

— 報 文 —

兵庫県3地域(丹波, 尼崎, 加古川)における豆, いも類の料理と利用

片寄眞木子 川原崎淑子* 富永しのぶ** 東根 裕子***

Study on dietary culture on beans and potatoes cooking
in three districts of Hyogo prefecture

Makiko KATAYOSE, Yoshiko KAWARASAKI,
Shinobu TOMINAGA and Yuko HIGASHINE

要 旨

兵庫県中東部高地の丹波地域, 東南部の平地にある尼崎市, および中南部の加古川流域に位置する加古川地域における現在の豆類といも類の利用状況を調査した。調査時期は平成13年7月~10月, 調査世帯数は丹波13, 尼崎12, 加古川12である。

3地域で, 料理の種類が多く挙げられていた豆類とその加工品は, 豆腐, 揚げ類, 大豆, 小豆, さやいんげんであり, いも類ではじゃがいも, さつまいも, やまのいも, 里芋, こんにゃくであった。行事食には小豆料理が最も多く, 赤飯, ぜんざい, 小豆粥, おはぎ, 餅が祝事, 正月, 祭, 小正月, 彼岸等に用いられていた。

キーワード: 豆類 beans, いも類 potatoes, 日常食 ordinary dishes
行事食 special dishes, 兵庫県 Hyogo prefecture,
食文化 cooking culture

I 緒 言

日本各地で「地産地消」の食生活が営まれていた昭和初期頃まで, 日本人の日常食を支えてきた主食材はいも類と豆類であった。いもは米に代わる主食としての役割も果たし, 豆は畑の肉として主要なたんぱく質源であった。そのため, 知恵と工夫によって数え切れないほどの料理や加工法が各地の自然と風土の中で生み出され, その概要が『日本の食生活全集』全50巻¹⁾等に収載されている。

日本人の食生活が大きく変化したのは昭和中期以降のことで, 肉類や油脂類の摂取量が増加し, 日本の伝統的な食材である米, いも類の摂取量は減少した。豆類は総量としての変化は少ないが, 加工品利用の割合が高くなった²⁾。

* 園田学園女子大学短期大学部, ** 兵庫大学, *** 大阪青山短期大学

近年、生活習慣病予防や長寿食の観点から豆類やいも類の栄養や機能が注目され、伝統的な日本の食生活が見直されている。地域の行事食や儀礼食の再評価も行われている。国が推奨する「食生活指針」(2000年閣議決定)³⁾の中にも“地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう”の一項目がある。

このような豆・いも類の現在の利用状況を明らかにするため、日本調理科学会では平成13・14年度日本調理科学会特別研究として、「調理文化の地域性と調理科学－豆・いも類利用の地域性」を全国規模で実施することになり、これに呼応して、兵庫県内6地域の調査を行った。大きく3地域にまとめて、利用されている豆・いも類の種類と料理、日常食と行事食等について比較検討したので報告する。

II 方法

調査地域は兵庫県中東部高地の篠山市と三田市、東南部の平地に位置する尼崎市、および中南部の加古川市と加古郡播磨町で、これらを3地域にまとめて「丹波」、「尼崎」、「加古川」と称することにした。対象世帯数は丹波13、尼崎12、加古川12であった。調査時期は平成13年7月から10月で、それぞれの地域に居住して調理を担当している主婦に面接して説明し、自記方式によった。調査項目は前述の全国調査の項目に準拠し、次の項目について質問した。

- ① 主婦の年齢、家族数、世代数
- ② 各世帯で使用する豆・いも類とその加工品の種類と名称
- ③ 豆・いも類とその加工品の入手方法：1 自家製，2 購入，3 もらう・その他
- ④ 豆・いも類とその加工品の種類別料理名と加工品名を全て記載
- ⑤ ②の料理について：1 自家製，2 購入，3 その他
- ⑥ 使用する季節
- ⑦ 日常食か行事食か（行事食の場合は行事名）
- ⑧ 特徴ある料理の詳細
- ⑨ 地域の食生活の特徴と概要

食材は食品成分表の食品番号によって分類したが、次の食材は一つにまとめて集計した。木綿、絹、充填豆腐は「豆腐」に、生揚げ、油揚げ、がんもどきは「揚げ類」、「こんにゃく」、「やまのいも」「いんげん豆」も各々まとめた。

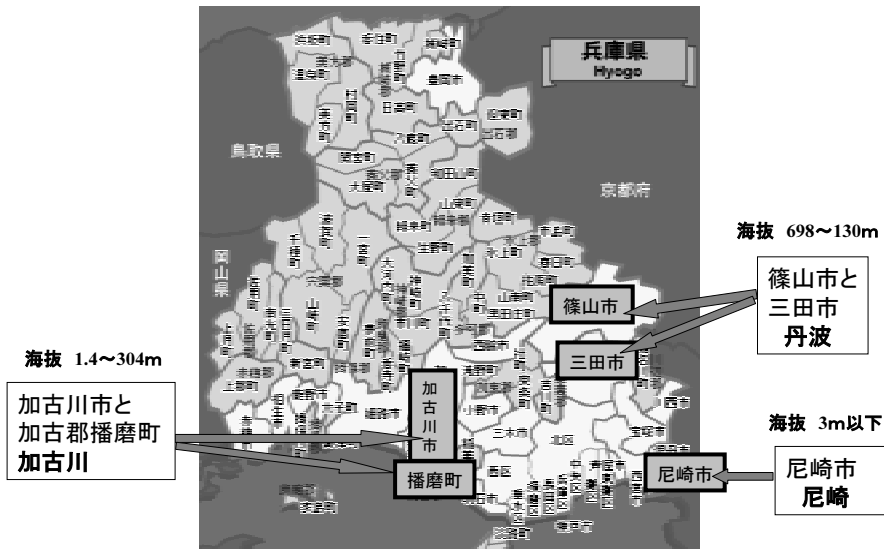
調査票に書かれた料理名から料理を分類し、1 なま物，2 汁物，3 焼物，4 揚物，5 蒸物，6 煮物，7 和物，8 飯・麺，9 漬物，10 炒物，11 調味料，12 菓子，13 その他の13分類として集計した。

Ⅲ 結果と考察

1. 調査地域の概要と特徴

3 地域の兵庫県における位置を図1に示す。

- 1) 丹波地域：調査対象は篠山市8世帯と三田市5世帯。兵庫県中東部に位置し、海拔は篠山市200m、三田市698～130mの高地で、都市化の指標となる人口密度（人/km²）は篠山市123、三田市533である⁴⁾。丹波黒大豆や丹波やまのいもなどの特産品があり、全国ブランドにもなっている⁵⁾。調査世帯では豆・いもについては自家栽培やもらい物が多かった。
- 2) 尼崎市：調査対象は尼崎市内の2地区で、富松町5世帯と稲葉元町7世帯。兵庫県東南部の平野に位置する都市で、海拔3m以下、人口密度は9,363である⁴⁾。富松町ではこの土地特産の富松一寸豆（そらまめ）が保存会のメンバーで今も栽培されている。稲葉元町は戦前までは農業地域で、尼いも（さつまいも）の生産地として知られている。
- 3) 加古川地域：調査対象は加古川市6世帯と加古郡播磨町6世帯。兵庫県中南部のベッドタウンであるとともに加古川流域の穀倉地帯で、蔬菜や果物の栽培も盛んであり、あなご、たこ等の海産物の特産品も多い。海拔は加古川市が304m、播磨町が1.4～304mで、人口密度は加古川市1,994、播磨町3,829である⁴⁾。



<http://www.mapion.co.jp/html/map/web/admi28.html>

図1 調査地域の兵庫県内の位置

2. 調査世帯の概要

調査世帯の概要を表1に示す。3地区の平均年齢は丹波47.8歳、尼崎62.1歳、加古川58.3歳で、家族数は4.9人、4.3人、3人、同居世代数平均は2.6、2.3、1.3である。つまり、丹波の年

年齢は若い方が3世代同居が多く、加古川は核家族が多く、
 尼崎は主婦の年齢が高く2世代同居が多い。

表1 調査世帯の概要

	丹波	尼崎	加古川
世帯数	13	12	12
年齢平均 歳	47.8	62.1	58.3
家族数平均 人	4.9	4.3	3
世帯数平均	2.6	2.3	1.3

3. 豆の利用について

豆とその加工品の種類と出現料理数・比率を表2に示

す。丹波、尼崎、加古川地域の豆料理数の一世帯当りの平均は31,35,29で尼崎が最も多い。地域別に比較すると、3地域ともに1位は豆腐で、大豆、小豆は丹波では上位である。尼崎では調味料のみそやしょうゆの種類が多く挙げられており、もやしや豆乳も含めたその他が高い数値になっている。加古川では揚げ類やきなこ・納豆・おから類の料理が多い。野菜としての未熟豆では、さやいんげんが、丹波と尼崎で多くの料理に利用されていた。そら豆は乾燥豆、未熟豆ともに尼崎で多く出現していた。これは次に述べる自家栽培の状況と関連している。

豆類の自家生産率を表3に示す。豆類とその加工品の自家生産の比率をみると、丹波では大豆や野菜豆の自家生産が約半数または半数を超えている。尼崎ではそら豆の自家生産が特徴で

表2 豆類とその加工品の種類と出現料理数・比率

種 類	地 域		丹 波		尼 崎		加古川	
	出 現 料 理 数	比 率 %	出 現 料 理 数	比 率 %	出 現 料 理 数	比 率 %	出 現 料 理 数	比 率 %
大 豆	47	11.5	27	6.5	33	9.6		
小 豆	41	10.1	35	8.4	27	7.8		
いんげん豆	19	4.7	2	0	10	2.9		
そら豆	0	0	8	2.4	0	0		
豆 腐	75	18.4	74	17.7	68	19.7		
揚げ類	24	5.9	37	8.9	40	11.6		
凍り豆腐	23	5.7	19	4.6	18	5.2		
きなこ・納豆・おから	44	10.8	21	5.0	39	11.3		
さやいんげん(未熟豆)	42	10.3	38	9.1	23	6.7		
グリーンピース(未熟豆)	19	4.7	23	5.5	16	4.6		
さやえんどう・スナップ(未熟豆)	16	3.9	17	4.1	28	8.1		
枝豆(未熟豆)	14	3.4	10	2.4	8	2.3		
そら豆(未熟豆)	2	0.5	21	5.0	7	2.0		
その他(調味料・豆乳・モヤシ)	41	10.1	85	20.4	28	8.2		
合計	407	100	417	100	345	100		
1世帯当平均料理数	31		35		29			

表3 豆類とその加工品の自家生産率

種 類	丹波(%)	尼崎(%)	加古川(%)
大豆	46.0	14.8	24.2
さやいんげん	66.7	8.6	47.8
グリーンピース	73.6	13.0	43.8
さやえんどう・スナップ	62.5	5.9	50.0
枝豆	71.4	20.0	33.3
そら豆	0	66.7	57.1
豆腐	9.1	0	0
揚げ類	20.8	0	0

ある。加古川ではさやいんげん、さやえんどう・スナップえんどうの生産が約50%みられる。自家栽培した食材が手近にあると、料理や加工に幅広く利用されることを示している。

豆類の種類別料理分類の中から、大豆とさやいんげんの料理分類を3地域で比較して図2に示す。丹波47、尼崎27、加古川33の大豆料理の比率(%)は、3地域とも煮物が最も多く、特に加古川では79%を占めていた。尼崎では炒物が約20%、丹波では調味料(みそ)の加工に14%が利用されていた。さやいんげんの料理数は丹波42、尼崎38、加古川23で、料理分類の内訳は3地域とも和物、煮物、揚げ物の順であった。

豆類とその加工品の中から出現料理数の多い小豆、大豆、豆腐、さやいんげんについて、3地区別に、料理数と多く出現する料理(%)を表4に示した。小豆料理は、尼崎では『赤飯』、『ぜんざい』が多く作られており、加古川も『赤飯』が多い。大豆は、丹波では黒豆が『煮豆』

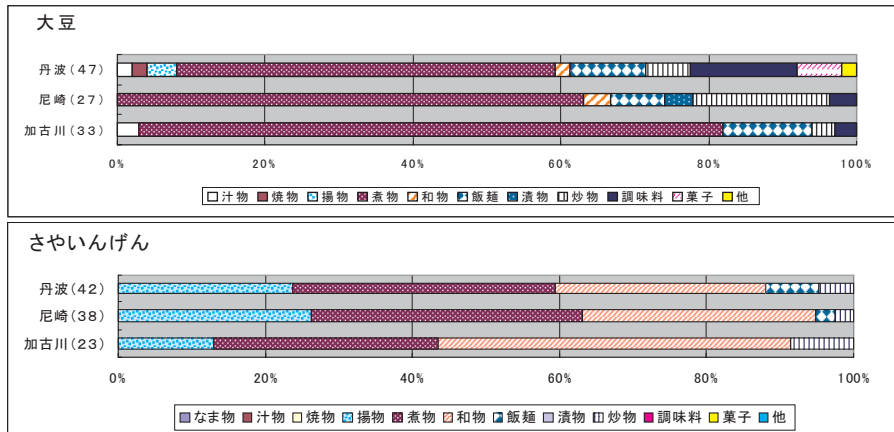


図2 大豆とさやいんげんの料理分類

()の数字は料理数

表4 多く出現する豆類の料理

		丹波	尼崎	加古川			丹波	尼崎	加古川	
小豆	料理数	41	35	27	大豆	料理数	41	35	27	
		%	%	%			%	%	%	
	赤飯	22.0	34.3	37.0		みそ汁	13.9	14.9	17.6	
	ぜんざい	14.6	31.4	25.9		冷奴	12.5	14.9	17.6	
	おはぎ	14.6	22.9	18.5		湯豆腐	13.9	10.8	7.4	
	あん餅	17.1	—	3.7		白和え	12.5	9.5	4.4	
	小豆粥	2.4	5.7	—		揚げ豆腐	6.9	1.3	4.4	
大豆	料理数	50	27	33	豆腐	麻婆豆腐	5.6	8.1	2.9	
		%	%	%		さやいんげん	煮物	35.7	34.2	30.4
	煮豆	48.0	59.3	75.8			てんぷら	23.8	8.7	13.0
	黒豆ごはん	10.0	7.4	9.1			ごま和え	23.8	28.9	26.1
	みそ	14.0	3.7	3.0						
炒り豆	2.0	18.5	3.0							

や『黒豆ごはん』に多く用いられていた。大豆は、丹波では黒豆が『煮豆』や『黒豆ごはん』『みそ』に多く用いられていた。豆腐は『みそ汁』『冷や奴』『湯豆腐』がどの地域でもほとんどの世帯で作られていた。このように、豆類の料理は地域によって少し差がみられた。

4. いも類の利用について

いも類の種類と加工品の種類および出現料理数・比率を表5に示す。丹波、尼崎、加古川のいも料理数の平均は23,23,15で、加古川は豆・いも類の料理数が少ない。3地域とも最上位はじゃがいもで、ついで、さつまいも、やまのいも、さといもであるが、加古川はさといもがやまのいもより多い。加工品ではこんにゃくの比率が高く、尼崎が最も多い。

いも類の自家生産率を表6に示す。丹波、加古川ではじゃがいも、さつまいもが50～60%、さといもは約40%が自家栽培であり、丹波ではやまのいもの栽培も半数近くある。しかし、尼崎ではほとんどが購入であった。

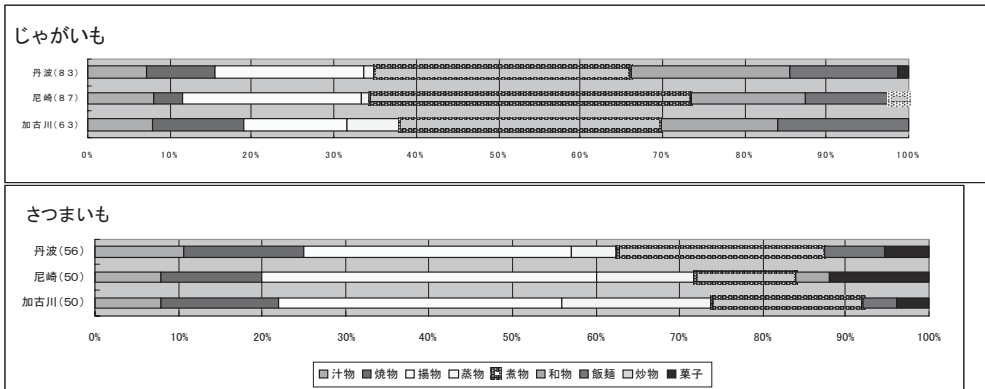
いも類の種類別料理分類の中から、じゃがいもとさつまいもの料理分類を図3に示す。じゃがいもは3地域ともに煮物が30%強で、ついで、揚物、和物（サラダ等）の順位である。さつまいもは3地域ともに揚物が最も多く30～40%を占める。ついで煮物、焼物で、蒸物の割合は加古川が高い。尼崎では菓子那他地域よりも高い。

表5 いも類とその加工品の種類および出現料理数・比率

種 類	丹 波		尼 崎		加古川	
	出現料理数	比率%	出現料理数	比率%	出現料理数	比率%
じゃがいも	83	27.9	87	31.4	63	34.6
さつまいも	56	18.8	50	18.1	50	27.5
やまのいも	54	18.1	38	13.7	22	12.1
さといも	32	10.7	23	8.3	25	13.7
こんにゃく	50	16.8	67	24.2	20	11.0
でんぷん	20	6.7	7	2.5	2	1.1
ポテトチップス	3	1.0	0	0	0	0
ずいき	0	0	3	1.1	0	0
冷凍コロッケ	0	0	2	0.7	0	0
合計	298	100	277	100	182	100
1世帯当平均料理数	23		23		15	

表6 いも類とその加工品の自家生産率

種 類	丹波(%)	尼崎(%)	加古川(%)
じゃがいも	59.0	0	49.2
さつまいも	62.5	6.4	62.0
やまのいも	46.3	0	5.0
さといも	37.5	8.7	38.9
こんにゃく	0	0	0



()内の数字は料理数

図3 ジャがいもとさつまいもの料理分類

表7 多く出現するいも類の料理

料理		丹波	尼崎	加古川	料理		丹波	尼崎	加古川
さつまいも	料理数	56	50	50	じゃがいも	料理数	83	87	63
	%	%	%	%					
	てんぷら	17.9	20.0	18.0		サラダ	14.5	13.8	14.3
	大学芋	12.5	14.0	12.0		カレー	13.3	10.3	14.3
	焼き芋	12.5	12.0	12.0		肉じゃが	10.8	9.2	12.7
	蒸し芋	3.6	12.0	18.0		コロッケ	9.6	11.5	9.5
	きんとん	7.1	4.0	12.0		みそ汁	3.6	8.0	6.3
				シチュウ	6.0	5.7	1.6		
やまのいも	料理数	54	38	22	さといも	料理数	32	23	25
	%	%	%	%					
	とろろ	35.2	36.8	40.9		煮物	37.5	43.5	52.0
	酢物	14.8	21.1	36.4		みそ汁	9.4	13.0	16.0
	てんぷら	11.1	2.6	—		雑煮	3.1	8.7	—
お好み焼	7.4	15.8	—						

いも類の種類別に、多く出現する料理を3地域別に挙げ、表7に示した。さつまいもの料理数や料理に地域差は少ないが、やまのいも料理は丹波に多く、とろろ、酢物、てんぷら等が作られていた。じゃがいもの料理数は加古川では少なかったが、ほとんどの世帯で作られている料理はサラダとカレーであった。さといもは煮物料理が多かった。

5. 豆・いも類の行事食への利用

1) 行事食に用いられている豆・いも類の料理を、地域別に表8に示した。豆類では小豆が行事食に多く用いられており、赤飯は誕生日や入学祝などの祝事に、ぜんざいは正月、祭、初荷など、おはぎは春と秋の彼岸に行事食として、3地域ともに手作りされている世帯が多かった。あん餅と大福は丹波と加古川で正月や祭に、小豆粥は丹波と尼崎で小正月に用いる例が

表8 豆・いも類の行事食

種類	料理	丹波	尼崎	加古川	行事	
豆	小豆	赤飯	9	12	10	祝事, 毎月1日
		ぜんざい	6	11	7	正月, 祭, 初荷
		おはぎ	6	8	5	彼岸
		あん餅, 大福	8	0	5	正月, 祭
		小豆粥	1	2	0	小正月
		いとこ煮	4	0	0	冬至
類	大豆	黒豆甘煮	10	6	12	正月
		きなこのおはぎ	9	5	10	正月, 彼岸
		黒豆ごはん	3	1	3	上棟式, 仏事
	そら豆	福煮(甘煮)	0	6	0	正月, 祭, 法事
	凍豆腐	煮物	10	7	0	正月, 法事
		すし類	8	9	0	雛祭, 行楽, 法事, 節分
三尺ささげ	煮物	1	0	1	盆	
枝豆	ゆで豆	2	0	0	祭	
いも類	さつまいも	きんとん	3	0	5	正月
	やまのいも	とろろ汁	1	0	2	正月2日
	さといも	雑煮	0	3	0	正月

見られた。いとこ煮(小豆とかぼちゃの煮物)は丹波で冬至に作られていた。黒大豆の甘煮はおせち料理としてどの地区でも用いられ、黒豆ごはんは上棟式や仏事に用いる習慣が見られた。そら豆は尼崎市の富松一寸豆の生産地でのみ、正月、祭、法事などの行事食として定着していた。高野豆腐(凍り豆腐)は煮物や巻きずし、ちらしずしの具として正月、法事、雛祭、行楽、節分に用いられ、三尺ささげは盆の供物として、黒豆の枝豆は秋祭(丹波のみ)の行事食となっていた。

豆類に比べていも類は行事食としての利用は少なかった。さつまいものきんとんをおせち料理に、また、やまのいものとろろ汁を1月2日に食べる習慣が丹波(三田市)と加古川(加古郡)で見られた。雑煮にさといもを入れる世帯が尼崎にあったが、尼崎市には「田能のさといも」という伝統野菜の栽培地域がある⁵⁾ ことによるものと思われる。

2) 行事食の詳細

行事食の中から、詳細が記載されていた例を以下に示す。

① とじ豆(三田市)

材料: 白大豆と黒大豆 各々1にぎり, 丸餅 1個

作り方: 白大豆, 黒大豆はフライパンでよく炒る。餅を鍋に入れ, 水を加えて煮溶かす。

白, 黒大豆を餅にからめて, 丸く握る。

1月1日に供える「ほうらいさん」に載せる。ほうらいさんは35cm×30cmの三宝の上に米を敷き, 中心に小鏡餅を置き, まわりに干し柿, 干し栗, 昆布, み

かん、かや、とじ豆を載せて飾る。元旦の朝、神様にお参りしてから、家族全員がとじ豆を1つずついただいて、歳をとる。

② 黒豆ごはん（篠山市、加古郡稲美町）

家庭によって異なり、いくつかの料理方法がある。

材料：米 3合，黒豆 1/2カップ，（梅干2個を入れる例もある）

作り方（3方法）：A. 豆の皮が割れる位まで炒って、米といっしょに炊く。

B. 炊き上がったごはんに黒豆の煮豆を混ぜる。

C. 黒豆の枝豆をさやから出し、米と一緒に炊く。

③ 富松一寸そら豆の福煮（尼崎市富松町・写真1）

材料：富松一寸豆（乾燥豆） 5カップ，砂糖 800g，重曹 小さじ2，醤油 少々

作り方：豆を洗い、鍋に湯をわかして沸騰したら豆を入れ、釘を入れて重曹を加え、落とし蓋をして炊く。5時間くらい下煮して豆がやわらかくなったら火から下ろし、煮汁を捨てて水を加え、5回くらい赤い水を捨てる。鍋に少し水分を残して砂糖と醤油を入れ、火加減しながら5時間炊く。



一寸そら豆



神饌



福煮

写真1 富松一寸豆

濃いべっ甲色につややかに炊けた大きな豆は、芯までやわらかい。ガス火より、炭火や豆炭で炊いたほうがやわらかく仕上がる。

このそら豆は富松地区で栽培されると、一寸（3.3cm）ほどの長さの大きな豆となる。現在、約20戸の農家で栽培が続けられており、富松神社の祭礼（5月末）には、新鮮な豆を塩ゆでにして神饌とし（写真1）、参加者にもふるまわれている。乾燥豆は祭礼時や正月、法事などの時に福煮にしたり、おはぎのあんにも用いられる。

④ とろろ汁（三田市、加古郡稲美町）

丹波やまのいも（写真2）をすりおろし、卵を入れ、かつおだしをいもの中へ少しずつすりこんでさらさらの汁にする。温かいご飯にかけて食べる。三田市や加古郡稲美町では、1月2日の朝にいただく行事食として伝承されている。



写真2 丹波やまのいも

IV まとめ

1. 兵庫県中東部高地の丹波地域（丹波と略す）、東南部の平地にある尼崎市(尼崎と略す)、および中南部の加古川流域に位置する加古川地域（加古川と略す）における現在の豆類といも類の利用状況を調査した。調査時期は平成13年7月～10月。調査世帯数は丹波13、尼崎12、加古川12である。
2. 料理の種類が多く挙げられていた豆の料理・加工品は、3地域ともに1位は豆腐であり、次いで、大豆、小豆、さやいんげん、揚げ類であった。丹波では自家栽培率が高く、黒豆の利用が多かった。いもの料理・加工品では、上位5位はじゃがいも、さつまいも、やまのいも、里芋、こんにゃくであった
3. 大豆の料理分類では煮物、飯物が多く、じゃがいもでは煮物、揚物、和物、さつまいもは揚物が多かった。
4. 行事食には小豆料理が最も多く、赤飯、ぜんざい、小豆粥、おはぎ、餅が祝事、正月、祭、小正月、彼岸等に用いられていた。黒豆甘煮はおせち料理として3地域で用いられ、尼崎ではそら豆（富松一寸）の福煮が正月や祭、法事に作られていた。

本研究の調査にご協力くださった方々、そして篠山市の調査を担当した故正井千代子先生（神戸女子短期大学）に謝意を捧げます。

なお、本研究は、日本調理科学会平成15年度大会（2003年9月4日 於関東学院大学）において発表した。

参考文献

- 1) 各都道府県編：日本の食生活全集 全50巻、農山漁村文化協会（1984～93）
- 2) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状 平成14年厚生労働省国民栄養調査結果，第一出版，211（2004）
- 3) http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin1.htm
- 4) 日本調理科学会特別研究委員会：「調理文化の地域性と調理科学」報告書－豆・いも類利用の地域性－，150-155（2002）
- 5) 片寄眞木子：近畿の豆といもの食文化，日本調理科学会誌，35（2），115-119（2002）