

も堪へて堅牢なものでございますセルロイドに色のついて居ります時には膜にも色がつきませんが透明な膜が得られますので下の地色等を覆ふ事は御座いませぬ誠に紙箱とか表紙等にいたしました所滑かで光澤がありなかく綺麗でございます一寸考へますとセルロイドですから火を引き易くはないかとの御懸念も御座いませうがこれは其の膜が極薄いために焦げる事はございましても火を引くやうな事は決してございませぬですからこれを適當の所に用ひますればよほど用途は廣くする事が出来ようと思ひます、以上は業の傍先生にお尋ねいたしました事或は新聞雜誌等より知り得た事を只わずかの時間に其の大体を集めましたに過ぎないので御座いますが若し此の考をあらゆる方面にむけまして其の利用應用の法を講じましたならば實に無限のものであらうと思ひます故に將來教師として主婦として立つべき私共は益々努力研究して家庭もしくは國家の經濟方面に大に注意すべきでございます

## 豆腐に就いて

養成所一部 鎌田 豊  
原 田 ち 彦

私共は此度お豆腐に就いて少しく調べましたから、只今からそれを申し上げます。

ある人の申しました言葉に「世の中は豆腐で暮せ、まめで四角で柔かで」と申す事が御座います、これは誠に味ふべき言であらふと思ひます。それで此の「まめで」、「四角で」、「柔かな」お豆腐に就いて研究致しますのも決して無益の事ではあるまいと思ひます。

酒屋へ三里豆腐屋へ五里、これはよく世間の人の申す事で御座いますが、これは昔の事で御座いまして、只今では如何なる片田舎へ参りましても、苟も人家のあります處には肴屋はなくとも豆腐やはない處は殆御座いませぬ。

然らば此のお豆腐は我が國で初めて考へ作り出したものかと申しますに、さうでは御座いませぬ昔支那の人が初めて作り出したもので御座いまして、以後支那内地に於て容易に魚肉の得られぬ地方及、殺生を禁ずる佛説を信じて肉食を避くる人々の間に頗珍重せられました、これは、豆腐を以て吾人の體に必要な窒素を含有する食品中最大切なるものとした爲で御座いませう。

此の豆腐が我國に傳つたのは紀元二一九〇年頃の事であらふと思はれます。何故かと申しますとその當時の歌合の歌に豆腐賣素麵賣等を詠んだ歌が載つて居りますが、その以前の記録には少しもそんな事が見えませぬ。それで豆腐の我が國に傳つたのは大方此頃の事であらふと思ふのでございませぬ。我が國に初めて傳つた頃にも、矢張佛家の間に専用ひられました。しかし只今ではお豆腐は決して僧侶等の専有物では御座いませぬ。色々な形となつて貴賤貧富を論せず、老若男女

を問はず、日常の食品を販はす材料となつて常用せられて居ります。

豆腐の製法については今更此處で述べたてずとも皆様の御承知の事と思ひますが一寸申し上げて見ませう。

豆腐を製するには、先大豆を水に浸しおき軟くなつたのを石臼で搗き碎き、水を加へて煮次にこれを布で濾します、この濾した液が豆乳、一名「こ」と稱するものであります。この濾した液に苦汁印「鹽化マグネシウム」の少量を加へて少しく蹊めまします。さうしますと蛋白質はこの苦汁の爲に凝固して沈澱します、これを固めたものが即ち豆腐でございます。この沈澱の際脂肪をも伴ふて沈澱致しますから、それで豆腐の中には蛋白質のみでなく脂肪をも含んで居るのでございます。只今申したやうに、豆腐を作るには豆乳を少しく暖めると云ふ事が大切でございますが、これを強く熱しますと「レグミン」が凝固して液面に皮膜を生じます。丁度牛乳を煮ます時に表面に皮を生ずると同様でございます。その凝固した皮を竹籠で引きあげて日に乾した物が即ち豆腐皮でございます。つまと豆腐皮は「レグミン」を乾かしたものでございます、尤「レグミン」が凝固します時には脂肪もその中に包まれますから豆腐皮の中にも矢張「レグミン」と脂肪が含まれて居ります。此の強く熱しない豆乳の中には、「レグミン」がほんとうに溶けて居るのでなくて水中にたゞひろがつて居るのであります。故に豆乳は白くて牛乳のやうでございます。これは一時牛乳の

代用品として盛に用ひられましたが、味があまりよくありませんので、販路はせまいやうでございます。最近「ロンドン」で人造牛乳を製造する會社が出来たそうですが、此の人造乳と申しますのは即豆乳の事なのでございます。元來豆乳は牛乳に比して甘味が少いのでこれを補ふ爲には砂糖を加へ、尙灰分と脂肪をも適宜に加へかくして作つたものが即「ロンドン」で製造して居る人造牛乳なのでございます。牛乳一合の價は四錢か四錢五厘、豆乳一合七厘か一錢位でございますから、時によつては豆乳を以て牛乳の代用品とする事も結構でございます。

等しく豆腐と申しましても、これに色々手を加へそれ／＼違つた名をつけて居ります。凍豆腐もその一つで御座います、これは豆腐を小切にして寒夜高所に置いて寒氣に曝し、それを水に浸し宿を経て簀に載せ日に乾したものでございます。紀州高野に産しますものは古來有名でございますので、高野豆腐は凍豆腐の通稱となつて居ります。これは貯藏するも運搬にも便利で御座いますから戦時等にもよく用ひられます。

此の外胡麻の油が菜種油で揚げました油揚豆腐生揚豆腐等と申すものも御座います。何れも油を多量に含んで居りますから、冬のお料理には誠に宜しうございます。

焼豆腐はあまり焼いたものは多少消化は宜しくありませんが、矢張滋養食品として用ひられます。是等のもの、滋養價や消化率等は次の通であります。

表 中右の括弧の中は消化率を示したるものなり

成分種類	豆乳	豆腐皮	豆(生)腐	油揚	雪花菜
水分	九〇、四三	二二、八五	八八、七九	五七、四〇	八五、六六
蛋白質	四、二三	(九二、六〇) 五二、六〇	(九二、七〇) 六、五五	二一、九六	(七八、七〇) 三、六六
含水炭素	三、二二	(八六、六〇) 六、六五	一、〇五	〇、四九	(八二、八〇) 六、三五
脂肪	一、六四	(九五、七〇) 一五、六二	(九六、四〇) 一一、九五	一八、七二	(八四、三〇) 〇、八四
纖維		〇、四六	(九三、三〇) 〇、〇二	〇、〇八	二、九〇
灰分	〇、四八	二、八二	〇、六四	一、三五	〇、五九

此の表によつて見ますと、豆腐、豆腐皮豆乳は申すまでもなく雪花菜も決して馬鹿にならぬものである事が分ります。……よい處を絞り取つた滓だからとて……  
それで豆腐を用ひますと、比較的安價で澤山の滋養分を得る事が出來ます。中濱博士のお調べになつた保健食料等もこれ等の事を御考になつて作られたものであらふと思はれます。即同博士は

中等の労働を營む我國男子の一日の食料として左の諸品をあげて居られます。

- 一、白米 五合
  - 二、鯖 四十匁
  - 三、小松菜 八匁
  - 四、豆腐 七十一匁
  - 五、味噌 十六匁
  - 六、澤庵 三十五匁
  - 七、菜漬 八匁
  - 八、醬油 若干
- 右の食品の中に含まれて居ります滋養分及其總發温量は
- 蛋白質 (106,3瓦)
- 脂肪 22,06瓦
- 含水炭素 532,93瓦
- 總發温量 2716大カロリー

此の中豆腐によつて得られた發温量を概算致しますと

豆腐71匁の中には	蛋	白	17,42匁	(16,14)匁
	脂	肪	7,84匁	(7,55)匁
	含水炭素		1,79匁	(0,16)匁

發 温 量 137大カロリー

(括弧中の數字は消化吸収せられたるものを示す)

よく世間の人が、「處變れば品變る」と申しますが、豆腐も亦その例に洩れず處によつてその形や大きさ等、それ／＼違ひます。今諸方から聞きました一二の例を申しますと、生豆腐は何處も大方四角のやうでございしますが、長方形のもあります。東京のもやはり長方形でございします。油揚は四角なものもあり、三角なものもあり、圓いものもあります。大きさは生油揚どちらも二寸四方から四寸四方位、長方形のは二寸に三四寸位のもは普通でございします。

かく形や大きさの違ふやうに價も一定致しません。只今東京では二寸に四寸位の生豆腐一つが二錢油揚は一枚一錢でございします、豆腐屋について聞いて見ますと、目下大豆は一斗一圓が東京の相場だそうでございしますが、此の一斗の豆で豆腐が五十五位作られると申します。そこで一箇二錢のものが五十五出來ると致しますと僅に一圓十錢にしかありません。これでは薪炭や手間代等が殆無いやうな譯になりますから、とても商賣になりますまい。實際はまだ／＼あがり高の多いもの

のを見て宜しからふと思はれます。

私共が口でのみ物を食べると思ふのは間違ひで目でも食べ鼻でも食べるのであります今一例を擧げて申しますならば白の大根や赤の唐辛子此れはお繕の上の色彩美でありますし圓い玉子や四角な豆腐此れは形狀美であります砂糖の甘い蒨冬の苦い此れはお繕の上の味覺美であり又彼のスーブの匂やレモンの香等は嗅覺の上の美でありますそれで此等のものが良く調和されました時に私共はそれをおいしいと感ずるのであります物を快く食べる時に消化が良く從つて此れが身體の健康に最も肝要な事であるといふ事は今更事新らしく申すまでもありませんそれで健全な精神が果して健全な身體に宿るものといはしましたならば私共は食物の調理法に就いては周到な注意を拂つて此れを研究する事はなかなか必要な事でありませうけれども單純な庖丁と俎板の間から良く此の様な至大な効果を得ると言ふ事はなかなか容易の事ではありません俗に甜瓜は大名に柿の皮は乞食にむかせよとか魚は上臍に餅は下臍に焼かせよ等と申しますが此等は畢竟料理の呼吸の困難な所を謂つたのに過ぎないと思ひます實に大名に乞食に上臍に下臍に早變りする事は容易の事ではありません此の様に考へますと譬一丁のお豆腐一枚の油揚一撮の卯の花でありましてもさう輕々しく看過する事は出来ません偕豆腐は到る所に求められますし求めて得られぬ事はありません且つ價も低廉で御座いますから一斑の豆腐も料理の方法によつては様々形をかへて食膳を賑はす

事が出来ます今豆腐料理として普通に用ひられますのを二三擧げて見ます

豆腐白味噌汁

采目豆腐を推茸等と共に入れた白味噌汁は寒い朝の食事を進めるのに最良いものであります

湯豆腐 奴豆腐

雪の朝訪づれた酒客に侍る湯豆腐はなかなか風流なものであります此れを冷やした奴豆腐は夏時亦酒客の喜ぶものであります

煎豆腐

押し碎かれ揉まれ／＼てさんざんの憂目を見ては煎豆腐と姿を變へます此れは日常のお惣菜としても良く殊に子供のお辨當等に持たせてやるのに適當なものであります

田樂

豆腐に味を附けた味噌を塗りましたあの田樂は誠に氣のきいた料理でありまして下戸にも上戸にも結構であります田樂は今では一本の串に刺いてありますが昔は二本の串に刺いたのだと申します夫れでもと田樂と申しますのは鎌倉時代から足利時代にかけて或る階級の者の間に行なはれた舞の一種であります此の田樂の中に驚足と申す舞があつたさうですが其の時に高足駄を穿いた姿によくにて居りましたから此の名が附いたのだと申します川柳に『田樂は昔は目で見今は喰ひ』と

あります

餡かけ豆腐

葛を入れた餡かけ豆腐は一寸手輕に出来ます殊に今頃は夜分には何より暖かなものが御馳走であります且つ此れは滋養分の配合から申しまして蛋白質と澱粉とでありますから此れ亦結構であります

牡蠣豆腐味噌煮

此れは味噌を砂糖と煮出しとで煮て味を附け其の中に豆腐と牡蠣とを削いで入れます豆腐は牡蠣と煮ました時に最も滋養の効が著しいと申します

凍豆腐、豆腐は、がんどとき、油揚等は豆腐の少しく姿を變へたものに過ぎません油揚は日常の惣菜料理として用ひられます身體を暖めるといふ點に於て寒中に多く用ひられます狐飯も結構でありますし中を割つて餡飯を詰め干瓢の帯をした稻荷餡にいたつては益々結構であります種々の點から油揚は殆ど習慣的に精進料理の膳を彩ります

楮前に申上げました中濱博士の保健食料の上に表はれましたものによりまして簡単な献立を作つて見ます

朝 味噌汁 豆腐二十匁(全量の約三分の一)

香の物 菜漬  
 晝 鯖味噌煮

香の物 澤庵

晩 湯豆腐

小皿(小松菜ひたし物)

香の物 澤庵

此れならば敢て上等とは申されませんが、相當においしく食べる事が出来、且つ此れで總發温量は前にも申し上げました通り二七一大カロリーであります。然も此の料理に要する費用は僅かに十四五錢で御座います。此の中豆腐の發温量は一三七大カロリーでありますから、此れに因つて見ましても、日常の料理に豆腐を用ふる事の必要なるが知られます。

借此の様に料理法は簡單で味は淡白然かも滋養の効の頗る大なる豆腐を世人があまり重要視せぬ傾向があります。田舎に於ては日常のお惣菜の材料は大方自家のもので間に合ひますから、警手輕に料理が出来、滋養の効が大であると言ひましても、特別にお金を出す事は經濟が許しませんから、日常餘り用ひられません。お盆とかお正月とかに用ひますし、臨時に人寄せのある場合には特別にお豆腐屋は賑はひます。私共の田舎では今日は大變にお豆腐屋に人の出入りが繁しいと思つて居ります。

必ず何處其處ではたいへんお氣の毒な事で御座いますといふ、濕っぽい聲を聞くのが常であります。それで都會はと見ますのに、都會の生活は三度三度のお惣菜の材菜は多くは他から供給されますから、豆腐等は盛に使つたら宜しいだろうと思ひますが、なか／＼さうではありません。どうせお金を出すならば少しは高くともお豆腐よりお魚をといふ風になりまして、従つて此れを用ふる事が比較的少ないのでは御座いませんでせうか。田舎では立派な構への商店は少ないのでありますが、とりわけ豆腐屋は振はない様に思はれます。東京はと思つて來て見ましても、矢張り此の型の中を出ません。それも近來は少しは發展して參りまして、所に因つては電力を利用して豆を碾きましたり、又會社組織によつて盛に製造販賣して居る處もありますか。一人私の經營といたしましては、概して堂々たる他の商店と匹敵する様な豆腐屋はありません。矢張り暗い濕っぽい店を聯想するより外はありません。結局豆腐が其の價値を未だ一般世人に認められて居らない證據だろうと思ひます。

凡そ豆腐は價の低廉な許りでなく、滋養分に富み、且つ其の消化も宜しいのであります。其の好む所に依つて種々の調味をいたしますときには、唯々に衛生と經濟の上から考へてよいばかりでなく、甚しく手数を省く事が出来るのであります。我が國に於ては、従來女子が家庭内の事務の事で最も心を勞し時を費したものは、三度／＼の食事であり、昨今安價生活の叶は益々高くなりつゝ、あります。私共は世間から餘り省みられて居らぬ豆腐を使用する事に因つて、時と金とを今少し經

