

戦時中の料理

令和3年8月6日(金)

戦時中や終戦直後は、生活物資が乏しく、食べ物の備蓄もほとんどなかったため、毎日ごはんを食べることは、とても大変なことでした。

白米だけで炊くということではなく、嵩(かさ)を増すために、大豆、ジャガイモ、カボチャ、麦、大根、サツマイモなどを混ぜてごはんを炊きました。

畑でとれるものだけでは不足するときは、野草も採集して食べたようです。

当時のことを覚えている方のお話によると、家族兄弟でごはんの量が不公平にならないように、平たい湯呑みにごはんを軽くすり切りに盛って、各自の茶碗にあけるようにしたそうです。

今回は、主食として「サツマイモ入り麦ごはん」、汁物として「野草の味噌汁」を作ります。当時の富士市域は農村が多く、どちらかといえば食べものに困る人は少なかったようですが、それでも節約した料理を作っていました。

当時の人たちが、かまどを使ってどのように作り、どんなものを食べていたのか、そこから戦時中の暮らしについて感じ取っていただければと思います。

い おぎ はん サツマイモ入り麦ごはん



材料 (16人分)

米5合、麦2合、サツマイモ1本、塩 少々、水

作り方

- ① 米を研ぎ、麦を入れて30分水につけておく
- ② サツマイモは約1cm角に切り、水にさらしてアクを抜く
- ③ 釜に米、麦、サツマイモ、塩を入れ、水を入れてかまどにかける。
- ④ 弱火→強火→おき火で蒸らし 計30~40分間

やそう みそじる 野草の味噌汁



材料

味噌 適量、だし 一つかみ、
野草 (ウシハコベ・ミョウガ・ヤブガラシ)

作り方

- ① 採ってきた野草を熱湯で湯がき、水につけておく(1時間程度)
- ② 鍋に水を入れ、だしを入れ沸騰させる
- ③ 味噌と野草をいれる

※ 野草は、「富士自然観察の会」の指導を受けて採集しています。
自分で採食する場合は、正しく知識をつけ、自己責任をお願いします。

つくりかた



米5合・麦2合・サツマイモ1本を使うよ



米炊きの水は、手首の高さぐらい。30分ほどつけておくよ



野草を採るよ。これはウシハコベという草だね



採った野草を洗って熱湯にさらしたら冷水につけておくよ



あく抜きしたサツマイモと、塩を釜に入れてカマドにセット



カマドの火は弱火から強火に。釜の蒸気がたくさん出るよ。味噌汁の鍋も沸かしておくよ



釜の蒸気の量が減ってきたら火を引いて、余熱で蒸らすよ。鍋はダシを入れておくよ



カマドから釜を外して、サツマイモ入り麦ごはん完成!



中が蒸れないようにかき混ぜて、おこげもはがすよ



味噌汁の鍋に野草を入れ、味噌をといて、味噌汁完成!

