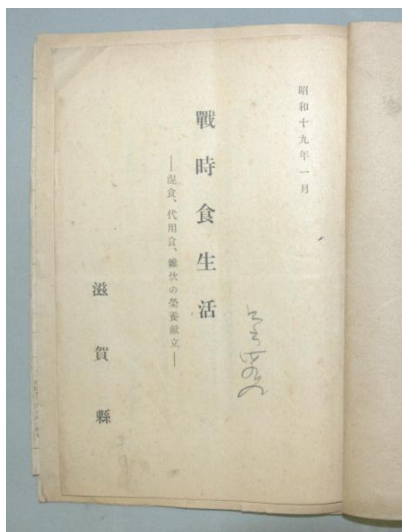


# かまどめしを炊こう!!～戦時食を体験～



▲『戦時食生活－混食、代用食、雑炊の栄養献立－』(館蔵 里内文庫No.14-10)

今回のかまどめしを炊こう!!では、アジア・太平洋戦争中の戦時食を体験していただきます。

アジア・太平洋戦争中は食糧、特に米が不足し、開戦直後から米不足に対応するための方策が国を挙げて取り組まれました。“節米”といわれる取り組みの代表例には次のようなものがあります。①米を大切に作る、②混ぜご飯にする、③代用食を食べる、④よく噛む。

今回紹介する「蒔まんぢゅう」も米不足を補う、代用食として考案されたレシピです。このレシピは滋賀県が昭和19年(1944)に主に節米のため作成した『戦時食生活－混食、代用食、雑炊の栄養献立－』という冊子に掲載されるレシピのひとつです。

アジア・太平洋戦争中の戦時食の特徴には、米にかわる代用作物、たとえば甘藷(さつまいも)に黄粉や大豆粉、海草粉、煮干粉など、粉にしたものを混ぜ込み、かさましを図る、ということがあります。この蒔まんぢゅうのレシピもこの例にもれず、黄粉や小麦粉でかさましされています。

粉類が多用されるのは、限られた食糧をできるかぎり流通させるため、粉に加工して乾燥させ、腐敗しにくく、運びやすい形にしたのでしょう。また、この冊子には甘藷の栽培方法のほか、一度に収穫したものをできるだけ長く食べられるよう、保存方法も図入りで紹介しています。

こうした時代背景を念頭に、今回の“かまどめしを炊こう!!”を体験していただき、アジア・太平洋戦争中の暮らしに思いをよせていただければ、と思います。

◀ 蒔まんぢゅう できあがりイメージ



## ☆☆☆ 蒔まんぢゅうの作り方 ☆☆☆

(『戦時食生活－混食、代用食、雑炊の栄養献立－』より)

### 〔材料〕

甘藷(さつまいも)	160g
小麦粉	120g
黄粉	20g
砂糖	10g
重曹	2g
塩	少々
(* 水	適量)

\*この分量で6個くらい作れます。

### 〔手順〕

①甘藷を蒸してつぶす。  
(\*皮は剥かない)

②蒸しあがった甘藷を3分の2に、砂糖、黄粉と少量の塩を加えてよく混ぜ、餡を作る。  
(\*餡はピンポン玉程度の大きさにわけ、丸める。)

③甘藷の3分の1に小麦粉を混ぜ、よく練る。

\*写真くらいのまとまりになるまで。→

(\*はじめに甘藷を潰し、そこへ小麦粉と重曹を加えて混ぜ、すこしずつ水を加える。生地がまとまる程度の硬さにする。)

④餡を生地で包み、15分ほど蒸すとできあがり。



材料、手順のなかで、(\*)をつけたところは、『戦時食生活－混食、代用食、雑炊の栄養献立－』の材料、手順に博物館が補足した部分です。