

味噌汁の搗へ方

味噌は、摺鉢にて充分搗り乍ら、水氣を硬く搾つた豆腐を加へ尙よく搗つた頃、定量の水を徐々に加へ、味噌漉しにて鍋に漉し鯉節の削つたものを入れ中火にかけ稍々暫く煮て火より下ろし、毛篩を以つて他の鍋に濾過して好みの種を入れて供します。

注意 此種に使用するものは、鯉、鯪、鯔、鯰、鯉、鯉、あかゑい、里芋、其他芋類がよいのであります。濃汁を煮る時は鍋底に付きやすきものでありますから注意をし乍ら煮るがよろしう御座います。

(二) 味噌汁の仕立方

粒味噌(赤)は、摺鉢にて充分搗り粒がなくなつた頃適宜の水を加へ能く搗り混ぜ

て後、鍋に味噌漉しを以つて濾過し、其の内に適宜の鯉節或は煮干の類を投じ火にかけ、沸騰した頃、上に浮びたる泡を力めて掬ひ捨て二三分間煮て火より下ろし他の鯉に毛篩にて漉し乍ら移し再び火にかけ、好みの種を入れて供します。

(三) 味噌汁の仕立方(その二)

裏漉しにかけたる赤味噌を適宜の煮出汁にて溶め火にかけ、沸騰して上に泡の浮びたる頃之を力めて掬ひ捨て少量の煮切味淋を加味し再び篩にかけ、好みの食品を加へて用ひます。

注意と應用 味噌は、都會にては多く小賣店で挽き或は漉し等して販賣して居りますが風味よく食するには、やはり粒味噌を摺鉢にて充分搗つた方は美味であります。

味噌汁の搗へ方



す。又味といふ方面より拵へる味噌汁は、普通のものよりは稍々薄く仕立て、後、濃口醤油少量を加味した方が最も口當りのよい上品な味となります。

白味噌にも辛いものと、甘いものと二種類があります。兩者共赤味噌と同様に仕立てればよいのであります。而し白味噌は赤の方よりは稍々濃厚にすると風味を増します。

三洲味噌（岡崎味噌或は八丁味噌）は摺らぬがよいのであります。又煮過ぎては風味が悪くなるのです。稍々硬くなつたものは充分かためて庖丁で細かに刻み煮出し汁の沸騰した頃に投じ手早く攪拌して一沸騰したれば火より下ろし毛篩にて濾過して用ひます。

## 第十八 果 物

食用に供してゐる果物の種類は頗る多く且其の用途は甚だ重要なものであります。果物は主として糖分、酸及び鹽分を含んでゐる爲に價値があるのであります。血液を冷却、休養、刺戟等の作用があります。果物は強壯藥の様な働きをします。血液を清浄ならしむる助けをなすものであり、多くは膠素と呼ばれる「ジェリー」様の物質を含み、あるものは澱粉を含んでゐます。この澱粉は成熟過程中に、變じて葡萄糖となります。バナナ、ナツメシユロ、無花果、梅及び葡萄は多量の糖分を含んでゐる爲に最も榮養價があるのであります。メロン、オレンジ、葡萄には水の量が多く、林檎、レモン及びビオレンヂは加里點を含んでゐる爲に貴く、オレンジとレモンとは



拘櫛酸及びビタミンを含んでゐるために特に價値があるのであります。

規定の飲食からして餘儀なく多量の砂糖を除いてゐる人は、梅、桃、杏及びクロイチゴが他の果物よりも砂糖を含むこと少く、林檎、甘い櫻實、葡萄及び梨は最も多く含んでゐるといふことを知つて置く事が大切であります。林檎は殆んで年中得られ、さうして種類が多いのと他の果物よりは格安で、澤山あるのとで果物の女王と稱されて居ります。

すつかり熟した果物は自由に喰べて差支ないのであります。さうして多くの人にとつては、臺所で造られた、後附の食品よりも氣に入るのであります。若し出来ることならば果物は常に朝の食卓に備へ置かなくてはならないのであります。生の儘の果物が自由に喰べられない時には、大抵の種類のもは料理することが出来ます。

料理をしても果物の價値は充分あるのであります。不熟の果物や腐りかゝつた果物は決して食してはならない。果物は喰べる前にあたつて、拭ひ或は洗はなければならぬのであります。

### 第十九 植物性酸及びその所在

主なる植物性酸

- 一、醋酸 (HO<sub>2</sub>CO<sub>2</sub>H) 酒及び酢の中に發見されます。
- 二、酒石酸 (HO<sub>2</sub>CCHO<sub>2</sub>H) 葡萄、鳳梨及び羅望子の中に發見されます。
- 三、林檎酸 酒石酸によく似て居つて林檎、梨、桃、杏、スグー及びアカスグリの中に發見されます。

植物性酸及びその所在



御重湯と粥に就て

四、拘櫛酸 ( $H_3C_6H_5O_2$ ) レモン、梅、オレンジ、シナノキ、及びシトロンの中に發見されます。

五、蔞酸 ( $H_2C_6O_4$ ) 大黃及び酸模の中に發見されます。

之等の物に對して總ての堅果から得るタンニン酸を加へることが出来ます。ある果物は二つ乃至三つの酸を含んでゐます。林檎酸と拘櫛酸とは、莓、クロイチゴ、スグリ及び櫻子の中に發見されます。林檎酸、拘櫛酸、蔞酸はツルコケモの中に發見されます。

### 第二十 重湯と粥に就いて

大和粥、大和の茶粥といふ諺があり又薯粥に羹物化して箸を取りといふ。我大和

民族には此粥といふものはなかくいみのあるもの、如く又病人にも粥と云ふものは何よりも必要なものであります。今は病人の食物とのみ考へられ或は飯よりも吸収率が悪い等といふ様なことになつて参りましたが此吸収率といふのもあまりあてにならないものであります。而し病人に寄つては御飯を咀嚼する力のなき者もあり或は咀嚼する力のなきものは重湯に次ぐお粥でなくてはならぬものであります。公事は根原にも見ゆる如く「おかゆ土器に盛る」といふことは、佳昔朝の粥とて貴顯の方々も朝食に用ひられたのであります。

重湯にあつては、御粥を攝取することの出来ぬ重患者即ち流動食を要する病人に必要な食物でありまして白米中にある栄養分を煎じ、水分と共に攝取するものであつて、之に鹽味をつけ少量宛幾回も攝取するが如きは化學分析以上の効力の

御重湯と粥に就て











(三) 炒玄米の重湯

材料及分量 玄米一合、清水一升、鹽適宜、

重湯重量 二合五勺、殘米粒、三百五十匁、

拵へ方 先づ玄米は、清水にて三回も洗つて後、箆に上げて水氣を斷り、能く乾してから焙烙にて程よく炊つて鍋に取り清水を加へ火にかけ、沸騰したれば中火(攝氏九十五度)にて一時半乃至二時間位煮詰めまして後、前の重湯と同様、「ガーゼ」或は絹篩にて手早く漉して再び火にかけ、適宜の鹽を加味して與へます。

注意と應用 食鹽は、米の内より極く少量を加へ置ても風味良く且つ淡泊にして白米重湯の如く濃厚ではありませぬ。

(四) 炒米の煎汁(重湯)

材料及分量 白米一合、清水一升、鹽適宜、

重湯重量 二合五勺、殘米粒、三百五十匁、

拵へ方 白米は、無砂搗のものを選びまして、焙烙にて狐色(カッ色)になる位に炊ります。さうして能く冷却したる頃、三四回も水を取り換へて洗ひ箆に取り上り一二回清水を注ぎ水を斷つて鍋或は釜に移し、清水を加へて火にかけ煮立つた時一摘みの鹽を加へ中火にして約一時間位煮詰めて火より下ろし、前同様に濾過し食鹽にて好みの味をつけて與へます。之はたいへん味の良、さうして芳香のあるものであります。



(五) 混和重湯(その一)

材料及分量 炒白米の煎汁二合、牛乳一合、重湯を鍋に入れ火にかけ、煮立加減になつた時牛乳を加へ充分沸騰したれば好みの味をつけて、火より下ろし、再び漉して用ひます。

(六) 混和重湯(その二)

炊白米の重湯或は玄米、白米重湯等の好みのもの二合を煮立て、好みの味をつけ火より下ろし五分間位放置して後、鶏卵の黄身二個分を潰して之を混和し、手早く攪拌して與へます。

注意と應用 混和物は、ガーゼにて一度濾過すれば尙宜し。

(七) 混和重湯(その三)

材料及分量 玄米重湯一合、葛粉五匁、牛乳一合、白葡萄酒中匙一杯、砂糖適宜、拵へ方 先づ鍋に重湯を入れ火にかけ、煮立ち加減になつた頃、適宜の砂糖を加へ沸騰したれば、葛粉を牛乳にて溶して徐々に加へ乍ら木匙にて手早く攪拌し、とろりとなつた時火より下ろし、白葡萄酒を混和して尙能く攪き混ぜ適當の量を與へます。此等は宜く主治醫と相談して用ひなくてはなりません。

(八) 混和重湯(その四)



材料及分量 炊白米の重湯一合、鯉節煮出汁一合、鹽、醬油適宜、  
拵へ方 重湯を鍋に煮立てまして、鯉節煮出汁を加へ再び沸騰せし時適宜の鹽と醬油にて好みの味をつけ、火より下ろし一寸と冷し適當の溫度になし、定量を與へます。

注意と應用 味付けは、多く鹽味が宜いのでありますが或は少量の醬油を用ふるも結構であります。此味付けは、患者其人の嗜好にまかすがよいのであります。又鯉節煮出汁に代ふるに、牛肉、鶏骨、或は野菜等のスープを用ふるも良く、又は昆布煮出汁に少量の味の素を加味するもよいのであります。

(九) 混和重湯(その五)

材料及分量 糯米の重湯一合、鯉節煮二合、牛乳五勺、鹽、醬油適宜、  
拵へ方 鍋に重湯を灌して鯉節煮出汁を加へ再び沸騰したれば牛乳注し、適宜の鹽と醬油にて好みの味加減して火より下ろし、適量を與へます。

(十) オートミールの重湯(その一)

材料及分量 オートミール大匙山三杯(二十匁)、清水五合、鹽適宜、  
拵へ方 オートミールは、二重鍋(湯せん鍋)に入れて清水を加へ約一時間放置した後、木匙にて一度攪拌して、沸騰せし二重鍋に重ね中火にして、再度攪拌し乍ら、凡そ四十分煮て火より下ろし、「ガーゼ」にて濾過して、別の鍋に移し再び沸騰したる頃適宜の鹽にて好みの味をつけて與へます。



種々な粥の拵へ方  
注意と應用 若し二重鍋の無き時は、普通の鍋に入れ、別鍋に湯を灌しその中に浮ばせ、湯せんにするとよろし、又煮上げる少し前に少量の砂糖を用ひて味加減することもあります。

(十一) オートミールの重湯(その二)

之は、オートミール重湯一合の内に五勺の牛乳を混和して一沸騰せし頃、極く少量の砂糖と鹽にて好みの味加減して用ひます。

第二十一 種々な粥の拵へ方

(一) 白米粥の拵へ方(その一)

材料及分量 白米一合(五十匁)、清水七合、鹽、煮上重量、二百八十匁、拵へ方 白米は、三四回水を取換へて後、一度磨ぎ、尙二三回水を取り換へて程よく洗つて水を断り鍋に入れ定量の水を加へて、火にかけ沸騰せし頃、中火にして、約一時間位煮て火より下ろす少し前に適宜の鹽を加味し、火より下ろし稍々暫く冷し定則の温度になつた頃、與へます。

注意と應用 粥を煮る間に御杓子にて度々攪拌する人々がありますが、度々攪拌いたしますれば風味の悪くなるのみならず、粘が増すのみにて取扱ひ上に就いても悪るければ、なるべく攪き混ぜることを少なくするがよろし。

(二) 炒白米粥の拵へ方(その二)



材料及分量 白米一合、清水一升、鹽適宜、煮上重量、三百五十匁、

拵へ方 白米は、焙烙にて狐色位に炊り別の器に移し稍々冷めましたれば、ざつと洗つて鍋に入れ定量の清水を加へ火にかけ、沸騰した頃稍々火を弱く中火（攝氏七十五度位）にして、中途にて度々攪き混ぜぬ様注意し乍ら約一時間煮込み火より下ろす二三分前に適宜の鹽を加味して火より下ろし稍々暫く冷し、程宜い加減になつた頃、與へます。

(三) オートミールの拵へ方

材料及分量 オートミール二十匁（大匙山三杯）、清水二合五匁、牛乳一合、鹽適

宜。

拵へ方 オートミールを二重鍋の上部に入れ定量の清水を加へ約一時間放置して後、沸騰したる二重鍋に重ね中途にて木匙を以つて三四回も攪き混ぜ乍ら中火で一時間も煮込みて、牛乳を加へ手早く攪拌し適當の鹽にて加味し火より下ろし、適宜の溫度にして與へます。

注意と應用 オートミールは出來上り後、牛乳を注ぐもよろし或は少量のコンレンスミルクを用ふるもよく、又少量の砂糖を用ふることもあります。或は鶏卵の黃身を混和し、又は牛乳にて黃身を溶き、器に盛つてから注ぐも結構であります。出來上りましたるオートミールを普通の茶碗に盛りますと大匙に五六杯あります。此の量は五十匁乃至六十匁になりますから此等を程よく定量して與へなくてはなりません。



(四) 湯煎粥の拵へ方

材料及分量 白米一合、清水七合、鹽適宜、  
煮上重量 三百二十匁、

拵へ方 先づ白米は重湯の場合と同様に洗ひます。さうして湯煎鍋（オートミールの時に使用する二重鍋）或は廣口壺・又は「ピーカ」（ガラス器）に入れ定量の清水を加へ、約一時間位煮て食鹽にて好みの味をつけ火より下ろし適宜に與へます。

注意と應用 白米の代用に炒白米を以つて作るも風味最も良く、白米にて作る時にも出来る迄一回なりとも攪拌してはなりません。最初より終り迄必ず放置しておかねば良いものが出来ません。若し中途にて攪拌する時は、粥に粘がつきねと

くになり食べつらきものであります。

此湯煎粥は、透明にして最も風味の良いものでありますが一度にても攪き混ぜると反對に味最も悪くなります。

(五) 米玄粥の拵へ方

材料及分量 玄米一合、清水一升、鹽、

拵へ方 玄米は洗つて後、三四時間定量清水に浸しそのまま放置して後約一時間半中火にて煮込みます。而して少量の鹽を加味し、火より下ろし、稍々暫くして適量を與へるかよろし。

注意と應用 玄米を煮る場合攪拌し過ぎては、なりません。攪き洗せ過ぎると



自然と粘りが出て風味が悪くなると同時に食べつらくなります。玄米を尙味よく食せんと思へば重湯の時に使用したるものと反對に洗わぬ内に狐色に炒りまして後さつと洗つて炊くとよいのであります。

(六) 茶粥の拵へ方

材料及分量 白米一合、清水五合、番茶煎汁二合、鹽適宜、

拵へ方 茶粥を作るには、先づ最初ほうじ茶を薄く煎じておく。さうして湯せん粥を作り火より下ろす時定量の番茶煎汁を加へ適宜の鹽を加味して用ひます。

注意と應用 若し湯煎でなき時は、前述の白粥を煮上げ火より下ろす稍々少し以前に煎茶汁を加へ手早く攪拌して適宜の鹽をつけて用ひます。又白米の炒米或

は玄米等を用ふることもあり、或はほうじ茶を布巾の袋に入れ最初に投じ沸騰と同時袋を引揚げるとよろし、此場合には茶の葉を極く少量使用いたします。

(七) 混合粥の拵へ方

材料及分量 白米一合、清水五合、牛乳二合、鹽、

拵へ方 白米は、前述の如く煮ます。而して後火より下ろす以前に牛乳を加へ尙四五分間煮て適宜の鹽味をつけ、火より下ろし、稍々暫く経て用ひます。

注意と應用 白粥の代りに玄米或は、炒米粥等もよく、湯煎粥の場合は最も良好であります。







種々な粥の拵へ方

注意と應用 小豆の代りに豇豆を用ふることもありますが豇豆は小豆よりは稍々硬い様であります。又煮汁は極く後に入れるがよいのでありますが先づ白米にて四十分間位煮込んで後小豆を投じ五分間輕て煮汁を入れるとよろし。

(十) 湯煎小豆粥

材料及分量 白米一合、清水五合、小豆汁二合、鹽。

白米は洗つて後、定量の水を加へ二重鍋にかけ中火にして凡そ四五十十分間煮ます。さうして充分米粒の軟かになつた頃、小豆の煮汁を加へ適當の鹽を加味して與へます。

注意と應用 此粥に用ふる小豆は、極く軟かに水煮をいたします、皮は破れてし

る粉の汁の様になつたものを用ひます。煮上げ量は約三百匁位であります。此の粥は、軟かにして且つ又風味のあるものであり、小豆の粒が入らぬ故に一層口當りがよいのであります。或は煮汁を一合にして牛乳一合を用ふるもよいのです。

第二十二 片栗湯と葛湯

(二) 片 栗 湯

材料及分量 片栗粉十匁、清水一合(五十匁)、牛乳一合(五十匁)、砂糖二十匁、拵へ方 先づ鍋に、定量の材料全部を入れ、御飯杓子にて絶えず攪拌し乍らねつとりとなる迄煮て與へます。之は稍々濃厚でありますから薄いのを好む場合は水なり牛乳を五勺位加へるとよろしう御座います。

片栗湯と葛湯







おぢや(雑炊)のいろく

もの類を副食物として與ふるがよろし、此なめものは、ビタミンの含有するものが結構であります。例へば煉味噌にキャベツ汁を入れたるもの、或はトマト味噌、果實の混合煮等であります。

おぢやの内にも、總ての栄養分を含有する様に心がけて作るが肝要であります。

(二) 鶏肉入雑炊

材料及分量 白米五勺、鶏肉二十五匁、煮出汁或は鶏スープ五合、醤油少々、

拵へ方 鶏肉は、挽肉或はみぢん切りしておく。白米は、常の如く洗つて鍋に仕かけ煮出汁を加へ中火にして暫く煮て米粒が充分軟かになつた頃、鶏肉を加へ手早く攪き混ぜ、適宜の醤油にて味をつけ、火より下ろし稍々暫くむまして供します。

注意と應用 おぢやの煮加減は前述のお粥と同様にします。煮出汁に代ふるに鶏スープを用ふるもよろし、火より下ろしむましてゐる内にみぢんに切つた甘藍、或は少量の大根おろし等を混和すれば尚よいのであります。又甘藍なり大根を投じて後、煮てはゐけません。

若し固形物の用ひられぬ患者の場合には鶏のスープ許りにて煮上げ、甘藍の芯の處をゑろしにして液汁を使用するがよろし又大根も同様であります。或は牛乳を混和することもあります。

(二) 魚肉のおぢや

材料及分量 白米五勺、鯉節煮出汁五合、魚肉三十匁、菠薐草二十匁、鹽、醤油、

おぢや(雑炊)のいろく



おぢや(雑炊)のいろく

味の素少量

拵へ方 魚肉は、比良魚、鯛、鱈、鰯の如き白色の魚肉を撰びまして、肉ばかりを一度醬油を塗つて焼き上げ極く細かにほぐしておきます。

菠薐草は熱湯に投じ柔かに茹で、水に取り能く晒し水氣を斷つて極く細かに刻んでおきます。白米は、常の如く洗つて鍋に入れ煮出汁を加へ暫く煮て米粒の軟かになつた頃、魚肉を入れ尙暫く煮て少量の鹽と醬油にて味をつけ菠薐草を投じ手早く攪拌して火より下ろし少量の味の素を混和して供します。

注意と應用 菠薐草の代用に、小松菜又は甘藍其他種々な葉類を用ふるもよくことに初春の候にはタンポ、等も結構であります。或は牛乳を混和することもあります。

(三) 牡蠣の味噌雑炊

材料及分量 牡蠣の緑き身一合、白米五勺、清水四合、赤味噌二十匁、人參二十匁、拵へ方 牡蠣は目筈に入れ、清水の中にてゆすぶり乍ら砂氣の能くされる様丁寧に洗つて水を斷つておく。白米は常の如く洗つて鍋に仕かけ水を加へ火にかけ暫く

中火にて煮て米粒の中は軟かになつた頃、牡蠣を入れ尙暫く煮て濃味噌を加へ之が煮とけて程能い味のついた頃、火より下ろし手早く擦し人參を入れ攪拌して暫くむまして後供します。

注意と應用 固形食を與へ難き患者には、前に牡蠣を煮出汁にして、煮汁のみを用ひます。又人參は擦して後搾り汁のみを使用するがよろし。味噌の代用に醬油を

おぢや(雑炊)のいろく



用ふるもよいのであります。或は人參汁に代ふるに大根の搾汁を用ふることもあり  
ます。半固形食位の患者にはスープを取つた残りの牡蠣をみぢん切りにして用ふる  
もよく又少量の刻みネギを入れるも風味のよきものであります。

#### (四) 豆腐の雑炊

材料及分量 白米五勺、豆腐四十夕(約半丁)、鯉節煮出汁五合、鹽、醤油、  
拵へ方 豆腐は、清水の中にてみぢんにつぶして後サツト茹で、水氣を斷つてお  
きます。白米を洗つて鍋に入れ、煮出汁を加へ中火にかけ米粒の軟かになるまで、  
煮て豆腐を加へ尙暫く煮て少量の鹽と醤油にて適宜の味をつけて與へます。  
注意と應用 煮出汁に代ふるに好みのスープを使用するもよく或は白味噌にて味

をつけ、みぢん切りのキャベツ又は大根、たんぼ、等を採合すも結構であります。

#### (五) 鶏卵のおぢや

これは前述の鶏肉スープのおぢやを程能く煮上げると同時に潰し玉子を入れ蓋を  
して暫くむまし、鶏卵が半熟適度になつた頃に與へます。鶏卵は鶏肉雑炊や其他の  
中に入るも結構であります。

#### (六) 馬鈴薯のおぢや

馬鈴薯は、皮をむき極く細く打つか或はおろしにして好みの雑炊に入れて程能く  
煮上げます。若し擦しにしたる場合は火より下ろす一寸前に加ふるのであります。

おぢや(雑炊)のいろく







げ終る迄攪拌せぬがよろし。度々攪き混ぜるゝ風味が悪くなり又粘り氣がつよくなるのであります。牛乳を使用すべき時は鹽味或は醬油味をつけるがよいのであります。又牛乳を使用しスープを混和した。梨、リンゴ、マートル等の汁を火より下ろして後に加味するも最もよいのであります。が搾汁を加へたる場合には煮ると何等の効力も無くなるのであります。

### 第二十四 御飯の炊き方と其の話

#### (一) 御飯に就いて

我が日本の各家庭に於ては、毎日御飯を炊かなくてはならないのであります。而し之を炊くと云ふ人はいくらもない様であります。

御飯は口に入れ腹をふくらせば良いと云ふものではありません。殊に病人に於いてはなほさらのことであります。日本人の主食品として最もかくこの出来ぬ食品が米であり是れを炊いて御飯とするのであります。此等の御飯を炊かないで大部分の日本の人は生炊きの御飯を毎日食べてゐる様な心持がして居ります。否たべてゐる處ではありませぬ、現代食べてゐる人が多いのであります。「一日に三度炊く飯も硬し軟かし」といふ傳説のある如く。又古説 姑が嫁に曰く「宅の嫁は御飯一つ炊くことが出来ぬ」と御飯を一口に炊くと云つてゐますが此飯の炊き方にも種類があります。即ち炊く御飯もあれば又た煮る御飯もあり或は茹でる御飯もあります。

此等の御飯に就いても期節により差異があり、殊に六月の下旬頃から九月の上旬にかけては尙更ら、茹でたものか煮た御飯を食べて居るのであります。白米を



食物としてゐる國は世界にも澤山有りますが殊に日本人が多いのであり又た、米に氣壓を加へて食べるのは日本ばかりであると云つてもよいのであります。白米に氣壓を加ふるといふのは即ち炊く事で、白米を御飯に炊くには何程の壓力が必要かと申しますと「七百六十ミリメートル以上を加へなければならぬのであり、氣壓よりも又た釜の中の蒸氣が高くなれば内からブツ／＼と沸き上がつて其ま々飯になるのであります。鍋を使用した飯は是れを茹で御飯或は煮た御飯と云つてよいのであります。

當今にても鍋なり釜にて飯を炊く時ブ／＼とふかして粘り氣のある最も榮養値の多い、重湯を灌ぎこぼさせる人々がある様です。ふきこぼせば榮養分を捨て、残りの「カス」を食べる様な物である。毎日の様に一合なり二合の重湯を捨てるのなら

ばふき上つて頃茶碗に一杯でも掬ひ取つて、榮養不良の小供にでも飲ますがよいではありませんか。内地では六月下旬から九月の上旬にかけて氣壓が低いのです、この氣壓の低い時は釜の蓋を重くするのであります。此蓋を軽くするから飯が旨く炊くことが出来ぬのです。よく御飯を炊きこなふと蓋の上を手桶に水を入れてのせたり或はおしをしたりするではありませんか是れが即ち蓋の重さによつての加減であります。

冬よく飯の炊ける釜は夏に至れば生炊の飯が出来、夏よく飯の炊ける釜は冬には焦げたり又は、生炊になるのであります只水加減や火加減ばかりではありませんここには科學的の理由があるのでありますから一家の主婦なり、主婦たらんとする諸姉は日常共に研究して頂きたいの物です。鍋の飯と釜で炊いた飯は一寸眼にも知れ



御飯の炊き方と其の話

す又た味も、如何と思ふのでありますが、鍋で煮た御飯は白米の特有な縦の筋が消えて代りに横に筋が出来てゐます。釜で炊いた飯は米特有の筋がはつきりと残つて居て又た、粘り氣が強いのであります。飯を美味しく經濟に炊くにはどうしても鐵釜を使用して充分重き蓋を使ふのに限ります。

初夏の頃より兎角胃腸の悪くなるものでありますが之れは茹でた御飯を食べる所爲であり、此飯を平氣で食べて居る人々がなかく多數であります。夏には脚氣になる事が多いのも脚氣と胃腸病が密接の關係があるからです。又た一方には白米の磨ぎ洗ひと、都會の米屋の悪いのになると、甲の米と乙の米とを混合する様な事もあります。是れ等を別としても今、日本で炊く米の磨ぎ洗ひによつてたいへんな損失をして居るのであります。国立榮養研究所の發表による、飯を炊く時普通の米を

磨ぎ洗ひする其際の損失を御参考の爲左に明記して見ます。

乾燥物質	四、〇%
蛋白質	一五、七%
脂肪	四二、六%
含水炭素(澱粉、糖精及糖分)	二、〇%
無機質	七三、〇%

を損失する物であります。故に今假りに日本で毎日飯に炊く白米の總額、六千萬石として計算すれば、

二百四十萬石中の	乾燥物質
九百四十二萬石中の	蛋白質

御飯の炊き方と其の話



二千五百五十六萬中の

四千三百八十石中の

脂 肪  
無 機 質

の損失をすることになるわけでありませう。

### (二) 白米の洗ひ方

白米は、磨ぎ過ぎるとフンワリとした味のよい御飯が出来ません。米は磨ぐと云ふよりは洗ふと云ふ方にすればよいのであります。先づ米を桶に入れ多量の水を加へ是れが三四回も取り換へて後、一度磨ぎ尙二三回も水を取り換へまして米あげ箆に移し上より一二回水を注ぎて炊くのであります。朝炊く米は前夜に、晝炊く米は朝食後に、夕に炊く米は晝食後に洗つておくといふのであります。然し夏季中は

洗ひあげて後二時間位にて使用すればよいのであります。

米を水中に永く入れ力まかせに磨ぐ内には多少の米の粒が破れたり又た、無砂つきでなき限り砂氣が米粒に押し入れる恐れもあるのであります。近頃は米磨機等に磨ぎ洗ひする人がありますが、之れ等も家庭にて三升五升の米を洗ふには、使用せぬ方がよいと思ふのであります。其理由は米粒を破すからです。米粒を破せば飯に炊く時フンワリと出来ぬのであります。一つ釜に粒の碎けた物と碎けぬ物とを入れて炊く時は粒の碎けた物には熱が早く通り粒の大なる物には、碎けた粒よりは後に熱が通るがため宜い飯を炊くことが出来ないであります。故に米を洗ふのは、桶に入れ手にて静かに洗ふに限ります。



(三) 白米飯の炊き方

白米飯 炊方にも其類、四種位あるのでありまして又た、期節により多少異なるのであります。即ち普通炊くこと、水炊きすること、空炒り炊きすることに油炒りして炊くこと、湯立にして炊くこと等でありまして先づ、普通炊くと云ふのは、白米一升を一升一合の水か或は一升二合の水にて釜に仕かけて炊くのであります。白米と下等米及古米と上等米と水加減を同様にしてならぬのであります。即ち新米と下等米を炊く時は米の量と水の量は、同量にし、古米と上等米とは前述の如く二割位増すとよいのであります。

また一升の白米を一時間も火に浸して放置した場合には一割内外の水を吸収するのでありますから一割の水を減する必要があるのであります。普通炊く飯は二時間以前に釜に仕かけて後、炊けばフンワリとした美味しい飯が出来上ります。

(四) 水 炊 飯

一升の白米を前述の如く洗つて、桶に入れ被るに足る清水を加へ其まゝ一時間半放置した後、水を断り釜に移し定量の水を加へ杓子を以て平になし、中央を透かせる様にして、火を燃し煮立つ迄火を強くして充分煮立つた時稍々火力を減じ、釜の蓋を少しゆるめて煮汁の流出を防ぎ、暫く煮て汁の流出せぬ様になつた頃蓋を強くして充分火力を弱く、十分間位経て全く火を引き去り尙十五分間其まゝにしてむせし、後かまごより下ろして五分間したれば、御飯鉢に移し杓子にて手早くほぐしま



すどよいのであります。若し瓦斯釜で炊く場合は最初に火力を弱くして煮立ち加減になつた頃火を強く、充分煮立つた時尙強くして二三分間の後、再び弱く飯の上にブツ／＼と穴があき、さうして上部の水分が充分引きたる時火を消すのであります。そして前述と同様其まゝ十分間放置して後、釜敷に取り五分間経て御鉢に移します。釜に米を入れ上部を平にする時杓子を釜底迄入れて一回攪き混ぜ周囲を押擴げる様にするに出來がよいのであります。

(五) 空炒り飯の炊き方

此の炊き方は稍々手数のかゝるものであり又た經濟にはならぬ物であります。なかく風味のよいものであります。故に御参考迄に申述べることにする。先づ白

米を焙烙にてサツト炒つて後手早く洗ひ釜に仕かけ普通の如く炊くのであります。他の飯を炊く時よりは水引がよいのであります。

(六) 湯立て御飯の炊き方

湯立て御飯とは、炊き上げる手順としては別に差異がありませんが只、釜に白米一升到付、一升三合の清水を沸しその中に、洗ひ米を投じ杓子を以て手早く攪き混ぜ上部を平にして前と同様に煮立てるのであります。但し火加減は白米を入れると同時に稍々弱く途中にて強く再び弱くするのであります。

注意と應用 前にも申述べたる如く、此湯立て飯は火加減から來る仕損じもなく



又た、味も一番よいのであります。飯を炊き釜底に焦げ付く様なことがあれば、火より下ろすと同時に釜の底を冷水に浸し、一寸と冷すと飯を移す時わけなく焦げが  
あき、或は焦げ方も減るのであります。

夏季は能く飯が腐敗するものでありますが、是れを防ぐには如何にすればよいか  
と申しますと先づ、御飯を移す時、お鉢を充分暖めてその中に移し布巾の乾きたる  
ものを、おほひそして蓋をなしお鉢を少し斜めにして冷所に置くのであります。熱  
いものを冷めたい器に移すと腐敗しやすのであります。御飯の如き熱いものを移す  
には器も熱くして移せば稍々腐敗を防ぐことが出来ます。

(七) 玄米飯の炊き方

玄米一升は、丁寧に洗つて後桶に入れ被るに足る水を加へ一晝夜間浸して、釜に  
仕かけ一升四合の水を加へ火加減は前同様にして炊き上げるのであります。玄米飯  
は普通の御飯を炊くよりは稍々時間の長く煮る必要があります。

(八) 半搗き飯の炊き方

是れは、玄米より稍々時間をみちかく水に漬けて後、水加減を玄米よりは一割減  
じて炊くのであります。

(九) 麥飯の炊き方

麥飯には、丸麥飯と押し麥飯及び引割麥飯の三種類があります。丸麥飯は、白米

御飯の炊き方と其の話



七合、丸麥三合の割りにして、丸麥を洗つて後之れを湯煮して洗つた白米と混合して一升三合の水加減にして炊き上げます。又た麥は湯煮（よばすとも云ふ）をせずして一晝夜間水に浸して使用することもあります。

押麥飯 白米七合に、押麥（又櫻麥、つぶし麥とも云ふ）三合の割、白米と麥を共に桶に入れて洗ひ釜に仕かけ一升三合の水加減にして稍々火を弱く長時間に炊き上げます。

引割飯 サナゴ飯とも云ふ、白米七合五勺、引割麥二合五勺、水一升二合、先づ米と引割を混合して後、程よく洗ひ釜に仕かけてフンワリと炊き上げます。

七分搗米御飯 玄米飯と同稱にして炊くこともありますが或は、白米と同様に炊くもよいのであります。但し白米と同様に炊く場合には普通白米の水よりは一割位

増すことを知つてゐなくてはなりません。

## （二〇）大豆飯

材料及分量 白米八合、大豆二合、鹽三匁、清水一升二合、

炊き方 大豆は、一夜清水に漬けておきます。而して水を断つて後、程能く炒つて摺鉢に取り半搗しにして、洗つた白米と混和して釜に仕かけ、前に述べた様に程よく炊き上げます。大豆は炒つてから水につけ込むこともあります。

注意と應用 大豆と同様に、黑豆を使用する事もあります。又黑豆は軟かに煮てから使用する場合もあるのであります。



(一一) 色 御 飯

之れは、白米を仕架けるととき 清水一升に對し五勺の醤油を使用いたします。或る場合には酒一合を用ふることもあります。

(一二) 干 菜 飯

材料及分量 白米一升、大根の干菜十五匁、酒一合、醤油五勺、清水一升二合、鹽、炊き方 干菜は、清水に一寸浸して後、少量の鹽をふりかけ鹽もみして、ぬるま湯十分間、漬けて水を斷り細かに刻み、白米と共に釜に仕架け水及酒、醤油を加へよく混合して、程能く炊き上げ冷ぬ内に供します。

注意と應用 大根菜に代ふるに、切干大根、或は干蕪菁等を使用することもあります。又は鯉節煮出汁にて仕架け、煮出汁御飯とするも結構であります。

(二三) 大 根 飯

材料及分量 白米一升、大根三百匁、醬油五勺、鯉節煮出汁一升二合、炊き方 大根は、一寸長さ位のせんに切つてサツト茹で、白米と共に釜に仕架け程能く炊いて供します。

注意と應用 大根飯の炊き方にも、その種類甚だ多くあり或は大根と共に他の食品を混和する場合があります。此等多くの炊き方に就いては、私の著述した「新らしき研究實用農村料理、東京府農會發行」を見られたならば總てのものがあります。



(一四) 豆腐飯

材料及分量

白米一升、豆腐百六十匁(約二丁)、酒一合、味淋五勺、醤油五勺、清水一升一合、味の素一匁、

炊き方 豆腐は、熱湯に投じサツト茹で篩に取り水を断り裏漉しにかけ、洗つた白米と共に釜に入れ酒、味淋、醤油、水を加へて煮立つた時味の素を入れ程よく炊き上げ冷めぬ内に供します。

注意と應用 豆腐の代りに、高野豆腐を擦し金にて擦し熱湯に投じサツト茹で、篩に取りよく水に晒して使用することもあり或は、茶椀に盛つてから淺草海苔の細かに揉みたる物をふりかけて供することもあります。酒、味淋、味の素等を経済上

使用せぬこともありますが風味はよくありません。

(一五) 信田飯

是れは、大根を炊いた時と同様にするもよいのでありますが、油揚げをせんに切つて鯉節にて味宜く煮て其煮汁の半分を仕かける時に使用し、残りの分を炒き上げて後油揚と共に手早く混和すれば風味のよい物が出来す。

(一六) 衛生飯

材料及分量

白米一升、鶏卵五個、罐詰鮭五十匁(約半罐)、バター大匙山二杯(約三十匁)、青豆大匙に五杯、醤油六勺、



炊き方 是れは、前に飯を炊いておくのであります。釜に普通御飯よりは稍々硬くなる様に仕かけます、櫻飯（黄枯茶飯）を炊くと同様酒一合を用ひ、水と醤油を混和してフンワリと炊いて用ひます。御飯を炊き上げたれば、次に鶴卵は湯煮して殻を剥き縦二つに切つて後木口より薄く截つておく。罐詰サケは罐より出して細かくほぐし、別の鍋にバターを煮溶かして鮭を入れ御飯杓子にて絶えず攪拌し乍ら、御飯を入れ鶏卵を加へ青豆を入れ、手早く攪き混ぜたれば火より下ろし冷めぬ内に供します。

### (二七) 鶏肉御飯

材料及分量 白米一升、鶏肉百匁、酒二合、味淋五勺、醤油七勺、煮出汁或は水、

炊き方 白米は、前述の如く洗つておく。鶏肉は極く細かに叩くか或は肉挽機にて挽きます。さうして鍋に酒と味淋を煮立て醤油を注し再び煮立つた時鶏肉を入れ手早く攪き混ぜ、サツト煮て火より下ろし、汁氣を斷つて此煮汁に煮出汁或は水を定量に加へ程よく炊き上げ、飯鉢に移す時、煮上げ置きたる鶏肉を加へ御飯杓子にて手早く攪拌して、暖い内に供します。

注意と應用 鶏肉に代ふるに、豚肉を使用して豚飯とする、此場合には豚肉を入れる時、細かに刻みたる根生姜を加ふるとよい。又た牛肉飯とするには豚肉に代ふるに牛肉を使用し、肉を混ぜる時みぢんに刻んだ晒し葱を混和すれば良いのであります。

西洋料理で、拵へる鶏肉升は細かに切つた鶏肉と玉葱を定量のバターにていため







用ひなくてはなりません。例へば次に述べてある如き第一例より第四例に至る流動物であります。然し此等の流動物を與へるに付いても注意すべきは、一回に多量與へる事を禁じ、少量宛を適當に定め數度に與へる方がよろしい。

### 第二十六 慢性胃加答兒の病狀と其の食餌法

#### (一) 慢性胃カタルの症狀

慢性胃加答兒にも病狀が種々でありますが多きは急性胃加答兒等に罹たる時に、不攝正であつたり或は不規則の場合に罹りやすく、此病に罹りますと第一食欲が進まず、食へたものは胃の中におさまらず時には嘔吐があり、夜は充分睡ること出来ず、精神の休む隙も無き、故に朝等は身體もくしくして床放れが悪い様なことが多いのであります。食餌法としては半流動食より漸時固形食を與へる様にいたします。

#### (二) 第一献立表

朝	粥
食	人參團子の味噌汁
	鯛 田麩
食後	果實汁 (五十瓦—八十瓦)
	鶏肉のおぢや
晝	食
	菠薐草の浸しもの

慢性胃加答兒の病狀と其の食餌療法



慢性胃加答兒の病狀と其の食餌療法

一鱈の煮付

粥

夕

食

かぶらのすまし

鶏肉眞蒸の鉢むし

果實或は果實汁

(三) 朝食の材料と分量及び料理法

(い) 粥 拵へ方は粥の條参照ありたし。

(ろ) 人參團子味噌汁

材料及分量 人參五十匁、片栗粉十匁、味噌三十匁、鰹節或は味の素適宜、

料理法 人參は、丁寧に洗ひ水氣を拭ひ擦しにして片栗粉及一摘みの鹽と味の素を混じよく攪拌して、好みの大きさの團子を作り、味噌の煮立つた中に投じ暫く煮て火より下ろし、定量を器に注ぎて與へます。

注意と應用 味噌汁の拵へ方は、味噌汁の條に委しければ其の處を見られたし、人參に代ふるに蕉菁、大根等を用ふるもよいのでありますが、大根の場合には稍々水分が多ければ、水を搾るもよいのであります。

(は) 鯛 田麩

材料及分量 鯛の肉五十匁、砂糖、醤油、

料理法 鯛の身は、刺身の如く切つておきます。鍋に二勺位の清水を加へ煮立つた時中匙山一杯の砂糖と茶匙半分の鹽を加へ更に二勺の醤油を注し再び煮立つ時鯛

慢性胃加答兒の病狀と其の食餌療法



の肉を投じ落ち蓋をして暫く煮ます。而して火の通つた頃、煮汁を斷つて再び火にかけ數本の箸にて手早く攪拌し乍らそぼくに煮上げ火より下ろし直ちに他の器に移し冷却後用ひます。

注意と應用 田麩は料理して後、二三日間位は貯へておく事が出来ます。煮染る時鍋に焦げ付く虞れあらば湯せん(二重鍋)にするとよいのであります。鯛に代ふるに比良魚、鱧、鰈類、鰻(川魚)、等もよいのであります。

(に) 果實汁

果實は、その期節のものを清水にて丁寧に洗つて後、水氣を拭ひ皮をむき芯を去り或は其まゝにてガーゼに包み、手早く搾つて用ひます。

注意 果實は、充分成熟したものを撰ばなくてはなりません、又林檎や梨の如き

ものは擦して後汁を搾るか或は一度煮沸して後に搾るがよいのであります。

(四) 晝食、材料及分量及び料理法

(い) 鶏肉のおぢや

料理法 雑炊の條に委しければ其の處を見られたし。

(ろ) 菠薐草の浸し

材料及分量 菠薐草百匁、醤油、味の素、

料理法 菠薐草は、熱湯に投じ軟かに茹で、清水に取り丁寧に晒して水氣を搾り細かに切つて器に盛り合せ醤油を注ぎて與へます。

注意と應用 合せ醤油は、醤油七分と煮出汁三分の割り即ち七勺の醤油に三勺の



煮出汁或は湯冷しを混和したものであります。若し湯冷しを使用する場合は少量の味の素を用ふるが結構であります。又菠薐草に代ふるに小松菜、つる菜、たんぼ、チサ、高菜等もよいのであります。

(は) 鱈の煮付

材料及分量 鱈百匁(三百五十瓦、中頃六七尾)、煮出汁一合五勺(約七十五匁一八

十五尾強)、砂糖五匁(約十七瓦五)、醤油二勺(約十匁一三十五瓦、

料理法 鱈は、水洗ひして鍋に入れ煮出汁を加へ落ち蓋(落ち蓋と云ふは鍋の底迄落ちる蓋を稱す)をして暫く煮て汁が半分位に煮詰つた頃、砂糖も加へ尙暫く煮て醤油を注し充分煮付けて火より下ろし器に付けて用ひます。

注意と應用 鱈は、白焼きにして後煮付けると風味が一層よくなります。煮出汁

にて長く煮て後味をつけると魚肉がしつとりとしまり又かすつかずして美味になります。鱈に代ふるに鰈、針魚、虎魚、いぼ鯛、川魚では、鮫、公魚、皇魚等がよいのであります。

(二) お三時(おやつ)

間食は、果實の煮たもの或は軽いパン又はビスケットの少量を與へます。其他醫師の許すものを用ふることにすればよろし。

(五) 夕食、材料及分量及び料理法

(い) 粥は、例により省略いたします。

(ろ) かぶらの清し露







朝食

粥

大根擦、花松魚

蕪菁の味噌汁

果實汁

鶏肉の雑飲

晝食

野菜のスープ

豆腐のふくめ

夕食

馬鈴薯の潰し煮

果實の煮たもの

(七) 朝食、材料及分量及び料理法

(い) 粥、例により省略いたします。

(ろ) 大根擦、花松魚、注ぎ醤油、

材料及分量 大根百匁、鯉節五匁、醤油、

料理法 大根は例の如くに擦しとして、器に盛り極く薄く花の様に削りたる鯉節

を上へのせ適宜の醤油を注ぎて用ひます。

注意と應用 若し大根の水分多量の節は、少々搾るもよろし又鯉節に代ふるに煮

干の新干或は、鯉干等も用ひ又公魚、鯉等の焼干を粉末にして用ふるも結構であり

慢性胃腸加答兒の病狀と其の食餌療法



ます。

(は) 蕪菁の味噌汁

材料及分量 小かぶ五十匁、味噌三十匁、

料理法 小かぶは、薄く刻みサツト茹で、後、例の如く仕立てたる味噌汁の煮立

つた中に投じ程よく煮て與へます。

注意と應用 味噌汁の仕立方は、その條に委し。

小かぶに代ふるに大かぶ或は天王寺かぶ、大根等もよいのであります。

(に) 果ものは、好みのものを用ひます。

(八) 晝食、材料及分量及び料理法

(い) 鶏肉の雑飲

之は、おちやの條に委しければその處参照ありたし。

(ろ) 野菜のスープ

是れも、スープの條を見られたし。

(は) 豆腐のふくめ煮

材料及分量 豆腐八十匁(約一丁)、片栗粉五匁、鯉節煮出汁三合、砂糖五匁、醬

油、味の素少々、

料理法 豆腐、奴に切つておきます。次に鍋へ煮出汁を入れ片栗粉を加へ、砂

糖と適宜の醬油を入れ御飯杓子にて攪拌し乍ら煮立て、豆腐を投じ程よくふくめ煮

となし火より下ろす時味の素を加へます。







慢性胃腸加答兒の病狀と其の食餌療法

のであります。又菠薐草に代ふるに、柔き野菜類ならば好みに用ふればよろし。

(は)馬鈴薯の潰し煮

材料及分量 馬鈴薯百匁、砂糖二十匁、鹽三匁、醬油、

料理法 馬鈴薯はまるのまゝ軟かに茹で、後、丁寧に皮をむき程よい大きさに切つて鍋に入れ少量の清水と砂糖を加へ暫く煮てから鹽と醬油を注し尙暫く煮て能く味がついたと思ふ頃、御飯杓子にて強く潰し充分攪き混ぜつゝ鍋底に付かぬ様注意し乍ら煮上げて用ひます。

注意と應用 若し牛乳を使用して差支へのなき患者には五勺位の牛乳を加へ醬油を使用せず鹽味にして西洋料理のマツシエードポテトの如くにするがよいのであります。又牛乳を好む患者には進むるもよいが、之を嫌ぬ人々には別段進むる必要

はありません。患者には至々牛乳を與へぬ方がよい位であります。牛乳、榮養を他の食品中より攝取するが最も良いのであります。牛乳は胃弱者には割合に榮養價はありません。

(一〇) 第三献立表

朝食	トースト、トマト
食	鯉節スーブ
果	なめ味噌
實	汁
粥	

慢性胃腸加答兒の病狀と其の食餌療法



晝

食

馬鈴薯團子のお露

鰯のこぎ作り、大根おろし

豆腐のおぢや

夕

食

鯛の潮汁

集鶏肉ふくめ

(一一) 朝食、材料と分量及び料理法

(い) トースト、トマト

此の拵へ方は、パンの條に委しければその條を参照ありたし。

(ろ) 鰹節スープ

鰹節スープは、鰹節煮出汁でありまして美味に取つた煮出汁に鹽味をつけて用ふればよいのであります。煮出汁の拵へ方を参照して好みに作るがよいのであります。

(は) 骨 味 噌

單に骨味噌と云ふも、種類の多いものであります。此處には鰹節の骨味噌を使用して見ませう。

材料及分量 赤味噌五十匁(百七十五瓦)、鰹節削つたもの十匁(三十五瓦)、砂糖

二十匁(七十瓦)、清水二合、

料理法 味噌は、充分摺つて後、鰹節及び砂糖、清水を混和して鍋に入れ中火にかけ、御飯杓子にて度々攪拌し乍ら二三十分間も煮ます。さうして味噌に充分ねばりが付きたる頃、火より下ろし冷めぬ内に裏漉しにかけ他の器に移し稍々冷却して

慢性胃腸加答兒の病状と其の食餌療法



後に供します。

●注意と應用 ●味噌を摺る場合に砂糖及鯉節、清水等を混せるもよし。或は擦し人参、刻み甘藍等を共に入れると風味を増します。又煮上げて後少量の味の素を加ふるも結構であります。

(一一一) 晝食、材料及分量及び料理法

(い) 粥、例の如く其條参照ありたし。

(ろ) 馬鈴薯の團子、清露

●材料及分量 ●馬鈴薯五十匁、片栗粉五匁、蕃杏十匁、煮出汁三合五匁、鹽、醬油、  
●料理法 ●馬鈴薯は、皮をむき清水に洒し水氣を斷つて山葵擦しの極く細かなもの

にて擦し、片栗粉と一掴みの鹽を加へよく攪拌して匙にて掬ひ熱湯に投じ中火にてサツト茹で、手早く煮立つた煮出汁に投じ、食鹽と少量の醬油にて味をつけ、火より下ろし、器に注ぎ蕃杏の茹でたものを採合せて與へます。

●注意と應用 ●擦し馬鈴薯のつなぎに鶏卵一個を用ふるもよく又水氣多くある時は軽く搾るとよいのであります。尚擦し芋の中に鹽を加ふる時少量の味の素を混和すれば風味を増します。蕃杏の代りに菠薐草或は小松菜等の好みのものを用ふるも結構であります。

(は) 鰯のこき作り

●材料及分量 ●鰯七十匁、大根五十匁、醬油、

●料理法 ●鰯は季節もの、例へば冬より春の時期は比良魚或は真子の類夏より秋の



時期には石鰈、がんぞ等の新鮮なるもの即ち活ものと云ふを撰びまして水洗ひし、骨を放し(おろす)て後皮のまま庖丁にて肉を軽くこき(庖丁にて肉こそげ取る)て器に盛り、山葵は山葵擦しにて極く細に擦して採合せ別の器に醤油を添へて用ひます。注意と應用 鰈の代りに、鯛、鱧、鮎魚、鯉等の如く白色肉の魚類はよいのであります。而し川魚類は生食せぬがよろしい。寄生虫の虞れがあります。

(一二三) 夕食、材料と分量及び料理法

(い)豆腐のおぢや、例により雑飲の條を見られたし。

(ろ)鯛の潮汁

材料及分量 鯛骨付のまゝ五十匁、煮出汁昆布三匁、鹽、醤油、

料理法 水洗ひした鯛は、骨のまゝ適宜に切つて少量の鹽を撒布し二三分放置して後、熱湯を通し冷水に取り丁寧に洗つて鍋に戻し、四五合の清水を加へ火にかき少し温りたる時昆布を入れ煮立つた時適宜の鹽と少量の醤油にて味加減して火より下ろし、器に盛り汁を注ぎて與へます。

注意と應用 潮汁は、鹽のみにて味をつけるものなるも本書には少量の醤油を使用することにせり。若し昆布の無き時は、器に盛る前に一滴みの味の素を加味するもよろし、又患者に依つては鯛の肉を與へずして汁許りを與ふることもありませぬ。此場合には肉も共に入れて與へ汁のみを吸ふがよいと思ひます。何故ならば汁ばかりにては、美と云ふことなく只味と云ふのみに留りますからであります。食慾を増進するには美味でなければなりません。



(は)集 鶏肉

材料及分量 鶏笹肉五十匁、人參三十匁、鶏卵十五個、片栗粉十匁、砂糖九匁、鹽、醬油、味の素、

料理法 人參はおろしにしておきます。次に鶏の笹肉は細かに叩きて後、摺鉢にて充分摺り乍ら一掴みの味の素と鹽を加へ尙摺り乍ら五匁の砂糖及片栗粉、一合の煮出汁、鶏を靜に摺り混せて裏漉しにかけ、擦し人參を混せて蒸籠或は折箱様のものに移し、沸騰したる蒸器に納め約三十分間中火にて蒸して、取り出し直ちに冷水に浸して鏝より抜き取り、六つ位に切つておく。さうして鍋に煮出汁一合を煮立て砂糖と醬油を適宜に加へそこへ蒸物を入れふくめにして用ひます。  
注意と應用 鶏肉は笹肉の無さときは脂肪少きものを選びます。又蒸し上げて後

急を用せぬ場合にはそのまゝ放置して稍々冷めたる頃取り出して切ります。人參に代ふるに大根、青豆、甘藍、菠薐草、蕪菁、馬鈴薯、林檎等を用ふることがあります。

(二四)第四献立表

朝食	粥
大根の味噌汁	
甘藍のオムレツ	
果實搾汁	粥

慢性胃腸加答兒の病狀と其の食療法



慢性胃腸加答兒の病狀と其の食餌療法

晝

食 はべんと小松菜の清露

燕菁蒸、吉野餡

粥

夕

食

茶

碗

蒸

擦人參ふくめ

果實

(一五) 朝食、材料と分量及之料理法

(い) 粥、例により拵へ方は省略いたします。

(ろ) 大根の味噌汁

材料及分量 大根五十匁(百七十五瓦)、味噌三十匁(百〇五瓦)、

料理法 大根は、せんに打つて軟かに茹で、後味噌汁に入れ程よく煮て用ひます。

注意と應用 味噌汁の拵へ方は、其の條にて知られたし。味噌は好みのものがよいのであります。

(は) 甘藍のオムレツ

材料及分量 甘藍三十匁、鶏卵八十匁、胡麻油少量、鹽、味の素、

料理法 甘藍は極く細に刻み、から炒り(水氣を使用せずして鍋で炒ること)して少量の鹽を加味しておく。玉子は井に潰しよく攪拌して煮出汁鯉節三匁と少量の鹽及味の素を混和し更に甘藍を混じ、極く少量の胡麻油を塗つたフライ鍋にて程よく焼き上げて用ひます。

慢性胃腸加答兒の病狀と其の食餌療法







●料理法 燕青は、擦しにして篩に入れ軽く水氣を断つておく。鱧は水洗ひして尾と頭を切り放して三枚におろし小骨を抜き、五分長さ位に切つて少量の鹽を撒布して二十分の後鹽を洗ひ落とし水を断り小井の中に盛り、前の擦し燕青に鶏卵と一摘みの鹽及味の素を混合して之を三つに分ち鱧の上にごんもりごのせ、沸騰したる蒸器に納め約二十分間蒸して後取り出し器の内に溜つてゐる汁を断り次に説明する吉野餡を注ぎて用ひます。

(ろ)吉野餡 鍋に片栗粉と煮出汁及び砂糖と適宜の鹽と醬油にて好みに味加減して火にかけて木匙にて絶えず攪拌し乍らとろりと煮上げて用ひます。

●注意と應用 片栗粉に代ふるに葛粉を用ふるもよく。鱧は白焼にして使用すると風味を増す。鱧の代りに他の小魚を用ふるもよろし又川魚では鰻、鮎、鯉等はよく

ありませんが、鱧、鰻、鮎、公魚、鱈等は結構であります。尚擦し燕青の中に少量の青豆を入れるもよいのであります。

(二七) 夕食、材料及分量及び料理法

(い) 茶 碗 蒸

●材料及分量 百合根三十匁、虎魚五十匁、鶏肉二十匁(但し脂肪無きもの)、鶏卵三十匁(約二個)、菠薐草少量、鹽、煮出汁二合五勺、醬油、

●料理法 百合根は、丁寧掃除して後茹で、おく。菠薐草も茹でて後五分切りにしておきます。虎魚は水洗ひして、三枚におろし皮を去り少量の鹽を撒布して二十分の後鹽を洗ひ落とし水を拭ふて百合根と共に蒸茶碗に入れ細に切つた鶏肉を加へ

慢性胃腸加答兒の病状と其の食餌療法







慢性胃腸加答兒の病狀と其の食餌療法

朝

食 麵麩のかる焼  
落し玉子の清露  
果實汁

晝

食 菠薐草のおちや  
尼鯛の煮出汁むし  
ふくめ大根

夕

食 煮うどん、鶏肉入り  
牛蒡の白和へ  
果實

(一九)朝食、材料と分量及び料理法

(い) 麵麩のかる焼 製法は、麵麩の條に委しければその處を見られたし。

(ろ) 落し鶏卵の清露

材料及分量 鶏卵二十枚(三個)、煮出汁三合、鹽、醬油、

料理法 鍋に鯉煮出汁を入れて火にかけ、煮立ち加減になつた頃、少量の鹽と醬油にて味加減してそこへ黄身と白身の分けたる鶏卵の黄身を碎さぬ様にして落し入れ之が半熟になつた頃器に取つて與へます。

注意と應用 煮出汁の代りに野菜スープを用ふるもよく、又た菠薐草或は甘藍の細かく切つたもの等を探合すのも結構であります。

慢性胃腸加答兒の病狀と其の食餌療法



(は)果實汁 之れは、例に依り適當のものを使用いたします。

(二〇) 晝食、材料及分量及び料理法

(い) 渡稜草のおぢや 拵へ方は、おぢやの條にて見られたし。

(ろ) 尼鯛の煮出汁蒸

材料及分量 尼鯛百匁(三百五十瓦)、鯉節煮出汁三合(百五十匁)(四百二十五瓦)、

鹽、

料理法 尼鯛は、水洗ひして後一人當り二切れ位に切つて少量の鹽を撒布して三十分間位放置しておく。煮出汁に薄い鹽味をつけて深皿に注ぎ尼鯛を入れて、煮立つた蒸器にて二十五分間蒸して後取り出し、皿の廻りを丁寧に拭きて與へます。

注意と應用 蒸し上げて後、汁氣の多い時は稍々減ずるもよろし、或は深井にて蒸し上げて後他の皿に尼鯛のみを盛るもよいのであります。又供する場合割醬油を用ふることもあります。此場合にはおろし大根か又は、擦し胡瓜等を用ふることもあります。尼鯛に代ふるに鰈の類又は鯛、舌比良魚、香魚、鯉魚、鯉等もよいのであります。

(は)含め 大根

材料及分量 大根百匁、鯉節十匁、砂糖、鹽、醬油、

料理法 大根は、五分厚に切つてサット茹でます。さうして鍋に戻し、被るに足る水を加へ落ち蓋をして火にかけ暫く煮て鯉節の削つたものを加へ水が無くなれば何回も加へ乍ら長く煮て大根が充分軟かになつた頃、少量の砂糖(約五匁)を加へ尙



暫く(五分間位)煮て後一匁の鹽を加へ適宜の醬油にて味加減して火より下ろし三十分間位含ませ置きてのち鯉節のつかぬ様に器に盛りて與へます。

注意と應用 大根は、多く鹽味にするがよろし味加減を薄くして二三時間も含ませおき、再び暖めて用ふれば風味を増します。

### (二二) 夕食、材料及分量及び料理法

(い) 煮 うごん

材料及分量 干うどん八十匁、鶏肉三十匁、蕨の臺十匁、豆腐皮三匁、煮出汁三

合五匁、醬油、

料理法 干うどんは、熱湯に投じ箸にて手早く攪拌して沸騰すれば少量の清水を

注し宛煮上るを留めつゝ暫く茹で、うどんが透明になるを度として火より下ろし蓋を強くして十五分間むまして後、清水に取り兩手にて揉むが如くして充分洒しておきます。宮貴の臺は丁寧に掃除して熱湯を通し、豆腐皮は清水に一寸浸し、しつとりとなつた時水氣を斷り、せんに切つておく。鶏肉は挽き肉或は極く細に叩き切りにして次に鍋へ煮出汁を入れ火にかけ、煮立ち加減になつた時洒しておきたるうどんの水氣を斷つて投じ鶏肉をばらばらに加へ暫く煮てうどんが極く軟かになつた頃少量の鹽と適宜の醬油にて好みに味をつけ富貴の臺を入れ再び沸騰したれば火より下ろし、器にうどんと富貴の臺を程宜く盛り上に豆腐皮をのせ適宜に汁を注ぎて與へます。

注意と應用 うごんは、前に下煮をして、別に注ぎ汁を拵へるもよいのでありま



す。又た蕪の臺の代りに稜波草か他の青菜を用ふるもよく或は大根おろしを加味し  
又は少量の葱を加味することもあります。但し葱は各人に依り異なる點が多いので  
ありますから其の人々の嗜好に依つて用ひなくてはなりません。尙味が悪いと思ふ  
時は火より下ろす時一摘みの味の素を用ふるも結構であります。

(ろ)牛蒡の白和へ

材料及分量 牛蒡八十匁、豆腐四十匁(約半丁)、砂糖、鹽、醤油、味の素、糠、  
料理法 牛蒡は、新牛蒡の細いものを選びまして一寸長さに切り、鍋に入れ被る  
に足る清水と五匁の米糠を入れ、水が減すれば何回も注し乍ら充分軟かに茹でます。  
茹でたれば火より下ろしそのまゝ、放置して充分冷却した時清水にて丁寧(ていねい)に洗ひ水氣  
を断つて鍋に入れ被る位の煮出汁を入れ暫く煮て、醬油色のつかぬ様に下味をつけ

直ちに他の器に移しておきます。豆腐は熱湯に投じサツト茹で、後、茹で湯を断り摺  
鉢にて充分摺り乍ら五匁の砂糖と一匁の食鹽及び一摘みの味の素、一勺の醬油を混  
じよく摺り混ぜて後裏漉しにかけ、之にて下煮した牛蒡を和へて供します。  
注意と應用 豆腐の中に少量の白胡麻を加ふれば風味を増しますが是は、主治醫  
の許可を得なくてはなりません。牛蒡に代ふるに人參、大根、菠薐草、恭菜、楳木  
の芽、高菜、蒲公英等を使用するもよいのであります。  
(に)果實 果實は、例に依り料理法を略しておきます。季節により好みのものを  
用ひます。

(二二)第六献立表



慢性胃腸加答兒の病狀と其の食餌療法

朝

食

うづら豆の煮漉し  
かぶ菜の煮浸し

果實汁

晝

食

鮎の鹽焼、麥醬油  
鶏卵の小井蒸、薄葛汁

夕

食

蠶豆身蒸  
越瓜のスチユード

果實枇杷

### (二三) 朝食、材料及分量及び料理法

(い)お粥 その條参照ありたし。

(ろ)うづら豆の煮漉し

材料及分量 うづら豆五十匁、砂糖二十匁、鹽、

料理法 うづら豆は、一晝夜間位清水に浸しておき。そして充分軟く茹で、後砂糖と少量の鹽にて味をつけ粉吹の如く煮上げて後、裏漉しにかけて與へます。

注意と應用 うづら豆の代用に、白隠元(十六豆)、干蠶豆等もよいのであります。

又豆類を煮るに重曹を用ふることがあります。最も重曹を適宜に使用すれば短時間

慢性胃腸加答兒の病狀と其の食餌療法



にて煮ることを得るも、之を使用する時は栄養價を減少することがあります。

(は) 蕪菁菜の煮浸し

材料及分量 蕪菁菜百匁、煮出汁、鹽、醬油、味の素、

料理法 蕪菁菜は、小蕪菁の新菜の宜きものを選び菜先のみを使用いたします。先づお菜は熱湯に投じ一摘みの鹽を加へ軟かに色よく茹で、清水に取りよく酒して水を斷り、細かに刻んで鍋に戻し、浸たくになる位の煮出汁を加へ煮立つた時少量の砂糖と鹽及醬油にて好みの味をつけ火より下ろす時一摘みの味の素を加味して用ひます。

注意と應用 お菜は、煮染るご、しばくになる虞れがあります。蕪菁菜の代りに大根菜の軟かきもの或は他のお葉類を使用することが出来ます。

(は) 果實 例により好みのものを用ひます。

(二四) 晝食、材料及分量及び料理法

(い) お粥 例に依り拵へ方は省略いたします。その條参照ありたし。

(ろ) 鮎の鹽焼、蓼醬油

材料及分量 鮎百匁(三百五十瓦)、蓼三匁、醬油三勺、湯冷し二勺、味の素其匙二杯、

料理法 鮎は、鰓を取り去り腹を開かすしてそのまま丁寧に洗ひ水氣を拭ふて串に刺し(串の刺し方は頭を向ふにして腹部右に尾の方から刺します。さうして焼き上げた時は頭を左に腹部を手前に見ゆる様にするのであります。)少量の鹽を撒布

慢性胃腸加答兒の病状と其の食餌療法



して表の方(皿に盛り上に向く方を云ふ)より焼きます。而して裏に返し充分火を通し、串を抜き皿に付け別の器に蔘醬油を添へて進めます。

蔘醬油と稱するは、先づ蔘の葉を摺鉢にて充分摺り、湯冷しと味の素及び醬油を混じ絹篩にて濾過したるものであります。

注意と應用 香魚の代用に、鹹、鱈魚、鮫、鱈魚、鱈、魴、針魚、鱸、せいご、公魚等はよいのであります。又蔘醬油の代りに大根おろし等もよいと思ひます。

(は)鶏卵の鉢むし、薄葛汁

材料及分量 鶏卵二十五卵(約二個)、葛粉五勺、煮出汁三合五勺、鹽、醬油、砂糖少量、

料理法 井に鶏卵を潰し少量の砂糖と鹽及び醬油にて薄味をつけよく攪きませ、

毛篩にて他の器に漉して後小鉢三つに分ち、蒸籠(又は御飯蒸しにてもよし)に納め沸騰したる釜にかけ斷り蓋をして十五分間にて取り出し、上に溜つてゐる露を斷つて薄葛汁を注ぎて進めます。

薄葛汁は、銅に一合五勺の煮出汁を入れ葛粉を入れ鹽と醬油にて味加減して火にかけ木匙にて絶えず攪拌し乍らごろりと煮上げて用ひます。

注意と應用 葛粉の代用に片栗粉或は、玉蜀粉等を使用いたします。前述中に斷り蓋とありますのは蒸籠なり或は蒸器の蓋を少し計り開けておくことをいふのであります。

### (二五) 夕食、材料及分量及び料理法



(い)お粥 例に依り拵へ方を省略いたします。その條参照ありたし。

(ろ)青蠶豆の眞蒸

材料及分量 比良魚肉五十匁、(百七十五匁) 蠶豆の剥いたもの三十匁(百〇五匁)

片栗粉十匁(三十五匁)、煮出汁一合(五十匁)(百七十五匁)、鶏卵十  
三匁(約一個)、鹽、砂糖、醬油、味の素、

料理法 蠶豆は、軟かく色よく茹で、裏漉しにかけておきます。比良魚の肉は極  
く細かに叩きて後摺鉢に取り一掴みの鹽を加へて充分摺り、五匁の砂糖と鶏卵及煮  
出汁、片栗粉を順次に加へ終りに蠶豆と少量の醬油を加味して裏漉しにかけ能く攪  
き混ぜて蒸箱に移し、沸騰したる蒸器に納め約三十分にて取り出し、好みに切つ  
て進めます。

注意と應用 蠶豆に代ふるに、罐詰の青豆 實豌豆等を使用し或は枝豆を用ふも

よろし、又た片栗粉に代ふるに葛粉又はコンスタートをを用ふるもよいのでありま  
す。

(は)越瓜のヌチエード

材料及分量 越瓜百匁、煮出汁三合、メリケン粉十匁、鹽、

料理法 越瓜は、皮と芯を取去り適宜に切つてサツト茹で、水を斷り、鍋に戻し  
煮出汁を加へ暫く煮て瓜が充分軟かになつた時適宜の鹽にて味をつけ、水溶きした  
るメリケン粉を静に加へ汁に粘りのつきたる時再び味加減して用ひます。

注意と應用 若し主治醫より少量のバター或は牛乳の許しが出た場合には、パタ  
ーの煮溶けたる中にメリケン粉を投じ木匙にて手早く攪拌し乍ら一合の牛乳(百七



献立表  
 十五瓦を徐々に入れ次に煮出汁か又は、スープを加へ白ソースの如きものを作り  
 そこへ下煮をした越瓜を入れ程能く煮て用ひます。  
 (に)果實 例により煮たものを用ひます。料理法は果物の條にて知られたし。

第二十七 献立表

(一) 栄養價を明記した献立の一例

次に記してあります。献立表は單に料理する時、その材料を明記して之れに蛋白質及び温量の計算したに過ぎないのであります。是に依ると一日に何程であるか又斯くの如き献立を作製したる場合には何程の栄養價が含まれてゐるかといふことのみを参考にしたものであります。此内に使用してあります。調味材料即ち、砂糖

三人前	品名	数量	蛋白質	温量
(朝 食)	オートミール(粥)	三十匁	一一・〇	三六七
	牛乳	五十匁	六・六	一三一
	鶏卵	七十匁	三四・一	四三六
	葡萄	七十匁	三・七	二三六
	比良魚	五十匁	四一・〇	一八〇
	白米	五十匁	四・八	八六
	百合根	二十匁	一一・三	四二七
	梅干	二十匁	〇・六	三四
	林檎	七十匁	〇・七	一〇〇
(晝 食)	鶏粥	五十匁	四一・〇	三四九
	鰯	五十匁	六・七	一八〇
	麵粉	五十匁	四一・〇	一八七
	芋	二十匁	一〇・五	四五〇
(夕 食)	八面芋の擦し煮	二十匁	二五・〇	二四六
計			二五二・〇	三四〇九



糖・鹽、醬油等が含まんでないのであります。故に今迄述べ來りたる献立表にも此等の分折を附せないのであります。若し一日に必ず、何程の蛋白質と温量が必要であるかに就いては前に述べてある如く病人に對しては、量定を行ふのはなかく困難であり又その日々に依つて異なるのでありますから大體に於て榮養價の豊富なさうして、各種の榮養分の配合を宜ろしくしたものを集めて料理し且つ病名とその料理の方法を合理的に作製したに過ぎないのであります。

### (二) 朝食、材料及分量及び料理法

(い) オートミール(粥) 之が拵へ方は、オートミール粥の拵へ方の條に委しければその條を見られたし。

(ろ) ボイルト、エツグス

材料及分量 鶏卵七十枚(約六個)、鹽

料理法 井の内に清水を入れそこへ鶏卵の黄身が碎けぬ様に注意して割り込んでおきます。而してフライ鍋の様な浅き鍋に湯を煮立て少量の食鹽を加へ井に碎しておきたる鶏卵を水のまゝ静に投じ、卵が半熟になるを度として火より下ろし少量の冷水を注し、稍冷して常に取り黄身を碎さぬ様にして白身を静かに去り(但し軟き白身を與へてよい病人にはそのまゝにてよし)皿に付け適宜の食鹽を撒布して用ひます。

注意と應用 鶏卵は、清水の内に破り込むと黄身の碎ける虞れが稍々少し。或は熱湯の内に直ちに割り込むも結構であります。湯は煮立ち過ぎると黄身の破るゝ虞



れがあります。

(は)果實、葡萄は、例の如く汁を搾つて用ひます。

搾る方法は、葡萄を一粒宛放し清水にて丁寧に洗つて水氣を断り、ガーゼに包み軽く搾つた汁を用ふればよいのであります。

(三) 晝食、材料と分量及び料理法

(い)魚肉のおぢや、之が拵へ方は、おぢやの條に依つて知られたし。

(ろ)百合根の梅肉和へ

材料及分量 百合根百匁、梅肉二十匁、砂糖十五匁、味の素少量、  
料理法 百合は、丁寧に掃除して一枚宛ばらばらに放しサツト茹で、水氣を断つ

ておく。梅干は裏漉しにかけ、摺鉢に入れてよく摺り乍ら一掴みの味の素と砂糖を加へ尙よく摺り混ぜて後、百合を程能く和へ器に盛つて用ひます。

注意と應用 梅びしほの製品を使用するも、良いのでありますが、此製品には種々な混和物のある粗製品がありますから必ず、梅干よりして作るがよいのであります。百合根に代ふるに蓮根、牛蒡、馬鈴薯、獨活等が用ひられます。

(は)林檎の砂糖煮

材料及分量 林檎七十匁、砂糖十匁、  
料理法 果物の條にて知られたし。

(四) 夕食、材料と分量及び料理法



(い)お粥 其の條にて知られたし。

(ろ)鯉の鉢むし

材料及分量 鯉五十匁、鶏卵三十五匁(約二個半)、煮出汁三合、百五十匁(五百

二十五瓦)、鹽、醬油、

料理法

鯉の肉は、一人二切宛に切つて少量の鹽を撒布し二十分間位放置して後清水にて鹽を洗ひ落とし水氣を拭ひ小鉢に二切れ宛入れ、別に鶏卵を井に割り込み能く攪拌して煮出汁と少量の鹽及醬油を加へて味加減し尙宜く攪き混ぜて他の器の内へ篩で漉して後、鯉の入れてある器に注ぎ込み、蒸籠に納め煮立つた釜にかけ、斷り蓋をして約二十分間蒸して後、進めます。

注意と應用

鯉は、比良魚或は舌比良魚、石鯉、松鯉等の他好みの鯉の類及はう

ほ、鯉、鯉等を用ふるも良いのであります。

或は蒸し上げたるものを片栗粉のあんかけにするも結構であります。此場合には十匁の片栗粉を使用いたします。

(は)九面芋の擦し煮

材料及分量 九面芋百匁、鶏卵十五匁、片栗粉十匁、煮出汁、鹽、砂糖、醬油、

料理法 八面芋(八ッ頭とも)は、皮をむきて後充分鹽揉みして鹽を洗ひ落とし水氣

を拭つて、摺鉢の中に擦します。而して良く摺り乍ら一掴みの鹽と卵及片栗粉を摺り混ぜておきます。次に鍋の内に全部の芋が被ると思ふ位の煮出汁を入れて、之れを煮立て擦し芋を大匙にて掬ひ入れにして中火となし暫く煮て芋がかたまつた頃適宜の砂糖と鹽及び醬油にて味をつけ程よく煮込んで進めます。



献立表

注意と應用 此献立中には、青い御菜の類が、かけておりますから菠薐草とか或は甘藍、大根、チサ等を蒸物の中又は九面芋の採合せもの等に用ふるがよいのであります。

九面芋に代ふるに山の芋、里芋、紫芋、大和芋等を使用するも良いのであります。

(五) 定則食餌時間表

朝食	午前六時乃至七時
午前の間食	九時半乃至十時
晝食	午前十一時半乃至〇時半
午後の間食	二時半乃至三時
夕食	午後五時乃至六時

第二十八 胃アトニー症の病状と其の食餌法

(一) 胃アトニー症の病状

胃アトニー症と申しますと、胃筋の弛緩に陥つた様な状態のことでありますが、此病に罹りますと、胃部は膨満の感になり、且つ噯氣、少量の飲食によつても腹部の膨満、眩暈、頭痛等を來すものであります。胃アトニー症は、胃の運動官能に障害を來すものでありますから食物に就いての注意は、胃粘膜に刺戟を與へて運動を促進せしめるものであつてそして減退せる胃の運動力を妨げないでたやすくその任務を果す様な性質のものでなければならぬのであります。

本病に罹りたる人は合理的なるオートミール、麥飯、野菜、果實の如き物に料理

胃アトニー症の病状と其の食餌法



胃アトニー症の病状と其の食餌法

の方法を加へ水分の多量に過ぎる食物、柔軟にして無刺戟性の食物のみを與ふるは不可能であります。若し水分に富ある食物を與へたれば、衰弱したる胃筋をして過勞せしむることが大でありますために胃の内に多量の水分が長く滞在して衰弱して居る胃筋が益々衰弱するのであります。故に本病の食餌は水分に乏しくして栄養分多く然して容積の少ない次に明記してある如き献立表により料理すればよいわけになります。尙本症の人は食事後二時間は運動してはなりません、此間は必ず安靜にして居るのであります。

(二) 第一 献立表

七分 搗御飯

朝	食	鯛	味	噌
果	實	汁	御	菜
果	實	汁	の	浸
果	實	汁	し	
晝	食	麥	飯	
晝	食	鮑	の	綿
晝	食	の	綿	煮
晝	食	平	豆	の
晝	食	煮	染	飯
晝	食	御	飯	
夕	食	團	子	牛
夕	食	肉	大	根
夕	食	馬	鈴	薯
夕	食	煮	付	
果	實	汁		

胃アトニー症の病状と其の食餌法



(三) 朝食、材料と分量及び料理法

(い)七分搗御飯 炊方は御飯の條にて知られたし。

(ろ)鯛味噌

材料及分量 鯛肉三十匁、赤味噌三十匁、砂糖十五匁、

料理法 鯛の肉は、熱湯に投じ程能く茹で、水を斷り、摺鉢に取つて能く摺り乍ら味噌と砂糖を加へ尙よく摺つて鍋に取り中火にかけ木匙にて絶えず、攪拌し乍ら程よく煉つて用ひます。

注意と應用 鯛に代ふるに、比良魚其他鱈の類を用ふるもよいのであります。又魚肉と味噌の摺つたものを一度裏漉しにかけるもよいのであります。

(は)お菜の浸しもの

材料及分量 小松菜百匁、鯉節五匁、醬油、

料理法 お菜は、期節のものを撰び熱湯に投じ程よく茹で、水に取り丁寧に洗つて水を斷り好みに斷つて後五分切りとなし器に盛り好みの醬油を注ぎ削り鯉節をのせて用ひます。

注意と應用 お菜は、小松菜の外、好みのものを使用いたします。又醬油は割つたもの即ち醬油七分に煮出汁三分を混和したるもの等もよろし。

(四) 晝食、材料と分量及び料理法

(い)麥御飯 麥御飯の炊方は、御飯の炊き方の條にて知られたし。

胃アトニー症の病状と其の食療法



(ろ) 鮑の綿煮

材料及分量 鮑百匁、鹽、煮出汁、砂糖、醤油、

料理法 鮑は、多量の鹽を撒布して「タワシ」にてこさげ粘りと汚物を落とし、清水にて丁寧(ていねい)に洗ひ水氣(みづけ)を拭ふて布巾(ぬめ)に包み、俎(な)にのせ摺古木(すりこぎ)にて軽く叩き碎かぬ様に  
して、しつとりとなつた頃鍋(かま)に取り被るに足る清水を加へ文火にて四五十分間煮て  
鮑が充分軟かになつた頃煮出汁を加へ尙暫く煮て砂糖を加へ醤油を注し充分含め煮  
にして進めます。

注意と應用 鮑は鹽洗ひして後臈(ろう)附(つ)と廻(まわ)の處(ところ)は丁寧に取り去り、叩く時強く叩くと鮑の碎ける虞(おそ)れがありますから軽く氣長(きなが)かに叩きます。

水煮をする時少量の酒を使用してよき場合に限り二合位の酒を用ひます。鮑の煮

汁に水溶きしたる片栗粉を加へ汁に粘をつけ鮑の上より注けるとよいのであります。

(は) 平豆の煮染

材料及分量 平豆八十匁、鯉節、鹽、砂糖、醤油、

料理法 平豆は、筋を取つて鹽を加味した熱湯に投じサツト茹で、水を断り鍋に  
戻し少量の削つた鯉節と適宜の水を加へ暫く煮て豆が軟かになつた時適宜の鹽と砂  
糖及醬油にて程よい味をつけ、好みに煮染めて進めます。

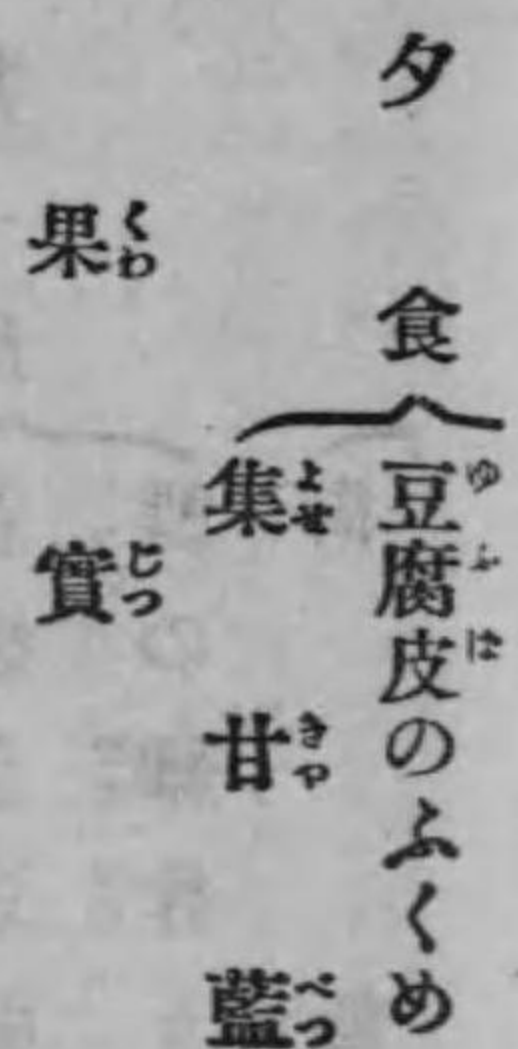
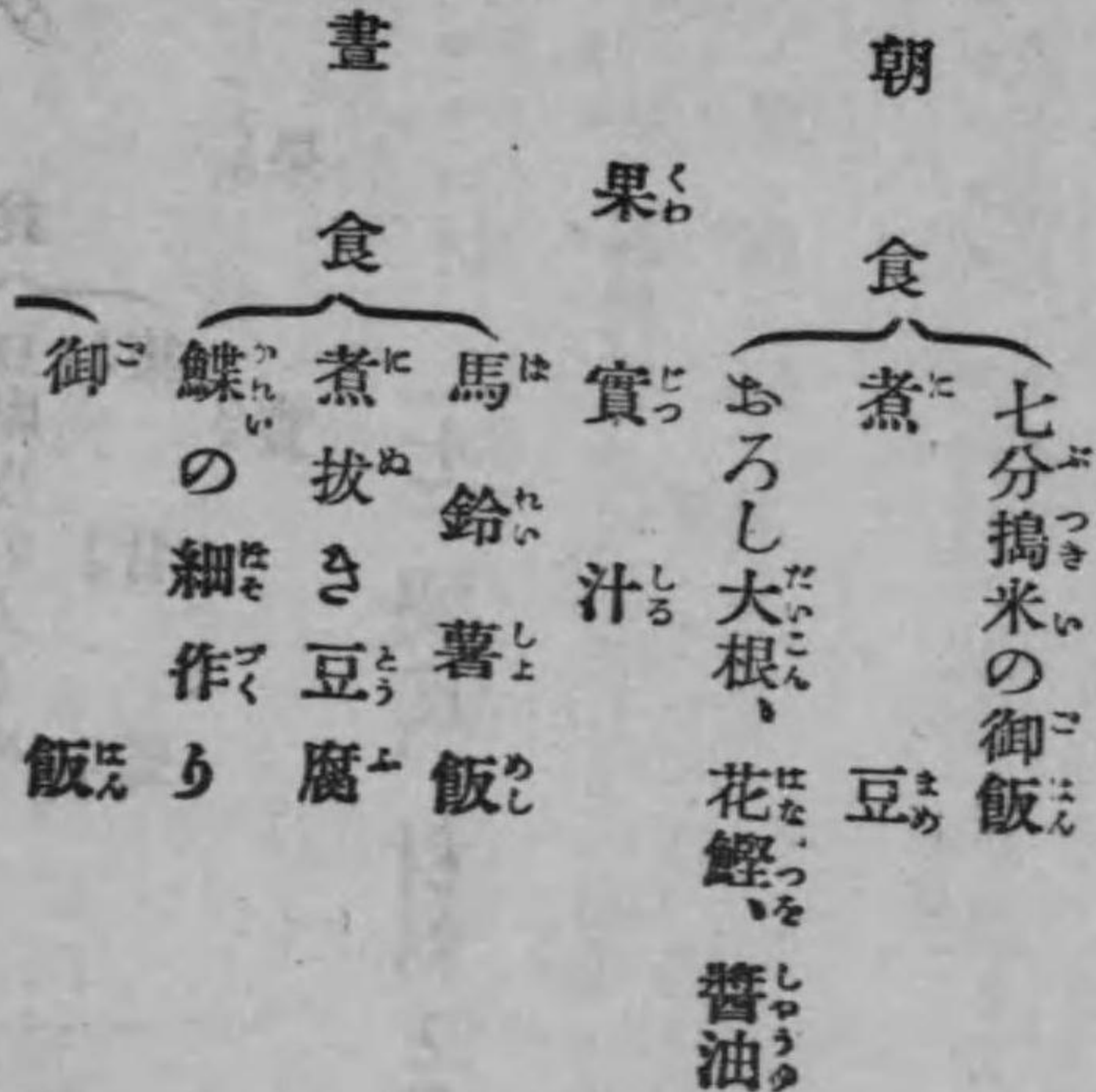
注意と應用 平豆の代りに、サヤ隠元或は菜豌豆等を用ふるもよいのであります  
鯉節に代ふるに煮出汁或は少量の味の素を使用するも結構であります。







(六) 第二献立表



(七) 朝食、材料と分量及び料理法

(い) 七分搗御飯 炊き方は飯の炊方の條にて知られたし。

(ろ) 煮豆

材料及分量 干蠶豆二十匁、砂糖、醤油、

料理法 干蠶豆は、一夜间位清水に浸し軟かになつた時皮をむきます。而して鍋に入れ中火にかけて氣長がに充分軟かくなる迄水炊をして後、二十匁位の砂糖と少

胃アトニー症の病状と其の食餌法



量の醬油にて汁氣の無くなる迄煮染めからくになつた頃、火より下ろし、鍋蓋を強くして充分ゆすぶり粉吹きにして與へます。

注意と應用 煮豆を、煮る時重曹を使用すること多くありますが、榮養上用ひぬ様にして煮るべきであります。蠶豆の代りに干豌豆、鶉豆等を使用するもよいのであります。

(は) 擦し大根、花松魚

材料及分量 大根八十匁、鯉節三匁、醬油、

料理法 大根は、擦しにして器に盛り極く細く薄く削つた花の如き鯉節をふりかけ適宜の醬油を注ぎて供します。

注意と應用 大根の水分多量の場合には、少し水を搾るもよいのであります。又鯉節

節の代りに淺草海苔の揉んだものを用ふるもよろし。

(八) 晝食、材料及分量及び料理法

(い) 馬鈴薯御飯 炊き方は、御飯の條にて知られたし。

(ろ) 鰈の細作り

材料及分量 鰈七十匁、大根、醬油、

料理法 鰈は、水洗ひして骨と皮を去り極く細長く切つて目簾に入れ、上より手早く清水を注ぎ水氣を斷つて皿に盛り適宜の大根おろしを採合、別に醬油を添へて進めます。

注意と應用 細作りにしたる、魚肉を水にて洗ひ過ぎぬがよろし。又洗ひにする

胃アトニー症の病状と其の食餌法



と魚肉の榮養價を減じ且つ消化し易き刺身も消化悪くなります。尙夏期と云へ共魚の洗ひは悪きものと知られたし。

(ろ)煮拔豆腐

材料及分量 豆腐八十匁(約一丁)、煮出汁、砂糖、醤油、

料理法 一丁の豆腐を、六つに切つて熱湯に投じ暫く茹で、豆腐は上に浮びたる頃、毛篩の上を取つて水氣を斷り、別の鍋に豆腐に被ると思ふ位の煮出汁を入れて火にかけて煮立つた頃、豆腐を投じ尙暫く煮て十匁位の砂糖と適宜の醤油を加へ充分煮込みて用ひます。

注意と應用 煮拔豆腐と云ふは、充分煮込むことになつてゐて風味のよいものであります。が榮養方面よりして申しますと稍々榮養價の抜けるものであります。故に

此料理法は榮養と云ふ方面よりではなく、嗜好なり風味と云へる方より用ひたるものであります。

(九)夕食、材料及分量及び料理法

(い)御飯 例に依り炊き方を省略いたします。其の條につき知られたし。

(ろ)豆腐皮のふくめ煮

材料及分量 京豆腐皮十匁、煮出汁、砂糖、醤油、味の素、

料理法 豆腐皮は、清水に一寸浸し水を斷つて一枚を四つ切りにしておきます。次に鍋へ二合の煮出汁を加へ煮立ち加減になつた頃、五匁位の砂糖、約一勺半の醤油を加へ灌へ立つた時豆腐皮を入れ一沸騰したれば火より下ろし暫く含ませおきて







晝食 大根御飯

小鯛の煮浸し

炒り御飯

夕食

鶏肉の摘み入れ

干瓢の煮付

(一一) 朝食、材料及分量及び料理法

(い) 七分搗米の御飯 例により省略いたします。

(ろ) 鯛田麩 製法は、慢性胃加答兒第一食餌表の處に委しければ其の條参照あり  
たし。

(は) 人参のふくめ

材料及分量 人参八十匁、煮出汁、鹽、醬油、

料理法 人参は、まわし切りにして清水にて丁寧にし、洗ひ水を断つて鍋に入れ、被るに足る煮出汁を加へ暫く煮て人参は充分軟かになつた頃、適宜の鹽と醬油にて程よく味をつけ火より下ろし少量の味の素を加味し、暫く含ませにして後用ひます。

注意と應用 人参は、茹でることもあります。又少量の砂糖を用ふるもよいのであります。人参には人参その物の甘味がありますから用ひなくてもよいのであります。



胃アトニー症の病状と其の食餌法

(に) 果物 例に依り期節物を好みに用ひます。

(一一) 晝食材料と分量及び料理法

(い) 大根御飯 御飯の炊方の條を見られたし。

(ろ) 小鯛の煮浸し

材料及分量 小鯛七十五匁(三尾)、煮出汁二合、砂糖五匁、鹽一匁、醤油二匁、  
料理法 小鯛は、水洗ひして後三枚におろし(腹ぼ)腹部の薄骨を取つて串に刺し  
少々焦げ目のつく位に焼き上げ、串を抜きて鍋に入れ落ち蓋をして煮出汁を入れ中  
火にかけ凡そ二十分間位煮て砂糖を加へ尙暫く煮て鹽と醤油を順次に入れ程能く煮  
浸して與へます。

注意と應用 小鯛は、まるのまま、使用するもよろし。砂糖に代ふるに少量の煮切  
り味淋を使用するも結構であります。又煮出汁にて長時間煮る時は魚肉が、かすか  
すせず病人に適します。

(は) 小 鉢 むし

材料及分量 慈姑五十匁、鶏卵二十五匁(約二個)、赤の甘味噌二十匁、片栗粉五  
匁、煮出汁一合、砂糖、味の素、

料理法 慈姑は、皮をむき擦しにして一掴みの鹽と鶏卵を混和して小鉢へ三つに  
分けて入れます。而して御飯蒸しに入れ沸騰して二十分間蒸して後取り出し、次に  
説明する味噌をかけて進めます。

注ぎ味噌は、先づ裏漉しにかけたるものを鍋に入れ十匁の砂糖と片栗粉及煮出汁

胃アトニー症の病状と其の食餌法



を混和し中火にかけ木匙にて絶えず攪拌し乍らとろりと煮上げ、火より下ろすと同時に一摘みの味の素を加味して使用いたします。

注意と應用 慈姑に代ふるに、里芋、九面芋、馬鈴薯、蓮根、百合、甘藷等も結構であります。

(二三) 夕食、材料と分量及び料理法

(い) 炒り御飯 炊き方は、御飯の炊き方の條を見られたし。

(ろ) 鶏肉の摘み入れ

材料及分量 鶏肉五十匁、鶏卵二十五匁(約二個)、莢隠元三十匁、砂糖、鹽、煮

出汁、醬油、

料理法 鶏は、白肉の宜ろしきものを撰びまして極く細かに叩き、摺鉢に取り一

摘みの鹽を加へて充分摺り五匁の砂糖と五匁の煮出汁を混和して尙能く摺つて裏漉

しにかけ、宜くかきまけて後大匙或は盃にて掬つて煮立つた湯の中に静かに投じ

暫く煮て全部上に浮ぶを度として穴杓子にて掬ひ上げ冷水に取つて手早く洗ひあげ

水を断つておく。次に莢隠元わ筋を取つてから斜めに細く刻み、熱湯に投じサツト

茹で、筴に取り水氣を断つて少量の鹽を撒布し暫く放置して、鹽を洗ひ落し別の

鍋に煮出汁を入れ火にかけ煮立ち加減になつた時摘み入れを投じ少量の砂糖と適宜

の醬油にて程よい味をつけて器に盛り残りの煮汁にて莢隠元をざつと煮て採合せま

す。

注意と應用 摘み入れは、煮出汁の煮立つた中に直かに投ずるもよろし。又鶏肉



胃アトニー症の病状と其の食餌法

の内うちに少量せうりやうの片栗粉かたくりこを加くはふることもあります。英隠元まがいんげんは煮染にじめてはなりませむ。  
(は)干瓢かんべうの煮付につけ

材料ざいりやう及分量じやうりやう 干瓢かんべう二十匁、煮出汁にだし、鹽しほ、砂糖さとう、鹽しほ、醬油しょうゆ、

料理法りやうりぽう 干瓢かんべうは、清水せいずに一寸浸ひたして後鹽揉のらしほもみして鹽しほを洗あらひ落おとし、鍋なべに入いれ被かるに足たる煮出汁にだしを加くはへ暫しばく煮干瓢にかんべうの軟やわかになつた頃ころ、少量せうりやうの砂糖さとう及および鹽しほ、醬油しょうゆにて加減かげんして程ほどよく煮付につけ、適宜てきぎに切りて器うつはに盛もつて與あたへます。

注意ちゆういと應用えんよう 干瓢かんべうは、茹ゆでぬがよいのであります。鹽しほもみしたものをぬるま湯ぬるまゆに暫時せんじ浸ひたして後、其その湯ゆを斷きつて後煮込のちにこむとよろし。又煮付またにつける前まへに適宜てきぎに切きつておくもよいのであります。

(一四) 第四献立表

朝	食	麵麩 <small>はん</small> の混和燒 <small>こんわやき</small>
	食	甘藍 <small>きゃんぱつ</small> のオムレツ
晝	食	野菜入鯛御飯 <small>やさいいりたのこはん</small>
	食	人参 <small>じんじん</small> の白和 <small>しろあ</small>
夕	食	引割御飯 <small>ひきわりごはん</small>
	食	水 <small>みづ</small> 煮 <small>に</small> 鶏 <small>けい</small> 肉 <small>にく</small>
	食	落 <small>おち</small> の煮 <small>に</small> もの

胃アトニー症の病状と其の食餌法



(一五) 朝食、材料と分量及び料理法

(い) 麵麩の混和焼 之が焼き方は、麵麩の條にて知られたし。

(ろ) 甘藍のオムレツ

材料及分量 甘藍五十匁(百七十五瓦)、鶏卵八十匁、鹽、バター、

料理法 甘藍は、極く細かに刻み鶏卵と共に能く混和して適宜の鹽にて味をつけフライ鍋に少量のバターを煮溶しそこに三分の一を入れ半熟の適度に焼き上げて用ひます。

注意と應用 バターの使用出来なき場合には極く少量の肝油或は胡麻油にてもよ

ろし。

(は) 果ものは、例の如くに使用いたします。

(一六) 晝食、材料と分量及び料理法

(い) 野菜入鯛御飯 御飯の條にて知られたし。

(ろ) 人參の白和へ

材料及分量 人參八十匁、豆腐四十匁(約半丁)、煮出汁、鹽、砂糖、醬油、味の素  
料理法 人參は、一寸長さに切つてせんに打ちサツト下煮をして置く。豆は水を硬く搾つて裏漉しにかけ、搾り鉢に取り一摘みの味の素と少量の鹽及砂糖、醬油を順次に摺り混ぜ程よい味が出来たる頃、人參を和へ器に盛り上に極く細かに揉み

胃アトニー症の病状と其の食餌法



たる淺草海苔をふりかけて用ひます。

注意と應用 人参の代り大根、馬鈴薯、甘藷、蓮根等もよいのであります。其他のことは前説の牛蒡の白和への條を見られたし。

(二七) 夕食、材料と分量及び料理法

(い) 引割御飯 材料及炊き方、御飯の條にて知られたし。

(ろ) 水煮鶏肉

材料及分量 鶏肉百匁、メリケン粉、砂糖、醤油、大根五十匁、味の素少々、料理法 鶏肉は、一人宛二切れ位の大きさに切つて極く少量の鹽を撒布してメリケン粉をまぶし摺古木にて氣長く叩き度々メリケン粉をつけ乍ら充分叩きて後、熱

湯に投じ中火にして約一時間煮て器に盛り、おろし大根と醬油を添へて用ひます。

注意と應用 添へ醬油は、一沸騰させて後少量の味の素を加味して使用いたします。或は鶏肉を煮た時味をつけるもよいのであります。鶏肉に代ふるに兔肉を使用することもあります。

(は) 蕨の煮もの

材料及分量 蕨六十匁、鯉節少々、砂糖、醤油、

料理法 蕨は、熱湯に投じさつと茹で、清水に取りよく洒して皮をむき。五分切りにして鍋に入れ浸したりの清水と少量の鯉節を端の方に入れ落ち蓋をして、暫く煮て後適宜の砂糖と醬油にて味をつけ、程よく煮つけて供します。

注意と應用 蕨は、煮過ぎてはなりません。少々齒切れがする位に煮上げます。



(二八) 第五献立表

夕	晝	朝
食	食	食
擦牛蒡の團子煮	五もく御飯 菠薐草の浸し	麥御飯 梅肉味噌 大豆のふくめ 果物

虎魚の霜ふり  
果もの

(二九) 朝食、材料及分量及び料理法

(い) 麥御飯 材料及炊方 御飯の條にて知られたし。

(ろ) 梅肉味噌

材料及分量 赤味噌三十匁、梅干十五匁、鯉節五匁、砂糖、

料理法 裏漉しにかけたる味噌に、梅干の肉と砂糖及薄く削つた鯉節を加へ中火にかけ、木匙にて絶えず攪拌し乍ら暫く煮て味噌がねつとりとなるを度として火より下ろし直ちに他の器に移し充分冷却して後用ひます。

胃アトニー症の病状と其の食餌療法







(二二) 夕食、材料と分量及び料理法

(い) 御飯 材料及炊き方 例によりその條を見られたし。

(ろ) 擦牛蒡の團子煮

材料及分量 牛蒡七十匁、片栗粉十匁、鯉節、砂糖、醤油、

料理法 牛蒡は、皮をこそげて後清水で丁寧(ていねい)に洗ひ水を拭(ぬぐ)ふて大根おろしにて擦し、井(い)に入れ一摘(ひとつかみ)みの鹽と片栗粉を混和(こんわ)して、一人宛(ひとあて)三つにまらめておきます。鍋に適宜(てきぎ)の清水と鯉節の削(け)つたものを入れ火(ひ)にかけ煮立(にた)つた時、まるめたる牛蒡(ごぼう)を投(な)じ中火(ちゅうひ)にして暫(しば)く煮(に)ます。而(な)して五匁(ごま)の砂糖(さとう)と二三匁(にさんま)の醤油(しょうゆ)を加味(かみ)し充分(じゅうぶん)、味付(あじつけ)て器(うつわ)に盛(も)つて用(もち)ひます。

注意と應用 片栗粉(かたくりこ)に代(か)ふるに、鶏卵(けいらん)十五匁(じゅうごま) (約一個)を用(もち)ふるもよく。又(また)莢(えい)隠(いん)元(げん)

或(また)は青豆(あおまめ)、莢(えい)豌豆(びんとう)、平豆(ひらまめ)等(ら)を採合(さいあ)すも結構(けつこう)であります。

(は) 虎魚(こぎょ)の霜降(しもふり)

材料及分量 虎魚(こぎょ)八十匁、梅干(うめ)十匁、甘藍(かんらん)二十匁、砂糖(さとう)五匁、醤油(しょうゆ)三匁、

料理法 虎魚(こぎょ)は、水洗(みづあらい)ひして後(のち)三枚(さんまい)におろし、腹部(ふく)の薄骨(うすほね) (腹ぼ)を去(さ)り毛拔(けぬ)きにて小骨(こぼね)を抜(ぬ)き、木口(きぐち)より一分厚(いちぶあつ)さの斜(な)めにそぎ、熱湯(ねつたう)に投(な)じ手早(てはや)く冷水(れいすゐ)に取(と)つて一度(いちど)水(みづ)を取り換(か)へ水(みづ)を断(き)つて皿(さら)に盛(も)り、極(ごく)く細(こま)く刻(き)みて熱湯(ねつたう)を通(とお)したる甘藍(かんらん)少量(せうりやう)を採合(さいあ)し、梅肉(うめにく)醬油(しょうゆ)を別(べつ)の器(うつわ)に添(そ)へて供(ま)します。

注意と應用 梅肉(うめにく)醬油(しょうゆ)は、梅干(うめ)の裏漉(うらこ)しにかけたるものに砂糖(さとう)と醬油(しょうゆ)を混和(こんわ)したものであります。虎魚(こぎょ)の代(か)りに、鰻(うなぎ)、鯛(たい)、かわはぎ、鱈(たら)、鮭(さけ)等(ら)を使用(し)するもよいの



胃アトニー症の病状と其の食餌療法  
であります。

### (二二) 定則食餌時間表

前條と同様の時間にてよろしきも、重症患者と軽症者により差異のあるもの故によく主治醫に相談して一定を要するのであります。

## 第二十九 胃擴張の病状と其の食餌療法

### (一) 胃擴張とはどんな病か

胃擴張と申しますは、その名の如く胃が擴張して大きくなつたものであります。此等胃の擴張症に罹りますれば、食後胃部に膨滿或は、壓重の感があり、或は食

思缺乏又は之れと反對に善飢症を訴へることもあります。或は空腹時には胃に疼痛を覺ゆることもあり、胃部を振蕩すればかぶくと振水音を聞くことがあり、矢張り胃アトニー症の如く、食物が長く胃中に停滯して是れが自然に酸酵するために嘔吐を感じることがあり或は嘔吐が多く催すこともあります。本病の食餌は、胃アトニー症に於ける食物よりは一層注意を要するのであります。胃擴張病者の食物は胃アトニー症と大差無くすればよいのであります。然し食事回数を多くして食物の一回分に於ける量を減少いたします。献立及料理法、食餌回数は左に記すが如くであり魚類は、白身のもの即ち、鱈、針魚、鰈、ハヤ、魷、鮎、鯛、鯉、舌比良魚、賊烏等で鶏は笹肉、野菜類では、大根、トマト、人参、馬鈴薯、實豌豆、蕃杏、菠薐草、小松菜、其他豆類鶏卵等を使用し水分を少く採る事で若し渴を、おぼへること

胃擴張の病状と其の食餌療法



胃擴張の病状と其の食餌療法  
 とありても水分を與へてはなりません。此場合は極く少量の氷片を與へます。

(二) 第一献立表

	朝	晝	夕
	食	食	食
御飯	小はせの甘露煮	麥飯	御飯
	白隠元の含め煮	比良魚の煮付	賊鳥の角煮
	果實	菠薐草の味生煮	大根の風呂吹
			果物の

(三) 朝食、材料と分量及び料理法

(い) 御飯 材料及炊き方 御飯の條にて知られたし。  
 (ろ) 小はせの甘露煮  
 材料及分量 小はせ八十匁、酒五勺、砂糖廿匁、醬油五勺、  
 料理法 鮎は、丁寧ていねいに洗あらつて水みづを斷きり串くしに刺さして白燒しろやきにいたします。而しかして一  
 胃擴張の病状と其の食餌療法



日間日光に乾し鍋に並べ落ち蓋をして軽い石をして被るに足る清水と酒を加へ中火にかけ、水は減ずれば何回も注し乍ら三四十分間水煮をして充分軟かになつた時砂糖を加へ尙暫く煮て醬油を注し、充分煮詰め汁がなくなつた頃火より下ろし稍々暫く冷して後供します。

注意と應用 小鮫の外、公魚、もろこ、小鮎、はや等を使用するもよろし。

(は)白隠元の含め煮

材料及分量 白隠元(十六豆)五十匁、砂糖二十匁、

料理法 白隠元は、一夜間米磨ぎ水に浸しそのまゝ鍋に移し暫く煮て火より下ろし静かに清水を注し丁寧に洗ひ鍋に戻し多量の水を加へ中火にして暫く煮ます。而して充分軟かになつた頃、砂糖を投じ文火にて含め煮となし火より下ろし、直ちに

他の器に移し能く冷ましてから用ひます。

注意と應用 白隠元は、夏期は一夜間水に浸すと悪臭の移ることがあります。此場合には初より糠茹で或は米磨水にて茹でるもよいのであります。

#### (四) 晝食、材料及分量及び料理法

(い) 麥飯 材料及炊き方 御飯の炊き方の條に委しければ、その處にて知られた

(ろ) 比良魚の煮付

材料及分量 比良魚七十五匁、煮出汁一合、砂糖十匁、醬油二匁、  
料理法 水洗ひしたる、比良魚の肉を一人宛二切れとして、煮立つた煮出汁の内



に入れ落ち蓋をしてよく沸へ立つた頃砂糖を入れ尙暫く煮て醬油を注し程よく煮付けて供します。

**注意と應用** 魚類の煮付に就いては、種々の方法がありますが（本書には之を省略しておきます。若し委しく知らんとする讀者各位は余の著述に依る料理全集を見られたし）普通のもは煮立つた煮出汁に投じて暫く煮てから砂糖なり醬油を順次に加へます。一度に調味料を加ふると味がよくありません。稍々時間を経た魚類及冷蔵魚の如きは肉そのものに多少の水分が含まれてゐますから煮出汁とか水或は煮酒等を使用せず。最初より鹽氣を強く煮付けるとよいのであります。煮出汁に代ふるに煮切味淋或は酒、水等を用ふることもあります。

(ハ) 蒨草の味生煮

**材料及分量** 蒨草五十匁、玉子二十五匁(約二個)、煮出汁二合、砂糖、鹽、醬油、  
**料理法** 蒨草は、熱湯に投じ程能く茹で、清水に取り丁寧に洒して水を斷り、五分切りにしておく。鍋に煮出汁を煮立て適宜の砂糖と鹽及少量の醬油にて味加減して蒨草を入れ箸にて手早く攪きませ再び煮立つた時溶きたる玉子を上部一面に加へ之が半熟になつた頃、火より下ろし器に程よく盛つて進めます。  
**注意と應用** 蒨草の代用に、他のお菜を使用するもよく、丁度お菜の玉子とじを稍々硬めにしたるものであります。

(五) 夕食、材料及び分量と料理法

(イ) 御飯 材料及炊き方 例により御飯の條に付き知られたし。

胃擴張の病状と其の食餌療法



(ろ) 賊烏の角煮

材料及分量 眞賊烏五十匁、片栗粉十匁、鶏卵二十五匁(約二個)煮出汁、味の素、

鹽、砂糖、醬油、

料理法 眞賊烏の新鮮なるものを求めまして、水洗ひなし皮及び廻りの汚物を丁寧に取り去り布巾にて水氣を拭ひ粗にのせ槌にて軽く叩き粘りが充分出來た頃、摺鉢に入れ一摘みの鹽を加へて暫く摺り五匁の砂糖と片栗粉、玉子、味の素二摘み、煮出汁一合を順次靜かに摺りませて裏漉しにかけ再び摺り鉢に移しさつと摺つて少量の醬油を注し、四角な蒸籠に移し上を平らにして蒸るうに納め、沸騰したる釜にかけ約二十五分間にて取り出し直ちに冷水に浸し籠をゆるめて抜き出し好みの角切にしておく。鍋に蒸ものが被ると思ふ位の煮出汁を暖め、少量の砂糖と一摘みの

鹽及醬油にて好みの味を付け沸騰したれば角切りを入れ文火にして暫く煮て火より下ろし器に盛り煮汁を多く注ぎて供します。

注意と應用 烏賊や鰯を不消化の様に考へてゐる人がありますが、決して不消化ではありません、消化のよいものでありまして且風味よき食物であります。

然し烏賊或は、鰯等は他の魚類の様に腐敗してゐても見分がつきませぬから多く腐敗によつて中毒を起すこととなるのであります。烏賊に代ふるに鰯を代用することもあります。

(は) 大根の風呂吹

材料及分量 大根九十匁、味噌三十匁、白胡麻十匁、砂糖、煮出汁、味の素、煮

出汁昆布少量、



胃擴張の病状と其の食餌療法

料理法 大根は、宮繁、櫻島、聖護院蘿蔔等を選びまして、一人前一切れ宛の大きさに切つてさつと茹で、水を断り再び被るに足る清水を加へ、五匁位の煮出汁昆布を投じ、落ち蓋をして大根が充分軟かになる迄煮ておきます。

別に白胡麻を程よく炒つて乾きたる摺鉢に取り、胡麻から油の出る位迄充分摺つて味噌を加へ尙能く摺り乍ら十匁位の砂糖と味の素一摘み及煮出汁五匁を静に摺り混ぜ、裏漉しにかけて鍋に取り中火に架け御飯杓子にて絶えず攪拌し乍らとろりと煉り上げ、前の大根の汁を断つて器に盛り上より味噌を注ぎて用ひます。

注意と應用 大根に代ふるに、蕪菁を使用するもよく、味噌の中に少量の煮切味噌を加へてもよいのであります。胡麻は主治醫の許可するを得て使用することにいたします。

(六) 第二献立表

朝食	御飯	卵味噌	切干大根の煮もの汁	果實	御飯	鯛の若狭煮	菜豌豆のふくめ	色御飯
----	----	-----	-----------	----	----	-------	---------	-----

胃擴張の病状と其の食餌療法



夕食

小かぶの煮もの  
鶏肉の吉野もどき  
果物の

(七) 朝食 材料と分量及び料理法

(い) 御飯 材料及炊き方 例によりその條に付知られたし。

(ろ) 玉子味噌

材料及分量 味噌三十匁、鶏卵五十匁(約三個)、砂糖十匁、煮出汁一合、

料理法 味噌は、裏漉しにして鍋に入れ鶏卵及び砂糖、煮出汁を混和して中火に架け、御飯杓子にて絶えず攪拌し乍ら暫く煮詰めて火より下ろし、充分冷却してか

ら與へます。

注意と應用 白味噌を使用するもよろし。砂糖は味噌の甘辛によりて用ふるがよく又煮上げ後、再び裏漉しにかけると口當り宜く風味を増します。

(は) 切干大根の煮もの

材料及分量 切干大根三十匁、鹽、鯉節三匁、砂糖、醬油、

料理法 切干大根は、ぬるま湯に一寸浸して後鹽揉みして鹽を洗ひ落とし鍋に入れ、被るに足る清水を加へ暫く煮て削つた鯉節を入れ尚暫く煮て切干の充分軟かになつた頃、少量の砂糖と適當の醬油を加へ中火にて充分含め煮として火より下ろし。暫く含ませおきてのち用ひます。

注意と應用 切干は、煮る時醫師の許す限りに於いてバター或はラード等を少量

胃擴張の病状と其の食餌療法



使用するもよろし。

(八) 晝食、材料と分量及び料理法

(い) 御飯 材料及炊き方 例に依りその條参照。

(ろ) 鯛の若狹煮

材料及分量 鯛の肉七十五匁、大根五十匁、酒少量、鹽、砂糖、醬油、味の素、  
料理法 鯛は、切身として少量の鹽を撒布して二十分間位放置して金串に刺し、  
稍々焦げ目のつく位に酒をかけ乍ら焼き上げ火より下ろし串を抜き、鍋に入れ落ち  
蓋をして暫く煮て少量の砂糖と鹽及醬油にて色のつかぬ様に味加減し、よく煮付  
け火より下ろし器に鯛の切肉を盛り残りの汁に擦し大根を投じ手早く攪拌して味の

素一摘みを加味し鯛の上より注ぎて用ひます。

注意と應用 鯛に代ふるに、尼鯛、若狹蝶、鰯魚、松蝶等を使用するもよろし。

大根おろしは煮過ぎてはなりません。

(は) 莢豌豆のふくめ煮

材料及分量 莢豌豆七十匁、煮出汁、砂糖、鹽、醬油、

料理法 莢豌豆は、筋を取つて熱湯に投じさつと茹で、箆に取り手早く少量の鹽  
を撒布し、十五分間位の後、鍋に入れ、浸たぐの煮出汁を加へ火にかけ煮立つた時  
好みの砂糖と醬油にて味加減して程よく煮て火より下ろし含ませにして用ひます。  
注意と應用 莢豌豆は、莢の軟かきものを求めます。之を茹でる時色なり莢を軟  
かにせんがため重曹等を使用することがありますなれ共、重曹は使用せぬがよろし。



若し料理と云ふ方面より用ふれば榮養と云ふ方がよくないわけになります。

莢豌豆の代りに、莢隠元、平豆等もよく、莢豌豆も、絹さやと云ふ莢の軟きものは極く上等であります。

(九) 夕食 材料及分量及び料理法

(い) 色御飯 材料及炊き方 例により、御飯の炊き方の條にて知られたし。

(ろ) 小かぶの煮もの

材料及分量 小かぶ八十匁、鯉節五匁、砂糖、鹽、醬油、

料理法 小かぶは、薄く皮をむきて鍋に入れ被るに足る清水を加へさつと茹で、水を斷り、新たに清水を加へ落ち蓋をして煮立つた時、削つた鯉節を片端に入れ尙

暫く煮てかぶが軟かになつた頃、少量の砂糖と鹽及醬油にて色のつかぬ様に煮付けて與へます。

注意と應用 小かぶの代りに、大かぶを使用するもよろし。若しかぶに鯉節が附着してゐる時は、丁寧に取拂つて用ふるがよいのであります。或はそのまゝ用ふることもできます。

(は) 鶏肉の吉野もどき

材料及分量 鶏白肉五十匁、片栗粉十匁、大根三十匁、醬油、煮出汁、

料理法 鶏肉は、極く細く糸の如くに切つて極く少量の鹽を撒布して片栗粉にまぶし、乾きたる俎に取つて摺古木にて一つ〜軽く叩きて後、熱湯に投じ手早く冷水に取つて丁寧に洒し水を斷つて皿にもりおろし大根を採合せ、別の器に醬油を添へ



て進めます。

注意と應用 醬油は、少量の煮出しと混和して一沸騰させて後よく冷まして用ひます。鶏肉は笹身と云ふ處か又は羽の處の肉を使用すればよろし、鶏肉に代ふるに鱈、針魚、鯉の如き魚類を使用するも結構であります。

(一〇) 第三献立表

朝	御飯
食	鯉節味噌
	甘藍のこま煮
	果物の

晝	七分搗米御飯
食	鮎の煮浸し
	蠶豆の青煮
	炒御飯
	湯鍋、梅肉醬油
	越瓜の煮付
	果物の實

(一一) 朝食、材料及分量及び料理法

(い) 御飯 材料及炊き方 例によりその條に付知られたし。

胃擴張の病状と其の食餌療法



(ろ) 鯉節味噌

材料及分量 鯉節十匁、赤味噌三十匁、砂糖十五匁。

料理法 味噌は裏漉しにかけて鍋に入れ五勺位の清水と砂糖及び薄く削つた鯉節を加へ中火にかけ、御飯杓子にて絶えず攪拌し乍らとろりと煉り上げ、火より下ろし直ちに他の器に移し充分冷却して後進めます。

注意と應用 白味噌を使用するもよろし、又煮る場合に二重鍋にかけ湯せんにして煮るもよく或は玉子一個を加味し、清水に代ふるに味淋を使用することもあります。此場合には砂糖は使用いたしません。

(は) 甘藍のこま〜煮

材料及分量 甘藍六十匁、片栗粉五匁、煮出汁二合、鹽、醤油、

料理法 甘藍は、莖の硬い處を取り去り軟かき處のみを極く細かに刻んでおきます。鍋に煮出汁を入れ火に架け、沸騰した頃水或は煮出汁にて溶めた片栗粉を静かに注して汁に粘りをつけ鹽と醤油にて味をつけ、刻んだ甘藍を投じさつと煮て火より下ろし、器に程よく盛つて與へます。

注意と應用 甘藍は、箆或は篩に入れ熱湯を注ぎて後使用するもよろし。甘藍の外白菜等を用ふることも出来ます。又甘藍を大きいまゝ充分軟かに水煮をして煮含めとし薄葛を引きて供するも結構であります。

(一一) 晝食、材料及分量及び料理法

(い) 七分搗御飯 材料及炊き方 例により、御飯の炊き方の條にて知らるべし。



(ろ) 鮎の煮浸し

材料及分量 鮎八十匁、煮出汁昆布十匁、砂糖、醤油、

料理法 香魚は、鰓と臓腑を取り去り丁寧に洗つて水を断り、串に刺して少し焦げ目のつく位に白焼きして串を抜き、鍋底に敷箔或は数本の箸を並べその上に昆布を敷きて香魚を並べ昆布の上に裁ひて落ち蓋をなし、軽いおもしろをして被るに足る清水を入れ火にかけ、約三十分間煮て昆布が充分軟かになつたと思ふ頃、適當の砂糖を加へ尙暫く煮て醤油を注し、充分煮込んで火より下ろしそのまゝ、放置して、充分冷却した頃、他の器に移し鮎を皿に盛り、昆布を好みに切つて採合せて進めます。

注意と應用 昆布は、充分咀嚼して食へなくてはなりません。鮎の代用品として

は、公魚、まるた、鯉、沙魚、鮫魚、もろこ等であります。

(は) 蠶豆の青煮

材料及分量 蠶豆七十匁、砂糖、鹽、

料理法 蠶豆は、荒皮内皮共にむき熱湯に投じ色能く茹で、箆に取り水を断つておきます。次に鍋へ蠶豆が浸々になると思ふ位の清水を沸立て、適當の砂糖と鹽を加へ之が煮溶けたる頃、茹で、おきたる蠶豆を入れ中火にて静かに煮て火より下ろし稍々暫く放置した後、御飯杓子にて手早く攪き混ぜ粉吹豆の如くにして用ひます。注意と應用 蠶豆は、干蠶豆を使用することもあります。或は實豌豆等も結構であります。



(二三) 夕食、材料及分量及び料理法

(い) 炒り御飯 材料及炊き方 例により御飯の炊き方の條参照ありたし。

(ろ) 湯鱧、梅肉醬油

材料及分量 鱧七十五匁、梅肉十匁、醬油、砂糖、甘藍二十匁、

料理法 鱧は、背のぬまりを庖丁にて丁寧(ていねい)にこき、腹を開きて臟腑(ぞうぶ)を去り丁寧に洗つて水を拭ひ目釘(めくぎ)を打つて(目釘とは眼端(がんぱん)に釘(くぎ)を突き刺すを云ふ)腹部頭(ふくぶとう)の方より尾(おし)の處迄庖丁を入れて腹開(はらひら)きとなし中骨(なかほね)を抜き腹の薄骨(はくほね) (腹ぼ)を去り、背鰭(せびね)を抜き宜(よ)くきれ薄刃庖丁(はくせんばうてい)又は骨切庖丁(ほねきりばうてい)にて頭(あたま)の方より刻むが如く骨切りして後、好(この)みの大きさに切り放し、熱湯(ねつたう)に投(な)じ少量(しょうりやう)の鹽(しほ)を加へて程宜(ほどよ)く茹(ゆ)で、清水(せいすい)に取(と)つて碎(くだ)か

ぬ様に洗(あら)ひ上げ、篩(ふる)か或(ある)は笊(ざる)に上げて水を断(き)り、甘藍(かんらん)は軟(やわ)き處(ところ)を撰(えら)びて細(こま)く刻(き)み熱湯(ねつたう)を通(とお)しよく冷却(れんげつ)したれば、器(うつ)に鱧(はち)と甘藍(かんらん)を刺身(さしみ)の如(ごと)くに盛(も)り合せ、梅肉醬油(ばいにくじょうゆ)を添(そ)へて進(すす)めます。

注意(ちゅうい)と應用(えんよう) 梅干(うめぼし)は、十匁位(じゅうぼんばい)の砂糖(さとう)と共に裏漉(うらこ)しにかけ、井鉢(いばち)に取(と)つて五勺(ごしやく)の醬油(じょうゆ)を静(しず)かに加(か)へとろりとなつた時(とき)に使用(しよう)いたします。鱧(はち)の代用(だいよう)に良い魚類(ぎょるい)と申しますと、先(ま)づ鰯(いわし)、かわはぎ、虎魚(こぎょ)、魴(はや)、魴(はや)、鐵頭魚(てつとうぎょ)、もく魚(もくぎょ)、鰻(うなぎ)等(ら)であります。又甘藍(またかんらん)に代(か)ふるに大根(だいこん)或(ある)は獨活(どくわく)の細切(さいきり)等(ら)が良いのであります。

(は) 越瓜(こせり)の煮付(につけ)

材料及分量 越瓜(こせり)六十匁、鯉節(こいせつ)五湯、砂糖(さとう)十匁、醬油(じょうゆ)、

料理法 越瓜(こせり)は、堅四(かたよ)つ割(わ)りにして、芯(しん)と皮(かわ)を去(さ)り一寸長(すんちやう)さ位(ばい)に切(き)つてさつと茹(ゆ)



胃擴張の病状と其の食餌療法

で、茹で湯を断り、鍋に薄く削つた鯉節を入れその上に茹でたる越瓜を並べ被るに足る清水を加へ落ち蓋をして中火にかけ暫く煮て越瓜が充分軟かになつた頃、砂糖を加へ尙暫く煮て瓜に砂糖がしみたる頃適宜の醤油を注し程良く煮付け、鯉節を拂ひ落して器に盛つて進めます。

注意と應用 鍋底に、鯉節を入れることを稱して敷鯉と申します。越瓜の代用には胡瓜、青瓜、冬瓜等を使用いたします。

(一四) 第四献立表

朝食 御飯  
人參味噌

おはらめ  
果物の

七分搗御飯

晝

食

舌比良魚の吉野煮  
蒟蒻草の浸しもの

御飯

鶏肉の焼拔眞蒸

夕

食

アスベール  
果物汁

胃擴張の病状と其の食餌療法



(一五) 朝食、材料と分量及び料理法

(い) 御飯 その條参照。

(ろ) 人參味噌

材料及分量 味噌三十匁、人參三十匁、砂糖十五匁、鶏卵十五匁、(大一個)

料理法 人參は、大根と同じ様におろしにしておきます。赤味噌を裏漉しにかけて鍋に入れ、鶏卵一個と十匁の砂糖及擦し人參を宜く混和して火にかけ木匙にて絶えず攪拌し乍ら充分煉つて火より下ろし直ちに他の器に移し稍々冷却した頃進めます。

注意と應用 白味噌を使用するもよいのであります。人參の代りに牛蒡或は大根

等を使用することがあります。若し大根を使用する時は水を少し搾つて味噌の中は煮詰めたる頃、大根を入れます。

(は) おはらめ

材料及分量 鯉節五匁、醤油、

料理法 おはらめと云ふは、鯉節の醤油焼きでありますして先づ、鯉節の芯の良さ處を極く薄く平に削り指先に摘みて醤油に一寸浸し手早く金鋼にのせ焦げぬ様に炙つて器に取つて進めます。

注意と應用 鯉節は、薄く平く削るには芯の良さ處を遠火にて炙り稍々軟かめにして宜くされる鉋にて削ります。醤油の中に少量の砂糖を混和するも結構であります。



(一六) 晝食、材料及分量及び料理法

(い)七分搗御飯 材料及炊き方 例により省略いたします。

(ろ)舌比良魚の吉野煮

材料及分量 舌比良魚六十匁、片栗粉十匁、煮出汁一合(五十匁)、砂糖十匁、醤油、  
料理法 舌比良魚は、水洗ひして後三枚におろし小骨を抜き粗の上に皮の方を上  
にむけて並べ片栗粉を一面に撒布して木口から、くるくると巻きて細くさきたる竹  
の皮にて十字形に縛り、鍋に煮出汁を入れて火にかけ煮立ち加減になつた頃、舌比  
良魚を投げ落ち蓋をして再び煮立つた時、適宜の砂糖と醤油にて味をつけ充分煮込  
んで火より下ろし、稍々暫く放置して取り出し、竹の皮を取り一人前二切れ位に切

つて深皿に盛り煮汁を注ぎて進めます。

注意と應用 舌比良魚の代りに、鰯の類を使用するもよろしく又片栗粉に代ふる  
に葛粉を用ふるも結構であります。煮る時汁が減する時は再び加ふるもよろし、若  
し巻いたものが直經一寸位ありますと被るに足る煮出汁にて約二十分以上煮ぬと火  
が通りません。又舌比良魚は牛の舌とも稱します。

(は) 菠薐草の浸しもの

材料及分量 菠薐草六十匁、醤油、

料理法 菠薐草は、熱湯に投じ程能く茹で、清水に取り丁寧に洒して水を搾り、  
五 切りにして器に盛り適宜の醤油を注ぎて進めます。

注意と應用 菠薐草の外、好みのお菜類を使用してもよいのであります。又醤油

胃擴張の病状と其の食餌療法



は少量の煮出汁を加へ一沸騰させてから使用するも結構であります。

### (二七) 夕食、材料と分量及び料理法

(い) 御飯 材料及炊き方 例により省略いたします。

(ろ) 鶏肉の焼拔眞蒸

材料及分量 鶏肉五十匁、鶏卵二十五匁(約二個)、片栗粉十匁、煮出汁一合(五十匁)、鹽、砂糖、醬油、味の素、

料理法 鶏は、白い肉を求めまして極く細かに叩き摺鉢に取つて一掴みの鹽を加へ充分摺れた頃、鶏卵と十匁の砂糖及一掴みの味の素、片栗粉、煮出汁を順次静かに摺り混ぜて後裏漉しにかけ再び摺鉢に入れ宜く摺り乍ら適宜の醬油を注して味加減

し、折箱を清水に浸して水氣を拭ひ約一寸厚さになる位にして上を平になし宜く暖まつた天火に納め、凡そ三十分間蒸焼きにして取り出し、箱より抜き出し好みに切つて器に盛り擦し大根を採合せて供します。

注意と應用 折箱の廻りが開かぬ様紐にて縛つておくところし。若し天火の無き場合には焙烙を二つ重ね合せにしてその内に入れ上火を強く、下火を弱くして蒸焼にいたします。又少量の味淋を焼き上げに上部にぬると照がよくくなります。

(は) アスベール

材料及分量 罐詰のアスバラガス七十五匁、トマトソース十五匁、小麥粉五匁、煮出汁二十五匁(約五匁)、鹽、

料理法 アスベールは、罐のまゝ三四十分間茹でるか或は蒸しておきます。次に

胃擴張の病状と其の食餌療法







(い) 御飯 材料及炊き方 例により省略いたします。

(ろ) 煮干味噌 材料及分量 煮干五匁、赤味噌三十匁、砂糖十五匁。

料理法 煮干は、細かにほぐして味噌と共に鍋に入れ砂糖を加へ五匁の清水を入れ、木匙にて絶えず攪拌し乍ら程よく煮上げて用ひます。

注意と應用 新煮干は、良いのでありますが若し硬い様であれば、暫く水炊きした後漉し味噌と砂糖を加へて煮上げるとよいのであります。

(は) ブドウ豆 材料及料理法 其の條にて参照ありたし。

(に) 果もの 期節ものを撰び醫師の許しを得て與へます。

(二一〇) 晝食、材料及分量及び料理法

(い) トマトとリンゴのサンドウキツチ

材料及分量 麵麩半斤、トマト二十匁、リンゴ三十匁、砂糖五匁、鹽、

料理法 トマトは、熱湯に投じ手早く冷水に取つて能く冷し「ウテナ」を切り去り、皮をむき芯を取つて薄く輪切りとして少量の鹽を撒布しておきます。

リンゴは、皮を剥きて後堅て四つに切つて芯を取り去り清水に入れ、鍋に五匁の清水を入れて火にかけ沸騰したれば、砂糖を加へ再び煮立つた時「リンゴ」を投じ文

火にして暫く煮て火より下ろし直ちに他の器に移し稍々暫く含ませておきます。次にパンはなるべく薄く切つて中間に林檎の半潰しにしたものとトマトをはさみ、

乾きたる俎に並べ上に鍋蓋或は俎を重ねてかるいおしをかけ五分間にて、廻りの硬い處を切り去り中央の良い處のみを適宜に切つて皿に盛つて進めます。



注意と應用 林檎に、代ふるにバナ、或は馬鈴薯、甘藷等を使用し、若し醫師の許しを得たる場合は少量のバターを使用いたします。トマトやリンゴの外、脂肪の少ない魚類の焼肉を少量用ふれば栄養上最も適したものであります。

(二二) 夕食、材料と分量及び料理法

(い) 豆御飯

材料及炊き方 御飯の炊方の處にて知られたし。

(ろ) 蒸

鰈

材料及分量 鰈七十五匁、鹽、大根三十匁、淺草海苔少々、醬油、  
料理法 鰈は、水洗ひして後一人一切宛に切つて少量の鹽を撒布して竹の皮の上  
に並べ沸騰した蒸器に入れ約二十分間蒸して取り出し、皿に盛り鰈の上に少量の揉

み海苔をふりかけ、擦し大根を採合薄醬油を添へて供します。

注意と應用 薄醬油は、三勺の醬油に煮出汁或は清水二勺を混じ一沸騰させ火より下ろして後一摘の味の素を加味して使用いたします。

(は) お菜の煮浸し

材料及分量 臺蒿苳六十匁、煮出汁、砂糖、鹽、醬油、

料理法 臺蒿苳は、熱湯に投じ程能く茹で、水に前よりよく洒して水を斷り、細かに切つて鍋に入れ浸々になる位に煮出汁を入れ火にかけ煮立つた時、一摘みの砂糖と少量の鹽及び適宜の醬油にてかるく味をつけ、火より下ろし器に盛り汁を注ぎて用ひます。

注意と應用 菠薐草、唐菜、冬菜、蕨の穂先、摘菜、蕃菜等を使用し、砂糖は使



用せぬがよいのでありますが好みにて少量は差支へありません。

(二二) 定則食餌時間表

- 第一朝食六時、第二朝食八時半 午前間食十時半
- 第一晝食正午、第二晝食午後二時 午後間食三時半
- 第一夕食午後六時、晚食午後九時

第三十 胃癌の病状と其の食餌療法

(一) 胃癌とはどんな病状か

胃癌に罹りますと、最初食器不振胃部膨満嘔噎等でありまして慢性胃加答兒と同

様な症状となりまして追々日を経るに従つて羸瘦甚しく胃部に疼痛を覺へ、食後しばしば嘔吐を催するのであります。本病に罹る人々の年齢はと申しますと大抵四十歳以上の者に多いとのことであり、而して胃癌の大多數は胃液中の鹽酸の缺乏であつて乳酸が増加するためすべての肉類に於いては、比較的消化の障害悪く、本病に罹る患者の多くは肉類を嫌忌する様でありますから此等の食品に就いて充分の注意をし、植物性食品例ば澱粉質食品を主として動物性即ち肉類の食品を調和して次に記しある如く献立の作製とその料理方法によつて患者そのもの食慾増進を計り或は嗜好に的せしめ、食量と食餌回数度を醫師と能く相談して種々様々に手をつくすことは肝要であります。

本症患者の主食物としては粥の色々、パン、オートミール、ポターヂ(但し脂