

# 乳兒期から四歳迄の子供の食物

東京女子高師講師 一戸伊勢子

子供の食物のうちで、最も注意を要する時期は、今迄お母さんのお乳で育てゝゐた赤ちゃんが乳離れをする頃、満一年経たあたりの離乳期でございませう。

この時期は餘程詳細な注意を拂へませんと、急變する食物の爲、乳兒の身體を害し、取かへしのつかぬ病氣になつてしまふ例も度々ございませう。それでは如何なる順序を経て、人乳から食物にうつたらよろしいか、と申しますと、大體次のやうな法則に従へますれば、間違ひのない事と思はれますから、一寸申上げて見ます。乳兒にお乳を與へる時間を、朝六時、十時、午後二時、六時、夜十時の五度といたしまして左の通りの表をつくつて見ました。

朝六時	十時	二時	六時	十時
I人乳	2人乳	3人乳	4人乳	5人乳
1ミルク(一合)	2人乳	3ミルク	4人乳	5人乳

以上は離乳期第一期の食物で、今迄五回とも人乳を與へられてゐた子供に、ミルクを二回加へて、こ

れを三日間位續けて見て、乳兒に及ぼす影響を注意致します。

Iミルク	I(人乳及びビスケット)	2ミルク	3人乳	人乳
I(ビスケット)	2人乳	3(ビスケット)	4人乳	5人乳
Iミルク	2重湯	3人乳	4ミルク	5人乳
I(重湯)	2(食パン女)	3(重湯)	4(ビスケット)	5人乳
I(重湯)	2(パンノ女)	3(オートミル)	4重湯	5人乳

以上は離乳期第二期の食物であります、毎日このやうに少しづつゝの變化をつけて十日間位實行して見ます。

I(濃い重湯)	2オート	3(重湯と御飯粒)	4オート	5人乳
I(御飯を三回程加ふ)	2ミルク	3(おまじり)	4オート	5人乳
Iおまじり	2パンと	3(卵を加ふ)	4オート	5人乳
Iお粥	2おまじり	3お粥	4(重湯)	5人乳
	2おまじり	3お粥	4(卵のおつゆ)	5人乳

以上は第三期の食物でございませう。このやうに綿密に注意して普通の食物に移つてまゐりました

ら、決して乳兒の胃腸を害する事がないと思ひます。さてこれから前述の離乳期の食物の料理を申上げませう。

### 第一、スープ入れ重湯の料理法

材料は白米五勺、スープ九合、食鹽小匙。

方法は白米とスープ六合を入れ、初めから中火で煮ます。約一時間半位煮ましたらば、之に鹽と殘のスープとを加へ入れ、また徐々に一時間半位煮ます。そして之を三角形の袋で漉して飲ませます。

### 第二、番茶入れ玄米重湯

材料は玄米五勺、番茶一升、鹽小匙一杯。

方法は玄米をほろくでサツト炒て、之に番茶を入れ(約半分)中火で一時間位煮ます。それから之れに食鹽と殘りの五合の番茶を入れて、今度又火で煮ます。かうして煮ますと、番茶の香も失せず、なか／＼風味の良いものが出来るのでございます。之を先きの三角形の袋で漉して用ひます。

注意として申上げて置きたいことは、玄米は養分も多いし。それに炒られて居りますので香味もあり、一種何とも申されない旨味もあつて大變結構なのであります。此の重湯を煮るに初め番茶を煎じて置か

ずに、初め玄米に水を入れて煮て、充分に能く沸騰しました時に、番茶を糠袋状に縫つた袋に入れ此の玄米の中に入れて煮てもよろしいのであります。かうして煮る際には、番茶を入れ 數回沸騰した時に鹽を入れるのであります。鹽加減は少々薄めに入れまして、約二時間半ばかり煮た時に、此の番茶の袋を取り上げ、あとはそれなりに煮るのであります。番茶は袋に入れて煮る方が番茶の濃淡も自由になりますから、此方が嗜好によつて如何様にもなり便利だと存じます。スープ入れの重湯、之も最初の中はスープの材料も考へなければなりません、スープとても一概には申されぬのでありますが、兎も角脂肪分のなるたけ少ない鶏肉の小胸筋か大胸筋を取つてスープを作り、之れで重湯を煮るのであります。又之に牛乳を漉してから加へ入れ、温めて食べさせてもよろしいのであります。又オートミルを煮て柔くなして、牛乳を入れて食べさせてもよろしいのであります。

### 第三、牛乳入れ白米重湯

材料は白米五勺、水九合、鹽小匙一、牛乳五合。

方法は、米をよく洗ひ水を水れて、中火で煮るの

であります。炊きながらかきませぬやうに氣をつけねばなりません。約二時間位煮ましたならば、之に鹽を加へ入れ、又あと一時間位煮るのです。そしてこれを三角形の袋に入れて絞らずに漉すのであります。漉された重湯に牛乳を入れ、又火で温めて飲せるのであります。

注意として申上げて置きたい事は、牛乳を入れてから底火で炊いてはいけないのでございます。牛乳は養分があり子供の食物としては最上でありますから、折角此のよい成分を餘り高い温度で煮てはこはされて仕舞ふのですから、なるべく牛乳は低い温度で温める方がよろしいのです。牛乳の量は一合でも結構です。又重湯の中には卵黄や果物の汁などを入れてもよろしいのです。卵黄を交せる時には重湯の温度を四十度位まで下げなければなりません。卵黄は六十五度になると煮えて凝固しかゝるからであります。それに風味をつけるために果汁を用ゐる時には果汁の多い果物なれば、生の中に絞つて之を三角形の麻の袋に入れて漉して、之を火からおろす際に加へ入れると、なか／＼風味がよくなります。果汁の少ない菜果のやうなものは、果物を切つて少

量の水を入れて煮て、之を漉て加へるのであります。離乳期の食物を過ぎますれば、三、四歳の小兒の食物としては、發育盛りの身體を補ふ爲に養分の多いもの殊に虚弱なる小兒の爲の食物とに、注意を要するのであります。一二此處に例を上げて料理法を申上げませう。

腺病質や結核性などの子供の食物としては、タウリンの多い鳥賊などはまことに結構なものです。鳥賊の肉は強靱でございますので、咀嚼に困難でありますし、從て消化も容易でないのですから、之を消化良くするには、此肉を挽肉機にかけるのが一番よろしいのであります。

タウリンの損失せぬやう料理するには、燂でこぼしたりせずに料理するのであります。一度燂でこぼしては、折角の良い成分も損となるのであります。

### 第一、鳥賊の泡雪蒸

材料は鳥賊一尾、卵白一箇、味淋小匙二、鹽少々、醬油二三滴。

方法、鳥賊の臟腑を取り去り能く洗ひ、皮を剥ぎましてから、細く切り肉挽機にかけるのです。若し肉挽機がありませんでしたら、庖刀でたゞいてもよ

ろしうございます。之れに味淋と鹽で味をつけます。之を器に適當に盛りまして、充分に熱して蒸籠の中で二三分間蒸しまして、之れに泡立てた卵白をませ、又蒸籠の中に一分間入れるのであります。食べる時に醬油を二三滴落して供すのです。

(注意)鳥賊を長くむさぬ方がよろしいのです。蒸過しては硬くなりますから、卵白も蒸し過しては泡が消えるのですから、一分間でよろしいのであります。

油ものを好まるゝ方には之れを揚げるこよろしいのであります。揚げる場合には、卵白は一寸と泡が出づる位までにかきませ、之れをつなぎとして鳥賊に入れるのであります。又卵白でなくメリケン粉を水にて固く溶いて入れてもよろしうございます。

### 第二、布目鳥賊の羹粉

材料は鳥賊一尾、醬油一勺、味淋一勺、片栗粉二匁、生姜少々。

方法は、鳥賊の甲を抜き、臓腑を取り出して能く洗ひ、後ち皮を剥ぎます。それから之を適當の大きさに切るのであります。之に庖刀目を縦横に入れます(皮剥ぎし方へ)。それから鍋に味淋及び醬油を入れ

て沸騰させ、之に切つた鳥賊を庖刀目の入つた方から入れ、一二分間煮るのであります。そして鳥賊を取り上げ、片栗粉を水にて溶いて、此の煮汁の中に入れ、火にかけて手早くかきませるのであります。糊状になりましたらば之れに生姜の摺りし其の汁を少々入れ、之れを鳥賊の布目のある方につけるのであります。

(注意)鳥賊を煮る時には鍋に蓋をせぬのです、概して長く煮ては硬くなります。生姜はお子様方のためには餘り多く入れぬ方がよろしいのです。只僅かに芳香を付ける位に。斯く庖刀目を入れたのは多少咀嚼のため時を要するのですが、挽肉機にかけたのよりは味の點はよろしいのです。

次に虚弱な御子様にはレチシンの多いものを攝らせるごよろしいのであります。此レチシンは卵黄にもありますし、又魚類の腦や他の動物の腦にもあるのでは等を上手に利用して與へるのも亦一法なのであります。

卵黄のみも長くは續きませぬから他のものをそれそれ工夫して御子様方にも食られるやうにすると、經濟的に榮養分が攝れるのであります。

凡て斯るものゝ利用は其工夫にあるので例へばレチシンの多い鮭の腦や鰯の腦を利用せんには、鰯のやうの柔い骨はたゞいて後ち攝るなり肉挽器にかけ

たりするとよろしうござります。

鯛の頭を先づよく洗ひ、水氣を取りて後ち庖刀にてたゞくなり、又肉挽器にかけて摺りつぶすなりします。之れに山芋を摺つてつなぎに入れ、少量の味淋と鹽とで味をつけてあげるか、または煮るかします。鯛の頭ばかりでは少々色が悪くなりますから、之に肉を少し入れますと、外觀も美しくなりて一層よろしうございます。

山芋のない場合には、卵でもメリケン粉でも澱粉でも、つなぎとさへなるものであれば、何でもよろしのです。このやうに充分によく摺つて一度裏漉しおかけになると尙ほ結構であります。裏漉しにかけ、後ちつなぎの材料を入れるのであります。

取合せの材料は、御野菜類では京菜、小松菜、菠薐草、つまみ菜、キャベヂ、大根、牛蒡などは、此中に比較的カルシウムも多く含まれてありますから、少し工夫を遊さると、經濟的にお弱い御子様への滋養の攝れるのであります。

御清汁には鯛の頭も全部先づたゞいて、之れに肉のこさず取つたものをませ合せ、つなぎの材料を入れ、前記のやうに味をつけ、昆布で煮出し汁を取り、一二度沸騰させてから昆布を取り上げ、此の中に鯛の摺身をつみ入れとなして入れ、鹽と醬油で味をつけ、此中に豆腐などを入れますと、なか／＼結構に

頂けます。味の點よりも滋養の點よりも申分がないのであります。

特に注意すべきは、味のつけ加減であります。鹽は五人分位に小匙で軽く一杯入れながら、醬油で味をつけるのであります。昆布出し入中に先づ鹽を入れ、此の中に摺身を入れ、後ち醬油にて味をつけ、豆腐を入れるのであります。鹽と醬油を前後させては、味が大變に異なります。御子様には刺戟するのはよくありませんかん入れずに此儘で、大人向としては之に生姜の摺つたのを椀に盛りてより入れると、一層味がよくなります。

骨と一緒に利用したものは、揚物にする時、小骨なども一向さはらずによろしいので、前記の如くにつなぎを入れ、味をつけたものを熱した油であげて、之に熱湯をかけて油氣を去つて、他の野菜と一緒に煮附ましてもよろしいのであります。

牛蒡と一緒に煮る時には、油を抜かずに其儘にして、サ、カキとした牛蒡に熱湯を入れ、火にかけて沸騰させて、之に揚げものを入れ、牛蒡を柔くなるまで煮て、嗜好によりましては味淋砂糖を加へて煮るのもよろしいのであります。醬油は火よりおろす間際に入れて一二度沸騰したならば、火よりおろしておきます。

牛蒡は煤でたりするとよい成分が損なわれますから、煤ですずに煮るのであります。(以下次號)