

「初等家庭Ⅰ」受講学生を対象としたみそ汁調理を教材とした 家庭科教育の実践録

本多 恭子 ・ 後藤 明美¹⁾

Consideration of Teaching Materials for the Practice Teaching of Targeted Home Economics Students Regarding -Miso Soup Preparation

Yasuko HONDA ・ Akemi GOTO

Abstract

This study revealed the cooking experiences intake frequency, and preferences for miso soup displayed by students at this university taking basic home economics courses. The results demonstrate that 83.3% persons answered they- “like” or “somewhat like” miso soup. 75% were individuals who had experiences cooking miso soup in elementary school. However, many students rarely have chances to cook miso soup now. After teaching, many of the students were hesitant to cook even though they acknowledge that miso soup tastes good, has high nutritional content and is easy to prepare. We will make efforts to guide students to acquire experience and techniques, and knowledge about miso soup preparation and make it applicable to prepare other foods.

Key words

miso soup, home economics education , cooking skills

1. はじめに

みそ汁は季節や地域の特産物を生かした食材を具材として用いることができ、日本の伝統的な日常食であり、日本の食文化を代表する料理の一つともいえる。また、みそ汁は調理方法も簡単で好みの具を多種使用することができ、野菜不足の解消にもなる¹⁾。小学校新学習指導要領（家庭編）²⁾にみそ汁は、「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、適切にできること」と挙げられ、小学校教員を志望する受講学生にとっては、みそ汁の調理技術や調理への知識を習得することが必要となる。しかし、五島ら³⁾の調査によると、調査対象となった32.5%の学生が「最近みそ汁を作ったことがない」と答えており、若者のみそ汁離れと共に家庭における調理経験の乏しさや調理技術の低下が懸念される。

本学で初等教育専門科目として開講している「初等家庭Ⅰ」では実技内容を多く取り入れ、実践的能力を養成するように努めている。先に筆者は「初等家庭Ⅰ」における学習効果について検

1) 岐阜聖徳学園大学非常勤講師

討を行い、みそ汁の実習が基礎的な調理の技術の習得や日本の食文化を総合的に学習する上で有効な教材の一つであることを報告した⁴⁾。

本稿では「初等家庭Ⅰ」の受講生を対象にみそ汁の嗜好について調査し、大学生のみそ汁に関する好みへの意識や摂取頻度、調理経験の実態等について調査を行った。さらに「初等家庭Ⅰ」受講によるみそ汁に対する意識の変化や調理実習による学習効果より、今後の家庭科教育についての基礎資料とした。

2. 調査内容

調査対象者は調査に協力の賛同が得られた、平成29年度前期「初等家庭Ⅰ」の受講学生60名（男子22名、女子37名、未記入者1名）である。第1回目のみそ汁に関する嗜好調査は初回（受講前）第1回目の授業に実施した。また、第2回目（受講後）の意識調査は実習最終回となる第7回目の授業終了後に実施し、全2回の調査に協力の得られた54名（男子14名 女子35名 不明5名）を分析の対象とした。主な調査内容は、みそ汁の嗜好調査では性別、居住形態などの属性、みそ汁の嗜好や摂取頻度などとみそ汁の調理に関する質問である。なお、摂取頻度や嗜好、調理に関する質問は五島ら⁵⁾の方法に倣って行った。一方、受講後の意識の変化に関する内容は、磯部ら⁶⁾と大井⁷⁾の質問項目を参考とした。得られた結果は単純集計を行い、その結果を基に検討を行った。

3. 調査結果及び考察

1) みそ汁の嗜好調査結果について

(1) みそ汁の嗜好および摂取頻度について

みそ汁の嗜好及び摂取頻度に関する結果を（表1～5）に示した。みそ汁が「好き」か「嫌い」（表1）については、対象者60名の内、83.3%の者が「好き」、「やや好き」のいずれかを回答しており、「やや嫌い」、「大嫌い」と回答した者は僅か3.3%であった。また、「好き」又は「やや好き」と答えた者に、好きな理由を自由記述で回答を求めたところ（表2）、16通りの回答が得られ、これらを要約すると、みそ汁の「おいしさ」や「体に良い」こと、また、「小さいころから慣れ親しんだ日本の食文化の一つである」ことを多くの者が感じていることが明らかとなった。

表1. みそ汁が「好き」か、「嫌い」かについて

		n = 60
内 容		人数 (%)
好き やや好き		50 (83.3)
ふつう		8 (13.3)
やや嫌い 大嫌い		2 (3.3)

表2. みそ汁の嗜好に関する意見について（複数回答有）

<p><好きな理由></p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲んだ時の感じの良さ ・自分の好みの具が入られる ・体が温まる、美味しい ・和食が好きだから ・ごはんにあうから ・みそが好きだから ・日本（人）という感じがする ・元気がでる 朝はみそ汁から始まる ・落ち着く ・栄養があり、簡単に作れる ・疲れた時や寒い時はおいしい ・毎日食べているから ・小さいことからずっと飲んでいるから ・大根のみそ汁がすき ・親が良く作ってくれたから

みそ汁の摂取頻度（表3）では、「1日1回以上」と答えた者が36.7%と最も高く、逆に「全く食べない」と答えた者も11.7%見られた。また、88.4%の者が週1回以上はみそ汁を摂取していた。1日の中で「いつみそ汁を食べるか」では、夕食時（50.0%）、次いで朝食時（36.6%）となり、朝食にみそ汁を食べる習慣が少しずつ薄らいでいる傾向が感じられた。

表3. みそ汁の摂取頻度

n = 60	
摂取頻度	人数 (%)
1日1回以上	22 (36.7)
週5～6回程度	3 (5.0)
週3～4回程度	13 (21.7)
週1～2回程度	15 (25.0)
全く食べない	7 (11.7)

好きなみそ汁の具（表4）では、上位5位をみると、「わかめ」、「豆腐」、「油あげ」、「大根」、「ねぎ」が挙げられ、「わかめ」が最も高い値を示していた。「豆腐」、「油揚げ」、「大根」、「ねぎ」は小学校家庭科にあるみそ汁の調理においても使用頻度の高い「具」であり、五島ら⁸⁾、岡ら⁹⁾によっても「好きなみそ汁の具」の上位5位の中に挙げられている。

使用するだしの種類（表5）では、「パックだし（31.7%）」使用が最も高く、次いで、「かつおぶし（26.7%）」、「複合調味料（25.0%）」、「知らない（21.7%）」の順であり、「だしをとる」手間を省き、「入れるだけ」で手軽に使用できるだしが使用され、かつおぶしや煮干など素材からだしをとっている者は56.7%であった。また、「知らない」と答えた者が21.7%見られたが、この結果は五島らの結果¹⁰⁾（26.8～16.6%）と近値を示し、約20%の者が日頃飲んでいるみそ汁のだしの種類を知らないと考えられた。一方、小学校家庭科や「初等家庭Ⅰ」で使用する機会が多い煮干しをだしとして使用していた者はわずか5%と低値を示していた。

表4. 好きなみそ汁の具

n = 60	
	人数 (%)
わかめ	36 (60.0)
豆腐	31 (51.7)
油あげ	22 (36.7)
大根	16 (26.7)
ねぎ	15 (25.0)
なめこ	14 (23.3)
玉ねぎ	10 (16.7)
里芋	7 (11.7)
人参	6 (10.0)
麩	6 (10.0)

(%)は全体の対象者に対する割合 複数回答有

表5. よく使用するだしの種類

n = 60	
調査項目	人数 (%)
煮干	3 (5.0)
かつおぶし	16 (26.7)
昆布	4 (6.7)
昆布+かつおの混合だし	7 (11.7)
煮干+昆布の混合だし	3 (5.0)
しいたけ	1 (1.7)
複合調味料	15 (25.0)
パックだし	19 (31.7)
その他	1 (1.7)
知らない	13 (21.7)

(%)は全体の対象者に対する割合 複数回答有

(2) みそ汁の調理担当者及び調理経験について

日頃家庭でみそ汁をだれが作るかについて（表6）に示した。その結果によると、「母親」と答えた者の割合が最も高く63.3%であった。また、「本人」と答えた者の割合は21.7%（13名）であったが、そのうちの84.6%（11名）はアパート又は寮に住んでいた。自宅に住んでいるもので「本人」が調理をすると答えた者はわずか2名であり、日常生活で学生自らがみそ汁を作る

機会は少ないと考えられた。「自分で初めてみそ汁を作った時期はいつか」(表7)については、「小学校時代調理実習」が46.7%、次いで「小学校時代自宅」が28.3%、「中学校時代調理実習」が8.3%であり、75%の者が、既に小学校時代に自宅又は学校でみそ汁の調理を経験していることを示していた。

表6. みそ汁の調理担当者

n = 60	
調査項目	人数 (%)
本人	13 (21.7)
父親	1 (1.7)
母親	38 (63.3)
祖父	1 (1.7)
祖母	3 (5.0)
その他	4 (6.7)
知らない	0 (0.0)

表7. 自分で初めてみそ汁を作った時期はいつか

n = 60	
調査項目	人数 (%)
大学生になって	1 (1.7)
高校生時代自宅	0 (0.0)
高校生時代調理実習	0 (0.0)
中学校時代自宅	4 (6.7)
中学校時代調理実習	5 (8.3)
小学校時代自宅	17 (28.3)
小学校時代調理実習	28 (46.7)
作ったことがない	5 (8.3)
その他	0 (0.0)

2) 「初等家庭Ⅰ」受講後のみそ汁に関する意識調査結果について

(1) みそ汁の調理に必要な調理技術の自信度について

授業の受講によってみそ汁の調理技術への自信度が「すごく自信がついた」、「少し自信がついた」、「あまり自信がない」、「全く自信がない」の4段階で回答を求めた。その結果(表8)、みそ汁づくりに必要と考えられる7項目の調理技術のすべての項目において、100~83.3%の対象者が「すごく自信がついた」又は「少し自信がついた」かのいずれかを選択していた。一方、「あまり自信がない」と答えた項目は「包丁で皮をむく」で14.8%、「包丁で材料を切る」で5.6%であった。堀らの調査¹¹⁾でも学生の10.8%が「包丁でりんごの皮をむく」ことができないことを報告している。「包丁で皮をむく」技術はみそ汁づくりに必要な他の調理技術に比べ、技術の習得に時間や経験が必要とされ、学校や家庭においても繰り返し練習していくことが大切であると考えられた。また今回の調査では「すごく自信がついた」、「少し自信がついた」、「あまり自信がない」、「全く自信がない」の4つの回答から選択させたが、本調査の目的からすると4者の内の後の2つは「あまり自信がつかなかった」、「全く自信がつかなかった」とすべきであった。今後の調査にはこの点を改めた上で検討したい。

(2) 授業終了後の意識変化について

調理実習を体験したことによるみそ汁に対する意識の変化をまとめた。「家庭でも自分でみそ汁を作ってみたいと思うか」の問いに対して83.3%の者が「思う」と回答しており(表9)、受講前と比べ明らかに改善されたと考えられた。

これまで自分が食べてきたみそ汁の味や調理法の違いや変化について自由記述で回答を求めたところ、42名からの回答が得られた(表10)。それによると46.3%の者が「だしの種類やとり方」を挙げており、「だしの素でいつもだしをとっていたが、煮干しできちんとだしをとるとやっぱり美味しいので、次からはきちんとだしをとろうと思った」、「煮干しからだしをとることがなかったので、だしのとり方を学ぶことができた」など、だしを素材(煮干し)からとった時の味の違いやだしのとり方を知ることができたことを評価する内容が多く見られた。堀らの調査¹²⁾でも、

表8. 受講後の自信度について

項目	n=54 人数 (%)			
	すごく自信がたった	少し自信がたった	あまり自信がない	全く自信がない
1	31 (57.4)	22 (40.7)	1 (1.9)	0 (0.0)
2	32 (59.3)	21 (38.9)	1 (1.9)	0 (0.0)
3	23 (42.6)	22 (40.7)	8 (14.8)	1 (1.9)
4	31 (57.4)	20 (37.0)	3 (5.6)	0 (0.0)
5	30 (55.6)	22 (40.7)	2 (3.7)	0 (0.0)
6	36 (66.7)	18 (33.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
7	27 (50.0)	23 (42.6)	4 (7.4)	0 (0.0)
8	31 (57.4)	22 (40.7)	1 (1.9)	0 (0.0)

質問項目：1. にぼしの準備をする 2. 煮干しでだしをとる 3. 包丁で皮をむく 4. 包丁で材料を切る
 5. 実を煮る（実を入れる順番やタイミングについて） 6. みそを入れる（味付けをする）
 7. 火加減をする 8. 食器に盛り付ける

大学入学直後の時点でだしのとり方を「知らない」とする学生は26.5%の約4人に1人の割合とされ、本調査結果と同様の傾向があるといえる。その他、「実の切り方や種類、加熱の方法」、「みその種類や入れるタイミング」などについて挙げられている。本調査で上位に挙げられた「だしのとり方」、「実の切り方や入れ方」及び「みそを入れるタイミング」の3項目は現行の小学校学習指導要領解説（家庭編）¹³⁾にある「みその調理」に関する基礎的・基本的な知識及び技術であり、小学校で既に学習済みの内容である。和田による大学生を対象とした「調理実習で学びたい内容」に関する調査によると、調理経験の少ない者程基本的な調理操作ができないことから、調理実習でその習得を希望しているものが多いと報告している¹⁴⁾。多くの学生が小学生時代にみそ汁作りの経験はしているが、その後の日常生活において実際に経験を積むことは少ないことが伺える。「初等家庭Ⅰ」におけるみそ汁の調理が再確認の場でもあったと考えられる。

筆者らが担当している「初等家庭Ⅰ」の食物調理実習では4回に亘り汁物の調理を行い、内3回はみそ汁、1回はお吸い物を作り、だしのとり方や実の切り方、みその入れ方など一連の調理操作が複数回実施できるよう、授業を実施した。

表9. 家庭でも自分でみそ汁を作りたいと思うか

n = 54	
調査項目	人数 (%)
思う	45 (83.3)
思わない	2 (3.7)
わからない	7 (13.0)

表10. 実習後の変化について

n = 42	
項目	人数 (%)
だしの種類やとり方について	25 (46.3)
実の切り方や種類、加熱方法について	8 (14.8)
みその種類や入れるタイミングについて	9 (16.7)
(全体の) 味付けについて	5 (9.3)
その他	3 (5.6)

(%)は全体の対象者に対する割合

複数回答有

和田は実習という授業形態が調理技術の習得だけではなく調理に対する意欲を高めるのにも有効であり、調理技術が身につく食事を作る機会が増えるにつれ、栄養や食品衛生に関する知識への関心が高まる¹⁵⁾としている。また、野田も調理の経験を多く持つこと、調理技術を身に付けることは、料理の楽しさや自信、食生活に対する関心につながると述べている¹⁶⁾。さらに、平本は調理の簡便さは食事づくりの経験の少ない学習者にとって、調理を気軽に取り組むことができ、かつ効力感を高めることにつながると報告している¹⁷⁾。本調査においてもこれら報告と同様な結果が得られ、受講後の学生による感想(表11)からも、「おいしさに気がついた」、「これを機に作ってみたい」、「調理に手間がかかるものではない」など、実際に作ってみることによってみそ汁の美味しさや調理の簡単さに気づき、さらに、「みそ汁は栄養価が高い」、「その地域の文化を知れた」など、みそ汁の栄養や食文化など調理以外への関心にもつながる感想が見受けられた。みそ汁の調理は、「包丁で皮をむく」、「包丁で野菜を切る」、「実を煮る」など小学校家庭科にある基礎的な調理技術の習得につながると共に、みそ汁に入れる実やみその選び方や取り合わせを考えることにより食品の栄養的特徴や食材の旬や地域の特産物を知ることができる。限られた授業時間の中で多くの調理技術や知識を習得することは難しいが、みそ汁の調理で得た体験や技術、知識を他の調理にも応用できるよう指導に当たりたい。

表11. 受講後の感想

- ・家であまりつくことはほとんどなかったがこれを機に作ってみたいと思った。
- ・だしからみそ汁を作ったことがなく、だしからのみそ汁のおいしさに気づき、またつくりたいと思った。
- ・普段づくり慣れているみそ汁だが、丁寧に作ると格別に味が変わってびっくりした。
- ・どの実からゆでていくか、水からなのか、沸騰したお湯からなのか最初は少し分からなかったが、分かるようになった。また、自宅のみその話をすることができて、その地域の文化を知れた。
- ・みそ汁の中に入れる実を変えることによって、様々なみそ汁が作れ、また、みそ汁は栄養価が高いので、家でまたつくりたいと思いました。
- ・初めてだしからとったので、とてもおいしかった。だしからとるととても時間がかかると思っていたが、思ったより時間がかからずにできて驚いた。
- ・天然のものでだしをとることができたと、こんぶ、かつお、にぼしのそれぞれのだしのとり方を知れて良かった
- ・実によってはそれほど調理に手間がかかるわけでもないので、また作ってみたいと思った。
- ・家では粉末だしを使っているの、煮干やかつおでだしをとったみそ汁を作る経験ができて良かった。

4. まとめ

本稿では「初等家庭Ⅰ」の受講生を対象に、みそ汁の嗜好や摂取頻度、調理経験等を調査し、その実態を明らかにすると共に、みそ汁の調理実習を通して得られた意識や調理技術の変化について調査し、概ね次の結果を得た。

1. みそ汁の嗜好では、83.3%の者がみそ汁を「好き」、又は「やや好き」と答えており、好きな理由として「おいしい」、「体に良い」こと「小さいころから慣れ親しんだ日本の食」などが挙げられていた。摂取頻度では「1日1回以上」と答えた者(36.7%)が最も多く、「全く食べない」者も11.7%であった。また、1日の中でみそ汁を摂取するのは夕食時で

50.0%、朝食時で36.6%であった。

2. 好きなみそ汁の具は「わかめ」、「豆腐」、「油あげ」、「大根」、「ねぎ」の順であり、良く使用するだしの種類は「パックだし」が31.7%と高値を占めていた。
3. 日頃のみそ汁を調理する者は「母親」が最も多く63.3%で、調査被対象者がみそ汁を作る機会は少ないと考えられたが、75%の者が小学校時代自宅又は学校でみそ汁の調理を経験していた。
4. 「初等家庭Ⅰ」受講後のみそ汁の調理に必要な調理技術への自信獲得度ではすべての調理技術について対象者の100~83.3%が「すごく自信がついた」、「少し自信がついた」のどちらかを回答していたが、「包丁で皮をむく」は苦手とする者が多く見られた。
5. 「初等家庭Ⅰ」受講後83.3%の対象者が「自分でみそ汁を作りたい」と答え、これまでとの違いではだしをとって作った時のおいしさを感じる者が多く見られた。また、受講後の感想ではみそ汁の栄養や文化など調理以外への関心にもつながる意見も多く見られた。

以上のことから、みそ汁の調理実習で得た体験や技術、知識を他の調理にも応用できるよう指導に当たりたい。

引用文献

- 1) 村井陽子, 多門隆子, 大西智美, 西本香代子, 江上ひとみ, 中村清美, 佐藤眞一: みそ汁の減塩と野菜の摂取増を目指す高校生対象食育講座「野菜たっぷりみそ汁を作ろう」－官学協働の食育実践事例－, 栄養学雑誌, Vol.73, No1, 16-73 (2015)
- 2) 文部科学省 (2017): 「小学校学習指導要領解説 家庭編」, 文部科学省
- 3) 五島淑子, 比嘉ももこ, 平川美紀: 大学生の食生活調査－味噌汁について－, 山口大学教育学部研究叢 第1部・第2部 人文科学・社会科学・自然科学, 58, 51-636 (2008)
- 4) 本多恭子: 調理技術からみた「初等家庭Ⅰ」の学習効果に関する一考察, 岐阜聖徳学園大学教育実践科学研究センター紀要, 第16号, (2016)
- 5) 3) 再掲書
- 6) 磯部由香, 早川美巳貴, 平島 円: 小学校の調理技術および食生活の実態, 三重大学教育学部研究紀要, 自然科学・人文科学・社会科学・教育科学, 62, 69-73, (2011)
- 7) 大井加壽子: 「家庭科教育法Ⅱ」における授業内容の改善, 四天王大学紀要, 第58号, 469-480, (2014)
- 8) 3) 再掲書
- 9) 岡玲子: 若い女性の味噌汁摂取に関する調査, 日本食生活学会誌, 9 (3), 78-83 (1998)
- 10) 3) 再掲書
- 11) 堀 光代, 平島 円, 磯部由香, 長野宏子: 大学生の調理に対する意識調査, 岐阜市立女子短期大学研究紀要, 第57輯, 62-63, (2008)
- 12) 11) 再掲書
- 13) 文部科学省 (2008): 「小学校学習指導要領解説 家庭編」, 文部科学省
- 14) 和田珠子: 大学生における調理経験および調理機会の頻度と調理に対する意識との関連, 大手前短期大学研究集録, 31巻, 75-87, (2011)
- 15) 14) 再掲書
- 16) 野田文子, 大羽 幸: 大学生の調理経験と食生活意識, 生活文化研究, Vol.47, 1-12 (2008)
- 17) 平本福子: 「食事づくり力」の構造とは、またその形成はどのようにすすむのか、すすめるのか 女子大学生の身近な食材を活用する食事づくり力形成プログラムから, 食生態学-実践と研究, Vol.9, 24-25 (2016)