

日常食献立の変遷についての一考察

浜島教子 渋谷裕美

Study on Change in Daily Menus

NORIKO HAMAJIMA and HIROMI SHIBUYA

はじめに

多量の加工食品と調理食品の流通や外食産業の進展、日常生活の変化などにより家庭での手作り料理が少なくなりつつある。このような生活環境の影響を受けて近年の短大入学生家庭における調理作業体験は乏しい状況にある。また、現代の日本人の食生活は多くの食品の出廻りの中で、いつでもどこでも食べられるため、規則正しい日常生活が崩れ易くなっている。さらに、晴れがましい(ハレ)の食事と平常(ケ)の食事の区別も顕著でなくなっている。

このような背景の中で、過去の日常食の変遷をたどり、今後の調理教育の示唆を得たいと考えた。しかし、儀式料理や宴会、茶会の料理、行事食、郷土料理などの特別食に関する文献は古くから多く残されているが、日常食献立の変遷についてのまとまったものはあまり見られない。

そこで、学校の家庭科教科書より明治中期以後の変遷をたどってみた。学校教科書掲載の献立はその時代の望ましい一般例を示しているので検討することにした。

調査方法

国会図書館、東書文庫、教科書図書館(昭和20年以後)などが所蔵する家庭科教科書のうち、日常食献立の掲載されているものを選

び出して調査した。文部省の学校教育は明治5年に始まったが、教科書制度が整ったのは明治中期以後であり、日常食の献立指導まで掲載されている明治、大正時代のものは少なかった。

結果および考察

1. 献立について

代表例は次のようであった。

<明治33年頃¹⁾>

朝 米飯

みそ汁(豆ふ)

馬鈴薯蒸煮

沢庵漬

昼 米飯

けんちん汁

(やつがしら、大根、にんじん、油揚)

夜 米飯

まぐろさしみ

ほうれん草浸物

沢庵漬

<明治44年頃²⁾>

朝 飯

汁(ねぎまたは豆ふ)

佃煮

香の物(菜漬)

昼 飯

魚(つけ合せ野菜)

香の物(沢あん漬)

夜 飯
 吸物 (半平、三葉)
 肉類 (つけ合せいも類)
 香の物 (みそ漬、奈良漬)

<大正6年頃³⁾>

朝 飯
 みそ汁 (豆ふ)
 佃煮
 香の物 (菜漬)

昼 飯
 牛肉、馬鈴薯
 香の物 (沢庵漬)

夕 飯 (栗飯)
 清汁 (えび、松茸)
 中皿 (鮭、生姜)
 香の物 (味噌漬、奈良漬)

<昭和2年頃⁴⁾>

朝 米飯
 みそ汁 (さつまいも)
 煮豆
 沢庵漬

昼 米飯
 れんこん、やつがしら、生麩

沢庵漬
 夕 米飯
 煮つけ (大根、油揚げ)
 豆腐汁
 沢庵漬

<昭和11年頃⁵⁾>

朝 米飯
 みそ汁 (ねぎ)
 みりん干
 香の物 (白菜)

昼 米飯
 馬鈴薯煮つけ
 いか、ねぎぬた
 香の物 (沢庵漬)

夕 米飯
 茶碗むし
 (とり肉、生しいたけ、くわい、三葉)
 れんこんごま酢和え
 (れんこん、黒胡麻、さとう、酢、塩)
 香の物 (白菜)

<昭和24年頃⁶⁾>

朝 麦飯
 みそ汁 (じゃがいも、さやえんどう)

<平成53年頃⁷⁾>

	献 立	材 料
朝 食	パン 半熟卵 クリーム煮 ジュース	パン・ジャム 卵 じゃがいも・牛乳・バター・小麦粉・パセリ トマト (50%)
昼 食	米飯 フライ フレンチポテト サラダ つくだ煮 果物	米 さけ・小麦粉・卵・パン粉・油 じゃがいも・油 ブロッコリー・マヨネーズ こんぶ みかん
間 食	ミルク紅茶 りんご	牛乳・砂糖 りんご
夕 食	米飯 麻ぼう豆腐 拌菠菜 三条湯 つけ物	米 豆腐・豚ひき肉・ねぎ・みそ ほうれんそう・落花生・砂糖 とり肉・にんじん・さやえんどう はくさい

ふきの葉の佃煮
 昼 麦飯
 にしんのかばやき
 春菊ひたし

夕 米飯
 豆腐の木の芽でんがく
 あさりの汁

<平成5年頃⁸⁾>

	献立	材 料
朝 食	飯 味噌汁 焼き魚 さつまいもとりんごのみぞれあえ 漬物	米 味噌、豆腐・ねぎ ししゃも さつまいも、りんご・だいこん 青菜
昼 食	サンドイッチ 牛乳 果物	パン・バター、ハム・卵、きゅうり、サラダ菜 牛乳 いちご
間 食	パンプキントルト ミルクティー	小麦粉、卵・バター、かぼちゃ、砂糖・牛乳 牛乳・紅茶
夕 食	飯 コンソメスープ ポークソテー 付け合わせ フルーツサラダ	米 にんじん、セロリ、ピーマン 豚肉・油 ブロッコリー、じゃがいも レタス、バナナ、みかん、レーズン、ヨーグルト

2. 食品材料について

記載献立の食品群別種類数を表1に示す。食品群の分類および配列は国民栄養調査の際の使用表によった。

明治33年より昭和11年までは使用食品数が少ない。昭和24年頃は第二次世界大戦後の食糧難時代のため使用食品数は少なく、朝、昼食は麦飯となっている。しかし昭和53年頃は現代と同様、豊かになっている。

昭和20年以降の日常食の変遷に関する文献は多くあり、昭和30年以降米飯は減少し、パン食が1日1食以上になったり、魚介類が減少し、代って肉類の摂取増加が報告されている⁹⁾が、本資料からも同様のことが見られる。平成5年となると食品数はさらに多くなり、豊富な食品の出廻りが背景にあることがわかる。

3. 調理法について

記載献立の調理法について表2に示す。

明治33年より昭和11年までは「煮る」「ゆでる」などの湿式加熱操作が主であるが、昭和53年以後の現代は「焼く（間接焼き）」「炒める」「揚げる」などの操作が加わっている。嗜好の変化、調理条件の変化などが見られる。

4. 献立例の内容構成

前述の献立例の内容構成を表3に示す。

献立例は昭和初期まではほとんどが和食献立で、朝食は飯、みそ汁、香の物に副食1品、昼食は飯、香の物、副食1品、夕食は飯、汁、香の物に副食1～2品となっているが、昭和24年頃は食糧難時代のため、香の物も不足している。

昭和53年と平成5年の献立構成は料理数も多くなり、洋風、中国風も取り入れられ、多様な献立へと変化している。

日常食が米飯、汁、香の物、おかずという

献立になったのは、江戸時代後半の文化・文
政期頃¹⁰⁾、それ以前は「三度の食事に菜も
なく、汁、香の物ばかり、五節句には大に奢

りて……」という記述があるが、表3を見ると
現代の日常食は以前の食事形態を継続しなが
ら、内容的に増加してきたことがうかがえる。

表 1 記載献立の食品群別種類数(1日当り)

	明33	明44	大6	昭2	昭11	昭24	昭53	平5
穀類	1	1	1	2	1	2	4	2
種実類			1		1		1	
いも類	2	1	1	2	1	1	2	2
砂糖類							2	1
菓子類								
油脂類							3	1
豆類	3	1	2	4	1	2	2	2
果実類							2	3
緑黄色野菜	2	1	1		1	3	5	6
その他の野菜	2	5	5	4	5		3	8
きのこ類			1					
海藻類							1	1
調味・嗜好飲料								
魚介類	1	2	2		2	2	1	1
肉類		1	1		1		2	3
卵類					1		1	1
乳類							1	3
総計	11	12	15	12	14	10	30	34

(注) 明33～昭24は間食が記されていないため、実際には間食が2～3加わると推定される。

表 2 記載献立の調理法(1日当り回数)

	明33	明44	大6	昭2	昭11	昭24	昭53	平5
炊く	3	3	3	3	3	3	2	2
汁	2	1	2	2	1	2	1	2
煮る	2		1	3	1	1	2	2
ゆでる	1				1	1		1
蒸す					1			
焼く(直火焼)			1		1	2		1
〃(間接焼)								2
いる					1			
炒める							1	1
揚げる							1	
生	1							
漬物			3	3	3		1	1
あえる					2			1
佃煮			1				1	

表 3 献立例の内容構成

	明33	明44	大6	昭2	昭11	昭24	昭53	平5
朝食	飯	○	○	○	○	○	パン	パン
	汁	○	○	○	○	○	ジュース	ミルクコーヒー
	香の物	○	○	○	○	○		○
	副食1	○	○	○	○	○	○	○
	〃 2						○	○
昼食	飯	○	○	○	○	○	○	サンドウィッチ
	汁	○						牛乳
	香の物	○	○	○	○		○	果物
	副食1		○	○	○	○	○	○
	〃 2					○	○	
夕食	飯	○	○	○	○	○	○	○
	汁		○	○	○	○	○	○
	香の物		○	○	○		○	
	副食1	○	○	○	○	○	○	○
	〃 2		○			○	○	○
〃 3						○	○	

おわりに

明治時代より現代までの日常食献立を学校の家庭科教科書より調査し、調理の視点より変遷を考察したが、事例が少ないため、今回はおよその推移を見るにとどめた。今後、さらに資料を収集したい。

文 献

- 1) 塚本はま子：家事教本 P.93(明33)
金港堂書籍
- 2) 佐方志津：女子師範学校家事教科書P.91
(明44) 目黒書店
- 3) 佐方志津：女子師範学校家事教科書P.65
(大6) 目黒書店

- 4) 六盟館編：最新家事教本 P.83(昭2)

六盟館

- 5) 家事教授研究会：高等科家事食物論P.87
(昭11) 文光社

- 6) 児玉桂三：新編食物P.75(昭24) 中教出版

- 7) 青木茂：家庭一般 P.120(昭53) 中教出版

- 8) 酒井ノブ子：家庭一般P.85(平5)

学習研究社

- 9) 村山篤子、三輪里子、佐藤文代：栄養学雑誌 50、345(1992)

- 10) 石川寛子編：論集江戸の食 P.106(平6)

弘学出版

- 11) 作者未詳：続飛鳥川 (日本随筆大成第二期10) 所収 吉川弘文館 (昭49)