

豆類の嗜好性及び摂取頻度からみた日本の食文化の一考察 - 試食を伴うアンケートの調査分析を中心として -

手塚貴子・八幡美保・清水陽子・澤辺桃子

A Consideration of the Beans Intake on Japanese Food Culture -Mainly on investigation into questionnaire analysis-

Takako TEZUKA, Miho YAWATA, Yoko SHIMIZU, Toko SAWABE

1. 緒言

食用に用いられる豆類は、約30種類ほどあるといわれ、わが国では大豆、落花生、小豆、いんげん豆の利用が多いとされている¹⁾²⁾。日本食の歴史から豆類の利用をみると、大豆を用いた味噌・醤油などの穀醤としての調味料や平安時代末期に発達した精進料理で調理された豆腐羹、豆腐、納豆、煎豆に利用され³⁾、現在に伝わっている。また、豆類は、主要栄養成分の構成により炭水化物を多く含むものと脂質を多く含むものに大別されるものの、共通してビタミンB群や各種ミネラル、機能性成分を含み、食品として非常に優れた特性をもっていることから近年は健康に及ぼす効果が注目されている⁴⁾。

本研究では、北海道が大豆や小豆だけでなく多くの豆類の主な生産地であることと近年の健康志向の影響から、他の都道府県在住者よりも豆類への嗜好性が高く、さまざまな種類の豆摂取に秀でているのではないかと考え、豆類の嗜好性及び摂取頻度について調査した。対象者は北海道内に居住又は在学、在勤する方とし、函館短期大学内の大学祭企画「もぐもぐ調査隊-おいしい豆料理」において「豆料理4種」の試食及び質問紙によるアンケート調査とした。

2. 調査方法

本研究は、平成30年度一般社団法人全国栄養士養成施設協会の助成を受け、同年10月8日に函館短期大学大学祭企画「もぐもぐ調査隊-おいしい豆料理」にて実施し、その中から大豆を中心とした4種類の豆料理を試食として提供し、試食後に「郷土料理・家庭料理についてのアンケート」の回答を依頼した。提供した豆料理は、「白花豆

の煮豆」、「昆布と大豆の甘煮」、「カレーじゃこ」、「チェー」の4種類とした。各豆料理の詳細は資料1に示した。アンケートは、資料2に示した通り無記名式の質問紙法とし、質問数を「個人属性」含め全12問とした。アンケートに協力いただいた132名(有効回答数130名)の調査結果をもとに、SPSSを用いて度数分布表を作成し、クロス集計を行った。尚、アンケート調査は、函館短期大学の倫理審査委員会で承認を得たうえで調査分析を行った。

<資料1>

昆布と大豆の甘辛煮		
食材名	切り方	分量(4人分)
大豆(乾燥)		40g
早煮昆布(乾燥)	2cm角	20g
糸切昆布(乾燥)	5cm	20g
さつま揚げ	24mm×6mm	(1枚約100g) 60g
生しいたげ	25mm×5mm	(1個約12g) 40g
白ごま	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
三温糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
一徳庵辛子	適量	
花かつお		15g
水		1と1/2カップ
※: 追加用		150ml

栄養成分(1人当たり)

熱量	115kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	3.5g
炭水化物	15.2g
食塩相当量	1.2g

下処理

- 大豆を4倍量の水に一晩、浸漬させる。
- 早煮昆布と糸切昆布を水に戻してから切る。
- さつま揚げは、油抜きしてから切る。
- 生しいたげは、水で洗ってから切る。
- Aのだしをとっておく。

作り方

- ①大豆は4倍の水で柔らかくなるまで約30分間茹でる。
- ②早煮昆布は、かつおのだし汁50mlと昆布の戻し汁40ml、水80mlを入れて柔らかくなるまで約40分間煮る。
- ③②に糸切昆布、さつま揚げ、生しいたげ、大豆、調味料を加え、かつおだし汁150ml、水180mlを追加して25分間煮る。
- ④食材が柔らかい白ごまを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤冷ましてから、盛り付ける。

カレーじゃこ		
食材名	分量(4人分)	
大豆(乾燥)	25g	
しらす干し(半乾成)	45g	
揚げ油	適量	
カレー粉	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
みりん	小さじ1	
砂糖	じ1・小さじ1	

栄養成分(1人当たり)

熱量	84kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	2.9g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.5g

下処理

- 大豆を4倍量の水に一晩浸漬させる。
- しらす干しは、5分間水の中に入れて、塩抜きする。その後、キッチンペーパーで水気をとる。
- Aを鍋に混ぜておく。

作り方

- ①大豆を4倍量の水に入れて火にかけ、やわらかく茹でる。
- ②しらす干しは、160℃の油で1分揚げ、※揚げたものはパットに置いて広げておく。
- ③大豆は、170℃の油で6分揚げ、※揚げたものはパットに置いて広げておく。
- ④Aを鍋であらかじめ混ぜてから強火にかけ、とろみがつくまで煮ながら混ぜながら加熱する。
- ⑤Aのタレが熱いうちに、揚げた大豆と揚げしらすを入れてからめる。
- ⑥冷ましてから、盛り付ける。

煮豆（白花豆）

食材名	分量（4人分）	栄養成分（1人当たり）
白花豆（乾燥）	（1粒約2g）16g	熱量 25kcal
砂糖	小さじ1・小さじ1	たんぱく質 0.7g
塩	少々	脂質 0.1g
		炭水化物 5.4g
		食塩相当量 0.0g

下処理
●白花豆を4倍の量の水に浸漬させる。（4～5時間）

作り方
①鍋に白花豆と4倍の水をいれ火にかける。（中火）
②沸騰したら弱火にし、1時間15分、コトコトゆでる。※茹でている途中で豆が漏から出たときは水を足す。
③豆がやわらかくなったら、砂糖と塩を加え、蓋をして10分煮込む。
④火を止め、冷まして味をしみこませ、盛り付ける。

ヴェトナムデザート・チェー

食材名	分量（4人分）	栄養成分（1人当たり）
小豆（乾燥）	20g	熱量 90kcal
グラニュー糖	小さじ2	たんぱく質 2.6g
塩	少々	脂質 3.2g
大豆（乾燥）	8g	炭水化物 13.2g
ココナツミルク	50ml	食塩相当量 0.0g
水	50ml	
もち米	小さじ1・1/2	
グラニュー糖	小さじ2	
冷凍白玉	（1人2個）8個	
いりごま（黒）	適量	
アーモンド	適量	

下処理
●大豆を4倍の水に一晩浸漬させる。
●もち米を前日から洗米し水に浸漬させる。
●アーモンドを細かく刻む。

作り方
①鍋に小豆と小豆がぶるくらいの水を入れ、沸騰したら一度ザルにあける。水を替えて、とぎた水を足し、柔らかくなるまで弱火で煮る。（約1時間）※煮汁を少し残しておく。
②①の小豆にグラニュー糖と塩を加え、煮詰めすぎないように弱火で煮り出し、火を止める。※程あんのようにならなくなるとよい。小豆の形状を残した状態。
③大豆を別の鍋に入れ、水を加えて沸騰したら弱火にし、大豆がやわらかくなるまで20分煮る。
④冷凍白玉を沸騰した湯の中に入れて、軟らかくなるまで長めに茹でる（5分～10分）。※浮き上がったらすくって冷水に入れる。
⑤大きめの鍋にココナツミルクと同量の水、水気を切ったもち米を加えて中火にかける。沸騰したら弱火にし、グラニュー糖を加えたら軟らかくなるまで煮ないよう30分煮る。途中で、水を適宜加えながらももち米に味がしみ込みまでさらに10分ほど弱火で煮る。
⑥⑤の鍋に③の大豆と④の白玉を加える。最後に②の小豆を加えて、全体が均等に濃ざったら鍋に盛り付ける。（白玉1人当たり2個）
⑦トッピングとして、刻んだアーモンド、黒ゴマをかける。
※冷温庫で冷やして食べても美味しいです。

<資料 2>

郷土料理・家庭料理についてのアンケート調査のお問い合わせ

私たちは、平成30年度 一般社団法人全国栄養士養成施設協会 の後援を受け、道南の郷土料理・家庭料理について調査しています。氏名の記入は不要です。また、回答した個人が特定できないように集計します。調査結果は、研究目的としたこと以外に使用することは一切ありません。同意していただきましたら、以下の質問にお答えください。

D. 最初に、あなたのことを簡単ににお聞かせください。（該当の場所に○をつけてください）

- A. 性別:** ①男性 ②女性
- B. 年齢:** ①～10歳未満 ②10代 ③20代 ④30代 ⑤40代 ⑥50代 ⑦60代 ⑧70歳以上～
- C. このアンケートに回答している現在の居住形態**
①親(子)と同居 ②親(子)と祖父母(孫)と同居 ③祖父母(孫)と同居 ④一人暮らし(時給会館・中道会館を含む) ⑤学生寮(柏木女子学生会館など) ⑥親戚と同居 ⑦その他()
- D. あなたは普段の食事をつくりませんか。** ①つくる ②つくらない ③どちらともいえない
- E. 出身地域** ※ ④、⑤の方は都府県名をお願いします。
①函館市内 ②渡島・檜山地域 ③その他道内 ④東北()県 ⑤その他()都・府・県

I. 豆の食べ方についてお聞きします。当てはまる番号に○、もしくは記入をお願いします。

1. あなたは「豆」を使った料理が好きですか？近いものに○をつけてください。
①とても好き ②やや好き ③あまり好きではない ④好きではない
2. あなたは最近1ヶ月間で「豆」をどのくらいの頻度で食べましたか？
①毎日食べた ②毎日ではないがよく食べた ③時々食べた ④食べていない
3. あなたはどのような「豆」を食べますか？一番近いものに○をつけてください。
- | | よく食べる | やや食べる | あまり食べない | 食べない |
|-------------------|-------|-------|---------|------|
| A 大豆(黒豆を除く) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| B 黒豆 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| C 小豆 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| D えんどう豆 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| E いんげん豆(金時豆、花豆など) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| F その他 | 4 | 3 | 2 | 1 |
- よく食べる豆がありましたら4～8記入ください

4. 3の他によく食べる「豆」やおすすめの「豆」を使った料理があれば、料理名を記入してください。

(いくつでも可)

5. 本日の試食のうち、一番好きな料理を1つに○をつけてください。

- ①白花豆の煮豆 ②昆布と大豆の甘煮 ③カレーじゃこ ④チュー ⑤いずれも好まない

II. 郷土料理・家庭料理全般について、お答えください。

6. 次世代に郷土料理・家庭料理を伝えていくことは必要だと思いますか。

- ①大いに思う ②やや思う ③どちらともいえない ④あまり思わない ⑤絶対に思わない

理由:

7. 函館短大は「地域の文化伝承と健康増進拠点」としての役割を担いたいと考えています。

どのような情報が本字から発信されることに期待しますか。ご自由にお書き下さい。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

3. 結果と考察

(1) 調査対象者の概要

豆料理アンケートの回答者は、男性40名(30.8%)、女性90名(60.2%)の計130名であった(Table 1)。年代別では、10代が31名(23.8%)、20代が32名(24.2%)のほぼ同数であり、次に50代が18名(13.8%)、30代14名(10.6%)であり、それ以外の年代は10%未満であった(Table 2)。

Table 1 性別の割合

	人数(人)	%
男	40	30.8
女	90	69.2
合計	130	100

Table 2 調査対象者の年代別割合

	人数(人)	%
10歳未満	1	0.8
10代	31	23.8
20代	32	24.6
30代	14	10.8
40代	10	7.7
50代	18	13.8
60代	13	10
70歳以上	11	8.5
合計	130	100

次に、居住形態は、親と子で同居しているいわゆる核家族世帯が最も多く53.9%、一人暮らしが22.3%と続いた。祖父母と共に三世帯家族は全体の6.9%であった(Fig. 1)。出身地域は、函館市内の居住者64名(48.9%)と最も多く、続く東北地方の出身者24名(18.3%)であり、都道府県の内訳は青森県17名、岩手県4名、秋田県2名、福島県1名であった。函館近隣の地域として渡島・檜山地域が17名(13.0%)、その他の道内地域が18名(13.7%)であった。その他の道内地域に関しては、詳細を問う項目が無かったため地域は不明である。その他の都道府県8名(4.7%)については、神奈川県3名、東京都1名、兵庫県2名、宮崎県1名、静岡県1名であった(Fig. 2)。

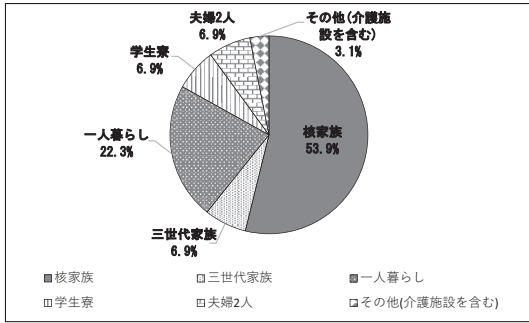


Fig. 1 居住形態

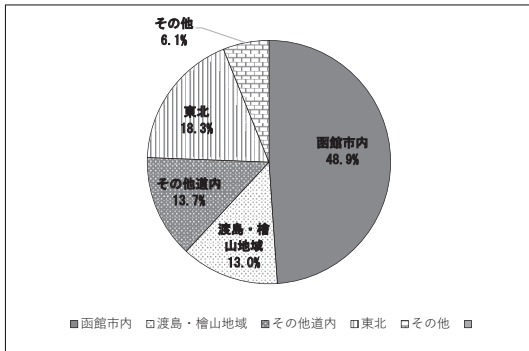


Fig. 2 出身地域

(2) 豆類嗜好度と摂取頻度

(2)-1) 豆類への嗜好度と摂取頻度

豆類の生産量に関して、北海道が全国の都道府県の中で最も多いが、豆類の嗜好性や摂取頻度との相関関係は明らかではない。そこで、アンケート調査結果から、まず豆類の嗜好性と摂取頻度を分析した。

はじめに、「豆」を使った料理が好きかどうかの質問について、回答を Fig. 3 に示した。そのうち、「とても好き」、「やや好き」の豆料理を好む 85.4% を豆嗜好の高群、好まない 14.6% を豆嗜好の低群として分類した。

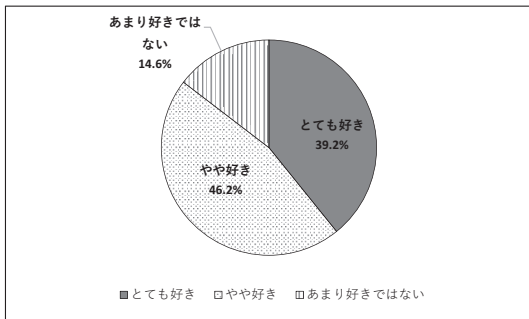


Fig. 3 豆嗜好度の割合 (%)

また、最近 1 ヶ月間の「豆」の摂取頻度の回答を Fig. 4 に示した。この結果を 2 つの群に分けると、「毎日食べた」、「毎日ではないがよく食べた」と 42.0% が豆摂取頻度の高群、「時々食べた」、「食べていない」と 58.0% が豆摂取頻度の低群となり、やや低群の多い結果となった。

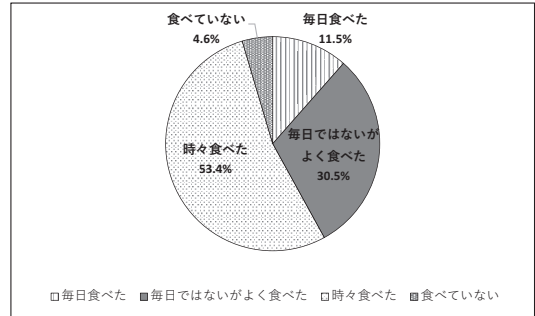


Fig. 4 豆摂取頻度の割合 (%)

次に、豆嗜好高群、低群と豆摂取頻度の高群、低群をクロス集計した結果を Table 3 に示した

Table 3 「豆嗜好度」と「豆料理摂取頻度」

		豆料理摂取頻度		
		食べた	食べない	合計
豆嗜好	高群	人数 53	58	111
	割合	47.7%**	52.3%	100.0%
低群	人数	1	17	18
	割合	5.6%	94.4%**	100.0%
合計		N(%) 54(41.9%)	75(58.1%)	100.0%

**p<.01

(p<.01)。豆嗜好の高群のうち、最近 1 ヶ月に豆料理をよく食べた人は 47.7% であり、食べていない人のほうが 52.3% とやや食べていない人の方が多い結果となった。一方、豆嗜好低群のうち、よく食べた人は 5.6%、食べていない人は 94.4% となり、豆嗜好高群における豆料理摂取頻度高群、豆嗜好低群における豆料理摂取頻度低群での有意差 (p<.01) がみられた。このことから、豆類を好む人であっても、毎日摂取しているのではなく、時々摂取していることが多いことがわかった。「時々」食べた人が多い理由として、豆を調理する際の豆の浸漬時間や茹で時間の長さなど、下処理

理や加熱操作の手間などを負担に感じていることが考えられる。調査対象者の75.6%が北海道居住者にもかかわらず、豆類の嗜好性と摂取頻度には関連がないことが示唆された。

(2)-2) 郷土料理・家庭料理を次世代へ伝承する意識との関連性

本アンケートでの調査題目である「郷土料理・家庭料理」について、伝えていくことへの必要性を質問した。「大いに思う」76.2%、「やや思う」21.5%、「どちらともいえない」0.8%、「絶対に思わない」0%であった (Fig. 5)。そこで、上記の伝承意識と豆嗜好度でクロス集計した (Table 4 (p<.01, p<.05))。伝承意識は、豆嗜好度高群のうち、「大いに思う」81.7%、「やや思う」16.5%、「どちらともいえない」1.8%、「あまり思わない」0%、豆嗜好低群のうち、「大いに思う」47.4%、「やや思う」47.4%、「どちらともいえない」0%、「あまり思わない」5.3%であり、豆嗜好高群における食文化伝承意識の「大いに思う」、豆嗜好低群における「やや思う」に有意差 (p<.01) がみら

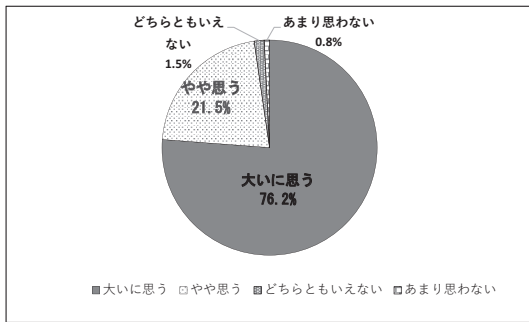


Fig. 5 郷土料理伝承の意識度

Table 4 「食文化伝承意識」と「豆嗜好度」

豆嗜好度	食文化伝承意識				合計
	どちらともいえない		あまり思わない		
	大いに思う	やや思う	大いに思う	やや思わない	
高群	人数 89	18	2	0	109
	割合 81.7%**	16.5%	1.8%	0.0%	100.0%
低群	人数 9	9	0	1	19
	割合 47.4%	47.4%**	0.0%	5.3%*	100.0%
合計	76.6%	21.1%	1.6%	0.8%	100.0%

**p<.01 *p<.05

れ、豆嗜好低群における「あまり思わない」においても若干の有意差 (p<.05) がみられた。つまり、豆を好む人は、おいしさから選ぶ場合もあるが、郷土料理や家庭料理への継承や食文化を大切に思う理由からも豆類を嗜好する人が多い結果となった。また、健康志向、栄養への意識から敢えて豆類を嗜好しているとも考えられる。

(3) 5種類の豆における摂取頻度の違い

(3)-1) 5種類の豆摂取頻度における性差

今回の調査では、「大豆、黒豆、小豆、えんどう豆、いんげん豆」の5種類の豆の摂取頻度を、「4. よく食べる」「3. やや食べる」「2. あまり食べない」「1. 食べない」の4つの程度の中から一番近いものに丸印をつけてもらった。豆類の摂取頻度をより明確化するため、それぞれ「食べる」「食べない」の2群に分けて検討した。「食べる」を選択した割合順では、大豆77.8%、小豆50.4%、いんげん豆37.4%、黒豆34.7%、えんどう豆32.5%となり、他の豆に比べ大豆の摂取頻度の高さが表れる結果となった。

次に、5種類の豆摂取頻度高群、低群と性別とをクロス集計し、男女に違いがあるかどうかを検討した。大豆、黒豆、小豆、えんどう豆4種類の豆は、男女間に有意差が認められなかったが、いんげん豆のみに有意差が認められた (p<.05) (Table 5)。いんげん豆は、前述したように明治新政府以降北海道が乾燥種実用品種の適地として、十勝や余市など各地で生産を拡大していった経緯がある。また、いんげん豆と同じ品種に花豆や金時豆、手芒、虎豆、大福豆などがあり、特に金時豆などでは砂糖を加え甘く煮る「煮豆」もしくは

Table 5 「いんげん豆摂取度」と「性別」

	人数	いんげん豆摂取度		合計
		食べる	食べない	
男	人数	9	28	37
	割合	24.3%	75.7%*	100.0%
女	人数	37	48	85
	割合	43.5%*	56.5%	100.0%
合計		37.7%	62.3%	100.0%

*p<.05

「甘煮」という料理イメージが一般的であるからか、もしくは市販されているパックタイプの豆料理にいんげん豆が多いからか、理由は明確ではないが、いんげん豆の摂取頻度は女性が高い結果となった。

(3)-2) 5種類の豆以外の自由記述回答

前述の質問項目で取り上げた5種類の豆以外に、「その他によく食べる「豆」やおすすめの「豆」を使った料理があれば、料理名を記入してください。」という質問を設けたところ、40種類近くの料理名と8種類の豆の記述があった。料理名に関しては、次項のところで記述することとして、ここでは、その他の豆について紹介したい。

最も多く記述のあった豆は、枝豆である。枝豆は、周知の通り大豆を未成熟のうちに収穫したものであるが、その認識のもとに記述してあるのか、それとも認識を持たないまま記述しているのかは不明である。いずれにしても自由記述数が15と最も多く記述されていたため、特記しておきたい。この15の記述数も年齢も性別もさまざまであった。

それ以外は、緑豆、黒千石大豆、レンズ豆、ひよこ豆、ささげ、ピーナッツ、カシューナッツと書かれ、豆類と種実類が混同した形での回答となった。また、大豆の加工食品についての記載も多く、自由記述数が最も多かった回答は、納豆の19であった。また、大豆の項目があるにも関わらず、その他の箇所に「大豆製品」と記述されていたものもあったため、自由記述内容を見る限り、日本の豆文化は、大豆を中心とした文化が根底にあり、世界での豆生産大国のインドをはじめ、ミャンマーや中国、カナダやオーストラリアなどと比べると、豆類全般の摂取状況が大きく異なっている。特にインドは豆類の年間生産量は、世界の25%強(1,800万~2,000万トン)を占める断トツの1位、一方、輸入量も300万~600万トンあり、消費量は2,000万トンを超え、生産・輸入・消費の三冠王である⁵⁾。世界の中で生産されたキ豆、レンズ豆、ヒヨコ豆、緑豆等、何種類もの豆がダル(ダール)¹⁾になり、香辛料とのハー

モニーでそれぞれの家庭の味を出すインドの食文化に比べると、日本の豆文化は、大豆や小豆にあくまでもとどまっている保守的な傾向にあるのではないだろうか。

(4) 試食した4種類の豆料理

大学祭における企画として、4つの豆料理を調理し試食をしてもらった。「白花豆の煮豆」、「昆布と大豆の甘煮」、「カレーじゃこ」、「チェー」の料理のうち、1番好きな料理1つに○をつけてもらい、どれにも該当しない場合は、「いずれも好まない」に丸印をつけてもらうこととした。この4料理を試食対象と選択した理由は、材料や調理工程、加える調味料とのバランスや彩りを考慮するだけでなく、郷土料理とアイデア料理、更には日本の食文化と世界の食文化を意識する機会としての選定である。但し、いんげん豆由来1料理と大豆由来3料理、「チェー」は大豆と小豆の2種を混合した料理になっており、豆の材料としてはやや偏りがある料理となっているが、味のバランスとしては飽きのこない4料理として選定することとした。

アンケート結果は、4つの料理のうち、「いずれも好まない」を選んだ人は2名であったが、それ以外の欠損値(10名)を除いた4料理は、多い順に「カレーじゃこ」29.5%、「昆布と大豆の甘煮」25.4%、「チェー」23.0%、「白花豆の煮豆」18.9%という結果になった。アンケート前には、どの世代にも親しまれるカレー味であることから、「カレーじゃこ」の割合が半数近くを占めるのではないかと予測していたが、結果として4料理にある程度嗜好が分散された結果となった。そこで、4料理への嗜好に性差や年齢差があるのではないかと仮定し、クロス集計した(p<.05)。4種類の豆料理と性別とのクロス集計を行ったが、有意差は認められなかった。村井、奥田らの調査⁷⁾では、性差が認められた料理が食べたい豆料理としての「金時豆の甘煮」であったことから、性差のある料理として「甘煮」の調理法が影響しているのではないかと考えられたが、それを

*1 インドではひき割りにした豆をダールといい、ダールを粥上のカレー煮にして食べる。そのほか、ダールと水浸した米をいっしょにすりつぶし一晩発酵させたと蒸したパンケーキ状のイドゥリや粉にしたものを小麦粉に混ぜて焼いたチャパティ(平焼きパン)などにする。(河野友美「穀物・豆 新食品事典1」真珠書院1994 p 98)⁸⁾

立証する結果とは言えなかった。

性差と同様に、年齢差、居住区分、出身地域、普段の食事作りなどもクロス集計を行ったが、どれも有意差が認められなかった。

次に、豆嗜好度の高群と低群別に4料理とのクロス集計を行った。Table 6 (p<.05) に示した通り、「カレーじゃこ」を選んだ人は豆嗜好高群で一番多く、次いで昆布と大豆の甘煮、チャー、白花豆の煮豆の順であった。また、豆嗜好低群の中でも「カレーじゃこ」は他の3料理よりも選んでいる人がやや多くいた。豆嗜好高群にはいなかったが、低群の中には「いずれも好まない」を選択した人がおり、若干の有意差 (p<.05) がみられた。

Table 6 「4つの豆料理」と「豆嗜好度」

		4つの豆料理					合計
		白花豆の煮豆	昆布と大豆の甘煮	カレーじゃこ	チャー	いずれも好まない	
豆嗜好	高	人数	19	27	29	24	
	群	割合	19.2%	27.3%	29.3%	24.2%	0.0%
	低	人数	4	3	6	4	2
	群	割合	21.1%	15.8%	31.6%	21.1%	10.5%**
	合	N(%)	19.5%	25.4%	29.7%	23.7%	1.7%
	計						100.0%

**p<.05

さらに、1ヶ月の豆摂取頻度と4料理とのクロス集計を行った (p<.05)。豆摂取頻度の高い人は、「昆布と大豆の甘煮」を選んでいる傾向があり、摂取頻度が低い人は、「カレーじゃこ」をやや選んでいる傾向がみられた。

特記すべきは、アジア=ヴェトナムのデザートである「チャー」に関しては、豆摂取頻度の高い人と低い人で同じ割合であった。他の3料理に比べ、デザートとなるメニューであったため、そうした魅力を感じていたのか、それとも別の理由なのかは不明であるが、いずれにしても、「カレーじゃこ」だけでなく、「昆布と大豆の甘煮」や「チャー」などにも嗜好度があり、嗜好が偏らず分散するという結果になった。

4. まとめ

日本の豆市場では、小豆やいんげん豆などのほか、えんどう豆、空豆、大豆など多様な種類が普

及し流通している⁸⁾。農林水産省の「作物統計」によると、平成29年における大豆の収穫量は、253,000 kg/10 a、小豆は53,400 kg/10 a、菜豆全般は16,900 kg/10 a⁹⁾である。このうち、北海道内の収穫割合は、それぞれ39.7%、93.3%、97.0%である。菜豆の内訳は、金時、手(て)亡(ぼう)、うずらなどであり、その種類も年々増加している。今回の調査から、調査対象者130名の豆類への嗜好性と摂取頻度の実態を捉えることができた。調査対象者130名の出身地域は北海道民が75.6% (うち、函館市民48.9%)と近隣の東北地方がほとんどであったが、豆類の産地である北海道に居住していても豆類への嗜好性と豆類の摂取に関して明らかな特徴は見出されなかった。また一方、豆類へ高い嗜好性をもつ人が、郷土料理や家庭料理など、食文化継承の意識を高く持っている傾向にあることが分かった。

また、世界でおよそ30種近くの食用の豆がある中で、平成29年の国民健康・栄養調査結果によると、日本人1人1日当たりの豆類摂取量の平均値は62.8 g¹⁰⁾である。5年毎の経年変化では、平成9年に70.9 gであった摂取量が平成19年には56.0 gまで減少したが、その後増加傾向を示している。近年の健康志向により、今後も国内の豆摂取量が増加する可能性がある。一方で、食料自給率については豆類が日本の伝統的な食品に用いられているにも関わらず、米やいも類に比べ、平成28年現在8% (大豆のみは7%)と極端に低い状況にある (Fig. 6)。

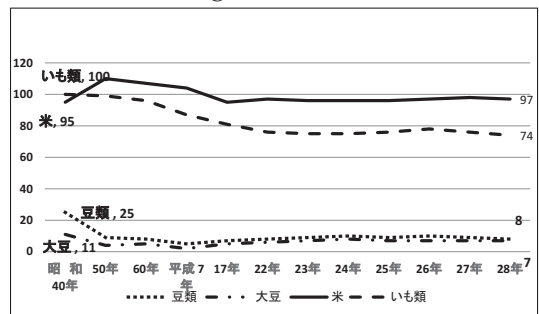


Fig. 6 豆類の食料自給率推移

農林水産省「総合食料自給率(カロリー、生産額)、品目別自給率の推移より作成

http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/attach/pdf/012-6.pdf

豆類の嗜好が大豆に偏っていることや、いんげん豆の嗜好性に男女の差があることなどが本調査によって明らかとなった。豆類の嗜好性や摂取頻度から現代の日本の食文化における豆類利用の特

徴ついて、以下のようにまとめられる。

一つには、自由記述の際に最も多く書かれた「納豆」や、紹介できる豆料理として豆腐料理、納豆料理を挙げる人が多かったことから、日本人にとっての豆嗜好は、インド文化にある多種類のさまざまな豆類をダル(ダール)として組み合わせ使用する傾向はあまり無く、1つの豆を他の食材と組み合わせる嗜好が高いのではないかと結論づけられる。大豆に関しても、豆そのものを堪能する以上に加工されたものを好む傾向にあることも一つの特徴といえる。日本調理科学会では、2012年度から「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」の全国的な調査研究¹⁾を行っている。伝統文化として紹介されている豆は、大豆である。日本では、大豆を豆そのものとして摂取するのではなく、加工して豆腐や納豆、そして味噌や醤油などの発酵食品として用いてきた歴史がある。そのため、大豆嗜好や摂取頻度における大豆への偏りが大きな特徴の一つといえる。

二つには、これも自由記述の際にも多くあげられていた「枝豆」や男女に有意差が出た「いんげん豆」への認知度と嗜好度である。「枝豆」は、いわゆる未成熟の大豆であり、栄養学上野菜の一種に分類される。また、「いんげん豆」も、野菜としての「さやいんげん」が「いんげん」の名称の認知度をあげていることもあり、野菜＝ヘルシーで健康的なイメージを表出しているのではないかと考えられる。つまり、「植物性たんぱく質」を多く含む豆類そのものよりも、豆が実になる前の野菜としての嗜好も高いのではないかと分析しているが、これについては今回の調査結果のみでは分析し切れないため、継続調査を行い、検討を図ることとしたい。

三つには、4種類の試食の中で、「カレーじゃこ」や「チャー」を選択した人々が比較的多くいたことである。「カレーじゃこ」について言えば、大豆を「揚げる」という加熱操作に、カレー粉を取り入れるという、定番料理には無い組み合わせをすることが、多くの人への関心を寄せたということである。また、「チャー」に関しては、ヴェトナム料理に多く使われる緑豆を使用せず、「五目チャー」として大豆と小豆を組み合わせたことで、日本人の舌に馴染みやすい種類の豆であったことや、「ココナッツミルク」と混ぜ合わせてはいたが、小豆の甘さや大豆の食感によって、「ココナッ

ツミルク」への忌避感を感じずに食せたこと、また白玉だんごと一緒に食べることで、「豆を食べる」という感覚よりも、「和菓子を食べる」感覚に近い印象を持った人が多かったことが考えられる。いずれにしても、4つの料理のうち、1種類の料理に圧倒的な票が集まるのではなく、「白花豆の煮豆」や「昆布と大豆の甘煮」にもある程度票が分散した結果になったことは、上記の分析が仮説の段階において明言し切れない点である。そうした点を含めて、今後も継続した調査、分析をする必要がある。

5. 謝辞

本調査は、一般社団法人全国栄養士養成施設協会助成事業「北海道のおいしい豆知識」の一部である。本調査にあたり、豆料理の調理にご協力いただいた、本学非常勤講師である青山浩子先生、本学学生の青木美奈さん、小田桐望亜さん、野呂優美香さん、初田愛加さん、林那々子さん、八十嶋紗規さんにこの場を借りて深く感謝申し上げたい。

6. 引用文献

- 1) [前田和美]. 世界における子実用豆類の生産動向と研究の重要性. 日作紀. 1989,58 (3) ,442-454.
- 2) [喜多村啓介, 石本政男]. 化学と生物. 1992, 30 (9)
- 3) 農林水産省 HP. 日本食の歴史. <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/rekishi.html>
- 4) 公益財団法人日本豆類協会 HP. 豆の主な栄養素. <https://www.mame.or.jp/eiyou/eiyou.html>
- 5) 公益財団法人日本豆類協会. 海外豆類事情調査報告書. 2016.3.59 頁
https://www.mame.or.jp/Portals/0/resources/research/houkoku/overseas_india.pdf#search=%27%E6%B5%B7%E5%A4%96%E8%B1%86%E9%A1%9E%E4%BA%8B%E6%83%85%E8%AA%BF%E6%9F%BB%E5%A0%B1%E5%91%8A%E6%9B%B8+%E3%82%A4%E3%83%B3%E3%83%89%27
- 6) [河野友美]. 穀物・豆新食品事典 1. 真珠書院. 1994,98 頁

- 7) [村井陽子奥田豊子].6種の豆料理に対する嗜好性と調理意欲 - 小学生の保護者を対象とした質問紙調査より -. 日本食育学会誌 2013.7.3.205-212
- 8) 財団法人日本豆類基金協会 . 豆類百科 . 改訂版 4刷 .2009. p.41
- 9) 農林水産省大豆関連データ集過去の生産実績及び日本豆類協会豆の生産実績より作成
http://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/daizu/d_data/attach/pdf/index-11.pdf
<https://www.mame.or.jp/seisan/data/seisan.html>
- 10) 厚生労働省平成29年「国民健康・栄養調査」結果の概要.表6食品群別摂取量豆類より <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>
- 11) 日本調理科学会編. 伝え継ぐ日本の家庭料理すし. 別冊うかたま .2017,9

7. 参考文献

1. [永田忠勇]. 農学大系大豆編. 養賢堂.1956
2. [畑明美]. 日本人と豆食文化ーとくにダイズを中心として. 芳賀登. 石川尚子編. 全集日本の食文化. 雄山閣.1998
3. [安達巖]. 日本の食物史. 同文書院.1979
4. [吉田恵子小松明美柳生純代江面恵子]. 調理方法の違いによる大豆の性状と嗜好. つくば国際大学紀要.2007.35.51-58
5. [佐々木胤則矢崎裕子]. 若者の食生活の実態と生涯健康を見据えた食教育について. 北海道生涯学習研究. 北海道教育大学生涯学習教育研究センター紀要.2001. 創刊号.7-15
6. [谷口(山田) 亜樹子ヒューズ美代]. 女子大生の豆類の摂取に関する意識調査. 鎌倉女子大学紀要.2013.20.41-48
7. [吉田真美. 富田綾子]. 世界の豆料理の調理特性. 日本食生活学会誌.2017.28.2.69-7