研究ノート

食の専門誌の献立カレンダーからみる

昭和40～50年代の料理の変遷

三輪里子^{*1}, 佐藤文代^{*2}, 村山篤子^{*3},
岩瀬靖彦^{*4}, 君羅満^{*4}

^{*1}日本女子大学, ^{*2}十文字学園女子短期大学, ^{*3}川村短期大学, ^{*4}東京農業大学

Change in Cooking Style as Seen in Daily Menus Printed in Food Magazine between 1965 and 1984

Satoko Miwa^{*1}, Fumiyo Sato^{*2}, Atsuko Murayama^{*3},
Yasuhiko Iwase^{*4} and Mitsuru Kimira^{*4}

^{*1}Japan Women's University, ^{*2}Jumonji Gakuen Junior College,

^{*3}Kawamura College, ^{*4}Tokyo University of Agriculture

We analyzed the cooking styles and the main dishes for morning and evening meals presented in the menu calendars of the magazine "Nutrition and Cooking" in order to study the development of cooking styles between 1965 to 1984.

1) As for the cooking styles, the frequency of Western style dishes with bread as staple food surpassed that of the Japanese style for breakfast. But the Japanese style dishes were more frequently served than the Western style dishes in the evening.

2) For breakfast, eggs were served most frequently, and more than two main dishes were served quite often. For the evening meal, the number of seafood dishes almost equaled that of meat dishes. The order in the frequency of meats served for dinner was pork > chicken > beef.

3) As for the cooking techniques used in preparing the main dishes for evening meals, "boiling, steaming, and others" increased rapidly from 1965, followed by "baking (by indirect heat) and stir-frying", while "baking (by direct heat) and frying" decreased.

4) As for the combined cooking techniques and seasonings used for the main dishes for evening meals, use of various liqueurs (wine, etc.) and spices for seafood and meat increased. For the seafood, various Western style dishes appeared and the use of oil and fat became popular. As for the use of meats, the frequency of combining the Western, Chinese and Japanese styles increased apparently.

5) Based on the daily menu suggestions printed in the food magazine, we verified the shift in the diet-composition to the Western style in the years from 1965.

Jpn. J. Nutr., 53 (6) 395～402 (1995)

緒言

昭和期は第二次世界大戦をはさみ激動の時代であったが、その中で我々の食生活もまた大きく変化した。石毛はこの昭和期の食について、日本の食の歴史の中での“食の革命時代”といている¹⁾。特に、大戦後から今日に至る食生活の変動は目覚ましいものがあった。著者らは、昭和期の食生活が伝統的な和風から洋風へと

Key words : daily menus, cooking styles, staple food, main dish, cooking techniques

献立カレンダー, 料理様式, 主食, 主菜, 調理操作

多様化してきた日常食の推移を調理面から検討し、把握したいと考えた。既に前報²⁾で昭和20年代～30年代の食生活の変化については報告した。この20年間は戦後の食料難を経て、昭和25年頃から食生活が好転し、30年代の高度成長期になると食卓は豊かさを増し伝統的な和食に加え、洋風、中国風の食事も取り入れられるなど多様化の兆しが認められた。

今回は昭和40～60年の約20年間の日常食について、料理様式の変遷及び料理内容を献立カレンダーの視点から解析を行った。

資料及び分析方法

1. 対象資料

資料として用いた日常献立は、前回の報告に述べたように、①昭和40年以降20年間の献立が連続的に、しかも一般家庭の食事を対象とした献立が得られること、②献立には料理名、食材料、分量などができるだけ詳細に記載されていることを条件として資料を選んだ。本研究において資料とした献立は、食の専門誌「栄養と料理」に献立カレンダーとして紹介されたものであり、日常食としてこれらの献立は、前報において明らかにされたように昭和20～30年代における経済発展に伴う生活の質的向上、消費の拡大などその時代の背景をよく反映しているものと考えられることから、当該カレンダーを取り上げた。なお前回、同様に条件を満たしているものとして資料に用いた「食生活」は、40年以降本研究の対象となる一般献立は掲載されず、特殊な条件下での献立に変わった。例えば、昭和41～47年あたりは工場、社員寮、学生寮、老人ホーム、病院等の給食献立、昭和48年からは糖尿病、腎臓病、高血圧等病人食献立へとその内容が変化している。そのため資料としては用いることができず、「栄養と料理」のみを本研究の対象資料にとりあげることにした。献立は昭和41年から20年間の献立カレンダーの中から、1月は行事食などの特別献立が多いために除き、2～12月の隔月4週間の献立 約3,400種を分析資料とした。昼食は弁当、主婦の食事など特殊な状況の献立が多いため、今回は分析対象としなかった。

2. 集計の方法

前報に準じ、4～5年を1区分として昭和41～44年（この期間は4年間）を40年代前半、45～49年を40年代後半、50～54年を50年代前半、55～59年を50年代後半の4区に分け集計及び分析を行った。

(1) 料理様式別献立の分類

各様式別献立の分類基準は、献立内容からみて、米飯及び主菜が日本料理のものを和風献立、中国料理様式のものを中国風献立、主食がパンで主菜が西洋料理のものは洋風献立とした。また、同一の献立の中に和風、洋風、中国風料理が混ざっているものを混合献立とした。

(2) 朝・夕食の主菜料理に使用されている主材料

たんぱく質6g以上を含む食品が使用されている料理を主菜とした。全材料を次の4グループに分類した。1.魚介類はなま物、塩干物、練り製品、缶詰など、2.獣鳥肉類は牛肉、豚肉、鶏肉、ひき肉、鯨肉、内臓、加工品など、3.卵類は鶏卵のみ、4.豆及び大豆製品は煮豆、納豆、豆腐、厚揚げ、がんもどきなどを含む。

表 1 調味料の分類項目

調 味 料
1. 食塩
2. しょうゆ・味噌
3. 砂糖
4. 油脂
5. 香辛料・酒類・ケチャップ、他
6. 片栗粉・小麦粉・パン粉・卵

表 2 調理操作の分類項目

調理操作
1. 煮る・蒸す、他
2. 焼く（直火）
3. 焼く（間接）・炒める
4. 揚げる
5. なま物・和える
6. あんかけ

(3) 調味料の分類

各主菜料理に使用された調味料については、前報と同様に分類した(表1)。1.食塩、2.しょうゆ・味噌、3.砂糖、4.油脂などの基本調味料と、5.比較的使用頻度の高い香辛料・酒類・ケチャップ、他、及び揚げ物、あんかけなどの副材料である6.片栗粉・小麦粉・パン粉・卵の6項目とした。

表 3 料理様式別献立の分類 (％)

		和風献立	洋風献立	中国風献立	混合献立
昭和41～44年	朝食	40.8	47.0	0.4	11.8
	夕食	37.7	14.1	3.1	45.1
45～49年	朝食	38.4	54.7	0.5	6.4
	夕食	37.2	20.0	8.5	34.3
50～54年	朝食	41.5	52.3	0.0	6.2
	夕食	33.8	27.9	9.3	29.0
55～59年	朝食	39.0	53.1	0.3	7.4
	夕食	34.8	20.7	8.3	36.0

表 4 主菜に使用された主材料の種類別使用状況 (％)

	魚介類	獣鳥肉類	卵類	豆及び大豆製品
〈朝食〉				
昭和41～44年	21.1	15.1	50.5	13.3
45～49年	17.7	29.0	42.1	11.2
50～54年	21.2	20.0	40.1	18.7
55～59年	19.1	20.1	48.2	12.6
〈夕食〉				
昭和41～44年	47.7	48.4	2.1	1.7
45～49年	43.7	53.0	0.8	2.5
50～54年	43.6	54.0	0.8	1.7
55～59年	48.6	48.8	0.2	2.4

(4) 調理操作の分類

調理操作の分類についても前報と同様に行い、表2に示した。分類項目の中の1.煮る・蒸す、他には茹でる、煮込むのほか鍋物などを含み、3.焼く(間接)・炒めるにはフライパン焼き、鉄板焼き、オーブン使用のものなどが含まれる。6.あんかけはでんぶんや小麦粉を用いたあんやとろみのものである。同一料理に2つ以上の調理操作が用いられている場合は、主たる操作を取り上げた。

以上の項目についてクロス集計を行い、相互間の関係を検討した。

結果及び考察

1. 朝・夕食献立の内容について

(1) 様式別献立の分類

朝・夕食の様式別の献立の分類を表3に示す。分析対象の総献立数は朝食が3,417、夕食が3,423である。

朝食では、主食をパンとする洋風献立の頻度が和風献立のそれを上回り、特に40年代後半以降は全献立数の50%を占めた。一方、和風献立は40%前後にとどまり、洋風献立をやや下回っている。この背景として、昭和40年以降は社会経済的にみて高度経済成長政策のもとにあり、顕著な人口の都市化がみられ、例えば昭和45年では全人口の72%が都市に住むようになったといわれる。内野³⁾は人口移動と食生活との関係についての調査の中で、都市化が進行するほど“朝食＝パン食”という都会的主食パターンが増加する傾向にあると述べているが、これは昭和45年以降の顕著な人口の都市集中とパンを主食とする朝食パターンが日常食の献立に多頻度に出現していることとの関連が推察される。

夕食についてみると、40年代では和風献立の頻度が全献立の約37%であったが、50年代になると約34%と漸

減の傾向がみられる。一方、主食をパンとする洋風献立は45年以降増加しているが20%台であり、和風献立をはるかに下回っている。また、中国風献立は前二者に比べ低比率ではあるが、45年以降漸増した。混合型は40年代前半の45%をピークに40年代後半は34%、50年代前半は29%で、50年代後半になると36%とやや増加し和風献立を上回る比率となっている。混合型の内訳をみると、主菜は洋風料理

図1 夕食における主菜料理の調理操作別出現頻度

で、主食は飯の組み合わせが最も多くなっている。日常食では混合献立が次第に定着し、和風献立とともに夕食の主流を占める傾向が認められた。

(2) 朝・夕食の主菜料理に用いられる主材料

前報の調査結果では、30年代では主菜なしの献立は朝・夕食でそれぞれ31%及び3%であったが、40年代に入ると朝・夕食とも全ての献立に主菜がある整った内容となっている。主菜に使用されている主材料については、種類別使用頻度を表4に示す。

各年代を通し、朝食では魚介類の使用頻度はほぼ20%前後となっており、内容は塩干物、なま物、練り製品などの順に高かった。獣鳥肉類は40年代前半は15%であったが、40年代後半は20%台まで増大している。肉加工品ではハム、ソーセージなどが最も多く使用されている。鶏卵は各年代とも40～50%で推移し、魚介及び肉類の頻度に比べるとほぼ2倍の高水準となっている。30年代後半から朝食の主菜として出現頻度が高くなったが²⁾、それが40年代ではパンを主食とする洋風献立の増加により、更に上昇したとみることができる。豆類及び大豆製品は10%台となっている。また、主菜の数は2品以上、例えば卵に納豆または魚の干物、あるいは卵にハムまたはソーセージなどの組み合わせ（両者ともたんぱく質6gを満たしている場合）がみられた。

夕食の主菜ではいずれの食品も年代別変動は少なかった。すなわち魚介類、肉類の両出現頻度がほぼ全体の95%を占める豊かな食事内容となっている。しかし、その中で魚介類についてみると40年代後半から50年代前半はやや低迷の傾向がみられる。55年以降再び増加の傾向がみられた。一方、獣鳥肉類は40年代後半から50年代前半は上昇し、55年以降は減少しており、この間の推移は魚介類とは逆の傾向がみられた。また、卵類及び大豆製品はともに2%未満となっており、夕食での使用頻度は非常に低かった。

2. 夕食における主菜料理について

(1) 主菜料理の調理操作別出現頻度

前報と同様に表1に示した調理操作の分類に従い、調査項目別に主菜料理の出現頻度及び年次推移を図1に示した。各年代を通し調理操作別に出現頻度が高いのは、“煮る・蒸す、他”，次いで“焼く（間接）・炒め

図3 肉の調理操作別・調味料の組み合わせ

注) 調味料の分類は表2を参照。

同一調理操作における調味料の組み合わせの内容をみると、特に“煮る・蒸す，他”において2，3（しょうゆ，砂糖）及び2，3，5（しょうゆ，砂糖，及び酒類・香辛料など）の調味料の組み合わせ，すなわち和風味付けの調味料の頻度が大きい，1，5（塩，香辛料・酒類・ケチャップ）及び1，4，5，6（塩，油脂，香辛料・酒類・ケチャップ，でんぷん・小麦粉など）の洋風味付け調味料の比率も順次増加の傾向がみられた。魚介類の“煮る・蒸す，他”に洋風料理が多くみられたのは，洋風化が進むにつれ，ワイン，香辛料，ケチャップなどを使用した本格料理の一般化とみられ，40年代に入ってからの特徴といえる。各種調味料を用いた中国風味付けの組み合わせは，“あんかけ”の手法に出現している。また，各操作の“その他”には多様な調味料の組み合わせが包含される。この比率が大きいのは，料理の多様化が進行していることを示唆している。更に調理操作と調味料の組み合わせから，これらに該当する料理は伝統的な和風魚料理，すなわち煮つけ，塩焼き，照り焼き，てんぷら，刺身，なますなどのほか，各種魚介類のワイン蒸し，魚の冷製あるいはトマト煮，ブイヤベースなどの魚の“煮る・蒸す，他”の手法の中に洋風料理が高頻度にみられるのが特徴的である。その他，クリーム煮，ムニエル，ソテー，フライ，中国風あんかけ料理などの頻度も高く，油脂を用いた魚介料理の比率が約35～40％に及んでいることも30年代にはみられなかった洋風化，国際化の変化であると推察される。

次に図3の肉類についてみると，魚介類と異なり調理操作は“煮る・蒸す，他”及び“焼く（間接）・炒める”の2手法で約80％の出現頻度を占め，“揚げる”は約15％，その他の手法はわずかであった。また，年代別変動は各調理操作とも少なかった。同一操作内の調味料の組み合わせをみると，“煮る・蒸す，他”では1，4，5，6（塩，油脂，香辛料・酒類・ケチャップ他，でんぷん・小麦粉・パン粉・卵），あるいは1，4，5（塩，油脂，香辛料・酒類・ケチャップ），1，5（塩，香辛料・ケチャップ）などの調味料の組み合わせが最も多かった。それと並んで上記以外の調味料の組み合わせの比率も高かった。また，しょうゆ，砂糖（1，2）などを用いた組み合わせの頻度は小さかった。“焼く（間接）・炒める”の場合の調味料の組み合わせも

前者とはほぼ同様の傾向であった。調理操作と調味料の組み合わせから、これらに該当する料理として、特に肉類の調理に“煮る・蒸す、他”などの占める比率が大きいことが注目され、これらはカレー、シチュー、ボルシチまたポトフ、ブイヤベースなどの洋風煮込みや鍋物、ロールキャベツ、ケチャップ煮、ぶどう酒煮などの洋風煮物であり、和風には肉と野菜の炒め煮、炒りどり、常夜鍋、水炊き、しし鍋などのほか、麻婆豆腐、中国風煮物や鍋物など多種の調味料、香辛料を多様に使用した和風、洋風、中国風料理がみられた。魚介類及び肉類ともにバラエティに富んだ料理が出現している。

昭和25年にパンを主食とする学校給食が始まって、学童、やがては若年層にパン食が定着したことが⁴⁾、パン食ブームを押し進めたものと考えられる。内野⁵⁾は戦後における日本人の外食の動向についての分析において、義務教育で学校給食がパンであったこと、また15～24歳の若年層の外食の主食が他の年齢層に比較して顕著にパン食が多いと指摘している点に前述との関連がみられる。このように主食としてパンが一般化したことで、副食としての肉類や肉加工品、マーガリン、マヨネーズ等の生産量を急伸させるなど⁶⁾、洋風化へと食構造を変容させる要因になったと考える。しかし、昭和40年代末～50年代始めにかけての第一次石油ショックによる不況は、生活水準の向上をストップさせ、飽食の食生活への反省期となったのである⁷⁾。40年代前半から続く食生活の洋風化に伴い、魚・肉及びそれらの加工品などのたんぱく質性食品の増加傾向にようやく歯止めがかかり、栄養のバランスの見直しを含めた食生活の反省がこの時期から始まったと考えられる。すなわち、昭和55年にはP・F・C比率が13：26：62となり、洋風化による油脂の摂取も更に増大が予測され、健康への危惧が高まってきた。60年には厚生省「指針策定検討委員会」報告により策定された“健康づくりのための食生活指針”が提言された。これを境に、食生活はグルメー辺倒から健康志向が高まってきた。近年の食生活は更に簡便志向や本格派志向、あるいは手抜きと手作りの共存など、消費者のニーズや価値観から多様な食生活へと進行していると考える。今回は献立カレンダーを資料として、昭和40～50年代までの20年間の食生活の変容を、料理様式から調理レベルでとらえることを試みた。今後は更に実際の献立記録により検討を試みたい。

要 約

前報²⁾に続き、昭和40～50年代の食生活の変容について、「栄養と料理」の献立カレンダーを用いて、献立に出現する朝・夕食の料理様式及び主菜料理について分析した。

1) 様式別献立では、朝食に主食をパンとする洋風献立の頻度が和風献立を上回った。しかし夕食では和風献立の頻度が多かった。

2) 主菜料理の主材料では、朝食の鶏卵の出現頻度が最も高かった。また、主菜（たんぱく質6g以上含む食品）の数が2品以上の場合もみられた。夕食では、魚介類と肉類の頻度はほぼ同水準であり、肉の種類では豚肉＞鶏肉＞牛肉の順に高頻度であった。魚介類は70種に及んだ。

3) 夕食の主菜料理に出現する調理操作をみると、“煮る・蒸す、他”の頻度が40年代に入り急増し、次いで“焼く（間接）・炒める”であり、一方、“焼く（直火）”、“揚げる”は減少した。

4) 夕食の主菜料理の内容を調理操作と使用調味料の組み合わせからみると、魚介類、肉類ともにワイン・酒類・各種香辛料等を使用した西洋料理の出現が多くみられた。魚介類では多様な洋風料理が出現し、油脂を用いた料理の頻度が高かった。肉類では、洋風、中国風、和風も加わったバラエティに富んだ湿式加熱料理の頻度が高いのが特徴的であった。日常食は洋風化とともに、中国風料理なども加わり料理様式は多様化し、ますます豊かな食生活に変化していることが認められた。

文 献

- 1) 石毛直道, 小松左京, 豊川裕之編: 昭和の食, p.10 (1989) ドメス出版, 東京
- 2) 村山篤子, 三輪里子, 佐藤文代, 岩瀬靖彦, 君羅 満: 食の専門誌の献立カレンダーからみた昭和20年～30年代の食生活の変化, 栄養学雑誌, **50**, 337～345 (1992)
- 3) 内野澄子: 人口変動と食生活, pp.153～154 (1977) 第一出版, 東京
- 4) 石川寛子編: 食生活と文化, pp.21～23 (1988) 弘学出版, 川崎
- 5) 内野澄子: 人口変動と食生活, p.292 (1977) 第一出版, 東京
- 6) 木村 進: 食生活の変遷と食品加工・包装技術, 食の科学, **158**, 8～99 (1991)
- 7) 広田才之, 他編: 公衆栄養学, p.28 (1994) 共立出版, 東京

(受付: 平成 6 年 8 月 29 日)