

うか。

(二) たんすの引出しの大きさはどれくらいになつてゐるかを測り、その大きさを不便やむだがないかを考へてごらん下さい。

三 使ふ人の身長や使ふ時の姿勢による整理

(一) 大人のものと子供のものとは、各、どんな場所に整理しておいたらよいでせうか。

(二) 坐つて使ふものと立つて使ふものでは、それを納める場所にそれ／＼どんな工夫がいりますか。

あまり高い所や低い所は、唯、物品を保存しておくだけならさしつかへありませんが、出し入れには不便です。手が届きやすく、中のものがよく見える高さが最もよいのです。又たび／＼使ふものは、使ふ人の肩の高さから膝の高さまでの間にあるのが便利です。

押入れの棚は、どう仕切れば整理に便利かを研究してごらん下さい。

四 使用の程度による整理 毎日たび／＼使ふもの、時々使ふもの、或る期間だけでもたび／＼使ふものは、第三の方法で整理し、そのほかは使用の程度によつて、肩よりも上、膝よりも下の位置に、又は少し離れた押入れや納戸・物置などに整理しておきます。

この場合にも第一・第二の方法でむだなくまとめておくやうにします。

夏と冬だけに使ふものには、それ／＼どんなものがありますか。

三 家具や什器などの手入れ

物品をできるだけ永もちさせるには、その性質に随つて、それ／＼注意して扱はなければなりません。

使つてゐる間に弱つたり、傷がついたりしたら、直ぐに捨ててしまはないで、何度でもよく手入れをして、できるだけ長く使ふやうにしなければなりません。

中等家事

文部省

〔後〕 ¥.80

(102)

1.2445
2
1.7A

中 等 家 事

昭和二十一年三月二十八日印刷 同日刷印
昭和二十一年四月一日發行 同日刷印發行

〔昭和二十一年四月一日 文部省検査済〕

〔後〕定價八拾錢

著作權所有

發行者

文

部

省

發行者

東京都神田區岩本町三番地
中等學校教科書株式會社
代表者 龜井 寅雄

印刷者

東京都牛久寶市谷加賀町一丁目十二番地
大日本印刷株式會社
代表者 佐久間長吉郎

APPROVED BY MINISTRY
OF EDUCATION
(DATE Mar. 23, 1946)

發行所

中等學校教科書株式會社

教科書番號 102ノ一

第五 食事とその手傳ひ

一 食事の目的

十八

三 味噌汁

三十二

二 食事の心得

十九

四 蒸し物

三十三

三 食事の手傳ひ

二十

五 蒸し煮

三十五

第六 調理用具とその扱ひ方

一 庖丁とまな板(組)

二十一

六 煮しめ

三十六

二 鍋と釜

二十二

七 米と米飯

三十七

三 こんろ(虎爐)

二十三

八 麦飯

四十

四 かまど(爐)

二十四

九 食物の取合はせ

四十一

五 計器の種類

二十五

一 物の尊重

四十二

第七 基本調理實習

一 塩味の汁

二十七

二 消費の節約

四十三

二 醬油味の汁

三十

三 時間の活用

四十四

一 塩味の汁

三十一

九 一家團聚

四十五

二 醬油味の汁

三十二

十 隣り同士

四十六

先づ、家具や什器の性質に就いて調べ、それに従つて、各の扱ひ方や手入れの仕方を研究しませう。

木製家具の性質 家具や什器には木製のものが多いのですから、木材の性質を知つておく必要があります。實驗 木片の表を水にひたし、その裏を日光に當てるか炭火であぶると、どうなりますか。次に、これを裏返して同じ實驗をすると、どうなりますか。

(一) 暫く風呂をわかさないうで、からにしてよく、風呂桶がもるやうになることがあります。どうしてでせうか。

(二) 梅雨時には、たんすの引出しが抜けにくくなつたり、戸がしまらなくなつたりすることがあるのは、なぜでせうか。たんすをどんな場所に置くとさうなりやすいでせうか。

木製の家具や什器には白木のものもありますが、これはわが國獨特の清らかなものです。しかし、よごれが、つきやすく、桐のやうな柔かい木は直ぐに傷もつきます。又、塗料で仕上げてあるものは、よごれない

ためや美しく見せるためのほかに、乾湿からのびるひを防ぐためでもあります。その肌は非常に弱く、雑巾で拭く時にも注意しないと、往々たまつたほこりやごみなどのために、表面を傷つけることがあります。又その上に熱いものや植木鉢・花瓶などをちかき置くと、跡がつき、香水や薬品などをこぼすと、つやがなくなつたり、塗料がはげたりします。

家具や什器によごれがついたり、塗料がはげたりしたのを、そのまゝにしておいては、折角の美しさがなくなります。又くるひが出来たのをそのまゝにしておくと益具合がわるくなりますから、早いうちに手入れをしなければなりません。簡単なことは私どもが引き受けてませう。

家具や什器の手入れ 白木の箱などに浅いくぼみが出来た場合には、二、三枚の厚紙か、きれいな雑巾を湯で濡らせてその上に載せ、暫くしたら焼きごてを當てて、乾くまでおしつけます。四、五回もくり返せば、くぼみは大抵直るものです。

又、白木に油がつくと、しみ込んで取れにくくなり

ますから、なるべく早く揮發油などをつけた布で拭くか、又は砥の粉を水でねつて厚く塗りつけ、二、三日たつてから拭き落します。そのため、もしそのつやがわるくなつたら、その上を蠟でこすつてから、乾いた布で磨くとつやが出ます。

塗つた机や臺などに、物の跡がついた時には、晴れて乾いた日に、布にアルコールなどを少ししみ込ませて、木目の方向に軽く拭いた後、油を少量つけて、輪をかくやうに氣長に拭いて、つやを出すやうにします。

次に、壁や襖の修理、障子の張りかへなどに就いて研究させよう。

壁の手入れ 壁の表は割合に丈夫ですが、縁の布は早くすり切れて來ますから、早めに手入れをする必要がありす。それには、破れた箇所に壁の縁に似た古布をかぶせて、かぶり縫ひにしておきます。

又、炭火などを落して壁の表に焼けこげが出來ると、そこからだん／＼穴が大きくなりますから、穴のまはり、穴より少し大きめの丈夫な紙を三、四枚重ねて張り、その上から漆を塗つておきます。

るものです。骨の丈夫な障子でしたら紙全體をぬらし、特に糊のついた棧の部分十分に濡らせておき、障子の幅よりも長めの棒に、下の方の紙を少しはがして巻きつけ、下から上へ全體を巻き取るやうにすると、きれいにはがれます。障子を水にひたして、たはして洗つたりすると、乾いた時に棧がくるつたり、腰板が割れたりすることがあります。

紙をはがし終つたら、ぬれ雑巾でよごれを拭ひ、紙張りの支度にかゝります。紙は障子の幅に合はせて必要な枚数だけ切り取り、紙のつぎ目が同じ縦の列に來ないやうに、張る順をきめて揃へておきます。糊は生熟か小麥粉を煮て作り、水でねりながら適當の濃さに薄めて、淺くて平たい器に入れておくべしと便利す。

糊を刷毛に含ませて、軽く棧をたたくやうにしてつけ、紙は下の段から順々に上へ張つて行きます。この時、障子を適さまに立て掛けて上から張ると、糊で下の紙をよごさないですみます。なほ、糊は下に落ちやすいから、あらかじめ床へうすべりなどを敷いておくやうにします。張り終つたら、全體に霧を吹いて乾か

壁にインキをこぼした時は、それを擦げないやうに、まはりから布か吸取紙で靜かに吸ひ取り、さらし粉を溶いた水で拭き、そのあとをぬれ雑巾で二、三回しぼり直して、仕上げ拭きをしておきます。

墨をこぼした時は、布か紙で大體吸ひ取つてから、おろし太根か牛乳をつけて拭くと取れますが、熱湯でしぼつた雑巾で拭き取つてもよく、又、御飯粒を少しすりつけて、指先でこすつても取れます。

壁に落した蠟は、固まつたものをへらやさじなどではがしますが、あとにしみが目立つものです。この場合は、そこへ吸取紙か新聞紙を當てて、上から温めたこてでこするか、熱い灰を布で包んでおさへると取れます。油のしみでしたら、揮發油などをしみ込ませた布で拭きます。又、子供の尿などは拭き取つたあとを必ず湯で仕上げ拭きをしておかなければなりません。障子の張りかへ 障子の張りかへも、私どもにできる手傳ひとして手頃のものです。

先づ、紙は下の隅の方から上の方へ靜かにはがすやうにします。所かまはず破つては、却つて手間がか

すと、しわが寄りません。

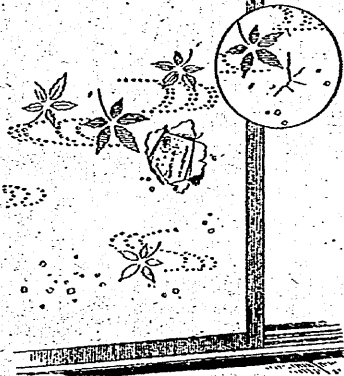
又、障子の曲りは、張る前に竹片などを棧の間にに入れて、障子に適度のゆがみを與へて直すことができます。

- (一) 障子を張る時、上の方から張ると、どんな不都合が起るでせうか。
- (二) 張つた障子を、乾かさないうちにはめると、どうなりますか。

障子の破れを修理するには、穴が小さければ、それより少し大きめに紙を花形などに切つてはつてもよいが、穴が大きい時には、よく切れる刃物で、棧の中央に沿つて切り目をつけ、一わくだけ紙を切り取つて、はつた方が目立たなくてきれいに仕上ります。もし雨がもつた障子に地圖のやうなしみが出來たら、そこがまだ乾かないうちに、まはりに霧を吹いて、ぬれた部分をぼかすやうにします。

襖の手入れ 襖の破れは、そのまゝにしておくと、だん／＼大きくなりますから、穴の小さいうちに、破

れた紙の裏側に糊をつけて、はりつけておきます。又、糊に強く物が當つて、下ばりの紙まで破れるほど大きな深い穴があいた時には、穴の大きさの倍ぐらゐに古葉書か厚紙などを切つて、上ばりと下ばりの紙の間にさし込んで下地を作り、それに上ばりの紙を糊ではりつけます。もし、下地紙が上ばりの紙の色と似てゐない時は、下地紙の上から更に上ばりの紙の色と似た紙を適當の大きさに切つてはれば、破れ目が一層目立たなくなり、ガラスの拭きガラスは曇らないやうに、常に開々まできれいにしておかなくてはなりません。



おかなくてはなりません。あまりよごれてゐないガラスでしたら、乾いた布でいいぬいに拭くだけで十分です。しかし、よごれが目立つものは、石鹼水を布につけてよごれを取り、乾いた布で仕上げ拭きをしなければなりません。固くついて取れにくいよごれは、石鹼液に磨き粉を混ぜて拭くと、よく取れます。又、曇りガラスのつや消し面のいたづら書きなどは、鉛筆ならば消しゴムで消し、クレヨンならば揮発油などで拭き取ればよく、磨き粉などでこすらないことが肝要です。どの場合でも、最後に乾いた布で仕上げ拭きをし、同時に棧も拭いておくやうにします。

第五 食事とその手傳ひ

一 食事の目的

私どもが毎日いたゞいてゐる食物には、蛋白質・脂肪・炭水化物・無機質及びビタミンなどが含まれてゐて、それ々々からだの養ひになります。このほかに、水もまた私どもからだにとつて大切なものです。こ

れらのものが適當にからだに吸収されて、始めて健康がよく保たれ、成長することもできるのであります。

私どものからだの筋肉は、主として蛋白質から作られてゐますが、體溫と體力とは脂肪・炭水化物及び蛋白質から生ずるのです。随つて、この三つは、健康を保ち、活動を續けるために、缺くことのできないものであつて、ほかのものに比べて、最も多くからだに取り入れなければなりません。又、無機質、殊にカルシウムと磷とは、骨を作るのに必要です。無機質やビタミンは、ほかのものが食物からからだに吸収されて栄養になるためにいろ／＼な變化をする時の、なかだちとなるものであります。

食事はこれらのものをそれ／＼適當に取りなければ、ほんたうに保健的とはいへません。

その上、食事は人生に大きな慰安を與へるもので、私どもはこれに感謝を捧げなければなりません。一家揃つて御飯をいたゞく時の楽しさはどんなでせう。私ども日本人は、米に就いてはいふまでもなく、そのほかのどんな食物でも、これを君の恩、天地の恵

みとしていたゞいてゐるのです。

このやうな點から、食事はからだの糧であると同時に、心の糧ともなつてゐることを忘れてはなりません。

(一) 私どもはどんな心構へで毎日の食事をしてゐるすか。

(二) めい／＼が食事の時に、改めなければならぬと思ふやうな點はありますか。

二 食事の心得

かやうに、食事には大切な意義のあることを知りました。随つて、正しい食事の仕方と心構へとは、そこから自然にきまつて来るでせう。

食事には、先づ手を洗つて、定めぬ席につき食前の感謝をしませう。食物が食膳に運ばれるまでには、どんなに多くの人々の努力によつたこととせう。この尊い食物を、よごれた手のまゝでいたゞいてはもつたない。そればかりでなく、よごれた手で食事をすることが、衛生上からもよくないのは、いふまでもないことです。

それから、姿勢を正しくして、よく噛み、よく味はつて、いたゞきませう。姿勢を正すことは、外形ばかりでなく、内臓の位置をも正しくします。よく噛みながら味はつてたべると、消化器の分泌をうながし、食物の消化と吸収をよくします。

又たべ過ぎたり、好きな物ばかりをたべないやうにしませう。たべ過ぎると消化器をいため、好きな物だけをたべると、栄養を片寄せ、健康に害があるばかりでなく、精神の圓滿な發達をもさまたげます。

一粒の米、一片の菜もむだにしないやうにしませう。たべ残しやたべ散らしをするほど、もつたいたく見苦しいことはありません。大切な食糧をできるだけ節約して、少しでも社會の役に立てるやうにしなければなりません。

さうして、食事がすんでも、あわたしく立たないやうにしませう。これは、食事に對して感謝の心を現すことでもあり、食事の時の禮儀でもあります。又このために食物を胃に落ちつかせて、その消化を助けることにもなるのです。

かうして考へて來ますと、食事の正しい仕方、これも禮法や衛生にかなつたものであることが意味深く感ぜられます。

人と一しよに食事をする時には、どんな注意がいらすか。

三 食事の手傳ひ

家で食事をする時、毎日どんな手傳ひをしてゐますか。朝夕に分けて、順々に記してごらん下さい。食事の大切なことを知り、又、食事時の母のいそがしさを見ては、手傳ひをしないではゐられないでせう。登校の時刻もあり、豫習や復習もしなければなりませんから、十分なことはできないとしても、朝夕の手傳ひに、めい／＼ができるだけのことはきめてゐて、受け持つやうにしたいものです。

飯臺をきれいに拭いて、その上に食器類を並べるとなどは、今までもして來ましたが、食事中の給仕、

どに就いても、實習してゐませう。

(一) 食器類を洗ふ時やしふ時には、どんな注意がいらすか。

(二) 油けや臭氣のついた食器を洗ふには、どうしたらよいでせうか。

第六 調理用具とその扱ひ方

私どもの家の臺所には、調理に用ひるいろ／＼な器具があります。その主なものに就いて、上手な扱ひ方を考へてみませう。

一 庖丁とまないた(組)

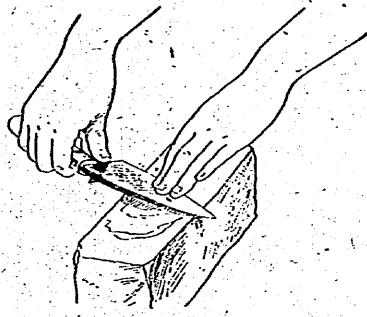
めい／＼の家で使ふ庖丁とその用途を考へてごらん下さい。

これらのほか、調理の材料を洗つたり切つたり、更に進んで簡単な調理も手傳へるやうになりたいものです。そのために、調理用具の扱ひ方や、調理の方法な

庖丁を洗ふには、まないたの上に平に載せて片面づつ洗へば、力もはいり、安全でもあります。

庖丁をとぐには、鬲のやうに、片面のものは先づ砥石に切れ刃を當てて前後にすり、次に刃裏の方を平に當ててとぐのです。もろ刃のものは、両面の切れ刃をとぎます。この時、

砥石の中央部だけを
使つて、くぼませないやうに注意しなせう。



砥石にもいろいろありますが、家庭用には中砥一種で間に合ひます。

庖丁を立てて洗つたり、ぬらした

まゝにしておくのは、なぜわるいのでせうか。

まないたは、先づぬれ布巾で拭いて水をしみ込ませ

てから用ひるやうにし、使つた後ではよく洗つて乾かしておきます。又、まないたの面がくぼんで來たら、かんなをかけ、平にして用ひるやうにしませう。

まないたを水で濡らせてから用ひるのは、なぜでせうか。

二 鍋と釜

鍋や釜には、金屬性のものと陶製たうせいのものがあります。

鐵製てつせいのものは丈夫ですが、強く磨いて光らすると、かなけが出て煮物が黒くなります。又直ぐに錆びますから、使つた後では、洗つてよく乾かしておきます。

アルミニウム製のものは輕くて便利ですが、手荒く扱ふと、くぼみや曲りが出來、傷もつきやすいものです。よごれは、たはしだけでも取れますが、たはしに石鹼をつけて柔かく洗ふとよく落ちます。

アルマイトは、アルミニウムの表面を酸化させて丈夫な膜まくを造つたものですが、あまり強く磨くと、傷がついていたみを早めます。一般に、金屬性のものは酸

や塩けに弱いけれども、アルマイト製のものは、これらに強いものです。

陶製たうせいのものは、金屬性のものに比べて熱の傳はり方はおくれですが、一旦熱すると冷えにくく、又、酸や塩けにもをかされません。しかし、これはやすいので、取扱ひに注意しなければなりません。

(一) 鍋や釜の底には大抵塗料が塗つてありますが、これは何のためでせうか。

(二) 鐵製の鍋の缺點を補つたものに、どんなものがありますか。

(三) 鐵製の鍋は、どんな調理に使ふのが適當でせうか。

三 こんろ (焔爐)

木炭もくたんこんろは、先づ火格子の上に火種を置いて、その上に小さい木炭を載せ、次に里芋くらゐの大きさの木炭を、こんろの七、八分目まで入れて鍋をかけます。火つきがわるい時は、うちはなどであふぎます。

煮物が煮え立ち始めたら、直ぐにこんろの下口を閉ぢます。それでもかなり長く煮え立つてゐますから、木炭の經濟になります。

煮たきに用ひる木炭は、柔かくて大きくないのが火のおこりも早く、火力も強いのです。

實驗：こんろに火をおこし、凡そ二リットル(約一升一合)の水を煮え立たせて、その溫度を測り、次にこんろの下口を閉ぢた後、何分間その溫度が續くかを調べてごらん下さい。

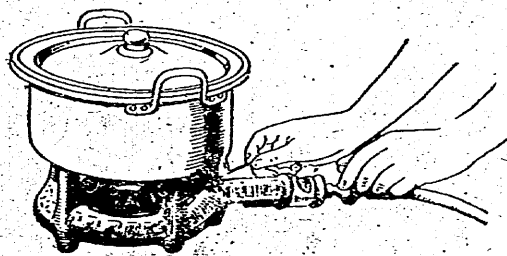
炭火が暫く(三十分くらゐ)いらなくなつた時には、こんろの下口を閉ぢると同時に、水に入れた鍋などをかけておけば、木炭をむだにせず湯をわかすことができます。再び使ふ時は、下口を開くだけですみます。又、炭火が全くいらなくなつた時には、残りを火消ひけしに取ります。この時も鍋などをこんろにかけておくやうにしませう。

木炭こんろには形がいろいろありますが、丈が割

合に高く、下口の狭いものが使ひよいものです。な
ぜでせうか。

ガスこんろは、鍋など
をこれに載せ、マッチを
すつて近づけ、から、ガ
ス栓を全部開いて火をつ
けます。さうして次のや
うに適當に火加減をしま
す。

一 ガス栓の開き方を
變へて、焰の大きさ
を加減します。
二 空氣孔の大きさを
變へて、薄青い焰の
中に、濃い青色のし
んが見えるまでにし
ます。
又なるべく鍋や釜の蓋



を取らないやうにし、煮え立つたら、直ぐにガス栓を
加減し、煮え続ける程度に焰を小さくして、ガスを節
約するやうに心掛けなければなりません。
實驗 ガス火で二リットル(約二升)の湯をわかして
みませう。

「一」ガス栓を全部開いて火をつけてから、何分間で
煮え立ちましたか。
「二」煮え立つた温度を保つのに、焰をどれだけ小さ
くすることができましたか。
「三」ガスに火をつける時、なぜ先にマッチをするの
でせうか。
「四」鍋や釜の蓋を取ると、なぜ燃料が不經濟になる
のでせうか。

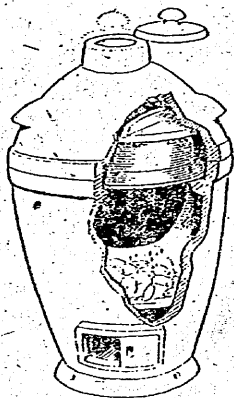
四 かまど(竈)

かまどには煙突の有るものと無いものとがありま
す。

焰は、その先の部分が最も温度が高いから、煙突の
無いものでは、燃料を奥の方で燃やし、煙突の有るも
のでは、なるべく手前の方で燃やすやうにします。薪
を一時にたくさんくべるよりも、細かいものを少しづ
つくべる方がよいのもこのためです。

かまどは餘熱が非常に大きいものですから、火をひ
いた後で、たき口に蓋をして餘熱をたくはへておいて、
必要の時これを利用するやうに心掛けませう。

かまどの餘熱をどんなことに利用してゐます
か。



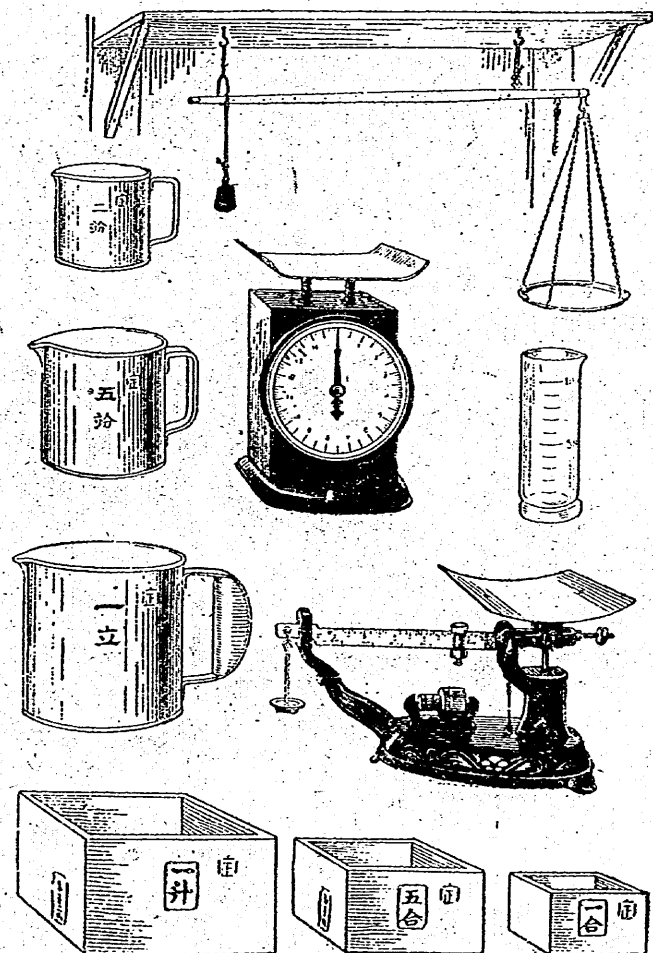
蒸しかまどは、鍋や釜の全體が、大きいこんろとそ
の蓋とに包まれるやうに作られたものです。普通は柔

五 計器の種類

計器を用ひると、調理が正確にでき、氣苦労がなく
て仕事のはかどることが多いものです。又、始めての
人も、計器によつて正しい分量がわかり、それをくり
返してゐるうちに、だん／＼目分量でも上手にできる
やうになります。

調理用の計器には、圖のやうな秤や計があります。
そのほか、調理には時計や溫度計が必要です。
秤は取り緒を固定して、秤の上下に動く範圍を
きめておくと、使ふのに便利です。

(一)一リットル(約五合五勺)の容器に、米をできる
だけ詰めた時と、軽く入れた時とで、重さが幾グ
ラム(克)違ふか、測つてごらん下さい。



(二)臺所では、さじや杓子しやうしや茶碗などを計器の代りに用ひることが多いものです。それらを用ひて食品の容積と重さとの表を作つてごらん下さい。

第七 基本調理實習

食品には生でたべるものもありますが、多くのものは調理してからたべます。

これは、からだの必要に應ずるやうに食品を配合して、その栄養効果を大きくするためであり、又、味を

第七 基本調理實習

つけて好みに適するやうにしたり、見た目を美しくし、快く風味を感じさせて消化を早め、食品に含まれる栄養素の吸収を助けるためでもあります。更に、調理によつて食物の腐敗をゆるくせたり、傳染病などを豫防したり、又、寒い時には温かい食物で體温を補ひ、暑い時には冷たい物によつて清涼な感じを與へたりすることなどできます。

調理は、これらのことをよく考へてすべきことはもちろんですが、それと同時に、その食品の栄養價值や持ち味をなくしてしまふことのないやうに注意しなければ

食 品	代 用 穀 類	
	茶	大
塩	茶	大
砂	糖	糖
片 栗 粉	粉	粉
小 麥 粉	粉	粉
こ 主	主	主
米	米	米

はなりません。殊に今日のやうな時局には、どんな食品でも十分にその栄養素を活用して、健康を増すやうに工夫すると共に、燃料やそのほかの物資もできるだけ節約して、経済的に、しかも簡易に調理の効果をあげるやうに心掛けなければなりません。

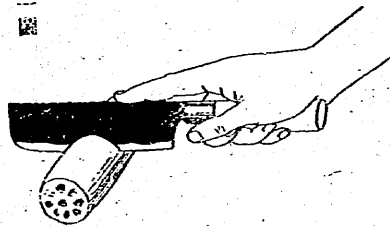
以上のほか、調理上の心構へや身支度などに就い

ても考へ、それを記してごらん下さい。

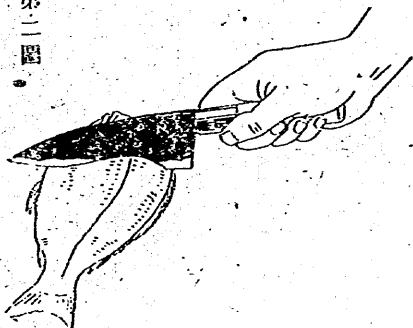
庖丁の持ち方 庖丁には、次に示す第一圖・第二圖のやうな持ち方があります。第一圖が普通の持ち方で、固い物を切る場合には、第二圖のやうに持ちます。

物を切るには、それをあさへる手は第三圖のやうに、第二關節から深く折り曲げて切る物の上に置き、第一關節を定木として切ります。固い物は庖丁を持つた手

第一圖



第二圖



第三圖



を伸し加減にし、柔かい物は引き加減にすれば、割合・通には次のやうな切り方をします。
によく切れます。

野菜の切り方 野菜は調理の仕方によつて、それなりに適した切り方をしなければなりません、最も普

いつもいたいてゐる汁の身や煮しめの材料などには、どんな切り方のものが多いでせうか。

小口切り		わぎ にんじん いも 大根
輪切り		大根 にんじん ごぼう 蓮根
半月切り		大根 にんじん ごぼう いも
いちやう切り		大根 にんじん ごぼう いも
斜め切り		わぎ にんじん ごぼう 蓮根 いも
せん切り		大根 にんじん ごぼう
乱切り		にんじん ごぼう 蓮根 いも
さいの目		にんじん いも
さ、かき		ごぼう 大根
みじん切り		わぎ しやうが 菜

一 塩味の汁

私どもは、毎日御飯にはおかずを添へていたゞいてゐます。御飯だけでは栄養が十分ではないから、おかずでいろ／＼な栄養素を補つてゐるのです。殊に塩は、人體に缺くことのできない栄養素ですが、食品の中に含まれる量は少いので、これを別に補はなければなりません。塩味が調理の基となるのは、からだの自然の要求によると同時に、調味料としても大切なものだからであります。

實驗

- 「一」湯〇・五デシリットル（約大さじ三ばい半）に塩一グラム（約茶さじ半分）を入れてかき廻します。塩がよく溶けたら味はつてごろんなさい。これは塩二分の割合の塩味であります。
- 「二」「一」の塩湯に同量の湯を入れ、よく混ぜて味はつてごろんなさい。これは塩一分の割合の塩味で、調理の時の塩味の基になるものであります。

實習

材料（四人分）

ねぎ	四〇グラム（約一二匁）
さつまいも	一〇〇グラム（約二七匁）
水	四デシリットル（約二合二匁）
塩	四グラム（約茶さじ二ばい）
ほかに塩	適量

方法

ねぎは根と枯れ葉とを去り、よく洗つて小口切りとし、さつまいももよく洗つて、いたんだ部分だけ皮を去り、厚さ〇・五センチメートル（約一・五分）ぐらゐの半月切りにします。

鍋に水を入れて火にかけ、煮え立つたら用意した材料を入れます。再び煮え立つた時塩を入れ、さつまいもが柔かくなつたら味をみて、更に自分の口に合ふだけの塩を加へます。

塩味は中味にする材料によつて加減します。

二 醤油味の汁

調味料としては、塩よりも醤油の方が普通に用ひら

用ひる場合とがあります。

實習

材料（四人分）

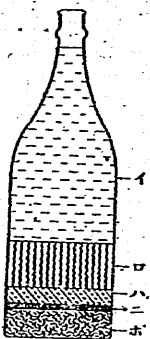
大根	一〇〇グラム（約二七匁）
里芋	五〇グラム（約一四匁）
水	六デシリットル（約三合三匁）
塩	三グラム（約茶さじ半一ばい半）
醤油	〇・二五デシリットル（約大さじ一ばい）
ほかに醤油	適量

方法

大根と里芋とは洗つて、いたんだ部分だけ皮を去り、大根は〇・三センチメートル（約二分）ぐらゐの厚さのいちやう切り、里芋は〇・五センチメートル（約二分）ぐらゐの厚さの輪切りにします。

二つの鍋にそれぞれ水三デシリットル（約二合七匁）を入れて火にかけ、煮え立つたら用意した材料を半分づつ入れて煮ます。煮えあがる頃、一つの鍋には塩、他の鍋に醤油を入れて味をみます。次に、自分の口に合ふだけの醤油を兩方の鍋に加へます。

れます。これは、醤油には塩分のほかにアミノ酸といふ成分があつて、から味と共にうまみをもつけるからです。又、醤油は磷酸やそのほかの無機質も少しは含んでゐますが、主に調味料としてその特有の風味が喜ばれるのです。



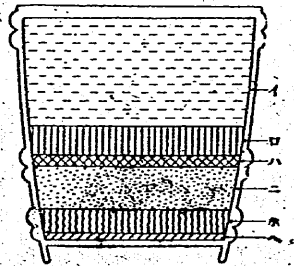
上の圖の醤油の塩分は百分の十七ですが、普通、調理に用ひられる塩は、凡そ百分の八十五ぐらゐです。から、醤油は塩の約五倍を用ひれば、塩味は等しくなるわけです。

しかし醤油は、塩分のほかに複雑な風味をもち、且つ、現在配給される醤油は、塩分が必ずしも一定してゐませんから、多少加減する必要があります。

醤油の澄まし汁には、醤油だけで味をつける場合と、塩を合はせて

(一)二種の澄まし汁はどちらが味がよいでせうか。
又、どちらが色がきれいでせうか。
(二)塩百グラム(約二十七匁)の値段と、醤油五デシリットルの値段とを比べてごらん下さい。
醤油はあまり長く煮ると香気がなくなります。

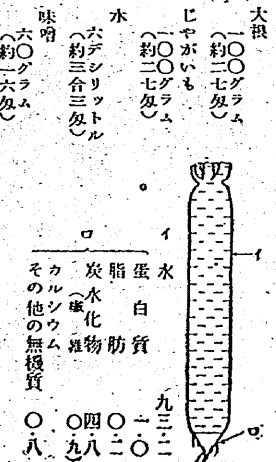
味噌の成分(百分率)



味噌にも特有の風味があり、醤油と同じやうに調味料として用ひられますが、これには塩分やアミノ酸のほかに、蛋白質が多く含まれてゐますから、大切な食品です。

味噌は御飯とよく調和し、米や麥に不足してゐる蛋白質や、塩・カルシウムなどの無機質を補つて、栄養によく、又これに入れる中身が適當であれば、副食物としてもそれ／＼の栄養素を補ふことができます。例へば、今、材料に用ひる大根は、カルシウムに富み、ビタミンも多くあります。

大根の成分(百分率)



方法

大根とじやがいもとは洗つて、いたんだ部分だけ皮を取り去り、大根はせん切り、じやがいもは厚さ〇・五センチメートル(約二分)の半月切りに

しよす。

鍋に水を入れ、大根とじやがいもを加へて火にかけ、柔くなるまで煮ます。中身が柔くなつた頃に味噌を入れて混ぜ、再び煮え立つたら鍋をゑろします。

味噌は長く煮ると風味がわるくなりますから、大根・じやがいもが煮える頃に入れるのですが、煮えやすい中身の時には、味噌を先に入れます。

又、味噌汁の濃さは、味噌のからみや中身の種類によつて加減しますが、普通は十倍ぐらゐに薄めます。

味噌は粒味噌でも、こし味噌でも、すり鉢でよくするほど風味が増します。

四 蒸し物

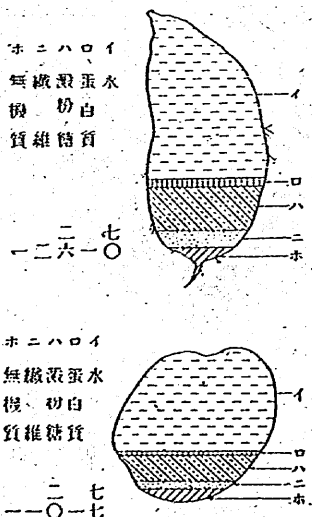
この調理法は、食品を蒸気で熱して、味をよくする方法です。いもなどは蒸すと、澱粉が煮えて消化がよくなり、その幾分かは糖となりますから、生いもよりも甘くなります。さつまいもやじやがいもなどの水分は、ちやうど蒸しあげるのに適當ですが、水分の少い

食品では、蒸しあげる途中で振り水をしなければ柔らかくなりません。

蒸し物の火加減は、一旦、蒸し湯が百度になつたらその後は煮え続けるだけの弱火にします。蒸し湯が多過ぎると燃料がひだになりますから、初めから必要な量を考へておかなければなりません。

さつまいもやじやがいもも、澱粉の多い同じやうな食品で、御飯の足しになります。さつまいもには糖や黄色な色素の多いものがあり、

さつまいもの成分(百分率) じやがいもの成分(百分率)



じやがいもにはビタミンBが多くあります。又さつまいもには繊維が多く、繊維は消化にはよくありませんが、便通をよくします。

生いものと蒸しいものと、澱粉の相違を顕微鏡で調べてごらん下さい。

實習（茶巾しぼり）

材料（四人分）

三〇〇グラム（八〇分）

方法

先づ、蒸し器に三デシリットル（約二合七勺）の水を入れて火にかけます。さつまいもを洗つて〇・五センチメートル（約二分）と二センチメートル（約六分）との二種の厚さに切ります（全体の目方を止しく測つておきます）。

蒸し器の湯が煮え立つたら、二種のさつまいもを同時に入れ、（時計を見ておきます）五分ごとに串で刺してみ、厚い方のいもが蒸しあがつた時、全量を取り出します（再び目方を測り、残った蒸し湯も測ります）。

（二）茶巾しぼりの布はなぜ湿つたものを用ひますか。

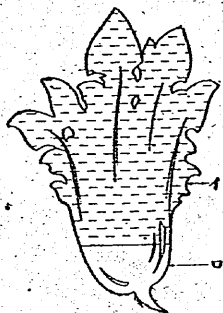
五 蒸し煮

同じく蒸すのでも菜の類のやうに水分の多いものは、ぢかに鍋に入れ、蓋をして、蒸し湯を使はないうでそのまゝ蒸し煮にします。

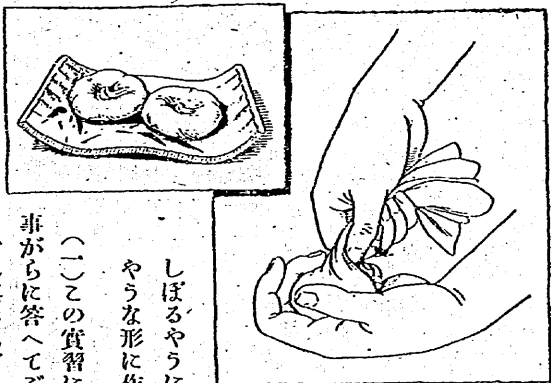
はうれんさう・小松菜

ねぎは、凡そ百分の九十の水分を含み、カルシウムや鉄などの無機質に富み、ビタミンも多くあります。ビタミンには水に溶け出したり、熱にこは

はうれんさうの成分
（百分率）



水	蛋白質	脂肪	炭水化物	無機質
九三・九	二・三	〇・三	二・二	一・三



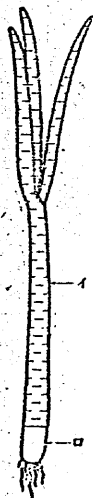
いもを器に入れてつぶし〇・五分の割合の塩味とします。これを湿つた布巾でしぼるやうに握つて、圖のやうな形に作ります。

（一）この實習に就いて、次の事がらに答へてごらん下さい。
（イ）蒸しあげるのにそれく、何分かかりましたか。

（ロ）蒸しあがつたさつまいもの目方はどうなりましたか。

（ハ）蒸し湯はどれだけ減りましたか。

ねぎの成分（百分率）



水	蛋白質	脂肪	炭水化物	無機質
九一・六	一・五	〇・一	六・四	〇・四

實習（菜びたし）

材料（四人分）

はうれんさう

四〇〇グラム（約

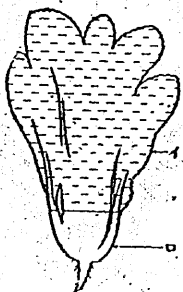
一〇七匁）

醤油

〇・四デシリットル（約大さじ二は

い半）

小松菜の成分（百分率）



水	蛋白質	脂肪	炭水化物	無機質
九二・六	二・五	〇・五	三・八	一・四

方法

はうれんさうはいたんだ部分を去つて、根つき
のまゝ洗ひ、根の太い部分だけは縦に切れ目を入
れます。

二つの鍋を用意し、一つには、はうれんさうの
半分を入れ、蓋をして中火にかけ、湯氣があがつ
た時一度かへし、また蓋をして煮ます。柔くな
つたら鍋をゑろし、材料をざるに取つて揚げます
(火にかけてからの時間を見ます)。

他の鍋には五デシリットル(約二合八勺)の水を
入れて火にかけ、煮え立つた時、残りのはうれん
さうを入れ、柔くなるまでゆでてから鍋をゑろ
し、材料をざるに取つて揚げます(火にかけてからの
時間を見ます)。

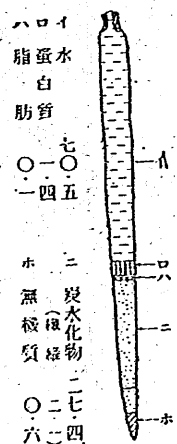
出来上つた兩方のはうれんさうを軽くしぼり、
三センチメートル(約一寸)ぐらゐの長さに切り、醬
油で味をつけます。

(二)煮えあがるまでにそれゝ何分かゝりました
か。

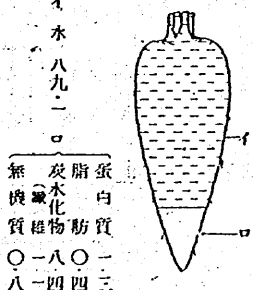
(二)兩方の味と色とを比べてごらん下さい。

六 煮しめ

この
ごぼうの成分(百分率)



にんじんの成分(百分率)



る方法で、普通、二
種類以上の食品が用
ひられます。それら
の食品に含まれる榮
養素を考へ、材料を
適當に選ぶと副食物
として申し分があり
ません。

ごぼう・にんじん・里

く斜め切りにします。

これらの材料を一しよに鍋に入れ、水と塩とを
加へて火にかけます(鍋に入れる前に材料の目方を測りま
す。材料がやゝ柔かくなつた時醬油を入れ、煮汁
が殆どなくなるまで煮しめます。時々鍋を動かし
て材料がこげつかないやうにします)。

(一)三種の材料を、各、大きさを違へて切つたのはな
ぜでせうか。

(二)もし、同じ大きさに切つたら、煮る時どんな注
意がいりますか。

食品を水と一緒に煮ると、その成分の一部が水の中に溶けて
出ますから、煮しめでは汁を残さないやうに煮つけるのです。
塩は、煮しめの材料の目方の約百分の一・七一二ぐらゐが適當
です。又、味つけには魚粉・煮干しなどを用ひると宜しい。
砂糖を用ひる時には、これを先に入れ、醬油を後から加へる
やうにします。

七 米と米飯

稻の實から籾殻を去つたものが玄米です。玄米はそ

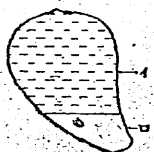
實習

材料(四人分)

ごぼう 八〇グラム(約二
十二匁)

にんじん 一〇〇グラム(約
二七匁)

里芋 二〇〇グラム(約
五四匁)



イ 水	八五・二
ロ 蛋白質	一・四
ハ 炭水化物	〇・一
ニ 脂肪	〇・三
ホ 無機質	〇・六

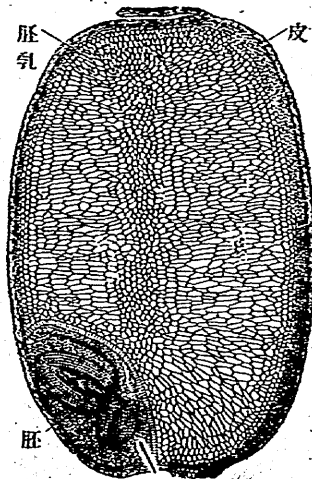
水 材料の目方の約三分の一

塩 材料の目方の約一〇〇分の一

醬油 材料の目方の約二〇分の一

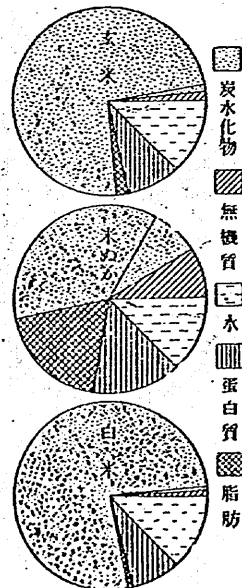
方法

ごぼう・にんじん・里芋はよく洗ひ、いたんだ
部分だけ皮を去ります。里芋は大きいものだけ縦
に二つに切り、にんじんは厚さ一センチメートル
(約三分)ぐらゐの斜め切りとし、ごぼうもやゝ薄



の大部分が胚乳であつて、その一端に近く胚があり、それらを皮が包んでゐます。

胚乳の細胞には澱粉が多く含まれてゐて、そのほかの成分は少いのです。それにひきかへ、胚と皮とは蛋白質・脂肪・無機質に富み、ビタミンも多くありますから、玄米をたべれば、からだに必要ないろ／＼の栄養素が得られます。しかし、皮には割合に繊維が多くて消化がよくありませんから、玄米は十分に煮ると共に、よく噛んでたべることが大切です。



食品成分	玄米	米ぬか	白米
水	一三・〇	一三・〇	一三・〇
蛋白質	八・八	一四・九	八・二
脂肪	二・二	一九・一	〇・六
炭水化物	七四・七	四四・二	七七・五
繊維	一・〇	八・一	〇・二
無機質	六・三	八・八	〇・七

玄米・米ぬか・白米の成分(百分率)

玄米をついて皮を去つたものが白米で、煮えやすく、よく消化吸収されますが、皮に含まれてゐる蛋白質・脂肪・無機質及びビタミンなどの栄養素が失はれてゐます。

白米飯はいふまでもなく、玄米飯でも、蛋白質やカルシウムが十分にあるとはいへませんから、副食物でこれらを補ふやうにしなければなりません。

實習

ついた米と玄米とを各二十グラム(約六匁)づつ混ぜ、凡そ二十倍の容積の水を加へて、火にかけます。煮え立ち始めたら、火力を弱めて煮を続ける程度にし、五分ごとに十数粒の米を皿にすくひ取ります。これを三回ほどくり返し、その後は十分ごとに、全部で凡そ一時間続けます。

玄米とついた米とを指先でおしつぶしてみても、最も柔かくつぶれるのは、それ／＼何分間煮たものですか。

實習

材料(四人分、凡そ一人二はい)

米 四〇〇グラム(約一〇七匁)
水 適量

方法

(一)出来た御飯の容積は、米の時の何倍ぐらゐになりましたか。
(二)もし、御飯の出来加減が次のやうでしたら、それぞれの場合に就いて、その原因を考へてごらんなさう。
(イ)こげた場合、

- (ロ)釜の上と下とで柔かさが違ふ場合
- (ハ)しんがある場合
- (ニ)底が水つばい場合

玄米のたき方

玄米をたく時の水加減は、米の容積の凡そ八割増しぐらゐとします。火加減は、煮を立つてゐる時間を比較的長くするほかは、普通の米をたく場合と同じです。たきあがる時間は、米の量によつて違ひますし、又、燃料の種類によつても、種々の工夫をしなければなりません。

煮え立つた時は、火を弱くしてもまだ吹きこぼれるやうでしたら、一時蓋を取つても宜しいが、なるべく手早く火を弱めて、蓋を取らない方がよいです。

八 麥飯

大麥は米に混ぜて用ひますが、そのまゝでは煮えにくいので、おしつぶしたもの(おし麥)や、ひき割つたもの、ひき割り麥を用ひます。大麥の成分は、大體米と

- 一 茶碗 麥飯
- 一 粒 ねぎ・じやがいもの味噌汁
- 一 深皿 大根・にんじん・ごぼうの煮しめ
- 一 小どんぶり 小松菜のひたしもの

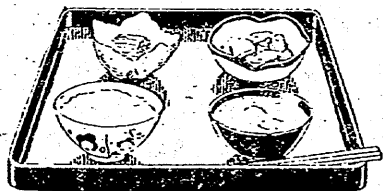
(一)この獻立の調理をするには、どんな手順にしますか。

(二)この調理に用いる材料の量を、人数によつて計算してごらん下さい。

方法

- ねぎと大根とは、各、一センチメートル(約三分)ぐらゐの斜め切りと輪切り(又は半月切り)とにします。そのほかは今までに實習した通りにします。

出来上つたものを器に入れて飯盛やお膳に置くには、隣のやうに並べるのが普通です。

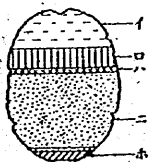


似てゐますが、重さは米よりやや軽く、縦に一筋の大きなみぞがあつて、皮を除いてもこの部分だけは残るので、割合に繊維が多く、米よりもいくらか消化しにくくなります。

實習

材料(四人分)

- 米 三〇〇グラム(八〇匁)
- 大麥 一〇〇グラム(約二七匁)
- 水 米・麥合はせた容積の二、二割増しぐらゐ
- イ 水 一四八
- ロ 蛋白質 九八
- ハ 脂肪 一三
- ニ 炭水化物 七三
- ホ 無機質 八八



方法

麥飯と同様でよいのですが、水の量は少くします。

九 食物の取合はせ

私どもは、毎日御飯のほかにおかずを取り合はせていたゞいてゐます。次に今までに知つた調理法で、御飯とおかずとを共同で作つてみませう。

獻立

番茶の入れ方

一人當り一グラム(約茶さじ山一ぱい)ぐらゐの番茶をきうすに入れて、これに煮え立つた湯を一デシリットル(約六匁)の割合で注ぎ、一、二分たつてから用ひます。

第八 日常の經濟

一 物の尊重

食事の心構へに就いても、調理の實習に就いても、常に私どもは、尊い食物をむだにしないやうに考へ、家具や什器もよく手入れをして、なるべく長く使へるやうな工夫をして來ました。物を尊重することは、家政全體を通じて最も大切なことですが、この實行はもつたないといふ心から生まれて來ます。洗ひ流しの米一粒でも、それが私どもの手にはいるまでの、天地の恵みや人の勞苦を思つたならば、決して捨てられないはずで、物に感謝し、もつたないと思ふ心持は、又、女子の性格のゆかしい現れともいへます。

一家の主婦は、皆この心掛で日々の生活を営んでゐる。

ます。しかし、これは一家の主婦だけではなく、誰でも心掛けなければならないことです。先づ私どもの日常をこの點で反省してみませう。

まだ十分に使へるやうなものが捨てられてゐないか、考へてごらんさい。

物を尊重するといふことは、唯、使へるものを捨てないといふことばかりでなく、使へないと思ふやうなものでも、更にいろ／＼工夫して生かして行くことにもあります。着物の仕立直しや染めかへ、又は洋服の裏返しなどはいふまでもありません。全くの廢品と思はれないやうな古いペン先や紙屑、毛絨屑なども、何とか生かして行きたいものです。

物を尊重する心があれば、自然破つたりこはしたりしないやうに注意しますが、もし破れたりこはれたりしても、直ぐ繕ひをするやうになつて来るでせう。家具・什器の手入れや、着物のほころび及び足袋・靴下の繕ひなども、自分でできることが少くありません。さういふ直しものを身に着けることにひけめを感じた

(一)わが國の現在から考へて、燃料のほかにどんな物の消費を節約しなければなりません。物を擧げ、理由も考へてごらんさい。

(二)金錢を浪費しないためには、どんな方法を取つたらよいでせうか。

三 時間の活用

時間は使ふと使はないとに關係なく過ぎて行きます。その上、後になつてはどうしても取り返すことができせんから、空費しないばかりでなく、十分にこれを活用しなければなりません。

時間を活用するには、一定の時間内にできる仕事の効果を多くする工夫をしなければなりません。使用の目的によつて物の整理をしたのも、調理の手順をよく考へたのも、時間をむだにしないためでありませう。調理の時など、一方で煮物をしてゐる間に、他方で物を切るといふやうに手順よくすれば、全體の支度を整ふと同時に、煮擔きしたものを温かいうちに食膳にのぼ

りするのは、まことにおろかなことです。物を尊重するといふことは、經濟の上からもまた大切で、物の經濟こそ一層直接な經濟であります。殊に今日は、できるだけ物を大切に扱はなければなりません。

二 消費の節約

調理の實習では、いつも燃料の節約に注意して來ました。調理の時だけでなく、暖房や照明の場合にも同様です。木炭や石炭が私どもに用ひられるやうになるまでには、どんなに多くの人の勞力が費されてゐるかを思ひますと、決して輕々しく用ひることはできません。火鉢の炭のつき方一つにも、かういふ心づかひがなければなりません。

何によらず、浪費はつゝしななければなりません。總べて浪費は、習慣となりやすいものですから、たとへ自分の考へだけで使つてよい金錢があつても、物事の急不急をよく考へて、むだ使ひをしないやうにしませう。

せることができますが、手順がわるいと、皆冷えてしまひます。更に、進んで時間を有効に使ふには、どんなことに注意したらよいかを考へてみませう。

先づ、時間を計畫的に使ふことです。學校に時間割があるやうに、家々にも大體の時間表を作つておきます。それを守れば、學習や家の手傳ひが規則正しくでき、私どもの心持にも餘裕が生じ、修養や娛樂の時間も生まれて來るでせう。なほ、食事や歸宅の時間を守らないで、家族に迷惑や心配をかけるやうなことはつしまなければなりません。

次には、時間を或る一事に注ぐやうに工夫することです。どんな仕事でも、一時に一事でなければなりません。一時に多事では却つて氣が散り、手順がくるひます。さういふ時には過ちも起りやすく、つまりは、その時間を空費しただけでなく、惡用したことにさへなるのです。

このやうに時間を有効に使ふに當つて一番大切なことは、いつでも愉快な氣持ですることです。さうすればどんな仕事でもはかどり、興味も湧いて來て、自然

に仕事の手順や仕方にも工夫をこらすやうになるものです。さうして仕事の能率^{のりせう}が上がり、益^{えき}仕事を楽しみになります。かうなつてこそ、初めて時間を活用したといふことができるのです。

めい／＼の家の時間豫定表を作つてごらんなさう。

第九 一家團樂

家の生活は、家中の誰もがいそがしく働くうちにいとなまれて行くのですが、それは家事と勤勞とはかりではありません。そこには家庭生活に特有な楽しさがあります。このために一日の勞も忘れ、疲れも回復されて、日々に新しい豊かな生活力が培はれるのであります。

もとより家庭生活の楽しさは、單に家庭の娛樂にだけあるわけではありません。私どもが學校で學んだことをそのまゝ家庭で役立て、調理や裁縫など、學校で習つたことと家庭ですることが一致するところに言ひ

なければなりません。母の手傳ひや弟妹の世話などは、孝友の實踐であります。かうしたやさしい心づかひをもつてこそ、ほんたうに家の一員たる資格をそなへたものといへませう。

休みの日やその時々^{ときどき}の行事など、特別に一家が集つて楽しむ時には、快活にまめ／＼しく立ち働いて、老人を慰め、弟妹を喜ばせ、家中をうちくつろいで楽しませる一役も引き受けるやうにませう。

主婦となり、母となる前に、私どもとして盡くさなければならぬ家の務めのあることを忘れないやうにませう。

(一)家庭の和を増すには、どういふやうに心掛けられよいでせうか。

(二)遠く離れてゐる家族に、かけ膳をすすめるのはどんな意味でせうか。

第十 隣り同士

知れぬ喜びがあります。さうして家族が互に親愛和合し、悲しみも喜びも、苦しみも楽しみも、總べてがその中にとけ込んで、一家が和樂のうちに固く結ばれてこそ、眞に家庭生活の楽しさがあります。ふだんは格別氣づかなかつた家のありがたさが、一度家を離れてみると、しみ／＼と感ぜられるものです。随つて、家といふものが、どんなに私どもの心に慰安と満足とを與へ、性格の圓滿な發達に大きな力となつてゐるかがわかるでせう。

このやうに、和樂は家庭生活の自然でありますから、もし家族の中にこれを樂しまない者が一人でもあつたらどうでせう。わけでも、私どもに少しでもさうした心持があり、それが顔色や動作に現れたとしたらどうでせう。祖父母や兩親の恩愛に對しても申し譯がないことであり、私どもを慕ふ弟妹に對しても、まことにすまないことではありませんか。

私どもは、幼い時から家族の人々にかはいがられて來ましたが、今後は自分から進んで一家の者に温かさとなごやかさとを與へて、家庭の和を増すやうに心掛あります。

今まで、母の仕事を手傳ふために、私どもにできる仕事や心構へに就いて學び、これを實踐して來ましたが、私どもの家は、決して孤立してゐるのではありません。家屋こそ別々でも、同じ土地に住む近所同士は、互に助け合ひ、仲よく暮して行くべき家族的な仲間であります。

昔から、農村では近隣は親類同様の親しさが保たれてゐますが、各地の人々の集る都會では、他郷の人が隣り合つて住むといふ風で、從來は近隣の間の親しみが割合に薄かつたのです。しかし、隣り組の制度が出来てからは互に力となり、睦み合つて、共に苦勞を分け合ふほんたうの隣り同士として固く結ばれることになりました。

もとより隣り組は、唯、近隣の親睦をはかるためばかりのものではありません。部落會や町内會の一單位として、重要な任務を果さなければならぬのです。家庭生活に直接關係のある公民的義務は、皆隣り組を経て各家庭に傳へられ、日常生活に必要な品物も、殆どこれを通して配給されます。そのため一家の主婦

は、これらの仕事に追はれがちです。配給の仕事や買物など、私どもにできる仕事は手傳つて、少しでも母のいそがしさを助けるやうに心掛けませう。

隣り組の重要な任務には又、防火・防犯等があります。これらに對しては、常に最善のそなへをし、不斷の訓練をおこなつてはなりません。私どもも進んで隣り組の一員となつて、その責任を果すと共に、そのほか共同炊事・共同購入など、生活のあらゆる方面に隣り組の力を活用し、物資や勞力を節約して、その利用に努めなければなりません。

又、私どもの近所には英靈の遺族や、傷痍軍人の家族の家もあります。これらの家に對しては、常に深い感謝の心を以つて接することを忘れず、慰安と手助けに細かい心づかひをして、報恩の誠を盡くさなければなりません。