

日本のファストフード

現代の食生活を垣間見る



《ひだまり》では、現代の日本の文化・社会事情を写真と文章で紹介する「今日日本」と、「今日日本」を題材にした授業案を掲載します。

どんぶりに入れたご飯の上におかずをかけた「〜丼」と呼ばれるメニューは、代表的な日本のファーストフードのスタイルだ。作りやすく、食べやすい。どんぶりに入れることで、気軽に庶民的な感じになる。

牛丼は、醤油と砂糖で甘辛く煮た肉とタマネギをご飯にのせたもの。奈良時代(710-794)に殺生を禁じる仏教の影響で「肉食禁止令」が出されたことで、日本では長い間肉を食べる習慣がなかった。明治時代に多くの西洋文化と共に、肉料理も入ってきた。初めはなかなか受け入れられなかったが、政府が健康にいいという理由で肉食を勧めたりしたことで、一気に広がった。牛肉を食べることが文明開化の一つのシンボ



写真：吉野家D&C

ルとなった。この頃、流行した牛肉の煮込み料理をご飯にかけて食べたのが、牛丼の始まりのようだ。現在では、街のあちこちに牛丼屋がある。

牛丼チェーンの老舗であり最大手である吉野家は、日本国内で1000店舗以上を、海外では、米国、中国、シンガポール、フィリピン、マレーシア、オーストラリアなどで258店舗を展開している。牛丼チェーン店には、吉野家のほかに松屋、すき屋などがある。どの店も、牛丼300〜400円で提供しているが、牛丼と一緒に、味噌汁、サラダ、生卵(溶いて牛丼の上にかける)、お新香(いずれも50〜100円)

などを一緒に食べる人が多い。ボリュームのある

食事が安くて簡単にとれることから、

牛丼は特に男性に人気がある。

(注) 2003年、米国でBSE(牛海綿状脳症)感染牛が確認され、米国からの牛肉の輸入が停止されたことに伴い、米国牛肉を使っていた吉野家では、2004年2月から牛丼の販売を停止。米国からの牛肉輸入は2006年8月再開された。



ぎゅうどん
牛丼

天ぷらは、小麦粉と卵と水を混ぜて作った衣を野菜や魚につけて油で揚げたもの。天ぷらでよく使われる食材は、エビ、イカ、キス、かぼちゃ、なす、いんげん、さつまいもなど。また、小さく切ったいろいろな食材をいっしょに揚げるかき揚げ(例えば、小エビと玉ねぎ、ニンジンなど)も人気がある。天ぷらに甘辛い味の出し汁をつけ、どんぶりに盛ったご飯の上にのせたものを天丼と呼ぶ。

天ぷらはもともと、室町時代(1338-1557)に南蛮船(スペイン・ポルトガルの貿易船)が伝えた料理だった。九州から、大阪を経て、江戸時代(1603-1868)に江戸まで伝わり、屋台で食べられるようになった。現在では、家庭の食卓にも時々上る。しかし、衣をサクッと揚げるにはコツが必要で、天ぷら専用の粉も売られたりしているが、家庭で上手に揚げるのはなかなか難しい。天ぷら専門店では揚げたてのおいしい天ぷらが食べら



てん 天ぷら・天丼

れるが、一流店で食べると、一人5,000〜10,000円の予算がかかる高級品となる。しかし最近では、高品質で低価格な

天丼や天ぷらを提供する店が増えており、天丼や天ぷらもファストフードの仲間入りをしている。

110店舗以上を展開している、天丼チェーンの「て



んや」では、天丼一杯に味噌汁付で500円ほど。旬の素材を使った季節限定の天丼も楽しめる。



写真：テンコーポレーション

ファストフードというのは、注文してから短時間で出てくる料理のことです。1971年に東京にマクドナルド第1号店がオープンして以来、マクドナルドをはじめとするハンバーガーショップが次々にオープンし、ファストフードという言葉が定着し、ファストフード店も人々の生活にすっかり浸透しました。そのため、ファストフードというと、ハンバーガーを思い浮かべがちですが、ほかにもいろいろなものがあります。ファストフードという言葉が入ってくる前からあったものもあります。例えば、駅の構内でよくみかける立ち食いそば

うどん屋や屋台のラーメン屋などです。近年、ファストフード店の種類が増えています。今号は、そんなファストフードの中でも、人気の高いご飯ものと麺類を紹介します。

※「ファストフード」は「ファーストフード」と表記されることがあります。もともと「ファーストフード」が用いられていましたが、英語では「fastfood」であることから、「first」を表記する「ファースト」との区別を明確にするために、最近は「ファストフード」がマスコミを中心に使われています。これらの表記は、言葉の表記の揺れであって、どちらも間違いではありません。特に、外来語では揺れがしばしば見られます。例えば、「コンピューター」と「コンピュータ」などがそうです。

おにぎりはご飯を三角や俵型ににぎったもの。「おにぎり」は、ご飯を手で「握る」ところからできた言葉。「おむすび」ともいう。少量の塩を手につけてご飯をにぎる。おにぎりの原型は平安時代(794-1185)の「屯食」だと言われている。屯食は、平安時代には招待客の従者にふるまわれ、その後は武士や農夫の携帯食として用いられた。平安時代にはもち米が使われたが、鎌倉時代(1185-1333)末期ごろから現在のようなうるち米が使われるようになった。そして、江戸時代に一般的な食べ物になっていった。その後、おにぎりは、遠足やピクニックまたは毎日のお弁当にと、家庭で気軽

につくられてきた。しかし近年、街のあちこちにコンビニエンスストアが outlet し、おにぎりがファストフードとして売られるようになった。今やおにぎりは、家で作るものから買って食べるものに変わりつつあ



おにぎり

る。コンビニでは1個100～130円で売られ、よく使われる具には、梅干、しゃけ、おかか、こんぶ、たらこなどがある。ツナマヨネーズや焼肉など、コンビニで新商品として売られて一般的になった具も多い。

最近では、駅や街角におにぎり屋が出店するなど、健康志向を背景にヘルシーなおにぎりの人気がますます高まっている。新宿駅西口の小



田急線地下改札横にある「おだむすび」では、1個160～180円のおにぎりが、一日約4,500個売れる。コンビニに比べ値段は高めだが、高品質で無添加の素材や手作りの味が人気をよんでいる。



写真：北郷仁

類

カレーライス

日本人は子どもから大人まで、カレーライスが大好きだ。家庭では、肉や野菜をいためた後、水と市販の固形カレールウを入れて煮込んで作ったものをご飯にかけたカレーライスが一般的だ。固形カレールウは、小麦粉とカレー粉を混ぜ

て油脂などで溶かし板チョコ状に固めたもので、辛

さ別や材料別などにさまざまな種類の固形カレールウが売られている。これを使うと簡単に作れるので家庭でも頻りに食卓に登場する。

カレーはインドからイギリスを経て、明治時代に日本へ伝わった。当初は洋食屋のメニューに登場し、高級料理だったが、昭和に入ってから、複数の食品会社からカレー粉が発売されると家庭でも作られるようになり、急速に大衆化した。1950年代には、カレー粉から固形カレールウが主流になった。ハウス食品が2000年度に行った調査によると、日本

人は一ヵ月平均4皿のカレーライスを食べるそうだ。よく使われる具は、肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんなど。牛肉を使ったビーフカレー、豚肉を使ったポークカレー、鶏肉を使ったチキンカレーは一般的なメニューだが、大阪では牛肉を使うことが多く豚肉はあまり使わないなど、地域ごとの特色や、家庭や個人ごとに実に様々なレシピがある。

1,000店以上を日本全国に展開するカレーハウス CoCo 壺番屋は、毎日17万食を売り上げる。ポークカレー400円、ビーフカレー580円。コロッケ、ハンバーグ、カツ、チーズ、生卵などなど30種類以上のトッピングを追加できる。



写真：北郷仁





小麦粉に水と塩を混ぜてねかせたものを伸ばして細長く切ったものがうどんだ。1450年頃に生まれたとされ、江戸時代には現在の東京、京都、大阪、香川県などにうどん屋ができていたようだ。うどんの一般的なメニューにはきつねうどん（甘辛く煮た油揚げが入ったもの）、天ぷらうどんなどがある。

関東と関西という分類でいうと、関東人はそばを、関西人はうどんを好む傾向があった。そのため関西ではそば屋の専門店が少なく、関東では逆にうどんの専門店が少ない。しかし、関東でも、この数年讃岐うどんが人気を集めている。讃岐とは現在の香川県を指す。香川県ではうどんが名産であると同時に、一人当たりうどんを年間180食以上食べるといううどんの消費量も非常に多い。また、香川県内には800軒ちかいうどん屋があるという。讃岐うどんの奥深い魅力と、通好みのうどん屋情報を掲載してベストセラーになった、『恐るべきさぬきうどん』シリーズ（田尾和俊・著 ホットカプセル）



写真：はなまる

を手がかりに、うどん屋めぐりのため香川県を訪れる人が増えているそうだ。

香川のうどんチェーン「はなまるうどん」が、関東進出第一号店を、2002年9月に

東京・渋谷にオープンした。本場・香川県でも行列ができるほどの人気を誇る同店のうどんを、安い値段で、気軽に楽しめるとあって、大好評だ。これにより、東京でも、いたるところで讃岐うどん屋を見かけるようになった。現在、同チェーンは、全国で200店舗以上を展開している。「はなまるうどん」では、店員が注文をとり、テーブルまで料理を運んでくれるスタイルではなく、客が自分でトレイを持って、うどんを注文し、天ぷらなどのトッピングをのせて、会計を済ませる方式となっている。自分好みに組み合わせるのが楽しい。いりこ（煮干し）で作る透明なダシ汁で食べるうどん「かけうどん」

（200円）、冷水にさらしたうどんをつけ汁でたべろうどん（380円）などがある。また、うどんに、ねぎ、大根おろし、レモン、ダシ汁をかけて混ぜ合わせて食べる「ぶっかけ」や、釜あげ麺に生卵を混ぜた、スパゲッティカルボナーラのような「かま玉」などがある。



うどん

そばは、うどんとともに日本の代表的な麺だ。そばの実を挽いたそば粉をもとにして作られており、高タンパクで低カロリーなうえ、ビタミンBや食物繊維が多く含まれるなど、健康に良い食べ物として人気が高い。鰹だしに醤油を加えたつけ汁で食べる「かけそば」。天ぷらに乗せて食べる「天ぷらそば」などが一般的だ。

関東にはそば屋が多く、商店街や駅前にはかならず一軒はそば屋があるとっていいほどだ。本格的なそば屋になると、高級日本料理店にもひけをとらない料理を提供する店もあるくらいだ。一方、家や職場の近所のそば屋から、気軽に出前をとったり、引越そばや、年越しそばといった生活習慣にも関連していて、たいへん親しまれている。



写真：北郷仁

ファストフードとしてのそばで、一番親しみのあるのは、「立ち食いそば」だろう。言葉の通りこのタイプのそば屋では、店内には椅子がなく、客は立ったままで食べる。駅の構内などに多く、時間をかけずに食事をしたい時に便利だ。店に入ったら、まず、自動販売機で食券を購入し、厨房のカウンターに券を持っていく。目の前にそばが出てくるまで、1分程度しかかからない。

立ち食いそば屋のそばは、一杯約400円くらい。本格的なそば屋のそばの値段の約1/3～1/4と安い。しかし、その分、味もそれなりで、麺のこしや、汁の風味や味わいは、立ち食いそば屋では期待できないことが多い。



そば

麺



カレーライスとならび、日本人が異常なまでの情熱で愛しているのが、ラーメンだ。雑誌やテレビ番組では、頻繁にラーメン店が取り上げられるし、まだ味わったことのない未知の味を求めて食べ歩きをつづける自称「ラーメン愛好家」も数しれない。

小麦粉に「かんすい」を加えて練りあわせて製麺した中華麺を使う麺料理をラーメンと呼ぶ。黄色で弾力性のある中華麺は、1859年の横浜港の開港にともない中国から伝わったといわれている。中国語で引っぱって

のばす意味の「拉(ラー)」と、麺を意味する「麵(ミエン)」から、ラーメンと呼ばれるようになったという説がある。その後、ラーメンは、しょうゆや味噌などをスープに使ったりするなど日本独自の味に作りかえられながら、発展していった。

ラーメン店の数と同じだけ、様々なラーメンがあると言えるくらい、個性



ラーメン

豊かだ。一般的に、「麺・汁・味」の3つのポイントで、ラーメンを分けることができる。「麺」は、太麺、細麺、その中間の普通。「汁」は、しょうゆ、味噌、とんこつ、塩など。「味」は、こってり、あっさり、などと分類される。例えば、「今、話題の来々軒のラーメンはね、麺は細麺で、スープはとんこつなのにあっさり系なんだよね」などと言う。

値段も、店によってさまざまだが、シンプルなラーメンで500～600円くらい。豚肉を甘辛く煮たチャーシュー、燻製卵、野菜など特別なトッピングを加えると値段が、800～1000円くらいになる。

また、1958年に日本で誕生したインスタントラーメンや、お湯を注ぐだけで食べられるカップラーメンは、家庭でも日常的に食べられている。放課後にコンビニでカップラーメンを買って、お店のサービスでくれるお湯をその場でそそいで、家に帰る前にちょっと腹ごしらえなんていう高校生もいる。



写真：TJF Photo Data Bank

類

焼きそば

焼きそばは、デパートや大型スーパー内の軽食コーナーで、売られていることが多い。うどん、そば、ラーメンと違い、焼きそばの専門店ほとんどない。ソース味のものが多く、中国料理の焼きそばと区別するために、「ソース焼きそば」とも呼ぶ。



焼きそば用の麺は、ラーメンに使われている中華麺と似ているが、蒸したり、油をまぶしてあるのが特徴だ。どこのスーパーでも、生麺3玉入で250円くらいで手に入る。麺を、豚肉、キャベツ、タマネギなどと一緒フライパンで炒めて、ソースをかけるだけ。手間のかかるスープがないので、誰でも簡単に作ることができる。家庭では、休日のお昼ご飯のメニューとして登場し、冷蔵庫に残っている野菜や肉の有効利用のために役立っている。

お祭りの屋台には、必ずといっていいほど焼きそば屋があり、ソースのいい匂いを嗅いでしまうと、もう買わずにはいられなくなってしまう。1皿400円くらいで売られている。お祭りで売られている焼きそばには、材料費を節約するために、野菜や肉がほとんど入っていないことが多い。しかし、味付けが濃いソース味のため、素材の良し悪しや、料理の上手い下手が、他の麺料理にくらべると目立たない。作る側にとって、安く簡単につくれるメニューといえる。また、食べる側にとっても、ひどくまずいということがない「ハズレ」の少ないメニューといえる。



カップタイプの焼きそばも、コンビニなどで人気が高い。カップラーメンの場合、お湯を麺に注いで3～5分後に出来上がりとなるが、カップ焼きそばの場合は、注いだお湯を捨てて、ソースをかけて食べる。



写真：TJF Photo Data Bank