

「3分クッキング」のテキストにみるクリスマス料理の変遷

伊藤 有紀 川上 紗英

日本では様々な年中行事に伴う多様な行事食がありクリスマス料理もその1つである。

しかし、年代による違いを含め、クリスマス料理に関する研究報告は少ない。そこで、本研究では料理番組「キューピー3分クッキング」（以下、通称である「3分クッキング」と記す）の、1974年～2020年のテキストの記載や放送状況から、昭和から令和にかけてのクリスマス料理の変遷を辿った。70年代は放送日数、料理数とも少なく定番とされる料理を中心に紹介された。80年代から90年代にかけて放送日数、料理数とも70年代より増え行事食としての演出も食卓に加わるようになった。90年代は放送日数やメニュー数が増加し、巷で流行した料理なども加わり西洋料理に加えて紹介され、料理のバリエーションが増加した。2000年代は放送日数の平均は調査期間中最大になり、行事食として安定的に放送されるコンテンツとなった。2010年代に入ると、パーティ料理としての位置づけが強くなる一方、社会全体のムードとしてクリスマスの行事としての特別感の低下がみられたことを反映して、後半からクリスマス料理としての独自色はうすくなる傾向がうかがえた。

キーワード：3分クッキング クリスマス料理 レシピ

1. 緒言

日本で行われる年中行事は宗教に関連したものや稲作に関連したものなどが混在している。その一つに、キリスト教行事のクリスマスがある。クラウスクラハトラによれば、日本におけるクリスマス行事は、明治から大正期に、特に都市部において古い行事が廃れる中で、知識階級や若い世代を中心に普及したという¹⁾。クリスマスの食べ物については、1910（明治43）年に不二家がクリスマスケーキを発売した²⁾。しかし多くの家庭で、いつ頃からクリスマス料理をつくるのが一般化したかや、どのようなメニューがつくられたかは定かではない。現代の日本では、クリスマスは行事として認識されている。その行事食であるクリスマス料理について、どのようなメニューが受け入れられてきたかを追うことで日本における行事食の変遷の一端を示し、今後の在り方を考える材料になると考える。本研究では、マスメディアで取り上げられ始めた頃を日本におけるクリスマス料理が一般化し始めた時期と捉え、テレビの料理番組のテキストを取り上げ、クリスマス料理の変遷を明らかにすることを目的とした。並びに、変遷に影響したと考えられる要因を考察し、時代背景と行事食の関連性を探った。資料として、日本テレビ版としては1963年から続く料理番組「3分クッキング」の放送テキストを用い、クリスマス料理の中身や放送状況を調べた。また、「3分クッキング」と並ぶ長寿番組である「きょうの料理」を扱った、大森いさみ『日本の行事食の変遷 NHK「きょうの料理」にみる日本のクリスマスごはん』³⁾（以下、『きょうの

料理」にみる日本のクリスマスごはん』と記す)の記述をもとに「きょうの料理」との比較も行った。

2. 方法

2-1 対象とした資料

本研究でテキストを資料とした「3分クッキング」は1963年1月から続くテレビの料理番組である。“天気予報のように料理のヒントをお伝えし、毎日の献立づくりに役立ちたい”という思いから始まり、短時間でも毎日の献立の情報を伝える意図から5分番組(正味3分)からスタートし、番組名の由来となっている。なお、現在の放送時間は10分である。放送開始以来一貫して「簡単、便利、毎日の献立づくり」に沿ったレシピを紹介し続けている⁴⁾。「3分クッキング」のテキストは1974年に3カ月に1回の季刊として発行を開始し、その後、1983年から2カ月に1回の隔月刊、2003年からは月刊で発売されている。

対象とした「3分クッキング」のテキストは、創刊年である1974年から2020年の47年間の各年に発行されたうち、クリスマス料理の放送がなかった1983年を除き、クリスマス料理が掲載された46冊とした(表1)。クリスマス料理の定義は、料理の紹介記事中に“クリスマス”という言葉が入っているもの、あるいは、料理写真中に、ひいらぎの葉、もみの木、サンタクロースのフィギュアなど、装飾からクリスマス向けであることがわかるものとした。なお、テキストは、テレビ放送(以下、「放送」と記す)の内容だけでなく、放送はされずに、テキスト内だけの記事(以下「テキスト特集」と記す)の場合もある。「放送」の方が、テレビ番組で流され、かつテキストにも掲載されることで、「テキスト特集」より多くの人が視聴・購読するため、内容としては放送が主で、テキスト特集は副という位置づけとなる。

2-2 分析項目

クリスマス料理の内容の分析では、まず46冊のテキストから、放送されたクリスマス料理を抽出した。抽出した料理は、菓子類と菓子類以外に分け、各々を料理の種類で分類・集計し、1974～1999年を前期、2000～2020年を後期とし、比較した。年代で共通して放送された料理については、個別に、調理レシピに書かれた調理操作数を数え、操作数から作り方の傾向を考察した。

年代ごとのクリスマス料理の特徴やその要因は、数値データおよび文章・写真から読み取れる内容をもとに分析した。前者は、各年にクリスマス料理が何日間放送されたか、および、放送とテキスト特集を併せたクリスマス料理の品数をカウントし、10年ごとの平均値を求めた。後者は、テキストに記載された文章の内容および料理写真から読み取れるクリスマス料理の年代ごとの特徴を抽出した。また、数値データやクリスマス料理と時代背景との関連性について、前述の、大森いさみ『「きょうの料理」にみる日本のクリスマスごはん』における記述との比較を交えて考察を行った。大森の報告は、「きょうの料理」の番組制作者側の視点から、「きょうの料理」の1959年～2018年のテキストをもとに日本のクリスマスの食卓の変遷をみたものである。

3. 結果および考察

3-1 クリスマス料理の種類とその出現割合

46冊のテキストから抽出されたクリスマス料理は菓子類以外が130品、菓子類が83品で、合計213品であった(表2)。料理の種類は、菓子類以外は、ご飯類、パン類、汁物、焼き物(ローストやグラタン)、炒め物、揚げ物、煮物、マリネ・和え物、サラダ、カナッペ類、キッシュ類、寄せ物、その他(バーニャカウダなど)に、デザートは、ケーキ、クッキー、ゼリー、ムース、プディング(蒸し菓子)、アイス・シャーベット、その他(飲み物など)に分類された。前期とした1974～1999年と、後期とした2000～2020年における料理の種類ごとの割合を、菓子類以外の料理は図1に、菓子類は図2に示した。

表1 分析対象とした「3分クッキング」のテキスト

発行年代・年	号 ¹⁾	発行者	ページ ²⁾	
1970年代	1974	10月,11月,12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.3, pp.57-61	
	1975	10月,11月,12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.5, p.33	
	1976	10月,11月,12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.5, p.32, p.69	
	1977	10月,11月,12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.5, pp.8-9, p.33	
	1978	10月,11月,12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.5, p.33	
	1979	10月,11月,12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.5, p.29	
	1980年代	1980	10月,11月,12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.5, p.32, pp.66-67
1981		10月,11月,12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.34-35, pp.68-69	
1982		10月,11月,12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.34-35, p.67	
1984		12月,1月(1985年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.5, p.21, pp.44-45	
1985		12月,1月(1986年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.5, p.22, pp.44-45	
1986		12月,1月(1987年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.5, p.17	
1987		12月,1月(1988年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, pp.28-29, pp.44-45	
1988		12月,1月(1989年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.6, pp.45-46	
1989		12月,1月(1990年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.6, pp.23-25, pp.44-46	
1990年代		1990	12月,1月(1991年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.6, pp.45-46, pp.83-90
		1991	12月,1月(1992年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.6, pp.45-46, pp.83-90
	1992	12月,1月(1993年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, pp.22-23, pp.48-50	
	1993	12月,1月(1994年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, pp.48-49, pp.82-88	
	1994	12月,1月(1995年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, p.24, pp.46-47, pp.80-85	
	1995	12月,1月(1996年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, pp.24-25, pp.46-47, pp.80-89	
	1996	12月,1月(1997年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, pp.24-25, pp.46-47, pp.80-89	
	1997	12月,1月(1998年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, pp.22-25, pp.48-49	
	1998	12月,1月(1999年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, p.14, pp.20-27, pp.52-53	
	1999	12月,1月(2000年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, pp.20-29, pp.52-53	
	2000年代	2000	12月,1月(2001年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, pp.22-27, pp.48-49
2001		12月,1月(2002年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, p.20, pp.22-27, pp.48-49	
2002		12月,1月(2003年)号	日本テレビ放送網株式会社 p.4, p.19, pp.22-27, pp.48-49	
2003		12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.62-67	
2004		12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.54-55, pp.60-61, pp.70-73	
2005		12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.32-33, p.60, pp.64-71	
2006		12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.32-33, p.60, pp.64-71	
2007		12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.64-65, pp.70-71, pp.95-99	
2008		12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.60, pp.70-75, p.102	
2009		12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.68-74	
2010年代		2010	12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.66, p.71, p.79, pp.80-81
	2011	12月号	日本テレビ放送網株式会社 p.64, p.69, pp.73-75, pp.77-79	
	2012	12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.72-73, pp.93-97, pp.110-111	
	2013	12月号	日本テレビ放送網株式会社 pp.20-21, pp.48-49, pp.71-77	
	2014	12月号	株式会社KADOKAWA pp.8-9, pp.32-33, pp.38-39, p.59	
	2015	12月号	株式会社KADOKAWA pp.6-9, pp.30-31, pp.56-59, pp.70-77	
	2016	12月号	株式会社KADOKAWA pp.30-31, pp.55-58	
	2017	12月号	株式会社KADOKAWA pp.32-33, pp.62-66	
	2018	12月号	株式会社KADOKAWA pp.28-29, pp.52-55	
	2019	12月号	株式会社KADOKAWA pp.28-29, pp.48-53	
	2020	12月号	株式会社KADOKAWA pp.28-29, pp.56-61	

1) 1974年～1982年は季刊, 1983年～2002年は隔月刊, 2003年以降は月刊

2) 本研究で対象とした、クリスマス料理が掲載されたページ、目次を含む。

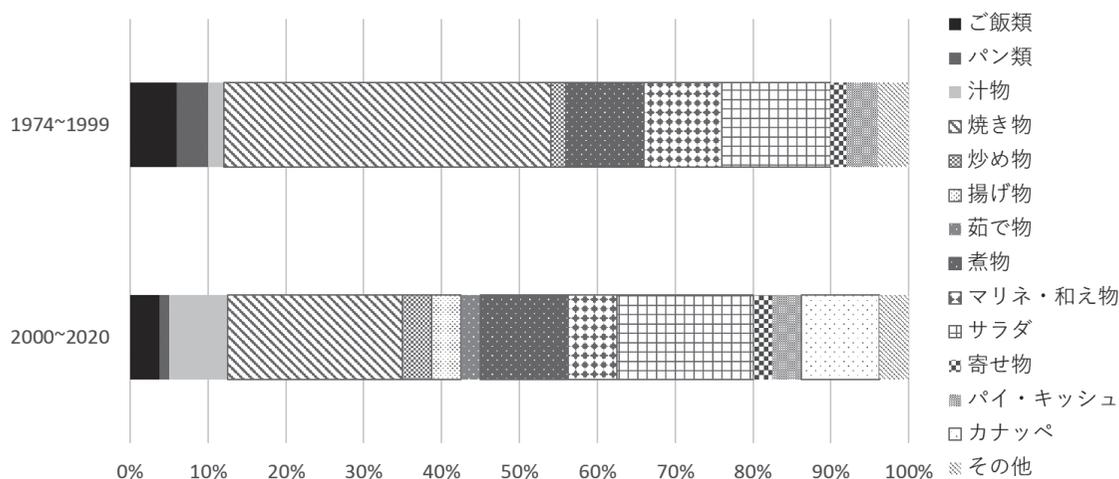


図1 「3分クッキング」で放送された菓子類以外のクリスマス料理の種類別内訳

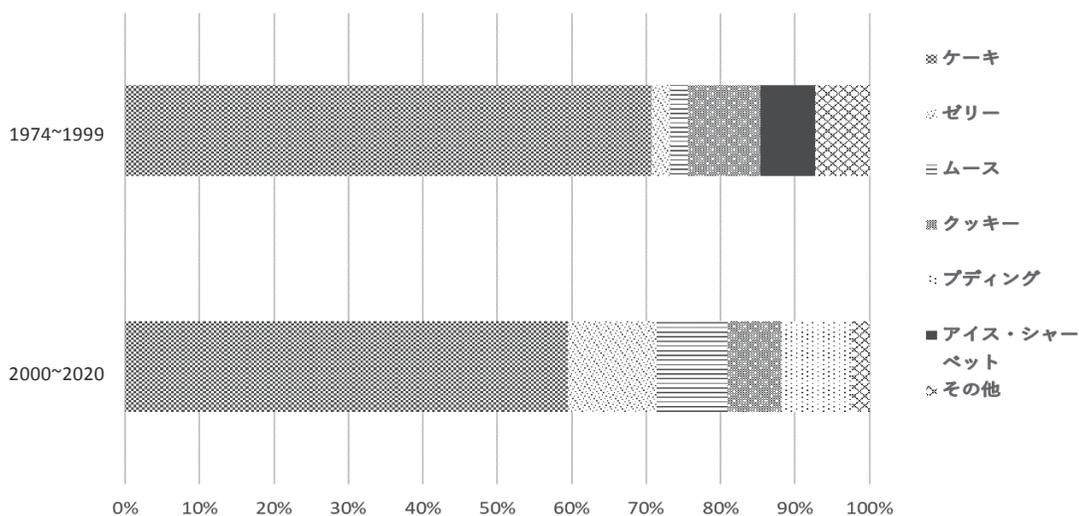


図2 「3分クッキング」で放送されたクリスマスの菓子類の種類別内訳

菓子類以外（図1）で、前期・後期ともに、もっとも割合が高かったのは焼き物で、前期42%、後期23%であった。クリスマスの定番料理である、ローストチキンや、ローストビーフ、ミートローフといった、主にオーブンをを用いる肉料理である。次に高かったのが、肉料理とともに供されることが多いサラダで、前期14%、後期18%であった。前期・後期の違いは、後期は焼き物の割合が低下する一方で、前期にはみられない、揚げ物、茹で物、カナッペ類（パンやクラッカーに生ハムを載せたり、デップを塗る料理）がみられ、料理の種類が増加している点であった。定番料理も紹介しつつ、準備の手間が少なく、簡単に品数を増やせ、食卓が華やかに見える料理が後期で紹介されるようになったためだと考えられた。

菓子類（図2）では、スポンジ生地を用いて、バタークリームや生クリームなどを塗って、飾りつけを行う、定番のいわゆるデコレーションケーキを中心としたケーキが前期71%、後期60%と、もっとも割

合が高かった。前期・後期の違いは、定番のケーキの割合がやや低下し、ゼリーやプディングといった、デコレーションケーキと比べると短い時間で出来、手間がかからないデザートとの割合が相対的に高まった点であった。クリスマス料理が定番のチキンとケーキだけではなく、多様化していったこと、同時に調理品目自体に省力化の傾向があることがわかった。年代ごとの料理の詳細については3-3で述べる。

3-2 「ブッシュドノエル」のレシピの変化と2012年以降のデザート

「ブッシュドノエル」は、薪を模したロール型のケーキで、日本のクリスマス料理として定番とされる。「ブッシュドノエル」は、表3に示す通り、調査した年代のうち、12回紹介された。12のレシピ内に出現した調理操作は、ほぐす（割りほぐす）、加える、泡立てる、ふるう、混ぜ合わせる、流し込む、焼く、煮たてる、冷ます、すり混ぜる、塗る、巻く、練る、着色する、切る、止める、飾る、振りかける、のせる、湯煎する、氷水にあてる、詰める、であった。各レシピに含まれる全操作を数えた結果を時系列に示したのが図3である。操作数は、1975年は25、1977年は36で、1987年は60と急増した。レシピを見ると、1975年は、スポンジ生地の内側と外側に同じバタークリームを塗る手順であったのに対し、1977年は、ケーキの内側は栗を煮て作ったマロンクリーム、ケーキの外側にはチョコレートクリームを塗り、スポンジ生地とは別に焼いたクッキーの上にケーキをのせる手順となっており、1974年に比べて手間のかかった、複雑な味のものであった。1987年は、ケーキ本体には「パバロアショコラ」、本体に付着させる枝の部分には「ショコラムース」を使い、冷やし固める工程が入るなど、1977年よりさらに手の込んだものであった。1970年代以降、家庭内でクリスマスケーキをつくるのが徐々に一般化し、1980年代後半には、本格的なケーキが視聴者に受け入れられるようになったことが、複雑な操作のレシピが掲載された理由だと考えられる。1990年以降は、操作数は40～50前後で推移した。極端に簡略化はされていないが、1980年代ほど複雑な工程はなく、家庭で作りやすいレシピとなっている。また、本研究の調査対象年で「ブッシュドノエル」が最後に掲載されたのは2011年で、その後は掲載されていない。

2012年以降、放送されたクリスマスの菓子類を見てみると、「レアチーズケーキベリーソース」、「スコープケーキ」、「バナナのパンナコッタ」、「ジャーショートケーキ」、「ティラミス」、「クリスマスゼリー」などがあり、「ブッシュドノエル」などのデコレーションケーキ中心ではなくなっていた（表2）。例えば、2009年、2014年に放送された「スコープケーキ」は、一般に、深さのある容器にスポンジ生地と生クリーム、果物などを重ねてつくるケーキで、「3分クッキング」でも基本的なレシピとヨーグルトムースで作るレシピが掲載された。「ブッシュドノエル」のように、スポンジ生地をきれいに切ったり、巻いたりする工程がない分、調理に挑戦することへの抵抗感は少ないと考えられ、飾りつけ次第では華やかに見え、容器入りのためホームパーティで持ち寄るのにも向く。同様に、2015年の「ジャーショートケーキ」は、保存容器として使われるガラス製ボトルを使った、持ち運びに向くケーキで、スポンジや生クリーム、いちごの層がボトルの外側から見える、いわゆる“映える”デザートでもある。2010年代は“時短”という言葉が浸透し始めたと考えられる頃であり、また、2000年代後半から2010年代はフェイスブックやインスタグラムなどのSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）が普及し始めた時期である。「3分クッキング」では、スポンジ生地やムースといった菓子作りの基本は押さえつつ、“時短”やSNSへの投稿など、視聴者の要望に添う要素を盛り込んだデザートを放送で扱っていた。

表3 「3分クッキング」で放送された「ブッシュドノエル」

発行年	テキストに記載された料理名
1975年	ブッシュドノエル
1977年	ブッシュドノエル
1987年	ブッシュドノエル
1990年	オレンジムースのブッシュドノエル
1991年	チョコレートのブッシュドノエル
1993年	マロンムースのブッシュドノエル
1998年	ブッシュドノエル
2001年	ルーレショコラのブッシュドノエル
2004年	チョコバナナロールのブッシュドノエル
2006年	ブッシュドノエル
2009年	小さなブッシュドノエル
2011年	ブッシュドノエル

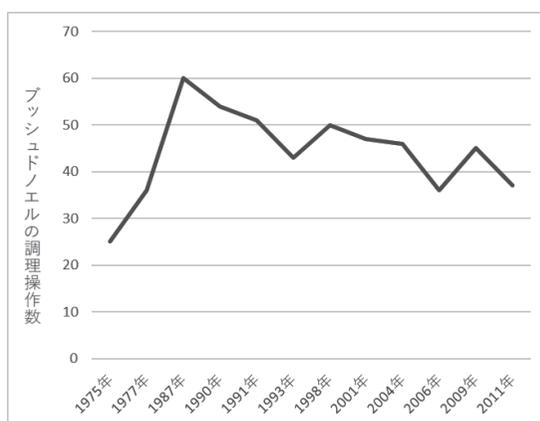


図3 「ブッシュドノエル」の調理操作数

3-3 年代ごとのクリスマス料理の特徴およびクリスマス食の位置づけ

3-3-1 1970年代

以下に年代ごとのクリスマス料理の特徴を記述する。なお、各年代で対象としたテキストの箇所は、表1で「ページ」として示した部分であり、テキストから原文をそのまま引用した箇所のみ注を振り、巻末の参考文献にページを示した。

「3分クッキング」のテキスト創刊年の1974年は、12月6, 17, 19, 20日に紹介された料理を集め、クリスマス料理と括られている。「クリスマスイブには、メニューも少し豪華にして、ホームレストラン風に。テーブルの雰囲気もいつもと違います。」⁵⁾と、クリスマスの特別感の演出を意識した記述がみられた。食器は豪華な花柄のものを使用しており、チキンソテーの飾りとしてパピヨット(紙製の飾り)、ケーキには柘の葉が添えられているが、全体として、後の年代にみられるような、もみの木などの小物や、リボン、クリスマスカラーのクロスなどは用いられず、食卓の写真はシンプルであった。他の年も同様の傾向であった。

1970年代のクリスマス料理の平均放送日数は1.8日、メニュー数の平均は3.2であった(図4)。放送されたメニューは、創刊年を除き、クリスマスケーキが主体で、クリスマス料理としてのバリエーションは他の年代に比べて少なかった。70年代の特徴は、1977年にテキスト内に「聖夜のディナー」という見開きページがみられた以外は、クリスマス料理が大きく扱われていない点であり、メニュー数が後の年代に比べて少ないのはそのためだと考えられる。一方、正月料理の特集は毎年放送されていた。料理番組として、12月は、クリスマス料理と正月料理の両方を扱う必要があり、70年代は、相対的にクリスマス料理の重要性は高くなかったものと考えられる。

『「きょうの料理」にみる日本のクリスマスごはん』では、1970年代に入り12月の放送枠からクリスマス色がほぼ消え、1970年は正月関連の放送が5回に対してクリスマス関連が1回のみであったことや、その1回の放送では、ホテルオークラの総料理長がフランスの家庭料理として鶏の赤ブドウ酒煮込みと、デザートにシャーベットを紹介したこと、1970年代半ばになると、クリスマス色がさらに薄まったことが記述され⁶⁾、クリスマス料理の存在感は「3分クッキング」と同様の傾向であった。「3分クッキング」のテキスト創刊年の1974年以前は両者の比較はできないが、1970年代は、正月料理の需要が高く、同時期の行事食であるクリスマス料理は正月料理ほどの需要がなかったことが料理番組に反映されていたと

考えられる。当時まだクリスマス料理を家庭で作ることが定着していなかったことや、オイルショックの影響も考えられる。「3分クッキング」で、数は多くないものの放送された料理は「ミートローフ」「ローストチキン」など日本では定番のクリスマス料理であった。一方、前述の通り「きょうの料理」ではホテルオークラの総料理長が考えた家庭でできる本格的な料理が紹介され、この違いは『毎日の食卓をより豊かにするためのお手伝い』を標榜する「きょうの料理」⁷⁾と『簡単、便利、毎日の献立づくりに役立つ』を掲げる「3分クッキング」⁸⁾の番組方針の違いによると考えられる。

3-3-2 1980年代

1970年代はクリスマスケーキ主体の紹介だったが、1980年代に入ると、少しずつケーキ以外のクリスマス料理も増え、1980年代の放送日数の平均は2.7日、メニュー数の平均は3.4品であった(図4)。1980年は「クリスマスのマロンケーキ」「チキンソテー」、1981年は「クリスマスケーキ」「ローストビーフ」「海老のマリネ」が放送された。各年で放送されたクリスマス料理は2~3品であったが1ページを使い、クリスマス料理の写真が掲載された。1980年の写真には、「チキンソテー」「カレーピラフ」「ブッシュドノエル」「フルーツポンチ」「クリスマスのマロンケーキ」の5品が、1981年の写真には、「ローストビーフ」「海老のマリネ」「グリーンサラダ」「いちごのパバロア」の4品があり、すべてを放送で取り上げてはいないが、単品の料理ではなく献立例としての提案であった。料理写真からは少なくとも4人前以上あると見受けられ、家庭で手作りのクリスマス料理を作ることが段々と浸透してきたと考えられる。また、クリスマスツリーやロウソクで装飾されるようになり、装飾がごく少なかった1974年の写真と比較すると豪華な雰囲気であった。

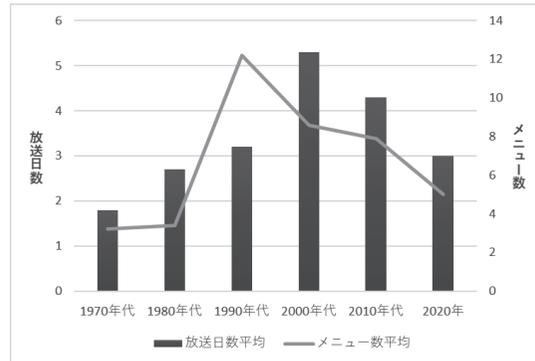


図4 「3分クッキング」におけるクリスマス料理の放送日数およびクリスマスメニュー数の平均

「3分クッキング」のテキストは創刊号から1982年までは3カ月に1回の季刊だったが、1983年から2カ月に1回の隔月刊となった。隔月刊に切り替わった年は、特集の枠が増加してクリスマス料理の特集が組まれる可能性が高くなったが、クリスマス料理の放送がまったくない年が1年あった。1980年代のメニューはクリスマスケーキなどの菓子類と鶏肉を使用した料理が主体であった。隔月刊に変わって2年後から、放送はなく、テキスト上のみで紹介される「テキスト特集」が組まれるようになるが、1980年代はクリスマスに関わる特集はみられなかった。

1980年代で特に変化があったのは1987年で、12月19日、21日、22日、23日にクリスマス料理が放送された。クリスマスの前後で4日間連続(20日は日曜日でもともと放送なし)で放送があったのは初めてであった。1987年は合計で6品のクリスマス料理が放送されたが、6品以上の放送があるのは創刊号の1974年以来

であった。また、料理そのものの変化として、ケーキのデコレーションにフリル状のチョコレートを用いたり、テーブルコーディネートとしてクリスマスの柄の食器や紙ナプキン、クリスマスリースや松ぼっくり、ツリーを模した置物、ツリーの絵が描かれたポストカードが添えられ、装飾が華やかになったことも特徴であった。

1989年はクリスマス料理の放送が5回あった。カクテルサラダがグラスに取り分けられ、“パーティー感”が見受けられる。クッキーはサンタクロースと星型で、はちみつ入りのクーヘン生地を使用し、マジパンやアイシングで細工していた。1970年代に紹介されたクッキーと比較すると、生地も見た目も凝っているため、材料も工程も多かった。以上の通り、1980年代は1970年代と比較すると放送や特集が増加しており、装飾が豪華になるなど、クリスマス料理に力が入ってきているが、テキストの表紙に書かれた特集は全て正月料理であり、「クリスマス」という言葉が書かれることはなかった。このことから、1980年代も引き続きクリスマス料理より正月料理の重要度が高いと推測された。

『きょうの料理』にみる日本のクリスマスごはん』には、『1980年代の「きょうの料理」のクリスマスは、クリスマスケーキの放送枠のみとなる。そこでは、見た目もネーミングも個性的なオリジナルクリスマスケーキが紹介されている。一方で、正月料理枠で洋風パーティー料理としてローストチキンやローストビーフが提案されるようになり、クリスマス料理はそこに吸収されるかたちで姿を消している。』⁹⁾とあり、1980年代の「きょうの料理」でも、クリスマス料理は正月料理より存在感は小さかったと言える。1986年～1991年頃は日本中がバブル景気に沸いた時期であり、家庭外でクリスマスを過ごす人が多かった。『「恋人たちのクリスマス」や「おしゃれな記念日」というワードが流行り、ロマンチッククリスマスがブームであった。人々は家の外でクリスマスを祝い、ホームクリスマス感がなくなった。』¹⁰⁾ことがクリスマス料理放送減少の要因の一つとされている。一方、「3分クッキング」では、前述のとおり、1980年代全体では正月料理の重要度の方が高かったものの、後半からクリスマス料理の放送が増加し、ケーキやテーブルコーディネートに華やかさが加わるようになった。バブル景気の中、肉食でクリスマス料理を楽しむ場合にも、料理や食卓を豪華にして特別な日として過ごしたいニーズを反映したものと考える。

3-3-3 1990年代

1990年にはテキスト特集で初めてクリスマスの特集が組まれた。特集のタイトルは「家族で祝うクリスマスのごちそう」で、家庭内でごちそうを食べることがクリスマスの定番の過ごし方になりつつあったことが示唆された。この特集では「家族で楽しむクリスマスディナー」「子供たちのクリスマスパーティー」「二人だけのメリークリスマス」の3つの場面に合わせたメニューが提案された。特集の最終ページには『食卓を彩る、可愛いクリスマスグッズ』の紹介があり、メニューカード、ナプキン、ナプキンリング、グラス、キャンドルなど計23個の小物類が掲載されている。そのページには、“いつもの食卓に、赤、緑、金色のクリスマスカラーの小物をあしらうだけで、ジングルベルが聞こえてくるようです”¹¹⁾と書かれており、小物類があるだけで食卓に“クリスマス感”が増していた。このように、テキスト特集ではクリスマス料理が扱われたが、放送の特集は正月料理で、クリスマス料理で放送されたのは菓子類2品のみであった。

1992年から“パーティー”の文字が出現し、1993年にはテキスト特集で「らくらくクリスマスパーティー」の特集が組まれた。メニューには、「水ギョーザ」「チャーシュー」「ミネストローネ」「トムヤムガイ」「五目炊きおこわ」などの品が並び、洋食メニューだけでなく、中国料理、エスニック料理、和食などが混在しており、西洋料理を中心とするクリスマス料理の概念が変化し、クリスマス料理のメニューのバリエーションが豊かになった。また、この特集の見出しは、『おいしい市販品をフル活用して気負わず、気張らず、いつものペースでできるパーティはいかがですか？作りなれたもの、ササッとで

きるもの、前もって用意できるものだけを手作りすれば、招く側もゆっくり話の輪に加わることができるのです。』¹²⁾とあり、手間がかからずに簡単にできるレシピが急激に増加した。1994年もテキスト特集でクリスマスのオードブルが特集され、合計19レシピが紹介された。

1990年代は、1990年、1991年、1993年、1994年、1995年と5回テキスト特集でクリスマス料理の特集が組まれた。5回とも放送の特集ではなくテキスト特集であるが、正月料理とともに特集がされることが増え、1980年代と比較すると、クリスマス料理の重要性が高まったと考えられる。1995年には放送とテキスト特集を併せたメニュー数は21品と、調査対象年中でもっとも多く、90年代のメニュー数の平均は12.2品となり、70年代、80年代に比べて急激に増加した(図4)。この理由として、前述の通り、パーティー向きで、簡単に作れるオードブルのメニューが増加したことが大きく影響していると考えられる。一方、放送日数の平均は3.2日と70年代、80年代と比べ平均値では微増であったが、1997年までが各年1～3日に対して1998年、1999年は7日と、後半で急増した。

『「きょうの料理」にみる日本のクリスマスごはん』では、『1990年代に入ると「きょうの料理」にクリスマス料理が復活し現在の定番のクリスマス料理に近いものが毎年連続して紹介されるようになる。』¹³⁾とあり、「3分クッキング」と同様に、クリスマス料理の放送が増加した。両番組で放送が増加した理由として、1986年～1991年頃のバブル経済が1992年頃には崩壊し、クリスマスを家庭で過ごす人々が多くなったことで、家庭で作れるクリスマス料理の需要が高まったことが考えられる。

さらに、『「きょうの料理」にみる日本のクリスマスごはん』には、「きょうの料理」ではフランス料理だけでなく、流行を取り入れてイタリア料理などが紹介されクリスマス料理のスタイルに多様化がみられたとある¹⁴⁾。「3分クッキング」でも、前述のとおり、テキスト特集で中華料理、エスニック料理、和食、イタリア料理などがクリスマス料理として紹介された。バブル期にさしかかると、ヨーロッパから帰国した料理人が手がけるイタリア料理店が増え、当時は、イタリア料理やエスニック料理が流行していたこと¹⁵⁾が影響していると考えられる。

3-3-4 2000年代

2000年に入り放送でクリスマス特集が組まれた。1990年代はテキスト特集にとどまっていたため、テレビでクリスマス料理の特集が組まれるのは初めてであった。2000年「クリスマスメニュー、お正月のお祝い料理」、2001年「クリスマス & お正月のお祝い料理」、2002年「クリスマス & お正月料理」と題して、正月料理とともに3年間連続して放送で特集され、テキストの表紙に大きく“クリスマス”の文字が記載された。正月料理と同列にクリスマス料理が扱われたと言える。

2000年～2002年に番組で紹介されたクリスマスメニューは、表2で示した2000年～2002年のメニューの通りである。2002年には、ピクルスとオリーブをアクセントに加えた、ワインにもよく合う「ミートローフ」、白ワインで煮込む大人好みの「鶏肉のクリーム煮ごはん」が放送され、レシピの紹介文に“大人”や“ワインに合う”という言葉が目立った。他のメニューでも砂肝を使用したレシピなど大人向けのクリスマス料理が特集された。盛り付けは、大人数のパーティー用の大皿盛りではなく、コース料理のように一品一品、上品になされていた。また、1980年代後半～1990年代前半頃からクリスマスの装飾がされて食卓が華やかになっていたが、2000年代は、料理に合わせて装飾が控えめで落ち着いた雰囲気であった。特集の見出しは、2001年は、『12月22・24・25日はクリスマス料理をお送りします。見ておしゃれ、食べて納得、作ってラクラクの自信のメニューです。』¹⁶⁾、2002年『12月23・24・25日はクリスマス料理を放送します。背伸びをしないでひと手間で作れる手軽なメニューばかり、家族と過ごす人にも、仲間と集うパーティーにもおすすめです。』¹⁷⁾と書かれ、90年代と同様に、手軽に作れるクリスマス料理が紹介された。

2002年以降、表紙に大きな文字で“クリスマス”と書かれなくとも2000年～2020年までクリスマス

の2～3日前に放送で必ずクリスマス料理が紹介されたことから、2000年代はクリスマス料理の放送が定着した時期と言える。2000年代のクリスマス料理の放送日数の平均は、5.3日間となり、70年～90年代に比べて著しく増加した(図4)。

2003年に「3分クッキング」のテキストは隔月刊から月刊になり、放送のレシピの掲載だけでなくテキスト特集が多く組まれた。その結果、テキスト特集のクリスマス料理の数が1990年代以来再び増加した。2006年～2009年は4年連続で“クリスマススイーツ”のテキスト特集が組まれた。2006年の「かんたん、たのしいロマンチッククリスマスケーキ」の特集の見出しには『ケーキは買うもの。忙しくて時間が無い…。そんなあなたもクリスマスだけはちょっと心が騒ぎます。今年こそ!家中を甘い香りで包んでみませんか。』¹⁸⁾とあった。3段階に難易度が分けられ、もっとも難易度が低いものは市販のスポンジを使用したものもあった。2007年は、材料を合わせて混ぜて焼くだけのケーキが特集された。このようにケーキを手作りしたいが、手間はかけたくない視聴者・読者のために調理手順を簡略化したレシピが紹介され、クリスマスの菓子類づくりが身近に感じられる企画であった。一方で、2009年には、デコレーションに重点が置かれた「今年は飾りを楽しもうお家でデコレーションクリスマスケーキ」の特集が組まれた。ケーキの上にアイシング、ウエハース、ホワイトスノーマン、いちごのサンタクロースをのせたケーキが紹介され、専門店のようなデコレーションに挑戦する特集もあった。2000年代前半は前述の通りシンプルな外観で大人っぽさを意識した料理や菓子類が多かったが、2000年代後半には“盛る”デコレーションが流行した。

3-3-5 2010年代, 2020年

2000年代後半に引き続き、テキスト特集で「クリスマススイーツ特集」が多く組まれた。2011年の「生クリーム、ヨーグルト、バター、クリームチーズ4種のクリームで作るクリスマスケーキ」特集では、4種類のクリームを使い分け、こってり濃厚とさっぱり爽やかとタイプの違うクリスマスケーキを紹介し、家族が一番好きなクリームを使うことが提案された。2012年は手軽に作れるカップスイーツが特集され、時間がかからず、失敗しない誰でも簡単に挑戦できるクリスマスの菓子類が紹介された。頻繁に特集されていたクリスマスの菓子類の特集は2012年以降見られなくなったが、放送では複数の日にちで紹介され、クリスマスに菓子作りをすることが定着しつつあることがうかがえた。

2012年にクリスマスの小物類の紹介が見開き1ページあった。クリスマスの小物類の紹介がされたのは1990年以來であった。1990年はキャンドル、メニューカード、ナプキンリングなどのクリスマスカラーの小物だった。一方、2012年は“クリスマスパーティー盛り上げグッズ”と書かれ、バーニャカウダ専用ポット、ツリー型のティーフューザー、カッティングナイフ、ブレードナイフなどが紹介され、実用性と楽しさを備えた調理器具やカトラリー類がパーティを楽しむ目的として紹介された。

2013年は「みんなでわいわい持ち寄るクリスマス」というタイトルのテキスト特集がされた。この特集の見出しには、ワインに合う小鉢を1品ずつ持ち寄れば、すぐにパーティーがスタートできることが書かれ、“持ち寄りパーティ”を想定した特集であった。2014年も引き続き小鉢の特集が組まれた。2013年、2014年ともに表紙に“スピード小鉢”と大きく書かれ、簡単に作れて、1品増やすことができ、もてなしにも使うことができる小鉢料理の需要が高いためか、テキスト特集で多く掲載された。

メニューで特徴的であったのが、2014年に放送された「フライパンミートローフ」である。ミートローフは2014年までに7回放送されているが、オーブンではなくフライパンで作るミートローフは初めてであった。「フライパンミートローフ」はソースも同じフライパンで作るレシピとなっており、オーブンを使用せず、洗い物も少なく済む。同じメニュー名であっても調理や片付けの手間がかからない作り方へと変化していることがわかった。

2010年代のクリスマス料理の放送日数の平均は4.3日、メニュー数の平均は7.9品で、2020年は1年

のみのデータであるが、放送日数は3日、メニュー数は5品であった。2000年代から、いずれも減少している（図4）。この傾向が続き、やがて「3分クッキング」でクリスマスを冠した料理は扱われなくなるのか、次項で考察を行った。

3-4 今後のクリスマス料理

『「きょうの料理」にみる日本のクリスマスごはん』に『2010年代になると、どれがクリスマス料理でどれが正月料理であるか、一目でわかりづらい編集が変わる。』¹⁹⁾とある。「3分クッキング」の2014年のテキスト特集でもクリスマスと正月2つの行事におすすめの小鉢が提案された。これまでみてきた通り、クリスマス料理は「見た目が豪華で、取り分けしやすく、手間がかからないパーティ料理」とほぼ同義となってきたおり、“なんでもあり”の様相を呈しつつある。一方で、近い時期に食べる正月料理も黒豆や雑煮、数の子など伝統的な料理だけではなくっており、クリスマス料理と正月料理が接近し、どちらの行事向けとも言える料理が出現した状況だと考えられる。

伊尾木らは、クックパッド株式会社が保持するレシピ検索データのサービスを用いて、2011年末から2016年の正月に検索された牛・豚を用いた料理を調べ、ローストビーフ、煮豚、角煮、チャーシュー、すき焼き、しゃぶしゃぶが、ほぼ新正月料理として定着していることを示した²⁰⁾。ローストビーフに関しては、正月とクリスマスでは検索されるレシピの味付けの傾向は異なるものの、各時期に検索が集中していることから、両方の行事食として調理、喫食されていることも示されている²¹⁾。この「ローストビーフ」の事例からも、クリスマス料理と正月料理の境界が明瞭でないことがわかる。

『「きょうの料理」にみる日本のクリスマスごはん』には、『2014年以降はクリスマス関連も正月関連も減少し、「きょうの料理」12月号にかつてのような行事食を前面に打ち出す編集はみられなくなっていた。』²²⁾とあり、その背景について、次の理由を挙げている。1つ目に料理コンテンツの供給元として雑誌よりレシピ検索サイトや動画サイトの影響が大きくなり、1か月単位で行事食として最大公約的な料理を紹介する方法が現代に馴染まなくなったこと、2つ目に日本のクリスマスムードが沈静化し、「何もしないクリスマス」が定着したこと、3つ目にクリスマスムードの沈静化にはソーシャルメディアとの親和性が高い“ハロウィン人気”があり、雑誌やテレビが牽引してきたクリスマスをしのごイベントになっていること、4つ目にハロウィン、クリスマス、正月と季節のイベントが続くことでクリスマスの特別感が低減していること、としている²³⁾。このような社会状況や人々のムードは、当然のことながら、今後の「3分クッキング」におけるクリスマス料理の取り上げられ方に影響するものと考えられる。クリスマスという行事の特別感がうすれ、正月とともに年末年始のイベントとして括られる一方、正月料理も多様化している。これにより、「ローストビーフ」にみるように、クリスマス料理と正月料理の区分はますます曖昧になるのか、クリスマス料理と呼べる料理はどのように変化するかなど、今後の状況も追っていききたい。

4. まとめ

料理番組「3分クッキング」の、1974年～2020年のテキストを用いて、昭和から令和にかけてのクリスマス料理の変遷を辿った。1970年代は、オイルショックの影響や、クリスマス料理を家庭で手作りする習慣がまだ広く定着していないことを反映して、放送日数、料理数とも少なく、定番と呼ばれる料理を中心に紹介された。1980年代は、放送日数、料理数とも70年代より増え、料理単品以外に献立例の提案や、ツリーやろうそくといったテーブルコーディネートも施され、クリスマスの行事食としての演出も加わるようになった。しかし、同じテキストにおける正月料理の扱われ方と比較すると、70年代、80年代は正月料理の方が重要性が高かった。90年代に入り、家庭でごちそうを食べることがクリスマスの過ごし方として一般的になりつつあることが家族向けの提案からうかがえた。「パーティ」という言葉が

見られ始め、パーティ向けの簡便な作り方の料理が多く紹介され、紹介されたメニュー数は調査期間中もっとも多くなった。90年代前半のバブル経済の崩壊後に、家庭でクリスマスを過ごす人が増えたことも放送日数やメニュー数の増加に寄与したものと考えられる。同時に中華料理や巷で流行したエスニック料理なども西洋料理に加えて紹介され、クリスマス料理のバリエーションは増加した。2000年代は、「3分クッキング」のテレビ放送で初めてクリスマス特集が生まれ、正月料理と同列に扱われるようになった。クリスマス前後に必ずクリスマス料理が放送され、放送日数の平均は、5.3日と調査期間中最大となったことから、クリスマス料理が定着していた期間と言える。2010年代に入ると、クリスマスパーティを盛り上げる調理器具類や持ち寄りパーティに向く小鉢など、パーティを楽しむための料理や物が紹介された。また、「クリスマススイーツ」を手作りする人たちの広がりもうかがえた。2010年代後半には正月料理と兼ねられる料理の紹介が増え、クリスマス料理の範囲は曖昧になっていく傾向がみられた。

5. 参考文献

- 1) クラウス・クラハト, 克美・タテノクラハト (1999), 「クリスマス—どうやって日本に定着したか」, 角川書店, 東京, p.100
- 2) 株式会社不二家, 不二家の歴史 (明治から終戦), <https://www.fujiya-peko.co.jp/company/company/history.html>, (2022 / 3 / 20)
- 3) 大森いさみ (2019), 日本の行事食の変遷-NHK「きょうの料理」にみる日本のクリスマスごはん, 武庫川女子大学生活美学研究所紀要, 29, 105-114
- 4) キューピー 3分クッキング, ABOUT, https://www.kewpie.co.jp/entertainment/3min_cooking/about/, (2021 / 11 / 26)
- 5) 日本テレビ放送網株式会社 (1974), 「3分クッキング」, 10～12月号, p.57
- 6) 前掲報告書 3)
- 7) みんなのきょうの料理 NHK エデュケーショナル, 番組&テキスト情報, <https://www.kyounoryouri.jp/contents/text>, (2022 / 3 / 20)
- 8) 前掲ウェブサイト 4)
- 9) 前掲報告書 3)
- 10) 前掲報告書 3)
- 11) 日本テレビ放送網株式会社 (1990), 「3分クッキング」, 1990年12月・1991年1月号, p.90
- 12) 日本テレビ放送網株式会社 (1993), 「3分クッキング」, 1993年12月・1994年1月号, p.83
- 13) 前掲報告書 3)
- 14) 前掲報告書 3)
- 15) 畑中三応子 (2013), 「ファッションフード、あります」, 紀伊国屋書店, 東京, p.227
- 16) 日本テレビ放送網株式会社 (2001), 「3分クッキング」, 2001年12月・2002年1月号, p.22
- 17) 日本テレビ放送網株式会社 (2002), 「3分クッキング」, 2002年12月・2003年1月号, p.22
- 18) 日本テレビ放送網株式会社 (2006), 「3分クッキング」, 12月号, p.32
- 19) 前掲報告書 3)
- 20) 伊藤木将之, 宇都宮由佳 (2016), レシピ検索データに現れる牛豚を使った新正月料理, 食文化研究, 12, 19-29
- 21) 前掲論文 20)
- 22) 前掲報告書 3)
- 23) 前掲報告書 3)

(受付 2022.3.25 受理 2022.7.13)

