

# 近代日本の家族における「食＝愛情」の論理と 手作り料理に求められる水準の上昇

——新聞記事の分析から——

野田 潤

キーワード：家族、食、愛情、家事労働、近代日本

family, meals, love, domestic labor, modern Japan

## 1. 近代日本の家族における「手作り料理」の価値の特殊性と「愛情」の論理

本稿の目的は、近代日本において家族の「食」と「愛情」を強く関連付ける社会意識がいつ頃成立したかを明らかにするとともに、「手作りの家庭料理」をめぐる社会的な要求水準がどのように上昇してきたかについて検証することである。

生活時間や家事労働の研究領域においては、現代日本の家族は諸外国よりも、食事作りに多大な労力を費やすことが知られている<sup>(1)</sup>。そしてその負担は、共働き家庭が一般化した現代でも既婚女性に一極集中しつづけていることが、しばしば指摘されている。

例えば2000～2001年の生活時間調査のデータを用いて日本・オランダ・イギリスの3か国比較<sup>(2)</sup>を行った品田知美によれば、配偶者と18歳未満の子をもつ日本の妻は「食事の管理」に1日平均151分を費やしており、「職の有無や子どもの年齢にかかわらずオランダ・イギリス女性よりも毎日1時間程度も長かった」が、その一方で彼女らの夫が「食事の管理」に費やす1日あたりの平均時間は5分と、3か国中で圧倒的に少なかった(品田2007)。そしてこの傾向は近年もあまり変わらない。総務省統計局による「社会生活基本調査」の2016年のデータを見ると、未婚者を含む日本人が「食事の管理」に費やす1日あたりの平均時間は、女性1時間28分に対し男性12分である。既婚者の差はさらに大きく、6歳未満の子を持つ妻が「食事の管理」に費やす時間は1日あたり平均1時間57分だが、同じ条件の夫は8分である。

このように、日本社会で既婚女性が家族の食事作りに費やす労力は非常に膨大であり、その負担は共働きが進む現在でも変わらない。こうした傾向は何に由来するのだろうか。本稿はこれに関して、日本の家族の近代化のプロセスが常に食と不可分だった点に注目する。先

行研究によれば、近代日本において、性別役割分業にもとづき家事や育児を一手に担う主婦のライフスタイルは、他にもない「家庭料理」の普及と共に広まっていった（江原2002）。また日本では明治・大正期から現在まで、国家や公教育が家族団らんシンボルとして「食卓」の重要性を積極的に強調しつづけてきた（牟田1996、表2010）。こうした歴史的経緯は、現代の日本に見られる「妻／母の手作りの家庭料理」への強い関心やこだわりにも少なからぬ影響を与えているだろう。だがこのような「食」の観点から日本の家族の近代性を分析した先行研究には、先述の牟田（1996）などが散見されるのみである。そこで本稿は、「食」という規準点から近代日本の家族の変化の一端を描き出すとともに、現代日本の家族問題や今後の変化の方向性を考える契機としたい。

なお家族変動の観点でいえば、日本では高度経済成長期から1990年代初めにかけては経済の好調を背景に男性稼得モデルが機能していたが、1990年代後半以降に男性の雇用・賃金が不安定化し、共働き家庭が一般化した<sup>(3)</sup>。しかしながら日本では性別役割分業が今も根強く続いており、たとえ共働きであっても家庭内の無償労働の負担は妻に集中している<sup>(4)</sup>。そして日本の既婚女性がワンオペに近い状態で担いつづけるこれらの膨大な家事負担のうち、最大のものが「食事の管理」なのである。1990年代後半以降、悪化する労働環境の中で、多忙な家族は共食する時間すら取れていない（品田・野田・畠山2015、品田2019）。なぜそのような中であってすら、日本の既婚女性は手作りの食事に膨大な手間を費やしつづけるのだろうか。

本稿は、こうした状況の一因となっているのは、食事作りの手間を「家族愛」と不可分に結びつける、社会の中の解釈枠組ではないかと考える。近代社会では家族愛が社会規範化することが知られるが（Shorter1975=1987、落合1989、山田1994など）、既存の理論研究の指摘によれば、この愛情規範は家庭内の性別役割分業を正当化する効果をもってきた。例えば近代家父長制による女性支配は、近代家族の愛の論理によっても長らく正当化されてきた（上野1990）。また近代家族においては家事労働に「愛情表現」としての意味が付与されることで、家事負担のジェンダー不平等の免責や、家事水準のインフレーションが起りやすくなるとの指摘もある（山田1994）。これらの理論的知見は、「食事作り」を極めて重視する近現代日本の家族の実態においても、非常に良く当てはまると思われる。したがって、改めて実証面からの研究が必要である。

以上をまとめると、近現代日本の家族ではとりわけ「食」に特殊な価値が付与されており、既婚女性による食事作りは、近代家族の「家族愛」の象徴としても機能してきた。本稿は上記の背景をふまえ、「手作りの家庭料理」と「家族愛」を強く結びつける解釈枠組が日本の近代においてどのような経緯で成立し、広まっていったのかを、実証的に明らかにする。そのための具体的な作業は、以下の2つである。

- ①妻の手作り料理がいつ頃から「愛情」と結びついたのかを明らかにするために、「手作り弁当」をめぐる語りを分析する。(3章)
- ②手作り料理が「愛情」の象徴となった時期の前後で、家族の日常食に求められる水準がどのように変化したかを検討するために、献立・レシピ記事を分析する。(4章)

## 2. 分析方法と対象資料の選定

時代ごとの社会の価値観とその変容を知るには、文書資料を用いたドキュメント分析が望ましい。本稿では、1874～2020年の読売新聞の記事を分析対象として選定した。読売新聞を選んだ理由は、(1) 1914年に日刊紙初の本格的な家庭面を創設するなど早期から家庭欄の充実を図っており、家族と食について長期の通時的分析に適していると考えられるため。(2) 特に戦後は読者層の非常に多い全国紙となり、社会一般への影響を意識した編集方針が見られることから、当時の社会における一般的な傾向や価値観を知るのに適していると期待できるためである。具体的な資料の収集方法は以下の通りである。

### ①弁当についての記事の分析

まずは家庭における手作り料理と「愛情」の論理の結びつきを探るため、妻の手作り弁当をめぐる新聞紙面上の語りを通時的に分析する(3章)。資料の収集方法は、『読売新聞』のオンラインデータベース「ヨミダス歴史館」を用いて、見出しに「腰弁」「愛妻弁当」「愛情弁当」を含む記事を収集した(1874～2020年、東京版のみ)。検索結果から連載小説のタイトルなど非該当の記事を除外した結果、最終的に分析対象となる記事の合計は、「腰弁」が50件、「愛妻弁当」が13件、「愛情弁当」が6件となった。

### ②献立・レシピ記事の分析

次に家庭の日常食に対する社会的な要求水準や、家庭料理についての語りの変化を見るため、『読売新聞』で連載されていた家庭料理の献立・レシピ記事<sup>(5)</sup>を通時的に分析する(4章)。資料の収集方法は、まず「ヨミダス歴史館」および読売新聞の縮刷版<sup>(6)</sup>を用いて、家庭用の献立・レシピ記事の連載の有無と、そのコラム名・連載期間を調査した。その後、確認できた連載記事について、基本的には連載開始月から毎年1か月分ずつの内容を分析した。その際、連載開始月および掲載終了月は特に注目した。さらに、記事の内容や型に変化が見られた場合は、変化の時期を同定し、その前後の月についても重点的に確認した。

## 3. 手作り弁当に関する新聞記事の見出し語と記事内容の変化

家庭での手作り弁当を意味する「腰弁」という言葉は、戦前の日本で多くの雇用者が通勤

時に腰に下げていた昼食用の弁当を指して呼んだものであり、江戸時代の勤番の下侍の「腰弁当」に由来する。この「腰弁」は、外食の費用節約をせざるを得ない安月給への揶揄という、否定的なニュアンスを含むことがあった。他方で、近年では手作り弁当のことを「愛妻弁当」「愛情弁当」と呼ぶ事例も多い。「愛妻弁当」「愛情弁当」と呼ばれる場合、手作り弁当は家族のための愛情の象徴と見なされており、肯定的なニュアンスを強く持っている。

これら3つの単語の量的な変遷について、2章の①の方法を用いて記事の見出しを集計した結果が、図1である。

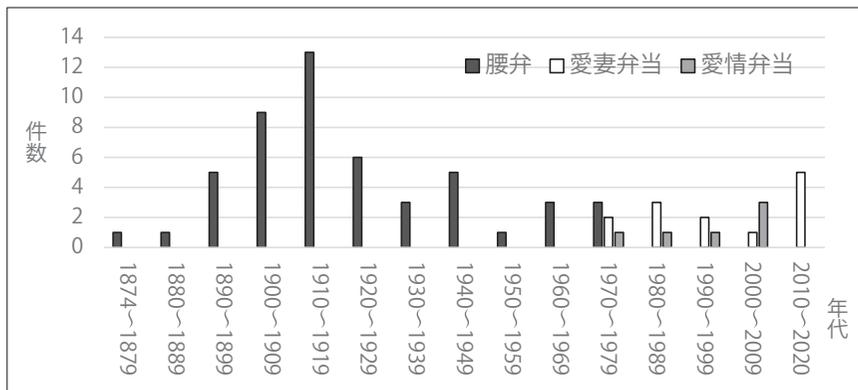


図1 読売新聞の見出しにおける「腰弁」「愛妻弁当」「愛情弁当」の量的変遷

まず「腰弁」という単語は明治期から存在していたが、1970年代を最後に<sup>(7)</sup>、1980年代以降は消滅したことが分かる。一方で1970年代以降、腰弁と入れ替わるように新たに使用されたのが、「愛妻弁当」「愛情弁当」である。読売新聞の見出しにおけるその初出は、1972年11月7日朝刊スポーツ面で「愛妻弁当かみしめ」と題された、男子マラソン選手の紹介記事である。その後、「愛妻弁当」「愛情弁当」という見出し語は現代まで常に一定数使われつづけており、定着していると言ってよい。つまり記事の見出し語の変遷からは、日本で手作り弁当に愛情としての意味が付与され、「手作り弁当＝愛」という解釈枠組が定着したのは、1970年代以降のことだと示唆される。

これに加えて記事本文の内容を見ると、より詳細な変化の時期がわかる。まず、明治期から1950年代までの「腰弁」は、自己負担による節約や儉約の努力などを強調する文脈で用いられていた<sup>(8)</sup>。またこの時期の「腰弁」は経済的な余裕のなさの象徴として、侮蔑や自嘲も交えて語られていた<sup>(9)</sup>。「腰弁官吏のくせに役所で鰻井等を食う者に限って家では極儉」(1908.12.21)、「腰弁の悲哀」(1922.8.12)といった見出しなどは典型である。なお1930～40年代になると戦時に伴う国家的緊縮の動きにより、節約を象徴する「腰弁」はむしろ

称揚され始めるが<sup>(10)</sup>、結局のところ、この時代の手作り弁当が経済的な文脈でもつぱら語られ、家族愛から離れた概念であったことには変わりがない。

しかし1960年代半ばになると、「腰弁」という言葉を「愛情」の文脈から肯定的に語る記事が出現する。例えば1965年6月13日朝刊の「“腰弁時代”がやってきた サラリーマンの昼めし すばらしい“愛の弁当”」というタイトルの特集記事では、従来は妻の手作り弁当が「生活のうら悲しさ」や「食糧難」を想起させてきたという経緯が述べられつつも、近年の腰弁は内容も豊富で質が変わったとして、「家庭の愛情をきめ細かく盛った昼めし」「一石数鳥の“愛の腰弁”」などと表現されている。ここでは妻の手作り弁当を「愛情」と結びつける社会的な解釈枠組が成立しつつあるといえる。他にも腰弁を「真心こめた弁当」と呼ぶ記事や(1966.11.9)、見出しでは「腰弁」と言いつつも本文中では「愛妻弁当」と語っている記事(1970.3.6)などが見られ、この時期の弁当は「愛」の文脈と分かち難く結びつきつつあることが分かる。こうした流れの中で、1970年代になると「愛妻弁当」「愛情弁当」という言葉が、「腰弁」という言葉そのものを駆逐していくのである。そして、その後の1980年代～2010年代においても、妻や母の手作り弁当を「愛情」と強く結びつける記事は、引き続き見られつづけている<sup>(11)</sup>。

以上より、日本社会における手作り弁当の語り方は1960年代半ば～1970年頃に大きく変化し、「手作り弁当＝愛情の証」という意味付けは、この時期から現代まで日本社会に定着しつづけているといえる。

#### 4. 献立・レシピ記事の変容

一方、家庭の日常食の献立やレシピを紹介する記事については、どんな変化があるだろうか。2章の②の方法を用いて本稿の分析対象を選出したところ、表1の通りになった。

表1 読売新聞における日常の献立・レシピの連載記事の推移

連載タイトル	連載期間	掲載面
「毎日の惣菜」	1915. 3.15～1923. 8.30	よみうり婦人付録
「今日の献立 栄養研究所発表」	1922. 5.29～1923. 8.31	よみうり婦人
「今晚の献立」	1934.10.26～1937. 8. 3	婦人
「今日の献立」 <sup>(12)</sup>	1938. 5. 4 ～1939. 9.30	婦人
「きょうのお料理」	1953. 2.10～1972.11. 4	婦人
「きょうの料理」	1972.11. 6 ～1989. 3.31	婦人と生活
「今週の夕食」「きょうの夕食」	1989. 4. 2 ～2000.12.31	家庭とくらし
「味レシピ」	2001. 1. 3 ～2003.12.31	家庭とくらし
「夕食クリップ」	2004. 1. 5 ～2016. 3.31	くらし・家庭
「きょうのひと皿」	2016. 4. 4 ～現在	くらし・家庭

表1から分かるように、読売新聞ではいくつかの中断期間を挟みつつも、1915年以来ほぼ一貫して、日常の家庭料理に関する何らかの献立・レシピ記事が連載されつづけている。以下ではこれらの記事を内容の変化にもとづいて5つの時期に区分し<sup>(13)</sup>、それぞれの時期ごとの傾向を示す。分析の際に特に注目したのは、モデル献立の有無とその内容、品数や副菜への言及の有無、他の時期の献立・レシピ記事と比べて明白に異なっている当時の特徴である。

### ①1910～30年代：栄養・費用の重視と一汁三菜の不在

読売新聞では早くも1915年3月から、「家庭の参考」のために「日常の惣菜を日々」紹介する「毎日の惣菜」の連載が始まった。それ以前にはもてなし料理としての「客膳」の記事しかなかったことをふまえると、読売新聞において家庭の日常食が注目されたのは、1910年代半ば頃からだといえる。

「毎日の惣菜」は、毎日おかず1品の作り方のみを載せるシンプルな連載だった。主菜以外に副菜や汁が付く場合は「別皿」として軽く触れられることもあったが、その頻度は多くない。またほとんどの記事で示されていたのは一菜または二菜または一汁一菜のパターンであり、一汁三菜は見られなかった。なお連載担当者の岡野オリエは、自身の家庭で毎日用意する惣菜は「一汁一菜」だと明言しており、それを指して「食道楽が過ぎ」ているとも述べている(1915.3.15)。さらに岡野は連載初回で、日常の献立については「家庭の程度によります」とも述べている。つまりこの連載に当たっては、経済状況や職業形態や女中の有無などといった当時の家族の食卓の多様性が、強く意識されていたものと思われる。

次に、1922年5月29日から始まる「今日の献立 栄養研究所発表」では、内務省の栄養研究所の専門家が監修した1日3食の献立が、毎日掲載されるようになった。これは家庭の日常食に関して汁物・主菜・副菜の全体像を一律のモデルとして提示する初めての試みであり、読者に対する指導・啓蒙的な企図もうかがえる。また連載初期のうちは、その日の献立にかかる費用と、摂取できる「温量(カロリー)」「蛋白質」の量が必ず記載されていた。読者に献立を提示するにあたっては、栄養の十分な摂取と、家計の節約が重視されていたことが分かる。当時の日本社会における家庭料理は、経済的・栄養的な文脈に強く結びついたものだったともいえるだろう。

一方、この時期の連載においても、現在の日本で「伝統」として強調されがちな一汁三菜の献立はほぼ見られない。例えば1922年6月の掲載記事27回分を検証してみると、朝・昼・夕のすべての献立中、一汁三菜は6月14日の夕食ただ1回きりであった<sup>(14)</sup>。また調理に「味の素」や「缶詰鮭」を使う日や、購入してきた納豆を一菜として提供する日があったり、佃煮のみで一菜とする日が多かったりと、適度な省力化の意識も見られた。しかもこの1922

年6月に示されていた献立は、すべて「中産階級を標準としたもの」だった(1922.10.2)。未だ女中の雇用が珍しくなかった階層においてすら、この時期、日常食としての一汁三菜モデルは成立していなかったのである。

なお1922年10月以降には、中流層よりも下の「第四階級の人達」のために「煮豆だとか豆腐だとか佃煮だとか云つた買つて直ぐ食べられる食品の取合せ献立」もしばしば発表されるようになった。これは当時の日本社会において万人に共通のモデル献立が現実的ではなかったことを意味しており、やはり階層による食卓の多様性は強く意識されていたといえる。

最後に、1934年に始まった「今晚の献立」では、基本的に夕食のおかずとして二菜が示され、その調理方法が掲載された。だが副菜には手間のかからない冷ややっこなども多く、一汁三菜を推奨する語りはやはり見られない。一方で、費用面と栄養面はかなり意識されている。連載初回には女子高等師範学校の教授である一戸伊勢子が「一人前五銭から七銭位迄」「栄養も十分に」と献立の方針を述べている(1934.10.26)。

しかしその後、1937年7月7日の盧溝橋事件を契機に、新聞紙面上の家庭料理の記事内容は徐々に変質し、戦時下の風潮を示し出す。1937年8月には婦人欄から一時的に食の記事が消え、戦争関連の記事に置換された。そして1938～39年にかけて再開された連載では献立の内容が一汁一菜となり、1930年代前半よりも質素になっている。爾来、断続的に掲載される戦時下の献立記事は、いずれも質素儉約を強調するものだった<sup>(15)</sup>。

## ② 1950年代～60年代前半：栄養摂取と費用の重視

戦後、1953年に唐突に開始された「きょうのお料理」は、当初、家庭料理1品の作り方を毎日紹介していくだけのシンプルな連載形式だった。ここでは献立という形で汁物・主菜・副菜の全体像を示す様式は見られなかった。当時の日本社会では食料不足や貧困により、理想の献立などを示したとしても、あまり現実的ではなかったものと思われる。実際に1950年代前半の記事では、揚げたサンドウィッチが「ご飯代りにもなりお惣菜にもなる」便利な1品として記載されることもあれば(1953.2.25)、「普通の家庭では捨て勝ち」なふきの葉の佃煮が「不意の来客の場合、おつまみにもなるし、弁当のおかずにも喜ばれる」1品として紹介されることもあった(1953.5.3)。

その一方で、この時期には「栄養に富んだ」(1953.6.22)、「手軽にできて、栄養も100%」(1953.6.24)、「脂肪と蛋白質も十分」(1953.7.3)など、栄養の摂取を重視する記述が目立つ。この傾向は1956年9月以降、1人分の栄養価として熱量(カロリー)と蛋白質量の記載が定型化されたことで、より明白になっている。また、同じ1956年9月からは、食材にかかる価格も必ず表記されるようになった。これらカロリー・蛋白質・値段の記載は、連載中にマニュアル化されたようで、1964年まで毎回欠かさず記載されつづけた。

以上より、この時期の家庭料理についても、やはり栄養面・経済面が極めて重視されていたといえる。

### ③ 1960年代後半～80年代：手間の増大と要求水準の上昇

#### 料理の質への注目

1960年代後半になると、十分な栄養の摂取を意識させる記述が減り、料理の質に注目する言葉が増えた。例えば、長らく定型となっていたカロリー量と蛋白質量の記載が、1965年1月に消えた。高度経済成長による生活水準の上昇とともにこれらの摂取が容易になり、不要になったものと思われる。ただしその後も「栄養的にも申し分ありません」（1965.8.12）、「栄養にとんだ即席白シチューです」（1966.6.23）といった言葉によって、油脂分やカロリーの摂取を推奨する記述はしばらく見られる。また値段の記載については、この時点では消えることはなかった。

その一方で、1960年代後半にはおいしさや見栄えへの言及も目立ち始める。例えば作り方と共に「応用」のコーナーができて、「おいしく作るには」と調理のコツが詳述されたり（1965.1.20など）、「……等の野菜を加えると、いっそうおいしくなります」（1965.1.18）、「……すると一層おいしくなります」（1965.1.26）、「形がくずれないで……きれいにできあがります」（1965.1.27）、「色彩をそえることが大切です」（1965.8.12）といったような、味や見た目についての記述が増加する。

そして1960年代後半には、こうしたおいしさへのこだわりと並行して、調理に手間と時間をかけることが徐々に求められるようになっていく。例えば1966年には、牛肉を使った調理法の中に「でき上がりは同じようでも、ひき肉でするよりこま切れに切ってつくる方がぐっとおいしい」と述べるものがある（1966.1.31）。出来合いの牛挽肉を購入して使うのではなく、牛肉の薄切りを自宅で1センチ角のこま切れに加工するよう指示しているのである。他にも「時間をかけて作ると、大変おいしく栄養的なスープです」と述べる記事（1966.11.14）のように、この時期には敢えて時間や手間をかけることを推奨し、評価していくような語りが見られる。こうした風潮は、続く1970年代への布石となっていく。

#### 弁当専用に提示される別レシピ

1970年代前半になると、夕食のおかずのレシピに加えて、別途、手作り弁当専用のレシピも併記されるようになる。もともと「きょうのお料理」の記事の後半部には、1960年代後半から「メモ」という欄が併設され、食材の豆知識や調理のコツなどが長らく記載されてきた。このメモ欄に、「弁当には」という小見出しで、弁当専用の別レシピが掲載され出したのが1972年1月16日である。そして4日後の1月20日からは、「きょうのお料理」の後

半部には「あすの弁当」という小見出しで、弁当用のおかずのレシピが併記されるようになる。ここでは当日の主菜に使用した材料を一部のみ用いて、まったくの別レシピをもう一品作ることが、翌朝の弁当のために推奨された。この弁当専用の別レシピには、手間がかかるものも非常に多かった。例えば1972年1月20日の主菜はサバの越後なべだが、同日の「あすの弁当」では、サバを三枚に下ろすところから始まる「炒め焼き」や「オイル焼き」のレシピが、「女性用」「男性・子ども用」にそれぞれ分けて紹介されている。また1976年3月31日の主菜は白身魚の野菜あんかけだが、「あすの弁当」欄では翌日の朝に前日揚げた白身魚を使って弁当用の「酢豚」を作ることが指示されている。

この「あすの弁当」欄は1972年末まで続き、数年間の中断後、1975年3月3日からは「おべんとうメモ」という小見出しで復活を遂げる。弁当専用に関係ない別レシピを併記するこの形式は、1976年6月末まで続き、1976年7月1日以降には消える。だがこれは必ずしも手の込んだ手作り弁当が否定されたことを意味しない。むしろこれ以降も、揚げ物など手間のかかる手作りレシピが紹介される際に、「おべんとうのおかずにも最適です」といった言葉が不意に添えられることは少なくなかった（1976.7.7など）。弁当のおかずに手間をかけることが、前提化したものと思われる。

#### 手の込んだ副菜の指示

1970年代半ば以降になると、主菜のレシピ記事内で、手の込んだ副菜や付け合わせを具体的に指示するケースが増える。そして1976年7月1日からは「おべんとうメモ」の終了に代わる形で、副菜のレシピ用に独立のコーナーができる。ここで紹介される副菜レシピには、主菜と同程度の手間をかける複雑なものも多かった。また主菜に加えて2種類の副菜と汁のレシピを掲載することで、一汁三菜の献立が事実上指定されているケースもたまたま見られた。例えばナスのつや煮につけ合わせとして二菜と一汁が指定されているケース（1976.7.3）、サバの銀紙焼きに付け合わせとして2品のレシピが追記され、さらに1汁のレシピが載っているケース（1976.7.8）などである。これは従来の献立・レシピ記事には見られなかったものであり、家庭の日常食における一汁三菜主義の萌芽ともいえる。

主菜のレシピと共に、独立のコーナーとして副菜や汁物が1～2品ほど掲載されるこの種の連載形式は、1976年から1988年まで続いた。

#### 求められる手間の増大

1970年代～1980年代にかけての全体的傾向としては、非常に手間のかかる手の込んだレシピが頻出する。以下には典型的な例をいくつか抜粋する。

例えば1972年11月4日の主菜はナスとピーマンのはさみ揚げだが、ここではイワシのす

り身を挟む作業があり、丸のままのイワシの処理から始まるため、かなりの手間がかかる。しかも主菜のレシピの後に、副菜として「サトイモと骨付き鶏の煮物」を作ることが勧められている。さらにイワシのすり身を余分に作り、油で揚げ、翌朝に煮込み料理にしてから弁当に入れるようにとの指示もある。加えて子供がいる場合は、子どもの弁当用にサイズを小さくしたイワシ団子を別途作り、串にさす時にゆでたウズラ卵やソーセージやチーズなどを交互に刺してあげると「残さず喜んで食べる」と語られる。

また1972年11月6日には、サバ1匹を3通りの料理に利用するというコンセプトで、主菜のサバのみそ煮の付け合わせにサバの船場汁が指定されているが、それに加えて翌日の弁当用に、別レシピでサバの竜田揚げも作ることになっている。1976年7月6日には主菜の牛肉パン粉焼きのレシピの後に、副菜用の巻きキャベツの酢油づけのレシピが、主菜以上に詳細かつ長いスペースを取って紹介される。1976年7月9日には主菜の「鶏肉の印籠煮」の煩雑なレシピ（鶏手羽肉を袋状に開いて針と糸で閉じ、中に炒り卵をつめて煮込むなどする）が紹介されるが、これに副菜として1菜と1汁が追加で指定されている。1980年12月31日には、ギンナンの処理を含む「銀果炒鶏丁」が主菜となっているが、これが「手軽にできる季節料理」として紹介されている。以上の事例はあくまでも一部に過ぎず、こうした傾向は1980年代を通じて続いていく。

#### 値段記載の廃止と抑制されるカロリー

1976年7月1日からは、長らく定型として記載され続けてきた値段の表記が消える。家庭料理はもはや経済面から語られるものではなく、いかに手間をかけて手の込んだおいしい料理を作るかといった観点から語られるものになったといえる。

一方で1970年代後半からは、栄養の「バランス」への配慮が現れてくる。「バランスのとれた食事をするために、アルカリ性のものを多めに」（1977.01.10）といった記述に見られるように、カロリーや蛋白質・脂質の摂取よりも、その他の細かな栄養バランスに注目が向き出すことも、この時期の特徴である。1986年になると、1965年以来消えていたカロリーの表記が復活する。だがこれはカロリーを十分に摂ることが目指されていた1950年代～60年代前半とは異なり、むしろ摂取カロリーを抑えるための表記復活と考えられる。

#### ④1980年代末～90年代前半：一汁三菜の標準化と要求水準の高止まり

##### モデル献立の復活

1989年4月2日から1994年2月20日まで毎週日曜に連載された「今週の夕食」は、1週間分の夕食のモデル献立を丸ごと読者に提示する画期的なものだった。そしてこのモデル献立から毎日1品分のレシピを紹介したものが、「きょうの夕食」というタイトルで毎日連載

された。モデル献立は、女子栄養大学調理学研究室所属の専門家と、家庭料理のベテラン主婦集団である財団法人ベターホーム協会のリーダーによって作成された。

この時期の献立表には必ず毎食分のカロリーと塩分量が記載され、健康のためのカロリー制限に加えて減塩も指示され出している。また栄養アドバイスも頻繁に添えられ、ビタミンC、カロテン、動植物性のたんぱく質の組み合わせ、カルシウムやミネラル、EPAなど、様々な栄養素についても解説されている。これは日常食の水準上昇や健康志向の高まりと共に、三大栄養素以外の栄養バランスが意識されたものといえ、1950年代に見られたような、カロリーと蛋白質の確保のための栄養表記とは明確に異なる。

こうした献立モデルが紙面上で読者に提示されるのは、1920年代～30年代以来のことである。もちろん献立の内容は後述の通り戦前とはかなり異なるのだが、社会的に理想とされる献立を読者に示すという教育的な企図においては、共通点もあったといえる。

#### 一汁三菜の標準化と要求水準の上昇

1980年代末～90年代前半は、一汁三菜の形式がモデル献立の中で初めて標準視された時代といえる。例えば1989年4月2日～30日の夕食の献立を集計すると、全29食中、一汁三菜が15回を占め、一汁二菜が10回、無汁四菜が1回、無汁三菜が3回だった。一汁一菜や無汁二菜、無汁一菜の日は一度もなかった。1922年6月の夕食27食中、一汁三菜が1回しかなかったことを思い起こせば、この時期の日常食に要求される品数が、かつてないほどの水準で高止まりしていることは明らかである。

そもそも先述のように、新聞紙面上に示される家庭料理の記事において、モデルとしての献立の全体像が定型的に連載されていた期間は、それほど長くない。その数少ない例である1920年代においても、品数についてここまでの高い基準は見られなかったし、国内の階層差が強く自覚されていたこともあって、実際の記事では家庭ごとに異なる献立が推奨されていた。だがこの1989～1990年代前半のモデル献立は、特定の層のみを意識したものではない。ここでは社会全体の人々に対して、一汁三菜のモデルが提示されているのである。この意味において、1980年代末～1990年代前半の献立表には、今までにないほどの強い標準化が見られるといえる。日本の家庭の日常食における一汁三菜主義の完成を、ここに指摘することも可能だろう。

なお「今週の献立」の連載開始にあたっては、「働く主婦が多い今日、加工食品の利用も含め、なるべく簡単なものを心がけ」という記述があった(1989.4.1)。しかし既に見た通り、実際には一汁三菜が標準化されており、むしろ献立への要求水準は過去最大に上昇している。さらに言えば、この時期は調理にかけるべきとされる手間についての基準も、ケースによっては高まっている。例えば1989年4月16日の記事では、塩分過多への懸念から「しよ

うゆをかける習慣」が批判され、その代替に「削りガツオや昆布でとる」ダシの多用が推奨される。健康への配慮からくる記述ではあるが、1910～60年代と比較してみれば、作り手に求められる手間は確実に増大している。そして何よりも注目すべきは、当時はこれが働く妻に配慮した「簡単な」レシピであると語られていたことだろう。この時期、既婚女性が作る家庭料理への社会的な要求水準は、それほどまでに上昇していたのだといえる。

このような一汁三菜を基準とする献立モデルの掲載は、1994年2月まで続いた。そして1994年2月をもって「今週の献立」が終了した後も、汁物・副菜・付け合わせを1品指定したうえで主菜のレシピを紹介する形式は、連載中の「きょうの夕食」に引き継がれ、1990年代後半まで続いた。副菜や付け合わせの存在を重視して、品数を確保しようとする傾向は、その後もしばらく消えなかったといえる。

#### 作り手のジェンダー

なお家庭用の献立・レシピ記事が掲載されてきた紙面の名称には、1910～80年代までは常に「婦人」という言葉が含まれており（表1）、家庭料理の作り手に女性のみが想定されていたことが明らかである。しかし1986年5月1日にこの掲載面の名称は「家庭とくらし」に変更され、「婦人」という言葉が初めて削除された。これは一見、家事の担い手を女性に限定しないという編集部の意図を示す。

しかし実際の記事の中では、家庭料理について「働く主婦が多い」がゆえに「なるべく簡単なものを心がけ」と述べられており（1989.4.1）、裏を返せば共働きになっても妻が作ること自体は前提視されつづけていたことが読み取れる。

#### ⑤ 1990年代後半～2020年：省力化と時短の意識の芽生え

1990年代半ば以降も複数の連載にまたがって、カロリーと塩分量の記載は続いた。健康のためのカロリー減や減塩は、引き続き意識されたといえる。新聞購読層の高齢化もあり、こうした傾向は今後も続くと思われる。

他方で1990年代後半の新たな変化としては、記事内で副菜を指定するケースが徐々に消え、1品のレシピのみが紹介されるようになったことが挙げられる。具体的には1998年頃から副菜の調理を指示する記事が徐々に見られなくなり、2000年頃には料理1品のレシピだけを紹介するシンプルな形式が確立されている。その後、連載のリニューアルを何度か挟みつつも、この形式は2020年まで維持されている。

この変化のきっかけとして考えられるのは、平成の大不況の本格化と共に家族の経済・労働環境が悪化し、多忙な共働き夫婦が増加した点である。料理1品のみを淡々と紹介する形式は、各家庭の状況により献立を自由に組み立てるのに適しており、時代の要請に合っ

たともいえる。もっとも一汁三菜が標準化された1990年代前半でさえ、夕食のモデル献立1ヶ月中、一汁三菜は半分程度に留まっていたことを考えると、作り手に膨大な手間を要求する一汁三菜は、そもそも最初から家族の日常食の現実に合っていなかった可能性もある。

さらに、2000年代から2010年代にかけては、調理における時短や省力化が一層重視されるようになった。例えば2003年12月26日には、連載終了時の振り返り記事において、栄養士自身が「食材も調理器具も変わってきている。忙しい時代に合わせレシピも変えていかなければと思う」と語っている。実際にレシピ内では缶詰や電子レンジの使用もしばしば見られる(2016.3.31など)。さらに2016年4月4日に始まった「きょうのひと皿」からは、すべてのレシピに調理時間が記載されるようになった。ここでは明らかに所要時間の短さが重視されており、日本の家族の現実にレシピ記事が追いついてきたものともいえる。今後もこうした省力化や時短の意識は、一層強まっていくものと予想できる。

#### 手作りや一汁三菜へのこだわりの併存

ただしここで注意しておくべきことがある。1990年代後半以降、レシピ記事の中では一汁三菜が明示的に推奨されることはなくなったが、実は同じ時期の新聞紙面上には、手作りや一汁三菜を強く推奨する語りもさりげなく併存しつづけているということである。

例えば先述した2003年12月26日の振り返り記事では、共働き時代のレシピの変化の必要性を述べる栄養士が、同じ記事内で「時代が変わっても、一汁三菜の献立の基本は変わりません」と語っている。これは省力化の必要性を口にしながらも、一汁三菜を伝統として強調するタイプの新たな言説である。実際には家族の日常食としての一汁三菜がはっきり定型化されたのは1980年代末頃だったわけなので、ここではある意味、伝統の創造が行われているともいえる。

さらに2016年4月1日には、12年間連載された「夕食クリップ」の振り返り記事において、やはり栄養士自身が「共働きや単身世帯が増え、料理の簡便化が進む中、『少しでも手作りを』とレシピを提案してきた」と語っている。ここでは簡便化できるものすべてを簡便化するのではなく、どこかしらに手作りの作業を入れて手間を加えるということが、やはり重視されつづけているといえる。

なお読売新聞のデータベース「ヨミダス歴史館」で「一汁三菜」をキーワード検索すると(東京版のみ)、1990～1999年の記事数が7件だったのに対し、2010～2019年の記事数は32件に及ぶ<sup>(16)</sup>。2013年に和食が世界無形文化遺産に登録されたこともあってか、一汁三菜に注目する新聞記事は、近年むしろ増加する傾向にすらある。

最後に、4章で見てきた分析内容を、表2にまとめて示す。○は「有」、×は「無」、△は「若干見られる」ということを意味する。

表2 献立・レシピ記事において重視された項目

	1910年代 ～30年代	1950年代 ～60年代前半	1960年代後半 ～80年代	1980年代末 ～90年代前半	1990年代後半 ～現代
値段	○	○	○→×	×	×
カロリー摂取	○	○	×	×	×
蛋白質摂取	○	○	×	×	×
階層差の意識	○	×	×	×	×
手間をかけること	×	×	○	○	×/○
一汁三菜	×	×	△	○	×
モデル献立の提示	○	×	×	○	×
カロリー抑制の意識	×	×	×→○	○	○
栄養バランスの意識	×	×	×→○	○	—
塩分抑制の意識	×	×	×	○	○
時短・省力化の意識	△	×	×	×	○

## 5. 結論

以上の分析からは、新聞紙面上での家庭料理の語られ方がこの100年間で大きく変化してきたことが示された。まず3章では、妻の手作り弁当が愛情の論理と結びつくのが、1960年代半ば～1970年頃だったことが明らかになった。次に4章では、家族の日常食に対する社会的な要求水準が、1970年代以降に急上昇したことが分かった。

そして4章と3章の知見を合わせてみると、妻の手作り料理に対して社会的な要求水準が急上昇していくプロセスは、まさに「既婚女性の手作り料理は家族に対する愛情の証だ」とする考え方が日本社会に定着するプロセスと一体であったことが読み取れる。以下、順番に確認したい。

まず1910～50年代の日本では、家庭料理とは経済と栄養の文脈から語られるものだった。手間のかかる弁当のおかずや一汁三菜の規範も見られず、階層差からくる現実の食卓の格差も強く意識されていた。これは手作り弁当を「腰弁」としてもっぱら経済的な文脈で語っていた当時の風潮とも一致する。

しかし1960年代半ば以降、家庭料理の経済・栄養的な側面は強調されなくなり、代わっておいしさや手間が重視されていく。さらに1970年代になると弁当のおかずにも膨大な手間をかけることが定着し、副菜や付け合わせの基準も高まった。1970年代後半には一汁三菜主義の萌芽も見られ、家庭で手作りされる日常食への要求水準はさらに上昇した。

そして本稿にとって特筆すべきなのは、この時期こそがまさに「愛妻弁当」「愛情弁当」という言葉が社会に定着し、妻の手作り料理が愛情と強く結びつけられていった時期と一致することである<sup>(17)</sup>。

実は1960年代後半の弁当についての記事を見ると、当時新たに出現しつつあった「妻の手作り＝愛情」という図式を陰から支えていたのは、料理の質の上昇だったことが窺える。例えば1965年6月13日の記事では「盛り付けや色どりもすばらしい“愛の弁当”」という煽り文句と共に、新婚の男性が持参した新妻の手作り弁当が、「腰弁というには、あまりにもリッチな弁当」と激賞されている。また1974年10月20日の読者投稿欄では、妻が作った弁当のおかずが充実していないことについて、「愛妻弁当とはほど遠い」と批判する語りがいくつも見られる。具体的には「ハイキングに行くような、あんなきれいな弁当を、毎日女房が作ってくれたら」と嘆く夫の語りや、「女房族よ、亭主が弁当のふたをあげた時、ニコリするような弁当を作ることが……浮気防止の妙薬ともなっているのですぞ」と皮肉る夫の語りなども見受けられる。4章で見た通り、「きょうの料理」の連載内で「あすの弁当」コーナーが始まったのは、1972年のことだった。あの異様なほど手間をかけた弁当専用の手作りレシピは、こうした風潮の中で生み出されたのである。そしてまた手作り料理の質の向上こそが、「手作り＝手間＝愛情」の図式を再強化・再生産させていったともいえる。つまり手間のかかった弁当でなければ、愛情弁当とは認められなかったのである。

これは現在の日本にも尾を引いている問題である。現代の日本でも「愛情弁当」「愛妻弁当」といった言葉は深く定着しており、手の込んだ弁当を手作りすることで「母の愛」「妻の愛」がアピールされる風潮も根強い。「キャラ弁」の流行などを見ても、手作り弁当への要求水準はそれほど下がっていないようにも思える。確かに一方では現代のレシピ記事が時短や省力化を重視しはじめているのも事実だが、他方では妻や母の手作り料理を「愛情の証」と見なし、そこに膨大な手間をかけていく風潮が、根強く続いているのも事実なのである。つまり現代の日本では、手作り料理をめぐる「省力化の必要」を説く言説と、「手間こそが愛情」と語る言説とが、同時に併存しているのだ。

このことは、現代日本において既婚女性の家事負担がなかなか軽減しない一因とも考えられる。手間をかけた手作り料理を愛情と結びつける「愛情弁当」の言説は、裏を返せば、手間をかけない／手作りではない料理を「愛情不足」と見なす論理に他ならない。「手作り＝手間＝愛情」という認識枠組は、家事労働のジェンダー格差や働く女性の二重負担などといった現代の諸問題とも、根深い部分で繋がっている。

既に述べたように、低成長期の現代日本では、労働時間の増加や雇用環境の悪化などが指摘されて久しい。こうした状況に置かれた現代家族のありようを考える時、膨大な労力をかけながら手作りの食事の品数や手間数を増やすことに、どれほどの意味と実現可能性があるかは疑問だ。2000年代以降に家族の食卓について分析した実証研究には、「食事の質より食卓の雰囲気の方が重要」と指摘するものもある（川崎2001）。今回本稿が明らかにした献立・レシピ記事の歴史的な変化を見ても、「家族の日常食は既婚女性が用意する」という前

提のもとで「手間のかかった手作り」に固執することが、共働き社会となった日本でどこまで現実的なのか、改めて考え直す余地はあるだろう。

## 謝辞

本研究は、JSPS 科研費JP20K22169の助成を受けて実施されたものです。

## 注

- (1) ヨーロッパでは「主婦が手間をかけて食事を作ること」に対する社会的なこだわりは、日本と比較すると相対的にあまり強くない（品田2009）。日本同様に母性主義やジェンダー規範の強さで知られる韓国でも、母親の食事作りに対する社会的な注目度は比較的低く、むしろ子どもの教育にかける熱量と時間の方がはるかに重視されているという（柳2021）。
- (2) 休日を含む1週間全体のデータから算出した1日あたりの平均時間を比較したもの。
- (3) 総務省「労働力調査」によれば、日本では2000年代以降、共働き世帯が社会の多数派となり、2019年の日本の共働き世帯数は専業主婦世帯数の2倍を優に超える。
- (4) 「社会生活基本調査」によれば、2016年の核家族の共働き世帯において妻が負担する家事・育児・介護時間の合計は1日平均258分だが、夫のそれは39分である。
- (5) 家族の日常食としての献立やレシピを紹介する長期の連載記事のみを指し、客膳や行事食のレシピ記事は除く。また連載ではない単発の記事や、1～2週間程度の特集記事も除外する。
- (6) 記事によっては電子化されていないものもあるため、縮刷版も参照した。
- (7) 1976年5月25日夕刊1面に載った74歳の全国農協中央会長の回想録が最後である。
- (8) 「有志者一手に之を負担し各自弁の腰弁当にて日々骨身を惜まず」という表現や（1893.10.28）、緊縮の一環として仕出し弁当ではなく腰弁携帯が義務付けられたというエピソード（1929.9.25）など。
- (9) 記事本文からいくつか紹介すると、「腰弁の生活が如何困難にして又其終日の事務が如何繁劇なるや」（1901.5.13）、「役所の窓へ行った時、栄養不良の蒼白い顔を並べて（略）机に向つて居る人々の光景を見ると、痛切に腰弁の憐れさを感じず居られない」（1912.5.1）など。
- (10) 本文で「腰弁当こそ国策にも沿ひ狭い役所内に食堂などといふひろい無駄な場所をとつて置かなくもよい」と述べるもの（1938.6.16）、米の配給制開始に伴って節米のためにも手作り弁当を奨励する「これからは腰弁時代」というタイトルの特集記事

- (1941.4.8) など。
- (11) 「店で妻と一緒に“愛妻弁当”」(1985.10.20朝刊)、「愛情弁当で息子のグレ防止」(2006.7.13朝刊)、「愛妻弁当で励む筋トレ」(2016.2.4夕刊) など。
- (12) 1938年5月4日～12月24日は「きょうの献立」、1939年1月9日～2月8日は「今日の献立」、1939年2月9日～9月30日は「けふの献立」という表記。
- (13) 時期区分の仕方は、記事内容の変化から帰納的に同定した。記事内容が変化する時期は、必ずしも新連載の開始時期と一致するとは限らず、同じ連載内でも時代によって変化が見られたし、違う連載でも近い時期には似た特徴をもっていた。
- (14) 詳細な内訳は、朝食が一汁一菜23回、無汁二菜4回。昼食が一汁二菜3回、一汁一菜1回、無汁二菜23回。夕食が一汁三菜1回、一汁二菜20回、一汁一菜4回、無汁三菜1回、無汁二菜1回。
- (15) 例えば『戦時食献立』は何時から励行(1939.11.30)、「コメなし献立 一食10銭から15銭 栄養も十分考慮」(1940.7.19)といった単発記事や、1942年2月26日～3月20日に断続的に掲載された「あすの献立 いまある材料で最低の栄養確保」、1943年9月9日～9月15日に断続的に掲載された「代用食の献立」などである。
- (16) なお明治・大正・昭和期の読売新聞(東京版)を「一汁三菜」でキーワード検索すると、1874～1989年の期間中、3件の記事しかヒットしない。見出し検索ではわずか2件である。
- (17) この時期は日本で恋愛結婚が一般化した時期とも一致する。国立社会保障・人口問題研究所の「出生動向基本調査」によれば、日本で恋愛結婚の割合が見合結婚の割合を上回ったのは、1960年代後半のことである。つまり1960年代後半とは、夫婦関係をめぐる社会的な解釈枠組が大きく変化し、結婚の意味が経済から愛情になった時代だったといえる。

## 引用参考文献

- 江原絢子, 2002, 「家庭料理の発展」石川寛子・江原絢子編著『近現代の食文化』弘学出版: 85-103.
- 川崎末美, 2001, 「食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気が中学生の心の健康に及ぼす影響」『日本家政学会誌』52(10): 923-935.
- 小山静子, 1999, 『家庭の生成と女性の国民化』勁草書房.
- 牟田和恵, 1996, 『戦略としての家族: 近代日本の国民国家形成と女性』新曜社.
- 野田潤, 2017, 「現代日本の家族: 食にみる近年の家族問題」, 瀬地山角編著『ジェンダーとセクシュアリティで見る東アジア』勁草書房: 41-65.

- 落合恵美子, 1989, 『近代家族とフェミニズム』 勁草書房.
- 表真美, 2010, 『食卓と家族：家族団らんの歴史的変遷』 世界思想社.
- 柳采延, 2021, 『専業主婦という選択：韓国の高学歴既婚女性と階層』 勁草書房.
- 品田知美, 2007, 『家事と家族の日常生活：主婦はなぜ暇にならなかったのか』 学文社.
- 品田知美, 2009, 「家族の食卓と炊事時間」『食文化誌ヴェスタ』 75：20-25.
- 品田知美, 2019, 「家族との食事時間：子どものいる夫妻の生活時間調査から」『駒澤社会学研究』 53：17-41.
- 品田知美・野田潤・畠山洋輔, 2015, 『平成の家族と食』 晶文社.
- Shorter, Edward, 1975, *The Making of the Modern Family*, Basic Books. (田中俊宏訳, 1987, 『近代家族の形成』 昭和堂.
- 総務省統計局, 2017, 「平成28年社会生活基本調査：詳細行動分類による生活時間に関する結果」 <https://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/pdf/gaiyou3.pdf> (2021年9月9日閲覧)
- 上野千鶴子, 1990, 『家父長制と資本制：マルクス主義フェミニズムの地平』 岩波書店.
- 山田昌弘, 1994, 『近代家族のゆくえ：家族と愛情のパラドックス』 新曜社.
- 山田昌弘, 2015, 「女性労働の家族依存モデルの限界」 小杉礼子・宮本みち子編著 『下層化する女性たち：労働と家庭からの排除と貧困』 勁草書房：23-44.

# Home Cooking as Family Love and the Rise of Social Standards for Meals in Modern Japan: Analysis of Newspaper Articles

NODA Megumi

## Abstract

In the process of modernization of family in Japan, home cooking has been given a special value, and homemade meals became as a symbol of family love. As a result, even today, homemade meals by married women function strongly as a symbol of love. This may be one of the reasons why the excessive burden of housework put on women and the division of gender roles have not changed much when compared to other countries.

This paper examines the origin of the norm in Japan that a wife should prepare extremely time-consuming homemade meals for her family in relation to modern family norms of affection, using text analysis.

First, an analysis of articles from Yomiuri Shimbun (1874-2020) that included *koshi-ben*, *aisai bento*, and *aijo bento* in their headlines revealed that a strong connotation of between a homemade bento and affection was established in the mid-1960s to 1970 in Japan and has continued to the present day.

Second, an analysis of articles on daily family food menus and recipes that appeared in Yomiuri Shimbun (1915-2020) shows that social standards for daily homemade meals in Japan rose sharply in the 1970s, and the menu consisting of one soup and three dishes became commonplace between the end of 1980s and the early 1990s. But it was also found that from the mid-1990s onward, there was a growing awareness of the need to shorten time and save labor when preparing meals.

The above analyses reveal that the rapid rise of social standards for wives' homemade cooking went hand in hand with the emergence of the idea that a married woman's homemade cooking is a sign of her love for her family. This suggests that the deep-rooted tendency in Japan to view a wife's home-cooked meal as a proof of love

is one of the reasons why wives have been slow to reduce their burden of housework, even today.