

調理学と新潟の食文化

—日本食文化無形文化遺産化登録に関わる最近の話題—

佐藤 恵美子

1. 調理学とは

調理学とは、食品に手を加え、健康を守る食べ物に変えることであり、おいしさには科学がある。調理学は、**科学** (Science) と **技術** (Technique) と **文化** (Culture) の融合であり、それらが一つになっておいしさを形成する。私達人間は、食べなければ生命を維持することはできないので、調理学は、食べ物と人間を結ぶ大切な役割を担う。食品を洗う、切る、浸す、加熱する、裏ごしするなどの調理操作により食べ物に変えていく。食品は生体由来物質であり、命（鮮度）があるので、新鮮なうちに調理すれば、人間にとっても良いエネルギー源となり健康を守ることができる。

科学については、自然科学的な味を考えると、化学的な味の五原味（甘味、塩辛味、酸味、苦味、旨味）と物理的な味（テクスチャー、温度、色、盛り付けなどの外観）の両方からなり、食品によってどちらの味が多く要因となるかは異なる。テクスチャーは口腔内食感を意味し、おいしさの大きな物理的要因となり、近年は高齢者の食べ物の安全性の指標ともなっている。最終的にはおいしい食べものを作ることであるが、それはなぜおいしくなるのかを「科学する心」も忘れてはならない。

技術については、人によって、技術のレベルが異なる。すなわち、熟練してしっかりと自分の身に付いた人の調理技術には素晴らしいものがある。板前やシェフの味にも熟練の味を感じられる。東佐誉子先生の言葉¹⁾によれば、食品が調理者と同じ波動を有することができ一体化した時に初めておいしい食べ物ができる。つまり調理する時には、集中して心を込めて作るべきことを意味している。

文化については、人文社会科学的な視点から見た「おふくろの味」や、地域の食材を用いた「伝統的な郷土料理」などが含まれる。自然科学的な視点からは、科学的な視点を導入したり再現性について解明したりすることが難しく、聞き取り調査などを用いて人文科学的な視点から研究を進める場合が多い。

なお、最近取り上げられている「食育」の視点からも食文化は重要である。平成17年7月15日に「食育基本法」が施行された。社会環境の変化により、栄養の偏り、朝食の欠食、孤食、肥満の増加、思春期による過度の痩身志向により、心や身体への影響が懸念されている。食生活の欧米化が進み、食の安全性や信頼性の問題、食料自給率の低下や伝統的食文化の喪失、食の外部化等の様々な問題も露呈している。食育基本法とは、食に関する考え方を育て国民の健全な食生活の実現に向けて制定され、人間形成の基礎を養うこととなっている。乳幼児期の豊かな食体験を通じて、望ましい食習慣を身につけることの重要性を強調している。厚生労働省から「楽しく食べる子供に育てる食育指針」が公表され、家庭、地域、保育所、学校などの連携により行い、季節感や伝統食、食文化を知ることが重要であるとされている。

以下、本論では、日本食文化無形文化遺産登録に関わる最近の話題について紹介する。

2. 日本食文化無形文化遺産化シンポジウム～伝えよう！地域の食文化～9ブロック【北陸ブロック】

2012年12月、日本食文化のユネスコ無形文化遺産登録実現に向け、国民的な機運の醸成を図るとともに、地域における食文化の継承に繋げるよう、「日本食文化無形文化遺産化シンポジウム～伝えよう！地域の食文化【北陸ブロック】」が新潟市白山会館で開催された。無形文化遺産は、芸能や伝統工芸技術など形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接にかかわっている「自然の尊重」という日本人の精神を具現化した食の社会的慣習として登録されるものである。その後、和食は世界無形文化遺産としてユネスコに登録された（2013年12月）。和食が日本人の伝統的な食文化である理由について以下に述べる。

(1) ユネスコ登録のためになぜ“和食”なのか

先駆けとなった静岡文化芸術大学学長の熊倉功夫先生の講演によると、庶民の生活を大切にという点から次の

和食の特徴があげられる。

和食の精神性:「自然の尊重、季節感、器の工夫」

旬の食事を用いて季節感を大切にすることが特徴であり、器も和食の形式、季節感、山紫水明を表す。四季折々の食事は、日本人の心に豊かさ、素直さを促し精神的な満足感を与える。そこには、和食を支える箸と椀の文化がある。

和食の機能性:「一汁三菜—栄養性、調理法を工夫し味わう」国際的に注目される日本型食生活に日本では米飯を中心に、汁物と菜（おかず）を組み合わせて整える食習慣があり、米飯、汁物、菜（おかず）を3品そろえたものを一汁三菜という。汁やおかずには、魚や海藻などの海産物、豆腐や納豆、みそやしょうゆといった大豆の加工品などが多く使われている。栄養のバランスがとりやすく、エネルギーバランスは、炭水化物55~60%、脂質20~25%、たんぱく質12~15%が理想的といわれる。1970年代（昭和40年~50年代）の日本の食生活はこの割合に近く注目されている。欧米では、脂質の摂取量の割合が高いために、日本も次第に欧米型になりつつあるといわれているが、健康的な食事作りをすることが大切である。

和食の社会性:「家族や地域の連携、行事や祭りの食、団らん」「健康と長寿を願う—ハレの日の行事食」は人をもてなすための心と形を作る。人と人との集い喜び。人間の生活にメリハリを与え、人と共に生き、楽しみ、語り合う。人生儀礼の晴れの日に家族が食事に集まる。もてなしの心や礼儀を尊び、「いただきます。ごちそうさま」により温かさ、感謝の心をはぐくむ。

和食の地域性:風土が地域を生み、各地域で和食の地図を描く。日本の（地域）食文化の総称、郷土料理、和食を支える日本の食材の豊かさを生み出し、伝統野菜、山菜、キノコ、や黒潮、親潮がぶつかる魚場が栄え、地域の郷土料理が生まれる。

（2）新潟の伝統ご飯 一大正末期~昭和20年頃（戦前）

新潟県には、豊かな水がはぐくむ新潟の食があり、越後の山脈に積もった雪は、春田畑を潤し、米文化を築き上げてきた。著者が監修した『新潟の伝統ご飯』（図1）²⁾より各地域の食文化の特徴を以下に簡単に示す。本書の記述は『聞き書新潟の食事』（本間伸夫編、農文協1985年）に基づいている。

蒲原地方:川や潟の魚介を取り、植物を育てて海へ注ぐ。四季折々、豊かな水と肥沃な田畑がもたらす恵みを工夫して米、大豆、野菜、酒を最大限に生かす。米を中心とした豊かな食文化が開花した。

岩船地方:鮭の三面川を生かし、余すところなく調理する。鮭をいよば³⁾と呼び「魚の中の魚」を敬称する。



図1.『新潟の伝統ご飯』（2009）

古志地方:雪に閉ざされる長い冬の備えが大事。棚田、山畑、乾物が特徴であり、切り干し大根、ゆうがおを干したかんぴょう、たい菜や野沢菜漬け、かんじょう煮もん、夏はなすやゆうがおを入れたスタミナ食であるクジラ汁をいただく。

頸城地方:四季折々に豊かな海の幸が食卓を彩る。海側では西日本の影響を受けており、大漁の場合はケの食でも鯖づくしの料理、エゴ練り、ところてんなどがある。船霊さんの膳には、御馳走が並ぶ。ハレの日には、笹ずしがあり、山菜、煮物、乾物などを乗せて押しずしにする。

魚沼地方:山と山が出会う地の食、信濃川、魚野川の恵みとそばの里、麻織物の産地、コシヒカリの名産地であるが、あんぱ餅はくず米を利用した餅で、くず米も無駄にせず長く厳しい冬への蓄えを行い、餅は焼いて「おやき」としてもいただく。ソバも作られ、ふのりソバはコシが強く人気である。ハレの食「ぜんまい煮もん」は長いぜんまいを煮た「ぜんまいの一本煮」である。

佐渡:海と山と平野のある独自の西方（京都）の文化の影響を受け、独自の文化が華やかに残っている。サツマイモのかて飯などが食され、年とり魚がブリ、餅は丸餅（角餅）もある。

3. 日本調理科学会 H22.23年共同研究事業—「新潟県の地域と文化」行事食（芋、豆）

新潟県内10年以上の居住者（学生、一般計500名）による行事食についてのアンケート調査で、経験度の高い行事は正月、節分、上巳、春分の日、秋分の日、冬至、クリスマス、大晦日、春祭り、秋祭りであった。人日（1/7）、盂蘭盆（7/15）、重陽の節句（9/9）などは経験度の低い行事であった。お正月によく食される料理は、黒豆、数の子、昆布巻き、きんとん、だて巻き、蒲鉾である。魚料理が肉料理よりも高い喫食経験度を示した。正月の雑煮の餅が丸型である日本海側の石川県の能登、佐渡、山形県の庄内地方は特異的であり、三ヶ所共に、これらの地方と西方の上方を頻繁に行き来した北前

船の影響によると推定される。

新潟の特徴としての芋は、サトイモの使用が多く、貯蔵しているサトイモがなくなると、ジャガイモを利用する。郷土料理の「のっぺ」を作り、正月をはじめ様々な行事に食す。「新潟の郷土食『のっぺい』に関する女子短大生のアンケート結果からの一考察」⁴⁾によると、「のっぺ」という呼び方が圧倒的に多い。下越の新発田市では「こにも」、村上では「大海」、中越の古志では「こくしょう」、上越市では「いとこ煮、のっぺい汁」という。「のっぺい」は下越で最もよく食される。「のっぺい」の食材は、さといも、人参、こんにゃく、蒲鉾、鶏肉、鮭、イクラ、貝柱、しいたけ、タケノコ、銀杏、サヤエンドウが利用される。正月（温かく）に食べる人が圧倒的に多く、日常食（夏は冷たく）として、法事などの特別食として幅広く食される。「のっぺい」は「家で作る」が圧倒的に多く、作る人は母または祖母が作るものと決まっている。下越では、さといもの「ぬめりを残す」が多く、中越では「ぬめりを残す」が少なく、上越では「ぬめりをとる、残す」が両方であった。「のっぺい」の好きな理由（図2）は、「新潟の伝統料理である」、「お袋の味」、「さといものぬめりと食感」、「健康的な食べ物」である。新潟の伝統料理として、おばあさんから、お母さん、娘さんに受け継がれている。豆については、夏にエダマメを多く食べ、冷凍して一年中食べた。大豆は打ち豆（つぶし豆）を自宅で作り、煮物や浸し豆や酢豆（正月）にして広く利用した。自家製味噌を2～3年分作る家庭も多い。赤飯に入れる豆は小豆よりもインゲンマメが多い。長岡に近い地域では、ささげや醤油おこわにする。

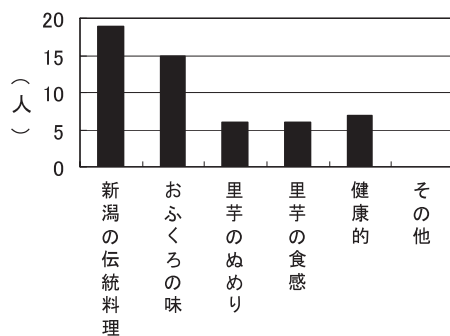


図2. のっぺいの好きな理由

4. 日本調理科学会H24～28年共同研究事業－「次世代へ伝えよう－日本の家庭料理」特別研究

新潟大学教育学部、新潟医療福祉大学、新潟県立大学、千葉県立保健医療大学、十文字学園大学、新潟県栄養士会の先生方総勢12名の調査者により、昭和30年～40年ごろの伝統食について聞き書き調査の研究を行っており、2014年6月に全国各地の報告書が完成した。日本調理科

学会ではこの報告書をもとに、農文協出版社の協力を得て、日本調理科学会編「聞き書きの食事」の全国版の発行完成を目指し、ユネスコに登録申請予定である。著者は、3年前から柏崎市会田知事より柏崎市地産地消推進委員として拝命を受け、このたびの調理科学会の特別研究では、刈羽・柏崎地区を担当し、中山間部、平野部、海岸部に分けて、聞き書き調査、アンケート調査を実施した。詳細は、今後報告する予定である。なお「新潟の聞き書きの食事」第2版の刊行は2017年4月、農文協との編纂会議は2015年中に行われる予定である。

5. 「新潟和食の魅力伝えよう推進協議会」

新潟県産業労働観光部観光局交流企画課が中心となって「新潟和食の刊行誘客の推進について」新潟県和食協議会を設立した。メンバーは、(株) ニュースライン、「うまさぎっしり新潟」観光推進協議会、新潟県酒造組合、新潟県料理生活衛生同業組合、新潟県旅館ホテル生活衛生同業組合、新潟県寿司商生活衛生同業組合、一般社団法人新潟県調理師会等であり、著者もメンバーの一員である。目的は、日本人の伝統的な食文化がユネスコ無形文化遺産に登録されたのをうけた、新潟県産食材を生かした「新潟和食」の開発である。コンセプトとしては、①新潟県産の食材（米、肉、魚野菜、果物）を可能な限り使用する。②新潟の歴史・文化などのストーリーを添えて提供できる献立③地域・旬季節を意識した食材・献立、④業界に設定した食材・調理・盛り付け・献立などの基準を満たすことなど、和食協議会の検討成果について、新潟和食の魅力をアピールしようと、新潟県と県内の飲食・観光団体が協力して新潟和食のメニューを完成させ、2015年2月4日（水）に湯田上温泉「ホテル小柳」において、郷土料理の伝統と新鮮で多様な食材を生かした四種類をお披露目した。新潟県旅館ホテル生活衛生同業組合では「のっぺい伝承プロジェクト－こんさいの玉手箱」と名付けて、下越、中越（蓬平）、上越の特徴を生かした新潟の伝統料理「のっぺい」を提供した。糸魚川鶴来家の四季折々の食材を用いた魯山人、陳家料理の「祝い御膳」、新潟県寿司商生活協同組合「寿司の極みと新潟和食」、南蛮エビから作った「魚醬」が味を引き立てた。新潟県調理師会は「おもてなし四季彩弁当、越の恵み」と名称を付けて技を競った。参加者は、2015年3月の北陸新幹線の延伸開業による関西方面からの誘客機会の増大に期待しつつ、新潟和食の素晴らしさが、日本、世界へと周知され発展することを願いながら、試食を堪能させていただいた。



左上：新潟県旅館ホテル組合「こんさいの玉手箱」
 右上：新潟県すし商生活組合「極みと新潟和食」
 左下：糸魚川料理生活組合「祝い御膳」鶴来家
 右下：新潟県調理師会「新潟の味覚一四季彩弁当、「越の恵み」」

引用文献

- (1) 東佐誉子：『今蘇る味の世界』、講談社出版（2002）
- (2) 佐藤恵美子：『新潟の伝統ごはん』、新潟日報サービスセンター、企画制作 三条印刷（2009）
- (3) 佐藤恵美子：「村上の鮭料理を訪ねて」、新潟県の生活文化研究会、No 8、p30 - p34（2001）
- (4) 佐藤恵美子ら：「新潟の郷土食『のっぺい』に関する女子短大生のアンケートからの一考察」、県立新潟女子短期大学研究紀要No46、p213 - p227（2009）