

昆布の使用状況における学生と保護者間比較

Comparing the difference in usage of kelp between students and their guardians

守 田 律 子
MORITA Ritsuko

I. はじめに

昆布ロードは、北海道を代表とする特産品だった昆布を大阪へと運んだ交易船（北前船）の海路のことである。ルートは、季節風や潮流が比較的安定していることから、当時日本の表玄関だった日本海を航海していた。富山は北前船の中継地点として大量の昆布が北海道から富山に運び込まれた。その後、瀬戸内海経由で大阪へ向かう西廻航路が開かれ、昆布が直接大阪へ運ばれるようになったようである。後に昆布ロードは琉球（沖縄県）や中国まで伸びていき、それが中国（清）へと輸出されたのは江戸時代初頭に始まったのである。しかし、この頃はまだ量も少なく、本格的になったのは元禄年間になってからである。富山県射水市にある放生津八幡宮に昆布の絵馬が奉納されている。絵馬の中に中国装束の老人が波の上の瓢箪にのり、右手に昆布らしきものを持ち、左手に桃を捧げている。不老長寿の霊薬は昆布という説もある。

総務省統計局の家計調査からの昆布のランキング2010年を表1に示した。一世帯当たりの昆布消費量の全国平均は年間398gであるが、富山県は2倍以上の847gと多い。北陸地方の福井県は6位588g、石川県は18位456gとなっており、北陸地方でも富山県がダントツである。昆布の名産地の北海道は42位289gであった。また、富山県は平成17年の品目別支出金額によると1年間に3,919円昆布を購入している。そこで今回、富山県在住の学生とその保護者間での昆布の使用状況、年代による違いがあるのかを調べ、今後の若者に伝承していく食材なのかを把握することを目的に調査を行なったので、以下に報告する。

II. 調査方法

1. 調査時期と対象者

平成23年12月に本学食物栄養学科2年84名（全員女性）とその保護者40名（全員女性）を対象とした。保護者の年代構成は40代が40%、50代が47.5%、60代が12.5%で出身地は

もりた りつこ（食物栄養学科）

富山県出身が39人、神奈川県が1人であった。現住所については表2に示した。

表1 昆布消費量ランキング

順位		消費量(g)	順位		消費量(g)
1	富山県	847	16	福島県	463
2	岩手県	774	17	京都府	457
3	高知県	670	18	石川県	456
4	山形県	664	19	千葉県	455
5	青森県	635	20	長野県	441
6	福井県	588		省略	
7	栃木県	548	42	北海道	289
8	島根県	529	43	愛媛県	261
9	静岡県	521	44	愛知県	256
10	秋田県	512	45	岡山県	246
11	群馬県	510	46	宮城県	241
12	新潟県	481	47	徳島県	204
13	沖縄県	479		全国平均	398
14	長崎県	473			
15	広島県	463			

表2 保護者の現住所一覧

	富山市	高岡市	射水市	砺波市	南砺市	小矢部市	滑川市	魚津市	黒部市
人	23	6	3	2	2	1	1	1	1
%	57.5	15.0	7.5	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5

2. 調査方法

調査用紙を作成し、学生には記入協力依頼を説明し、保護者は学生より説明してもらい、記入・回収・集計を行った。

III. 結果及び考察

1. だしについて

①だしの摂取状況

「問1 普段、何からだしをとっていますか。」という問いでだしの摂取状況を調べた結果を図1に示した。学生では食材が12%、粉末が88%、保護者は食材27.5%、粉末47.5%、両方25%で、粉末に保護者と学生とに差がみられた。その理由は、保護者では「食材」「粉末」を料理の種類によって使い分けをしていた。

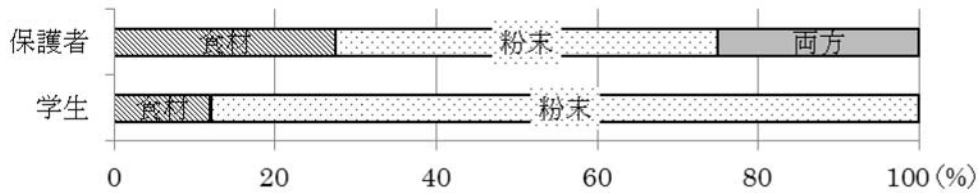


図1 日常の食生活におけるだしの摂取状況

②だしの取り方

「問2 普段のだしは、どのだしを使っていますか。」かつお節・椎茸・混合（かつお節と昆布）・混合（煮干しと昆布）・昆布・煮干しという選択肢の問いでだしの取り方を調べた結果を図2に示した。最も割合の高いだしの取り方は、学生は「混合（かつお節と昆布）」64%、混合（煮干しと昆布）20%と昆布単独でなく「混合だし」として使用されていた。保護者では「昆布」が33.3%と単独での使用が多く、混合（かつお節と昆布）は18.3%を占めており、かつお節、しいたけ、煮干しはほぼ同じくらいの15%であった。学生・保護者ともにだしとして昆布の利用が多いことがわかった。昆布だしにはグルタミン酸ナトリウムのうまみ成分が多く含まれており、富山の水は立山連峰からの雪解け水で軟水である。つまり、硬度の低い軟水のほうが昆布の旨みを取りやすい。そのため大阪や京都での料亭では利尻昆布のような高級なだしを使った料理に利用していると考えられる。富山県で昆布がだしとして利用されるには、昆布ロード以外にも水の硬度が関係していると推察される。

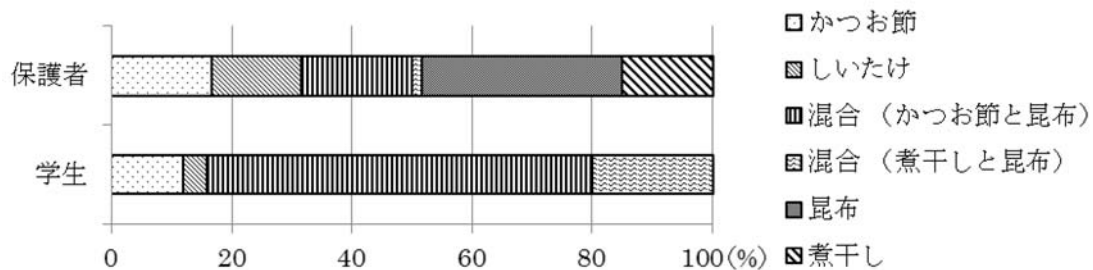


図2 日常生活におけるだしの取り方

③『昆布』だしの利用法

「問3 どんな料理に『昆布』だしを使っていますか。」という問いでだしの摂取状況を調べた結果を図3に示した。学生の利用法は「味噌汁」が26.5%、「煮物」「鍋」の利用法は24.1%、21.7%であった。保護者の利用法は「煮物」が41%を占め、「おでん」「鍋」「味噌汁」としての利用法は各々10%台であった。保護者では「煮物」の利用が特に多かったが、学生では「味噌汁」の利用が多かった。「煮物」「味噌汁」は日本の伝統的な料理、手軽な料理法として日常的に取り入れられ、次世代に伝承されていく料理であると考えられた。

④『昆布』だしを取った後の『昆布』の調理法

「問4 昆布だしをとった場合、残った『昆布』には栄養があります。どう調理しますか。」という問いでだしを取った後の『昆布』の調理法を調べた結果は図4に示した。学生・保護者ともにだしがらは、「佃煮」として利用するのが多いのに対し、「捨てる」との意見もあったが、だしをとった後の昆布には、アルギン酸などの多糖類をはじめ、たくさんの栄養素が含まれている。アルギン酸には血圧を下げる働きや消化酵素の働きを活発にする働き、ストロンチウムやカドミウムのような有害な元素を体内から取り除く作用もある。また、フコイダンには血栓やガンを予防する効果があるとも言われという。だしがらの量が少ない時は刻んで冷凍し数回分まとめて佃煮に利用する。かつお節のイノシン酸ナトリウムが加わることにより、味の相乗効果が増すので一緒に調理することが良いと思われた。

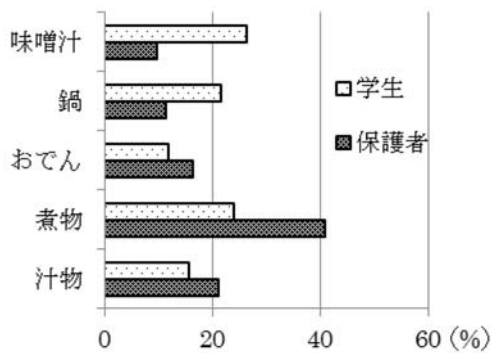


図3 「昆布」だしの利用法

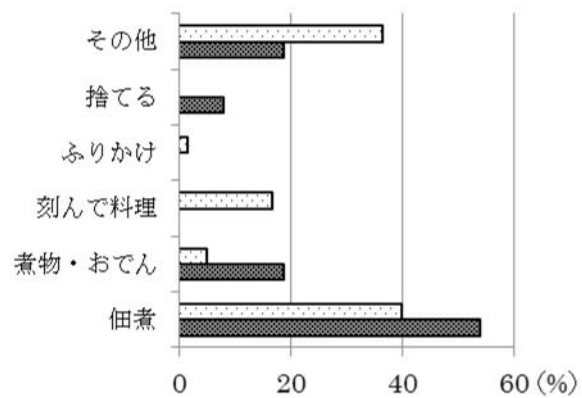


図4 だしがらの「昆布」の調理法

★昆布について

⑤『昆布』の種類

「問5 あなたが知っている『昆布』の種類あげてください。」という問いで知っている『昆布』の種類を調べた結果は表3に示すように、学生26種類356品、保護者28種類165品と多く、一人当たり平均4～5品は記入されていた。この数からも昆布の食文化が富山県には根付いていることが考えられる。「とろろ昆布」「羅臼」が上位を占めていた。

⑥-1 好きな『昆布』

「問6 問5にあげた『昆布』中で、一番好きな『昆布』は何ですか。(よく食べる順に3つあげてください)」という問いで知っている一番好きな『昆布』を調べた結果、表4に示した。「とろろ」が学生・保護者とも1位、2位を占めていた。続いて羅臼昆布であった。「とろろ昆布」の主原料である「がごめ昆布」は、他の昆布より粘りが強く淡泊な味が特徴であり、とろろ昆布は血中の中性脂肪の上昇を抑える作用があることが証明されている。また、昆布は薄く削ることにより、その作用が増強するとも言われ、よい摂取方法をしていることがわかった。

表3 知っている「昆布」の種類

		学生	保護者			学生	保護者
1	とろろ	94	42	17	煮	2	11
2	塩	51	13	18	日高	2	10
3	羅臼	46	32	19	ふりかけ	1	5
4	酢	21	8	20	野菜	1	
5	おしゃぶり	20	6	21	ソフト	1	
6	さざなみ	18	5	22	すき	1	1
7	おぼろ	18	14	23	さしみ	1	4
8	利尻	16	15	24	乾燥	1	
9	だし	13	12	25	おでん	1	
10	都	12	1	26	削り	1	
11	きざみ	10	5	27	佃煮		3
12	梅	9	1	28	根		5
13	真	5	3	29	たけのこ		3
14	板	5	1	30	長		1
15	子持ち	3		31	しおふき		2
16	がごめ	2	2	32	昆布飴		1

表4 好きな「昆布」

	学生	人	%	保護者	人	%
1位	とろろ	55	65.5	とろろ	18	46.2
	羅臼	5	6.0	羅臼	9	23.1
	さざなみ	3	3.6	塩	3	7.7
	おしゃぶり	2	2.0	ふりかけ	2	5.1
				佃煮	2	5.1
2位	とろろ	20	25.0	とろろ	13	35.1
	塩	15	18.8	羅臼	5	13.5
	さざなみ	10	12.5	さざなみ	4	10.8
	酢	8	10.0	塩	3	8.1
3位	塩	19	26.8	羅臼	5	15.2
	羅臼	14	19.7	塩	5	15.2
	おしゃぶり	6	8.5	早煮	5	15.2
	酢	6	8.5	おしゃぶり	4	12.1

⑥-2 昆布料理（昆布メインの料理だけでなく、だし・副材料も含む）

「問6-2 よく食べている昆布を使った料理を挙げてください。昆布メインの料理だけでなく、だし・副材料も含めます。（よく食べる順に3つあげてください）」という問いでよく食べている昆布料理を調べた結果を表5に示した。学生・保護者ともに1位から3位において「とろろおにぎり（ごはん）」「昆布メ」、「昆布巻」が上位を占めた。コンビニやスーパーの総菜などでも「とろろ昆布おにぎり」が目立ち一般のおにぎりを包む「のり」に比べ、圧倒的にとろろ昆布が好まれていた。

表5 昆布料理 (人)

	料理名	学生	料理名	保護者
1位	とろろおにぎり	24	とろろおにぎり	7
	昆布メ	20	昆布メ	6
	味噌汁	10	煮物	6
2位	とろろおにぎり	18	おでん	9
	昆布巻	11	昆布巻	7
	昆布メ	10	とろろおにぎり	5
3位	昆布メ	11	昆布巻	5
	昆布巻	9	昆布メ	4
	とろろおにぎり	9	とろろおにぎり	4

⑦『昆布』を食材として扱う頻度

「問7 どのくらいの頻度で『昆布』を食べますか。」毎日・週に4～6回・週に2～3回・週に1回・食べないという選択肢の問いで『昆布』を食材として扱う頻度を調べ、図5に示した。「週に1回」「週に2～3回」の昆布頻度を合計すると学生63%、保護者65%からもわかるように多く昆布を摂取していることがわかった。一方、「食べない」は学生10%、保護者8%であったが、保護者では「毎日」も「食べない」と同じ8%であった。

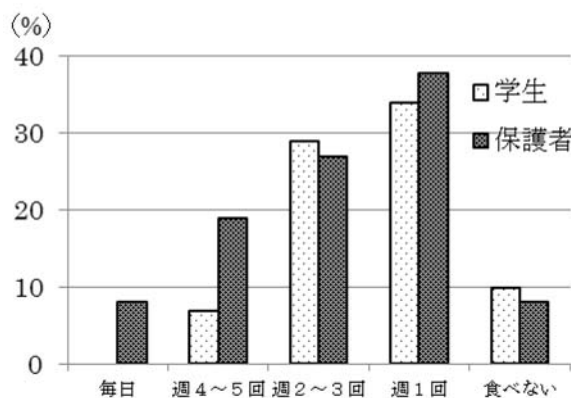


図5 「昆布」を食材として扱う頻度

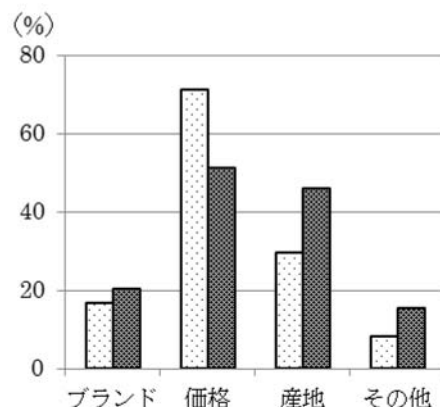


図6 購入時の重点項目

⑧最も多く食べている昆布を購入するとき、最も重点を置いていること

「問8 最も多く食べている昆布を購入するとき、最も重点を置いていることは何ですか。」という問いで昆布購入時の重点項目を調べた結果は、図6に示したように「ブランド」「価格」「産地」「その他」の4つに分類し比較した。学生では「価格」が71.4%と高く、「産地」が29.8%であった。また、保護者では「価格」が51.3%、「産地」46.2%と学生・保護者とも「価格」に重点を置いて購入している傾向が見られた。また、「価格」「産地」の2つ重視しているという回答も多く見られた。料理によって昆布の種類も使い分けており、羅臼昆布の産地やブランドにこだわっているということがわかった。これが消費金額にも顕著に表れている。また、保護者の「その他」15.4%には、出産祝いや結婚式、快気祝い、香典返しなど冠婚葬祭時の返礼に昆布を貰う機会が多いので、一度も購入したことがないという意見もあった。富山県では昆布が生活の中にあり、昆布のない生活は考えられないということが示唆された。

⑨地域で最も食べられていると思う昆布料理

「問9 あなたの地域で最も食べられている昆布料理は何だと思いますか。」という問いの結果を図7に示した。学生・保護者とも「昆布メ」が40%台を占め、次いで「とろろ昆布」「昆布巻」となった。地域で食べられている昆布料理がよく食べている昆布料理(表5)と同じであることが分かり、富山の伝統料理が家庭で受け継がれていた。

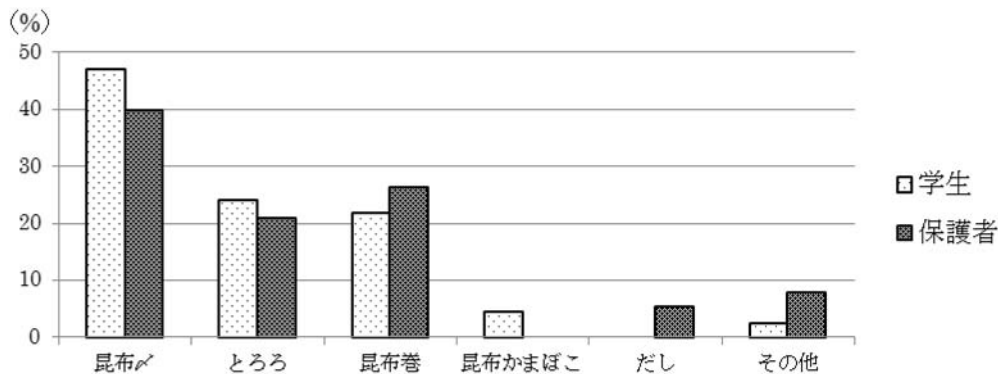


図7 よく食べられている昆布料理

★海藻

⑩海藻を食べる頻度

「問10 どのくらいの頻度で海藻食べていますか。」の問いに、「毎日」「週に4～5回」「週に2～3回」「週に1回」「食べない」の5段階で海藻を食べる頻度を調べた結果、図8に示すように、「週に2～3回」の頻度で食べる割合が学生41%、保護者37.5%と高く、次いで「週に1回」は学生30%と高かったが、保護者には「週に3～4回」の頻度が27.5%と高かった。海藻には、カルシウムやマグネシウムなどミネラルや食物繊維が多く含まれて栄養豊富であるにもかかわらず低カロリーである。また、別名「海の野

菜」とも呼ばれていることから、野菜と同じように富山県民は摂取していると推察された。

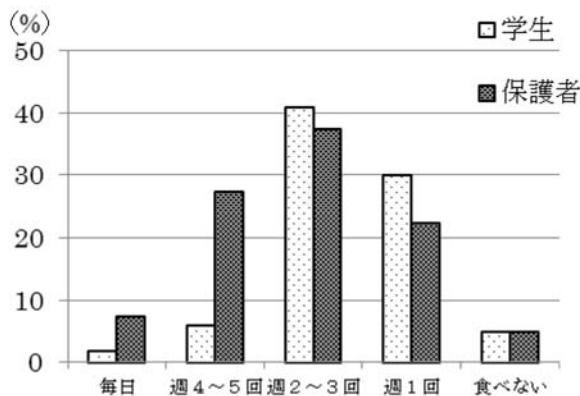


図8 海藻を食べる頻度

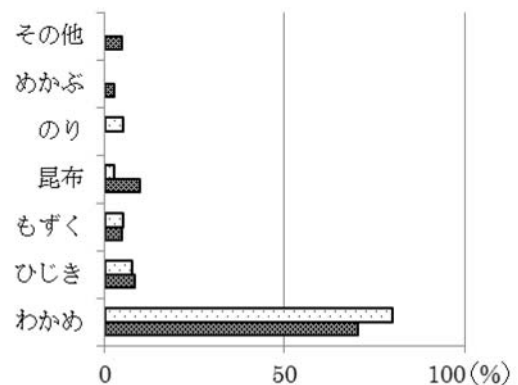


図9 一番好きな海藻

⑪一番好きな海藻

「問11 一番好きな海藻は何ですか」という問いでは一番好きな海藻を自由列記してもらった結果は図9に示した。出現頻度が最も高かったのは、学生・保護者とも「わかめ」であった。「わかめ」は海藻の中で最も扱いやすく、価格も安く一定であることが考えられる。次いで「昆布」「ひじき」であった。

⑫よく調理する海藻

「問12 よく調理する海藻は何ですか」という問いでよく調理する海藻を自由列記してもらった結果を表6に示した。出現頻度が最も高かったのは、学生・保護者とも「わかめ」となり、2位のひじきと大差が見られた。一番好きな海藻（図9）とよく調理する海藻は同じであった。

⑬普段の海藻（昆布以外）調理法

「問13 普段、海藻（昆布以外）をどのように調理して食べていますか。」という問いで海藻調理を自由列記してもらった結果を表7に示した。海藻を食べるといえば「わかめ」を食べていることがわかった。わかめの利便性が他の食材に比べ最も良いからであ

表6 よく調理する海藻 (%)

	学生	保護者
わかめ	85.6	76.9
ひじき	6.6	15.4
もずく		7.7
その他	7.8	

表7 海藻の調理方法 (%)

食品名	料理名	学生	保護者
わかめ	味噌汁	77	33
	サラダ	30	18
	酢の物	7	24
もずく	酢の物	15	18
ひじき	煮物	13	17

ると考えられた。調理方法としては、汁もの（味噌汁・スープ）、主食（わかめごはん）、副菜（酢のもの・サラダ）と様々な形の料理が多いことが明らかになった。

IV. まとめ

昆布の消費量1位の富山県は、北海道と江戸時代から北前船を通じた交流があり、富山県から米、北海道から昆布が運ばれていたことから、昆布は富山県民にとってなくてはならない食材となっている。富山県と北海道はお正月の料理やお雑煮のだしに昆布だしを用いたすまし汁が使われ、昆布を通した富山県と北海道の交流は、今でも続いている。

今回、富山県在住の学生とその保護者の昆布の使用状況を把握し、年代による違いがあるのかを調べ、今後の若者に伝承していくべき食材なのかを知るために調査を行った。

調査対象者は、20代の女子84名とその保護者40名について行った。

だしのアンケート調査で昆布をはじめとする食材から、だしを取って料理に使っている学生は12%と少なく、保護者は食材27.5%、粉末47.5%、両方が25%で、保護者は料理別に使い分けていた。学生の利用法は「味噌汁」が26.5%、「煮物」「鍋」の利用法は24.1%、21.7%で、学生では「味噌汁」の利用が多かった。しかし、保護者の利用法は「煮物」が41%と多く、「おでん」「鍋」「味噌汁」としての利用法は各々10%台であった。また、昆布のだしがらの利用法としては、佃煮の利用がほとんどであった。

昆布の種類では「羅臼昆布」、昆布の商品では「とろろ昆布」「さざなみ昆布」などが最も多く知られており、一番好きな昆布の調査において、「とろろ昆布」が多かった。

海藻については、学生・保護者で「わかめ」が最も好まれ、最も摂取されていた。この理由として海藻の中で、価格も安定しており様々な調理に向いているなど調理のしやすさが考えられる。

富山県では、昆布はだしとして使用するほか昆布メ・昆布巻、昆布かまぼこ・昆布もち・昆布佃煮・昆布入りがんもどきなどいろいろな食品に加工されている。

現在、だしを用いる調理には、化学調味料を使うことが多く、簡単に手に入る調理済み商品の購入も多くなってきたことから、味覚判断することが難しくなっており、素材本来の味を感じられなくなっているのではないかとと思われる。「昆布」そのものは独特の香りや味があり、将来栄養士として働く学生らには、日頃から食材本来の持つ五感を感じ、食材からだしや食用として食べることの大切さを次世代に伝えていく必要があると推察される。

謝辞：本調査にご協力戴きました関係各位に厚くお礼申し上げます。

V. 参考文献

- ・昆布の文化誌：大石圭一、日本うま味調味料協会（1989）
- ・日本の食生活全集16聞き書き富山の食事：堀田良他、農林漁村文化協会（1989）
- ・総務省統計局家計調査2010年
- ・こんぶだし汁の調整法と調理特性：甲田、松本、調理科学Vol23 No3 p 76（1990）
- ・昆布の使用状況における 3 地域間比較：菅野、大仲、守田、日本調理科学会平成25年度大会要旨集p37

（平成25年10月29日受付、平成25年11月15日受理）