

特 255

315

精進一年徹底運動

# 指導叢書

第 1 輯

私生活の食

大阪市



# 始





精神一年  
徹底運動 指導叢書

について

この叢書は昭和十九年四月から向ふ一年に亘り全市の町會舉げて精進して戴くことになりました大東亞戦争必勝運動の一翼たる「精進一年徹底運動」の實踐項目を解説するため、随時刊行いたします。全市の町會長さん始め町會の役員さんや家庭生活研究会員の方々は、町常會や主婦常會のとき、その他この運動についての講習、研究会のときなど、いろいろの場合に参考とせられるやうお願いいたします。

昭和十九年五月

大阪市役所市民局町會課

目次

- 二合三勺の米と非常時食用食糧
- 御飯のいろいろな炊き方
- 雑穀と大豆の混食
- 魚の内臓や大根の葉の利用  
(ビタミンの分布)
- 養分を逃さない料理の仕方
- 新食品としての野草やいなご土のたふとさ
- (附録)
- 御飯のいろいろな炊き方の實例

特 255  
315

はし が き

決戦下、戦力増強の源はお互の家庭生活です。この生活に最も関係深い食生活については不斷から十分工夫が拂はねばなりません。

今日大都市の人々は、今までのやうに自由に食品が入手出来なくなり、ある面においては時に必要量を割り込むこともあるため不安を感じてゐる向もあり、一方又過去の食生活の浪費へきが禍ひして、配給された食品の相當の部分が利用されず、ために茶碗不食を招いてゐる者も見受けられるやうです。

それでは、お互は當面の配給食糧の下にどうせねばならないでせうか。これらのことは殊に主婦の方々に十分研究、工夫願ひたいのであります。

以下これらのことについて、市立生活科學研究所での研究を中心にして見ますから、早速主婦常會を開いてよくこれらのことを徹底していただきこの決戦下上手な食生活を打ち建てるやう努力して下さい。



## 第一 二合三勺の米と非常時食用食糧

### 一、二合三勺の米と副食物

わが國の食糧資源は豊富ではありませんが、國內資源だけでは十分自給出来ない状態です。しかも昨年までは相当外米を輸入してゐましたが、本年は軍需に必要な色々な物を輸送する關係上、今までのやうに外米に頼ることを完全にやめて日、滿を通じて食糧の自給態勢を確立せねばならぬことになりました。

世間では、政府や農民の方々の御苦勞を知らないからでありませうが二合三勺の配給量に對して不足をいふ者がありますがこれは大變な間違ひで、食糧の少いときこそ戦争の最もはげしいときであり、軍需品の増産にものごく馬力をかけてゐるときであることを知らねばなりません。しかも今回政府がこのやうに窮屈な食糧事情の中に、陸海軍の絶大な協力を得て大阪市等六大都市の國民學校學童に七勺の學校給食をすることにしましたこ

とは、われわれ國民として政府の親心に唯々感謝の外はありません。又本年の食糧事情は極めて悪く、現在配給の二合三勺が相当程度減るやうなことをいふ者があり、なほ南瓜、大根、かぶら等米の中に入れられる物は皆米が差引配給になるといふやうなことも聞きませんが、議會においても政府が力強く言明されましたやうに、本年も米の代替食として麥、いも類及滿洲産大豆、こりりやん、とうもろこし等は相當配給されますが、南瓜、大根、かぶら等が米と差引配給になるやうなことは絶対にありませんから御安心願ひたいのであります。

次に副食物の野菜、魚類、肉類は生産の減少、飼料又輸送等の關係から一般に十分に出廻る見込はつきませんから少い材料を活かすやうに工夫せねばなりません。

### 二、非常時食用食糧

非常時食として米、乾パン、乾麵、味噌、醤油、鹽干魚、罐詰、練粉乳等は一應すでに必要量を確保し市内又は郊外に保管され、非常時におけるこれが配給方法も確立されてゐ



ますから安心です。

しかし、急場用として、家庭においても一日分か二日分の非常時用食糧を準備してをくやうにしませう。

四

## 第二 御飯のいろいろな炊き方

食糧に對する不安感を除き體位、體力を保持するために、食物の完全利用について今こそ眞劍に工夫せねばなりません。

### 一、とぐことの廢止

配給米は無砂米ですから米をとぐことは全く不必要であるばかりでなく、むしろ大切な栄養分が逃げて有害です。米に水を加へ浮いたゴミを網しやくしですくひ取る程度にします。

### 二、炊き方の工夫

炊き増えする炊き方が求められておますが、この點から見ても國策炊、楠公炊、雜炊等も一つの方法です。但しこんな炊き増えといふのは水分が増すに過ぎないで栄養分には變りがないと云ふことを知るべきで滿腹感を味ふ工夫をする旁ら又出來れば腹八分目で辛棒出来る様な習慣をつけるべく努めたいものです。さてこれらの炊き方の要領は次の通りです。

### 三、御飯の炊き方の要領

イ、米は洗はないでゴミをすくひ取るやうにします。

ロ、水加減は米一升につき一升七合——二升位。米の質や好みによつて違ふことは勿論ですが、米を洗はないで炊くのですから今までよりも水加減をやゝ多い目にします。

ハ、強火で沸騰するまで炊き、火を落して暫く（五——十分位）吹かせ、後は火を取



つて十分にうまして櫃に取ります。うます時に火なしこんろなど用ひれば便利で經濟です。

ニ、楠公炊は米をむらのないやう煎り、約三倍近い水を米に吸はせたものです。釜殖えは非常によろしい。仕事の手順や燃料の點を考へ合はして實行して下さい。

#### 四、雑炊の作り方の要領

イ、余り水加減を多くして薄い雑炊にしないやうにして下さい、米からならば四

五倍、飯からならば二倍位の水加減にして固い目の雑炊にします。米四勺位で井一ぱいの固い雑炊が出来ます。

ロ、雑炊には何でもよろしいからませて炊いて下さい。野菜屑のやうなものでも、前日の残りの煮汁でも利用して下さい。捨てることのないやうに材料を利用するやう心掛けて下さい。

ハ、野菜を入れる時は米の煮立つてから入れるやうにして野菜の新鮮味を失はないや

うに注意します。野菜は煮込み過ぎては値打がズツト下ります。

尚、普及されてゐる國策炊、楠公炊、雑炊の炊き方の實例は最後の附録に示してあります。

### 第三 雑穀と大豆の混食

#### 一、雑穀の利用

本年は雑穀が二割近く米と差引で配給されます。昨年と比べると四倍近くになります。世間ではよく米の飯を食べなければ栄養分がこれぬ、力がつかぬとかの聲を聞きますがもつての外の間違ひです。雑穀、芋類のどの一つをとつても米飯より栄養價の劣つたものではありません。だから芋類、雑穀が増加することは米の各々の短所を補ふこととなり極めて結構なことです。



## 二、大豆の利用

雜穀でも殊にすぐれてゐるものは大豆です。大豆は魚肉にも比すべき栄養食品で、日本人の栄養上第一に指を折られる大切なものです。大豆には蛋白質といふ養分が澤山含まれてゐます。蛋白質は魚や獣肉に多い養分です。従つて大豆は「畑の肉」といつてよろしい。

大豆をどうして主食化するか、これについては

- 1 そのまゝ混食する
- イ、そのまゝ米に入れて炊く
- ロ、引き割つて米に入れて炊く
- ハ、一度ゆでてから米に入れて炊く
- ニ、一寸煎つてから米に入れて炊く
- 2 半分脱脂して混食する
- 3 全部脱脂して混食する

等の方法があり、各々について人體試験の結果を見ませう。

そのまゝ食べる方法では一度煎つてから米に入れるのが一番よろしい。生のまゝで混食すれば生臭いにはひがするし、煮へ方もよくありません。しかし丸のまゝ入れたのではこの方法でもあまり消化がよくなり、甚しい場合は三分の一もそのまゝ排泄された例があります。大豆をそのまゝ入れた場合、ひき割つて炊いたときには特によく嚙むことが大切です。

半脱脂、脱脂はいづれも結果が好い、そこで結局脱脂して、油は調理に用ひ脱脂大豆は米に混入するのが一番好いと信じてゐます。これなら消化もよろしいし味も好く、炊くのにも何の手数はかゝらず、それに蛋白質の補給が出来るし腹持ちもよくなります。

脱脂された大豆は決して粕でなく消化も一番よい上手な利用なのです。

## 第四 魚の内臓や大根の葉の利用 (目に見へる無駄をなくする)



日本料理は見る料理で、きれいに見せるため皮をはぎ、葉をすてます。ところが色々成分を研究分析して見ますと栄養分の多いところから順にすて、わることになつてゐます。これを實例で見ませう。

魚は一番栄養分の多い内臓が第一にすてられ、その次にすてられるのは栄養分がこれに次ぐ頭や中落ちの骨です。そして食卓に上るのは一番栄養分の低い肉部のみであります。この肉の中でも栄養分の多い(ちあひ)はよく食べ残されます。

野菜、果物にあつては更に甚しく、主なものについてすてられる部分と食用部分とのビタミンCを比較すれば次の通りです。

蔬菜類のビタミンCの分布

大品名	部位	一〇〇グラム中に含まれるビタミン量
根	根	一四五、七四ミリグラム
	肉皮	一七、二九
葉	葉	一七、二九
	肉皮	一五、八二

馬鈴薯	さつまいも	にんじん	白菜	キヤベツ	きり	さやえんどう	ほうれん草	れんこん
-----	-------	------	----	------	----	--------	-------	------

肉皮	肉皮	肉皮	肉皮	肉皮	果皮	種子部	葉部	皮部
			色部	心部	肉部	子部		
			部	部	部	部		

一一、三九	一四、九九	三二、一七	四七、四八	一一、六一	七、〇一	七一、八三	二四、二六	三七、四八	五九、六八	一一、八四	七、七四	一六、七六	一三、二〇	二二、六七	一九九、一一	一九、八一	九一、七七	四八、八五	一一
-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	----



果實類のビタミンCの分布

品名	部位	ビタミンCの含有量
温州みかん	果汁	一〇〇グラム中のビタミンC量 一四二、六〇ミリグラム
	果皮	二九、七一
りんご(紅玉)	果皮	一五、五二
	果肉	三、五三
柿	果皮	六八、八六
	果肉	二五、二八

皮肉にも全部栄養分の多いところがすてられてゐます。かうして、すべてのビタミンを計算すれば、大根の栄養價の九割以上は葉にあるし、残る一割足らずのうちでも、すてられやすい皮や汁に栄養分は集つてゐます。みかんの皮は、果汁よりもはるかに高い栄養價を持つてゐます。だから葉まで食べれば一本の大根が十本に相當し、一個のみかんが皮を食べれば少くとも二個の價値を持つことになります。

第五 養分を逃さない料理の仕方 (目に見へぬ無駄もなくする)

更に日本料理の手法は、煮たり、ゆでたりすることを主眼としてゐます。ビタミン中で最も大切なBやCは湯にこけやすいだけ、ゆでればゆで汁に、煮れば煮汁に逃げます。今一、二の食品について料理の方法によるビタミンCの損失割合を示すと次のやうになります。

調理によるビタミンCの變化 (ぢやがいも)

調理法	調理に要する時間	調理のために減少したビタミンCの割合
油で揚げる	五分	七分
焼く	二〇分	一割五分
蒸す	二五分	一割七分
煮る	一五分	四割

一番損失の少い料理は油でいためる料理であり、一番損失の多い料理は煮る料理であり、蒸す料理、焼く料理はこの中間にあります。煮汁、ゆで汁に逃げる栄養分を失はない



やうに料理し食べることが必要です。雑炊食はこの一例で、一諸に煮込んで、みな食べてしまひますから、養分の逃げ道がないわけです。

### 第六 新食品としての野草やいなご

今まで食べなかつたものでも、これからは食べられるものは何でも食べるやうに工夫せねばなりません。

一、野草 山野に生ひ茂つた野草は私たちにこの上ない恵をあたへてくれるものです。野菜の少い折には栄養の補給に又戦地にふんそうして下さる兵隊さんたちをしのんで野草の利用の研究をいたしてをきませう。このことは又野原でも道ばたにでも食べられるものが自然に生へてゐるを考へると食料に對する安全感が生れて來ます。同時に野草さへ食べられるならご大根や人蔘の葉も利用されることになります。又野菜ごちがつた野草自身の風味もあり、ビタミンA B Cなどは野菜よりはるかに多くふくんでゐるも

のもあります。次にこの頃食べられる主なる野草の調理方法について述べて見ます。

- 1 ぶきのこう……ゆでてこまかくきざみ、ねり味噌、焼き味噌、ごま味噌等にします。
- 2 よめな、いたごり、ぎしぎし草……さつとゆでて塩漬にします。よめなはゆでてひたし、和へ物、酢物、よめな飯等に適します。
- 3 のびる……ゆでて味噌汁、煮物、酢味噌和へ等にします。
- 4 たんぼぼ、すみれ、おほぼこ、れんげ草、ほたる草、のあざみ等のふたば……色もよくゆでておひたし、酢物、からし味噌、ごま、南瓜種和へ等にします。

- 5 よもぎ……灰汁ゆでにし、すつてむしパン、するこんだんごに入れます。なほゆでて乾してしまつてをき、少量づゝ色々の料理にませたり、香料にしたりします。



- 6 せり……………味噌汁、すましの實に用ひ、ゆでて和へ物にします。
- 7 つくし……………はかまを去つてゆでて煮物、汁物、和へ物、酢物にします。
- 8 たで……………ふたばと莖をさつこゆで塩漬にし、その辛味を賞味します。
- 9 野ぶき……………莖は一日陽にあてて水氣を去り一寸位に切つて醤油でゆつくり煮

詰めます。

尙、夏から秋にかけてはげいとう、菊の葉、もみぢ、つゆくさ、ゐのこづち、すべりひゆ、いぬびゆ、あかざ、すゐば等の野草を利用出きます。ゆでて煮物、ひたし物、すのもの等に用ひます。

二、いなご は蛋白質やビタミン、無機成分に富んだ栄養食品でその栄養價はむしろ魚類の上で、卵や牛乳に次ぐものといへます。味も好いし、貯藏も出來ます。たゞ關西ではこれまで食用の風習がないからまだ利用されてゐないが、東京、名古屋では市場で賣られ、又工場給食にも利用されてゐます。稻の害虫驅除にもなるし、國民學校生徒の

勤勞奉仕の仕事にでもすれば一石二鳥の効果があります。

三、その他、桑の葉、蠶のさなぎなど考へればまだまだ食べられるものは多くあります。せひ工夫して欲しいものです。同時にこれまでまづいとされた魚やその他のものものもつどうまい調理法を考へませう。

### 第七 土のたふごさ

各戸の庭附近はもとより土堤、畑のすみ等あらゆる土地又箱造の利用を工夫して米、じやがいも、さつまいも、南瓜等を少しでも多く増産に努めませう。これらのつくり方についてはこゝでは省略しますが、大切な種をよりよく利用するためくわしいことは市の農事課（中央市場内 電話福島一七七二）に御相談下さい。



さきに述べたやうに現下の食料事情から見ても議會における政府の言明から見ても、日本の食料には何等の不安はありません。しかも本年が一番具合の悪い年なんです。配給の窮屈から流言を産み不安の感を生ずることは何よりも警戒せねばなりません。又この窮屈な食物を完全に利用するためにはいふまでもなく、食べ残しをせず、又よくかむことも大事です。尙空地の利用による増産にも努めねばなりません。

しかし、われわれは、ただどうして食べるかを考へるだけでなく、足りなければ足りないでもすませるといふ心、すなはち武士は食はねど高やうじの心意氣こそ現在戦ひつゝある國民の心意氣として最も大切なものです。そして食前食後に感謝の念を表はすとともに食物を愛敬する風習を一層深めませう。

かようにして、この際お互がこの不安感を除き明朗、簡素な決戦生活を打ち建て戦力増強に邁進させよう。

【附 録】

御飯のいろいろな炊き方の實例

一、國 策 炊

1 特 徴

洗はないで炊くから養分の損失もなく釜増えもよい。

2 炊 き 方

イ、お米は決して洗はぬこと、こぎ洗ひすると折角の榮養成分が流れ去ります。洗はずに炊いてもこの炊き方でしたら糠臭くありません。腐敗の程度も普通の炊き方と違ひありません。

ロ、米の割合（湯立）炊くお米を一升とすれば水二升すなはちお米の二倍にしかけます。（但、新米の時は米一升につき水一升七、八合の割合にしかけます）配給米の配合割合、乾燥の程度及炊飯釜の如何により水の分量を幾分加減して下さい。

ハ、炊飯量 今まで一回に一升炊く御宅ならば米を八合にして水を一升五、六合



にして下さい。一升の釜で一升炊くと張り釜になります。

ニ、ガスで炊くとき

- ① 先づ炊く米の量に應じた水を沸騰させ、それから米を入れて浮いたほこりはあみしやくしですくひ取りふたをして沸騰したら一回底までかきまわし
- ② それからそろ火（螢火）で約五十分間蒸し炊き
- ③ 後、釜をおろして五分後おひつにうつします。澤山炊くときは湯立にして米を入れてから沸騰するまで二分毎に底まで二、三回かきまわします。

ホ、かんできで炊くとき（七輪又はこんろ）

木炭と豆炭二、三個で前の通りに炊き、沸騰したら木炭を消し豆炭だけ残して五十分間うまします。（この時かんできの下を閉め湯氣の出方に注意すること）

ヘ、かまごで炊くとき

- ① 堅い薪の場合、前の通りに米を入れてから沸騰したら「をき」だけを残し熱い灰をかぶせてたき口の上下のふたを閉めて五十分間以上一時間うまします。

- ② 軟い薪の場合、豆炭を夏は二個冬は四個くべ沸騰したら豆炭と「をき」だけを残して五十分から一時間うまします。

ト、蒸しかまごで炊くとき

沸騰後上下のふたをして五十分から一時間うまします。但し冬は途中で五十分間程上下のふたを開けます。

二、楠 公 炊

1 特 徴

燃料の點では節約は望めないが殆んど二倍近くにも殖えます。すなはち釜殖えの點では最大の効果があります。

2 炊 き 方

イ、米の煎り方

楠公炊の秘訣は米の煎り方一つです。一度に多量を煎ることは煎り方にむらが出来均衡を失つてこげたり煎り不足を生ずるから、燃料の關係を考へて數回に分ちて煎



る方がよいやうです。器具としてはホーラクでもフライパンでも、或は飯釜でもよいが土器は火答へがゆるくて時間を要するが、比較的むらがなく煎れます。要は米粒が均一に狐色になるまで煎ることです。

ロ、米の蒸し方

釜の中には米の約三倍弱の温湯を（夏ならば水でもよい）入れて用意します。すなはち米一升ならば温湯約三升です。煎つた米は直ちに釜の温湯の中に入れます。全部温湯に入れたらもう餘熱の利用だけでむし合せます。それにはふたを十分にしておき、蒲團か毛布で包み、火なしこんろかふごの中にも納め温度の冷めないやうにするか、冬であればこたつの残火で一晩保温するとかします。そうして十時間以上そのままにしておけば立派な飯が出来ます。もし、水の分量が多くて残つてゐる場合には五分間位火にかけて煮ます。

三、雑炊

炊

1

特徴

雑炊はあらゆる食糧の主食化、食物の完全利用、満腹感も得られて節米も出来る點

が特徴です。

2

炊き方

イ、一人前の材料

米四勺 大根其の他の野菜二〇——三〇匁 だし一匁

塩醬油少々 水二合位

米を深い鍋に入れ、水と塩を加へて煮、軟くなつた時、好みの形に切つた野菜を煮え難いものから順に加へてユツクリ煮、醬油で仕上の味をつけて火を止め暫くむらします。

味噌雑炊を作るときには一人三匁位の味噌を使ひます。味付には魚のあらや他の煮物汁などを適當に使ひます。御飯から炊きますときには御飯と同量の水を加へて炊きます。

雑炊には燃料がかゝるといひますが、御飯を炊いて別に雑炊に使つた野菜を副食に煮た場合と較べると、雑炊の方が寧ろ燃料が少なくてすむ位です。又火なしこん



ろを使ひますと、野菜の幾分硬い時に火を止めて火なしこんろに入れ三十分もすればよい加減に炊き上り燃料が少なくてすみます。

ロ、雑炊の水加減

米の四倍、御飯と同量の水加減ですと稍固い目の雑炊になります。水加減は好みによりますが余り薄いのでは栄養も減りますから稍濃い位にして實行して下さい。

ハ、材料

雑炊の材料は何でもよろしい。出廻りの多い野菜は勿論、煮物の残りもの、硬くて煮え難いものは微塵に刻んで使ひ、すたりものゝないやうに實行しませう。

ニ、煮方

煮え難いものから順に加へるやうに注意します。余り煮過ぎて煮くづれますと風味も落ちます。

ホ、燃料

沸騰し始めたら火を小さくして沸騰をつゞけます。燃料の節約は勿論、出来上りもよくなります。

家庭生活五問

- 一、國策炊、楠公炊、雑炊など實行してゐますか
  - 二、大根の葉、果物の皮を捨てゝはゐませんか
  - 三、火なしこんろは使つてゐますか
  - 四、電燈はいらぬ場合直ちに消してゐますか
  - 五、貯蓄の捻出に努めてゐますか
- 精進一年 先づこれだけは實行しませう

精進一年徹底運動

444  
287



昭和十九年六月五日印刷  
昭和十九年六月十日發行

(非賣品)

發行所 大阪市役所市民局  
編輯兼 大阪市阿倍野區西田通町五  
發行人 牧野武三

印刷者 大阪市北區澤崎町一八  
印刷所 大阪市北區澤崎町一八  
大井藤藏

終