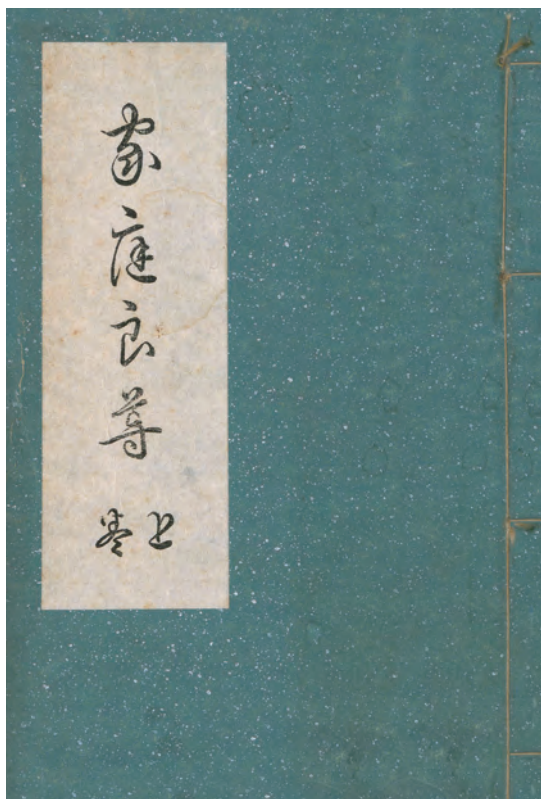


# 家庭良導 上卷

復刊版



群馬地域文化振興会

家庭良導

卷上

料肥，間人，物食

天下  
一品  
竹田  
藤平

從二位男爵名和長憲書



次 目 卷 上  
篇 會 及 普 善 改 政 家

號 卷 上

△ 病 人 料 理	△ 六 月 の 料 理	△ 五 月 の 料 理	△ 四 月 の 料 理	△ 三 月 の 料 理	△ 二 月 の 料 理	△ 一 月 の 料 理
-----------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

數	數	數	數	數	數	數
種	種	種	種	種	種	種

本會々員の特典

一、家庭良導會員一ケ年講讀者三十名以上出來た時は一括して申込次第何時にても無料にて

一 日間講師出張講習又は講演會開催することを得（但し出張實費申受く）

一、本會々員及び其家族にて貧困者の病氣の際は通知あり次第病人に對する榮養食料を無料提供す。

一、通信試問ありたる際は親切丁寧即時應答す（但シ返信料ヲ添ヘルコト）

一、會員にして會員證持參せし時は他町村に講習會ありたる際も隨時出頭無料にて聽講する  
ことを得



會長 竹田 藤平

# 會員證

氏名

右本會家庭良導會員ナル事  
ヲ證ス

家政改善普及會

顧問 醫學博士 西田 芳雄

同 醫學博士 佐藤 登

同 醫學士 佐藤 賢

同 醫學博士 河合 峻策

會長 竹田 藤平

副會長 竹田 艷子

## 榮養に就て

私も榮養えいようと云いぶん榮養えいようを高唱かうせうした時代じだいもありましたが、現今こんげんでは只榮養えいようなどといつて研究けんきゅう致いたしのん氣きな事ことをいつてる時期じきではなくなりました。又口くちでのみ申まをしてその實じつ、實行じつぎやうしない人が多おほいにおもひます。私は永ながい間ま研究けんきゅう致いたしましたが、口くちで云いふ前にまづ實行じつぎやう、食たべる云いふことことが一番大切いちばんたいせつなこゝおもひます。又自然まじぜんの力ちから程ほど尊あがたい有難ありがたいものはないとおもひますから自然まじぜんに恵あひまれたその土地ちち本意ほんいにその土地ちちに住すむ人はその土地ちちで出来できたものを適宜てきぎに食たべて居をれば充分じゅうぶん榮養えいようを取とるこゝが出来できます。一例いちれいをあげて見みませう春夏秋冬はるなつあきふゆ、人間じんけんの食たべる物ものがそれからそれと代おきつて出来できます。カツケの人が生ひれた土地ちちの砂すなをふみその土地ちちにて保養ほようすれば治なほると昔むかしから云いつて居をります。又御産まごさんをした時とき里親りしんが米こめや味噌みそを持もつて來きて産婦さんぶに食たべさせると肥立ひだちがよいとか申まをします。それも之これも皆人間みなじんかんの体質たいしつが自然しぜんに添そつて行いく様よう出来でき上あつて居をるからでありますいたづらに飛とび上あつてめづらしい物ものを食たべるのがよいなどゝわざゝ遠地他國えんちたこくから榮養品えいようひんだからなどゝ取とり寄よせて食たべ居をる者ものもありすが。私は何なにも知らぬ無學者むがくしゃのなす事ことと、おもひます。是非自然ぜひしぜんを利用りようして化學的くわがくてきに研究けんきゅう致いたり理想的りりてきの榮養えいようをとらるゝ様御ようごす、め致いたします。それ程ほどの確たかなたべ物もの且榮養法えいようほうはないと思おもひますから人の金儲けかねたくの網あみにかゝらぬ様御注意ようごちゅうい申まを上げます。尙詳細なほさいせいは御質問ごしつもん

に應じます。

## あをり湯の使用法及効能

◎あをり湯　あをり湯は一升の水に對し五勺以下の塩を入れて煮たものを云ひます。其の効能は（一）其物の色を出す事、（二）其物のアクを取る事、（三）其物の滋養分を出さぬ事、（四）ニガミを取る事、（五）悪臭を取る事、（六）煮崩れ易いものを止める事、（七）下味を付ける事

◎野菜物を煮る時の注意　切りたる野菜物が水色に透きとほれば宜しいのです其れを上げて早く水に浸し水氣を絶り種々に用ひ升、一體私の料理法の内煮方の土臺なるものは塩であります。鹽湯即ちあをり湯を多く使用致しますから此の本を読むお方はあをり湯の使用法及び効能について充分會得して戴かないと困るのであります。其所で此のあをり湯なるものを普通あをり湯として使ひますには水一升に對し塩五勺でありますが崩れ易いものを煮る時と苦味をとるものと臭味を取らんとする時などの場合に使用するあをり湯は普通のあをり湯の三倍の塩を入れるのであります。此のあをり湯で煮るならば何んな煮崩れ易いものでも崩れないし苦味臭味も全部取れます。それから（煮加減の見方は前にあり）煮へましたら手早く水に浸すことを忘れてはなりません試みに水に浸した物を水氣を絞り取つて食べて御覽なさい。苦味もなく臭味もなくその味



は淡泊として程よい塩の味が残ります。之れに醬油や砂糖或は煮出汁亦は味の素を入れて味を付け又色々の方面に使ふのであります。

## 米の洗ひ方及炊き方

古人曰く「三度喰ふ食さへこわし柔らかし思ふ儘にならぬ世の中」米は吾人の一日もなくてはならない最も重要な主食物であります。只洗ひ方と炊き方の如何により折角の滋養分を失ひ味を損じ不經濟を敢てして居る人が少くない様であります。尙前に述べた歌は世の凡ての事が思ふまゝにならぬ事と三度にいたゞく御飯が三度三度同じ加減に出来ないと言ふ事謂はば萬事が思ふ儘にならぬといふ意味であります。其れ位御飯のたき方は面倒な事でありませんが私が多年の研究により効果を擧げました經濟的に滋養分を増し美味しく仕損じのない方法を御紹介致しませう。米は半搗米を御奨めします。

◎現在では 玄米を食す事を奨励して居りますが好き嫌ひがあり又消化が餘り悪くて一般には歓迎せられて居りませんが私の研究致しました米糠の榮養素の飲み物を御紹介致しませう。先づ搗き粉の入らぬ米糠五合を、きつね色位まで煎り其の中に黒砂糖金三錢位入れ木綿の袋に入れて煎じ御食りになれば玄米を食した事も同じになります。是非御試し下さい。脚氣患者には最もよ

ろしうございます。

◎米の洗ひ方 米とぎの機械もいろ／＼發明されて居りますが本會の主意としては絶対に反對

を致します。なぜならば從來有る機械は全部金や木で作つたものにて米の中に入れて攪拌す時は米に破目が入り滋養分を逃すと同時に米をくだきますから不經濟になります。本會の皆様におすゝめいたしますのは丸い棒に白い木綿の布を五重位に巻つけその上を糸なはでぐる／＼と固く結び之れを以つて米を洗ふのです。洗ひ方は先づ米を桶の中に入れ水を充分入れてその中に前の棒を入れ下の方から持ち上げる様に攪拌し上水を流します。その時水は米の上に幾分のおつて居る程度にしてその中に棒を入れ十二三回攪拌して水を入れ又底の方から持ち上げる様にして水を取りかへること三回後ザルに上げて上から一回水をかけすぐ釜の中に入れてたきます。

◎水加減 普通御飯の水加減は一升以上何升にても指三本(米の上)にのる水は人差指中指薬指を三本並べた付け根の中)の加減にて宜しう御座います。

即ち米の上)にのる水が鯨尺で一寸三分程(五センチ)位で宜敷いのです又酢し御飯及び五目御飯等は鯨尺で一寸一分(四センチ)の水加減で炊けばよいのであります。

◎御飯の炊き方 以上の方法にて全部出来上げましたら米一升に對する三本指にて一つまみの

塩を入れ（夏御飯の腐敗を防ぐため、滋養分を増すため、御飯の量を増すため）釜の直經より約一寸位小さい鍋蓋を落し蓋として中に入れ（御飯の量を増すためお粘を出さぬため、滋養分を逃さぬため釜の中を上下なしに平等に炊くため、時間及び焚木の經濟上）その上に鍋ふたをして火を炊きます（鍋ふたを使ふ理由は昔はお粘の出るのを防ぐため釜の蓋は重い程よいとして厚い重い物を用ひましたが現今の釜の蓋は形のみにて却つてお粘の出るやうな物ですからそれより一層中重の物より薄いかるい鍋蓋の方がよいのです）なほ重い蓋は壓力の關係上御飯がふへられませんが軽い蓋は反對に量を増しますらか鍋蓋を使ひます）火は口元から炊きつけて良く火が付いたらだんぐ、奥の方にに入れて行く様にすれば必ず奥の方の暗くなる氣づかいはありません。御飯の火はじめ弱く炊き釜のまわりをなでゝみて温みか平等になりましたら強く炊き煮に立つて炊き出す様になりましたら又ずつと弱く炊きお粘を出さない様にするのです。しかしそれでも、ふき出す様な場合はかまのふたをぐるぐるまわしてお粘のでるのを防ぎます出來たか出來ないかを見ますには釜のふたを絶対に取らずまわりから吹き出す湯氣の香りをかぎ香ばしい香ひがして來た時火を引きます。又お急ぎの時或は底に焦げ付いた時火を引くとすぐ釜のツパ下までの深さの水の中に二三分間釜を入れて置き取り出しますと直ぐ蒸れますし釜の底に付いたおこげは、きれい