

50060

教科書文庫

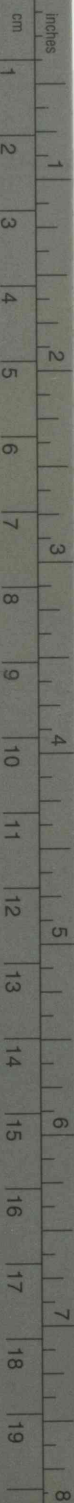
5
910
40-1946
20060 46730

Kodak Gray Scale



© Kodak, 2007 TM: Kodak

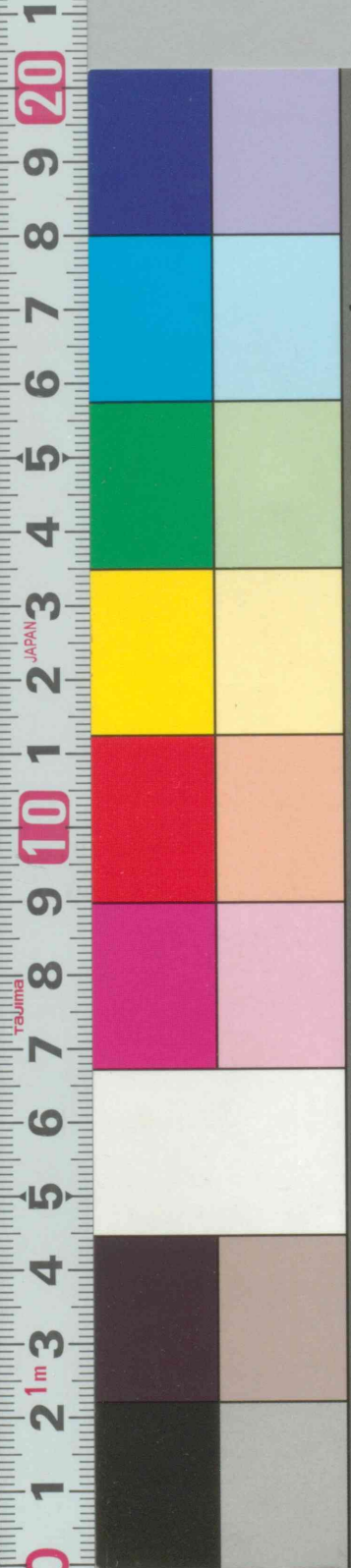
A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



Kodak Color Control Patches

© Kodak, 2007 TM: Kodak

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black



375.9  
Mo14  
資料室

高等科家事

第二學年用

文部省



375.9  
Mo14

目 録

第一 食 物……………一

一 食糧と國民保健……………一

二 日常食の調理と食品の栄養價值……………三

    (一) 茶飯 汁 たけのことぶきの煮物

    (二) 煮魚あらわしやうが 玉菜のこまあへ

    (三) 蒸しパン 酢のもの 梅干

    (四) 固焼きパン 寒天寄せ

    (五) カレーいも 冷し番茶

    (六) 揚げ物 いかの肝臓の塩から

    (七) いわし團子汁 揚げ菓子(花林糖) 白菜の塩漬

    (八) するとん はうれん草のこまあへ 澤庵漬

    (九) いため御飯 即席吸物

    (十) 散らしすし 貝のうしほ汁

三 團 體 炊 事……………二〇

四 慶弔事の食物……………三三

    (春) 赤飯 魚の姿焼 鶏の吉野蒸しと青菜のすまし汁 よめ菜のひたし 香の物

    (夏) 冷しうどん 茄子のしぎ焼 にんじん・さやいんげんの白あへ 香の物 團子

    (秋) 栗飯 きのこと豆腐のくす掛け汁 里芋・いか・南瓜の盛り合はせ 香の物 寄せいも

    (冬) 雑煮 なます 照りこまめ 煮豆

資 料 室

五 非常時の食物……………三三

六 炊き出し……………三三

第二 衛 生・看 護……………三五

一 病氣の症状と手當……………三五

二 家庭看護……………三六

三 救急處置……………三六

第三 育 兒……………三六

一 健康兒の特徴……………三六

二 乳幼兒の生活と守の注意……………三六

三 乳幼兒の榮養……………三六

四 乳幼兒の保育……………三六

五 乳幼兒の主な病氣とその豫防……………三六

六 病兒の看護……………三六

七 出産とその心得……………三六

第四 主婦の任務……………三六



# 第一食 物

## 一 食糧と國民保健

國民の健康の良否は、國運の前途に大きな關係をもつてをります。殊に平和國家の再建と生産力の擴充のために、最大限の活動を要求されてゐる現在のわが國は國民の一人一人が最もよい健康状態にあることが、極めて大切であります。

國民の健康を左右する條件にはいろいろありますが、食糧はその重大なものの一つであります。

わが國民の食糧は、國內で生産されるものを主とし、たとへ、これにいくらか海外からの輸入を加へることができたにしても、なほ質も量も十分ではありません。そこで、國內に於ける一層の食糧増産が必要となり、またこれが消費について、食品の營養價值を研究し、その効果を十分に發揮する工夫がいろいろあります。家庭で、僅かな空地をも利用してできるだけだけの自給を圖つたり、獻立を作つて食品を合理的に使用したりしてゐるのは、皆このためであります。

一人一日に必要な食物の量は、年齢・體重・男女の別、労働の程度などによつて違ひます。このうち労働の程度は食糧に影響するところが非常に大きく、しかも労働の種類は千差萬別ですから、これを正しく測定することは困難であります。これがため、一人一日に必要な食糧を正確にきめることはできません。幸に私どものからだ



は、多少の食不足などで直ちに健康を害ふといふやうなことの無いやうに、自ら調節することができるとです。しかし、できれば毎日營養にかなつた種類の食品を、適量だけとることが望ましいのであります。

食物は米麥・雜穀・いも類・野菜類・鳥獸魚肉類・油・砂糖等あらゆる物を利用するのが、生産の彈力を保つ上からいつても、營養の立場からいつても、都合がよいわけでありませう。

次に食品は利用の方法によつて効果が一樣ではありません。即ち食品の種類によつては、生食する場合と加熱して食する場合とで、效率が違ひます。また同じ穀類でも穀粒のまま、で利用するものと、粉にして利用するものとあります。例へば、米は簡単に炊いて軟かくなり、消化がよくなるものでありますが、大麥はまる麥のまま、では消化不十分なので、挽き割るか押麥にするかしなければ、米と一緒に炊くことができません。また小麥は、粉にしてパンや麵類などとし、大豆はきな粉として食べれば、一層消化がよくなります。

これらの食品の組合はせが適當であることも、食品の効率を高める大切な條件であります。

以上のやうな種々の事情を考へて食事の計畫を立てるのが獻立であります。次に日常食獻立を作るに際し注意すべきことを挙げませう。

(一) 毎日いくらかの良質蛋白質をとるやうにすること。

成長期にあるもの、妊産婦等には、特にその量を多くするやうに心掛けます。

(二) 無機質に不足しないやうにすること。

特にカルシウム・燐・鐵は不足しやすいものでありますから、注意しなければなりません。それには海藻・

青菜の類を重んじ、魚の骨、卵の殻等の食べ方に工夫します。

(三) 各種のビタミンに不足しないやうにすること。

これには、米はなるべく精白の度の少ないものを用ひてビタミンBをとり、青菜・にんじん・トマト・卵黄のやうに自然の色素を多く含んだもの、及び生のまゝの果物や野菜類を食べるやうに心掛けて、ビタミンAやCをとるやうにします。

(四) 適度に繊維を含むものをとるやうにすること。

問 各の箇條に適合した食品をなるべく多く言つてごらんさい。

以上の條件をできるだけ満たすやうにするためには、食品の使用を計画的にし、またその量は家族の活動状態やその他の事情を考へて、毎日適度にして、少しもむだがないやうにしなければなりません。

食事は味がよくなければ、消化液の分泌もわるく、随つて消化も不十分になりがちで、食事の楽しみも少なくなりますから、味について研究することが大切です。調理に要する燃料や手間を極力節減することは、殊に大切なことでもあります。

問(い) 日常食一日分の献立を作つてごらんさい。

(ろ) 調理に要する燃料や手間を少くするには、どんな方法がありますか。

## 二 日常食の調理と食品の栄養價值

(一) 菜飯、汁 たけのことぶきの煮物

イ 菜飯

材料 米 四〇〇グラム

青菜(野草) 一〇〇グラム

水 米に對して適量

塩 米の目方の百分の一

青菜を蒸し煮にして、あくのあるものは水でさらし、しばつて細かく刻みます。

御飯に塩を加へて普通に炊き、お櫃に移す時、前の青菜をばら／＼に混ぜます。

御飯が煮立つた時に、細かく切つた青菜を入れて炊くこともあります。この方法によると、ビタミンや色などが失せやすいけれども、青菜の風味が御飯に移つて美味です。

栗・いも・南瓜・豆などを混ぜて炊く御飯も、塩味にします。塩は水の目方の百分の一を用ひます。たけのこ・

松茸などを入れて味つけ御飯を作る時は、塩と醤油を用ひる方がよく調和します。

ロ こ汁

材料 大豆 五〇グラム

わかめ 三グラム

味噌 六〇グラム

大豆を八乃至十時間水に浸した後、水から上げてすり鉢で碎きます。

大豆を浸した汁を用ひて味噌汁を作り、煮立った時、碎いた大豆と適宜に切つたわかめを入れ、再び煮立つたら、火からおろして暫く置きます。

大豆は植物性食品中優良な蛋白質を含み、脂肪も多く、また磷やカルシウムのやうな大切な無機質も少ないので、わが國民にとつては重要な食品の一つであります。大豆の主な加工品には、味噌・醤油のほか豆腐・納豆・豆もやし等があります。脱脂大豆は大豆の脂肪をとつたかすですが、蛋白質の給源として利用することができます。大豆はかやうに加工品として使用されますが、その利用に當つては、家庭でも、燃料や手数が少くて消化のよい調理法を工夫することが大切です。

ハ たけのことふきの煮物

材料 たけのこと 二〇〇グラム 　　ふき 一〇〇グラム

水 材料の四分の一ぐらゐ 　　塩 三グラム 　　醤油 適量

たけのこやふきには、蛋白質や脂肪が少く、繊維に富み、その特有の風味が喜ばれます。

たけのこの根の方の固い部分を去つて、縦に二つに切つてゆで、水に浸して皮をとります。ふきはゆでて水に浸し、皮をとります。

たけのことふきを適當の大きさに切り、鍋に入れて水・塩を加へて煮、暫くして醤油を入れ、汁が殆どなくなるまで煮ます。たけのことふきは、産地や種類によつてあくの強さが違ふものです。あくの強くないものはゆでる必要はなく、初めの煮汁を多くして、軟かくなるまで煮ます。

(二) 煮魚あられしやうが 玉菜のごまあへ

イ 煮魚あられしやうが

材料 魚肉 二〇〇グラム

水 五〇立方センチ

しやうが 少々

醤油 三〇立方センチ

魚肉はいつでも優良な蛋白質に富み、脂肪にも富むものが多い上に、骨や内臓まで利用すれば、カルシウムやビタミンなどもとることができるので、一層營養價値の高い食品となります。

魚は、うろこをとり、次にえら・はらわたをとつて、水で洗ひます。魚が大きい場合は適宜に切ります。

鍋に水・醤油を入れて火にかけ、煮立つた時に切り身ならば肉の方を下に、頭付きならば上身を上へ向けて三ミリメートル角ぐらゐに切つたあられしやうがを入れて、落とし蓋をして煮ます。

鍋に焦げ附くのを防ぐためには、竹の皮などを敷いて煮ることもあります。

魚を煮る時には、好みによつて、醤油の代りに味噌を用ひることもあります。

ロ 玉菜のごまあへ

材料 玉菜 四〇〇グラム 　　ごま 二〇グラム 　　醤油 適宜

玉菜は洗つて細く切り、少量の水を加へて蒸し煮にします。ごまは洗つて煎り、すり鉢ですつて味をつけ、これに前の玉菜を入れて混ぜます。

(三) 蒸しパン 酢の物 梅干

イ 蒸しパン

材料 小麦粉 二〇〇グラム

重曹 二グラム

水 一五〇立方センチ

塩 二グラム

十五分乃至二十分

小麦粉と重曹、水と塩とをそれよく混ぜておきます。次に蒸し器を用意し、煮立ちかけた時に、用意した材料を一緒にして軽く混ぜ、蒸し器にぬれ布巾を敷いて、この上に適量に分けて入れて、蒸します。

箸を刺してみても、材料が附かなければ蒸し上つたのです。蒸しパンに卵を使ふ時は、卵一箇につき水を五十立方センチぐらゐる少くします。また小麦粉の一部をさつまいも粉・そば粉・たうもろこし粉等の雑粉に代へる時は、粉の分量の二割ぐらゐるまでにします。雑粉が多過ぎると蒸しパンは上手に出来ません。

ロ 酢の物

材料 胡瓜 一〇〇グラム

トマト 二〇〇グラム

酢 三〇立方センチ

塩 五グラム

油 適量

胡瓜は洗つて小口から薄切りにします。トマトは洗つてへたをとり、適量に切つて胡瓜と盛り合はせ、合はせ酢を掛けます。

合はせ酢は、塩・酢・油を十分に混ぜて作ります。

胡瓜やトマトはビタミンCに富み、トマトにはビタミンAやBも含まれてゐます。油を用ひれば香味を増します。その使用量は油の種類や好みによります。

ハ 梅干

材料 梅 一キログラム

塩 三〇〇グラム

#### 紫蘇の葉 二〇〇グラム

梅を洗つてざるに上げて水をきり、漬け桶に入れ、塩二百四十グラムを振り掛け、塩が全體に行き渡るやうにし、おし蓋をしておし石を置きます。十分水が上つた時、梅をざるに上げます。

紫蘇の葉を洗つて水をきり、残りの塩でもみ、更に梅の漬け汁を適量に附けてよくもみます。

かめの底に紫蘇の葉の一部を敷き、その上に梅を入れ、また紫蘇の葉を入れ、これをくり返して、全部漬けたならば、前の漬け汁を加へておしをします。

二週間以上たつた後、天氣の續いた日を選んで、梅を簀に並べて二、三日干します。これを前の漬け汁に漬け込み、その上に前記の紫蘇の葉を置き、軽におしをして保存します。

梅干の漬け方は地方により種々の慣習がありますが、出来ばえに差支ない限り、なるべく手輕な方法を選びます。

梅干は強い酸味とからさのため食欲をそゝるので、病人用や夏の食事に好んで用ひられます。また長く保存ができるので、非常食品としても大切なものです。

(四) 固焼きパン 寒天寄せ

イ 固焼きパン

材料 小麦粉 一〇〇グラム

重曹 一グラム

水 四〇立方センチ

油 一〇立方センチ

塩 一グラム 砂糖 一五グラム

砂糖と塩と油とをよく混ぜ、これに水を徐々に入れて混ぜます。別に小麦粉と重曹を入れてよく混ぜ、前の材料に加へて軽く混ぜ合はせませす。

乾いたまないたの上に粉を少し敷いてこれを取り、〇・五センチメートルの厚さののぼし、適当な形に切りま

す。  
フライ鍋に油を引いて、材料を並べ、蓋をして、弱火で焦げ目がつくまで焼き、裏返して他の面も焼きます。

臭氣の強い油は、一度熱すれば、臭みが消えます。

水の代りに卵を用ひれば味もよく、栄養價も高くなります。

ロ 寒天寄せ

材料 寒天 半本 砂糖 三〇グラム

水 三〇〇立方センチ

寒天を洗つて水けをしぼり、ちぎつて定量の水を入れて、暫く置きます。

寒天を火に掛け、寒天が溶けかけたら砂糖を入れ、砂糖が溶けたら型に入れて冷します。固まつたら皿に抜きます。

このやうに軟かく寄せた寒天は、型から出して切つたり盛つたりすることは困難ですから、初めから菓子型・茶碗等を用ひて一人分ずつ固めます。果汁を用ひる時は、寒天が煮溶けるだけの水を用ひて寒天を煮、少しさま

して用意の果汁を加へて定量にして固めます。

寒天はてんぐさといふ海藻を原料として作つたもので、殆ど消化されませんが、その舌ざはりが喜ばれます。

(五) カレーいも 冷し番茶

さつまいもやじゃがいも等のいも類は、多量の澱粉を貯へた野菜ですから、主食に適し、また間食用としてもいろいろに用ひられます。南瓜もいも類と同じやうに用ひられますが、種類によつては、水分が多くて澱粉の少いものがあります。

問 いも類を主食とするには、何程食べればよいでせう。

イ カレーいも

材料 じゃがいも 一・二キログラム 水 六〇〇立方センチ

肉類 一〇〇グラム 玉葱 二〇〇グラム

にんじん 八〇グラム さやいんげん 少々

小麦粉 三〇グラム 油 二〇グラム

カレー粉 適宜 塩 一二グラム

肉は繊維が短くなるやうに薄切りにし、玉葱は半分はみじん切り、半分はや、大切りにします。にんじんは小さなさいの目に、さやいんげんは、一センチメートルぐらゐに切ります。鍋に脂身を融かして肉をいため、器に取り出します。次にみじん切り玉葱を十分いため、水を加へて野菜を入れます。野菜がやや軟かくなつた時、肉

を入れて煮ます。

フライ鍋に油を入れ、小麦粉を加へ、弱火で焦げ色がつくまでいたため、カレー粉を入れていたためです。これを前の煮物に入れ、塩を入れ味をつけて煮込みます。

じやがいもは洗つて適宜の大きさに切つて蒸し煮にし、皿に盛り、上からカレー粉をかけ、紅しやうが・らつきよう漬等を添へます。

#### 肉類

肉は主として細かい筋の筋肉繊維と、これを互に結ぶ結合組織とから出来てゐます。蛋白質を主成分としますが、肉のうまみは主として肉繊維の中に含まれてゐます。肉はその蛋白質が優良で脂肪も相當に多く含まれ、魚類に似た食品です。

#### ロ 冷し番茶

材料 番茶 五グラム 水 五〇〇立方センチ

番茶を土瓶に入れて熱湯を注ぎ、一、二分たつてから、茶殻をとつて冷します。

#### (六) 揚げ物 いかの肝臓の塩から

煮物や蒸し物は百度以内の温度で食品を処理するのですが、揚げ物は百六十度ぐらゐから二百度ぐらゐまでの油の中で食品を処理するのであります。しかし、二百度近く熱した油でも、これにたくさん材料を一時に入れば、忽ち温度が下ることがあります。揚げ物がむづかしいのはこれらのためであります。

油の温度が高過ぎれば食品の内部が煮えない間に外面が焦げるばかりでなく、油から盛んに煙が上つて引火の危険がありますし、油の温度が低過ぎれば、揚げるのに手間がとれるばかりでなく、製品がべと／＼して、共に出来ばえがよくありません。食品の含む水分の多少、食品の大きさ、油の量、火力の強さ等を十分考へて揚げなければなりません。

揚げ物を油から取り出す時の温度は、なるべく高いほど油ぎれがよいのです。

#### イ 野菜といかの揚げ物

材料 さつまいも 一〇〇グラム 南瓜 一〇〇グラム

いか 一尾 玉葱 一〇〇グラム

小麦粉 一五〇グラム 水 小麦粉の目方の一倍半ぐらゐ

醤油・大根 適量

さつまいもと南瓜は〇・五センチメートルぐらゐの厚さで適宜の大きさに切ります。

いかの胴部と足部とを引き離し、甲とはらわたと目を取り、胴を開いて洗ひます。皮の方に浅く切り目を入れ、胴を適宜の大きさに切り、足は一センチメートルぐらゐに切つておきます。玉葱は薄切りにします。

揚げ鍋に油を入れて火に掛けてから、衣を作ります。衣は器に水を入れ、小麦粉を加へて、箸四、五本で軽く混ぜます。

油が適當の温度になつた時、さつまいも・南瓜に衣を附けて順に揚げ、次にいかは小麦粉を薄く附けて表面の



昭和二十一年四月一日 翻刻印刷  
昭和二十一年四月十八日 翻刻發行  
〔昭和二十一年四月一日文部省檢査済〕

高等科家事 第二級年用(第一分冊)  
定價 金參拾五錢

著作權所有 著作權 發行所 文部省

Approved by Ministry  
of Education  
(Date Apr. 1, 1946)

東京都王子區堀船町一丁目八五七番地  
翻刻發行 東京書籍株式會社  
兼印刷者  
代表者 井上源之丞  
印刷所 東京書籍株式會社

發行所 東京都王子區堀船町一丁目八五七番地  
東京書籍株式會社