

ヨーグルトの調理における利用の変遷

熊崎 稔子・成田 公子

Cooking Yoghurt and Its Utilization Changes

Toshiko KUMAZAKI, Kimiko NARITA

緒 言

牛乳および乳製品の摂取量は、戦後他の食品に比べ著しく増加した¹⁾。その要因として終戦直後、国民栄養が低下したために、栄養価値の高い牛乳や乳製品の摂取が提起されたことや、その後食生活の洋風化・多様化により、調理素材として用いられるようになったことが考えられる。しかし乳製品の一つであるプレーンヨーグルト（以下、ヨーグルトと略す）については、牛乳に比べて調理素材としての利用法は少ないようである²⁾。

ヨーグルトは原料である牛乳と同様な成分をもつとともに、乳酸菌の作用により付与された生理的効果を有するとされ、健康を志向する今日の食生活に適していると考えられている^{3,4)}。

そこで今回は、ヨーグルトの調理素材としての利用方法を検討することを目的とし、それに先立ち、食の専門誌『栄養と料理』を資料として、ヨーグルトの調理利用についての時代的変遷を文献調査したので報告する。

調 査 方 法

1. 対象資料

『栄養と料理』は昭和10年6月に創刊され、今日まで刊行され続けている食の専門誌である。この雑誌は各時代の食生活を捉えた点で重要であり、一方では一般庶民の食生活の啓蒙的役割を果たしているものの一つと考えられる。そこで、昭和10年6月から平成元年12月までの55年間（昭和20年2月から12月は休刊）にわたる計644冊の各号の「料理一覧」に掲載されている料理の中から、ヨーグルトを用いた調理品のみを取り出して調査資料⁵⁾とした。

2. 調査項目および分類方法

1) 献立による分類

ヨーグルトを用いた調理品を料理、菓子・デザート、飲み物の3種に分類し、さらに料理については調理書⁶⁾を基準にし主材料11種（表1）と調理法15種（表2）に分類した。菓子・デザートは7種類（表3）に分類した。それぞれを年代区分別に集計をした。なお、分類にあたり、献立構成上、主食、副食（主菜、副菜）にあたるものを料理と定めた。主材

表1 主材料の分類項目

1. 穀類	7. 牛乳・乳製品
2. いも類	8. 野菜・果物
3. 豆・豆製品	9. 寒天・ゼラチン
4. 魚介類	10. 海草・きのこ類
5. 鶏卵	11. その他
6. 獣鳥肉類	

料は料理名上、主になっている食品または全材料中、使用量の多い食品とした。

また主材料と調理法についてはクロス集計を行い、相互関係を調べた。

2) 様式による分類

和風、洋風、中国風の3種に分類し、それぞれの出現回数を調査し出現割合を求めた。

3) 月別の出現回数

月別に調理品の出現回数を調査し、出現割合を求めた。

表2 調理法の分類項目

1. 煮物	6. 汁物	11. 電子レンジ
2. 蒸し物	7. なべ物	12. 寄せ物
3. 焼き物	8. 蒸し焼き	13. 炊飯
4. 揚げ物	9. 煎り物	14. あえ物・サラダ
5. ゆで物	10. 炒め物	15. その他

表3 菓子・デザートのカテゴリ分類項目

1. ケーキ類	5. コンポート
2.ゼリー類	6. ジャム添え
3. 氷菓子	7. 果物あえ
4. パフェ	

調査結果および考察

1. 調理数の変遷

年代別にみたヨーグルトを用いた調理数および頻度を表4に示した。

昭和10年代の「料理一覧」に記載された調理数は6029品であったが、ヨーグルトを用いた調理品は一つも掲載されていなかった。20年代になって初めて一品みられた。その後30年代には22品、40年代には25品と掲載されたが、その頻度はわずか0.2%であった。しかしその後ヨーグルトを用いた調理品の数は増加し、50年代には調理品数104品(1.1%)、60年代前半には85品(1.9%)を示した。

これらの現象は昭和10年代においてヨーグルトの販売がなされていたが、一般的にヨーグルトを調理に利用する風潮がみられず、20年代に入って調理に利用する傾向がみられるようになったことが示されていた。30年代になると高度経済成長が始まり、国民所得の増大に伴い食生活の水準が向上し、食事の質が変化し、新しい食事様式を志向するようになった。この年代にヨーグルトが一般家庭に浸透し始めたが、それには冷蔵庫の普及が役割を果たしたものと思われる。50年代になるとこれまでの実用を主とした調理だけではなく、美味が追求されるようになり、ヨーグルトのもつ特有の酸味、風味をいかした調理品が考案されるようになったことが考えられる。さらに60年代における利用頻度の増加には健康志向が高まり、ヨーグルトの生理的効用が注目されるようになったことに関連しているものと思われる。

2. 献立からみた出現頻度の変遷

料理については昭和29年に初めて「根みつ葉のサラダ」(図1)が掲載され、その後40年代後半から掲載数が増え、更に50年代後半には40年代後半の2.5倍となった(表5)。

菓子・デザートは昭和30年代前半に掲載されはじめ、50年代前半から急増し、60年代前半には50年代前半の2.9倍になった。

飲み物の掲載はわずかであるが増加傾向であった。

ヨーグルトを用いた調理品のうち、料理に用いられた場合は237品中、117品(49.4%)であり、菓子・デザートが102品(43.0%)であった。飲み物の記載は18品(7.6%)であった。

表4 調査資料数

資料年代	料理一覧の調理掲載数(品)	ヨーグルトを用いた調理品	
		調理数(品)	頻度(%)
昭和10年代	6,029	0	0
20年代	4,274	1	0.0
30年代	12,923	22	0.2
40年代	10,119	25	0.2
50年代	9,442	104	1.1
60年代前半	4,563	85	1.9
合計	47,350	237	0.5

※料理一覧の掲載がない年と月

昭和10年6～10月 昭和18年6～12月 昭和19年1～3、5月
昭和20年2～12月(休刊) 昭和21、22年1～12月 昭和23年1～6月
昭和24年12月 昭和25年1～12月 昭和26年1、2月

表5 献立別出現頻度

単位：品

資料年代	献立	料理	菓子・デザート	飲み物	合計
昭和10~14年		0	0	0	0
15~19年		0	0	0	0
20~24年		0	0	0	0
25~29年		1	0	0	1
30~34年		6	3	2	11
35~39年		8	2	1	11
40~44年		4	2	0	6
45~49年		15	4	0	19
50~54年		13	16	4	33
55~59年		37	29	5	71
60~平成元年		33	46	6	85
合計		117	102	18	237
%		49.4	43.0	7.6	100.0

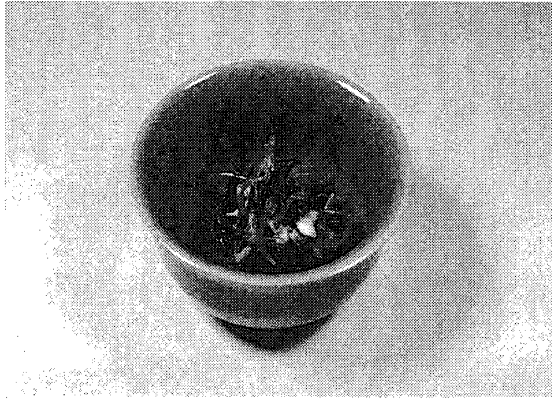


図1 根みつ葉のサラダ

次に主材料からみた出現頻度を表6に示した。昭和40年代前半までは野菜・果物と獣鳥肉類を主とした料理にヨーグルトが用いられていたが、40年代後半以降、魚介類、穀類、豆・豆製品および鶏卵などの料理に幅広く用いられるようになった。出現頻度が最も高かった主材料は野菜・果物（41.1%）であり、次いで獣鳥肉類（31.6%）、魚介類（10.3%）であった。なお主材料は11項目に分類したが、本調査では寒天・ゼラチン、海草・きのこ類の掲載はみられなかった。

表6 主材料別出現頻度

単位：品

資料年代	主材料	穀類	いも類	豆・豆製品	魚介類	鶏卵	獣鳥肉類	牛乳・乳製品	野菜・果物	その他	合計
昭和10~14年		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15~19年		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20~24年		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25~29年		0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
30~34年		0	0	0	0	0	2	0	4	0	6
35~39年		0	0	1	0	0	1	0	6	0	8
40~44年		0	0	0	0	0	1	0	3	0	4
45~49年		1	0	1	1	1	7	0	4	0	15
50~54年		1	2	1	1	0	4	0	4	0	13
55~59年		1	1	0	4	1	12	1	17	0	37
60~平成元年		3	1	1	6	0	10	1	9	2	33
合計		6	4	4	12	2	37	2	48	2	117
%		5.1	3.4	3.4	10.3	1.7	31.6	1.7	41.1	1.7	100.0

表7に調理法からみた出現頻度を示した。あえ物・サラダは昭和20年代後半以降、どの年代においても出現頻度の比較的高い調理法であるが、煮物、汁物は昭和40年代以降、出現頻度が高くなったといえる。料理の調理法はあえ物・サラダ(38.5%)の頻度が高く、次いで煮物、汁物、焼き物の順であった。調理法は15項目に分類したがゆで物、なべ物、蒸し焼き、煎り物、炒め物、電子レンジ加熱の掲載はみられなかった。

表7 調理法別出現頻度

単位：品

調理法 資料年代	煮物	蒸し物	焼き物	揚げ物	汁物	寄せ物	炊飯	あえ物・ サラダ	その他	合計
昭和10～14年	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15～19年	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20～24年	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25～29年	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
30～34年	0	0	0	0	2	0	0	4	0	6
35～39年	1	0	0	0	1	0	0	6	0	8
40～44年	0	0	1	0	0	0	0	3	0	4
45～49年	7	0	1	0	4	0	1	2	0	15
50～54年	4	0	2	1	0	0	0	6	0	13
55～59年	8	2	6	1	8	0	1	11	0	37
60～平成元年	6	0	6	1	4	2	0	12	2	33
合計	26	2	16	3	19	2	2	45	2	117
%	22.2	1.7	13.7	2.6	16.2	1.7	1.7	38.5	1.7	100.0

料理における主材料と調理法のクロス集計は表8に示すように出現頻度が高かった主材料の野菜・果物はあえ物・サラダに調理され、獣鳥肉類は煮物に、魚介類はあえ物・サラダの調理品が多くみられた。

表8 主材料と調理操作のクロス集計

単位：品

調理法 主材料	穀類	いも類	豆・ 豆製品	魚介類	鶏卵	獣鳥 肉類	牛乳・ 乳製品	野菜・ 果物	その他	合計
煮物	0	0	0	2	1	19	0	4	0	26
蒸し物	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
焼き物	2	1	0	1	1	9	0	2	0	16
揚げ物	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3
汁物	0	0	2	1	0	5	1	9	1	19
寄せ物	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2
炊飯	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
あえ物・ サラダ	0	3	2	5	0	1	1	33	0	45
その他	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
合計	6	4	4	12	2	37	2	48	2	117

菓子・デザートの種類からみた出現頻度を表9に示した。ヨーグルトは果物あえに用いられることが多く、昭和55年以降掲載数が急増した。氷菓子は昭和60年から平成元年の間に多くみられるようになった。菓子・デザートは昭和50年代から種類が豊富になった。

表9 菓子・デザートの出現頻度

単位：品

資料年代	菓子・デザート	ケーキ類	ゼリー類	氷菓子	パフェ	コンポート	ジャム 添え	果物あえ	合計
昭和10～14年		0	0	0	0	0	0	0	0
15～19年		0	0	0	0	0	0	0	0
20～24年		0	0	0	0	0	0	0	0
25～29年		0	0	0	0	0	0	0	0
30～34年		0	0	0	2	0	0	1	3
35～39年		0	0	0	1	0	0	1	2
40～44年		1	1	0	0	0	0	0	2
45～49年		0	0	0	0	0	0	4	4
50～54年		4	4	1	0	1	1	5	16
55～59年		3	12	3	0	0	0	11	29
60～平成元年		3	6	14	0	2	3	18	46
合計		11	23	18	3	3	4	40	102
%		10.8	22.6	17.7	2.9	2.9	3.9	39.2	100.0

3. 様式からみた出現頻度

調理品の様式は洋風が99.2%で和風はわずか0.8%であった。和風の調理品は料理において二品で、昭和60年代前半に「ヨーグルト入りごま豆腐」(図2)と「イワシと野菜の白みそ入りヨーグルトかけ」(図3)が掲載された。なお、ヨーグルトを用いた中国風の調理品は掲載がみられなかった。

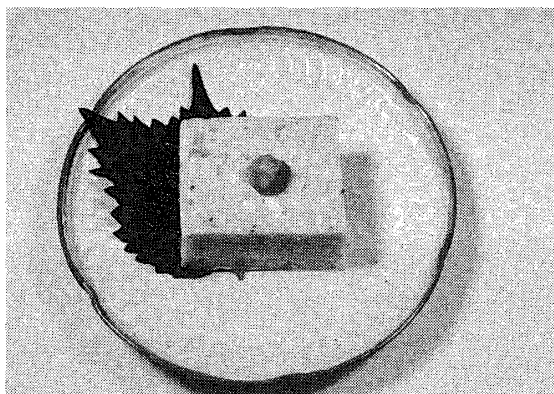


図2 ヨーグルト入りごま豆腐

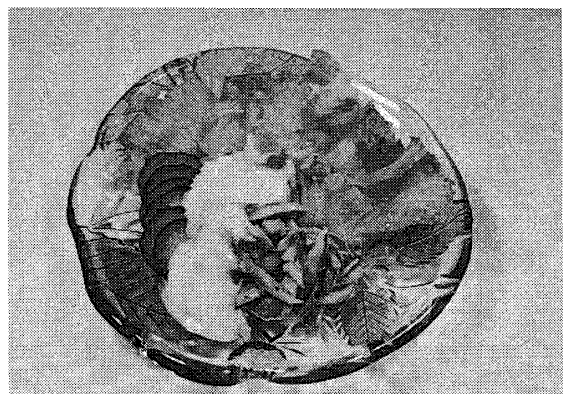


図3 イワシと野菜の白みそ入り
ヨーグルトかけ

4. 月別の出現頻度

出現頻度を月別にみると (表10), 8月 (21.9%), 7月 (13.1%) の順に高く, ヨーグルトは比較的夏期に用いられる傾向がみられた。

表10 月別の出現頻度 単位:品

月	献立 料 理	菓 子・ デザート	飲み物	合 計	%
1 月	5	9	2	16	6.8
2 月	3	7	0	10	4.2
3 月	6	9	1	16	6.8
4 月	7	4	1	12	5.0
5 月	10	4	1	15	6.3
6 月	11	9	2	22	9.3
7 月	19	7	5	31	13.1
8 月	21	29	2	52	21.9
9 月	9	7	0	16	6.8
10 月	4	5	1	10	4.2
11 月	14	7	2	23	9.7
12 月	8	5	1	14	5.9
合 計	117	102	18	237	100.0

要 約

ヨーグルトの調理素材としての利用の変遷について文献調査をした。調査資料は『栄養と料理』の昭和10年6月号から平成元年12月号までの55年間にわたる計644冊とした。得られた結果は次のとおりである。

1. ヨーグルトを用いた調理品は料理, 菓子・デザートに多く用いられていた。本誌に初めて掲載された料理は「根みつ葉のサラダ」であった。
2. ヨーグルトを用いた料理の主材料は野菜・果物が多く, その調理操作はあえ物・サラダが多かった。
3. 菓子・デザートは果物あえに多く用いられていたが, 昭和50年以降, 種類が豊富になった。
4. 料理の様式は洋風が99.2%で, 和風は0.8%とわずかであった。ヨーグルトを用いた中国風の料理はみられなかった。
5. ヨーグルトを用いた調理品は年間を通して掲載がみられたが, 特に8月, 7月が多く, 夏期に用いられる傾向がみられた。

参 考 文 献

- 1) 食糧栄養調査会: 1993年版 食料・栄養・健康, 136~137 (1993)
- 2) 山内邦男, 横山健吉: ミルク総合事典, 494 (1992)

- 3) 鈴木英毅：食の科学, 186, 22~28 (1993)
- 4) 横倉輝男：食の科学, 186, 29~34 (1993)
- 5) 栄養と料理, 1935.6月号~1989.12月号, 女子栄養大学出版部
- 6) 山崎清子, 島田キミエ：調理と理論, 同文書院 (1994)
- 7) 伊奈一郎：現代食品産業事典, 89, 日本食糧新聞社 (1987)
- 8) 石毛直道, 小松左京, 豊川裕之：昭和の食, ドメス出版 (1990)

Summary

We had researched how to cook yoghurt as an ingredient. We chose a monthly "Nutrition and Cooking Magazine" as a literature on the subject, and it amounted to 644 issues which had been published from June, 1935 to December, 1989. The results is as follows.

1. Yoghurt had been mainly used for the dishes, sweets and desserts. "A honewort salad" was the first recipe which we found on the literature.
2. When using yoghurt for the dishes, main ingredients were vegetables and fruit. Dishes dressed with sauce and salads were the major recipis.
3. As sweets and desserts, mixed fruits was often seen. Its varieties had been incleased since 1975.
4. As for the style of cooking, the Western styl was 99.2% of the total and the Japanese styl was the rest, only 0.8%. There was no Chinese style.
5. We found the recipes using yoghurt through years. There were many especially in August and July. Yoghurt tended to be much used in hot season.