

第三章 おぼんざいの要素 ～料理本調査から

川淵智子

1. はじめに

私達おぼんざい研究会には、幾つかの目的がある。第一は、おぼんざいとは何であるか、それを踏まえて第二はそれをいかに伝承していくか、さらに第三としておぼんざいを様々な分野で活用していく方法について検討することである。その手始めとしておぼんざいとは何であるか、つまりおぼんざいの定義とはなんであるかについて検討を初めてみた。ところがまず困ったことは、おぼんざいについての先行研究がほとんど見当たらないことだ。おぼんざいに関する文献は、大村しげの著作と、大村の遺品を整理しその遺品を通じて大村しげという人物を考察した国立民族学博物館の研究報告に記載されたものが主であって、それ以外は見いだせないのである。折に触れて、おぼんざいに言及した文章は少し見いだせたが資料といえるほどのものではない。

そこでおぼんざいの定義に近づくために三つの方法をとることとした。ひとつは少ないながらも存在する文献から定義に関わりそうなキーワードを探し出し、ひとつずつ考察していく中でその内容や構造などを明らかにしていくことによって、見出そうというものがある。もうひとつはおぼんざいといったときに京都に住む人たちが、どんなものをイメージするかについてのアンケートを基に考えることである。そして最後の一つは、おぼんざいに関する料理本に収録されているメニューの調理法、食材や調味料などを調査することで、おぼんざいとよばれているものがどんなものなのかを考察する方法である。

ここでは、最後に挙げた方法である料理本の調査に関連した報告と、そこから見えたおぼんざいとは何か、その要素について私見をまじえて述べてみたいと思う。

2. 調査対象の本

今回調査では、時間の経過と共におぼんざいの内容や構造に変化があるがも知れないことから、3つの年代からそれぞれ下記のように選抜した。①の『大村しげの京のおぼんざい』は、おぼんざいのバイブルともいえる著作である。これは大村がそれまでに書いてきたおぼんざいをまとめたものであることから1980年以前のおぼんざいについてもうかがい知ることができる

②及び③は1990年代になってからのものである。90年代については京都新聞社がまとめた『京のおぼんざい12か月』と、比較のために当時の一般的な料理本と思われる『働く女性のおかずマニュアル』についても調査した。

同時に現代のものとして2010年の『京のおぼんざい100選』と『めっちゃウマおうちごはん100』も調査の対象に入れ合わせて検討することとした。

調査本の分類

	おぼんざい	一般
1980年以前	①	
1990年代	②	③
2010年以降	④	⑤

- ①. 大村しげの京のおばんざい 暮らしの設計 133号
中央公論 1980年 収録料理 114種
- ②. 京のおばんざい 12か月
京都新聞社 1995年 収録料理 168種
- ③. 働く女性のおかずマニュアル
有元葉子 講談社 1992年 収録料理 93種
- ④. 京のおばんざい 100選
松永佳子 平凡社 2010年 収録料理 100種
- ⑤. めちゃウマおうちごはん 100
和洋中のシェフ 22人の共著 ワニブックス
2013年 収録料理 100種

①



調査対象本の選抜については、おばんざいに関するものは少なくとも表題に「おばんざい」という語がはいっていることと一定程度（100前後）のメニューが収録されていることを条件とした。一般的な本については筆者の経験からその時代の世相を反映していると思われるもので、やはり一定程度のメニューが収録されていることを前提として選抜した。

3. 調査の内容

調査の内容は下記4項目について行うこととした。1)～3)については①～⑤の全ての本において調査し、4)については④及び⑤について行うこととした。

- 1) 調理方法調査 ①～⑤の全ての本
- 2) 使用食材 ①～⑤の全ての本
- 3) 使用調味料 ①～⑤の全ての本
- 4) 調理動作の種類と回数 ④及び⑤の本
- 5) 使用道具と使用回数 ④及び⑤の本

※1 収録料理の内、家庭で何の加工も施さないような料理については除外した。

※2 同時に食べるであろう飯物や汁物については、記載がないので入れない。従って収録料理と調査した料理数とに差異が出る場合がある。

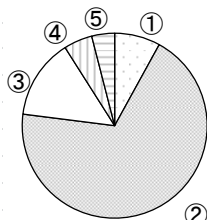
4. 調査報告

1) 調理方法

調査の結果は以下のようである。なお炒めるという調理法は便宜上「焼く」の中に入れている。

①. 大村しげの京のおばんざい

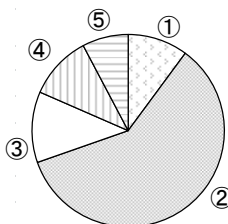
調理法	回数	割合
生	8	8%
煮る	69	69%
焼く	14	14%
揚げる	5	5%
蒸す	4	4%
合計	100	100%



- ① 生
- ② 煮る
- ③ 焼く
- ④ 揚げる
- ⑤ 蒸す

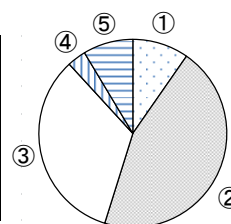
②. 京のおばんざい12か月

調理法	回数	割合
生	17	10%
煮る	100	60%
焼く	20	12%
揚げる	18	11%
蒸す	13	8%
合計	168	100%



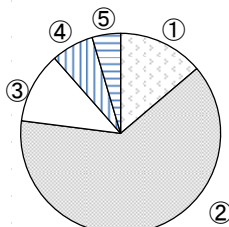
③. 働く女性のおかずマニュアル

調理法	回数	割合
生	9	10%
煮る	42	45%
焼く	31	33%
揚げる	3	3%
蒸す	8	9%
合計	93	100%



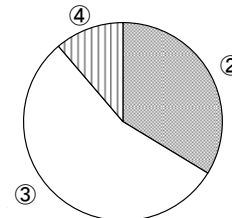
④. 京のおばんざい

調理法	回数	割合
生	12	14%
煮る	55	63%
焼く	10	11%
揚げる	6	7%
蒸す	4	5%
合計	87	100%



⑤. めっちゃまごはん

調理法	回数	割合
生	0	0%
煮る	30	34%
焼く	49	55%
揚げる	10	11%
蒸す	0	0%
合計	89	100%



これらを見ると調理方法については、①②④のおばんざいの関連本は煮る調理法が圧倒的に多い。①は実に 2/3 を超えている。①と④は図の形が非常に似ている。「生」のものを使うメニューが少し多いだけでほとんど同じである。こうしてみるとおばんざいは、基本的に煮るとい調理法を多用し、時代を経ても調理法についてはそう大きな変化はないと考えてよさそうである。

③の本は確かに煮る料理が一番多いが過半数には満たない。またおばんざいの本①②④と比較すると焼く調理が大きく増えている。これは「炒める」という調理が大きく増えたことが原因である。また③は揚げるという調理法が少なくなっている。

また③⑤は焼く調理が多いが、これは焼くというより、炒めるとい調理法が増えている結果として「焼く」が多くなっている。

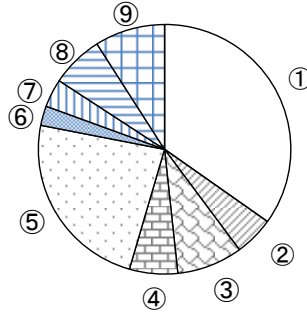
2) 使用食材

各本に掲載されたメニューに使用されている食材は下記のようになった。穀物他には寿司・粥・麺類などが入っている。

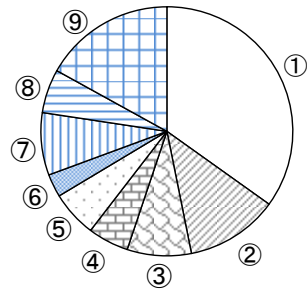
使用食材一覧

- ① 青果物
- ② 香りづけ野菜など
- ③ 農産乾燥品
- ④ 生鮮水産品
- ⑤ 水産塩干品
- ⑥ 水産加工品
- ⑦ 加工食品
- ⑧ 大豆加工品
- ⑨ 穀物他

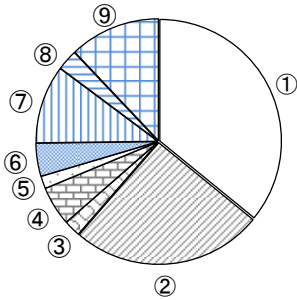
①大村しげの京のおばんざい食材調査



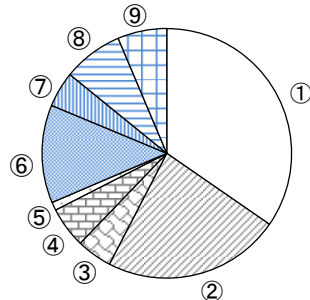
②京のおばんざい12か月食材調査



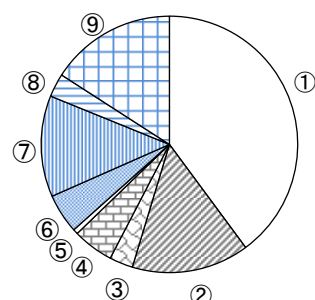
③働く女性のおかずマニュアル食材調査



④京のおばんざい食材調査



⑤めっちゃウマおうちごはん食材調査



結果を見てみると、青果物に関してはどの本も同じような割合で使用している。ただ①に特徴的なのは旬の野菜を中心に使用していることだ。京都の旬を写す鏡のように季節に応じた野菜が中心のメニューとなっている。従って春は茎菜や豆類、夏は果菜類が中心となり秋冬は根菜と葉菜がその中心をなしている。

もうひとつこれは①②④共通なことだが、ひとつひとつのメニューの中での野菜の位置づけが高いということが出来る。野菜が中央にデンと座った料理なのである。決して添え物ではない。主役を張っているとでも言えそうな位置なのである。これがおばんざいの特徴なのかもしれない。

香り付け野菜については、一般の料理本、そして年代が新しいほど使用割合、出現頻度が高い。近年は香草類なども多用されることから、食べるという目的よりも楽しむという目的での青果物の使用が増えているのであろう。

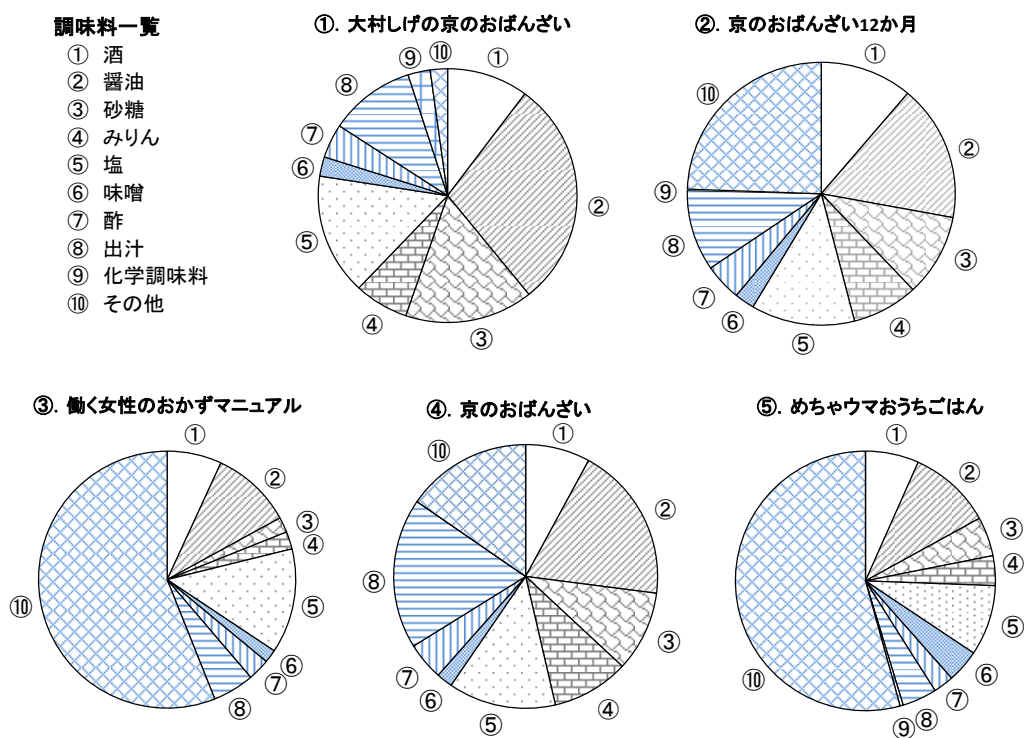
水産品の3品目については、いずれも一般の料理本ほど、そして年代が新しいほど使用割合、出現頻度が低い。魚離れが進んでいるということなのかもしれない。①は水産塩干品の使用割合、出現頻度が特に多い。これには出汁をとるという行為の中で鰹節や昆布が出てきているものも含まれている。料理のたびに出汁をとることが日常に行われていたということだろう。

大豆加工品の使用については、おばんざいの本①②④はどの本も同じ様な割合で使用し

ているが、一般の本はかなり少ない。

3) 使用調味料

使用調味料については、もう少し詳細に分けて調査する必要があるのかもしれないが、あまり複雑になるよりわかりやすい方が良いとの判断から下記の10項目に絞った。またこの調査は①の大村しげの京のおばんざいを起点として行ったことからこの本に出現する調味料を中心に分類した。しかし現代に近づくにつれ調味料も複雑化しており、従来からの範疇には入らないものが多く、結果としてその他が多くなってしまった。



使用調味料についてまずわかることは、①②④のおばんざいに関する本では酒、醤油、砂糖、みりんという昔からの調味料が多いことである。③⑤と比較するとほぼ倍近い割合で使用されている。また出汁についても①②④は多く③⑤とかなりの開きがある。

4) 調理動作の種類と回数 ④及び⑤の本

二つの本の掲載メニューは以下の通りである。

④. 京のおばんざい100選掲載メニュー

雑煮	つくね芋とろろ	鯛あら炊き	玉吸い	しいたけ艶煮	かくや	なっばお揚げ
紅白なます	みぞれ和え	筒ごぼう	新生姜ご飯	すり身詰め	花揚げ	温度卵
黒豆	からし和え	鯛昆布締め	新生姜甘酢漬	直火烧唐辛子	筑前煮	えび芋土佐煮
いもぼう	ばら寿司	鯛子花煮	鱧棒寿司	枝豆塩ゆがき	鯖寿司	柚庵焼き
竜皮巻き	梅椀	白和え	鱧照り焼	かぼちゃ	鯖みそ煮	さわら味噌漬焼
たたきごぼう	あさり酒蒸	ひじき煮物	ぼたん鱧椀	さつまいも	松茸ご飯	蓮根甘酢漬
ふるふき大根	めた	ちりめん山椒	鱧のおとし	唐辛子直炊き	土瓶蒸し	五目豆
丸大根お揚げ	菜の花煮浸し	生麩田楽	鱧きゅう	コーンかき揚げ	栗ご飯	鶏やわらか煮
潮汁	だし巻き	生麩照り焼	なすごま和え	小芋うま煮	蓮根煎餅	じゃが芋饅頭
かれい塩焼き	赤だし	ふき青煮	なす皮きんぴら	煮転がし	いかとなす	いか大根
ぐじ若狭焼	鶏じゃが煮物	豆ご飯	焼きなす	にしんなす	菊花かぶら	
ぐじ昆布締	筍ご飯	豆うま煮	そうめん	含め煮	かぶら蒸し	
たら汁	若竹煮	ごま豆腐	茶碗むし	お揚げ甘煮	かぶら含め煮	
ぶり照焼	若竹汁	なす田楽	湯葉うま煮	おから	かぶら皮葉漬	
ぶり大根	筍木の芽和え	らつきょう漬	生麩うま煮	炊き込みご飯	椎茸水菜浸し	

⑤. めちゃウマおうちごはん100メニュー (内99)

しゃぶしゃぶ	湯豆腐	鯖煮つけ	春巻き	赤ステーキ	ヌードル	味噌チー田楽
唐揚げ	サムゲタン風	ぶっかけご飯	キムチ豆腐	ブルコギ丼	素麺チャンプル	彩り親子丼
スンドゥブチゲ	食べるボン酢	焼うどん	焼うどん	和風ステーキ	冷製パスタ	麻婆なす
カルボナーラ	ゴマ鍋	ビビンバ	海鮮チヂミ	唐揚げ	鱧あんかけ	炒めあえ
牛丼	チキン南蛮	サンマ煮付	ドライカレー	コロケ	マヨ味噌炒め	蓮根串揚げ
春巻き	粕汁	麻婆丼	カレーコロケ	和風カレー	おばんざい	スープカレー
チキンカツ	マカロニサラダ	生姜焼き	ピザトースト	生姜焼き	サバ照焼丼	焼リゾット
唐揚げ	あんかけ素麺	タコ天津藩	ローストポーク	焼きそば	蒸焼きトマト	柚子きつね
にゅう麺	炒麺	ペペロン	餅肉味噌	トマト肉詰め	プチコロケ	おやき
野菜サラダ	白菜ロール	あんかけうどん	オムライス	麻婆丼	春野菜ニョッキ	
酢豚	きつねうどん	ごはんの素	白ハンバーグ	天津飯	ペーコンきのこ	
カレーうどん	明太ちらし	カレー炒飯	健康バーグ	塩焼きそば	じゃがピザ	
ステーキ飯	カレー鍋	カレーポテサラ	ナポバーグ	鮭煮込み	明太お好み	
ラフテー	チーズスープ	きのこラー油	ホルモンバーグ	魚ハンバーグ	イカ天お好み	
京風シチュー	うな玉丼	ふるふき大根	ステーキ丼	西風おじや	トマトオムレツ	

これら二つの本のメニューを俯瞰すると④. 京のおばんざいはメニューに野菜名が入ったものが多い。つくね芋、しいたけ、生姜、なっば、ごぼう、さつまいも、松茸、大根など実に40近い野菜類の名前が入っている。また水産物も多い。鯛、鱧、ぐじ、ぶり、あさり、ひじきなど20を超えている。同時にこれらのメニューは、ご飯と汁物が前提にあってそのオカズという脈絡の中で構成されていると思われる。

一方⑤. めちゃウマおうちごはんのメニューはカタカナが多い。半数以上がカタカナの表記が入っている。カレーやコロケ、サラダなどはすでに日本での基本的なメニューに入っているであろうが、サムゲタン、ブルコギなど韓国料理が掲載されているのは時代的な背景があるのだろうか。またごはんと銘打ってあるようにこれだけで食事となるものが

掲載されている。

調理動作については各メニューに記載されている表現を調査し、その表現を数え延べ回数にて集計すると下記のようなになる。

調理法	洗う	切る	皮むき	穴あけ	卸す	骨抜き	漉す	拭く	ぬる	巻く	戻す	すり卸
100選	72	167	37	3	6	4	13	38	9	14	13	7
めちゃうま	7	146	30	1	1	1	2	4	1	7	7	14

摺る	混ぜる	つぶす	更す	水きり	絞る	叩く	下味	板擦り	あて塩	塩揉み	捨てる
8	74	1	38	26	21	4	7	2	17	6	16
1	170	18	10	12	3	5	26	0	3	3	4

浸ける	漬ける	分離	整える	ほぐす	ミキサー	裏返す	並べる	塗る	覆う	調味	乾かす
30	10	10	2	4	0	10	12	10	8	96	4
2	6	9	14	12	1	4	12	0	1	70	0

衣つけ	冷やす	容器詰	レンジ	茹る	湯通し	煮る	炊く	蒸す	焼く	あぶる	煎る
7	8	5	1	69	24	75	14	3	19	1	0
20	1	2	7	45	6	57	2	5	36	0	1

揚げる	炒める	火加減	蓋する	あく取り	加える	天盛り	かける	注ぐ	添える	散らす	合計
10	9	13	15	20	16	6	6	7	18	14	1114
18	103	2	7	2	19	0	26	3	21	24	1014

④. 京のおばんざいの調理動作は合計で 1114 回、平均 11.1 回の動作が行われたことになる。一方⑤. めちゃうまおうちごはんは 1014 回、で平均すると 10.2 回となる。大きな差はないが④のほうが少しだけ動作が多いこととなる。

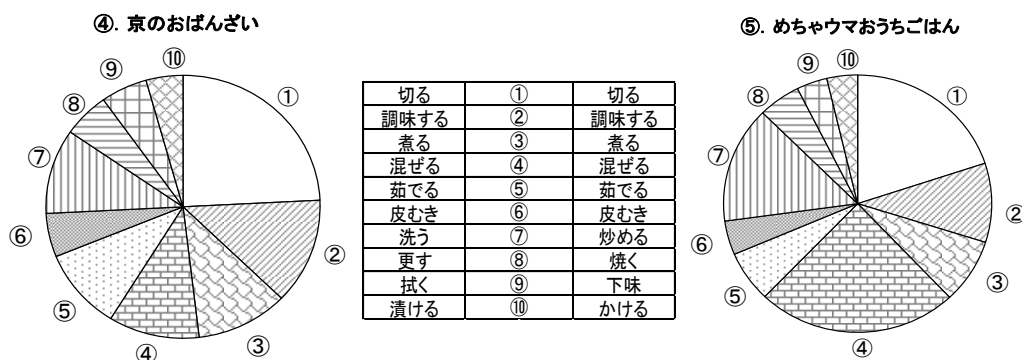
④. 京のおばんざい			⑤. めちゃうまおうちごはん		
出現回数	調理動作	順位	調理動作	出現回数	
167	切る	1位	混ぜる	170	
90	調味する	2位	切る	140	
75	煮る	3位	炒める	103	
74	混ぜる	4位	調味する	70	
72	洗う	5位	煮る	57	
69	茹でる	6位	茹でる	45	
38	更す	7位	焼く	36	
38	拭く	8位	皮むき	30	
37	皮むき	9位	下味	26	
30	漬ける	10位	かける	26	
690	合計	10位以内	合計	703	
1114	総計	全メニュー	総計	1014	

これらの動作のベスト10を書きだしたのが左の表である。

④の調理動作を見てみると切る、洗う、茹でる、拭く皮むきなどといった調理の下ごしらえ、準備に関わる動作が上位に来ている。一方⑤の方は、炒める、煮る、茹でる、焼くなどといった調理作業そのものに関する動作が多い。

また調理作業については④の京のおばんざいは煮るがトップで、⑤のめちゃうまおうちごはんは炒めるが多い。先の調理法の調査では「焼く」の中に「炒める」を含めて表示したが同じように焼く+炒めるにして動作の回数を比較すると、④は焼く=19回、炒める=9回合計18回であった。⑤の方は焼く=36回、炒める=103回で合計139回となり⑤の方圧倒的に多い。また④では4位の「混ぜる」が⑤ではトップとなっている。この原因は炒めるや合えるといった調理が増えているために、事前に調味料などを混ぜておくことが多

いからである。



5) 使用道具と使用回数 ④及び⑤の本

各レシピ欄に記載の使用道具とその使用延べ回数をまとめてみた。これらを見ると④のおぼんざいの本は多くの道具を使っている。また同じ 100 ほどのメニューでも道具の使用回数は④のほうが少し多い。

④と⑤の比較では蒸し器、焼き網、漉し網、搗り粉木、搗り鉢、皮引き、ふきん、巻き簾、刷毛などの使用回数の差が目につく。④で使われていても⑤ではこれらの道具はほとんど使われていない。ザルは④の方がかなり多い。一方フライパンは⑤の方が圧倒的に多くなっている。ザルは下ごしらえに使用する場合が多いから、調理の行程が長いということの証明となる。逆にフライパンは、炒めるという調理に使われているから調理行程を短くすることに繋がっているのであろう。

使用道具と使用回数

器具	鍋	揚げ鍋	蒸し器	フライパン	グリル	レンジ	卵焼鍋	蓋	焼き網	炊飯器	トースター	ボウル	ザル	漉し網
おぼんざい	79	7	2	5	4	1	2	24	2	9	0	57	38	6
めっちゃウマ	69	16	0	72	0	7	0	10	0	0	1	79	19	1

器具	ミキサー	搗り粉木	搗り鉢	麺棒	バット	ペーパー	袋	飯盆	泡立て器	穴空お玉	ゴムベラ	おろし金	マッシャー	皮引き
おぼんざい	0	8	6	1	20	30	0	3	0	2	3	6	1	4
めっちゃウマ	1	3	1	0	17	18	3	0	2	0	0	13	6	0

器具	はさみ	骨抜き	ふきん	巻き簾	刷毛	流し缶	土瓶	串	ラップ	輪ゴム	たわし	新聞紙	うちわ	ホイール
おぼんざい	2	1	12	4	5	1	1	3	8	2	3	2	3	1
めっちゃウマ	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	3
合計														
おぼんざい	368													
めっちゃウマ	345													

④. 京のおぼんざい			⑤. めっちゃウマおうちごはん	
使用回数	使用道具	順位	使用道具	使用回数
79	鍋	1位	ボウル	79
57	ボウル	2位	フライパン	72
38	ザル	3位	鍋	69
30	ペーパー	4位	ボウル	19
24	蓋	5位	ペーパー	18
20	バット	6位	バット	17
12	ふきん	7位	揚げ鍋	16
9	炊飯器	8位	おろし金	13
8	搗り粉木	9位	蓋	10
8	ラップ	10位	レンジ	7
285	合計	10位以内	合計	320
368	総計	全メニュー	総計	345



5. まとめ

5種類の料理本のレシピの詳細を調べ、これらを比較・考察し、おぼんざいの要素と思われるものを集め、これに私見を加えてまとめてみると以下のようなになる。

おぼんざいとは

- ①. 地元季節野菜の特徴を捉えた煮物、漬物が多い。
- ②. 魚は生食を食するのはなく、焼くよりも煮るが多い。
- ③. 大豆加工品の使用頻度が多い。
- ④. 動物生タンパク質は日常食では少なく、鶏肉鴨肉は見受けられる。
- ⑤. 調理に関する道具のアイテムが多く丁寧にならされている。
- ⑥. 調理工程においては「煮る」という作業が多い。
(乾物などを頻繁に使っていたことから、「漬ける、更す、拭く」と言う作業工程が10位までの中に全て入っている。)
- ⑦. 調理道具は「煮る」という作業が多いので「鍋」の使用頻度が多い。
(現代版はフライパンが一番多い。)
- ⑧. 調味料に関しては「みりん」の使う頻度が多い。
(煮物が多いかと考えられる。)
- ⑨. 料理名は食材と調理方法が料理名になっているものが多く、野菜にしても魚にしても季節感が感じられ、また出会いもと言われる「ぶり大根」「芋棒」「ちりめん山椒」「たけのこ木の芽和え」のようなものもある。

「おぼんざい」という言葉を全国区にした大村しげの著「大村しげ京のおぼんざい 暮らしの設計 133号」を中心にし、年代の違いによる「おぼんざい」の変化と一般の家庭料理との違いを調査する中で、ここでは「おぼんざい」の詳細に近づこうとしてきた。抽出した言葉の考察やアンケートの結果と突き合わせてみると同じような結果が出ている。

時間と労力の掛かった調査となったが、「おぼんざいの定義」を成すための一助となったものと考えている。



参考資料

大村しげの京のおばんざい

A	分類	延べ回数	割合	全体での割合	B	分類	延べ回数	割合	全体での割合	C	分類	延べ回数	割合	全体での割合
農産品	青果物	90	50.6%	26.6%	水産品	生鮮水産品	33	39.8%	9.8%	その他加工品	加工食品	14	18.2%	4.1%
	香りづけ野菜等	67	37.6%	19.8%		水産塩干品	2	2.4%	0.6%		大豆加工品	18	23.4%	5.3%
	農産乾燥品	21	11.8%	6.2%		水産加工品	48	57.8%	14.2%		穀物他	45	58.4%	13.3%
	合計	178	100%	52.7%		合計	83	100%	24.6%		合計	77	100%	22.6%
総合計														338

京のおばんざい 12 か月の収録料理 (168 種) における各調味料の割合

A	分類	延べ回数	割合	全体での割合	B	分類	延べ回数	割合	全体での割合	C	分類	延べ回数	割合	全体での割合
農産品	青果物	246	63.4%	34.9%	水産品	生鮮水産品	37	37.0%	5.3%	その他加工品	加工食品	57	26.4%	8.1%
	香りづけ野菜等	84	21.6%	11.9%		水産塩干品	42	42.0%	6.0%		大豆加工品	40	18.5%	5.7%
	農産乾燥品	58	14.9%	8.2%		水産加工品	21	21.0%	3.0%		穀物他	119	55.1%	16.9%
	合計	388	100%	55.1%		合計	100	100%	14.2%		合計	216	100%	30.7%
総合計														704

働く女性のおかずマニュアルの収録料理 (93 種) における各食材の割合

A	分類	延べ回数	割合	全体での割合	B	分類	延べ回数	割合	全体での割合	C	分類	延べ回数	割合	全体での割合
農産品	青果物	131	56.5%	35.9%	水産品	生鮮水産品	19	46.3%	5.2%	その他加工品	加工食品	38	41.3%	10.4%
	香りづけ野菜等	93	40.1%	25.5%		水産塩干品	6	14.6%	1.6%		大豆加工品	10	10.9%	2.7%
	農産乾燥品	8	3.4%	2.2%		水産加工品	16	39.0%	4.4%		穀物他	44	47.8%	12.1%
	合計	232	100%	63.6%		合計	41	100%	11.2%		合計	92	100%	25.2%
総合計														365

京のおばんざいレシピの収録料理 (87 種) における各食材

A	分類	延べ回数	割合	全体での割合	B	分類	延べ回数	割合	全体での割合	C	分類	延べ回数	割合	全体での割合
農産品	青果物	98	55.7%	34.6%	水産品	生鮮水産品	15	27.8%	5.3%	その他加工品	加工食品	13	24.5%	4.8%
	香りづけ野菜等	65	36.9%	23.0%		水産塩干品	3	5.6%	1.1%		大豆加工品	22	41.5%	7.8%
	農産乾燥品	13	7.4%	4.6%		水産加工品	36	66.7%	12.7%		穀物他	18	34.0%	6.4%
	合計	176	100%	62.2%		合計	54	100%	19.1%		合計	53	100%	18.7%
総合計														283

めっちゃウマおうちごはんの収録料理 (89 種) における各食材

A	分類	延べ回数	割合	全体での割合	B	分類	延べ回数	割合	全体での割合	C	分類	延べ回数	割合	全体での割合
農産品	青果物	256	69.2%	39.9%	水産品	生鮮水産品	33	47.8%	5.1%	その他加工品	加工食品	82	40.4%	12.8%
	香りづけ野菜等	95	25.7%	14.6%		水産塩干品	4	5.8%	0.6%		大豆加工品	19	9.4%	3.0%
	農産乾燥品	19	5.1%	3.0%		水産加工品	32	46.4%	5.0%		穀物他	102	50.2%	15.9%
	合計	370	100%	57.8%		合計	69	100%	10.7%		合計	203	100%	31.6%
総合計														642

大村しげのきょうのおばんざい調味料

酒	醤油	砂糖	みりん	塩	味噌	酢	出汁	化学調味料	その他	合計
33	94	52	22	50	8	14	35	9	7	324

京のおばんざい 12 か月

酒	醤油	砂糖	みりん	塩	味噌	酢	出汁	化学調味料	その他	合計
74	111	67	53	83	16	30	66	1	162	663

働く女性のおかずマニュアル

酒	醤油	砂糖	みりん	塩	味噌	酢	出汁	化学調味料	その他	合計
25	37	7	8	48	6	10	19	0	204	364

京のおばんざいレシピ

酒	醤油	砂糖	みりん	塩	味噌	酢	出汁	化学調味料	その他	合計
36	87	45	43	60	9	21	84	0	70	455

めっちゃウマおうちごはん

酒	醤油	砂糖	みりん	塩	味噌	酢	出汁	化学調味料	その他	合計
34	53	25	19	45	21	13	22	2	278	512

