



最新制 指導書

始



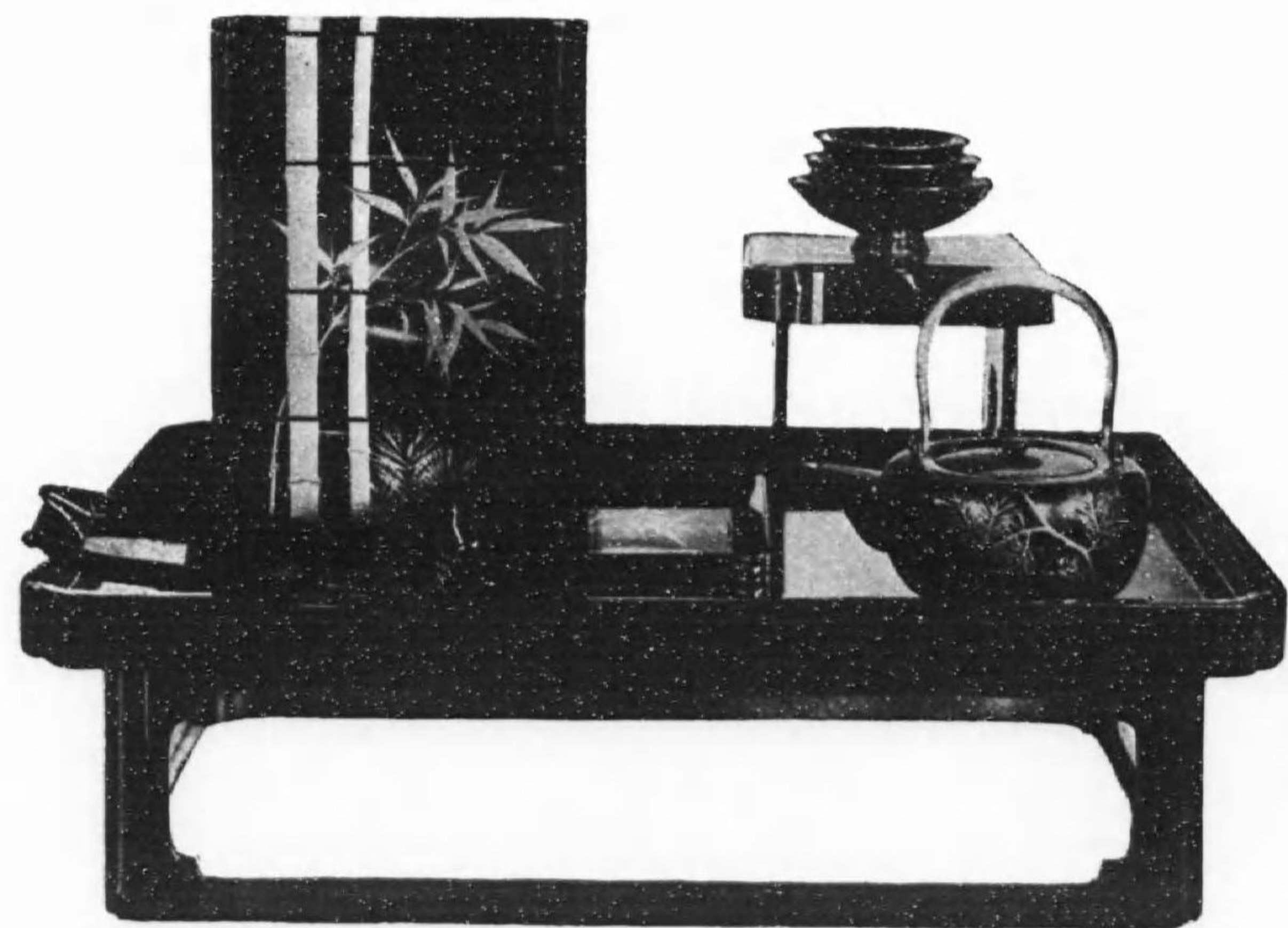
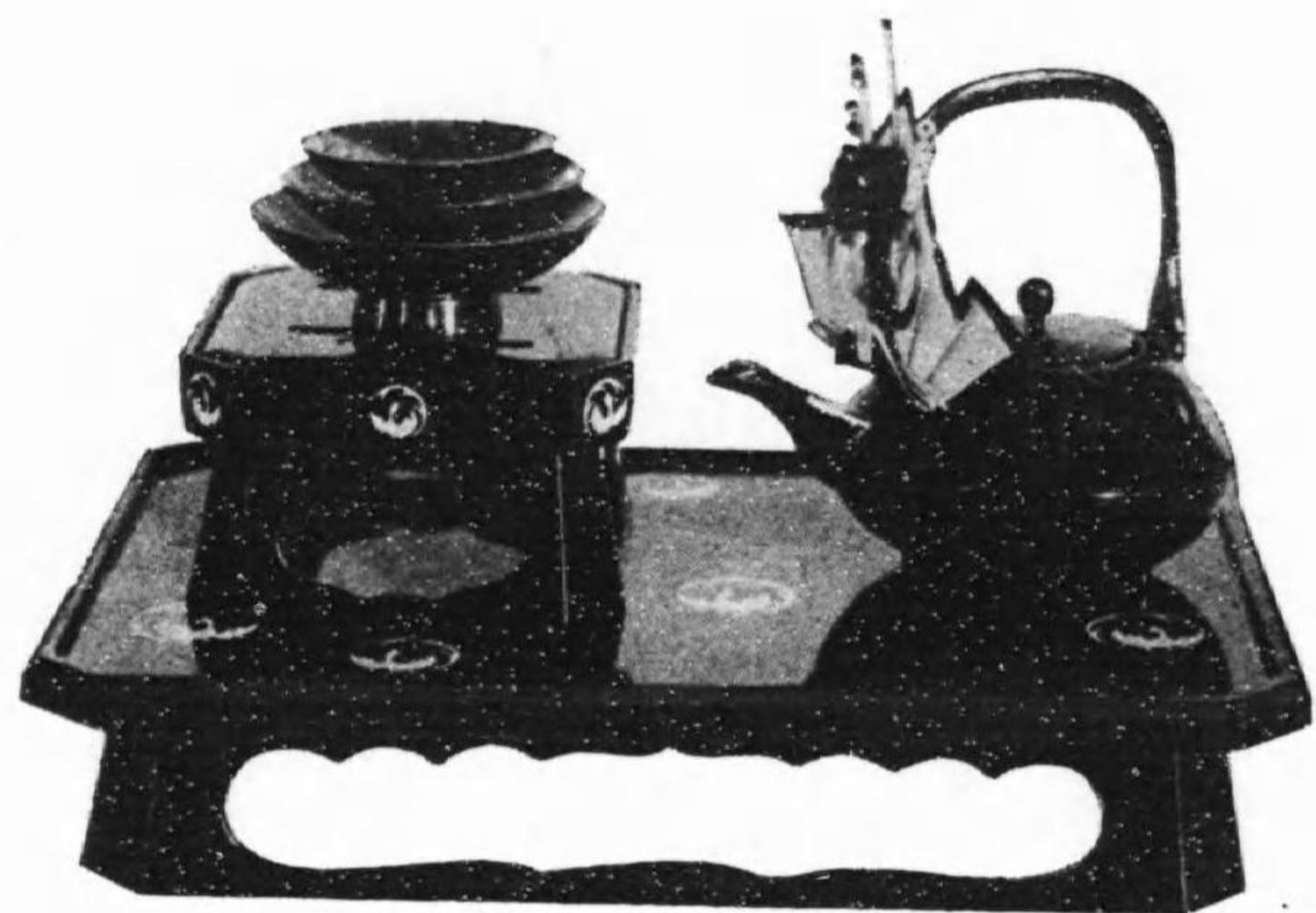
時 219
891

最新烹飪指導書

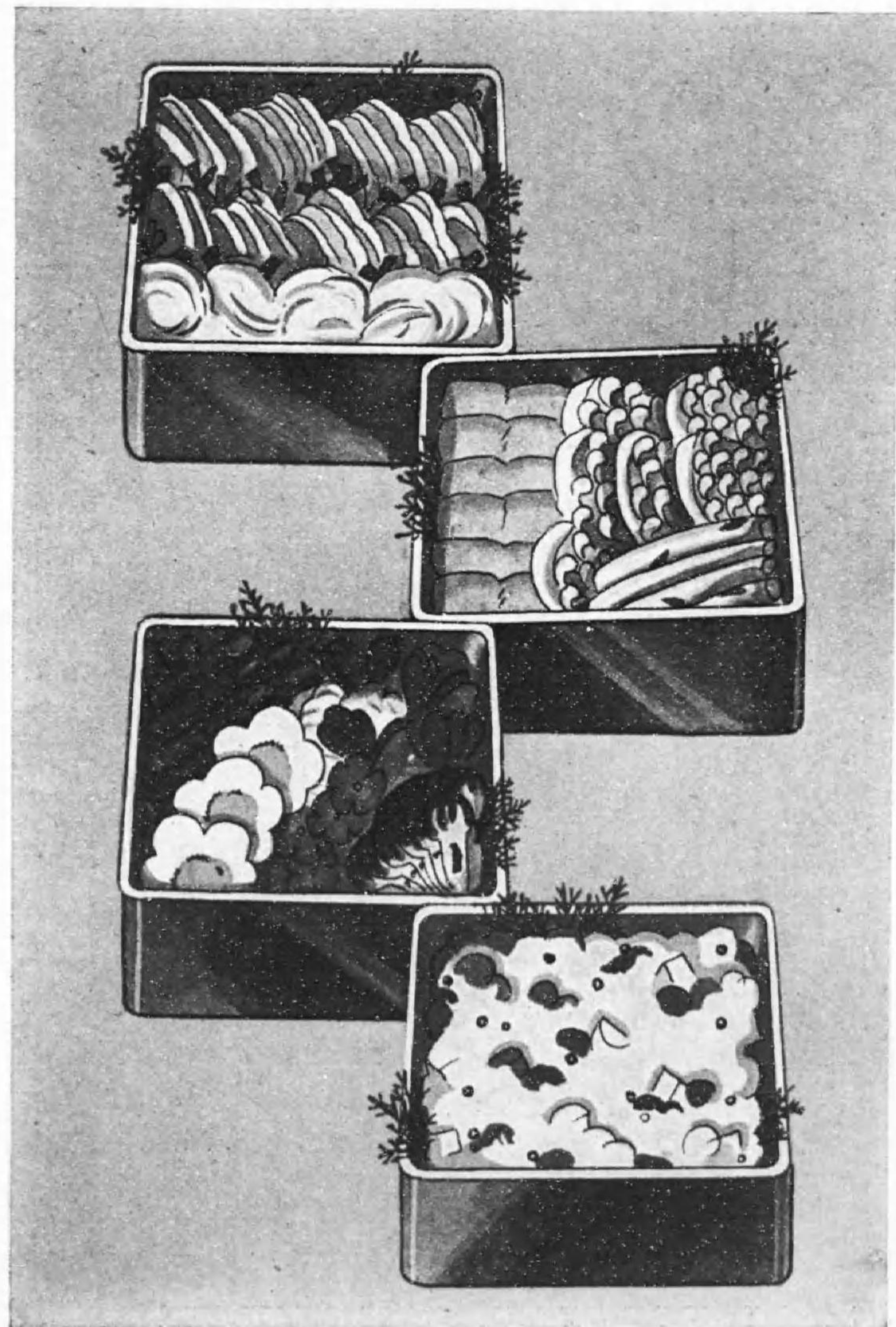
家政研究會編

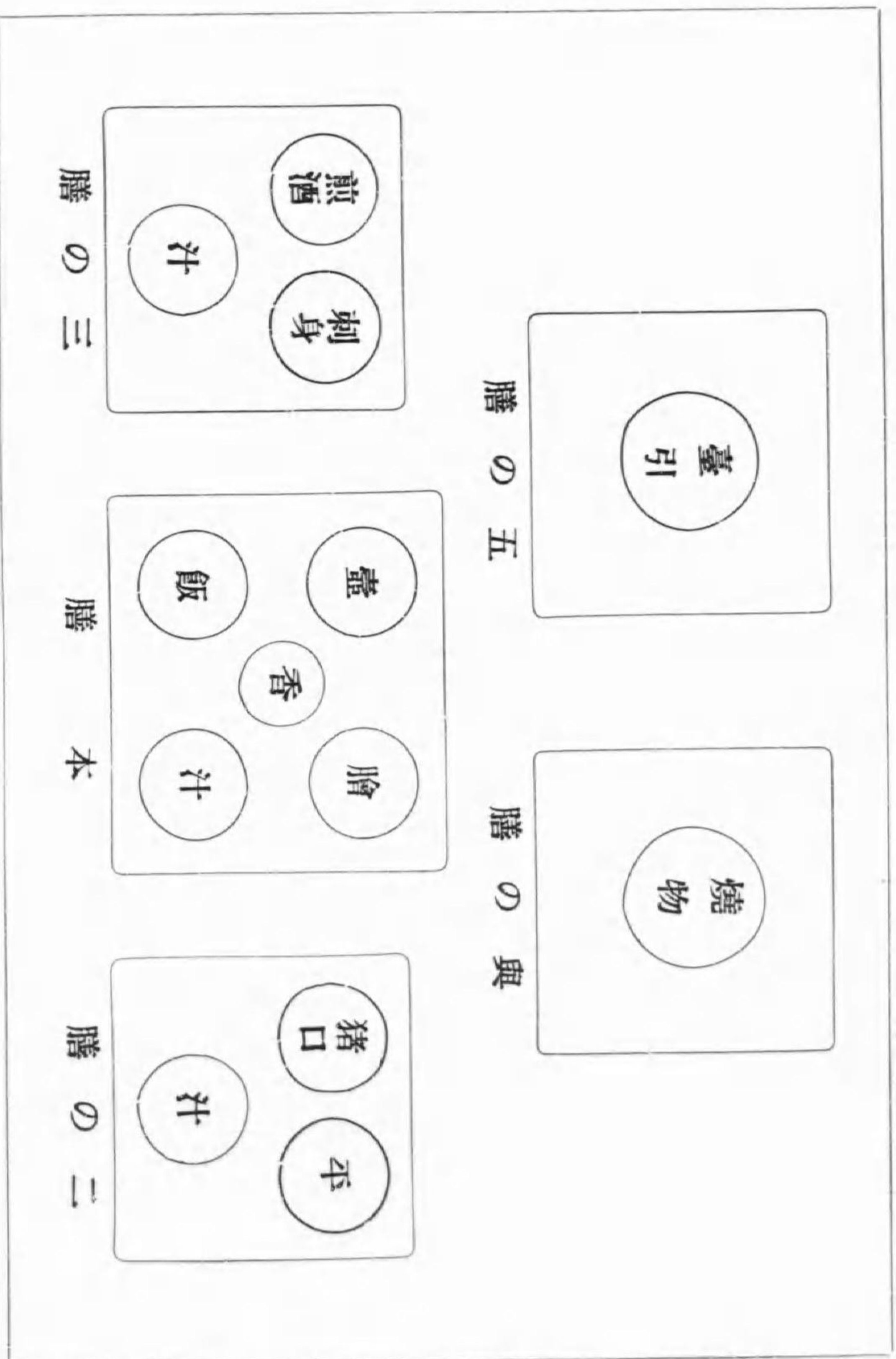


品 度 調 用 月 正

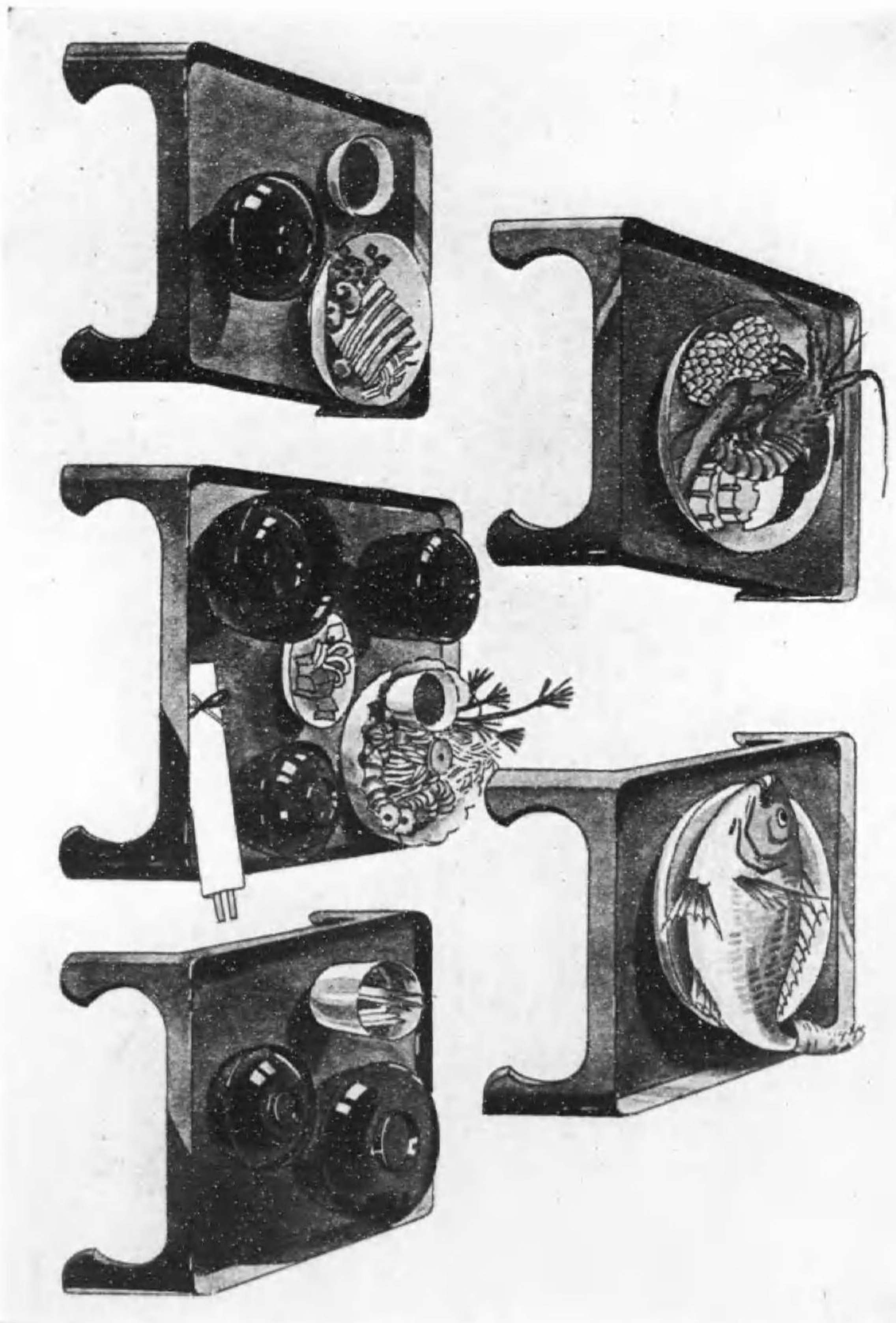


正 月 重 詰





部 膳 菜 七 汁 三



- ### DINER
- 1 Hors d'Oeuvres Varies
 - 2 Consomme Ecossaise
 - 3 Langouste a la Newburg
 - 4 Filet de Mignon St. Jems
 - 5 Pomme Fondant
 - 6 Pois Mange-Tout Saute
 - 7 Lis a la Chantilly
 - 8 Salade de Waldorf
 - 9 Coupe St. Jacques
 - 10 Fruits
 - 11 Demi Tass

- ### DEJEUNER
- 1 Potage a l'Aurore
 - 2 Filet de Sole a l' Anglaise
 - 3 Supreme de Volaille Royal
 - 4 Jambon be York a la Cornet
 - 5 Pomme Bouillie
 - 6 Celeri Portugaise
 - 7 Chou Bruxelles Saute
 - 8 Salade de Combination
 - 9 Panier de Mandarine
 - 10 Fruits
 - 11 Coffee

- ### BREAKFAST
- 1 Oat Meal Porridge
 - 2 Fried Fish au Citron
 - 3 Eggs any style
 - 4 Grilled Ham & Bacon
 - 5 Small Rump Steak
 - 6 Hot Cake
 - 7 Fruits
 - 8 Tea & Coffee

朝食事御献立

- 一、 蕎麥粥
- 二、 鮮魚パン粉揚レモン添
- 三、 玉子料理色々
- 四、 炙り焼ハム及ベーコン
- 五、 牛臀肉の小ピエルフラスネキ
- 六、 ホットケーキ
- 七、 果實
- 八、 紅茶及珈琲

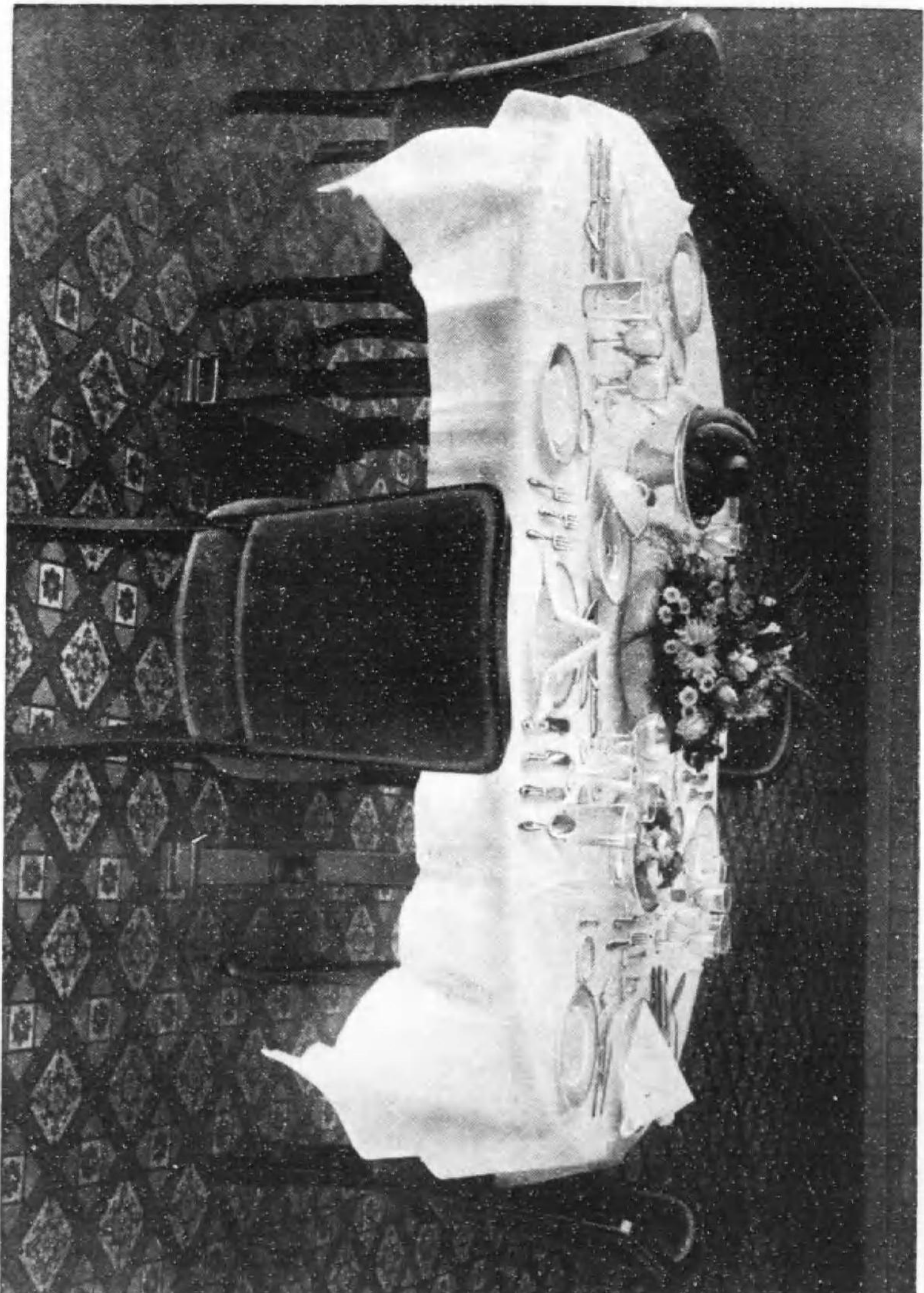
晝食事御献立

- 一、 濁汁黎明
- 二、 香比目織肉のフライ
- 三、 白葡萄酒煮鶏肉野菜添
- 四、 喇叭型ハムセリ飾附
- 五、 茹馬鈴薯
- 六、 和蘭三葉煮込
- 七、 芽キヤベツバタ煎
- 八、 生野菜の取交ゼサラダ
- 九、 蜜柑籠型ゼリ詰
- 十一、 珈琲

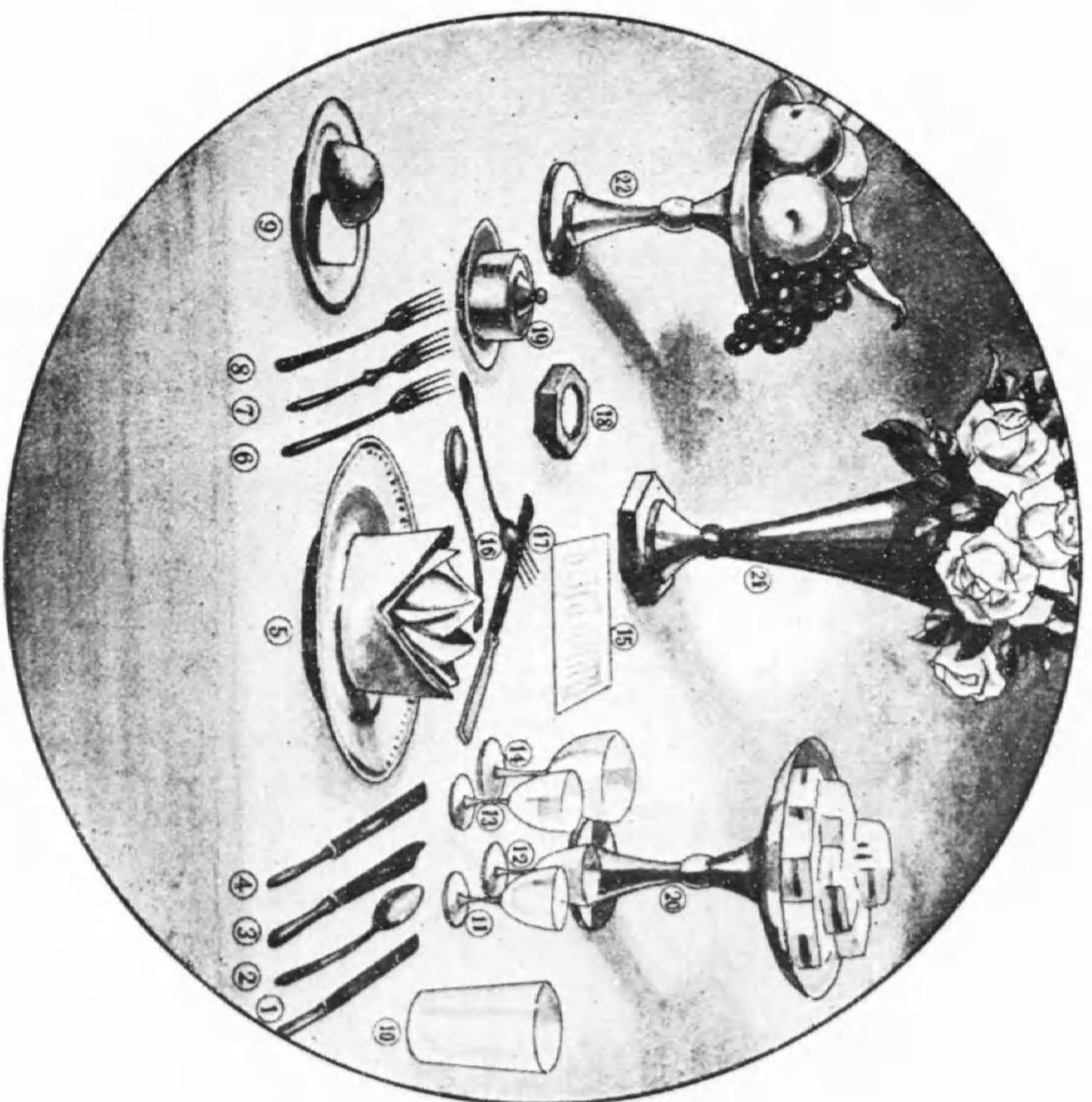
夕食事御献立

- 一、 前菜取混ぜ
- 二、 清蒸汁蒸肉及麥入
- 三、 伊勢蝦乳酪煮込
- 四、 牛織肉鶏肝添
- 五、 馬鈴薯煮込
- 六、 莢豌豆バター煎
- 七、 百合根乳酪煮
- 八、 林檎セロリ木實入サラダ
- 九、 果實入氷酒
- 十、 果實
- 十一、 珈琲

西洋料理桌飾

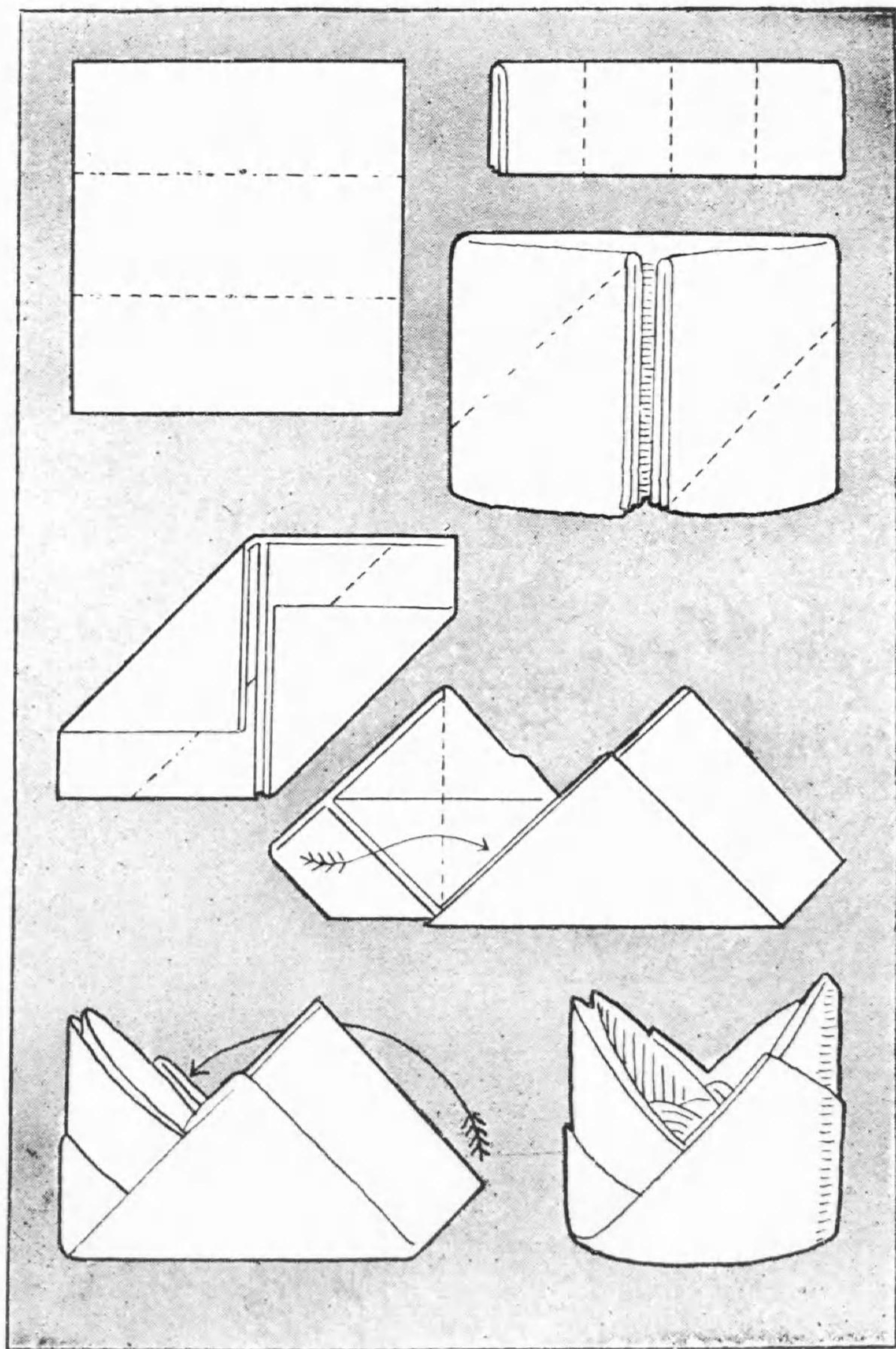


- ① オイストリアル用ナイフ ② スプーン ③ 魚用 ④ 肉用
- ⑤ ナンキン ⑥ 肉用フォーク ⑦ 魚用 ⑧ オイストリアル用
- ⑨ パン ⑩ カップ ⑪ 日本酒ガシエリ

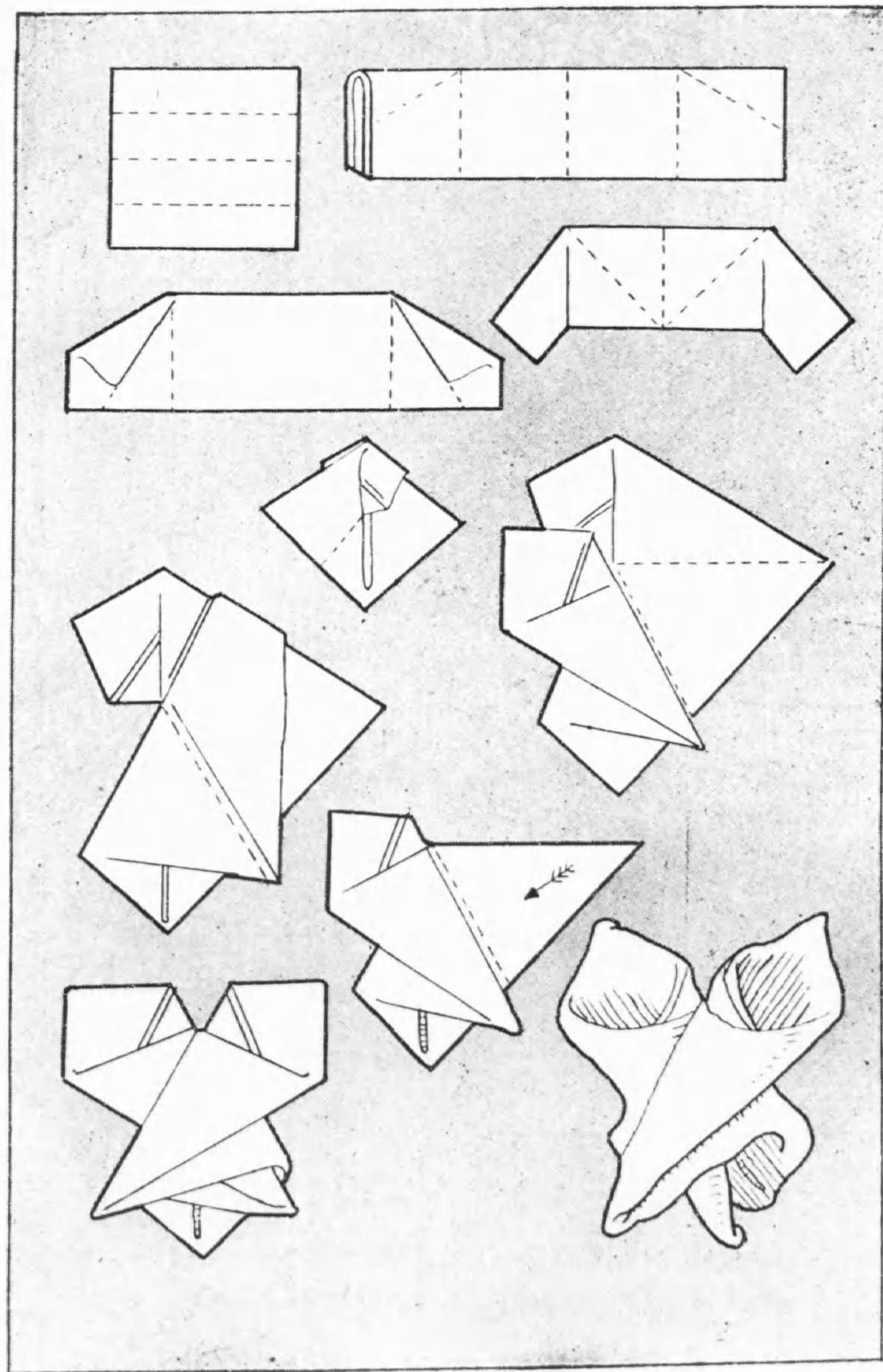


- ⑫ 白葡萄酒 ⑬ 赤葡萄酒 ⑭ シャンペン ⑮ メニユ
- ⑯ デザートスプーン ⑰ フルーツ用ナイフフォーク
- ⑱ 食鹽入 ⑲ バター ⑳ 菓子 ㉑ 花 ㉒ 果物

(一) 方折のシキフナ



(二) 方折のシキフナ



菜單 (献立)

四 四 雙 乾 菓
 四 四 盤 菓
 (二色綜合) (菓子)
 四 四 鮮 菓
 密 鏡 (菓子) 鏡 (菓子)

四大件

通 天 燕 菜 (ツバノ鳥ノ料理)
 清 蒸 鴨 子 (トリノ丸ダキ)
 三 鮮 魚 翅 (鰻ノヒ料理)
 糖 醋 鯉 魚 (コノ魚)

十個小碗

銀 燻 雞 茸 (推川)
 燻 雞 絲 (鶏肉ト野菜)
 丁 包 米 (トウモロコシ)
 川 三 鮮 (豚肉魚肉野菜)
 炸 雞 (鶏肉ノチン)
 炒 蝦 球 (エビチリ)
 櫻 桃 肉 (豚肉トベラ)
 扒 鮑 魚 (鮑ノ蒸カク)
 八 寶 菜 (色々八種ノ珍)
 拔 絲 白 果 (アメトシ)

點心兩道

炒 奇 馬
 十 錦 火 鍋

壹 口



(一) 具器用理科

8、薄及
9、出及庖丁
10、スパテラ
11、薯潰し
12、鱗取
13、骨抜き
14、薯切



1、蒸焼器
2、卵焼鍋
3、フライ鍋
4、目打
5、肉切庖丁
6、パン切庖丁
7、刺身庖丁

(二) 具器川理料

22、茶碗入
23、野菜入



15、レモン搾り
16、天鉄羅鍋
17、18、パイ皿
19、二重鍋
20、スープ鍋
21、シチユ鍋

(三) 具器用理料

32、敷笊
33、卵白分け
34、押棒
35、にぎりすし形
36、裏漉



24、蔬菜調理器
25、卸金
26、伊達巻簀
27、鮭巻簀
28、麵棒
29、刷毛
30、摺木
31、皮剥き

(四) 具器用理科

48、砂糖挟
49、罐切
50、51、52、ゼリー型
53、パイ切
54、55、金杓子
56、フライ返し
57、洵立器
58、搾り出し袋



38、チーズ卸
39、40、41、抜き型
42、肉叩き
43、44、果物芯取器
45、芋くり器
46、グラタン皿
47、ココール型

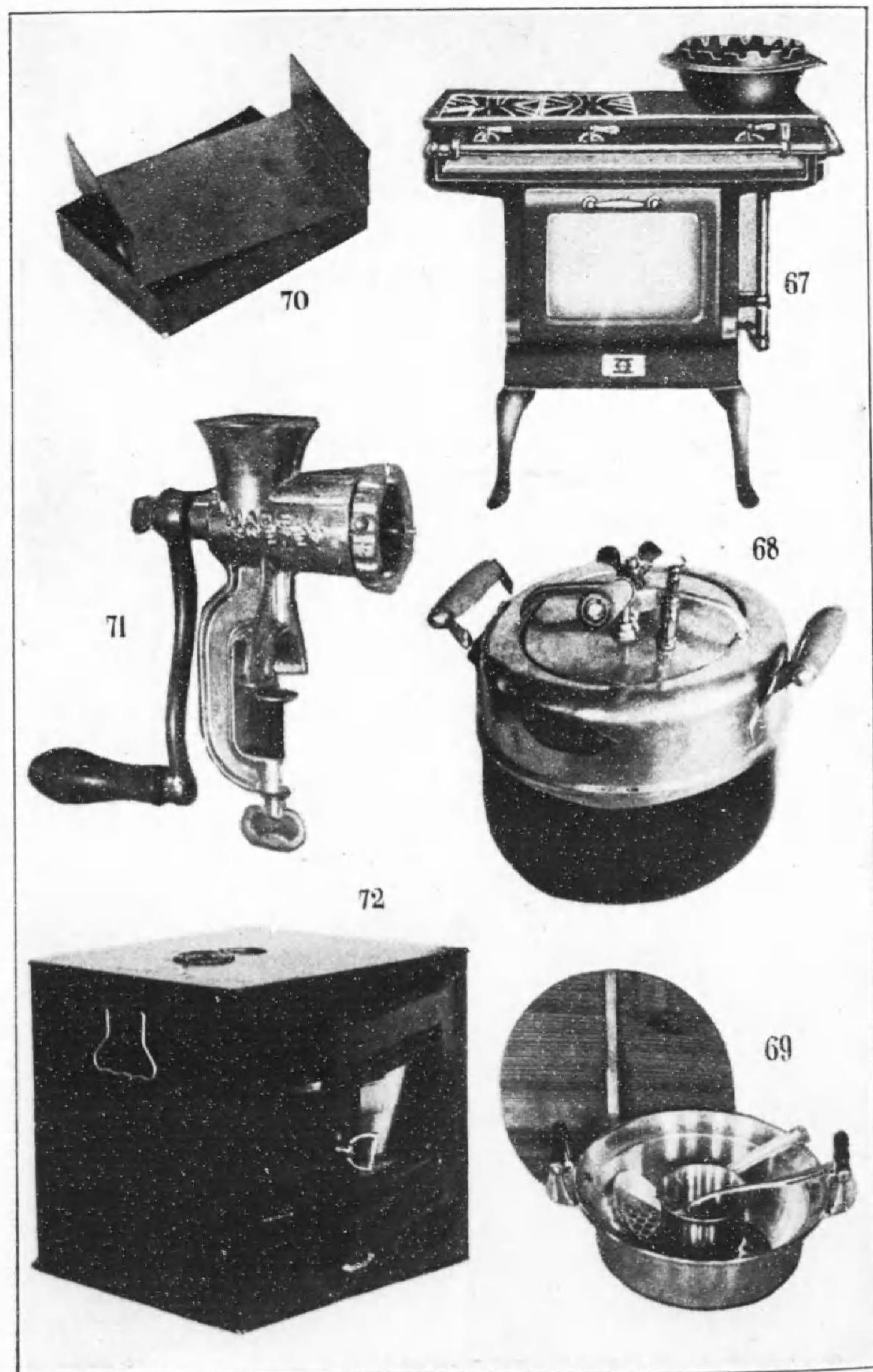
(五) 具器用理料

63、アイスクリーム器
64、スープ漉
65、油漉
66、蒸器



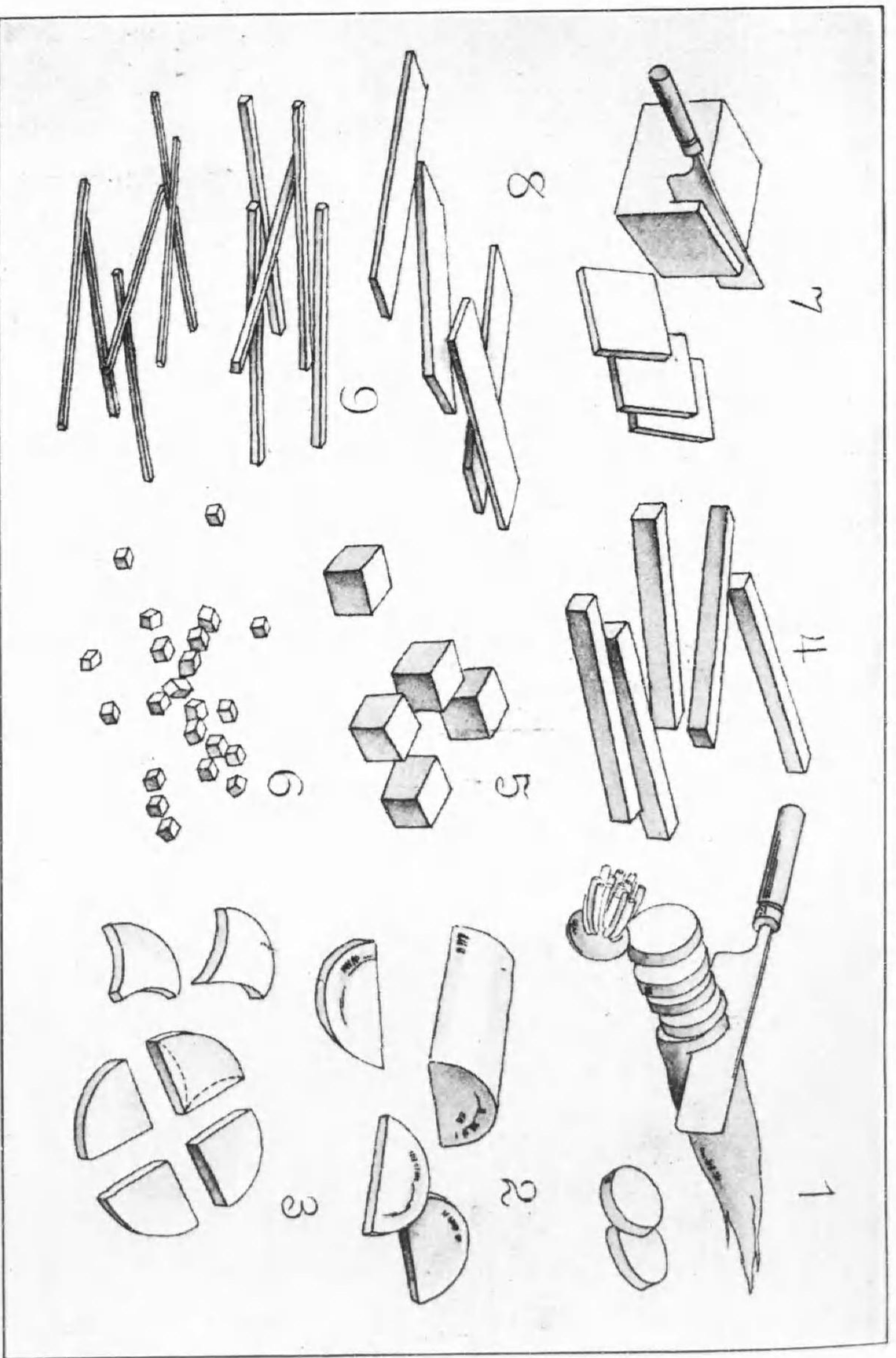
59、火鍋
60、粉篩
61、米研ぎ器
62 A、ワイングラス
62 B、ボンチグラス
62 C、カクテルグラス

(六) 具器用理料



67、ガス料理器
68、高圧鍋
69、湯豆腐鍋
70、流し箱
71、肉挽器
72、天火

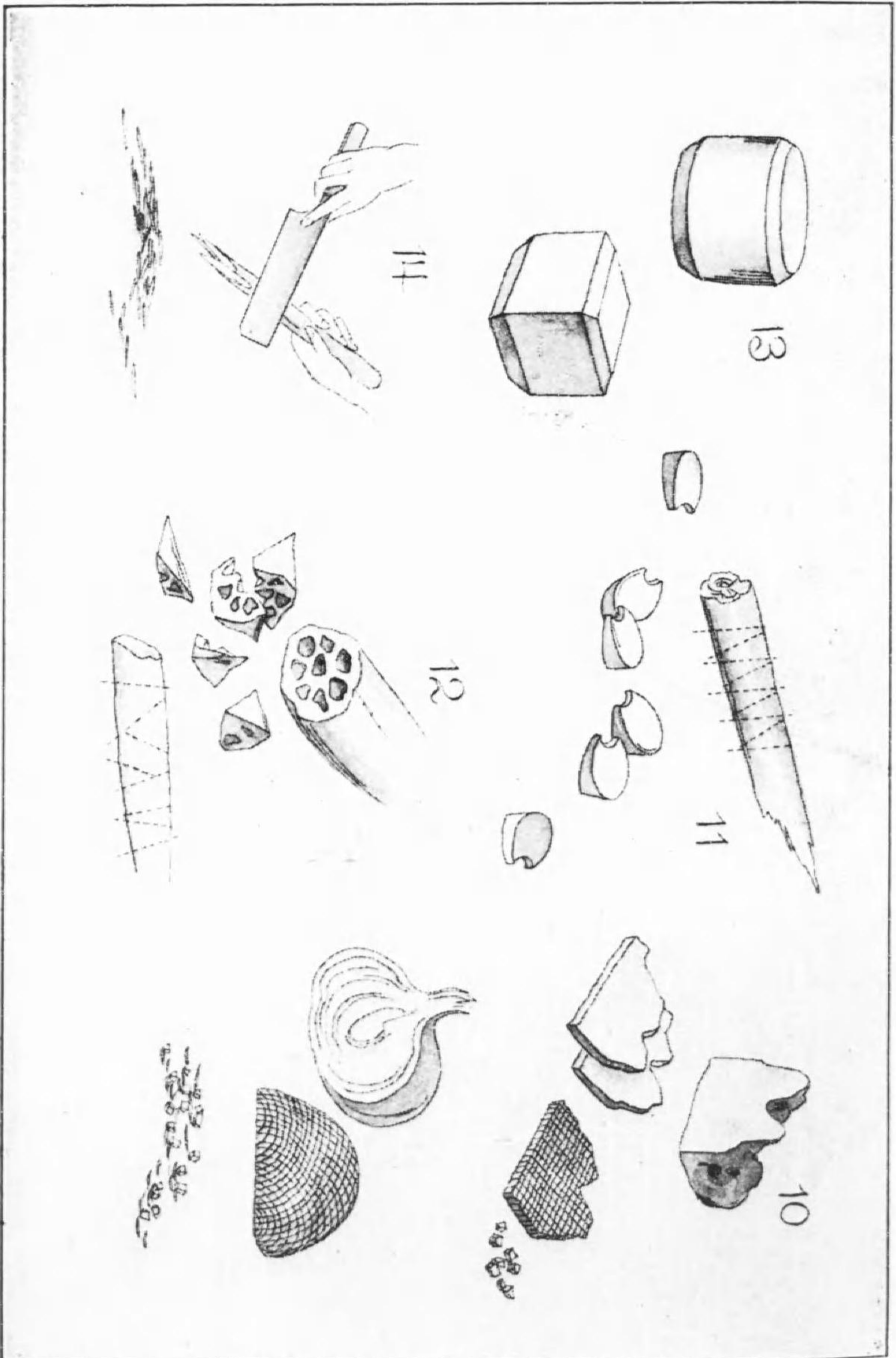
(一)の切本基) かり切の菜野



1、輪切 2、半月形 3、銀杏形 4、算木形 5、箸の目

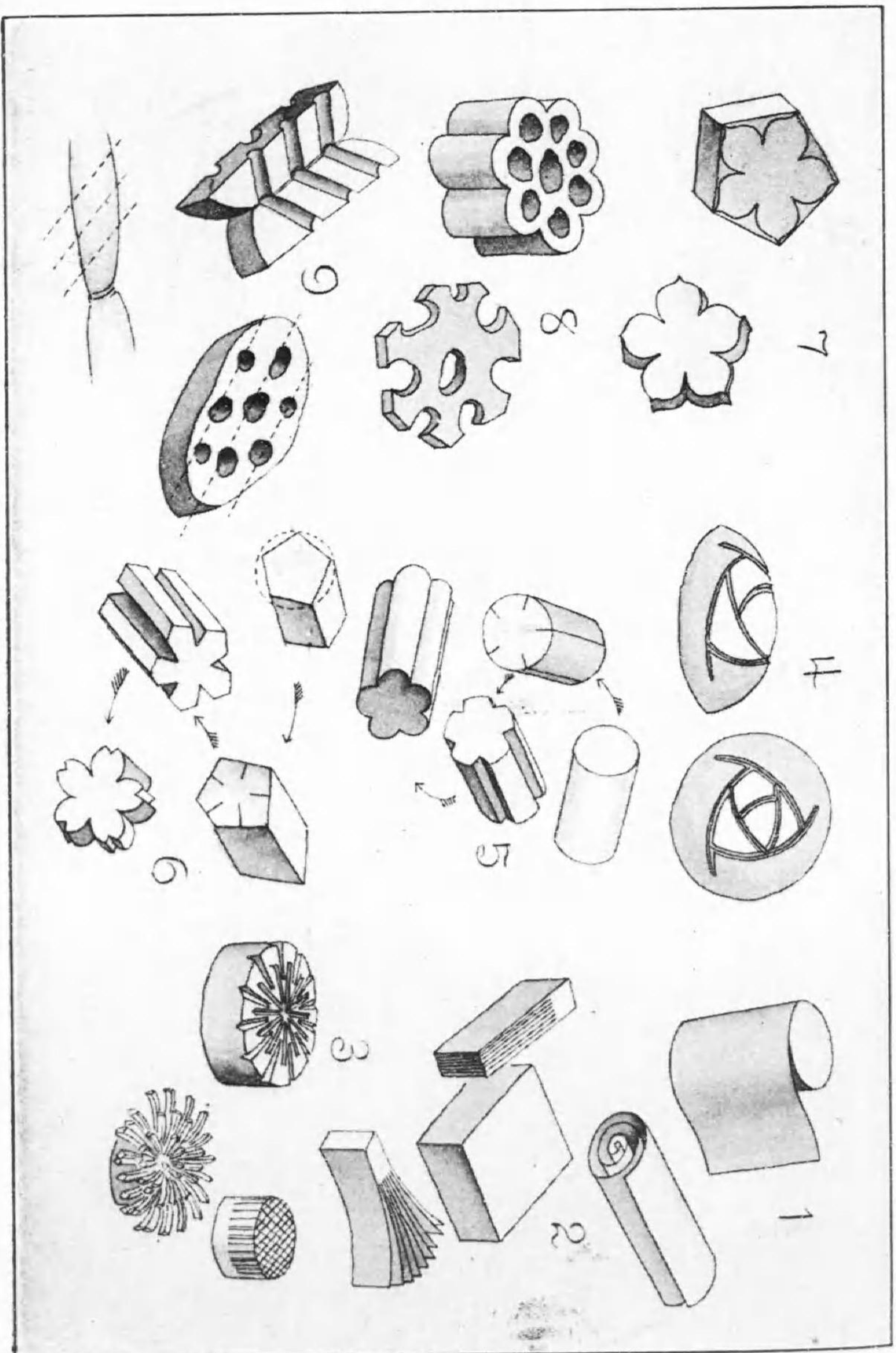
6、霰形 7、色紙形 8、短冊形 9、織形

(二の切本基) かり切の菜野



10、微塵切 11、駒の爪 12、亂切 13、面取り 14、笹抜き

(用 應) 方 り 切 の 菜 野

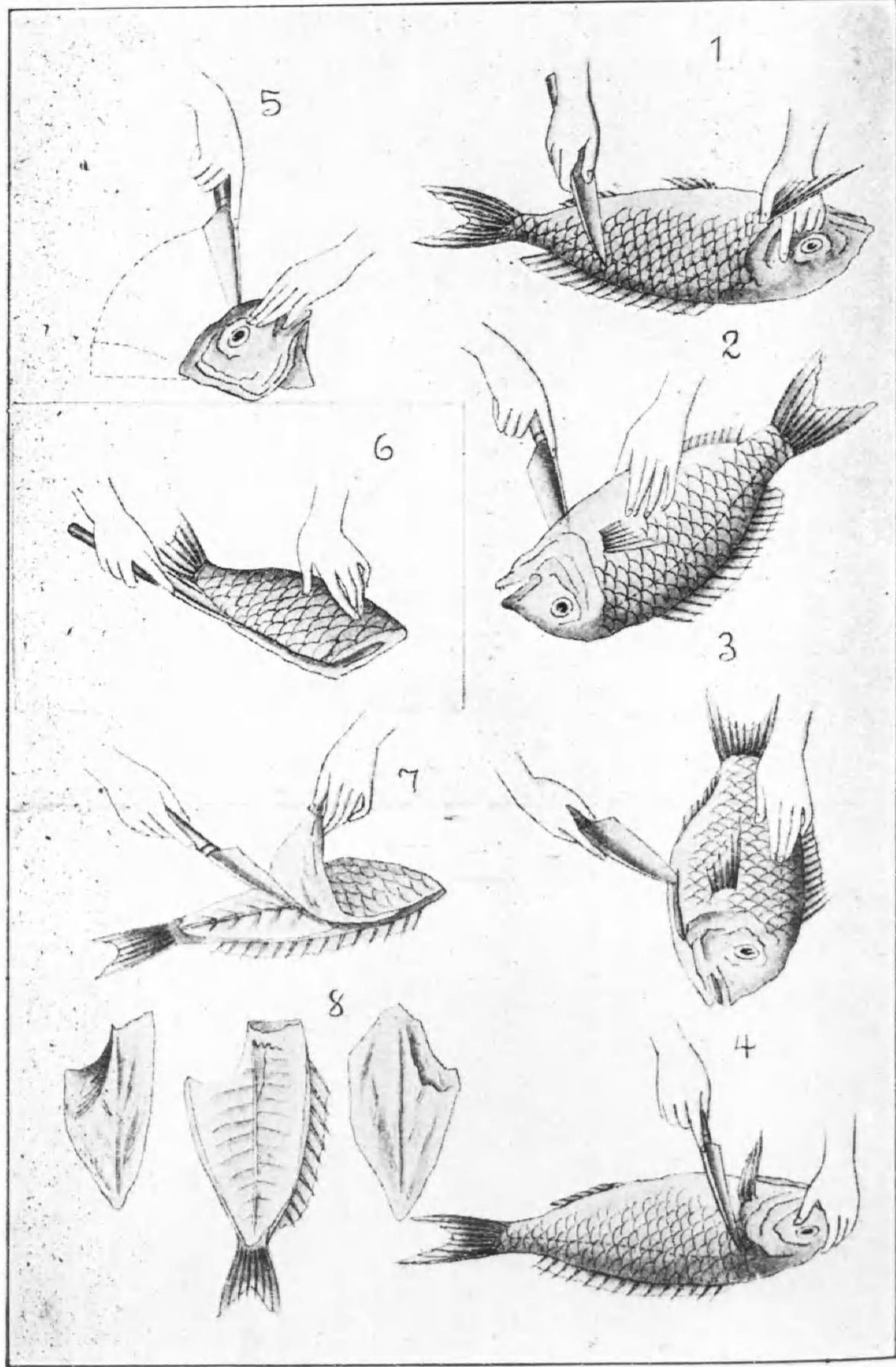


1、桂菊ぎ 2、未廣形 3、菊花形 4、薔薇形 5、梅花形

6、櫻花形 7、桔梗形 8、雪輪 9、矢蓮根

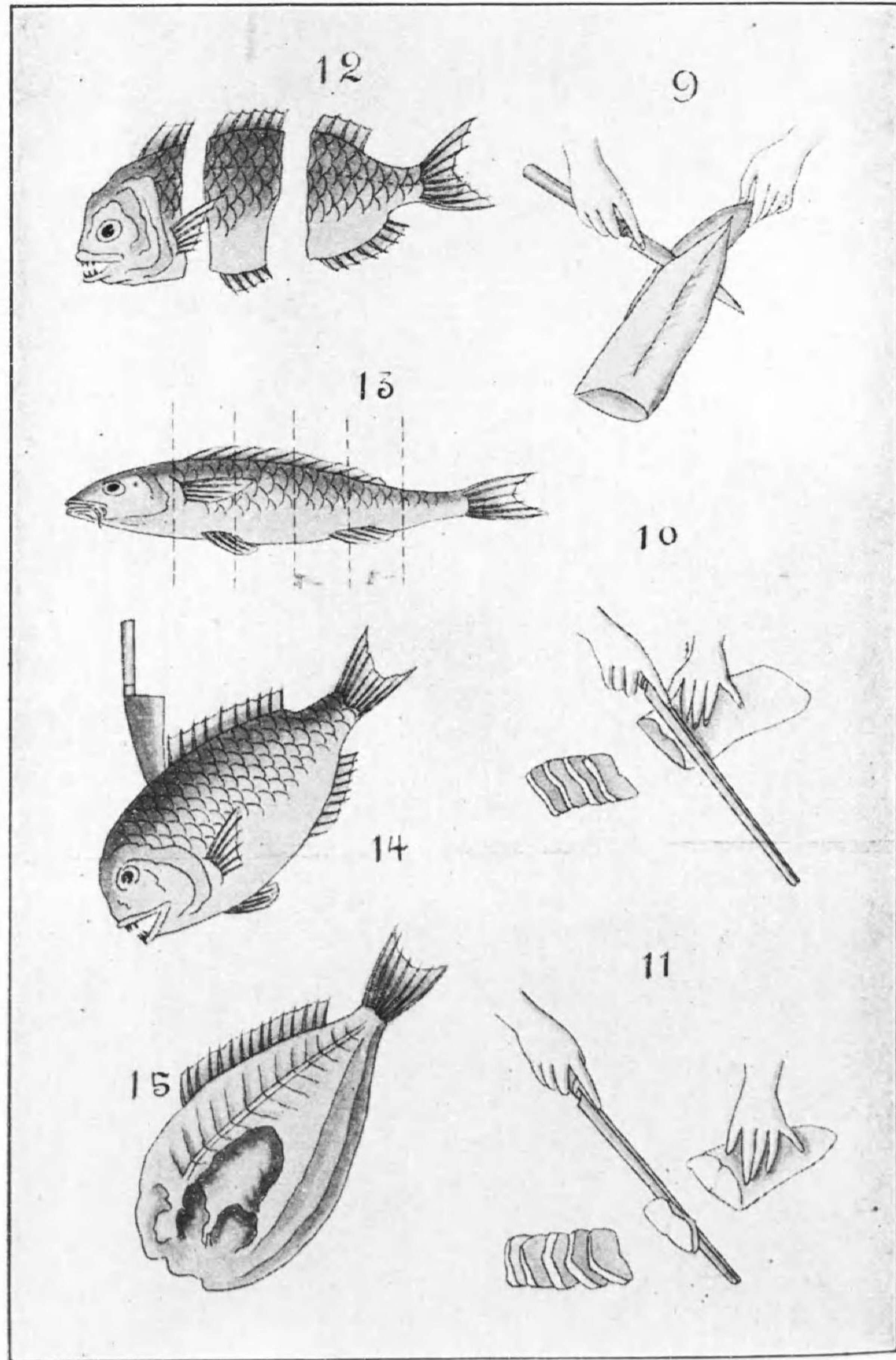
(一) 方り切の魚

5、頭の割り方
6、7、8、身の卸し方



1、鱗の取り方
2、鰓の取り方
3、腹の開け方
4、頭の落し方

(二) 方り切の魚



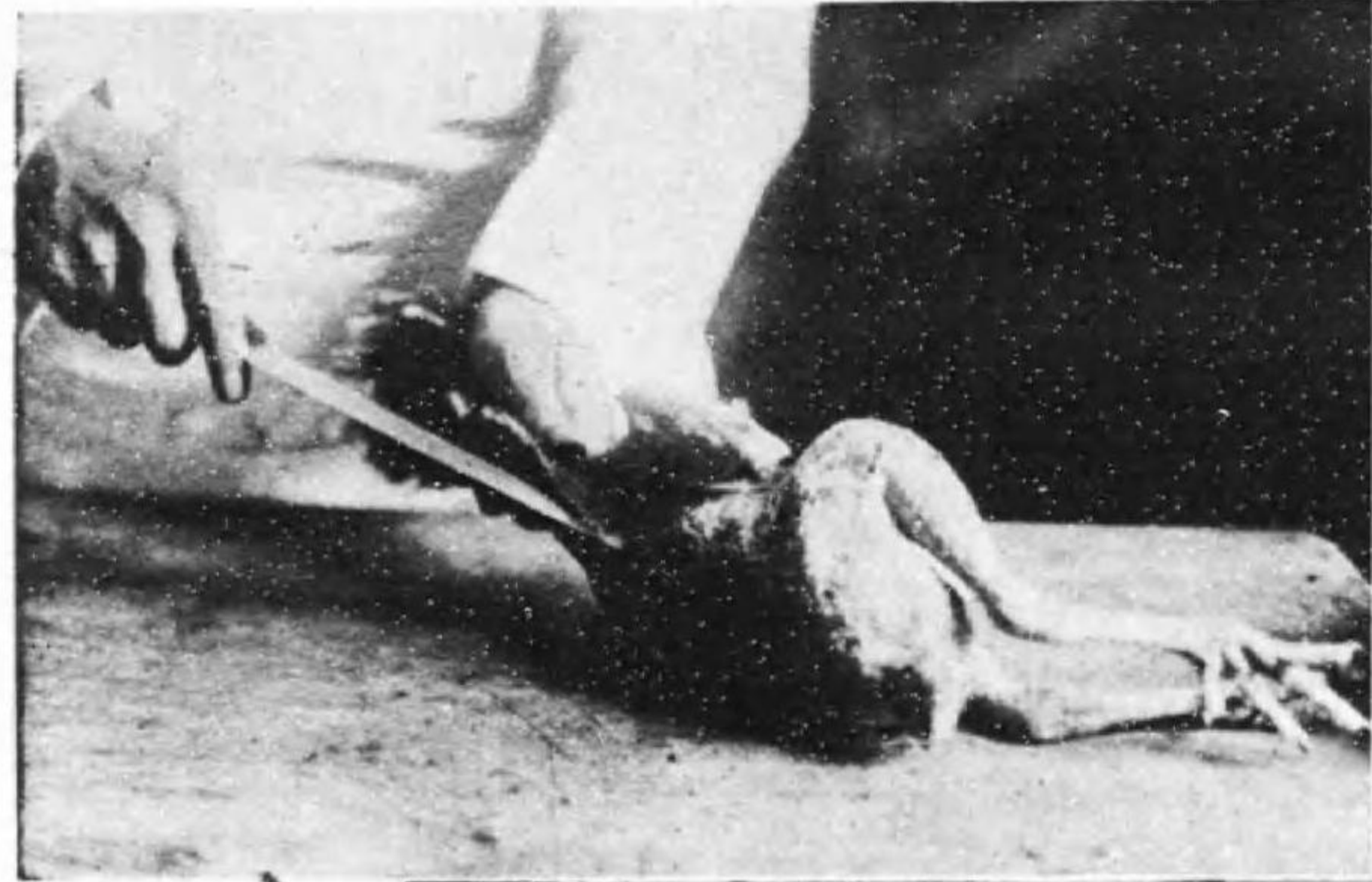
9、皮の取り方

10、11、刺身の作り方

12、13、筒切

14、15、春開きの仕方

(一) 鳥の庖丁法



其 一
頸部の皮膚に切目を入れ頭部を
頸椎骨より切離す

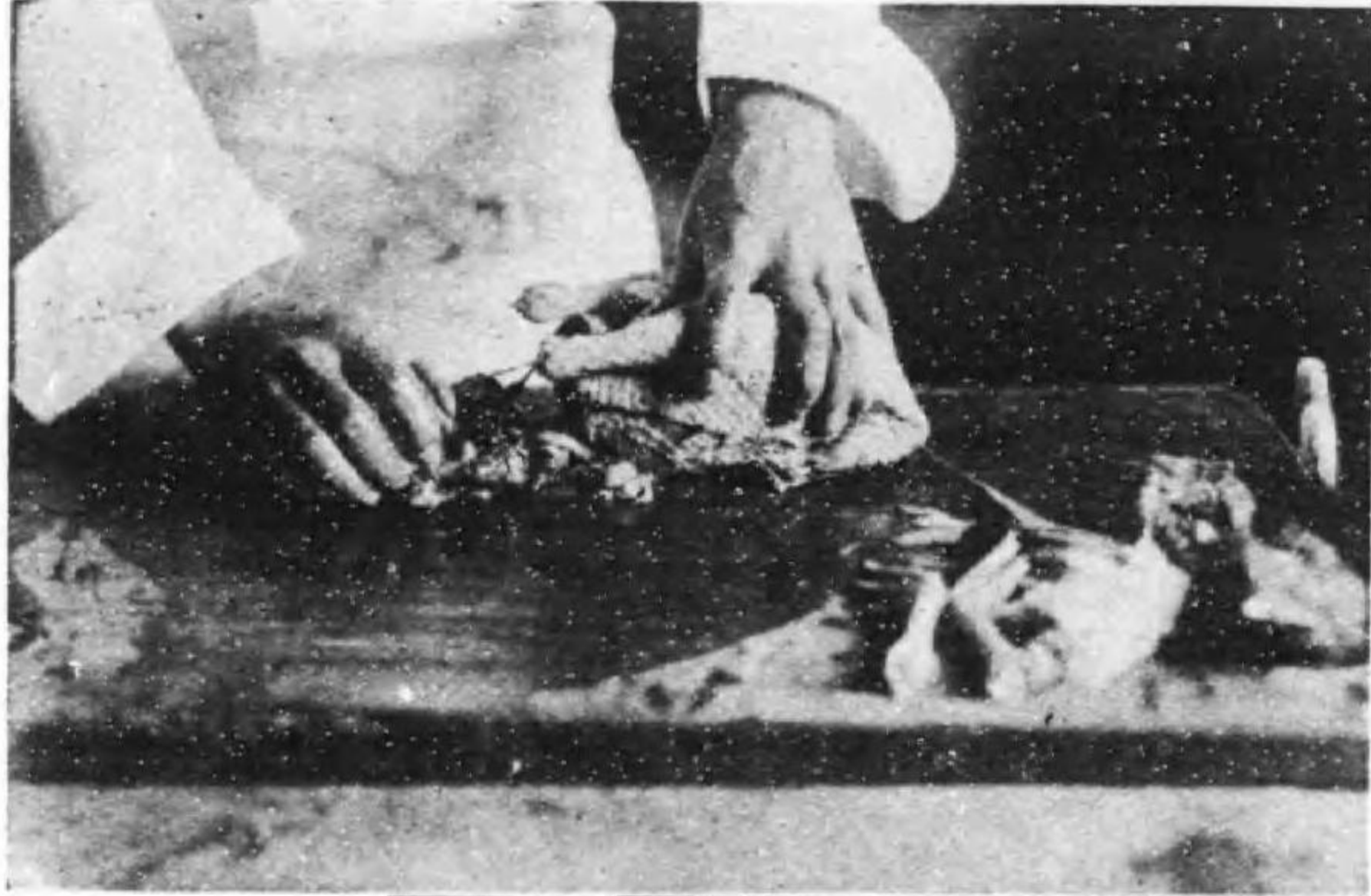


其 二
上肢を切り下肢の關節部に
庖丁を廻して筋を抜く



其 三
肛門の周囲の皮膚を切る

(二) 法 丁 庖 の 鳥



其 四
胸部を壓迫して肛門より内臓
物全部を出す



其 五
下肢の關節を切り離す



其 六
上肢と共に胸肉を切り離す

序

嘗て大阪府が府下女學校の家事科教員研究會を開催せられた際に割烹實習指導案を編輯しては如何との議が起つて滿場一致で之を可決した。其目的は要するに割烹教授の實際を家事科の理論的方面と合致せしめ且つ其實習をして成るべく究分の系統あらしめんとするにあつた。その後その編輯事業を我家政研究會が引受けることになつて會員中より委員を選び之れが研究起草を囑托した。是等委員諸氏は日を定めて會合し熱心なる討議を續け其研究の結果は印刷に附して各校に配附し以て實際に試み又屢々會員の總會を開きて批評修正を遂げ茲に之れを上梓して江湖に頒つことになつた。依て一言本書編輯の由來を述べて序支となす。

大正十五年二月
建國記念の日に

大阪家政研究會

因云我が家政研究會は大阪府下公立高等女學校長の全部を評議員となし家事科教員を會員として網羅せる繼續的の家政研究機關である。

凡 例

- 一、本書は高等女學校及び之れと同程度の女學校の最終二ヶ學年に於て隔週一回二時間宛實習せしむるものとして編輯したのであるが、正月料理や其他の儀式料理などは献立を主として居るから實地に用ひらるゝ場合は任意斟酌せられたい。
- 二、献立は學年の初めより順次に季節のものを選んだが、もと初學者をして調理上の技術を習得せしむる便を主としたものであるから整はぬ所あるは止むを得ない。
- 三、分量はメートル法により五人分宛として成るべく熱量計算などに都合よきやう安排した。メートル法を用ひたのは我國の度量衡統一の實現を速進したいがためである。
- 四、文章は從來の割烹書の説明が冗長に過ぎてその要點を捕捉し難かつたのに鑑み成るべく簡単な箇條書とした。

改訂の ことば

曩に我が家政研究會が割烹指導書を編纂して以來既に十有餘年、普く府下並に他府縣各高等女學校に於て採用を蒙りつゝあることは誠に慶びに堪へない次第である。然るに其の後教授者各位の本指導書使用の經驗と時勢の推移に伴ひ内容改訂の必要を痛感するに至つたので本會は新に數名の委員を設けて屢次會合を乞ひ慎重研究を重ねた結果茲に之が改訂増補の完了を見るに至つたのである。之によつて割烹指導と學習とに一段の寄與するところあるを得ば最も幸とするところである。

昭和十年二月
建國記念日の日に

大 阪 家 政 研 究 會

第一學期 目次

次 (前編)

第一課	飯	(白飯).....	一
	味噌汁	(豆腐、葱)	
	浸し物	(菠薐草、花かつを)	
第二課	飯	(櫻飯).....	五
	清汁	(蒲鉾、三葉)	
	煮物	(生節、ふき)	
第三課	飯	(筍飯).....	九
	清汁	(豆腐、おぼろ昆布)	
	和へ物	(筍、烏賊、木の芽和)	
第四課	飯	(豌豆飯).....	一三
	清汁	(かき卵、海苔)	
	酢の物	(胡瓜、章魚、めじろ)	

目次

第五課 冷し素麺（さらしねぎ、わさび、三葉、さくらんぼ、淺草海苔）……………一七
 みつ豆（赤豌豆、求肥餅、パイナップル、寒天、さくらんぼ、シロツブ
 アイスクリーム……………二〇
 菓子（淡雪羹）……………二〇

第二學期

第七課 飯（小豆飯）……………三二
 清汁（鶏肉、冬瓜）……………三二
 田楽（茄子）……………三二
 第八課 萩の餅（餡、豆の粉、黒胡麻）……………二六
 酢の物（枝豆、大根おろし、三杯酢）……………二六
 第九課 飯（白飯）……………二九
 フライ（鯖、馬鈴薯、パセリ）……………二九
 サラド（トマト、胡瓜、鶏肉）……………二九
 第十課 飯（松茸飯）……………三二

第十一課 清汁（海老、松茸、三葉）……………三五
 焼松茸（松茸、二杯酢）……………三五

第十二課 飯（五目飯）……………三九
 清汁（豆腐、しめじ）……………三九
 酢の物（菊菜、胡麻酢）……………三九
 大根料理……………三九
 のつべい汁……………三九
 鶏肉そぼろかけ……………三九
 鳴門卷大根……………三九

第十三課 正月料理（其の一）……………四三
 雑煮（餅、鶏肉、大根、牛蒡、人参、小芋、若菜）……………四三
 附 味噌雑煮……………四三

第十四課 煮（梅鱈、竹輪、牛蒡、蒟蒻、大根、人参、小芋、焼豆腐等）……………五〇
 御祝儀物（黑豆、田作、数の子、酢牛蒡）……………五〇
 正月料理（其の二）……………五〇

- 一の重鯛生鮓 (鯛、人參、燕膏、芽紫蘇、松葉昆布)
- 二の重焼物 (鱈黄味焼、烏賊松笠焼、守口大根甘酢)
- 三の重口取 (梅花玉子、青竹昆布卷、花海老、末廣松茸、金柑照煮)
- 奥の重甘煮 (鶏肉、慈姑、牛蒡、青豆、人參)

第三學期

第十五課 茶碗蒸 (百合根、蒲鉾、椎茸、三葉、穴子) 六〇

白和 (菊蕪、人參、木耳、烏賊の足、大根)

煮物 (烏賊、小芋、きりさや)

第十六課 さつま汁 (豚肉、牛蒡、胡蘿蔔、葱、甘藷) 六五

煮物 (海老丸、筍、青豆)

酢の物 (酢蓮)

第十七課 ライスカレー 六八

オムレツ

コーヒー

第十八課 雞節旬料理 七二

潮汁 (蛤、木の芽)

口取 (鱈白酒焼、伊達卷卵、果物羹)

和へ物 (分葱、刺身、酢味噌)

菓子 (草餅)

第十九課 鍋物料理 七七

牛肉すきやき

附 小燕膏、あぢやら

目次 (後編)

第一學期

第一課	サンドウヰッチ (キウカムバー、ハムエツク)……………	七九
	テイー	
第二課	鮓 (ちらしずし)……………	八三
	清汁 (糝薯、三葉、其他青き野菜)	
第三課	端午節句料理……………	八八
	椀 (鯉濃漿、粉山椒)	
	口取 (伊勢海老具足煮、勝栗甘煮、パセリ)	
	刺身 (鰹鯛手網作り、芽紫蘇、陣笠大根、わさび)	
	酢の物 (若路あぢやら)	
	菓子 (柏餅、粽)	
第四課	病人料理……………	九四
	お粥	

重湯	
葛湯	
野菜スープ	
半熟卵	
卵豆腐あんかけ	
オートミール	
林檎砂糖煮	
支那料理……………	一〇〇
炒飯	
八寶湯圓	
麻醬拌海蜇	
第六課	
清汁 (鱧、胡瓜、木の芽)……………	一〇四
刺身 (鱧、ちり、青紫蘇、わさび)	
焼物 (鱧照焼、はじかみ)	
酢の物 (鱧、胡瓜、黄味酢和)	
目次	七

第七課 煮物 (巻鱈、茶筌茄子) 一〇九

シャーベット(西瓜).....

フルーツボンチ (林檎、バナナ、さくらんぼ、夏蜜柑、桃等).....

菓 子 (葛饅頭).....

第二學期

第八課 コンソメ(青豆、人参)..... 一一二

ビーフステーキ(牛肉、フライドポテト、パセリ).....

サラド

第九課 精進料理..... 一一五

本 膳

- 一の汁 (茄子、青紫蘇、味噌汁)
- 膾 (油揚、木耳、胡瓜白酢和)
- 壺 (瀧の川豆腐、味噌掛)
- 香の物 (奈良漬)

二の膳

- 二の汁 (玉草、三葉、豆腐清汁)
- 猪 口 (小芋の柚子かけ)
- 平 (高野豆腐、椎茸、結び豆腐皮)

第十課 飯 (粟飯)..... 一二一

- 清 汁 (魚のつみ入、蓴菜)

- 焼 物 (小鯛の姿焼、小燕苔のあぢやら)

第十一課 松茸料理..... 一二五

- 飯 (鶏肉入松茸飯)

- 土瓶蒸し (松茸、鱈、三葉)

- スタツフド マシユルーム (松茸、鶏肉又は豚肉、トマトソース)

第十二課 西洋料理 (晚餐) Dinner..... 一三〇

- オールドオーブル(前菜) Horsd' Oeuvre

- ポタージ (スープ皿) Potage

- フィツシュフリッター(魚皿) Fishfritter

ローストビーフ(肉皿) Roast beef
 サラド Salad
 カスタードプディング(菓子) Custard Pudding
 フルーツ Fruit
 コーヒー Coffee
 第十三課 親子丼……………一三七
 清汁(蓮根團子、三葉)
 求肥饅頭
 第十四課 正月會席料理……………一四〇
 吸物(鴨、せり、へぎ柚子)
 刺身(鯛、鮪梅花造り、白髪大根、わさび、芽じそ)
 口取(巖石卵、初日みかん、挽茶きんとん)
 皿(柚子釜酢蠣)
 鉢(鮑、ふき、八つ頭)
 茶碗蒸し(海老、銀杏、百合根、椎茸、三葉、魚切身、糀薯等)

第三學期

第十五課 飯 (蠣飯、大根おろし、海苔、山葵、清汁)……………一四八
 てんぷら(蠣、甘藷、海苔、牛蒡、三葉、大根おろし)
 浸し物(蒨蓐草、白胡麻)
 第十六課 支那料理……………一五三
 糖醋鯉魚
 炒蝦球
 山藥糖衣
 第十七課 鮓……………一五七
 卷すし
 握すし
 稻荷すし
 箱すし
 番茶の入れ方

第十八課 目次

ランチ……………一六二

車海老のフライ

ハンバーグステーキ トマトソース

附合せマカロニーホワイトソース和へ

サラダ(馬鈴薯、胡蘿蔔、玉葱、青豆、マヨネーズソース)

飯

果物

コーヒー

附 録

日本料理

折詰料理 {一の折(口取、甘煮、酢の物、香物)……………一六七
 {二の折(おむすび黒胡麻鹽)}……………一七〇

飯 (麥飯、鯛飯、茶飯、小豆飯、赤飯)……………一七〇

井 物 (鰻井、狐井、玉子井、天麩羅井、八寶菜井、木の葉井)……………一七三

汁 物 (卵の花汁、鯨汁、いご汁、けんちん汁)……………一七七
 (さろろ汁、粕汁、すいこん)

焼 物 (蒲焼、蒸焼、壺焼、朝鮮焼、田楽、濱焼)……………一八一
 (うに焼、松風焼、雀焼、焼鳥)

蒸 物 (空也蒸、小田巻蒸、蕪蓐蒸、蕎麥蒸、蒸すし)……………一八六

揚 物 (みぞれ揚、火龍頭、つら、揚、蒲焼蓮根、吉野揚)……………一八九

和 物 (胡桃和、落花生和、うに和、青和、鐵砲和、辛子和)……………一九二
 (梅肉和、卵の花和、おろし和、浸し物)

煮 物 (吉野煮、炒り煮、佃煮、鹽昆布の煮方、揚煮、焼煮、煮豆)……………一九七

鍋 物 (鶏の水だし、ちり、土手焼、寄せ鍋、鯨鍋、葱鮓、魚すき)……………二〇二

寄せ物 (二色羹、御所羹)……………二〇五

生 物 (あらび)……………二〇六

附録目次

西洋料理

漬物	(淨庵漬、淺漬、一夜漬、糠味噌漬、麴漬、奈良漬)	二〇七
菓子	(金つば、中華、おこし、羊羹、金玉糖、薯蕷饅頭)	二一七
菓子	(櫻餅、田舎饅頭、砂糖漬、落雁)	二一七
ソース	(クリームソース、イエローソース)	二二三
カッレツ	(グリーンソース、ブラウンソース)	二二三
コロツケ		二二四
スチユ		二二五
グラタン		二二六
詰物料理		二二七
洋菓子	(ゼリー、ドーナツ、ワッフル、スポンヂケーキ、シュークリーム、アツプルバイ、ミルクキャラメル、シヤム)	二二八
飲料		
ストロベリー水		二三六
ストロベリーフィツプ		二三六
クラレツトボンチ		二三七

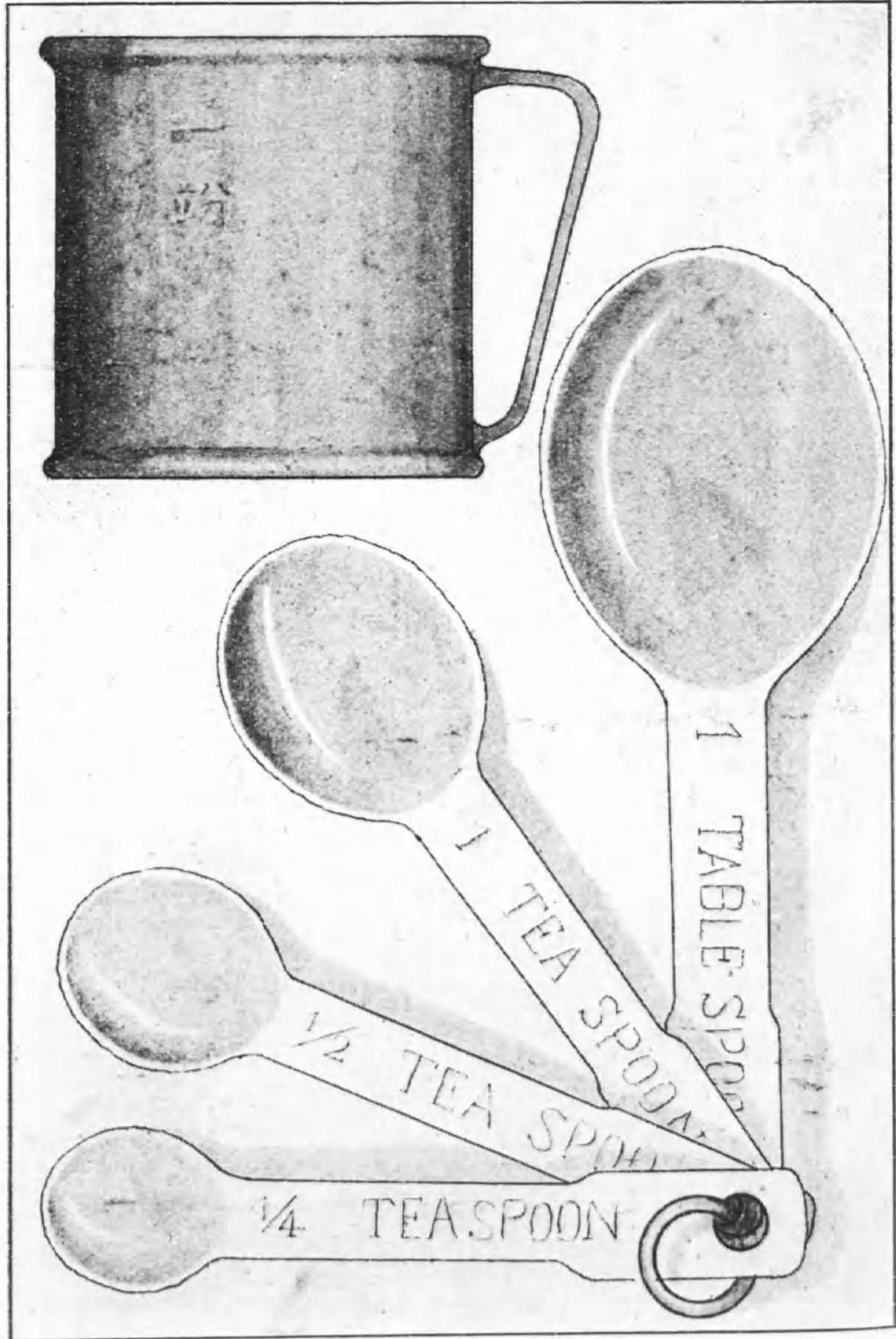
果物の調理

レモナーデ	二三八
ホツトレモン	二三八
焼林檎	二三九
林檎砂糖煮	二三九
サンマーオレンヂ	二四〇
ミルクバナナ	二四〇

支那料理

汁物	(蛤羹、八寶豆腐、清湯海參、清湯鮑魚)	二四一
酢の物	(拌三絲、豆腐皮拌蟹黃)	二四四
炒物	(青豆蝦仁、炒肉絲、炒魚片)	二四五
煮物	(紅燉牛肉、南煎丸子)	二四七
蒸物	(粉蒸豚肉、燒賣)	二五〇
揚げ物	(珍珠團)	二五一

(大物實) 粉一とソープス準標



附録目次
年中行事の献立

初午献立	二五三
花見重詰	二五三
初誕生日献立	二五四
精進料理	二五五
夏祭献立	二五六
うら盆の献立	二五七
月見料理	二五七
重陽の献立	二五八
秋祭の献立	二五八
夷子講献立	二五九
七五三の献立	二六〇
辨當料理	二六〇
献立表 (四季)	二六一
家庭料理週間献立	二六六

前

編

標準スプーン一匙の目方大約左の如し

品名	茶匙 <small>(すり)</small>	大匙 <small>(すり)</small>
荒鹽	三、〇瓦	一〇、〇瓦
燒鹽	二、五瓦	八、〇瓦
砂糖	二、五瓦	八、〇瓦
メリケン粉	二、〇瓦	六、五瓦
パン粉	三、〇瓦	一〇、〇瓦
片栗粉	二、五瓦	八、〇瓦
味の素	二、〇瓦	六、五瓦
芥子	一、三瓦	五、〇瓦
胡椒	一、五瓦	五、〇瓦
コーンスターチ	二、五瓦	七、五瓦
バター	五、〇瓦	一三、〇瓦

紅茶	一、五瓦	五、〇瓦
珈琲	二、〇瓦	六、〇瓦
コ、ア	一、五瓦	五、〇瓦
胡椒	三、〇瓦	一〇、〇瓦
苧の實	三、〇瓦	一〇、〇瓦
(其他)		
鶏卵	中一個	五〇、〇瓦
豆腐木綿	一丁	五〇〇、〇瓦
燒豆腐	一丁	三五〇、〇瓦
菊蕪	一枚	二〇〇、〇瓦
高野豆腐	一個	二〇、〇瓦
凍豆腐	一個	一、五瓦
角砂糖	一個	六、五瓦

第一學期

第一課

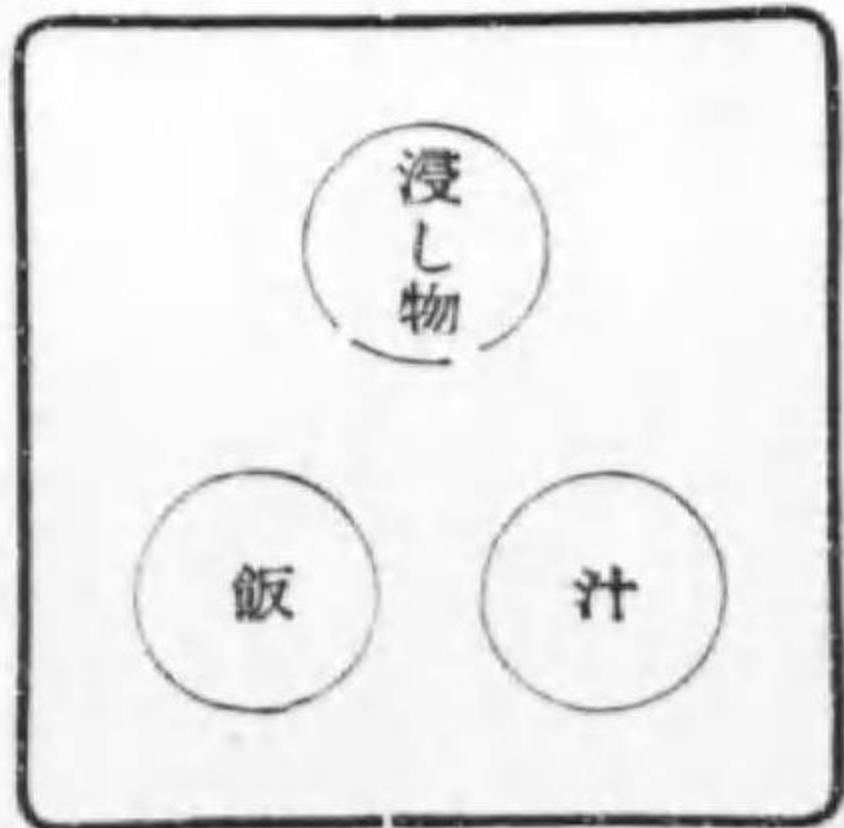
飯 (白飯)
味噌汁 (豆腐、葱)
浸し物 (蒟蒻草、花かつを)

○飯の炊き方

材料 米 七五〇瓦(約一立) 水 一、二立

方法

- 1 米を洗ひ箆に入れて水氣を切る。
- 2 釜に米と水とを入れ中央を少々低くして三十分位そのまま、おき火にかける。
- 3 火勢は衰へぬやう注意し沸騰をはじめたる時火力を減じて四―五分の後火を引き其儘十分



参考

間蒸らして後竈よりおろし五分位放置して飯櫃に移す。

- 1 多量の飯を炊く時は湯炊法によるをよしとす。
- 2 最後の火加減及蒸し方は米の分量及燃料によつて多少の差異あり。

○味噌汁

材料

白味噌各 七〇瓦 豆腐 半丁
 煮干 二〇瓦 葱 五〇瓦 (約二本)
 水 一立

方法

- 1 水を鍋に入れ火にかける。
- 2 沸騰したる時、煮干を入れ五分位の後すりたる味噌を入れる。
- 3 再び煮立ちたる時賽の目に切りたる豆腐を入れる。
- 4 下す間際に切りたる葱を入れ鍋を下し碗に盛る。

参考

あまり長く煮る時は水分蒸發して鹹味を増し、豆腐は硬くなる、又味噌は其種類多くして甘鹹一様ならず、又汁の實によりても薄め方に多少の加減を要す。

○浸し物

(青燐の仕方)

材料

蒟蒻草 三〇〇瓦 (三把) 醬油 〇、三盃
 鹽 三瓦 かつを 一〇瓦

方法

- 1 青燐の仕方
 - (イ) 蒟蒻草を洗ひかるく束ねて置く。
 - (ロ) 材料を被ふに十分な水を鍋に入れ沸騰したる時鹽を入れる。
 - (ハ) 鹽湯中に蒟蒻草を手早く根元の方より入れる。此際蓋をせず、材料が液面より出ぬやうにして約二分間熱し、ひきあげ冷水中に浸して急に冷す。

2 次に軽く搾りあげ根元を交互に揃へ四纏位に切りて盛りつけ、醤油の少量をかけて削りたる鰹(花かつを)を中央にもる。

第二課

櫻 飯
清 汁 (蒲鉾、三つ葉)
煮 附 (生節、ふき)

○櫻 飯

材	料	米	七五〇瓦			
				水	一、〇四立	
				酒	〇、八分	
				醤油	〇、八分	
				味の素	一瓦	

- 1 米をよく洗ひ筥に入れて水氣を切る。
- 2 釜に水、酒、醤油、味の素、米を入れ既習のとほりに炊く。

○清 汁

(煮出汁の取り方)

材 料

蒲鉾	七〇瓦 (半枚)	煮出汁	一立
三つ葉	三〇瓦 (一把)		
		醤油	〇、三盃
		鹽	二瓦

方 法

1 煮出汁の取り方

鰹節 二〇瓦 水 一立

(イ) 一番煮出汁 (清汁用)

沸騰したる湯の中に削りたる鰹節を入れて約一分間煮立たせ浮上りたる泡を掬ひとつて鍋を下し其煮汁を漉し取る。これを一番煮出汁といふ。

(ロ) 二番煮出汁 (煮物用)

漉し残りたる滓に前の半量の水を加へてよく煮出したるを二番煮出汁と云ふ。

2 鍋に煮出汁を入れ火にかけ沸騰したる時、鹽及醤油にて味をつけ、半月形に切りたる蒲鉾と三纏の長さに切り揃へたる三つ葉とを入れ煮立ちたる時食膳に供す。

参 考

清汁の味付は鹽味七八分醤油二三分の割合にするもよろし。

○煮 附

材 料

生節	三〇〇瓦	二番煮出汁	一 盃
		砂糖	一〇瓦
落	三〇〇瓦	生節の煮汁	一 盃
		二番煮出汁	一 盃

方 法

1 煮出汁と醤油及砂糖を鍋に入れ沸騰させ五切になしおきたる生節を入れて煮上げる。

2 露の葉を去り青燐でとし丁寧に取り皮を取り生節の煮汁に煮出汁を加へたるものにて味付をなし、長さ五糎位に切り揃へ生節に盛り合せ残りの汁を少しかけて出す。

注意

すべて煮物は醤油を控へ目に入れ終りに少し加へて味を調ふれば香味よし。

第三課

筍飯

清汁 (豆腐、おぼろ昆布、青海苔)

和へ物 (筍、烏賊、木の芽和へ)

○筍飯

材料

米 七五〇瓦

筍 五〇〇瓦

水 九盞

醤油 〇、五盞

酒 〇、五盞

水 一盞

醤油 〇、五盞

砂糖 五瓦

味の素 二瓦

下煮用

第三課

準備

- 1 米のとき汁を取り、鍋に入れて火にかける。
- 2 筍は皮のまま、縦割とし、米のとき汁の温湯となりたる時に入れて燂でる。
- 3 燂だりたる筍を充分水洗ひし、皮をとり小さき短冊切とす。

方法

筍を鍋に入れ、水、砂糖、醤油、味の素を加へて淡味をつける。

飯は既習の如く櫻飯に炊き其沸騰したる時筍を加へてよく蒸し、飯櫃に移す時にまぜる。

注意

筍と飯とまぜる時には杓子を縦に用ふ。

○清汁

材料	豆腐	半丁	おぼろ昆布	一五瓦	青海苔
	煮出汁	熱湯	一立	かつをぶし	二〇瓦
	鹽		二瓦	醤油	〇、四盃

方法

- 1 豆腐を切りおく。
- 2 既習の通り煮出汁を取り鹽醤油にて味をつけ豆腐を入れ一煮す。
- 3 これを椀に入れおぼろ昆布及青海苔を入れる。

○和物

材料	烏賊	二〇〇瓦	砂糖	八瓦
	筍	二五〇瓦	煮出汁	一、二盃
			醤油	〇、五盃
	ほうれん草	五〇瓦		
	白みそ	一五〇瓦		
	木の芽味噌	一〇瓦		
	砂糖	一三瓦		
	味淋	〇、五盃		

方法

- 1 燂でたる筍をよく水洗して皮を去り小さき短冊に切る。
- 2 烏賊は甲を去り胴を開きて墨袋をつぶさぬ様に足を抜き墨袋、臓腑を取り去り、よく水洗をなし程よく切り置く。
- 3 切りたる筍と烏賊とを、だし、砂糖、醤油にて下煮をなし置く。
- 4 ほうれん草の葉を青燂となしすり鉢に白味噌一五〇瓦の中大匙一杯位入れ木の芽を入れてすり、残りの味噌と砂糖、味淋を入れてよくする、かくする時は色よく出来る。
- 5 よくすりませたる中に筍と烏賊とを入れて和へる。

第四課

飯

(豌豆飯)

清

汁

(かき卵、海苔)

酢

の物

(胡瓜、章魚、めじそ)

○飯

材料	米	七五〇瓦	水	一、二立
	豌豆	二五〇瓦	鹽	一〇瓦

方法

- 1 米と豆とを洗ひ筥に揚げる。
- 2 釜に水、米、豆、及鹽を入れ白米飯の通りに炊き上げる。
- 3 飯櫃にうつす時豆を一樣によくまぜる。

○清汁

材料 鶏卵 一〇〇瓦 (三ヶ) 淺草海苔 半枚 (二、五瓦)

	煮出汁	水	一立
	味の素	二瓦	
	鹽	二瓦	
	醬油	〇、三粉	
葛	八瓦	水	〇、三粉

方法

- 1 水の沸騰したる時味の素、鹽、醬油にて味をつけ、水ときしたる葛をながしこみかきませながら透明になるまで煮る。
- 2 ときたる鶏卵を穴杓子にて細く流し入れる。
- 3 椀に盛りあぶりたる海苔を適宜に切り一枚添へる。

○酢の物

材料 胡瓜 三〇〇瓦 (中二本) 鹽 八瓦 (鹽採み用)

章魚 三〇〇瓦 めじそ 二瓦

三杯酢	酢	〇、五粉	砂糖	二五瓦
鹽	二瓦	味の素	二瓦	

方法

- 1 芽じそを水につけおく。
- 2 胡瓜は縦割となし(小さきものはそのままに)種子をとり薄く刻み、かるく鹽もみをなしよく水洗してかたくしぼる。
- 3 章魚は鹽にてよく揉み洗ひ、熱湯に鹽少し入れて燂で薄く削ぎ切りになし置く。
- 4 酢、砂糖、鹽、味の素にて三杯酢をつくる。
- 5 小鉢に胡瓜、章魚を盛り合せその上に芽じそをのせ。三杯酢を片側からながしこむ。

参考

三杯酢とは酢、砂糖（又は味淋）鹽（又は醤油）の三品をまぜて作りたるものを云ふ。
砂糖又は味淋を省きたるものを二杯酢と云ふ。
三杯酢は一度煮立て冷して用ふるもよし。

第五課

冷し素麵（さらしれぎ、わさび、三つ葉、さくらんぼ、淺草海苔）
みつ豆（赤豌豆、求肥餅、パイナップル、寒天、さくらんぼ、シロップ）

○冷し素麵

材料	素麵	二五〇瓦（五束）	葱	二〇瓦
	わさび	二五瓦（中一本）	三つ葉	一〇瓦
	さくらんぼ	十個	淺草海苔	五瓦（一枚）
	煮出汁	三坊	味の素	三瓦
	醤油	一坊	煮切味淋	〇、八坊

方法

1 水一、五立を煮立て沸騰したる時、素麵をばら／＼と入れ、煮立ちたる時さし水をなす。
二、三回さし水をくり返し軟らかになりたる時水に取り、水の冷たくなるまで水を取りか

へ笹にあけ置く。

- 2 既習の通り煮出汁を取り、味の素、醤油にて調味する。
- 3 わさびをおろし（わさびは皮を去り葉を去り葉付の方より廻す様にして細かく卸し庖丁の脊にて叩けば辛味強くなる。）海苔をもみ、葱は斜に刻み水にて充分さらし布巾にて水氣を切る。各々の品を小皿に盛り置く。
- 4 素麵を鉢に入れ冷水をそそぎ、三つ葉の葉とさくらんぼを浮かす。

○み っ 豆

材 料 赤豌豆 一四〇瓦

寒天	寒天	半本
水	二盞	
砂糖	八〇瓦	求肥餅 三〇個
バナナツプル	二切	さくらんぼ 十個
シロツブ（水 五盞	砂糖 二五〇瓦）	

方 法

- 1 シロツブは水に砂糖を加へ煮上りたるとき灰汁をすくひ取り適宜に煮つめよくさまし置く
- 2 水の煮立ちたる時、洗ひたる豌豆を入れさし水をなしつゝ文火にて腹の切れぬ様軟かに煮る。
- 3 寒天は洗ひて水に浸し水をしぼりて細かく千切り水と共に鍋に入れ沸騰せしめ寒天のとけたるとき砂糖を加へ裏漉して流し箱に入れ冷しかため一糎角に切る。
- 4 バイナツプルを程よく切る。
- 5 右の品々を器に盛りシロツブを掛けて出す。

第六課

アイスクリーム
淡雪羹

○アイスクリーム

材料	牛乳	五分	砂糖	一〇〇瓦
	卵黄	三ヶ	レモンエッセンス	數滴
	氷	四匁	荒鹽	二匁

方法

- 1 卵黄をよくとく。
- 2 牛乳を煮て砂糖を入れ、沸騰せぬ前に卵黄の解きたるものをながしこみ杓子にてまぜ、すこしどろつとなるまでたき、火からおろし裏漉にかけ之をさます。
- 3 さめたる中にレモンエッセンスを入れて器に入れる。

- 4 氷を割り、アイスクリーム器の外筒に氷及鹽を交互に入れて手早く攪拌器を廻し固める。

参考

香料としてバイナップル、バナナ、イチゴ等のエッセンスを用ふるもよし。

○淡雪羹

材料	寒天	一本	水	五分
	砂糖	二〇〇瓦	卵白	三ヶ
	レモンエッセンス	數滴	鹽	一瓦

方法

- 1 卵白を細かく泡立てる。
- 2 水の中に寒天を入れ、火にかけ沸騰せしめ、砂糖、鹽を加へて裏漉にする。
- 3 寒天を鍋に戻して文火にかけまぜながら浮き上る灰汁を掬ひとりて糸引き加減に煮詰め前に泡立てしたる卵白の中に寒天を徐々にながしこみ手早くまぜ、レモンエッセンスを加へて箱に流し固め適當にきる。

第二學期

第七課

小豆飯

清汁 (鶏肉、冬瓜)

茄子の田樂

○小豆飯

材料	米	七五〇瓦	小豆煮汁	一、二立
	小豆	二〇〇瓦	鹽	一二瓦

方法

1 水一、五立を煮立て、よく洗ひたる小豆を入れ、一度沸騰したる時煮汁を別器に移し、更に水一立を加へて腹の切れぬ程度に煮、箆にあげて置く。

2 別器にとり置きたる煮汁一、二立を釜に入れ、小豆、米、鹽を入れて既習の通りに炊き上ぐ。

参考

小豆の煮汁を色よくするには、杓子にて高き所より落し、空氣に觸れさせながら冷す。

○清汁

材料	鶏肉	一〇〇瓦	冬瓜	三〇〇瓦
	葛	五瓦	生姜	五〇瓦
			水	一立
			昆布	六〇瓦
			醬油	〇、二盃
			鹽	五瓦
			味の素	二瓦

煮出汁(昆布煮出汁) 一立

方法

第七課

- 1 沸騰せる湯の中に昆布を入れ一分間煮て昆布を引きあげる。
- 2 冬瓜の皮を去り適宜の大きに切り皮つきの方より切り目を入れ菊花切りになし燂でおく。
- 3 鶏肉に鹽を振り暫くおきて熱湯をかけ置く。
- 4 煮出汁に鹽と醬油にて味をつけ鶏肉と冬瓜とを入れ一煮立したる時、水溶きしたる葛を入れ、更に煮えたちたる時椀に盛り生姜の搾り汁を落して供す。

○茄子の田楽

材 料

茄子	四〇〇瓦 (中五個)	白味噌	一五〇瓦
砂糖	二五瓦	鶏卵	五〇瓦 (一個)
粉山椒	少々	罌粟の實	少々
胡麻油	少々		

方 法

- 1 茄子の皮を剥き縦に二つ切にし二本の串に刺す。
- 2 味噌を摺りて裏漉にかけ、砂糖を加へ火にかけてよく煉り、冷めたる後、鶏卵及び粉山椒

を入れてよく混ぜ置く。

- 3 茄子の両面に胡麻油を塗り、暫くおきたる後両面を焼き味噌を茄子の切口の方一面に塗りつけ、其の上に罌粟の實を少々ふりかけ火にかさして一寸焼き後串を抜く。

第八課

萩の餅 (餡、豆の粉、黒胡麻)
酢の物 (枝豆、大根おろし、三杯酢)

○萩の餅

材料	粳米	二五〇瓦	糯米	二五〇瓦
	水	七盃	小豆	三五〇瓦
	豆の粉	一五瓦	黒胡麻	一五瓦
	餡用	三〇〇瓦		
	砂糖	豆の粉用 一五瓦	鹽	五瓦
		黒胡麻用 一五瓦		餡用 三瓦
				豆の粉用 一瓦
				黒胡麻用 一瓦

方法

1 粳米及糯米をよく洗ひて、普通の通りに炊く。

2 小豆をよく洗ひて充分柔かく煮、箆に上げて水氣を切り搗鉢に入れてよく摺り、桶の上に箆をのせて其中に移し、水を注ぎながら漉し出し、箆に残りたる皮を捨て桶の中の小豆汁を布袋に入れて固く搾る、次に袋の中の漉粉を鍋に入れ、砂糖と鹽とを加へ文火にかけ飯杓子にて煉りながら煮つめる。

- 3 豆の粉に砂糖と鹽とを加へませ置く。
- 4 黒胡麻を炒り搗鉢に入れてよく摺り砂糖と鹽とを加へ尙よくすりませで置く。
- 5 飯を摺木にて搗き適當な大きに丸め、餡、豆の粉、黒胡麻をそれ〴〵つける。

○酢の物

材料	枝豆	一〇〇瓦 (莢附二〇〇瓦)	大根	一五〇瓦
	酢	〇、五盃	砂糖	一〇瓦
	鹽	一〇瓦 (おろし用)	醤油	少々
		枝豆ゆで用 七瓦		
	味の素	一瓦		

方法

- 1 枝豆をよく洗ひ青燥でにして皮を去る。
- 2 大根をよく洗ひ卸金にておろし軽く水を搾り置く。
- 3 酢、砂糖、鹽、味の素、醬油をませ合せ、枝豆と大根おろしとを入れてよく混ぜる。

第九課

飯
フ ラ イ (鯖、馬鈴薯、パセリ)
サ ラ ド (トマト、胡瓜、鶏卵)

フライ

材料	鯖	四〇〇瓦	鶏卵	五〇瓦 (一個)
	メリケン粉	二五瓦	胡麻油	五瓦
	パン粉	二五瓦	鹽	五瓦
	胡椒	少々	パセリ	少々
	馬鈴薯	四〇〇瓦		

方法

- 1 鯖を三枚に卸し適宜の數に切り鹽、胡椒をなし暫くしてメリケン粉、鶏卵、パン粉を順次

につける。

- 2 フライ鍋に油を熱し（鹽一つまみ落して加減を見る）鯖を入れ狐色に揚げ、油を切る。
- 3 馬鈴薯は皮をむき小なれば二つ、大なれば四つ位に切りて燂で軟かになりたる時、湯をすて鹽、胡椒にて味をつけ弱火にかけて鍋をふりて粉吹とする。
- 4 皿に鯖、馬鈴薯、バセリをつけ合せてウイスターソースを添へて供す。

注意

油には火の入り易きものなれば、充分注意をなし、若し火の入りたるときは直ちに青菜を投げ入れて消し止むるやう豫め用意をなしておくもよし。

○サラダ

- 材料
- | | | | |
|-----|----------|----|------|
| トマト | 二〇〇瓦（二個） | 胡瓜 | 二〇〇瓦 |
| 鶏卵 | 二〇〇瓦（四個） | 玉苺 | 五〇瓦 |

方法

- 1 トマトは熱湯をそそぎ直に冷水に浸し皮を剥き薄く輪切りとし、胡瓜は小口よりきざみて

鹽水につけ、鶏卵は燂で、皮をむき輪切となしおく。（鶏卵は湯の沸騰したる後一五分間位煮る）

- 2 玉苺は一枚づゝ剥がしてよく洗ひ布巾にて水氣を切り皿にしき前の品々を體裁よく盛りソースをかける。

ソースの作り方（フレンチドレッシング）

- 材料
- | | | | |
|-------|------|----|------|
| オリーブ油 | 〇、五盞 | 酢 | 〇、二盞 |
| 鹽 | 少々 | 胡椒 | 少々 |

方法

オリーブ油を鉢に取りて鹽、胡椒を混ぜ、西洋酢を加へてよく交ぜる。但しマヨネーズソースを用ふるもよし。

第十課

松茸飯

清汁 (海老、松茸、三つ葉)

焼松茸 (松茸、二杯酢)

○松茸飯

材料 米 七五〇瓦 松茸 二〇〇瓦

水 九盞 酒 〇、五盞

醤油 〇、七盞 味の素 二瓦

方法

1 松茸は石附をとり鹽水につけ、手早く砂と塵を洗ひ適宜に切りおく(長さ二糎、厚さ三糎位)

2 米は既習櫻飯の如く仕立て、煮立ちたる時松茸を入れて普通に炊き上げ飯櫃に移す時に松

茸のよくまざるやうにする。

参考

1 松茸を減じ薄油揚一枚位を細く刻みて入るゝもよし。

2 櫻飯をたき、別に松茸の煮附をつくりて混ぜるもよし。

○清汁

材料 海老 三〇〇瓦 (五尾) 松茸 五〇瓦 (小二本)

三つ葉 五〇瓦 (一把) 煮出汁 一立

醤油 〇、三盞 鹽 二瓦

方法

1 海老は熱湯に鹽一つまみを加へて燂で、後尾を残して頭及び殻を去り、脊に淺く庖丁を入れて脊腸を取り置く。

2 三つ葉を洗ひざつと燂で水に取り、組違へて長さ三糎に切る。

3 松茸は前の如く洗つて丸のまま、縦にうすく切る(松茸は吸物の場合は蕾を用ふる方風味よ

- しよ)
- 煮出汁に味をつけ松茸を入れ一煮立ちしておろす。
 - 椀に海老三つ葉を盛り、清汁を注ぐ。

〇焼 松茸

材料 松茸 三〇〇瓦
美濃紙 二枚

二杯酢 〇、三勺
酢 〇、三勺
柚子 一個
醤油 少々

方法

- 松茸は前の如くして洗ひ紙に包みて濡し、熱き灰、又は天火の中にて蒸焼にし柔かくなりたる時取り出して紙を去り、手にて裂きて皿にもり熱きうちに、二杯酢をかけて供す。
二杯酢(酢に柚子のしぼり汁と醤油を加へる。)

注意

柚子は軽く一度だけ搾る。

第十一課

五目飯 (胡蘿蔔、牛蒡、蒟蒻、鶏肉、三度豆)

清汁 (豆腐、しめじ)

酢の物 (菊菜、胡麻酢和)

〇五目飯

材料 米 七五〇瓦
水 九勺

鶏肉	五〇瓦	味淋	〇、三勺
胡蘿蔔	五〇瓦	醤油	〇、三勺
蒟蒻	一二〇瓦(き丁)	煮出汁	二勺
牛蒡	一〇〇瓦	煮汁	〇、七勺
三度豆	一〇〇瓦	醤油	八瓦
		砂糖	

方法

- 1 鶏肉を細かく切り、味淋、醤油を煮立てたる中に入れて、ざつと煮上げ汁氣を切り置く。
- 2 胡蘿蔔は長さ二糎の織切とす。
- 3 牛蒡は皮をこそげ取り、こまかき笹がきにして水につけ灰汁をぬき置く。
- 4 蒟蒻は燂で、洗ひ、胡蘿蔔と同形に切り置く。
- 5 三度豆は筋をとり青く燂で後織切とす。
- 6 鍋に胡蘿蔔、牛蒡、蒟蒻を入れ、だしを加へて柔く煮、砂糖、醤油（鶏肉を煮たる残り汁をも加ふ）を入れ味をつけ汁氣を切り置く。
- 7 釜に米と水と具の煮汁を加へて普通の飯の如く炊き上げ水の殆んど引きたる頃、前に用意したる具を上へのせ更に五分間程蒸らして火をとめ、お櫃に移す時よくませ合す。

○清 汁

- 材料 豆腐 半丁 八〇瓦
 柚子皮 少々 しめじ

- 煮出汁
 一立 醤油 〇、三拵
 鹽 二瓦
 味の素 二瓦

方法

- 1 しめじは石付きを去り手早く洗ひ置く。
- 2 豆腐は二糎角に切り置く。
- 3 煮出汁の煮立ちたる時しめじと豆腐を同時に入れ豆腐の浮くを度として鹽、醤油、味の素を加へて煮立たす。

○酢 の 物

- 材料 菊菜 四〇〇瓦 酢 〇、五拵
 黒胡麻 二五瓦 砂糖 二五瓦
 三杯酢 鹽 二瓦

方法

- 1 菊菜を洗ひさつと燻で水につけ後よく搾り長さ二匁に切る。
- 2 胡麻を炒りて充分摺る。三杯酢を加へすりのばし菊菜を和へる。

第十二課

大根料理

のっぺい汁

鶏肉そぼろかけ

鳴門巻大根

〇のっぺい汁

材料	大根	五〇瓦	胡蘿蔔	五〇瓦
	里芋	五〇瓦	牛蒡	五〇瓦
	椎茸	一〇瓦	薄油揚	三枚
	葛	一〇瓦		
煮出汁	一立		醤油	〇、五盃
			味の素	二瓦

方法

- 1 大根は短冊、胡蘿蔔は銀杏切、里芋は小口切とす。
- 2 牛蒡は笹缺きにしあくを抜き置く。
- 3 椎茸は温湯にて洗ひ軸をとり水につけ置き軟くなりたる時織切になす。
- 4 薄油揚は熱湯を注け油抜きをなし織切になす。
- 5 既習の通り煮出汁を取り牛蒡、里芋、大根、胡蘿蔔、椎茸、薄油揚の順に入れ、野菜の軟くなりたる時味をつけ水どきしたる葛を流し込みて一煮する。

○鶏肉そぼろかけ

材料

大根	五〇〇瓦	煮出汁	三勺
煮出昆布	五〇瓦	鶏肉	一〇〇瓦
鹽	五瓦	味淋	〇、三勺
水	(大根がかぶる位)	醬油	〇、三勺
		片栗	一〇瓦

方法

- 1 大根は二糎厚さの輪切となし、丸むきにし面を取る。
- 2 鍋に出し昆布を敷き其の上は大根を並べ水を入れて火にかけ、一度煮立ちたる時文火にして大根の充分軟くなるまで煮る。
- 3 別に煮出汁、味淋、醬油を煮立て挽き肉を入れて掻きませ一煮立したる時、溶きたる片栗を入れて充分に混ぜ火の通りたる時に鍋をおろし前の大根を皿に盛りその上に之を掛けて出す。

○鳴門巻大根

材料

大根	二〇〇瓦	三杯酢	〇、五勺
饅	一五〇瓦	砂糖	二五瓦
鹽	八瓦	鹽	二瓦
生姜	一〇瓦	甘酢	一勺
		砂糖	二五瓦

方法

- 1 大根を四―五幅の桂むきにし長さ一〇糎位に切り鹽をなし能く洗ひて甘酢につけ置く。
- 2 生姜は洗つて皮をむき細き織に打ち水にさらし置く。
- 3 鮓に薄鹽をなし大根と共に甘酢に暫くつけ置き薄くそぎ切りにす。
- 4 大根をひろげ、鮓、生姜數本を芯にして手際よく巻き、適宜に切りて器に盛り、三杯酢をかける。

第十三課

正月料理 (其の一)

雑煮 (餅、鶏肉、大根、牛蒡、人参、小芋、若菜等)

附 味噌雑煮

煮物 (梅鱈、竹輪、牛蒡、蒟蒻、大根、人参、小芋、焼豆腐等)

御祝儀物 (黑豆、田作、数の子、酢牛蒡)

○雑煮

餅 (切餅又は丸餅)	四〇〇瓦 (一〇個)	鶏肉	一二〇瓦
大根	五〇瓦	人参	二〇瓦
牛蒡	三〇瓦	小芋	一〇〇瓦
若菜	二〇瓦		

方法

- 1 だし昆布を水と共に鍋に入れ、沸騰後十分位して昆布を引きあげ鯉節を加へ、一煮立ちしたる後火より下し濾して用ふ。
- 2 大根、人參、牛蒡を織切（短冊又は銀杏切）としさつと燂でる。
- 3 小芋はよく洗ひ皮をむき適當に切り燂でる。
- 4 若菜は青燂とし、水に浸し引揚げて三糎位に切る。
- 5 餅を焼く。
- 6 煮出汁に醤油と鹽とにて味をつけ鶏肉其の他の野菜を入れ一煮したる時に餅を入れ直ちに若菜を添へて椀に盛る。

参考

- 1 餅は湯煮し置きたるものを椀に盛り汁をかけるもよし。
- 2 味噌雑煮は大根、人參、其の他の野菜を用ひて、味噌仕立になす。

○煮

材料

竹輪	一〇〇瓦（一本）	煮出汁	三笏
蒟蒻	一五〇瓦（丸きもの一本）		味淋
大根	二〇〇瓦	砂糖	五瓦
人參	一〇〇瓦	酒	〇、五笏
小芋	二〇〇瓦	味の素	二瓦
牛蒡	一〇〇瓦	醤油	〇、五笏
		鹽	五瓦
棒鯉（漬けたるもの）	一〇〇瓦	煮出汁	五笏
		砂糖	一〇瓦
		醤油	〇、五笏

方法

- 1 棒鯉を長さ三糎、巾一糎半位に切り充分湯煮す。
- 2 鍋に棒鯉を入れ煮出汁を入れて軟かくなるまで煮、味淋、砂糖、醤油を加へて文火にして

よく煮込む。

3 竹輪を斜に輪切とす。

4 蒟蒻を燻で、輪切とす。

5 大根、人參を適當に切りざつと燻でる。

6 小芋を丸のまま又は二つ割にして燻でる。

7 牛蒡の荒皮をこさげ亂切にし灰汁を抜き燻でる。

8 鍋に煮出汁、砂糖、酒、味の素、醤油、鹽を入れ、蒟蒻、大根、人參、竹輪、小芋の順序に入れて充分煮込む。

9 右の煮汁にて牛蒡の味をつける。

参考

棒鱈の乾物は一晝夜位白水に浸し置けばよし。

○御祝儀物

(一) 田作

材料

田作 一〇〇瓦

味淋

一盃

醤油 〇、四盃

方法

1 田作を焦げぬ程度に程よく炒り置く。

2 鍋に煮切味淋を作り醤油を加へ、絶えずまぜながら煮つめ汁に粘氣の附きたる頃炒りたる田作を入れ汁のなくなるまで煮つめる。

参考

蕃椒、水飴、砂糖を混じて用ふるもよし。

(二) 數の子

材料

數の子(水に浸したるもの) 二五〇瓦

鹽 二瓦

醤油 〇、五盃

味淋 〇、五盃

方法

1 數の子を充分鹽もみし皮を去り、よく洗ひ水氣を切り適宜の大きに削ぎ切にす。

2 醤油、味淋を一度沸騰させ充分冷したる後に醤油洗ひしたる数の子を入れ四、五時間の後花かつをを振りかけて食膳に供す。

参考

- 1 乾数の子は、白水に浸し時々水を取かへ、三四日経て用ふ。
- 2 鹽数の子は、水を再々取かへて充分に鹽抜きをして用ふ。

(三) 黑豆

材料

黑豆	一五〇瓦	鹽	八瓦	調味用	三瓦
				鹽水用	五瓦
砂糖	一〇〇瓦				

方法

- 1 黑豆をよく洗ひ、前日より豆の二倍程の水に、鹽五瓦を加へたるものに浸し置く。
- 2 浸したる豆を再び洗ひ水約二倍ほどを入れ落し蓋をして文火にて軟くなるまで煮る。
- 3 軟くなりたる時、砂糖を入れて充分煮含め鹽を加へ煮あげる。

参考

- 1 水に浸さず二倍量の水にて軟かになるまで煮て時々さし水をし、味附をなすもよろし。
- 2 凍蒟蒻、勝栗等を一緒に煮込むもよし。
- 3 豆を軟かく煮て、水、砂糖、鹽を煮立てたる中に浸して味をつくるもよし。

(四) 酢牛蒡

材料

牛蒡	三〇〇瓦	酢	〇、五盃
砂糖	二五瓦	白胡麻	二〇瓦
鹽	二瓦		

方法

- 1 牛蒡は既習の通り洗ひ、長さ五厘位に切り適當に縦わりとして水に晒し、ざつと燂でる。
- 2 胡麻は既習の通り摺り酢、砂糖、鹽を加へ右の牛蒡にかける。

参考

青のり、又はケシをふりかけてもよし。

第十四課

正月料理 (其の二)

- 一の重 鯛生酢 (鯛、人參、燕膏、芽紫蘇、松葉昆布)
- 二の重 焼物 (鮭黄味焼、いかの松笠焼、守口大根甘酢)
- 三の重 口取 (梅花玉子、青竹昆布卷、花海老、末廣松茸、きんかん照煮)
- 與の重 甘煮 (鶏肉、慈姑、牛蒡、青豆、人參)

〇鯛の生酢

材料	鯛切身	二〇〇瓦	鹽	五瓦
			酢	〇、四盃
	人參	五〇瓦	鹽	三瓦
			酢	〇、六盃
	燕膏	五〇瓦	砂糖	一五瓦

めじそ	二瓦
青板昆布	五〇瓦
上等煮出昆布	幅 一〇厘
	長さ 二〇厘
	一枚

方法

- 1 鯛の皮を剥ぎ紙鹽(美濃紙にて魚を包み両面に鹽を振りかけること)をなし置く。
- 2 鹽のとけたる時、紙をはがし、酢の中に二〇―三〇分間位浸したる後引揚げて綺麗にふきたる昆布に包み輕き壓石をなし、三〇分位の後(味のつきたる頃)刺身になす。
- 3 人參と燕膏を織切にしたるものを鹽揉みし能く水をしぼりて三杯酢に浸す。
- 4 めじそを叮嚀に水洗し置く。
- 5 松葉昆布は、青板昆布を長さ三厘巾五耗位に切り缺を入れて松葉の形とす。

盛り方順序

重の中に裏白を敷きて松葉昆布をふり、その上に生鮮を一人分づゝに分ちて體裁よく盛り、野菜を取り合す。

〇焼物

材料

鱈(切身)	三〇〇瓦(五切)	鹽	五瓦
卵黄	二五瓦(一ケ)	味淋	〇、一盪
醬油	〇、五盪	味淋	〇、五盪
酢	〇、二盪	砂糖	一五瓦
鹽	一瓦	守口大根	五〇瓦

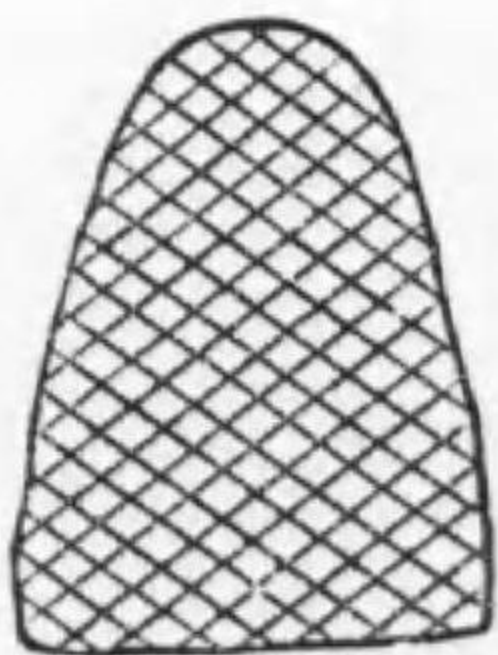
烏賊

三〇〇瓦(一ツ)

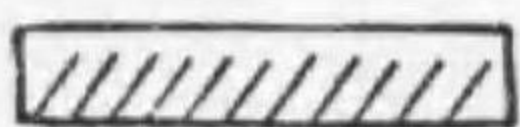
方法

1 鱈の切身に鹽をなし、二〇分位の後ざつと水洗ひして金串にさし、両面を焦さぬ様に焼き最後に味淋にて伸ばしたる黄味を身の方にぬりて乾かし、温き間に

圖一第



圖二第



串を抜き去る。

2 烏賊は既習の通り庖丁して、綺麗に水洗ひし薄皮を剥ぎ、第一圖の如く庖丁を入れ置く。

庖丁は第二圖の如くそぎ身をなすやうに斜に入れる。

3 烏賊を串にさし、切目を入れたる方より両面を焦さぬ様に焼き、準備したる掛汁を二―三度かけて照を出す(掛汁は味淋、醬油同量を鍋に入れて文火にかけ半量に煮詰める)温き間に串より離し一人前二切の割合に切る。

4 守口大根は前日よりざつと乾してよく洗ひ、五厘位に切り三杯酢に浸し置く。(大根は乾さず用ふることもあり)

盛り方

前と同様に裏白を敷きて三品を體裁よく盛る。

〇口取

(一) 梅花玉子

材料

鶏卵	五〇〇瓦	砂糖	六〇瓦	黄味	三五瓦
			白味	二五瓦	

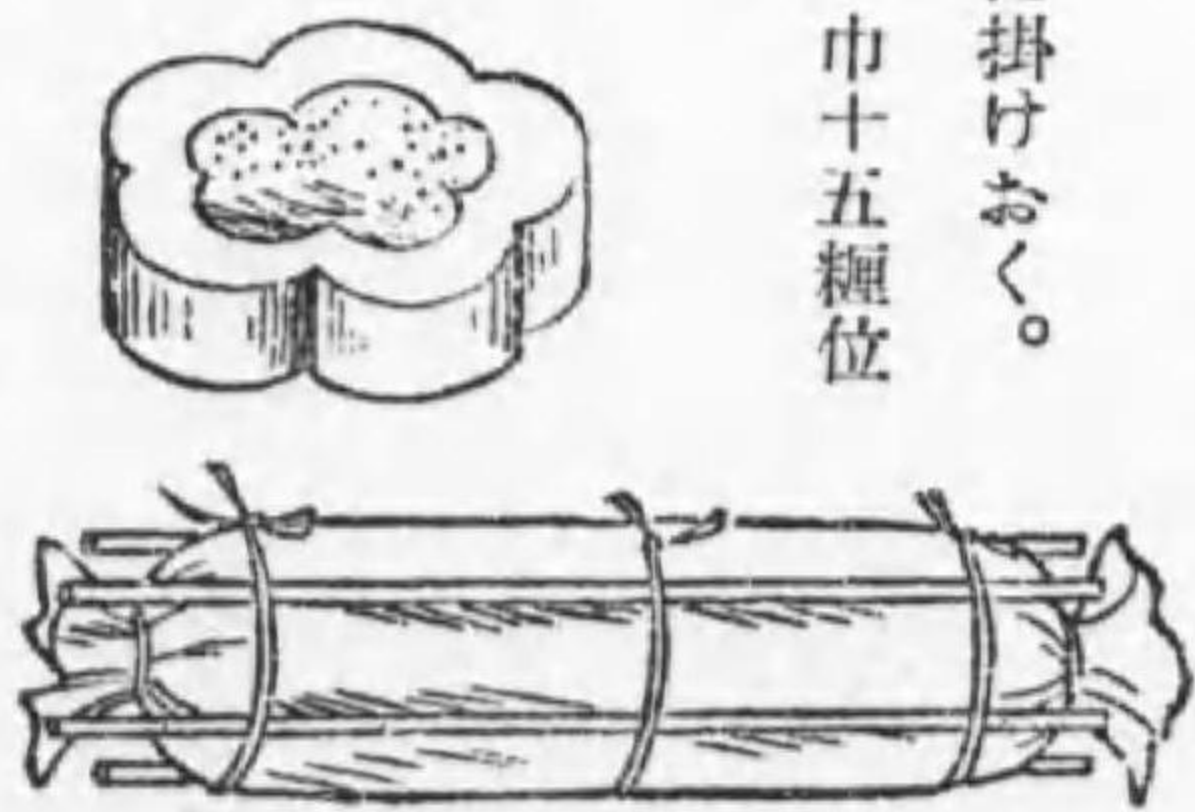
鹽 四瓦 (黄味 二瓦 白味 二瓦)

方法

- 1 鶏卵を全熟にして皮を剥ぎ、黄味と白味とに分けて別々に裏漉に掛けおく。
- 2 黄味と白味に砂糖と鹽を交ぜ置き、布巾の上に白味を厚さ一匁、巾十五匁位に平に擴げ、黄味を棒状になして手前より三匁位の所にのせ白味にて巻き(布巾と共に)布巾の兩端を括り、圖の如く五本の箸を當て括りて梅花の形を作り、其儘蒸籠に入れて二〇分間位蒸して取出し、冷めて後布巾を去り厚さ一匁位に切る。

参考

梅花玉子は燂で玉子の兩端を切りて三個位繼ぎ合せ、布巾にて巻き箸を當て、前の如く梅花の形に作る簡單なる方法もあり、又白味に食紅をつけて紅梅を作り紅白取合せてもよし。



(二) 青竹昆布巻き

材料 青板昆布 二〇瓦 (長サ十匁位のもの五枚)

燒き沙魚	四〇瓦 (五尾)	煮切味淋	〇、五匁
干瓢	少々	醬油	〇、五匁
		砂糖	四〇瓦
		昆布浸汁	三匁

方法

- 1 昆布を手早く洗ひて水四匁位の中に軟かになるまで浸し置く。
- 2 沙魚を洗ひて昆布にて巻き、干瓢にて二個所を括り鍋の中に入れ、昆布を浸したる水を入れ、落蓋をなし文火にて充分軟かくなるまで煮たる後、味淋、砂糖、醬油を加へて味を調へ、皿に盛る時中央を斜に切りて竹形になす。

(三) 花 海 老

材料	車海老	三〇〇瓦 (五尾)	煮出汁	一匁
			砂糖	一〇瓦
			鹽	二瓦

方法

- 1 海老は既習の通り燻で尾を残して殻を去り背を開き中央に少し切目を入れ、これに尾を通して形を整へ、煮出汁に砂糖、鹽を加へ淡味をつける。

(四) 末廣松茸

材料 松茸(罐詰) 一〇〇瓦(五ツ)

織切昆布 五本

煮出汁 一拵
 醤油 〇、二拵
 砂糖 一〇瓦

方法

- 1 松茸を罐より出して熱湯を通し、根元を残して圖如く切目を入れる。
- 2 煮出汁の中に松茸を入れ砂糖、醤油にて味をつけたる後、松茸の頭の方に金串にて穴を明け、これに昆布を通して両端を結び圖の如く末廣に開きて皿に盛る。



(五) 金柑照煮

材料 金柑 一五〇瓦(十五個)

砂糖 一〇〇瓦
 水 〇、五拵

方法

- 1 金柑を洗ひ、針にて所々をつき文火にて燻で、酸味を取るために水に浸し置く、後周圍に縦に五つ六つ切目を入れ種を去る。
- 2 砂糖に水を加へて文火にかけ、砂糖の溶けたる時金柑を入れて氣永く照の出るまで煮る。(砂糖は糸引く位になる)

参考

金柑の酸味と苦味を除くには燻でたる後一夜間水に浸しおき、翌日更に水を更へて燻でること一、二回の後前の如く味をつけて煮ればよろし。

〇甘 煮

材 料

鶏肉	二〇〇瓦	煮出汁	三份
牛蒡	二〇〇瓦	砂糖	二〇瓦
人參	二〇〇瓦	味淋	〇、五份
葱姑	二〇〇瓦(十個)	醤油	〇、五份
青豆	一〇〇瓦	鹽	二瓦

方 法

1 牛蒡を洗ひて駒の瓜に切り燻でる。葱姑は燻で、皮を剥き適當に切る。人參は賽の目に切り置く。青豆は罐より出し熱湯を掛け置く。

2 鍋に牛蒡、葱姑、人參を順次に入れ、煮出汁を注ぎて煮、人參の軟くなりたる時、砂糖、味淋、醤油、鹽を加へ一煮したる時鶏肉を入れ、再び煮立て最後に青豆を入れて煮上げる

附

一、味噌漬

魚の切身に鹽を強くなして一、二時間置き、水洗ひしてよく水氣を拭ひとり次の如き味噌につけ三、四日の後に用ふ。

焼き方は味噌を濡れ布巾にてよく拭ひとり、串にさして焦げぬやう遠火にて屢々返しながら焼けば照出でて美しくなる。

味 噌

- 1 白味噌と甘酒とを半々に合せたるもの。
- 2 白味噌に味淋少々を加へたるもの。
- 3 永く持たせるには味噌に鹽を加へ置く。赤味噌に漬けるもよし、漬ける魚を美濃紙、或はガーゼに包み置けば取出す時に都合よろし。

二、屠蘇酒のつくり方

屠蘇を味淋か又は酒に氷砂糖を加へたるものに暫く浸し置きて、香の移りたる時に御祝儀として用ふ。

三、屠蘇酒の御香としては鰯、へぎかつを、昆布等を用ふ。

四、福茶のつくり方

茶吞茶碗に小梅二個と、昆布(結び昆布又は細く切りたるもの二つ)とを入れ上より煎茶を注ぎ入れて用ふ。

第三學期

第十五課

茶碗蒸 (百合根、蒲鉾、椎茸、三ツ葉、穴子)
 和 (蒟蒻、人參、木耳、烏賊の足、大根)
 煮物 (烏賊、小芋、きりざや)

○茶碗蒸

材料

百合根	五〇瓦	蒲鉾	六〇瓦	椎茸	一〇瓦	穴子	一〇〇瓦	鶏卵	一五〇瓦 (三ヶ)
								煮出汁	鶏卵ノ四―五倍量
								砂糖	一〇瓦
								煮切味淋	〇、三粉
								醬油	〇、三粉
								鹽	二瓦
								味淋	〇、二粉
								醬油	〇、一粉
								鹽	二瓦

三ツ葉 三〇瓦

方法

- 1 百合根を一枚づゝはがして洗ひ、さつと燻でる。
- 2 かまぼこは適當に切り置く。
- 3 椎茸は溫湯にて洗ひ、軸をとり水につけ、後柔かく煮て醬油、砂糖にて淡味をつけ置く。
- 4 穴子は附焼になし置く。
- 5 三ツ葉は三糊位に切り置く。
- 6 煮出汁をとつて冷し置く。
- 7 鶏卵をよくほどこき煮出汁、煮切味淋、醬油、鹽を加へてよく攪きまぜる。
- 8 右の材料を茶碗の中に適當に入れ、玉子汁を注ぎ込み、蒸籠の蓋をすらして約十五分間蒸し、玉子汁の固まるを度として取り出し蓋をなして供す。

参考

椎茸を鉢に入れ白砂糖茶匙一杯を加へ微溫湯を注ぎ軟かにするもよろしい。

〇白和

材料

蒟蒻 二〇〇瓦(二丁)
 人參 五〇瓦
 木耳 一五瓦
 烏賊のあし 二〇〇瓦
 大根 五〇瓦

白胡麻 二五瓦
 豆腐 半丁
 酒 〇、三分
 砂糖 三〇瓦
 味の素 一瓦
 鹽 二瓦

下煮用
 砂糖 二〇瓦
 鹽 二瓦
 水 〇、五分
 醤油 〇、三分

方法

- 1 蒟蒻を水より燂で織切にす。
- 2 木耳を洗ひ温湯に浸し織切にす。
- 3 人參大根を織切にす。

- 4 烏賊のあしは薄皮を剥ぎ一握位に切り置く。
- 5 右の材料を鍋に入れ、水、砂糖、醤油、鹽を入れて下煮す、
- 6 胡麻を洗つて炒り直ちに摺りつぶす。
- 7 豆腐を布巾に包み搾りて摺りたる胡麻の中に入れよく摺りませる。
- 8 次に酒、砂糖、味の素、鹽を入れてよくすりませ、先に下煮しおきたる材料を入れてよく和へる。

〇煮物

材料

烏賊 三〇〇瓦 — 醬油 一湯
 味淋
 小芋 三〇〇瓦 — 煮出汁 一、五分
 砂糖 〇、二〇瓦
 醤油 〇、三分
 きぬさや 一〇〇瓦 — 烏賊煮汁残り 砂糖一瓦

方法

- 1 烏賊は既習の通りに料理し胴の皮を剥ぎ既習松笠烏賊の如く庖丁を入れ置く。
- 2 醤油と味淋とを鍋に入れ沸騰したる時烏賊を入れ暫くして穴杓子にて搦ひあげ煮汁を煮つめて又烏賊を入れ今一度これを繰り返して煮上げる。
- 3 小芋の皮をむき鹽もみして燻でよく洗ひてぬめりをとり煮出汁、醤油、砂糖にて味をつける。
- 4 きぬさやは筋を去り青燻となし、烏賊の煮汁に砂糖を加へ沸騰したる時きぬさやを入れて味をつける。

第十六課

さつま汁 (豚肉、牛蒡、胡蘿蔔、葱、甘藷)

煮物 (海老の丸、筍、青豆)

酢の物 (酢蓮)

○さつま汁

材料	豚肉(又は鶏肉)	二〇〇瓦	牛蒡	五〇瓦
	胡蘿蔔	一〇〇瓦	葱	一〇〇瓦
	甘藷	一〇〇瓦	水	一立
	白赤味噌各	七〇瓦	醤油仕立の場合 醤油	〇、五分

方法

- 1 胡蘿蔔は銀杏切、甘藷は亂切、葱は二握位の小口切にす。

- 2 牛蒡は笹缺きにしあくを抜き置く。
- 3 肉は細切にする。
- 4 摺りたる味噌を水にてのばし、肉、牛蒡、胡蘿蔔、甘藷を入れ全部が軟かくなるまで煮込む。
- 5 最後に葱を入れ一煮し椀に盛りて供す。

〇煮 物 (海老の丸、筍、青豆)

材料	筍	三〇〇瓦	煮出汁	二盃
	青豆	一〇〇瓦	味淋	〇、三盃
	芝海老	四〇〇瓦	砂糖	五瓦
	鹽	一瓦	醬油	〇、三盃
	葛	一〇瓦	葛	五瓦

方法

- 1 芝海老の皮を去り鹽水にて洗ひ、水氣をよく拭ひ充分細かく叩き、よく摺り、鹽、葛を加

へて摺り混ぜ、直径二糎位に丸め熱湯にて燻で置く。

- 2 筍を亂切りになし、青豆はざつと熱湯をかけ置く。
- 3 煮出汁に味付けし、右の三品を入れて煮込み水どきしたる葛を加へて一煮す。

〇酢 の 物

材料	蓮根	三〇〇瓦	酢	〇、五盃
			砂糖	二五瓦
			鹽	二瓦
			味の素	二瓦

方法

- 1 蓮根は皮を去りうすく切りざつとゆでおく。
- 2 酢砂糖鹽をよくまで合せその中に蓮根をつける。

参考

蓮根をゆでる時、酢少量を入れるれば色白くなる。

第十七課

ライスカレー
オムレツ
コーヒ―

○ライスカレー

材料	米	五〇〇瓦	水	六盃
	牛肉	二〇〇瓦	玉葱	一〇〇瓦
	人参	一〇〇瓦	馬鈴薯	一〇〇瓦
	青豆	一〇〇瓦	スープ	八盃
	鹽	四瓦	バター	一〇瓦
	胡椒	少々	メリケン粉	二〇瓦
	カレー粉	七瓦		

方法

- 1 飯を炊き、スープを取る。
- 2 青豆に熱湯をかけ、牛肉、人参、馬鈴薯、玉葱を適當に切り置く。
- 3 フライパンにバターを融し牛肉を入れていためる。次にステウ鍋にバターをとかしメリケン粉を加へて色の付くまでいたためカレー粉を加へスープを徐々に加へて延ばし牛肉、野菜を入れ煮込みたる後鹽、胡椒にて味をつけ、鍋をおろす前に青豆を入れる。(カレーソース)
- 4 皿に飯を盛り其の上に右のカレーソースをかけて供す。(卵を一個割りて入れるもよし)

○オムレツ

材料	鶏肉(ひき肉)	一〇〇瓦	玉葱	七〇瓦
	鶏卵	五〇〇瓦	牛乳	〇、五盃
	バター	三〇瓦	パセリ	少々
	鹽	二瓦	胡椒	少々

方法

- 1 フライ鍋にバターを融し細に切りたる玉葱をいため、軟かになりたる時挽き肉を入れていため、鹽胡椒にて味をつける。
- 2 鶏卵をよく解きて牛乳を加へ鹽、胡椒を入れて味をつけ、前にいたためたる肉、玉葱を混ぜ五つに分ち置く。
- 3 フライ鍋にバターをとかし一人前の分量を入れて焼き、半熟になりたる頃二つに折りて形をととのへ一度かへして皿にとりバセリを附合せとす。
但し鶏卵を先きに半熟にやき肉の中に包みてもよし。

参考

オムレツを焼くときはバターの代りにサラダ油を用ふれば焦げつくこと少し。

オムレツ

材料	コーヒー	三〇瓦(大匙五杯)	熱湯	七杯
	牛乳	二杯	角砂糖	一〇個

方法

コーヒーポットにコーヒーを入れ熱湯を注ぎ火にかけ沸騰したる時に直ちにおろしてコーヒーカップに注ぎ温き牛乳と砂糖を添へて出す。
但し粉末コーヒーを用ふる時には量を減す。(大匙二杯)

第十八課

雜節句料理

椀 潮 汁 (蛤、木の芽)

口 取 (鱸白酒焼、伊達巻卵、果物羹)

和 物 (分葱、刺身、酢味噌)

菓 子 (草餅)

○潮 汁

材 料	蛤	大一〇個	鹽	八瓦	味の素	二瓦
	水	一立	醤油	二三滴	木の芽	少々

方 法

- 1 水に鹽を入れ煮立ちたる時よく洗ひたる蛤を入れる。
- 2 蛤を入れて煮立ちたる時昆布を入れ灰汁をすくひ取り昆布を去る。

- 3 醤油を落し味の素を加へ直ちに火よりおろす。

○口 取

一、鱸 白酒 焼

材 料	鱸切身	三〇〇瓦 (五切)	鹽	一五瓦
	白酒	〇、三盃	酒	〇、一盃

方 法

- 1 魚の切身に鹽をなし約三〇分の後ざつと洗ひおとす。
- 2 串にさして焦げぬやうに焼き充分火の通りたる時酒にてゆるめたる白酒を塗りてかわかし熱き内に串を抜く。

二、伊 達 巻 卵

材 料	鶏卵	六〇〇瓦 (十二個)	煮出汁	一盃
	砂糖	二〇瓦	醤油	〇、三盃
	鹽	二瓦	味淋	〇、一盃

方法

- 1 鶏卵を割りてよく掻きませ置く。
- 2 煮出汁を冷し鶏卵に加へ砂糖、鹽、醬油、味淋をよくませ置く。
- 3 玉子焼鍋を火にかけ胡麻油を塗り、油が焼けたる時少量の鶏卵を流し込みて遠火にかけ、上面半熟になりたる時向ふ側の半分を手前にかへし、其跡に油を引き、折返したる鶏卵を向ふに押しやり、其跡に油を引き、又鶏卵を流し、半熟になりたる時に又向ふ側を手前に折返し、幾度か繰り返し希望の厚さになりたる時簀の上に取りてかるく巻き形を整へて暫くそのままに置き適當に切りて皿に盛る。
- 4 卵焼を皿に盛り大根おろしをそへる。

三、桃 羹

- 材料 寒天 一本 水 五、五分
砂糖 二〇〇瓦 桃 二五〇瓦 (罐詰)

方法

- 1 桃を裏漉になし置く

- 2 寒天を既習の通り煮詰めたるものを桃の中に少しづつ流しながらよく混ぜ合せ流し箱に流して冷し固りたる時に取り出して適宜に庖丁をす。

以上鱈白酒焼、伊達巻卵、桃羹の三品を體裁よく盛り合す。

参考

桃の代りに莓其の他の果實をすりつぶしたるものを入れ固むるもよし。

〇和へ物

- 材料 分葱 二〇〇瓦 白味噌 一二〇瓦
 剝身 一〇〇瓦 酢 〇、五分
 砂糖 二〇瓦

方法

- 1 分葱を燂で、水氣を去り三種位に切り、剝身を洗ひざつとゆで置く。
- 2 味噌をすり砂糖を混ぜて酢にてのばし分葱と剝身とを入れて和へる。

○草餅

材料	粳米の粉	三五〇瓦	糯米の粉	五〇瓦
	よもぎ	二〇〇瓦	小豆	三〇〇瓦
	砂糖	二五〇瓦	鹽	二瓦
	豆の粉	五瓦		

方法

- 1 粉を兩方合せて熱湯を少しづゝ入れ軟くなり過ぎぬやうに捏ね合せまるめてよく蒸す。
- 2 蓬はよく洗ひ青燂となして充分搾り細かく切りて摺鉢にてよく搾りおく。
- 3 蒸し上りたる餅を摺木にてよく捏ね一様になりたる時、よもぎを包みこみ手にて水をあしらひながら充分に捏ね合せ、適宜の大きさにちぎりて平たくのばす。
- 4 既習の方法により作りたる餡をつゝみ編笠の形にして上に豆の粉をふるか、又は餅をまるめて餡を外につくるもよし。

第十九課

鍋物料理

○牛肉すきやき

附 小蕪青あぢやら

材料	牛肉	四〇〇瓦	葱	三〇〇瓦
	白瀧	二〇〇瓦	焼豆腐	(一丁)
	麩	二五瓦	みつば又は芹	三〇〇瓦

方法

- 1 すき鍋に脂肉を入れ、脂のとけたる時に肉をいため野菜を入れ、砂糖、醤油を加へ白瀧、豆腐、麩等を入れて煮つゝ食す。

参考

脂をよくとかし砂糖を入れていため、やゝ色付きたる時葱を入れていため葱より水の出たる時

牛肉をいため醤油を入れて煮る方法もあり。

小蕪菁あぢやら

材 料

蕪菁 二〇〇瓦

蕃椒 二個

酢	〇、七分
味淋	〇、三分
砂糖	三〇瓦
鹽 <small>（揉用）</small>	一〇瓦
鹽 <small>（味附用）</small>	二瓦
味の素	二瓦

方 法

- 1 蕪菁の皮をむき形をとりのへ底を切り離さぬ様箸を置きて縦横に切り目を入れ鹽をふりかけ、したく位に水を入れ二〇分位つけ置く。
- 2 蕃椒は洗ひて、種子を去り細かく切り置く。
- 3 かぶらを鹽水より出し、ざつと洗ひて水氣を切り、酢味淋、砂糖、蕃椒を合せたるものゝ中に二〇分位つけおき、皿にもる時に菊の花に押し開き真中に蕃椒二―三切をのせて出す

後 編

第一學期

第一課

サンドウ井ツチ (キウカムバー、ハム・エツグ) ティー

○サンドウ井ツチ

材料

食パン 八〇〇瓦 (二斤) 胡瓜 一五〇瓦

ハム 一五〇瓦 鶏卵 一〇〇瓦 (二個)

バター 一二〇瓦 パセリ 少々

鹽 一瓦
胡椒 〇、五瓦

酢 〇、二盃
カラシ 一〇瓦
砂糖 一瓦

パンに塗るカラシ

第一課

マヨネーズソース	
卵黄	一個
芥子	一、五瓦
胡椒	〇、五瓦
鹽	三、〇瓦
砂糖	三、〇瓦
オリーブ油	一拵
酢	〇、三拵

方法

- 1 食パンを薄く切り、二枚づゝ合せ置く。
- 2 胡瓜は薄く輪切りになし鹽胡椒をなし置く。
- 3 ハムは薄く切る。
- 4 鶏卵を半熟になし(湯の沸騰したる時鶏卵を入れて三分間煮る)殻を去り鹽胡椒を入れてまぜ置く。
- 5 パンに塗るカラシは酢にて練り砂糖を加ふ。
- 6 マヨネーズソース
卵黄に芥子、胡椒、鹽、砂糖、酢少々を加へ、泡立器にてよくかきまぜ、オリーブ油を徐々に加へ尙よくかきまわし最後に残りの酢を加へてゆるめる。

- 7 食パンの内側にバターを塗り、カラシを引く。
- 8 ハム、サンドウキツチ
食パンの間にハムを挟む。
- 9 キウカムバー、サンドウキツチ
食パンの片面に胡瓜を一枚づゝ並べマヨネーズを少々ふりてパンを合す。
- 10 エッグ、サンドウキツチ
食パンの片面に鶏卵を塗りパンを合す。
- 11 出来上りたるサンドウキツチを堅く搾りたる濡布巾にて包み重しをなし食卓に出す前に適當の形に切り皿に盛りバセリを飾る。

〇テ イ

- 材料
- | | | | |
|-----|----------|----|----|
| 紅茶 | 七瓦(茶匙五杯) | 熱湯 | 五拵 |
| 角砂糖 | 一〇個 | 牛乳 | 一拵 |
- 方法

- 1 ポットを熱湯にてあたため紅茶を入れ、熱湯をつぎ入れ温度の降らぬやうに保ち五分間程置く。
- 2 茶碗につき牛乳を加へ砂糖を添へる。

第二課

酢 (ちらしずし)

清汁 (糝薯、三葉)

○ちらしずし

材料

米	七〇〇瓦	酢	一拵
水	一立	砂糖	三〇瓦
		鹽	一五瓦
		味の素	二瓦
筍	二〇〇瓦	煮出汁	三瓦 (干瓢用 一拵 椎茸用 一拵 筍用 一拵)
干瓢	五〇瓦	砂糖	四五瓦 (一五瓦 二〇瓦 一〇瓦)
青豆	一〇〇瓦	醤油	〇、五拵 (〇、一拵 〇、一拵 〇、三拵)
椎茸	二〇〇瓦	味の素	四瓦 (一瓦 一瓦 二瓦)
		鹽	四瓦 (干瓢鹽採用)

方法

- 1 飯を既習の通りに炊き上ぐ。
- 2 飯切に移し酢、鹽、砂糖、味の素のませたるものを飯にかけ、ねばり氣の出ぬやう注意してませながら煽ぎ冷す。
- 3 具の作り方

具	
鶏卵	一五〇瓦 (三個)
淺草のり	二枚
穴子	一〇〇瓦
白身魚	一〇〇瓦
紅生姜	三〇瓦
	砂糖 一八瓦
	鹽 一瓦
	食紅 少々
	味淋 〇、五
	醤油 〇、七
	味淋 〇、七
	砂糖 〇、七
	味の素 二八瓦
	鹽の素 二瓦

- (ロ) 干瓢
 燥でよく洗ひ、煮出汁、砂糖、醤油、味の素にて味附をなす。
- (ハ) 青豆
 鹽揉みしてざつと燥で味附をなし一糎位の長さに切る。
- (ニ) 椎茸
 青燥となし置く。
- (ホ) 味附をなし、織切とす。
- (ヘ) 卵
 割りてよくほぐし、砂糖、鹽、味の素を入れてよくませおき、卵焼鍋を火にかけ胡麻油をぬり油の焼けたる時薄く両面をほどよく焼き冷めたる時織に切る。
- (ト) 浅草海苔
 火どりて細かく揉む。
- (ト) 穴子
 開いて串にさし醤油と味淋をませたる中に入れ掛汁をかけたながら二―三度くりかへして

焼き冷めたる時適宜の形に切り置く。

(チ) そぼろ

白身魚を沸騰せる湯の中に入れて燂で皮と骨とを取り拙鉢にてすり鍋に入れ、鹽、砂糖水、食紅を入れ湯煎にしてぼろ／＼になるまでかきまはす。

注意 急ぐ時は火を弱くして直火にかけるも差支なし。

(リ) 紅生姜

織に切る。

4 まぜ方

筍、干瓢、青豆いづれも汁を去りて飯にまぜ、器にもりわけ、其上に椎茸、卵、海苔、穴子、そぼろを體裁よく盛り紅生姜を傍に添へる。

清 汁

材 料

糝薯 一五〇瓦
三葉 八〇瓦

水 一立
醬油 〇、三盃
鹽 二瓦
味の素 二瓦

方 法

- 1 糝薯は五耗位の厚さに切り三葉は青燂し三糲位に切り置く。
- 2 既習の通り清汁を作り、糝薯を入れ一煮したる時鍋をおろし、三葉を椀に入れて後汁を盛る。

第三課

端午節句料理

梔 取 (鯉濃漿、粉山椒)
 口 取 (伊勢海老具足煮、勝栗甘煮、バセリ)
 刺 身 (鯉、鯛手綱作り、芽紫蘇、陣笠大根、わさび)
 酢 物 (若蓀あちやら)
 菓 子 (柏餅、粽)

○梔

材 料 鯉 一尾(四〇〇瓦) 味噌(赤) 一〇〇瓦
 粉山椒 少々 昆布煮出汁 一、三立

方 法

- 1 鯉の頭と臓腑を去り筒切となし置く(腹を開く際膽囊をつぶさぬ様注意する事)
 - 2 味噌を昆布煮出汁にてゆるめ置く。
 - 3 鍋に鯉を入れ(味を出す爲に頭も一緒に入れる)味噌汁をひたくくに入れて文火にて二―三〇分間位煮て軟くなりたる時に残りの味噌汁を加へて更に暫く煮たる後、梔に盛り粉山椒をふりて出す。
- 注意 上に浮きたる泡は時々掬ひ去る。味をよくするには右の如く煮上りたるものを一度冷して暫く置き再び文火にて煮立て、用ふ。

○口 取

一、伊勢海老具足煮
 材 料 伊勢海老 小五尾 味淋 一、五湯
 醤油 一湯 生姜搾り汁 少々
 バセリ 少々

方 法

- 1 海老をよく洗ひ熱湯中に入れ殻の赤くなりたるを度として取り出し三つに筒切となし身を抜き置く。
- 2 味淋を煮切り醤油を加へ沸騰したるときに海老の身を入れて煮る。おろし際に生姜の搾り汁を入れ殻につめる。

二、勝栗 甘煮

材料	勝栗	一五〇瓦	砂糖	八〇瓦
	水	一盃	鹽	二瓦

方法

- 1 勝栗を一夜水に浸し置く。
- 2 勝栗を水より軟かく煮、水をすて澁皮蟲喰等を去り、水に砂糖を入れて煮立て其の中に栗を入れて文火にて含め煮とする。おろし際に鹽を入れて味を調へる。


盛り方

海老の頭を向ふにし其前に中身を並べ、尾を擴げてこれに立てかけ栗とパセリを程よくあしらふ。

〇刺身

材料	鯉	二〇〇瓦	鯛	二〇〇瓦
	芽紫蘇	二瓦	赤大根	二五瓦 (一本)
	わさび	二五瓦 (一本)	醤油	〇、五盃

方法

- 1 鯛と鯉とを刺身に作る。
- 2 赤大根をよく洗ひ丸のまま、 圖の如く先を剃き置き薄く一周り半へぎて陣笠の形となし、其中に卸したるわさびを入れる。

盛り方

鯛と鯉とを一切づゝ交互に重ねて手綱狀に並べよく洗ひたる芽じそと、陣笠大根の中にわさびを盛りたるものとを添へる。

〇酢物

材料 若路 三五〇瓦 (二把) 酢 〇、五盃

砂糖 二五瓦 鹽 七瓦 (二瓦 (味附用) 五瓦 (青燐用))

方法

- 1 若路を青燐とし水につけ皮を剥ぎ五種位に切り揃へて酢、砂糖、鹽を合せて一度煮立たせて冷したる中に浸し置く。

○菓 子

材料 粳米の粉 三五〇瓦 糯米の粉 五〇瓦

餡 四〇〇瓦 柏の葉 二〇—三〇枚


笹の葉 一五枚 葦 (又は棕櫚の葉) 少々

材料

- 1 柏の葉をよく洗ひおく。
- 2 笹の葉と葦とをよく洗ひ熱湯を通して後水に浸し置く。
- 3 草餅の如く粉を捏ねてよく蒸し摺鉢にとりて充分に搗きこれを半分に分けて一方は柏餅とし他を粽とす。

し他を粽とす。

- 4 柏餅の方は適當の大きさにちぎり餡を入れ柏の葉に包む。

- 5 粽は適當に細長く

 図の如く丸め笹の葉二、三枚にて包み葦にて葉先より捲く。

砂糖又は鹽を加へてつくるもよし。

第四課

病人料理

粥

重湯

葛湯

野菜スープ

半熟卵

卵豆腐のあんかけ

オートミール

林檎の砂糖煮

○粥

材料 米 一四〇瓦

水 一立

鹽 二瓦

方法

1 土鍋に米と水を入れ強火にかけて煮立ちたるとき一度杓子にて底をかき廻し後は弱火にしてふきこぼさぬ様四〇―五〇分にて鹽を加へ火を消し蓋をしてそのまま暫くむらす。

注意 途中にて決してまぜぬ事。

○重湯

材料 米 一四〇瓦 水 一、五立

鹽 二瓦

方法

1 米を水と共に土鍋に入れ強火にて煮立て、一度杓子にて底をかきまわし、弱火にしてふきこぼさぬ様約四〇―五〇分煮て、米のとける位軟かになりたる時、あつき内にガーゼにて漉し鹽味を附ける。

参考

- 1 玄米を煎りて炊き込む法もあり。
- 2 飯を炊く時重湯採器にてとるもよろし。

○葛湯

材料 葛 二〇瓦 熱湯 五碗
砂糖 三〇瓦

方法

- 1 葛と砂糖を茶碗に入れ極く少量の水にて溶き、是れに熱湯を少量づゝ手早く入れながらよく攪き交せる。

○野菜スープ

材料 人参 八〇瓦 大根 八〇瓦
菠薐草 八〇瓦 玉葱 八〇瓦
キヤベツ 八〇瓦 水 二立

出し昆布 五瓦 鹽 四瓦
胡椒 少々

方法

- 1 各材料をよく洗ひ適當に切る。
 - 2 材料全部を鍋に入れ水を加へ文火にて約半量位になるまで煮出したる後汁を漉しとり、再び鍋に入れて鹽胡椒にて味附をなす。
- 注意 スープの實としてマカロニー或はグリーンピースを用ふるもよし。

○半熟卵

材料 鶏卵

方法

- 1 熱湯中に鶏卵を入れ直ちに鍋をおろしそのまま暫く置く。

○卵豆腐のあんかけ

材 料

鶏卵	一〇〇瓦	(二個)	煮出汁	鶏卵量の三倍
			味淋	〇〇、二二
			醤油	二二、二二
			鹽	二二、二二
餡(煮出汁砂糖)	三、八	瓦	葛	〇、一〇
			醬油	三、一〇
			油	三、一〇

方 法

- 1 煮出汁を取り置く。
- 2 鶏卵は茶碗蒸しの如くなす。
- 3 餡は煮出汁に味を付け鍋をふろし水ときしたる葛を加へよく交ぜ、再び火にかけて煮上らせ、鶏卵の上にかける。

○オートミール

材 料

オートミール	五〇瓦(大匙十杯)	水	六、六
--------	-----------	---	-----

方 法

- 1 オートミールと水と鹽とを二重鍋に入れて硬粥の程度に煮上げる。
 - 2 オートミールをスープ皿に入れ、牛乳と砂糖とを掛けて食す。
- 注意 二重鍋のなき時は文火にて煮るべし。

○林檎の砂糖煮

材 料

林檎	五〇〇瓦	砂糖	一〇〇瓦
水	二、二		

方 法

林檎の皮を剥ぎ縦に二つ割として芯を去り、鍋に砂糖と水とを入れて煮溶したるものゝ中に入れて文火にて柔かく煮る。

注意 この煮汁に葛を少々入れて火にかけ紅にて薄色をつけ、林檎の上に掛くれば體裁よろし。

第五課

支那料理

炒飯 (炒り飯)

八寶湯圓 (肉團子の汁)

麻醬拌海蟹 (くらげ、胡瓜の胡麻酢かけ)

炒飯

材料

飯(米)	四〇〇瓦	干海老	五〇瓦
筍	五、五切	椎茸	二〇瓦
青豆	二〇〇瓦 (罐詰)	鶏肉又は焼豚	一〇〇瓦
玉葱	一〇〇瓦	鶏卵	二個(一〇〇瓦)
鹽	一〇〇瓦	胡椒 少々	味の素 二瓦
	三瓦		

酒 〇、五切

サラダ油 〇、三切

方法

- 1 飯を普通より少々硬目に炊き置く。
- 2 干海老を細かく切りて酒をふり置く。
- 3 椎茸は洗ひて焯で玉葱と共に微塵切となす。
- 4 青豆は熱湯をかけ置く。
- 5 鶏肉は微塵切とす。
- 6 鍋を濡れ布巾にて美しく拭ひ強火にかけ、サラダ油を入れて煮立て、鶏肉と玉葱を入れてよく炒り、椎茸、筍、海老を加へ猶よく炒りつけ、鶏卵をよくほぐして入れ少し固まりかけたる所にてよく交ぜ、鶏卵がポロ／＼になりたる頃調味し、青豆を入れ飯を少しづゝ入れて更に又充分に炒りつけ皿に盛りわけける。鍋の小さき時は二―三度にわけて炒りつけるもよろし。

〇八 寶湯圓

材 料

豚肉	二〇〇瓦	葱	五〇瓦
生姜	一〇瓦	椎茸	一〇瓦
筍	三〇瓦	スープ	八分
酒	〇、五分	醤油	〇、五分
片栗	二〇瓦		

方 法

- 1 豚肉を挽肉とし、微塵切となしたる生姜と葱、鹽を加へ直徑三厘位の團子にまるめ、半量の片栗粉を両面につけ置く。
- 2 筍、椎茸（柔くもどし石付をとる）葱を各長さ三厘の纖切とす。
- 3 スープを沸騰させて、豚の團子、筍椎茸を入れ約二〇分程煮て後、酒、醤油にて調味し、葱を入れ片栗の水どきしたるを加へて一寸煮る。

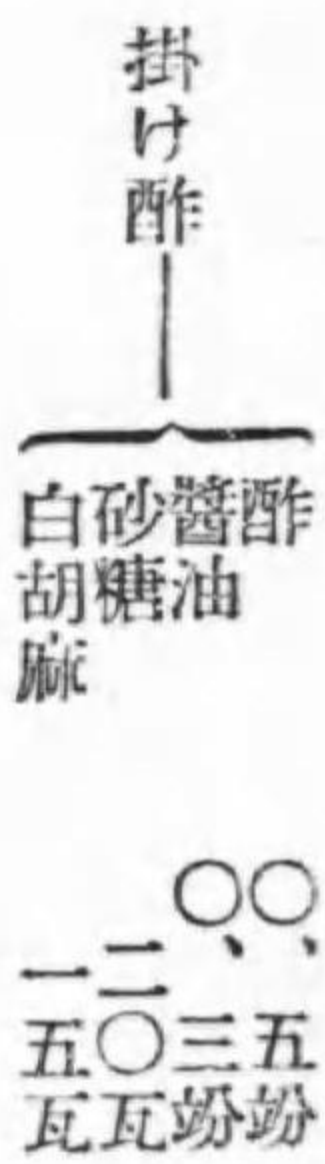
〇麻醬拌海蜆

材 料

くらげ	一五〇瓦	胡瓜	四〇〇瓦
-----	------	----	------

方 法

- 1 くらげ鹽漬ならば充分に水洗し、五―一〇厘の長さに纖切にし、さつと湯をかける。
 - 2 胡瓜は薄く刻み鹽をふり軟くなりたる時水洗してしぼる。
 - 3 掛け酢は、白胡椒を水洗し皮をむき、こげぬ様に炒りて摺りつぶし、酢、醤油、砂糖を加へてよくすりませる。
- 以上の材料を入れてあへる。



第六課

鱧料理

- 清汁 (鱧、胡瓜、木の芽)
- 刺身 (鱧ちり、青紫蘇、わさび)
- 焼物 (鱧照焼、はじかみ)
- 酢物 (鱧、胡瓜、黄味酢あへ)
- 煮物 (巻鱧、茶釜茄子)

○清汁

- | | | | | |
|----|-----|------|-----|------|
| 材料 | 鱧 | 四〇〇瓦 | 煮出汁 | 一立 |
| | 胡瓜 | 五〇瓦 | 醤油 | 〇、三拵 |
| | 木の芽 | 少々 | 鹽 | 一二瓦 |

方法

- 1 鱧の開き方 庖丁にて両面をこそげてよくぬめりをとり背鰭と腹鰭とを両面より庖丁を入れて抜き去り、次に背骨に添ふて庖丁を入れ(鱧の背骨は三角形をなす故に庖丁を斜に入れる時は骨に身のつくこと少なし)背骨を去り、腸を去つて綺麗に掃除し骨切をなす。
- 2 骨切りの仕方 なるべく細かく深く庖丁を入れ切目の間より皮が見える様に、しかも皮が切れぬ様に切ること。
- 3 骨切りしたる鱧を三纏位に切り熱湯に入れさつとゆで置く。
- 4 胡瓜はよく洗ひ箸にて芯を抜き半纏位の輪切にしてさつと青燂をなし置く。
- 5 椀に魚と胡瓜を入れ其上に清汁を注ぎ木の芽をそへて出す。

○ちり

- | | | | | |
|----|-----|----------|-----|----|
| 材料 | 鱧 | 二〇〇瓦 | 青紫蘇 | 數枚 |
| | わさび | 二五瓦 (一本) | | |

方法

- 1 骨切りしたる鰻を一握位に作り、熱湯に入れさつとゆで置く。
- 2 青紫蘇を数枚重ねて巻き織切となし水に晒し置く。
- 3 皿に魚と水氣を去りたる青じそとを體裁よく盛りおろしわさびを添へる。

〇焼物

材料	鰻	四〇〇瓦	附焼用	醬油	〇、五拵
			味淋	〇、五拵	
	はじかみ	十本	三杯酢	〇、五拵	
			砂糖	二五瓦	
			鹽	二瓦	
			卵黄	三〇瓦	

方法

- 1 骨切りしたる鰻を五切となし、金串二本をうねり刺にし身の方より先に両面を焼く。
- 2 醬油と味淋とを合せて一度煮立たせたるものを二三回かけて焼く。
- 3 はじかみは軸を五握位残して切り先を筆の穂の形になし熱湯に先だけ入れてさつとゆで熱き中に三杯酢に浸し置く。
- 4 魚を皿に盛りはじかみを添へる。

〇酢物

材料	鰻	二〇〇瓦	酢	〇、五拵
	砂糖	二五瓦		
	鹽	二瓦		
	卵黄	三〇瓦		
	胡瓜	三〇〇瓦		

方法

- 1 骨切りしたる鰻を半握位に作りさつとゆで置く。
- 2 胡瓜は縦割となし種子をとり薄く刻み鹽揉をなし水洗してよくしぼる。
- 3 鶏卵をゆで、黄味を裏漉にかけ三杯酢にて解く。
- 4 皿に鰻と胡瓜を體裁よく盛り黄味酢をかける。

参考

白味は襪に切つて上にふりかくるもよし。
 黄味酢は材料全部を鍋に入れて火にかけ、かきまぜながらどろりとなりたる時ふるし冷して用ふるもよし。

○煮物

材料

鱧 四〇〇瓦

醬油

一湯

片栗粉

一〇瓦

花落茄子 二〇〇瓦 (五個)

鱧ノ煮汁

一湯

方法

- 1 鱧を一〇糎位に切り皮の方に片栗粉をつけて巻き細く裂きたる竹の皮にて二ヶ所ほどく、り醬油、味淋を煮立てたる中に入れて落蓋をして煮る。
- 2 味附したる鱧の竹の皮を去り三切ほどに切る。
- 3 茄子の花落をへたの附目より切り落し縦に細かく庖丁を入れ茶釜の形に作り水に浸してあくを抜きざつとゆで、鱧の煮汁の中に煮出汁砂糖を加へ敷篋をしき茄子を順よくならべ落蓋をなして煮とり出して煽ぎ冷す。

参考

茄子をゆでる時明礬少々入るれば色よくなる。

第七課

シヤーベツト (西瓜)

フルーツボンチ (林檎、バナナ、さくらんぼ、夏蜜柑、桃等、シロップ、葡萄酒)

菓子 (葛饅頭)

○シヤーベツト

材料

西瓜 一個

卵白

一個

砂糖

五〇瓦

氷

四瓦

荒鹽

二瓦

方法

- 1 西瓜の汁をしぼり濾す。
- 2 其の汁の中に卵白、砂糖を加へませ、フリ、サーに入れ、外筒に氷、鹽を入れ手早く攪拌しかためる。

○フルーツボンチ

材料	林檎	半個	バナ、	一本
	さくらんぼ	十五個	夏密柑	¼
	桃	一個	シロップ	五份
	葡萄酒	〇、五份		

方法

- 1 右の果物を適宜に切る。
- 2 シロップは既習の通り作りて葡萄酒を加へる。
- 3 器に果物を盛りシロップをかけて出す。

○菓子

材料	葛	一份	水	六份
	砂糖	一五瓦	餡	四〇〇瓦

方法

- 1 餡を十五個にまるめ置く。
- 2 葛に水を入れ溶きて砂糖を加へて一度漉し、鍋に入れ攪拌しながら透明になるまで煮て火より下す。
- 3 茶椀に葛汁少し入れ餡玉を入れ上に葛汁を餡のかぶる程度にそゞぎ入れそのまゝ冷しかため抜き出す。

注意

葛をよくねる事が必要なり。

第二學期

第八課

コンソメ (青豆、人参)

ビーフステーキ (牛肉、フライドポテト、パセリ)

サラド (キヤベツ、青豆、ハム、サラダ菜、マヨネーズソース)

コンソメ

材料	水	一、五立	牛肉	二〇〇瓦
	人参	八〇瓦	卵白	一個
	玉葱	八〇瓦	青豆	五〇瓦
	鹽	少々	胡椒	少々

方法

- 1 牛肉及び野菜を細かに切り、玉葱と共に鍋に入れ卵白を落しよくかき混ぜて後、水を入れ文火にかけ、半量になるまで煮詰め、漉して火にかけ鹽、胡椒にて味をつける。
- 2 人参は細かに切り、熱湯をかけたる青豆と共に皿に入れ温きスープを注ぎて供す。

ビーフステーキ

材料	牛肉	四〇〇瓦	オリーブ油	〇、五盃
	鹽	一〇瓦	馬鈴薯	二〇〇瓦
	パセリ	少々	胡椒	少々

方法

- 1 牛肉を五切とし鹽、胡椒をなしオリーブ油につけ置く。
- 2 馬鈴薯は皮を去りうすく切りて布巾の上にならべ水氣を去る。
- 3 フライパンを火にかけ熱くやけたる時牛肉を入れて焼き、肉汁の浸み出さぬ前に裏かへし

て、裏面も同様にやき、肉汁を十分に内部に含ませ、両面に焼色のつきたる時皿に盛る。
4 馬鈴薯を狐色に揚げ、油を切りて鹽をふり、肉の傍にバセリと共に體裁よく附合す。

○サラダ

材料	キャベツ	二〇〇瓦	青豆	大匙二杯
	ハム	一五〇瓦	サラダ菜	五〇瓦 (二株)
	マヨネーズソース	一、五分		

方法

- 1 キャベツは織切となし鹽水につけ置く、ハムも同じく織切りとなし置く、青豆は熱湯をかけ置く。
- 2 サラダ菜は一枚づゝ離してよく洗ひ布巾にて水氣をとり置く。
- 3 皿にサラダ菜を體裁よく盛り其の上に前の品々をマヨネーズソースにて和へ盛付る。

第九課

精進料理

本膳

- 一の汁 (茄子、青紫蘇、味噌汁)
 膾 (油揚、木耳、胡瓜、白酢和へ)
 壺 (瀧の川豆腐、味噌掛け)
 香のもの (奈良漬)

二の膳

- 二の汁 (玉蕈、三葉、豆腐、清汁)
 猪口 (小芋の柚子かけ)
 平 (高野豆腐、椎茸、結び豆腐皮)

〇一の汁

材 料 茄子 一〇〇瓦 味噌 二〇〇瓦
 煮出汁(昆布) 一立 青紫蘇 一五瓦
 白赤 一五〇瓦

方 法

- 1 茄子を短冊切りとなし水に浸し置く。
- 2 青紫蘇を洗ひて細かくきざみ置く。
- 3 茄子を入れて既習の通り味噌汁を作り碗に盛り青紫蘇をかけて供す。

〇膾

材 料 薄油揚 半枚 酢 〇、五分
 木耳 五瓦 砂糖 三〇瓦
 胡瓜 三〇瓦 鹽 一〇瓦
 (二瓦(味附用) 八瓦(鹽もみ用))

方 法

- 1 油揚を湯に通し油拔をなし細く切る。
- 2 木耳を温湯に浸し軟らかくなし織切りとなす。
- 3 胡瓜は既習の通り鹽揉をなし水を切り置く。
- 4 既習の通り三杯酢を作り準備したる材料とまぜる。

〇壺

材 料 豆腐 一丁 寒天 一本
 水 五分 鹽 一瓦
 煮出汁 一、五分 味噌 一〇〇瓦
 砂糖 三〇瓦

方 法

- 1 豆腐を鹽湯に入れざつと燻で、汁をきつて裏漉しにする。
- 2 寒天を水と共に鍋に入れて火にかけ充分に煮溶かし四份位に煮つめる。

- 3 右の汁を用意したる豆腐の中へ少しづつ流し入れてよく摺り、鹽と味の素にて調味する。
- 4 再び裏漉しにかけて流し箱に入れそのまま冷し固める。
- 5 心太つきにて突出すか適當な形に庖丁して次の味噌をかけて進める。
掛味噌は味噌を煮出汁にて解き砂糖を入れてざつと煮る。

〇一の汁

材料	煮出汁	一立	醤油	〇、三盞
	鹽	二瓦	味の素	二瓦
	玉草	二〇〇瓦	豆腐	半丁
	三葉	三〇瓦		

方法

- 1 しめじは石附を去り手早く洗ひ、豆腐は二種角位に切る。
- 2 既習の通り、煮出汁を取り、しめじ、豆腐を入れ、豆腐のうくを度として醤油、鹽、味の素にて調味し三種位に切りたる三葉を入れて火よりおろす。

〇猪口

材料	小芋	三〇〇瓦	煮出汁	一、五盞
	醤油	〇、三盞	柚子	二個
	鹽	二瓦	砂糖	二〇瓦

方法

- 1 小芋をよく洗ひ、煮出汁に鹽を加へたる中に入れて軟かく煮、そのまま暫く置き更に醤油砂糖を加へ味をつけ器に盛り卸し柚子をかける。

〇平

材料	高野豆腐	一〇〇瓦 (五個)	重曹	五瓦
			煮出汁	三盞
			砂糖	三〇瓦
			鹽	二瓦
			醤油	〇、五盞

椎茸	二〇瓦	煮出汁	一盞
砂糖	一〇瓦		
豆腐皮	二〇瓦	醤油	〇、二盞
煮出汁	七盞	鹽	二瓦
		醤油	〇、三盞

方法

- 1 高野豆腐の上にまんべんなく重曹をふりかけ熱湯をかけて落とし蓋をなし暫くむらす。軟くなりたるものを二三度水洗ひして重曹を抜き適當に切り下煮す。
- 2 椎茸は既習の通り下煮する。
- 3 豆腐皮を水につけ先の下煮の汁につけ置く。
- 4 煮出汁に味をつけ高野豆腐、豆腐皮、椎茸を碗に盛り汁を注ぐ。

第十課

栗飯
清汁 (魚のつみ入れ、尊菜)
焼物 (小鯛の姿焼、小蕪菁のあぢやら)

○栗飯

材料	米	七五〇瓦	水	一、二立
	栗	六〇〇瓦	鹽	一〇瓦
	酒	〇、五盞		

方法

- 1 栗の鬼皮と澁皮とを去り焼明礬を入れ焯でて洗ひ置く。
- 2 材料全部を入れて炊くこと既習の通り。

○清汁

- 材料
- 魚 二〇〇瓦
 - 卵白 一個
 - 鹽 二瓦
 - メリケン粉 六瓦
 - 蓴菜 少々
- 煮出汁 一立
- 醬油 〇、三盃
- 鹽 二瓦

方法

- 1 魚の皮を去り細かく切りて搗鉢にてよく摺り卵白を入れて更に摺り、其上にメリケン粉と鹽を加へてよく混ぜ鍋に湯を煮立たせおき前の摺身を飯杓子の上に載せて均し、箸にて適當の大きさに千切り乍ら鍋に落し浮き上りたる時に穴杓子にて掬ひ上げる。
- 2 蓴菜の水を切り熱湯をかけ置く。
- 3 別に清汁をつくりおき楪につみ入れと蓴菜とを入れ清汁を注ぐ。

○焼物

- 材料
- 小鯛 一疋(小五尾)
 - 鹽 三〇瓦
 - 蕪菁 二〇〇瓦
 - 鹽 一二瓦
 - 味淋 〇、三盃
 - 砂糖 一五瓦
 - 酢 〇、五盃
 - 蕃椒 少々
- 揉み用 一〇瓦
- 味附用 二〇瓦
- 昆布 少々

方法

- 1 鯛の鱗を去り頭を右に腹を上にし庖丁の先にて頸を離さぬ様に鰭を取り裏になる方の腹をなるべく小さく開きて腸を出しよく洗ひ布巾にて水氣を拭ひ置く。
- 2 右の眼の下より串をうねり刺す。
- 3 鰭及尾に鹽をもみつけてよく擴げ腹の中にも鹽を塗り置く。
- 4 落ちつきたる強火にて表の方を先に焦げぬ様に(特に尾鰭)焼き、裏返して充分に焼く