

# 家庭料理の手づくり度 (第1報)

仲野 裕美  
大鹿 淳子

## Summary

In order to study the recent diversification tendency of the dietary lives in Japan, especially the increase of dining-out use of processed foods, a questionnaire was made to survey the homes of the students of Home Economics Dept., Shukugawa Gakuin Junior College.

The results show that common daily life foods tend to be self-cooked and, on the other hand, foods such as seasoning, pickles, juices, etc, are rarely self-cooked. The reasons of dining-out and use of processed foods are, mainly 1) saving of labor and time, 2) search of unfamiliar and more or less luxurious foods.

## 緒 言

昭和50年代後半から、わが国の食環境の変化として、外食や給食産業の発展、加工調理済み食品、持ち帰り惣菜の著しい伸びが指摘されており<sup>1,2)</sup>、一般家庭の食生活は多様化、高級化、簡便化の時代であるといわれている。

筆者等の調理実習担当の経験によれば、近年、女子学生の味覚、食品や料理の嗜好、食に対する意識や価値観などが以前に比べかなり変化してきているように思われる。この食生活の多様化時代、女子学生の食生活観の変化している時代において、調理実習の教材選択や指導内容は以前と同様でよいか、調理実習の教育目的は「調理の基本操作を学び、よりおいしい食物をつくる」だけでよいかについて指針を得るのが本論文の目標である。

食生活と外食産業<sup>3)</sup>、調理食品の利用状況<sup>4,5)</sup>についての報文は多いが、女子学生の食生活観の変化と調理実習の指導内容との関連性に関する報告は見当たらない。わずかに教材に関する研究がみられる<sup>6)</sup>が、民俗学的視点に立つものである。

既報<sup>7)</sup>では、女子学生の食生活の変化を模索するために、他の女子大学の家庭の食事づくり

における手づくりの程度や傾向などを調査したが、現状を把握するにとどまった。

そこで本報では、本学家政学科の学生の家庭の食事づくりにおいて、どの程度手づくりされているか、どの程度加工食品や調理済み食品を利用して手抜き（脱手づくり）が進行しているか、又、食品や料理の嗜好の実態を調べた。その結果により、現代にふさわしい調理学実習や食品加工学実習の指導のあり方を模索したので報告する。

## 調 査 方 法

### 1. 調査方法及び内容

質問紙調査によった。調査用紙記入は、学生が家庭の家事担当者と相談して記入したものを回収した。

表 1. 質問紙内容の概略

食品群 記号	食 品 群	食品数	選 択 肢
S	汁 物  和 風	6	A. かつお節、昆布、煮干しなどから煮出し汁をとり、自分で調味する B. 煮出し汁の代わりに粉末だしの素や化学調味料を使うが、自分で調味する C. 調味済みの専用「～の素」を使ったり、出来上がり品を購入し、自分で調味しない
	汁 物  洋風・中華風	3	A. 鶏がら、肉、野菜などよりスープストックをとり、自分で調味する B. ブイヨンキューブ(スープの素)などを利用後、自分で調味する C. 調味済みの専用「～の素」をすすめたり、出来上がり品を購入し、自分で調味しない
K	ソース類・その他の加工食品	24	A. ほとんど手づくりする B. 手づくりと市販の既成品利用が半々である C. 市販の既成品をよく利用する
N	飲物・デザート	15	
L	調理済み(冷凍・レトルト・パック入り)食品	27	
H	保存用加工食品	18	
I	インスタント食品・素材冷凍食品	11	A. 利用しない B. 時々、利用する C. よく利用する
T	持ち帰り用惣菜(テイクアウト食品)	26	A. ほとんど手づくりする
G	外食(昼食用・一家団らん用・会食・出勤含む)	14	B. 手づくりと市販の既成品(外食)利用が半々である

			C. 市販の既成品(外食)をよく利用する (持ち帰り用惣菜や外食を利用する理由) 1. 料理する時間がない 2. 食品素材を買う時間がない 3. 近くに売る店やレストランがあり、便利である 4. 献立や調理がめんどうである 5. 料理方法を知らないのでつukれない 6. 家庭でつくるより好い味の場合があり、家族が好む 7. 家庭でつくるより安くつく場合がある
	合 計	144	D. 調理もしないし利用もしない・その他 (食品群S・K・N・L・H・I・T・Gに共通)

144食品について、表1に示すように8食品群(以後、各々、S、K、N、L、H、I、T、Gと略す)に分類した。各食品について、表に示したようにA・B・C・Dと4つの選択肢を提示して回答を得た。以下の表では、A、B、Cの順に加工品利用の増加傾向、つまり手づくり度の減少傾向を示す。Aと答えた家庭を手づくり家庭、Bと答えた家庭を半手づくり家庭、Cと答えた家庭を脱手づくり家庭、Dをその他の家庭として集計した。持ち帰り用惣菜(テイクアウト食品)Tと、外食Gについては、A～Dの選択肢に加えて、B、Cと回答した家庭にその理由を1～7から選択して記入してもらった。なお、ほぼ100%の家庭が利用していると考えられる従来の加工食品は省いた。

## 2. 調査対象

夙川学院短期大学家政学科食物栄養専攻栄養士コース1回生90名、同食生活コース1回生46名、2回生65名、家政専攻1回生65名、2回生48名、計314名の家庭を対象にし、回収率91%であった。

## 3. 調査時期

1992年4月に調査した。

# 結果及び考察

## 1. 食品群別の手づくり度

各食品について、全家庭数(314)に対するA、B、C、Dの各回答数の割合(%)を求め、各々、A手づくり度(%), B半手づくり度(%), C脱手づくり度(%), Dその他(%)として食品群別に表2～9に示した。



## 仲野・大鹿：家庭料理の手づくり度

K	てんぷら粉	92	29	35	11	177	56	10	3	314	100
K	お好み焼き粉	160	51	54	17	89	28	11	4	314	100
K	ホットケーキミックス	26	8	65	21	215	68	8	3	314	100
K	カット野菜(刺身のけん・きざみねぎ等)	203	65	58	18	39	12	14	4	314	100
K	あくぬき野菜	221	70	48	15	33	11	12	4	314	100
K	ゆで筍	115	37	68	22	104	33	27	9	314	100
K	ポン酢	12	4	27	9	272	87	3	1	314	100
K	すし酢	136	43	55	18	117	37	6	2	314	100

← 利用しない (手づくりする)      利用する (手づくりしない)      其他 →

ごぼう等のあくぬき野菜、きざみねぎ等のカット野菜は6～7割の家庭が手づくりしていたが、2割弱の家庭は時々調理済み加工品を利用していった。お好み焼粉、ゆでうずら卵、すき焼の部下、おろし生姜は5割の家庭が手づくりしていた。脱手づくりの進行している食品にマヨネーズソースがあり、95%の家庭は市販品利用であった。焼肉のたれ、春巻やぎょうぎの皮、ポン酢が9割弱の家庭が市販品を利用していった。ドレッシングソース、ピザソース、おろしわさび、ホットケーキミックスは7～8割の家庭が市販品を利用していった。これらの脱手づくりの進行していた食品は料理の下地、ベースになるものであり、さらに手を加えて我家の味に仕上げることの出来るものであった。

表4. 飲物、デザート類の手づくり度

食品群	食 品 名	A		B		C		D		合計	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
N	ウーロン茶	76	24	84	27	144	46	10	3	314	100
N	紅茶	125	40	108	34	79	25	2	1	314	100
N	コーヒー	110	35	128	40	74	24	2	1	314	100
N	麦茶	145	46	91	29	72	23	6	2	314	100
N	アイスクリーム	5	2	27	9	279	89	3	1	314	100
N	プリン・ゼリー	24	8	127	40	162	52	1	0	314	100
N	チーズケーキ	22	7	69	22	209	67	14	4	314	100
N	シュークリーム	11	4	59	19	241	77	3	1	314	100
N	ホットケーキ・クレープ	49	16	141	45	114	36	10	3	314	100
N	パイ	12	4	58	18	225	72	19	6	314	100
N	水ようかん	2	1	21	7	276	88	14	4	314	100
N	かしわ餅	7	2	33	11	264	84	10	3	314	100
N	牛乳羹・みつ豆	13	4	46	15	235	75	20	6	314	100
N	オレンジジュース	5	2	27	9	280	89	2	1	314	100
N	トマトジュース・野菜ジュース	9	3	22	7	258	82	25	8	314	100

← 手づくりする      手づくりしない      其他 →

表4の飲物、デザート類については全体に脱手づくりが進行していた。紅茶、麦茶は4割、

コーヒーは3割の家庭が手づくりしていた。アイスクリーム、水羊かん、かしわ餅、オレンジジュース、トマト・野菜ジュースは8割の家庭が市販品を利用していた。市販品利用と手づくりが半々の半手づくり派の多い食品にコーヒー、紅茶、プリン・ゼリー、ホットケーキ・クレープがあり、3～4割の家庭であった。この場合の市販品利用は喫茶店などの利用が含まれると推察される。

表5. 調理済み(冷凍・レトルト・パック入り)食品の利用度

食品群	食品名	A		B		C		D		合計	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
L	カレー類	192	61	83	26	36	11	3	1	314	100
L	シチュー類	210	67	70	22	30	10	4	1	314	100
L	スープ類	111	35	130	41	67	21	6	2	314	100
L	えびフライ	235	75	55	18	19	6	5	2	314	100
L	グラタン	155	49	89	28	60	19	10	3	314	100
L	ピラフ	199	63	73	23	34	11	8	3	314	100
L	ピザパイ	26	8	61	19	198	63	29	9	314	100
L	コロッケ	110	35	127	40	75	24	2	1	314	100
L	照り焼きチキン	196	62	74	24	35	11	9	3	314	100
L	ハンバーグ	264	84	35	11	15	5	0	0	314	100
L	ミートボール	67	21	66	21	173	55	8	3	314	100
L	フィッシュボール	34	11	65	21	166	53	49	16	314	100
L	スパゲッティ類	205	65	81	26	27	9	1	0	314	100
L	焼豚	44	14	49	16	214	68	7	2	314	100
L	カツ・テンプラ・からあげ類	237	75	56	18	18	6	3	1	314	100
L	麻婆豆腐	107	34	117	37	77	25	13	4	314	100
L	春巻	86	27	73	23	142	45	13	4	314	100
L	ギョウザ・シューマイ	75	24	117	37	119	38	3	1	314	100
L	うなぎかば焼	51	16	59	19	194	62	10	3	314	100
L	おでん	289	92	16	5	9	3	0	0	314	100
L	味噌漬・味噌煮	126	40	78	25	96	31	14	4	314	100
L	白飯	300	96	8	3	6	2	0	0	314	100
L	赤飯	158	50	62	20	88	28	6	2	314	100
L	ちらしずしの素	167	53	73	23	64	20	10	3	314	100
L	ぜんざい	200	64	64	20	39	12	11	4	314	100
L	牛肉のたたき	42	13	54	17	200	64	18	6	314	100
L	焼肉(照り焼きステーキ含む)	212	68	78	25	20	6	4	1	314	100

← 利用しない (手づくりする)      利用する (手づくりしない) → その他

表5の調理済み食品(冷凍、レトルト、パック入り)は日常の主要料理類が多く、全体として利用度は余り高くなく、これらを利用するよりも素材から手づくりすることが多い。日本人の主食である白飯は96%の家庭が手づくりしていたが、赤飯、ちらし寿しの素になると5割の

## 仲野・大鹿：家庭料理の手づくり度

家庭しか手づくりしていない。白飯についておでん、ハンバーグは8～9割、カツ・てんぷら・からあげ類やえびフライは75%と手づくり度は高く、手間や時間のかかる料理でもこのような主菜は手づくりされていることが示唆された。6割強の家庭で手づくりされている食品にカレー類、シチュー類、ピラフ、照り焼きチキン、スパゲッティ類、ぜんざい、焼肉があり、これらは共通して市販品利用家庭が1割前後であることは興味深い。反対に市販品利用の多い食品は、焼豚、牛肉たたき、ピザパイ、うなぎのかば焼で、6割強の家庭が利用していた。これらの食品は特殊な加工技術、工程を利用して鮮度の落ちないうちに加工品とした方が、家庭で調理するよりおいしく出来る食品である。ミートボール、フィッシュボールは5割の家庭が利用していた。半手づくりの割合の高い食品にスープ類、コロッケ、ギョウザ・シューマイがあり、4割の家庭であった。これらの家庭はいずれの食品においても、手づくりと市販品利用も3割前後であり、臨機応変に手づくりしたり、市販品を利用したりする食品と考えられる。

表6. インスタント食品・素材冷凍食品の利用度

食品群	食品名	A		B		C		D		A	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I	味噌汁の素	175	56	112	36	26	8	1	0	314	100
I	インスタントレモンティ	179	57	102	32	32	10	1	0	314	100
I	インスタントコーヒー	37	12	99	32	176	56	2	1	314	100
I	お茶漬の素	34	11	172	55	107	34	1	0	314	100
I	粉末山の芋	261	83	38	12	12	4	3	1	314	100
I	即席麺(ラーメン・うどん等)	16	5	159	51	138	44	1	0	314	100
I	乾燥パセリ	243	77	52	17	17	5	2	1	314	100
I	冷凍ほうれん草	302	96	4	1	6	2	2	1	314	100
I	マッシュポテト粉末	254	81	41	13	16	5	3	1	314	100
I	冷凍根菜類(ミックスベジタブル・里芋など)	100	32	145	46	63	20	6	2	314	100
I	冷凍ボイルえび・いか・貝	85	27	159	51	69	22	1	0	314	100

← 利用しない (手づくりする)      利用する (手づくりしない)      → その他

表6のインスタント食品、素材冷凍食品については、冷凍ほうれん草、粉末山の芋、マッシュポテト粉末、乾燥パセリなど食品素材は7～9割の家庭はインスタント食品を利用せず、手づくりしていた。インスタントレモンティ、味噌汁の素は5割強の人が利用せず、手づくりしていた。紅茶や味噌汁も徐々に脱手づくりが進んでいるようである。さらに脱手づくりの進化した食品に即席麺(ラーメン、うどん等)、お茶漬の素、インスタントコーヒーがあった。これらは「時々利用する」、「よく利用する」をあわせると8～9割になった。これらは脱手づくり食品と考えられる。これについて脱手づくり品化している食品に、冷凍根菜類(ミックスベジタブル等)、冷凍ボイルえび・いか・貝があり、これらは食品素材であるが、手間のかかる皮むき工程の下処理、湯通しがなされており、調理時間の短縮、手間が省けることが、忙しい現代

人にうけ入れられると考えられる。

### 7. 保存用加工食品の利用度

食品群	食 品 名	A		B		C		D		合計	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
H	味噌	31	10	40	13	241	77	2	1	314	100
H	たくあん	26	8	41	13	245	78	2	1	314	100
H	漬物(白菜・たかな・野沢菜等)	54	17	89	28	167	53	4	1	314	100
H	梅干し	128	41	58	18	130	41	2	1	314	100
H	らっきょう	82	26	42	13	176	56	14	4	314	100
H	福神漬・ザア菜等その他の漬物	14	4	15	5	270	86	15	5	314	100
H	塩昆布	9	3	21	7	271	86	13	4	314	100
H	ジャム類	11	4	54	17	247	79	2	1	314	100
H	梅酒	148	47	41	13	102	32	23	7	314	100
H	佃煮類	52	17	76	24	177	56	9	3	314	100
H	味噌漬肉	15	5	21	7	232	74	46	15	314	100
H	カレー缶詰	90	29	51	16	122	39	51	16	314	100
H	スープ缶詰	41	13	69	22	174	55	30	10	314	100
H	煮あずき缶詰	42	13	53	17	187	60	32	10	314	100
H	クッキー	46	15	142	45	124	39	2	1	314	100
H	パン	7	2	31	10	274	87	2	1	314	100
H	ドーナツ	10	3	77	25	219	70	8	3	314	100
H	カステラ・スポンジケーキ類	29	9	126	40	151	48	8	3	314	100

← 利用しない (手づくりする)      利用する (手づくりしない)      → その他

表7の保存用加工食品については梅干し、梅酒は4割の家庭が手づくり派、3～4割の家庭が脱手づくり派と二分されていた。万人向きの加工品の味に満足できず、我家の味を求めるグルメ志向や本物志向の家庭と、保存食品として加工品でよいとする家庭と両極端に分かれる、現代の多様化時代の象徴のような食品であると思われる。カレー缶詰については時々利用する家庭とよく利用する家庭をあわせると55%になり、一方、表5のレトルト食品のカレー類は37%であった。このことからカレー類は缶詰の方がよく利用されており、保存食品となりつつあるのであろうか。保存食品の福神漬、塩昆布、パンは9割弱の家庭が市販品を利用しており、手づくりする人は3～4%であった。次に保存食品として7割の家庭が市販品を利用している食品はジャム、たくあん、味噌、味噌漬肉、ドーナツであった。時々利用する割合が4割と高い食品にクッキー、カステラ・スポンジケーキ類があり、市販品をよく利用する家庭が他の保存品と比較すると低割合で、梅干や梅酒程ではないが、保存品の中では手づくりされている食品である。これら食品の手づくり派の中にも、梅干や梅酒と同様に、本格的にそれでいて本当に料理づくりを楽しみたい人達がいると思われる。



表8. 持ち帰り用惣菜(テイクアウト食品)の利用度

食品群	食品名	A		B		C		D		A	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
T	ロールキャベツ	220	70	49	16	26	8	19	6	314	100
T	ハンバーグ	274	87	34	11	6	2	1	0	314	100
T	ローストビーフ・ローストチキン	98	31	71	23	103	33	42	13	314	100
T	豚カツ	257	82	31	10	18	6	8	3	314	100
T	ミンチカツ	135	43	66	21	95	30	19	6	314	100
T	コロッケ	124	39	125	40	62	19	4	1	314	100
T	サンドウィッチ	191	61	87	28	32	10	4	1	314	100
T	ポテトサラダ	255	81	46	15	11	4	2	1	314	100
T	サラダ類	284	90	25	8	2	1	3	1	314	100
T	ハンバーガー	40	13	37	12	224	71	13	4	314	100
T	中華風酢物・和え物	167	53	51	16	65	21	31	10	314	100
T	焼豚	57	18	42	13	202	64	15	5	314	100
T	豚まん・しゅうまい	7	2	45	14	259	82	6	2	314	100
T	卵豆腐	33	11	30	10	233	74	18	6	314	100
T	だし巻卵	245	78	28	9	17	5	24	8	314	100
T	茶碗蒸	263	84	33	11	15	5	3	1	314	100
T	幕の内弁当・おむすび	209	67	60	19	32	10	13	4	314	100
T	赤飯	167	53	61	19	76	24	9	3	314	100
T	焼物	271	86	30	10	7	2	8	3	314	100
T	寿司(にぎり)	48	15	58	18	205	65	5	2	314	100
T	和え物	239	76	29	9	25	8	21	7	314	100
T	寿司(巻・ちらし)	173	55	95	30	45	14	1	0	314	100
T	煮物	242	77	51	16	15	5	7	2	314	100
T	さしみ盛り合わせ	72	23	87	28	150	48	5	2	314	100
T	酢物	258	82	23	7	10	3	23	7	314	100
T	炒め煮(ひじき・きんぴらごぼう・八幡巻き等)	261	83	24	8	9	3	20	6	314	100

← 利用しない (手づくりする)      利用する (手づくりしない)      其他 →

表8の持ち帰り用惣菜(テイクアウト食品)については8~9割の家庭が手づくりする食品にサラダ類、ハンバーグ、焼物、茶碗蒸、豚カツ、ポテトサラダ、炒め煮(きんぴらごぼう等)があった。次いで、だし巻卵、煮物、和え物、ロールキャベツは7割の家庭が手づくりしていた。これらは毎日の主要な主菜であり、サラダ類をはじめ、調理後すぐに食す方がおいしい料理であった。反対に市販品をよく利用している食品は豚まん・しゅうまいで最も多く、8割の家庭が利用していた。電子レンジや冷蔵庫などが広く普及し、使いこなせる家庭が増加してきた現代に伸びてきた代表的な食品であると思われる。卵豆腐、ハンバーガー、焼豚、寿司(にぎり)は6~7割の家庭が利用しており、脱手づくり品と思われる。さしみ盛り合わせも5割弱の人がよく利用していた。コロッケは半手づくり家庭が4割と多く、手づくり家庭が脱手づ

くり家庭より多いものの、臨機応変に手づくり派と脱手づくり派に分かれる食品であろう。

表9. 外食(昼食用・一家団らん用・会食・出前)の料理の利用度

食品群	食品名	A		B		C		D		合計	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
G	焼肉	226	72	72	23	11	4	5	2	314	100
G	おでん	299	95	9	3	0	0	6	2	314	100
G	鍋物	292	93	15	5	2	1	5	2	314	100
G	てんぷら	282	90	20	6	3	1	9	3	314	100
G	焼きとり	138	44	89	28	69	22	19	6	314	100
G	丼物	235	75	59	19	15	5	5	2	314	100
G	カレーライス	290	92	16	5	1	0	7	2	314	100
G	スパゲッティ類	211	67	73	23	20	6	10	3	314	100
G	ラーメン類	131	42	118	38	56	18	9	3	314	100
G	ピッツァ	49	16	71	23	152	48	42	13	314	100
G	クレープ	61	19	68	22	146	46	39	12	314	100
G	寿司(にぎり)	46	15	74	24	176	56	13	4	314	100
G	エスニック料理(イタリア料理等)	19	6	27	9	197	63	71	23	314	100
G	寿司(巻・ちらし)	165	53	89	28	50	16	10	3	314	100

← 利用しない (手づくりする)      利用する (手づくりしない) → その他

表9の外食(昼食用、一家団らん用、会食、出前など)については、全体としては外食は意外に少なく、よく家庭で手づくりされていた。このアンケートの回答者が主として母親や女子大生の女性であり、家族全体の外食の傾向は把握できないことを考慮しなければならない。おでん、鍋物、てんぷら、カレーライスは9割以上が手づくりされていた。このような家庭料理は手づくりされたものを家族で食べるのがおいしさの一つであり、やはり、外食時には人気がないと考えられる。6~7割の家庭が手づくりしていた料理は丼物、焼物、スパゲッティであった。一方、よく外食で利用されているものは、エスニック料理、寿司(にぎり)、クレープ、ピッツァであった。これは家庭の素人では出来ない味付け、技術が必要とされるからであろう。

## 2. 手づくり食品と脱手づくり食品

表10. A. 手づくり食品と手づくり料理(手づくり度70%以上)

食品群	食品名	A		B		C		D		合計		B8% 以下食品
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
I	ゆでほうれん草	302	96	4	1	6	2	2	1	314	100	○
L	白飯	300	96	8	3	6	2	0	0	314	100	○
G	おでん	299	95	9	3	0	0	6	2	314	100	○
G	鍋物	292	93	15	5	2	1	5	2	314	100	○
G	カレーライス	290	92	16	5	1	0	7	2	314	100	○
L	おでん	289	92	16	5	9	3	0	0	314	100	○
T	サラダ類	284	90	25	8	2	1	3	1	314	100	○
G	てんぷら	282	90	20	6	3	1	9	3	314	100	○

## 仲野・大鹿：家庭料理の手づくり度

T	ハンバーグ	274	87	34	11	6	2	1	0	314	100	
T	焼物	271	86	30	10	7	2	8	3	314	100	
L	ハンバーグ	264	84	35	11	15	5	0	0	314	100	
T	茶碗蒸	263	84	33	11	15	5	3	1	314	100	
T	炒め煮(ひじき・きんぴらごぼう・八幡巻き等)	261	83	24	8	9	3	20	6	314	100	○
I	おろし山の芋	261	83	38	12	12	4	3	1	314	100	
T	酢物	258	82	23	7	10	3	23	7	314	100	○
T	豚カツ	257	82	31	10	18	6	8	3	314	100	
T	ポテトサラダ	255	81	46	15	11	4	2	1	314	100	
I	マッシュポテト	254	81	41	13	16	5	3	1	314	100	
T	だし巻卵	245	78	28	9	17	5	24	8	314	100	
I	みじん切りパセリ	243	77	52	17	17	5	2	1	314	100	
T	煮物	242	77	51	16	15	5	7	2	314	100	
T	和え物	239	76	29	9	25	8	21	7	314	100	
L	カツ・てんぷら・からあげ類	237	75	56	18	18	6	3	1	314	100	
L	えびフライ	235	75	55	18	19	6	5	2	314	100	
G	丼物	235	75	59	19	15	5	5	2	314	100	
G	焼肉	226	72	72	23	11	4	5	2	314	100	
K	あくぬき野菜	221	70	48	15	33	11	12	4	314	100	
T	ロールキャベツ	220	70	49	16	26	8	19	6	314	100	

手づくりする                      手づくりしない                      その他  
                                           

表10に手づくり度(A)70%以上の食品を示した。これらはよく手づくりされている食品や料理である。これらはゆでほうれん草、おろし山の芋、みじん切りパセリ、あくぬき野菜の食品素材と日本の日常の主食、主菜料理であった。手づくり度90%以上の10食品、ゆでほうれん草、白飯、Gおでん、鍋物、カレーライス、Lおでん、サラダ類、てんぷら、ハンバーグ、焼物については脱手づくり度(C)の下位10食品と完全に一致した。又、半手づくり度(B)の下位10食品に入っている(半手づくり度8%以下)食品は表10の右端に○印をつけた。これらは「手づくりと市販品利用が半々である」割合が少ない料理であるので、手づくり度のこの表に示されている割合は変化しない。従って、この表に挙げられた料理は日常最も家庭で手づくりされている料理であるから、調理実習でとりあげて調理の基本をしっかりと学ばせたいものである。

表11. C. 脱手づくり食品(脱手づくり度70%以上)

食品群	食品名	A		B		C		D		合計		B8%以下食品
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
K	マヨネーズソース	1	0	13	4	298	95	2	1	314	100	○
N	オレンジジュース	5	2	27	9	280	89	2	1	314	100	
N	アイスクリーム	5	2	27	9	279	89	3	1	314	100	
K	焼肉のたれ	15	5	21	7	276	88	1	0	314	100	○
N	水ようかん	2	1	21	7	276	88	14	4	314	100	○
H	パン	7	2	31	10	274	87	2	1	314	100	
K	春巻やギョウザの皮	2	1	23	7	273	89	11	4	314	100	○
K	ポン酢	12	4	27	9	272	87	3	1	314	100	
H	塩昆布	9	3	21	7	271	86	13	4	314	100	○
H	福神漬・ザア菜等その他の漬物	14	4	15	5	270	86	15	5	314	100	○
N	かしわ餅	7	2	33	11	264	84	10	3	314	100	

T	豚まん・しゅうまい	7	2	45	14	259	82	6	2	314	100	
N	トマトジュース・野菜ジュース	9	3	22	7	258	82	25	8	314	100	○
K	おろしわさび	21	7	30	10	255	81	7	2	314	100	
H	ジャム類	11	4	54	17	247	79	2	1	314	100	
H	たくあん	26	8	41	13	245	78	2	1	314	100	
K	ピザソース	7	2	19	6	244	78	44	14	314	100	○
N	シュークリーム	11	4	59	19	241	77	3	1	314	100	
K	ドレッシングソース	16	5	56	18	241	77	1	0	314	100	
H	味噌	31	10	40	13	241	77	2	1	314	100	
N	牛乳羹・みつ豆	13	4	46	15	235	75	20	6	314	100	
T	卵豆腐	33	11	30	10	233	74	18	6	314	100	
H	味噌漬肉	15	5	21	7	232	74	46	15	314	100	○
N	パイ	12	4	58	18	225	72	19	6	314	100	
T	ハンバーガー	40	13	37	12	224	71	13	4	314	100	
H	ドーナツ	10	3	77	25	219	70	8	3	314	100	
K	うなぎ等の照り焼きのたれ	34	11	56	18	219	70	5	2	314	100	

手づくりする ←                      手づくりしない →                      その他

表11に脱手づくり度(C)70%以上の食品を示した。この表に挙げた食品は脱手づくりの進んでいる食品で、ほとんど手づくりされず、市販品利用の多い食品である。手づくり度の下位10食品は脱手づくり度上位の13食品の中に入っていた。従来の保存食品が多いが、マヨネーズ、焼肉のたれ、春巻やぎょうぎの皮、ポン酢、ドレッシングソース、みつ豆、卵豆腐、味噌焼肉、ハンバーガー、うなぎの照り焼きは近年に入って加工食品としてよく利用されるようになった食品と考えられる。加工食品として、これらの脱手づくり食品は、家庭で手づくりする場合と比較して味、経済的にも採算のとれるものであり、手間の省ける食品であるからであろう。表の右端に半手づくり度8%以下の食品に○印をつけた。これらは「手づくりと市販品の利用が半々である」割合が小であるから、ここに挙げた脱手づくり度の割合は変化しない食品である。この表の食品については、従来の加工保存食品に加えて、今後は食品加工学実習で扱いたい食品である。加工実習で日常手づくりしなくなったこれらの食品を手づくりすることにより、本物の味を知ると同時に、案外手間もかからず、おいしく健康的な食品をつくることができることを認識するかもしれない。

表12に半手づくり度40%以上の食品を示した。これらの食品は「手づくりと市販品利用が半

表12. B. 半手づくり食品(半手づくり度40%以上)

食品群	食品名	A		B		C		D		合計	B8% 以下食品	
		n	%	n	%	n	%	n	%			
S	コンソメ・クリームスープ	12	4	198	63	86	27	18	6	314	100	×
S	中華風スープ	15	5	178	57	83	26	38	12	314	100	×
I	お茶漬の素	34	11	172	55	107	34	1	0	314	100	×
S	味噌汁	130	41	171	54	11	4	2	1	314	100	○
I	冷凍ポイルえび・いか・貝	85	27	159	51	69	22	1	0	314	100	△
I	即席麺(ラーメン・うどん等)	16	5	159	51	138	44	1	0	314	100	×
S	うどんソバのかけ汁	82	26	149	47	75	24	9	3	314	100	△

## 仲野・大鹿：家庭料理の手づくり度

I	冷凍根菜類(ミックスベジタブル・里芋など)	100	32	145	46	63	20	6	2	314	100	△
H	クッキー	46	15	142	45	124	39	2	1	314	100	△
N	ホットケーキ・クレープ	49	16	141	45	114	36	10	3	314	100	△
S	すまし汁	160	51	136	43	12	4	6	2	314	100	○
L	スープ類	111	35	130	41	67	21	6	2	314	100	△
N	コーヒー	110	35	128	40	74	24	2	1	314	100	△
L	コロッケ	110	35	127	40	75	24	2	1	314	100	△
N	プリン・ゼリー	24	8	127	40	162	52	1	0	314	100	×
H	カステラ・スポンジケーキ類	29	9	126	40	151	48	8	3	314	100	×
S	おでん煮汁	166	53	125	40	22	7	2	1	314	100	○
T	コロッケ	124	39	125	40	62	19	4	1	314	100	△

手づくりする  
←手づくりしない  
→ 其他

々である」割合の多い食品であるので、表10の手づくり食品としても、表11の脱手づくり食品としても挙げられていない食品である。これらの食品を3つに分け、○印、×印、△印で示した。手づくり度(A)の高い食品(表12の右端に○印で示した)、脱手づくり度(C)の高い食品(表12の右端に×印で示した)と、手づくり度と脱手づくり度が近似している食品(表12の右端に△印で示した)について各々みてみると、○印の食品は味噌汁、すまし汁、おでん煮汁で、日本人の日常の食卓によく供せられる料理である。これらは手づくり家庭が脱手づくり家庭より圧倒的に多く、半手づくり家庭(B)もまだ今後当分手づくりされつづける料理と思われる。×印の食品のコンソメ・クリームスープ、中華風スープ、お茶漬の素、即席麺、プリン・ゼリー、カステラ・スポンジケーキ類は嗜好性の高い食品が多く、脱手づくり家庭が手づくり家庭より圧倒的に多く、半手づくり家庭も近い将来、脱手づくり家庭に移行する可能性があるとして予測される。ただ現在も手づくり派であり、加工食品の万人向きの画一的な味に満足できないグルメ志向、健康志向の少数家庭だけが、今後も手づくり派として残ると推察される。△印の食品、冷凍ボイルえび・イカ・貝、うどんソバのかけ汁、冷凍根菜類、クッキー、ホットケーキ・クレープ、スープ類、コーヒー、コロッケは将来、手づくり食品か脱手づくり食品のいずれかに移行する可能性が予測される。従ってこれらの食品を手づくりするかしないかが手づくり派か否かを決定する食品といてよいのではないかと、特に、△印の食品の中でも手づくり度と脱手づくり度が全く同値のうどんソバのかけ汁が手づくり派か否かを決定する指標と考えられる。表を省略したが、半手づくり度が10%代で低く、かつ手づくり度と脱手づくり度が近似している食品に梅酒、すし酢、ミンチカツがある。これらの食品は半手づくり家庭が少なく、手づくり派と脱手づくり派がはっきり分かれており、これらの食品を手づくりする家庭はグルメ志向、本物志向派であるといえる。従って、梅酒、すし酢、ミンチカツはグルメ志向、本物志向派か否かの指標であると考えられる。

表13. D. その他の食品(10%以上)－関心度の低い食品－

食品群	食 品 名	A	B	C	①	合計
		n %	n %	n %	n %	
						n %

G	エスニック料理(イタリア料理等)	19	6	27	9	197	63	71	23	314	100
H	カレー缶詰	90	29	51	16	122	39	51	16	314	100
L	フィッシュボール	34	11	65	21	166	53	49	16	314	100
H	味噌漬肉	15	5	21	7	232	74	46	15	314	100
K	ピザソース	7	2	19	6	244	78	44	14	314	100
G	ピッツァ	49	16	71	23	152	48	42	13	314	100
T	ローストビーフ・ローストチキン	98	31	71	23	103	33	42	13	314	100
G	クレープ	61	19	68	22	146	46	39	12	314	100
K	ゆでうずら卵	173	56	29	9	70	22	39	12	314	100
S	中華風スープ	15	5	178	57	83	26	38	12	314	100
H	煮あずき缶詰	42	13	53	17	187	60	32	10	314	100
T	中華風酢物・和え物	167	53	51	16	65	21	31	10	314	100
H	スープ缶詰	41	13	69	22	174	55	30	10	314	100

手づくりする

手づくりしない

その他

←

→

表13に調理や利用しない、その他(D)10%以上の食品を示した。この表に示された食品は10%以上の家庭が調理や利用しない、その他と回答した食品で、数字の大きい程、あまり扱われない、敬遠されている食品、無関心の食品と考えられる。カレー缶詰16%についてはレトルト食品のカレーを利用する家庭かもしれない。味噌漬肉、ピザソースについては市販品利用も7割と高い反面、15%もこれらを扱わない家庭があった。エスニック料理についても同様に、外食する家庭とその他家庭の両極端に分かれていた。

表14. D. その他の食品(0%)—関心度の高い食品—

食品群	食品名	A		B		C		①		合計	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
K	焼肉のたれ	15	5	21	7	276	88	1	0	314	100
K	ドレッシングソース	16	5	56	18	241	77	1	0	314	100
N	プリン・ゼリー	24	8	127	40	162	52	1	0	314	100
I	即席麺(ラーメン・うどん等)	16	5	159	51	138	44	1	0	314	100
I	お茶漬の素	34	11	172	55	107	34	1	0	314	100
I	冷凍ボイルえび・いか・貝	85	27	159	51	69	22	1	0	314	100
T	寿司(巻・ちらし)	173	55	95	30	45	14	1	0	314	100
I	インスタントレモンティ	179	57	102	32	32	10	1	0	314	100
L	スパゲッティ類	205	65	81	26	27	9	1	0	314	100
I	味噌汁の素	175	56	112	36	26	8	1	0	314	100
T	ハンバーグ	274	87	34	11	6	2	1	0	314	100
L	ハンバーグ	264	84	35	11	15	5	0	0	314	100

## 仲野・大鹿：家庭料理の手づくり度

L	おでん	289	92	16	5	9	3	0	0	314	100
L	白飯	300	96	8	3	6	2	0	0	314	100

手づくりする  
(利用しない)手づくりしない  
(利用する)

その他



表14にその他の食品(D) 0%を示した。これらの食品は非常に好んで扱われる、関心の高い14食品である。これらの中に手づくり度の高い食品の白飯、おでん、ハンバーグや、脱手づくり度の高い焼肉のたれ、ドレッシングソースや、半手づくり度の高い食品の即席麺、お茶漬の素、冷凍ボイルえび・いか・貝が入っており、これらは人気の高い食品であるといえる。

## 3. 持ち帰り用惣菜や外食を利用する理由

表15. B半手づくりする理由・C脱手づくりする理由(%)

		B0	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	C0	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7
T	ロールキャベツ	6	39	0	14	29	2	10	0	0	27	0	12	35	15	12	0
T	ハンバーグ	6	38	0	21	18	0	15	3	33	17	0	33	0	0	0	17
T	ローストビーフ・ローストチキン	10	37	1	13	21	4	10	4	1	26	0	17	20	20	10	6
T	豚カツ	0	35	0	26	19	0	16	6	11	17	0	44	17	22	0	6
T	ミンチカツ	5	27	2	33	9	2	18	5	7	27	0	25	20	5	8	6
T	コロッケ	8	28	2	29	14	1	12	7	3	16	0	29	29	2	16	6
T	サンドウィッチ	9	28	2	33	9	0	10	8	0	19	0	41	19	0	6	16
T	ポテトサラダ	9	20	0	37	17	10	13	4	9	9	0	64	9	0	9	0
T	サラダ類	8	24	4	36	12	0	8	8	0	0	0	50	0	0	0	50
T	ハンバーガー	11	5	4	49	19	0	11	0	4	8	0	47	11	2	22	6
T	中華風酢物・和え物	2	14	4	29	10	8	24	10	5	12	3	20	15	23	20	2
T	焼豚	7	17	21	2	33	2	17	0	5	18	0	21	17	15	19	5
T	豚まん・しゅうまい	7	20	0	24	18	9	18	4	5	16	0	15	19	18	20	7
T	卵豆腐	13	30	3	16	23	3	10	0	5	16	0	20	22	19	13	6
T	だし巻卵	4	29	0	25	21	0	21	0	0	8	0	35	18	0	18	12
T	茶碗蒸	15	21	3	24	21	0	6	9	7	47	0	13	27	7	0	0
T	幕の内弁当・おむすび	10	22	3	37	17	0	10	2	0	19	10	47	25	0	6	3
T	赤飯	7	34	3	25	21	0	11	0	7	17	0	21	22	11	14	8
T	焼物	17	10	7	33	20	3	10	0	0	43	0	29	0	14	14	0
T	寿司(にぎり)	12	12	3	36	17	0	19	2	4	6	0	38	13	5	30	4
T	和え物	10	21	3	24	34	0	7	0	12	16	4	28	8	24	8	0
T	寿司(巻・ちらし)	15	20	1	34	17	0	14	0	2	11	0	47	13	0	24	2
T	煮物	10	29	0	25	16	4	8	8	7	33	0	13	7	7	13	20
T	さしみ盛り合わせ	16	16	2	38	10	0	13	5	4	16	4	32	20	3	13	7
T	酢物	13	13	0	39	17	9	9	0	10	10	0	50	10	10	0	10
T	炒め煮(ひじき・きんぴらごぼう・八幡巻き等)	4	25	0	42	25	0	4	0	11	33	0	33	11	0	11	0
G	焼肉	14	6	0	44	3	0	29	4	0	0	36	18	0	0	45	0
G	おでん	44	11	0	33	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
G	鍋物	20	7	0	20	13	0	40	0	50	0	0	50	0	0	0	0
G	てんぷら	10	10	0	35	15	0	20	10	0	0	0	67	0	0	33	0
G	焼きとり	13	4	1	36	15	1	27	2	10	6	1	41	12	1	29	0
G	丼物	15	2	0	46	7	0	25	5	20	7	0	53	7	0	20	0
G	カレーライス	25	6	0	50	6	0	13	0	100	0	0	0	0	0	0	0
G	スパゲッティ類	16	7	0	43	7	0	26	0	15	5	5	35	0	0	35	5
G	ラーメン類	13	6	0	37	10	0	31	3	9	14	2	34	4	5	30	2
G	ピッツァ	8	8	0	51	10	3	20	0	11	7	1	29	16	9	22	4
G	クレープ	13	7	0	37	9	0	28	6	7	8	0	34	14	3	28	5
G	寿司(にぎり)	12	5	4	39	5	1	28	4	8	6	1	38	10	4	32	5

G	エスニック料理(イタリア料理等)	19	15	0	26	11	7	22	0	10	6	2	15	14	35	17	3
G	寿司(巻・ちらし)	17	9	4	37	8	0	22	3	8	6	0	50	8	0	24	4
B: 手づくりと市販の既成品利用 (外食)が半々である		(持ち帰り用惣菜や外食を利用する理由)															
C: 市販の既成品(外食)をよく利用する		0: 記入なし															
		1: 料理する時間がない															
		2: 食品素材を買う時間がない															
		3: 近くに売る店やレストランがあり、便利である															
		4: 献立や調理がめんどうである															
		5: 料理方法を知らないのでつukれない															
		6: 家庭でつukるより好い味の場合があり、家庭が好む															
		7: 家庭でつukるより安くつuk場合がある															

複数回答

表15に持ち帰り用惣菜や外食の料理について、B「手づくりと市販品(外食)利用が半々である」またはC「市販品をよく利用する」と回答した家庭にその理由を選んでもらった結果を、BについてはB回答した全家庭に対する割合で、Cについても同様に示した。全体的(焼豚を除く)にはB「手づくりと市販品(外食)利用が半々である」と回答した理由のうち、B3の「近くに売る店やレストランがあり、便利である」が最も多く、次いでB1とB4すなわち「料理する時間がない」と「献立や調理がめんどうである」が多かった。この点においても、現代の日本の食環境の簡便志向の傾向が示された。C「市販品(外食)をよく利用する」と回答した家庭の選んだ理由のうち最も多かったのがC3、次いでC1とC4でBの場合と同様であった。

以上の調査結果から、被調査家庭の子女である本学生が履習する調理実習の内容、あり方、教育目的を模索してみると、次のようなことが示唆された。

(1) 8～9割の家庭が手づくりしている白飯、おでん、鍋物、カレーライス、サラダ類、てんぷら、ハンバーグ、焼物、酢物、炒め物など主要な主菜料理を中心に、食品素材からの調理方法を学び、伝統的な手づくりの味を知る。料理の基礎になる汁物、ソース類、お茶類などは手づくり度が低いことから、家庭における調理の基本訓練が不足していると考えられ、簡便志向の手づくり度の低下している現代の調理実習は、従来のそれ以上に調理の基本技術や方法を習得することが大切である。そして、このストレス時代、心安らぐ家庭料理の技と味を伝えていけることは重要になってくると思われる。さらに、多様化したライフスタイルにあわせて様々な保存食品、インスタント食品、調理済み食品が毎日の食事にとり入れられるので、(2) 食品素材に加工食品を臨機応変に組み入れて調理をしたり、(3) 調理済み食品に少し手を加えて栄養バランスのよい、我が家の味に調味しなおしたり、(4) 次から次へと出まわってくる新しい加工食品に対する正確な知識を身につけて食品を選択し、ライフスタイルにあわせて上手に使いこなす選択眼を養わねばならない。又、(5) 電子レンジなど新しい調理機器を使いこなす能力も必要になってくる。ただ、従来からのよいものを守り伝えていくだけでは、新しい時代に対応しうる柔軟な思考を培うことはできないであろう。そのための具体的な有効な方策は次報にゆずることとする。



## 要 約

最近のわが国における食生活はライフスタイルの変化や価値観の多様化などを背景に、外食及び調理食品への依存度が大幅に増加してきている。このような時代における女子短大の調理実習のあり方の指針を得ようと、本学生の毎日の食事の手づくりの実態を調査した。その結果、

- (1) 手づくり度90%以上の食品はゆでほうれん草、白飯、おでん、鍋物、カレーライス、サラダ類、てんぷら、ハンバーグ、焼物で、日常の主要料理であった。
- (2) 手づくりされなくなった食品はマヨネーズソース、オレンジジュース、アイスクリーム、焼肉のたれ、水羊かん、パン、春巻やぎょうざの皮、ポン酢、塩昆布、福神漬等であった。
- (3) テイクアウト食品や外食を利用する理由は、現代の食生活の利便性、簡便性志向が顕著にあらわれていた。
- (4) 日常の主要料理はよく手づくりされていたが、汁物、ソース類、お茶類等の料理のベースの手づくり度は低く、調理実習内容は従来なされてきた以上に、調理の基本技術や方法の習得、本物の味を知ることには力を注ぐ必要がある。
- (5) 個性的なライフスタイルにあわせ、臨機応変に加工食品や調理機器をとり入れ、使いこなせる能力も養わねばならない。

### 参考文献

- 1) 時子山ひろみ：「調理食品と外食の増加傾向」、『食料・栄養・健康』9号、1989年、13～20ページ
- 2) 川端晶子：「食生活志向の動向」、『食料・栄養・健康』11号、1991年、17～24ページ
- 3) 杉田浩一：「調理学の社会に対する役割」、『調理科学』22号、1989年、1～8ページ
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：『昭和61年度版国民栄養の現状』、第一出版、1988年
- 5) 原 正俊：「国民の健康づくりと栄養の現状」、『食料・栄養・健康』8号、1988年、29～39ページ
- 6) 林 偕子他：「女子学生の食生活」『郡山女子大学紀要』24巻、1988年、37～42ページ
- 7) 仲野裕美・奥田和子：「女子大生の料理の手づくり度」、『奈良女子大学家政学研究』78号 Vol. 39、No. 2、1993年