

腸チフス・バラチフス・ジフテリア・コレラ・結核に對して行なはれ、痘瘡には種痘を行なひます。免疫には長い間續くものと間もなく消えるものとあり、又、傳染病によつては免疫のできないものもあります。

トラホームは寒さの厳しい地方や用水の不便な地方に多い病氣です。かやうな所では全家族が同じ洗面器一杯の水で洗面したり、一つの手拭を共用したりすることもあり、又、住居の換氣が不十分で、臺所の煙りが屋外に出にくいことなど、總べて不潔な生活から起りやすいものです。

結核は廣くわが國民の間に蔓延してゐる病氣で、多數の青少年が年々この病氣によつて死亡してゐます。結核は國民の活動力に深い關係があるものですから、この豫防には政府も諸種の施設をしてゐますが、家庭もなほ一層の力を注がなければなりません。

結核は一度罹るとなほりにくい病氣のやうに考へられてゐますが、それは誤りです。罹つても早く氣がつき、速かに治療を始めれば大抵はなほるものです。結核は他の傳染病と異なり、結核菌が體內へ侵入すると

感染しますが、多くは自然に治癒し、發病するのは極めて少數の人だけです。結核が農村よりも都市に多いのは、その環境が結核に感染しやすく、又、發病しやすい多くの條件があるからです。結核の發病の主な原因は、過勞と栄養不良と精神の不安とであります。結核患者はできるだけ療養所へ收容して治療することが、患者にも、傳染を防ぐためにもよいのですが、家庭で治療する場合には、患者の唾・痰・鼻汁など結核菌の居る排出物を十分によく始末して、食器・寝具などを消毒することが大切です。殊にうつりやすい子供への傳染を防がなければなりません。

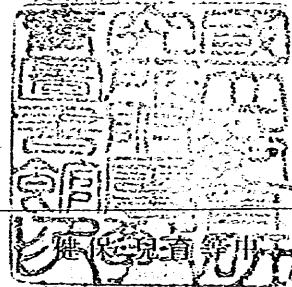
結核の豫防はその原因、殊に發病誘因の除去にあります。過勞を防ぐためには活動と休養との調和を圖り、栄養不良は食生活の適正に努め、精神の不安は修養に努めてこれが安立を圖り、清潔な規則正しい日常生活を営み、強健な心身を鍛鍊する以外にはありませんから、徒らに病氣を恐れたり、迷はされたりしてはなりません。

中等育兒保健 一

文部省

文部省調査普及局刊行課寄贈

〔後〕 ¥ .75



昭和二十一年四月十七日印刷 同日翻刻印刷
昭和二十一年四月二十一日發行 同日翻刻發行
〔昭和二十一年四月二十一日 文部省検査済〕

【後】定價七拾五錢

著作權所有 文 部 省

發行者 東京都神田區岩本町三番地

發行者 中等學校教科書株式會社

代表者 龜井寅雄

印刷者 東京都牛込區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

發行所 中等學校教科書株式會社

教科書番號 122ノ一

第四 家庭看護の要領	十六	十一 揚げ物	三十七
第五 救急處置	二十二	十二 ご汁 煎り豆	三十八
第六 日常食	二十五	附 大豆の加工品の作り方	三十八
一 くこ飯 ぎぼしの味噌汁	二十五	十三 雑炊	四十一
あかざのごま和へ	二十五	十四 練習	四十一
二 いため御飯 うしほ汁	二十六	十五 團體炊事	四十二
三 包み玉菜 梅干	二十七	第七 非常食	四十三
四 カレーいも	二十九		
五 果汁羹 野菜寄せ	三十		
六 吸ひ物 酢の物	三十一		
（鶏卵の調理 鹽麴の使ひ方）	三十一		
七 魚の卵の花和へ 魚のあら汁	三十三		
八 振り掛け いなごの佃煮	三十四		
九 五目飯 かき卵汁	三十五		
十 乾燥野菜の作り方	三十六		

殺菌に關する公の施設とはどんなのですか。その利用法を考へてごらん下さい。

寄生虫病は國民殊に農村民の間に廣く蔓延してゐる病氣であつて、國民保健の上から豫防を怠つてはなりません。

わが國に多い寄生虫は蛔虫・十二指腸虫・糞虫ですが、いづれも卵が便の中に排出され、更に食物その他の物に附いて、健康者の口へ運ばれます。農村で便や尿を肥料に用ひる場合に、卵が野菜類に附くこともあります。卵は田畑で日光に照らされても容易に死滅しません。十二指腸虫の卵は成長して幼虫となり、溜り水や小川の中で生活して、これが人の皮膚からも侵入します。随つて、豫防としては、便や尿は數箇月間肥料溜めの中に置いてから、肥料に用ひるやうにすると安全です。日常、食事の前によく手を洗ふことも大切です。又、寄生虫の疑ひのある場合には檢便しなければなりません。

消毒 傳染病を豫防するために病原體を殺すことを

消毒といひます。消毒の方法にはいろいろあります

が、病原體の種類と消毒するものの性質や用途とを考へて、それ／＼の場合に應じた方法を選ばなければなりません。家庭で用ひる消毒法には日光と熱と藥液によるものとがあります。病人の鼻汁・痰・便・尿などの排出物の附いた物とか、病人が身近に使用した品物で不用の物とかは、燒き捨てれば消毒には最も確かです。衣類・寝具・敷物・書物・器具などで破損しない物は、家庭で日光にさらしますが、蒸氣で消毒すれば一層確かです。金屬器具・ガラス器・陶器など熱湯に耐へる物は煮沸して消毒します。煮沸する場合は沸騰してから十分以上たてば、病原體は死滅します。總べて日常生活では住居は換氣をよくして、室内の濕氣を少くすることが、消毒にも役立ちます。

消毒薬には多くの種類があります。家庭で用ひられる主なものとその用法を擧げてみます。

クロール石灰水

クロール石灰五分に水九十五分を加へてかき混ぜて濾し、井戸・水槽・汚水・野菜・便などの消

毒に用ひます。

ホルマリン水

ホルマリン三分に水九十七分を加へたもので、衣類・寝具・ガラス器・陶磁器・竹木製品・皮革製品・漆器・ゴム製品・紙製品・毛皮・室内の壁・建具・便所などの消毒に用ひます。

石炭酸水

石炭酸三分に水九十七分を加へたもので、用途はホルマリン水と同様です。便・尿・吐瀉物を消毒するには同容量をこれに加へて、よくかき混ぜて二時間以上おきます。

昇汞水

千倍液として用ひます。毒薬ですから、家庭では普通には使用しない方がよいでせう。販賣してゐる昇汞錠は一錠中に〇・五グラム(約〇・二三匁)の昇汞が含まれてゐますから、一錠に水五百立方センチ(約二合七匁)を加へれば千倍液になります。

昇汞水は手足・ガラス器・陶器・竹木製品・部

屋などの消毒に用ひますが、金属の消毒に用ひると腐蝕します。食器・玩具の消毒に用ひてはなりません。昇汞水は食物に附かないやうに、又、子供が飲んだりしないやうに氣をつけなければなりません。

クレゾール水

クレゾール石鹼液三分に水九十七分を加へたもので、用途は石炭酸水と同じです。石鹼が含まれてゐるので、手足の消毒には便利です。

第四 家庭看護の要領

看護するには病人の苦痛を自分の苦痛とする心持が望ましいものです。いつも病人の心を柔げ、明かい、やさしい親切と同情の心とを以つて、病人の力となるやうに努めなければなりません。

又、病人の取扱ひには丁寧・静肅・敏速にして、醫師から與へられた看護の注意を忠實に守り、その手順を誤らないことが大切です。

くやうにします。

病室の選び方は病氣によつて違ひますが、一般に口當りがよく、換氣しやすく静かな部屋がよいのです。換氣はどんな病氣にも大切ですが、殊に肺炎・肺結核のやうな呼吸器の病氣の場合には忘れてはなりません。冬季でも病人のからだの保温さへ十分であるならば、病室の温度はさがつても、換氣して部屋の空気を清く保つことの方が必要であります。部屋を密閉して炭火を置くことは避けなければなりません。

からだの保温には毛布・衣服又は湯たんぽを用ひます。

病室は清潔に保ち、病人の眼を樂しませ、心を安靜にするために、盆栽・草花・繪畫などを調へるのもよいことです。

病人の衣類・蒲團・敷布・枕蓆などは清潔なものとたび／＼取り換へ、又、日光にさらすやうにします。病人のからだは健康な時よりも不潔になりやすいものですから、努めて清潔に保つやうにしなければなりません。

總べてどんな病氣でも體温・呼吸・脈搏を測つてお

健康者の體温は大抵攝氏三十六度から三十七度の間にあつて、一日のうちでは朝は低く、午後は高いのが普通です。健康者でも三十七度以上ある人もあります。健康な成人の脈搏は一分間七十前後、呼吸数は一分間十八前後ですが、乳幼児の脈搏・呼吸の数はこれよりも多いものです。脈搏・呼吸の数は病氣によつて増減します。

檢温は普通腋の下で行なひます。

檢温の時刻や回数は病人によつて違ひますが、普通一日午前は六時・十時、午後は三時・九時の四回に測り、脈搏・呼吸も檢温のたびごとに測り、總べてこれを温度表に記録しておきます。

病人が發汗した後は乾いた手拭で全身の汗を拭ひ取り、衣服・敷布・枕蓆などを取り換へます。

次の表にそれ／＼調べて書き入れなさい。

長い間病氣で寝てゐる場合にはよく床ずれが起ります。床ずれは後頭・肩・肘・腰・下肢などの部位が、からだの重さで長い間續けて壓迫され、血液の循環と

成人	青年期	兒童期	乳兒期	新生兒期

榮養が阻害されるために起るもので、一度起るとなほりにくいものですから、注意して豫防し

なければなりません。それには起りやすい場所を毎日調べて清潔にし、いつも乾燥してゐるやうにして、病人の臥床の位置も時々變へることです。もし皮膚に赤みが出たならば、既に床ずれの始めですから、冷水又は温湯をアルコールと等量に混ぜたものを布片に浸して、その部分を拭ふか、カンフルチンキ又は醋酸水（醋酸、水二）を塗布します。

病人の排便を促すために、肛門から腸内に薬液をつぎ込むことがあります。これが灌腸です。灌腸はガラス製の灌腸器にグリセリンと水とを等量に混ぜた液、を、二十立方センチ（約二勺）から三十立方センチ（約一勺半）を入れて行なひますが、薬用石鹼五グラム（約

一・四匁）から十グラム（約三匁）を水三百立方センチ（約一合六勺）から四百立方センチ（約二合二勺）に溶かした液、或は薬用食塩三、四グラム（約一匁）を水三百立方センチ（約一合六勺）から四百立方センチ（約二合二勺）に溶かした液を大型灌腸器で注入することもあります。灌腸する時、病人の姿勢は仰臥位又は側臥位で、注入後は脱脂綿を肛門に當てて、數分間外から押してゐます。吸入は呼吸器の病人に用ひます。吸入には蒸氣吸入と酸素吸入とがあります。蒸氣吸入は吸入器を用ひて蒸氣を吹き出させ、その蒸氣の力で容器中の薬液を吸ひ上げ、蒸氣と共に吸入させるのです。普通坐らせて行なひますが、病人によつては仰臥位又は側臥位で行なふこともあります。吸入薬は、水百分中重曹二分又はそれに二分のグリセリンを混ぜて水に溶かしたもので、一回に備へ附けの容器に二、三杯づつ一日に三、四回行なひます。

蒸氣吸入を實習し、注意すべき點を調べなさい。

酸素吸入は呼吸困難な病人に用ひます。鐵製の酸素容器から出る酸素の量を加減しながら、マスクを病人の鼻孔と口との近くに向け、數分間吸入を行なひ、凡そ三十分の間隔を置いて繰り返します。

からだの一部分を温めるには温罌法を、冷す場合は冷罌法を行なひます。温罌法には湿布を用ひる温罌法と乾燥温罌法とがあります。

本綿布・手拭・フランネル布などを温湯又は温めた薬液で湿し、局部に當てて、その上をそれよりもやゝ大きい油紙（又は防水布）で覆ひ、その上にフランネル（又は脱脂綿）を重ねて布片で固定します。胸部に行なつた場合には、二時間ぐらゐたつてから湿布を除き、あとを乾布で十分拭ひます。これを一日に三、四回繰り返します。湿布を一日中續けて行なふのはよくありません。

乾燥温罌法は湯たんぽ・懷爐又は焼き砂・焼き塩などを袋に入れて局部に當てます。總べて温罌法は火傷

を起させないやうに温度に注意します。

冷罌法には冷たい水又は薬液に浸した布片を用ひるか、又は冷水或は氷の小さい塊を入れた氷嚢を用ひます。冷罌法では凍傷を起さないやうに注意します。

氷枕を用ひる時に空氣を追ひ出すのは何のためですか。

短時間に強い刺激を局部の皮膚に與へるために、かし湿布を用ひることがあります。これは呼吸器の病氣で咳が多く出て睡眠できない時などに用ひますと、呼吸もらくになり咳も少くなるものです。新しいからし粉を煉つて、布片に二、三ミリメートル（約二分）の厚さに伸して皮膚に當てます。その時間はからし粉の強さによつて異なりますが、略十分ぐらゐたつて皮膚がやゝ赤みを帯び、少し痛みを覺えるくらゐになつたら取り除き、温湯に浸した手拭で皮膚に附いたからしを拭き取ります。からし粉が強過ぎたり、使用する時間が長過ぎたりすると、水泡が出来て、なかなかほりにくいものですから注意しなければなりません。

ん。
家庭では日常必要な薬品や醫療材料は必ず常備して、いつでも直ぐ用ひられるやうに箱などに一まとめ

にして、おくと便利です。次に望ましい主なものを挙げ
てみます。

薬品名	用途
アルコール	日本薬局方のは手・創傷・器具の消毒用に、工業用のは吸入器の燃料に用ひる。
稀ヨードチンキ	打ち身・捻挫・切り創・擦り創・種々の疼痛、歯痛、早期の凍傷などに塗布する。
カンフルチンキ	稀ヨードチンキに同じ。
マキキヨクローム	稀ヨードチンキに同じ。
亜鉛華・澱粉	汗疹・濕疹・ひびなどに用ひる。
過酸化水素水	創口の消毒及び含嗽に用ひる。
(オキシフル)	濕疹・腫れ物・創・凍傷・火傷などに用ひる。
炭酸水	洗眼・含嗽・電法に用ひる。
ワセリン	火傷などに塗布する。
ひまし油	下痢に用ひ、火傷に塗布する。
グリセリン	灌腸に用ひ、手足の荒れに塗布する。
アンモニヤ水	蚊・蜂・南京虫その他の毒虫に螫された時に塗布する。
石炭酸水	排出物又は器物の消毒に用ひる。

醫療材料	用途
繃帯	創傷を覆ひ、汚物・病原體などの侵入を防ぐと共に外用薬を密着させ、壓迫して出血を止め、又は骨折・脱臼を固定して動搖させないやうにする。
ガーゼ	液體を吸収する力が強いので、血液・膿などを拭いたり創を覆ふに用ひる。

脱脂綿	用途
木綿布	ガーゼの代りに用ひる。しかし、直接創に當てず、ガーゼの上から置くやうにする。
三角巾	濕布又は繃帯に用ひる。
三脚器	救急處置用繃帯として最も適してゐる。
検入器	既出。
吸腸器	既出。

病人の食事は病氣の種類や症状及びその経過・時期などによつて與へる物の種類・量・調理法並びにその與へ方までそれ／＼異なつてゐますから、どの病人にも適したきまつた食物といふものはありません。

病人食として最も必要なことは、回復力を増すため必要な量と種類とを考へて、これを消化しやすいやうに、又、おしく調理して清潔な食器に盛り、食欲をそゝるやうに工夫することです。

長い間病床にある病人に對しては、時々目先を變へて調理の上でも栄養上の注意のほかに色・かをり・味などにもいろいろ工夫することが大切です。

消化器の病氣の場合には、病人食は醫師によつて厳密に指圖されます。又、食物に關係の深い病氣、例へば腎臓病・糖尿病などには特別の食物が必要です。

妊産婦は病人ではありませんが、産後の體力の回復と母乳の分泌に關係があるので、消化がよく滋養に富んだものを與へるやうにします。産後長い間少量の食物を取るのにはよくありません。早く日常食に移るべきです。

流動食と半流動食とは、消化がよく栄養もあるものです。次に家庭で普通に調理される流動食と半流動食を挙げてみます。

- 流動食
- 重湯・葛湯・牛乳・重湯牛乳・野菜スープ・魚鳥
 - 獸肉スープ・貝肉スープ・卵黄汁・果汁
- 半流動食
- おすじり・かゆ・おじや・うらこし野菜・半熟卵
 - 黄・かき卵・茶碗蒸し・卵豆腐

第五 救急處置

日常生活に於ける事故や災害時に負傷した場合は、一刻も早く適當な處置を取り、負傷によつては早速醫師の治療を受けなければなりません。

子供が玩具・小石などを誤つて吞み込んだために咽頭や喉頭が塞がれて窒息したり、餅やその他の食物が咽頭につかへて呼吸が妨げられたりすることもあります。その場合には速かに指でかき出すか、咽頭を指で刺激して出させます。誤つて吞み込んだものが食道から胃の中まではいつてしまつた場合には、醫務を受けなければ安全です。

薪炭の火、ガスの火、熱湯・焼け火箸・懷爐・湯たんぼ、揚げ物の時などに火傷を起すことがあります。

火傷は皮膚に赤みが出来て腫れる程度ですむじこもあり、水疱が出来、更にたゞれることもあります。軽いものはワセリン・オリーブ油その他の油を塗布するか、紙類を燃やして出来た黒い灰に熱湯を加へ

て泥狀としたものを適度に冷して火傷面を覆つておけばなほります。水疱の出来たものは皮膚を破らないやうに中の液を出して硼酸軟膏を塗つたガーゼで覆ふか、又、紙灰と煎茶粉末とを七と三、又は八と二の割合に混ぜた膏藥を用ひるかして、毎日換へれば一層有効です。

凍傷も輕くて皮膚に赤みと僅かの腫れが出来たところの時は、毎日數回溫湯に漬け、次いで乾布摩擦を十分に行なつてから、カンフルチンキか稀ヨードチンキを塗布して、その部分を寒さに觸れないやうに覆つておきます。たゞれた場合は火傷と同様に硼酸軟膏で覆つておきます。

蜂・毒虫などに螫された場合には創口を清潔にして、百分の二のアンモニヤ水を塗布し、その上に冷濕布を當てます。それが無い時には、あく又は洗滌ソーダ水を塗布してもきゝめがあります。

その他、狂犬・毒蛇・鼠などに咬まれた場合には、創口の上を緊縛して、速かに醫師の治療を受けなければなりません。

打ち身・擦り創・切り創・刺し創などは普通に起る外傷です。外傷には微菌がはいつて化膿しやすいものですから、これを防ぐことが大切です。そのためには

創口には不潔な手指や布片などを當てないやうにし、創口に砂・木竹片などが附いてゐたならば、これを取つてから稀ヨードチンキ・マーキョロクローム、又は百分の五の過酸化水素水を塗布し、清潔なガーゼか木綿布で覆つて、しつかり繃帶をします。出血が多量ならば止血法を行なつて安静にさせます。

手や指に竹のとげを刺した場合にはどんな手當をしますか。

血液を多量に失へば生命に係りますから、出血したならば直ぐに止血しなければなりません。淺い創の場合は大抵靜脈出血ですが、創が深いと動脈出血も起ります。靜脈出血の場合は暗赤色の血液がじくじく出ますが、動脈出血の場合は鮮紅色の血液がほとばしり出ます。

止血法は破れた血管の位置や太さによつて違ひます

給血者の血液型	受血者の血液型	給血者の血液型	受血者の血液型
A	A・B	B	B・O
B	B・AB	A	A・O
O	O・A・B・AB	O	O
AB	AB	AB	AB・A・O

が、小さい靜脈出血ならば清潔なガーゼで創の部分を押迫すれば止まります。

動脈出血ならば、心臓と創口との中間の創口に近い場所ので、その動脈を押迫します。即ち指先ならば指の根もとか手くびを、足の先ならば足くびを、三角巾か手拭などで強くしばります。しかし、長い間そのまゝにしておくと危険ですから時々ゆるめます。

鼻血の場合には靜かに仰臥させて頭部を高くし、鼻翼を指で壓迫して口で靜かに呼吸させます。出血が多量の場合には輸血を行なひます。それには給血者と受血者の血液型が相應してゐなくてはなりません。随つて、めいゝの血液型は必ず知つてゐなければなりません。

骨折には骨にひびがはいる程度の場合と、折れ目が離れる場合とがあります。いづれも副へ木を當てて、手拭か紐で折れた骨の兩方が動かないやうに固定し、折れ目が離れた場合に身體を動かす時には戸板などに載せて運びます。

めい／＼の手廻り品を副へ木として當ててごらんなさい。

關節がはづれることを脱臼といひます。はづれた骨を簡單に元に返すことのできる場合と、返しにくい場合とがあります。どちらも家庭で元へ返すことが困難であるばかりでなく、處置を誤ると取り返しのつかないことになりすから、骨折と同様速かに醫藥を受けなければなりません。

突然倒れて、氣が遠くなつたり、又は全く氣を失ふことがあります。これを一般に卒倒といひます。卒倒の原因にはいろ／＼ありますが、私どもの身近で起る主なものは腦貧血・日射病・ガス中毒などです。腦貧血は突然に顔色が蒼白となり、吐きけ・めまい・

冷汗などを伴ひます。その原因はいろ／＼ですが、飢餓・過勞、激しい精神感動、劇痛・負傷・出血などです。この時は頭部を低く足部を高くして靜かに仰臥させ、帶などをゆるめて呼吸をらくにさせます。意識がある時は葡萄酒などの興奮劑を與へます。

日射病は頭部や頸部が長い間直接日光に照らされる時などに起ります。涼しい場所に移し、被服をゆるめて、靜かに仰臥させ、全身に涼風を當て、又は冷水を吹き掛けます。意識が回復したら食塩水を與へます。炭火の燃えてゐる室内などで昏倒することがあります。これは一酸化炭素の中毒のためです。このやうな時は速かに室外に運び出して、新鮮な空氣を呼吸させ、被服をゆるめ、靜かに仰臥させておきます。

負傷者の運搬は輕傷者と重傷者とにより、又は負傷部位により、或は運搬する距離によつて、運搬法を變へなければなりません。救急處置に徒らに時間を取ることもなく、一刻も早く救護所に運び、醫師の治療を受けることが肝要です。

第六 日常食

一 くこ飯 ぎぼしの味噌汁 あかごの
ごま和へ

さつまいもの葉や蔓、南瓜の花やわき芽や葉の柄など、普通には捨てがちな所まで上手に調理して利用することは、一部では從來も努力してゐましたし、野菜の不足の折には一般に工夫してゐることでもあります。更に野草の中にはビタミンAやCの給源として極めて有效なものがあり、その成分も野菜と殆ど變りがありませんから、これを巧みに調理すれば、よい食物となります。

唯、野草にはあくの強いものが多いので、これを蒸し煮してから水に浸し、大體あくを抜いてから用ひます。あくの弱いものは普通の野菜と同様に用ひます。

實習

(一) くこ飯

第六日 常食

材料 (四人分)

米 四〇〇グラム (約一〇七匁)
水 米に對し適量
塩 水の目方の二〇〇分の二
くこの若芽 五〇グラム (約一四匁)

方法

御飯は塩を入れて普通に炊き、お飯に移す時あ

くの抜いてあるくこをばら／＼に混ぜます。
御飯が煮立つた時、刻んだくこを入れてかき混ぜ、再び煮立つたら弱火にして普通に炊き上げる方法もあります。この方が御飯に風味がついて美味ですが、ビタミンや色合ひなどの點では前の方がまきつてゐます。

(二) ぎぼしの味噌汁

材料 (四人分)

ぎぼしの葉の柄 一〇〇グラム (約二七匁)
水 六〇〇立方センチ (約三合三匁)
煮干し 適量
味噌 六〇グラム (一六匁)

方法

ぎぼしの葉の先を切り取つて、葉の柄の皮をさいて三センチメートル (約一寸) ぐらゐに切りま

水と煮干しとを鍋に入れて火に掛け、煮立つたらぎぼしを入れて再び煮ます。ぎぼしが煮えたら味噌を入れ、沸騰の後、直ぐ火を止めます。

葉を用いる場合にはゆでて水に浸し、あく抜きをしてから用ひます。

(三) あかざのごま和

材料(四人分)

あかざ 一五〇グラム(四〇匁)
ごま 一〇グラム(約三匁)
醤油 三〇立方センチ(凡そ大さじ二杯)
砂糖 五グラム(凡そ茶さじ半二杯)

方法

あかざは洗つて蒸し煮にし、水に浸して直ぐに水をきり、二センチメートル(約六分)ぐらゐに切ります。

ごまは煎つてから摺鉢でよく摺り、調味料を加へて前のあかざを入れて混ぜます。

ごまの洗ひ方
ごまを鉢に入れ、水を加へて浮いたごみを流し、更に水を加へて殻を剥かしながら、水と共に他の器に移すと砂が残り

をいため、更に、にんじん・椎茸・むきえんどうを入れていためます。

野菜がいためられたら椎茸の浸し汁を入れて塩と醤油とで味をのけます。

鍋に残りの油を入れて一度熱してから、これに御飯を入れていためます。

次に前記の野菜としらす干しとを入れて混ぜます。

油で物をいためるにはどんな鍋が適當ですか。

(二) うしほ汁

材料(四人分)

はまぐり 八匁
水 六〇〇立方センチ(約三合三匁)
塩 適量
木の芽又はゆずの皮 少々

方法

貝をよく洗つて鍋に入れ、水と塩とを入れて火に掛け、沸騰して殻が開いた時、味を見て適當に塩

ます。水をきつてから、乾かします。

二 いため御飯 うしほ汁

實習

(一) いため御飯

材料(四人分)

御飯 一キログラム(約二七〇匁)
たまねぎ 二〇〇グラム(約五四匁)
にんじん 五〇グラム(約一四匁)
椎茸 一〇グラム(約三匁)
むきえんどう 三〇グラム(八匁)
油 四〇立方センチ(凡そ大さじ三杯)
塩 六グラム(凡そ茶さじ半三杯)
醤油 一五立方センチ(凡そ大さじ一杯)
しらす干し 五〇グラム(約一四匁)

方法

椎茸は洗つて水に浸し、軟かくなつたらせん切りにします。

にんじんは二センチメートル(約六分)ぐらゐのせん切りとし、たまねぎはみじん切りとします。

次に、鍋に準備した油の半分を熱してたまねぎ

を加へ、火からおろしてそのまゝ暫くおきます。

うしほ汁をお椀に盛つて、木の芽又は薄く切つたゆずの皮を添へます。

貝のうしほ汁には、はまぐりのほかにあさりなどを多く用ひます。貝類を殻付きのまゝ煮る時間は、殻の開く程度とします。

三 包み玉菜、梅干

(一) 包み玉菜

材料(四人分)

玉菜 三〇〇グラム(八〇匁)
玉菜のゆで汁 一五〇立方センチ(約九匁)
塩 三グラム(凡そ茶さじ半一杯半)
醤油 一五立方センチ(凡そ大さじ一杯)
澱粉 汁の一〇〇分の五
じやがいも 一〇〇グラム(約二七匁)
鰯 二尾
たまねぎ 五〇グラム(約一四匁)
さやいんげん 二〇グラム(約六匁)
塩 右四種の材料の一〇〇分の二

方法

玉菜は洗つて軸の周りに切れ目を入れて、適量の水でゆで、軟くなつたら、外側から順々に剥がしてさましておきます。心や葉のすぢの硬い所は別に取つて細かく切ります。じやがいもは洗つて大切りにし、少量の水で蒸し煮にし、煮えたらざつとつぶします。

たまねぎはみじん切つて油でいため、さやいんげんは小さく切つていためます。

鰯は焼いて身をほぐし、頭と骨とは十分に叩きます。

じやがいもの中にたまねぎ・鰯・玉菜・さやいんげんを入れ、更にその目方の百分の二の塩を入れてよく混ぜます。

ゆでた玉菜の葉を適當に組み合はせ、この中に用意した材料を入れて、なるべく固く包み、全體に熱が通るまで蒸します。又フライ鍋に油をひいてこの中に包み玉菜を入れ、井で蓋をして蒸し煮にすることもあります。

これを人数分に切つて皿に盛りつけ、葛あんを

掛けます。

葛あんは玉菜のゆで汁に塩・醬油・澱粉を入れてよく混ぜながら火に掛けて煉り上げます。ゆで汁が足りない時は水を加へて定量にします。

玉菜のゆで汁が熱い時は、澱粉を別に水で溶いて加へます。

實習に用いた材料の栄養價值を調べてもらいなさい。

(二) 梅干

材料

梅 一キログラム(約二七〇匁)
赤紫蘇の葉 二〇〇グラム(約五四匁)
塩 三〇〇グラム(八〇匁)

方法

梅を洗ひ、水をきつて漬け桶に入れ、塩約二百四十グラム(六十四匁)を振り掛け、塩が全體に行き互るやうに混ぜ、おし蓋をしておし石を置きま

す。おし蓋に十分水が上つた時、梅をざるにあげ、漬け汁はそのまゝ捨てないで

赤紫蘇の葉約二百グラム(約五十四匁)を洗つて水

をきり、約六十グラム(十六匁)の塩で揉み、次に前の梅の漬け汁を適當に附けて更に揉み、それをかめの底に適宜に敷き並べ、その上に梅を入れ、又、その上に紫蘇の葉を敷き並べ、これを繰り返して全部漬けます。これに塩漬けの時に漬け汁を入れておしをします。

二週間以上たつたら、好天氣の續く日を選んで漬けた梅を取り出し、筥の子に並べて二、三日干した後、又、前の漬け汁に漬け、その上に漬けた紫蘇の葉を置き、輕いおしをします。材料の全部が常に漬け汁の中に浸つてゐるやうに注意して蓋をしておきます。

梅干の作り方は土地によつて異なり、その結果もまた製法によつて違ひます。

梅干は長く保存することができるので、非常用食品として大切なものです。又、その強い酸味は食欲をそゝるので、病人の食事にも用ひられることがあります。

四 カレーいも

實習

材料(四人分)

肉類 一〇〇グラム(約二七匁)
たまねぎ 二〇〇グラム(約五四匁)
にんじん 一〇〇グラム(約二七匁)
さやいんげん 四〇グラム(約一一匁)
小麦粉 二五グラム(約七匁)
油 四〇立方センチ(見を大さじ三杯)
カレー粉 適量
水 六〇〇立方センチ(約三合三勺)
塩 九グラム(見を茶さじ四杯半)
じやがいも 一二キログラム(三二〇匁)

方法

肉は二センチメートル(約六分)ぐらゐの薄切りにし、たまねぎは半分はみじん切りに、半分は大きく切ります。

にんじんはやゝ小さくさいの目に切り、さやいんげんは一センチメートル(約三分)ぐらゐに切ります。準備した油の半分を鍋に入れて、みじん切りのたまねぎを十分いため、水を加へて野菜及び肉を入れて煮ます。

フライ鍋に残りの油を入れ、小麦粉を加えて弱火で焦げ色がつくまでいため、カレー粉を入れてざつといためます。

これを前の野菜の中に入れ、よくかき混ぜて煮込み、塩で味をつけます。

じやがいもは洗つて適當の大きさに切り、蒸し煮にし、粉ふきにします。

じやがいもは皿に盛り、カレーを掛けます。これに紅しやうが、紫蘇の葉漬け、らつきよう漬けなどを添へると、風味を増します。

肉は主として筋肉繊維と、これを互に結ぶ結合組織とから出来てゐます。いづれも蛋白質を主成分としますが、肉のうまみは主として筋肉繊維の中に含まれてゐます。結合組織は特殊の蛋白質で、熱によつて溶けるものです。

硬い肉といふのは結合組織が特に發達してゐるものであります。このやうな硬い肉でも水で長時間煮ると軟かくなります。それは結合組織が水に溶けて、筋肉組織がばら／＼になるからであります。このやうな調

理では肉のうまみは煮汁の中に溶けて出ますから、煮汁の利用をよくするやうに心掛けなければなりません。

軟かい肉は高温で短時間熱するやうな調理法を取ります。かうすると肉の中の栄養や、うまみはそのまゝ肉の中に保たれます。

(一) 肉の品質によつて煮方にどんな注意がいりますか。

(二) 肉の煮出し汁の作り方を言つてごらんなさい。

五 果汁羹 野菜寄せ

實習

(一) 果汁羹

材料(四人分)

寒天 三分の一(二、三グラム) (約〇・八九)
砂糖 二五グラム(約七匁)
果汁 合はせて二五〇立方センチ(約一合四匁)
水

方法

方法

寒天は洗つて固くしぼり、ちぎつて鍋に入れて、使用量の水を加へます。これを火に掛けて、寒天

が溶けた時に砂糖を加へ、砂糖が溶けたら火からあろし、少しさまして果汁を加へ、よく混ぜて一人づつの型に流します。

果汁が多くて、水の使用量が少く、寒天が溶けにくい時は、寒天が溶けるだけの水を用ひて煮つめます。

(二) 野菜寄せ

材料(四人分)

寒天 半匁
水(煮出し汁) 二五〇立方センチ(約一合四匁)
味噌 三〇グラム(八匁)
砂糖 一〇グラム(約三匁)
酢 一五立方センチ(凡そ大さじ一杯)
にんじん
椎茸
青み
玉葱
塩
しょうが 少々
右の材料の一〇〇分の二

第六日 食

六 吸ひ物 酢の物(鶏卵の調理 経節の使い方)

鶏卵は蛋白質・脂肪に富んだ消化のよい食品です。その蛋白質は熱で凝固する性質が強いので、これを利用していろいろな形に調理することができます。

實習

(一) 吸ひ物(卵豆腐・青菜)

材料(四人分)

卵	一箇
煮出し汁	一〇〇立方センチ(約六匁、卵の二倍ぐらゐ)
塩	一グラム(凡そ茶さじ半杯)
砂糖	適量
煮出し汁	六〇〇立方センチ(約三合三匁)
塩	六グラム(凡そ茶さじ三杯)
醤油	適量
青菜	少々

方法

卵を器に入れて泡立てないやうによくかき混ぜ、さました煮出し汁を加へて味をつけ、適量な器に入れて蒸します。

蒸す時間は器により、分量によつて違ひますが、

凡そ十分間ぐらゐが適當です。
青菜は洗つて二センチメートル(約六分)ぐらゐに切ります。

汁用の煮出し汁に塩を加へて火に掛け、沸騰したら青菜を入れ、醤油を加へて直ぐ火からおろします。

卵を杓子で形よくすくつてお椀に入れて汁を注ぎます。

卵豆腐を熱す時温度が高過ぎると、きめがあらゝく出来たります。温度は九十度から九十五度ぐらゐが適當です。

(二) 酢の物(金絲卵・胡瓜・干しうどん)

材料(四人分)

卵	一箇
砂糖	二グラム(凡そ茶さじ一杯)
塩	〇・五グラム(凡そ茶さじ四分の一)
干しうどん	三〇グラム(八匁)
胡瓜	一〇〇グラム(約二七匁)
醤油	一
酢	一
しやうが	少々

方法

経節は水の百分の二乃至三を用ひます。沸騰した湯の中に薄く削つた経節を入れ、直ぐに鍋を火からおろします。経節が洗んだら酢かじ上澄みを取ります。これを一番だしといつて多くは吸ひ物汁に用ひます。残りは前の分量の半分ぐらゐの水を入れて火に掛け、沸騰したら火を止めて上澄みを取ります。これを二番だしといつて煮物などに用ひます。

だしを取つた残りの経節も必ず利用します。

七 魚の卵の花和へ 魚のあら汁

魚は鱗と鰓とはらわたを去り、洗つて水をきり、頭を取つて上身から三枚におろします。

魚肉を皿に並べて塩を振り掛けて、魚の身がしやつたら、酢に浸します。魚の頭と骨とを適當に切りす。

實習

(一) 魚の卵の花和へ

材料(四人分)

卵の花	一〇〇グラム(約二七匁)
塩	一グラム(凡そ茶さじ半杯)
酢	五乃至一〇立方センチ(凡そ茶さじ二・二杯)
砂糖	五グラム(凡そ茶さじ半杯)
にんじん	三〇グラム(八匁)
きくらげ	三箇ぐらゐ

卵を器に割つて砂糖・塩を加へてよくかき混ぜます。フライ鍋又は卵焼き鍋を熱して油を塗り、卵を薄く流し込み、卵の色が變つたら裏返して、直ぐ火からおろします。薄焼き卵がさめたら、巻いて細く切ると金絲卵になります。

干しうどんは適當な長さに折り、既習のやうに蒸し煮にし、水に取つて直ぐざるにあけて水をきります。

胡瓜としやうがとは洗つてせん切りにします。

器に卵・うどん・胡瓜を形よく盛つて二杯酢を掛け、しやうがを添へます。二杯酢は材料の目方の百分の五乃至八ぐらゐの醤油と酢とを混ぜて作ります。

卵豆腐を作る時、卵に入れる煮出し汁をさますのはなぜでせうか。

経節の使い方

経節は煮した際に特殊なかびを附けてよい味とした後乾燥したもの、貯蔵がきまします。これで煮出し汁を作るには次のやうにするのが善通です。

酢に漬した魚 五〇グラム（約一四匁）
胡瓜 一〇〇グラム（約二七匁）
紅しょうが 少々

方法

卵の花を鍋に入れてかき混ぜながらから煎りし、甘酢を掛けてさましておきます。
きくらげは水に戻して石附きを取り、にんじんと共に、せん切りにして薄味をつけてさめます。
胡瓜は洗ってあられに切り、百分の一の塩を振り掛け、魚は適当な大きさに切りまします。
右の材料を混ぜて器に盛り、上にせん切り、又はみじん切りの紅しょうがを添へまします。

(二) 魚のあら汁

材料（四人分）

魚のあら 適量
水 六〇〇立方センチ（約三合三匁）
味噌 六〇グラム（一六匁）
じゃがいも 八〇グラム（約二匁）
ねぎ 五〇グラム（約一四匁）
さやえんどう 二〇グラム（約六匁）

方法

振り掛けは最も簡単な副食物で食欲をつけるにも役立ちますが、穀物に不足してゐる栄養分を補ふ目的もあるのですから、蛋白質やカルシウムの多い材料を選び、栄養素の取合はせを工夫することが必要です。佃煮に就いても同様です。

實習

(一) 振り掛け

材料

みかんの皮 乾燥して粉にする。

柿の皮

青菜

干し小魚・いなご

さなぎ

ごま・大豆

海苔・こんぶ

卵の殻

その他

乾燥して粉にする。

蒸し煮にし、乾燥して粉にする。

煎つて粉にする。

既脂したものを乾燥して粉にする。

煎つて粉にする。

あぶつて粉にする。

焼いて粉にする。

九 五目飯 から卵汁

實習

(一) 五目飯

材料（四人分）

油揚げ 二枚
にんじん 八〇グラム（約二匁）
切りこんぶ 一〇グラム（約三匁）
蓮根 一〇〇グラム（約二七匁）
貝のむき身 一五〇グラム（四〇匁）
米 四〇〇グラム（約一〇七匁）
水 普通の御飯の水加減より醤油の量を減らす。
塩 適量を計算して實習をする。

方法

油揚げ・にんじんはせん切りにし、切りこんぶは二センチメートル（約六分）ぐらゐに切つておきます。

蓮根は細いものはそのまゝ、太いものは縦に二つ又は四つに切つた後、薄く小口切りにします。貝のむき身は粗ざるに入れ、水の中ですざるを助

(二) いなごの佃煮

材料

いなご 二〇〇グラム（約五四匁）
醤油 一〇〇立方センチ（約六匁）

方法

いなごはフライ鍋でから煎りにし、これに醤油を加へて、からりと煮上げまします。好みによつて砂糖を用ひることもあります。

かしながら砂を洗ひ落して水をきります。
米に水と塩・醬油・油揚げ・にんじん・蓮根・
こんぶ、貝のむき身を入れて、よく混ぜて普通
に炊きます。

御飯と具とを別々に炊き、お椀に移す時、混ぜることもあり
ます。にんじん・蓮根、貝のむき身などが乾物である場合には、
採め水に浸して軟かにしてから用ひます。

(二) かき卵汁

材料(四人分)

煮出し汁 六〇〇立方センチ(約三合三勺)
塩 六グラム(見そ茶さじ三杯)
片栗粉 六グラム(見そ茶さじ三杯)
卵 一箇
醬油 適量
海苔 適量

方法

煮出し汁に塩を入れ、水で溶いた片栗粉を加へ
て煮立てます。卵は別の器に割つてよくほぐして
おき、汁が煮立つたらかき廻しながら少しづつ卵
を入れ、次に醬油を加へて火からおろします。汁
を椀に盛つて海苔を添へます。

十 乾燥野菜の作り方

野菜はビタミンや無機質を供給し、且つ適量の繊維
を含んでゐますから、有効な食品ですが、水分が多い
ためそのまゝでは永もちしません。

乾燥すれば貯蔵ができますが、この際ビタミンCの
損失は免れません。

なほ食品の中には椎茸のやうに乾燥によつて特有の
風味を生ずるものや、青ずゐき・ぜんまいのやうに悪
い味なくなるものなどがあります。

實習

(一) 大根・にんじん

イ いろ／＼の種類のせん切りを練習してごら
んなさい。

ロ 切り方によつて出来たせん切りはどう違ひ
ますか。

ハ どういふ場合に、どの切り方が適當ですか。

(二) 青菜

イ そのまゝ直射日光で乾かします。

ニ ハと同じ物を日かげで乾かします。

(三) ずゐき
皮をむいて干します。

觀察

ロ そのまゝ日かげで乾かします。

ハ ざつと蒸し煮をして直射日光で乾かしま
す。

	大根	にんじん	青菜	ずゐき
初めの目方			イ、 ロ、 ハ、	ニ、
干し上つた目方				
減つた目方の割合				

十一 揚げ物

食品を煮たり蒸したりする際の温度は凡そ百度以内
ですが、油を熱すると二百度以上にもなり、随つて、
揚げ物では短時間に調理を行なふことができます。

食品によつて油の温度を加減しなければなりません
が、大體百六十乃至二百度にして使ふのが普通です。
温度が低いとべと／＼になり、高過ぎると表面ばかり
焦けて、内部が煮えない虞があります。

實習

材料(四人分)

魚肉 二〇〇グラム(約五四匁)
いも 三〇〇グラム(八〇匁)
小麦粉 一〇〇グラム(約二七匁)
水 一四〇立方センチ(約八勺)
油 適量

方法

魚は適當に薄く切つておきます。

いもは洗つて五十グラム(約十四匁)は二ミリメー
トル(約〇・六分)ぐらゐの薄切りにし、残りは七ミ
リメートル(約二分)ぐらゐの厚さに切ります。

次に揚げ鍋に油を入れて火に掛け、その間に衣を作ります。衣は器に小麦粉を取り、その中に水を入れ、軽く混ぜて作り、魚と厚切りのいもの半分とは衣揚げに、残りの半分と薄切りのいものはから揚げにします。

次の事項を観察しながら揚げてごらん下さい。

(一) 魚といもとで油の温度はどう加減したらよいでせうか。

(二) 同じ厚さのいもで、衣を附けた場合と附けない場合とではどう違いますか。

(三) から揚げの場合、厚いものと薄いいもとで、油の温度はどう加減しなければなりませんか。

(イ) 揚げ鍋は大きい方が安全です。油の量は多いほど温度の急変を防ぐことができます。調理がしやすいものです。

(ロ) 揚げ物を油から取り出す時の油の温度は、なるべく高い方が油ぎれがよく行きます。

(ハ) 衣に卵を用いると味も舌ざはりもよくなります。

十二 ご汁 煎り豆 附 大豆の加工品の作り方

海藻類は沃度やビタミンA・Bの給源として大切な食品です。

(二) 煎り豆

材料(四人分)

- イ 大豆 一〇〇グラム(約二七匁)
- ロ 大豆 一〇〇グラム(約二七匁)
- 水 一〇〇グラム(約二七匁)
- 塩 四グラム(凡そ茶さじ半二杯)

方法

イ 大豆を洗つて乾かし、はうろく又はフライ鍋で皮に破れ目の出来るまで煎ります。

煎り豆はこのまゝ貯へれば非常用食物となり、これを粉にすれば、消化がよくて老人や幼児用の食物として適當です。

又、大豆を八乃至十時間水に浸してから、二、三時間乾かして煎れば、軟かい煎り豆が出来ます。

ロ 水に塩を入れて溶かして置きます。イと同じやうに大豆を煎つて直ぐに塩水に入れて蓋をして暫く置き、その間時々かき混ぜ、豆が

大豆は栄養上大切な成分をもつてゐますから、これをいろ／＼に工夫調理して、消化の良否、加工に要する手数・燃料などを調べて有効に利用することは、國民保健の上からも極めて大切なことです。

大豆の栄養價を言つてごらん下さい。

實習

(一) ご汁

材料(四人分)

- 大豆 五〇グラム(約一四匁)
- わかめ 三グラム(約一匁)
- 味噌 六〇グラム(一六匁)
- 水 適量

方法

大豆は洗つて八時間から十時間、ぐらゐの水に浸しておきます。わかめは洗ひ、水に浸して軟かくし、二センチメートル(約六分)ぐらゐに切ります。

大豆を水からあげて摺鉢に入れて碎きます。大豆の浸し汁で味噌汁を作り、沸騰した時、大豆とわかめとを入れてざつと煮ます。

汁を吸ひ取つた頃に用ひます。塩の代りに醤油を用ひたり、砂糖を加へることもあります。大豆はそのまゝ煮豆などとしてたべる量は少く、大部分はいろ／＼加工して用ひてゐます。これは加工した方が食事に變化もあり、又、大豆そのまゝより消化がよくなることが多いからです。

次に大豆の主な加工品を舉げてみませう。

(一) 味噌

水に浸した大豆をよく蒸し、これに食塩と米麴或は麥麴とを混ぜて約三箇月置き、醗酵させたものです。大豆と米との割合は容積で普通二對一、食塩は製品の百分の十二ぐらゐです。

麹は米・麥或は豆にかうちかびといふかびを植ゑ附けた物で、このかびの作る酵素が蛋白質や澱粉を分解して、よい味やかきりを生ぜしめ、同時に消化されやすくなるものです。

甘酒はどうして作りますか。

(二) 醤油

普通、脱脂大豆と小麦とで麴を作り、これに塩

水を混ぜて数箇月以上醗酵させて作り出す。この間に屢々かき混ぜて醗酵を促進するので、蛋白質その他の分解は味噌よりも遙かに進んでゐます。なほ脱脂大豆を塩酸で分解して作る醬油もあります。これを普通アミノ酸醬油といひます。

(三) 納豆

味噌を作る時と同じやうに大豆を水に浸して後蒸し、これに納豆菌を植ゑ、一日或は二日適當の温度（四十度ぐらゐ）に保つと納豆が出来ます。近頃では納豆菌は純粹に培養したものを使ふことが多くなりましたが、藁に居る納豆菌を利用することもあります。

(四) 豆腐

水に浸した大豆を石臼その他でよく摺りつぶし、これを煮た後、布で濾して粕を分け、出来た豆乳に硫酸石灰を加へて蛋白質を固まらせたものです。粕はおから或は卵の花と呼び、食用となります。又、豆腐からできるだけ水を除いた後、揚げた物が油揚げで、豆腐を固まらせる時に上層に出

落花生油のやうな食用油も、主に壓搾法で作ります。

十三 雑炊

野菜とか肉とか或は味噌などいろ／＼な物を米と共に煮た物を雑炊といひます。これは主食と副食との調理が同時にできるので、手間が省け、又、御飯よりも水分が多いので少量の材料で満腹感を得やすいものです。

實習

材料（四人分）

米 三〇〇グラム（八〇匁）
野菜数種 三〇〇グラム（八〇匁）
水 米の容積の四倍
塩 水と野菜とを合はせた日方の一〇分の一
醤油（或は煮干し・干し貝など）一五グラム（四匁）

方法

野菜は下ごしらへをして適當に切つておきます。

二つの鍋に材料を分けて入れ、火に掛け、沸騰

来る油の膜を乾かしたものが湯葉です。又、豆腐を凍らせて乾燥した物を凍り豆腐といひます。

(五) 大豆もやし

大豆に水分と適當の温度とを與へて暗い場所で數日間發芽させたものです。發芽に際してビタミンCが生じますが、蛋白質や脂肪はかなり失はれます。

(六) 大豆油及び脱脂大豆

大豆に多く含まれてゐる油を取り出した物が大豆油です。これはもちろん食用になりますが、現在工業方面に多く用ひられてゐます。油を取つた残り的大豆粕は蛋白質の給源としてすぐれたものです。

大豆から油を取るにはベンジンやアルコールで浸出する抽出法と、壓力によつて油をしぼり出す壓搾法とがあります。前の方法で出来た粕がばら粕で、後の方法で出来たのが板粕です。ばら粕は多く食用としますが、板粕は處理法が不潔なので、現在主として肥料又は飼料に用ひます。ごま油・

したら一つは直ぐに保温箱に入れて一時そのまゝに置き、他は火を弱めてなほ三十分間煮て、兩方の出来栄を比べてみませう。

(一) 保温箱に入れて一時間後の雑炊の温度は、何度ですか。

(二) 野菜の種類によつて、取扱ひをどう變へますか。

雑炊の塩味の半分は、醬油で味つけすると風味がよいものです。この時は、醬油は後で加へます。又、味噌を用ひれば味も栄養價も更に増します。

十四 練習

既に習つたいろ／＼な調理を應用して、次の物を作つてごらんなう。

(一) 椀物

(二) 皿物

材料（四人分）

野菜（季節の物三、四種を合はせて）六〇〇グラム（一六〇匁）

魚介類又は獸肉類
塩・醬油・片栗粉
はかに小麦粉・糖・砂糖を用ひる
場合は

二〇〇グラム(約五四匁)
適量
各二六グラム(約六匁)
以下
二〇立方センチ(凡そ大
さじ一杯半)

出来た調理に就いて次の事を考へてごらん下さい。

- (一) 各の食品の栄養價值を最もよく發揮させることができたか。
- (二) 日常食として時間や手数がかゝり過ぎませんでしたか。
- (三) 味や色の配合、盛りつけ方などはよく出来ましたか。
- (四) 残り物入れにはまだたべられる所がありましたか。

十五 團體炊事

- (一) 多人數の炊事を共同にすると、どういふ利益がありますか。
- (二) 團體炊事はどういふ場合に適しますか。

日常食の團體炊事を行なふ場合には、調理法が簡易

であるのは望ましいことですが、第一には栄養に適する食品を選ぶやうに努め、又、清潔と整頓とには特に注意を怠らないやうにしなければなりません。

實習

(一) 主食物(御飯)

扱ひ慣れない釜を用ひて大量の御飯を炊く場合には、先づその釜で炊くことができる米の量を考へなければなりません。米が御飯になると凡そ二倍から三倍ぐらゐの容積になりますから、これを考慮に入れて炊きます。炊き上つた御飯が釜のつばより高くならないやうに注意します。

又、大量の御飯を炊く時には、湯炊きにすれば失敗が少いものです。こゝでは湯炊きの方法を實習します。

材料

米(又は雜穀混合米) 五〇乃至一〇〇人分
適量

水

水は米に混ぜる材料の種類によつて加減しますが、少量の場合よりも、蒸發が比較的少いことを豫め考へておきます。

方法

米は洗つて水をきります。釜を竈に掛け、定量の水を入れて火を焚き、沸騰した時米を入れてかき混ぜ、蓋をして再び沸騰したならば、燃料が薪の場合には火を引いて餘熱で蒸します。ガス火の

場合には火をきこばれない程度に火力を弱め、表面の水分が大體引いた時に火を止めて、十五分か二十分間ぐらゐそのまゝ蒸しておきます。

實習の經過を次の各欄に記入しなさい。

御飯の材料	分量	水の分量	燃料の種類	水が沸騰するまでの時間	米を入れて再び沸騰するまでの時間	その後の處置	結果

(二) 副食物

既習の調理の中で大量炊事に適當なものを選ん

で實習し、次の各欄に記入しなさい。

調理の種類	材料	分量	材料の栄養上の特徴

第七 非常食

災害時には、食物の配給が平生通り行なはれにくく、

なります。その上、燃料や水の不足を伴ひやすく、煮炊きする餘裕がなくなりがちですから、これに備へて非常用食物の用意が肝要です。

非常用食物としては、長期間保存ができて、栄養價值に變化のないこと、避難の際に携帯に便利なこと、調理しないであられることなどの條件を具へてゐる必要があります。次にこのやうな食物の例を擧げてみます。

(一) 熱量の給源になる食品

煎り米粉・煎り麥粉・煎りそば粉・煎り米・煎り干し飯・干し飯・乾パン・固焼きパン・かき餅・煎餅・凍り餅・焼き握り飯・くるみ・煎りごま・煎り落花生・バター・蜂蜜・餡・砂糖・ジャム・干し柿

(二) 蛋白質を多く含む食品

魚介類の乾物及び塩物、鰯魚介肉の燻製品、魚介類の佃煮、乾燥卵、乾燥いなど、乾燥さなぎ・粉乳・焼き麩・凍り豆腐・煎り豆・きな粉・味噌

(三) その他

海苔・わかめ・こんぶ・大根・にんじん・蓮根
その他の乾燥野菜など

實習

(一) 煎り干し飯

材料 (四人分)

米 四〇〇グラム (約一〇七匁)
水 米が煮える最少量 (普通の御飯の水加減より三割ぐらゐ減らす)
塩 米の目方の一〇〇分の一

方法

米は塩味の御飯に炊きます。これを熱いうちは俎 (又は廣い板) に平に攤げ、直射日光に干します。乾いた物なるべく固まらないやうにほぐし、フライ鍋又ははうろくでむらなく煎ります。これを罐などに貯へておきます。

干し飯にどのくらゐの水を入れて、どのくらゐおくと普通の御飯のやうになります。

(二) 固焼きパン

材料 (四人分)

小麦粉 四〇〇グラム (約一〇七匁)
雑粉 四グラム (凡そ茶さじ二杯)
塩 四グラム (凡そ茶さじ二杯)
水 二〇〇立方センチ (約一合二匁)

方法

小麦粉と雑粉とをよく混ぜます。塩を水に溶かし、これに粉を入れてざつとこね、凡そ〇・一センチメートル (約一分三厘) に押し、フライ鍋ぐらゐの大きさに切ります。フライ鍋にごく少量の油をひき、材料を入れ蓋をして両面を焼きます。これを俎に取つて適當の大きさに切り、更に直射日光に當てて、十分乾燥した後、罐などに貯へておきます。

雑粉にはそば粉・大豆粉・さつまいも粉・米粉・どんぐり粉・さなぎ粉など、どれを用いても出来します。

水の代りに卵や牛乳を用いたり、味噌・砂糖を加へれば味もよく、栄養價值も増すのはいふまでもありません。

雑粉の使用量は、小麦粉の二分の一から同量ぐらゐまでです。これ以上に用ひると押しにくいになります。又、水の量は粉の目方の半分ぐらゐが適當ですが、雑粉の種類と使用量によつて加減します。

す。

(三) 煉り味噌

材料 (四人分)

ごま (又はくるみ等) 一〇グラム (約三匁)
味噌 一〇〇グラム (約二七匁)
煮干し粉 一〇グラム (約三匁)
水 五〇立方センチ (凡そ大さじ三杯半)

方法

ごまは煎つて摺り、これに味噌を加へて更に摺り、鍋に入れて煮干し粉と水を加へ、火に掛けて煉ります。

(四) てつくわ味噌

材料 (四人分)

大豆 二〇グラム (約六匁)
ごぼう 五〇グラム (約一四匁)
油 少々
味噌 一〇〇グラム (約二七匁)

方法

大豆は洗つて水をきり、ごぼうは洗つて薄く小口切りにします。

大豆を油で煎り、次にごぼうを加へてざつと煎

ります。これに少量の水を加へて煮ます。豆が煮えたら最後に味噌を入れてかき混ぜながら練り上げます。

大豆を八時間から十時間ぐらゐ水に浸したものを、用ひると、軟かく出来上ります。

乳児・老人などは消化器が弱く、又、長時間の空腹に耐へにくいものですから、特に消化のよいもの、腐敗の虞のないものを用意しなければなりません。

幼児・老人に適する非常食の例を挙げてごらん下さい。

58. 8. 31

文部省寄附品

1240.5-4.2