

黄檗山普茶料理の実習

講師 荒 木 幸 山 (海宝寺住職)
大食三 藤 井 和 子

黄檗料理は中国式の精進料理であつて、四人を一卓とし、煮菜、生菜を主とし、これを油で揚げたものを佳味とする。

通常、菜单は特菜、先附、麻腐、笋羹、雲片、附揚、浸物、澄免、香物、飯子、水物から成るが、この日はこの中の麻腐(胡麻豆腐、青味噌掛)笋羹(飛竜頭、あわび、赤南京、小茄子、花人参、蒸豆腐、牛蒡、寄高野、胡瓜)雲片(干菜色々葛寄)浸物(馬鈴薯、干菜色々、ゼンマイ、からし合)香物(たくあん)吸物(金子巻、針生姜、木の芽、庄内麩)をつくつてみせていただいた。料理のむつかしさに驚き、器用な手つきで調理されるのに感心しているうちに仕上がり、後、試食した。

日本料理や西洋料理にみられない普茶料理独特の高雅淡泊なる風韻に接し、食卓に臨んでは一座相知して互に一器の菜根を噛み、一碗の粗汁を吸つてその親愛の情を深めることを目的とする料理であるにふさわしいものであると思つた。

最後に次の様な「台所標語」を教えていただき、黄檗料理の講座を終了した。

1. 清潔整頓火の用心
2. 健康の鍵を預る台所
3. 経済はまず一本のマッチから
4. 安くて美味栄養本位
5. 料理上手は世帯も上手

食品化学特殊実験

講師 足 立 晃 太 郎 (本学教授)

食品化学特殊実験として次の様なテーマ及び趣旨で種々の実験を行つた。

テーマ：調理と温度

趣 旨：講習及び聴講者の性格から実験的即ち日常の活用を目的としたテーマとして取りあげた。調理(ここでは便宜上一般加工の意味に解する)に於いて、加熱(及び冷却)は主たる操作である。この面から種々の知見をまとめて整理しておくことは、食品を日常扱う者にとって有用なことを考える。

加熱(及び冷却)における基本的条件、調理(加工)の操作は、食品における物理的、物理化学的乃至化学反応を起させる過程と考えられる。温度と化学反応速度との間には一定の関係があり、温度の上昇(加熱)は反応を促進する。調理(加工)に於いては通常特殊の薬品を用いることは少ないが、水と酸素(空気)の存在を前提とする。水と酸素の存在により、酸化、加水分解其他広汎な反応が起り得る。

調理における熱関係の条件としては、比熱、熱容量、熱伝導度、輻射、対流、蒸発、気流、状態変化、等の物理的因子が考えられ、これ等は調理理論においては重要な要素である。ただし厳密な熱力学的な取扱いは困難である。一般調理においては、温度域は、低温域： $<10^{\circ}\text{C}$ 、常温域： $10\sim35^{\circ}\text{C}$ 、高温域： $35\sim300^{\circ}\text{C}$ の程度と考えてよからう。

I 糖 質

- (1) 加熱による糖の状態変化及び化学変化(各種糖のカaramel化)
- (2) 加熱による澱粉の変化〔焙焼薯粉(アラマルト)の還元糖定量〕
- (3) 加熱による食品組織の軟化とペクチンとの関係

II 油 脂

- (1) 加熱による油脂の変化(発煙点及びアクロレインの測定)
- (2) 冷却による油脂の変化(低温に於ける各種油脂

の凝固点)

- (3) バター及びマーガリンの融解(熔融試験と融点測定)

Ⅲ 蛋白質

- (1) 蛋白質の熱凝固(卵黄, 卵白の凝固に関する実験)
(2) 肉類硬蛋白質のゼラチン化(ニンヒドリン反応)

Ⅳ 温度と味覚との関係

Ⅴ 緑茶の色調と湯の温度との関係

Ⅵ 食品の比熱について

Ⅶ 加熱による食品の変化(主に食品の変色)

附 記

聴講者は全国各地の主として中学, 高校の教職関係者が多く, 中には農林技士もいて, 実験に対しては非常に興味を示され, 予定時間を超過した程であつた。日常生活の疑問に対する学問的裏付けについての質問が圧倒的に多かつた。本実験については, かなりの成果があつたものと思われる。

栄 養 実 習 記

右京保健所栄養実習記

短食 2 / 1 川 崎 敬 子

卒業学年という緊張感のある新学期に入り, 先ず私達6人が栄養実習に行つたのは, 右京保健所である。三条京阪から京都バスに乗り太秦太子前で下車, 西へ徒歩五分の所に他の保健所と似かよつた白い建物が見られる。五月の快い朝日を浴び, すみわたつた空気を全身に呼吸しながら, 不安と期待にかられ足を早めたのであつた。そして, 十三日から十六日まで第一次生として保健所に於ける栄養士業務の一端を学んだ。

この職場での栄養士の業務は広範囲に渡つており又それだけに影響も大きくやりがいのあるもので, わづか四日間にも種々の事を見学し実習することが出来た。例えば, 婦人会栄養料理講習会, 離乳調乳講習会, 母親教室, 乳幼児栄養相談, 国民栄養調査等である。病院, 工場に於ける業務よりも直接或いは間接に一般市民に関与する面が大きく, この間私が特に感じたことは, まず母親教室の見学である。

15日の午後, 栄養士さんにつれられ梅津婦人会母親教室の見学を行つた。この地域では農家が大半を占め, 当日は各家庭一斉に休暇を取り多忙な毎日の疲れをやりわけていた。又, この日は折悪しくひどい雨にみまわれ外出もついおつくうになるにもかかわらず梅津小学校へ行つてみると1教室に多数の主婦が見え, お話は六つの基礎食品についてであつたが, 皆熱心なまなざしで聞き入つておられた。又, 後に質問もあり, こ

れから農繁期に入るが長く保存でき栄養価の高い料理はどんなものがあるのでしょうか, 馬鈴薯の簡単な料理法はとか, 家庭をもつ主婦として全く真剣そのものだつた。何かほのぼのとした温いものを感じたのである。私達の先輩でもある栄養士さんは当地の生活水準をもよく掌握しておられ例に示された事例は皆当地に直接関係のあることばかりで本当に感心, 尊敬させられ, 私達まで一種の幸福感を味わうことが出来た。尚, 心秘かに期待していた乳幼児栄養相談は雨のため来客がなく, このためこの時間を利用して食品価格調査を行つた。色々の価格を知るに従い食生活の合理化の必要性が痛感せられる。

色々御指導していただいた栄養士さんは, 上京と右京とを兼務していらつして, 今日の上京, 明日は右京へと全く忙しい毎日である。

自分の生活についても種々の事を反省させられ, 栄養士に対する視野が広められた事は, 望外の収穫であつた。今後国民の生活水準が向上するに伴い, 栄養士の地位がますます高められる事を強く要望すると同時に, 栄養士の実力が高度のものでなければならぬことは当然である。未熟な私は勉強意欲にかきたてられながら深く感謝し, 白い建物を後にしたのであつた。