

# 日本の伝統的な食文化体験がZ世代の和食に関する 考え方に及ぼす影響についてⅡ

## ー農林水産省東海農政局との連携による取組みー

木村 孝子<sup>1</sup>・望月 武<sup>1</sup>・後藤 将<sup>1</sup>・酒井 嶺<sup>1</sup>・堀江 有加里<sup>1</sup>  
永縄 郁弥<sup>1</sup>・棚橋 亜矢子<sup>1</sup>・西嶋 英樹<sup>2</sup>・デュアー 貴子<sup>1</sup>

(1：東海学院大学， 2：農林水産省東海農政局)

### 要 約

日本の和食文化の基本精神は自然の尊重であり、食材を大切に利用し、旬を感じ、人との結びつきの中で育まれてきた。自然の恵みである産物は地域や季節において限られた食材であることから、得られた食材を無駄にすることなく加工食品に工夫して保存し、そうした調理法等を地域や親族、家庭において日常食、行事食で繰り返し伝えてきた。しかし、社会環境の変化によって地域、家庭で郷土料理等伝統的食文化の存続が危ぶまれる事態となっている。厚生労働省は第4次食育推進基本計画でユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されたことを踏まえ、日本の和食文化の保護・継承を推進している。

本学健康福祉学部管理栄養学科では農林水産省東海農政局との連携により、Z世代の大学生を対象に和食文化継承の活動として、学生の故郷に伝わる郷土料理の紹介活動を実施した。昨年度より始め、今年で2年目となるが、昨年度同様、学生主体で郷土料理について調べ学習を行い、原稿にまとめて発表、料理を作り、試食した。また郷土料理作りの工程はビデオで撮影・編集し、この活動を通して学生は和食への興味関心を持つきっかけとなった。来年度以降も、Z世代に対して郷土料理紹介活動を継続して行い、次世代への伝承活動としていきたいと考えている。

キーワード：和食，食文化，郷土料理，伝承，次世代，Z世代

### 1. はじめに

昭和50～60年代頃まで日本の和食文化は家庭、地域で伝承されていた。しかし、一方で洋風料理を提供するファミリーレストラン、ファストフード店が開店し、1人でも子供連れ家族でも気楽に利用できることもあり、洋風料理が日常化した<sup>1)</sup>。また、女性の社会進出、外食の発達、社会環境などの変化によって、家庭での食事が簡便化傾向になった。さらに、世帯構成の変化として、一人暮らし、高齢者世帯の増加などに加え、地域の行事を通じた郷土料理の伝承、家庭における食文化の伝承も難しくなっている。こうした状況から、平成17年には食育基本法が制定され、学校教育の場に栄養教諭が配置され、食育が推進されることとなった。

平成25年12月にはユネスコの無形文化遺産として「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録され、これにより日本人一人ひとりが、日本の和食文化を实践し、絶やすことなく伝承していく必要があると考えられる。提

案書には「過去および現行の保護の取組」について最初に家庭での実践があげられている<sup>2)</sup>。しかし前述したように和食文化の存続能力が失われつつあり、家庭だけでなく、学校や地域での食育が必要となっている。食育基本法は制定されてから今日まで、国が18年にわたり家庭を中心とし、教育機関、市町村、都道府県等の多様な関係機関、団体と食育を推進してきた。令和3年3月に5年間を計画期間として作成された第4次食育推進基本計画では「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合」を制定時の令和2年度50.4%から5年後の令和7年度の目標値を55%以上と設定している。また「郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合」を令和2年度時点44.6%から目標値50%以上としている<sup>3)</sup>。

郷土料理や伝統料理を受け継ぐことは、郷土料理が地域でとれた旬の食材を利用することでもあり、地産地消の推進やフードマイレージの削減にもつながっている。

日本のZ世代は食育基本法が策定されて以降の学校教育で郷土料理などの和食文化を学んでいる。しかし、平成29年度の食育に関する意識調査報告書<sup>4)</sup>では食文化を伝えている割合は総数で69.2%であったが、20～29歳男性は30.0%、女性で30.2%であり、さらに令和5年の同調査<sup>5)</sup>では総数が68.5%、20～29歳男性25.0%、女性33.3%とこれは性・年齢別にみて男性、女性ともに最も割合が低くなっており、次世代への継承が危ぶまれる現状となっている。

そこで、これから社会において食文化伝承の中心となるZ世代の大学生を対象に、和食文化の学びと故郷の郷土料理を作り、紹介を通して、次世代に継承していく重要性を学ぶ活動を行ったので報告する。

## 2. 故郷の郷土料理紹介学習について

### 1) 郷土料理の紹介体験学習の内容

昨年度から引き続き2年目となる。日本の都道府県から当大学へ来ている学生に、出身地の郷土料理をお互いに紹介する「日本人の伝統的な食文化を学ぶ～故郷の郷土料理～」を実施した。参加学生は管理栄養学科の4年生26名である。

目的はユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化を次世代に継承していく重要性を学ぶため、互いの故郷の郷土料理を紹介し、学ぶ機会とすることである。

第一部は郷土料理を知り味わう、第二部は特別講演会として、「日本の「食文化」をめぐる情勢について」と題して東海農政局経営・事業支援部長が講演した。

実施に当たって、学生にはそれぞれの出身地の郷土料理を1品選んでもらうことになった。料理の選択基準は都道府県の郷土料理の特徴や学生自身の思いなどを話し合い、11月に食材が手に入り、90分以内に料理が仕上がるものとした。料理選択で一番迷ったのは食材である。季節や地域限定の場合や、また自然の恵みを生かした食材であるため生産数量も少量である。そのため、実施時期(11月中旬)に必要な数量を入手できるかどうかの調整が必要であった。また、郷土料理をできるだけ忠実に作りたいということ、学生にその地元の食材を見て、触れて、調理をして欲しいという思いもあり、できるだけ現地の産物を取り寄せた。決定した料理名は学生の出身地ごとに、愛知県は「いがまんじゅう」「かしわのひきずり」、岐阜県は「いもち」「もろこ寿司」「寒干し大根煮」、三重県は「たこ飯」「伊勢うどん」、長野県は「にらせんべい」、福井県は「なまぐさ汁」の9品である。

出身地の郷土料理の紹介は、5分程度のパワーポイントによるスライドを作成、出身県の自慢、特産品や名所、地理的特徴、郷土料理の説明、調理をしてみてもなどの項目とした。学生は郷土料理についてインターネットで調べたり、家族に話を聞いたり、自分自身の郷土料理の思い出も加え、案を作成した。その後は、学生と教員で郷土料理について話し合いをし、紹介内容は互いに納得できるまで修正を行った。また郷土料理を他の学生にわかりやすく伝えられるように発表の練習も行った。



図1 郷土料理調理体験実習の様子

### 2) 郷土料理の調理体験実習

体験実習前日の11月16日(水)の午後から、調理工程の打ち合わせと手順確認のための試作と動画撮影の調整を行った。

学生は、郷土料理について、知識は持っているが、自分でつくことは初めてのため、レシピを見ながら試行錯誤をしていた。教員は学生の調理状況を確認し、細かい手順、味つけ、切り方など具体的にアドバイスをしながら、レシピだけでは十分に伝わっていなかった作り方のコツを確認することができた。



図2 郷土料理の展示

当日は11月17日(木)9時から本学1階の調理実習室にて郷土料理の調理体験を実施した。参加者は管理栄養学科4年生24名である。実施方法は料理ごとに2～3名が担当し、主に調理する者と調理風景の記録係として動

画撮影を行う者に分かれた(図1)。郷土料理は1食分を食器に盛りつけ、料理の解説と器の下には美濃和紙を敷き展示した(図2)。参加者には試食用の料理をバイキング形式で提供し、適温で提供できるように準備した。

### 3) 実施した郷土料理

実施した郷土料理1品目は愛知県の「いがまんじゅう」である(図3)。いがまんじゅうは他県にも同名称のものがあるが全く異なる地域独自の和菓子である。愛知県では西三河地域限定であるため、愛知県出身者でも知らない学生が多く、歴史などを参考書やインターネット等で調べ、ひな祭りの行事食であることを知ることができた。由来を知ったことで、いがまんじゅうの上に飾るもち米の赤、黄、緑色の意味がひな祭りと関係することを理解するとともに、仕上がりをきれいな色になるように注意し作っていた。もち生地については上新粉の割合が多く、和菓子作りに慣れていない学生達は小豆餡を包むのがかなり大変で、途中で難しいと何度も言っていた。生地については取り扱いしやすい配合に変えた方がよかったと感じた。しかし、一生懸命包んで多少形が悪くても蒸し上がったまんじゅうを見て感動し、味わった時に学生達が発した「美味しい」という一言になによりの郷土料理体験になったのではと考えた。



図3 いがまんじゅうを丸めているところ

2品目の「かしわのひきずり」も同じく愛知県の郷土料理である。鶏肉を余すところなく鍋に入れて野菜と一緒に煮る料理で、すき焼きの鶏肉版というところである。かつて鶏は各家庭で飼育されており、行事等があるとそれをつぶして皆で一つの鍋を囲んで平等に食べられるようにした。

材料は鶏肉と、その内臓、たっぷりの野菜、醤油は東海三県で主に生産されているたまり醤油を使用することにした。たまり醤油は大豆100%で作られているため、

他の醤油より旨みが強く、色が濃いのが特徴で、鶏肉の美味しさをより引き立ててくれることと、なにより醤油の原点であるたまりを使用することでかつての味わいが体験できると考えた。

学生は牛肉のすき焼きは食べたことがあるが鶏肉はないそうで、当初は郷土料理にほとんど関心をもっておらず、当日の調理を別の学生に頼んでいた。しかし調べ学習の中で料理名に鶏肉ではなく「かしわ」と、なぜそのように言われるのかや、郷土料理について対話をしているうちに興味がわいたようで、体験学習前日、当日を通して鶏肉や野菜の切り方を工夫したり火加減や味の調節を行い、楽しそうに調理に参加していた。

3品目は岐阜県の郷土料理「いももち」である。いももちのご飯と芋と一緒に炊いてつぶし、丸めて焼いて生姜醤油をつけて食べる料理である。米が貴重であった時代にかさましと里芋の粘りを生かして餅のようにしたことで、いももちといわれている。いもちは他県ではじゃがいもやサツマイモなどで作られているため、当初学生はじゃがいもで作るいももちを想像していた。しかし、岐阜県では里芋を使っており(図4)、昔は里芋が各地で栽培され、様々な料理に用いられていたこと伝えた。学生はこの話を聞いて「そういえば自分の地域では円空さといもが有名です」と話し始め、これをきっかけに岐阜県のいももちについて興味をもち始めた。

調理ではすりこぎで芋とご飯の潰し加減や、丸める形や大きさ、生姜と醤油を合わせる割合などに気を配っていた。学生はじゃがいものいももちを家庭で作ってもらい食べたことはあったが、今回の体験により岐阜県のいももちが里芋で作られていたことにより、郷土料理が地域の産物と深く関わっていることを知ったようだった。



図4 里芋とご飯を潰しているところ

4品目は岐阜県海津市の郷土料理「もろこ寿司」である。この地域は木曾三川が合流し、川の恵みである魚を

使った食文化が中心であった。かつてもろこは川で豊富に獲れていたため、保存食として佃煮を作り行事食に利用していた。

今回、岐阜県産のもろこの入手が難しかったため、加工されている佃煮を購入し用いた。学生はもろこ自体を見たことがなく、海津市の川魚の文化についてもよく知らなかった。ただ、箱寿司という調理法に興味をもち、その歴史や地域の特徴などを調べ、この料理が季節の産物を皆で分け合って食べるために生まれた食文化であることを理解した。

もろこ寿司は押し寿司の木型(図5)に寿司飯を詰め、その上にもろこの佃煮を並べて上から押しつけて作る。学生は、すし飯の上のせたもろこの佃煮を押さえる力加減やもろこの佃煮とすし飯との味のバランスについて検討し、酢飯を少し甘めにした方が美味しいこと、皆で分けられるように箱寿司のもろこの佃煮の並べ方に気を配り、美しく見えるよう調理をしていた。

5 品目は岐阜県の郷土料理「寒干し大根煮」である。岐阜県の奥飛騨山之村地区はかつて陸の孤島となるほどの豪雪地帯であり、この地域では冬場の貴重な保存食として寒干し大根が作られていた。そのような歴史について学生は調べるうちにとても貴重な食材であることを知り、どのようにしたらより食材の良さを生かして美味しく食べることができるのかについて相談をした。食材は干した大根のため、戻す必要があるが戻しすぎると大根の特有の食感がなくなってしまう。学生は戻すことに気をとられて戻し過ぎが適していないことを理解していなかったため、戻し方について伝えた。味付けは、だし汁と少量の醤油だけでシンプルに仕上げるため、当日はかつお節と昆布で濃いめにとっただし汁で戻した大根をじっくり煮ていた(図5)。



図5 寿司飯の上にもろこの佃煮を並べている

6 品目は三重県の郷土料理「たこ飯」である。三重県の伊勢志摩、特に鳥羽地域ではたこ漁が盛んで1年中、たこを食べることができる。そのため米と一緒に炊き上げるたこ飯が生まれた。

食材のたこについてどのように入手するか検討し、現地の料理に近いのは生のたこを使うことであろうという結論に至り、生たこを取り寄せた。生たこは下処理をする必要があり、前日届いたたこを調理師の資格を持つ学生が内臓やぬめりなどを1時間ほどかけて取り除き、冷凍保存をして、当日の準備を整えた。生たこの処理はかなり難航したが、下処理している学生とその様子を見ている学生達が考えを出し合い解決していく様子を見て郷土料理についての貴重な思い出になったのではないかと思った(図6)。



図6 タコを下処理している

7 品目は三重県の郷土料理「伊勢うどん」である。お伊勢参りに押し寄せる参拝客に麺をゆで続けておいて素早く提供するために生まれたといわれ、太くて柔らかいコシのない麺と黒いたれが特徴である。たれはたっぷりではなく、かける程度で具はねぎをのせるだけのものである。伊勢うどんは近隣で販売されていなかったため、伊勢より取り寄せた。

学生は伊勢に行った時に伊勢うどんを食べたことがあったため知っていたが、その時はあまり意識して食べていなかったとのことで、記憶が薄れている状態であった。今回歴史や麺について調べたことで、お伊勢参りという人々の一大イベントに関わった江戸時代の食文化が今に続いていることを知った。また、以前食べた伊勢うどんを思い出し、日ごろ食べているうどんとの違いを知ることができたようだった。

調理についてうどんは熱湯でゆでるだけで、たれについてはかつお節と昆布でしっかりと取り、だしのきいた

黒く煮つめたたれを作っていた。

8 品目は長野県の郷土料理「にらせんべい」である。長野県は急傾斜の畑が多く、米栽培に適していないため、米は貴重であった。そのための代替として小麦が栽培され、毎日の食事はその粉を使った料理が多かった。にらが季節になると栽培されていたことから、水で溶いた小麦粉に、にらを入れて焼いたにらせんべいが作られた。簡単にできて、子供のおやつとして食べられていた。

学生にお焼きを提案したが、簡単にできることや祖母がよく作ってくれたとのことでにらせんべいに決定した。レシピは祖母に作り方を聞いて完成させた。にらせんべいについて改めて調べ、特に北信地域の家庭で作られているが販売されているのは見たことがない、各家庭でよく作られている日常料理であることを知った。学生は食べたことはあっても、自分で作ったことがなかったので、コツをしっかりと聞いてくるように伝えた。当日は意外に簡単にできたようで、今度は自分ひとりでも作ってみたいと話していた。

今まで身近すぎてにらせんべいについてよく知らなかったが、祖母と会話をする中で、祖母の作る料理やその時代の状況を知ることができたと言っていた。



図7 にらせんべいを焼いている

9 品目は福井県の郷土料理「なまぐさ汁」である。福井県の小浜市は鯖街道の出発点であり、地元においては鯖を使った独自の料理を生み出した。なまぐさ汁は焼き鯖の頭からだしをとり、その身を具材としてかまぼこ、豆腐、野菜などと一緒に煮て、味付けは醤油の他に砂糖を加えて甘めに仕上げた具沢山の汁物である。焼き鯖は頭付きで1匹必要であったため、専門の業者より取り寄せた。

学生は福井県出身ではあるがこの料理の詳細は知らなかったため、最初、料理名を聞いて抵抗があるようであった。しかし、かつて鯖街道によって京都へ運ばれていた歴史や料理のことを調べていくうちに鯖をめぐる食

文化の深さを知り、料理作りが楽しみになってきたようであった。

当日、学生は鯖をおろして、小骨を丁寧に取り除いた後、魚の頭から美味しいだしをとるために火加減などを気にしながら調理を行っていた(図8)。鯖をおろすのは手間がかかったが、他の食材は切るだけのため、意外に簡単にできたと言っていた、なにより出来上がった料理は料理名にある生臭さは感じなかった。



図8 焼き鯖の頭でだし汁をとっている

調理終了後、各自の料理を紹介し、試食を行った。試食料理は以下に示す(図9~17)。



図9 いがまんじゅう



図10 かしわのひきずり



図11 いももち



図12 もろこ寿司

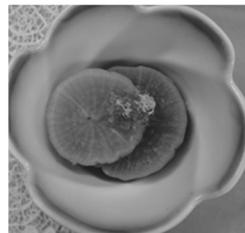


図13 寒干し大根煮

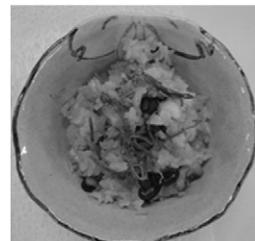


図14 たこ飯



図 15 伊勢うどん



図 16 にらせんべい



図 17 なまぐさ汁

試食は給食経営管理実習室で行った(図18)。料理は適温で提供できるように配慮し、料理はビュッフェ形式で行い、盛り付けは調理担当者が行った。

試食後、東海農政局から各料理について感想をいただいた



図 18 試食の様子

午後からは第二部として、東海農政局経営・事業支援部長 西嶋英樹氏が講演した(図19)。受講したのは郷土料理を調理した4年生と管理栄養学科の1年生である。内容は和食文化、保護継承、多様な食文化継承への取り組みなど幅広い視点での講座であった。学生からの質問もあり、和食文化への理解と知識が深まったようであった。



図 19 第二部の講座風景

### 3. まとめ

昨年度に引き続き2年目の実施となり、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を保護継承していく取組として、これから食文化を担ってほしいZ世代に対する取り組みの報告をした。

Z世代の学生が故郷の郷土料理を紹介する取り組みは、学生達が郷土料理をまず知り、それを紹介する活動に加えて和食文化についての講座による知識向上等であった。かつて和食文化は日常生活の中で体得していたが、現状では日常食で作られなくなってしまったことで、知らないため伝えられなくなってしまいつつある。今回の活動は学生から配信する形で、体験を行い、まずは認知されることであった。学生たちは、知識だけ学ぶ講座ではなく、自ら郷土の料理を調べ、調理をし、身近な人にたずねるなど様々な体験をすることができた。そしてこの活動は、学生達の郷土料理への関心を持つきっかけになった。それは、企画を進めていく途中の様々な場面および体験後の態度や話から推測することができる。今年度は昨年度より5か月早めに調べ学習を始めた。これは遠方より来ている学生にとっては時間の余裕ができて、じっくりと考えて資料を作成することができたのではないかと感じた。また、食材においても、早目に料理を決定することができたことで可能な食材の幅が広がり、よりよい決定ができたと思う。学生たちと郷土料理について対話しながら、学生が試行錯誤の中で仲間と共にやり遂げていく姿は郷土料理の継承すべき部分と新しい時代にあった郷土料理を模索し、食文化の継承につなげていけたらと思う。今回の郷土料理紹介活動については連携させていただいている東海農政局からも好評いただいた。

来年度以降も郷土料理の継承活動としてZ世代の学生が和食文化を見つめ、継承の大切さを知る機会を計画していく予定である。

#### 謝辞：

本事業実施に対して、ご支援とご協力を賜りました農林水産省東海農政局に厚くお礼申し上げます。

#### 引用文献：

- 1) 熊倉功夫, 江原絢子 (2018), 和食とは何か, 思文閣出版, p64
- 2) 熊倉功夫, 江原絢子 (2018), 和食とは何か, 思文閣出版, p62

- 3) 農林水産省, 第4次食育推進基本計画, 令和3年3月,  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf>  
アクセス 2023.11.23
- 4) 農林水産省, 食育に関する意識調査報告書, 5 食文化  
について, 平成29年3月,  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h29/zuhyou/  
z6-3.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h29/zuhyou/z6-3.html) アクセス 2023.11.24
- 5) 農林水産省, 食育に関する意識調査報告書, 5 食文化  
について, 令和5年3月,  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki.html>  
アクセス 2023.11.24

The Effect of Preparing  
Traditional Japanese Cuisine on  
Generation Z Perceptions of  
Japanese Food Culture II  
— A Collaboration with  
the Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries Tokai  
Regional Agricultural  
Administration Office. —

KIMURA Takako, MOCHIZUKI Takeru,  
GOTO Sho, SAKAI Rei,  
HORIE Yukari, NAGANAWA Fumiya,  
TANAHASHI Ayako,  
NISHIJIMA Hideki and DEWAR Takako

