

煮出汁 約二〇〇立方糎。

型を用ひて作つてもよい。  
次に鍋に葛約八瓦と砂糖・醬油・煮出汁を入れて火にかけ、かき混ぜながら透明になるまで練つて葛あんを作り、前記の胡麻豆腐を椀に盛り、其の上にかける。  
生姜おろし又はわさびおろしを添へる。

(2) 高野豆腐と芙蓉元の煮附

(材 料)

高野豆腐 一個約一五瓦。  
芙蓉元 約 三〇瓦。  
昆布煮出汁 適宜。  
砂糖 適宜。  
鹽 適宜。  
醬油 適宜。

(方 法)

高野豆腐を熱湯に浸して暫くおき、軟かくなつた時、しばつて適宜に切る。  
芙蓉元は洗つて筋を去り、沸騰してゐる煮出汁の中に入れ、稍、軟かくなるまで煮て砂糖・鹽・醬油で味を付け、其の中に前記の高野豆腐を入れて更に煮る。

○ 南瓜の胡麻かけ

(材 料)

南 瓜 約一〇〇瓦。  
胡 麻 約 八瓦。  
砂 糖 適宜。  
醬 油 適宜。

(方 法)

南瓜を洗つて適宜の大きさに切り、種子を去つて鍋に入れ、材料が充分かくれるくらゐの水を入れ、更に少量の醬油を加へて汁の殆どなくなるまで煮る。  
胡麻を煎つてよく搗り、砂糖と醬油を加へて味を付ける。  
前記の南瓜を器に盛り、其の上に味を付けた胡麻をかける。

○ 桃の砂糖煮・白玉團子

(材 料) (約四人分)

天津桃 一個。  
砂 糖 約 五〇瓦。  
白玉粉(糯の粉)約五〇瓦。  
食用紅 少量。

(方 法)

桃の皮を去り、縦に八つ位に切り、鍋に入れ、水約一八〇立方糎と砂糖とを加へて蓋をして火にかけ、沸騰した時、鍋を火からおろし、材料を別器に移して冷しておく。  
白玉粉に水約四〇立方糎を入れてこね、其の三分の二を適宜の大きさにまるめる。残り三分の一に食用紅を入れて色を付け、よくこねて適宜の大きさにまるめる。  
以上赤白共沸騰してゐる湯に入れて煮、浮き上つた後更に一寸煮て水に取つて冷す。



茶碗又はコップに白玉團子を入れ、其の中に砂糖煮の桃を汁と共に入れる。

### ○煮込うどん

(材料)

- 干うどん 一五〇瓦。
- 油揚 約五〇瓦。
- 菜隠元 約二〇瓦。
- 鹽 約五瓦。
- 醬油 適宜。

(方法)

干うどんは沸騰せる湯に入れ、鍋の底につかないやうに注意して動かし、ゆで上つたならば冷水に入れて暫時冷し策に上げる。  
油揚は適宜に織切とする。  
菜隠元は洗つて筋を去り斜に切る。鍋に約五〇立方糶の水を入れ、沸騰した時、油揚と菜隠元とを入れて煮、鹽と醬油とを加へて味加減をなし、ゆでたうどんを入れて沸騰するまで煮る。

### ○湯豆腐

材料は、豆腐 約一〇〇瓦。 鰹節 適宜。

鍋に水約二〇〇瓦を入れ、其の鍋の真中に削つた鰹節を小口から薄く切つた葱と醬油とを入れた猪口をおいて火にかけ、水が沸騰した時、其の中に賽の目に切つた豆腐を入れ、さつと煮て猪口の醬油を附けて食する。  
又他の方法として、湯煮とした豆腐を器にすくひ取り、其の上に鰹節・葱・醬油をかけて用ひてもよい。

### ○おてん

(材料)

- 焼竹輪 約三〇瓦。
- がんどき 約三〇瓦。
- こんにやく 約四〇瓦。
- 大根 約八〇瓦。
- 里芋 約六〇瓦。
- 醬油 適宜。

(方法)

焼竹輪・がんどき・こんにやく・大根・里芋等を適宜の大きさに切る。  
鍋の中に材料を入れ、材料が隠れるくらゐの水を加へ、其の水の一割二分位の醬油を入れ、中火で長時間煮込む。  
砂糖・鰹節・煮干粉・昆布等を用ひて味を付けてもよい。好みによつては練芥子を添へる。

### ○昆布巻

(材料)

- 青板昆布(乾) 約五瓦。
- 鯨(又は小鮓餅)  
(わかさぎ等) 約一五瓦。
- 砂糖 適宜。
- 醬油 適宜。
- 干瓢 適宜。

(方法)

昆布は洗つて前夜から水に浸しておく。  
鯨は焼き、前記の昆布で巻き、干瓢で結んで鍋に入れ、昆布を浸した水を加へ、材料が充分隠れるくらゐの水を入れ、醬油を加へ、中火にかけて軟くなるまで煮、次に砂糖を加へて煮る。



○ふろふき大根・胡麻味噌

(材料)

- 大根 約二〇〇瓦。
- 胡麻 約 八瓦。
- 味噌 約 二〇瓦。
- 砂糖 約 一〇瓦。
- 水 約一〇立方糎。

(方法)

大根を約三糎ぐらゐの長さに輪切となし、汁のなくなるまで水煮とする。

胡麻味噌を作るには、煎つた胡麻をよく搗り、更に味噌を入れて搗り、鍋に入れ、砂糖と水を加へて火にかけて練る。

大根を深皿に盛り、其の上に胡麻味噌をかける。熱い中に食べる方が味がよい。

○口取

(1) 二色卵

材料は、鶏卵 一個。砂糖 約五瓦。鹽 約〇・五瓦。鶏卵をゆで白味と黄味とに分け、別々の器に入れる。

次に砂糖・鹽を加へて混ぜ、別々に裏漉しにかける。

俎の上に濡布巾を敷き、其の上に前記の白味を載せ、一糎ぐらゐの厚さに方形によせ固め、其の上に黄味を載せて、敷いたふきんを四方より折り、軽く押付けて形を整へ、蒸器に入れて三分間ぐらゐ蒸し、取出して適宜に切る。鶏卵五、六個を一緒に作る時は、ふきんよりも押枠を用ひる方が便利で出来ばえもよい。

(2) 糸切りくわゐ

(材料)

- くわゐ 一個(二〇瓦)。
- 砂糖 約 一瓦。
- 鹽 少量。
- 食用紅 少量。

(方法)

くわゐの皮を去り、軟かくなるまで水煮とし、次に砂糖・鹽・食用紅を入れて汁のなくなるまで煮る。

金串又は楊枝などに絹糸を結び附けて、くわゐに突刺し、糸で切つて糸切りくわゐを作る。

(3) はうれん草・大根巻

(材料)

- はうれん草 約 一五瓦。
- 大根 約 二〇瓦。
- 醤油 約五立方糎。
- 鹽 約 一瓦。
- 砂糖 約 三瓦。
- 酢 約六立方糎。

(方法)

はうれん草をゆで、さつと水に浸し、軽くしぼる。次に醤油をかけて味を付け、三糎ぐらゐの長さに切る。大根は、はうれん草と同じ長さに輪切にして、かつらむきとなし、砂糖・酢・鹽で味を付けておく。俎の上に大根を載せ、其の上に前記のはうれん草をおいて手前の一端から巻きそれを真中から横に切る。

好みによつては、其の切口に煎つたけしの實をかける。

盛り方は二色卵を皿の向側に、其の手前に糸切りくわゐと、はうれん



草の大根巻とを配合よく盛り合はせる。

○照ごまめ

(材 料)

ごまめ 約 一五瓦。  
砂糖 約 五瓦。  
醤油 約一〇立方糰。

(方 法)

ごまめは焦さないやうに注意して煎る。  
砂糖・醤油を鍋に入れて火にかけ、沸騰した時、前のごまめを入れ  
て混ぜ、汁のなくなるまで煎りつける。

○酢あん

(材 料)

筍 約 一五瓦。  
椎 茸 約 二瓦。  
葱 約 一〇瓦。  
葛 (又は片栗粉) 約 二瓦。  
砂糖 約 二瓦。  
醤油 約七立方糰。  
酢 約五立方糰。

(方 法)

椎茸は洗つて水に浸し、軟かくなつた時繊切とする。  
筍は長さ三糰ぐらゐの短冊に切る。  
鍋を火にかけ、ラード少量を入れ、とけた時に前記の椎茸と筍とを  
入れてさつといたため、それに水約八〇立方糰を加へ、砂糖・醤油で  
味を付けて煮る。次に繊切とした葱を入れ、酢を加へ更にかき混ぜ  
ながら水でといた葛を入れてさつと煮る。  
前記の魚を器に盛り、其の上に酢あんをかける。味をよくするため

ラード

少量。

には、生姜の少量を細かく切るか、又はおろしにして、酢あんに加  
へて用ひる。紅生姜の繊切、青豆等を用ひてもよい。

○白菜の鹽煮

(材 料)

白 菜 約一〇〇瓦。  
煮出汁 適宜。  
鹽 約 二瓦。

(方 法)

白菜を洗つて三糰ぐらゐの長さに切り、煮出汁の沸騰した時にそれ  
を入れ、鹽を加へ、軟かくなるまで煮る。  
生姜おろし少量を添へれば味がよくなる。

○キヤベツのバター煎

(材 料)

キヤベツ 約 五〇瓦。  
バ タ 約 三瓦。  
鹽 約〇・五瓦。  
胡 椒 少量。

(方 法)

キヤベツは洗つて水を切り繊切としておく。  
フライパンを火にかけ、バターを入れ、とけた時に前記のキヤベツを  
入れているため、鹽と胡椒で味を付ける。

○鶏肉鍋

(材 料)

(方 法)



鶏肉 約五〇瓦。  
 豆腐(焼豆) 約一〇〇瓦。  
 こんにやく 約二〇瓦。  
 葱 約三〇瓦。  
 醤油 約一五立方糎。

○ 鮫鍋

(材 料)  
 鮫 約五〇瓦。  
 牛蒡 約三〇瓦。  
 葱 約二〇瓦。  
 鶏卵 半個。  
 醤油 約二〇立方糎。  
 酒 少量。

鶏肉は筋繊維を横に薄く切る。  
 豆腐・こんにやく・葱を適宜に切る。  
 脂身を火にかけて鍋に入れたとき、其の中に用意した前記の材料を加へ、醤油と水三五立方糎とを混ぜた汁を入れて煮る。好みによつては砂糖を用ひる。

(方 法)

牛蒡は皮をこそげ取り、洗つて薄く笹搔とし水に浸してあくを抜く。葱は洗つて斜切とする。  
 鮫を鍋に入れ、酒を加へて手早く蓋をして暫くおき、次に火にかけてざつと煮る。  
 別の鍋に前記の牛蒡を入れ水を材料のかくれるくらゐに入れて煮、軟かくなつた時、醤油を加へ葱と鮫を入れて味の附くまで煮る。次に其の上によくかき混ぜた鶏卵を全面に行き渡るやうに流し入れ蓋をしてざつと煮る。

○ スチユウ

(材 料)  
 牛肉(又は豚肉・鳥) 約四〇瓦。  
 馬鈴薯 約四〇瓦。  
 人参 約一五瓦。  
 玉葱 約七〇瓦。  
 小麦粉 約六瓦。  
 バタ 約五瓦。  
 鹽 適宜。  
 胡椒 少量。

(方 法)

牛肉を適宜の大きさに賽の目に切り、鹽・胡椒をふりかけ、小麦粉を全面にまぶして鍋に入れ、バタ二瓦ぐらゐを加へ、蓋をして弱火にかけ、時々肉を裏返し、小麦粉が少し焦げるくらゐまでいためる。  
 馬鈴薯・人参・玉葱・小麦粉を適宜に切る。  
 別の鍋にバタ三瓦位を入れて火にかけ、とけた時、玉葱を入れていため、次に水を加へ、人参と馬鈴薯とを入れ、更に鹽・胡椒を加へて稍、軟くなるまで煮、其の全部を前記の肉の入つた鍋に入れてどろりとなるまで煮込む。青豆を添へることもある。

第四 蒸 物

○ 茶碗蒸



(材料)

(方法)

鶏肉 約三〇瓦。  
 椎茸 一個(約二瓦)。  
 焼麩 二個(約二瓦)。  
 はうれん草 約五瓦。  
 銀杏 五個。  
 砂糖 約二瓦。  
 鹽 約一瓦。  
 醬油 約七立方糎。  
 鶏卵 半個。  
 煮出汁 約七五立方糎。

鶏肉は肉繊維を横に薄く切り、三立方糎ぐらゐの醬油に浸しておく。椎茸は洗つて水に浸し、軟かくなつた時、軸のかたい部分を去り、其の浸汁に砂糖と前記の醬油の少量を加へて下煮をする。焼麩は水に浸し、軟かくなつた時、軽くしぼる。はうれん草はゆでてざつと水に浸し、軽くしぼり、三糎ぐらゐの長さに切る。銀杏は煎つて皮を去る。鶏卵一個を井に割り入れてかき混ぜ、其の半分を別器に取り、其の三倍量の煮出汁と砂糖・鹽・醬油を加へてよく混ぜ、味加減をしておく。茶碗に前記の鶏肉・椎茸・焼麩・はうれん草・銀杏を入れ、それに味加減をした鶏卵を加へてざつと混ぜて蒸器に入れ、蒸器の蓋を少しすかし、中火で十分間ぐらゐ蒸す。

○つぶし馬鈴薯

馬鈴薯を洗ひ、皮のまま適宜に切つて蒸す。取出して皮を去り、つぶして砂糖・鹽で味を附ける。

○ブディング

鶏卵一個につき砂糖約三五瓦の割で入れてよくかき混ぜ、次に牛乳約九〇立方糎を加へて混ぜ、適宜の器に入れて中火にして蒸す。

第五 焼物

○焼魚

材料は、魚。

魚は煮魚の時の如くに作り、水を切り、鹽焼の時は魚七〇瓦に鹽二瓦ぐらゐの割にふりかけ、暫くおく。焼くには金網を火にかけ、それが充分熱くなつたところで魚を載せる。載せ方は身の方を下にして金網に載せ、充分焼けた後、返して皮附の方を焼く。頭附のものは、下身の方を下にして網に載せ充分焼けた後返して上身を焼く。

魚類を焼くには始め強い火力を用ひて表面の蛋白質を手早く凝固させて養分の浸出を防ぎ、次に稍火力を弱めて内部まで充分に熱の通るやうに焼く。

適當の野菜を附合はせるがよい。

○あちの鹽焼

材料 あち 約一〇〇瓦(一尾) 鹽 適宜。



先づぜんごと鰓とを去り、下身の胸鱗の下から腹を開き、腸を出して水洗する。竹串を用ひるなら背骨を縫うて刺し、金串ならば二本の串を用ひて刺す。火にかける時、鹽を両面にふりかけ、上身から先に焼く。

○ 茄子のしぎ焼

(材料)

- 茄子 八〇瓦。
- 味噌 三〇瓦。
- 砂糖 約一〇瓦。
- 胡麻油 少量。

(方法)

味噌を搗り、砂糖を混ぜ、硬い時には少量の水を加へて混ぜる。茄子は洗つて蒂を去り、一握ぐらゐの厚さに切り、串を刺し、胡麻油を塗つて焦げ目の附くまで両面を焼き、前記の味噌を付けて更にざつと焼く。鍋で焼く場合には、フライパンに胡麻油を少し入れて火にかけて、煙の上る頃に、茄子を入れて両面に焦げ目の附くまで焼き、練味噌を付ける。練味噌は味噌に砂糖と水とを少量入れて火にかけて練つて作る。

○ 厚焼卵

(材料)

- 鶏卵 一個。
- 煮出汁 鶏卵の約二分の一體積。

(方法)

鶏卵を器に割り入れ、煮出汁・砂糖・鹽・醬油を加へて混ぜる。卵焼鍋を火にかけて、胡麻油を塗り、卵を薄く流し入れ、適度に固ま

大根 適宜。

砂糖 約三瓦。

鹽 約一瓦。

醬油 少量。

○ 豚肉附焼

(材料)

- 豚肉(又は牛肉、鳥肉) 約五〇瓦。
- 醬油 約六立方寸。
- 生姜 少量。

(方法)

豚肉は筋繊維を横に七粒ぐらゐの厚さに切り生姜おろしと醬油を加へて暫く浸しておく。金網で肉の両面をよく焼き、再び醬油を両面に付けてざつと焼き、適宜に切つて器に盛る。

○ 魚の油焼

(材料)

- 魚の切身(頭附ならば) 一〇〇瓦位。
- 鹽 約一瓦。
- 小麦粉 少量。
- バター(胡麻油) 約三瓦。

(方法)

魚に鹽をふりかけて暫くおき、次に小麦粉を全面にまぶし、兩掌でたゞいて平均に附ける。フライパンを火にかけて、バターを入れ、つけた時、前記の魚を入れて蓋をなし、火を弱くして焦げ目の附くまで焼き、裏返して又焦げ目の附くまで焼く。



第六 揚物

○甘薯・人参の揚物 豚肉・玉葱のかき揚

(材料)

- 甘薯 三〇瓦。
- 人参 一五瓦。
- 豚肉 三〇瓦。
- 玉葱 二〇瓦。
- 油 適量。
- 衣
- 小麦粉 三五瓦。
- 水 六〇立方糎。

(方法)

甘薯は小口から五糎ぐらゐの厚さに切る。人参は織切とする。豚肉と玉葱とは細かく切る。揚鍋に油を入れて火にかける。衣は先づ水を井に入れ、次に小麦粉を加へて箸四、五本で軽く混ぜる。油が適當の溫度になつた時、前記の甘薯に衣を付けて鍋に入れ、兩面を揚げ、取出して油を切る。人参は衣の中に入れ、適宜にまよめて揚げる。残りの衣に豚肉と玉葱とを入れて軽く混ぜ、杓子ですくひ入れて揚げる。揚げてゐる間に油の溫度は變るから、常に充分の注意を要する。盛り付けには大根おろしを添へ附醬油には生醬油を用ひる。

○魚のフライ

(材料)

- 魚 約七〇瓦。
- 鹽 約一瓦。
- 胡椒 適宜。
- 小麦粉 少量。
- 鶏卵 少量。
- パン粉 少量。
- ヘット(又はラード。胡麻油等) 適宜。

(方法)

フライに適する魚を用意し、鹽と胡椒をふりかけて暫くおき、次に全面に小麦粉を付け、兩掌でたゞいて小麦粉を平均に付ける。鶏卵を井に割り入れ、其の體積の約二分の一の水を加へて混ぜ、小刷毛を用ひて、それを前記の小麦粉を付けた魚の片面に塗り、パン粉を付け、又他の片面に鶏卵を塗り、パン粉を付けておく。ヘットをフライパン又は揚鍋に入れ、火にかける。油が適當な溫度になつた時、前記の材料を入れて揚げる。揚つたものは、紙の上に取りつて油をきる。

○魚のから揚

(材料)

- 鮒(鯉其の他の魚類) 約一〇〇瓦(頭附)。
- ラード(胡麻油) 適宜。
- 醬油 約七立方糎。
- 葛(又は片栗粉) 約二瓦。

(方法)

鮒の鱗・鰓・鰭を去り、洗つて水を切り、醬油に浸しておく。之に葛粉をまぶし、油で揚げ、油をきる。

○コロツケ



(材 料) (二コロッケ)

- 牛肉(又は豚肉・鳥肉・魚肉等) 約三五瓦。
- 玉葱(又は葱) 約 一〇瓦。
- 馬鈴薯 約 八〇瓦。
- 鹽 適宜。
- 胡椒 少量。
- 鶏 卵 少量(卵一個の五分の三)。
- パン粉 少量。
- 小麦粉 少量。
- ヘット(又は胡麻油) 適宜。

(方 法)

馬鈴薯は洗つて小口から適宜に輪切とし、蒸して皮を去り、あついうちに潰しておく。玉葱は細かく切る。牛肉は細かく切るか、又は挽肉とする。前記の玉葱と牛肉とを鍋に入れ、汁のなくなるまでいため、鹽・胡椒を入れて味を附ける。それを前記の馬鈴薯に混ぜ、更に鹽と胡椒とを加へて調味し、適當の形に二個に作る。次に之を小麦粉の上にごろがして全面に小麦粉を附け、兩掌でなでよくならし、其の上に水で薄めた鶏卵を塗り、パン粉を全面に附け、數分間を経て後、普通の揚物より温度の高い油で手早く揚げる。

### 第七 和 物

#### ○キヤベツの胡麻和

(材 料)

- キヤベツ 約 五〇瓦。

(方 法)

キヤベツは洗つて細かく切り、ごく少量の水を加へてさつと煮る。

- 黒胡麻 約 八瓦。
- 砂糖 約 五瓦。
- 醬油 適宜。

胡麻は煎つて搗鉢でよく搗り、砂糖と醬油で味を附け、之に前のキヤベツを加へて混ぜ合はせる。

#### ○あさつきの酢味噌和

(材 料)

- あさつき(葱又は葱) 約五〇瓦。
- 味噌 約 二〇瓦。
- 砂糖 約 一〇瓦。
- 酢 約一〇立方糎。

(方 法)

あさつきは根を去つて洗ひ、沸騰してゐる湯に入れてゆで、軽くしぼつて三糎ぐらゐの長さに切る。味噌を搗り、砂糖と酢とを加へて味を附け、あさつきを入れて混ぜる。

#### ○菜とむきみの芥子和

(材 料)

- 菜 約 六〇瓦。
- むきみ 約 二〇瓦。
- 味噌 約 二〇瓦。
- 日本芥子 適宜。

(方 法)

日本芥子を練るには、芥子を茶碗に入れ、芥子の約二割増の熱湯を入れてよく練り、暫く茶碗を伏せておく。それでも充分にからみが出ない場合には、湯煎にして温め、更によく練る。菜は洗つて沸騰してゐる湯に入れてゆで、さつと水に浸して軽くし



砂糖 約一〇瓦。  
酢 約二〇立方糎。

四六

ぼり、二糎ぐらゐの長さに切る。むきみは目筈に入れ、水の中で筈を動かしてよく砂を洗ひ去り、鍋に入れ、蓋をして沸騰するまで煮る。煮上つたならば、むきみを別器に取り、其の汁は捨てないでおく。前記の芥子と砂糖とを味噌に加へて揺り、むきみの煮汁と酢とを入れて混ぜ、其の中に菜とむきみを入れて和へる。

### ○ひじきとこんにやくの落花生和

(材料)

ひじき 約 三瓦。  
こんにやく 約 一五瓦。  
落花生 約 一〇瓦。  
砂糖 約 三瓦。  
酢 約七立方糎。  
鹽 適宜。  
醬油 少量。

(方法)

ひじきを水に浸し、軟くなつた時、箆に上げて水を切る。  
こんにやくは三糎ぐらゐの長さに織切とする。  
ひじきとこんにやくを鍋に入れ、醬油を加へてかき混ぜながら汁のなくなるまで煮、薄味を付けておく。  
落花生の煎つたものをよく揺つて、砂糖・酢・鹽で味を付け、前記の材料を入れて和へる。

### ○果物のサラダ

(材料)

夏蜜柑 約 五〇瓦。  
桃 約 半個。  
バナナ 約 三〇瓦。  
砂糖 約 二〇瓦。  
酢 約五立方糎。

(方法)

夏蜜柑の中の身の囊を去つてざつとほぐす。桃は皮と、核とを去り、適宜の大きさに切る。バナナ、は皮を去り、小口から適宜の厚さに切る。以上の材料を器に入れ、砂糖と酢とを加へて味を付け、ざつと混ぜる。前記の果物の外に、パイナップル・苺・西瓜等適宜な季節の果物を配合して作るもよい。

### ○野菜サラダ

(材料)

馬鈴薯 約 五〇瓦。  
人参 約 一〇瓦。  
林檎 約 三〇瓦。  
ちさ 約 三枚。

(方法)

ちさは晒粉消毒をなし、清水で洗ひ、水氣を切つておく。馬鈴薯は煮るか蒸すかして皮を去り、適宜に切る。人参は適宜に切つて煮る。林檎は皮と心を去り、適宜に切る。馬鈴薯・人参・林檎をマヨネーズソースで和へる。皿にちさをおき、其の上に和へた前記の野菜を盛る。サラダには、右の材料の外、季節の野菜・果物を適宜に配合して用ひてもよい。

### ○マヨネーズソースの作り方 (約十人分)

四七



(材 料)

- 鶏 卵(黄味) 一個。
- 砂 糖 約 三五。
- 鹽 約 三瓦。
- 胡 椒 少量。
- サラダ油 約六立方糎。
- 西洋酢 約二〇立方糎。

(方 法)

井に鶏卵の黄味と砂糖・鹽・胡椒を入れ、御飯しゃもじでねばりの出るまでかきまわし、それにサラダ油を最初は二、三滴ぐらゐづつ入れてよく混ぜ、次第に其の量を増してよく混ぜ、油の全部を加へ終つて固くなつた時、酢を少しづつ入れて再びかき混ぜる。鶏卵の白味は、泡を立てて前記の材料に混ぜてもよい。

第八 酢物・生物

○ 胡瓜とトマトの酢物

(材 料)

- 胡 瓜 三〇瓦。
- トマト 五〇瓦。
- 砂 糖 約 五瓦。
- 酢 約一〇立方糎。

(方 法)

胡瓜は洗つて小口から薄く切る。トマトは洗つて蒂を去り、適宜に切つて胡瓜と盛り合はせ、砂糖と酢と鹽とを凡そ五・一〇・一の割合に混ぜた甘酢をかける。

- 鹽 約 一瓦。

○ 蕪の甘酢

(材 料)

- 蕪 約 三〇瓦。
- 砂 糖 約 五瓦。
- 酢 約一五立方糎。
- 鹽 約 一瓦。

(方 法)

蕪を洗つて汚れた部分の皮を去り、三耗ぐらゐの薄さに切り、器に入れ、砂糖・酢・鹽を加へて暫くおき、味が浸込んだ時器に盛り、唐辛子をざつと焼き小口から薄く切り、種子を取り去つて、之に添へてもよゝ。

○ 鑪

(材 料)

- 大 根 約 五〇瓦。
- 人 参 約 一五瓦。
- ごまめ 約 二瓦。
- 鹽 約 二瓦。
- 砂 糖 約 一〇瓦。
- 酢 約一〇立方糎。

(方 法)

大根と人参とを縦切にし、砂糖と酢とを入れて味を附ける。ごまめは煎つて頭と腸を去り裂いて混ぜる。



○刺身

材料、魚肉 五〇瓦。大根 約一〇瓦。人參約五瓦。わさび 適宜。醤油 適宜。  
 大根と人參を三種ぐらゐの長さに輪切とし、皮をかつらむきにして取去る。次に成るべく長くなるやうに氣を附けて薄くかつらむきとし、それを巻いて小口から薄く切り、水に浸しておいて、刺身のつまに用ひる。  
 魚の鱗・鰓・鰭を去り、洗つて水を切り、頭を去り、三枚におろしてうす身を取去る。魚によつては皮も取去る。右のやうにした切身を俎に載せ、刺身庖丁を用ひて向ふから手前に引いて適宜の厚さに切り、順に段をつけて寄せかける。

次に前に水に浸しておいた大根と人參とを箆に上げて水を切り、刺身皿の向ふに附け、それに刺身を寄せかけて形よく盛り合はせ、手前にわさびおろしを添へる。醤油は小皿に入れて刺身皿の手前におく。

第九 餅・菓子

○お萩

糯 (材料)  
 約一〇〇瓦。

(方法)  
 小豆、小豆を軟かく煮て軽くつぶし、砂糖を加へて練り、鹽を入

小豆 約 四〇瓦。

砂糖 約 三〇瓦。

鹽 約 一瓦。

枝豆 約 三〇瓦。

砂糖 約 一五瓦。

鹽 約 一瓦。

胡麻 約 七瓦。

砂糖 約 一〇瓦。

鹽 約 〇・五瓦。

○草團子

(材料) (約十個分)

よもぎの新芽 約 一〇瓦。

しん粉(米の粉) 約 一〇〇瓦。

大豆粉(又は小豆餡) 適宜。

砂糖 適宜。

れる。

枝豆の餡 枝豆を沸騰してゐる湯に入れてゆで、皮を去り、搗鉢に入れて搗りつぶし、砂糖と鹽とで味を附ける。

きざみ胡麻 胡麻を煎つて細かくきざみ、砂糖と鹽とで味を附ける。糯を炊くには、水は米と同割又は其の割増とし、炊上つた時とつと搗き望の大きさにまるめ、用意してある餡等を附ける。

枝豆の餡の代りに大豆粉を用ひてもよい。

(方法)

よもぎを洗つて、灰汁又は一%の重曹水でゆで、水に浸してあくを抜く。しん粉に水約八〇立方糶を入れてこね、まるめて平たくし、蒸器に濡布巾を敷き、其の上に載せて蒸し、一旦冷して手に水を附けながらこね、前記のよもぎを固くしぼつて加へよくこねてまるめ



鹽

適宜。

○柏餅

(材 料) (十個分)

餡 約二五〇瓦。  
しん粉 約一五〇瓦。  
水 約一二〇立方糎。  
柏葉 一〇枚。

(方 法)

餡を十個にまるめる。しん粉は水を加へてこね、適宜の大きさにちぎつてまるく平たく作り、蒸器に濡れ布巾を敷き、其の上に乗せて蒸す。取出して一旦冷し、手に水を付けながらこね、十個にちぎりまるく伸ばし、餡を入れて二つに折合はせ、柏の葉に包み、蒸器に入れてざつと蒸す。干した柏の葉は沸騰してゐる湯に入れて皺の伸びるまでゆで、水洗して布巾で拭いて用ひる。

○葛饅頭

(材 料) (十個分)

餡 約二〇〇瓦。  
葛 (又は片栗粉) 約四〇瓦。  
砂糖 約四〇瓦。  
水 約一八〇立方糎。

(方 法)

櫻の葉は、洗つて水氣を拭取つておき、蒸湯の用意をする。餡は十個にまるめておく。鍋の中に葛と砂糖と水を入れ、塊のないやうによく混ぜて火にかけ、しやもじでかき混ぜながら、半透明になるまで煮る。葛がまだ熱いうちに、しやもじで一個分をちぎり手を濡

櫻の葉

一〇枚。

らして手早く取り、餡を入れて包み、蒸器に濡れ布巾を敷いて其の上に乗せ、葛が透明になるまで三分間ぐらゐる蒸す。蒸上つたならば下して冷し、櫻の葉に包む。

○饅頭

(材 料) (十個分)

餡 約三〇〇瓦。  
小麦粉 約九五瓦。  
ふくらし粉 約三瓦。  
砂糖 約六五瓦。  
水 約三〇立方糎。

(方 法)

蒸器に濡れ布巾を敷き湯を用意しておく。餡は十個分にまるめておく。砂糖と水とを鍋に入れて煮とかし、器に移して冷す。其の中に小麦粉とふくらし粉とを混ぜて餡にかけたものを入れ、軽く混ぜる。次にのし板の上に小麦粉を敷き、其の上に前記の材料を取つて軽くこね、十個にちぎつて餡を包み、用意しておいた蒸器に入れて十分間ぐらゐる蒸す。出来上つた時、手早く笊の子の上に取り出して冷す。

○汁粉

(材 料) (五極分)

小豆 一五〇瓦。  
砂糖 一〇一五瓦。

(方 法)

小豆を軟かく煮て適宜につぶし、水と砂糖・鹽を入れて沸騰するまで煮、葛をといて入れる。



汁粉の中には餅又は團子などを入れて用ひる。

葛 約 三瓦。  
鹽 約 五瓦。  
水 約三〇〇立方糎。

○うぐひす餅

(材 料) (十個分)

餡 約二五〇瓦。  
白玉粉 約 七〇瓦。  
砂糖 約 二〇瓦。  
水 約五六立方糎。  
大豆粉 適宜。

(方 法)

餡を十個にまるめておく。白玉粉を水でこね、蒸器に布巾を敷き、其の上に乗せて火の通るまで蒸し、器に取り、水を附けながら搗き餅のやうになつたならば鍋に入れる。次に之に砂糖を少しづつ加へながら湯煎にして練上げ、冷めないうちにちぎり取つて餡を包み、形を整へ、其の上に大豆粉を附ける。

○櫻餅

(材 料) (十個分)

餡 約二五〇瓦。  
小麥粉 約 五〇瓦。  
砂糖 約 五瓦。

(方 法)

餡は稍、長目に十個にまるめておく。  
櫻の葉は洗つて水氣を拭いておく。  
小麥粉と砂糖とを器に入れ、水を徐々に入れて混ぜる。

食用紅 少量。

櫻の葉(鹽漬にし) 一〇枚。

胡麻油 少量。

水 約八〇立方糎。

○豆煎

(材 料)

大豆 三〇瓦。  
煎米 約 二〇瓦。  
砂糖 約 五瓦。

(方 法)

大豆は洗つて乾かし、皮に破れ目を生ずる程度に煎る。煎米は飯又は糯をふかしたものを乾かし、煎つて作る。砂糖と水約一〇立方糎とを鍋に入れて弱火にかけ、煮つまつて絲を引くやうになつた時、前記の大豆と煎米とを入れて手早く混ぜる。

○ドーナツ

(材 料) (約十個分)

鶏卵 一個。  
砂糖 約 七〇瓦。  
牛乳 約五〇立方糎。

(方 法)

鶏卵を器に割り入れ、砂糖を加へてよくかき混ぜ、牛乳を入れ、更に小麥粉とふくらし粉を混ぜて二回篩にかけたものを加へ、軽く混ぜ、板の上を取つてざつとこね、之を十個ぐらゐにちぎり、手で中



小麦粉 約二〇〇瓦。  
 ふくらし粉 約 三瓦。  
 ヘット(又は胡麻油) 適宜。

中央に穴をあける。又拔型を用ひて形を作つてもよい。之を油で揚げ、砂糖を全面にまぶす。油の温度は普通の揚物の場合よりも低くてよい。

○蒸麵麩

(材 料)

小麦粉 一五〇瓦。  
 鶏 卵 一個。  
 砂 糖 五〇瓦。  
 落花生(殻を去つたもの) 約一五瓦。  
 鹽 少量。  
 ふくらし粉 二瓦。  
(代用品重炭酸ソーダ一瓦と酒石酸一瓦等を用ひてもよい。)  
 水 六〇立方糶。

(方 法)

砂糖と鶏卵とを井に入れよくかき混ぜ、これに鹽と水を加へ、煎つた落花生をきざんで入れる。次に小麦粉とふくらし粉を二度篩にかけてよく混ぜ、前の材料に加へて軽く混ぜ合はせる。蒸器に濡布巾を敷き、其の上に前記の材料を流し入れて十五分間ぐらゐ蒸す。形を整へるためには適當な枠を用ひるがよい。

○磯松風

(材 料) (十個分)

(方 法)

小麦粉 約一二五瓦。  
 砂 糖 約一二五瓦。  
 ふくらし粉 約一・五瓦。  
 水 九五立方糶。

蒸器に濡布巾を敷き、湯を用意しておく。器の中に砂糖を入れ、水を加へて混ぜ、其の中に小麦粉とふくらし粉とを混ぜて篩にかけたものを入れ器を動かして混ぜる。別に用意しておいた蒸器に枠をおき其の中に前記の材料を流し込み、十五分間ぐらゐ蒸す。其の上に焼いた青海苔をもんでふりかけてもよい。

○苺かん

(材 料) (約四人分)

(方 法)

苺の汁 約一〇〇立方糶。  
 寒 天 約 四瓦。  
 水 約二五立方糶。  
 砂 糖 約一三〇瓦。

寒天を三つぐらゐにちぎつて水に浸しておく。苺の蒂をとり洗つて水を切り、裏漉にかけておく。前記の寒天が軟かくなつた時しぼつて鍋に入れ、水を加へ蓋をしないで中火にかける。寒天がよくとけた時に砂糖を入れ、かき混ぜながら一五〇立方糶ぐらゐに煮つめ、鍋を下し、ほどよく冷めた時に前記の苺の汁を入れてよく混ぜ、流し箱或は他の型に流し入れて冷し、固まつた時、型から出して適宜に切る。

○蜜柑ゼリー



材料は、蜜柑汁 一個(約五〇)水 一〇立方種。ゼラチン 約三瓦。砂糖 約二五瓦。  
蜜柑を洗つて軸附の方を肉が少しくつく位に輪切とする。これは後に蓋として用ひる。次に蜜柑の皮を破らないやうに中の身を出し、布巾に包んで汁をしぼる。ゼラチンを水に浸し、軟かくなつた時、布巾で水氣を拭取る。鍋の中に水と砂糖とを入れて火にかけ、沸騰した時、前のゼラチンを入れてかき混ぜ、とけた時、火から下して固まらない程度に冷し、それと蜜柑汁をよく混ぜ、前の蜜柑の皮の中に注込んで冷し、固まらせる。

○蜜柑水

(材 料)

(方 法)

夏蜜柑(二囊) 約 四〇瓦。  
砂 糖 約 二〇瓦。  
水 一〇〇立方種。

夏蜜柑の囊を去り、コップ又は茶碗に入れ、砂糖を加へて混ぜながらつぶし、次に水を加へる。  
氷の小片を添へることもある。

第十 漬 物

○数の子の醤油漬

(材 料)

(方 法)

数の子 約 一五瓦。

干数の子は米のとぎ汁に浸し、毎日汁を變へる。軟かくなつた時、

醬 油 適宜。

鹽でもんで薄皮を去り、水で洗つて箆に上げ、適宜の大きさに切り、器に入れ、醬油を加へて味を附ける。

○胡瓜の鹽漬

材料は胡瓜と胡瓜の目方の百分の三の鹽。

胡瓜を鹽漬するには、胡瓜の目方の百分の三ぐらゐの鹽を用ひる。

胡瓜は洗つて水を切る。漬桶の底に鹽をふり、其の上に胡瓜を一竝べにして鹽をふりかけ、之を繰返して全部漬け終つた時、壓蓋をし、其の上に壓石をおく。蓋の上に水が上る頃になれば食することが出来る。

○キャベツのきざみ漬

(材 料)

(方 法)

キャベツ 約 五〇瓦。  
鹽 約 一・五瓦。

キャベツを繊切にし、井のやうな器に入れ、鹽をふつて混ぜ、軽く壓をする。紫蘇の實・生姜等を加へれば味がよくなる。

○糠味噌漬

(材 料)

(方 法)

糠 約一キロ瓦。  
鹽 約三〇〇瓦。

鹽と水とを鍋に入れて火にかけ、煮立つた時、鍋を下して冷しておく。糠を焙烙で煎り、桶又は樽に入れ、前記の鹽水を加へてよく混



水 約一・六立。

六〇  
ざる。次に毎日二回ぐらゐづつよくかき混ぜ、一週間ぐらゐ経て季節の野菜を漬ける。時々鹽と糠とを適宜に追加し、且つかき混ぜることを怠つてはならぬ。かくすれば酸味の出るのを防ぐことにもなる。

### ○梅干漬

材料は、梅 約一キロ瓦。鹽 約三〇〇瓦。紫蘇の葉 約二〇〇瓦。

梅を洗ひ、箆に上げて水を切り、漬桶に入れ、鹽約二四〇瓦をふりかけて混ぜ、壓蓋をして壓石をおく。壓蓋に水が上つた時、梅を箆に上げ、漬汁は捨てずにおく。

紫蘇の葉は洗つて鹽で揉み、次に梅の漬汁を附けて更に揉み、それを甕の底に敷き、鹽漬にした前記の梅を入れ、又紫蘇の葉を入れ、之を繰返して全部漬け終つた時鹽漬の時の漬汁を加へ壓をして漬けておく。二週間ぐらゐの後好天氣の續いた日を選んで漬けた梅を取出し、簀の子の上に竝べて二、三日干し、前の漬汁に漬込み、其の上に前記の漬けた紫蘇の葉をおき、軽い壓をして材料の全部が常に漬汁の中に浸つてゐるやうに注意して蓋をしておく。

### ○らつきよう漬

(材料)

(方法)

らつきよう 約一キロ瓦。

らつきようを洗つて両端を切取り、外皮を去つて鹽漬とする。

鹽 約一〇〇瓦。

水が上つた時らつきようを箆に上げて水を切り、之を甕等適當な器

砂糖 約一五〇瓦。

に入れ、其の中に砂糖と酢とを混ぜて沸騰させた汁を冷して加へ、

酢 約四〇〇立方糎。

蓋をしておく。

### ○茄子の芥子漬

(材料)

(方法)

茄子(蒂を去つ) 約一キロ瓦。

小さい茄子を洗つて蒂を去り、鹽漬とする。一週間ぐらゐを経て茄

鹽 約三〇〇瓦。

子を取り出し、しぼつて箆に入れ、一日ぐらゐ干す。

日本芥子 約一五〇瓦。

芥子を器に入れ、熱湯を加へてよく混ぜる。其の中に麴を揉みほぐ

熱湯 約二五〇立方糎。

して入れ、醬油を加へてよく混ぜ、前記の茄子を漬込み、蓋に目張

麴 約二八〇瓦。

をしておく。一ヶ月位で食べられるやうになる。好みにより前記調

醬油 約二〇〇立方糎。

味料の外に砂糖・酢・酒・味醂等を用ひる方法もある。

### ○菜漬

材料は、菜(白山東菜等) 約一キロ瓦。鹽 約五〇瓦。

菜の根と枯葉とを去り、根附の部分を十字に切り目を入れ、よく洗ひ、水を切つて漬込み、壓蓋に水が上つ







すし飯 (酢かけ)	米	一立
水	一立	〇・一立
鹽	一三瓦	〇・一立
酢	六〇瓦	〇・一立
砂糖		
新青豆	〇・三立	
新蠶豆	〇・五立	
黒豆	〇・三立	
甘枝	〇・五立	
諸豆	〇・五立	

汁 (二人前)

名稱	材料	割	合
清汁	水 鯉 醬 鹽 油 節		一五〇瓦 三五瓦 二五瓦 一瓦
名稱	材料	割	合
清汁	水 白 酒 鹽 鯉 節 粕 味 噌		一〇〇瓦 一〇〇瓦 二〇瓦 〇・五瓦 二瓦
名稱	材料	割	合
清汁	水 片 醬 鹽 油 栗		一五〇瓦 三瓦 四瓦 〇・七瓦
名稱	材料	割	合
潮汁	水 鹽 味 素		一五〇瓦 一五瓦 少々
名稱	材料	割	合
潮汁	水 煮 出 汁 山 薯		一〇〇瓦 一〇〇瓦 一瓦 五〇瓦
名稱	材料	割	合
潮汁	水 煮 出 汁 山 薯		一〇〇瓦 一〇〇瓦 一瓦 五〇瓦
名稱	材料	割	合
潮汁	水 煮 出 汁 山 薯		一〇〇瓦 一〇〇瓦 一瓦 五〇瓦

和物 (十人前)

名稱	材料	割	合
潮汁	水 鹽 味 素		一五〇瓦 一五瓦 少々
名稱	材料	割	合
潮汁	水 煮 出 汁 山 薯		一〇〇瓦 一〇〇瓦 一瓦 五〇瓦
名稱	材料	割	合
潮汁	水 煮 出 汁 山 薯		一〇〇瓦 一〇〇瓦 一瓦 五〇瓦
名稱	材料	割	合
潮汁	水 煮 出 汁 山 薯		一〇〇瓦 一〇〇瓦 一瓦 五〇瓦

名稱	材料	割	合
白和	豆 腐 白 胡 麻 白 味 噌 砂 糖 鹽 味 素	1/2丁(五〇〇瓦)	七五瓦 一〇〇瓦 二〇瓦 二瓦 1/2瓦
名稱	材料	割	合
青和	菠 稜 草 白 味 噌 落 花 生 醬 油 (むき) 煮 出	二把 葉身一〇〇瓦	一〇〇瓦 二〇瓦 三〇瓦



名稱	普通煮物	味噌煮	葛煮	酢煮
材料	煮醬砂	煮味噌砂	煮醬砂片	煮酢砂
出	糖油	糖油	栗糖油	糖出
配				
合	一〇耗 二耗 一耗	一〇耗 五耗 一耗	一〇耗 二耗 一耗 〇・五耗	一〇耗 五耗 五耗 〇・一耗
名稱	かゝ煮	辛煮	照煮	佃煮
材料	煮醬砂	煮醬砂	醬砂	醬砂
出	糖油	糖油	糖油	糖油
配				
合	一〇耗 二耗 一耗 一人前 三瓦	一五耗 五耗 〇・二耗	一耗 二耗	一〇耗 一耗 一・五耗

煮物

浸し物

(五人前)

名稱	胡麻酢	浸し
材料	胡麻酢	醬油
割		
合	二〇瓦 八〇耗 二〇耗	二〇瓦 二〇耗
名稱	蕃椒和	おろし和
材料	蕃椒醬	大根
割		
合	五〇耗 五〇耗	七〇耗 四〇〇瓦(一本)

名稱	和胡麻醬油	酢味噌和
材料	煮醬砂	白味噌
出	糖油	糠素
配		
合	一〇耗 七〇耗 一〇瓦 三〇耗	二〇〇瓦 五〇耗 一・二瓦 五瓦
名稱	蕃椒和	おろし和
材料	蕃椒醬	大根
割		
合	五〇耗 二〇耗 一〇瓦 七瓦	七〇耗 四〇〇瓦(一本)



名稱	材料	配	合
濱燒	魚 水 鹽		一五瓦 一〇〇瓦 八〇瓦
黃金燒	魚 卵 肉 黃		八〇〇瓦 三ヶ
鹽燒	魚 荒鹽振鹽用	8	八〇〇瓦 四〇瓦 一〇瓦
附燒	魚 醬油又 味 醋	1 1 (振鹽用) 四〇瓦	八〇〇瓦 五〇瓦 五〇瓦
名稱	材料	配	合
若狹燒	魚 酒 鹽		1 5 四〇瓦 二〇〇瓦 八〇〇瓦
鳴燒	茄子 味噌 砂糖	1 10	一〇〇瓦 一〇〇瓦 二〇〇瓦 五〇瓦
鹽胡椒燒	魚 鹽 胡椒	1 8	八〇〇瓦 四〇瓦 五瓦
雲丹燒	魚 雲丹 卵 黃	1 1	八〇〇瓦 五〇瓦 五〇瓦 三ヶ

燒物 (十人分)

名稱	材料	配	合
酒煮	酒 水 醬油		四〇瓦 四〇瓦 一〇瓦 少々
青煮	煮 醬油 糖		二〇六瓦 二瓦 二四瓦
白煮	煮 砂 糖		〇・二五瓦 一〇瓦
甘煮	煮 茄 醬油		三〇瓦 一〇瓦 一〇瓦 五瓦
名稱	材料	配	合
そぼろ煮	煮 醬油 砂糖		二〇瓦 一五瓦 一五瓦
餡煮	水 砂糖 醬油		四・五瓦 一三瓦 三瓦
カレー煮	煮 鹽 粉		〇・二瓦 〇・二瓦 一〇瓦
南蠻煮	煮 醬油 砂糖 粉		〇・五瓦 二瓦 四瓦 一五瓦
含め煮	濃 醬油 味噌		一〇瓦 四瓦 一瓦 少々



葡萄酒羹 (又は果汁)			透明羹			名稱
砂糖	葡萄酒	寒天	砂糖	水	寒天	材料
1	5		1	1.5		割合
二〇〇瓦	八〇瓦	四〇〇瓦 一本	二〇〇瓦	六〇〇瓦	一本	合計
			サイダ1			名稱
			サイダ1	水	寒天	材料
			1	4		割合
			一〇〇瓦	四〇〇瓦	一本	合計

寄せ物  
(透明羹)

厚焼卵
だ卵
し
二〇瓦 一ケ
鹽醬油
〇・五瓦 五瓦

蛋黄焼	蛋白焼	溜り焼		味噌焼	蒲焼
		(2)	(1)		
す卵魚	卵魚	醬味魚	た魚	味魚	み・た・う
り			ま		りまな
み黄肉	白肉	油噌	り肉	噌肉	んりぎ
1	10	1 2			1 1
八〇瓦 五ケ	八〇〇瓦 一ケ	二五瓦	八〇〇瓦 一〇〇瓦	一〇〇瓦 八〇〇瓦	五〇瓦 五〇瓦 八〇〇瓦
伊達卷			薄焼	附焼ごま	蒲醬油かけ焼
煮み	砂醬	鹽	す卵	鹽砂卵	醬ご魚
出り			り		
汁ん	糖油		み	糖	油ま肉
				Jea 1	2 1
六瓦	四瓦	七・五瓦	〇・四瓦 一ケ	〇・七五瓦 三瓦	一五〇瓦 七〇瓦 八〇〇瓦



(不透明羹)

桃羹	挽茶羹	泡雪羹
水寒天	挽長砂水寒天	卵砂水寒天
四〇〇瓦 一本	五〇〇瓦 八瓦 三〇〇瓦 四〇〇瓦 一本	三〇〇瓦 二ヶ 五〇〇瓦 一本
豆そら腐豆	豆落花腐生	鯨羹
そ砂水葛ら豆糖	落砂水葛花生糖	豆だ砂水寒天
二〇〇瓦 一五〇瓦 八〇〇瓦 二〇〇瓦	一〇〇瓦 一〇〇瓦 八〇〇瓦 二〇〇瓦	着色用一枚 半丁(約四〇〇瓦) 四〇〇瓦 一〇〇瓦 五〇〇瓦 四〇〇瓦 一本
		二ヶ(肉二〇〇瓦) 二五瓦

刺身用 醬油

煎酒	煎酒
醬刺身油	醬刺身油
一人分 二〇瓦	一人分 二〇瓦
濃口刺油 或は たまり	梅み醬 酒 干ん油
一人分	小
一〇瓦 一ヶ	一〇瓦 一ヶ
梅醬油	からし醬油
砂醬梅糖油干	か醬らし油
1 2.5	
八瓦 一ヶ	1/4 匙 二〇瓦

同 味 噌

からし	からし
白味	白味
煮出汁	煮出汁
〇・五瓦	〇・五瓦
二〇瓦	二〇瓦
一〇瓦	一〇瓦
味噌	味噌
砂味糖	砂味糖
二〇瓦	二〇瓦
一瓦	一瓦
たで味	たで味
味噌	味噌
砂糖	砂糖
一瓦	一瓦
山椒味	山椒味
砂糖	砂糖
二〇瓦	二〇瓦
七瓦	七瓦



からし	からし
酢味噌	味噌
砂糖	砂糖
〇・五瓦	二〇瓦
二瓦	一〇瓦
蕃椒味噌	蕃椒味噌
赤味噌	赤味噌
砂糖	砂糖
粉	粉
〇・二瓦	二〇瓦
七瓦	一〇瓦

蒸物 (一人分)

名稱	材料	割	合
酢蒸	酢 鹽	1 8	一〇瓦 一瓦
鯛酒蒸	鯛 鹽 酒		七〇瓦 四瓦 五瓦
鯛味醂蒸	鯛		七〇瓦 五瓦
鯛南蠻蒸	鯛 葱 煮 出 汁		二〇〇瓦 一〇瓦 二瓦
鯛けんちん蒸	鯛 醬 油		目の下三寸のもの 四〇瓦 五〇瓦

名稱	材料	割	合
霜降蒸	卵 酒 鹽		〇・八瓦 一〇瓦 四瓦
鯛山吹蒸 (酢蒸後 卵そぼろ かけ)	鯛 卵 醂 鹽		七〇瓦 一五瓦 五瓦 三瓦
鯛眞砂蒸	鯛 豆 腐		一〇〇瓦 七〇瓦 一〇〇瓦 一〇ケ
小鯛の蕎麥蒸	小鯛 玉 醂		目の下三寸のもの 一〇ケ 二〇瓦
鯛眞蒸	鯛 魚 片 粉		四〇瓦 三ケ 二瓦
生豚姜蒸肉	生豚 醬 油 姜 肉		六〇瓦 一〇瓦 五瓦
鯨蓼蒸	鯨 蓼 葉		二〇瓦 七〇瓦
鯨の櫻蒸	鯨 櫻 葉 油 身		二〇瓦 七〇瓦 大二枚
鯛鮎うにむし	鯛 卵 鹽 鮎 黄	1 5ケ	(四瓦) 一〇瓦 三瓦 七〇瓦



八千代蒸	鶏肉 蛋白蒸	鱈紫蘇蒸
絞肉 摺魚 鹽糖 砂汁 煮出 醬油	鶏肉 人參 馬鈴薯 グリーン ピー 卵白 鹽油 醬油 ごま 煮出 汁	鱈 しそ 卵白 (泡立)
六〇瓦 二〇瓦 一五瓦 一五瓦 一〇瓦 三〇瓦	二〇瓦 三〇瓦 四〇瓦 一瓦 一五瓦 一五瓦 一〇瓦 一〇瓦	一〇〇瓦 (正味) 二瓦 一〇瓦
自然薯か るかん蒸	山かけ蒸	眞葛蒸
山芋 片栗 砂糖 卵白 米粉	卵汁 煮出 醬油 みり みり	煮出 卵汁 鹽糖 砂糖 葛糖 醬油
四〇瓦 一二瓦 三〇瓦 三〇瓦 三〇瓦	一四〇瓦 二〇瓦 一〇瓦 二瓦	一〇〇瓦 四〇瓦 三〇瓦 一瓦 一瓦 六瓦 六瓦

清汁	魚拍蒸	鶏卵 角蒸
蛤三 蛤百 卵合 煮出 醬油	魚酒 醬油 椎茸 拍葉	鶏肉 煮出 醬油 砂糖
三ケ 五瓦 一ケ 一五〇瓦 一五瓦 一〇瓦	七〇瓦 五瓦 一〇瓦 二瓦 一枚	四〇瓦 四〇瓦 二〇瓦 一〇瓦 三瓦
燕蒸	白菜鶏肉 重ね蒸	蒸はも 鳴戸
燕青 卵白 煮出 醬油 砂糖	鶏肉 白菜 卵白 みり 砂糖 鹽糖 煮出 醬油	はも 煮出 みり 片栗 わが め
二〇瓦 〇・六瓦 一四瓦	二〇瓦 三瓦 一瓦 一八〇瓦	四〇瓦 三〇瓦 四〇瓦 一瓦 〇・五瓦 三瓦



鯛 饅頭 蒸	ム 蒸 卵 ク リ ー	鯛 栗 蒸
み砂柚赤酒鹽小 り味 ん糖皮噌鯛	醬鹽砂卵卵葛煮牛 出 油糖白黃汁乳	柚酒栗鯛 子 酢
四瓦 二瓦 五瓦 一四瓦 一〇瓦 四瓦	一尾(二〇瓦) 五瓦 一瓦 一〇瓦 三瓦 一〇瓦 二瓦 二〇瓦 二〇瓦	一〇〇瓦 六〇瓦 一〇瓦 七〇瓦
か け 酢	貝 蒸 ず し の 煮 汁	鯛 白 子 蒸
砂 酢 糖	醬砂煮 出 油糖汁	醬わみ鹽煮ぎ卵砂百車鯛 さりり出ん 油びん汁ん白糖根老子
五〇瓦 一七〇瓦	一五〇瓦 四〇瓦 六〇瓦	二〇瓦 一〇瓦 二瓦 一瓦 一〇瓦 二瓦 一七瓦 二五瓦 一五瓦 一三瓦 二〇瓦

月鷄 見 蒸肉	お ぼ ろ 蒸 波 稜 草	茶 椀 蒸
み三煮卵鷄 りつ出 ん葉汁肉	鹽醬煮卵鷄波 出稜 油汁肉草	砂鹽醬卵煮 糖油汁
二〇瓦 一〇瓦 一〇〇瓦 五〇瓦 四〇瓦	一瓦 六瓦 一〇瓦 一ケ 二〇瓦 六〇瓦	〇〇瓦 〇六瓦 五瓦 二五瓦 一〇瓦
蒸 鯛 の 卵 黄	蒸 老 瓜 と 海 博 多	
本鹽生煮卵み鯛 の出り 芽姜汁黄ん	鹽砂醬み煮卵車冬 糖油ん汁海老瓜	
一葉 二瓦 二瓦 六〇瓦 一〇瓦 一〇瓦 四〇瓦	一〇瓦 二瓦 八瓦 六瓦 六〇瓦 一五瓦 小 一尾 一〇瓦	











雲丹揚衣	雲 卵 雲 丹 黄 丹	二〇〇瓦
割醬油	醬 油 煮 出 汁	一〇〇瓦

揚 物 (十ヶ分)

名 稱	材 料	割	合
パン粉揚衣	メリケン粉 卵 パン粉		四〇瓦 五〇瓦 七五瓦
みぞれ揚衣	メリケン粉 卵 道明寺糰		三〇瓦 五〇瓦 一〇〇瓦
つけ炒り汁	醬油		三〇瓦 三〇瓦
味噌味附てんぶら衣	メリケン粉 卵 白味噌		四〇瓦 二五瓦 二〇瓦 五〇瓦
酒味附てんぶら衣	メリケン粉 卵 水		四〇瓦 二五瓦 三五瓦 一瓦

名 稱	材 料	割	合
銀ぶら衣	卵 片 粟		二〇〇瓦 二〇瓦 一瓦
輕揚衣	重曹 メリケン粉 卵 酒 鹽 水		〇・五瓦 五〇瓦 一〇〇瓦 一〇瓦 一瓦 四〇瓦
雲丹揚衣 (第二例)	雲丹 卵黄 メリケン粉 酒 水		三〇瓦 五〇瓦 二〇瓦 二〇瓦 三五瓦
カレー揚衣 (第二例)	メリケン粉 卵 カレー粉 鹽 水		八〇瓦 二五瓦 三瓦 一・五瓦 八〇瓦
鹽・味噌味附てんぶら衣	メリケン粉 卵 水 味 鹽	1/2ヶ (二五瓦)	四〇瓦 三〇瓦 一〇瓦 一瓦



吉野揚衣	蕎麥揚		
水鹽卵メリケン粉栗	水鹽卵メリケン粉白粉		
八〇瓦 二瓦	五〇瓦 二瓦	一〇〇瓦 二瓦	一〇〇瓦 四〇瓦 五〇瓦
おろし酢	てんぷら衣 (第二例)		
淡口醬油	水鹽卵メリケン粉		
三〇〇瓦 七〇瓦 五〇瓦		三〇〇瓦 〇・七瓦 五〇瓦	

昭和十一年十月一日 印刷  
昭和十一年十月五日 發行

製 複 許 不

著 作 者 中 原 イ ネ 子  
發 行 者 東 京 市 四 谷 區 本 村 町 廿 七 番 地  
合 資 會 社 文 光 社  
右 代 表 者 大 元 茂 一 郎  
印 刷 者 東 京 市 京 橋 區 木 挽 町 二 丁 目 十 一 番 地  
水 村 冬 二

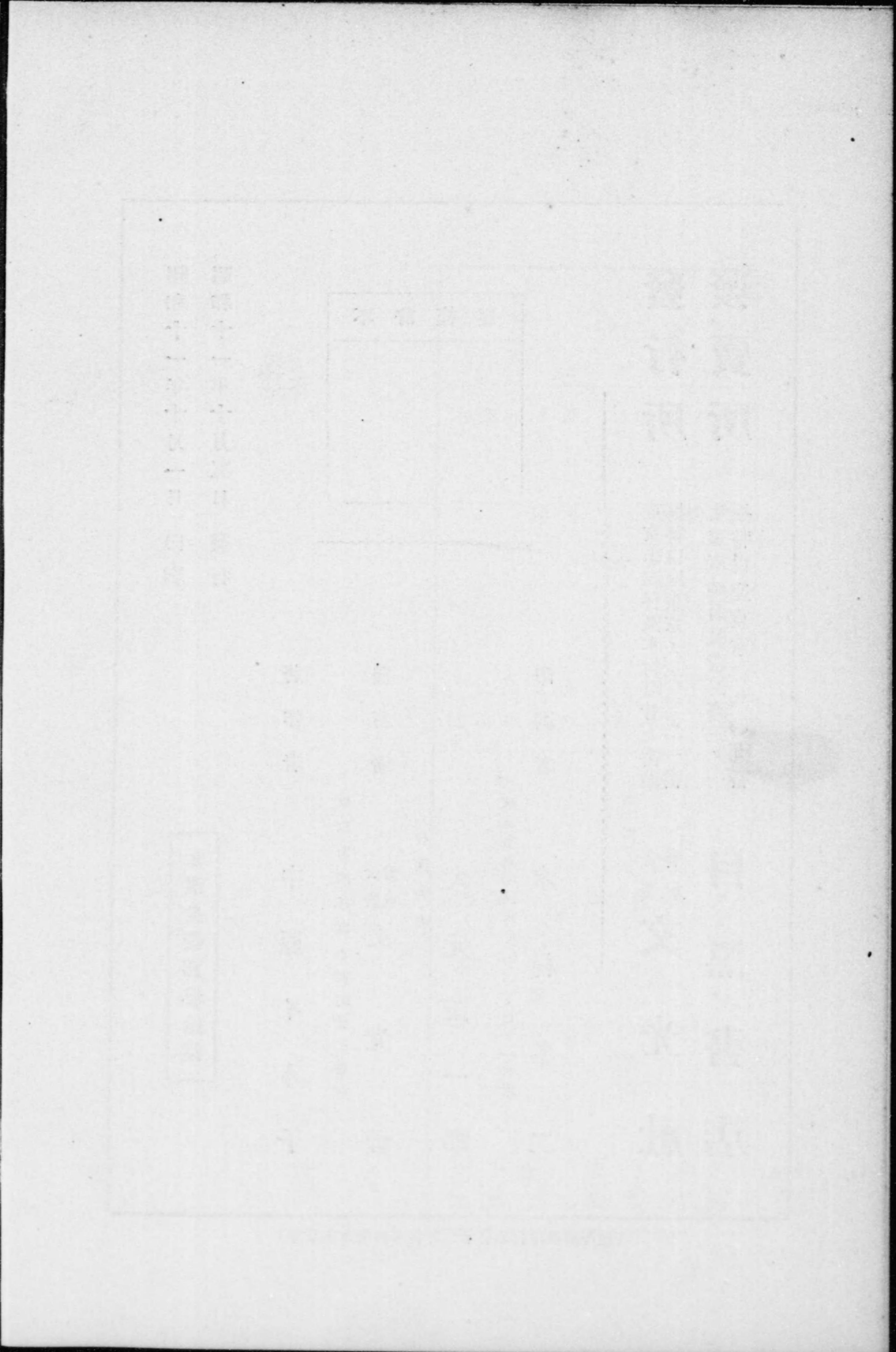
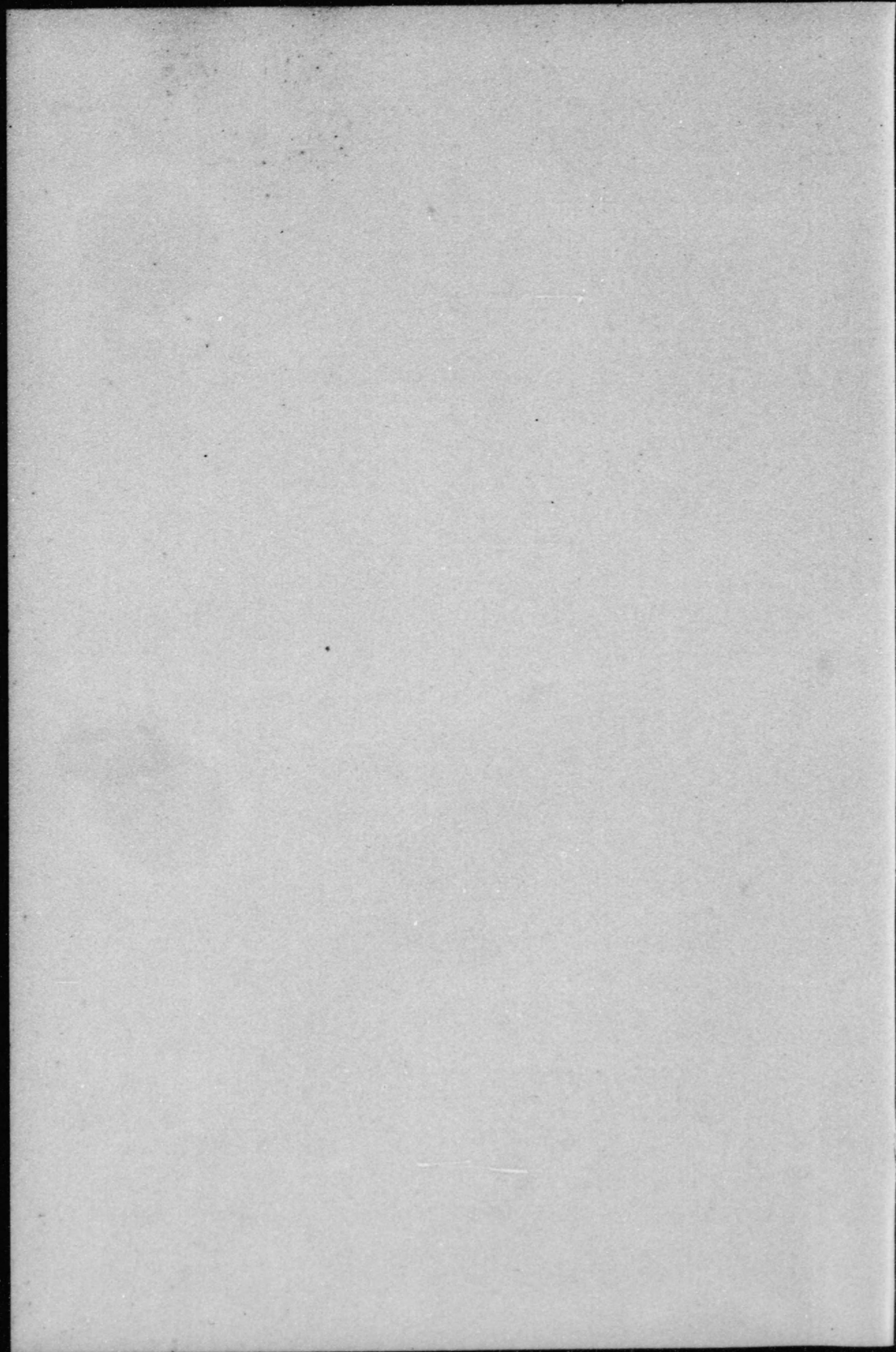
定 價 金 壹 圓 參 拾 錢

發 行 所  
發 賣 所

東 京 市 四 谷 區 本 村 町 廿 七 番 地  
振 替 口 座 東 京 六 六 二 二 一 番  
東 京 市 神 田 區 駿 河 臺 三 一  
振 替 口 座 東 京 二 八 〇 九 番

合 資 會 社 文 光 社  
目 黑 書 店







338  
954

