

【研究ノート】

# 世代間の嗜好性差異をこえる昆布料理レシピの開発

伊木 亜子, 清水 陽子, 澤辺 桃子

## Proposal of Recipe for Kelp Cuisine of All Generational Preference

Ako IGI, Yoko SHIMIZU, Toko SAWABE

### 1. はじめに

本学食物栄養学科では、地域の家庭料理である郷土料理を次世代の担い手である学生へ伝承するための取組みを行っている。現在までに、くじら汁や三平汁、いずし、および昆布巻きの調理方法の詳細を記録し嗜好調査を行ってきた<sup>1-4)</sup>。これらの調査結果より、食経験の有無や日常の食習慣が郷土料理の嗜好に影響をおよぼし、世代間の嗜好傾向に差異があることが明らかとなった。一方で、世代によらず郷土料理の伝承が望まれていることもわかった<sup>1-4)</sup>。

特に、本学での昆布巻きに関する調査結果から、現代は家庭における郷土料理の調理経験が乏しいが、函館出身の若い世代では学校給食や調理実習において昆布に代表される地場産物の食経験と調理経験があり、食教育が有効に活用されていることがわかった。

昆布は、日常の食生活においてだしに用いられるほか、昆布飯や昆布巻き、煮しめなどにかかせない身近な食材である<sup>5)</sup>。

地場産物である昆布の活用を促進する方策のひとつとして、本研究では、本学食物栄養学科学生を対象に昆布料理の試案を募集し、現代に好まれる調味や調理方法を取り入れたレシピを作成した。学校祭の来場者に考案したレシピに基づく料理提供し世代間差異を超える調味や調理方法を探索するため嗜好性に関するアンケート調査を実施したので報告する。

### 2. 方法

#### (1) 昆布料理レシピの作成

本学食物栄養学科学生 18, 19 歳の 67 名を対象に、昆布料理の試案を募集した。その中から調理試作を重ね、家庭料理と大量調理のいずれにも適応できる、現代に好まれる調味や調理方法を取

り入れた昆布料理のレシピ 3 種を確定した。

#### (2) アンケート調査

2017 年 10 月に、本学在学学生、教職員および本学来校者の 10 代から 80 代の男女 93 人を対象に、昆布の食べ方に関するアンケート調査を実施した。アンケートでは、昆布の利用頻度、調理方法、および学生考案レシピの昆布料理を試食して好ましい料理と家庭で調理したい料理について調査した。提供した料理の温度は常温 (25~30℃) であった。対象者は試料間の味が残らないように、異なる試料を評価する度に水を飲むこととした。

### 3. 結果および考察

#### (1) 昆布料理レシピの作成

昆布料理の試案を募集した結果、細切り昆布と粉末昆布を使用した料理案が寄せられた。結果を表 1 に示す。

表 1(a) 昆布料理の試案(献立別)

献立区分	件数
主食	10
主菜	17
副菜(汁物を含む)	26
デザート・菓子	13

表 1(b) 昆布料理の試案(調味別)

昆布形状 \ 調味	和風	洋風	中華風	その他
	昆布(粉末)	12	6	2
昆布(細切り)	31	8	4	1

これら学生の昆布料理試案より、家庭料理と大量調理のいずれにも適応できる、現代に好まれる調味や調理方法を取り入れた昆布料理を考慮し、「a. 函館フライ」、「b. 昆布ニョッキ」、「c. 昆布ピッツァ」の3種を決定した。これらのレシピは昆布と、地場産物のイカやじゃがいもなどを組み合わせ、地産池消の意識を高めた内容とした。詳細を資料1に示す。

資料1 昆布料理レシピ

**a. 函館フライ**  
材料(直径約4cm・25個分) (2個あたり)

いか	1ばい(げそ付)	エネルギー	119kcal
じゃがいも	5個	たんぱく質	4.2g
細切り昆布(乾)	3g	脂質	5.8g
塩	2g	炭水化物	48.8g
こしょう	0.1g	塩分	0.4g
卵	50g(1個)		
小麦粉	適量		
パン粉	適量		
油	適量		

**作り方**

- ① じゃがいもを皮をむいて一口大に切り、鍋に水を入れて中火でじゃがいもを茹でる。
- ② じゃがいもが柔らかくなったら水気をきいてポウルに入れてつぶす。
- ③ イカは皮をむき、角切りにする。足は1cm幅に切り塩を加えたお湯でゆでる。
- ④ 細切り昆布は水で戻し、キッチンペーパーで水気をきいて1cm幅に切る。(だしをとった後の昆布を利用する場合は、適当な大きさに刻む。)
- ⑤ ②のポウルに、③のイカ、④の細切り昆布、塩、こしょうを入れて混ぜ、4cm程に丸く成型する。
- ⑥ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑦ 180℃の油で揚げ、途中で裏返して全体をきつね色に仕上げる。

**b. 昆布ニョッキ**  
材料(直径約2cm・35個分) (3個あたり)

じゃがいも	中1・1/2個(150g)	エネルギー	33kcal
サラダ油	大さじ2	たんぱく質	0.8g
強力粉	30g	脂質	0.7g
薄力粉	30g	炭水化物	12.1g
粉末昆布	2g	塩分	0.2g
塩	1g		
こしょう	0.1g		
トマトソース	100g		
無塩バター	8g		
打ち粉	適量		

**作り方**

- ① じゃがいもを皮をむいて一口大に切り、鍋に水を入れて中火でじゃがいもをゆでる。
- ② じゃがいもが柔らかくなったら水気をきいてポウルに入れてつぶす。
- ③ じゃがいもの粗熱がとれたら、薄力粉、強力粉、塩、こしょう、粉末昆布を加え、練らないように混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ④ 大きめのまな板などに打ち粉をして、③をまとめ、10等分に切る。
- ⑤ 棒状に伸ばして約2cmの長さに切り、全体に打ち粉をして、ひとつずつフォークに押しつけて模様をつける。
- ⑥ 塩を加えた熱湯で⑤をゆで、全部が浮き上がってきたら、すくい上げて水気を切る。
- ⑦ トマトソースに無塩バターを加えて加熱する。
- ⑧ 器に入れたニョッキにトマトソースをかける

**c. 昆布ピッツァ**  
材料(20個分) (1個あたり)

餃子の皮	20枚	エネルギー	39kcal
とろけるチーズ	120g(1/3枚:6g)	たんぱく質	2.2g
細切り昆布(乾)	4g	脂質	1.7g
しょうゆ	小さじ4	炭水化物	15.1g
砂糖	8g	塩分	0.3g
かつお節	適量		

**作り方**

- ① 細切り昆布は水で戻し、キッチンペーパーで水気をきいて1cm幅に切る。(だしをとった後の昆布を利用する場合は、適当な大きさに刻む。)
- ② しょうゆに砂糖を入れて混ぜ、ソースを作る。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き餃子の皮を並べる。
- ④ ②のたれを薄く塗り、細切り昆布、とろけるチーズをのせる。
- ⑤ 220℃のオーブンで5分焼く。(フライパンで、チーズが溶けるまで焼いてもよい)
- ⑥ かつお節をのせる。

(2) アンケート調査

アンケート調査結果より、回答者の出身地を表2に、年齢区分を表3に示す。回答者の93人のうち87人(90%)が道南出身者であった。

昆布の利用頻度を図1に示す。回答者のうち

表2 出身地

出身地	人数	%
函館	67	72.0
渡島・檜山	17	18.3
その他道内	4	4.3
東北	1	1.1
その他	3	3.2
未回答	1	1.1

表3 年齢区分

年齢区分	人数	%
～10歳未満	4	4.3
10代	16	17.2
20代	5	5.4
30代	14	15.1
40代	18	19.4
50代	19	20.4
60代	8	8.6
70歳以上～	9	9.7

54人（58%）が1週間に1回以上、昆布を利用していることがわかった。

また、昆布の調理法について表4に示す。

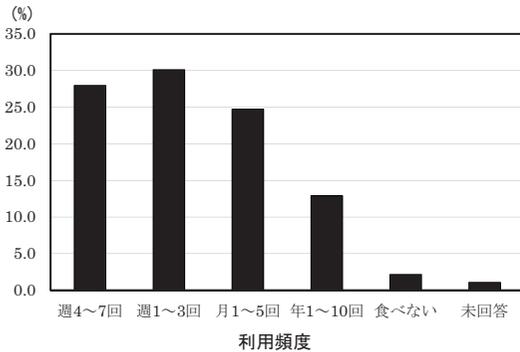


図1 昆布の利用頻度

「だしをとる」が68人（48%）と最も多く、

表4 昆布の調理方法

調理方法	人数	%
そのまま食べる	18	12.3
煮る	59	40.4
焼く	0	0.0
揚げる	1	0.7
蒸す	0	0.0
だしをとる	68	46.6

次いで「煮る」が59人（40%）、「そのまま食べる」が18人（12.3%）であった。出身地域別に着目すると函館、渡島・桜山以外の出身者では「だしをとる」、おでん、昆布巻きや炒り煮などの具材として「煮る」という回答であったが、函館、渡島・桜山出身者では、これらの他に「そのまま食べる」、「揚げる」という回答が見られた。「そのまま食べる」ところ昆布があり、道南では地場産物としての昆布を食べる概念が広いことが窺えた。また、「焼く」、「蒸す」調理方法は家庭料理に見られないことがわかった。

一方で、だしをとった後の昆布を「利用する」割合は、北海道外地域の出身者は60%であったが、北海道出身者では30%であった。これは、

北海道民にとって昆布が身近にあり日常的に摂取しているため、だしをとった昆布を利用する機会が少ないと考える。

本調査では、地場産物である昆布を活用することで地域の家庭料理を通じて健康で豊かな食生活を実現すべく、現代に好まれる調味や調理方法を取り入れたレシピを作成することを目的としている。そこで、学生考案レシピを試食して、好ましい料理について質問した結果を図2に、家庭でも調理したい料理について質問した結果を図3に示す。

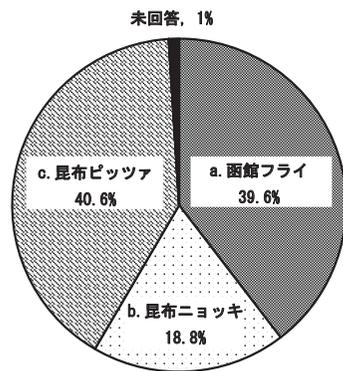


図2 好ましい料理

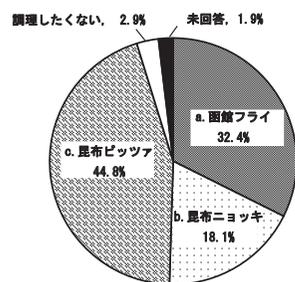


図3 家庭で調理したい料理

「c. 昆布ピッツァ」が最も好ましく、家庭でも調理したい料理に選ばれ、次いで「a. 函館フライ」、「b. 昆布ニョッキ」の順であった。学生が考案したレシピでは、家庭料理に代表的される和風調味の料理を提供せず、洋風調味に絞り提供したが、「好ましくない」という回答はなく、昆布を応用的に利用した料理も好ましく受け入れられることがわかった。また、普段の家庭料理では調理されないと考えられる「焼く」、「揚げる」、「ゆでる」調理方法を取り入れることによって、昆布

の新たな食べ方を提案することができた。

郷土料理としての家庭料理のありかたでは、毎日の家庭で食されているものが伝承されていくため作りやすさも重視していかなければならない、おいしい食材そのものおいしさを感じられる食の喜びを次世代に感じてほしい、という意見が寄せられた。

#### 4. 博物館での資料展示

2018年7月10日から9月9日まで、市立函館博物館（北海道函館市青柳町17-1）において「平成30年度企画展 北の昆布展—昆布が支える日本の文化—」が開催され、本調査の成果として学生が考案した昆布料理レシピをパネル展示した。

パネルは「函館短期大学生による昆布を使ったからだにやさしいレシピ」と題し、“道南郷土料理に関する情報収集や道産食材を使用したレシピ開発にも積極的に取り組んだ学生のアイデアを基本として、学生と教員が一緒に試作を行い、親子で作って、食べて、楽しめる”をコンセプトに、昆布を使ったレシピ3種を紹介し、ガイドブックが作成されることとなり<sup>6)</sup>、道南圏に位置する本学の取り組みを地域に発信する好機となった。

#### 5. まとめ

地域の家庭料理である郷土料理を次世代の担い手である学生へ伝承するため、昆布料理を例として、世代間の嗜好性差異をこえて好まれる調味や調理方法について検討した。

本研究のアンケート調査結果より、昆布はだしや煮ものとして日常の家庭料理で利用されており、特に道南地方では、とろろ昆布などをそのまま食べる概念があることがわかった。

学生が考案したレシピでは、洋風の調味によって昆布を応用的に利用した料理も好ましく受け入れられ、普段の家庭料理では調理されないと考えられる「焼く」、「揚げる」、「ゆでる」調理方法を取り入れることによって、昆布の新たな食べ方を提案することができた。

以上のように固定概念にとらわれないレシピの考案は、地場産物である昆布の活用を促進することができると思う。でまた、本学での調査結果や情報を地域へ発信することが望まれており、今後も郷土料理の伝承に関係するレシピの調査、記

録および保存を継続することが重要である。

#### 6. 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「昆布 de シル（知る）ブプレ」の一部です。博物館企画展の開催にあたりご協力いただいた函館市教育委員会大矢京右学芸員、本調査にあたり学生指導および調査協力いただいた、八幡美保准教授、鈴木真由美専任講師、伊東夢乃教育助手、佐藤晋平教育助手、遠藤望教育助手、ならびにレシピ考案に参加いただいた学生の皆様へ深く感謝申し上げます。

#### 7. 参考文献

- 1) 庭亜子, 清水陽子, 澤辺桃子: 道南郷土料理「くじら汁」の嗜好傾向調査. 函館短期大学紀要 41, 25-31, 2015
- 2) 澤辺桃子, 庭亜子, 鈴木真由美, 熊林義晃: 家庭の味を科学的に比較—道南郷土料理「くじら汁」を例として—. New Food Industry, 2015, vol.57, No.12
- 3) 庭亜子, 清水陽子, 澤辺桃子: 「三平汁」の食経験および嗜好傾向調査. 函館短期大学紀要, 42, 1-7, 2016.
- 4) 伊木亜子, 若森右: 昆布巻きの食経験および嗜好傾向調査. 函館短期大学紀要 44, 23-30, 2017
- 5) 日本の食生活全集⑨日本の食事典 I 素材編 農文協. 1993年2月20日. p.198.
- 6) 「北の昆布展」ガイドブック. 「北の昆布展」実行委員会. 2018年12月26日. pp25-27