

開拓農民の食生活の一考察

—レコード餅について—

三浦春恵 田中久美子 高杉直幹

はじめに

第二次大戦を境に、日本の経済の高度成長と科学技術の急速な発達により、生活文化は大きく変化し続けている。その中で食生活の変化もめざましいものがある。その一つとして米を主食として定着しているかのように考えられていた食形態や食嗜好すらも、豊富に生まれる食料と各種の加工食品などから、自由に選択することができる飽食の時代の中で、次第に若い世代の米離れ現象が進行していることがみられる。

このような中で現在まで長年月にわたり、生活に根ざして産み出され、受けつがれてきた料理の一部はかえりみられることなく、急速に消失していかうとしている。この現象は生活様式が変化し、食品の生産や流通機構が進歩発達することに伴う必然的な問題として等閑視されている。そこでこれらが消失する以前に、現時点において戦前の食生活の実態をしる古老からのききとりをもとに記録にとどめ、さらに再現、試作してその中から先人の知恵を学びとりたいと考える。さらに研究を通して、背後にある過去の食文化を展望する中から将来に対する示唆をも見出しうるものと考え。

広範な食生活分野の中から、特に米を中心として、雑穀・豆類を含む食品の利用実態と食生活状況について調査と研究をめざすものである。

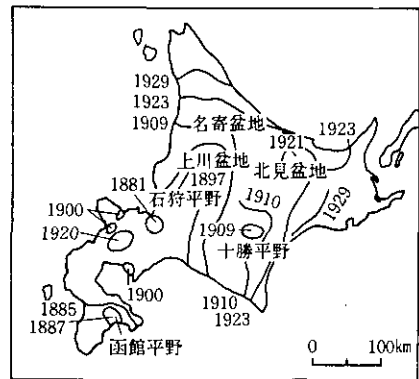
今回は北海道空知郡新十津川地域における米を用いた郷土料理として、レコード餅について調査した。その調査資料を前提として、レコード餅について調理学的な検討を加え、あわせて官能検査結果、および材料配合に関する考察などを報告する。

I. レコード餅の概要

新十津川町史と現地在住の開拓2世の古老からのききとり、その他の資料にもとづいてレコード餅についての概要をのべる。(ききとりは'80年4月以降実施)

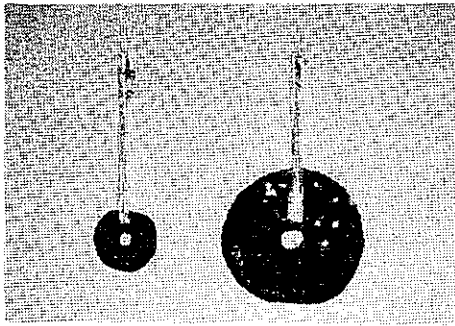
レコード餅の由来 北海道空知管内の新十津川町において1900年頃(明治37年一木の収穫開始)から作られはじめ、その周辺および上川地方の米作地帯に普及したものと推定される¹⁾。その背景としては、新十津川村の誕生にかかわる歴史がある。すなわち1889年(明治22年)奈良県十津川村から屯田兵として移住した600戸、2691名により新十津川村の開拓がはじめられた。そのきびしい開拓の食糧事情の中でレコード餅が産み出されたものである。

レコード餅の材料と形状 ぐずもち米とくずうるち米と乾燥よもぎを用いており、乾燥したレコード餅は灰緑色を呈している。調理されたレコード餅はダークグリーンの断面に、うる



▲ 新十津川町
資料 日本科学者会議北海道支部 北大農学部班「稲作の北進と農学部」より

図1. 北海道米作の進行図



実験用サンプル 当時の型
作成日1982年2月 作成日1981年2月
1個20g
写真1. 乾燥レコード餅

ち米が白い粒状のまま散在していて、餅にはない触感が特徴的である。餅の形状が円盤状（直径約20cm）につくられ、中心に穴がありレコード状であるところから、レコード餅と命名されたものと考えられる。

・利用目的 当初は販米にならない屑米の活用として考案されたものと考えられる。農繁期の「こびる、(お八つ)」として、労働エネルギー補給の目的に用いられた。各戸毎に寒中の農閑期にまとめて作成し、自然乾燥し保存したものを、農繁期（6月、田植時期）にもどして調理された。

・レコード餅の調理法

(1) 材料と配合比

材 料	分量（直径20cm, 6コ分）	配 合 比
くずもち米	900g（5カップ）	同 量
くずうるち米	900g（5カップ）	
乾燥よもぎ	100g（もどしたもの約700g）	米重量の約40%（もどした重量）
塩	少量	
でんぶん	適宜（敷粉・手紛として使用）	

（注）乾燥よもぎの作り方は生よもぎをたっぷりの熱湯の中で重曹を加えてゆでる。（pH8程度の微アルカリ性）これを水にとり、あくをさらしてから絞り、ざるにひろげて手早く乾燥したのち紙袋にいれて保存する。

乾燥よもぎは水でもどしてからゆで、軽く絞って用いるのでよもぎ重量は絞り方によって多少の変動がある。生よもぎの場合はゆで調理後の重量は約13%減になる（四訂食品成分表備考による）²⁾

(2) 作り方（新十津川町出身西田みさ氏・64歳）が母親から伝承したものによる。

①くずもち米とくずうるち米をあわせて水洗いしたのち一晚浸漬する。（約15時間）

②よもぎは乾燥よもぎの場合水に浸しもどしたものをゆでる。沸騰後5分位でとり出し、水にさらし軽くしぼる。これを包丁で細かくきざみまとめておく。

③①をざるにとり、水気を切り蒸器にいれ強火で蒸す。

④蒸器の上部から蒸気が上がってから20分蒸した後、第1回のふり水をする。

⑤④をさらに15分蒸した後、第2回のふり水をする。（米粒の固さをみながらふり水の回数を加減する）

⑥⑤をさらに30分蒸し続ける。

⑦臼に⑥を入れ、あいどりをしながらつく。（パンこね器レディスニーダー、KN-2・女子栄養大学製を用いた場合、蒸した米を入れ塩少々を加え7分通電し、ふり水をする）

⑧⑦によもぎを加えさらにつく。（上記電動機の場合はよもぎを加えて15分通電する）

⑨板の上にてんぶんを敷き、餅を出して手早くまるめ、直径20cm、厚さ1cmに円形に形作り、中央に直径2cmの穴をあける。

⑩戸外（温度 -15°C ～ -20°C ）で4～5時間放置する。完全に凍結したものを物置に4～5日放置したのち、中央の穴になわを通し風通しのよい場所（物置内）にかけ3ヶ月位乾燥する。（ゴミや虫が付着しないように注意する。）

(3) 食べ方（当時）

乾燥レコード餅を一晩水に浸漬しもどしたものをざるにあげて水をきる。これを4～6つ割りの好みの大きさに切る。

鉄鍋または厚手のフライパンをよく焼き、油をやや多目に入れて炒め焼きにする。あたたかいうちに砂糖しょうゆまたは甘みそなどをつけて食べる。

・レコード餅の特長

レコード餅は前記のように明治末期から昭和20年頃まで、農家の食事を補う重宝なこびると

して積極的に利用された。その理由としては、一般に用いられているもち米 100%の餅と異なる次の特長をもっていることによると考えられる。

1). 保存性 レコード餅は作成後数ヶ月から 1年以上保存することができる。外観的には保存期間中に形態が縮少し、重量が56.4%に減少するのみで、原型を保ち、餅を乾燥したときのように、ひびわれしてバラバラになることがなく、保存上にも取扱い上にも便利である。農閑期に必要な分量をまとめてつくり、準備することができるので、生活の中でこれが計画的に自然に組みこまれ、省力化がはかられる。

2). 吸水膨潤の急速性、乾燥レコード餅は必要に応じて利用する際に、一般的には一晩の水浸漬によって飽和吸水し、調理可能な状態に達するので、調理までの準備および調理方法が簡便である。餅にくらべ、もどす場合の手軽さは多忙な農家の主婦である調理者にとっては見逃せない魅力と考えられる。

3). 経済性（材料活用の合理性）レコード餅の材料配合がもち米とうるち米が等量である点、および両者ともくず米を利用することができる点、さらに米重量の約40%のよもぎが加えられている点は、価格の経済性と共に食品の有効利用面で、特にこの時代の食糧事情のもとでは、極めて合理的な食品利用方法である。

4). 食味の一般性、野趣に富んだ外観、口ざわり、風味は特徴的であると共に、嗜好上一般性がある。比較的淡白でありながら油で炒め焼調理をして用いることが多い食べ方は、濃厚な食味が加味され、働らく人の嗜好に合致し、栄養的にも有効である。

5). 胸もたれのない易消化性、餅と異なり多量のうるち米とよもぎの配合により消化がよく、いわゆる胸もたれすることがなく、こびるとして適切である。

II. レコード餅に関する調理性

以上 5 点の特徴について、相互に関連して作用すると考えられる要因の一つとして、材料のもつ調理性があげられる。そこで材料であるも

ち米、うるち米、よもぎの吸水性およびレコード餅の吸水性についての実験と水分測定を行った。

(1)レコード餅材料の吸水実験

①試料 もち米、うるち米は '80年上川産米、よもぎは上川地方の野生のえぞよもぎの若芽を '80年5月初旬採集し、ゆでてから水洗した後、自然乾燥して保存したものを使用した。

②方法 もち米、うるち米については1回の試料重量を5gとし、10箇のビーカーに水を入れた中に浸漬する。これを10段階の時間差をつけて、経時的に重量を測定した。秤量方法は時間毎に浸漬した米をとり出し、濾紙で上下から水分を吸着したのち測定した。(ヌッチェ濾過器を使用した)

時間間隔は、はじめの1時間は10分毎に6回、次の1時間は20分毎に3回計量した。実験期日 '81年7月3日、気温 20°C、水温 20°C。

よもぎについては、乾燥よもぎの試料重量を3gとし、米と同様の方法で重量測定を行った。ただし時間間隔に関しては、はじめの20分間は5分間隔に5回、次は10分間隔に3回、40分間隔に1回と計90分について測定した。(予備実験の結果、よもぎは吸水速度が大きく浸漬50分以後には吸水量が飽和状態となることから米と異なる時間間隔によって測定した) 実験期日 '81年7月1日、気温 20°C、水温 19°C。

その結果を表 1, 2, 3, 図 2 に示す。

表 1. うるち米(上川産)吸水実験 1回試料重量 5g

No.	時間(分)	測定重量g	吸水重量g	吸水率%
1	0	5.28	0.28	…(付着水)
2	10	5.60	0.60	12.0
3	20	5.87	0.87	17.4
4	30	6.05	1.05	21.0
5	40	6.17	1.17	23.4
6	50	6.17	1.17	23.4
7	60	6.20	1.20	24.0
8	80	6.39	1.39	27.8
9	100	6.20	1.20	24.0
10	120	6.18	1.18	23.6

実験日 '81.7.1, 気温 20°C, 水温 20°C

表 2. もち米(上川産)吸水実験 1回試料重量 5g

No.	時間(分)	測定重量g	吸水重量g	吸水率%
1	0	5.28	0.28	…(付着水)
2	10	5.61	0.61	12.2
3	20	5.78	0.78	15.6
4	30	6.05	1.05	21.0
5	40	6.14	1.14	22.8
6	50	6.34	1.34	26.8
7	60	6.43	1.43	28.5
8	80	6.55	1.55	31.0
9	100	6.64	1.64	32.8
10	120	6.62	1.62	32.4

実験月日 '81.7.3, 気温 20°C, 水温 20°C

表 3. 乾燥よもぎ吸水実験 1回試料重量 3g

No.	時間(分)	測定重量g	吸水重量g	吸水率%
1	0	5.16	2.16	…(付着水)72.0
2	5	7.29	5.13	171.0
3	10	8.22	6.06	202.0
4	15	8.40	6.24	208.2
5	20	8.85	6.69	223.3
6	30	8.99	6.83	228.0
7	40	9.34	7.18	239.6
8	50	10.05	7.89	263.2
9	90	10.14	7.98	266.2

実験月日 '81.7.1, 気温 20°C, 水温 19°C

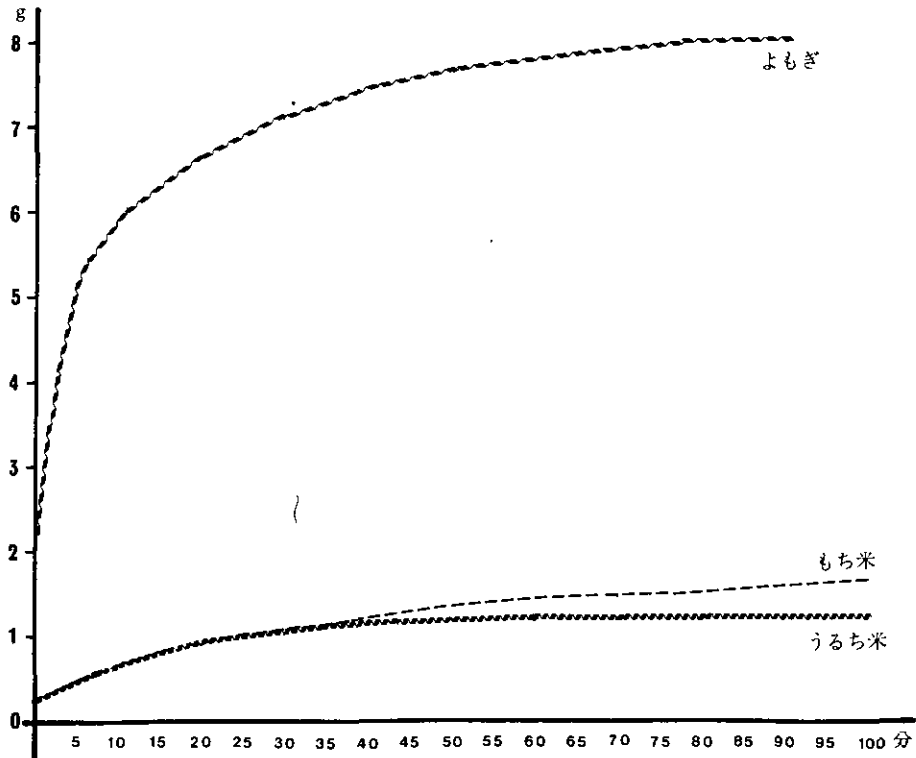


図 2. うるち米, もち米, 乾燥よもぎの吸水量比較

③結果

1) 米の吸水率は、品種、乾燥度、水温により異なるが一般には浸漬後1～2時間後には飽和に達するとされている³⁾。そしてもち米の吸水率は40%、うるち米25～30%とされている⁴⁾。

これに対し上川産のもち米は32.4%、うるち米は23.6%とやや低い値を示した。15時間浸漬後には両者ともやや増加している。飽和時(2時間後)の重量については、もち米は浸漬前の1.3倍、うるち米については1.2倍である。材料と

してくず米を使用する場合は吸水率、吸水速度ともさらに高い値を示すものと考えられる。

2) よもぎについては、乾燥したよもぎを水に入れて直ちにとり出した時の付着水がすでに72%であることから、測定間隔を5分きざみとした。浸漬後50分で飽和状態となり、263.3%の吸水率を示した。これは飽和時のうるち米の約10倍の吸水率である。3gのよもぎ試料の90分浸漬後の重量は3.4倍に達する。

(2)レコード餅の浸漬時における吸水実験

①試料 '82年2月2日(大寒中)札幌において前記の方法によりレコード餅を作成した。(前記電動粉こね器使用)1箇の重量を50gのドーナツ型に整形し戸外で凍結させた。(外気温度-14.7°C)その後、紐でつるし風通しのよい室内で156日間乾燥した。実験期日、7月8日、室温28°C、水温23°C。

②方法 10箇のレコード餅を同時に水を入れた10箇のピーカーに入れ1)の米の実験と同様の時間間隔で、浸漬後2時間までの経時的な吸水量を測定した。その結果を表4に示す。図3には材料の値とあわせて示す。

③結果 (1)の実験において、レコード餅の材料である乾燥よもぎの吸水飽和時間は50分であ

り、その吸水率は263.2%であったが、もち米については同時間の吸水率は26.8%、うるち米については23.4%であることがみられた。レコード餅について行った実験の結果、50分後の吸水率は121.3%ある。レコード餅は飽和まで約2時間を要するところのうるち米、もち米を含みながら吸水速度も吸水率も高いよもぎの存在によりもち米の1/2の浸漬時間で飽和に達していることがわかる。

レコード餅の20時間30分後に測定した吸水率は134.8%、重量は約2.34倍である。(表4の中、No. 3, 4, 9の試料の測定重量と吸水重量値が他の試料と異なる傾向を示しているが、これは試料作成時に同一調理法によったものを2回にわけて機械にかけたことによって生じた混捏むらによるものと推察される。)

(3)餅の浸漬時における吸水実験

①試料 (2)のレコード餅の浸漬実験との比較を目的として、もち米100%の餅について、乾燥した場合と浸漬による変化をしらべた。試料として市販ののし餅を用いた(もち米100%の機械つき餅)。はじめに乾燥による状態をみる目的で50gの長方形に切り、常温中に54日間放置し自然乾燥した。('82年5月19日~7月12日)

表4. 乾燥レコード餅吸水実験

No.	時間分	試料重量 g	測定重量 g	吸水重量 g	吸水率%
1	0	28.4	29.0	0.6(付着水)	2.2
2	10	28.9	57.4	28.5	98.5
3	20	28.0	38.4	10.5	37.5
4	30	28.5	41.5	13.0	45.5
5	40	28.6	58.7	30.2	105.5
6	50	27.8	61.4	33.7	121.3
7	60	28.6	65.4	36.7	128.0
8	80	27.4	61.4	33.9	123.6
9	100	27.4	47.0	19.6	71.7
10	120	27.8	63.0	35.2	126.6
(10)	20時間30分	27.8	(65.2)	(37.4)	(134.0)
11	120	28.4	65.0	36.6	128.8
(11)	20時間30分	28.4	(66.5)	(38.1)	(134.0)

実験月日 '82.7.8, 室温28°C, 水温23°C

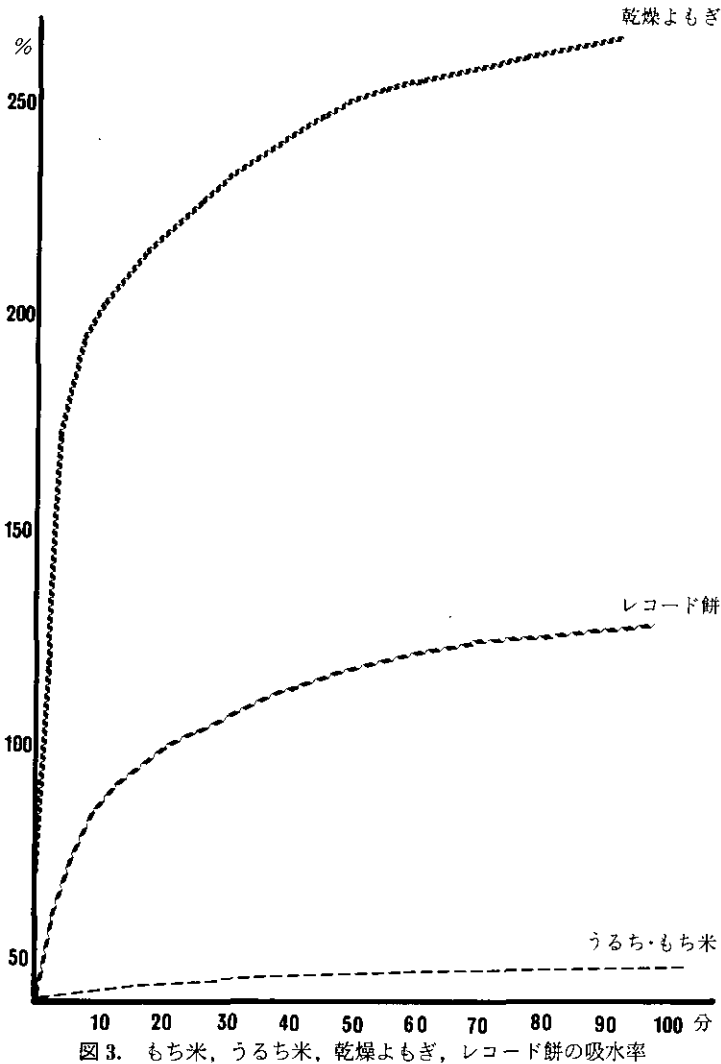


図3. もち米, うるち米, 乾燥よもぎ, レコード餅の吸水率

その結果全体が1~2 cm以下の細片にくだける状態となり, これを赤外線水分計で水分測定すると15.2%であった。これは上記の5ヶ月間乾燥したレコード餅の水分, 15.8%に近い乾燥度であるが, 浸漬実験は不可能の状態である。そこで餅がひびわれしない程度に乾燥させたものを実験試料とした。50g大の餅を7月常温で1日間, つづいて冷蔵庫内で4日間乾燥させたものを試料とした。この場合の餅の表層部分の水分は22%, 中心部は41%であり, 平均31.2%の水分である。

②方法 (2)の実験と同様に, 米の飽和時間に相当する2時間浸漬したものの吸水重量を測定

した。その結果を表5, 図4に示す。

③結果 餅は浸漬時間に比例して, 表面からの軟化が進行し, 粘着性を帯び正確な計量は困難であるが, 2時間後には表層は水分を含みやわらかい状態である。中心部は浸漬前と変化がなく, 水分測定すると40%となり, 吸水していないことがしられた。さらに20時間30分後には表面はとけた状態であるが, 中心部の水分は49.7%で, わずかに吸水している。従って餅はレコード餅と同様の浸漬条件(時間と水温)では正確な測定ができず, 調理をすることも不可能である。

(1)~(3)の実験に関連した食品および料理の水

表 5. 市販餅の吸水実験

No.	時間分	試料重量 g	測定重量 g	吸水重量 g	吸水率%
1	0	58.8	60.2	1.5(付着水)	2.5
2	10	58.7	60.5	1.9	3.2
3	20	58.9	61.1	2.3	3.9
4	30	58.1	60.6	2.5	4.3
5	40	62.7	67.8	5.1	8.1
6	50	60.8	66.6	5.7	9.4
7	60	59.0	65.0	6.0	10.2
8	80	54.6	62.6	8.1	14.8
9	100	55.7	65.8	10.1	18.1
10	120	50.5	57.3	6.7	14.0
11	20時間30分	59.9	約95.7	約35.8	約59.7

実験月日 '82.7.12, 室温 26.5°C, 水温 19°C

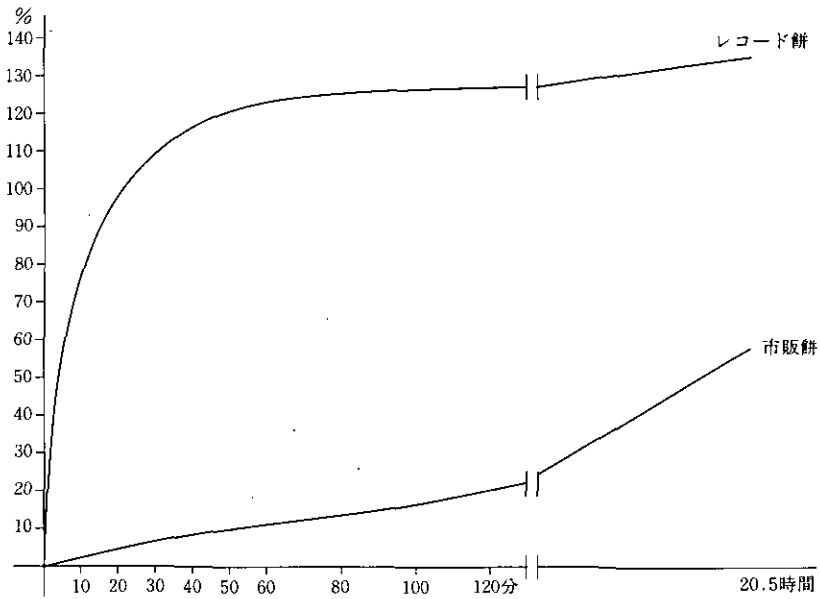


図 4. 乾燥レコード餅と市販餅の吸水率

分量比較を表 6 に示す。

III. レコード餅の官能検査

レコード餅は第二次大戦以前の米作農家の食生活の中で利用されていたものであることから考えて、日常の食品に対する嗜好傾向の面で今日とは多少の相違があることが推測される。戦前には餅はまだハレの日の食物としてのイメー

ジが濃く、一般には好まれる食物であったが現在では餅はハレの食物としての意識が乏しく若い世代にとって正月の餅も習慣として食べるが、好んで食べるものとはいいがたいのが一般的と思われる。そこで日本の高度成長期である昭和36年以降に生れている現代青年のレコード餅に対する嗜好傾向をみるために、大学生を対象に検査を行った。あわせて試食後に乾燥レコード

表 6. 関係食品, 料理の水分量比較

	条件・その他	米の種類		備 考
		もち米%	うるち米%	
1	a 精白米	15.4 (15.5)	14.0 (15.5)	上川産米
2	a を 2 時間浸漬時の吸水率	32.4	23.6	水温 19°C
	b, a を 15 時間浸漬時の吸水率	33.2	26.8	
3	b を蒸した場合の水分	52.0 赤飯(58.0)	47.0 飯(65.0)	40 分間, 2 回振水 α 化に必要な水分 30%
4	乾燥レコード餅水分	15.8		常温で 156 日間乾燥 2 月 2 日~7 月 8 日
5	乾燥レコード餅の浸漬吸水後の水分	59~60		浸漬時間 19.5 時間
6	調理したレコード餅の水分	47.1~57.1, 平均 52.9 精白米もち(44.5)		油をひいて炒め焼調理 乾燥レコード餅
7	市販のし餅乾燥実験試料	15.2		常温 54 日間乾燥
8	市販のし餅(乾燥試料)浸漬後水分	表層 とけて測定不可能 中心 49.7		浸漬時間 20.5 時間

() 内数値は科学技術庁資源調査会編四訂日本食品標準成分表による

表 7. レコード餅の官能検査項目内容

昭和56年	月	日	時	分	男	女	歳
出身地					身長	cm	体重
				kg			
次のレコード餅をたべて, 1~6 の各項目について目もりの丁度よい(0)を中心に左右の尺度の適当と思われる所を 0 でかこんで下さい。							
			(やや悪い)	(少し悪い)	(丁度良い)	(やや良い)	(かなり良い)
1. 色	-2	-1	0	+1	+2		
2. 外観	-2	-1	0	+1	+2		
3. ねばり(もちに比し)	-2	-1	0	+1	+2		
4. 触感(舌ざわり)(歯ざわり)	-2	-1	0	+1	+2		
5. おいしさ	-2	-1	0	+1	+2		
6. 総合(全体的にみて)	-2	-1	0	+1	+2		

餅を示し, その感想を記録させた。

①対象と方法

第1回 1981年5月24日と6月24日の2回にわたり, 女子短大食物専攻の2年目学生(年齢18, 19歳), 51名について行った。試料は同年5月作成の冷凍レコード餅を使用した。

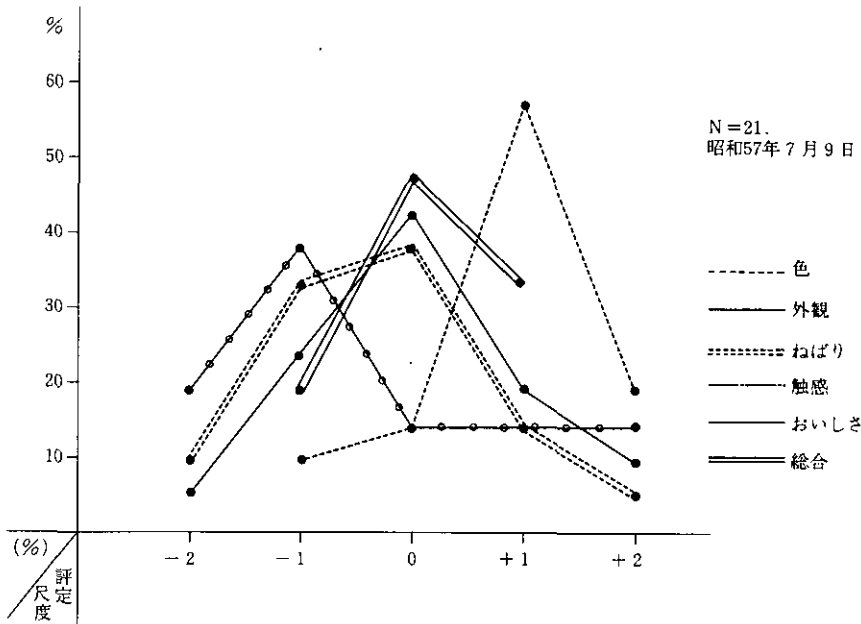
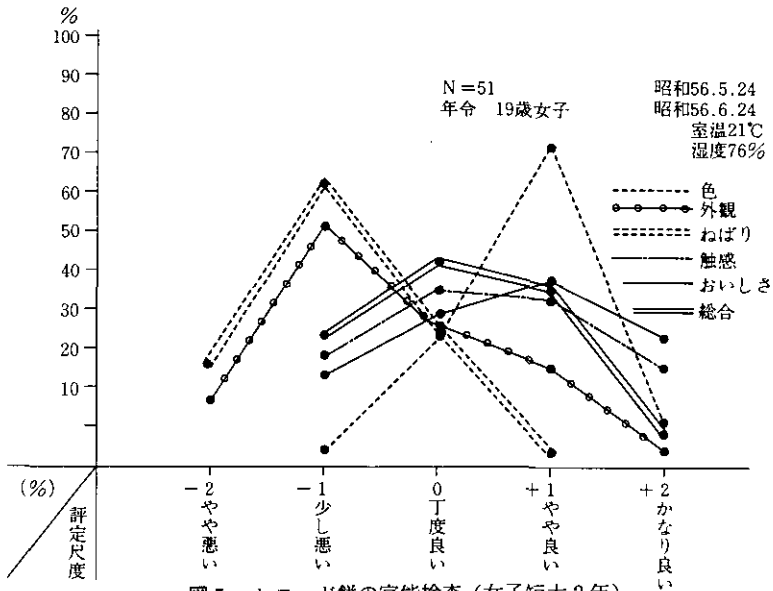
第2回 1982年7月9日, 四年制大学の2年目男子学生(年齢18~21歳), 10名, 2年目女子学生(年齢18~20歳), 11名を対象とした。試料は同年の寒中に作成した乾燥レコード餅を

使用した。

1・2回とも被験者全員の約1/2は札幌市以外の出身者で北海道全域その他にわたっている。

与え方 もどした円形のレコード餅を放射状に切り一箇約50gとする。前記の方法で油で炒め焼にし, 別器にさとうしょうゆ(1:1容量比)を添えて与える。

検査用紙には表7を用いて1. 色, 2. 外観, 3. ねばり(もちに比し), 4. 触感(舌ざわり, 歯ざわり), 5. おいしさ, 6. 総合(全体的にみ



て)の6項目について評価を記入させた。

以上により官能検査結果から嗜好傾向をしらべた。対象の被験者については食物に関心の深い学生群(第1回)と一般学生(第2回)の対照, および冷凍と乾燥の試料の対照を考慮した。

5段階の評定尺度法による各評価項目ごとに集計した結果を図5, 6に示す。

第1回と第2回の値から, 各項目別に両者の

分布曲線の同一性を χ^2 検定により調べた。その結果を表8に示す。

②結果 表8の結果から, 危険率5%において二つのグループ(1, 2回)間には, 色に対する項目を除いては有意な差が認められないことが見出された。色に関しては両者間の分布に差がないとはいえない。すなわち乾燥レコード餅を試料とした第2回グループは「かなり濃い、

表8. 官能検査結果2回間の項目別分布曲線の比較(%)

評価項目	尺度	-2	-1	0	+1	+2	有意差(5%危険率)
		1 色	1 回	0	3.9	29.4	
	2 回	0	9.5	14.3	57.1	19.0	
2 外 観	1 回	9.8	47.1	23.5	19.6	0	なし
	2 回	19.0	38.1	14.3	14.3	14.3	
3 ねばり	1 回	13.7	60.8	19.6	5.9	0	なし
	2 回	9.5	33.3	38.1	14.3	4.8	
4 触 感	1 回	0	23.5	43.1	33.3	0	なし
	2 回	0	19.0	47.6	33.3	0	
5 おいしさ	1 回	0	23.5	19.6	23.5	33.3	なし
	2 回	4.8	23.8	42.8	19.0	9.5	
6 総 合	1 回	0	23.5	43.1	33.3	0	なし
	2 回	0	19.0	47.6	33.3	0	

と評価するものが約1/5をしめ、全体の76%のものが「少し濃い、～」かなり濃い、と評価しており、1回目の冷凍レコード餅試料群より10%も多いことがしられる。

外観については60%のものが少し悪いと評価している。餅や草餅の外観と比較するとき、うるち米が米粒のまま餅の中に点在していることからくみなれなさによるものと考えられる。

ねばりは餅に比べて少ないと評価するものが多い。

おいしさについては丁度よいからおいしいと評価するものが約72～88%をしめている。

総合的には、全員がはじめてたべる餅であるが、おいしいという方向の評価が約80%をしめ

ている。

個人別に記録した感想から推察しても、むしろねばりの乏しさから、淡白でさっぱりした感触が好まれて現代の青年の嗜好に受け入れられるものであることが推定された。その間のニュアンスと関心度をうかがうものとして代表的な生の感想を次に示す。

IV. レコード餅材料に関連した食生活史的背景

米とよもぎが日本の食生活の中で用いられた歴史、および江戸時代以降の農民の食生活状況の流れの中から、北海道におけるレコード餅について検討した。

項 目	1回目(食物専攻女子短大2年生)	2回目(4年制大学・女子2年生)	2回目(4年制大学・男子2年生)
色	少しこすぎる。見ばえが少し悪い。グロテスクである。		よもぎが入りすぎている。グロテスク。あまりすきではない。
外 観	原始時代の石貨のようだ。面白い。意外な外観にびっくり。たべ物とはちがうイメージ。不思議な感じ。	珍しい。奇妙。	一見食料にはみえない。
	餅にしてはねばりが無い。あっさりしている。舌ざわりがとてよくおいしかった。若い人向のお餅という感じでおいしい。	餅をたべてもたれる私も何箇でもたべられるように思った。見た目よりもたべてみるとおいしかった。あっさりしててたべ	淡白でおいしい。餅という感じがあまりしない。食べ方によってはとてもおいしいと思う。味も悪くないおやつに最適。お年

項目	1回目(食物専攻女子短大2年生)	2回目(4年制大学・女子2年生)	2回目(4年制大学・男子2年生)
ねばり 歯触り 味	素朴な味。油っぽいがおいしい。こげがおいしい。外観はよくないがたべてみると予想外においしい。米(もちの中の)がたべたあと口ざわりが悪かった。物たりない(おかきとお餅の中間という感じ)	やすい。	寄りによいと思う。軽い。見た目よりはおいしい。他の餅に比べて米の感触がのこっていて歯ざわりがある。変わっている。ごはんをつぶした方が舌ざわりも見えよよいのでは？
その他	原型をみていてほのぼのとした気持ちになってきた。おばあちゃんの知恵という言葉思い出し、風土の気候等を生かした保存食と思う。発想がユニーク。	なる程といった感じ(非常食としてすぐれている。吊し易さ。簡便さ)。もっと工夫したら普及するのではとさえ思った。開拓農民の知恵の結晶ですね。納屋にぶら下っている所を想像すると日本というイメージがとても強く昔なつかしいような気がする。	人間はまた一つ文明を作った。芸術的だ。作り方を教えてほしい。

まず日本の食生活史の中で最初に草餅の記事がみえるのは、850年(仁寿3年)「三代実録」である⁹⁾。

もち米についてみると、710年～784年の奈良時代の主食は今でいう強飯(こわめし)を常食としており、米の精製度も今日とほぼ同程度であったと思われる。しかし当時の下層庶民は米飯は少なく、大麦、小麦、黍などの雑穀類の混合食であったと思われる⁹⁾。

これらのことから、よもぎもち米も古い歴史をもつ食品として、日本人になじまれていたことがしられる。長い時代を経て米はやがて日本民族の主要食糧として国の経済の根幹をなすに至ったが、米飯の常食としての位置づけは、そう古いものではないことがうかがわれる。

次にそのことを農民の食生活状況の一端からみると、240年余り前の1735年(享保20年)、田中丘隅「民間省要」(農政書)によれば、江戸付近の百姓の食生活について、「田方に生きる百姓は雑炊にしても、米を食う事あれども、山方、野方に生れては正月三ヶ日といへども米を口に入る事なき所多し⁷⁾と記録している。さらに降って1869年(明治2年)東京八王子近郊農村川口村の食生活をみると、「米1割8分、大麦、小麦6割、芋・甘藷2割2分⁸⁾という割合である。さらに10年後の1879年(明治12年)の同地の

食生活は、「米2割、大麦・小麦6割、芋・甘藷2割⁹⁾とあり、米の比率がやや向上しているにすぎない。米の生産が北海道に比し安定している地域においてこの程度である。さらに10年後の明治22年日本各地で天候不順、暴風雨による凶作、災害があり、この大水害を機に、奈良県十津川村から北海道空知郡に移住して、新十津川村ができたが、その母村である奈良県の十津川村を含む農村の食生活もこの範囲のものと想像される。この地方ではとちの実の粉ともち米等量でついた「とちもち、を古くから用いており、レコード餅との関わりが推察される。

降って大正7年内務省衛生局保健衛生調査室が各地方長官に照会して全国各地における日常食品について回答を求めたものの要旨によると、北海道の市部「札幌・小樽・旭川ハ白米飯。函館ノ一部ニ米7、挽割3ノ混食」。市街地郡部は「白米飯ト米麦ノ混食ガ半々。一部ニ薯粥」。村落部については「9月ー4月ハ馬鈴薯又ハソノ澱粉ノ団子、馬鈴薯ノ塩煮、玉蜀黍ヲ煮タモノヲ一日一食シテ主食ノ米飯ヲ補イ、栗・稗・玉蜀黍・挽割麦ト米ノ混炊等季節ニヨリ異ル。漁村ハ漁季ハ米飯」。とある¹⁰⁾。

これらのことから、いかに雑穀その他のものの比率の高い食事であったかがしられる。主食を補うために飯に入れるまぜ物(かてもの)と

して各種のものを用いていた。

餅についても同様で日本各地のよもぎと餅に関する記録によると、次のようなものがある。

広島県高田郡芦田郡の一部には、よもぎとそば粉でついたよもぎ餅があり、岐阜県大野郡の草餅は、屑玄米粉と干したよもぎでつくられ、十二月下旬から三月下旬に到る冬期の朝食として、三日～一週間に一回つく。従って大量のよもぎを採取して乾しておくという記録がある¹¹⁾。ここでレコード餅の場合には上記の岐阜県大野郡の草餅と異なりくずうるち米を加えることで、保存性を高めていることは前述の通りであり、三日～一週間に一度つくという必要がない点、およびもち米、うるち米を粉にする手数を省くことができる点で大きな利点と考えられる。

次によもぎについては、北海道各地に自生するヨモギは日本各地にある30種余のよもぎの中のオオヨモギ (*Artemisia montana* (Nakai) Pamp. ヤマヨモギ・エゾヨモギ)¹²⁾であり、別名モチグサ、ヨゴミ、ダンゴグサ、フツ、ヤイトグサなどとよばれているものである。このよもぎは一般食用としては若苗、葉を採取し料理に広く用いられており、生薬としての艾葉は葉を日干しにしたものである。葉の成分としてシネオールなどの精油のほか、酵素や多糖類、ビタミン、各種ミネラルを含んでいる¹³⁾。艾葉の葉効は多面的であるが主なものは健胃、貧血に対し煎服する方法は信州木曾地方の民間療法として用いられているが漢方でも芎藭膠艾湯に処方されて薬効が確認されている¹⁴⁾。その他下痢どめ、鎮痛薬とされ、ヨモギ酒としてゼンソクや心臓機能をよくするためにも用いられている¹⁵⁾。

以上の日本の食生活史の背景の中で、開拓地新十津川村の食生活状況をみると入植2年後から、麦、とうもろこし、あわ、いなぎび、大豆などの他、馬鈴薯、かぼちゃなどの自家用作物が栽培されはじめたが、米作は明治26年試作され、明治37年に6,000石の収穫をあげていることが町史にみられる¹⁶⁾。

古老の語る当時の食生活の実態については、「米粒は数えるほどで、野草、いも、とうもろし

などの雑穀が主で、正月もいなぎび、粟の餅がたべられていた。」ことがしられる。従って米が収穫されるようになって、雑穀を主とする食生活は前記の大正7年の調査に近い状況であったと推察される。

V. 結果および考察

明治22年奈良県十津川村から北海道新十津川に入植した開拓民の間で作られはじめ、周辺の上川地方一帯で利用されたレコード餅について調査し研究した。特に本報では主にレコード餅の調理学的側面について実験を通して考察すると共に、食味の官能検査結果と食生活的側面にふれて考察した。

レコード餅が明治後半から大正、昭和と生活の中に根づいた郷土食としての観点から考える時、餅とは異なる特長がみられる。即ち 1. 保存性。2. 吸水・膨潤の急速性。3. 経済性(材料活用の合理性)。4. 食味の一般性。5. 胸もたれない易消化性、などがあげられる。これらは相互に関連をもって機能していることが考えられる。

以上の中、特に保存性と吸水・膨潤の急速性にかかわる要因として、レコード餅とその材料についての実験を試みた。

①まずレコード餅の材料であるもち米とうるち米と乾燥よもぎについて飽和に達する吸水速度と吸水率を測定した。その結果、もち米が飽和に達する時間は約50分、(水温 20°C) 吸水率 25%。

うるち米が飽和に達する時間は約90分、(水温 20°C)、吸水率 25%。

乾燥よもぎが飽和に達する時間は約50分、(水温 19°C)、吸水率 263.2%。

次にこれらの材料を1:1:約0.8の重量割合で作られた乾燥レコード餅について同様の実験をした結果、浸漬10分後には吸水率25%をこえ(28.6%)、50分後には飽和に達して重量は約2倍になる。

もち米、うるち米、乾燥レコード餅を15時間以上浸漬したものの水分量測定結果は、それぞれ32.2%、26.8%、59.0~60.0%となり、よも

ぎによる吸水量の大きさがしられる。

よもぎの急速な吸水性と高い吸水率は、レコード餅の乾燥と膨潤の過程に大きく作用していることが考えられる。即ち、レコード餅はついでから凍結後、自然乾燥の過程で餅組織内にある水分はよもぎ繊維を導管として蒸発乾燥を容易にし、餅の内層部と外層部が平均に乾燥する機能を果していると考えられる。餅の放置乾燥時に生ずるひびわれが、レコード餅には生じない理由と考えられる。このことはレコード餅の保存性を高め、北海道の寒冷な春から初夏までの気温の中で、湿度条件に留意し、風通しのよい所で餅表面のかびの防止をするだけで、米の乾燥度と同程度までに乾燥して、保存に耐える食品となる。寒中に製造することにより、細菌の繁殖が防止され利用する5～6月の田植時までに充分乾燥し、その後一年以上変質することがない。

次に乾燥とは逆に、乾燥レコード餅を水に浸漬して膨潤させる時も、緻密な餅組織の中に毛細管のようにからみあったよもぎ繊維が導管となり急速な膨潤を促進するものと考えられている。

乾燥レコード餅はもどして調理するが、一般には一晩の浸漬で約60%の水分を含み、餅とは比較にならぬ簡便性をもっていることが実験を通し明らかになった。

②よもぎ繊維の生理的効用について。

レコード餅に使用するよもぎは比率の上で多量であると共に、よもぎをゆで乾燥したものをもどして使用するので、その繊維量は生で使用する場合より多い。

1972年 Dietary Fiber という概念が新しく登場して以来、その研究が進められているが、現在食物繊維量の分析値が明らかにされている食品との対比からよもぎ繊維量について推定した。

まず日常の食品中いわゆる繊維量の多いと考えられる食品について食品標準成分表による粗繊維量を表9にあげる¹⁷⁾。

森氏によれば「野菜と果物の食物繊維については食物繊維／粗繊維の比率は、野菜では2倍前後のものが多く、この食品の種類に限って

表9. 野菜類の粗繊維量比較

食品名	よもぎ	わらび	ごぼう	ほうれん草	芽キャベツ
生	2.2	1.3	1.4	0.8	1.4
ゆで	2.5	1.2	1.6	1.0	1.2
乾		8.4			

(四訂食品標準成分表による)

表10. 野菜の食物繊維量比較

(新鮮物 100g 中)

	食物繊維 (DF)	粗繊維 (CF)	DF/CF
キャベツ	1.12	0.57	2.0
レタス	0.95	0.49	1.9
白菜	0.84	0.44	1.9

(森文平, 荒金京子による (1980))

えば粗繊維含量に約2倍を乗ずれば食物繊維含量の概数を得ることができる¹⁸⁾とのべている。参考として表10に野菜、果物の食物繊維量をあげる。

よもぎの場合、表9により粗繊維量は生で2.2gであるから食物繊維概量は4.4gとなり表10の野菜類の2倍以上の値と考えられる。

食物繊維組成の分析値が出されている食品中比較的繊維量の多い芽キャベツについてみると、100g(水分88.1g)の食物繊維は4.2g、これを15分間煮た場合(水分91.5g)の食物繊維は2.9gとある。芽キャベツについて1978年 Fiber Analysis Table によると煮たものの食物繊維量は2.86%となっている。乾物中の粗繊維量は12.2%であることから、乾燥よもぎの粗繊維量はこれ以上であることが考えられる。

さらに森氏は「繊維含量の高い食品として山菜にはヘミセルロースが4～16%、セルロース4～22%という値が得られる¹⁹⁾。」と記している。これらのことから一般野菜、果物に比べて、乾燥よもぎ中の食物繊維含量が多量であることが類推できる。

餅は過食しがちであるが、レコード餅の場合、消化吸収促進をはじめとする生理効果の顕著な食物繊維を同時に摂取することのできる形になっている。特に食間のこびるとしてとることは、労働の補給エネルギーとして効果的な好ましい

とり方ということが出来る。

文明の進歩に伴い、米をはじめ食品の精製度が増し、食生活の中における食物繊維が意図的に排除され、高蛋白、高脂肪食に傾くことからくる文明病ともよばれる各種成人病の増大が重視されている。一方これと対応して食物繊維の存在および価値がクローズアップして、その生理効果が注目されているときに、レコード餅は再評価に値するものと考えられる。

従来うるち餅とよばれる餅があるが、これはもち米の半量のうるち米を加えて両者をあわせ、レコード餅と同様に蒸して普通に仕上げる餅である。ついてもうるち米の粒はのこり、もち米だけの餅よりも粘りが少なく、胸もたれしやすい子供や老人には適している餅とされている。レコード餅はこれ以上にうるち米の比率が大きく、さらに多量のよもぎが加えられているから、その効果は大きいということができる。

③食生活史的背景からみたレコード餅の材料配合比について。

Ⅳのレコード餅材料に関連した食生活史的背景にもとづいて考えるとき、ハレの日の御馳走の代表ともされていた貴重な米に対する利用面と工夫に関する意識は、飽食の今日の比ではない切実性をもった異なる発想によるものではないかと考えられる。米に対する伝統的な日本人の執着が寒冷の悪条件下に米作の北進を可能ならしめた状況を図1にみる事が出来る。

同様に餅に対するあこがれにも似た愛着が、乏しいもち米を生かす知恵になったと考えられる。経済面からのもち米の有効利用の方途として、多量のくずうるち米とかかものとしてのよもぎ使用が必然的に生じたことはいうまでもないが、それらの配合率は食品の調理性からみて、もち米が材料配合比の上でもっている効果は、うるち米とよもぎをつなぐ「ねばり」として用いられていると考えることが適切と思われる。

もち米、うるち米、よもぎの配合比はねばりと許容食味の限界点ということができる。

④レコード餅の形態について。

レコード餅の形態に関しては調査の中から酷似した二例を見出すことができた。一つは北海

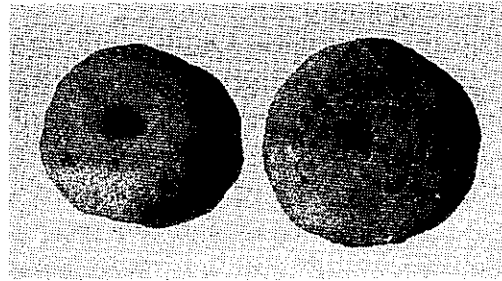


写真2. ウバユリの団子（長井博氏写す）

道原住民アイヌの保存食とされているウバユリの団子である。これはトウレブ（オオウバユリ）をうすですついで、でんぷんをとり除いたのこりを、干し団子にするものであるが、オントレブシトとよばれ、その形がレコード餅と同型で吊して自然乾燥し保存食とされている。

二つには新十津川開拓民の母村である奈良県十津川村に、きびを主材料とした保存食としての団子がある。材料は高きびと低品質のとうきびを乾燥し粉にしたものを用いて寒中に団子をつくり、15~16 cm 径の円盤状にし、中央に穴をあけ軒下で自然乾燥し保存する。これを夏季炭火でうすく焦目がつく程度に焼き、くだいてからお茶を注ぎおやつとして用いられている。両者とも全く交流のない地域と時代に、異なる民族の食習慣の中で、でんぷん質性の食品保存の目的で同様の形態をとっていることが見出された。

⑤食味と今後の利用について。

食味については官能検査が示すように、現代青年（短大・大学生）の嗜好にも約80%がおいしい傾向に評価していることがしられた。

現在ほとんどの家庭は消費の場となり、精製された食品を購入して食生活を営む状況の中で、青年のみならず現代の人々には、レコード餅は外観的には素朴な意外性をもった食品としてうつるに止まり、往時のような必要性は皆無である。新十津川町では現在も、伝承した家庭においては、春の新よもぎを用いて作ったレコード餅を冷凍保存して随時おやつとして用いられている。

近年は食生活の中の季節感は失われ、便利で

簡単、安易な方向に加工食品が社会化、工業化の一途をたどっている一方、食品の安全志向が手作り食品や山菜料理の復活をもたらしている。先人は春の大自然にもち草をつみ、餅や団子にして季節を味わい、心の糧ともしたように、今も行楽の一つとしてつみ草をし、もちつき機でたやすくレコード餅がつくられれば、家庭生活の中にもたらされる効用は少なくないと考える。さらに調理の上に変化と工夫を加えるとき、現代的活用の余地の大きい食品といえることができる。

本研究は「レコード餅に関する研究」として、共同研究の結果を日本家政学会、東北・北海道支部総会において三報にわたり発表したものを基礎としてまとめたものである。調査・研究に当り、天使短大・山本愛子先生、静修短大・民志和子先生には、終始御協力をいただいたことを深く感謝申し上げます。資料を提供して下さいました新十津川町の関係各位、特に古老の方々に厚く御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 北大農学部班, 北大開学百年シンポジウム, 日本科学者会議北海道支部分会, 付表 (1976).
- 2) 細谷, 最新食品標準成分表, 全国調理師養成施設協会, 174 (1982).
- 3) 松元, 調理実験, 柴田書店, 19 (1963).
- 4) 松元, 調理学, 光生館, 110 (1981).
- 5) 西東, 日本食生活史年表, 楽游書房, 13 (1983).
- 6) 西東, 日本食生活史年表, 楽游書房, 10 (1983).
- 7) 西東, 日本食生活史年表, 楽游書房, 42 (1983).
- 8) 西東, 日本食生活史年表, 楽游書房, 64 (1983).
- 9) 西東, 日本食生活史年表, 楽游書房, 76 (1983).
- 10) 瀬川, 食生活の歴史, 講談社, 21 (1968).
- 11) 瀬川, 食生活の歴史, 講談社, 49 (1968).
- 12) 佐竹, 日本の野生植物, 平凡社, 173 (1981).
- 13) 鈴木, 薬草・漢方薬, 新昌出版社, 62 (1983).
- 14) 同上
- 15) 伊沢, 山野草カラー百科, 主婦の友, 86 (1983).
- 16) 小林, 新十津川町史, 新十津川町, 586 (1966).
- 17) 細谷, 最新食品標準成分表, 全国調理師養成施設協会, 154~ (1982).
- 18) 印南, 食物繊維, 第1出版, 358 (1982).
- 19) 印南, 食物繊維, 第1出版, 360 (1982).