

実践報告

道北地域の食文化継承を目的とした郷土レシピの研究(Ⅲ)

山中珠美* 長嶋泰生 笠井寛和

名寄市立大学保健福祉学部栄養学科

1. はじめに

本研究グループでは、郷土で受け継がれてきた料理を次世代に伝えていくこと、道北地域の食材に適した調理方法の提案を目的として、2017年度から、地域の食文化や産物を活かすための情報収集やレシピの聞き取りを行い、郷土の食材を使用した春レシピ、夏レシピおよび豆知識等の食情報を冊子にし、地域で配布してきた。

春レシピの食材は、地元で伝わる調理方法の聞き取りが容易であったが、夏レシピで取り上げた夏に収穫される食材は、比較的新しい時代に品種改良などによって寒冷地でも生産が可能となり、現在名寄市の農家が生産しているものであるため、聞き取りの内容も伝統的なものではなく創作的なものとなっている。

3年目となる本年度は、秋の食材を活かした郷土のレシピ集を作成し配布した。秋レシピは、春レシピ同様、伝統的に食べられてきたレシピが多い。本報では今年度の実践内容とそれを通じて得られた道北地域の秋のレシピや食文化に関する食情報について報告する。

2. 方法

1) 聞き取り調査

主に秋時期に収穫・生産される道北地域の特産野菜、魚、肉、穀類、豆類、種実類等とそれらを使用した郷土料理・家庭料理について、名寄市食生活改善協議会の食生活改善推進員の皆様、味菜の会の皆様、なよろ食育ネットワークの皆様と電話と面談で聞き取り調査を行い情報を得た。

昨年度、おおむね聞き取っていた情報を基に、詳細や疑問点などを2019年7月24日、7月28日、8月3日、8月20日に電話にて聞き取りをした。

また、8月30日には、食生活改善推進員の方から聞き取りを行い、9月5日には聞き取りに基づき、試作したものを持参し、名寄市民文化センターで、上記食生活改善推進員、味菜の会、なよろ食育ネットワークの計6名の方々より聞き取りを行った。

2) 食材の選定

聞き取り調査で取り上げられた食材の中から秋に収穫される食品、いなきび(もちきび)、そば、長いも、大豆(黒千石)、その他の豆、くるみ、かぼちゃ、ゆりね、きのこ、鮭(あきあじ)、えぞ鹿肉を選定した。

3) レシピ集作成

聞き取り調査で得た情報を基に、北海道の伝統食のレシピを参考に、各食材別にレシピをとりまとめてレシピ集を作成した。レシピの聞き取り方法は以下のとおりである。

- ①北海道の伝統食の中から、道北地域で作られているレシピを絞り込んだ。
- ②道北で作られている一般的なレシピを基に、道北でよく使用する食材などを追加し、使用しない食材を削除した。
- ③作り方の異なる部分や分量などを改訂し、道北オリジナルのものとした。
- ④各レシピについて試作を行い、うまくいかない場合や試作して気づいた疑問点を再度聞き取った。

*責任著者 E-mail:t_ymnk1224@yahoo.co.jp

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、作り方、調理時間(分)、エネルギー(kcal)、塩分(g)を記載した。また、レシピや食材に関わるコラムとして、食材の起源や文化、品種や栄養成分の特徴、調理のポイント、語源やことわざ等を記載した。

3. 結果

1) レシピ集の内容について

(1) 本レシピ集に掲載されたレシピについて

聞き取り調査や文献情報等より、本レシピ集に掲載されたレシピは、全国的に作られているもの、北海道で一般的に作られているもの、道北地方で伝統的なもの、西洋風の創作的なものに大別された。

①全国的に作られているレシピ

長いもの梅肉和え、長いもステーキ、手打ちそば、ゆりね入りの茶碗蒸し、豆の甘煮、かぼちゃコロッケ

②北海道で一般的に作られているレシピ

いなきびごはん、かぼちゃといなきびのねっかい、長いも納豆、長いもの山わさび漬け、黒千石大豆飯、くるみもち、かぼちゃだんご、かぼちゃのだんご汁、ゆりねのかき揚げ、ゆりねの炒め物、ゆりねの卵とじ、きのこ汁、根曲がり竹の笹寿司、三平汁、えぞ鹿とギョウジャニンニクの炒め物、えぞ鹿の煮込み

③道北地方で伝統的なレシピ

きび100%で作るきみおこわ、きみもち、山ぐるみだれのくるみもち、坊ちゃんかぼちゃのまるごと蒸し

④西洋風の創作的なレシピ

坊ちゃんかぼちゃのまるごとグラタン、ゆりねコロッケ

参考にした同名のレシピとは作り方や分量、食材が異なるオリジナルのものとなっている。

(2) レシピに掲載された道北の地域の秋の食材について

参考文献や聞き取り調査から各食材について下記の通り知見が得られたため、レシピ集に掲載した。

①いなきび

もち種のきびで、道北地域ではもちきみと呼ばれる。きび(別名 きみ・いなきび)は、黍、稷と記され、学名は *Panicum miliaceum* である。イネ科の一年草で、ヨーロッパ、中央アジア、インド、中国等で、紀元前から食用とされてきた。乾燥地や荒地でも育ち、生育期間が短い。草丈は約1m、晩夏～秋には約20cmの穂ができ、花が咲いてアワより少し大きい黄色い実がなる。卵黄の色なので英名は egg millet である。黄実(きみ)が転じてきびとなったとされ、ウルチ種とモチ種がある。

中国の書物である『食物本草¹⁾』や『本草綱目²⁾』には、「黍」(きび)についての記載がある。『食物本草』によれば、きびは「味は甘く、性質は温で毒はない。気を益し、脾臓や胃の働きを助ける作用がある。」とある。人見必大は1697年、これらの文献を参考にしつつ、我が国の食生活に合致するように考え、『本朝食鑑³⁾』を記した⁴⁾。

食品成分表⁵⁾によると、きびは、白米(水稻穀粒精白米)よりたんぱく質が2倍近くと多く、特に必須アミノ酸のメチオニンが多く含まれている。亜鉛は白米の約2倍、食物繊維、マグネシウムは約3倍である。ビタミンB₁、ビタミンB₆、ナイアシン等ビタミンB群が豊富で、鉄分などのミネラルも多い。また、黄色い色素は抗酸化作用を持つポリフェノールの一種であることが知られている。

聞き取りによると、実をそのまま炊いて粥やご飯にしたり、蒸しておこわ、もちにしたり、粉にしてもちやだんごなどに利用したりする。現在では、米の1~2割程度のきびを混ぜて炊飯することが多いが、1950年頃までは、きびのみを蒸して、おこわやもちにしたり、ねっかいにしたりしていた。もちきびは、コクや甘みが強く、冷めても、もちもちした食感である。

②そば

縄文時代の遺跡からそばが発見されているため、紀元前から我が国にそばが存在したことはわかっている。『類聚三代格⁶⁾』には、養老7年(723年)と承和6年(839年)にそば栽培の奨励を命じた2通の太政官符を掲載している。当時は、蕎麦(そば)は、『本草和名⁷⁾』では曾波牟岐(そばむぎ)、『和名類聚抄⁸⁾』では久呂無木(くろむぎ)とよばれ、麦の仲間であるとされることもあった。

鎌倉時代に書かれた『古今著聞集^{9,10)}』に、「平安時代中期の僧、藤原道命が、山の住人よりそば料理を振舞われ、『食膳にも据えかねる料理が出された』という主旨の和歌を詠んだ。」という話が記されている。当時、そばは庶民が食すものであり、おいしいものではないと考えられていたが、飢饉などに備えて栽培していたようである。そば粉を麺に加工したのは、江戸時代になってからである。そば切りの存在が確認できる最古の資料は、1574年長野県定勝寺の寄進記録で1614年に近江・多賀大社の僧侶尊勝院慈性が『慈性日記¹¹⁾』に記している。

現在のそばは、そばの実を挽いて粉にし、水を加えて加工したそば切りを意味する¹²⁾。そば粉だけで作る10割そばは、生地が切れやすいため、小麦粉が併用されることが多い。そばをゆでた湯はそば湯とよばれている。そば切りが普及する前は、そばの実をそば粥、そば粉をそばがき、そば焼きに加工していた。江戸中期には、白米が普及したことにより江戸わずらい(脚気)が見られるようになったが、ビタミンB₁を豊富に含むそば切りが庶民へ普及したのも、江戸(元禄)時代であった。明朝時代(15世紀)に李時珍が記した中国の薬学書『本草綱目²⁾』には、「腸胃を實(み)たし、氣力を益し、精神を続(つ)なぎ、能(よ)く五臓の滓穢(しわい)を煉(ね)る」とあり、滋養強壮効果を有するとされていたようである。

食品成分表⁵⁾によるとそば粉(全層粉)のアミノ酸スコアは100であり、穀物としてはバランスのよいアミノ酸組成を有しているが、一般にはそば粉に小麦粉を混ぜて麺を作ることが多いためリシンが第一制限アミノ酸となり、アミノ酸スコアは低くなる。

また、そばにはフラボノイド系色素のルチンが含まれる。ルチンは、動物実験において抗炎症性¹³⁾を示す。毛細血管の強化¹⁴⁾、高血圧予防¹⁵⁾、抗酸化などの機能性¹⁶⁾を持つ。

③長いも

聞き取り調査によると、道北地域では主に秋に収穫される食材で、すりおろした長いもを山かけそば、とろろご飯に使用する他、野菜の煮物の上にかけて蒸したり、鉄板焼きにかけたりすることもあるという。野菜のための仕上げに上にかけてふたをして数分蒸し、最後に中央に黄身をのせて仕上げることもあるという。

④大豆

【黒千石について】

黒千石¹⁷⁾は、球形に近く、一般的な黒大豆と比べて極小粒である。種皮は光沢がある黒である。戦前、十勝地方で、優良な緑肥作物として栽培されていた。緑肥作物は、害虫や雑草、作物の病気の抑制、土壌の塩類障害の防止、水はけの改善、保水力の向上、土壌中の栄養分の放出等、堆肥では得られない効果がある。しかし、極小種である等、栽培に手間がかかるため、1970年代に生産が途絶えた。2001年、岩手県で味や食感、機能性¹⁸⁾等の面で再評価され、寒暖の差を有する北海道でも栽培されるようになり、名寄市でも栽培されている。

【黄大豆について】

本州では黄大豆は、昆布や乾燥えびのだしで煮ることが多いが、聞き取り調査によると道北ではだしとしての旨味を引き出すためにホタテの貝柱(乾)を使用する。しかし、ホタテの貝柱(乾)は高価であるため、日常的には、ホタテ(缶)、ベビーホタテ、しじみ(乾)などが使われる。ベビーホタテは経済的であり推奨でき

るが、ホタテ(缶)は塩分に注意する必要があるとのことであった。

【呉汁について】

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といい、みそを溶いて入れ「呉汁」とする。そのまま供する場合もあるが、たいていの場合は呉汁に具を入れる。具は、にんじん、大根、ごぼう、たまねぎ、豆腐、厚揚げ、油揚げ、青ねぎ、白ねぎ、せり、唐辛子等の薬味、じゃがいも、こんにゃく、きのこ類、鶏肉等である。栄養価が高く体を温める効果が期待できる。

【黒豆について】

道北では、黒豆は、正月のみならず日常的に食べることがあり、ヨーグルトなどの砂糖の代わりに入れて供するという。

⑤その他の豆

道北地域で採れる主な豆としては、白花豆、紫花豆、虎豆、小豆等がある。小豆は道東の十勝地域での生産量が多い。

⑥くるみ

道北地域では、山ぐるみのたれをかけたくるみもちや山ぐるみのおはぎが、農家等を中心に、現在も継承されている。しかし、聞き取りをした結果、若年世代を中心に「くるみゆべし」をくるみもちとしてイメージしている人が多いことがわかった。これは株式会社ホリ、株式会社天狗堂宝船などの道内企業が販売している「くるみ餅」の多くが「くるみゆべし」であることが一因であると考えられる。

国内に自生するクルミ属に属する和ぐるみには、オニグルミとヒメグルミがあり、オニグルミは落葉高木で、北海道から九州まで広く分布する。山間の川沿いなどでよく見られるので通称山ぐるみと呼ばれる。オニグルミは我が国で古くから利用されてきた食材で、『延喜式¹⁹⁾』にはオニグルミが貢納物の1つであったと記されている。

オニグルミ²⁰⁾の種子は食用になるが、1個の重さが10g程度と小さく、殻が厚めで非常に堅いので、仁(食用となる部分)をきれいに取り出すのは容易ではない。また仁は、種子の2割程度で廃棄率が高い。しかし、タンニンは洋ぐるみの半分程度と少なく、味は濃厚でコクがあり、油脂分も洋ぐるみに比べると少ないために保存性が高く、油脂に由来するしつこさがない。

【くるみのむき方】

聞き取ったくるみのむき方は次のとおりである。また、くるみ割り器を使うこともある。

①一晩水に漬ける。②フライパンにくるみを入れて弱火でじっくりと乾煎りする。③くるみに隙間ができるのでドライバー等の先端をくるみの隙間に差し込んで割る。④殻から、くるみを取り出す。

⑦カボチャ

ウリ科カボチャ属の果菜で夏から秋にかけて収穫する。原産はアメリカ大陸であり、紀元前8,000 - 10,000年前から利用されてきた。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE等を多く含む緑黄色野菜である。我が国にはカンボジアからポルトガル人によって天文年間(1532年-1555年)に持ち込まれた。カボチャはカンボジアを意味するポルトガル語 Camboja(カンボジャ)の転訛である。また中国語名で「南瓜」とよばれることもある。ペポ種は中国を経由して来たため唐茄子とも呼ばれる。ペポ種には、ドングリカボチャ、金糸瓜(そうめんカボチャ)、ハロウィンのカボチャ(観賞用)、ズッキーニ等があり、果実の形や食味の面でカボチャらしくないものが多い。

カボチャの主な品種には、セイヨウカボチャとニホンカボチャがある。西洋カボチャは、アンデス山脈高

地の冷涼な土地で栽培化された品種で、現在我が国で広く栽培されている。果肉は粉質で食感はホクホクとして甘みは強く栗南瓜とも呼ばれる。

一方、ニホンカボチャは、日向、小菊、また、伝統野菜として鹿ヶ谷カボチャ、春日ぼうぶら、鶴首カボチャなどがこれに含まれる。水分が多く、淡白で煮崩れしにくい。聞き取りによると、道北地域でも伝統的にはニホンカボチャが主流であった。干しかボチャはニホンカボチャの方が固くならず作成しやすいのではないかということであった。

カボチャの食べ方としては蒸しかぼちゃ、かぼちゃの煮物、汁の具、かぼちゃのてんぷら、かぼちゃコロケ、かぼちゃだんご、かぼちゃあめ、かぼちゃ漬け、干しかぼちゃ等が挙げられる²¹⁾。また、道北地域では一般的な西洋カボチャのほか、小型品種として坊ちゃん、ほっこり姫、栗坊、プティーニ、白坊ちゃん等が栽培・収穫されており、代表的な品種である「坊ちゃん」は西洋種の小型カボチャで、500g 前後の手のひらサイズ。果肉は粉質で、甘みが強い。まるごと加熱したり、くりぬいてグラタンやプリンなどに利用されたりすることもある^{22, 23)}。

聞き取りによると、かぼちゃだんごは、カボチャの水分量に合わせて片栗粉で硬さを調整する。少し硬めが作りやすい。昔のカボチャ(ニホンカボチャ)は水分が多かったので、カボチャの半量程度の片栗粉を入れることもあったが、最近のカボチャはほくほくしているので少量でよい。掲載したレシピでは調味料も使用しているが、カボチャ団子の中に入れるのは伝統的には片栗粉と塩のみであるという。市販の加工品には、片栗粉の他にこんにゃくの粉が入っていることがあるという。

近年、かぼちゃだんごやいもだんごのことを、かぼちゃもち、いももちよぶことがあるが、いもだんごといもちは異なる。伝統的ないもちは、じゃがいもを塩ゆでしてすり鉢ですつてもち状にとろっとさせ、砂糖じょうゆをかけたもので、スプーンですくって食する。

余談ではあるが、パスタの一種にニョッキ (gnocchi) がある。つぶしたじゃがいもに強力粉を混ぜてだんごにしたものであるが、ニョッキといもだんごの違いは、ニョッキは強力粉、いもだんごは片栗粉をつなぎにしていることである。

⑧ゆりね

ゆりね²⁴⁾は、京料理に欠かせない食材の1つである。調理に使う際は、球形のまま含め煮にしたり、一片ずつはがしたものを下ゆでし、煮ものや和えもの、てんぷら、茶碗蒸しにして供する。

でんぷんが多いので加熱するとじゃがいもによく似た食感が味わえる。北海道で、ゆりねの99%を生産しているが、上記の調理法以外に、北海道では炒め物やかきあげ、ゆりねあん等にも使用される。

漢方では、ゆりねは、イライラや精神不安、不眠、更年期の不定愁訴に効果があるとされている。これらの症状を緩和するには、はちみつを加えて蒸したものを食べるとよいといわれている。また、せきやぜんそくなど気管支炎の症状をやわらげる作用もあるとされている。

西洋でも薬用植物²⁵⁾としてゆりねが利用されてきた。ユリは、ドイツの中世初期には薬用植物として修道院の庭によく植えられていた。また、ギリシアでは、「婦人病の薬」とされ、ドイツでは、「ゆりねを食べるとお産が軽くなる。」といわれていた。スロバキア人の間でも、「ゆりねを刻んで煮たものは陣痛をやわらげる。」といわれ、よく利用されてきた。

⑨きのこ

名寄市や近郊で採れるきのこには、ハナイグチ(落葉きのこ)、ヤマイグチ、ナラタケ(ボリボリ)、タマゴタケ、マイタケ、ヒラタケ、ヌメリスギタケモドキ等がある。北海道では野菜類の他、ハナイグチ、ナラタケ等のきのこも塩蔵され、野菜が採れない冬の食糧として活用されてきた。秋になると、まず、10日程で食

べられる塩漬、麴漬が作られた。さらに、冬用、春先用と食べる時期に合わせて塩を追加し、たくあん漬、粕漬、白菜漬、にしん漬、みそ漬、麴漬等、4斗樽に約10本漬けられることもあった²¹⁾。

⑩鮭(あきあじ)

鮭は、三平汁や石狩鍋、チャンチャン焼き、鮭トバ、ルイベ等に利用されてきた。

【ルイベ】

晩秋から初冬にかけて捕獲した鮭等の魚を雪に埋めて保存性を高め、凍結した状態で切り、塩等をかけて供する。冷凍することでアニサキスなどの寄生虫が死滅する。

【三平汁について】

三平汁は、少なくとも200年以上前から食べられていた料理で、サケ(またはタラ、ホッケ、ニシン等を塩漬けたもの)と野菜と一緒に煮込んだものである。江戸時代(1783年)に書かれた「東遊記」に、三平汁についての記載がある。名前の由来については、①松前藩北海道松前郡松前町の齊藤三平という人がはじめた料理という説、②有田焼の祖とよばれる李参平の名をとって深めの磁器の皿(三平皿)に三平汁を盛りつけたためとする説等がある。

冷蔵庫がなかった時代は、魚を塩蔵していた。三平汁は、冬を過ごすための保存食を活用した汁物で、塩づけの魚を大根、にんじん、じゃがいも等と一緒に煮こみ、魚についた塩で味をつける。だし昆布を入れたり、魚の頭や中骨なども一緒に煮こんだりすると旨味が増す。

【石狩鍋について】

石狩鍋(いしかりなべ)は、鮭を主材料とし味噌で調味した北海道の郷土料理である。三平汁との違いは、三平汁が塩鮭を用いるのに対し、石狩鍋は味噌仕立てであり塩漬けていない生鮭を使用することである。石狩鍋は、鮭の身とアラ、豆腐、タマネギ・キャベツ・ダイコン・シイタケ・ニンジン・長ネギなどの野菜を、昆布でだしを取った味噌仕立ての汁で煮込む。また、汁に酒粕、バター、牛乳などを用いたり山椒をふりかけて食べたりすることがある。

⑪えぞ鹿肉

えぞ鹿は、道北では狩猟免許を持った人が捕獲したものを手に入れることが少なくない。手早く適切に処理されたものは、品質がよく、臭みがなくて美味である。燻製にしたり、焼き肉に用いられたりしている。店舗では、HACCPで管理された施設で処理したえぞ鹿肉が秋頃から冬にかけて販売されている。

【冷凍えぞ鹿の解凍方法】

えぞ鹿肉には、鉄分が多く含まれているので、肉汁やドリップが出ないように氷中で解凍する。ビニール袋を2重にして輪ゴムで縛る、ジップロックで密封する等の方法で、空気や水が入らないようにし、発泡スチロールやボウルに氷水を入れて肉が完全に浸かるようにして解凍するとよい。

【冷凍えぞ鹿の保存方法】

ラップやジップロック等で密封状態にし、断熱効果のある新聞紙やエアクッションなどで包んでから、冷凍庫で保存する。冷凍庫の開閉によって庫内が温度上昇した場合でも肉表面の温度上昇を防ぐことができる。

⑫チシマザサ

本レシピ集に記載した笹寿司に使用されるのが山で自生しているチシマザサ(学名:Sasa kurilensis)である。イネ科タケ亜科ササ属に分類される大型の笹の一種で、稈の基部が弓状に曲がっていることから根曲がり竹、高麗笹、アサヒ笹等とも呼ばれる。北海道ではチシマザサは包んだり、葉蘭の代わりに使用されたりする。

また、チシマザサで、笹茶が作られる。作り方は以下のとおりである。

- ①蒸器に笹の葉を薄く広げ、よく沸騰している釜に入れ、ふたをして強火で50秒蒸す。箸で葉を混ぜ、青臭みがなくなったら、蒸器からとり出す。蒸した葉は、手早く平たい竹ざるに移し、うちわであおぎ、短時間で葉の水分を発散させ、冷ます。
- ②フライパンを火にかけ、水分を吸収させるために和紙を敷き、弱火の遠火にして色や香りを保つために約37℃を保ち、木しゃもじで、茶葉を均一にかき混ぜ、10分程度乾かす。
- ③ときどき火から下ろし、両手で葉を揉んで葉の中の水分をもみ出し、次に弱火(約37℃)で乾かす。この操作を繰り返す。乾燥が進んだら力強く揉む。
- ④乾燥して、葉が硬くなったら、火を弱めて静置し、焦げないように注意しながら完全に乾燥させる。
- ⑤乾燥の終わった笹の葉は冷ましてから密封し、冷暗所で保管する。

2) 冊子「おいしいなよろ郷土食で健康に！」Vol.3 秋の食材について

秋の食材を使用したレシピ集は、A5サイズで全ページカラー印刷、32ページで、1,000部作成した。(写真1)「第32回なよろ健康まつり」(2019年11月9日、名寄市民文化センターにて開催)で配付した。また、本学の1号館事務局、コミュニティケア教育研究センター、名寄市の協力の下、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、JA道北なよろ等にも設置した。このような一般への啓発活動は、公衆栄養学的に大変意義深い。



写真1 レシピ集「おいしいなよろ郷土食で健康に！」Vol.3 秋の食材

4. 考察

北海道は本州と比較して夏季と冬季の寒暖差が大きく、名寄市においては年間の寒暖差60℃に達することもある。また降雪の期間も長く、冬場の寒さが特に厳しい道北地域(名寄市周辺)では入手可能な食材に限られる環境であったため、これまで保存性の高い食材を活かした様々な料理が調理され、伝承されてきた。主な食材として秋野菜であるゆりね、カボチャや、黒千石、金時豆などの豆類、そばの実、秋時期より入手可能なきのこ類やえぞ鹿肉などが挙げられ、栽培や貯蔵方法に様々な工夫が凝らされている。

現代では多くの生鮮食品が年間を通じて入手可能となったため、旬の食材を活かした郷土料理や家庭料理を作る機会は失われつつあるが、本研究を通じて道北地域の各食材の調理特性や栄養価、食文化の豊かさが明らかとなり、それらを伝統として引き継いでいくために本研究のように調理学、食文化を通して公衆栄養学へつなげていく学問的な融合は大変意義があることである。聞き取りをしていて実感するのは、戦前・戦

中世代と戦後世代では、年齢が近くても聞き取り内容にジェネレーションの差がみられることである。より伝統的な文化を継承するためには、戦前・戦中世代に聞き取りをすることで、多くの知見が得られる。

5. まとめ

北海道は全国平均と比較して食塩の摂取量は男性11.0g(全国11.0g)、女性9.2g(全国9.2g)であるものの、食事摂取基準の目標量を上回っている。また、野菜及びきのこ類の1日摂取量は成人男性では平均293.7g(全国316.2g)、女性では287.7g(全国305.1g)となっており、全国平均を下回っている²⁶⁾。塩分過多や野菜・果物に多く含まれるカリウムの摂取が不足することにより、高血圧や循環器疾患のリスクが高まることから、このような食習慣を是正することは生活習慣病予防の観点から重要である。

世界保健機関(WHO)は、高血圧、心血管疾患、脳卒中、冠状動脈性心疾患のリスクを軽減するため、成人の食塩摂取量の目標値を5g(小さじ1杯)/日未満とすることを推奨している²⁷⁾。日本をはじめとするWHO加盟国は、2025年までに世界の塩摂取量を相対的に30%削減することに同意している。日本人の食塩摂取量は、以前に比べれば減っているものの、WHOが推奨する量の約2倍の食塩を摂取している。日本人は、伝統的な食習慣として、しょうゆ、みそ、漬物、海産塩乾物等、食塩が多い食品を食べてきたが、近年、保存方法が改良され、減塩される傾向にある。

家庭でもできる減塩のコツとしては①新鮮な食材を使い、素材のうま味を活かして薄味で調理する。②果物の酸味、香辛料、酢等、多様な調味料を使う。③カリウムの摂取、減塩のために汁物の野菜等の具を多くして汁を減らす。④味付けの際、規定量の調味料を一度に入れるのではなく、味を確かめながら少しずつ入れる。⑤麺類の汁を飲まない。⑥漬物、塩乾物、加工品を控える。⑦外食の際は栄養成分表示を参考にする。等が挙げられる。

また、WHOは、「Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health²⁸⁾」の一環として、野菜と果物を合わせて最低400g摂取することを戦略にしている。健康日本21(第二次)²⁹⁾においては、さらに多く成人の野菜摂取目標量は350g/日、果物摂取量100g未満の者の割合を2022年度までに30%未満に減らすこととしているが、2019年の我が国の野菜の平均摂取量は282.8g/日、果実類の平均摂取量は95.4g/日で、400gに満たない状況である。

今回作成したレシピでは家庭において減塩をはじめとした適切な食事を実践できるよう、1人分あたりのエネルギー・食塩相当量を示している。また、本レシピを活かして道北食材を使用した料理を取り入れることで野菜や各食材の地産地消を推し進め、食文化の継承にも役立てられると考えられる。

来年度も継続して冬時期に収穫される食材や保存食等で、調理されて備蓄される料理を対象に調査し、道北の冬の食文化について冊子にまとめる予定である。

謝辞

稿を終えるに当たり、聞き取り調査にご協力いただきました名寄市食生活改善協議会、味菜の会、なよろ食育ネットワークの皆様、名寄市に在住の皆様にご挨拶申し上げます。

付記

本研究は、名寄市立大学学長特別枠支援研究事業、2019年度課題研究の助成を受けたものである。

参考文献

- 1) 中村璋八, 佐藤達全(1987)中国古典新書『食物本草』, 明德出版社, 東京.
- 2) 呉劍坤, 于雅(2014)含章・速查超図解系列『本草綱目』, 江蘇鳳凰科学技術出版社.

- 3) 人見必大(島田勇雄(訳)(1976)『本朝食鑑』1～5, 平凡社, 東京.
- 4) 畦五月(2011)「食物本草」と「本朝食鑑」の比較を通じた食文化の相違とそれぞれの特徴について, 日本調理科学会誌, **44**(3), 38-45.
- 5) 香川明夫(2019)7訂食品成分表2020, 女子栄養大学出版部, 東京.
- 6) 黒板勝美(1974)『新訂増補 國史大系 類聚三代格 普及版』(前篇・後篇), 吉川弘文館, 東京.
- 7) 深江輔仁, 正宗敦夫(2006)『覆刻 日本古典全集 本草和名』, 現代思潮新社, 東京.
- 8) 天理大学附属天理図書館編(2017)新天理図書館善本叢書『和名類聚抄 高山寺本』, 八木書店古書.
- 9) 橘成季(編), 西尾光一, 小林保治(1983)古今著聞集(上)(新潮日本古典集成)新潮社, 東京.
- 10) 橘成季(編), 西尾光一, 小林保治(1986)古今著聞集(下)(新潮日本古典集成)新潮社, 東京.
- 11) 尊勝院慈性(1614)『慈性日記』
- 12) 日本の食べ物用語辞典HP, <https://japan-word.com/archives/2677533.html> (2020.3.5閲覧)
- 13) Chan Hun Jung; et al.; Cho, Chul Hyung; Kim, Chang Jong (2007). “Anti-asthmatic action of quercetin and rutin in conscious guinea-pigs challenged with aerosolized ovalbumin”. Arch. Pharmacol Research **30** (12): 1599-1607.
- 14) RUSZNYAK, ST. , SZENT-GYORGYI, A. (1936) Nature, **27**.
- 15) MATUBARA, Y. et al. (1985) Agric. Biol. Chem., **49**, 909.
- 16) AFANAS' EV, I.B. et al. (1989) Biochem. Pharmacol. **38**, 1763.
- 17) 黒千石事業協同組合HP, <https://kurosengoku.or.jp/>. (2020.3.5閲覧)
- 18) 田中沙智, (2015), 食品成分による免疫制御メカニズム, 信州大学農学部紀要, **51**, 1-8.
- 19) 虎尾俊哉(著), 日本歴史学会(編)(1995)『延喜式』日本歴史叢書, 吉川弘文館, 東京.
- 20) 和ぐるみプロジェクトHP,
<https://wagurumi.jimdofree.com/%E5%92%8C%E3%82%B0%E3%83%AB%E3%83%9F%E3%81%A8%E3%81%AF/>. (2020.3.5閲覧)
- 21) 日本の食生活全集(北海道)編集委員会(1986)日本の食生活全集1, 聞き書 北海道の食事, 農山漁村文化協会, 東京.
- 22) 霜村春菜(2018)野菜と果物の品目ガイド, 農協新聞社, 東京.
- 23) 主婦の友社編(2011)野菜まるごと大図鑑, 主婦の友社, 東京.
- 24) 本多京子(2002)食の医学館, 小学館, 東京.
- 25) 加藤周一編(2007)改訂新版 世界大百科事典, 平凡社, 東京.
- 26) 北海道 (2016) 北海道健康増進計画「すこやか北海道21」改訂版.
- 27) World Health Organization (2012) Guideline: Sodium intake for adults and children.
- 28) World Health Organization (2010) Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.
- 29) 厚生労働省 (2013) 健康日本21 (第二次) .

