

## 広島のおせち料理

——高齢者福祉施設における行事食の重要性——

(シリーズ食と福祉 第V報)

三好 康之・佐々木真由美・辻 朋子

On the home Oseti (Japanese special, traditional foods served during the New Year period) Prepared in Hiroshima prefecture

——The importance of meals serviced at an annual event in welfare facilities for the aged——  
(Fifth report of the series on diets and welfare)

Yasutaka Miyoshi, Mayumi Sasaki and Tomoko Tsuji

キーワード (Key Words) : 行事食 (annual event-meal), 高齢者 (the aged), 福祉施設 (welfare facilities), おせち (oseti (Japanese special, traditional food served during the New Year period))

要旨; 日本の「おせち」は、一年の始まりとして家族全員が昨日までの感謝と今日からの幸せを祈願するためにいただく正月料理で、伝統料理として、日本人に親しまれてきた。今回広島県内に住居を持つ73家庭について、その食材・調理内容を纏め、広島市内で販売されているおせちのそれと比較した。その結果、前者を彩る料理は約11種類に対し、後者のそれは約33種類であった。また老人福祉施設で行事食を実地調査し、家庭であれ施設であれ、関係者が揃って正月におせちを食べることは、コミュニケーションの場として大切に受け継がれてきた行事食の最たるもので、日本人のおせちDNAを感じた。

『第IV報; 三好康之, 橘高有美, 広島市内の保育園(所)で実践している食育について—食育の推進を通じて子どもと共に育ちあう保育を考える—人間福祉研究(広島文教女子大学人間福祉学会), 8号, pp11~pp20 (2010)』

### はじめに

高齢者福祉施設利用者の一般的な1日の生活は、朝7時の起床、そして、食事は7時半から8時半まで約1時間ゆっくりと摂られ、その後、口腔ケアや入浴、排泄、余暇などの日常生活が始まる。昼食は11時半から12時半頃まで摂られ、その後午睡などの自由休憩に入り、3時にはおやつ、17時半から18時半ころまでが夕食の時間となっている。こうしてみると、1日で食事時間が占める割合は4時間程度となり、まさに生活時間の3分の1となっている。

また日常の調理形態は、施設の種類にもよるが、普通食は利用者の半数程度で、残りは利用者ひとり一人の身体状態に合わせ、食べやすくするための刻み食やミキサー食、流動食などの工夫がなされている。

今報では、広島県内の73家計の手作りおせちと市販おせちに使用されている食材やそれらの調理形態を調査した。さらには、施設利用者の楽しみである食事は、残された人生にとって健康の維持と精神的な意義を持つと捉え、施設で暮らす高齢者にとって、行事ごとに調理されてきた行事食、特におせちの果たす意義について

も考察した。

## 調査方法

平成6年度～平成16年度にかけて、「食物学概論（講義2単位）」の冬休みの課題として、A女子大学家政学部在籍する3年次学生に、正月に自宅で調理したおせちに使用した食材・料理とそれらの縁起、できあがった各家庭おせちの写真を添付するレポートを課した。その内、学生の保護者が広島県内に住居を持つ73家庭について、「広島県おせち」として、それらの内容を纏めた。また、平成17年12月に広島市内のスーパー・百貨店・仕出し屋などで、おせちとして予約販売されている、20,000円（18,000～22,000円）前後のおせち17種類について、それらの食材・料理献立を詳細に調査し、「市販おせち」として分析した。

さらに、広島市内のB特別養護老人ホームを訪問し、担当の栄養士・調理師から、施設の年間行事の内容やそれらに関連する行事食内容についての聞き取り調査を実施した。また、元旦に同ホームを訪問し、高齢者の食事介助をしながら、正月を迎えた利用者が食堂に会し、おせちや雑煮を食べられる様子を観察した。

## 調査結果及び考察

### I 広島県おせちと市販おせちの調査結果及び考察

#### 1) 広島県おせち及び市販おせちの概要

表1に広島県おせち及び市販おせちの概要を示した。

おせちに調理された食材別調理法別に分類した料理数をみると、広島県内家庭で調理されているおせちの料理数は、広島市内において平均2万円です販されているその3分の1となっており、家庭で調理する伝統的なおせちの原点と考えた。

#### 2) 広島県おせちの料理・材料

広島県おせちに使用されていた食材・料理内容の上位11位までを図1に示す。それぞれの調理法は、黒豆（煮）、数の子（漬け）、筑前煮（煮）、かまぼこ（生）、きんとん（練り）、田作り（煎り）、海老（ゆで、焼き、煮、揚げ）、なます（漬け）、昆布（煮）、伊達巻（焼き）、ぶり照り焼き（焼き）となっている。

この11位（62%）までの料理はすべて縁起をもつ伝統料理であり、この食材・料理内容を含めば、家庭で調理される広島県標準おせちといえる。

図2に同上位12～25位（84%）までを示す。

広島県おせちには、食材・料理の利用頻度25位までに鶏肉、豚肉、牛肉などの肉類を除けば、おせちの縁起をもつていることが分かる。

表1、図1～2に示されるように、広島県おせちでは、1家庭当たりの食材・料理は11種類と市販おせちの3分の1となっていた。これに伴って、上位料理の11位までに62%、25位までにその84%が該当するなど、広島県おせちに使用される食材・料理は、牡蠣など広島独自の材料も10%程度見られたが、一般におせちとして縁起を持つ10種類程度の食材・料理に各家庭独

表1 広島県おせち及び市販おせちの比較

項目	広島県おせち	市販おせち
調査数（家庭／市販）	73家庭（広島県内）	17種類（広島市内）
食材別調理法分類	48料理	76料理
食材・料理数の平均	11料理（784／73）	33料理（553／17）
11位までの料理割合	62%（486／784）	33%（182／553）
25位までの料理割合	84%（655／784）	59%（324／553）

三好・佐々木・辻：広島のおせち料理

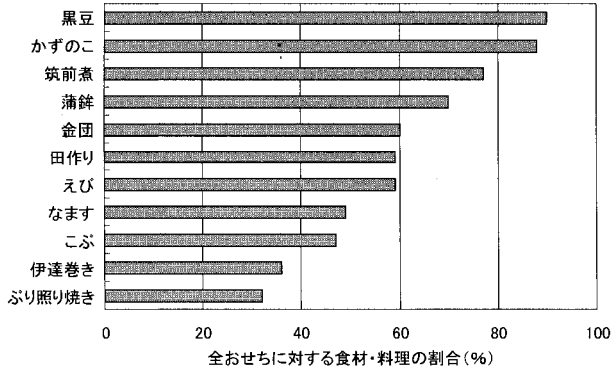


図1 広島県おせちの食材・料理内容～11位

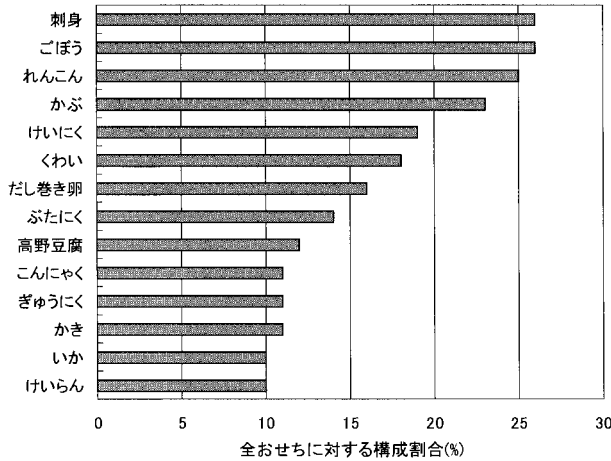


図2 広島県おせちの食材・料理内容12～25位

自の1～3種を組み合わせ重箱に彩りよく盛り合わされていた。

添付されたおせちの写真(29頁)から、壺の重、弍の重、参の重、(与の重)に黒豆、数の子、筑前煮、かまぼこ、きんとん、海老、田作り、なます、昆布、伊達巻、ぶりの照り焼きなどが正月らしく豪華に盛りつけてあり、市販品と比較して、品数は少なく・素朴な料理であっても、それぞれの家庭独自の伝統を引き継いで調理されていることが分かった。

3) 市販おせちに使用されている食材・料理

市販おせちの使用頻度11位までの食材・料理を図3に示す。調理法は、使用頻度が高い海老(ゆで、煮、焼き、漬け、炊く)、同数の子(漬け)、同紅白かまぼこ(生)、れんこん(煮、漬

け)、鶏肉(焼き)、鮭(生、漬け、巻き)、梅(漬け、煮)、ごぼう(煮、漬け)、黒豆(煮)、ぶり(焼き)、田作り(煎り)、となっている。

ここで、おせちとしての縁起料理は、海老、数の子、紅白かまぼこ、れんこん、うめ、黒豆、ぶり、田作りで、鶏肉や鮭は見栄えと増量のために使用されていると感じた。

図4に同上位12～25位までを示す。驚いたことに、25位の伊達巻きでも各市販おせちの53%で共通使用されていた。

市販おせちでは、販売のためには見た目が豪華であるという特徴があり、おせち当たり盛りつけされた食材・料理の数は33種と広島県おせちのその3倍となっている。その上、どのおせちにも共通する食材・料理が彩りよく、重箱狭しと豪華に盛り込んであることが特長である。

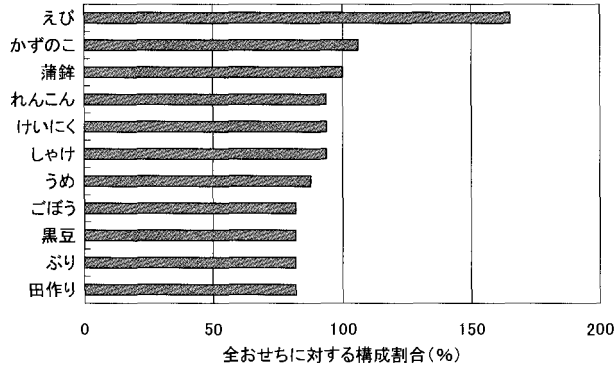


図3 市販おせちの食材・料理内容～11位

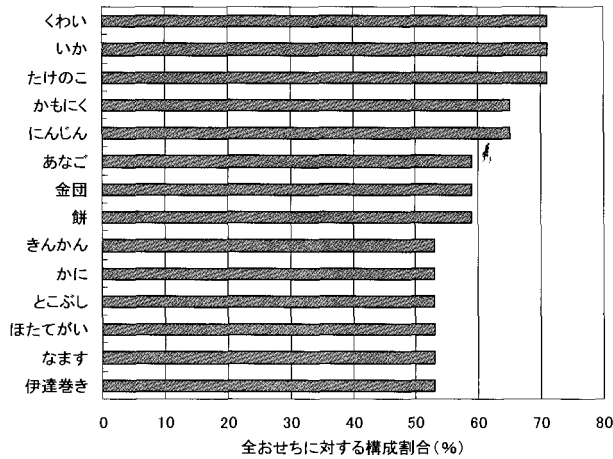


図4 市販おせちの食材・料理内容12～25位

また、使用された食材・料理の11位までに33%、25位までに59%で、広島県おせちに比べ多種類の食材・料理が使用されていた。これは和風、洋風、地方独特の名産品など、おせち本来の意味が無くとも、多様な消費者の好みに合うよう、バラエティに富んだ料理を見た目がきれいなように盛りつけている傾向が分かる。

4) おせちの縁起と産地あるいは原産国（輸入量の多い順）

表2に広島風おせちについて、よく使用されている材料、縁起のいわれと広島中央卸売市場で調査した産地・原産国の結果を示す<sup>1)</sup>。

広島風おせちの材料は日本の伝統行事食といえども県内産の材料は数えるほどしかなく、県外産及び外国産の材料が目についている。

広島産はほぼ100%は、福山産のクワイ（広島県おせち使用順位17位、使用頻度13%）、牡蠣（同21位同8%）などであるが、献立に登場する頻度は低い。

5) まとめ

広島県おせちでは、使用頻度の高い順に、黒豆、数の子、筑前煮、かまぼこ、きんとん、海老・田作り…とほぼ共通する約11種類の献立と各家庭独自の1～3種の料理を加えた、野菜類を中心とした料理構成が標準となっていた。

市販おせちでは、同じく海老、数の子、かまぼこ、鮭・鶏肉・レンコン、梅…と約33種類の料理構成で、見た目が豪華で、ボリュームを重視し、肉・魚介類を中心とした構成であった。また、市販おせちに献立された筑前煮の頻度は

表2 おせち材料の縁起、産地・輸入国（広島中央卸売市場）

おせち材料	縁起のいわれ	産地・原産国（多い順）
黒豆	1年を豆（健康）に過ごせるように、健康を願う	丹波産（7割）、北海道産
田作り（五万米、カタクチイワシ）	五万俵米が収穫出来るよう、豊作を願う	長崎産（5割）、瀬戸内産
ブリ	成長すると呼び名が変わる出世魚で、出世を願う	阿多田島・鹿児島・高知産養殖
エビ	腰の曲がった姿が長寿の象徴で、長寿を願う	インドネシア・オーストラリア産 鹿児島・熊本産
タイ	めでたいと新年を祝う	瀬戸内海産養殖、天草産養殖 一部山口・福岡産天然
数の子（ニシン卵）	沢山の卵を産むニシンにあやかり、子孫繁栄を願う	カナダ・アラスカ産
クワイ	独特の形から、毎年芽が出るように願う	福山市産（9割）、埼玉産
栗きんとん（サツマイモ）	金団と書き、黄金に輝く財宝に見立て、豊かな年を願う	宮崎・熊本・徳島産
酢レンコン	穴が多いレンコンは、先の見通しが立つことを願う	岩国産
なます	紅白でめでたい	ニンジン：香川・岡山産 大根： 長崎・広島産
牡蠣	いわれはないが、広島特産品	広島産ほぼ100%

約30%で、野菜を多く使う料理は安価のため家庭でも作ることができ、わざわざ高いお金を出してまで市販の物を買う必要がなく、消費者も買わないためと考えることもできる。しかし、日本人が大好きな縁起の海老は調理法を変えて約2種の料理として詰められ、数の子、紅白蒲鉾も約100%使用されていた。

## II 高齢者福祉施設における行事食

### 1) 広島県内B施設の概要

訪問したB施設は、介護保険及び介護保険外のサービスを行う総合施設として高齢者サービスの拠点施設となっている。事業内容として、介護保険事業では、特別養護老人ホーム、短期入所、通所介護、認知症専用通所介護、訪問介護事業所、居宅介護支援事業所が運営され、介護保険以外の事業では、在宅介護支援セン

ター、配食サービス、機能訓練、寝具乾燥サービス、在宅重度身体障害者ミニデイサービス、障害者訪問介護、福祉サービス情報室などが運営されている。また、マンパワー養成施設として保健福祉研修センターが併設されている。また病院が隣接されており安心できる環境である。

### 2) 行事食とおせち

表3に示しているように、施設では年間40回に近い年間行事が用意され、人生の大きな楽しみである行事食を利用者・職員・ボランティアが揃って、楽しく会話を交わしたり、体を動かしたりしながら会食することで、単調な施設の日常生活をメリハリあるものにし、施設利用者に対し、リフレッシュが図られていた。

表3 B施設の年間行事食

月	行事	献立	おやつ会
4	花見 特養誕生会 ケアハウス誕生会	細まきずし 刺身 めた和え 炊き合わせ 水ようかん ばらずし 鯛塩焼き 木の芽和え すまし汁 苺 キウイ たけのこご飯 陶板焼き 木の芽和え すまし汁 苺	
5	こどもの日 特養誕生会 ケアハウス誕生会	花寿司 若竹汁 ごま味噌和え しそ巻き揚げ オレンジ ばら寿司 茶碗蒸し 鯖の香味焼き 浸し スイカ 巻きずし すまし汁 酢の物 びわと苺 天ぶらか煮魚の選択	どら焼き
6	ケアセンター祭 特養誕生会 ケアハウス誕生会	赤飯 鯛塩焼き すまし汁 冬瓜の含め煮 酢の物 メロン 角ずし 天ぶら 酢の物 すまし汁 メロン 豆ご飯 すまし汁 ごま和え 含め煮 鮎塩焼きか小羊ソテーもろみソース選択	柏餅
7	七夕 特養誕生会 ケアハウス誕生会	ばら寿司 はも湯ぶき 含め煮 すまし汁 巨峰 オレンジ ばら寿司 レタスと魚のスープ 揚げなすの練り味噌かけ メロン 含め煮 すまし汁 サラダ メロン 牛ひれこくうまソースかけ 海鮮三味ソースアメリカンの選択	ドーナツ
8	お盆 特養誕生会 ケアハウス誕生会	ばら寿司 卵豆腐 含め煮 酢醤油和え メロン 角ずし すまし汁 塩焼き 酢みそ和え メロン ばら寿司 すまし汁 酢の物 含め煮 ウナギの蒲焼き 梨	みたらし団子
9	長寿を祝う会 敬老の日 秋の彼岸 ケアハウス誕生会	角ずし 鮎塩焼き 含め煮 すまし汁 サイコロステーキ 巨峰 無花果 赤飯 茶碗蒸し 天ぶら 酢の物 含め煮 巨峰 おはぎ すまし汁 含め煮 酢の物 梨 栗ご飯 すまし汁 炊き合わせ 秋刀魚塩焼きか牛肉の赤ワイン煮の選択 無花果	おはぎ
10	特養誕生会 ケアハウス誕生会	赤飯 すまし汁 酢の物 魚香味焼き オレンジ 巻きずし 刺身 すまし汁 酢の物 ゆで栗	卵ボーロ
11	特養誕生会 ケアハウス誕生会	ばら寿司 茶碗蒸し 海老のかき揚げ 酢の物 みかん 刺身 白和え 炊き合わせ 茶碗蒸し 柿	
12	クリスマス会 ケアハウス誕生会	にぎり寿司 いりどり ミートローフ サーモンマリネ 海鮮ソースアメリカン パイナップルポット ケーキ 角ずし 茶碗蒸し 牡蠣フライ いとこ煮	クリスマスケーキ
1	元旦 七草 特養選択食 ケアハウス誕生会	雑煮 鯛照り焼き 炊き合わせ ゆず釜 二色卵 小豆羹 七草かゆ うどんかそばの選択 (具は天ぶら, 山菜, 肉より選択) 赤飯 炊き合わせ 苺 りんご 刺身と酢の物かタンシチューとサラダの選択	桜餅
2	節分 特養選択食 ケアハウス選択食	鯛の蒲焼き 酢の物 大豆の煮物 みかん いなり寿司・角ずし・ばら寿司の選択 手巻きずし みそ汁 ごま和え・うま煮の選択	ホットケーキ
3	ひな祭り 春彼岸 特養選択食 ケアハウス誕生会	菱ずし 刺身 炊き合わせ すまし汁 苺 おはぎ みそ汁 炊き合わせ からし醤油和え 苺 塩焼きか牛肉のワイン煮の選択 豆ご飯 含め煮 鯉のたたきサラダ風・ピーナツ和え・すまし汁かミートローフ・きのこの友禅和え・コンソメスープの選択	

3) 広島県内B施設での正月料理  
利用者から正月には餅が食べたいとの意見も  
多くあり、B施設では、年末に利用者総出で餅

つき行事をし、お正月を迎える気分を高めて、  
元旦にはおせちと共に雑煮が出されていた。  
雑煮を出す時安全面で特に注意されている事

柄は、喉などに詰まるなどの事態をさけるため、餅米の配合を変えてかみ切りやすしたり<sup>2)</sup>、餛米込みやすい大きさに切ってあったり、通常より軟らかく煮てあったりと、ひとり一人の高齢者それぞれの体調状態に対して配慮・工夫がなされていた。

元旦のおせちと雑煮の写真(29頁)にもみられるように、おせちの内容は、お屠蘇の他、鯛の照り焼き、炊き合わせ(筑前煮)、ゆず釜(紅白なます)、2食卵焼き、小豆羊羹(ゼリー固め)と雑煮が献立されていた。

ボランティアとして元旦に食事介助をしながら、このおせち料理をさわやかな笑顔で食べるお年寄りがある反面、お年寄りひとり一人の食事状況をつぶさに観察する職員の緊張感も印象に残った。

#### 4) まとめ

日本人は節々の行事に行事食を作り食べ祝うことに特別な思い入れがあるように、施設利用者がかってハレの日に家族で調理し、家族とともに食べ祝った行事食は、それぞれ個人的に数々の思い出があるはずであり、施設で提供される節目ごとの行事食は、お年寄りの利用者にとって生きる大きな力となっていると強く感じた。

表3に示しているように、施設では年間40回に近い年間行事食が用意され、揃って食事を楽しく食べることで、単調な施設生活をメリハリあるものにし、施設利用者のリフレッシュが図られていた。特に、利用者から正月には餅が食べたいとの意見も多くあり、B施設では、年末に利用者総出で餅つき行事をし、お正月を迎える気分を高め、元旦にはおせちと共に雑煮が出されていた。雑煮を出す時安全面で特に注意している事柄は、喉などに詰まるなどの事態をさけるため、餅米の配合を変えてかみ切りやすしたり、飲み込みやすい大きさに切ってあったり、通常より軟らかく煮てあったりと、ひとり一人の高齢者それぞれの体調状態に対して配

慮・工夫がなされていた。

## ま と め

### 1) 広島県内家庭手作りおせちと市販おせちの料理内容の比較

「広島県おせち」は広島県内に住居があり、伝統食文化に興味を示す学生の家庭73名について、正月に家庭(実家)で手作りを体験したおせちについて、写真を付けて報告書を出してもらい、分析した。その結果、1おせち当たりの料理・材料の数は11種類と市販おせちの3分の1で、それらの上位11位までに62%、25位までには何と84%を占めた。

この家庭おせちには、広島地方独自の牡蠣など見られるが、一般におせちとして縁起を持つものを厳選し、11種類程度の食材・料理と各家庭独自の1~3種の料理が盛り合わされていた。重箱に詰められたおせち料理の品数は10品目程度と市販品と比べると、質素であるが、それぞれの家庭の伝統的内容・盛りつけを引き継ぎ、正月には「我が家の伝統手作りおせち」として、家族揃って楽しくそれを囲んでいることが推察できた<sup>3)</sup>。

「市販おせち」は広島市内のスーパー・百貨店・仕出し屋などで、20,000円前後のおせちとして予約販売された17種類について、それらの食材・料理内容を写真とつきあわせ詳細に調査し、分析した。その結果、おせちを購入する消費者が増えてきているため、手頃な価額で数多く販売するためには、見た目の豪華さが必要ということが重要なポイントとなっている。そのため、1おせち当たりに盛りつけされた料理の数は33種と驚くほど多く、またそれらの料理が参段の重箱に、彩りよくきれいに詰まっていることが特徴であった。

また、使用された食材・料理の上位11位までに33%、25位までに59%しか占めておらず、縁起料理を除くと、各おせちに共通する食材・料理の占有割合は少ないことがわかった。この理由は、おせち本来の意味を持たない料理であっ

ても、大量販売のためには、多様な消費者の好みに合うよう、和風、洋風、地方独特の名産品など、バラエティ豊かに、彩りを添え、価額を低めに設定し、購買意欲をそそっていることが推察された。

## 2) おせち材料の生産地は何とか国内産が優位を保つ

日本の食糧自給率がカロリーベースで40%を切る時代となった現在、伝統あるおせちの食材を広島市場で調査した中国新聞の資料<sup>1)</sup>(表2)をみると、エビとカズノコは海外産であるが、黒豆、田作り(カタクチイワシ)、ブリ、タイ、クワイ、酢レンコン、なます(にんじん、大根)など、ほとんどのおせち食材は広島近辺の産地で収穫されており、広島市では日本の食文化の伝統が残されている感がある。

## 3) 施設でのおせちの意義・理想の献立

お年寄りがこれまで経験してきた行事・行事食には強い思い出があり、多くの福祉施設では、行事食はひと月に数度、おせちは正月に献立・実施されており、施設利用者にとっては、大きな楽しみとなっている。

特におせちは、餅などで窒息する危険を背負いながらも、お年寄りの利用者が季節の移ろいを感じ、新たな気持ちで新年を迎え、毎年習慣としてきたおせちに箸をつけるという大きなイベントであると同時に、日常生活とは異なる刺激を感じ、過ぎ去った昔を思い出す大きなきっかけになるようにも感じられた。

広島県おせちの調査結果から、広島県内の施設で理想とするそれは、市販品のような豪華さ・

彩りよりも、利用者がかって家庭で調理してきたと考えられる、おせち材料上位11位程度の黒豆(煮)、数の子(漬け)、筑前煮(煮)、かまぼこ(生)、きんとん(練る)、海老(ゆで、焼き、煮、揚げ)、田作り(煎り)、なます(漬け)、昆布(煮)、伊達巻(焼き)、鰯(照り焼き)の内から、個々人の体調や好みを考慮し、栄養士・調理師が消化しやすい食材・料理で献立すれば、お年寄りも満足されるのではないかとと思われる。

また、日常の食事でも、「高齢者の食事だからマニュアル通りにこうする」と決めつけるのではなく、まずは高齢者ひとり一人にどのようなものが食べたいかの問いかけをし、利用者自身の意見を述べてもらい、希望に沿った献立が立てられれば、毎日の食事は、利用者にとっては生きる大きな刺激となると考えた。敢えて声を大にしていえば、食事に限らず、あらゆる生活支援の中で利用者へ選択の自由を提供することが、重要なことであり、そのような環境を作ることこそが「ノーマライゼーション」だと強く感じている。

### 参照・参考文献

- 1) 広島風おせちについて(それらの材料の産地、縁起のいわれ、産地・原産国を広島中央卸売市場での調査結果)、2003. 1. 1 中国新聞朝刊
- 2) おふく(つぶつぶが残り歯切れの良い餅)と塩飴餅、松山100景、270号、pp25~29(2010)、松山100店会編集出版(参考文献:渡辺忠世、深澤小百合:ものと人間の文化史89「餅(糯・餅)」, 法政大学出版局)
- 3) 中村成子:我が家で作る正月料理、RE・CREA Style、12月号(2009)、pp4~11、中国新聞社





図5 T家手作り広島風家庭おせちと段重+牡蠣フライ(右)



図6 H家広島風家庭手作りおせち参段重+穴子入り巻きずし



図7 広島県内B施設で出されたおせち一式