

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

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

きじ
② 「すいとん」の生地を作る。

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 て つか この
そばろ状に固まってきたら、手を使ってこねる。

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

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

ひょうめん う
生地の中まで火が通ると、汁の表面に浮きあがってくる。

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

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