

献立作成能力に関する研究 第2報 学生が自分のレパートリーにしたいと考える料理の分析

林 知子, 柳沢幸江

Studies on menu-planning ability part2 Analysis of cooking of interest to female college students

Tomoko Hayashi and Yukie Yanagisawa

献立作成能力を身に付けるためには、食品や料理についての知識、料理の技術等様々な要素が必要とされる。その中でも「料理の知識」や「自分の作ることのできる料理」は献立作成の上で重要な要素となっている。そこで、現在の大学生がレパートリーにしたいと考える料理の傾向とその選択理由について検討した。

対象は平成10、12年度に調理学実習 I を履修した本短期大学部食物栄養学科1年生である。方法は実習で行った料理の中から自分の「レパートリーにしたい料理」を各自3品選び、実際に家で作り、写真を撮り、その選択理由についてもあげるレポートを提出してもらい、これを料理とその選択理由の面から分析した。

その結果、学生が「レパートリーにしたい料理」の上位にあげた料理は2年ともほぼ同じ料理であり、これらはいくつかの報告にある家庭で極めて高い率で手作りする料理、日頃よく食べる料理と一致していた。また、西洋風料理を好む傾向があり、調理方法では焼く、煮るの料理を好む傾向があった。選択理由の面からみると、調理操作を第1に考えており、それはより積極的に技術を身に付けたいというものと手軽であるというものの2つに分かれていた。次は食べる人（自分）の好みであり、続いて料理のもつイメージ、使う食材の順で理由の割合が高かった。また、料理によってその選択理由に特徴がみられた。

今回は学生がレパートリーにしたいと考える料理を調べ、実際に料理をするときにどんな料理に興味を示すのか、またその理由もあわせて検討したが、今後はこれらをふまえて学生の料理の知識や技術の向上を考え、献立作成能力の向上につなげていきたい。

キーワード：献立作成能力、家庭料理、調理技術、手作り

緒 言

献立作成能力を身に付けるためには、食品や料理についての知識、料理の技術等様々な要素が必要とされる。また現在の食生活は、冷凍食品、レトルト食品、外食、中食の増加、世界各国の料理が広まるなど多種多様になっている。しかし、このような中であって現在の学生は、調理経験、食品や料理に対する知識が少なくなっている¹⁾。

前回の報告²⁾より、学生の献立作成能力には、主食+1汁2~3菜の料理構成パターンは確立されているが、その内容については実際に自分で作ることができる料理または過去に作ったことのある料理が選択されていた。このことから献立作成能力の上で、「料理の知識」や「自分の作ることができる料理」は重要な要素であることが考えられる。しかし、現在の学生にとって、食べることのできる料理は多種多様にあるが「自分が作ることができる料理」は限られていると思われる。

そこで本研究は、調理学実習Ⅰで行った料理に限定し、現在の学生が自分のレパートリーにしたいと考えている料理の傾向とその理由について分析をすることを目的とした。

この実習は短大で始めて行われる調理実習であり、調理の理論や技術の基本を学ぶことを目的としている。ここで取り上げる料理は、日常(家庭)で役立つような料理であり、また食品によって異なる調理性を学ぶための料理である。したがって、一般的にまたは調理の上で基本的な料理と考えられている料理と言える。この基本的な料理の中で、学生がどんな料理に興味を示し、自分のレパートリーにしたいと考えているのかを理由もあわせて検討したので報告する。

方 法

1 調査対象及び方法

平成10年度と平成12年度に調理学実習Ⅰを履修した、和洋女子大学短期大学部食物栄養学科1年生、66名と65名を対象とした。

調査は調理学実習Ⅰ授業の終了後、実習で行った料理の中から自分のレパートリーにしたいと考える料理を3品選び、実際に家で作り、写真を撮り、またその選択理由についてもあげる、レポートを提出してもらった。選択理由は、各自自由に記載してもらった。

実習で取り上げた料理については、平成10年度においては全46品であり、そのうち和風料理24品、西洋風料理14品、中華風料理8品であった。平成12年度においては全44品であり、そのうち和風料理22品、西洋風料理14品、中華風料理8品であった。それぞれの年度において実習で行った料理には若干の違いはあるが、ほとんど同じ内容であった。

2 分析方法

学生が自分のレパートリーにしたいと考える料理を、料理様式別、調理方法別に分析した。また選択理由については、基準を設けて①調理操作などの調理技術全体に関する理由②料理のイメージに関する理由③食べる人の嗜好や食習慣に関する理由④材料に関する理由⑤理由なしの5区分に分類して分析した。

結 果

1 レパートリーにしたい料理

平成10年度と平成12年度に学生があげた「レパートリーにしたい料理」については、表1、2に示した。学生には「レパートリーにしたい料理」を3品あげると指定したが、中には4品あげる者もあったが、そのままそれらも含んで分析した。平成10年度では実習した全46品のうち34品があがり、平成12年度では全44品のうち37品があがった。このうち上位の10品についてしてみると、肉じゃが、筑前煮、焼なす、ハンバーグ、マカロニグラタン、ヨーグルトゼリー、プリンの7品が共通しており、肉じゃがは平成10、12年度ともに1位であった。また一人もあげなかった料理は、平成10年度では12品、平成12年度では7品あり、ともに白飯、バターライスのような単純なご飯物や、味噌汁、吸い物といった単純な汁物であった。

次に料理様式別についてみる。実習で行った料理の料理様式の割合は平成10年度では和風料理52%、西洋風料理30%、中華風料理17%であり、平成12年度では、和風料理50%、西洋風料理32%、中華風料理18%であった。「レパートリーにしたい料理」にあがった料理については、平成10年度では和風料理44%、西洋風料理35%、中華風料理21%であり、平成12年度では和風料理51%、西洋風料理27%、中華風料理22%であった。これより平成10、12年度ともに料理様式の割合は、実習での割合とほぼ同様であった。しかし上位10品にあがった料理については、平成10年度では和風料理4品、西洋風料理4品、中華風料理2品であり、平成12年度では和風料理5品、西洋風料理5品、中華風料理0品であった。これより平成10、12年度において、西洋風料理が4、5品と多く、中華風料理が0、2品と少なかった。

次に調理方法別についてみる。上位10品についてみると、平成10年度では、焼くが一番多く3品(マカロニグラタン、ハンバーグ、焼なす)、次いで煮る2品(肉じゃが、筑前煮)、蒸す2品(焼売、紅茶プリン)、和える(涼拌三絲)、ゆでる(白玉あずき)、冷やし固める(ヨーグルトゼリー)各1品であった。平成12年度でも同様、焼くが一番多く4品(ハンバーグ、じゃが芋のグラタン、マカロニグラタン、焼なす)、次いで煮る3品(肉じゃが、筑前煮、鯖の味噌煮)、蒸す(カスタードプリン)、ゆでる(鯛のつみれ汁)、冷やし固める

表1 レパートリーにしたい料理とその選択理由(平成10年度)

レパートリーにしたい料理			選択理由 (%)				
順位	料理名	人数	操作	料理	人	材料	なし
1	肉じゃが	17	38	38	21	2	0
2	マカロニグラタン	16	58	6	33	3	0
	筑前煮	16	31	41	28	0	0
4	ハンバーグ	12	36	15	45	3	0
	焼なす	12	35	15	31	19	0
6	凉拌三絲	10	55	18	23	5	0
	焼売	10	63	5	26	5	0
8	白玉あずき	9	62	8	31	0	0
9	紅茶プリン	8	59	6	35	0	0
	ヨーグルトゼリー	8	31	19	44	6	0
11	ミネストローネ	7	53	20	27	0	0
12	切干し大根	6	42	33	17	8	0
	豚ロースの生姜焼き	6	45	9	27	18	0
	蛇腹きゅうりの辛み漬け	6	58	25	17	0	0
	じゃが芋のグラタン	6	53	0	33	7	7
16	炸子鶏塊	5	50	25	25	0	0
	鰯のつみれ汁	5	63	0	38	0	0
18	鰯のフライタルタルソース	4	80	0	0	20	0
	コーンスープ	4	50	0	50	0	0
	米玉湯	4	67	0	22	11	0
	カニとレタスの炒飯	4	43	0	57	0	0
	ちらし寿司	4	50	0	50	0	0
23	八宝菜	3	57	14	14	14	0
	ほうれん草のお浸し	3	33	17	50	0	0
	鯖の味噌煮	3	80	0	20	0	0
26	グリーンサラダ	2	0	50	50	0	0
	スポンジケーキ	2	67	33	0	0	0
28	即席漬け	1	100	0	0	0	0
	若竹煮	1	50	0	0	50	0
	果物のカクテルサラダ	1	0	0	100	0	0
	茶碗蒸し	1	100	0	0	0	0
	ローストビーフ	1	0	0	0	0	100
	炊き込み御飯	1	50	0	50	0	0
	潮汁	1	0	0	0	0	100
	平均		47	17	30	5	1

表2 レパートリーにしたい料理とその選択理由 (平成12年度)

レパートリーにしたい料理			選択理由 (%)				
順位	料理名	人数	操作	料理	人	材料	なし
1	肉じゃが	15	29	32	32	6	0
2	ハンバーグ	12	52	19	19	0	10
3	じゃが芋のグラタン	11	45	5	36	14	0
4	マカロニグラタン	10	47	0	47	6	0
5	筑前煮	9	40	30	30	0	0
	ヨーグルトゼリー	9	48	10	43	0	0
7	鯖の味噌煮	8	53	0	47	0	0
	カスタードプリン	8	46	8	23	15	8
	鯛のつみれ汁	8	44	13	31	13	0
	焼なす	8	0	29	43	29	0
11	切干し大根	7	27	27	40	7	0
	茶碗蒸し	7	36	14	29	21	0
	鯛のフライタルタルソース	7	50	11	33	6	0
14	ちらし寿司	6	41	41	18	0	0
	きゅうりの酢の物	6	23	15	38	15	8
	白玉あずき	6	27	33	33	7	0
	キャベツサラダ	6	42	8	50	0	0
	蛇腹きゅうりの辛み漬け	6	63	0	19	19	0
	炸子鶏塊	6	60	13	27	0	0
20	即席漬け	5	38	23	38	0	0
	ミネストローネ	5	40	20	40	0	0
22	什錦炒飯	4	71	14	14	0	0
	タピオカココナッツミルク	4	33	33	17	17	0
	涼拌三絲	4	40	30	30	0	0
25	コーンスープ	3	100	0	0	0	0
	水羊羹	3	43	14	29	0	14
28	八宝菜	2	75	0	25	0	0
	厚焼き卵	2	50	0	0	0	50
	肉片湯	2	67	0	33	0	0
	玉米湯	2	60	0	40	0	0
	豆腐となめこの味噌汁	2	33	33	0	33	0
32	グリーンサラダ	1	0	0	0	100	0
	ほうれん草のお浸し	1	0	0	0	0	100
	かき卵汁	1	50	0	50	0	0
	潮汁	1	0	100	0	0	0
	筍御飯	1	0	100	0	0	0
	スポンジケーキ	1	100	0	0	0	0
	平均		42	17	32	7	2

(ヨーグルトゼリー) 各1品であった。平成10、12年度ともに焼く、煮るの調理方法が多かった。

2 選択理由

学生があげた「レポートリーにしたい料理」の選択理由について表1、2に示した。選択理由については、学生に自由に記載させたので、その自由回答を見て①調理操作などの調理技術全体に関する理由、②料理のイメージに関する理由、③食べる人の嗜好や食習慣に関する理由、④材料に関する理由、⑤理由なしの5区分に分類しグループ化した(以下①を「操作」、②を「料理」、③を「人」、④を「材料」、⑤を「なし」と示す)。具体例を示すと「操作」には、料理をマスターしたい、あるいは一人で作れるようになりたい、料理のコツをつかみたい、他の料理に応用がききそうなどがある。「料理」には家庭料理の定番、煮物の基本料理、おふくろの味、季節に合う料理などがある。「人」には自分、家族、友人が好きなもの、実習で食べておいしかったなどがある。「材料」には家に材料があったから、旬の食材を使っているからなどがある。「なし」は理由が書かれていないものであった。この5区分を用いて以下選択理由を分析した。

学生が「レポートリーにしたい料理」であげた料理全体の選択理由についてみる。平成10年度では、「操作」47%、「人」30%、「料理」17%、「材料」5%、「なし」1%であった。平成12年度では、「操作」42%、「人」32%、「料理」17%、「材料」7%、「なし」2%であった。平成10、12年度ともに「操作」が選択理由の第1であり、「人」「料理」「材料」と続き、その割合についてもほぼ同様であった。

次に上位10品にあがった料理についてみる。上位10品にあがった料理についての選択理由の割合を図1、2に示した。「操作」についてみると、平均より選択理由の割合が高かった料理は、平成10年度では、焼売、白玉あずき、紅茶プリン、マカロニグラタン、涼拌三絲であり、平成12年度では、鯖の味噌煮、ハンバーグ、ヨーグルトゼリー、マカロニグラタン、カスタードプリン、じゃが芋のグラタン、鯛のつみれ汁であった。プリン、マカロニグラタンは平成10、12年度ともに共通していた。また、平成12年度の焼なすは選択理由の割合が0%であった。「人」についてみると、平均より高かった料理は、平成10年度ではハンバーグ、ヨーグルトゼリー、紅茶プリン、マカロニグラタン、焼なす、白玉あずきであり、平成12年度では、マカロニグラタン、鯖の味噌煮、ヨーグルトゼリー、焼なす、じゃが芋のグラタンであった。ヨーグルトゼリーが平成10、12年度ともに共通していた。「料理」についてみると、平均より高かった料理は、平成10年度では、筑前煮、肉じゃが、ヨーグルトゼリー、涼拌三絲であり、特に筑前煮、肉じゃがは平均より20%以上高かった。平成12年度では、肉

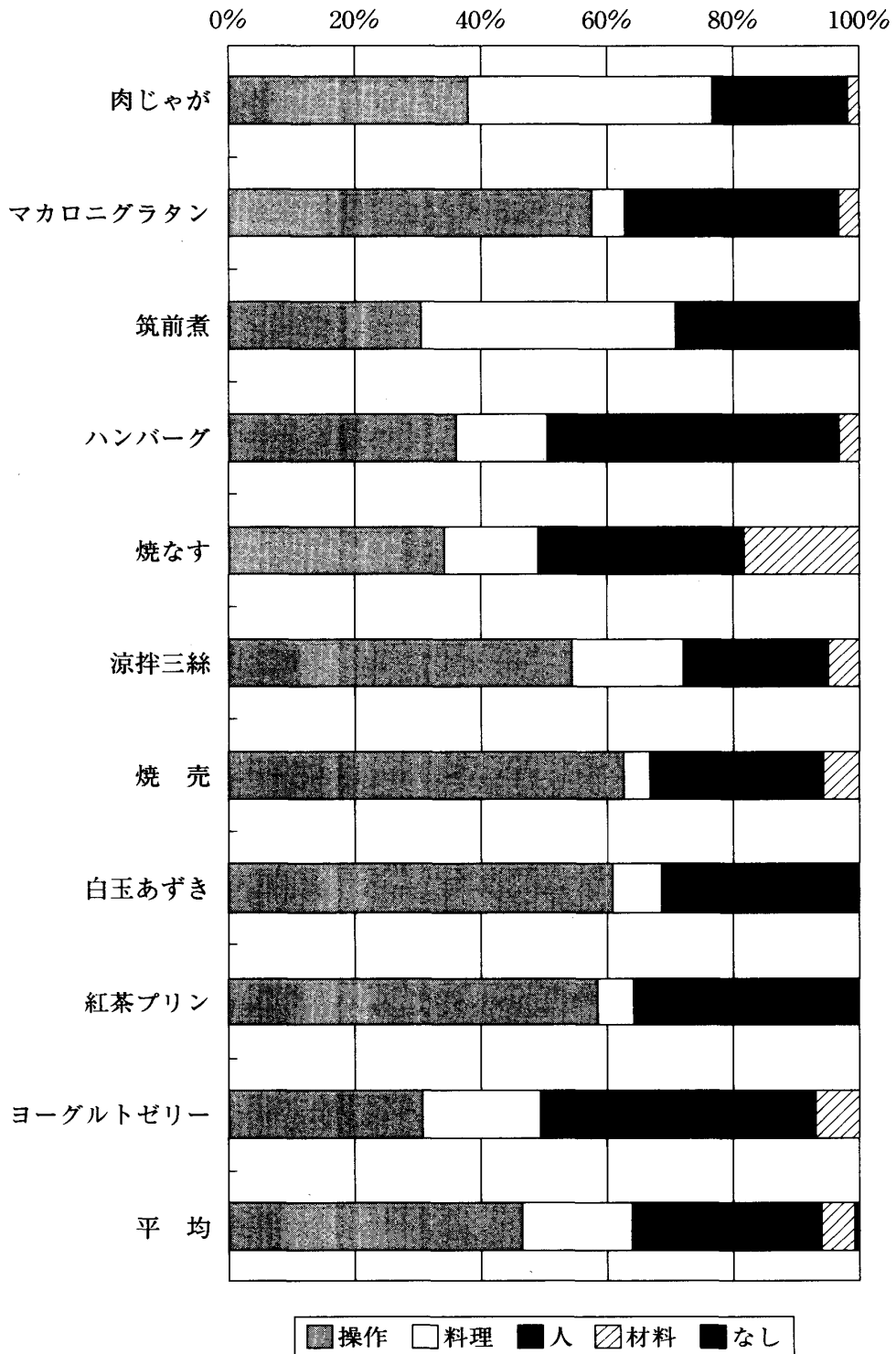


図1 上位10品の選択理由の割合（平成10年度）

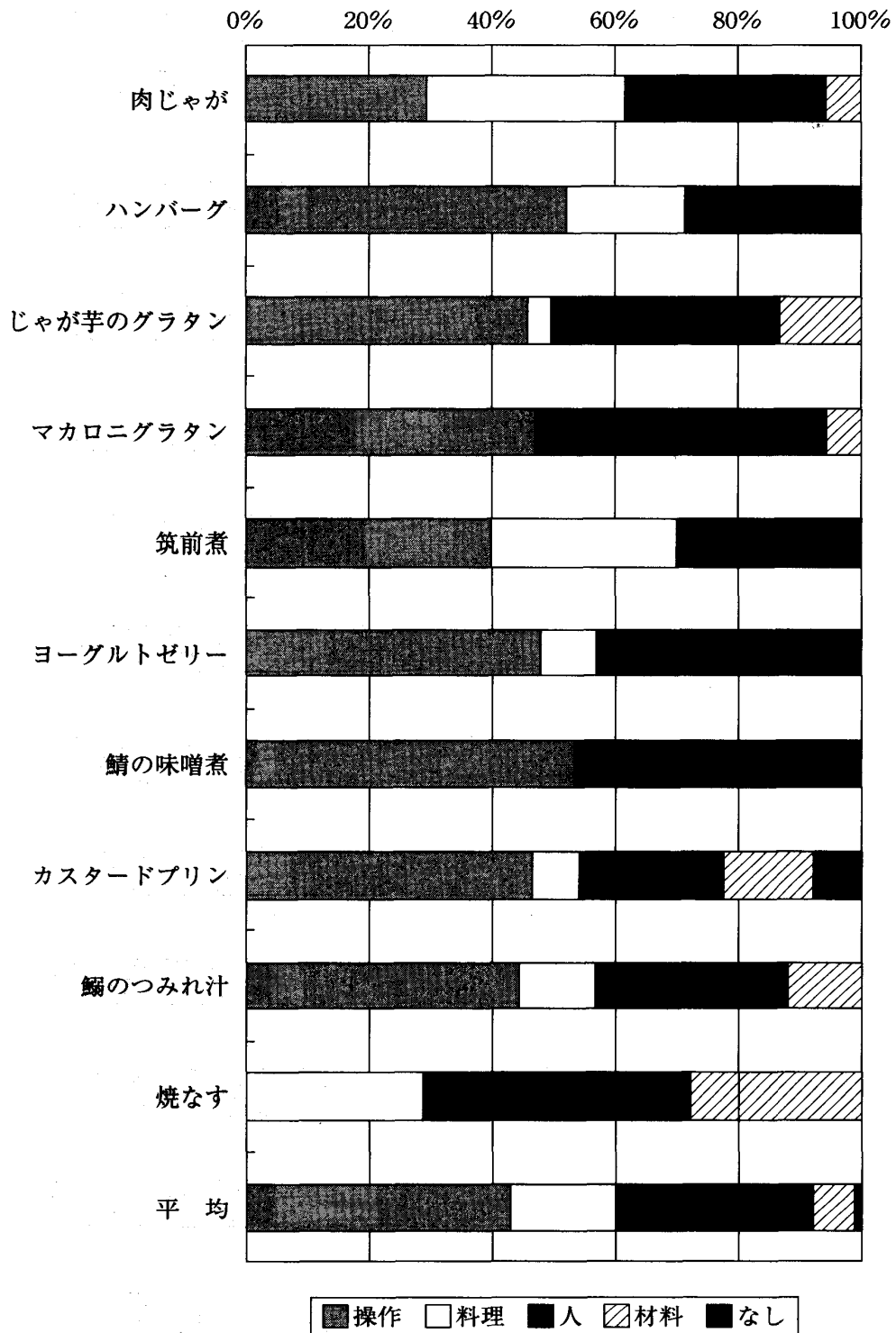


図2 上位10品の選択理由の割合 (平成12年度)

じゃが、筑前煮、焼なす、ハンバーグであった。肉じゃが、筑前煮が平成10、12年度ともに共通しており、平成12年度のマカロニグラタン、鯖の味噌煮が0%であった。「材料」についてみると、平均より高かった料理は、平成10年度では、焼なす、ヨーグルトゼリーであり、平成12年度では、焼なす、カスタードプリン、じゃが芋のグラタン、鯛のつみれ汁であった。焼なすは平成10、12年度ともに共通していた。また、料理によって選択理由に差がみられた。

考 察

1 レポートリーにしたい料理について

学生があげた「レポートリーにしたい料理」の傾向を検討した結果、上位10品にあがった料理は、平成10、12年度ともに順位の差はあるが、肉じゃが、筑前煮、焼なす、ハンバーグ、マカロニグラタン、ヨーグルトゼリー、プリンの7品が共通しており、特に、肉じゃがは平成10、12年度ともに1位であった。このことから、学生が「レポートリーにしたい料理」が比較的一定していることがわかる。そこでこれらの料理について共通する特徴を分析してみると、単身女性が一人ですぐつくれる料理³⁾、手作りにこだわる料理⁴⁾、母親の得意料理⁵⁾等による報告では、肉じゃが、ハンバーグ、グラタン、和風煮物がそれぞれの報告の上位にあがっていた。年齢別にみた手作り度合いによる報告⁶⁾では、肉じゃがが全ての年代で90%以上が全て手作りすると示しており、ハンバーグでも全ての年代で70%以上が全て手作りと示していた。また、間食でよく食べるものを調べた報告⁷⁾によると、プリン、ゼリーが1位であり、また好きなもの好き嫌いに関係なく食べるものを調べた報告⁸⁾では、肉じゃが、ハンバーグが上位にあがっていた。以上のことより、学生が「レポートリーにしたい料理」は家庭で極めて高い率で手作りする料理、日頃よく食べる料理とほぼ一致していることがわかり、これらの料理に学生が興味を示していることがわかる。

次に料理様式別では、「レポートリーにしたい料理」にあがった料理全体では平成10、12年度ともに、和風料理(44%、51%)西洋風料理(35%、27%)中華風料理(21%、22%)であり、これは実習した料理の割合とほぼ同様であった。これより、「レポートリーにしたい料理」にあがった料理全体では和、洋、中で偏りは見られなかった。しかし、上位10品にあがった料理は、平成10、12年度ともに西洋風料理がやや多く、中華風料理が少なく、和風料理は同じであった。これは、高橋による報告⁹⁾でも若者は西洋料理を好む傾向があると示されており、今回でも上位10品では、同様にやや西洋風料理を好む傾向があることがわかった。

次に調理方法別では、上位10品にあがった料理は平成10、12年度ともに焼く(3品、4

品)が一番多く、次に煮る(2品、3品)であり、焼く、煮るが好まれる調理方法であった。これらの調理方法については、出雲による報告⁹⁾では学生が焼物、煮物の比較的油を使わないヘルシーな料理を好む傾向があると示しており、また、松本による報告¹⁰⁾では焼物、煮物が、日常食べる頻度が高い調理方法であると示していた。このことから焼物、煮物がヘルシーで日常よく食べる、手間のかからない料理として好まれる調理方法の上位にあがったのではないと思われる。その反対に、マカロニグラタン、鯛のつみれ汁、焼売などの、比較的手間のかかる料理も上位にあがっていた。これらの料理はいずれも選択理由に「操作」割合が高かった。つまり、マカロニグラタンは手作りのホワイトソースの作り方、鯛のつみれ汁は鯛の手開きの仕方、つみれの作り方、焼売は手作りしたことが無い、包む作業が楽しいなどそれぞれの料理の特徴的な操作についてあげる人が多く、学生は手間がかかり難しいと思われる操作のある料理でもそれをマスターしたいという意欲があり、これらの料理にも興味を示していることがわかる。

2 選択理由について

「レポートリーにしたい料理」にあがった料理全体の選択理由を検討した結果、平成10、12年度ともに、「操作」が(47%、42%)と第1であり、次に「人」(30%、32%)、「料理」(17%、17%)、「材料」(5%、7%)であった。これより、学生が「レポートリーにしたい料理」の理由としては実際の調理操作が第1で、次に食べる人の好みが重要であると考えていることがわかる。しかし料理によって選択理由に差がみられた。そこで上位10品にあがった料理についてみると、「操作」について選択理由の割合が高かった料理は、焼売、白玉あずき、紅茶プリン、マカロニグラタン、鯖の味噌煮、ハンバーグであった。これらの料理の選択理由を詳しくみると、各料理の操作を身につけたいという理由と手軽につくれるという理由の2つに大きく分かれていた。焼売、紅茶プリン、マカロニグラタン、鯖の味噌煮は操作を身につけたいからという理由が多くあがっており、白玉あずき、ハンバーグは手軽に作れるからという理由が多くあがっていた。このことから「操作」の中でもより積極的に調理技術を身につけたいという理由と手軽さの2つの理由に分かれることがわかる。次に「人」については、ハンバーグ、ヨーグルトゼリー、マカロニグラタン、鯖の味噌煮が高かった。これらの料理の選択理由を詳しくみると、家族や友人が好きという理由も多いがやはり自分が好きあるいは実習で食べておいしかったという理由が多く自分自身の嗜好が強い。このことから、鯖の味噌煮以外は全て西洋風料理であり、若者が西洋風料理を好む傾向がここにも表れていた。「料理」については、肉じゃが、筑前煮、焼なすが高かった。これらの料理はすべて和風料理であり伝統的な家庭料理でもある。学生の選択理由でもおふくろの味なので、和食の

基本なのでなどがあがっており、これらの料理は学生にとっても伝統的な家庭料理というイメージが強いことがわかる。しかも肉じゃがは2年ともトップであり、学生がこのような伝統的な家庭料理に興味を示し、自分のレパートリーにしたいと考えていることがわかる。

「材料」については他の選択理由と比較すると割合は低かったが、その中でも焼なすは高かった。これは季節が夏だったため旬の野菜であるなすを使った焼なすが高くなったと思われる。

今回は学生がレパートリーにしたい料理について調べ、実際に学生が料理をする時にどんな料理に興味を示すのかまたその理由についてもあわせて検討したが、今後はこれらをふまえて、学生の料理の知識、技術の向上を考え、献立作成能力の向上につなげていきたい。

要 約

平成10、12年度に調理学実習 I を履修した和洋女子大学短期大学部食物栄養学科の学生がレパートリーにしたいと考える料理の傾向とその選択理由について検討し、以下の結果を得た。(尚、料理は実習で行った料理に限定した。)

1. 学生があげた「レパートリーにしたい料理」の傾向を検討した結果、上位10品のうち平成10、12ともに順位の差はあるが、肉じゃが、筑前煮、焼なす、ハンバーグ、マカロニグラタン、ヨーグルトゼリー、プリンが共通しており、特に肉じゃがは2年ともトップであった。
2. 料理様式では「レパートリーにしたい料理」であがった料理全体では和、洋、中に偏りはみられなかったが、上位10品では西洋風料理をやや好む傾向があった。
3. 調理方法では、上位10品で焼く、煮るを好む傾向であった。
4. 「レパートリーにしたい料理」にあがった料理全体の選択理由を検討した結果、平成10、12年度ともに「調理操作に関すること」が第1であり、次に「食べる人(自分)の好み」「料理のもつイメージ」「使う食材」の順に割合が高かった。
5. 料理によって選択理由に差がみられた。「調理操作」の割合が高かった料理は、焼売、ハンバーグであり、技術を身に付けたい又は手軽さから選ばれていた。「食べる人(自分)の好み」ではハンバーグ、マカロニグラタンなどの西洋風料理が選ばれていた。「料理のもつイメージ」では肉じゃがが高く、和風の伝統的な家庭料理が選ばれていた。

文 献

- 1) 山口蒼生子, 照井眞紀子, 原田等, 渡邊智子, 柳沢幸江, 佐藤七枝, 共著: 食事計画論, 16~

- 17 (1997), 家政教育社
- 2) 柳沢幸江, 林知子: 献立作成能力に関する研究 第1報, 和洋女子大学紀要, 37, 87~97 (1997)
 - 3) ハウス食品: 首都圏にすむ単身者の食意識と食生活, 食生活データ総合年報 '96~97, 135 (1994), 食品流通情報センター
 - 4) プリマハム(株): 手作りにこだわる料理, 食生活データ総合年報 '96~97, 314 (1993), 食品流通情報センター
 - 5) カゴメ: 現代の子供からみた“おふくろの味”の探求と野菜観, 食品データ総合年報 '96~97, 420 (1994), 食生活流通情報センター
 - 6) 食品産業センター: 豊かな食の実現に向けたマーケティング戦略 (要約), 明日の食品産業, 9, 15~25 (2000), 食品産業センター
 - 7) 雪印乳業: ひとり暮らしのOLの夕食実態を探る, 17~20. 29~32 (1993), 雪印乳業
 - 8) 高橋史人他: 食品の嗜好に関する研究 (第3報), 調理科学, 18, 259~268 (1985)
 - 9) 出雲悦子ら: 女子短大生の食生活の実態と意識, 家庭科教育, 73, 80~89 (1999)
 - 10) 松本伸子: 日本の家庭料理, 家庭科教育, 74, 45~50 (2000)

林 知 子 (家政学部健康栄養学科助手)

柳 沢 幸 江 (家政学部健康栄養学科助教授)