

目的 現代人の日常生活では、手間や時間のかからない、しかも栄養上問題のない料理が求められている。「短時間調理」としてとりあげられているテレビの料理番組を分析することによって、共働き家庭の食教育の資料の一つとして役立てることを目的とした。

方法 実用性の高い「NHKきょうの料理」のテキストを資料とし、「忙しい人のために」のシリーズが開始された昭和52、53年度、再開された10年後の昭和62、63年度の各2年間を1グループとして、①食品数②調理操作及び調理操作数③各月ごとにとりあげられているテーマについて比較を行った。

結果 ①調味料を除いた1料理当りの食品数は、52、53年度(以下Iとする)5.17品、62、63年度(以下IIとする)6.24品であり、食品群別にみると、「穀類、雑実類、魚介類、乳類、野菜類」の増加が明らかだった。また、総食品数中に占める冷凍食品、缶詰の割合はI 4.8%、II 6.6%であった。

②調理操作数はI 7.5、II 7.6、このうち加熱調理操作数はII共1.7で変化はみられず、操作で減少したものは「鍋類を使用して煮る、炒める」で、増加したものは「フライパンオーブン、オーブントースターを使用して焼く」「電子レンジにかける」であった。

③Iは素材缶詰の使用やまとめ買い、作り置き、献立のアドバイス等、手抜きせずに調理時間を短縮するための初歩的な方法が中心であったが、IIではIを発展させつつ、調理器具の使用や料理の発想の転換、子供の調理参加等が新たに加わり、家族の協力を含んだ積極的な調理時間短縮の方法がみとめられた。