

大根の利用と調理法の変遷

三田 コト

A Study of the Change in Use and Cooking of Daikon

Koto MITA

Abstract

It is said, that daikon was brought into Japan about 6000 years ago. Since then it has been very popular and has come to be served everywhere in Japan. It was cooked in various ways and sometimes used for rice. Today we do not eat daikon so much as before, because we have more than enough food in our country.

But daikon is one of the most favorite and most frequently used vegetables in our daily cooking even now.

A change was studied in use and cooking of daikon in some of the villages in Nagano-ken, Japan.

Key words: 大根 daikon, 凍結乾燥 freeze dry, 郷土料理 folk dish, 長野 Nagano

はじめに

大根は、学名を *Raphanus sativus* Linné var. *macropodus* Makino (容易に生じ根が非常に早く生長する栽培植物で根が大きな変種の意) といひ、地中海沿岸が原産地と推定されている根菜である。大根には、南支那系大根群、北支那系大根群、ヨーロッパ系大根群の区別があり、日本だいたいは南支那系に属するということである。

近年、福井県鳥浜遺跡の紀元前4000年の人々の住んでいた跡からひょうたん(原産地アフリカ中部)の破片と、ごぼう(原産地近東、アフガニスタン)の種子が発掘された。大根の種子は腐りや

すく、いままでの遺跡からも発掘されていないが、当時の土の中の花粉を調べるとアブラナ科のものが多いということで、おそらく稲作以前に、大根は日本全国に広まっていたと考えられている¹⁾。

奈良時代には、大根は一把の価がおよそ米一升到に相当する高級野菜であり、秋から冬に利用されたと記載されているという²⁾。

しかし、時代が進むにつれて全国各地にその土地に適合した品種が創り出され、春大根、夏大根も作られるようになり広く普及した。1730年代に各地域で生産されていた大根の品種は90種におよび、特に宮重、尾張、練馬、赤、鼠等の品種は全国的に知られ、各地で栽培されていた³⁾。江戸時代には、最も大衆的な野菜として、また糧として重要な作物となっており、かて飯に、汁の実やお

〒380 長野市三輪8-49-7 長野県短期大学
Nagano Prefectural College, 49-7 Miwa 8-chome,
Nagano 380, Japan.

かずに、漬物に、時には救荒食に利用されていた。

近代になって野菜類は、欧米から種苗と栽培技術の導入があり、品種改良や栽培技術は急速に進歩して、多種類のもので生産されるようになった。従来からの野菜は、煮食または漬物での利用が主体であったが、欧米野菜の導入で生食向きの野菜も普及してきた。また、野菜は季節の食物であったが、施設栽培も発達し、周年化が進んでいる。第二次大戦後の技術革新、経済成長で、この傾向は増大し、中国野菜その他の国々の野菜も多く出回るようになった。

主食について見ると、穀類だけで主食をまかなえず、野菜いも類を利用していた段階から、穀類を中心にした段階へ、さらに米、米・小麦へ、そしていま飽食の時代となり、主食・米の摂取量の減少が続いている。

副食（汁・おかず）についても、多種類の食品が入手できるので、多品目少量摂取の傾向にあり、

大根の利用は全体的に減少が続いている。

かつて大根が、かて飯に、沢庵漬その他の漬物・干し大根等の加工品に、汁の実・煮物・大根おろし等に多種大量に利用されていた頃は、野菜の多い低カロリー食から抜け出し、何とか熱量を確保しようと懸命であった。生活水準が上がり、食生活が大きく変容したいいま、意図的に低カロリー食を考える必要も出てきている。この変容のかけに、大根の利用法や調理法のあるものは、忘れ去られようとしている。

ここで、大根のあゆみを把握し、かつての利用の仕方を探り、これからの日常食の計画に役立てようとするものである。

1. 大根の供給と摂取

大根の年間収穫量の統計は、1905年（明治38年）から記録がある。他の野菜の収穫量とともに、年次推移をまとめたものが、表1である⁴⁾。1990

表1 主要野菜の年次別収穫量

(単位 千t)

	きゅうり	すいか	なす	とまと	きゃべつ	はくさい	ねぎ	たまねぎ	だいこん	にんじん
1905(明38)	---	---	---	--	---	--	---	...	2 482	94
1910(〃43)	173	79	302	1	43	...	103	19	2 461	108
1914(大3)	184	80	340	1	65	...	145	25	2 702	111
1920(〃9)	205	114	385	3	98	...	178	38	2 605	118
1925(〃14)	209	252	398	9	100	...	189	75	2 349	106
1930(昭5)	247	391	447	42	153	...	228	135	2 467	119
1935(〃10)	272	488	435	140	195	...	244	188	2 523	137
1940(〃15)	278	400	426	150	226	...	265	270	2 566	151
1945(〃20)	231	21	310	94	191	230	188	189	1 335	147
1950(〃25)	312	204	379	166	314	423	289	323	2 174	222
1955(〃30)	402	438	441	192	443	587	307	424	2 337	239
1960(〃35)	462	741	449	242	686	998	410	601	2 859	281
1965(〃40)	773	742	623	532	1 157	1 541	568	860	3 085	400
1970(〃45)	965	1 004	722	793	1 433	1 744	614	973	2 778	497
1975(〃50)	1 023	1 167	668	1 024	1 423	1 607	555	1 032	2 545	495
1980(〃55)	1 018	976	619	1 014	1 545	1 616	539	1 152	2 690	600
1985(〃60)	1 033	820	599	802	1 589	1 478	553	1 326	2 544	663
1990(〃2)	931	753	555	767	1 544	1 220	558	1 317	2 335	654

農林水産省「作物統計」、同「農林水産統計速報」および農政調査委員会「改訂 日本 農業基礎統計」による。
1945～76年産は沖刺を除く。

(日本国勢図会長期統計版より)

年現在、収穫量の第1位は大根、第2位きゃべつ、第3位たまねぎ、第4位白菜である。このところ、大根、白菜、きゅうり、トマト、なすなどは生産量が減少傾向である。野菜収穫量で大根は、第1位を保っているものの、1990年では第2位の野菜との差は、小さくなっている。

大根の収穫量から1人1日あたりを算出し、野菜の需給と比較検討するために、表2を作成した。1911～1915年の1人1日あたり野菜供給量は239.2gで、大根の1914年の1人1日あたり供給量は142gとなっていた。そして野菜に占める大根の割合は、ほぼ60%であったが、その後減少してきて、1965年（昭和40年）少しのピークがあるものの、1990年では、1人1日あたり51.7gの大根供給量となった。野菜全体としては、1965年（昭和40年）頃から300g前後の供給が安定しているので、大根の占める割合は1/6というところである。最近はまだ輸入野菜の急増が目だつ。

一方、食べる側からの摂取量を厚生省の国民栄養調査から見ることにする⁵⁾。これは、連続した3日間の食事調査で、対象者は全国各地から抽出されている。ただ、年に3日間なので野菜のように季節のあるものでは、調査時期による変動は免れない。このことを考慮にいれて、国民栄養調査の結果から、大根に関連ある食品をとりだし作成したのが表3である。1人1日あたりの摂取量が、大根の供給量と同様に、第二次大戦後しばらくして少し増加し、また減少の傾向を示すのが、米と野菜漬物類である。みそはずっと減少、野菜は米の摂取が増加した1960、1965年頃に摂取量が減少し、1970年代から250g前後の摂取量を維持している。1960、1965年頃は、日本中に白米食が一般化し、食べ物は満腹主義から栄養主義へ質の転換が始まった時期である。国民栄養調査は戦後はじめられ、1963年（昭和38年）までは年4回実施して平均を出していたが、以後年1回となり昭和40、

表2 野菜の需給（会計年度）（単位 千t）

	国内生産	輸入	輸出	1人1日あたり野菜の供給量(g)	1人1日あたり大根の供給量(g)
1911～15 (明44～大4)	5,315	—	12	239.2	142 (1914年)
1921～25 (大10～14)	5,455	—	13	216.1	108 (1925年)
1930 (昭5)	5,684	2	34	205	105
1939 (〃14)	6,181	6	102	199	98 ¹⁾
1946 (〃21)	4,977	0	0	151	51 ²⁾
1950 (〃25)	6,280	0	9	174	71.6
1955 (〃30)	9,234	10	11	225.7	71.7
1960 (〃35)	11,742	16	19	273.1	83.8
1965 (〃40)	13,490	42	16	296.4	86.0
1970 (〃45)	15,131	98	12	312.7	73.4
1975 (〃50)	15,674	230	8	299.0	62.3
1980 (〃55)	16,470	495	1	306.7	63.0
1985 (〃60)	16,445	866	1	302.0	57.6
1989 (平1)	16,235	1,502	2	302.6	54.4
1990 (〃2)					51.7

農林水産省「食料需給表」による。 ¹⁾1940年 ²⁾1945年

表3 米・みそ・野菜の摂取量の推移
(1人1日あたりg)

	米	みそ	野菜漬物類	大根	野菜全
1950 (昭25)	338.7	30.1	44.5	—	242.0
1955 (〃30)	346.6	28.8	54.3	—	246.2
1960 (〃35)	358.4	26.0	49.2	—	214.2
1965 (〃40)	349.8	—	—	—	219.4
1970 (〃45)	306.1	—	36.3	—	249.3
1975 (〃50)	248.3	20.8	37.2	33.2	246.7
1980 (〃55)	225.8	17.3	31.0	37.2	251.4
1985 (〃60)	216.1	15.9	23.9	27.2	261.7
1989 (平1)	198.0	15.2	22.7	38.5	253.5

厚生省 国民栄養調査より作成

表4 年間の大根・野菜漬物類・生鮮野菜の摂取量
(1人1日あたりg)

	年平均	5月	8月	11月	2月
大根	22.6	9.7	3.9	43.6	33.0
野菜漬物類	49.3	38.2	51.9	51.0	56.0
生鮮野菜	179.3	158.3	222.4	174.2	158.9
(緑黄色野菜)	40.7	39.2	33.6	44.5	42.5

1963 (昭和38) 年度厚生省 国民栄養調査

表5 生産者世帯と消費者世帯の大根摂取量
(1人1日あたりg)

	年平均	5月	8月	11月	2月
生産者世帯	27.7	9.6	3.1	57.3	40.7
消費者世帯	19.7	10.0	4.5	36.2	28.0

1963 (昭和38) 年度厚生省 国民栄養調査

昭和45年は5月に、その後は11月に実施されている。年4回実施した最後の年(昭和38年度)の大根に関連する数値を表4、5にまとめた。春大根、夏大根があるが、秋冬大根が主流である。青首大根の周年栽培が行われるようになって、大根は秋冬に多く食べられている。また、農産物の生産者と消費者では、消費者の方が摂取量は少ない。平成元年の調査結果でも農家世帯の大根摂取量は58.3gで、非農家世帯では35.8gである。そして、

地域による差も大きい。また、平成元年の野菜摂取量は、農家世帯で283.9g、非農家世帯で249.4gである⁵⁾。

消費者側の野菜需要は、数多くのものを少しずつ食べたい傾向にあり、満腹すればよい時代の「根菜主力消費型」から、肉食志向栄養時代の「洋菜類の需要増型」へ、さらに、飽食個性化時代の「緑黄色野菜の需要増と味の差別化」へと変遷している⁶⁾。生産も消費も多品目少量の傾向をたどる中、昭和50年以降の大根(生)摂取量は、横ばいであるが、野菜漬物類が減少しており、大根の生産量は減少中である。

2. 食生活の推移と大根の利用

長野県を中心に食生活の推移をみると、古くから主食は、たてまゑとしては米であった。しかし、米だけを主食にする人々は、町に住む豊かな人々で米を生産する人々ではなかった。地域によって米の飯、麦飯、あわ・ひえ・きび等を混炊した飯、麦にあわやひえを混炊した飯、野菜を混ぜて炊く飯(増量を目的として野菜を混ぜて炊く飯をカテメン、マゼメン等と呼んだ。野菜を混ぜることで米や麦を節約するのである。)など、また蕎麦・小麦粉の粉ものが、日常の主食物として食べられてきた。経済的な事情による麦飯、雑穀飯、かて飯が全県的に姿を消し、白米飯が一般的になったのは、昭和30年代後半(昭和40年とも)である。かて飯に混ぜた野菜には、大根、蕪、かぼちゃ、じゃがいもやさつまいもの芋類、大根葉などの菜類、オハヅケやスンキなどの漬け菜類が主として用いられた。このうち大根、菜類、芋類の三種が最も一般的に用いられていた。

資料1は、『長野縣町村誌』(明治政府が各府県に命じて編集させた町村誌の長野県分を昭和11年出版)北信篇から抜き出した、稲丘村(現上水内郡小川村、昭和18年時北小川村)の生産物を記録した部分である⁷⁾。この調査は、明治12年に行わ

増で、現金収入の道がひらけ、米の配給実施の前から、米を村外から購入することが出来た。ところで麦を主食として来たこの村に、昭和9年以來の大麥・小麦の新品種導入は、反当り収量の倍増をもたらし、麦の村内自給はもとより、村外移出も可能になったという⁸⁾。ここに、「朝食昼食は麦飯(大麥8米2)ときに粟飯、味噌汁、漬物。中食にやきもち、夕食は粉もの類(小麦、そば、ひえ、とうもろこしを材料)」という食事形態が一般的になった。粉もの類は、やきもち(野菜をあんにして小麦粉等を水でかいて皮を作り、包んで焼いたもの)、うどん、麦きり、そばきり、うちこみ、はうとう(すいとんに同じ)などである。野菜は、味噌汁に、漬物に、粉もののおんや汁にどっさり用いられている¹³⁾。

『郷土食慣行調査報告書』では、1943年(昭和18年)頃の北小川村(旧稲丘村)のやきもちについて

……「あん」の野菜を多量に入れる所に粉の節約となる点があるが、他面日中労働時の朝食、昼食等にはこの食事に適さぬ所もある。……とあり、やきもちの野菜あんで、粉を食いのばすことが出来るが、腹もちがよくないと説明している。

第二次大戦後になって、「動物性タンパク質を取りましょう」「青菜の油炒めを取りましょう」などの生活改善運動があり、また農業技術の革新、兼業などによる所得増があつて、農家世帯も白米食への移行、さらに食事の都市化、洋風化がすすんだ。従来、飯・味噌汁・漬物に煮物という食事は、食用油脂の普及により、揚げ物・焼物・炒め物・サラダが野菜の煮物より、はるかに多く用いられる食事へ変わった。主食の他に、四品以上の副食の朝食・夕食を取っている家庭が約半数もある¹²⁾。

資料2は、1888年(明治21年)、坪井次郎が日本人の食事の栄養素についての調査の際に対象となった都市に住む青年医師の食事内容である。当時

の知識階級の食事であるが、まだ大根も、頻繁に用いられている¹⁰⁾。

資料2 都会の食事例(医師)
明治21年

日	飯	晩	午	朝	一月十三日食糧
(日)	米 菜 へあ白 飯 漬 参 (人やくんに)	米 大 蛸 醋 飯 根 朝 (菊蛸人參)	米 菜 烏 飯 漬 羹	米 菜 蛸 大 味 飯 漬 焼 根 汁	全 量 一六四二七
二八六二五〇	五五〇〇〇 三〇〇〇〇 一〇五〇〇〇 二二〇〇〇〇	四九五〇〇〇 三三三〇〇〇 七二二〇〇〇 二二〇〇〇〇	三三三〇〇〇 九七五〇〇	三三三〇〇〇 二六二二五〇 一一一五〇〇 五二一九三	全 量 一六四二七

日	飯	晩	午	朝	一月十四日食糧
(日)	米 大 芥 豆 蓮 飯 根 芋 腐 根 漬 物 上 煮	米 菜 烏 飯 漬 羹	米 切 菊 大 飯 干 菊 豆 根	米 切 菊 大 味 飯 干 菊 豆 根 汁	全 量 一五〇一四三
一九六五二〇〇	五四三二七五〇 三〇〇〇〇〇 六七五〇〇〇 四八七五〇〇	四九二二五〇〇 三三三〇〇〇 九七五〇〇	三三三〇〇〇 一八七五〇〇	三三三〇〇〇 一八七五〇〇 四八六〇七 一五〇一四三	全 量 一五〇一四三

資料3は、1912年(明治45年)、稲葉良太郎、小泉親彦による都市に住む工人の栄養についての研究で代謝試験の対象となった人の食事内容である。資料3の副食の他に、1日平均768gの米を主食としている。大工場の購買組合販売食である。この例では、毎日たくあんが出され、切り干し大根の酢漬、煮もの、汁、それに福神漬など大根利用の料理が多い¹⁰⁾。しかし、いずれも東京に住んでいる人々で、この頃からすでに米飯であり、1食当り256g(1.8合)の米を、少しのおかずで食べている様子がわかる。

経済成長につれて所得水準が上昇するにしたがい、食生活は熱量確保の段階から栄養中心となっていく。そして、穀物エネルギー比は低下していく。食料品を、経済事情に合わせて自由に選べる非農家世帯では、まず魚や肉が増加し、野菜の品目も多くなっていくので、大根も少しずつ減少してくる。ごはんとおかずの形態は変わらなくても、

資料3 工人の副食例
明治45年

夕 g			晝 g			朝 g			
澤 庵	切干煮 ノ	櫻蝦煮付	澤 庵	切干煮 ノ	昆布煮付	澤 庵	切干煮 ノ	昆布煮付	三月十二日
28	30	23	29	28	27	33	14	26	
澤 庵	切干煮 ノ	刻昆布煮付	澤 庵	切干大根酢漬	揚巻豆腐煮付	澤 庵	福神漬	昆布煮付	同十三日
5	46	32	0	1	32	33	19	33	
澤 庵	刻昆布煮付	鱈煮付	澤 庵	刻昆布煮付	鱈煮付	澤 庵	切干煮 ノ	昆布煮付	同十四日
24	35	25	27	26	45	29	25	31	
澤 庵	紅生煮	福神漬	澤 庵	櫻蝦煮付	小松菜胡麻合	澤 庵	刻昆布煮付	鱈煮付	同十五日
19	5	37	18	16	33	30	34	46	
澤 庵	切干煮 ノ	福神漬	澤 庵	切干煮 ノ	雁厭	澤 庵	紅生煮	福神漬	同十六日
24	60	38	22	31	42	18	5	37	

主食として毎日平均米768g

おかずの内容は、古くからの真菜であった魚や肉の摂取量が多くなり、従来の根菜は選ばれにくくなる。食べ方も、栄養指導に使用される食品群の順番が、牛乳・卵・肉・魚のグループが先で、野菜・くだもの・いもグループが続き、最後に主食グループとなっているため、野菜まで行くか行かないかで満腹し、ごはんは抜かれてしまったりする。食べすぎの人が多くなり、肥満・成人病が増加するのに、経済成長のおかげで、世界中の食料品が集まって来て、飽食の時代といわれるようになってしまった。食生活は栄養中心の段階から、個性的選択の段階へ到達している。今は、各人が「何をどれだけ食べるのか」選択出来るよい時代

である。

ここで大根は、選ばれるよう努力して、どのようになっただかという、品種改良で周年出回るようになり、甘くなり、水分が多く、やわらかくなったのである。辛くて、固くて、長く煮込んだりする手のかかる大根は選ばれないのである。重さも、中長系で700~1200g少し上くらいまでが流通にのり1本2kgにもなる品種は敬遠される。600g以下は捨てられるとのことである。(生産者とすれば何とももったいないと言って、これで作った大根干しを、村のイベントで販売している人に、会ったことがある。)

第二次大戦後の大きく食生活が様変わりしたこのごろ、大根はどの様に食べられているのか、身近な調査からまとめたものが、表6である。

表6 日常食における大根料理の出現数

	女子短大生 1日 80名		消費生活大 学受講生 1日 48名		農村婦人学 級生 3日 29名	
	数	%	数	%	数	%
	切り干し大根	11	23.4	5	5.7	4
漬物	15	31.9	16	18.4	26	30.6
汁	11	23.7	31	35.6	23	27.1
煮物	4	8.5	7	8.0	6	7.1
あえもの 酢のもの	0		2	2.3	5	5.9
サラダ	1	2.1	3	3.4	2	2.4
さしみのつま	0		1	1.1	0	
大根おろし	3	6.3	16	18.4	18	21.2
主食 飯	1	4.2	0	6.9	1	1.2
〃 粉もの	1		6		0	
計	47	100	87	100	85	100
1人1日あたり料理数	0.58		1.81		0.97	
調査日	1992年4月9日		1992年2月7日		1992年11月26日 ~28日	

本学生活科学科1年生80名の1992年4月9日の食事調査では、大根なしが43名である。漬物(たくあん)が第1位、切り干し大根の煮物11(寮生)は、寮の食事にあつたものである。味噌汁11は、自宅生、下宿生である。煮物が第4位であつた。1年生の下宿生の1/2くらいは、入学したばかりで自宅にいたとき食べたような料理を作っているものが多い。

長野消費生活センターの消費生活大学受講生のものは、1992年2月7日の前日の昼食から7日の朝食までの食事記録に現れた大根料理である。1日中大根を食べなかつたのは48名中5名あり、全体を平均すると1日1.8品の大根料理となる。味噌汁がとても多い。大根おろしは、薬味・添えとして5、おろしあえ9、大根おろしで1品にする2となっている。北信地方には、大根おろしにけずり節・しょうゆとか小女子少々をのせるとか味噌をまぜるなどで一品にする食べ方がある。サラダに大根を使ったものが3品みられた。1992年2月は、葉物野菜の供給が少なく非常に高価であつた。

非農家の受講生の食事例(2/6昼~2/7朝)

昼食・パン、マーマレード

- ・ソティ(焼豚、玉菜、人参、玉ねぎ、さやえんどう)
- ・牛乳 ・りんご

夕食・ごはん

- ・おさしみ(いか、大根、しそ)
- ・煮物(うど、厚揚げ)
- ・サラダ(玉菜、人参、きゅうり、馬鈴薯、玉ねぎ)
- ・おひたし(ほうれん草、けずり節)
- ・かき玉汁(卵・うど)

朝食・ごはん

- ・味噌汁(豆腐、わかめ、なめこ)
- ・おろし(大根、小女子、春菊)
- ・納豆(納豆、卵、ねぎ)

農村婦人学級は、長野県東北信地方の農家の主婦を対象に1985年(昭和60年)11月に開催された。この調査は、会の参加者に11月26、27、28日の食事記録を依頼したものである。40名のうち29名から回答が寄せられた。かつては11月下旬は大根をよく食べる時期であつたが、1日あたりの大根料理は、0.97品であつた。漬物、汁、大根おろし(半分以上は薬味添え)が多かつた。また、3日とも大根を食べなかつた人は1名、2日間食べなかつた人5名、1日食べない日があつた人1名であつた。他に品目不明の漬物が9あり、おそらく大根と考えられる。

農村婦人学級生の食事例(1985年11月26日)

朝食・ごはん

- ・味噌汁(馬鈴薯、人参、ワカメ、煮干)
- ・焼魚(さんまの開き)
- ・漬物
- ・大根おろし(大根、かつをぶし)

昼食・ごはん

- ・肉だんごのスープ(ひき肉、白菜、ねぎ、はるさめ、さやえんどう)
- ・かぶと人参の油炒め(かぶ、人参、味噌)

夕食・ごはん

- ・味噌汁(大根、白菜、油揚げ、煮干)
- ・マーボー豆腐(豆腐、ひき肉、ねぎ他)
- ・おろしあえ(大根、しめじ)
- ・白菜漬

上記の例は、昔からの大根を今もつくっている人がいる地域の三世代家族の例である。農業改良普及所では、食生活改善に力を入れており、「ごはん」と汁・主菜・副菜の献立が普及し、おかず(お菜)の多様化が見られ、昔のように朝昼同じ

ものを食べることは少なくなっている。

3. 大根の利用と調理

江戸時代の初期、1643年（寛永20年）に刊行された『料理物語』青物の部では、「大根……汁、なます、煮物、香の物、干して、いろいろに用いる。」と記されている。大根飯はない。煮物の部には「葛大根」という料理が「葛鯛」の欄に出て来る¹⁵⁾。大根を湯煮して、味噌の溜りで味つけた葛あんをかけたものである。従来の大根調理は、漬物、煮物、なます、味噌汁・他の汁などで時間や手のかかるものも多い。また料理物語など料理本では、あまりよく紹介されないが、家庭では大根おろしが、いろいろに活用されて来た。あたたかい麦飯に大根おろしをのせて食べる、つきたての餅を大根おろしで食べる（からみ餅）、大根おろしにけずり節等を少しのせ、しょうゆをかけておかずの一品にする、大根おろしを布巾でしぼった汁（みそで調味し、ネギやけずり節、ごまなど薬味にして）で、うどんやそばを食べる（おしぼりうどん、おしぼりそば）など、「薬味・添え」以外のものである。薬味としての辛味大根には、信州地大根はいずれもよいが、親田辛味大根（下条村）は最適といわれている。

この頃は、食生活の洋風化に伴って、炒め物やサラダなどにも改良品種の大根が他の野菜と同様に使われるようになってきている。ステーキのソースやドレッシング類に大根おろしの利用も考えられる。油が貴重な時代から、油を少し煮物に加えたり、切り干し大根・山菜など炒めて煮ることはされてきたが、炒めただけで調味する手法や生の大根をマヨネーズソースやフレンチソース等のソースであえる手法が加わって来た。大根と油は相性がよいようで、炒め物、サラダ、牛乳ともあうので洋風煮物など、工夫しだいである。

煮物は日本の日常食のおかずの中心であった。長野県史にも、食生活の部に煮物が大きく取り上

げられているが、145品の煮物の中で大根を使用しているものが51品ある。大部分が秋から冬の煮物に用いられていたが、田植時期には干し大根を使った煮物が目だった。オオビラとかツブツブと呼ばれる大根を用いる煮物も、物日にはよく作られている¹¹⁾。

大根の利用と調理法について図1にまとめた。

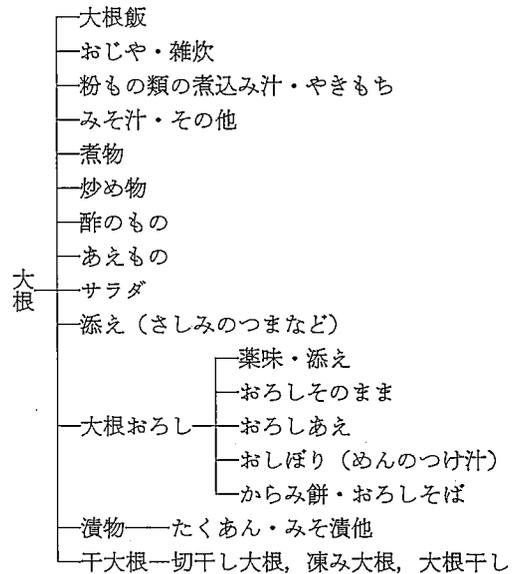


図1 大根の利用と調理法

【大根の保存】 かつて大根は、収穫後いろいろ工夫して保存された。北信地方は、長野県のうちでも雪が多く降る地帯で、雪に閉ざされている期間が長い。そのため、その間の野菜をいかに生のまま保存するかに心をくばった。下高井郡野沢温泉村では冬になると、大根は主食の補いや副食物として多く利用されている。雪が降ってもすぐに取り出せる川や池のそばに、ダイコンニョーとよばれるものをつくって、そこに蓄えた。これは深さ30cm くらいの穴を掘り大根をつみ重ねる、その上にわらの頭の方を結わえてまるく広げ、囲むようにのせたところに土をよせ雪が降り積もってのわかるようにしておく。ダイコツグラ、ニョー

などと呼んだ。北信地方でも雪が少ない地域では、かえって寒さがきびしくなるので畑の中に深い穴を掘って保存した。この穴を掘って保存する場所は、クラとかムロと呼ぶところが多い。クラ、ツチクラ、ダイコンクラ、カブクラ、タイコンムロなどとも呼んだ。家の中の土間に掘った穴であるムロに入れたところも多い¹¹⁾。

[大根干し・干菜] 小川村(旧稲丘)、中条村での聞きとりと関係書でたしかめたその製法と調理は以下のようである。

大根菜やかぶをとった野沢菜は、縄で編み、軒下にかけて日陰干しにし、よく乾かして蓄える。(県史の乾燥野菜の「丸干し」は葉のことらしい。)

切り干し大根は、大根の皮をむいて、せん突き(だいこんつき)でつき、むしろに広げて天日に干す。3~4日でからからになるように干す。食べるときは、ぬるま湯につけてもどし、味噌汁に入れたり、煮物にしたりする。切ってふかしてから干した大根は、味噌汁の実によかったという。

[凍み大根] 凍み大根、寒干し大根などという。地方や家々により、作り方もいろいろであった。
①丸のままゆでて、頭の方に穴をあけて、わらでつるせるようにし、軒先で凍らせて、乾燥する。
②輪切りにして、ゆでて、中央に穴をあけてつるし、凍らせて乾燥する(ゆでた後、川に7日くらい浸してというのもの)。
③600g以下の小さい大根を皮をむいてふかして(ゆでることもある)頭のところへわらを通し、さおにつるして、凍らせて乾燥する。
④皮をむいてたてに割り、水に1日つけて、凍らせて乾燥した。大根は五分くらいの輪切りにして、藤の皮で数珠つなぎにし、二晩川に漬けて日陰に干し、カンザラシをつくった。
⑤丸のまま生の大根を凍らせて乾燥した(1本ずつわらに通してつるしたりして)。
⑥寒中の夜なべにクラから出した大根を洗い、皮をむき、中指くらいの拍子木に切った。夜中にムシロをしいて切っ

た大根を並べて、一気に凍らせて乾燥した。丸干しは、小さい大根を皮をむき、生から凍らせて乾燥した。よく乾燥させておくと、春から秋まで保存できた。食べるときは、切り干しも丸干しもうすい塩水に1時間くらい漬け、丸干しは更にぬるま湯につけてもどした。切り干し凍み大根は、大豆やささげと煮る。調味はしょうゆであるが味噌を少し入れるとよい。丸干しは、にしんと煮るのがおいしい。きのこや油揚げ、他の野菜と一緒に煮物にもする。ゆで干しは、煮しめると歯ごたえがない。

整理すると、凍み大根には、加熱してから干すものと生から干すものがある。あくのつよい大根は、水にさらしたり、ゆでて水にさらしたりして凍結乾燥する。皮は、よく洗ってつけたままのものとむくものがある。丸干し、輪切り干し、割干し、細切り干しなどにし、縄で編んだり、穴を開けて藁を通して吊したり、敷物の上に広げたり、いろいろ工夫して凍結乾燥させる。いずれも後の調理(味噌汁、短時間の煮物、長時間の煮物、あえもの、漬物など)を考えて、調製されている。
[大根漬] おはづけと並んで最も多くつくられた漬物である。たくあんとかオコーコと呼んで、数日間干した大根を糠漬け、塩漬けなどにした。信州では肉質の緻密なかたい大根を干して漬け込むのが普通である。地大根や宮重大根が使われた。こぬかと塩でつけるのが普通で、食べる時期により塩を加減する。味よくするために茄の葉や柿の皮をいれたりする。糠漬け、塩漬けの他味噌漬け(寒干し大根がよく用いられた)、酢漬け、どぶ漬があった。この頃は、いろいろな調味液つけが行われている。漬物業も発達している。

[大根飯] 大根飯を食べた人には巡り会えなかった。かぶ飯は、食べたことがある人がいたので記載する。生のかぶを細かく刻んで米と一緒に炊いたと言う。甘くておいしかったと言うことであった。長野県史によれば、大根をセンツキでついて、

大鍋でゆでた後、ボテに入れて用水の流れにつけておき、米粒大にきて米と混炊した。水加減は少な目にする（野沢温泉村）。聞き書き長野の食事によれば、大根を千切りにして麦と一緒に混ぜて炊く、である。

干葉飯は、干葉（干し菜）をお湯で戻してやわらかくし、これを細かく切ってさらに煮てもどし塩あじをつけ、飯の火の引いたところへのせて蒸し、混ぜて食べる¹⁴⁾。

お葉漬も塩だしして同様に用いる。

筆者は、この頃の大根はあくがなく、柔らかいので新鮮なものを、2、3センチ長さの細切りにして米と混炊する。葉はゆでてみじん切りにししぼって炊きあがった大根飯に混ぜる。大根は水分が多いので、水加減は少な目にする。野菜と塩はよく合うので、薄味をつけるとおいしい。大根葉のみ加える菜飯もおいしい。かつてのタイノパシのための「かて飯」は、低カロリー食に応用できるのである。

おわりに

大根の利用・調理法の変遷について、統計、文献、アンケート調査、聞きとりなどから、長野県の北信地方を中心にあきらかにしようとしてみた。

近代になって生活水準の向上にともない、大根の摂取は減少してきた。米、味噌も同様の傾向を示している。かつて大根は、各地域の風土にそれぞれ適した品種があって、食生活の中で穀物に準ずる地位を占めていた。当時、副食は味噌汁、漬物、煮物が中心で、大根はいずれの料理にも用いることが出来た。貧しい生活からの発想の大根の利用法のなかには、生活が豊かになって用いられなくなったものも多い。しかしいま、考え方を變えて豊かさの中から食生活を、健康を、ダイエットを考えるとき、復活できる大根の利用法もあるのではないだろうか。ごく少数の人々の作る凍み大根、各地にあった地大根とその食べ方

など、日常食に利用したい。

最も日本的な野菜である大根を食べ続けるために、消費者として主体的に大根を利用する食事プランを立てたいと思う。また、数多くあった大根の品種が絶えないようにと祈っている。

長野市内に11月になると、大きい蕪の形のおかめ大根と呼ぶ大根を並べる八百屋がある。煮るとしっかりした味でおいしい。肉や魚と煮ると一段とおいしい。ホワイトソースともよく合うのである。生産者と消費者が交流しながら、地場産大根の利用促進をすることも可能のように思う。

最後に、たくさんの大根の話聞かせていただき、ときに食べさせていただいた多くの皆様に感謝致します。

文献

- 1) 福井功他：『健康食だいこん』、農山漁村文化協会（1986）。
- 2) 青葉高：『野菜の日本史』、八坂書房（1991）。
- 3) 江原絢子・石川寛子：「食文化の立場からみた大根1」、第43回日本家政学会研究発表大会口演5頁（1991）。
- 4) 日本国勢図会長期統計版：『日本の100年』、203-204頁、国勢社（1991）。
- 5) 厚生省公衆衛生局栄養課『国民栄養の現状』、各年版。
- 6) 工藤徹男：食の科学、137、42（1989.7）。
- 7) 長野県：『長野縣町村誌』北信篇、復刻版、名著出版（1973）。
- 8) 中央食糧協力会編：『郷土食慣行調査報告書』（1944）。
- 9) 文化庁編：『日本民俗地図 IX』（食生活）、274-291頁、国土地理協会（1988）。
- 10) 豊川裕之・金子俊：『日本の食文化 日本近代の食事調査資料』、第1巻明治編、89、159、全国米国振興会（1988）。
- 11) 長野県：『長野県史』、民俗編、第4巻北信地方（1）、（1984）。

- 12) 広田直子・三田コト：長野県短大紀，43号，38（1988）。
- 13) 三田コト：長野県短大紀，43号，32（1988）。
- 14) 向山雅重他：『聞き書き長野の食事』，農山漁村文化協会（1986）。
- 15) 平野雅章訳：『料理物語』，73頁，教育社（1988）。