

# 調理学実習における郷土料理の伝承に向けて

## －汁物への調味パーセントの活用－

### Toward Traditional Cuisine in Cooking Class Practice － Utilization of Seasoning Percentage to Soup －

池田 友子

Tomoko IKEDA

浜中 幸美

Yukimi HAMANAKA

青森中央短期大学食物栄養学科

Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

Key words : 青森県 郷土料理 調味パーセント

#### 1. はじめに

本校では平成20年度より調理学実習で青森県の郷土料理を題材とした授業を行っている。青森県の郷土料理については、書籍より参考となる題材を選択し行ったが、調味料の記載のないものもあり、授業の中で、使用教科書を参考として調味料の配分を決め実施していた。平成24年度に著者らが行った「調理学実習における郷土料理の題材の選択と内容の検討－郷土料理の喫食に関する調査から－」青森中央短期大学研究紀要第27号, p.9-18 (2014) では、学生自身が郷土料理について興味もあり伝承することは大切であると考えていること、郷土料理の情報源は学校での調理実習が多かったこと、味の点でも45%の学生が塩辛い・やや塩辛いと感じたことが分かった。このことから、授業での取り組みは継続することが必要だが、味の点の改良が必要と考えられた。

平成25年国民健康・栄養調査結果では、青森県の成人（20～64歳）の食塩摂取量の平均値は男性11.7g、女性9.8gと前回公表より改善傾向にある。しかし健康あおもり21（第2次）の目標値は8gとなっている<sup>1)</sup>ため、さらに減塩活動が必要とされる。平成12年に行われた青森県の外食料理等塩分調査報告書によれば、味噌汁1杯あたりの食塩量は青森県平均1.89gで塩分濃度も県平均1.21%と高めの結果が出ている<sup>2)</sup>。また、他県の郷土食の実測調査により1品の塩分摂取量が1日の許容量の50%にあたり過剰傾向にあるため、塩分の取り過ぎには工夫が必要であることが示された<sup>3)</sup>。青森県の郷土料理には汁ものや煮物、漬物などが多い。このことから、郷土料理の塩分量についても注目すべきと考える。

調理学実習の献立には、基本の味を再現するために調味料の割合について調味パーセントが示されている。この調味パーセントを郷土料理に取り入れることで基本の味に近く、本来の濃い味付けを改

善できるのではと考えた。しかし、地域で収穫された食材を用い地域の伝統的な料理として受け継がれている郷土料理は同じ名称であっても使われる素材が異なることも多く、食材の量や調味料の種類、味付けもさまざまであると考えられる。著者らが行った「青森県の郷土料理に関して発信される情報の検証」青森中央短期大学研究紀要第28号,p.35-44 (2015) により、書籍やウェブ上に投稿された「けの汁」の使用食材・分量の比較した結果、基本の食材の組み合わせは共通するところが多かったが、食材や調味料についてはそれぞれに違いがみられることが報告された。

郷土料理を伝承するためには、出来るだけ形を変えず現在の味に近づけ標準化することが大切である。そのため、はじめに青森県の郷土料理の中から塩分量が気になる汁物を選択し食材や分量、味付けの検証した後、食材の分量に対する調味料の調味パーセントを活用することで、調味料の分量が示されていないときも基本の味を再現することが出来ると考えた。

郷土料理を対象に調味パーセントを活用するために、調理学実習で用いられている献立に沿って調味料や食材の分量に対する条件を生かして授業で取り組みやすい5人分の分量に変更し、献立を活用しやすい形に変えることが出来るか検証していく。この調味パーセントの活用が生かされればこれまでの濃い味付けを改良することが出来き、料理の食塩相当量を控えることが明確にでき、郷土料理がより伝承しやすくなるのではないかと考えた。

## 2. 研究目的

本研究では、情報発信されている青森県の郷土料理から汁物を選択し、食材、調味料の分量について検証する。さらに、調味パーセントを活用し調味料を決定することで、調味料の記載のない料理についても活用しやすくする。このように、調味パーセントの活用により味付けの標準化を行うことができ、塩分摂取量が多くなると考えられる汁物の味の改善を行い、さらに食材の量が適量にできれば調理学実習の題材として授業に取り入れやすくなると考えられることから、これらの検証を行うことを目的とする。

## 3. 研究方法

- 1) 調理学実習で題材として活用できる郷土料理（汁物）を選別する。
- 2) 選別した郷土料理の食材・調味料について国民健康・栄養調査食品番号表<sup>4)</sup>および調理学実習第二版－基本調理から給食への展開－<sup>5)</sup>を参考に次①から⑦の条件を設定し、食材・調味料の分量を調整する。
  - ① 材料が目安量の時は重量に換算する
  - ② 料理の食数を調理学実習で使用できるように5人分の分量とする
  - ③ 汁物の調味パーセント（塩分濃度）はだし汁に対して行う
  - ④ 汁物の1人分のだし汁を150gとする、だし汁をとる場合、水の量は1人分180gとし、だし材料（昆布・鰹節・煮干など）の割合を2%とする
  - ⑤ 汁物の1人分のだしに対する具の量は約50%程度とする
  - ⑥ 調味料（醤油・味噌）は食塩相当量に換算する
  - ⑦ 吸い物のように醤油と塩で調味するときは塩分比を1：1とする

3) 調味パーセントを参考に塩分濃度を標準化することができたか、また食材の分量が調理学実習で行う量として適量かを検証し調理学実習の題材として郷土料理(汁物)を活用できる形にする。

#### 4. 青森県の郷土料理(汁物)の選択

青森県の郷土料理(汁物)についてはさまざまな情報源が存在する。インターネット上レシピサイトからも情報が得られるが、本研究では青森県庁ウェブサイトに掲載されている郷土料理ガイドよりあおり食の文化遺産財レシピ<sup>6)</sup>郷土料理(汁物)を基にした。

調理学実習の題材として献立の選択に次の条件を付けた。①前期・後期に行うため食材も通年で手に入るもの、②実習時間内に実習を終えることができる調理操作のもの③材料が高額なものは除くなどを踏まえ題材を選択し、それぞれの料理について食材、調味料の分量について内容を検証する。

##### 4-1 郷土料理ガイドあおり食の遺産財レシピ

あおり産品情報サイト「青森のうまいものたち」におけるあおり食の文化遺産財レシピは、①飯・すし・もち・団子他②汁物③煮物④炒め物⑤和え物⑥いずし(なれずし)⑦漬物に分類され、108種類のレシピが掲載されている。汁物については20品の料理がある。その中から調理学実習の題材として条件に見合った「けいらん」2品「けの汁」6品「せんべい汁」2品の合計10品、①飯・すし・もち・団子ほかに分類され小麦を使用したものから「ひつつみ(すいとん)」・「ひつつみ(ながいもすいとん)」の2品を加え12品について食材・調味料の分量の検証を行った。

食数・食材や調味料の記載方法・だしの種類についてまとめた結果、図1に示すように食数は3~4人分から50~60人分とまちまちであった。また、食数の記載がないものもあり実際にどれくらいの人数の分量になるのか判断できないものもあった。図2に示すように食材の分量の記載については、ほとんどが目安量と重量を組み合わせて表示していた。調理学実習で使用する際は分量を目安量から重量に変え表示する必要があると考えた。図3では、調味料の表示法をまとめたが同じく目安量と重量を合わせ表示されていたが分量の記載のないものも多く見られた。図4では使用しているだしの材料についてみたが、昆布や煮干、干しいたけなど2種類を使用する混合だしが多く、中には素材から出るうまみを使用し特別にだし材料を使用していないものもあった。

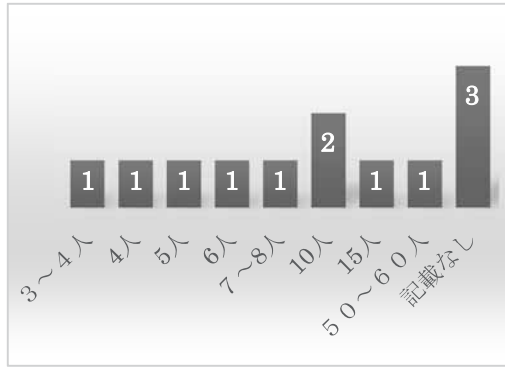


図1 食数

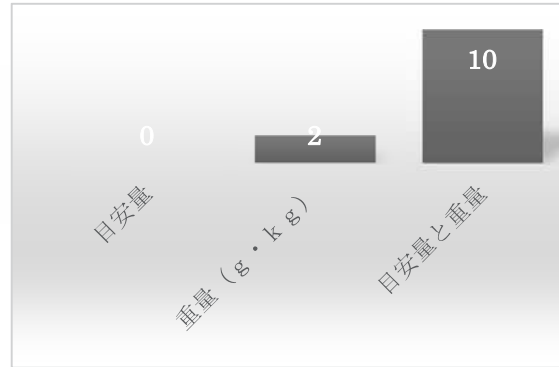


図2 食材の分量表示

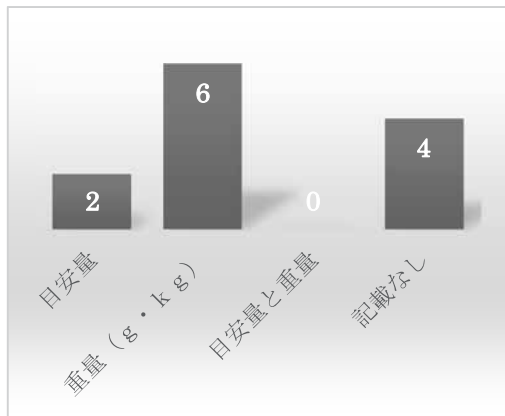


図3 調味料の分量表示

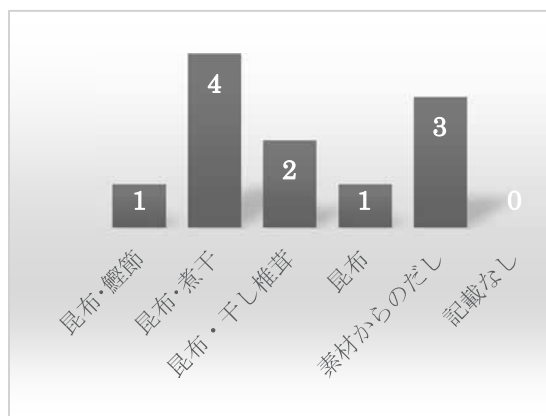


図4 だし汁の材料

## 4-2 分量の調整

### 4-2-1 調理学実習題材との比較

調理学実習で作成した汁物は、けの汁、けいらん、せんべい汁などである。分量は5人分とし食材・調味料は重量で示した。授業で取り上げた、けの汁についてだし汁は1人分150g（昆布・煮干を1人分の水180gにそれぞれ2%使用）とした。調味パーセントは0.8%塩分濃度とし、味噌の量を塩分換算倍率より1人分約9.7gとした。そのため、伝承財レシピではだし汁の分量や調味料の分量などの記載のないものがあるがだし汁の量を決めることで調味パーセントに合う調味料を決定することが出来ると考える。

### 4-2-2 調味パーセントを活用のメリット

食品材料に対して、主に砂糖や食塩等の調味料の割合を表す。これを調味パーセント（調味の割合）といい、調味パーセント（%）＝調味料の重量／材料の重量（g）×100の計算式より調味パーセントを算出し、調味料の重量については調味パーセントより算出する。また、調味料の重量（g）＝調味パーセント（%）×材料の重量（g）／100の式により、調味料の分量を計算により算出することが出来る。材料表の塩分・糖分のパーセントについての考え方によると、料理を再現するとき、魚介類や野菜などは必ずしも材料表に示された重量どおりの材料を用意できるとは限らない。また、食べる人の人数の増減によって主材料を変えなければならないときがある。これらのようなときに塩分

と糖分の調味料を調味パーセントで計算すると味の狂いがほとんどでないとする<sup>7)</sup>。

#### 4-2-3 調味パーセントの活用による伝承財レシピの調整

塩味は人間の体液の浸透圧を基準に0.8%を目安とし、これが調味基準となっている<sup>7)</sup>。本研究では塩分について基本の調味パーセントを設定するために表2に示すようにそれぞれ5つの書籍の汁物の調味パーセントを比較した。その結果、汁物としては0.6~0.8%、味噌汁は0.6~0.8%だが、吸い物は0.5~0.8%と薄味に設定されている。だしの風味を生かすために吸い物は味噌汁より薄味になると考えられる。また、油を使用する、または具がたくさん入る汁物では0.6~0.8%の中で開きが見られる。このように調味パーセントについてはそのパーセントを確定することができなかった。青森県の郷土料理の汁物を分類するとみそ汁・吸い物が含まれる。そこで本研究では、汁物の調味パーセント0.6(吸い物)~0.8%(味噌汁・具たくさん入る汁物)を基本の調味パーセントとした。それにより塩分量を比較することとした。この際の材料の重量は廃棄率を除いた正味重量とする。また、調味料の種類により塩分の換算を必要とする。食塩の代わりに醤油や味噌を使用することもあることからそれぞれに換算を行う。

調味料の記載のないものについては、調味パーセントを活用し、基本のだし汁の分量より調味料の重量を算出できると考える。材料について重量の記載のあるものはこの方法により基本の味を作ることができると考えられる。ただし、だし汁に対する食材の量は和風の汁物で普通の具は20~50g、具の多いものでは70g前後とある<sup>8)</sup>ことから、だし汁に対し約50%位の具の量に調整をおこなう。そのため実際の食数に比べると1人分の分量が多くなる可能性があるため、さらに分量の調整を行う。また、1人分のだし汁の量を150gとし調味%(塩分濃度)はだし汁の量に対して設定した。だし汁をとるときの水の分量を180gとしそれぞれのだしの材料は水の2%とした。味付けの調味料に対しては塩と醤油の塩分比を1対1とし、味噌や醤油は塩分換算倍率<sup>5)</sup>をもとに食塩相当量に換算した。これにより5人分に調整した分量を次の表3に示す。

表 2 資料別による汁物の調味パーセント（塩分濃度）

資料	項目	調味%（塩分濃度）
1 <sup>5)</sup>	味噌汁	0.6~0.8
	吸い物	0.6~0.7
	具だくさん汁	0.7~0.8
2 <sup>9)</sup>	味噌汁	0.6~0.8
	吸い物	0.5~0.8
	具だくさん汁	0.6~0.8
3 <sup>10)</sup>	汁物（味噌汁・けんちん汁・すまし汁）	0.6~0.8
4 <sup>11)</sup>	汁物・スープ	0.6~0.8
5 <sup>12)</sup>	汁物	0.8
	だしが濃い・油使用	0.6~0.7

表 3 食材・調味料の調製（実習班 5 人分に変更）

汁物の種類	食数	食材と分量	5人分の分量へ調製	備考
けいらん (1) むつ市	15人分	うるち米粉 500g あんこ 600g 三つ葉 1束 干し椎茸 6枚 煮干 — 昆布 — 醤油 — 酒 — 水 —	うるち粉 167g ぬるま湯 62g あんこ 200g 三つ葉 10g 干しいたけ 4g 煮干 9g 昆布 9g 濃口醤油 31g 酒 7.5g 水 900g	調味%を 0.6%とする 分量追加 だし材料は水の 2% 食塩相当量 4.5g 出来上がりのだし汁の 1% 出来上がりのだし汁 750g
けいらん (2) 東通村	3~4人分	もち米粉 195g ぬるま湯 150cc こしあん 160g 三つ葉 適量 干し椎茸 — 昆布 — 醤油 —	もち粉 244g ぬるま湯 100g こしあん 200g 三つ葉 10g 干し椎茸 4g 昆布 18g 濃口醤油 31g 水 900g	調味%は 0.6%とする 分量変更 だし材料は水の 2% 食塩相当量 4.5g 出来上がりのだし汁 750g

<p>けの汁 (1) 弘前市</p>	<p>50~60 人 分</p>	<p>にんじん 1.3kg ごぼう 700g 大根 4kg ぜんまい 1kg わらび 1kg ふき 1.3kg 凍豆腐 1.7kg 油揚げ 270g 赤味噌 1.5kg ずんだ(大豆)1kg こんにゃく 1.2kg 昆布 3~4本 焼き干し 8~10本</p>	<p>にんじん 36g ごぼう 19g 大根 111g ぜんまい 28g わらび 28g ふき 36g 凍豆腐 (戻し) 47g 油揚げ 7.5g 赤味噌 48.6g ずんだ 28g こんにゃく 33g 昆布 9g 焼き干し 9g 水 900g</p>	<p><u>調味%は 0.8%とする</u>  <u>具は 1 人分のだし汁の約 50%位としそれぞれの具を 1/36 量に変更</u>  <u>食塩相当量 6 g</u>  だし材料は水の 2% 出来上がりのだし汁 750g</p>
<p>けの汁 (2) 今別町</p>	<p><u>記載なし</u></p>	<p>大根 1/4 本(225g) 人參 1/3 本(49g) ごぼう 1 本(180g) 干し椎茸 3 枚(6g) ぜんまい 1kg ふき(塩漬け)2 本 わらび(塩漬け) 5~6 本 竹の子 4~5 本 (25g) ちくわ 1 本 (25g) 油揚げ 1/2 枚(15g) こんにゃく 1/2 枚 (150g) 焼き豆腐 1/2 丁 (150g) サラダ油少々 だし汁 4 カップ 昆布 10cm 焼き干し 5 本 醤油 適量 塩 適量 酒 適量</p>	<p>大根 45g 人參 10g ごぼう 36g 干し椎茸 1.2g ぜんまい 200g ふき (戻し) 24g わらび (戻し) 14g  竹の子 5g ちくわ 5g 油揚げ 3g こんにゃく 30g 焼き豆腐 30g  サラダ油 2g 昆布 9g 焼干し 9g 水 900g 濃口醤油 20.7g 塩 3g 酒 7.5g</p>	<p><u>調味%は 0.8%とする</u> <u>食数の記載がなかったため 5 人分とする</u> だし汁 750g に対し醤油 20.7g 塩 3g (塩分比 1:1) <u>具は 1 人分のだし汁の約 50%位としそれぞれの具を 1/5 量に変更</u>  出来上がりのだし汁 750g だし材料は水の 2% <u>食塩相当量 6 g</u>  出来上がりのだし汁の 1%</p>

けの汁 (3) 平川市	記載なし	大根 500g にんじん 200g ごぼう 150g わらび (乾燥) 100g ぜんまい 100g 大豆 200g 凍豆腐 2 枚 (乾 32g) 油揚げ 1 枚(30g) 蒟 (塩漬け) 150g 炒め油適量 昆布 煮干し 水 1 リットル 味噌 1 5 0 g	大根 100g にんじん 40g ごぼう 30g わらび (乾燥) 20g ぜんまい 20g 大豆 40g 凍豆腐 (乾) 6.4g 油揚げ 6g 蒟 (塩漬け) 30g 炒め油 4 g 昆布 9g 焼干し 9g 水 900g 味噌 48.6g	調味%は 0.8%とする 食数の記載がなかったため 5 人分とする 具は 1 人分のだし汁の約 50%位としそれ ぞれの具を 1/5 量に変更 出来上がりのだし汁 750g だし材料は水の 2 % 食塩相当量 6 g
けの汁 (4) つがる市	記載なし	大根 1 本(900g) にんじん 5 本(730g) ごぼう 2 本(360g) わらび(戻し) 1 k g 大豆 1.5kg 豆腐用 800g ずんだ用 700g 昆布 3 枚 味噌 1.5 k g	大根 69g にんじん 56g ごぼう 32g 蒟(戻し) 77g 大豆 1.5kg 木綿豆腐 115g 大豆 (ずんだ) 54g 昆布 18g 水 900g 味噌 48.6g	調味%0.8%とする 食数の記載がなかったため 5 人分とする 具は 1 人分のだし汁の約 50%位としそれ ぞれの具を 1/13 量に変更 1 丁(300g)に大豆 160g 使用 出来上がりのだし汁 750g だし材料は水の 2 % 食塩相当量 6 g
けの汁 (5) 弘前市	10 人分	大根 2kg 人參 600g ごぼう 350g わらび 500g ふき 600g 油揚げ 150g 凍み豆腐 800g ずんだ 600g 昆布 2 本 赤みそ 700g	大根 133g 人參 40g ごぼう 23g わらび 33g ふき 40g 油揚げ 10g 凍み豆腐 53g ずんだ 40g 昆布 18 g 水 900 g 赤みそ 48.6g	調味%は 0.8%とする 具は 1 人分のだし汁の約 50%位としそれ ぞれの具を 1/15 量に変更 出来上がりのだし汁 750g だし材料は水の 2 % 食塩相当量 6 g
けの汁 (6)	5 人分	あいこ (塩蔵) 400g	あいこ (塩蔵) 33g	調味%0.8%とする



深浦町		わらび(塩漬け)400g ふき(缶)400g ごぼう 300g たけのこ 300g にんじん 300g 大根 300g ぜんまい 1kg まいたけ少々 油揚げ 2 枚(60g) 豆腐 1 丁(300g) 生揚げ 1 丁(300g) こんにゃく 1 枚 (300g) 金時豆 70g 干し椎茸 5 枚(10g) 昆布 5 本 味噌 350g	わらび(塩漬け)33g ふき(缶)33g ごぼう 25g たけのこ 25g にんじん 25g 大根 25g ぜんまい 83g まいたけ 8g 油揚げ 5g 豆腐 25g 生揚げ 25g こんにゃく 25g 金時豆 70g→6g 干し椎茸 1g 昆布 18g 水 9 0 0 g 味噌 48.6g	具は 1 人分のだし汁の約 50%位としそれぞれ ぞれの具を 1/12 量に変更 *あいこ・・・ミヤマイラクサ 出来上がりのだし汁 750g だし材料は水の 2 % 食塩相当量 6 g
せんべい汁 (1) 南部町	10 人分	せんべい 40 枚(400g) ねぎ 6 本(360g) 鳥胸肉 500g 鳥もも肉 500g 糸こんにゃく 400g 板ふ 65g ごぼう 2 本(360g) 凍豆腐 6 枚(乾燥 96g) にんじん中 2 本 (292g) (鶏からのだし) 醤油 200cc 酒 100cc 白味噌 50g 塩少	せんべい 67g ねぎ 60g 鶏胸肉 83g 鶏もも肉 83g 糸こんにゃく 67g 板ふ 11g ごぼう 60g 凍豆腐 16g にんじん 49g (鶏からのだし) 濃口醤油 34.5g 酒 7.5g 淡色辛味噌 8.1g	調味%0.8%とする 具は 1 人分のだし汁の約 50%位としそれぞれ ぞれの具を 1/6 量に変更 醤油：味噌の塩分比 5：1 だし汁の 1 % 食塩相当量 6g
せんべい汁 (2) 八戸市	4 人分	せんべい 200 g さば缶 200g 旬の野菜・山菜	せんべい 65g さば缶 100g 旬の野菜・山菜 150 g	調味%0.8%とする 具は 1 人分のだし汁の約 50%位に調整した

		ねぎ 1本(60g) 水 1リットル 醤油 酒	ねぎ 60g 水 900g 濃口醤油 41.4g 酒 7.5g	出来上がりのだし汁 750g 食塩相当量 6g だし汁の1%
すいとん(ひ つつみ) 階上町	大井 7~8 杯	小麦粉(強力粉) 500g 水 2カップ 鶏肉 200~250g ごぼう中 1本(180g) ねぎ 3本(180g) 水 10カップ (鶏からの出し) 酒 少々 醤油 大さじ 1	強力粉 125g 水 100g 鶏肉 63g ごぼう 45g ねぎ 45g 水 900g (鶏からの出し) 酒 7.5g 濃口醤油 31g	調味%0.6%とする 具は1人分のだし汁の約50%位に調整し それぞれの具を1/4とした 出来上がりのだし汁 750g だし汁の1% 食塩相当量 4.5g
ひつつみ(長 芋すいとん) 東北町	6人分	長芋 250g 小麦粉 50g 片栗粉 110g 塩 少々 ごぼう 250g にんじん 200g 鶏肉 375g しめじ 250g ねぎ 2.5本(150g) 昆布 鰹節 出し (900cc) 醤油 100cc 酒 50cc	長芋 63g 小麦粉 12.5g 片栗粉 27.5g 塩 少々 ごぼう 63g にんじん 50g 鶏肉 94g しめじ 63g ねぎ 38g 昆布 9g 鰹節 9g 水 900g 醤油 31g 酒 7.5g	調味%0.6%とする 具は1人分のだし汁の約50%位に調整し それぞれの具を1/4とした 出来上がりのだし汁 750g だし材料は水の2% 食塩相当量 4.5g だし汁の1%

#### 4-2-4 試作による検証

それぞれ12品について食材・調味料の分量を5人分の重量で調製した内容について試作し、分量、味付けが適当か検証した。5人分にすることですべての食材・調味料の量が減少したが実習で汁物に使用される椀に盛ることで1人分の適量を判断した。また作成時、けいらん、ひつつみについて生地の状態により水分量を増減し調整した。盛り付けの器は調理学実習で使用している容量400mlのものを使用した。それぞれ試作した出来上がりの写真を図5に示した。







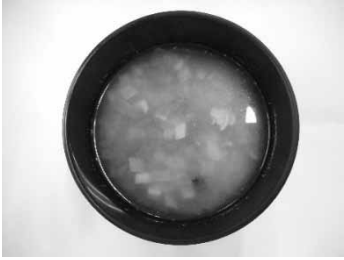





けいらん (1) 	けいらん (2) 	けの汁 (1) 
けの汁 (2) 	けの汁 (3) 	けの汁 (4) 
けの汁 (5) 	けの汁 (6) 	せんべい汁 (1) 
せんべい汁 (2) 	ひつつみ (すいとん) 	ひつつみ (長芋すいとん) 

図5 各汁物1人分の盛り付け写真

## 5. 結果と考察

本研究では郷土料理（汁物）を授業の中で活用しその伝承につなげることを目的としているが、授業内で題材として使用するためには通年で食材が手に入るなどいくつかの条件が必要となった。その条件に当てはまった12品の汁物について検証した。調理学実習では1班5人分の分量で実習を行っている。12品の中には、食数の記載のないもの、材料・調味料の分量の記載のないもの、分量の表示が目安量と重量が混在しているなど見直しが必要となった。また、食数・調味料が明らかなもの5品について塩分濃度を算出すると0.2%・1.9%・2.3%・5.8%（2品）と塩分濃度が低いものから濃いものまで挙げられた。そこで汁物のだし汁の分量をきめ、調味%（塩分）を吸い物0.6%、味噌汁・具の多い味噌汁0.8%で調整した結果、だし汁1人分を150gに設定することで調味%にあう調味料の分量を明確にすることが出来た。食数の記載のないものについても5人分と人数を確定することでだし汁の量が決定され調味%に合わせ分量を標準化することが出来たと考える。

食材の量については食数の記載のないものも含め検証した結果、10人分と記載されたものでは、1人分の分量に換算すると、調理学実習での1人分より分量が多かった。これにより、料理によっては大量に作り家庭でお代わりをしながら食べる、温め直ししながら次の日も食べるなどが考えられた。そこで1杯の具の重量をだし汁の約50%と決定することで分量を調整した。また、今回選択したけの汁はさまざまな食材の組み合わせでおいしさが作られる汁物で、食材の組み合わせ・量は地域によりさまざまであった。そのため5人分に全体の量を減らすことで影響が見られるのか、また決定した分量が適量かどうか試作し、調理学実習で汁物碗として使用している容器に盛り、量の確認を行った。

けいらん2品についてはもち粉の量の違いから団子の大きさが違い、碗に盛ったとき汁の量は140gから115gと違いが出た。大きな団子を作るときだしの量を減らし、調味料をあわせる必要が出てくると考える。けの汁について、具の量は(1)75g(2)80g(3)65(4)80g(5)74g(6)77gと違いがあるもののだしの量を統一したことから、お碗に入れた状態では図5のように違いが見られなかった。食材の違いにより味の違いはあり、見た目の色合いにも具の種類により違いが出た。せんべい汁は(1)99g(2)75g、ひつつみでは(1)76g(2)82gの具の量となった。このことからだし汁の約50%に具を全体に減らすことで1人分の分量を明確にすることが出来たと考える。また、食材の分量を目安量から重量に換算することで給食へ活用出来ると考える。

## 6. まとめ

郷土料理は色々な場面で情報提供されている。しかし、食材の分量や調味料の記載のないものも多く、調理学実習で題材として取り上げるとき目安量を重量表示に置き換え調味料も明確に示す必要がある。但し塩分濃度にばらつきがあるところから、汁物の調味%に合わせ食材・調味料の分量を表示することが大切である。

本研究では調理学実習で使用できる題材として郷土料理（汁物）を選択し食材・調味料の分量を明確にした。調味%を使用し味付けの濃いと考えられる郷土料理の汁物を一般的な味に標準化できた。これにより調理学実習での活用の機会が増えると考え。今回は汁物に限定したが、調理学実習で行っている調理の基本に合わせ郷土料理の見直しをすることで実習に用いる形に整えることが出来ると考える。地域ごとの特徴のある郷土料理を出来るだけ形を変えず伝承するためには調理実習での体験が

必要である。提供できるレシピを増やすことが出来れば郷土料理の伝承に繋がって行くと思われるため今後も取り組みを続けていきたい。

## 参考文献

- 1) 青森県庁. 減塩の推進について. 青森県ウェブサイト, 2016-12-15  
<http://www.pret.aomori.lg.jp/welfare/health/genen.ntml>
- 2) (社) 青森県栄養士会. 青森県, 外食料理等塩分調査報告書平成12年度調査結果. 2001. p. 19
- 3) 志田俊子, 山形みさ江, 田中明子. 群馬県の郷土料理「オキリコミ」について実測調査. 明和学園短期大学紀要, 16. 169-179. 2005-12-01
- 4) 厚生労働省. 平成19年度国民健康. 栄養調査食品番号表 (2007)
- 5) 宮下朋子, 村元美代. 新調理学実習第二版 - 基礎調理から給食への展開 -, 同文書院, 2016
- 6) 青森県庁: あおもり産品情報サイト: あおもり食の文化伝承財レシピ  
<http://www.umai-aomori.jp/cook/kyodoryori/dennsyoyou/44-2.phtml>
- 7) 女子栄養大学出版部. 調理のためのベーシックデータ2010. p. 124. p. 125
- 8) 赤羽正之, 飯樋洋二, 今本美幸, 大島恵子, 桂きみよ, 富岡和夫, 富田教代, 中川悦, 西川貴子. 給食施設のための献立作成マニュアル第8版. 医歯薬出版. 2015. p. 108
- 9) 松崎政三, 藤井恵子, 寺本あい. 映像で学ぶ調理の基礎とサイエンス. 学際企画. 2015. p. 70
- 10) 吉田恵子, 綾部園子. 調理の科学. 理工図書. 2012. p. 75
- 11) 香西みどり, 園部綾子. 流れと要点がわかる調理学実習. 光生館. 2015. p. 26
- 12) 渡邊智子, 渡辺満利子. 食べ物と健康食事設計と栄養調理. 南江堂. 2014. p. 36