



代用食の獎勵より食膳の改良

日本女子
大學教授

井上秀子

日本人は食膳に無頓著

歐洲戰爭この方、糧々の原因から物價騰貴となり、殊に我が國には米穀の不足といふ點から節米をしなければならぬ、従つて代用食と云ふもの、研究も盛になつてきたやうであります。元來日本人は餘り食物と云ふことに趣味が淡泊すぎで、寧ろ無頓著すぎるといふ傾があります。

す。併し時代が斯うなつて來ますと、どうしても食物と云ふものに對する研究工夫が必要になつて來ますし、代用食にしても馬鈴薯を用ふるがよいと云ふ者もあり、外米を專用するがよいと云ふ人もあり、麵麩がよいと云ふ人もあるやうな工合で、その人によつて説も分れて居るやうです。

代用食は時と處に應ぜよ

私は此の節米代用食については、世の普通の

は、處によつて種類を異にするもので、北海道

人達とは、す

こし見方が違

ふもので馬鈴

薯とか外米と

か云ふ工合に

時候と處とを

選ばず、四季

を通じ、全國

を劃一にして

行くのは困難

なこと、そ

れでは却つて

面白い結果が

得られまいと思ふ者です。

一體、食料品の産出

から私は單に代用食を、馬鈴薯だの外米だのパン

の方には馬鈴

薯が多いが氣

候の溫暖な南

海の方には甘

藷が多く、或

は地方によつ

て豆類の多く

出来る處もあ

れば、唐黍

の産出する處

もあるといふ

風になつてゐ

ます。ですか

ます。ですか

だのと限らずに、成るだけ種類を廣く併用する
 がよいと考へてゐます。即ち馬鈴薯の豊富に獲
 れる地方では馬鈴薯を用ふるがよし、パンの製
 造に便宜な地方ではパンを以て、日本人在來の
 主要食たる米に代へて、食べるがよいと思ひま
 す。今日の場合では節米と云ふことは、國家の
 政策としては、止むを得ないことでありますか
 ら、此の代用食料は劃一せず、各地方に隨つ
 て、其の土地に便宜な豊富なるものを用ふること
 にして、そしてその地方に應じて、代用食料を
 變更するばかりでなく、その代用食の野菜類
 につきましても、春夏秋冬によつて、その種類
 を變へて行くことにしたいものだと思ひます。
 一體、野菜類などはその出盛りの季節が一番代
 價も廉く、また滋養にも富んでゐますから、經

済と云ふ上からも營養と云ふ點からも、さうし
 た方が得策だと思ひます。かうして材料の種類
 を多くして、皿数を澤山作つて食膳を賑はして
 行く、すると美味しく食へるといふ點からも、
 趣味が多くなつてまゐります。

主食副食の考へを去れ

日本人は、食物を主食と副食といふ工合に分
 けて主食といへば米、副食といへば、米飯に添
 へて食へるおかずと云ふので、この主副の考へ
 が日本人の米の節用といふことの前に横はる、
 一つの障害のやうになつてゐます。これはどう
 しても、全く除去してしまはないことには、完
 全な節米は出来ませぬ。私達の食事には野菜も
 魚肉も牛豚肉もあつて、米もその一つと云ふや

うにして、丁度、洋食を食べるやうな氣分で食

事をするので

す。それは初

めの皿は味噌

汁、次が煮

其次が刺身と

いふ工合に、

種々な材料の

皿を作つて、

米飯もその皿

の一つとする

のでかうすれ

ば主副の差別

が取去られて

主要食だからとて、米を必らずしも中心にして

多量に使はなければならぬと云ふ必要もなく

なり、そんな

考へも薄くな

ります。日本

には菓子や果

物を食べるの

は全然別種の

ことのやうに

してゐますが

之も私の考

へでは、是れ

等も食事の中

に取り込んで

しまつて、全

體を計算して毎日の必要に添ふやうに調理し監

梅しなければいけないと思ひます。殊に米の代用食となるものは、麥、豆、馬鈴薯、甘藷、蕎麥、黍、唐黍、百合の根など地方によつて、安價に澤山得られるのですから、それ等を地方に應じ期節に應じて使ふやうにして、その調理鹽梅を上手にして行けば、節米の助けになることとだけだか分りません。

料理の勞力は工夫次第

そんなに種々の材料を使つて皿数を殖やすと申しますと、調理法が面倒で手数がかゝつて時間の上からも費用の上からも、到底普通の家では出来ないと思ひます。成程それは多少さう云ふ點もありませうが、併し工夫一つでそんなに面倒なく、また經濟的に種

種の材料を取り入れることも出来るのです。そして經濟上からも節約をしつゝ、食膳を複雑にし改善し、料理に趣味を持ち、多少とも考へある食物を取るやうにすることが、必要な食膳改良法だと思ひます。歐米では文野の懸隔を、その國その地方の料理の上から標準を立て、觀察をするのもあります。我が國は此の點においては、無頓著に過ぎるほどで、料理を見ると粗末で、その味から云ふも極めて單純であります。私は此の意味から食物問題を單に經濟的といふことばかりから考へずに、文明人としての品格または嗜みの一としても、食事に對する趣味を養はなければいけないと思ひます。そして臺所の設備の改良が行はれさへすれば、是等の勞力は自然と省けることゝ考へます。その點から云

うても日本の臺所の改良は急がねばならぬ問題です。

私の意見の異
つた點
は

何にしても
今日の生活難
といふ點から
も經濟的然も
手輕に出来る
やうに食膳を
改良することは、必要に相違ありませんが、た

ただそれだけでは、食膳改良の意味を完全に實現し得ないの

みでなく、さういふ風にはかり、食膳の改良といふことを考へてゐると、何でも腹一杯になりさへすれば食事のことは足りるといつたやうなことになり、總て調

理が野蠻的に後戻りしてゆきます。それにはど

うしても國民の品位といふ點からも考へて行かねばなりません。何處までも食膳によつて、國民の趣味と品位の片影を示して行くために、常に最新の科學上の學理を土臺にして、時間と勞力と費用の節約と同時に、その献立や料理に、總て趣味性の美しい一面を宿らせて行き、それが向上させるやうにしたいものです。私の食膳改良といふことの意見の多少、他の人と異つた點があるかといへば、此の點が最も主要なものでせう。

標準は營養素の分量

尤も何といつても、食物の土臺は、身體の營養保持といふことになるのですから、食膳改良の出発點の第一歩は、此處にあるのです。近來

カロリーで營養素の分量をはかつてゐるやうですが、どうしても日本人の身體には、二千六七百カロリーは必要な分量です。それだけの營養分の得らるゝといふことを最初の標準にして、食膳改良の工夫をして行つたら、自然、今日のやかましい問題たる節儉といふ問題も解決ができません、かつ十分な營養分と趣味とを保つて行くことができます。材料を複雑にし、料理を複雑にするといへば、直ちに費用と時間と手数の多くかゝるといふ問題を思ひ浮べらるゝかも知れませんが、それは工夫次第で餘程調節されて行くことができます。臺所の改良、それも其一つであり、食物觀念の變更即ち今申し上げた主副食の考への撤廢、地方に應じ期節に應じて材料を自由に取入れること、また今日世人

の輕視して餘り顧みないものゝ利用、かういふ種々な方法があります。

輕視さ

れた物

を利用

せよ

例へば肉食

といへば、世

人は牛肉とか

豚肉とかいつ

て、今日では

高價でなかな

か毎日の食膳に上せられないやうなものばかり

考へてゐますが、併し牛にしても豚にしても、

人の食へない

と考へてゐる

臓物、肝臓、

胃、大動脈、

心臓、腦とい

ふやうなもの

を巧みに料理

して行けば、

結構、滋養あ

り美味である

ものを作るこ

とができるの

です。今日の

生活問題の解決もして行きたいと思ひます。