

第百廿二の口

學ぶ者の斯く迄に熱心なるは教ゆる者の悦ぶ所、中川も張合ありて例の長廣舌を動かし「玉江さん、家庭料理を學ぶ者は一通り食物の成分を知つて居なければなりません、是れは何程の滋養分があるとか是れは消化が良いとか悪いとか爾う云ふ事を知つて居ないと人の身體に適合した料理を作る事が出来ません、只今お尋ねのハムと牛肉も成分を調べて見ればハムは蛋白質が百分中の二割四分程あり、脂肪が三割六分程あります、牛肉は腿の肉が蛋白質二割六分脂肪二分、脂肪肉が蛋白質一割六分脂肪二割七分位ありますから蛋白質と脂肪とを共に備へた點から云ふとハムの方が滋養分に富むのです、然しそれは水分の有無によつて相違があり、且つ働らく人と働らかぬ人と夏と冬とで身體への効目が違ひますからよく其の場合を考へなければなりません、全體食物の中で滋養分の多いものは不消化であつたり、或ひは味が惡いかつたりして困ることがありますから食物の持つて居る滋養分と人の身體へ吸収される滋養分とは違ひますけれども大體の成分はよく覺えて置かないと不可ません」玉江嬢「食物の中で一番滋養分の多いものは何でせう」中川「蛋白質と脂肪の點から云ふと鯛のでんぶが一番でせう、あれは蛋白質が七割六分、脂肪が八分程あります、それから鰹節で蛋白質が七割五分脂肪が五分あります、よく副食物が無いから鰹節でもかいて食べやうとかでんぶを御飯へかけやうとか言ひますが或る場合には粗末な副食物を食べるよりもその方が遙に滋養になるのです、それから高野豆腐と豆腐皮なんぞも水分が寡いだけに五割位の蛋白質と二割程の脂肪を持つて居て滋養分は多いけれども共代り極く不消化です、大豆は植物中の王で極く上等のは蛋白質が四割脂肪一割五分含水炭素二割五分位あつて滋養分は牛肉や魚肉より優つて居る位です、大豆から製したお豆腐も滋養分は多いが矢つ張り不消化です、味噌も滋養分が多くつて上等の三年味噌で立てた味噌汁は牛乳に優るの功がある云ひます、其外豆類は蠶豆でも豌豆でも小豆でも他の豆でも大概肉類や魚類と同じ滋養分を持つて居ますけれども纖維と云ふ物が多いから料理法が惡いと不消化で却て胃腸を害します、上等の浅草海苔

なんぞは蛋白質が二割六分含水炭素が四割五分もあつて魚類や肉類に優る位ですけれども極く不消化物で胃の悪い人には翌日迄も消化しません、胡麻に胡桃に南京豆なんぞも滋養分は澤山ありますが脂肪が多過ぎるから分量に注意せんければならず、松茸よりも松露の方が滋養分に富んで居ますけれども香氣と味が松茸に及びません、魚類の中で松魚の滋養分は牛肉や鳥肉に優つて居ます、松魚に亞いでは鯖、鰯、鮭、鱒、鰱、鯛、鯉、なんぞは普通の牛肉に劣りません、私が一つ食物の分析表を書き寫して差上げませう、それを御覽遊ばすと何の食物は何の成分から出来て居て人の身體には何う云ふ功能があると云ふ事迄委しく分ります」玉江嬢「誠に難有う御座います、それでは滋養分の多い食物計りを料理して食べましたら嘸身體に利きませう子」中川「ところが一概に爾うは参りません、全體人の身體に食物を入れる口が二つあります、第一の口は顔にある口で第二の口はお腸にある口です、上の口計りで滋養分ある食物を食べても消化が悪くつてお腸の口が其滋養分を食べなければ身體の養ひになりません、爾う云ふ時の滋養分は只お腸の中を素通して了ふ計りです」玉江「オヤお腸にも物を食べる口がありますか」中川「有りますとも、お腸の口が大切なので、其處から身體へ吸収されるのです、世間の人は口でさへ滋養分を食べれば身體へ入つたと思ひますがあれは大間違ひ、口で食べたものはお腸へ入る計りでお腸の口が開いて居ないとハイ左様ならと云つてズン／＼通り抜けて了ひます」玉江「オヤマア」と呆るゝ計り、

第百廿一 腸の口

主人の言葉奇なるにあらず、只聽く人の耳に事新らしく感ぜらるゝなり、玉江嬢は珍らしそくに「中川さん、人の身體に物を食べる口が二つあるとは何う云ふ譯です」中川「左れば、其事は誰でも知つて居なければならん大切の問題です、顔に在る口は食物を胃と腸とへ送るだけの働きをするに過ぎません、その食物が胃と腸とで消化されてお腸の口から體中へ吸収されなければ決して滋養物が身體へ入つたと申されません、お腸の口と云ふのは血管と淋巴管の二つで蛋白質や含水炭素の様なものは血管から肝臟へ流れてそこで消毒されて體内の血液へ

交りますし脂肪は淋巴管から體中へ入ります、それは胃と腸とでよく消化されたものだけが體中へ吸収されるので消化されない部分は糟になつて下の方へ出て行きます、滋養分の多い食物を上の方で澤山食べたからと悦んで居ても其物の不消化でお腸の口へ吸収されなければ何の役に立ちません、譬へば牛肉一斤とお豆腐一丁とを食べたから其滋養分は残らず身體へ廻つたらうと考へても其中の幾分は必ず消化されて下へ出ます、無病健全の人でも食物の幾分は必ず糟になります、胃腸の悪い人は猶更消化力の少い為めに滋養分を吸収する事が少なくて糟計り澤山製造します、胃腸が健全でも料理法が悪いと消化の難い為めに澤山の滋養分を捨て、了ひます、家庭料理の大主眼は成るべく物の消化を良くして此の滋養分を失はない様にしなければなりません、上の口へ多く食べさせるよりもお腸の口へ多く食べさせると云ふのが主意です、食物の滋養分が身體へ及ぼす機能を勘定するには口で食べた物の成分からお腸を素通りして外へ出た糟の成分を差引いて何程の滋養分が體中へ吸収されたと云ふ事を見なければなりません、一斤の牛肉を粗末に料理して粗末に食べてお腸の口へ半分より吸収されなかつたら半斤の牛肉をよく料理して食べたのと同じ機能になります、食物に因つては滋養分を澤山持つて居ながらお腸の口へ入り易いものと入り難いものがあります、譬へば麥は米よりも滋養分が多くつて蛋白質は殆ど米の倍程あります、それならば米の御飯を食べるより麥の御飯を食べた方が人の身體に利益かと云ふのに麥の御飯の滋養分は半分以上即ち蛋白質の五割三分はお腸を素通りして了つて體中へ吸収される滋養分は米の御飯に及びません、此事は大學のお醫者が精密な試験をされた事があります、是れも一つは日本人の胃腸が古來米食に馴れて居る為めでもありません、然し西洋風に麥を粉にしてパンに製すると消化が良くつて吸収される分量も増えるに違ひありません、或は田舎の人の様に麥飯を食べた後で金山寺味噌だの納豆だのと云ふ様なものを食べれば自然とチャスターゼの澱粉消化作用を起して麥を早く消化させます、何の食物でも消化が悪ければお腸の口へ吸収されません、滋養分の多い物計り澤山食べてもお腸を素通りされては何の功もありません、却て胃と腸を疲らせて害になります、大食家が自慢顔に鰻の井を二つも三つも食べたところがお腸の口へはその中の一小部分より入りません、世間にはよく一度に御馳走をウンと食べ込んで

悦ぶ人もありますけれども一度にウンと食べた御馳走はお腸の口へ吸収されないで素通りするのが多いのです、毎日適當の滋養物を食べて居なければ身體の爲めになりません、左ればと云つて毎日に過ぎた大食をすると消化力が弱つて矢つ張り役に立ちません、却て大食や暴食をした時の方がお腸の口の吸収力は少いと云ひます、大食家が段々痩せると云ふのは口で大食をする程お腸が小食をするのです」と世間往々此例あり、

第百廿二 毛と爪

玉江嬢は主人の物語を聞きて大に發明する所あり「爾うして見ると家庭料理程大切なものは御座いません子、人の口に適ふ様なお料理を拵へる計で無く、人のお腸に吸収される様なお料理を拵へなければなりません子、上の口で澤山物を食べてもお腸の口で澤山食べなければ身體の肥料になりません子、私なんぞは爾う云ふ事を存知ませんから澤山滋養物を食べる程身體の肥料になると存じました、然し上の口で食べたものがお腸へ入つて何程吸収されたか、何程素通したかと云ふ事がちよいと分らんに困ります」主人「それは精密に分らんでも注意さへすれば誰にでも大概は分ります」玉江「何うして分ります」主人「少々困りますが、貴嬢に向つて不潔いお話を申さなければなりません、人の身體から毎日外へ出て行くものが二つあります、一つは不消化物の糟です、一つは水です、爾う申したらお解りになりませう、是れが双方反對な性質を持つて居て一方は不消化物が糟になつて出るので、一方は消化されて體中へ吸収された物の餘りが水分になつて出るので、食べた物がよく消化された時には糟の分量が少くつて水の分量が多い、それと反對に食物が消化されずにお腸の中を素通りすると糟の分量が多くつて水の分量が少い、其上に體中の色素が分解されて色が濁ります、この二つに注意して居ると毎日の食物がお腸へ入つて何う云ふ働きをしたかと分りませう、それからまだ人の身體に營養の善惡を試験し得るものが二つあります、人の身體は壯年になると發達が止まりますけれども身體の或る部分は死ぬまで發達の止まらない處があります、それは何だか御存知ですか」玉江「存知ません」主人

「即ち髪の毛と爪です」玉江「成程、爾う被仰れば是れは一年中生長して居るものです子」主人「左ればです、髪の毛を顕微鏡で精密に検査すると一本の毛の中に太い處と細い處とが段々になつて居るさうです、その太い處は身體の營養が盛な時延びたので、細い處は營養が悪い時のです、草や木を植えても肥料の利いた時と利かない時とはその肥り方が違ふ様なもので、精密に髪の毛を検査すると此人は幾日前に何んな病氣を煩つたと云ふ事迄分るさうです、爪も其通り、肉眼で見えてさへ滑かなのもあるし皺の寄つたのもあるし、小さなボツ／＼もあるし段々もあるのが知れませう、それを顕微鏡で検査すると十日前に延びた處は營養が不足して居る五日前の處は營養が充ちて居ると云ふ事迄分ります、今に醫學が進歩したら人の病氣を爪や毛で診断する方法が出来るかも知れませんが、素人の力で爪や毛を検査するのは六ヶ敷いでせうけれども顕微鏡が一つあれば追々研究して出来ない事はありません、貴嬢方は丸帯一本買ふ代價で立派な顕微鏡が買へるのでから阿父様に爾う被仰つて顕微鏡を一つ買つてお戴きなさい、ダイヤモンドの指環を二つ持つて被在る位なら一つを顕微鏡に換へた方が餘つ程貴嬢のお為めにもなり又たお樂みにもなりますよ」と談話の序に何時も奇矯の言葉が現はる、玉江嬢は其言葉を奇矯と思はず「成程其通りで御座います子、私も指環を澤山持つて居りますから一つ賣つて顕微鏡に取換へませう」と斯る娘ありてこそ理屈を言ふも張合あり、

第百廿三 牛乳の検査

張合のあるに連れて主人の中川は愈よ熱心なり「玉江さん、文明の家庭には是非とも文明の道具を揃えて無ければなりません、床の間に三百圓五百圓の名畫が掛けてある位なら是非とも臺所に顕微鏡の一つ位備へて無ければなりません、現に大隈伯爵の邸内には顕微鏡室と云ふものが臺所の側に出来て居ます、食物を検査するにも何を検査するにも顕微鏡は人の家庭に必要な道具ですけれども今の世中は醫者でさへ顕微鏡を備へて居ない者が多い有様です、其癖金時計の一つ位は大概持つて居て病人の脈を診る時自慢らしく兩蓋の金時計を出して、片硝子なら直ぐ間に合ふものを態々値段の高い不便利な兩蓋の金時計をパ

チンと明けて是れ見よがしに病人の前へ突き出して居ます、爾んな醫者の藥室へ往つて見ると顯微鏡の置いて在る事は滅多にありません、肺病の細菌を検査して呉れると頼まれたら何うするでせう、金時計は銀時計でも脈を數へるに變りはありませんが顯微鏡も持たずによく文明世界の醫者で御座ると云へたものです、醫者ですら其通りだから素人の家に顯微鏡を備へ付けさせる事は容易でありませぬけれども然し文明の世に生れて文明の生活をする以上は文明の道具を備へなければなりません、天保時代の勝手道具を以て文明流の食物を作らうと云ふのも無理な話です、譬へば今の人は大概誰でも毎日牛乳を飲みます、牛乳計りで小兒を育てる人もあります、して見ると牛乳の良否が人の身體に大關係を及ぼす事は知れ切つて居そうなものですのに多くの人は不正な商人から粗惡な牛乳を押し付けられて平氣で居ます、水同様な牛乳で大切な小兒を養つて居ます、更に牛乳の良否を検査しないであの牛乳屋は五厘高いとか一錢安いとか五厘や一錢の値段計り彼是言ひます、善い牛乳と惡い牛乳とは滋養分が大違ひで殆んど倍位の差があります、惡い牛乳を五合飲むより善い牛乳を三合飲む方が遙に優つて居ます、其功能は五厘や一錢の差でありませぬ、一年中の事に數へたら何十圓何百圓と云ふ損徳になりませう、家庭料理を掌るものは先づ爾う云ふ事に注意して一家の經濟を立てなければなりません」と話頭はあらゆる方面へ飛び廻る、玉江嬢一々感心し「私の宅でも毎日一升位の牛乳を買ひますがその質の善惡を知る法が無いのに困つて居ります、何うしたら分りませう」主人「それは譯の無い事です、精密な検査は面倒ですけれども簡便なのはフェーゼルの檢乳器を買つて置くのです、醫療器械屋に賣つて居ますが代價は一圓七十錢計りで何程の役に立つか知れませぬ、此に在りますからお目にかかせう」と細長き箱を取出し來り「御覽なさいまし、此の細い硝子の管の膨らんだ處に四と紅く印してあるのは四センチメートル立方です、コレお登和や、其處へ牛乳の壺が來て居るなら持つて來てお呉れ、玉江さん、此の細い管を斯う云ふ風に牛乳の中へ注し込むと牛乳が管の中へ昇ります、四の印まで昇つた時管の上の孔を押へて管を拔出して此方の硝子の筒の檢乳器へ注ぎます、よく見ていらつしやい、檢乳器の底から白い棒が立つて居て黒い線が横に何本も刻んでありませう、是れが牛乳で隠れました、今度は斯う云ふ風に少しづつ、水を注しながら振り搖して透

して見ると今の黒い線が見える様になります、まだ見えませんが、もつと水を注しませう、悪い牛乳程淡いから早く見えるので、善い牛乳ほど水を澤山注さなければ見えません、ソラ漸く見えました、是れが脂肪量の度で水の達した處に三半と印してあります、百分の三半だけ脂肪があるのです、悪い牛乳は百分の二位よりありません、牛乳の平均脂肪量は百分の三半で人乳のは三分二厘一毛と定めてありますから牛乳は少くとも百分の三以上の脂肪量で無ければ飲用に不適當なのですけれども市中では往々その不適當なのを賣つて居ます、上等のは四以上にもなりますが四の脂肪量と二の脂肪量とを同じ値段で買つたら一升の内に五合の損があります、一ヶ月に六七圓の損、一年には百圓近くの損になります、一圓七十錢の檢乳器を備へると備へないでそれ程の損徳がありますから文明流の道具は一家の經濟の大關係を及ぼします」と實物に就いて丁寧の説明する、玉江嬢は只感歎の外無し、

第百廿四 食物の性質

牛乳の検査法は聽得たり、玉江嬢は深く主人の物語に感じ、「中川さん、私は今迄斯んなに面白くつて斯んなに有益なお話を伺つた事がありません、以前學校で學びました事も家へ色々な教師を呼んで覺えました事も今から振返つて見ますと誠に迂遠な事計り稽古しましたので、なぜ早く貴郎方に就いて家庭料理の事を研究しなかつたらうと悔しい位です、世間の女子教育に従事するものは何故もつと實用な事を教へて呉れませんか、貴郎方に家庭料理を教へて戴かなければ私なんぞは何時まで迂遠な人間で終らなければなりません、ホントに有難い事で御座います、貴郎方のお世話が私の生涯に何程の利益を致しますか知れません」と轉た師の恩の高きを念ふ、中川もその心の殊勝なるを悦び、「イヤそれは私共の力でありません、全く貴嬢のお心が私共の言ふ事を残らずお呑込になるからです、師匠が弟子に物を教へるのは丁度滋養物を食べさせる様なもの、口へ計り食べさせても消化の悪い弟子は腸の中を素通りさせて了ひます、貴嬢の様によく消化して吸収なさるお方は滅多にありません、それに是れから先の家庭料理は料理方の手際よりも寧ろ材料の取合せが生理上衛生上に適ふや否やと云ふ

點を第一に置かなければなりません、譬へば心臟の悪い人に珈琲を飲ませたり、秘結性の人に銀杏や罌粟のお料理を食べさせたりする様な間違ひがあつては人の身體に大害を及ぼしますから子「玉江嬢「オヤ珈琲は心臟に悪ふ御座いますか」中川「悪いと云ふより寧ろ禁物です、珈琲を多量に飲み過ぎると健全な人でも心臟を害して英國では珈琲心臓と云ふ病名がある位、ウイスキーと云ふ強い酒を飲むよりも珈琲の方が心臟に悪いと申します、其の外風邪の薬のアンチヘプリンだの催眠薬のコロラードヒドラーと云ふ様なものは長く飲み続けると皆んな心臟に悪いのです」玉江「爾うで御座いますか、銀杏や罌粟は秘結性の人に悪う御座いますか子」中川「左様です、銀杏だの罌粟だの柿だの龍眼肉だの或は總て鹽からい食物類は収斂性ですから便秘させるものです、それと反對に杏だの大根だの青菜だの蕎麥だの或は酢の物の料理などは清涼性と云つて通じをつけるもの、春の逆上せる時分には酢の物を多く食べて引下げの事が必要ですし、海岸に棲んで居ては鹽分の刺撃が強いから酢の物を食べて中和させる必要があります、西瓜の類は通理性と云つて小水を通じさせるもの、牛蒡だの豆だのと云ふものは醗酵性と云つて眼病腦病痲疾其他充血や掀衝のある人に大禁物、類は刺撃性と云つて眼病腦病痲疾其他充血や掀衝のある人に大禁物、茶だの珈琲だのスープだのと云ふものは興奮性と云つて神經を興奮させるものです、何でも食物の性質は平生からよく知つて居なければなりません」玉江「オヤ、スープは興奮性ですか」中川「左様です、牛や鳥のスープを滋養物だと云つて飲む人がありますけれども滋養物ではありません、醫學上から云ふと興奮性の嗜好物で茶や珈琲と同じものです、西洋料理で一番先へ出すのはスープで味覺を興奮させて他の食物を美味しく食べさせる為めです、それをスープ計り飲んで外の物を食べなければ身體の滋養には殆ど無功です、尤も熱のある病人は固形物を食べられませんかから止むを得ずスープと牛乳で凌ぐ場合もありますけれども、ホンの一時を凌ぐ計りで身體の營養にはなりません」玉江「爾うで御座いますか、私どもは少し加減が悪いとスープや牛乳計り飲んで居りました」と談話に興が乗りて今は歸る事をも忘れたり、忽ち表より大原先生の聲「お登和さん、只今は美味い蕨を難有う御座います」と禮を言ひながら座敷へ入り来る、

第百廿五 人相の變化

大原の來りしに因りて談話の興は破られたり、玉江嬢は初めて我身の長居せるに心付き「私はうか／＼して大層お邪魔を致しました、それにまだ申上げる用事のおつたのを忘れて居りましたが私の父は近日の中に中川さんと小山さんと大原さんのお三方をお招き申して一日緩々お話しを致し度いと申します、如何でせう、御都合の好い日において下さいますか」中川「ハイ上ります、何時でも日を期して伺ひませう」玉江嬢「それに就きまして其日の御馳走を残らず私に拵へると命名されました、支那料理の三十六碗から三十六品のお料理が出来た噂を申したら私にも其日には三十六品のお料理を作る様にと申されましたが明日から先生に其献立を工風して戴いてそのお料理方を稽古して稽古がつみましたらば貴郎方を御招待申ませう、何卒そのお積りになすつて下さい」と廣海子爵は漸く此の三土に近づかんとす、中川も大原も我が計畫の爲めに好機會なりと窃に其日の早く來らん事を想ふ、お登和嬢は随分難儀なる料理なりとて「是れが有りふれた御料理を三十六だけ寄せるのなら何でもありませんけれども稽古の爲めですから今迄御存知無い新料理計りを揃えなければなりません、その代り無理な献立が出来ませうけれども献立は手本とせず料理だけお覚えなさい、何とか一つ三十六品のお料理を考へて置きませう」と自分も亦た奮發する所あり、玉江嬢は明日を約して歸り去りぬ、大原頻に其後姿を見送り「中川君、あのお嬢さんは段々美しく見えて來る子、初めて逢つた時より今日の方が大層立優つて見える、君の所謂美人法を行つて居るのか知らん」中川「アハ、爾うかも知れない、人は心の覺悟一つで人相も變つて來るし、言語応對から風采挙動まで變るものだ、あのお嬢さんも家庭料理を稽古してから心が餘程着實になつて以前の様に迂つかりとしたほんやりしたお姫様風がなくなつた、人相や風采が心の持ち様で一變する事は西洋に斯う云ふ話がある、伊太利の有名な書工が福の神の像を描き度いと思つてそのモデルに神聖な人相を捜して歩いた、或る金満家の息子の十四五歳になる少年が如何にも無邪氣で福々しいから其顔を手本として福の神を描いた、それから十五年六年過ぎて惡魔の像を描く爲めに監獄へ往つて罪人の中から一番猛惡な

人相を撰んでそれをモデルにした、其時段々其罪人の經歷を聞いて見ると安んぞ知らん以前福の神のモデルにしたその少年であつたと云ふ子、親の財産を放蕩に費ひ失くしてその結果が盜賊になつたのだ、心一つでそれ程に人相が變るから誰でも美人になり度ければ先づ其心を正しく美しくしなければならん」大原「何うだらう、その筆法を以て僕の家のお代先生を美人にする工夫は無いか知らん」中川「アハ、それは難中の難事だ、時に君の御兩親はまだ大阪からお歸りにならんか子」大原「まだ急に歸りさうも無い、今頃は多分中國邊を見物して居るだらう、歸つて來られても困るし、歸られんでも困ると云ふ僕の境遇だがそれに就て僕は君とお登和さんに申上げ度い事がある」と少しく改まりたる口上、中川もお登和嬢も何事にやと懸念顔、