

小麦な生活

Vol.1

みんな、めんが大好き

●好きな料理 (%)

- ① 寿司 (76.9)
- ② ごはん (71.2)
- ③ カレーライス (63.5)
- ④ ラーメン (62.1)
- ⑤ うどん (61.6)
- ⑥ パスタ料理 (61.1)
- ⑦ ぎょうざ・シューマイ (57.3)
- ⑧ お好み焼 (55.3)

●実際に「食べている料理」 (%)

- ① ごはん (72.6)
- ② 食パン、ロールパン (36.8)
- ③ 魚介の焼き物 (19.2)
- ④ その他の肉料理 (16.0)
- ⑤ 菓子パン (13.1)
- ⑥ おにぎり (13.0)
- ⑦ ハム、ソーセージ (10.7)
- ⑧ ラーメン (10.4)

※摂取率/日

データ：「小麦食品にかかわる生活者調査」（コムゲーション倶楽部調べ）

●好きな小麦料理 (%)

- ① ラーメン (62.1)
- ② うどん (61.6)
- ③ パスタ料理 (61.1)
- ④ ぎょうざ・シューマイ (57.3)
- ⑤ お好み焼 (55.3)
- ⑥ サンドイッチ (53.9)
- ⑦ 焼きそば (51.4)
- ⑧ たこ焼き (51.0)

(地域別)

- | | |
|----|----------------|
| 東京 | ① パスタ料理 (65.2) |
| 大阪 | ① うどん (64.5) |
| 愛知 | ② お好み焼 (62.5) |
| 福岡 | ① うどん (60.9) |
| | ② ラーメン (60.3) |
| | ① ラーメン (63.0) |
| | ② うどん (64.0) |

実際に「食べている料理」（摂取率）でめん料理はパンよりも順位が低く、最も高いのは8位のラーメンだが、「好きな料理」では上位に入っており、地域別の「好きな小麦料理」の大阪・愛知・福岡では「うどん」が1位とマインドシェアが高い。ここに何か秘密がありそうだ。日本人の「心」の奥底に「めん」は深く根づいているのではないか？

そもそも日本人にとって「めん料理」とは何だったのかを探ってみた。

「かてめん」は庶民の命を支える主食だった。

日本人の「めん」に対する思いは、古くから日本人の心の奥深く根づいているのではないかと、という仮説のもと、日本に異文化が入る前（江戸時代）から作り続けられている郷土料理の「小麦めん」について調べてみました。

「かて（糧）めん」は単なる代替食ではない

今日、「小麦めん」というと、外食するか、お金を出して買ってくるものです。しかし、かつて「めん料理」というのは、自分の家でつくった小麦や雑穀の粉を使って、自分の家で打ち、料理して食べるもの（自給自足）庶民の腹を満たす生活の糧（かて）でした。しかも、それはそれほど遠い昔の話ではなく、昭和に入ってから戦前まではそういった食風景が一般的で、各地に様々なふるさとの「めん料理」のレシピが存在していることもわかりました。そういった事実を知ると、貧しい生活を嘆くのではなく、多彩で豊かな食文化を謳歌してきた人々の顔が浮かんで見えてきます。

小麦は、凶作や飢饉に備えて、また米の代替食として江戸の中期頃から米の裏作として栽培されるようになりました。特に米の栽培に向いていない水利の悪い平野部や中山間では、小麦や雑穀は命を支える大切な穀物であり、特に、現在の岩手や、群馬・埼玉をはじめとする北関東、富士山麓（山梨・静岡）、そして、東海の愛知・岐阜、香川・兵庫・岡山などの瀬戸内地方、佐賀・大分をはじめとする北九州では小麦の栽培が盛んだったのです。これらの地域では「めん」（小麦料理）は、まさしく生活の糧（かて）であり、主食としてのめんは「かて」などと呼ばれていました。「かてめん」は人々の命を支えていたのです。

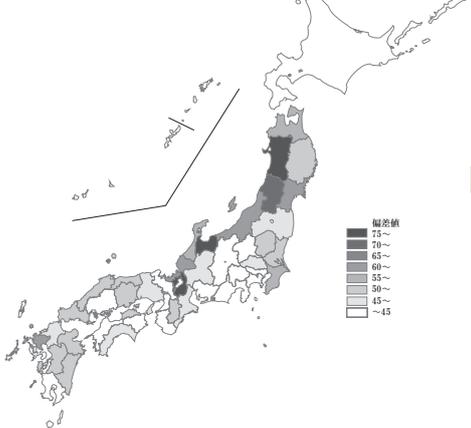
小麦を製粉する水車が普及したのも江戸中期以降。農業水路の整備が背景にあるといえます。「車屋」などという製粉・製めん業を生業とする店があり、農家は自分でつくった小麦を預けて、小分けで小麦粉やうどん・そうめんに替えてもらっていたそうです。また、小麦は江戸時代から換金作物として流通しており、廻船によって九州の小麦が大阪に運ばれ、茨城の小麦は千葉・銚子の醤油の原料として取引されていました。小麦は「地産地消」ではない側面も持ち合わせていたのです。

※「かてめん」は今回の記事を作成するにあたり「主食としてのめん料理」と定義したカテゴリーの名称です。「めん」は今日、細長いめん状の食品を指しますが、ここでは小麦生地を多様に変化（へんげ）させてゆでる、多彩な小麦料理群のことを意味しています。

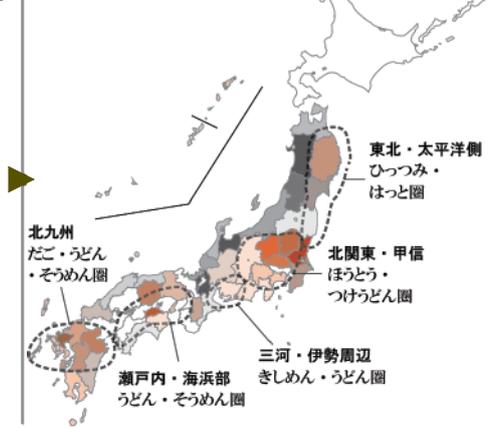
小麦生産と結びついていた「かてめん」～昔と今の米・小麦生産高

昔（大正14年）

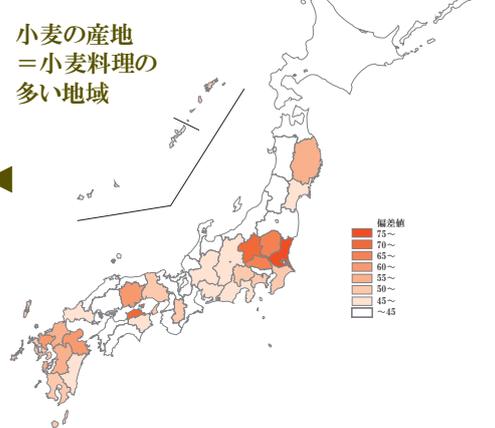
米生産高



米生産高 & 小麦生産高

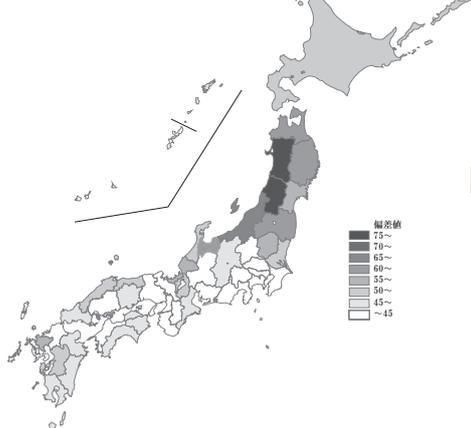


小麦生産高

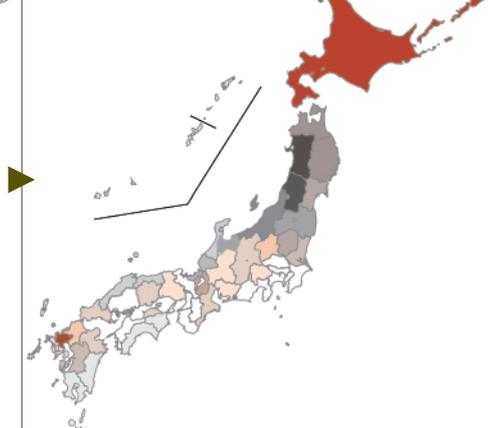


現在

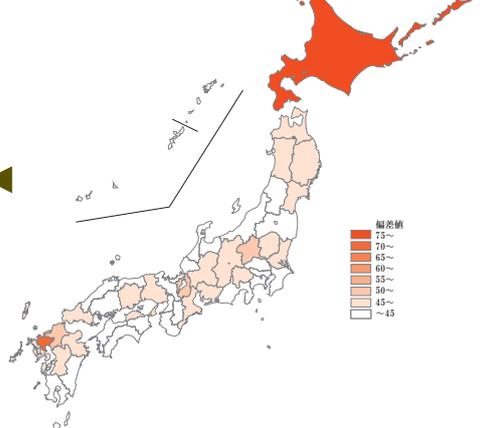
米生産高



米生産高 & 小麦生産高



小麦生産高



データ：上段・農林省「統計表」（大正14年）、下段・農林水産省「作物統計」（平成22年）

ふるさとに伝わる多彩な「かてめん」

小麦めんは、四季折々、さまざまな生活風景の中で多彩な食べられ方をしています。

① 日常(ケ)の主食

「ひつつみ(つみ)・とっちゃなげ、はっと、だご、ほうとう」忙しい農作業から帰ってお母さんがさっと作れる、省時間・省手間が身上のめん料理。生地からめんを作ったらすぐに鍋に入れるため、煮汁にころみがつき、めんには味がしみ込むのが特徴。国産の柔らかい小麦に合った料理。その時々の時、自分の家の畑にある季節の旬の野菜をたくさん入れて煮込む(小麦粉の節約にもなる)、米糞満点のおおぶろ料理である。作り方が簡単なので子どもでも手伝える。

余っためんは翌日に煮返したり、③の間食やおやつにする。ケ(日常)の料理なので見た目は気にしない。小麦粉は貴重なのでぶすま(小麦の外皮)や雑穀を混ぜることも多く、めんの色は少し黒い。調味料は味噌を使うことが多い。現代のカレーライスのようなものといえるかもしれない。

② 冠婚葬祭・行事・仏事(ハレ)の主食

「麦切(の)・切り麦(麦切)・そうめん」生地を包丁で切って一度煮てから使うめん、あるいは乾めんは、手間がかかったり高価なため、冠婚葬祭や行事、仏事など特別なハレの日を使う。(江戸時代には庶民が日常に食べるものが禁じられている地域もあった)。一緒に煮込むのではなく、ゆであがっためんの上に汁をかけたの、つけ汁で食べることも多い。色が白く穢れがない精進料理(魚や肉を一切使わずに調理された食事)として仏事の食事に使われる。調味料はつけが濁らない醤油を使い、精進料理以外は砂糖・だしを入れて甘めに味をつけるのが多い。

③ 間食・おやつ

農作業の合間に小腹を満たす間食、子どものおやつ。めんをあずきで甘く煮たり(あずきほうとう)・じゅじゅ切り等、砂糖入りのあん(あんぱん)・団子等(やまなこ)やせつ味等(、砂糖醤油をまぶしたりする。余った「かてめん」を活用する)もある。お母さんは仕事で忙しいのでおぼろめやなげが作ってあげたのがある。

④ 涼をとる

夏には「小麦めん」を川の水や井戸で冷やして、主につけ汁で食べる。冷やほうとう、冷やちんぽん、冷やせつめん、そうめん、なながし、冷やせつ(冷たい切の煮たりほうとうなど)。

「小麦めん」の六変化

※注：下図は編集部が小麦めんをおおまか・大胆に分類したものであるが、実際には各地のめんは非常に多種・多様である。

ケ：日常の主食

ひつつみ・つめり・とっちゃなげ

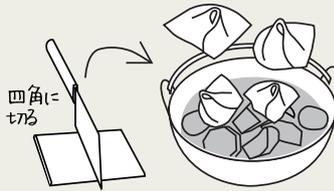
生地をちぎって、すぐ鍋に投げこんで煮る。生地をねかせておくと、もちもち、つるつるした食感に。



ハレ：仏事・祝い事などの行事食

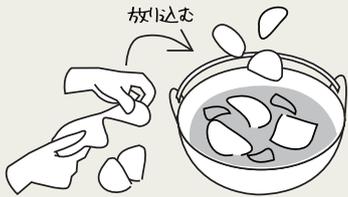
つつつけ・ひぼか・みみ

生地を薄く伸ばし図形に切って形づくり、煮る。古い言い伝えとともに残る料理が多い。



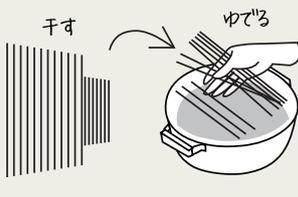
はっと・だご

生地を指で伸ばしてめんやだんごをつくり、すぐ煮る。形は様々でめん状の「はっと」「だご」もある。



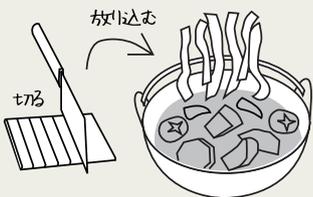
そうめん

油を塗って細長く伸ばし、乾かす。保存性が高い。江戸時代から贈答用途に用いられ、海路で全国に流通。



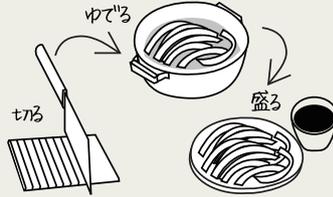
ほうとう・おきりこみ

生地を包丁で切り、そのまま汁に入れて具と一緒に煮る。味のついた汁で煮込むので、生地には塩を入れない。



うどん・麦切り・冷や麦

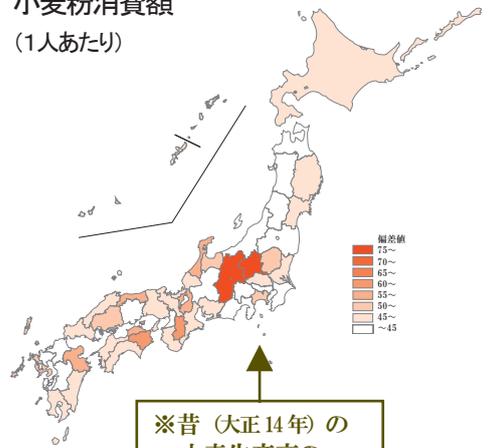
生地を包丁で切ってゆでてから使う。めんが締まるように、生地に塩を入れる。



小麦食品の消費額

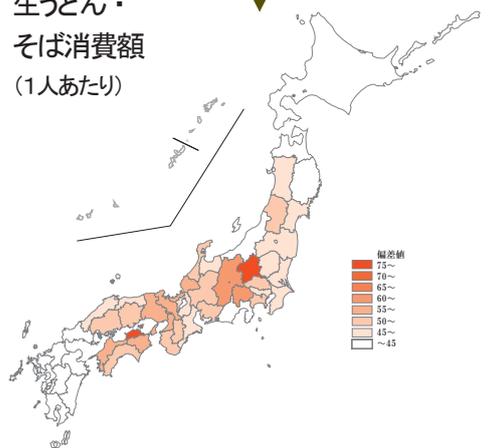
現在

小麦粉消費額 (1人あたり)



※昔(大正14年)の小麦生産高の分布に似ている。

生うどん・そば消費額 (1人あたり)



データ：総務省「家計調査」(平成21年)

「うどん」に引き継がれている「かてめん」のDNA

大地に根つき、生き続ける「かてめん」文化

日本では、意外と最近である大正時代、あるいは戦前まで、「小麦めん」特にひつみつみはとつ、ほうとう、だご汁などの「かてめん」が主食として食べられていたというところは、うれしいと同時に少しシヨックな再発見でありました。昔から小麦がたくさん生産されていた地域では、今でも「小麦粉」「生めん」の消費量が多く、「かてめん」は地域の人々に愛され、その大地に根づいた食文化として生き続けています。しかし、絶滅危惧種のように、私たちはその郷土料理を失いつつあるのです。私たちは「かてめん」のDNAを後世に伝えていけることができるのでしょうか？

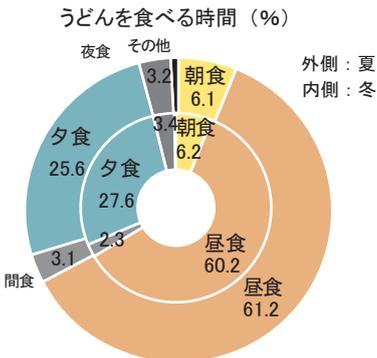
「かてめん」のDNA

- ① 地産地消（地粉を使う）
- ② 自給自足（自分の家で小麦を栽培し、めんを作る）
- ③ 安価
- ④ 省時間・省手間
- ⑤ 見た目は重視しない
- ⑥ 旬の野菜をたくさん入れる
- ⑦ オールインワン（おかずがいらぬ）
- ⑧ いろいろな形や食感の多様なめんがある
- ⑦ 季節や生活シーンに合わせて多様な食べ方がある
- ⑧ みんなでとりわけて食べる

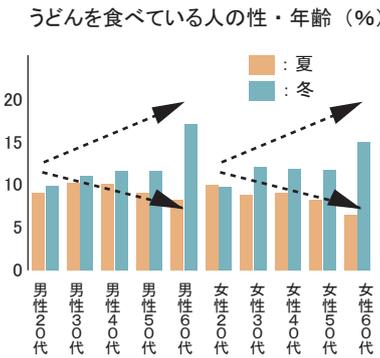
コムギケーション倶楽部で実施した「小麦食品にかかわる生活者調査」の中で、「うどん」の価値について聞いた設問があります。その回答結果は右にあげた「かてめん」のDNAと非常に近く、かつて小麦産地で培われた食文化は確かに「うどん」に引き継がれているようです。小麦粉には輸入小麦も含め、それぞれユニークな特性がありますが、そういった小麦の特性を生かす用途を見直してみることも必要ではないでしょうか。「かてめん」のDNAを再現させる食品、たとえば中力粉（地粉）の特性を生かした「ふわふわめん」、朝食の「はとと汁」、甘い「ほうとう」のおやつ、みんなでわいわい食べる「だご汁」、お祝いの日用スプーンの「みみ」、そんな多彩な「小麦めん」があったら日本人の「小麦生活」はとても豊かなものになるのではないのでしょうか。

（※裏面の「かてめん」が「めん」のDNAを「かてめん」のDNAと見なすこと）

うどんを食べる時間：昼食6割、夕食3割

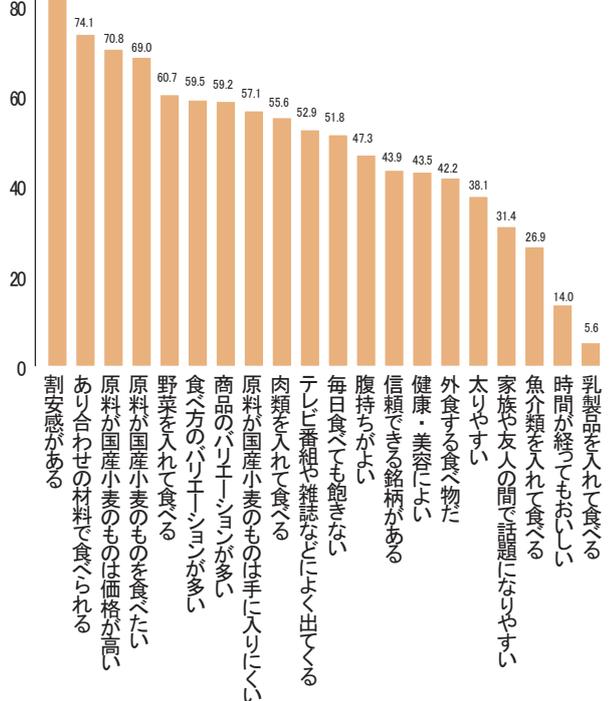


若者は夏うどん、高齢者は冬うどん



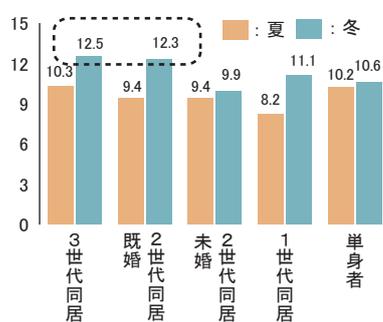
「かてめん」との共通価値が多い現在の「うどん」

（現在の）うどんの価値 [平成 21 年] (%)



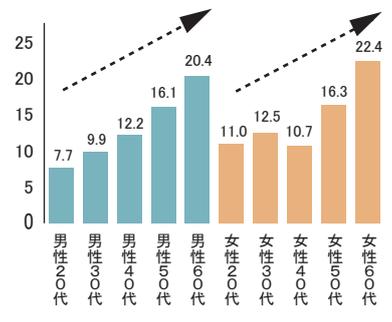
大家族は「冬にうどん」

家族構成別・うどんを食べている人の割合 (%)



「うどん作り」の楽しさを知っている高齢層

「うどんを作るのが楽しい」と思う人の割合 (%)



データ：「小麦食品にかかわる生活者調査」（コムギケーション倶楽部調べ）

「小麦な生活」Vol.1 みんな、めんが大好き

2011年12月8日発行 発行所：コムギケーション倶楽部
〒104-0041 東京都中央区新富1-9-4 ファンデックス銀座3F 日本食農連携機構内
Tel：03-6280-4044
URL：http://www.comugication.com/

編集後記／「小麦生活新聞」創刊号はいかがでしたか？今回は「めん」がテーマということで、郷土料理のめん料理を一生懸命調べたのですが、日本にこんなにたくさんユニークなめん料理があることを知ってびっくり。自分でも作ってみましたがとてもおいしくて、ますます小麦粉のファンになりました。今後とりあげていきたいテーマは、町起こしグルメや、日本と世界の小麦の品種、貿易の仕組みなどいろいろあります。今までになかった切り口で小麦、小麦粉の世界をみなさまにお伝えしたいと思っています。どうぞ、お楽しみに！（R.1）

●「小麦食品にかかわる生活者調査」

実施主体：コムギケーション倶楽部

①夏調査：2010年9月（サンプル：20歳～69歳の男女14,784人 調査地域：東京・愛知・大阪・福岡）

②冬調査：2011年2月実施（サンプル：20歳～69歳の男女18,859人調査地域：東京・愛知・大阪・福岡・札幌）

※表紙（p.1）は①、p.4「うどん作るのが楽しい」と思う人の割合および「うどんの価値」は②、その他は①②

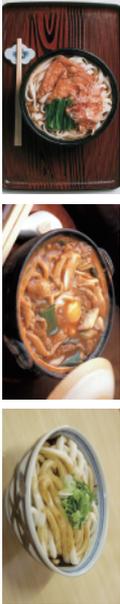
●参考文献：『日本めん食文化の一三〇〇年』奥村 彪生著
『聞き書 ふるさとの家庭料理』農文協編

日本の小麦マツパ ①ふるさとの「かてめん」マツパ

～江戸時代以前から家庭でつくり続けられているめん料理

※かてめんは「玉手」としてのめん料理と区別した方がよい名称。ここでは小麦仕様の形を多様化させた（めん）とさせている。多様な小麦料理の存在を意味している。明治時代以前に考案されたもの、戦後で考案されたもの、外国から導入されたもの、おやきなどの焼き物、チヂミ類は要した。かてめんの分類：◎ひつつみ系 ○はつと・だご系 ●ほうとう系 ■麦切り・うどん系 ◆そうめん系 ★その他

三河・伊勢周辺 きしめん・うどん圏



①きしめん (愛知) 平たくて平直に削いだゆであがったうどんを、きしめんと呼ばれるように、細く切られ、油揚げや、かつお節、鰹節、昆布、わかめ、ねぎ、醤油をかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

②みそ煮込みうどん (愛知) うどんを、味噌汁で煮込み、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

③伊勢うどん (三重) たまご醤油に仕上げられた、油揚げ、わかめ、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

瀬戸内・海浜部 うどん・そうめん圏



④手打ちうどん (香川) 瀬戸内を流す瀬戸内川に、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑤ふしめん (香川) たくさんの湯葉を入れ、手打ちうどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑥すそめん (香川) 湯葉を流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。



⑦おしろうどん (岡山) 瀬戸内を流す瀬戸内川に、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑧ふしめん (香川) たくさんの湯葉を入れ、手打ちうどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑨すそめん (香川) 湯葉を流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。



⑩瀬戸内うどん (徳島) 瀬戸内を流す瀬戸内川に、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑪おしろうどん (岡山) 瀬戸内を流す瀬戸内川に、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑫すそめん (香川) 湯葉を流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

北九州 だご・うどん・そうめん圏



⑬博多うどん (福岡) だごは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑭だご (福岡) だごは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑮そうめん (福岡) そうめんは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。



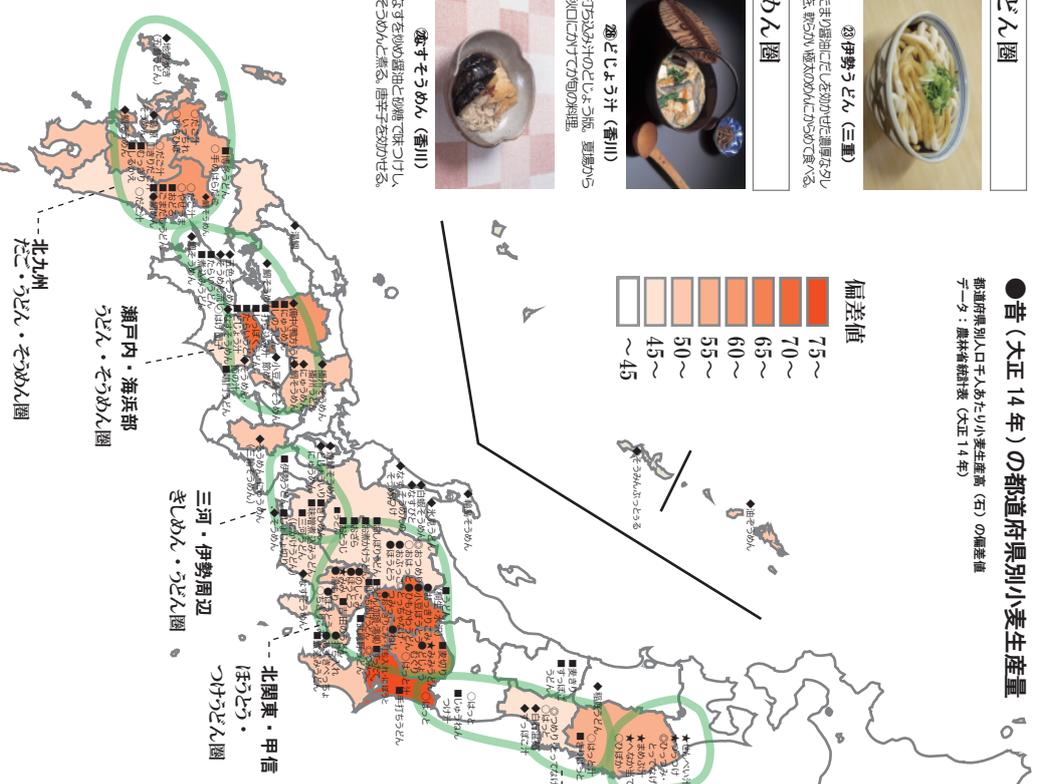
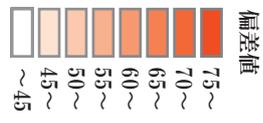
⑯博多うどん (福岡) だごは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑰だご (福岡) だごは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑱そうめん (福岡) そうめんは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

●昔 (大正 14 年) の都道府県別小麦生産量

都道府県別人口千人あたり小麦生産量 (白) の偏差値
 予一三：農林省統計表 (大正 14 年)



東北・太平洋側 ひつつみ・はつと圏



①せんの汁 (青森) 専用の海苔せんべいを季節の野菜と共に煮込み、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

②ひつつみ (青森) ひつつみは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。



③ひつつみ (岩手) 旧南部藩領の伝統料理。通称のひつつみは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

④まめ汁 (岩手) ハノダの汁物。生地を豆のようにつぶして、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。



⑤ひながはつと (岩手) 平打ちのめんを、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑥はつと (岩手) 生地を豆のようにつぶして、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。



⑦はつと (宮城) 生地を豆のようにつぶして、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑧すそ汁 (宮城) 湯葉を流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。



⑨すそ汁 (岩手) 湯葉を流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑩すそ汁 (岩手) 湯葉を流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。



⑪すそ汁 (埼玉) みそや、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑫すそ汁 (埼玉) みそや、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。



⑬博多うどん (福岡) だごは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

⑭博多うどん (福岡) だごは、うどんを流し、おろしをかけた身を入り、茶巾で絡め、おろしをかける。

写真提供：①②青森県農林水産部総合販売戦略課 ③⑤⑥財団法人岩手県観光協会 ⑦宮城県観光課 ⑧群馬県 ⑨社会団法人三重県観光課 ⑩社会団法人三重県観光課 ⑪⑫社会団法人三重県観光課 ⑬福岡県 ⑭社会団法人三重県観光課 ⑮社会団法人三重県観光課 ⑯社会団法人三重県観光課 ⑰社会団法人三重県観光課 ⑱社会団法人三重県観光課 ⑲社会団法人三重県観光課 ⑳社会団法人三重県観光課 ㉑社会団法人三重県観光課 ㉒社会団法人三重県観光課 ㉓社会団法人三重県観光課 ㉔社会団法人三重県観光課 ㉕社会団法人三重県観光課 ㉖社会団法人三重県観光課 ㉗社会団法人三重県観光課 ㉘社会団法人三重県観光課 ㉙社会団法人三重県観光課 ㉚社会団法人三重県観光課 ㉛社会団法人三重県観光課 ㉜社会団法人三重県観光課 ㉝社会団法人三重県観光課 ㉞社会団法人三重県観光課 ㉟社会団法人三重県観光課 ㊱社会団法人三重県観光課 ㊲社会団法人三重県観光課 ㊳社会団法人三重県観光課 ㊴社会団法人三重県観光課 ㊵社会団法人三重県観光課 ㊶社会団法人三重県観光課 ㊷社会団法人三重県観光課 ㊸社会団法人三重県観光課 ㊹社会団法人三重県観光課 ㊺社会団法人三重県観光課 ㊻社会団法人三重県観光課 ㊼社会団法人三重県観光課 ㊽社会団法人三重県観光課 ㊾社会団法人三重県観光課 ㊿社会団法人三重県観光課