

# 琉球大学学術リポジトリ

## 残暑をしのぐための料理

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 外間, ゆき, Hokama, Yuki メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/19745">http://hdl.handle.net/20.500.12000/19745</a>

# 残暑をしのぐための料理

八月を過ぎ盛夏も峠を越したようですが、でも尚しばらくは暑い夏が続きます。強い光線に照りつけられて疲れた体もこれから一日一日食欲をつけていき、早く夏やせを取戻すようにしたいものです。此度は残暑を一層健康に過して頂きたいために数種の料理を紹介して皆さんの参考に使いたいと思います。暑い夏をかなり過してまいりましたから体の方も暑さに馴れてまいりましたが、どうしても夏は汗による水分と食塩の損失が多いようですから適当な水気と塩分をとることを忘れてはいけません。

夏やせをなさつた方はこれから取戻すように食事を工夫する事が大切です。それには蛋白質を十分に補い熱量も充分摂るようにすることです。一般に食欲が落ちていたため一度に多量は頂けないわけですから澱粉質のものより熱量をより多く発生する脂肪類を適当に取入れて行くようにすると良いでしょう。

云々までもなく蛋白質や脂質や糖質を多くとつた時にはビタミンも十分に補わなければなりません。それと同時に食欲を起させる工夫をすす事を忘れてはなりません。味の上では、辛味をきかすとか、例えばわさびやからしなどを適宜用いる事、又酸味も食欲をわかせます。料理に水々しい感じを与えるように色の感じにも気をつけ、又旨みをつけると料理がすがすがしく感じられるものです。味付や盛付も工夫しながら一つ一つの料理に真心をこめて作られるならば、家族も一層喜んで頂くことでしょう。

次に良質の蛋白質を補う料理として二つ紹介致します。

## 一、ようさいの卵豆腐

ようさい(葉)

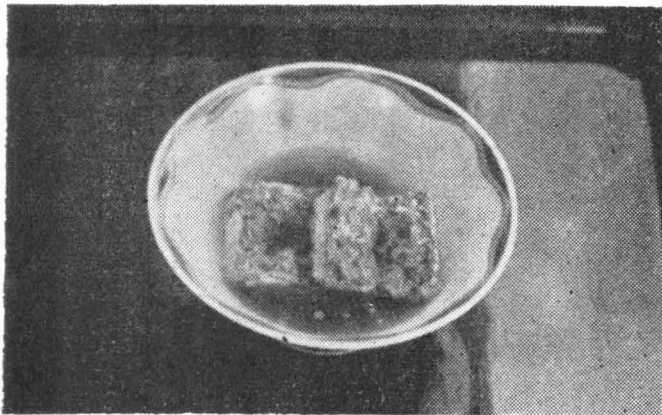
一五匁

卵

五ヶ

煮出汁

卵の一、五倍



塩 小匙二

片栗粉 小匙五

煮出汁 五方ツブ

砂糖 小匙二

醤油 小匙一

塩 小匙一

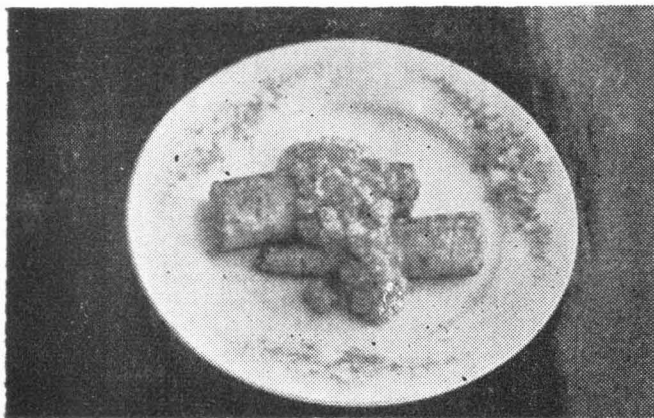
① 弁当箱にセロハン紙を敷き

その中に、よくといた卵五

つ、煮出汁、塩、刻んだ

ようさいの葉を混ぜた卵汁

を流し込みます

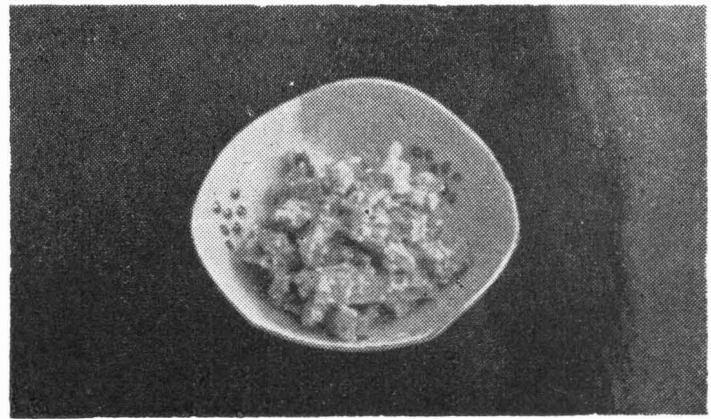
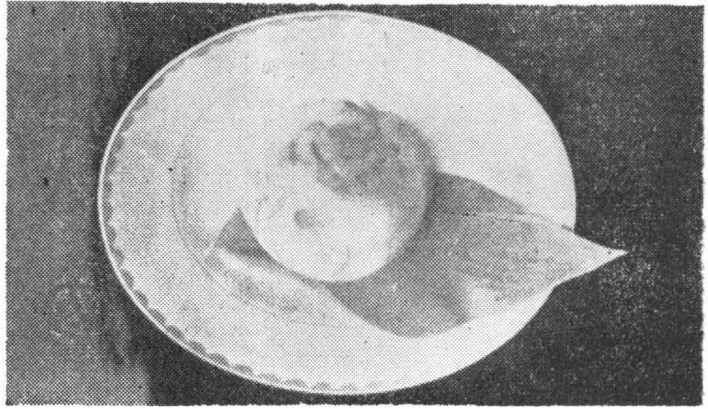


写真説明

上、ようさいの卵豆腐

下、から揚げみどりソースかけ

(2)



写真説明  
上、野菜サラダの寒天寄せ  
下、野菜の白和え

小魚は二度揚げにしますと骨まで頂けますからカルシウムを補うにも良いでしょう。

### 三、野菜サラダの寒天寄せ

- じゃがいも 半斤  
人参 二〇匁  
胡瓜 三〇匁  
ピーマン 二〇匁  
マヨネーズ 一、五  
塩 小匙一  
寒天 一

① じゃがいもは皮をむき四角に切り、ゆでて、軽く塩をふります。

人参はいちょう切りにして塩中でにじます。

胡瓜は一すしおきに皮をむき半月切りにして塩でもみ、しんなりさせておき、後で水気をとっておきます。

ピーマンは種子を取り出し細切にして塩でもみ、水気をとっておきます。

② 四つの材料を混ぜマヨネーズを混ぜます。

③ 寒天を水一合の中に入れ火にかけよくとけましたら先の材料とまぜます。

④ 手早く混ぜて五つの碗の中で固めます。これもよく冷してからレタスを敷いた皿に盛りますと二層涼しそうにみえます。

マヨネーズの中には油をかなり含んでいますので熱量もかなり得ることができます。ですから子どもの食生活にもつと度々とり入れたい調味食品です。

### 四、野菜の白和え

- にがうり 四〇匁  
ピーマン 二〇匁  
人参 三〇匁  
豆腐 三分の一丁  
白胡麻 大匙五  
味噌 大匙二、五

- ② これを蒸器の中で十五分間蒸します。  
③ 弁当箱の中に卵豆腐が出来上つて居りますから取出して適当に切り碗の中に盛ります。  
④ 鍋に煮出汁をとり片栗粉をといて入れ、砂糖、醤油、塩で味付をして煮立てます。  
⑤ この汁を先程の卵豆腐にかけます。夏は充分冷してから召し上つた方が京味満点でしょう。

### 二、から揚げみどりソースかけ

- 小魚 五尾  
胡瓜 半斤

- 塩 大匙一  
酢 五滴  
片栗粉 少々  
揚げ油 少々  
① 小魚は腸を出して薄塩をしておき、後水気を布巾でとり腹の両面に一種おきぐらいに庖丁目を入れ、片栗粉をまぶしてから揚げにします。  
② 胡瓜は塩でもみ洗い、皮ごとおろし金ですりおろし、少し水気をとって、酢をおとし、よく混ぜます。  
③ から揚げにした魚を皿に盛り、みどりのソースをかけて頂きます。

砂糖 小匙二、五

塩 少々

味の素 少々

① ながりは種子を出して洗い半月切りにいたします。

ピーマンも種子を取出して線切りにいたします。

人参も線切りとしておきます。

② 三つの材料とも色を悪くしないために別々に砂糖と醤油と塩で淡く味つけをします。

③ 豆腐は布巾に包み水を絞ります。胡麻は焦がさないように

## 秋の養鶏

酷暑の夏を過ぎて九月に入ると朝夕は相当に涼しくなり鶏も次第に元氣を取りもとってくるが、此の春孵化したものの以外は秋になると換羽を始め羽毛が抜け変わるので二、三ヶ月間は休産する。

鶏の換羽が、早く始まるかおそく始まるかは、鶏のもつている遺伝性質によるのであるが、夏の暑さと、春以来の産卵によって体力が消耗し、やせてきて生理機能が衰えたときには、産卵持続性の強い性質をもつた鶏でも、早くから換羽を始める。又病氣や粗悪の飼料によって体力が衰へた場合も換羽の原因となる。換羽を始めるも卵を産まないから、産羽を、なるべくおそくから始めさせるようにして秋の高卵価時期に、沢山の卵を産ますように管理するのが秋の養鶏目標である。

### 飼料の与へ方について

秋の換羽を、おくらし、卵を多く産ますためには、鶏に心地

煎つてよくすり、豆腐、砂糖、塩、味噌を入れて更によくすりの味の加減をいたします。

④ 野菜をこの白和えの衣の中に入れて、くすさないようにかきませ、皿に盛り付けます。

野菜は何でもよく、季節に応じたものを使つて良いと思ひます。

食欲を促すためには今までの料理に何か目先の変わった事を取入れると案外効果の上るものです。全く嗜好の異なつたものを作つては食べず嫌いを助長するような事になりかねませんか

よい生活条件を与へるとともに、各種栄養分の不足していない餌を充分に与へる事が必要である。白色レグホーンが七割以上の産卵を続ける場合は、一羽当一日に一〇瓦(三〇匁)位の配合飼料を食ふ、普通、餌を沢山食ふ鶏は、卵も沢山産み、尚養分が余つた分は、若雌ならば体の成長、充実に用ひられ、成鶏ならば夏やせの快復にも用ひられるのであるから、餌は腹一杯食わす事が必要である。餌の食ひが少い時は、段々やせてきて、換羽を早くすることにもなる。鶏の食欲を増進するためには、粉餌のみを与へているならば、屋餌の一回位は、水を少し加へて練餌にして与へると鶏は喜んで、多く食う。青菜は、沢山与へるようになりたい。青菜には、良質の蛋白質を含み、ビタミンA、Bや、卵黄の色素であるキサントフィルを含み、尚未だ発見はされないが然し鶏に必要とされている栄養素(未知要素)を含んでいるから必ず与へる必要がある。然し比の場合青菜を通して蛔虫類やその他の病原菌の侵入を防ぐようにした

ら、そういう点を充分考へて、家族の嗜好に合うように味付を調整するのはやはり主婦の方々の智慧に待たなければいけないと思ひます。

この季節の料理は冷いものはうんと冷く、熱いものは熱い中に頂くのがよく、なまぬるい料理は食欲を減退させがちになります。料理の中一、三、四、はすつかり冷えてから頂いた方がよいと思ひます。二度の食事に季節の野菜の青みを取り入れて、残暑をしのいでまいります。

(外間ゆき)

いその為には、糞糞によって汚されていない青菜を用ひなければいけない。青菜の他に、貝殻、腐植土等も勿論必要である。

### 換羽について

初産後一ケ年のもの(昨年春孵化したもの)で、七月、八月頃換羽するものは、早期換羽鶏と称し、寡産鶏が多いから、九月迄に淘汰を必要がある。こんな鶏は、換羽に長期間を要し餌を無駄食ひするから早く淘汰する。十月、十一月頃の晩秋になつて換羽を、はじめるのは多産鶏が多いから残しておく。

換羽にかゝると休産するので、やゝもすると飼養管理も粗末になり、飼料をやつたりやらなかつたりする人があるが、こんなやり方は極めて下手なやり方である。換羽にかゝれば、却つて管理をていねいにして、一日も早く換羽を終らせるようにしなければならぬ。

換羽は元來鶏の生理現象で、吾々の手で全然之をなくすることは不可能であるが換羽の起る時期を早くしたり又はおそくしたりすることは出来る。換羽を延期させる目的を以て以前から行われていたのが点燈養鶏である。

### 点燈養鶏について

もともと産卵は、日照時間と密接な関係のあるもので、秋分の日を境にして日照時間は、夜の時間より次第に短くなつてゆく。このように秋から冬にかけて日照時間が短縮されると、産