

道北地域の食文化継承と摂取量増加を目的としたきのこのレシピの検討

著者	外川 晴香, 笠井 寛和, 山中 珠美
雑誌名	地域と住民 : コミュニティケア教育研究センター年報
号	7
ページ	47-50
発行年	2023-05-31
出版者	名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター
ISSN	0288-4917
書誌レコードID	AN0001106X
URL	http://id.nii.ac.jp/1088/00001945/



実践報告

道北地域の食文化継承と摂取量増加を目的としたきのこのレシピの検討

外川晴香¹⁾* 笠井寛和¹⁾ 山中珠美²⁾¹⁾ 名寄市立大学保健福祉学部栄養学科 ²⁾ 鳥取大学大学院連合農学研究科

キーワード：道北 食文化 きのこ 愛別町

1. はじめに

北海道は国内で有数のきのこ生産地であり、2020年時点で、きのこの総生産量が長野県、新潟県、福岡県に続き全国第4位である。中でも生しいたけが最も多く生産されており、徳島県につづき第2位である。他にも、まいたけで第4位、なめこで第5位、えのきたけで第6位である。生産量の順位を道内の市町村別にみると、道北地域に位置する愛別町では、きのこの総計で第2位、なめこ・えのきたけで第1位、まいたけで第2位、生きくらげで第3位である。比布町では、なめこで第2位、まいたけと生きくらげで第4位である¹⁾。さらに、名寄市の隣町である下川町の特産物としてしいたけが有名であり、生産量は、2019年時点で、生しいたけで第11位、乾しいたけで第14位である²⁾。このように、道北地域にはきのこの生産量を誇る市町村が多数存在する。各生産地には、その地域で受け継がれてきたきのこ料理のレシピが多数存在すると考えられる。しかし、近年では核家族化や少子高齢化が進み、郷土料理や家庭の味の伝承も難しくなっており、道北のきのこ生産地で受け継がれてきた料理レシピを検討したという報告は今までに少ない。

また、きのこは食品の一次機能（栄養機能）、二次機能（嗜好機能）としてだけではなく、三次機能（生体調節機能）においても優れていることがわかっている。一次機能としては、きのこ類にはビタミンDに変化するプロビタミンD（エルゴステロール）が含まれ、ビタミンB₁、B₂、ナイアシンなどのビタミンB群やカリウム、食物繊維が豊富である³⁾。中でもビタミンDはカルシウムの吸収・利用、骨の石灰化等に関与しているため、成長期の子どもには摂取を進めたい食品のひとつである。二次機能としては、旨味成分やテクスチャーが代表される。きのこの旨味成分としては5'-グアニル酸やグルタミン酸、アラニンなどが含まれている。三次機能の例としては、血中コレステロール低下作用（エリタデニン）、制がん作用（レンチナン；β-グルカン）等がある⁴⁾。食物繊維も多く含まれるため、肥満予防や便秘解消の効果も期待される。しかし、きのこ類はその独特の食感や香り、ぬめり等から、食経験の少ない子どもの中には苦手意識をもつ者がいることがわかっている⁵⁾⁻⁷⁾。

きのこの最近の年齢階級別摂取量について、2019年時点で最も多く摂取している60～69歳22.4gに対して、成長期である7～14歳14.6g、15～19歳13.9gと、それぞれ65.2%、62.1%に止まっている。同様に食物繊維については、最も多く摂取している70～79歳21.2gに対して、7～14歳17.4g、15～19歳18.5gと、それぞれ82.1%、87.3%に止まっている。さらに、ビタミンDについては、最も多く摂取している70～79歳9.9μgに対して、7～14歳5.7μg、15～19歳5.6μgと、それぞれ57.6%、56.6%に止まっている。また、全国地域別の最近の摂取量についての調査では、北海道地域におけるきのこの摂取量は11.7gであり、最も多く摂取している東北地域23.2gの50.4%に止まっている。同様に食物繊維については、北海道地域は18.1gであり、最も多く摂取している北陸地域20.5gの88.3%に止まっている。ビタミンDについては、北海道地域は10.4μgであり、地域別では全国最大となっている⁸⁾。

これらのことから北海道におけるきのこの摂取量を増加させることは、食物繊維及びビタミンDの摂取量

*責任著者 E-mail:h.sotokawa@nayoro.ac.jp

を増加させることにもなり、道民の栄養・食生活における健康の保持・増進において重要と考える。

本研究では、受け継がれてきたきのこ料理を次世代に伝えていくこと、きのこの調理特性を活かした創作料理のレシピや子どもにも食べやすいレシピを検討・発信し、きのこの摂取量を増加させることを目的に、きのこ生産量が道内第2位である愛別町民からレシピの聞き取り調査を行い、レシピを検討し、レシピ冊子を作成した。本稿では、活動内容と聞き取り調査で得られたきのこレシピについて報告する。

2. 方法

1) 聞き取り調査

上川中央農業協同組合(以下、「JA 上川中央」)から紹介を受けた愛別町のきのこ生産者、宿泊施設料理長、一般消費者を対象とし、きのこレシピについて面談で聞き取り調査を行い、情報を得た。対象のきのこは愛別町において生産されるまいたけ、えのきたけ、えぞゆきのした、きくらげ、しいたけ、なめこである。

2) 試作

聞き取り調査で得られたレシピを実際に試作し、分量や作り方等を検討した。

3) レシピ集作成

聞き取り調査内容と試作検討結果を基に、レシピをとりまとめてレシピ集を作成した。

レシピ集には完成した料理の写真を掲載するとともに、分量、調理時間(分)、エネルギー(kcal)、食塩相当量(g)、食物繊維総量(g)、ビタミンD(μg)、材料、作り方を記載した。また、レシピや食材に関わるコラムとして、食材の歴史や文化、品種や栄養成分の特徴、調理のポイント等を掲載した。

3. 結果

1) 冊子「おいしいきのこ料理レシピ～伝統料理の継承と現代風創作料理～」

本レシピ集は、A5サイズで全ページカラー印刷、32ページで500部作製した(写真1、2)。冊子の配布は名寄市内の名寄市民文化センター、名寄市役所(名寄庁舎、風連庁舎)、駅前交流プラザよろーな、道の駅もち米の里☆なよろ、市内スーパー、本学1号館事務局、コミュニティケア教育研究センター前に設置し、自由に持ち帰りできるようにした。また、調査協力を得たJA 上川中央、愛別町内のきのこ販売店舗にも設置した。



写真1 レシピ集

2) レシピ集の内容

(1) 本レシピ集に掲載した食材

上述の通り、愛別町で生産されるきのこ6種（まいたけ、えのきたけ、えぞゆきのした、きくらげ、しいたけ、なめこ）である。

(2) 本レシピ集に掲載したレシピ

本研究の目的から、3つのカテゴリーを設定し、カテゴリー別にレシピを分類し掲載した。カテゴリーは以下の通りである。

①受け継がれてきた（定番）レシピ

まいたけの天ぷら、まいたけのバター炒め、きくらげの刺身、しいたけの丸焼き、きのこ汁、えのきたけの唐揚げ、なめたけ、きくらげと豚肉の卵炒め、なめこの醤油漬

②おすすめ創作レシピ

きのこのピリ辛丼、まいたけとツナの炊き込みご飯、きのこピザ、えぞゆきのしたの和風パスタ、まいたけのマリネ、なめことえのきたけのもずく酢、しいたけのグラタン、きのこの香り揚げ、やわらか鶏むね肉とまいたけのごまマヨ炒め

③子どもが食べやすいレシピ

まいたけのすまし汁、まいたけの唐揚げ、えのきたけ衣の鶏唐揚げ

4. 考察

本研究では、受け継がれてきたきのこ料理を次世代に伝えていくこと、きのこの調理特性を活かした創作料理のレシピや子どもにも食べやすいレシピを検討し発信し、きのこの摂取量を増加させることを目的として生産者および生産地の住民にレシピの聞き取り調査を行った。聞き取り調査の結果、「受け継がれてきた（定番）レシピ」について、生産地の伝統的なレシピや住民が日常的に作っているレシピがあることが確認できた。また、「おすすめ創作レシピ」について、様々な創作料理があり、その中にはきのこに含まれるプロテアーゼ（タンパク質分解酵素）を利用したレシピもあった（やわらか鶏むね肉とまいたけのごまマヨ炒め）。きのこ類にはプロテアーゼが含まれていることが知られているが、まいたけには特に多く含まれている⁹⁾。本レシピの考案者によると、きのこについて調べる中でプロテアーゼの存在を知り、このレシピを創作したとのことであった。きのこの調理特性を利用した創作レシピであると考え。「子どもが食べやすいレシピ」について、聞き取り調査の際には「生産地だからといって、きのこ好きが多いというわけではない」という声が聞かれ、きのこが苦手な人でも食べられるよう、工夫していることがわかった。きのこの存在を隠すため、衣をつけて揚げたり、きのこ自体を唐揚げの衣にするという斬新なアイデアがあった。この工夫はきのこの摂取量を増加するうえで重要な視点であると考え。これらのレシピを一冊の本にまとめ、名寄市民、愛別町民へ発信できたことから、本研究の目的は一定程度達成されたと考える。

5. 課題と今後の展開

本研究の目的に応じて聞き取ったレシピを3つのカテゴリーに分けた結果、「子どもが食べやすいレシピ」が少なかった。前述した通り、きのこに多く含まれるプロビタミンDはビタミンDとなりカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、子どもに摂取を勧めたい栄養素の一つである。今後は、今回の聞き取り調査の結果を基に子どもが食べやすいきのこレシピを開発し、子どものきのこ摂取量を増やすための普及活動をしていきたい。また、今回得られた「子どもが食べやすいレシピ」は、実際に子どもに提供し、食べるかどうかの検証をしていない。今後はこの検証も検討していく必要がある。

謝辞

調査にご協力いただいた愛別町民の皆様、上川中央農業協同組合の皆様にご心より御礼を申し上げます。

付記

本稿は、名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター2022年度課題研究の採択を受けたものである。

参考文献

- 1) 北海道水産林務部 (2022) : 令和2年 北海道特用林産統計.
https://www.pref.hokkaido.lg.jp/fs/5/8/2/3/8/3/9/_/R2%E5%B9%B4%E5%BA%A6%E5%8C%97%E6%B5%B7%E9%81%93%E7%89%B9%E7%94%A8%E6%9E%97%E7%94%A3%E7%B5%B1%E8%A8%88%E3%80%90%E8%B3%87%E6%96%99%E7%B7%A8%E3%80%91.pdf (2023年3月8日閲覧)
- 2) 北海道水産林務部 (2021) : 令和元年 北海道特用林産統計.
https://www.pref.hokkaido.lg.jp/fs/3/2/2/6/4/7/5/_/tokusantoukei_R1_2.pdf (2023年3月8日閲覧)
- 3) 宮沢紀子 (2019) きのこの栄養成分 : Functional Food 35, 12-15, フシメディカル出版, 大阪府.
- 4) 太田徹, 筒井知己, 笠松千夏, 宇都宮信子, 下橋淳子, 高岡素子 (2005) : 管理栄養士・栄養士のための食べ物と健康 食品学各論 (津久井亜紀夫), 70-71, 八千代出版株式会社, 東京都.
- 5) 山脇美代 (2020) 子ども時代から大学に至るまでの好き嫌いの変化. 純心人文研究 26, 113-126.
- 6) 中村こず枝, 三宅真紀 (2018) 子ども時代嫌いだった食品の嗜好の変化について—食物栄養学科性での報告—. 岐阜市立女子短期大学研究紀要 67, 35-40.
- 7) 藤原正光, 番場梨彩 (2014) 子どもの嫌いな食物と克服への支援—大学生の幼児期の回想による調査研究—. 「教育学部紀要」文教大学教育学部 48, 113-125.
- 8) 厚生労働省 (2020) : 令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要.
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> (2023年3月8日閲覧)
- 9) 大野信子, 仁平佳奈, 小平了二 (1995) マイタケ (*Grifola frondosa*(Fr.)S.F.Gray) 子実体から溶出する加水分解酵素. 和洋女子大学紀要 35, 11-19.