

味のものさし

# 計量カップと 計量スプーン



創立者 香川綾が取り組んだ料理の計量化  
～ 誰がつくってもおいしい味に ～

作成： 香川栄養学園広報部

# 計量カップと計量スプーンを作ろう

メートル法が採用された戦後、日本の計量は混乱していました。メートル法と在来の尺貫法が入り乱れて使われ、さらにアメリカからポンド法も入ってきました。

本学園の創立者 香川綾（1899－1997年）は、

- 料理のものさしをメートル法に統一したい
- 計量化による味つけを食生活に根付かせたい

そのために、計量カップと計量スプーンを作ろうと考えました。

1948（昭和23）年に、綾は、新潟県の燕市で、計量カップ200ccと、計量スプーン30cc、15cc、5ccの3種類を試作して、実際に使ってみました。

さらに、文部省の職業教育担当者や農林省の生活改善普及課の人たちと相談し、「普及させるには種類が少ない方がよい」ということで、計量スプーンは、15ccと5ccになりました。

この当時、スプーン30ccを大さじ、デザートスプーン18ccを中さじ、ティースプーン6ccを小さじとして計量に使用していました。計量カップもまだなく、一合、一升ますを使用していました。

度量衡法で決められたものではないので、実際にはデザートスプーンで13ccのものがあったり、まちまちでした。



▲ 1948（昭和23）年頃の計量カップとスプーンの試作品

# 計量カップ・スプーンで作る料理

～料理の計量化は、健康への道～

(1995年1月号の表紙)



計量カップや計量スプーンを使うことで、料理の味つけが再現しやすくなりました。

- 初めての料理でも、材料が少量でも大量でも、失敗せず、おいしい味になります。
- 何度作っても、誰が作っても、おいしい味に仕上げることができます。
- 作り方を他の人に伝えることもできます。

塩分や糖分のとりすぎを防ぎ、病気の予防になります。

計量カップ・スプーンで計ることは、料理と健康を結びつける方法なのです。

〈参考資料〉香川綾「栄養学と私の半世紀」(女子栄養大学出版部)

- ◆ 雑誌「栄養と料理」に添付されている『料理カード』には、だし汁や調味料の分量が、計量カップや計量スプーンで記載されています。

No. 20 煮もの (和)

分量	1人前	2人前	3人前
だし	120	5 カップ	
塩	80	2 カップ	
塩	1.4	小さじ1.5	
しょうゆ	8	大さじ4張	
しょうゆ	7	大さじ2	
イカ	40	1 びき	
みりん	7.0	大さじ 2	
塩	0.8	小さじ 1	
しょうゆ	少量	小さじ 1/2	
春だし	60	1 わ	
しょうゆ	15	大さじ 5	
しょうゆ	5	大さじ1.5	
しょうゆ	少量	小さじ 1/2	

1人前 10.4g グラム  
熱 201 カロリー  
価 格 23. 円  
(昭和29年11月 東京朝日調べ)

● 里いも糖量に対し…さとうで7% 塩で1%としょうゆ塩分1%で白く仕上げる

● みりんをさけに代用するには…さけを同量とすのさとうが適当です

● 春菊煮もの…生の春菊糖量に対し1.5~2%のしょうゆとその倍量のだしていき氣がよい

和

ビゲタしょうゆ

(栄養と料理 1995年1月号の付録より)

## 綾の功績： 調味パーセントを数値化

材料の量に対する調味料の分量の割合(調味パーセント)を明らかにしたことで、材料の量が変わっても、簡単に調味料の分量を割り出し、いつでもほぼ同じ味に仕上げることができるようになりました。

〈それまでの表現〉

“ほどほどに加えてから、味わってみてちょうどよい加減に”という曖昧な表現

〈新たな表現〉

“材料を○g用意して、調味料は大さじ○杯”といったように数字で表現

# 計量スプーン 1 杯の調味料の重量は？

計量スプーンは、**容量**を計るものさし（大さじ15ml、小さじ5ml）。  
大さじ・小さじ**1杯の重量（g）は、調味料によって違います。**

◆ 例えば、同じ塩でも、精製塩とあら塩では、重量が違います。

食塩・  
精製塩

小さじ1 = 6 g



あら塩  
(並塩)

小さじ1 = 5 g



ふだんよく使う調味料等の  
大さじ・小さじ各1杯の重量（単位 g）

食 品	小さじ（5ml）	大さじ（15ml）
水	5 g	15 g
酢	5	15
酒	5	15
しょうゆ	6	18
みりん	6	18
みそ	6	18
食塩・精製塩	6	18
あら塩（並塩）	5	15
上白糖	3	9
グラニュー糖	4	12
トマトケチャップ	6	18
ウスターソース	6	18
マヨネーズ	4	12
油	4	12

# 計量カップ・スプーンの正しい使い方

## 粉末のものを計るとき

粉末のものは、かたまりにならないようにして、ふんわりと山盛りにすくいあげ、すり切りへらで水平にすり切る。



1/2量



1/3量



1/4量

## 液体を計るとき

カップ・スプーンの内径いっぱい満たすように入れる（表面張力で盛り上がる状態）。



1/2量: ½の深さよりもやや多めに入れる。

## みそを計るとき

みそは隙間がないようによく詰め込み、少し盛り上がるように入れて、余分はへらで落とす。

## 計り方の悪い例



山盛りにすくって、へらですりきらない。



へらでおさえる。



かたまりが混じっている。



液体がくぼんでいる（1杯を計るとき）

▼ 計量カップ・スプーンは、女子栄養大学（駒込・坂戸キャンパス）の代理部でも販売。

計量カップ200ml



大きじ15ml

小さじ5ml

ミニスプーン1ml

すり切りへら

正確に計量するための「すり切りへら」や、少量の調味料が計れる「ミニスプーン(1ml)」もあります。

〈参考資料〉

- ・「家庭料理技能検定公式ガイド(3級)」p.2-3 (女子栄養大学出版部)
- ・「栄養と料理」(昭和52年1月号) p.145: 計量カップ・スプーンで作る料理はおいしくないか? -計量カップ・スプーンの正しい使い方-

# 塩少々、塩ひとつまみを、計ってみました ～実践してみて、わかること～

「塩少々」、あるいは「塩ひとつまみ」の量は、実際にどのくらいでしょうか。

本学短期大学の1年生35名と調理学研究室の教員・スタッフ5名の計40名が、精製塩の少々（親指と人差し指でつまんだ量）とひとつまみ（親指、人差し指、中指でつまんだ量）を計ってみました。

自分の塩少々、塩ひとつまみのおおよその量を知ることができ、人によって、またその時のつまみ方によって、量に違いがあることがわかります。

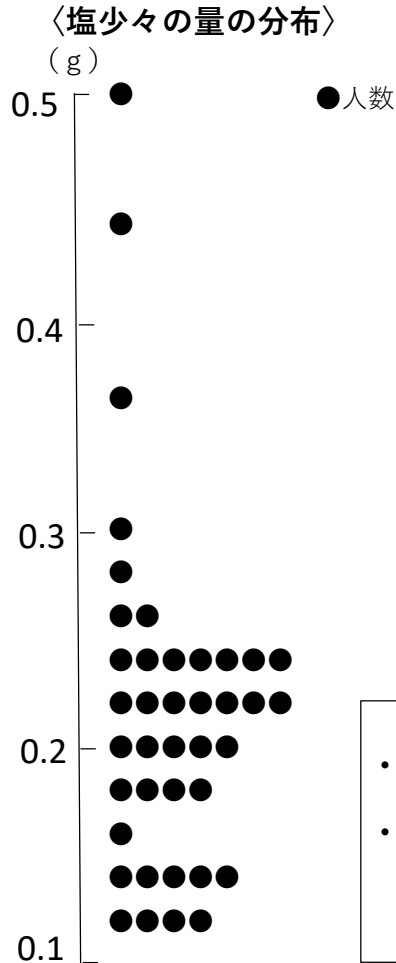
塩少々（親指と人差し指でつまんだ量）



塩少々は、今回の計測では、平均で0.2 gでした。

最も値が小さい人で0.1 g、最も大きい人で0.5 gと、人によってつまむ量に違いがあることがわかりました。

また、個人ごとに5回の計測値をみてみると、大方の人で0.1～0.2 gの違いがあり、最大で0.4 g違う人もいました。同じ人でも、その時のつまみ方によって量に違いがあることがわかりました。



塩ひとつまみ（親指、人差し指、中指でつまんだ量）



塩ひとつまみは、今回の計測では、平均で0.5 g（最小で0.2 g、最大で0.9 g）でした。

### 【計量方法】

- 塩は、精製塩（さらさらした塩）を使用。電子秤（最小表示0.1 g）を使って計測。
- 「親指と人差し指でつまんだ量」、「親指、人差し指、中指でつまんだ量」について、それぞれ、1人5回ずつ計測し平均値を算出し、その人の量として用いた。

