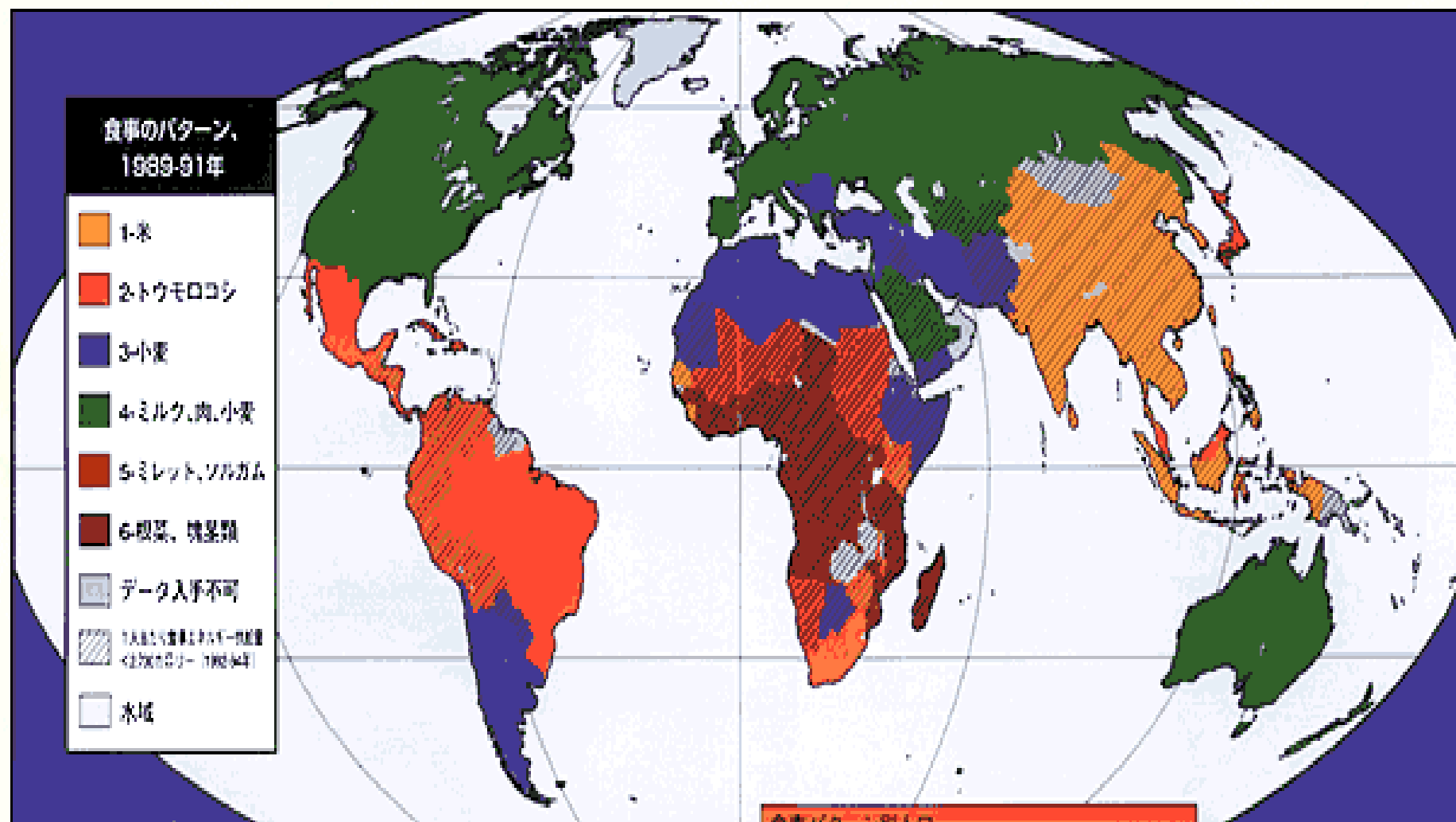


世界の食文化から日本食を考える

昭和学院短期大学
フーズスペシャリスト協会共催講演会

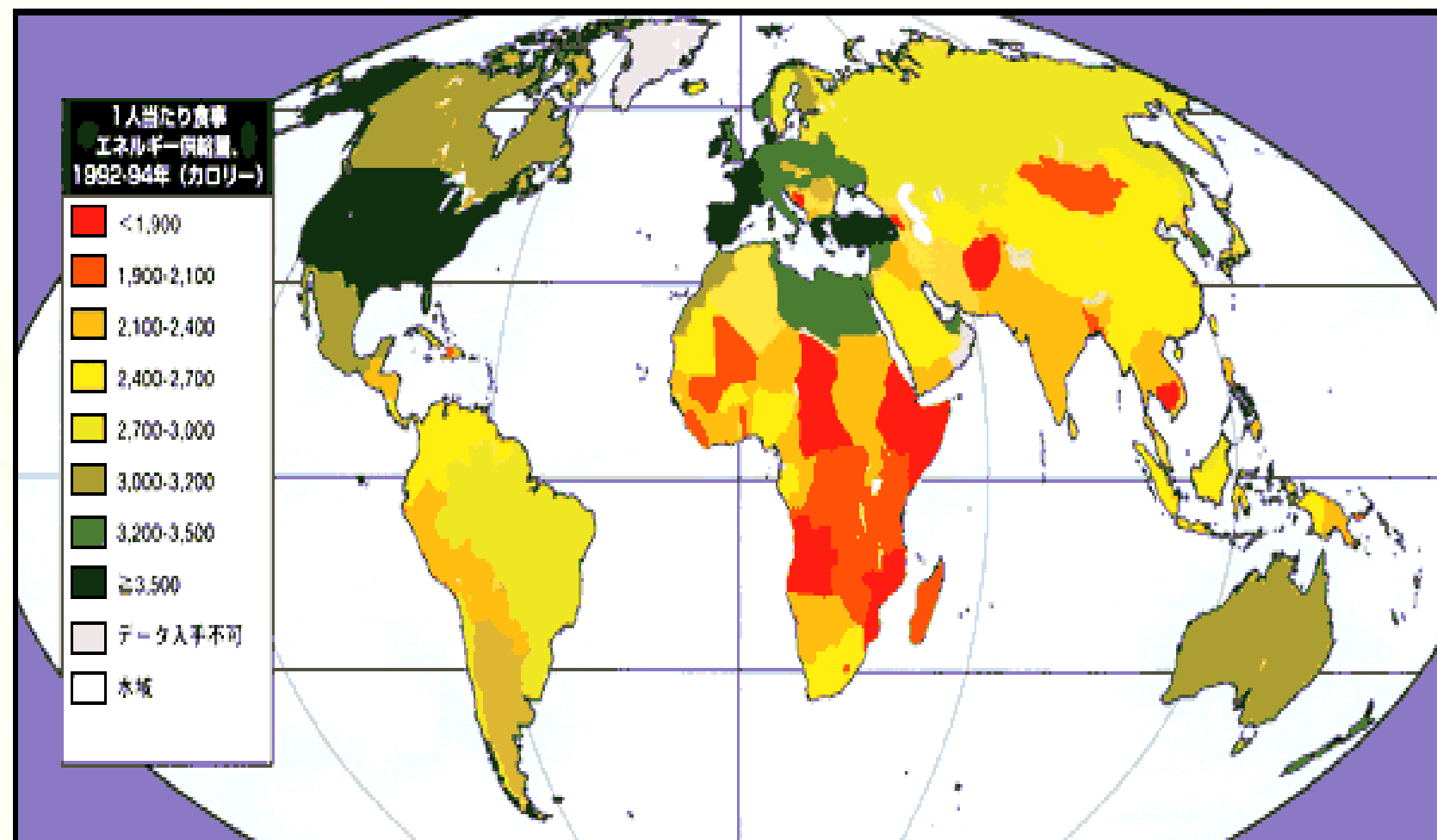
■食事パターン



食事のパターン:1998~91年

- 1-米
- 2-トウモロコシ
- 3-小麦
- 4-ミルク、肉、小麦
- 5-ミレット、ソルガム
- 6-根菜、塊茎類
- データ入手不可
- 水域
- 1人当たり食事エネルギー供給量:2,700カロリー以下(1992~94年)

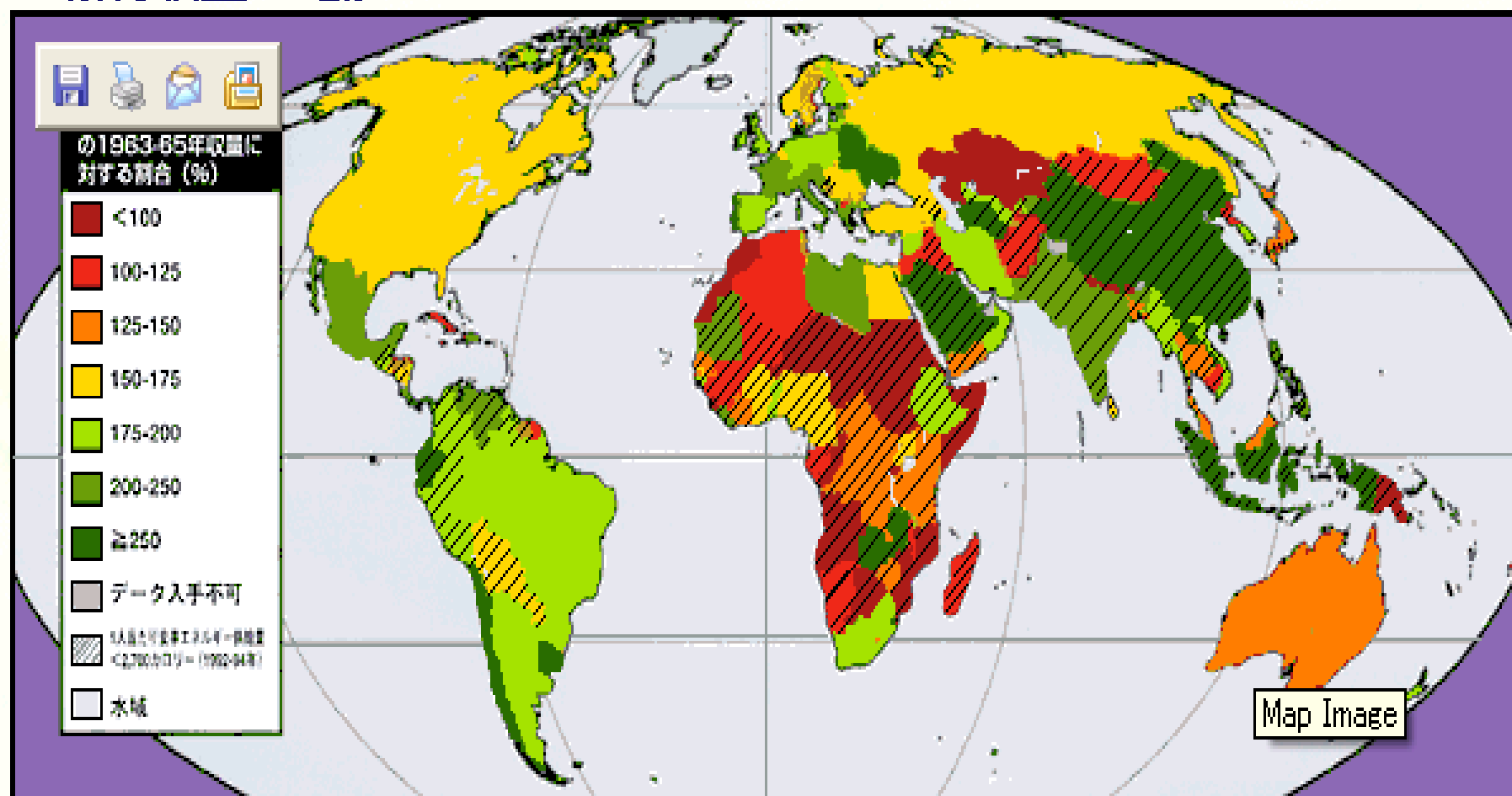
■ 食事エネルギー供給量



1人当たり食事エネルギー供給量:1992～94年(カロリー)

■1,900以下	■1,900～2,100	■2,100～2,400	■2,400～2,700	■2,700～3,000
■3,000～3,200	■3,200～3,500	■3,500以上	□データ入手不可	□水域

■穀物収量の増加



1993-95年穀物収量の1963-65年収量に対する割合(%)

■100以下 ■100～125 ■125～150 ■150～175 ■175～200

■200～250 ■250以上 ■データ入手不可 □水域

▨1人当たり食事エネルギー供給量: 2,700カロリー以下(1992～94年)

自給率はなぜこんなに食料自給率が下がってきたのですか。

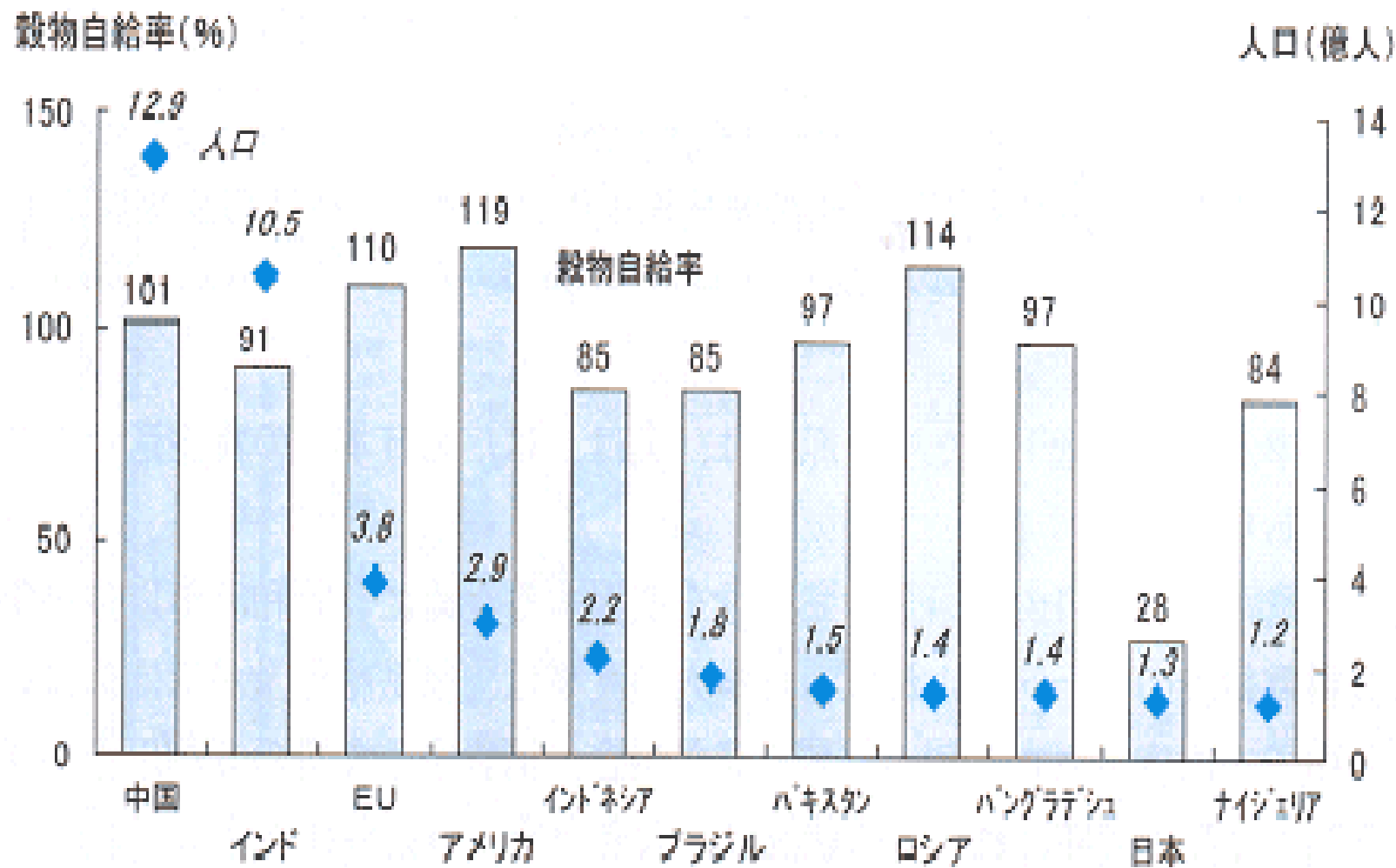
1. 長期的な低下の原因

－我が国の食生活の大きな変化－

1. 我が国の食料自給率が低下した主な原因は、長期的には、我々日本人の食生活の大きな変化と考えられます。
2. 1人1年当たりの供給純食料で見ると、ほぼ昭和40年間に、米の消費量がほぼ半分になったのに対し、肉類は5倍、油脂類は3倍と大幅に増加しています

- 米の消費量の減少(戦後のピーク時の1/2)
1人1年当たり 118.3kg(昭和37年度)⇒61.9kg(平成15年度)
- 肉類の消費の増加(約5倍に増加)
1人1年当たり 5.2kg(昭和35年度)⇒15.0kg(昭和15年度)

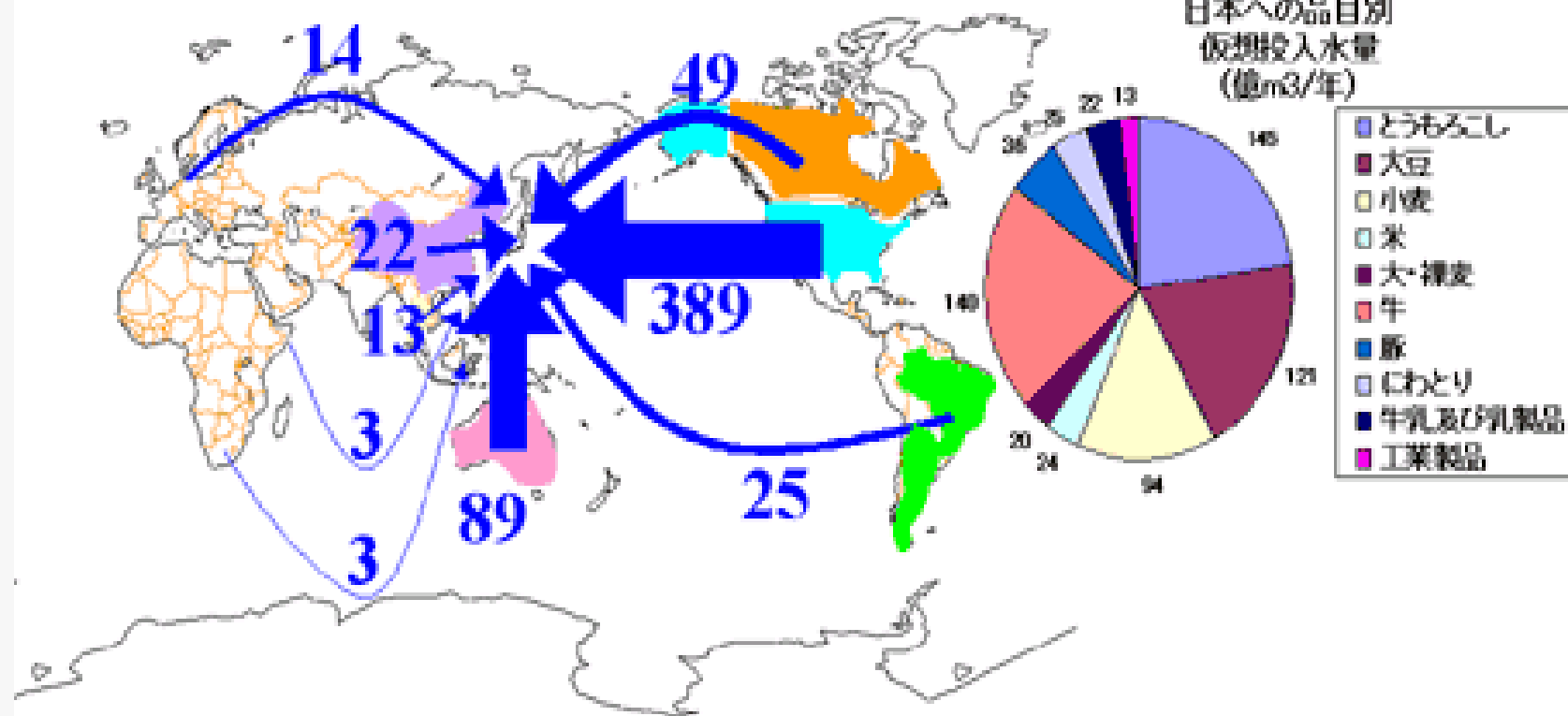
■人口1億人以上の主な国の穀物自給率(2002年)



資料:FAO[FAOSTAT]

日本の仮想水総輸入量

その他:33



総輸入量:640億m³/年

日本国内の年間灌漑用水使用量:590億m³/年

(日本の単位収量、2000年度に対する食料需給表の統計値より)

行事食と米

赤飯

七草粥

ひなまつりの五目すし

彼岸のおはぎ

花見の団子

こどもの日の柏餅

月見の団子

雑煮の全国調査

2002年正月

全国の大学生2564人のアンケート

雑煮を食べたか

餅の形

汁の調味料

具の材料

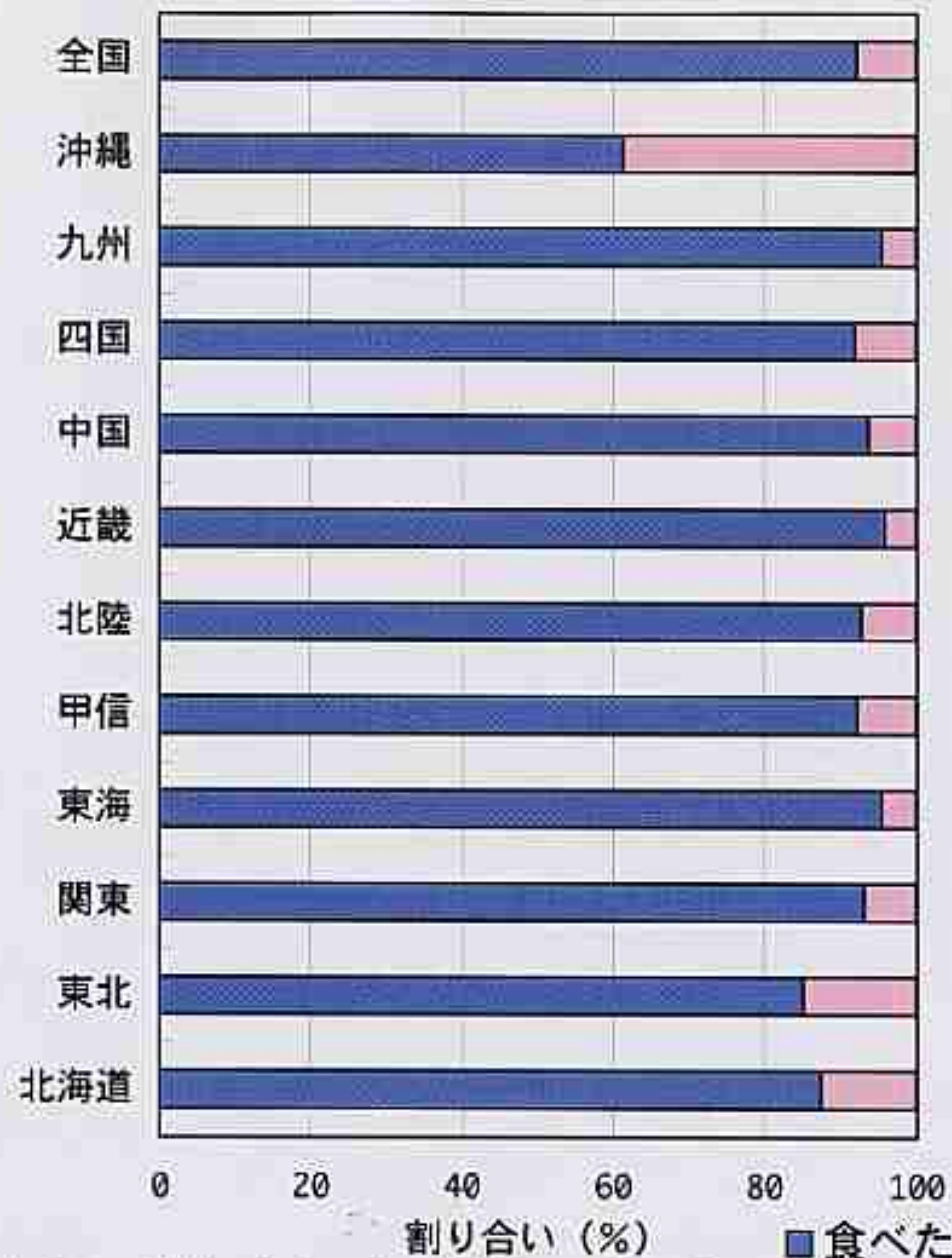


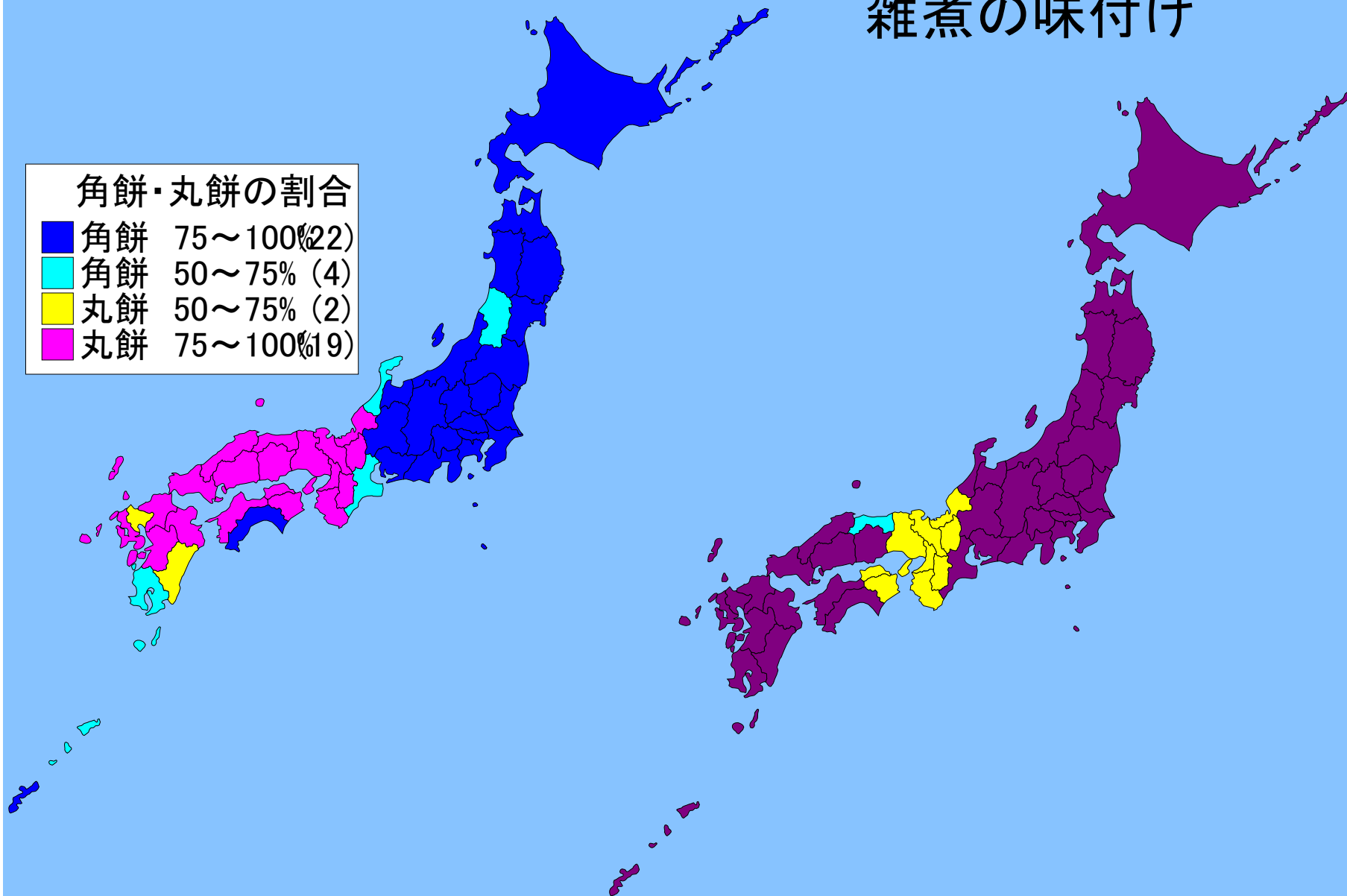
図2 雑煮を食べた大学生の割合

雑煮の餅の形

雑煮の味付け

角餅・丸餅の割合

■ 角餅	75～100% (22)
■ 角餅	50～75% (4)
■ 丸餅	50～75% (2)
■ 丸餅	75～100% (19)



特徴のある具

山形：山菜

新潟：鮭、イクラ

鳥取：小豆

福岡：鰯、カツオ菜、スルメ

佐賀：カツオ菜

熊本：スルメ

鹿児島：海老、豆もやし

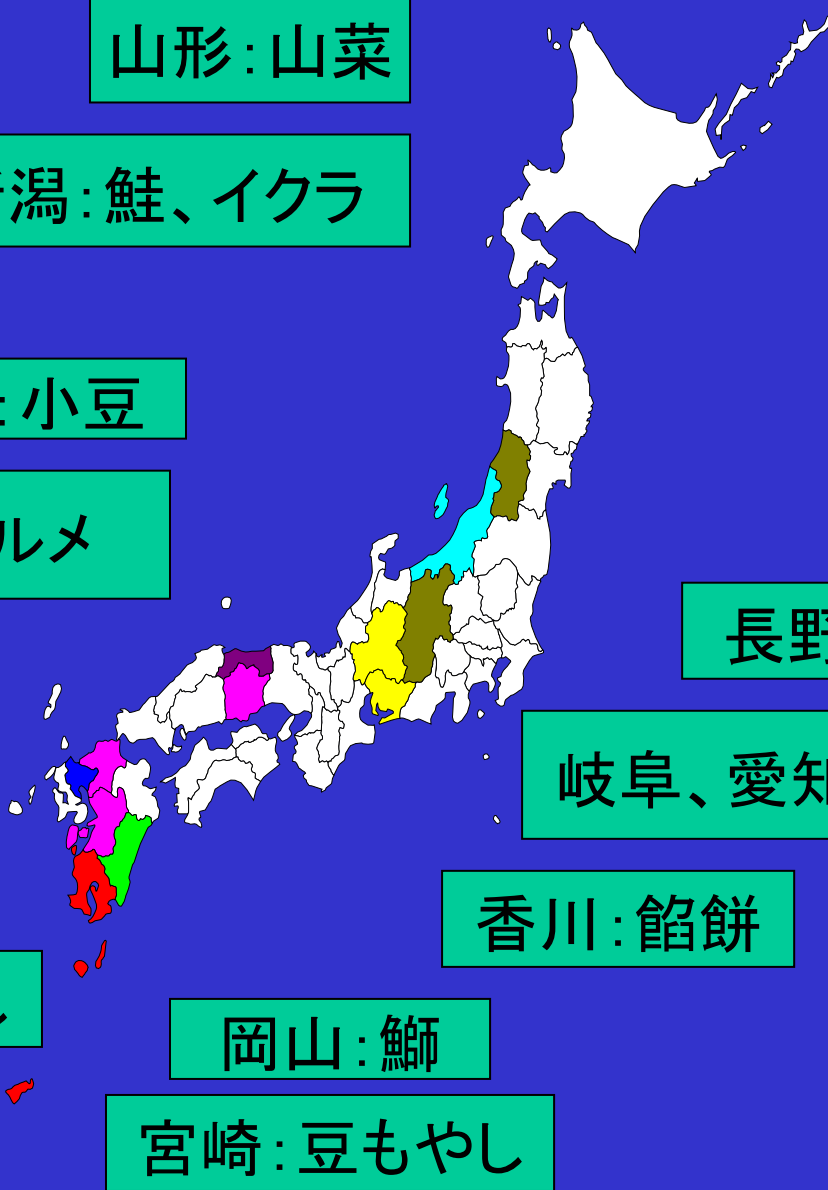
岡山：鯉

宮崎：豆もやし

長野：山菜

岐阜、愛知：モナ菜

香川：餡餅



各地の雑煮の例



大阪



東京



福岡



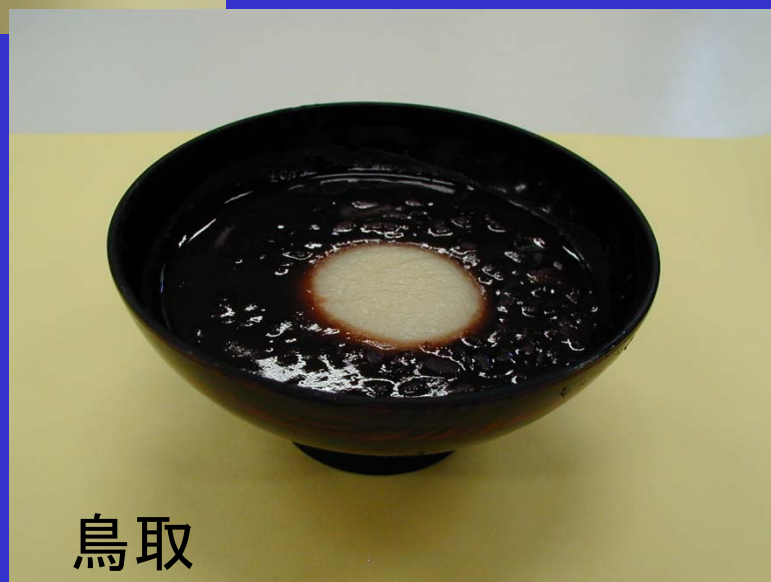
新潟



福島

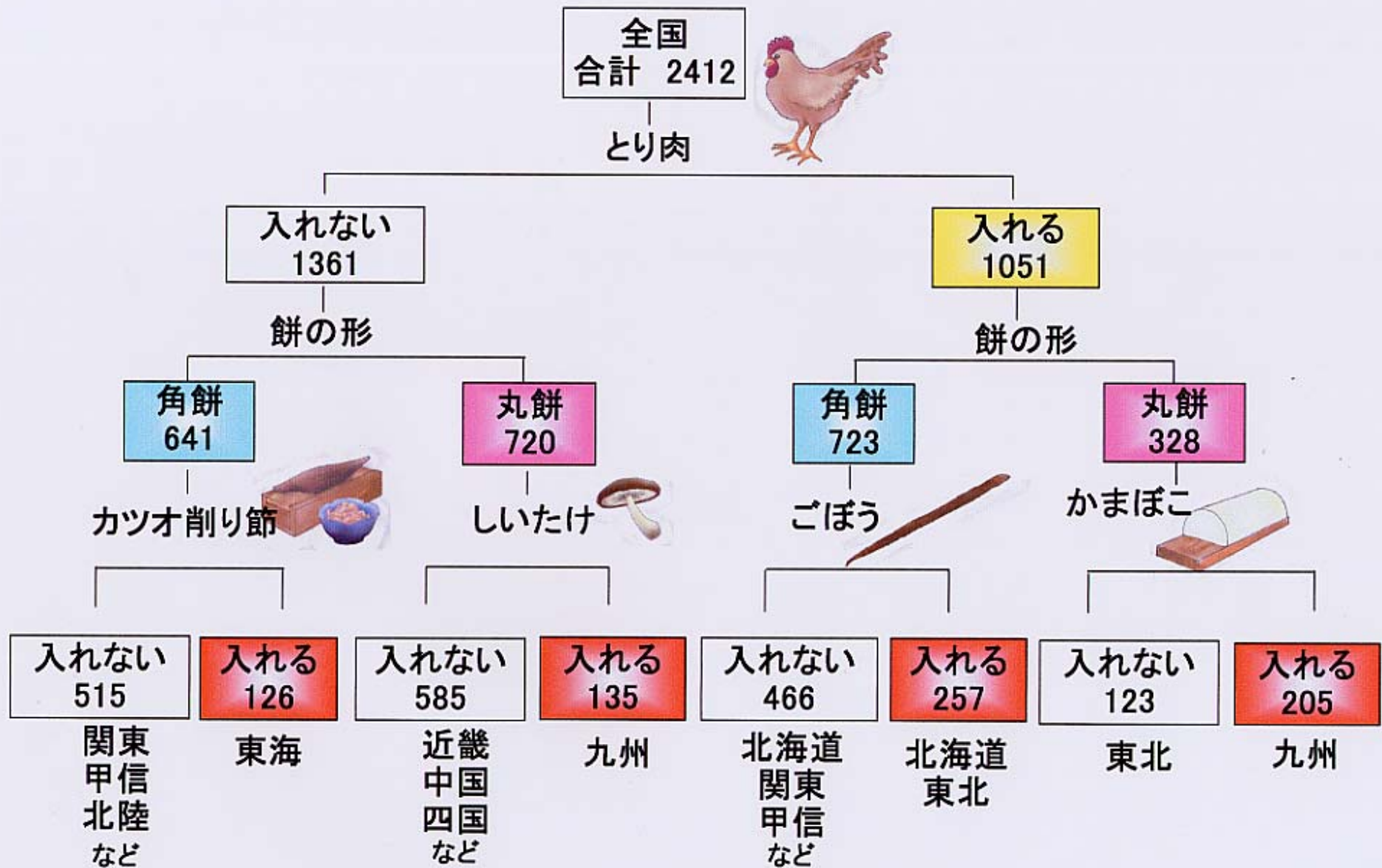


静岡

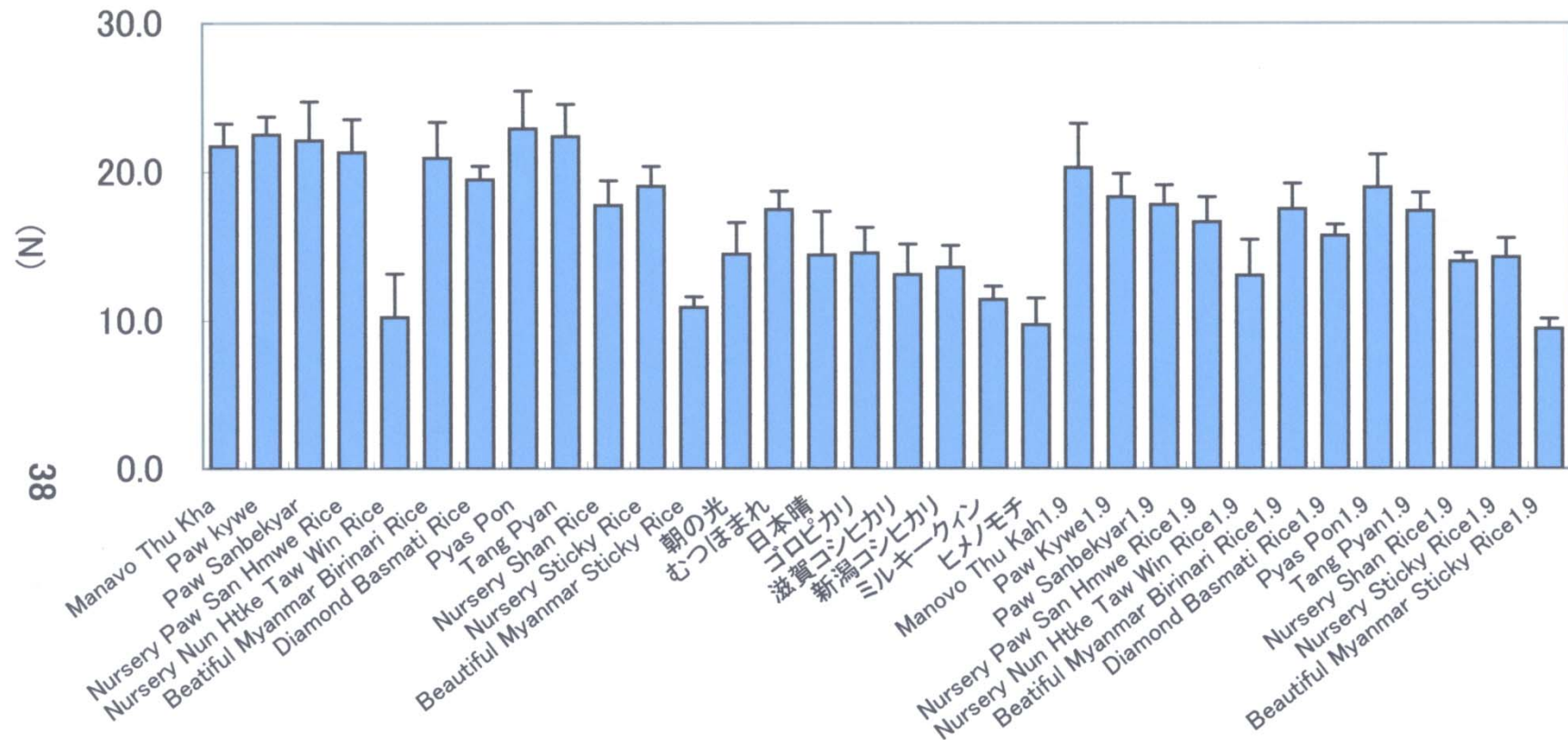


鳥取

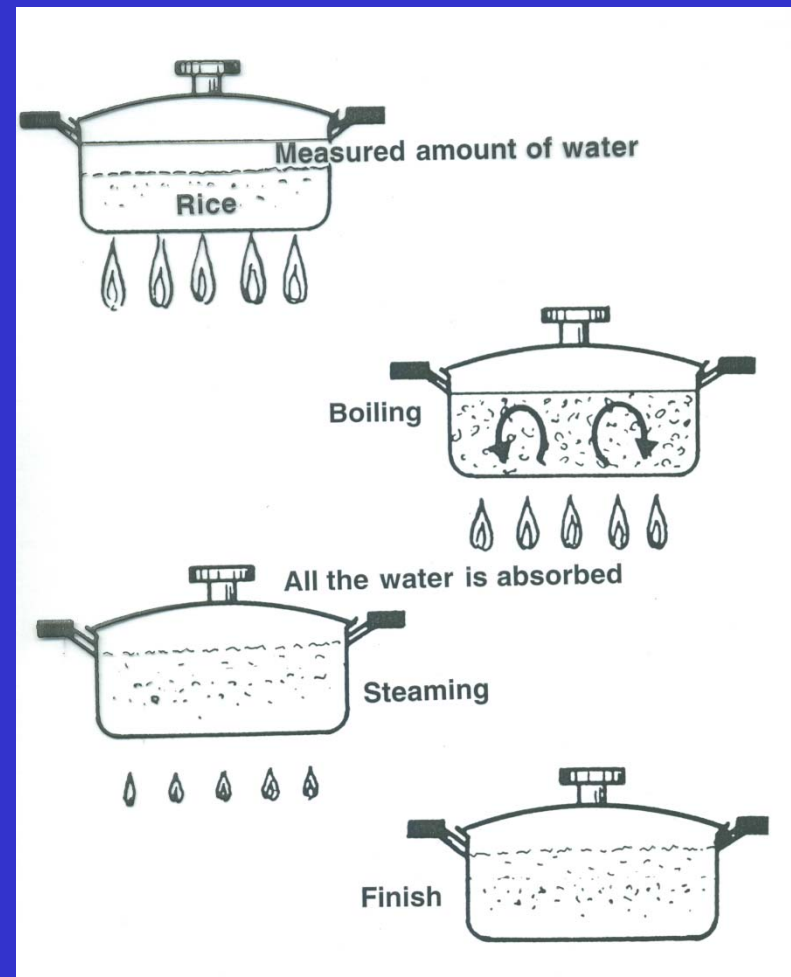
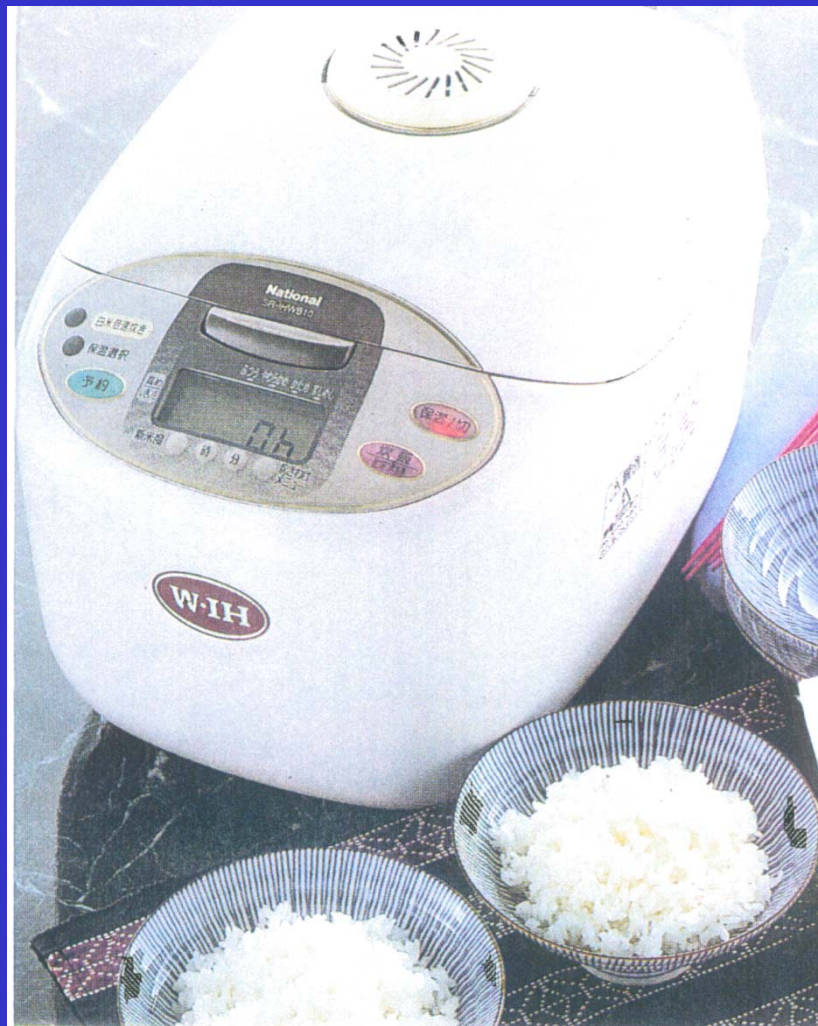
全国の雑煮の分類



インディカ米とジャポニカ米の飯の硬さ



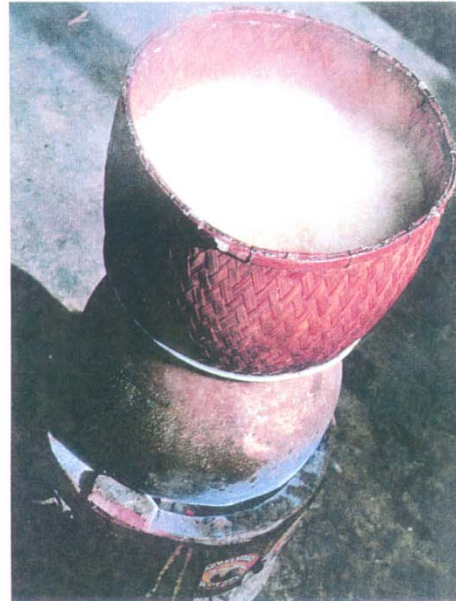
炊き干し法



ゆでこぼし



米の加熱 方法



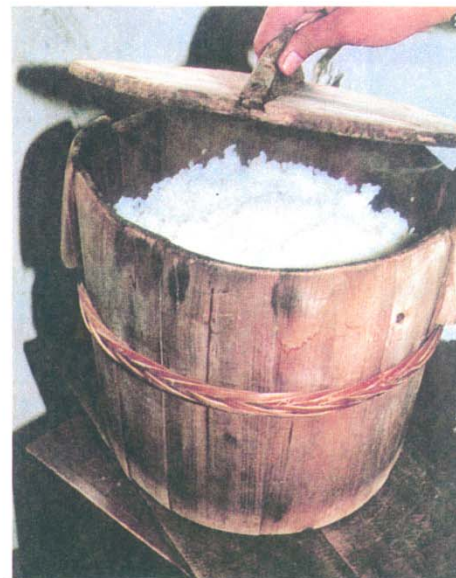
**Steamed with
a bamboo basket**

Northern part of Thailand



**Rice is stuffed
in a bamboo stalk**

Indonesia



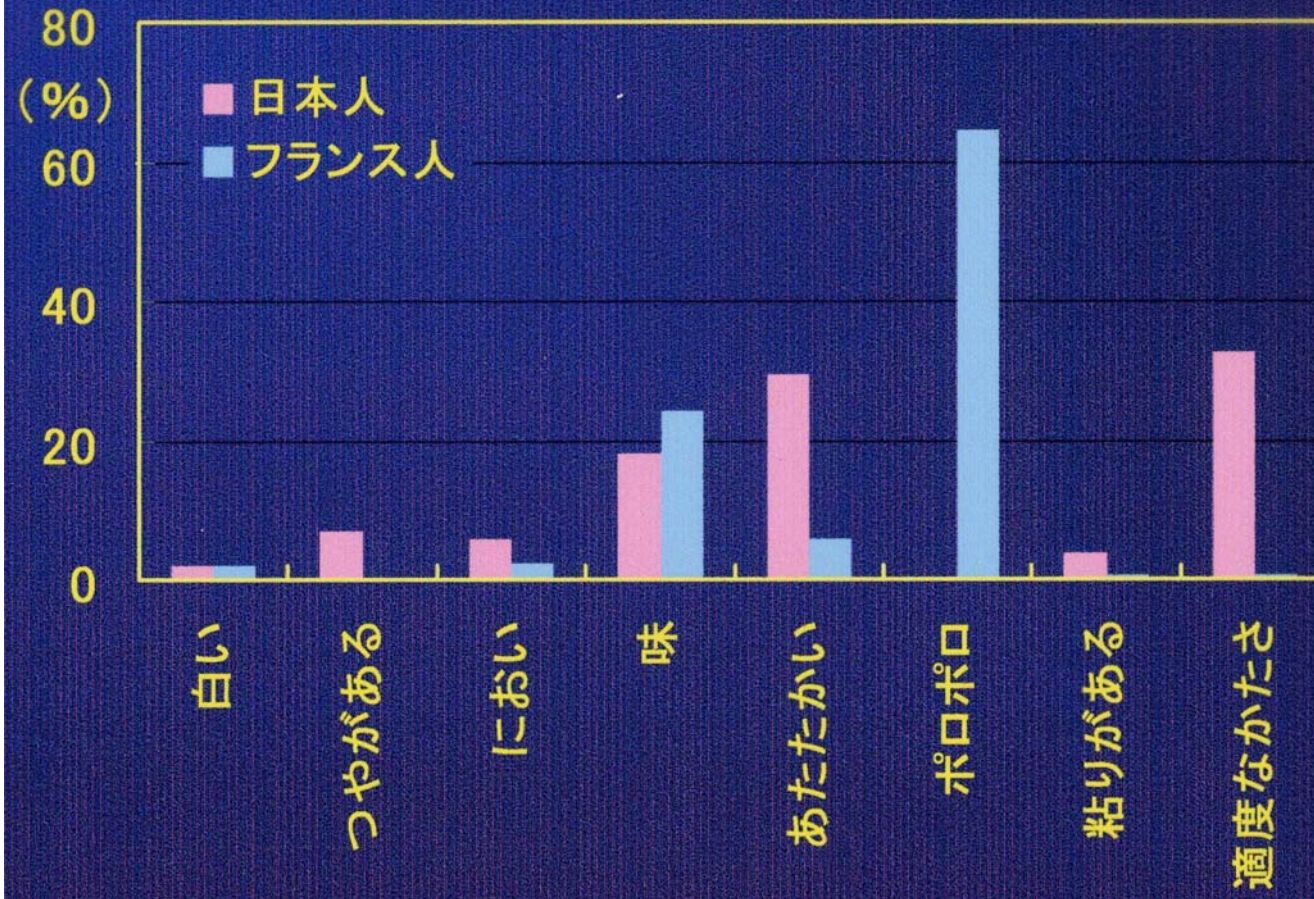
**Steamed with
a wooden basket**

Central part of China

Steaming



おいしい白飯に対して期待すること



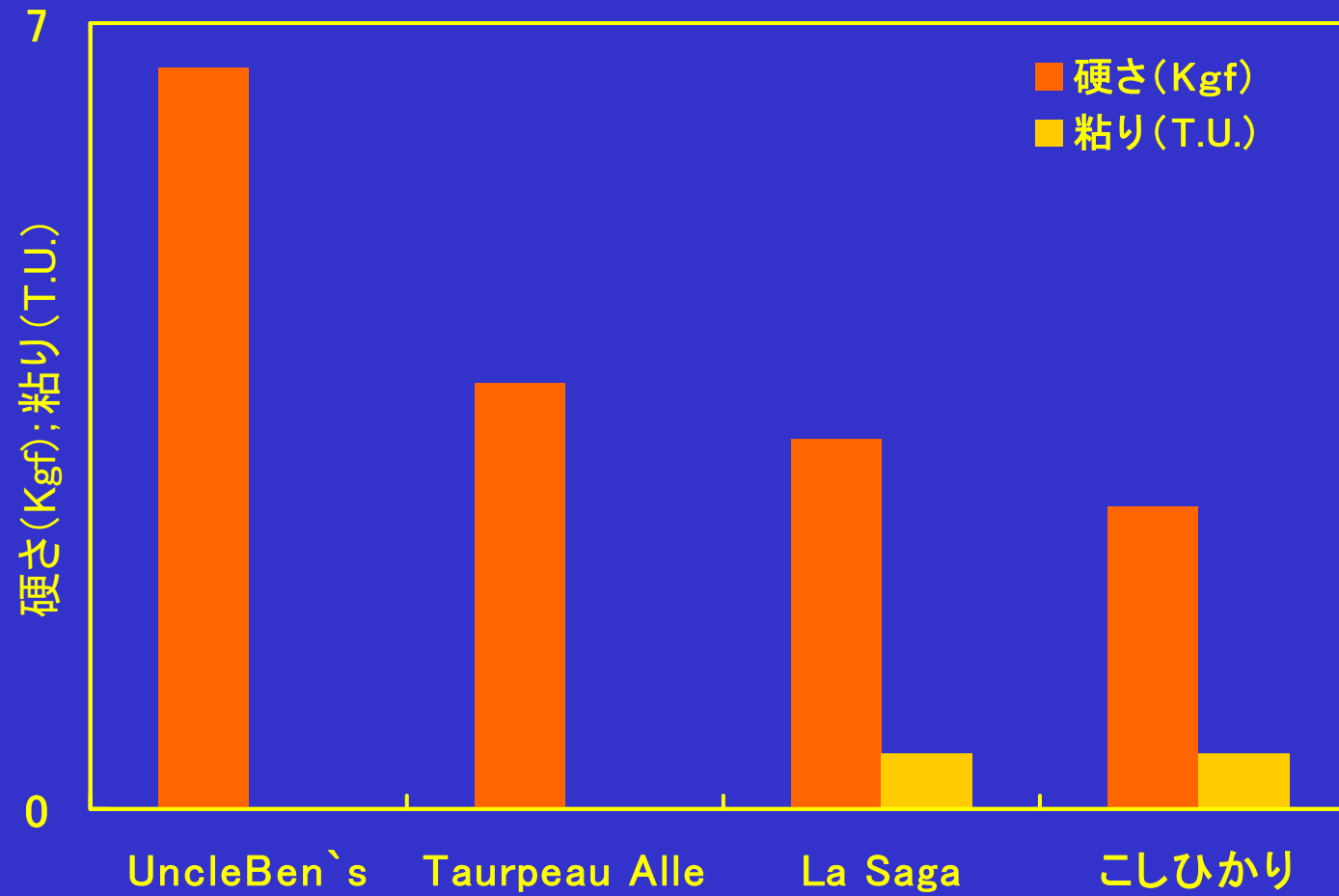
日本人とフランス人の白飯の好みの官能検査

4種の米を炊飯し、20～60歳の女性

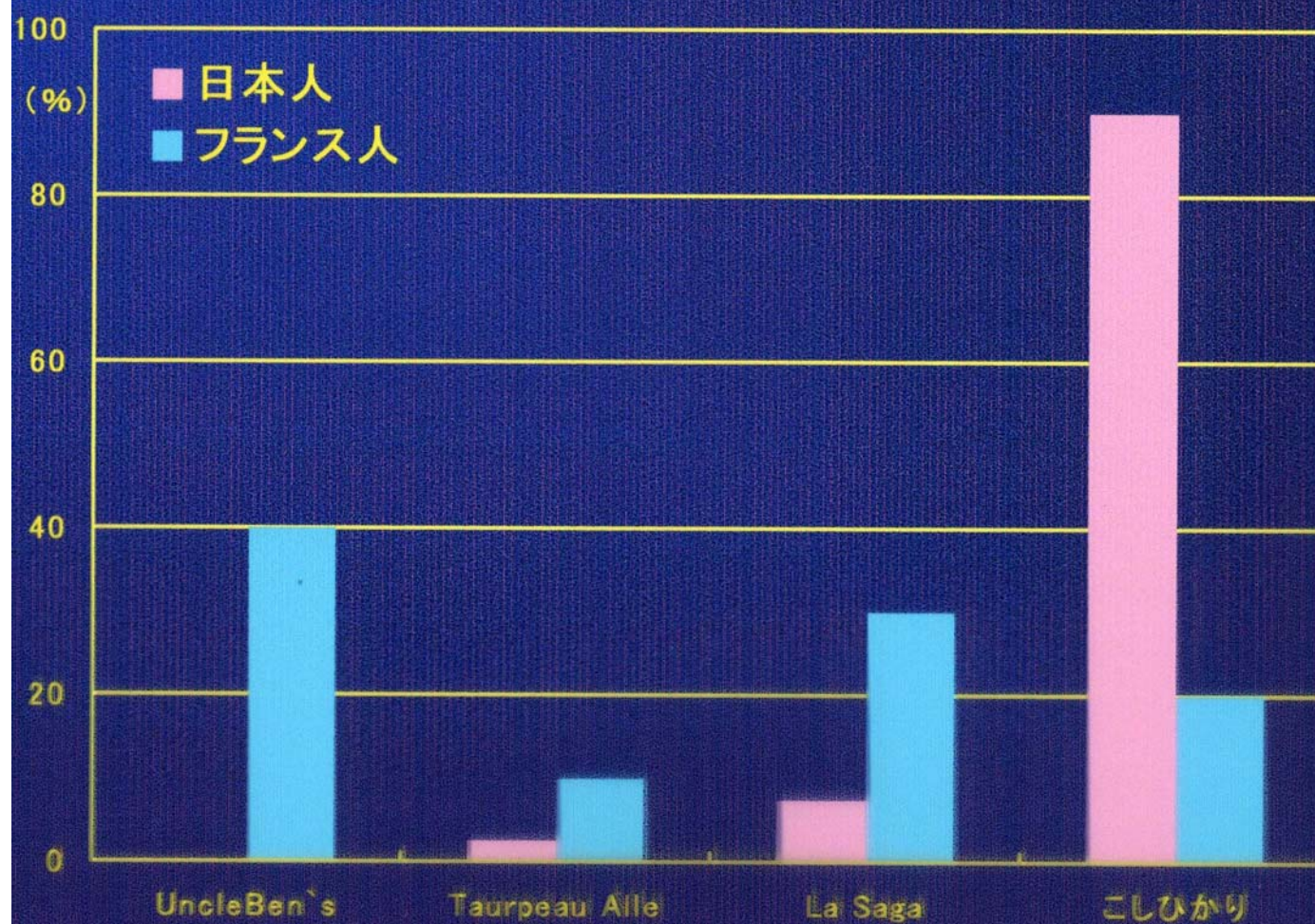
日本、フランス、各40人ずつに食べさせた

最も好きな飯を選ばせた

4種の飯の硬さと粘り



4種のコメに対する嗜好



4カ国における米料理の調査

1993年、主婦に対するアンケート

日本(東京、関東) 125人

中国(山東省) 99人

スペイン(カタロニア) 141人

フランス(ストラスブール) 121人

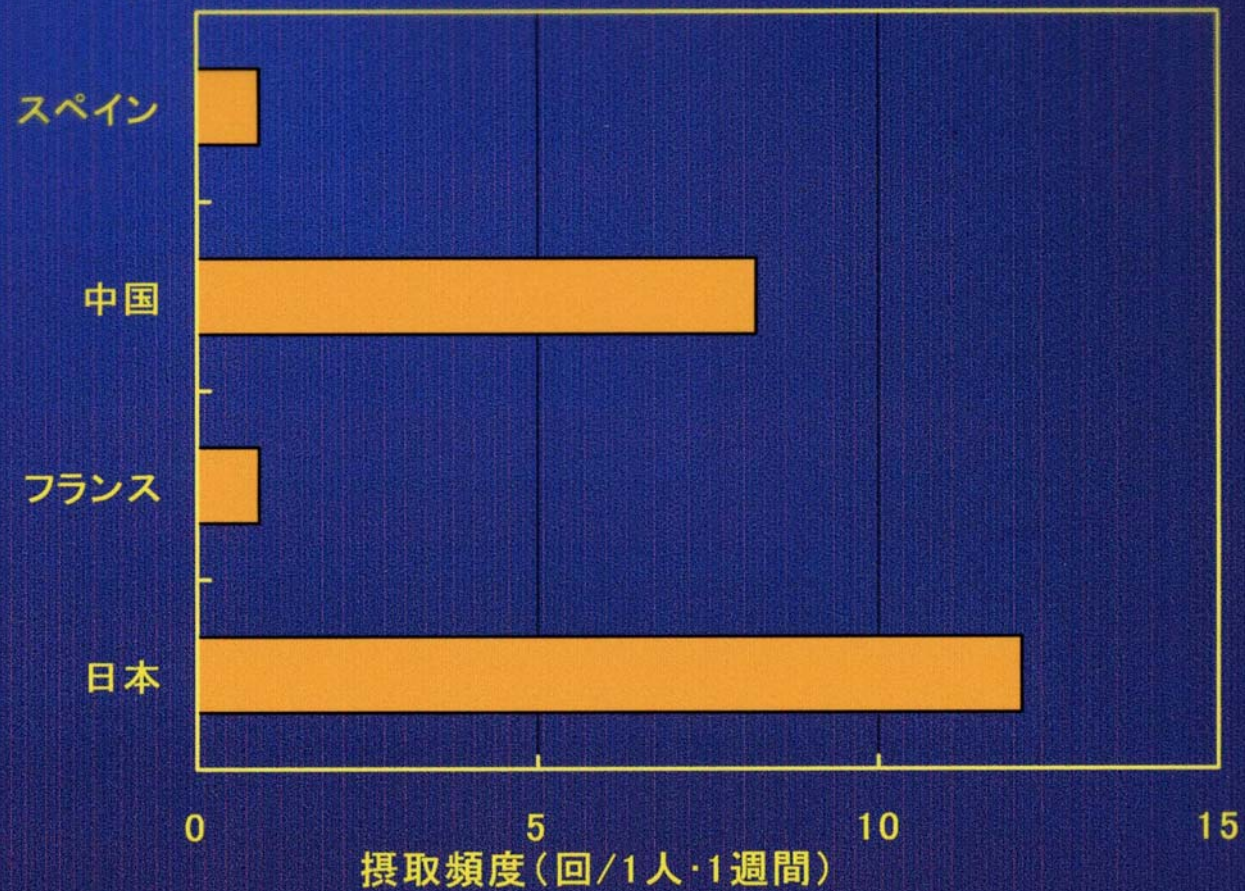
1週間あるいは3週間に食べた米料理、
理の頻度と1回当たりの量

米料

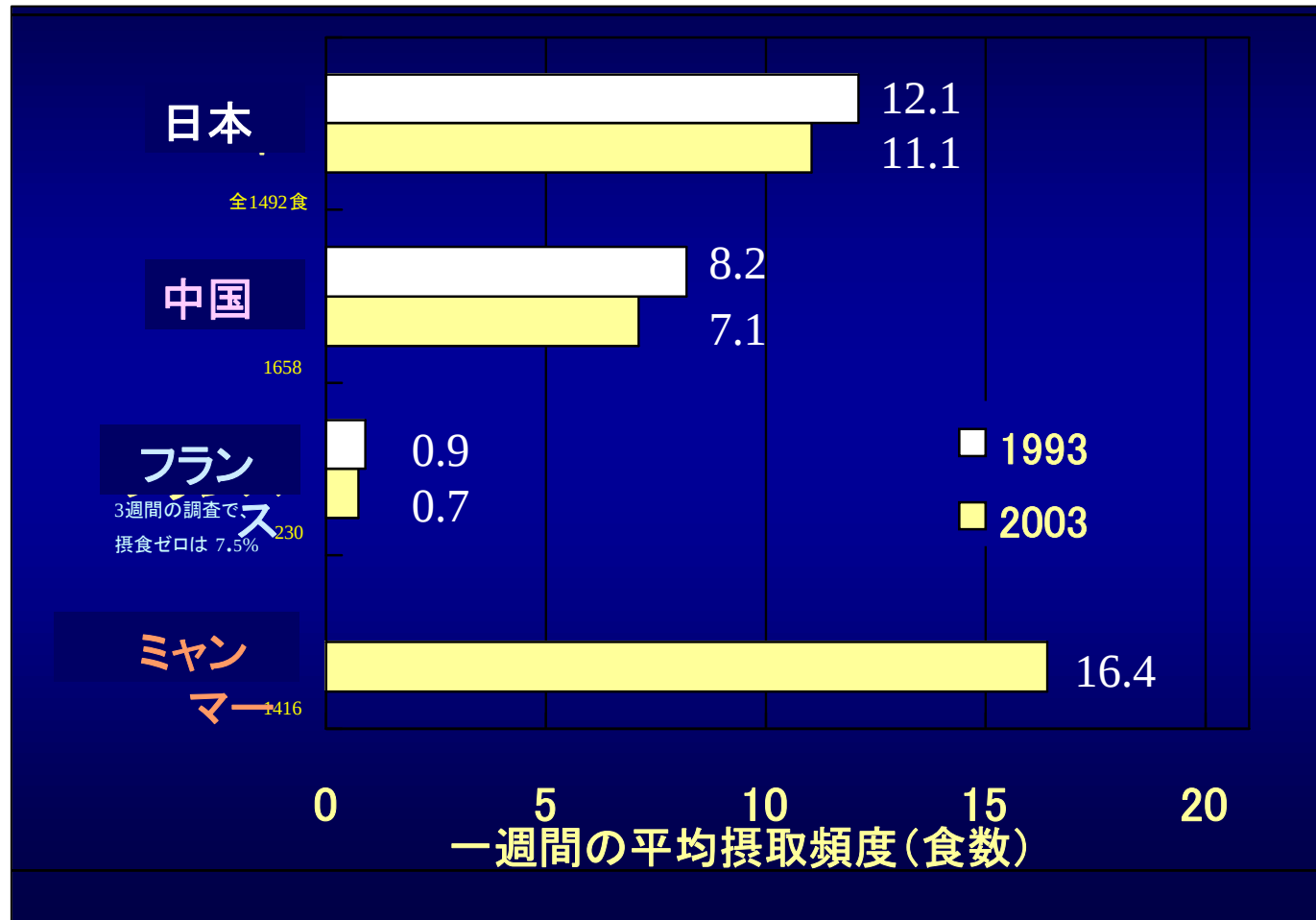
2003年に同じアンケートを行った

スペインはできなかったが、ミャンマーを加えた

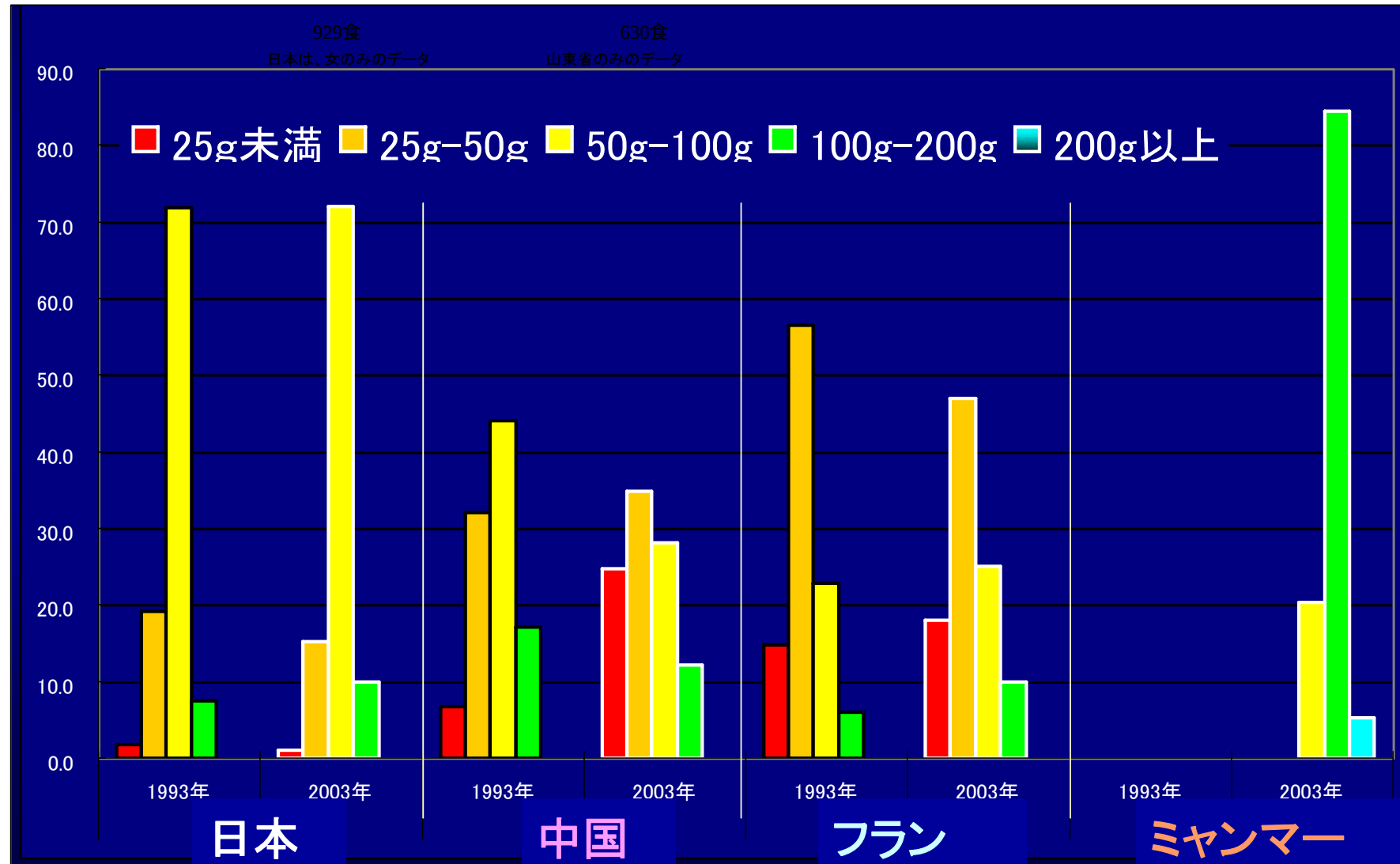
各国の米料理の摂取頻度



米の平均摂取量の変化(一週間)



各国の米の摂取量の変化



日本の米料理(1週間)

料理名	調理法	頻度	調味料							
			塩	醤油	酢	砂糖	油	バター	香辛料	他
白飯	炊	★								
すし	炊	■	◎	○	◎	◎				
炊き込み飯	炊	■	◎	◎		○				酒、みりん
カレーライス	炊	■								ルー
炒飯	炊⇒炒	■	◎	○			◎		◎	
丼飯	炊	■	○	◎		○			○	みりん
握飯	炊	■	◎							
雑炊	炊⇒煮	■	○	○						
強飯	蒸／炊	■								
玄米飯	炊	■								
お茶漬	炊	■	○	○						
ドリア	炊⇒焼	■						○	◎	ベシャメルソース
パエリア	炒⇒炊	■	◎				○		◎	ブイヨン
餅	焼／煮	■		○						
餅米菓子	炊／蒸	■				◎				

頻度：★毎日1回以上

■ 1週間に0.5～1回

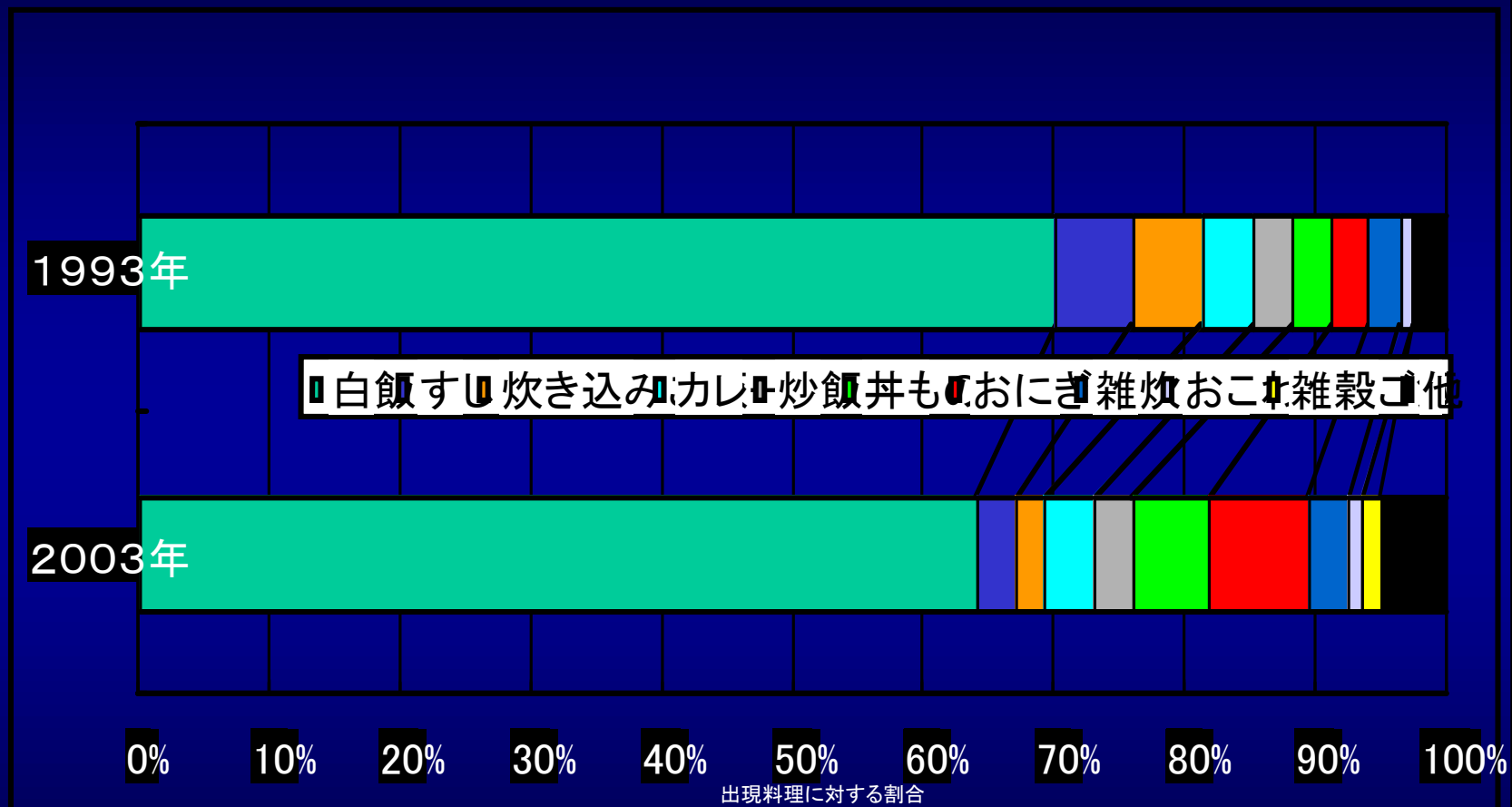
■ 1週間に0.25～0.5回

■ 1週間に0.1～0.25回

■ 1週間に0.1回未満

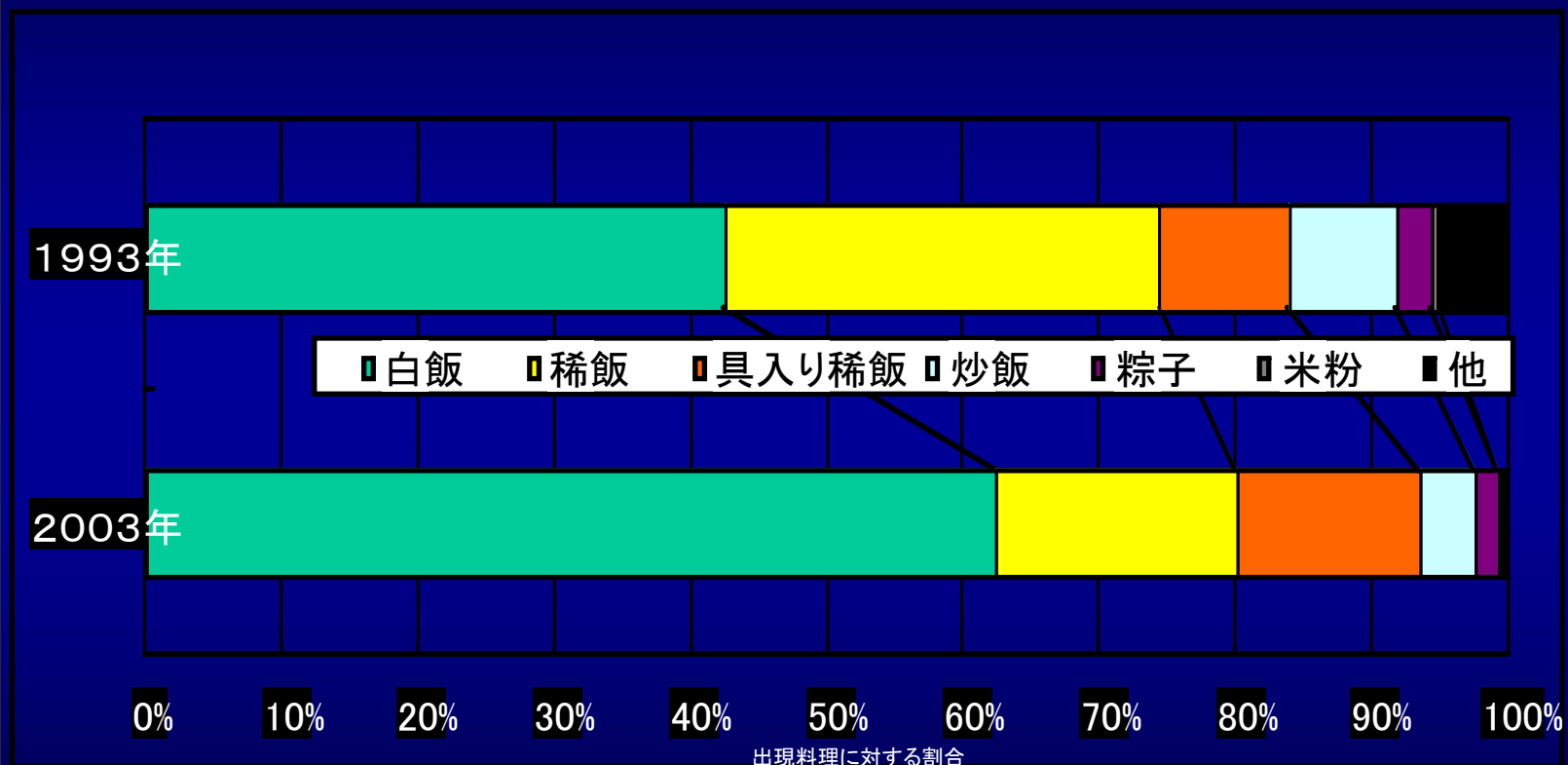
調味料：◎よく使う ○使うこともある

米料理の変化 日本



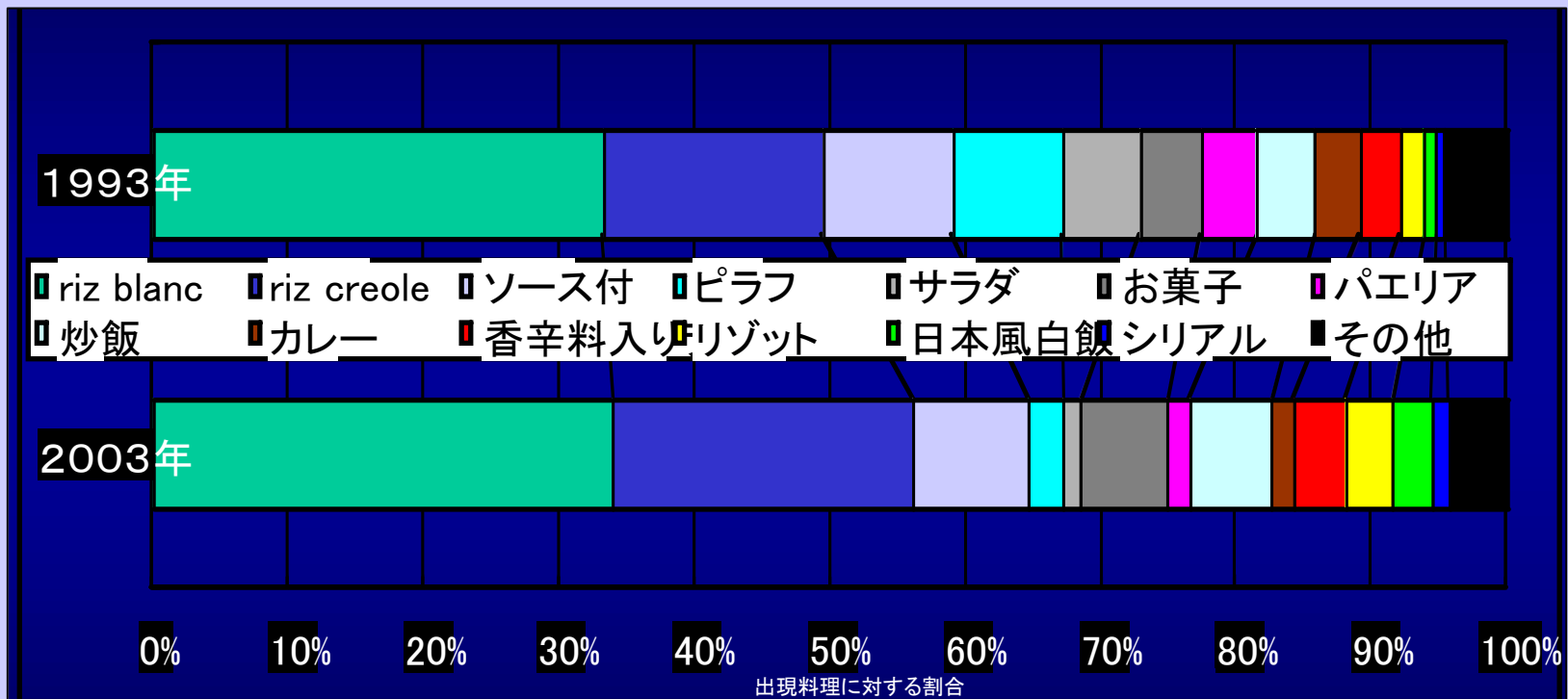
白飯、すし、炊き込みご飯、減少
おにぎり、丼もの、雑穀入りご飯、増加

米料理の変化 中国



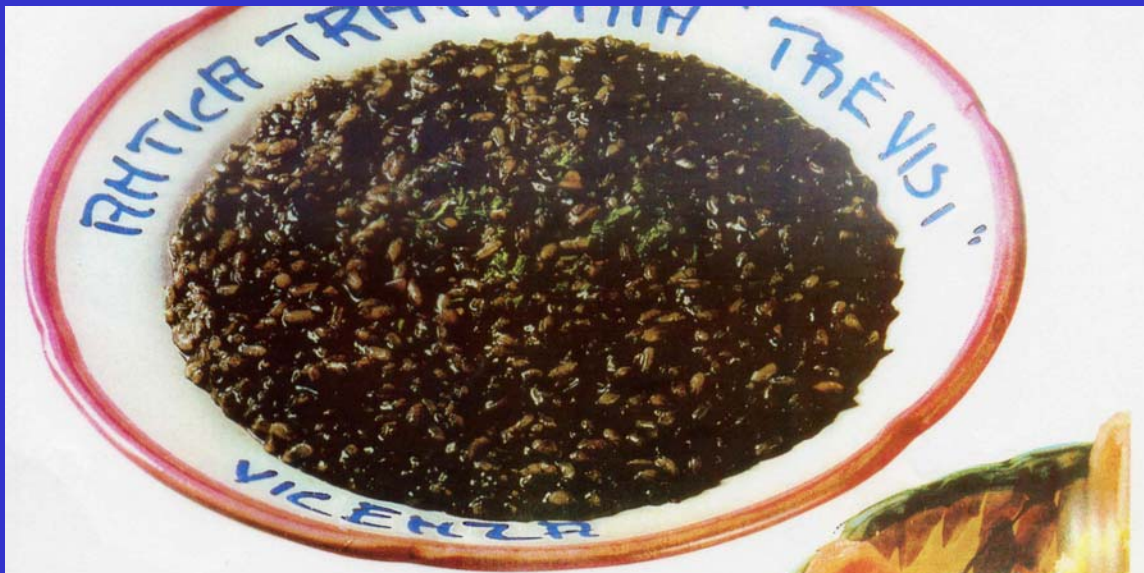
稀飯 減少
白飯 増加

米料理の変化 フランス



大きな変化があるとは、いいきれない





Rice salad





アメリカの食事



～アメリカの食事の特徴～

(1)量が多い！！：上の写真からもわかるように、想像を絶する量です。それを彼らは平らげ、その他に巨大なデザートまでも追加して食べます。

(2)甘い：甘い食べ物の甘さはこれもまた半端じゃありません。マフィンやドーナツなどは食べると溶けきっていない砂糖がじゃりっと音をたてたりします。極めつけは、甘いアイスクリームにさらに甘いシロップをかけて食べます。

(3)野菜が少ない：日本でも外食すると野菜は不足しますが、アメリカでは不足の程度が違います。下手するとハンバーガーに入っていたピクルスが唯一の野菜ということにもなりかねません。そして、彼らは、この野菜不足をビタミン剤を飲むことでカバーしようとするようです。

(4)冷凍食品が充実：アメリカでは料理なんてしない人が少なくありません。料理は嫌だけど、毎日外食というわけにはいかない、なるべく手間ひまかけずに食事を作りたいということでつくられたのが、冷凍食品。スープ、ピザ、パスタ、メインディッシュ、そしてデザートなど、ありとあらゆるものが冷凍食品になっています。

～西洋料理を代表するフランス料理の歴史～

フォアグラを食べること、牛や山羊の乳からチーズを作ること、ブドウを発酵させてワインを作ること、さらにそのワインから酢を作ること、雄鶏を去勢して旨い肉を得る方法、捕獲した獲物の肉は熟成(フザンダージュ)させたほうが旨いという考え方、香辛料やハーブを薬用や消臭に使う方法など今日のフランス料理の技法や考え方等は、食を自国の文化として誇るフランスよりも遥かに早く、古代ローマですでに行われていたそうです。古代ローマ時代から発達したイタリアの高級料理がフランスに伝わり、現在のような格調ある料理の基礎をつくったといわれています。

16世紀のフランス人は、**パンや果物はほとんど食べず、肉が多く、特にパイやパテが多かった**ようです。

～フランス料理の確立～

17世紀に果実や野菜が豊富に栽培されるようになったため、フランス料理の内容が豊富になっていきました。この時代に**ルーを入れることや、ブイヨンを煮詰めた濃厚なスープを作る**ことも始められました。

ルイ14世の後継者であるルイ15世は、美食家でした。ルイ十四世の時代には食事専用の部屋を設けるという習慣が無かったのですが、ルイ十五世の時代には食事室が設けられ、食事をショーやセレモニーとしてではなく、生活の中の楽しみのひとつとしてとらえていました。朝は、コーヒーかココアのような簡単なもので始まり、一日のもっとも重要な食事は夜食でした。**ルイ十五世の時代は、「食べられるだけの量をおいしく食べる」という、今日のフランス料理の確立の時代でもありました。**

ルイ15世のときの摂政の、ドルレアンやレジャンヌ等の名前が、コンソメ、ソース、付け合せ、卵、魚、鶏料理にも残っています。フランス料理の黄金時代はフランス革命後、貴族の館や王侯たちのお抱え料理人が一市民としてパリの街でレストランを開業するようになった18世紀末から19世紀にかけてでした。彼らは次第に一般の材料で上手に作ることに目覚め、今日のように普及していったのです。



ランチの風景 オーストラリア





普段の買い物



タイの食事 チェンマイ



道端での売り物





干し魚



昼食



子持ち
しゃこ



ボイル赤貝



野菜とソース



かにの
塩漬け



豚の皮



鶏の足
骨抜き















