

伝統的食材料（大豆及びその製品）の見直し

—— 「高齢者との対話」 から ——

小林 京子

今日の食生活は、科学技術の進歩や社会情勢の変化に対応して、食材料は豊富になり、家庭での調理は簡便化された反面、食事内容は成人病を誘発しやすい内容であったり、今まで家庭で行われていた調理を家庭外の社会的施設に依存することで伝統的食文化・家庭の味の伝承が行われ難くなっていくという問題点を生じている。

こうした問題点を少しでも克服するために、今日のように変化する以前の食生活の様子を生々の声で聞き取ることができる高齢者との対話を夏休みの課題として課した。当時は、肉類はほとんど食べれず、大豆が主なたんぱく質源であったことを知る。そこで、大豆を中心とした学習の中で、伝統的な食材料を扱った実習・試食体験をさせ、日常の食生活に取り入れやすいようにした。結果として、日常食べ慣れていない食材料でも改めて見直し、調理の工夫次第で充分満足のいくものになることを体得している。

1. はじめに

今日の食生活は、20世紀半ば頃から質・量共に大きく変化してきた。生産・加工・輸送技術の進歩、外食産業の発達・普及、さらに貿易の自由化や市場開放に伴う海外からの輸入農産物の市場への流入等々によって、便利になった反面多くの問題点も生じてきている。例えば、全国各地特有の食材料が季節を問わず容易に入手可能になって、地域性や季節感が薄れたり、調理の能率化・短縮化が進められるようになって、今まで家庭での調理を通して行われていた伝統的食文化・家庭の味の伝承や家族の絆・親交が希薄化したり、また、食事内容も穀類・野菜を中心としたものから肉類・油脂を多量に摂取する欧米型への移行や生活様式の変化に伴った運動不足とが相まって、成人病を誘発するという問題が生じてきている。さらに、家族形態として核家族が増える中で、ますます伝統的な食文化の継承は行われ難くなってきている。価値観の多様化、女性の社会的進出、性的役割分業の固定観念が薄れる中で、男女が共に昔ながらの素朴で温かみや心のこもった食生活を受け継いでいって欲しいと願うものである。

昨年同様、高校1年生に夏休みの課題として高齢者と対話をしてみることを課した。彼らの祖母の多くは、20世紀半ば前後に中心となって生きてこられた高齢者であり、今日のように変化する前の様子を生の声として聞くことができた。そこで、こうした対話を通して得た食生活の一端を、今日の生活に慣れ切っている生徒たちに味わわせる場を学習の中に是非取り入れたいと思い、実践を試みた。今回は、食生活領域の植物性たんぱく質食品の学習時に、特に大豆及びその製品を中心に取り扱い、伝統的食材料の見直しに努めてみた。

2. 食事内容の変化

1) 高齢者が若い時の食生活の様子

高齢者の方の多くは、聞き取りの1例を表1に示してみたが、野菜中心、しかもその野菜は自家

栽培のものであり、獣鳥肉類はめったに食べれず、時に家で飼っていた鶏を殺して調理して食べ、こうしたことは大変なご馳走であったようである。また、魚類も海辺近くであれば、釣って食べているが、そうでなければ希に、保存性を持たせるために塩漬けや干物になっている魚を食べていたこと、空豆や大豆は比較的良好に食用し、これがたんぱく質源の主なものであったことが窺えた。

表1 高齢者の若い時の食生活（高齢者との対話から）

食生活に関する事	<p>すべて自給自足でまかなっていた。お肉を食べるのは祭日のみで、それもかしわがた。買うものといえば豆水やおからくらいのものであった。^{まぐさく} 戦時中は食べるものがなくて、引野に転勤して食べさせてもらったらしいイカに感動したそう。</p>
食生活に関する事	<p>粗末な食事…おかずの数が少ない。麦ごはんはつけものがほとんど。そばもいわしを焼いたり煮たりしたもの。ときどき、肉類はあんこ、マヨネーズ、チーズ、こしょうなどはあまり使わない。 大豆を豆腐屋にもっていき豆腐を作ってもらった。小麦→小麦半か、うどん 菜種→菜種油など 米や麦を蒸してこうじにして煮てつぶした大豆をまぜてみそを作る。</p>
食生活に関する事	<ul style="list-style-type: none"> ○お粥のまがらたごはん。米半分、お粥半分、それに味噌を加えたもの。 ○戦時中は大豆お粥を米にまぜて食べたそう。お粥をたいて。 ○お粥はお粥に味噌、いりお粥 ○お粥のかわりに、お粥をたいていた（お粥の中、お粥に使用） ○お粥のかわりに、お粥をたいてもらった。お粥のかわりに、お粥を入れたら、お粥にしたりする

2) 今日の高校生の食事内容

表2には、生徒が好きなメニューベスト3を挙げたものをまとめてみた。これをみると、概ね獣鳥肉類を中心とした洋風のもので、かつ、比較的一品で済ませやすいメニューが目につく。

日本人小児の食事の現状について、興味あるゴロ合わせで示された料理名（図1）と照らしてみると、この度の生徒たちの嗜好も少なからず同傾向にある。

このように、今日の食生活では、動物性脂肪の摂取量が多くなり、肥満や糖尿病といった成人病予備群を引き起こしやすいものである。

また、バランスのよいメニューとして図2が提示してあった。これを見ると、高齢者の食生活を継承することによってかなり改善できる。ここに挙げてある「おから煮」、「豆ご飯」は大豆たんぱく質や食物繊維を含み、たんぱく質源となったり、成人病の予防に効果のあるものである。

表2 生徒が好きなメニュー

肉類〈ハンバーグ、ステーキ、カツ、焼き肉〉	(24)
カレーライス	(17)
スパゲッティ、パスタ	(15)
すし	(15)
めん類(ラーメン、中華そば、うどん)	(15)
グラタン	(8)
サラダ類(ツナ、ポテト、野菜)	(8)
丼物(カツ丼、牛丼、親子丼、まぐろ丼、天丼)	(7)
鍋物(しゃぶしゃぶ、水炊き、かも鍋)	(7)
焼きめし	(5)
お好み焼き	(5)

但し：回答数は81名で、1人3つの複数回答数のうち、5回答数以上を掲載

お——オムレット
 か——カレーライス
 あ——アイスクリーム
 さん——サンドイッチ
 は——ハンバーグ
 や——焼きめし
 す——スパゲッティ
 め——目玉焼き
 は——ハンバーグ
 は——ハムサラダ
 き——ぎょうざ
 と——トースト
 く——クリームスープ

図1 小児の好きな料理名

お——おから煮
 か——かば焼き
 あ——小豆ご飯
 さん——さんまの塩焼き
 だ——だて巻き卵
 い——いも料理
 す——すし
 き——きんぴらごぼう
 マ——豆ご飯
 マ——丸干しいわし
 す——すき焼き
 て——天ぷら
 き——切り干しだいこん

図2 バランスのよい料理名

(図1, 図2は日本大学医学部付属板橋病院の大国真彦院長の話から)

3) 大豆及びその製品の摂取状況

主たるたんぱく質源を獣鳥肉類に偏って摂取している生徒たちは、一体植物性たんぱく質源である大豆及びその製品をどの程度摂取しているのか調査したところ、表3に示すような状況であった。食材料として入手しやすく、手軽に調理しやすい「豆腐」は、“よく食べている”割が高い。次に、“時々食べる”“よく食べる”合わせて高い(いずれも約75%前後)大豆製品が「きな粉」と「煮豆」である。「きな粉」は、他の製品に比べ、一般の料理として利用されるより、餅や団子等と共に食用することが多く、摂取時期に偏りが生じやすい。そのため、“ほとんど食べない”と答えた割合が1/4弱いたのかもしれない。しかし、日常の料理に一品として添えやすい「煮豆」においても1/4強の者がほとんど食べていない状況である。また、手軽に一品となりやすい「納豆」は、“よ

く食べる” “時々食べる” 合わせて63%いたが、“食べたことがない” と答えた者が7.4%あり、好き嫌いがはっきりする食品であることが窺える。「豆乳」と「ゆば」については、“食べたことがない” と答えた者がそれぞれ約46%、37%あり、しかも、これらの食品そのものを知らないと答えた者がほとんどであった。また、「豆乳」で飲用したことがある者は、ほとんどが調整飲料としての豆乳である。「豆腐」の製造過程で生成され、消化吸収率は大豆製品中最も低いが、今日問題となっている大腸ガンや成人病予防等との関わりから見直されてきている「おから」は、“食べたことがない” “ほとんど食べたことがない” と答えた者が合わせて約60%いた。

表3 大豆及びその製品の摂取状況

製品	実数 (%)			
	食べたことがない	ほとんど食べない	時々食べる	よく食べる
煮豆	1 (1.2)	21 (25.9)	51 (63.0)	8 (9.9)
豆腐	0 (0)	0 (0)	14 (17.3)	67 (82.7)
豆乳	37 (45.7)	43 (53.1)	1 (1.2)	0 (0)
きな粉	0 (0)	19 (23.5)	55 (67.9)	7 (8.6)
ゆば	30 (37.0)	42 (51.9)	9 (11.1)	0 (0)
納豆	6 (7.4)	24 (29.6)	29 (35.8)	22 (27.2)
おから	9 (11.1)	39 (48.1)	30 (37.0)	3 (3.7)

(回答者数 81名)

こうした食事内容の変化の状況を踏まえ、植物性たんぱく質性食品について学習する際に、高齢者との対話を通して学んだことを生かして、大豆及びその製品を中心に学習し、食生活に馴染みやすく、容易に取り入れていくことができるように、「手作り豆腐」やその際生成される「おから」を利用した実習を組み入れた授業実践を試みた。以下にその実践状況を示す。

3. 授業実践

「食生活の設計と調理」における単元目標や指導計画は表4に掲げる通りである。今回は、指導計画のうち、たんぱく質性食品（4時間）の中の植物性たんぱく質食品（配当時間3時間）として扱った。具体的指導過程を表5、表6に示す。

表4 「食生活の設計と調理」の単元目標と指導計画

〈単元〉食生活の設計と調理

〈単元目標〉

- 1) 飽食といわれる今日の食生活の問題点を考えさせると共に、伝統的な食文化、食生活の良さを生かした望ましい食生活について考えさせる。
- 2) 各栄養素のはたらきについて、他教科との関連を図りながら、代謝を含めて基礎的な知識を理解させると共に、それぞれの主な給源について理解させる。
- 3) 健康を維持するために必要な栄養所要量及び食品群別摂取量のめやすを理解させ、「質」と「量」のバランスをとりながら、献立作成に応用していく技能と態度を養う。
- 4) 微生物の特徴を、食中毒、洗浄と消毒、さらに食品添加物と関連させて理解させ、衛生・安全に留意しながら食品の選択及び取り扱いができる能力と態度を養う。
- 5) 調理実験・実習を通して、食品の調理上の性質を理解させると共に、調理の基礎的技術を習得させる。また、実習を通して、衛生・能率及び安全に配慮した作業を身につけさせると共に、食卓マナーを身につけさせる。
- 6) 学習して得た知識・技能を実生活に応用発展させ、食生活の改善向上に向けての実践的態度を養う。

〈指導区分〉(総時間数 50時間)

1) 家族の食事と栄養	9
2) 食品衛生	4
3) 献立と調理	37
ア、食品の種類による特質	〈10〉
炭水化物性食品	(2)
脂質性食品	(1)
たんぱく質性食品	(4)
ビタミン・無機質性食品	(2)
嗜好品・調味料	(1)
イ、食品の選択と取り扱い	〈2〉
ウ、摂取量のめやすと家族の献立作成	〈4〉
エ、日常食の調理	〈20〉
オ、会食と食卓作法	〈1〉

表5 指導過程(1限目)

〈本時の題材〉 たんぱく質性食品(植物性—大豆を中心に—)

〈本時の目標〉

- 1) 伝統的食文化において、主たるたんぱく質源の1つであった大豆の栄養的特質について理解させる。
- 2) 加工品の種類と利点を知らせ、日常食で摂取し易い豆腐の作り方を提示してより身近に感じさせ、関心を高めさせる。
- 3) 大豆及びその製品を利用した料理を考え、実生活に積極的に取り入れていこうとする姿勢を養う。

〈指導過程〉

過程	学習内容及び生徒の活動	指導上の留意点	資料	時間(分)
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・出欠確認 ・提示された加工品は、全て大豆の加工品であることを知る。 ・いろいろな豆類の成分を比較し、同じ豆類でも成分に差があることに気付く。特に、大豆にはたんぱく質・脂肪が多いことに気付く。 ・あらためて昔の食生活での主なたんぱく質源であったことが分かり、本時学習内容の把握と共に、課題意識を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆の加工品をいくつか提示し原料を考えさせる。 ・日常の摂取状況を振り返らせると共に、高齢者の昔の摂取状況と比較させる。(高齢者との対話のポイントを参考にさせる) ・豆類を3つのグループに分けて成分を比較させ、各グループの特徴を発表させる。 	実物 TP① 資料集	10
展開	1.大豆の加工品の種類と特徴 ・加工品の種類を述べ合い、その製造法を知る。(ワークシートへ記入) ・消化吸收率を記入しながら、加工品の利点を知る。 2.大豆及び加工品の栄養的特徴 ・前時の学習を想起しながら、資料を参考にして成分上の特徴及び身体にとっての利点について、グループで話し合っまとめて(ワークシートへ記入)、発表する。 ・大豆及びその製品の栄養的価値を理解する。 *「畑の肉」といわれるわけ *米との混食の効果 *血中コレステロール値を下げる *ビタミンB ₁ ・Ca・Pの供給源ともなる *食物繊維に富む など	<ul style="list-style-type: none"> ・提示した加工品の他にどんな物があるか考えさせ、製造法を示す。 ・各加工品の消化吸收率を示す。 ・特に次の点についての特徴が理解できるような資料を提示する。 *必須アミノ酸組成 *脂肪酸の種類 *ビタミン・無機質の中で比較的多いもの *食物繊維の含量 ・発表後、補足説明する。 *ビタミンB₁・Ca・P食物繊維の生理作用と併せて理解させる 	プリント(1) TP② プリント(2) 資料集 食品成分表 TP③ TP④	8 10 12
終結	3.豆腐について ・手作り豆腐の過程を視て、意見や感想を述べ合い、作り方と共に手作りの良さに気づき、良質のたんぱく質源として日常の食生活にすすんで取り入れようとする気持ちが起こる。(ワークシートの提出) 4.実生活への応用 ・「豆腐」と「おから」を主に用いた料理と作り方を調べ、積極的に利用していこうとする。	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りものの良さに気付かせると共に、日常の食生活に比較的効率よく摂取し易い豆腐をより身近に感じ、取り入れようとする気持ちを起こさせることを狙って手作り豆腐の過程を示す。 ・学習したことを実生活に生かすため課題として課す。 	VTR プリント(1)	10

準備物 大豆加工食品数種
 TP①「主な豆類の成分上の特徴」
 TP②「大豆の加工品と消化吸收率」
 TP③「混食の効果」
 TP④「主な食品の飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸」
 食品成分表
 資料集
 VTR「木綿豆腐の作り方」
 プリント2枚〈(1)ワークシート、(2)提示資料内容ほか〉

表6 指導過程（2.3 限目）

〈本時の題材〉 たんぱく質性食品（――大豆の加工品を使った料理――）

〈本時の目標〉

- 1) 伝統的食材料として大豆の栄養的特質及びその加工品の利点について理解させる。
- 2) 加工品のうち、日常食で摂取し易い豆腐の作り方を提示してより身近に感じさせ、関心を高めさせると共に、今日見直されてきている「おから」の特徴を理解させる。
- 3) 平素馴染みの少ない「おから」を用いた料理を調べさせ、実習を通して活用法を身につけさせる。
- 4) 試食しながら、各自の嗜好により合った利用法を見つけさせ、食生活に積極的に取り入れていこうとする態度を養う。

〈指導過程〉

過程	学習内容及び生徒の活動	指導上の留意点	資料	時間 (分)
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・出欠確認 ・提示された加工品は、全て大豆の加工品であることを知る。 ・大豆の栄養的特質や加工品の利点を確認する。 <p>・「おから」の特質を知り、食生活への利用法を体得するという本時実習のねらいを把握する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆の加工品をいくつか提示し原料を考えさせる。 ・大豆の栄養的特質として次の点を <ul style="list-style-type: none"> *たんぱく質(アミノ酸組成)は良質 *脂質(不飽和脂肪酸)は血中コレステロール値の低下 *V. B₁, V. B₂が多い *食物繊維が豊富で整腸作用 また、加工品の利点として <ul style="list-style-type: none"> *消化吸収率の向上 <p>を再確認させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大豆製品の製造法の概略を提示し、特に豆腐については手作り法を提示すると共に「おから」に注目させる。 ・伝統的食材料としての豆腐や「おから」が今日見直されてきていることを押さえ、本時実習のねらいを提示。 	<p>実物</p> <p>掛け図</p> <p>VTR</p>	20
展開	<p>「おから」を用いた実習</p> <p>a. 実習内容の発表</p> <p>b. 実習 協力しながら、安全、能率、衛生に気をつけて実習する。</p> <p>c. 試食、感想、反省</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他のグループの料理を観察する。 ・自分たちの作った料理の出来ばえや味等について話し合いながら試食 ・試食しての感想等を発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループが実習する料理を披露させる。 ・巡回指導 <ul style="list-style-type: none"> ・安全面、衛生面への配慮 ・能率の良い作業か ・技術面の指導 ・器具の使い方は適切か 等に注意を払って巡回 <p>・他のグループのものも観察させる</p> <p>・自分たちの嗜好に合わせるにはどのように工夫すると良いか話し合わせる。</p>		5
				40
				20
終	<ul style="list-style-type: none"> ・今後の食生活に応用していくには、どのように工夫しようとするか、意見を述べ合う。 ・ワークシートにまとめ、より積極的に実生活に生かそうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの嗜好に合うようにする工夫を述べ合わせ、他の人の意見を参考に今後の実生活に生かすやすいようにする。 ・ワークシートの提出を指示 	新聞記事	5

結	(ワークシートの提出) d. 後かたづけ	・係の分担に従って後かたづけさせる	10
---	-------------------------	-------------------	----

準備物 大豆加工食品の実物
VTR (手作りの豆腐の作り方)
プリント (おからを利用した料理例, ワークシート)
掛け図 (大豆製品の製造法), 新聞記事

表5のように、1時間目を終えた後での課題(「豆腐」や「おから」を主材料とした料理を調べる)をもとに、表6に示す実習授業へと発展させた。第1限目に自作のVTRで「手作り豆腐」の作り方を提示し、それに基づいて事前に「豆腐」(写真1)を作り、そこで生成された「おから」(写真2)を用いての実習とした。先に述べたように「豆乳」や「ゆば」を知らない者がいたので実物を提示し、「豆乳」はストレートなもので飲用確認させた。

実習メニューは、「豆腐を用いたすまし汁」と「おからの炒り煮」(写真3)を各班共通のメニューとし、あと一品については、2クラスのうち1クラスは、班毎に課題で調べたものから1つ選定させ(表7)、もう1クラスは、先のクラスで比較的好評であった「おからと野菜のカツレツ」(写真4)とした。

表7 「おから」を用いた各班のメニュー

班	料理名
1	おからと野菜のオムレツ
2	おからのサラダ
3	うの花ずし
4	おからのスキムミルク煮
5	うの花ずし
6	おからバーグ
7	豚肉のおからまぶし



写真1



写真2



写真3



写真4

実習・試食を終えての生徒の感想を表8に1部挙げてみた。<手作り豆腐> は、班によって固さに差があり、柔らかいものや少し固いものがあり、それぞれ好みに合ったり、合わなかったりしたようである。中に、手作りの良さに気付く感想を述べている者がおり、うれしい思いがした。

<おからの炒り煮> は、かなりの不評であった。原因はパサパサした舌触りが口に合わなかったようである。しかし、中に入れる野菜で美味しく味わった者もいた。また、先入観で“まずい”と思っていた者が改めて「おから」を見直している者や、やはり食べ慣れず、見た目嫌いと嫌いだという者もいた。

<おからと野菜のカツレツ> は、ほとんどの者に好評であっ

<注> 大豆300gから、豆腐2丁分とおから約500gができた

た。「おから」が混入されていると感じさせないことや香辛料として『からし』や『カレー粉』が混ぜ込んであった点が良かったようである。

表8 実習後の生徒の感想

手作り豆腐	おからのいり煮	おからと野菜のカツレツ
<p>やわらかから「にげれ」としてもおいしかった。よくできていて、自分の手でこんなよくできるのだから、いつかぜひ作ってみたいと思ひ。</p>	<p>バサバサしていて少し食べにくかった。家庭でかき食べたうの花のような味付けにするにはどうしたらいいのだろうか？味がほんとはよくなくて、よくするようにはかきかた。おいかににげれ</p>	<p>おからというより、カレー味のオマトブロックの感じが感じた。おからもこういう調理の仕方があるのかもしれないと思った。とてもおいしかった。家でもぜひ作ってみたいと思ひ。</p>
<p>やわらかくておいしかった。一般に売っているものよりきめがこまかかったような気がする。</p>	<p>うまくできました。でも水気が多かった。それもちょっと嫌だった。もう少し味付けを濃くしたらよかったですねと思った。</p>	<p>おからの味がほろほろ感がありました。とてもおいしかった。でもほろほろ感に慣れていない。こういう料理は若者向けだと思った。</p>
<p>少し固いような感じだった。かきでもおいしかった。あやしい薬をつかっていないおから、安全だし、おいしいと思ひ。</p>	<p>小学校のときの給食よりは、おいしかったが、それでもやはりあのバサバサした感じが、好きになれない。</p>	<p>おから、ほろほろ感、なくならなかったので、たべやすかった。カレー粉かなかなかよいと思ひ。</p>
<p>味はふつうの豆腐と変わらなかったけど、すこしやわらかくて、すまし汁の中に入れてしまっていた。</p>	<p>バサバサしてあまりおいしくなかった。もうおからのいり煮は、食べたくなかった。</p>	<p>わりと食べやすかった。これならおからも食べれるなと思ひ。</p>
<p>やわらかくておいしかった。手のぬくもりを感じた。</p>	<p>少しほろほろ感を感じたが、いろんな野菜が入っていて、おいしかった。</p>	<p>おからを感じさせないのにバサバサした。トスもかかないほうが、たべやすい。</p>

従って、自分たちの好みに合わせるための改善工夫点として、“好きな食べ物に入れる”“好きなお菓子に入れる”“おかららしさを感じさせないようにする”ことを挙げていた。

そこで、実習後表9²⁾に示すようなお菓子への利用法の1例をプリントにして配布し、今後の実生活に生かす意欲をかき立てるように工夫した。

4. 終わりに

高齢者との対話から始まり、伝統的な食材料を

実生活に生かしていく手だてを実習を通してしながら生徒たちに提示してみた。高齢者の人たちの若いころは、食べるものが不足していた時代で、生きていくために少ない食材料を生かしての食生活であったが、今日の食生活は、どういった食生活が健康にとってよいものかは、ある程度観念的には分かりつつも、飽食かつ多種類の食材料が氾濫し、自分で自由に選択できる時代であるが故に、自分の好きなものに偏りやすい傾向が強い。従って、可能な限り、いろいろ実習・試食を体験させ、今まで食べたことのない伝統的な食材料・料理にもチャレンジさせ、こうした食材料を見直させることや、自分たちの嗜好に合わせる調理法の工夫をして、実生活に生かしていく姿勢をこれからも折々の機会を通して培っていききたい。

引用図書・資料

- 1) 切抜き速報 「生活と科学版」 1992年6号 p.38 (株)ニホン・ミック
- 2) 森山由記子：レディブティックシリーズNO.826 「改訂版 毎日食べたいお豆腐料理」 p.89
ブティック社

参考図書

- (1) 森山由記子：レディブティックシリーズNO.826 「改訂版 毎日食べたいお豆腐料理」
ブティック社
- (2) 日本放送出版協会：NHKきょうの料理マイキッチンシリーズ23「ヘルシークッキング 手軽な豆腐と豆のおかず」
日本放送出版会
- (3) 婦人の友社編集部：毎日のお総菜シリーズ5 「豆腐と乾物料理」 婦人の友社
- (4) 八田尚子、土橋とし子：「食べ物づくりで遊ぼう」 晶文社

表9 お菓子への利用例

おからのクッキー²⁾

材料 (32個分)	
おから (煎ったもの)	2 1/2 カップ
いりごま	90g
オートミール	150g
小麦粉 (薄力粉)	160g
重曹	4g
マーガリン	130g
ショートニング	130g
砂糖	80g
卵	2個
レモン汁	小さじ2
レーズン	適量

〈作り方〉

1. オーブンを200℃に温めておく。
2. おからを煎る。
3. オートミールを砕き、いりごまと混ぜておく。
4. 小麦粉と重曹を一緒にしふるう。3と合わせる。
5. 砂糖をふるう。マーガリンとショートニングを混ぜ合わせ、砂糖を加える。
6. 5を泡立て、白っぽくなったなら、溶いた卵とレモン汁をいれて混ぜる。
7. 2と4を加えて混ぜ、レーズンを加える。
8. 手でよくこねる。半分に分け、直径5cmの棒状にしたものを2本つくる。柔らかい場合には、冷蔵庫で30分程冷やす。
9. それぞれの棒を16等分に切る。
10. 手の平で5cmの円形にし、薄く油をぬったオーブン皿に並べ、中段で20～25分焼く。