

○清水祥子

（長野女子短大）

目的 戦後、食糧事情が豊かになり、おからを食べなくなって久しい。一方、近年、生活習慣病が増大し、その一因として食物繊維の摂取減少が言われている。地球規模でゼロ・エミッションが叫ばれている時代に、食物繊維の多いおからの利用を考えたい。そこで温故知新のならい、先人のおから料理をしらべた。

方法 聞き書き「日本食生活全集」第1巻～第48巻、CD-ROM 日本食生活全集、「日本食事典Ⅰ素材別」（出版社：農山漁村文化協会）を使って、おから料理を検索した。

結果 大正末期から昭和初期にかけて、庶民は実に様々なおから料理を食べていた。食糧事情の厳しかった時代であった故か、おからを豆腐製造の廃棄物としてではなく、むしろ一食材として捉えていたかの感である。汁物、煮物、蒸し物、和え物、ご飯物（すし、かて飯）、加工食品、保存食などその多彩さに先人の豊かな知恵と工夫をみる。特に婚礼の祝い膳に皿鉢料理（鯛の唐蒸しなど）としておからがハレ食に登場したことに感動する。