

50081

教科書文庫

5
940
51-1946
01304 49530

Kodak Gray Scale

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

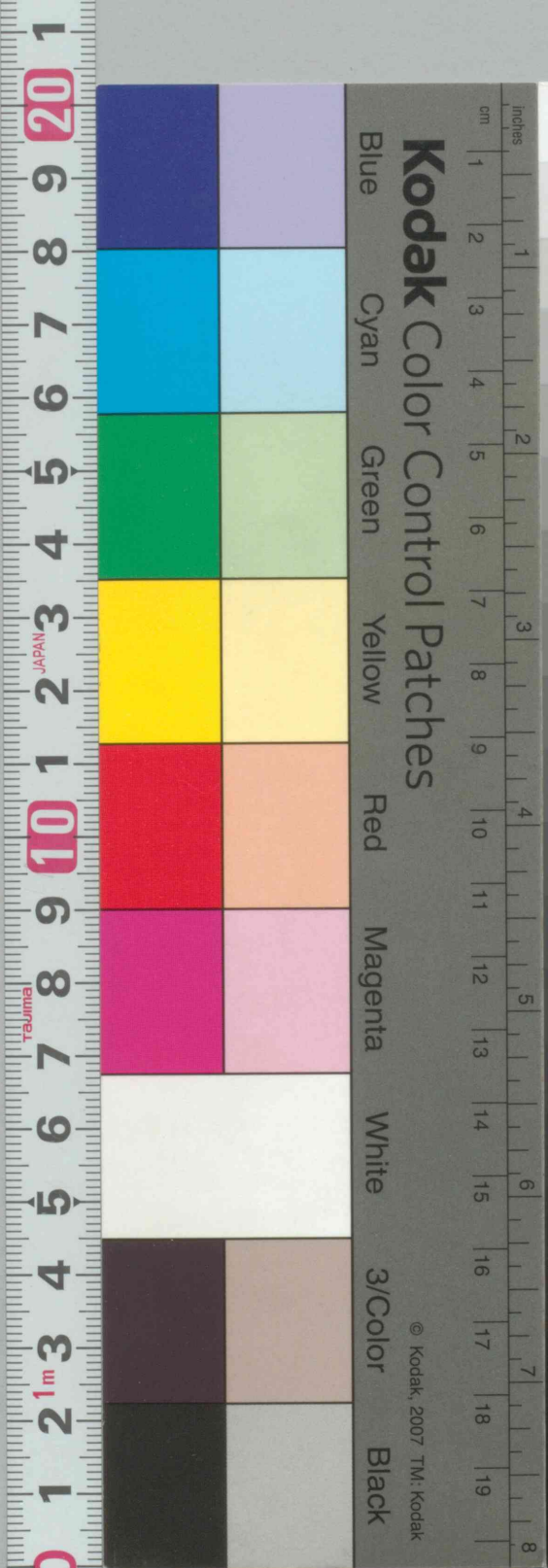


© Kodak, 2007 TM: Kodak

Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

© Kodak, 2007 TM: Kodak



(第四綴)

師範育兒保健
本科用卷一

文部省



0130449530



味香色等の綜合によつて醸成されるものである。

師範育兒保健 本科用 卷一

九〇

○味 味は溶液に於いて感じ得るもので、不溶解のものでは感じられない。即ち味は或物質が味神経を刺激することによつて感ぜられるもので、甘味は舌端苦味は舌根、酸味は舌縁の中部、鹹味はすべての部分で感ずる。味覺を起させる量は物質によつて異なる。又味には互に相消す作用がある。例へば甘味と苦味、甘味と鹹味、酸味と苦味などはそれである。故に食物の調理に於いては味の組合はせが大切である。

一 加熱と風味

イ 蛋白質 食物の蛋白質は本來無味であるが、これが分解して生ずるペプトンやアミノ酸類には特有の味がある。肉類の味は、蛋白質によるものではなく、主として肉鹽基類によるものである。大豆にも蛋白質が多いが、その味は蛋白質以外の成分によるものである。しかるに醤油や味噌の風味は、大豆の蛋白質が分解して生じたアミノ酸類によつて生ずる。肉類を煮るときには蛋白質は大部分凝

固して溶けない。このときクレアチンやクレアチニンのやうな肉鹽基及び無機質等が浸出される。故に肉の調理に於いて汁の味を佳くするには、汁の冷たいとき肉を入れ、なるべく低温で長く煮るがよい。これに反して肉の味を保存するには汁が煮立つてから肉を入れる。かうすれば肉の表面の蛋白質はただちに凝固し、内部の可溶成分の浸出することが少く、肉そのものの美味が保たれるのである。

蛋白質を加熱すれば凝固するが、温度を高めて長く煮ると一部分が分解し、酸類やアルカリ類が存在すると一層分解し易い。普通の調理に於いては、食物は多少酸性になつてゐるから、蛋白質は加熱によつて一部分分解し、味の物質を生ずる。

ロ 澱粉 澱粉類は、加熱すると糊化して風味を増す。更に温度を高めるとデキストリンとなり、又分解して葡萄糖を生ずるから風味を増す。

ハ 蔗糖 蔗糖は加熱温度が高ければカラメルとなつて着色し、獨特の風味を生ずるが、加熱の際もし少量の酸がある場合には、加水分解を受けて轉化糖に變化する。轉化糖の甘味は、蔗糖よりも少いが温和な風味をもつてゐる。

ニ コロイド、コロイドは食物の美味に深い関係をもつ。これはコロイドが口舌の觸覺に快感を與へるためといはれてゐる。即ち澱粉を加熱して膠化した場合とか、蛋白質が汁に溶けてゐる場合とか、或は脂肪が乳狀に含まれてゐる場合などの風味はその例である。また卵白を泡立てて調理に用ひる場合脂肪を攪拌して乳化して用ひる場合、牛乳を調理に用ひる場合等の風味にもコロイドが關係してゐる。肉類を長く煮るときには、結締組織を成すコラーゲンと稱する蛋白質が分解してゼラチンとなり、また魚肉の皮や骨も分解してゼラチンを生ずる。これらもコロイドであるから汁の味に關係するのである。

二 酸化と風味

イ 脂肪の酸化 食物の脂肪には飽和脂肪と不飽和脂肪とあるが、普通の食物の脂肪や食用油脂類の脂肪は、種々の脂肪の混合したもので、不飽和脂肪酸が含まれてゐる。植物性食品、植物性油脂類、魚肉及び魚油類の脂肪には、不飽和脂肪酸特にオレイン酸の外、リノール酸やリノレン酸が多い。動物性食品及び動物性油脂類にも、不飽和脂肪酸も含まれてゐるが、一般にはリノール酸やリノレン酸よりも

オレイン酸が多くなつてゐる。不飽和脂肪酸は酸化し易いものである。酸化すれば、澁味や苦味を生じ、風味を害するのみならず、消化も悪くなる。脂肪類は、これを高温度に熱するときはこの種の變化を起し易く、殊に水分とともに加熱するときに甚だしい。揚油を繰り返して長く使用すると漸次風味が悪くなるのは、同様の變化によるからである。

ロ 脂肪の酸化と日光 脂肪が日光にあへば、紫外線の作用によつて酸化は急速に進行する。故に脂肪に富む食品は、日光を避けて暗所に置くか、又は密閉しておかねばならない。特に油脂類は密閉して冷處におく必要がある。脂肪の多い魚類の乾物は特有の臭味を有してゐるが、アルコール又はエーテルで脱脂すれば、脂肪とともに除かれる。

三 酸アルカリと風味

食物には苦味や澁味が強く、そのままでは食用に供し難いものがある。植物性食品の苦味は、アルカロイドや、グルコシド等による場合が多く、澁味はタンニンによる場合が多い。又サポニンを含んでゐる食品は有毒であるから、他に榮養素

が多くあつても食用に供し難い。苦味・澁味又は有害な物質の多くは、酸又はアルカリに溶けるものであるから、炭酸ソーダ・苛性ソーダ又は灰汁で洗ふか煮出せば、これを除くことが出来る。酸味と苦味とは相消す性があるから、苦味のある物を酸で処理すると、有害成分を除き且つ風味をも改善することが出来る。植物性食品の中には、蓆酸鹽の結晶物を含むことにより刺戟味を有し、食用に供し難いものがある。これを酸で溶出させると風味が改善される。

四 水と風味 食品に含まれてゐる栄養素以外の悪味成分には種々あるが、これを除くには水に浸せばよい。アマイド・カルシウム鹽・マグネシウム鹽及びビタミンなどの苦味は、水で洗ふと除かれ風味が改善される。しかし、食品を水で洗ふと栄養素が失はれ易いから、風味のみにとらはれないやう注意しなければならぬ。

◎ 香

一 加熱と香 食品の臭氣は、一般にアミン類に屬する揮發性成分によるもので、不快の感を起さしめるが、これは焼くことによつて除かれるものである。汁の多

い調理の際には香辛料が多く用ひられるが、これは臭氣が揮發し難いため、香辛料によつて風味の改善をはからうとするにある。芳香を有する食物を長く熱するとその香を失ふものであるから、加熱時間を短くする必要がある。味噌汁は味噌を入れてからなるべく短時間で仕上げ、香辛料はなるべく後から加へることが有効であるのはこの理由による。

二 酸化と香 脂肪類は長く加熱したり高温度で熱したりすると酸化し易い。これが分解してアルデヒド・ケトン等を生ずるやうになると悪臭を發する。酸化した脂肪は非常に分解し易く、酸化しない脂肪とまぜるときは、酸化しない脂肪までも分解させ易いから、古い油に新しい油を混ぜることは避くべきである。

◎ 色 食物の色は間接に風味に影響を及ぼすものである。

一 加熱と色 肉類の色は煮ると赤色を失つて褐色になる。これはヘモグロビンの蛋白質が分解するからである。しかるに硝石を加へた鹽漬肉を加熱すると、き却つて赤紅色を増すのは、硝石の分解によつて生ずる酸化窒素がヘモグロビン

と化合して特有の色を發するからである。豚肉の加工品や鮭鱈の鹽漬品を加熱するとき鮮紅色を呈するのは硝石の作用による。葉菜類の緑色は加熱するとただちには分解しないが酸化を伴ふときは褐色となる。カロチンやサントフェイルが含まれてゐるものは比較的變化し難い。糖分の多い食物を長く煮ると褐色となり、味にも變化が起る。糖と蛋白質との混合したものを長く煮ると黒赤色となることがある。液がアルカリ性である場合にはこの變化が生じ易い。

二 酸化 生の食品特に蔬菜類、果實類には酸化酵素が多量に含まれてゐる。酸化を促進し着色させたり褪色させたりするのは、主として酸化酵素の作用による。甘藷を生のまま切つて乾かすと黒變するがこれはその一例である。酸化酵素は加熱すれば破壊するものであるから、榮養素を損ぜぬやう豫め加熱して乾かせば、變色を防止することが出来る。葉菜を短時間煮たり蒸したりして乾燥すると緑色が保たれ、煮た甘藷を切つて乾かすと黒變しないのはこの理による。酸化作用は色素を分解するのみならず、香氣を變化させるものであるから、風味を保つためにも一度加熱しておく方がよい。また蔬菜を極めて短時間加熱して酸化酵素を

破壊しておくくとビタミンCをよく保つことが出来る。

三 酸アルカリと色 色素には溶液の反應によつて變化するものが多いから、食品の色を保たせるには、酸又はアルカリを加へてその反應を調節する必要がある。一般に植物の緑色は、酸性では破壊され易く、アルカリ性では鮮明になるものが多い。但し、紫蘇、緋かぶ、黑豆等の色素のやうに酸性で鮮明になるものもある。色は視覺により、風味に影響を及ぼすものであるが、酸やアルカリにより味を惡變することもあるから、その程度はそれぞれの食品について適當に處理することが肝要である。食品の色澤を調節するには、着色料を用ひることがある。しかし染料には有毒なものがあるから注意を要する。

第五節 調味料と香辛料

◎調味料の效果 調味料は、食物本來の味の外に特殊な風味を添へるとともに食物に對し種々の作用を及ぼすものである。

一 食鹽 食鹽は營養素として甚だ重要なものであるが、また食物の味をつけるにも大切なものである。蛋白質は一般に食鹽によつて凝固するから、肉類に食鹽を用ひると肉をひき締めることが出来る。また濃厚な食鹽水は、細菌が蕃殖し難いので防腐の役にも立つ。

二 蔗糖 蔗糖は甘味料として缺くことの出来ない營養素であるが、蛋白質などの凝固を妨げる作用をなす。また食品に滲透する速度は食鹽や醬油よりもおそいから、これらを併用する場合、食品によつては砂糖を先にしてそれがよく滲透してから食鹽や醬油を用ひる方が味がよくなることがある。砂糖の濃厚溶液は、細菌が蕃殖出来ないから防腐の目的にも用ひられる。

三 酢 酢は主として酸味に用ひられる。蛋白質は一般に酸によつて凝固するから、酢は食品をしめるために用ひられることもある。また有害な細菌類も一般に酸の中では蕃殖しないから、酢には殺菌防腐の効果もある。

四 味醂 味醂は糖分と酒精を主成分とする調味料である。酒精は芳香を有し香氣を調整するには甚だ有效である。故に砂糖と清酒とを用ひても、味醂と同じ

やうな効果を収めることが出来る。

四 アミノ酸 アミノ酸には苦味のものや甘味のものなど、種々の味を有するものがあるが、特にグルタミン酸曹達は獨特の甘味をもち、調味料としてしばしば用ひられる。これは食品の本質には作用せず、調味料に作用するのみである。

味噌や醬油は、アミノ酸のほか食鹽や糖酒精等種々の組合はせによるものであるから、調味料としての作用もこれらの主成分の作用を綜合したものに近い。

◎ 香辛料の効果 香辛料には特殊の香味があつて、味覺・嗅覺等を刺激し食慾を進める効果がある。その成分には、グロコシド、アルカロイド又は揮發性物質があり、藥效や防腐性を有するものもある。たとへば肉類に對しては丁香や肉桂はその一%で防腐効果があるといはれる。諸種の殺菌性藥品類には、衛生上有毒なものが多いから、食物の防腐には危険な藥品を用ひないやうにすべきである。

◎ 調味料・香辛料と調理

食物の調理には、調理すべき食品の成分や特徴を知り、そ

の本質を生かすために最も適切な調理法を施すことが肝要である。調味料や香辛料はこれに應じて用ひられるものである。故に新鮮な食品で、その本来の風味を味はへるものには、調味料や香辛料を用ひる必要はないが、栄養素を含みしかも風味の悪いために食べられないものを食用に供するには甚だ有効なものである。また季節或は環境によつては、食欲を増進させるために調味料や香辛料を用ひると有効な場合もある。調理に當つてはこれらの點もよく考へなければならぬ。

第八章 調理の實習

第一 日常食

一 米 飯

三 木の芽田樂(魚の切身)

二 澄 汁(とろろこんぶ又は白髪こんぶ、田ぜり)

四 浸し物(はうれんそう)

一 米 飯

實習材料

材料の量は大體の基準を示したものである。以下同様

米 一八〇瓦
四八匁

水 適量

方 法

既習に従つて炊く。

問

第八章 調理の實習

一 互に出来上つた米飯を觀察し、その出来ばえと出来上るまでの手順との關係について考察せよ。

二 玄米外米混入雜穀混入いも類混入等の飯を炊く場合には、その水加減火加減むらし加減等を如何にすべきか。

二 澄 汁

實習材料

煮出汁 一五〇立方種 八勺

田ぜり 少々

とろろこんぶ(又は白髪こんぶ) 適量

鹽 〇三一瓦
醬油 適量

方 法

とろろこんぶは適宜に切り、椀に入れておく。

煮出汁は火にかけて鹽醬油で味を調へ、刻みぜりを加へ、沸騰したなら椀に盛る。

とろろこんぶは鹽味を含んでゐるから澄汁の調味に注意する。

三 木 の 芽 田 樂

實習材料

魚の切身 六〇瓦 一五瓦

味 噌 一五瓦 四五瓦

砂 糖 適量

方 法

魚は蒸焼にして皿にとり、木の芽味噌を上身に塗る。

魚を蒸焼にするには、フライ鍋を火にかけて油をひき、上身を上にして並べ、蓋をして弱火で焼く。裏がへしをする必要はない。

木の芽味噌をつくるには、味噌を搗り砂糖を加へて火にかけ、かきまぜながら適宜の濃さに煉り上げ、冷した後搗りたての木の芽をまぜる。

魚を焼くには、一般に網焼申焼等の方法を用ひるが、これらの方法は燃料の種類によつては行ひ難い場合がある。また網焼は材料が網につくため形がくづれ易く、申焼は形よく出来るが手数がかかる。蒸焼は風味上多少の缺點があるが手数も省け燃料も節約出来

るから、これを利用するとよい。

蒸焼にする場合には、調味した魚に粉をつけて焼く方法もある。

切身を串焼にするには、串を筋に對して直角になるやうに刺す。また切身を二切以上串に刺して焼く場合には、平均に焼き上げるため、切身の厚い部分を串の中央部に、薄い部分を端にするやうに刺す。

魚の田樂をつくるには、次のやうにする方法もある。即ちよく搗つた味噌に、砂糖を加へて更に搗る。次に木の芽をざつと搗り、前の搗り味噌をまぜてまたざつと搗る。これを焼き上つた魚の両面に塗り、なほ一度ざつと焼いて仕上げるのである。

問

- 一 片方に皮のついてゐる切身を焼く場合には、どんな點に注意すればよいか。
- 二 木の芽を強く搗つたり、又搗つた木の芽をそのまま長くおくとき、どんな變化が起るか。

四 浸し物

實習材料

ほうれんさう

五〇瓦
一四匁

醬油 菜の目方の八分の一乃至一〇分の

方法

ほうれんさうは蒸煮にして、適宜に切り、醬油味を含ませる。

菜を蒸煮にするには、菜を洗つて空鍋に入れ、蓋をして火にかける。湯氣が上つてきたならば、菜をかへして軟らかくなるまで煮、ひろげて冷す。

一般に菜類を蒸煮にすれば、燃料が同量の菜をゆでるに要するものの大體三分の一以下ですみ、栄養の損失も少い。但し野草にはあくの強いものが多いから、その程度によつてゆでるか蒸煮にして、水に浸すやうにする。

大抵の菜はそれに含まれてゐる水分で軟らかくなるが焦げつく虞れがあるときは水を少量加へてもよい。

問

郷土に於ける野草で浸し物をつくつてみよ。

第二 祝膳獻立

- 一 まめ飯
- 二 吸物(しひたけ・寄せ卵・青味)
- 三 魚の姿焼(附合はせ矢蓮)
- 四 わらびの二杯酢
- 五 からし菜の鹽漬
- 六 木目かん

一 豆飯

實習材料

- 米 一五〇瓦
- 黒だいづ又はだいづ 一五瓦
- 鹽 一・五瓦
- 水 適量(米の種類によつて異なる)

方法

米は洗つて水をきる。

黒だいづ又はだいづはその體積の約三倍位の水に七八時間浸けておき、筈に上

げる。次にその浸し水を利用して水加減をなし、米・まめ・鹽を入れてませ、普通の飯のやうに炊く。

黒だいづ又はだいづを油で炒り、その中に米を入れ普通の水加減よりやや多くして炊く方法もある。

二 吸物

實習材料

- 煮出汁 一五〇立方寸
- 生しひたけ 一個
- 青味 少々
- 鹽 煮出汁の一位
- 醬油 適量
- 寄せ卵(二人分) 一個
- 卵 卵の五分の一位
- 鹽 卵の一位

方法

卵に煮出汁と鹽を加へ、箸四五本で焦がさぬやうにして炒り卵をつくる。これ

を濡ぶきんの上にとつて厚さ七耗位に手早くのばして包み、軽く押して寄せる。形が整つた頃ふきんをとり、二つに切つて椀に盛る。

煮出汁を沸騰させ、鹽と生しひたけを入れてざつと煮、醬油を加へ、再び沸騰させて椀に盛る。これに木の芽又はみつばなどの青味を添へる。

乾燥卵を用ひて寄せ卵をつくるには、乾燥卵八瓦位に水三〇立方、五位を加へて三十分以上おき、一%の鹽を加へ、更に片栗粉〇・三位を入れてよく混ぜ、生卵のときと同様に扱ふ。

三 魚の姿焼 附合はせ 矢蓮

實習材料

魚 一尾(一〇〇瓦)

鹽

魚の目方の一・五%位

方法

魚は鱗や鰓をとり、下身の胸鰭の下から腹部を開いてはらわたを出し、洗つて水をきり、両面から一%の鹽をふつておく。十五分位経つて鹽が利いた頃に串を刺す。背鰭尾鰭胸鰭に鹽を擦り込んで形を正し、次にふり鹽をして土身より先に焼き、かへして下身を焼く。

焼き上つたならば、ただちに串をまはし、冷めるのを待つてこれを抜く。

姿焼には鯛のやうなものが適當である。なほこの場合、簡單な方法としては、だいこんのやうなものを適宜に切つてこれを背鰭の一部に用ひると、一層形よく焼き上げることが出来る。

魚が乾いてゐると鱗を取り難いから、魚をしめした上、鱗取りを用ひるか、だいこんの切口を利用するとよくとれる。

魚が新鮮なときは内臓も利用するがよい。

比較的獸肉に乏しいわが國に於いては、魚介類は重要な動物性食品であるから、頭骨内臓等に至るまでなるべく利用するやうに心がけなければならぬ。従來屑物と考へられてゐたこれらの部分には、カルシウム、ビタミン等が多く含まれてゐる。

矢 蓮

實習材料

れんこん

五〇五
一四五

水

三〇立方糶
一五五

砂糖

一五五

酢

二〇立方糶
一四五

鹽

〇〇五五
一五五

方 法

れんこんは洗つて皮をとり、三分位の厚さに斜切りとする。これを用意の煮汁に入れて汁が殆どなくなるまで煮る。次に中央部に縦に切り目を入れ、二つに開いて矢羽の形につくる。

四 わらびの二杯酢

實習材料

わらび

三〇五
八五

酢

〇三五立方糶

醬油

〇三五立方糶

方 法

あく抜きをしたわらびは、適宜にたばねて熱湯を通し、軽くしぼつて適當な長さ

に切り、二杯酢をかける。更にかつを節を薄く削つて用ひれば味を増す。わらびのあくを抜くには、莖の硬い部分をとつて桶にならべ、その上に灰をふりかけ、又その上にわらびをならべる。幾層か重ねた後、落し蓋と軽い壓石をして材料がかぶる位に熱湯をかけ、そのまま一晚おく。翌日取出し水に浸けてあくを抜く。

その他、灰汁でゆで、水にとつてあくを抜く方法もある。また重曹を水の百分の一用ひてもよい。

五 からし菜の鹽漬

實習材料

からし菜

適量

鹽

菜の目方の三乃至三五%

方 法

菜はよく洗ひ、水氣をきつてから熱湯に通す。これを壺のやうな比較的口の狭い器に鹽漬とし、軽い壓石をおいて蓋をし、香氣

を失はぬやう厚い紙で口をおぼつておく。

からし菜を漬ける場合鹽と醬油酢を用ひるか酒粕を用ひるかすると一層美味しくなる。

六 木目かん

實習材料(十人分)

寒天	八瓦 二匁	砂糖	一〇〇瓦 二七匁
水	五四〇立方 三合	食紅	少々

寒天は數時間水に浸しておく。寒天の水をしぼつて鍋に入れ、定量の水を加へて火にかける。寒天がよくとけたとき砂糖を加へて暫く煮つめ、これを流し箱に流し込む。この時寒天のおよそ十分の一を鍋に残す。鍋の寒天は食紅で色をつけ、これを湯煎にして固まらぬやうにしておく。流し箱の寒天が固まりかけた時、鍋の寒天を少量づつ線狀に流し入れ、固まらぬうちに箸で木目の形をつける。固まつたならば型から出して十個に切る。香料を用ひれば一層美味しくなる。

寒天には角寒天、糸寒天、粉寒天等の種類があり、また産地により品質が異なるものもある。寒天に對する水の量及び浸水時間はその種類品質によつて加減する。

第三 日常食

- 一 いためくづ煮(にしん、たけのこ、ふき)
- 二 すり流し汁(味噌、たけのこのあま皮、わかめ)

一 いためくづ煮

實習材料

にしん(身、缺にしん)	二〇瓦 五匁	砂糖	二瓦 五匁
たけのこ	一〇瓦 二七匁	鹽	一位
ふき	一五瓦 四匁	水	材料の目方の二分の一
油	一〇立方 五匁	醬油	材料の目方の二〇分の一位
片栗粉	〇八瓦 三匁		

方法

にしんは水に浸けてもどし、よく洗つて適宜に切る。
たけのこは皮をとり、洗つて亂切りにする。ふきはゆでて水に浸け、皮をとり適宜の長さに切る。なほ、ふきの種類によつては皮をとつてからゆでる。
にしん、たけのこを油でいため、水を加へて煮る。これを砂糖、鹽で調味し、ふきを入れて暫く煮、更に醬油を加へて煮含める。それに水でといた片栗粉を入れて煮上げる。

澁味の強い身缺にしんは、米の洗ひ汁があればこれに浸けておき、更に別の米の洗ひ汁でゆでて用ひる。
るぐみの強いたけのこはゆでてから用ひる。

二すり流し汁

實習材料

たけのこ(硬い部分及び甘皮)

味噌

一七五
五匁

わかめ

〇二五
五匁

煮干粉

〇三
八匁

水

一五〇立方
八匁

方法

たけのこの硬い部分はおろし、甘皮は纖維を横に小口切りにする。わかめは水に浸けておき、軟らかくなつたとき適宜に切る。
鍋に水を入れて煮立て、煮干粉及び用意の材料を加へ、次に味噌を入れて煮上げる。

食料の不足がちなときは、特に食品の完全利用に留意する必要がある。本課に於けるたけのこ、ふきの調理法はその一例である。ふきの葉も佃煮やふき味噌等にするとよい。

第四 いかの調理

一 いかの筒焼

二 いかの袋蒸

三 いかの足のつくね

四 いかの肝臓の鹽辛

いかには種類が多いが、筒焼袋蒸には一般にやりいかするめいかを用ひる。

一 いかの筒焼

實習材料 (二人分)

やりいか 一尾(二〇〇瓦 五四瓦)

煉味噌 二五瓦 七瓦

方法

いかは、胴部の背の方に指を入れて、胴部から足部をとり離しはらわたと共にとる。次に甲をとつて中をよく洗ひ、水をきつて、〇五%位の薄鹽を表面にふつておく。

煉り味噌はやや軟らか目に煉つておく。

胴の中に味噌を平均に入れ、口を小揚子で留め、串を刺し、両面を焼く。焼き上がったならば、串をとつて適宜に切る。

二 いかの袋蒸

實習材料

やりいか 一尾(二〇〇瓦 五四瓦)

砂糖 一五瓦

豆腐かす 六〇瓦 一五瓦

鹽 〇八三瓦

にんじん 一〇瓦 三瓦

醬油 二〇立方釐

きくらげ青味 少々

片栗粉 一四瓦

方法

やりいかは前記のやうにして下拵へをする。足部はよく洗つて五分位に切り、少量の醬油に浸けておく。

豆腐かすはよく播る。にんじんは織切りとし、きくらげは水に浸けて軟らかくなつたとき、石附をとり織切りとする。

鍋ににんじんときくらげを入れ、水少量と鹽を加へる。暫く煮て豆腐かすを入れ、砂糖鹽醬油を加へ、足部青味を入れてからりと煮上げる。これに片栗粉をま

せる。以上のものを胴につめて口を小揚子でとめ、器に入れて十五分位蒸す。冷めてから適宜の厚さに輪切りとし、あんをかける。

この場合、あんをつくるには、器にうけた汁を利用する。一人分三〇立方位にするが、足りなければ水を加へる。砂糖、鹽、醬油で調味し、水溶きの片栗粉をかきまぜながら入れて煮る。

袋蒸には、いかにの中につめる材料として、豆腐、糯米などに野菜を入れたものを用ひることもある。

三 いかの足のつくね

方法

残りのいかの足は、よくたたき一%位の鹽を加へて搥る。これに適宜の砂糖及び少量の片栗粉を加へて搗り、小判型につくり、揚げるか煮るかして用ひる。

四 いかの肝臓の鹽辛

方法

新鮮ないかの肝臓を膜を破らぬやうにしてとり、その自方の十五%位の鹽を加へて壺に入れておき、ときどきかきまぜる。一週間位で食べ頃となる。

夏季には鹽を三十%位にしてつくるのが適當である。

第五 日常食

- 一 饅頭魚肉あん
- 二 ちぢごの貯藏法

一 饅頭

實習材料

小麦粉 一五〇瓦
四〇瓦

魚肉 一六〇瓦
一五〇瓦

重曹	〇・三
水	五〇立方
砂糖	三〇立方
酢	〇・三
鹽	〇・八
	一五立方
	〇・八
	五二
	五二

にんじん	一四五
たまねぎ	四五
しやうが	少々
小麥粉	〇・二
鹽醬油・砂糖	適量
油	一〇立方
	五二

方法

魚肉は焼いて骨をとり、ぼくしておく。たまねぎとにんじんは細かく切つて油でいため、先の魚肉を加へて砂糖醬油で味をつけ、小麥粉をまぜて魚肉あんをつくり、三個にまるめる。

別に小麥粉と重曹をまぜてこしておく。

次に砂糖鹽酢水をまぜ合はせ、用意の粉を入れ軽くまぜて三つに分ける。これで前の魚肉あんを包んで饅頭の形につくり、十五分位蒸す。

問

- 一 ぶくらし劑の主な種類を挙げ、その使用量取扱法を述べよ。
- 二 本課の饅頭の栄養價を計算せよ。
- 三 そば粉生大豆粉高粱粉等を小麥粉にまぜて使用する場合、その分量方法並びに栄養上の相違等につき研究せよ。

二 いちごの貯藏法

イ いちごシロツブ

實習材料

いちご 適量

砂糖

いちごの目方の二分の一乃至三分の二

方法

いちごは洗つてへたをとり目方を計り、これに對し定量の砂糖を用意する。

次にいちごをよく碎き、砂糖を加へて一晚おく。果汁が十分出たならば布袋に入れてこし、これを一度沸騰させた上、容器に詰めて密封する。

急ぐ場合は、いちごに砂糖を入れてやや水分の出た頃七十度位にして果汁を滲出させてもよい。

ロ いちごゼリー

實習材料

いちご 適量 砂糖 いちごの目方の二分の一

方法

いちごと砂糖は前と同様にして用意する。次にいちごをよく碎いてざつと煮る。これを布袋に入れてごし、その果汁に砂糖を加へ軽くまぜながら煮詰める。果汁を冷水中に滴下して軟らかな膠状を呈したならば容器に詰めて密封する。

ハ いちごジャム

實習材料

いちご 適量 砂糖 いちごと同量乃至三分の二

方法

いちごと砂糖は前と同様にして用意する。次にいちごを適當に碎いて強火で煮沸騰したならば火を弱くする。これに砂糖を入れ、焦げつかないやうにまぜながら煮る。色艶もよくなり液にも多少の粘りが出てきたとき、火から下し用意の容器に詰め密封する。

貯藏期間が短い場合、砂糖はいちごの目方の二分の一位でもよい。又密封の必要もない。砂糖はつぶして固まりのないものを用ひる。いちごを煮る場合、火が強過ぎると特有の香味が失はれる。

なほ原料の目方歩留り及び製品の量等について記録を残し後の参考にするるとよい。ジャム・ゼリー・シロップ・ジュース等は、生食に供し難い屑物等の利用法として適當である。ゼリー・シロップ等をつくつたいちごのしぼりかすは、ジャムに利用するとよい。果汁をしぼり出すには、フランネル・晒木綿等の布を用ひるとよい。但し手しぼりの場合はフランネルでは困難である。

家庭で行ひ易い密封法

- 一 貯藏用の瓶を用ひる場合
瓶の消毒に注意する。即ち瓶がおぼはれる位の水を加へて二十分位煮沸する。この時、共口は始めから一緒に入れて煮るが薄い金の口やゴム等は使用の間際に入れて短時間煮沸すればよい。
- 二 パラフィンを通して蓋と封を兼ねる場合
容器を消毒して材料を入れ、ガーゼ又は濾紙を材料の表面の大きさと殆ど同じ位に切つて表面におき、この上からパラフィンを熱して流し固める。
- 三 細口瓶を用ひる場合
まづ容器と共にコルク木等の栓も消毒し、次に瓶に材料を入れて栓をし、その上に熱したパラフィンを流して固める。但しゴム栓の場合はパラフィンを流す必要はない。いづれの場合に於いても、容器の温度は材料の温度とほぼ同じ位にして、おいて材料を入れる。また材料と蓋との間には空開のない方がよい。

第六 團體炊事

附 幼兒用別調理

一 米 飯

三 キヤベツの刻み漬

二 いわしの空揚(野菜のカレーあんかけ)

一 米 飯

實習材料 (五十人分)

米

一 九瓶(一二立位)
三 四貫(六升五合位)

水

適量

方 法

米は洗つて水をきつておく。
釜に湯を沸し米を入れてかきまぜ、蓋をして引續き強火で炊く。再び沸騰したならばふきこぼれない程度に火を弱め、表面の水分が大體引いたとき釜を下し、

十五分乃至二十分そのままむらしておく。

氷の分量は、米の種類品質等によつて加減するが、大量炊きの場合、蒸發分が比較的少いことを豫め考へて決めるがよい。

燃料が薪の場合は、かまどの餘熱が大きいから米を入れて沸騰したときただちに火を引く。

釜の大きさに對し炊き得る米麥の最大量は、炊き増しを二倍半位として計算すればよい。

鏝のある釜では、炊き上がりか鏝を越えない程度が出来ばえがよい。炊飯量が増加すればするほど中央部が沸騰し難くなる。かかる場合には、周圍が沸騰したときに再びよくかきませ蓋をして炊く。

大量炊きの場合はその状況を正確に記録して後の参考にするとよい。

問

- 一 大量炊きには湯炊きが失敗の少いのは何故か。
- 二 機會ある毎に大量炊飯を行つてゐる場所を見學し、薪炊き、ガス炊き、蒸氣炊き、或は玄米飯、搗精米飯、麥飯等の炊き方についてその要領を研究せよ。

二 いわしの空揚

實習材料 (五十人分)

いわし 中一〇〇尾
油 適量

鹽

適量

じゃがいも 六二五匁
にんじん 一五〇匁
たまねぎ 二七〇匁

水

一升四五合立

小麥粉

一〇七匁

鹽

一四〇匁

カレー粉

二〇五匁

方法

いわしははらわたをとりよく洗つて水をきり、薄鹽をしておく。

じゃがいも、にんじん、たまねぎはよく洗つてそれぞれ適當に切つておく。

たまねぎを油でいため薄茶色になるまで焦がしてから水を入れると同時に他

の野菜を入れ、更に鹽を加へて煮る。野菜が煮えたならば、水で溶いた小麦粉とカレー粉を入れてかき混ぜながら煮る。前に用意したいわしを揚げ、熱いうちにカレーあんをかける。

三 キヤベツの刻み漬

キヤベツは消毒して既習に従つて刻み漬とする。

問

- 一 生野菜は如何にして消毒するか。
- 二 キヤベツの刻み漬には鹽をどの位用ひるか。

幼兒用別調理

- 一 いわし野菜の丸め焼
- 二 そらまめの茶巾絞り

いわし野菜の丸め焼

實習材料

いわし	三〇瓦	たまねぎ	二〇瓦
じゃがいも	八〇瓦	鹽	五〇瓦
	一〇七〇瓦		少々
にんじん	一〇瓦	油	少々
	三〇瓦		

方法

いわしは頭とはらわたをとり、洗つて指で身を開き、中骨をとつて小口切りにし、薄鹽をする。

じゃがいもは適宜の大きさに切つて蒸し、熱い中に皮をむいてつぶしておく。たまねぎはみじん切り、にんじんは織切りにして油でいため、水少量を加へて煮、薄味をつける。いわしをフライ鍋でいため、じゃがいもたまねぎにんじんをまぜ、鹽を加へて味を調へる。これを適宜の大きさに丸め、周圍に小麦粉を薄くつけて、油をひいたフライ鍋で少し焦げめがつくまで両面を焼く。

別に香の物としてキヤベツの刻み漬を添へる。

二 そらまめの茶巾絞り

實習材料

そらまめ	六〇瓦
砂糖	一五瓦
	一〇瓦
	三〇瓦

鹽

少々

方法

そらまめの皮をとり、沸騰してゐる少量の湯に入れて煮る。まめが軟らかくなつたならばよくつぶし、それに砂糖鹽を加へて火にかけ、まぜながら適當の硬さに煉り上げる。

これを冷ましてから茶巾絞りをつくる。

一般に大量の炊事をする場合には、柄杓、バケツ等の容量を豫め正確に計つておいて計器の代用としたり、或は鍋釜等に正しく尺度を立てて容量を決めるとよい。また仕事の手順や分擔等を豫め決めておいて、時間勞力等を浪費しないやうにせねばならない。

問

幼児年齢別の一日に要する栄養量は如何程か。

第七 日常食

- 一 手打うどん
- 二 梅酒
- 三 梅干漬

實習材料

小麦粉	一五〇瓦	煮出汁	三〇立方糶
	四〇瓦	醬、油	一五勺
水	小麦粉の二分の一位		二〇立方糶
鹽	水の二%	砂糖	適量
藥味	適量		

方法

まづ水に鹽を溶かしておく。次に小麥粉を鉢に入れてこの鹽水でこねのし板の上にとつて更に十分こねる。こね上がったならば材料が板につかない程度の取粉を用ひのし棒で適當の厚さにのばし、切り易い幅にたたみ、これを細く切つて手早くばらばらにしておく。

用意したうどんの目方の四倍位の湯をわかし、沸騰したならばうどんを入れてまぜ、蓋をして煮る。再び沸騰したとき火を止めて十分位そのままにしてむらす。次にうどんを水にとり、箆に上げて水をきり、器に盛る。これにつけ汁と薬味を添へる。

つけ汁は、煮出汁に醬油を加へ沸騰したならば火から下す。好みによつては砂糖を適宜加へる。

薬味として用ひられるものは、だいこん、しやうがみ、やうがねぎ、しちみ、たうがらし等である。

うどんをこねる水の分量は、小麥粉の種類によつて加減する。

手打そばをつくるには、そば粉に小麥粉をまぜて用ひ、これをこねる水には鹽を加へない。又ながいも、つくねいも、卵等を用ひることもある。

支那そばをつくるには、小麥粉 一〇〇瓦に對して重曹 〇〇・五瓦位を入れ、うどんの場合よりは硬くこねる。

うどんをゆでた汁には相當の澱粉があるから、これを利用してあんかけ煮込物等をつくるとよい。

問

- 一 米と小麥粉の熱量を等しくとれば蛋白質の割合はどうなるか。
- 二 小麥粉 一五〇瓦でつくつたうどんを主食として、これに適當な副食物を配した一食分の獻立を考案せよ。
- 三 小麥粉とそば粉の營養價を比較せよ。

二 梅 酒

實習材料

青 梅 二七〇一匁

砂 糖

二八〇〇瓦

方 法

青梅は洗つて水をきる。
廣口瓶に梅と砂糖を交互に入れ、表面を砂糖でおほふやうにして蓋をしておく。
かうして三ヶ月以上経つと梅酒が出来る。

青梅は未熟のものを用ひる。

この中に焼酎を加へて梅焼酎をつくる方法もある。

三 梅 干 漬

既習に従つて漬ける。

問

- 一 梅干漬の場合梅と鹽の割合は如何にするか。
- 二 赤紫蘇ほどの位用ひるか。
- 三 梅干漬をするには如何なる方法によるか。

第八 日常食

- 一 包みキャベツ(あんかけ)
- 二 野菜サラダ
- 三 トマトジュース

一 包みキャベツ

實習材料(四人分)

キャベツ	一四〇〇	匁瓦
たまねぎ	一六〇	匁瓦
魚	二〇〇	匁瓦
鹽胡椒	少々	

あ ん

汁	一七〇	匁瓦
鹽	〇三	匁瓦
醬油	適量	
片栗粉	二八	匁瓦

方 法

キャベツはゆで、ひろげて冷しておく。
魚肉はこそげとつてよくたたき、鹽胡椒を加へて味をつけ、みぢん切りのたまねぎとまぜる。

次にキャベツは魚肉を包み易くするため、中央の主脈の厚い部分を平らにそぎとる。とつた部分は細かく切つて魚肉とまぜる。

キャベツはそぎとつた方が外側になるやうに組合はせ、その中に用意した魚肉を入れて形よく包む。これを軸の方を下にして鍋に入れ、水少量を加へて煮る。煮上がった包みキャベツは、四つに切つて皿に盛り、あんをかける。

あんをつくるには、包みキャベツを煮た際に用ひた汁があれば、それにキャベツのゆで汁を加へて、一二〇立方 七勺 となし、鹽醬油片栗粉を加へてかきまぜながら暫く煮る。

この調理は、丸のままのキャベツの軸をくり抜いて、その中に中身をつめる調理の別法であるから、その心組でキャベツを組合はすと形よく出来る。

キャベツを多量に用ひる時には鍋に湯を沸して軸の部をくり抜いたキャベツを丸のまま

ま入れ適當な軟らかさになつたとき、周圍から順次はがして用ひる。ゆで汁はかけ汁に利用する。

くり抜いたキャベツの軸は周圍の固い部分を取り、細かく切つて前記の肉の中に入れる。また漬物に用ひてもよく。

二 野菜サラダ

實習材料

きうり	三〇瓦	サラダ菜	一枚
トマト	三〇瓦	酢・油・鹽胡椒芥子	適量
	八瓦		

方法

きうりは洗つて適宜の小口切りにする。トマトは洗つてへたをとり、適宜に切る。この二つを酢・油・鹽胡椒芥子をよくまぜ合はせたソースで和へる。

サラダ菜は消毒した上よく洗ひ、水氣をきつて、和へたきうり・トマトとともに形よく皿に盛る。

ソースの割合は、材料の種類や好みにより適當に變へてよいが普通には材料の目方の一五乃至二%の鹽を用ひ、酢油は鹽の五倍位用ひる。これに砂糖を加へることもある。ソースは使用の都度一々調合しなくても、一時に相當量をつくつて瓶等に入れておくと便利である。使用の際にはよくふつて用ひる。

三 トマトジュース

實習材料

トマト 適量

鹽

トマト汁の一五%位

方法

成熟したトマトを適當に切り、布で濾し食鹽を加へて靜にませながら十五分位煮る。

これを容器に入れて低温殺菌して密封する。

トマトジュースを煮つめるには沸騰しないやうに弱火で煮る。

トマトのしぼりかすは煮物汁物等に利用すれば風味を増す。

第九 日常食

- 一 かぼちやと小麥粉の鍋焼
- 二 どぢやうの丸揚
- 三 野菜の落花生和

一 かぼちやと小麥粉の鍋焼

實習材料

小麥粉 一〇〇瓦

重曹 〇三瓦

かぼちや 一六〇瓦

酢 一五立方糶

鹽 〇三瓦

油 少々

水 〇三五立方糶

方法

かぼちやはよく洗ひ、三釐角位に切つて蒸す。小麥粉は重曹とよくまぜておく。

次にかぼちやをつぶして鹽を加へ、小麥粉を入れて軽くまぜる。フライ鍋を火にかけ材料を入れ蓋をして焼く。材料の表面に穴が生じた頃裏がへしして他の面も焼く。

問

かぼちやの栄養價を述べよ。

二 どぢやうの丸揚 附合はせ焼茄子

實習材料

どぢやう	六〇瓦	なす	一〇七〇瓦
醬油	一五〇立方寸	醬油	一〇五〇立方寸
油	〇五〇	しやうが	少々
小麥粉	少々		

方法

どぢやうは洗つて空鍋に入れ、醬油を加へてそのまま暫くおき、小麥粉を軽くま

ぶして揚げる。

なすはへたをとつて洗ひ、水をきり、これを強火にのせて時々かへしながら軟らかくなるまで焼く。焼き上がつたならば、皮をとつて適宜に割き、醬油におろししやうがをませたものをかける。

どぢやう、わかさぎ等の小魚は骨ごと食べることが望ましく、それにはこの空揚が適當な

調理方法である。

どぢやう、こひ等の泥のくさみを抜くには、酒を用ひるとよい。

三 野菜の落花生和

實習材料

キヤベツ	二五〇瓦	落花生	一五〇瓦
きうり	二五〇瓦	酢	〇三五立方寸
にんじん	一三〇瓦	砂糖	〇五二瓦
じやがいも	三八〇瓦	鹽	〇〇五瓦

トマト 三〇瓦
八瓦

方 法

キャベツは軽く蒸煮にするか、消毒して水洗ひをし、水をきつて繊維切りにした上少量の鹽をふりかけ軽くまぜておく。きうりはよく洗つて小口より三分位の厚さに斜切りにして薄く鹽をふつておく。トマトはよく洗つて花形に切り、鹽をふりかけておく。

じゃがいもとにんじんは、洗つて汚い部分の皮をとり、じゃがいもは一種角位ににんじんは五分角位に切り、水のなくなるまで煮て冷しておく。落花生は炒つてから搗り、酢砂糖鹽を加へて味を調へる。これに用意のじゃがいもとにんじんを入れて和へ、前のキャベツきうり・トマト等と共に形よく皿に盛る。

落花生を炒つて搗りつぶしたものは相當の期間貯蔵することが出来るから、一時に多量つくつておくと便利である。

第十 日常食

- 一 いも團子
- 二 ずゐきの枝まめ和
- 三 なすの鹽漬

一 いも團子

實習材料

じゃがいも	二〇五〇瓦	豚肉(その他の肉)	一五〇〇瓦
小麥粉	一〇七〇瓦	にんじん	二〇五〇瓦
鹽	〇五〇瓦	たまねぎ	一五〇〇瓦
水	適量	トマト	一五〇〇瓦
蒔いんげん	一三〇瓦	水	三〇〇立方
鹽胡椒油	適量		一七合

方 法

じゃがいもは大きく切つて蒸し軟らかくなつたならば手早くつぶす。これに

鹽を加へ小麦粉を入れて軽くこね、適當の大きさに丸める。或は丸める代りに
 俎にのせて棒状にし、小口より四粒位の長さに切つてもよい。
 肉は適當の大きさに切り、鹽胡椒をふりかけておく。
 たまねぎは適宜に、にんじんは一分角に、莢いんげんは斜切りに、トマトは薄く切
 つておく。

まづ油で肉をいため、次に用意したたまねぎを入れていためる。これに水を加
 へ、更になんじん、鹽を加へて煮る。沸騰したならば、莢いんげんとトマトを入れ
 やや軟らかくなつてから用意のいも團子を入れて煮る。

いも團子は、じやがいもを生のままおろして小麦粉をまぜても出来る。この場合、小麦粉
 はいもの約六分の一位を使用する。じやがいもの代りにさつまいも、里いも、かぼちやな
 どを用ひてもよい。

この調理は、主食物副食物を含む一品調理であるから、手軽な日常食の一つといふことが
 出来る。食品の配合によつては味噌仕立醬油仕立にする場合もある。

二 ずるきの枝まめ和

實習材料

ずるき	一四〇 匁	酢	適量
枝まめ(むいたもの)	三〇 匁	砂糖	適量
醬油	少々	鹽	適量

方法

ずるきは洗つて皮をむき、四粒位の長さに切つてゆで、水にとつてあくをぬく。

これを筥にとつて水氣をきり、鹽酢を加へておく。

次に枝まめをゆで、まめを莢から出してよく搗りつぶし、砂糖鹽酢を加へて調味

し、前のずるきと和へる。

若い枝まめの莢の表皮はゆでるか、和へ物などにするとよく。

枝まめ和にはずるきの外になす、キャベツ等季節の野菜を用ひる。

問

本課の營養價を研究せよ。

三 なすの鹽漬

既習に従つて實習せよ。

問

- 一 なすを色よく漬けるには如何にするか。
- 二 鹽加減はどの位にすればよいか。

第十一 炊出し

- 一 炊飯握り飯
- 二 飯盒炊

- 三 ふりかけ
- 四 煉り味噌

一 炊飯

團體炊事の炊飯に準ずる。炊出しは、一般に火事、地震、空襲等の災害に際して食

事を用意する方法であるから、炊事場の設備や器具等を使用することの出来ない場合が多い。即ち野外に竈を急造して合同炊事をしたり、飯盒を用ひて個人炊事をせねばならぬことも考へられるのである。

二 飯盒炊

一個の飯盒で、主食物、副食物、掛盒使用を同時に炊くには、飯の出来る時間内に副食物も煮えるものでなければならぬ。それ故、ませ飲を炊くか、或は單に温めるか、殺菌する程度に煮ればよい副食物を選ぶ必要がある。なほ飯盒が多數あれば、數個の飯盒で組をつくり、主食物と副食物とを別々に炊くことよ。

飯盒の容積は約一・八立位である。これに炊き得る米、麥の量は、前記の釜に炊き得る米、麥量の計算に準ずる。

水加減、火加減、味附等の要領は大體普通の炊き方のやうにすればよい。

大量の炊き出しに、副食物や茶碗皿などを用意することは困難であるから、握り飯にする

と最も簡便である。握り飯に用ひる鹽の量は熟練すれば手加減でよいが慣れぬうちは飯の1%を匙などで計つて用ひた方が心安く出来る。しかし副食物がある場合はそれによつて鹽を加減する必要がある。
副食物としては澤庵梅干ふりかけなどのやうな貯藏食品を用ひると手輕である。
野外炊事の場合は夕飯の用意を早目にして日の暮れない中に後片附がすむやうにする。
火の後始末は特に注意する。

問

大量の握り飯を短時間につくる方法について研究せよ。

三 ふりかけ

實習材料及び方法

みかんの皮

澤山あるときに乾かしておく。

柿の皮

右と同じ。

紫蘇の葉

三割鹽に漬け十分漬つた頃乾かしておく。

青 菜

だいこんかぶの葉の澤山あるときに乾かしておく。
熱湯をくぐらせて乾かすと青く出来る。

のり又はこんぶ

あぶつて細かくしておく。

煮干ごま

弱火でゆつくり炒り搗つておく。

以上の品々を適當にまぜる。鹽氣が足りない場合は鹽を炒つてまぜる。

問

この外ふりかけに適當な材料をあげその製法を述べよ。

四 煉り味噌

イ ごま味噌(又はくるみ味噌)

實習材料

味 噌

一〇〇瓦
二七瓦

砂 糖

味噌の目方の三分の一位

煮干粉

一五瓦

ご

ま又はくるみ味噌の目方の十分の一位

方 法

ごまは炒つて搗る。これに味噌砂糖煮干粉を加へて更に搗り火にかけて煉る。くるみ味噌はくるみの外皮をとつて搗り、ごま味噌と同様にしてつくる。

口 鐵火味噌

實習材料

味噌	一〇〇瓦	砂糖	味噌の目方の三分の一位
だいづ	二〇五瓦	油	〇・五勺
ごぼう	一五〇瓦	煮干粉	一五瓦
	四瓦		

方 法

だいづは洗つて水をきつておく。ごぼうは洗つてだいづ位の大きさに亂切りにしておく。だいづを油で炒り、次にごぼうを加へてざつと炒る。これに少量の水と煮干粉を加へて煮る。まめが煮えたならば砂糖を加へ最後に味噌を入れてかきまぜながら適當の硬さに煉り上げる。

以上の外に、そぼろ味噌ゆづ味噌などもあるが材料が異なるだけで味噌と砂糖の割合やつくる手順は同じである。

有事の際家族の食事は火を用ひないでも食べられるやうなものを常に用意しておくことが大切である。ふりかけ、煉味噌類は家庭で出来る貯蔵食品として便利なものであるから常に數種類用意しておくがよい。

問

以上の外登山用又は非常時用の携帯食品として適當なものを擧げよ。

第十二 辨當調理 間食

一 辨當

二 間食

一 辨當

實習材料

飯 一人分

はうれんさう

卵

一個

にんじん

一五二

櫻えび

一五瓦

調味料

一三〇瓦

ごま

〇二瓦
〇五瓦

適量

出来上つた辨當を並べ互に批評せよ。

問

- 一 辨當調理に於いて注意すべきことは何か。
- 二 携帯用の器はどんなものが便利か。

二 間食

問

- 一 間食は如何なる條件を備へてゐることが必要か。
- 二 既習料理の中から間食向きものを選びこれを幼児の年齢に應じて排列せよ。

第十三 さんまの調理

- 一 さんまのカレー焼(ゆづ酢)
- 二 さんまのつくね揚
- 三 さんまの蒸焼
- 四 さんまのおろし煮

一 さんまのカレー焼

資習材料

さんま

一尾(二〇〇瓦)

小麦粉

〇五二瓦

たまねぎ又はねぎ

三〇瓦

カレー粉

〇三瓦

鹽

少々

ゆづ酢

〇一〇立方瓦
〇五勺

方法

さんまは頭をとり背開きにして中骨をとり、二つに切つて鹽をふりかけておく。別にたまねぎは細かく切つていため鹽味をつける。にんじんの葉などがあればみじん切りにして、いためたたまねぎとまぜる。

次に小麦粉とカレー粉をまぜ合はせてさんまの肉身の方に平均にふり、用意したたまねぎを入れ元のやうに形を整へて焼き、熱い中にゆづ酢をかける。

ゆづ酢の代りにだいたいレモンの搾り汁食酢等を用ひてもよい。

二 さんまのつくね揚

實習材料

さんま	一尾	鹽	〇三 匁瓦
小麥粉	さんまの一〇%位	砂糖	〇二 匁瓦

方法

さんまは頭をとつて水洗ひする。これを庖丁でこまかく切り、たたいて搥鉢に入れ、鹽を加へて十分搗る。次に砂糖と小麥粉を入れて搗り、好みの形に丸めて油で揚げる。

ねぎしやうがのみぢん切りを用ひれば風味を増す。

つくねはそのまま食べてもよいが、煮物汁物等にも用ひられる。

三 さんまの蒸焼

實習材料

さんま	一尾	油	少々
ねぎ	二〇五 匁瓦		
青たうがらし	半個	醬油	一〇 立方糶
小麥粉	少々	酢	一〇 立方糶
鹽	適量	しやうが	少々

方法

さんまは頭はらわたをとり、洗つて水をきり、二つに切つて鹽をふりかけておく。ねぎは四糶位の長さに織切りにし、青たうがらしも織切りにしておく。さんまに小麥粉を薄くまぶし、フライ鍋に油をひいて熱した中に入れ、兩面に焦げ目のつく位まで焼く。その上に織切りのねぎと青たうがらしをのせて蓋をし鍋を火からおろして暫くおく。

さんまの熱い中に、酢醬油しやうがのおろし汁を合はせたものをかける。

四 さんまのおろし煮

實習材料

さんま	一尾	醤油	適量
だいこん	五〇瓦 一四瓦	酢	少々
小麦粉	少々	水	適量
油	適量		

方法

さんまは前の通りに下拵へをし、二つに切り醤油を少量ふりかけて暫くおき、これに小麦粉をつけて空揚にする。
 水・醤油酢をませ合はせ沸騰させた中に、空揚にしたさんまを入れて煮る。煮上がる頃にだいこんおろしを入れこれが温つた時下す。
 さんまは秋の季節魚として最も多く價も安いから種々の調理法を心得ておけば便利である。これはその一二の例である。

また以上のさんま料理はいわしにも應用することが出来る。

第十四 さばの調理

- 一 さばの蒸焼(酢醤油)
- 二 さばの胡麻焼
- 三 さばの卵の花和
- 四 あらの味噌汁

さばの下拵へ

さばは頭をとり腹を開いてはらわたを出し、よく洗つて水をきり、上身から先に三枚におろす。

次に下身の方は二つに切り、一切は目方の十分の一位の油に漬けてごま焼の材料に、他は兩開きにし一%位の鹽をして蒸焼の材料にする。
 上身は小骨を抜いて二%位の鹽をし、軽い壓をしてしめさばとする。

一 さばの蒸焼

實習材料

さば	一切(七〇瓦)	油	少々
豆腐	三〇瓦	酢(ゆづ酢)	一〇立方糶
ねぎ	一〇瓦	醬油	一〇立方糶
鹽	少々		〇五方糶

方法

豆腐はしぼつて水分をとり、よくつぶす。ねぎは細かく刻んでおく。次に豆腐にねぎの半量と鹽を加へてよく混ぜ、これを前の兩開にしたさばの中に入れて元の切身の形に整へる。

フライ鍋に油をひき、熱してから用意の切身を皮を上にして入れ、その上に残しておいた刻みねぎをおき、蓋をして蒸焼にする。

焼き上がつたならば酢醬油をかける。

酢醬油をつくるには酢に同量の醬油をまぜる。酢の代りにゆづのしぼり汁を用ひたり、ゆづの皮のみぢん切りを入れれば風味を増す。

實習材料

さば	一切(七〇瓦)	砂糖	〇五二瓦
黒ごま	二八瓦	醬油	〇三五方糶

方法

黒ごまを炒つて油の出るまで搗り、それに砂糖、醬油を加へて調味する。次に前に用意したさばを串に刺して兩面を焼き、上身の方にこのごまを塗つて、再び軽くあぶつて皿にとる。

問

ごまの洗ひ方、炒り方及び洗つてただちに炒る時の要領を述べよ。

三 しめさばの卵の花和

實習材料

しめさば	三〇瓦	砂糖	〇・三五瓦
卵の花	三〇瓦	鹽	〇・五瓦
きくらげ	一個	酢	一〇立方糶
にんじん	一〇瓦	しやうが	少々
莢いんげん	三〇瓦		

方法

卵の花を搗つたものに、砂糖鹽を加へて箸五六本でかきまぜながらばらばらになるまで煮る。これを器にとつて酢をふりかけ、ひろげて冷しておく。きくらげはもどして石付をとり、織切りにする。にんじん莢いんげんも織切りにする。きくらげにんじんを水少量で煮軟らかくなつた時莢いんげんを入れてざつと煮、薄味をつけて汁のなくなるまで煮る。しめさばは酢につけ、暫くして身がしまつた時、薄皮をとり、刺身又は削身に切る。右のしめさば、きくらげ、にんじん、莢いんげんを卵の花にまぜる。これを器に盛り、その上に生しやうがをおく。

四 あらの味噌汁

さばのあらを利用し、これに野菜を配して味噌汁をつくる。

問

- 一 惣菜向の簡単なさば調理を擧げよ
- 二 前二課を通じて魚肉のしめ方、魚臭の取り方につき考察せよ。

第十五節 祝膳調理 (明治節)

- 一 栗強飯
- 二 吸物(菊豆腐・青味ゆづ)
- 三 盛合はせ(松笠いかぎんなん・焼まつたけ)
- 四 酢の物(だいこん・いか)
- 五 落雁
- 一 栗強飯

實習材料

糯米	一五〇匁
あづき	四五匁
くり	二八匁

ごま	〇八三匁
鹽	〇二五匁

方法

くりは皮及び澁皮をむき、大きいものは三つ位に切つておく。
あづきは既習の通りに煮、箆に上げ、その汁をさましておく。
糯は洗つてあづきの煮汁に數時間浸し、箆にあげて水をきる。
次にこれにあづきとくりをまぜて蒸器に入れ、普通の強飯の要領で蒸す。
別にごま鹽をつくる。

問

- 一 くりの澁皮を容易にむくには如何にするか。
- 二 あづきの煮加減はどの位にするか。
- 三 赤飯を蒸す時の蒸釜の水量打水の要領を述べよ。

四 米を蒸器に入れて出來上るまで何分位かかるか。

二 吸物

實習材料

豆腐	四種立方 一寸立方
しゆんぎく	少々
ゆづ	少々

煮出汁	一五〇立方 八匁
鹽	〇三匁
醬油	適量

方法

豆腐は布巾に包み、形をくづさないやうに注意して軽い壓をし、そのまま暫らくおく。水がきれば俎にのせて一寸^{四種}立方位に切り、更にこの豆腐の兩側に箸をおいて庖丁が下まで通らないやうにして、五分^{二種}位の幅で縦横に切目を入れる。別に澄汁をつくり、沸騰したならば先に切つた豆腐を入れ、再び沸騰したならば、玉杓子で靜かに掬つて椀に盛り、菊の花のやうな形に整へ、ゆづの皮を切つて芯のやうにおく。

次にしゆんぎくを澄汁に入れ、ざつと煮て椀に盛り添へた後澄汁の味を再び整へて熱い中に静かに椀に盛る。

三 盛合はせ

實習材料

い	か	三〇瓦	う	に	少々
まつたけ	一本	八匁	鹽醬油		少々
ぎんなん	九個位				

方法

まいかは、甲の部分の皮を縦に切つて甲を出し、やりいかと同様に胴部と足部をはなし、胴部をひらいてよく洗ひ皮をとつて鹽をふりかける。暫くして皮をとつた面に、庖丁をねせて斜に〇・五厘位の間隔に切目を入れ、これと交叉させて同様に切目を入れる。これを串にさして切目の方から先に焼く。松笠形になつた方にうすめた煉うに薄く塗り、ざつと焼いて串を抜き、適當の大きさ三個位に切る。

煉うには、器にとり少しづつ水を加へてうすめる。水の代りに酒又は卵黄を用ひれば味がよい。

まつたけは洗つて石付をとり、縦に二つに切つて串にさし、両面を焼いて軟らかくなれば醬油をつけて再びざつと焼く。

ぎんなんは炒つて皮をとり、油でいたためて鹽をふりかけ、松の葉に三個位づつさす。以上三種を形よく皿に盛る。

松笠いかをつくるにはまいかが適當である。

四 酔の物

實習材料

だいこん	三〇瓦	砂糖	一三瓦
いかの足	三〇瓦	酔	一〇立方
鹽	八匁	ゆづ	少々
	〇・二五匁		

方 法

いかの足は小口より○七厘位の長さになり、鹽をふりかけて空煮にする。次にだ
いこんおろしをつくり、甘酢をまぜていかを和へ、これにゆづの皮のみぢん切り
を加へて器に盛る。

五 落 雁

實 習 材 料

みぢん粉	一五瓦	砂糖	二〇瓦
水	四五瓦	鹽	五〇瓦
	少々		少々

方 法

砂糖鹽水をよくま 合せ、握れる位の固さとし、みぢん粉を加へて手でよくも
みまぜる。
これを打型に入れて強く押しつけ、型の端をたたいて出し、フライ鍋に並べて弱
火で乾燥させる。

食紅挽茶・肉桂粉などを入れてつくれば、香りもよく種々の色のものが出来る。
問 落雁をつくる場合型がなければどうするか。

第十六 日 常 食

- 一 かぼちやのスープ
- 二 煮 込 (むき身野菜)
- 三 さつまいものごま焼

一 かぼちやのスープ

實 習 材 料

かぼちや	一〇〇瓦	バター	〇五瓦
水	二七瓦	小麦粉	〇三瓦
鹽こしやう	一五八分	適量	

方 法

かぼちやは洗つて適當の大きさに切り目方の三分の一位の水を入れて軟らかくなるまで煮、これをよくつぶしておく。
 バタをとかし小麦粉を入れて弱火でいためる。これに定量の水の半分位を少しづつ加へながら混ぜ、用意のかぼちやを入れる。更に残りの水を加へてのばし、煮立ててから鹽こしやうで味を整へる。
 かぼちやの代りにさつまいもじやがいの等を用ひてもよい。
 水の代りに煮出汁を用ひれば味がよくなる。

二 煮 込

實習材料

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| むきみ | 一四〇瓦 | 豆 麵 | 一五瓦 |
| たまねぎ | 三八〇瓦 | バ タ | 一〇三瓦 |
| にんじん | 一四五瓦 | 小 麥 粉 | 〇八三瓦 |

にんじんの葉 適量

鹽こしやう

少々

方 法

むきみは目筈に入れ、水の中で動かして砂を洗ひとる。たまねぎにんじんは適宜に切る。
 豆麵はその五倍位の湯を沸騰させた中に入れ、火から下してそのままむらし、軟らかくなつたならば水をきり一寸五分^位に切つておく。
 たまねぎをバタでいため、水約一〇〇立方^位を入れ、更ににんじん、鹽を加へて煮る。にんじんが軟らかくなつた時むきみ、豆麵を入れ、沸騰したならば小麦粉を水でといて加へ、かき混ぜながら煮る。終りにこしやうをふる。

三 さつまいものごま焼

實習材料

- | | |
|-------|------|
| さつまいも | 一七〇瓦 |
| バ タ | 〇五二瓦 |

砂 糖

さつまいもの五分の一位

方 法

さつまいもは適宜に切つて少量の水で煮つけ、熱い中につぶしておく。次に、
タをとかし砂糖とさつまいもを入れて煉り上げる。これを四個位の小判型に
つくり、炒つたごまを少々両面につけてフライ鍋で焼く。
いもの中にみかんの皮のみじん切りを少々入れると風味が加はる。又いもをさつまい
もの形につくり、表面に肉桂粉をつけて斜に二つに切り、切り口にごまをつけて焼くと形
もよく風味もよい。

第十七 漬物

- 一 菜の鹽漬はくさいだいこんの葉等)
- 二 澤庵漬

一 菜の鹽漬

既習に従つて漬ける。

菜漬にはたうがらしその他の香辛料又は種々の野菜魚肉等を入れることもある。更に
酢芥子砂糖醬油等を加へれば變化のある味にすることが出来る。この際調味料の無駄
のないやうにする。鹽漬して出る水分の中には相當量の食鹽が含まれてゐるから利用
を工夫するがよい。

問

菜漬の鹽加減はどの位にするか。

二 澤庵漬

既習に従つて漬ける。

問

- 一 漬物桶の用意はどうするか。
- 二 だいこんを干すには葉を切つて干す方法と葉をつけたまま干す方法とがある。
本課の實習に先立ち兩方を行つて比較せよ。
- 三 だいこんの葉の利用法について考へよ。
- 四 漬物に用ひる壓蓋の大きさについて注意すべきことは何か。

五 歴石の重さについて注意すべきことは何か。
 本課で行つた茶漬澤庵漬は、當分の間時々観察し、水の上り工合歴石の取換へ等につき記録をとつて後の参考にせよ。
 澤庵漬の貯藏期間の長短によるだいこんの乾燥程度鹽加減糠の分量等は、大體次の表による。

食べ頃 <small>(十日中旬に漬けたものとして)</small>	だいこんの干し加減	鹽の大體の分量 <small>(四斗樽)</small>	糠の大體の分量 <small>(斗七)</small>
一・二月頃	五六日間位	〇・三六四貫	〇・三九五貫
二・三月頃	十日間位	〇・三六四貫	〇・三九五貫
四・五月頃	二十日間位	〇・四八六貫	〇・二八三貫
六・七月頃	輪になる位	一・六二六貫	〇・二六六貫
八・九月頃	結べる位	一・七二六貫	〇・二六六貫
十月頃	更によく干す	二・八四四貫	〇・一五九貫

第十八 正月調理

一 雑煮

三 なます

二 黒まめ数の子田づくり

いづれも既習に従つて實習せよ。

餅は便利な貯藏食料品である。くりきびその他の雑穀類を入れることもある。

問

一 餅のつくり方を述べよ。

二 雑煮の外に餅の食べ方貯藏法を種々考察し實習せよ。

三 正月調理に用ひる材料の榮養價を考察せよ。

第十九 日常食

一 寄せ鍋

二 輕かん

一 寄せ鍋

實習材料

糸こんにやく	一四〇匁	牡蠣	三〇匁
くわゐ	二〇匁	たら	八〇匁
にんじん	一五匁	煮汁	一五〇匁
はくさい	一四〇匁	煮出汁	材料の目方の三分の一
しゆんぎく	三〇匁	醬油	材料の目方の八分の一
ぎんなん	五個	砂糖	適量
豆腐	一五〇匁		
ゆづ	少々		

方法

糸こんにやくはざつとゆでて四寸位に切る。くわゐは汚い部分のみをとり、ゆでて形よく切る。はくさいは水五〇立方寸位を加へてざつとゆで一寸五分位に切る。にんじんははくさいのゆで汁でゆでて小口切りにする。しゆんぎくはよく洗つておく。ぎんなんは割れ目を入れて炒りうす皮をむいて軽くつぶしておく。牡蠣は目簀に入れ、洗つて水をきり、たらは刺身のやうに切つておく。ゆづの皮は、松葉形に切る。煮汁ははくさいとにんじんのゆで汁に不足分の煮出汁又は水を加へて材料の目方の三分の一になし、醬油砂糖を加へて瓶等に入れる。又、こんろ材料煮汁、菜箸を用意し、鍋に煮汁材料を適當に入れて煮ながら食す。

寄せ鍋は冬の一品料理として喜ばれる。栄養上配合よき材料を選ぶと同時に形色等も美しく盛つて先づ食慾をそそるやうに準備するがよい。

材料の中で煮え難いものは豫め焼いたりゆでたりの下調理をしておいて、食卓ではそれぞれの材料が同じ時間内に煮えるやうに用意する。

その他の鍋料理

蛤鍋、牡蠣鍋、すき焼鍋等はそれぞれ蛤、牡蠣、魚肉、鶏肉、牛肉等を主材料とするが、これに種々の野菜を配合すれば一品料理ともなる。

蛤鍋は味噌で調味するのが普通である。煮汁に味噌少量を用ひれば味がよい。

ちり鍋は、たらはたあまだひ、あなかう等を材料として、これに豆腐、野菜等を添へ、こんぶの煮出汁で煮てゆづ醬油をつけて食べる。

二 輕かん

實習材料

つくねいも	一〇〇 匁瓦
上新粉	二八〇 匁瓦
砂糖	三〇〇 匁瓦

鹽	〇・三 匁瓦
海苔	少々

方法

つくねいもは洗つて皮を薄くむき、おろし金でおろして搗り鉢でよく搗る。これに砂糖と鹽を加へ十分までしてから上新粉を入れて軽くませる。別に蒸器にぬれ布巾を敷いてその上に右の材料を入れ、上にもみ海苔又はしそ香煎切りごまをふりかけて強火で約十分位蒸す。

つくねいもの代りに里いもを、上新粉の代りにそば粉・小麦粉を用ひてもよい。輕かんを蒸す時枠があれば形よく出来る。

第二十 練習調理

次の食品を主材料として日常食向きの獻立をつくり實習せよ。但し汁物・焼物又は焼物替り和物・間食各一品をつくれ。なほ他に二三の季節材料を配合してもよい。

實習材料

魚	七〇 匁瓦	にんじん	二〇 匁瓦
さつまいも	一〇〇 匁瓦	ねぎ	一 匁瓦
はくさい	三〇 匁瓦	だいこん	三〇 匁瓦
はうれんさう	三〇 匁瓦	豆 麵	〇・八 匁瓦

この外、穀粉類・脂油類・調味料・香辛料等は隨意でよい。

問

一 出來た調理を並べて互に批評せよ。

- 二 本課の榮養價を計算せよ。
- 三 一人分の費用はいくらか。

第二十一 祝膳料理 (紀元節)

- 一 蒸ずし
- 二 芥子和(もやしはうれんさう)
- 三 鶯餅

實習材料

米	一五〇〇瓦	かんびやう	一五瓦
水	四五〇瓦	しひたけ	一五瓦
砂糖	一五瓦	あなご	一五〇瓦
鹽	〇三瓦	卵	半個
	八瓦		

方法

酔 一五立方糶
一五勺

紅しやうが

少々

飯を普通よりやや強めに炊く。器に鹽砂糖酔を合はせておく。すし桶を用意し、出來た飯をこれに移して、ただちに器の酔を全體に平均にふりかけ、あほぎながら軽くまぜてさます。

かんびやうはざつと洗つて^{一糶}三分位に切り、しひたけは水につけ軟らかくなつた時石付を除いて織切りにし、かんびやうと共にしひたけの浸し汁で煮る。

あなごは洗つて背開きにし、はらわた、中骨頭をとり二つに切つて少量の醬油をふりかけておく。兩面が焼けた時醬油の二分の一量位の砂糖をまぜたものをつけてざつとあぶり、^{一糶}三分位の長さに切る。

薄焼卵は既習に従つて焼き、細く切る。

次にさめたすし飯にかんびやう、しひたけ、あなごをまぜ、これを器に盛る。その上に薄焼卵を並べて蒸器に入れ十五分位蒸し、蒸器より取り出し、紅しやうがを添へて蓋をする。

卵焼に生魚の揺り身を入れることもある。この場合は卵の目方と同量位までがつくり易い。

二 芥子和

實習材料

もやし	一五〇瓦	芥子	適量
はうれんさう	三四瓦	醤油	一〇立方寸
	三八瓦		〇五

方法

もやしは洗つて長いのは適宜に切り、はうれんさうは洗つて三寸位に切り共に蒸煮にする。

煉芥子をつくり、醤油を少しづつ入れてのばし、前記のもやしとはうれんさうを和へる。

同

芥子の煉り方を問ふ。

三 饅餅

實習材料

白玉粉	三〇瓦	あん	一四〇瓦
水	二〇立方寸		
砂糖	一四瓦		

方法

白玉粉を水でとき砂糖をまぜ、濡れ布巾を敷いた蒸器に入れて蒸す。これをよく煉つて二個に分け、別に用意したあんを包んで形を整へ、きな粉をまぶして器に盛る。

饅餅に入れるあんは、濾あん粒あんいもあん等いづれでもよいが、これをそれぞれ既習に従つてつくる。

白玉粉の二分の一位を上新粉に代へてもよい。

第二十二 日常食

一 揚物

二 天井

一 揚物

實習材料

はぜ 二尾
根みつば 三〇瓦
八匁

小麥粉 一四〇瓦
水 五〇立方匁
三〇勺

方法

はぜは頭をとり腹を破らぬやうにはらわたを出し、よく洗つて背開きにする。根みつばはよく洗ひ、五分位に切つておく。次に揚鍋に油を入れて火にかけ、その間に衣をつくる。衣は器に水を取り、この中に小麥粉を入れて軽くかきまぜる。この時小麥粉の

十分の一位を残す。

油が適當の溫度になつた時、はぜに衣をつけて揚げる。次に残りの衣に先きに殘しておいた小麥粉を入れて軽くまぜ、根みつばを入れ、まとめて揚げる。

はぜの代りには、あじ、いわし、いか、えびなど適當なものを用ひる。

はぜは丸揚げにしてもよい。

問

- 一 はぜ根みつばを揚げる時、油の溫度は何度位が適當か。
- 二 揚物を油から取り出す時の溫度は、油切れの良否に大いに関係するからよく觀察せよ。
- 三 油から取り出した揚物を紙を用ひずに油切れをよくするには、どうすればよいか。
- 四 揚物の衣に卵を入れると、衣が軽く口ざりはりがよく出來上る。卵を用ひないで衣を軽く仕上げるには、どんな方法があるか。
- 五 揚物の場合、油に入れるとは、ね易い材料を用ひる時は如何にするか。
- 六 油で火傷した場合の手當法を述べよ。

二天井

實習材料

飯

一人分

煮出汁

八〇立方
四勺

前記の揚物

方法

醬油
砂糖

一五立方
勺
〇二瓦
五勺

飯を井に盛る。

煮出汁に砂糖醬油を加へて煮立て、揚物を入れて沸騰させる。

揚物を飯の上に並べて汁をかけ蓋をする。

Approved by Ministry of Education
(Date Oct. 31, 1946)

昭和二十一年十一月五日
昭和二十一年十一月五日
昭和二十一年十一月五日
昭和二十一年十一月五日
昭和二十一年十一月五日
昭和二十一年十一月五日
昭和二十一年十一月五日
昭和二十一年十一月五日

著作權所有

發行者兼

文部省

昭和二十一年十一月五日
文部省検査済

翻刻發行者

東京都神田區錦町一丁目十六番地
師範學校教科書株式會社
代表者 森下 松衛

印刷者

東京都橋區入舟町一丁目十一番地
新井修平堂
代表者 新井修平

發行所

東京都神田區錦町一丁目十六番地
師範學校教科書株式會社

師範育兒保健 本科用卷一
定價 金參圓參拾五錢

辰沢真代子

広島大学図書

0130449530

