

料理献立について

池尻節夫

I 料理献立について

1. はじめに

料理については、調理科学と栄養学または食品学的分野から多くの研究がなされているが、料理そのものについては少ないように思われる。

そこで料理とは何かを知る一つの手がかりとして、料理献立を取り上げることにした。

料理は料理献立によって作られるのが普通である。料理献立を多数集めてこれを整理、集計するのは、簡単なようで実はそうではないのである。極めて複雑多岐にわたる料理のうち何をどのように集めるか、どのように分類、整理するか、一定の方式はないし、料理名や料理方法の定義もない。

今回は普通の料理、家庭で日常行われているであろう、おそうぎ的な料理を対象にして検討することにした。何が普通の料理であり、家庭の料理であるかは定義がないので、独自の判断で決めた。またそれぞれの用語の定義も独断である。

従ってこの結果をもって、料理の内容がわかった、あるいはこのようであるというつもりはない。ただ何らかの資料を提供できればと考えているだけである。

2. 料理献立の集計について

料理献立の集計の対象にしたのは、S新聞に現在もなお毎日掲載されている料理献立で、昭和63年11月～平成5年6月の間のうちの2013を採用した。この期間の全部ではなくその一部を欠いているのは、この新聞を通勤の途次購入したものだからであって他意はない。

この料理献立が家庭料理であることを確認していないし、また確認する必要はなく、料理研究の対象として適切であるかどうかは疑問の余地があるだろうが、一応これを採用することにした。

料理献立について

この料理献立の中にはわれわれが日常の食事で食べている多種多様のものが含まれていて、ご馳走だけではなく、飲み物やデザートもあり、長期間の食事を全て賄うに足るであろうと思われる。付加するとすれば主食と果実や飲料などの単一食品くらいであろう。その意味でも普通の家庭料理一般として研究の対象になり得ると考える。

この料理献立において数字で示されているのは、栄養量と料理時間のみである。材料の数量はグラム表示ではないので集計の対象にしなかった。この集計における各項目については以下のとおり定義することにした。

(1) 料理名

料理の分類は、料理名によるのがよいと考えるが、料理名は料理法、地域や地方名、特定の材料、その他によって名称が付けられていて、その名称をそのまま分類することはできない。また日本料理、西洋料理、中華料理といった分類もできないので、料理名による集計はしないことにした。

(2) 料理法

一般に料理法の定義も極めてあいまいである。しかしこれを料理献立の内容から判断すれば独自の定義ができないことはないと思うが、何しろ数が多いためそうすることを止めて、料理名に含まれている料理法名から集計することにした。したがって後にみるように42%にもなる「その他」ができてしまったのは残念であるが致し方ない。

(3) 材料数

材料数とは主材料及び副材料の数である。

料理材料によって料理が作られるのであるが、材料の中には、その料理の主体性を保有するものとそうでないものがあると考えられる。前者を主材料といい、後者を副材料という。何が主材料であるかを定義することは困難であるので、ここでは料理献立の材料表の1番目に書いてあるものとした。疑問とする例が多々あったが、やむをえなかった。

2番目以下が副材料である。同一材料が2つあり、主と副の両材料のものもある。

(4) たんぱく質系材料

主材料以外の材料には副材料等があるが、これらを全部取り上げるのは極めて繁雑であるため、一部を省略して動物材料とダイズ及びダイズ加工品のたんぱく質系材料だけにした。

そしてこれらの材料数は材料表に何らかの量的表示があるものに限定した。

(5) 油脂

油脂の定義はやや明らかであるが、ここではクリームとチーズ並びにマヨネーズとドレッシングをも含めている。即ち油脂及び多脂肪の材料ということである。

(6) 調味料等

主材料と副材料の他にも種々雑多な材料が使用されている。これらのうち数量表示のない材料のみを取り上げて「調味料等」としたのである。

したがってこれには調味料及び香辛料の他テンポン、小麦粉、パン粉等の料理に付加、添加する材料が入っている。

(7) 調味料

調味料は香辛料を含めて、通常調味料、そして香辛料と認められていると考えられるもののほかに、酒・ミリン・ワイン（3種のみ）のアルコール類と、それにダシ（ダシ・スープの素を含む）を加えることにした。そしてこれらは数量表示のないものであるが、調味料及び香辛料であると明らかなものは数量表示があっても含めることにした。

これまた厳密に定義するとなるとたいへん厄介なもので、特に香辛料とハーブ及び薬味は無知もあって区別できない。そしてその種類も多いので、それらのうち洋風のコショウと和風のトウガラシのみを個々に取り上げることにし、他は「その他」の中に入れてある。

(8) 主食を含むもの

主食とは飯、麺、パンのことであるが、少量の使用であるもの、またはパスタ、パンで料理の中に混入するものは含まれていない。

(9) 盛り付け状態

これは掲載されている写真を見て判断したものである。盛り付けていないものの中にはあって、それは「不明」である。

(10) 食器形

これも写真によるもので、食器かどうか分からないものもあった。盛り付けてないものとともに「不明」である。

形態の深い、浅い、丸、四角というのも判定が困難であって、独断と偏見で処理するより他なかった。

II 結果とその分析

1. 調査の各項目について

まず料理の全体像を把握するために、その主要な項目を見ることにする。

(1) 栄養量

料理に関して、もっとも検討容易なのがその栄養量である。料理献立にエネルギー、たんぱく質、脂肪そして塩分の量が記載されていて、かつわれわれの食事について、健康への関心が高く、その知識がよく普及している上、必要量などが知られていて比較対照することが簡単にできるからである。

しかしここで注意したいことは、料理を個々に取り上げて、その栄養量を、また料理全体の栄養量の数値をもってその健康に対する善し悪しを直接評価することは当を得ないのである。

表1 主要項目の値

項目	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g	材料数 g	調味料等	料理時間 分	備考
合計	493.211	29459	27275	2908.7	9561	11346	54253	献立数 2013
平均	245	14.6	13.5	1.4	4.7	5.6	27	
最大値	878	65	56	11	13	12	375	
最小値	8	0	0	0	1	0	2	

表1の数値はその意味で、このようになったことを示しているだけである。ただその最大値が驚くほど大きく、4項目のそれぞれの栄養量の最大値を示す料理が同一のものではないとはいうものの、このことを知っておれば上手に利用できるであろう。

① エネルギー

表2 栄養量別分布表

エネルギー			たんぱく質			脂肪			塩分		
kcal	献立数	%	g	献立数	%	g	献立数	%	g	献立数	%
0~49	68	3.38	0~4	224	11.13	0	36	1.79	0	18	0.89
50~99	181	8.99	5~9	333	16.54	1~4	299	14.85	0.1~0.4	91	4.52
100~149	275	13.66	10~14	427	21.21	5~9	479	23.79	0.5~0.9	382	18.98
150~199	326	16.18	15~19	494	24.53	10~14	423	21.01	1.0~1.4	623	30.99
200~249	313	15.55	20~24	355	17.64	15~19	284	14.11	1.5~1.9	473	23.50

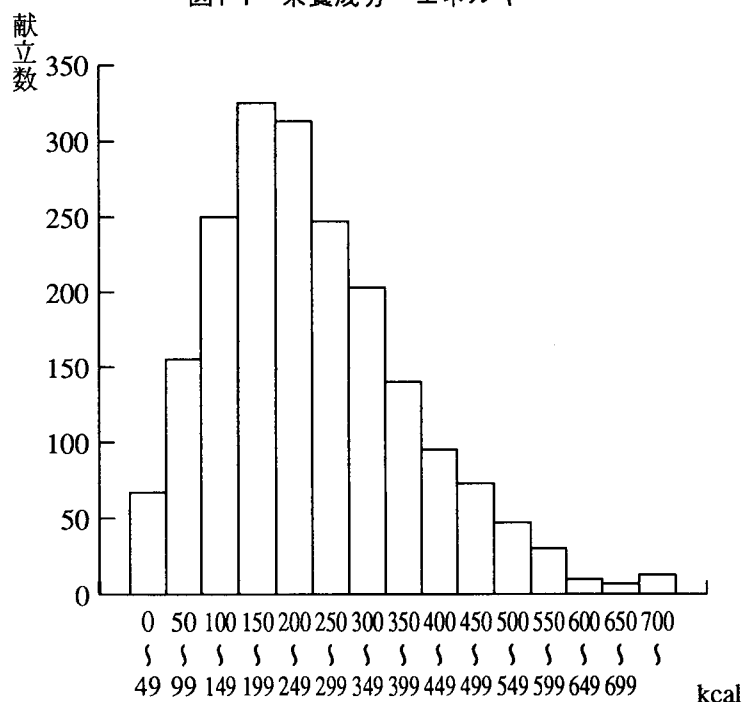
料理献立について

250～299	246	12.22	25～29	125	6.21	20～24	210	10.43	2.0～2.4	272	13.51
300～349	200	9.94	30～34	35	1.74	25～29	134	6.66	2.5～2.9	98	4.87
350～399	139	6.91	35～39	14	0.70	30～34	88	4.37	3.0～3.4	33	1.64
400～449	93	4.62	40～	6	0.30	35～39	43	2.14	3.5～3.9	13	0.65
450～499	71	3.53				40～	17	0.85	4.0～	10	0.45
500～549	48	2.38									
550～599	25	1.24									
600～649	9	0.45									
650～699	8	0.40									
700～	11	0.55									
合計	2013	100.00	合計	2013	100.00	合計	2013	100.00	合計	2013	100.00

註 たんぱく質 0gの数は2

表2によりエネルギー量の分布をみるともっとも多いのが、150～199kcalで、16.18%を占めているが、その前後を含めて100～299kcalではそれぞれそれほど差がなく、これらの合計が57.6%を占めていて過半数に達している。図1-1を見れば100kcal毎の増減に大きな断層はないようである。

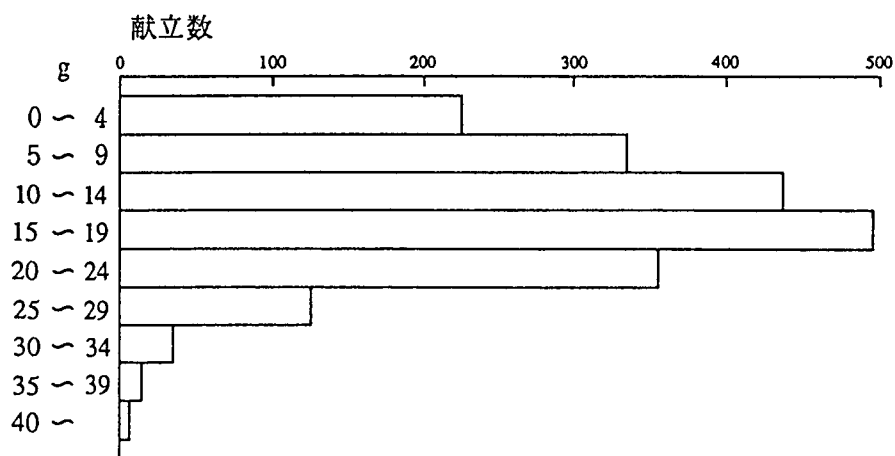
図1-1 栄養成分 エネルギー



② たんぱく質

同表からたんぱく質では15～19gが24%が一番多く、9g以下が27.67%もあって、たんぱく質は幾分少ないほうに傾いているようである。最多の15～19gを越えると大きな断層を以って急減しているが、これは図1-2でよく観取される。

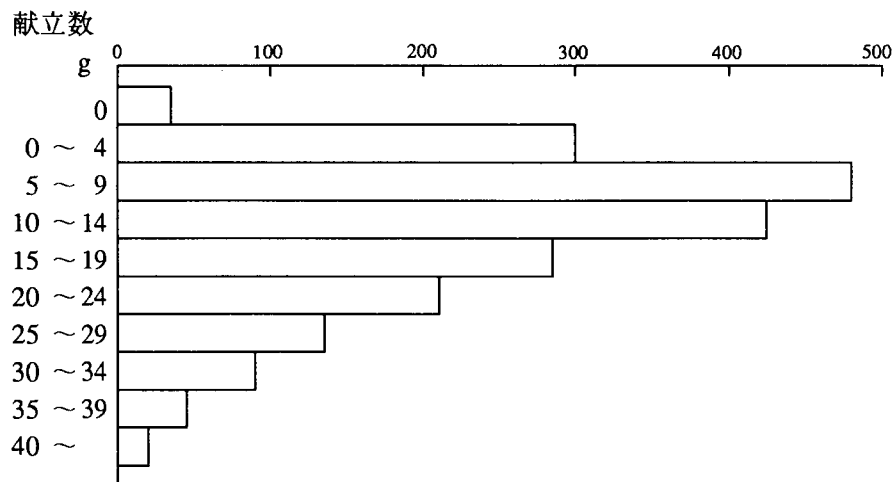
図1-2 栄養成分 たんぱく質



③ 脂肪

同表で脂肪は5～9gと10～14gがそれぞれ23.79と21.01%で、合計44.80%あるが、20g以上という脂肪の多い料理が24.45%もあって注目される。図1-3から5～9及び10～14gの2つが群を抜いて突出していることが分かり、この集中がエネルギー、たんぱく質と異なる点である。

図1-3 栄養成分 脂肪



④ 塩分

塩分については1.9gまでが78.88%で3/4以上を占めているが、これを以って塩分の少ない料理が多いとはいえるかどうかは分からないが、1.9gまでの料理数1587を組み合わせれば、現在の健康志向による塩分を少なくする薄味の食事を実行することができるであろう。主菜、汁物もそうだが、副菜、デザートで低塩、無塩のものを選べばよい。

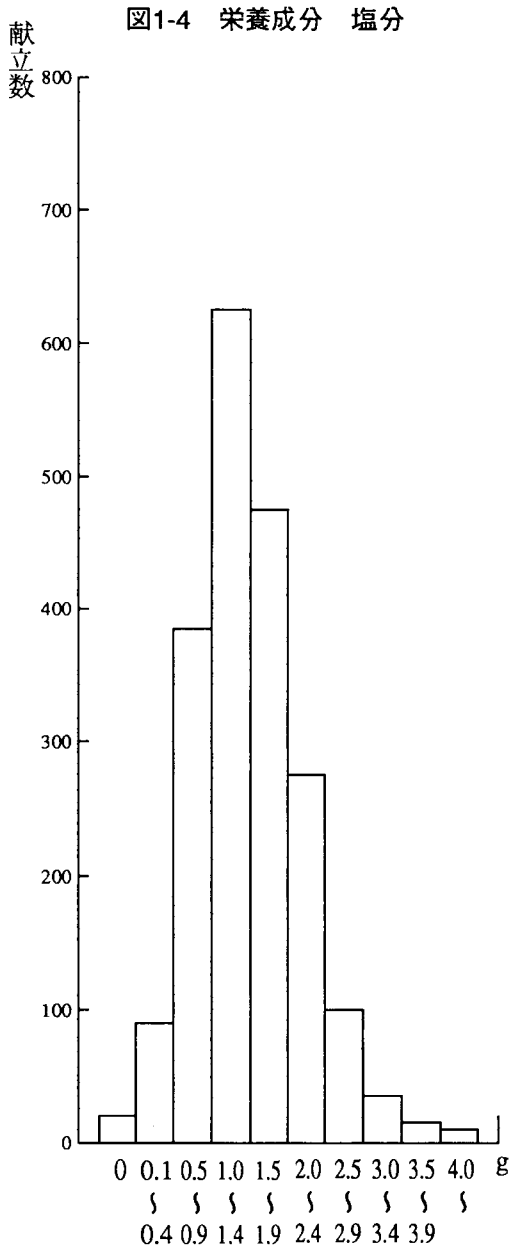


図1-4では0.5g刻みにおける急増、急減から0.5~2.4gの86.98%の集中度合いがよく分かり、ほとんどがこの範囲だといえるのではないだろうか。

(2) 材料数

表1により材料数の最大が13で、最小が1、平均が4.7となっている。

常識からすれば材料数が少ない料理は簡単または単純、多いのが複雑なものということになろう。元来料理には材料数に限界がないだろうが、普通の家庭料理では、その費用や手数、料理時間の関係から当然限度ができるはずで、それが13ということか。

図2 材料数

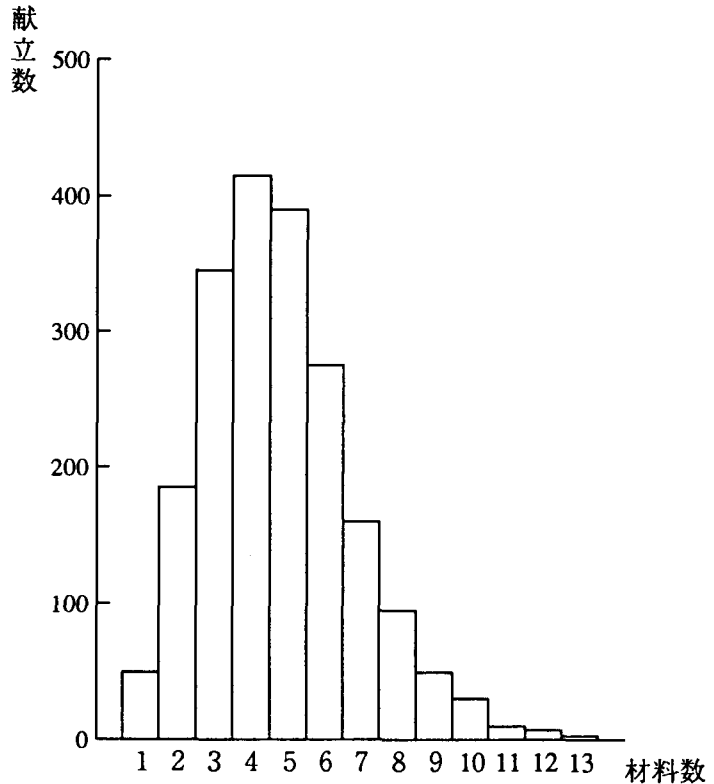


表3 材料数

材料数	献立数	%
1	49	2.43
2	186	9.24
3	343	17.04
4	416	20.67
5	389	19.32
6	277	13.76
7	160	7.95
8	94	4.67
9	51	2.53
10	28	1.39
11	12	0.60
12	7	0.35
13	1	0.05
合計	2013	100.00

しかし表3を見れば、材料数4がもっとも多く20.67%で、3～6をとれば70.79%となり、このあたりが料理の普通の材料数といったところか。前述の限度13といってもただの1例しかなく、10の1.39%あたりが限度で、8の4.67%以上は多すぎる材料の料理といえるのではないだろうか。図2を見ればこの様子がよく分かる。

(3) 調味料等数

図3 調味料その他材料数

表4 調味料等数

調味料等数	献立数	%
0	10	0.50
1	36	1.79
2	72	3.58
3	157	7.80
4	319	15.85
5	395	19.62
6	372	18.48
7	283	14.06
8	188	9.34
9	111	5.51
10	45	2.24
11	22	1.09
12	3	0.15
合計	2013	100.01

註 調味数の他、小麦粉
パン粉、デンプン等
を含む

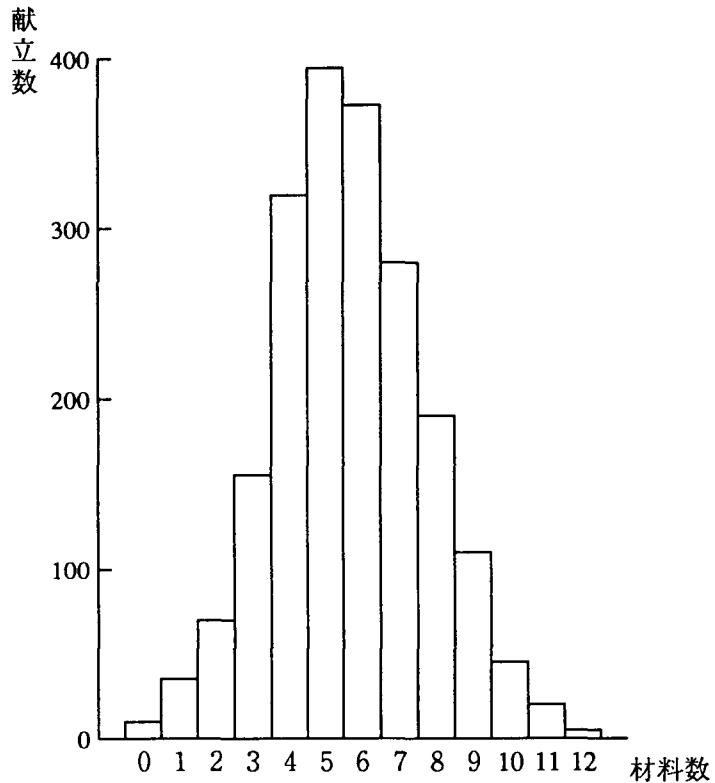


表4と図3により調味料等数の最大値5の19.62%と6の18.48%の間に表1の平均値5.6があり、それぞれが中央値と非常に近いことが分かる。左右対称のきれいな山型をなしている。

これは材料数が平均よりも少ないほうに傾いている、即ち多いほうよりも、少ないほうが好ましいと考えられるのに対して、手数や時間がそれほどかからない調味料等数では、嗜好の多様化に対応した適切な使用状況を示しているのではないだろうか。

調味料等という材料は、主材料や副材料のように、その料理の主体性とか出来上がり量を左右するというものではないし、前述のように手数や時間もたいして影響しない関係上、幾つ使用してもよいはずであるのに、最大数が12で、材料数の13よりも少ないとは意外である。これは調味料のうち数量表示のあるものが、材料数のほうに加算されているからである。さらに材料数のほうには、量的に小さく、香り付けや、あしらいとか、飾りのための香味野菜、色鮮やかな緑黄色野菜の小片がかなり含まれているからであろう。これらの野菜等は少量であっても、薄切り1片というように表示されているのである。これに対して調味料等のほうは、量的記載があっても少々という表示が多く量的判断はできないから、材料とはいえない

と考えるのである。

ところで調味料等数0が10とはどういうことかという、これらは全部デザート、おやつという料理であって、調味料に類する一切のものを使用していないというものではない。そのような料理があるのかどうか知らない。これは項目の分類、定義の仕方の粗漏によるものである。即ち砂糖(類)、ソース(類)、ラム酒などの使用量が多く、数量表示があるためにそれらが材料数に入ってしまった7例と、主材料がチョコレート、あんそして果実缶詰め(液共)各1例の計3例で、他のものを使用していないためである。

(4) 料理時間

表1によると、料理時間は平均27分となっている。食事が何種類かの料理を組み合わせで行うのが普通であることを思えば、これは大きいようである。

しかし一方、料理というものはそんなに短時間でできるものであろうか、またできてよいものかという気もする。

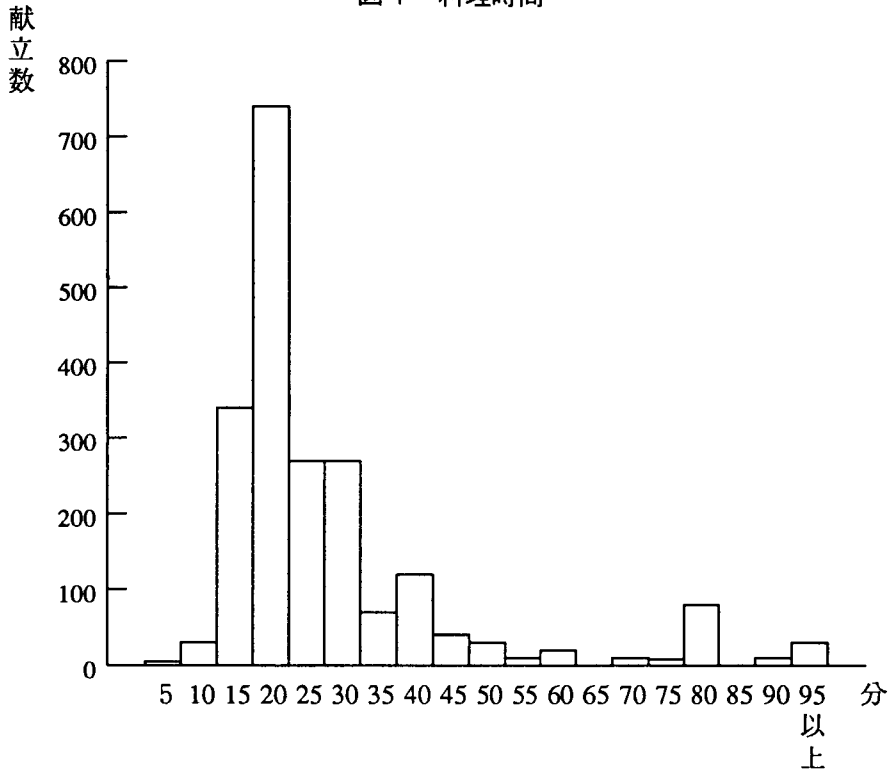
最小値2分という料理がある反面、最大値は375分という驚くべき長時間の料理がある。料理の時間とはこういうものであるというしかない。料理が短時間でできるのはよい、時間がかかるのはよくないということは本来ないと思う。

だがわれわれが日常料理をするのは、いかなるものであれ、普通の家庭の料理は生活時間との関係で当然制約を受けることになる。

表5 料理時間

時間 分	献立数	%	備 考
5	3	0.15	10分まで1.74
10	32	1.59	
15	341	16.94	15 } 80.92
20	743	36.91	
25	273	13.56	30 } 30
30	272	13.51	
35	70	3.48	30分まで82.66
40	118	5.86	
45	39	1.94	
50	33	1.64	40分まで92.00
55	4	0.20	
60	26	1.29	
65	0	0	
70	10	0.50	
75	8	0.40	60分まで97.07
80	9	0.45	
85	0	0	
90	4	0.2	
95以上	28	1.40	
合 計	2013	100.02	

図4 料理時間



そこで表5と図4を見ることにする。これを見ればおよそ20分くらいであることが分かるだろう。前後の15分16.94と25分13.56をはるかに引き離して36.91%もあるからである。そして大部分が30分までであるから、平均時間の27分は料理時間の代表値としては、大きいほうに傾いていることになる。これは先ほどの最長時間375分（6時間15分）のような95分以上の長時間料理が1.40%もあることが影響しているのである。まあ60分（1時間）以上の料理は特別の長時間料理であるといえるのではないだろうか。

ついでにいうと45分（ $\frac{3}{4}$ 時間、15・30分と共に時間感覚では半端でない）を除いて、55・65・85分の数値が異常に低いことが注目される。これはその時間を要する料理が少ないというよりは、半端な時間という感覚が無意識に料理献立作者に作用しているためであろう（75分は1時間15分で、前後と大きな差はない）。このようなことは生活関係の調査をしたときによく見られるようである。

1時間30分以上もの時間を要するのは、たいていは“ならず”とか熟成、漬込みのための時間が含まれているからであって、料理のために立ち働いているわけではなくて、6時間とはほとんどの時間がそのための所要時間ということである。

(5) 料理法

料理について料理法は最重要々件ではあるが、定義のところでも述べたように分類、集計が非常に困難である。そのため表6は料理一般の数値とはいえないので、まずこのことを断っておきたい。

表6 料理法

料理法	献立数	%
煮る	324	16.10
炒める	254	12.62
焼く	191	9.49
揚げる	140	6.95
和える	91	4.52
蒸す	72	3.58
スープ類	29	1.44
汁物	19	0.94
漬ける	18	0.89
鍋物	17	0.84
丼物	9	0.45
その他	849	42.18
合計	2013	100.00

この料理法分類に該当しないで「その他」に入ってしまったのは、ここにある料理法名が料理名に含まれていないものが多く、正真正銘のその他の料理法（例えば“さしみ”のようなものが幾つかあるが）ではなく、大部分は上記の料理法に該当するものなのである。その中で多いのは西洋料理であろう。また中華料理も同様で、その料理名に料理法の名称が含まれないものが多いからである（あっても判定がつかない）。したがってここに出ている数字は和風というか、伝統的料理が大きく反映していると思って差し支えない。

それでも日常の食事を前提にした、普通の料理ということであれば、それほど見当外れであるとはいえないのではないかと考えて、以下に述べることにする。

当然の如く煮る料理が一番多い。次に焼く料理よりも炒める料理のほうが多いことと、揚げの料理も、焼く料理にそれほど大差がないのは、食生活の洋風化時代であることの傾向が如実にでているのであろうか。高齢者にはひとしおその感がある。スープが汁物を5割も上まわっているのもそうである。

和えると蒸すの両者もなかなかどうして、かなり多いといえよう。

(6) 油脂類使用延べ数

表7 油脂類使用延数

種 類	献立数	%
サラダ等料理用油	1365	59.82
揚げ油	215	9.42
ラー油等調味用油	41	1.80
マヨネーズ、ドレッシング	74	3.24
液体油計	1695	74.28
バター、マーガリン	386	16.91
クリーム	101	4.43
チーズ	85	3.72
その他動物脂	5	0.22
その他植物脂	10	0.44
個体脂計	587	25.72
合 計	2282	100.00
使用なし	476	23.65 [△]

$$\Delta \text{ サンプル2013に対する\% 一料理当り使用延数 } \frac{2282}{1537} = 1.48$$

料理法に炒める、揚げる、スープが多いことから油脂の多用が予想されるが、表7を見ると案の定である。

使用無しの料理は2013中476で23.65%の弱ある。ということは油を使った料理が3/4もあるということである。

油使用料理は1料理当たり1.48の油を使用している。これは料理に油を併用して使用するものがかなりあることを示している。

油を3つに分けたのはこの料理献立がこのように記載しているからである。ただサラダ油及び油（という記載）を一緒にして料理用とし、ラー油やゴマ油等を調味用としたのである。

料理用油が59.82%でこれだけで過半数を占める。そして揚げ油、調味用油それにマヨネーズ及びドレッシングを合計して液体の油が74.28%で2/3を占めている。これは伝統的料理が根強い勢力をもっているからか、健康志向のためであろうか。

固体脂は少ないが、バターとマーガリンが16.91%で第2位である。そしてクリームとチーズも少ないとはいえ3～4%ある。これらの多くは洋菓子類に使用されている。その他植物脂の中には最近の傾向であるアボガドが数例みられる。

(7) 調味料類使用延べ数

調味料類とは、さきの調味料等と異なり、香辛料を含む調味料として数量表示のない材料と、数量表示があるもののうち明らかに調味料と考えられるものである（ただし大量のものを除く）。香辛料とハーブの区別は、乾燥品を香辛料とし、生は香辛料から除いた。

表 8 調味料使用数

使用数	献立数	%
0	13	0.65
1	64	3.18
2	221	11.00
3	399	19.82
4	479	23.78
5	430	21.36
6	270	13.41
7	112	5.56
8	20	0.99
9	4	0.20
10	1	0.05
合計	2013	100.00

表 8 によると、使用なしが13例ある。これも調味料等のところで述べたように、全く調味料がなくて食品自体の味だけというわけではない。この料理献立の材料表には、作るための材料としての調味料だけが記載されていて、食べるときに必要とするもの、あるいは自由に使用するものは記載されていない例があるのである。

例をあげるとアジのたたきがある。この材料はアジ、ショウガ、アサツキ、青ジソ、大根であり、調味料がない。

上の例の他に人工甘味料を使用した水菓子 1 例、主材料または副材料の加工食品の味によるもの、あるいはチーズ 3 例、マヨネーズ、ドレッシング 3 例のように油脂類がある。

この表 8 は先の表 4 の調味料等数と同様のものである。異なる点は使用数が 1、2 ずれているだけである。最大使用数が 10 で調味料等数の 12 より 2 少ないのはそのためである。

表9 調味料類使用延数

種 類	献立数	%
塩	1507	17.99
しょうゆ	1087	12.97
みそ	56	0.67
塩分系小計	2650	31.63
砂糖	821	9.80
食酢	411	4.91
酒、ワイン、ミリン	1642	19.60
コショウ	980	11.70
トウガラシ	102	1.22
その他	1773	21.14
合 計	8379	100.00
使用なし	13	0.65 [△]

△ サンプル2013に対する%、一料理当り使用延数 $\frac{8379}{2000} = 4.19$

4種類使用がもっとも多く23.78%で、その前後を合わせ3～5では64.96となっており、ここらあたりが普通の、平均的料理というところか。表9の欄外をみれば平均が4.19である。この4種類の調味料使用から、料理の味覚構成が複雑であるように感じられるかもしれないが、表9で最大使用数の調味料は酒、ワイン、ミリンというアルコール類であり、これがデザート類に使用されているものもあるが、その多くはダシと共に煮る料理に使用されているのである。ダシはその他の中に含まれていて区別していないが、使用例は決して少ないのである。

塩、しょうゆ等の塩分を含有する調味料は料理に不可欠のものである。3者合計の塩分系調味料が2650例で総数2013を越えていて、当然のことではあるが納得できるのである。万能調味料といわれるしょうゆが塩を下回っているのはどうしてだろうか。たぶん塩は和洋いずれの料理にも使用される、最も基本的な調味料であるからだろう。その点アルコール類調味料も、酒、ミリンが伝統的料理に、ワインが西洋料理に広く使用されることを示しているであろう。

コショウの11.70%は、しょうゆの12.97%に肉薄していて、その多さに驚かされるのではないだろうか。しょうゆが伝統的料理の枠を出ることができないのなら、コショウは西洋料理のみならず、伝統的料理に使用されていることを意味しているのであろうか。これは多分洋風和食、または和風中華的な非伝統的料理が外食産業を軸にして巷に氾濫している食事志向が影響しているのであろう。

朝鮮、韓国料理や中華料理にも使用されるとはいえ、トウガラシが少ないのは当然だとし

ても、砂糖と食酢が思いのほか少ないようである。砂糖は西洋料理に使用されない点はしょうゆと同じであるが、デザートには必須のものであり、食酢は世界中で料理によく使用されるのにと考えられるのだが。食酢は砂糖とコショウの半分以下である。

(8) 主材料及びたんぱく質系材料

特定の目的を持たない、または特別の趣向によらない、普通の料理一般ではよく魚料理、肉料理とか野菜料理というように、料理を分類するようである。これはその名称の料理において、料理に冠した材料がその料理の主体性を有していることを意味している。

料理の主体性を持つ材料を主材料といい、それが料理法を支配し、料理を価値付け、嗜好を獲得するのである。そして主材料になり得る可能性は全ての食品材料にあるが、決して同一ではない。その理由を論じるのが本論文の目的ではないので割愛するが、結論は以下の数値をみれば明らかである。

表10 主材料及びたんぱく質系材料

材料名	主材料				動物副材料		総数	
	献立数	%	たんぱく系 %	動物 %	献立数	%	献立数	%
牛肉(含合びき)	233	11.57	16.48	17.89	35	3.54	268	11.70
豚肉	215	10.68	15.20	16.50	83	8.41	298	13.01
トリ肉	224	11.13	15.84	17.19	72	7.29	296	12.92
その他の肉	8	0.40	0.57	0.61	3	0.30	11	0.48
肉加工品	22	1.09	1.56	1.69	135	13.66	157	6.85
肉類計	702	34.87	49.65	53.88	328	33.21	1030	44.96
青脊魚	183	9.09	12.93	14.04	7	0.71	190	8.29
白身魚	134	6.66	9.48	10.29	11	1.11	145	6.33
魚加工品	37	1.83	2.62	2.84	164	16.60	201	8.76
貝	65	3.23	4.60	4.99	19	1.92	84	3.67
エビ	58	2.88	4.10	4.45	37	3.74	95	4.15
イカ	38	1.89	2.69	2.92	21	2.13	59	2.58
タコ	11	0.55	0.78	0.84	2	0.20	13	0.57
カニ	4	0.20	0.28	0.31	4	0.40	8	0.35
魚介類計	530	26.33	37.48	40.68	265	26.82	795	34.70
卵	68	3.38	4.81	5.22	395	39.98	463	20.21
牛乳及び乳製品	3	0.15	0.21	0.23	0	0	3	0.13
卵、乳類計	71	3.53	5.02	5.45	395	39.98	466	20.34
動物材料計	1303	64.73	92.15	100	988	100	2291	100
大豆及び加工品	111	5.51	7.85		(192)		(303)	

たんぱく系材料計	1414	70.24	100				
大豆以外の豆類	26	1.29	20.95	() は大豆及び加工品の副材料数			
野菜類	301	14.95					
イモ類	79	3.92					
海草、茸類	42	2.08					
果実類	24	1.19					
穀類その他	127	6.31					
非たんぱく系材料計	599	29.74					
合計	2013	100.00					

表10は主材料及びたんぱく質系材料の使用数とその%をみたものである。主材料は料理に1つしかないものとし、かつすべてにあるものとする。そしてそれは料理献立の材料表の第一番目のものであるとした。

表10をみれば、材料に3つの食品群があることがわかる。肉類と魚介類に野菜類であり、それぞれ34.87、26.33、20.95%となっている。したがって料理はこの3つ食品群を主材料として構成されているといえるだろう。卵、牛乳及び乳製品、豆類、果実類、穀類(その他6.31の1部分)は主材料となっても寥々たるものである。

肉類では牛肉、豚肉、トリ肉の3者がほとんど同じであるのは単なる偶然か、それとも何か意図したからであろうか。この3者は料理文化として、地域的嗜好、経済的価格において大きく相違するものであるから、もっと大きな差があつてしかるべきだと思ふのだが。さもなくば総合的に勘案したからこういう結果になったとでもいうのであろうか。

魚類は青背、白身、加工品を加えて17.58となり、肉類の半分に過ぎないのはこれまたどういふことだろうか。最近俗にいう“魚離れ”現象を如実に反映しているからか。多分そうではなくてやはり料理としての材料には、肉のほうが優れているからであると思いたいが。伝統的料理の主体が我が国では魚料理であったことを思えば、寂寥感ひとしおである。

動物材料の合計が1303で64.73%を占め、植物材料の2倍近くもある。動物材料の特徴的栄養成分である、たんぱく質から同様の料理特性を持つものとして、大豆及びその加工品を加えると70.24%になる。

つぎに副材料となるもののうち動物材料のみをその延べ数でみると、肉類と魚介類の比較では主材料と変わらないが、注目すべきは卵であつて、使用数395で39.98%となっている。卵は主材料としてはわずかに68であるから、約5.8倍の使用数である。卵は万人に好まれる材料であるからその使用頻度が多いのは常識であるが、それは主材料としてではなく副材料としてであるということがいえる。この点は大豆加工品が約2倍、肉加工品が6倍、魚加工品が4.4倍であるから、同様にこれらも主材料としてよりは副材料のほうにより適した材料であ

ることができる。なお卵は総数において動物材料中最大で2位の豚肉とトリ肉を大きく引き離している。

肉類では牛肉が副材料には余り適していないで、豚肉やトリ肉のほうが副材料の適性が大きいようである。それよりも青背魚と白身魚は、ほとんど副材料としての適性を欠いているとあってよいであろう。豚肉83に対し青背魚7である。肉と魚のこの相違は、いろいろの理由があるだろうが、なんといっても魚の料理的価値がその姿、形、色彩、艶にあって、副材料に使用することによって崩されてしまい、魚の持つ美が損なわれて、味覚のみ生かされるに過ぎないからであろう。加工品や卵、肉などには最初からそのような美はなく、ただ味覚的特性を発揮するのみであるから、潰し、溶き、練って混入しても、凝固しても差し支えないからであろうと考えられる。

牛乳及び乳製品が主材料としても、副材料としてもほとんど使用されていないことは、健康志向にもかかわらず、やはり未だ嗜好的に受け入れられないことを示しているのではないだろうか。飲用が増えても料理使用が増えないことは、飲用嗜好と料理嗜好とは異なっていて、料理が文化的伝統を強く維持しているためであろう。

(9) 主食を含む料理

ごはん、めん、パンがそれ自身料理であるが、この3者が主材料として主体性を持つ料理もあって、ごはんもの(料理)、めん料理、パン料理である。だがそれは極めて少ない。

表11 主食を含む料理

種 類	献立数	%
ごはん	76	3.78
めん	29	1.44
パン	13	0.65
主食を含まない	1895	94.13
合 計	2013	100.00

表11では3者合計で5.87%にしかないのは、料理特性が極端に低いことを意味しているが、それはそれらが高い完成度を持ったものであるから、二重料理、再料理になるからであろう。料理を料理するとは奇妙ではないか。

付言すると実は、エネルギーのところで述べた驚くほどの高カロリー料理の多くがこれら主食を含む料理である。例えば700kcal以上の11例では丼ものが3、弁当1、中華めんが2、パスタが3、パンが1で、主食を含まないもの(エビと野菜のクリーム仕立て)1となっている。したがって700kcal以上といっても驚くに当たらない。

(10) 盛り付け状態

料理はできあがると盛り付けられる。盛り付けとは料理文化以外の何物でもなく、料理は盛り付けられなければならないもので、盛り付けられていないものは“たべもの”であっても料理ではない。

しかし盛り付けの定義は寡聞にして知らないなので、その状態を付随する写真をみて分類することにした。

表12 盛り付状態

状 態	献立数	%
固形（個別に扱う）	325	16.15
成形する	305	15.15
小個体、個体あり	1359	67.51
液状、粒状、粘液、ゼリー状	24	1.19
合 計	2013	100.00

表12では、固形と成形するがほぼ同じくらいの325例と305例である。成形は手数がそのために余計にかかるが、そうするのは盛り付けを前提にした料理法として、美的価値をもっているからである。単に食べやすくするだけなら、個別に扱う固形でよい。固形と成形の差がわずか20であるのは、料理が美を重視しているからであると考えられる。

料理の多くは小個体の集合か、それに液体がからんでいるもので67.51%である。

盛り付けは料理の直接労作の最終段階ではあるが、時間的には食べる直前に行うものである。それは配膳したときに最良の美を発揮するための配慮であるが、もう一つ重要なことがある。温度である。熱いものは熱く、冷たいものは冷たく食べて料理を満足することができるのである。にもかかわらずそれに対する言及が全くない。画龍点睛を欠くとはこのことである。外国の例を引くのは好まないのだが、アメリカの料理書（Just What The Doctor Ordered 治療食）には“すぐ出す”と末尾に記されているものが多々あったのを参考までに述べておく。

(11) 食器形

料理は食器に盛り付けられる。料理を盛り付けるものを食器という。魯山人ならずとも食器を無視して料理は存在しない。

表13-1 食器形-1

形	献立数	%
丸	1245	61.85
四 角	123	6.11
その他の形	430	21.36
不 明	215	10.68
合 計	2013	100.00

表13-1で丸形が多いのがわかる。この数値1245で61.85%は、円形のみで、楕円とか丸に近い変形は含まれていない。したがって広義にまるい形をとれば相当多くなる。だから食器と言えばまるいものといえるだろう。

表13-2 食器形-2

形	献立数	%
浅型（皿等）	1088	54.04
深型（碗、鉢等）	663	32.94
その他及び不明	262	13.02
合 計	2013	100.00

表13-2では深いものも多いが、やはり浅いものが過半数を占めている。

表13-3 食器形-3

食器形		献立数	%	合計%
丸形	浅い	779	62.6	38.7
	深い	442	35.5	22.0
	不明	24	1.9	1.2
小 計		1245	100.0	61.9
四角	浅い	70	56.9	3.5
	深い	37	30.1	1.8
	不明	16	13.0	0.8
小 計		123	100.0	6.1
その他	浅い	235	54.6	11.8
	深い	180	41	8.9
	不明	15	3.5	0.7
小 計		430	100.0	21.4
不明	浅い	4	1.9	0.2
	深い	4	1.9	0.2
	不明	207	96.2	10.3
小 計		215	100.0	10.7
合 計		2013		100.0

表13-3をみれば丸形、四角、その他のいずれも浅いが半分を越えていて、丸い浅形の食器、即ち丸皿が食器の代表というのだろうか。丸皿は確かに万能であるが、それだけ平凡で、料理を生かし、盛り付けに変化を与えるには、食器の色、柄、縁取り、材質などもさることながら器形にも、もう一工夫あってもよいのではないかと思う。伝統的料理文化は多様な食器を家庭に保有させているのだから。

2. 各項目の相互関係

今まで料理を構成している材料及びその使用状況、栄養量、料理法、時間等をそれぞれの結果からみてきたが、次にこれ等各項目の相互関係を分析する。

料理が一つの目的をもって行われている限り、材料の使用法とその結果の栄養量、料理法、時間等は相互に関係をもっている。それは単なる偶然ではなく、そのほうが好ましいからであると考えられる。栄養量の関係は健康を配慮してこの献立を利用するときの参考として役立つものである。ただしこれは1食分の数値であって100gでないことに注意を要する。

(1) 栄養関係

料理を物質的に構成している材料は、それぞれ一定の栄養量をもっているが、材料、油脂、調味料が何種類も組み合わせられてできているからその関係をみることにする。

一般に栄養量はそれぞれの材料量に比例する。そして各栄養素量は相互に正の関係にあるが、その相関関係には差がある。しかしその差は小さく、あまり意味がないかも知れない。

① エネルギーとたんぱく質

表14 エネルギー別各種項目との関係

エネルギー階級 kcal	献立数	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
8~49	68	33.4	3.4	1.2	1.1
50~99	181	79.0	5.7	3.4	1.2
100~149	275	124.7	9.7	5.8	1.2
150~199	326	174.7	13.9	8.8	1.3
200~249	313	223.8	15.6	12.1	1.4
250~299	346	274.2	16.6	16.2	1.5
300~349	200	323.4	17.7	19.7	1.6
350~399	139	372.7	18.2	22.9	1.5
400~449	93	423.5	20.1	25.0	1.8
450~499	71	472.6	22.2	27.5	1.8
500~549	48	521.0	23.5	28.7	1.8
550~599	25	570.9	25.2	30.3	1.7
600~	28	638.1	24.4	28.1	2.3

栄養素量は各階級の平均値

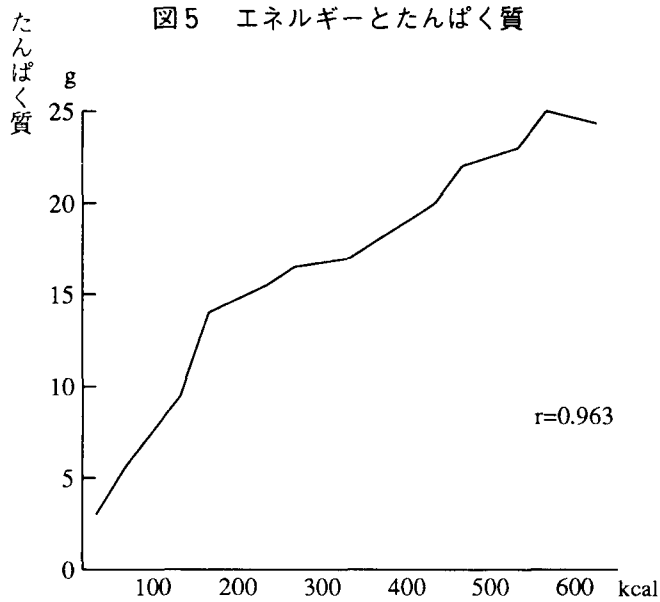
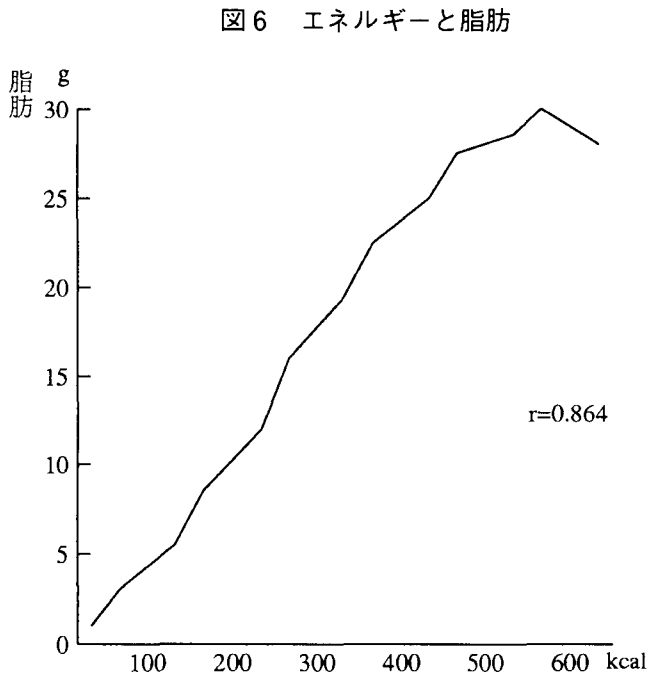


表14と図5によりこの両者は非常によく相関していることがわかる。その相関係数 r は0.963である。このような普通の家料理はたんぱく質がエネルギーにほぼ比例しているから、必要栄養量を摂取する場合はよいが、高カロリーを避けんとして減食のために低カロリーの献立を選べば、低たんぱく質になる恐れがあるといえそうである。

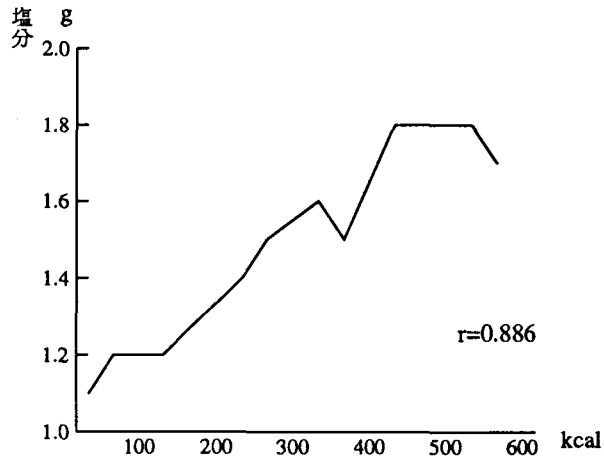
② エネルギーと脂肪



同表と図6で脂肪はたんぱく質よりもエネルギーとの相関関係が、若干劣るようである。しかし相関係数 r が0.864で、やはり大きく、脂肪を減らすことでエネルギーを下げる効果は期待できるようである。

③ エネルギーと塩分

図7 エネルギーと塩分



これも同表と図7から、エネルギーとたんぱく質の相関より低い、脂肪とエネルギーの関係と同じように、エネルギーと塩分の相関関係がかなり高いことがわかる。相関係数 r が0.886である。カロリーを減らすことは塩分も減らすことであり、また薄味志向は低カロリーに向きということになる。

④ たんぱく質と脂肪

表15 たんぱく質量別各種項目との関係

たんぱく質階級 g	献立数	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
0~4	224	2.6	5.1	0.9
5~9	333	7.1	8.5	1.2
10~14	427	12.2	12.3	1.5
15~19	494	17.0	16.0	1.5
20~24	355	21.7	17.4	1.6
25~29	125	26.6	20.1	1.8
30~34	35	31.4	27.1	1.9
35~39	14	36.9	24.5	1.7
40~44	4	43.3	35.5	2.5
45~49	2	57.0	19.0	2.5

(各階級の平均値)

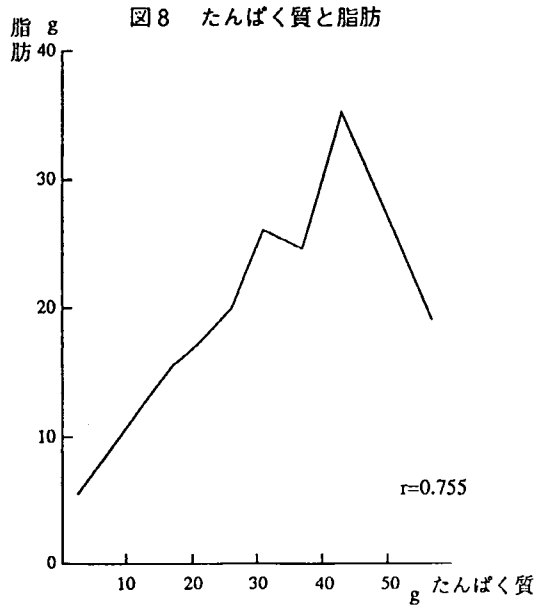


表15と図8をみると、脂肪はエネルギーとの関係よりも、たんぱく質との関係のほうが小さい。たんぱく質との相関係数 r は0.755である。肉類と青背魚(脂肪の多い主材料)の合計使用数が全動物材料の53.25で半分もあるにもかかわらず(この場合使用量の計算をしていないが)、エネルギーと脂肪ほど大きく関係しないということか。従って脂肪の少ない料理によってエネルギーを減らすのが、たんぱく質減を避けるのに幾らかはよいということになるうか。

⑤ たんぱく質と塩分

図9 たんぱく質と塩分

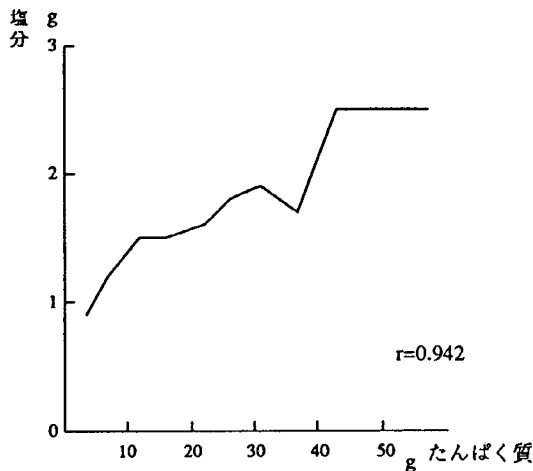


表15と図9では両者が密接に関係していることがよく分かる。エネルギーとたんぱく質との相関関係とほぼ同じ係数で $r=0.942$ となっている。塩分はたんぱく質との親和性が高いようである。

このことからたんぱく質の多い料理を多用すれば、塩分が過剰になる可能性があるといえるようである。

⑥ 脂肪と塩分

表16 脂肪量別各種項目との関係

脂肪階級 g	献立数	脂肪 g	塩分 g
0	36	0	0.6
1~4	299	2.5	1.3
5~9	479	7.1	1.4
10~14	423	11.9	1.5
15~19	284	16.8	1.6
20~24	210	21.9	1.5
25~29	134	26.7	1.6
30~34	88	32.0	1.5
35~39	43	36.7	1.7
40~44	13	41.3	2.0
45~49	4	49.5	2.2

(各階級の平均値)

図10 脂肪と塩分

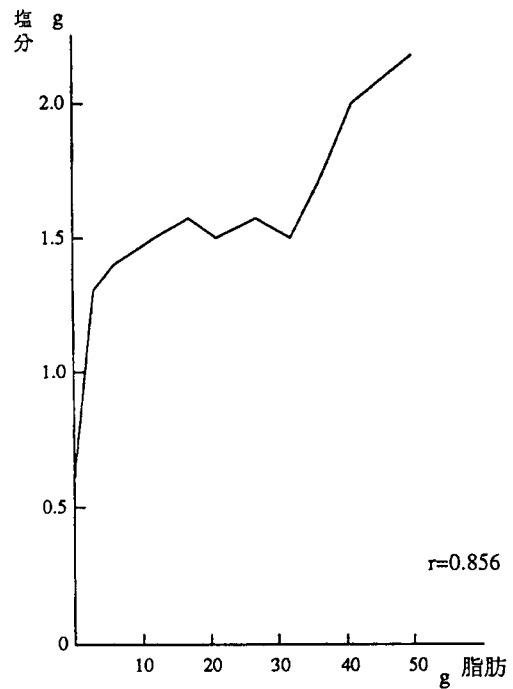


表16と図10によると、脂肪と塩分の相関係数 r が0.856で、脂肪と塩分の相関はたんぱく質のそれよりも小さい。エネルギーと塩分との相関とだいたい同じ値である。脂肪と塩分との親和性はたんぱく質と塩分のそれよりも低いということであろう。

(2) 栄養とそれ以外の項目との関係

料理はその材料の使用に関して栄養量が異なるのは当然であるが、その関係がどのようになっているかをみると以下の通りである。

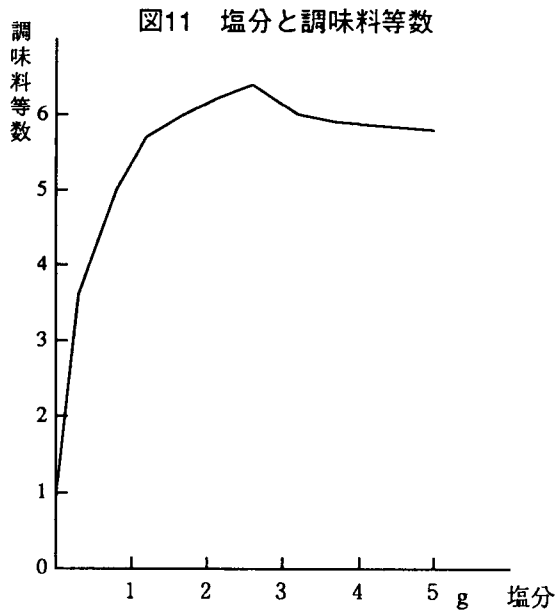
① 塩分と調味料等数

調味料等数には、塩分を含むものと、含まないものがあるが、塩分を含むものが基本であるからそれらが優先使用される。

表17 塩分量別各種項目との関係

塩分階級 g	献立数	塩分 g	調味料 等数
0	18	0	0.9
0.1~0.4	91	0.3	3.6
0.5~0.9	382	0.8	5.0
1.0~1.4	623	1.2	5.7
1.5~1.9	473	1.7	6.0
2.0~2.4	272	2.1	6.2
2.5~2.9	98	2.7	6.4
3.0~3.4	33	3.2	6.0
3.5~3.9	13	3.7	5.9
4.0~11.0	10	5.1	5.8

(各階級の平均値)



料理献立について

表17と図11では、塩分量が最高の階級4.0～11.0の平均5.1であっても、そこに至るまで調味料等数が比例して増加していない。塩分量が0.9まで急激に増加しても、それ以後はゆるやかで、3.2以上になると減少している。

調味料等数のほうからいえば5.0まではたいてい塩分を含んだものを使用していて、それ以上は塩分を含まないものを使用する傾向にあるということになる。

② 材料数と栄養量

表18 材料別各種項目との関係（材料数別平均値）

材料数	献立数	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g	調味料等数	料理時間 分
1	49	226.0	17.6	13.0	1.4	5.3	20.6
2	186	215.3	15.2	12.5	1.3	5.6	23.4
3	343	197.8	13.3	11.0	1.3	5.4	23.9
4	416	225.7	13.9	12.7	1.4	5.6	24.6
5	389	252.0	14.3	14.0	1.4	5.7	26.8
6	277	264.9	14.8	14.9	1.5	5.9	27.8
7	160	287.1	15.4	15.4	1.6	6.1	29.1
8	94	310.7	15.8	16.3	1.7	5.8	36.2
9	51	316.0	18.2	15.9	1.8	5.4	42.0
10	28	328.4	16.0	15.2	1.7	4.6	38.6
11	12	412.8	19.1	20.9	2.0	3.6	65.4
12	7	472.9	20.9	26.9	1.8	3.3	34.3

表18ではエネルギーと脂肪が材料数4まで増加せずそれ以後に増加し、たんぱく質が材料数の増加と無関係であるのに比べ、塩分もまた材料数5までが同じで、それ以後増加しているが、その割合は脂肪と同様に小さい。

これは料理における主材料の栄養量が占める割合が大きいからである。材料数1と4の栄養量が余り変わらないのをみれば明らかである。それならその後の増加は何によるものであろうか。たんぱく質も脂肪も材料が10まであまり増加していないからわからない。

③ 主材料別と栄養量

表19 主材料別各種項目との関係（主材料数別平均値）

種 類	献立数	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g	塩 分 g	材料数	調味料等数	料理時間 分
肉類	702	302.4	18.7	18.5	1.5	4.7	6.2	30.1
魚介類	530	217.3	17.2	11.6	1.5	4.4	5.7	23.2
卵	71	246.3	11.5	15.5	1.3	5.1	5.4	31.7
大豆、豆類	137	220.4	11.9	12.5	1.4	5.0	5.9	27.2
野菜果実類	446	160.2	6.9	8.4	1.2	4.6	5.0	24.2
穀類その他	127	367.1	13.5	12.8	1.6	6.3	4.3	31.5

野菜と穀類を別にして、表19の通りエネルギーは肉類が他の材料を大きく上まわっている。肉料理は他の料理よりもカロリーが高いものが多いといえる。魚介類はたんぱく質と塩分で肉類と同じであるが、エネルギーと脂肪では低く、大きい差である。中高年齢者には魚料理に適したものが多いようである。卵を主材料にしたものは魚料理よりもエネルギーと脂肪が多く、肉類と同様の傾向にあるが、塩分の使用が少ないようである。大豆、豆類の料理は卵と魚の料理の間にあるといえる。野菜、果実類の料理は当然ながらいずれの栄養量においても少ない。

④ 料理法別と栄養量

表20 料理法別各種項目との関係

料理法	献立数	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g	塩 分 g	材料数	調味料等数	料理時間 分
煮る	324	233.7	14.9	13.1	1.6	4.3	5.9	32.0
炒める	254	213.9	14.4	12.9	1.5	4.4	6.7	20.0
焼く	191	243.6	18.5	14.6	1.4	3.7	5.1	23.7
揚げる	140	309.6	17.7	18.9	1.2	4.2	6.2	22.8
和える	91	108.6	8.6	5.1	1.4	4.1	5.0	18.1
蒸す	72	209.9	15.8	11.5	1.4	4.5	5.5	29.9
スープ類	29	141.9	6.7	7.6	1.7	5.0	5.1	23.4
汁物	19	147.2	8.2	4.9	1.7	5.3	3.9	23.4
漬ける	18	145.1	9.1	8.2	1.1	3.8	5.4	20.3
鍋物	17	259.8	18.8	11.9	1.9	5.7	4.4	27.6
丼物	9	590.8	20.3	20.4	2.3	6.7	6.7	30.6
その他	849	269.8	14.1	14.4	1.4	5.4	5.4	29.5

表20の丼物のエネルギーが他の2倍以上あるのは、先に述べたように主食を含むからであって比較できない。鍋物もその量が多いからであろう。これに対して揚げ物は、エネルギー、たんぱく質、脂肪のいずれも多く、塩分が少ない。焼く料理も揚げ物と同様の傾向にあり、たんぱく質が多いのは、主材料以外の材料の種類とその量が少なく、主材料の比重が大きいためであろう。これは材料数、調味料数が煮る、炒める、揚げるよりも少ないのを見れば分かる。

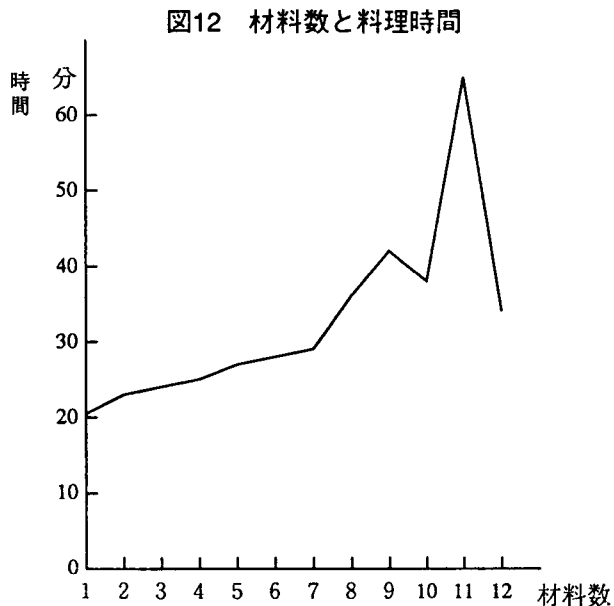
和える料理は主菜でなく、副菜であるから量が少ないのである。スープ、汁物はいうに及ばない。

(3) 栄養以外の各項目の相互関係

料理は元来栄養が第一目的ではなく、栄養はその結果に過ぎない。料理は伝統的に型によって作られるものであるから、料理の主要項目である材料関係、料理時間等はどうになっているかをみることにする。

① 材料数と料理時間

表18では材料数1で20.6分を要し、それ以上7までは徐々に増えていて、8を越えると急な増減となる。図12でこれがよくわかるが、この理由は分からない。なにしろ9以上は数が少ないからなんともいえない。



強いていえば、表1にあるように材料数と料理時間の平均が、それぞれ4.7と27分であるから、材料数7で30分以内が普通の家庭料理であって、それ以上は何か特別に手の掛かる料理になって、漬けるとか、熟成などを要する料理になるのかも知れない。

② 主材料別と料理時間

表19により、肉料理と卵料理は魚料理よりも料理時間が長いといえる。これは素材として魚が肉よりも軟らかく、火の通りが早いからであろう。そうすると卵はどうして魚よりも長時間を要するのか。よく分からないが後にみるように卵は蒸す料理が多く、表20のごとく蒸す料理は長時間を要するからであるかも知れない。

③ 料理法と料理時間

表20により、煮るのが32.0分で、もっとも時間を要する料理法である。次いで丼物が30.6分、蒸すが29.9分、鍋物が27.6分と続いている。和えるは、材料を茹る時間も含んでいるが18.1分と非常に短時間である。炒めるが20.0分で早いのは常識であろうと思う。揚げるが、焼くよりも時間が短いのは、周囲からの加熱であることによるが、オーブンを使用すれば同じ、いや高温であるだけ早いかもしれないので、差が小さいであろう。

④ 料理法と調味料等数

同じ表20で汁物が3.9に対して、スープが5.1の調味料等数であるのは、和風よりも洋風のほうが多くの調味料等数を使用することを意味している。これは和える5.0や蒸す5.5よりも炒める6.7と揚げる6.2のほうが多いのも同じであろう。しかし丼物が6.7で、煮るが5.9というのはどうしてこんなに多いのだろうか。煮物は和風では酒・ミリン・ダシ類が、洋風、中華ではワイン・スープ及びスープの素などがよく使用されるからかもしれない。その点鍋物は4.4で調味的に単純なようである。

⑤ 料理法と材料数

同じ表で、鍋物や丼物に材料数が多いのは別にして、汁物とスープの材料数がそれぞれ5.3、5.0というのは、意外に材料の多い料理であることが分かるではないか。焼くのも材料数が3.7と、他の料理法より少ないのは単一の材料を加熱することが多く、煮物のように何でも一緒にいれることが容易でないからかも知れぬ。

表1の材料数の平均が4.7というのは、その他という項目の、数と材料数が大きいのに影響されているからであろう。

⑥ 料理法と主材料 1

表21-1 料理法と主材料との関係

主材料 料理法	肉 類		魚介類		卵、乳類		豆 類		野菜、果物類		穀類、その他		合 計	
	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%
煮 る	132	40.6	87	26.9	2	0.6	31	9.6	66	20.4	6	1.9	324	100.0
炒める	125	49.1	70	27.6	6	2.4	12	4.7	38	15.0	3	1.2	254	100.0
焼 く	87	45.6	77	40.3	3	1.6	6	3.1	16	8.4	2	1.0	191	100.0
揚げる	52	37.1	58	41.5	1	0.7	12	8.6	14	10.0	3	2.1	140	100.0
和える	14	15.4	23	25.3	0	0	8	8.8	44	48.3	2	2.2	91	100.0
蒸 す	23	31.9	22	30.6	8	11.1	5	6.9	11	15.3	3	4.2	72	100.0
スープ類	5	17.2	2	6.9	0	0	2	6.9	19	65.6	1	3.4	29	100.0
汁 物	2	10.5	2	10.5	1	5.3	1	5.3	11	57.9	2	10.5	19	100.0
漬ける	2	11.1	6	33.3	0	0	0	0	10	55.6	0	0	18	100.0
鍋 物	4	23.5	9	52.9	0	0	0	0	2	11.8	2	11.8	17	100.0
丼 物	5	55.6	1	11.1	0	0	1	11.1	1	11.1	1	11.1	9	100.0
その他	251	29.6	173	20.4	50	5.9	59	6.9	214	25.2	102	12.0	849	100.0
合 計	702		530		71		137		446		127		2013	

表21-1では絶対数が少ない卵、乳類、豆類と穀類その他の3者を除き、料理法ごとにその主材料をみれば、煮る、炒める、丼物は圧倒的に肉類が多く、鍋物は魚介類が、和える、スープ類、汁物、漬けるは野菜類（果実はこれらの料理法に該当しない）が同様に多い。そして焼く、揚げる、蒸すは肉類と魚介類が大きな差がなく、共に多い。

これは肉類の絶対数が魚介類の1.3倍であるからで、煮る、炒める、丼物は肉類が多い料理でよいとしても、焼く、揚げる、蒸すはこの点を考慮して肉類が多い料理法だが、それよりも魚介類のほうが多い料理であるとしても構わないと思われるのだが。

スープはたとえ肉類、または動物の骨がその味の主体であっても、ここでは主材料に入らないから、野菜類が圧倒的に多くなるのである。

⑦ 料理法と主材料2

表21-2 料理法と主材料との関係-2

主材料 料理法	肉 類		魚介類		卵、乳類		豆 類		野菜、果物類		穀類、その他	
	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%
煮 る	132	18.8	87	16.4	2	2.8	31	22.6	66	14.8	6	4.7
炒める	125	17.8	70	13.2	6	8.5	12	8.8	38	8.5	3	2.4
焼 く	87	12.4	77	14.5	3	4.2	6	4.4	16	3.6	2	1.6
揚げる	52	7.4	58	10.9	1	1.4	12	8.8	14	3.1	3	2.4
和える	14	2.0	23	4.3	0	0	8	5.8	44	9.9	2	1.6
蒸 す	23	3.3	22	4.2	8	11.3	5	3.6	11	2.5	3	2.4
スープ類	5	0.7	2	0.4	0	0	2	1.5	19	4.3	1	0.8
汁 物	2	0.3	2	0.4	1	1.4	1	0.7	11	2.5	2	1.6
漬ける	2	0.3	6	1.1	0	0	0	0	10	2.2	0	0
鍋 物	4	0.6	9	1.7	0	0	0	0	2	0.4	2	1.6
丼 物	5	0.7	1	0.2	0	0	1	0.7	1	0.2	1	0.8
その他	251	35.7	173	32.7	50	70.4	59	43.1	214	48.0	102	80.1
合 計	702	100.0	530	100.0	71	100.0	137	100.0	446	100.0	127	100.0

表21-2によって主材料の側から料理法をみると、肉類と魚介類は、3大料理法である煮る、炒める、焼くのいずれにも大差なく使用されているが、魚介類は揚げる料理にも多く使用されている。卵、乳類（ただしここでは乳類は関係ない）は、蒸すと炒める料理が多く、豆類は断然煮物である。野菜類は煮るがもっとも多いが、和えると炒めるもかなり多い。

これらの点からも揚げるは肉類よりも魚介類が多い料理であるし、魚介類は肉類よりも焼く料理に適しているといえるようである。

煮るは基本的な料理法であるから、いずれの主材料でも最大であるのは当然である。

⑧ 料理法と調味料

表22 料理法別調味料使用表

調味料 料理法	塩		しょうゆ		砂糖		食酢		酒類		コショウ		その他		合計	
	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%
煮る	223	14.5	233	15.1	199	12.9	35	2.3	372	24.1	120	7.8	36	23.3	1542	100.0
炒める	217	18.5	172	14.7	102	8.7	24	2.0	228	19.4	179	15.3	251	21.4	1173	100.0
焼く	120	16.8	113	15.8	66	9.2	18	2.5	197	27.8	77	10.8	122	17.1	713	100.0
揚げる	97	19.7	71	14.4	30	6.1	22	4.5	114	23.3	49	10.0	10	22.0	491	100.0
和える	67	16.0	70	16.7	60	14.3	57	13.6	68	16.2	3	0.7	97	22.5	422	100.0
蒸す	62	19.7	46	14.6	28	8.9	8	2.5	77	24.5	35	11.1	59	18.7	315	100.0
スープ類	29	26.9	9	8.3	0	0	2	1.9	12	11.1	26	24.1	30	27.7	108	100.0
汁物	13	19.1	13	19.1	0	0	4	5.9	14	20.6	0	0	24	35.3	68	100.0
漬ける	13	14.6	11	12.4	14	15.7	16	18.0	13	14.6	2	2.2	20 [△]	22.5	89	100.0
鍋物	11	15.5	11	15.5	5	7.0	7	9.9	10	14.1	3	4.2	24	33.8	71	100.0
井物	6	13.0	8	17.4	6	13.0	0	0	12	26.2	3	6.5	11	23.9	46	100.0
その他	649	19.4	330	9.9	311	9.3	218	6.5	525	15.7	483	14.4	829	24.8	3345	100.0
合計	1507		1087		821		411		1642		980		1935		8383	

△うちトウガラシ 11

表22から、塩は料理において基礎的、基本的、一般的調味料であることが、全ての料理法でほぼ同様の数値(%)であるのをみればわかる。しょうゆもまた万能調味料といわれるが、同じようにいずれの料理法も大差なく使用されているようである。ただスープ類(その他もだが)のみが低いのは、やはり西洋料理だからである。

砂糖はその点料理法に大きな片寄りがある、煮る、和える、漬けると井物に多く使用されるのは、和風料理専用の調味料であることの現れである。焼くがかなり多いのは、タレに使用されるからであろうが、炒める、蒸す料理法がそれぞれ8.7、8.9とこんなに多いのは何故であろうか。蒸すにはデザートが含まれるからだろうか。

食酢は和える、漬けるに多いのは、砂糖との関係から甘酢を作るのだろうし、鍋物もそれに次いで多いのは、水炊きのポン酢のようなものも含まれているからと考えられる。

酒類は驚くほど万能調味料である。酒類は、スープ類(大差がある)と鍋物の料理法で塩が、鍋物ではしょうゆのみが酒類より多いだけで他はいずれの料理法も酒類のほうが多く使用されている。ただ和風料理には酒類であり、洋風料理にはワイン類であるのは当然であるが。

コショウはスープ類と炒めるに多いのはうなずけるが、蒸すがこれらに次いで多いのは何故であろう。ただ煮る、焼く、揚げるという料理法に案外コショウの使用が少ないのは、先に述べたように料理法の分類の方法によるもので、和風料理に偏しているためであろう。

⑨ 調味料と主材料

表23 調味料と主材料の関係

調味料 料理法	肉 類		魚介類		卵 類		大豆、豆類		野菜果実類		穀類その他		合 計	
	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%
塩	524	34.8	403	26.7	59	3.9	105	7.0	339	22.5	77	5.1	1507	100.0
しょうゆ	406	37.4	276	25.4	28	2.6	103	9.5	223	20.5	50	4.6	1086	100.0
味噌	20	35.7	11	19.6	0	0	2	3.6	21	37.5	2	3.6	56	100.0
塩分系	950	35.9	690	26.0	87	3.3	210	7.9	583	22.0	129	4.9	2649	100.0
砂糖	280	34.0	187	22.8	24	9	72	8.8	200	24.4	58	7.1	821	100.0
食酢	115	28.0	126	30.7	6	1.5	26	6.3	121	29.4	17	4.1	411	100.0
酒類	632	38.4	492	30.0	39	2.4	111	6.8	286	17.4	82	5.0	1642	100.0
コショウ	418	42.6	252	25.7	39	4.0	43	4.4	178	18.2	50	5.1	980	100.0
トウガラシ	44	43.2	26	25.5	0	0	3	2.9	25	24.5	4	3.9	102	100
その他	714	40.3	408	23.0	66	3.7	144	8.1	345	19.5	96	5.4	1773	100
使用なし	1		4		0		0		5		3		13	
合 計	3154		2185		261		609		1743		439		8379	

△使用なしの13を含まず

表23をみれば、調味料と主材料の両者の関係は、いずれの調味料も肉類、魚介類、野菜類については大きな片寄りが無いようである。魚介類は味噌と関係が小さく、野菜類は味噌との関係が大であるのが目立つくらいである。

味噌とトウガラシは卵類に合わないようである。

⑩ 主材料及び調理法と油脂

表24-1 主材料と油脂性状の関係

主材料 油脂性状	肉 類		魚介類		卵		豆 類		野菜果実類		穀類その他		合 計	
	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%	献立数	%
液 体	441	62.9	288	54.4	24	33.8	85	62.1	200	44.8	44	34.6	1082	53.8
固 体	34	4.8	31	5.8	13	18.3	5	3.6	50	11.2	25	19.7	158	7.8
固、液併用	128	18.2	76	14.3	19	26.8	10	7.3	48	10.8	16	12.6	297	14.8
使用なし	99	14.1	135	25.5	15	21.1	37	27.0	148	33.2	42	33.1	476	23.6
合 計	702	100.0	530	100.0	71	100.0	137	100.0	446	100.0	127	100.0	2013	100.0

料理献立について

主材料が油脂とどういう関係にあるかをみると、表24-1では、まず油を使用しない主材料は野菜、果実類が33.2%で半分もある。これに対して肉類は、僅かに14.1であるから、魚介類の25.5とくらべても少ない、即ち油使用の料理が多いということである。野菜類（果実は油使用が稀だと思ふ）が油を余り使用しないからといって、油が野菜と合わないというわけではないはずである。主材料としてということである。

表7では液体油が%を占めているにもかかわらず、表24-1ではいずれの主材料もかなりそれを下回っている。卵は半分で33.8%しかない。卵は個体と液体の併用が26.8もあるからである。主材料のうちで併用が最大であるのが卵である。

表24-2 料理法と油脂の関係

(%)

油脂性状 料理法	液 体 油					固 体 油			使用しない	合計
	サラダ油等	揚げ油	調味油	マヨネーズ ドレッシング	計	バター マーガリン	その他 固体油	計		
煮る	51.5	8.2	0.5	0	60.2	9.4	4.2	13.6	26.2	100.0
炒める	78.8	9.1	3.6	0.2	91.7	6.9	1.4	8.3	0	100.0
焼く	54.7	1.2	0	4.3	60.2	15.1	7.3	22.4	17.4	100.0
揚げる	18.8	71.5	1.6	4.3	96.2	1.6	2.2	3.8	0	100.0
和える	20.6	0	3.9	2.9	27.4	1.0	4.9	5.9	66.7	100.0
蒸す	31.3	0	3.6	1.2	36.1	14.5	3.6	18.1	45.8	100.0
スープ類	31.1	4.4	2.2	0	37.7	31.2	20.0	51.2	11.1	100.0
汁物	10.5	0	0	0	10.5	0	0	0	89.5	100.0
漬ける	40.9	31.8	0	0	72.7	0	0	0	27.3	100.0
鍋物	22.2	5.6	0	0	27.8	0	0	0	72.2	100.0
丼物	45.4	9.1	0	0	54.5	0	18.2	18.2	27.3	100.0
その他	44.3	7.0	1.2	3.9	56.4	19.4	10.7	30.1	13.5	100.0

表24-2によると、料理法で油を使用しないものはない。油を使用しないが最大であるのは89.5の汁物であるが、鍋物と和えるのもこれに次いで相当多い。揚げると炒めるは油使用の料理であるから当然0であるが、スープ類も油の料理といえる。しかもその油が液体でなく個体が多い。次いで焼く料理に個体脂が多いのはバター焼きのようなものがあるからであろうか。それにしても蒸す料理に個体脂が案外多いのは何故だろうか。また煮る料理も油脂使用がかなり多いが、肉類の料理が多いからであろうか。

III 考 察

日常家庭で行われる料理は、元来親から子に伝えられてきた素朴なものから成り立っていて、たとえここで取り上げたような料理献立においても、その基盤の上に作成されている。それゆえ料理の常識、多くの約束ごとがあって、それは通常省略されている。特に料理法においては、特徴とかコツなどが書かれているだけであり、またそれで十分間に合うのである。

しかし料理を分析、検討しようとするれば、それらを分類、整理し、かつその理由を規定しなければならず、それは非常に困難なことである。しかも今回の結果はそのごく一部に過ぎないが、ここで料理についていささか考察を試みてみたい。

なお以下のことは今後さらに検証しなければならないことはもちろんである。

1. 料理と料理献立について

料理は料理献立によって、その全てが分かるわけではない。献立は料理の作り方を述べているだけで、その後のことは作る人、食べる人が自由にすればよいという約束になっているが、それでは完成した料理を提供したことにならない。料理献立はそれを意図した人の料理が、完全に再現されるようなものでなければならないはずである。そのために必要な事項を考えることにする。

(1) 料理の主体性

料理は本来飢えを凌ぐ食の手段として、人間の歴史とともに行われてきた。従って入手し得る材料を対象に、何が食べられるかから、どうすれば食べられるかへ、さらにどのようにすればよりよく食べられるかを意図したであろう。食べられればよいだけでは料理にはならないのであって、作る人と食べる人の意思が込められて初めて料理となった。料理の多様性は人間の意志がそうさせたのである。

このように意志が働く第一の対象が材料であるのは極めて自然の成り行きであったであろう。そして材料の中でも中心的役割を持つ材料を見いだして、そこに自分の意思を反映させてきたに違いない。

懐石(会席)料理や精進料理のように、特別の社会的関係、宗教的關係を意図した料理は別にして、日常の、家庭で作る特別の目的を持たない料理は、その主体性が材料にあるといつてよいであろう。

すでに述べたように主体性のある材料を主材料といい、料理は主材料が最も主体性を発揮している場合、その主材料の名を冠して呼び、命名するようである。例えば“魚料理”“肉料理”から、“カニ料理”のようなものまで、その数は多い。

またサケの××焼きとか、トリ肉の水炊きのように主材料が第一次の主体性で、料理法が第二次的の料理名もある。

いずれにしても主材料の多くは魚と肉であって他は少ない。卵料理、野菜料理があっても、それは主菜になり難い。魚と肉を主材料にした主菜が料理の本命であり、食事を構成する中心の料理であるといえる。

表10でみたように、卵は副材料が主材料の5.8倍であるのは、主材料としてよりも副材料としての適性が大きい、そればかりではない。卵料理が、それだけで満足できないからということもあるだろう。野菜が主材料として数が多くても、これは野菜の種類が多いからであり、野菜を主材料にした料理は副菜の料理であろう。恐らく野菜料理が主菜料理である食事ではこれまた満足できないであろう。

料理は材料に主体性があるだけではなく、主菜という満足感を与える、主たる料理が主体性ある料理であるともいえる。

(2) 構成材料

料理は材料によって作られるから、料理の物量は材料によって構成される。味覚もまた材料の成分及びその組み合わせによって発揮される。

このことから料理材料は大きく2つに分けられる。構成材料と味覚材料と。味覚材料とはこの場合量が極めて少なく、主たる目的が調味にあるものをいう。

今まで材料は主材料と副材料について述べてきたが、副材料については分類、定義をしていないし、動物副材料としてのみ取り扱って、他は単に材料数に数えただけである。ここで説明しておくことにする。

主材料はすでに述べたように、主体性を持つ材料をいうが、また主たる量を占める材料でもある。主材料は主体性と主たる量の二重の性格を持つのが普通であろう。主たる量とは最大でなくともよいが、目立つくらいの量は必要である。魚または肉にその傾向が強く、野菜は主たる量であっても、主体性がない場合が多いので主材料になり得ないのではないだろうか。

副材料は主材料に次いで量が多いものであって、主材料に副次的に使用する材料ということにする。副次的とは主材料の補完的役割をするもので、主として量的に、味覚的に、視覚的目的をもって使用されるものということである。カレーライスジャガイモやタマネギ、さしみのツマ、またよく使用されるパセリなどもこの中にいれる。

この他に、料理法に主たる目的をもって使用される材料がある。油脂類、小麦粉、パン粉、デンプンなどである。これらは「調味料等」として材料から除いたのは、数量記載がないからである。もちろんデザート等で小麦粉の他に砂糖、油脂類が大量に使用される場合には、数量記載があるので材料数に入れてある。

今回これらの材料を別個に取り扱わなかったが、今後は料理法による付加、または添加材

料として分類し、料理材料として一括すべきであろう。

以上が構成材料である。構成材料は主として量的な意味で名付けたが、それ以外に形が目に見えるものである。パセリ、シソ、ネギやショウガ等は芳香を目的として添えられるものであるが、また飾り用でもあるので香辛料とは区別した。その理由は数量記載が、たとえ1切れ、1かけであっても、量的に明瞭であるからと、目に見えるからである。料理の第一条件は見た目に美しく、おいしそうに感じられることでなければならない。暗闇ではおいしくないのを思えば分かる。

このように芳香を与え、美しく見せるために使用する材料は、副材料というには少し疑問があるので、別個に扱い「付属材料」、または「香味材料」とでもすべきであろうか。

要するに料理（できたもの）であることをモノとして、主に物理的に認めることができる材料を構成材料とするのがよいと思う。

(3) 調味材料

もう一つの重要な材料である調味材料というのは、調味を主たる目的として使用するものであって、数量記載がないもの、そして生でなく、特定の形を持たないものということになろうか。したがってハーブや薬味とか生の香辛料は除かれ、いわゆる調味料と香辛料である。

香辛料は通常少量使用するが、調味料は必ずしもそうではない。計量スプーンや中にはカップ単位で使用するものもあって、ダシとかスープ（料理用）がそうである。このような場合は量的にかなりの構成材料となるが、それでもその量を無視して、量を記載しないのは、味付けは好みによるということを前提にしているからである。

もちろん営業用とか、病人食であればそのようなことはなく、必ず規定されるが、このような家庭料理の献立の場合はその必要がなく、常識として使用すればよく、その約束でまわっている。

調味料及び香辛料の調味材料は先に表22と表23でみたように、主材料よりも、料理法との関係が強いようである。料理は主材料を調味することであって、副材料は主材料の調味に従属し、それを補強することはあっても、乱すものではないと考えられるのでこの関係は問題にしない。

調味材料と主材料には、いわゆる“合う”“合わない”ということがある。しかしこれは特殊な材料や特殊な料理では非常に密接に関係するが、日常のありふれた料理の、普通の材料には余りその傾向はみられないようである。表23の味噌が魚介類で19.6%しかなく、卵が0%であるのが注目されるくらいである。

これに対して料理法ではこの関係は強く現れている。特に汁物とスープはその典型である。砂糖は両者とも全く使用されない。汁物にコショウはなく、スープにしょうゆは非常に少ない。これこそ合わないからであろう。どうして合わないのかといえば、和風料理と洋風料理

の違いに尽きるが、汁物に砂糖は何故和風にも洋風にも合わないのかということは、料理の「型」によるということがいえる。

この型は和風とか洋風とかいう形式の型とか、煮物や汁物の料理法の型ではなく、料理というものの、“料理は型である”という、それが料理である、ということである。料理はそのように作るのであって、好みがどうあろうともそうするのであり、長年にわたってそうしてきたから、それで誰も不思議に思わないで、皆それを踏襲してきたのである。換言すればこれが伝統、文化であり、型である。

いやそんな砂糖の入った汁物なんて、と頭から否定し、異を唱えるのは、好みによるものではなく馴染めないからである。習慣と異なるものは奇妙に感じられて、受け付けられないからである。嗜好は習慣によって形成され、定着して文化となるのである。したがって汁物には砂糖を入れないのである。スープにしょうゆは、日本化されてきた証拠ではないかと考えられる。

これはしょうゆが万能的性格があるからであって、非常に適応性に富み、いかなる料理にも導入されやすいから、スープにも割合使用されているということで、その点コショウは非妥協的であるといえるようで、汁物には全く使用されない。砂糖は食酢と共に適応性に富んでいると思うが、汁物とスープとは合わないようである。その理由はよく分からないが、多分主食であるご飯と副食である料理は塩に合うからであろうが、それでは説明にならない。やはり料理の型によって固定された、強固な嗜好の抵抗によるものであろう。

嗜好は本質的なものではなく、文化であるから変質するとはいえやはり難易があるようである。

次に香辛料であるが、今回香辛料についてはコショウとトウガラシ以外は集計しなかったもので、その現状は分からない。

コショウは他の調味料に決してひけを取らないくらい使用しているが、トウガラシはその約6割に過ぎない。この2種以外はさらに少ないであろうと想像される。これからみてコショウはかなり一般的な香辛料としてわれわれは料理に使用しているが、他のものはそうではないといえるのではないだろうか。

すでに述べたように料理献立では、料理を作るときに欠かせないもののみを記載していて、料理（できあがったもの）に必要なものであっても必ずしも記載されるとは限らないようである。ワサビなどがそうである。従って料理と香辛料の関係は、このような献立から集計しても分からないのである。あたかも料理法を料理名に料理法が含まれているものからしか集計できなかったのと同様である。

香辛料の定義で述べたように、生のものを除くと、我々が日常使用する薬味類がほとんど該当しなくなる。乾燥または粉末であればトウガラシ以外では、粉カラシ、粉ワサビ、サンショウくらいであり、しかもこれらは料理中に使用するというよりは、盛り付け、または食

べるときに使用するのが多いようである。この点が洋風香辛料と異なるところで、従ってショウガのように生しか使用しないものが多く、いわゆる薬味で、香辛料という西洋風の範疇には入らないのである。西洋の香辛料にはショウガはもちろんタマネギ、ニンニクなどの乾燥または粉末の香辛料が多いのは、料理中に混入して、料理全体を調味するからであろう。

(4) 料理材料

構成材料と調味材料の他に、料理法のために使用する材料として、油脂や小麦粉、デンプン、パン粉などがあり、これらは使用量がかかなり多いが、使用量の記載がないから構成材料にしなかったということを前に述べた。

油脂は吸収されて重量を増し、小麦粉やパン粉、デンプンなどは付加されて体積を増すので、料理の物量に関与するにもかかわらず量を規定しないのは、規定するほど重要な意味を持たないからであることと、量を規定できないためである。どれくらい使用するかというよりも、どれだけ消費したかに意味があるからであり、そのようなことは常識であるから記載しなくてもよいという約束になっている。

油脂は揚げ物や炒め物という油使用の料理法の目的の他に、ラー油、ごま油のように風味付けにも使用されるから、調味料でもあるが、粉類は特別の風味がないので調味料的使用はなく、成形とかいわゆるとろみをつけるというように専ら料理法のみを使用する。

主材料または副材料である卵は、他の構成材料とは少し異質で、それが持つ固有の形で料理することは少なく、液体として使用することのほうが多い。この場合は小麦粉やデンプンと同様の、料理法的成形の役割を果たすのである。だから卵焼き（ダシ巻き）という料理は、それ自体の凝固による成形の料理法であって、焼き魚料理とは、この点で基本的に異なった料理である。卵は構成材料と料理材料の2面性を持った材料ということができる。

(5) 盛り付け

料理は盛り付けられる。盛り付けしない料理はない。盛り付けは料理の完成した姿を作り出す料理の重要な仕事である。

料理は料理法によって、その料理特有の味覚を形成するだけではなく、それ自体の形と姿を創造するはずである。料理は「料理というモノ」があって、料理という物質があるのではないからである。モノには形と姿があって、特に料理は美しくなければならない。洗練されてきれいにみえる料理がよい料理である。

盛り付けには2つの仕事がある。きれいに仕上げることと、出来上がった料理の最高の味覚を提供する配慮である。

料理は出来上がりの状態から、固形であるもの、成形したもの、小さい固体の集合体、そして液状のものと4分類することができる。料理法の結果は必ずしも美しく仕上がるとは限

らない。それならそれを美しく見せる工夫が必要であるし、料理法によって美しく仕上がるものも、置き方、並べ方、飾り方によって、より一層魅力的にする、それが盛り付けである。その詳細は述べないが、盛り付け法はそれぞれの料理に固有のものがあるはずであるし、また料理を創作した人の趣向が完成品に込められてしかるべきであると思うのである。これを要求する記載が少ないように思われるのは残念である。

また先に述べたように、出来上がってからの給仕する時間についても言及がほとんどなかったが、重要なことであると重ねていっておきたい。

以上のことは、これは常識であり、伝統的な約束事であるから省略しているのであり、決して疎かにしているわけではないということであろう。しかし温かいものは温かいうちに食べるのが料理であるから、そのように食べるのが常識であり、記載の必要がないというのは、われわれ日本人が魚という素材を基本にした液体脂肪の料理を、昔から食べてきたからであって、冷めた後もおいしく食べられるのである。それ故にこのことを重要視しないのであろう。今回取り上げた料理献立をみても分かるとおりに、肉料理が非常に多い。肉は固体脂肪で、冷めたら味が急速に悪くなるのが常識である。いま魚の常識から肉の常識に転換しつつある時代といえる。せっかくの素晴らしい料理を生かすために、“すぐに出す”くらいのことを要求してもよいと考えるのである。

(6) 食器

食器についても同じである。食器は料理に付随する単なる容器でないことは誰でも知る常識であろう。ここで食器の役割や効用については述べない。ただ表13-1及び表13-2のように、過半数が丸い浅皿であるのは誠に芸がないと再びいっておきたい。

西洋料理には丸い皿で万事よろしい、それで足りる。最近洋風和食が多いとはいえ、われわれの伝統は、食器の材質、器形、色、柄など変化に富んでいて、それに盛るのがわれわれの料理で、楽しい料理となるのである。

西洋料理には西洋料理の型がある。それはいわゆる“時間展開式料理”であるから、白い丸皿で済ませられるが、伝統的料理は“空間展開式”である。食器の料理を観賞するのである。日常の家庭料理でもなおざりにできない。料理を生かすも殺すも食器次第であるからである。

2. 栄養について

料理に栄養の価値を云々したり、健康への効果を論ずるのは酷である。料理は型によって作るものであり、そうした結果の栄養であるからである。要するに料理を上手に組み合わせで食事を摂れば、栄養は満たされるのである。

料理献立について

既に説明したように、ここでいう栄養量は1人分の量であって、100gあたりではないことに注意を要する。従ってエネルギーの多い料理が高カロリーの料理であるかどうかは分からない。それは1人分の量が異なるからである。例えば700kcal以上の料理といっても、これらは主食を含んでいるので、何かを少し足せば1回分の食事となる。

要するに食事は、何の料理を食べるかよりも、どの料理とどの料理をどのように組み合わせ、自分の栄養量に合致させるかを考えることである。

この点から、栄養学を自由に操って料理を作る栄養士ならいざ知らず、家庭の主婦にはこのような1人分の栄養量のほうが便利である。献立の栄養量をみて、その合計が1日量になるようにすればよいのである。2013枚の献立を前にして、あれかこれかと、食べたい料理と栄養量をパズルのように組み合わせることができる。これは栄養価計算ではない。

そのためには食事を一定の方式に決めておくのがよい。例えば主食、主菜、副菜、汁物やデザートを食べると、それぞれに献立を予め分類しておいて、その中から1種ずつ選んで、望む栄養量になるようにするとよいであろう。食事は主菜をまず決めてから、それに合う副菜を選び、残りのカロリーで汁物とデザートを組み合わせるといようにするのも一つの方法であろう。

3. 料理法について

料理法という用語が適切なものかどうかは分からない。料理法は単に料理の作り方の方法という意味であるから、料理をそのような概念で分類できないのである。通常料理は料理名で分類するようであり、料理法とはそれぞれの料理名の料理を作る方法というに過ぎないようである。

料理名もまた厄介なもので、命名の基準が分からない。現在通用する分類法でいえば、和洋中華料理がもっとも明解であるが、その内部はやはり同じことで、全体を統一して分類することはできない。

以上のようなことから、一応料理の分類法に料理法という基準を用いて分類したのが表20以下の11種類である。しかしこれは料理法が7と、料理名が4であるから、合理的とは決していえない。料理法であれば動詞で表現できなければならないが、汁物とか鍋物、丼物はそれができない。鍋物は煮る、丼物は蒸すという料理法でもよかったと、今になって思うのが後の祭りである。またスープと汁物は汁類とでもすればよかったのか、あるいは無理すればこれも煮物でよいともいえるだろう。

ともかくこのように料理法と料理名の混用は避けられなかったが、ここで料理名を適用すると次から次に新たな種類の分類名ができてしまうのである。例えばサシミ、サンドイッチ、突き出しなどなど、生のものや組み合わせたものがあり、特に西洋や中華の料理になると分

からなくなるのである。従って今後は何が何でも強引に料理法で割り切ってしまうねばならないであろう。とはいうものの初めにいったことだが、そのために献立の内容を検討し、判断しなければならないので、資料の数が多くなると時間的にたいへん困難である。

4. 料理時間について

料理時間は文明の進歩とともに短くなってきた。遠い昔は材料の採集、作物の採取、そしてその可食化の処理に長時間を要したが、現在市場にて入手する材料は既にそれを終えているから、料理はそこから始まる。さらに最近では処理済み（洗浄、調整、切り身など）がほとんどで、加工材料が多くなり、さらに調理済み、即席食品さえあり、急速に短時間化が進んでいる。

このことは労力の軽減化であり、技術の簡易化でもあって、日常家庭でする料理には便利で、ありがたいことである。同じ料理法でも素材からと、処理済み材料、加工材料を使用するのでは当然時間が異なり、短くなるのだが、それがよいかどうかは別問題である。

料理時間とは、材料が料理法によって作られて、でき上がるまでの時間のことであるが、通常は盛り付けに要する時間が入っていないようである。従って表1及び表5は、作るための所要時間であるから、食べるまでにはなお盛り付けに多少の時間を要する。

材料数と料理時間のところで述べたが、材料数が1から7までは所要時間は余り変わらず、30分以内で、それらは全料理数の80%以上を占めている。盛り付け時間は分からないが、それを含めても30分余であるとする、主菜にそれくらいの時間をかけても、他の副菜や汁物は短時間で済む料理でもあるだろうし、またそのようなものを選ぶことにすれば、約1時間あれば食事の準備が整うということになるのではないかと。ただデザートは別の時間を利用して作っておけばよいであろう。

主菜、副菜と汁物の3種類を作るための所要時間は、それぞれの時間の合計でないことは常識であり、要領よくすれば同時進行でそれほど時間を要しないし、主婦であれば誰でもそれくらいは普通に行っている。

いわゆる手抜き料理は、いろいろな意味が含まれているが、その最大の弁解理由は時間がないことによるものであろう。1時間の所要時間があるかないかは、生活状況によるとはいうものの、豊かな食生活というならば、少なくとも夕食にはそのための時間をさく必要があるのではないかと考える。

5. おわりに

料理といえば名人芸の素晴らしい料理、または世界の優れた料理や珍しい料理といった料理の文化がよく知られているが、料理の理論については分からないことが多いように思う。

そもそも料理とは何かという哲学が云々されることが余りないようである。料理といえば健康とくる。これは自然な発想であり、かつ料理の持つ効果を有効利用するためには極めて重要な理論であろう。これは現代の栄養学によって起こったものではない。

「プラトン」によるとソクラテスは料理術は偽の技術で医術の中に潜り込んで「何が一番体のために善い食物であるかをよく知っているかのような顔をしています」といい、さらに「それは最善のものをさしおいて、ただ快いものだけを狙うからだ。そしてぼくはこの料理法のようなものを技術としては認めずに、単なる経験にしか過ぎないと主張する、なぜなら、それは、自分がほどこすものがどのような本質の性格を持つかについて、なにひとつ理論的説明を与えることができず、したがって、それぞれの場合になぜそうなるかという原因をいうことができないからだ」（世界の名著「プラトンⅠ、ゴルギアス」中央公論社）。

以来料理は健康との繋がり、栄養学と、経験と科学の側面にとらえられ、研究されて、前者では、どちらかといえば料理は反健康的の視野から批判されるような存在であった。だから栄養学的な料理でなければ料理でないという思想が持てはやされている。はたしてそうだろうか。

そして後者では、技術、科学的視点から、無学、無知の経験に過ぎぬものとして疎外されてきた。そのために料理は非科学的であって、科学的調理法でなければ料理法ではないと主張されている。だが科学的調理法で料理ができるのであろうか。

私はそう思わない。料理が健康的でなくても致し方ない、いや料理は栄養学的対象そのもの以外に多くのものをもっている。また料理が調理学的対象のみで理解すべきものではない。料理は生活の文化、生活の知恵であって、その歴史の積み重ねによる「料理の型」を尊重しなければならないと思っている。

今一度謙虚に料理をありのままに観察し、その成り立ちを調べ、われわれの食生活との関係について考えてみたいと思った次第である。

今回の資料集計に多大の時間をさいて、協力してくれた座吾初穂氏に深く感謝する。