

# 香川昇三・綾記念展示室第14回企画展示 『レシピのはじまり — 料理カード』

香川昇三・綾夫妻は共に医師として、食生活の改善によって病気を予防できることを人々に広く伝えるために本学園を創立しました。綾は恩師の「病人はおいしくなければ食べない」という言葉をヒントに、分量や火加減、調理時間、調味料の割合を計算し、記録すれば「いつでも誰でもおいしい料理が作れる」と思いつきます。一流の料理人を招き、料理法や手順を丹念に記録し、再現して味わい、紙の上に表現した「栄養と料理カード」を作りました。そして、月刊誌『栄養と料理』の創刊2号目から付録に料理カードをつけるようになりました。さまざまな経緯を経て、社会通信教育のツールとしても発展していきます。

今回の企画展示では、「なにをどれだけ食べたらいいか」を示す食事法の普及と共に歩んだ、料理カードの変遷を紹介します。

# 栄養と料理カードについて

1935(昭和10)年8・9月号の要約

『栄養と料理』創刊2号から、付録として「栄養と料理カード」がついていた。次ページの「栄養と料理カードに就て」の綾の記述を要約すると、

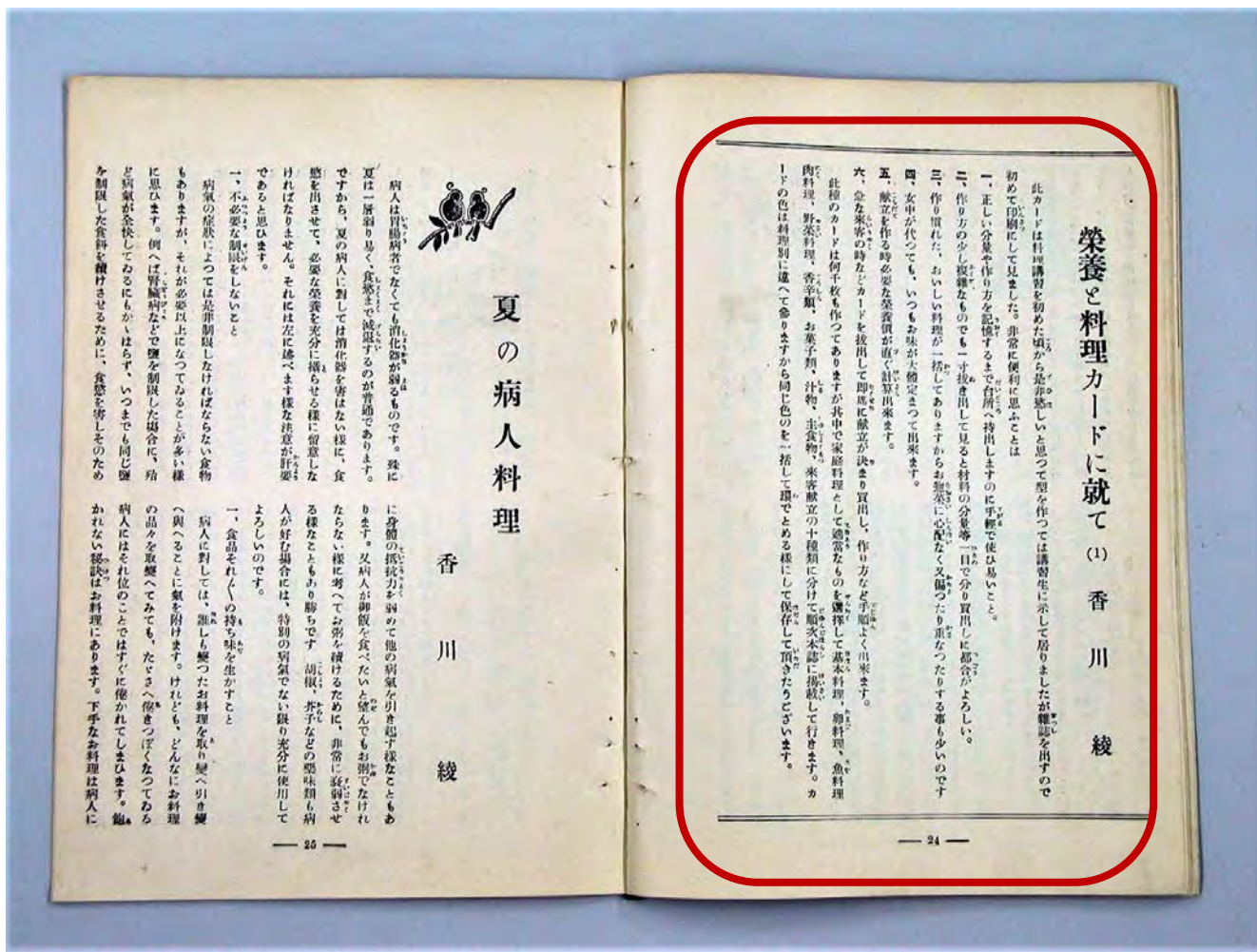
- ①正しい分量や作り方が覚えられ、手軽で使いやすい。
- ②材料の分量がひと目でわかり、買い物に都合がよい。
- ③作り慣れた料理がまとまっているので今日のおかずにも困らず、その偏りや重なりを防げる。
- ④誰が作っても、いつもだいたいの味が決まる。
- ⑤献立作成の時、栄養価計算がすぐにできる。
- ⑥急な来客でも迷わず、手順良く作れる。

で、すでに何千枚のカードがあり、基本・卵・魚・肉・野菜・香辛類・お菓子・汁物・主食物・来客料理と、料理別にカードの色を変えて分類・整理しやすいように順次本誌に掲載していくとしている。

また、「家庭料理では栄養価と味は必ず考慮しなければならないが、両方とも簡単に数字では表しきれない微妙な点がある。栄養学者と料理人双方の言い分の矛盾を心に感じながら、必要に迫られて型を作った」「ともかく、秤である程度まで物の分量やその栄養価や味の変化をはっきり会得しておくことは、家庭料理を作る基礎工作として大切である」と説いている。

# 栄養と料理カードに就て

## 『栄養と料理』1935(昭和10)年8月号より



### 栄養と料理カードに就て (1) 香川 綾

此カードは料理講習を初めた頃からは非感しと思つて型を作つては講習生に示して居りましたが、難しさを示すので初めて印刷して見ました。非常に便利に思ふことは、

- 一、正しい分量、作り方を記憶するまで、台所へ持出し、持出し、持出し、目でも分り買出しに都合がよろしい。
- 二、作り方の少し複雑なものでも一寸抜き出して見ると材料の分量等、目で分り買出しに都合がよろしい。
- 三、作り慣れた、おいしい料理が一括してありますからお茶に心配なく又、聞つたり重なりたりする事も少いのです。
- 四、女中が代つても、いつもお味が正確に出ます。
- 五、献立を作る時必要な栄養価が直ぐ計算出来ます。
- 六、急な来客の時などカードを抜出して即座に献立が決まり買出し、作り方を分りやすく出来ます。

此種のカードは何千枚も作つてありますが、其中で家庭料理として、適宜なものを探して基本料理、惣料理、魚料理、肉料理、野菜料理、香辛類、お菓子類、汁物、主食物、米類、献立の十種類に分けて順次本誌に掲載して行きます。カードの色は料理別に違つて参りますから同じ色のを一括して揃へておいて置かれて頂きたいです。



### 夏の病人料理

香川 綾

病人は胃腸病者でなくとも消化器が弱いものです。殊に夏は一層弱り易く、食欲まで減退するのが普通であります。ですから、夏の病人に對しては消化器を害はない様に、食慾を出させて、必要な栄養を充分に補らせる様に留意しなければなりません。それには左に述べます様な注意が肝要であると思ひます。

- 一、不必要な制限をしないこと。

病気の症状によつては是非制限しなければならぬ食物もありますが、それが必要以上になつてゐることが多い様に思ひます。例へば腎臓病などで鹽を制限した場合に、殆ど病気が全快してゐるにもかゝらず、いつまでも同じ鹽を制限した食料を續けさせるために、食慾を害しそのため

に身體の抵抗力を弱めて他の病氣を引き起す様なこともあります。又病人が御飯を食へないと望んでもお粥でなければならぬ様に考へてお粥を續けるために、非常に貧弱させる様なこともあり勝ちです。胡椒、芥子などの調味料も病人が好む場合には、特別の病氣でない限り充分に使用してよろしいのです。

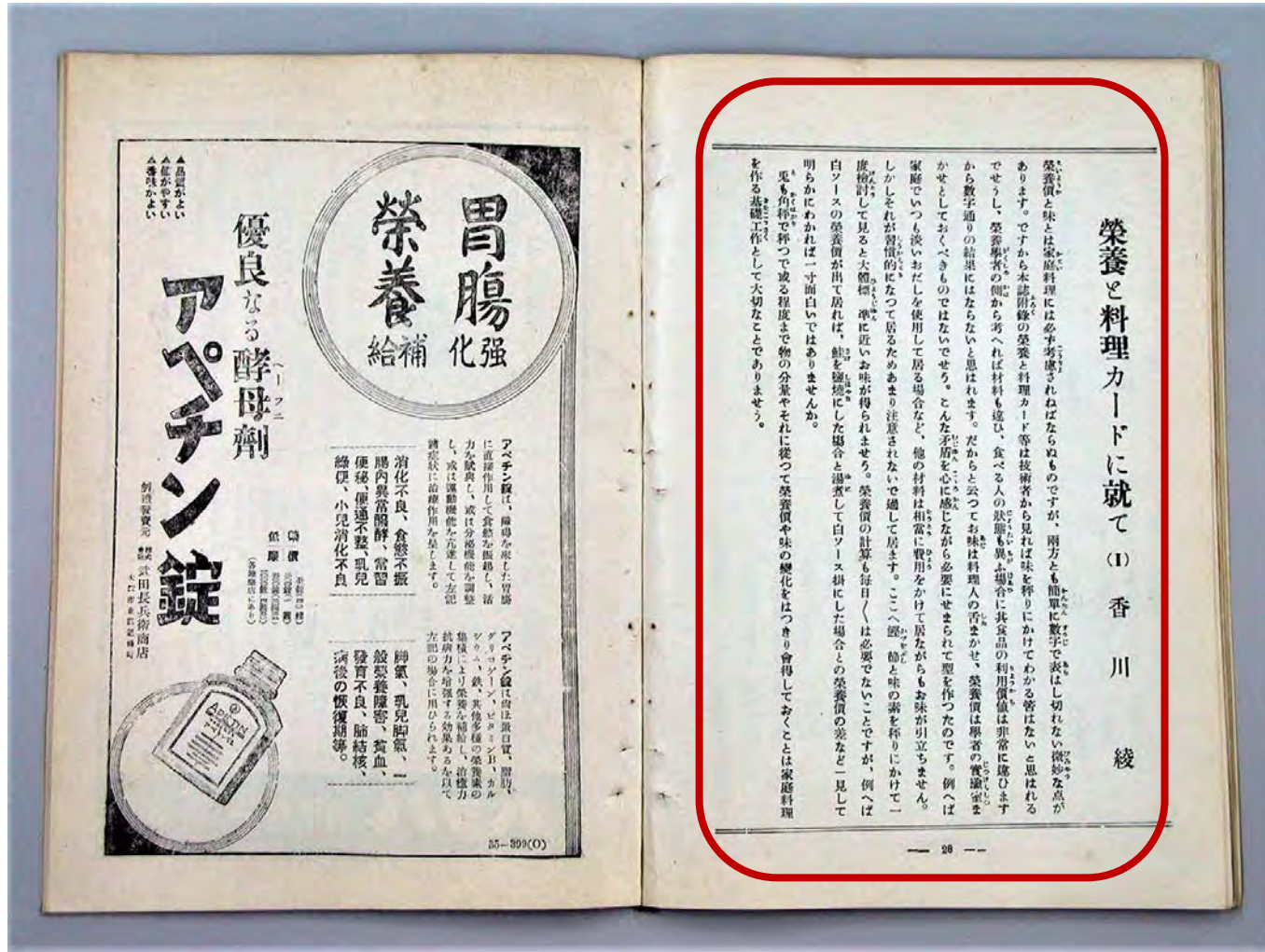
- 一、食品それ自身の持ち味を生かすこと。

病人に對しては、強しも變つたお料理を取り變へ引替へることに氣を附けます。けれども、どんなにお料理の品々を取替へても、たゞさへ飽きつぱくなつてゐる病人にはそれ位のことではすぐに倦かれてしまひます。飽かれぬ飯は、お料理にあります。下手な料理は病人に

上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER01\\_03\\_/ER01\\_03\\_018.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER01_03_/ER01_03_018.jpg)

# 栄養と料理カードに就て

『栄養と料理』1935(昭和10)年9月号より



上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER01\\_04\\_/ER01\\_04\\_020.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER01_04_/ER01_04_020.jpg)

# 黎明期の栄養と料理カード

『栄養と料理』1935(昭和10)年7月号～

『栄養と料理』創刊2号目から付録にカードをつけ始めた。この年は基本調理がテーマ。材料は5人前と1人前を併記。分量は概量と瓦(g)を併記。熱量とたんぱく質量の表記もある。

**栄養と料理カード (基本料理1号)**

材料	分量(5人前)	数量(1人前)	蛋白質(1人前)	熱量(1人前)
鰹・節	コップ1杯	3.0	—	—
味の素	添付匙5杯	0.2	—	—
昆布	3寸4方	3.0	—	—
鹽	小匙山1杯	1.2	—	—
醤油	小匙1杯	1.0	—	—
水	4	合約150.0	—	—

だしには殆どカロリーなし

和 吸物だし 鰹節・昆布・味の素

**栄養と料理カード マヨネーズソース**

材料	5人前		1人前	
	分量概略	数量(瓦)	蛋白質(瓦)	熱量(カロリー)
サラダ油	コップ1杯	170.0	—	306
卵黄	1ヶ	15.0	0.5	10
鹽	茶匙1杯	3.5	—	—
芥子	茶匙1杯	1.0	—	—
胡椒	茶匙1杯	—	—	—
酢	中匙2杯	30.0	—	—
合計			0.5	316

備考 他に砂糖を小匙山一杯(5瓦)添加すると味が和ぐ。これは菓物サラダの時によく用ひるが、普通の場合でも結構。出来上りの硬過ぎる時は酢又は乳を加えてゆるめる。

洋 サラダ油・卵黄・酢

**栄養と料理カード 米飯**

材料	5人前		1人前	
	容量	数量	数量	蛋白質(瓦) 熱量
胚芽米(白米)	1升	1.5kg	150g	11.0 510
水	1升2合5勺	2.3L		
同上飯	2升5合	3.5kg	350g	11.0 510

備考 (1) 水加減は容量で米の2割乃至2割5分増しとす。水加減の狂ひは水浸時間の長短による。米を水に浸すと初め5分間に1割、30分間で2割、2時間で3割の水を吸収する。又水温による5°Cの時は2時間で80%、20°Cの時は30分で殆ど同様の水を吸収する。  
(2) 米を飯に炊く時は容量は約2.5倍、重量は約2.3倍に増加する。  
(3) 1人前1回の量は150g(1合)飯にして350g(約3割)を普通とする。

和 米飯 米・水

**栄養と料理カード (基本料理1号)**

**準備**  
昆布は濡布巾で両面を拭き砂を落しておく。鰹節は鮓甲色の所を薄く削っておく。

**調製**  
鍋に水を入れて火にかけ底から気泡の立つて来るのを度として昆布を入れ沸騰する前に引出して鰹節を入れ1—2度沸騰した時火を止めて漉し再び弱火にかけ鹽、醤油、味の素を加えて調味す。

**備考**  
椎茸を用ふる時は水洗して水に浸し(之に昆布を加へるもよし)汁を鰹節のだしと合す。

和 吸物だし 鰹節・昆布・味の素

**栄養と料理カード (基本料理4号)**

**調製**  
ボールに卵黄を入れ、分量の塩、胡椒、芥子、と酢中匙一杯加へ、泡立器でよく混ぜ合せ、これにサラダ油を細く糸の様に滴し入れ乍らよく攪拌すると次第に白色を帯びたりとして来る。其後は油を少々早目に漉し込んで更に攪拌しつづける。もつちりと硬まつてきたら残りの酢を入れて好みにのす。

**備考**  
出来用ふと、よく乳化しないで油と酢が別れ別れになる。この場合には卵白を1匙一、二杯、他の容器にとり、泡立器で少しく泡立て此の中へ出来粗のマヨネーズを、初めは小匙一杯位宛を加へてよく攪拌すると乳化してくる。其後は次第に多量づゝ加へてもよい。マヨネーズは暖いものと和らると分離するから必ず冷まして用ひる。サラダ油は盛夏は水で冷し、寒中凍つた場合は温めて適當な温度にして使用することの大切である。

洋 サラダ油・卵黄・酢

**栄養と料理カード (基本料理5号)**

**準備**  
米は一食前に洗ひ、釜に上げ水を切つて置く。

**炊き方**  
先づ釜に分量の水を入れて沸騰せしめ、次に米を入れてよくかき廻し、平にならして蓋をして、強火にし再び沸騰する時はお湯を煮こぼさない體に、ガスならば火を弱くして20分間保ち、火を消して後更に15分蒸らして飯にとる。1升以下の飯を炊く場合は米と水を同時にに入れて煮るもよし。

**備考**  
火力の調節は燃料及器具により異なる。30分以上100°Cに保たせよよいので、消火後も温度が急に下らない方がよい。ガスでアルミニウムの釜を用ひる場合は冷却し易いため弱火を長時間續けるが、石鍋又は輕石等を釜の周囲に入れて保温するとよい。薪又は炭火では此調節が易く釜も鐵又は土鍋の方がよい。多量に炊く時は沸騰後直ちに消火しても充分蒸れてよく出来る。淘洗は手早く軽く漉す程度にすればよい。蓋は釜に密閉することが大切故に不充分の時は布巾を挿入れてすればよい。蓋の厚さは反を防ぐために必要で重量はあまり影響がない。

和 米飯 米・水

# 色別分類の栄養と料理カード

## 1936(昭和11)年～

和・洋・支(中国)と色別分類も登場。概量には合、匁、大匙などの表記。一人前の価格表示もある。

栄養と料理カード五十三號

リヤン パン ショコラ ツアイ  
冷 拌 生 菜

材 料	六 人 前		一 人 前		蛋白質 (g)	熱 量 (kcal)
	概 量	数 量 (g)	数 量 (g)	数 量 (g)		
白 菜(サラダ菜)	葉先	4.5枚	130	16	0.2	0
菠 薐 草	1/2 把	100	12	0.2	2	
春 雨	小 1 把	50	6	0	20	
牛 肉		50	7	1.1	22	
卵 掛 汁	1 ケ	50	6	0.7	9	
味の素	酢	T. S. 2	56	7	0.1	—
	醤油	T. S. 2	64	8	0.7	5
	油	t. s. 1	6	0.7	—	7
	糖					
練 辛 辛 子						
計			3.0	65		
一人前			5 匁			

支

冷 拌 生 菜

白 菜 ・ 菠 薐 草 ・ 春 雨 ・ 牛 肉 卵 掛 汁

栄養と料理カード六十三號

ホツトビスケット

材 料	五 人 前		一 人 前		蛋白質 (g)	熱 量 (kcal)
	概 量	数 量 (g)	数 量 (g)	数 量 (g)		
さ つ ま 芋	大 2 本	400	80	0.8	96	
メ リ ケ ン 粉		400	80	9.5	29	
砂 糖		50	10	—	39	
ベーキングパウダー	T. S. 2	8	1.6	—	—	
鹽	T. S. 1	4	0.8	—	193	
水	2 合	360	72	—	53	
計			10.3	164		
價格 1 人前			8.2 匁			

栄養と料理 六巻 十號 附録 禁 轉 載

和

さ つ ま 芋 蒸 し

さ つ ま 芋 ・ メ リ ケ ン 粉

栄養と料理カード十號 筍の木の芽和へ

材 料	五 人 前		一 人 前		蛋白質 (g)	熱 量 (kcal)
	概 量	数 量 (g)	数 量 (g)	数 量 (g)		
筍	中半本	400	80	2.6	14	
いか	1 杯	150	30	5.6	24	
白味噌	約50匁	200	40	4.4	58	
砂糖	大匙2杯	60	12	—	47	
木の芽	一握り	—	—	—	—	
出 汁	少 量	—	—	—	—	
計			12.6	143		

和

筍 の 木 の 芽 和 へ

筍 ・ 木 の 芽 ・ 味 噌

栄養と料理カード (野 菜 13 號)

準 備

白菜は 1ℓ 1 升の割りカルキ溶液に 30 分漬けて消毒して清水で洗ふ。

調 理

白菜の茎の柔らかい葉の所を切つて布巾でふき手で一口位にさいて皿の下敷とする。波篠草はゆでて 3cm に切つておく。

春雨は茹で 3cm に切る。

牛肉は繊維にして 1% の醤油味にして炒める。

卵は 0.5% の調味をつけ薄焼とし 3cm の横切とす。

盛付け

大皿に白菜をしいて春雨と波篠草、卵を各に二つに分け、同じ物が揃ひ合ふ様にその上にかけます(春雨、波篠草、卵、春雨、波篠草、卵と六花菊のようになる)中央に肉をおきます。

掛け汁

鷹の爪を小口切りにし之に熱した胡麻油をかけておく。

酢、醤油、味の素を合せ、唐子にかけた胡麻油を入れ、鍋々皿にとつておく。

支

冷 拌 生 菜

白 菜 ・ 波 篠 草 ・ 春 雨 ・ 牛 肉 卵 掛 汁

栄養と料理カード (お入 2 號)

1. さつま芋の皮を剥き、適宜に切り柔らかく蒸し、又は茹で、温い内に潰しておきます。
2. メリケン粉と、ベーキングパウダー、鹽、砂糖を全部一緒にして篩つておきます。
3. 潰したお芋と、篩つた粉類を混ぜ水を加えて、さつくり混ぜ合せ、適宜な大きさに丸め、よく熱した湯器に布巾を絞つて敷きその上に並べ、約 15 分～20 分間蒸します。

和

さ つ ま 芋 蒸 し

さ つ ま 芋 ・ メ リ ケ ン 粉

栄養と料理カード (野 菜 1 號)

調 理

- 1 筍を茹で、柔かな所を乱切り又は銀杏形に切り、醤油、砂糖、だしで薄味をつけ冷まして置く。
- 2 いかの尾を出し、切り開いて皮をむき、布巾を入れて一口位に切り洗滌した鹽湯に入れて、一煮立ちした處で引上げ水を切る。
- 3 木の芽を洗ひ、乾いた布巾で包んで水気を切り、小葉をしごき取る摺り鉢を拭ひ、しごいた木の芽を入れて摺り、白味噌と砂糖とを加へ、だし少々でゆるめて裏漉しし、木の芽味噌を作る。
- 4 1、2、の材料が冷めたら木の芽味噌と和へる。

木の芽あへ さわやかにしも わかば食べ

早春の野の おもほゆるなれ

和

筍 の 木 の 芽 和 へ

筍 ・ 木 の 芽 ・ 味 噌

# 洋風料理が多数登場した栄養と料理カード 1937(昭和12)年～

ポークカツレツなど、当時、珍しかった洋風料理も多数登場。三組標準スプーンの表記が見られる。

D. S=デザートスプーン14cc。t. s=ティースプーン7cc。

栄養と料理カード二十八號 ポークカツレツ

材 料	五 人 前		一 人 前		
	概 量	數量(匙)	數 量	蛋白質(%)	熱 量
豚切身	75 匁	280	56	7.8	173
鹽	少 々				
胡椒	少 々				
メリケン粉	D.S. 3	24	4.8	0.5	16
卵	1 ケ	45	9	1.3	15
パン粉	D.S. 10	80	16	2.0	56
油		35	7		65
キャベツ	3 枚	150	30	0.5	6
鹽、胡椒	少 々	10	2		18
油	少 々				
計			12.1	349	

D. S. (は三組標準スプーン中匙すり切り1杯のこま 價格1人前10錢)

洋

ポークカツレツ

豚肉、粉、油、キャベツ

**作り方** 豚肉の切身を繊維と直角に1切 56匁～75匁(15匁～20匁)厚みに切り肉の筋の所に庖丁の尖で叩く様に切口を入れ、鹽、胡椒を軽く振り、暫くおき、メリケン粉をまぶし、卵を割りほぐしてまぶし、パン粉をつけて軽く抑へつける。  
フライパンに油を入れて煮立て、その中に肉を入れて、狐色にカラツと揚つた頃、とり出して油氣を切り、熱い内に皿にとります。  
キャベツの葉はよく洗つて、サツと熱湯をくぐらせ、縦切りし、油いためにし、鹽、胡椒して付合せます。

**備考** カツレツとは料理法でなく形を云つたもので、油で揚げる代りにバター焼いてもよい。本来は必ず一つ宛普がついて居たもので豚肉ならばローズを用いたのが一番上等である。肉を叩くのは繊維を切つて縮まぬ様にするため、紙の様に薄く叩きのぼすのではない。  
パン粉はパン屑などを乾してつきこわした自家製のもので結構である。揚油は我國では大豆油など植物性油を使用すればよい。又は豚の生脂からまつたラードでもよい。  
付合せは當分のよいものがよく茹ですぎてはふきはしくない。  
ソースは上にかけるさからりとした衣が柔くなるから別に添へる方がよい。

洋

ポークカツレツ

豚肉、粉、油、キャベツ

栄養と料理カード五十五號 スチームドブデイング

材 料	十 個 分 概 量	一 個 分		蛋白質(%)	熱 量 (カロリー)
		數 量 (%)	數 量 (%)		
馬鈴薯(おろし)	1 カツブ	200	20	0.40	13
人參	1/2 カツブ	100	10	0.10	5
蜜柑皮砂糖		100	10		23
メリケン粉	1.5 カツブ	150	15	1.78	55
バター	t.s. 4	80	8		63
黄ザラ	1 カツブ	150	15		58
鹽	t.s. 1				
ベーキングパウダー	t.s. 1				
肉桂粉	t.s. 1/2				
水	1/3 カツブ				
シロップ					
計		2.28	215		
		一個	3 錢		

洋

スチームドブデイング

馬鈴薯、人參、蜜柑皮、バター、黄ザラ

**作り方**

- 馬鈴薯人參は卸し金で卸し、蜜柑の皮の砂糖煮は細かく刻み混ぜ合わせる。
- バターと砂糖を混ぜ、上の混ぜ物に加へ混ぜ、粉を篩ひ込みほつてりとなる滾水を加へ、肉桂粉を加へる。(ナツメクシ卸したもの茶匙一杯加へると尚まし)。
- フリン型を用意して周圍に油を塗り材料を七分目入れ、蒸器に入れて 20 分間蒸します。(天パンに水を張つて器を入れオーガンに入れると宜し)。
- 串をさしてみてついて来なければ蒸せたのですから型から出し、蒸いうちにシロップをかけて頂きます。

**注意**

茶筒様の容器に入れてそのまま熱湯に入れ、約 2 時間位煮て出来上つたら抜き三分厚位に切つてもよい。  
シロップは砂糖大匙 3 杯水大匙 3 杯を煮つめシロップをたらします。  
蜜柑の皮の砂糖煮は蜜柑の皮十ヶ分位をざつと洗ひ鍋に水をたっぷり入れ、火にかけて煮立つてから 20 分位煮ます。それをその汁のまま一晩おき、翌朝そのまま火にかけ黄ザラ 50 匁を加へ、汁が稠煮つるまで(約 40 分)煮る。

洋

スチームドブデイング

馬鈴薯、人參、蜜柑皮、バター、黄ザラ

# お弁当カードの提案

『栄養と料理』1937(昭和12)年10月号より

栄養と料理カードをお弁当にも応用しようという提案。毎日、卵やのりのおかずが続いたりするのは、朝になってあわてて作るからだと言及。お弁当カードに材料の取り合わせや作り方がひと目でわかるように記入して、1週間ずつ、季節にしたがってカードの番号だけ並べておけば苦労は除かれるとある。食事計画の立て方は昔も現在も変わらない。



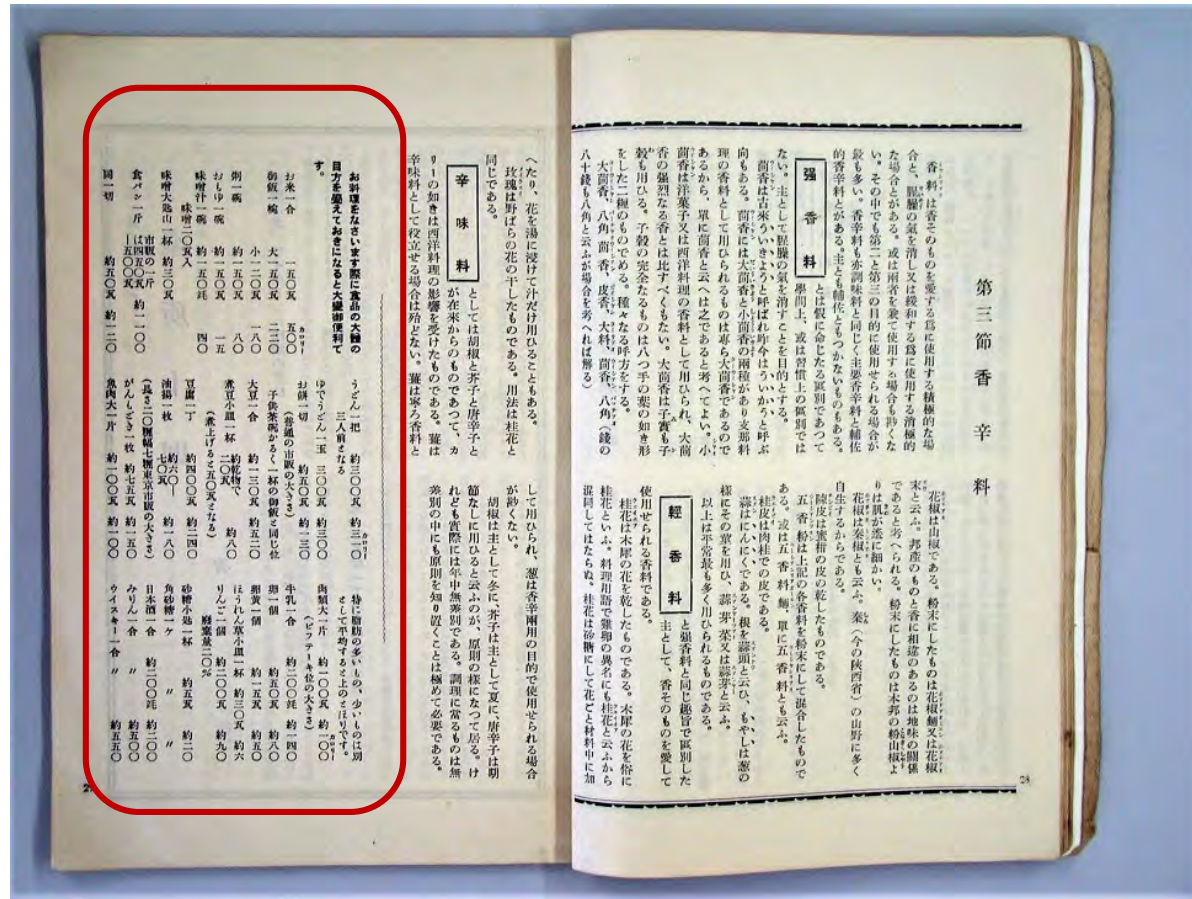
上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER03\\_10\\_/ER03\\_10\\_010.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER03_10_/ER03_10_010.jpg)



# 食品の概量と重量、カロリー一表

『栄養と料理』1938(昭和13)年1月号より

瓦は「グラム」のこと。料理を作るときに食品の目方を覚えておくと大変便利とある。



上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER04\\_01\\_/ER04\\_01\\_025.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER04_01_/ER04_01_025.jpg)

# 塩と醤油の料理をおいしくする割合

『栄養と料理』1938(昭和13)年10月号より

この頃すでに塩と醤油を割合としてとらえ、塩分%(パーセント)表示があった。



上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER04\\_10\\_/ER04\\_10\\_007.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER04_10_/ER04_10_007.jpg)

# 台所器具の容量

『栄養と料理』1940(昭和15)年4月号より

計量カップ・スプーンがなかったこの時代は家庭の食器や調理器具で容量を計っていた。



上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER06\\_04\\_/ER06\\_04\\_012.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER06_04_/ER06_04_012.jpg)

# 戦時下の栄養と料理カード 1944(昭和19)年

戦時下の厳しい食糧難時代も料理カードは続いた。1944(昭和19)年の104号は煮干と茶殻などで作る「ふりかけ」。塩、醤油以外の調味料にも%の表記がある。1945(昭和20年)、『栄養と料理』休刊。

栄養と料理カード百四號

ふりかけ

材 料	五 人 前		一 人 前		蛋白質 (g)	熱量 (kcal)
	概 量	数 量 (g)	数 量 (g)	数 量 (g)		
煮 干	60					
茶 殻	10					
蜜 柑 の 皮	5					
胡 麻 葉	10					
大 根 葉	5					
鹽	10					

和 ふうりかけ 煮干・茶殻

栄養と料理十巻 四號 附録 禁録載

栄養と料理カード百三號

船場汁

材 料	五 人 前		一 人 前		蛋白質 (g)	熱量 (kcal)
	概 量	数 量 (g)	数 量 (g)	数 量 (g)		
餅	1 尾	200	40	6.5	58	
フ リ 鹽	(3%)			1.2		
大 根		250	50	0.3	8	
鹽	(0.9%)		3.5	0.7		
醬 油		1.5	3	0.2	1	
酢	(2%)		1.5	3		
出 汁	4 合	750	150			
計					7.0	67
價格					1 人前	1.8 錢

和 船場汁 餅・大根

栄養と料理十巻 三號 附録 禁録載

栄養と料理カード百七號

うどんのリヨン風

材 料	五 人 前		一 人 前		蛋白質 (g)	熱量 (kcal)
	概 量	数 量 (g)	数 量 (g)	数 量 (g)		
乾 う どん	計(165匁)	625	125	14.8	386	
長 葱 (玉葱)	中 4 本	350	50	0.7	11	
揚 油	少	15	3	-	29	
カ レ ー 粉	小 匙 1	2	0.4	+	+	
鹽	小 匙 1		1匁			
計					15.5	426
價格					1 人前	3.8 錢

洋 うどんのリヨン風 乾うどん・玉葱

栄養と料理十巻 七號 附録 禁録載

栄養と料理カード

和 ふうりかけ 煮干・茶殻

(準備)

- 煮干は乾いた布巾で拭き、3~4つに折りほうろくで1分間炒りおく。
- 蜜柑の皮はよく乾いたものを布巾で拭き、ほうろくで裏表かへして火を通す。
- 胡麻、茶殻、大根葉も炒りおく。

(作り方)

- すり鉢を用ひて材料別に分けてよく搗る。
- 材料が全部細かい粉になれば、分量の乾いた鹽を加へよく混ぜて用ひる。

(備考)

此の材料の他にわかめ、海苔、ケシの實等種々用ひてよい。

栄養と料理カード (汁物 10 號)

和 船場汁 餅・大根

(作り方)

- 餅に、頭をとりワスを抜いてよく洗ふ。
- 小さいものだけ餅が、大きいものは2枚に仰して適當な大きさに切り、鹽を餅の3%ふつておく。
- 鍋に分量の出汁を沸騰させ、餅を入れて煮込む。
- 5分程たてば、薄い銀箔に切つた大根を入れる。
- 10分程から、醬油、鹽で調味し、酢を加へ熱い所を添する。

○餅は新しいものを用ひ、餅の外に餅、餅等でもよい。

○魚の生臭みを消すため酢を用ひる。

栄養と料理カード (主食 19 號)

洋 うどんのリヨン風 乾うどん・玉葱

(準備)

玉葱は一度わいて頭と根を切り筋に二つに切る。之を裏に染にりすく刻む。(玉葱の場合には一度刻いたものを小口よりみじん刻む)

(作り方)

- 用意しておいた葱は、深の立つ鍋の柱で約1分程解凍し箸でかき混ぜながら揚げる(又は炒めても可)。茶色に色付いて来たなら平たく細かい揚網を用ひて皿にとる。
- うどんはたつぷりの濃湯湯を用ひて7~8分強火で煮で上げる。その間箸で刺えすかき混ぜる等。
- 茹で上げば冷水にさつと取り、すぐ箸に上げて、鹽小匙1を振り、皿にもる。
- 別の皿に葱の揚げたのを用意し茹で立てのうどんに和へながら煮す。

# 戦後、再開した栄養と料理カード

1948(昭和23)年～

戦後の『栄養と料理』復刊後、カード再開は11月号で「練羊羹」。次号は「お汁粉」。砂糖は貴重品であった。物資の極端な不足で紙質は相当悪い。

栄養と料理カード一號

栄養と料理 十四卷 十一號 附録 禁轉載

### 練羊羹

材 料	十 五 切 分		一 切 分		蛋白質 (%)	熱 量 カロリー
	数 量	数 量	数 量	数 量		
小豆	2 合	230	18	3.6		57
砂糖		500	33			128
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$	2				
寒天	1 本					
水	2 合					
計 3.6						185
価格 一切分 30圓						

この分量で作りますと長さ20圓 幅10圓 厚さ4圓のものが出来、16切乃至20切に切れます。

和

練羊羹

小豆・砂糖・寒天

栄養と料理カード

和

練羊羹

小豆・砂糖・寒天

準備

- 小豆はよくごみを取って沸いたつぷりの水を入れて火にかけて、沸騰して4-5分煮ましたら一度煮汁を流し、新しく水を入れて充分に軟くなるまで煮ます。軟くなりましたら網杓子で揃い上げ指鉢に入れ熱い中によく搾ります。その中へ蒸汁と湯を入れて砂糖を加え煮し出します。爪の下には細い篩籠と爪の中には小豆の殻が残り、煮し出された湯は別の細い篩籠に入れて絞ります。絞り出された水は今一度濾すと少しは篩がとれます。煮した鍋の口方を曇ってそれと同重量の砂糖を準備します。
- 寒天は一時間位前に水に浸しておきます。

作り方

- 寒天は二、三度水を替えて絞り出し、鍋に水二合を用意し寒天を入れ充分に溶かします。すつかり溶けましたら分量の砂糖を入れよく溶かします。
- この寒天液は裏返しで鍋に戻し、一寸煮立て浮上る灰汁を取り捨て、生餡を入れ煮ります。
- 杓子で強らしてみても浮つて落ちる位になりましたら、流箱を流して水気をバツト切った中へ流し寄せ固めます。

備考

- 寒天は充分溶けてから砂糖を入れることが肝要です。
- 砂糖は普通この分量の一倍半入れます。
- 小豆一合で生餡(煮し出した餡)約大〇分(230瓦)とれるのが普通です。

栄養と料理カード二號

栄養と料理 十四卷 十二號 附録 禁轉載

### お汁粉

材 料	十 五 切 分		一 切 分		蛋白質 (%)	熱 量 カロリー
	数 量	数 量	数 量	数 量		
小豆	1 合	140	28	5.7		89
砂糖	1合+大匙2	211	43			172
塩				1		
汁(小豆の煮も合めて)	4 合	720			144 (8%)	
計 5.7						261
一人前 価格 20圓						

和

お汁粉

小豆・砂糖・塩

栄養と料理カード

和

お汁粉

小豆・砂糖・塩

準備

- 小豆はごみや石等を篩籠に除き、洗って水を小豆の容量の二倍位入れて浸しておきます。

作り方

- 小豆は沸つている鍋に火かけます。
- 添聴してきたら、火を弱めて4-5分して赤い汁になり、小豆が膨らんだら火より下して水をかえます。(この際に鍋に水4合を入れて、出来上りの分量の日見當をつけておきます。)
- 水をとるかえたら又火にかけて煮かくなるまで煮上げます。
- 小豆をすりこぎ等で半潰し位にします。
- 出来上りの4合の所まで水を加えて、砂糖、塩をして仕上げます。

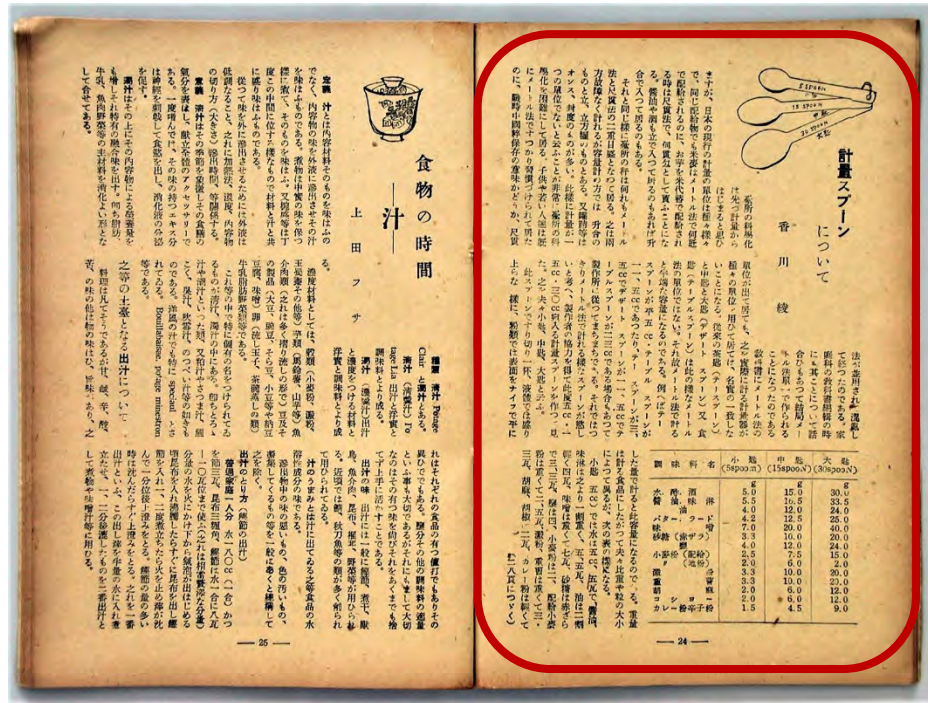
備考

- 砂糖の量は出来上りの汁の量の30% 塩は0.7% とするとこの味になります。

# おいしい料理の普及の為の計量スプーン

『栄養と料理』1948(昭和23)年6月号より

戦後、計量の単位はメートル法、尺貫法、ヤード・ポンド法と混乱していた。香川綾は新潟県燕市に赴き、料理のための計量カップ・スプーンを試作した。当時の文部省や農林省、NHKなどと協力して、料理の計量をすべてメートル法とし、計量カップ・スプーンを使用しておいしい料理を普及した。

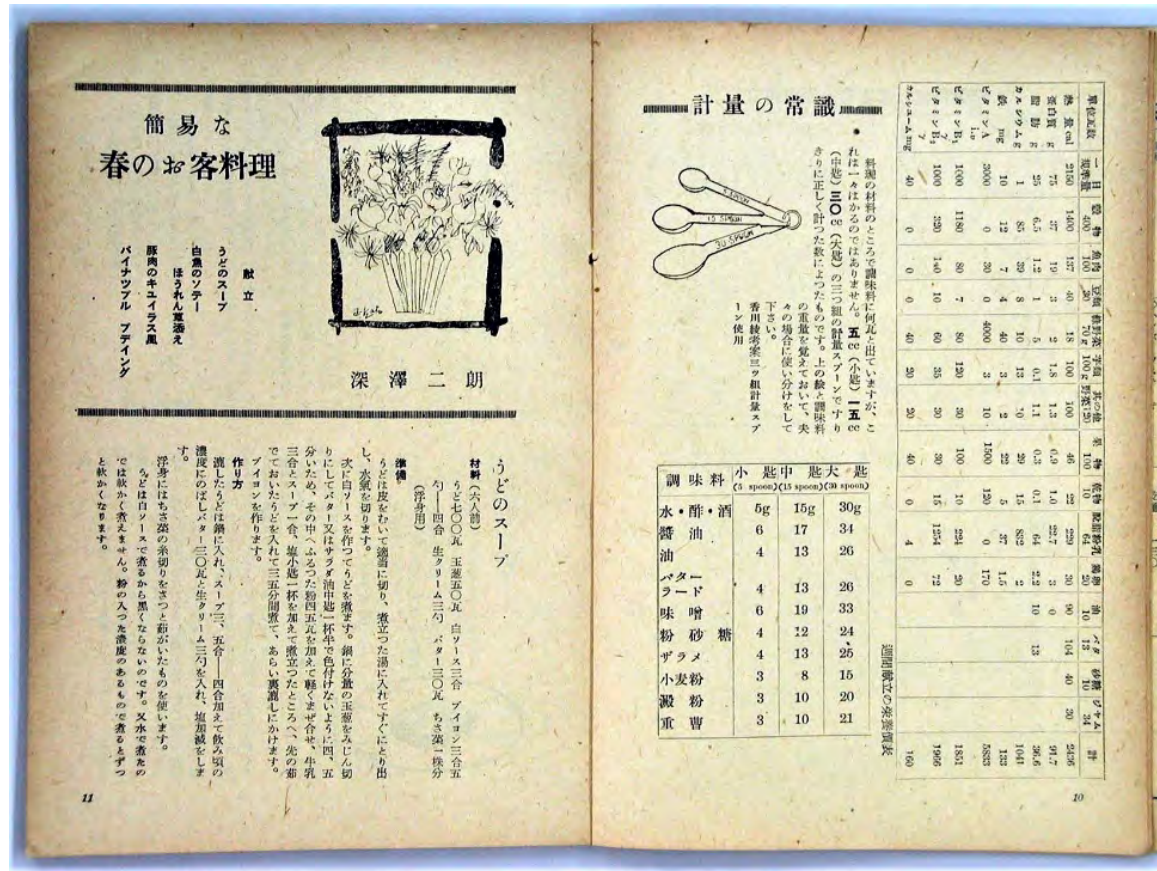


上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER14\\_06\\_/ER14\\_06\\_014.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER14_06_/ER14_06_014.jpg)

# 計量の常識 (標準計量スプーン・カップによる重量表)

『栄養と料理』1951(昭和26)年3月号より

香川綾考案の計量スプーンとこれで計った各材料の重量が記載されている。



上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。

[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER17\\_03\\_/ER17\\_03\\_008.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER17_03_/ER17_03_008.jpg)

# 料理の型紙(フローチャートのはじまり)

『栄養と料理』1951(昭和26)年1月号より

洋裁の型紙と同様に、料理の一定の公式に従えば、短時間で確実に習得できる。分量・作り方・調味・能率(手の仕事、火の仕事)の型紙に分けて解説。

材料の概量、重量、廃棄量、栄養価、1人分の価格も示している。

### 作り方の型紙

- まず舌を洗ひ、5%の塩をまぶしてよくみみます。
- 豚にたつぷりの脂をわかし、舌を入れ、再び煎立ちましたら2分煎返すです。舌の周りが白くなつたらとり出し、薄い皮を煎丁できれいにむきとります。
- フライパンにラード11g(中匙1杯弱)を煎立てた中舌を入れ、まわりが顔色になるまで中火でよく炒めます。
- よく炒まつたら粉17g(大匙1杯半)をふり入れ、舌のまわりにまぶしつけます。
- 次にスープか水をさします。これは出来上りの分量に煮つまる分量として、出来上り分量の半量だけ多くしておきます。
- 即ち出来上りスープ1080cc(5.8合)に、煮つまり525cc(2.9合)を加えた1570cc(8.7合)です。この時、舌の正味と出来上りスープに対して、0.5%の塩を入れます。同時に茗草・月桂樹の葉等を入れ煮騰するまで強火で煮、その後は弱火にして1時間半煮込みます。
- 馬鈴薯は1個25cc位の圓形(シヤター)に切り、さつと水をくぐらせて蒸に上げます
- 人参は馬鈴薯よりは小さめの圓形に切ります。
- 玉葱は皮をむいて洗ひ、根だけを切りおとし、つけ根はそのまゝにして、縦に8つに切ります。
- 蒸は葉をおとし、根の方の皮をむき、2つ切りとして、角をとつて、まるく形をととのえます。
- 1時間半煮込んだ後、人参を入れ、塩味を調整の正味量の0.5%加えて、30分弱中火で煮込みます。
- 次に玉葱と蒸を入れて10分煮込みます。
- 最後に馬鈴薯を入れて20-25分煮込んで出来上ります。
- 盛り付け—野菜もすつかり煮上つたら舌をとり出して、厚さ0.5センチに切り、1人2つずつ野菜と一緒にスープ皿に盛りつけ、汁を150cc(8.5勺)づゝ注ぎ入れてします。

### 能率の型紙

### 分量の型紙

材料正味一人前

牛の舌.....80g	葱.....30g
塩.....6g	玉葱.....50g
ラード.....1.5g	月桂樹の葉.....少々
粉.....2.5g	パセリの軸.....少々
馬鈴薯.....60g	スープ(水).....225cc
人参.....20g	(1.25勺)

※今日の牛の舌は140g(62g)ありましたので7人前つくりました。使った材料の分量は次の通りです。

概量	重量	廃棄量	%	概量	重量	廃棄量	%
牛の舌	140g	(32g)	63%	人参	1本(16g)	2g	17%
塩	大匙1杯半強(41g)	ナシ		葱	7個(25g)	4g	18%
ラード	中匙1杯強(11g)			玉葱	2個(35g)	ナシ	
粉	大匙1杯半強(17g)			月桂樹の葉	.....	2枚	
馬鈴薯	3個(45g)	11g	24%	パセリの軸	.....	5本	

※7人前の正味量は電卓から廃棄量を除いたものです。

### 調味の型紙

**塩加減**  
出来上りの全休量の0.5%とします。  
即ち舌出来上り80gとスープ150gと野菜150g。(馬鈴薯、人参、葱、玉葱)を含めた全量の0.5%になります。一人前が塩が2gです。

**粉**  
舌より入る粉は舌の3%です。  
即ち、2.5gで3ccとなります。

**ラード**  
舌を炒める時利用するラードは、舌の2%で1.5gです。1.0ccとなります。

上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER17\\_01\\_/ER17\\_01\\_005.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER17_01_/ER17_01_005.jpg)  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER17\\_01\\_/ER17\\_01\\_006.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER17_01_/ER17_01_006.jpg)



# 材料に対する味の割合

『栄養と料理』1952(昭和27)年12月号より

材料に対する調味料の割合を円グラフで表している。



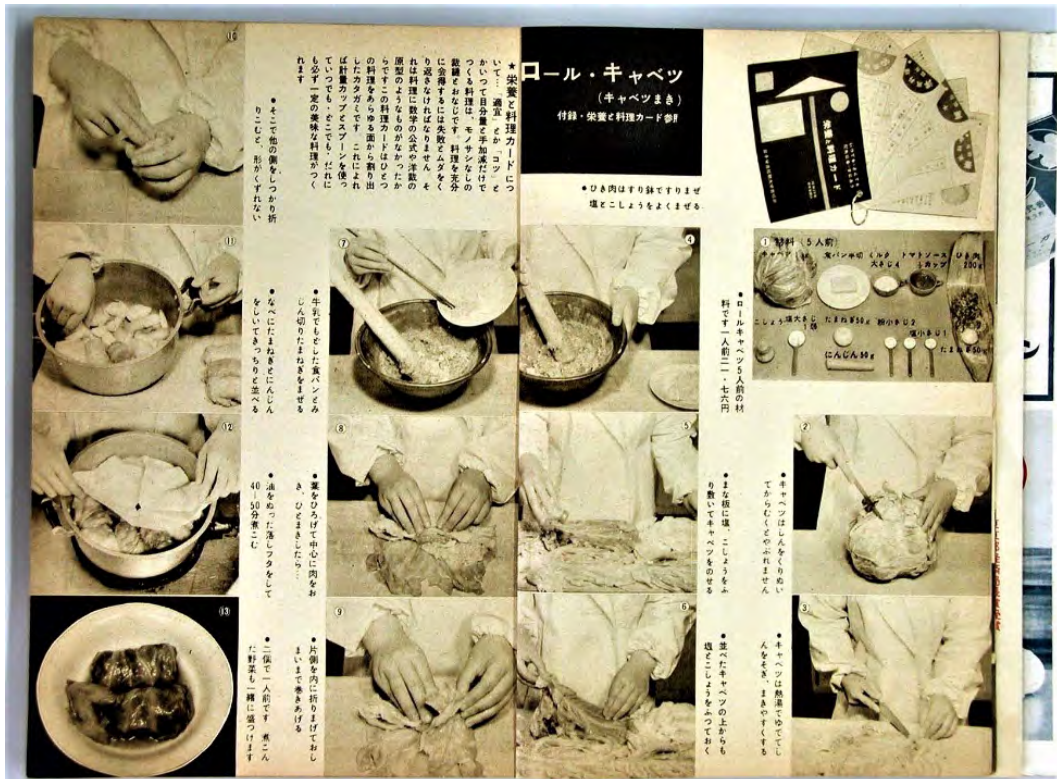
上記画像は学園ホームページにある栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER18\\_12\\_/ER18\\_12\\_026.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER18_12_/ER18_12_026.jpg)



# 料理カードと中面の連動でわかりやすく

『栄養と料理』1954(昭和29)年6月号より

料理カードはあらゆる面から割り出した料理の“カタガミ”。これによれば計量カップとスプーンを使って、いつでも、どこでも、だれにでも一定のおいしい料理が作れると解説。本号はロールキャベツ。




### No. 13 ロール・キャベツ

材料	分量	1人前正味量 (グラム)	5人前量
キャベツ	200	2	10枚
精製塩	少量	少量	小さじ2量
ひき肉、豚ひき肉、肝そう、ベーコン	40	4	50丸強
つなぎ卵、白ソース	10	1	小さじ1個
野菜しいたけ	1.2	0.8	小さじ1個
小麦粉	10	1	小さじ1個
牛豚合びき	40	4	50丸強
たまねぎ	10	1	小さじ1個
小麦粉	1.2	0.8	小さじ1個
精製塩	少量	少量	小さじ1個
コップ	少量	少量	少量
ベニシ	少量	少量	少量
水又はスープ	80	8	2カップ
トマトソース	24	2	1/2カップ
小麦粉	1	1	小さじ2
にんじん	10	1	5cm
たまねぎ	10	1	小1個

**洋**

タン白質 5.8 グラム  
1人前 熱 57 カロリー  
価 格 21.76 円  
(昭和29年4月 東京朝日調べ)



**カゴメケチャップ**  
KAKOMEKE CHAYAPP  
KAKOMEKE CHAYAPP

**準備**

キャベツのシンは洋包丁の先でくりぬいてはがし、塩湯(0.5%)のフットラに入れ、巻ける程度の柔らかさで冷水でさし、水気をきっておく。パンミキをとりすり鉢につけておく。たまねぎ、にんじんをすり鉢に入れ、さし湯とあればナツメグを加えてすりませ、パンを軽くしぼって入れ、次にたまねぎも加えてよくすりませる。にんじんとたまねぎは薄く切る。

**包みかた**

用意のキャベツは、シンをそくか、又は包丁でたきつぶして両面に塩と、こし湯をよりかけておく。まな板にキャベツをまき弧が中心に肉を10等分にしておき、ひと巻して片側を内に折りまげて、かたく巻きあげ、他の側は中へおしこんで巻型にする。深なべに薄切りりんじんと、たまねぎをききつめ、巻いたキャベツをすきまのないように並べ、スープ(湯とグルタミン酸ソーダ)と、トマトソースを注ぎ入れ上から油をぬつた紙の蓋(空気が入らない)をし、少しづつに煮こむ。(フットラ後、中火で40-50分間)おはしで切れる位の柔らかさになり、お皿に薄切り野菜もともに盛り、煮汁は水どろみ小麦粉でとろりとさせて上からかける。

**要 点**

①キャベツは十分に結球した良質のものを柔らかくゆですぎぬようにし、かたく巻くと中へ煮汁がしみこまない。②肉はつなぎ材料を入れた方が柔らかくなる。③なべにつき間があるとおどつて煮くずれる。④煮汁でも薄シメをするとうまわりがよく一椀に柔らかく煮える。

**洋**

栄養と料理 第20巻6号付録  
昭和29年6月  
(禁転載) 女子栄養短期大学出版部

調味料  
あさひあじ  
**旭味**

上記画像は栄養と料理デジタルアーカイブスからご覧いただけます。  
[http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER20\\_06\\_/ER20\\_06\\_009.jpg](http://www.eiyotoryoris.jp/archive/ER20_06_/ER20_06_009.jpg)

# ハワイの料理講習会で計量化に確信

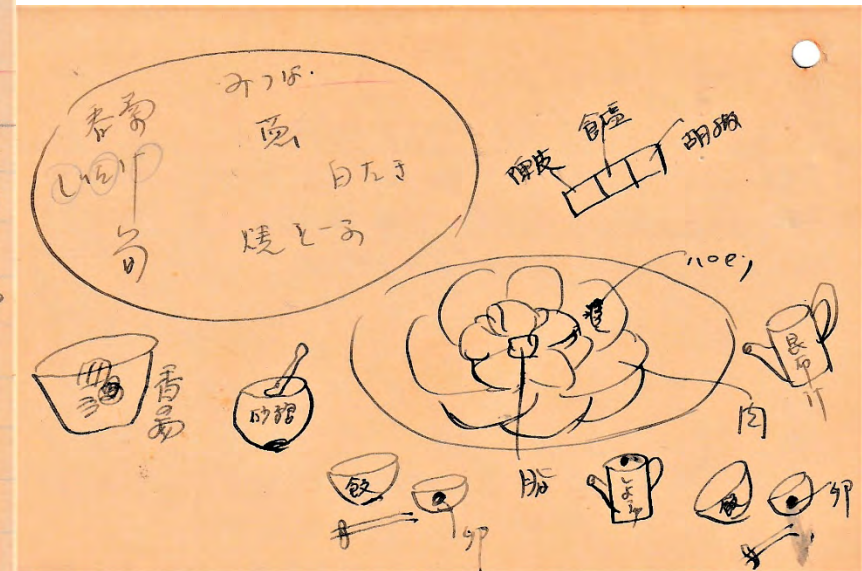
1954(昭和29)年4月

1949(昭和24)年に出版された英文の『JAPANESE COOKBOOK』(香川綾著・日本交通公社刊)がきっかけとなり、1954(昭和29)年4月、ハワイの「桜祭り」に招待され、日本料理講習会を13回も開催。どの会場も満員の大好評であった。その時に持参した綾直筆の料理カード。ハワイのレシピには温度と時間が明記されており、おいしい料理を普及するには計量化が欠かせないと確信した。

可きやき

No. 80

牛肉 (2人)	2個	砂糖	約 100g	大皿 2
春菊	<del>1/2</del> 1/2ポト	醤油	約 100g	(2人前)
みょうは	1/2ポト	昆布汁	約 200g	出汁
魚	2本	醤油	TB 1	正油
筍	小 1片	明椒	少量	砂糖
椎茸	10枚	陳皮	少量	香の粉
白茄子	2/3ポト	卵	6ヶ	卵鉢
人参	約 5-6枚	馬肉	6人前	若菜
焼豆腐	2丁	香の粉	2-3種	







# 四群点数法のマーク入り栄養と料理カード

1970(昭和45)年4月号～

本号から『栄養と料理』が大判になり、巻末のカードの紙質も厚くなる。1年間で基本的な家庭料理がマスターできるよう、基本的なおかずやデザート96種類を選んだと解説。四群点数法による点数表示、食品群別のトランプマーク。



NO. 1

1 ♠ 2 ♣ 3 ♦ 4 ♠ 計  
1.5 3.3 + 1.4 3.3

材料 1人前  
卵 1個、食塩少々、油少々、水少々

作り方  
①卵を溶き、食塩を少々加え、よく混ぜる。  
②フライパンに油を熱し、溶いた卵を流し入れ、弱火で焼く。  
③卵の黄身が固まり、白身が半透明になったら、水を少々加え、蓋をして蒸らす。  
④蒸らした卵を、お皿に盛り、お好みで油をかける。



NO. 2

♣ 1 ♠ 2 ♣ 3 ♦ 4 ♠ 計  
0.2 0.2 0.4

材料 4人前  
ふきのとう 1kg、たけのこ 300g、油 少々、塩 少々

作り方  
①ふきのとうは、塩を少々加え、よく洗う。  
②たけのこは、塩を少々加え、よく洗う。  
③ふきのとうとたけのこを、お皿に盛り、お好みで油をかける。

NO. 3

♥ 3 ♠ 2 ♣ 1 ♦ 0 計  
1.7 1.8 2.3 2.4

材料 1人前  
牛肉 100g、食塩少々、油少々、水少々

作り方  
①牛肉を、お皿に盛り、お好みで油をかける。  
②牛肉を、お皿に盛り、お好みで油をかける。

NO. 4

♥ 4 ♠ 3 ♣ 2 ♦ 1 計  
1.8 0.2 0.4 0.4

材料 1人前  
白身魚 100g、食塩少々、油少々、水少々

作り方  
①白身魚を、お皿に盛り、お好みで油をかける。  
②白身魚を、お皿に盛り、お好みで油をかける。

上記画像は栄養と料理 デジタルアーカイブズ1970(昭和45)年4月号からご覧いただけます。  
<https://mol.medicalonline.jp/molws/contents.php?key1=2021-04-27%2015:13:14&key2=a5da54aadb43bd00803dabc94f9ee7b8ef8e93cd&year=1970&volume=36&number=4&folder=50&spage=221&epage=228>

# 食品分類別の栄養と料理カード 1972(昭和47)年4月号～

1970(昭和45)年4月号からのカードを一部リニューアル。毎号8品ずつ紹介。  
料理の分類が、食品別になった。

エビフライ  
タルタルソース



栄養と料理・食品カード

エビフライ  
タルタルソース

計	2.6	0.3	0.1	1.2	4.2
糖質	2.6	0.3	0.1	1.2	4.2

材料 4人前  
小麦粉(薄力) 大匙1 (100g)  
小麦粉(中力) 大匙1 (100g)  
小麦粉(強力) 大匙1 (100g)  
卵黄 1 (100g)  
卵白 1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
酢 大匙1 (100g)  
醤油 大匙1 (100g)  
マヨネーズ 大匙1 (100g)  
レモン汁 大匙1 (100g)  
パセリ 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)

作り方  
①小麦粉(薄力) 大匙1 (100g)  
小麦粉(中力) 大匙1 (100g)  
小麦粉(強力) 大匙1 (100g)  
卵黄 1 (100g)  
卵白 1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
酢 大匙1 (100g)  
醤油 大匙1 (100g)  
マヨネーズ 大匙1 (100g)  
レモン汁 大匙1 (100g)  
パセリ 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)

No. 1

豚肉しょうが焼き



栄養と料理・食品カード

豚肉しょうが焼き

計	4.3	0.1	0.5	4.9
糖質	4.3	0.1	0.5	4.9

材料 4人前  
豚肉(バラ) 大匙1 (100g)  
しょうが(すりおろし) 大匙1 (100g)  
醤油 大匙1 (100g)  
酒 大匙1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)

作り方  
①豚肉(バラ) 大匙1 (100g)  
しょうが(すりおろし) 大匙1 (100g)  
醤油 大匙1 (100g)  
酒 大匙1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)

No. 2

卵のグラタン



栄養と料理・食品カード

卵のグラタン

計	2.6	0.3	0.1	1.2	4.2
糖質	2.6	0.3	0.1	1.2	4.2

材料 4人前  
小麦粉(薄力) 大匙1 (100g)  
小麦粉(中力) 大匙1 (100g)  
小麦粉(強力) 大匙1 (100g)  
卵黄 1 (100g)  
卵白 1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
酢 大匙1 (100g)  
醤油 大匙1 (100g)  
マヨネーズ 大匙1 (100g)  
レモン汁 大匙1 (100g)  
パセリ 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)

作り方  
①小麦粉(薄力) 大匙1 (100g)  
小麦粉(中力) 大匙1 (100g)  
小麦粉(強力) 大匙1 (100g)  
卵黄 1 (100g)  
卵白 1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
酢 大匙1 (100g)  
醤油 大匙1 (100g)  
マヨネーズ 大匙1 (100g)  
レモン汁 大匙1 (100g)  
パセリ 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)

No. 3

春のちらしずし



栄養と料理・食品カード

春のちらしずし

計	1.5	0.8	0.4	4.5	7.8
糖質	1.5	0.8	0.4	4.5	7.8

材料 4人前  
米 大匙1 (100g)  
しょうゆ 大匙1 (100g)  
酒 大匙1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)  
卵黄 1 (100g)  
卵白 1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
酢 大匙1 (100g)  
醤油 大匙1 (100g)  
マヨネーズ 大匙1 (100g)  
レモン汁 大匙1 (100g)  
パセリ 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)

作り方  
①米 大匙1 (100g)  
しょうゆ 大匙1 (100g)  
酒 大匙1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)  
卵黄 1 (100g)  
卵白 1 (100g)  
砂糖 大匙1 (100g)  
食塩 大匙1 (100g)  
酢 大匙1 (100g)  
醤油 大匙1 (100g)  
マヨネーズ 大匙1 (100g)  
レモン汁 大匙1 (100g)  
パセリ 大匙1 (100g)  
水 大匙1 (100g)

No. 4

上記画像は栄養と料理 デジタルアーカイブズ1972(昭和47)年4月号からご覧いただけます。  
<https://eiyouoryori.jp/system/archive/abstlst.php?volume=38&number=4>



だれもが一定の味にできる“調味の計量化”は、  
万人共通の計器を作ることから始まった。

『栄養と料理』1994(平成6)年7月号より

故・上田フサ先生(1910~2000)は、恩師・香川綾先生の元で女子栄養大学の調理教育の礎を築いた先駆者の1人。だれもが失敗なく一定の味付けができるようにするには、まず、調味の計量化を。それを計画し、実現し、普及させた歩みが語られている。



上記記事は栄養と料理 デジタルアーカイブズ1994(平成6)年7月号よりご覧ください。  
<https://mol.medicalonline.jp/molws/contents.php?key1=2021-04-27%2015:26:52&key2=f7846d8c42f7a79c6c7ede0be0b6e1a53e19747f&year=1994&volume=60&number=7&folder=11&spage=49&epage=55>

# 学園の教育の場で用いられた「白カード」

白カードと呼ばれる定型の料理カード。昭和30・40年代に短期大学や大学の調理実習等で用いられた。カードと平行して赤本とよばれる上田フサ先生の『基本調理テキスト』が授業のテキストに用いられた。白カードは1000枚を超え、当時の調理教育への取り組み、奥深さがわかる。

### あいなめ山椒焼き

材料	概量	正味重量	調味%	作り方
あいなめ	1.5尾	500g		<ol style="list-style-type: none"> <li>あいなめは三枚に卸し骨抜で中央の骨を抜く肉にこまかく庖丁をいれる</li> <li>片身に5~6本の串を末広に打ち 身の方から9分通り焼き 皮の方も焼いてたれを身の方のみ2~3回つけて照りよく焼く</li> <li>木の芽をこまかく叩き 最後のたれをつけるときに身の方にふり さっと焼く</li> <li>廻し串をして冷まし 串を抜いて形よく3きれに切る</li> </ol> <p>注意 串の打ち方 焼き方 盛り方 応用 あいなめのしゅんと同種の魚</p>
たれ※	3大さじ			
木の芽	10枚			
※(しょうゆ みりん)	1 1		これを煮つめる	

### 茶碗むし

材料	概量	正味重量	調味%	作り方	
卵	4個 1カップ		} 0.9%	<ol style="list-style-type: none"> <li>えびは背わたをとり皮をむき うす塩をする</li> <li>とりはうすくそぎ切りとし しょうゆと酒をふりかけしておく</li> <li>椎たけはつけ汁で煮て下味をつける (生椎たけはそのまま)</li> <li>かまぼこは8枚に切り松葉にする</li> <li>ぎんなんは鬼皮をむき油いりして紙にとり薄皮をむく</li> <li>みつばは3cm位に切る</li> <li>卵を割りほぐし だしを加え調味してうらごす</li> <li>器に材料をきれいにし入れ 卵汁を流し入れる</li> <li>蒸気の上った蒸器に入れ中火で3~4分 後弱火で約15分で蒸す 澄んだ汁が上に浮くとよい 8分通りでき上がった頃 みつばをのせる</li> </ol> <p>注意 卵を泡立てないこと 火加減に気をつける 具に下味をつけること</p>	
だし	4カップ				
塩	2小さじ				
しょうゆ	1小さじ				
えび	8尾	50g			
塩					
とり肉(さきみ)		60g			
しょうゆ	1小さじ				
椎たけ(生しいたけ)	小8枚				
又は松たけ		50g			
だし	1/2カップ		} 1.2%		
塩	1/4小さじ				
しょうゆ	少々				
かまぼこ	1/2枚	60g			
ぎんなん	16個				
みつば		20g			

### キャベツの煮込プロバンス風 ChouxFarcis à la Provençale

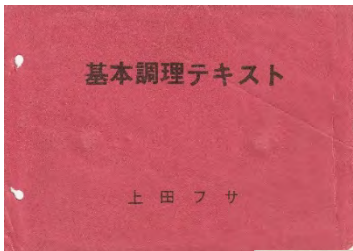
材料	概量	正味重量	調味%	作り方
キャベツ		700g		<ol style="list-style-type: none"> <li>キャベツは葉を1枚1枚にして3分間ゆでて 芯の低いところをけずり取り塩 3g と胡椒で調味しておく</li> <li>玉ねぎはみじん切りにし サラダ油20ccで柔らかくなるまで炒める</li> <li>トマトは湯むきにし 横に半分に取りたねと水を絞り大豆粒位に切る</li> <li>薄切りベーコンは肉叩きで薄く叩いておく</li> <li>ボールに挽肉 炒めた玉ねぎ にんにくの刻んだもの トマト ピローご飯 パプリカ 塩 2.5g 胡椒を加えてまぜ合わせ6つに分ける</li> <li>ゆでたキャベツは6つに等分し その上に挽肉のをせてキャベツで包み 上にベーコンをかけて下へ折りたたむようにし鍋にすき間のないように並べる</li> </ol>
薄切りベーコン		60g		
豚挽肉		100g		
玉ねぎ		100g		
トマト		100g		
ピローライス		50g		
にんにく		1g		
パプリカ		4g		
煮出汁		180cc		

### 甘味

624	水ようかん	1034	ときわ汁粉	1118	みかんミルフィユ (みかんのパイ)
625	草だんご	1102	萩のつゆ	1119	モスコビーマンダリン
626	きみしぐれ	1104	二色ゼリー	1120	レモンスノー
627	きくら餅	1105	フルーツゼリー	1210	妙乳豆腐 (杏仁豆腐)
628	うぐいす餅	1106	フルーツポンチ	1216	バヴァロア A
629	くずぎくら	1107	いちごジャム	1217	〃 B
633	栞餅	1108	ママレード	1218	コーヒー入りバヴァロア
634	どらやき	1109	夏みかんカップ	1219	キャラメル プディング
635	ブラリネ Pralinées	1110	フルーツみつ豆	1221	パンプディング
637	お汁粉 A	1111	Poires Pralinées	1222	シュークリーム
638	お汁粉 B	1112	桃のモスコ風	1223	Bombe
639	お汁粉 C	1113	Moscovite aux Ananas	1224	Blanc-Manger A
640	栗蒸し羊羹	1114	Moscovite aux Fraises	1225	Blanc-Manger B
644	ビーナッツブリットル	1115	更沙羹	1234	キャビネットプディング
1032	もくめ羹	1116	梅花羹 (日の出羹)	1235	プディング スフレ
1033	薯蕷まんじゅう	1117	ペークドアップル		

# 今につながる「調理譜(フローチャート)」で表現

昭和40年代に用いられたテキスト。上田フサ先生は調理譜(調理の総合計画図)と表現し、調理の手法や時間などを調理の流れにしたがって譜にまとめた。符号によれば、未熟な者でも調理のポイントや手順の見通しが立ち、仕上がりにまでスムーズに進められる。現在のテキストも調理譜の考え方が踏襲され、各自が必要事項を書きとめ、各自の調理譜(調理カード)を作り上げていく。



経過図に用いてある符号

↓ 火にかける	↑ 火からおろす	≡≡≡ 強火	≡≡≡ 中火	— 弱火	— むらす	↓ 材料を入れる	↑ 材料を出す
Σ 洗う	M まぜる	🌀 しぼる	✂️ 切る	🌀 皮をむく	B.P. 沸とう	n. 注意	
大 大さじ	小 小さじ	C カップ	🍳 フライパン	🍲 なべ	🔺🔺🔺 ガスレンジ	🍴 スベテラ	🌀 泡立て器

和	汁		分量	単位	準備	参照カード	応用料理	No. 2-12
	3群	4群						
材料	調味料		4人分	10分				
若どり骨付		200g	1口		1口大ぶつ切り			
大根		60g	1口		いちよう			
里いも		60g	1口		輪切り(5-6cm厚さ)			
人じん		40g	1口		乱切り			
ごぼう		40g	1口		乱切り			
油揚げ		1枚			(油抜き) 輪切り	🍴		
ねぎ		20g			輪切り	🍴		
二番だし		4c						(献立例)
赤みそ		30-40g			又は60g+淡口しょうゆ			
白みそ		60g						(間膳)
作業経過								
状態	<p>(注)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○切り方</li> <li>○火、時間</li> <li>○調味</li> <li>○材料の入れる順序</li> <li>○さつま汁</li> <li>○実だくさんみそ汁</li> <li>○1人分の分量</li> </ul>							