

# 調理の言葉と文化の変遷

～言葉の変化は調理文化をどう変えるのか～

2020年2月12日 食生活ジャーナリストの会勉強会  
石井克枝

## 自己紹介

- お茶の水女子大学家政学部食物学科卒
- お茶の水女子大学大学院家政学研究科修士課程食物学専攻修了
- 専門：調理科学
- 博士（農学）大阪府立大学（1994年）
- 大妻女子大学（食物学）1975年、
- 福島大学教育学部、1976年～1990年
- 千葉大学教育学部（家庭科教育・食物学）1991年～2015年
- 淑徳大学看護栄養学部（調理学）2015年～2018年
- 内閣府食品安全委員会委員2012年～2018年
  
- IDGE（子どものための味覚教育研究会）会長（2012年～）

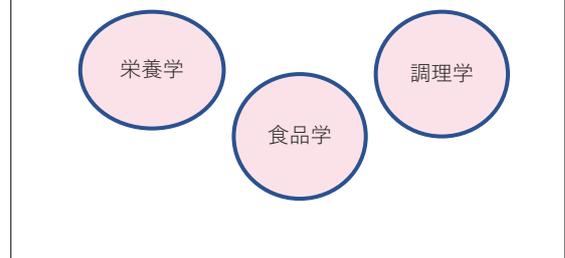
## 調理の言葉・・・テーマに対する問題意識

- 味覚教育の実践、五感で感じたことをことばで表すことの大切さ
- 学生に伝わらない調理の言葉
- 家庭科教科書の記述に対する保護者の疑問

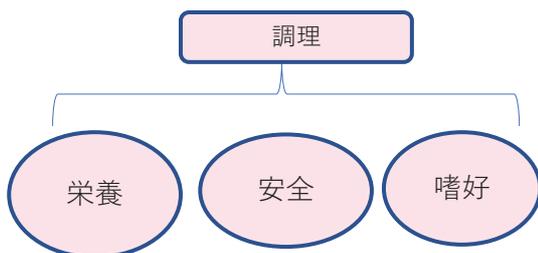
調理の言葉と文化の変遷  
～言葉の変化は調理文化をどう変えるのか～

## 調理科学とは

• 家政学の中の食物学に位置づく



## 食べ物の条件



## 調理科学とは (一社) 日本調理科学会HPより

「調理」は、  
食事計画に始まり調理操作を経て完成された食べ物を食卓に提供するまでの、あらゆる内容を含んでいます。

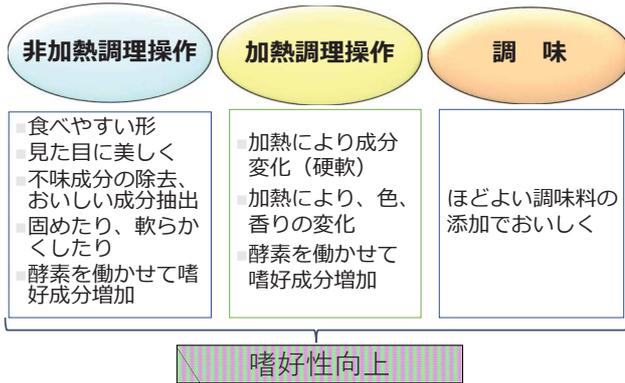
人が健康を保ち快適に生きていくためには、安全で、栄養のバランスのとれた、美味しい食べ物が必要で、その決め手となるのが調理です。人は生理的欲求だけではなく、生活文化に基づく価値判断で食べ物を選択しています。

その最終価値を決める調理の仕事は、人間生活のあり方に直結し生活の未来にも大きく関わっています。

調理は家庭や外食の場で、伝統的な技術や技能として受け継がれてきました。

調理科学は、このように人間生活に深く関わる調理を対象としています。その研究には自然科学のほか、人文・社会科学的なアプローチも必要で、それらを統合して法則性を見だし、体系化を図る努力が続けられています。

## 調理操作



国立国語研究所の  
分類語彙表  
(日常使われている  
調理のことば)  
語 (68語)

- ・大項目 (6項目) 包摂 (8)
- ・破壊・切断など (17)
- ・裁縫・炊事・洗濯・掃除など (18)
- ・練り・塗り・射ち・その他 (4)
- ・火 (16)
- ・熱 (5)

出典：太田泰弘、調理科学、17巻、211-220 (1984)

包摂

包む、くるむ
はさむ
まぶす
まぜる、かきまぜる、まぜあわせる
あえる

破壊・切断

つぶす、すりつぶす、おしつぶす、挽く、擂る
くだく、打ちくだく、すりくだく
くずす
切る、きりこむ
さく
くり抜く
むく はがす
そぐ、そぎとる

炊事

搗く
炊ぐ(かしぐ)、炊く
煮る、煮つける、煮しめる、煮込む、煮出す、煮返す
いためる
煎じる
煎る、煎りつける
焼く
焙じる
漬ける、漬け込む
米をとぐ

練り、塗り、射ち

練る、練り合わせる、こねる
篩う

火

焼く
焦がす
いぶす
炒(アブ)る、焙じる
いためる
煮る、煮つめる、煮立てる、煮しめる
煎じる
うでる、ゆでる
ふかす
むす、むらす

熱

ぬくめる、暖める

冷やす、さます

沸かす

角川類語新  
辞典に収載  
された調理  
語の一部  
(煮るに関  
する18語)

- 煮焼く
- 炊(た)く 炊(かし)ぐ
- 煮る 煮 煮える 煮付ける 煮染める
- 煮込む 煮詰める 煮詰まる 煮上げる 煮上がる
- 煮返す 生煮え 半熟 甘煮
- 煮出す

出典：太田泰弘、調理科学、17巻、211-220 (1984)

調理語の特徴

- 動作に関するもの→動詞で表す
- 調理用語では→名詞で表す  
切ること、切り方→「こと、方」  
焼きもの、煮もの・・・製品に  
関する名詞

出典：太田泰弘、調理科学、17巻、211-220 (1984)

調理学教科書 調理操作区分例 (『調理と理論』同文書院)

非加熱加熱操作

- 計量
- 洗浄
- 浸漬
- 切断・粉碎・摩砕
- 攪拌・混合・混ねつ
- 圧搾・ろ過
- 成形
- 冷却・冷蔵
- 冷凍・解凍
- 盛りつけ

加熱調理法

- 煮物
- ゆで物
- 汁物
- 蒸し物
- 焼き物
- 揚げ物
- 炒め物
- いろり物

加熱以外の  
調理法

- 寄せ物
- 酢の物
- 和え物
- 浸し物

学生伝わらない調理の言葉

<非加熱調理操作>  
とく、すすぐ、  
する、捏ねる、ねる  
こす、  
ねかす  
もどす  
うらごす  
油を絞る  
粗熱をとる

すり鉢、すりこぎ  
裏ごし器  
絞り袋

<切り方>  
白髪ネギ  
ささがき  
茶せん切り  
そぎ切り  
針しょうが  
蛇腹さり

鞘からとる、もみ  
筋を取る

差し水  
振り水

<加熱調理操作>  
• 蒸す  
• 煎る  
• いぶす  
• 和える  
• 寄せ物  
• ゆでこぼす  
• 下ゆで  
• あくを取る、  
あくを引く  
• ひと煮立ち  
• すが立つ

生活の中で見えなくなったもの

非加熱調理操作

分離	固一固	切る、むく、削る、さく、砕く、つぶす
	固一水	洗う、とぐ、すすぐ、さらす
	固一液	こす、しぼる
	固一気	ガス抜き
混合	固一固	混ぜる、和える、まぶす、こねる、練る
	固一液	かきまわす、かきまぜる、からめる、ほぐす
	固一水	浸す、浸ける、もどす、溶かす
	固一気	泡たてる、ふるう

### 加熱調理操作と温度

<b>湿式加熱</b> ゆでる 煮る 蒸す 炊く	<b>乾式加熱</b> 煎る 焼く 炒める 揚げる	<b>電子レンジ加熱</b>
<b>熱媒体</b> 水や水蒸気 100℃まで ※圧力鍋で	<b>熱媒体</b> 空気や油 150℃～250℃	<b>マイクロ波照射</b> 食品中の水分が発熱 100℃まで

### 調理文化の変遷 江戸時代の卵料理

調理法	料理名
焼き物	卵ウニ田楽、卵かもぼこ、卵せんべい。松風焼き、錦糸卵
煮物	酢煮卵、卵ぞうすい、
蒸し物	卵とうふ、寄せ卵、五色卵、淡雪卵
酢の物	卵なます
汁物	卵潮煮、薬卵汁
ゆで物	黄身返し卵、茶巾卵
揚げ物	長崎油餅卵、長崎卵飛竜頭、湯卵
漬物	糟漬 卵の香の物 卵甘酒漬け、紫蘇漬け卵
その他	卵みそ、甘露卵

江戸時代には調味料も完成し、日本の食が基礎ができる  
 江原鞠子、石川尚子、『日本の食文化』57頁、アイ・ケイコーポレーション（2013、より一部抜粋作成）

### 小学校家庭科教科書 切り方 (開隆堂出版)



- 小学校 (開隆堂)**
- ななめ切り
  - 輪切り
  - うす切り
  - 半月切り
  - いちょう切り
  - くし形切り
  - 短冊切り
  - せん切り
  - さいの目切り
  - りんごの皮をむく
  - 1/4か1/8に切ってむく
  - じゃがいもの皮をむく
  - 芽を取る

### 中学校技術・家庭 家庭分野教科書 切り方 (開隆堂出版)



- 中学校 (開隆堂)**
- 斜め薄切り
  - 輪切り
  - ひょうし切り
  - 乱切り
  - 半月切り
  - いちょう切り
  - みじん切り
  - せん切り
  - さいの目切り
  - ささがき
  - 小口切り
  - 皮むき
  - くし形切り

### 高等学校家庭科資料集 切り方 (教育図書)



### 切り方 (家庭科教科書)

- 高等学校 (資料集)**
- 小口切り
  - 輪切り
  - 半月切り
  - いちょう切り
  - ざく切り
  - 拍子木切り
  - さいの目切り
  - あられ切り
  - 短冊切り
  - せん切り
  - 色紙切り
  - くし形切り
  - そぎ切り
  - ささがき
  - かつらむき
  - みじん切り
  - 斜め切り
  - 乱切り
  - 飾り切り

### 小中高の家庭科教育内容の変化

年	小学校	中学校	高等学校
1958年 1960年	男女必修 5年:6年:70 時間	必修教科 (男女別内容) 1.2.3年:105 時間、 選択教科:各学年70 時間	女子のみ必修 家庭一般 4単位
1968年 1970年	同じ	同じ 選択教科 1・2年:35時間、3年:70 時間	女子のみ必修 家庭一般 4単位
1977年 1978年	同じ	1.2年:70 時間、3年:105 時間 男子は家庭系列から、女子は技術系列から 1以上の領域を履修。選択教科3年:35 時間	女子のみ必修 家庭一般 4単位
1989年	同じ	1.2年:70 時間、3年:70~105 時間 男女共に必修の4領域と他の7領域から3領域以上を選択履修。選択教科 技術・家庭。 2・3年(35時間)	男女必修 家庭一般 4単位 生活一般 4単位 生活技術 4単位
1998年 1999年	5年:60 時間 6年:55 時間	男女同じ内容(必修部分) 1.2年:70 時間、3年:35 時間 技術分野と家庭分野に、必修と選択の項目。 選択教科 全教科から選択	男女必修 家庭基礎 2単位 家庭総合、生活技術 4単位
2008年 2009年	同じ	男女同じ内容 時間同じ 必修項目のみ 選択教科なし	男女必修 家庭基礎 2単位 家庭総合 4単位 生活デザイン 4単位
2017年 2018年	同じ	男女同じ内容 時間同じ 技術と家庭それぞれ4領域	男女必修 家庭基礎 2単位 家庭総合 4単位

学指告示年	小学校家庭科、調理に関する内容
1958年	野菜の生食、ゆで卵、青菜の油いためなどの簡単な調理 ごはん、みそしる、目玉焼、こぶきいも、サンドイッチ程度の簡単な日常食の調理
1968年	同じ 日常食や飲み物の調理
1977年	野菜の生食、ゆで卵、緑黄色野菜の油いためなどの簡単な調理 米飯、みそ汁(しる)、卵料理、じゃがいも料理、サンドイッチ、飲み物などの簡単な調理
1989年	野菜を切ったりいためたりできること。また、卵をゆでたり焼く 米飯、みそ汁、じゃがいも料理、魚や肉の加工品を使った料理、サンドイッチ、飲み物などの調理
1998年	ゆでたり、いためたりして調理ができること。 エ 米飯及びみそ汁の調理ができること。
2008年	ゆでたり、いためたりして調理ができること。 エ 米飯及びみそ汁の調理
2018年	材料に適したゆで方、いため方を理解し、適切にできること。 伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできる

学指年	中学校 調理に関する内容
1958年	1年米食(カレーライス)・粉食の調理、魚の煮付と油焼、野菜の油いため 2年(実習例)米食(すし)・粉食の調理、しるもの・あえもの・よせもの・酢のものなどの日常食の調理、ジャム・つくた煮などの常備食、乾物のもどし方、かんづめ・びんづめ、ジャム・つくた煮・つけもの、3年米飯(たきこみ飯)・茶わん蒸し・卵焼・つけ焼・吸物・揚げ物・サラダ、消化しやすい食物の調理、蒸し方、揚げ方、あわたてのしかた、うらごしのしかた
1968年	ア 米飯及びみそを用いた汁物(しるもの)、イ ルーを用いた汁物、ウ 魚や肉の油焼き及び卵焼き、エ 野菜、果物などを用いたため物及びサラダ、2年 ア すし飯と澄まし汁(じる)、乾めんを用いた調理、ひき肉を用いた調理、エ 野菜を用いた煮物及び揚げ物、オ 小麦粉を用いた菓子及び寒天を用いた寄せ物、3年ア 味付け飯とくず汁を用いた煮物や直火(じかび)焼き、ウ 海藻(そう)、魚介、野菜などを用いた酢の物及びあえ物、エ 卵を用いた蒸し物、オ 小麦粉、卵などを用いた天火焼き
1978年	ア 米飯及びみそを用いた汁物(しるもの)、イ ルーを用いた汁物、ウ 魚や肉の油焼き及び卵焼き、エ 野菜、果物などを用いたため物及びサラダ ア すし飯と澄まし汁(じる)、イ 乾めん、ウ ひき肉の調理、エ 野菜を用いた煮物及び揚げ物、オ 小麦粉を用いた菓子及び寒天を用いた寄せ物

学指年	中学校 調理に関する内容
1989年	ア 米を用いて、変わり飯の調理、イ 魚や肉を用いて、焼き物、煮物又は汁物、ウ 野菜を用いて、いため物、ゆで物又はあえ物、エ めん類を用いた調理、オ 小麦粉を用いた菓子
1998年	イ 簡単な日常食の調理、ウ 食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理器具等の適切な管理 日常食や地域の食材を生かした調理、イ 会食について課題をもち、計画を立てて実践
2008年	魚、肉、野菜を中心、焼く、煮る。地域又は季節の食材を利用することの意義、地域の伝統的な行事食や郷土料理
2018年	煮る、焼く、蒸す等を扱うこと。また、魚、肉、野菜を中心として扱い、基礎的な題材を取り上げること。(エ)については、だしを用いた煮物又は汁物を取り上げること。また、地域の伝統的な行事食や郷土料理。

- 米をとぐことをしなくなった理由と洗う
- とぐ：表面のぬかが除かれ、一部の米粒が砕け、そこからでんぷん粒子が流出し、粘りのある飯になる
  - 現在の精米技術が優れ、表面にぬかが少ない
  - といだ米と洗った米の飯の食味に官能評価で差がないこと
  - 洗米による排水による水の汚染の問題もあり、米は洗うと説明されている。

小学校の家庭科教科書では米をとぐは使用されていない 一口メモで「米をとぐ」を紹介

## 蒸すとふかす

- 加熱調理操作として同じ
- 蒸す・・・関西方言
- ふかす・・・東京方言
- 言葉の地域差としては大きな違い
- 調理用語と生活を表す伝統的な言語文化

柴田武「言語から見た食」『食とことば』207頁、ドメス出版（1995）

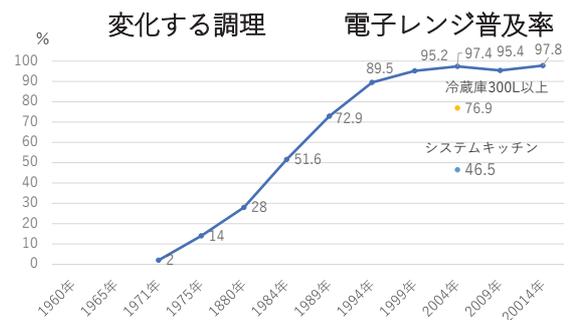
## 差し水

- うどんや素麺をゆでるときに、ゆで水が吹きこぼれそうになったときに水を加えること
- 差し水は家庭調理規模ではかえってゆで水の温度を下げ、麺からのでんぷん流出につながり、望ましくないとされている

## 振り水（打ち水）

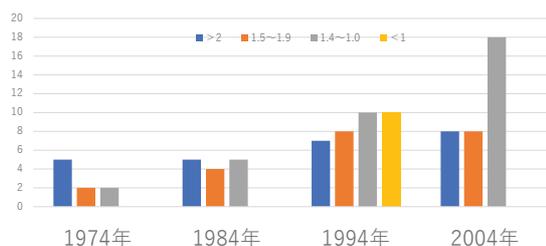
赤飯を作る際に蒸している途中でもち米に水を振りかけ水分を加えること

## 食生活の変化



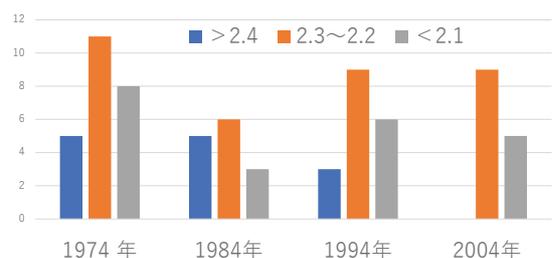
「中央調査報(No.607)」より  
<https://www.crs.or.jp/backno/old/No607/6071.htm> (2020.2閲覧)  
 1984年～2014年のデータ総務省全国消費実態調査より2名以上の世帯全国平均

## サラダの摂食頻度と料理数



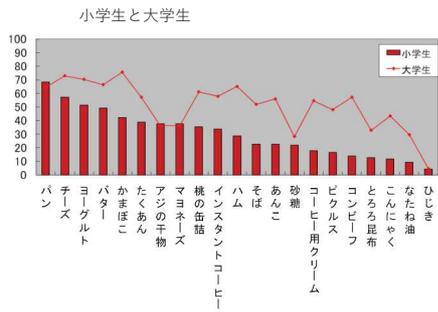
松本仲子、平成の食事、女子栄養大学紀要Vol.369-16（2005）より作成

## 煮ものの食頻度と料理数の変化

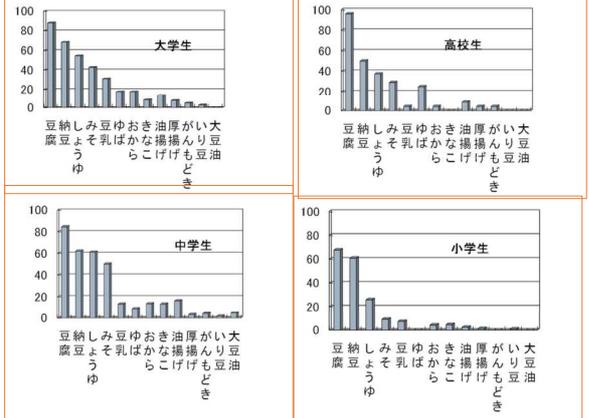


松本仲子、平成の食事、女子栄養大学紀要Vol.369-16（2005）より作成

### 加工食品の原料を知っていますか(%)



### 大豆からつくられる食品をあげてください (%)



### 調理の言葉を入れた図鑑



### 高校生向けの小冊子



高等学校家庭科の副教材

編集：教育図書KK

監修：田島 眞  
石井克枝

発行  
(社法) 日本化学工業協会

### 加熱調理用語の日英語比較

cook	bake	ヤク	イル	
	Loast		アブル	
	Roast		barbecue charcoal	イタメル
	Broil			アゲル フライニスル テンプラニスル
	fry		Stir-fry saute	イタメニスル
				Deep-fry French-fry
			braise	ユデル
	boil		simmer	ムス、フカス
				stew
			boil	ポアチ
	steam			

出典：太田泰弘、調理科学、17巻、211-220 (1984) より作成

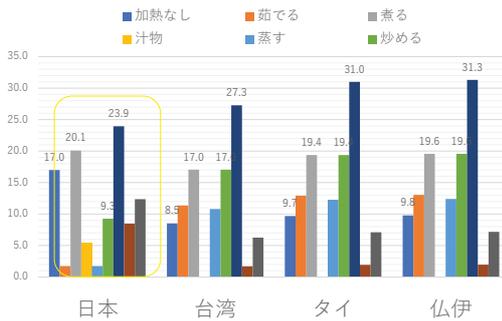
### 沸騰状態を表す用語・表現の日英2カ国語対応表

出典：福留奈美、日本調理科学会誌47巻、239-246 (2014)

温度	日本語	英語
94°C	フツフツ 軽く沸騰している	A full simmer
95°C	沸騰直前 沸騰し始める	About to boil
96°C	微沸騰している ポコポコ	Almost boiling Slow boil light boil gentle boil
97°C		Begin boiling
98°C	ブクブク 沸いている	gurgling
99°C	沸騰している グラグラ さかんに沸騰している ポコポコ	Is boiling Fast boil
99.5°C	十分に沸騰している グツグツ	rapid boil,
99.8°C	いきおいよく* 強く* よく* 煮立っている 完全に* 激しく*	Strong boil A full boil
	ふきこぼれそう	Rolling boil

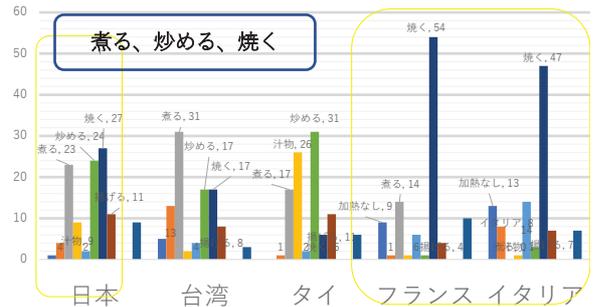
### 魚介類はどのように調理しているか 食事調査 2011年

加熱なし(刺身)、煮る、焼く、揚げる

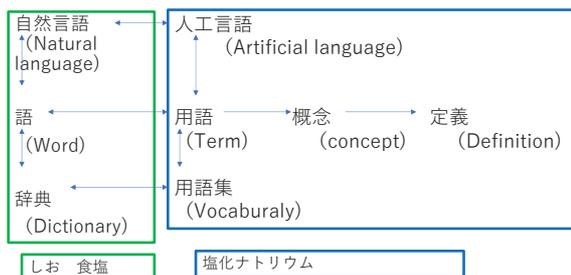


### 肉類はどのように調理されているのか 200食事調査より 2011年

煮る、炒める、焼く



### 日常生活と科学技術分野の言語 語と用語 (ISO)



出典：太田泰弘、調理科学、17巻、211-220 (1984) より作成

- 概念ができて言葉が生まれる。
- 言語は長い歴史を持っている。
- 言葉は言葉の論理が働いて変化する。
- 調理のような日常言語を学術的な用語としてまとめていくときに大きな摩擦が生じる。
- 生活の中で使われない言葉は変化する。

食べることはなくならなくても、食べ物を知らない、調理を知らないことで言葉が失われていく。