

天地之間。不問人獸焉。不問鳥魚焉。皆無不賴飲食生々者矣。飲食者。保生之本源也乎。人獸鳥魚。諸般疾病。多生於飲食。而爲之致死者。亦不爲鮮矣。飲食者。斃生之本源也乎。然則保生斃生。皆爲由于飲食者乎。否不然也矣。保生與斃生。一因飲食調理之方法也。苟得法。乃保之。失法。乃斃之而已。法者何行乎。曰消滅飲食品中。化合毒物。微菌滴虫昆虫之類。又令不消化品。消化品等。能防除其病原之法也。我邦飲食調理家。徒主割切之巧。彩饒之美。講疾病防除之法者。殆鮮矣。豈可不嘆乎。屬者。予友阪本君。懷一小冊。徵序於予。閱之。食品之剖折調製。及消毒防疾之法。悉具焉。其說簡而明。其文卑而近。蓋皆蒼萃輓近新說者也。嗚呼說簡而文卑。則婦女易解。偶々嚮之。可至自傾心於調食焉。我邦日常一家調食者。槩成婦女手。故令婦女恒依此書。熟調理之法。則防除因食之疾病。救濟八世之夭折。裨益國家。蓋非鮮少也。題一言。以促其刊行云爾。

明治三十六年五月上浣

侍醫醫學士三浦省軒選



# 健体衛生飲食調理書目次

調理に就ての心得	五	汁類	三四	滋養物の製法鑑別 及比較	六
調理に就て金と時間の經濟	六	羹物(蒸もの)類	四一	小兒營養の事	三三
器具の事	八	羹物類	四二	滋養灌腸及滋養品 皮下注射の事	三六
色素類の事	九	炙物類	四六	食餌療法	三九
飲料水の事	一二	和物類	四九		
中毒物の事	一三	浸物拵様	五一		
魚鳥米野菜の鑑別	一五	揚物の仕方	五一		
調理の方法	一六	縮の製法	五二		
香味料と嗜好品の事	一七	寄物類及蒲鉾ハン ペンシンショ	五三		
庖刀切方の事	二一	調理雜集	五五		
食物調理に就きて 便宜方法	二四	不時珍客即席料理	六一		
出し汁の事	二六	病者の食餌調理	六三		
注射油注酒附味 増混味増の製法	二七	人体營養の事	六五		
刺身及胎類	三一	食物消化吸收の事	六一		

## 健体衛生飲食調理法

阪本隆哉 著

凡そ飲食物を調理するには三つの法あり一は食物本來の味を他物に變化せしむるもの一は其形を變じて他物に模擬したるもの一は本來の味を變せしめず之と助けて愈美味ならしむるもの之なり是等の調理方法に熟したらん人々は數多くあるべけれども悲哉我邦未だ食物の成分胃腸消化の關係など深く辨へて衛生上の注意を割烹に及すもの少く徒に何流彼流など稱へて昔を今に變せず古來の慣習料理に西洋の料理など捏ね交せ粧飾と庖刀とを銜ふ御坐敷料理の流行するはうたて憂ふべきことにこそ偶々家内に病者あれども之に與ふる食物の調理をも辨ひざる主婦と多からむ此人々も或學校料理科を卒ひたる人ならんには

我邦慣習料理とは婚禮式用祝儀式用會席料理普通料理四季惣菜料理など稱へて古來の法に己の手心を加へて種々に料理するは強ち悪きにはあらざれども吾等日々の飲食物は吾等を生活せしむるに一日も欠くべからざる必要のものなれども一度之を誤るときは病原となり吾等の生命を絶つる利刀ともなりぬべし然るを古より醫家衛生家は是等の注意と社會に與へて料理法を一變し日々の食饌として安全



に飲食を爲さしむる方法を講せざりしは深く遺憾とする所なり今日とても茶屋料理店に行きて飲食するは中心危険の念を懐かざるを得ざるへし是等は我邦の疾病統計を見ても胃腸の病の多き一因ならん畢竟茶屋料理店の割烹家は之を調理人と言はんよりも寧ろ庖刀家と稱すべきか  
従来慣習の料理法とて強ちに悪しと言ふにはあらず西製の久き人皆之に慣るゝか故に想像の裡有害のものにはあらざるべし且又慣習に由りては不消化物も意外に消化の宜きこともあるへし故に従来の調理法とも斟酌選擇して何人の法たるを問はず衛生に適したらんものは廣く輯録して意見と處々に附したりき尙著者自己の割烹をも加へ又は古來の法をも改良し殊に病人には其疾病に由て禁忌物と之に適する飲食品をも掲げ示しぬ

病人には食物を欲せざるもの多ければ生卵子スープ牛乳などゝいつもかも同じ食物にては食意の生せざるも理りなるへし看病者たらん人は此に注意を加へ種々の方法もて箸を取らしむる様心を盡すことを肝要なれうは如何にせば可ならんや

夫れ人の眼鼻耳口は共に食餌と催進せしむるの補役なり目に見て美麗に鼻に嗅きて馨く加ふるに此品は得難き遠來の珍魚なりなどゝ説きて進むるときは耳に之と聞き口に味ひて頗る佳味の感を起すなるへし且は日々其食の調理を變して食慾を促すなど大に病者に効あるべし否特り病者のみならず健康の人にもそが必要と感ずるところ多からめ

調理法の目を喜せ鼻を整しからしめんには取合せなるもの肝要なり器具食物共に清潔に爲し就中器具は例之價廉なるものにもせよ清潔を旨とし四角なる膳の上には丸き茶碗長き又は菱形魚形などの皿を取り合せてよし丸き盆に丸きものを並ぶるなどはいと見苦し口取も亦三種又は五種を一つ皿に盛り合すには形丸きもの長きもの白きものには赤き黒き又は青きもの杯適宜に取合すへし汗吸ものには香料を加味するは謂すとも是等は従來茶道の料理より創りしことにていとも貴とき趣向にこそ

病者が醫者に食禁を問へは豆腐は宜しい大根は宜しいなど答ふることあれども實際相違すること多からん田舎の豆腐には随分硬きものあり大根も葱も陳きものは煮れとも硬し又調理の方法によりては軟かももの硬くし消化物も不消化となることあり是故に消化不消化は調理方法に據るものなりさりながら衛生調理とし云へは滋養物とが柔かものとか又は消化不消化などゝ稱へ之れのみ衛生の調理なりと思ふ素人調理者も多からん健体と病体との食物を區別せずして勞働者に粥を與ひ貧者又は衰弱者に遽かに動物食を多量に與ひたらんには却て胃の働を虚弱ならしめ又は傷ふなるへし又三食の外に飲酒の下物として滋養不滋養と問はず來客の嗜好物を調理するは馳走にとて進むものなれば強ちに非なるものには非ざるべし消化不消化などは素人の知り得べきことに非らず(後章消化吸収の部を見よ)此書はなべて我邦の生産物を以て調理し我國人に適さしめん心なれども病者の滋養飲食物は西洋の料理を折衷したるものも儘あるべし



食物調理の監督を爲し又は手つから庖刀と握らるゝ一家の主婦達は左の要点を心得置かるべし

- (一) 飲料水の選方器具の清潔方庖刀の切方灸灸の方法微菌昆虫傳染病に於ける食物關係の注意
- (二) 食物の變化に二種あり (甲)人工的にして食物の價値有害着色及調理より生ずる有害なる色味の變化 (乙)自然的にして即病畜の肉腐敗の食物寄生物等の有害物に由る化學的の毒物形成此等の變化に注意すべし

- (三) 飲食配合の注意及食物器具類を洗滌する水は清水を用へ汚水を用ふべからざること
- (四) 貧困者は價卑きものにて適當の滋養食物を調理すること
- (五) 平生の飲食は適宜の滋食に兼て經濟に注意すること又冬は脂肪に富むもの夏は淡白の物等
- (六) 勞働者の胃は平素不消化に慣習しつゝあるものなれば柔軟の食物は却て胃を虚弱ならしむ然れども滋養の乏きものを過量に食するは惡し
- (七) 坐食者には可成不消化物を避くべし
- (八) 小兒老人には極めて柔軟なる食物を調ふべし
- (九) 病により種々異なれども病人にはなべて滋養軟柔の食物を選ふべし
- (十) 不時の來客飲酒の下物は滋養不滋養を問はじとも客の嗜好物を調へてよし

## 第一章

### 調理に就ての心得

凡そ割烹に従事する主婦は食物を神聖なるものとし苟も粗忽なる取扱を爲すべからず常に器具を清潔よし蓋を覆ひて塵埃昆虫の食物に混せざる様注意を怠るべからず調理に着手するに先つて第一身体を清潔にし手を洗ひ西洋楊枝にて爪先を掃ひて能く清むべし兎角爪は身体を掻き又は種々の物を取扱ふものにしあれば微菌とて顕微鏡なるとは見えざる微細なる生物の爪垢に混り居ればなり又頭髮は能く梳り亂れざる様なし置くべし髮の亂るれば不知不識頭を掻きて折角洗ひ清めたる爪に再び垢たまり又は食物の中に毛髮の混するなどを食する人は思はず嘔氣を催すべし又いつも料理を爲すときは消毒衣として病院看護婦の着するか如き白衣を着るか又は白布にて胸當前垂を兼ねたるも妙なり去ながら白衣はいつも白きか宜し垢つきたるはなか／＼に見苦し

先第一着手すべきは鍋釜鐵瓶藥罐何れにても若し急ぎならばシャーンにて湯を沸かし刃庖刀皿茶碗井など其時使用する器具を沸騰にて洗ひ淨むべし最も庖刀類は使用了らば毎夜沸湯に重炭酸曹達を入れ之れにて能く洗ひ又は磨きて濕氣を拭ひ置くべしこは六ヶ敷やうなれども庖刀の切れぬこそ面倒なれ調理用乃器具は數多けれど誰家にも有合のものは數へずとも刃は廣く平かなるべし骨など敲くときは裏がへし又は別の組を具ひ置くべし削つきて凹みたる組にて刺肉は爲苦くし庖刀は出刃薄刃刺身庖刀



の三種は常に要用なり回みたる組にて出刃や薄刃もて刺身を作る主婦達あるは感服の外なし其他切溜の備ひなければ井太皿膳など代用し篩子蒸揚籠金杓子別に穴の數ある金杓子蒸籠卵子燒鍋早鍋養など具へ置くへし

膳碗茶碗煮物椀吸物椀大中小皿猪口壺平夏は硝子類器具などは是等の器物を買求むるときは其繪摸様に注意すべきことなり例之は四季に應じて春は梅秋は七草紅葉など其時々器具に摸様あるものに盛り合すれば風雅じみて人の心を喜はしめ夏は涼き摸様など又は硝子製など清潔にしてよろし去ながら斯る器具を一揃整るは富る人ならては出来難ければ摸様のなきもの又は雜とて松竹鶴龜人形紋ぢらし杯は四季共に用ひらるへし諸其次は形なり前にも述べたる如く椀茶碗は致し方なければ皿類煮物茶碗など丸きもの、み取揃ひての雅味のなきものなり角の膳には丸長菱形楕圓など置合すれば妙なり料理の品も之に準ひて種々の形を取合すへし例之は三品五品七品など組合せんには竿もの半月蒲鉾丸き密柑なと色は黒く白く赤きなど

## 第二章

### 調理に就て金と時間の經濟

一家を治むる主婦達は日々の調理に經濟と云ふことを忘れ給ふな去りながら徒に物を惜みて却て不經濟と爲ることの儘多かれは爲と利害得失を考ひねはならぬなり例之は腐敗に近き食物を惜みて用以價

廉なる砂糖など用ひて食味を損ひ又は中毒を發したらんには病の爲に不經濟を起すへし之れ經濟と客嵩との差別を知すとやいはん經濟とは食物の一片たりとも不用ならしめざる様注意を加へ喰へは大根の葉茄子の切屑たりとも徒に放棄せず之を給菜の汁に入れ又は何蔬菜にても餘れるときは鹽に漬込み置きて入川るとき種々の物に取合せへし珍客又は急ぎの場合には此限にあらねど平生珍しきもの初物などて價の貴きものは購はずとも時の相場の安き時に買求めて己の腕前にて美味の調理を整ひ人に賞せらるゝことよりけれ又平生食物に心を注ぎて何れより産する大根は味美にして柔なり何の國産は價廉に味よし何れの魚は淡白にして何れの魚は脂肪多しなど自然視もし聽もし、て覺に置くこと肝要なれ又時間の經濟とは聊かの調理に長き時間を費し鍋の三ツも四ツも火に上せ騒ぎ立るはいと可笑し徒に薪炭を空費するのみならず已に煮上げたる食物も再び温めたりなとして愈々時間を費すことも多からん先約束の客ありて調理せんには其日入用の食物を目のあたり並へ置き皿には何吸物に何と記し置きたる書付を見て考ひ寄物の如き時間を要するものは第一着とし一所に湯煮して差支なきものは一括して沸湯に入れ早く軟くなるものより順序に引上げて味付くへきものは味を付け和ねへきものは和ね汁と爲すものは汁を拵へて注け出す焼魚は五尾七尾と焼けるかまゝ、蒸籠と仕立置きて此中に入れ置けは冷ることなし斯く順序を正くすれば温きものを客に侷め味も美なるへし故に順序を正くするは時間の經濟なり倍又時間と惜むとて煮るへきものを半熟とし洗ふへきものを疎畧に洗ふときは大害



を起すものなれば魚肉獸鳥肉などは特に能く蒸熱すへし又野菜類は一葉一葉に丁寧に洗ひて用ふへし  
 漬物と爲すには葉の根の間をも能くよく洗ひ清めて尙幾度も清水にて淨むるを良とす其故は野菜を培  
 ふ糞便には蛔虫十二指腸虫など云ふ虫の卵附着し肉類には條虫と云ふ虫胎など宿りわて此野菜と肉  
 より人間の口へ入るものなればなり

條虫と云ふ虫は平たく長き虫にて三種あり即ち有鉤條虫、無鉤條虫、廣節裂頭虫なり有鉤條虫は豚の体  
 肉にて發育し内臓筋肉などに其胞虫あり三年より六年の壽命を保つ無鉤條虫は牛肉の中に生活す烈頭  
 條虫は水中に發育して鮭鱒魚などの肉及内臓の中に發育す

蛔虫は圓く細長き虫にて此虫の雌虫には六千萬ほどの卵子を有することあり小兒の腹中に澤山宿ると  
 きは癩痢様の瘰癧搖擗<sup>ヒキツケ</sup>を起すことあり此虫は野菜類飲水などより人の口に入るものなり又蟻虫とて極  
 て小なる虫の小腸盲腸内集合して雌虫は卵子を播きたる後肛門の外を匍行し其負頗る多數なるものな  
 り之れは自体傳染にて肛門など掻きたるとき手に附きて食物に移り之より人の口に入るなり又十二  
 指腸虫は極て細小なる虫にて水蛭の如く十二指腸に附着して人の血を吸啜するものなり此虫も不潔の  
 泥水又は野菜などより人の口に入るなり

### 第三章

#### 器具の事

調理に用ふる鍋土鍋陶器類には鉛分を含むもの多ければ一通辨ひ置くべきことなり鉛は有害なり銅は  
 鉛に比すれば毒弱し其量多からざれば醋などを化合するも嘔吐を起すに至らず亞鉛も毒性少し錫は鐵  
 詰に多く用ふれども鉛の交らざるものは害なし銀アルミニウム、ニッケルは學說上無毒とは云ひ難け  
 れども害少し 釉藥は陶器に布きたるものにて「チズミグスリ」と云ふ金屬に布きたるものを瑛瑯と云  
 ふ此等の原料は硼酸硼砂礬土酸化錫苛性曹達石英長石酸化鉛亞鉛華などの類なり 鑄造とは通常錫四  
 分鉛六分又は等分の割合なり之を(ハンズ)と云ふ 鍍布は鍍などを防ぐか爲に普通の錫を布くなり之  
 を(シロミ)と云ふ又往昔より用ひ來りたる土鍋并類にも鉛と含むものあることは今より十年前に東京  
 衛生試験所にて試験したるもの左の如し

土鍋 水鳥つる鍋 東京本所水鳥製 鉛分多量 手が圓形鍋 東京淺草今戸町尾張屋民助 鉛多量  
 手が扁鍋 東京飯田町六丁目天城力藏 鉛多量 三平土鍋 東京本所原庭町三平 鉛最多量  
 陶器 淡路形丸形井 徑四寸 鉛多量 同丸形井 徑三寸五分 鉛少量 同大鍍形壺 二寸五分 鉛少量

鍋土鍋などの布き藥の原料に鉛分なきものにも往々鉛分を混するものあれハ銅器又は鍋の金屬類にて  
 醋のものは煮るへからず錫の合金と付たる鍋に百分中四分の醋又は醬油を以て煮るも尙鉛を拆出する  
 べからず

### 第四章



## 色素類ノ事

+

食物の取合せには着色ものを用ふるも宜し去りなから餘りすつときは悪し可成淡白なるをよしとす又祝儀の料理などには梅花菊花松竹など食物にて作り又は一二輪の天然梅花の枝など刺身の皿に挟むも雅興あり着色素には有害のもの多ければ殊に注意を要するなり左の色素は無害のものなれば施用して差支なかるへし

食用紅「フロキシン」(養見色素) 「アツオ」屬す「カーレット」又之に澱粉を混したるもあり其他赤色素 茜紅 赤大根 櫻子ナト 食用青 豆製青粉(青豆に植物粉を混したるもの)「ズミ」と「インダゴ」(印度藍)の混合物 マラヒットグリーン(青竹と稱ふる養見色素なり)と「オーラミン」及澱粉の混合物其他「ラウムス」も無害なり 食用黄「オーラミン」(養見色素)に澱粉を混し又は山梔子醗金粉 ズミ(棠梨の皮を煎したるもの)其他黄色素には紅藍花 番紅花(番紅花)などあり  
緑色素 菠薐草 黄青を混合したるもの 褐色素 カラメル(燒糖) 甘草 黒色素 シュ  
コラート 日本墨

右の色素は何れも内務省令第一種第二種の有害物を含有せざる無害のものなり然れども其中に就てマラヒットグリーンは時として砒素亞鉛を含むことあり

## 第五章

### 飲料水ノ事

水は飲食物中最必要のものにして凡う食物中水を含ませざるもの殆ど稀なり人体も其四分の三は水より成るものなり斯の主要のものなれども往々有害物を含むか故に常に注意を怠るへからず  
水に天水地水の二別あり天水は雨水雪水なり地水は山水泉水海水江水河水井水沼水池水等なり  
雨水は通常酸性なれども又アルカリ性なることあり此水は急雨又は人家稠密の地沼澤の邊などに降りたるものは不潔なり否とさるものは純潔の飲水なり 雪水も雨水に似たれども往々不潔物を含む山水泉水は湧出の場所に由て異なれども先づは清潔なり概して炭酸氣炭酸石灰などを含む、海水は即潮汐なり多くの固形分を含む 江水河水は炭酸石灰などの塩類を含むこと山水泉水に同じけれども概して少し又投棄したる種々の不潔物を含めども浸流するとき自然に是等を沈底して清潔となるものなり 井水は場所によりて種々異なり其他沼水池水は概して汚水なり  
水には種々の物質を含むものなり即有機物炭酸曹達炭酸石灰硫酸曹達食鹽硫酸苦土及石灰硝酸亞硝酸安門などは等の物質を多く含むものは悪し其他種々の微菌滴虫などを含む  
飲料に用ふる水は色もなく味も臭もなく澄渡りたるかよし温度は攝氏の十二度を超へからず安門及亞硝酸又は硝酸鹽類を含む少許なれば直接に害を生ぜざれども此等を含む水は不潔なる地面より來るものなれば其痕迹を含むだも飲むへからず是等は多くは鹽類の形にて存する故に煮沸するも消滅する



ことなし又「レラン」氏の調査によれば新鮮の水に微菌即「バクテリア」を僅に五個を含むも五日にして五十萬に達すと尙日を重ねれば再び其數を減るものなりと又「クラウツ」氏の試験証明によれば二匁五分の水の中に二十乃至三十個の非病原バクテリアを含む清浄なる水中には病原バクテリア即ちコレラ菌は一日チックス及脾脱疽菌は三日より五日にして他の水中バクテリアの爲に死滅せらるゝものありと云ふ傳染病流行地の飲水は飲用すべからず止を得ざる時は左の方法に據て消毒すべし

水を消毒するには煮沸するを良とす此法によりてバクテリアを死滅し炭酸石灰及苦土の如きは分離して器底に沈降す其上澄を用ゆべし 又方 不潔水五合に一匁位單寧酸を混して蓋を爲し放置すれば石灰苦土有機物は沈澱すべし 又方 明礬五分位を水一斗に入大略二十分時間を過れば良水となり炭酸石灰は硫酸石灰となり明礬は遊離して不潔物と共に沈降す 又方 炭酸曹達を少し入れ煮沸すれば良水となる 又方 石灰乳少許を入れ過満奄酸加里三分位を水二斗五升に入れば有機分固形分は満奄石灰と共に沈降して水となる

濾過法 水を濾過するには木炭骨炭海綿櫻樹細砂綿花木綿などをを用ふ

簡便に水をとすには太き孟宗竹を二三尺の長さに切りて竹の下端に木綿四五枚厚もて能く包み嚴く紫り置き此筒の内に空麗なる米麩又は麥麩を一二寸位に切りたるものを澤山につめ込み能く押し付けて其上に豆粉位に砕きたる木炭屑又は細き砂を布の袋に包み押し付けて入れ尙其上に切り麩を積みて又

其上に木炭か砂を入れ此竹筒を惡水の中に入れ置けば水は漸々濾過せられて上部竹筒の空所に出つ此竹筒の空所に外部より横穴を穿ち細き竹をさし置けば此口より不絶水流れ出つるなり又吸上げの如きものを竹筒の中に入れて一度水を吸ひ出せば不絶流れ出つべし

水は能く瓦斯を吸収するものなれば水を室内に置くときは常に蓋を覆ふこと忘る可らず二三時にして腐敗瓦斯と吸収して室内は清潔となれども水は汚穢となる普通手桶一杯の水は炭酸瓦斯の一パイント安門の數パイントを吸収す水冷却するときは吸収愈多し氷点以下に至れば二倍となること云

水に軟水硬水と云ふことあり之れ調理に主要なる件なり軟水とは石灰鹽類を含む少きものを云ふ硬水とは多きものと云ふなり硬水は硫酸石灰即硫酸カルキ等を多量に含みて味清涼なれども食物と煮又は茶を煎するときは食は煮へ難く茶は味あし、又汚物の洗濯に用るも硬水は垢脱し難し往昔より婦女は日向水など、稱ひて暫く日に晒し置き石灰鹽類の沈澱を待ちて洗濯し來りしは此理なり又沸騰すれば軟水となれども冷却すれば再び硬水となる也此軟硬を檢せんには石鹼を溶し見へし硬水には溶け難し軟水は洗濯曝露蒸染等に適し石鹼は過半溶解し染彩曝露は能く艶色を爲し茶は能く浸出し豆類肉類は速に軟化するものなり

## 第六章

### 中毒物ノ事



飲食物の調理上最も注意すべきものは中毒物なり其二三つを擧ぐれば

魚類には「ふぐ」と云ふ一種の有毒物を含む魚あり食ふへからず其外青魚鱈鮭なども變敗するとき  
は烈しき毒を生ずるものなり此毒は如何なる物質の分解なるやは未だ判明せされども毒に中れば顔面  
は赤くなり頭痛眩暈して動氣高ぶり皮膚に蕁麻疹と云ふものと發することあり俗に之を(醉)と云ふ去  
りながら變敗せんとする即生の悪いと云位なれば能く養又は強き醋などを注げて用れば良し獸肉中毒  
の原因は化學的の毒なりと云ふ此毒は微生物か肉又は人体中に産出するに由るなりと

生蝦及蟹は夏日は變敗し易し能く注意せされは中毒すへし八月は産卵期にして月夜に産卵すべしと此  
期に食すれば中毒を起すと云説あり俗に八月は食ふへからずと輒も亦産卵期は中毒すると云ふ説  
あり

菌類 菌は往々中毒するもの多き故に能く知れわたりたるもの、外は食せざるを良とす又喰ひ知れ  
渡りたる菌にても虫の附着すること多ければ能く洗て煮へし

菌は蜜素と云ふ成分を多量に含めとも蛋白質と云ふ滋養分となりて存するにあらず故に滋養品と云ん  
よりは寧ろ香味料と云ふべし英國の「メントー」氏は鑑別法を記せり即ち食して宜き菌類は

大氣新鮮に乾きたる地に生したるもの 色白きか又は褐色を帶るもの 体緻密にして脆きもの  
裂きて空氣に曝すも色變せざるもの 出汁は水様なるもの 香氣の宜きもの 辛苦又は澁味の

なきもの等なり以上無害の菌なれども總て菌類は多量の水を合か故に忽ち變敗して無害なる「ヒョ  
リン」と云ふ成分も有害の「ノイリン」と云ふ成分に變化するものなりと 有毒菌は濕地又は森林に

簇生したるもの 色の美しきもの 汁液多くして柔かにしなしたるもの 裂て空氣に曝せ  
ば藍色綠色褐色などに變するもの 惡臭あるもの 辛苦酸鹹又は澁味あるものなどなり

- 無害の菌類は
- |      |         |      |      |       |      |      |
|------|---------|------|------|-------|------|------|
| マツタケ | ハツタケ    | シイタケ | セウロ  | サマツタケ | アカハツ | シ    |
| メシ   | センボンシメシ | アイタケ | カウタケ | イハタケ  | キクラゲ | ハイタケ |
- 有毒菌類は
- |       |         |             |           |              |       |      |
|-------|---------|-------------|-----------|--------------|-------|------|
| スゝタケ  | コシヨカラタケ | ヌメリイクチ      | アハイクチ     | テンクダケ        | シ     |      |
| ヨウコタケ | アシタカレメシ | ウシノカハタケ     | カキシメシ     | クリダケ         | ニラフサ  | コ    |
| モタケ   | テツパン    | チズミダケ       | マクメダケ     | ハイトリキノコ      | クロイクチ | ベニダケ |
| ツキヨダケ | モミヂダケ   | 等固有の毒物ムスカリン | 「ヘルウエルナ」酸 | と云ふものを含むと云へり |       |      |

### 第七章

#### 魚鳥米野菜ノ鑑別

魚類は眼の色光りありて活るか如く鱗は脱け難く指頭もて身を壓せは弾力あり腮の色鮮紅又は鮮赤な  
るを新鮮なりとす舊き魚は指にて壓せば凹にて弾力なく眼の色白く腮の色暗赤にして鱗脱け易く腹部  
に惡臭あり



鳥類は羽毛脱け難く眼の色活るか如く嘴は色を失はず肛門締りあるを新鮮とす舊きは眼中に水液を含みて嘴の中に粘液あり羽毛容易く脱け肛門臭液を漏す

蔬菜根塊類は嫩く軟きものを選ふへし水分なく皮硬く皺みたるは舊し馬鈴薯は横に切りて其面を摩擦すれば沫たちて粘はるを良品とす此薯は攝氏寒暖計零度以上五度より零下十二度の温に於ては澱粉質全く炭酸と水とに分解することなく葡萄糖となりて却て甘味を生す温度高ければ甘味を減す果實類も青ク美麗にして水分充ちて香氣ふんふんたるをよしとす

米は粒瘦せて長く又は青く扁平なるもの之を壓せは砕け之を噛めは柔かなるものは悪し粒豊圓にして光澤ありて半透明なるものは良し又米の中に砂の交りたるもの多し此は米を搗くに金剛砂早搗粉と稱するものを用るか故なり明治十七八年頃には米四升に付早搗粉一二合なりしと然るに近年に至て一石に付三升より四升の多量を加ふと云ふ有害なるへしと思はる又米屑を埴んか爲に水を加へたるものあり之れは柔かにして粒少く膨脹す又奸商は未熟の米(しいな)の青色を帶たるもの灰色のものなど見て知れざる様石灰などを混するものありと之れは米に手を入れ白粉を付くにて知らる

獸肉乳汁雞卵の鑑別等は滋養品の部に記す

## 第八章

### 調理の方法

我邦の料理家は中古以來何流彼流と稱ひて一家の師を爲し來りしとか然れども別に料理學と云ふ六ヶ敷學文もなく遂には庖刀細工寄せものなど赤く青く佳麗に作ることのみ巧となり一の技術家となりて味とか滋養とか云ふ点に至ては更に省みざるか如し西洋には各國其國風の割烹學校ありて其國人に適するの調理を學び或は一人にして二三ヶ國の調理法を卒業するものありとか我邦にても薩摩風の調理は奥州の人に適應せるものあり是れ何の故か即ち調理なるものは庖刀細工の巧にあらすして味にあるを知るへし田舎にて常に鹹味のもの食する人は東京の甘味に慣ざるか故に嗜好に適應せるものあらん故に各人の口に適應するの味は割烹家の苦辛する所ならん或人西洋割烹學校の教師に向て割烹の最六ヶ敷ものは何なるやと問ひしに教師答ふるに鹽ソルトの羹汁スープなり此羹汁は數年刻苦して適當に製することを得たれども遺憾ながら人之を食して其味を賞するものなしと之調理の眞の味を知る人少きか故なり山中の人常に腐敗に近き生魚に酢を注げて食するを美味なりと思ひ居るに偶新鮮の魚を食して却て味よからずと云ひたりと去りながら能く悟る所ありて工風を凝しなは多くの人々に適應するを得べし

借吸物煮物などを調理するには第五章に述たる如く水に軟水と硬水とありて軟水にて物を煮るときは容易に軟かになりて硬水には煮難し之れ調理上緊要の事實なり凡る物を煮るには其目的に由りて異なり(一)或物は柔軟溶解の度に至らしめんとし(二)或物は適宜の軟ヤブカに至らしめんとし(三)或物は少く硬きを要す(四)或物は煮物の美味ならんを要して煮汁は不用なりとし(五)或物は煮物と共に羹汁の味



とも美味ならしめんとす此れ其目的の異なる所以なり

第一の目的には初より煮ものを水に入れ又は味噌汁(味噌を軟水とす)に入れて温水にて徐々に長く煮るべし 第二の目的には第一と同くして適宜の軟かさに至る前に醤油を入れて尙煮たる後火を下すべし以上は主にも乾魚などを煮るときによろし 第三の目的には煮物を直に沸湯に入れ砂糖醤油(醤油を硬水とす)を混和して活火にて煮るべし 第四の目的には多量の醤油に酒砂糖など初めより入れて沸騰させて後に煮物を入れ活火にて煮るなり魚類の煮付などに用ふ 第五の目的には煮物と共に砂糖味淋など入れて文火にて徐々に煮て中途より醤油を入れるなり

其他調理者は煮炙なる火勢に注意すへきは勿論なり火と片隅に焚くときは一方は蒸し一方は煮さゝること儘あるへし又味噌醤油砂糖など入るゝときは片隅に注ぎ入るへからず浴く行わたる様にして尙杓子にて能く拌攪すへし然らざれば甘味の處と鹹味の處とを生ずることあるへし

食物本來の味を他物に變化せしむるは調理の上乗にあらざるべし他物に由て其味を助け本來の性味を失はしめず益美味ならしむるは調理家の苦心を要する所なるべし然るに近來の茶屋料理店は一も二も砂糖よ味淋よと蜂蜜を嘗むるか如き味を賞し物品其ものゝ味を消滅して誇るの徒多きに似たり偕如何せば砂糖味淋を用ひずして美味を生し得べきや請ふ次に述ん

今蘿蔔又は馬鈴薯を煮るに温火にて長く煮るときは煮汁は漸々に軟水となり食物の成分を浸出して頗る柔軟となり一種の甘味を生すへし又鐵氣の生せざる古き鐵瓶にて長く湯を沸騰さするときは漸々軟水となり甘味を生すべし此理に由りて汁を煮るにも長く能く煮れば軟水となりて砂糖を入ぬとて甘味は出て來るなり世間の下婢達は鹹とて砂糖を入れ甘しとて醤油を入れ幾回も砂糖醤油を入れなごするは不經濟のみならず田舎料理とて都の人の口には合はぬなるへし又煮もの汁に酒を入れ煮沸するを待ちて附木の火もてアルコールを燃すなどはいと可笑し聊かのアルコールか汁の中に交り居るとて火には燃ゆべきものにあらす附木にて燃ゆるは沸騰に由りて驅逐せられてアルコールの蒸發しつゝあればなり燃やすとてアルコールは逃げ去るべし

彙に述たる如く味噌は軟水にて醤油は硬水なれば初より醤油を入れ煮へ難くして食物の甘味は汁の中に浸出せぬなり尙肝要なることは物の煮たるとき砂糖味淋醤油など入れて間もなく火を下せば食物は半は甘く半は鹹き所など生して汁も亦味悪かるへし其故に醤油砂糖など入れたるときは能く混和して汗滴面に行渡らせ尙能く煮沸して後に火を下すへし然れども眞の味を得んとするには味噌汁は最初より水と能く播り混ぜ煮炙は初より燒鹽を能く混和し天然の潮の如くに爲して煮るを良とす又物の煮ひたる後に味噌砂糖など入るゝも悪きにはあらざれども汁に甘味を與ひて煮物には味少なし又砂糖酒にて煮るへきものは初より能く水と混和し食物の煮ねたるときに醤油を入れて尙能く杓子にて攪拌混和すへし又は湯と砂糖と酒を能く混和し一旦沸騰させて後に食物を入れるもよし総て汁類は甘き加減



を爲し煮たる後尚甘きときは醬油を入れずして其儘漸々煮詰むれば味却て美となるへし総て食物を煮詰むるには鍋の蓋を取り置くべし否らされは不絶蓋に蒸氣溜りて露となり再び鍋の中に入るか故に水臭し

煮炙に用ふる火は最も注意すべきことにて之れには温火文武火烈火など云ふ加減あり温火文武火は物を長く煮詰め又は総て炙ものに用る火にて硬き炭を良とす武火烈火は急速に物を煮湯を沸騰さするときに用る火にて炭は火焰を生ずるものを選び又は薪火などを用ゆるを良とす

### 第九章

#### 香料と嗜好品の事

香料は胡椒番椒芥子の類嗜好品は辣味噌醬油酢酒茶砂糖の類なり是等は直接に滋養價を有せざるものと多少滋養價を有するものとあり嗜好品の分拆表は第二十七章に記す香料嗜好品の有用なるは食慾を亢進し消化液の分泌を促し神経系統を興奮し又他の食品に副へ其味を助けて美味を感せしむるものなり然れども多量なるときは害を生ずるなり先和のものには胡麻、罌粟子、芥子、胡桃などを用ふ又出し汁とて汁の出しには鯉節、昆布、蝦、茸、砂魚など吸口と稱ひて汁類には蕃椒、胡椒、山葵、生姜、柚子など加藥又は藥味と稱へ麻の實、ねろし大根、葱、紫蘇、山葵の類など又魚の刺肉には(ケンソツマ)相手(取合せ)など、稱へ葱、生姜、獨活の類を剉みて副へるなり調理者は魚の種類に由り

て香料を副へることは必ず忘るべからず例之は肉類には葱、胡椒、芥子など鮪の刺身にはねろし大根、筍には海藻類などろれく(不適)あり刺肉取合せもの、種類を舉れば

- 蕈菜、防風、高菘、嫁菜、驚菜、芽紫蘇、芽葱、獨活、白髮獨活、岩茸、香茸、椎茸、蓮芋、蓮根、茗荷、クオ(剉)みて、茗荷の子、ねろし大根、白髮大根、胡瓜、白瓜の桂むき、芹、三ツ葉、萱草、菊花、紫蘇ノ實、木の芽、山椒の實、豆もやし、木くらげ、金柑、生姜、紅生姜、山葵、蔘の葉
- 海藻類は海苔、雞冠苔、狸生薬、藻屑の類なり

### 第十章

#### 庖刀切り方の事

從來我邦の料理法は幾百種類もあるべけれど其中何れの料理書にも何れの料理人も書もし調理もしつゝある普通の料理法を知る可きことは初學の人には肝要の事なれば衛生法に適ひたるものは何人の法たるを問はず一わたり輯録して示しぬ(此章以下第二十三章まで)

凡う割烹を爲すには庖刀の切り方を充分に心得ねばならぬ事なり切り方は種々百様に如何様にも自己の考ひにて面白く切らるゝものなれども注意すべきは厚く爲すより薄く扁たきは良し喰ひ大なりとも薄きものは食物と消食さする胃液と云ふものに胃袋の中にて能く觸れ合ひて消食宜しければなり鳥類の切り方 ○雉子の入ッざき 腹皮を少し切りて之より皮を左右に引き劈きむき取りて兩の肩



のつがい庖刀を入れ羽節を持つて左右にニツに引き劈き又喉の所へ左右の指を入れて胴をニツに引きさき口を二つにさくなり 焼鳥の時に爲すなり

○ひばねがへし 鳥の脊を立割りて内と押しひろげ腹胴の骨を返して取るなり之れは小鳥に用ふ

○骨作り 腿羽節などの骨をたき肉を少し付けて作るなり 之れは鴨小鴨など

○たきき 骨と肉と共にたきくなり

魚類の切方 ○三枚にしろす 之れは普通の爲方にて鱗を去り鰓を切り腹を割きて臓物を出たし後尾の方より庖刀を入れ骨に添ふて切り上げ臑に至る之を一枚とす再び魚を返して同様に骨をすくひ切り上ぐるなり之を一枚とし骨を合せ三枚なり

○脊びらき 脊の方より庖刀を入れ割きて左右に開き腸を去るなり 小魚の類など

○すい切 三枚にしろし腹皮の薄身を切り去り庖刀をねせて左より右へすくひ切るなり

○ふり切 三枚にしろし腹皮の薄身を去り先横に切り置き之を再び堅に切るなり

○一文字 しろしたる肉を庖刀を立て、横に一文字にづかゝ切るなり

○背ごし切 腸を去り丸のまゝ能く洗ひ庖刀をねせて斜に木口よりへぐなり

○たみ作り しろし身の皮を去り薄く木口につたり重ねるなり

○なげ作り しろし身の皮を去りて庖刀をねせて薄く切るなり

○鯉の筒切 鱗を去りて骨をしろさすに其儘四五分位つゞに尾の方よりぶつゝ切るなり

○同毛切 鱗を去らずに上の如くぶつゝに切るなり

○同刺身細作 三枚にしろし一枚を横にして薄くへぎ五六寸の長に切り堅に直はし細く長く切る

○切かけ 三枚にしろし一枚を幾枚にも切り四五分許に四方庖刀目をつけ切かけるなり

○へぎ 庖刀を横にねせて薄くへぐなり

○大へぎ 同前大きくへぐなり

○短冊 短冊形に薄くきるなり

○割かけ 切離さずによりかけて置くなり

此世野菜根塊等の植物を切る法は大抵人の知る所なれども今其一二を記す

○桂剥 蘿蔔胡瓜白瓜など大略長さ一寸位に切り庖刀をねせて徐かに薄くむきたるを巻き

て薄く小口切に爲し水に冷やし刺身の相手などに

○織 皿きものは一寸餘の長に切り又平に薄くへきて平たきものは其まゝ疊み細く切る

○襖の目 何品にても四角立方形に切るなり

○白菊 襖の目の形にきりたるを下の方残して上より薄く堅に幾すぢにも切りかけ又横に

前の如く同じ薄さに切りかけるなり上に盞をすり付け酒又は水を割りたる酢の中



に暫く浸し置くべし後手にて押し開けは花の如くなる又は鹽をせず煮るも良し

蓮根の如きものを斜はしにきり一二寸を隔て、一文字にきり再び斜に切るなり

○烏帽子形 烏帽子形に同じ但し細きものを切りたるものなり

○鹿の爪 最初帽子形の如く斜に切り尙少し隔て、以前の如く斜に切りたるなり

○小口切 小口より切り出すなり

○微塵 葱其他のものを細かに割みてた、きたるを云ふ

此他矢はず形梅の花々、み切つなき菱形輪切輪ぬき銀杏いんぎょう、半月、色紙短冊など其數多し

### 第十一章

#### 食物調理に就きて便宜方法

此章に記するものは秘方又は秘傳など、書きて二三の料理書中に見たるものなり調理上便宜のこと多ければ茲に記す但し著者は未だ悉く嘗試したるに非ざれば能不能は保証せず

○胡桃 の甘皮を去るには熱湯中に入れ置き濡れ布巾にて力を入れ拭ひ取るへし割れ目に残る所は揚枝にてくぢり取るへし

○黒胡麻 の皮を去るには熱茶の中に入れは取るゝなり

○砂糖 のあくを取るには砂糖を水に溶かし沸湯させて他器に移し卵子を割りて落し後卵を除けば

#### 良砂糖となる

○芋 を切りて煮るときはぬるゝの出るものなり之を避んに丸のまま煮て後切りて煮るへし

○長芋 を結ふには鹽を付置か又は鹽水に漬れば自在なり又鹽を付て切れば細く織に切らるべし

○豆腐 を織オリに切るには之を搗りて餛飩粉を少し入れ厚紙にぬりて蒸しせんに切り紙を取るべし

○魚 の搗身すしも前の如くなせはせんに切ることを得べし

○章魚 を柔に煮るには大根にて敲きて味淋と水と各一杯に醬油半杯白豆少しを入れて文火にて煮

べし又方 章魚を鹽にて能く揉み洗ひて白水の沸騰に入れ煮るべし

○卵子 を皮むがら切るには湯の中に酢を入れて煮るへし切る時も庖刀に酢を付けて切るべし

○同 黄味の片寄らざる様にゆでるには薄板に卵の堅に入程の穴を穿ちて此の中に入れて湯煮す

へし又法 湯煮するときは不絶卵子を攪拌かきまぜすべし

○油 を煮るとき火の入りて燃ることあり之を消すには生大根にても菜にても青物を入れべし

○萌し豆 を作るには三尺四方位土を柔け砂を入れ置味噌豆を一夜冷し浸し蒔き上に菘もろこしを覆水を注ぐ

○豆腐 を結むには細く切りたる豆腐を熱湯の中に入れ置きぬるびたる時手を入れて湯中にて結ぶ

○筍 の穂先きの苦味を去るには番椒を丸のまま入れ共に湯煮すれば良し

○芋の莖 又は里芋のぬがらきを去るには山椒の實二三十粒を共にに入れて湯煮すへし



- 豆腐  を細に切る法は豆腐は庖刀に粘り細に切れ難し酢を庖刀に塗りて切れば自在なり
- 古蕎麥  を新しくするには熱湯にて捏ねるとき蕎麥の葉の搾り汁を入れべし
- 菌類  の蓋の中の砂を去るには蓋の方を箸にて挟み持ち蓋の上を別の箸にてたたくべし
- 乾椎茸  を生のかく爲すには茸の中にて白きを選び砂糖水に漬けて置くべし
- 梅干  を織に切るには梅肉を搾りて裏漉にして薄く板に延し付け助炭にて乾かし酢にてしめして取りせんに打つなり  裏漉しとは篩子の裏よりすり付けて漉すことなり
- 蓮根  を白く湯煮するには米汁（しやうが）に入れ浮かぬ様に爲し置きて湯煮すべし
- 鳥の骨  を敲くとき能く飛び散るなり之を防ぐには葛の粉少し入れて敲くべし
- 小鯛  の鱗を去るには播鉢に入れ笹の葉と共にかきまはすべし
- 鯉  の滋味を去るには湯煮するとき炭酸曹達を入れ又は鐵の焼火箸を五六本入れ置くべし
- 荒布  を柔に煮るには酢を少し入れて湯煮すべし
- 生藻屑  又は鹽もづくにても灰を揉み付けてぬる湯にて洗ひばぬるは取るゝなり

### 第十二章

#### 出し汁の事

出し汁は即香味料にして食物を佳味ならしめ消化力を鼓舞するには必要のものなり料理家は之を製するに出しを直に沸騰中に入れて製す田舎流義は食物の煮んとするとき急き鯉節を削りて投げ込むなりさるもよけれを餘りに出しを澤山入るゝときは食物本來の味を隠し昆布だしは昆布臭く鯉節だしは鯉節臭し本來高尚なる味を得んとするには鯉節は薄く削り昆布椎茸は能く洗ひ清めて十二時間程軟水又は一旦煮沸して冷したる水の上澄を取りたるものに浸し置きて之を絹篩にて濾し後煮沸して密栓し置くべし用にて好き程に汁の中に注くなり又食物の品類に由りて昆布の適するものあり椎茸の適するものあるべし外に煮切汁と云ふものあり酒又は味淋を煮詰めて置き物を煮るとき適宜に入るなり以上法の少く手数を要するものなれば急きの場合先づ冷水なり湯なり鍋に入れ直に出しを入れて二三回沸騰せしめて其滓を去りて物を煮るべし朝々の味噌汁も最初より出しを入れて煮る方よろし之れは漉すに及ばず從來の出し汁製法は鯉節を削り沸湯の中に入れ四五回沸騰させ昆布は水に漬けて置きて沸湯にて煮出し何れも絹篩にて漉して別器に貯ひ置くなり

### 第十三章

#### 注け酢注け醤油注け酒附味噌混味噌の製法注け酢類

- 橙酢  柚酢、蜜柑酢、何れも其實を二つに割り搾り汁を用ゆ又搾り汁に鹽砂糖を少し入れて一回沸騰させて篩にて濾して用ゆ
- 蓼酢  蓼の葉を取り酢を以てよく揉みて搾りたるなり



○いり酢又焼酢 は煮て漉したるなり急に製せんとするときは茶碗に酢を入れ濡したる紙を覆ひ其上に炭火を二三度入れて製す

○表返し酢 は西洋鹽又は燒鹽を入れ沸騰させたるなり

○砂糖酢 は砂糖を入れ煮て漉したるなり

○二杯酢又は合せ酢 は酢と醬油とを合せ煮たるなり

○三杯酢 は酢一分醬油一分酒一分に合せ煮たるなり然とも一分と限るに非ず物に由り加減して

○白酢 は豆腐の水を搾り白胡麻を煮りて搾り混ぜ之を酢にて溶き篩にて漉したるなり

○黒酢 昆布を黒燒にして搾り酢にて溶きたるなり

○青酢 菰蓐草を湯煮し其水分を搾り搾りて酢と以てのべて漉したるなり

○梅肉酢 梅干の肉と搾りて砂糖と少し加へ酒にて延てたるなり

○梅酢 梅實を潰け紫蘇の葉をもみ入れたる汁なり

○うに酢 雲丹を酒にて溶き漉して酢に混ぜたるなり

注 け 醬 油 類

○胡麻醬油 ○罌粟子醬油 何れも煮りて搗鉢にて搗り油醬に混ぜたるなり

○茵醬油 初茸を醬油に浸たし置きたるなり漉して用ゆ

○芥子醬油 粉がらしを能くかきて醬油に混ぜたるなり

○砂糖醬油 砂糖を醬油に混ぜたるなり

○山葵醬油 ○生姜醬油 何れも山葵卸にてすりて混したるなり

○木芽醬油 ○山椒醬油 何れも生にてすりて混ぜたるなり

右の醬油は何れも一旦煮返し置きたるものにて製するなり

注 け 酒 類

○甘酒 道明寺糰 一升麴一升を湯にて洗ひすり鉢にてすり水一升五合程を入れ尙能くすりて鍋にて煉り搾りて用ふ

○煉酒 雞卵二個白味計を砂糖一斤酒一升の割合にて土鍋にて煉り合せたるなり

○熬酒 味淋酒に燒鹽を入れ熬りて溜を入るゝ也 又法 けづりたる經節五合程古酒一升に入れ鹽出したる梅干二十個以上と加へ溜少し加へ水を入れ五合程に煮詰漉すなり

○生姜酒 たらし生姜に味噌を少し入れ鍋にぬり付け燒きて酒を入るゝなり

○芋酒 山芋を卸し能くすりて冷酒にかきませ温めながら不絶かきませるなり

附 け 味 噌 及 混 ぜ 味 噌 類

味噌の種類は數多し其二三を擧げは醋味噌、胡麻味噌、木芽、胡椒、唐辛、芥子、油、山椒、蔴の臺



焼豆腐、葱、胡桃、芹、三つ葉、焼味噌の類なり青物は何れも刻みて味噌にすりませ酒砂糖味噌などをに入れて延はす三つ葉芹などはごつと湯煮して搾りて刻むなり

○ 柚味噌

柚實の蒂つきを横に切りて中の實をくり取り別に柚の皮をわろしにてすり實の汁を搾りませて裏漉にしたる播味噌又は胡麻味噌に混ぜ前にくり取りたる中につめ込み蒂を蓋と爲して焼き又は蒸すなり

○ 鳩のはる味噌

鳥類の骨肉共にたゞきて味噌にすりませ酒にて延はし二三時間煮るなり

○ 鴨味噌

鴨の肉を味噌にて能く煮て後味噌を裏漉にして煮上るなり

○ 卵子味噌

卵子の黄味を五個白味噌一合古酒半合を入れ能くすりて煮返しつゝ此中に入れてろろ〜かきまぜて白砂糖五十匁黒胡麻一合をすり混ぜるなり魚など和むるに用ふ

○ 時雨味噌

蛤の身を味噌と醬油にて煮り付け赤味噌にて煮詰るなり

○ 魚田味噌

魚の田樂に用る味噌は能くすりて鶏卵少しと味噌酒砂糖など入れて能く煮るなり

○ 田樂味噌

は大抵赤味噌に砂糖味噌又は酒など入れてすり篩の裏漉しにするなり

○ 木芽田樂味噌

は青菜菘菜の類をざつと湯煮し搾りて刻み味噌にすりませ山椒の實の殻を煮りてすくませ漉して用ゆ木の芽あるときは木芽を用ひても

○ 蛋黃味噌

味噌に鹽砂糖胡椒など入て卵の黄味をませすりて味噌又は砂糖にて延はす魚田など

第十四章 末章記載する所の患者に與ふる

調理に最適するものは頭にイロハ等の印を附す

刺肉 及 胎類

魚類の刺肉は消化の宜しきものなれども生肉には寄生虫又は傳染病の微菌など附着すること鮮からざれば危険の虞あり大坂衛生試験所にて日下氏かコレラ菌と刺身の關係を試験せしに山葵醬油又は酢醬油に浸したる刺肉にコレラ菌を試植せしに立派に繁殖せりと然るに大坂府検査官天見氏は大坂府の依託によりて検査せしにコレラ赤痢腸チフスの微菌に對する酢の力は頗る鋭敏にて五十プロセントの酢にて十五分間純酢にては一分間に赤痢菌を殺し九プロセントの酢にては一時間六十一プロセントにては一分以内にコレラ菌を殺滅し五十プロセントにて十五分間純酢にては一分間に腸チフス菌を殺滅したりと兎も角強き酢は殺菌の効あるものなれば刺身には酢を用ふると覺とす魚の刺身は肉の柔にして作り難きときは皮を去りて裏に返し皮つきの方より作るへし又は薄く鹽して暫くして鹽を洗ひは肉硬くなりてよし其他魚によりざつと湯をくゞらせて作り又は鮎魚などは藪火の上をざつと通して肉の表面白くなりたるを作る味よろし

○きす さより はなげ作り又は細作りとす針魚の笹作りと云ふものあり三枚に針し薄身即ち腹のうすき所を去り尾の方大すゝかに切るなり酢醬油加減 芽紫蘇 蓼嫁菜など副へ



○鮫鱈つるし切 とはつるして洗ふ事なり倦つたるまゝ口より水を入れ鱈を去り皮をむき骨つがいと離し三枚にわろす此魚の腹に俗に七つ道具と云ふものあり(ぬの)丸き袋なり切りて能く洗ひ其他の臓物も清潔に洗ひ肉と共に湯煮して好き加減に切り酢味噌生姜酢獨活など取合せ又鮫鱈のとも和ねと云ものあり之は鮫鱈の脂を火にて煎り味噌砂糖味噌を加へて擂鉢にてすり切りたる肉を臟腑と共に和ねるなり

○章魚 是は能く洗ひ湯煮して皮を剥きて短冊又は小口に薄く切りて二杯酢又は酢味噌にて食す章魚の中毒様のこと能く世間にあることなり之れは其種類に山り甚だ硬きものあり又皮及びいばの中に有害物の附着するに由るか又は過食するに由るなり其故に疣や皮をむくか又は能く煮て食すかするがよし

○同隠し酢 蛸の足を細作りにして煮返し酢にて能く揉み尙四五回も酢をかへて揉み絞りに食すなどは鹽をよくく摺り付て幾回も洗ふべし有害物の体に附着なればなり又鮑は其周囲の耳を奇麗に切り去るべし先つわたを去り薄くたゝみ作りに爲し二杯酢又は賽の目にきりて鹽水に浸し出す海鼠は薄く小口切にして加減二杯酢つま山椒生姜海草類

○烏賊 町噺に薄き上皮を剥きて堅に切りなげ作たゝみ作り又は細作り二杯酢生姜酢味噌

○氷柱鮑 鮑の大なるものを薄くへぎ細く切りて葛の粉をまぶし沸湯の中に入れて煮ればつら

い鯉鮑 などの如くなるなり出し汁に山葵醬油を加へて食す

○赤貝 など三枚にわろし極薄くすい切にして最冷水に鹽を少し入れ三四回洗ふべし之をすいの中に入れ水を切りて山葵醬油に生荷醬油などに防風蓴菜など副へる

○赤貝 鹽をすり付け能く洗ひ二つ割にして腸を取り除け尙清水にて洗ひ、へぎ作とし又はへぎて細作りにし冷き鹽水にて洗ひ山葵醬油二杯酢などは是れも所謂洗ひなり

○まで貝 充分湯煮して砂を去り二つ割り又は割りかけ加減醬油山葵など

○鯛のひしこ酢 鯛の腸頭尾を去り鹽水にて能く洗ひ少し乾かし鹽を少々ふり掛け置き其後唐辛と共に酢に入れ二時間程壓を置き更に又新き酢を入れ換へて壓を置く斯くすること四五回に及び酢を去り壓をかけて食用に供す

○沖鮓 烏賊鮓鱈鮓など三枚にわろし大きく薄くへぎて花かつを紫蘇蓴など副へ二杯酢鯛鮓ひらめなどの皮を焼きて細に刻みたるし大根黒胡椒砂糖醬油

○日照鮓 あめの魚を三枚にわろし皮ときき焼きて刻み芋の莖を刻み入れ煮返し醋にて

○いりこ鮓 いりこを湯煮して醃ふし出し汁と醬油にて煮て青酸にて食す

○田舎鮓 煎餅藪と椎茸とを細に薄く刻み芹の莖を一寸許に切り油揚を炙りて細に刻み大根を



短冊に切り鹽にて揉上げ置きて別に黒くなるまで焼たる味噌と焼豆腐一つを摺りまぜて三杯酢にて延へたるものを以て和ゆるなり

○太郎助膾 一鹽の鯛を極薄くへぎ又鮎をも薄くへぎて大根木くちげなど副へて煮返醋にて食す

○水頭膾 鮭又は鱈鮭ますの類の頭にある水頭ヒツを取り細く薄く切て二杯酢にて獨活たるし大根

雁鴨の類を薄くへぎ細作りにして燻酒にて洗ひ鳥の胴骨を酢煮し冷して注ける

○鳥膾 魚などを背こし切に作り葱湯煮し油揚を熬り糸切にてけつり大根木くちげ唐辛など一所にして酢醬油味噌砂糖を能く混ぜて和ゆるなり

### 第十五章 汁類

#### 清し汁及吸物

○清し汁 是經ふし出し汁昆布出し汁茸出し汁など又は經ふし出しと昆布出しとを混和したるものなどに醬油を入れ沸騰させたるなり出しの種類は時と物とに應じ見計ひて

○牛清し汁 生醬油と水とにて作る之は紫蘇葉の乾きたるを揉み入れるもよし

○搾り清し汁 普通の清し汁に大根たるしの搾り汁又は山葵など入るなり

○麴清し汁 味噌と麴とを摺り混ぜ水に和し沸騰させて冷まし置き上澄を用ふ

○味噌清し汁 上に同じ但し麴を入れざるなり

○鹽清し汁 水に燒鹽と油を入れて煮返し冷たる後に上澄を用ふ

○ふかの吸物 丸のまゝ煮てさらさらを摺り落し小口切にして清し汁に入る取合は松茸岩茸獨活など

○朧月吸物 こちの身を摺り慈姑を山葵卸にて摺り温餛粉を入れ油揚にして清し汁取合海苔茗荷

○言種吸物 ざつと洗ひ天門冬砂糖漬を摺慈姑に葛粉を入れたる物にて包み油揚とし水に入れ油を浮し取りて清し汁に入れて出す取合は三つ葉など

○八味雪摘入吸物 沸騰させたる清し汁に何魚にても播肉と爲したるものを入れ別に雞卵の白味と酒と食鹽とを入れて箸又は茶筌にて不絶かき立て泡の充分立たるとき金杓子にて搦ひ入る

○二長芋吸物 長芋を摺りたるし清し汁の煮立たる中にちぎりて入れ吸口は青海苔干山椒など

○鵜の吸物 鵜をたゝきて清し汁に入る取合は獨活椎茸など

○水かき卵子 清し汁を煮立たせ葛を水にて薄く溶き入れ卵子をよく掻きませ穴の數あきたる金杓子に入れて汁の中に入れつゝ掻混せるなり

○白菊吸物 豆腐を賽の目に切り其上面を細かき基盤の目なりに縦横に切かけ下まで切り通さず之を静に椀の中に入れ沸騰したる清し汁を注けるなり豆腐開きて花の如し海苔など

○鳥賊の白魚吸物 鳥賊の皮をむき三枚に切り尙重ねて細く小口切とし煮湯をくゞらせ清し汁の中に入れてるなり白魚の如し取合せ淺草海苔松露岩茸など



○八ばい豆腐

豆腐を堅一寸幅之より細く切りて清汁にてざつと煮る海苔など揉みて入れる八盃と  
は一丁の豆腐にて八杯の椀に盛り得る故なりとか

○のつべい汁

胡蘿蔔牛蒡大根油揚などを小口切にして清し汁にて煮て薄葛をかけたるなり  
は長く煮るへからず熱き清し汁を注いで足るなり獨活三つ葉など取合せ

○貝柱

何鳥にても薄く切り薄鹽にて能く煮置きて用に臨んで清汁に入れ温め出す芦松茸  
いかの脊を縦横に細くきりかけて之を適宜の大きに切り離し清し汁に入れて煮る

○卵の花坂物

雞卵を金杓子の内へ割り入れ散れぬ様煮たる清し汁の中に入れる半熟の中に用ふ

潮汁

潮汁のしかたは種々あれども眞の味ひは天然の潮にあるなり船中にて潮もて粥を炊き又は魚を煮ると  
きは味ひ格段なり潮汁は蠣貝に含む潮にて煮又は蠣飯を炊くときは味前に美なり又さゝの鹽やきな  
ごと食しても知らるべし能く煮る時は害あるものにあらず故に調理方は砂糖味淋多く加ふは悪し  
潮煮は初めより焼鹽出し汁を加へて能く煮て混和すべし汁の濁るを嫌はゞ魚類は別に薄鹽にて湯煮し  
置きて一沸騰させて出すべし又鍋にて鹽を煮り之に水と少の砂糖いり酒など入れて沸騰させて後魚を  
入るゝもよし急ぎの時は此方を用ゆ又潮汁には梅干の肉を入るゝもあり  
○鯛の潮煮 之は鯛を上等とし次きは頭なり上に記すたる方法の他に左の法あり先づ鯛の骨即ち

○鱈 松魚

らに鹽をふり掛け置きて別に鍋に鹽を入れ杓子にて摺付けて熬り煮出汁を入れ沸騰  
の後前のあらを水にて鹽を洗ひ落して入るゝ也醬油加減してたるし大根搾り汁など入れ  
の潮煮も前に同し

○魚肉

を鹽湯にてゆで水にて洗ひて鍋に鹽を焼き付け水ばかり入て沸騰させ魚を入るべし

○蛤の吸物

蛤は殻のまゝ清し汁を入れて貝の口開きたるとき焼鹽にて加減又溜もよし胡椒山葵  
は酒と水とにて煮る酒氣の失せたるるとき焼鹽にて加減す

○蛤のむき身

昆布とざつと洗ひ鹽のあるまゝ水にて煮酒と醬油にて加減雞冠苔松茸焼茸など取合  
鍋に鹽を煮りて蠣を入れ煮るなり蠣貝に潮水少きときは出し汁を入れべし

○精進潮汁

味 噌 汁

方今の料理家の味噌汁仕立ては白味噌四分と普通味噌六分とを混し之を本汁と云ふ赤味噌八分に白味  
噌二分とを混し之を赤味噌汁と云ふ併しなから味噌は日本國中同一の味噌を用るものに非ず田舎は田  
舎の味噌なり其故からみと色とは夫れうれ差ひありて味噌の量に制限は付け難し是等は大体の標準な  
らん時の見計によるべし總て味噌汁は搗鉢にて能く搗り交せ篩にて裏漉して一旦煮返すべし

○煮ぬき汁

又は洗ひ味噌とも云ふ普通の味噌を其儘出し汁と酒少許を加へ煮上げて漉したるなり  
を搗りて酒にて延べ水を和して漉し煮たるなり

○白味噌



○田舎味噌汁 麥麴味噌六分白味噌四分位の割にてすりませ漉して煮返し葛少許を入れたるなり

○名古屋味噌汁 搗りすして水に溶し煮返し篩にて漉し醤油少し入れて加減す

○糟汁 酒糟と普通味噌とを等分に搗りて出し汁に入れ煮返し漉して用ゆ

○納豆汁 普通の味噌汁に納豆を入れ煮立たる後掬へ上げ納豆をすり再び汁の中に入れてたる也

○鮫鱈汁 皮を剥きてたろし肉も皮も腸も適宜に切りゆで、水に冷し味噌汁に入れ酒糟を搗り

て漉して入れる但し味噌汁の能く沸騰したるときに入るべし取合藤の露など

手鯉のこくしやう こくしやうとは濃き味噌汁を云ふなり白味噌七分酒二分位の割にてすり交せ醗ぶ

しの出し汁にて煮上る鯉は鱗をこらすして五分程に筒切すへし粉山椒など入れて

○胡麻汁 胡麻を搗り白味噌をすりませ裏漉にして出し汁もこのへて煮る黒胡麻は普通味噌にて

○青汁 菘草を湯煮し水を搾り刻みて白味噌に交せ漉して煮返す溜少し入る青菜でもよし

○ほうばん汁 焼卵子を細に刻み蒲鉾揚昆布茗荷たろし生姜海苔鰹節を味噌汁に入れ煮たるなり

○落葉に千鳥 霞に千鳥 白雪に千鳥 など、可笑き名を附したる素人汁あり千鳥は剥き蛤又は蠅

を入れ落葉は乾菜霞は穢切大根白雪はくづし豆腐なり何れも味噌汁又 柳に毛まり

○薩摩汁 など、名付け摘み菜に里芋の丸又はもみ大根に團子などを入れたる味噌汁なり

○薩摩汁 雞の肉又は牛肉など葱五分程に切り大根甘藷又は里芋を賽の目に切りさ、が牛蒡な

と向之に種々の野菜を入れ裏漉したる味噌汁にて長く煮るなり吸口は胡椒山椒

○どぶ汁 葱の白根を細に刻み味噌と搗りませ煮て汁とし鯛の切身を入れて煮る

○たろし汁 蛤蠔類を味噌煮にして吸口に大根をたろしを入るゝなり

○筍の皮汁 筍の皮のうちの白皮を針のやうに刻み岩茸などを入れて味噌汁と爲す

○海鰾の錢切吸物 はもの脊髄を取り小口より皮を少し残して三つ四つ切かけ錢の如くぶつゝ切る

なり味噌仕立割葱そぎ牛蒡などあしらひ吸口胡椒など

○こち はた白 たこぜ などの味噌汁 魚の腹と背の髄と去り頭の方より皮をむきて切りて煮る

○蟹の子吸物 蟹の子ばかりを搗りて雞卵の白味を加へて再び搗りすり身を爲し一塊りつゝ沸騰し

たる味噌汁に入れて煮る吸口胡椒生姜など

○従弟煮汁 小豆を煮たる汁にて味噌をのべ此味噌汁に又前の小豆を入れ焼豆腐牛蒡大根芋など

を切りて一所に煮上るなり似寄たる物計なるか故に名つくどか

○しゆみせん汁 青菜と豆腐とを細に刻み味噌汁と爲す

○御講汁 とは芋油揚胡蘿蔔赤小豆の五種を従弟汁の如く仕立るなり

○むじつ汁 ば何品にても精進のものを澤山入れて煮るなり

以上三種は皆精進ものになり恐くは佛家の名付けしものならん



○鮓ほすのごま汁 鮓を酒にて能く煮て普通味噌に赤味噌二分をまぜて鮓を煮たる酒にてごま葛を少

し入れて再び鮓を煮詰め別器に移して冷すへし

○泥鮓汁どろほす 生卵子を醋に飲せなどして作るものあれども宜しからず醋の腹中には不潔物あるこ

とは度々なれば其儘さかすに食するときは蛔虫など生ずる恐れあり必ず腸を去りて

能く洗ひて煮るへし又骨の硬きものなれば骨の柔になりたる時味噌汁にとぶを入れ

て煮るべし ぶぶとは酒の糟を水にて濃くすり混ぜ煮返して漉したるものを云ふ

之も其儘にては食すへからす必ず腸を去り能く洗ひ酒にて煮付け味噌汁と爲す

○砂魚汁すずり 茄子を二つに割りて中をくばめ山椒芥子など入れ紫蘇の葉に包み干瓢にて結び葛味噌

味噌に豆腐をすり入れ煮かへしてごぶを澤山に入るなり

○はらゝ子汁 豆腐の水を搾り赤味噌白味噌等分にして濃くすりませ漉して煮る

味噌を能くすりて青物を刻み薬味と共にに入れて固く練りたる葛を以て包みあんご爲

し椀に入れ沸騰を注げはより又は煮るもよし箸もて破れば餡出て味噌汁となる

○卵の花汁 豆腐を布巾にて包み能く搾り庖刀の背にてたゞき豆腐粕の如くになす之に五分程に

切りたる葱又は刻みたるものを入れる

○鮑あひぢとろゝ汁 新しき雌鮑を塩もて能くを付け清潔にしすり鉢にてすり味噌清し汁に掬へ入るゝ也

何小鳥にても骨共にたゞき小さく丸ご爲し別に魚肉をすり身ご爲し丸を包て煮る也

○雲雀汁ひせり 何小鳥にても骨共にたゞき小さく丸ご爲し別に魚肉をすり身ご爲し丸を包て煮る也

第十六章

羹物又(蒸もの)類

リ茶碗蒸

種々の種ものを茶碗に入れ置き別に清し汁に生卵子を掻きませ解きて種もの茶碗に

入れ蒸籠にて蒸すなり加減は卵子のとき加減にて硬くなり又は柔になるなり多人數

ならば井蒸にして後茶碗に分つもよし又人數少きときは釜又は鍋の中にて湯煎にし

てもよろし又鐵瓶の蓋を去り其上に上せ置くもよし急に作るには清し汁に卵を掻ま

せ解て鍋の中に入れ掻き廻しながら煮るなり半は煮たるごとき種ものを入れたる茶碗

につき入れ蓋を爲し置けば暫時にして硬まるなり種ものに用ゆるものは四季に由り

見合べし

春は 鯛 白魚 烏賊 其他何魚にても 鳥類 取合せ 芹 嫁菜 筍 蒨の類

夏は 鮭 鰻 海鰻あなごの類 取合せ 茗荷の子 蓮芋の莖 蓴菜など

秋は 鮎 鰻 鱈など 取合せ 燒栗

冬は 鮫 鱈 貝柱 鰻 蒲鉾 鰻 はんべん 取合せ 椎茸 香茸 三つ葉 銀杏類

又卵子豆腐蒸 種ものなき時は卵子のみを蒸し上に薄葛の餡をかけ山葵たろしなど副へる



ル芋環蒸

茶碗の底に温餛を入れ其上に雞子蒸をしたるなり

ヲ豆腐皮蒸

ゆばをすり鉢にてすり別に長芋を摺ららしゆばと共にすり混ぜながら溶したる葛を

少しづゝ入れて鯉節の出し汁にて延はし前記の種物を二三種入れて蒸すなり

○栗蒸

○銀杏蒸 何れも製方向し栗むしは澁皮を去り山葵をろしにて摺る銀杏は搗鉢にて

○巻織

する何れも溶き葛たろし芋豆腐などを入れてすり鯉出し醤油加減種ものを入れ蒸す

○巻織

油煎の料理を云ふ支那語なり鳥獸肉など細に刻み又肉類を入れずとも牛蒡大根蘿蔔

胡蘿蔔大根などを細に切り又は之に豆腐を碎きてこまかくに爲し何れも油にて能く

煎りて後醤油酒にて長く煮て胡椒などをよりかけて

○巻織の巻海鼠

大なるきんこと水に漬け和かになりたる時能く洗ひ兩端を切りて鹽煮し置き別に生

湯葉をしき魚の搗身を延はし新ぎく三つ葉芹などを細に刻み此上にふりかけ尚其上に

きんこを上せ巻きて乾瓢にてくくり油にて揚るなり小口切にして食す

第十七章

煮物類

煮ものには從來の種類多し其種類を分ては左の如し但し肉類の煮法は滋養品の部に記す

○湯煮

俗にゆでると云ふ沸湯にて煮るなり鮫鱈鳥賊蛸さめ赤いなど山葵酢々味噌生姜醤油

○葛煮

何品にても酒と醤油にて煮上げたる後薄葛をかけるなり

○味噌煮

何品にても味噌砂糖など入れ味噌にて煮る生姜の搾り汁山葵山椒などを吸口とす

○潮煮

潮汁に同し

○關東煮

魚を大平に切り酒と醤油と等分にて煮詰るなり

○櫻煮

蛸をぶつ／＼に切り酒醤油等分にて煮詰め生姜のせんなど副へる

○カせんば煮

鯉ふしの出し汁に醤油と燒鹽とを加へ煮たて、鍋を下す前に酢を少し入魚肉と大根

の短冊切などを鹽にて湯煮し碗に盛りて前の出し汁を注げるなり獨活蕪菜茗荷椎茸な

とを取合す魚は鱈 鮪 鮪の類

○丹波煮

鰻蟹などは肉ばかり他の魚は焼きて用ふ先鍋に油を入れ沸騰の後沫の消れたる時葱

を入れ鯉ふしの出し汁に砂糖及胡椒を入れ魚肉を煮るなり後に醤油加減

○甘露煮

永く水に漬け置たる鯉などを能く洗ひて湯煮し此水を捨て、酒と砂糖と水にて能々温

火にて煮て後に醤油加減胡椒など加へて

○佃煮

小魚牛肉など溜又は生醤油にて煮詰るなり

○ヨすつばん煮

鯰などの肉を味噌又は酒と砂糖にて能々煮て醤油加減粉山椒など

○難波煮

炙りたる魚と葱焼豆腐など入れて清し汁にて煮上るなり



○深山煮

乾海鼠を小口切にして鯉ふしの出し汁に酒と醤油とを等分に加へて煮るなり煮上りたる時湯煮したる薯蕷を裏漉にしてかけるなり

○ふくら煮

石決明を切り又は丸のまゝにても酒と醤油とにて煮るなり

○じふく煮

何鳥にても油皮をじふくと言ふまで煮出し酒と醤油とを加へ鳥肉を入れ煮るなり蛤のむき身の水氣を去り生姜の片を加へて醤油酒水等分にて煮詰るなり

○時雨煮

小鳥をたゞき出し汁にてざつと煮て別に蒲鉾を細に切り鳥と共に醤油加減して煮る

○ころく煮

豆腐に卵子の白味を加へ鯛の肉を少し入れ長芋をすり之等と播ませ布巾に包みて箱に入れざつと湯煮して山葵醤油にて食す

夕伊勢豆腐

レ駿河煮

焼鯛を醤油酒酢と出し汁とにて加減して煮るを云ふ

リ鯛の高麗煮

中位の鯛を丸のまゝに鹽を焼つけたる鍋の中に入れ水と酒とを加へ酒の氣の去るまで煮て飯のたれ湯を入れ醤油にて加減す取合せ菌類葱など

○鳴戸煮

鯛など鱗をひき腸を出し白水と酒と等分にして煮るなり加薬せり大根唐辛の粉

○吉野煮

鶏肉を能くたゞき丸と爲しめりけん粉をつけ油にて揚げ出汁に味淋醤油入煮込むなり

○鮭の子いり

鮭のはら子をすりつぶし鮭の切身と共に出汁に醤油を入れ煮立て之に入て煮るなり

○煮あい

鮭の皮と黒豆と山椒の皮梅干木くらげごまめ銀杏くるみなどませ甘煮として鶏卵掛て

○野ぶすま

鯛の刺身に沸湯をかけて鮑を薄くへぎて湯がき袋の如くなりたる時引上げ置小鳥をたゞき丸めてざつと湯がき清し汁を煮立て上の品物を入れ攪拌すれば鮑の袋の如くなりたるに包まるゝなり之を静にとりて椀に盛り山吹玉子をかけて出す

○煎鳥

山吹玉子は烹卵の黄味ばかり篩の裏漉しにしたるものを云ふ  
雁鴨鶯雞の類の肉を適宜にろぎ切り葱姑苜蓿芋牛蒡蓮根栗茨隱豆銀杏蔞獨活など何れも適宜に切り肉と共に湯煮し置鍋に胡麻油又は牛酪脂肪の類を入れ煙の立ちたる時以上の品を入れ能く煎りて醤油と味淋又は砂糖と酒醤油にて味を付けるなり

○巻鳥賊

鳥賊に切目を縦に幾つも入れて巻き藪にて括り醤油酒にて煮て色つけ小口切にして豆腐を鹽湯にて煮別にあんは酒四分味淋六分を加へ煮て溶し藪を入れ掻き混ぜて製す豆腐を椀に盛り此あんを注げ山葵又は生姜芥子など副へる

ツ 餡かけ豆腐

子湯豆腐

普通は奴豆腐を鍋に入れ煮て出す之を叮嚀にすれば先鍋底に菓子昆布を布き其上に豆腐を上げ煮て別に薄藪を製し椀に豆腐を盛り湯をかけて出す芥子葱花鯉唐辛など

○金柑の砂糖煮

金柑を針にて突き湯煮し一夜水に漬け置酸味失せたる時鹽砂糖味淋にて煮上るなり菊花の形に爲すには堅筋を切り付置煮たる後堅にひしき小揚枝にて核を取り出す

○いこみ筍

大き孟宗筍の上下を切り除け節を抜きて鯛鳥賊など細く切り豆腐栗椎茸など共に煮



付けて筒の中につめ込み出し汁にて温火にのせ煮るなり小口切にして

○紫蘇卷獨活 獨活二寸程に切り皮を剥き湯煮して後出し汁味淋砂糖にて味をつけ千枚漬の紫蘇の葉にて巻き鹽と砂糖にて煮る取合せものに用ふ

○煎豆腐 豆腐の耳を布巾にて包み搾りて細に揉み又は耳のなき豆腐なれば細にくづし鍋の中に入れ熬れは次第に水氣とれ硬くなるなり之に椎茸蓮根鳥肉の類細に切り砂糖酒醬油にて煮あげ此中に以前の豆腐を入れ再び煎るなり

第十八章

炙物類

炙物の調理も衛生上の關係少からず此れ炙物の加減に熟練を要する所にして焼蒲鉾焼豆腐蒲焼に至るまで総て焼方少きときは内部に透らす又食物中に虫卵などの附着する時は之を死滅するの力なしさりとて焼に過れば其部は硬化して食後胃液の透入を許さざるか故に不消化物となりて胃腸かたまる下利など云ふ病を發し易し之れ庖刀に従事する人は注意を要する所なり平日用る焼蒲鉾焼豆腐の類も焼方平等ならずして半分は焼過ぎ半分は生の如きは買ふ可らず魚類は焼けば其水分百分中二分を失ひ縮少する者なれば料理店などは形の縮少を嫌ひ生焼けなることあり味甚た悪し焼物は物によりて一様ならずれども火力甚た強きに過ぎる様又弱きに過ぎざる様に中等の火力にて火を遠けて自然に焼く時は中

まで透るなり又最初火に近け焦ざる様注意して後に火を遠ざけて炙くもあり之れは暑中腐敗の恐ある時など卵を焼くには最も弱きかよし強ければ表面に硬くて中は熟せざるなり魚肉類の切り方は薄きか夏し丸焼なれば釜鍋などに鹽をしき蓋して蒸焼とし又は釜鍋などに鹽水を入れて蒸籠にて蒸し其まゝにても亦之をざつと焼くか焼跡付るか斯くすれば形も縮少せず味よろし金串竹串にて焼く時は串を度々ねぢ廻すべし焼けたる後串取れ難き故なり金網なれば初め温めて後魚を上せ冷めたる後取るべし焼付て取れざることあればなり魚類は身の方より炙き初め鳥類は皮の方より初めべし魚は皮を先にすれば皮縮みて肉より離れ鳥は身の方より焼けば卷かるなり併し之も一樣ならず鰻鱺はもの類は肉の方より焼けば鳥の如く卷かるなり

- 臘焼 鱸さばらの身を串にさし焼き生醬油を二三度附け卵を三四度ひきて焼き後遠火に移して焼く
- 蝦臘焼 伊勢蝦の皮を去り二つに開き鹽少しふり二三本横に串をさし卵饅頭粉醬油ひきて焼く
- 附焼 何魚にても鳥賊は縦横に切目をつけ山椒醬油附け焼き短冊に切る胡椒醬油砂糖醬油杯
- 鹽焼 魚類に鹽をふり三十分程置きて焼く又は鹽を洗ひ落して焼く又は鹽をつけ直にやく
- 照焼 鯛鱸さばらなど串にて焼く味淋醬油を煮詰めたるに二十分程漬置き焼く照は味淋にて生す
- 蒲焼 鰻海鰻鱺うなぎなどさきて細串にて焼く鰻は烈火にて焼けば脂の爲焦け硬くなるなり又大鰻は皮硬し先中等の鰻をざつと焼き湯をかけ油を去り蒸籠にて蒸し汁を附けて遠火に



て焼附汁は鰻店にては別に製法あり素人にては鰻の頭尾骨などを煮て引き上げて後味  
淋又は砂糖酒醬油にて味を付け煮詰めるかよし鰻は消化よろしからず

○炮烙焼

炮烙の底に鹽をまき魚肉を上げ他の烙々にて蓋を爲し尙其上に火を上げるなり

ナ濱焼

濱邊の漁父か鯛を焼きたるに擬したるなり普通は鹽水に漬け又は鹽を付け焼たるなり

ラ蒸焼

鍋の底に鹽をしき又魚の上にも鹽をふり蓋をして弱き火にて蒸し焼くなり取出して後  
鏝を焼て適宜に焼形を付ける又は蒸焼とて松茸など罫紙に包み爐の中に埋め焼く

○壺焼

蛸螺又は鯛など貝のまゝ焼き口の開きたる時醬油味淋など入るゝなり

○貝焼

蛤鮑などを焼くなり蛤は上の如く焼き鮑は貝の孔を塞ぎ鮑を切りて入れ焼くなり

○紅色焼

魚を背開きにして焼き肉の方に卵の白味をぬり薄焼玉子をはり付焼て周りを切るなり

○小鳥焼又雀焼

魚は背開きにして焼くなり

○鋤焼

鍋を火に上せ油をひきて魚鳥の肉を薄く切りて焼くなり山葵醬油など

○合せ焼

魚の骨をぬき卵の白味ぬりて兩つ合せて焼くなり

ムぎせい焼

鍋に油をぬり魚の播身と摺りたる薯蕷に卵を混ぜ鹽少し入れ四角によせて焼くなり

ウかすてーら焼

魚のすり身に卵子を入れて焼くなり

○巻焼

魚肉を薄く長くへぎてくるくと巻き鹽又は醬油の附け焼き

○味噌焼

即田樂なり魚の田樂を魚田と云ふ魚田は魚肉を醬油に漬置焼きて山椒味噌など附て焼

○土藏焼

山椒味噌など總て味噌類を塗りて焼くなり土藏の壁塗りに似たるにて名くならん

○鴨焼

茄子の田樂は茄子の皮をむき輪に切り油を塗りて焼後味噌をぬりて遠火にて焼く

○焼茸

松茸初茸など何れも二つに割り鹽水に唐辛を入二三十分間漬け置き後山椒醬油付焼き

○豆腐田樂

普通の仕方は俎の上に布巾をしき其上に豆腐豆腐の上に美濃紙をのせ其上に灰をふり

井卵子厚焼

て尙其上に紙をしき薄板を上げ輕き壓し石を置く二三時にて切る崩ることなし

雞卵を攪拌し出し汁に砂糖燒鹽と酒少し入れ尙掻まぜて燒鍋を温め油をひき煙の消に

ノ卵子巻焼

たる後卵を入れ蓋を爲して蓋の上にも火を上げるなり可成弱火にすべし

前の如く掻拌せたる卵を薄く平に燒鍋に入揚枝にて周りを剝かし巻き他端に尙卵をつ

ぎて次第に巻き行く何程にても巻き得るなりとまりの所は鍋にあて焼付けし

第十九章

和物類

和物は大抵味噌を用ふ野菜魚類共に充分に洗ひ清め十二分の沸騰に入寄生物の附着を撲滅すべし  
野菜類の和は物は種々あり味噌の拵やうは第十三章附味噌の部を見よ

○茄子は 湯煮して刺身の如く切り芥子味噌味淋にて延ばし ○十六さゝび 細



く切り胡麻又は芥子味噌 ○大根せん、湯煮して搾り山椒味噌味淋にて延し ○小松菜貝のむき身など能く湯煮して酢味噌味淋にて延し ○筍 軟き所永くゆで、薄く小口切又は柏子木木の芽味噌味淋にてのばし ○蓮根 薄く小口切ゆで、酢味噌砂糖味淋里芋の芋柄皮をむき湯煮して五寸程に切り枝豆をゆで交せて白胡麻味噌和細に切り芥子味噌又は白和に

○敷の子

豆腐白胡麻砂りて白味噌又は醤油味淋にてすり蒟蒻胡蘆葡萄鮑など又は豆腐砂糖鹽

○白和に

鯛の白子鱈の白子など湯煮し白味噌酒鹽胡椒山椒など揃ませ鮑細作又は他魚椎茸など

入

○海勝和に

海勝を酒にて溶き貝類を湯煮して切りて和にる

○腸和に

鮑又は赤貝の腸を能く湯煮して酒鹽醤油焼味噌生薑の搾汁など入れ貝は煮て切りて

○海苔和に

鮑を味付け煮て切り二杯酢に海苔を浸たして和にる獨活など入れ他の魚にもよし

○くさし和に

蛤牡蠣など能く湯煮し葱味噌芥味噌など木くらげなどを入れ

○かびたん和に

鳥賊の足を胡麻の油にて煎り葱味噌和に

○胡桃和に

胡桃はすりて焼鹽砂糖を加へ筍獨活など和にる

○梅肉和に

梅干の肉と砂糖とをすりませ筍の穂鳥賊章魚など煮て又は梨を切り又は林檎の細刻

○ぬた

酢味噌にして葱の煮たるを和ゆる又鱈鯖鱈刀魚鮪鱈など葱と共に和にるなり

○鐵砲和に

削り大根茗荷の子木くらげなど取合せてぬたに用る魚類は何れもよろし酢味噌に唐

辛を入れ又は芥子又は山葵など砂糖味淋を加へ鱈は少し酢に漬置き他魚は一鹽洗ひ落し

○栗又は隠元豆の金團 鹽と砂糖にて能く煮て半分はすり潰して慈姑栗など丸のまゝ和にるなり

### 第二十章

#### 浸し物拵様

浸ものは副食物として漬ものより消化宜し然とも蔬菜には虫類の附着多ければ幾回も洗ひ清むべし

調理は随分六ヶ敷ものなり先可成嫩軟なる蔬菜を翫ひ能々葉毎洗ひて不平均なき様湯煮すべし

第一 蔬菜は十二分沸湯の中に入れ鍋に蓋を爲すへからず蓋を爲せは茶色黄くなる

第二 根の硬きものは最初根の方を先きに湯に入れ柔になりたる時葉の方を入るべし

第三 能くゆでりたる時直に取り上げ冷水に浸すべし但蒹葭草は水に浸す可かずら甘味失せるなり

第四 芹菜など総て根と葉との間には不潔物昆虫など附着することあれば切り捨てべし

第五 春菊は葉に虫多き故に能く洗ふて取り去るべし

第六 枸杞又は五加木など総て苦味あるものは湯煮したる後に二三時間水に漬け置くべし



浸すものには煎胡麻粟子芥子花かつをなとかけて醬油酢醬油など用花鱈は皿のかけにて削がよし

## 第二十一章

### 揚物の仕方

総て食物の消化不消化は調理者の巧拙によるなれば只管に揚物を以て不消化なりと指斥すべきものには非るなり從來店頭にて賣るがごとき豆腐の油揚天ぷらなど何れも不完全にして下利嘔吐などを引起すこと多し最も日本人は油類に慣れざるを離離の不充分なるにも由るなるべし

普通野菜類の油揚を揚ものと云ひ魚類を天ぷらと云ふ

揚物は西洋油揚のしかた宜しふらいは牛の脂肪一斤水一合位の割合にて弱き火に溶かし漉して冷し置き調理の時に用ふ魚類はゆりけん粉を付け其上に鶏卵の黄身を塗りばんをすりて粉にし篩にて漉したるをつけて揚るなりばん軟きときは焼きてするべし之に代用するにはかすてーら又は米粉にてもよろし普通の日本揚物は餛飩粉のみを澤山つけ生々に揚げ又は焦けて硬化し之の硬き皮に由り又は野菜魚類貝柱鰹魚など半煮なるものに由りて腹痛下利を發し生々のものは胃中に入りて團塊を爲す故に胃液の滲透不充分なり其他普通鶏卵三個に餛飩粉一升五勺位の割合にて溶かし衣となすは餛飩粉ばかりよりは良し次に鶏卵に葛少々入れたる衣は最良なり又餛飩粉に米粉を混し又は葛粉に米粉を混したるも良し揚油は脂肪最もよし次きは種油なり止を得されば胡麻の油を用ふ種ものは鰹魚貝柱章魚などは

用ゆへからず野菜は薄く切りて魚類は軟きものを選ぶべし

## 第二十二章

### 餛飩の製法

餛飩は衛生上不適當のものには非されども飯の加減並に具の加減によりて又は時経たるものなど食して胃を害することあり米は餛米として上等米あり之を餘強からざる様に炊くべし此炊加減は尤も大切なりたき込めて初より鹽と酢と味淋を加へて炊くもわり又は鹽のみを入れて炊き飯の冷めぎは酢を交せるもあり普通餛店にては酢と砂糖と鹽とを沸騰させ冷し置きて炊立の飯を鉢に移し團扇にて扇き乍ら酢を混せるなり 餛の種類は 握餛 卷餛 ごもく餛 壓餛等なり

○握餛は手に酢を付けて握り蝦のうばろ魚類は薄くへきて鹽と酢に漬置き用鮑は甘煮にして用ふ

○卷餛は簀の上にぬれたる布巾をしき其上に海苔又は卵子の薄やきなきをしきて酢飯を平に少く厚く

延はし置き干瓢椎茸紅生姜など細く長く切りて真に入れ巻くなり度々手に酢を付けへし

○ごもく餛又は散し餛は干瓢椎茸薄やき卵をせんに刻み紅生姜は細く魚類は鹽と酢とに漬け置き細に切りて又は簀の目に切り餛飯に混せ合するなり淺草海苔など焼きもみ入れ

○壓餛は梓の中に板を入れ其上に竹の皮を酢に浸してしき其上に酢飯を入れて尙飯の上に椎茸の甘煮あなご卵子焼蝦うばろ鯛肉の酢浸しなどを平に置きて上より壓板を覆ひ平に壓して梓と去り厚き短



冊形又は方形に切るなり総て筋を切るには薄刃に酢をつけ一度毎に酢に浸したる布巾にて拭

第二十三章

寄せ物類及蒲鉾はんべんしんトよ

寄せ物蒲鉾類は何れの料理本にも記載しありて皆人の知れるものなれども衛生に適ひたるもの丈を初學者の爲に書き記しぬ

○時雨芋

薯蕷を燻て、皮を去り篩子にて裏漉して此を二分し一半にもろこしの粉に醤油砂糖を加へてぬりませ棒の中に入れ次に薄く芋ばかり入れ又其次に厚くもろこし芋を入れ又薄く芋ばかりを入れ二三段となして布巾にて棒を包み蒸し上るなり小口より厚く切る

○道明寺蒸

薯蕷を卸し砂糖と鹽と道明寺粉とを水にて捏ね棒中に流し込み中段にすりたる赤味噌を薄く入れて尙其上に道明寺粉を厚く入れ蒸し上るなり

○さくれ石

は薯蕷を摺り餛飩粉と白砂糖と鹽を混ぜ蒲鉾にてすり煮小豆を粒のまま、散し棒に入れ蒸す

○さらさら玉子

鶏卵を割り掻ませ味を付け岩茸を細切して入れ棒底は厚紙を貼り此中に流し込み蒸す

○琥珀卵子

卵子の白味と黄味とを器に取り分ち黄味の方に寒天を溶かし混ぜ味を付け鍋にて煮上げ白味の方は能く掻ませ鹽と砂糖を入棒の隅を少し傾て入れ三角形と爲して蒸固まりたる時

黄味の方を篩にて漉ながら入れ蒸せば角違ひの形となる冷めて後棒より取り小口切り

○春霞

鯛肉又は比目魚の肉を搗身とし薯蕷を摺り焼鹽を混ぜ搗身にすりませ之を二分し鮑の腸又は青粉をすりませ儲甑の下に布巾をしき其上に薄板を置き搗身を上せ其次に青腸を入れ又其次に搗身を入れ三段にして表面より薄板をあて壓して下の布巾を折返し包みて蒸す

○蒲鉾玉川

之も上の法の如く布巾薄板を甑の下にしき卵子の黄味を掻きませ二分して一分は黄味に黒胡麻をませて薄板の上に厚く長方形に入れ蒸してやゝ固りたるとき黄味計を入れ尙蒸して固りたるとき又胡麻交りを入れ方形四段と爲し表面に薄板をしき布巾に包み蒸すなり

○鮫の渦巻

鮫の皮の鱗を奇麗に取り能湯煮して洗ひ鮫の身に鹽を入れ搗身と爲し皮にて巻きて蒸す

○松前巻

魚の搗身に鹽を入れ昆布にて巻き燻て、小口切

○しんじよ

薯蕷を摺りて卵の白味と魚の搗身とを掻ませ鹽を入鱈の出汁にて延せし皿などに入蒸す

○はんべん

魚の搗身に薯蕷をすりて味淋と鹽とを加へすりませ薄板につけて蒸すなり

○蒲鉾

何魚にても肉計取りて庖刀の背にて叩き搗鉢にてすり味淋の煮切と鹽をませ薄板に半月形につけて蒸すなり 焼蒲鉾は蒸焼にして後焼にて種々焼形をつける 紅蒲鉾は食用紅をすり身に加ひぬりて表面に付る 青蒲鉾は青粉又は鮑の青腸を用ふ

○宇治橋いも 薯蕷湯煮し水氣を去り裏漉して砂糖と米粉を少し入れて青は挽茶又は青粉赤は食用紅



にて色を着け青白赤と重ねて甑の中に入れ蒸すなり

第二十四章

調理雑集

○金柑鹽漬

熟する金柑を鹽と水と等分にして煎し一夜冷ましひたたくにして漬る密封し置く

○符鹽漬

唐辛を入れ一並べつゝ並べて其都度鹽をふり輕き壓石を上せる

○柚子青漬

青柚子に溶したる寒天をつけ灰をくるみ瓶に入れ目張して貯ふ用時洗ひ落す

○枝豆鹽漬

青きさやの枝豆を湯をくぐらせ鹽加減に燒明礬少し加へ輕き壓を置く 用時一夜水だし

○櫻漬

櫻の半開きを取り鹽と水等分にして煎し一夜冷し壓輕くひたたく位に漬る

○菊花漬

菊花を取り表冷したる鹽水に輕壓にして漬る用時水だし

○豆腐油煎

豆腐を布に包み水を絞る鍋に油を引き焦ながら崩して出し醬油砂糖山葵入て焦上る

○同はんばん

豆腐一丁に卵六箇を入摺り鍋に油を引き沸へたるとき流し返も青物をあしらひ

○花形豆腐

豆腐を竹の簀にて巻き又は布巾にて長く巻き木箸を五六本少しつゝ離して周はりにあ

て糸にて巻きて湯表するなり小口切花の形となる のつべいなどに入れ表す

○錦寒天

寒天の白又は赤を水に漬け摺り上げ細に刻み鍋に水を入火上して寒天を入れ溶し能溶

たるとき篩にて漉し砂糖を澤山入てかきませ煮詰りたるとき箱に流し込み密柑をむき筋をと

り入れ又は表抜き卵丸なり又は崩して又は菊の花など入れて冷やし硬くなりたるとき箱より

抜き長方形に切る但し密柑玉子は寒天を切りたるとき輪切になる様に入れ置くへし

○甘露梅

青梅を鹽漬にして漬きたるとき中の仁を取り山椒の粉を入れて割たる梅を合せて紫蘇

の葉にて包み砂糖密に味淋を加へ漬て鹽に目張して貯ふべし

○鹽鮓

は一夜水漬して乾し切る之を適宜に切て酒にて表て卵子としとす又湯表して其湯を捨

て味淋醬油出し汁入れ葛かけ午莠莖蕪など取合せ又酒糟酒甘酒又は糍漬となすもよし

○鹽鱈

二三日水漬して薄くさき白髪昆布二杯酢すり生姜又細に切り味淋醬油にて煮て酢みそ

又は鱈の子と熱湯に入れ揉みほし鱈と共に酢みそ和又短冊に切り湯煮し燒豆腐芋蕨味淋甘煮

○鹽鯛

二三日水漬し薄く切りて燻て鹽鯉出し汁にて煮醬油少し嫁菜筍入吸物又刺身には鹽出

ししたるをきり山葵醬油など煮肴には味淋醬油砂糖にて表る乾鯛は翌日米汁に漬け一日乾す

○鹽鮑

湯煮して鉢もの焼きものなど ○鹽鯖は 醋漬醋味噌又はあんかけ粕汁など

○鹽鮑

など水に四五日漬け甘煮醋のもの総て乾魚は二三日水漬して用ふ

○鹽鱈

などは焼きても亦是水に漬けはこして吸もの醋のものなど

○芋蒲鉾

薯蕷を摺り塩鮓粉と砂糖を加へ薄板に半月形に付け蒸すなり精進料理

○芋ちくわ

芋蒲鉾の如く爲して竹棒に巻きて蒸すなり後酒を塗り火に炙り焼目をつけ小口切



○海苔卷半 半と蒲鉾の如く爲して淺草海苔にて長く巻き竹の皮にて包み蒸すなり小口切

○狸味噌汁 菟藟を摘みきり油煎して削り午旁葱など入味噌と豆腐菜を混ぜて汁と爲す

○鯛の酢漬 鯛を鹽煮にして酢と砂糖にて一夜漬け置き取り出て賽の目などに切る取合見計ひ

○鯛の酢壓 うばろに爲したる鯛を砂糖酢に浸し箱枠に入れ強く壓し硬くなりたるとき短冊に切る

○同とろゝ 鯛の肉を炙りて播身と爲し酒にて延し薯蕷汁にて延す青海苔生姜胡椒など

○さらさ鯛 播身として亦貝せん胡蘿蔔せん三つ葉の軸など交せ卵白味寒晒粉ませ鉢に入蒸すなり

○鯛田樂 鱗腸を去り腹に味噌を入れ外にも味噌を付け壓石を上げ置翌日洗ひ串にさし山椒味噌

田樂

○同菊葉漬 鯛に鹽し壓石を置き後水洗ひ乾かし一寸位に細切し菊葉刻みませ砂糖三杯酢漬度々汁換へ

○同蠟子和 蠟子の外皮をむき山葵卸にてすりばらばらに爲し一日程鹽したる鯛を細く横に切り煮

立て冷したる三杯酢に漬け生搾りにして蠟子をまぶすなり又敷の子を鹽水に洗ひほめてま

ぶし

○同すつばん表 切身鯛を鍋にて油いりにし葱一寸程に切りいり付け酒醬油水等汁澤山にて煮る

○巻鯛 鯛を二枚に卸し裏表共鹽して板につけ壓石をして後水洗し乾かし卵白味を塗り葛粉饅

頭の粉等分にませ白味の上によりかけくるく巻き竹皮に包み蒸にて括り蒸し上るなり

○鹽鮭ばた焼 大きく薄くべき水漬して乾かしばたを塗り網わたしにて焼き三つ葉など添ゆ

○からの海苔巻 豆腐菜をすり野菜類を刻みて入れ鹽砂糖にて煎付け卵を入れ捏て海苔にて巻く

○慈姑蒲鉾 慈姑皮を剥きすり御し白玉粉を混ぜ向すり薄く板に付け蒸す饅にて焼印をつける

○松茸砲烙焼 砲烙の底に鹽をふり置き松茸鯛肉共に薄く切り栗と共に並入れ鹽をふり松葉を上げ別

の砲烙にて蓋を爲し針鐵にてしばり薪火に入れて焼くなり

○鯛の糠漬 鯛の腸と頭を去り洗って鹽をふり二三時置き糠三升鹽二升揉み合せ米水にて捏り漬けて

壓石し二三日過ぎて汁浮ひたるを取り捨て食するとき酢漬に爲すもよし

○鯛の酢揚げ 酢水等分にして沸騰させ此中に鯛の骨頭尾を去り葛粉をまぶして揚るなり山葵醬油

○敷の子青和 敷の子を米水に漬け置き軟になりたるを細に切り酒に漬け熬白胡麻三つ葉芹など細

く刻み播鉢にて播り味噌少し入れ芥子又は番椒粉など加へ向すりませせて和ゆるなり

○卵の花こわだ こはだをたろし骨を去り細作りにして酢に漬け別に豆腐からをすり裏漉しにして味

淋醬油にて汁を作り能く煎り付け之にこわだをくるむなり

○蒺松露芥子和 蒺に灰をかけ沸騰を注ぎ置き後洗ひ燥ではあく去るなり松露もゆで芥子醬油

○雞卵のうに焼 海膽を酒にて溶き雞卵焼を角に切り串にさしてうにを付け遠火にて焼く

○琥珀卵 箱に充分鹽を入卵を縦に入れて凹みたるとき取りて破り此凹の中に卵を入れ暫時にし



て固まりたるごき上に鹽をかけ一夜置けは翌朝卵の白味は鹽にしみ黄味は琥珀の如くなる味よろし

オ芋卷卵子 薯蕷の皮を去り燻て壓潰し庖刀の背にて敲き薄くして軽く焼き此上に卵をひき葛粉を少しふりかけ尙其上に長芋をさせ巻きて布にて包み上るなり小口切山葵醬油など

○松茸卵 松茸の笠計を焼き笠の中に卵子を割り流し込み醬油砂糖にて煮るなり

○筍卵子 筍を湯煮して中の節を抜き卵割り流込む口へ葛粉を付け厚紙にて包み蒸すなり

○卵田樂 孟宗竹の太きを四寸程に切り下に節を付け内外共に能く洗ひ卵を流込て口と厚紙にてふさぎ燻てるなり後竹を割り出たして小口切又は斜切ヒナに爲し竹串にさし山葵味噌山椒味噌などつけて又筑前名物なりとて左の法あり煮抜卵を熱湯に入れ取り出し布に包み壓して平たくして竹の串にさし別に雲丹クモに砂糖と古酒カウを加へすりて卵にぬり焼くなり

ク卵の寫かけ 卵を煮て皮を去り薄く切り薄焼卵を拵る時煮小豆を撒し焼きせんに切之を混ぜ葛粉掛ヤ同山吹蒲鉾 鰻の播身に卵黄味と寒晒粉と摺ませ薄板につけ蒸す白味を用たるは普通の卵蒲鉾マ海苔卷卵 水漬の水前寺海苔を擲け卵白をぬり葛粉と寒晒粉をふり焼卵を上敷き巻いて蒸すなりケ山吹卵子 煮卵を縦に切り黄味を取り白味を薄く切り黄味に砂糖を加へ裏漉してかけるなりフ卵子和ね 煮卵の白味を薄く切り黄味は揉ていり酒に溶し攪て和ねるなり生姜汁山葵など

コ芋かけ卵 馬鈴薯を煮て醬油加減の出汁にて卵と共にすり鉢に入蒸し切て播薯蕷をかけ出汁

エ花がた卵 煮卵の白味を碎き餛飩粉少し入れ延し眞に黄味を入れ巻き布包し周りに筍五六本付湯煮

テ鯛のうぼろ 鯛の鹽煮又は焼肉を布にて能搾り揉て細にし箸にて山葵卸に少し宛搦付は針の如なる

ア鯛のうぼろ汁 鯛肉をすり鹽を入塞晒粉を水に溶き入とろ、汁の如くする味噌汁又は清汁に掬ひ入

サ鯛甘露煮 鰹節酒醬油等分にて鯛肉を煮水飴を澤山入れて弱火にて徐々に煮大根たろし胡麻など

キ豆腐素麵 豆腐をすり裏漉し美濃紙に延し又其上に美濃紙しき蒸す紙共細く切り水入は紙取れる

ユ色紙豆腐 豆腐の水を搾り卵白を搗ませ板に延し黄味を煮て揉ほごしかける色紙形に切るなり

メ胡麻豆腐 煮り胡麻すりて葛を少し硬くねり此中に入れ砂糖加へ搗ませ煮る切りて砂糖水吸物

ミ牛肉敲煮 牛肉の筋を去り肉を庖刀にて能々敲き餛飩粉葛を入れ丸く平たくして砂糖醬油煮付

○常盤味噌 赤味噌すりて裏漉し柚子乾皮椎茸水に浸し細刻し入れ味淋にて延べ温火にて煮詰る冷

後蒸ヒキ胡麻皮を去り山葵薄く短冊に切り混ぜるなり永く變らず魚の刺身に入吸物又は湯豆腐田

樂など

○小豆卵 小さき雞卵を煮抜にして皮をむき水飴を塗りて煮小豆をつける

○漉餡製法 小豆を湯煮して湯をかけつゝ裏漉し此小豆汁を布袋に入搾り砂糖鹽水少し入て煮る

○小倉餡 小豆を鹽砂糖にて煮て前の漉餡を混ぜる也小豆を早く煮るには初より砂糖を入れべし



## 第二十五章

## 不時珍客即席料理

- 不時の客には滋養を主とするものに非されは客の嗜好物を調理し即席に調理するを主義とすべきなり
- シ摘入れ吸物 魚の播身を目の荒き篩裏濾し鹽少し卵白又は葛を入すり金杓子にて摘切り吸物に入れ
- 鯛鱈などの蠟焼き ○鯛鱈鱈など適宜切りて卵白を塗り葛粉をまぶし汁に入れ吸物仕立
- 鯛 刺身又は薄短冊に切り葛粉を細末としくるくまぶし沸湯とかけ後水に浸しあげて皿に盛る
- 茄子の丸焼を引さき胡桃醬油又は芥子醬油 ○太き午芳筒切燻で、後酒にて蒸播味噌山椒芥子
- 鮑の粕漬味噌漬麹漬など ○薯蕷吸物 沸騰の清し汁に摺芋金杓子にて切入れ青海苔
- 敲き午芳 午芳を二寸計に切り湯に酒少し入煮沸し引上て粗上にて庖刀の背にて敲き山椒醬油
- 番椒田樂 青唐辛を中にさし度を胡麻の油を塗りて焼き酒砂糖味噌すりて付る
- 葛吸物 葛粉を溶き鍋に入れ火に上せ適宜に捏り金杓子にて切り又は庖刀にて角に切り椀に入れ砂糖水を入れて夏の吸物 ○鹽鮭を短冊に切りて熱湯をうき湯を搾り砂糖酢かける
- 味噌を沸湯にて煮返し漉して糠漬の茄子小口切二三枚入れ葛を湯にて硬くねり摘み入れ
- 柚子芋吸物 沸騰したる清し汁に葛を少し加へたる摺薯蕷を摘み入れ小口切の柚子二三片入る
- 結び魚吸物 魚を細長く切りて結び清し汁に入れ芹三つ葉など入れ

- 鯛の粕汁 粕は攪りて砂糖を加ふ清汁 ○鯛湯煮して醋味噌和は又は鯛の白子を鍋にて煎り味噌を加へ攪りて肉を和はる但し肉は燻で、 ○鯛の胃 燻で、細く切り白子味噌和は上に同じ
- 鯛の子 出し汁に砂糖醬油加減糸蕪と共に煮て和はる又粕漬もよろし
- 林檎のせん 砂糖又は梅肉すりて和はる ○柚子の臘月 柚子を二つに割り種子を去り半月に切りて井に入れ沸湯を充分注け暫く置き白砂糖をかけて再び湯を注け蓋を爲し置けば砂糖は溶て汁となる柚子を皿に入れ此汁を注げる ○更紗梅 梅肉を皮と共に敲き白砂糖を入れ攪りて鹽漬の紫蘇葉を細に刻み混せる ○花鮠にしき、更紗梅の如く爲し紫蘇を入れず別に山葵を摺り花かつをと共に梅肉に混ぜ醬油を加へ沸湯を入れて吸物又は皿に盛りて取肴とす
- 奴豆腐 之れは生の儘にては食傷することあり必ずさつと煮て煮奴と爲すか又は沸湯を注け暫く置き湯を捨て冷水に入れ食すべし ○摺流し豆腐 豆腐に葛粉を入すり味噌汁の沸湯に流込
- 包み豆腐 豆腐を布巾に包み搾りすりて又布に包み沸湯に煮る後吸物仕立青菜三つ葉など取合せ
- 霞豆腐 大根をろし四分豆腐六分を混ぜ布にて搾りすりませ沸湯に入れは能くよるなり金杓子にて掬へ椀に盛り注げ醬油海苔など ○豆腐揚ぶかし 適宜に切りさつと油煎り水に入油除く

## 第二十六章

## 病者の食餌調理



- 米粥 飯を炊くに三倍水を入れ米より炊けば味ひよろし尙薄くすればとも湯を爲るべし
- 米羹汁 白米五勺 水四合 煮ること一時半にして白砂糖少し入れて漉すなり
- 卵雑炊 米を水加減して白味噌を薄く溶き入れ煮る卵子の黄味丸のまま入半熟の時火をひく
- 糯粥 米粥と同じ法にてよし糯は飯となし又餅となす時は胃中に團塊をなして胃液滲透難く消化遅慢なり粥と爲せばよろし糯は沃度と云葉に觸れば赤くなる之は砂糖に變しつゝある也故に米より消化早きなり米は沃度に逢ひは青くなるなり只脂肪多き故に淡白ならず
- 馬鈴薯飯汁 馬鈴薯を摺り米飯と等分に漉り混ぜ沸騰の清汁に入れ花の如く美にして味淡白なり
- 麸 は小麥にて製す生麸燒狀の二種あり豆腐皮は豆腐製造時釜面に凝りたる濕紙の如きを乾したる物にて何れも消化悪からず吸物汁などに宜し○葛湯 葛を水に溶し砂糖を加へ熱湯を注ぐ
- 雞卵湯 卵を破り全部又は黄味計を用ふ ○麥湯 大麥殼共に焙り熱湯に入れ煮るなり
- 豆湯 は大豆を黒くなるまで焙り粉にし砂糖を加へ熱湯を注ぐ ○牛肉村時雨 肉を薄く切り敲き葱大根など細切し砂糖又味淋醬油を加へ煮る卵又は葛かける ○牛肉時雨煮 肉を薄く切り生姜も薄く切り味淋醬油にて汁乾く迄煮 ○吉野煮 雞又は牛肉を敲き丸と爲しめりけん粉をまぶし油にて揚げ味淋醬油にて煮る ○大和しやう 牛肉を通宜に切り鍋にて軽く燒馬鈴薯大根など切て入れ煮たるとき醬油加減葛かけ ○大和かつれつ 魚を切り水氣を去り胡椒

と鹽とよりめりけん粉をまぶし卵の黄味をぬりて其上にばん粉をまぶし鍋にばたを入火に上せ溶けたるとき魚を焼くなり ○馬鈴薯の牛乳煮 水にて薄めたる牛乳に馬鈴薯を入煮たるとき杓子にて薯を崩し卵を入掻ませ別に細刻したる牛肉砂糖醬油にて軟に煮置き此汁を注ぐ

○輕便ころつけ 牛肉玉葱大根などを細刻し敲き混ぜ食鹽胡椒など加へ丸と爲しめりけん粉を付け卵をぬりばん粉又は米粉かすてーらの粉なごまぶし牛の脂肪又は胡麻油にて揚る ○煮こごり 魚の煮汁に水飴と醬油と蘇粉少し入煮る、○ふはふは卵子 卵を破り掻ませ別に輕節出し汁に砂糖又は味淋醬油加減し卵を入火に上せ掻ませつゝ煮る半烹の時火をわらし蓋して暫く置但弱火よろし ○泡雪卵子 卵の黄味と菜の類を入砂糖酒醬油加減にて煮立て卵白を井に入簀にて能々掻ませ泡充分の時掬ひ入るゝなり ○卵子豆腐 卵と豆腐とすり混ぜ蒸すなり ○芋豆腐 豆腐の水を絞りすり薯蕷を混ぜ尙よくすりて美濃紙に包み燻てるなり薄く切りて ○つぶし南瓜 南瓜の皮を取り鹽湯に燻て裏漉して鍋にばたを溶し食鹽胡椒を入れ南瓜共に煮る

## 第二十七章

## 人体營養の事

此章に記す所のものは衛生調理上最も必要の事柄なれば少し高尙に渉るに似たれども枉ても記さねは



ならぬ事共なり人々欠くびを忍びて繰り返しよく讀みて會得せられよ  
 人飢れば食し渴すれば飲むこは自然の理りにて体中養分と水分の欠乏を訴るなり之を補はざれば遂に  
 は死するなるべし犬猫の類は己れの体量半分減すれば死す幼稚なる動物は体の目方百分の二十を失ひ  
 は死すと云へり日々の食物生活体を養ひ了れば不絶体の外に排除せらるゝなり肺よりは炭酸と水腎よ  
 りは小便腸よりは大便皮膚よりは汗脂蒸氣などゝなりて出るか故に体量漸々減するなり此儘にては餓  
 死するを當然とす之の消耗を補給するは食物なり食物は何が宜しからんとなれば体を構成する成分を  
 含む食物が必要なり即之を滋養物又は營養素と云ふ

滋養素は左の五成分を具ひたるものならずは体を養ひ難し五成分とは 水 無機鹽類 蛋白質 脂肪  
 含炭素 之なり之等の成分を一品にて皆具ひたる食物は二三の外殆どなきか故に食物の調理配合は  
 須要のことなり此他嗜好品とて胃液の分泌を盛ならしめ消化を補くるものあり即鹽味噌醬油の類之れ  
 なり是等も亦必要の品なり 此營養素即滋養成分を分て動物性植物性の二性となす動物性とは 乳汁  
 肉 卵等なり植物性とは 米 麥 大豆 蔬菜類を云ふなり此二性に含む成分は前に述たる五成分な  
 り即 水は人体中四分の三を占むるものにして二性中含まざるものなし 蛋白質と云ふものは窒素と  
 云ふ原素を含む之を含窒素物と云ふ此は体の肉質臟器を養ふ主要の成分なり之を成形質とも云ふ之に  
 屬するものは鳥卵の蛋白獸鳥肉の肉纖維乳汁中の乾酪素豆類の植物乾酪素等其他尙之に屬するものは

假蛋白質即軟骨膠素「ムチン」「グリーチン」等なり 脂肪及含炭化物とは炭素と云ふ原素を含むもの  
 にして無窒素物と云ふ之に屬するものは動植物中にある各種の脂油乳汁中の乳糖菓實中の糖類五穀野  
 菜中の澱粉及各種のゴム質なり之は身体中の温を生ずるものにして燃焼質とも云ふ 無機鹽類とは主  
 に骨の成分を爲すものにして食品の燻焼して残りたる灰分なり之を灰分又は礦物質とも云ふ之は動植  
 中に含む無機鹽類即コロール磷酸加里石灰苦土及食鹽などなり之等は主もに骨の成分を爲すものなり  
 以上の諸成分は体中必要のものにて窒素を一とすれば炭素は一八の割合にて体を養ふなり

東京衛生試験彙報日本食料調査報告は詢に必要なる報告なれば茲に之を抄録す

保 健 食 料 之は生活体に要すべき滋養物の分量を定めたるものなり

保健食料は歐州諸大家の撰定したるもの多けれども獨逸國有名なる「ミュンヘン」府大學教授「フォイ  
 ト」氏の説を標準として日本人の保健食料に改算せり

フォイト氏は中等業者の保健食料は一日に窒素十八、三瓦炭素三百二十八瓦（一瓦は我大凡二分五厘  
 十瓦は二匁五分百瓦は二十五匁）なりとし此窒素十八、三瓦は百十八瓦の蛋白質より生ずへし又此百  
 十八瓦の蛋白中には六十三瓦の炭素を含むことなれば其殘量二百六十五瓦の炭素は脂肪又は含炭素  
 より資るべし然るに脂肪中の炭素と含炭素中の炭素は營養上に於て其効力に於て強弱の差別あるの  
 みならず炭素の全量を脂肪のみより又は含炭化物のみより長く資ること難かるへしなせに之なれば



同じ食物を毎日長く食することは飽て出来ぬわざなりうが故に脂肪と含水炭素との二物より適宜に資すること、定め斟酌を加へて左の率を中等業者の保健食料と爲したるなり

中等保健食料

分量	蛋白質	脂肪	含水炭素	合計	炭窒二素比例
蛋白質	二八瓦	五六瓦	五〇〇瓦	六七四瓦	
窒素	一八、三瓦	—	—	一八、三瓦	—
炭素	六三瓦	四三瓦	二二二瓦	三二八瓦	一八

フオイト氏は含窒素物と無窒素物との比例は一と五にして養分比例と云ふ力業を爲さざるものは含水炭素を三百五十瓦とし残餘の炭素は脂肪を以て補ふべしと体内の脂肪消耗を抑制する機能は脂肪と含水炭素との二者同じけれども酸素を取て炭素と水とに燃焼するの比例は一〇〇、と二四〇に非らして一〇〇と一七五の率なり之を詳言すれば脂肪の一分は含水炭素の一七五分に對比するなり

以上は歐人の食量にして本邦人とは体重習慣異なり、九州人は体重平均十七貫二十匁本邦人は平均十三貫八百三十匁なり其故に食量にも差を生ずべし此比例もて本邦人の保健食料に改算すれば左の如し

分量	蛋白質	脂肪	含水炭素	合計
蛋白質	九六瓦	四五瓦	四〇六瓦	五四七瓦
窒素	一四、九瓦	—	—	一四、九瓦
炭素	五一瓦	三五瓦	一八〇瓦	二六六瓦

然るに本邦人は蛋白質は充分なりとするも肉食の如く脂肪資ること不充分なり止を得ず淡白の食餌を資るとすれば含水炭素を増て脂肪を補ふべし實檢するに脂肪量は二十瓦を適當と爲す之を改定して

本邦人の保健食料改定

分量	蛋白質	脂肪	含水炭素	合計
蛋白質	九六瓦	二〇瓦	四五〇瓦	五六六瓦
窒素	一四、九瓦	—	—	一四、九瓦
炭素	五一瓦	一五瓦	二〇〇瓦	二六六瓦

脂肪は蛋白質に亞て要用なり又常に含水炭素の代用を爲す体内需用の量を超れば体中に推積して人体の脂肪となり漸々其効用を爲す含水炭素は脂肪の代用を爲さることあり且供給に過くれば空く燃焼するのみなり脂肪の代用を爲すと云説は未だ確定せず其故に可成肉食を爲し脂肪を資るべし

三種の營養品中蛋白質は最緊要なり之を動植二物に資るに消化吸収の度多少の差あり植物性のもものは動物性のものに及はざるは人々の知る所なり故にフオイト氏も全蛋白質の三分の一は之を動物に資とせり

保健標準食料 其一例を掲ぐ

- 鶏卵 二個 味噌 五匁 野菜(菠薐草) 芹三ツ葉 鶯菜 小松菜の類) 二十匁 (土當歸 胡蘿蔔 蘿蔔)
- 燕麥 蓮根 筍の類) 十匁 (百合 慈姑 薯蕷の類) 二十匁 魚(棘蟹魚 鰻 鱒 馬鮫魚の類) 三十匁 (竹麥魚 鱈 ムツ 鰯 梅魚 鮪 泥鰌の類) 三十五匁 白米四合



右營養分 蛋白質 一〇一、瓦 脂肪 一九、二瓦 含水炭素 四四六、六瓦

日本に於ては各人に由て滋養物の攝取量非常の差あり其最も下級なるものを擧れば

東京越後屋雇人食料調査表 明治十九年七月七日調査

物名	分量	蛋白質	脂肪	含水炭素
朝味噌	一五、七	一、六	〇、五	三、〇
ワカメ	二、三	〇、七	〇、〇	〇、八
澤庵	二、五	〇、五	〇	〇、七
白米	一四九、六	一〇、四	〇、〇	二、三〇
小計	三、七	一、五	二、七	六、六
食物の最上等のものは東京師範學校なりと云ふ				
各食糧の蛋白質を比較すれば				
動物性蛋白質	米及他植物性蛋白質	合計	全蛋白質	動物性蛋白質
保健標準食料	三、〇〇	六、〇〇	三、〇〇	三、〇〇
高等師範學校	四、〇	七、〇	三、〇	四、〇
東京越後屋	七、五	一〇、五	四、〇	七、五

食物の最上等のものは東京師範學校なりと云ふ  
 各食糧の蛋白質を比較すれば  
 動物性蛋白質 米及他植物性蛋白質 合計 全蛋白質 動物性蛋白質  
 保健標準食料 三、〇〇 六、〇〇 三、〇〇 三、〇〇  
 高等師範學校 四、〇 七、〇 三、〇 四、〇  
 東京越後屋 七、五 一〇、五 四、〇 七、五

体の大小に由て蛋白質を要するの量異なり大抵体量の二十分一乃至二十五分一の割合なりと云ふ

高度労働者は体量一基瓦(一キロ瓦、千瓦ニシ)に付蛋白質二、九瓦脂肪一、七瓦含水炭素一六瓦なり

森要太郎氏は日本人体重の割合を以て養料を算出し左の標準を見出せり

蛋白質 一〇〇、〇瓦 脂肪 四七瓦 含水炭素 四二〇瓦

日本労働者蛋白 一〇〇、〇瓦(内消化分八九瓦) 脂肪 二〇、〇瓦 含水炭素 四八〇、瓦

之脂肪の一部は含水炭素を代用したるなり体中脂肪の一部は澱粉二四分に等し又蛋白質を減して脂肪と含水炭素を増量し之を補ふことと得るとは晩近の説にして「クレムペレル」氏は蛋白質の三〇、〇

「シルンフェルド」氏は五九、〇隈川博士は四三、〇迄減少することを得ると云へり

森博士(林太)の日本兵食論に常備兵一人に付左の食料を要すと

白米 六五〇、瓦 魚肉 二二〇、瓦 豆腐 二〇〇、瓦 味噌 六〇、瓦

此成分 蛋白質 二〇一、六瓦 脂肪 二〇、四瓦 含水炭素 四九七、四瓦を含むと云ふ

又小兒老人に就て大略其標準を擧れば

	生後一年半	六年より十五年迄	老人男	老人女
蛋白質	二十乃至三十六瓦	七十より八十瓦	百瓦	八十瓦
脂肪	三十より四十五瓦	三十七より五十瓦	六十八瓦	五十瓦
含水炭素	六十より九十瓦	三百五十より四百瓦	三百五十瓦	二百六十瓦







品名	蛋白質				脂肪				無氮有機物				植物纖維素				灰	水
	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素		
九面芋	二、六	〇、三九	二、五	二、六	一、五	一、六	六、八	一、一	二、六	〇、三九	二、五	二、六	一、五	一、六	六、八	一、一		
佛掌薯	二、五	〇、三三	二、七	二、七	一、七	一、七	六、三	〇	二、五	〇、三三	二、七	二、七	一、七	一、七	六、三	〇		
蓮根	一、七〇	〇、〇八	一、〇	一、〇	〇、八	一、三	八、〇	〇	一、七〇	〇、〇八	一、〇	一、〇	〇、八	一、三	八、〇	〇		
亞米利加芋	二、二	〇、〇九	一、七	一、七	一、〇	一、三	八、五	〇	二、二	〇、〇九	一、七	一、七	一、〇	一、三	八、五	〇		
土常飯	一、〇	〇、〇一	二、四	二、四	一、〇	一、〇	五、一	〇	一、〇	〇、〇一	二、四	二、四	一、〇	一、〇	五、一	〇		
蕪菁	一、六	〇、〇七	二、八	二、八	〇、七	〇、六	九、〇	〇	一、六	〇、〇七	二、八	二、八	〇、七	〇、六	九、〇	〇		
慈姑	四、二	〇、〇二	二、四	二、四	〇、五	一、四	六、六	〇	四、二	〇、〇二	二、四	二、四	〇、五	一、四	六、六	〇		
青芋	一、〇	〇、〇三	三、七	三、七	〇、五	〇、九	九、五	〇	一、〇	〇、〇三	三、七	三、七	〇、五	〇、九	九、五	〇		
胡蘿蔔	一、四	〇、〇八	二、七	二、七	〇、六	〇、九	八、五	〇	一、四	〇、〇八	二、七	二、七	〇、六	〇、九	八、五	〇		
午麥	二、五	〇、〇三	七、四	七、四	〇、七	〇、七	八、九	〇	二、五	〇、〇三	七、四	七、四	〇、七	〇、七	八、九	〇		
葱	一、四	〇、〇七	四、三	四、三	〇、八	〇、八	七、〇	〇	一、四	〇、〇七	四、三	四、三	〇、八	〇、八	七、〇	〇		
百合	三、四	〇、〇一	二、四	二、四	一、四	一、五	六、三	〇	三、四	〇、〇一	二、四	二、四	一、四	一、五	六、三	〇		
馬鈴薯	一、四	〇、〇一	一、九	一、九	一、三	一、三	六、八	〇	一、四	〇、〇一	一、九	一、九	一、三	一、三	六、八	〇		
竹筴菜	三、六	〇、〇三	四、七	四、七	〇、九	一、〇	九、二	〇	三、六	〇、〇三	四、七	四、七	〇、九	一、〇	九、二	〇		
同真竹	二、五	〇、〇二	三、三	三、三	一、〇	一、〇	九、七	〇	二、五	〇、〇二	三、三	三、三	一、〇	一、〇	九、七	〇		

○莖葉類

品名	蛋白質				脂肪				無氮有機物				植物纖維素				灰	水
	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素		
芹	二、〇	〇、〇三	三、三	三、三	一、〇	一、〇	九、六	〇	二、〇	〇、〇三	三、三	三、三	一、〇	一、〇	九、六	〇		
蕪菁	二、三	〇、〇三	一、四	一、四	三、七	一、八	九、一	〇	二、三	〇、〇三	一、四	一、四	三、七	一、八	九、一	〇		
蕪菁草	二、三〇	〇、〇七	一、五	一、五	〇、七	一、三	九、二	〇	二、三〇	〇、〇七	一、五	一、五	〇、七	一、三	九、二	〇		
半莖	四、〇	〇、〇九	二、三	二、三	八、三	二、三	三、四	〇	四、〇	〇、〇九	二、三	二、三	八、三	二、三	三、四	〇		
根	〇、〇	〇、〇四	二、七	二、七	〇、七	〇、七	九、六	〇	〇、〇	〇、〇四	二、七	二、七	〇、七	〇、七	九、六	〇		
冬	一、二	〇、〇八	二、五	二、五	〇、八	〇、八	九、五	〇	一、二	〇、〇八	二、五	二、五	〇、八	〇、八	九、五	〇		
冬	二、五	〇、〇五	一、八	一、八	一、七	一、六	九、三	〇	二、五	〇、〇五	一、八	一、八	一、七	一、六	九、三	〇		
トウモロコシ	一、七	〇、〇三	〇、九	〇、九	一、七	〇、九	九、五	〇	一、七	〇、〇三	〇、九	〇、九	一、七	〇、九	九、五	〇		
三河鰯菜	二、四	〇、〇六	〇、七	〇、七	一、三	一、三	九、九	〇	二、四	〇、〇六	〇、七	〇、七	一、三	一、三	九、九	〇		
三ノ葉	〇、六	〇、〇二	二、四	二、四	一、六	一、六	九、六	〇	〇、六	〇、〇二	二、四	二、四	一、六	一、六	九、六	〇		
京菜	二、三	〇、〇二	一、六	一、六	一、七	一、七	九、五	〇	二、三	〇、〇二	一、六	一、六	一、七	一、七	九、五	〇		
芥菜	二、七	〇、〇一	四、〇	四、〇	二、三	二、三	八、六	〇	二、七	〇、〇一	四、〇	四、〇	二、三	二、三	八、六	〇		
甘藍	一、五	〇、〇七	七、〇	七、〇	一、〇	一、〇	八、七	〇	一、五	〇、〇七	七、〇	七、〇	一、〇	一、〇	八、七	〇		
○種實類																		
白胡椒	二、〇	五、五	五、七	二、六	一	八、三	六、三	〇	二、〇	五、五	五、七	二、六	一	八、三	六、三	〇		

黑胡椒	一九六五	四、一五	一九四三	一	一〇、二	六、六五	〇
胡桃	二八、四七	五九、一八	三、一九	一、五四	二、八八	四、七四	〇
乾柿	一、五〇	〇、〇二	六、五二	一	一、六七	三、一九九	〇
柿	〇、五八	〇、〇二	二、五六	二、七六	〇、四三	八、三六五	〇
同	〇、六一	〇、〇二	一、三六	三、二九	〇、四三	八、二〇三	〇
椎子	三、三七	〇、七三	六、五二	二、二八	一、二二	三、一九八	〇
胡椒	〇、八五	〇、〇八	一、九六	〇、四七	九、六六四	〇、二四四	〇
甜瓜	一、一五	〇、〇八	四、一〇	一、二四	〇、五九	九、二四四	〇
茄子	一、〇〇	〇、〇六	三、一一	一、四一	〇、四二	九、四〇〇	〇
南瓜	〇、六五	〇、〇三	六、〇八	二、一五	〇、七五	九、〇三四	〇
冬瓜	〇、三六	〇、〇一	一、七二	〇、三三	〇、三三	九、七四二	〇
栗	二、九〇	〇、三八	三、六四九	一、二二	一、三三	五、七八九	〇
西瓜	〇、四五	〇、〇四	二、七七	〇、五九	〇、一五	九、三九一	〇
銀杏	三、八七	二、一八	四、七二	〇、三九	一、八五	五、〇〇〇	〇

品名	蛋白質				脂肪				無氮有機物				植物纖維素				灰	水
	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素	蛋白質	脂肪	無氮有機物	植物纖維素		
裙帶菜	二、六一	〇、三一	三、七	八、一	一	三、三五	一、八	九、二	二、六一	〇、三一	三、七	八、一	一	三、三五	一、八	九、二		
羊栖菜	一、三三	〇、四九	五、四	八、四	一	一、七	五、六	一、七	一、三三	〇、四九	五、四	八、四	一	一、七	五、六	一、七		
刻昆布	二、八〇	〇、四八	一、九	五、〇	三、三	九	六、八	二、六	二、八〇	〇、四八	一、九	五、〇	三、三	九	六、八	二、六		
昆布	七、二	〇、八七	四、七	七、〇	一	二、二	三、〇	八	七、二	〇、八七	四、七	七、〇	一	二、二	三、〇	八		
青海苔	一、九	一、七	三	六、一	一	一、九	二、一	三、五	一、九	一、七	三	六、一	一	一、九	二、一	三、五		
乾海苔	三、三	一、三	〇	四、一	一	九、七	二、三	九、八	三、三	一、三	〇	四、一	一	九、七	二、三	九、八		
黑菜	九、六	〇、四	五、六	三	九、七	九	七、九	一、七	九、六	〇、四	五、六	三	九、七	九	七、九	一、七		
石花菜	九、八〇	一	五、三	〇	五、〇	三、四	一、八	九、〇	九、八〇	一	五、三	〇	五、〇	三、四	一、八	九、〇		
○菌茸類																		
椎茸	一、六	一、六	六、七	七、三	一	四、三	一、四	五、九	一、六	一、六	六、七	七、三	一	四、三	一、四	五、九		
松茸	三、七	〇、七	二、六	二、七	一	一、〇	八、七	三	三、七	〇、七	二、六	二、七	一	一、〇	八、七	三		
○鮮魚類																		
比目魚	一、九	〇、四	七	一、二	一	七、五	五、三	〇	一、九	〇、四	七	一、二	一	七、五	五、三	〇		
鰈	二、九	〇、七	四	一、四	一	七、五	八、八	〇	二、九	〇、七	四	一、四	一	七、五	八、八	〇		











以上の諸表中生物より乾物は營養分多くなりたるは百分比例なるむ故に水分の多量なるときは營養價其比例に減少するなり

嗜好品に屬する鹽醬油味噌味淋酒砂糖等は調理上緊要なるものなれば茲に其分拆表を掲ぐべし

醬油は通常大豆小麦食鹽の三種にて造るものなり近來黑豆酒精昆布などを以て製したるものありと

醬油の異重は一、九六五にして固形分 三六、七一窒素 一、三二二糊精 一、三〇葡萄糖三、八〇 遊離酸〇、七二灰分一九、四五食鹽二五、八六〇 燒燐酸〇、四八なり

酢は天然酢と人造酢とあり天然酢は橙又は木より生ずる木醋などあり人造は酒類米麥々芽などを以て製すアルコールの酸化したるものなり葡萄酒醋を良好とす主成分は醋酸にて少量の醋酸エーテル糖分ゴム色素及灰あり又人造酢に天然酢を混し又は硝酸、鹽酸、硫酸などを以て製したる悪酢あり

食鹽は海水を煮て製するか故に海水の諸成分を含む西洋食鹽の純なるものはコロルツチームなり

味噌は麥麴と大豆及食鹽にて製す麥麴の代りに米麴を用れば白味噌と成る又早味噌と稱る製法あり

味淋酒は麴糯焼酎の三種にて製す砂糖は棒砂糖の外皆多少の糖虫あり酸性強く灰分糖多きは悪糖なり 駒場農學校分拆醬油 異重 一、一九九六 水 六四、〇一 蛋白質 四、二〇 澱粉類及糖三、一〇 醋酸 〇、六一 灰 一九、五二 同酢 醋酸 三、二七五 灰分 〇、二五五 水 九三、二七 比重 一、〇一七なり 味淋酒 異重 一、二三八 アルコール 一一、五〇〇

越幾斯分 三七、一〇〇 糖分 三〇、一〇〇 糊精 四、九六〇 灰分 〇、〇九〇也

鹽 播州赤穂製 鹽化ソヂウム 九二、一一 鹽化ポツタシム 一、七六 鹽化マクヂシム 一、五

九 鹽化カリシム 〇、八七 硫酸マクヂシム 二、〇二 水 一、六五 合計 一〇〇、〇

味噌類	含窒素物	糖及澱粉	木纖維	灰	水	砂	和	三	盆	〇、二	〇、〇	—	九	九、八	九、八	痕跡
赤味噌	一〇、七二	一九、一五	四、五〇	八、二〇	五、五〇	和	四	盆	二、〇	〇、三	〇、〇	〇、〇	九	七、五	九、六	〇、〇
辛味噌	一五、四二	一一、三六	四、七二	一四、〇二	四、八五	中	上	二、七	〇、一	四、〇	〇、二	〇、二	九	六、八	八、七	〇、〇
白味噌	一一、二二	一四、〇二	三、八三	一〇、一八	五、五九	類	赤	砂	糖	五、五	六、一	四、五	〇、三	八	九、二	六、八

表中の含窒素は蛋白質に非す他の窒素化合物なり

### 第二十八章

#### 食物の消化吸収の事

消化物不消化の名を食物其もの、上に加ふるは妥當ならざると、思はる、なりなれば食物はなべて其調理の方法に由りて消化物ともなり不消化物ともなればなり尙其他に左の場合に於ても差ひあり

(一) 慣習に由る 日本人は植物性に慣習し歐州人は肉食に慣習す故に日本人は歐州人に比すれば米飯の消化よろし又海濱の人の魚肉に於ける山村の人の野菜に於けるも亦同理なるべし (二) 嗜好による 己れか嫌惡する食物は消化悪く又は嘔吐を起すことあり己か嗜めるものは消化良なり (三) 單



食混食に由る 單食にて消化吸収の長きものも混食に於て異狀を呈する事あり又之に反することあり  
 (四)精神異狀に由る 平素消化宜き食物も不消化なることあり (五)嚙嚼に由る 嚙嚼不充分なれば  
 不消化を起す (六)分量に由る 過食するときは消化物も不消化となり吐逆下利などを起す  
 胃中に食物の滯在する時間を以て消化不消化を定むることは出來ぬなり粗製の食物は刺戟多き故に  
 早く胃を去り糞となりて体外に排除せらるゝなり從來麥飯は消化宜きなを稱へ來りしは誤りなり早く  
 空腹になりたるは刺戟多きか爲に胃を早く去りたるなり一般に動物性食物は緩慢にして植物性のも  
 は速かに胃中を謝すべし

消化と云ふは胃中又は腸中より血中に吸収せらるへき食物の状態即ち液形となり又は適當の形となり  
 たるを云ふなり斯く爲す働きを消化機と云ふ消化機に二様あり一を器械的作用一を化學的作用と云ふ  
 器械的作用 之は食物口内に入れは齒にて咀嚼し舌にて轉助して唾液を混し口内筋肉の働きにて食道  
 より胃の中に送るなり胃は己れの蠕動に由て食物を運轉し胃液と云ふものを混和して糜粥の狀となし腸  
 も己れの蠕動作用に由て消化吸収の後其滓分を肛門より排除す

化學的作用 之は消化液の働を云ふ消化液とは唾液胃液胆汁胰液腸液などを云ふなり

唾液と云ふは口内のつばきにて之はアルカリ反應とて赤き試験紙を青くする性ともちたる液なり其作  
 用は澱粉を消化して蔗糖卵白脂肪などは消化せず胃液とは胃の腑より出る液にて酸性とて青き試験紙

を赤く變する性あり之は蛋白を消化すれども角質含水炭素脂肪植物纖維素は消化せず然れども植物の  
 糖素は溶解せらる胆汁とは俗に(きも)と云ふものゝ中に在る苦き液なりアルカリ性にて脂肪の一部を  
 乳様に爲し腸の蠕動を起さしめ防腐の用を爲すなり胰液とは脾と云ふ臟腑より出る液にてアルカリ性  
 なり之は有要の消化液にて蛋白質澱粉脂肪などを消化するなり腸液はアルカリ性にして食物の吸収を  
 容易ならしむ消化作用に至ては明瞭ならず

胃は常に空虚なれども食物の入るときは之を消化させる所の液を分泌す此液は鹽酸及ペプシチと云ふ  
 消化の主成分を含むなり此液の分泌は食物の種類刺戟の度神經の感動などに由て差異あるなり又其差  
 異に由て消化不消化の差を生ずるなりアルコール、エーテル辛辣物などの刺戟物を食するときには多量  
 に分泌す又食物中の澱粉質は口内にて唾液の働を受けて幾分か糖化し唾液と共に胃中に嚙下せられて  
 十五分より二十分位迄は胃中に於て唾液の爲に消化せらるゝなり二十分後は胃酸とて胃液中の鹽酸分  
 泌して之を妨げ消化は歇せらるれども酸の減するときには再び消化を始るなり又消化時間は食物の種  
 類に由て異なり單簡なる食物の小量は大抵一時間にして消化の最極点に達し二時間にして胃を去るな  
 り中量の食物は六時間より七時間に至れば胃は空虚となり二三の食片を遺すのみなり

吸収と云ふは食物の消化せられて後体中に吸収せらるゝ也水蛋白砂糖鹽類などは血中に吸収せらる  
 べし然とも水砂糖鹽類も大量なる時は其十二分の一乃至八分の一は乳糜管と云ふものより吸収せらる



と云ふ脂肪は只此乳糜管に於てのみ吸収せらるゝなり然れども「ルアチル」氏の説に水分は喰ひ大量たりとも吸収し盡さるべし其他は一定の量を超えることは出来ぬなり脂肪及蛋白質は一日三百瓦以上は吸収すること能はず砂糖及鹽類も体中要用の分を超えるときは吸収せられずして下利となりて排除せらるゝと云ふ從來食物の胃中に滞在する時間によて之は消化物なり之は不消化物なりなき稱ひ來りしは素人考ひて消化は胃中に於てのみするものに非らず胃中に消化せざるも腸に於て能く消化せらるゝもの多し本邦の如き米飯流は殊に然り又消化せられても幾分体中に吸収せらるゝものなるやも明に知ること能はぬなり歐州に於けるも日本に於けるも消化不消化吸収不吸収の知られたる食物僅々なり我邦にては大澤博士の試験に成る有益なる消化吸収表あり皆日本産食品なり即左に

食物蛋白質の消化及吸収量

糞便百分中不消化蛋白質

食品	重量百分中 含有蛋白質	食物百分中 消化性蛋白質	蛋白質百分中 消化吸収	乾燥物質	蛋白質
牛肉	二一九	二二二	九七〇	麥飯	一六、六
雞肉	一四一	一三七	九七〇	米飯	二、八
魚肉	一六九	一六〇	九五〇	豆腐	六、二
大豆	三五六	二二三	六〇〇	煮熟豌豆	二九、七
白米	八八	六〇	七五〇	生鮭	三、一
					二、〇

小麥	一一三	八六	七〇〇	生魚	三、七
大麥	一一五	七五	六六〇	干鰯	四、九
大根	一一二	七	六〇〇	鱒身欠	七、六
					七、一

明治三十一年より三十三年に亘り陸軍々醫學校に於て爲したる本邦蔬菜類の吸収試験の成績報告を見るに概近に於ける最新の有益事業なれば今茲に其報告を摘録して其一班を紹介する事となせり  
攝取したる食物の如何に消化して体中に幾許を吸収すべきかを體めんか爲に糞便を分拆したるなり此事業たるや種々の妨碍ありて正確を得んとするには頗る困難なりとす之を試験する糞便の分界法即ち糞糞と新糞との境界を明かならしめんか爲に蕎麥糖甘糖生赤小豆唐辛の皮炭末などを用ふ調理法は能く洗滌細切して薄油砂糖を加ひて煮熟し乾燥物は水に浸漬して同所置を爲し其一部を分拆用と爲し一部試験用に供したるなり左素は百分比例として不吸収分即体中に吸収せられず糞中より排除せられたる分

品名	蛋白質	脂肪	含水炭素	生纖維	灰分	品名	蛋白質	脂肪	含水炭素	生纖維	灰分
胡蘿蔔	七三、九六	五、三三	四、五〇	六、七八	三、七七	茄子	一一、七四	一、七二	一、三六	一、八三	〇、〇〇
大根	三、六〇	九三、五〇	三、三三	二、四五	一一、三三	午莖	七五、〇九	三、三三	五、八一	一、八五	八、二六
大豆	七九、七三	一、三三	七、八八	三、〇三	九、三〇	冬瓜	八〇、七七	三、三三	一、七〇	二、八八	三、〇〇
椎茸	八〇、八七	一、五八	七、四四	一、八五	九、〇七	芋干	三三、三三	二、八六	九、二八	三、三六	六、八一



此表は例之は攝取したる大根中の中に蛋白分十六多と一七ありしとすれば吸収せられずして糞中に排出せられたる分は僅に五多と一一なりと之を蛋白分百多として比例すれば三十一多と六〇の割合にして之即不吸収なり

右表に由て見れば蔬菜中消化吸収の優等なるものは大根なり次は胡蘿蔔とす充分副食物の價値あるものなり○茄子は不消化の如く考れども然らず此試験は皮を剥かず輪切と爲したるなり其主成分とも稱へき含水炭素の不吸収分は僅に十三、五なり新鮮のものを皮を剥き適度の調理を爲さば吸収充分ならん○薇も茄子に劣れども含水炭素の吸収比較的よろし○芋幹は水に浸漬すること十二時餘にして充分膨れたる後水分を搾りたるなり之は茄子と薇の中間にあり○冬瓜は吸収良なれども水分多く固形分僅少なれば食物の價値少なし○午莠は思ひの外吸収佳良にして芋幹薇茄子の上により○椎茸は吸収甚不良なり調理の方法に由て大に消化不消化の別を生せん

以上の成績に由れば蔬菜類は一般に含水炭素及生纖維は吸収し易けれども蛋白脂肪灰分は吸収し難く糞中に排出したる量却て攝取量に超過すること鮮かならず之或は粗製なるか爲消化液増多し其中に含む窒素鹽類エーテル浸出物の一部吸収せられず糞と共に出てたるならん各食物の固形分腸内吸収は著しく不同なり一般に植物食は糞中水分多量なり消化吸収の良不良は糞量の多少にあり多量なるときは吸収不良なり又蔬菜の消化不良なるには屢肉眼にて糞中に食品の細片を認めへし又吸収に影響を及ぼ

すものは糞の排泄時間なり動物性食物は緩慢にして植物性は一般に速かなり「ルーフテル」氏のウヰルシツク試験は食後十六時間馬鈴薯は二十四時間胡蘿蔔は九時間なりと大澤博士の鮭肉試食は七十五時間消化悪き煮豆は二十四時なりしと此試験に於て短き場合は二十四時間稀には三十餘時間も過ぐるこゝとあり斯く緩慢なるは本邦人の蔬菜に慣習せるに因るならんか

大澤博士は植物性窒素は動物性窒素と同く腸内に於て消化せらるゝことを豆腐に於て證明せられたるなり故に蔬菜に於ける獨り含水炭素のみ吸収の良なるに非ずして恐くは窒素量の糞中比較的少量なるは消化液の混するならんと脂肪の吸収は上表に由れば胡蘿蔔は半量大根は殆ど全量を排出せられたり其他一般脂肪の吸収悪くして其排泄量は攝取量より却て増加したるものあり此成績は食物中のエーテル越幾斯より來るに非ずして却て腸中に分泌したる越幾斯量なりと云へり

麥飯の如き吸収の悪き食物は腸を刺激して消化液の分泌を高めて腸を通過すること速かなり故に其脂肪吸收量減少すると同時に消化液より來るエーテル越幾斯の増加するの二因相加りて益吸収を不良ならしむる也鯛の脂肪量は麥飯と大差なければも百分外中七三分は消化せらる鯛は吸収佳良にして消化液の分泌を多量らなしめす長く腸中に停留するか故に不吸収僅少なり蔬菜は概して含水炭素の吸収佳良なり○生纖維も亦豫想外に佳良なり○灰分の吸収は一般に不良なり其半を吸収せられたるものは二三種に過ぎず最も不良なる薇は糞中の灰分却て増加したるとあり之れ他の脂肪蛋白の如く消化液の混



するに由る以上の試験に用ひたる醬油等の鹽分は之を算除したる後に精算したるなり  
 以上の各試験は總て食物の單品にて爲したるものなれども單品にては恐くは正確を得たるものと爲し  
 難しなれば混食は各國古來の習慣なれば單品なれば嫌惡するの傾あり嫌惡するときは吸収不良の  
 結果を生し且單食にて吸収の可なるものも混食にては異狀を呈することあるは諸家の實驗する所なれ  
 はなり故に再び混食を以て試験せんことを企つ混食は先づ主食の吸収率を定め試験品を副食物と爲し  
 て糞中より主食の不吸収分を減算して副食の吸収量を定む

(一) 主食の精米は伊勢國産麥挽割壓搾麥共に糖及異物を除去し淘洗したるものなり

米飯	百分中 灰分	百分中 脂肪	百分中 蛋白質	百分中 生纖維	百分中 含水炭素
〇・三二	三三・五九	〇・五九	五五・八九	二・五九	六七・四〇
〇・三二	三三・五九	〇・五九	五五・八九	二・五九	六七・四〇
〇・三二	三三・五九	〇・五九	五五・八九	二・五九	六七・四〇
〇・三二	三三・五九	〇・五九	五五・八九	二・五九	六七・四〇

此表は例之は壓搾麥百分中に含む所の灰分は一、二三にして灰分百分として其吸収分は四五、一二なる  
 を示したるなり壓搾麥飯に於ては大澤博士の吸収佳良なる麥飯の第二回試験に比すれば不消化分は麥  
 飯の半に達せず且窒素物及含水炭素の吸収は彼に優れり挽割麥飯の米混飯は米重量の三分一の挽割麥  
 を混したるなり挽割麥は生纖維多く吸収不良なりと想像し、に意外に成績佳良なり只米飯に比すれば  
 固形分の損失百分中に〇・七六の増加と糞量と含水炭素量の多き(腸中の分泌液多き)に由るとエーテ

ル越幾斯分の消化悪く百分中一二、七を糞中に増加したると脂肪の吸収全然悪きとに由る然れども澱  
 粉の吸収量は却て佳良なり大澤博士の麥飯に比して佳良なるは彼は麥其儘なり是碎きたる故に炊時水  
 の浸入及消化液の浸襲に便なるか故に澱粉の糊化する量多ければなり挽割麥米混飯は吸収最良き白麵  
 包に優れり

品名	百分中 灰分	百分中 脂肪	百分中 蛋白質	百分中 生纖維	百分中 含水炭素
昆布	一五・二〇	〇	五五・五九	七八・六七	—
若布	五八・八五	〇	二・六四	七八・二七	—
荒布	一・六六	〇	六二・二八	一七・八三	六三・〇八
刻昆布	二二・六七	〇	二・四七	七五・四六	五三・三三

此四種は悉く吸収不良なり只含水炭素のみ比

品名	百分中 灰分	百分中 脂肪	百分中 蛋白質	百分中 生纖維	百分中 含水炭素
蒲鉾	九〇・五三	八八・三五	九六・九二	—	六六・九
蒲鉾	七四・八八	九二・五一	七〇・九九	—	八六・一八
蒲鉾	九二・五三	八八・三五	九六・九二	—	六六・九
蒲鉾	七四・八八	九二・五一	七〇・九九	—	八六・一八

較的良し

右海藻類四種の外〇鹿尾菜は其排泄量の殆んど百分を超過するの結果を來せり

醬油と砂糖とを以て煮付けたるものなり消化最佳良なり調理の方法にもよるべけれども「ルーネ  
 ナル」氏の牛肉雞卵より一層佳良にして大澤博士の鯛肉に似たり淺鯛も豫想外に消化佳良なり調理は  
 醬油と砂糖にて煮たるなり大澤博士の生鮭に似たりモ、鮭は不可食分を除去したる後百分比例と爲し  
 たるなり蒲鉾は原料比目魚と小麥粉にて製したるなり吸収は「ルーネナル」氏の牛肉大澤博士の棒鮭に



比すへし符は蔬菜中の大根及胡蘿蔔の吸収に次ぐり大澤博士の麥飯より良にして「ルーアチル」氏の黒麵包に似たり以上の比較として左表を製せり

百分中 吸收量	固形分	窒素	含水炭素	灰分	脂肪	固形分	窒素	含水炭素	灰分	脂肪
牛肉	九五三	九七五	—	八五〇	七八九	棒鱈	九五二	九五三	—	八五八
黑麵包	八五〇	六八〇	八九一	六四〇	九二五二	生鮭	九六九	九八〇	—	九二一
麥飯	八一七	四〇三	九〇九	五九九	一六六三	鯛	九六三	九七七	—	九二二

右の表は百分中吸収せられたる量を示し牛肉黒麵包の二種は「ルーアチル」氏其他は大澤博士なり

以上の試験成績に由て從來不消化物と名け來りしものも案外に反對の結果を呈したり之偏に注目すべき要点たり

### 第二十九章

#### 滋養物の製法鑒別及比較

飲食物とは多少滋養分を含有せざるもの少し然れども特に茲に記したるは肉卵乳汁など卓絶なる滋養分を示したるなり

植物性營養品と動物性營養品とは其成分は同じ價なれども植物は植物細胞素と稱へる不消化分を有し著大の變化と受るに非れば營養分は吸収せられぬなり一般に刺戟強く腸内を去ること早し且滓分多く二倍の糞便を排除す穀類に含む所の可溶性植物蛋白は雞卵又は血清蛋白の如き動物蛋白と同一なる

(アルブミン)なるべしと其他麩素グルテンと云ふものと纖維素なり麩素は多量に穀物外皮の内面にあり蛋白質を含み水と和合して粘稠なる塊に變ず穀物を磨碎すれば糲となりて脱離す纖維素は自然に凝固するものなり豆類にも一種の蛋白「レグミン」と云ふ植物乾酪素を含む蔬菜類は滋養價少くして不消化なる植物細胞素に富む

乳汁及最良なる穀物は滋養價肉より宜きか如きも肉類は少量にして大量の滋養質を取るか故に遙に優れるなり又肉類の中にも鳥肉は最も纖維に富み哺乳獸の肉は其次なり魚肉は最も纖維素に乏し然れども他の肉類より蛋白分の優るものあり故に之も良き滋養と云ふべし

#### 雞卵

○鑒別 食鹽三十匁水五合の鹽水に入れは變敗卵は浮び良卵は沈む變敗せんとするものは中間に浮ぶ  
○製法 卵の調理は甚廣く數百様あれども其中良き法は調理法の各章に記す茲には半熟及卵酒などの製法を記す

○半熟 は程能く作ることは六ヶ敷ものなり鈴木博士の製法及所説に據れば攝氏六十七度乃至七十七八度の温度にては卵白半流動体卵黄は固形の半熟となるへし煮方に熟練せざる間は同博士の考案になる一種の煮卵計あり(本町岩本調製)此は唯六十八度と七十度の二線を描したるものなり之を卵と共に水又湯に入れ弱き火にて卵を煮水銀柱二線の間に上りたるとき火を減して此二線の外に出てざ



る様注意して火力を増減し三十分乃至四十分を経て火を下し冷やすなり此湯加減を會得すれば煮卵計なきも指頭を以て知り得るなり凝固を始るは卵白早く凝固の極に至るは卵黄の方早く卵白は十分乃至七八分間にて温度固有の稠度に達す卵黄は六十六度なれば四十分七十度なれば三十分七十五度なれば二十分八十度なれば五分乃至六分なりと此法は味頗る美にして最良法なれども若し急に調理せんとするには沸湯したる湯を火より下して二分時間卵を入れべし直に出来るなり此法は時間を要せず甚簡便なれども好き加減は少し六ヶし又誰れも熟知するか如く卵を割て半熟を製すれば自由に製するを得るなり卵子蒸卵子湯の如し

○卵酒 土鍋の中に日本酒を入れ砂糖少し加へ卵を破りて入れ火に上せ不絶攪拌しつゝ温むなり又卵を割て水飲こつぷの中に入れ白砂糖少し入れ能く攪拌しつゝ熱燗の酒を注ぎて製す

○卵麥酒 麥酒一合白砂糖八匁卵一個を入れ攪拌しつゝ火にて温む但し麥酒酸氣なきを選ぶべし

雞卵ブランデー 雞卵三個 水三十二匁 ブラン酒四匁 砂糖肉豆蔻少許混和して濾過す

○卵湯 沸騰中に砂糖と卵を入れ散亂せしめたるなり普通人の知る所なり

○蛋白水 水一合に卵一個を入れ純白砂糖八匁を入れ攪拌したるなり著者は之に氷塊を入れ熱性患者の飲料と爲す又生卵を嫌ふ患者に用ひて妙なり

## 獸 肉

○鑒別 羊頭を掲げて狗肉を賣ると云語あり奸商は狗肉を豚肉なりとし猫肉を兎なりとし馬肉を牛肉なりとし小羊肉を鹿肉なりと欺くものあり此等の鑒別も要用なり

○狗肉と豚肉の別 狗肉は暗赤褐色にして脂肪は白色柔軟なり脂肪溶解点は攝氏二十二度、五なり

豚肉は深赤色又は淡紫褐色なり脂肪は黄白にして凝固点は二十六度より二十八度溶解点は二十二度五なり

○牛肉と馬肉の別 牛肉は鮮紅色にて馬より柔かなり筋繊維面長方形なり脂肪は白色にて凝固点三十八度溶解点四十三度より四十七度なり馬肉は暗赤色にて筋繊維面菱形なり脂肪は淡黄色凝固点十八度溶解点二十一度より三十度其他の鑒別法は「グリーコーゲン」反應などあれども手数を要するか故に單簡の法を述べん肉に水を加へて煮沸すれば馬は淡黒なる沫立ち馬尿酸臭あり冷後脂肪凝固せず牛は牛臭ありて冷れば脂肪凝固す又肉を敲きて稀硫酸を加へて温むれば牛は牛臭馬は馬臭を放つ脂肪溶解点を檢する簡易法は煮肉を細に刻みて試験管に入れエーテルを注げは脂肪溶解す此時肉片を除きて蒸發すれば初め不透明なり微温湯の中に此試験管を入れは透明となる即溶解点なり微温湯の中に寒暖計を入れ置きて其度を見るべし

○病肉と良肉の鑒別 良肉は酸性著く青色試験紙を赤變す指にて壓せは弾力ありて硬じ一兩日を経れば乾燥す病肉は筋肉中の脂肪紋理を爲さず却て膠の如く指にて壓せは軟にして潤ひあり色淡紅又は



急性病死は紫色なり煮れば屍臭ありて其大き著く減縮す

○製法 肉は軟らき所を選ぶべし大腰筋腸骨筋即ちロース肉と股の肉となり若き動物肉は越幾斯分と云ふものに乏きか故長肉にあらず野獸肉鳥肉は越幾斯分に富む肉色の白きは脂肪少なく消化し易し赤色なるは越幾斯分大量なるか故に神経系及泌尿器生殖器を刺戟す

肉は急速に烈火にて炙り又は非常の沸湯に入れば表面硬くなりて消化困難なり故に適宜の沸湯に入るべし冷水にて煮るときは攝氏六十度以上に達すれば可溶性蛋白質越幾斯脂肪膠質乳酸及イノシン酸無機鹽類の大部分(肉中可溶物質の量は百分中四より八なり)は水中に浸出し蛋白質は凝りて沫となり上に浮びいつも取り棄てらるゝなり故に肉羹汁には滋養分僅微なりさり乍ら其幾分の蛋白質は凝固して肉の氣孔を塞ぎ肉汁の流出を妨ぐへし此理に由て熱湯に初めより投すれば外層の氣孔閉塞して滋養多し又肉を煮るに水を少くして脂肪を加へ烈火にて煮るときは外層は蛋白質纖維共に凝結し硬固となる又初めより硬き肉を煮るには酢を少し加れば肉纖維は柔になり凝結蛋白質は溶解するなり肉は煮たるより程よく炙たるは消化滋養共に良なり著者の煮方は鍋を火上に上せ脂少しを入れ溶かして鍋にひき水を入れず肉と砂糖酒少しを入れて煮るときは肉より汁出て其汁にて煮るなり之は煮と炙との中間にて消化よろし之は諸生方の精く了知せらるゝ所なるべし

以上記したるは生理學者などの説にて理論的なり著者は別に法あり肉を煮て羹汁を製せんにも又肉

のみを食せんとするにも冷水とか沸湯とか云ふとを選ばぬなり例之は肉を以て羹汁を製せんとすれば冷水より徐々に煮沸して後肉を味ひ見てばさばさと爲り肉に味のなき様に爲りたるとき肉を擽ひ上げて之に醬油又は鹽など少し加へて又煮詰むれば良き羹汁となり肉を食せんとすれば肉を擽ひ上せず其儘砂糖と醬油を加へ漸々蒸發して滲出したる肉成分再び肉其ものに吸収し盡され佃製の如くなるなり肉軟かにして味美なり且充分の滋養分を含むべし乾魚又は鳥肉などを煮るも此法良なり

○肉羹汁<sup>ソップ</sup> 肉羹汁を製するには種々の法あり肉は牛雞最良し牛は五歳以下雞は二歳以下を良とす牛雞共滋養分に大差なし

牛肉十六匁水百六十匁にて煮て一時間半ほど煮て水面に膜の生ずるを度と爲す

又法 肉を細に碎き冷鹽水又は水二合半に醋酸又は鹽酸五六滴を加へたるものに十時間程浸出して後に弱火にて徐かに煮るなり此法は蛋白質一、五乃至二、〇(百分中)を含むと云

又法 肉大凡百匁を細に刻みて水を加へ瓶又は罐中に入れて重湯煎と爲す

又法 肉百匁水大凡八合程を加へて文火にて煎し三四合に減す

又法 肉を細刻して水を加へず燻中に入れ重湯煎と爲すときは肉中の液滲出してソップとなる

又關入リーヒフ氏の肉羹汁は肉成分の溶解分殊に「シントニチ」と云ふものを多量に含有せしむるの法なり先牛又は雞五十匁を細に刻み蒸餾水百五十匁を入れ食鹽半匁鹽酸四滴乃至八滴を加へ半時間



程浸出して漉し肉を搾らす此液は初め混濁すれども再三漉せば澄明となる之を一回の量と爲す別に右の漉したる肉に再び蒸留水五十匁を注ぎ赤色の液を得る之に二十四滴の鹽酸を入れ之を蒸發して濃稠と爲し更に又裂肉を藥汁と爲し之の濃稠液を溶かし食鹽二匁と砂糖を加へて食す  
又佛蘭西法あり尋常の肉藥汁を半量に煎煮し放冷して硬き塊と爲さしむ之に三十二倍の水を加ふれば美味の藥汁と爲る

○即製ソップ はリーヒック氏肉越幾斯一分 ロイペ氏肉越幾斯二分 水百分 混和溶解す

肉藥汁は一般に酸性の反應にして文火にて長く煮る時は肉中含む所の成分「クレアチニン」「イノジン」及乳酸と少許の膠質生膠組織より出づ脂肪無機鹽就中磷酸加里等を含む良好藥汁は牛肉百匁に付一、五の固形分を有す

肉汁は製するの際上に浮ぶ所の蛋白質を棄却せらるゝか故に固有の滋養價少しと然れども其製法に由りては悉く然るに非ざるべし從來一般に其價値は鹽類の量と越幾斯分の量とに由て定めらるる之を滋養價なきものと爲せば一の嗜好品にして香味佳良なるを以て食慾を催進し神経中樞器の働きを降ならしめ心臓を興奮するの効あるのみなり

以上の如く滋養は肉汁の目的に非すと爲せば例之貧困者と雖も自在飲料と爲すとを得べし即ち其法は何鳥の骨なりと又は魚骨獸骨など少く肉の付きてあるを敲き碎きてソップを製するも可なり骨には

左の成分あり 百分中含有の量

骨成分 生膠質及血管三三、三〇 鹽類は 磷酸石灰五二、〇四 炭酸石灰一一、三〇 コロール  
ゲーム一、二〇 フロールカルシウム二、〇 磷酸マクテシア一、二六と其他水分なり且管狀骨の體空には多量のオレインを含む所の脂肪組織あり又海綿骨には蛋白質及乳酸あり軟骨は軟骨膠(コンドリン)あり故にソップと爲すには充分の價値あり又魚類にてもソップを製するを得べし

○ベルツ博士の鮭ソップ 肉を細に刻みて水煮したるなり但し何魚にても宜ろし

○鯉節煮とソップ 湯にて溶くなり 煮どりは鯉節を製造する時の煮汁を煎詰めたるなり

○豆ソップ 鑑別 寒中にて三十六時間を過くれば變敗す變敗すれば醋臭あり煮は凝固す

製法 牛乳代用としては彼に及ばず糖分なく脂肪含窒素有機物は少量なり吸収も充分せず豆を五六粒つゝ石臼に入れ水を少し加へながら磨るなり豆は秋豆を宜しとす蛋白多きか故なりされども何豆にてもよろし右すりたる豆汁を釜に入れ煮て沸騰の後沫のたちたるときに絹漉しにするなり又沸騰したるとき煮胡椒を粉にして入れるもよし

○肉茶 牛肉又は鳥肉にても細切し八倍の水を入れ半時間冷浸し重湯煎と爲し沸騰したるとき肉を布にて漉し食鹽又は砂糖を加ふ暗所に貯ふべし一日三回新製するを良とす

英人の賞する牛肉茶は肉を細刻し沸湯を注ぎ一二秒間にして搾りて飲用す



又法 牛肉百九十二匁 水百六十匁 食鹽少許 白米十六匁を煮ること四時間更に烈火を加へ滾沸  
すること數分時にして漉して用ふ

○牛肉精 牛肉の脂肪を去り細刻したるを百〇四匁水二食七 之は水を肉に注ぎ搗爛して少許の食鹽  
を加へ蓋器内に入れ重湯煎とし煮ること三時間篩にて漉して十六匁の液をとる

○リービツク氏肉越幾斯 牛肉百分筋を除き石臼にて搗り碎き糊状となし四百分の水を混して度々振  
り混ぜ二時間程冷浸して之を壓搾し布にて漉し其摺り滓に尙水二百分を加へて又二時間程冷浸し再  
び壓搾して漉し前後の濾液を合して重湯煎上に蒸發し蛋白質の凝固するに至る亦之を漉し冷やして  
脂肪分を拆出し再び漉して重湯煎に蒸發し拆出物なきに至りて適宜の稠と爲す

○ロイベ氏肉越幾斯 牛肉百分筋を除きて細刻し陶器内にて搗碎し粥状となし水百分に鹽酸(水百分  
に二十五分の鹽酸)二分を加へて陶器にて十五時間攪拌しつゝ、煮沸し乳鉢にて乳劑と爲し再び二十  
時間煮沸重炭酸曹達を適宜加へて中和す此越幾斯は變敗し易し永時には乾燥粉末とす(一)

乳 汁

○人乳 初めアルカリ性にして暫時にして中性となり次で酸性となるなりさりと乍ら此時凝固せず良き  
乳は煮沸すれば乾酪素と云ふもの酸化したる產物即皮膚と云ふ薄き紙の如きもの乳の表面を覆ひて  
類黄色の厚き層を生ず之を乳酥ラクトンと云ふラクトンは乳球の乳化して輕き故に上に浮びたるなり乳の中

の固形分とは有機無機の二成分なり有機成分は(一)乾酪素なり即蛋白質の主成分(二)「アルブミン」  
「之は血清」アルブミンと云ふものと同質なり(三)ペプトン及ヘミアルブミンの痕跡あり乳  
を長く放置すれば乾酪素減して此物質を増す(四)「レチン」コレステリンと云ふものと尿素の  
少量なり(五)乳糖此ものは乳汁中の醗酵素の作用にて乳酸に變す無機鹽類はコロール鹽類磷酸鹽類  
土質鹽類などなり 犬猫の乳汁は必ず酸性なり

動物性の食物を食すれば乳汁中の脂肪及乾酪素の二成分を増し糖分は減す植物性を食すれば之に反  
して脂肪を減して糖分を増す其他神經の感動などにて乳の分泌を減することあり

○貯藏乳 製法 天然の乳汁を得るとの出來ぬ地方に送るには天然乳一斗五升五合に蔗糖五百五十八  
匁と純アルカリ少許を加へて鍋に入れ攝氏七十度位の温にて蒸發し半流動の形となし之を鉄葉罐アイロニウムの  
中に入れ固く栓して送る水に溶かして用ふ此乳にて養へば小兒肥滿すれども抗抵抗力乏しく病に罹れ  
は速に死すと云ふ

○人工乳 天然汁を得ること能ぬ時に代用す 製法 水二百五十匁(十匁は二分五分)蔗糖又は葡萄糖  
三十匁乾燥蛋白十二匁結晶炭酸曹達一匁を以て温飲料を製し純良オリーブ油又は脂肪三十三乃至四  
十八匁を加ふ此溶液は稠厚なる故に更に水二百五十匁を加へて飲料となす

○牛乳 新鮮なるものは酸性アルカリ性の兩性を具ひ青色試験紙を赤色となし赤色試験紙を青色とな



し又は弱酸性又はアルカリ性又は中性なることあり分娩後一日の間は鹽類アルカリに富み糖分に乏しく烹れは凝結し腐敗すれども酸を醸さず牛乳に全部乳即全乳一部乳即半乳と云ふことあり又脱脂乳として脂肪を多く取りたるものあり全部乳は搾りたるまゝを云ふ一部乳とは上澄を取りたるものを云ふ全乳は少くも百分中二、七分の脂肪ありて比重は攝氏十五度の温にて一、〇二八分半乳は少くも一、五分の脂肪比重は一、〇三〇脱脂乳の脂肪は少くも〇、一五分にして比重は一、〇三二を有せざる可らず

○鑑別 牛乳の鑑別法は種々あり先其味香色濃薄などを見て又反應として酸性なるやアルカリ性なるやを知り比重又は異重と云ふて乳の重さを見る之れは「クウエンスミユルレル」氏の乳稠計と云ふものあり例之は乳稠計の三十三度は比重一、〇三三なるか如し全乳の比重一、〇二八より一、〇三四までを良しとす過不及あれば水を混じ又は脂肪を取りたるなり又脂肪を量るは必要なり之には「マルシヤン」氏の乳脂肪計あり使用法は明治三十三年五月内務省令第二十號牛乳の比重及脂肪量の檢定方法を見るべし簡便なる檢査法は 牛乳を水に滴すれば沈澱し手の爪の上に滴すれば球状を爲すクリーム即上澄を取り水を加ひたる乳は帶藍白色にて稍透明なり爪上に滴して球状を爲さず又煮沸して之を放置すれどもクリーム表面に浮はず硝子管に入れて後傾瀉すれども管壁に塗着せず且泡沫を生せず舌に觸れて脂肪の味を覺ひざるなり又固形分として其中に含みたる成分を檢すべし清淨なる乳は固形分

百分の十二より下らず之を檢するには乳を皿に入れ重湯煎にして蒸發し其量目を秤るなり又乳の清濁にてクリームの量を定むべし脂肪を含む少き乳はクリームを取りたるなり之は下層は濃稠にして透明ならず又平面に並行したる硝子器に乳と入れ燭光を以て檢すべしクリームを除かざる乳は三分三厘の乳汁の厚層を通過して燭光を見ること能はず之れに水百七十五匁より百八十五匁位を加れば初て見るなり之れには「ランドスコープ」と云ふ器械あり此器の下邊に線を記しあり一定の牛乳を容れば其線隠れて認め難し之に十五匁の水を注げは之を見ることを得べし即百分の三の脂肪を含むことを知るなり又糖分を知るには檢糖器と云ふものあり通常の砂糖なるか乳糖なるかを知らるべし

乳汁を煮沸して凝固するものは乳酸醱酵即變敗に傾きつゝあるか又は分娩後日を経ざる乳汁又は發情したる乳牛より搾りたるものにて害あり 乳汁を放置して自然に凝固したるは乳酸醱酵即腐敗に傾き主として蛋白質を拆出して凝固す之は腐敗乳なり

乳汁を長く放置する時は養分は變して劣等又は有害の分解産物となる例之は乳糖は乳酸に變し又は酒精と炭酸とに變し乳酸よりして牛酪酸を生ず又多くの微菌は有害の物体を産す所謂「ブトマイチ」「トキシチ」「トキシカルブミーチ」など云ふものは是なり

奸商は牛乳の残りたるを沸騰させ置きて翌日配達するものあり之は一回沸騰さすれば二回の沸騰には油脂を生ぜざる故知るゝなり又晩乳の油脂を取り之に米粉澱粉小麥粉白堊ゴム漿などを混ぜ又は



乳脂を取りたる殘乳を普通の乳に混ぜ配達するものあり之は脂肪分の少きを以て知るへし又腐敗せんとする乳にザリシニール酸硼酸曹達重碳酸曹達次亜硫酸曹達などを混するものあり澱粉小麥粉米汁などを混したるものは乳を煮て沃度丁幾を加れば青色を爲す普通の乳は少く黄色に變するのみなりザリチニール酸を加へたるものは過コロール鐵液を加れば紫紅色となる少量なるときは牛乳を煮沸し濾過して過コロール鐵液を加ふべし白堊を混したるものは器底に白色のもの沈むか故に知る、なり又牛乳中に牛糞の混じたるもの多し之れ牛舎の不潔と牛の不潔より生ずるなり之は底の尖りたる硝子の杯などに入れ一二時間置けば自然に底に黒褐色の沈澱を生ずるなり

腐敗したる乳僅に三四滴を他の牛乳に混する時は其酸の作用に由て乾酪素を凝結せしめ乳汁凝結して忽腐敗と起す故に搾乳器具一切を清潔にせされは若し器具に數滴の腐敗乳附着しあれば一尺四方の間に數百萬も繁殖する所の不良細菌即バクテリアの一個か乳汁に入るも忽ち全乳に繁殖するなり又便所厩又は牛小屋などより發する惡臭又は人間の惡臭も乳汁を腐敗せしむる原因となるべし其他チアス猩紅熱チアテリア、コレラなど牛乳より傳播することあり故に飲用前には三十分間程煮沸して飲むべし又之を貯るには固栓して冷處に置くべし

乳汁は温に由て醱酵するときはアルコールを生す三十五度の温に二十四時間を経れば良乳は百分中一乃至一、五惡乳は三、分のアルコールを混す故に常に冷所に貯ふべし

牛乳の瓶口に固く綿を以て栓を爲して三十分程沸騰し飲用する迄栓を取らざれば腐敗することなし

○固形乳脂 ソラブル は乳汁の脂肪を攪破して脂肪滴の被膜を破りて得る然れども小脂肪球は破壊せられず乳脂を取りたる後も此脂肪は乳汁中に存す之を(乳脂乳汁)と云ふ酸性なり

○乳清 モルゲン 乳汁を濾過して乾酪を取りたる濾液なり即(甘乳清)之なり

○酸性乳清 は醋酸酒石酸などを以て乾酪素を取りたる後の濾液なり故に脂肪及乾酪素なし

○乾酪 ケース は汁を長く温所に置くとときは乳酸を生し乾酪は脂肪と共に沈降す又酸類を加へ或は胃液酸酵素を以て沈澱せしめて過したるなり

○ゲルトナル氏脂肪乳汁 は脂肪の多量と乾酪の小量と砂糖を含む凝結乳汁は砂糖を含まず

○調製牛乳 米國ボストン府の醫士エードン氏は一分時間に六千八百回の回轉を爲すへき遠心器に入れたる乳中に含有する諸成分及夾雜物を分離し別々に貯ひ密閉して販賣す之れ各成分其比重を異にするか故に分離することを得べし更に純精なる成分例之は脂肪蛋白質などを適宜に調製するに便なり

○山羊乳 は尤も人乳成分に近けれども供給少く價高きか故に一般に牛乳を用ふ

○煉乳 コンデンスミルク 製法 牛乳を永く保存せんとするの目的にて牛乳の水分を蒸發して原量の三分の一乃至五分の一となし五合五勺に付蔗糖五匁乃至七匁位の割合にて製したるものなり惡乳は乳汁中の乳脂を除き取り俗に牛酪滓と稱ひ百分中に三十九より四十八の大量なる砂糖を混するものあり又粘着



力を多からしめんか爲に製造の際膠質葛ねりゴム漿など混するは殆ど一般なりと

鑑別 黄色にして凝固するもの又は醜褐色軟塊にして氣味腐敗するもの帶赤色なるものなどは悪し  
純白なるを良とす外國製然印瑞西製ねとる「アングロスウイス」社人形印など日本製然印天狗印な  
どは宜き中なり日本製は却て脱脂したるは少し

○牛酪又は乳油とも云ふ バタは牛酪の脂肪分を取り之に鹽を加へたるものなり食鹽を加るに多少の

差あり故に之を檢するには脂肪及食鹽の多寡と水量を檢すべし牛酪は他の脂類に比すれば可溶性脂  
肪を多量に含むか故に最良なり乍ら養價大なるには非す 無鹽バタは食鹽を加へざるもの 人  
工バタは牛或豚脂などにて天然バタの如く製す奸商は之を天然バタなりと欺き又は下等バタに秤量  
を増んか爲に水を加ひ或はオレーフ油豚油白聖とを混ぜ濁くなり

エフ、ラフアル氏調査によれば新鮮バタ一五中千萬乃至二千萬の非病的バクテリアを含有すと

#### 人工營養品

シユルマイエル氏の説に小兒人工營養品には微菌を多量に含むものあり又肉類の製品にも病獸の肉を  
以て製したるものは腐敗菌のみならず病原菌を含む病獸の最有毒なるものは肝又は腎の如き内臓なり  
有力なる病原菌は煮沸又は炙焼するも消滅せざる所の「プトマイン」と云ふ毒を作るなり此等のバクテ

リア類は未だ分明ならず粉類に於ては麥奴を混入することあり誤て麥奴の入りたる麵包饅頭などを食  
するときは忽ちにして過劇の中毒を起し四肢麻痺して遂に脱疽に陥ることありと云ふ

○マルチチ 製法 麥芽を搗碎して重炭酸曹達の温水に浸出濾過して乾燥し砂糖を加へたるなり

○マルチ越幾斯 製法 麥芽を搗碎して越幾斯の稠と爲したるなり

○レナトール 製法 雞の卵黄にて製したる「レナ、ン」なり卵味を有したる淡黄又は淡赤色なる脂肪  
様の塊なり油に溶解して膠囊球と爲し(○、○五瓦の「レナ、ン」を含む)又皮下應用とし(○、○五瓦の  
レナ、ン ヲオレーフ油に溶し小瓶に入れ坊間に販賣す百分中四分の燐を含む)

○飴類 製法 一番、二番、水飴晒飴硬飴などあり大麥小麥糯米粟稗玉蜀黍薏苡仁などにて製す消  
化し易きものなり

○鐵飴 製法 精製水飴 八〇〇、〇瓦 含鐵芳香液一〇〇、〇 蒸餾水一〇〇、〇 右混和

(含鐵芳香液は枸橼酸鐵五、〇瓦細刻したる茴香桂皮各二、〇硼酸末一、〇水一〇〇、〇二日間浸出)

○柯々阿 此豆は焙りて粉として用ふ芳香性嗜好品なり營養としては含有の消化性蛋白に關す

○クミス クミスは馬乳酒なりタルタレア人馬乳に一種の醱酵素を加へ醱酵せしめたるなり

○ケフィール 牛乳製クミスなり牛乳にケフィール醱母と稱するものを加ふ炭酸含有飲料なり

○チヨコラト 製法 かゝた豆の皮を去り焙りて粉末となし蔗糖「わら」桂皮丁子等を加へたる



なり

嗜好品にして滋養の効あり有効成分は「チオフロミン」なり茶のかふわいんに似たり  
クスワルド氏のクラフト「チヨコラーデ」なるものあり脂肪酸を含み消化し易し  
「レチ、ン」にて製したるチヨコラーデは小兒に用ふ

チヨコラーデは粉末と固めたるものとあり何れも一旦濃くささて熱湯を注ぐへし濃き葛湯はとにて  
よろし又溶きたるを鍋に入れ牛乳砂糖など加へ文火上に掻混ぜつゝ沸騰させるなり

○ビスケット 製法 乾蒸餅は麵包に砂糖及雞卵又は牛乳を加へ焼きたるなり

○肉ビスケット 「カルラマン」氏法 肉に水脂肪小麥粉香竅藥野菜白糖を入れて製す

○デセール 「ビスケット」と大同小異なり

○白麵包及黒麵包 白は小麥粉又は裸麥 黒は裸麥に多少の糝を入れて製し白より消化悪し

製法 上等の乾きたる小麥粉十斤醸母十五匁砂糖一食じ食鹽一食じとを入れ水にて軟かに捏ね混ぜ  
麵包焼竈にて焼くなり西洋にてはパンにも鹽物あり色を美にせん爲明礬硫酸銅など加ふ

○大豆麵包 大豆粉にて小麥麵包の如く製するなり小麥パンに比すれば含窒素物の二倍を含む脂肪は  
十倍澱分置は小麥より少き五分の一なり故に糖尿患者の食料に良なりと(ドクトル、メニユヂー氏)  
一日の食量として大豆パン六百二十瓦牛肉八十瓦にて足れり此中澱粉僅に七十瓦を含む小麥パンは

千瓦と牛肉三百三十瓦を要す此中澱粉質は四百四十七瓦を含む大豆パンは價も亦廉なり

○チステル氏の小兒粉 は乳の粉中最も良なり之は小麥粉に卵黄コンデンスミルク砂糖などを混ぜて  
焼きて粉にしたるなり日本乳の粉は多くは寒晒米の粉に砂糖を混したるなり煮沸すれば糊の如し

滋養分比較表

滋養分の養價高きは蛋白質又は含窒素の多量を標準とす

百分中

乳汁	比	重	含窒素物	脂肪	乳糖	灰分	水分
西洋人	10170	10170	11300	39400	61300	07500	870100
日本人	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
西洋牛	10190	10190	11210	35500	68100	07100	872100
日本牛	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
山羊	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
山 羊	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
羊	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
馬	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
鳥卵	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
雞卵	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
鴨卵	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
鰻卵	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500
魚卵	10110	10110	10900	37300	71100	07100	881500



鴨卵同	—	三三六五	三一一	一〇九	豚同	一五〇〇	二八、一〇	二六〇	五五三〇
雞卵西洋種	九六一	一六二〇〇	一一五〇六	一〇三八	雞同	二〇九八	—	二四六	七六五六
同	ビロモイ	五九九	一四六九五	九二五三	馬同	二四、四九	〇七二	一一七	七三六二
同	スロツク	五三〇	一五、七六七	九六七二	鹿同	三〇、九一	一一、五	一、五四	七三、一七
同	スパニシ	五八三	一六、九四〇	九三五九	鴨同	三三、六五	三一一	一〇九	七〇、八二
西洋種雞卵	蛋白質	三〇、四	—	一、六〇	水	七八、〇	以上は百分中に含む所の量を示し		
同	蛋黄	一、六〇	三〇、七〇	一、三〇	五三、〇	たるなり			

○ウーク 植物越幾斯なり容易に水に溶解し滋養肉越幾斯に優れり

有機質 百分中 二七分(内窒素六、二六)灰分二四、七九(内食鹽一〇、〇)磷酸六、二六)水二二、九四

○ヘルス 玳瑁龜肉製は黄褐色にして軟稠なり佳香あり此成分百分中

水分 固形分 有機物 無機物 窒素 脂肪 コロール 磷酸

二六、四二五 七、二五七五 四八、七一九 二四、八五六 四、六一 一〇、六八二 一、八三七

○柯々阿 焙法に由て滋養分異なり高熱にて焙るときは消化蛋白の一部不消化に變ず

消化性蛋白 不消化性蛋白 脂肪 無窒素越幾斯分 テオピロミン

サロモント氏焙法 一〇、二五 七、一八 二七、八三 四一、九八 一、九二

和 蘭 焙 法 七、六八 九、一九 三〇、五一 三七、四八 一、七八

○飴類 水分含窒素 脂肪 麥芽糖 糊精 灰分 水分含窒素 脂肪 麥芽糖 糊精 灰分

粳米製水飴	一七、四〇	〇、八三	〇、〇五	五八、一〇	三三、〇〇	〇、三三	雞汁飴	三〇、三七	一、五六	—	五、三三	二五、三九	〇、二六
糯米製同	一五、〇五	一、二六	〇、〇八	二五、〇二七	三二、九八	〇、四六	滋養飴	一九、一六	—	—	四八、三三	三三、七	〇、二五
牛肉飴	三六、三三七	四、七二五	〇、〇二	四八、八四	一七、三三四	一、二四	牛乳飴	二三、一七六	五、五〇八	—	—	七、一五五	一、〇〇

含窒素 脂肪 灰 水 含窒素 脂肪 灰 水

○サナトトゲン 八、二七二 〇、八〇 七、二六 九、三三 ハイデン滋養素 八五、三七 一 六、〇四 二、三六

○ヌトロローゼ 八、三二〇 一 五、六三 九、五〇

含窒素 脂肪 無窒素 灰 水

○アロイロナート 八〇、七五八 一、五七一 五、六四三 一〇、七九 一〇、九五四 アロイロナートの含窒素物を人工胃液

にて試験すれば消化性蛋白七三、六〇一 不消化性蛋白三、三五二 含窒素百分中九五、六四三なり

他不消化

○ソ、ソ 含窒素八五、七二 脂肪〇、二八 無窒素物三、九七 灰〇、九八 水九、〇五なり

○ツマトーゼ 窒素一二、八九 蛋白質七八、〇九 百弗頓三、四〇 灰六、七二

○プラスモン 窒素物六八、六四 脂肪〇、五二 乳糖〇、五三 無窒素物一三、〇三 灰七、一三 水二〇、四六



○メルク百弗頓 水六、九一 有機物八六、七六 窒素総量二三、二六 不溶蛋〇、三六 プロー百布頓  
 三三、四九 百弗頓二三、四九 爾他窒素化合物三〇、〇三 脂肪〇、六一 灰分六、三三 酒精溶分  
 八二、八七 同不溶分一〇、一二なり ○アントワイルル百弗頓は上に比すれば滋養價少劣れり○ケ  
 ンメリヒ百弗頓は最劣

○トロボン 蛋白質八九、七七 脂肪〇、二〇 灰一、二四 安母尼亞の窒素〇、一二 水八、八九

○トロボン調製品 ○トロボン蠶豆粉 蛋白質四六、一三 脂肪一、二五 含水炭素三六、三五 纖維

素三、三二 灰分 二、六四 不消化物一、四二 水一〇、九一

○トロボン胡瓜粉 ○トロボン豌豆粉 ○トロボン燕麥粉 ○トロボン大麥粉 ○トロボン菓子以上

何れも滋養價トロボン蠶豆粉に比すれば劣れり

○チヨコラート は其滋養の効は含む所のか、大豆にあり

○トロボンチヨラート 蛋白質一八、七五 脂肪二五、九四 含水炭素四九、二五 纖維素二、七〇

灰分 一、六〇

○ビスケット 水分五、八四 含窒素一〇、五七 脂肪三、一三 無窒素物七八、七五 灰〇、八三

○豆ソップ 反應 微酸性比重一、〇二〇 脂肪一、三四三 含窒素有機物三、九四六 無窒素有機物

一、七三二 灰九、二六

○大豆菓子 水分一三、四〇 含窒素物四〇、三〇 脂肪七、五〇 無窒素物二八、一〇 木纖維五、五〇  
 灰五、二〇

○小見粉 種々あり其最も滋養價の高きものと最も卑きもの、二三を擧れば

水分	含窒素物	脂肪	澱粉	セルロース	灰分	養分比例
フレンツヒ氏	七三三	一五八四	五〇、五	二〇、三	二二	四八
ゲルベル氏ノレグミノセ	六三三	一六七七	五五、八	四三、七	一〇	四六
日本乳粉	三三二	六五九	一、〇	七八、四	〇、一	〇、五
グリウンチツヒ氏	七五〇	六三〇	三、〇	四八、二	三、五	五、〇

右フレンツヒ氏及ゲルベル氏は頗る高評にしてグリウンチツヒ氏は最下等なり其他左の諸氏の小見粉は其中間にあたり即「サムブク」「オトリ」「シエスタル」「チツフェイ」「ウスフル」「リツツ」「アン  
 グロスウイス」「ロツフ」「コツフェン」等なり(以上諸表の三四大日本私立衛生會雜誌千九百十九號九十六  
 號二百十八號摘載)

○コンデンスミルク 良製のものを掲ぐ 水分 脂肪 含窒素物 乳糖 蔗糖 灰 (衛生試  
 檢延報)

養分	水分	脂肪	含窒素物	乳糖	蔗糖	灰
無印	二八、九一	四、八五	八、〇五	八、六八	四、七、四七	二、〇四
天狗印	二七、三〇	六、三〇	九、二八	一一、二一	四、三、〇五	一、九六
無印	二四、一八	一〇、四二	九、六三	一三、七一	三、九、六三	二、四三
瑞西製	二四、六三	九、八六	八、三九	七、六五	四、一、二九	一、八八
瑞西製	二四、六三	九、八六	八、四〇	一一、四、五	四、二、五七	二、〇九



○米 米は本邦各地の産に由て成分に差異ありて従來種々分拆せられたれども日本古代の米外國産米などは多く分拆を試みられたるは稀なるか故に大坂試験所分拆に係る外國米の分拆表を掲ぐ

	水	含窒素物	脂肪	砂糖糊精澱粉	生纖維	灰分
柴 棍	一三、五七五	八、四四五	二、二一八	七三、一五五	一、一五六	一、五五四
朝 鮮	一三、九三三	七、九〇九	二、一四三	七三、一八六	一、三三四	一、五〇四
暹 羅	一二、六三九	八、七四五	二、二〇八	七四、〇七八	一、〇七一	一、二五九
安 南	一二、七五〇	七、六三五	二、一六〇	七五、〇三四	一、三三三	一、〇九八

此表によれば日本産米に比すれば糊精と糖分との最少きか故に粘着力少きか如し

東京衛生試験所に於て明治二十五年に古粳を分拆せられたる成績は左の如し

一は元和元年即二百七八十年前の米一は天明八年即百二十年前の米と明治二十五年の新米となり

	○玄米	水	含窒素物	脂肪	糊精及糖分	澱粉	細胞素	無機物
元和 元年	一三、六五五	七、五三五	〇、七三三	一、四三三	七五、三三三	〇、九八七	一、四四五	
天明 八年	一三、一〇〇	八、五七五	〇、一五〇	一、七二八	七三、七三三	一、一七五	一、五三〇	
明治廿五年	一三、五二〇	七、八七五	二、〇六六	二、一六六	七二、三三三	〇、七三〇	一、三〇〇	

此成績を見れば香味色を變し脂肪を減し飯の粘力を減して淡白となり消化良なるか如し

### 第三十章

#### 小兒營養の事

營養の事赤兒の胃の腑は筒の如くにて袋の形を爲さず滿二ヶ年に至りて食物を攝るに適する胃腑となるなりゆれ故に生後十二ヶ月間は乳汁の外他の物を食さしむへからず又小兒を養ふには母乳に優るものなかるべし若しも母乳の少きときは乳母を擇ひて養ふべし乳母を得難きときは止を得ず牛乳にて養ふの他なかるべし初生兒は三ヶ月を過ぎざれば澱粉を消化させべき唾液成分及膀胱などを分泌することなきことは「リッテルス・ハイン」氏の證明する所なり若し萬止を得ずして小兒粉にて養ふときは可成澱粉の少きものを選び又之に「タカチアセターゼ」と云ふ藥品を混するもよし母乳と小兒粉とにて養ひたる小兒の死亡比較を見るに左の表の如し之は獨逸國衛生局調査に係る同國南部小兒死亡數なり

生兒一ヶ月以内の死亡千人比例平均表

生母乳 二〇、八	乳母乳 一六、八八	動物乳牛乳など 一五七、三人	擬乳製品 四三七、三人
豆粉レグミイゼ 一四〇、四人	又一ヶ月より十ヶ月以内のもの		
生母乳 八、八八	乳母乳 五、七人	動物乳四五、六	擬乳製品 七六、五人
豆粉 一一〇、二人			
オツペン、ハイム氏は研究の結果小兒生後一ヶ年間の乳量を左の如く定めたり			
生後一週間より二ヶ月間 二時間毎に 乳量 三〇、〇瓦より七五瓦一日十回			
			十五瓦、大凡二瓦五分
			二百瓦、大凡一合



二ヶ月半より三ヶ月まで 二時半毎に 一回量九十瓦より百〇五瓦まで一日八九回  
 四ヶ月より七ヶ月まで 三時間毎 一回量百二十四瓦より百九十五瓦まで一日六七回  
 八ヶ月より十二ヶ月まで 三時半毎 一回量二百十瓦より二百七十瓦まで一日五六回

さりながら此表は西洋人の定め故日本人には少く多きか故に斟酌を加へて與ふへし西洋の初生児は体重平均三、二基瓦（一基瓦は千瓦にて大凡二百五十瓦）にて日本小児は平均三、〇基瓦なり西洋初生児は其養量水分を除けば大凡蛋白質二十四瓦脂肪四十瓦乳糖六十四瓦合計百二十八瓦を要し日本初生児は蛋白二十二、五瓦脂肪三十七、五瓦乳糖六十瓦合計百二十五瓦なれども蛋白分日本乳に少きか故に乳糖に換へ七十八、四瓦にて足れり体重一基瓦に付き一日の養量四十瓦なり

然れども右の如き正確なることは牛乳の外に實際行はれ難きこと多ければ嬰兒の極空腹に至りたることを見計ひ此を標準として與は誤ることなし或生母は兒の泣毎に乳を與るものあり甚宜しからず而して兒は喫したる乳の満腹して消化せざるを訴て泣くこと屢々之あり生母は能く之を觀察して誤ることなかれ生母は左の場合には哺乳を爲さしむべからず 一乳腺の發育不充分なるもの 二産後月經の來るとき 三授乳中妊娠したるとき 四母体病に罹りたるとき

牛乳の成分は朝は薄くして少くなく晩は濃くして朝の倍量を得るなり併し乳糖分は甚多くして晩最も少なし其故に生児は一ヶ月間は朝の牛乳を用ひて其後は晩搾りの方を用るを良とす

牛乳の稀釋法は左の標準に據るを良とす 初生児一ヶ月より二ヶ月まで 牛乳一分 水三分 三ヶ月より五ヶ月まで牛乳一分 水一分 六ヶ月より 七ヶ月まで 牛乳二分に水一分 八ヶ月以上は稀釋するに及ばず又煉乳即コンデンスミルク稀釋法は左に

生後一ヶ月間 ミルク一分 湯十五六倍 二ヶ月間はミルク一分 湯十四倍 三ヶ月はミルク一分 湯十二倍 漸々湯量を減して滿一ケ年に至てミルク一分 湯七倍の割合なり

以上の乳量は一の標準にて小兒の發育の工合体重などの異なるれば皆々同一に爲すこと出来ぬなり斟酌せねばならぬなり又牛乳は煉乳の如く甘味なきものなれば之と用るときは一旦沸騰させ(二十分間程)乳五勺に付き白砂糖又は乳糖を一茶匙（さじ）程入れて熱湯にて薄め生母の乳の温氣位に冷まして用ふべし又乳のみ器械はいつも清潔に爲し置くべし一回飲了りたらは残りは棄るを良とす

小兒は滿一ケ年間は哺乳の他一切他の物を食さしむべからず八枚の齒を生ぜる間澱粉質の食物は宜からず滿十二ヶ月に達すれば雞卵牛乳粥麥湯などに浸したるビスケット、湯にて製したる半熟卵肉湯などよろし十八ヶ月の後には能く叩きたる若き雞肉羊肉など少量を與ふ又左の食品を調理して與ふべし

- 粥 雜炊 軟米飯 温飽 蕎麥 白麵包 肉羹汁 積肉酸きて 淡白なる魚類 軟嫩なる菜類
- 胡蘿蔔 柔なる豆腐 魚類は 比目魚 鰈 鯉 鮒 鮎の類刺身又は焼きて
- 禁物は 酒類一切 油つよき魚類 乾物 鹽物 餅 團子 蒲鉾 はんぺん 煮熟卵 雁 鴨



蕎 胡椒 芥子の総て辛きもの蓮根 午莠 茄子 胡瓜などあし、  
菓子類は 水飴 煎餅 たこし 輕燒 カスターラ 羊羹 ヒスケット長く熟たる果實類はよろし

### 第三十一章

#### 滋養灌腸及滋養料皮下注射ノ事

プロフェツクル、レウベ氏の説に據れば (甲)合水炭素滋養灌腸 (一)百分中一〇乃至二〇の葡萄糖三百瓦を限り應用すれば吸収せられて尿中糖分を見ることなし然も糖分は腸に刺戟して下痢を促すか故に多量は害を起す(二)澱粉は大部分吸収せられ刺戟少し故に十二時乃至二十時間も腸に止り漸々吸収せらる之れ腸内酵素及細菌作用にて葡萄糖に化す用法は澱粉五〇乃至一〇〇、瓦水又は牛乳三〇〇、〇瓦(乙)蛋白質灌腸(一)ペプトン五〇、〇乃至八〇、瓦を水二五〇、〇瓦 吸収速にして刺戟なし(二)カゼインより製したるマトローセラを以てペプトンに代用すれば僅に窒素の百分中四十のみ吸収せらる(三)可溶性天然蛋白(酸性肉汁、生卵)に食鹽一卵に一瓦を加れば吸収大なり 牛乳二五〇瓦生卵三個食鹽三瓦 ペプトンに比すれば吸収緩慢なり(丙)脂肪質灌腸 吸収極て僅少にして一日一、〇瓦以上吸収せらるゝことなし實用に適せず(丁)脾腸灌腸 通常の蛋白に牛の新鮮なる脾臓一片を混し灌腸すれば蛋白はペプトン化せられて吸収せられ腐敗を起すことなし消化機中蛋白消化に有効なるは脾液なり故に蛋白と混して灌腸すれば容易に吸収せられ脂肪三〇乃至四〇瓦を混するも亦然り故に脂

肪も脾液と混する良とす液量廿四時間以上腸内に止れば全量吸収せらるゝことあり脾臓に澱粉を混するも無効なり之恐くは澱粉急に多量に糖化せられて腸を刺戟し直に排泄せらればなり(戊)生乳灌腸 牛乳のみなれば一日五合五勺以上を要するか故に多量に堪へ可らず故に他の滋養物を混せざる可らず(己)種々の營養品を混したる脾腸 最も良なりと雖法を守らずして例之は牛乳に蛋白質と糖を混するが如きは排泄を早め反て効を減す灌腸劑は左方を良とす

- 牛乳ペプトン灌腸 牛乳二五〇、〇 ペプトン六〇、〇 雞卵入牛乳灌腸 牛乳二五〇、〇 生卵三箇 食鹽三瓦 ○澱粉牛乳灌腸澱粉 六〇〇乃至七〇〇、〇 牛乳二五〇、〇 ○葡萄糖灌腸 葡萄糖六〇〇、〇 牛乳二五〇、〇 ○脾臓灌腸 脾臓實質 五〇、〇乃至二〇〇、〇 肉一五〇、〇乃至三〇〇、〇 脂肪三〇、〇乃至四五、〇

又ポアン氏は牛乳二五〇、〇卵黄二個食鹽一茶匙赤酒一食ヒストリユンベル氏は 以上の卵を半熟と爲して用ふ又ロイベ氏の肉脾灌腸は細刻みたる牛肉百五十瓦を百瓦の微温湯を注加しつゝ細に刻みて摺りたる糠又は豚の脾と俱に糜粥と爲し壓搾唧筒を以て注入す又シャツク氏は 肉羹汁二五〇、〇卵黄二個ペプトン四乃至二〇、〇赤酒一二〇、〇煮沸して微温に冷却し用ふ又クムメルリヒ氏コツホ氏等は肉羹汁に乳汁半量と澱粉液少量の食鹽を加ふ又エワルド氏は 生卵二個に食鹽一、〇水と以て攪拌し置き百分中二十分の澱粉葡萄溶液一〇〇、〇赤酒五〇、〇を加へて煮沸し微温に冷やしたるものの上



の生卵を加ふ

灌腸を施すには先常水を以て灌腸し直腸を清潔にして阿片坐薬を入れ半時間を経て灌腸す又は灌腸液に阿片丁幾十滴を加ふるもよろし液は総て微温と爲すへし器械は通常灌腸器又はゴム管を附したる漏斗又は廣大の嘴管を有する灌腸器を用ふ

#### 滋養品皮下注射

是亦プロフェッソルレウベ氏の説なり 蛋白を皮下に注射すること殆ど望なし合水炭素は多少吸収せらるれども百分中十分の葡萄糖溶液一〇〇、〇を用れば注射部に甚しく持久性疼痛を覺に此量以下なれば更に利益なし脂肪は通常カンフル油一日に八十筒以上を注射するも害なきか如く脂肪栓塞の起ることなし故に脂肪の注射は害あることなし實驗するに動物に体内脂肪を消耗せしめて後牛酪を注射すれば体内脂肪蓄積を起す然とも蛋白質消耗し患者に施すときは急に蛋白質の分解を促して却て害を來したること實驗上證する所なり故に蛋白を與ひ得る場合のみに應用することを得る

用法 一〇、瓦の「アラソット」注射器を嚴重に消毒し一筒つゝ三四ヶ所一日全量三〇、〇乃至四〇、〇瓦とす注射部は脚の三角部と良とす注射創は綿及沃度ほるむコロシユームを以て覆ふべし又皮下注射用として「レチトール」と云滋養品をオレーフ油に溶し小罫に入れ妨間に販賣すと云

#### 第三十二章 此章中選擇する食品は以上各章の

#### イロハの印を附す其他二十六章の全部なり

#### 食餌療法

患者の飲食物は主として胃腸に關係すること大なるものなれば先第一に胃腸に對する食物を説くへし  
○牛乳の用法 牛乳は小兒には適當のものなれども大人は之のみにては体の平衡は保てぬなり例之一日に五合五勺以上を飲むも充分ならざるべし固形物を食し得ぬ患者には必要のものなり乍ら一時に多量を用れば悉く胃中にて乾酪素と云ものに變し得ず酸敗液を醸して下痢を發すへし其故に小量五勺以上一合以内を一回量とし數回に分服すへし又食後一時間位を經たるとき飲むを良とす胃中食物の消化時期即澱粉消化中は徒に胃に滞在するのみなり食前に用んとなれば二時間前なるべし

○雞卵 は其重量五十三瓦なれば卵白は大約三十一瓦卵黄は十六瓦なり肉に比すれば良肉四十五瓦に比すれば牛乳百五十瓦と相似なり卵のみを以て蛋白需用を充さんとするには一日殆ど二十筒を要すべし又其消化に就ては生卵を良とするものあり半熟を良とするものあれども要するに其方法にもよるなるべし生卵を等にて能く掻きまぜ又は他の食物に混和し又は水を加へて攪拌すれば乳汁状となり消化良し生卵其儘なれば粘滑にして最初胃液の滲透を遅からしむべし又熱湯に散亂したるは最消化し易かるべし硬煮卵は不消化なり卵黄は「ヘマトゲン」即血球素産生の原料「メッラフィン」様の鐵抱合物を含む食物を調理するには可成薄く切りて胃液に觸るゝ面の廣さを良とす又口内に於て能く咀嚼すべし



○獸肉 柔かなるを選む可し若き獸又は器丸を摘去したるもの牝牛のロース肉股の肉なごよろし又肉を煮るには細に刻み能く煮るときは結締織は膠質となり消化し易し獸肉の焙製は恐くは筋肉内に多量に乳酸を形成するに由れるか消化佳良なり然れども胃の加答爾には焙製肉及硬肉は禁すへし又臍質軟骨は消化し難し牛腦脾肝胸腺は蛋白質に富み消化も亦佳良なり

○鳥肉 鴨雁鷓の如き水鳥は消化悪し雞雀鳩雛子小鳥の類は消化し易し

○魚肉 は一般に消化し易けれども時として膽汁様の凝塊を爲して消化を害することあり又鰻鮭鳥賊・章魚牡蠣蝦蟹等は調理宜きを得されは消化宜からす其他鳥獸魚肉とも脂肪過多なるものは胃腸病に害あり

○有莢穀物 は被包したる植物纖維膜の消化不良なるを以て之を除去し粉末とし熟煮すれば良なり

○蔬菜類 は不消化なる植物細胞素を含めども嫩軟新生のものを能く煮熟すれば良なり又綠菜

○蕪菁類 は醱酵し易し其他の根塊類も微菌作用によりて炭酸揮發性脂酸を發生し筋肉及腸神經に刺戟と與ふるか故に宜しからす菠薐草高直酸模等は鐵分と含むこと多きか故に貧血病によらし

○野菜根塊の漬物 は胃筋衰弱症を除くの他は胃腸病には不良なり

○豆類 は腹部膨滿症腸加タール胃過敏症熱性病などに用るときは注意すべし

○酸性の菓實 は胃の刺戟性腸カタールなどには不良なり

○酸性的菓實 は胃の刺戟性腸カタールなどには不良なり

総て植物性蛋白質は調理宜を得れば知覺過敏のものには佳良の食物なり以上の食品も調理方法に由りて其不良を避くることを得べし

○蒸餅メレンの新しいものは糖餅と同く胃に於て團塊となりて消化し難し焙法不良なるは殊に然り

○肉羹汁 は胃過敏症心臟興奮時は神經を刺戟するが故に用ふべからず

○蔗糖 は大量なれば鹽酸の分泌を制し消化緩慢となり且微菌に由て容易に分解せらるゝか故に醱酵を起し又は醱酵酸の働きに由て細菌ひびを生ず又吸収せられて血中に入れば分解産物乳酸牛酪酸は燻焼して炭酸と水とに分解す

○酒 の小量は消化を助け衰弱患者に効ありて胃の過敏を遅鈍にし且興奮の効多きを占む然れども大量なればペプトン消化を妨く酒は食前三十分位に用るを良とす食の消化時に用るときはペプトン消化を妨くるなり麥酒の新鮮なるものは下腹の膨滿を起して宜しからされども最良麥酒の少量は營養不良に宜し虚弱のものには甘味の強き酒類を良とす即ポルト酒セリー酒ラペール酒等なりレヤンパン酒は衰弱患者に與ひて胃過敏を遅鈍にすラペール酒はフェーゼル油を含むが故に神経系患者に用ゆべからず日本酒は砂糖雜卵を加ふれば良好の興奮藥なり

以上の如く酒は有効のものなれども大量に用れば其害も亦大なり或人の慣習として大杯大コップなどにて冷酒を一時に多く飲むものあり之等は急速に麻醉を來しアルコール中毒を發し腦心臓などの麻痺

百二十一



に由て斃るゝことあり酒は胃より直に吸収せられ飲用後大約十分間にして全身に行わたるなり斯く速かなれども亦尿となり汗となり蒸發となり体を去ること亦速かなり故に常に酒を嗜む人は小杯にて徐々に飲用すれば漸次に先分は醒め行きて体に蓄積すること稀なり又古來の慣習として宴席にて酒杯を交換受授するは宜しからず不知不識杯などより梅毒肺結核病の如きを傳染するの恐れあり故に各人各杯と爲すを良とす酒量は各人異なるにも拘らず明に他人に酒を強るか如きは有害を爲すべし酒の利害は酒中含む所のアルコールの多少にあり故に常に酒を嗜む人はアルコールの僅少なるものを用ゆべし百分中各酒のアルコール含量を舉れば○コンニク酒六十一分○マデイウ酒ポルト酒シエリ酒等十二乃至十八分○ポルド赤葡萄酒佛國白葡萄酒十分○フイン葡萄酒モーゼル葡萄酒日本酒八乃至十二分○英國ホルター及エール麥酒五乃至五、五分○獨國伯林白葡萄酒二、五分○ブランダール酒ラム酒麥馬鈴薯甘藷等より製す泡盛酒焼酎等は三十三分乃至七十分○シヤンパン酒(葡萄酒中に糖を入れ更に醗酵せしめたるものにて炭酸瓦斯を含有す)十乃至二十分葡萄酒其他滋養分甚僅少也

○茶 珈琲 は其効似たるものにて神経系統を興奮して心神を愉快ならしむれども過度に飲用するときは耳鳴眩暈心機亢進又は不眠を發することあり茶は「ティーン」と云ふ効分を含むティーンハ單寧酸と化合して存す含量百分中○、四四より四、九四單寧酸は八より十八此酸は黒茶より緑茶に多し珈琲豆はカフェイン○、五より一分珈琲單寧酸糖質六より八分脂肪「レグミン」及植物細胞素を含む ○糖類は

糖の實を以て製す單寧酸を含む 総て肉野菜類も調理の方法に由て不良を避くるを得べし

消 化 器 病 類

○口内炎諸症 肉ソップ豆ソップ牛乳雞卵薄めたる葡萄酒など(禁)他の酒類喫烟辛辣等の諸刺激物  
 ○咽頭炎諸症 滋養の流動性食物上記の如きもの(禁)同上  
 ○食道狹窄 食道癒腫 食道憩室 食道擴張 食道加苔爾 食道化膿性及蜂窠織炎 食道癒癰  
 流動性食物即牛乳に砂糖雞卵葡萄酒など混じたるもの又蛋白水米ソップ二十九章二十 六章を見よ豆ソップ小兒粉二十九章等ヲ見ヨ等と與ひ滋養灌腸(禁)固形物 ○食道潰瘍 食道出血 乳汁 米豆 ソップ 蛋白水等に氷片を加へ與ふ其他一切禁食 ○食道穿通 食道破裂 食道軟化 以上滋養灌腸を行ふ  
 ○急性胃炎 急性胃腸炎 固形食を禁す病の状態に由り小兒老人を除く他一二日絶食を要するあり冷水氷片を與ふ嘔吐なきものは卵湯牛乳蛋白水米ソップ二十九章二十 六章を見よの少量を與ふ牛乳は禁ずることあり(禁)茶珈琲砂糖 ○慢性胃加苔爾 混食は複雑なべからず滋養に富み吸収消化佳良なるものを選ぶ攝食時を正しく數回間食せしむべからず食物を能く咀嚼せしむべし肉羹汁コイヘ等の肉越幾斯肉ペン-ton半煮卵二十九章二十六章の肉類調理魚類調理即鮮魚の刺身等なり輕症には少量の葡萄酒麥酒日本卵酒九章等ヲ見ヨ等はよろし乳汁に由て嗜睡するものは重炭酸曹達一食匕を加ふ澱粉脂肪は禁止するに及ばざれども斟酌すべし(禁)新鮮麵包脂肪多き食物蔬菜類の植物細胞多きもの豆類粉類馬鈴薯類は醗酵の



感あり鹽鹹辛味強きもの又は果實の酸味多きもの脂肪乳汁酸性乳汁砂糖多きもの珈琲等なり稀薄の茶は害なし野菜漬物あり、

○胃液分泌減少及缺如症 以上記の慢性胃加苔爾胃粘膜炎萎縮性胃壁變性○胃瘤症等に發するか故食餌禁物等大約同じ胃瘤は乳汁肉羹汁葡萄酒等を用ゆべし

○胃液分泌過多症 食餌は蛋白質のもの牛乳雞卵其他菜根塊米豆等少量數回尙夜間も食せしむべし飲量を節減し肉食を爲さしむ ○胃酸分泌減少及缺如症 鹽酸の減少するは神經性疾病に來ることありとも上記の胃加苔爾胃瘤等にあり故に食餌大約是に同じ

○胃酸過利症 澱粉質を多く含むものを減し卵鳥獸魚肉類の蛋白含有物を多食すへし調理は鮮魚刺身燒物など總て三十二章及イロハ印に因るべし(禁)牛乳食鹽脂肪糖分は制限し酸類は禁す馬鈴薯豆類燻麴蕎麥類甘味の果實菓子等寧ろ禁すべし○胃筋衰弱症及弛緩性胃擴張症胃

○下垂症 多量の液類を制限し可成乾燥食物を與へ滋養に富み吸收し易き食物の少量を數回に攝らしめ含水炭素脂肪の如き醗酵性を制限し半熟雞卵肉茶魚鳥獸肉軟きもの即牛肉村時雨牛肉煎煮など<sup>二十六章二印</sup>又食餌は充分咀嚼すべし○胃出血 胃潰瘍 出血は流動性食物を與ふ即牛乳米ソップ蛋白水に氷片を入れ<sup>蛋白水ハ與ふ潰瘍は牛乳酸きて攪りたる肉類魚の軟き猪肉類馬鈴薯碎きて裏腹したるもの等</sup>○神經性嘔吐、炭酸水沸騰強き酒類滋養瀉腸等

○胃蠕動不穩症 幽門狹窄 食餌を少量數回を可とす醗酵性食餌を避け滋養物を與ふ牛酪牛乳は緩下劑の効あれば適當とす ○反嘔症 流動性食物を數回少量を與ふ ○胃鼓腸 胃鼓を發するときは醗

酵性食物を禁止す ○神經性胃酸過多及缺乏又は急性胃酸過多症は上記の胃酸過多缺欠症に掲げたる食餌に同じ其他小兒に於ける胃腸病中腹痛常習性にして糞便中に凝固の乳汁を混するは蛋白不消化なれば蛋白量を減す吐乳酸臭なれば脂肪を減す頑固の便秘は蛋白と脂肪を減す之は調製牛乳に非れば不能<sup>調製牛乳ハ</sup>又母の食餌を注意す調製牛乳は得難き故に乳汁中に適宜肉茶肉羹汁大麥湯などを混し稀釋すべし又小兒粉を試むべし ○大小腸加苔爾盲腸炎 総て淡白なる肉羹汁乳汁大麥煎米ソップ等糞便を爲さるるものを與ふ又葡萄酒類可なり其他急慢性胃加苔爾を參照(禁)炭酸飲料蔬菜果實脂肪多きもの

等 ○腸出血 腸潰瘍蛋白水に氷片を入牛乳に雞卵赤酒に雞卵入流動性を冷服す ○慢性腸アトニー及常習便秘 消化し易き蛋白質を與ひ其他脂肪香味料果實炭酸冷水冷水白葡萄酒珈琲等を與ふ○條虫蔬菜を禁し肉類乳汁珈琲麥酒葡萄酒の少量を與ひ鯨魚に葱大蒜を加へ煮たるもの鹽漬等を攝らしむ○膽道狹窄 一切の脂肪物を禁し雞卵乳汁は脱脂し肉羹汁果實茶珈琲白葡萄酒等よし蔬菜も宜し ○加

苔爾性黃胆 膽石 膽道狹窄に同じ ○肝臟諸病 滋養に富める刺戟なき食物雞卵肉羹汁魚鳥獸肉の軟き調理蔬菜牛乳等(禁)多量の飲液強き酒類胡椒蕃椒芥子等総て刺戟ある食品 ○腹膜炎 乳汁蛋白水肉羹汁等に氷片を入稀薄の赤酒等總



て流動性食物を與(禁)刺戟性のもの固形食 ○脂肪肝 は肥胖病を參照す(し)

○循環器病

○心外膜炎 乳汁雞卵米粥獸魚鳥肉の軟性調理蒸熟米質(禁)珈琲茶肉羹汁酒類 内膜炎も全上虚脱の徴あるときは滋養衝動食物及酒類を與ふ ○心臟肥大 心辨膜病 消化易き滋養食物蒸熟の果實食餌は少量數回又飲料を節するものなり(禁)飽食飲食喫煙脂肪豆莢蔬菜は可成避くへし麥酒葡萄酒の少量はよろし○脂肪心 含水炭素含有食及飲液の多量は避くへし葡萄酒の飲用は必要なり其他肥胖病參照

○心臟神經痛 (禁)刺戟強き食餌酒煙草の濫用

○呼吸器病

○鼻加苔爾 喉頭加苔爾發汗を促す飲料例之は麥湯肉茶温茶温リモナーテ卵湯葛湯温ソツア牛乳等(禁)刺戟性飲食喫煙強酒○聲門痙攣 喉頭喘息 寒冷物を避く禁同上 ○聲門水腫 蛋白水牛乳ソツア等に氷片を入飲用とす 流動性滋養物を與ふ ○加苔爾性氣管支諸病 滋養療法禁刺戟性物喫煙飲酒慢性にして衰弱したるもの葡萄酒日本卵酒 ○氣管支略血肺略血 液性飲料牛乳蛋白水ソツア等に氷片を加へ與ふ(禁)刺戟物熱物喫煙等 ○肺諸病 概して滋養消化性の者鳥獸魚肉種々の調理物○肺結核 多量の滋養物を要す蛋白の外含水炭素及脂肪含有物をも充分攝取すへし牛酪雞卵牛乳魚鳥肉の種々の調理牛乳肉茶肉粉柯々阿珈琲ソツア脂油は鯨脂鰵肝油等酒類は少量の日本卵酒滋養葡萄酒は良

なりとも葡萄は消化不良にして悪し、時としてポルト酒コンニヤツソ酒等肝油代用にリパニンを良とす ○肋膜炎 發汗すへき食物肉茶魚鳥肉類の炎疾稀釋の赤酒卵湯等慢性衰弱のものは滋養消化食餌日本卵酒等(禁)喫煙強酒

○泌尿器病

○乳癭尿 腎血腎 急性腎臟炎 慢性腎臟諸症 炭酸含有の飲料軟和諸肉類肉ソツア粘滑汁稀薄赤酒其他總て淡白の食餌牛乳療法(禁)茶珈琲強酒類腎を刺戟するもの○萎縮腎 嚴に節食して食餌量を規定し淡白の粉質雞卵蔬菜果實類乳汁等を與ふ酒類の小量はよし肉食は節減を加ふ○腎癌 粉質腎アヂソン氏病 滋養食物牛乳療法○腎盂炎 同上○逍遙腎 脂肪を形成する食餌を禁し但貧血衰弱者は少許を用○腎石病 多食過酒を禁し肉食家には植物を取らしめ炭酸飲料稀薄の茶を與ひ尿を薄め酸性の尿を減せしむ○膀胱炎 刺戟なき淡白食餌茶糖漿麥湯等多量の飲用又は牛乳療法等頗る効あり葡萄も良なり(禁)香味料アルコール

○運動器病

○關節痠麻質斯 牛乳を良とす淡白食雞卵ソツア肉 ○筋痠麻質斯 酒食を節し過食す可らず ○狗僕病 動物食と爲し植物食を節す牛乳卵黃時として脂肪肝油等を與ふ

○休質病



○貧血及萎黃病 瘦者は含水炭素脂肪牛乳卵黃ノクワホン様チニ富ノ鉄分ニ富 蒿苣チキ莧稷ニ富等食品なり酒は麥酒なり

○惡性貧血病 同上 ○壞血症 蔬菜殊に馬鈴薯酸液を含む果實類水芹大根酸摸 ○糖尿病 重症患者は糖分を補ふに多量脂肪良なり牛酪乳脂肪油少量の酒殆ど糖を含まぬ物物乳脂茶珈琲雞卵冷肉牛酪獸魚肉甘藍胡瓜水芹莧稷草綠豆酸摸甘味なき赤酒中等量を含む物パン乳汁蕪菁大根胡桃酸味の果實多量を含む物甘味食品菓子蜂蜜馬鈴薯米豌豆蠶豆サゴ甘味果實 ○肥胖病 脫脂療法は食量節減脂肪分解を促すにあり即蛋白質脂肪を減し雞卵粉食果實綠菜等其脂肪分解は運浴湯○痛風 瘦肉魚肉綠菜節食法(禁)肉食酸味食物馬鈴薯 ○腺病 消化易き脂肪肝油 ○バセド氏病(禁)強刺戟物酒精濃珈琲神經病

○腦神經病

○神經病概して強酒を禁す○神經病衰弱は牛乳雞卵肉粉製食物等○癲癩 淡白食植物食と牛乳(禁)暴飲暴食○傳染病 腸チフス赤痢麻疹痘瘡チフテリア流動食肉ソップ牛乳麥湯卵水赤酒コレラは熱性飲料○梅毒痲病 共に脂肪多き食品獸鳥肉魚類は鮭鱈鮪鯨鯨香料茶珈琲酒炭酸飲料を禁す淡白食を攝る○妊婦食餌 切に慣習食を變せず酸酵せざる食物を擇び酒は慣用するものは嚴禁せず虛弱者は却宜便秘には新鮮果物新鮮水(禁)辛辣物○產褥 初三四日間淡白無刺戟物肉ソップ牛乳米粥四五日の後肉穀粉半熟卵蔬菜類軟性調理にし稀淡の牛乳弱き麥酒薄き茶珈琲第三周より以前の生活に復す

明治卅六年五月十五日印刷  
 明治卅六年五月二十日發行

正價金貳拾錢



著作兼發行者 阪本隆哉

印刷者 山中國松

印刷所 文榮堂活版所

弘 大坂市南區心齋橋筋 松村九兵衛 發  
 通 京都市寺町通一條下ル 若林茂一郎 兌  
 書 熊本市新二丁目 長崎次郎 書  
 肆 北海道札幌南一條西三丁目 自治堂 肆  
 東京市本郷區湯島切通坂町八番地 南 江 堂  
 東京市本郷區龍岡町三十四番地 吐 鳳 堂  
 同市本郷區春木町二丁目廿二番地 半 田 屋



坂本隆哉  
先生發明電音器聽診學

全一冊近刻

生活軀体内部を体外より診定識別すべき器械あれども未だ充分なりと云ふを得ず然るに先生多年の考案に由て發明せられたる電音器及電氣聽肺器は、其の構造を詳述し、診斷學上一場の光彩を添たるものと云べし即健体上打診し得可らざる心臓の上下房大血管肋縱隔竇小腸胃脾臟副腎の位置等凡廿三項其他病体上種々の變狀微少の骨折筋肉中の異物即銃丸竹針等の不明所在各骨の位置境界各部各筋の起止經過等此器に由て明晰に診定することを得べし是書は此器の使用法及其學理實地を詳説せられたるものなり

醫學士三浦省軒  
本隆哉兩先生新案外科解剖及內科病變一覽圖

鮮明美麗着色圖表裝掛物仕立 正價金壹圓九拾五錢郵稅拾六錢

此圖は獨英米各國大家の新書を參照して新案せられたるものにして局處に於ける淺深部を連結して全体を構成し百有餘種の病變を一覽の下に蒐輯し圖解は健体病体の解剖諸式を示し加るに新奇の病理を略論す古來未だ曾て見ざる所の良圖なり診察所用教授用看護講習用等に缺く可らざる良圖なり

發兌元

東京市本郷區  
龍岡町卅四番

吐鳳堂

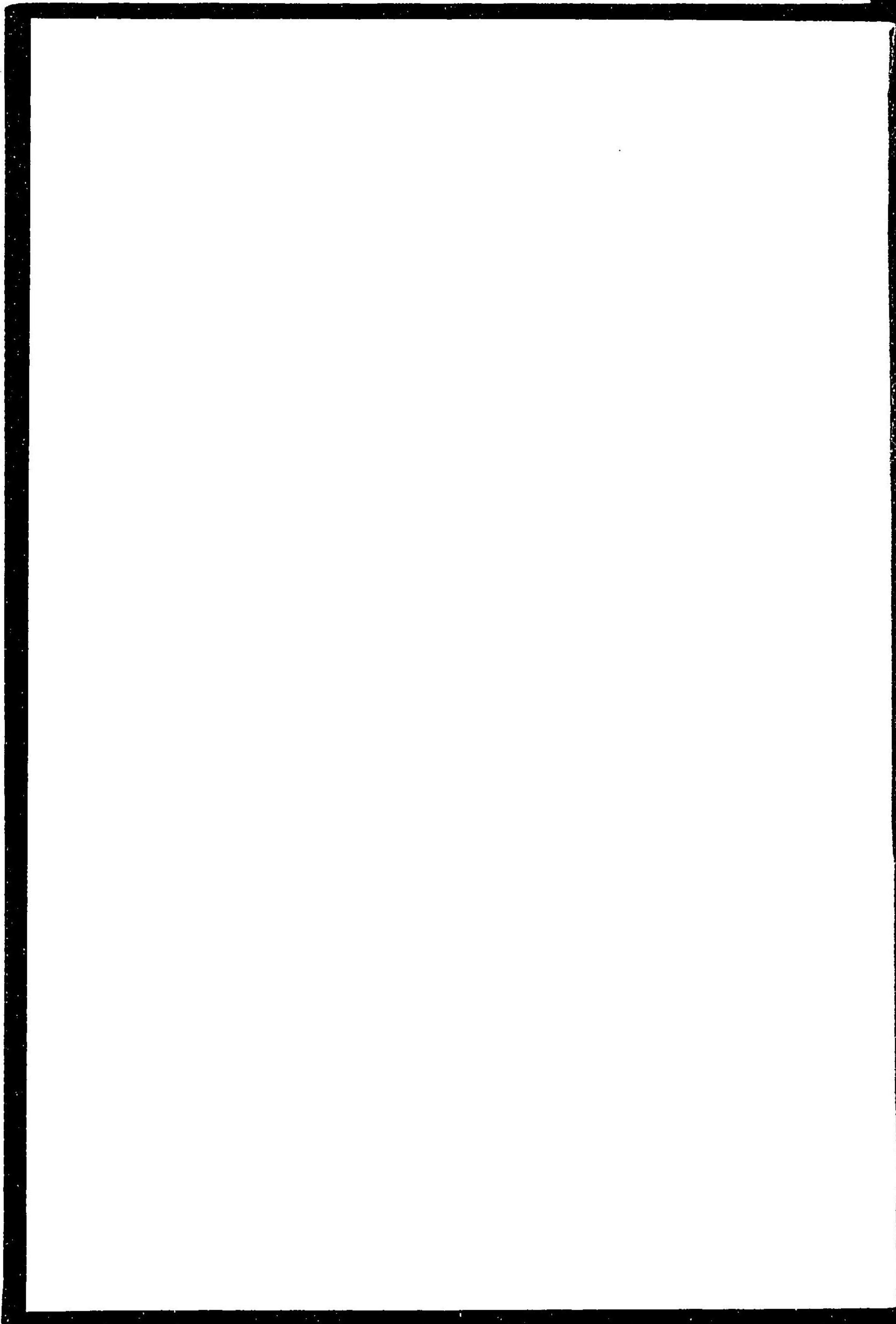
同市本郷區  
湯島切通坂町

南江堂

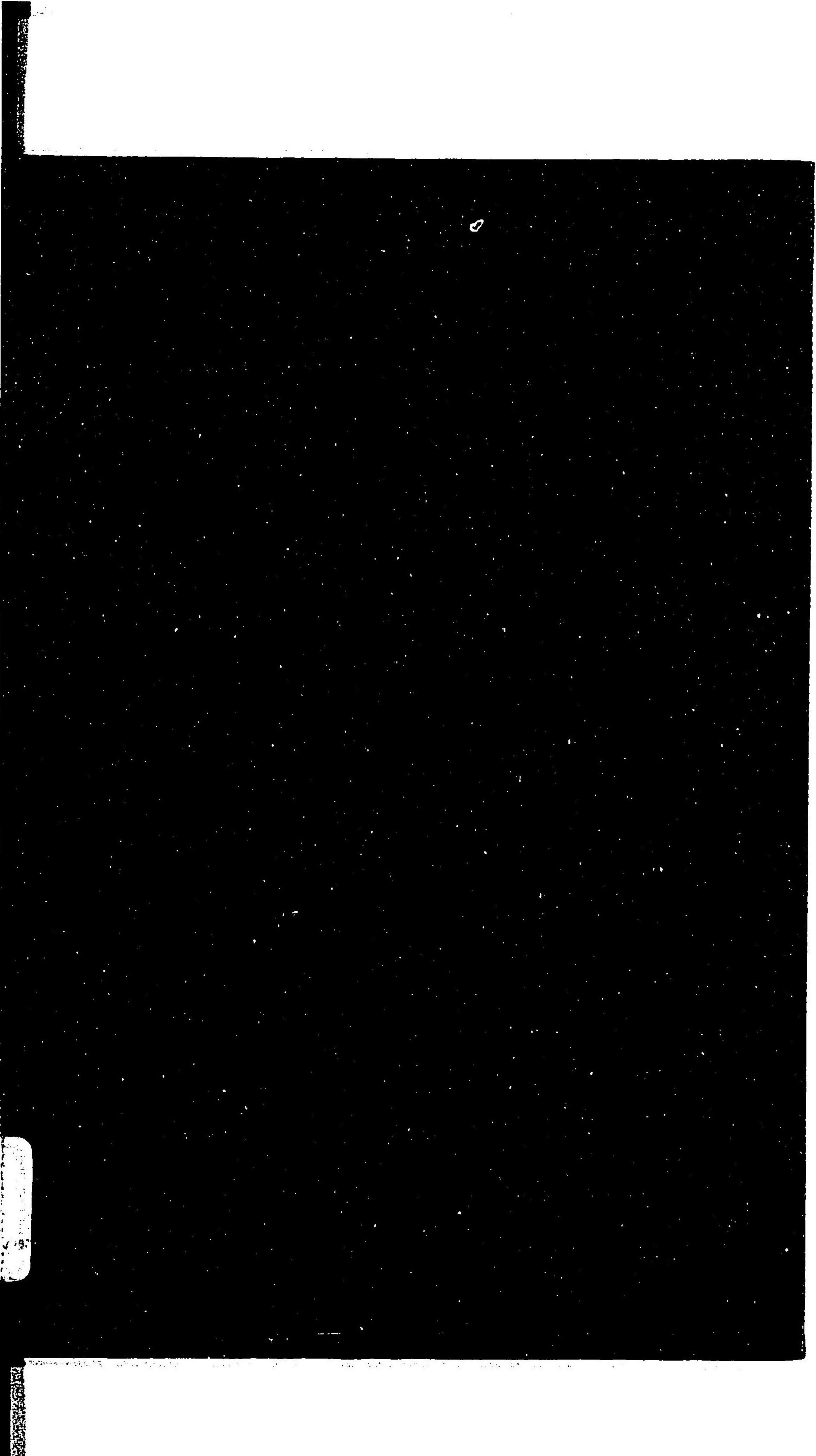
同市本郷區  
春木町二

半田屋









1987



81  
861

060295-000-8

81-861

衛生飲食調理法

阪本 隆哉/著

M36

CBM-0069

