

(a) 鶏を骨つきで五つに切りはなし、塩、こしょうをなす。

(b) 玉ねぎの角切り、にんにくのみじん切り、トマトの角切り。

鍋にバターを入れ、強火にかけ(a)鶏を入れ、狐色になるまでいためる。そこへ(b)玉ねぎ、にんにくを入れ一層いため、酒又は白ブドウ酒を入れ、更にトマトソース及トマトの角切り、キューブを入れ、十七、八分煮込む。

塩、こしょうで味をととのへ、バターライス、ピーマンの油いためのつき合せを副へて食卓に供す。

Beignets de Soufflee en Surprise

ベギー テ ソフレス アン スルプリース

材 料

- | | |
|----------|------|
| 1. 水 | 五 勺 |
| 1. メリケン粉 | 二十五匁 |
| 1. 全 卵 | 二個半 |

- | | |
|----------|------|
| 1. 油 | 百 匁 |
| 1. バ タ ー | 十五匁 |
| (ケレーム) | |
| 1. 卵 黄 味 | 三 個 |
| 1. 牛 乳 | 二 合 |
| 1. メリケン粉 | 八 匁 |
| 1. 砂 糖 | 二十五匁 |
| 1. 香 料 | 少 々 |
| 1. バ タ ー | 十 匁 |

○ ベギー・デ ソフレス・アン スルプリース
鍋に水、バターを入れて、沸騰さし、手早くメリケン粉を入れ、かくらんして別の場所へ移し、全卵を除々にねり上げ、ラードで揚げる。

○ ケレーム
鍋に卵黄、砂糖、メリケン粉を入れ、よくねりませ、牛乳を除々に入れて湯煎にて煮あげる。煮あげた中へ香料、バターを入れる。

特別講演会要旨

日本の食糧事情とその問題点

講師 東京大学教授
食糧研究所長 桜 井 芳 人
農博

学会の恒例の講演会は10月30日東京大学教授兼食糧研究所所長である桜井芳人博士においてを願つて日本の食糧事情とその問題点について約2時間におたり催された。現在の食糧問題はどうか、改善はどうか等々を極めて平易に説明され今後の食糧問題に対して私達の取るべき方向を示された。このことは食物学に関係する私達にとつては大きな収穫であつた。講演要旨は次の通りである。

日本の食糧事情は諸因つまり国民の所得高、農産物の生産状況、各個人の食習慣等によつて左右される。現時の国民の所得高は徐々に上昇し、ここ10年間で2倍の増加をみせ、1年間に約5~6%の増加を示している。この国民の所得の増加は今までの澱粉質系の米、いも類の食物から獣肉類、乳製品、果物等の消費弾力係数の低い良好なる質の食物を摂取するようになりその食事形態を変化させている。また農業の進歩及普及特に稲作技術の進歩により米の収穫高は大戦前より2~2.5割の増大を示し今後も増大の傾向ありと推定される。一時粉食奨励が盛んになされていたがそれは昭

和23~28年頃世界的に小麦が増産され世界の市場で余りそれに反して米は不作となり米食国で奪い合いとなつた。それで米は割高となるので米を輸入するよりも小麦の輸入の方が安価となるという理由で厚生省は大いに奨励した。しかし昭和28~29年になると米が余つてきて30年以降は米と小麦とどつちを輸入しても経済的にはあまり差がなかつたので国民の嗜好に合う米食を奨励するようになつた。この意味からも粉食奨励は意義がなくなつた。他の理由としてビタミンB₁の不足によつて起る脚氣を防ぐ意味で小麦がB₁含有量のため粉食奨励を行つたが現在は工業的に生産される強化米を食することによりこの問題は解決されることとなつた。またパン食は副食摂取という利点がある。しかし小麦消費量は昭和25年が最高でそれ以降はだんだんと下降し、小麦の一用途である食パンの消費量は減り菓子パンの消費量が増加している状況である。牛乳5倍肉類2.5倍に反し小麦の摂取量は増加していないのが現況である。それで今年発表された栄養白書を見てみると日本人の栄養の摂取状態は

- ① 蛋白質が少い
- ② 脂肪の理想摂取量は30～35gであるが現状は20gである。
- ③ 炭水化物ことに澱粉が多すぎる。
- ④ ビタミン類、無機質類が少ない。

である。したがって栄養改善の方向が問題となつてくるのであるがその改善策として、①のために農業的方面から畜産物、大豆の増産、消費面からは安い大豆製品で摂取する。②のために畜産物の摂取を増加すれば自然脂肪は摂取せられる。また脂肪源には畜産物の他に植物油を多量摂取するように種々調理上研究の余地がある。③のために澱粉類は総カロリーの75～76%を占めているので70%以下に下げようとする。④のためにビタミン類は加工貯蔵調理によつてその含有量は大きく違つてくるが食物をまづくしてまでもその栄養を保つより、食品強化を行うことによりビタミン類を補うようにする。また無機物特に日本人に不足しがちなCaもビタミンと同様食品強化として摂取する方法を取る。

以上述べたことは日本全体の平均傾向であるが食物

摂取状況は地方や所得によつても相当異なるものである。大都會の中流家庭以上では栄養の取りすぎによる障害が起る程で改善の必要はないが、農村、低所得階層、労働者階層はまだまだ澱粉系の食物が主流で肉類、牛乳、果物の摂取量が少ないのもつと栄養改善を要するのである。そこで各食品の100カロリー当りの価格を示すと、穀類—3円、砂糖—5～6円食用油—5～6円畜産物—15～20円野菜、果物—20円となり穀類が最も安いのでどうしても多く取るということになつてしまうのである。というのは穀類や砂糖は国内増産と輸入増加により過剰状態にあるからである。しかし個人の所得が増加すれば澱粉系の食物は減り畜産物が増加するのが世界的徴候であるが日本では白米の旨さが原因してそれがあてはまらない。現在1人1年間の米の摂取量は9斗で総カロリーの50%を占めている。

故に今後の栄養改善の方向は畜産物の増産に務め、所得の上昇による食物の質の上昇と国民間への栄養知識の普及を待たねばならない。

(大食三、川崎晃子、西田幸子、宮崎明子記)

栄養実習記

京女食堂栄養実習記

短食一の大原和代

入学してまだ学校の様子もよくわかりきらない五月、私達は京女食堂の栄養実習へ五人ずつ割当てられました。

日程を知らされると十日も十五日も先の事であるのにいろいろな不安が起り、うまく出来るであろうかと心配になつて来ました。

そのうちオリエンテーションが開かれ、厚生課長の若林先生から京女食堂の生立ちと構成について説明があり、この食堂は衛生的な面に重点をおいており、又燃料も主に石油を使つている事等を聞きました。次いで栄養士さんからは京女食堂で実習するだいたいの様子を聞きました。

いよいよ明日から三日間の実習が始まるとする日、ちようど日曜日であつたために準備用品を早くからととのえ、再三しらべなおして一日を過しました。その時の気持は幼児の遠足前夜のごときものだつたかと思ひます。

今まで一度も職場と云うものを内部から見た事のない

私は、職場は楽しい所として夢に描いて来たのですから、はたしてどの程度まで実現されるかが問題です。

いよいよ第一日目の朝がやつて来ました。いつもの登校時間より三十分早いので時間を気にしながら不安の内にも夢を持つて出掛て行きました。

実習生五人が揃うとまず身仕度をしてから栄養士さんのお話を聞き、次いで調理室内やその他の設備等を一応見せてもらい、狭いながらも明るい調理室で忙しく働いておられる所へ入つて行きました。

何をすることも始めてで気付かぬ事ばかりの私達は云われるままに仕込みの手伝に移つたのですが、始めは葱切りにも不安の有様でした。

開店時間の十時三十分までにカレー、定食、うどんの準備をするのですから、うかうかしているとすぐ時間になります。

いよいよ時間が来るとまず高校生が入つて来ました。これから私達は売子です。カレーライスに一人、