

研究論文

現代の手作り弁当・その多様性と背景 第二報

—海苔弁当を視野に—

杉村 留美子・荒井 三津子・片村 早花

(2011年12月22日受稿)

抄録： 海苔弁当は弁当屋やコンビニエンスストアでは定番で、家庭においても長く作られてきた。その評価は「安い弁当」と「豪華な弁当」、そして「手抜き弁当」と「手間をかけた弁当」という両極端な印象に分かれるのが特徴である。だが、どちらであれ大多数が好む弁当である。本報は、日本の伝統的な食材である海苔を使った昼食用の弁当が多くの人に愛される理由、評価が両極端に分かれる理由、おかずとの関係や多様な海苔の使い方などを詳細に調査し、近年にも衰えを見せない弁当文化の背景や海苔業界の今後の課題について考察する。

I. 緒言

江戸時代の後期から「腰弁」と揶揄されてきた手作り弁当は、愛情弁当、愛妻弁当などと呼び名を変え、1990年以降、趣味性と娯楽性を増し、自己表現の手段、さらに教育的効果も期待される存在となった。弁当の日・弁当男子・キャラクター弁当を視野に、一昼食用の携帯食が、これほど多岐に渡る機能を有するに至った近年の現象を、前報¹⁾では「新弁当文化の時代」と表現した。

現代の家庭の手作り弁当は、キャラクター弁当のように製作者の娯楽性の高いものや、冷凍食品を多用するものなど、内容も手間のかけ方も多様になった。また、市販の弁当も日替わり弁当や週替わりなど消費者が飽きない工夫をするようになり、内容も価格も刻々と変化している。だが海苔弁当は、戦前から現代に至るまで手作り弁当の定番として変わらず家庭で作られ続け、弁当専門店やコンビニエンスストアでも安定した売り上げを維持している。

海苔の栄養学的な機能性や食習慣に関しては、宮下や今田らの報告があるが^{2) -11)}、家庭で作る弁

当や中食における利用を調査した報告はない。

そこで本報では、まず前報発表後の「弁当事情」を概観する。次に日本古来の食材であり、弁当の材料として継続的に利用されてきた海苔に着目し、その歴史と消費の現状を把握する。さらに、経済状況が変化し、新しい食材が次々に提案される中で、家庭でも弁当専門店やコンビニエンスストアでも「海苔弁当」が「定番」として評価され続ける理由、および弁当をとりまく社会環境の変化と課題について考察する。

II. 研究の方法

1. 海苔の消費の把握

海苔の歴史に詳しい文献や書籍、全国海苔貝類漁業協同組合連合会（昭和25年設立）、財団法人海苔増殖振興会（昭和30年設立）の調査結果から海苔の消費の推移や近年の消費傾向を整理した。

2. 手作り海苔弁当の嗜好調査

2-1 大学生の嗜好調査

学生237名（本学、札幌国際大学、函館短期大学、

東京家政大学)を対象に、幼稚園から高校までの記憶に残る弁当のイラストや将来子供に作りたい弁当のイラストを描かせ、海苔弁当の割合とその内容を調査した。また、海苔弁当についてのアンケート調査を行い、手作り海苔弁当と市販の海苔弁当に対する嗜好や印象について把握した。

2-2 成人の嗜好調査

成人415名(20代～90代、男女)に海苔弁当の思い出をインタビューし(有効回答188名)、年代ごとの海苔弁当に関する意識と嗜好の状況、海苔弁当を作る際の思いや感想を把握した。

3. 市販の海苔弁当の現状調査

持ち帰り弁当専門店における、海苔弁当の取り扱いを調査した。持ち帰り弁当業界で最大の店舗数であり、全国に展開するHotto Mottoと47都道府県すべての地域からランダムに抽出した弁当専門店で取材し、海苔弁当の有無と価格を調べた。

4. 「題材としての海苔弁」調査

新聞や小説、エッセイ、漫画、映画、テレビに取り上げられる海苔弁当を探し、その扱われ方や表現を抽出して整理し、弁当として作られ続ける理由を考察する資料とした。新聞記事の検索には日経テレコンを使用した(全国紙5誌、一般紙42誌を対象)。

Ⅲ. 結果

1. 「新弁当文化」のその後

1-1 書籍

“弁当”および“べんとう”をタイトルに含む書籍の年間出版数は、2010年(1月から12月末日まで)72冊だったが、2011年度(1月から12月5日現在)は80冊だった。

1-2 連載

1) 北海道新聞夕刊(発行部数60万部)の連載記事、「わたしの弁当」は、2010年4月27日の開始から、週に1度の変わらぬ頻度で同サイズのまま2012年1月現在継続している。

2) 全日空機内誌「翼の大国」の「おべんとうの時間」は、2007年4月の開始から現在まで継続し、2010年4月には株式会社木楽社より単行本化された。

3) 週刊新潮では、料理家 林裕人による「中年弁当男子¹²⁾」の掲載があり、2010年9月の開始から継続して12月15日号で第60回目である。

1-3 弁当の日

「弁当の日」は、その後も実践校が増え続け、2011年12月10日現在803校になった。提唱者の竹下和夫は2011年、「できる!を伸ばす弁当の一日親はけっして手伝わないで¹³⁾」、「弁当の日がやってきた一子ども・親・地域が育つ香川・滝宮小の「食育」実践記¹⁴⁾」などの3冊を刊行した。

2. 「タイトル」になった海苔弁当

コミック誌「モーニングKC」(講談社)は「のんちゃんのり弁」を連載した(1994年～1997年)。コミックは全4巻¹⁵⁾で(図1)、2009年には新装版¹⁶⁾(上・下巻)が発売され、1997年、1998年には2シリーズに分けてドラマ化された。さらに、2009年には映画化された。内容は、娘を連れて実家へ戻った主人公が、得意の弁当作りを通して人生の再起を考えていく物語で、随所に海苔弁当が扱われている(図2)。海苔弁当の作り方(図3)や海苔弁当を食べる人々の様子が盛り込まれ、海苔弁当に対する表現や記載も多い。代表的なフレーズを表1にまとめた。



図1. コミック「のんちゃんのり弁」



図2.「のんちゃんのり弁」に登場する海苔弁当



図3.「のんちゃんのり弁」海苔弁当の作り方

表1「のんちゃんのり弁」の代表的なフレーズ

分類	海苔弁の特徴を表す記載
コミック	<ul style="list-style-type: none"> ・のり弁だけ？ ・のり弁しか食べない ・カツプシのしましまのり弁。 ・オーソドックスなのり弁 ・お弁当の蓋につく
映画	<ul style="list-style-type: none"> ・ママの海苔弁 ・海苔だけ？ ・海苔はちぎっておくと蓋にくっつかない ・海苔弁でいい。 ・真っ黒海苔弁！



図4. 東海林さだお「懐かしのり弁」

3. エッセイに登場する海苔弁当

3-1 東海林さだおの「海苔弁」

東海林さだお（1937年（昭和12年）生まれ）は週刊朝日の連載エッセイ「あれも食いたい、これも食いたい」（後に、「キャベツの丸かじり（1987年9月～1988年5月の掲載分）¹⁷⁾」として文庫化）で、海苔弁当について執筆している。「懐かしのり弁（図4）」と題して「黒一色の素朴な味」、「家計が貧窮したらしいときには、しきりに登場した」、「フタを開けると、弁当の全域がのりでまっ黒」、「黒一色ののり弁は不気味である」、「醤油がしみこんで、しかも時間が経ったゴハン。この時間の経過がのり弁には不可欠」、「のり弁は蓋を開けた時の匂いがいい」、「大抵の弁当はホカ弁屋に行けば売っているが、のり弁だけはどこにも売っていない」、「ああ懐かしのり弁の匂い」と多彩な表現がみられる。

3-2 椎名誠の「海苔弁」

椎名誠（1944年（昭和19年）生まれ）は週刊文春の連載エッセイ「全日本食べばわかる図鑑」（後に、同名の「全日本食べばわかる図鑑（1980年～1983年1月の掲載分）¹⁸⁾」として文庫化）で、海苔弁当について書いている。「正調・三段式海苔弁当の作り方」と題して、「一番好きだったのは海苔の弁当」と述べ、自身が食べた思い出の海苔弁当の作り方を詳細に記している。

3-3 向田邦子の「海苔弁」

向田邦子（1929年（昭和4年）生まれ）は「夜中の薔薇¹⁹⁾」のエッセイ「食らわんか」において、海苔弁当にまつわる思い出を記し、「日本に帰って、いちばん先につくったものは、海苔弁である」、「もったいぶって手順を書くのがきまり悪いほど単純なものだが、私はそれに、肉のしょうが煮と塩焼き卵をつけるのが好きだ」、「『すまないけど、今朝はお父さんの出張の支度で手間取ったから、

これで勘弁してちょうだいね。』母が瀬戸の火鉢で、浅草海苔を火取っている。『なんだ、海苔弁？』子供たちは不服そうな声を上げる。(中略) いまにして考えれば、あの海苔弁はかなりおいしかった」と書いている。また、「海苔と卵と朝めし」では、海苔の価値にも触れ、海苔にも“段”があり、高級なものや友達の家海苔とは色が違うと記している。海苔弁当の話では、「母の忙しいときには、よく海苔弁が入っていた」、「鯉節と海苔が二段か三段になったもので、母は済まながっていたが、私は好きだった」と述べている。

4. 特集になる海苔弁当

札幌の季刊紙choi-plus¹⁷⁾は、「札幌のり弁当図鑑」として、見開き2頁にわたり海苔弁当の特集を組んだ(図5)。海苔弁当に充てた表現内容として、「懐が淋しい時の強い味方」、「安くて旨くてボリュームも!」、「ベーシックなり弁当」、「オーソドックスなり弁スタイル」、「ちょっと贅沢気分のり弁」と表記している。

5. 手作り海苔弁当の評価

5-1 手作り海苔弁当のデザイン

大学生と成人を対象とした海苔弁当の嗜好調査結果から海苔弁当には海苔の使い方いくつかの方法があることがわかった。



図5. choi-plus「札幌のり弁当図鑑」

(1) 重ねる (図6)

海苔と飯との関係から1段、2段、3段に分類できる。3段の記述には“特別に3段”という表現が使われていた。この様な飯と海苔を数段に重ねて作る弁当のことを“海苔だん”、“海苔だんだん”と表現する回答がみられた。飯と海苔の順番では、最上段が飯と最上段が海苔に分かれる。最上段が飯の例では、“蓋にのりが付かないための工夫である”と記載があった。

(2) 並べる (図7)

1枚の海苔、または2枚の海苔を使用する作り方と小さくちぎって使用する作り方に大きく分類できた。ちぎって使用する時は、噛み切りにくい海苔の形状に対して“食べやすくするために”という表記が多かった。ちぎって使用する場合でも“隙間なく”、“一面に”、“ひきつめてある”という表現も多かった。“1枚の海苔は食べにくい”という回答も見られた。



図6. 海苔弁当のデザイン (重ねる)



図7. 海苔弁当のデザイン (並べる)

(3) 海苔弁当のイラストから

図8は、大学生が実際に書いた弁当のイラストである。「思い出の弁当」として書かせたイラストの中には、多数の海苔の使用がみられた。弁当の容器一面に海苔を敷きつめた海苔弁当（ア）、同じ海苔弁当でも容器の半分におかずが詰めてある弁当（イ）、海苔を2枚のせている弁当（ウ）、海苔を花型に切り抜いてのせている弁当（エ）など、各家庭独自の海苔弁当があった。他には、いわゆる“キャラ弁”として、海苔で目鼻を表現しているもの（オ）、海苔がサッカーボールの模様になっているもの（カ）等があった。これらは、あくまでも「思い出の海苔弁当」ではなく、「思い出の弁当」として書かせているものであって、その中に海苔弁当や海苔の使用がみられた。また、市販の海苔弁当と思われる記載（キ）もあった。

5-2 手作り海苔弁当の印象

手作り弁当に対する印象のアンケート結果を表2に示した。手作り弁当を“うれしい”と回答したのは37.6%、“うれしくない”は9.7%、“ふつう”が46.4%であった。“手間をかけてもらった”と感じたのは35.4%であり、“手抜き”と感じたのは16.0%、“ふつう”は42.2%と、いずれも“ふつう”が多い結果となったが、美味しさを問う設問では、

“おいしい”が65.8%、“ふつう”26.6%、“おいしくない”が1.3%であった。

表3に手作り海苔弁当に対する印象のフリー記述結果をまとめた。海苔弁当に対する印象を述べた188名のうち、手作り弁当に対してプラスイメージをもつ回答は78.2%であった（複数回答）。対して、マイナスイメージは13.8%であった。プラスイメージでは、美味しい、最高、うれしい、と手作りの海苔弁を称賛する印象の記述が多く、他には手間がかかっている、母親の味、あたたかいなど、家庭的な印象の記述が多かった。マイナスイメージでは手抜き、黒いで寂しい、地味などの手間のかけ方や見た目に対する記述が多く、海苔が蓋に付いて嫌、海苔が菌に付いて嫌、食べにくいなど、海苔の形状に伴う問題点もあった。

5-3 手作り海苔弁当の調味方法

手作り海苔弁当の調味方法では、海苔と醤油のみの回答が最も多く、次いで海苔の下に「醤油で調味したかつお節を敷く」であった。昆布の佃煮、とろろ昆布、梅干し、明太子、そぼろ、バター・マーガリン、マヨネーズを海苔の下に敷く弁当もあり、“隠れている可能性を見出す楽しさがある”という回答もあった。“魚をのせる”など、海苔の上におかずをのせる記述もみられた。醤油の使

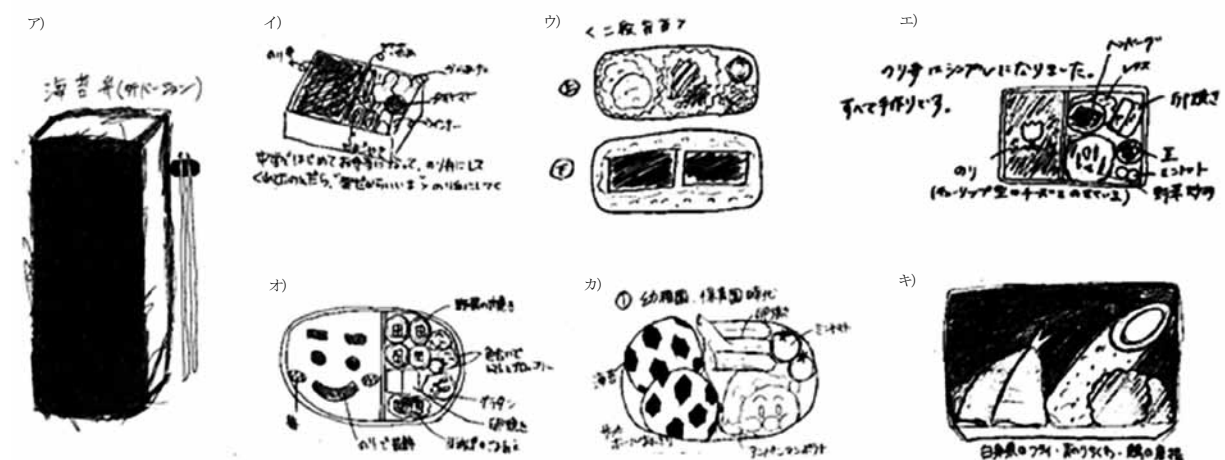


図8. 手作り海苔弁当（学生のイラストから）

表2 手作り海苔弁当と市販の海苔弁当に対する印象

ーアンケート結果ー		(%, n=237)
手作り海苔弁当の 海苔弁当	市販の海苔弁当	
うれしい	37.6	12.2
ふつう	46.4	67.1
うれしくない	9.7	16.0
食べたことがない	6.3	4.6
高級感あり		3.8
ふつう	-----	18.1
安いイメージ		73.4
食べたことがない		4.6
手間をかけてもらった	35.4	
ふつう	42.2	-----
手抜き	16.0	
食べたことがない	6.3	
おいしい	65.8	43.5
ふつう	26.6	41.4
おいしくない	1.3	10.5
食べたことがない	6.3	4.6

い方では、海苔を醤油に浸してからご飯にのせる方法と飯に海苔をのせた上からしょうゆをかける方法があった。海苔は焼き海苔の他、味付け海苔や韓国海苔の使用があった。

6.市販の海苔弁当の評価

6-1 市販の海苔弁当の現状

弁当専門店Hotto Mottoでは、チェーン展開のない5県を除く全ての都道府県において海苔弁当の販売があり、価格は全て290円である。この価格は他の弁当と比較して安い。コンビニエンスストアにおける販売ランキングの結果では、5店舗のうち4店舗で海苔弁当が1位、1店舗で2位という報告があり²¹⁾、販売数の多い商品だということは明らかである。札幌市内のコンビニエンスストア（ローソン南8条店）での取材では、「弁当類は2週間の区切りで弁当を入れ替えるが、海苔弁当は定番商品であり、売らなかったことはないし、売れ残りも少ない」との回答があった。

6-2 市販の海苔弁当のデザイン

市販の海苔弁当には、各店舗（今回調査13軒）に共通の見せ方がある（図9）。まずご飯を容器一面に入れ、1枚（または2～3枚）の海苔をのせ、その上におかずを並べる。手作りの海苔弁当に見られるようなちぎって敷く方法や海苔とご飯を交互に重ねる方法は観察されなかった。

表3 手作り海苔弁当と市販の海苔弁当に対する印象

ーフリー記述からの結果ー		(複数回答, n=188)
内容	手作り海苔弁当	市販の海苔弁当
賛 (+)	・おいしい	42
	・最高、うれしい	36
	・手間が効かっている	18
	・簡単	15
	・母親の味	9
	・いつもと違う、特別	8
	・温かい、家庭的	6
	・食べなくなる	5
	・冷めても美味しい	5
	・白飯よりうれしい	3
合計		147 (78.2%)
否 (-)	・安価	32
	・おいしい	12
	・定番である	9
	・食べなくなる	8
	・ボリュームがある	2
	・誰からも好まれる	2
	・油っぽい	18
	・好印象ではない	5
	・あえて選ばない	4
	・食べにくい	2
合計		65 (34.6%)
否 (-)	・地味	2
	・海苔の上のおかずが いらぬ	2
	・おかずが少ない	2
	・海苔が菌について嫌	2
	・手間なし	2
	・しょっぱくて嫌	1
	・安いイメージ	1
	・食べにくい	1
	・海苔が菌について嫌	3
	・黒色で寂しい、地味	3
合計		26 (13.8%)
合計		39 (20.7%)

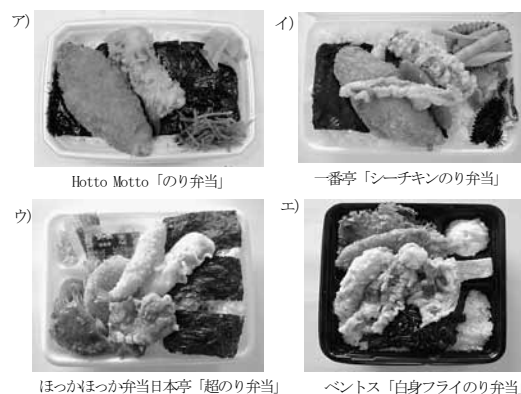


図9. 市販の海苔弁当

6-3 市販の海苔弁当の印象

市販の海苔弁当に対する印象のアンケート結果を表2に示した。市販の海苔弁当を“うれしい”と回答したのは12.2%、“うれしくない”は16.0%、“ふつう”が67.1%であった。“高級感あり”と感じたのは3.8%、“安いイメージ”と感じたのは73.4%であった。美味しさを問う設問では、“おいしい”が43.5%、“ふつう”41.4%、“おいしくない”が10.5%だった。

表3に市販の海苔弁当に対する印象のフリー記述結果をまとめた。海苔弁当に対する印象を述べた188名のうち、市販の弁当にプラスイメージを

もつ回答は34.6%であった（複数回答）。これに対して、マイナスイメージは20.7%であった。プラスイメージでは、安価、おいしい、の回答が多く、以下に定番である、食べたくなる、ボリュームがある、誰からも好まれる、などがあった。マイナスイメージでは、油っぽいが最も多い回答であり、その他、好印象ではない、あえて選ばない、海苔の上のおかずがいらぬ、などがあった。

7.戦後の海苔の消費と海苔弁当の変遷

7-1 海苔消費の年次推移

1980年から2009年までの海苔推定消費量の推移を図10に示した。贈答用、業務用、家庭用に分類したものである。業務用は消費量が増加し、2003年の64億枚ピークに60億枚前後を推移している。家庭用は減少傾向がみられるものの、贈答用や業務用のような大きな変化はなく、23～41億枚の消費である。海苔の消費は業務用が大半を占めているが、内訳としてコンビニエンスストアや持ち帰り弁当専門店の弁当による消費は大きい。コンビニエンスストアは1973年にファミリーマート1号店を出店し、その後、1977年にはローソンが弁当専用工場を建設するなど、コンビニエンスストアでの弁当販売が盛んになった。持ち帰り弁当専門店としては、1976年の日の丸亭1号

店が我国初の出店である。

7-2 海苔弁当の歴史

弁当のご飯の上に板海苔を敷く食べ方は、今回の調査では、昭和初期に東京神田で幼少期をすごした男性（昭和元年生まれ）が、通学時、母親が「今日は海苔弁当だよ」と言っていたと記憶しているというのが最も古い。北海道上川郡で育った女性（大正13年生まれ）は、昭和初期の通学時、ご飯に一面に海苔が敷かれた弁当を持たされたことを記憶しているが、それを「海苔弁当」あるいは「海苔弁」と呼んだかという質問に対しては、記憶がないとの回答だった。本報の筆者の一人荒井は、1958～1960年の幼稚園時代および1969～1972年の高校時代、本報で扱っているものと同じ「海苔弁当」を母親に作ってもらったが、「海苔弁当」とは呼ばず、「海苔ご飯」と称していた。1954年東京生まれ（昭和29年）の男性も幼稚園から高校まで頻繁に海苔を敷いた弁当を持参したが、特別な呼び名はなかったといい、「海苔弁」という名称は弁当屋やコンビニエンスストアが言い始めて一般化したのではないかと推測している。

向田邦子、東海林さだお、椎名誠らが「海苔弁」と表現した時期は、すでに弁当専門業者が「海苔弁」を販売していた。新聞では、1987年（昭和62年）10月13日の日経流通新聞に「例えば扱い品目は、

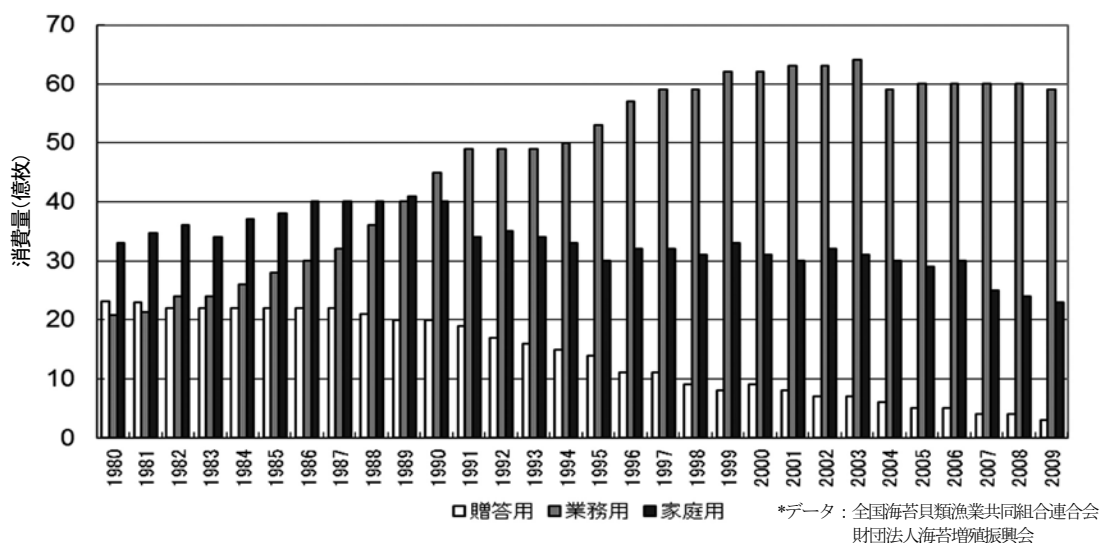


図 10. 海苔推定消費量の推移

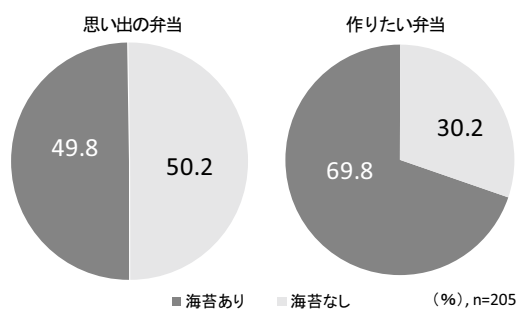


図 11. 弁当イラストからみる海苔の有無

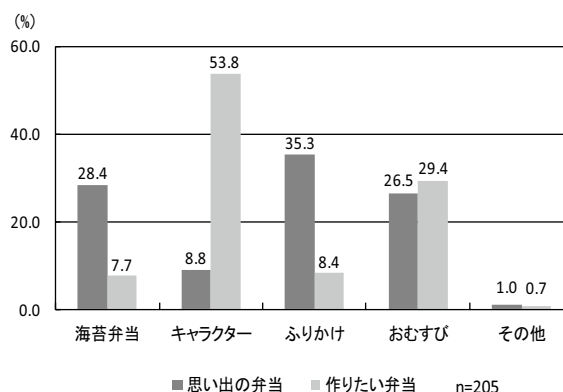


図 12. 弁当における海苔の使用内容

表4 「思い出の弁当(自分)」と「作りたい弁当(子供)」からみた海苔の有無との関係

自分 子供	あり (+)	なし (-)
あり (+)	 105 (47.0%)	 61 (27.4%)
なし (-)	 27 (12.1%)	 30 (13.5%)

■ : (人), n=223

幕の内 (四百円)、のり弁 (二百六十円)、スポーツランチ (五百円) の売れ筋ベスト3を中心に、基本十九種類に絞り込んだ。」という掲載²²⁾があった。

いずれであれ、海苔弁当のベースが白いご飯であることを考えれば、白いご飯を十分な分量、弁当として持参できるようになってからのことに違いはなく、歴史は深くはない。

弁当の作り方の本は毎年相当数出版されているが、本報で扱っている海苔弁当の作り方は管見によれば「きょうの料理1992年3月号²³⁾」の料理研究家中村成子によるものだけである。タイトルは「のり弁」で、「昔懐かしいのり弁」「正統派のり弁」と表現している。だが、それ以外に、料理本、弁当本に海苔を敷く弁当の作り方は発見でき

ていない。

7-3 弁当における海苔の利用状況

海苔弁当の嗜好調査結果から、子供の頃に食べた弁当を“思い出の弁当”、将来子供に作ってやりたい弁当を“作りたい弁当”とし、双方の弁当の海苔の使用の有無を調べた。思い出の弁当では、「海苔あり」が49.8%、「海苔なし」が50.2%、作りたい弁当では、「海苔あり」が69.8%、「海苔なし」が30.2%であった(図11)。この結果をクロス集計し、思い出の弁当と作りたい弁当から海苔の有無との相関をみたところ(表4)、思い出の弁当と作りたい弁当ともに海苔を使用している割合が47.0%、思い出の弁当に海苔はないが作りたい弁当に海苔を使用している割合が27.4%、思い出の弁当に海苔を使用した、作りたい弁当では海苔を使用しない割合が12.1%、思い出の弁当と作りたい弁当ともに海苔の使用がない割合は13.5%だった。

これらの弁当における海苔の使用方法は、ご飯に海苔を敷き詰める海苔弁当、キャラクター弁当のキャラクターの目鼻用、海苔入りふりかけ、おむすび、のり巻などがあった(図12)。海苔が海苔弁当に使用されていたのは、思い出の弁当28.4%、つくりたい弁当では7.7%であった。作りたい弁当で海苔の使用が最も多かったのは、キャラクター弁当で、53.8%であった。

7-4 弁当における新しい海苔の利用法

前項で述べたように、近年、キャラクター弁当

に海苔の利用が目立っている。ご飯全体に敷き詰めるものとは違い、スライスチーズや魚肉ソーセージの上に小さく切って乗せ、動物や人の目、鼻、耳、口などを型どる。本報が着目した「真っ黒い」海苔弁当とは質を異にするものであるが、キャラクター弁当の作成において、「黒く、自在にカットできるシート」としての海苔は必須素材になっている。様々にカットした海苔や、海苔をカットする道具も多種類販売されている。

IV. 考 察

1. 「のり弁でごめん」の背景

向田のエッセイにもあるように、海苔弁当を作る母親の中には、おかずの少なさや忙しさを理由に、子供に詫げる場合が少なくない。同じ傾向は学生のアンケートにも見られた。東海林が「家計が貧窮したらしいときには、しきりに登場した」と書いている通り、海苔弁当には、豪華さとは対局の、節約型の弁当のイメージが定着しているように思われる。海苔弁当を母親の「手抜き」あるいは「おかず不足」や「貧窮」の象徴として捉える傾向が今回の調査で明らかになった。だがその一方で、海苔弁当を母親が手間をかけて作ってくれた豪華な弁当だったと記憶している者もほぼ同数いたことは特記するに価する。それは、普段の弁当とおかずの質も量も変わらなければ、海苔を敷く分、母親は手間をかけたことになるからである。すなわち、海苔弁当が「手抜き」か「手間をかけた」弁当かは、おかずの量による印象の違い

だと思われる。

また、海苔の養殖が安定し、手頃な価格の商品が出回るようになるにつれ、海苔を敷いた弁当を貧弱だと感じる者が増えたのは事実だろう。

他方、贈答品としてのイメージが強く、海苔弁当を豪華な弁当だと評価する人には、共通して「海苔は高級品」だと感じている傾向があった。ひとつの弁当の印象が、「手抜き」と「手間をかけた」、また「貧弱な弁当」と「高級品を使った弁当」と両極端に大きく分かれた点が興味深い。添えるおかずの量で評価が大きく異なるのも海苔弁当の特徴だと思われる。

2. 海苔弁当はなぜ定番になったか

ーおかずの量で左右される評価ー

手作りであれ、市販の弁当であれ、海苔弁当が定番になったのは、食べる側と消費する側に評価され続けているからである。IV.-1で述べたように、家庭の手作り弁当の場合は、「手抜き」や「貧窮」というマイナスのイメージもあるが、東海林さだお、椎名誠、向田邦子という昭和を代表するエッセイストが大きなこだわりを見せたこの現象は、今回の調査でも学生の回答に確認できた。手抜きで安上がりな印象であっても、「美味しい」「懐かしい」ことを評価しているのである。市販の弁当とともに、海苔弁当が定番化した理由を図13にまとめた。

3. 「懐かしさ」「恋しさ」の理由

3-1 醤油の力ー嗅覚への刺激ー

東海林や向田のエッセイから 海苔弁当の魅力は、海苔の味そのものだけでなく、その香りにもあることがわかった。東海林や椎名が、海苔弁当はすぐに食べるのではなく、一定の時間を置くほうがよいと強調するのも、その香りに由来するところが大きい。この場合、海苔自体の香りに醤油が加わることで生じる独特の刺激であることは明白である。海苔弁当には鰹節や佃煮が敷かれることも多いが、いずれも醤油で調味されている。海

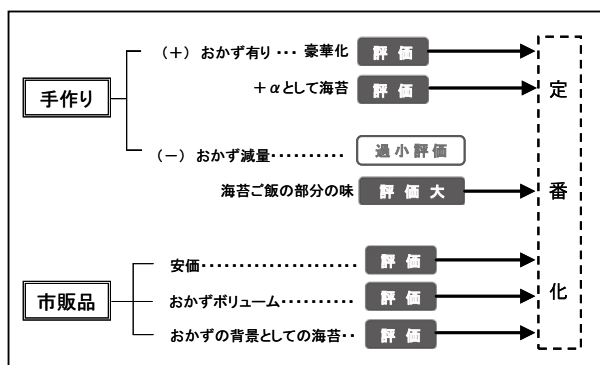


図 13. 海苔弁当が定番化した理由

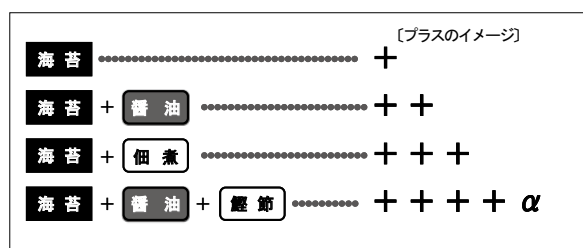


図14. 海苔弁当における醤油の効果

苔弁当が長く評価される理由の一つには醤油の効果があると考えられる（図14）。醤油は大豆由来のアミノ酸によるうま味成分に加え、発酵、醸造過程による醤油特有の香気成分が嗅覚を刺激し、食欲が懐かしさの記憶として人々の脳裏に残るのではないだろうか。

3-2 庶民性

江戸時代に始まった海苔の生産行程は複雑で、当初は高価なものだったが、昭和50年代の大型全自動海苔製造機の導入等から大量生産が可能になり、庶民の食べ物となった。白いご飯に海苔と醤油という組み合わせは、他におかずがなくても完結するメニューであることから、庶民の食事風景を象徴するようになったのではないだろうか。「のんちゃんのり弁」が「海苔弁」そのものをタイトルにし、随所で海苔弁当を登場させるのは、主人公の庶民感覚や、気取らない性格を描く上で、海苔弁当が最適な素材だと判断したからだと考えられる。高級な贈答品から、日本人の朝食や弁当を象徴する食材へとイメージを広げた海苔の保存食品としての変遷は興味深い。

3-3 「我が家流」口伝の魅力

図6、図7で見たように、海苔はその性質上、①簡単にちぎる、②ご飯と交互に重ねる、③自由に切ることなどが可能で、さらに醤油の使い方も様々である。そのため、各家庭にそれぞれの弁当の作り方が存在する。「各家庭流」、すなわち母親の手間のかけ方や方法が3-1で述べた嗅覚の記憶とともに残り、東海林らが強調する「我が家流」の「こだわり」につながるのかもしれない。海苔弁当についてイラストを描いた学生やインタ

ビューに答えた人たちにも共通して「熱っぽい口調」があった。だれもが懐かしさと、それぞれの家庭の作り方が「正統派」だと考えている点が興味深い。思い出の弁当として海苔を用いた弁当を挙げた人の多くが、将来子供にも作ってやりたいと述べたことも、この考察を裏付ける。

海苔の切り方、醤油のかけ方などは、アート作品におけるコラージュのような作業で、実際、1992年ころから話題になってきたキャラクター弁当ではイメージを表現するための素材として海苔は注目されている。また、ご飯の間に海苔を1段、2段と挟む作業は、洋菓子や押し寿司の手法を思わせる。キャラクター弁当は別にして、このような海苔弁当の煩雑な手法には手本となる教科書がないにもかかわらず、口伝で母から子へ伝わっている。海苔弁当は各家庭に固有の伝承料理である。

4. 海苔弁の未来・問題点と可能性

4-1 海苔の栄養価と機能性

板海苔1枚の重量は3g程度の重さである（縦21cm×横19cm）。1回に食べる量は多くないが、100g相当の栄養価は他の食品と比べても高い（日本食品標準成分表2010より）。タンパク質中のアミノ酸バランスはよく、特に硫黄系アミノ酸の含有率は高い。海苔に含まれるビタミン類は、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンE、ビタミンKなど多種多様である。食物繊維が豊富で、主に水溶性食物繊維であることが特徴である。海苔由来の健康機能性成分については、萩野による報告があり⁸⁾、のりペプチドによる降圧作用やコレステロール・中性脂肪低下作用、肝機能保護作用、抹消血流促進作用、など多数の有用な機能がある。

4-2 海苔弁当の危機

学生が描いた海苔弁当には様々なコメントが添えられていた。詳細について本報では触れなかったが、海苔弁当の欠点として弁当箱の蓋に海苔が付くという他に、歯に海苔が付くので好まないという者がいた。近年、若い世代には同じ理由でお

むすびにも海苔を使いたがらない人が見られる。本報では家庭においても市販の弁当でも定番化した海苔弁当に着目したが、「歯につく」不便さは今後の海苔の消費に影響が出る可能性を示唆している。日本の伝統的な食品である海苔の消費を減らさないためには海苔のアート性、栄養価などを積極的に強調する必要があると考えられる。

4-3新・海苔弁当の可能性

市販の海苔弁当に関する評価の多くは、低価格とボリュームが理由で、海苔そのものへの評価ではなかった。弁当の価格から推測すれば、利用できる海苔の品質には限度がある。今後、海苔弁当の人気をより安定させ、販売数を増やすためには揚げ物などのおかずの吟味より、弁当の主役である海苔の品質を検討し、海苔の栄養価も強調して、積極的にPRする戦略が必要である。「のり弁は安い」、「のり弁は脂っこい」というイメージを払拭し、栄養価の高い、日本古来の伝統食としての海苔弁当は中食の代表として長く注目されていくことは十分可能だと考えられる。

家庭で作る海苔弁当に関しては、女子学生には歯につくという問題点の解決が課題として残るが、海苔をご飯の間に挟むことで直接歯につくことを回避したり、アート性を強調して「開けて楽しい海苔弁当」を強調することで、海苔弁当の人気は維持できるかもしれない。また、海苔を野菜やチーズ、ソーセージなどの巻物に使うなどして海苔特有の「黒」を弁当箱内に配置することで視覚的な食欲拡大につなげるのも一案だろう。ご飯の上全体に敷き詰めるだけではなく、市松模様など、遊び心のある海苔の使い方は、古来から日本料理に見られた「見立て」の踏襲にもなり、次の世代に引き継ぎたい手法でもある。

キャラクター弁当は海苔の利用面積が極端に少ないが、海苔の販売経路としては今後大きく期待できる。キャラクター弁当については別に報告する。

5. まとめ

海苔弁当は「手抜き弁当」とも、「手間をかけ

た弁当」とも理解され、同時に「安い弁当」とも「豪華な弁当」とも評価されるきわめて評価のわかる弁当である。だが、いずれであれ、海苔弁当を食べた者の多くが「なつかしさ」や作り方へのこだわりを見せる、きわめて興味深い弁当である。今後は、伝統食である海苔の消費拡大、キャラクター弁当における海苔の使われ方、市販の海苔弁当の海苔とおかずの関係について詳細な調査を継続したい。

文 献

- 1) 荒井三津子, 杉村留美子, 片村早花: 現代の手作り弁当・その多様性と背景—弁当の日・弁当男子・キャラ弁を視野に一. 北海道文教大学研究紀要35: 37-47, 2011.
- 2) 宮下 章: 海苔. 東京, 法政大学出版局, 2003.
- 3) 今田節子: 瀬戸内沿岸地帯にみられる海藻の食習慣とその背景. 日本家政学会誌43 (9): 915-924, 1992.
- 4) 今田節子: 山陰沿岸地帯にみられる海藻の食習慣とその背景. 日本家政学会誌45 (7): 621-632, 1994.
- 5) 今田節子: 北近畿沿岸地帯にみられる海藻の食習慣とその背景. 日本家政学会誌46 (1): 1069-1080, 1995.
- 6) 工藤盛徳, 高岡則夫, 稲野達郎, 小磯 潮: 加工海苔入門. 東京, 日本食糧新聞社, 2009.
- 7) 萩野浩志: 海苔由来の健康機能性成分とその利用. ジャパンフードサイエンス1: 44-53, 2007.
- 8) 萩野浩志: 海苔の健康機能性. FOOD RESEACH10: 26-29, 2007.
- 9) 大房 剛: 海苔産業の現状と問題点. FOOD RESEACH4: 44-48, 2007.
- 10) 小林 孝: 海苔の新機能、次世代海苔の応用提案. FOOD STYLE13 (9): 44-45, 2009.
- 11) 河村敏弘: 伝統食品の海苔の歴史と加工. 藻

類52：89-92, 2004.

- 12) 林裕人：中年弁当男子. 週間文春、12月15日号、通巻2821、東京、新潮社、2011.
- 13) 竹下和男：できる!を伸ばす弁当の日－親はけっして手伝わないで. 東京、共同通信社、2011.
- 14) 竹下和男、香川県綾南町立滝宮小学校著：“弁当の日”がやってきた－子ども・親・地域が育つ香川・滝宮小の「食育」実践記. 東京、自然食通信社、2011.
- 15) 入江喜和：のんちゃんのり弁（1-4巻）. 東京、講談社、1995-1998.
- 16) 入江喜和：新装版のんちゃんのり弁（上・下巻）. 東京、講談社、2009.
- 17) 東海林さだお：キャベツの丸かじり. 東京、朝日出版社、128-133, 1989.
- 18) 椎名誠：全日本食べばわかる図鑑. 東京、集英社、25-28, 1989.
- 19) 向田邦子：夜中の薔薇. 東京、講談社、1984.
- 20) choi-plus. Vol.6、札幌、株式会社トゥルーフードストーリー、18-19, 2011.
- 21) 堀口恵子、武藤政美、六平いく子、嶋村 孝、押田敏雄：コンビニエンスストアの米飯弁当ベスト5の栄養充足率の調査. 明和学園短期大学紀要14：35-42, 1999.
- 22) 日経流通新聞：1987年10月13日
- 23) 中村成子：今日の料理. 東京、NHK出版、1992.
- 24) 大房 剛：海苔と弁当. フードリサーチ5：32-37, 1997.

Homemade *Bento* in the Modern Style-its Diversity and Background with Special Reference to Recent Phenomena (2), *Nori - Bento*

SUGIMURA Rumiko, ARAI Mitsuko and KATAMURA Sayaka

Abstract: *Nori-bento*, a lunch box with steamed rice covered with dried laver seaweed, is a staple lunch box which often served in convenience (drug) store, lunch-box shop and home. Its impression is often polarized between cheapness and luxuriousness or between easiness and elaboration, but most Japanese are pleased to accept it as a routine lunch for daily life style. Here, we examine the reason for popular acceptance, the cause of polarized impression, and the combination of *nori* (dried laver seaweed) with other side dishes such as salmon filet, surimi-based product, pickles, etc. and then discuss background of food culture in lunch boxes and recent issues in *nori* seaweed harvesting industry.

