

戦争中のくらし体験

「すいとん」を作ろう

しょうわ はじ せんそう しょくじ
昭和の初め、日本が戦争をしていたころはどんな食事をしていたのでしょうか。

しゅしょく こめ まめ むぎ はいきゅう
主食の米のかわりにジャガイモやサツマイモ、豆・麦・トウモロコシが配給され、

すく ざいりょう えいよう しょくじ くふう つく
少ない材料で栄養のある食事を工夫して作りました。

た つく たいけん
なかでもよく食べられていた「すいとん」作りを体験してみましょう。

りょうり
どんな料理？

こむぎこ ざっこく こな みず
小麦粉や雑穀をひいた粉を水でこねて、
だんご じょう しる に りょうり
だんご状にして、汁で煮た料理です。



どんな
しょっかん
食感？

こむぎこ つか
小麦粉を使うと、どろっと
しょっかん しる
した食感の汁になり、
まんぷくかん
満腹感がありました。

あじ
どんな味？

なんどた あ
何度食べても飽きないように、しょうゆ味や
しる くふう
みそ味など汁の味つけを工夫しました。

コラム

はいきゅうせい 配給制

せんそう ひつよう ふそく もの ねだん いっき たか
戦争がはげしくなると、くらしに必要なものが不足し、物の値段が一気に高くなり
ました。そのため、こめ こむぎこ いりょうひん きつぷせい はいきゅう はいきゅう
では、配られる品物と量が決まっています、思うように料理の材料が手に入りませ
んでした。こめ るい ざっこく た おお ざっこく
米のかわりにイモ類や雑穀を食べることが多くなり、雑穀はそのままで
た こな つか
は食べにくいので、粉にひいて使いました。

ざいりょう

すいとんの材料(2人分)

みず

水 1/2カップ(90cc)

しお

塩 小さじ1/2

こむぎこ

小麦粉 90グラム

しる

あじ

じる

この

汁 しょうゆ味のすまし汁、みそ味の汁などお好みで

すいとんの作りかた

① みず しお い 水に塩を入れてかきまぜて、しょくえんすい つく 食塩水を作る。

② 「すいとん」のきじ 生地を作る。

こむぎこ しょくえんすい すこ

小麦粉に食塩水を少しずつ入れながら、しゃもじでよくかきまぜる。

じょう かた そぼろ状に固まってきたら、て つか 手を使ってこねる。

生地がまとまってきたら、かんそう 乾燥しないようにラップにつつ 包んで、お 20~30分置いておく。

③ しる 汁を作って、に 煮ておく。②のきじ 生地を一口大のサイズにひとくちだい つまんで、ふっとう 沸騰した汁に入れる。

生地の中まで火が通ると、ひょうめん う 汁の表面に浮きあがってくる。

④ しお 塩としょうゆなどで汁の味をととのえ、しる あじ ひと煮立ちさせて完成!に た かんせい

ちょうふ せんそう

調布と戦争について

し
もっと知りたい…



きょうどはくぶつかん

郷土博物館に行ってみよう!

じょうせつてん

ちょうふ

れきし

ちょうふひこうじょう

常設展「調布の歴史」では、調布飛行場や

しみん

せんそう

てんじ

市民と戦争について展示していま

す。

《参考にした本》

『戦下のレシピ 太平洋戦争下の食を知る』

斎藤美奈子／著、岩波書店、2015年

『目で見ると戦争とくらし百科1~5』早乙女

勝元／監修、日本図書センター、2001年

調布市郷土博物館 〒182-0026東京都調布市小島町3-26-2

042-481-7656 開館時間：午前9時~午後4時 入場無料

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始