

# 乾物の調理簡便化の可能性について

## 第1報 家庭における乾物利用の現状

鷲見孝子・石原加代子  
本間恵美

### はじめに

近年、食生活の見直しが唱えられており、その中でスローフードという言葉をよく聞く。スローフードはイタリアのブラ(BRA)という片田舎からスタートしたNPO運動である。イタリアにおいて掲げられた指針は1. 消えてゆく恐れのある伝統的な食材や料理、質のよい食品、ワインを守る。2. 質のよい素材を提供する小生産者を守る。3. 子どもたちを含め、消費者に味の教育を進めるの3つである。そしてその運動は全世界に広がりつつある。

スローフードの「スロー」とはただらだと、やたら時間をかけて食べようということではなく、普段漠然と口に運んでいる食べ物を、ここでじっくりと見つめなおしてみてもどうかという提案である。素材や料理について考えたり、食事をともにする人との会話を楽しむ生活を大切にしよう、という考えの上に成り立っている。またスローフードはファーストフードの反対語だが、単にファーストフード排斥運動ではなく、「食の思想」「食の哲学」である。効率重視で忙しい現代社会では出来合いのお惣菜を買ったり、ファーストフードで済ますことも仕方ないかもしれない。しかし、そうした画一化された味ばかりを食べて育った子供たちは味への繊細な感覚が育ちにくいし、個性や健全な成長、味覚を育てるチャンスを失っているようにも思われ、ファーストフード一辺倒は望ましくない。

日本でも自然の食材や手作りの食材にこだわる、地域で生産されたものを地域で消費することという意味の「地産地消」や、家族で一緒に食卓を囲むことを食生活指針の第一に掲げるなど、スローフード運動が各地で進められている。

現在の食生活を顧みれば、若者の間ではファースト

ストフード、コンビニエンスストアの利用者が多くなっているし、家庭の日常食では手間をかけず、早く仕上がる料理が好まれ、冷凍食品や加工食品も多く利用されるようになってきている。その結果昔からあった食材の中には利用されなくなってしまったものも多くあり、その一つに乾物があげられる。もはや乾物は埋もれつつある食品である。乾物は同じ食品の生のものより栄養的な価値が高く評価されている。天日乾燥することによる栄養価の向上である。特に微量栄養素である、ビタミンやミネラルが豊富に含まれている。例をあげれば、干しいたけは紫外線に当てることによりエルゴステロールがビタミンDに変化し量が増加するのである<sup>1)</sup>。その上、保存しておけるため、必要な時に買いに行かなくとも利用できるという便利さがある。現代人が健康のためにミネラルやビタミン不足をサプリメントで補っているのなら、先人の知恵や工夫から生まれ、つい最近まで多く利用されていた乾物から微量栄養素を補うよう大いに利用される方がよいのではないだろうか。しかし多くの乾物は、料理に用いるためには「戻す」という調理操作が必要である。加熱操作は調理器具が発達し、電子レンジ等による時間短縮はあるが、この水で戻すという作業は時間がかかり、前述したような速さを求める傾向にある社会においては、少々欠点となることは否めない。

そこで、この乾物の欠点とされる調理操作を克服し、手早く調理が出来るようになれば、もっと利用しやすいのではないかと考えた。第一報では乾物の問題点を明らかにするために家庭における乾物の購入や利用における状況を調査した。

## 調査方法

調査対象：本学学生および教職員の家族、下宿生と寮生を含む合計 208 名

調査時期：平成 18 年 5 月～ 8 月

調査方法：乾燥食品の種類については、食品成分表や乾物料理の本より、日本料理に使う物、手間がかかる物、出汁をとる物として 13 種類を選定した。食物栄養学科 1、2 年生、介護福祉学科、福祉専攻科、学内の職員にアンケート用紙を配布し、調理担当者に依頼して記入してもらい、回収を行った。

調査内容：家庭における日常の料理での乾物の利用状況を把握するために購入状況、利用状況、利用しない理由、利用する理由、保存方法について質問項目を設定した。購入状況はよく購入する(1週間に1回以上)、購入する(1ヶ月に1～3回)、あまり購入しない(1年に数回)、購入しないの4つの選択肢とした。利用状況は4つの選択肢でよく利用する(1週間に1回以上)、利用する(1ヶ月に1～3回)、あまり利用しない(1年に数回)、利用しないとした。そして利用しない理由、利用する理由、乾物の保存方法について調査した。利用しない理由の回答者はあまり利用しないまたは利用しないとした人に限定した。利用しない理由は6つの選択肢からの複数回答とし、自由記述も加えた。利用する理由については自由記述とした。保存方法は常温、常温で缶に入れる、冷蔵庫、冷蔵庫で缶に入れる、保存していないの5つの選択肢の中より回答は1つとし、自由記述も加えた。

## 結果および考察

### 1. 調査対象者の状況

回収率は 83.2% で有効回答者数は 173 名である。アンケート回答者の年齢は 20 代～ 80 代ま

でにわたり、40 代(82 名)、ついで 20 代(41 名)、50 代(33 名)が多かった。調理担当者は学生の親であるため 40 歳代から 50 歳代が大部分を占めた。性別は女性 172 人、男性 1 名、居住地域はほとんどが岐阜県内に住んでいる人であった。夕食の調理時間は 30 分～ 1 時間未満が 111 名、ついで 1～ 2 時間未満が 37 名であった。

### 2. 乾物の購入頻度

乾物全体の購入頻度は図 1 に示す。「あまり購入しない」が 36.9%、「購入しない」31.0%で今回調査した乾物においては購入をしない割合が高かった。

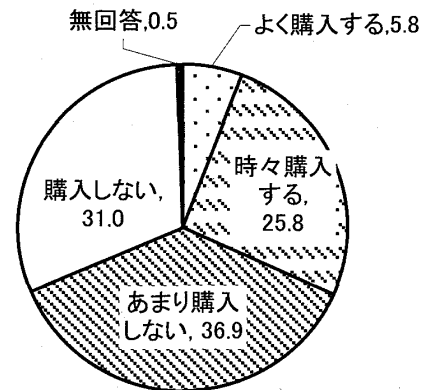


図 1 乾物全体の購入状況 (%)

乾物別に購入頻度を比較した(図 2)。「よく購入する」食品は削り節 17.3%、のり 16.8%、「時々購入する食品」はのり 43.9%、削り節 42.8%、ひじき 41.6%であった。「あまり購入しない食品」は干ししいたけ 48.0%、昆布 46.2%、切干大根 44.5%、かんぴょう 42.8%、小豆 42.2%、春雨 40.5%であった。「購入しない」食品は湯葉 74.6%、きくらげ 57.2%、かんぴょう 50.9%であった。そこで、「よく購入する」と「購入する」をあわせた購入傾向のある乾物と、「あまり購入しない」と「購入しない」をあわせた購入傾向のない乾物とに分類すると、購入傾向のある(60%以上)乾物はのり、削り節であり、購入傾向のない(90%以上)乾物は湯葉、かんぴょう、きくらげであった。

図 1 より購入頻度は少ない傾向であるが、乾物は長期保存ができるという特徴があり、さらに 1 回の使用量が少ない乾物もある。そこで家

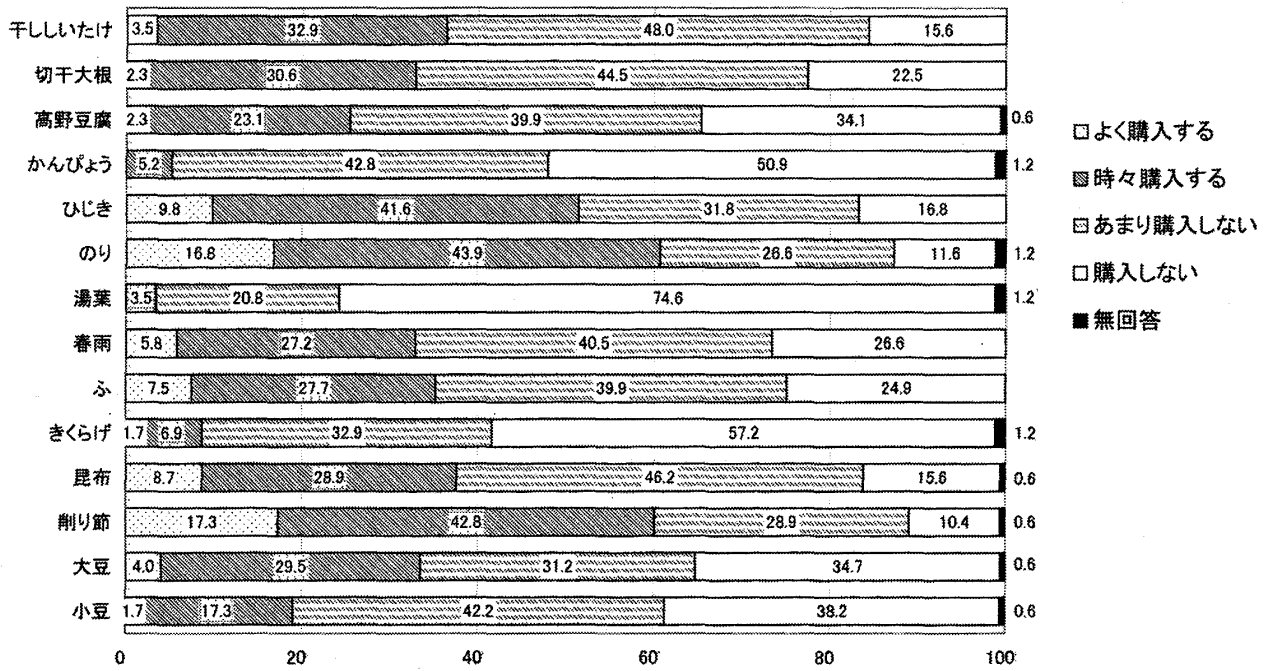


図2 乾物の購入頻度

庭によってはある程度まとめて購入しておくということも考えられる。今回、1回の購入量について調査を行っていないので、どのような単位で購入しているかわからないため、購入量が多い場合は購入頻度も少なくなるとも考えられる。しかし、家計調査では干しいたけや干しのりについてのみではあるが購入数量が年々減少している<sup>2)3)</sup>。さらに、年次推移を見ると12月が最も消費量、支出金額とも急激に増加していることより、お歳暮商品としての需要が高く、家庭で購入する食品ではないと考えられる。これらのことより、乾物の家庭における購入量はやはり少ないと考えられる。

### 3. 乾物の利用状況

乾物間で利用状況を比較する(表1)。「よく利用する」はのりと削り節であった。「時々利用

する食品」は干しいたけ、ひじき、昆布であった。「あまり利用しない食品」で割合の多かったのは小豆、高野豆腐であった。「利用しない食品」で多かったのが湯葉、きくらげ、かんぴょうであった。

食品別に利用する割合が高いか低いかの2つに分類すると、利用する割合が高いのがのり、削り節で80%以上であり、ついで干しいたけ、昆布、ひじきが多かった。利用する割合が低いのは湯葉、かんぴょう、きくらげであった。次に個々の食品について4つの選択肢のどの傾向かをみると、「よく利用する」のはのり44.5%、削り節43.9%、「時々利用する」は干しいたけ52.0%、ひじき48.0%、昆布43.4%、大豆37.6%、ふ37.0%であり、「あまり利用しない」食品は小豆45.7%、「利用しない」食品は湯葉74.0%、きくらげ59.0%、かんぴょう54.9%であった。

表1 乾物の利用状況(%)

	干しいたけ	切干大根	高野豆腐	かんぴょう	ひじき	のり	湯葉	春雨	ふ	きくらげ	昆布	削り節	大豆	小豆
よく利用する	14.5	8.1	2.3	1.7	11.0	44.5	0.6	6.4	9.2	0.6	20.8	43.9	6.4	2.3
時々利用する	52.0	38.7	26.6	5.8	48.0	39.3	2.3	37.0	37.0	11.6	43.4	39.3	37.6	19.7
あまり利用しない	24.3	34.7	37.6	37.0	26.6	11.0	22.0	33.5	30.6	28.9	25.4	12.7	27.2	45.7
利用しない	8.7	17.9	33.5	54.9	14.5	4.6	74.0	23.1	23.1	59.0	10.4	4.0	28.3	31.8
無回答	0.6	0.6	0.0	0.6	0.0	0.6	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.6

バラツキがあり傾向が明白でなかった食品は、切干大根が「時々利用する」と「あまり利用しない」で、春雨と高野豆腐は「時々利用する」と「あまり利用しない」と「利用しない」のいずれもが似たような割合であった。

削り節とのりはよく利用する乾物であったことについて、料理の用途についてたずねていないので断定はできないが、日常の利用傾向から考えると、手軽に使える食材ということであろうから、お浸しに削り節をかけるためやご飯にのりをのせるといった方法で利用されていると思われる。また、同じ豆類の大豆と小豆の料理の利用状況を比べると、大豆は利用する豆、小豆は利用しない豆でわかる、これは大豆が料理の種類が多く利用範囲は広いが、小豆はお汁粉や赤飯といった料理の種類が限られるためであると考えられる。

#### 4. 利用しない理由

乾物別の利用しない理由に関しては、利用しないと回答した者のみに理由をたずね、さらに、乾物を利用頻度別に3グループにわけて特徴を見た。図3-1は利用頻度が高い乾物のグループ、図3-2は利用頻度が中間の乾物グループ、図3-3は利用頻度が低い乾物グループとした。

利用頻度の高いグループ5食品(図3-1)は、乾物の中では身近な食品であると思われる。そのため利用しない理由の割合はすべて低かった。特にのりと削り節はそのまま利用できる形態になっているため乾物特有の調理をする必要がないことから特に理由がなかった。しかしこのグループの干しいたけについては「戻すのに時間がかかる」が理由として多く、昆布は「調理法がわからない」、ひじきは「好きではない」が多かった。次に利用頻度が中間のグループ4食品(図3-2)ではどの理由の割合も40%以下で

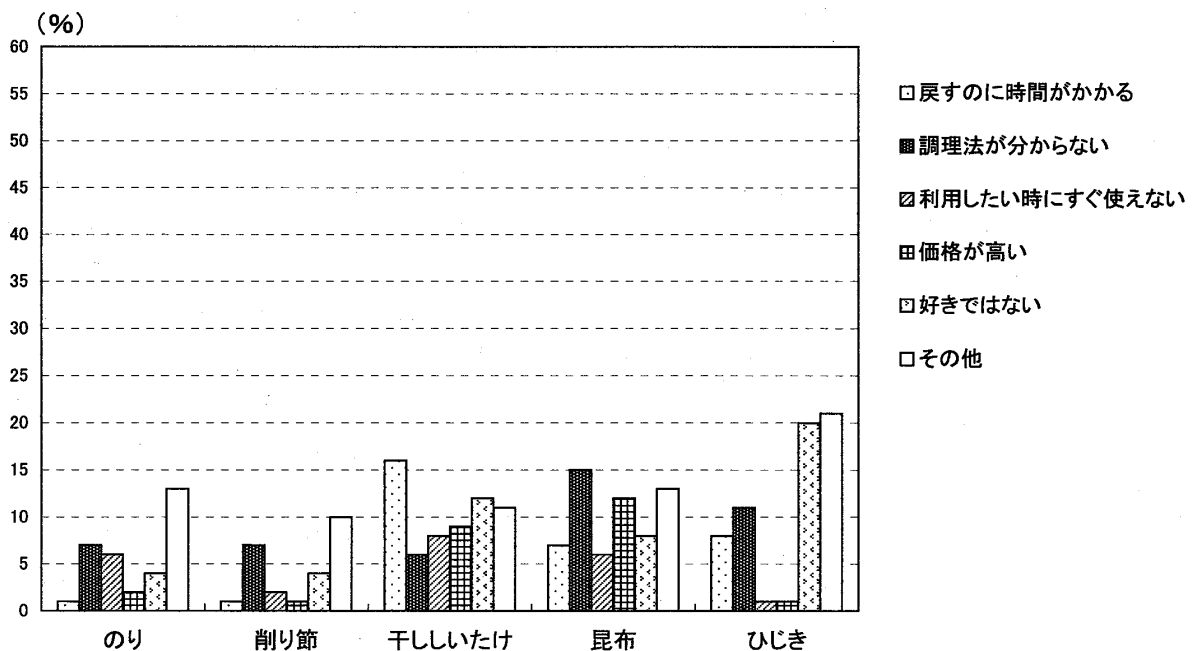


図3-1 利用しない理由 (利用頻度の高いグループ)

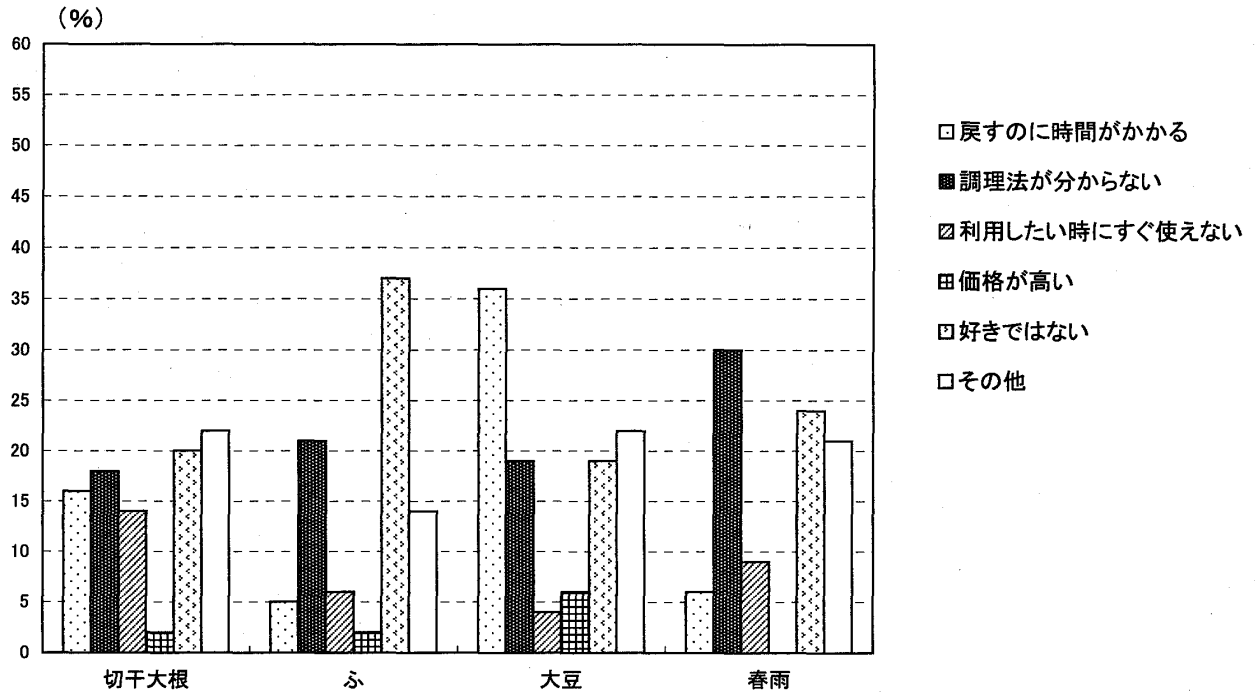


図3-2 利用しない理由（利用頻度が中間のグループ）

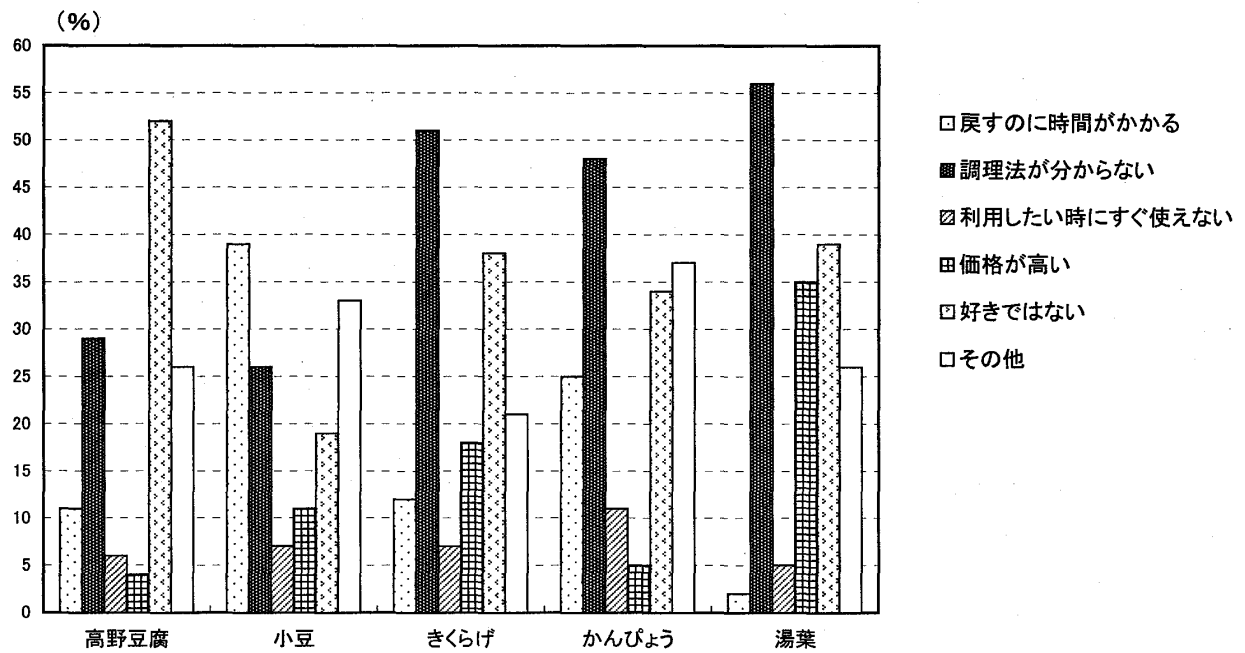


図3-3 利用しない理由（利用頻度が低いグループ）

あり、4食品中3食品にはそれぞれ突出した一つの理由があった。切干大根は「価格が高い」は低く、それ以外については理由ごとの割合が15%前後であった。ふは「好きではない」が35%以上を示した。大豆は「戻す時間がかかる」が35%以上、春雨は「調理法が分からない」が30%をしめた。利用頻度が低いグループ(図3-3)の特徴は利用しない理由の割合が高いものが2つ以上あった。食品ごとで見ると、高野豆腐は「好きではない」が50%以上、ついで「調理法がわからない」が多く、小豆は「戻すのに時間がかかる」とその他の自由記述より特別な時しか使わないであった。きくらげとかんぴょうと湯葉は「調理法がわからない」が多く、ついで「好きではない」であった。

全体をみると、乾物の多くは基本操作である水につけて戻すという調理操作は、利用しない理由の一つとして大きな割合を占めている。また、「保存法が悪く使いたい時に使えない」と答えたのはどの乾物も割合が高くなかった。これは保存しておくほど長く保存されていないのか、あるいは保存方法がよいのか、あまり品質を見極められていないのか、今回の調査ではわからない。「価格が高い」と感じている乾物は湯葉で35%であった。その他の自由記述において湯葉は乾燥より生を使っているという家庭が結構あったことや、乾燥湯葉はスーパーなどの売り場で占める面積が狭く、湯葉といえば生湯葉の印象が強くと、価格が高いと感じられたとも考えられる。

乾物において利用しない理由の傾向が互いに似ていると思われるものに、小豆と大豆の豆類、ふと高野豆腐であった。

## 5. 乾物を利用する理由

乾物を利用する理由は自由記述による。多く記入されたものでは「保存できる」がもっとも多いが、似たような内容では「使いたい時に使える」や「おかずを一品増やしたいとき」であった。他には「栄養価が高い」が多く、「うまみがある」「味に深みがある」という記入もみられた。

乾物の特徴である、「保存できる」や「栄養価が高い」という項目が多くあげられたことは、

利用する人にとって乾物は戻しに時間がかかるなどのマイナス面もあるが、それより乾物の食品上のプラスの特徴をよい面として、料理に利用していると考えられる。

## 6. 乾物の保存方法

乾物の保存法はほとんどの食品が常温で保存が多かった。乾物別で見ると、常温保存が50%以上だったのが干ししいたけ、ひじき、春雨、ふ、昆布、削り節、40%前後が切干大根と高野豆腐、大豆、小豆、のりであった。常温で缶に入れるのはのり38.2%、干ししいたけ26.0%、削り節24.3%であった。冷蔵庫で保管する乾物は少なく、切干大根とのりが15%前後を示した。保存していない乾物では湯葉64.2%、きくらげ52.0%、かんぴょう50.3%、高野豆腐35.8%であった。乾物は乾燥した食品ではあるが、ドライ食品ではないため、種類によっては常温で保存しておいて品質が変わる食品であり、変色したり、カビが生えることがある。

食品ごとの保存法として、のりは変色を防ぐために6%以下で乾燥しておくことが最も大切な条件で、他に低い温度の場所で保存し数枚単位で密封するのがよく、家庭では10℃以下の冷蔵庫で袋に入れて密閉するのがよいと考えられる<sup>4)</sup>。かんぴょうは密封して缶に入れて保存し<sup>5)</sup>、干ししいたけは湿気が一番の大敵なので、密封容器に入れて冷蔵庫で保存するのがよい<sup>6)</sup>。湯葉も湿気の少ないところで保存しないとカビがはえる。高野豆腐は脂肪分が多いので古くなると油くさくなるので密閉した保存容器で冷暗所などに保存するのがよい<sup>7)</sup>。

最も常温保存が多かった干ししいたけをはじめ、ほとんどの食品が常温で保存しているという結果であったので、乾物の保存に関する知識が不十分ではないかと考えられる。

## ま と め

家庭の日常食における乾物について以下のことがわかった。

1. 乾物の購入頻度は「あまり購入しない」が36.9%であり、「購入しない」も含めると67.9%が購入しない傾向であった。
2. 購入頻度が高い（1週間に1回以上）乾物はのり、削り節で「よく利用する」が20%弱であった。
3. ほとんど購入しない乾物は湯葉、かんぴょう、きくらげ、小豆で50%以上であった。
4. 利用する割合が高い乾物の種類はのり、削り節、干しいたけ、昆布、ひじきで半数以上が利用していた。
5. 利用する割合が低い乾物の種類は湯葉、かんぴょう、きくらげ、小豆、高野豆腐であった。
6. 乾物を利用しない人の利用しない理由で、割合が高かったのはほとんどの乾物で「調理法がわからない」であった。個別の乾物については「戻すのに時間がかかる」は小豆と大豆と干しいたけであった。「価格が高い」は湯葉、「好きではない」は高野豆腐、ふ、きくらげ、かんぴょう、湯葉であった。
7. 保存法はほとんどの乾物が常温で保存していた。

## 文 献

- 1) 芳本信子：食べ物じてん、株式会社学建書院
- 2) 総務省統計局：家計調査年報 平成17年会計収支編、財団法人日本統計協会
- 3) 総務省統計局：家計調査年報 平成8年、財団法人日本統計協会
- 4) 大房 剛：シー・ベジタブル、講談社
- 5) 成原昭一郎：料理なんでも図鑑辞典、株式会社主婦と生活社
- 6) 日本しいたけ農業共同組合連合会：しいたけひとくち知識
- 7) 遠藤仁子編：調理学、中央法規出版株式会社

—食物栄養学科—  
—専攻科福祉専攻—