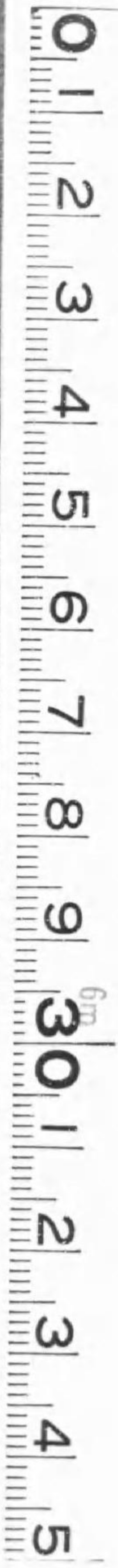


標準生活  
に依る  
四季の家庭料理

特 213  
991



始



特213  
991



日本女子大学家政館編

標準生活  
四季の家庭料理

櫻  
楓  
會  
版



### はしがき

此四季の献立は、家政経済上算出されました生活程度の標準を、基準といたした子供なしの夫婦だけの家庭を標準にいたしましたのであります。献立中には、なるべく有ふれたものよりも變つた材料で簡單なものを出來得るだけ撰んで載せて見ました。

材料は季節に出盛りの品を撰びますと最も廉價に購入する事が出來ます、それだとへば春の部の竹の子の様なものでも、四月の末から五月にかけて一番安い時を用ふるつもりにしてあります。又秋の松茸や栗にしてもやはり出盛りの時を待つて用ふるといふ様にいたしたいものであります。

又冬の部の鯛、鰯、むつの様なものにしても非常に廉價になる時があります。

三葉や糸三葉等は非常に高價な時がありますが、かゝる時には常の蓬運草にかへてもよく、又根三葉の廉價な時を見はからつて用ひますれば出盛りのものですから、却て美味であります。

要するに以上の心がけをもつて材料の買方に注意をいたしますれば、よい材料を用ひて比較的安價に食膳を賑はすことが出来るのです。

其他食後のものとしては春は草餅、草だんご、夏は葛餅、水羊羹と云つた様な物を書き記しましたが、之はその時節のものを選んで適當に配合してお用ひになればよろしい事と思ひます。

編者 誠

目次

春の部

AB生活者 (夫婦二人の家庭一日一人金拾錢より金四拾錢まで) ..... 一

春向き一週間分献立表 ..... 二

春向きのお惣菜 ..... 四

辛子菜の白和へ ..... 筑前炊 ..... うど、わかめの三杯酢 ..... 鹽鱈の子 ..... さつまい  
ものつや煮 ..... 二色味噌汁 ..... もやし豆の白胡麻酢 ..... 煎り豆腐 ..... 煮込うどん  
..... 酢蓮根 ..... あさづきおひたし ..... 春雨汁 ..... 竹の子、莢豌豆の吉野煮 ..... 鯉  
のフライ ..... マネドアンサラダ ..... さつまあげ ..... 蠶豆のうくめ煮 ..... 竹の子御  
飯 ..... 玉子豆腐、みやうがのおすまし ..... 大豆茶 ..... うど、竹の子の木の芽酢 .....  
..... 鰯のおろし煮 ..... 三

C生活者 (夫婦二人の家庭一日一人金五拾錢) ..... 三

春向き一週間分献立表 ..... 四

春向きのお惣菜

卵の花煎り……さゞえの鹽焼……生海苔のすまし……櫻御飯……芙蓉蟹……さわし辛子菜……鰻林檎……林檎のフルーツバター……のつべい汁……鮪の山かけ……花見すし……木の芽あへ……スカロツブドボーク……フルーツサラダ……じやが芋のフレンチサラダ……鮪の翁焼……筍御飯……五月汁

二六

夏の部

AB生活者（夫婦二人の家庭一日一人金参拾錢より金四拾錢まで）

夏向き一週間献立表

二七

夏向きのお惣菜

はんべんのつけやき……鱈のしんきり……筍のアチャラ……ぶどう豆……南瓜のふくめ煮……蓮根の梅あへ……つまみ菜の玉子とじ……蠶豆の御飯……胡瓜もみ（なまりぶし入り）……火取鱈、茗荷のすまし……茄子の油いり……てつかみそ……冷やつこ……枝豆……ホークステーキ、ポイルドポテト……キヤベージ、トマト、フレチソース……茶せん茄子、さやいんげん……鱈の蒲焼……ほうれん草

三〇

C生活者（夫婦二人の家庭一日一人金五拾錢）

夏向き一週間分の献立表

三九

夏向きのお惣菜

お浸し……十六ささげ、唐辛子の味噌あへ……飛魚の鹽焼……糸寒天、胡瓜、トマトの三杯酢……冷そうめん……ゆかり飯……なまりぶし葛のあんかけ

河鱈、新じやがいの葛あんかけ……いんげんの辛子あへ……鱈の生姜煮……露の青煮……玉菜巻、トマト煮……鰻茄子……茄子の鳴焼……柳川鍋……なまりぶしの照煮……子鱈のからあげ

四二

秋の部

AB生活者（夫婦二人の家庭一日一人金参拾錢より金四拾錢まで）

夏向き一週間献立表

四七

夏向きのお惣菜

五〇

鱈竹輪、大根、八頭の煮しめ……煎り煮……信田鮎……のり細巻すし……糸こんに  
 やく、焼豆腐の肉そぼろ……鯖のみそ煮……野菜の煮込み……月見そば……鱈  
 のすきやき……かきあげ……たこのおろし和へ……高野豆腐、くわゐのふくめ煮  
 ……鹽鮭、玉葱、馬鈴薯のカレイ煮……豚肉の五目焼

C生活者（夫婦二人の家庭一日一人金五拾錢）……………五

秋向一週間分献立表……………六

秋向きのお惣菜……………六〇

ぎせい豆腐……燕のあちやら……鯖の岡崎焼……林檎のおろしあへ……にしんの  
 昆布巻……茶碗蒸し……蓮根、落花の生和へ……ジャーマントースト……松茸御  
 飯……鯛の龍田揚げ……百合根の鹽蒸し……きやら露……すいきの白胡麻和へ……  
 ……フリカツシ……信田巻……鯛のホール、バスター焼……栗御飯……干鳥賊の粕漬  
 ……時雨鈴……ふろふき大根（抽子味噌）

冬の部

AB生活者（夫婦二人の家庭一日一人金拾錢より金四拾錢）……………六九

冬向き一週間分献立表……………七〇

冬向きのお惣菜……………七二

とろろ汁……白菜の煮浸し……慈姑のおろしあげ……肉の生姜煮……酢午夢……  
 ……鱈と葱の煮氷り……蓮根の小倉煮……いかと里芋の煮付……玉子、椎茸、つ  
 み菜のすまし……午夢の昆布巻

C生活者（夫婦二人の家庭一日一人金五拾錢）……………七九

冬向き一週間分献立表……………八〇

冬向きのお惣菜……………八二

おでん……茶めし……鱈の朝鮮焼……焼れぎ……小角鯉の粉ふきいも……ライス  
 カレー……白菜のサラダ……わかさぎ照煮……寄せ鍋……おせち……きだいその  
 ば蒸し……ちり鍋……餅のみぞれ蒸し……親子丼

春  
の  
部  
(A B 生活者)

夫婦二人の家庭  
より日一人金拾錢まで

(庭家の二人婦夫内)  
(錢拾四金リ、錢拾參金人一日一)

日七第		日六第		日五第		日
料材	立献	料材	立献	料材	立献	料材
牛乳、砂糖、大豆	○大豆茶		○さやえんどう、のしわかめみそ汁		○あげせん、新玉葱みそ汁	
うどん、竹の子、木の芽	○竹の子、うどんの木の芽酢	さつまあげ、そらまめ、出し、砂糖、醤油	○さつまあげ、蠶豆のふくめ煮	竹の子、さやえんどう、出し、醤油、砂糖、くず	○竹の子、さやえんどうの吉野煮	鯛のみりん干、あまづきみりん、醤油、花かつた
かれない、油、せうゆ、砂糖、大根おろし、春菊、海苔	○かれないのおろし煮、春菊ひたし	竹の子、米、酒、せうゆ、玉子、出し、茗荷、砂糖	○竹の子御飯、すまし	鱈、鹽、胡椒、玉子、パンゴ、ヘット、馬鈴薯、人参、リンゴ、グリーンピース、マヨネーズ、ソース、パン、バター	○フライ、マセドアン、サラド、パン(バター)	支那そうめん、さやえんどう、じやがいも、人参、椎茸、豚肉、醤油

表立献分間週一き向春

四第	日三第	日二第	日一第	
立献	料材	立献	料材	立献
○ふき、馬鈴薯みそ汁		○わかめみそ汁、茄子の辛子漬		○小燕みそ汁、昆布佃煮
			○みそ汁、小松菜、里芋	
○鯛のみりん干、あさすき、おひたし	豆腐、出し、醤油	○いり豆腐	鹽たらの子、酒、さつま、いも、砂糖、鹽	○辛子菜の白あへ
			○鹽鱈の子、さつまいもの照煮	○辛子菜、とうふ、みそ、さとう
○春雨汁	干うどん、貝柱、葱、椎茸、蓮根、酢、さとう、鹽	○煮込みうどん、酢蓮根	○白みそ汁、白胡麻の酢あへ	○筑前炊、わかめの三杯酢
			白みそ、赤味噌、蛤四個、京菜、しやし豆、白胡麻酢、さとう、せうゆ	人参、こぼろ、こんにやく、葱、鶏肉及び臘物、生姜、うどん、若布酢、砂糖、醤油



春向きのお惣菜

辛子菜の白和へ

豆腐を布巾ふきんに包み、俎なにのせて軽きおもしろを爲し、水のきれたる後搗鉢すきに入れてよく搗り、砂糖、鹽の少量を加へて今一度すり、別に辛子菜からしなを茹で、少量の醬油を混ぜてふつくり絞しぼり、前のすり豆腐とうふにて和へませます。

筑煎炊

初め人參じんじんと午朮ごじやくの皮をこそけ、亂切らんぎにして水に漬けて置き、菊蔞きくじやくは小さくちぎりて碟しやくでおき別に鶏肉及臍物せぶつ（臍物はゆで、おく）は細かく切り、葱と生姜はみじんみじんに切つてませくはへ、全部が揃そろつたら、ころあひの鍋なべに入れ、出しをひたくたくに浸して煮込にこむ。そして、火の通りた

る後に砂糖、醬油にて適當てふたに味付をいたします。

うど、わかめの三杯酢

なるべく太いうどを選んで皮をむき亂切らんぎと爲して水に浸し、暫くして鹽水しよんすいにつけ置く、わかめは水に浸し、柔やわらくなりたる後に五分位に切つて固く絞しぼり、前のうど、混ぜ合せて三杯酢さんぱいそをかけます。

鹽鱈の子

甘鹽かんしよんの味よき鱈たかの子を焼き、皿に取り、生酒なまぢゆをふりかけて盛ります。

さつまいものつや煮

甘藷かんしよを、四五分位の輪切わんぎに爲し、きれいに皮をむき、水につけて灰かを抜きたる後、水氣すいけをきり、酒、砂糖、鹽をよく煮立たせた中に入れて、つやの出る様ように煮ます。

## 二色味噌汁

蛤を湯から茹で貝の開きたる時に取出し、身を砂の残らぬやうに洗ひ上げ置く。そして煮汁の上澄を取り、味噌汁をつくり、煮立てたる中に五分位に刻みたる辛子菜を入れ、今一度煮立たせ、前の蛤を入れ温めて椀にもります。

## もやし豆の白胡麻酢

もやしはよく洗ひ鹽湯にて茹で上げ置き、別に白胡麻をきれいに洗つて水気をきり、熱したるホーロクに入れて煎り、搗鉢にてよくすり、さとう、酢、醤油を少々づゝませ合せ、その中に前のもやし豆を入れて和へます。

## 煎り豆腐

鍋に水を入れて火をかけ、豆腐を細かにくだいて入れ、煮立ちたる時に火よりおろし、目

筈に布巾を入れたる中にあけ、暫らく水気をきつて置き、別ににんじんは皮をこそげ長さ五分位の細き織切に爲し、糸昆布は水洗ひして茹であけ、同じく五分位に切つて置く。むきみは洗ひ上げて水気をきり、にんじん、糸昆布と共に鍋に入れ、出し、砂糖、醤油を入れて味付をなし、豆腐を加へてまた暫らく煮ます。

## 煮込うどん

干うどんを湯の煮立ちたる中に入れ、吹き上りたる時水を加へて同じ事を二三回繰り返して柔かになりたる時、水に取上げ、度々水を取りかへて冷えたら筈に上げて置く。そして別に貝柱を洗つて温湯につけ置き、軟かくなつた時細かにほごし、葱は縦四つ位にさき長さ一寸位に切り、椎茸は水に漬け柔かくなつた時細かに切り、からめに味をつけたる露の中に、貝柱と椎茸を入れて暫らく煮たる後に、うどんを入れ一寸煮て供します。

## 酢蓮根

蓮根れんこんの皮をむき太き部分は縦四つ割位に切つて小口こぐちより薄くうち、直ぐに水に漬けて灰を出して置く。瀬戸引鍋せとひきなべに酢、砂糖、鹽を入れ、煮立ちたる時に、前の蓮根の水氣みづけをきりて入れ、混ぜ乍ら一寸煮ます。

あさづきのおひたし

あさづきは洗つて煮立ちたる湯に入れ、色青く茹で、水にとり上げて水氣を絞しぼり、一寸位に切り小皿にもる。別にみりんを煮切り、出し、醤油を加へ、一度煮立たせたる合せ醤油をかけ、其上に花かつをかけて供します。

春 雨 汁

支那そうめんは、湯の煮立ちたる處に入れて燻かであけ桶かに盛り置く。さやえんどうは湯の煮立ちたる中に入れて色青く燻であけて置き、馬鈴薯ばしやうしょ、にんじんは亂切と爲し、椎茸しいたけは水に浸して柔かになりたる時四ツ位よっぺに切りさつと茹で上げて置く。出しを鍋なべに入れ、馬鈴薯、にんじ

ん、椎茸、豚肉とんこを入れて煮えたる時みりん煮切りと醤油にて味をつけ、さやえんどうを入れてそうめんの温かきうちにかけて供します。

竹の子、莢豌豆の吉野煮

竹の子の大なるものは縦二つに切り、ざつと皮をむいて、鍋に水一ぱいと糖かと一緒に入れて柔かく金串かねくしの通る位迄茹で、之を取出して冷水に漬けて灰をぬき、根元の硬き部分を去り亂切と爲し、出し、砂糖、醤油にて味をつけ、次にさやえんどうを入れ、暫らく煮たる後に、少量の葛くわを水に溶きたるものを入れて煮ます。

鱈たらのフライ

鱈はゼンゴを取り、鰾はらわたを去つてきれいに洗ひ、三枚におろして薄身うすみを去り、鹽、胡椒をかけ置き、メリケン粉をつけ、それに溶きたる玉子たまごに水を少々わりたるものを刷毛はしかにてぬり、パン粉をまぶしておき、別にフライ鍋ふらいなべにヘットへつとを煮立て其中に入れて狐色きつねいろに揚げます。

## マセドアンサラダ

馬鈴薯を二分角位に切り、鹽湯に入れて、茹で過ぎぬやうにします。にんじんも同様に爲し、むき豌豆を鹽茹と爲し、林檎の皮をむき同様の形に切り以上をマヨネーズソースにてあへます。

マヨネーズソースの作り方は、初め井に鹽を小匙一杯、辛子同量、胡椒少々を入れ、少量の酢にてとき、卵黄一個を混ぜ、次にサラダオイル一合を少々づゝ泡立器にて混ぜ乍ら加へ、終りに適宜の酢を加へます。(酢を入れ過ぎますと軟かになり味がわるくなります)

## さつまあげ

さつまあげを目簾に入れ、熱湯をかけて油を去り、適宜に切り、出しと、砂糖、醤油にて煮付け、それにおろし大根を添えお皿に盛つて供します。

## 蠶豆のふくめ煮

蠶豆を夾からむき出し、芽の硬い處を切り去り、洗ひ上げて鹽湯にてさつと茹であげ、出し、砂糖、醤油にて煮含めまます。

## 竹の子御飯

竹の子は前の通りに茹で、薄く銀杏形に切り、出し、砂糖、醤油にて味付を爲し、其煮汁を入れて御飯を仕立て、更に十分の醤油と酒を加へて御飯を炊き、うつす時に筍をまぜまます。

## 玉子豆腐、みやうがのおすまし

玉子をわりてよく溶き、同量の出しに醤油少量を加へ、井又はボールに移し、そのまゝ蒸器に入れ、弱火にかけて蒸す。そして別にみやうがは斜に薄くきざみ、水に浸しておき、お漬汁をつくり、味をつけたる中に茗荷を入れて一寸煮る。かくして玉子豆腐を匙にて適宜にすくひ、お椀にもりたる上よりお露をかけて供します。

## 大豆茶

大豆を洗ひ水氣をふきとり、褐色になる迄よく煎り、コーヒー引機にかけて細かく爲し、コーヒーと同様の加減で出します。

## うど、竹の子の木の芽酢

うどは皮をむき亂切に爲して鹽水に漬けて置き、竹の子の茹でたるものを同様に亂切にし別に木のめをきれいに洗つてよく水氣をきり搗鉢に入れてよく搗り、其中に白みそを加へて更によく搗りたる後に、砂糖と酢を加へて、柔かに爲して先の身を入れて和へます。

## 鰯のおろし煮

鰯の鱗を去り、腹をあけてよく洗ひ骨の儘適宜に切り、水氣をふきとり、胡麻油の熱したる中に入れて唐揚げにし、更に熱湯をかけて油をぬき、出しに少量の砂糖と醬油を加へ、煮立たる中にこれを入れて煮立て、暫くしておろす前に大根おろしを入れ一寸煮立て、おろします。

夫婦二人の家庭  
一日一人金五拾錢

## 春の部 (生活者)

(内) 夫婦二人の家  
(一) 一人五拾錢

日七第		日六第		日五第		日
立献	料材	立献	料材	立献	料材	料材
〇煮豆、し大根	もみのり、花かつな、大根、黒豆、こんにやく、醬油、砂糖	〇鹽昆布みそ汁		〇おすまし		
〇尾張大根の三杯酢	新にしんの味噌煮	〇〇焼玉子 ラド〇紅茶	黒パン(バター) 焼玉子 ジャガイモ、フレンチサ パン、バター、玉子、馬鈴薯 パセリ、フレンチソース 紅茶、さとう、牛乳	〇いか、竹の子木の芽あへ	竹の子、木のめ、白みそ さとう	鰯二切、新わらび
〇五月汁	竹の子、空豆、さ、がき 午蒚、鶏肉、焼豆腐、椎茸 ほうれん草、醬油、けし	〇〇生海苔のすまし 箱御飯	〇〇生海苔のすまし 箱御飯	〇〇スカロツアトホーク 〇〇緑菜の辛子あへ フルーツサラド	パン、バター、豚肉、玉葱、 ヤカ芋、牛乳、メリケン粉、 パセリ、嫁菜、とうがらし、 せうゆ、さとう、リンゴ、 ナ、夏ミカン、苺	干瓢、椎茸、蓮根、人参、 青豆、玉子、くわあ、せう が、細魚、みょうが

表立献分間週一き向春

日一第		日二第		日三第		日四第
立献	料材	立献	料材	立献	料材	立献
〇あさりおすまし	〇〇あさり十個、醬油、うぐひす豆	〇豆腐みそ汁	〇〇林檎のフルーツ パン(バター) コ、ア	〇おすまし	〇〇パン(バター) 林檎のフルーツ パン、バター、りんご、さとう、 ゴ、ア、さとう、牛乳	〇はぜの佃煮
〇卵の花煎	〇酢漬ラツキヨ	〇すまし	〇春菊胡麻あへ	〇鯛かす漬	〇鯛かす漬	〇わらびの煮浸し
〇さゞえの壺焼	〇ぜんまいの白あへ	〇芙蓉蟹	〇さわし辛子菜	〇焼竹輪、里芋、人参、銀杏、 葛、せうゆ、鮎二切、つくね 芋、わさび、出し、せうゆ	かき、玉子、のり、春菊 ゴ、さとう、せうゆ	〇のつべい汁

## 春向きのお惣菜

## 卵の花煎り

葱はタテに一寸位に切り、それを線に切る。人蔘も油揚も線切にして準備して置く。

鍋にゴマ油を少量入れて熱くなつた處へおからを入れ、切つて置いた野菜を入れて煎り、野菜が軟かくなつたとき、少量の湯を加へて焦けぬ様に煎りながら煮る。醤油と少量の砂糖を加味し、水気がなくなつてさつぱりと煎れた時火からおろす。

卵の花煎りを煎る時に用ふる油は、ゴマの油の外に、サラダ油（オリーブ油） 椿油（純良品）さめ魚の腸などであります。

美味にするためにむきあさり、さめ魚の腸を用ゐますとまことに風味が良くなります。

## さゞえの壺焼

さゞえは鍋に入れ、からのまゝで水に入れて火にかける。三十分位茹で、中身を取り出し、腸を除いて薄く切る。

皮を剥いて茹でた葱姑を適宜の形に薄く切り、さゞえと混ぜて、三葉を五分位に切つたものをあしらつて、よくからを洗つておいて、其中へ詰め、露を加へてからの底を火にあて、中身のものに汁が一寸しむ迄焼きます。焼けたならばフタをして、皿に鹽を置き、其上に盛ります。

中身に入れる野菜は葱姑、三葉の外に、生椎茸、人蔘なども加へてよろしいのです。

さゞえは三月頃に価格が非常に下落する時がありますので其時に家庭の食卓を賑はすことが出来ると思ひます。

## 生海苔のすまし

普通のおすましを製つて、生のりを入れてお椀に盛ります。

### 櫻御飯

櫻御飯は一升の米について生酒八勺、醤油七勺位の割に入れ、水加減して炊きます。

### 芙蓉蟹

蟹を鹽焔にしてから身を取り出し、葱は細かく切つて置きます。

玉子をつぶしてよくかき混ぜ、蟹と葱を加へ、醤油、酒、さとう、食鹽、味の素などを加へて、フライ鍋にラードを少々入れ、熱した時玉子を掬ひ垂らし、裏返して両面より焼きあけて皿に盛ります。

### さわし辛子菜

よく洗つた辛子菜を桶に入れて熱湯をかけ、よく絞せて温かい中に醤油と酒をかけ、軽い

重しをして一夜位置き、翌日切つて食膳に供します。

熱湯をかけると辛子の香気が出て快よい青味の食物となります。

### 焼林檎

小形の林檎を撰び、皮を洗つて、シンをくりぬき、皿の上のせて置いて、バターと白砂糖を混ぜたものをかたく詰め、テンパン（鐵板）にならべ、少量の水をたらしてテンピ又はストーブで軟くなるまで焼きます。

焼く代りに皿の上のせて蒸し器で（御飯蒸しでも可）蒸しても結構です。  
献立の配合上食後のものとして添へます。

### 林檎のフルーツバター

三月から四月にかけて林檎の廉價な時分は四個拾錢位のもが出ますから、これ等の品を利用して作ります。



フルーツバターは家庭用のジャム代りとし、砂糖分も少く出来たてたのは子供の食用としても適當なものであります。

材料—林檎四個、水、砂糖

林檎は、シン丈除いて、皮のまゝ適宜に切つて水を加へて煮る。軟かくなつたら、裏ごしをして砂糖を加へて弱火で煮詰めます。

林檎の皮の中には膠質成分が多量にあるので、煮て冷まして置くときは、やわらかいゼリ—の様になります。又皮の赤い色素のあるものほど美しい紅色に出来上り、サンドウッチなどに挟んでもよく、其他の菓子にも適當のものでせう。

### のつべい汁

竹輪は輪切りにし、里芋は皮をむいて輪切りにして茹で、のりを除いておく。人参は亂切りにし、葱は線に切る。ぎんなんは皮をむいて熱湯に入れて薄皮をむく。

出し汁で人参を軟かに煮て、里芋と、葱、銀杏、竹輪を入れて共に充分に煮て、少量の砂

糖と醤油を加味し、火よりおろし際に葛を水に溶いて加へ、薄葛汁位の加減にします。

### 鮭の山かけ

一人前拾錢位の切身でよろしいのです。皮を剥き、角形に切つてわさび醤油にまぶし、とろゝ芋をすつて、少量の冷めたい出し汁を加へ、鮭を器に盛つた上からかけます。

とろゝの加減は流れすぎぬ様に、又鮭の上に一寸かゝつて軟みのないのはよろしくありません。とろゝ芋の質によつて濃淡がありますから従つて出しを加減する事が必要です。

### 花見ずし

ちらしずしに慈姑を花びら形にむいて茹で、白砂糖と鹽で加味したものに食紅を薄くつけたものを上からちらしたものです。

玉子は薄焼にして線に切つてもよく、煎り玉子にしてかけてもよろし。

干瓢、椎茸、せん人参は普通のうま煮にして用る、蓮根は小口から薄く切つて白く酢煮に

いたします。

青豆は五月頃ならば生物がありますが、三月、四月頃は瓶詰を用ゐます。瓶から出して一寸茹で、から用ゐます。

すしの御飯は、普通に炊いて、別の器にうつす時に、酢一合につき、鹽と砂糖をまぜてふりかけます。

### 木の芽あへ

烏賊は薄く切つて熱湯でさつと茹でる。竹の子は茹で、適宜に切り、ざつと薄く下煮をしておきます。

木の芽味噌は最初、搗鉢で木の芽を搗り、よく搗れたならば取り出して置き、其鉢の中へ味噌を入れ、充分に搗り、先に搗れた木の芽を入れて如減し、砂糖を加へます。

### スカロップドポーク

材料——豚肉の挽肉、玉葱、馬鈴薯

豚の挽肉を豚の脂肪又はバターで痛めて置く。

玉葱は軟かく茹で、輪切又は好みの大きさに切る。

馬鈴薯は皮をむき、丸のまま、茹で、薄く輪切りにする。

パイ皿にバターを引き、馬鈴薯、豚、玉葱、馬鈴薯といふ順序に層にならべ、ホワイトソースを充分にかけ、細かく切つたパセリをふりかけ、なほそれにパン粉を薄くふりかけ、上層にはバターを少量置き、テンピ又はストープで焼く。上部が狐色に焦けて中が温かく汁がしみたならばよろしいのです。

皿に盛るには、大匙ですくつて適宜に盛りつけます。

### フルーツサラダ

季節の果物を三四種混ぜて製ります。春の時節としては夏みかん、林檎、バナナ、莓などがよろしいのです。

夏みかんは皮を除き、袋も除いて實をよきほどにほぐし、林檎は皮を剥き、縦に四切、又は六切にしてシンを去り、一分厚に小口から切る。バナナは皮を剥き、小口より一分厚に切つて置く。莓は薄い鹽水で洗つて再び清水で鹽味を落とし、ヘタを去つて其まゝ用ゆ。

右の果物を悉く一緒にまぜて、砂糖密(シユラップ)で和へます。

砂糖密汁は、白砂糖一に水一といふ割合で十分間弱火で煮立たし、冷めたくして用ゐます。莓の美しい汁が密汁に混つて薄桃色の密汁になり、見るから食味を増進させられます。

### じゃが芋のフレンチサラダ

馬鈴薯は皮をむいて丸茹でにし、冷めてから一分厚位に切り、細かく切つたパセリを加へフレンチソースで和へます。

フレンチソースは、サラダオイル三勺位ならば、日本酢(米酢)一勺の割に、鹽を茶匙半分胡椒を茶匙十分の一の割合に混ぜ、充分かきまぜて用ゐます。

### 鯖の翁焼

鯖の切身をみりんでゆるめた白味噌に漬けて置き、一晝夜位経つたとき、味噌を落とし、洗はずに焼きます。

酢取生姜は、新生姜を莖共に三寸位に切り、薄く皮をむき、熱湯で一寸茹で、三杯酢に浸したものを添へます。

### 筍御飯

筍は茹で、一分厚に銀杏にでも、線切にでも好みに切り、出し、砂糖、醤油で薄く下煮をして置き、櫻御飯と同様の分量に仕立て、筍を米の上層にのせ、一緒に炊き込みます。(櫻御飯は春の部二日の朝の献立にあり) 御飯をうつす時に筍を混ぜます。

## 五月汁

筍は茹で、線切りにして置き、空豆は薄皮を剥いて置く。牛蒡は皮をこそけて、さゝがきにし、水に浸してあくをぬく。椎茸は生ならば洗つてせん切りにし、干したものは水に浸し、ざつと茹で、用ゆ。

焼豆腐は六分位の長さに二分厚五分巾位に切り、摺りみそを出しでのばして充分薄味にし、以上の材料を一緒に混ぜて、とつくりと煮る。野菜が軟かくなつた頃、鶏肉を線に切つて入れ一緒に煮込みます。

好みによつてはこんにやくを入るゝもよし。

夫婦二人の家庭  
一日一人金参拾銭  
より金四拾銭まで

## 夏の部 (A B 生活者)

(庭家の二人婦内)  
 (錢拾四金リ、錢拾參金人一日一)

日七第		日六第		日五第		日
料材	立献	料材	立献	料材	立献	料材
はげ、茄子、胡瓜、茗荷	〇はげの佃煮 〇一夜漬		〇つまみ菜、油あげ おすまし		〇キヤベ、ミソ汁 〇きやらぶき	午旁、大豆、油、みそ 砂糖
大根、三葉、しそ、卸し	〇冷そうめん	十六さ、げ、唐辛子、と しび魚、みそ、さとう、出	〇十六さ、げの唐辛子 みそあへ	茄子、さやいんげん、出 し砂糖、醤油	〇茶せん茄子とさやいん げん	青しそ、こまごま、すり 生姜、とうふ、枝豆
米、しそ(梅酢漬)、 なまりぶし、葛、胡瓜	〇ゆかり御飯 〇なまりぶし、葛あんか 〇け、もみ胡瓜	飛魚、糸寒天、胡瓜、 トマト、酢	〇飛魚の鹽焼き 〇三杯酢	鯖、みりん、醤油 ほうれん草、出	〇鯖の蒲焼 〇ほうれん草のおひたし	豚肉、鹽、胡椒、バター 馬鈴薯、キヤベ、酢 トマト、サラダオイル

表立献分間週一き向夏

四第	日三第		日二第		日一第		
立献	料材	立献	料材	立献	料材	立献	
〇夏大根の梅酢漬		〇茄子、南瓜、みそ汁	とろい、こんぶ、大豆、砂 糖醤油、くす	〇おすまし 〇ぶどう豆		〇新馬鈴薯、さやいんげん みそ汁	朝
〇冷やっこ 〇枝豆	胡瓜、酢、さとう なまりぶし、鹽	〇胡瓜もみ (なまりぶし入)	南瓜、出し、砂糖、醤油 れんこん	〇南瓜のふくめ煮 〇選根の梅あへ	はんぺん、醤油、大根	〇はんぺんの付焼	昼
〇ホークステーキ 〇キヤベ、トマト、 フレンチソース	鱈、鹽、茗荷、茄子、油 さとう、醤油	〇火取鱈、茗荷のすまし 〇茄子の油煎り	つまみ菜、そら豆、酒 玉子	〇そら豆御飯 〇つまみ菜の玉子とし	鱈、筍、さとう、す、鹽、	〇鱈の新切 〇筍のあちやら	夕

## 夏向きのお惣菜

## はんべんのつけやき

はんべんを適宜ていぎにきつて串にさし、一寸焼きたる後生姜醬油のちしょうがしやうゆをつけてあぶり、大根おろしを傍そばに添え、上から醬油を少しかけて供まようします。

## 鱒のしんきり

鱒あせは薄鹽うすじほにして干したる新しきものを求め、普通の火加減ひかげにて焼きます。

## 筍のあちやら

筍たけのこの撰たるものを縦に細く織切となし、酢す、砂糖、鹽にて味をつけ、唐辛子の細かに切り

たるものをふりかけて供まようします。

## ぶどう豆

大豆を一晩水に浸し置き、水と共に鍋に入れ柔かになる迄茹たる後、砂糖と醬油しやうゆを加へて又火に煮込み、水にてときたる葛くわの少量を入れ、一寸煮立て、とろりとしたる時におろします。

## 南瓜のふくめ煮

南瓜なうたは皮の儘きれいに洗ひ、適宜の大きさに切り、少量の砂糖と材料が全部ひたる位に出しを入れ、落ち蓋をして煮込み、煮汁が半分ばかりに煮減りたる時、醬油を入れ更に蓋をなしてよく煮含めます。

## 蓮根の梅あへ

蓮根いんこんは皮をむいて亂切に爲し、鹽湯にてゆであけて置き、梅びしほに少量の砂糖をまぜて

和へます。

### つまみ菜の玉子とじ

つまみ菜はきれいに洗ひ、五分位に庖刀を爲し、おすましの味を付けたる中に入れ、溶きたる玉子を入れて一寸煮立たせます。

### 蠶豆の御飯

お米は普通に水加減を爲し、むきたる蠶豆を入れ、ころよい加減にお酒と鹽を加へて炊く。

### 胡瓜もみ（なまりぶし入り）

胡瓜は硬い處丈を皮をむいて薄切に爲し、鹽をふりかけて置き、暫くして洗つてよく絞り、なまり節は一寸湯を通し、細かくむしり、胡瓜とませ合す。そして鹽、砂糖にて三杯酢をつくり注ぎかけて供します。

### 火取鱒、茗荷のすまし

鱒のゼンゴを取り、三枚におろし、薄身を去つて薄鹽をふり、暫くして串にさして焼く。茗荷は薄く笹折に爲し、水に浸して置きます。そして別におすましをつくり、鱒と茗荷を入れ、温めてお椀に盛つて供します。

### 茄子の油いり

茄子のへたを取り、縦四ツ或は六ツ位に切り、水に浸けて暫らく灰をぬき、水氣をふきとつた後、鍋に少しの油を加へてよくいため、少量の砂糖と醬油にて味をつけます。

### てつかみそ

さゝかき牛蒡をつくり水に漬け、よく灰ぬきをして置きます。大豆は洗つて水氣をきり、ほうろくにて煎り、別に鍋に油を煮立て右二品を入れてよく煎り、其中に摺りたる味噌と砂

糖を入れて混ぜ乍ら煮ます。

### 冷やつこ(青しそ)

絹漉し豆腐の新しきものを六分角位に切り、氷水にて冷して皿に盛り、小皿に青しその細かく切りたるものと、すり生姜とを一緒に添へて供します。

### 枝豆

枝豆は枝より取つてよく洗ひ、湯の煮立ちたる中に入れてゆで上げ、鹽をまぶして暫らく置いて供します。

### ポークステーキ、ポイルドポテト

豚肉の脂肪の少ない處を三四分位の厚さに切り、鹽胡椒を爲し、すりこぎにて軽くたつき、次にフライ鍋に少量のバターを溶し、熱したる時に肉を入れて両面褐色にし、中へよく火の

通る程迄に焼きます。付合せとしては先づ馬鈴薯の皮をむき、よく芽の處をとり去り、大さにより二つか四つ位に切り、沸湯に入れ柔かくなる迄茹で、湯を棄てたならば其儘弱火にかけ、鍋をふりて粉吹となし、焼肉に添へて供します。

### キャベヂ、トマト、フレンチソース

キャベヂは洗つて織切と爲し、鹽水で一寸茹であけて冷しておく。トマトは熱湯をかけて皮をむいて半月形に切つて置く。そしてキャベヂをフレンチソースにて和へ、皿に盛りて周圍にトマトをかける。フレンチソースはサラダオイル三、酢一位の割合に混ぜ合せれば出來ます。

### 茶せん茄子、さやいんげん

小茄子の形よきものを選び、縦に茶せん形の形に切り、目を入れて水に漬けて灰ぬきをして置く。萎いんげんは筋をとり、適宜の長さに切り、出しの中に兩方を入れて煮、柔かくなり



たる時砂糖、醬油にて味を付けます。

### 鱈の蒲焼

さきたる鱈をとり、串にさして焼き、味淋と醬油をませたるものを付けてあぶり、二、三回同じことをくりかへし焼きます。

### ほうれん草のお浸し

ほうれん草は洗つて煮立たる湯に入れて茹であけ、水にとつてから暫くして絞り上げ、一寸位に切り、みりんの煮切と出し、及び醬油を合せてかけます。

### 十六ささげ、辛子の味噌あへ

十六ささげはすじを取り去り、洗つて熱湯に入れて茹であけ、一寸位に切つて置く。お味噌はよく搗り、裏漉しにかけ、鍋に入れて砂糖と出しを加へて練り、みじんに切りたる青唐辛

子を入れて煮立せてから火よりおろし、少し冷めたる時、前の豇豆を和へます。

### 飛魚の鹽焼

飛魚は鱗と頭を取り、なほ腸を去つてよく洗ひ、三枚におろして適宜に切り、それに鹽をふりかけて二三分の後串にさし、さつと水をかけ、水のきれたる時、落付いたる火加減にて両面をやきます。

### 糸寒天、胡瓜、トマトの三杯酢

糸寒天をきれいに水洗を爲し、絞りて一寸位の長さに切る。次に胡瓜は皮をむき、小口より薄く打ち、少量の鹽を混ぜて暫らく置き、しなやかになりたる時さつと洗ひ、絞つて置く。そして別にトマトに熱湯をかけ皮をむいて適宜に切り、右三品を盛り合せて三杯酢をかけます。

## 冷そうめん

湯の煮立ちたる中にそうめんを入れ、沸騰したる時水を入れ、また煮立ちたる時水を入れ、るといふやうに、同じ事を二三回繰り返して火のよく通りたる時、水にとりてよくさらして笊にあけ、水気をきつて置く。別におすましは普通よりも少しから目につくり、冷してそうめんをもりたる上からかけて供します。

## ゆかり飯

白御飯をたきて梅酢漬のしその葉を細かにきざんだものとまぜ合せます。

## なまりぶしの葛あんかけ

なまりぶしを五分位の塞形に切り、一寸蒸して深皿にもつて葛餡をかけ、其上にもみのりをふりかけて供します。

夫婦二人の家庭  
一日一人金五拾錢

## 夏の部（〇生活者）

(内 夫 婦 二 人 の 家 庭)  
(一 日 一 人 五 金 拾 錢)

日 七 第		日 六 第		日 五 第		日
料 材	立 献	料 材	立 献	料 材	立 献	料 材
葛、胡麻、タ、ミいわし	〇〇 胡瓜の薄葛婦 タ、ミいわし	蜆、葉唐辛子	〇〇 蜆みそ汁 葉唐辛子	パン、バター、胡瓜、 シヤガイモ、サラダ油、 鹽、酢、煎り麥、レモン	〇〇 サラダ 〇〇 パタートリスト 〇〇 麥茶(ホンス入)	茄子、生揚、大根、醬油
干うどん、薬味、したじ (みりん、せうゆ)出し	〇 冷しうどん	なまりぶし一切、胡瓜 さとう、せうゆ、酢	〇〇 なまりぶし 〇〇 胡瓜の三杯酢	絹ごし豆腐、せうゆ 海苔、かつた	〇 冷やつ、	南瓜、せうゆ、さとう 白す干、酢
鱈油、葛あん、干貝柱 つまみ菜出し、せうゆ	〇〇 小鱈のからあげ すまし	焼豚肉、ねり辛子、新シ ヤガイモ、キヤペーザ トマトサラダ、油、酢 鹽、胡椒	〇〇 焼豚肉 〇 サラダ	米、まびき菜、酒、鹽 こち(又は黒鯛)わさび せん、胡瓜、茄子、茗荷 出し、醬油、鹽	〇〇 菜の御飯 〇〇 こちの洗ひ(又は黒鯛) すまし	なまりぶし二切、みり ん、胡瓜、しそ、胡椒、 せうゆ、さとう、酢

夏 向 き 一 週 間 分 献 立 表

四 第	日 三 第	日 二 第	日 一 第		
立 献	料 材	立 献	料 材	立 献	料 材
〇〇 茄子、みそ汁 〇〇 焼生揚	キヤペーザ、玉子	〇〇 キヤペーザの玉子とじ 〇〇 海苔の佃煮	とうふ半丁、海苔半枚 梅干四個	〇〇 豆腐のおすまし 〇〇 梅干	〇 竹の子、さやえんどう 〇 みの汁 〇 みの佃煮
〇〇 南瓜の煮付 〇〇 白すぼしの三杯酢	茄子、みそ、さとう、 ごま油、出し、生姜	〇〇 茄子の鴨焼 〇〇 あられ生姜	鱈、生姜、さとう、醬 油、酒、蔘、鹽、	〇〇 鱈の生姜煮 〇〇 蔘の青煮	〇 がんもどき 〇 蠶豆の煮付
〇〇 なまりぶしの照煮 〇 胡瓜の胡麻酢あへ	どぜう、新午芽、玉子、 酒、醬油、砂糖、枝豆、鹽	〇〇 柳川鍋 〇 枝豆の鹽茹	玉菜、豚肉、玉葱、生トマト バター、メリケン粉、茄子、 醬油、出し、花かつた	〇〇 玉菜巻、トマト煮、 焼茄子	〇 河鱈、新じゃがいもの葛 あんかけ 〇 いんげんの辛子あへ

## 夏向きのお惣菜

## 河鱒、新じゃがいもの葛あんかけ

河鱒は切身にして蒸して皿に盛り、新じゃがいもの皮をむき、梅干位のものならば其まゝに丸くしておき、大きいものは適宜に切り、くづれぬ様に軟かく茹で、鱒に盛り合せ、葛あんをかけます。

葛あんの製り方——だしに醤油を加へ、それに砂糖を加へて、葛又は片栗粉を水に溶き、火よりおろし際に入れてかきまぜ、とろりとなる位にいたします。

## いんげんの辛子あへ

莢いんげんは両端を除いて鹽をまぶし五六分間置いた後、沸騰した湯に入れて青く茹で、

水に入れ冷めたくして八分位の長さになり、上等な醤油に（普通の醤油ならばみりんを少し加へる方がよろし）溶き辛子を入れて和へます。

## 鱒の生姜煮

鱒はうろこ及腸を去り、洗つて、酒少量と水、醤油、砂糖で煮ますが、生姜の皮をむき、薄く切つて一緒に入れて煮ますと風味よく、生臭みがなくなります。生姜も共に食してよろし。

## 落の青煮

落は茹で、皮を剥き、一寸三分位に切つて水と砂糖で煮て鹽味を附けます。新らしい落ですと、美しいみどり色にすき透つて、小皿物や附合によいものです。

## 玉菜巻のトマト煮

材料—豚肉、葱、鹽、コセウ、キャベチ、トマト、メリケン粉、バター

豚の挽肉に細かくきざんだ玉葱を加へ、鹽コセウで味をつけ、玉菜をざつと茹で、シンの太い部分を横にそぎ、其中へ一人前五六匁の割合に包み、つま楊子で端をとめ、薄いトマトソースの中でゆつくり煮込みます。

トマトソースは、鍋に牛酪一匙を溶かし、メリケン粉二匙を入れ、少しく狐色に痛め、生のトマトをざくく切つて入れ、軟かくなつた處で裏濾にかけ、熱湯を入れてうすくのばし、キャベヂ卷を入れてとろりとする位になる迄煮込みます。火からおろし際に鹽とコセウで加減します。

皿に盛る時は、つま楊子をぬいてソースと共に進めます。

### 焼 茄 子

茄子のヘタを除つて金網の上で焼くのですが、わら灰のある處なれば、灰の中ころがして焼いてもよろし。

軟かになつた時、タテによきほどに切るか又は裂くかして小井に盛り、花かつををかけて供

し土佐醬油で食します。

### 茄子の鳴焼

若い茄子ならば皮付のまま、盛りの茄子は皮を剥いて横に三分厚位に切り、串にさしてマ油を充分にぬつて焼きます。軟かになつた時、みそをぬり、一寸火にかざして皿に盛り、あられに切つた生姜をふりかけます。

味噌は、並味噌十五匁位につき、白砂糖を食匙二杯、出し汁を食匙一杯位の割合にてよろし。よく摺つた味噌を裏濾にかけて、さとうを加へ、出し汁を入れて軟かくし、弱火にかけてねります。

容膳などの時は、生玉子を溶いて少々入れますと照りがよく見事に出來ます。

### 柳 川 鍋

午莖をさがきにして水に浸し、灰のぬけた處でざつと茹でて、之を浅い鍋に平らに入れ、

骨ぬき鰯いわしの皮を上にしてならば、酒と水を(酒三分、水七分)材料にかぶる位に入れて煮る。火よりおろし際に砂糖を少々加へ、味加減をよくして玉子の溶いたものを平らにかけてむらす様にして煮ます。

### なまりぶしの照煮

切身にしたなまり節せじを、醤油とみりん及び水少々入れて、照りよく煮ます。

### 小鯔こまぐさのからあげ

小鯔は三四寸位のものを撰び、まづ鱗と腸を去り、水気をぬぐひ、メリケン粉をまぶして少量のヘット又はゴマ油で狐色以上の色になるまであける。頭も骨もすべて食べる事が出来て營養分の點からも中分なく、味も結構です。

生姜せうゆ、又はソースで食べます。

此料理はあけたての熱い處に限るやうです。

夫婦二人の家庭  
一日一人金参拾錢  
より金四拾錢まで

## 秋の部 (A B 生活者)

(内 夫 婦 二 人 の 家 庭)  
 (一日一人参拾銭より金拾四銭)

日 七 第		日 六 第		日 五 第		日
料 材	立 献	料 材	立 献	料 材	立 献	料 材
納豆、セリ、豆腐	〇納豆汁 〇あられ豆腐		〇さつまいも、わかめ汁 〇そ汁 〇ラッキョ		〇大根、里いもみそ汁	天王子かぶ
みせり、いか煮、辛子	〇辛子のみそあへ	たこ、大根、鹽、砂糖 酢、高野豆腐、醬油 くわい、出し	〇たこのおろしあへ 〇高野豆腐とくわいの ふくめ煮	鯛、みりん、酢、醬油 生姜、出し、ごま油	〇鯛のすきやき	パン、バター又はジャム野 菜、鹽、牛乳、メリケン コ、白ソース、胡椒
豚肉、椎茸、いんげん 人参、玉葱、片栗粉、 鹽、醬油、油揚げ、ほう れんそう	〇豚肉の五目焼 〇ほうれん草ひたし	あらまし鮭、玉葱、馬鈴 薯、バター、メリケンコ、牛 乳、白ソース、カレーコ、 鹽、醬油、蒲鉾、小松菜	〇鹽鮭と玉葱、ジャガイ モのカレー煮 〇すまし	さやいんげん、人参、 かに、葱、メリケンコ 玉子、ごま油、大根	〇かきあげ(おろし)	そば、玉子、みりん、 出し、醬油、むきか、 葱、のり、辛子

表立献分間週一き向秋

四 第	日 三 第	日 二 第	日 一 第	
立 献	料 材	立 献	料 材	立 献
〇かぶみそ汁 〇しその實		〇干瓢、ぢやがいもみそ汁		〇玉葱、切鉄みそ汁
〇〇〇 野紅茶 菜の煮込み	糸こんにやく、焼豆腐 引肉、砂糖、醬油	〇糸こんにやくと焼豆腐 の肉をぼろ	秋刀魚、大根	〇秋刀魚しほ焼 〇おろし大根
〇月見そば 〇辛子あへ	鯖、砂糖、醬油、酒 味噌、紅すいき、酢	〇鯖のみそ煮 〇紅すいきの三杯酢	米、油揚げ、のり、出し、醬油 砂糖、山葵、かんぴょう 酢、松茸、豆腐、柚子	〇信田鮎 〇のり細巻すし 〇すまし
			焼竹輪大根、八頭、醬油 砂糖	〇焼竹輪の煮しめ
			豚肉、こんにやく、葱 根、胡麻油、砂糖、醬 油、枝豆、鹽	〇煎り煮 豆

朝

昼

夕

## 秋向きのお惣菜

## 焼竹輪、大根、八頭の煮しめ

焼竹輪は斜に二分位に切り、大根を半月又は銀杏の葉形に厚目に切り、更に八頭は皮をむいて適宜に切り置き、そして出し又は湯にて暫らく煮たる後、砂糖醤油を加へて更によく煮ふくめます。

## 煎り煮

豚肉は小厚く切り、蓮根の皮をむいて亂切と爲し、蒟蒻はちぎりて茹であけ、枝豆はさつと燗であけて莢からはじき出して置く。次に鍋に少量の胡麻油を入れて熱したる中に、豚肉を入れていたため、其中に蓮根蒟蒻を入れて炒り、油、砂糖、醤油にて味をつけ、枝豆を入れ

て大方煮汁の残らぬ位に煮つめて、生姜の絞り汁をまぜます。

## 信田鰯

油揚を熱湯にてざつと燗であけ、縦に片方の縁を細く切り、皮を破らぬやうに開いて鍋に入れ、出し又は水と砂糖、醤油を加へて暫らく煮含めて置き、干瓢は少量の鹽をまぜて洗ひ、更に水洗ひを爲して燗であけ、油揚の煮汁を用ひて煮上げて置きます。

御飯は普通より幾分かかたい位に炊き、蒸し過ぎない内に、鹽酢を混ぜ乍ら御飯をうつし、冷えたる時前の干瓢を五分位に切りてませ、俎の上に簾を敷き、油揚をひろけて右の御飯を入れて固く巻き、暫らくの後五分位に切ります。

## のり細巻ずし

御飯は信田鰯の干瓢を入れないうちに分けて置き、山葵は表面をよくこそけ取り、鹽にてよく揉み、次に水洗を爲し、布巾にてふきとり、わさびおろしにておろし、俎の上に叩いておき



海苔は表を合せて一枚に重ね、裏側より青色に焼き上げて縦二つに切り、簾の上に敷き、小草の御飯をのせて、向側を少し残して横に切り、中央に干瓢と少量の山葵を置いて巻きあげます。

### 糸こんにやく、焼豆腐の肉そぼろ

糸こんにやくは塊であけて、一寸位に切り、焼豆腐を一しよにだし、砂糖、醤油にて充分煮ふくめ、皿にもり、其煮汁の少量を残して置き、引肉を入れてよく混ぜ、更に砂糖、醤油を加へて煎り、前の物を盛りたる上にかけて供します。

### 鯖のみそ煮

鯖は身ごしらへを爲して三枚におろし、適當なる大きさに切り、別に鍋に水、砂糖、醤油、酒を煮立てたる中に、鯖を入れ、ほゞ煮えたる時味噌を少々加へて加減をいたします。

### 野菜の煮込み

有合の野菜色々を同じ位の大きさに切り、硬いものは先きに、柔らかいものは後といふやうに、鹽湯にて煮込み、別に鍋にバターをとかし、メリケン粉を溶き、それに牛乳を加へ、泡立器にてよく泡を立て乍ら煮立て、別に濃い白ソースをつくつて前のものに混ぜ、更に鹽胡椒を加へて一寸煮ます。

### 月見そば

おそばは煮え湯を通し、茶椀に盛り、其中央に半熟玉子をのせ、みりんの煮切りと出し、醤油にて濃いお露をつくり、むきみと裂き葱を入れ、よく煮立てて、熱きうちにおそばの上よりたつぷりかけ、其上にもみりをふりかけます。

### 鯛のすきやき

鯛の腸を去り、腹より開いてきれいに洗つて、みりん、醤油に少量の酢を入れ、おろし生姜を混ぜたる中に暫らく漬けて置き、フライ鍋に胡麻油少量を入れ、よく熱したる後に、兩

面とも焦目のつく位に焼きます。

### かきあげ

さやいんけんは筋を取り、洗つて笹打に爲し、にんじんは皮をこそげ洗つて長さ一寸位の織切りとし、蟹は罐から出して細かにほぐし、更に葱は洗つて小口より細かに切り、何れも水氣のない様にして置き、別に井にメリケン粉をふるひ、それに、玉子を入れ水にて混ぜてよい衣を作り、前の品々をその中へ混ぜ、揚鍋に胡麻油を煮立てたる中に一匙位宛入れて揚けます。

### たこのおろし和へ

蛸は茹でて薄く切り、大根をおろし、汁の多い時はふつくり絞り、鹽をまぜて暫らく置き、尙砂糖と酢を入れてよく混ぜ、味加減をよくしてから、たこを加へます。

### 高野豆腐、くわゐの言め煮

高野豆腐を温湯につけ、絞つては離し、絞つては離し、時々之を繰返したる後適宜の大きさに切り、出し、砂糖、醤油にて充分に煮ふくめ、くわゐの皮をむき、六つ位に切り、(形によりて適宜に)柔かに燻で上げ、かぶる程の出しに砂糖を少し加へてよく煮込み、終りに醤油をさして煮汁の大方煮つまる迄煮るのです。高野豆腐と一緒に中皿に盛ります。

### 鹽鮭、玉葱、馬鈴薯のカレイ煮

鹽鮭はあらまきの味のよいものを選び、五分角位に切り、玉葱の皮をむいて上下を切り落とし、大きさによつては四つか六つに切り、馬鈴薯は皮をむいて芽を取り去り、葱と同じ位の大きさに切り、三品を鍋に入れ、蓋をして煮上る位の湯で煮て置き、別鍋にバターをとかし、メリケン粉を加へ、小杓子にて混ぜ乍ら焦さぬやうにいたためて牛乳を入れ、濃い白ソースをつくり、前の煮物に加へ、水にて溶きたるカレー粉と鹽を適宜に入れ、一煮立ちしておろします。

### 豚肉の五目焼

さやいんけんは細く切り、にんじんも縷に切り鹽麩でにし、推茸はぬる湯にて洗ひ、莖を取り、ゆでて細かく切り、玉葱は細かくきざんで置きます。別に搗鉢に豚の引肉を入れ、少量の醬油を加へてすり、片栗粉少々をつなぎに入れ、よく搗れたる時前の野菜を混ぜ、適宜の大きさに丸め、フライ鍋に少量の油を入れ丸めたる肉を入れ、それにて両面より焼き上げます。

秋  
の  
部 (〇生活者)

夫婦二人の家庭  
一日一人金五拾錢

(内) 夫婦二人の家庭 (一日一人五拾錢)

日七第		日六第		日五第		日
料材	立献	料材	立献	料材	立献	料材
葱、揚げ、むき蛤、せうゆ、 が、さとう、せうゆ	〇おから汁 〇時雨蛤	大根、里芋 茶漬の友	〇みそ汁 〇茶漬の友	薩摩芋、菜、福神漬	〇みそ汁 〇福神漬	玉葱、ふき、せうゆ
みそ、さとう、柚子、大 根	〇ふろふき大根	鯛、玉ねぎ、古パン、パ ター、蓮根、す、さとう、 鹽	〇鯛 〇鮎 〇鮎のバター焼	生揚、せうゆ、午勞、さ とう、干瓢	〇信田巻	鯉、玉菜
牛肉、みりん、醬油、牛 肉脂肪、葱、白瀧	〇スキ焼	栗、米、酒、せうゆ、 大豆、酒、治茸、干いか、 糍	〇栗御飯 〇すまし 〇すましの糍漬	生鮭、みそ、せうゆ、黄 菊、大根、さとう鹽、す	〇生鮭の一夜漬 〇黄菊のひたし	バター、メリケン粉、ス イ、牛乳、玉子豚、栗、茸、紅 すい、す、白ごま、砂糖鹽

秋向き一週分献立表

四第	日三第	日二第	日一第	
立献	料材	立献	料材	立献
〇玉葱みそ汁 〇きやら蒔	パン、牛乳、玉子、鹽 トマト、鹽	〇ジャマンスト 〇トマト(生) 〇ミルク、珈琲	秋茄子、しそのみ	〇なすみそ汁 〇佃煮
〇鯛 〇玉菜の煮びたし	松茸、とろ、こんぶ	〇うづら豆、松茸御飯 〇おすまし	鯛、板昆布、干瓢、せう ゆ、さとう	〇にしんのこぶ巻 〇うづら豆
〇フリカッシ 〇紅すいきの白胡麻あへ	鯛、みりん、せうゆ 片栗粉、脂肪、百合根 菜、花かつた	〇鯛の龍田あげ 〇鹽むし	玉子、出し、醬油、蓮根 落花生豆、す、さとう、鹽 鶏、ぎんなん、栗、松茸	〇茶碗蒸し 〇蓮根、落花生の和へ
				〇きやまじ、あげせんみ そ汁
				鯛アンブ
				豆腐、玉子、ゴマ油、 せうゆ、さとう、燕、酢
				〇きせい豆腐 〇燕のあちやら
				鯖、味噌、さとう、酒 古生姜、林檎、大根、す さとう、鹽
				〇鯖の岡崎焼 〇林檎、おろし和へ

## 秋向きのお惣菜

## ぎせい豆腐

水氣を切つた豆腐を細かくもみほごして鍋に入れて煎り、水氣が出たならば更に水を捨て砂糖とせうゆで味を付け、露のない様に煎つてから、溶き玉子を加へ、匙に掬つてフライ鍋で焼きます。

鍋は温めてからゴマ油をひき、豆腐を入れて両面を焼き、四方を角にするやうに焼くと客膳にもなります。好みの數だけ皿に盛り、大根おろしに醤油をほつちり染ませたものをつまみ添へます。

## 蕪のあちやら

小蕪ならば皮を剥き、細かく縦横に庵丁目を深く入れて鹽水に浸し置き、蕪がしんなりと軟かくなつた時、砂糖と酢に、種子を除いた赤唐辛子をまぜて浸します。

大きい蕪ならば、線切にしても、銀杏に切つてもよろしいのです。同じ方法で料理します。

## 鯖の岡崎焼

鯖は一人前一切の割にしてもよく、一寸位の大きにいくつかに切つても隨意です。焼いてから味噌をすつて裏漉しにかけ、砂糖と酒少量を入れて軟かにしたものを両面にぬり、あられ生姜をふりかけて供します。

## 林檎のおろし和へ

秋林檎の新らしい處を塞形、又は銀杏に切り、大根おろしの汁をかるく絞つて三杯酢を甘い加減に製り混ぜ、それに林檎を和へます。

## にしんの昆布巻

堅いにしんならば水に漬けて一晝夜位置き、一本を四切位にして板昆布を巻き、干瓢で結びて鍋にならべ、しばらく水煮をして、鯖が軟かくなつた時、醤油と砂糖を加へ更に又煮込みます。

長く煮込むものは、暇を見て料理して置く様にするとよろしいのです。

## 茶碗蒸し

玉子一杯に對して出し汁三杯より三杯半として混ぜておき、醤油の味を附けます。

栗の澁皮を除つて水に浸し、軟かく茹でる。

銀杏も厚皮をとり、熱湯に入れて薄皮をむく。

松茸は下拵へしてから薄く切つて置く。

鶏肉は薄く切つて醤油で洗つて用ひます。

三葉は五分位に切つて生のまゝ用ゆ。

茶碗に、栗、ぎんなん、鶏肉、松茸、三葉といふ様にならべ、溶いた玉子を入れ、茶碗の蓋を除つて蒸籠にならべ、蒸籠の蓋を少しすかして温度を低め(八十度位か適當)二十分——三十分位蒸します。

箸をさして見て中の汁がどろ／＼でなければ出来たのですから、蒸籠から出して蓋をして皿に半紙を四分の一位に切つたものを折つて敷き、其上に茶碗をのせて供します。

## 薄根、落花生和へ

煎つた落花生豆を摺つて脂肪の出た時、酢と砂糖を混ぜ、薄く切つて茹でた蓮根をあつさり下煮をして和へます。

## ジャーマントースト

少し堅くなつたパンを適宜に厚目に切つて、牛乳一合に玉子一個に鹽少々をよく混ぜたも

の、中に浸し、フライ鍋で両面を焼きます。

好みによつては砂糖を加へてもよろしいのですが、さとう蜜汁を製つてかけて食しても結構です。

生のトマトは皮を剥き、切輪にして鹽を添へて供します。

### 松茸御飯

米一升に酒八勺、醤油七勺位の割合でそれに水を加へて普通の加減にして、松茸を長さ五六分、一分厚位に切つたものを米の上のせて炊きます。炊込みにする方が松茸の香氣が失せないで風味がよろしいものです。

### 鯛の龍田揚げ

鯛の頭をとり、腸を出し、骨をぬき、みりんと醤油に浸し置き、古生姜を薄く切つて入れ水氣を切つて片栗粉をまぶし、ラード又はヘットで龍田色に揚げます。

### 百合根の鹽蒸

よく洗つた百合を一枚づゝへがし、蒸し器で（御飯蒸しでも）むし、湯氣のある中に鹽をバラ／＼とふりかけたものです。

### きやら落

常に製つて置いて風味が變りません。

落は皮付のまゝ一寸三分に切り、始めから醤油をたつぷりと入れて煮ます。

### ずいきの胡麻和へ

八頭のずいきの皮をむき、一寸位に切つて茹で、軟かくなつた時水氣を切り、井に入れ熱い中に酢をかけますと紅色に美しくなります。

白胡麻は洗つて煎り、よく摺つてから砂糖と、せうゆとを少々加へ、それに酢浸しのずい

きを和へます。

### フリカツシー

フリカツシーのソースは、バターを食匙半杯を清潔な鍋に入れて溶し、メリケン粉を食匙一杯半を加へて焦けぬ様に痛め、スープ六勺位でのばし粉を煮てから牛乳六勺位を加へ、次に卵黄一個をよく混ぜて少量の牛乳又はスープで溶かし、ソースに入れて火を弱くして滑らかにふつくりとかたまらない様に混ぜます。次に鹽と胡椒で味を付けて豚肉、栗、松茸を入れて温めて供します。

豚肉は一寸位の形に切つて燻でて置き、栗は澁皮を除つて軟かく茹で、松茸は一分厚の五六分の長さに切りバターで痛めて加へます。

### 信田巻

生揚げの油氣をぬく爲め熱湯を通し、開いて適宜に切り、午莖を二分角位の長さ一寸二三

分に切り、水でさわして生揚げ二三本つつ巻き、干瓢で結んで鍋にならべ、出し汁をたっぷり加へて煮込み、午莖が軟かくなつた時、醤油と砂糖で味を附けます。

### 鯛のボールバター焼

鯛は頭、腸を除き、洗つて骨をこそけぬき、摺鉢で摺り、玉葱をおろして加へ、古パンをもみほぐして鯛の三分の一位の量を混ぜ、直径一寸二三分位に平たく丸め、フライパンに少々のバター、又はゴマ油をひき、両面をほんがり焦ける位に焼きます。

### 栗御飯

栗は澁皮を去つて茹で、から砂糖、鹽、少量の水で下煮をしますが、味を附けないでも結構です。櫻御飯を炊く時の加減にして栗を混ぜ、炊き込みます。(櫻御飯は春の部参照)

### 干鳥賊の粕漬



するめ烏賊を水に浸して軟かになつた時、一寸五分位の角形にでも敷紙形にても切り、桃を酒に溶いて軟かくしたものに漬け、二三日して焼いて用ひます。

### 時 雨 蛤

蛤のむきみをよく洗つて砂を落とし、水氣を切つて鍋に入れ、長さ五位の細い線に切つて古生姜を入れてみりん三勺、醤油七勺の割でつくだにの様に煮ます。蛤の代りにあさりを用ひても結構です。

### ふろふき大根、柚子味噌

大根を厚さ五分位に切り、皮を剥き、面取りにして鍋に入れ、米を少々晒布に包んで入れ軟かく茹でます。お椀に盛つて柚子みそを添へます。

柚子味噌は、並味噌を摺つて漉し、砂糖と出し汁を加へて軟かく練り、火よりおろして摺りおろした柚子を加へます。

夫婦二人の家庭  
一日一人金拾錢  
より金四拾錢まで

## 冬 の 部 (A B 生活者)

(庭家の二人婦夫内) 錢拾四りよ錢拾參金人一日一

日七第		日六第		日五第		日
料材	立献	立献	料材	料材	立献	料材
	○ぜんまい、油あげみそ汁		○わかめ、ぢやがいもみそ汁	新午旁、小口葱	○午旁葱みそ汁	さつまいも、醤油、せり 其の他いろく
午旁、青板昆布、砂糖、 醤油、出し	○午旁の昆布巻	チサ、リンゴ、ミカン マヨネーズ、パン、バター	○パン(バター) ○サラド ○玄米コーヒー	蓮根、酢、醤油、砂糖、 出し、小豆、小松菜、油揚、 胡麻油、出し、砂糖、醤油	○蓮根の小倉煮 ○いり菜	鱈の子、大根、醤油、砂糖
糰子、米、小豆、砂糖、 青豆、うど、澤庵	○萩のもち(線澤庵) ○おろしあへ	鱈、玉子、黒胡麻 砂糖、醤油、芹	○鱈の照焼 ○芹のひたし	いか、砂糖、醤油、里芋 出し、玉子、椎茸、つみな	○いかと里芋の煮付 ○玉子、椎茸、つみ菜の すまし	鱈、葱、砂糖、醤油、豆腐

表立献分間週一き向冬

四第	日三第	日二第	日一第	
立献	料材	立献	料材	立献
○さつまいも汁	焼豆腐、のしわかめ 小豆、醤油	○小豆汁	線切大根、八ツ頭、芋	○大根みそ汁
○鱈の子、線大根の煮合せ	馬鈴薯、玉葱、鮭、メ、 リケン粉、パン、バター、 紅茶	○コロツケ、鮭入 ○(パン)シヤム ○紅茶	白菜、出し、砂糖、醤油 鱈節、白菜、はんぺん	○白菜煮浸し ○はんぺん付焼
○鱈と葱の煮米り(白み そ汁) ○あられ豆腐(青味)	豚肉、葱、古生姜、酒、 醤油、牛旁、出し、砂糖、 酢	○豚肉の生姜煮 ○酢午旁	魚、抽子、酢、うど、 わい、胡麻油、出し、醬 油	○鹽焼 ○袖子酢とくきうど ○くわいのおろしあげ
			麥御飯、もみのり、大根 にんじん、山の芋、出し	○とろ汁 ○水引なます

朝

昼

夜

## 冬向きのお惣菜

## とろろ汁

山の芋をよく洗つて皮をむき、わさびおろし又は搗鉢の周圍にてすりおろし、殊に芋は出来る丈丁寧にする方がよい。分量がふえたる時は別に濃き出しにて普通よりも味をからめにおすましをつくり、少量つつすりいもの中に播りませます。丁度よい濃さになつたとき、お椀にもつて海苔をふりかけます。

尙玉子をすり込みますと更においしう御座います。

## 白菜煮浸し

白菜を一片づつはがしてきれいに洗ひ、沸湯に入れさつと茹で上げ、葉の廣い部分にて適

宜の大きに巻き、出しをひたくくに入れ、少しの砂糖を加へて柔かに煮たる後醤油を入れ、文火にて煮ふくませ、それにかきたる鰹節を入れ、一寸煮たる後白菜を俎に取り、盛付の器に程よき高さに切りて盛りたる上に鰹節と其煮汁とをかけて供します。

## 葱姑のおろしあげ

くわろの皮をむきおろし、金にておろしお杓子の上に好みの形をつくり、胡麻油の煮立ちたる中に入れ、火の通りたる時きれいな紙にとり上げ、熱い處を出します。かけ醤油は、みりんを煮切り、出しと醤油を加へて一度煮立てます。

## 豚肉の生姜煮

豚肉のよい肉を丸の儘に葱と古生姜とを、少しづゝ入れて中火に燻で上げ、六七分角位に切り、更に水、酒、砂糖を入れてよく煮込み、その中へ生姜の皮をむき薄く切りて入れ、醤油にて味をつけます。

## 酢 午 蓐

午蓐の皮をこそけ、太いものはたてに幾つかに切り、軟かに茹であけ（米糖を入れてゆると色白く上ります）出しと砂糖、鹽にて煮込み煮汁の大方なくなる時酢を少し加へ甘酢かけんにして火よりおろし、鉢に盛つて供します。

## 鰯と葱の煮氷り

鰯は石又は鱗と腸を取り去つて骨の儘適宜の大きに切り、葱は硬い葉だけを切り捨て綺麗に洗ひ小口より七八分位に切り、別に鍋に出しと砂糖と少しの醤油とを煮立たる中に鰯と葱を入れ落蓋を爲し火の通りたる時不足の醤油を入れ更に煮立て、煮汁の充分ある中に火より下し、適宜の器に盛つて其儘に置き、冷えて汁が煮氷りとなつてかたまりたる時に用ゐます。

## 蓮根の小倉煮

蓮根は皮をむいて亂切と爲し、少量の酢を入れたる湯にて燻で上げ、鍋に少しづつの醤油、砂糖、出しを少々煮立てた後、極少しの酢を加へ落蓋をして煮込、味の付いた時柔かに煮たる小豆と砂糖を加へ、小豆に味の含みたる時におろします。

## いかと里芋の煮付

烏賊は足を取り、甲のある部分を縦に切り、甲と腸を取り去り、きれいに洗ひたる後皮を剥き、縦横一分位に切り目を入れ、次に適宜の大きさに切つて鍋に砂糖、醤油を煮立てたる中に入れて掻き混ぜ、半煮えの時に目筈様のものにあけて煮汁をきり、鍋の中の煮汁を適度に煮詰め筥に取上げて置いた烏賊をその中へ入れて煮上げ、お皿に盛ります。

里芋は新鮮なればきたない處丈を取り、皮が硬ければきれいにむき適宜に切り、漸く金串の通る位までにゆで、其儘火よりおろして蒸らし、一度水洗をして出し、砂糖を加へて煮込み醤油を入れます。いかの煮汁の残つた時は入れて煮上げ、いかに盛り合せます。

## メ玉子、椎茸、つみ菜のすまし

メ玉子は鹽湯の煮立たる中に溶いたる玉子を入れ、火の通りたる時は直ぐに布巾にとり汁をきり、好みの形にして其儘置き、かたまりたる時切りてお椀に入れます。椎茸は温湯にてやわらけ、莖を取り去つておすましに入れて煮えたる時、椎茸ともお椀に盛り、ゆでたるつみ菜を少々入れて供します。

## 午朧の昆布巻

午朧は皮をこそけ、洗つて長さ二寸位の適宜の大きに切つて水に漬け、度々水を取りかへてよく灰を出す。青板昆布はかぶる程の水を入れて煮で（出し昆布なればさつと洗ひ、砂を取つておく）午朧を昆布にて巻き干瓢にて縛り、蓋る程の水を入れて火にかけて煮立ちたる時は弱火にして柔かくなる迄煮込み、砂糖、醤油を入れて味を含ませます。出しを用ゐれば殊においしい御座います。

夫婦二人の家庭  
一日一人金五拾錢

## 冬の部（生活者）

(内) 夫婦二人の家庭 (一日一人五錢)

日七第		日六第		日五第		日
料材	立献	料材	立献	料材	立献	料材
もやし、豆、切麩、ふき味噌	〇すまし 〇ふき味噌	蛸、ひじき、あげ、醤油、砂糖	〇碗みそ汁 〇ひじき、あげのから煮	葱、馬鈴薯、するめ	〇葱、いもみそ汁 〇照するめ	小松菜、あげ、納豆、辛子
鮭、大根、さつまいも、砂糖、醤油、葛	〇甘鹽鮭 〇さつまいもの葛煮	うどん、焼カマゴ、又、ほろくほ、うづまさ、又、ほうれん草、だし、醤油、油、くす、砂糖、薬味	〇あんかけうどん	いたこんぶ、あんこ、豆腐、鹽、酢、豆	〇ちりなべ	八頭、大根、焼豆腐、にんじん、午旁、醤油、砂糖
兔内、椎茸、三葉、玉子、だし汁、砂糖、醤油、赤貝、葱、わかめ、白味噌	〇親子丼 〇赤貝、葱、若め白味噌あへ	汁、大根、みりん、だし、醤油、小燕、白味噌、だし汁	〇鮮のみぞれ蒸し 〇白みそ汁	いか、薩摩芋、三葉、おろし大根、衣(メリケン粉)、玉子、水、鹽少々、油、大根	〇天ぷら	鯛のあら、葱、切ふき、鯛の身、そば、みりん、醤油、だし、湯草のり

冬向き一週間分献立表

四第	日三第	日二第	日一第	
立献	料材	立献	料材	立献
〇小松菜みそ汁 〇納豆	せん大根、わかさぎ、醤油、砂糖	〇大根みそ汁 〇わかさぎの照煮	干すいき、酒の粕、午旁、油、醤油、砂糖	〇すいき味噌汁 〇きんぴら午旁
〇おせち	餅、きな粉、数の子、醤油	〇あべ川餅 〇数の子	薄鹽鱈、醤油、さとう、だし、じやがいも、鹽	〇小角鱈の粉吹いも
〇すまし 〇鯛のそばむし	だし汁、醤油、砂糖、其他材料	〇寄せ鍋	牛肉脂肪、メリケン粉、カレー粉、湯、牛乳、其他材料、白菜、サラダ油、鹽、コセウ	〇ライスカレー 〇白菜サラダ
			はんぺん、里芋、こんぶ、やく、出し、醤油、香茶、酒、米	〇おでん 〇茶めし
				〇鱈の朝鮮焼 〇焼葱
			鱈、ごま、醤油、さとう、ねぎ、ごま油	
				夜

## 冬向きのお惣菜

## おてん

里芋は丸のまま、こんにやくは厚く切つて別々にゆで、鍋に入れ、はんぺんも二つ位に切つてならべ、出し汁をたつぷりと入れ、おすまし位の味に醤油をさし、弱火でゆつくり煮込む。煮込むほどこんにやくはしまつて美味になるのです。

出来上つたならば皿にとりわけ、ねりがらしを添へて食します。

其他材料としては、生揚げ、がんもどき、蒲ほこ、焼豆腐などを入れるも亦よろし。

## 茶めし

番茶を焙じ、煎じて濃ければ水を割り、恰度飲みかけんの程度のものに加減し、酒と醤油

を櫻御飯よりも薄目に混ぜて炊きます。

(櫻御飯は春の部参照)

## 鱧の朝せん煮

鱧の切身を醤油に浸し、串にさして焼き、黒ゴマ味噌を付けて一寸あぶり皿に盛ります。

黒ゴマ味噌は、ゴマを洗つて布巾の上で乾し、枳烙で煎り、熱い中に脂肪の出るまで搗つて醤油と砂糖を加へ、生の溶き玉子を少々混ぜます。

## 焼ねぎ

葱の白い部分を一寸五分位に切り、ゴマ油にひたし、串にさしてほんがりと焦ける位に軟かく焼き、朝せん焼に添へます。

## 小角鱈、粉ふきいも

薄鹽の鱈を七八分の角形に切り、一寸碟でて鹽出しをなし、出し、(又は水) 醬油、砂糖で旨煮にします。

粉ふきいもは、馬鈴薯の皮をむき、大きいのは適宜に切つて水から茹で、軟かくなつた時、湯をしたみ、鍋をふり動かして、火の上にかけて水氣を去らせるやうにしますと表面の澱粉が乾いて粉ふきの様になりますから、鹽を少々ふりかけて供します。

### ライスカレー

牛肉は普の肉でもカレー煮にすれば美味に食べられます。一人前十匁か八匁で結構です。野菜の多少は随意です。

牛肉は三分角位の大きさに切り、牛肉の脂肪分を溶かしてカスを取り出し、其中で肉を少し褐色位に痛めます。それにメリケン粉を加へて少しく焦がし、カレー粉を加へ、湯を少量づゝ入れてのぼし、薄汁にして其中に玉葱を適宜にきざんだものと、人参と馬鈴薯を二三分のあられに切つて入れ充分煮込みます。

野菜が軟かくなつて、汁が煮つまつた處で牛乳を汁の五分の一、又は三分の一位加へ、鹽と胡椒で味を調へます。

### 白菜サラダ

白菜は葉を一枚づゝへがし、よく洗つて一口位に切り、生のまゝフレンチソースで和へて供します。

(フレンチソースは夏の部参照)

### わかさぎの照煮

わかさぎは腹を出して鍋で煎り、別に醬油と砂糖を火にかけ、濃い甘からになし、少し餡の様にならばりの出た頃わかさぎを入れて煮からみます。

### 寄せ鍋



白瀧は洗つて茹で、用の。鶏肉は其まゝ用の。はぜは腹を出して焼いて用の。竹輪は斜に適宜に切る。芹は茹で、一寸五分位に揃へて切る。慈姑は皮をむき、花形にても又は色々を好みの形に切つて茹でる。

ぎんなんも薄皮を去つて茹で、用の。

以上の材料を配合よく鍋につみならべ、出しと煮切りりん、(又はさとう) 少々醤油で薄汁に仕立てて煮ながら賞味します。

### おせち

お煮しめにいたします。

### きだいのそば蒸し

鯛の中できだいが最も廉價なため用ひて見たのであります。

鱗をとつて頭を切り、腹を出し、洗つて三枚におろして醤油に浸し、暫くしてとり出し、

醤油をきり、茹でたそばをはさみ、柏餅のやうにして蒸器でむします。

皿に盛つて、そばしたじ即ち出し一合、煮切二勺半、(又はさとう) みるん二勺半、醤油二勺、醤油二勺位にて加減し、煮立て、鯛にかけ、淺草海苔を焼いてもみ、綺麗にかけます。

### ちり鍋

鍋に板昆布を適宜に切つて敷き、其中にあんこの小形に切つたものと、豆腐を湯豆腐の様に切つたものを入れ、出し汁(又は湯)をかぶる位に入れ、鹽を少々加へて煮ながら橙を附けていただきます。

### 鯛のみぞれ蒸し

大根を一分角位の細かいあられに切り、茹で、おく。出し汁と少量の砂糖(煮切りりんなれば更によし)とを入れ、薄醤油に仕立て、大根を一寸煮て、鯛の切身を皿に入れ、大根と汁とをかけて蒸籠で蒸します。

大根は鉾の上にたつぶり添へて盛るが方がよし。

### 親子丼

兎肉（鶏の代りに用ゆ）を適宜に切り、椎茸は水にひたし、石づきを去つて茹で、線切にし、三葉は五分位に切る。

出しの中に、肉、椎茸、三葉を入れて煮、それに醬油をさし、砂糖を加へて加減し、溶いた玉子を一面にながし込み、玉子が煮えた時、火よりおろし、炊きたての温い御飯を茶碗に盛つた上から汁と共にかけ、蓋をして温いうちに供します。

標準生活に依る 四季の家庭料理 終

昭和三年四月十八日印刷  
昭和三年四月二十日發行

不許  
複製

標準生活に依る 四季の家庭料理  
◇ 定價三十錢 ◇

編者 日本女子大學校家政館

東京市小石川區高田豐川町一八  
日本女子大學校内

發行者 印刷者 同人櫻楓會

發兌 東京市小石川區財團法人櫻楓會  
日本女子大學校内  
高田豐川町一八

317  
483

終

日本女子大學校家政館編