

# 琉球大学学術リポジトリ

## 秋の味覚を食卓に -季節の漬物-

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-22 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 翁長, 君代, 新垣, 博子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/20612">http://hdl.handle.net/20.500.12000/20612</a>

# 秋の味覚を食卓に

## 季節の漬物

毎日の食事においしい漬物を欠かさず用意することは大変な事のようにですが、ちょっと気をつけてこまめにするとたのしいものです。今頃の出盛りの野菜で工夫して見ましょう。

### 漬物をつける時の注意

1. 材料を十分に洗っておくこと、もしも材料が新しくパリパリしている時は、塩をふって、しんなりさせてからよく洗うこと。漬物が出来上って、食卓に出す時には洗わないで食べる。
2. 塩の分量によって、味もちがい保存の期間もちがって来る。
3. 漬物の用器は何でもよいが、出来るだけ蓋のあるものか、広口びん等がよい。
4. 適当な重しが必要である。
5. 漬け加減が丁度よくなった時はあまり酔っぱくならないうちに食べる。食べ残りがあつた時は冷蔵庫に入れておく。
6. 漬物を取り出す時は手を使わずに箸を用いること。
7. 漬汁の上の方に白カビが出はじめた頃が一番おいしい時で、決して腐つたのではない。清潔なふきんでカビをとればよい。

### 白菜と大根の朝鮮漬

これは大変簡単に出来る朝鮮漬で、誰にでも喜んでいただけます。

材料	白菜	1 株
	大根	1/2本
	しょうが	小 1コ
	ねぎ	1/2束
	とうからし	少々

にんにく	2~3房
塩	大さじ4~5

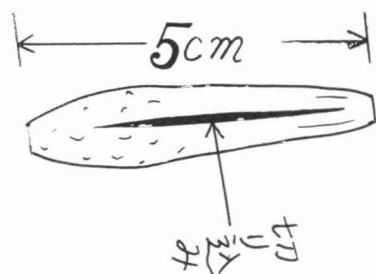
- 材料全部を丁寧に洗って、大根と白菜は色残に切る
- しょうが、ねぎ、とうからし、にんにくはみじん切にする。
- 1と2の材料をカメラ、広口びんに入れ、塩大さじ 3 をコップ一杯の水でとかして、上からかけ、あまり重くない重しをしておく。大体24時間位でつか
- 漬かつたら器に出して化学調味料と醤油をかけていただく。

### きうりの朝鮮漬

これは細いきうりのある時にお試し下さい。

材料	きうり	5 本
	しょうが	小 1コ
	ねぎ	1/3束
	にんにく	1 房
	とうからし	少々
	塩	大さじ2~3

- きうりは洗って長さ 5センチの筒切りにし、先のとがったナイフで三本の切りこみを入れる。上下を少し残して、中心まで切込みを入れる。



- きり込みを入れたきうりに塩少々ふりかけてしんなりとさせる。
- しょうが、ねぎ、にんにく、とうがらしを小さく切って混ぜ合せ、塩小さじ 1 をふりかけて手で軽くもんでおく。
- きうりの切りこみの中にしょうが、その他の混合物をつめ、広口びんの中に入れ、上から塩水（水 1 カップに塩大さじ 1 の割合のもの）をひたひたに入れて軽いおしをする（皿一枚のせる位でよい）
- 1～2日後に醤油をかけていただく。

### 即席漬

即席漬は季節の野菜の中でもあくの強くないものを切って塩をし、手で軽くもんですぐいただくものです。

材料 キャベツ 5 枚  
ナス 1 コ  
しその葉（または実）少々  
しょうが 少々  
塩 大さじ 1

- キャベツとナス、しその葉を小さく切ってしょうがのみじん切りも一諸にして塩をふり、軽く手でもむ。

（翁 長 君 代）

## 冷凍さんまを食卓に

この頃出回っているさんまは生きがよく、脂のりがしてゆめ々美味しいものです。値段も安く栄養的な食品です。いろいろと料理の仕方を変えて戴きましょう。

### 1. さんまの塩焼き(5人分)

さんま 5 尾  
塩 茶さじ 2 杯  
化粧塩 少々  
大根卸し 2/1カップ  
かけ醤油

- さんまをよく洗って 2つに切る。（生きのよいものは腸も一緒にいただけます）
- 塩を振って暫くおいて約10分前位に今一度塩を振る（焼き上りを美しくするため）
- やき網で焼き大根卸しをそえて暖かい中にいただく。

### 2. さんまのかば焼き(5人分)

さんま 5 尾  
下味 { 醤油 大さじ 3杯  
みりん 大さじ 1杯（酒と砂糖でもよい）  
しょうが汁 少々  
油 大さじ 3杯  
たれ { 醤油 2/1カップ  
みりん 2/1カップ（酒と砂糖でもよい）

- さんまを3枚に卸して身の方を、更に2つに切る。
- 下味液に浸す（約20分）
- フライパンに油を熱してやく。
- たれを1/2まで煮詰めてやいたさんまをくぐらせる。
- そのままか、又は丼御飯（子供の大好物です）にしてください。

### 3. その他

- a さんまの油焼き（ムニエル）
- 塩、コショウをしたものにメリケン粉をつけて油でやく。酢醤油、ソース等でいただく。
- b フライ又はてんぷら
- c 味噌焼き  
味噌に半日程つけ味噌をよく拭きとって油でやく
- d ロール揚げ  
しょうが、さやいんげん、人参、ごぼうなどを芯にして巻き油で揚げ適当に切っていただく。お酒のつまみ、弁当のおかず、重詰などにも使えます。
- e 立田揚げ  
かば焼きの下味液に浸し後、片栗粉をつけて油で揚げる。そのままでも戴けますが、他の野菜と油いため、又は煮物にしてもよい。

このようにいろいろのお料理が出来ますが、冷凍さんまについて注意したい事を挙げます。

1. さんまを買う時は必ず凍っているのをその場で開いてもらいます。冷凍魚はとがしてしまうと液が沢山出ます。ドロップといわれ魚の旨味、栄養分が沢山含まれています。冷凍魚が美味しくないと言はれるのはドロップさせてしまうからです。
2. 独得の生臭味はしょうが、ねぎ、酒などで消します。
3. おかずとしては1人当たり正味 100gはほしいものです。さんまは捨てられる分(頭、骨、内臓等)が30~35%ですから丸のままですと140g、即ち約40匁見当になります。

100g当り 食品	カロリー	水分	蛋白質	脂肪	ビ タ ミ ン			価 格	
					A (Iu)	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg		C mg
さんま	207	64.5	20.0	14.0	120	0.05	0.10	2	5~6¢
豚 肉	145	71.0	21.4	6.5	15	1.00	0.12	2	12¢

(注) 価格は那覇市場

4. 上の表で見るとさんまは成分的に豚肉と殆んど同じで価格は半分ですが、栄養的にビタミン類に欠けていますから必ず野菜をたっぷり添えていただきますしょう。

(新 垣 博 子)

# 生産費を引き下げるにはどうすればよいか

## 1

1961年期の甘蔗の買上げ価格が農家の生産費をわる安い価格であるとして、農民代表がその引上げを交渉して以来、農家の生産費に対する関心は一層高まってきたが、生産費調査の結果は単に価格の決定資料として重要であるばかりでなく、経営の改善にまた重要でありますので、今後この方面にも大いに役立ててもらいたいと思います。

1962年期の甘蔗の買上価格についても生産費が問題となり、糖業審議会においては小委員会をもうけ再三に亘り審議の結果やっとその案が決まり価格の決定をみたようであります。それに引續いて今度は砂糖の貿易自由化問題が持上り、それに対する合理化対策が目下政府でしんげんにけんとうされており、自由化に対処するため原料供給者である農家も、加工業者である工場も一体となって生産費の引き下げに当らねばなりません。日本市場において世界一高い砂糖という汚名を返上する上からも是非とも生産、加工両面からの合理化により生産費の引下げを断行し、安くてよい砂糖を本土に送り、

もって外国糖と競争していかなければならないと思えます。それにつきまして蔗作農家がよい甘蔗を安く生産するために生産費をどのようにして軽減したらよいかというところについて紙数の範囲内で申し上げたいと思えます。

## 2

生産費の費目の中には、一定費と変動費という二つの区別があります。一定費というのは生産量が多かろうと少なかろうと、その費用がほぼ一定しているもので、例えば種苗費、自家畜力費、農具費、建物費などの如きものであります。

変動費とは収量が多くなるにつれて費用も多くなるもので、例えば肥料費、雇用労賃、防除費などの如きものであります。

一定費は生産量が増加すれば、その単位当りの費用は減少することになります。即ち増取することによって生産費の引下げが可能ということになります。次にこの両費用の引き下げについてけんとうしてみたいと思えます。

(1) まず第一は多収穫によって生産費を引下げること