

料理書にみる中国，朝鮮，日本料理中のショウガ利用比較

Comparison of the Use of Ginger in Chinese, Korean and Japanese Cuisine

吉田真美* 後藤 潔* 田名部尚子*

(Yoshida Masami)

(Gotow Kiyoshi)

(Tanabe Hisako)

The use of ginger in Chinese, Korean and Japanese cuisine was compared by studying 25 cookery books. Ginger was found in 717 of the 2,629 dishes examined. The use in each dish was examined in respect to the main ingredients, cooking method, cutting technique, and other herbs or spices used.

Ginger was used in 48% of Chinese dish, the proportion being highest when meat or fish was boiled or steamed. This suggests that ginger was mainly used as a deodorant or for enhancing the flavor and taste. In Korean cuisine, ginger was used with high frequency in pickled dishes in conjunction with many other herbs and spices. Ginger was employed as one of many kinds of herbs used to produce a complex taste and flavor. In Japanese cuisine, ginger was generally used as the sole herb in a dish, particularly to decorate the dish and enhance its desirability. An additional characteristic was the many uses of fresh ginger whose taste and aroma could be directly appreciated.

キーワード：しょうが ginger；日本料理 Japanese cuisine；中国料理 Chinese cuisine；朝鮮料理 Korean cuisine；料理書 cooking book；香味野菜 herb

序

ショウガ(生姜, 生薑, クレノハジカミ) (*Zingiber officinale Roscoe*, 英語名 common ginger) はショウガ科の単子葉植物で, 熱帯アジアを原産地として, 古代からインド, 中国, インドネシアなどで栽培されてきた¹⁾。現在は熱帯や温帯で広く栽培されており, 根茎部が利用される。

ginger の語源は, 古代インドの言語であるサンスクリット語の *sringa-vera* で, これは「枝角の形」という意味でショウガの根茎の形に由来している。

紀元前 4 世紀のインドの医学書『アーユルヴェーダ』にすでにショウガの人体に対する効能が詳細に考察されている²⁾。また, 古代中国の本草書の一つであり, 5 千年前の口承をまとめた薬物書『神農本草経』(3 世紀頃) にも薬効が記述されており, 食用よりむしろ薬用としての利用が主であった。現在に至るまで製薬, 漢

方薬原料として重要であり, 健胃薬, 鎮嘔薬, 鎮咳薬, 鎮痛薬, 風邪薬に利用され, 漢方処方的一般医薬品の約半数に処方配剤されている³⁾。このほか, 香料として石鹸やローションなどの化粧品にも利用されている⁴⁾。

ショウガはさわやかな清々しい芳香と辛味を呈するため, 食用としても広く使用されている。香辛料や香味野菜として, 一般料理, 薬味, 飲物, 菓子などに調味用, 賦香用として利用されており, さらに, 料理の生臭さを隠す矯臭作用面からの利用も多い。

生理作用としては, 香りや辛味が嗅覚や味覚を刺激することによる食欲増進作用, 唾液の分泌を促す消化吸収促進作用, 体を温める発汗作用や風邪に対する作用などが知られている。さらに, 近年, ショウガの持つ生体調節機能が注目され, 抗酸化作用^{5,6)}, 血小板凝集抑制作用⁷⁾ など多くの研究が行われている。アメリカの食品医薬品局はショウガを「一般的に見て安全」なハーブに分類しており, さらに数千年にわたる食品及び医薬品としての使用実績の歴史がその安全性を証明している。

* 聖徳大学人文学部生活文化学科
(Department of Life Culture, Faculty of Humanities, Seitoku University, Chiba 271-8555)

世界各地でのショウガの食用としての利用は、地理、風土、産物、歴史、食文化、宗教、食習慣などによって、長い歴史の中でそれぞれの民族や地域に特有の方法となっていたと考えられる。

本研究では、近隣地域に位置し、歴史的にも関係が深い中国料理、朝鮮料理、日本料理を選び、ショウガがどのように食材としてこれらの料理に取り入れられ利用されているか、その特徴を調べ、3料理様式間の比較をすることを目的として研究をおこなった。

歴史的には、中国では、春秋時代に記述された孔子(紀元前 551~479 年)の『論語』郷党篇(紀元前 479 年)中の「不撤薑食」(ハジカミヲテッセズシテクラフ)という言葉にその名が記されている⁸⁾。日本への渡来の時期は明確ではないが、中国の晋時代(265~316 年)に書かれた『三国志』の魏書中の東夷伝の倭人の条(魏志倭人伝)に倭国の薑の存在が記されている⁹⁾。また、『古事記』(712 年)には椒(ハジカミ)¹⁰⁾、年中行事や制度などを記した『延喜式』(927 年)に干薑(乾ショウガ)の字が見られ¹¹⁾、平安時代初期の漢和辞典である『和名類聚抄』(931 年)では、薑のことを久礼乃波自加美と説明している¹²⁾(中国の呉:220~280 年)。『延喜式』には、薑の名産地として越前などが挙げられており¹³⁾、平安時代初期には日本での栽培が行われていたと推定される。さらに、延喜式神名帳の加賀国の座の一つに、現存する波自加彌(ハジカミ)神社(718 創建)があり、その波自加彌神は食産神である。境内には神功皇后の三韓征伐(神話)の折り、朝鮮半島より医薬としての生姜を我が国に伝えたと言われる朝臣武内宿禰命を祀る堂がある。また、大和朝廷は、413 年頃、朝鮮半島の新羅から中国医学の良医を迎え、中国伝統医学、いわゆる漢方治療を学び始めている。これらのことから 8 世紀初頭以前、すなわち大和時代にはショウガはすでに伝来していたと推定される。そして初めは薬用として使われ、しだいに食用としても利用されていたと考えられる。

朝鮮半島への渡来の時期も定かではないが、7 世紀中頃から 10 世紀初頭の統一新羅時代にはすでに存在していたといわれ¹⁴⁾、それに続く高麗時代(918~1392 年)には特産物として年貢の一つにもなっていた¹⁴⁾。また、1653 年頃に書かれた料理書『飲食知味方』¹⁵⁾には頻繁にショウガの文字が見られ、日常の食生活で使われていたことがわかる。

千数百年の時を経て、現代の日本に紹介された 3 料理様式の料理書の事例における、ショウガの調理への利用の特性について、様々な側面から調査して比較検

討を行い、日本人の視点からみた食文化的考察を加えた。

調査資料および方法

調査は、中国料理^{16~24)}、朝鮮料理^{25~32)}、日本料理^{33~40)}の料理書 25 冊を対象文献としておこなった(表 1)。

料理書は、無国籍料理書及び折衷料理書を避け、3 料理様式の伝統的料理が記載されていると判断され、日本語で書かれているものを選択した。料理内容の偏りを防ぐために、できるだけ料理全集、ないしは料理全般が記載されている単行本の料理書を対象とした。単行本の場合は、著者が現地の人で、かつ現地で生まれ育ったことを条件とした。後述する一部の料理書以外は、レシピが記載されている全料理を事例として調査した。

中国料理に関しては、岩波映画「中国の食文化」取材のために中国の多くの料理店で製作、撮影された料理をもとに出版された「中国料理大全」全 4 冊と、中国で国をあげて編纂された「中国名菜譜」全 11 集の日本語訳である全 4 冊と、一般の料理書 1 冊を対象とした。「中国名菜譜」は総数が多かったため、記載順に 2 品おきに料理を選択した。朝鮮料理は、全集ものとしては「朝鮮料理全集」(柴田書店)しか見いだせなかったため、それに加えて一般の料理書 2 冊を対象とした。日本料理は、「四季 日本の料理」シリーズの料理書 4 冊と、一般の日本料理書 4 冊を対象とした。「四季 日本の料理」も総数が多かったため、記載順に 1 品おきに料理を選択した。調査した料理数は、中国料理 884 品、朝鮮料理 745 品、日本料理 1,000 品であり、計 2,629 品であった。

それぞれの料理について、おのこののレシピから次に示す項目に関して調査し、エクセル 2001 に入力し、クロス集計した。

- 1) 料理名
- 2) 主材料(肉類、魚介類、野菜類、穀類、卵類、豆類、果実類、乳類、いも類、種実類、海藻類、茶、酒類)
- 3) 主な調理法(焼く、煮る、揚げる、炒める、蒸す、ゆでる、生、炊く、漬ける〔野菜〕、漬ける〔魚介類〕、飲料、炒め煮、蒸し煮、汁物、和える、揚げ煮、揚げ蒸し)
- 4) ショウガ使用の有無
- 5) ショウガ利用時の形状(絞り汁、薄切り、みじん、千切り、ぶつ切り、叩きつぶす、おろし、原形〔切らずに成形したもの、以後はじかみとする〕)

料理書にみる中国、朝鮮、日本料理中のショウガ利用比較

表 1. 調査対象とした料理書と調査料理数

中国料理

料 理 書			調査料理数
中山時子, 陳舜臣監修 (1985)	中国料理大全 (1) 北京料理	小学館 ¹⁶⁾	全記載料理 315 品
中山時子, 陳舜臣監修 (1986)	中国料理大全 (2) 江南料理	小学館 ¹⁷⁾	
中山時子, 陳舜臣監修 (1985)	中国料理大全 (3) 広東料理	小学館 ¹⁸⁾	
中山時子, 陳舜臣監修 (1986)	中国料理大全 (4) 四川料理	小学館 ¹⁹⁾	
中山時子訳 (1975)	中国名菜譜 北方編	柴田書店 ²⁰⁾	全記載料理 1,115 品中, 記載順に 2 品おきに料理 を選択。計 357 品
中山時子訳 (1975)	中国名菜譜 東方編	柴田書店 ²¹⁾	
中山時子訳 (1975)	中国名菜譜 南方編	柴田書店 ²²⁾	
中山時子訳 (1975)	中国名菜譜 西方編	柴田書店 ²³⁾	
玉馬熙純 (1958)	中国料理	柴田書店 ²⁴⁾	全記載料理 212 品
			合計 884 品

朝鮮料理

料 理 書			調査料理数
全鎮植, 鄭大聲編著 (1985)	朝鮮料理全集 (1) 肉料理	柴田書店 ²⁵⁾	全記載料理 442 品
全鎮植, 鄭大聲編著 (1986)	朝鮮料理全集 (2) 魚料理	柴田書店 ²⁶⁾	
全鎮植, 鄭大聲編著 (1985)	朝鮮料理全集 (3) キムチと保存食	柴田書店 ²⁷⁾	
全鎮植, 鄭大聲編著 (1985)	朝鮮料理全集 (4) ナムルと野菜料理	柴田書店 ²⁸⁾	
全鎮植, 鄭大聲編著 (1986)	朝鮮料理全集 (5) ご飯と麺類	柴田書店 ²⁹⁾	
全鎮植, 鄭大聲編著 (1986)	朝鮮料理全集 (6) 餅・菓子・飲料	柴田書店 ³⁰⁾	
魯眞和 (1988)	韓国料理	ハンリム出版社 ³¹⁾	全記載料理 177 品
趙重玉 (1987)	韓国の家庭料理	中央公論社 ³²⁾	全記載料理 126 品
			合計 745 品

日本料理

料 理 書			調査料理数
第一出版センター編 (1998)	四季 日本の料理 春	講談社 ³³⁾	全記載料理 759 品中, 記 載順に 1 品おきに料理を 選択。計 391 品
第一出版センター編 (1998)	四季 日本の料理 夏	講談社 ³⁴⁾	
第一出版センター編 (1998)	四季 日本の料理 秋	講談社 ³⁵⁾	
第一出版センター編 (1998)	四季 日本の料理 冬	講談社 ³⁶⁾	
八百善「料理通」(1979)	江戸のおそうざい 暮しの設計 No. 129	中央公論社 ³⁷⁾	全記載料理 135 品
中村文治 (1988)	京の料理 暮しの設計 No. 184	中央公論社 ³⁸⁾	全記載料理 164 品
東京芽生会 (1991)	日本料理の魅力 暮しの設計 No. 199	中央公論社 ³⁹⁾	全記載料理 159 品
栗山善四郎, 小林誠 (1994)	四季の味こよみ 暮しの設計 No. 221	中央公論社 ⁴⁰⁾	全記載料理 151 品
			合計 1,000 品

6) ショウガ作用の料理への利用傾向

ショウガが発揮する働きのうち、賦香作用、辛味作用、装飾作用について、完成した料理への利用の傾向を調べた。各料理におけるこれらの効果を、掲載写真、レシピおよび調理法から推定して評価した。4段階に採点し、3(採点が+2の料理)、2(採点が+1の料理)、1(採点が±の料理)、0(採点が-の料理)とした。採点は大学で調理学の仕事に1年以上従事する教職員(栄養士, 日本人女性, 21~24歳)4人によるものである。

賦香作用→ショウガが持つさわやかな香りが料理に生かされ、喫食時に香りが感じられると推定されるか。

辛味作用→ショウガの辛味が料理を賞味した時に感じられると推定されるか。

装飾作用→盛り付けた時に、ショウガの存在が飾りとして視覚の向上に役立っていると判断されるか。

採点結果から、平均値、標準偏差を計算して、これらの作用の料理への利用傾向を調べた。

7) ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の種類

各様式の料理において、ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の種類を調べ、その出現頻度から多用されている種類を調べた。文献から、香味野菜を〔料理の香りづけや、風味づけに用いる野菜〕⁴¹⁾、香辛料を

〔主として熱帯、亜熱帯、温帯地方に産する植物の乾燥された種子、果実、花、蕾、葉茎、木皮、根茎などからえられる物質の中で、刺激性の香味を有し、飲食物に風味を賦与したり、着色したりすると共に、食欲を増進させたり、消化吸收を助ける働きのあるものの総称〕⁴²⁾と定義した。

8) ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料数

各料理において、ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の数を調べ、様式別に比較し、 χ^2 検定で有意差を検定した。

9) ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の組合せ

各料理及び様式において、ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の組合せの多様性とその頻度について調べた。

結 果

1. 調査料理群プロフィール

1) 調査料理数

調査対象は、中国料理が884品、朝鮮料理が745品、日本料理が1,000品であり、合計2,629品であった(表1)。

2) 主材料別分類

調査全料理を、3料理様式ごとに主材料別に分類し、出現頻度の多い順に表2に示した。

中国料理は肉類を主材料とした料理が最も多く、次いで魚介料理で、その全体に占める割合はそれぞれ43%、25%で計68%であった。朝鮮料理は、野菜料理が最も多く出現したが、それに続く魚介、穀物、肉類料理の出現頻度に大きな差は無く、主材料間のバランスが良く保たれていた。日本料理は、魚介類を主材料とした料理が特に多く、調査料理の約半数を占めた。それに対して肉料理は非常に少なく4%のみであった。

3) 調理法別分類

調査全料理を、3料理様式ごとに調理法別に分類し、

表2. 調査料理の主材料別分類

中国料理		朝鮮料理		日本料理	
材料	総計	材料	総計	材料	総計
肉 類	376	野菜類	209	魚介類	486
魚介類	222	魚介類	166	野菜類	286
穀 類	120	穀 類	152	穀 類	80
野菜類	106	肉 類	149	豆 類	79
豆 類	28	豆 類	30	肉 類	39
卵 類	22	果実類	19	卵 類	17
果実類	8	卵 類	9	いも類	4
茶	1	茶	5	果実類	3
乳 類	1	酒	3	種実類	2
総 計	884	いも類	2	海藻類	1
		種実類	1	酒	1
		総 計	745	茶	1
				乳 類	1
				総 計	1,000

出現頻度の多い順に図1に示した。

中国料理は多い順に〈煮る〉〈揚げる〉〈炒める〉〈蒸す〉の調理法が見い出され、これらは計77%であった。朝鮮料理は〈煮る〉〈漬ける〉〈焼く〉〈ゆでる〉〈汁物〉〈炒める〉〈蒸す〉の合計で74%であり、これらの調理法の占める割合の差は少なく、調理法がバラエティにとんでいることが、特徴的であった。日本料理は〈煮る〉調理法が多いことが特徴で、次いで〈焼く〉〈汁物〉〈生〉〈蒸す〉の5法の計は72%であった。

2. 料理へのショウガ利用特性

1) ショウガ使用率

ショウガを使用した料理は、2,629品中717品見い出され、その平均使用率は27%であった。様式別では、中国料理は884品のうち425品であり、約半数の料理にショウガが使われていた。これに対して、朝鮮料理は745品中137品、日本料理は1,000品中155品の使用であった。使用率は中国料理48%、朝鮮料理18%、日本料理16%であり、朝鮮、日本料理は中国料理の3分の1程度の使用であり、使用率はほぼ同じ15~20%

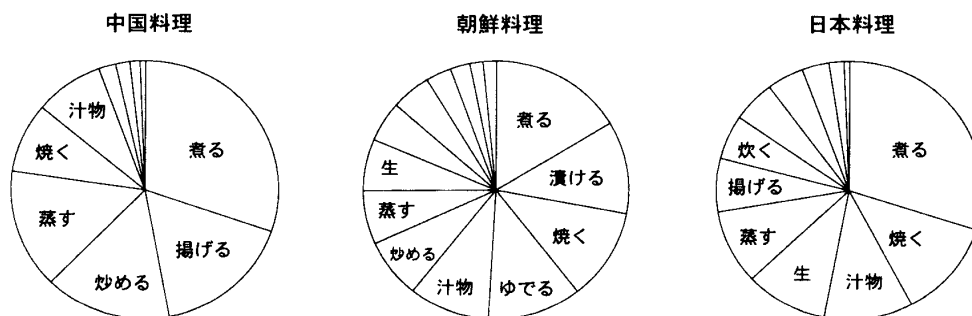


図1. 調査料理の調理法別分類

料理書にみる中国, 朝鮮, 日本料理中のショウガ利用比較

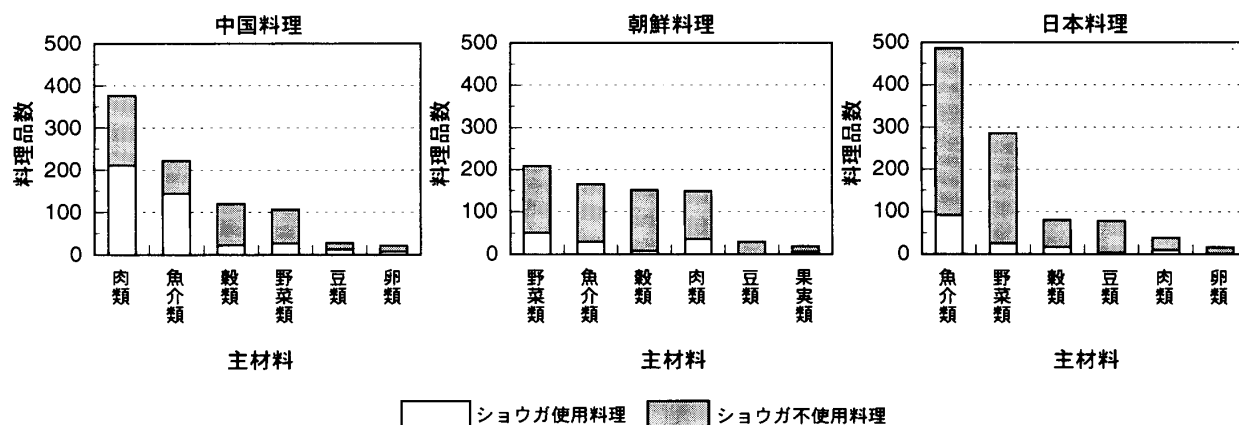


図2. 主材料別調査料理数とショウガ使用料理数

であった。

2) 主材料別分類とショウガ使用

調査した料理を料理様式ごとに主材料別に分類し、それに占めるショウガ使用料理数を図2に示した。さらにそのショウガ使用率を計算し、出現頻度の多い主材料順に様式間で比較した(図3)。使用率はショウガ使用料理数を対応する料理数で除したものである。3料理様式合計の主材料別ショウガ使用率は1位が肉類で46%, 2位が魚介類で31%, 3位が卵類であった。中国料理はどの主材料料理に対しても他の様式よりショウガ使用頻度が高いが、特に、魚介、肉料理では有意に高く、それぞれ64%, 56%だった。朝鮮料理と日本料理は全体的には使用率は似た傾向を示し、特に魚介料理、肉料理に対しては酷似しており、それぞれ18%と19%および24%と26%であった。一方、朝鮮料理は野菜料理に対する使用率が24%と高く、肉料理と同率であった。日本料理は、穀物料理に対する使用率が18%であり、魚介料理に匹敵した。

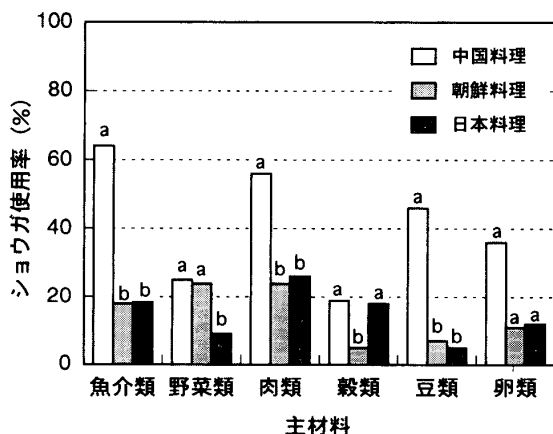


図3. 主材料別ショウガ使用率の料理様式間比較
a, b 異なった記号に対して有意差がある ($P < 0.05$)

3) 主材料と調理法からみた料理の分類とショウガ使用

3料理様式中の料理をそれぞれ主材料別に分類し、それをさらに調理法別に分類した。該当する料理が10品以上見出されたグループについてショウガ使用率を調べた。各様式別に、使用率の高いグループについて上位5位までを表3に示した。

中国料理の魚介料理全体に対する平均ショウガ使用率は64%であるが、その中で「大正海老の辛味ソース煮」などの〈魚介類〉を〈煮る〉料理における使用率は84%を超えており、大半にショウガが使用されていた。同様に「桂魚の姿蒸し」などの〈魚介類〉を〈蒸す〉料理における使用も高率だった。肉料理に対しても同様の傾向が認められた。〈煮る〉〈蒸す〉などの食品の風味が保持され易い調理法におけるショウガ使用が高率であることは、ショウガ使用が料理への味や香り付けとともに、魚介・肉類の調理において問題点である生臭さを解消するための矯臭目的であることを示している。

一方、朝鮮料理は全体の平均使用率が18%であるのに対して、〈野菜類〉を〈漬ける〉料理においては約50%もの高率で使用が見られた。この内容は「白菜キムチ」「大根の白キムチ」など朝鮮料理を代表する漬物料理での使用が大半であった。これは他の香味野菜・香辛料と共に漬物への辛味や風味付けが主たる目的であるが、漬物の調味に多用される塩辛の生臭味に対する矯臭の役割も目的の一つであろう。

日本料理は平均使用率が16%であるのに対して、〈肉類〉を〈焼く〉が40%で最高値であったが、該当料理総数は少ない。次位は〈穀類〉を〈炊く〉であることが特徴的であり、鮎に添えるはじかみや、ガリと呼ばれる薄切りしょうがの甘酢漬け、混ぜご飯やちら

表 3. 主材料及び調理法別に分類したショウガ使用率上位 5 位

料理様式	順位	主材料	調理法	該当料理 総数 (品)	ショウガ 使用率 (%)	料理例
中国料理	1	魚介類	煮る	71	84.5	大正海老の辛味ソース煮, ふかひれの煮込み
	2	魚介類	蒸す	25	72.0	桂魚の姿蒸し, 上海がにの姿蒸し
	3	肉類	蒸し煮	10	70.0	豚肉の酒蒸し煮, 鶏肉と汽鍋蒸し煮
	4	肉類	煮る	124	61.3	豚きもの醤油煮しめ, 鶏の五目丸煮込み
	5	肉類	蒸す	55	60.0	ひな鶏の姿蒸し, 豚バラ肉の香糟蒸し
朝鮮料理	1	野菜類	漬ける	86	48.8	大根の白キムチ, かぶのキムチ, 白菜キムチ
	2	肉類	煮る	28	39.3	牛肉野菜巻きの煮もの, 鶏肉の煮込み
	3	魚介類	漬ける	16	37.5	いい蛸塩辛, いかの塩辛
	4	魚介類	煮る	25	24.0	太刀魚の煮しめ, はまぐりの煮つけ
	5	魚介類	焼く	28	21.4	うなぎの蒲焼き, はたはた焼き
日本料理	1	肉類	焼く	10	40.0	鶏肉松風焼き
	2	穀類	炊く	50	26.0	生姜ご飯, 鯖寿司
	3	魚介類	煮る	135	24.4	かれいの煮付け, ぶり大根
	4	魚介類	汁物	52	23.1	鰯のつみれ汁, 鱧しんじょ汁
	5	魚介類	焼く	84	22.6	鮎の塩焼き, さわらの味噌漬け

し寿司への千切りしょうがなど, 日本の穀物料理への独特の使用法が見られた。〈魚介類〉を〈煮る〉場合も, 他の 2 様式と同様高率であったが, 実際のショウガの取り扱い方に差異が見られた。すなわち, 魚介類をショウガと共に煮る調理はどの様式も多いが, 「鯖の味噌煮」で見られたように, 魚介類を煮た後, 盛り付け時に, 針しょうがを天盛りとして上に添える場合も多く, これは他の様式では見られなかった。〈魚介類〉の〈汁物〉は吸い口としての使用が多かった。〈魚介類〉を〈焼く〉調理法でも, 魚介材料と混合して調理せずに, 「鮎の塩焼き」の例のように, はじかみと呼ばれる筆しょうがを前盛りとして添える場合が多かった。これらの調理法は矯臭目的よりも, 魚介料理や鮎の喫食時にショウガの生の風味を単独で賞味することにより, 清々しい辛味と香りを味わい, また, 魚介類とは異なる食

感を楽しみ, 口中をさっぱりさせる口直しとしての役割に重点がおかれていた。

4) ショウガ使用形状

3 料理様式の料理にショウガを使用する場合の形状について調べた結果を表 4 に示す。

中国料理でのショウガの使用形状で, 最も多いのはみじん切り, または絞り汁の状態にしたもので, おろしを使用することは稀であった。中国料理において, ショウガは 80% 以上は肉や魚介料理に使用されており, ショウガを小さくすることにより, 食材である肉類や魚介料理への取り込みを容易にし, 料理の風味を増し, 矯臭効果を高めていると考えられる。また一方, ぶつ切りや叩き潰す形状も多く, これは加熱油への風味付けとしての役割が見られた。

朝鮮料理でのショウガ使用形状は絞り汁, おろし,

表 4. ショウガの使用形状

中国料理								
使用形状	みじん	絞り汁	薄切り	ぶつ切り	叩きつぶす	千切り	おろし	総計（品）
計	95	95	84	75	49	24	3	425

朝鮮料理							
使用形状	絞り汁	おろし	みじん	薄切り	千切り	ぶつ切り	総計（品）
計	41	36	35	16	8	1	137

日本料理								
使用形状	絞り汁	千切り	おろし	はじかみ	薄切り	みじん	ぶつ切り	総計（品）
計	34	33	33	29	14	9	3	155

料理書にみる中国、朝鮮、日本料理中のショウガ利用比較

みじん切りの順であり、この3種で82%を占めており、形状が小さいことが特徴的であった。さらに、中国料理と異なる点は、肉・魚介料理よりも野菜料理への使用が高率であることで、特に野菜を漬け込む際の使用が目立っていた。また、肉・魚をたれにつけこむ場合の材料として絞り汁やおろしが利用されていた。

日本料理の場合、ショウガ使用時の主材料は、61%が魚介類であった。絞り汁、おろしのようなごく小さな形状で矯臭、調味のために使用することも多いが、筆状に成形する程度 of 原形に近い状態で使用することも多いことが大きな特徴である。これは魚料理や鰯に添えるはじかみのように、ショウガの歯応えを残し、辛味をそのまま賞味する使用方法である。また他様式では少ない千切りの形状が日本料理では多く使われ、天盛りや紅しょうがににしてちらし寿司の表面に散らす盛り付け方で、料理の味覚と視覚と嗅覚の向上のために利用されていた。

5) ショウガ作用の料理への利用傾向

ショウガの呈する三つの作用について、各様式での料理への利用効果の評価を図4に示した。

ショウガの持つさわやかな香気を直接料理に生かすことにより、嗅覚を刺激しておいしさの向上に役立っている（賦香作用）と評価された料理は、日本料理に多かった。

辛味利用に関しても、日本料理は、盛り付け時にシ

ョウガを料理の表面また皿の上に置き、単独で口に入れることにより、ショウガが直接味覚を刺激して素材の辛味を賞味することが多いと判断された。また、朝鮮料理は、ショウガをおろして非加熱調理法で処理し、複合味の一つとして辛味を生かすことが多く見られた。生ショウガの辛味と香気を単独で味わうことは日本料理の特徴であり、反対に中国料理では加熱料理され複合的な味覚・嗅覚の一端を担っていた。

ショウガを、視覚的に、料理の見た目のおいしさ向上に利用する装飾作用に関しても、日本料理は高い評価の料理が多く、朝鮮・中国料理との間に差が認められた。天盛り、はじかみ、ガリ、吸い口、冷奴や麺の薬味、紅しょうがなどはいずれも一見してショウガの存在がわかり、料理をおいしそうに見せて食欲をわかせる盛り付けの一助となっていた。ショウガを飾りとして利用する発想は中国料理や朝鮮料理には無く、日本料理独特の使用法であった。

6) ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の種類

ショウガ使用料理717品について、併用使用されている香味野菜・香辛料の種類について料理様式別に調べた（図5）。中国料理では、長ねぎ（根深ねぎ、葉ねぎ、こねぎを含む。以下同）が最も高頻度で併用使用されており、次いでこしょう、にんにくの順であった。朝鮮料理では、にんにく、とうがらし、長ねぎの順に

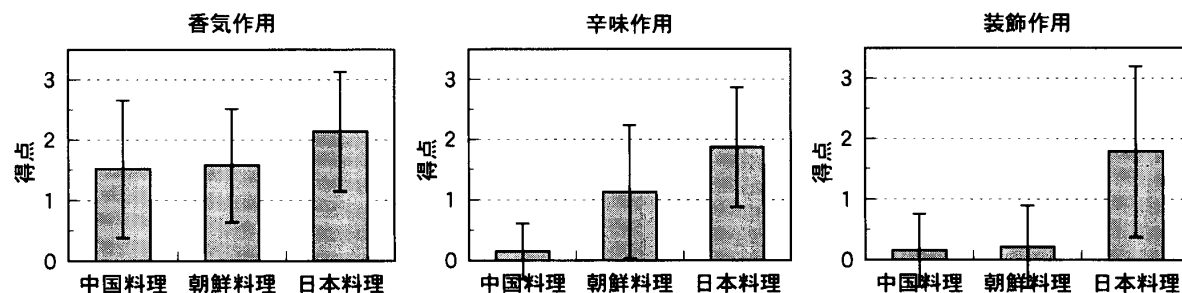


図4. ショウガの呈する3作用の料理様式別評価

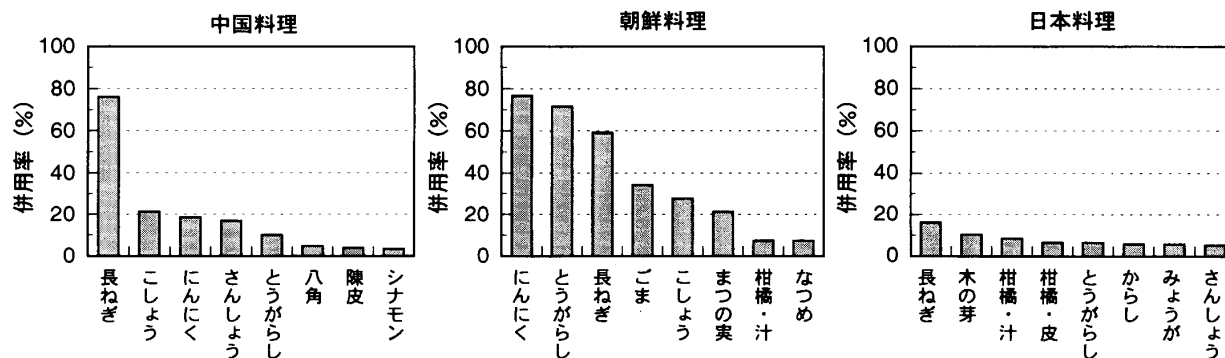


図5. ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の種類

多く出現し、日本料理は、長ねぎ、木の芽、柑橘・汁の順であった。しかし、図5に示すように、料理様式により、ショウガとの併用状況は大きく異なっており、中国料理では長ねぎとの併用料理が多く、80%近くに達しているのに対し、他の香味野菜・香辛料との併用は約20%に留まった。これは、ショウガと長ねぎを組合せて香味野菜として使用する料理が圧倒的に多いことを示している。それに対して朝鮮料理は、上位3種の併用割合がそれぞれ77%, 72%, 59%の高率を示し、ショウガと合わせてこの4種類の一つの料理に対する複合使用率が高いことを示している。日本料理は全体的に低値を示し、最高値の長ねぎでも16%にすぎず、ショウガの単独使用が多いことが認められた。

7) ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料数

1料理にショウガと併用使用される香味野菜・香辛料数を調べた(図6)。中国料理では、1種類併用の場合が全体の31%と最も多く、次いで2種類が28%であった。朝鮮料理は、4種類併用が29%、次いで3および5種類が21%であった。日本料理はショウガの単独使用が最も多くて40%を占め、次いで1種類併用が32%であった。

すなわち、多いほうから朝鮮料理、中国料理、日本料理の順で併用数は有意に異なり($p < 0.05$)、1料理に使用される数は様式による差が大きいことが認められた。

8) ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の組合せ

ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の組合せパターンについて検討した(表5)。中国料理で、最多であった1種類の場合、併用野菜は長ねぎである場合が77%と圧倒的に多く、ショウガと長ねぎの組合せが料理の中に頻繁に見られた。2種類の場合、長ねぎとこしょう、長ねぎとにんにく、長ねぎとさんしょうなどのように長ねぎと他1種の組合せが大半であり、中

国料理の風味付けにおいて、ショウガと長ねぎの果たす役割の重要性が明らかであった。

朝鮮料理では、最多であった4種類の場合、にんにく・とうがらし・長ねぎ・他1種の組合せが大半で、5種類の場合はこれらにごまが加わる場合が多かった。朝鮮料理では、ショウガ・にんにく・とうがらし・長ねぎの4種が食味形成における基本的な香味野菜・香辛料であり、これらの複合使用により複雑な味を形成していた。さらにこれらに塩辛が調味料として加わることが多く、食味にこくや奥行を付与していた。

日本料理では、併用なしの料理が最も多く、香味野菜・香辛料を混合して使用しないことが特徴的だった。1種類併用の場合でも多用されるものは無く、さわやかな香気を持つ香味野菜・香辛料が多種類にわたって低率で使用されていた。

考 察

強い芳香と辛味が特徴のショウガは香味野菜・香辛料として世界中で多用されているがその使用には片寄りがある。吉田、田名部⁴³⁾は、ショウガを使った料理は、中国料理で最も多く見られ、西洋料理ではほとんど見られないことを報告している。さらに、田名部、吉田^{44,45)}は、肉料理に配合される調味料、香味野菜など副材料、調理法を分析し、世界の調理文化における料理の嗜好には、歴史的な背景が重要な影響を与えていることを示唆した。

本研究において、中国料理では、ショウガは長ねぎと共に香味野菜としてあらゆる料理に高頻度で利用されていた。特に肉や魚介調理の下味付けや煮る、蒸す、などの加熱調理操作中での使用が多く、使用形状はみじん切り、絞り汁、叩き潰す、などの頻度が高かった。このことは、食材の矯臭のためと、ショウガの風味を炒め油を介して料理に付加することにより、他の香味野菜や調味料と共に、おいしく複雑な味付けの完成に

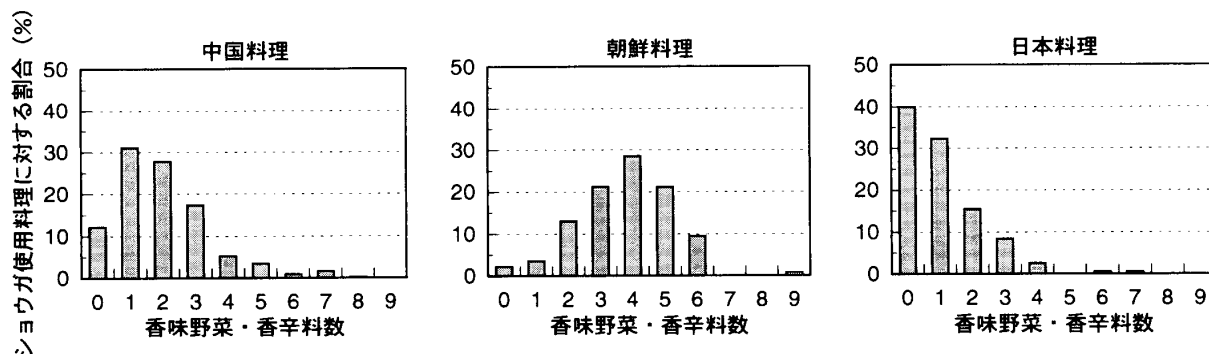


図6. ショウガと併用使用される香味野菜・香辛料の数

料理書にみる中国，朝鮮，日本料理中のショウガ利用比較

表 5. ショウガと高頻度で併用使用される香味野菜・香辛料の組合せ

中国料理	1 種類併用 香味野菜・香辛料	1 種類併用料理数 (132 品) に対する割合 (%)
	長ねぎ ^{*1}	77.3
	こしょう	6.8
	にんにく	3.0
	さんしょう	3.0
朝鮮料理	2 種類併用 香味野菜・香辛料	2 種類併用料理数 (118 品) に対する割合 (%)
	長ねぎ+こしょう	22.9
	長ねぎ+にんにく	21.2
	長ねぎ+さんしょう	12.7
	長ねぎ+その他 1 ^{*2}	26.3
日本料理	3 種類併用 香味野菜・香辛料	3 種類併用料理数 (29 品) に対する割合 (%)
	にんにく+とうがらし+長ねぎ	34.5
	にんにく+とうがらし+ごま	13.8
朝鮮料理	4 種類併用 香味野菜・香辛料	4 種類併用料理数 (39 品) に対する割合 (%)
	にんにく+とうがらし+長ねぎ+ごま	20.5
	にんにく+とうがらし+長ねぎ+こしょう	7.7
	にんにく+とうがらし+長ねぎ+その他 1 ^{*3}	30.5
日本料理	5 種類併用 香味野菜・香辛料	5 種類併用料理数 (29 品) に対する割合 (%)
	にんにく+とうがらし+長ねぎ+ごま+こしょう	17.2
	にんにく+とうがらし+長ねぎ+ごま+その他 1 ^{*3}	20.7
	にんにく+とうがらし+長ねぎ+だいこんおろし+その他 1 ^{*3}	10.3
中国料理	1 種類併用 香味野菜・香辛料	1 種類併用料理数 (50 品) に対する割合 (%)
	長ねぎ	16.0
	木の芽	16.0
	柑橘・汁	10.0
	とうがらし	6.0
	ごま	6.0

*1 表 5 中の長ねぎはすべて、根深ねぎ、葉ねぎ、こねぎを含む

*2 八角，シナモン，香菜，ごま，陳皮等

*3 柑橘・汁，だいこんおろし，りんごおろし，チャービル等

役立っていると考えられる。さらに、油の臭い取りの効果もあると考えられる。喫食時に、視覚的にはショウガの存在は目立たないにもかかわらず、中国料理の味付け，すなわち中国料理の「おいしさ」に与える影響は，あらゆる主材料の料理に対する使用頻度の高さから特に大きい。中国の「礼記」や「史記」（紀元前 1 世紀）に四川，江南の産物としてあげられており，中国料理の発達とともに食味形成に大きく関与してきたことが示唆される¹⁾。

これに対して朝鮮料理においては，平均的には 20% 弱の料理への使用であったが，野菜を主材料とした〈漬ける〉調理では約 50% の高率であった。使用形状は小

形が多く，また併用使用される香味野菜数が多いことが特徴的だった。キムチをはじめとする野菜類を主材料とする料理では，生ショウガの香りと辛味を他の香味野菜との混合味として賞味したり，肉類・穀類・豆類を主材料とする料理では，食材の矯臭と加熱ショウガの風味を賞味する傾向があることが示された。朝鮮料理は香味野菜を単独ではほとんど使用せず，「ヤンニョム（薬念）」と呼ばれる，多種類の香味野菜・香辛料さらには塩辛，しょうゆ，味噌，塩，ゴマ油などの調味料と合わせたものを料理に応じて混合して使用することが特徴的であり，混合を容易にするために，小さな形状にする必要があったと考えられる。朝鮮料理で

最も多用される香味野菜・香辛料はとうがらしとにんにくであり⁴⁶⁾、ショウガは長ねぎと共に黒衣的な役割を担い、調合味として、矯臭や賦香や味付けの一部を担っていた。これらのことは、〔5〕ショウガ作用の料理への利用傾向〕の結果とも合わせて、ショウガを視覚や食感では賞味せず、その香りや辛味を、他の香味野菜類との総合風味として賞味する特徴を持つことが示唆された。

日本料理では、完成した料理に、賦香や飾りとして、ショウガが視覚的に認識可能な状態で使用されることが多いことが認められた。それゆえに形態が重視され、ショウガの切り方の巧みさ、盛り付けの美しさが要求された。細長く美しく切った千切りショウガを、中高にふわっと天盛りにしたり、薬味用おろしを杉盛りにしたり、はじかみは筆状・杵状さらには鳥状に成形することさえ見られた。新ショウガの表層部にはアントシアニン含量が多く⁴⁷⁾、酸性で赤色を呈する化学的性質が経験的に巧みに利用され、新ショウガを熱湯にさっと通して表層細胞膜を壊し、甘酢に漬けることにより、美しい淡紅色のはじかみに仕上げていた。「日本料理は目で食べる」という日本料理の特徴を端的に表現した言葉があるが、食材の切り方、盛り付けを大切に、まず繊細な美しさで視覚に訴えて食欲を増進させるという日本料理文化の特徴が、ショウガの利用においても認められた。さらに、ショウガを他の香味野菜・香辛料と混合せず単独使用が多いことも、他の二つの料理様式と異なる点であり、生ショウガ素材の辛味と香気が直接口腔と鼻腔で賞味されていた。ショウガの自然の形状をそのまま生かして歯でかみ切って食べる切り方をショウガそのものの古称である「はじかみ」と呼ぶ使い方は、日本料理が自然の味をそのまま賞味する特徴を持っていることを示していると考えられる。すなわち日本料理のもう一つの特徴である「素材を生かす」ことに共通するものであった。ショウガのみならず、わさび、しそ、さんしょうなど日本の代表的香味野菜は、いずれも混合せず単独使用が多く、複数をを用いて複合味として使用する中国・朝鮮料理とは異なっており、これが日本の食文化の特徴の一つと考えられる。日本料理において、江戸時代まで肉食が禁じられていたこと、海に囲まれた島国という地形により、新鮮な魚介類の入手が容易だったことから、ショウガを矯臭のために利用する必要性は小さかったと推定され、中国、朝鮮料理での矯臭目的の使用の重要性とは異なっていた。

日本料理が「素材の味」ならば、中国料理や朝鮮料

理を「複合の味」⁴⁸⁾と表現できると考えられるが、その特徴がそれぞれの様式でのショウガ利用においても明確に現れていた。本研究のショウガ使用の調査分析から、東アジアの中国、朝鮮半島および日本では、ショウガの食への利用に関して、それぞれ食味、調理法、嗜好、視覚的要素の異なる特徴を持った調理文化が発達してきたことが明らかにされた。

要 約

1. 中国、朝鮮、日本料理中のショウガ利用を、25冊の料理書を調査することにより、様式別に比較研究した。2,629品のレシピから、ショウガ使用の有無、主材料、調理法、切り方、併用香味野菜・香辛料の面から調べた。

2. 中国料理では48%のショウガ使用率であり、特に肉類や魚介類を、煮る料理や蒸す料理において高率であった。主に消臭を中心として、香り付けや味付けの目的で使用されていた。

3. 朝鮮料理では、ショウガは小形状で使われ、多種類の香味野菜・香辛料と共に複合的な食味形成のために用いられていた。特にキムチ料理に高頻度で使用されていた。

4. 日本料理においては、ショウガは料理の唯一の香味野菜として使用される場合が多かった。料理表面に盛り付けられ、生の芳香や辛味を直接賞味できる使用法が多く、また装飾的役割もはたしていることが特徴的だった。

文 献

- 1) 星川清親 (1987), 栽培作物の起源と伝播, 二宮書店, 東京, 150~151
- 2) Stephen Fulder, 寺西のふ子訳 (1993, 1999 日本語訳), Ginger ショウガは効く, 晶文社, 東京, 46~51
- 3) 久保道德, 吉川雅之 (2000), 健康食品を科学する—4—ショウガ, 一貫堂薬事日報 (12月11日)
- 4) 小林彰夫, 斎藤洋 監訳 (1999), 天然食品・薬品・香粧品の事典, 朝倉書店, 東京, 200~202
- 5) 中谷延二 (1996), 香辛植物中の抗酸化物質, 活性酸素と医食同源, 共立出版, 東京, 211~215
- 6) Ahmed RS, Seth V and Banerjee BD (2000), Influence of dietary ginger (*Zingiber officinale* Rosc) on antioxidant defence system in rat. *Indian J. Exp. Biol.*, **38**, 604~606
- 7) Bordia A, Verma SK and Srivastava KC (1997), Effect of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) and fenugreek (*Trigonella foenumgraecum* L.) on blood lipids, blood sugar and platelet aggregation in patients with coronary artery disease, *Prostaglandins*

料理書にみる中国, 朝鮮, 日本料理中のショウガ利用比較

- Leukot Essent Fatty Acids*, **56**, 379~384
- 8) 江連隆(1996), 論語と孔子の事典, 大修館書店, 東京, 390
 - 9) 西嶋定生(1994), 邪馬台国と倭国, 吉川弘文館, 東京, 25
 - 10) 萩原浅男(1986), 古事記, 小学館, 東京, 92~93
 - 11) (1965)交替式, 國史大系, **26**, 吉川弘文館, 東京, 1018
 - 12) 静嘉堂編(1986), 稻穀部第廿一, 和名類聚抄, **第9**, 東京, 雄松堂フィルム出版, 頁記入なし
 - 13) 神宮司廳蔵版(1971), 植物部十六草五, 古事類苑, **植物部**, 吉川弘文館, 東京, 1150~1151
 - 14) 姜仁姫(2000), 韓国食生活史, 藤原書店, 東京, 153, 158, 164
 - 15) 鄭大聲編訳(1982), 朝鮮の料理書, 平凡社, 東京, 35, 39. (原典) 李時明夫人張 (1653), 飲食知味方
 - 16)~40) は表1に記載
 - 41) 料理食材大事典, 主婦の友社, 東京, 282
 - 42) 斎藤浩(1995), スパイスの話, 柴田書店, 東京, 42~43
 - 43) 吉田真美, 田名部尚子(1999), 日本調理科学会平成11年度大会講演要旨集, 74
 - 44) 田名部尚子, 吉田真美(1999), 調理法と調理技術の比較文化的研究 1. ひき肉・すり身料理における処方と比較, 聖徳大学研究紀要 短期大学部, **32**, 121~126
 - 45) 田名部尚子, 吉田真美(2000), 調理法と調理技術の比較文化的研究 2. 食味嗜好性形成におよぼす調理法の効果, 聖徳大学研究紀要 短期大学部, **33**, 119~126
 - 46) 鄭大聲(1998), 朝鮮半島の食と酒, 中央公論社, 東京, 148~150
 - 47) 関和陽子, 吉荒舞, 森光康次郎, 久保田紀久枝(2002), 日本農芸化学会 2002 年度大会講演要旨集, 239
 - 48) ジョン・キョンファ(1995), おいしいおかず, 柴田書店, 東京, 5

(2002 年 6 月 13 日受理)