

日本食のすすめ

—すべての人に日本食を届けるためには—

佐々野美羽,兒玉奏, 杉岡亜海

(1)延岡高等学校 Nobeoka High School

Abstract

先行研究より近年の日本では日本食離れが進んでいることがわかった。そのため、誰でも食べられるような日本食を考案することで日本食離れを防ぎ、地産地消に貢献することができると考えた。延岡高校の生徒や延岡の外国籍住民の方に実施したアンケートや、日本料理店の方にいただいたアドバイスを参考に考案したメニューを延岡高校生に試食してもらい、その結果をもとにフローチャートを作成した。実際に診断した生徒のうち、約90%が好みに合っていると回答した。このことから、日本食の魅力を広めるには好みに合った日本食を提供することが重要だと結論づけた。今後はより多くの人にアンケートを実施し、フローチャートの改善をしていきたい。

Keyword 日本食 / 調理方別 / チャート表

1. 序論

(1)研究背景

近年では日本国内において外国の食文化が広く普及し、日本食をあまり好まない人々が増加していると考えられる。実際に班員の中にも日本食が嫌いな人がいて、その理由に「味が薄いから」と答えた。そのような日本食に対するマイナスイメージを払拭し、日本食の魅力を広めたいと考え本研究を始めた。

(2)研究の目的(or動機or意義)

日本食離れを防ぎ、誰でも安心して食べられるような日本食を考えること。さらに、地産地消にも貢献することを目的とする。

(3)先行研究

- 「和風の料理が好きな方だ」というアンケートに対して、「はい」と答えた人が20年で約20%減少していること
- 日本食に使われる調味料である味噌や醤油等の家庭消費量が減少していること
→日本食離れが進んでいるという事がわかった。
- 日本人の長寿の理由には、脂肪分の少ない日本食と医療制度の充実がある。
- 日本人の脂肪摂取量はアメリカ人の約半分である。

(4)研究仮説

・調理が大変である

・海外の濃い味付けの料理が好まれている
このことが日本食離れの原因だと予想した。そこで、日本食のチャート表を作成し、個人の味や調理の好みに合った日本食をおすすめできれば、より多くの人に日本食を食べてもらえるのではないかと考えた。

2. 調査方法

(1)装置のモデル名

・パソコン

(2)実験方法

1.アンケートを作成し、延高の2年生45名と国際交流推進室の協力を得て、延岡市内に住む外国人11名に実施

2.日本料理店(四季亭仁吉)にいただいたアドバイスを下に考案したメニューを実際に調理し、延高生に試食とアンケートの実施

3.チャート表の作成、実施

3. 結果

(1)結果or調査(実験)結果1

日本食、洋食どちらが好きかやそれぞれの料理での好きなもの嫌いなものを調査した。

	日本食	洋食
理由	・健康にいい ・食べなれている	・種類が豊富
好きな物	1位 寿司 2位 味噌汁 3位 きし焼き、うどん、煮物	1位 ハンバーグ 2位 パスタ 3位 オムライス
嫌いな物	なし→9人 魚、煮物、茶碗蒸し	なし→11人 エスカルゴ、トマト系

以上の結果から、嫌いなものでは日本食でなしと答えた人より洋食でなしと答えた人が多いことから、洋食のほうが好まれていることがわかった。

延岡市在住の外国人11人

全員が日本食が好きと回答し、特に「鶏肉料理」「うどん」「麺料理」が好まれる傾向があることもわかった。

(2)結果or調査(実験)結果2

考案したメニュー

肉じゃが

生姜焼き

すまし汁

魚の香味蒸し

えのきの和え物

生姜の和え物

アンケートの実施と結果

アンケートは味付けの好み、料理別の味はどう感じたか1~4の段階に分け延岡高校の2年生に実施した。

結果:好みの味の濃さについては全体の約70%の人が濃いと回答し、全体の約30%の人はうすいと回答。

→より濃い味付けが好まれていることがわかった。

調理別でも1~5(1薄い、2どちらかといえば薄い、3ちょうどいい、4濃い、5どちらかといえば濃

い)の段階でアンケートを同じ要領で延岡高校生に実施した。

肉じゃが:全員がちょうどいいと回答

生姜焼き:薄いと答えた人もいれば濃いと答えた人おり、意見が別れた

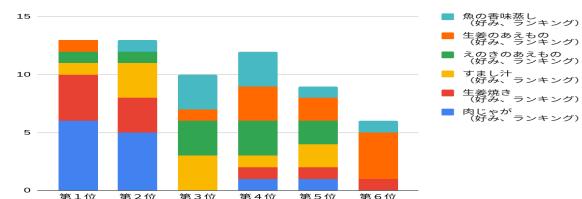
すまし汁:30%がうすいと回答

えのきの和物:25%がうすいと回答

魚の香味蒸し:50%の人がうすいと回答

生姜の和物:60%の人が濃いと回答。→辛味のある生姜を使い更にラー油で味付けをしたため、辛いと云う意見が多くあった。

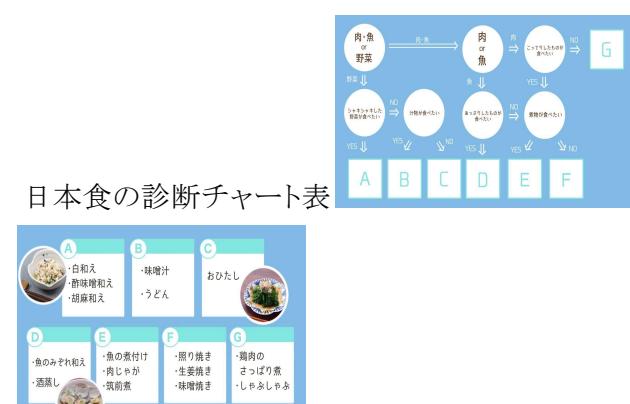
また調理した6つの料理を延岡高校生にランキング付けしてもらった。



ランキングを分析したところ、味の濃さが極端な料理は下位にランクインしやすいことが判明した。

(3)結果or調査(実験)結果3

チャート表の実験



延岡高校生11名に試してもらいました。その結果、約91%の人が「好みに合っている」と回答した。

4. 考察

(2)のアンケート結果を分析すると、約70%の人が濃い味付けを好むことが判明。また、調理別で実施したアンケート「ちょうどいい」と答えた人の割合が多い料理が比較的下位にランクインしやすいことがわかった。以下のことから日本食の好みは味の濃さに大きく左右されることが分かった。
実際にチャート表で「Gの料理」を選んだ人が最も多く、この結果は私達の予想外なものとなった。その理由としてはアンケート対象者の性別や年齢にが関係していると考えた。今後の研究では、より多くの人にアンケートを実施する必要がある。しかし、自分の好みに合う日本食を見つけた人のほとんどが「食べたい」と答えた。よって、チャート表を活用することで多くの人が自分に合った日本食を見つけることがわかった。

本研究の進行にあたり、指導教官として終始多大なご指導をしてくださった春田先生、山中先生にはこの場で感謝申し上げます。

またアドバイスやアンケートに協力いただいた延岡市キャリア教育支援センターの水永正憲氏をはじめとする国際交流推進室の方々、四季亭仁吉の皆様に深謝の意を申し上げます。

7. 参考文献

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/chousa-1.pdf>

農林水産省「国民の食生活における和食文化の実態調査」「和食文化を未来へ」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kour/eisha-shokujii/index.html>

公益財団法人「健康長寿ネット⑤」

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/sajkin/hw/life/life10/03.html>

厚生労働省「平均寿命の国際比較」

5. 結論

日本食をより多くの人に届けるためには、

- ・好みに合わせた日本食の提案をする
- ・味のバランスを工夫する

ことが重要であると考えた。

今後は、多くの人にアンケートを実施し性別や年齢が日本食の好みにどのように影響しているのかについても調査する必要がある。さらに、チャート表を宗教別や好き嫌いによって作成し日本食の魅力を広める活動を続けていきたい。

6. 謝辞