

家庭における調理の簡便化の実態

新 沢 祥 恵

目 次

1. は じ め に
2. 研 究 方 法
 2. 1. 調査対象
 2. 2. 調査時期
 2. 3. 調査方法
 2. 4. 調査内容
3. 結 果 と 考 察
 3. 1. 調理済み食品や惣菜の利用状況
 3. 1. 1. 調理済み食品・半調理済み食品の利用
 3. 1. 2. 惣菜の利用
 3. 2. 料理の手作り状況
 3. 2. 1. 料理の手作り状況と調理済み食品の利用
 3. 2. 2. 料理の手作り状況と半調理食品・調理済み食品の利用
 3. 2. 3. 献立出現頻度と手作り状況の関連
 3. 2. 4. 調理済み食品や惣菜の利用と手作り状況の関連
 3. 3. 保存食品・菓子類の手作り状況
 3. 3. 1. 保存食品の手作り状況
 3. 3. 2. 菓子類の手作り状況
 3. 4. 調味料の手作り状況
4. ま と め
- 参 考 文 献

1. は じ め に

近年の食生活の特徴として「食の社会化」「食の外部的化」があげられる。本来、家庭内で行われていた食が、ライフスタイルの変化に伴い家庭の外に依存することを余儀なくされているのである。このひとつの現れとして外食の増加があげられ、もうひとつの側面として家庭における調理の簡便化があげられている。

「国勢調査報告」（総務庁統計局）⁽¹⁾ではこの20年間で1世帯当たりの人員が約0.5人減少し、1990年代にはついに3人を割っていることが報告されている。また、厚生省の「国民生活基礎調査」⁽²⁾によれば三世代世帯は減少傾向にあるのに対し、単独世帯や核家族世帯が増加しているという。一方、我が国の経済の拡大は労働力の需要を高め、女子雇用者が急速に拡大したことや⁽³⁾女子の高学歴化は、従来より家庭内で調理を担当してきた女子の生き方に大きな変化をもたらした

表1 質問内容

I. 調理済み食品・料理の利用状況についてお答え下さい。

1. 加熱または解凍しただけで食べられる調理済み食品や半調理食品をよく利用しますか。
 a、殆ど毎日使う。 b、1週間に3～4回使う。 c、1週間に1～2回使う。 d、1ヶ月に1～2回使う。
 e、使わない。
2. 前の問いでa～cを選んだ方はあてはまる理由を1つ選んで下さい。
 a、調理することが好きでない。 b、家で作るより経済的。 c、家で作る時間的ゆとりがない。
 d、栄養的。 e、家で作るよりおいしい。 f、その他 ()
3. 市販の‘惣菜’を利用しますか。
 a、殆ど毎日使う。 b、1週間に3～4回使う。 c、1週間に1～2回使う。 d、1ヶ月に1～2回使う。
 e、使わない。
4. 前の問いでa～cを選んだ方はあてはまる理由を1つ選んで下さい。
 a、調理することが好きでない。 b、家で作るより経済的。 c、家で作る時間的ゆとりがない。
 d、栄養的。 e、家で作るよりおいしい。 f、その他 ()

II. 次の料理について市販調理品等の利用状況をお答え下さい。

※ ‘献立に出てくる頻度’ については次の該当する記号を記入して下さい。

A、1週間に1回以上。 B、1ヶ月に1～3回位。 C、年に数回位。 D、年に1回位。 E、殆どない。

①献立に出てくる頻度 () ②調理品の利用状況 a、必ず手作り。 b、手作りの方が多い。 c、市販調理品の利用が多い。 d、殆ど市販調理品を利用する。	→	1、赤飯 2、巻ずし 3、いなりずし 4、にぎり寿し 5、卵豆腐 6、焼魚 7、茶碗蒸し 8、焼鳥 9、きんぴらごぼう 10、昆布巻 11、いなりうどん 12、いもサラダ 13、カレーライス 14、サンドイッチ 15、ミートソース 16、焼豚 17、鶏の唐揚げ 18、フライドポテト
①献立に出てくる頻度 () ②調理品の利用状況 a、必ず手作り。 b、手作りの方が多い。 c、半調理品の利用が多い。 d、調理済み品の利用が多い。 e、半調理品しか利用しない。 f、調理済み品しか利用しない。	→	19、ハンバーグ 20、いもコロッケ 21、クリームコロッケ 22、とんかつ 23、海老フライ 24、グラタン 25、ぎょうざ 26、しゅうまい 27、ピザパイ
a、家で作る。 b、よそより作ったものをもらう。 c、市販品を利用する。 d、殆ど食べない。	→	28、梅干し 29、たくあん 30、かぶらずし 31、奈良漬 32、らっきょう漬 33、苺ジャム
a、手作りの多い。 b、市販品の利用が多い。 c、殆ど食べない。	→	34、カスタードプディング 35、ゼリー 36、クリスマスケーキ

III. 次の調味料類について該当する記号を記入して下さい。[A、市販品を利用。B、家で作る。C、殆ど使わない。]

- 1、マヨネーズ () 2、ドレッシング () 3、カレールー () 4、すし酢 ()
 5、ホワイトソース () 6、麻婆豆腐の合わせ調味料 ()

た。戦後、就業形態のサラリーマン化により1965年頃までは専業主婦化が進んだが、その後女子の雇用機会の拡大により、専業主婦（1週間当たりの就業時間が15時間未満のパート主婦を含む）の比率が徐々に減少していることも報告されている。⁽⁴⁾

これら、ライフスタイルの変化により、本来、家庭内で行われていた食も急速に外部化を促された。核家族化すなわち、家族数の減少は家庭内での調理の効率を低下させ、女子の就労率の向上、特に家庭における調理担当者の職場進出や、たとえ専業主婦であっても余暇を重視する生活への移行は、家庭内の調理の簡便化傾向をもたらした。「国民生活時間調査」によれば、この20年間に、勤労女性の「家事」時間は増加しているものの、家庭婦人の「家事」時間は減少傾向にあり、特に「炊事」の時間が減っているという。⁽⁵⁾

このような家庭内からの要因と併せて、食品産業の発展は多様な食品を家庭にもたらした。

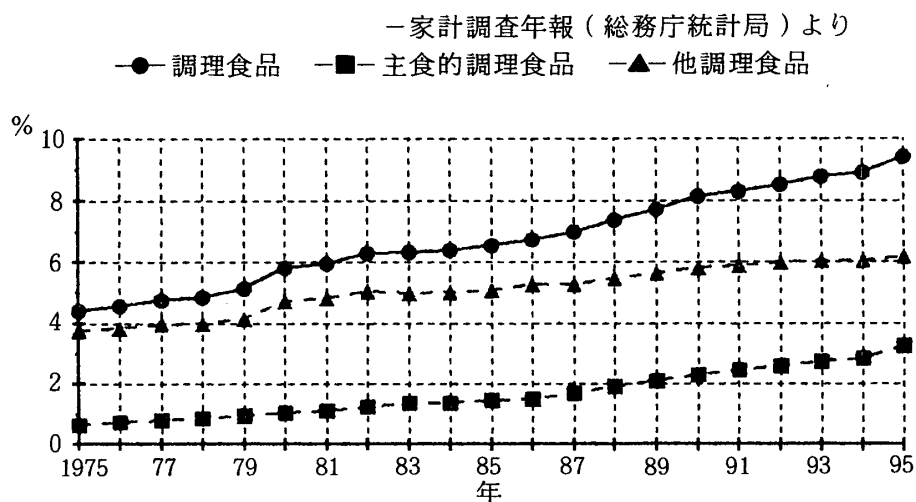
総務庁の家計調査年報⁽⁶⁾⁽⁷⁾によれば、食料費に占める調理食品費の比率が、1975年には4.4%であったものが、1995年には9.4%と20年間に2倍に増加しており、調理食品費の伸びの著しいことが伺える（図1）。

従来、食事形態を『（家庭）内食』と『外食』に分類してきたが、最近はこれに『中食』という語が加えられた。これは、惣菜などの調理食品を家庭で食べること、すなわち、喫食は家庭内で行われるが、調理の部分は家庭外で行われる食事を指しているのである。

生活水準が向上する中では食事についても豊かさが求められてきたが、⁽⁸⁾一方で調理に簡便化傾向があれば、調理食品の利用は当然の成り行きであろう。

調理の外部化による調理食品の利用は家庭内の食生活にも多様な選択や、一面では豊かさをもたらしたことは否定できない。しかし、調理食品の利用機会の増加は、単に調理が簡便化されるのみではなく、これら食品の利用頻度の高い世帯では、栄養素等摂取量が少なくなる傾向のみられることが、国民栄養調査の成績等から報告されている。⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾また、食の役割が単に栄養素の摂取のみではなく、心理的にも満足させることが大切であるとすれば、非効率ではあってもいい

図1 食料費に占める調理食料費の比率の推移



ゆる『手作り』ということの価値も無視できないと考える。

このような状況の中で、調理食品－調理済み食品・半調理食品－の使用実態やそれらに関わる諸問題についての研究もすでに行われている。^{(12)～(18)}

今日、食生活の在り方や、今後のより豊かな食生活を考える上で、調理の簡便化傾向は無視出来ない問題と考えた。そこで、本報では日常使われる料理について手作り状況からこの問題についての検討を行った。

2. 研 究 方 法

2. 1. 調 査 対 象

本学食物栄養科1990年度～1993年度入学生の家計及び近郊の世帯で、有効回収数は298世帯（回収率69.3%）であった。集計対象世帯の概況は表2のとおりである。

2. 2. 調 査 時 期

1990～1993年

2. 3. 調 査 方 法

自記式留置法

2. 3. 調 査 内 容

- (1) 調理済み食品・半調理食品や惣菜の利用状況
- (2) 「赤飯」他35品目の料理の献立出現頻度と手作り状況
- (3) 「梅干し」他5品目の保存食品の手作り状況
- (4) 「カスタードプディング」他2品目の菓子類の手作り状況
- (5) 「マヨネーズ」他5品目の調味料の手作り状況

3. 結 果 と 考 察

3. 1. 調理済み食品や惣菜の利用状況

3. 1. 1. 調理済み食品・半調理済み食品の利用

国民栄養調査では昭和56年と昭和61年に調理済み食品・半調理済み食品の利用実態について調査を行い、その結果が報告されているが⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾、本調査でも同様に質問を行った。図2はその利用頻度を示したものであるが、「殆ど毎日」或いは「週3～4回」という比較的使用頻度の高い世帯が2割を越え、これに「週1～2回」というものを加えると、1週間の間に何らかの調理済み食品・半調理済み食品を使用する世帯は過半数を越えることになる。因みに昭和61年国民栄養調査成績によれば、「殆ど毎日」は2.5%、「週3～4回」は8.2%「週1～2回」は30.4%、そして、ここまでの累計は41.1%となり、本調査対象の方が調理済み食品・半調理済み食品の利用頻度が高い結果となった。

図3は調理済み食品・半調理済み食品の利用頻度の高い世帯にその理由を質問したものであるが、69.6%と多くが「時間的ゆとりがない」という理由をあげており、家事の中で、炊事にかけ

家庭における調理の簡便化の実態

表2 集計対象世帯の概況

		世 帯	%
職業形態	農家世帯	38	12.8
	自営業世帯	69	23.2
	勤労者世帯	187	62.8
	その他	4	1.3
家族形態	核家族世帯	155	52.0
	拡大家族世帯	143	48.0
家族数 平均 4.8人	3人以下	43	14.4
	4人	85	28.5
	5人	80	26.8
	6人	67	22.5
	7人以上	23	7.7
主婦就業状況	無 職	124	41.6
	有 職	174	58.4

表3 料理手作り状況

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

	献立頻度 月1~3↑ %	手作り率 %	献立頻度と 手作関連	調理済品 関連	惣菜関連
赤 飯	3.7	51.9	+	*	**
巻ずし	26.8	45.7	- ***		**
いなりずし	24.5	57.1	+	***	***
にぎりずし	23.8	13.1	+ - ***	*	**
卵豆腐	19.5	5.4	+ -		
焼 魚	98.7	96.3	+	**	*** *
茶碗蒸し	47.7	83.4	+	*	* **
焼 鳥	34.9	22.2	+	**	**
きんぴらごぼう	64.4	91.1	+	**	* ***
昆布巻	25.8	33.6	- *	*	**
いなりうどん	55.4	84.2	+	***	** **
芋サラダ	81.6	88.5	+	***	*** ***
カレーライス	88.3	94.9	+ -	***	*
サンドイッチ	45.6	70.9	- ***	***	***
ミートソース	34.6	42.1	+	***	* ***
焼 豚	32.2	20.2	+	**	** ***
鶏の唐揚げ	73.5	84.5	+	***	** ***
フライドポテト	42.6	33.7	+ - *	***	***
ハンバーグ	70.5	80.0	+	***	*** ***
芋コロッケ	66.4	36.7	- ***	**	***
クリームコロッケ	37.6	14.1	+ - ***	***	**
とんかつ	70.8	83.6	+	***	* ***
海老フライ	56.7	72.4	+	***	*** ***
グラタン	32.0	54.3	+ - ***	***	***
ぎょうざ	66.1	31.2	+		***
しゅうまい	34.2	2.8	+ -		
ピザパイ	17.4	11.3	+	***	

※ +：献立頻度が高いほど手作率が高い

-：献立頻度が高いほど手作率が低い

図2 調理済み・半調理食品の利用頻度

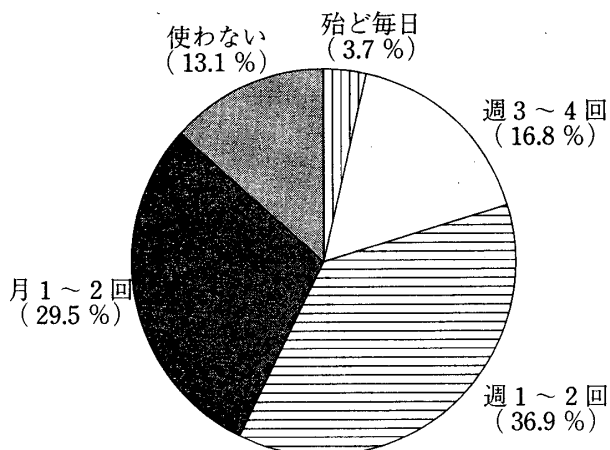
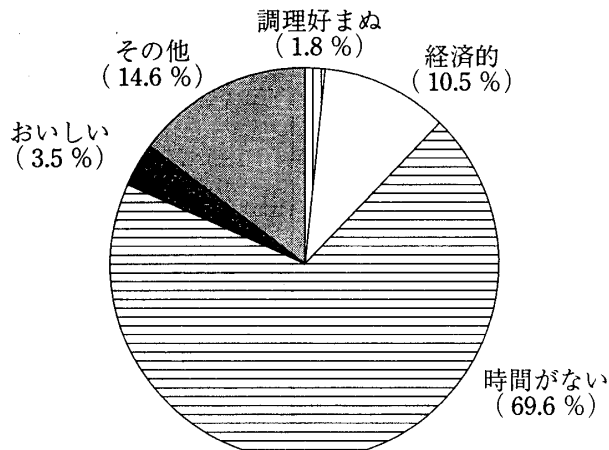


図3 調理食品を利用する理由 (n=171)



る時間の減少も関与しているものと推察できる。一方、国民栄養調査成績でも「時間的ゆとりがない」という世帯が最も多くはなっているが、全体の49.7%と半数には達しておらず、また、「自分で作るより経済的」というものが本調査では10.5%であるのに対し、国民栄養調査成績では22.0%と倍になっており、本調査対象の方が調理の簡便性を求める傾向の強いことが伺えた。

3. 1. 2. 惣菜の利用

図4は同様に惣菜の利用頻度を示したものであるが、「殆ど毎日」と「週3～4回」、「週1～2回」と週の間に何らかの惣菜を利用する世帯は46.8%となっている。国民栄養調査成績では惣菜を「週1～2回」以上利用する世帯は25.4%であり、調理済み食品・半調理済み食品と同様に本調査対象の利用頻度が高くなっていた。

図5は惣菜を利用する理由である。「時間的ゆとりがない」が74.3%と多くを占めており、また、同様に「経済的」というものも1割程いた。これに対し、国民栄養調査成績では「時間的ゆ

図4 惣菜の利用頻度

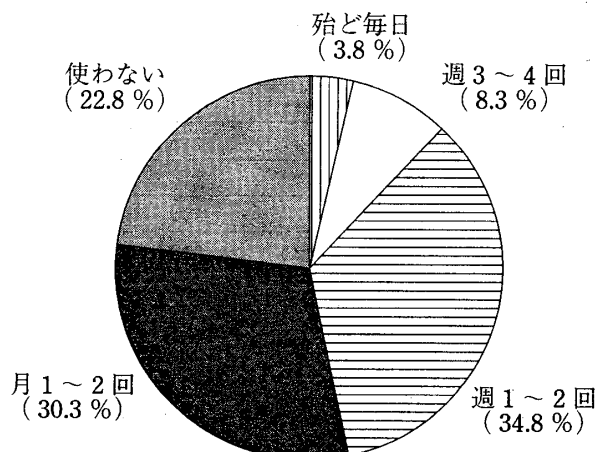
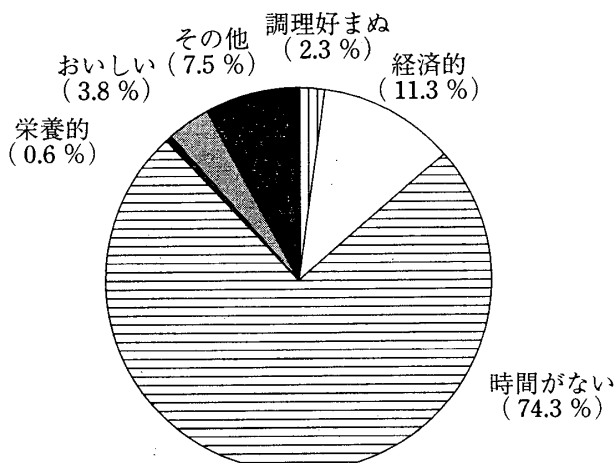


図5 惣菜を利用する理由 (n=133)



とりにない」が48.0%であり、調理済み食品・半調理済み食品を利用する理由と同じ傾向がみられた。

3. 2. 料理の手作り状況

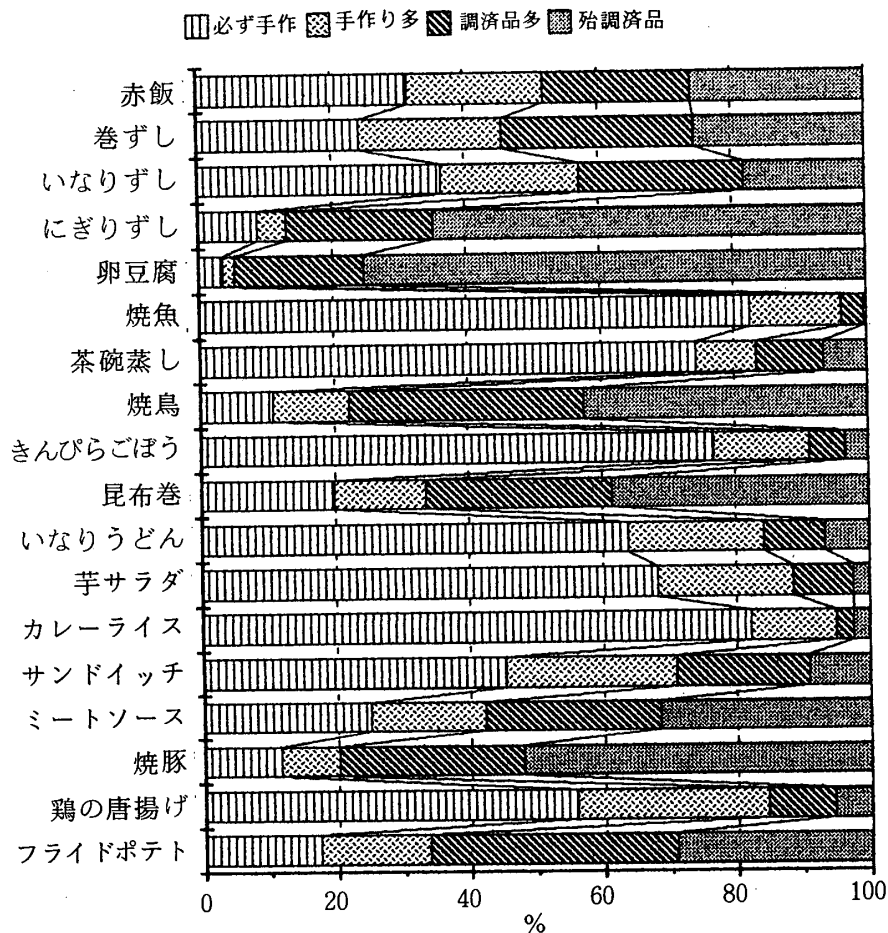
表3に献立への出現率（月1回～3回以上の世帯の比率）、手作り率（必ず手作りする世帯と手作りが多い世帯の比率）、献立出現頻度と手作りの度合いの関連、調理済み食品・半調理済み食品や惣菜の利用状況と手作りの度合いの関連について示した。

3. 2. 1. 料理の手作り状況と調理済み食品の利用

「赤飯」他17品目の料理については調理済み食品の利用の度合いから手作り状況をみた。図6は各回答のカテゴリーの分布を示してある。また、各料理のカテゴリー数より対応分析を行い、成分1と成分2のスコアの散布図を図7に示した。

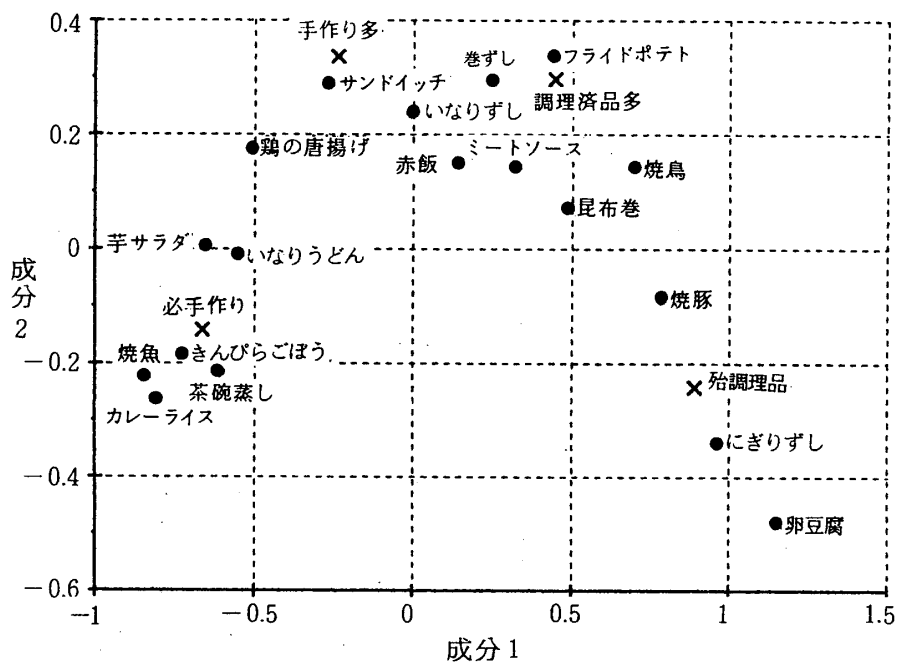
まず、対応分析によるスコアの散布図より概略をみると、必ず手作りすることと、「焼魚」「カレーライス」「茶碗蒸し」「きんぴらごぼう」などが対応し、よく調理済み食品を利用することと、「赤飯」「焼鳥」「昆布巻」などが対応したが、「巻ずし」なども調理済み食品の利用がみられるようである。「卵豆腐」「にぎりずし」「焼豚」は殆ど調理済み品を利用することに

図6 料理の手作り状況(1)



対応している。実際に手作りの度合いの最も大きいものは「焼魚」で「必ず手作りする」ものが82.5%、「殆ど手作りするもの」は13.8%で、これを合わせると、96.3%と殆どが手作りしている。次いで「カレーライス」が94.9%、「きんぴらごぼう」が91.1%となっている。本調査対象では少人数家族世帯が比較的少ないためか、日常惣菜については殆どが家庭で手作りしているようであり、「カレーライス」のように日常の食生活に普及している料理についても、後述のように調味料に既製品が使われるものの、やはり手作りする人が多いようである。これに対し、「卵豆腐」は「殆ど調理済み品を使う」が75.3%、「調理済み品を使うことが多い」が19.3%で合わせると94.6%となり、手作りするものは僅か5.4%しかいなかった。この他、「にぎりずし」「焼豚」なども家庭での手作りは少なくなっていたが、「卵豆腐」「焼豚」などは調理品が広く出回っていることと、調理の手法がまだ家庭には行き渡っていないからと考えられる。尚、安田他の調査⁽¹⁴⁾でも「焼魚」「茶碗蒸し」は手作りが多く「卵豆腐」は手作りが少なくなり、本調査結果と同じであるが、「巻きずし」については手作りが多いと報告されていた。

図7 手作り状況と料理の対応(1)
—対応分析によるスコアの散布図—



3. 2. 2. 料理の手作り状況と半調理食品・調理済み食品の利用

「ハンバーグ」他8品目の料理については半調理食品と調理済み食品の利用の度合いから手作り状況をみた。図8は各回答カテゴリーの分布を示してあり、図9は上記と同様に対応分析を行い、成分1と成分2のスコアの散布図を示したものである。まず、対応分析によるスコアの散布図より概略をみると、手作りの度合い多いことと「ハンバーグ」「とんかつ」「海老フライ」が、半調理食品の利用と「ぎょうざ」「しゅうまい」が対応し、調理済み食品の利用と「クリームコロッケ」「芋コロッケ」が対応している。各料理の回答の分布をみると、手作りの度合いの最も

図8 料理の手作り状況 (2)

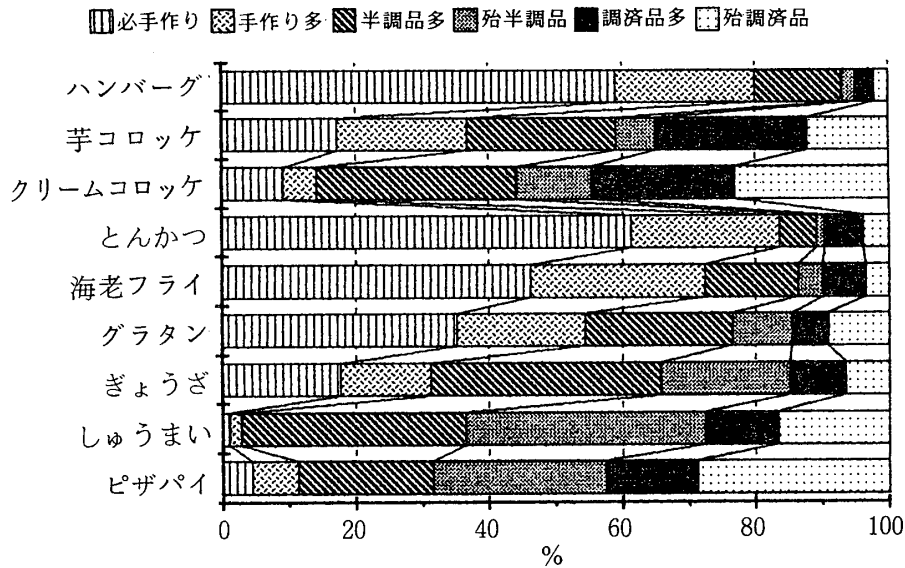
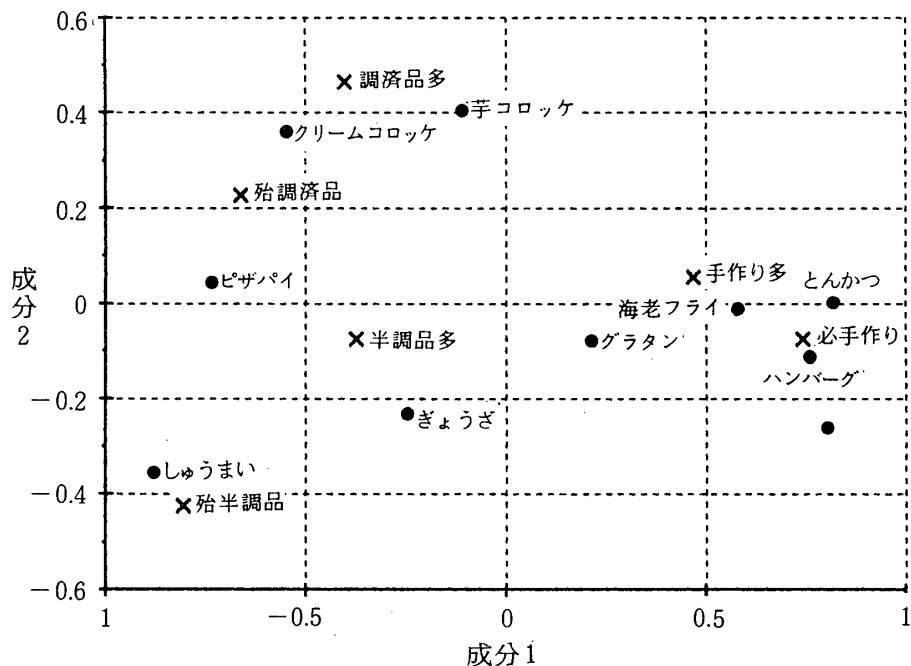


図9 手作り状況と料理の対応 (2)

—対応分析によるスコアの散布図—



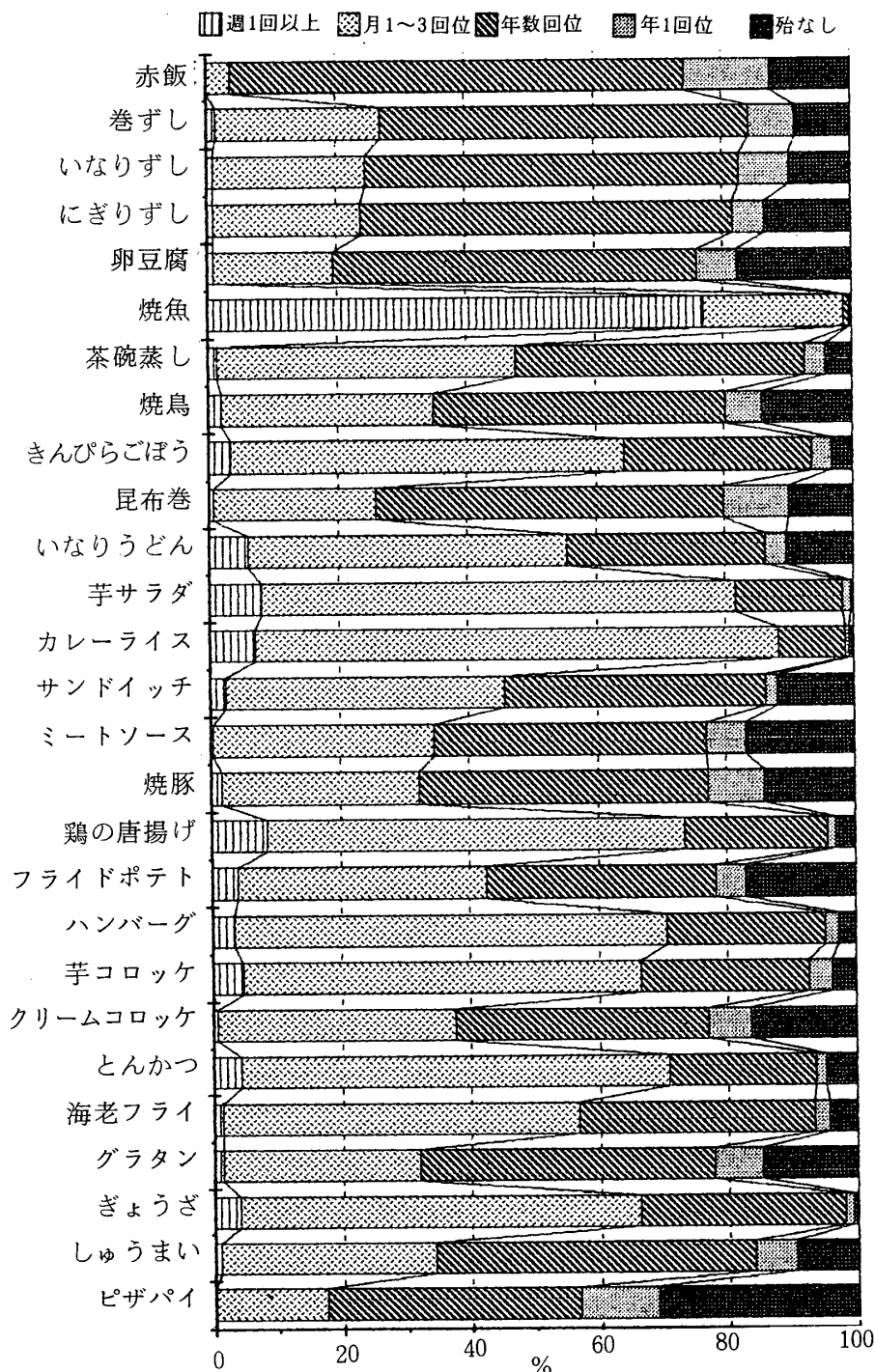
多いのは「とんかつ」で「必ず手作りする」ものが61.3%、「殆ど手作りするもの」は22.3%で、これを合わせると、83.6%となる。同様に「海老フライ」も72.4%と高くなっている。これに対し、同じ揚げ物料理でも「芋コロッケ」は手作り率が36.7%、「クリームコロッケ」は14.1%で、半調理食品の利用がそれぞれ34.3%と28.4%、調理済み品を利用するものがそれぞれ34.9%と44.6%と手作りの度合いは低くなっている。「とんかつ」「海老フライ」は食品素材にそのまま衣をつけて揚げるのに対し、「芋コロッケ」や「クリームコロッケ」は食品素材を調理したものを揚げることから、調理操作が複雑であるためと考えられる。特に「芋コロッケ」は大正期の洋

風料理が日本人の食生活に受け入れられた時期にじゃがいもの普及とともに惣菜として定着してきたものであるが⁽¹⁹⁾、半調理品の利用はあってもなかなか手作りはされないようである。また、「ぎょうざ」「しゅうまい」は半調理食品の利用が多くなっているが、これらはそれぞれ成形されたものの最終的な加熱（蒸す、焼くなど）は家庭で行われているが、素材からの手作りは極めて少なく、特に「しゅうまい」は僅か2.8%と今回の調査品目のなかでは最も低くなっていた。

3. 2. 3. 献立出現頻度と手作り状況の関連

図10は調査品目の献立出現頻度について回答カテゴリーの比率を示したものである。また、表

図10 献立出現頻度



3には各料理の献立出現頻度と手作り状況の関連を示してある。『+』は献立出現頻度が多くなるほど、手作りの度合いが高くなるもの、『-』は献立出現頻度が多くなるほど、手作りの度合いが低くなることを意味しており『+-』は両者に明確な関係がみられないことを示している。

図11は「鶏の唐揚げ」について図示したものである。図のように献立出現頻度が「週1回以上」という世帯では73.1%が「必ず手作り」と答えており、調理済み品を利用するものは1割にも満たない。しかし、「年数回位」という世帯では調理済み品を利用する世帯が3割を越え、「年1回位」や「殆ど食べない」というのでは該当世帯は少ないものの、すべて手作りしないと回答している。本調査において多くの料理はこれと同様に献立出現頻度が多くなるほど手作りの度合いが強くなる傾向がみられ、カイ2乗検定でも有意差がみられた。

しかし、中にはこれと反対に献立出現頻度が多くなるほど手作りの度合いが低くなるものもあった。図12は「巻きずし」について図示したものである。「週1回以上」という摂食頻度の高い世帯は少ないものの、調理に関してはすべてが「調理済み品を利用する」と回答している。一方、「年1回位」という摂食頻度の低い世帯では42.9%が「必ず手作りする」と回答しており、「手作りが多い」というものを合わせると66.7%になる。「巻きずし」は「にぎりずし」などとは異なり、殆どが家庭で調理されてきた。しかし、従来は日常惣菜というよりも、外出時の弁当料理や特別の折りの献立としてであり、献立出現頻度もそれ程多くはなかったものが、調理品を手軽に利用するようになることで摂食頻度を高め、日常的な料理になってきたものと推察出来る。

図13は「芋コロッケ」について図示したものであるが、同様に「週1回以上」という世帯では手作りが少なく特に調理済み品の利用が多くなっている。

この他に同じ傾向を示すものとして「サンドイッチ」や「昆布巻き」があり、「巻きずし」と同様に比較的調理操作の煩雑な料理であるが、調理品を利用出来ることが摂食頻度を高めていると考えられる。

3. 2. 4. 調理済み食品や惣菜の利用と手作り状況の関連

調理済み食品・半調理食品や惣菜の利用頻度と各料理の手作り状況についての関連性をみたところ、当然のことながら、殆どの料理に関連がみられた。しかし、「卵豆腐」「しゅうまい」「ピザパイ」のように、手作り率が低い料理については有意差はみられなかった。（表3）

3. 3. 保存食品・菓子類の手作り状況

3. 3. 1. 保存食品の手作り状況

家庭における調理の簡便化を考える一法として、日常の料理の他に保存食品についても調査した。家庭で加工される可能性のあるものとして、「梅干し」他4品目の漬け物とジャムを取り上げた。図14は「殆ど食べない」という世帯を除き、「自分の家で作る」「他の家からもらう」「市販調理品を利用する」の回答カテゴリーの比率を示したものである。「自分の家で作る」というものの最も多いのは「梅干し」で61.3%となっている。「たくあん」や「らっきょう漬」でも過半数の世帯は家で作っていた。本調査対象の世帯の調理担当者は40～50歳代が多く、また、拡大家族世帯の占める割合も多くなっているが、調理担当者が若い世代では自家での調理は少な

新 沢 祥 恵

図11 献立出現頻度と手作り状況

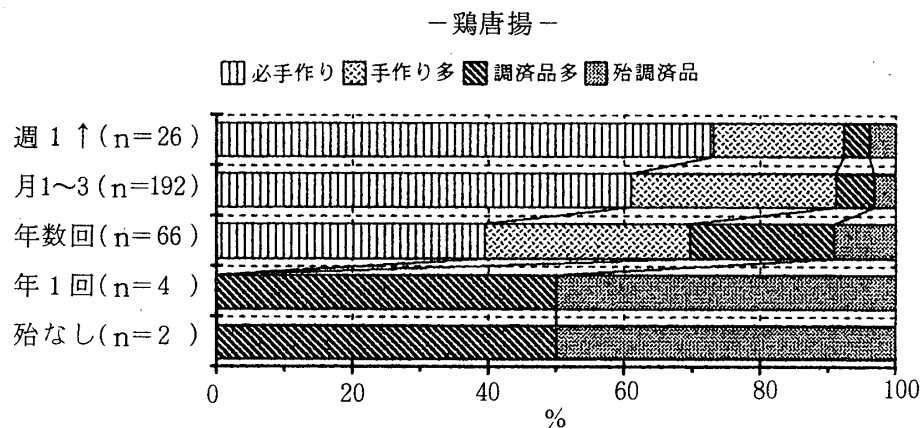


図12 献立出現頻度と手作り状況

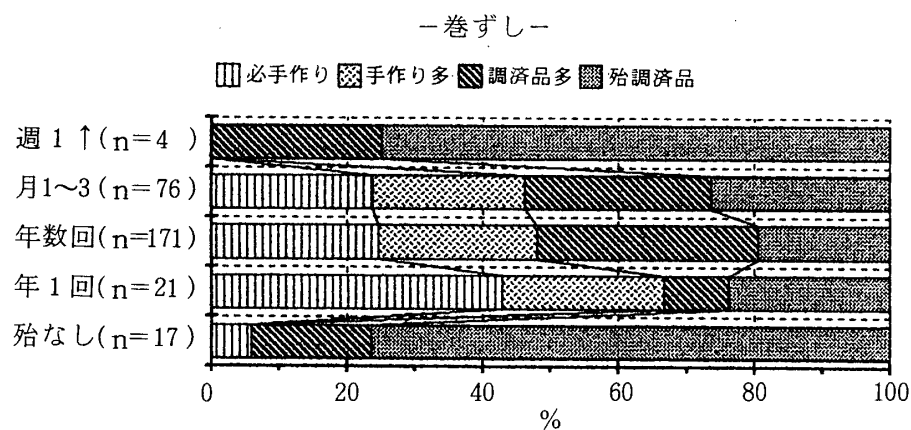


図13 献立出現頻度と手作り状況

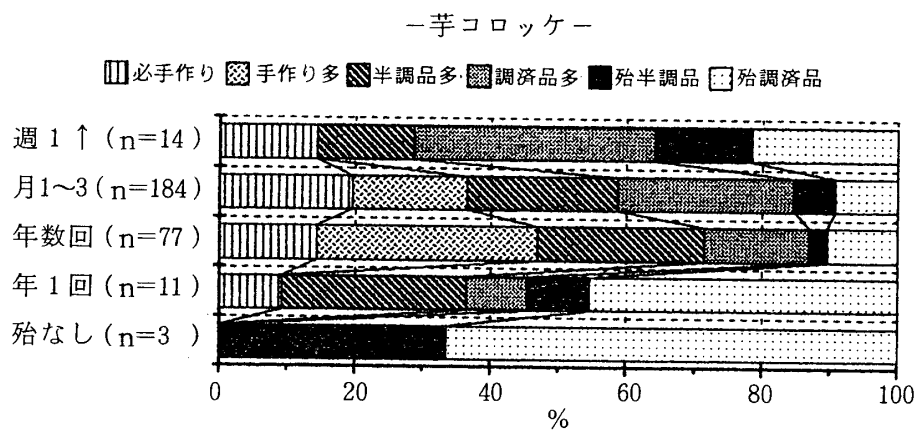
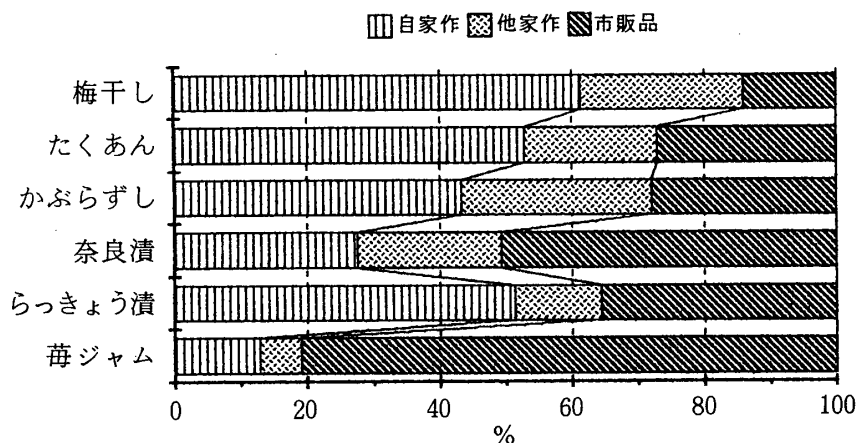


図14 加工食品の手作り状況



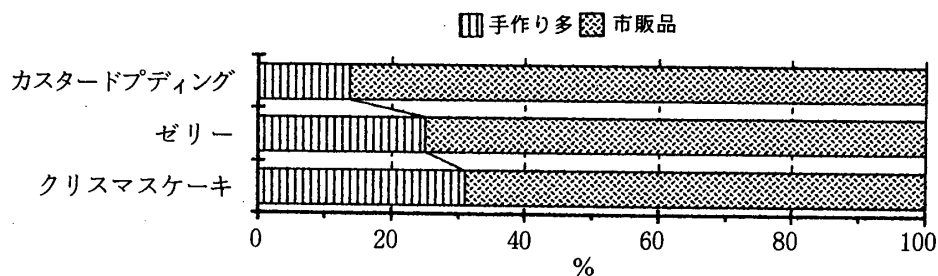
くなるものと考えられる。また、「他の家からもらう」というものもかなりみられ、「かぶらずし・大根ずし」では「市販品を利用する」というものを僅かではあるが上回っている。従来漬け物の多くは家庭で作られていたが、調理の簡便化傾向が進む中でこれらについても当然市販調理品の利用が進んでいくものと考えられる。むしろ日常食事の料理よりも市販調理品の利用が多くなると思われる。しかし、市販調理品を利用する前段階として、他の家庭で調理されたものの利用がなされるようである。

尚、「苺ジャム」では8割が市販品を利用しているが、1割余りの世帯では手作りがなされている。今日、ライフスタイルが多様化する中で調理の二極分化現象⁽²⁰⁾がみられる。調理が簡便化の傾向にある一方で手作り志向も一部にはみられるのである。そのような中で、従来日本の家庭では殆ど調理する習慣がなかった「ジャム類」も一部の家庭では手作りされていた。

3. 3. 2. 菓子類の手作り状況

図15に菓子類3種の手作り状況を示した。「手作りが多い」というものは「カスタードプディング」で13.6%、「ゼリー」は25.0%、「クリスマスケーキ」が30.9%となった。「カスタードプディング」や「ゼリー」は以前はレストランや喫茶店などでデザートとして供される場合が多く、それ以外はごく一部の調理技術の高い調理担当者の家庭で作られていた。しかし、近年、調理品が広く販売されるようになり、急速に日常の食生活に浸透してきている。また、雑誌やテレ

図15 菓子類の手作り状況



びなどで料理情報が提供される中でこれらの調理技術も一般の家庭に修得されつつある。先の「苺ジャム」と同様に手作り志向の強い世帯では家庭内で調理されているものと思われる。

また、「クリスマスケーキ」については本調査対象が食物栄養科在学生の家庭が大半を占めていることから、30.9%という高い比率になったものと考えられ、もし「ショートケーキ」とするならば、手作りされる比率はもっと低くなるものと推測される。

3. 4. 調味料の手作り状況

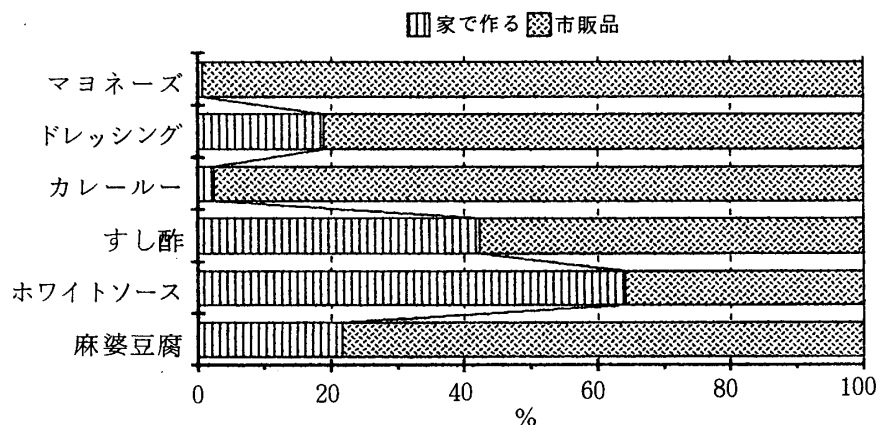
「マヨネーズ」他5種の調味料について「家で作る」か「市販品を使う」についてを図16に示した。殆どの世帯で市販品が使用されているのは「マヨネーズ」と「カレールー」である。「マヨネーズ」を家で作るのは0.7%、「カレールー」の場合は2.4%である。これらはもともと市販品が出回ることで普及した調味料であるためか、ごく一部の家庭以外では手作りされていなかった。

「ドレッシング」は近年急速に普及してきた。以前は、サラダのソースは「マヨネーズ」が主であり、「ドレッシング」は一部の家庭で作られていたものであるが、生野菜を食べることが多くなる中で多種の「ドレッシング」が出回るようになってきている。「ドレッシング」は調理操作が簡単であることもあり、手作り率は18.8%と「マヨネーズ」を上回っている。

「すし酢」は本来家庭で調合されていたものであるが、調整されたすし酢が出回る中で急速にこれが使われるようになり、本調査では「家で作る」より「市販品を使う」世帯の方が多くなっていた。かつて郷土料理のひとつである「押しずし」について各家庭における調理法を調べたところ、このように特別の折りに作る料理ですらも1/4以上の家庭で市販すし酢が使われていた。⁽²¹⁾「すし酢」は比較的簡単に調整できるものであるが、すでに多くの家庭に市販品を使うことが浸透しているようである。

「ホワイトソース」では64.1%が手作りされている。また、「麻婆豆腐用調味料」での手作り率は21.7%となっていた。「麻婆豆腐」は従来あまり日常の食生活に在った料理ではないが、このような合成調味料が普及するなかで料理も浸透していくものと推測できる。

図16. 調味料の手作り状況



以上の調味料について、「既製調味料」が出回ることによってその調味料を使うことが、或いはそれを使った料理が普及していくことがよくみられる。しかし、本来家庭で調整されていたものも、市販品の利用が進んでいることは、味の個性がなくなりつつあることを意味するのではないか。調理の多くは家庭内での伝承により伝えられてきた。今日、学校や雑誌・テレビなどでも多くの料理情報が提供されているが、それでも調理技術の習得は依然「母親」からというものが多くを占めている。⁽²²⁾しかし、調理技術は伝えられても既製のものが多くなれば、食の多様化とはいいながら、ある側面では画一化されているとも言えよう。

4. ま と め

家庭における調理の簡便化について検討するため、日常料理の手作り状況の実態について検討を行った。

- (1) 調理済み食品・半調理済み食品の利用実態について国民栄養調査に準じて同様の質問を行った。調理済み食品・半調理済み食品の利用頻度では「週1～2回」以上、すなわち1週間の間に何らかを使用する世帯は過半数を越えており、昭和61年国民栄養調査成績よりも、本調査対象の利用頻度が高い結果となった。また、その理由をみると多くが「時間的ゆとりがない」という理由を挙げており、この比率は、国民栄養調査成績を上回っていた。
- (2) 惣菜の利用頻度についても国民栄養調査成績を上回り、約半数の世帯が週1回以上使用していた。理由でも「時間的ゆとりがない」というのが多くを占めており、本調査対象の方が調理の簡便性を求める傾向が強かった。
- (3) 「赤飯」他17品目の料理については調理済み食品の利用の度合いから手作り状況をみたところ、「焼魚」「カレーライス」「茶碗蒸し」「きんぴらごぼう」などは手作りの度合いが高く、反対に「卵豆腐」「焼豚」「昆布巻」などは調理済み品の利用度が高く、「巻ずし」なども調理済み品の利用が多くなっていることが伺えた。
- (4) 「ハンバーグ」他8品目の料理の半調理食品と調理済み食品の利用の度合いから手作り状況をみたところ、手作りの度合いが高いのは「ハンバーグ」「とんかつ」「海老フライ」であった。また、「ぎょうざ」「しゅうまい」では半調理食品の利用が多く、「クリームコロッケ」「芋コロッケ」は調理済み品が利用されていたが、特に「しゅうまい」は最も手作り率が低く素材からの調理は少ないようである。
- (5) 献立出現頻度と手作り状況の関連について検討したところ、多くは献立出現頻度が多くなるほど手作りの度合いが強くなる傾向がみられた。しかし、「巻きずし」「昆布巻」「サンドイッチ」「芋コロッケ」はこれと反対に献立出現頻度が多いほど手作りの度合いが低くなっており、調理品を利用出来ることが摂食頻度を高めていると考えられる。
- (6) 保存食品についての手作り度をみたところ、対象世帯の調理担当者の年代や、拡大家族世帯の占める割合が多いせいか、「梅干し」や「たくあん」「らっきょう漬」で過半数の世帯は家で作っていた。また、「他の家からもらう」というものもそれぞれかなりみられ、「かぶらず

し・大根ずし」では「市販品を利用する」というものより多くなっていた。尚、「苺ジャム」は、従来日本の家庭では殆ど調理する習慣がなかったものであるが、1割余りの世帯では手作りがなされており、調理が簡便化の傾向にある一方で手作り志向も伺えた。

- (7) 菓子類3種の手作り状況は10～30%であるが、近年、調理品が広く出回る中で、急速に日常の食生活に浸透してきている。一方、雑誌やテレビなどでこれらの調理技術が一般の家庭に伝えられ、手作り志向の強い世帯では家庭内では調理されているものと思われる。
- (8) 調味料6種についての手作り状況をみたところ、「マヨネーズ」と「カレールー」は殆どの世帯で市販品が利用されていた。一方、従来、家庭で調整されたきた「すし酢」も市販品が多く使われるようになっていた。調整が複雑な調味料は市販品が出回ること、これらを使う料理が普及するということもあるが、比較的簡単なものすらも市販品の利用が多くなり簡便化傾向が伺えた。

今日、食生活水準の向上は目覚ましく、豊かな食卓を享受出来る時代となった。しかし、これまで家庭内の調理担当者によって担われてきた調理も外部への依存が著しく、従来は当然のこととされてきた「手作り」ということも価値ある特別のものとなりつつある。調理済み食品は以前から利用はされていた。かつては現在のような調理の設備はなく、家庭内では比較的単純な操作により調理が営まれていたものと推測できる。そのような時代には複雑な操作の必要な料理は外部に頼らざるを得なかったと考えられるが、利用の機会は少なく、日々の食事は家庭内で準備されていた。しかし、食事が多様化し、豊かになる中で、食卓にも多くの料理が、準備されるようになると、その要求に応えるためには家庭内での調理の負担も当然大きくなる。調理の設備については家庭電化製品や多種の調理器具が普及し、整えられてきたが、調理担当者である女性が家事以外へも生活の比重を広げる時に外部へ負担を求めることは不可欠であった。今、女性の料理に対する意識も変わりつつあり、⁽²³⁾多くの調理食品が出回る中で、調理食品を使うことへの抵抗感も少なくなりつつあるようである。国民栄養調査成績によれば、調理済み食品の今後の利用について、「出来るだけ減らしたい」というものは少なくなり、「今ぐらい利用したい」というものが大幅に増えているという。⁽¹¹⁾このような中では調理簡便化という問題も否定的にばかり考えてはられない。勿論「手作り」を重視する意見も⁽²⁴⁾大切にしながら、食生活の方向を捉えることが必要となるが、さらに今後はこれに関わる要因についても検討したいと考えている。

参 考 文 献

- (1) 総務庁統計局：日本の統計1996年，18，大蔵省印刷局，1996.
- (2) 厚生省：平成6年版国民生活基礎調査，30－31，大蔵省印刷局，1994.
- (3) 労働省婦人局編：婦人労働の実状 平成2年版，38－39，大蔵省印刷局，1991.
- (4) 経済企画庁編：平成7年版国民生活白書，105－108，大蔵省印刷局，1995.
- (5) NHK放送文化研究所：国民生活基礎調査 1990年版，34－35，日本放送出版協会，1991.
- (6) 総務庁統計局：家計調査年報 昭和63年，大蔵省印刷局，1988.
- (7) 総務庁統計局：家計調査年報 平成7年，大蔵省印刷局，1995.
- (8) 時子山ひろみ：食生活の高級化・簡便化・多様化と健康志向，食糧・栄養・健康，65－71，医歯薬出版，1991.

家庭における調理の簡便化の実態

- (9) 厚生省公衆衛生局栄養課：昭和58年版国民栄養の現状，39－43，第一出版，1983.
- (10) 厚生省公衆衛生局栄養課：昭和63年版国民栄養の現状，53－59，第一出版，1988.
- (11) 厚生省公衆衛生局栄養課：平成6年版国民栄養の現状，48－51，第一出版，1994.
- (12) 浅野真智子他：大阪周辺での調理済み食品の利用実態調査，栄養学雑誌Vol.45 No.2, 107－116, 1987.
- (13) 大下市子他：調理済み・半調理済み食品の利用とそのイメージ，栄養学雑誌Vol.47 No.6, 273－282, 1989.
- (14) 安田直子他：調理済み食品利用の背景，栄養学雑誌Vol.48 No.3, 107－119, 1990.
- (15) 大下市子他：調理済み・半調理済み食品の利用の実態，栄養学雑誌Vol.54 No.5, 285－294, 1996.
- (16) 高橋洋子他：調理済み・半調理済み食品の利用状況とイメージ（第1報），食生活研究Vol.15 No.2, 30－39, 1994.
- (17) 高橋洋子他：調理済み・半調理済み食品の利用状況とイメージ（第2報），食生活研究Vol.15 No.3, 25－37, 1994.
- (18) 石松成子・福島慶子他：加工食品利用の要因に関する研究 第1報～第10報，九州女子大学紀要，1978～1986.
- (19) 日本家政学会編：食生活の設計と文化，144，朝倉書店，1992.
- (20) 川端晶子他：調理学，20－21，建帛社，1994.
- (21) 新沢祥恵他：現代の食生活における郷土食，食生活研究Vol.17 No.2, 49－57, 1996.
- (22) 中村喜代美：本学学生の調理教育に関する研究(1)，北陸学院短期大学紀要第26号，1994
- (23) 加藤純一：変わる料理への意識と行動，食の科学217号，104－110，光琳，1996
- (24) 岸朝子：家庭料理の復権を，食の科学222号，24－27，光琳，1996.

附記 本研究の一部は1995年10月に開催された第42回日本栄養改善学会において発表した。