

## 資料

アーミッシュ家庭誌 *Family Life* のレシピ分析

大 藪 千 穂, 杉 原 利 治

(岐阜大学教育学部)

原稿受付平成 19 年 3 月 28 日; 原稿受理平成 19 年 7 月 7 日

The Analysis of Recipes in Amish Magazine, *Family Life*

Chiho OYABU and Toshiharu SUGIHARA

Faculty of Education, Gifu University, Gifu 501-1193

The Amish people have maintained their traditional lifestyle in America for more than 200 years by controlling information-related activity. This paper clarifies the Amish food recipes on the "Home-maker's Page" published in the monthly Amish magazine, *Family Life*. Many more recipes for confectionary appeared than for main dishes containing vegetables, meat and fish. Most of these recipes were for traditional dishes dating back to the 19th century which are characterized by the use of home-produced foodstuffs such as onions and eggs. All recipes in the magazine were contributed by the readers. The *Family Life* magazine therefore provides the Amish with a route for communication through the diet, and raises their consciousness to unite their community, strengthen their identity and maintain their traditional lifestyle.

(Received March 28, 2007; Accepted in revised form July 7, 2007)

**Keywords:** Amish アーミッシュ, recipes レシピ, diet 食生活, information 情報.

## 1. 緒 言

アメリカ, 日本など高度に発達した国々は, 今日, 資源・環境問題を始めとして, さまざまな問題をかかえている. これらは, 現代社会における浪費型のライフスタイルから生じている. そこで, 近年, 資源の消費が少なく, 環境負荷の小さな伝統的ライフスタイルへの関心が高まってきた.

食生活は, 生活の基本であり, ライフスタイル全般に多大な影響を持つと考えられる. これまで, 伝統的生活と食生活<sup>1)2)</sup>, 社会変化と食生活<sup>3)4)</sup>, 情報化と食生活<sup>4)~7)</sup>など, 様々な視点から多くの研究がなされてきた. そして, 伝統的食生活は, 民族的アイデンティティや伝統的生活と強い相関関係を持つことが見出されている<sup>1)</sup>. しかし, 急激な社会変化に伴い, 伝統的食生活を維持することは極めて困難となっている. 例えば, タイ都市部においては, 生活情報, 商品情報が大量に流入し, ダイエット志向や食生活の欧米化を促している<sup>6)</sup>. すなわち, 大量に流入する情報が伝統的ライフスタイルを崩壊させているのである.

一方, アーミッシュは, アメリカ社会の中にありながら, 電化製品や自動車を使わない前近代的なライフスタイルを 200 年以上にわたって続けている<sup>8)</sup>. 彼らの伝統的ライフスタイルの維持は, 情報の自己管理によるところが大きい<sup>9)~12)</sup>. 情報は, 直接的, 間接的に, 生産や消費の仕方を規定するからである. アーミッシュ社会では, TV, ラジオは禁止であり, 一般の商業雑誌や新聞も読まれない. また, 彼らは外部世界との接触を極力さけている. そのため, アーミッシュの人々が取得する食関連情報も極めて限定されている.

アーミッシュについての研究は, アメリカにおいて活発になされているが, それらは, もっぱら宗教学, 文化人類学的視点からのものであり, 食生活に関する研究はほとんどない. したがって, アーミッシュの食情報を分析することは極めて意義あるものとする. アーミッシュの歴史は, 1525 年にスイスで起こったアナバプテスト (再洗礼派) 運動から始まり, その後ローマカトリック教会からの迫害から逃れてアルザス, プファルツ地方に移り, 1693 年アーミッシュ教会を

設立したことに由来する。その後、1727年にはアメリカに渡り、現在ではアメリカとカナダのオンタリオ州にのみ居住している。このため、彼らの料理もスイスとドイツ料理を基本にしながら、その後イギリスとインディアンの影響を受けたものであると考えられている<sup>13)</sup>。

現在のアーミッシュは、料理、栄養、健康など、食生活関連の情報を得ている。その際、主な情報源は、①月刊誌 *Family Life* や料理本などのメディア、②学校教育、③家族や隣人、友人等である。本研究では、このうち、アーミッシュのメディアに注目した。

アーミッシュの人々向けの雑誌としては、総合誌 *Family Life*、若者向けの *Young Companion*、教師用の *Blackboard Bulletin* がある。このうち、最も発行部数が多く、しかも、幅広い層を対象としているのは *Family Life* である。*Family Life* は、アーミッシュのほぼ全世帯が購読している月刊誌であり、彼らにとって最も重要な情報源といえる。その内容は、短編・長編の読み物、宗教、日々の生活や仕事に関する事柄、詩やクイズなど、多岐にわたっている。本研究では、アーミッシュにとって唯一の総合メディアである *Family Life* を取り上げ、家庭欄 Homemaker's Page に提供されるレシピを分析した。

## 2. 方 法

創刊時 (1968 年) から 2000 年まで、33 年間の *Family Life*、全 368 冊の Homemaker's Page 欄に掲載されたレシピ (総数 2,460) について、以下のように分析した。

各レシピを、食材、料理の種類、調理方法 (調理時間、調理形態) の観点から分析した。食材については、食品群別に出現頻度を分析した。料理については様々な分類があるが<sup>14)</sup>、アメリカ料理の一般的分類はない。そこで、アメリカの料理本<sup>15)~28)</sup> およびアリゾナ大学、ハーバード大学等による種々の食事調査票<sup>29)</sup>、さらにアーミッシュの料理本<sup>30)~50)</sup> を参考に分類した。そして、これらのうちで最も多い分類方法であった、①菓子類、②パン、③野菜料理・キャセロール、④肉料理・魚料理、⑤ジャム・スプレッド、⑥サラダ・前菜、⑦スープ類、⑧穀物料理、⑨飲み物、⑩保存食、⑪チーズ・ヨーグルト、⑫その他の 12 分類法をここでは採用した。菓子類は、レシピ数が極めて多いので、さらに 4 つに細分類した。分類方法は、デザート、ケーキ・クッキー、パイ、その他である。なお、

デザートは、一般に献立上の供卓時間の順序を表す用語であるが、アーミッシュの料理本 22 冊のうち、17 冊において、dessert の項目が設けられており、プディング、キャンディー、バー、ジェリーはデザートに含まれ、ケーキ・クッキー、パイとは別に分類されていた。このため、ここではあえてデザートの用語を分類項目として用いた。

調理時間は、各レシピで説明されている主な調理プロセスの所要時間を合計して求めた。例えば「30 分炒め、10 分煮る」と指示されている場合は、調理時間を 40 分とした。調理形態についても様々な体系化<sup>14)</sup> が論じられているが、一般には、「焼く」、「炒める」、「揚げる」、「煮る」、「蒸す」、「凍らす」、「生」、「燻る、発酵する」に分類される。この分類とアメリカの料理関係の書籍<sup>15)~28)</sup>、アーミッシュの料理本<sup>30)~50)</sup> を参考にして、①「焼・炒」(焼く、炒める)、②「煮」(煮る)、③「蒸・燻」(蒸す、燻る、発酵する)、④「揚」(揚げる)、⑤「生」(加工なしでそのまま)、⑥「凍」(凍らす) の 6 つに分類した。料理の年代分類は、アメリカ料理の歴史に関する文献<sup>15)~28)</sup> の食材、料理、調理法に関する歴史的記述から、各レシピを、① 19 世紀までに出現または一般化したもの、② 20 世紀以降に出現または一般化したもの、③ 不明、とした。食材や料理の出現がいくつかの年代にまたがっている場合には、最も新しい食材や料理の年代を基に分類した。

## 3. 結 果

### (1) *Family Life* と Homemaker's Page

*Family Life* は、カナダの出版社 Pathway Publishers が 1968 年に創刊したアーミッシュを中心とした再洗礼派の人々向けの雑誌である。アーミッシュのほぼ全家庭で購読されている唯一の総合雑誌である。当初、年 12 回の発行であったが、現在は年 11 回発行されている。1960 年代以降、アーミッシュ人口の増加と共に、発行部数も増加し、1998 年には発行数 23,000 部を記録している。そのボリュームは、当初、39 ページが主で、時には 43 ページや 51 ページということもあったが、最近では、A4 判 38 ページである。

*Family Life* は、大人から子どもまでを対象として、幅広く記事を掲載している。1968 年から 2000 年までの 33 年間の *Family Life*、368 冊について、記事ごとに、その分量 (ページ数、割合) を調べた (表 1)。ページ数が最も多いのは大人向けの Stories (物語)

アーミッシュ家庭誌 *Family Life* のレシピ分析表 1. *Family Life*\*<sup>1</sup> の記事の内訳

タ イ ト ル	総ページ数	1冊平均ページ数	割合 (%)
Stories (物語)	5,017	13.7	35.6
Children's Section (子ども広場)	1,757	4.8	12.5
Letters to the Editors (編集局への便り)	1,127	3.1	8.0
Yesterdays and Years (私たちの歴史)	926	3.5	6.6
Homemaker's Page (家庭欄)	727	2.0	5.2
Views and Values (ものの見方, 考え方)	696	2.1	5.0
Home Remedies and Suggestions (健康相談室)	680	2.4	4.8
Across the Editor's Desk (編集局より)	429	1.3	3.0
Letters, Advertisements, and Others (手紙, 広告, その他)	413	1.8	2.9
Poems (詩)	404	1.5	2.9
German's Section (ドイツ語コーナー)	333	1.9	2.4
Pathway Pen Points (読者の意見)	277	1.2	2.0
What do you think? (生活の中の疑問)	246	1.8	1.7
World Wide Window (世界の窓)	236	1.0	1.7
The Problem Corner (悩み相談室)	167	2.8	1.2
Farm & Field (農場コーナー)	164	2.0	1.2
A Page for Shut-Ins (闘病記)	154	1.2	1.1
Now that I think of it (宗教的意見)	150	2.8	1.1
Time of Trial (さまざまな人生観)	132	3.1	0.9
Points to Ponder (読者への問題提起)	44	0.7	0.3
計	14,079	38.4	100.0

\*<sup>1</sup>1968~2000年, 368冊.

である。続いて子ども向けの Children's Section (子ども広場) である。どちらもほとんどが物語である。1冊あたりのページ数(割合)は、それぞれ 13.7 ページ (35.6%), 4.8 ページ (12.5%) であり、この 2 つで全体の約半分を占めている。そして、アーミッシュの歴史を説明した Yesterday and Years (私たちの歴史), 3.5 ページ (6.6%), アーミッシュ料理のレシピ等を載せた Homemaker's Page (家庭欄), 2.0 ページ (5.2%) が続く。他にドイツ語、農場、宗教に関するコーナーなどは、アーミッシュに特有の記事を掲載している。世界との交わりを極力避けているといわれているアーミッシュであるが、World Wide Window (世界の窓) では、アメリカのみならず、世界中の情報を提供している。また、Letters to the Editors (編集局への便り), Pathway Pen Points (読者の意見), Across the Editor's Desk (編集局より), What do you think? (生活の中の疑問), The Problem Corner (悩み相談室), Points to Ponder (読者への問題提起) など、読者の意見を取りあげたり、意見交換を行う欄が多くあるのも特徴的である。

このように多くのコーナーがある中で、Homemaker's Page は、家庭を主題として、レシピ、栄養、健康、生活の知恵、詩や投稿記事などを掲載している。Homemaker's Page は、毎号約 2 ページ、1 年間では 22 ページ前後の分量である。このコーナーは、創刊時から続いており、*Family Life* に占める割合は、4.5% から 6.2% (平均 5.2%) と大きな変動はない。当初、Across the Window Sill のタイトルであったが、1979 年 2 月号以降は、Homemaker's Page となった。このように、名称の変更はあったが、内容に大きな変化はなく、*Family Life* の創刊以来の人気コーナーである。記事の約半分は、読者(主婦、署名入り)の投稿によるレシピである。残りは、栄養や食事など、食生活や健康関連の記事が多く掲載されている。33 年間の総レシピ数は 2,460 であり、1 冊あたり、最多 9、最少 2、平均 6 のレシピが掲載されている。

## (2) 料理分類と食材

## 1) 食 材

レシピの中で多く使われている食材は、砂糖、卵、小麦粉、ミルク、タマネギ、バターである(表 2)。

表2. 食材の出現頻度\*<sup>1</sup>

順位	調味料・香辛料		穀物		野菜		肉・卵類		油脂	
1	砂糖	1,048	小麦粉	914	タマネギ	552	卵	968	バター	545
2	塩	473	全粒粉	210	ポテト	196	ひき肉（肉種不明）	191	ショートニング	243
3	ブラウンシュガー	417	オートミール	120	セロリ	179	ベーコン	64	動物・植物油	186
4	胡椒	211	コーンスターチ	95	ニンジン	140	鶏肉	60	マーガリン	144
5	酢	167	パイ生地（生）	86	トマト	114	牛肉	42	ラード	83
6	ハチミツ	122	パン粉	72	トマトジュース	103	ソーセージ	38	植物油	56
7	モラシス	97	オーツ麦	69	トウガラシ	92	ハム	33	ピーナッツバター	52
8	粉砂糖	60	パン	58	ルーバーブ	76	豚肉	23	マヨネーズ	47
9	マスタード	52	トウモロコシ粉	55	パセリ	59	フランクフルト	9	オレオ油	18
10	ケチャップ	51	マカロニ	47	コーン	57	レバー	7	キャノーラ油	9
計		2,698		1,726		1,568		1,435		1,383

\*<sup>1</sup>1968～2000年，2460レシピ。

順位	乳製品		果実		種実		その他	
1	ミルク	570	レーズン	142	ナッツ	177	ベーキングパウダー	391
2	チーズ	145	リンゴ	118	ピーナッツ	88	ソーダ	375
3	クリーム	122	レモン	95	ココナッツ	87	イースト	98
4	バタークリーム	116	パイナップル	69	クルミ	44	ベーキングソーダ	89
5	サワークリーム	64	バナナ	45	セロリの種	44	ジェロー	67
6	サワーミルク	48	イチゴ	37	ヒマワリの種	21	ゼラチン	39
7	酒石クリーム	45	桃	34	マスタードの種	20	透明ゼリー	28
8	スウィートミルク	30	イチジク	28	ピーカンナッツ	15	コーンシロップ	26
9	CHEDDARチーズ	28	果物（特定なし）	26	アーモンド	8	木酢液	13
10	粉ミルク	18	オレンジ	23	メース	7	食品着色料	11
計		1,186		617		511		1,137

使用されている食材は多種にわたっている。調味料・香辛料が最も多く、次いで穀物、野菜、肉・卵類、油脂、乳製品である。調味料・香辛料としては甘味料が多く、砂糖、ブラウンシュガーのほかにハチミツもよく使われている。シューフライパイなど、ペンシルベニア州のアーミッシュ特有のレシピに使われる伝統的な食材であるモラシス（糖蜜）もかなり使われている。穀物では、小麦粉が最も多く、全粒粉、オートミールが続く。野菜では、タマネギ、ポテト、セロリ、ニンジン、トマトなど、アーミッシュの家庭において栽培されている野菜が多く使われている。特に、タマネギが多用されているのが注目される。タマネギの使用頻度を料理別にみると、野菜・キャセロールではすべて

のレシピに使われている。また、スープ類で8割、サラダ・前菜で2割、さらにサンドイッチスプレッド、ピッツァソースなどのスプレッドやソース、野菜パンやコーンブレッドなどのパンにも用いられている。肉・卵類では、卵が最も多い。肉の中では、鶏肉、牛肉、豚肉を用いたベーコン、ソーセージ、ハム、フランクフルトが多く、ひき肉の使用も多い。鶏肉は卵と同様、よく食されている。ほとんどのアーミッシュが鶏舎を持ち、卵や鶏肉を家庭で得ているからである。アーミッシュは通常、塩漬けや冷凍の牛肉や豚肉を使うが、鶏肉は生である。油脂は、バター、ラードなどの動物性油脂と、マーガリン、植物油などの植物性油脂の両方が使用されている。乳製品では、ミルク以外にもチー

## アーミッシュ家庭誌 Family Life のレシピ分析

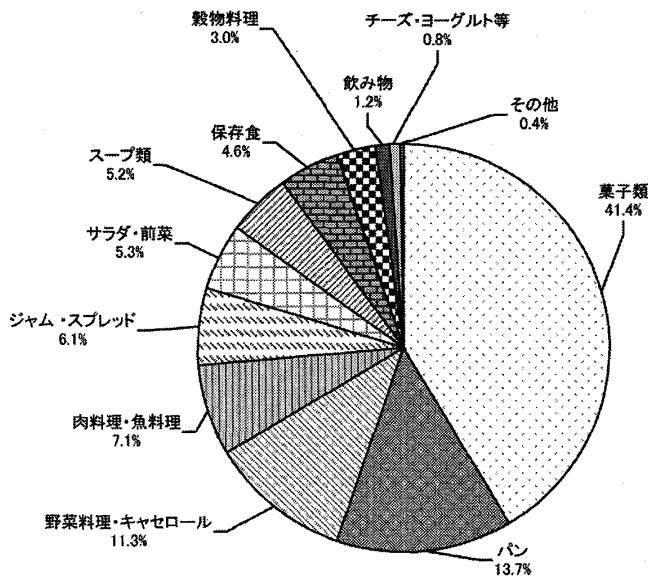


図1. Family Life レシピの料理分類別掲載数の割合  
(1968～2000年, レシピ数 2,460)

ズ, バタークリーム, サワークリームなど, 多くの種類が使用される。果実, 種実もかなり使われている。果実では, レーズン, リンゴが多い。種実では, ナッツが最も多く, ピーナッツ, ココナッツが続く。その他では, ベーキングパウダーとソーダがよく使われている。

### 2) 料理分類

料理分類別にレシピの掲載数とその割合をみると, 菓子類のレシピが全体 (2,460) の約4割 (1,019, 41.4%) を占め, 最も多く出現しており, アーミッシュの家庭料理を特徴づけている (図1)。菓子類について, パン (13.7%), 野菜料理・キャセロール (11.3%), 肉料理・魚料理 (7.1%), ジャム・スプレッド (6.1%), サラダ・前菜 (5.3%), スープ類 (5.2%) の順に掲載されている。アーミッシュの瓶詰めやピクルスなど, 保存食のレシピは4.6%である。また手作りの麺類など, 穀物料理が3.0%ある。他に, 飲み物 (1.2%) やチーズ・ヨーグルト等 (0.8%) も掲載されている。

### (3) 調理

調理形態についてみると (表3), 「焼・炒」料理が5割以上 (1,400 レシピ (以下レシピを略す) 56.9%) を占めているが, 「煮」料理も2割ある (563, 22.9%)。次いで「生」のものが15.0% (369) ある。「揚」料理 (60, 2.4%) や「蒸・薫」料理 (21.0%) のレシピは少ない。注目されるのは, 「凍」 (47, 1.9%) である。「凍」は20世紀に入ってから調理方法である。

表3. Family Life 料理分類別掲載レシピ数と割合\*1

	菓子類	パン	野菜料理 キャセロール	肉料理 魚料理	ジャム スプレッド	サラダ・ 前菜	スープ類	保存食	穀物料理	飲み物	チーズ ヨーグルト等	その他	計	
年代	19世紀まで	848(83.2)	317(93.7)	277(99.2)	135(77.5)	142(95.3)	118(90.7)	114(89.0)	108(96.4)	70(95.8)	24(82.7)	20(100.0)	7(77.7)	2,180(88.6)
	20世紀以降	36(3.5)	11(3.3)	2(0.7)	13(7.5)	7(4.7)	4(3.1)	5(3.9)	4(3.6)	1(1.4)	2(6.9)	0(0.0)	1(11.1)	86(3.5)
	不明	135(13.2)	10(3.0)	0(0.0)	26(14.9)	0(0.0)	8(6.2)	9(7.0)	0(0.0)	2(2.7)	3(10.3)	0(0.0)	1(11.1)	194(7.9)
	焼・炒	713(69.9)	300(88.8)	182(65.2)	102(58.6)	10(6.7)	9(6.9)	7(5.5)	19(17.0)	55(75.3)	0(0.0)	1(5.0)	2(22.2)	1,400(56.9)
調理 形態	煮	168(16.5)	9(2.7)	62(22.2)	36(20.7)	85(57.0)	19(14.6)	118(92.2)	40(35.7)	11(15.1)	8(27.6)	7(35.0)	0(0.0)	563(22.9)
	蒸・薫	4(0.4)	0(0.0)	2(0.7)	10(5.7)	0(0.0)	1(0.8)	0(0.0)	4(3.6)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	21(0.9)
	揚	20(2.0)	4(1.2)	21(7.5)	7(4.0)	1(0.7)	1(0.8)	0(0.0)	3(2.7)	3(4.1)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	60(2.4)
	生	88(8.6)	23(6.8)	10(3.6)	14(8.0)	51(34.2)	97(74.6)	2(1.6)	42(37.5)	4(5.5)	19(65.5)	12(60.0)	7(77.8)	369(15.0)
調理 時間	凍	26(2.6)	2(0.6)	2(0.7)	5(2.9)	2(1.3)	3(2.3)	1(0.8)	4(3.6)	0(0.0)	2(6.9)	0(0.0)	0(0.0)	47(1.9)
	60分未満	897(88.0)	290(85.8)	205(73.5)	111(63.8)	128(85.9)	109(83.9)	107(83.6)	71(62.5)	54(74.0)	28(96.6)	10(50.0)	3(33.3)	2,013(82.4)
	60～90分	55(5.4)	21(6.2)	33(11.8)	20(11.5)	3(2.0)	3(2.3)	6(4.7)	6(5.4)	5(6.8)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	152(6.2)
	90～120分	8(0.8)	7(2.1)	11(3.9)	10(5.7)	2(1.3)	1(0.8)	0(0.0)	0(0.0)	2(2.7)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	41(1.7)
不明	120分以上	57(5.6)	19(5.6)	29(10.4)	33(19.0)	15(10.1)	17(13.1)	13(10.2)	32(28.6)	4(5.5)	1(3.4)	10(50.0)	6(66.7)	236(9.7)
	不明	2(0.2)	1(0.3)	1(0.4)	0(0.0)	1(0.7)	0(0.0)	2(1.6)	3(2.7)	8(11.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
	計	1,019(41.4)	338(13.7)	279(11.3)	174(7.1)	149(6.1)	130(5.3)	128(5.2)	112(4.6)	73(3.0)	29(1.2)	20(0.8)	9(0.4)	2,460(100.0)

\*1 レシピ数, ( ) 内は%, 1968～2000年, 368冊。

表 4. 菓子類のレシピ数と割合\*<sup>1</sup>

		デザート	ケーキ・クッキー	パイ	その他
年代	19 世紀まで	349(79.5)	289(81.6)	131(92.9)	79(88.7)
	20 世紀以降	23 (5.3)	8 (2.3)	4 (2.8)	1 (1.1)
	不明	63(14.5)	57(16.1)	6 (4.3)	9(10.1)
調理時間	60 分未満	379(87.1)	310(87.6)	128(90.8)	80(89.9)
	60～90 分	17 (3.9)	30 (8.5)	7 (5.0)	1 (1.1)
	90～120 分	5 (1.1)	2 (0.6)	1 (0.7)	0 (0.0)
	120 分以上	33 (7.6)	12 (3.4)	5 (3.5)	7 (7.9)
	不明	1 (0.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.1)
調理形態	焼・炒	242(55.6)	332(93.7)	100(70.9)	39(43.8)
	煮	107(24.6)	7 (2.0)	17(12.1)	37(41.6)
	蒸・薫	4 (0.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	揚	5 (1.1)	15 (4.2)	0 (0.0)	0 (0.0)
	生	54(12.4)	0 (0.0)	22(15.6)	12(13.4)
	凍	23 (5.3)	0 (0.0)	2 (1.4)	0 (0.0)
計		435(42.6)	354(34.7)	141(13.8)	89 (8.7)

\*<sup>1</sup>( ) 内は%.

近年、電気を使わないアーミッシュ家庭においても、ガス式冷凍冷蔵庫が普及してきているため、冷凍のレシピが載っていると考えられる。

調理時間は、60 分未満のものが、全体の 8 割 (2,013, 82.4%) を占めている。しかし、120 分以上を要する料理が約 1 割 (236, 9.7%) あることは注目されよう。ここでの所要時間は、表記されている主な調理プロセスの合計なので、パンを作る場合の発酵時間などは含まれていない。したがって、実際の調理時間はもっと長い場合もある。

料理別にみると、野菜料理・キャセロールと肉料理・魚料理、サラダ・前菜、スープ類、保存食、チーズ・ヨーグルトは 120 分以上かかっているものが比較的多い。野菜料理・キャセロールで 120 分以上かかっているのは、ポークアンドビーンズ、バイクドビーンズ、ザワークラウトである。ザワークラウトはドイツの伝統料理であり、豆の煮込み料理はアメリカ開拓時代からの料理である。スープ類で、120 分以上要しているレシピは、シチューや長時間煮こむスープである。肉料理・魚料理で 120 分以上のものは、コーンビーフや塩漬け肉、ソーセージなど古くからのアーミッシュ料理である。保存食では、60 分未満の料理が 6 割 (71, 62.5%) あるのに対し、120 分以上かかるもの

28.6% (32) もある。これらはすべてピクルスである。チーズ・ヨーグルトでは、60 分未満と 120 分以上のものに分かれた。短時間でできるのは、クリームチーズが多く、長時間かかるのは、ヨーグルトやホームメイドバタークリームであった。また、20 世紀以降の料理では、120 分以上かかるレシピが料理の約 3 割 (24, 27.9%) を占めているが、これは菓子類の中のアイスクリーム (20) や冷凍保存用スープである。

#### (4) 各料理の食材と調理

料理ごとの特徴を主として食材と調理の面からみると、以下のようである。

##### i) 菓子類

菓子類は、全レシピの 4 割 (1,019, 41.4%) を占めており、アーミッシュの食生活にとって極めて重要な意味を持っていると考えられる。菓子類はレシピ数が多いだけでなく、その種類も豊富なため、さらにデザート、ケーキ・クッキー、パイ、その他の 4 つに細分類した (表 4)。その内訳は、デザート (435, 42.6%)、ケーキ・クッキー (354, 34.7%)、パイ (141, 13.8%)、その他 (89, 8.7%) である。

##### ① デザート

デザートは菓子類の中で最も多く、その 4 割を占めている。デザートの項目には、プディング、キャン

アーミッシュ家庭誌 *Family Life* のレシピ分析

ディー、バー、ジェリーなどが含まれる。プディングは蒸した菓子である。これには米、全粒粉、グラハムなどの穀類の他、チョコレートやシナモン、リンゴ、チェリー、桃、グレープなどの果物、そして、カボチャ、ルバーブなどの野菜も用いられている。調理時間は60分未満が約9割を占めているが、120分以上のレシピも7.6% (33) あり、そのほとんどはプディングである。キャンディーは、ミントキャンディー、チョコレートキャンディー、ピーナッツバターキャンディーなどが多く、バーにはファッジバー、レーズンバー、モラシスバー、ジェリーには、バナナジェリー、ピーチジェリー、グレープジェリーなどがある。

## ② ケーキ・クッキー

菓子類の3割を占め、クッキーよりケーキの方が多い。使用食材の種類も多彩で、チョコレート、バニラ、コーヒーの他、イチゴ、リンゴ、バナナ、レモン、ルバーブなど様々な材料が用いられている。代表的なレシピは、チョコレートケーキ、ルバーブケーキ、アップルケーキ、パンプキンケーキ、ズッキーニケーキ、ジョニーケーキ、モラシスケーキ、コーヒーケーキ、フルーツケーキなどである。クッキーの代表的なものとして、オートミールクッキー、チョコレートチップクッキー、バナナチップクッキー、バターミルククッキー、シュガークッキー、キャロットクッキー、モラシスクッキーなどがある。調理時間は60分未満が約9割を占めている。調理形態は9割が「焼・炒」方法を用いている。

## ③ パイ

パイは、菓子類の13.8% (141) を占めている。パイの種類は、アップルパイ、パンプキンパイ、イチゴパイ、ブルーベリーパイなど種々あり、食材には他のレシピと同様、家庭菜園で採れる野菜や果物が主に用いられている。野菜では、パンプキン、ルバーブ、ズッキーニが多く、グリーントマトも使われている。果物には、リンゴ、ベリー類、レモン、グレープ、イチゴ、干しぶどう、桃などがあり、野菜と果物が一緒に使われていることもある。他には、チョコレートやシナモン、バニラ、サワークリーム、ヨーグルトなども使われる。調理時間は60分未満が9割を占めている。これはパイが日常的に食されていて、なるべく簡単な調理方法を採用しているためと思われる。但し、フィリングとしての果物や野菜を煮る時間は含まれていないので、実際はもう少し長時間を要する。調理方法は「焼・炒」が7割 (100) を占めているが、「生」

も22レシピある。これは、すでに焼いたパイ生地、準備したフィリングを流し込むものである。

## ii) パン

パンは全レシピの13.7% (338) を占めている。パンの割合は、マフィン、パンケーキ、食パン、クラッカー、シリアル順である。パンには、コーン、レーズン、ズッキーニなどアーミッシュの家庭菜園で作られている野菜や果物が食材として多く使われている。マフィンには、全粒粉マフィン、野菜マフィン、ハチミツバニラオート麦マフィン、メープルコーンマフィンなどがある。クラッカーはグラハムクラッカーとソーダクラッカー、チーズクラッカーが多い。シリアルには、グラノーラ、オートミールがある。時間は60分未満が8割以上である。しかし、これには発酵時間は含まれていないので、実際には、120分以上のレシピがほとんどであると考えられる。また、調理形態は約9割 (300) が「焼・炒」調理方法である。なお、「生」は、パンケーキミックスなど焼くまでの素材づくりである。

## iii) 野菜料理・キャセロール

野菜料理は、メイン・ディッシュ、あるいはメイン・ディッシュのつけあわせであり、キャセロールはそれ自体がメイン・ディッシュになりうる。野菜料理・キャセロールは全レシピの11.3% (279) を占めている。このうち、野菜料理が約7割、キャセロールが3割である。野菜料理の食材のほとんどは、他の料理と同様、ポテト、タマネギ、ニンジンなど家庭菜園で採取できる野菜で、茹でたり蒸かししたりするだけのレシピが多いが、ポテトフライ、ザワークラウト、ベイクドビーンズ、マッシュポテト、オニオンリングなどのレシピもある。キャセロールも野菜を主としたものが多いが、魚、ライス、ヌードルのキャセロールもある。調理時間は、60分未満が73.5%である。しかし60分以上のレシピも26.5%ある。調理形態は「焼・炒」が多い (182, 65.2%) が、「煮」料理も2割ある (62, 22.2%)。

## iv) 肉料理・魚料理

全レシピの7.1% (174) である。肉料理が166レシピ、魚料理はわずかに8レシピである。魚は、サーモンやツナを使った揚げ物やサーモンパティなどである。料理方法は、バーベキュー、ハンバーガーなど「焼・炒」が最も多いが (102, 58.6%)、クリームチキン、タンシチューなどの「煮」レシピもある (36, 20.7%)。他にローフの種類が多く、ミートローフ、

チキンローフ、ターキーローフ、チーズバーガーローフなどがある。また、チキン料理も多く、フライドチキン、スモークチキン、チキンロールなどがある。料理時間は60分未満が多数を占めるが、120分以上かかる料理もある(33, 19.0%)。コーンビーフ、ソーセージ、ハム(ボローニヤハムが多い)、肉団子の油づけなどがこれにあたる。

#### v) サラダと前菜

サラダと前菜は全レシピの5.3%(130)を占めている。このうち86%がサラダのレシピである。サラダの材料は、野菜、チーズ、肉、マカロニ、果物など、実に様々で、野菜サラダ、カリフラワーサラダ、マカロニサラダ、トマトサラダ、カッテージサラダ、アップルサラダ、コールスローなどのレシピがある。前菜には、ズッキーニ、トマト、キュウリなど、アーミッシュ家庭で栽培されている野菜が用いられ、トマトレリッシュ、ズッキーニレリッシュ、トマトカクテル、ビートルレリッシュなどのレシピがある。サラダ・前菜の調理時間は60分未満が83.9%(109)を占め、74.6%(97)は生の調理形態であり、比較的簡単な調理方法といえる。しかし120分以上要しているものも1割以上ある(17, 13.1%)。これらは、ゼラチンで固めたサラダやコールスローである。

#### vi) スープ類

スープ類は全レシピの5.2%(128)を占めている。スープが最も多く、次いでシチュー、チャウダーである。食材として、豆、ポテト、トマト、ズッキーニなど、アーミッシュの家庭で栽培している野菜のみを使ったスープが多い。しかし、ミートボール、ビーフ、ヌードルなどを加えて煮たものもある。また、透き通ったスープだけでなく、クリームコーン、クリームチキンなどクリーミーなスープもある。調理時間は、60分未満が83.6%(107)と最も多い。しかし、1割(13)は120分以上の煮込みを要している。これらは、「ルーバーブシチュー」や「寒い日のためのシチュー」などである。

#### vii) 保存食

ピクルス等の保存食は全レシピの4.6%(112)を占めている。保存食のうち、瓶詰めが75.8%、その他はほとんどがピクルスである。瓶詰めにされる食材は、タマネギ、ピーマン、キュウリなど、野菜が7割を占めており、他にはバナナ、ライム、スイカ、イチゴ、チェリー、桃、梨、プラムなどの果物が瓶詰めにされる。さらに、肉(25)を使った瓶詰め、魚、シチュー、

ライスの瓶詰めのレシピもある。ピクルスは、野菜が主材料であるが、卵、肉、パンなどを用いたピクルスもある。このように、アーミッシュの保存食には多種多様な食材が使われている。

その他、穀物料理は手作りの麺類(パスタ)などである。さらに、飲み物、チーズ・ヨーグルトにおいても、ルーバーブパンチ、ライムジュース、ヤギのチーズ、ミュンスターチーズ、バターミルクなど、アーミッシュの伝統的な家庭料理のレシピが多く掲載されている。

#### (5) 料理の年代とアーミッシュ料理の関係

現在、アーミッシュはアメリカ社会の中にありながら、一般のアメリカ人とは非常に異なった生活をしている。しかし、両者の隔たりが大きくなったのは、1940年代以降である。すなわち、20世紀半ばになってアーミッシュとアメリカ社会の違いが際だって大きくなったのである<sup>8)9)</sup>。食生活も同様である。したがって、*Family Life*が19世紀までの伝統的レシピと20世紀以後の近代的レシピをどのような割合で掲載しているかを知ることが興味深い。

レシピの年代を、前述したように、アメリカの食材とレシピの歴史から調べた結果<sup>15)~28)</sup>(表3)、19世紀までの伝統料理が、*Family Life*のレシピ全体の88.6%に達することがわかった。このように、*Family Life*に掲載されるレシピは、年代からしても伝統的な料理が多いといえる。料理別にみても、すべての料理において、19世紀までの料理が8割~9割を占めている。特に、野菜料理・キャセロールでは、20世紀以降のものは極めて少ない。

*Family Life*に掲載された20世紀の新しい料理は、冷凍調理によるレシピを含めても、極めてわずか(86, 3.5%)である。レシピ数の非常に多い菓子類でも、20世紀以降のものはわずか(36, 3.5%)であり、これらは、すべてインスタントケーキミックスを使ったものである。このうち、ケーキ・クッキー類は、パンケーキとワッフルミックスの8レシピにすぎない。肉料理・魚料理では、20世紀以降の料理はハンバーガーステーキ、ハンバーガーヘルパーなど13レシピしかない。飲み物では、インスタントティー、コーヒー代替品が、20世紀以降のレシピであった。

#### 4. まとめ

以上、アーミッシュの唯一の情報誌である*Family Life*のレシピを、食材、調理方法、調理時間、料理年



アーミッシュ家庭誌 *Family Life* のレシピ分析

代の面から分析した。その結果、菓子類のレシピが4割を占めており、アーミッシュ家庭の食生活において重要であることが明らかとなった。菓子類の中でも特にデザートに分類されるプディング、キャンディー、バー、ジェリーのレシピが多かった。また、主な食材は、砂糖、卵、小麦粉、ミルク、タマネギ、バターであったが、多くは菓子類の調理に必要な食材であるためと考えられる。調理方法に関しては、「焼・炒」が全体の半分以上を占め、主要な調理方法であるが、「煮」料理も2割あった。調理時間は、60分未満のものが全体の8割を占めたが、120分以上要する料理も1割あった。これには野菜料理・キャセロール、肉料理・魚料理、サラダ・前菜、スープ類、保存食、チーズ・ヨーグルトが含まれていた。また、料理の年代との関係を見ると、掲載されるレシピは、19世紀までの伝統的な料理が多く、それを支えているのは家庭菜園や家禽など、家庭で生産される食材であることが明らかとなった。

*Family Life* に掲載されたレシピは、すべて、読者からの投稿に拠っている。多くのアーミッシュ女性は、*Family Life* に掲載されたレシピを切り抜き、保存し、献立作りに活用している。そして、そのうちの何人かは、レシピの投稿者（署名入り）になる。つまり、情報活動を自分達で管理しているアーミッシュに対して、*Family Life* 誌は、食生活を通じて、コミュニケーションの場を提供し、共同意識を高める役割を持っているといえよう。そして、そのことが、彼らに、アーミッシュとしてのアイデンティティを再確認させ、独自のライフスタイルを維持させていると考えられる。このように、アーミッシュの場合、食生活をはじめとして、情報の自己管理が、伝統的ライフスタイルの維持に大きく関わっていると考えられる。

本研究は、味の素食の文化センター第12回食文化研究助成金による成果の一部である。

## 引用文献

- 1) 黄 慧瓊：大阪市の在日コリアンにおける食文化の民族的アイデンティティ（第1報）行事食を主たる対象として、家政誌, **53**, 671-680 (2002)
- 2) 石井智美, 鮫島邦彦：モンゴル遊牧民の夏の食に関する調査, 家政誌, **50**, 845-854 (1999)
- 3) 宇都宮由佳, 益本仁雄, 大澤清二：北タイの3地域における児童・生徒の食生活とライフスタイルについて, 家政誌, **54**, 365-376 (2003)

- 4) 益本仁雄, 宇都宮由佳：北タイの一農村における意識・行動、生活価値の変容に関する研究—電化を契機とした情報化の進展を中心に—, 情報文化学会誌, **6**, 97-111 (1999)
- 5) 益本仁雄：『市場経済化・情報化にゆれるアンカイ村—北タイの未電化村—』, 近代文藝社, 東京 (1995)
- 6) 宇都宮由佳, 益本仁雄, 大澤清二：北タイの3地域における経済化と情報化が児童・生徒の間食選択に与える影響について—主な4品目の間食に着目して—, 家政誌, **51**, 913-932 (2000)
- 7) 宇都宮由佳, 益本仁雄, 大澤清二：北タイの3地域における児童・生徒の食生活とライフスタイルについて—間食選択の地域比較を中心に—, 家政誌, **53**, 561-574 (2002)
- 8) D. B. クレイビル (杉原利治, 大藪千穂訳)：『アーミッシュの謎』, 論創社, 東京 (1998)
- 9) 杉原利治：『21世紀の情報とライフスタイル—環境ファシズムを超えて—』, 論創社, 東京 (2001)
- 10) Sugihara, T., and Oyabu, C.: New Strategies for Sustainable Society. I. The Role of Environment, Information and Lifestyle in Socio-organic Systems, *The Journal of ARAHE*, **3**, 41-46 (1996)
- 11) Oyabu, C., and Sugihara, T.: New Strategies for Sustainable Society. II. The Perspectives of an Alternative Lifestyle in Well-developed Countries through Amish Way of Life, *The Journal of ARAHE*, **4**, 85-93 (1997)
- 12) Sugihara, T., and Oyabu, C.: Environment-Concerned Lifestyle and Information—Comparative Study of Amish and Modern Society—, 地球環境研究, **5**, 134-152 (2002)
- 13) Lapp, S., and Lapps, A.: *The Amish Cookbook*, Double Pen Foundation, East Earl (1996)
- 14) 大塚 滋, 川端晶子 (編)：『21世紀の調理学1 調理文化学』, 建帛社, 東京 (1996)
- 15) Mariani, J. F.: *The Dictionary of American Food and Drink*, Ticknor & Fields, New York (1983)
- 16) Witt, D., and Hunger, B.: *Food and Politics of U.S. Identity*, Oxford University Press, New York (1999)
- 17) Gabaccia, D. R.: *We Are What We Eat: Ethnic Food and the Making of Americans*, Harvard University Press, Cambridge (1998)
- 18) Pillsbur, R.: *No Foreign Food: The American Diet in Time and Place*, Westview Press, Boulder (1998)
- 19) Shortridge, B. G., and Shortridge, J. R. (eds.): *The Taste of American Place: A Reader on Regional and Ethnic Foods*, Rowman & Littlefield, Lanham (1998)
- 20) McIntosh, E. N.: *American Food Habits in Historical Perspective*, Praeger, Westport (1995)
- 21) Brown, L. K., and Mussell, K.: *Ethnic and Regional Foodways in the United States: The Performance of Group Identity*, University of Tennessee Press, Knoxville (1984)
- 22) Root, W., and Rochmount, R.: *Eating in America*, Ecco

- Press, New York (1981)
- 23) Beard, J.: *James Beard's American Cookery*, Little Brown, Boston (1972)
  - 24) Doris, W., and Bluck, H.: *Food and Politics of U.S. Identity*, Oxford University Press, New York (1999)
  - 25) Smith, A. F.: *The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in America*, Vol. 1, Oxford University Press, New York (2004)
  - 26) Smith, A. F.: *The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in America*, Vol. 2, Oxford University Press, New York (2004)
  - 27) Largen, V. L., and Bence, D. L.: *Guide to Good Food*, The Gooheart-Willcox Company, Inc., Tinley Park (1979)
  - 28) Kopa, K.: *Food for Today*, McGraw-Hill, Peoria (1977)
  - 29) 日本栄養改善学会：『食事調査マニュアル—はじめの一步から実践・応用まで—』, 南山堂 (2005)
  - 30) Good, P. P.: *The Best of AMISH COOKING*, Good Books, Intercourse (1988)
  - 31) Brandywine School, Mt. Pleasant School, and Two Log School: *Dutch Country Favorites*, Fundcraft Publishing, Collierville (1978)
  - 32) Hoover, V., and Hoover, E.: *The Basics and More Cookbook*, Little Mountain Printing, Richland (2000)
  - 33) Lapp, S., and Miller, S.: *Amish Cookbook*, Lanc. Co., New Holland (1982)
  - 34) Stoltzfus, L.: *Favorite Recipes from Quilters*, Good Books, Intercourse (1992)
  - 35) Stoltzfus, L., and Ranck, D. J.: *A Quilter's Christmas Cookbook*, Good Book, Intercourse (1996)
  - 36) Fenstermacher, R., and Fenstermacher, J.: *Favorite Recipes from the Riehls' Kitchen*, Lancaster County, Lancaster (2000)
  - 37) Miller, S.: *Enjoy Our Kountry Kookin' Cookbook*, Mr. and Mrs. David B. Miller, Bird-In-Hand (1991)
  - 38) Zimmerman, M., and Zeiset, R.: *Country Cookin'*, Mennonites of N.E.MO., Jumbo Jack's Cookbooks, Audubon (1999)
  - 39) Lapp, S. Y., and Miller, S. Y.: *The Amish Cookbook*, Mr. and Mrs. David B. Miller, Lanc. Co., East Earl (1982)
  - 40) Stoltzfus, L., and Mast, J.: *Lancaster County Cookbook*, Good Books, Intercourse (1993)
  - 41) Horst, I. R.: *Patchwork Cooking*, Mount Forest (1988)
  - 42) Beiler, L. R. and Stoltzfus, K.: *Favorite Country Recipes*, Perry County Amish Community Blain, Jumbo Jack's Cookbooks, Blain (2000)
  - 43) Showalter, M. E.: *Mennonite Community Cookbook*, Herald Press, Scottsdale (1978)
  - 44) Miller, M.: *The Wooden Spoon Cookbook*, Carlisle Press, Sugarcreek (2000)
  - 45) The Zimmerman Sisters: *Country Cupboard*, G&R Publishing, Waverly (2000)
  - 46) Good, P. P.: *Delicious Amish Recipes*, Good Books, Intercourse (1997)
  - 47) Showalter, R.: *Favorite Cooking and Crafts for Boys and Girls in Moms Kitchen*, Mennonite Kitchens Willamette Valley, Showa Enterprises, Iowa Falls (1994)
  - 48) Steiner, D.: *Wow! This Is Sugarfree*, Apple View Publications, Carlisle Printing, Sugarcreek (1999)
  - 49) Wengerd, M.: *Cooking with Wisdom*, Carlisle Press, Sugarcreek (1999)
  - 50) Lapp, B.: *Mother's Recipes*, Gordonville Print Shop, Gordonville (2000)