

特232

582

炊事專務卒教育參考書

調理概論



始



特232
582

はしがき

一、本書ハ陸軍炊事専務卒ノ教育資料トシテ研究、編纂シタルモノニシテ、基本及應用調理ノ理論ト實際トヲ極メテ平易ニ記述シアリ、調理初心者ノ必讀書ナリ。

一、炊事専務卒教育ノ爲ニハ、本書ノ外「榮養概念」「食物智識」及「炊事管理」ト併セ

參觀スルヲ要ス。

昭和五年一月再版ニ際シテ



陸軍糧秣本廠識

炊事專務卒教育參考書 (調理概論)

— 目 次 —

第一章 總 則

第一節 調理ノ目的……………(一)

第二節 軍隊調理ノ特質……………(二)

第三節 調理ニ對スル調理者ノ根本的觀念……………(三)

第二章 調理一般ノ心得

第一節 基 本 調 理……………(六)

火ノ焚方(六)洗方(一〇)切方(一五)茹方(三)煮方(三三)蒸方(三八)燒方(三九)揚方(四一)燗方(四三)

味ノ附方(四四)飯ノ炊方……………(四五)

第二節 特 殊 調 理……………(五二)

戦用練下品調理(五三)、携行食調理(五四)、廢物利用調理……………(五六)

戦地(野外)ニ於ケル調理(五六)、患者食調理(六三)食品ノ簡易製造……………(六三)

第三章 調理法

第一節 主食……………(六五)

米麥飯(六五)五目飯(六六)ライスカレー(六六)蒸パン(六九)乾パン萩餅……………(七〇)

第二節 副食……………(七三)

「煮物」……煮染(七三)煮魚(七四)牛肉煮込(七五)煮豆(七六)鮭罐卵ノ花炒……………(七七)

「汁物」……味噌汁(七九)けんちん汁(七八)薩摩汁(八〇)鯉こく……………(八三)

「焼物」……鹽焼(八三)照焼(八四)豚肉むし焼……………(八五)

「揚物」……精進揚(八七)天麩羅(八八)フライ(八九)カツレツ(九二)コロツケ……………(九二)

「和物」……菜びたし(九四)胡麻和(九五)野菜サラダ……………(九六)

「漬物」……大根早漬(九七)刻ミ漬(九八)パリク漬……………(九九)

「パン副食」……シロツブ(一〇〇)甘藷ジャム(一〇一)葱味噌バター(一〇二)おぼろ汁(一〇四)

「携行食」……佃煮(一〇五)鱈甘露煮(一〇六)蒟蒻生姜煮……………(一〇七)

第三節 加給品……………(一〇八)

すいとん甘鹹煮(一〇八)ドーナツ(一〇九)蒸羊羹……………(一一〇)

第四節 患者食……………(一一一)

粥(一一一)重湯(一一三)半熟卵……………(一一三)

第五節 食品ノ簡易製法……………(一一三)

膨し粉(一二三)ソース(一二五)ラード(一二六)甘酒(一二七)蒟蒻……………(一二九)

第四章 献立ノ調製

第一節 屯營内ニ於ケル献立調製要領……………(一二二)

第二節 野外ニ於ケル献立……………(一二三)

「附表」

炊事専務卒教育順次表

炊事專務卒教育參考書(調理概論)

陸軍糧秣本廠編

第一章 總 則

第一節 調理ノ目的

調理トハ食品ヲ洗ヒ、切り、配合シ、味附シ、又ハ熱ヲ加フル等ノ事ヲ謂ヒ、其ノ目的ハ

- 一、病氣ノ源トナル害毒ヲ除キ、身體保健上ノ危險ヲ絶對ニ無クスルコト。
- 二、食品ヲ軟カニシテ食用ニ便ニ、且ツ消化吸收ヲ良クシテ榮養ノ目的ニ適ハシムルコト。
- 三、無味、無臭、若クハ不快ナル臭味ヲ有スル材料ニ良キ香、旨キ味、美シキ外觀ヲ

與ヘテ嗜好ヲ満足セシムルコト。
等ニシテ之ヲ要スルニ調理ハ人體ニ對スル害毒ヲ除キ完全ナル榮養ヲ與ヘ嗜好ヲ満足セシムル爲ニ必要ナル技術ヲ食品ニ施スコトヲ云フ。

第二節 軍隊調理ノ特質

軍隊調理ノ被給與者ハ軍隊即チ性及年齡ノ近似セル多人數ノ集合體ナルヲ以テ左ノ如キ特質アリ。

- 一、軍隊ナルガ故ニ戰地ニ於テ自炊シ得ル如ク平時ヨリ其ノ豫習ヲナス必要アリ。
- 二、軍隊ハ一ノ國民學校ナルヲ以テ兵卒食物智識ノ増進及食物ヲ粗末ニ取扱ハザル如ク十分兵卒ノ精神教化ヲ必要トス。
- 三、兵卒ハ體格完成期ニアリ從ツテ他日除隊歸郷ノ後國民ノ中堅トシテ十二分ノ活動ヲナシ得ル如ク體格ノ成生ニ努ムルノ要アリ。
- 四、軍隊ハ諸事簡易質素ナルヲ要スル點ニ鑑ミ軍隊調理ハ榮養即チ實質ヲ主

トシ無駄ヲ省クコトニ注意ヲ要ス。

五、軍隊ハ多人數ノ集合體ナルガ故ニ其ノ炊事ハ家庭炊事ノ如キ少人數ノ調理ト異ナル點多シ。

六、兵卒ハ何レモ二十二三歳ノ青年男子ノミナルヲ以テ同ジク多人數ノ調理ナリト雖モ男女老幼等ノ混合體ナル工場炊事ト自ラ趣ヲ異ニス。

尙ホ軍隊内務書第二四七條ニハ「軍隊ノ食事ハ榮養ヲ主トシ簡易ヲ旨トスヘシ」トアルモ此所ニ所謂「簡易ヲ旨トスヘシ」トハ單ニ「手數ヲカケル勿レ兵食ハ粗末ナル食事ニテ可ナリ」トノ意味ニ非ズシテ「兵食トシテ無益ナル手數ヲ省ク」トノ意味ナルコトハ前段ニ「榮養ヲ主トシ」トアルニ徴シテ明カニシテ榮養上必要ナル手數ハ時間及人手ノ許ス限リ惜マザルコトニ注意ヲ要ス。

第三節 調理ニ對スル調理者ノ根本的觀念

凡ソ食物調理ニ關係スル者ハ、左ノ心懸ケヲ必要トス。

一、折角ノ材料及獻立ヲ調理ニテ毀サバコト

材料ニ如何ナル上等品ヲ使用シ如何ニ獻立ヲ適當ニ調製スルモ、其ノ調理粗惡ナルトキハ結局出來上リタル食事ハ榮養價少ク不味ナルヲ免レズ。

二、愛兵ノ温情ヲ以テ調理スルコト

軍隊炊事ハ兵卒ノ體格ヲ作り、軍隊活動力ノ源泉ナルヲ以テ、調理者ニハ、重大ナル責任アリ。然レドモ調理者ハ此ノ責任觀念ノミヲ以テ到底満足ナル食事ヲ作り得ルモノニアラズ、更ニ愛兵トイフ美シク温キ感情アリテ始メテ、家庭ノ良主婦ガ其ノ愛スル家族ノ爲メニ作ルガ如キ貴キ食事ヲ作り得ルモノナルコトヲ忘ルベカラズ。即チ此ノ温情ダニアラバ、自ラ調理ニ現ハレ、其ノ食事ヲ通シテ兵卒ニ傳ハリ、必ズヤ満足ヲ與フルコト疑ナキモノナリ。

三、調理ニ手數ヲ厭ハヌコト

既ニ前節ニモ述べタル如ク、調理ニ手數ヲ厭フニ於テハ到底満足ナル食事ヲ得ベカラズ。

「鯛ヲ千遍洗ヘバ鯛ノ味、鯡モ手數ヲ掛ケレバ鰻ノ味」トイフ古語ハ深ク味フベキコトナリ。

手數ヲ厭ハズ作りタル食事ニ喜ブ兵卒ノ顔ヲ見テ樂シミトス、之即チ調理者ノ最高無限ノ愉快ナリ。

第二章 調理一般ノ心得

第一節 基本調理

一、火ノ焚方

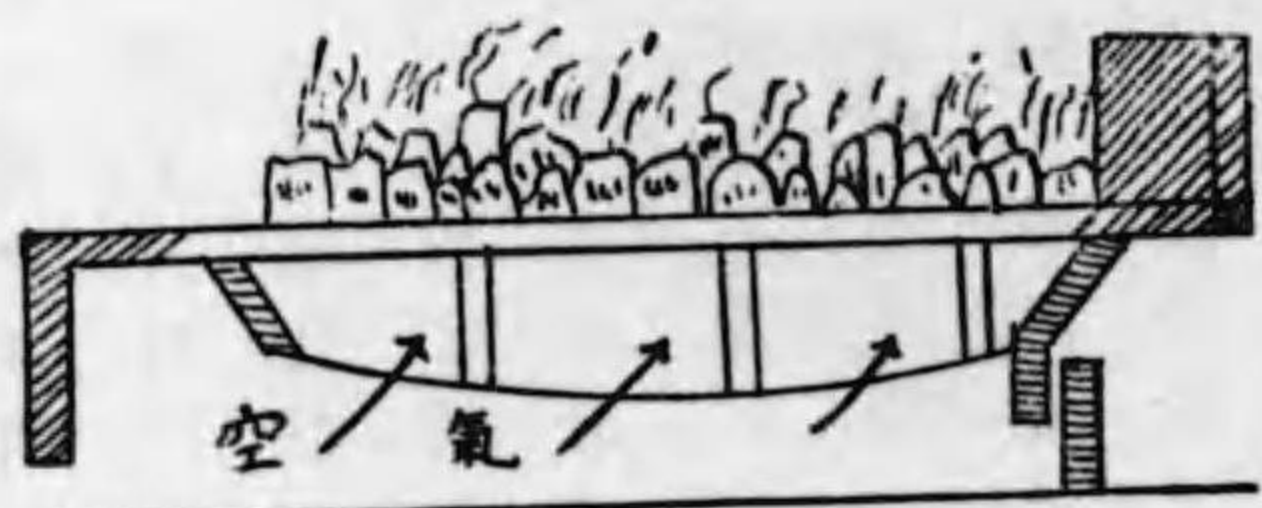
薪・石炭等ヲ焚ク時、空氣ヲ之等燃料ノ全面ニ良ク流通セシムル時ハ、煙少ク勢良ク、焰ヲ上ゲ火力強キモ、之ニ反シ空氣ノ流通不完全ナルトキハ、煙多クシテ火力弱キモノナリ。前者ヲ完全燃燒ト謂ヒ、後者ヲ不完全燃燒ト稱ス。

サレバ火ノ焚方ノ要訣ハ、空氣ノ流通ヲ良好ニシテ完全燃燒ヲ行ハシムルニアリ。而シテ完全ニ燃燒セシムルハ、其ノ燃料ノ含ム熱量ヲ最モ有効ニ使用スルモノナルヲ以テ、亦燃料節約ノ秘訣ト謂フベシ。

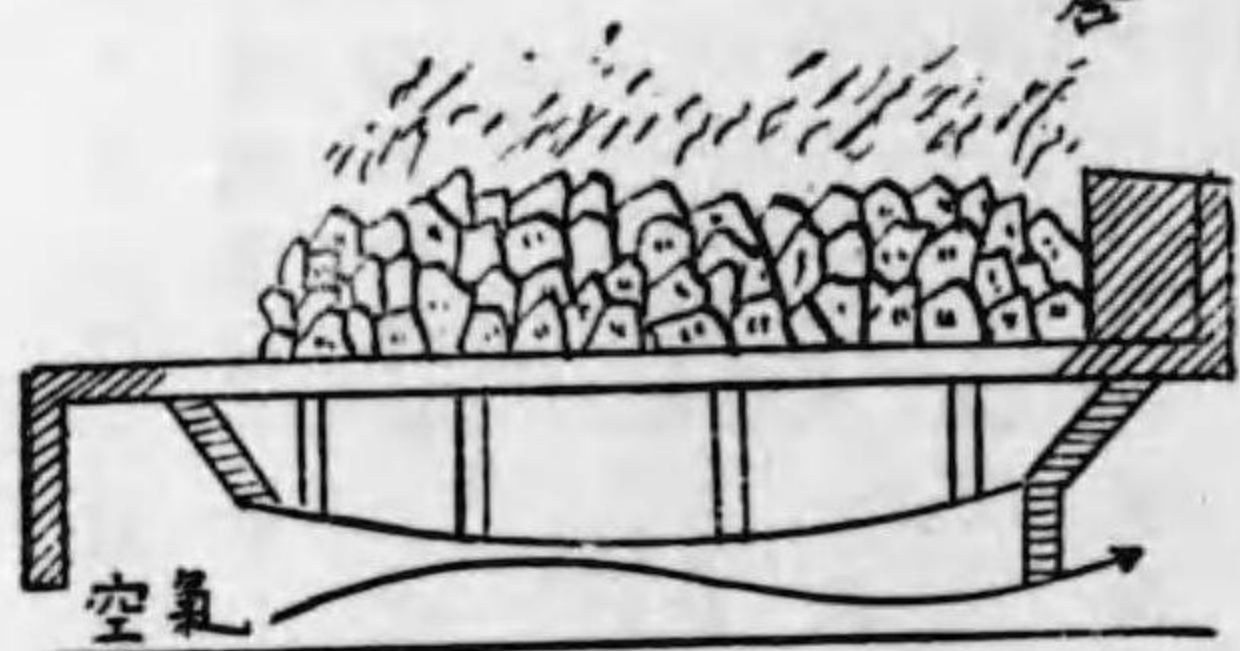
左ニ火ノ焚方ニ關シ注意スベキ細目ヲ述ベン。

一、總テ火鉢、竈等ハ風口「ロストル」ヲ附シ尙石炭、薪ヲ使用スル場合ニアリテハ煙突ヲ備フルヲ可トス、而シテ之等ハ使用前ニ十分灰出シ掃除ヲ行ヒ、以

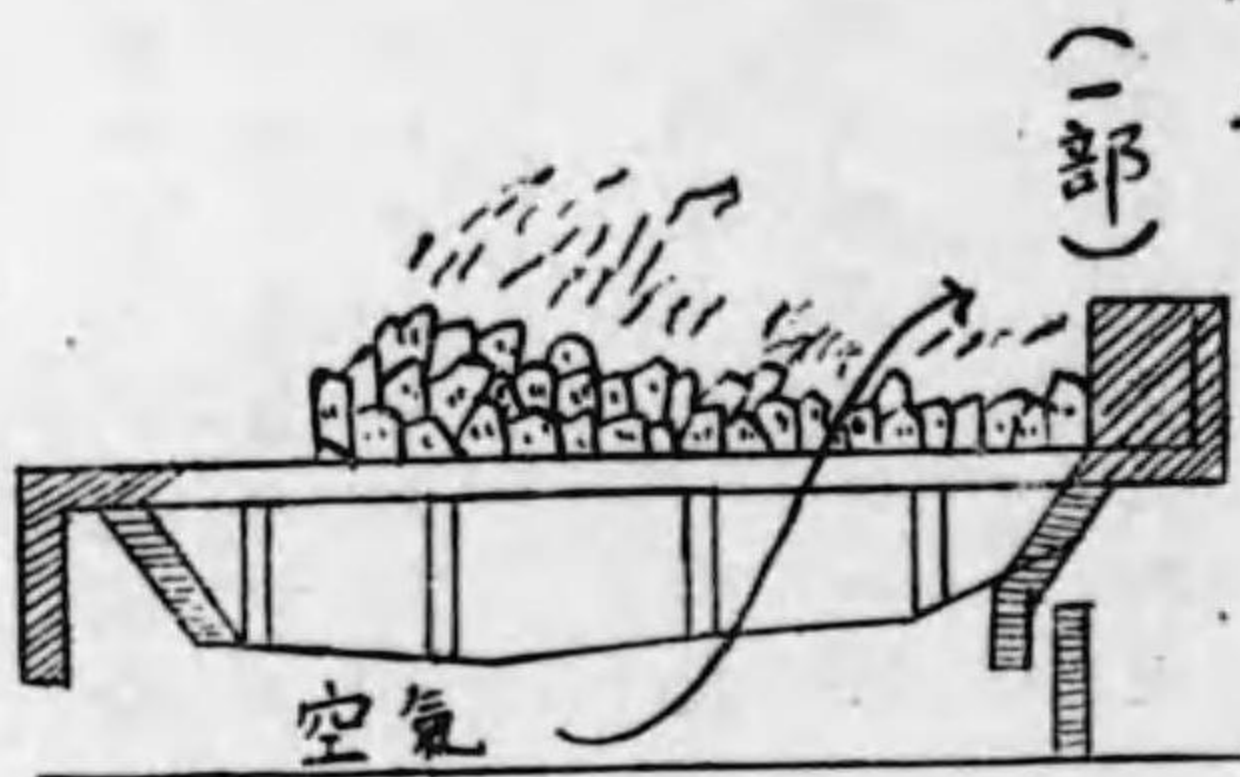
完全燃燒場合



不完全燃燒場合
(全部)



(一部)



同上

- テ通氣ヲ完全ナラシメ、吸込ヲ良好ニシテ完全燃燒セシムルコト肝要ナリ。
- 二、總テ燃料ト鍋底トノ間ニハ相當ノ距離ヲ置キ、焰ガ鍋釜ノ底ヲ漸ク包ム程度ヲ可トス。之火焰中最モ熱高キハ其中心ニ非ズシテ外部ナレバナリ。
 - 三、鍋釜ノ底部ハ熱ヲ吸收スルニ都合ヨキ様、自然ニ汚レタル儘若クハ油煙

- ヲ以テ黒クシ置クヲ可トス。ピカク、ニ磨キ上グルハ不可ナリ。
- 四、點火後ハ竈ノ焚口ヲ閉ヂ、風口ノミ開キテ過度ノ通氣ヲ防グベシ。之完全
燃燒ノ爲ニハ通氣良好ナルヲ要スルモ、通氣過量ナルトキハ熱ヲ逸散セシム
ルノミナラズ、竈内ノ冷却ニ依リ反ツテ不完全燃燒ヲ起スモノナレバナリ。
- 五、薪、石炭等ハ一時ニ多量投入スベカラズ。
薪ハ割薪ナル時ハ皮ノ方ヲ下ニシ、常ニ五、六本竈内ニ在ルヲ適度トス。石炭
ハ「ロストル」上ニ平ニ散布シ厚ク重ネズ、又餘リ少量宛度々投入スルハ不
可ナリ。一回ノ投入量ハ「スコップ」ニ三杯ヲ適度トス。
- 六、燃料ハ總テ乾燥十分ナルヲ良シトスルモ、石炭ノ表面灰白色ニシテ、其粉炭
ガ風ニ飛散スル如キハ不經濟ニ付キ、使用ニ際シ少量ノ水ヲ散布スルヲ可ト
ス。

- 七、瓦斯ニ點火スル際ハ「マツチ」ヲ先ニ摺リ後「コック」ヲ開クベシ。
瓦斯口ハ常ニ掃除ヲ叮嚀ニシ、錆付カザル様注意ヲ要ス。
- 八、火ヲ消スニハ風口ヲ閉ヅルカ、又ハ火ヲ掻キ出シ、決シテ竈、火鉢等ニ水ヲ注

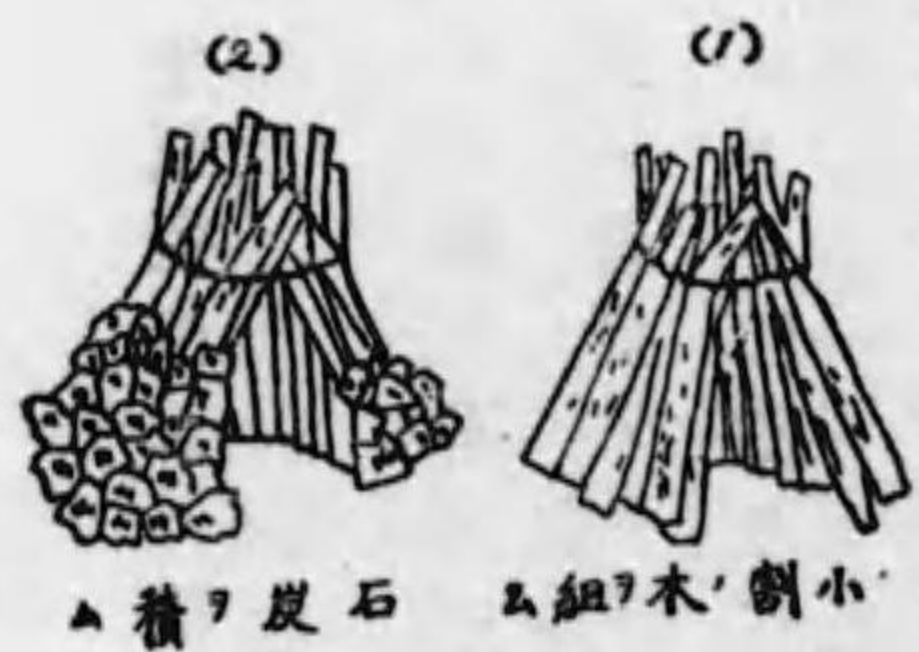
グベカラズ。

- 九、煮物ハ一度沸騰セバ特別ノ目的アル場合ノ外直チニ火力ヲ弱メ、沸騰ヲ續
クル程度ニ火ヲ焚クベシ、之亦燃料節約ノ要訣ナリ。

薪・焚方



野外ニ於ケル石炭・焚火付方



△ 薪ヲ炭石 △ 細ヲ木 割小



二、洗 方

10

調理ニ當リ、先ツ食品ヲ洗フハ、之ニ附着セル有害物、不潔物ヲ除去スルヲ目的トス。

又食品ハ灰汁スキ、鹽出し、生氣復活又ハ組織ヲ軟化スル爲稍々長ク水ニ浸スコトアリ。

左ニ洗方ニ關シ注意スベキ諸點ヲ述ベシ。

- 一、野菜類ノ如キハ丁寧ニ洗フ必要アルモ、米麥、肉類ニアリテハ衛生上必要ノ程度ニ止メ、洗ヒ過ギザルコトニ注意スベシ。過度ニ洗フトキハ栄養分ヲ損失ス。
- 二、鳥獸肉切身トセル魚肉、燒ク場合ノ干魚、するめ、昆布ノ如キハ洗ハザルヲ良シトス。
- 三、火熱乾燥野菜、椎茸等ノ浸水ハ之ヲ捨ツルコトナク煮物、汁物ニ利用スベキモノナリ。
- 四、豆類、干鰯ノ如キ煮ヘ難キ食品ハ、豫メ長時間水ニ浸シ、其ノ軟化スルヲ待チ

テ調理スルヲ良シトス。

イ、穀 類

精米、精麥ノ淘洗ハ、栄養分ヲ流失スルコト多キヲ以テ、成ルベク洗ヒ過ギザルコトニ注意シ、無砂搗ノモノ（殊ニ胚芽米）ニアリテハ、單ニ塵芥ヲ洗ヒ流ス程度ニ止メザルベカラズ、然レドモ夏ニ於ケル携行食ニアリテハ、腐敗防止ノ必要上少クトモ糠ノ附着セザル程度ニ淘洗スルヲ可トス。

一、精 米

適量ノ精米ヲ洗米器ニ入レテ十分清水ヲ注ギタル後、把手ヲ數回廻轉シテ汚水ヲ流スコト二、三回ニテ止メ、箆ニ取ルベシ。但シ無砂搗殊ニ胚芽殘存米）ニアリテハ洗米器ニ入レ一回、四、五廻轉シテ塵芥ヲ洗流シタル後清水ヲ一、二回注グ程度ニ止ムベシ。

二、精 麥

概ネ精米ト同様ナルモ、殊ニ壓搾麥ハ澱粉質ヲ流失シ易キヲ以テ、成ルベク淘洗ヲ控ユルヲ可トス。

□、生野菜類

生野菜類ハ農家ニ於テ土砂ヲ去リ、洗ヒタル物ヲ買入ル、ヲ普通トスルモ、其ノ方法粗略ニシテ且、不潔ナル洗ヒ水ヲ使用スルコト多ク、爲ニ害虫、不潔物等ヲ混入シ易キヲ以テ十分洗ハザルベカラズ、殊ニ之ヲ生食スル場合ニ於テ然リトス。

又牛蒡ノ如キ灰汁強キモノハ、庖丁後其儘放置スルトキハ黒變スルヲ以テ、庖丁後直ニ水ニ浸スヲ良シトス。

野菜類

特ニ葉裏及根株ノ部分ニ注意シ、昆虫ノ卵、其他不潔物ヲ除去シ、葉菜類ハ萎レ易キモノナレバ、使用前約三十分間水ニ浸シ生氣ヲ復活セシムルトキハ、取扱便利ニシテ味モ亦可ナリ。

總テ葉菜類ハ洗ヒタル後切ルヲ良シトス。

根菜類

大根、人參、牛蒡ノ如キ細長キモノハ、タワシ等ニテ土砂ヲ去リ、又甘藷・里芋・馬

鈴薯ノ如キ丸味ヲ帶ブルモノハ四斗樽等ニ水ト共ニ入レ、棒ナドヲ以テ攪拌シ一時ニ多量ヲ洗フヲ便トス。

果菜類

果菜類ハ比較的清潔ナルモノナルモ、一度水洗スルヲ可トス、殊ニ胡瓜ニハ病害豫防ノ爲種々ナル藥品ヲ散布スルコトアリ、故ニ良ク洗フベシ。

ハ、乾野菜類

乾野菜ハ先ヅ土砂、塵芥等ノ夾雜物ヲ去リ、後洗ヒテ水ニ浸シ、軟化後ハ餘リ洗ハズ二、三回水ヲ替ユルニ止ムベシ。乾野菜ハ浸漬時間ハ長キニ從ツテ風味ヲ失フモノナルヲ以テ、目的ノ軟サニ達スル程度（略原形ニ還元シタル）ニ止ムルヲ可トス。

豆類ハ皮ニ皺ヲ生ジ、次ニ皮ノ十分張ルヲ程度トシ、茸類ハ鹽水ニテ洗フヲ良シトス。

夏季ニアリテハ浸水腐敗シ易シ、時々取替フルヲ要ス。

ニ、生魚類

生魚類ハ内臓・鰓等ヲ取り去リ、十分洗ヒテ血臭ヲ去リ、一旦切身トナシタル後ハ一切水洗セザルヲ良シトス、切身ヲ洗フトキハ風味ヲ損ス。故ニ切身ハ先ヅ俎板ヲ清潔ニシタル後行フベシ。

ホ、鹽乾魚類

鹽魚類

鹽魚ノ有スル鹽分ヲ調味ニ利用スル爲メ、鹽出シヲ爲サズシテ調理スル鹽鱈、鹽鮭、鹽鯖ノ如キハ水ニ二三時間浸シ置キ、後「タワシ」等ニテ洗ヒ、尙一度清水ニテ清メテ調理ス。

鹽出シヲナスニハ右同様二、三時間水ニ浸シタル後洗ヒテ汚水ヲ捨テ、更ニ清水ニ浸シ、鹽分ノ脱出スルヲ待ツ。而シテ此ノ場合少量ノ呼鹽ヲ加ヘ（食鹽水ヲ作ル）又時々浸水ヲ取り替フルトキハ速カニ鹽出シヲ行ヒ、且ツ臭氣ヲ脱クニ効アルモノナリ。

鹽出シニ要スル時間ハ、魚類ノ鹽ノ程度ニヨリ異ルモ、一般ニ夏ハ早ク冬ハ遅シ。乾魚類

するめ、目刺、乾鰹等ノ如ク、其儘焼キテ食スルモノニアリテハ、水洗スルコトナク、刷毛等ニテ砂塵ヲ拂ヒ去リ、又ハ打叩キテ使用スルヲ良シトス。

乾鰯ノ如ク、非常ニ硬キ乾魚ニアリテハ、少クトモ一夜水ニ浸シ「タワシ」等ニテ良ク洗フ必要アリ。

身欠鰹ノ如ク、滋味ヲ有スルモノハ米ノ淘汁・灰汁又ハ曹達水ニ浸スヲ良シトス。

總テ乾魚ノ浸シ加減ハ原形ニ戻ルヲ度トシ、浸水ハ時々取り替フルヲ可トス。

ハ、獸鳥肉類

獸鳥肉類ハ魚肉ノ切身ト同様水洗スルトキハ風味ヲ損失スルヲ以テ、通常洗ハザルヲ可トスルモ、若シ屠殺ノ際血液其他ノ汚物ヲ附着セルモノニアリテハ手早く洗フモノトス。

三、切

調理ニ際シ食品ヲ切ルハ次ノ目的ヲ達センガ爲ナリ。

一、熱及調味料ノ浸ミ込ミヲ十分ニ且ツ速カナラシム。

二、食用並ニ咀ミ易クシ消化吸収ヲ良好ナラシム。

三、形ヲ整ハシム。

從ツテ切方ハ之等ノ目的ニ副フ如ク實施スルヲ要ス。

切方ニ關シ特ニ注意スベキ諸點ヲ左ニ述ベシ。

一、基本姿勢

射撃ノ練習ニ基本姿勢ヲ必要トスル如ク、切方モ亦其基本姿勢タル庖丁ノ持方ヨリ練習スルヲ要ス。斯クシテ初メテ迅速、正確ニ作業シ得ルモノナリ。其ノ詳細ハ後ニ述ブベシ。

二、力ノ入方

總テ物ヲ切ルニハ唯眞直ニ押切ルノミニテハ切レ味惡シキモノナリ、今剃刀ヲ顔ニ當テ、之ヲ眞直ニ押スモ容易ニ切レザレドモ、若シ之ヲ僅カニ前後ニ動かサバ忽チ流血ヲ見ルベシ。故ニ此「コツ」ヲ會得シテ切り難キ食品ヲ切ルニハ、總テ押し加減又ハ引き加減ニ庖丁ヲ使用スベキモノナリ。

三、庖丁ノ入方

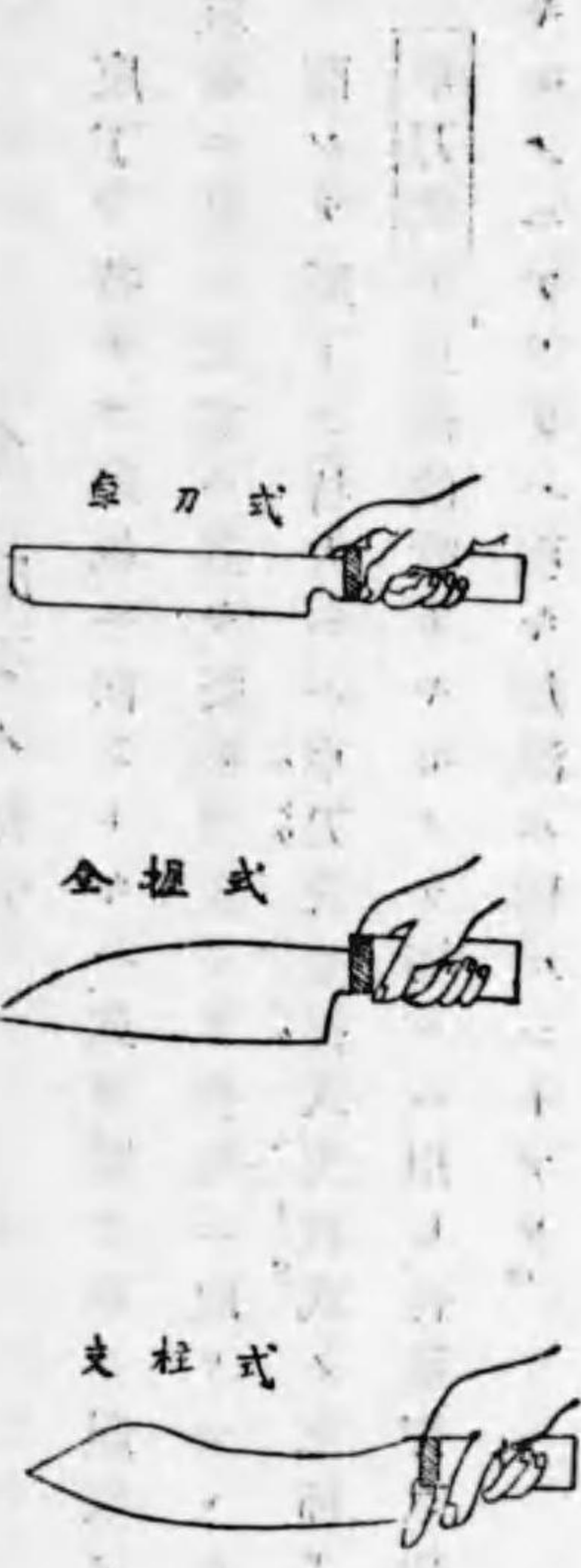
總テ食品ハ其ノ筋目ニ注意シテ庖丁ヲ入ル、コト肝要ナリ。筋目ニ沿フテ縦ニ切ルトキハ、調理後形ヲ保チ易キモ硬クシテ咀ミ難シ。筋目ヲ横ニ切ルトキハ軟カナリ、故ニ硬キ獸肉類ヲ切ル際ニハ特ニ此ノ必要アリ。切り方ハ勞力ニ於テ調理作業中ノ大部分ヲ占メ、從ツテ近來庖丁ノ代リニ能率大ナル切斷器具ヲ使用シ、炊事勞力ノ節約ヲ計ルニ至レリ。又切方ハ其巧拙ニ依リ煮熟時間ノ長短、切屑ノ多少ニ關係スルコト大ナルモノナレバ之等ノ點ニ付キテモ注意ヲ怠ルベカラズ。

イ、庖丁ノ持方

庖丁ヲ持チテ俎板ニ向フトキハ、先ヅ體ヲ斜ニ俎板ノ左ノ部分ニ寄せ、材料ハ俎板ニ眞一文字ニ置き、姿勢ヲ正シテ作業ニ取リカ、ルベシ。

而シテ庖丁ノ持方ニハ卓刀式、全握式、支柱式ノ三種アリ、其ノ要領左圖ノ如シ

卓刀式ハ比較的軟カキモノヲ切ルニ用ヒ、普通押し加減ニ切ルモ、極メテ軟カキモノニアリテハ引き加減ニ切ルコトアリ。



全握式

ハ魚骨其ノ他硬キ物ヲ切ルニ用ヒ押シ加減ニ叩キ切ルモノトス。

支柱式

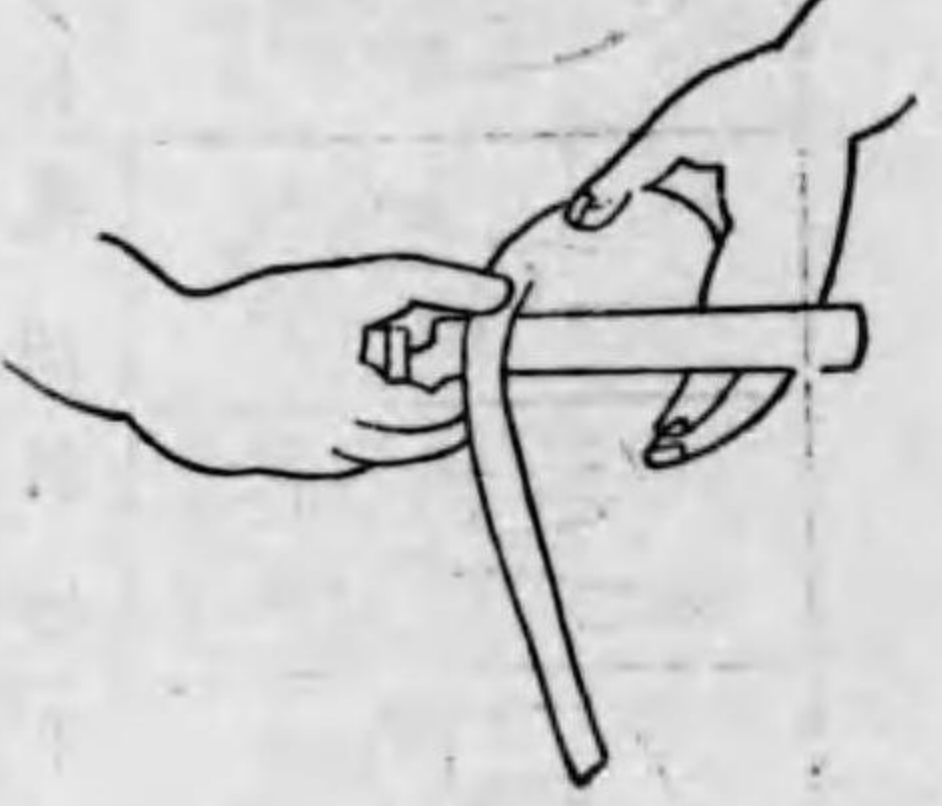
ハ極メテ軟カキ物又ハ薄キ物ヲ曲ガラザル様切ルニ用ヒ、總テ引キ加減ニ切ルモノトス。

右ノ何レノ場合ニヨリテモ、材料ヲ押ヘル左手ハ左圖ノ如ク指ノ第二關節以下ヲ深ク内ニ折リ曲ゲ庖丁ヲ真直ニシテ、其ノ刃先キハ常ニ指ノ第二關節以下ノ高サニアリテ運動セシメ、指端ヲ切ラザル様スベシ。
又馬鈴薯ノ如キ丸キ物ノ皮ヲ剝グニハ圖ノ如ク庖丁ヲ持チ、材料ヲ左ノ母指中指、人差指ニテ緩ク支ヘ右ヘ廻シツ、剝グベシ。

野菜類ノ切方



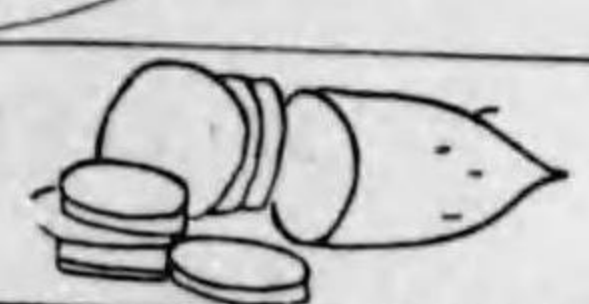
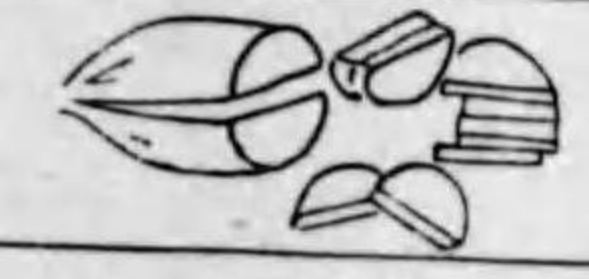


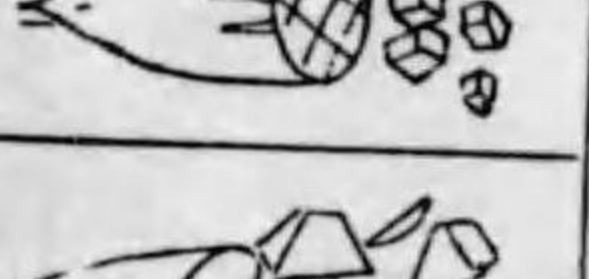
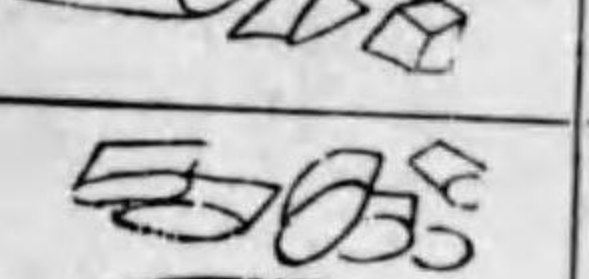




皮ヲ剝ク



ロ、野菜類ノ切方

野菜類ノ切方ニハ木口切・半月形。銀杏形・短冊形・さいの目形・亂切斜切・千切・さゝがき・微塵切等アリ。
一、木口切、大根、人參ノ如キ長形ノ物ヲ木口ヨリ適宜ノ厚サニ切ル。
二、半月形、大根ノ如キ丸ク長キ物ヲ先ヅ縦ニ二ツ割トナシ、更ニ木口切トス。
三、銀杏切、同右ノ物ヲ先ヅ四ツ割トシ、更ニ木口切トス。
四、短冊切、同右ノ物ヲ先ヅ横ニ木口切トシ、更ニ之ヲ縦ニ短冊ノ形ニ切ル。
五、さいの目形、賽ノ如ク四角ニ切ル。

六、亂切、廻シ切リトモ稱シ、材料ヲ左手ニ持チ、廻シ乍ラ斜ニ切ル。
 七、斜切、牛蒡・人參等ヲ斜ニ木口切トス。
 八、千切、千六本トモ稱シ、大根・人參ヲ細長ク切ル。
 九、さゝがき、牛蒡ヲ左手ニ持チ、廻シ乍ラ鉛筆ヲ削ル如ク薄クソギ切ル。
 一〇、微塵切、葱・生姜等ヲ極メテ細カク刻ミ切ル。
 以上各種ノ切方ヲ應用スベキ主ナル調理ノ例ヲ擧グレバ左ノ如シ。

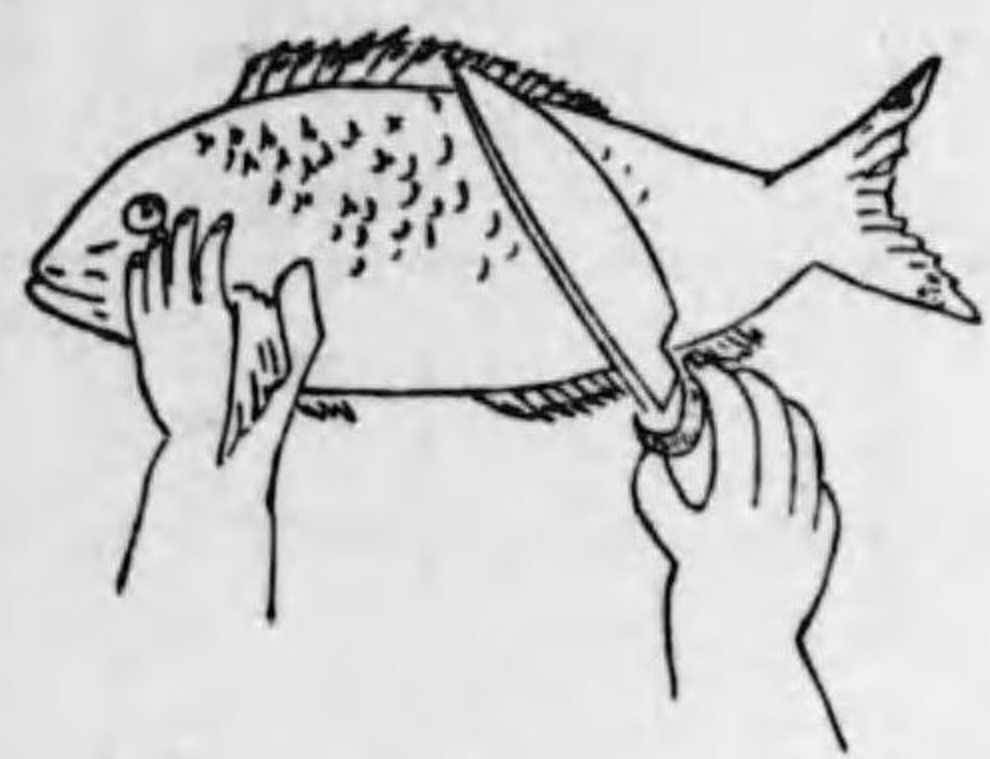
材	切
	木口切
	半月形
	銀杏形
	短冊形
	賽ノ目
	亂切
	斜切
	千切
	がさき
	微塵切

大根	煮染	煮染	澄汁	切漬		煮染	煮染	
人參	汁シチウ物		シチウ	白和	シチウ	旨煮	煮染	揚金物平
牛蒡				揚物	鐵花	旨煮	旨煮	揚金物平
葱	汁					旨煮	旨煮	柳味汁
玉葱	シチウ					汁煮用		藥味
玉菜	汁物							
菜類	同							
馬鈴薯	シチウ	煮染		ハヤシ	シチウ			
里芋	汁物					旨煮		

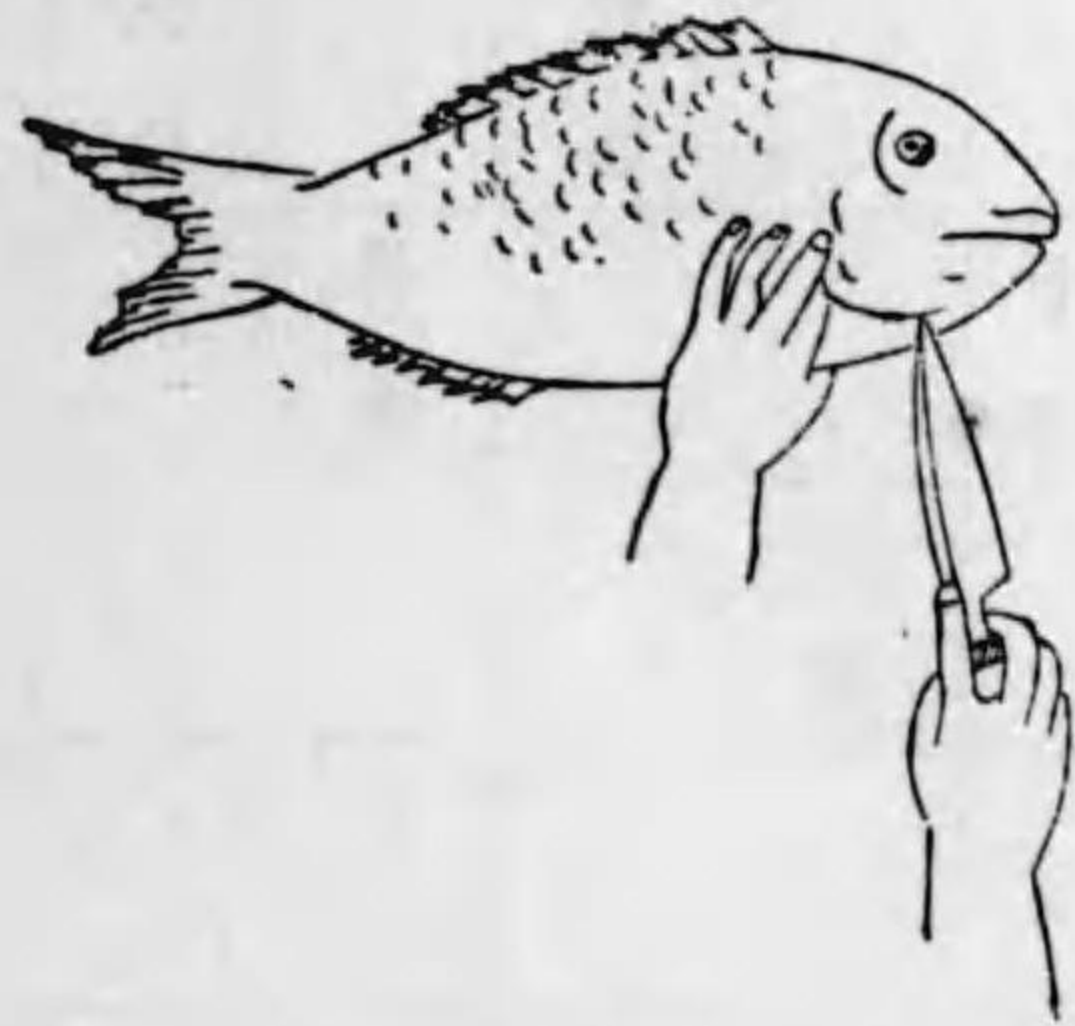
庖丁ノ及先ニテ尾ヨリ頭ノ方ヘ輕クコキ上ゲ、次ニ裏反シテ前ノ如クス。鱗取器ヲ用フル場合ハ、頭ヲ手前ニシテ魚ヲ縦ニ置キ、尾ヨリ頭ノ方ヘコキ上グベシ。

二、鰓ノ抜方

圖ノ如ク頭ヲ右ニ腹ヲ手前ニシ、左手ニテ魚ヲ少シ起シ加減ニシ乍ラ、食指ト母指ニテ兩鰓蓋ヲ押シ擴ゲ、大魚ナラバ庖丁ノ及先ニテ鰓ノ上下ノ釣ヲ切り、後手ニテ引キ出シ、小魚ナラバ庖丁ヲ用ヒズ單ニ指先ニテ上釣ヲ切り引出スモノトス。



鰓ノ抜方



三、鰓ノ出方

腸ヲ出スニハ咽喉部ヨリ腹ノ中央肛門迄庖丁ヲ入レテ引出スベシ。腸ヲ取出サバ清水ニテ良ク洗ヒ、次ニ適宜ノ調理ヲ行フモノトス。

四、頭ノ取方

頭ヲ取去ルニハ、先ズ側鱗ヲ切り去リ、鰓ノ下釣ノ部分ヲ切り、次ニ鰓蓋ニ沿ヒテ頭ニ庖丁ヲ入レ切去ル。

五、下^{オロシ}方

通常行ハル、魚ノ下方ハ二枚下・三枚下・背開^{セヒラキ}・跳切^{ハネギリ}・筒切^{ツツギリ}等ナリ。

二枚下シ

先ヅ頭ヲ去リ腸ヲ出シ、頭ノ方ヲ右ニ腹ヲ手前ニシ、肛門ヨリ輕ク庖丁ヲ入レ、次ニ魚ヲ手前ニ反シ、頭ノ附根ヨリ背骨ニ沿ヒテ輕ク且ツ淺ク庖丁ヲ入レ、皮ヲ切り置キ、次ニ今一度深く庖丁ヲ入レ切離ス。

三枚下シ

二枚ニ下シタルモノヲ更ニ裏反シテ前ト同様片身ヲ下シ、中骨ト身トノ三ツトナス。

背開

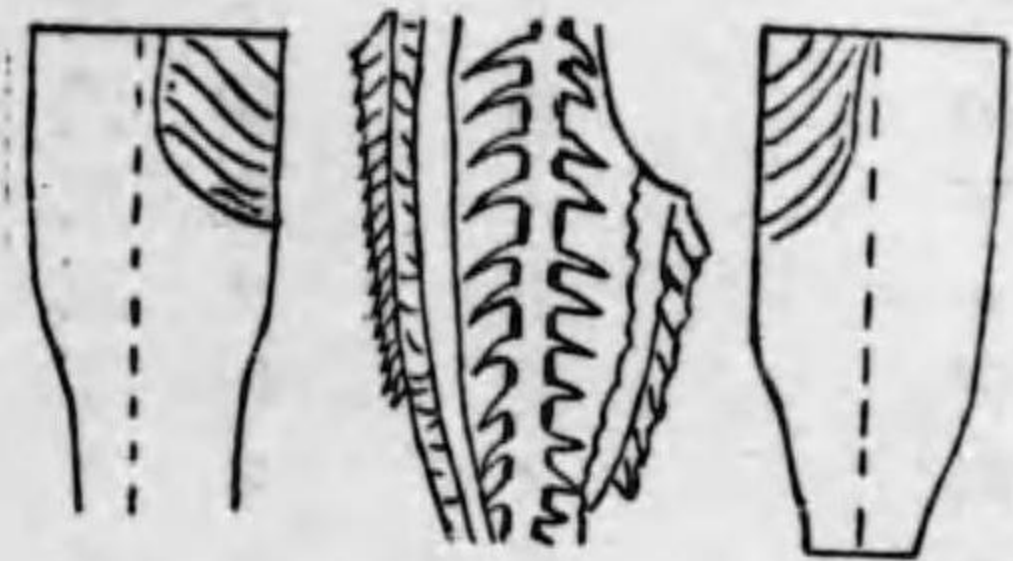
頭ヲ右ニシ、背ヲ手前ニシテ頭ノ附根背ヨリ骨ニ沿フテ尾迄輕ク庖丁ヲ入レ、次ニ今一度深ク庖丁ヲ入レテ開キ、最後ニ頭部ヲ割ル。

跳切

庖丁ヲ斜ニ右ニ寢カシ加減トナシ左方ヨリ順次切り取ル。

筒切

先ヅ頭ト腸ヲ除キ、次ニ頭ノ方ヨリ木口切トス、小魚ハ頭、腸等ヲ取去ルコト無ク其ノ儘木口切ニスルコトアリ。



二、鳥ノ屠殺及捌方

鳥ノ種類、大小、調理ノ目的ニ依リ、其ノ屠殺及捌方ニ種々アルモ、左ニ鶏ニ就テ述ベシ。

一、屠殺法

凡ソ食用動物ノ屠殺ハ脱血ヲ良クシ、且ツ苦メテ殺サバ、ルヲ最良ノ方法トス故ニ鶏ノ屠殺ニ當リテハ、先ヅ其ノ羽ト羽トヲ後方ニ組ミ合セ、兩脚ト尾トヲ左手ニテ握リ、鶏ガ動作ノ出來ザル如クナシ、首ヲ切り落シテ逆様ニ持テ十分脱血スベシ。

二、毛拔法

次ニ攝氏八十度内外ノ熱湯ニ、三十秒位浸シタル後、手ニテ毛ヲ抜キ去リ、更ニ之ヲ新聞紙、藁等ニテ焙ノ長キ火ノ上ニカザシテ毛焼キヲ行ヒタル後、一寸水洗ス。

三、捌方

先ヅ左方股間ニ庖丁ヲ入レテ皮ヲ切り、右手ニテ腹部ヲ壓へ、左手ニテ脚ヲ

握リ、腹・背ノ方向ニ押シ開キ骨ト骨トノ接合部（其所ニ白ク見ユルモノ）ニ
庖丁ヲ入レ、腿ヲ切放シ、次ニ其ノ周圍ノ皮ヲ切り置キ、脚ヲ體ヨリ引キ離ス、右
方ノ脚モ同様トス。

次ニ鶏ノ頭部ヲ手前ニシ、背ヲ上ニシテ置キ、左方ノ肩近クニアル骨ト骨ト
ノ接合部ニ庖丁ヲ入レテ切放シ、其ノ部分ヨリ脊及胸ニカケテ隨圓形ニ皮ヲ
切り置キ、肢ヲ體ヨリ引キ離ス。右方モ同様トス。更ニ兩肩ニアル骨ト肋骨
トノ間ニ庖丁ヲ入レ、肋骨ト背及腹部トヲ引離ス。
以上ニテ鶏體ヲ五ツノ部分ニ分チタルヲ以テ、其ノ後ハ調理ノ種類ニ應ジ肉
ヲ細切シテ用フ。



ホ、豚ノ屠殺及捌方

一、屠殺法

豚ヲ屠殺スルニハ、先ヅ四足ヲ結束シ右脇ヲ下ニシテ横臥セシメ、頭ノ上部
耳トノ中間ノ少シク下方ニアル凹ミタル所ヲ屠槌、新割ノ背等ヲ以テ打チ殺
スカ、又ハ屠殺銃ヲ當テ、射殺ス、然ル後直ニ刀ヲ以テ下頸部ヲ縦ニ五、六寸切
開キ刀尖ヲ深く胸腔内ニサシ入レ、心臟ヲ刺シ十分ニ脱血セシム。

二、皮剥法

屠殺ヲ終レバ直チニ攝氏八十度以上ノ熱湯ヲ入レタル桶ノ中ニ約五分間
全身ヲ浸シ（野外等ニテ桶ナキ時ハ注ギカケル）タル後、刀ノ背若シクハ竹べ
ら等ノ如キ物ニテ毛及垢ヲ搔キ落ス、之ヲ湯剥法ト稱ス。

三、頭及内臓ノ除去

次ニ銳利ナル刀ヲ以テ頸縁ニ沿ヒテ切り込ミ、頭部ノ關節ヲ切離シタル後
頭ヲ持チ、捻ヂル如クシテ取去ル。次ニ腹へ縦ニ庖丁ヲ入レ、腹壁ヲ切開キ置
キ、内臓ヲ傷ツケザル様特ニ注意シツ、腰骨ノ接合部及胸骨ヲ鋸ニテ挽キ切

リ内臓ヲ振ミ出シ、清水ニテ良ク洗ヒ、布巾ニテ水氣ヲ去リタル後、肢ヲ吊ス。

四、捌方

先ヅ鋸又ハ薪割ヲ以テ背骨ヲ縦ニ切り下ゲ二分體トシ、更ニ一分體ハ肋骨ノ五、六枚目ノ間ヨリ切り、都合四分體トナス。

然ル後調理ノ種類ニ應ジ肩肉・腿肉・ばら肉・コース等ニ斷肉シテ用フ。

へ、獸肉ノ切方

一、骨はがし

先ヅ骨付肉(枝肉ト云フ)ノ各關節ニ庖丁ヲ入レ、其周圍ノ肉ヲ切り開キ、關節ヲ接合スル腱ヲ切りテ數個ノ骨付肉塊トナス。

次ニ肉塊中ノ骨面ニ切先ヲ當テツ、骨ニ沿ヒテ切り下ゲ、然ル後肉ヲ押し開キ庖丁ノ刃先ニテ骨ヲ削ルガ如クシテ肉ト骨トヲ離シツ、骨ニ沿ヒテ切進ム、此際庖丁ハ全握(要スレバ逆手)シ、常ニ手前ニ引キ加減ニ使用スルモノトス。

二、肉ノ仕分方

骨ヲ取り去リタル肉塊ヲ先ヅ脂肪肉ト赤肉トニ分チ、次ニ赤肉ハ其ノ表面ヲ走ル白キ部分ニ庖丁ヲ輕ク入レツ、數個ニ切り離スベシ、豚肉、羊肉等腱ノ軟カキ肉ニアリテハ、牛肉ノ如ク細カク仕分ケル必要ナキモ、斯クスレバ一層軟カクナルモノナリ。

三、切方

先ヅ肉塊ヨリ白キ筋(腱膜及筋膜)ヲ取去ルニハ、肉ト筋トノ間ニ庖丁ヲ入レ、筋ヲ摘ミテ手前ニ引キツ、庖丁ヲ押し加減ニシナガラ肉ヨリ筋ヲ「コソゲ」取ルベシ。

筋ヲ取去リタル肉塊ヲ細切スルニハ、先ヅ肉目(肉纖維ト云フ、内面ニ見ユル筋目)ニ竝行(縦)ニ適當ノ大キサニ切り、次ニ肉目ニ直角(横)ニ切ルモノトス。

總テ肉ヲ切ル際庖丁ノ使ヒ方ハ、初メ半切迄ハ押し加減ニ、後ハ引キ加減ニ切ルト切り易シ、又鳥肉ノ如キ皮付ノ肉ヲ切ルニハ皮ノ方ヲ下ニシ切ルベシ。

四、茹方

食品ヲ「ザツト」湯煮スルヲ「茹」ト云フ。而シテ食品ヲ茹、デル目的ハ、硬キ食品

ヲ軟ニシ、臭味ヲ取り、又ハ灰汁ヲ脱ク等調理ノ準備作業ナルモ、時ニ茹デタルモノモ其儘直チニ食用ニ供スルコトアリ「菜ビタシ」ノ如シ。

然レドモ食品ヲ茹デル時ハ栄養分ヲ損失シ、手數ヲ増シ燃料不經濟トナル等ノ不利アルヲ以テ、軍隊調理ニ際シテハ和物其他特ニ茹デル必要アル場合ノ外多ク用ヒザルモノトス。

イ、野菜類ノ茹方

一、青菜類

熱湯ニ投ジ蓋ヲセズ直チニ棒ヲ以テ上下ニ攪キ廻シ、再ビ沸騰タル時手早ク笊ニ取揚グ。

茹デ揚ゲタル後之ヲ冷水ニ浸ストキハ更ニ十分ニ灰汁ヲ脱キ、冷却ヲ速カナラシメ、調理時間ヲ短縮シ、出來榮ニ良好ナルモ栄養分ヲ流出スルノ不利アルヲ以テ、爲シ得レバ水ニ浸サザルヲ良シトス。

總テ青菜類ヲ茹デルニハ少量ノ食鹽ヲ加ヘ、少量宛數回ニ茹デルトキハ青色ヲ保チ且ツ出來榮ヘヨシ。

二、其他ノ野菜類

筍、皮付キノマ、米糠ヲ入レタル微温湯ニ投ジ、四十分間位茹デ、縦ニツ割トナシ皮ヲ剝クヲ良シトス。

里芋、馬鈴薯、覆フ程ノ水ヲ入レ強火ニテ茹デ、稍々硬キ程度ニテ取出ス。

芋莖、先ヅ皮ヲ剝キテ適宜ニ切り、水ニ浸シテ灰汁ヲ脱キ、次ニ釜ニ(多量ノ熱湯)投ジテ一沸シス、而シテ其「エガラキ」ヲ去ルニハ少量ノ山椒ノ實ヲ入レテ茹デルヲ良シトス。

大根、人參、微温湯ヨリ投ジ約十五分間茹デ、其ノ茹水ハ其儘使用スルヲ良シトス。

牛蒡、適宜ニ切りテ水ニ浸シ灰汁ヲ脱キ、次ニ多量ノ微温湯ニ少量ノ米糠又ハ米ノ淘汁ヲ投ジ、弱火ニテ約三十分間茹デ、取揚グ。

蓮根、微温湯ニ投ジ、蓋ヲセズニ約十五分間茹デ、取揚グ、蓮根ノ色ヲ白ク仕上グルニハ米糠ヲ少量加フベシ。

蕨、紫蕨干物、ハ多量ノ水ニ浸シテ開キタルトキ多量ノ水ト共ニ茹デ、一沸シ

テ鍋ヲ下シ、約三十分間蒸ラシタル後冷水ニ浸シテ灰汁脱キヲナス。
生物 ニアリテハ桶ニ入レ灰ヲ振りカケ、其上ヨリ熱湯ヲ注ギ、暫クシテ取揚
グ、後冷水ニテ再ビ洗ヒテ灰汁脱キス。
干瓢、切干大根、水ニ浸シ良ク洗ヒ、多量ノ微温湯ニ投ジテ一沸シ、其茹水ヲ捨
ツルコトナク用フ。

豆類、新豆ハ熱湯ニ投ジ約五分間（サヤ莢豌豆ハ約十五分間）茹デ、古豆ハ先ヅ皮
ガ張ル程度迄水又ハ湯ニ浸シタル後、最初強火ニカケ、一旦沸騰タル後ニ火ヲ
弱メテ軟カクナル迄茹デ、其茹水ハ捨テズニ調理スルモノトス。而シテ茹水
ハ最初ハ豆ヲ覆フ程度トシ、時々差水ヲナスヲ可トス。斯クスルトキハ外皮
ヲ破ラズニ軟カクナルモノナリ。又小豆ニハ筍ノ皮ヲ入レテ茹デルトキハ
軟化早シ。

□、魚、鳥、獸肉類ノ茹方

蛸 干蛸ハ米ノ淘汁中ニ一夜浸シ、之ニ微温湯ヲ加ヘテ茹デ、生蛸ハ洗ヒ（鹽水
ニテ良ク洗ヒ）大根、里芋等ヲ切込ミ、共ニ茹デルヲ良シトス。鳥賊、鰯ハ米ノ淘

汁中ニ約一晝夜浸シタル後茹デ、生鳥賊ハ生蛸ニ同ジ。

棒鱈 少ナクモ一晝夜水ニ浸シ置キ「タワシ」ニテ良ク洗ヒタル後適宜ニ切り

中火ニテ軟カクナル迄茹デル。

身欠鱈 米ノ淘汁又ハ灰汁中ニ約一晝夜浸シ置キ「タワシ」ニテ良ク洗ヒタル

後多量ノ水ヲ加ヘ、中火ニテ軟カクナル迄茹デル。

五、煮 方

煮方ハ献立ノ種類及使用材料ノ如何ニ依リテ異リ、異同ニ依リ水加減ヲナシ
材料ノ使用順序ヲ立テ、又火加減ハ煮熟時間等ヲ異ニスベキモノナリ。サレバ
煮方ニ當リテハ第一ニ汁物ナリヤ、煮物ナリヤ、又同ジク煮物ニテモ多汁性ノモ
ノナリヤ否ヤニ注意シ、汁物ハ汁ニ味ヲ付ケ、煮物ハ其材料ニ味付ケスルニ重キ
ヲ置キ、汁物ノ材料ハ軟カク形ヲ多少崩シテ汁ヲ濃厚美味ナラシムル場合多キ
モ、煮物ハ成ルベク汁ヲ少ナクシ、形ヲ崩サズ、外觀ヲ整ヘ、各個ノ材料ニ其本來ノ
味ヲ保有セシムル如クスベキモノナリ。

煮物ニシテ汁物ノ如ク汁多ク、且ツベタノ、ニナリ易キハ煮熟ニ當リ材料ヨ

リ水分ノ出ヅルコトヲ忘レテ水ヲ餘分ニ注入シ、又煮沸中屢々杓子ヲ以テ掻キ廻ハスニ起因スルモノナリ。

今煮方ニ付注意スベキ諸點ヲ左ニ述ベシ。

イ、火 加 減

- 一、長時間煮ルベキ豆類ノ如キハ、燃料節約上沸騰スル迄ハ烈火(強火)トシ、一旦沸騰シタル後ハ文火(弱火)トスベシ。又ハ火ヲ消シ蒸熟セシムルヲ可トス。
- 二、焦ゲ付易キモノ、又ハ固リ易キモノ、例ヘバ砂糖煮、餡煮、葛煮、味噌煮等ノ如キハ文火トスベシ。

三、「シチュー」「カレー」煮ハ初メ烈火トシ、小麥粉又ハ澱粉注入後ハ文火トスベシ。

ロ、材料使用順序

- 一、里芋、大根ノ如キ煮ヘ難キ物ヲ最初ニ入レ、豆腐ノ如キ煮ヘ易キモノ、又ハ香味ヲ尊ブ葱等ノ如キハ最後ニ入ル、ベシ。
- 二、味ハ材料ノ半煮ヘタルトキ投入シ、煮干ノ如キ「だし」ノ出惡キ調味品ハ最初ヨリ入ルベシ。

三、食鹽、醬油、味噌ノ如キ調味品ハ材料ニヨリテハ之ヲ固ラス性質アルヲ以テ、一度材料ヲ水煮シタル後入ル、ヲ良シトス。

四、醬油ハ最初八分ヲ用ヒ、残り二分ハ煮熟ヲ終ル直前ニ入ル、カ、又ハ食鹽ニテ之ヲ代用スルトキハ味良ク且ツ消費量ノ節約トナルモノナリ。色濃キヲ嫌フ汁物ニアリテハ特ニ此必要アリ。

五、汁ヲ目的トスル肉ハ水ヨリ煮ルベク、肉ノミヲ美味ナラシメントセバ沸湯ヨリ投入スベシ。又汁ト同時ニ目的トスル場合ハ、最初空炒シ、外面ヲ固メタル後野菜類ト共ニ煮ルベシ。

但シ豚肉、羊肉ノ如キ其臭ヒヲ嫌フ場合ハ、如何ナル目的ノ調理ニ於テモ少量ノ葱、生姜ト共ニ先ヅ空炒スルヲ良シトス。

ハ、煮熟時間

一、鍋ニ蓋ヲスルコトナク煮ルトキハ、煮熟ニ時間ヲ多ク費ス故ニ、普通ノ場合煮物ニハ必ず蓋ヲナスベキモノナルモ、臭氣ヲ去ル必要アルモノ、汁ヲ煮詰メタルモノ及色ヲ保タシムル爲ニハ蓋ヲナサザルヲ良シトス。

二、如何ナル硬キ肉モ水ヨリ入レ、二時間以上煮ルトキハ軟カクナルモノナリ。

六、蒸 方

蒸方ハ田樂、茶碗蒸シ、蒸羊羹、蒸「パン」又ハ蒸氣炊飯等ノ如ク、材料ノ形ヲ完全ニ保タシメントスルトキ、又水ヲ加ヘズシテ調理シ、而モ濕氣アル熱ヲ加フル必要アルトキ實施スル調理法ナリ。

蒸方ニ付注意スベキ諸點ヲ左ニ述ベシ。

- 一、蒸籠ヲ使用スル場合、梓ハ完全ニ重ネ合セ蓋ヲ取ラザルコト、又飯蒸釜ヲ使用スル場合ニハ、戸扉及「ドレーン」コックヲ嚴密ニ閉ズベシ。但シ蒸「パン」ノ如ク膨脹セシムルヲ目的トスル場合ニアリテハ、強ク壓スルトキハ膨脹テ妨グルヲ以テ、蓋又ハ扉ニ幾分ノ間隙ヲ置クヲ良シトス。
- 二、蒸シ難キ物、又ハ十分蒸スコトヲ必要トスル材料ハ、最下ノ容器ニ入ルベシ。
- 三、釜ノ湯ハ常ニ八分目ヲ保タシメ、煮減リタルトキハ熱湯ニテ補足スベシ（冷水ヲ以テ補足スルトキハ作業ヲ中絶セシム）。
- 四、蒸氣ハ冷タキ器物ニ觸ル、トキハ直ニ水滴ニ還元シ、調理品ノ上ニ滴下スル

モノナリ。故ニ之ヲ嫌フ調理ニアリテハ、布巾等ヲ以テ豫メ食品ヲ覆ヒ置クヲ良シトス。

五、強飯等ノ如ク水分ノ不足ニ依リ蒸シ難キ物ニアリテハ、時々打水ヲナスベシ。

七、燒 方

燒方トハ食品ヲ乾熱ニテ調理スルモノヲ謂ヒ、串又ハ金網ニ依ツテ燒ク直接法ト燒竈又ハ「フライ」鍋等ニ入レテ燒ク間接法トアリ。

而シテ何レノ法ヲ問ハズ、黒焦ゲトナラザル程度ニ燒色ヲ付ケ、材料ノ心部迄良ク火ヲ通シテ生燒ニナラザルヲ要件トシ、之ガ爲火加減ニ最モ注意ヲ要ス、尙ホ魚ノ燒物ニアリテハ崩レヲ防ギ、色彩ヲ整フル爲、先ヅ裏ヨリ七分通燒キ、後表ヲ返シテ残り三分ヲ程良キ蔎色ヲ付スル程度ニ燒クヲ良シトス。

イ、直 接 法

一、直接法ニ用フル燃料ハ木炭ニシテ、質硬ク燻ラザル上等品ヲ可トス。
下等品ハ煙焰ヲ生ジ、從ツテ黒焦ゲ、偏燒トナリ易ク、且ツ時間、燃料共ニ不經濟

ナリ。

四〇

二、火力強キニ過グルトキハ、材料ノ表面ノミ黒焦ゲトナリ、心部ニ火ノ通り惡シキヲ以テ、火ト材料トノ間ニハ常ニ二三寸ノ距離ヲ置キ、且ツ火鉢ノ風口ヲ加減スルヲ要ス。

三、金網又ハ鐵架ハ豫メ温メテ魚ヲ載セ、冷メテ後取ルヲ良シトス。又金串ハ時々捻リテ焼クトキハ、焼上ゲ後材料ヲ取離スニ容易ナリ。

四、魚ハ肉ノ方ヨリ鳥肉ハ皮ノ方ヨリ焼キ初ムルヲ良シトス。之レ魚ハ皮ノ方ニ鳥ハ肉ノ方ニ縮ミ、外觀惡シクナルヲ防グ爲ナリ。

□、間接法

一、間接法ニ使用スル材料ハ種類ヲ選バズ、何ニテモ可ナリト雖、其ノ煤煙又ハ惡臭ヲ材料ニ觸レシメザル様注意スベシ。

二、卵焼又ハ「ピフテキ」等ノ調理ニハ「フライ」鍋又ハ鐵板ニ豫メ脂油ヲ施シ焦付キヲ防グベシ。

三、鍋ノ底又ハ材料ノ表面ニ食鹽ヲ振り蓋ヲナシ、弱火ニテ蒸焼ニスルコトアリ。

四、燒竈ノ熱度計ニ依リ知り得ルモ、熱度計ナキモノニアリテハ新聞紙ノ小片ヲ竈内ニ入レ、約五分間ノ後取出シテ赤黒ク變ズルモノハ強火(華氏三〇〇度内外)トシ、赤茶色ナルトキハ中火(華氏二五〇度内外)ニシテ薄茶色ハ弱火(華氏二〇〇度内外)ト知ルベシ。

八、揚方

揚方トハ食品ヲ高熱セル食用油ニ投ジテ調理スルモノヲ謂ヒ、之ニ使用スル油ノ量ハ、てんぶら、精進揚等ノ如ク深キモノト「ピフテキ」魚空揚等ノ如ク淺キ場合トアリ。

而シテ揚方ノ要點ハ揚油ニ適當ナル熱度(攝氏一六〇—一八〇度)ヲ常ニ保持スル如ク火加減ヲナスコト及材料ノ投入ニ緩急宜シキヲ得ルコト之ナリ。

揚油ノ熱度一五〇度以下ナルトキハ揚方遅キノミナラズ、ころもハ剝レ易ク揚色付カズ、又一九〇度以上ナルトキハ材料ノ心部迄揚ラザル内ニ表面黒焦トナルノミナラズ引火ノ危險ヲ増シ、且ツ水分盛ニ蒸發シ、爲ニ油沫飛散シテ消耗量ヲ増加ス。又材料ノ含有スル水分ノ量ハ、油ノ熱度ニ關係シ、水分多キモノハ

一九〇度ニ近キヲ良シトシ、水分少ナキモノハ一五〇度ニ近キ方良シ。
左ニ揚方ニ關シ注意スベキ諸點ヲ述ベシ。

- 一、揚物ハ總テ直火トシ、材料投入ノ時機ヲ見ルニハ、寒暖計ヲ以テ前述ノ適温ヲ計ルベキモ、寒暖計ナキトキハ揚鍋ノ側面ヨリ紫色ノ煙立チ昇リ、食鹽少量ヲ投入スレバ「ヂウツ」ト音ヲ立ツル熱度ヲ良シトス。又一個ノ試験材料ヲ投入シ置キ、其揚リ色ニ依リ判斷スルモ一法ナリ。
- 二、揚物調理ニ際シテハ、揚鍋ニ引火セザル様注意スベシ。若シ引火シタル際ハ青葉又ハ食鹽ヲ投入シ、又ハ直ニ蓋ヲシテ消火シ決シテ水ヲ注グベカラズ、故ニ揚物調理ニ當リテハ青葉等ヲ豫メ用意シ置クベシ。
- 三、揚油ノ熱度ハ常ニ適度ニ保持スル如ク心掛クベキモ、若シ強過ギタルトキハ差油ヲナシ、弱過ギルトキハ火ヲ強メ、揚方ヲ控ヘテ調節スルヲ良シトス。
- 四、一度使用セシ古油ハ、布片等ヲ以テ漉シテ貯藏スベシ。又之ヲ使用スル際ニハ腰ヲ強メル爲新油ト混用スベシ。
- 五、水分ヲ多量ニ含ム材料ハ、成ルベク水氣ヲ去リテ後揚グルヲ良シトス。之ガ

爲甘藷ノ如キハ暫時切り乾シタル後揚グルヲ普通トス。

六、野菜かき揚材料ハ成ルベク一時ニ揚ゲ得ル様材料ノ選定及切方ニ注意ヲ要ス。

七、揚物中「フライ」てんぶらノ如ク沈ム材料ハ浮キ上リタルトキ、「コロツケ」ノ如キ一旦煮熟セル材料ヲ使用セルモノニアリテハ揚色ノ付キタルトキ取出スベシ、又全ク浮キ上ラザルモノニアリテハ適宜取出シ、其一個ヲ割ツテ見ルベシ。

九、和 方

和方トハ、二種以上ノ材料ヲ調味品ト共ニ單ニ混ぜ合ハス調理ニシテ、之ニ使用スル材料ハ生物^{ナマモノ}ヲ使用セバ栄養分殊ニ「ビタミン」ノ損失ヲ防ギ、勞力、燃料共ニ經濟ナルモ、病原菌混入ノ虞アルヲ以テ消毒スル必要アリ。故ニ一旦茹デタルモノカ、又ハ蒸シタルモノヲ使用スル場合多シ。

和方ニ付注意スベキ諸點ヲ左ニ述ベシ。

一、材料ノ水分ヲ切ルコト

和物ハ材料ニ水分ヲ多量ニ含ムトキハ、其ノ心部迄調味品ノ浸ミ難キノミナラズ、表面ニ附着シ難キヲ以テ、成ルベク材料ノ水分ヲ切ル必要アリ。之ガ爲水洗後暫時乾カスカ又ハ茹デ、使用スルヲ普通トス。

二、材料ガ冷エタル後和ヘルコト

材料ノ温キ内和ヘルトキハ香味(殊ニ酢和ヘノ酢ノ如キハ)發散シテ「き」ラ悪クスルノミナラズ、色彩、形態ヲ保持シ難シ。

三、材料ニハ豫メ薄味ヲ付ケ置クヲ良シトス。

前述ノ如ク和物ハ材料ノ心部ニ調味品浸ミ難キヲ以テ、豫メ之レニ薄味ヲ付ケ置クヲ良シトス。但シ酢物ニアリテハ下味ヲ付セザルヲ普通トス。

十、味ノ付方

調味品ハ他ノ材料ト異リ、献立ニ示サレタル分量ヲ其儘一回ニ投入スベキモノニアラズ、先ヅ其八分目ヲ入レ、残り二分ハ味ヲ見ツ、適量ヲ使用スベキモノナリ。之調味品其ノ物ノ「き」ノ強弱及調理材料ノ性狀並ニ量ノ多少ニ依リ加減スベキモノナレバナリ。

故ニ献立ニ示ス調味品ノ分量ハ、單ニ其標準ヲ示スニ過ギザルモノナルヲ以テ、實施ニ當ツテハ之ヲ加減シ適量ヲ使用スルコトニ注意スベシ。

又調味品ニハ「味」ヲ主トスルモノト「香」ヲ主トスルモノトアリ、味ヲ主トスルモノハ最初ヨリ入レ、十分煮出シ、香ヲ主トスルモノニアリテハ火ヲ止メル直前ニ入ル、ヲ良シトス。

醬油ヲ使用スル場合、其ノ一部分ヲ食鹽ニテ補フヲ有利トスル場合多シ、又砂糖ヲ使用スル場合、少量ノ食鹽ヲ混ズレバ甘味ヲ増シ、且ツ味ヲ高尚ニスルモノナリ。

軍隊炊事ノ如ク、多人數ノ食事ヲ調理スル所ニアリテハ、調理者ハ單ニ自己ノ嗜好ヲ基トシテ味付スベキモノニアラズ、成ルベク多人數ノ欲スル如ク味付セザルベカラズ、之ガ爲甘味、鹹味、酸味、辛味等ノ何ノ程度ガ最モ多數ノ兵卒ニ嗜好セラル、ヤヲ調査シ、自隊ニ於ケル標準味ヲ知り、特定ノ味見人ヲ置キテ之ニ合スル如ク味付スベキモノナリ。

十一、飯ノ炊キ方

飯ノ炊方ハ炊事設備燃料等ノ關係ニ依リ一定シ難キモ、今最モ困難トスル普通ノ直火炊事設備ニ於テ、石炭焚ヲ爲ス場合ニ於テ述ブレバ左ノ如シ。

(イ)炊飯スベキ米麥量ノ決定

(1)釜ノ容積

炊飯ハ張り釜ヲ禁物トシ、従ツテ自隊設備ノ釜ヲ以テ幾何量炊クヲ最適當トスベキカヲ知ルヲ要ス。之ガ爲先ヅ釜ノ鑄造ノ容水量ヲ正確ニ計量セザルベカラズ、而シテ其容積ハ炊キ上リタル場合米麥ノ膨レル最大限度ナリ。

(2)米麥量決定算式

既ニ釜ノ容積ヲ知ラバ、炊クベキ米麥量ハ左ノ算式ニ依リ算出スルコトヲ得

$$\text{炊クベキ米麥量} = \frac{\text{釜ノ容積(例ハ四斗四升)}}{\text{米麥量ノ飯増量率(例ハ2\frac{1}{2})}} = (一斗七升六合)$$

即チ右ノ例ニテ、一斗七升六合炊イテ以テ最大限トシ、是以上炊ク場合ハ張り釜トナリ焦付ヲ生ジ、又飯粒ガ釜蓋ノ爲ニ壓セラレ「ふつくら」ト出來上ラザルモノトス。

(3)炊飯増率

前記ノ増量率幾何ナルカハ、米麥ノ品質水加減等ニヨリテ差異アリ、故ニ時々試験炊ヲ實施シ、最理想的ノ場合ニ於ケルモノヲ正確ニ計算シテ定ムベキナリ。

而シテ前記二倍半ナル増量率ハ、飯盒ニテ米四合ヲ炊ク場合一杯トナルヲ以テ、之ヲ約一升ト見テ二倍半ノ増量率ト定メタルモノナリ。

(ロ)水加減ノ決定

(1)米麥ニ對スル水ノ分量

水加減ハ米麥ノ品質ニ依リ若干差異アルモ、普通米麥量一斗ニ對シ一斗二升(二割増)トス。

(2)水ノ量リ方

水加減ヲナスニハ、米麥ノ表面ヲ均ラシ、柄杓ヲ以テ米麥ノ表面ノ所々ヲ計リ、水ガ其柄ノ附根ノ處迄アレバ可ナリトスル方式ハ、目分量ト大差ナク、其レヨリモ「バケツ」又ハ桶ノ容量ヲ正確ニ計量シテ之ヲ使用スルカ、又ハ釜ニ米麥

ノ二割増ノ水ヲ入レ、其深サヲ計リテ定規ヲ作り使用スルヲ可トス。

右水加減一定セザルトキハ、硬軟適度ナル飯ヲ得ラレザルノミナラズ、焦ゲ付キヲ生ジ、又ハ無益ノ燃料ヲ使用スルコトアリ。

(ハ)炊方及蒸方

先ヅ釜ニ所要ノ水ヲ入レ、火ヲ焚キ、沸騰シ來ラバ之ニ米麥ヲ投ジ片燃エセザル如ク火廻リヲ良クシ、強火ニテ焚キ、再ビ沸騰シ來ラバ通風口ヲ閉ヂ、火力ヲメ(鐵板ノ如キモノニテ)燃火ヲ蔽ヒ火氣ヲ弱ムルモ良シ(四五分間ノ後重湯ガ總テ飯ノ中ニ引キ取リタルトキ釜ヲ卸シ、約十五分間其儘蒸ラシ置ク。

(ニ)良ク出來上リタル飯

(1)飯ノ出來榮

斯クシテ出來上リタル飯ハ焦付キ無ク、飯粒ノ表面ト其心部トハ同一程度ノ軟サニシテ「ふつくり」ト出來上リ、且ツ表面ニ水分附着スルコトナク、光澤アリテギラ／＼ト光ヲ發シ、重湯モ煮エ溢レザルヲ以テ滋養ニ富ミ且ツ炊キ殖エ多キモノトス。

(2)飯ノ量

良ク出來上リタル飯量ノ幾何ナルカハ分配ノ標準トナルノミナラズ、米麥ノ品質鑑定上必要ノ事ナリ。故ニ之ヲ亦漫然ト定ムベキモノニアラズ、依テ今左ニ良ク出來上リタル飯ノ有スベキ量目ヲ示サン。

炊飯量 = 米麥量 - 淘洗減 + 水量 - 蒸發水量

今米麥一斗(七分三)ハ三貫五百匁淘洗減ハ米麥量ノ百分ノ五トシ、水量ハ一斗二升(一升ハ四百八十匁)蒸發水量ヲ其百分ノ十トシ、右算式ニ依レバ

$$\text{炊飯量} = 3,500 \text{ 匁} - \left(3,500 \times \frac{5}{100} \right) + 5,760 - \left(5,760 \times \frac{10}{100} \right) = 8,509$$

即チ炊飯ノ炊飯量ハ八貫五百九匁トナリ、一人分ハ百七十匁強トナル計算ナリ。

米麥量、水量、淘洗減、蒸發量ヲ正確ニ計リ、炊飯量ノ標準ヲ定メ置キ、若シ不足スルトキハ品質、洗方、釜蓋、焚方等ノ何レカニ缺點アルベキヲ以テ、徹底的ニ研究改善セザルベカラズ。

(ホ)炊飯ニ關シ心得ベキ事項

(1) 沸騰點ト燃燒

五〇

一度沸騰點(攝氏百度)ニ達スルトキハ、夫レ以上ニ熱度上昇スルコトナキモノナルヲ以テ尙燃燒ヲ續クルハ燃料不經濟ナルノミナラズ焦付ク虞アリ。薪焚ノ場合、沸騰後直ニ火ヲ引キ、爾後蒸熟セシムルトキハ最後迄火ヲ焚クニ比シ約二割ノ燃料ヲ節約シ得ルモノトス。故ニ沸騰後ハ燃火ヲ引去リ、若シ引去ルコト能ハザレバ火氣ヲ遮斷シテ竈及炊飯ノ自熱ニテ蒸熟セシムルヲ可トス。

(2) 釜蓋ヲ取ラザルコト

炊飯途中釜蓋ヲ取り搔キ混ゼルガ如キハ拙ノ拙ナルナノニシテ、若シ斯クセザレバ出來上ラザルトキハ張り釜ナルカ、又ハ他ニ何か誤リタルニヨルモノナリ。

(3) 充分ニ蒸ラスコト

普通十五分以上蒸ラス必要アリ、蒸ラシ方足ラザルトキハ水引キ惡シク、ふつからト出來上ラザルモノナリ。

以上ヲ要スルニ炊飯ハ從來ノ目分量主義ヲ排シ、計量主義ニ依ルベキモノナリ。而シテ毎回計量ノ手數ヲ省ク爲ニハ、一度自隊ニ於ケル炊事設備ニテ十分炊方ヲ研究シ、其ノ標準方法ヲ定メ置キ、之ヲ基準トシテ毎回ノ炊飯ヲ實施スベシ。

第二節 特殊調理

一、戦用練下品調理

戦用練下品タル乾パン、罐詰肉及醤油、エキスハ其ノ儘使用スルトキハ兵ノ嗜好ニ適シ難シ。故ニ軍隊炊事ニ當ル者ハ調理技術ヲ以テ之等戦用練下品ノ備フル長所ヲ利用シ、且ツ其ノ缺點ヲ善用シテ成ルベク兵ノ嗜好ニ投ズル如ク使用セザルベカラズ、以下之ニ關スル諸注意ヲ述ベン。

イ、醤油「エキス」

醤油「エキス」ハ(一)醤油ノ焦臭ト(二)濃厚ナル黒色アル爲、普通醤油ニ比シ嫌ハルルモノナルヲ以テ、調理者ハ此二點ヲ左ノ如ク善用スルヲ要ス。

- (1) 醤油ヲ煮詰メル調理ニ使用スルコト 佃煮、甘露煮、内臓料理、
 - (2) 濃厚ナル醤油色ヲ喜ブ調理ニ使用スルコト 煮豆、付焼等
- 尙醤油「エキス」ハ色ノ薄イ普通醤油ト混合シテ使用スルトキハ、右ノ缺點ヲ補足シ得ルモノトス。

醤油「エキス」ヲ澄汁ニ使用スルハ適當ナラズ、又煮ル場合蓋ヲ取ルトキハ焦臭ヲ減少シ得ベシ。

ロ、罐詰肉

罐詰肉ハ特ニ之ヲ嫌フ理由ナキモ、強イテ云ヘバ罐臭アルト陸軍ノ罐詰ハ現在、大和煮ニ限ラレアルヲ以テ、之ヲ其ノ儘連食スルトキハ生魚・生獸肉ニ比シ嗜好劣リ且ツ飽キ易シ。而シテ調理材料トシテノ罐詰肉ノ長所ニ至リテハ左ノ如ク種々アリ。

故ニ調理者ハ之等ノ點ニ鑑ミ、成シ得ル限り有利ニ調理ヲ實施セザルベカラズ。

- (1) 適當ニ味付シアルコト (市販品ニハ味付セザルモノアリ)
 - (2) 煮テアルコト
 - (3) 生肉ニ比シ軟カナルコト
 - (4) 細切シアルコト
 - (5) 廢棄分ヲ除去シアリ、眞ニ食用トナル部分ノミナルコト
- } 從ツテ潰シ易トコキ

之等ノ長所ヲ利用シテ實施スベキ調理ハ

(1) 挫碎肉ヲ使用スル調理

(2) 材料ニ煮タルモノヲ使用スル調理

(3) 材料ニ適當ナル味付ヲ可トスル調理

ニシテ、之等ハ生魚、生獸肉ヨリモ寧ロ罐詰肉ヲ適當トスルモノナリ。

ハ、乾「パン」

乾「パン」ヲ平時屯營内ニ於ケル主食代用トシテ、其儘使用スルハ適當ナラズ、從ツテ(1)汁粉ノ浮シ(2)乾「パン」萩ノ餅(3)「ブデング」等甘味品ニ利用スルカ又ハ味噌汁ニ浮カシテ使用スルヲ良シトス。

以上ハ戰用線下品ヲ平時屯營内ノ調理ニ使用スルニ當リ適當ト認ムル方法ヲ述べタルモノナレドモ、之ヲ演習其他野外ニ於ケル携行食トシテ使用スルヲ最モ有利トスルコトハ、戰用品タル性質上附言ノ要ナキコト、ス。

二、携行食調理

携行食調理上必要ナル諸注意ヲ述べレバ左ノ如シ。

「コロツケー」肉圍子汁、

和物、卵之花炒、茶碗蒸等

(1) 携行容易ナルコト

(2) 腐敗シ難キモノナルコト

(3) 汁氣少ナク崩レ難キモノナルコト

(4) 香味強烈ニシテ食欲ヲ増進セシムルモノナルコト

(5) 少量ヲ以テ良ク副食ノ用ヲナシ、且ツ腹持チ良キモノナルコト

(6) 簡單ニ調理シ得ルモノナルコト

而シテ之等ノ要件ヲ充タス爲メニハ次ノ各項ニ付注意セザルベカラズ。

イ、材料ノ選定

材料ハ成ルベク水分少キヲ可トシ、之ガ爲メ魚肉ヨリモ獸肉、生魚ヨリモ乾鹽魚、葉菜類ヨリモ根莖類ヲ良シトス。

又馬鈴薯、里芋、小麥粉製品ノ如キ澱粉質ノモノハ腐敗シ易キヲ以テ、成ルベク使用セザルヲ可トス。

罐詰ハ最モ腐敗シ難キモノナルモ、開罐後ハ普通食品ト同様若クハ夫レ以上速カニ腐敗スルモノナルヲ以テ、携行食ニハ罐詰ノ儘携行スルヲ良シトス。

煮物ト燒物トヲ比較スルニ、燒物ノ方腐敗シ難ク、又同ジ燒物ニテモ醬油漬燒味噌漬燒、鹽燒等ヲ良シトス。

煮物ハ佃煮等ノ如ク鹽鹹ク煮ルカ、煮豆ノ如ク砂糖ニテ甘クスルカヲ良シトス。

今携行食調理ニ適當ナルモノヲ例示スレバ左ノ如シ。

(1) 燒物

鹽鮭、鹽鱒、開キさんま、目刺、味噌漬燒、醬油漬燒、卵燒。

(2) 煮物

肉類ト澱粉質少ナキ牛蒡、人參、蓮根等トノ味噌煮、鐵花味噌、豆類ノ硬煮、又ハ砂糖煮、田麩、蒟蒻ノ生姜煮、さんびら、牛蒡、梅干、甘鹹煮、甘露煮、佃煮。

(3) 漬物

梅漬、梅干、澤庵、奈良漬、らつきよ漬等總テ漬物ハ携行食ニ適ス。

三、廢物利用調理

軍隊炊事ニ於ケル廢棄物ハ、眞ノ廢物ニ非ズシテ利用ノ方法ヲ研究セバ悉ク役立つモノナリ。例ヘバ鳥獸魚ノ頭骨、野菜ノ切り屑、米麥ノ淘ギ汁等ハ調理ニ利用シ得ルモノニシテ、之等ヲ利用スルコトニ依リ、假令大ナル經濟上ノ利益無キ場合ト雖、國民學校タル軍隊ニ於テハ「食物ヲ粗末ニシナイ」ト云フ精神上ノ効果大ナルモノアリ。

依ツテ之等廢物利用調理法ニ付左ニ二、三例示スベシ。

(1) 上殘飯ハ之ヲ蒸シ返シテ次ノ主食ニ使用スルコト。

(2) 殘「パン」ハ乾カシテ「パン」粉ヲ造リ「カツレツ」「フライ」等ニ使用スルコト。

(3) 鳥獸魚ノ頭骨等ハ煮出シテ「スープ」ヲ取り、味付ケニ使用スルカ、又ハ「ソース」ノ材料トスルコト。

(4) 野菜類ノ切屑ハ「コロツケー」ノ材料ニ使用スルカ、又ハ前項ト同様「スープ」「ソース」ニ利用スルコト。

(5) 大根、人參、蔞等ノ葉ヲ廢棄スル者アルモ、之等ハ汁ノ實、又ハ刻ミ漬等ニ利用スルコト。

(6) 米麥ノ淘ギ汁ハ生野菜乾鯽等ノ灰汁抜キ又ハ筍ノ茹水ニ利用スルコト
 又蜜柑ノ皮ノ如キモ刻ミテ「酢もの」ナドノ香料ニ利用シ得。
 而シテ右ノ内「スーブ」トシテ利用スベキモノニアリテハ、炊事場ニ一個ノ平釜ヲ
 常ニ仕立テ置キ、毎食生ズル之等廢物ヲ投入シ、成ルベク炊事ノ餘熱ヲ利用シテ
 煮出スヲ良シトス。

四、戰地(野外)ニ於ケル調理

戰地又ハ平時、野外ニ於ケル調理ハ、屯營内ニ於ケル炊事場ノ如キ設備器具ヲ
 使用スルヲ得ズ、飯盒及戰用炊具ヲ以テ個人又ハ合同炊事ヲ行フモノナリ。

イ、合同炊事

戰用炊具ヲ以テスル合同炊事中、副食物ニアリテハ、献立ニ於テ野外炊事ニ適
 當ナル種類ヲ選定スルコトヲ必要トスル外、其調理方法ハ屯營内ニ於ケル一般
 調理法ト異ル處ナキヲ以テ此處ニ特ニ述べザルモ、主食ニアリテハ平時多クノ
 部隊ニ於テ使用セザル平釜ヲ使用シ、薪又ハ石炭ニテ直火炊事ヲ行フモノナル
 ニ依リ、左ニ其要領ヲ述ベン。

一、中釜ヲ使用スル場合

- (1) 平釜ニ水二斗五升ヲ入レ沸騰セシム
- (2) 中釜ニ米麥八升最大限一斗ヲ入レ、之レヲ前記沸湯ノ中ニ入レ、約十分間煮
ル。

- (3) 中釜ヲ下シ、臺ノ上ニ置キ水分ヲ切ル。

- (4) 平釜ニ新ニ水約一斗ヲ注加シ、第二回ヲ炊飯ス。

(註) 中釜ヲ使用スルトキハ、炊飯容易ナルモ、栄養分ヲ流出スルノミナラズ、洗
 ヒ飯トナリテ不味ナリ、故ニ成ルベク使用セザルヲ可トス。

二、焦止器ヲ使用スル場合

- (1) 平釜ニ水二斗ヲ入レ沸騰セシム。
- (2) 右沸湯ノ中へ米麥一斗七升ヲ入レテ炊ク。
- (3) 再ビ沸湯後約五分間炊キ、火ヲ引キ、其儘又ハ釜ヲ下シテ五分間以上蒸ラス
 (註) 焦止器ヲ使用セバ中釜ノ長所ヲ取り短所ヲ除クコトヲ得ルモノナリ。

三、平釜ノミヲ使用ス場合

(1) 平釜ニ水二斗ヲ入レテ沸騰セシム。

(2) 右沸湯中へ米一斗七升ヲ入レテ炊ク。

(3) 再ビ沸騰シ來ラバ直ニ火ヲ引クカ、又ハ釜ヲ下シテ七島表、其他清潔ナル蓆ノ上ニ布ヲ敷キタルモノニ移シ、二十分間以上蒸ラス。

(註)此方法ハ十分會得スレバ最迅速且ツ燃料經濟ニシテ絶對ニ焦付クコトナシ。

但シ沸騰後直ニ火ヲ引クカ、釜ヲ下サバレバ焦付キヲ生ズル虞アリ。又十分蒸ラス必要アルモノトス。

□、個人炊事

戦地(野外)ニ於ケル個人炊事ハ飯盒ヲ使用スルモノナリ。依テ左ニ其使用法ヲ述ブベシ。

飯盒炊事ニアリテハ、副食物ハ調理ヲ要セズ其儘食用シ得ルカ、又ハ長ク煮ル必要ナキモノヲ選ブヲ便トスト雖、温食給養、現地ニ於ケル生物ノ利用等ノ必要アル場合ニ於テハ、合同炊事ト同様複雑ナル副食調理ヲ實施セザルベカラズ、之

ガ爲飯盒ノ使用法ニハ左ノ二法アリ。

(1) 一個ノ飯盒ニテ主食副食(掛盒使用) 同時ニ炊クモノ。

(2) 數個ノ飯盒ヲ以テ組ヲ作り、一部ノ飯盒ニテ主食ヲ他ノ飯盒ニテ副食ヲ別々ニ炊クモノ。

右二法ノ内前者ハ飯盒其モノ、構造上、總テノ副食調理ニ對シ、完全ニ行フコトヲ得ズ。蓋シ飯盒ノ本盒ト掛盒トハ、其受クル火力ニ相違アルノミナラズ、假リニ之レヲ同一トスルモ、飯ノ出來上ル時間以内ニ煮ヘル副食物ニ非ザレバ調理不可能ニシテ、從ツテ掛盒ヲ以テ煮タル副食物殊ニ生野菜、生肉等ハ假令完全ニ煮ヘタリトスルモ、調味品ノ浸ミ込ミ惡シク、水つばい、不味ナル出來菜ヘトナルヲ免レザルモノトス。

故ニ左ノ場合ヲ除ク外、普通ノ場合ニアリテハ(2)ノ方法ニ依リ組ヲ作り、副食物ハ別ニ炊クヲ可トスルモノナリ。

ハ、一個ノ飯盒ニテ主食副食共ニ炊ク場合

(1) 唯一人ニテ他ニ相手無キトキ。

(2) 混ぜ飯ヲ炊クトキ。

(3) 長ク煮ル必要ナク單ニ温メ又ハ殺菌スル程度ニ副食物ヲ煮ルトキ。

而シテ右何レノ場合ニアリテモ、火焰ノ先端ガ飯盆ノ底部ニ觸ル、程度ニ火ヲ焚キ、沸騰後約五分間ノ後火ヨリ下シテ、蒸又ハ蒸等冷タカラザル物ノ上ニ置キ、十分間以上蒸ラスモノトス。

五、患者食調理

患者食ハ一般兵食ト異リ、各患者一人一人ノ病氣ノ種類嗜好ニ適應セシムル必要アルノミナラズ、一般ニ榮養分多ク消化吸収容易ナルモノヲ選バザルベカラズ、之ガ爲メ特ニ注意スベキ事項ヲ述ブレバ左ノ如シ。

1、材料ノ選擇使用

患者食調理材料ハ、一般兵食ノモノヨリ良質ナルヲ要ス。即チ野菜、肉類ニアリテハ新鮮ニシテ纖維少ク軟ナルモノ、味噌、醬油、鰹節、砂糖ノ如キ調味品ニアリテハ上等品ヲ使用シ、又患者ニ依リ砂糖ヲ禁ジテ「サツカリ」ヲ代用シ胡椒、唐辛子ノ如キ強烈ナル刺激性香料ヲ禁ズル必要アリ。

ロ、目先ノ變換慰安

患者ハ恰モ小兒ノ如ク、又移リ氣ノモノナルヲ以テ、調理ノ變化ヲ望ミ色彩ヲ喜ブ。

故ニ常ニ調理ノ變換ニ意ヲ用ヒ、例ヘバ粥ヲ給スル場合ニ於テモ白粥ノミトセズ、時々煎米粥ニ變換シ、又「スープ」モ之ニ青色(菠薐草)赤色(トマト)黄色(人參)等ノ野菜類ヲ用ヒテ着色シ、以テ目先ヲ變換スル等ノ事ヲ必要トス。

ハ、消化吸収ノ容易

患者ハ運動不足ナルヲ以テ、特ニ消化容易ナル調理ヲ必要トス。之ガ爲メ本來消化容易ナル材料ヲ選ブハ勿論、或ハ之レヲ摺リ潰シ、又裏濾器ニカケテ纖維ヲ除ク等ノ事ヲ行フ外、小麥粉ノ如キ澱粉性食品ヲ焦ゲ付クコトナク、十分糊化セシムル爲重湯煎ヲ使用シ、又卵料理ニ泡立器ヲ使用スル等ノ必要アルモノトス。

六、食品ノ簡易製造

調理ト謂ヒ製造ト謂フ其間ニ、劃然タル區別アルモノニ非ズ。即チ簡單ナル製造ハ調理ノ範圍トモ稱スベキモノニシテ、之等ハ軍隊炊事ニ於テ兵力ノ許ス

限リ實施スベキモノナリ。

今從來ノ實驗ニ徴スルニ、次ニ記スルモノハ何レモ軍隊ニ於テ容易ニ經濟的ニ出來、且ツ衛生上ニモ良キモノナリ。

きんとん、切鰯飴煮、蒸パン、蒸シ羊羹、蒸カステラ、ドーナツツ、甘酒鹽豚、煮ハム、刻ミ漬、乾大根ノバリク漬、大根、蕪、瓜等ノ早漬、豆もやし、蒟蒻、佃煮、膨シ粉、パン粉、味噌バター、納豆、鐵花味噌、シロツブ、ラード、ソース。

第三章 調理法

第一節 主食

一、米麥飯 熱量九一五カロリー

材料

精米 一合四勺

精麥 六勺

準備

米麥ハ概ネ一食前ニ洗ヒ筈ニ取テ置ク。

炊キ方

釜ニ二合四勺ノ水ヲ入レ、沸騰ヲ始メタルトキ米麥ヲ入レ、再ビ沸騰セバ火力ヲ弱メテ四五分間炊キタル後火ヲ止メ、又ハ釜ヲ卸シ、約十五分間蒸ラス。

備考

イ、水加減ハ米質其ノ他ニ依リ一定ナラザルモ、普通米麥量ノ二割増トス。
ロ、米麥ヲ入レタル後沸騰スル迄ハ烈火トスベシ。
ハ、沸騰後直ニ火ヲ止メ、蒸熟(二十分以上)セシムルトキハ焦付ノ虞ナク、且ツ燃料經濟ナリ。
ニ、米麥飯ノ如ク、日々同一調理ヲ繰返シ實施スルモノニアリテハ、標準方法ヲ研究決定シ置キ、之ヲ基準ニ炊飯スルヲ可トス。

二、五目飯 熱量一〇九カロリ

材料

精米	二合	蓮根	五匁	人參	五匁
干瓢	二匁	紅生姜	一匁	油揚	五匁
削節	一匁	砂糖	二匁	醬油	二匁
食鹽	五分				

準備

イ、精米ハ概ネ一食前ニ洗ヒ置ク

ロ、蓮根ハ硬キ皮ヲ除キ、二ツ割若クハ四ツ割トシ小口切り、人參ハ五分位ノ千切ト爲シ置ク。

ハ、干瓢ハザット洗ヒテ水ニ浸シ、軟カクナリタルトキ五分位ニ切り置ク。

ニ、紅生姜ハ微塵切りト爲シ置ク。

ホ、油揚ハ堅二ツニ割り小口ヨリ切り置ク。

炊方

イ、釜ニ一食ニ付水二合二勺ヲ入レ、沸騰シタルトキ醬油五勺ト米トヲ入レ、普通ノ炊キ方ニテ炊キ置ク。

ロ、鍋ニ野菜ヲ入レ、野菜量ノ略三分ノ一ノ水ヲ加ヘ、軟カクナル迄煮テ、油揚、削節、砂糖、醬油ヲ入レ、充分味ノ染ミタルトキ掬ヒ上ゲテ前ノ飯ヲ半切桶ニ移ス際煮汁ト共ニ混ズ。

ハ、紅生姜ハ分配ノ際振り掛ク。

備考

イ、飯ハ普通ヨリ強目ニ炊クヲ可トス。

ロ、野菜ノ煮汁ヲ以テ炊飯スルモヨク、此場合ハ焦付カザル様注意スベシ。
三、ライスカレー 熱量二四五カロリー

材料

- 牛肉 一〇匁 玉葱 一〇匁 馬鈴薯 一五匁
- カレー粉 二分 人参 五匁 小麥粉 三匁
- 食鹽 一匁 ラード 二匁

準備

イ、牛肉ハ極メテ細カク刻ミ置ク。

ロ、人参、馬鈴薯ハ五分角位ノ賽ノ目ニ刻ミ、玉葱ハ千切ト爲シ置ク。

調理

イ、鍋ニ「ラード」ヲ入レ之レニ「カレー粉」ヲ加ヘテヨク溶キ、小麥粉ヲ入レ攪拌シ油粉捏ヲ作り次ノ煮汁ニテ延バス。

ロ、鍋ニ一人當リ一合二勺ノ水ヲ入レ、牛肉ヲ入レテ煮立テ、次ニ人参ヲ入レ煮ヘタルトキ、ソノ煮汁ノ一部ハ前ノ油粉捏ノ溶キ延シニ用ヒ、然ル後馬鈴薯

ヲ入レ、稍々軟クナリタルトキ玉葱ヲ投ジ食鹽ニテ調味シ、之レニ前ノ溶キタル油粉捏ヲ流シ込ミ攪拌シタルモノヲ飯ニカク。

備考

イ、飯ハ強目ニ炊クベシ。又米麥飯可ナリ。

ロ、青味ヲ付クル爲ニ少量ノ青豌豆ヲ用フルモ可ナリ。

四、蒸パン 熱量一二九二カロリー

材料(一食分九十匁バントシテ)

- 小麥粉 七〇匁(内四匁手捏用) 白砂糖 一〇匁
- 膨ラシ粉 三匁 食鹽 二匁 水 一合

製法

イ、小麥粉ニ膨ラシ粉ヲ混ジテ篩ニ掛ケ置ク。

ロ、白砂糖及食鹽ヲ水ニ溶キ置ク。

ハ、前二項ノ材料ヲ混合シテ手早く捏ネ上ゲ、一食宛ノ布ヲ敷キタル飯蒸罐又ハ蒸籠ニ並ベテ蒸ス。

備考

イ、膨ラシ粉ハ使用分量ノミ造ルベシ。又之レヲ水ニ直接當ツルトキハ無効トナル。

ロ、餘リ長ク且ツ強ク捏ネルトキハ瓦斯發散シ膨レ惡シ。

五、乾パン萩餅 熱量四二〇カロリー

材料

糯白米 一合 乾パン 半食分(三〇匁)

小豆 五勺 砂糖 一五匁 食鹽 五分

準備

イ、糯白米ハ前夜ニ淘ギテ水ニ浸シ置ク。

ロ、乾パンハ臼又ハ木箱内ニ入レテ捧ニテ粉碎シ、篩ニカケ置ク。

ハ、小豆モ前夜ヨリ水ニ浸シ置ク。

調理

イ、糯米一合ニ對シ水二合ノ割合ニテ稍硬キ粥ヲ作り、其中ニ乾パンノ粉ヲ入

レテヨク混合シ、適宜ノ大キサニ丸メ置ク。

ロ、小豆ハ煮上ゲテ一度汁ヲ捨テ、更ニ湯ヲ入レテ煮上ゲ、肉挽器ニカケ、別ノ鍋ニ砂糖ト之ヲ溶スベキ湯ヲ入レ、潰シタル餡ト食鹽トヲ入レテヨク搔キ混ぜ、其

中ニ丸メ置キタル餅ヲ入レ餡ヲ塗ス。

第二節 副食物

七二

第一 煮物

一、煮染 熱量三二七カロリー

材料

牛蒡 二〇匁 里芋 三〇匁

蓮根 二〇匁 がんもどき 一五匁(一枚)

砂糖 三匁 醤油 三匁

削節 一匁 水 一匁

準備

イ、人參ハ斜ニ切り置き、牛蒡ハ皮ヲコサゲ斜切ト爲シ、水ニ漬ケテ灰汁ヲ出シ、米トギ汁ニテ茹デ策ニ取り置ク。

ロ、里芋ハ洗ヒテ腐リヲ除キ、五分厚位ニ切り、前ノ茹汁ニテ茹デ策ニ取り置ク。

調理

ハ、蓮根ハ硬キ皮ヲ剥キ斜ニ切り、がんもどきハ六七分ノ短冊切ト爲シ置ク

鍋ニ醤油二匁、水及砂糖二匁、削節、がんもどきヲ入レテ煮上ゲ、其汁ニ蓮根、牛蒡、人參、里芋ノ順序ニ加ヘ、煮汁ガ材料ニ煮染ミテ汁ノ少ナクナリタルトキ、残りノ砂糖及ビ醤油ヲ入レ煮上グ。

備考

イ、煮染ハ純日本式純野菜料理ニシテ、我國ニ於ケル普遍的慣用料理ナリ。

ロ、調理上餘分ノ汁ナキヲ本旨トシ、醤油ニテ煮上グルヲ要訣トシ、醤油エキスヲ利用スルモヨシ。

ハ、精進料理ヲ本旨トシ、材料ハ根菜類ヲ主トシ、油揚、がんもどき、焼豆腐、生麩、椎茸、干瓢類ヲ用フルモ、青菜類、魚類、鳥肉類ハ使用セザルヲ通則トス。

ニ、煮込 肉類及惣菜ヲ一緒ニ煮込ミタルモノ。

ホ、煮シメ又ハ煮染 氷豆腐、焼豆腐、椎茸、干瓢ヲ煮出汁、醤油、砂糖ニテ煮染メタルモノ。

七三

へ、旨煮 野菜類又ハ肉類ヲ茹デ、又ハ湯搔キテ鍋ニ移シ、之ニ味淋若クハ酒、砂糖、醬油等ヲ加ヘタルモノヲ蔽フ程ニ入レ、中火ニ掛ケテ汁少ナク煮ル。

二、羹 肴 熱量二〇八カロリー

材 料

生魚 四〇匁

砂糖 二匁

醬油 二匁

準 備

大魚ナレバ頭及ビ腸ヲ去リ洗ヒテ一枚ニ卸シ、切身トナシ、煮上箆ニ並ベ置ク
(小魚ナレバ腸ヲ去リ洗ヒ置ク)。

調 理

鍋ニ砂糖、醬油ヲ入レ煮立チタラバ、煮上箆ノ儘ヲ入レ、鍋蓋ヲシテ煮上グ。

備 考

總テ煮肴類ニハ煮汁ヲ應用シテ野菜類ヲ煮テ付合ハスヲ可トス。

三、牛肉羹込 熱量三九六カロリー

材 料

牛肉 二〇匁 葱 二〇匁 馬鈴薯 二〇匁

人參 一〇匁 生姜 三分 醬油 二匁

砂糖 二匁 ラード(若クハ脂肪肉)二匁

山椒實 五厘

準 備

イ、牛肉ハ細切リトナシ置ク。

ロ、葱ハ一寸位ノ斜切トナシ馬鈴薯、人參ハ亂切トナシ、生姜ハ薄ク小口切トナシ置ク。

調 理

イ、鍋ニ「ラード」ヲ入レ、牛肉、生姜、山椒ノ實及少量ノ葱ヲ加ヘテ空炒シ、火ノ通リタルトキ少量ノ湯ヲ加ヘ、ノ軟クナル迄煮熟ス。

ロ、肉ノ軟クナリタルトキ人參、馬鈴薯ノ順序ニ入レテ煮立テ、砂糖、醬油ニテ

調味シ最後ニ葱ヲ入レ煮上グ。

備考

イ、本調理ハ支那料理ノ一種燉牛肉ノ調理法ヨリ來レルモノニシテ、本來ノ燉牛肉ハ牛肉ヲ主材料トシ之ニ若干ノ野菜類ヲ加ヘタルモノナリ。
ロ、材料トシテ筍、椎茸、豆素麵等ヲ用フルトキハ一層ヨシ。

四、養豆 熱量三五三カロリー

材料

大豆 四勺 蒟蒻 一〇勺
人參 五勺 生姜 五分
砂糖 五勺 醬油 二勺

準備

イ、大豆ハ前夜ヨリ水ニ浸シ置ク。
ロ、蒟蒻ハ五分角位ニ切り置ク。
ハ、人參ハ要スレバ堅ニ割リテ小口ニ切り、生姜ハ細カク刻ミ置ク。

調理

鍋ニ大豆ト浸水ヲ入レ、更ニ水ヲ加ヘテ軟カクナル迄茹デ、蒟蒻、人參、生姜ヲ入レ火ノ通リタルトキ、砂糖、醬油ニテ調味シ煮上グ。

五、鮭罐肉卵ノ花炒 熱量二五〇カロリー

材料

鮭罐詰肉 一〇勺 卵ノ花 五〇勺
葱 二〇勺 砂糖 二勺 醬油 二勺
麻ノ實

準備

イ、鮭罐肉ハ開罐シテホグシ置ク
ロ、卵ノ花ハ堅ク搾リ置ク
ハ、葱ハ細カク小口切トナシ置ク
ニ、麻ノ實ハ炒リ置ク

調理

鍋ニ鮭罐肉ト砂糖、醬油ヲ入レ一沸シ次ニ卵ノ花及葱ヲ投ジ汁ノ無クナルマ
デ炒リ上ゲ最後ニ麻ノ實ヲ加フ

備考

イ、卵ノ花ハ腐敗シ易シ故ニ夏ハホコ／＼湯氣ノ立ツモノヲ用フベシ
ロ、材料トシテ海老、鰯、鯉等ノ生魚及罐詰肉ヲ用ヒ、麻ノ實ノ代リニ生姜、胡
麻ヲ代用スルコトヲ得。

第二、汁物

一、味噌汁 熱量一七七カロリー

材料

豆腐 二〇匁 葱 一五匁 削節 一匁

味噌 一五匁乃至一八匁

調理

イ、豆腐ハ細ク葱ハ一寸位ニ切り、味噌ハ肉挽器ニカケ置ク。
ロ、鍋ニ約二合ノ水ヲ煮立テ、削節ト味噌ヲ入レ攪拌シ、一沸シテ葱、豆腐ヲ加

へ更ニ一沸シテ火ヨリオロス。

備考

イ、汁ノ實ハ二種位ヲ可トシ葱、豆腐若布、麩、素麵ノ如キ早ク煮ユルモノヲ用
フベシ、煮エ難キモノハ充分ニ水煮シタル後味噌ヲ入ルベシ。

ロ、味噌汁ハ煮ツマラザル様ニ注意シ、味噌量ト水量トハヨク計リ、濃淡ノ修
正ヲ爲サザル様ニ爲スコトガ肝要ニシテ、濃目ニ立テ後ヨリ湯ヲ注グト
モ濃目ニ立テ、味噌ヲ追加セザル様注意スベシ。

ハ、煮干ハ水カラ入レテ充分ニ味ヲ出スコト必要ナリ。

ニ、豆腐ハザツト煮テ鬆ノ立タザル様注意スベシ。

ホ、味噌汁ハ温キヲ尊シトシ攝氏六十度以上ニテ供スル様注意スベシ。

ヘ、味噌ハナルベク短時間ニ煮上グルコト。

二、けんちん汁 熱量二一一カロリー

材料

豆腐 三〇匁 里芋 二〇匁 人参 五匁

牛蒡 五匁 大根 二〇匁 胡麻油 一匁
削節 一匁 醬油 二匁

準備

イ、豆腐ハ摺ミクヅシテ箆ニトリ水ヲ切り置ク。
ロ、牛蒡ハサ、ガキトナシ水ニ浸シ、里芋ハ五分位ノ小口切、人參ハ亂切、大根ハ銀杏切トナシ置ク。

調理

鍋ニ胡麻油ヲ入レ煮立テ牛蒡、大根、人參、里芋ヲ加ヘヨク攪拌シテ熱湯ヲ入レ同時ニ削節ヲ投ジテ野菜ノ軟クナリタル時豆腐ヲ入レ醬油ニテ調味シテ煮上グ
備考
椎茸ヲ入ル、時ハ風味更ニ佳良ナリ。

三、薩摩汁 熱量五一七カロリー

材料

豚肉 一五匁 人參 五匁 牛蒡 二〇匁

甘藷 一五匁 葱 五匁 生姜 五分
味噌 一八匁

準備

イ、豚肉ハ細ク切り、人參ハ小口切トナシ、牛蒡ハサ、ガキトシ、水ニ浸シ灰汁抜ヲシテ置ク。

ロ、甘藷ハ古皮ヲ剥ギ七分角ニ切り水ニ漬ケ、葱ハ五分位ニ切り、生姜ハ細ク刻ミ、味噌ハ肉挽器ニカケ置ク。

調理

豚肉ニ少量ノ生姜ト葱トヲ入レテ空炒シ、約一合五匁ノ水ヲ入レテ煮立テ、人參、牛蒡、生姜ヲ入レ軟クナリタルトキ甘藷、葱ヲ入レ一度煮上リタルトキ味噌ヲ入レテ味ヅク。

備考

イ、材料トシテ豚肉ノ代リニ鳥獸肉何レニテモヨシ、又時トシテ身ノ締リタル魚類ヲ用フルコトアリ。

ロ、調理ハ汁ト實トヲ目的トシテ軟ニ煮ルベシ、野菜ハ何ニテモ四季折々アルモノヲ用フベシ。

但シ青菜類ハ青味位ニ止メ多ク使用セザルモノトス。

ハ、鶏肉ヲ用フルトキハ骨共細ク切り其儘用フ。

四、鯉こく 熱量四二一カロリー

材料

鯉 三〇匆 牛蒡 三〇匆 削節 五分

味噌 二〇匆 生姜 少量

準備

イ、鯉ハ膽囊ヲ去リ七八分位ノ筒切トナシ置ク。

ロ、牛蒡ハサ、ガキトナシ、生姜ハ微塵切リトナシ、味噌ハ肉挽器ニカケ置ク

調理

鍋ニ約二合ノ水ヲ煮立テ、之レニ牛蒡ヲ入レ、次ニ味噌ヲ加ヘテ攪拌シ、沸騰シタルトキ削節、鯉及ビ生姜ヲ投ジ氣長ク煮詰ム。

備考

イ、鯉ノ膽囊ヲ除クニハ、鯉ノ頭ヲ右ニシテ起シ、鰓ヨリ鱗ノ三枚目ト四枚目ノ間ニ位スル所ニ庖丁ヲ當テ、真直ニ切り下シ、庖丁ガ骨ニ達スレバ注意シテ骨ヲ切り、庖丁ノ切先ニテ手前ノ腹皮ヲ充分切り下ゲ、次ニ切り口ニ指ヲ入レテ前方ニ押し加減ニ割開クトキハ、其所ニ暗綠色ノ膽囊見エ、之ヲ指先ニテ破ラザル様注意シテ摘ミ出ス。

ロ、粉山椒ヲ振りカクレバ一層可ナリ。

ハ、鯉こくハ特殊ノ味噌汁ニシテ本來ハ最初多量ノ水ヲ用ヒテ薄目ニ立テ文火ニテ長ク煮詰ムルモノナリ。

第三、焼

物

一、鹽 燒 熱量二〇四カロリー

材料

生魚 四〇匆 食鹽 一匆 醤油 一匆

調理

生魚ハ大魚ナレバ一人一個宛ノ切身トナシ、小魚ナレバ内臓ヲ去リ、何レモ食鹽ヲ表裏ニ振り掛ケ置キ、金串ニサシテ火ニカケ、先ヅ身ノ側(切身ノ場合)ヨリ焼キハジメ、七分通り焼ケタルトキ裏返シテ焼ク。(小魚ノ場合ハ裏ヲ先ニ焼ク)

備考

イ、火ガ起リテ焦ゲ過グルトキハ火ニ灰ヲ又ハ食鹽ヲ振りカケテ火ヲ沈メツ、焼クベシ。

ロ、串ニサシテ焼クトキハ、片面ノ焼ケタル頃裏返シテ串ヲ捻リ置クベシ。

ハ、魚ノ表(皮)ハ輕ク焼キ、裏(身)ノ方ハ火ノ通ル迄焼クベシ。

ニ、鹽魚ノ鹽分ノ強キモノハ、前夜ヨリ鹽抜ヲナシ、本要領ニヨリテ焼クベシ

ホ、菜浸シ、さんどん、紅生姜、大根おろしノ類ヲ附合ハシメテ可ナリ。

二、照焼 熱量二一三カロリー

材料

生魚(鮪、鯉、鱈、鱈、イサダ等) 四〇匁
澱粉 一匁 醬油 一匁

準備

イ、生魚ハ三枚ニ卸シ、切身トナシ、砂糖醬油ニ浸シ置ク(二時間ガ理想)。

ロ、魚ヲ浸シタル砂糖醬油ヲ煮立テ、上面ノ泡ヲ去リ、水溶シタル澱粉ヲ流シ込ミ「タレ」ヲツクリ置ク。

調理

魚ハ砂糖醬油ヨリ取り出シ、串ニサシ火ニカケ、兩面ヨリ焼キ上ゲ「タレ」ヲ付ク

備考

附合セハ鹽焼ニ同ジ。

頭及ビ骨ハ、左ノ料理ニ用フ

うしほ、野菜ノ煮汁、すまし汁、味噌汁等、

三、豚肉むし焼 熱量四二五カロリー

材料

豚肉 二五匁 馬鈴薯 二〇匁
小麥粉 二匁 醬油 一匁

食鹽 三匁 胡椒 一分

準備

イ、豚肉ハ脂肪ヲ去リ、肉纖維ニ並行シテ約二百匁ノ塊ニ切り置ク。

ロ、馬鈴薯ハ皮ヲ剝キテ水ニ浸シ置ク。

ハ、小麥粉ハ水ニテ溶キ「トロリ」ヲ造リ置ク。

調理

取り置キタル脂肪ヲ鍋ニ入レテ炒リ、滓ヲ去リテ充分熱シタル時肉塊ヲ入レテ褐色ニナル迄炒リタル後、肉ヲ約半分浸スベキ湯ヲ入レ、肉ノ露出セル部分ニ食鹽ヲ振り掛ケ、蓋ヲ密閉シテ一時蒸シタル後肉塊ヲ取り出シ、殘レル汁ハ「トロリ」ヲ入レテ食鹽、醬油及胡椒ニテ調味シ「かけ汁」ヲ造リ置ク。

馬鈴薯ハ之ヲ熱湯ノ中ニ入レ、約三十分間煮テ水ヲ切り、半切桶ニ入レテ搗キ潰シ、食鹽ニテ調味シ置ク。

分配ノ際ニハ肉塊ヲ纖維ニ直角ニ薄ク切り置キ、馬鈴薯ヲ附合セトナシ、其上ヨリ「かけ汁」ヲカク。

第四、揚物

一、精進揚 熱量二五六、カロリー

材料

甘藷 二〇匁 人參 五匁

牛蒡(又ハ蓮根) 五匁 小麥粉 一〇匁

食鹽 五分 植物油 七匁

大根おろし 二〇匁 醬油 一匁

調理

イ、甘藷、人參(又ハ蓮根)ハ二分厚位ノ斜切トナシ、牛蒡ハ同様ニ切りテ灰汁投キヲ爲シ置ク。

ロ、小麥粉ヲ器ニ入レ、食鹽水ヲ加ヘ、ザツト掻キ混ぜ、小麥粉一合ニ對シ水六匁ノ比例之ニ野菜ヲ別々ニ入レテ衣ヲツケ、別ニ熱シタル植物油ノ中ニ投ジテ揚グ。

備考

イ、小麦粉ハ一度ニ溶カスコトナク、少量宛溶カスベシ。又マ、粉アリテ差支ナキ故餘リ掻キ混ぜザルヤウ注意スベシ。以上ノ注意ヲ缺クトキハ衣ガ足ヲ出シテ出来榮惡シ。

ロ、脂油ハ落花生油、白絞油、胡麻油其他「ラード」ニテモヨシ。

ハ、本調理ハ手數ヲ要スル故揚物ハ少量トシ菜びたし或ハ大根三杯酢ノ類ヲ附合ハスベシ。

ニ、揚ゲ方ハ天麩羅ト同ジ。

ニ、天麩羅 熱量四五四、カロリー

材 料

- 生魚 二〇匁 小麦粉 八匁 卵 一匁
- 食鹽 二分 植物油 七匁 醬油 一匁
- 大根卸 二〇匁

調 理

イ、生魚ハ大魚ナレバ切身トナシ、小魚ナレバ三枚ニ卸スカ或ハ頭部及内臓

ヲ去リ置ク。

ロ、小麦ニ食鹽卵水充分攪拌シタルモノヲ加ヘ、ドロドロニナシ置ク。

備 考

イ、衣ハ一時ニ全部ヲ作ラズ少シツツ作りテ用フベシ。尙卵水等ヲ入レテ攪拌スル際ニハ手早クナシ、足ノ出デザル様注意スベシ。衣ノ中ニまゝ粉ノ混「ジ」レルトモ出来榮ニ影響ナシ。

ロ、材料ヲ一度ニ多ク入ルレバ油ノ温度ヲ冷マシ出来上リ「カラ〜」セズ。又投入スルトキハ鍋ノ側ヨリ滑ラス様ニサツト入ルベシ。

ハ、植物油ハ胡麻油、白絞油等何レニテモヨシ。

三、フライ 熱量五〇〇、カロリー

材 料

- 生魚 三〇匁 小麦粉 三匁 パン粉 六匁
- 食鹽 五分 胡椒 五厘 卵 一匁

ラード 七匁

準備

イ、魚ハ大魚ナレバ三枚ニ卸シテ切身トナシ、小魚ナレバ頭部、内臓ヲ去リテ食鹽胡椒ヲ振り掛ケ置ク。

ロ、卵ハ割リテ等量ノ水ヲ加ヘ良ク攪拌シ置ク。

調理

魚ニ小麥粉ヲ充分マブシ、之ヲ卵水ニ浸シ、次ニパン粉ヲマブシ、兩手ニテ壓ヘテパン粉ヲヨク附ケ、二三十分位置キテ揚箆ニ並ベ、煮立テ置キタル「ラード」ノ將ニ煙立タントスルトキニ箆ノマ、入レテ揚グ。

備考

イ、卵水ヲ用ヒズ水ノミニテ出來ルモ出來榮及香味充分ナラズ。

ロ、小麥粉ヲ水溶シテ用フルトキハ衣剝ガレ易シ、又パン粉ヲ多ク要スベシ

ハ、「ラード」ハ本來三匁以下ニテ足ルモ調理ノ關係上多ク使用ス、残りハ貯ヘテ次回ニ用フ。

ニ、附合セトシテ粉吹馬鈴、フライポテト、玉菜、フライ葱等ヨロシ。

四、カツレツ

熱量五九六、カロリー

材料

豚肉 二五匁 鰹又ハ鯨モ使用シ得

小麥粉 三匁 パン粉 六匁 食鹽 五匁

胡椒 五厘 卵 一匁 ラード 七匁

準備

イ、豚肉ハ二、三分厚サノ大切トナシ、周圍ニ庖丁ヲ入レテ之ニ食鹽、胡椒ヲ振りカケ置ク。

ロ、卵ハ割リテ等量ノ水ヲ加ヘ良ク攪拌シ置ク。

調理

豚肉ハ先ヅ小麥粉ヲマブシテ卵水ニ浸シ、次ニパン粉ヲマブシ、兩手ニテ壓ヘテヨク附ケ、揚箆ニ並ベ煮立テ置キタル「ラード」ノ特ニ煙立タントスルトキ箆ノマ、入レテ揚グ。

備考

材料トシテ牛肉、豚肉、鶏肉共ニヨシ、其他(魚ハ主トシテ「フライ」ト稱ス「フライ」ヲ参照スベシ。
 堅キ肉ヲ使用スルトキハ丸棒又ハ肉切庖丁ニテタ、キ置ク。
 附合セトシテハ玉菜ノ織切又ハ粉吹馬鈴ヲ用フ。

五、コロツケー 熱量六四三、カロリー

材料

- 鮭罐肉 二〇匁 玉葱 八匁
- 馬鈴薯 四〇匁 卵 一匁
- パン粉 六匁 小麥粉 三匁
- 食鹽 五分 ラード 七匁
- 胡椒 五厘

準備

イ、鮭罐ハ開罐シ肉挽器ニ掛ケ置ク。汁ハ分チ置ク。

ロ、玉葱ハ細切トナシ「ラード」ニテイタメ置ク。
 ハ、馬鈴薯ハ皮ノマ、茹デテ後皮ヲ去リ置ク。

調理

イ、馬鈴薯ノ潰シタルモノニ罐肉、玉葱、パン粉、食鹽及胡椒ヲ加ヘヨク捏合セテ扁平又ハ枕型ノ團子ニ丸メ小麥粉ヲマブシ置ク。
 ロ、卵ヲ割リテ之ニ等量ノ水ヲ加ヘテ攪キ混ゼタルモノヲ前ノ團子ニ着ケ、直ニパン粉ヲ手ニテ壓ヘツケル様ニシテマブシ、三十分位シテ揚篋ニ列、ベ將ニ煙立タントスル「ラード」中ニ入レ約一分間狐色トナル迄揚グ。

備考

イ、調理用諸材料ハ總テ一度煮沸又ハ焙燒シタルモノヲ使用スルモノトス。
 ロ、使用スル油ハナルベク多クシ、且油ノ熱ハ強キヲ可トス、然ラザレバ崩ル、虞アリ。
 ハ、團子ノ材料ハ水分ノ少ナキモノヲ可トス、材料ニ水分ノ多キ時ハパン粉二、三匁ヲ加ヘ「ツナギ」トナスヲ良シトス。

ニ、罐肉、獸鳥魚肉何ツレニテモヨシ、但シ硬キ肉ハ茹デテ肉挽器ニ掛クルヲ要ス。

ホ、本調理ハ粗惡ノ材料ヲ用ヒテ美味ナラシムル經濟料理ナリ。
ヘ、所要ニヨリ「ソース」ヲカケテ食ス。

第五、和物

一、菜びたし 熱量七一、カロリー

材料

青菜 六〇匁 砂糖 二匁

削節 一匁 醤油 二匁

食塩 五分

準備

青菜ハ良ク洗ヒテ食塩水ニテ茹デテ箆ニトリ、水ヲ堅ク搾リ、五分位ニ切りテ又搾ル。

調理

鍋ニ削節、砂糖、醤油ヲ入レテ煮立テ、冷マシ置キ、是レガ冷メタル時搾リ置キタル青菜ヲ投ジヨク混合ス。

備考

イ、削節、砂糖、醤油ハ急グトキハ煮立テズ其マ、用フルモヨシ。

ロ、本調理ハ他ノ焼物等ノ附合セトスルニ適ス。

ハ、尚ホ之レニ胡麻摺リタルヲ交ゼルトキハ胡麻和ヘトナル。

二、胡麻和 熱量一六九カロリー

材料

菠薐草 五〇匁

胡麻 一匁

削節 一匁

砂糖 三匁

醤油 一匁

食塩 五厘

準備

イ、菠薐草ハ良ク洗ヒテ沸湯中ニ食塩ヲ投ジテザツト茹デ、其ノマ、箆ニトリテ冷マスカ、又ハ水ニ浸シ直ニ取上ゲ置ク。
ロ、胡麻ハ炒リテ摺リ碎キ置ク。

調理

茹デタル菠薐草ノ水ヲ搾リテ一寸位ニ切り、之ニ胡麻、砂糖、醬油ヲ入レテ摺リ混ゼタルモノヲ削節ト共ニ混ゼ合ス。

備考

菠薐草ノ代リニ小松菜、鶯菜、杓子菜、春菊等ヲ用ユ。
本調理ハ主トシテ焼魚等ノ附合セトシテ用ユ。

三、野菜サラダ 熱量三二一カロリー

材料

塩鮭(又ハ鮭罐) 一五匁 馬鈴薯 四〇匁
玉葱 二〇匁 人參 五匁

準備

卵 五匁 食酢 一才
大豆油 二才 芥子粉 一分
食塩 二匁 胡麻 少量

鹽鮭ハ前日ヨリ水ニ浸シテヨク洗ヒ、ソノマ、ザツト茹デ皮及骨ヲ去リ、手ニテ細カクホグシオク、馬鈴薯ハヨク洗ヒテ皮ツキノマ、茹デ指先ニテ皮ヲ剝キ堅四ツ割トナシ、小口ヨリ薄ク切リオク。

調理

芥子粉ハ湯ニテ練リ(布ニ包ンデ沸湯ニ入レ灰汁抜キラナシ)ソノ中ニ少シ宛生卵ヲ入レテマゼ合セ、大豆油及食酢ニテ適宜ニ伸バシ[かけ汁]ヲツクリオク
桶ニ馬鈴薯、人參及鮭ヲ入レ、前ノかけ汁ヲ入レテヨク混合ハス。

第六、漬物

一、大根早漬

材料

大根 二〇匁

食鹽 五分

白砂糖 四匁

氷醋酸 三分又ハ、理研酢、蜜柑又ハ、柚ノ皮少量

準備

イ、大根ハ五厘厚サニ銀杏切リトナシ置ク。

ロ、蜜柑ノ皮ハ細ク刻ミ置ク。

調理

大根ヲ器ニ入レ食鹽ヲ振リ掛ケ、砂糖及氷醋酸ヲ入レ、四、五回混ぜ返シ直ニ食用ニ供ス。

備考

イ、一度ニ多量ヲ漬ケ置クモ、腐敗ノ虞ナク且變味スルコトナシ。

ロ、蜜柑又ハ、柚ノ絞リ汁ハ醋酸ト共ニ大根ノ中ニマゼ入レル。

二、刻み漬 熱量一四カロリ

材料

葉付大根 二〇匁

食鹽 一匁

調理

葉付大根ハ良ク、洗ヒテ薄ク短冊形ニ切リ(大根突ニテ突ク)葉莖共ハ小口切トシ、食鹽ヲ加ヘ、充分手ニテ揉ミ、其儘押蓋ヲ爲シ漬置キ一、二日ヲ經テ食ス

三、ぱりく漬 熱量五カロリ

材料

割干大根 三匁

酢 一匁

醬油 二匁

食鹽 五分

唐辛子 少量

準備

割干大根ハザット水洗シ、細ク小口切トナシ置ク。

調理

イ、割干大根ヲ器ニ入レ酢、醬油ヲ注ギテ唐辛子ヲ入レ良ク混ぜ合セ、汁ガ表面ニシタ〜ニナル様ニシテ置ク。

ロ、時々混ぜ返シテ汁ヲ充分ニ浸ミ込マセ二、三日後ニ食ス。

備考

割干大根ハ切干大根、花切大根等ニテモヨシ。

第七、「パン」ノ副食

一、シロツブ(麵麩ノ膏物)

材料

- 黄砂糖 一貫匁
- 澱粉 百匁
- 食鹽 五匁
- 水 一升

調理

砂糖一貫匁ノ内五十匁小鍋ニトリテ其マ、直火ニカケ、攪拌シツ、茶褐色ニナル迄焦シ置ク、之ニ残りノ水ト砂糖トヲ加、へ攪拌シツ、煮立テ、砂糖ノ全ク溶解スルヲ待ツテ澱粉ヲ水ニ溶キタルモノヲ流シ込ミ、良ク混ぜ合セテ鍋ヲ下シ、冷却ス。冷却シタルトキハ水飴ヨリモ軟キ流動體トナル。

備考

イ、最初砂糖ヲ焦スハ所謂「カaramel」ヲ作り、出来上リノ「シロツブ」ニ程良キ着色ヲナスト同時ニ香味ヲ與フルタメナリ。

ロ、砂糖ハ白砂糖、赤砂糖等ヲ使用スルコトヲ得、レモン少量ヲ滴下スレバ香氣ヨシ。

二、甘藷ジャム

材料

- 甘藷 三〇匁
- 梅干 五匁

砂糖 五〇匁
食鹽 五匁
食紅 少量

調理

イ、甘藷ハ皮ヲ剝キ小口切トナシテ蒸シ、又ハ煮テ摺リ潰シ、裏濾ニカケ置ク。
ロ、梅干ハ種ヲ除キ摺リ潰シ裏濾ニカケ置ク。
ハ、前二項ノ材料ト砂糖、食鹽ヲ交ゼ合セ、攪拌シツ、焦ゲ付カヌ様煮上ゲ、食紅ニテ着色ス。

備考

イ、仕上堅キ時ハ少量ノ湯ニテ薄メ捏ネレバ宜シ。
ロ、材料ノ梅ノ代リニ梅酢(漬汁)ヲ用フルコトヲ得。
ハ、甘藷ノ代リニ馬鈴薯、南瓜、梅干ノ代リニ潰シテ裏濾シ、タル柑橘類又ハ枸櫞酸ヲ用フルモヨシ。

三、葱味噌バター 熱量三三〇カロリー

材料

味噌 一〇匁
玉葱(又ハ葱) 八匁
赤砂糖 一五匁
削節 一匁
小麦粉 三匁
水 一合

準備

玉葱ハ卸金ニテ卸スカ、又ハ肉挽器ニ掛ケ粉碎シ置ク。

調理

鍋ニ玉葱、削節及水五勺ヲ入レテ充分煮立テ砂糖、味噌ヲ加ヘ小麦粉ヲ約五勺ノ水ニ溶カシ入レ、文火ニテ攪拌シツ、煮ル。

備考

イ、玉葱ヲ最初ヨリ全部入レズ、其一割程ヲ殘シ置キ、煮エ上ル際ニ之ヲ入ルレ

バ香味良シ。

ロ、削節ノ代リニ肉汁其他骨肉「スープ」ニテモ可ナリ。

又削節ナルトキハ其儘使用シ得ルモ、煮干ナレバ豫メ肉挽器ニテ挫碎シ置
クヲ要ス。

ハ、嗜好ニ依リ葱ヲ省クモヨシ。

四、おぼろ汁 熱量四一カロリー

材 料

おぼろ昆布 二匁

焼 麩 一匁

干海苔 三匁又ハチリメン雑魚(焼竹輪)

醬 油 一匁(色付位ニ用ユ)食鹽少量

準 備

イ、おぼろ昆布ハ適宜ニ切り置ク。

ロ、焼麩ハ水ニ浸シ置ク。

調 理

イ、鍋ニ二合ノ水ヲ煮立テ、干海老又ハ焼竹輪ヲ加ヘテ一ト沸シテ醬油食鹽ニ
テ調味ス。

ロ、おぼろ昆布ハ各人ニ分配シ置キ、器ニ入レタル上ヨリ汁ヲ盛ル。

第八、携 行 食

一、佃煮(携行食) 熱量三二六カロリー

材 料

牛 肉 三〇匁

牛 蒡 三〇匁

生 姜 一匁

砂 糖 二匁

醬 油 三匁

食 鹽 一匁

準 備

牛肉ハ薄キ細切リトナシ、牛蒡ハ亂切トナシ、水ニ浸シテ灰汁ヲ出シ、生姜ハ細カニ刻ミ置ク。

調理

鍋ニ牛肉ト生姜トヲ入レ、之ニ半分浸ス程ノ水ヲ加ヘテ煮、肉ノ軟カクナリタル時牛蒡ヲ入レ、牛蒡ノ煮ヘタルトキ、砂糖、醬油ニテ調味シ、絶ヘズ攪拌シ煮詰メル。

備考

イ、材料トシテ海老、干雜魚、削節、干貝、鯉、鯖等ノ魚貝類、其他牛蒡、筍、昆布ノ類モヨシ。生姜ノ代ニ鯨肉等ノ罐詰肉ヲ用フルモ可ナリ、此場合ハ罐ヨリ取出シバラ〜トナスノ外調理ハ同ジ。

ロ、生姜ノ代リニ山椒粉、唐辛子等ノ香辛材ヲ用フルモヨシ。ハ、醬油「エキス」ヲ用フルモヨシ。

二、鱈甘露煮(携行食)

熱量二二六カロリー

材料

開鱈 二〇匁

醬油 二匁

糖蜜 一〇匁

生姜 二分

調理

干鱈ハ夏季ハ二晝夜、冬季ハ三晝夜、棒鱈ハ尙一晝夜、水ニ浸シ置キ、度々水ヲ替ヘ、軟クナリタルモノヲ一寸角位ニ切り鍋ニ入レ、被ル程ノ水ヲ加テ軟カニナル迄煮沸シ、之ニ糖蜜、醬油及細ニ刻ミタル生姜ヲ加ヘ、焦ゲ付カザル様攪拌シツ、暫ク煮立テ、充分味ノ付キタル時引キ上ゲ置キ、殘ノ汁ハ煮詰メドロ〜トナシ、之ニ前ノ鱈ヲ入レ温メテ供ス。

三、蒟蒻生姜煮

材料

蒟蒻 八〇匁

生姜 二匁

削節 二匁
砂糖 三匁
醤油 二勺

準備

蒟蒻ハ短冊切又ハ摘ミ切リトナシ茹デ、生姜ハ薄ク小口切リ(又ハ微塵切)置ク

調理

鍋ニ蒟蒻、生姜ヲ入レ一寸煮テ削節、砂糖、醤油ヲ加ヘ煮詰メル。

第三節 加給品

一、すいとん甘鹹煮 熱量二六五カロリー

材料

豚肉 一〇匁 小麥粉 七匁 澱粉 三匁
葉葱 一〇匁 大根(又ハ蕪菁)二〇匁
食鹽 五匁 醤油 一勺

準備

イ、豚肉ハ細切トナシ置ク。

ロ、葱ハ五分切、大根ハ銀杏切トナシ置ク。

ハ、小麥粉ハ澱粉ト混ゼ一貫匁ニ對シ水(二升)ヲ加ヘ餅ノ搗立ヨリ稍軟カキ程度ニ捏ネ置ク。

調理

豚肉ヲ空炒シ、約二合ノ水ヲ入レ、大根ヲ軟ニナル迄湯煮シ醤油、食鹽ニテ調味シタル後、前ノ捏ネタル小麥粉ヲ小杓子又ハ茶碗ノ蓋等ニテ少量宛チギリ刻ミスいとんノ浮キ上ガル迄煮テ最後ニ葱ヲ入レル。

備考

イ、本調理ハ、すいとんニ代フルニ饅頭ヲ以テスレバ豚うどんトナル。
ロ、すいとんニ小麥粉ト澱粉ヲ混用スルハ出來榮ヨキ爲ナリ。

二、ドーナツ 熱量三七一カロリー

材料 (三個分)

小麥粉 七匁 膨シ粉 四匁 砂糖 四匁
 食鹽 一匁 卵 二匁 水 一匁
 ラード 六匁(内一匁ハ捏ネ込ミ用)

準備

イ、小麥粉ニ膨シ粉ヲ入レテ篩ニ掛ケ充分混ぜ合シ置ク。
 ロ、砂糖、食鹽及ラードヲ加ヘ充分掻キマゼタル後、之ニ卵ヲ入レテ更ニ攪拌シタル後水ヲ入レテザツト混ぜ置ク。

調理

(イ)ノ中ニ(ロ)ヲ入レテ耳朶ノ硬サニ捏ネタルモノヲ麵棒(丸キ棒)ニテ延シ、ドーナツ型ニテ抜キ之ヲ煮揚籠ニ並べ、將ニ煙立タントスル程度ニ沸カセル[ラード]ノ中ニ入レ、浮キ上リタルトキ適宜裏返シテ揚グ。

三、蒸羊羹 熱量四一九カロリー

材料

小豆 一五匁 小麥粉 五匁 澱粉 三匁

砂糖 二〇匁 食鹽 二分

準備

小豆ハヨク洗ヒ、前夜ヨリ水ニ漬ケ置キタルモノヲ軟ニ茹デ碎キ置ク。
 茹デ置キタル小豆ニ砂糖、食鹽、小麥粉、澱粉ヲ加ヘ良ク捏リテ型ニ流シ込ミ、蒸籠ニ入レテ蒸ス。

備考

飯蒸罐ノ備附アル部隊ニテハ、函ニ小麥粉空袋等ノ布ヲ敷キテ流シ込ミ、飯蒸罐ニテ蒸シ、冷却シテ適宜ニ切ル。

第四節 患者食

一、粥

材料

精米 一合 水 五合五勺乃至六合 食鹽 一匁

調理

沸湯ノ中ニヨク洗ヒタル精米ヲ入レテ一度底ヲ搔キ廻ハシテ、蓋ヲ三分ノ一
アケテ中火ニ三十分煮タル時、要スレバ食鹽ヲ入レ、更ニ十分間文火ニテ煮熟
ス。

二、重湯

材料 精米 五勺 水 五合五勺 必要ニ應ジ食鹽少量

調理

精米ハヨク洗ヒテ水ヲ切り、右ノ分量ノ水ヲ沸カシテ沸湯ニ入レ、底ヲカキ廻
シ、蓋ヲ半開シテ三十分間煮沸シ、要スレバ食鹽ヲ加ヘ、裏濾シニヨツテ飯粒ヲ
去リ汁ヲトル。(出來上リ約二合)

三、半熟卵 (八分間卵)

材料

卵 一個(十六分) 食鹽又ハ醬油少量

調理

鍋ニ約四合ノ水ヲ入レ、沸騰シタラバ火ヨリ下シ、靜カニ卵ヲ入レ、八分間ニシ
テ取り出シ、殻ヲ割リテ汁碗ニ入レ、食鹽又ハ醬油ニテ味ツケル。
注意 (イ)生卵ヲ嫌忌スル患者ニ用フ。
(ロ)一時ニ多數ノ卵ヲ煮ル時ハ其ノ二倍量ノ熱湯ヲ用ユ。
(ハ)卵ノ大小ニヨリテ浸シ時間ヲ斟酌スベシ。

第五節 食品ノ簡易製法

一、膨シ粉 (ベーキング・パウダー)

材料 (百分ニ對スル割合)

原料名	第一例	第二例	第三例	第四例
重碳酸曹達	二三%	二三%	一九%	一四%
重酒石酸加里	二一	四四	三〇	三〇

澱粉	酒石酸	酸性燐酸石灰
三八	一五	三
三〇	三	五
三〇	五	五六

右諸例ノ内第四例ヲ示ス

製法

イ、先ヅ重炭酸曹達ヲ篩ヒ掛ケ、其ノ上ニ澱粉ヲ篩ヒ掛ケ、尙其上ニ重酒石酸加里ヲ篩ヒ掛ケル。
 ロ、以上ノモノヲ數回篩ニ掛ケ充分ニ混合ス。
 ハ、充分ニ混合シタレバ罐又ハ壘ニ入レ、口栓ヲ以テ密閉シ、濕氣ノ浸入ヲ防グベシ。

備考

密閉シ置クトキハ、比較的久シキニ堪ユルモ、自然効力ヲ失フニ至ルヲ以テ、成ルベク使用ノ都度調製スルヲ可トス。

二、ソース (約一升五合分)

材料

- 醬油 五合
- 食鹽 二〇匁
- 氷醋酸 三勺
- 胡椒 二匁
- 丁字末 三匁
- 唐辛子粉 一匁
- 玉葱 一〇〇匁
- 赤砂糖 六〇匁
- 煮干 二〇匁
- 水 一升

調理

イ、屑野菜ハ皮ヲ去リ薄ク細ニ刻ミ置ク。
 ロ、鍋ニ醬油ト水トヲ入レ煮干、屑野菜、玉葱、唐辛子、砂糖、食鹽ヲ入レテ文火ニテ時々攪拌シツ、一、二時間野菜ノトロクニ溶ケル迄煮沸シテ布ニテ絞リ漉ス。
 ハ、漉シタルモノニ醋酸、丁字末、胡椒ヲ加ヘ、一沸シテ下シ、冷メタル後壘ニ詰ムベシ。

備考

一、醬油ノ代リニ醬油「エツキス」ヲ使用スル場合ハ、一罐(百二十匁)ヲ一升三合ノ水ニ溶キ右ノ分量ノ「ソース」ヲ作ル。

三、ラード

製法

イ、脂肪肉ハ成ルベク細切リトナシテ鍋ニ入レ、徐々ニ加熱スレバ脂肪ハ漸次融解シ始ム。

ロ、脂肪肉ハラードノ熱ニヨリ早ク溶出スルヲ以テ、時々杓子等ニテ攪拌シツ、鶯色ノ滓ニナル迄加熱シテ後濾過ス。

ハ、蒸氣釜ヲ用フル時ハ、ラードノ煮付ク虞ナキモ、ラードヲ直火鍋ニテ採取スル場合ハ焦付カザル様、最初脂肪肉一貫匁ニ付一合程ノ水ヲ入レテ攪拌スルヲ可トス。

ニ、ラードヲ製スルニハ煙立ツガ如キ烈火ヲ避ケ、氣長ク文火ヲ以テ融解セシメ或程度迄ラードノ溶解シタル殘滓ハ、之ヲラード壓出器若シアラバニ掛ケ絞リ出スヲ可トス。

備考

イ、ラードノ殘滓ハ之ヲ捨ツルコトナク、其ノ少量ヲ味噌汁ニ混ゼル時ハ汁ヲ美味ナラシムルモノトス。

ロ、普通ノ脂肪肉百匁ヨリ八十匁乃至九十匁(一合七勺)ノ割合ヲ以テ製出シ得ルモノトス。

ハ、ラードノ新ラシキモノヲ用ユル前ニハ、惡臭ヲ去ルタメ文火ニテ氣長ク火入レヲナスベシ。

四、甘酒

材料

白米(又ハ糯)一升 米麴 一升三合

甲、速醸法(四時間)

- (一)先ヅ白米其他澱粉性食品ヲ粥狀ニ炊キテ澱粉ヲ糊化セシム。
- (二)攝氏六十度指ヲ七、八秒間漬ケ得ル程度位ニ冷マス。

(三)之ニ原料ト同量以上ノ麴ヲ投入攪拌シ、ヂャブノトナシテ、攝氏五十五度(指ヲ二、三十秒漬ケ得ル程度)ニ保ツコト三、四時間ナルトキハ甘味ヲ生ズ。
(四)其儘煮沸シ適宜ノ濃サトナシ飲用ス。

備考

イ、麴ヲ混ゼル前之レヲ細カク碎キテ三十分間攝氏六十度ノ湯ヲ入レ、ヂャブノ程度トナス時ハ酸酵速カナリ。
ロ、以上ノ米ト麴ヲ混ゼ合シタル時モ、砂糖十五匁ヲ入レテ混ゼ合ス時ハ、酸酵速ナリ。

乙、軟醸(一夜)

一、速醸法ト同様ニ粥ヲ炊キ攝氏六十度位ニ冷ス。
二、次ニ麴ヲ投ジテ能ク混合シ目張ヲナシ、一夜攝氏五十度内外ニ保温シ置ク。
三、其後煮沸シ適宜ノ濃サトナシ飲用ス。

丙、硬醸(二、三日間)

軟醸ノ粥ノ代リニ硬キ飯ヲ炊キ、同様ノ處置ヲ爲シ、二、三日間放置ス、但放置期間ノ温度ハ前ヨリモ低温度ニテモ良シ。

備考

一、白米ノ代リニ糯ヲ用フルカ、又ハ混ゼ合ス時味更ニ佳良ナリ。
二、温度高キニ過グレバ酸敗スルノ憂アリ、温度ノ取り方ハ最初液體用寒暖計ヲ使用シ會得スルヲ可トス。
三、飲用法トシテ、少量ノ食鹽及摺リ生姜ヲ用フルトキハ美味トナル。

五、蕨 蕨

一、材料の配合

蕨蕨粉 二〇〇匁(五合)
生石炭 三〇匁水五合ニ溶シ置ク。
水 一斗(出來上リ四貫目)

二、蕨蕨ノ捏リ方

桶ニ水六升ヲ入レ、之ニ蕨蕨粉ヲ徐々ニ棒ニテ攪拌シツ、加へ、其棒ガ立ツテ

倒レス程度マデ捏ネル。

三、煮方

鍋ニ殘リノ水四升ト、捏リオキタル蒟蒻ヲ入レ、文火ニ架ケ、充分攪拌シツ、糊狀體ニナル程度マデ煮ル

四、石灰ノ注入方

糊狀トナレル蒟蒻ヲ三升位宛容器ニ入レ、石灰汁ヲ約一合注ギ手早ク充分ニ捏ネテ石灰汁ヲマンベンナク混ぜ、固マリタルトキハ適當ノ大サニ切り石灰水ニ浸シ置ク。

備考

- 一、蒟蒻ノ固マルハ石灰汁ノ爲ナリ、石灰汁ノ濃度トコレガ混ぜ方ニ注意ヲ要ス
- 石灰ハ生石灰ヲ可トス、風化シタルモノハ効果少シ、石灰水ハ塵埃ヲ去リ沈澱セル砂粒ヲ除キタル乳白汁ニシテ甘澁味ヲ有スルモノトス。
- 二、出來上リ品ハ一旦茹デ、使用ス。

第四章 献立ノ調製

第一節 屯營内ニ於ケル献立調製要領

兵食ノ献立ハ榮養、經濟、嗜好ノ三點ニ立脚シ、軍事ノ要求ヲ顧慮シテ、各種ノ食品材料ヲ配列シタル調理計畫ニシテ、又調理實施者ニ對スル命令ナリ。サレバ献立ハ調理ノ根本ニシテ、恰モ戰鬪ニ於ケル作戰計畫ノ如シ、若シ作戰計畫ヲ誤ラバ、如何ニ實兵指揮ニ於テ巧妙ナリトスルモ、其戰鬪ハ遂ニ敗戰ニ歸スルガ如ク、如何ニ調理技術優秀ナリトモ其ノ根本タル献立ニ於テ要領ヲ得ザレバ、調理上折角ノ苦心モ殆ド水泡ニ歸スベシ。

果シテ然ラバ、如何ニ調製セバ要領ヲ得ベキカ、即チ榮養、經濟、嗜好及軍事上ノ要求ヲ満足セシムベキ献立ハ、如何ニシテ之ヲ作製スベキカニ付キ、左ニ其要領ヲ述ベン。

一、漫然筆ヲ取ラザルコト(作製準備ヲ必要トス)

多クノ當事者ガ献立ヲ作製スル狀況ヲ見ルニ、先ヅ献立用紙ト前週ノ献立表

ヲ机ノ上ニ置キ、漫然之等ヲ眺メツ、時ヲ空費シ、或ハ前年ノ同月同週ノ献立ヲ参考ニ、理由モナク調理ノ種類ヲ決定スル者多シ。斯ノ如クニシテ複雑ナル兵食献立ノ要求ヲ満足セシメントスルハ無理ニシテ、不満足ナル給養ヲ實施セラレ、ハ寧ロ當然ナリ。故ニ兵食炊事ノ事ニ當ル者ハ、毎週一回必ず作製スベキ献立ニ對シ、豫メ左ノ如キ準備研究ヲ遂ゲ置クコト切要ナリ。

(1) 兵食献立ノ要件

兵食献立ヲ作製センニハ、先ヅ第一ニ兵食トシテ顧慮スベキ要素即チ献立ノ要素トモ云フベキ事項ヲ、各隊毎ニ自隊ノ事情ヲ基本トシ、豫メ一表ニ書キ連ネ置キ、之ヲ基礎要件トシテ全般ノ案出ニ便ナル様力ムベシ。而シテ此ノ要件ハ如何ナル項目ヲ掲グルモ隨意ナリ、然レ共餘リ複雑ニ失スルトキハ、反ツテ實用ニ適セザルモノナレバ、大體次ノ如キ要件ヲ擧ゲテ參考ニ供ス。

- 一、定額
- 二、養價
- 三、嗜好
- 四、季節
- 五、勞働
- 六、演習
- 七、經濟的食品ノ選擇
- 八、衛生上ノ注意食品

(2) 献立作製上使用スベキ諸統計

右ノ如キ諸要件ニ着眼シテ、兵食献立ノ要求ヲ充タスベキナルモ、是等ノ要件ヲ通覽シテ、特ニ如何ナル事ヲ顧慮スベキカ、即チ定價ノ如キハ賄料日額幾何ト直チニ知ル事ヲ得レドモ、養價ニ到リテハ斯ノ如ク簡單ナルヲ得ズ、更ニ經濟的食品選定ノ如キハ、愈々即決ニ苦シム。故ニ是等ノモノハ、各自隊附近ノ物資物價等ヲ基本トシテ豫メ研究ヲ遂ゲ、利用ニ便ナル様統計表ヲ作製シ置クノ要アリ。其例ヲ示セバ

イ、嗜好調査表

ロ、食品養價比較表

ハ、魚貝、野菜類出廻期一覽表

ニ、各食品一定錢價ニ對スル養價比較表

ホ、衛生上注意食品一覽表

ヘ、其地方特産品一覽表

ト、各食品給養分量標準表

チ、主食品ノ變換及各種副食ノ給養回数標準表

リ、食品栄養價計算早見表
ノ如キモノ是レナリ。

是等調査統計ニシテ完備シアラバ、前述ノ兵食献立ヲ満足セシムル爲ニ必要ナル諸要件即チ

イ、何ヲ好ムヤ

ロ、或種ノ栄養素ヲ増給セントセバ何品ヲ使用スベキカ

ハ、今頃ハ如何ナル魚類、生野菜ガ出廻リ且ツ徳用ナリヤ

ニ、錢價安ク、栄養價大ナルモノヲ給養セントセバ、何品ヲ適當トスルヤ、即チ經濟的食品如何ナルモノカ。

ホ、衛生上此ノ時季ニハ如何ナル食品ニ注意スベキカ、尙如何ナル點ニ注意ヲ要スルヤ。

ヘ、其ノ地方特産品ハ何カ、即チ他品ノ追従ヲ許サザル徳用品ハ何カ。

ト、肉類ハ一週何夕ヲ給與シ、野菜類ハ一日何夕ヲ必要トスルカ、調味品ハ一回幾何ヲ使用スベキカ。

チ、年中主食ハ如何ニ變換給與スベキヤ、又副食中味噌汁ハ一週何回給與シ、燒物ハ何回、揚物ハ何回位與フベキカ

等ノ事項ガ一目瞭然ニ分リ、且ツ「カロリー」計算モ迅速ニ算出シ得ラル、ヲ以テ献立作製上容易ニ其要求ヲ充タシ得ラル、ノミナラズ、勞力ノ經濟、又大ナルモノアリ。

二、標準献立表ヲ作レ

兵食献立ヲ前述ノ如ク作製スル時ハ、比較的容易ニ要領ヲ得ルト雖、猶ホ每週一回「栄養ノ分量ハ如何」期節物ハ何ナリヤ等々一々表ヲ見テ献立表ヲ作成スル手數ト苦心トハ容易ナリトイフヲ得ズ、從ツテ動々モスレバ手數ヲ省ク爲メ、前例ヲ見テ其儘書キ並ブルガ如キ弊ニ陥リ易シ。依ツテ此手數ヲ極力省キ、而モ要點ヲ逸セザル爲ニ「カード」式標準献立表ヲ豫メ研究作製シ置キテ豫定トナシ實施ハ必要ニ應ジ其一部ヲ變更此ノ變更ヲ要スル部分ハ第一項ニ述ベタル要領ニ據リ變更スベキナリ「實際ニ於テ栄養量ノ如キモ單ニ調理材料ノ含有スル栄養量ノミヲ以テ云々スルヲ得ズ。更ニ消化吸収ノ點、換言スレバ不吸收率迄

其ノ二、カード(一例)

汁 噌 味					名稱
漬	味	削	葱	豆	材
物	噌	節		腐	料
					分
一〇	一八	一	一五	二〇	量
匁	匁	匁	匁	匁	
	2	40			金額
	錢				
	4	50			蛋白質
	匁				量
		203			熱量
		カロリー			

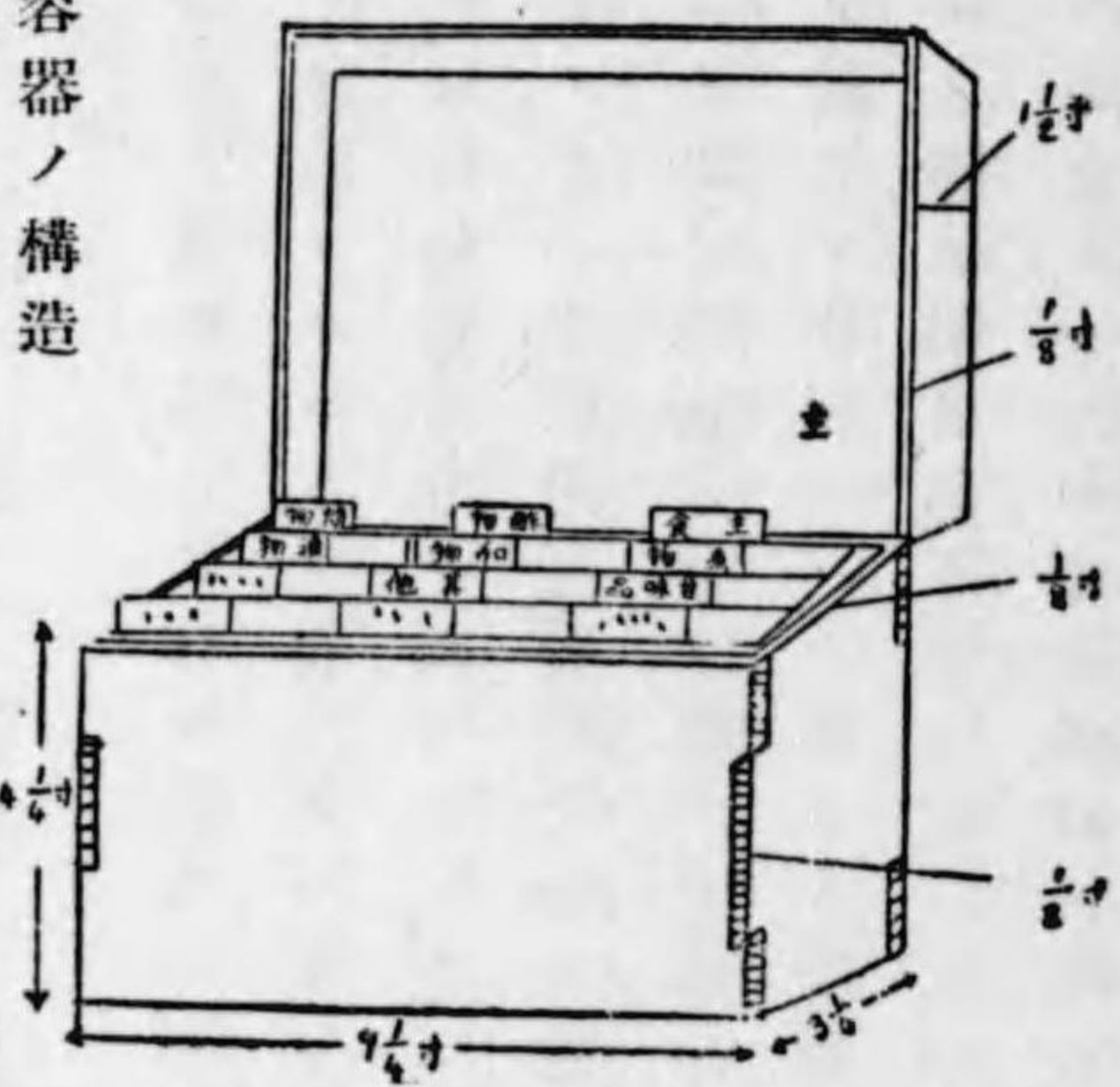
備考

一、實施ニ於ケル蛋白質、熱量ヲ正確ニ計算セントセバ、本カードノ材料毎ニ蛋白質、熱量ヲ區分記入シ(合計ヲ附ス)置カバ可ナルモ、斯ク正確ニ計算ナスコトハ手數ヲ要シ實行シ難シ。

二、要スレバ材料ノ換用品種ヲ附記スルモ可ナリ。

三、特ニ季節向キ獻立ハ四季ニ區分調製セバ便ナリ。

其ノ三、カード容器(一例)



一、容器ノ構造

覆蓋式トシ、裏面ニ蝶番ヲ附シテ開閉ス。寸法ハ圖示位ナルヲ適當ト認ムルモ「カード」ノ寸法及調製數ニ依リ適宜變更スベキナリ。

二、用途

圖示ノ如キ區分ニ依リ「カード」ヲ此ノ中ニ入レ置キ、必要ニ應ジ一枚宛抜キ出シ、使用後不用ノモノハ舊位置ニ納ムベシ。

第一節 野外ニ於ケル献立

戰地其ノ他野外ニテ作ル献立ハ、平時屯營内ニ於ケルガ如ク、豫定表ヲ作製シテ之ヲ實施スルコトヲ得ズ、即チ其ノ日ノ戰況及現地ニテ得ラル、物資如何ニ依リテ、毎日給養命令ヲ發セラレ、之ニ基キテ炊事實施直前ニ献立セザルベカラザルモノナリ(休戰滞在等ノ場合ヲ除ク)。

而シテ此ノ給養命令ヲ見タル後、いざ實施ニ移ラント言フ直前多忙ナル時、理想的ノ献立ヲ作製スルハ極メテ困難ナリ、故ニ動々モスレバ粗惡ナル調理ヲ實施スルノ弊ニ陥リ易シ。

之ヲ防止センニハ、豫メ各種ノ場合ニ應ズル「標準献立」ヲ用意シ置キ、之レヲ參考トシテ献立調製スルハ最モ要領ヲ得タル方法ナリ

而シテコノ標準献立ハ「カード」式トシ「常食」ト「加給食」トニ分チ、特ニ次ノ如キ要

件ニ適合セルモノヲ作製シ置クヲ良シトス。

- 一、手數ヲ省キ、簡單ニ調理シ得ルモノ
- 二、分配容易ニシテ携行ニ便ナルモノ
- 三、保存良好ナルモノ

四、追送品及現地ニテ得易キ材料ヲ使用スルコト

今左ニ右ノ要件ニ叶ヒ、從來野外献立トシテ使用セラレツ、アル普通ニ使用セラル、主ナルモノヲ左ニ列記シテ、其ノ調理法ヲ簡單ニ説明スベシ。

- 五目飯……夏季ハ少量ノ酢ヲ混入シテ五目ずしトスルモ良シ
- 福神漬飯……普通ヨリ稍々強目ニ飯ヲ炊キ福神漬ヲ混ぜ合ス
- 罐肉飯……同 右
- 蒸シパン……平釜ニ箆ヲ伏セ容易ニ作り得
- 煮 豆……
- 佃 煮……
- 味噌煮……

鐵花味噌……一般調理法ニ同ジ

鹽昆布……

甘露煮……

味噌焼……

揚物……豚肉ノ空揚ノ如キモノヲ選ブコト

蒸シ甘藷……平釜ニ箆ヲ伏セ容易ニ實施シ得

大根早漬……大根ヲ薄ク切り、醋酸、砂糖ノ二杯酢ヲカケ直ニ食用ス(成シ得レバ

香辛料少量ヲ加フ)。

炊事專務卒教育參考書(調理概論)終

炊事專務卒教育順次表

昭和三年十二月十五日印刷

昭和三年十二月二十日發行

昭和五年一月廿日再版發行

不許

複製

炊事專務卒教育參考書 (調理概論)

定價金五十錢

陸軍糧秣本廠編纂

東京市深川區越中島・陸軍糧秣本廠內
糧友會

發行者 寺井儀一

東京府下日暮里谷中本九七四

印刷者 逸見五男

東京・深川・越中島・陸軍糧秣本廠內

發行所 糧友會

振替東京一六九〇二番

328
101

終

