

翻刻「江戸時代料理本集成」にみるおから料理 ○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 翻刻「江戸時代料理本集成」別巻から、おからを表す語彙、すなわちおから、きらず（雪花菜）、卵の花、などで検索し、おから料理を調べた。あわせておからを表す語彙の出現数も調べた。

結果 煮物、汁物（味噌汁・すまし汁）、飯物（すし・雑炊）、和え物、焼き物、漬物など多岐にわたってみられた。飯に炊き込みかさを増やす、雑炊に入れる、酢飯にするなど、米の節約に役立っていたりなど、庶民の日常の食生活にはもとより、手の込んだご馳走風の料理もみられた。

おからを「雪花菜」きらず・きらすと表しているものが圧倒的に多かった。豆腐の絞り粕を美しく表現しているところに日本人の知恵がうかがわれよう。