

烹
炊
員
心
得

本書ハ烹炊員日常ノ須知事項ヲ記載シ、以テ
烹炊員ノ勤務上ノ參考ニ資スルタメ編纂セル
モノナリ。

昭和六年十一月二十日

海軍經理學校長 刑部 齊

烹炊員心得目次

第一章	烹炊員服務心得	一
第二章	榮 養	四
第三章	糧食品ノ鑑別法及保存法	二〇
第四章	献立及調理法	四五
第五章	諸 作 業	七八
第六章	饗 應	八三

附 錄

第一	新制度量衡換算法	九三
第二	海軍下士官兵各種作業所要「カロリー」表	九四
第三	糧食品榮養價及「ビタミン」表	九五
第四	日本重要魚類分布圖	
第五	糧食品容量表	一四七

烹炊員心得

第一章 烹炊員服務心得

要 旨

一、烹炊員ハ食ノ心身ニ及ボス影響ノ重大ナルニ鑑ミ、烹炊作業ニ當リテハ誠心誠意以テ兵員ノ體力ヲ増進シ、食事ヲ樂シマシムルコトニ努力ヲ惜ムベカラズ

二、烹炊員ハ給與ニ關スル諸法規ニ通曉シ、主計長監督ノ下ニ糧食品ノ出納保管等ニ就キ、毫末モ誤謬違法ノ行爲ナキヲ要ス。若シ他人ヨリ不正行爲ヲ要求セラル、コトアラバ斷然之ヲ却ケ、又不正行爲ヲナス者アラバ、敢然之ヲ阻止スルノ舉ニ出デザルベカラズ

三、軍人ノ士氣ハ旺盛ナラザルベカラズ。旺盛ナル士氣ハ剛健ナル身体ニ須ツモノ多シ。而シテ體力ノ消長ハ榮養ト衛生ノ如何ニ依ルコト多シ。烹炊員ニシテ榮養學上ノ智識ニ乏シキタメ、獻立ノ適切ヲ缺キ或ハ調理法宜シキヲ得ザルコトアラバ、其ノ部隊總員ノ體力次第ニ衰へ、軍隊トシテノ任務ヲ完ウスベカラズ。又如何程榮養學ニ通ズルモ、獻立ノ作製ニ總員ノ嗜好ヲ顧ミズ或ハ調理法ニ懇切ナラズバ、兵員ノ食慾ヲ促スコト能ハザルベシ。烹炊員ハ自己ノ努力ノ如何ガ實ニ軍隊ノ士氣ニ影響スルトコロ大ナルヲ自覺シ、苟モ烹炊作業ヲ卑下スベカラズ

四、體ハ用ノ資ナリ。體備ラズンバ、用ヲ望ムベカラズ。烹炊員ハ常ニ糧食品、烹炊要具等ノ取扱ヲ鄭重ニシ、烹炊設備ヲ完備ノ状態ニ在ラシメ、其ノ任務遂行上寸毫ノ支障ナキヲ期スベシ

烹 炊 長

一、烹炊長ハ烹炊員ノ儀表模範トナリ、紀律ヲ維持シ之ガ一致團結ヲ圖リ、烹炊員ノ性行、技能、經歷等ヲ詳知シ、自ラ烹炊作業ヲ督勵スベシ

二、烹炊長ハ糧食品ノ受込、又ハ購買ニ際シテハ、品質及數量ノ検査ニ關シ主計長ヲ輔佐スベシ

三、烹炊長ハ主計長ノ命ヲ承ケ献立ヲ作製スベシ

献立ノ作製ニハ風土、氣候、兵員ノ嗜好等ニ應ジ、調理ノ配合ヲ適當ニシ、食慾ヲ増進スルコトニ考慮スベシ
四、烹炊長ハ非常勞動食、火酒、夜食等基本食以外ノ食ヲ給スルノ必要アリト認ムル場合ニハ、主計長ニ指令ヲ仰グベシ

五、烹炊長ハ厨業ニ關係アル諸室、倉庫、要具等ノ整備及之ニ關スル作業ニ注意スベシ

烹炊長以外ノ烹炊員

一、糧食品ノ受拂ニ關スル書類及帳簿ノ處理ヲ命ゼラレタル者ハ、給與ニ關スル諸法規ヲ恪守シ、毫末モ誤謬違法ノ處置ナキヲ期スベシ

- 二、倉庫員ハ主計長ノ命ヲ承ケ、糧食品ノ受入拂出ヲ掌リ、其ノ格納保存ヲ適良ナラシムルコトニ注意スベシ
倉庫整備ノタメ人員ヲ要スルトキハ烹炊長ヲ經テ主計長ニ申出ヅベシ
- 三、倉庫員ハ在庫品一覽表ヲ作り、常ニ糧食品ノ在庫品名及其ノ數量ヲ明ニスベシ
- 四、倉庫員ハ帳簿上ノ殘高ト現品トヲ對査シ、過不足アルトキハ烹炊長ヲ經テ主計長ニ報告スベシ。糧食品ニ腐敗損廢等ノ異狀アルコトヲ發見シタルトキ亦同ジ
- 五、目板掛ハ每食ノ供食數ヲ目板ニ記載シ、配食上ニ誤謬ナキヤヲ注意スベシ
- 六、目板掛ハ烹炊室、厨業務務室、烹炊要具等ノ整備、烹炊作業ニ關スル傳令ニ任ズルヲ例トス
- 七、前號以外ノ烹炊員ハ調理、配食等ノ作業ニ從事スベシ

動植物体ハ形狀及作用ノ多様ナル細胞ノ一定ノ規則ニ基ケル集團ナリ。即チ多數ノ細胞相集リテ組織ヲナシ、組織亦相集リテ種々ノ機關ヲ構成シ、遂ニ動植物体ヲ形成セルモノナリ。而シテ各細胞ハ原形質及細胞膜ヨリ成ル

生物体ノ生活力ハ多ク原形質ノ働ニヨルモノニシテ、種々ノ「アミノ」酸ヨリ組織蛋白質ヲ合成シ、或ハ体内ノ物質ヲ分解酸化シテ潜在「エネルギー」ヲ活動「エネルギー」ニ轉換スルガ如キ重要ナル作用ハ、原形質ニ於テ營マルルモノナリ。而シテ生物体ハ頗ル多數ノ物質ヨリ構成セラルレドモ之ヲ大別スルトキハ無機物ト有機物トノ二成分トナスコトヲ得

有機物ノ主要ナルモノハ蛋白質、脂肪及炭水化物ニシテ、何レモ生活機能ヲ發揮セシムル「エネルギー」ヲ供給スルモノニシテ、蛋白質ハ尙組織及組織液ノ成分トシテ生活作用ノ根源ヲナスモノナリ

植物体ハ無機物質ヲ土壤ヨリ吸收シ炭酸瓦斯ヲ空氣ヨリ取りテ葉綠素内ニ於テ太陽光線ノ作用ヲ受クレバ、是等ノ簡單ナル化合物ヨリ蛋白質、脂肪及炭水化物ノ如キ複雑ナル物質ヲ合成スル機能ヲ有スレドモ、動物体ハ斯ノ如キ機能ヲ有セザルガ故ニ植物ノ合成シタル物質ヲ攝リテ自己ヲ養フモノトス

是等ノ有機物ハ動物ノ体内ニ入ルトキハ消化吸收セラレ、終ニハ酸化分解セラレテ水、炭酸及尿素ノ如キ簡單ナル物質ニ變化シ体外ニ排泄セラル。此ノ酸化ニ際シテ複雑ナル化合物中ニ含マルル潜在「エネルギー」ハ活動

「エネルギー」トシテ現ハル。

斯ク吾人ノ生存スル限りハ其ノ体内ニ於テ化學的變化ノ絶ユルコトナク、一方ニ於テハ吾人ノ成長及發育ニ必要ナル物質ノ合成作用營マレ、他方ニ於テハ生活現象ヲ支持スルニ必要ナルカト熱トヲ供給スル酸化作用及其ノ他諸般ノ分解作用營マレ、前者ヲ同化作用ト云ヒ、後者ヲ異化作用ト云フ。而シテ兩者ヲ總稱シテ物質代謝ト云フ。物質代謝ニ必要ナル物質ヲ榮養素ト稱シ、榮養素ヲ体内ニ攝取シ以テ生活現象ヲ保持スルコトヲ榮養ト云フ。吾人ニ必要ナル榮養素ハ主トシテ蛋白質、脂肪、炭水化物、無機物、水分及「ビタミン」ナリ。動植物界ニハ是等ノ榮養素ヲ含有スルモノ頗ル多ク、穀類、野菜類、鳥獸魚肉及其ノ加工品ハ何レモ榮養素ヲ含有セルモノナリ。斯ノ如ク榮養素ヲ含有シテ、而モ榮養ヲ阻害スル物質ヲ含マザル天然產物及其ノ加工品ヲ糧食品ト稱ス。糧食品ニハ味噌、醬油、醋、鹽等ノ如キ調味品ヲ用ヒテ適當ニ調理シ、風味ヲ與ヘテ快感ヲ感ゼシメ、消化器ヲ刺戟シテ消化ヲ助クルニアラザレバ攝取スルニ堪ヘザルモノ多シ

今榮養素ノ作用ヲ列舉スレバ左ノ如シ

- 一、「エネルギー」ヲ供給スルコト
- 二、体内組織ヲ構成スルコト
- 三、体内消耗物質ノ補給ヲナスコト
- 四、生活機能ヲ調整スルコト

各榮養素ハ以上ノ諸作用ヲ兼ヌルモノナレドモ、其ノ間自ラ分掌アリ。今各榮養素ノ性狀、作用等ニ就キテ述

一、蛋白質

蛋白質ハ吾人ノ身体ノ如何ナル細胞ニモ存在シ、骨、皮膚、毛髮ニ至ルマデ身体ノ諸組織及諸器管ヲ構成スルトコロノ主要物質ナリトス。即チ蛋白質ハ身体ノ構成、体力ノ維持、組織ノ増殖等ニハ必要缺クベカラザル物質ニシテ吾人ノ食物中ニハ相當ノ大量ヲ含マザルベカラズ

蛋白質ハ同一生物ニアリテモ組織ノ異ルトキ、或ハ組織ヲ同ジウスルモ生物種屬ノ異ルトキハ多少其ノ性質ヲ異ニスルモノナルガ故ニ、自然界ニ存在スル蛋白質ノ數ハ甚ダ多ク今日マデニ發見セラレタルモノ五六十種ニ及ベリ。然レドモ蛋白質ノ化學的構造ハ極メテ複雑ニシテ「アミノ」酸ノ無水物ナリト見ルノ外、明瞭ナル説明ヲ與ヘ得ル域ニ達セズ

元來蛋白質ハ炭素、窒素、水素、酸素及少量ノ硫黃ヨリ成ル複雑ナル分子ニシテ、榮養上蛋白質ノ呈スルトコロノ主ナル作用ハ左ノ如シ

(一) 身体組織ノ構成及増殖

吾人ノ生長、發育ハ蛋白質ノ攝取ニヨリテ遂グルコトヲ得ルガ故ニ身体組織ノ増殖、構成等ニハ絶對ノ必要アリト云フベシ

(二) 体内消耗物質ノ補給

生活現象ニヨリ消耗セララル体内ノ蛋白質ハ外部ヨリ攝取スルトコロノ蛋白質ニヨリ之ヲ補給ス

(三) 生活機能ノ調整

蛋白質ハ「アミノ」酸ヲ有スルタメ酸トモ結合シ、又鹽基トモ結合スル兩性アリテ、体内ニ於テ生成サレタル燐酸及硫酸ト直接結合シ一時的ナレドモ之ヲ中和スル作用ヲ營ム

(四) 「エネルギー」ノ供給

蛋白質ハ脂肪、炭水化物ト同様、潜在「エネルギー」ヲ有シ、酸化シテ活動「エネルギー」ヲ發生スル作用アリ。而シテ其ノ發生熱量ハ一瓦ニ付約四、一「カロリー」ト看做サル

蛋白質ヲ多量ニ含有スル糧食品ハ鳥獸魚肉、穀類等ナリ

二、脂 肪

脂肪ハ脂肪酸ト「グリセリン」トノ化合物ニシテ、炭素、水素及酸素ノ諸元素ヨリ成リ、動植物界ニ廣ク分布シ日常攝取スルトコロノ食物ノ常成分ナリ

脂肪ハ常溫ニ於テ固体ヲナスモノト、液狀ヲナスモノトアリ、液狀ヲナスモノヲ便宜上脂油ト稱ス。脂肪ハ水ヨリ輕ク、其ノ比重ハ通常〇、九乃至〇、九七ニシテ水ニ溶解セズ。牛酪ヲ除キ純粹ナル脂肪ハ無色、無味無臭ナレドモ、通常特有ノ色、味及臭氣ヲ有スルハ少量ニ混有スル不純物質ニ因ルモノナリ

脂肪ニ屬スル化合物ハ其ノ數多ケレドモ皆其ノ性質ヲ異ニシ、特ニ動物性タルト植物性タルトニヨリ大ナル差異アリ、

一般ニ動物性脂肪ハ動物ノ種屬ニヨリテ異リ、又同一種ノ動物ニテモ身体ノ部位ヲ異ニスルニヨリテ其ノ硬

度ニ多少ノ相違アリ。即チ草食動物ノ脂肪ハ肉食動物ヨリモ硬ク、陸上動物ノ脂肪ハ水中動物ノモノヨリモ硬シ。從テ獸類ハ魚類ヨリモ硬キ脂肪ヲ有ス。又例バ豚ノ背ノ厚層ナル皮下脂肪ハ身体内部ノ脂肪ヨリモ溫度低ク、從テ其ノ硬度モ低シ

植物性脂肪ハ所謂脂油ニシテ、植物ノ種子中ニ多量ニ含有セララル。其ノ性質ハ植物ノ種類ニヨリテ異ルモ、一般ニ熱帶植物ノ脂油ハ溫帶若ハ寒帶ノ脂油ニ比較シテ融解點高シ

吾人ノ攝取スル脂肪ハ口腔及胃ニ於テハ變化ナク、小腸ニ到リテ始メテ消化セラレ脂肪酸ト「グリセリン」トニ分レ、別々ニ腸管壁ヨリ吸收セララル。而シテ腸管壁ヲ通過スル際ニ脂肪酸ト「グリセリン」トハ再ビ結合シテ脂肪トナル。其ノ脂肪ハ体内ニ蓄積セラレテ体脂肪トナル

体脂肪ハ斯ク吾人ノ攝取シタルトコロノ脂肪ヨリ生成セララルモ、尙体内ニ於テ炭水化物ヨリモ亦生成セラ
ル

脂肪ノ体内ニ於ケル主要ナル作用ハ炭水化物ト同様ニ体内ニ於テ燃燒シテ筋肉運動、其ノ他ノ緊要ナル日常生活現象ニ必要ナル「エネルギー」ヲ供給スルニアリ。而シテ其ノ潜在「エネルギー」ハ炭水化物ノ二倍以上ニ達ス。是レ脂肪ガ炭水化物ト等シク炭素、水素、酸素ノ三元素ヨリ成ルモ、炭水化物ニ比シ炭素、水素ノ割合ニ酸素ニ乏シク、從テ多量ノ酸素ヲ結合シ得ルガタメナリ。通常一瓦ノ脂肪ハ体内ニ於テ九、三「カロリー」ノ熱量ヲ發ス

此ノ外、脂肪ハ体脂肪ノ消耗ニ對シテ之ヲ補給スルノ作用ヲ有ス。又脂肪ハ其ノ性質輕クシテ滑澤ナルガ故

ニ、皮下ニ沈着シテ器械的障害ニ對シテ身体ヲ保護シ、或ハ其ノ熱傳導ガ不良ナルタメ体温ノ過剩ナル放散ヲ防止シ、或ハ内臟器管ヲ包擁シテ其ノ位置ヲ保タシムルガ如キ作用ヲ營ム

脂肪ヲ多量ニ含有スル糧食品ハ鳥獸魚肉及豆類等ナリ

三、炭水化物（含水炭素又ハ抱水炭素）

炭水化物トハ葡萄糖、蔗糖、澱粉等ノ總稱ニシテ炭素、水素及酸素ヨリ成ル。炭水化物ハ廣ク植物界ニ分布シ植物性糧食品ノ主成分ナルガ故ニ吾人日常ノ食物中ニハ最モ豊富ニ含有セラル。例バ米ハ七〇%ノ炭水化物ヲ含ムガ如シ

炭水化物ハ脂肪ト共ニ体内ニ於テ熱及力ヲ發生ス。即チ攝取セラレタル炭水化物ハ吾人ノ体内ニ於テ消化セラレ、最終分解物質タル葡萄糖トナリ消化管ヨリ吸收セラレ血管ニ依リテ各組織ニ分布セラル。而シテ葡萄糖ハ燃燒シテ活動「エネルギー」ヲ游離ス。炭水化物一瓦ノ發熱量ハ約四、「カロリー」ト看做サル。其ノ他炭水化物ノ作用ハ体脂肪ノ生成ニ在リ

炭水化物ヲ多量ニ含有スル糧食品ハ穀類、根菜類等トス

四、無機物（灰分又ハ無機鹽類）

吾人ノ身体ヲ構成スル十七元素中、蛋白質、脂肪及炭水化物ニヨリテ供給セラルルモノハ酸素、水素、炭素、窒素及硫黃ノ五元素ニシテ他ノ十二元素ハ他ノ物質ニ待タザルベカラズ

今吾人ノ身体ヲ構成スル元素及其ノ含有量ヲ示セバ左ノ如シ

酸素	水素	炭素	窒素	「カルシウム」	燐	硫黄	「カリウム」	「ナトリウム」	「マグネシウム」	鐵	弗素	沃度	硅素
六五%	一〇%	一八%	三%	二%	一%	〇、二五%	〇、三五%	〇、一五%	〇、〇五%	〇、〇〇四%	微量	微量	微量
<p>主ニ水ヲ成シ有機化合物中ニ存在ス。酸素ハ血漿中ニモ溶存ス</p> <p>有機化合物ノ基礎ヲナス。又炭素中ニアリ</p> <p>蛋白質及物質代謝産物中ニ在リ</p> <p>主トシテ骨ノ鹽類中ニ在リ</p> <p>骨ノ燐酸鹽類、「ヌクレイン」等ノ中ニ在リ</p> <p>蛋白質及其ノ代謝産物中ニ在リ</p> <p>主ニ組織細胞ノ鹽類中ニ在リ</p> <p>主ニ組織液ノ鹽類中ニ在リ</p> <p>骨ノ鹽類中ニ在リ</p> <p>血色素及分解産物中ニ在リ</p> <p>齒ノ珐瑯質及骨中ニ在リ</p> <p>甲狀腺ノ「ヨードテイリン」中ニ在リ</p> <p>毛髮ノ化合物中ニ在リ</p>													

「アルゴン」 「リチウム」	痕跡 痕跡	窒素ト共ニ体液中ニ溶存ス
------------------	----------	--------------

無機物ノ体内ニ於ケル重要ナル作用左ノ如シ

(一) 血液其ノ他体液ノ比重及化學反應ヲ調整スルコト

(二) 組織ノ腐敗分解ヲ防止スルコト

(三) 滲透作用ニヨリ吸收量ヲ調整スルコト

(四) 体組織ノ重要ナル組成分(骨、齒、血液ノ如キ)ヲナスコト

(五) 特殊ナル物質ノ生成ニ干與スルコト、例バ鹽化「ナトリウム」ノ胃液ノ生成ニ於ケルガ如キ、「カルシウム」

鹽ノ血液凝固作用ニ於ケルガ如キ、或ハ鐵ノ「ヘモクロピン」ノ生成ニ於ケルガ如キ作用ヲナス

尙水ハ無機物ト同ジク活動「エネルギー」ヲ發生スル效用ナシト雖モ、身体中ニハ六五%乃至七〇%ヲ含有セラレ、各成分ハ溶液ノ状態ニ於テ、或ハ膠質ノ状態ニ於テ生理作用ヲ營ミ、其ノ效用ハ極メテ重大ニシテ、水ノ二〇%ヲ失フ時ハ瀕死ノ状態トナル

五、「ビタミン」

「ビタミン」ハ脚氣病々源檢索ノタメ食物ニヨリ動物飼養試験行ハル、ニ當リ、近年發見セラレタルトコロノ

榮養素ナリ

「ビタミン」ハ生活上決シテ輕視スベカラザル特殊ノ作用ヲ營ムモノニシテ、其ノ化學的の本体ハ勿論体内ニ

於ケル生理作用サへ尙不明ノ點尠カラザレドモ、動物ニ對スル其ノ作用ノ異ルニ從ヒ、現今ニテハA、B、C、D、Eニ區別ス。而シテ各種「ビタミン」ハ獨立シ相互代理スルコトヲ得ザルモノナリ

(一)「ビタミン」A

脂肪ニ溶解スルガ故ニ脂肪溶性「ビタミン」ト云フ。「ビタミン」Aヲ缺ク時ハ眼乾燥症、夜盲症、眼瞼腫脹、膿或ハ潰瘍ヲ發シ甚シキハ失明スルニ至ル。又「ビタミン」Aハ成長「ビタミン」トモ稱セラレ、之ヲ缺ク場合ニハ一般ニ榮養不良トナリ、成長及發育ヲ障害セラル。故ニ「ビタミン」Aハ幼若ナル者ノ成長ニハ絕對ニ必要ナリトス

「ビタミン」Aハ水ニハ全然溶解セズ、單ニ熱スルノミナラバ攝氏百二十度迄ハ破壊セザレドモ、酸化サレ易キタメ空氣ニ觸レテ熱スレバ攝氏百度ニテ破壊セラル。又「アルカリ」ニハ比較的安全ナルモ酸ニハ破壊サレ易キヲ以テ調理上ノ注意ヲ要ス

「ビタミン」Aヲ含有スル糧食品ハ卵、牛酪、乳汁、肝油、臟物、牡蠣、八ツ目鰻、海苔、大根葉、「トマト」、人參、法蓮草、白菜、「キャベツ」等ナリ

(二)「ビタミン」B

水ニ溶解セラル、ガ故ニ水溶性Bト稱セラレ、脚氣病ニ對シテ獨特ノ效果アルタメ抗脚氣「ビタミン」トモ稱ス

「ビタミン」Bヲ缺ク時ハ痲痺ヲ起シ脚氣症ヲ發ス。又脚氣患者ニ之ヲ供スルトキハ脚氣症ヲ治癒スルコ

トヲ得

「ビタミン」Bハ攝氏百度ニ加熱スレバ徐々ニ分解セラル、モ、全部ヲ破壊スルニハ百三十度ニテ三時間ヲ要ス。尤モ低溫ニテモ長ク加熱スルトキハ破壊セラル。故ニ高溫ヲ以テ而モ長ク加熱シタル罐詰糧食品ハ、「ビタミン」Bヲ失フモノト云ハザルベカラズ。酸ニハ比較的安全ニシテ一%ノ酸ニテ十二時間煮沸スルモ破壊セザレドモ、「アルカリ」ニハ容易ニ破壊セラル。然シ調理ニ用フル重曹ノ「アルカリ」程度ニテハ破壊セラレズ

「ビタミン」Bニ富ム糧食品ハ酵母、糠、卵黃、牛酪、牛乳、臓物、蕎麥、大豆、小豆、法蓮草、人參、白菜、「キヤベツ」、馬鈴薯、海苔等ナリトス

(三)「ビタミン」C

壞血病ノ豫防及治療ニ特效アルヲ以テ抗壞血病「ビタミン」トモ稱セラル

「ビタミン」Cハ水ニ溶ケ易ク且熱ニハ極メテ弱ク、攝氏五十度ニテ既ニ一部破壊サレ、八十度ニ到レバ大部分破壊ス。故ニ煮沸シタル食物及罐詰中ニハ存在セザルノ理ナリ。「アルカリ」ニハ冷時ニ於テモ容易ニ破壊セラル

「ビタミン」Cノ作用ハ其ノ缺乏ノ結果トシテ壞血病ヲ起スコト以外ハ不明ノ域ヲ脱セザルモ、學者ノ研究ニヨレバ、骨ノ發育ト關係アルモノ、如ク、骨ニ「カルシウム」ノ集積スルハCノ作用ニシテ小兒ノ齒ノ發育或ハ齲齒ノ發生ニモ關係アリト云フ

「ビタミン」Cハ大根「トマト」等ノ新鮮ナル生野菜ニハ多量ニ存在ス。又蜜柑ニモ之ヲ豊富ニ含ミ殊ニ夏蜜柑ノ皮ニ含有セラル。學者ノ研究ニヨレバ我國ノ綠茶ハ特ニCニ富ミ、其ノ〇、二瓦乃至〇、五瓦ヲ温水ニテ浸出シタルモノハ之ヲ毎日與フレバ、動物ノ壞血病ヲ數週間ニテ恢復セシムルト云フ。然レドモ「コーヒー」「コ、ア」紅茶等ニハ全ク之ヲ含マズ、生牛乳ハCヲ相當ニ含有スルモ煮沸消毒スレバ殆ンド全部破壊セラル

(四) 「ビタミン」D

「ビタミン」DハAト共ニ存在スル場合多ク、從來其ノ作用ハAノ作用トシテ擧ゲラレタルモ、研究ノ結果缺乏ニヨリ特殊ノ眼疾ヲ起ストコロノモノト、佝僂病ヲ起スモノトハ其ノ性狀ヲ異ニスルコト明トナリ、後者ヲDト稱スルニ至レリ

「ビタミン」Dハ骨ノ發育ト密接ナル關係アリテ、Dヲ缺ケバ「カルシウム」及磷酸ガ骨ニ集積スルコトヲ得ザルナリ

「ビタミン」Dハ卵、牛乳、牛酪及新鮮ナル生野菜中ニ含有セラル

(五) 「ビタミン」E

「ビタミン」EモA、Dト同ジク脂溶性ナレ共、其ノ性狀ハA、Dトハ異ル物質ナリ。熱ニ對シテハ百七十度マデ熱シ多少焦グルモ變化セズ、灰化スレバ破壊ス。酸化ニモ強ク、二十數時間ヲ空中ニ曝スモ變化ナク常溫ニテハ酸及「アルカリ」ニモ安定ナリ

「ビタミン」Eハ植物性糧食品ニ多クシテ動物性糧食品ニハ比較的少シ。種子、青葉、穀類ノ胚芽等ニハ多量ニ存スレドモ、乳汁、脂肪、内臓等ニハ僅ニ存シ、肝油、魚肉、豚脂及多クノ植物油ニハ極メテ少量ニ存在ス。又最近「ビール」酵母ノ「エーテル」浸出液中ニ相當多量ヲ含有スルコトヲ發表セラレタリ。

サテ此等ノ榮養素ハ吾人ノ健康ヲ保ツタメニハ一日幾何ヲ攝取セザルベカラザルカ。即チ標準保健食量如何ト云フニ男女、老幼、職業等ニヨリテ異ルモ佐伯(矩)博士ニ依レバ、五十一疋ノ体重ヲ有スル男子中等度ノ労働ニ對シ一日二千三百「カロリー」乃至二千四百「カロリー」、其ノ中蛋白質ヲ七十瓦乃至八十瓦ヲ要スト云フ。此ノ所要「カロリー」ノ算出ハ左ノ方法ニ基ケルモノナリ

日本人ノ基礎榮養量(絶對安靜時ノ要求一日量) 一三四七「カロリー」

特殊榮養量(労働ノタメニ必要ナル要求量ノ平均) 六七二 "

消化吸收作用ニ要スル消費(一〇%) 一三四 "

食物ノ徒費量(糞便トナリテ排泄セラル、量、平均一〇%) 二一五 "

保健食總「カロリー」(合計) 一三六八 "

此ノ外「ビタミン」及無機物ノ適量ヲ必要トス

一「カロリー」トハ一疋ノ水ヲ攝氏一度ダケ上昇スルニ必要ナル熱ノ分量ヲ云フ。而シテ一瓦ノ水ヲ攝氏一度ダケ上昇スルニ必要ナル熱量ヲ云ヒ表ハス時ニハ、特ニ之ヲ「グラムカロリー」或ハ一小「カロリー」ト云フ。尙同一人ニテモ過激ナル仕事ニ從事シタル日ハ然ラザル日ヨリモ多量ノ熱量ヲ必要トスルハ勿論ナリ(附録第二、海軍

下士官兵各種作業所要「カロリー」表参照)。而シテ我海軍ニ於テハ兵食ハ一日少クモ二千六百「カロリー」ヲ要スルモノトシテ計畫セラルト云フ。烹炊員ハ所要熱量ヲ低下セザル様、献立ノ按畫ニ不斷ノ注意ヲ拂フト共ニ調理ニ際シ、徒ニ廢棄量ヲ多クシ攝取スルトコロノ食物ノ營養價ヲ減少セシメザルコトニ努メザルベカラズ。今或ル献立表ニ基キ附録糧食品營養價及「ビタミン」表ヲ用ヒテ此ノ日ノ供食熱量ヲ計算スレバ左ノ通りトナル

献立表及「カロリー」計算表

()内ハ嗜好糧食品ヲ示ス

名	稱	材	料	一瓦ノ「カロリー」支給量額(瓦)歩止リ	總(カロリー)				
朝 食	飯	白 壓	米	3.54	×	180		637.20	
			麥	3.48	×	60		208.80	
			根	0.12	×	60		7.20	
	汁	大 葱 油 味	揚 噌		0.23	×	20		4.60
					3.02	×	6		18.1.2
					1.74	×	75		130.50
					0.28	×	40		11.20
	計								1.017.62

書	麵 麩 食	生 牛 麵 麩 糖 牛 白 砂 酪 糖	計			1.063.60
			2.65	8.08	3.90	
食	ハムサラダ	燻 獸 内(ハム)	×	200	=	530.00
		馬 鈴 薯	×	110	=	86.90
		人 参	×	60	=	15.60
		グリーンスープ	×	20	=	63.80
		植物油(落花生油)	少	量		
		酢 鹽	少	量		
計					1.063.60	
タ	飯	白 米	×	180	=	637.20
		壓 搾 麥	×	60	=	208.80
		獅 筍 (干 瓢)	×	180	$\times \frac{60}{100} =$	119.88
		炒 筍 (干 瓢)	×	25	=	7.00
		モ ヤ シ	×	12	=	31.44
			×	80	=	17.60

及力トナルトコロハ更ニ減少スベキコトヲ知ラザルベカラズ

骨付生鳥獸ノ枝肉ニ對スル正肉歩止リハ牛肉ハ七五%、豚肉ハ頭骨付ニツ割ニテ八五%、鳥肉ハ羽毛及飼袋ノ
内容物ヲ除キタルモノニテ五五%、骨付生魚肉ノ正肉ハ六〇%ト見ルベク、其ノ他ノ糧食品ニ對スル歩止リハ各
軍需部ニテ契約スルトコロノ糧食品規格ニ據ルヲ可トス

第三章 糧食品ノ鑑別法及保存法

鑑別法

糧食品ヲ受込、購買、使用スル際ニハ必ズ其ノ品質ノ良否、新鮮ノ度ヲ調査シ、保存中ト雖モ之ガ調査ニ遺憾ナキコトヲ期スベシ。尙糧食品ノ購買ニ際シテハ、毎年度軍需部長ノ契約スルトコロノ供給請負人ヨリスル場合ハ勿論、請負人ニアラザル者ヨリ購買スル場合ニモ亦成ルベク軍需部長所定ノ糧食品規格ニ據ルベシ

主要ナル糧食品ノ鑑別法概ネ左ノ如シ

生 麵 麩

- (一) 周圍一樣ニ茶褐色ヲ呈シ、氣泡小ク一樣ニシテ能ク膨ラミ、彈力アリテ大サノ割ニ目方輕キヲ良トス
- (二) 中味ヲ少シ搥リ取り掌上ニテ指ヲ以テ靜カニ捻リテ見ルニ、生ノ小麥粉ガ粉末トナリテ出デ且彈力ナキハ生燒ノモノニシテ不良ナリ

乾 麵 麩

薄狐色ヲナシ光澤アリ、乾燥充分ニシテ適當ノ硬サアリ、ボリボリセルヲ良トス

白 米

- (一) 粒形整一ニシテ不同ナク、腹白、胴割、碎米、赤米其ノ他異種米、土砂、塵埃等ノ夾雜物ナク、表皮薄クシテ縱溝淺キモノヲ良トス

(二) 精白、乾燥共充分ニシテ一、八立ノ重量ガ一、四三疋以上、水分一五%以下ナルコトヲ要ス
胚芽米

- (一) 胚芽ノ殘存率六〇%乃至八〇%アルヲ良トス
(二) 其ノ他白米ニ同ジ

壓搾麥

- (一) 加熱壓搾ノ後乾燥シタルモノニシテ、壓搾ハ粒ノ周圍ニ龜裂ヲ見ザル程度トシ夾雜物ヲ混入セザルヲ良トス

生鳥肉

- (一) 一般ニ鳥肉ハ獸肉ト異リ纖維小ク、質緻密ニシテ軟ク、脂肪ハ概シテ黃色ナリ。鶏肉ハ色淡ク、鶩、鴨等ノ水禽ノ肉ハ色濃厚ナリ

- (二) 羽毛ヲ拔キ羽ニ脂肪ノ附着セザルハ新シキモノナレドモ、脂肪ノ附着スルモノハ新鮮トハ云ヒ難ク、頸部ト兩翼トヲ握リ下腹部ノ軟キ毛ヲ吹キテ見ルニ、皮膚ノ青キハ著シク古キモノナリ

- (三) 眼球ニ生氣アルハ新シキモノナレドモ、眼球ニ水氣ヲ帶ビ、脚ニ脂氣ナク乾燥シタルモノ、嘴中ニ粘氣アルモノハ日數ヲ經テ腐敗ニ傾ケルモノナリ

- (四) 肛門ガ暗褐色ヲ呈シ粘液ヲ排出セルハ病死セル徵ナリ。腐肉ニハ「プトマイン」ト稱スル毒素及惡性ノ細

菌ヲ保有ス

生 獸 肉

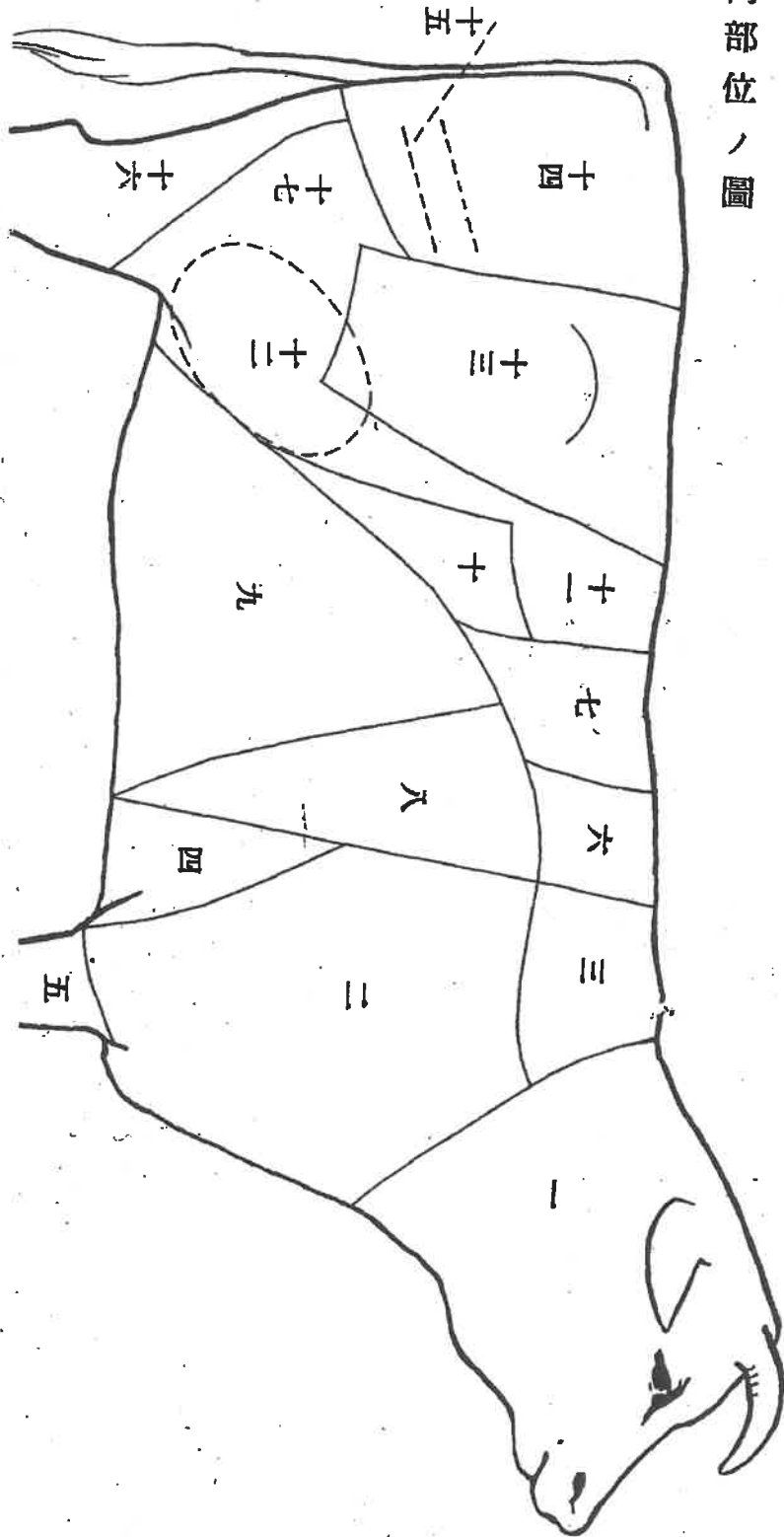
- (一) 鮮ニ明ルキ色ヲ呈シ光澤アリ、不快ナル臭氣ナク指頭ニテ壓スニ筋纖維ハ彈力強ク指痕ハ忽チ消へ、指頭ノ濕潤スルコトナク、嚙ミテ軟カク、脂肪モ獨特ノ艶ト軟サアルモノハ新鮮ナリ
- (二) 肉ノ色暗黒色又ハ紫色ヲ帶ビ筋纖維ニ彈力ナク指頭ニテ壓スニ痕跡ガ其ノ儘凹ミ、又液汁ガ指頭ヲ潤ホシ殊ニ一種不快ノ臭氣アルモノハ古キモノナリ
- (三) 幼肉ノ色ハ淡ク、質柔軟ニシテ水氣ニ富ム。老肉ハ褐色ヲ呈シ脂肪モ黄色ナリ。又肉色淡紅ニ過グルハ病肉ニシテ、紫色ノモノハ變死肉ナリ。腐肉ニハ「プトマイン」ト稱スル毒素及悪性ノ細菌ヲ保有ス
- (四) 牛肉ハ鮮ナル紅色ヲ帶ビ脂肪ハ白ク彈力強ク纖維ハ強固ニシテ光澤アルモ、馬肉ハ牛肉ヨリモ紅味稍淡ク脂肪ハ濃黄色ヲ帶ブ。肉ノ截断面ヲ見ルニ牛肉ハ長方ルノ目ノ集リヲナセルモ、馬肉ハ菱形ノ目ノ集リヲナス。豚肉ハ淡紅色ニシテ脂肪ヲ交ヘ極メテ柔軟ナリ。兎肉ハ一般ニ暗赤色ヲ帶ブ
- (五) 牛肉及豚肉各部ノ名稱及其ノ肉質良否ノ標準左ノ如シ

牛肉各部名稱及肉質良否標準

番號	名	稱	標準等級	摘	要	
一	ク	ビ	ツ	ル	四	質硬ク逆ニ懸吊スルヲ以テ血液ニ富ミ腐敗シ易シ

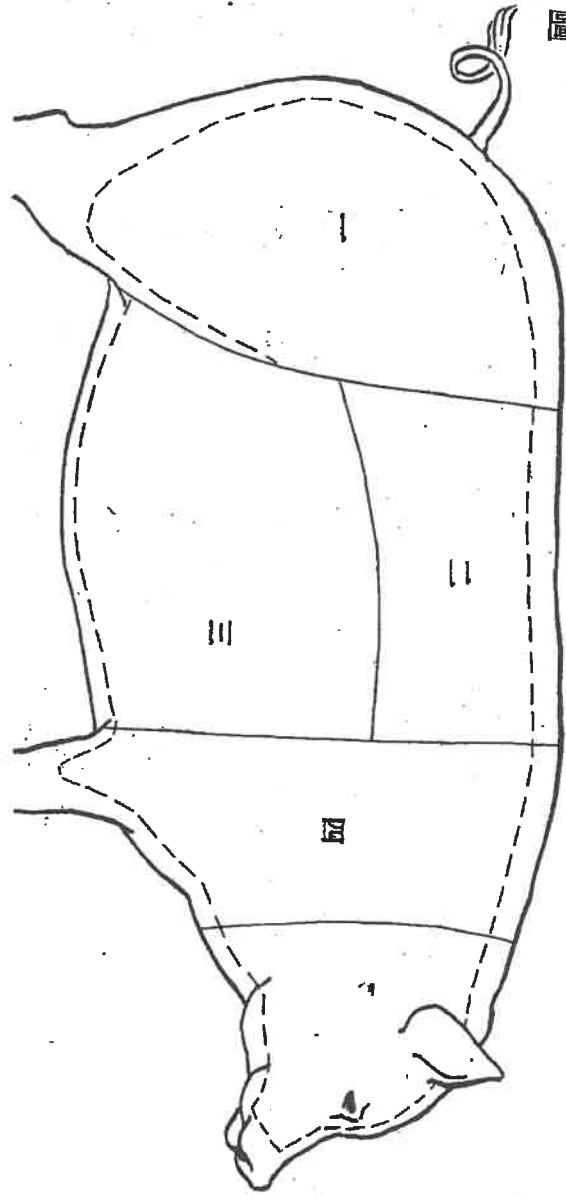
一三	一二	一一	一〇	九	八	七	六	五	四	三	二									
中 肉	シ ン タ マ	ラ ム	三 角	サ ミ	バ ラ	ライ ン (ヒ レ ス)	レ ブ ロ ス (外 ロ ス)	ス ネ (ス ト ブ)	ブ リ ス ケ	肩 ロ ス	子 杓									
											ト シ	杓 子 ノ 中 肉	ミ ス ヂ	ウ ラ ミ ス ヂ	三 角 (分 リ)					
二	一 一 二	一	二 一 三	二 一 三	二 一 三	一	一	五	四	一 一 二	三	二 一 三	二	三	二					
上三分ノ一ハ「イチボ」ト稱シ肉質佳ナリ		股ノ外部ナリ		肋間筋ニシテ脂肪ニ富ミ質軟ナリ			腰椎ノ内部ニシテ牛肉中最優良ナリ		長脊筋ノ後部ナリ		二等膊筋ハ多量ニ腱ヲ雜フルモ、之ヲ除去セバ味可良ナリ		胸骨ノ腱膜筋ニシテ最モ劣等ナリ		鋸筋ヲ良トス		質硬シ		膝髌ナリ	

牛肉部位ノ圖



一七	ウチモモ	二	内膊筋全部ノ名稱ナリ
一六	スネ	五	
一五	ハツキ	三	屈脂筋ハ「センボン」ト云ヒ質硬キモ味佳ナリ
一四	シキンボ	四	質硬ク色淡シ

豚肉部位ノ圖



豚肉各部分名稱及肉質ノ良否標準

番號	名稱	標準等級	摘	要
一	モモ	一	「ハム」ノ製造ニ供ス	
二	ロース	三―五	「チャツプ」トモ稱ス	
三	バラ	二	「ベーコン」ノ製造ニ供ス	
四	カタク	六		

冷凍牛肉

還元シタル後生獸肉ニ準ジ鑑別スベシ

生魚肉

(一) 新シキモノハ眼球ハ稍突起シ水昌ノ如ク透明ニシテ、鰓ハ濃紅色ナルモ、古キモノハ眼球凹ミテ溜リ、眼球ハ周圍ニ赤味ヲ帶ビ、鰓ハ蒼白或ハ黃色ナリ

(二) 新シキモノハ鱗ニ光澤ヲ有シテ魚体ニ密着シ、体ハ彈力アリテ硬ク指頭ニテ壓スモ凹マズ又容易ニ曲ラズ固有ノ醒臭ヲ有シ、比重ハ水ヨリ大ナルガ故ニ水中ニ沈降スルモ、古キモノハ鱗ニ光澤ナク剝脱シ易ク体ハ柔軟ニシテ指頭ニテ壓セバ指痕ヲ止メ異臭ヲ發シ水中ニテ多クハ浮ブ。腐肉ニハ「プトマイン」ト稱スル毒素及悪性ノ細菌ヲ保有ス

(三) 古キ魚ヲ鹽水ニ浸セバ生氣ヲ有スルガ如クニ見ユルモ、鰓其ノ他ニ注意スレバ新古ヲ鑑別スルコトヲ得ベシ。又鰓ニ赤色素ヲ塗り新シク見セ掛クルコトアルモ水ニテ洗ヘバ判明スベシ

(四) 大魚ハ切口ニヨリ鑑別スルヲ便トス。即チ切口ノ色鮮明ニシテ光澤アリ身割レ或ハ腹切レセズ、又指頭ニテ觸ルニ肉ノ硬キハ新シキモノナレドモ、之ニ反スルモノ、汗ノ如キ水分ノ附着セルモノハ古キモノナリ

(五) 主ナル魚ニ就キ特徴ヲ述ブレバ左ノ如シ

鯛 櫻色ヲナシ鱗ノ下ニ銀色ノ斑點アリ、眼ノ色ノ黒ク鮮明ナルハ新シキモノナルモ、魚体ニ糊様ノ粘液ヲ附着シ眼球及鱗ノ白キハ古キモノナリ

鯉 背青ク肉ノ赤黒色ナルハ新シキモノナレドモ、背ガ白ラケ肉軟カク皮ニ粘氣アルハ古キモノナリ
鯖 魚体ノ色ハ青味ヲ帶ビ肉ノ硬キハ新シキモノナレドモ、白ク軟ク腹部ノ膨レタルハ古キモノナリ
鮪 新鮮ナル切身ハ淡紅色ナルモ、時ヲ經ルニ從ヒ赤色トナリ遂ニハ黒色トナル。從テ黒味多キホド古キモノナリ

鮭、鱒 切口ノ赤銅色ナルヲ良トス

太刀魚 魚体銀色ヲ帶ビ光澤アルモノハ新シキモノナルモ、皮剝ゲ光澤ヲ失ヘルモノハ古キモノナリ
カレヒ 指頭ニテ壓シ黒色ヲ帶ビタル汁ノ出ヅルモノハ腐敗ニ近キモノナリ

比良目 皮滑ラカニシテ軟カナルモノハ古キモノナリ

鮪 新鮮ナルモノハ赤銅色ナレドモ、時ヲ經ルニ從ヒ白、赤ノ斑色トナリ遂ニ白色トナリ吸盤黒色ニ變ズ

烏賊 魚体銀色ニシテ硬ク丸味アルハ新シキモノナルモ、白ク軟カキハ古キモノナリ

鰻 生氣アリテ特ニ尾ニ彈力アリ、鰭及尾ニ赤色ヲ帶ブルハ新シキモノナレドモ、惡臭アリ、頭、尾、鰭ノ暗黒色トナレルモノハ古シ

冷凍魚肉

還元後、生魚肉ニ準ジ鑑別スルヲ可トス。但シ新鮮ナル魚肉モ指壓ニ對スル抗力ハ著シク減少セルヲ例トス

鹽乾魚肉

(一) 新鮮ナル魚ヲ用ヒテ製シタルモノニハ光澤アルモ、古キ魚ヲ用ヒタルモノニハ光澤ナシ

- (二) 内外面共ニ斑點ナク乾燥ノ適當ナルヲ良トス
- (三) 砂塵、赤變シタル鹽黴等ノ附着セザルモノヲ良トス

燒魚肉

蒲鉾 澱粉ヲ多量ニ使用シタルモノハ彈力ナク表面粗ナリ。又古キモノハ粘氣アリ

竹輪 色白ク光澤及香氣アリ小皺ノアルモノハ良品ナルモ、浮粉、小麥粉等ヲ多量ニ用ヒタルモノハ皺荒ク不良ナリ

鶏卵

(一) 新鮮ナルモノハ卵殼鮮明ニシテ光澤ナク石灰ノ粉末ヲ附着スルモ、古キモノハ取扱中ニ石灰ノ粉末ハ次第

ニ落ちテ表面滑トナリ、内部ノ液狀物質ノ卵殼ニ浸出スルタメ光澤ヲ有スルニ至ル

(二) 舌尖ニテ觸ル、ニ新鮮ナルモノハ尖端ハ鈍端ヨリモ冷タク、古キモノハ兩端ニ溫度ノ差ヲ認メズ

(三) 右ノ掌ニ卵ノ鈍端ヲ上ニシテ握リ左手ニテ少シ覆ヒ日光又ハ燈火ニ對シ卵ヲ照ラスニ、新鮮ナルモノハ均等ニ半透明ナルモ、内容ノ變化セルモノハ暗色部ヲ有シ腐敗セルモノハ不透明ナリ

(四) 卵ノ尖端ヲ下方ニ向ケ靜ニ水中ニ入ル、ニ新鮮ナルモノハ其ノ儘沈降スルモ、變化セルモノハ浮ブカ或ハ尖端

端ヲ上方ニ向ケテ沈ム。又五%乃至六%ノ食鹽水ニ入ル、ニ、新鮮ナルモノハ比重大ナルヲ以テ沈降スルモ

古キモノハ浮游ス

(五) 卵ヲ兩指間ニ挾ミ耳ニ近ク之ヲ振ルニ新鮮ナルモノハ何ノ音ヲモ發セザレドモ、古キモノハコトコト音

ヲ發ス

生野菜

(一) 豐軟ニシテ生々タル光澤アリ外皮緻密ニシテ萎レズ大サ整一ナルヲ良トス。良否鑑別ノ標準凡ソ左ノ如シ

色澤	外皮(精粗)	形狀	大サ	揃方	鮮否	品名		根菜類	葉菜類	果菜類
						大	人			
二三	一七	二七	二三	二〇	一〇	根	大	根菜類		
二〇	二四	一九	一〇	一六	二二	參	人			
一五	三三	三三	二三	二三	二三	勞	牛			
二三	一九	一九	二五	一六	八	薯	鈴馬			
一五	三三	二五	一五	二三	九	薯	甘里			
八	一五	一九	二九	一九	一〇	芋	里			
一六	一四	一七	二五	一七	二	根	蓮			
一五	九	三	二九	一八	七	葱	玉			
二二	三三	二四	一六	一六	一九	ツペ	ヤキ			
一五	七	一八	一八	一五	二七	菜	白			
一六	八	三	二五	一六	三	葱		葉菜類		
三	一八	三	一五	一八	一五	蕪				
三	〇	八	三	一五	三	草	蓮法	果菜類		
一八	三	八	二〇	一八	三	苳	苳			
一八	三	三	三	一八	一八	瓜	胡	果菜類		
二	三	三	三	一八	一五	瓜	越			
三	一九	二四	一六	一六	三	瓜	南			
三	三	一四	七	三	三	子	茄			
一五	一九	二四	三	一五	一五	ト	マ			
一六	一四	一四	三	一四	三	類	豆莢			

(二)

(1) 根菜類

大根 肉質ノ充實シ水氣ヲ含ミ外皮ノ緊張シ光澤アル中形ノモノヲ良トス。一見シテ外皮ニ光澤ナク皺ヲ

生ジ一端ヲ持チ上ゲテ彎曲シ、指頭ニテ壓スニ柔軟ナルハ古キモノナリ

人參 外皮赤色ニシテ光澤アリ生長ノ良好ナルハ良ナレドモ、赤色淡ク莖少ク赤味ヲ帶ブルハ不良ナリ

牛蒡 切口ヲ見ルニ皮ノ厚キハ内部ニ纖維多ク、薄キハ硬クトモ纖維少ク良品ナリ

馬鈴薯 外皮ノ白キモノ、赤キモノ、毛穴ノミ赤味ヲ帶ビタル白キモノ等アレドモ、何レモ外皮薄ク緊張

シ色淡ク光澤アルヲ良トス

甘薯 品種ニヨリ形ニハ圓筒形、球形、紡錘形等アリ。外皮ノ色ニハ赤色、黄白色、黄色、紫赤色等アレ

ドモ、何レモ外皮厚カラズ緊張シ光澤アルヲ良トス

里芋 水々シク外皮緊張シ光澤アリテ厚カラザルモノヲ良トス

(四) 葉 菜 類

葱 生氣アリ眞直ニ成長シ軟ナルヲ良トス。青キ部分ニ赤色ノ斑點アルモノハ不良ナリ

玉葱 粒大キク硬ク光澤アリテ、上部ノ青カラザルヲ良トス

蕪、法蓮草、チシヤ 葉ニ蟲蝕ノ痕跡、赤色或ハ黑色ノ斑點ナク、葉多クシテ萎レズ且軟キモノヲ良トス

キヤベツ、白菜 葉軟ク手ニ取リテ外觀ノ割ニ重キヲ良トス

筍 能ク太リ丈短ク節ト節トノ間ノ短ク根元少ク、一本ノ重量一、八疋乃至二、三疋ノモノ美味ナリ。新鮮

ナルモノハ根元白ク光澤アリ外皮萎レズ細毛密生セルモ、日ヲ經ルニ從ヒ根元ハ黄色トナリ光澤ヲ失ヒ

又外皮ハ紫色トナリ不味トナル

孟宗竹ノ皮ハ黒褐色、淡竹ノ皮ハ赤褐色、眞竹ハ暗褐色ノ外皮ニ黒色ノ斑點アリ

(ハ)果 菜 類

胡瓜 形状眞直ニシテ中部膨ラミ、青黄色ニシテ光澤ヲ有シ刺ノアルモノヲ良トス。濃青色ノモノニハ苦味ヲ有スルコト多ク、白キモノハ肉質薄ク種子ヲ多數ニ含ム

越瓜 外皮青黄色ニシテ光澤アルモノヲ良トス。白キハ過熟ノモノニシテ美味ナラズ

南瓜 外皮ノ凹凸ノ多キハ滑カナルモノヨリモ美味ニシテ、又青ク滑カナルハ肉質軟キモ甘味ニ乏シク、疣多ク赤ク熟シタルモノハ甘味ニ富ムモ往々外皮硬キモノアリ

茄子 黒紫色ニシテ蒂ト皮トノ間ニ蒂ノ形ヲナシタル白キ部分アルモノヲ良トス。手ニテ握リ緊メテ軟ク中味ノ白クフカフカシタルモノ美味ナリ。又新シキモノハ弾力ニ富ミ光澤アルモ、古キモノハ弾力ニ乏シク指頭ニテ壓スレバ凹ム。概シテ圓形ノモノハ煮物ニ適シ、長形ノモノハ漬物ニ適ス

トマト 淡紅色、黄赤色、黄色ノモノアルモ何レモ外皮張り、肉質緊リ、水分ニ富ムモノヲ良トス

乾 物

干瓢 淡キ餡色ヲナシ握リ緊メテ汚染ナキモノハ良品ナルモ、白色或ハ淡赤色ノモノ、手觸リノバリバリスルモノ、節ノアルモノハ不良ナリ

昆布、若布 暗黒色ニシテ手觸リ軟ナルモノハ良品ナレドモ、黄褐色ニシテ筋ノ硬キハ不良ナリ

海苔 芳香強ク色ハ光澤強キ帶紫黒色ニシテ、手觸リ滑ニテ厚カラザルモノヲ良品トス。光澤、黒味共ニ乏

シク微臭アリ夾雜物ヲ含ムモノハ不良ナリ

生果物

蜜柑 外皮軟ニシテ薄ク凹凸ナク黄色ヲ帯ビタル橙色ヲナシ、纖維少ク果肉ハ液汁多ク甘味アリテ、核ナク果皮及瓢囊^{フナゴ}ノ剝ギ易キモノヲ良トス

林檎 特有ノ香氣及光澤ヲ有シ、外部ヨリ輕ク叩キテ果肉ノ充實セルガ如キ音ヲ發スルモノハ良品ナレドモ果皮ニ皺アリテ指頭ニテ壓シ凹ムモノハ古キモノナリ

梨 形整ヒ果皮ニ損所ナク特有ノ色澤ヲ有シ、和梨ナラバ適度ニ成熟シタルモノ、洋梨ナラバ指頭ニテ壓シ僅ニ軟ミヲ感ズル程度ノモノヲ良トス

豆

大豆 粒形整一乾燥充分ニシテ莢片、土塊、細砂等ノ夾雜物ナク容量大ニシテ色澤ノ良キモノヲ良トス

小豆 粒形整一ニシテ丸味ヲ帯ビ色澤良ク乾燥充分ナルヲ良トシ、小粒、變形物、其ノ他ノ夾雜物ヲ混ズルモノハ不良ナリ

罐詰

罐ノ蓋ト底トニ幾分ノ凹ミアリ蠟着部ニ異狀無ク、箸ニテ蓋ヲ打ツニ固ク冴エタル音ヲ發スルモノヲ良トシ、罐ノ蓋及底ノ膨起セルモノ、箸ニテ底ヲ打チテ鈍キ音ヲ發スルモノハ不良ナリ

砂糖

(一) 良ク乾燥シ結晶齊一ニシテ夾雜物少ク、水ニ溶解シテ無色透明ナルモノヲ良トス。白砂糖ニ澱粉ヲ偽交セルモノハ水ニ溶ケズニ残り、又沃土丁幾ヲ一二滴落セバ青黒色トナルニヨリテ判明ス

(二) 砂糖中ノ塊ヲ指ニテ搗ミ揉ミテ軟ク直ニ崩ルルモノハ良品ナレドモ、硬ク碎ケザルモノハ不良ナリ

醬油

(一) 無色透明ナル器ニ醬油ヲ入レ光線ニ照シテ色ヲ見ルニ、赤色ヲ帶ビタル黒色ノモノハ優良品ニシテ、淡褐色ノモノハ稍々劣リ、黄色ヲ帶ビタル褐色或ハ濃黒青色ノモノ或ハ極メテ淡色ノモノハ劣等品ナリ。表面ニ所謂「キラ」ト稱スル油ノ如キ膜ノ浮游セルモノ又ハ濁濁セルモノハ良品トハ云ヒ難シ

(二) 醬油ヲ器ニ入レ之ヲ鼻頭ニ持チ來リ深キ呼吸ヲナシ食慾ヲ唆ルガ如キ香氣アルモノハ良品ナルモ、焦臭、黴臭、腐敗臭ヲ有スルモノハ不良ナリ

(三) 少量ヲ口ニ啣ンデ風味ヲ檢スルニ鹹味ナルモ、鹽辛味トハ異リ徐ロニ甘味ヲ感じテ旨味アリ、苦味ト酸味ハ含マレツ、モソレト感ゼザルモノヲ良トシ、吐キ出シタル後モ口中ノ快味ノ殘レルモノ程良品ナリ。舌ヲ刺戟スルガ如キ鹹味ヲ有スルモノ、砂糖ノ如キ甘味ヲ有シ直ニ感じノ無クナルモノハ不良ナリ

(四) 淺キ器ニ入レ粘稠度ヲ檢スルニ容器ヲ傾ケ再ビ元ノ位置ニ復スル際、醬油ガ重キ足取りニテ同一速度ニ降り行クモノハ良品ナリ

酢

淡黄色ニ澄ミ沈澱物ナク固有ノ香味アルヲ良トス

植物油

褐黄色澄明ニシテ沈澱物ナク固有ノ香氣ヲ有シ、胡麻油ニ就テ八一、八立ノ重量ガ一、六三疋以上ナルヲ良トス

鯉節

(一) 外形良ク整ヒ乾燥充分ニシテ割目ナク、外面滑カニシテ魚皮ヲ附着セル箇所ハ銀白色ノ光澤アリ、皮ノ附着セザル箇所ハ飴色ヲナシ特有ノ芳香ヲ有スルモノヲ良トス。光澤ナク脂肪ノタメニ白惚ケ香氣薄ク、時ニ異臭ヲ有スルモノ、乾燥不充分ニシテ蟲蝕ノ痕跡アルモノハ不良ナリ

(二) 重量大ナルヲ良トス。大サニ比シ輕キハ不良ナリ

(三) 鯉節ヲ削ルニニリ良ク削レ削口飴色ヲナシ、噛ミ占メアリ容易ニ水ヲ吸收セザルモノハ良品ナレドモ、鉤ニ引掛リテ大キク削レ或ハ割レルモノ、削リ口白色ニシテ光澤ナキモノハ不良ナリ

生牛乳

(一) 黄色ヲ帶ビタル乳白色ノモノハ良品ナレドモ、稍々青色ヲ帶ビ或ハ鱗際ノ淡藍色ナルモノハ水ヲ混入シタルモノニシテ、沃土丁幾又ハ「ルゴール」液數滴ヲ加ヘ藍色ニ變ズルモノハ米ノ泔水ヲ混入シタルモノナリ

(二) 特有ノ芳香ヲ有スルモノハ良品ナルモ、焦臭其ノ他不快ナル臭氣ヲ有スルモノハ不良ナリ

(三) 牛乳ノ一滴ヲ爪ノ上ニ落シ球狀ヲナスモノハ混合物ナキ良品ナレドモ、流レ去ルモノハ不良ナリ

(四) 指頭ニ牛乳ヲ附ケ擦リテ脂氣ヲ感ズルハ新鮮ナル良乳ナレドモ、水ノ如キ感ジヲナスモノハ脱脂乳ナリ

(五) 七〇%ノ「アルコール」ヲ加ヘ何等ノ變化ナキモノハ酸度少キ新鮮乳ナレドモ、細カキ塊ヲ生ズルモノハ

古キモノナリ

罐詰牛乳（煉乳）

- (一) 外部ヨリノ鑑別法ハ罐詰ニ就テ述ベタルトコロニ同ジ
- (二) 内容ヲ檢スルニ粘力適當ニシテ惡臭ナク匙ニテ掬ヘバ絲ヲ引キ、傾クレバ徐々ニ流レ落ツルモノヲ良トシ粘稠力甚ダ強ク泥狀ヲナシ匙ヨリ流レ落ツルコトナキモノハ腐敗セルモノナリ。又熱湯ニ直ニ溶解スルモノハ良品ナルモ、溶解シ難キモノハ腐敗ニ傾ケルモノナリ

牛 酪

- (一) 特有ノ色澤ヲ有シ粘氣無ク截斷ノ際小刀ニ附着セズ、破面ハ粒狀ヲ呈シ固有ノ香味ヲ有スルモノヲ良トス

- (二) 牛酪中ニ含ム水分ハ清澄ニシテ濁濁セズ、鹽藏ノモノハ鹽分ノ配布均一ニシテ鹽味ノ餘リ強カラザルモノヲ良トス

- (三) 惡臭ヲ發スルモノ、苦味ヲ有スルニ至レルモノ、其ノ他青變セルモノ、黴ノ附着セルモノ、香氣ナキモノ酸敗味ノモノ等ハ不良ナリ

- (四) 牛酪ト人造「バター」(マルガリン)トノ簡單ナル鑑別法ハ少量ヲ試験管ニ入レ溶解シ、其ノ溶液ガ透明ナレバ牛酪ニシテ、濁濁スレバ人造「バター」カ又ハ變敗セル牛酪ヲ再製シタルモノナリ

「ジャム」

原料タル果物即チ林檎、杏、莓等ノ自然ノ色合ヲ有シ、又其ノ果物固有ノ芳香ヲ有シ風味佳良ニシテ「ナイフ」ヲ以テ麵麩ニ塗ルニ泡粒ノ如キ斑点ヲ生ゼザルモノヲ良トシ、然ラザルモノハ不良品ナリ

凝 脂

白色又ハ微黃色ニシテ凝固適度異臭ナキモノヲ良トス

鹽

純白色結晶粒ノ微細ニシテ苦汁ノ含量少ク夾雜物ナキモノハ良品ナレドモ、然ラザルモノハ不良ナリ

味 噌

色澤、香味良好ニシテ酸味ナキヲ良トシ、微臭、異臭アルモノ、鹹味ノ強キモノハ不良ナリ

漬 物

澤庵 固有ノ香氣アリ、異臭酸味ナク中等大ニシテ細長ク鮮黃色ニシテ光澤アリ、且彈力アリテ萎ビタルモノヲ良トス

菜 水分少ク固有ノ香味アリ枯葉、蟲蝕葉等ナク、光澤アリ壓ノ餘カラザルモノヲ良トス

奈良漬 酒ノ芳香及甘味アリ、淡飴色ニシテ肉厚ク齒切良キモノヲ良トス

茶

帶黃綠色ニシテ莖枝等ノ夾雜物少ク乾燥充分ニシテ、其ノ煎汁ハ淡キ赤黃色ヲナシ味ハ淡白ナレドモ香氣高キ

ヲ良トス

紅 茶

形狀整ヒ乾燥充分ニシテ黑色ヲ帶ビタル褐色ニシテ芳香高ク其ノ煎汁ハ紅味ヲ帶ビタル褐色ヲナシ、甘味多ク苦味、澁味、青臭味ナキモノヲ良品トス

焙 麥

焙方適度ニシテ細粉其ノ他ノ夾雜物ナク、水分又ハ濕氣ヲ受ケズ特有ノ香氣アルヲ良トス

清涼飲料水

濁濁ナク沈澱物又ハ固形ノ夾雜物ヲ含マズ口中ニ於テ異常ノ酸味ヲ感ゼズ、又罐ノ口ヲ開ケタル際盛ニ泡立ツモノヲ良トス。飲ミタル後口中ニ永ク甘味ノ殘ルハ「サツカリン」等ノ人工甘味料ヲ用ヒタルモノニシテ不良ナリ

保 存 法

糧食品ノ腐敗ハ主トシテ細菌ノタメ有機物が分解セラレ、人体ニトリ有害ナル毒素ヲ發生スルニヨルモノナレバ、細菌ノ繁殖ニ不適當ナル場所即チ通風良キ冷所ニ糧食品ヲ保存セザルベカラズ。又同時ニ糧食品ヲ保存スル倉庫、格納所及容器ハ充分清潔ニ保チ、糧食品ニ海水、雨水、塵埃、害蟲等ノ侵入セザルコトニ不斷ノ注意ヲ排ハザルベカラズ

今主ナル糧食品ニ就キ保存法ヲ述ブレバ左ノ如シ

生麵麩

成ルベク乾燥ヲ防ギ低溫ナル室ニ貯へ、容器ノ内部ハ毎日熱湯ニテ洗ヒタル布巾ニテ拭ヒ、黴ノ發生ヲ防グベシ

白米、胚芽米、壓搾麥

(一) 特ニ換氣、通風ヲ良好ニシ蟲害、蒸熱ヲ未然ニ防グベシ。之ガタメニハ常ニ庫内ノ溫度、濕度及臭氣ニ注意スベシ

(二) 換氣ニハ所定ノ換氣法ヲ行フ外、防水蓋ヲ開放セバ相當ノ效果アリ

(三) 袋入ハ井桁積トナスヲ可トス

(四) 白米ノ水分一四%以下ノモノハ實驗上密閉貯藏モ有效ナリ

(五) 舷側ニ結露シ溜水スル虞アルトキハ「グレーチング」ヲ敷キ或ハ鋸屑ヲ撒布スルヲ可トス

(六) 若シ害蟲發生シタルトキハ積替、乾燥、其ノ他適當ノ方法ヲ講ズベシ。但シ艦船ニ於テ實施スルコト不可能ナルトキハ速ニ軍需部ト善後策ニ就キ協議スルヲ可トス

生鳥獸肉

血液ヲ充分ニ拭ヒ取り表面ヲ乾カシ、接觸セザル程度ノ間隔ヲ置キテ日蔭ニ吊リ置クベシ。但シ夏季或ハ長期ニ涉リ保存ヲ要スルトキハ冷蔵庫ニ格納スベシ

生魚肉

鶏 卵

腸ヲ抜キ頭ヲ去リ腹部ヲ洗ヒ血液ヲ拭去リ冷所ニ置クベシ。但シ一箇月以上保存スルニハ腹部ニ鹽ヲナシ、或ハ鹽漬トナシ保ツコトヲ得ベシト雖モ、成ルベク速ニ冷蔵庫ニ格納スルヲ可トス

穀類又ハ粗穀ノ中ニ入レ濕氣ナキ低溫ナル場所ニ相接觸セザル様ニ保存スルヲ可トス。特ニ卵殻ニ結露セザル様溫度ニ注意ヲ拂フベシ

生 野 菜

(一) 腐敗ノ難易ヲ考ヘ保存法ヲ講ズベシ。腐敗シ易キハ大凡葉菜類、果菜類、根菜類ノ順序ニシテ、總ジテ疵物、過熟物ハ早ク腐敗スルノ虞アリ

(二) 俵入、叭入等ノ野菜ハ枕木等ヲ置キ成ルベク間隙ヲ存シ、通風ノ良キ暗所ニ置クベシ

又果菜類ニシテ胡瓜、越瓜茄子等ノ如ク蒸損早キモノハ積重ネザルヲ可トス

(三) 葉菜類ハ其ノ包裝ヲ解キ適當ニ水ヲ掛ケ、根ヲ下ニシテ立テ掛ケ置クヲ可トス

(四) 長期ノ保存ヲ要スルモノハ冷蔵庫ニ格納スベシ

乾 物

特ニ乾燥セル倉庫ニ格納スルヲ可トス。又濕氣ヲ呼ビ易キガ故ニ時々日光ニ曝スベシ。但シ寒天、高野豆腐、凍蒟蒻等ハ多少ノ濕氣アルモ差支ナシ

生 果 物

新鮮ニシテ損傷ナキモノヲ選ビ互ニ接觸セザル様其ノ間ニ藁若ハ匏屑ヲ詰メ、又ハ各個ニ「バラフィン」紙ヲ以テ包ミ木箱等ニ格納スベシ

罐詰類

- (一) 罐ヲ疵付ケザル様、又「ワニス」ヲ剝落セザルコトニ取扱上ノ注意ヲ拂ヒ、成ルベク通風良キ冷所ニ格納スベシ
- (二) 疵或ハ發銹アル罐ハ速ニ供食シ、又腐敗罐ヲ發見セバ直ニ所定ノ手續ヲナシ棄却スベシ。是レ腐敗菌ノ傳播ヲ防止スルタメナリトス

砂糖

特ニ濕氣ナキ場所ヲ選ビ水分ヲ蒸發スルコト夥シキ糧食品ト混藏スベカラズ

醬油

- (一) 樽詰ノモノハ成ルベク樽ヲ動搖スベカラズ。樽ヲ動搖スルトキハ黴ノ發生ヲ速ナラシムル虞アリ
- (二) 醬油ノ黴ヲ防グ最モ簡單ナル方法ハ醬油一、八立ニ付小ナル盃ノ約半分ノ割ノ酢、又ハ醋酸ヲ醬油ノ表面ニ流込ムニアリ。又醬油ヲ詰メ替フル場合ニハ水分ノ附着シタル儘ノ容器ヲ用フベカラズ

酢

長期間保存スルニハ燒鹽ヲ少シ入レテ振盪シ、固ク栓ヲナシタル上冷所ニ格納スベシ

鹽節

(一) 通風良キ場所ニ吊シ置クベシ。若シ蟲蝕ヲ生ジタル場合ニハ日光ニ曝シ能ク拭ヒテ格納スベシ。但シ日々日光ニ曝ストキハ脂氣ヲ失ヒテ白色トナリ硬クナル虞アリ

(二) 長期間保存スルニハ乾キタル布巾ニテ能ク拭ヒタル後、「バラフィン」紙ニ包ミ「ブリキ」罐中ニ格納スレバ蟲害ヲ防グコトヲ得

(三) 花鏝節ハ充分乾燥シタル上、「ブリキ」罐中ニ密封シ特ニ濕氣ヲ防グコトニ注意ヲ要ス

味 噌

味噌ノ表面ハ杓子等ヲ以テ撫付ケ、之ニ美濃紙又ハ「バラフィン」紙ヲ密着シテ蓋ヲ以テ密閉スベシ。一部分ヲ取出スニハ上部ヨリ次第ニ掬ヒ出スベシ。變味シタルトキハ鹽ヲ撒布シ、其ノ上ヲ美濃紙等ニテ蔽ヒ蓋ヲナシカバ酸味ヲ除去スルコトヲ得

漬 物

(一) 低溫ヲ可トシ特ニ日光ノ直射ヲ避クベシ

(二) 三杯漬、梅干漬、福神漬、紅生姜漬等ハ浸シ汁アルヲ要ス

鹽

「ニガリ」受ヲ用意シ其ノ上ニ格納スベシ

茶

「ブリキ」罐中ニ密閉スベシ

凝 脂

特ニ温度低キ場所ヲ可トス

火 酒

冷所ヲ可トス。栓ノ詰方不完全ナルトキハ蒸發スルコトアリ、注意ヲ要ス

清涼飲料水

壺ヲ逆又ハ横ニシ、日蔭ノ冷所ニ格納スルヲ要ス

冷 藏 法

糧食品ヲ冷蔵庫ニ保存センニハ、格納前適度ニ庫内ヲ冷却シ置ク必要アリ。格納中ハ庫内ヲ成ルベク別表一般冷蔵庫最適貯藏温度ニ保ツコトニ注意シ、縱令低温ニ於テモ温度ノ高低ナキコトヲ期スベシ。検査ハ毎日二回以上行ヒ、温度ガ標準温度ヨリモ昇騰セルコトヲ發見セバ速ニ主計長ニ報告スベシ。又冷蔵庫ノ開扉時刻ハ豫メ規定ヲ設ケ、不時ニ屢々開扉シテ外氣ノ侵入ニ伴フ庫内温度ノ昇騰スルコトナキ様心掛クベシ

尙冷蔵庫ヲ使用シテ糧食品ヲ保存スルニ就キ注意スベキ事項概ネ左ノ如シ

(一)牛肉、鶏肉及大魚類ハ密着セザル程度ニ間隔ヲ置キ吊下グルヲ可トス

(二)箱入ノ魚類ハ積重ヌルコトナク一面ニ陳列スルヲ可トス。若シ積重ヌル必要アルトキハ上下左右ニ間隔ヲ置ク

ベシ。又魚類ハ不潔物ヲ除出シ、硫酸紙ニテ包ミ保存スルヲ可トス

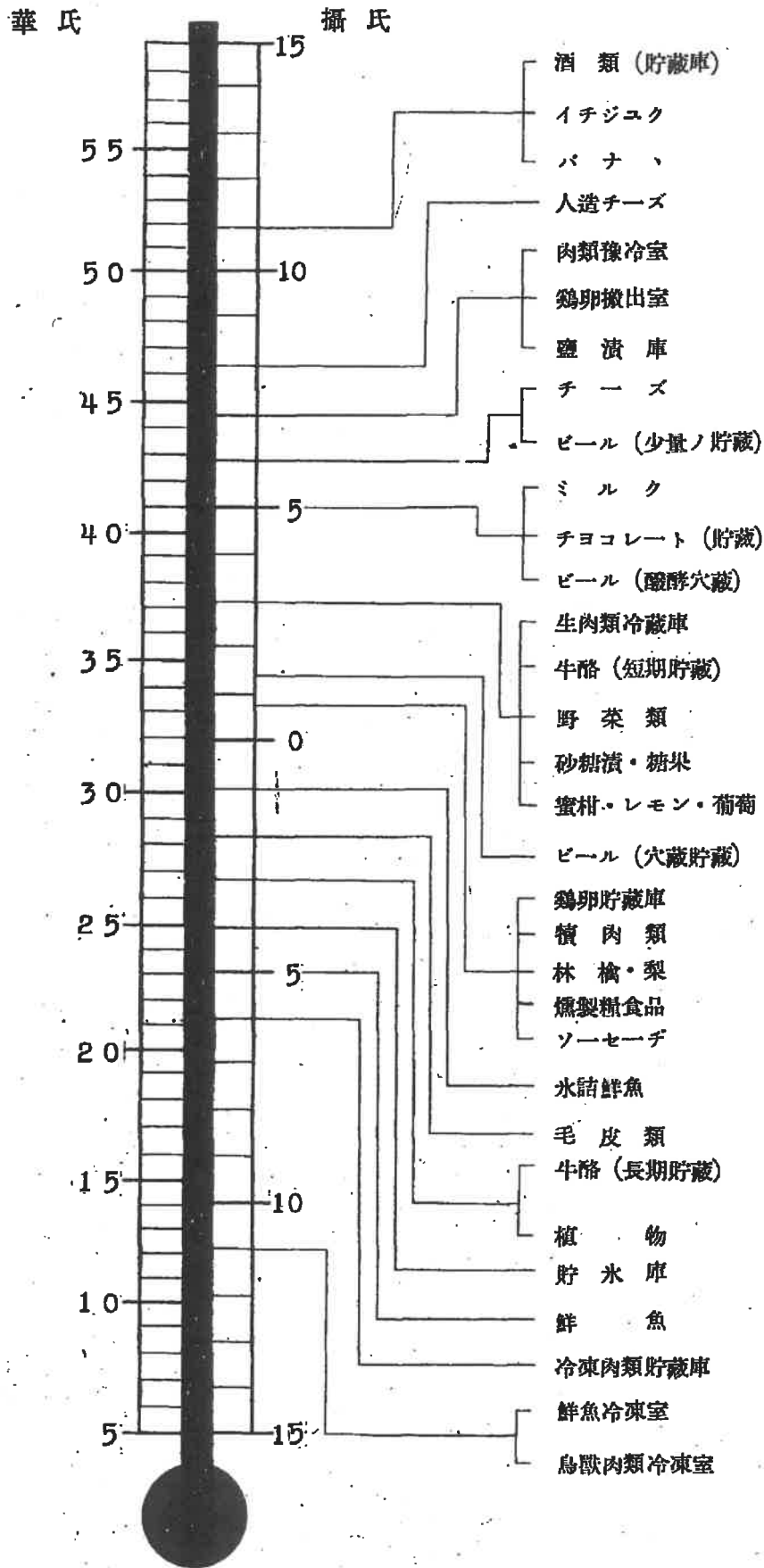
(三) 冷凍肉ハ毎日一、二回清潔ナル布巾ニテ拭フヲ可トス

(四) 鶏卵ヲ容レタル容器ニハ蓋ヲナサザルヲ可トス

(五) 葉菜類ヲ格納スルニハ根ヲ下ニシテ立テ掛ケ、又天井ニ結ビタル水滴ノ落下ヲ防ゲタメ天井ト相當ノ間隔ヲ置キテ帆布等ヲ張ルヲ可トス。其ノ他格納中生野菜ノ表面ニ結露セシメザルヲ可トス

(六) 冷蔵中ノ糧食品ハ時々冷却ノ状態、變質ノ有無ヲ調査シ、又庫出後ハ速ニ之ヲ調理スベシ

一般冷蔵庫最適貯藏溫度



第四章 献立及調理法

献立

献立ハ榮養ノ目的ヲ達スルタメ軍事上ノ要求ト兵員ノ嗜好トヲ顧慮シ、規定ノ糧食品ヲ配合シタル調理計畫ナリ。故ニ如何程調理法ニ巧妙ナリトスルモ、其ノ根本タル献立ニ於テ適良ナラザレバ厨業ノ目的ヲ達成スルコト能ハズ

然ラバ如何ニ献立ヲ作製セバ榮養、嗜好及軍事上ノ要求ヲ満足セシメ得ベキカニ就キ其ノ要點ヲ述ブレバ左ノ如シ

- (一) 各種榮養素ノ配合ヲ適當ニシ、榮養價及「カロリー」ヲ充分ナラシムベシ
- (二) 兵員ノ嗜好ヲ考慮シ調理品ノ單調ヲ避クベシ。之ガタメニハ毎旬分ノ豫定献立表ヲ作製スルヲ可トス
- (三) 社會的風習ヲ考慮スベシ。例バ祝日ニハ赤飯ヲ供スルガ如シ
- (四) 地方特産品、季節品ヲ利用スベシ。(附録第四、日本重要魚類分布圖參照)
- (五) 毒素或ハ寄生蟲ヲ有スル虞アル糧食品ノ生食ヲナスベカラズ
- (六) 調理品ノ色彩、配合ニ注意スベシ
- (七) 嗜好糧食品ヲ常時適度ニ利用シ、決シテ一時ニ多量ヲ使用スベカラズ
- (八) 給與諸法規ニ規定スル品種、量額ヲ基礎トナスベシ

(加) 烹炊設備ノ活用、在庫品ノ狀況、烹炊員ノ勞度ニ不斷ノ注意ヲ拂フベシ
 献立表ハ毎日之ヲ烹炊室ニ掲示シ、其ノ調理上ノ要點、榮養價、「カロリー」等ヲ摘記シ厨業教育ノ一助ト爲ス
 ラ可トス

基本調理法

糧食品ヲ調理スル目的ヲ擧グレバ左ノ如シ

(一) 咀嚼及消化ヲ容易且迅速ナラシムルコト

(二) 糧食品ニ包含シ又ハ附着セル有害成分ヲ變ジテ無害トスルコト

(三) 吾人ノ嗜好ニ適スル様ニ味ヲ付ケ、食物ノ配合ヲ適當ニスルコト

從テ調理ノ方法ハ異ナレドモ常ニ其ノ目的ガ同一ナレバ日本料理ニセヨ西洋料理ニセヨ、將タ支那料理ニセヨ共通ノ法則ニ依ルモノナリ。即チ共通ノ法則トハ左ノ如シ

(一) 糧食品ハ常ニ新鮮ナルコト

糧食品ハ生糧品タルト貯糧品タルトヲ問ハズ之ヲ放置スレバ、種々ノ原因ニヨリ腐敗損廢ヲ來スノ傾向ニアルモノナレバ、多少ノ例外ハアレドモ、總テ糧食品ハ新鮮ナルヲ第一ノ要件トス。古キモノハ衛生上ノ危險アルノミナラズ、香味ヲ失ヒ吾人ノ食慾ヲ満足スルニ不充分ナリ。唯生鳥獸肉ハ屠殺直後ノモノハ却テ固ク味モ亦美ナラズ、又未熟ノ生果物ノ如キモ相當期間ノ後熟ヲ必要トスルモ是等ハ寧ロ例外ト云フベシ

(二)糧食品ノ配合ヲ適良ニナスコト

調味ハ調理ノ眞髓ナリ。吾人ノ食慾ノ大部分ハ食物ニ對スル調味加減ニ支配サル、コト多シ。蓋シ食物ノ美味不味ハ種々ノ條件ニヨリテ支配サル、モ、絶對的ノモノニアラズシテ人ノ嗜好ニヨリテ異ルコトハ論ヲ俟タズ然レドモ糧食品中何等ノ調味ヲ施サズシテ、吾人ノ味覺ニ満足ヲ與フルモノ極メテ少シ。必ズ本味ノ長短ヲ補フタメニ鹽、味噌、砂糖、酢、醬油等ノ調味品及調理用品ヲ用ヒ或ハ胡椒、山椒、芥子等ノ嗜好品ヲ加ヘ適當ニ味付ヲナスコトヲ必要トス

又食物ノ眞味ハ獨リ味覺ノミニヨルニアラズ。視覺、嗅覺、觸覺ニモヨルモノナレバ美ナル色彩ヲ以テ外觀ヲ飾リ、或ハ香料ヲ加ヘテ嗅覺神經ヲ刺戟シ、又口腔中ニ入りタル後ノ舌觸リヲ良クセザルベカラズ

(三)冷却加熱ノ加減ヲ良クスルコト

調理法ハ種々アレドモ食物ノ美味ナリヤ否ヤハ亦火加減ニヨルコト多シ。如何ニ進歩シタル烹炊設備ニヨルモ火加減ノ調節ヲ誤ラバ糧食品ノ本味ヲ害シ調理ノ目的ヲ達スルコト能ハザルベシ。或ハ強火ヲ是トスルモノアリ或ハ文火ヲ可トスルモノアリ。水煮ヲナスニモ煮汁ヲ目的トスルニハ冷水ヨリ煮始メ、本味ヲ味フヲ目的トスルニハ熱湯中ニ入ル、コトヲ必要トスルガ如シ

尙調理品ヲ供食スルニモ適當ニ保温シ、加熱シ或ハ冷却シ、以テ觸覺ヲ良クスルコトヲ怠ルベカラズ

第一 洗方

調理ニ當リ、先ヅ糧食品ヲ洗フハ、之ニ附着セル有害物、不潔物ヲ除去スルヲ目的トス

(一) 穀類

白米、割麥ノ淘洗ハ榮養素ヲ流出スルコト多キガ故ニ洗ヒ過ギザルコトニ注意シ、胚芽米ハ單ニ塵芥ヲ洗ヒ流ス程度ニ止メザルベカラズ

イ、白米

適量ノ白米ヲ洗米器ニ入レテ充分清水ヲ注ギタル後、把手ヲ數回廻轉シテ汚水ヲ流スコトニ、三回ニテ止メ攪ニ取ルベシ。但シ胚芽米ニアリテハ洗米器ニ入レ先ヅ一回ダケ注水シ四、五回廻轉シテ塵芥ヲ流洗シタル後、清水ヲ一、二回注グ程度ニ止ムベシ

ロ、割麥

概ネ白米ト同様ナルモ、殊ニ壓搾麥ハ澱粉質ヲ流失シ易キヲ以テ成ルベク淘洗ヲ控ユルヲ可トス

(二) 生鳥獸肉

生鳥獸肉ハ之ヲ水洗スルトキハ風味ヲ損スルガ故ニ通常洗ハザルヲ可トスルモ、血液其ノ他ノ汚物ヲ附着セルトキハ簡單ニ洗フベシ

(三) 生魚肉

生魚類ハ内臓、鰓等ヲ取去リ充分洗ヒテ血臭ヲ去リ、一旦切身トナシタル後ハ一切水洗セザルヲ可トス。切身ヲ洗フトキハ風味ヲ損ス

(四) 生野菜

生野菜ハ害蟲、不潔物等ヲ附着セルコト多キヲ以テ充分洗ハザルベカラズ。殊ニ之ヲ生食スル場合ニ於テ然リトス。

白菜、法蓮草、水菜、葱等ノ葉菜類ハ特ニ葉莖ノ部分ニ注意シ、寄生蟲ノ卵、其ノ他不潔物ヲ除去シ洗ヒタル後切ルヲ良シトス。

根菜類ノ中大根、人參、牛蒡ノ如キ細長キモノハ「タワシ」等ニテ土砂ヲ去リ、又甘薯、里芋、馬鈴薯ノ如キ丸味ヲ帶ブルモノハ樽或ハ米洗桶等ニ水ト共ニ入レ、米洗桶等ヲ以テ攪拌シ一時ニ多量ヲ洗フヲ便トス。果菜類ハ比較的清潔ナルモノナレドモ、一度水洗スルヲ可トス。

腸「チブス」ノ如キ傳染病流行ノ際、或ハ生野菜ニ蛔蟲等ノ附着セル虞アル場合ニハ生野菜ヲ消毒セザルベカラズ。其ノ簡單ナル方法ハ四斗樽ニ水ヲ漂へ、漂白粉約三、八瓦ヲ加ヘタルモノ、中ニ生野菜ヲ約一時間浸シタル後、取出シテ充分清水ニテ洗ヒ臭味ヲ去ルベシ。

第二 切 方

調理ニ際シ糧食品ヲ切ルハ次ノ目的ヲ達センガタメナリ

(イ) 熱及調味品ノ浸込ミヲ充分ニ且速ナラシムルコト

(ロ) 咀ミ易クシテ消化吸収ヲ良好ナラシムルコト

(ハ) 形ヲ整ヘ視覺及觸覺ヲ良クシ以テ味ヲ美ナラシムルコト

從テ切方ハ是等ノ目的ヲ達スル如ク實施スルヲ要ス

(一) 鳥ノ屠殺及捌方
鳥ノ種類、大小ノ調理ノ目的ニ依リ其ノ屠殺及捌方ニ種々アルモ、鶏ニ就キテ述ブレバ左ノ如シ

イ、屠殺法

凡ソ食用動物ノ屠殺ハ脱血ヲ良クシ、且苦メテ殺サザルヲ最良ノ方法トス。故ニ鶏ノ屠殺ニ當リテハ先ツ其ノ左右ノ翼ヲ後方ニ交叉シ、兩脚ト尾トヲ左手ニテ握リ、頸ヲ振り或ハ氣管ヲ挫キ首ヲ切り落シテ逆様ニ持チ充分脱血スベシ

ロ、毛拔法

次ニ攝氏八十度内外ノ熱湯中三十秒位浸シタル後、手ニテ毛ヲ拔去リ更ニ之ヲ新聞紙、藁等ニテ焔ノ長キ火ノ上ニカザシテ毛焼ヲ行ヒタル後、一寸水洗ス

ハ、捌方

先ヅ左方股間ニ庖丁ヲ入レテ皮ヲ切り、右手ニテ腹部ヲ壓ヘ左手ニテ脚ヲ握リ、腹背ノ方向ニ押シ開キ骨ト骨トノ接合部（其所ニ白ク見ユルモノ）ニ庖丁ヲ入レテ臑ヲ切放シ、次ニ其ノ周圍ノ皮ヲ切り置キ脚ヲ体ヨリ引キ離ス。右方ノ脚モ亦同様トス

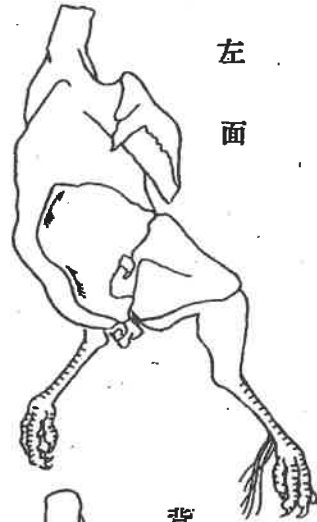
次ニ鶏ノ頭部ヲ手前ニシ背ヲ上ニシテ置キ、左方ノ肩近クニアル骨ト骨トノ接合部ニ庖丁ヲ入レテ切放シ、其ノ部分ヨリ背及胸ニカケテ楕圓形ニ皮ヲ切り置キ肢ヲ体ヨリ引キ離ス。右方モ亦同様トス。更ニ兩肩ニアル骨ト肋骨トノ間ニ庖丁ヲ入レ肋骨ト背及腹部トヲ引キ離ス。以上ニテ鶏体ヲ五ツノ部分ニ分チ

タルヲ以テ、其ノ後ハ調理ノ種類ニ應ジ肉ヲ細切シテ用フ

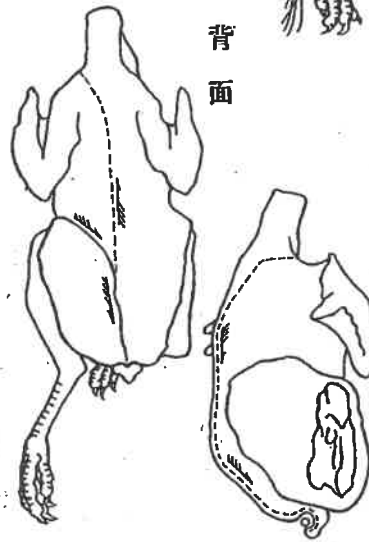
鶏ノ捌方



左面



背面



股ヲ離シタル左圖

(二) 獸肉ノ切方

イ、骨ノ剝離

先ツ骨付肉（枝内ト云フ）ノ各關節ニ庖丁ヲ入レ、其ノ周圍ノ肉ヲ切り開キ、關節ヲ結合スル腱ヲ切りテ數箇ノ骨付肉塊トナス

次ニ肉塊中ノ骨面ニ切先ヲ當テツツ骨ニ沿ヒテ切下ゲタル後肉ヲ押し開キ、庖丁ノ刃先ニテ骨ヲ削ルガ如クシテ肉ト骨トヲ離シツツ骨ニ沿ヒテ切進ム

ロ、肉ノ仕分方

骨ヲ取去リタル肉塊ヲ先ヅ脂肪肉ト赤肉トニ分チ、次ニ赤肉ハ其ノ表面ヲ走ル白キ部分ニ庖丁ヲ輕ク入レツツ數箇ニ切放スベシ。豚肉、羊肉等腱ノ柔キ肉ニアリテハ牛肉ノ如ク細ク仕分クル必要ナキモ、斯クスレバ一層軟クナル

ハ、切方

先ヅ肉塊ヨリ白キ筋（腱膜及筋膜）ヲ取去ルニハ肉ト筋トノ間ニ庖丁ヲ入レ、筋ヲ摘ミテ手前ニ引キツツ庖丁ヲ押シ加減ニシナガラ肉ヨリ筋ヲコソゲ取ルベシ

筋ヲ取去リタル肉塊ヲ細切スルニハ先ヅ肉目（肉纖維ト云フ内面ニ見ユル筋目）ニ並行（縦）ニ適當ノ大サニ切り、次ニ肉目ニ直角（横）ニ切ルモノトス

總テ肉ヲ切ル際庖丁ノ使方ハ初メ半切迄ハ押シ加減ニ、後ハ引キ加減ニ切レバ切り易シ。又鳥肉ノ如キ皮付ノ肉ヲ切ルニハ皮ノ方ヲ下トナシテ切ルベシ

（三） 魚肉ノ下方

魚肉ヲ下スニハ先ヅ鱗ヲ去リ、次ニ鰓ト腹トヲ取り出シ水洗ス。而シテ頭部ヲ去ルモノニアリテハ、鱗ヲ取リテ後刻ヌルヲ順序トス

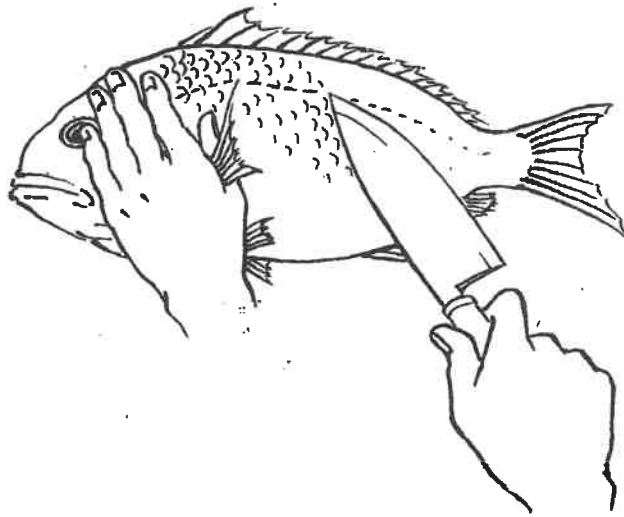
イ、鱗ノ取方

左圖ノ如ク頭部ヲ左ニ腹ヲ手前ニシ（之ヲ魚ノ表ト云フ）左手ニテ頭部ヲ押へ庖丁ノ刃先ニテ尾部ヨリ頭ノ方ヘ逆ニ輕クコキ上ゲ、次ニ魚体ヲ其ノ儘裏返シテ他面ノ鱗ヲ去ル。鱗取器ヲ用フル場合ニハ頭ヲ手前

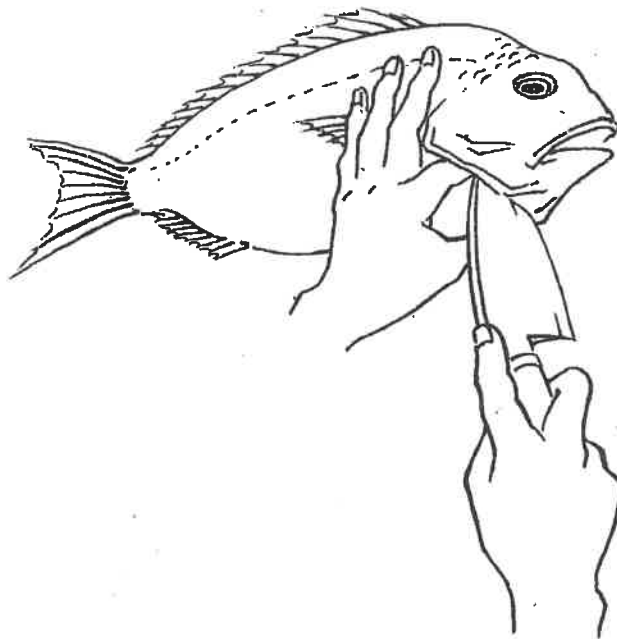
ニシテ魚ヲ縦ニ置キ、尾ヨリ頭ノ方ヘコキ上ゲベシ
 ロ、鰓ノ拔方

圖ノ如ク頭ヲ右ニ腹ヲ手前ニシ、左手ニテ魚ヲ少シ起シ加減ニシナガラ食指ト母指ニテ兩鰓蓋ヲ抑シ擴ゲ
 大魚ナラバ庖丁ノ刃先ニテ鰓ノ上下ノ釣ヲ切りテ後手ニテ引キ出シ、小魚ナラバ庖丁ヲ用ヒズ單ニ指先ニ
 テ上釣ヲ引キ出スモノトス

鱗ノ取方



鰓ノ拔方



ハ、臟腑ノ出方

臟腑ヲ出スニハ腹鰭ノ下部ニ庖丁ヲ入レテ引キ出スベシ。臟腑ヲ取り出サバ清水ニテ能ク洗ヒ、次ニ適宜

ノ調理ヲ行フモノトス

ニ、頭ノ取方

頭ヲ取去ルニハ先ヅ側鰭ヲ切去リ、鰓ノ下釣ノ部分ヲ切り、次ニ鰓蓋ニ沿ヒテ頭ニ庖丁ヲ入レ切去ル。

ホ、下方

通常行ハル、魚ノ下方ハ二枚下、三枚下、背開、刎切、筒切等ナリ。

(イ) 二枚下

先ヅ頭ヲ去リ腸ヲ出シ、頭部ヲ右ニ腹ヲ手前ニシ背ヨリ輕ク庖丁ヲ入レ、背骨ニ沿ヒテ切り尾ヲ持チ魚ヲ縦ニ引上ゲテ庖丁ヲ頭部ニサシ込ミ口ノ邊マデ切り離ス

(ロ) 三枚下

最モ普通ノ切方ニシテ二枚下シタルモノヲ更ニ裏返ヘシテ前ト同様片身ヲ下シ、中骨ト身トノ三ツトナス

(ハ) 背開

頭部ヲ右ニシ背ヲ手前ニシテ頭ノ附根背ヨリ骨ニ沿ヒテ尾マデ輕ク庖丁ヲ入レ、次ニ今一度深ク庖丁ヲ入レテ開キ、最後ニ頭部ヲ割ル。小魚ニ多ク行フ

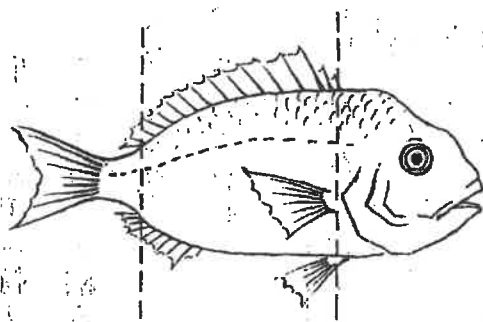
(ニ) 刎切

大ナル魚ヲ庖丁ヲ斜ニ右ニ寢カシ加減トナシ左方ヨリ順次切取ル。鯛、鱒、鮭等ニ普通殊ハル

(木) 筒切

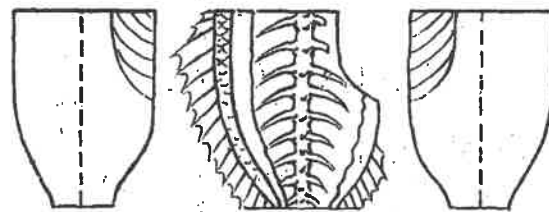
先ツ頭ト腸ヲ除キ次ニ頭ノ方ヨリ木口切トス。小魚ハ頭、臟腑等ヲ取去ルコトナク其ノ儘木口切ニスルコトアリ。鱈、鯉等ニ多ク行ハル

三 枚 下


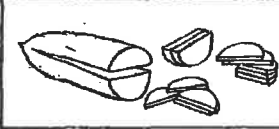
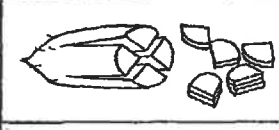

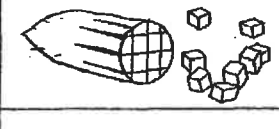
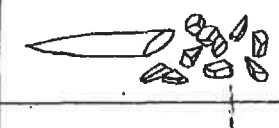
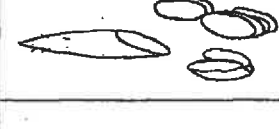
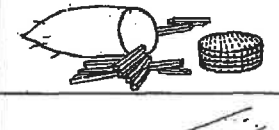


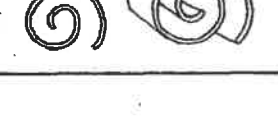


(四) 野菜ノ切方

野菜ノ切方ニハ木口切、半月形、銀杏形、短冊形、賽ノ目形、亂切、斜切、千切、ササガキ、微塵切、柱剝等アリ
イ、木口切 大根、人参ノ如キ長形ノモノヲ木口ヨリ適宜ノ厚サニ切ル
ロ、半月形 大根ノ如キ丸ク長キモノヲ先ツ縦ニ二ツ割トシ、更ニ木口切トス
ハ、銀杏切 大根ノ如キモノヲ先ツ四ツ割トシ、更ニ木口切トス。或ハ二邊ヲ少シ抉ルコトアリ



ニ、短冊切 大根ノ如キモノヲ先ヅ横ニ木口切トシ、更ニ之ヲ縦ニ薄ク長方形ニ短冊ノ形ニ切ル
 ホ、賽ノ目形 賽ノ如ク四角ニ切ル。通常大ナルハ二、四槳角、小ナルハ二槳角位ナリ
 ヘ、亂切 廻シ切トモ稱シ、材料ヲ左手ニ持チ廻シ乍ラ斜ニ種々ノ形ニ亂雜ニ切ル
 ト、斜切 牛蒡、人參等ヲ斜ニ木口切トス
 チ、千切 千六本トモ稱シ、大根、人參ヲ細長ク切ル
 リ、「ササガキ」 牛蒡ヲ左手ニ持チ、廻シ乍ラ鉛筆ヲ削ル如ク薄クソギ切ル
 ス、微塵切 葱、生姜等ヲ極メテ細カク刻ミ切ル
 ル、桂剝 大根、人參、越瓜等ヲ長サ三槳位ニ木口切り庖丁ヲネセテ薄クグルグルト遂ニ心マデ剝ギ續ケ、之
 ヲ元ノ如クニ卷キ薄ク木口切ニナシ、水中ニテサバクトキハ恰モ素麵ノ如クナル

	木口切
	半月形
	銀杏形
	短冊形
	賽ノ目
	亂切
	斜切
	千切
	ササガキ
	微塵切
	桂剝

第三 茹方

糧食品ヲ水ノ沸騰點即チ攝氏百度以上ニテ湯煮スルヲ「茹ル」ト云フ。而シテ糧食品ヲ茹ル目的ハ硬キモノヲ軟ニシ、臭味ヲ去リ、又ハ灰汁ヲ脱ク等調理ノ準備作業ナルモ、時ニ茹タルモノモ其ノ儘直ニ食用ニ供スルコトアリ。卵ヲ茹ル場合ノ如シ

然レドモ糧食品ヲ茹ルトキハ榮養素ヲ損失シ手數ヲ増シ燃料不經濟トナル等ノ不利アルガ故ニ、調理ニ際シテハ和物其ノ他特ニ茹ル必要アル場合ノ外多ク用ヒザルモノトス

(一) 生鳥獸魚肉ノ茹方

牛肉、豚肉、鶏肉 是等ヲ茹ル場合ニハ茹汁ヲ他ニ利用スルニアラズバ、肉ノ煮上リト同時ニ汁ノ煮詰ル如クスルヲ可トス

鶏卵 沸騰シタル湯ノ中ニ入ル、ヲ可トス。然ラザレバ皮ヲ剥グニ困難スルコトアリ

蛸 干蛸ハ米ノ淘汁中ニ一夜浸シ之ニ微温場ヲ加ヘテ茹デ、生蛸ハ之ヲ鹽水ニテ良ク洗ヒ大根、里芋等ヲ切リ込ミ共ニ茹ルヲ可トス。烏賊、鰯ハ米ノ淘汁中ニ約一晝夜浸シタル後茹ル。生烏賊ハ生蛸ニ同ジ。

棒鱈 少クモ一晝夜水ニ浸シ置キ「タワシ」ニテ良ク洗ヒタル後、適宜ニ切り中火ニテ軟クナルマデ茹ル
身穴鯨 米ノ淘汁又ハ灰汁中ニ約一晝夜浸シ置キ「タワシ」ニテ良ク洗ヒタル後、多量ノ水ヲ加ヘ中火ニテ軟クナルマデ茹ル

魚ノ切身 沸騰シタル「スープ」又ハ湯ノ中ニ入レテ茹ルヲ可トス。

冷水ヨリ茹ルトキハ不味トナル

鮎、姫鱒 「フライ」鍋ニ列ベ少量ノ水ヲ入レテ茹ルヲ可トス。沸騰シタル場ニ入ル、トキハ形ヲ壞ス虞アリ

(二) 生野菜ノ茹方

イ、青葉

熱湯ニ投ジ蓋ヲセズ直ニ棒ヲ以テ上下ニ攪キ廻シ、再ビ沸騰シタルトキ手早ク笊ニ取揚グ

茹揚ゲタル後之ヲ冷水ニ浸ストキハ更ニ充分ニ灰汁ヲ脱キ、冷却ヲ速ナラシメ調理時間ヲ短縮シ、出來榮良好ナルモ榮養素ヲ流出スルノ不利アルヲ以テ、爲シ得レバ水ニ浸サムルヲ可トス

總テ青菜類ヲ茹ルニハ少量ノ食鹽ヲ加ヘ、少量宛數回ニ茹ルトキハ青色ヲ保チ且出來榮良シ

ロ、其ノ他ノ生野菜

筍 皮付キノマ、米糠ヲ入レタル微溫湯ニ投ジ、四十分間位茹デ縦ニツ割トナシ皮ヲ剝グヲ可トス

里芋、馬鈴薯 覆ヲ程ノ水ヲ入レ強火ニテ茹デ稍硬キ程度ニテ取出ス

芋莖 先ヅ皮ヲ剝ギテ適宜ニ切り水ニ浸シテ灰汁ヲ脱キ、次ニ多量ノ熱湯ヲ入レタル釜ニ投ジテ一沸シス而シテ其ノ「エガラキ」ヲ去ルニハ少量ノ山椒ノ實ヲ入レテ茹ルヲ可トス

大根、人參 微溫湯ニ投ジ約十五分間茹デ、其ノ茹水ハ其ノ儘使用スルヲ可トス

牛蒡 適宜ニ切りテ水ニ浸シ灰汁ヲ拔キ、次ニ多量ノ微溫湯ニ少量ノ米糠又ハ米ノ淘汁ヲ投ジ、弱火ニテ

約三十分間茹デテ取揚ゲ

蓮根 微温湯ニ投ジ蓋ヲセズニ約十五分間茹デテ取揚ゲ、蓮根ノ色ヲ白ク仕上グルニハ米糠少量ヲ加フベ

シ

蕨、紫蕨乾物 多量ノ水ニ浸シテ開キタルトキ多量ノ水ト共ニ茹デ、一沸シテ鍋ヲ下シ約三十分間蒸ラシ

タル後冷水ニ浸シテ灰汁脱キヲナス。生物ニアリテハ桶ニ入レ灰ヲ振りカケ、其ノ上ヨリ熱湯ヲ注ギ暫クシテ取揚ゲ、後冷水ニテ再ビ洗ヒテ灰汁脱キス

干瓢、切乾大根 水ニ浸シ能ク洗ヒ多量ノ微温湯ニ投ジテ一沸シ、其ノ茹水ヲ捨ツルゴトナク用フ

豆 新豆ハ熱湯ニ投ジ約五分間（莢豌豆ハ約十五分間）茹デ、古豆ハ先ヅ皮ガ張ル程度マデ水又ハ湯ニ浸シタル後、最初強火ニカゲ一旦沸騰シタル後ニ火ヲ弱メテ軟クナル迄茹デ、其ノ茹水ハ捨テズニ調理スルモノトス。而シテ茹水ハ最初ハ豆ヲ覆フ程度トシ時々差水ヲナスヲ可トス。斯クスルトキハ外皮ヲ破ラズニ軟クナルモノナリ。又小豆ニハ筍ノ皮ヲ入レテ茹デルトキハ軟化早シ

第四 煮方

煮方ハ献立ノ種類及使用糧食品ノ如何ニヨリテ異ル。即チ汁物ナリヤ煮物ナリヤ、又同ジク煮物ニテモ多汁性ノモノナリヤ否ヤニ注意シ、汁物ハ汁ニ味ヲ付ケ、煮物ハ其ノ材料ニ味付スルニ重キヲ置キ、汁物ノ材料ハ軟ク形ヲ多少崩シテ汁ヲ濃厚美味ナラシムル場合多キモ、煮物ハ成ルベク汁ヲ少クシ形ヲ崩サズ外觀ヲ整へ、各個ノ材料ニ其ノ本來ノ味ヲ保有セシムル如クスベキモノナリ

煮物ニシテ汁物ノ如ク汁多ク、且ベタベタニナリ易キハ煮熟ニ當リ材料ヨリ水分ノ出ヅルコトヲ忘レテ水ヲ餘分ニ注入シ、又煮沸中屢々杓子ヲ以テ搔キ廻スニ基因スルモノナリ

煮方ニ就キ注意スベキ諸點左ノ如シ

(一) 火加減

イ、長時間煮ルベキ豆類ノ如キハ燃料節約上沸騰スルマデハ烈火トシ、一旦沸騰シタル後ハ文火トスルカ又ハ火ヲ消シ蒸熟スルヲ可トス

ロ、焦付キ易キモノ又ハ固マリ易キモノ、例バ砂糖煮、餡煮、葛煮、味噌煮等ノ如キハ文火トスベシ

ハ、「シチウ」「カレー」ハ初メ烈火トシ、小麥粉又ハ澱粉注入後ハ文火トスベシ

(二) 糧食品ノ使用順序

イ、里芋、大根ノ如キ煮エ難キモノヲ最初ニ入レ、豆腐ノ如キ煮エ易キモノ又ハ香味ヲ尊ブ葱等ノ如キハ最後ニ入ルベシ

ロ、味ハ材料ノ半バ煮エタルトキ投入シ、煮干ノ如キ「ダシ」ノ出悪シキ調味品ハ最初ヨリ入ルベシ

ハ、食鹽、醬油、味噌ノ如キ調味品ハ材料ニヨリテハ之ヲ固マラス性質アルヲ以テ、一度材料ヲ水煮シタル

後入ルルヲ可トス

ニ、醬油ハ最初八分ヲ用ヒ残り二分ハ煮熟ヲ終ル直前ニ入ルルヲ可トス。色濃キヲ嫌フ汁物ニアリテハ食鹽ヲ用フル必要アリ

ホ、汁ヲ目的トスル肉ハ水ヨリ煮ルベク、肉ノミヲ美味ナラシメント欲セバ沸湯中ニ投ズベシ。但シ豚肉、羊肉ノ如キ其ノ臭ヲ嫌フ場合ハ如何ナル目的ノ調理ニ於テモ少量ノ葱、生姜ト共ニ先ヅ空炒スルヲ可トス

(三) 煮熟時間

イ、鍋ニ蓋ヲスルコトナク煮ルトキハ煮熟ニ多クノ時間ヲ費ス故ニ、普通ノ場合煮物ニハ必ず蓋ヲナスベキモノナルモ、臭氣ヲ去ル必要アルモノ及色ヲ保タシムルタメニハ蓋ヲ爲ササルヲ可トス

ロ、如何ナル硬キ肉モ冷水ヨリ煮始メ二時間以上ヲ經ルトキハ軟クナルモノナリ

第五 蒸方

蒸方ハ田樂、茶碗蒸シ、蒸「パン」又ハ蒸氣炊飯等ノ如ク材料ノ形ヲ完全ニ保タシメントスルトキ、又ハ水ヲ加ヘズシテ調理シ、而モ濕氣アル熱ヲ加フル必要アルトキ實施スル調理法ナリ

蒸方ニ就キ注意スベキ諸點左ノ如シ

イ、蒸シ難キモノ又ハ充分蒸スコトヲ必要トスル材料ハ最下ノ容器ニ入ルベシ

ロ、釜ノ湯ハ常ニ八分目ヲ保タシメ、煮減リタルトキハ熱湯ヲ以テ補足スベシ。冷水ヲ以テ補足スルトキハ作業ヲ中絶セシムルコトアリ

ハ、蒸氣ハ冷キ器物ニ觸ルルトキハ直ニ水滴ニ還元シ、調理品ノ上ニ滴下スルモノナリ。故ニ之ヲ嫌フ調理ニアリテハ布巾等ヲ以テ豫メ材料ヲ覆ヒ置クヲ可トス

ニ、強飯等ノ如ク水分ノ不足ニヨリ蒸シ難キモノニアリテハ時々打水ヲナスベシ

第六 焼方

焼方トハ材料ヲ乾熱ニテ調理スルコトヲ謂ヒ、串又ハ金網ヲ用ヒテ焼ク直接法ト燒籠又ハ「フライ」鍋等ニ入レテ焼ク間接法トアリ。而シテ何レノ方法ヲ問ハズ黒焦ゲトナラザル程度ニ焼色ヲ付ケ、材料ノ心部マデ良ク火ヲ通ジテ生焼ニナラザルヲ要件トシ、之ガタメ火加減ニ最モ注意ヲ要ス

焼方ニ就キ注意スベキ諸點左ノ如シ

(一) 直接法

イ、火力強キニ過グルトキハ材料ノ表面ノミ黒焦ゲトナリ、心部ニ火ノ通り悪シキヲ以テ火ト材料トノ間ニハ常ニ約八厘位ノ距離ヲ置クヲ要ス

ロ、金網又ハ鐵架ハ豫メ温メテ後魚ヲ載セ、又冷メテ後取ルヲ可トス。又金串ハ時々捻リテ焼クトキハ燒上後材料ヲ取離スニ容易ナリ

ハ、魚ハ肉ノ方ヨリ、鳥肉ハ皮ノ方ヨリ焼キ初ムルヲ可トス。是レ魚ハ皮ノ方ニ、鳥ハ肉ノ方ニ縮ミ外觀悪クナルヲ防グタメナリ

(二) 間接法

イ、間接法ニ使用スル糧食品ハ種類ヲ選バズ何ニテモ可ナリト雖モ、其ノ煤煙又ハ惡臭ヲ材料ニ觸レシメザル様注意スベシ

ロ、卵焼又ハ「ビフテキ」等ノ調理ニハ「フライ」鍋又ハ鐵飯ニ豫メ牛酪又ハ「オリーブ」油ヲ施シ煙ノ立

タザル程度ニ熱クシテ後、焦付カザル様狐色ニ兩面ヲ文火シテ焼クベシ

第七 揚 方

六、鍋ノ底又ハ材料ノ表面ニ食鹽ヲ振り、蓋ヲナシ弱火ニテ蒸焼ニスルコトアリ

揚方トハ材料ヲ高熱セル脂油ニ投ジテ調理スルモノヲ謂ヒ、之ニ使用スル油ノ量ハ「テンブラ」精進揚等ノ如ク深キモノト「ビウテキ」魚空揚等ノ如ク浅キ場合トアリ

而シテ揚方ノ要點ハ脂油ヲ攝氏百七十度乃至二百度ニ常ニ保持スル如ク火加減ヲナスコト、及材料ノ投入ニ緩急宜シキヲ得ルコト之ナリ。脂油ハ通常攝氏二百五度以上ニテハ炭化シ不快ノ臭氣ヲ發スルガ故ニ、高熱ニテ長ク油煮スルハ不可ナリ。然レドモ脂油ノ熱度百五十度以下ナルトキハ揚方遅キノ「ナラズ」コロモ」ハ剝レ易ク揚色付カザルコト、ナル

糧食品ノ含有スル水分ノ量ハ脂油ノ熱度ニ關係シ、水分多キモノハ二百度ニ近キヲ可トシ、水分少キモノハ百五十度ニ近キ方良シ

揚方ニ關スル注意スベキ諸點左ノ如シ

- (一) 揚物ハ總テ直火トシ材料投入ノ時機ヲ見ルニハ揚鍋ノ側面ヨリ紫色ノ煙立チ昇リ、食鹽少量ヲ投入スレバ「ヂウツ」ト音ヲ立ツル熱度ヲ可トス。又一箇ノ試験材料ヲ投入シ置キ其ノ揚色ニ依リ判斷スルモノ一法ナリ

- (二) 揚物調理ニ際シテハ揚鍋ニ引火セザル様注意スベシ。若シ引火シタル際ハ、青菜又ハ食鹽ヲ投入シ又ハ直

ニ蓋ヲシテ消火シ決シテ水ヲ注グベカラズ

(三) 水分ヲ多量ニ含ム糧食品ハ成ルベク水氣ヲ去リテ後揚グルヲ可トス。之ガタメ牡蠣ノ如キハ暫時新聞紙ノ上ニ列ベ水ヲ切りタル後揚グルヲ普通トス

(四) 材料ノ冷キモノヲ投入スルトキハ脂油ノ溫度ハ著シク早く低下スルモノナルコトニ注意スベシ

(五) 揚物中「フライ」「テンブラ」ノ如ク沈ムモノハ浮上リタルトキ、「コロツケー」ノ如キ一旦煮熟セル材料ヲ使用セルモノニアリテハ揚色ノ付キタルトキ取出スベシ。又全ク浮キ上ラザルモノニアリテハ適宜取出シ其ノ一箇ヲ割ツテ見ルベシ

第八 和方

和方トハ二種以上ノ材料ヲ調味品ト共ニ單ニ混ぜ合ス調理ニシテ、之ニ使用スル材料ハ生物ヲ使用セバ榮養素殊ニ「ビタミン」ノ損失ヲ防ギ、勞力燃料共ニ經濟ナルモ病原菌混入ノ虞アルヲ以テ消毒スル必要アリ。故ニ一旦茹デタルモノカ、又ハ蒸シタルモノヲ使用スル場合多シ。

和方ニ付注意スベキ諸點左ノ如シ

(一) 材料ノ水分ヲ切ルコト

和物ハ材料又ハ調理品ニ水分ヲ多量ニ含ムトキハ其ノ心部迄調味品ノ浸ミ難キノミナラズ、表面ニ附着シ難ク又調理後水分浸出シ調味品ノ味ヲ薄クスルコトアルヲ以テ成ルベク材料ノ水分ヲ切ル必要アリ。之ガタメ水洗後暫時乾カスカ、又ハ茹デテ使用スルヲ普通トス。

「マカロニー」ヲ白「ソース」ニ和ヘル場合、鍋ニ牛酪ヲ溶シ其ノ中ニ入レ能ク水分ヲ蒸發シテ後和ヘルモ此ノ理ニヨル

(二) 材料ガ冷エタル後和ヘルコト

材料ノ温キ内ニ和ヘルトキハ香味(殊ニ酢ノ如キ)ハ發散シテ「キキ」ヲ悪クスルノミナラズ、色彩、形態ヲ保持シ難シ

(三) 材料ニハ豫メ薄味ヲ付ケ置クヲ良可トス

前述ノ如ク和物ハ材料ノ心部ニマデ調味品浸ミ難キヲ以テ、豫メ之ニ薄味ヲ付ケ置クヲ可トス。但シ酢物ニアリテハ下味ヲ付セザルヲ普通トス

第九 味ノ付方

調味品ハ他ノ糧食品ト異リ、献立ニ示サレタル分量ヲ其ノ儘一回ニ加フベキモノニアラズ。先ヅ其ノ八分目ヲ入レ、残り二分ハ味ヲ見ツツ適量ヲ使用スベキモノナリ。是レ調味品其ノモノノ「キキ」ノ強弱、材料ノ性状並ニ量ノ多少ニヨリ加減スベキモノナレバナリ。故ニ献立ニ示ス調味品ノ分量ハ單ニ其ノ標準ヲ示スニ過ギザルモノナルヲ以テ、調理ニ當リテハ之ヲ加減シ適量ヲ使用スルコトニ注意スベシ

又調味品ニハ味ヲ主トスルモノト香ヲ主トスルモノトアリ。味ヲ主トスルモノハ最初ヨリ入レ充分煮出シ、香ヲ主トスルモノニアリテハ火ヲ止ムル直前ニ入ル、ヲ可トス

醬油ヲ使用スル場合其ノ一部分ヲ食鹽ニテ補フヲ有利トスル場合多シ。又砂糖ヲ使用スル場合少量ノ食鹽ヲ

混ズレバ甘味ヲ増シ、且味ヲ高尚ニスルコトアリ

多人數ノ食事ヲ調理スル場合ニハ烹炊員ハ單ニ自己ノ嗜好ヲ基準トシテ味付スベキニアラズ。成ルベク多人數ノ欲スル如ク味付セザルベカラズ。之ガタメ甘味、鹹味、酸味、辛味等ノ如何ナル程度ガ最も多數ノ兵員ニ嗜好セラル、ヤヲ調査シ、自己所轄ニ於ケル標準味ヲ知リテ味付スベキモノナリ

第十 飯ノ炊方

米麥ハ炊ク前ニ之ニ附着スル糠、搗粉等ヲ去ルタメ米麥ヲ米洗桶又ハ洗米器ニ入レ、之ニ水ヲ注加シテ手、米洗棒又ハ器械ニテ能ク磨ギ、幾回モ水ヲ更へ上水ノ澄ムニ至リテ止ム。米麥ハ之ヲ洗フタメニ榮養素ノ幾分ヲ失フモノニシテ、洗方充分ナラバ美味ナレドモ榮養素ヲ失フコト多キ不利アリ。胚芽米ハ搗精ニ搗粉ヲ用ヒザルガ故ニ搗粉ヲ附着セズ、又洗米ニ際シ「ビタミン」Bノ含有量多キコロノ胚芽ヲ失フ虞アルガ故ニザツト洗ヒ置クヲ可トス

良ク出來上リタル飯ハ焦付ナク、飯粒ノ表面ト其ノ心部トハ同一程度ノ軟サニフツクリト出來上リテ光澤アリ、且炊キ殖へ多シ。良ク出來上リタル飯ノ有スベキ量目ハ米麥ノ品質、水加減等ニヨリ差異アルモ米麥量ノ二倍半弱トス

米麥ヲ洗ヒテ直ニ之ヲ飯ニ炊クトキハ飯強クシテ美味ナラズ。朝炊ハ前夜、晝炊ハ午前中ニ米ヲ洗ヒ、夏季ハ二時間、冬季ハ三時間之ヲ浸水シテ後、能ク水ヲキリ置クヲ可トス。但シ新米ヲ用フル場合ニハ浸水セザルヲ可トス

水加減ハ米麥ノ品質ニヨリ差異アルモ通常米麥量十八立ニ對シ、約二十一立半（二増）トス。水加減ヲナスニハ目分量ニヨルコト多ケレドモ、使用スル烹炊釜ニ適應シタル水量ノ定規ヲ作り之ヲ用フルヲ可トス

次ニ飯ノ炊方ハ烹炊設備、燃料等ノ關係ニヨリ一定シ難キモ、我海軍ニ於テ通常使用セル設備ニヨル飯ノ炊方概ネ左ノ如シ

一、薪、石炭等ニテ炊ク場合

薪、石炭等ヲ焚クトキハ空氣ノ流通ヲ良クシ煙少ク焰ヲ上ゲ火力ヲ強カラシメ、以テ其ノ燃料ノ含ム熱量ヲ最モ有效ニ利用スベシ。故ニ烹炊員ハ煙突ノ設備アル場合ニハ常ニ煙突内ノ煤ヲ清掃シ空氣ノ吸收ヲ良好ナラシメザルベカラズ。又、鍋、釜ノ底ト燃料トノ間ニハ相當ノ距離ヲ置キ、焰ガ鍋、釜ノ底ヲ漸ク包ム程度ヲ可トス。是レ火焰ノ最モ熱高キ部分ハ其ノ中心ニアラズシテ外部ナレバナリ

炊キ方ハ先ヅ鍋、釜ニ所要ノ水ヲ入レ火ヲ焚キ沸騰セバ、之ニ米麥ヲ投ジ片燃エセザル様火廻リヲ良クシ、強火ニテ炊キ再ビ沸騰セバ火力ヲ弱メ或ハ鐵飯ノ熱氣弱キ部分ニ移シ、四五分ノ後重湯ガ總テ飯ノ中ニ引キタルトキ鍋、釜ヲ卸シ、約十五分間其ノ儘蒸ラシ置クベシ

二、鈴木式蒸氣煮炊釜ヲ用ヒテ炊ク場合

飯ヲ炊クニハ先ヅ定量ノ水ヲ釜ニ入レ排氣管ノ「ストツブバルブ」ト釜底ノ「ドレンコック」トヲ開放シ、蒸氣管ノ「ストツブバルブ」ヲ徐々ニ開キテ蒸氣ヲ通シ、釜底ノ「ドレンコック」ヨリ蒸氣ノ噴出スルマデ蒸溜水ヲ排出セシメテ、一旦排氣管ノ「ストツブバルブ」及「ドレンコック」ヲ閉ヂ、而シテ排氣管ノ「ストツ

「バルブ」ヲ僅ニ半廻リ程開キ定量ノ蒸氣ヲ間斷ナク通ズレバ七八分間ニシテ水ハ沸騰スベシ（此ノ際甚シク沸騰セシメザル方可トス）。此ノトキ米ヲ投ジヨク攪拌シ蓋ヲナシテ後、釜ノ隙間ヨリ少シ蒸氣ノ吹出シタルトキヨリ二斗炊以下ハ二、三分間、三斗炊以上ハ三、四分間ヲ經テ蒸氣管ノ「ストツプバルブ」ヲ閉鎖シ蒸氣ノ注入ヲ止メ、直ニ排氣管ノ「ストツプバルブ」及釜底ノ「ドレンコック」ヲ開放スベシ。而シテ其ノ儘二十分間程放置シテ取出セバ完全ニ炊飯スルコトヲ得ベシ

(一) 煮炊中壓力計ハ水ノ内ハ二十「ポンド」乃至二十五「ポンド」、米ヲ投入シテ後ハ二十五「ポンド」乃至三十「ポンド」ノ範圍ニ於テ定メタル蒸氣ヲ間斷ナク通入スベシ。但シ一斗五升炊以下ハ十五「ポンド」乃至二十五「ポンド」ヲ適度トス

(二) 上ニ述べタル飯炊ニ要スル時間ハ釜ノ使用ニ馴レザルモノニテモ良飯ヲ炊キ得ルニ相違ナキ程度ヲ示シタルモノナレバ、少シク使用ニ馴レタル上ハ其ノ時間ヲ減縮スルコトヲ得ベシ

(三) 煮炊釜ハ粘強ナラザル鑄鐵ヲ以テ造リタルモノナレバ、濫リニ過度ノ蒸氣ヲ注入スルトキハ破裂スルノ虞ナキニアラズ、故ニ壓力ハ三十五「ポンド」ヲ以テ最大限度トス。依テ使用中ハ壓力計ノ示度ニ注意スルコトヲ要ス

三、電氣飯炊釜ヲ用ヒテ炊ク場合

二百二十「ボルト」二十六「キロワット」容積二百立ノ電氣飯炊釜ニ就キテ説明センニ、適量ノ水ト白米四十五斤ヲ釜ニ入レ、通電時間約四十分以内ニテ沸騰セシメ、直ニ接斷器ニテ電路ヲ遮斷シ其ノ儘餘熱ヲ以テ約二

十分間ヲ蒸シテ取出セバ焦付、不煮等ノ虞ナク完全ニ炊飯スルコトヲ得。必要ニ應ジ熱度調整用電路接斷器ニヨリ熱度ヲ調整シ、下部ニ近キ發熱体ヲ使用スルモノトス。此ノ釜ハ飯炊ノ外鳥獸魚肉、生野菜等任意ノ煮物ヲナスニモ使用シ得ルコト鈴木式蒸氣煮炊釜ニ同ジ

電氣飯炊釜ハ其ノ使用前電路接續板ヲ調査シ、汚水栓及活栓ノ緊締ヲ檢シ材料ヲ入レテ後電路ヲ閉ヅベシ

第十一 冷凍品還元法

冷凍品ハ之ヲ還元シタル後ニ調理セザルベカラズ。現在我國ニ於テ行ハレル還元法ニハ、空中ニ吊シ放置スル方法、水中或ハ水中ニ入レ置ク方法等アレドモ、冷凍獸肉ハ空中ニ吊シ、冷凍魚肉ハ水中或ハ水中ニ浸シテ還元スルヲ通常トス。而シテ空中ニ吊シテ還元スル場合ニハ糧食品ノ重量ヲ輕減スレドモ、水中又ハ水中ニ於テスル場合ニハ重量ヲ増加スルヲ例トス

冷凍品還元後ノ味ハ冷凍前ト大差ナク専ラ冷凍前ニ於ケル糧食品ノ鮮度ニ依ル。尙還元後ノ糧食品ハ冷凍セザル糧食品ニ比シ腐敗シ易キタメ速ニ調理セザルベカラズ

「フィッシュフリーレー」(魚肉ヲ下シテ適當ノ大サニ切り硫酸紙ニテ包ミ冷凍シタルモノ)ヲ還元調理スルニハ肉崩レシ易キ故ニ特ニ注意ヲ要ス。又冷凍シタル葉菜類ヲ調理スルニハ還元ヲ必要トセザルモ、冷凍前既ニ茹デアアルモノナルガ故ニ成ルベク酢物、漬物等トシ再ビ煮沸セズシテ使用スルヲ可トス

特殊調理法

第一 辨當食

辨當食調理上必要ナル注意事項左ノ如シ

- (一) 携帯容易ナルコト
 - (二) 腐敗シ難キモノナルコト
 - (三) 汁氣少ク崩レ難キモノナルコト
 - (四) 香味強烈ニシテ食欲ヲ増進セシムルモノナルコト
 - (五) 少量ヲ以テ良ク副食ノ用ヲナシ、且腹持チ良キモノナルコト
 - (六) 簡單ニ調理シ得ルモノナルコト
- 而シテ是等ノ要件ヲ充スタメニハ調理材料ハ成ルベク水分少キヲ可トシ、之ガタメ魚肉ヨリモ獸肉、生魚肉ヨリモ鹽乾魚肉、葉菜類ヨリモ根菜類ヲ可トス。又馬鈴薯、里芋、豆類、小麥粉製品ノ如キ澱粉質ノモノハ腐敗シ易キガ故ニ成ルベク使用セザルヲ可トス。罐詰ハ最モ腐敗シ難キモノナルモ、開罐後ハ他ノ糧食品ト同様若ハ夫レ以上速ニ腐敗スルモノナルヲ以テ、辨當食ニハ罐詰ノ儘携帯スルヲ可トス
- 調理法トシテハ煮物ト燒物トヲ比較スルニ燒物ノ方腐敗シ難ク、又同ジ燒物ニテモ醬油漬燒、味噌漬燒、鹽燒等ヲ可トス

煮物ハ佃煮等ノ如ク鹽鹹ク煮ルカ、煮豆ノ如ク砂糖ニテ甘クスルカヲ可トス

今辨當食調理ニ適當ナルモノヲ例示スレバ左ノ如シ

(一) 燒物

鹽鮭、鹽鰯、開キ「サンマ」、目刺、味噌漬燒、醬油漬燒、卵燒

(二) 煮物

肉類ト澱粉質少キ牛蒡、人參、蓮根等トノ味噌煮、鐵花味噌、豆類ノ硬煮又ハ砂糖煮、田麩、蒟蒻ノ生姜煮
「キンピラ」牛蒡、梅干甘鹹煮、甘露煮、佃煮

(三) 漬物

梅干、澤庵漬、奈良漬、「ラツキヨ」漬等總テ漬物ハ辨當食ニ適ス

第二 患者食

患者食トハ藥品ト相俟チ傷病ノ治療ヲ目的トシテ、患者ニ對シ給スルトコロノ食物ヲ云フ。患者食ハ一般兵食ト異リ、軍醫長ノ意見ニ依リ各患者ノ症狀嗜好ニ應ジ、調理法ヲ異ニスル必要アルモ、一般的ニ注意スベキ事項左ノ如シ

(一) 患者ハ概シテ運動不足ニ陥リ易キガ故ニ消化吸收ノ容易ナル食物ヲ攝ラシムベシ。例バ「トースト」シタル生麩麩ハ「トースト」セザルモノヨリモ、白キ色ノ鳥獸肉(鶏肉、犢肉ノ如キ)ハ赤キ色ノモノヨリモ、又脂肪少キ魚ノ刺身ハ煮魚、燒魚、燻製ノモノヨリモ消化シ易キガ如シ

(二)患者ハ食物ニ飽キ易キヲ常トスルガ故ニ、調理法ヲ換ヘ食物ニ變化アラシメ患者ヲシテ進ンデ攝食セシムル様仕向ケザルベカラズ。之ガタメ烹炊員ハ其ノ患者ニ適應スル献立ヲ成ルベク多數知り置クノ必要アリ。然ラザレバ食物ハ單調ニ流レ患者ノ倦怠スルトコロトナリ、遂ニハ患者ハ榮養不良ニ陥リ傷病ノ治癒ヲ妨ゲルコト、ナルベシ

(三)特ニ患者食ハ供食時間ヲ正確ニシ、且其ノ分量ヲモ一定シ置クコトハ患者ノ食慾、嗜好等ヲ知ルニ便ナリトス。尙患者食トシテ適當ナル調理法ヲ例示スレバ左ノ如シ

(1)糖尿病患者ニ對シ

糖尿病患者ニ對スル患者食ノ主眼トスル點ハ、炭水化物即チ体内ニ葡萄糖ヲ生ズル榮養素ハ炭水化物ナルガ故ニ之ヲ制限セザルベカラズ。其ノ炭水化物ノ制限中程度ノ強キモノヨリ列記スレバ左ノ如シ

(A) 野菜食及野菜鶏卵食

野菜食トハ炭水化物ノ含有量5%以下ノ野菜ニ少量ノ脂肪ヲ附加シタルモノ、例バ豆腐、葉菜(法蓮草、京菜、白菜、ミツバ、葱、大根、胡瓜、越瓜、茄子、蒔、ウドノ如キ)ニ牛酪、牛脂、豚脂等ノ脂肪類ヲ用ヒテ調理シタル食物ヲ云フ。

野菜食ニ卵黄或ハ鶏卵ヲ一日三箇乃至四箇ヲ加ヘタルモノヲ野菜鶏卵食ト云フ

(B) 嚴重食

嚴重食トハ野菜鶏卵食ニ生獸魚肉或ハ植物性蛋白質ヲ含ム糧食品(例バ豆腐ノ如キ)ヲ比較的多量、又

ハ中等量ニ加ヘ調理シタル食物ヲ云ヒ、糖尿病患者ニ對シ普通一般ニ用ヒラル

調味品トシテ醬油ヲ用フルコトハ差支ナク、甘味ヲ付ケンニハ砂糖ヲ避ケ調理後供食直前ニ「サツカリン」ヲ用フ。其ノ量ハ三瓦ノ結晶性「サツカリン」ヲ五十瓦ノ水ニ溶シ、食事前其ノ數滴ヲダラシ適當ニ味付ヲナス。此ノ「サツカリン」ハ十六滴ガ二十瓦乃至二十五瓦ノ砂糖ノ甘サニ匹敵ス

(0) 嚴重食ニ牛乳、米飯或ハ生麩麩等ヲ加ヘタル食

經過良好トナルニ從ヒ、嚴重食ト共ニ牛乳一日〇、五立乃至一立ノ牛乳ヲ加ヘ或ハ米飯、「オートミー
ル」、馬鈴薯、果物、生麩麩等ヲ添ヘテ用フ

(ロ) 腎臟病患者ニ對シ

腎臟ノ機能ハ種々雜多ナルト同時ニ互ニ相獨立セルガ故ニ、特ニ如何ナル機能が強ク犯サレツ、アルカヲ知リテ其ノ症狀ニ適應スル食物ヲ供セザルベカラズ

一般ニ腎臟病患者ニ對スル患者食トシテハ食鹽ヲ用フルコトヲ避ケザルベカラズ。或ハ絶對ニ用フベカラザル場合アリ、五瓦、十瓦、十五瓦程度ノ食鹽ヲ用ヒ差支ナキ場合アルモ、鹽漬肉、鹽乾魚肉、燻製肉等鹽分多キ糧食品ヲ用フベカラズ。食鹽ノ制限ハ食慾ヲ著シク害シ、遂ニハ患者ハ總テノ食物ヲ嫌フ結果トナルコトアルガ故ニ、食鹽ノ代リニ「ブロームナトリウム」、「ホサール」、「エムブリミン」ヲ用ヒ調味スルコトアルモ、成ルベク是等ノ代用品ヲ用フルコトナク、食鹽ヲ用ヒタルト同様美味ニ調理スベク調理法ヲ考案スルヲ要ス

一般ニ食鹽ヲ制限スルトキニハ植物性ノ香味品（例バ、トマト、レモン汁ノ如キ）ヲ除キ胡椒、山葵、生ノ辛キ大根、山椒、生姜、「セロリー」ノ如キ刺激性ノ調味品ヲ用フベカラズ。又飲物モ炭酸水、番茶、果汁等ハ差支ナキモ「スープ」、酒類、「コーヒー」等ハ禁物トス。浮腫強キ患者ニハ水分ノ制限ヲモ必
要トス

(ハ) 熱性病患者ニ對シ

發熱食慾不振ノ患者ニ對シ第一ニ多ク用ヒラルルハ重湯ナリ。其ノ調理法ハ白米〇、一八立ニ水一、八立ヲ加ヘテ煮沸シ約二時間煮詰メ、清潔ナル「ガーゼ」又ハ木綿布ヲ以テ米粒ヲ出サザル様ニ漉シテ液分ノミトナシ、之ニ少量ノ食鹽ヲ加ヘテ味付ヲナス。此ノ場合卵黃ヲ一日三個位ヲ添フルヲ可トス。次ニ適當ノ分量ノ水ヲ加ヘテ調理セル粥食ヲ用フ

牛乳、鶏卵モ亦用ヒラル。果實ハ通常梨、林檎、蜜柑、夏蜜柑、「レモン」、西瓜、葡萄等ヲ用フ。果汁ハ熱性病患者ニ最モ適セル患者食ニシテ「ビタミン」及鹽類ノ補給ヲナスノミナラズ、食慾ノ増進ヲ來シ病勢ヲ良好ニ導クコト多シ

通常用ヒラルル野菜ニハ人參、大根、牛蒡、「キャベツ」、「トマト」等アリ。此等ハ水煮トシ「スープ」トシテ供スルコト多ク、其ノ煮沸スル時間ハ十五分乃至二十分ニ止メ、長時間ノ煮沸ヲナスベカラズ酒類ハ少量ヲ用フ。殊ニ重症者ニ對シテハ「ブランデー」、「コンニヤク」等少量ヲ用フレバ適當ナリ。其ノ外、梅干、鯉節ノ煮出シ汁、薄キ味噌汁、法蓮草、薩摩芋ノ裏漉、鯛ノ「スープ」、鯛田布、鯛味噌ヲ

モ用ヒ、「アイスクリーム」、「ゼリー」、葡萄酒等ノ少量ヲモ用フ。飲料トシテハ一日千瓦乃至千五百瓦ノ麥湯、番茶ヲ與フルヲ可トス

(二) 脚氣病患者ニ對シ

脚氣病ハ「ビタミン」Bノ缺乏症ナルコト疑ノ餘地ナキガ故ニ、脚氣病患者ニ對シテハ「ビタミン」Bノ含有量多キ食物ヲ供セザルベカラズ。「ビタミン」Bハ米ノ胚芽ニ多量ニ含マルルガ故ニ胚芽米ヲ主食トスルカ、又ハ「メンザイ」ヲ袋ニ入レ炊飯ノ際飯ノ上ニ乗セテ煮ルヲ可トス。尙副食トシテハ豆類、生野菜、果物、鶏卵、牛乳ヲ攝ルヲ可トス

第三 潜水艦航海食

潜水艦航海食トハ潜水艦ニ於テ航海中ニ調理供給スルトコロノ食物ヲ云フ。艦内烹炊所ハ甚ダ狹隘ニシテ烹炊作業困難ナルノミナラズ、乗員モ艦内空氣ノ汚染、身体ノ疲勞等ニヨリ食欲著シク減退スルガ故ニ、潜水艦航海食ハ一般兵食ト稍々趣ヲ異ニス。即チ概シテ調理法簡單ニシテ刺激性ノ調味品ヲ加ヘタル食物ナルヲ要ス。例バ五日飯、「オヂヤ」、「ライスカレー」、粥食、葛湯等ノ如シ。此ノ外「ビタミン」ノ缺乏ヲ補ヒ又食物ノ單調ヲ防グタメ、果實、果汁、「コーヒー」、「ココア」、少量ノ酒精飲料等ヲ添ヘ供食スルヲ可トス

第四 航空食

航空食トハ航空機搭乗員ガ航空ノタメニ攝取スルコトヲ必要トスル食物ヲ云フ

航空機搭乗員ハ航空中ノ心身ノ過勞ニヨリ航空後特ニ疲勞ヲ感ズルコト甚シク、又消化機能ノ衰弱ヲ來ス

コトアルガ故ニ、航空後ノ食事ニハ一般兵食ヨリ以上栄養價豊富ニシテ嗜好的調味品ヲ加ヘタル食物ヲ供スル必要アリ。又搭乗員ハ航空前既ニ食慾ノ減退ヲ來スノ外、航空中ノ排尿、排便ヲ憂フルガ故ニ、航空前ノ食事ニハ特ニ消化吸収ノ容易ナル糧食品ヲ選擇スルノ必要アリトス

尙搭乗員ハ航空中強烈ナル風壓ヲ受ケ、氣壓、氣温共ニ低キ空中ニ於テ常ニ精神ヲ勞シ筋肉ヲ緊張スベキ作業ニ從ヒ、又極メテ狹隘ナル動搖不安定ナル場所ニ於テ攝食シ、且成ルベク用便ヲ避ケザルベカラザルニ願ミ航空中ノ航空食ハ左ノ要件ヲ具備スルコトヲ必要トス

(一) 栄養價ニ富ミ消化吸収ノ大且速ナルコト

栄養價、消化吸収率共ニ大ナルコトハ一般兵食トシテモ望マシキコトナレドモ、特ニ航空機搭乗員ハ他ノ勤務員ト異リ心身ヲ勞スルコト夥シキガ故ニ、栄養上ノ補給力大ニシテ殘滓ノタメニ排便ヲ催スコトナキ糧食品ヲ選バザルベカラズ。此ノ外、航空中ノ航空食ニハ消化吸収ノ速ナルコトヲ必要トス。是レ航空機搭乗員ガ食慾不振ニ陥リ消化機能ニ障害ヲ來スガ故ノミナラズ、知覺ノ鋭敏ヲ命トスル搭乗員ニアリテハ航空中滿腹ノ状態ガ永續スルトキハ、知覺鈍麻シ不覺ヲ招クノ虞アレバナリ

(二) 渴ヲ醫スルニ足リ且凍結スル憂ナキコト

航空中ハ機速ニヨリテ生ズル強烈ナル風壓ニ曝露シ、高空ニ於ケル氣壓ノ低下ニヨリ体内ノ水分發散スルコト夥シキタメ、搭乗員ハ直ニ渴ヲ覺ユルヲ常トス。又機上ニ搭載スル食物モ亦水分散逸シテ乾燥スルコト迅速ニシテ、時ニハ低溫ノタメ凍結スルコトアリ。故ニ航空食トシテハ水分ニ富ミ容易ニ之ヲ失ハズ、依

テ搭乗員ガ渴ヲ醫スルニ足ルモノナルコトヲ必要トス

(三) 簡單ニ攝取シ得ルコト

機上ニ於テ調理スルノ必要ナキハ勿論、食事ノタメニ餘人ト交代スルコトノ不可能ナル場合ニハ作業ヲナス傍ラ攝取シ得ル食物ナラザルベカラズ

以上ノ要件ニ適應シ日本人トシテノ嗜好ニ適スル航空食ハ海苔卷、稻荷鮓、「サンドウイツチ」、「チヨコレート」、「蜜柑、紅茶、「コンニヤク」等ナリトス。而シテ飲物ハ之ヲ魔法瓶ニ入レ「ゴム」管ニテ吸飲シ得ル如クニ裝備シ、固形食物ハ辨當箱様ノ「アルミニウム」製又ハ琺瑯鐵器製ノ容器ニ入レ、別ニ設備シタル格納筐ニ納ムルヲ可トス。固形食物ハ乾燥ヲ防グタメ、要スレバ硫酸紙ニ包裝スルヲ可トス

第五章 諸 作 業

烹炊作業ニ就テハ第四章ニ献立及調理法ト題シテ既ニ述ベタルガ故ニ、茲ニハ烹炊作業以外ノ厨業ニ關スル諸作業ニ就キ述ベントス

糧食品搭載作業

一、受込搭載量ノ算定

各所轄ニ必要トスル糧食品ノ受込搭載量ハ其ノ所轄ノ行動、任務、供食員數、倉庫ノ容量等ニヨリ一定セザルハ勿論ナルモ、概ネ左ノ標準ニヨリ算定スルヲ可トス

(一) 陸上部隊、豫備艦船

貯糧品ハ供食員數ニ對シ向フ一箇月分ヲ一箇月一回ニ、生糧品ハ翌日分ヲ毎日受込搭載スルヲ例トス

(二) 在役艦船

貯糧品ハ供食員數ニ對シ向フ約三ヶ月分ヲ一回ニ受込搭載シ、成ルベク約一ヶ月分ヲ在庫セシムルヲ例トス。但シ遠洋航海、測量任務等ノタメ、長期間補給ヲ受クルノ途ナキ艦船ニアリテハ倉庫ノ許ス限り多量ヲ受込搭載スルヲ要ス。生糧品ハ倉庫ノ容量ヲ考慮シ保存ニ堪ヘ得ル期間ノ數量ヲ受込搭載スベシ

尙此ノ外、患者食、増加食、嗜好食、非常準備食等ヲ適量ニ受込搭載スルノ必要アリトス

貯糧品ハ概ネ附録第五ノ如キ容量ニテ包裝セラル、モノナレバ、是等ノ糧食品ヲ請求スルニハ成ルベク其ノ容量ヲ單位トシ端數ヲ生ゼザルコトニ注意セザルベカラズ

二、搭載法

糧食品ヲ受込マントスルニハ其ノ數日前若ハ前日ニ規定ノ手續ニヨリ軍需部、商人等へ請求或ハ購買ノ契約ヲナシ、多量ヲ搭載スル場合ニハ數日前ニ副長ニ所要人員、「カッター」、通船等ノ請求ヲナシ、要スレバ港務部へ運貨船、曳船ヲ、或ハ軍需部へ貨物自動車ノ貸與方ヲ請求シ置クベシ。搭載前ニハ格納ニ充ツル倉庫又ハ格納所ノ掃除、手入、換氣ヲ行ヒ在庫品ハ積替整頓スベク、冷蔵庫ハ前日ヨリ冷却スベシ

受込搭載ノ當日ニ至ラバ主計兵曹及運貨船ノ廻漕ヲ命ゼラレタル者ハ糧食品受渡所又ハ港務部へ出發シ、糧食品授受ノ準備ヲナス。運貨船ハ搭載前必ズ其ノ船底、船側等ニ溜水、漏水ノ箇所ナキヤヲ檢シ、又其ノ保安上要スレバ搭載量ヲ制限セザルベカラズ。雨天、荒天等ノタメ糧食品ヲ水ニ濡ラス虞アル場合、或ハ炎暑ノ候日光ニ晒スコトヲ避クルノ必要アル場合ニハ覆ヲ用意スベシ

糧食品ノ授受ニ際シテハ必ズ現品ノ數量ト請求書類ノ數字トヲ對査シ、且糧食品ノ鮮否ヲ鑑別シ以テ後日紛争ヲ醸スガ如キコトナキ様授受ノ確實ヲ期スベシ。受込ミタル糧食品ヲ運貨船等ニ搭載スルニハ倉庫ニ口積スベキモノ、包裝堅固ノモノヲ下積トナシ、然ラザルモノヲ上積トナスヲ便トス。運貨船等自己ノ所轄ニ到着セバ直ニ倉庫、格納所ニ運搬シ整然ト積載格納スベシ

總テ糧食品ノ搭載、庫出、其ノ他取扱ニ際シテハ徒ニ作業ノ迅速ニノミ専心セズ、取扱ヲ鄭重ニシ貴重ナル糧

食品ノ無益ニ廢棄セラレザランコトヲ心掛クベシ

整備作業

烹炊員ハ烹炊作業ニ關係アル諸設備、要具ノ構造、性能、用法、效力及其ノ現狀ヲ知悉シ、又保存手入ヲ行ヒテ常ニ整備シ、之ガ使用ヲ有效適切ナラシメザルベカラズ。今注意スベキ事項ヲ列記セバ左ノ如シ

(一) 厨業事務室、烹炊室、糧食庫、冷藏庫、格納所及諸管電路線等ハ正規ノ色合ニ塗り、眞鍮等ノ研磨ヲ要スル金具ハ毎日手入ヲナシ常ニ光澤アラシムベシ

(二) 防水扉、防水蓋等ノ開閉繫止ヲ完全確實ニシ、不慮ノ危害ヲ被ラザル様注意スベシ

(三) 通風、疏水及照明ノ諸裝置ハ常ニ有效ナラシムベシ

(四) 糧食品ヲ倉庫ニ格納スルニハ左ノ事項ニ注意スベシ

(イ) 餘地アラバ庫出、手入等ヲ便ニスルタメ相當ノ通路ヲ存スルコト

(ロ) 品種ヲ異ニスル糧食品ヲ同一場所ニ格納スルニハ區分ヲ明ニスルコト

(ハ) 保存期限短キモノ、腐敗損廢ノ虞アルモノハ庫出、發見等ニ便ナラシムルタメ口積トスルコト

(ニ) 出港前ニハ艦船ノ動搖ニヨル轉落、轉倒等ヲ防グタメ動搖止ヲ確實ニナスコト

(ホ) 通風、照明ノ裝置ヲ遮ルベカラズ。又艦底入口ヲ塞グベカラズ

(五) 蒸氣飯炊釜ハ毎年一回水壓試驗ヲ行ヒ、其ノ施行年月及試驗水壓力ヲ記錄シ置クベシ

(六) 電動機及電路ハ水ニテ濡レザル様ニ工夫シ、努メテ清淨乾燥ノ状態ニ在ラシムベシ。

(七) 電流計、電壓計、熱度調整器、電路接斷器、壓力計、安全辨等ノ計器ハ時々作動検査ヲ行ヒ常ニ有效ナラシムベシ。

(八) 烹炊要具ハ之ヲ破損セザル様取扱及使用ヲ丁寧ニシ、使用後ハ充分ニ手入ヲナシ常ニ清淨ナラシムベシ。又其ノ用途ヲ違フベカラズ。

野外烹炊作業

野外烹炊作業ハ陸上行軍演習、陸戰隊駐軍等ヲナス場合、陸上ニ於テナストコロノ烹炊作業ニシテ、概ネ設備不完全ナルニ拘ラズ急速ニ調理配食スルヲ必要トスルコト多シトス。

輸送ノ手數ト費用トヲ避クルタメ糧食品、烹炊要具、消耗品等ハ成ルベク其ノ地方ニ於テ軍需部長ノ契約スルトコロノ供給請負人ヨリ受込ミ、或ハ主計長ガ適當ト認メタル者ヨリ直接購買スルヲ便トスルモ、情況ニヨリテハ軍隊自ラ携行スルヲ必要トスル場合アリ。今糧食品ヲ除キ野外烹炊作業ニ必要ナル器具及消耗品ヲ擧ゲレバ左ノ如シ。

演習釜及同附屬品、槌、鶴嘴、「スコップ」、天幕及同附屬品、俎、肉截刀及同鑊、薄刀庖丁、出刃庖丁、龜甲筥、玉揚筥、米洗棒、汁杓子（大小）、飯杓子（大小）、桶、砥石、配食器、食器碗、茶瓶、竹筥、「タワシ」、繩、薪、木炭、木綿、柄杓、竹ノ皮、割箸、七島筵、洋角燈、「マツチ」、蠟燭等。

烹炊所ノ選定ハ其ノ隊ノ任務、戰況、地形等ニヨリ異ルモ、選定ニ當リ考慮スベキ事項概ネ左ノ如シ

- (一) 隊員ヘノ供食ニ便利ナル地點ナルコト
 - (二) 敵ノタメ地上及上空ヨリ所在ヲ認識サレ難キ場所ナルコト
 - (三) 用水ニ便ニシテ且水量豊富ナルコト
 - (四) 附近ニ傳染病患者ナク、衛生狀況ノ良好ナルコト
 - (五) 糧食品ノ供給豊富ナル土地又ハ運搬ニ便アル土地ナルコト
 - (六) 烹炊設備ヲナスニ充分ノ餘地アリ、且糧食品ヲ格納スルニ適當ナル場所アルコト
- 野外烹炊所ヲ撤去スルニ當リテハ消火ヲ嚴ニシ、使用シタル場所ハ完全ニ舊態ニ復スベシ

第六章 饗 應

饗應ハ歡迎會、送別會、懇親會、慰勞會等ニ於テ食事ヲ共ニスル催ヲ云フ。饗應ニ從事スル者ハ、主催者ノ意圖ニ從ヒ饗應ノ目的ニ應ジ、接待ノ方法、献立、其ノ他設備ニ細心ノ注意ヲ拂ヒテ準備ニ遺憾ナキヲ要ス

饗應ノ方式等ハ所ニヨリ、又人ニヨリテ一様ナラザルモ通則ト認メ得ベキ事項ニ就キ其ノ概要ヲ述ブレバ左ノ如シ

準 備

一、招待 狀

招待スベキ者定マラバ數日前ニ招待狀ヲ發送シ、成ルベク出席ノ有無ヲ確メ置キ供食ノ準備ニ便ナラシメザルベカラズ

例 狀 待 招 文 歐

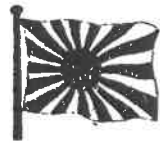


Le Vice-Amiral Yeisuke Yamamoto
Commandant la Division Ecole

prie _____
de lui faire l'honneur de venir _____
à bord le _____ *à* _____ *heures.*

Vice-Amiral _____
L'embarcation attendra au quai
de _____ *à* _____

R. S. V. P.



Vice-Admiral Yeisuke Yamamoto
and the Officers of
the Imperial Japanese Training Squadron
At Home
on Board H. I. J. M. S. " _____ "

on _____
from _____ *to* _____ *o'clock.*

Prots will be in attendance
at _____
from _____ *to* _____

Please present this Card to
the officer in charge.

和文招待狀例



拜啓來 月 日 (曜日) 午 時

分 ヨリ 同 時 分迄 軍艦

ニ於テ「アットホーム」相催候ニ付御

來臨被下度此段御案内申上候 敬具

大正 年 月 日

練習艦隊司令官 山本英輔

二、献立表ノ作製

招待ノ目的、豫算額、供食數、食器ノ都合等ヲ考慮シテ献立表ヲ作製セザルベカラズ

三、食堂並食卓ノ準備

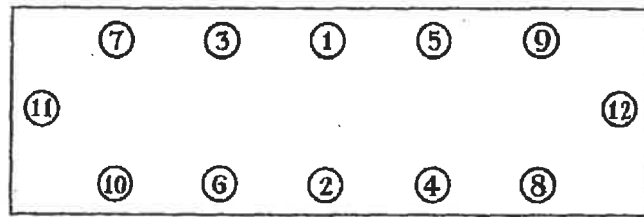
食堂入口ニハ出席者ノ官職氏名(又ハ氏名ノミ)ヲ記シタル席次表ヲ見易キ場所ニ置キ、出席者ノ着席位置ヲ豫告スルヲ宜シトス

食卓ニ於ケル各人着席ノ位置ハ食堂及入口ノ都合ニヨリ一定スルコトヲ得ザレドモ、數例ヲ示セバ左ノ如シ

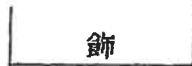
排
列
例



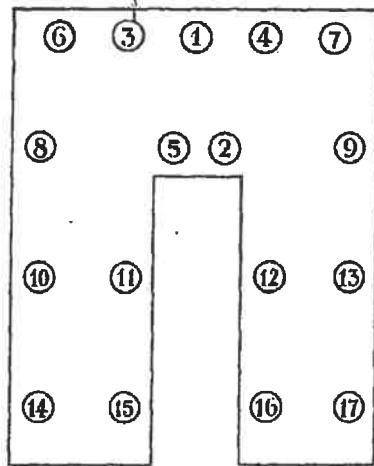
例一



) 入 (

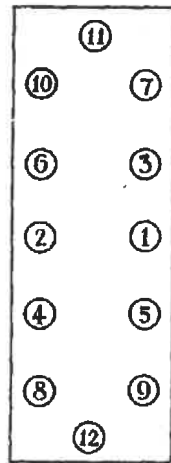


例三



) 入 (

例二



) 入 (



排列例

例四

7	3	1	5	9
10	6	2	4	8

17	15	11	15	19
20	16	12	14	18

27	23	21	25	29
30	20	22	24	28

) 入 (

例五

7	3	1	5	9
10	6	2	4	8

16	15
22	21
28	27
34	33
40	39

14	13
20	19
26	25
32	31
38	37

12	11
18	17
24	23
30	29
36	35

) 入 (

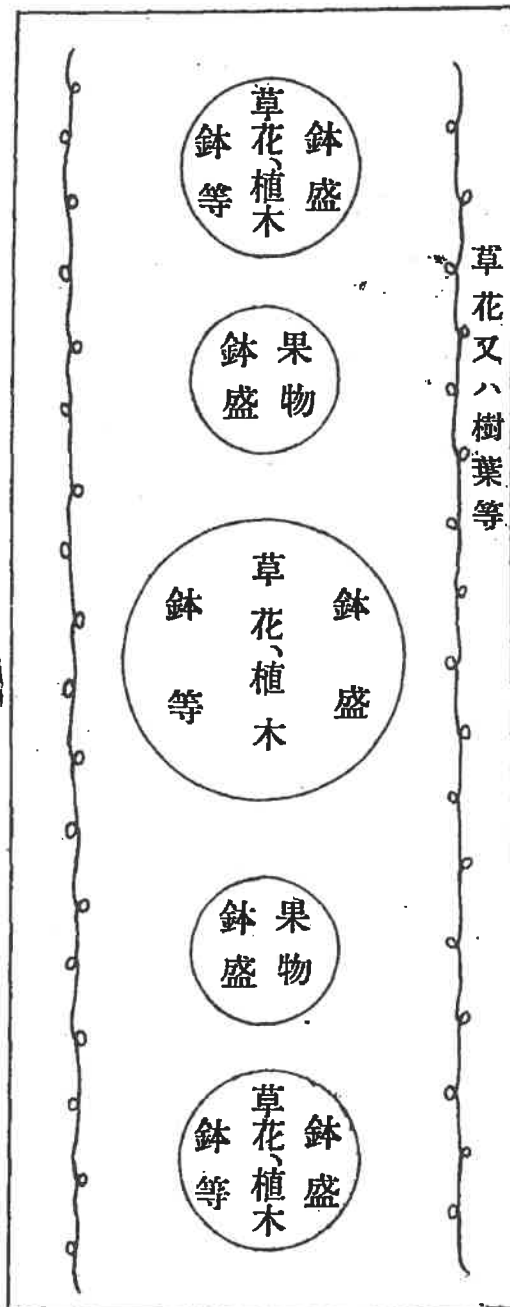
數字1ハ主催者ノ位置ヲ示シ、以下數字順ニ主賓ヨリ關係薄キ者（或ハ上級者ヨリ下級者）ニ至ル位置ヲ示ス

出席者一人ニ付要スル食卓ノ幅ハ六十糎乃至七十糎ヲ適當トス

四、食卓上ノ裝飾及食器等ノ排列

食卓ニハ純白ナル食卓覆ヲ敷キ、中央ノ線ニ沿ヒ左ノ裝飾ヲナスヲ例トス

盛 花 例



食器類ハ出席者毎ニ左ノ如ク排列スルヲ正式トス。但シ準備セル食器數ノ都合ニヨリ代品ヲ以テスルモ可ナリ。例バ魚「ナイフ」ニ代フルニ肉「ナイフ」ヲ以テスルガ如シ

「ナイフ」(三) 及「フォーク」(三)ハ最初ヨリ排列シ置カズ、「ナイフ」(二) 及「フォーク」(二)ヲ使用シ終リタル後ニ出スヲ例トス

樂目

献立表

何某殿

1 セリーガラス

2 葡萄酒グラス
(色付ノモノ)

3 葡萄酒グラス
(無色ノモノ)

4 シャンペングラス

麥酒グラス

果物ナイフ

果物フォーク

菓子匙

セルビエツト

麵麩皿

胸サン花

ナイフ (二)

ソツプ匙

魚ナイフ

ナイフ (三)

ナイフ (三)

フォーク (三)

フォーク (三)

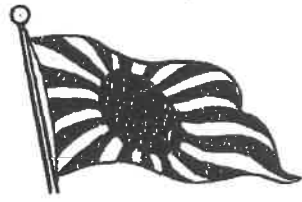
魚フォーク

フォーク (二)

椅子

五、献立表

献立表ハ美術的ニ圖案シタル紙ヲ用フルコトアルモ、白紙ニ印刷又ハ謄寫スルモ可ナリ
 (例)



昭和五年九月一日
 於旗艦出雲

午 餐 献 立

- | | |
|----|---------|
| 一、 | 前 |
| 一、 | 澄 羹 |
| 一、 | 鱒 蒸 煮 |
| 一、 | 雞洋酒煮入重燒 |
| 一、 | 牛肉蒸燒附野菜 |
| 一、 | 冷 菓 |
| 一、 | 雜 菓 |
| | 菜 汁 |

給仕法

給仕ヲ命ゼラレタル者ハ身体、衣服ヲ清潔ニシ、動作ハ懇切機敏ヲ旨トシ、苟モ出席者ヲシテ不快ノ感ヲ抱カシメザルコトニ注意ヲ要ス。而シテ通例冬季ト雖モ夏衣ヲ着用ス

給仕人ノ員數ハ出席者二十名ニ付五名ノ割トナシ、内一名ハ飲物ノ給仕ニ、他ノ四名ハ調理品ノ給仕ニ従事スルヲ適當トス

調理品ノ持廻ハ各受持食卓ニ於テ首席者ヨリ始ム。皿ヲ下グル場合亦同ジ。又皿ヲ出シ或ハ下グルニハ出席者ノ左肩ノ脇ヨリナシ、飲物ヲ注グニハ右肩ノ脇ヨリナスベシ

調理品ヲ供スル順序ハ献立表ニ記載スル順序ニヨルモ、大凡左ノ如シ

- (一) 「オードブル」(前菜)
- (二) 「スープ」(羹汁)
- (三) 魚肉調理品
- (四) 獸肉調理品
- (五) 鳥肉調理品
- (六) 菓子類
- (七) 果物類

(ハ) 雜菓果(菓子、果物)

(カ) 紅茶類

又酒類ハ次ノ順序ト時期ニ之ヲ注ゲモノトス

「スープ」ノ時 「セリー」(平野水、サイダー類)

魚肉ノトキ 白葡萄酒

獸肉ノトキ 赤葡萄酒

鳥肉ノトキ 「シヤンパン」(調理品ノ最後ノモノガ出ルトキ)

尙注意スベキハ飲物ハ一應客ニ伺ヒ、其ノ好ノモノヲ供スルヲ禮トス。故ニ右ノ順番來レリトテ全部注ギ廻ルニハアラズ。珈琲ノ如キハ「ミルク」ノ要否ヲ尋ネテ後供スベシ

新制度量衡換算法

我海軍ニ於テハ糧食品（被服物品共）ハ昭和六年四月一日ヨリ米突法ニヨリ整理スルコト、ナリ、換算上粳、
 瓦、又ハ坵以下ノ端數ヲ生ジタルトキハ之ヲ切捨ツルコトニ定メラル

換算法左ノ如シ

（尺單位ノモノ）

$$\text{尺} \times \frac{10}{33} = \text{米}$$

（升單位ノモノ）

$$\text{升} \times \frac{2401}{1331} = \text{立}$$

（貫單位ノモノ）

$$\text{匁} \times \frac{15}{4} = \text{瓦}$$

$$\text{貫} \times \frac{15}{4} = \text{貳}$$

糧食品營養價及「ビタミン」表

例	凡
	榮養價ハ榮養研究所報告ヲ摘録セルモノナリ
	十 十 十 極メテ多量ノ「ビタミン」ヲ含有
	十 十 十 多量ノ「ビタミン」ヲ含有
	十 十 十 稍々多量ノ「ビタミン」ヲ含有
	十 十 十 「ビタミン」少量含有
	十 十 十 極メテ微量ノ「ビタミン」ヲ含有
	十 十 十 「ビタミン」ヲ含有セズ
	十 十 十 「ビタミン」ノ有無不明或ハ含有量ニ疑アリ
	十 十 十 未ダ研究發表ヲ見ザルモノ
	十 十 十 無記號

糧食品營養價及「ビタミン」表目次

穀類及其加工品	類………	九七
米	類………	九七
麥	類………	九八
雜穀	類………	九八
豆類及其加工品	類………	一〇〇
豆	類………	一〇〇
野菜類	類………	一〇四
葉菜	類………	一〇四
莖菜	類………	一〇七
根菜	類………	一〇七
蒴菜	類………	一〇九
花菜	類………	一〇九
水生類	類………	一一〇

雜類	類………	一一〇
野菜加工品	類………	一一〇
菌藻類及其加工品	類………	一一三
菌	類………	一一三
藻	類………	一一四
鳥肉類及其加工品	類………	一二六
獸肉類及其加工品	類………	一二七
魚肉類及其加工品	類………	一二九
生肉	類………	一二九
加工品	類………	一三三
貝類及其加工品	類………	一三六
甲殼類及其加工品	類………	一三〇

軟體類及其加工品	類………	一三〇
魚卵類及其加工品	類………	一三三
卵類	類………	一三三
乳類及其加工品	類………	一三三
植物油	類………	一三三
調味品	類………	一三四
雜(植物性食品)	類………	一三五
飲料	類………	一三五
果實類及其加工品	類………	一三七
種實類	類………	一四〇
菓子類	類………	一四〇
糖類、澱粉	類………	一四二

穀類及其加工品	品名	養素		水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維灰%	百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
		水分	蛋白質%								脂肪%	炭水化物%	纖維	維灰%	A
米類	玄米	一・八八	七・七〇	一・二五	七六・一〇	〇・九五	一・〇七	三五七	+	+	+	+	+	+	+
	白米	〇・二四	八・〇〇	〇・二四	七六・一〇	〇・二〇	〇・八〇	三五四	-	-	-	-	-	-	-
	五分搗米	一・二五	四・四九	〇・九六	七四・七一	一・一〇	〇・七四	三五六	+	+	+	+	+	+	+
	七分搗米	〇・九六	四・三五	〇・九六	七五・九四	〇・二五	〇・六七	三三八	+	+	+	+	+	+	+
	メンザイ	二・四三	二・三三	二・四三	二六・七〇	九・二〇	三・九五	四三二	+	+	+	+	+	+	+
	糠	一・八二	一・三五〇	一・八二	三五・九〇	九・二〇	二・五四	三六八	+	+	+	+	+	+	+
	道明寺粉	〇・五〇	六・二四	〇・五〇	七九・〇七	〇・四三	〇・八六	三五四	+	+	+	+	+	+	+
	上米粉	〇・四三	五・七四	〇・四三	七九・八二	〇・四三	〇・二三	三五五	+	+	+	+	+	+	+
	凍餅	〇・一七	七・一三	〇・一七	七五・一六	〇・六九	〇・五九	三三九	+	+	+	+	+	+	+
	カキモチ	〇・三八	四・九二	〇・三八	七九・六七	〇・二四	一・〇七	三五〇	+	+	+	+	+	+	+
白玉粉	〇・六六	五・五六	〇・六六	七七・三三	〇・一五	〇・一八	三四六	+	+	+	+	+	+	+	
米麴	一・四七	七・六〇	一・四七	七〇・〇八	〇・九四	〇・六〇	三三三	+	+	+	+	+	+	+	

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維	灰分%		A	B	C	D	E
餅	四六・〇〇	四・六〇	〇・一八	四八・三〇	—	〇・二二	〇・三三	二九					
甘酒	七七・六〇	二・〇〇	〇・一〇	一〇・三〇	—	—	〇・二四	五一					
挽割麥	一三・八〇	一〇・四〇	一・四〇	七三・二〇	一・〇〇	一・七三	三五二						
壓搾麥	一四・〇七	九・五〇	一・四〇	七三・三三	〇・七二	一・四〇	三四八						
麥飯(白米七、麥三)	六五・七〇	二・二〇	〇・三九	三三・二四	〇・二九	〇・三八	一四						
稈麥	一一・八〇	一三・五〇	一・九〇	六九・二〇	一・八一	一・八七	三五三						
小麥	一一・〇〇	一三・五〇	二・四八	六九・八〇	一・六二	一・三〇	三六五						+
小麥粉	一二・三〇	八・九〇	〇・九三	七五・九〇	—	一・〇〇	三四八						+
メリケン粉	八・九三	一一・六二	一・三三	七五・九三	〇・七三	〇・六三	三七一						
生麵麩	三三・三〇	一〇・三〇	〇・六二	五三・八八	〇・五〇	一・五三	二六五						
ハムサンドウキツチ	四六・三三	一五・四一	七・五二	二八・三七	〇・〇一	二・二九	二四九						
餛飩粉	一三・四〇	一〇・四〇	〇・八六	六九・二〇	—	四・〇六	三三四						
餛飩(煮)	七六・四〇	三・二四	〇・〇四	一九・三三	〇・二二	〇・三五	九三						

麥類

糯	梗	糯	梗	雜 穀 類	生	渦	ス	都	金	車	竹	麩	素	素	マ	
黍	黍	粟	粟		麩	卷	ダ	花	魚			輪	麵	麵	麵	カ
一三・二〇	一六・〇三	一一・〇〇	一八・四一		六九・八二	一〇・五七	一五・六九	一四・五一	一一・〇〇	一四・三五	五・六〇	五・三〇	六・八五	一四・二〇	一六・七	ロ
一一・四〇	八・五六	一一・五〇	一一・二〇		一〇・六一	三三・八三	一九・三〇	三三・二四	五三・四〇	二〇・九四	七・三〇	三二・〇〇	二・七二	一〇・六〇	三・三	ニ
四・八二	四・一八	二・三六	三・五六		〇・三一	〇・四五	〇・〇八	〇・七五	一・三〇	一・五二	〇・一五	〇・九一	〇・二四	〇・七九	〇・五三	一
六四・九〇	六〇・三三	七一・九〇	六三・九一		一九・三二	六三・三二	三〇・七六	四八・九一	三三・一〇	五九・三三	三五・五〇	五・五〇	一七・三五	六七・二〇	六七・八四	・
四・一〇	五・五七	一・二〇	一・五五			〇・二八	〇・二四	一・一一		〇・三三			〇・三三		〇・二四	・
一・八八	四・三五	〇・九〇	一・七三		〇・一七	〇・五六	三三・二八	〇・七七	一・四〇	〇・五三	〇・一八	〇・五〇	〇・九九	六・三四	〇・八四	・
三五八	三三一	三六四	三四一		二五	三六一	二〇六	三四〇	三六三	三四三	一七七	三六八	八三	三六	三三八	・

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維	灰分%		A	B	C	D	E
稗	二二・四〇	九・七〇	三・一〇	六八・二〇	四・五〇	一・八二	三四八						
蜀黍	一〇・九〇	九・二〇	四・〇〇	七二・二〇	一・五〇	一・〇二	三七一						
玉蜀黍	一四・一〇	八・四〇	四・〇〇	七〇・八〇	〇・七〇	一・〇八	三六二		+				
コーンフレーク	九・三六	六・八三	〇・二二	九一・二八	〇・七七	二・三三	三五五						
オートミール	九・二四	二二・七五	九・七一	六五・七一	一・〇〇	一・七九	四二二						
蕎麥粉	九・〇〇	二二・六〇	三・六七	六五・四〇	〇・七〇	二・二〇	三五八		?				
干蕎麥	一五・九六	九・〇三	一・四三	六二・〇七	二・〇三	九・二九	三〇一		+				
燒蕎麥	六・三四	八・九八	三・六九	五八・九三	一・〇二	一・二八	四八九						
蕎麥切	六・四三	五・〇三	一・三五	二四・二三	〇・二六	〇・八一	二三三						
蕎麥米	一一・〇〇	一〇・〇〇	二・七七	七二・七〇	〇・五〇	三・二三	三六一						
コーンミール	一〇・二九	七・一一	二・三六	七六・九三	一・二二	一・一一	三六七						
豆類及其加工品													
豆類													
白大豆	一三・〇〇	三九・一〇	一六・〇〇	二五・一〇	一・四〇	四・七二	四三二						

大豆(目赤赤莢)	大豆	大豆	枝豆	黄粉	青大豆	黒大豆	大豆	豆腐	豆腐	油揚	ガンモドキ	ケンチン卷	生揚	干揚	湯皮		
七・八	七・八	六・六三	六・六三	一三・三〇	一一・四〇	五・七〇	六九・五〇	九二・四〇	八八・七〇	八三・四〇	八三・九一	五三・二〇	三〇・一〇	五三・三三	七四・四〇	六・四九	一〇・七〇
三九・五〇	三九・五〇	四三・〇一	四三・〇一	三六・四〇	三五・七〇	三九・三〇	一三・二〇	三三・七〇	六・五〇	四・六〇	七・〇九	二一・一〇	三三・二〇	一八・〇三	二二・四〇	二九・五〇	五一・五〇
一九・六	一九・六	一八・五一	一八・五一	一五・九〇	一七・五〇	一九・七六	三・六〇	一・二九	〇・三三	二・二四	四・九〇	三三・〇〇	二七・一八	二二・三〇	九・二五	六一・五三	二四・一三
二〇・二三	二〇・二三	二二・二三	二二・二三	二二・九〇	二六・〇〇	三三・八〇	八・七五	一・九〇	三・七〇	七・三〇	三・五七	二・七〇	五・二〇	二・三三	二・七〇	九・九〇	九・九〇
四・八一	四・八一	四・三九	四・三九	四・三〇	四・二〇	五・七〇	一・七九	一・六〇	一・六〇	一・六〇	一・六〇	〇・九八	〇・九八	一・三五	一・三五	一・三五	一・三五
八・一九	八・一九	五・五九	五・五九	五・一三	四・四八	四・二八	一・七三	〇・三七	〇・六一	〇・五五	〇・五九	一・二五	一・八四	一・八九	〇・九五	一・二九	三・二〇
四三三	四三三	四三二	四三二	三九五	四二六	四四一	四四一	四四一	四四一	三〇二	三〇二	四〇八	三三九	一四八	六九三	四七六	四七六
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

品名	榮養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維	灰分%		A	B	C	D	E
凍豆腐	七・三〇	六〇・二〇	二四・六〇	四・八〇			二・八八	四九五		—			
高野豆腐	一一・一五	六一・三四	四・三〇	一八・三七		〇・八五	二・九一	三六七					
糸引納豆	六一・二〇	一八・一〇	九・六九	七・七〇		〇・八〇	二・二二	一九六		+			
濱名納豆	三六・一〇	二五・九〇	一二・四四	九・〇〇		一・五〇	二・三九〇	二五九					
モヤシ(大豆)	九三・七	三・三三	〇・三三	二・二三		〇・五五	〇・二五	三三		+			
大豆粕	二七・四四	四七・五五	四・三一	一一・三六		三・三三	六・七五	二八二		+			
赤味噌	五〇・八〇	二二・六〇	四・四八	一六・七〇		一・八〇	二・七七	一六二					
白味噌	五三・五〇	一〇・〇〇	一・六八	二六・六〇		二・〇〇	五・五六	一七四					
田舎味噌	五三・三四	八・五〇	四・二四	一八・七四		二・一〇	一三・九二	一五一					
江戸味噌	四八・五〇	一四・三三	六・二五	二〇・七二		一・九一	七・五九	二〇三					
仙臺味噌	五三・三八	一〇・二四	六・三五	二六・〇〇		二・五三	二・四八	一六七					
八丁味噌	四七・〇三	三三・一九	一〇・六三	四・一一		二・九三	一一・六四	二二一					
名古屋味噌	七〇・六一	九・七四	四・四四	七・五七		一・五二	六・三〇	一二三					
金山寺味噌	四八・七五	五・六八	一・〇九	三九・四一		〇・二七	三・四九	一九五					

品名	養					百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン					
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維		維灰	分%	A	B	C	D
落花生	三・七〇	三二・六〇	四六・三〇	一五・五〇	〇・八〇	二・〇〇	六三					
藤豆	九三・九三	二・〇五	〇・二二	二・七	一・一八	〇・五六	二					
刀豆(乾)	一三・五	一九・二八	二・六四	四・二一	六・三五	三・九	三五					
刀豆(莢共)	七二・二四	六・六五	〇・五八	一三・二六	三・八九	四・三五	八七					
豌豆(鹽)	六・三〇	三三・三〇	一・三〇	六二・二〇	三・〇〇	三・三〇	三三					
剝豌豆	五九・七	二・六〇	〇・六	三三・〇四	二・九〇	一・三五	一四					
莢豌豆	九〇・三	四・三七	〇・二五	二・九	一・〇三	〇・四九	三					
野菜類												
アサツキ	九五・〇三	二・二四	〇・四三	一・二六	〇・六八	〇・六	八					
キヤベツ	九三・二〇	一・三〇	〇・三三	三・三〇	一・三〇	〇・四九	二					
大根	九三・四〇	一・五〇	〇・二七	一・一〇	二・三〇	一・二六	三					
不斷草	六六・九六	〇・八三	〇・一一	一・九五	〇・一九	〇・七六	三					
フランス葱	八九・三七	一・五九	〇・一七	五・九一	一・一八	〇・八〇	三					

法蓮草	九三・〇〇	二・二〇	〇・三九	二・四〇	〇・四〇	一・三三	三	+	+	+	+	+	+	+
白 菜	九五・〇九	〇・七三	〇・〇九	二・五五	〇・五九	〇・八一	四							
濱 防 風	九〇・六七	一・六七	〇・二九	四・七〇	一・一七	一・二五	九							
蕪 菁 葉	九四・二〇	一・七〇	〇・三〇	〇・九〇	一・八〇	一・〇四	三							
小 松 菜	九四・五〇	一・七〇	〇・二〇	一・二〇	一・四〇	一・二六	四							
京 菜	九四・〇〇	二・五〇	〇・四一	一・〇〇	一・四〇	一・四三	八							
芥 子 菜	八九・六四	三・〇七	〇・二九	一・九五	一・八六	一・六三	三							
ミ ッ ツ バ	九四・四〇	一・一〇	〇・二〇	一・五〇	一・七〇	〇・九三	三							
モ ミ 大 根	九七・八七	〇・七七	〇・〇九	〇・八七	〇・一一	〇・四八	八							
丸 葉 大 黄	九四・三九	一・三三	〇・二四	二・一〇	〇・七〇	〇・九九	五							
メリケンサラダ	九四・四四	一・九三	〇・三三	二・四三	〇・九二	〇・八六	二							
葱 (白色部)	九一・九〇	一・四〇	〇・四二	三・二〇	二・二〇	〇・五〇	三							
葱 (青色部)	九五・八三	一・二三	〇・〇二	七・七九	〇・九〇	〇・八七	九							
韭	九〇・七〇	二・三〇	〇・五二	四・三〇	〇・三〇	一・〇二	三							
ニンニク	七七・〇一	一・二七	〇・二四	二〇・四一	〇・四八	〇・五九	九							

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	灰分%	A		B	C	D	E	
ニンジン葉	八三・〇二	三・八九	〇・五	八・〇八	二・六一	二・四八	五四						
ナツナ	七八・〇五	七・七一	〇・六七	七・四三	一・八四	二・八九	六						
パセリ	七八・七三	三・六一	一・二七	一〇・〇三	三・〇八	一・八七	六七						
春菊	九三・二〇	二・〇〇	〇・二六	二・〇〇	〇・九〇	一・二四	元						
サラダ	九三・五〇	一・四〇	〇・二九	二・四〇	〇・八〇	一・四一	八						
山東菜	九五・四	一・五〇	〇・二四	一・二六	〇・五五	〇・七四	三						
紫蘇葉	八八・二	一・六	〇・四	四・八一	一・四九	一・七九	三						
セロリ	九四・〇二	〇・七七	〇・〇三	三・二五	〇・〇三	一・三二	七						
唐菜	九六・二	一・三	〇・二	〇・九三	〇・五二	〇・七一	一〇						
漬菜	九六・三〇	一・一〇	〇・〇九	一・五〇	〇・四〇	〇・八六	二						
ツマミ菜	九五・四	一・四	〇・二五	一・七五	〇・五九	一・一五	五						
蓼ノ葉	七七・五	七・五四	一・八六	七・九九	二・五〇	一・九九	八						
唐辛子ノ葉	八三・三	五・九五	一・二四	五・二三	一・五〇	二・九三	六						
ワケギ	九五・六	一・四二	〇・一六	二・〇二	〇・五〇	〇・四七	六						

根菜類	莖菜類													
	アスバラガス	馬鈴薯	ラツキヤウ	里芋	玉葱	筍(孟宗)	筍(破竹)	筍(眞竹)	ウド	八頭	百合根	ズイキ	嫁	ワラビ
	九二・七〇	七九・五〇	八〇・四〇	七三・四〇	九三・二〇	九二・八〇	九〇・五二	九二・一〇	九五・四〇	七五・六〇	六五・六〇	八七・五〇	九〇・一八	八九・五〇
	二・四二	二・〇〇	二・二〇	〇・七〇	一・〇〇	二・八〇	三・九〇	二・五九	〇・七〇	二・八〇	四・三〇	一・二四	二・三三	二・二〇
	〇・三三	〇・三三	〇・三三	〇・三三	〇・三三	〇・三三	〇・三〇	〇・二七	〇・〇八	〇・〇四	四・九〇	〇・三〇	〇・三九	〇・一九
	二・二二	一七・三〇	二二・五〇	三三・三〇	四・八〇	三・五〇	二・八八	二・九七	二・三〇	一九・七〇	三三・八〇	四・四四	四・三五	四・八〇
	〇・八一	〇・五〇	四・〇〇	〇・九〇	〇・五〇	〇・五〇	一・〇三	一・七一	〇・七〇	〇・四〇	〇・四〇	一・九二	〇・五三	一・六〇
	一・三六	〇・六七	三・八二	〇・九七	〇・三二	〇・八四	一・三三	一・一五	〇・五〇	〇・八五	一・二五	三・六〇	一・五〇	一・五三
	三	九	三	一五	三	六	三	三	三	九	一七	六	三	三〇
		+			*									
		+			+									
		+			+									

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	繊維	維	灰分%		A	B	C	D	E
大根	九五・九〇	〇・六〇	〇・三二	一・六〇	〇・九〇	〇・五〇	三	?	?	+			
蕪菁	九七・二〇	〇・七〇	〇・一一	一・二〇	〇・七〇	〇・五三	九	一?	+				
赤蕪菁	九五・八一	〇・六四	〇・二四	二・二一	〇・六八	〇・八〇	三						
人参	九一・三〇	一・二〇	〇・三〇	四・五〇	一・七〇	〇・九三	六	+	+	+			
牛蒡	九一・四〇	二・五〇	〇・二四	一四・五〇	一・八〇	一・二七	七						
桔梗根	八四・〇〇	三・五〇	〇・二八	一〇・九〇	一・〇〇	一・〇二	六						
サツマイモ	六九・八〇	一・二〇	〇・三三	二七・七〇	〇・七〇	〇・七四	一〇	+	+				
サツマイモ切干	五・二二	三・四五	〇・七三	八六・九五	二・三〇	二・三三	七			?			
長芋	四六・六〇	二・七〇	〇・二六	二〇・七〇	〇・六〇	〇・八四	七						
自然薯	七三・〇〇	一・二〇	〇・一九	二五・〇〇	〇・二〇	一・〇六	九						
ツクネイモ	八二・〇一	四・四一	〇・一〇	二二・四九	〇・二一	〇・六六	七						
トロロイモ	七〇・四〇	四・九〇	〇・〇六	二二・三〇	一・四〇	一・三三	八						
キヌカツギ	七三・九八	二・六三	〇・三三	二〇・八四	〇・七三	二・二〇	九						
白藷(皮共)	六五・二六	〇・八六	〇・三三	三三・二五	〇・三三	〇・八五	八						

品名	養		素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン							
	水分%	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%		纖維	維灰	分%	A	B	C	D	E
品名	水分%	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維灰	分%	百瓦ノ温量 (カロリー)	A	B	C	D	E
生 姜	九・〇〇	二・二〇	〇・六	四・〇〇	一・七〇	〇・五		三					
ツクシ	九・七	〇・九七	〇・九	三・〇三	一・〇五	〇・七一		一八					
水生類													
慈 姑	六・二〇	四・四〇	〇・三三	二四・八〇	〇・四〇	一・三七		二三					
蓮 根	八・七〇	二・三〇	〇・八	一〇・七〇	〇・六〇	〇・六二		四					
芹	九・三三	一・六	〇・二四	三・二	〇・八一	一・二六		三					
田 芹	九・五〇	一・八〇	〇・二六	二・五〇	〇・五〇	一・一八		二〇					
山 葵	九・七〇	五・二〇	〇・二〇	二二・八〇	一・四〇	一・二七		二二					
雜													
紫 蘇 實	八・二六	二・四	一・二五	二・九	三・六八	〇・九		三					
西 洋 辛 子	九・二〇	〇・七二	〇・二	一・八七	〇・〇八	〇・四		三					
ゼ ン マ イ	八・三〇	三・一〇	〇・八	四・〇〇	三・八〇	〇・三二		三					
蒟 蒻	九・八〇	〇・六	〇・〇一	二・三〇		〇・三七		一〇					
野菜加工品													

切干大根	二九・五〇	七・二〇	一・一七	四六・〇〇	七・六〇	七・三七	三九
裂干大根	四三・三二	七・五七	〇・四七	三五・四四	五・七五	七・〇一	一八一
干芋莖	三三・五三	六・五七	一・四六	三七・八二	一一・五〇	九・四五	一九六
干ワラビ	二二・九六	六・八二	一・三二	三六・四四	二二・六四	九・四二	二七一
板ワラビ	一一・二五	〇・二七	〇・〇八	八・二二	一	〇・四五	三六三
干ゼンマイ	一九・九四	一七・五七	二・七〇	四三・七一	八・四四	六・〇七	二七六
カンピシウ	三三・七〇	七・六〇	〇・二三	五五・〇〇	一・〇〇	〇・七三	二六二
凍蒟蒻	一五・五六	一・五三	〇・一八	六六・二三	三・七三	二・五三	二七九
牛蒡揚物	四七・五八	五・六一	一〇・六六	三三・六五	〇・五〇	一・一〇	二五六
人参揚物	三〇・六〇	六・〇三	一三・一六	三九・四四	〇・九五	二・二四	三〇八
蓮根揚物	五一・五九	五・一五	八・四四	三一・〇四	〇・二六	二・一七	三三七
甘藷揚物	四七・五五	二・八七	九・二八	三七・六〇	〇・八三	一・二五	二五三
莢菜豆揚物	六〇・四六	五・一〇	九・五三	二二・四四	〇・七八	一・二七	一九七
キンピラ牛蒡	四五・九六	五・八〇	五・八四	三七・二二	三・三五	一・九五	二三〇
浅漬(大根)	八五・二七	一・六四	〇・〇八	七・六三	一・一五	二・九八	三九
赤漬(チヨロギ)	八〇・五九	二・六三	〇・〇五	二二・五三	〇・六三	三・九三	六三

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維	灰分%		A	B	C	D	E
福神漬	五五・〇二	三・六八	〇・六七	二〇・八三	一一・二一	二〇・四八	一〇七						
辛子漬(茄子)	六五・一四	四・七一	三・二二	二〇・二七	一・〇二	五・一四	一三二						
金山寺漬(青瓜)	七五・六七	三・七三	〇・二五	九・三三	〇・九九	八・六三	六						
守口漬	五五・一九	二・四〇	〇・二五	一三・一九	〇・九〇	六・六七	六						
味噌漬(大根)	六四・七〇	四・三〇	〇・一九	一六・一〇	三・〇〇	一〇・八〇	八五						
味淋漬(西瓜)	七五・七三	四・五〇	〇・七三	一三・三六	一・一九	四・三六	七六						
味淋漬(白瓜)	七五・二六	五・六二	〇・五三	一一・〇〇	一・〇九	三・九四	七三						
味淋漬(胡瓜)	七三・三三	五・四八	〇・二三	一四・二二	一・八九	三・六二	八二						
奈良漬(青瓜)	七四・三五	三・九八	〇・二三	四・四八	六・七七	九・四〇	三七						
奈良漬(白瓜)	七九・八〇	三・九〇	〇・〇五	二・九〇	三・七〇	八・九〇	二八						
奈良漬(大根)	七三・三三	三・四九	〇・二五	一八・〇〇	一一・二八	三・五五	九〇						
糠味噌漬(大根)	八九・二四	一・二八	〇・二四	三・二五	〇・七〇	四・九六	二二						
糠味噌漬(大根葉)	八七・三二	一・九六	〇・五六	二・三一	一一・一〇	七・四七	二三						
糠味噌漬(蕪菁)	九〇・〇二	一・三六	〇・二二	二・九四	〇・七三	四・一一	二〇						

菌類及其加工品	煉味噌漬(蕪菁葉)	八七・四二	二・三〇	〇・六四	一・七九	一・〇九	七・一〇	三							
	鹽漬(櫻花)	七四・六二	三・一五	一・〇〇	五・六九	二・〇三	一三・二二	四六							
	鹽漬(白菜)	九〇・六一	一・三五	〇・二五	一・七七	〇・六二	五・三四	一四							
	酢漬(花ラッキョウ)	七〇・二六	〇・七五	〇・二二	二・六三	〇・三七	一・三二	一二							
	シソ卷唐辛子	六八・三三	五・二九	六・三三	八・〇九	一・六一	一六・〇一	六七							
	シソ卷梅干	四五・三三	三・二九	二・七一	一〇・四一	二・一〇	三四・八六	八一							
	千切漬(大根)	八八・八一	一・八五	〇・二八	二・七八	一・二二	四・二七	三三							
	澤庵漬	七八・一〇	一・七〇	〇・三〇	五・五〇	〇・九〇	一三・三〇	三三							
	梅干	七八・九〇	〇・五〇	一・三三	四・九〇	〇・六〇	一三・五〇	三五							
	梅ビシホ	四三・六七	〇・七九	〇・二二	四・八三	四・三三	八・二六	一八〇							
	ワサビ漬	四一・八九	一八・四〇	三・九八	二二・二九	二・六二	九・四九	二〇四							
	熔菜	六七・〇九	五・二二	一・二五	六・六一	三・九四	一五・四〇	五九							
	菌類	シヤンピニオン	九一・六二	三・七三	〇・一八	二・四四	〇・七五	〇・七七	二七						
	茸	八九・六二	二・五八	〇・七六	三・七五	一・二八	一・四四	三三							

品名	養					纖維	灰分%	百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	維				A	B	C	D	E
初茸	九三・四七	一・七〇	〇・二五	二・八六	〇・五二	〇・五二	二〇						
木茸	一〇〇・六六	一〇・〇四	〇・七二	五八・三五	一三・九一	六・二七	二八七						
松茸	八七・七〇	一・九〇	〇・三四	六・二〇	二・五〇	〇・八一	三六						
松茸(罐詰)	九二・二〇	一・三〇	〇・〇二	三・八〇	二・〇〇	〇・三八	二二						
ナメタケ(罐詰)	九五・三三	一・五〇	〇・〇九	一・九三	〇・三三	〇・四〇	一六						
椎茸(生)	七〇・三七	七・五八	〇・九三	一一・四三	二・四七	五・二三	八七						
椎茸(乾)	一七・二〇	一五・五〇	一・四五	六四・〇〇	一・二〇	三・四三	三九						
シメジ	九六・四六	一・三七	〇・〇九	一・五二	〇・五二	〇・八八	三						
松露	九三・二三	一・八八	〇・二六	二・五三	一・二三	〇・六七	二〇						
藻類													
アラメ	一九・三〇	七・五〇	〇・一〇	五九・二〇	一	二二・五〇	二七四						
青海苔	三・六五	二〇・七〇	〇・三〇	六〇・八〇	七・二〇	六・五六	三三七						
浅草海苔(上)	一一・三五	三六・六〇	一	四三・〇〇	一	八・〇〇	三六						
浅草海苔(中)	一一・一〇	三五・二〇	一	四三・五〇	一	八・七五	三三						

水前寺ノリ	オゴノリ	モツク	子持昆布	昆布卷	昆布佃煮	昆布茶	トロ、昆布	白髪昆布	松葉昆布	昆布	寒天	ヒジキ	味附海苔	海苔佃煮	浅草海苔(下)
六・五三	八三・五〇	七三・九〇	一九・九八	六五・九	六〇・六	一五・六八	七・九〇	三六・六八	三六・八九	一六・三〇	二〇・一〇	一六・八〇	一三・五七	六九・三三	一三・三五
二五・〇九	二・三〇	〇・七〇	五〇・五五	三・三九	六・二七	六・九〇	二・八〇	二・二六	二・九八	二・三〇	二・三〇	八・一〇	三三・五〇	四・六九	三〇・〇〇
〇・一四	〇・一九	〇・三七	四・〇三	〇・三四	〇・八八	一・三一	〇・八四	一・八七	〇・八四	一・二二	〇・二三	一・七一	〇・三〇	〇・五〇	—
五八・七四	一一・五〇	〇・四〇	六・一八	二二・六二	一四・二二	四二・一九	六二・六〇	三六・二五	二四・〇六	二七・七〇	七・七〇	四三・八〇	三六・六六	一一・三二	四四・五〇
一・一七	—	—	二・六三	一・七四	一・六八	七・〇〇	—	三・二二	三・四五	四・三〇	—	一〇・八七	五・二〇	〇・二五	—
六・九八	二・四八	二四・三六	一六・八七	三・三七	一五・〇六	二五・五〇	二四・七〇	一六・九〇	三〇・三八	二七・八一	二・九〇	一六・五六	一〇・三五	二二・八〇	一〇・八五
三四五	五八	八	二七〇	一二四	九二	二二三	二七六	一七五	一一九	二二八	三〇五	二七八	二八六	七〇	三〇五

品名	養					素			百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維%	灰分%	A	B		C	D	E		
鶏肉	七二・八〇	一九・五〇	七・八〇	—	—	〇・九六	一五二							
鶏臓物	七六・六一	一四・三九	八・一六	—	—	〇・六五	一三五							
鶏骨スーブ	九八・四三	〇・五四	〇・〇二	—	—	〇・九四	二							
家鴨肉	七一・八〇	一九・八〇	七・四〇	—	—	一・二〇	一五〇							
鳩肉	六五・五〇	二〇・四〇	二・二〇	—	—	〇・九八	二〇六							
鴨肉	七一・二四	二二・七三	二・六五	—	—	一・一九	一三三							
小鴨肉	七三・五九	二二・八六	四・四四	—	—	一・〇一	一三二							
雉肉	六六・九七	三二・二六	一・七〇	—	—	一・六〇	一四四							
雀肉(骨共)	七三・〇七	一九・三七	四・五九	—	—	三・四八	一三三							
七面鳥肉	六八・八〇	二六・四四	三・五〇	—	—	一・二四	一四一							
軍鶏肉	六五・七六	三三・六二	二・三二	—	—	〇・九六	二〇七							
鶉肉	七五・八一	一八・四八	四・二四	—	—	一・〇一	一二五							

鳥肉類及其加工品

ワカメ

二三・五〇

一一・六〇

一・四四

四二・二〇

三・三〇

一六・七三

二三四

牛肉(ロース)	七三・九一	二〇・〇七	六・四八				〇・九六	一四三	十一	十?	十?	?
牛肉(一等)	七七・三三	一九・七〇	二・八〇				〇・九〇	一〇七				
牛肉(二等)	七四・五〇	二二・七二	二・六三				〇・九三	一二四				
牛肉(三等)	七二・〇九	二五・三九	三・四五				一・四二	一三六				
牛肉(四等)	七五・五七	二二・七八	一・七九				一・三〇	一〇六				
牛肉(ヒレ)	七六・一八	一九・〇二	三・八八				一・〇〇	一二四				
牛肉(小間切)	五七・八六	一九・三〇	二〇・三二				〇・七八	二六七				
犢肉	七七・九二	一六・六六	〇・七六				一・二〇	七五				
牛脂(ヘット)	一	〇・三〇	九・九七				一	九六				
牛舌	六四・〇〇	一九・一一	一六・〇七				〇・九六	三六				
牛肉骨スープ	九七・七五	〇・七〇	〇・〇五				一・四四	三				
牛肉味噌漬	四四・六七	三二・四〇	九・六一				六・二四	二八				
山鳩肉	七四・二六	二二・〇〇	一・四九				一・二七	一〇八				
山シギ肉	七七・三九	一九・五七	一・七五				一・三〇	九七				
山鳥肉	五三・三七	四〇・三三	二・一〇				一・八六	一八五				

獸肉類及其加工品

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維灰	分		A	B	C	D	E
牛肉大和煮	六二・五三	一七・八九	二・二八	一三・〇〇		四・九七		一四八					
コンドビーフ	五四・七八	二三・六七	一六・八五			四・〇六		二五四	+				
ローストビーフ	六二・五四	二七・九二	七・四〇			一・九二		一八三					
ポイルドタンク	六二・二二	二四・三二	一三・八八			二・九四		三九					
馬肉	七五・九〇	二〇・一〇	二・二〇			〇・九五		一〇三					
豚肉	七三・三〇	二二・三〇	六・〇〇			一・〇〇		一四三					
豚脂(ラード)	—	〇・二〇	九九・八〇			—		九九	—				
焼豚	三七・六九	四七・三二	一〇・八二			四・六六		二九五					
ハム	五七・三〇	二三・七〇	一四・〇〇			四・二〇		二三三					
ポイルドハム	五二・九七	二六・二七	一五・一九			二・八八		二四九					
ハムソーセージ	五二・三〇	一四・〇〇	二八・三五			二・七七		三三〇					
ベーコン	一九・八四	五・四六	六九・一九			二・六六		六六六					
プレストハム	五五・二四	一九・八三	一六・八一			三・九〇		三三八					
羊肉	七五・一七	一六・三五	七・九八			一・一九		一四一					

品名	榮養					素							
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維他命	灰分%	百瓦ノ温量 (カロリト)	A	B	C	D	E
ボ ヲ	七〇・四〇	二〇・〇〇	七・七六				一・〇六	一四					
ブ リ	七三・九〇	三三・二〇	二・二六				一・四五	一一					
ド チヤウ	七九・八〇	一四・八〇	一・二四				三・二八	七					
フ ナ	七九・五〇	一六・八〇	二・九三				一・三〇	九					
フ グ	八三・二二	一七・三三	〇・二六				一・一九	七					
ハ モ	七六・二〇	一七・九〇	五・五五				一・二九	二					
ハ ゼ	七九・五〇	一八・七〇	一・一一				一・五	八					
ホ ウボウ	七三・四〇	二二・三〇	四・九二				〇・五七	一					
ヒ ガイ	七二・九五	一八・七一	五・九七				三・四九	一					
ヒ ラメ	八二・八一	一五・九二	〇・七九				一・二五	七					
イ ボダイ	七六・六〇	一五・一〇	六・九二				一・五七	二					
イ ナダ	七二・七七	三二・七五	四・七〇				一・二六	一					
イ ナダ	七四・六〇	二二・六〇	二・六〇				一・六四	一					
イ シモチ	七九・九〇	一三・二〇	五・三三				〇・五八	一					

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	繊維	維灰	分%		A	B	C	D	E
カマ	六九・〇〇	二九・九〇	五・〇〇			四・八八	二・六						
カナガシラ	六四・〇〇	一九・七〇	二・八八			二・二四	二〇八						
カツラ	六〇・七〇	二五・九〇	一一・〇三			一・五九	二〇九						
マガ	五一・九〇	一九・三〇	二六・三〇			二・五〇	三三三						
マナガツラ	七四・五〇	一八・二〇	五・四五			一・九八	三五						
メバル	七七・四〇	二二・〇〇	一・六四			一・四三	一〇一						
ムツ	六二・二〇	一八・五〇	四・〇二			一・二五	一二三						
ナマ	七七・三〇	一八・三〇	二・二五			一・三五	九六						
ニシ	七四・一〇	一五・八〇	八・四五			一・三三	一四三						
ヲコ	八一・五〇	一七・〇〇	〇・三六			一・一九	七三						
サハラ	六五・六〇	二三・四〇	九・二六			二・四八	一七七						
サシ	六四・三〇	二〇・六〇	三・六〇			三・〇〇	二〇三						
サバ	七三・九〇	一六・四〇	八・六〇			一・一〇	一四七						
サケ	七〇・四五	二三・九二	八・六五			一・七三	一三三						

品名	榮養					水分	蛋白質%	炭水化物%	脂肪%	纖維	維素	灰分%	百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	炭水化物%	脂肪%	纖維									維素	灰分%	百瓦ノ温量 (カロリー)	A	B
乾鮎	八・九〇	五五・四〇	二七・二一				二〇・三〇				一〇・三〇	四七九						
カマス	七〇・九〇	二〇・五二	〇・三〇				四・二四				四・二四	八七						
カジカ	一〇・二二	六〇・六六	一四・二四				二・八七				二・八七	三八一						
丸干・鰯	二八・六六	五四・〇九	三・三二				二・七六				二・七六	二五三						
メザシ(鰯)	五五・二七	一五・一五	八・五三				五・六七				五・六七	一四一						
メザシ(ヒシコ)	五三・三三	三三・二四	二・六六				八・八一				八・八一	一五七						
ムツ	三七・五七	四四・三二	三・三〇				一五・七〇				一五・七〇	二二二						
ミカキ鰯	三九・九一	四〇・四八	一六・二三				五・二〇				五・二〇	三三六						
ムロアヂ	二六・六六	六二・二四	一・七九				一〇・五四				一〇・五四	二六七						
煮干	一七・八〇	五三・七〇	四・二八				一九・七五				一九・七五	二八〇						
鹽サバ	六〇・七〇	一八・二八	二・三九				四・六九				四・六九	一九五						
鹽サケ	五七・三〇	二七・七〇	六・七〇				七・三〇				七・三〇	一七六						
シラス干	四八・二〇	三〇・〇〇	三・二六				一八・六五				一八・六五	一五二						
サンマ(生干)	四六・六三	三三・七三	八・六四				四・一七				四・一七	一七四						

スケトウダラ	二六・二六	六五・一五	三・一九				七・五一	二九七
タ、ミイワシ	一五・五一	七一・〇四	五・四三				八・四〇	三四二
トビ魚(鹽)	六七・三一	二七・二七	一・二七				九・〇三	一二四
ウルメ鰯(生干)	六九・八七	二三・九六	二・九九				三・一六	一二六
ウルメ鰯(末廣干)	二二・九一	五八・六五	五・三七	一一・〇九			九・三八	三三六
ワカサガレイ	二一・二七	七四・五三	三・七六				六・八四	三四一
ワカサギ煮干	四二・二三	三五・一八	四・八八				二〇・九七	一九〇
ホウボウ味淋干	七〇・二三	二三・七三	三・二三				四・二三	一二六
イワシ(同)	三三・四二	二八・一〇	一五・三七	一一・七五			七・八〇	三〇六
カレイ(同)	一九・四〇	五四・一〇	三・九四	一一・五二			九・六八	三〇六
カジキマグロ(味淋干)	五九・三〇	二四・〇九	一一・四一				三・九三	二〇五
ニシン(味淋干)	六六・〇〇	一八・六四	一一・二二				三・三三	一八〇
サケ(生干)	六七・五八	二〇・二三	五・四八				四・一八	一三三
サヨリ(生干)	三三・五六	三三・二五	七・〇四	一八・三三			八・〇四	二七七
タイ(生干)	三三・三五	四四・九一	七・五〇	六・〇三			八・四八	二八三
鰯(油漬)	五四・五七	二八・六六	一一・六五				三・九八	二二六

品名	栄養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	繊維	維灰	分%		A	B	C	D	E
新巻鮭(粕漬)	六二・三	三・六	七・六			八・三	一六四						
鮭(粕漬)	六二・三	二四・六	五・九			七・六	一五五						
ニシン(粕漬)	七五・六	一八・七	四・六			〇・六	一一〇						
穴子(味淋漬)	一五・七	四七・六	七・〇	一三・九		六・七	三四						
鯛(味噌漬)	六九・五	一七・七	四・九			二・七	一九						
ムツ(西京漬)	五三・三	一九・〇	三・二			二・九	二〇						
マス(西京漬)	五三・二	三三・五	六・三			四・五	一五五						
サケ(西京漬)	六八・〇	二二・〇	五・〇			三・三	一三三						
サハラ(西京漬)	五三・五	三三・九	一一・三			二・八	一九七						
太刀魚(西京漬)	七〇・七	九・三	一四・九			二・九	一七七						
タラ(西京漬)	七九・九	一四・〇	〇・三			三・九	六一						
鰹節(本節)	三二・〇	七・七	〇・四			四・〇	三二						
鰹節(龜節)	一八・九	七・三	一・五			二・九	三三七						
生節	六二・七	三・六	二・二			六・〇	一一五						

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	織	維	灰分%		A	B	C	D	E
鱒 (罐詰)	八四・五二	二〇・〇二	四・五六	—	—	—	一・三六	八三					
スツボン味噌	四三・三七	九・二七	一・三三	三八・七〇	—	—	五・三三	二〇九					
鮭 (罐詰)	六六・八〇	二四・五三	三・七〇	—	—	二・四五	一・三五	一三五					
鮭 昆・布卷	九・五六	四・九六	八・二四	—	—	三・三三	—	三六					
鯛 田 麩	二六・五四	三〇・三〇	〇・二七	三三・二五	—	二・九四	—	二六二					
鯛 味 噌	四二・五三	七・六八	〇・二〇	三七・二一	—	八・二四	—	一九四					
鰻 蒲 焼	四三・三一	二八・〇九	一四・二〇	—	—	五・二七	—	二四六					
鰻 (キモ)	四九・五五	一一・七〇	六・二五	二三・二三	—	七・七〇	—	一九七					
ヤツメウナギ(乾)	八・五〇	三六・九九	五・二六	—	—	二・〇九	—	六四七					
貝類及其加工品													
ア ハ ビ	七〇・八〇	二〇・〇〇	〇・四〇	〇・七〇	—	—	—	八九					
ア ハ ビ (罐詰)	八七・三三	一〇・二四	〇・四八	—	—	一・二六	—	四六					
赤 貝	八三・八〇	一一・九〇	〇・三五	三・五〇	—	〇・七二	—	六五					
浅 蛸	七六・八〇	一四・四〇	一・五二	三・八〇	—	三・〇九	—	八九					

トコブシ(肉質部)	ト リ 貝	タ ニ シ	蜆	サ ザ エ(罐詰)	サ ザ エ	マ テ 貝	カ キ エ キ ス	カ キ	貝 柱(佃煮)	貝 柱	時 雨 蛤	蛤	帆立貝柱(罐詰)	馬 鹿 貝	串 淺 刺
七六・三七	七五・四〇	七八・二〇	七一・二〇	六九・三五	七四・五〇	二四・五五	三七・九九	九・八〇	五〇・五六	一五・四一	三五・五四	八・四〇	六・一九	八四・〇〇	一〇・三六
一一・九〇	一五・七〇	一五・九〇	一八・六〇	二三・七〇	一九・三〇	二六・二六	二六・二三	一一・六〇	二五・二三	八七・九一	三二・二一	一一・五〇	二〇・七五	一一・五〇	七四・二三
〇・四一	〇・六八	〇・七二	二・六九	一・三六	〇・六三	二・三〇	〇・三六	〇・九七	〇・五四	一・五二	二・三三	〇・八七	〇・七二	〇・六二	三・七一
八・四五	六・二〇	二・五〇	四・八〇		三・七〇			五・一〇			一八・〇三	三・五〇		一・八〇	
一・五三	一・五九	二・六四	二・四三	五・三三	一・四三	八・五七	一六・三五	一・六七	五・二九	八・八四	一一・一八	一・四八	七・九九	二・三七	一一・九二
八七	九六	八三	三三	一〇六	一〇〇	三九	一一〇	七	一〇八	三六	三三	七〇	九二	六〇	三六
			—					++				++			
			?					++				?			

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維灰	分		A	B	C	D	E
伊勢 エビ	六・二〇	一八・七〇	一・七五				一・三六	九三					
海老 センペイ	七・八〇	一・五九	〇・二三	八六・二五			三・〇〇	三六一					
乾海老 (サクラエビ)	四・七〇	四〇・九〇	四・一〇				一四・四〇	二〇六					
車 エビ	九・七二	六・一〇	〇・二九				〇・五六	二六					
芝 エビ	八・〇〇	一七・〇〇	一・二五				一・〇五	八二					
鰯 子	一四・五四	五・八四	二〇・九八				六・二〇	四三六					
カニ (罐詰)	七・三〇	一八・六〇	〇・八〇				一・七二	八四					
カニ (罐詰)	七・〇〇	一九・四四	〇・三〇				二・二二	八二					
シヤッコ	八三・八〇	二・七〇	一・一〇				一・六三	六三					
アミ (佃煮)	四・一五	二五・〇七	一・六二	二七・〇三			一〇・四三	一八					
干アミ	二六・二七	四九・九〇	五・〇五				一四・一一	二五三					
アミ 鹽辛	五・五三	一三・二六	一・五一				二六・六九	六八					

軟體類及其加工品

甲殼類及其加工品

カキフライ	伊勢エビフライ	雲丹	コノワタ	ナマコ(乾)	ナマコ	イ、蛸	蛸	クラゲ	ホタル烏賊	烏賊 鹽辛	烏賊味淋干	花 錫	錫	ノシ 烏賊	烏賊(マイカ)
五〇・三五	五八・六七	四四・五〇	八〇・七〇	三七・三三	九一・六〇	八三・八〇	七〇・九〇	九六・七〇	二九・一〇	七四・二〇	三三・二九	九・三三	二五・九〇	一九・七三	八一・四〇
三五・九五	二七・六二	二五・一〇	八・二〇	三八・八三	二・五〇	二二・六〇	一七・七〇	一・三〇	四三・三六	二一・六〇	三三・〇四	七〇・七九	六一・〇〇	五六・四一	一五・九〇
一二・五一	二二・一七	六・三〇	〇・七三	一・三三	〇・二三	〇・九二	〇・九七	〇・〇三	一四・八六	二・八三	二・三三	三・六八	五・五〇	二・七八	一・四四
		五・一〇	二・三〇		一・六〇	一・五〇	一・五〇			二・四〇	三三・三四				
〇・六九	一・三八	一八・八三	七・六一	一七・〇八	四・三三	一・五〇	一・五八	一・七二	六・九九	八・六八	九・〇〇	七・三〇	七・四二	九・三〇	一・三三
二六四	三六	一八二	五〇	一七三	一八	六六	八八	六	三六	八四	二八九	三五三	三〇一	二五七	九

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン					
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	灰分%	A		B	C	D	E		
車海老天ブラ	五・元	二四・七三	一五・九八	一・五〇		一・三	二五六							
カキ天ブラ	六八・〇七	一一・一〇	一六・七三	二・五九		〇・四六	二二二							
烏賊天ブラ	四八・〇四	二五・三二	二四・一四	二・八一		〇・八二	三三九							
サツマ揚	六八・八〇	九・一八	五・六九	二・八七		三・四三	一三九							
魚卵類及其加工品														
カラスミ	二三・六〇	四一・二〇	二三・〇三	六・四〇		五・六一	四〇九							
カズノコ	七五・九四	二〇・五三	一・九五			〇・六六	一〇三							
タラコ	六四・五〇	二六・六〇	一・九〇	二・二〇		四・二五	二二六							
シラコ	八四・二〇	一三・一〇	二・一〇			一・四九	七三							
イクラ(罐詰)	七〇・九一	二二・六六	四・〇六			二・九四	二二七							
卵類														
鶏卵(全卵)	七四・〇〇	一三・一〇	二二・〇〇			〇・九七	一六五							
鶏卵(卵黄)	五三・六〇	一六・〇〇	三〇・〇〇			一・四五	三四五							
鶏卵(卵白)	八八・二〇	一一・二〇				〇・六五	四六							

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維	灰分%		A	B	C	D	E
椰子油	0.02		99.99					930	?	-	-		
椿油	0.02		99.99					930					
サラダ油	0.02		99.99					930					
落花生油	0.02		99.99					930	?	-	-		
調味品													
カレー粉	8.74	13.22	17.99	51.79		7.69	434						
胡椒	9.57	10.27	2.63	65.38	3.85	7.23	334						
味淋	15.00	0.10		33.70		0.10	245						
七色唐辛子	10.00	18.49	28.32	25.55	14.33	4.25	444						
酢		1.70		1.02			4						
ソース				23.55		11.09	51						
トマトソース	94.32	1.02		4.08		0.60	21						
クリームホワイトソース	24.73	2.60	69.74			2.88	659						
トマトケチャップ		1.32		25.28		4.33	109						

紅茶	コーヒア	コーヒー	コーヒー(ジャバ)	薄茶(碾茶)	煎茶	玉露	番茶	飲料	酒粕	葛メ	栗キントン	ケンチン卷	酵母(ビール)	雑(植物性食品)	食鹽
1	8.60	1	3.90	8.62	1	1	1		5.01	1.62	4.06	5.34	9.22		6.30
0.106	1.82	0.034	1.69	3.23	0.035	0.15	0.030		1.59	0.79	1.88	1.80	5.87		1
0.0031	1.905	0.004	7.42	5.61	0.0031	0.0031	0.001		1.54	0.03	0.14	1.30	0.24		1
0.360	3.53	0.071	4.83	3.20	0.44	0.28	0.091		2.99	7.13	5.87	1.60	2.75		1
1	9.92	1	1.75	7.19	1	1	1		0.21	1	1.95	1	1		1
0.050	1.062	0.046	5.06	6.78	0.079	0.39	0.033		0.47	2.43	0.46	1.89	9.04		9.80
1.93	3.90	0.43	3.7	3.45	1.82	1.5	0.46		1.7	3.8	3.4	2.54	3.3		1
?	?												?		
													++		
													++		
													+		

品名	栄養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	繊維	維	灰		A	B	C	D	E
烏龍茶	—	0.091	0.005	0.366	—	—	0.077	1.93	—	—	—	—	—
麥湯	99.53 (アルコール)	0.075	0.009	0.350	—	—	0.060	—	—	—	—	—	—
ビール	4.50	—	—	2.50	—	—	0.300	33	+	+	—	—	—
黒ビール	2.72	—	—	2.33	—	—	0.18	30	+	+	—	—	—
白葡萄酒	10.09	—	—	0.97	—	—	0.27	47	+	+	—	—	—
コニヤク	40.30	—	—	—	—	—	—	286	—	—	—	—	—
シヤンベン	8.36	—	—	0.51	—	—	0.15	61	—	—	—	—	—
キユラソー(オランダ)	27.96	—	—	36.71	—	—	—	399	—	—	—	—	—
リキユール	33.26	—	—	15.93	—	—	0.021	337	—	—	—	—	—
ポトワイン	24.00	—	—	2.70	—	—	0.031	333	—	—	—	—	—
酒(日本酒)	16.00	—	—	1.30	—	—	0.04	119	—	—	—	—	—
焼酎	24.20	—	—	—	—	—	—	173	—	—	—	—	—
白酒	6.58	—	—	30.83	—	—	0.81	173	—	—	—	—	—
ジン	34.28	—	—	—	—	—	0.04	233	—	—	—	—	—

文旦	文旦	文旦	橙 (汁)	グレープ、フルーツ	伊豫柑	金柑	レモン	蜜柑(温州)	夏蜜柑	ネーブル、オレンヂ	ボンカン	柚
九一・五三	九四・三〇	九二・八五	九一・八三	九二・五四	八四・三〇	九二・〇〇	八七・二〇	九〇・五〇	八九・四九	九〇・二三	八二・八〇	
〇・三三	〇・六〇	〇・二五	〇・二二	〇・二二	〇・二〇	〇・七〇	〇・九〇	〇・一〇〇	〇・七〇	〇・六七	一・八〇	
〇・三三	〇・〇九	〇・二七	〇・三三	〇・二二	〇・二〇	〇・八〇	〇・二五	〇・二〇	〇・一七	〇・二五	〇・一九	
五・二四	四・六〇	六・一一	六・二九	五・六〇	八・二〇	四・九〇	九・九〇	六・八〇	八・四四	七・二九	一一・三〇	
〇・五四	〇・四〇	—	〇・二五	〇・三二	三・七〇	〇・六〇	〇・四〇	〇・三〇	〇・二二	〇・四二	一・六五	
〇・四〇	〇・二三	〇・四八	〇・三四	〇・五二	〇・五一	〇・七二	〇・三八	〇・八八	〇・三六	〇・三九	〇・七七	
二六	三三	二八	三二	二六	四〇	三〇	四七	三四	三九	三五	五五	
								+	+			
								+	+			
								+++	+++			

果實類及其加工品

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維灰	分%		A	B	C	D	E
杏	八七・〇〇	〇・六〇	〇・三四	一〇・二〇	〇・九〇	〇・六一		四七					
杏 (罐詰)	八一・八三	〇・五三	〇・一七	一六・一九	〇・四〇	〇・四九		七〇					
杏 (乾)	三〇・〇〇	三・〇〇	一・八三	五六・三〇	五・一〇	三・二七		二六〇					
梨	三六・七〇	〇・四〇	〇・〇二	一二・四〇	〇・六〇	〇・五五		五三					
クランベリー	八九・五七	〇・五二	〇・一三	七・九一	一・四四	〇・二七		三六					
スモモ (タンキョウ)	九五・七二	〇・三九	〇・二〇	三・一〇	〇・二〇	〇・二二		一六					
クワリン	七六・七九	〇・三九	〇・一九	一八・二二	一・九九	〇・六六		七					
桃	九三・五〇	〇・六〇	〇・〇五	四・二〇	一・五〇	〇・三〇		二〇					
櫻桃	八五・五〇	一・二〇	〇・四八	一一・二〇	〇・四〇	〇・六〇		五					
リンゴ	八九・八〇	〇・三〇	〇・〇七	八・三〇	〇・七〇	〇・二四		三六					
西洋莓	九四・五〇	〇・六〇	〇・二二	三・二〇	〇・九〇	〇・四一		八					
西洋梨	八三・二三	〇・八六	〇・二二	一二・五五	一・五四	〇・三六		五					
梅	八二・二八	一・六七	二・八四	八・五一	一・七一	一・五七		六					
秋 グミ	八六・三〇	一・三〇	〇・八八	九・二五	〇・四五	〇・六六		五一					

慈利	ザクロ(汁)	龍眼	パイナップル	柿 (次郎)	柿 (花御所)	柿 (禪寺丸)	蜜棗	メロン	乾柿	タル柿	イチジク(乾)	イチジク	ブドウ(乾)	ブドウ	バナナ
九〇・三	八九・六〇	四三・九八	九一・八〇	八七・三三	八八・三七	八四・二〇	三三・八四	九三・六三	三三・〇〇	八五・二〇	三三・〇〇	八九・五〇	二二・三〇	八七・〇〇	八一・三〇
〇・二六	〇・一八	二・六八	〇・五〇	〇・五三	〇・五三	〇・七一	一・三七	〇・八六	六・三〇	〇・五〇	八・二〇	一・二〇	二・六〇	〇・四〇	一・三〇
〇・〇五	〇・〇三	一・五四	〇・二五	〇・二三	〇・二三	〇・四〇	〇・八〇	〇・〇一	〇・四四	〇・〇九	一・四一	〇・一九	六・六三	—	〇・二三
六・九四	八・六二	四九・二一	五・九〇	三・四八	一一・八六	一四・六〇	四九・〇〇	四・二七	四四・八〇	三三・一〇	四八・二〇	六・四〇	六・六一	三三・六〇	三三・六〇
〇・七七	—	一・二六	〇・七〇	〇・〇三	〇・〇八	〇・二六	二・六九	〇・七二	一五・〇〇	一・〇〇	一四・八〇	二・〇〇	一・〇〇	〇・二〇	三・五〇
〇・三三	一・〇七	一・四五	〇・三五	〇・二七	〇・三四	〇・四六	〇・七四	〇・三九	一・九九	〇・四〇	四・六一	〇・六二	一・九〇	〇・二九	〇・六五
三〇	三六	三七	二九	四〇	三三	三六	二九	二二	二四	三二	二四	三三	三三	三三	五九
			十										米	米	十
													+	+	+
													?	+	+
															+

品名	養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	維	灰分%		A	B	C	D	E
枇杷イヤ	九〇・六二	〇・八三	〇・二六	六・二四	〇・八九	〇・八九	〇・六七	三〇	+	+	+		
莓ジャム	五九・〇八	二・六四	〇・二五	五・三五	二・九九	〇・四六	三二	三二					
莓ゼリー	三三・元	三・七九		五・五三		〇・三三	三五〇	三五〇					
葡萄汁				五・三三		〇・三三	二九	二九					
ライム汁				二・五二		〇・三二	一〇	一〇					
レモン汁				五〇・一〇		〇・〇七	二五	二五	*	+	+		
マーマレード	四二・三六	一・三七	〇・二五	五四・二二	〇・七一	〇・二四	三〇	三〇		+			
銀杏	五九・四〇	五・三〇	一・五四	三〇・七〇	〇・七〇	一・五七	一六二	一六二					
黒胡椒	六・三〇	二〇・七〇	四三・〇〇	二二・五〇		八・五〇	五七三	五七三					
白胡椒	六・七〇	一九・七〇	五四・三〇	六・六二	六・二〇	五・一八	六二二	六二二					
栗實	六〇・一〇	三・五〇	〇・四一	三三・六〇	〇・九〇	〇・八八	一五六	一五六	+	+	+		
カヤ實	六・七五	二二・二五	五八・〇三	一四・四二	四・五四	二・七七	六四九	六四九			*		

菓子類	甘栗	40.20	4.90	1.98	47.70	2.90	1.24	3.34
糖類、澱粉	餡 麵 麩	55.10	6.70	0.15	55.40	0.30	0.28	2.56
	アツプルバイ	55.69	1.97	8.54	29.93	0.77	0.52	2.20
	チ マ キ	66.64	1.46	0.01	30.22	1	0.11	3.30
	ド ラ ヤ キ	37.00	5.40	0.60	56.70	0.60	0.47	2.52
	ワ ッ プ ル	37.02	4.51	2.23	56.28	0.55	0.35	2.70
	ド ー ナ ッ ツ	22.62	12.04	23.98	40.65	0.34	1.58	4.29
	今 川 焼	55.75	4.72	0.23	34.73	0.71	0.58	1.63
	切 山 椒	37.62	2.46	0.01	60.22	0.62	0.24	2.56
	キ ン ツ バ	57.80	8.20	0.55	32.90	1.30	0.26	1.70
	鹿 ノ 子	42.50	7.20	0.69	48.90	1.30	0.20	2.36
	カ ル カ ン	43.26	2.25	0.05	54.53	1	0.33	2.33
	カ ス テ ー ラ	20.30	7.00	3.63	67.60	1	0.69	3.40
最 中	26.69	7.56	0.05	62.08	1.22	0.42	2.82	

品名	栄養					素		百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン				
	水分	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維	灰分%	A		B	C	D	E	
アベカワ餅	三九・五	七・五	一・二	五〇・七	〇・六	〇・六	二五〇						
大福餅	五〇・二	五・八	〇・二	四三・八		〇・三	二〇一						
萩ノ餅	六六・六	二・四	〇・三	二七・七		〇・三	一三三						
鶯餅	六三・三	二・四	〇・五	一八・五	〇・四	〇・二	八九						
蓬餅	四七・七	三・四	〇・六	四七・七	〇・五	〇・四	二二						
茶通餅	三三・四	五・五	〇・八	七〇・四	〇・九	〇・三	三九						
栗饅頭	四六・〇	四・六	〇・二	六〇・〇	〇・四	〇・五	二六						
田舎饅頭	四四・四	四・九	〇・二	五五・五	〇・三	〇・五	二五						
唐饅頭	四三・五	五・二	〇・九	四九・一		〇・二	三三						
蕎麥饅頭	三三・八	六・〇	〇・六	五八・八	〇・五	二・八	三〇						
酒饅頭	三三・八	四・六	〇・五	五三・三	一・二	〇・三	二四						
駄斗梅	三三・七	〇・六	〇・二	七三・八	一・九	〇・六	三〇						
柿羊羹	四三・五	〇・四	〇・七	五二・三	〇・三	〇・二	二三						
栗羊羹	五二・八	三・三	〇・五	四四・六	〇・三	〇・三	一九						

タ マ ダ レ	ギ ウ ヒ	源 平 豆	五 家 寶	ド ロ ツ ブ ス	キ ヤ ン デ ー	ク リ ー ム フ イ ン ガ ー	チ ヨ コ レ ー ト	ミ ル ク キ ヤ ラ メ ル	ボ ー ロ	デ ゼ ー ル	ピ ス ケ ッ ト	カ ル ヤ キ	栗 オ コ シ	練 羊 羹	蒸 羊 羹
三三・〇〇	五三・八〇	二七・〇〇	一〇・六一	一・八〇	六・一九	六・五〇	四・九〇	二六・六二	一六・三〇	八・六一	一〇・八〇	八・一四	六・八六	四七・五〇	四四・八〇
二・三四	三・三四	七・六〇	一〇・七六	—	〇・三三	六・九〇	六・八〇	三・〇一	二・四〇	八・一七	一〇・二〇	四・七八	二・五九	五・〇〇	四・四〇
〇・二四	〇・〇五	一〇・一〇	三・一九	〇・二〇	—	一七・二〇	一一・四〇	一・七三	〇・六〇	〇・六九	六・一〇	〇・〇九	〇・五四	〇・〇四	〇・〇七
七五・四六	四三・六八	七六・三〇	七三・八五	九七・二〇	九三・五五	六七・六〇	七五・二〇	六八・六三	七九・五〇	八〇・五八	七二・一〇	八七・〇六	八七・二九	四八・三〇	四七・九〇
〇・四七	〇・三九	—	〇・九五	—	—	—	—	—	—	〇・八七	—	〇・三五	〇・八九	〇・六〇	〇・九〇
〇・二四	〇・一〇	二・五三	一・〇〇	〇・四八	〇・四一	一・三〇	〇・五〇	〇・五七	〇・四五	〇・五二	〇・七〇	〇・二八	〇・四三	〇・三二	〇・一九
三三一	二五七	四三八	三七二	四〇〇	三八四	四六四	四四二	三二〇	三四一	三七〇	三九〇	三七七	三七四	二二九	二二五

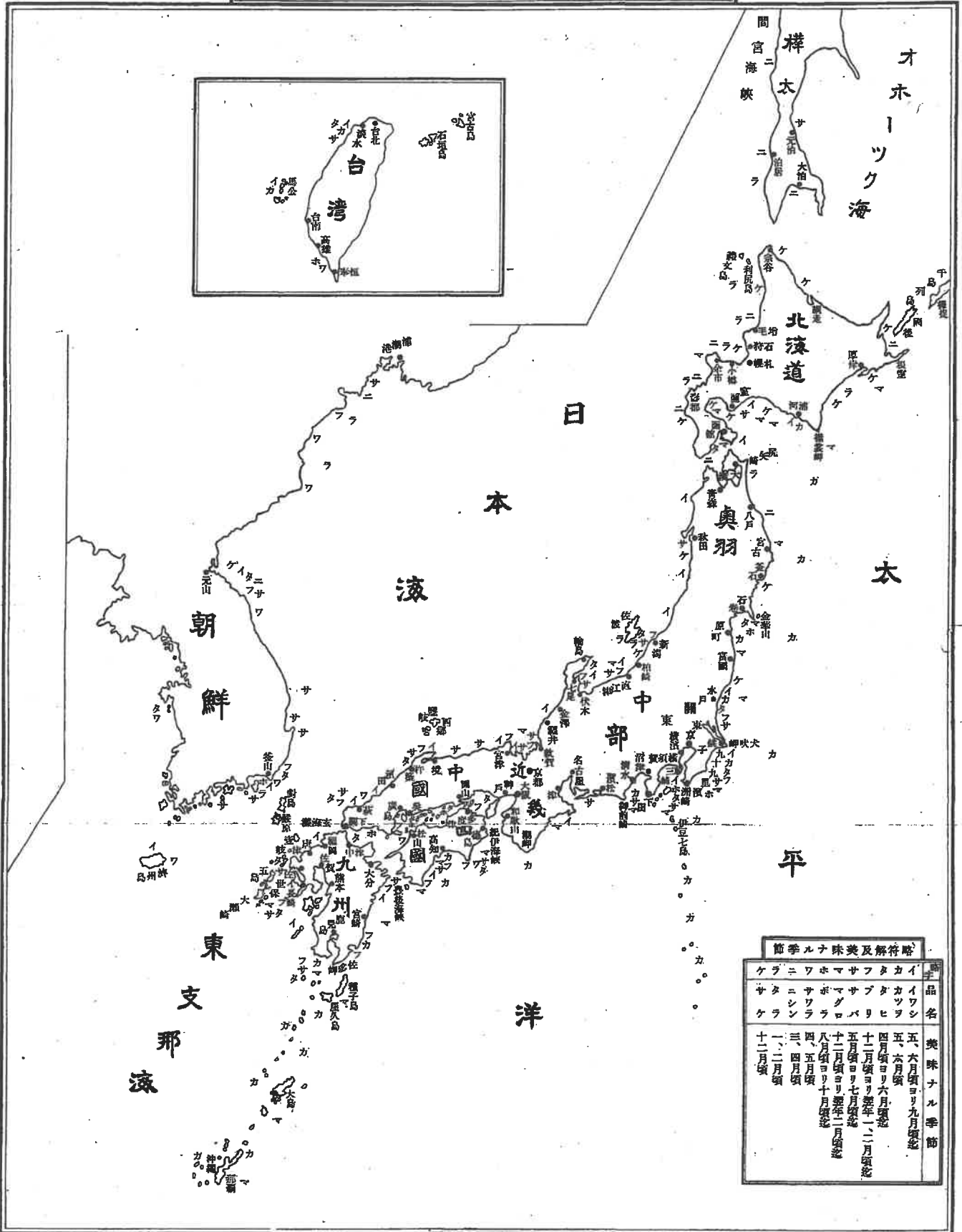
品名	栄養素					百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン					
	水分%	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維%		灰分%	A	B	C	D	E
ホラガヒ	三・三〇	一・八〇	〇・一〇	九三・五〇	—	〇・三〇	三九二					
薄荷菓子	三・四〇	〇・三三	—	九五・一〇	—	〇・七〇	三九〇					
イリイリ	一〇・七四	二七・七四	四・四三	五三・二七	二・三三	一・八六	三七三					
ゼリービーンズ	四・四〇	〇・一九	—	九二・八〇	—	一・五七	三八〇					
カリントウ	八・〇五	四・一〇	二五・七八	六〇・三二	〇・九三	一・一九	五〇四					
カタパン	二六・五〇	七・二〇	二・七四	七二・一〇	—	〇・五五	三五二					
クロスケ	一九・一九	三・五五	〇・四六	七六・二〇	〇・四九	一・七六	三三二					
昆布菓子	五・六三	二二・〇三	四・二六	七〇・六五	三・九三	二・九五	三七八					
甘納豆	二八・三三	一・〇六	〇・二七	六七・八〇	〇・三五	〇・七〇	二八五					
落雁	二二・三〇	七・〇〇	〇・六三	六七・五〇	—	〇・六九	三二二					
ソーダクラッカー	一四・〇〇	三・五〇	〇・二八	八一・〇〇	—	〇・三〇	三四九					
松風	一〇・六七	一一・一五	一〇・五九	六三・三三	〇・八〇	二・〇九	四〇四					
甘辛煎餅	二二・〇一	六・三四	〇・三三	八一・二四	〇・三五	〇・三五	三六二					
	一〇・二〇	七・五〇	〇・二〇	七八・五〇	—	二・七〇	三五四					

瓦煎餅	一四・七〇	七・二〇	〇・三八	七六・六〇	—	〇・五〇	三四七			
カルルス煎餅	一二・三四	一九・九五	一・四三	六五・七五	〇・六五	〇・八八	三六五			
巻煎餅	三三・六〇	二・九〇	一・〇四	七二・九〇	—	〇・二五	三〇〇			
鹽煎餅	七・五〇	八・七〇	〇・二二	八〇・三〇	〇・一〇	二・五五	三六六			
梅干(菓子)	一・三〇	—	—	九七・二〇	—	〇・六六	三九九			
湯ノ華	一・七八	一・五九	〇・二六	九五・〇二	—	〇・〇九	三九八			
八ツ橋	一〇・七九	五・〇六	〇・四六	八二・九二	〇・七〇	一・六〇	三六五			
ウエーファース	二〇・三〇	七・〇〇	—	七二・五〇	—	〇・四〇	三三三			
マシマロ	一七・八九	三・七四	〇・五七	七六・三六	—	〇・二六	三四二			
ヌガー(杏)	二〇・九二	〇・四八	〇・九〇	七七・三四	〇・六五	〇・二七	三三七			
ヌガー(落花生)	二六・六七	一一・九四	二・三二	四四・二七	二・五〇	〇・六八	四四六			
シユークリーム	五・四六	四・二七	四・六二	三三・二七	—	〇・四七	一九二			
懷中汁粉	六・七三	五・七九	〇・二〇	八五・〇三	一・二二	〇・三二	三七四			
黃雙	〇・九六	〇・四四	〇・三四	九七・八二	—	〇・二四	四〇六			
蜂蜜	二〇・八〇	〇・六〇	—	七七・八〇	—	〇・二〇	三三一		+	
氷砂糖	三・〇三	—	—	九五・四二	—	〇・三八	三九一			—

品名	栄養素					百瓦ノ温量 (カロリー)	ビタミン					
	水分%	蛋白質%	脂肪%	炭水化物%	纖維%		灰分%	A	B	C	D	E
黒砂糖	七・四六	三・六四	〇・一〇	八三・〇〇	一・五五	二・九二	三五五					
堅飴	九・五〇	〇・七〇	—	八八・二〇	—	〇・三〇	三六四					
水飴	一六・五〇	〇・九〇	—	八二・三〇	—	〇・五九	三三七					
白砂糖	二・六〇	—	—	九五・二〇	—	〇・五五	三九〇	—	—	—		
糖蜜	四・六〇	〇・六三	—	九二・六〇	—	〇・〇五	三三二					十
片栗粉	一六・六〇	〇・九〇	—	八二・〇〇	—	〇・六〇	三四〇					
葛粉	一六・八〇	〇・八〇	〇・〇四	八一・七〇	—	〇・三五	三三九					
コーンスターチ	一四・六七	〇・五三	〇・〇三	八五・二二	—	〇・一〇	三五二					
サゴ	一四・二〇	〇・五五	〇・〇四	八六・〇〇	—	〇・一〇	三五五					
タピオカ	一〇・二八	〇・三三	〇・〇二	八八・七三	—	〇・〇八	三六六					

日本重要魚類分布圖

附錄第四



略符及美味ノ季節	イ	カ	タ	フ	マ	ホ	ニ	ラ	ケ
品名	イワシ	カツノ	タビ	フナ	マサバ	ホタテ	ニシキ	ラマ	ケラ
美味ノ季節	五、六月頃ヨリ九月頃迄	五、六月頃	四月頃ヨリ六月頃迄	十二月頃ヨリ翌年一、二月頃迄	五月頃ヨリ七月頃迄	十二月頃ヨリ翌年二月頃迄	八月頃ヨリ十月頃迄	三、四月頃	一、二月頃

附錄第五

糧食品容量表

(橫須賀海軍軍需部)

品	種	單 稱 呼	位	一包裝ニ於ケル容量	記	事
砂糖入乾麵麩	麵	疋	〇	一五・〇〇〇	袋詰八一八疋	
白米	米	疋	〇	二五・〇〇〇	在庫品供給ズミノ上ハ八疋トス	
割麥	麥	疋	〇	一八・〇〇〇		
貯藏獸肉	羅斯ビーフ コンドビーフ	疋	〇	一〇・八〇〇		
貯藏魚肉	鱒 鱈 鯖	疋	〇	一〇・八〇〇		
乾物	乾物	疋	〇	一八・〇〇〇		
乾餛	餛	疋	〇	一八・〇〇〇		
豆粉	粉	疋	〇	二〇・〇〇〇		
麥粉	粉	疋	〇	二三・〇〇〇		

濃	罐	火	焙	茶	黃	白	鹽	凝	植	酢	醬
	詰					砂			物		
厚	牛										
酢	乳	酒	麥		双	糖		脂	油		油
立	疋	立	疋	疋	疋	疋	疋	疋	立	立	立
八・六五二	一八・七二〇	七・七八八	一八・〇〇〇	一八・〇〇〇	六〇・〇〇〇	六〇・〇〇〇	三〇・〇〇〇	一六・八七五	一八・〇三九	一六・〇〇〇	一六・〇〇〇
在庫品供給ズミノ上ハ八立四〇〇疋トス		在庫品供給ズミノ上ハ七立八〇〇疋トス						在庫品供給ズミノ上ハ一七疋トス	在庫品供給ズミノ上ハ一八立トス、小罐入ハ二立トス	瓿詰ハ一八立トス	

糧食品容量表

(吳海軍軍需部)

品名	單位	一個容量	一函個數	一函容量	記	事
ローストビーフ						
鱒鯖鯿ボイルド						
牛肉大和煮						
同佃煮	疍	・九〇〇	三	一〇・八〇〇		
鯖鯿大和煮						
烏賊味付						
コンドビーフ						
鯿ボイルド	疍	・七五〇	三	九・〇〇〇		
鮭トマト煮	疍	・四五〇	四	二・六〇〇		
罐詰牛乳	疍	・四〇〇	四	二・六〇〇		
罐詰果物(バインアップル)	疍	・三五〇	四	一六・〇〇〇		
罐詰果物(パイナップル)	疍	・五五〇	四	二六・四〇〇		
粉末コーヒー	疍	・三〇六	三〇	二四・七三〇		
コリア	疍	・三二五	一四	三・四〇〇		
火酒	立	・六〇〇	三	七・二〇〇		

メリー印ハ一八疍、他ハ二一・六疍トス

品名	單稱呼	一個(袋)容量	記事
砂糖入乾麵麩	疋	一八・七五〇	
同	疋	一五・〇〇〇	
同	疋	九・三七五	
白米	疋	二五・〇〇〇	
割麥	疋	一八・〇〇〇	
麥粉	疋	三三・〇〇〇	
白砂糖	疋	六〇・〇〇〇	
品名	單稱呼	一個(袋)容量	記事
豆	疋	一八・〇〇〇	
鹽	疋	三〇・〇〇〇	
凝脂	疋	一七・〇〇〇	
植物油(胡麻油)	立	一八・〇〇〇	
同(フライ油)	立	一八・〇〇〇	
醬油	立	三五・〇〇〇	
酢	立	三五・〇〇〇	

清涼飲料	立	・三六〇	只	一七・二八〇
ライムジュース	立	・七〇〇	三	七・四〇〇
牛酪	疋	・七五〇	二四	一八・〇〇〇
		一・八七五	三	三三・五〇〇
		三・七五〇	六	三三・五〇〇
ジャム	疋	一・八七五	三	三三・五〇〇
		三・三三三	六	二〇・二五〇

ライムジュース	葛粉	コーヒ	ココア	オレンヂマーマレード	莓ジャム	密柑	梨	パイナップル	白瀧ポイルド	昆布卷、松茸ポイルド	グリーンピース	蓮根ポイルド	牛蒡、人參ポイルド	筍ポイルド
立	疋	疋	疋	疋	疋	疋	疋	疋	疋	疋	疋	疋	疋	疋
・六八五	・三七五	・三七五	・二二五	・三七五	・三〇〇 三・三七五 一・六八七	・三〇〇	・八二五	・五六一 ・五六一 ・五六一	・五六二	・二八一	・一六二	・一六二	・七五〇	一・七六二
三	四	四	四	四	三六	四	四	四	四	四	六	六	二四	六
八・三三〇	一六・八七五	九・二〇〇	一〇・八〇〇	一八・〇〇〇	二〇・二五〇 二〇・二四四	一四・四〇〇	一九・八〇〇	二七・八八八 二六・九七六	三三・四八八	一三・四八八	九・六七二	一八・〇〇〇	一〇・五七二	一〇・五七二

品名	品名
乾麵 麵	火酒(ラム)
砂糖入乾麵 麵	濃厚・酢
白米	
割麥	
麥粉	
凝脂	
單位稱呼	單位稱呼
甎 甎 甎 甎 甎 甎 甎 甎 甎	立 立 立 立
一箱一表一罐容量	一罐一瓶容量
一五・〇〇〇 七・五〇〇 一〇・一二五 一八・七五〇 九・三七五 一五・〇〇〇 二六・二五〇 一八・七五〇 二二・〇〇〇 一六・八七五	・三六 ・三二 ・三〇 ・三二
記	一箱個數
一六・〇〇〇 一八・〇〇〇 二五・〇〇〇	三 三 四 四
	一箱容量
	七・五七二 八・六四〇 七・七七六 六・九三二
	記
事	事

備考・白米以下ノ容量ハ現在々庫限リノモノニシテ以後ハ記事欄記載ノ容量ヲ以テ供給ス

品名		單位稱呼	一個容量	記
豆	乾物	疋	二二・〇〇〇	年度契約購買品以下同
茶	麥	疋	一五・〇〇〇	素麵 一八・〇〇〇 干餛飩 一八・〇〇〇
焙	糖	疋	一八・〇〇〇	一袋三・七五〇
白	雙	疋	六〇・〇〇〇	
黃	油	立	一六・〇〇〇	
醬		立	一六・〇〇〇	
酢		立	一六・〇〇〇	
鹽		疋	三〇・〇〇〇	
清涼飲料		立	一六・八〇〇	一瓶〇・三五〇

植 物 油

立

一八・〇三九

一八・〇〇〇