

女性雑誌に見る戦時のレシピ

女性たちは食糧不足の中、一家の食生活を支えるため、女性雑誌のレシピを参考に日々のメニューを工夫し考えました。戦時下の女性雑誌掲載のレシピの一部を紹介します。

代用醤油のつくりかた

濃い塩水で昆布、わかめ、ひじきなど、何でもいいですから海藻類を気長に煮込みますと、色といい味といい醤油に近いものができます。

『主婦の友(昭和 20 年 8 月)』

配給の味噌を二倍にする法

配給の味噌に同量の漉芋と、味噌 100 匁(370g)に対して 15 匁(50g)から 20 匁(70g)の塩を合わせよくかき混ぜ、これを湯たんぽの上にのせて毛布か布団でしっかり包み、二日間ほど適当な温度を保ち続けるようにしておくと、これで簡単に倍量の味噌ができます。

『主婦の友(昭和 20 年 8 月)』

野菜で代用砂糖のつくりかた

ニンジンやカボチャのわた、甘藷などをおろして、ザルに布巾を敷いた上に広げ、からからになるまで天日干して、焙烙かフライパンで焦げない程度に炒ると、甘みのある粉末となりますから、瓶に入れて貯えておき、煮物、和え物、蒸しパンなどに使います。

『主婦の友(昭和 20 年 8 月)』

玉子を使わぬマヨネーズ

小麦粉(生大豆粉でも可)でとろっとした糊を作って冷まし、塩を入れ、酢1に油 10 の割合に加えてよくかき混ぜる。溶き芥子を入れるとなおよい。玉子も油も使わぬ方法は馬鈴薯か甘藷を煮てつぶし、塩、胡椒を振りかけ、酢でどろっと伸ばす。

『主婦の友(昭和 20 年 8 月)』

炒り大豆の代用バター

大豆を香ばしく炒って、できるだけ細かく磨り潰し、塩と油を少々落としてなおよく摺り上げると、ピーナツバター同様になります。

『主婦の友(昭和 20 年 8 月)』



女性雑誌『主婦の友』

(左)昭和 16 年 9 月号 (右)昭和 18 年 6 月号

大正 6 年(1917)に創刊し、平成 20 年(2008)に休刊となった女性雑誌。昭和 18 年(1943)には 163 万部発行し、40 万部発行の『婦人倶楽部』を抜いて格段の普及力を持った。



■シロツメクサ／道端や荒地に生える。よく洗って味噌汁や雑炊の実に



■ヨモギ／山野や道端に生える。あく抜きしておひたし、和え物、雑炊の実に



■ギシギシ／田畑のあぜ、湿った道端などに生える。おひたしや炊き込みご飯に



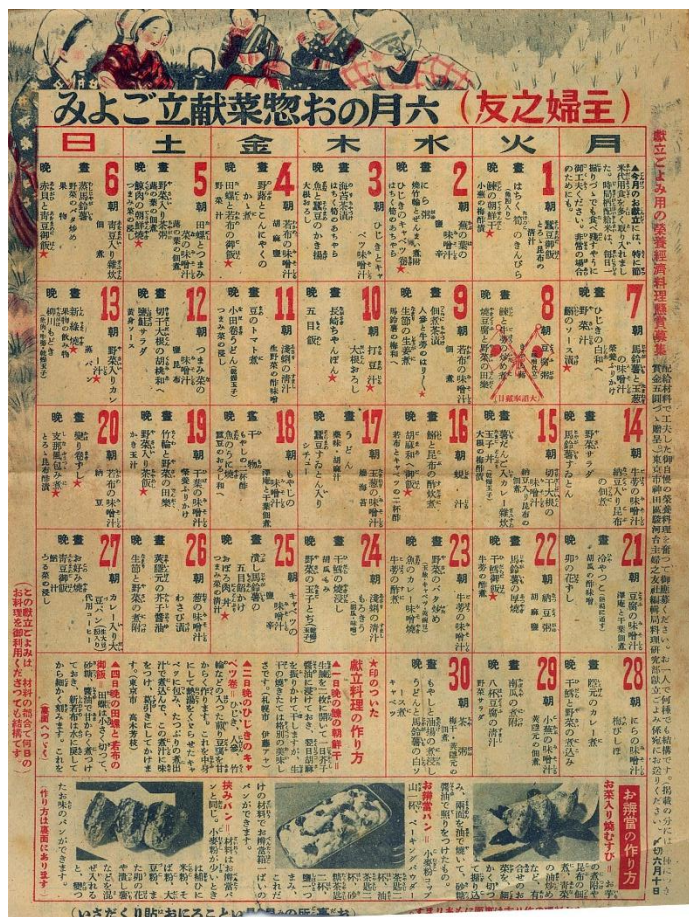
■スベリヒユ／道端や畑に生える。ゆでるとめめりが出る。炒め物やふりかけに



■ドクダミ／平地の日陰や道端に生える。独特の匂いがあるので炒め物や佃煮に



■ユキノシタ／湿った岩の上などに生える。おひたしや雑炊の実に。薬効もある



少ない材料は潰して調味料にしましょう。

五人家族で、配給されたお魚がたった一切れ。どうにも工夫の余地がないと匙を投げる前に、調味料に活用することを考えてみましょう。

■潰し魚のソース

魚少々、沢庵(ありあわせの漬物)、大根菜、人参葉など。魚は蒸して潰し、みじんに刻んだ材料と一緒に代用マヨネーズに混ぜ込む。

『主婦の友(昭和 19 年 9 月)』

空襲に備えた非常食

■玄米または配給のお米を生のまま、焙烙かフライパンで中火程度で気長にこんがり炒り、塩をぱらっと振る。香ばしくて美味しく、少量で満腹感を覚える最適の非常食。

■お米を 3～4 時間、水につけてから乾し、中火で気長に炒って塩を振ると生のもまで炒ったよりも軟らかく、量も増えて歯の弱い人や子ども向け。

■フライパンにごく少量の油を熱し、水につけて乾したお米を中火で気長に炒る。これは美味しく脂肪分もとれる。また煮干しや小魚を細かく切って加えるといっそう結構です。

『婦人倶楽部(昭和 19 年 9 月)』

ワカメすいとん

関東大震災の焼け野原で、最初にできたのはすいとん屋だったといえます。小麦粉が手に入ったら、まず野戦的なすいとんで精力をつけましょう。小麦粉を水で捏ねて、一口程度にちぎって茹で、浮き上がったところにワカメと煮干しを入れて、味噌で味を整えます。すいとんは冷ご飯と小麦粉を混ぜてもよく、雑穀粉を入れると、また変わって頂けます。

『主婦の友(昭和 19 年 2 月)』

煎茶

野菜の代用として心して確保してください。茶は飲むものと決めています、葉をそのまま噛んで食べてもよく、これさえあれば野菜類が手に入らなくても保健上障りありません。

『主婦の友(昭和 19 年 5 月)』

『主婦の友 昭和 18 年 6 月号』の献立ごよみ

冒頭に「節米代用食を多く取り入れました。時局柄、配給米は、毎日一握りずつでも食べ残すように御工夫ください。非常の場合のためにも。」とある。

お弁当の作り方には、「お弁当パン」なるものが登場。「小麦粉コップ 1 杯、ベーキングパウダー茶匙 2 杯、油茶匙 2 杯、砂糖茶匙 2 杯、塩一つまみ、これだけの材料でお弁当箱いっぱいパンができます」とある。

高野豆腐

高野豆腐は生で食べられる。これこそ日本古来の立派な乾パン、ビスケットです。最初は口がもぞもぞするようですが、少しずつ含んで永く噛みしめると、底知れぬ美味しい味が出てきます。これは質の良い植物性蛋白質ですから肉代わりの立派な携帯食です。

『主婦の友(昭和 19 年 5 月)』

さつまいもとメリケン粉の蒸しパン

サツマイモを蒸し、大体同量の粉を入れ、塩少々を加えてよくつきこみ、枕形にまとめて蒸します。これから小口に切っていただきます。

『婦人の友(昭和 19 年 12 月)』