# すいとん汁を作ろう

場所:調理実習室(1F)

時間:午前の部　午前 10 時 30 分～

午後の部　午後 1 時～

## すいとん汁の豆知識

すいとんは、小麦粉を水で練って団子状にして、汁で煮たものであり、戦時中にお米が足りなくなって、ごはん代わりにすいとん汁を食べていた。汁が多いすいとんでは、おなかがいっぱいにならないため、汁の中にいろんなものをいれて、ひもじさからのがれようとした。例えば、野菜やさつまいものつる、葉っぱをいれて、量を増した。

## 材料

（５人分）

| | |
|---|---|
| だいこん（葉つき） | １／３本 |
| にんじん | １／２本 |
| さといも | ２～３個 |
| ねぎ | 少々 |

小麦粉、味噌、煮干し、こんぶ、塩

## 作り方

### １．　だしをとる

なべに分量の水にこんぶをいれ、強火にかける。

沸騰したら、こんぶを出し、煮干をいれる。

煮干が、なべの底にしずんだら、こす。

### ２．　すいとん（だんご）をつくる

ボールに小麦粉、塩少々、水（少量）をいれ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。

**耳たぶより少しやわらかいぐらいにする。**

### ３．　野菜をきる

だいこんとにんじんは、皮をむいて、いちょう切りにする。

さといもは、皮ごと湯がき、四つ切にする。

ねぎは、小口切りにする。

### ４．　野菜を煮る

なべに、だし、だいこん、にんじんを入れ、強めの中火で煮る。

煮立ったら、さといもを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。

### ５．　２のすいとん（だんご）をいれる

しゃもじですくって、ひと口で食べられる大きさに調節しながらいれる。

### ６．　味噌をいれる

だし汁で味噌をのばし、加減をしながら、適量いれる。

### ７．　盛り付ける

椀にすいとん汁をすくいいれ、ねぎをできあがりに散らす。

戦争中のくらし豆知識

## 食事とくらし

戦争中は、ありとあらゆるものが不足していたが、なかでも食料不足は深刻であった。食料を自由に売ったり買ったりすることは禁止され、配給といって、決まった量の食料しか買えない決まりとなっていた。特に、それまで捨ててしまっていたさつまいものつるなどを野菜のかわりに食べたり、バッタやイナゴ、虫の幼虫などをつかまえて食べていた。

戦後は、戦争中よりもさらに食糧不足が深刻になり、配給がおくれたり、とだえたりするようになった。焼けあとには、やみ市ができ、やみ市は法律違反であり、値段もふつうの何十倍もしていたが、米や砂糖などたいていのものが売られていた。

## 住まいとくらし

戦争中は、空襲（＝敵が爆撃機から爆弾を落とし、家を焼き、人の命を奪うこと）が相つぎ、特に夜間は、家の明かりが外にもれると空襲の目標になりやすいといわれた。そのため、灯火管制といって、電灯を黒い布でおおったり、光が外にもれそうなすきまを布や紙でふさいだりして、暗い部屋で生活をしていた。また、空襲から身を守るため、がけ下や家の地下などに防空ごうを掘り、警戒警報（＝敵機が近づいていることを知らせるサイレン）を合図に、そこに逃げ込み危険から逃れた。

戦後は、家を失った人が多く、バラックとよばれる簡単な家（雨つゆがしのげる程度）を作ったり、タイヤのない車体を利用したり、防空ごうを利用した住まいであった。

## 衣服とくらし

戦争中の衣服は、ぜいたくな衣服を着たり、おしゃれをしたりするのはいけないこととされ、国がすすめる服を着たり、質素な服装をしていた。男性は、国が色や形を決めた「国民服（＝陸軍の制服と同じカーキ色で軍服のようなものと帽子）」を、女性は、動きやすいもんぺ（＝もともと東北地方の農作業着）に防空ずきん、運動靴というスタイルであった。

生活に必要ないろいろなものが不足する中、昭和１７年から衣料切符（点数切符）が配給され、その点数内で衣料品を買うことができた。

戦後も食べていくことがやっとで、衣料に費やす余裕はなく、国民服ともんぺすがたのままであった。

参考文献：『ポプラディア情報館　昔のくらし』監修　田中　力（株式会社ポプラ社）