

神奈川県「けんちん汁」復活で取り戻す豊かな食生活
～50年間に疎かになったことのひとつとして～

日本列島のほぼ中央に位置する神奈川県は、大きく分けると5つのエリアで構成されており、温暖な気候と山、海、川など起伏に富む自然に生まれ、それぞれの地域では、その地に生きる人々を支える食文化が育まれてきた。

例えば、「横浜・川崎地域」では、中華街が形成されたこともあり、異国の食文化を受容し、中華料理にルーツをもつ「サンマー麺」や「シウマイ」が、又、三方海に囲まれた「横須賀・三浦地域」では、「マグロ料理」や、戦後設置された海軍にゆかりのあるカレーが地元の味となった。「県央地域」では、大山の豆腐料理や、さつまいもの地粉を使った「酒まんじゅう」、更に「県西地域」では、魚を使った「かまぼこ」が親しまれた。そして「湘南・鎌倉地域」に至っては、特産のしらすを使った「しらす丼」も有名だが、三浦半島の付け根に位置する鎌倉が発祥といわれる「けんちん汁」は全国にも広がった神奈川の誇る郷土料理である。

けんちん汁は、大根、人参、里芋、ごぼう、こんにゃくなどの根菜類を中心とした野菜と豆腐や油揚げをごま油で炒め、昆布出汁や椎茸の出汁を加えて煮込み、醤油で味を調えたすまし汁で、元々、精進料理であったため、基本的に肉や魚は入れないが、具沢山なので、これに主菜を添えるだけで献立として成り立つ一品である。

名前の由来は、鎌倉市にある建長寺のお寺の僧侶が作っていたことから「建長汁」と呼ばれていたものがなまって「けんちん汁」となったという説が有力だ。建長寺は、鎌倉時代に建てられたお寺なので、けんちん汁も700年前から存在していたことになる。

けんちん汁は若干の姿を変え全国で親しまれるようになった料理だ。例えば、岩手県では、豆腐をよく炒め、そばろ状にするのが特徴のけんちん汁が、また、茨城県では、「つけけんちん」と呼ばれ、蕎麦のつけ汁として食されてきた。更に大分県では、「けんちゃん」という呼び名で、けんちん汁にうどんを加えた郷土料理が人々に親しまれてきた。

けんちん汁などの郷土料理は、各地で日々の人々の健康を支え続けた縁の下の力持ち的な存在であったが、この50年間の社会変化に、その存在は薄れ、今を迎えているのが現状だ。

ここで、50年間の社会の変遷を振り返ってみたい。

1970年代（昭和45）、日本は高度成長期時代の余韻を色濃く残し、それ以降バブルが崩壊する1990年初頭（平成2）まで、私たちは右肩上がりの経済に邁進し、生活もそれに合わせるようにして選択してきた側面がある。例えば横浜市における家族規模も、1970年（昭和45）に約3.3人であった世帯規模が、2020年（令和2）には2.1人と1955年（昭和30）まで維持していた5.0人から縮小の一途を辿った。これは隣接する東京や経済活動の活発な

横浜などの中心都市に向けて、他県からの若い世代の膨大な人口流入が起こり、家族規模が縮小し続けた結果である。

戦後食べることもままならない時は、何も考えずとも地産地消が当たり前で、その地で育まれた恵をその地の人々がいただき、健康的に生命を繋いできた。しかし、経済が発展し、食の工業化が進むと、地産地消は薄れ、自炊以外に食を支える方法も飛躍的に発展、この神奈川県でも人々の食環境を激変させた。

核家族化や、女性の社会進出も追い打ちとなり、手間のかかる家庭料理より、簡単で時短、お金さえ払えば得ることの出来るエネルギーの供給方法を人々は手に入れてしまったのだ。

しかし、今、多くの人々が、エネルギー補給の弊害を心や身体で違和感として感じている。その理由は人間にとって「食」の持つ意味が単にエネルギーの供給だけでは無いからだ。

人間にとって食とは単なる生命を維持するためのものではなく、心理的な満足（例えば心が込められた家庭料理など）や文化との結びつき（地域の伝統、歴史、価値観を反映した料理）や社会的な意味（食を共にすることによるコミュニケーション）という意味を持っている。手に入れた新しいエネルギー摂取の方法には、これまでそれぞれの地域で人々の健康を支え続けた郷土料理に存在したこうした本来の「食」の大切な要素が削ぎ落されてしまっていた。それ故に人々はこれを違和感として感じているのではないだろうか。

神奈川県に生きる多くの人々もバブル崩壊や金融危機、そしてリーマンショックが相次いで経済活動に襲い掛かる 1990 年半ば（平成 2）までは、24 時間戦い右肩上がりを目指すことこそ価値があると信じ日々の生活もこれに合わせるようにして送ってきた。しかし、50 年間の後半に差し掛かり、行き詰る経済に直面する頃になると、経済成長ばかりに目を向け、疎かになった日常生活、殊に食生活について考え直す時を迎え、今に至っている。

では、この現状に私たちはどのように向き合い、食生活を立て直していったら良いのだろうか。それは、失われた食の意義を学び直し、健康のために必要な栄養の摂取方法を何らかのかたちで取り戻すことであると思う。

そのひとつの方法として、郷土料理の復活があると思う。その土地に生まれ、育まれた郷土料理は、健康に良いだけでなく、文化的、社会的、歴史的意味も深く持ち合わせている。私は、その復活の舞台として、学校給食に注目したい。

そこでまず、近年の学校給食における地域物産や料理への取り組みを確認してみたい。日本女子大学大学院家政学研究科および人間生活研究科の 2015 年（平成 27）に実施された全国の学校栄養士へのアンケート調査、および 2015 年（平成 27）から 2016 年（平成 28）に全国 36 か所の小学校や給食センター、教育委員会等を実施されたヒアリング調査によると、回答者の 96%が郷土料理を取り入れていると答えた。自地域の郷土料理を最も取り入れているのは沖縄県で、年 51 回（年間平均の小学校における給食回数は約 90 回）であった。一方、首都圏での取り入れ回数は、自地域と他地域を併せても年間 10~15 回程度だ。

献立を作成する栄養職員の年齢が高ければ高いほど、地産地消を意識した自地域の郷土料理の取り入れに積極的であることも調査結果から判明した。20 代から 30 代の栄養職員

の取り入れが難しい理由は、食べたことがないが最多であり、取り入れや実施回数に献立を立てる側の状況が大きく関わっているようだ。

2023 年度（令和 5）かながわ学校給食地場物産利用促進運動取組報告によると神奈川県では、「かながわを味わうメニューとして、横浜市は「けんちん汁」、大和市は「ヤマトン汁」、綾瀬市では「綾瀬産高座豚のポークシチュー」などを給食の献立に盛り込んでいる。地産地消への取り組み少しずつ進んではいるが、郷土料理を意識した献立作りは一覧を見る限りまだまだ進んでおらず、神奈川県を誇るけんちん汁も子供たちの味の記憶として残るような提供頻度には残念ながら至っていない。

しかし、けんちん汁は、ひとつのお椀に成長期の子供たちに欠かせない栄養が盛り込まれている給食に最適な料理だ。提供回数こそ今は少ないが、既に献立に盛り込んでいる学校もあり、本格導入さえ指針となれば県内におけるの実施のハードルは高くない。

提供頻度が上がれば、子どもたちは食の記憶としてけんちん汁を刻み、成長し献立を作る側になった際、献立取り入れ困難の一番の理由である「食べたことがない」の回答を減らす助けともなる。つまり、次の時代への種まきも確実にすることが出来るのだ。

又、神奈川県内の小中学校における外国籍生徒は、2022 年（令和 4）には 10,000 人を超えているが（表①参照）、けんちん汁は精進料理という側面を持っているが故、肉類を使わないことが、宗教上の食の課題にも対応し得る国際食とも言える。

郷土料理の中でも私が「けんちん汁」に注目したのは、「けんちん汁」がこのようにグローバル社会にも対応し得る精進料理としての側面と、環境や社会に与える影響が優しいエシカルな側面を持ち合わせている、私たちの生きるこれからの社会に望まれるべく要素を多く備えている一品だからだ。

精進料理は、肉や魚を含む動物性食品を使わず、植物由来の食材を使用し、生命への深い敬意と自然との共生を目指す心を持ち、調理方法や、食べ方に至るまで、すべてのプロセスにその精神が反映されている。けんちん汁もその背景を持ち合わせていることは、多少の手間がかかっても、意義が明確であれば行動する人々が増えつつある現代において賛同を得る手立てとなる。

また、エシカルな側面としては、地域の食材を使用し、食の輸送に伴う環境負荷を減らし、地域経済を支援しうる。けんちん汁は野菜の根から葉まで全てを活用するため、食品廃棄を減らし、サステナブルな食品消費を実現することが出来る。お寺で作られた料理が故、食事が終われば、器にお湯やお茶を注ぎ、残った食材を飲み寄す作法も兼ね備えた料理でもあるようで、食べ物へを感謝する心を表現するようだ。実際、けんちん汁復活にここまでの作法を盛り込むことは、非現実的だが、こうした歴史的、文化的背景のユニークさは、国内外を問わず興味や関心を高める要素となるであろう。

学校給食を通して以外にも、現代ならではのオンラインの活用で、昔、家庭で母や祖母が伝えてくれた伝承のシーンを再現することが出来る。手間暇かけてでもけんちん汁の価値が伝われば、より多くの人々に「ひろがり」疎かになった食生活の再構築に「つながる」はずだ。健康的な食生活をもたらす個人的、社会的効果は大きく、この 50 年の経験により、

私たちは「心」と「身体」を大切にする生き方は何より優先されるべきと実感した今であるからこそ、食生活を立て直す絶好のタイミングと言える。

神奈川県は2023年（令和5）3月「農山漁村発イノベーション推進計画（神奈川県6次産業化等推進計画）」を発表し、6次産業促進も進んでいる。地域資源を活用した新たな付加価値を生み出す取り組みは、食文化復活へも追い風ともなるはずだ。

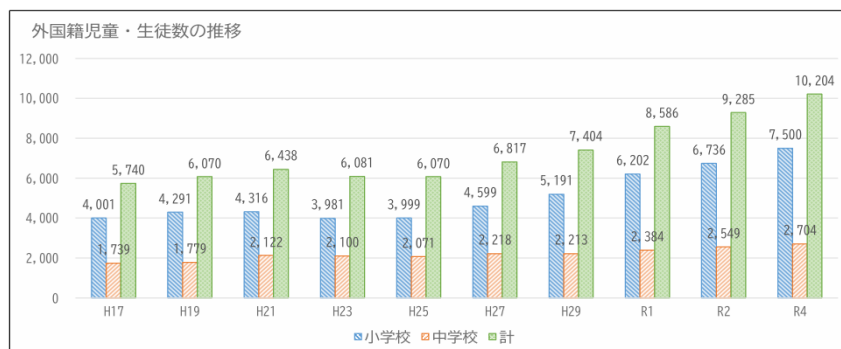
1907年（明治40）頃から、横浜市で栽培が始まった歴史のある野菜として都築区で、里芋も平塚で、いずれも「かながわブランド」となっている。更に、豆腐は大山豆腐が有名で、こんにやくに至っては茅ヶ崎が産地と、いずれも県内で現在でも良品が生産されている。

是非「けんちん汁」を県民の食生活の復活させることを通して、人は食べることによって生きていることを改めて考え、良い食事の内容、空間を大切にすることは、心や身体を育み、より良い生き方に繋がることを学び、この先の半世紀の豊かな生活に「つなげ」へ繋がることを願わずにはいられない。

1969年（昭和44）生まれの私にとって、50年間を振り返る作業は、まさに自分のこれまでの人生を振り返ることと重なる機会となった。これを機に私も「けんちん汁」を食卓に復活させたいと思う。

表① 神奈川県公立学校外国につながる児童・生徒の在籍状況の推移

	H17	H19	H21	H23	H25	H27	H29	R1	R2	R4
小学校	4,001	4,291	4,316	3,981	3,999	4,599	5,191	6,202	6,736	7,500
中学校	1,739	1,779	2,122	2,100	2,071	2,218	2,213	2,384	2,549	2,704
計	5,740	6,070	6,438	6,081	6,070	6,817	7,404	8,586	9,285	10,204



出典：神奈川県

<https://www.pref.kanagawa.jp/documents/12561/r4gaikousekijisui.pdf>

図① けんちん汁



出典：神奈川県郷土料理「けんちん汁」ってどんな料理？由来や特徴、レシピもご紹介！クラシル (kurashiru.com)

<https://www.kurashiru.com/articles/49d9490c-ea44-485f-99be-dcba8bc1f1f4>

参考文献

・ハイパフォーマンススポーツセンター「けんちん汁」2012.10

https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/study/sports_nutrition/tabid/1525/pdid/130-1/Default.aspx (2024.9.20 検索)

・クラシル「神奈川県郷土料理「けんちん汁」ってどんな料理？由来や特徴、レシピ紹介」
2024.6.18

<https://www.kurashiru.com/articles/49d9490c-ea44-485f-99be-dcba8bc1f1f4> (2024.9.20 検索)

・農林水産省「茨城県 つけけんちん」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/tukekenchin_ibaraki.html

「岩手県 けんちん汁」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/28_24_iwate.html

「大分県 けんちゃん」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/kenchan_oita.html (2024.9.20 検索)

・農林水産省「関東地方 神奈川県」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/area_stories/kanagawa.html
(2024.9.20 検索)

・安藤 百福「郷土料理に学ぶ」食と健康フォーラム 日清食品総務部広報課 1986

・一般財団法人 日本 educe 食育総合研究「日本の郷土料理 神奈川県 けんちん汁」
2022.2.25 参照 <https://www.educe-shokuiku.jp/news/food/日本の郷土料理～神奈川県-けんちん汁～/> (2024.9.20 検索)

・神奈川県「かながわの食育」

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f6848/indexsyoku.html> (2024.9.20 検索)

・神奈川県「令和5年度かながわ学校給食地場産物利用促進運動取組報告」

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cy3/csk/cscs-kyushoku-r05.html> (2024.9.20 検索)

- ・日本女子大学大学院紀要 家政学研究科 人間生活学研究科 第29号「学校給食における食文化継承に対する栄養教諭および学校栄養職員の意識と課題」伊藤美穂、秋永優子、宇都宮由佳、糟須海圭子、江原 絢子、藤井恵子
- ・かながわブランド振興協議会「かなさんの畑～かながわ産品・地産地消」参照 2024.8
<https://kanasan-no-hatake.jp/> (2024.9.20 検索)
- ・rootus 豊かさに出会えるエシカルメディア「エシカルな魅力が詰まった精進料理
<https://rootus.net/> 地球に優しい食事である理由とは」挑尾 静 2024.6.25 <https://rootus.com> (2024.9.20 検索)
- ・ヒトサラ MAGAZINE「知られざる「精進料理」の世界 塩川 千尋 2017.4.12
<https://magazine.hitosara.com/article/668/> (2024.9.3 検索)
- ・DX BLOG「変わりゆく消費行動」2022.3.2
<https://www.ever-rise.co.jp/dx-blog/consumption/> (2024.9.3 検索)
- ・東海農政局 農村振興部都市農村交流課「地産地消って何がいいの？」
<https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/chisan/merit.html> (2024.10 検索)
- ・横浜市 政策経営局 総務部 統計情報課「人口と世帯数の推移」参照 2024.7
<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/yokohamashi/tokei-chosa/portal/opendata/jinko-setai-suii.html> (2024.9.3 検索)
- ・斎藤 淳一「横浜の家族：世帯構成とその暮らし」企画調整局プロジェクト室 P1～P2 参照 2024.7
- ・神奈川県公立学校外国につながるの児童・生徒の在籍状況の推移 神奈川県
https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/kokusai/kokusai_kyouiku.html (2024.10 検索)