

高等科家事

文部省

第二學年用



煮しめる途中で時々鍋を動かし、むらのないやうに味を浸みこませ、材料が焦げつかないやうにします。

食品を水で煮る時は、その成分の一部分が水にとけて出ますから、煮しめでは、煮汁を濾さないやうに煮つけます。煮しめ物の味つけには塩だけを用ひることもあります。この場合、塩は材料の目方の百分の二くらゐにします。鯉節や煮干しなどを用ひると煮しめ物の味をよくすることが出来ます。又、砂糖を使ふ時は砂糖を先に入れ、醬油をあとから加へます。

問(イ) 醬油で味をつける時には、どのくらゐ用ひれば、よい加減のからさになるでせうか。

(ろ) 三種の材料の大きさを違へて切つたのはなぜですか。

(は) 自分の家で作る煮しめに就いて、改めなければならぬところはありますか。

昭和二十一年八月十二日 翻刻印刷
昭和二十一年十月十日 翻刻發行
【昭和二十一年八月十二日文部省検査済】

高等科家事 第二學年用第三分冊
定價金參拾錢

著作權所有 發行者 文部省

東京都小石川區久堅町一〇八番地
翻刻發行 兼印刷者 日本書籍株式會社

代表者 大橋進一
印刷所 日本書籍株式會社

發行所 東京都小石川區久堅町一〇八番地
日本書籍株式會社

Approved by Ministry
of Education
(Date Aug. 12, 1946)

目 録

第一食 物

一 食糧と國民保健

二 日常食の調理と食品の營養價值



玉菜のごまあへ
梅干
白菜の塩漬

(七) いわし團子汁 揚げ菓子(花林糖) 白菜の塩漬

(八) するとん はうれん草のごまあへ 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

四 慶弔事の食物

(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 きのこと豆腐のくず掛け汁 里芋・いか・

南瓜の盛り合せ 香の物 寄せいも

(冬) 雑煮 なます 照りごまめ 煮豆

第四 主婦の任務

三

五 非常時の食物

六 炊き出し

第二 衛生・看護

一 病氣の症狀と手當

二 家庭看護

三 救急處置

第三 育 兒

一 健康兒の特徴

二 乳幼兒の生活と守の注意

三 乳幼兒の營養

四 乳幼兒の保育

五 乳幼兒の主な病氣とその豫防

六 病兒の看護

七 出産とその心得



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増充のために、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、食品の營養價値を研究し、その効果を十分に發揮する工夫がいられます。家庭で、僅かな空地をも利用してできるだけ自給を圖つたり、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量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量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ないやうに、自ら調節することができるところです。しかし、できれば毎日榮養になつた種類の食品を、適當な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、榮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、食品の效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・磷・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 各の簡條に適合した食品をなるべく多く言つてもらなさい。

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には、殊に大切なことであります。

問(イ) 日常食一日分の献立を作つてもらなさい。

(ロ) 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 こ汁 たけのことふきの煮物

1 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。たけのこと・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、煮立つた時、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・醤油のほかに豆腐・納豆・豆もやし等があります。脱脂大豆は大豆の脂肪をとったかすですが、蛋白質の給源として利用することが出来ます。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、燃料の手数が少なくて済む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

水 材料の四分の一ぐらゐる
ふき 一〇〇グラム

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。あくの強いものはゆでる必要はなく、初めの煮汁を多くして、軟くなるまで煮ます。

(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

しやうが 少々

水 五〇立方センチ
醤油 三〇立方センチ

魚肉はいづれ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、一層栄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、頭付きならば上を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

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、この上に適當に分けて入れて、蒸します。

箸を刺してみて、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、適當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當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、輕い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にのばし、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。臭気の強い油は、二度熱すれば、臭みが消えます。

水の代りに卵を用ひれば味もよく、栄養価も高くなります。

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／＼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ないものがあります。

間 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め、カレー粉を入れていためます。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せんが、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、揚げ物の手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ずれがよいのです。

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 小麦粉の目方の二倍半ぐらゐ

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。皮の方に淺く切り目を入れ、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

開き不良



水分を吸はせてから衣を附けて揚げます。

残りの衣の中に玉葱といかの足を入れて、小麦粉を補ひ、軽く混ぜ、適當の大きさにして揚げます。

油から取り出した揚げ物は、一旦揚げ鍋の上に渡した二本の串または金網の上に取つて、油をきります。

揚げ物を皿に盛り、大根おろしを添へます。

附け醬油は生醬油または割り醬油を用ひます。割り醬油は醬油一、煮出し汁二を混ぜます。

衣に味をつけて揚げ物を作れば、附け醬油の必要もなく、惣菜用には手軽です。衣を作るのに、鶏卵を用ひれば、味もよく、出来ばえもよいものです。衣の濃さは材料の種類によつて加減します。例へばかき揚げのやうなものは濃く、三つ葉や海苔のやうなものはうすくします。

南瓜は種類によつて水分が相當に違ひますが、どれも澱粉を主成分とし、糖やカロチンの多いものがあります。

ロ いかつ肝臓の塩から
材料 いかの肝臓 適量 塩 肝臓の百分の十五乃至三十ぐらゐ

いかの肝臓に塩を加へて、器に入れておき、時々かき混ぜます。

塩の濃さはうすい方がよい味ですが、夏は濃くしないと保存が困難です。凡そ一週間ぐらゐで食べ頃となります。

(七) いわし園子汁 揚げ菓子 白菜の塩漬
イ いわし園子汁

昭和二十一年四月一日 印刷印刷
昭和二十一年五月十五日 印刷印刷
昭和二十一年四月一日 印刷印刷

高等商業学校 第二学年 国語 八巻
定價 金 參拾五錢

著作權所有 發行者 文 部 省

東京都小石川區久堅町一〇八番地

印刷發行 日本書籍株式會社

代表者 大 橋 光 吉

東京都小石川區久堅町一〇八番地

印刷所 日本書籍株式會社

發行所 東京都小石川區久堅町一〇八番地
日本書籍株式會社

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