

## 道北地域の食文化継承を目的とした郷土レシピの検討 (I)

山中珠美\*, 外川晴香, 丸山洋介, 笠井寛和

名寄市立大学保健福祉学部栄養学科

【要旨】名寄市のある道北地域で受け継がれてきた料理を次世代に伝えていくことを目的に、名寄市の食生活改善協議会、味菜の会、なよろ食育推進ネットワークの方々から聞き取った内容をもとに、レシピを作成して試作し、食材の旨味成分も分析し、冊子にまとめてなよろ健康まつりで配布した。道内で現在伝えられている食文化や郷土料理は、アイヌ民族と日本各地から北海道に移住した人々の食文化が融合したものである。自然の恵みをカムイ（神様）に感謝し、自然と共生してきたアイヌ民族の信仰は、神道の八百万神への信仰に類似している。アイヌ民族も、山菜を食用や薬用に行っているが、調理方法や使用用途において、本州以南と差異が見受けられる。若年世代にも、主に道北地域の食文化を含んだ郷土の料理が旨味成分と一緒に継承される一助になればと考えて本研究を実施した。今後は、数年にわたって、夏、秋、冬の冊子を作成する予定である。旨味成分の分析のみならず、素材の食味の特徴を生かした調理方法や健康的な食べ方を提唱していきたい。

キーワード：食文化 食育 道北地域 特産物 山菜 アイヌ

## I. はじめに

我が国は、四季の移り変わりに加え、周囲が海、内陸部は山という細長い地形であるため、寒暖の差が大きく、多彩な自然環境を持つ。

海流にのった豊富な魚介類、河川からの水の恵みを受けて育つ農作物、酪農から得られる産物、それぞれの季節ごとに、気候の異なった環境から得られた自然の恵みは、地域特有の食材を生みだしている。

交通手段や情報網が未発達であった近世までの時代は、地産地消が基本であったが、保存方法が確立された後は、その食材を持たない他の地域にも運ばれて、長い歴史の中で、郷土色豊かな多様な食文化が形成されていった。

しかし、近年になり、交通網が発達し、グローバル化が進んだことにより、食を取り巻く環境が大きく変化し、いつでも食べ物が手に入る豊かな時代となった。

その一方で、核家族化<sup>1)</sup>や少子高齢化が進み、孤食、欠食、過食、偏食、不規則な食事時間、深夜食等の課題が増えて、食習慣の乱れ等により、健康への影響等が指摘されると共に、郷土料理や家庭の味の伝承も次第に難しくなっている。

2017年11月27日受付：2018年1月11日受理

\*責任著者

住所 〒096-8641 北海道名寄市西4条北8丁目1

E-mail : t.yamanak@nayoro.ac.jp

## II. 研究目的

名寄市のある道北地域で受け継がれてきた料理を次世代に伝えていくことを目的に、名寄市食生活改善協議会、味菜の会、なよろ食育推進ネットワークの皆様から聞き取り調査をするとともにそれに基づき、試作し、郷土レシピを検討した。また、旨味成分の分析も行った。

## III. 研究計画

我々の研究グループでは、「おいしいなよろ郷土食で健康に ～旨味成分のわかるレシピ～ (うま味、甘味、酸味、苦味)」と題して、本年度は春の野菜を中心としたレシピを掲載した小冊子を作成することとした。

経時的に説明すると次のとおりである。

2017年4月18日9時～12時

- ・酒井食生活改善協議会会長の自宅に於いて、今後の計画を説明した後、会長から聞き取り調査を行った。(担当：山中)

2017年4月～5月

- ・山菜を採取し、料理を試作した。今回冊子に掲載した野菜は、グリーンアスパラガス、紫アスパラガス、ホワイトアスパラガス、つくし、ふき、わらび、根曲がり筍(さきたけのこ)、うど、行者にんにく、山わさびである。(担当：山中・外川)

- ・試作と並行して、キャピラリー電気泳動で旨味成分であるうま味、甘味、酸味、苦味の測定を行い、レーダーチャートに記した。（担当：丸山）

**2017年7月14日11時～12時**

- ・保健センターに於いて、本研究グループの3名が食生活改善協議会会員、味菜の会、なよろ食育推進ネットワークの方から2回目の聞き取り調査を行った。（担当：山中・笠井・外川）

**2017年8月～10月末**

- ・冊子にまとめた。（主担当：全員）

**2017年11月初旬**

- ・名寄市文化センターで開催された、なよろ健康まつりの名寄市立大学の大学生コーナーにて冊子を配布した。（担当：笠井・外川）

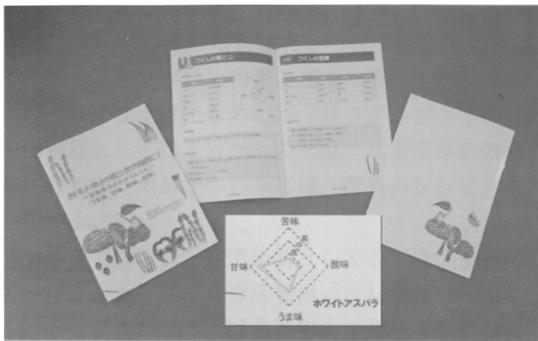


図1. 「おいしいなよろ郷土食で健康に  
～旨味成分のわかるレシピ～」

**2017年11月下旬**

- ・実践報告として本紀要に投稿した。（担当：全員）

#### IV. 旨味成分の分析の意義

道北地域の特産食材の旨味成分の分析の意義については下記のとおりである。

北海道のほぼ全域が亜寒帯湿潤気候で本州に比べると夏場の気温が低く、冬の寒さが厳しい。

冬場の寒さが特に厳しい道北地域（名寄市周辺）では、米、麦、蕎麦等の穀類、春にはアスパラガス、夏にはトマト、ピーマン、トウモロコシ、秋にはカボチャ、ジャガイモ、長芋、初冬には寒締めホウレンソウ等が栽培されている。

これまで、様々な野菜等の栽培方法や貯蔵方法、機能性成分等について多くの研究が行われてきた。野菜の甘みを例にあげれば、品種、土壌成分、収穫時期、貯蔵方法等によって糖度が異なる事が報告<sup>2)</sup>されている。さらに調理の方法を考慮すれば、同じ甘み成分を持つ野菜でも調理方法の違いで甘みにも違いがでてくる<sup>3)</sup>。

これまでに道内で、食文化の継承を目的にし、調理方法を紹介した冊子<sup>4)</sup>は多数作られてきたが、野菜の旨味成分も解析して掲載している冊子はほとんど見受けられない。

そこで、我々は道北地域の旬の食材を用いてキャピラリー電気泳動法<sup>5) 6)</sup>にて旨味成分を分析し、レシピと一緒に掲載した。キャピラリー電気泳動法は、Brix値の適用が困難な低糖度の野菜の旨味成分の分析に利用されている。この方法は、高速液体クロマトグラフ（HPLC）等と比べると安価かつ短時間で分析が可能であるというメリットがある。

キャピラリー電気泳動法を用いて、旨味成分を分析することは、食品学や調理学の見地から意味があるが、一般の方々にわかりやすく提示したことは、公衆栄養学的にも意義深い。

なお、本実践報告は、研究の位置づけやこれまでの経過を報告するに留めることとし、旨味成分の分析結果の詳細については記載していない。

#### V. 郷土料理の分類と 掲載されたレシピの位置づけ

郷土料理は、そこに住む人々の環境により生まれ、作り上げられ、受け継がれて、日本料理の原型を作ってきた。

郷土料理を分類すると、

- ① 地域の特産物を用いて、地域内で独自の調理法が発達したもの。
- ② ある地域の1つの特産物が、乾燥・塩蔵され、他の地域に運ばれて、そこで独自の調理法が発達したもの。
- ③ 複数の地域で収穫されたいくつかの食材が、乾燥・塩蔵されて、別の地域に運ばれ、そこで組み合わせられて独自の調理法が発達したもの。
- ④ 日本のあらゆる地域で収穫できる食材を原料にして、それぞれの地域の特性に合わせ、差異のある調理法がそれぞれ発達したもの。

の4つに分けられる。

今回、掲載したレシピの多くは、山わさびや行者にんにく、根曲がり筍等、北海道の特産品を用いて、北海道で独自の料理法が発達した分類①に属するものである。

ただし、アスパラガスに関しては、我が国に導入されたのが遅かったため、特産物ではあるものの郷土食としての分類は難しい。アスパラガス（まつばうど）の歴史を少し紹介すると、下記のとおりである。日本食品大辞典<sup>7)</sup>によれば、南欧から南露で広く自生し、紀元前後の頃には食用にされていたという。日本には1781年（江戸時代）にオランダ人によって伝えられた。当時は、西洋うどと呼ばれて観賞用であった。明治時代初期、北海道の開拓にともなって食用の種子が導入されたが、本格的に栽培されるようになったのは1923年（大正12年）以降で、缶詰のホワイトアスパラガスが主流であった。戦後、経済が落ち着いた昭和30年代ごろからグリーンアスパラガスが本格的に栽培され始めた。

アスパラガスを日本料理として仕上げたものには、てんぷら、わさび醤油和え、ごまみそ和え等、西洋料理として仕上げたものには、サラダやフライ等、中国料理として仕上げたものには、八宝菜等の炒め物があるが、本冊子のレシピは、洋風のレシピとなっている。

本冊子では、我が国で缶詰としての流通が多い、生のホワイトアスパラガスを用いたレシピも掲載している。アスパラガスは名寄市の特産品であるので、次世代を担う若年世代に受け入れられ、興味をもってもらうために、時代に合わせた柔軟な発想を大切にしたい。そこで、必ずしも昔からこの地に伝わるレシピにのみにこだわることなく、特産品を使った料理の現代風のレシピも大切に、後世に語り継いでいければと考えている。

## VI. 北海道の食文化の特徴

北海道の気候は他の地域と異なり、長く厳しい冬、短い夏という特性を持ち、火山灰で覆われた痩せた土地が多く存在する。しかし、逆境と捉えられがちな寒さを活用するなど、この地でしかできない方法で北海道では独自の食文化が育まれてきた。

北海道は他にも日本の他の地域と異なる部分がある。それは、北海道が、本州以南とは異なる文化をもつアイヌ民族が先住していた土地だということである。

北海道では、古くから和人とアイヌの文化交流はあったが、特に明治以降の開拓期以降に本州以南各地から北海道に移住した人々の文化とアイヌ民族の文化の交流が起こり、現在の文化が出来上がっていった。

道内で現在伝えられている食文化や郷土料理の一部は、アイヌ民族の食文化（郷土料理を含む）と江戸時代中頃から松前藩等を中心とした食文化の交流で築かれたものもある。しかし、その多くは、明治時代以降に、日本各地から北海道に移住した人々の食文化が融合したものである。

『全集日本の食文化 第12巻 郷土と行事の食』<sup>8)</sup>には、“本来、郷土料理は各地の自然と生活から生まれた家庭料理である。…（中略）…、ある地域に古くから行われている食形態で他地方には見られない特色を持ち、その発生が明治以前であるもの。ただし、北海道に限り、明治末期までに備わった食形態…”との記載がある。本研究では、郷土料理の定義について、この書物に準ずることとする。

## VII. アイヌ民族の山菜の利用

『川上まつ子の伝承-植物編 1-』<sup>9)</sup>より、アイヌ民族の山菜（キナ・kina）の利用についていくつかを要約して紹介する。

この伝承記録は、アイヌ語交じりの日本語で書かれているので、下記に要約する。

まず、ふきについてであるが、北海道のふきは、ふき/秋田ぶき（コロコニ・korkoni）で、ゆでて干す。

食べるのは茎の部分のみで、葉は食べない。麻疹のときに、根を煎じた煮汁を水分補給のために飲ませると3日ぐらいで治ってくる。熱が下がり、完全に治るまでは4-5日か1週間かかる。煮汁は作り置きせず、一日一日新しいもの作りなおす。

ふきのとうも、焼いて食べたり、生で皮をはがして食べたりするが、唇が真っ黒になる。保存してまで食べるほどのものではないと思うが、日本人の方が酢味噌和え等、初物を珍しがって食べていたという。

うど（チマキナ・chima-kina）は、新芽ではなく、ある程度育った茎をゆでて、皮をむいて食べる。昔は酢味噌和えの材料はなかったのでゆでて食べた。うどは乾燥保存ができないが花が咲く前までは食べられる。

うどの根は葉に使っていた。根を炊いて、使う時に皮をむくと、白くなっている。その中に芯が通っ

ているので、その芯をつぶして広げて、傷口にのせて薬にした。

行者にんにく（プクサ・pukusa）は、茎と葉を新鮮なうちに別々に刻んで干し、別々に保存する。

茎は豆や米と煮て食べたり、風邪でのどの調子が悪い時に煎じて飲んだりする。葉は、おつゆに入れる。疫病の神（パコロカムイ・pakor kamuy）がくる時、カムイノミの儀式のお供え用の食べものに行者にんにくを混ぜることもあったようである。

このように、自然の恵みをカムイ（神様）に感謝し、自然と共生してきたアイヌ民族の信仰は、神道の八百万神への信仰に類似している。アイヌ民族にとって、自然界の動物や植物は、カムイ（神様）が人間の役に立つように地上に送られた贈り物である。アイヌ民族も、山菜を利用しているが、食用や薬用にする等、本州以南とは、調理方法や使用用途に差異が見受けられ、興味深い。

## Ⅷ. 本州以南での山菜の利用

本州以南でも、太古より、山菜は食べられていた。万葉歌にも「石走る垂水の上のさわらびの萌え出づる春になりけるかも（巻8・1418 志貴皇子）」のようにわらびの記載<sup>10</sup>がある。

古の人たちは、山菜を乾燥させたり、塩漬けにしたりして一冬をしのいでいた。すべてが雪に覆われた冬を乗り越えて、春が来たときには、貯蔵しておいた野菜は何もなくなるが、栽培野菜よりもひと足先に山野に一斉に芽吹く新鮮な山菜は、野菜の代わりに食卓を潤すものであり、貴重な栄養補給源でもあったのだろう。

山菜を食べると良いとされたのは、冬の間に不足しがちだったビタミン等の補給のため、というのが現代的解釈であろうが、当時の人々は、山菜の苦みが体を冬の眠りから目覚めさせ、山菜の生気が体に行きわたって万病を取り除いてくれると信じていたようである。長くて厳しい冬からの解放感も感じ取っていたのであろう。

春菜（若菜）は、春になると芽を出す食用の野草の総称で、特定の植物を指すものではない。

『万葉集』には、春菜（若菜）を使った歌が、いくつ也存在する。また、『古今集』にも、「君がため春の野に出でて若菜摘む我が衣手に雪は降りつつ

（春・21 光孝天皇）」と山菜を摘む喜びが詠まれている。

今回、取り扱った山菜（つくし、ふき、わらび、根曲がり筍、うど、行者にんにく、山わさび）は、いずれも春になると芽吹く春菜（若菜）である。

万葉集等で歌われている春菜（若菜）の種類を特定するのは難しいが、アイヌ民族同様、和人も太古より山菜を利用していたことは間違いない。貴族たちは、優雅に春菜を摘んでいたようだが、一般の庶民にとって山菜は、厳しい大自然の中で生き抜くための明日への生長の源、貴重な糧であった。

食糧が少ない年にも、その貴重な糧を独り占めするのではなく、他の人にも残し、また、枯渇させないように、次年度以降のことも考えて採取し、受け継いでいく。山菜の摘み方には、古人の他人への温かさが感じられる。

現在、我が国では、山菜採りをするのは、楽しみや趣味であり、飢えをしのぐため、食生活を補うために山菜を摘む人はほぼいない。都会に暮らしていれば、山菜を摘む機会もなく、取り方を知らない人もいる。いずれにしても、時間の経過とともに、山菜に対する考え方、捉え方は大きく変化した。

## Ⅸ. 聞き取り調査より

聞き取り調査では、山菜、地元の特産野菜、魚介類の加工品、みそや麴等、実に100種類以上の料理や加工食品について情報を提供いただいた。

本冊子には、余すところなく利用するという貴重な知恵の伝授が、つまっている。春の食材に限って言えば、「うど」は捨てる場所がない食材である。芽はてんぷらに、茎は酢味噌和えというのが一般的であるが、若い茎であれば皮はきんぴら等にも利用できることを伺った。

本冊子には掲載できなかったが、行者にんにくは番茶でゆでてから使うと臭みが消えるという。地域の方々の知恵の中には、まわりの人への配慮も含めたあたたかさが含まれており、まさに次世代の心も育てる内容であると感じられた。

冊子を配布したときの一般の方の反響について述べる。年配の方から、「山菜料理は最近作らなくなった。来年は久しぶりに作ってみたい。」との声も聞かれた。「赤ふきは食べないので、まずくて硬くて食べられないものだと思っていた。」と話す方も多かった。

食べ比べて、「赤ふきの方が、山菜味が強く、こちらの方が好き。」「ポリフェノールが含まれていて体に良さそう。」等と答えた若年世代がいることに対し、

「ふきはたくさん生えているので、あえて赤ふきを選んで食べることはないが、渋くて食べられないほどの存在ではなく、やや灰汁は強いが食用になる程度のものかもしれない。」という見解に変わった。

食材図典<sup>10)</sup>には、わらびもふきと同様、赤は好まれず、畑等で栽培する際は青わらびのみに限定して栽培されているとの記載がある。赤色は、アントシアニン系色素であり、発色は植物への環境負荷や土壌のpHに因るものであるが、今回の調査では、「わらびは赤の方が山菜らしい味である。」という興味深い意見もあった。

今回は春をテーマに冊子を作成したが、今後は、夏、秋、冬 version の冊子も作る予定である。今後の冊子作りにも、今回の聞き取り調査で得た情報を役に立てたい。

## X. おわりに

本研究では、管理栄養士資格を持つチームメンバーが、3グループに分かれて多くの協力者の方々に聞き取り調査をさせていただいた。それぞれの方が様々な調理法と知恵を伝授して下さった。聞き取り調査に協力して下さった方々も、他の方の調理方法や料理を作るときの工夫(知恵)を参考にしたいと、出来上がった小冊子に興味を持って下さった。

今年は、なよろ健康まつりが地産地消フェアと同時開催であったこともあり大盛況で、会場で配布した際も、様々な世代の方々が来場されており、たくさんの冊子を配布することができた。

若年世代も含めた多くの方に、主に道北地域の食文化を含んだ郷土の料理を認知してもらい、継承してもらえるよう、市内の一部の小学校でも配布した。今回の冊子が食育の一助になれば幸いである。

今後も、野菜を中心とし、手作りみそ等の加工食品も掲載する予定である。旨味成分の分析のみならず、素材の食味の特徴を生かした調理方法や健康的な食べ方も提唱していきたいと考えている。

今回聞き取った植物の色の違いのような俗説の検証も含め、食育全体を大きく見据え、さまざまな可能性を考えながら、季節の食材をテーマに本研究を進めていきたいと考えている。

## 謝 辞

稿を終えるにあたり、聞き取り調査にご協力いただきました名寄市の食生活改善協議会、味菜の会、なよろ食育推進ネットワークの皆様、実験及び試作用の食材をご提供いただきました多くの皆様に謹んで御礼申し上げます。

## 文 献

- 1) 文部科学省 HP (2017) 栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育
- 2) 阿部一博 (1992) 野菜の貯蔵性に及ぼす栽培条件の影響に関する研究：日本食品低温保蔵学会誌 vol.18 , No.4 p.180-185
- 3) 洲上倫子 (2013) 調理・加工による食品物性の挙動と組織に関する総合研究,日本調理科学会誌 vol.46, No.2, p.65-74
- 4) 北海道食生活改善推進員団体連絡協議会・北海道保健福祉部地域保健課 (2007) 北海道伝承食文化—伝え残したい我が家の料理—
- 5) S Kamoda, K.Kakehi (2006) Capillary electrophoresis For the analysis of glycoprotein pharmaceuticals Electrophoresis 27, p.2495-2504
- 6) 堀江秀樹 (2009) 「キャピラリー電気泳動法による野菜の主要旨味成分の分析」分析化学 vol.58, No.12, p.1063-1066
- 7) 杉田浩一, 田島眞, 平宏和, 安井明美 (2008) 日本食品大辞典, 医師薬出版株式会社 p.111, p.117
- 8) 芳賀登, 石川寛子 (1999) 「全集日本の食文化 第12巻 郷土と行事の食」雄山閣出版 p.28-29
- 9) 財団法人アイヌ民族博物館 (1999) アイヌ民族博物館伝承記録4 川上まつ子の伝承-植物編 1-, p.50-56, p.114-118, p.188-194, p.211-212
- 10) 秋庭隆 (1995) 食材図典, 小学館, p.204-205, p.210-213