

地域食文化調査とその応用

Survey of seasonal and regional food culture and it's actual use

小笹 歩望*, 飯田 津喜美**
Ayumi OZASA and Tsukimi IIDA

Keywords : Regional revitalization, Local ingredients, Local cuisine, Hot springs
地域活性化, 地元食材, 郷土料理, 温泉

1. はじめに

三重県津市榊原地域は、三重県県庁所在地である津市西部に位置し、西は伊賀市と接している。古くは七栗上村(ななくりかみむら)と呼ばれ、榊(さかき)を伊勢神宮に奉納していたことから”榊原”と呼称するようになった。当該地域には、伝統の温泉「榊原温泉」があり、古くは湯治場として、また、伊勢神宮参拝の前に身を清める「湯ごり」の地として栄えていた^{1) 2)}。しかし、近年の旅行形態の多様化(団体旅行・宴会型から、個人や家族による目的を持って参加しリピートする体験型、滞在型等)により温泉のみを目的とした観光客は減少し、観光産業は衰退の一途である。一方、健康志向・環境意識によるライフスタイルの変化により、自然とのふれあい、ゆとり、安らぎなど、経済的な豊かさ以上に精神的な豊かさを重視する方向へ価値観が転換し始めている。そのような状況に受入側である各観光地は必ずしもこの変化に十分対応しきれていない³⁾と思われる。さらに、若年層の流出により地域社会の過疎化・少子高齢化が進んでいるのが現状である。『津市住民基本台帳世帯数及び人口』によると、津市榊原町人口総数は1,529人(津市276,072人)である(2020年12月31日現在)。

このような状況の中、津市榊原地域は、伝統の温泉「榊原温泉」と共に地域活性化を目指した取り組みが行われている。2019年7月に榊原の地域振興を考える会から三重短期大学地域連携センターに地域連携事業として調査研究依頼があつて以降、当該地域における食文化調査研究を共同で実施してきた。本年度は、農林水産省事業「農山漁村振興交付金事業」に採択され、榊原地域農泊推進協議会として新しく連携事業提携を行うに至った。

農泊推進事業とは、地域が一体となり「温泉」をキーコンテンツとした農山漁村滞在型旅行に取り組むため、近年の健康ブームのニーズを踏まえ「温泉・医療・食・運動・癒し」を活用した中・長期滞在型、及び、「歴史・伝統文化・自然・産業」等の地域資源を活用

した体験型プログラムの開発を行うものである。

地域連携事業の契機となった津市榊原自然の森温泉保養館「湯の瀬」を写真1に示した。本施設は、市営の日帰り温泉で2022年秋リニューアル予定である。榊原温泉の中心部には射山(いやま)神社があり、射山神社の祭神である大己貴命(おこなむちのみこと)は、出雲の神様で縁結びの神として知られている。境内の宮の湯庭園にその石像が祀られ、右手の恋こ槌(づち)に触れて願いごとをすると良いご縁・幸せなご縁が結ばれるとされる^{1) 2)}(写真2)。

2. 背景・目的

前述のとおり、榊原地域農泊推進協議会を中心として活動が行われており、2022年津市榊原自然の森温泉保養館「湯の瀬」のリニューアルに伴い、温泉観光振興や地域の魅力販売の取り組み、榊原米ブランド化などの特産品・土産物・食メニューの開発の取り組みに連携してきた。

活動目的は、榊原地域の食材にかかる優位性の検証を目指すとともに、地域の食材の生産力向上や遊休農地の活用、さらにはこれらの地域活性化に向けた取り組みに関わる人の生きがいを高めることを目的としている。その目的において、今年度は、榊原地域の二十四節気ごとの食メニュー調査を行い、季節の特徴をつかみ、新「湯の瀬」の田舎レストランで提供する榊原米や地元食材を用いた新メニュー開発につなげることである。

3. 活動期間

地域連携事業の取り組み期間は、2020年7月から2021年3月予定と現在も活動を継続中である。

*三重短期大学生活科学科食物栄養学専攻

**三重短期大学生活科学科食物栄養学専攻 助教

Dept. of Food and Nutrition, Tsu City College

Dept. of Food and Nutrition, Tsu City College Assistant Professor



写真1 津市榊原自然の森温泉保養館「湯の瀬」(筆者撮影)
三重短期大学生生活科学研究会紀要第68号より再掲



写真2 射山神社の恋こ槌づち(筆者撮影)

4. 方法及び活動内容

(1) 二十四節気ごとの食メニューの調査

田舎レストランの食メニュー検討会(2020年9月、10月、12月)において、地域調理団体8名の方々に予め配付した調査票に自記式記入方法で調査し、さらに検討会で詳細に聞き取りを行った^{4) 5)}。

(2) 協議会関係者試食会における質問紙調査による喫食者の評価

2020年10月8日に食メニュー検討の一環として上記(1)の二十四節気の食メニューから秋のメニュー4品を提供し、試食アンケート調査の評価を行った。試食会当日、協議会による無記名自己記入方式質問紙調査が実施され、その結果を評価した。調査項目は、基本属性(年代、性別)、メニュー4品について「味の評価」、田舎レストランメニューとしてどれくらいふさわしいかの「適性度」を5段階で評価し平均値化した。また、自由記述欄を設け、参加者の意見や要望を記入できるようにした。

(3) 体験イベント参加者対象の試食会における質問紙調査による喫食者の評価

体験イベントは、11月22日「農地DE直売」、29日「榊原ノルディックウォーキング」、12月6日「榊原ぼかぼかまち歩き」の計3回実施され、各イベントの昼食に田舎レストランメニューを提供した。試食会当日、協議会による無記名自己記入方式質問紙調査が実施され、その結果を評価した。調査項目は、基本属性(年代、性別)、メニュー6品について「味の評価」、田舎レストランメニューとしてどれくらいふさわしいかの「適性度」を5段階で評価し平均値化した。また、自由記述欄を設け、参加者の意見や要望を記入できるようにした。

(4) 実施献立の書き起こし及び栄養価の算出

実施献立は、田舎レストランで活用できるようレシピを聞き書き起こし、作業工程や調味パーセントを調整した。栄養価計算ソフトは、スマート栄養計算Ver.6.1(医歯薬出版株式会社)を用いた。

5. 結果及び考察

(1) 二十四節気ごとの食メニューの調査

田舎レストランのメニュー検討会にて地域調理団体の方々への調査及び聞き取りを行った結果を、二十四節気ごとの食メニュー一覧として作成した。この一覧表を基に各体験イベントで提供するメニューを選定した。秋及び冬の食メニュー一覧(一例)を記載する(表1)。春・夏は、現在調査中である。

表1 二十四節気の食メニュー(秋・冬の一例)

二十四節気名(新暦)	食メニュー
立秋(8月7日頃)	なすの煮びたし
処暑(8月23日頃)	かぼちゃ素揚げ
白露(9月7日頃)	古代米ご飯, 黒米入り団子スープ
秋分(9月22日頃)	古代米おはぎ
寒露(10月8日頃)	はよと瓜の漬物
霜降(10月23日頃)	里芋コロッケ, 里芋煮ころがし
立冬(11月7日頃)	银杏ごはん, 鶏飯
小雪(11月22日頃)	さつまいもレモン煮, 菜花のごま和え, 菜花の白和え
大雪(12月7日頃)	大根とにんじんのなます, 野菜(大根・にんじん)の炊き合わせ, 厚揚げとほうれん草の白和え, 切り干し大根のあげ寿司風, 大根の酢漬
冬至(12月21日頃)	白菜の漬物, 大豆とじゃこの甘辛煮

但し、旧暦に準拠する場合もある

(2) 協議会関係者試食会における質問紙調査による喫食者の評価(2020年10月8日実施)

①対象者属性

対象者人数は、18名(内訳:男性5名、女性10名、無記名3名)であった(表2)。

②実施献立

実施した献立を写真3に示す。内容は、古代米おはぎ、里芋コロッケ、なすの煮びたし、黒米入り団子スープである。

表2 10月8日メニュー検討会と試食会

年代別人数			n= 18
年代	人数	割合	
10代	0	0.0%	
20代	1	5.6%	
30代	0	0.0%	
40代	1	5.6%	
50代	4	22.2%	
60代	2	11.1%	
70代以上	10	55.6%	
合計	18	100.0%	

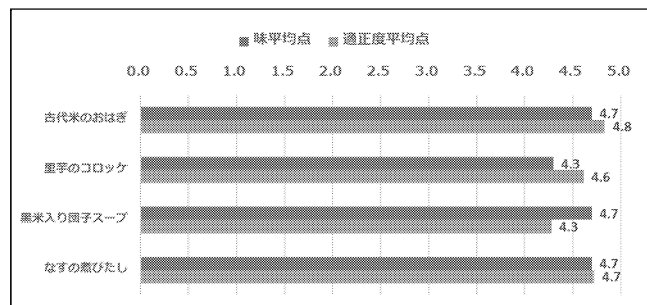


図1 10月8日メニュー検討会と試食会
味及び適正度平均値

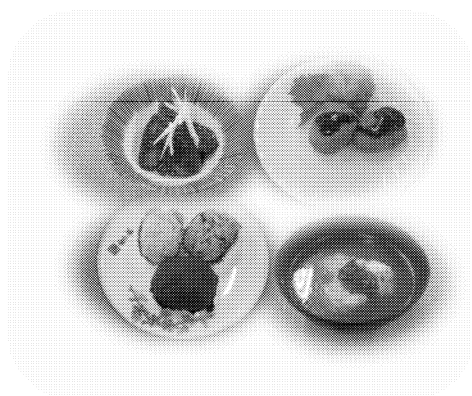


写真3 10月8日メニュー検討会と試食会
上段 なすの煮びたし 里芋コロッケ
下段 古代米おはぎ 黒米入り団子スープ

③味及び適性度平均値

結果を図1に示す。各メニューに対し、味平均値を上段、適性度平均値を下段の棒グラフで示す。両評価ともに4.0以上を示した。自由記述では、スープ提供温度の改善について意見があった。

(3) 体験イベント参加者対象の試食会における質問紙調査による喫食者の評価

①対象者属性

対象者人数は、11月22日「農地 DE 直売」11名(内訳:男性2名、女性5名、無記名4名)、11月29日「榊原ノルディックウォーキング」10名(内訳:男性3名、女性5名、無記名2名)、12月6日「榊原ぼかぼかまち歩き」13名(内訳:男性3名、女性5名、無記名5名)であった(表3、表4、表5)。

②実施献立

11月22日「農地 DE 直売」での実施献立を写真4に示す。内容は、銀杏ご飯、鮭のヨーグルト焼き、さつまいものレモン煮、菜花の白和え、野菜の炊き合わせ、漬物(はたと瓜)、果物(柿)である。

11月29日「榊原ノルディックウォーキング」での実施献立を写真5に示す。内容は、古代米ご飯、だし巻き卵、里芋煮ころがし、菜花のごま和え、切り干し大根のあげ寿司風、大根の酢漬け、果物(柿)である。

12月6日「榊原ぼかぼかまち歩き」での実施献立を写真6に示す。内容は、鶏飯、かぼちゃ素揚げ、大根とにんじんのなます、厚揚げとほうれん草の白和え風、大豆とじゃこの甘辛煮、漬物(白菜)、果物(柿)である。

③味及び適性度平均値

結果を図2～図4に示す。各メニューに対し、味平均値を上段、適性度平均値を下段の棒グラフで示す。

11月22日「農地 DE 直売」では、両評価ともに4.0以上を示した。自由記述では、田舎料理としておいしいと評価が高かった。一方で、たんぱく質食材の工夫についての意見があった(図2)。

11月29日「榊原ノルディックウォーキング」では、味の評価は4.0以上であったが、適正度では古代米ご飯は4.0、その他のメニューは3.6～3.9であった(図3)。自由記述では、田舎料理としておいしいと評価が高かった。

12月6日「榊原ぼかぼかまち歩き」では、味の評価は3.1～3.8となり、適正度では大豆とじゃこの甘辛煮は3.7、その他は鶏飯の4.8をはじめとして4.2～4.6となった。自由記述では、大豆とじゃこの甘辛煮は、大豆の硬さへの意見が多かったことからこの点は調理工程の改善で評価も上がると考える。

以上の調査結果から、味の評価と適正度は必ずしも一致しないことがわかった。味の評価が低い場合は、味付けの調整や提供方法を工夫する必要がある。一例

研究ノート

としては白菜の漬物であるが、保存食も兼ねる漬物類は食塩量が多くなるため、最近の減塩志向を踏まえた嗜好性を両立するための工夫が必要になる。

表3 11月22日農地DE直売

年代	人数(人)	割合
10代	1	9.1%
20代	0	0.0%
30代	1	9.1%
40代	3	27.3%
50代	3	27.3%
60代	3	27.3%
70代以上	0	0.0%
合計	11	100.0%

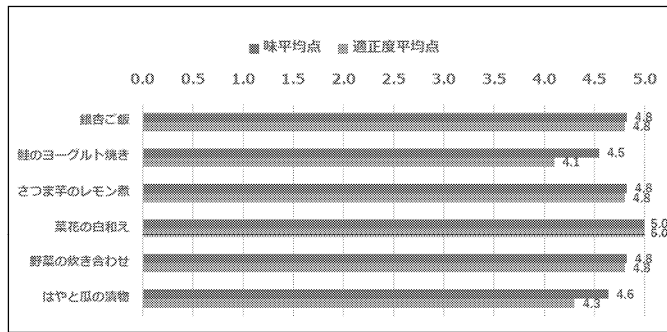


図2 11月22日農地DE直売
味及び適正度平均値



写真4 11月22日農地DE直売

上段：漬物(はやと瓜)、果物(柿)、
鮭のヨーグルト焼き
中段：さつまいもレモン煮、菜花の
白和え、野菜の炊き合わせ
下段：銀杏ご飯

表4 11月29日榊原ノルディックウォーキング

年代別人数	人数(人数)	割合
10代	1	10.0%
20代	0	0.0%
30代	0	0.0%
40代	5	50.0%
50代	1	10.0%
60代	1	10.0%
70代以上	2	20.0%
合計	10	100.0%

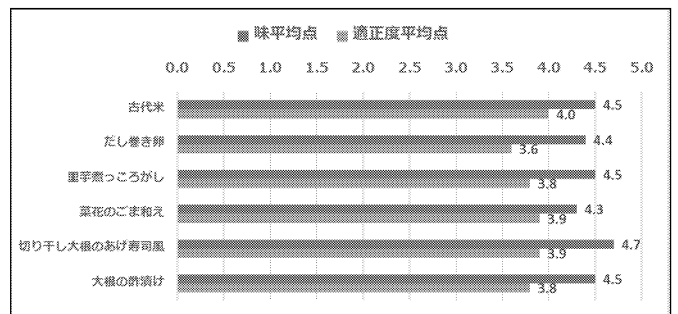


図3 11月29日榊原ノルディックウォーキング
味及び適正度平均値



写真5 11月29日榊原ノルディック
ウォーキング

上段：大根の酢漬、果物(柿)、だし
巻き卵
中段：里芋煮っころがし、菜花のごま
和え、切り干し大根のあげ寿司
風
下段：古代米ご飯

表5 12月6日榊原ぼかぼかまち歩き

年代別人数	人数(人数)	割合
10代	0	0.0%
20代	1	7.7%
30代	0	0.0%
40代	1	7.7%
50代	1	7.7%
60代	9	69.2%
70代以上	1	7.7%
合計	13	100.0%

ンオープンや保温用ウォーマーなどの厨房機器を導入することで改善可能であろう。

(4) 実施献立の書き起こし及び栄養価の算出

二十四節気ごとの食メニュー調査は、地元食材を用いた食メニューであり、いずれもそれぞれの家庭で伝え継がれてきた料理が多いことから材料・分量等を明記したレシピが少なかった。そのため、レシピを聞き書き起こし記録する必要があった。

11月22日「農地 DE 直売」体験イベントで提供したメニューのレシピをレシピ1~5として示す(漬物、果物を除く。レシピ1人分材料分量と写真内容とは必ずしも一致しない。)季節(旬)の野菜類を多く用いたレシピが揃った。栄養価は、エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の他、特徴的な栄養素を記載した。旬の食材は、栄養価も高く、栽培量も多いことから価格的にも安定している。今回のレシピは、野菜の使用量が多いことから、食物繊維総量、カリウム・カルシウム・鉄といったミネラル成分を十分に摂取できることがわかった。さらに、穀類や野菜に含まれる鉄(非ヘム鉄)の吸収を高めるにはビタミンCによる還元が必要だが、伝え継がれてきた料理の中にはバランスよく含まれているものがあることがわかった(菜花を用いたレシピ等)。料理の組み合わせにより複数種類摂取することでも同様の効果が期待できると考える。

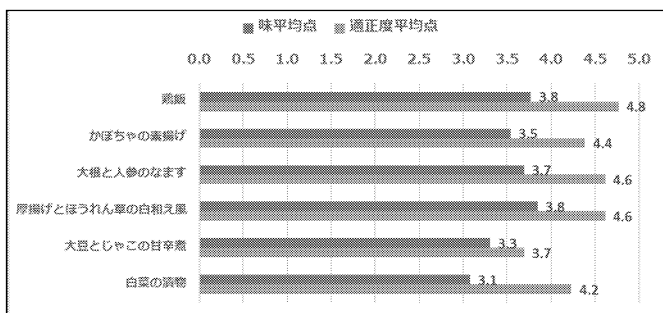


図4 12月6日榊原ぼかぼかまち歩き
味及び適正度平均値

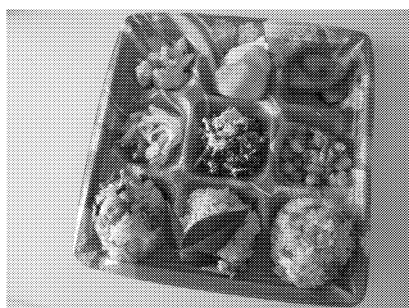


写真6 12月6日榊原ぼかぼかまち歩き

上段：漬物(白菜)、果物(柿)、かぼちゃ素揚げ
 中段：大根とにんじんのなます、厚揚げとほうれん草の白和え風、大豆とじゃこの甘辛煮
 下段：鶏飯

適正度が低い場合、調理方法や提供方法を見直す必要がある。田舎レストランでの提供方法はビュッフェ方式を検討中だが、今回は、イベントの特性と新型コロナウイルス感染症対策から弁当容器に詰めて配膳する方式であった。適温提供への対応は、スチームコンベクション

6. まとめ及び参加した感想

今回の連携事業では、榊原地域が温泉観光地として地域の魅力を高めるため、田舎レストランで提供するメニューの検討及び試食会を開催した。また質問紙調査による喫食者の評価を行った。

提供メニューの検討の過程では地元調理団体の方々の意見を聞き、季節ごとに多くの郷土料理をまとめることができ、試食会及び各イベントで提供するメニュー22種類について確認できたことは地域の方々の「より良いもの作る」という取り組みに対する高い意欲によるものである。

調査結果からは関係者のみならず体験イベント参加者からの評価や貴重な意見を聞くことができた。

今回の活動を通しての感想は、質問紙調査を行ったことにより想像よりも様々な意見を頂き、客観的な意見を取り入れる重要さに気づかされたと同時に、メニュー検討の難しさも感じた。

また、今までレシピが書き起こされていなかったメニューのレシピ内容や作業工程の作成、栄養価計算も行い、新たな榊原地域の郷土料理を知る機会ともなった。

本地域では過疎化・高齢化が課題となっているため、郷土料理の復活は地元の伝統文化を次世代に継承して

いくための大切な役割を担うのではないかと考える。⁶⁾ 過疎化対策としては、公共交通条件や就労条件が住民の定着意義に影響するとの報告があることから、それら諸問題も合わせた議論が必要となる。

7. 今後の課題

今後の課題は以下のとおりである。

- ・二十四節気ごとの食メニュー調査の精査。
- ・たんぱく質源となる主菜のレシピ開発。
- ・試食会の質問紙調査では各イベント参加者が10名～15名程度であることから精度を上げるため、調査対象数を増やし多面的に検討する。

8. 今後の展望

直近では2月に体験イベントを2件予定しており、参加者に弁当形式で提供を行う予定である。また、引き続き新「湯の瀬」の田舎レストランで提供するメニュー開発を行い、季節に応じた食材のレシピの考案を行いたい。さらには、温泉水を用いた調理方法の実施に向け準備を行いたい。

9. 謝辞

この度は、榊原地域農泊推進協議会及び津市久居総合支所地域振興課の皆様大変お世話になりました。この場をお借りして深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 榊原温泉読本『さかきばらであったまる。』, 内閣府地方創生加速化交付金事業 (2017)
- 2) 内閣府 21世紀型観光の振興
URL:<https://www5.cao.go.jp/keizaishimon/special/lifeindustry/06.pdf>
(2021年1月27日閲覧)
- 3) 榊原温泉
URL:<http://www.sakakibaraonsen.gr.jp/round.html>
(2021年1月26日閲覧)
- 4) 風土に生きる 三重の味(北勢・中勢・伊賀編), 三重県(1987)
- 5) 続三重の味 千彩万彩, みえ食文化研究会(2015)
- 6) 東浦菜々子, 飯田津喜美, 地元食材を利用したレシピ開発 食で地域を盛り上げよう, 三重短期大学生活科学研究会紀要, 第68号, 21-25 (2020)

レシピ 1. 銀杏ご飯

材料(1人分) 榊原米 65g、にんじん 7g、ごぼう 10g、まいたけ 10g、さつまいも 10g、銀杏(生) 15g、しょうゆ 5g、料理酒 2g、だし汁〔水 70g、鶏胸肉挽肉 7g〕
エネルギー 297kcal タンパク質 7.2g 脂質 1.1g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 0.7g ビタミン B ₁ 0.13mg
作り方 ① 米は洗米してざるにあげておく。 ② にんじんは皮をむき、7mm程度の角切り、ごぼうはさがきにして水に放ってあくを抜いておく。 まいたけは小房にわけ、大きいものは半分に切っておく。 ③ さつまいもは、厚めに皮をむき、にんじんと同じ大きさの角切りに切った後、硬めにゆでておく。 ④ なべに鶏胸肉挽肉を入れて炒めた後、分量の水、②のごぼう、まいたけを加えて煮込み、だしを取る。 (きのこから水分を見込み、米加水量は少なめである。) ⑤ 炊飯釜に①の米、②のにんじん、④の煮汁と調味料を加え炊飯する。 ⑥ 炊きあがったら③のさつまいもと④の具を上のにのせて15分程度蒸らす。 ⑦ さつまいもをつぶさないように全体を混ぜる。

レシピ 2. 鮭のヨーグルト焼き

材料(1人分) 生鮭 30g、食塩 0.3g、漬け込み用たれ〔ヨーグルト 7g、カレー粉 0.8g、ガーリックパウダー 0.9g〕、 調合油 4g、レタス 10g
エネルギー 89kcal タンパク質 7.3g 脂質 5.6g 炭水化物 1.8g 食塩相当量 0.4g ビタミン B ₁₂ 1.8mg
作り方 ① 漬けこみ用たれの材料を合わせておく。 ② 生鮭は1%の食塩を振りかけ10分程度置いた後、水分をふき取り、①に30分程度漬けこむ。 ③ 漬け込んだ②のたれをペーパーでふき取った後、油をひいたフライパンでこんがり焼く。 ④ レタスを添えて提供する。

レシピ 3. さつまいものレモン煮

材料(1人分) さつまいも 50g、レモン 10g、煮汁〔水 70g、上白糖 13g、本みりん 5g、食塩 0.25g〕
エネルギー 137kcal タンパク質 0.6g 脂質 0.3g 炭水化物 32.9g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.3g ビタミン C 23mg
作り方 ① さつまいもは、皮をよく洗い、皮つきのまま7mm程度の輪切りにする。水にさらしておく。 レモンは、薄い輪切りにしておく。 ② 煮汁の水と調味料を合わせ、①を加えてやわらかくなるまで煮る。

レシピ 4. 菜花の白和え

材料(1人分) 菜花 40g、にんじん 5g、和え衣〔絹ごし豆腐 35g、和風顆粒だし 0.1g、しょうゆ 2.5g、すりごま(白)0.8g、上白糖 5g〕
エネルギー 63kcal タンパク質 4.0g 脂質 1.7g 炭水化物 8.8g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 0.4g カルシウム 102mg 鉄 1.7mg ビタミン C 52mg
作り方 ① 豆腐は、キッチンペーパーを引いた耐熱皿の上にひろげ、電子レンジ 500W で 3 分加熱する。 ② 菜花は、水洗いした後、根元からたっぷりの湯に入れ色よくゆで、ざるにあける。冷水にさらして絞り、根元を切り落として 3~4cm に切り、さらに軽く絞っておく。 ③ にんじんは、皮をむいた後、2cm の長さの拍子切りにして、ゆでておく。 ④ すり鉢に、①、いりごま、調味料を加え和え衣を作る。 ⑤ 水が出やすいので供食前に②③を加えて和える。

レシピ 5. 野菜の炊き合わせ

材料(1人分) 大根 45g、にんじん 20g、干し椎茸(乾) 2g、煮汁〔だし汁 35g、椎茸もどし汁 20g、上白糖 3g、本みりん 3g、うす口しょうゆ 5g〕
エネルギー 43kcal タンパク質 1.1g 脂質 0.2g 炭水化物 9.8g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 0.9g カリウム 243mg
作り方 ① にんじんと大根は洗ったのち皮をむいて、にんじん、大根は一口大程度の乱切りにする。 ② 干し椎茸は戻して柄を取り、にんじんと同じくらいの大きさのそぎ切りにする。 椎茸のもどし汁は煮汁に使用する。 ③ 大根は、あらかじめ下茹でしておく(省略してもよい)。 ④ 煮汁のだし汁と椎茸もどし汁に②を入れ火にかけ、あくをすくいながら加熱し、さらに調味料を加える。 ⑤ ④ににんじんと下茹でした大根を加えて、やわらかくなるまで弱火で煮含める。