

ゴマあえの伝承と調理特性

武田 珠美

Traditional cooking methods of vegetable dishes dressed with sesame sauce

Tamami Takeda

(Received September 30, 2021)

In order to unearth the origins of the use of sesame sauce, we searched the literature for information on the various plant foods that have been eaten and their accompanying cooking methods, the emergence of dressing food with various pastes and the use of earthenware mortars that may have been used to grind sesame seeds.

We found that in the Heian and Nara periods, the Japanese mainly used vegetables and wild plants for pickles. As the variety of vegetables increased, Zen Buddhist cooks mastered various cooking methods for vegetables, such as simmering and dressing. It can be inferred that around the Edo period, the production of sesame and soy sauces increased, fine-grain mortars were mass-produced, and relatively light vegetables were prepared with sesame sauce dressing.

Until around the middle of the Showa era, both wild plants and vegetables were used for dishes dressed with sesame sauce; however, gradually this changed to vegetables only. Slowly, local vegetables replaced general and western vegetables. It was also found that different kinds of fish and meat or multiple vegetables were used for the dishes.

Key words : sesame seed, mortar, vegetable, wild plant, tradition

【目的】

ゴマは日本において古来、その油が重要視¹⁾されていた。仏教が伝来し、仏前の献燈用として植物油が求められるようになり、大宝律令(701年)においてゴマ、麻、エゴマの油を賦課した。「延喜式」によると、食用の雑穀に加えて搾油用のゴマの栽培が推奨され、主要な燈油となり、生産量が増大したことにより宮中では食用としても使用されるようになったとされる。その後、室町時代の末期以降に菜種油、江戸時代には綿実油が出現し、ゴマ油の燈油としての役目は薄れた。ゴマは全国的に栽培が推奨された経緯から、近世以降は各地で食用に転じていったと考えられる。貝原益軒が編纂した「大和本草」(1709年)には「食ト燈ニハ炒タルヲ用フ」と記載され、当時の状況が窺える。

日本において野菜の栽培に関する歴史は多くの文献で明らかにされているが、ゴマあえの成立の視点で捉えたものはない。現在では代表的な家庭調理²⁾といえる、ゴマあえがどのように成立し、変容しているかを明らかにすることを本報の目的とした。

【方法】

1. ゴマ利用に関する文献調査

① 日本における野菜の種類と調理の変容

古来より日本において使われてきた野菜とその調理方法については文献調査を行った。あえろという調理方法の出現とゴマの使い方に着目し、ゴマあえがいつ頃から食べられてきたかを推察した。

② 調理道具の変化

ゴマを炒る方法および擂る道具であるすり鉢とすりこぎがいつ頃から使われるようになったかを文献により調べた。

2. ゴマあえの変容に関する調査

あえ材料とゴマの加工状況や調理方法について変化を調べた。大正から昭和初期のゴマあえについては、「ふるさとの家庭料理第9巻あえもの」(農文協編2003年)、昭和35-45年については「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」聞き書き調査報告書(日本調理科学会 次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理研究委員会2014, 2015年)によった。平成時代以降は「きょう

の料理」(NHK 出版 1999-2021)等の料理書によった。

【結果および考察】

1. 日本における野菜の種類と調理の変容

日本原産の野菜³⁾はうど、せり、みつば、みょうが、ふきなど特有の風味を有するものが多かった。縄文時代には大陸からごぼうやしそなどが伝来し、平安時代までにかぶ、大根、うり、なす、たけのこ、はすなどが伝来して栽培されていたとされる。漬物への利用が多く、煮物や汁物にも使われていた。奈良時代の東大寺写経所における食料の記録⁴⁾によると、漬菜の名称がみられ、野菜が漬物として使われていたことが確認できる。経師の職のみ胡麻油が給与され、食用として利用されていた。農民は野菜とともに自然に採取できる野草を利用していた。正倉院文書の調査報告(奈良市史編纂審議会 1990年)には食料として大根、青菜、なす、水葱などの野菜に加えてゴマ油が記載⁵⁾されていた。「永禄四年三好亭御成記」(1561年)には和雑(和交)という魚の干物を削って野菜をあえた酢の物が登場⁶⁾し、和えという用語が使われている。室町末期から江戸時代初期に書かれた「多門院日記」には野菜・山菜として従来のものに菜・若菜・干菜・汁菜・アブラナ・ナツナ・にら、人参、とうがんなどが加わった。料理として煮物や漬物、雑煮にアエモノ、茎合、くるみアへ、ヒエアヘモノとあえ物という用語が現れた。公家や武家の料理人は料理技術を高めていったが、とくに禅宗の寺の料理人は植物性食品のみを扱い、野菜をいかにおいしく調理するかを極め、煮る、あえるという料理技術を生み出したものと考えられている。熊倉⁶⁾は精進料理が「茹で物」に代表される煮物の登場によって進化した野菜料理となったことを述べている。

室町時代末期から南蛮貿易が始まり、東南アジアや東アジアとくに中国(明)⁵⁾からは人参、ほうれんそう、春菊などが伝来していることは日本最古の農書「親民鑑月集」(1628年かそれ以前)にも記載があり、栽培されていたことがわかる。江戸時代初期の料理書⁷⁾である「料理物語」(1643年)の第七の青物部には青物が77種記載され、あへものによいとされる青物が25種であった。ごぼう、里芋、ふき、めうがなどに加え、たんぽぽ、はこべ、なづ菜、はき草などの山野草が多数みられた。味噌にけしやゴマを挿り加えてあえていた。「合類日用料理指南抄」にはほうれんそうがひたし物でみられた。江戸時代末期の料理書「年中番菜録」では山野草がたんぽぽ、よめ菜、わらびに減り、若菜、菊菜、葉にんじんなど葉もののゴマ醤油の浸しものが登場している。

「日本の近世8巻 村の生活文化」⁸⁾において、新潟では畑作物の種類が1756年は大豆、小豆、麦、ゴマなど20種であったが、1830年に61種に増えたとされる。奈良(1823年)のハレの日の料理として里芋、牛蒡、干し大根、たけのこ、ふきの煮物、魚料理、大根・人参・柿のなます、瓜のなます、白あえがあげられていた。また南九州において1879年、菜種と胡麻は黒砂糖に次ぐ収入源であったと記述されていた。1734年の幕府医の産物調査(全国規模)によると、菜類はかぶ菜、うぐいす菜など7種、大根4種、里芋、山芋、ねぎ、なす、牛蒡、紫人参、唐辛子、白瓜、まくわ、すいか、ゆうがお、南瓜が作られており、村人はこれ以外に草木などもたくさん食べたと報告している。一方、1854年の石見の庄屋家法事の献立には権威の誇示があり、料理人レベルの料理文化は全国的に広がり、生命の維持に不可欠とはいえない嗜好品(醤油、酒、砂糖、茶、精白米など)が村社会にも波及しているとした。調味料として味噌や酢が使われ、醤油は中世には登場していたが、醤油の作り方⁵⁾は「合類日曜料理抄」(1689年)が最初とされ、一般的に使われるようになったのは1800年代とする説と一致している。将軍家や大名家は伝統と格式を捨てきれず、

表1 「家庭料理法 全」にみるゴマのあえもの

季節	料理名	記述(抜粋)	(p)
春	胡麻味噌あへ	小芋湯で、胡蘿蔔(人参)を茹で	9
	南瓜の胡麻和へ	茹で、黒胡麻を煎り、摺鉢にてよく摺り、酢とさたうを	49
夏	ずいき和	湯煮で、白胡麻をいりて摺鉢にて能く摺り、砂糖に醤油と酢を	50
	蛸の胡麻味噌和	黒胡麻をすり、味噌と醤油を加へすり、酢を注し、甘く鹽梅し	51
	胡麻酢醤油	(浸物類)茗荷の子を二つに切り	63
	胡麻味噌あへ	(浸物類)茄子を縦に薄く切りて	63
	とうなす胡麻和	茹で、胡麻酢(黒胡麻)かけて	83
秋	ずいきと白瓜の白胡麻合	胡麻は洗ひてよく煎り、あつき内に摺鉢にて摺り、砂糖と醤油を	90
	胡蘿蔔のほろ和	葉も根も分けて湯煮し、白胡麻をいりすり、白味噌を入れ	91
	胡麻酢あへ	ずいきにはしき豆	91
冬	胡麻味噌あへ	たうの芋大賽に切り、薄味つけて	123
	胡麻味噌あへ	胡蘿蔔、百合の根	123

新しい食品を取り入れて都市の料理文化を豊かにしていったのは有力商人とされる。江戸時代末の青物問屋の「諸色改覚帳」(1863年)には多様な農産物が市場で流通していることを示し、その中に白ゴマ⁵⁾、黒ゴマもあり、燈用から食用に変化しているものと考えられる。

こうしてゴマが食用として確保され、多種類の野菜が栽培され、茹でてあえるという調理法が応用されることにより、ゴマあえが誕生したと考えられる。従来の山野草の個性的な味に比べて栽培された野菜は淡泊で、そのために一工夫したとも考えられる。家庭料理という用語が書名に初めて使われたとされる「家庭料理法 全」⁹⁾(1903年)の日本料理の項目の中に和物類があり、ゴマが使われている料理を抜粋した(表1)。醤油よりも一般的であった味噌や酢の利用が多いが、ゴマ醤油あえもみられた。ゴマあえはこの頃以降に用いられるようになったと考えられる。また茗荷や人参を除いて比較的淡泊な野菜との組み合わせであった。江原ら⁵⁾はうま味に乏しく、アクがある野菜に、風味よく、栄養豊かな種実類を組み合わせるあえ物は野菜の上手な食べ方であるとし、あえ衣がゴマ、エゴマ、くるみ、豆腐など多様になったと述べている。季節ごとに分けて書かれていることから、自ずと季節感を意識してゴマあえを作っていたことが窺える。

2. 調理道具の変化とゴマあえ

熊倉⁶⁾によると、平安時代末期にはすり鉢をする女性の絵が「病草紙」(12世紀後半)に見られ、庶民の生活に入ってきてゴマや豆を細かにすりつぶしていたと想像している。しかし精進料理の献立には白あえは見られるが、ゴマあえはみられなかった。江原ら⁵⁾は1450年頃庶民の間にすり鉢が普及し、味噌汁が一般化したとしている(年表p26)。すり鉢で主に味噌を搗っていたものと考えられる。発掘調査¹⁰⁾から12世紀後半以降の陶器のうち、貯蔵あるいは調理具として生産された無釉の焼き締め陶器は須恵器系と瓷器系があるとされ、壺、甕、すり鉢の生産が主体となり、その窯業地が全国で80カ所以上確認されている。食器や鍋などは土師器系(土師器・瓦器)、須恵器系、瓷器系と多様で、日本各地で生産されていたとされるが、貯蔵用などの大きめの壺と甕、調理用のすり鉢は硬質の焼き締め陶器であることが要求され、用途別に分業生産が行われ、広域に流通させたといえる。須恵器系の備前焼、珠洲焼、瓷器系の常滑焼など、次第に大規模化され、品質面の向上があったものと推察される。片口鉢も多く発掘され、流動体をも扱ったことが窺える。瓦質土器のすり鉢も発掘されていることから、中世以前にも使われていたことがわかるが、荻野¹¹⁾

は中世初期のすり鉢のすり目は粗く、ゴマなどの顆粒微小な種子ではなく、味噌や豆腐、魚などを搗っていたものとしている。江戸時代の料理書⁷⁾には、胡麻をするという記述がみられるようになり、大正時代の料理書¹²⁾には土器で胡麻を炒り、よく摺るという表現がみられ、すり目の細かいすり鉢が一般化したと考えられる。ゴマは味噌や豆腐をペースト状にする過程で加えられ、味噌あえや白あえが先に誕生し、その後ゴマが独立してゴマあえが創造されたとも考えられる。

3. ゴマあえの変容

大正から昭和初期のゴマあえの資料とした「ふるさとの家庭料理第9巻あえもの」は、「日本の食生活全集(聞き書)都道府県別編纂全50巻」(農山漁村文化協会, 1984-1993)を料理別に編纂したものである。この調査地をもとに昭和35-45年(昭和中期とする)の食生活を調査したのが「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」聞き書き調査報告書である。これらに記述されていたゴマあえの材料について表2および表3にまとめた。表3には平成期以降の料理書¹³⁾⁻³⁰⁾の記載を加えた。昭和初期までの聞き書には26種の山菜や野草のゴマあえがみられた。季節の山菜や野草のゴマあえという記述が多い中、種類を限定しているのはその

表2 昭和期にみる山菜や野草のゴマあえ

山野草	大正～昭和初期		昭和中期
	件	聞き書	報告書
せり	4	埼玉 静岡 石川 熊本	福岡 佐賀
ごごみ	3	福島 福井	青森 富山
たらの芽	3	福島 茨城 京都	
あしたば	2	東京 静岡	
うど	2	埼玉 富山	
おこぎ	1	長野	
ごんご	1	茨城	
しおで	1	徳島	
しんずき	1	愛知	
たんぼぼ	1	栃木 岐阜	
つくし	1	福井	
ぬい	1	沖縄	
ぬかご	1	福井	
野あざみ	1	広島	
ほうきん	1	福井	
わらび	1	岐阜	青森
よめな	1	佐賀	
計	26	18 都府県	5 県

表3 ゴマあえにおける野菜の種類の変化

野菜等	大正～昭和初期		昭和中期	平成
	件	聞き書	報告書	料理書
大根	3	埼玉 石川 佐賀		○
間引き菜	3	神奈川 愛知 山口	富山 佐賀	
なす	3	京都 三重 佐賀	茨城 奈良	○
ささげ(ぎ)	3	福島 山梨 愛媛	茨城	
いんげんとうろく豆	2	山梨 愛媛	埼玉 長野 大阪	○
ふじまめつる豆	2	福井 富山		
ずいき	2	栃木 神奈川		
ちしゃ	2	奈良 兵庫		○
ほうれんそう	2	埼玉 千葉	宮城 埼玉 大阪 富山	○
ごぼう	1	神奈川		○
きゅうり	1	埼玉	埼玉	○
すぐき	1	京都		
かぶ干し	1	長野		
京菜	1	静岡		
くい菜	1	三重		
とう菜	1	静岡		
菜の花	1	静岡	千葉 栃木	○
広島菜	1	広島		
ふだんそう	1	鹿児島		
いもの葉	1	沖縄		
かぼちゃ	2	愛知 佐賀		
里芋・田芋	2	富山 高知	滋賀	
くわい	1	埼玉		
ゆり根	1	宮城		
ねずみのもて	1	石川		
大根と人参	1	群馬		○
ちしゃと筍	1	奈良		
計	42	25 府県	16 府県	8

季節あるいはその土地を象徴するような存在であり、思い入れの深い食材ではと考えられるが、昭和中期になると激減した。また記載の地域も異なっており、野菜の生産量が増えたことにより、山野草の必然的な需要は減ったことが要因と考えられる。季節的な、あるいは地域性のある食材として山野草を位置づけるかは個人の価値観に委ねられることが影響しているものと思われる。昭和中期の報告書にはのびる、ふきのとう、土手菜っ葉の記載が新たにあった。

昭和初期までにゴマあえに用いる野菜の種類は増加した(表3)。季節の野菜を使ったという記述、また野菜は煮ものや浸し、あえものにしたという記述も多くみられた。あえものは、芥子あえ、ぬた、味噌あえ、白あえ、くるみあえ、木の芽など多様にあることから、

ゴマあえと限定した背景には、ゴマを栽培していたということがあり考えられる。エゴマを栽培している地域ではゴマあえではなく、エゴマ(じゅうねん)あえが必ず作られていたこともその事実を裏付けている。野菜とゴマを栽培することにより、材料が入手でき、ゴマあえを作ることができたということである。昭和20年代³¹⁾に洗いゴマが市販されるようになり、次第にゴマも購入品となっていった。昭和中期頃になると野菜の自家栽培が減り、炒りゴマやすりゴマも同様に購入するように変化していった。すなわち、野菜の地域性が薄れ、画一化していくことになり、表3の結果もそのことをほぼ反映している。ほうれんそう以外の葉菜が消失している。埼玉県のきゅうりのゴマあえは、きゅうりの塩もみをゴマ味噌だれであえるもので、当時としては生野菜を用いており特殊と考えられるが、当地では食べ継がれているのかもしれない。昭和中期にかけて日本人の食生活は大きく転換したが、ゴマあえを通してみえたと思われる。

自足自給の食生活は不安定な面はあるが、食料を確保するための努力や工夫をする姿勢、農業あるいは自然に対する畏敬の念、収穫とともに季節を味わえる高揚感、新鮮で安心な食材と地域や家庭独自の味を活かした料理による特別感など数々の精神的な安定を得ることのできる側面を有していたと考えられる。第一次産業から第三次産業への移行、食料の輸入という政策下で戦後の経済成長を遂げてきたものの、日本人としてかけがえのない心の持ち方が失われてきたといえる。学校教育においてこれらの代償として、栽培などの体験活動や伝統や文化教育の重視が謳われている。歴史に学ぶ、丁寧な教育が必要であると思われる。昭和中期に使われていた野菜は、平成以降の料理書にも記載が認められた。菜の花以外は指定野菜あるいは特

定野菜として生産量が多いことから、妥当性があるものと考えられる。

近年のゴマあえを表4に示した。新規に出版する料理書は、これまでに掲載されていない新しい食材を使うこと、新しい調理上の工夫を伝えることなどを目的としていると考えられる。新しい食材として昭和期以降に輸入された洋野菜があり、また複数の野菜を組み合わせること、さらにうま味を有するタンパク質を含む食材を野菜と併用することが認められた。元来、ゴマあえは、食物繊維を含む植物をゆでることにより、あくなどの不味成分を除き、容積(かさ)を減らしてコンパクトにし、また軟化して食べやすくする等の下処理を行い、そこに独自の風味を有するゴマを加えることでその本来の植物の持ち味を引き立てることをねらった調理と考えられる。洋野菜の採用は、加熱による軟化以外はいずれのねらいも該当させにくく、新たな味や食感、また形状や色による視覚的なおいしさを付与するためと推察される。複数の食材の組み合わせは従前より見られたが、きのこや緑色野菜との組み合わせることにより、食感や視覚的な美しさを加味しているものと想像できる。それぞれの食材に応じた下ごしらえが必要になり、手間と時間を要することから上級のゴマあえとも考えられる。ただ、洋野菜の組み合わせはサラダの延長線上にあるような印象であった。タンパク性食品を併用したゴマあえは、植物性の麩、油揚げ、厚揚げなどの場合、昔であれば貴重なタンパク質源として健康増進の意味も考えられるが、現在では食感の改良と油脂味の付与が主な役目と推察される。野菜の持ち味を損なわない程度の効果的な利用と

見受けられる。魚肉類の場合は野菜とほぼ同格ともいえる、味の主張があると考えられることから、本来のゴマあえとは違う捉え方をした方がよいと思われる。異種の味を呈する食材をゴマ衣によって調和をはかり、一体感を出すようなイメージである。現代の食卓はタンパク質リッチな傾向があるため、どう位置付けていくかは今後の課題である。一方、従来から使われてきた野菜のゴマあえは、かつての聞き取り調査において一括りに野菜のあえものと表現されてきた中に含まれていることが予想されるものが多いが、作り方において、市販の炒りゴマ、すりゴマを使うという、手間をかけず調理時間を節約するもの、練りゴマやゴマ油を加えるという、手軽に中国料理や韓国料理のナムルのようなコク味を呈するものと考えられた。日本人の米離れ、和食離れさらに調理離れという時流にあって、単身世帯や共働きなどの増加により、家庭における調理の簡略化が進む食卓の姿を浮き彫りにしているとも考えられる。

4. ゴマあえと教育

大学で使用される教科書^{14) 16) 21)}において基本的な調理として葉もの野菜を中心にゴマあえは記載されている。小学校家庭において、青菜をゆでるの単元に応用として小松菜のゴマあえを掲載している教科書がある。中学校「技術家庭科」の家庭分野の教科書には青菜あるいはほうれんそうのゴマあえが掲載されているが、小学校と系統性のある取り上げ方とはいえない。高校家庭科の教科書は非常に多様で、新しい知見の紹介に力を入れているものも見受けられる。伝統文化のような土台があつての発展が基本である。ゴマあえは伝統的な調理の範疇ではないかと思われる。和食における副菜の中のあえものについて体系的に整理し、系統だった教育が望ましいと思われる。ゴマあえが誕生した経緯は調理の発展の過程を物語るものであり、先人の知恵、創意工夫を理解する上でも意味のある一例と考えられる。調理の基本的事項について、総括的に見直して将来の担い手が生活を楽しめる素地を創る教育を期待したい。

文献

- 1) 深津正(1983)「燈用植物」財団法人法政大学出版局、東京、192-204
- 2) 武田珠美・福田靖子(1996)世界におけるゴマ食文化(第1報)ゴマ種子利用の地域的特徴について、日本調理科学会誌 29, 281-291
- 3) 江原絢子・石川尚子編著者(2010)「日本の食文化その伝承と食の教育」株式会社アイ・ケイコーポレーション、東京、58

表4 平成以降の料理書におけるゴマあえ(例)

従来の野菜等	小松菜 春菊 白菜 キャベツ さやえんどう そらまめ ジャガイモ 長いも
洋野菜等	アスパラガス アルファルファ ブルッキニー オクラ サラダ菜 クレソン ピーマン チンゲンサイ
複数の野菜	みつば+しめじ、人参+さやえんどう、まいたけ+えのきだけ、ごぼう+人参+水菜、干椎茸+大根+人参+せり等
	アスパラガス+スナップエンドウ/ミニトマト/パプリカ、トマト+クレソン、オクラ+やまいも等
タンパク性食品と組合せ	菊菜+生麩、にんじん+絹さや+生椎茸+薄揚げ+長ねぎ、もやし+厚揚げ等
	にら/アボガド+まぐろ、小松菜+鮭、きゅうり+さんま/鰻、ゴーヤ+いか/鶏、いんげん/ほうれんそう+牛肉、ほうれんそう/ジャガイモ+ツナ等

- 4) 瀬尾好子・従野敦子・大塚滋 (1982) 奈良時代の栄養状態—写経生と班田農民を中心として—, 日本調理科学会誌 15, 51-56
- 5) 江原絢子・石川尚子・東四柳祥子 (2010) 「日本食物史」株式会社吉川弘文館, 東京, 50, 68-69, 89, 116, 127, 138-139
- 6) 熊倉功夫 (2008) 「日本料理の歴史」, 株式会社吉川弘文館, 東京, 50-51, 85
- 7) 長谷川青峰監修 (1958) 「日本料理大鑑」, 料理古典研究会, 東京
- 8) 塚本学編 (1992) 「日本の近世 8 巻 村の生活文化」, 中央公論社, 東京, 143-294
- 9) 横井玉子 (1903) 「家庭料理 全」, 富山房, 東京, 9-123
- 10) 文化庁文化財記念物課監修 (2016) 「定本発掘調査のてびき—各種遺跡調査編」, 同成社, 東京, 237
- 11) 荻野繁春 (1995) 東アジアのすり鉢文化, 助成研究の報告 5, 味の素食文化センター, 1-7
- 12) 石井泰次郎 (1923) 「日本料理法大成」大倉書店, 東京
- 13) 素材からのお料理全集 (1989) ジャパンクッキングセンター辻学園出版事業部, 東京, 155, 184
- 14) 粟津原宏子他 (1991) 「たのしい調理」, 医歯薬出版, 東京, 84
- 15) NHK 出版編 (1999) 「ごまおかずごまお菓子」NHK 出版, 東京, 4, 8
- 16) 岩尾裕之・福場博保・加賀綾子 (2000) 「図説調理基本調理 66」実教出版, 東京, 94
- 17) 栗原はるみ (2002) 「すてきレシピ」, 扶桑社, 東京, 20
- 18) 広沢京子 (2003) 「ごまごまはちみつ」講談社, 東京 25
- 19) 大谷ゆみ子 (2004) 「野菜だけ?」メタ・ブレーン, 東京, 43
- 20) 山田裕美子 (2006) 「カラダに美味しいごま BOOK」, ゴマブックス, 東京, 38,
- 21) 永嶋久美子・福永淑子 (2007) 「調理実習 25」医歯薬出版, 東京, 15
- 22) ケンタロウ (2010) 「ケンタロウ 1003 レシピ」, 講談社, 東京, 64, 117, 124, 164, 182, 188
- 23) 本多京子 (2011) 「NHK あさイチごまパワー」, NHK 出版, 東京, 17, 24, 56
- 24) 奥蘭壽子 (2011) 「まごわやさしい健康料理」, 文化出版局, 東京, 22
- 25) 澤田優子他 (2011) 「おしゃべりクッキング」, 学研パブリッシング, 東京 22, 84 (2013), 74 (2014), 81 (2017)
- 26) 女子栄養大学出版部 (2012) 「栄養と調理」女子栄養大学出版部, 東京, 37, 185
- 27) 森川裕之 (2013) 「和食の教科書をん献立帖」, 世界文化社, 東京, 134
- 28) カタギ食品株式会社 (2014) 「旬のごまレシピ」, 幻冬舎ルネッサンス, 東京, 23, 34, 36
- 29) 株式会社真誠 (2015) 「おいしくごまレシピ」, 笠倉出版社, 東京, 51, 60
- 30) 重信初江 (2015) 「パワフル [ごま] レシピ」高橋書店, 東京, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24
- 31) 武田珠美 (1997) 日本におけるゴマあえの成立と変容, 日本食生活文化調査研究報告集 14, (財) 日本食生活文化財団, 79-80