



# 「栄養と料理カード」 に見る昭和期のレシピ

今年、月刊誌『栄養と料理』は創刊82年になります。  
付録として創刊2号目からついたのが、健康に留意し、  
おいしい料理の再現にくふうした「栄養と料理カード」です。  
多数ありますが、材料の分量や手順、火加減、加熱時間、調味料の割合、  
コツなど、納得のいくまで試作が重ねられ、その結果を発表したものです。  
これらが基盤となり、だれでも再現できる料理の伝達法として、  
学園の調理実習や講習会、料理教室、社会通信教育の  
教材の一つとして活用され、食生活改善に大きく貢献しました。  
これらを追うと昭和期の家庭料理のレシピの変遷が見えてきます。  
卵焼き、天ぷら、チャーハン、ロールキャベツ、  
ポテトサラダ、煮魚、里芋の煮物、プディング(プリン)など、  
おなじみの料理ですが、それぞれの時期のレシピを紹介します。  
同じ料理でも材料や手順、味つけ、調理器具の相違などがわかります。



1935(昭和10)年  
7月号の付録「栄養  
と料理カード」。初  
回は「吸物だし」。



1972(昭和47)年  
頃、自宅でオーブ  
ン料理(綾73歳)。

1954(昭和29)年ハワイで料理講習をする綾(55歳)。



卵焼き●関東の厚焼き卵、  
関西の出し巻き卵。



ロールキャベツ●野菜たっぷり、  
煮込むほどおいしくなる。



ポテトサラダ●マヨネーズは  
手作りが主流だった。



プディング●蒸し器でも天火でも  
火加減は弱～中火。

平成29年3月11日(土)～平成30年3月初旬

開室日時：月曜日～金曜日 9:10～17:00  
土曜日 9:10～12:00

※時間変更をする場合があります。詳細はホームページをご覧ください。

閉室：日曜・祝日・年末年始 ※学校行事等で閉室する場合があります。

入室料：無料

交通案内：東武東上線「池袋」駅より急行42分、「若葉」駅下車徒歩3分

現在、『栄養と料理』では連載「レシピの変遷シリーズ●「栄養と料理カード」をたどる」を継続中です。そちらも合わせてご覧ください。

女子栄養大学  
香川昇三・綾記念展示室

埼玉県坂戸市千代田3-9-21  
坂戸キャンパス4号館(図書館棟)2階  
☎049-284-3489  
ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp>