

発行元  
東京新聞  
南千住東口専売所  
TEL 5850-3699  
発行責任者  
鬼塚 佳代子  
TEL 090-2657-0300

昭和20年8月

東京新聞

昭和20年8月14日

昭和20年8月の新聞には連日、食料のこと等が書かれています。珍しい記事ばかりで全部掲載したいのですが、紙面の都合上抜粋掲載致します。

◇玉蜀黍も代替食に◇

菜園の玉蜀黍も立派な代替食である。栄養価は米と同じやうに含水炭素性の食糧であるが、米よりは蛋白質や脂肪も多く、カロリーも玄米に比して若干多く、三五九カロリーである。

食べ方としては、新鮮なうちは皮もそれ程固くないからその俣<sup>ま</sup>つけ焼きにして食べるのが普通であるが、粒をこそぎとって御飯に炊きこんでもよいし、中のを

つき潰して挿鉢<sup>すりばち</sup>で挿り、雑炊やお粥に入れたり、ポタージュ式に他の野菜と煮込むと美味しい、成分からいふと大豆と併用するのがよいが、この場合は粉にするか或は挿り潰してから混ぜる方がよい

皮が気になるやうだつ裏漉<sup>うらし</sup>する。殊に幼児に与へる場合は成るべくさうすることである。

▽固くなった玉蜀黍は強火でから炒りをして、花をさかせてから布巾で包み、たゞ

き潰して利用する。この際、残った粗い粉があつたら馬鈴薯などにまぜて団子などに利用する。たゞ玉蜀黍は皮の部分が不消化なので過食すると胃腸を●ふ心配があるので食べ過ぎないやうに

◇柿酢の作り方◇

柿の突ならい中に木から落ちたもの普通に腐敗したもの或は向いた皮でも何でもきれいに洗つて、かめに入れておく。これを●になつたら布越しすると柿酢ができる

◇食用粉の使い方◇

食用粉の一人一回の使用量標準は一合二勺位。溶く時は熱湯を用ひる、こね方は耳たぶ位の柔らかさ、汁に入れて煮る場合湯は沸騰させておいて入れ煮で上がれば浮上する。焼く場合は押へて弾力があれば火が通つた証拠である。するとんのような汁物にした場合には、すぐに食べないと汁が濁り、粘りが出て味がまづくなる。

◇ドンダリの栄養価

今秋はドンダリの全国的採集を実施して食用粉として食膳に上ることになった、ドンダリの栄養価は他の穀類や、豆類を比較してみるとー

蛋白質や脂肪では、米麦、豆類に及ばないが、炭水化物では蕎麦小麦、小豆、胚芽米のいづれよりも断然優れ、水分では蕎麦に灰分では胚芽米にそれぞれ匹敵し、繊維質は豆類より少ない、なほ果皮は乳牛や養

豚の飼料になり、ドンダリを晒して澱粉をとることは古来から行はれている。

◇バケツでかまど

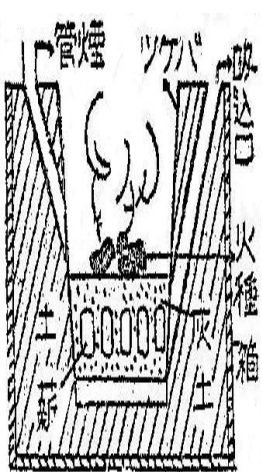
同時に木炭もできる

作業の仕易い夏を利用し簡易かまどを今のうちに作つて来るべき冷涼の候に備へよう。燃料節約の工夫をこらすことは耐乏の生活に必要な心構への一つである

古バケツとなるべく粘りのある土と、バケツの高さよりもいくらか深い箱が入用である。まづ箱の底に土を入れてその縁と箱の縁がすれすれになるやうにおく、バケツの底部近くに一方の端に空気吸込の管(桶の古物)、その反対から薪側に出し管をつける。その角度は大体三、四十度位斜めにする。そしてバケツと箱との間の空間には、土えお詰める、バケツの底には灰を撒き、その上に二寸位に切つた薪を並べて灰で被い、その上に火だねをおき焚きつけて、燃料を入れて吸込み口から空気を吸込みさへすれば燃え始める、延べ時間にして十二、三時間使用してゐると、底に埋めておいた薪は木炭に化けてゐる

昭和21年 8月20日

バケツと木炭箱の間に薪を並べたかまど



すまいるたん



汐入

第115号  
平成21年  
8月14日