

532
154

6 7 8 9 50 1 2 3 4 5 6 7 8 9 6

始

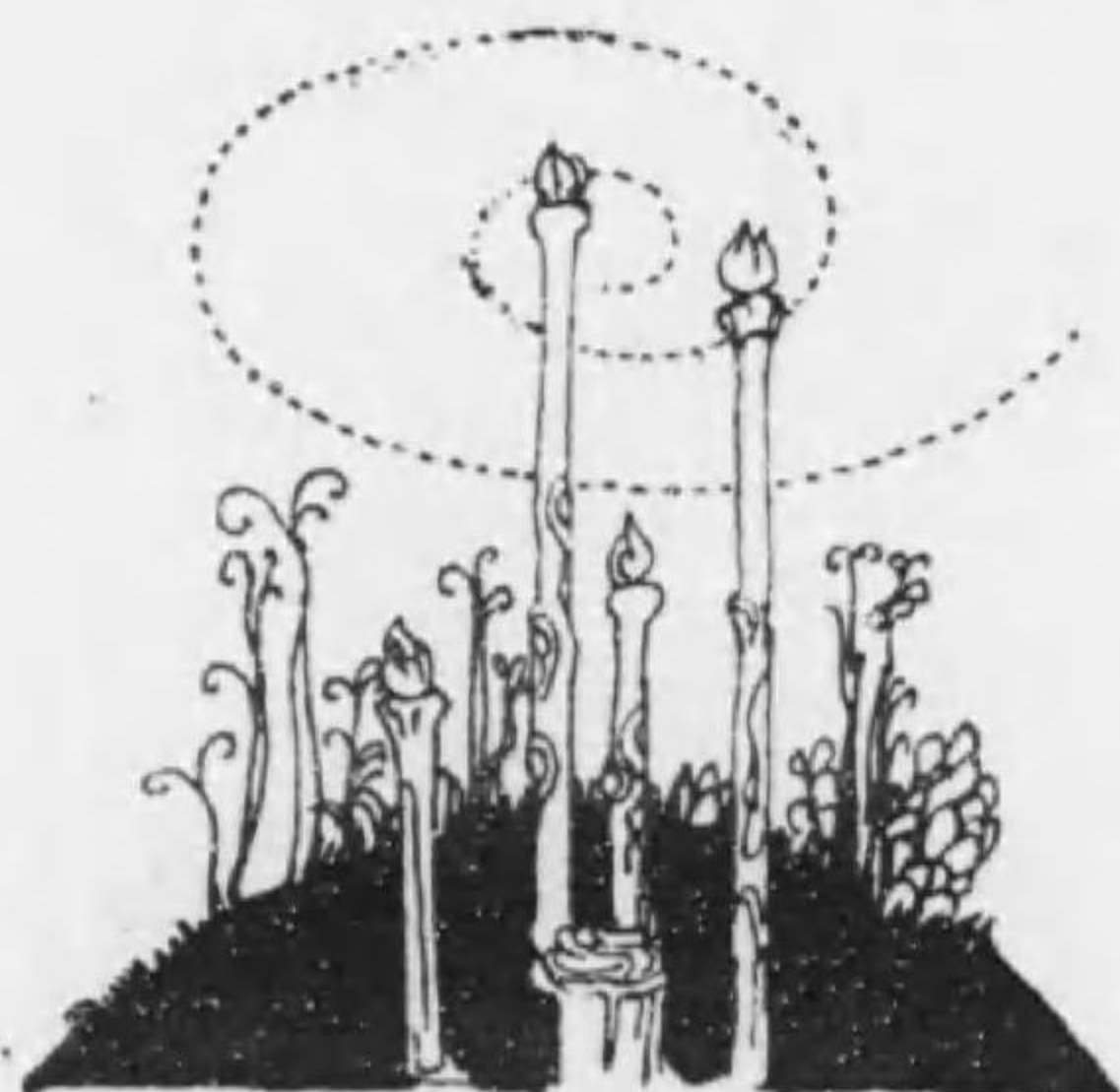


3.4.12

納本

實用洋料理

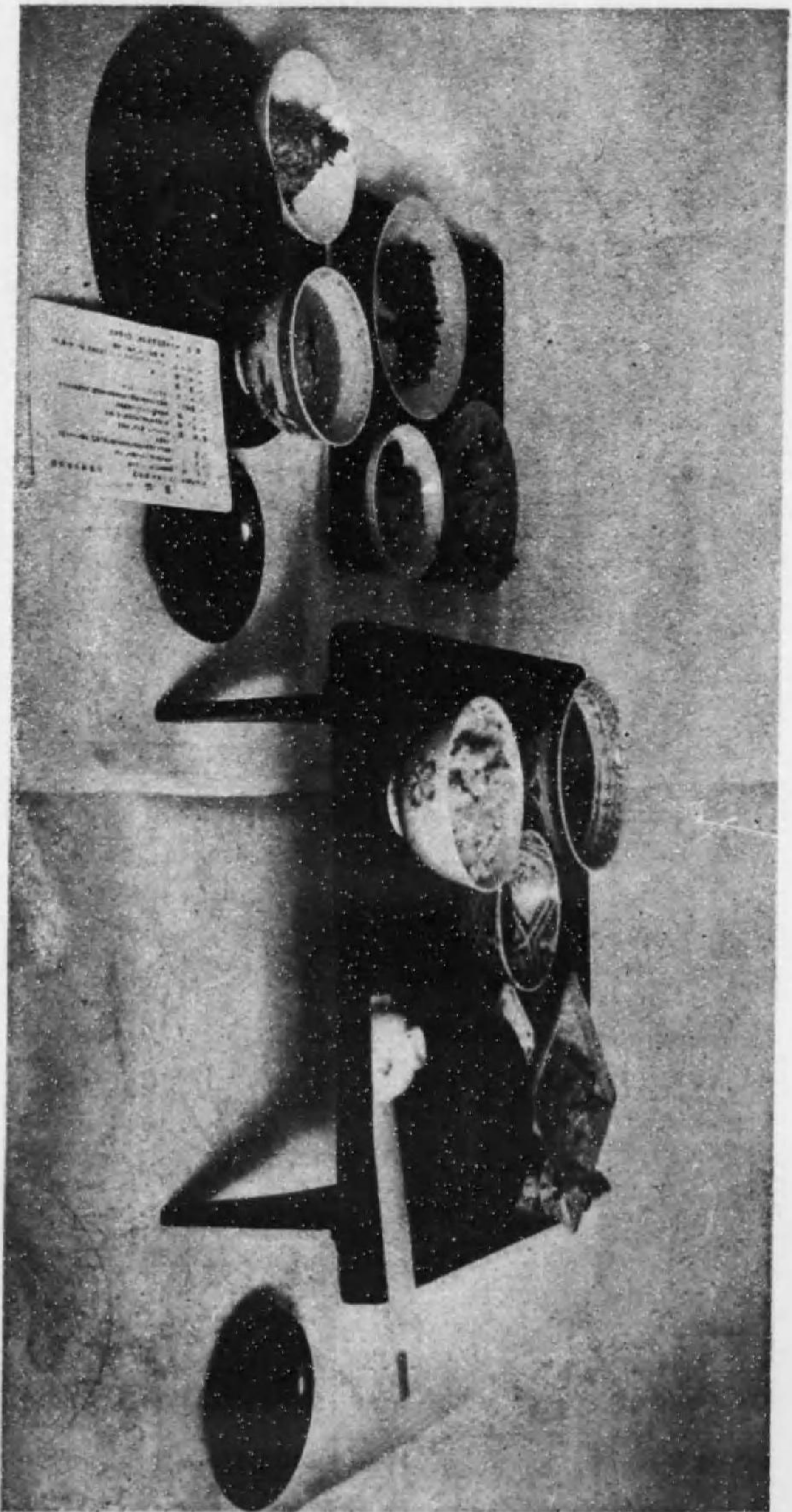
村井政善著



大正

13. 12. 4

丙辰



部膳の會食試るけ於に邸官臣大道鉄
すまりあでみ試いし新てしと法理料本日ほのたけつなーニメ

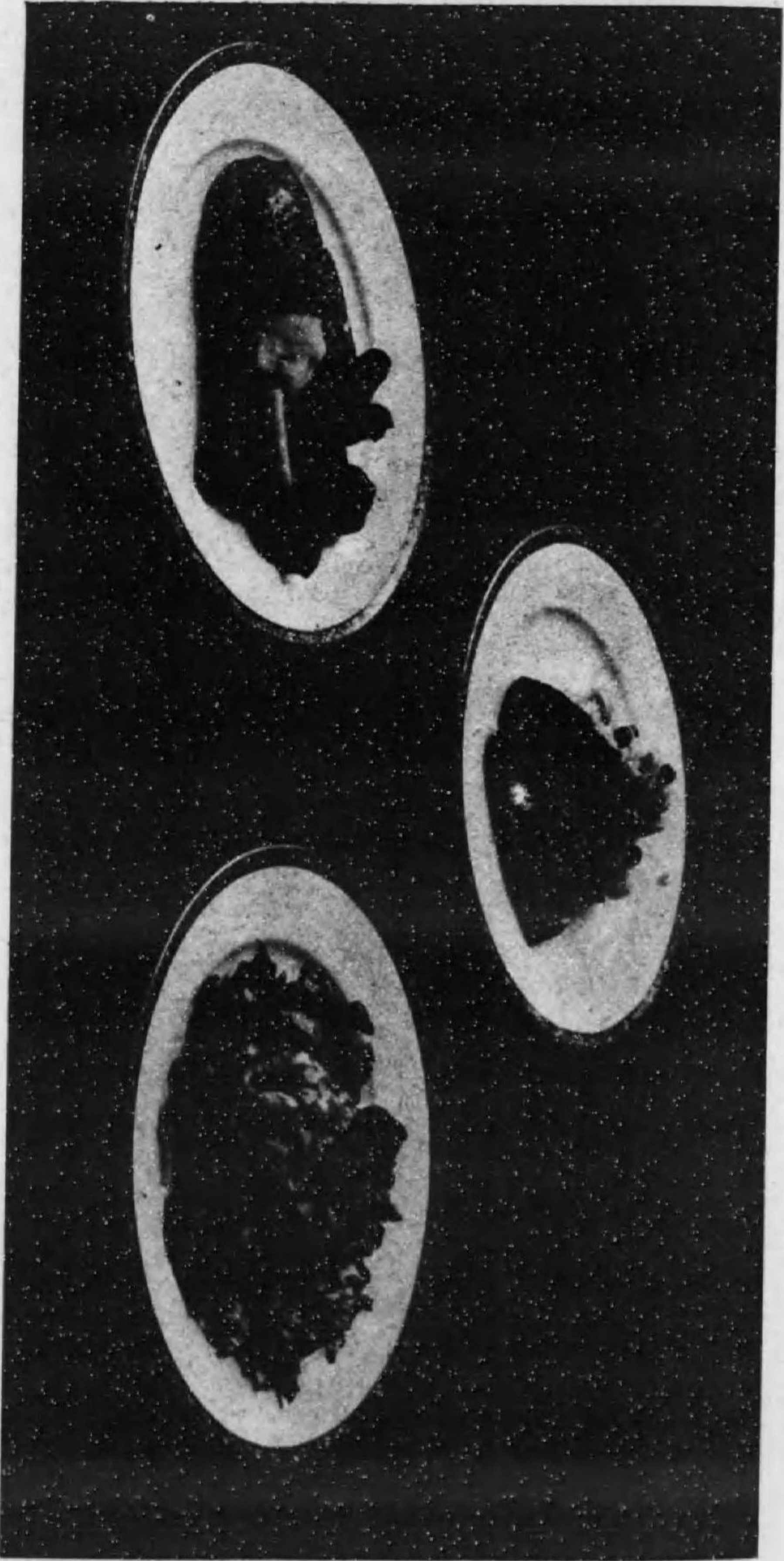
御 獻 立

大正拾壹年二月二日午後五時

於鐵道大臣官邸

- 一、小 菜 特産新竹の子、このわた和
- 二、わ ん 近海本場白魚、うすら團子、花菜
- 三、向 後藤杉久氏経営千葉縣下鶴原蓄魚場生蓄の鮮鯛、本場まぐろの作合、土佐醬油
- 四、煮 物 天王寺大かぶ、風呂吹、鳥味噌
- 五、中 血 霞ヶ浦特産公魚の道明寺場、添へ醬油
- 六、口 替 備洲本場きんこふくめ家鴨蒸焼
- 七、御茶わん 後藤杉久氏経営千葉縣下鶴原蓄魚場生蓄鮮鯛、特製焼潮木のめ入
- 八、すの物 本場ほうれんそう、白す和
- 九、御 飯 三 種
- 十、香の物 さんかんぶ、生しいたけ、みつば、三洲味噌酒、灘生一本大關、味の
- 十一止わん 素、醬油ヒゲ田、本場かつ男節

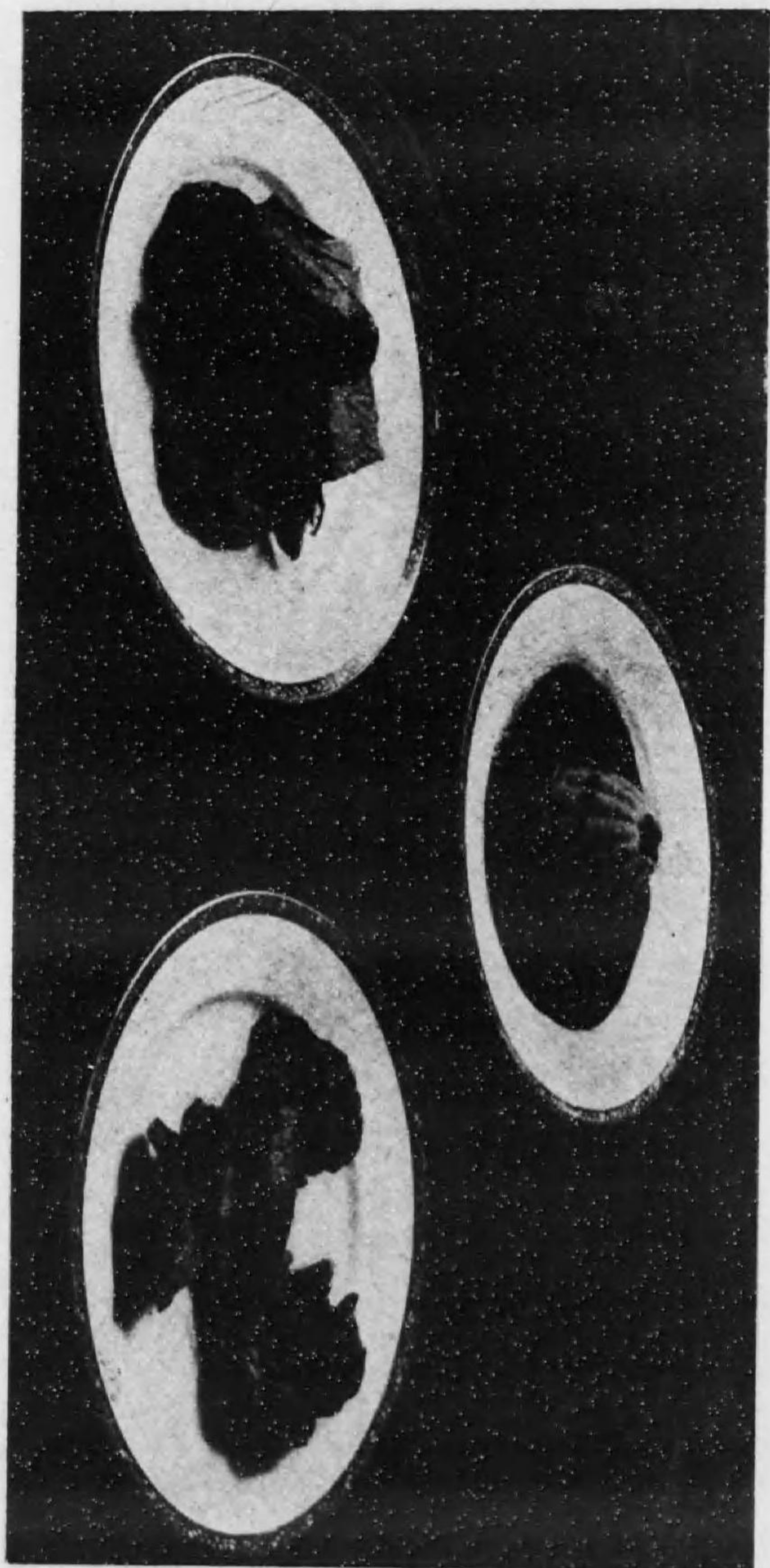
料理 大日本料理台所司會長 村井政善氏



菜野と焼蒸の鶏

(令)焼蒸の肉牛

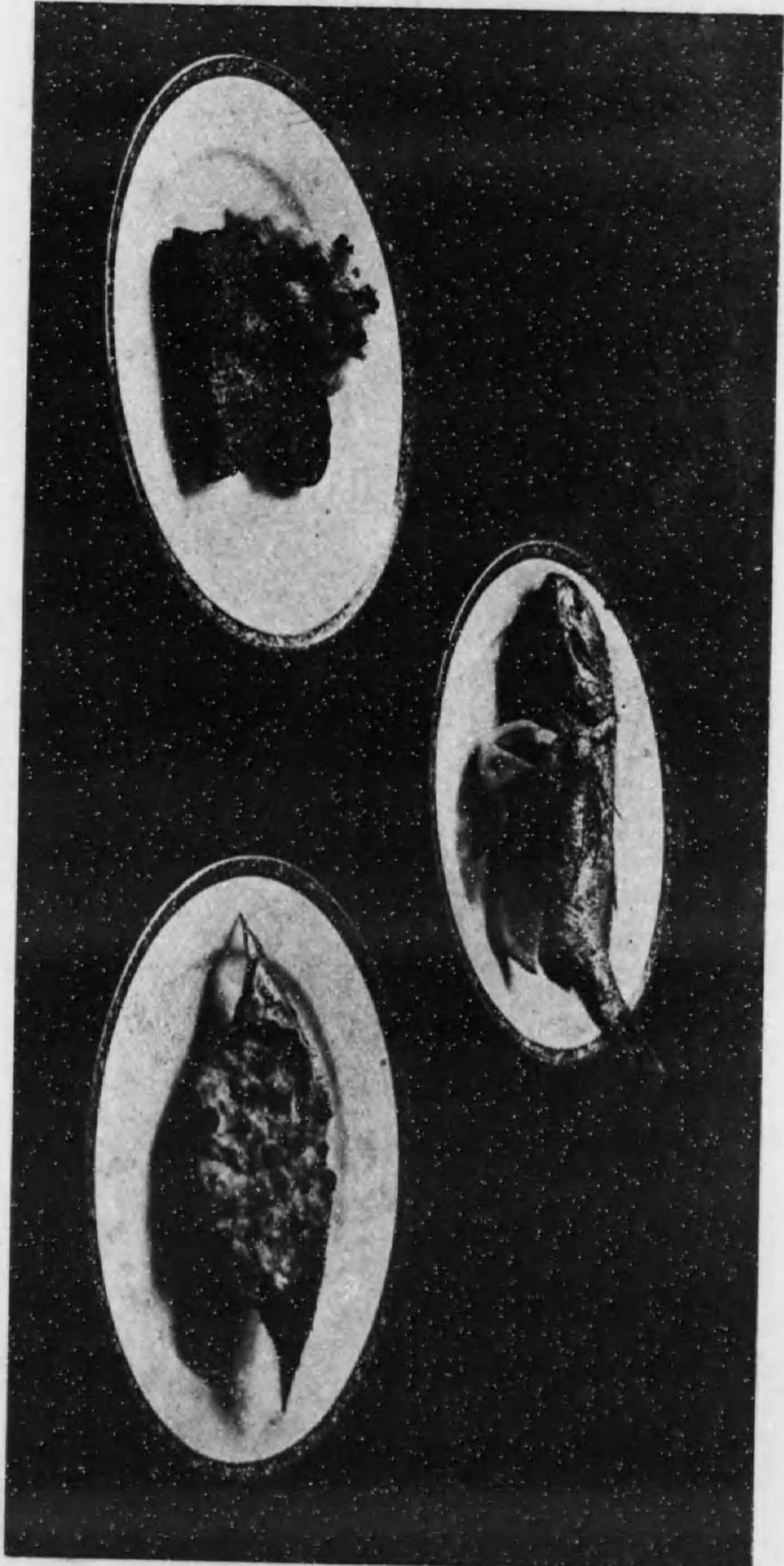
物印の菜野と老海



の鶏と込煮の苦蕪
豆青び及焼蒸

入乳牛のメラヒ
スーソ蒸直のと豆青

漬油の鯉



物で茹の鮭鹽
採取者人著鈴馬節

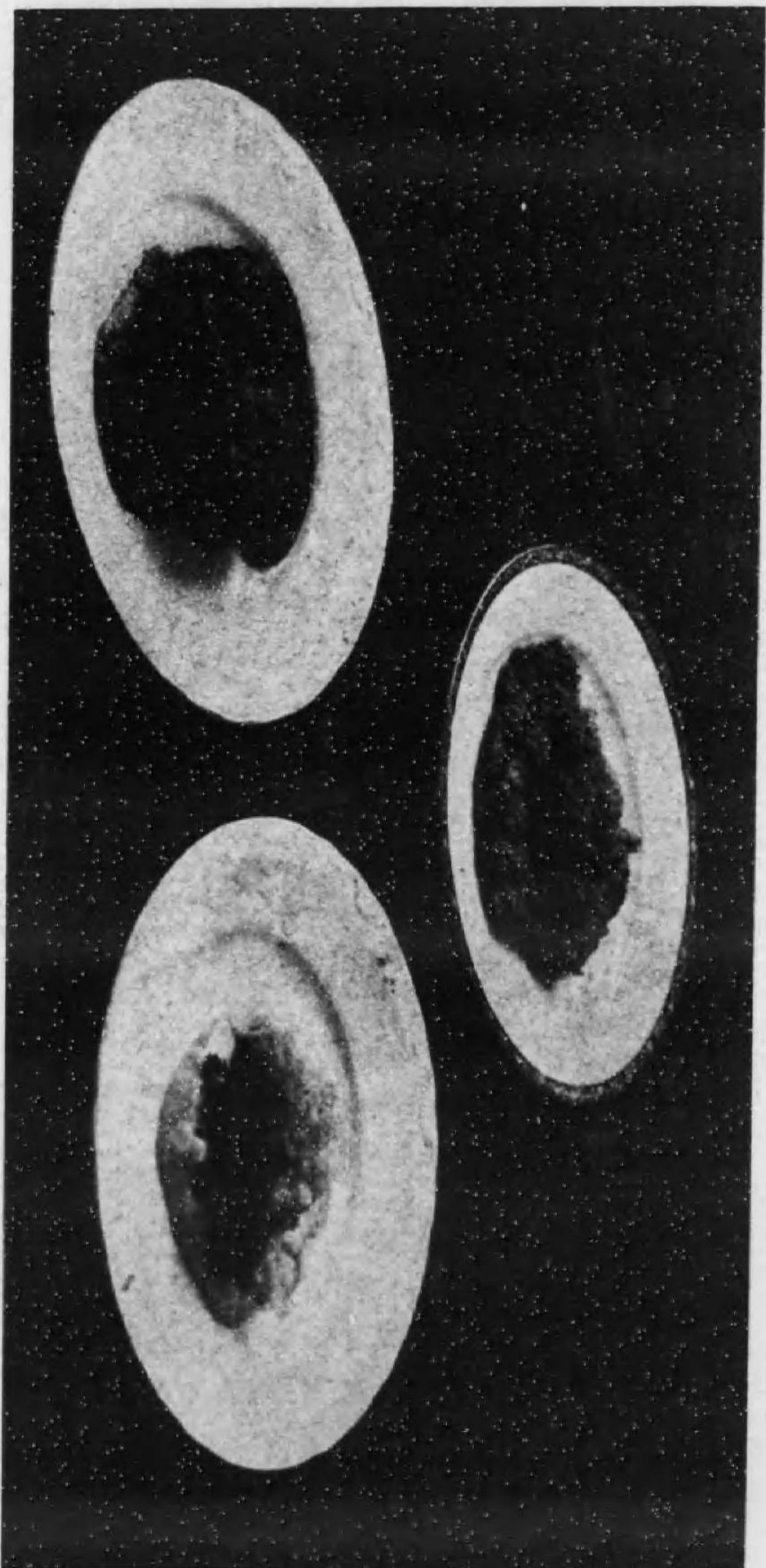
焼蒸の鯛小
介採ソモレと卵鶏

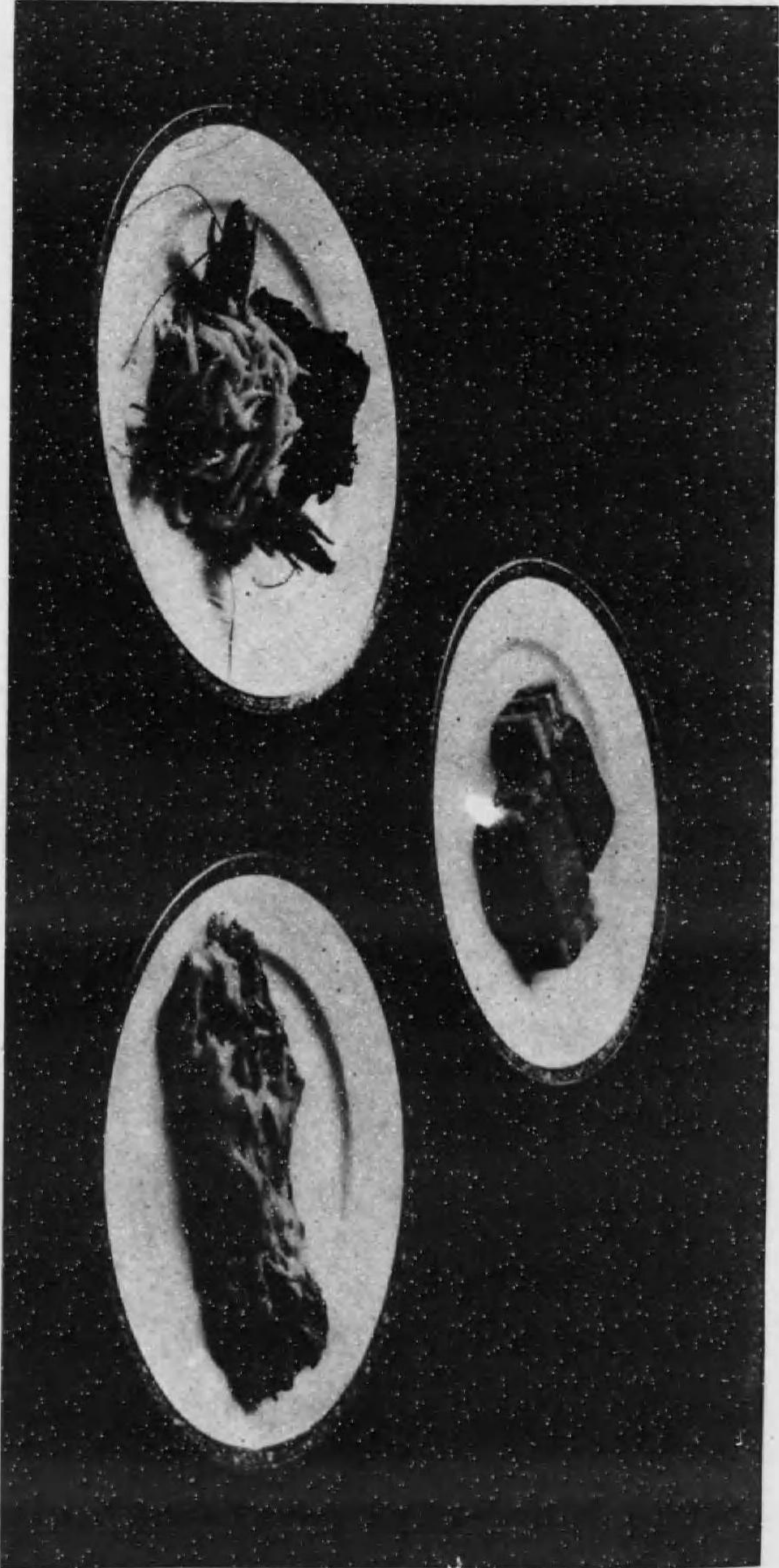
焼卵甲スーソ白ニカ

けかんあのトマトとツベヤキ茄

ルーミトーオ

煮トイロホの鱈

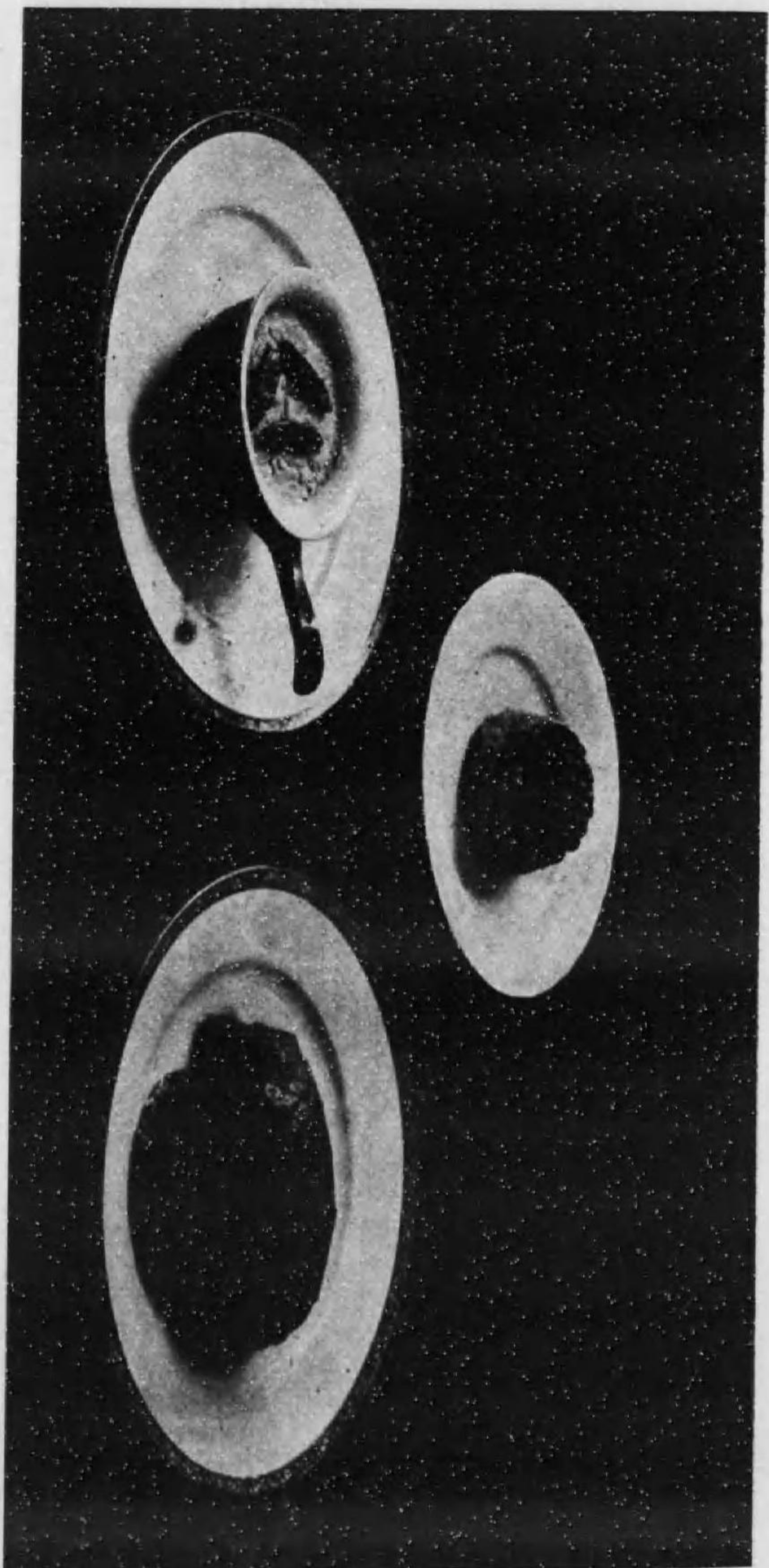




物へ和の草蓼渡
ドラサの頭の老海と魚白

焼茂のニロカマ
ヌーソ身黄

菟トイソホの草蓼渡



焼鉢の煮白物臓の鶏

飯御のトマトと肉鶏と豆青

込煮の藍甘

序

今迄世に公にされた料理書の数は實に夥しいものでありますが、新時代の料理研究者にとつては、まだ物足りない點があるやうに思はれましたから、本書はそれ等の書の中には見ることに出来なかつた大切な事柄を書き加へて置きました。

それは材料中にその榮養價を明記したこと、一つ一つ料理法に就いても注意すべきこと及び應用すべき事柄を『注意と應用』として記載したこと、梅雨期の食物の衛生、食器の腐敗に就いての注意などであります。これ等の事は料理献立の作製上最も必要なことであります。これは私が二十餘年間實際と學理とを應用して研究したもので御座います。

また本書の料理法は多く趣味と嗜好方面を主として力説したものであります。しかし高價な材料を集めたのでもなければ、又贅澤な料理ばかりではありません、中には惣菜向きの物も充分説明してあります。

本書は一般家庭ばかりでなく料理をする人々のためにも好參考資料であると信じます。尙多く

の料理法を知りたいと思はれる方々は、曩に私の公にした、

○新らしき研究實用農村料理(東京社農會發行)

○家庭應用、和洋料理法(寶文館發行)

○新らしき研究和洋料理の仕方

○胃腸病と食餌健康法

○榮養及嗜好料理

○手軽に出来る西洋料理の仕方「カフェー」のぞき

○子供の喜ぶ御辨當の拵へ方

○村井式料理全集、(三千餘頁の大冊近く出版の運び)

等を共に御高讀を願ふのであります。

近時臺所の經濟、食物の改善或は榮養問題などが高唱されて居りますが、一つの調味料でも成べく手数がはぶかれ、經濟的であつて、然も滋養に富み、不味いものでも味よくするものを選んで使用するやうに料理する人は心掛けねばならぬと思ひます。

近來専門家達は申すに及ばず、何處の家庭でも國家的調味料である「味の素」を盛んに使用されだしましたのは、誠に喜ばしいことであります。

私が本書を著述する動機は大正十年八月中旬、明治神宮參道の畔に天幕張りで三日間の料理無料講習を催した時であります。その折鈴木商店よりは全會員に味の素一本宛、中島商店よりは、鮭の罐詰大一箱、銚子醬油會社よりは「ヒゲタ」醬油一樽の寄贈があり、其他講習全員の使用すべき料理器具及陶器類は、京橋畔の陶器店、小柳寛次氏、日本橋、料理器具店、熊出屋商店より寄贈下さいましたこと及び本書著述に一方ならぬ御力添へを下さいました安東鼎氏に深く感謝いたします。

大正癸亥年の春

大日本臺所司會の假寓にて

著者 識す

凡例

- 一、本書中に味の素を其匙に何杯とあるのは味の素に添へてある匙を示したものです。
- 一、大匙一杯とあるのは砂糖、鹽または小麥粉でも大略十匁となり、山に盛つた時は二十匁となります。
- 一、豆腐一挺は八十匁、焼豆腐一挺は六十五匁、蒟蒻一挺は七十匁、油揚一枚は十匁、焼竹輪一本は四十匁です。
- 一、白米一升は四百匁、清水一升は四百八十匁、醬油(ヒゲタ印)一升は五百六十匁になります。
- 一、調味料中單に砂糖とあるのは三盆白を使用したものです。煮出汁とあるのは経節煮出汁のこととあります。

最新實用和洋料理目次

| | |
|----------------|----|
| 食物の攝取 | 一 |
| 副食物の嗜好に就いて | 二 |
| 火力の經濟と調味及鍋の使用法 | 四 |
| 食物と其效用 | 六 |
| 經濟 | 八 |
| 清潔 | 九 |
| 料理の目的 | 一〇 |
| 醬油の徴を防ぐ法 | 一四 |
| 徴のきた醬油は | 一四 |
| 味噌の徴に就いて | 一五 |

白米の洗ひ置きに就いて……………一六
 御飯の腐敗を防ぐには……………一六
 煮物類の腐敗を防ぐには……………一七
 硬い肉類を軟かにするには……………一八
 白砂糖と赤砂糖の味と其用途……………一八
 煮酒や酢の腐敗を防ぐには……………一九
 梅雨期の子供のおやつ……………二〇
 新年の祝膳御献立……………二二
 新年の來客用御献立……………三三
 新春の簡易重詰……………三六
 お正月カルタ會の種々……………四〇
 そば 蒸……………四〇
 南京 そば……………四六

お雑煮の拵へ方と汁加減……………四九
 長崎汁……………五〇
 おでんの拵へ方……………五一
 甘酒の拵へ方……………五二
 正月用漬け物の種々……………五三
 柚子巻大根のあちやら漬……………五三
 大根の即席粕漬……………五三
 風林漬……………五四
 七草粥に就いて……………五五
 七草粥の拵へ方……………五七
 美味いおしるこの拵へ方……………五八
 罐の節句の客膳料理……………五九
 罐の節句の御重詰……………六四

東宮殿下の御成婚を記念すべき家庭内宴の御料理……………六九

端午の節句御献立……………七六

梅雨期の衛生と食物……………八一

〇煮出汁の製法いろいろ……………八九

鰹節の見分方、鰹節煮出汁、煮干鰹、昆布煮出汁、八方煮、出汁、二番煮出汁、味の素
漬けもの、種々……………一〇五

かぶの甘味漬……………一〇六

大根の善林漬……………一〇六

京菜の松前漬……………一〇七

蒸し鮓の拵へ方……………一〇八

五もく鮓の拵へ方……………一一〇

魚介類の料理

鯛の潮煮……………一一〇

〇鯛のケンチン蒸……………一一一

鯛 櫻 蒸……………一一三

小鯨のカヂヤ漬……………一一四

鯨の 鱈 煮……………一一五

赤貝の吳竹胡瓜……………一二六

鮎の甘露松前……………一二八

鮎の卵の花鮓……………一二九

鮎の背越し……………一三〇

鮎の蓼田樂……………一三一

香魚の玉川蒸……………一三三

蟹の白濱焼……………一三三

白魚の時雨揚……………一三五

鯨の櫻花漬……………二六
 鮓 牡蠣……………二七
 牡蠣のからまぶし……………二八
 牡蠣の蒸焼……………二九
 鮓残魚の春日漬……………三〇
 鰻の北海煮……………三一
 海鰻の名古屋巻……………三二
 甘鯛のそばむし……………三三
 鯛の西京漬……………三四
 鯛の木の芽蒸……………三五
 櫻 鯛……………三六
 鮎の皿焼……………三七
 サイデンの甘藍卷……………三八
 サイデンの甘藍卷……………三九

鯨のがんぢき焼……………四〇
 サイデン、オフ、マスブーア、ケチャップ……………四一
 文蛤のおほろ蒸……………四二
 文蛤の南京焼……………四三
 クリーム、オフ、クラム……………四四
 鯛の小波飯……………四五
 牡蠣飯……………四六
 牡蠣鍋……………四七
 牡蠣の鎌倉和……………四八
 カレイ、オイスター……………四九
 クリーム、オフ、オイスター……………五〇
 葉 櫻 蒸……………五一
 ボイルド、サイデン、スチユード……………五二

ペーキング、サーデン、オニオン 一五三
 サルピコン、オフ、ラズスター 一五四
 小鯛のカチン漬 一五五
 白魚の吉野蒸吸物 一五六

鶏肉の料理

鶏肉の呉竹巻 一五六
 鶏肉の八幡漬 一五九
 鶏肉御飯 一六〇
 鶏の薩摩汁 一六一
 鶏肉と野菜の筑前炊 一六二
 鶏肉と胡瓜のサラダ 一六四
 鶏肉と三ツ葉の御飯 一六五

獣肉の料理

豚のしからぎ 一六六
 牛肉の文正漬 一六七
 同 八幡焼 一六八
 同 軟か煮 一六九
 同 朝鮮焼 一七〇
 同 すき鍋 一七一
 わりしたの拵へ方 一七二
 牛肉の吸物 一七三
 猪のさゞれ椀 一七五
 同 熊野揚 一七六
 猪 鍋 一七七

猪のなると甘藍……………一七
牛肉の粕漬……………一六

蔬菜及乾物の料理

南瓜の田樂……………一八〇
南瓜と鱈の鱈……………一八一
南瓜の煮凝り芥子味噌……………一八二
蠶豆豆腐……………一八三
磯奴豆腐……………一八五
枝豆の奴豆腐……………一八六
千成豆腐……………一八七
筍と田螺の木の芽和……………一八八
田螺と獨活の芥子和……………一八九

湯豆腐……………一八九
天井豆腐……………一九〇
煎出汁豆腐……………一九一
南福寺蒸……………一九二
今出川豆腐……………一九三
筍味噌……………一九四
ほろ味噌……………一九五
筍のなると漬……………一九六
梅花蕪青……………(新春の重詰参照)
木賊うど……………(同)
矢蓮……………(同)
梅慈姑……………(同)
東雲金屯……………(同)

おせち(煮染).....
 大根、人参、里芋、焼豆腐、牛べん、牛蒡、英隠元.....
 橘 慈 姑.....(雛の節句客膳参照).....
 面取 大根.....(同).....
 筍の翁煮.....(雛の重詰参照).....
 花 慈 姑.....(同).....
 御所みかん.....(東宮殿下御成婚記念参照).....
 集 勝 栗.....(同).....
 富貴の羹.....(同).....

目次終

最新和洋料理

村井政善著



食物の攝取

私共が、日々食餌を攝取するのは、此生活現象を営むエネルギーの根源や人體組織の資材とせんがために外ならないのであります。

食物を攝取するのは、蒸氣機關に對する石炭を焚くと同様な風に考へられないこともありません。それは食物が體內に攝取せられ各組織の間にて酸化せられ燃焼して温を生じ、種々の仕事の力となるからとの觀察によるのであります。然し蒸氣機關の場合にはその機械がさびついたり或は、消耗することがありますが、是れを石炭にて修理することが出来ないであります。故に機

關も大きくする事は出来ません。然るに私共が日常攝取する食物は石炭とは趣を異にし各臟器やあらゆる組織を補ふことが出来、人を成長させることが出来るのであります。食物が總ての大役を務むるのはその中に含有せられてゐる色々な成分が體內に入つて特異の方面に用ひられる爲であります。日々食膳に上る食物は貴賤を問はず、分析して見ると凡て平等であります。食物の三大養素といふのは即ち、含水炭素、脂肪、蛋白質で無機質及びビタミン等が挙げられてゐるのであります。でありますから日常司る食物料理に就いては此三大養素なり無機質及びビタミンの根源とカロリーを考へて作らねばなりません。

副食物の嗜好に就いて

一家を司る主婦として日常困難を感じるのは三度の副食物の拵へ方でありませう。其人其人に依つて嗜好が異なり如何に榮養價が多く共嫌な人には拙いものに感じられます。例へば好きな食物を見ると食欲が起る縱令、不消化物とされてゐるものでも、好きな人には消化がよく、又榮養價も増すといふことになります。従つてかゝる人は胸がやけるとか胃にこたへると云ふことが少

く、或は少々度を過しても左程影響を感じないのであります。總て食物と云ふものは、口で喰ふばかりでなく、目も喰へば、鼻も喰ひ又耳も喰ひます。でありますから目にも耳にも鼻にも口にも關係があるので、目に美麗に見える食物は口にも目も感じられると同様に耳にすることもそれに關係し芳香な食物は之亦鼻に關係するのであります。而して青梅や蜜柑の話を開き或は此等のものを見るにつけ遽に口中が酸くなり、又何處の料理屋に行つて喰つた料理が旨かつたなどといふ話を聞けば其家の料理が食べてみたくなる。又食餌の間になると急に空腹を感じるけれど、不潔な話や不快な話を聞けば食べたいと思ふものも食べたく無くなります。

この様に聞いたり思ひ起したりするだけでも食欲に關係があるのでありますから、食事の時は好んで面白い愉快なお話をする事が大切であり此間に不消化のものもしらすく咀嚼して消化をよくなすことが出来るのであります。

それから食物には芳香といふものは必要であります。蒲燒屋の前を通る時或は天ぷら屋の前を通る時自然と食欲をそゝられます。これは鼻が美味な香を知る結果でありますがこの香りといふ

ことは食慾に大變關係を持つものであります。

それ故日常食物を料理する人々はそれをよく心得てしなければなりません。何でも悪い臭ひや下卑た形を聯想させる様なものは避けて本當に氣持ちの良い香氣の上品なものを料理する様にしなければなりません。どんな榮養價がある物でも嫌ひな者には何等益のないことで甲が好むからといって、乙にそれを強ふるのは慎まねばならない事ですが好きなものは他人が害になると云つても平氣で食する場合があります。

苟しくも主婦たる者の心得として料理といふことに就いては各自の嗜好をよく了解し、同時に科學的に榮養價といふことも研究して置いて嫌な物や香の悪いものは變つた形式に於てこれを料理し、美味しく家族の者の眼や鼻、口を悦ばせ、又保健衛生にも注意するが、肝要であります。

火力の經濟と調味及鍋の使用法

火力の經濟と云ふと第一燃料より述べなくてはなりません、これを一々申しますとなか／＼

本書の限りある紙數にては困難でありますから、一般に使用して宜ろしい一例を申し述べて見ませう。向今一般家庭にて多く用ひられて居る鍋の種類を申しますと、先づ、セトヒキ鍋、アルミニウム鍋、テツ鍋、銅鍋類にて稀にシンチュー合金鍋等もあります。

而し如何なる鍋が火力が經濟であつて又味好く煮上げ得るかと申しますれば「テツ鍋」が第一であります。然し「テツ鍋」には單に云ふ「カナ氣」と稱するもののため、灰汁強き野菜物例へば「蓮根」「牛蒡」「甘藷」「獨活」の如きものは場合によつて黒色になる虞れがあります。

若しかゝる場合には「テツ鍋」のセトヒキがよいのであります。その内「テツ鍋」にて注意すべきことは何んであるかと云ふに、此鍋は稍々厚く出来て居るがため、沸立つて後は熱が向上するが故に、豆類の姿を破さぬ様に煮上げんとするものは火力の強くなるために碎けることがあるのであります。でありますからこんな時には火力を極く弱くしなければなりません。

テツ鍋とアルミニウム鍋其他薄身のセト引鍋の比較を申し述べると、アルミニウム鍋は一寸湯を灌し或は牛乳や煮出汁を暖める等にはよろしきも、魚、獸、鳥、其他の肉類を煮るに悪く又酢氣のもの即ち酸のあるものを煮ると、味が變化するのであります。同時に煮物をするのに多

量の調味料を要し、鍋全體に熱がまはらないため、汁の蒸發度が多く其割に煮物へ火の通らぬことが多いためであり、薄いセトヒキ鍋も亦同様であります。その一例を申しますと、讀者諸姉に於て實際すぐに行ふことの出来るもので、假に一切三十匁位の鯖の切身を二切れ、テツ鍋とアルミニウム鍋とに別々同様に入れ、五勺の煮酒或は水と、三四勺の醬油及大匙山一杯の砂糖を加へ落し蓋をして、同じ様に火にかけ暫く煮てテツ鍋の方の肉に火が通つたる頃には、薄い鍋の方が半熱と申す程でなくとも稍々生炊きになつて居ります是れを同様煮上げんには、薄い鍋には煮汁が煮詰り再び水なり醬油の加味することが必要となるのであります。若し最初より程よく薄鍋にて煮上げたとせば、テツ鍋よりは二三割の煮汁を増さねばならぬのであります。故に風味としても悪く、多量の汁を要せば火力と時間との經濟と云ふことにもなります。薄鍋は火に密着せし部分のみに熱を持ち、厚鍋は鍋全部に熱を持つこととなります。

食物と其效用

身體は種々な方面に於て機械の様なもので食物を以つて其の活動力の源として居る。竈の薪

が早く燃えるのに對して身體には徐々ではあります、最後の結果は同一であります。とはいへ身體は食物や燃料が活力積蓄すると同時に補給する事を助くる點に於て機械と異なつて居る其の上には食物が必要以上に供給された時には普通脂肪として蓄はへられて居ります。

種々な食物は身體の普通の状態を保つに必要なるものであります。吾人の本性の内にある性質と云ふものは注意深くそして多忙なる仕事の結果として進歩しつゝある科學の上に立脚して居る。科學者は食物を形成して居る成分を水と礦物質、プロテイン、カーボンハイドレート、脂肪の五つに大別して居るのであります。

○水はどんな組織の内にも含まれて居るのであります。又身體に於ては身體の状態を適度に調節するとして全ての筋肉の働きを可能ならしめるのであります。

○礦物質 身體の形成に必要であり又化學的反應の作用を有する。菠薐草、豌豆、チシヤ、甘藍、甘薯、蕪、林檎、漿果などは礦物及びビタミン質を含有して居ります。

○プロテイン 此れは組織を作り其の缺乏を補給する精力を生ぜしめます。瘦た獸肉、鳥肉、魚肉、カキ、ミルクチーズ、卵、豆莢類(蠶豆、豌豆、扁豆、胡桃、栗類)がプロテインを含有し

てのます。
カーボンハイドレート。(澱粉と砂糖類)は精力を生ぜしめるのであります。穀類及び伊太利の管饅頭、砂糖、蜂蜜、チエリー、干し果物等がカーボンハイドレートを有するものであります。

經濟

食物を美味しく食べん爲には、それは必ずしも高價のものである必要はないのであります。「最上のものは常に最も安いものである」といふ金言は食物の場合には當てはまりませむ。高價な食物のその値段の大部分は現はれた所のもの即ち味とか風味とかの爲に拂はれそれを買ひ得る人は別として、又安價な食物でも若し少しく注意しさをすれば充分美味しく食べる事が出来る事を知らねばなりません。美味しい食物を造る爲に手数のかゝるのを避けて徒らに途方もない高價のものを使ふのは懶怠の下手な料理人でありませむ。高價な食物を購ひ無益に金を費す事を救ふ方法は料理の方法に對する知識と經濟といふ事が單に必要な事であるばかりでなく、又名譽の方法で

あるといふ事を知ることによつて見出されよう」とガバメントビュレット誌に於てアトワータ博士は書いて居ます。獨逸の主婦の儉約は時には貪慾に見える。併し食物の經濟の研究は決して如何なる婦人の威をも損ねるものではない。家事は漸次科學となりつゝあるのであります。月桂樹は組織的に彼女の家事を整理する婦人の手に落ちようとして居ります。否落ちてゐるのであります。如何に富んで居ようと男子は彼の仕事に於て金錢を浪費することは許されてゐない。家事は婦人の仕事であらねばなりません。されば彼女は家事に金錢を浪費する事は同じく許されなわけであります。

清潔

經濟以上に重要な事で、すべての料理人が注意しなければならぬ他の一つのこととは清潔といふ事でありませむ。而して、これは食物そのものに對する注意だけでは決して充分ではありません。臺所や料理人の手なども力めて清潔にして置く事が必要であることは申す迄もありません。そしてこの兩者は清潔といふ點からは同一程度に重要である。多くの家庭に於て臺所が一番下等な又

不潔な場所となつて居る事は悲しむべき事であり、又主婦が清潔といふ事の價値を知らず、手や床板や壺や鍋などを不潔にして置く事も悲しむべき事であり、

前に引用したビュレットンは言つて居る「食物を保存するにも取扱ふにも常に清潔といふ事を忘れてはならぬ。若しも清潔といふ事がよい事であるなら、それは我々が食する所の食物に就ては特に必要でなければならぬ。而して健康と活動との爲にあらゆる方法でこの清潔といふ事は保たなければならない。此の場合に於ての清潔といふことは單に消極的に不潔物のないといふ事のみを意味するのではなく、更に黴菌や小蟲や寄生蟲などをよせつけけない事である。若しも料理された食物が不潔な場所に保存されたり、きたない皿に容れられたり、よごれた空氣に晒されたりするならば、病原菌やその他種々の危険物が附着するおそれがあるのである」と。

料理の目的

云ふまでもなく、料理といふことは様々な多くの黴菌を殺すので、これは料理された食物が何故料理されない食物よりもよいかの一つの理由である。が料理には亦他の重大なる目的があり、

す。といふのは料理は食物を咀嚼に容易ならしめ、從つて又消化を容易ならしむるのであります。而して、これは食物の状態を變化する事、及びそれをより美味にする事によりてなされる。されば料理の大切といふ事は如何に高調しても高調しすぎるといふ事はない。既に言つた様に注意深い料理と食物の保存とはそれ自身發達したる美意識の結果であるが、他方、同時にそれは又美意識をより發達せしめる手段でもあります。又よく料理されたる食物は神經過敏、物質萬能の現代人により影響を與ふるのであります。若しも我々が「單に我々が食する所のもの」であるなら、我々は又眞の意味に於て我々が食する時に我々に對して働く所のすべての勢力の所産であります。味噌汁の一杯を朝の食事として満足して居る小兒も決して清潔、不清潔と云ふ事や彼が掛ける所の机の配置に無關心では居ないのであります。而してオレンジヤコ、アの香氣は恰も開いてゐる窓を通して入り來るハニサラクルの香氣の如く小兒に對して快感を與へるのであります。我々は、美しき周圍が小兒にとつてよい影響を與へるといふ事に對して、すべてが一致して居ります。然らば一日に三回攝取する所の食事は感受性に鋭敏なる小兒に對してその將來の人格上により大なる影響を有つ事を許さなければならぬと思ひます。而してこれは獨り小兒に對してのみ

ではありません。貧弱な食物は健康の人に對してもその日の氣分を變へて了ふ。要するに食物攝取の人に與ふる哲學は彼が攝つた朝食に依る所大であります。

よし我々がバイロンに従つて社會を極めてつまらぬものと見るとしても、而も我々はある程度までの饗應は必要と見ねばなりません。而して女主人が彼女の力量を越えた饗應は好まぬにしても、尙、彼女にとりて友人相集つて會食するといふ事は愉快な事でないならばならぬ。而して饗應によりて與へられる快樂が女主人の側よりも賓客の側によつて多くある事は云ふまでもないのであります。

これは現代の物質文明の爲に古來より神聖のものであつた饗應の美が失はれた理由であらうが、我々は今バイブルを通して東洋の饗應の光景を頭に描く事が出来るが、それは非常に美しいものであつて、我々は自然とそれを以て客と主人はすべての時代に於てかくなければならぬといふその標準とするのであり、豫言者エリサに彼が通る度にパンを食べさせたといふシユネムの婦人の話はすべての眞實の婦人の胸に深く銘記さるべき事でありませぬ。

現時の東洋の饗應が、我々にあまりに贅澤に見え、又馬鹿らしい程形式一點張に見えるのは自

然である。多分これは彼等が客と主人との間が殆んど父と子との間の如くに神聖なものであつた所のその往時の眞精神を忘れた爲であらう。兎に角、彼等は西洋のデモクラシーの精神とは合致しないのである。我々は多くの無意味の衣服は捨て去つて、唯、饗應の眞によい花だけをとる事が出来る。裸體の花こそ我々の欲して居るものであります。

幸ひにも儀式は次第に過去の遺物となりつゝあります。が之れは決して人々がより不親切になつた爲ではないのであります。現代社會狀態の複雑といふことが原因となり、必要以外の事に出来るだけ簡單にするといふ傾向の然らしめた所であります。二三の例を擧げて言つて見ますれば、例へば客が饗應を受けてから女主人に別れる時に非常に楽しかつたといふ事を言ふのは今は最早必要なものとは考へられて居なくなつて居ります。又公の席上で未知の人に對しての外サ一とかマダムとか呼ぶ事も普通ではなくなつて來て居ります。

特に改つた饗宴とか、或る儀式の場合には違ふが、我々は多くの場合に大した費用もかけず、又準備もなくして客人を招待することも出来ます。眞情は第一に必要であります。若しこれを缺かば山海の珍味も全く美味しくないのであります。

醬油の徴を防ぐ法

醬油の徴を防ぐには、樽の上部の穴より少量の「マスターオイル」(油)を入れておけばいくぶんか防くことが出来るのでありますけれども只之のみにては、充分防くことは出来ぬのであります。第一に樽を置く場所でありすが是れはなるべく風通しの良い、日光のさぬ冷所に置きまして、醬油を小出しする時には樽を動かさぬ様にするのです。而して口を上部につけぬ様にして樽の下部横につけるがよいのであります。若し上部に口をつける場合には樽を横にして置くに宜らしい、しかし樽の上部に口をつけ、出す度毎に樽をうごかす時は中途迄使用した時には幸にして徴がなくとも味の變ることが多いのであります。

徴のきた醬油は

若し醬油に徴が出来たる場合には、絹篩或は布巾にて鍋に濾し、醬油五合でも一升でも、鶏卵のしろみ一個分を入れ火にかけ、數本の箸にて絶えず攪拌し乍ら暫く煮て充分沸立つた時箸を休

め、尙暫く煮て上に充分泡が浮き上つた時火より下し、泡を掬ひ捨てよく冷却した頃、脱脂綿にて他の器に濾して使用いたします、これは丁度灰汁抜き醬油と同様になつて風味もよいのであります。但し煮過ぎると苦味のつく虞れがあります。

味噌の徴に就て

味噌の製造に就ては、之れが別であります。家庭に於て、辛味噌は徴のくることが稀であります。すが、甘味噌ことに二三百匁宛求める様な場合には一日、二日の内に急ぐ徴することがあります。之れを全然徴びない様にするのは困難であります。がいくぶんか防ぐには如何にするかと云ふと第一に、味噌を貯へて置く瓶であります。器に水分があるとすぐ徴るのであるから瓶に水分のない様に注意して味噌を「ギツシリ」と詰めその上に「パラピン」紙を密着せしめ、尙蓋を紙にて密へいして風の通らぬ様にするがよろしい。或は「パラピン」紙の上に三分厚さ位に鹽を一面に入れるもよいのであります。

白米の洗ひ置きに就いて

白米を洗ひ置くと、一夜の間に悪くなることがあります。これは眞夏より梅雨期に多い様であります。六月頃より九月下旬頃迄は、洗つて後二時間位がよろしい。冬期では前夜に洗つておくがよいのでありますが夏期は前述の如く二時間位にて炊くとよいのであります。さうして御飯を炊くには白米一升到一升三合の水を沸立て、後、洗ひ米を投じ上部を平にして炊き上るとよいのであります。

御飯の腐敗を防ぐには

御飯は炊方よりは、移す器によつて腐敗するのであります。しかし炊方も多少原因するのであります。此御飯も、單に炊くと云ふことになればよいのであります。眞に炊くと云ふことが少なく多くの人は、茹で飯或は生煮飯、又は煮た飯を食して居るのであります。こんな御飯が腐敗の早いわけとなるのであります。本書にも此等飯の炊き方より説く必要がりますが紙數に

限りがありますから略して腐敗を防ぐ工夫位にとゞめます。若し飯のことに就いて多くを知らんとする讀者諸姉は東京府農會發行の私の著述による農村料理書を見られたし。御飯を移す時に御櫃を火にて炙り充分暖めて後移し、乾きたる布巾をおほひその上に蓋をして少し斜めに置き少々暫くして布巾を取換へるとよろし又お櫃の洗ひ方と乾し方にもよりますが前述の如くすれば多少防ぐことが出来ます。

煮物類の腐敗を防ぐには

煮物類の、腐敗を防ぐと云ふことは如何なるものでせうか。腐敗と云ふものは時間にて餘程異なり此事はなかく困難であります。でありますから只腐敗する迄に三十分なり一時間なりの時間を長くする位であります。製造方面より見れば又々種々な、工夫もありますが、日々御家庭では不必要と思ひます。

腐敗するまでの時間をいくぶん長くするには、魚肉其他の肉類は常より稍々少し鹽分多くし、煮上げたものは、器の冷いものに移さぬ様にし、暖いものは暖い器に移し、冷した物は、冷

めたる器に移し、置場所は風通しの良い湿気のない處がよいのであります。

硬い肉類を軟かくするには

料理する前に、酢洗ひして一時間位の後使用いたします。又ビーフ、ステーキ等に使用する時はサラダオイル（油）シラシボリ、落花生油等を塗つて一二時間の後用ひます。小間切り等は一升の水に一匁の鹽を沸立ち加減になつた時肉を投じ肉百匁位なれば三四十分間漫火で煮ると柔らかになります。それを好みの料理に用ふればよいのであります。

白砂糖と赤砂糖の味と其の用途

赤白の砂糖の味と云ふことは、今私が申述べる迄も無く讀者諸姉のよく知られて居ることと思ふのであります。而し用途に就いては稍々異なる點があります。それは白い砂糖を用ふる場合に食鹽を入れる人があります。之等は少し用途に就て如何と思ふのであります。白砂糖を用ひたる場合は鹽は不必要であつて色のつくのを恐れる場合は白でなくてはなりません。若し味と云ふ上か

ら見れば、白砂糖を使用して砂糖のき、め云々の本に鹽を加味するならば最初より赤砂糖の方がき、めがよいわけになります。豆類等は白砂糖より赤の方がよいかと思はれるのもあります。但し白隠元の白煮や専門的料理に云ふのでは無く、毎日家庭に使用する上においては一方に經濟と云ふことも必要であります。

煮酒や酢の腐敗を防ぐには

酒の飲み残り等を料理用にするには、煮物に使用すればよいわけでありませんが、用途のなきときには四五日間もおくと味の變ることがあります。飲酒等は家庭に澤山残ることがありませんから多くは、煮酒の様なもので之れとても一升も二升もあることがあります。まいから一二合のものは腐敗を防ぐよりは一日も早く用ふればよいのであります。而し二三日目に火入れをしておけば暫く防ぐことが出来ます。酢は味の變らぬ内に火入れの必要があります。味が變化したものは手を入る度毎に悪くなり用ひ方がなくなるのであります。

梅雨期の子供のおやつ

此問題は、本書の頁数にては充分申し述べることが出来ませんが、唯どんなものがよいか悪いかと云ふことのみを略記して見ませう。

此時期は子供のみでは無く、總ての人々の食物と衛生上に就いて注意を要する時であります。又此時期にはとかく消化機關の弱い時でもあり又、胃腸病者の多くなる時であります。梅雨期は昨日も五月雨、今日も霖雨といった様に毎日く雨が続くのであるから、常々かけ廻りつゝある子供も活動が敏捷に出来ないばかりでなく、内では消化機關が不活潑になつて居る時でありますから、おやつについては注意が肝要であります。おやつには含水炭素の多いものがよいのでありますから先づ蒸甘薯を適度に與へること、或は馬鈴薯の煮ころがし、鹽せんべい、ビスケット、カステイラ、キャラメルカスタード、プリン、良品なる甘酒少量等が良いのであります。餡氣のものはよくありません。果實は、バナナ、イチゴ、リンゴ、夏ミカン等でリンゴはバイにするか又は極く薄い砂糖湯にて煮るがよく、ミカンは袋を丁寧に取り取つて與へ、イチゴは「ウテナ」を丁寧

に取りきれいに掃除して薄い鹽水に三十分間位浸して後清水にて洗ひ筥にあけ、熱湯を手早く注ぎ水氣を斷つて器に盛り少量の白砂糖か或は良品なるコンデンスミルクを適度に加へイチゴの粒を半潰しにして與へます。又おやつと共にお番茶を與へる方がよろし。或は極く少量の角砂糖を入れた紅茶等も結構であります。

胃腸病とその食餌健康法を知らんとする諸氏は、私の著述による「胃腸病と食餌健康法」を見られたして同書には胃腸患者の病状と日常與ふべき食品の料理法が委しく記してあります。

新年の祝膳御献立

- | | |
|-----|---------------------------|
| 御雑煮 | 鹽鴨、若菜、丸小餅、花松魚、清露、 |
| 御鯨 | 白髪大根、松前比良魚、バクタイ、戻し青海苔、甘酢、 |
| 御椀 | 蛤眞蒸、穂長菜、柚子、 |
| 御煮物 | 沖の岩海參、ウタカタ長芋、笹葉豌豆、 |
| 御焼物 | 尼鯛の村雨焼、朝日正智、 |

三種盛 青松蒲鉾、富士金屯、東雲あんず。
小皿盛 田作、数の子、黑豆、
御飯、香のもの、

御雑煮 (五人前)

材料及分量 蒟蒻草五十匁、丸小餅百匁、鴨八十匁、煮出汁、鰹節、鹽、醬油、味の素其匙五杯、

料理法

蒟蒻草は、熱湯に投じ程よく茹でて清水に取り丁寧洗つて水を搾り、宜く揃へて一寸長さに切つておきます。鴨の肉は少量の鹽を撒布して二三分放置して後薄く斜めにそいでおく。而して鍋に煮出汁を沸立て鴨を入れ、少量の鹽と醬油にて好みの味をつけ、少々焦けめのつく位に焼きたる餅を投じ、好みの軟かさになつた頃、器に盛り蒟蒻草を加へ汁を注ぐと同時に味の素を加味し極く薄く削つた鰹節を添味して進めます。
注意と應用

雜煮に使用する餅にも、二種あります。一をまる餅、二を鬘斗餅と稱します。或は餅を焼かぬ地方もあります。又清露と味噌との二種になつてをります。鴨の代用に鶏又は魚類を使用することもあります。鰹節に代ふるに味の素を用ひます。

御鰹

材料及分量 大根二百匁、比良魚百二十匁、昆布少々、バクタイ三個、鹽、砂糖、酢、味の素、

料理法

大根は一寸長さ(一寸は約三・七八センチメートル)に切つて後極く細く白髪(白髪)の如く打つて清水に晒しておきます。比良魚は水洗ひして後刺身を拵へると同様肉にし、少量の鹽を撒布して三分の後清水にて鹽を洗ひ落し、水氣を拭ひ酢に一寸浸し手早く酢を拭ひ砂氣をふき取つたる昆布にて包み極く軽い押しをして一時間位放置しておきます。而して刺身の如く薄く作り皿の向ふに白髪大根の水を搾つたものを山高く盛りその前に比良魚の肉を刺身と同様好みに盛り、ぬるき湯に浸し充分ふくらみたるバクタイを丁寧に掃除して水を斷つて採合せ、別の器に甘酢を添へて膳

に付けます。

注意と應用

比良魚代りに、他の魚類を使用することが出来ます。バクタイに代へるに生海苔或は戻し海苔
其他野菜物を使用することが出来ます。甘酢の作り方も種々ありますが此條には簡易にしておき
ます。先づ鍋に五勺(一合は約〇・三三平方メートル)の酢を煮立て三十五瓦の砂糖と三勺の醬
油を加へ一沸騰した時火より下し充分冷却した頃匙五杯の味の素を加味して用ひます。

御 椀

材料及分量 蛤五十匁(大五個)、穂長菜(小かぶの未だ根の出来ない物)五十匁、柚子少々、
鯉節煮出汁五合、魚肉五十匁、鶏卵の白身二十匁、片栗粉十五匁、鹽、味淋三

勺、醬油、味の素少々、

料理法

蛤は、清水にて丁寧(ていねい)に洗つて後鍋に入れ被るに足る清水を加へて火(ひ)にかけ、暫くして蛤の殻が
全部口を開きたる時火より下ろし、殻と身を放し、身は細かに切つて貝殻は丁寧に洗ひ水(みづ)を拭(ぬぐ)う

ておきます。

魚肉は、比良魚或はにべ、鱧、川ぎす等の肉を選びて水洗ひして後肉となし、極く細かに叩き
て、搗鉢(うしひね)に入れ一掴みの鹽を加へ充分搗つて片栗粉と白身及三十五瓦の砂糖、煮出汁一合(約〇・
一八リットル)を順次(じゆんじ)すり混ぜ、裏漉(うらこ)しにかけ刻んでおいたる蛤を混和して蛤の貝殻に程(ほど)よく詰
めて蒸籠(せいろう)に納め、沸立つた釜(かま)にかけ二十分間蒸して取り出し、蛤を合せて椀(わん)に入れ色能く茹(ゆ)でた
穂長菜(ほながな)を採(と)り合せ、別の鍋(なべ)に煮出汁(にじ)を暖め、鹽と醬油(しょうゆ)にて味加減(あじかへん)し味の素(あじ)を加へて椀(わん)に注ぎ柚子一
片(ぺん)を加へて膳(ぜん)に付けます。

注意と應用

魚は、白色肉(しろくにく)のものを選びます。蒸籠(せいろう)に代ふるに御飯蒸(ごはんじ)を使用するもよろし、又搗肉(うしにく)の中に蛤
の茹で汁(ゆでじ)及び少量(せうりやう)の味の素(あじ)を使用するも風味(ふうみ)あるものであります。

御 煮 物

材料及分量 海參(かいじん)百匁、長芋(ながいも)百匁、莢豌豆(えいばん)五十匁、味淋(みりん)二合、煮出汁(にじ)、鹽、醬油(しょうゆ)、味の素、

料理法

海參は、一夜間清水に浸しておき、而して鍋に入れ被るに足る清水を加へ、藁灰を十五匁位加へ中火にして水がなくなれば何回も注し乍ら一時間位煮て、軟かになつたものより順次水に取り、腹も切り開きてブラシ様のものにて腹中を能く洗ひ全部洗ひ終りたる時水を断つて鍋に戻し、削つた鯉節二十匁を端の方に加へ落し蓋をして暫く煮ます。而して汁が稍々煮詰つた時味淋を加へ尙暫く煮て適宜に醬油を注し充分煮込んで火より下ろし、鯉節を引上げその後少量の味の素を加へそのまゝ含ませておきます。

○うたかた長芋は、一寸長さに切つてまろく皮をむき、鍋に入れ被る位の清水を加へ火にかけ芋が半茹でになつた頃、火より下ろし静かに冷水を注して丁寧に洗ひ再び鍋に戻し清水を加へ、暫く茹でて芋が軟かになつた頃茹で湯を断り、水気を拭ひ焼け火箸にてうたかた形に焼めをつけ、鍋に入れ被るに足る鯉節煮出汁を加へ暫く煮て適宜の砂糖と鹽にて味をつけ味の素其匙三杯を加味し充分煮上げておきます。

○笹葉碗豆、は筋を取つて熱湯に投じざつと茹でて箸に取り水を断つて少量の鹽と其匙三杯の味の素を撒布して、稍々冷却した頃、色青々と薄味をつけ、器の向ふに長芋を盛り、海參を手前

に採合せ、上に莢碗豆をのせて用ひます。

注意と應用

海參は、軟かにならぬ内に腹中を洗つておくも宜し。海參は崩れやすきもの故漫火にて長時間静かに煮るがよいのであります。

焼物

材料及分量 尼鯛百五十匁、奈良漬粕百匁、味淋一合、味の素一匁、もやし生姜十匁約五六本、鹽、砂糖、酢

料理法

尼鯛は、鱗をこそけ腹を開きて水洗ひし水気を拭ひ三枚におろし、一人前一切れ宛に切つて少量の鹽を撒布し二時間後鹽を洗ひ落し水気を拭ひ、奈良漬粕と味淋及び味の素の混和物に漬けて一夜间にて取り出し粕を拭ひ串に刺し、皮の方よりこんがり焼、裏を返して程よく焼き上げ串を抜き皿に盛り朝日生姜を採合せて用ひます。

○朝日生姜は、丁寧に掃除し熱湯に投じ手早く笊に取つて熱い内に少量の鹽を撒布し充分冷却

した頃、鹽を洗ひ落し水を断つて甘酢に漬け込み二時間の後使用いたします。

三種盛

青松蒲鉾の、材料及分量、

魚肉五十匁、蒟蒻草二十匁、鶏卵の白身十五匁、味淋三勺、鹽、味の素其匙三杯、昆布出汁五勺、片栗粉十五匁

料理法

蒟蒻草は、熱湯に投じ軟かに茹でて水に取り丁寧晒し、水を硬く搾つておく。魚肉は細かに敲いて挿鉢に入れ一摘み鹽を加へ充分搗つた頃、蒟蒻草を加へ尚よく搗り乍ら片栗粉、白身及び味淋、昆布出汁、味の素を順次搗り混ぜ、裏漉しにかけて再び挿鉢に取り、ざつと搗つて板の上に厚さ一寸(約三・七八センチメートル)、角にして付け、沸立つた蒸器に納め蓋を少しゆるめて約四十五分間の後、取り出して冷ましておきます。

注意と應用

魚類は、鱧、烏賊、川鱈、比良魚、其他白色内のものを選びます。而して魚肉は潰して後板摺

りと稱し、俎の上にて庖丁を以つて強く押し潰しにすると、粘りが充分出てよいものとなるのであります。

○富士金屯の、材料及分量 甘薯百五十匁、砂糖一斤(〇・六〇〇〇キログラム)一・三二一ポンド、勝栗五十匁、大和芋五十匁、鹽、味淋三勺、焼明礬少々、

料理法

甘薯は、皮を剥き小口切りにして極く薄い明礬水にて酒し、熱湯に投じ一度水を取り換へて軟かに茹で、水を断り冷めぬ内に裏漉しにしておく。勝栗は極く薄い明礬水に一夜間浸しそのまゝ鍋に入れてざつと茹で水に晒し汚物を取り去り鍋に戻し被るに足る清水を加へ一二度取換へ乍ら軟かに茹でて後薄い砂糖にて含ませにしておく。大和芋は皮を剥き小口切りにして鹽揉みして、鹽を洗ひ落し一二回水を取換へ乍ら軟かに茹でて水を断り薄い砂糖にて味をつけ、煮汁を搾り冷めぬ内に裏漉しにかけておく。而して甘薯を鍋に入れ砂糖を加へ中火に架けて御飯杓子にて絶えず攪拌し乍ら充分練り勝栗を加へ尙練り乍ら煮切り味淋をうつつて照をつけ、火より下ろし一人前宛山高く盛つてその上に裏漉しの大和芋をふりかけ、富士山に雪のある如く見せておく。

注意と應用

大和芋に代ふるに、長芋、山芋もよく、甘薯に代ふるに馬鈴薯を用ふることもあります。金屯といふものを煮るに、杓子等にてくるくると攪拌して煉るものでありません。眞の金屯は大きな鍋に少量の材料を投じ漫火にて絶えずゆすぶり乍ら煉り上げるのであります。若し栗等を入れ攪拌す時は、栗の碎ける虞れがあります。

○東雲あんずの、材料及分量 干あんず七十五匁、砂糖、

料理法

干あんずを清水にてざつと洗つて一度茹でて水を断り、薄い砂糖湯にて含め煮にします。

注意と應用

あんずは、茹でなくて蒸すのもよろしい。又紅色の薄い場合には、極く少量の食紅粉を使用するも差支へはありません。

盛り方は、皿の向ふに金屯を盛り其の手前右に蒲鉾左にあんずを盛合せます。

小皿盛

田作、材料及分量 田作三十匁、砂糖廿匁、煮酒五匁、醬油三匁、味の素三杯、

料理法

田作は、焙烙にて焦けぬ程度に程能く炒つておく。鍋に酒を入れ火にかけ沸騰した時砂糖を加へ醬油を注し絶えず攪拌し乍ら充分煮詰め汁に粘りのついた頃、田作を手早く攪き混ぜ器に取り、残りの汁を尙煮詰めその中へ味の素を加へ田作の上よりかけて照りをつけます。

注意と應用

煮汁は、煮詰め過ぎると飴の如くなつて之れを使用する時はカチ／＼になります。

数の子、材料及分量、漬数の子百匁、味淋五匁、醬油五匁、鯉節三十五匁、鹽、味の素

匙五杯

料理法

漬け数の子は、丁寧に掃除してから鹽揉みして鹽を洗ひ落し、布巾に包んで水氣を充分拭ひ、味淋と醬油の混和物を、一沸騰し、充分冷めた頃味の素を加味しそれに漬け込み一夜間に用ひます。

注意と應用

鯉節は数の子と共に漬け込むもよく、或は花鯉として後にふりかけるも結構であります。

又、鯉節の代用に味の素を使用する時は風味を最もよくします。煮切醤油に代ふるに生醤油を使用するも差支へはありませぬ。

黒豆、材料及分量、黑豆二合、(一合は約〇・一八リットル)砂糖大匙五杯、鹽一匁、醬油三勺

料理法 黑豆は、洗つて後器(紅鉢或は井)に入れ被るに足る清水を入れ、鹽を加へ一夜浸して後鍋に移し適當の清水を加へ火にかけ水がなくなれば何回も注しつゝ充分軟かにして半数の砂糖を加へ暫く煮て残りを加へ醬油を注し三分間煮て火より下ろし、他の器に靜かに移し暫くうまして用ひます。

注意と應用

黑豆を、強い火にてくらくくと煮ると皮が破れ、或は豆がしまつて硬くなります。又最初から砂糖を一度に入れる時は、軟かに水煮した豆も再び硬くなる虞れがあります。

新年の來客用御献立

御 向

雲井の柿鱈

御 椀

青海、蛤、短册獨活

煮 物

天上眞蒸、せん菊、柚子、

皿

小鯛風林燒、曙あんず、

三種 盛

東雲蒲鉾、富士長芋、小石松露、

以上

向

雲井の柿鱈

材料及分量

木耳三匁、針魚百匁、串柿五十匁五個、大根五十匁、人參二十匁、鹽、酢、砂糖、醬油、味の素

料理法

木耳は清水に浸し三十分位の後丁寧洗つて砂付を切り捨て細く刻んでおきます。次に大根と人參は皮をむきせんに打ち少量の鹽を撒布して鹽揉みして充分軟かになつた時清水にて洗ひ水氣を斷つておきます。串柿は串より抜き取り「ウテナ」を切り捨て二つに離し種を取り去り木口よ

り薄く切る。針魚は水洗ひして後三枚におろし、少量の鹽を撒布して三四十分間放置して後清水にてざつと洗ひ水氣を拭ひ酢の中に二三分位浸して酢氣を拭ひ斜めに細く切る。大根と人參及木耳は酢にてざつと洗ひ硬く搾りおく。次に串柿を入れ匙三杯の味の素を混和して程よく皿に盛り針魚を體裁よく採合せ木耳をちらし甘酢を注ぎて食卓に供します。

椀

青海蛤、短冊獨活、木の芽、

材料及分量 蛤大五個、白色の魚肉五十匁、獨活小半本、青海苔少々、鰹煮出汁、鹽、醬油

味の素、

料理法

蛤は鍋に入れ被るに足る清水を加へ火にかけ沸騰して蛤が全部口を開いたならば火より下ろし身を取り出し殻は水氣を拭ひ、身は細かに切つておきます。次に魚肉はよくたき搗鉢に取り茶匙一杯の鹽を加へ充分搗つた時カタクリ粉中匙一杯と匙三杯の味の素及び煮出汁五匁を加へ一度裏漉しにして後、蛤の身を入れ適宜の醬油を注しよく混和して貝殻に詰め沸立つた蒸し器に納め十五分間蒸し、短冊形に切つたうどを採合せ椀に入れ蛤の煮汁と煮出汁を當分にして適宜の味

をつけ味の素を加味し椀へ程よく注ぎ柚子一片を加へて食卓に供します。

煮物

天上身蒸、せん菊、柚子、

材料及分量 白色(比良魚の類)の魚肉百匁、鶏卵の白身二個分、片栗粉中匙山二杯、天上

昆布五匁、罐詰筍二本、柚子少々、鰹節煮出汁、味淋、鹽、醬油、味の素、

料理法

天上昆布は軟かに煮てせんに切つておきます。次に魚肉は俎上にて充分叩き搗鉢に取り小匙一杯の食鹽と味の素匙に三杯を加へ能く搗つた時鶏卵の白身と片栗粉、煮出汁五匁を徐々に加へ一度裏漉しにかけ再び搗鉢に戻し少量の砂糖を入れせんに切つた天上昆布を混和して流し箱或は打箱の類に入れ沸騰せし蒸器に納め約二十五分間位蒸します。而して取り出し少々暫く輕て適宜に切り、鰹節煮出汁に薄味をつけ、これにふくませておきます。筍は一寸長さ位のせんに切り熱湯に投じざつとゆでて、茹で湯を斷り被る位の煮出汁を入れ暫く煮て砂糖を加へ之が煮溶けたる頃少量の鹽と醬油にて色のつかぬ様に味をつけ以前の身蒸と共に器に盛り合せ煮汁に好みの味の素を加味して注ぎ刻みたる柚子を上置きにして食卓に供します。

皿

小鯛の風林燒、曙あんず、

材料及分量

小鯛五枚、干あんず十個、鶏卵の黄身二個分、青海苔少々、味淋、砂糖、鹽、味の素少々、

料理法

小鯛は水洗ひして少量の鹽を撒布し一時間位放置しておきます。次に黄身の内に少量の青海苔を入れ鹽と味淋にて味をつけ味の素其匙三杯を入れてよく混和し、以前の小鯛をざつと洗つて水氣を拭ひ串に刺し鰭の焦けぬ様注意なしつ、程よくやき中は焼けたる頃、前に拵へおきたる黄身を三四回もぬり、焦けぬ様に焼き上げ皿に盛り、あんずを取り合せて食卓に供します。あんずはざつと茹でて後薄き砂糖にて煮ふくめにして用ひます。

三種

東雲蒲鉾、小石松露、富士長芋、

材料及分量

東雲蒲鉾五分厚さ三切れ、罐詰松露十五個、雲丹大匙一杯、鶏卵十五匁一個、白胡椒大匙二杯、鰯肉五十匁、長芋半本、酒少々、鹽、味淋、引茶、味の素、

料理法

東雲蒲鉾、中板蒲鉾を五分厚さに切り、次に大匙一杯の雲丹に酒二勺と鶏卵一個及び味の素一摘みを混和して之れを蒲鉾にぬり火にてざつと炙り、雲丹が乾きたれば火より下ろし燒火箸で下の方に焼目をつけておきます。

小石松露、白胡椒は焙烙にて程よく煮り乾きたる俎の上に取り薄刃庖丁にて細かに刻みおく。

次に松露は罐より取り出し熱湯に投じざつと茹で、湯を斷り煮出汁を加へ少量の砂糖と醬油にて適宜の味をつけ火より下ろし煮汁を斷り稍々冷却したる頃以前に拵へ置きたる切り胡椒にまぶし砂の如く見せておきます。

「富士長芋」鰯の肉は三切れにし少量の鹽を撒布し三十分間位の後串に刺し酒を二三回もかけ乍ら程よく焼き上げておきます。次に長芋（或は大和芋、山の薯にてもよし）の皮をむき水にて能く晒し熱湯に投じざつと茹でて清水に取り能く洗ひ鍋に戻し被るに足る煮出汁を加へ砂糖鹽、醬油にて色のつかぬ様に味をつけ味の素を加味し汁氣を斷り裏漉しにして、鰯の燒身の上に山高く盛り上に挽茶粉をばらりと撒布し、皿の向ふに盛り手前左に蒲鉾を、右に松露をつみ重ね程能く採合せが出来れば、食卓に供します。

新春の簡易重詰

一の重 鹽鮭の曉作り (繪替り)

材料及分量 鹽鮭二百匁、酢、昆布、味の素匙三杯

料理法 甘鹽の鮭を選びまして刺身の如く身取りして五分間味の素を混和した酢に浸して後酢を拭ひ砂氣を取つた昆布に包み輕き壓石をして二時間位放置して刺身の如く作つておきます。

梅花蕪菁

材料及分量 小蕪菁百五十匁、砂糖、鹽、酢、赤蕃椒少々、味の素匙三杯、

料理法

鍋に二合の酢を入れて火にかけ、沸立つた時二十匁の砂糖と細かに刻んだ蕃椒を入れ一沸騰したれば火より下ろし、直ちに毛篩にて他の器に漉して冷し味の素を加へておく。蕪菁は皮をむき梅花形のビスケット型にて押し抜きとして上部中央迄庖丁の切れ目の通る位に賽形の切れ目を入れ、少量の鹽を撒布して一時間位放置し、蕪菁がしつとりとなつた頃鹽を洗ひ落し水氣を斷つて

煮上げおきたる沸立て酢に漬けておきます。

木賊獨活

材料及分量 獨活百五十匁、青海苔少々、鹽、砂糖、醬油、味の素一摘、

料理法

うどは、一寸長さに切つてまろく皮をむき清水に晒し全部むき終つた時水よりあけて熱湯に投じさらりと茹でて水を斷り、鍋に適當の煮出汁を入れ沸立つた時砂糖及鹽、醬油を加へうどを投じ味の素を加へなるべく色のつかぬ様に薄味をつけておく。而して青海苔にてくるりと巻きて使用いたします。

注意と應用

青海苔は、淺草海苔の如く伸したものを用ひます。又青海苔に巻いてから玉子燒鍋に少量の胡麻油を敷きよく焼けた時ころがしておくも宜し若し普通の青海苔を使用するには遠火にて炙り極く細かに揉んでから用ひます。之れは暫時間を経るとべとくになる虞れがあります。

御重の詰め方

重の向ふ一文字に木賊獨活を詰め、其前に刺身を斜めに盛り、右横の處に梅花蕪菁を採合せてよろしい。

二の重(旨煮物或は煮染)

矢蓮 材料及分量 蓮根八十匁 煮出汁、鹽、砂糖、醬油、味の素匙三杯、

料理法

蓮根は、皮をむき斜めに二分厚さに切つて、熱湯に投じざつと茹でて後、鍋に戻し被るに足る煮出汁を加へ味の素を加味し色のつかぬ様に充分味をつけて火より下ろして能く冷却したれば切り口を上にもむけ、中央堅てに切り目をつけそこを左右にまけ合すと矢の形になります。注意と應用

蓮根を煮る時鐵鍋使用すれば、灰汁をよびて黒色になります。茹でる時少量の酢か或は糠を使用すれば白色に茹でることが出来ます。

梅 慈 姑

材料及分量 慈姑百匁、砂糖、醬油、味の素匙二杯、

料理法

慈姑は、上下を切り離して後前のかぶと同様梅花型にて抜きます。而してざつと茹でて水を断り鍋に戻し、被るに足る清水を加へ暫く煮て煮汁が半減したる頃、適宜の砂糖と醬油にて甘辛く照りのつく位に煮染め火より下す時味の素を加味しておきます。

松笠烏賊

材料及分量 眞烏賊百匁、酒二勺、味淋三勺、蒨草十匁、玉子の白身二個分、味の素匙二杯、

料理法

烏賊は、水洗ひして、皮をむき、丁寧に洗つて水氣を拭ひ、皮の方に斜め菱型に極く細かに庖丁の切り目をつけ金串に刺しておく。蒨草はざつと茹でて清水に取り能く晒して水を搾り、みぢんに刻み器に入れ白身と一摘みの鹽及び味淋一勺、味の素も混和しておく。串に刺して置いた烏賊を、切り目のある方より火にかけ、稍々焼け加減になつた頃、味淋と酒及一摘み(味淋と酒は残り分を混ぜる)の鹽を混ぜたるもの、二三回も注ぎ乍ら程よく焼き火が通つたと思ふ頃、蒨

稜草の混和物を程よく塗つて火に一寸炙り上部の乾くを度として火より下し串を抜き、一寸四角に切つておきます。

筍葉豌豆

材料 及分量 莢豌豆五十匁 鹽、砂糖、煮出汁、

料理法、新年祝膳の條参照、但し重詰めは少々味をつよく付ける必要があります。

貝柱の小波

材料 及分量 貝柱五十匁、酒三合、砂糖、鹽、醬油、味の素匙二杯、

料理法

貝柱は、清水にて手早く洗ひ、被るに足る清水にて一夜浸しておきます。而して軟かになつた時細かにほぐして鍋に入れ酒を加へ被る位の清水を入れ火にかけ暫く煮て貝柱がしつとりとなつた頃、適宜の砂糖と少量の鹽及醬油にてからりと味をつけ、味の素を加味し火より下ろし直ちに他の器に移し充分冷して後に使用いたします。

詰め方、重の向ふ左右に矢蓮と梅花慈姑を入れ中央に松笠烏賊を手前右に莢豌豆を盛り左に貝

柱を詰め合せてよし。

三の重、富士蒲鉾

材料 及分量 中板蒲鉾二百匁、玉子の白身二個分、鹽少々、味の素匙二杯、

料理法

蒲鉾は、二分厚さに切つて串に刺し、玉子の泡立てにしたものに一掴みの味の素と鹽を混和したものを多くつけ一寸炙つておきます。

注意と應用

蒲鉾は、白板を用ふるがよろし、若し少ならば堅に切つて使用するもよろしう御座います。

東雲金屯

材料及分量 大和芋二百匁、砂糖、鹽、焼明礬少々、味淋三勺、食紅少々、味の素匙三杯、

料理法 新年の祝膳獻立中に委しければその條に付き知られたし、但し甘薯に代ふるに大和芋

を使用し、白色に代ふるに紅色を用ひます。味の素は火より下ろす時に加へます。

なると玉子

材料及分量 鶏卵五十匁、魚肉五十匁、酒五匁、砂糖十匁、鹽一匁、醬油二匁、味の素匙五杯、

料理法

魚は、脂肪少なき白色の肉を選びまして極く細かに叩き、搗鉢に取り充分搗つて裏漉しにかけ搗鉢に戻し、能く搗り乍ら鹽及味の素、砂糖、酒、醬油を順次に加へ鶏卵を一個宛割り込み充分搗つて、玉子焼鍋にて五分厚さに焼きます。焼き上つた時卷簀に取り木口よりくりりと巻き紐にて縛りよく冷却してから三分厚さに切ります。

注意と應用

魚は、鰯、比良魚、鱈、鰈、沙魚、鰯の外海老類を使用いたします。但し海老の場合には薄鹽にて茹でて後、皮をむきて搗ります。又魚類を茹でて後用ふる人がありますが、茹でないで使用の方がよいのであります。

御重の詰め方、向ふ一面に金巾をつめ、中央に蒲鉾、手前に玉子焼きを詰め合せます。

與の重 おせち (御煮染)

材料としては大根、人參、里芋 (小芋とも稱す)、焼豆腐、牛蒡、半ぺん或は竹輪、莢隠元罐詰物等、

料理法 之が料理法に就いては各條に記してありますから御好みに任せ此條には省略しておきます。

五の重、田作、數の子、黑豆、

料理法 其他の事は新年祝膳献立にて委しければその條を見られたし。

お正月カルタ會の種々

お正月にはカルタ會の、新年會のと大勢お集まりになることが多い月であります。

先年は東京の大震大火災等がありました爲になにやかやと心づかひも多く、早く過ごせばやと思ふ内早や數ヶ月はゆめの如く過ぎ去り、新年を向ふ復興の御正月に、春風駘蕩の團樂よ、復興の一家は斯して今日の勇猛心を奮り起し、くめども盡きぬ活動の泉よと、幸先き祝ふ始春の卓をにぎはす料理の數々、まして大勢集る時にはなるべく手のかゝらずに、只一品で御客に満足をお

へる様なものが便利でありますから、さういふ料理を誇りとする主婦の手厚き品々を次に記しませう。

蕎 麥 蒸

材料及分量 干蕎麥五十匁約二把、小鯛三枚、大根、柚子、味噌三勺、醤油二勺、削鯉節

一摘み、淺草海苔半枚、味の素少々、葱少々、(三人前)

「そば」は其の始め焼餅として食せりとか傳へられて居ります、又中古は饅頭の製造法に倣ひまして「そば」切りと稱し寛文の頃には「ケンドン」と云ひ江戸にて初めて賣り出してより諸國に擴がり、さうして大名「ケンドン」等と名づけ貴人の食膳に供する様になつたとか「ケンドン」は一人前宛盛りたるを食ふ人々の心に任せ一々進めさせざる故にしてなり又一説には「そば」を持ち通ふ箱を「ケンドン」蓋なるより起りたる物であるとも申し傳へて居ります、近來は機械にて製造する様になりましたなれ共やはり「手打そば」の方が味がよろしう御座います。なにはともあれ復興第一に明くれば、子年の元皿「ミソカ」の夜にそばを進めまらせんものと京都の友よ

り心をこめたる宇治の里と云へる「干そば」の贈りもの、さつそく紐とき此夕の食膳にと心つきたる一二の拵へ方を御紹介して見ませう。

拵 へ 方

小鯛は「ウロコ」をこそけ腹を開き丁寧に洗ひまして水氣を拭ひ、兩鰭と尾の頭一寸位を残して三枚におろし「ハラボ」の薄骨をそぎ取り尾と頭の付きたる中骨及びおろしましたる身と少量の鹽を撒布して二十分間位おきます。次に宇治の茶そば(之れは干そばとしてあります若しなきときは普通の干そばにてもよう御座います)を熱湯に投じ箸にて手早く攪き混ぜ沸立ちたならば少量の水を加へ沸騰を留めつゝそばが少しかたい位の處にて水に取り兩手にて揉むが如くにさうして箸にあけ水氣を断つておきます。さうして前的小鯛を水にてざつと洗ひ鹽を落し水を拭ひ竹の皮の上に小鯛の頭を左に腹部が手前になる様にのせ其上におろしたる身を二ツ共にのせ又其身の上中央に「そば」をこんもりと高く盛りまして、沸騰したる蒸器に納め凡そ二十五分間位蒸して取り出し皿の上に崩さぬ様に盛りそばの上部に揉み海苔少量をふりかけ甘出汁とやくみを添へて進めます。

甘出汁を拵へますには、先づ一合の水を味淋及び醬油、削鰹節を入れ火にかけ暫く煮て煮汁の半減するを度として火より下ろし他の器に漉し一摘みの味の素を加へて用ひます。「ヤクミ」にはおろし大根、擦柚子、刻み葱等を小皿に盛合せてよいのであります。

南京そば

材料及分量 干そば五十匁、蒟蒻草少々、味の素匙三杯、豚三十匁、ねぎ一本、椎茸三枚、

蒲鉾少々、鰹節煮出汁、胡麻油、味淋三勺、醬油(三人前)

料理法

これは少し手数がかゝりますがたいそうよいものであります、又栄養もよく寒い時には身體を温めることも多いのであります。

「そば」は以前と同様茹でて後水氣を断り沸立つた胡麻油にてざつと揚げ西洋紙の上に取り油断りをしておきます。次に鍋へ味淋を入れ一度沸立て、適宜の煮出汁を加へ水に浸したる椎茸を細く刻んで投じ暫く煮て好みに切つた豚と蒲鉾を加へ適當の醬油を注し充分沸立ちたる時揚げそば

を入れ尚暫く煮て味加減し火より下ろし味の素を加味し器に體裁よく盛り一度茹でたる蒟蒻草と刻み葱を上置きして煮汁を注ぎて進めます。

注意と應用 そばを油に投ずるに水の断り方悪しき時は「ハゼル」恐れがあります。又豚は一度鹽茹でにして薄く平に切るとよいのであります。

お雑煮の拵へ方と汁加減

雑煮は古く臈煮と記し又保臈とも申したとのことであります。是れはあらゆる材料を集めまして餅と共に煮て元朝に食したからと傳へられ年の始めに餅を煮て食すれば臈臈を健かにする物であるとか。餅の形にも伸し餅と、小餅とてまるく形を作るのと有りますが、まる餅の方が本式であります。それは一家の和合を意味するからで御座います。

汁は味噌に限るのでありますが之れを二別して、味噌雑煮とすまし雑煮とになつてをります。ほんたうのものは味噌雑煮であります。

おろし大根の搾り汁を雑煮の汁に加へると餅が「ムネ」につかへぬ等と申して居る人もあります

が此等の人は食物の知識と云ふことを知らぬからであります。大根おろしは一度煮れば其含有成分が無くなるのであります。之れはなんのためであるかに付いては此條には省略しておきます。若しおろしを用ふるには生のまゝ用ひます。

汁加減とは野菜等をこた煮にし其味と香を喰ふのであります。又汁を煮上げると同時に少し宛の味の素を使用すれば、一層風味を増します。先づ味噌雑煮を拵へますには材料として、

大根、人參、牛蒡、里芋、焼豆腐、焼竹輪、餅、味噌、雑煮汁が必要であります又味噌は赤白好みのものがよいのです。野菜は好みに切りましてざつと茹でます。茹で過ぎると味が悪くなりますさうして茹で湯を断り充分煮出汁を加へ暫く煮て野菜が軟かになつた時焼豆腐と竹輪を加へ尙暫く煮て適宜の濃し味噌とまる小餅を入れ程よく煮ればよいのであります。野菜を多量に用ふるがため汁に充分な甘味が出るのであります。故に汁の加減がよくなるのであります。餅は味噌と共に入れぬ様にするもよい。野菜に味噌味が充分ついた頃餅を入れるのも結構であります。

長崎汁

長崎汁の拵へ方にも種々様々ありますが本書には一方替つた方法のものを述べて見ませう。

材料及分量 豚肉五十匁、味の素匙五杯、大根五十匁、人參三十匁、牛蒡五十匁、椎茸並五枚、葱一本、赤味噌五十匁、煮出汁、胡麻油大匙三杯、シヤウガ、(五人前)

料理法

豚は適宜に切り、大根と人參、牛蒡はらん切りとし、椎茸は水に浸し軟かになつた頃せんに切り葱は細かに刻んでおきます。鍋に胡麻油を沸立て大根、人參、牛蒡、椎茸を入れてよくいたため適當の煮出汁を加へ豚肉を入れ暫く煮て野菜の軟かになつた頃濃し味噌を入れ尙暫く煮て野菜に味がしみたと思ふ頃火より下ろし、味の素を加味し、器に注ぎ葱と、おろし生姜を上置きにして進めます。

おでんの拵へ方

大勢の方の御集りにはおでん等も歓迎されませう。

材料及分量 里芋或は八ツ頭、味の素匙五杯、蒟蒻、焼豆腐竹輪、雁もどき、竹輪麩、さつ

種

鶏骨、鶏湯

右の如き多様類のもの何でも集めます、さうして芋の皮をむき一度茹でて他のものは好みに切つて三つ四つ位宛更に串に刺し鍋に入れ鶏骨の切つた物を端の方に加へ被る位の水を入れ氣長く水炊きして後、適宜の砂糖と醬油を加へ充分煮込んで味の素を加味し尙暫く煮て皿に盛り刻み柚子等をちらして進めますと結構であります。

甘酒の拵へ方

甘酒を美味に拵へますには先づ糶一枚につき糶木四合を用ひます。早作りのものを拵へんとする時は、米をお粥よりは少しかたい位に煮て糶と共に瓶に入れ、其のまゝ三十分間位蒸しにかけ取り出すと同時に密閉して温かき處におきますと一晝夜間位にて召し上がることが出来ます。今一方の拵へ方は糶一枚にモチ米五合を用ひます。モチ米は常の如く御飯に炊き火より下ろし暫くむらして釜の中にて糶を加へ搗粉木様の物にてざつとつき混ぜ瓶に密閉して二三日の後取出し適當の水にて溶め一度沸立て器に注ぎおろし生姜と同時に一摘みの味の素を加へて俵すれば

なか／＼結構なものが出来ます。

モチ米の代用に白米を用ふることがあります。之れにても美味に拵へ得ることが出来ます、作り方はモチ米と同様であります。

正月用漬物の種々

柚子卷大根のあちやら漬

先づ大根の太きものを選びまして小口より薄く平に切つて少量の鹽を撒布し暫くおきて大根がシットリとなつた頃鹽を洗ひ落し水氣を拭ひ刻み柚子を芯にして昆布卷の如くクルリと巻き切昆布にて中央をしぼり、酢一合、味淋五勺、刻みタウガラシ少量を共に煮て冷ました酢へ味の素匙三杯を混和してその内へ漬け込み一夜间にて用ひます。

大根の即席粕漬

材料及分量 大根中一本、酒二合、酒粕百匁、鹽、紫蘇の實大匙一杯、味の素匙五杯、漬込方

先づ大根は皮をむき三四寸位の長さに切つてタテ四つ割りにして少量の鹽を撒布しておきます。酒は沸立て、粕と混和しよくつき混ぜてシソの實と味の素を加へ大根を漬け込み押し蓋をして軽い壓石をして一晝夜同位すると味のよいものが出來ます。

風 林 漬

材料及分量 小かぶ、蓮根、人參、牛蒡、味淋、醬油、刻み昆布、味の素匙五杯、漬込方

鍋に味淋二合を沸立て二合の醬油と一合の酢を加へて沸騰した後、火より下ろし瓶に移し味の素を加へ冷しておきます。小かぶはタテ四つ切りにし蓮根と人參、牛蒡は皮をむき小口打ちにして鹽もみをなし、鹽をざつと洗ひおとし水氣を断りまして前の煮汁の中に入れ少量の刻み昆布を混和し落し蓋をして軽い壓石をかけ、二日間位にて取り出して用ひますれば、なか／＼結構であります。

ります。

七草粥に就いて

七草は、醍醐天皇延喜十一年正月七日、後院より七種の若菜を供したるより始まると傳へられて居ります。是より代々人日の儀式として、必ず七種の野生草を羹物に入れて食ふ事になつたのであります。又正月七日に七種の羹物を食せば、萬病無く、或は邪氣を除くとも申します。されば七草とは如何なるものであるかと申しますと。先づ「セリ」「ナヅナ」「ゴギヤウ」「ハコベラ」「ホトケノザ」「スバナ」「スバシロ」の七種を採合せたものを云ふのであります。是れを打囉して粥に入れて食ふのであります。又古くは七草囉しと申し、曉の頃若菜を俎の上にのせて「日本の鳥と唐土の鳥と渡らぬ先きに七草ナズナ」と叫き囉したもので此七草の粥を或は福わかし、若菜の粥とも稱したのであります。七草はいづれも蔬菜としても夫れ／＼一種の香味を有し殊に初春の寒氣も厭はず青き若葉を芽ばえ食用に供せられ、殊にスバナ、スバシロ等は此外羹物、羹物としても美味であり、或は香の物とし又は乾藏とし最も貴重すべき蔬菜であり、殊に大根は擦しに

するに辛味を帯び、チアスターゼが含まれ又ビタミンの含有がありますから、餅を食した後大根擦し等を食ふは大層よいのであります。又健胃消效の作用あるが故に、所謂萬病を除くまでの効はなくとも人生に必要なものと言ふべきであります。七草粥に餅を用ふるのも良いのであります。餅は素人の考へでは不消化の様に思つてゐるのであります。餅は決してさうではありません。總て米は米そのもので食べるより一度粉にして團子なり餅の様に製したものは身體のためには最も良いのであります。餅は俗に腹保が良いから消化が悪い様にかん違ひしてゐる人が多くありますがそれは間違ひであつて餅の様に腹保ちの宜いものは必ずしも不消化とは言はれません。消化の良い悪いといふことは吸収がよければ良い譯でありこの點に於いて餅等は最も良いものであります。只餅を食する時に必ず注意すべきことは餅には炭水化物が大部分でありますからそればかり食るといふことを避けなければなりません。でなければ栄養上宜しくないのでございませぬ。餅を食ふ場合には炭水化物以外の栄養素を含んでゐる食品を加へるとよろし。即ち雑煮や海苔巻にしたもの擦し餅等はほんによいのです。故に七草粥の中に餅を入れることは栄養上からしても宜く又日本人のくせは腹がまるで一杯になる位食べます。餅は容積の割合に分量が重い

ものでありますから食べ過ぎる恐れがありますが粥の中に入れて水分を多く含むから食べ過ぎを少なくし栄養上より見ても最も良いと思ひます。而して七草粥は如何なる方法がよいかといふと先づ白米三合（白米一貫匁は二升六合五匁）を洗つて清水七合（水一升は約五百匁）の割であります。

次に七草粥の拵へ方を述べておきます。其他御飯及粥の炊方に就いては私の著述に依る東京府農會發行の「實用農村料理」にて知られたし。

七草がゆの拵へ方

材料及分量 白米三合、七草二十匁位、仲餅五分角十切れ、鹽、味の素匙五杯、拵へ方

白米は常の如く洗つておきます。七草はざつと茹でまして水を断りみぢんに刻んで餅は焼いておきます。米は釜或は鍋に仕かけ充分水を加へ暫く煮て米の充分軟かになつた頃好みの鹽を加へ七草と餅を入れ味の素を加味し程よく煮て供します。

七草の日には家鴨と芹のおすましや鱈昆布の吸物、鹽サケの鱈等は結構であります。

美味しいおしるこの拵へ方

先づあんの拵へ方より説明いたします。

おしるこの餡は赤白の二種類があり又青色のも見ることがあります。

白餡の方は、白隠元か又は白小豆を洗つて軟かに煮て後水を断つて裏ごしにかけます又極く軟

かになつたものを水のまゝ、搗り潰し袋に入れ水にさらしかたく搾つて用ふることもあります。

小豆餡も同様いたします。

さうして漉し餡を適當の水にて溶めまして好みの砂糖を加へ沸立つた時上に浮きたる泡を掬ひ

捨て焼いたお餅を入れ之れが軟かになつた時に進めます。そこへ一摘みの味の素を加ふれば一層

風味を増すことになります。

此二種の餡を拵へておけば種々色々のおしるこの作る事が出来ます。之れ等の拵へ方を一々

記すつもりでありました處が紙數に限りがありますので残念乍らこれにて筆をとめ又機會を得て

申し述ることといたします。

雛の節句の客膳料理

御献立

(一) 向 比良魚の昆布じめ、土筆、甘酢、

(二) 椀 吉野白魚、豆麩、揃三ツ葉、清露、

(三) 煮物 鶏肉團子、面取大根、莢豌豆探合

(四) 榮螺のつぼむし、

(五) 口替 菱形玉子、橘慈姑、ふくめアングズ、

(一) 材料及分量 比良魚百二十匁、土筆十匁、煮出汗昆布十匁、山葵少々、酢五匁、砂糖

十五匁、削鰹節五匁、鹽、味の素匙三杯、

料理法

比良魚は刺身に作る如くに身取りをして少量の鹽を撒布し一時間位の後水にてざつと洗ひ水氣

を拭ひ、砂を丁寧拭き取つた昆布にて包みかるき壓石をして、二三時間の後昆布を取り刺身
りも少々厚くそぎ肉とし小深き器に盛りおろしワサビを添へ茹でたるツクシを二三本上にちらし
甘酢を注ぎてお膳の右向ふにのせます。

注意と應用

土筆はハカマと云ふ處を丁寧に取り去り熱湯に入れ程よく茹でてざるに取り少量の鹽を撒布
して充分冷却した時に用ひます。甘酢は沸灌したる酢の中に砂糖を加へ暫く煮て火より下ろして
濾過し冷めてから味の素を混和して用ひます。

- (一) 材料及分量 白魚六十匁、豆麩二匁、三ツ葉五匁、煮出汁三合五勺、片栗粉十五匁、
鹽、醬油、木の芽或は柚子、味の素匙三杯、

料理法

白魚は丁寧に洗つて後水を拭ひ少量の鹽を撒布し片栗粉を充分まぶし箸にて一尾宛はさみて折
箱の蓋の様な物の上に一通り並べその上に又々重ねること四五回にして、五分位の厚さにして、
沸騰せし蒸器に入れ十五分乃至二十分間位むして取り出し賽形に切り椀に二ツ位入れ三ツ葉はざ

つと茹で莖の處を揃へ一寸位に切り豆麩は清水に浸し充分軟かになつた時水を搾り三ツ葉と共に
椀に入れ味加減したる煮出汁に味の素を加味して之を注ぎ木の芽一葉を口としてお膳の右手前に
のせます。

注意と應用

白魚は充分片栗粉の附着せぬ時は蒸上るとバラ／＼になる恐れがあります。

- (二) 材料及分量 鶏肉六十匁、玉子十五匁、大根百匁、莢豌豆五十匁、酒一合、砂糖、鹽、
醬油、煮出汁、味の素、

料理法

鶏肉は笹肉の様な軟かき處を選び極く細かに叩き玉子を混和して一人前三つ位の大きさにまる
めておく。大根は長さ一寸位に切つて直径五分位の大きさにまるめ面取りにしてざつと茹で水を斷
り鍋に戻し被る位の煮出汁を入れ沸立つた時少量の砂糖と鹽を加へ軟かになつた時適宜の醬油を
注し匙五杯の味の素を加味し色のつかぬ様ふくめ煮にして置きます。莢豌豆は筋を取り熱湯に投
じ色よく茹でて箸にとり水を斷つて少量の鹽を撒布し暫く放置して後鍋に入れ適宜の煮出汁を加

へ沸立つた時砂糖と鹽にて味をつけます。而して別の鍋に酒を沸立てまるめ鶏肉を入れ落し蓋をして沸立つた時適宜の砂糖を加へ尙暫く煮て醬油を注し、こつそりと煮込み大根及莢豌豆と共に盛合せお膳の左向ふにのせます。

注意と應用

莢豌豆を色よく煮るには醬油を用ひてはなりません多く鹽味がよいのであります。豌豆に代ふるに莢隠元或は平豆等を使用いたします。

(四) 材料及分量 榮螺肉五十匁、貝殻三個、玉子、銀杏十匁、竹輪二十匁、煮出汁一合五

勺、椎茸二匁、鹽、醬油、味の素匙五杯、

料理法

榮螺は殻を放し鹽揉みして薄く切つて置きます。次に銀杏はざつと茹で竹輪は小口切りにして椎茸はよく茹でて後下煮をします。而して玉子は潰して煮出汁を加へ適宜の鹽と醬油にて味をつけ味の素を加へ攪拌しておく。さうして貝殻の内に榮螺の身と銀杏及竹輪椎茸等を入れ玉子汁を注ぎ沸騰したる蒸器に入れ十五分間むして後取り出し皿の内に鹽少量を敷其上にのせてお膳向ふ

の外に置きます。

注意と應用

つほむしは茶碗むしと同様な種を入れる、もよいのであります。

(五) 材料及分量 玉子百匁、砂糖、慈姑七十匁、干アズ十五匁、蒨草五匁、味の素匙

四杯、

料理法

菱形玉子、玉子を水に十分間漬けおく。後熱湯に投じ十五分間位にて冷水に取り充分冷まして皮をむき黄身と白身を別々にして、裏ごしにかけ砂糖十五匁と味の素匙二杯宛を混和し、ふきんに包み水氣をかたくしほつて白身を向二つ分けにしておく、蒨草は色よく茹で水に取りよく晒して水を搾り軟かき處を裏漉にして以前の白身の一分に薄く色のつく位に混和し析箱の蓋の上に青色の物を二三分の厚さに伸し次に黄身を同様に重ねその上に白身を重ね沸騰せし蒸器に納め二十分間蒸します蒸し上りたれば取り出し能く冷めた頃菱形に切つておく。

橘慈姑。慈姑はたち花の形にむき鍋に入れ被るに足る清水を加へざつと茹で、水を断り少量の

煮出汁を加へ適宜の砂糖と醤油にてこつてりと煮上げて置きます。

ふくめあんず。干あんずは蒸すか或は茹で、水を断り被るに足る蜜を加へ半紙を蓋にして湯火にて暫くふくめ煮とし充分軟かになつた時火より下ろしそのまゝ含めにして、能く冷めた時皿の向ふに菱形玉子を盛りその手前左に慈姑右にあんずを採合せてお膳の右向ふ外側に置きます。

注意と應用

蒟蒻草の代りに蓬或は引茶にて色付けをするもよろしい。慈姑は橘にむかぬこともありす。

雛の節句の御重詰

一の重、白魚の白煮、鶏肉の蓬真蒸、なると玉子、

材料及分量 白魚百匁、味の素、鶏肉百匁、片栗粉十五匁、玉子百匁、蓬二十匁、酒、砂糖、

鹽、醤油、

料理法

白魚は、清水の中に入れ掌にてかるく洗ひ上げ笊に取つて水氣をきつておきます。鍋に酒一

合位を入れ煮立ちましたならば、白魚を投じ再び煮立ちたる頃適宜の砂糖を加へ、少量の鹽を入れ暫く煮て極く少量の醤油を注し色の付ぬ様に程よく煮上げ皿に取り冷しておきます。

鶏肉身蒸。鶏肉は管内の如き物を選び極く細かに叩き搗鉢に取り茶匙一杯の鹽と匙三杯の味の素を加へ充分搗つた時片栗粉と玉子廿匁を搗り混ぜ大匙山一杯の砂糖を加へ向よく搗つて煮出汁

一合と一勺の醤油を加へ充分搗れたる時一度裏漉しにかけておく。次にヨモギは熱湯の中に少量の灰を加へ之れに投じ色よくゆでて水に取り充分冷まし水氣をしほつて搗鉢でよく搗り、裏漉し

かけ以前の搗肉と混和し、蒸器に入れて沸騰せしセイロウに納め、二十五分間位蒸して取り出し充分冷ましてから適宜に切ります。

なると玉子。玉子は水の中に十分間位漬けてから、熱湯に投じ十五分間の水に取りからをむ

き黄身と白身を別々にして裏漉しにかけます。白身の中に食紅粉少量と砂糖廿五匁、及び鹽一摘みを入れよく混和してふきんに包み硬くしほり水氣を切つておきます。次に黄身中に砂糖十五匁

位と鹽一摘みを入れよく混和して裏漉しにかけ、白身と同様水氣を切り、さうして簀の上に、ふきを

の如くクルリと巻きまして簀のまゝかたく搾り、蒸器に入れて二三十分間むして取り出し稍々冷めましたる頃ふきんを放ち小口より適宜に切ります。三品の物が出来ましたならば、お重の中央になると玉子を右に白魚を左に鶏肉身蒸を詰め合せます。

二の重 甘鯛の西京漬、榮螺の旨煮、筍の翁煮、花慈姑、絹莢豌豆探合せ、

材料及分量 甘鯛百五十匁、白味噌五十匁、サバエ五十匁、筍百匁、慈姑八十匁、莢豌豆三十匁、酒、味淋、鹽、醬油、煮出汁、味の素、

料理法

甘鯛は水洗ひして後小口切りとして少量の鹽を撒布して三十分間位すぎて水で洗ひ、水氣を拭つておきます。白味噌五十匁の中に味淋五匁と匙一杯の味の素を加へよく混ぜ、その中に甘鯛を漬け込み、凡そ一晩で取り出し、清水にて手早く洗ひ、水氣を拭ひ金串に刺し焦がさぬ様に焼き上げ、串を抜いておきます。

榮螺の旨煮、榮螺は貝殻を放ち、悪しき部分を取り去り、鹽もみして堅二つに切り、小口より薄く切り、鍋に酒二匁を沸立て榮螺を入れ、再び沸立つた時適宜に砂糖と醬油を加へ、暫く煮て

肉を引上げ残りの汁を充分煮つめ、再び榮螺を入れ、汁氣のなくなるやうに、からりと煮上げ皿に移し残りの煮汁に匙三杯の味の素を加へよく混和した榮螺の上よりかけておきます。

筍の翁煮、筍は皮のまゝ、鍋に入れ、被るに足る水を加へ、少量のぬかを入れ、極く軟くゆでそのまゝさまして後皮をむき一寸位の長に切りカツラむきにして極く細に刻み熱湯に投じ、ざつとゆでて水を切り鍋にもどし、被る位の煮出汁を加へ、暫く煮て適宜の砂糖と鹽少々を入れ、充分煮込んだとき極く少量の醬油をさし匙三杯の味の素を加へ色のつかぬ様——コツテリと煮上げ皿に取り、冷ましておきます。

花クワキ。クワキは桃の花のビスケット型にてぬき適宜にゆで水を切り、少量の酒及砂糖醬油を注し匙三杯の味の素を加味し程よく煮上げておきます。

絹莢豌豆、豌豆は筋を取り、熱湯に投じ色よく茹でて箆に取り少量の鹽をまいて暫らく放置して後色のかはらぬ様程よく味をつけ、汁氣をきつて前の四品と共にお重の中へ好みに詰めます。

三の重 五もく壽司、

材料及分量 白米五合、干鰯二十匁、芝海老五十匁、玉子五十匁、蓮三十匁、椎茸五十匁

料理法

青豆十匁、味淋、砂糖、鹽、醬油、味の素、

白米は程よく炊き上げ、酢七勺と匙五杯の味の素及び砂糖大匙山一杯半、鹽小匙一杯の混合物をよく混和し、冷まして置きます。

鱈田麩は、干鱈を軟かに茹で清水に取り丁寧に洗ひ水氣を切り播鉢に入れ充分播つてそほくに成りし頃少量の砂糖を加へ味付けして置きます。

海老そほろは芝海老を熱湯に投じ、少量の鹽を加へ程よく茹でて筥に取り、皮をむき播鉢にて十分播り鍋に取りひたくに成る位の味淋を加へ、又火にかけ御飯杓子にて絶えずかき混ぜ乍らカラリと煮上げ皿に取つて冷して置きます。

薄焼玉子は玉子の中に少量の鹽と一摘みの味の素を混和し極く薄く焼き上げ、後細く刻んで置きます。

蓮根の甘酢漬。蓮根は皮をむき、小口より薄く刻み、熱湯に投じ程よく茹でて筥に取り十分冷却したる時、酢と砂糖及び味の素を混和した酢に漬けて置きます。

椎茸は水に浸し軟に成つた頃莖を切りざつと茹て後甘からく煮染めみぢんに切ておきます。青豆は罐より取り出し熱湯に投じざつと茹でて下煮をいたします。全部下拵へが出来ましたれば、其の半分を御飯に混和し残りの分は重詰にしてから、體裁能く上置きに致します。

東宮殿下の御成婚を記念すべき
家庭内宴の御料理

御献立

御雑煮 手まり餅、干鮑、月里芋、星人參、雲井豆腐、笹葉牛蒡、みぢん三ツ葉、味噌仕立、
御 鱈 松竹梅立、錦鱈、白髪大根、市松小川、串柿、金かん、
御 千代久三杯酢、

御吸物 和合蛤、穂長菜、柚子、

御焼物 戎鯛、よろこんぶ、日輝あんず、
御飯 香の物

大 平 吉野仕立、車海老、竹輪、家鴨、シメジ茸、大根、人參、筍、くわる、銀なん、

シャウガ、

御 井 數の子、花勝男、

洲濱代硯蓋 千代田蒲鉾、御所みかん、集勝栗、不老海老、富喜の臺、

以 上

雜 羹 材料、六人前、干鮑、餅百匁、里芋百匁、人參五十匁、燒豆腐七十匁(約一挺)牛

蒟五十匁、三ツ葉五匁、味の素匙三杯、赤味噌六十匁、煮出汁、鹽、

料 理 法

餅は小さく手まりの如くまるめ、里芋は皮をまるむきにして小口より二分厚に切り鹽もみして後鹽を洗ひ落し、人參は二分厚さに切つてビスケットの星形にて抜いておく、燒豆腐は賽の目に切り、三ツ葉はみぢん切りにしておく、牛蒟は皮をこそけて後笹の葉の如く薄く切つて鍋に入れ薄く切つた干鮑と里芋、人參を加へ輕煎煮出汁を充分入れ暫く煮て野菜が軟かになつた頃、味噌を入れ之れが煮とけたる時燒豆腐と餅を加へ味の素を加味し適宜に煮て器に盛り汁を注ぎみ

ぢん三ツ葉をちらして御膳につけます。

御 餚 材料及分量 松の小枝六本、梅の枝六本、笹小枝六本、鱈大十尾、ヒラメの肉

五十匁、玉子五個、大根百匁、串柿大三ツ位、金かん二個、片栗粉大匙山一杯半、

鹽、砂糖、酢、味の素少々、

料 理 法

大根は一寸五分長さに切つて皮をむき白髪の如く細長く打ち水にさらしておく、鱈は水洗ひして後三枚におろし小骨と薄骨を抜き去り少量の鹽を撒布して三十分の後鹽を洗ひ落し水氣を拭ひ酢に浸し手早く皮をむき極く細く切り玉子の黄身の湯煮して裏漉しにかけたものにて和へ鱈鱈としておく、市松小川は、先づヒラメの肉を細かに叩き搗鉢に取り一つまみの鹽を加へよく搗り乍ら中匙一杯の砂糖と玉子の白身二個及片栗粉を順次に搗り混ぜ一度裏漉しにかけ再び搗鉢に取つて充分搗り二つに分け一部を食紅にて紅色となし、搾り出しの袋に入れ熱湯の中へ靜かに搾り出し、一緒にならぬ様注意し乍ら箸にて徐々に混ぜ全部上にうきたる時清水に掬ひ上げざつと洗ひ筧か篩にあけて水を斷つておく。串柿は、ウテナを切り放し二つに別ちタネを取り去りせんに打

ち酢にて洗ひ酢氣を搾つておく、金かんは四方より皮に切めをつけざつと茹でて後水を去り蜜にてふくめ煮にして用ひます。

盛り方。皿の向ふに大根を臺にして立てたる松竹梅をのせその根元と見るべき處に白髪大根を山高く盛り手前に鱈を盛りその手前右に市松小川をその前に金かん左に串柿を盛り合せ別の千代久に三杯酢を入れ少量の味の素を混和して酢に美味をつけ之れを添へお膳の右向ふにつけます。

御 吸 物 材料及分量 蛤大六個、味の素匙二杯、小かぶの根の未だ付かぬ物十二本、柚子、煮出汁昆布五匁位、鹽、

料 理 法

蛤は水にて丁寧に洗つて鍋に入れ六人前に適當なる水を加へ稍々温まり加減になつた時水にてざつと洗つた昆布を加へ、蛤が口を開いた時昆布を引上げ、鹽味をつけ味の素を加へて器に注ぎ穂長菜の茹でたもの二本を採合せ柚子一片を口にして膳に付けます。

御 燒 物 材料及分量 一人付の小鯛六尾、牛皮昆布半枚（これは食料品店に軟かく汁氣の無き様砂糖煮として販賣す）、干あんす十八匁、鹽、砂糖、

料 理 法

小鯛は、鱗をこそけ横より腹を開き丁寧に洗つて水を断り少量の鹽を撒布して一時間位の後一度水にて洗ひ落し、ウネリ串を刺しアゴの處を細くさきたる竹の皮にてアゴの開かぬ様にしほり鱈鹽をして鱈の焦けぬ様注意して程よく焼く。牛皮昆布は二錢銅貨位の太さに巻いて酢にて一寸洗ひ酢氣を拭ひ三分厚さに切り、アodzは湯煮して後砂糖にてふくめ煮として用ひます。盛り方は先づ皿の向ふに鯛をつけ、手前右に昆布三つ位を重ね、左にアodz二つを盛り合せて進めます。

大 平 材料及分量 車海老三尾、シメジ茸半罐、家鴨五十匁、大根五十匁、人参三十匁、筍罐詰五十匁、銀なん、くわる五個、竹輪半分、生姜少々、片栗粉、煮出汁、鹽、醬油、味の素匙五杯、

料 理 法

大平は、六人前を一つの器に盛り食卓にはこび、そこにて各々勝手に注ぎて供するものであり寒い時にはなか／＼よいものであります。

先づ車海老は皮をむき好みに切つて水にさらし水氣を断つておく。シメジは罐より取り出し足の處を少し切り放して後熱湯に投じざつと茹でて水を断り、大根と人參はタンザクに切つて符は罐より取り出し小口より薄く打ち大根や人參と共にざつと茹でておく、家鴨と竹輪は好みに切つて、クワキは皮を薄くむきまして小口よりまる打ちにし一度茹で銀なんは荒漬皮共にむきて程よく茹でて全部の下拵へが出来たれば皆んな一緒に鍋に入れ、器に適した煮出汁を加へ暫く煮て野菜が好みに軟かくなつた頃鹽と醬油で色のつかぬ様味加減して、水ときしたる片栗粉を徐々に入れ汁にねばりをつけ味の素を加味し器に入れ汁生姜四五滴おとして進めます。

小 井 材料及分量 数の子百匁、鯉節、味淋、醬油、味の素少々、

料理法

水に浸したる数の子を鹽もみして後丁寧に洗ひ好みに切つて水を拭ひ味淋と醬油を等分にして一度煮てよく冷ました物に漬け込み少量の味の素を加へ一夜间位の後小井に盛り上に花ガツヲをふりかけて進めます。

洲濱代硯蓋

材料 勝栗三合、蒲鉾中半枚、みかん三ツ、寒天二本、車海老六尾、富貴の臺十二個、砂糖、鹽、玉子十個、醬油、紅粉、

料理法

勝栗は一晝夜水に浸して後二三回も茹で湯を取換へ乍ら軟かに茹でて後好みの砂糖を加へて味加減も程よく煮ふくめにして汁を断り崩れたる栗のみを選びて半分位裏漉しにかけ、是れにて崩れぬ栗を混和して鮮箱に入れつよく押し取り出し一人二つ切り位にしておく千代田蒲鉾は一人一切れの半月形に切つて後右上部に食紅にて極く薄く日の丸形を書き下部の方へは焼火箸にて落松葉の形を焼き記しておく、御所みかんは、みかんの皮を丁寧むき別に寒天を水に浸し軟かになつた時水を搾つて細かにほぐし鍋に入れ四合の水を加へ漫火にて暫く煮て五六十匁の砂糖を加へ御飯杓子にて絶えずかき混ぜ乍らよく煮つめて他の器に漉して後流し箱に流し所々にみかんを入れ、みかんのうかぬ様にして暫く置きて充分かたまつた頃みかんを中央に四角に切り向みかんの横より二つ切りにして切り口が菊花に見ゆる如くしておく、不老海老、玉子を湯煮して殻をむき黄身白身共にうらごしにかけ車海老は鹽茹でにして頭と尾を其ま、にし體の皮をむき腹部を切開

き次にうらごし玉子に適宜の砂糖を加へよく混和したものを海老の腹部に程よくつめ三十分間位蒸しにかけて後取出し冷しておく。富貴の臺はざつと茹で、後佃煮の如く醤油煮として用ひます。盛り方。硯蓋の中央向ふに栗を盛り其手前右に蒲鉾左にみかんを採合せその前に海老を並べ終りに富貴の臺を盛つて進めます。

注意。總説に於て大正十一年と記載せしも本献立を作製したのは御成婚當日即ち大正十二年であります。本書脱稿後改めてこの記念すべき日を祝さんがため特にさし加へたものであることを知つていたゞきたいのであります。

尙儀式料理に就いて御問ひ合せの諸氏は、著者へ迄御一報下されば早速御答へをいたします。

端午の節句御献立

爽やかな新緑の色、水々しい空には大きな吹流しの鯉職が翻つて清新の初夏の感じが心宜く子供に武勇を愛して居ります。

五月五日此日は、菖蒲の節句で上下一般に行はれたる五節句の一つであつて之れを端午の節句

重五の節句とも稱します。端午とは初五と云ふが如く、月は今年の五の始めにして日は今月の五の始めであり、端とは、はしとも始め共訓す或は、五月五日故に重五とも云ふのであります。又午の月なるにより端午とも記すと申します。一説に午は古への五の字とも通用するとか申します。此日に幟、甲を飾ると云ふことは、人皇四十九代、光仁天皇の時蒙古の賊軍來り、早良親王討手として出陣ありて、親王自ら伏見ふちの森社に祈り給うた時は五月五日の日でありしと。此日忽に大風雨となり海は荒れに荒れ戦はずして勝事を得たるより、此例により幟は武家の出陣を擬して樹て、槍、馬印等を添へて戸外に外幟を立てると共に屋内には内幟を飾り、家々の定紋をつけ、或は武者繪、鍾馗等を畫きし幟と共に甲人形、武者人形を並列する様になつたのであります。

此日を祝福し子供たちの先幸よかれと、主婦の心づくしの子等が喜ぶ當日の祝膳料理の數々を左に記して見ませう。

御 献 立 (五人前として)

(一) 勝魚の刺身、おろし大根、芽蓼、添へ醤油、

材料及分量 勝魚六十匁 芽タデ少々、醬油、味の素、
料理法

勝魚は、水洗して三枚におろし血合と腹ほの取つたものを肉取りし、普通刺身の如く作り皮目の方に中途迄庖丁の切り目を入れ皿に七切れ位を體裁よく盛りおろし大根と芽タデ少々を採合せ別の小皿に醬油を添へます。味の素は添へ醬油に匙五杯を用ふれば風味を増します。

(二) 椀、小判玉子、かぎわらび、吹流しうど、澄汁、

材料及分量 玉子五個、わらび二十匁但し穂先、うど三寸位、片栗粉大匙山一杯、鯉節煮出汁、鹽、醬油、味の素、

料理法。鍋に一合の煮出汁と一つまみの鹽及二三滴の醬油、片栗粉を共に入れ御飯杓子にて絶えず攪拌し乍ら漫火にて暫く煮てとろりとなつた頃火より下ろし、充分冷めれば鶏卵と共に能く混和して毛節にて一度漉し厚さ五分位になる平い罐に移し沸騰したる蒸器に入れ約二十分間蒸して取り出し、一人一つ宛の大ききの小判形に切つておきます。次にわらびの穂先一寸位を切り放し、熱湯に少量の鹽を加へ之れに投じざつと茹でて灰汁水の内に取り二十分間そのまゝにして

後水に一時間位晒し、煮出汁にてざつと下煮をしておく。うどは二寸五分長さに切つて四角に皮を切り放し極く薄く短冊形に打ち、たてに三つ位庖丁を入れ末の處少々残して切り放れぬ様にして水に晒し、水氣を斷り、椀に小判玉子一つと適宜のわらび及うどを盛り合せ好みに味加減したる鯉節煮出汁に匙三杯の味の素を加味し風味よくなつた時に注ぎて供します。

(三) 煮物、筍と鶏卵の龜羹、蕨の採合、

材料及分量 鶏肉五十匁、筍五十匁、蕨三十匁、煮出汁、砂糖、胡麻油二合、味淋、醬油、味の素、鹽少々、

料理法。柔かに茹でたる筍を細かくまはし切りにしておく。鶏肉は細かに切つておく。蕨は灰汁にてざつと茹でて水に取り能く晒して皮をむき煮出汁と少量の砂糖及鹽、醬油にて色のつかぬ様に青く煮てふくませにしておく。別の鍋に胡麻油を沸立て筍と鶏肉を投じて程よくいため五勺の味淋と二勺の醬油を加へ匙五杯の味の素を加味してからくくに煮上げ、さうして小井に體裁よく盛り煮ふくめにしたふきを一寸長さに切つて盛り合せます。

(四) 燒物 伊勢海老の武者燒、

材料 伊勢海老の百五十匁約中三尾、味淋三勺、醤油二勺、味の素匙三杯、
 料理法 武者焼は又鬼瓦焼とも稱します。先づ海老を大のまゝにて丁寧洗つて後、腹部を
 たてに頭を共に切開き背腸を抜き横串を三本位刺して皮の方より火にかけて皮に焦けめのつきたる
 頃肉の方を少々焼きて味淋醤油三四回も注ぎつゝ程よく焼き上げて串を抜き肉を一度取り出し適
 宜に切つて再び殻に詰め、皿に盛り味淋醤油を注ぎて用ひます。

味淋醤油は、最初煮ておけばよいのであります。味の素は煮上げ後に加へます。

(五) 口替 粽真蒸、鯉蒲煮、金太郎あんず、

材料及分量 鯉の肉五十匁、鶏卵三十匁約二個、片栗粉大匙山一杯、寒天二匁一本、水善寺

料理法 鯉の肉を細かに叩いて擂鉢に取り一つまみの鹽を加へ充分擂つた頃、片栗粉と鶏卵

煮出汁を順次に播り混ぜ少量の砂糖と鹽及極く少量の醤油にて鹽梅して一度裏漉しにかけ之れを
 六つに別け玉子形にまるめておきます。苧蒲の葉三十枚位を熱湯に投じてざつと茹でて水に取り
 水気を拭ひ細くさきたる竹の皮六七本を巻鮮用の簾の上にてたてに五分おき位に置き、苧蒲を横に

五枚位平に並べ根元より二寸位の處に以前の挿肉を入れて苧蒲にて包み根元を強く處々を同様
 に縛り全部出来たれば沸騰したる蒸器に入れ三十分間位蒸して後取り出して冷ましておく。

鯉蒲煮。水善寺は水に二時間位浸し充分ふくらみたる頃、魚形のビスケット型にて抜き極く薄
 き砂糖水にてざつと煮ておく。寒天は水に浸し柔らかになつた頃、水を搾つて細かにほぐし鍋に入
 れ三合の水を加へ暫く煮て寒天が充分煮溶けたる頃、五十匁の砂糖を加へ御飯杓子にて絶えず攪
 拌し乍らよく煮つめて火より下ろし流し箱に篩にて漉し乍ら移し、よく冷却して固まつた時取り
 出しトコロ天抜にて押し出しておきます。

金太郎あんずは、干あんずをざつと茹で或は蒸して後適宜の砂糖にて煮ふくめとして、冷しま
 す。さうして全部出来上りましたならば、皿の向ふに粽真蒸を皿に盛り右に寒天を山高く盛り
 處々に水善寺をちらし、左にあんずを採合せて供します。

梅雨期の衛生と食物

花にうかれ、新緑のさわやかに花の根みを忘れようとする人の心は何時しか更衣の身軽さに

活々として参ります。重ね着を投げ捨て、人間らしく活潑に働きかけ様とする頃は、實に人生活動の幸福に向つて慕進の一步をなすの時であります。寒い時から春時に進み勝ちであつた食欲も、暖味に向くと兎角不進になります。然し折角身輕に活動をしようと思ひ立つても、氣候の爲に妨げられるといふ事は不仕合せの一つでなければなりません。此不仕合せは大概衛生と健康の二つを重んずる事に依つて取返す事が出来ます。人間五體を健全に保たうとするには、四季を通じて衛生の注意と榮養食の攝取と其調理法を特に重んじなければなりません。一體梅雨時期は昨日もさみだれ、今日も霖雨といつた様に毎日しめりがちですからどんなに健康な人でも氣がうつりしたり、體の諸機關が鈍つたりして活動が敏捷に出来ないばかりでなく、内では消化機關が不活潑になりまして食欲の進歩が進まず、その爲に食物の總てが味無く亦不味となるのであります。或は衣類の濕る爲、體を冷し易く脚氣又は胃腸の病氣は此梅雨の頃に最も罹り易いのでありますから、子供でも老人でも、健康なる青年、壯年達でも、充分注意すべきであります。此期には運動も不足勝ちになり、どうしても家の外に出るのを厭ふ様になります。さうして體を動かすといへば勢、屋内で働く方が多くなります。

毎日雨が降ると空中の水蒸氣を飽和し易いのでありますから、人體から水分を發散する事が少くなつて、體温の調節が中々宜しく行きません。その理由から、少しでも液體の物をよけいに飲みますと消化機關中に液體の停滯する傾向があつて爲に往々便を軟かにする事があります。身體に於て新陳代謝を行つた物を排出するにはその大部分を小便によつてしてゐるのであります。ところが梅雨期には空中に水分が飽和されて居りますのと衣服なども濕り勝ちな爲、皮膚の發散が緩漫になるが故に、成る可く乾いた衣服や寢具を使用する事は、衛生上一番よい事であり

暖くなつても梅雨期以前には、食物の腐敗する様な事は滅多にないのであります。梅雨期に入りますと温度の高昇と共に大變濕氣が多くなると同時に菌の發生には極めて適した氣候になります。皆様は眞夏の熱い時には食物にも充分注意なさいますが、どうかすると此梅雨期にはうっかりし、食物にも注意を怠り、爲に胃腸病にかゝる様な事になるのであります。眞夏の食物が腐敗した場合には一見して、誰が見ても解る様になります。悪くなると二三時間にして色も無く且惡臭が強くなり、甚しくなると形迄も崩れて参ります。

梅雨期には、眞夏の様にはなりません、實際に於て變化してゐる場合が多く、前にも述べた如く此時期に胃腸病患者の多く出るのは之が起因する事が多いのであります。

御飯が汗をかいたといふのも、その一例でありまして表面腐敗して居るのであります。

お櫃の洗ひ方が悪かつたり、乾かし方がよくなかつたりすると一晩の間に臭ひがしたり、汗をかいたり致します。之等が或時間にて微菌を培養するからであります。丁度細菌學者が種々なものに菌を植ゑつけ繁殖させて一部落をつくらすと、御飯の汗の様になつてゐるのは全く同じで、御飯の汗は微菌の一部落を作つて居るのであります。

お櫃を洗ふには隅々を「サ、ラ」にて丁寧に洗つて後、手の行届く處は「タハシ」にて洗ひ、熱湯を通し、内側を遠火にて乾かし、水氣の充分斷れた頃、日光に干し外部を乾かしておきま。而して御飯を移す時、再び遠火にて内部を炙り、冷めぬ内に飯を移し、乾きたる布巾をかぶせ蓋をして冷所に斜めに置くとよいのです。

水氣や御飯粒の残つて居る様な洗ひ方をした場合には、熱い御飯を移しましても、已に微菌が居りますから熱の下降と共に繁殖を始めます。

いくら清潔な器に移しましても或場合には空中から菌が來て繁殖する事がありますからよく風通しがよければ御飯の腐敗がないものと考へて、策に移す様な事がありますが、やはりお櫃に移し、蒸溜氣を御飯に落さぬ爲布巾を用ひ、蓋を丁寧にしておけば、空中より微菌が入らねば幾分か防ぐ事が出来るのであります。

御飯の味の變化したものは、必しも有害と云ふわけではありませんが、中には害になる事もありますから、少しでも變味のある事を知つたならば、早く炊きなほす方が安全であります。

それから陽氣が段々暑くなるに就て、食物調理の上にて於いても第一に脂肪と水分に注意を怠らぬ様にするのが肝要であります。人間ばかりではなく、鳥でも獸類でも、皆脂肪の多い食物を好まなくなり、淡泊なものを好む様になると同時にカロリー量が減少するのであります。

梅雨期より眞夏になるにつれ、寒い頃の様に多くの脂肪を體に蓄へて温量を保たうとする必要もなく、却つて油を減じ、體温の發散を自由にしなければならぬのであります。

こんな時には過度の油物をひかへ、寒い時よりは一割或は二割五分のカロリーを減少する必要があります。若し脂肪分を多く食すと過度供給と同じ理由で胃腸を損じる事が多いのであります。

す。故に此時期の食物は、動植物の蛋白と脂肪及びビタミンの量を適當に考へて調和し成可く淡泊なものを選ぶのも肝要であります。

次には飲物であります。暑い時には、益々冷たい飲物を要求致す様になります。此冷たい飲物を飲んだ時の氣持は大變よいものであります。誰でも盛に飲用するのであります。欲しい時に少しばかり飲むのは悪くもありませんが、少々程度が過ぎると消化器を冷し、その働きを鈍らせます。殊に梅雨期は皮膚の排泄作用が悪くなつてゐる時であります。出来得るならば水分の多量な飲料はとらぬがよいのです。飲料から下痢を起し又種々の流行病も此時期より始まるのであります。

此時期の副食物としては、魚類ではカレヒ、タヒ、ハモ、小アヂ、アユ、ハヤ、トビウチ、干鰯、干鰯、野菜では、ツルナ、ハチク筍、濱防風、ウド、トウガン、キウリ、シロウリ、ソラ豆、トマト、クレリン、アスパラガス、シソ等が有りました。又獸肉類では牛肉と豚肉を用ひますが豚肉の方は少々ひかへめにするがよろし、牛肉も脂肪の少い處を選びます。鳥肉類では、先づ鶏肉に限りませす。此時期より眞夏を過ぎる九、十月頃迄は貝類の總ては食はぬ方がよいのであります。

す。此時期には往々中毒する事があるからであります。

調理法にも注意を重ね、煮置きや、生ものを食はぬ様にし、又出来上りの食物は成るべくその場限りに食す事にするのがよろしい。そして脂肪分は、調理するに對し、特別の油を用ふる必要なく、食品その物よりのカロリーにて結構であります。しかも、天ぷらを好む時や、或は西洋料理をする場合は、その人々により嗜好して、司ればよいのであります。今一例の献立を略記して見ますと左の如くであります。

◇朝食

味噌汁、お菜類、或はなめ味噌、おろし大根もみのりかけ、又は小ハゼの佃煮、或はアメの類にてもよし。

◇晝食

なるべく手数のかゝらぬもの、馬鈴薯、牛蒡、牛の小間切り、等と煮たもの、又は白ウリ、キウリ、トウガン等を煮干か鰹節にて煮るか或はスチューにしたもの、又は葛煮なども結構です。

◇夕食

一、ソラ豆の煮たものか或は他の野菜を用ひます。

二、魚類では香魚の鹽焼、ハモの蒲焼、若し野菜を煮る時脂肪を使用した場合には新しき魚の刺方等で、よくやります刺方の洗ひ等は胃弱者等にはよくありません。又鶏卵を用ふる時は、生ではなりません、一度料理したものか、或は半熟にしたものに限りません。

若しおつゆのものを好むには、煮干か鰹節にて味良く取つたものが榮養價もよくそれに伴ひ、手敷と經濟もよいのでありますが、牛肉や鶏肉のスープ等は榮養價もなく拵へるに長時間を要し不經濟となる事が多いのでありますが、醫師として之に進む事があるのは嗜好上よりしてではないかと考へます。但し一方には食欲を増進させる效があると云ふ人もあります。

其他料理品に注意を要すると同様又食器類にも注意が肝要であります。例へば食品や食器をしまつておく風入らずの如きものも、梅雨期にはどんな手入れをしても、かびるものであります。而し之も度々重曹水か或は石鹼の入つた熱湯にて清潔し、幸にして一日たり共好天氣あらば日光に乾し、若し不幸にして梅雨つゞきの節は、清潔後乾きたる布巾に丁寧に洗つて電熱によつて乾すとよろしい。電熱と申しましても別に電熱機の必要はありません。電燈をうまく利用するに限

ります。或は防水紙を内に敷きその上に乾きたる布巾を重ねて一日に一回宛取りかへれば、幾分黴を防ぐ事が出来ます。

油物の食器類は熱に浸すか、或は石鹼水を沸立てその内に投じ、次に他の熱湯に通しそのまゝ乾きたる布巾にて拭ひます。若し食器に悪臭がありましたも、之れと同じにすれば臭氣が抜けま

す、但し洗濯石鹼や普通石鹼を用ふる時は石鹼の臭氣が残りますから、食器清潔用の石鹼を使用致します。其他調理法に就いて述べたいと思ひますが紙數に限りがありますので本書は此等の料理法を略します。

煮出汁の製法いろいろ

各人が日常攝取すべき食物料理に必要な各種の調味料の一つとして、缺くべからざる物は色色の煮出汁を美味しく經濟的に拵へ得るのが肝要であります。又臺所を司る人、主婦たる者の知識として此煮出汁に用ふべき、各種の鰹節、煮干鰯、昆布、味の素、煮干粉、削鰹節等の見分け方、或は吸物用と煮物用との選擇であります。

一本の鯉節でも其部分によつて風味の差異のあるものであります。料理屋風に致しますと一本の鯉節を三通り位に削分けるのであります。

之れを削るには、先づ最初攝氏二十度内外のぬるま湯に五分間浸し、たはしにてこそけつゝ丁寧にし洗ひ清水ですゝぎ水氣を拭ひて後上皮的處を削り取り、血合を削り除き、心のよき處のみを能く切れる鉋にて極く薄く平に削るのであります。さうして一番煮出汁、二番煮出汁、八方煮出汁、或は三番煮出汁等と分け、吸物用、煮物用と、それら使用するのであります。

又鯉節の削りおきは、大の禁物であります。場合によれば削りて一晝夜間は一寸見て風味に差別がつきませんが二日三日とたつ内之れを削りおきと知る事が出来る様になります。

鯉節の種類としては土佐節、伊豆節、駿遠節、志州、紀州、尾久、岩城、大島、薩摩地節、山川、沖繩、伊豫、阿波、日向、常磐、三陸、臺灣節等がありまして、各地に随つて、夫々價が異つて居ります。古來より良品として有名なのは、土佐節でありますから、今は伊豆節も駿遠節も之れに劣らぬ品質の物があります。

又中にも本節と鰯節の二様があり、前者は一尾の鯉を三枚におろし、尙血合と稱する處を取り

捨て四つ割にして製し、後者は三枚におろしたるま、製したるもので品質と大小の相違があり、又價格の相違もあります。

節の上品は先づ五六寸より七八寸位の處であり、百寸以上の大節になりますと、脂肪も多く、少々味も劣るが故に幾分か廉價になります。

尙古節と新節の相違がありますがすぐ見分けのつく物であり、又量によつても變つて居ります。古節はよく乾き新節は稍々水氣と脂肪質の殊に存在せるがため重量があります。

又如何に注意して拵へた煮出汁も、合に依つて濁る事があります。これ等は水の加減による事があります。一方には信用無き商店にて求めたる鯉節にもよるので是れは鯉節に修繕したる物で、修繕にも二様あります。一は製造の時骨抜きした處の修繕と、二は品質の悪き物、又は蟲食の處を、鯉節粉と御飯粒の如き物とをねり合せ之れを詰め、磨きかけ、充分光澤をつけ、素人目をごまかくわしたる物である。一は製造による修繕故節となつて後差支へなきも、二は悪き品に手を入れたるが故に煮出汁に煮て濁り、不味となる。之即ちごまかくわしに過ぎる物であります。

尙御参考迄に鯉節製品の鑑定法として、水産講習所試験報告を記してみれば、先づ鯉節の鑑定

は一般に肉眼鑑定法に依る、即ち微肌の優良なるを佳なりとする外其形状にも亦大に重きを置かる、更に節を叩き、堅き音を出す物は良品で、然らざる物は不良品として差支へない。但し、茲に注意すべきは上記の鑑定は外觀的に見て、節の良否を判別する方法であるから、斯かる方法のみに依つて決定された節の品位は必ずしも眞實の品位と相一致しない場合が多いのである。故に今一層丁寧に其品位を鑑定せんと欲する場合には節を削りて煮出汁を造り、其味の優劣、濃淡等に依りて其品位を別たねばならぬとあります。之等の報告より見ても主婦の化學的知識も必要であります。又一方には學說理論よりも實際が肝要であると思ふのであります。

鯉節の蛋白質が多く風味をもつのであります。此内に窒素化合物中の「フェニールアラニン」、「チロシン」、「トリプトファン」、「ヒスチジン」等の爲である。又池田理學博士の發明された味の素の主成分は「グルタミン」酸「ナトリウム」でありまして同博士は最初昆布の佳美なる呈美成分が「グルタミン」故に基因する事を確認され後には小麦の蛋白質を分解して工業的操作調味料が出来たのであります。此等の調味料の風味の宜き味の素には小麦の内に含有して居る「グリアヂン」が多いからで、又是等の持つて居る性質は水に溶け易いが爲煮過ぎるに従ひ不味とな

ります故に煮出汁を作る際は攝氏九十七八度にて鯉節を投じ、箸にて平早く攪き混ぜ、一沸騰攝氏百度になつた時一摘みの鹽を加へ、直ちに火より下します。決して長く煮る必要はありません。長く煮ると汁が濁る虞れがあります。之は他の物質が分解して溶出する爲であり食鹽を加ふるは、水に分解された物質を凝固させるが爲であります。

此様にして造るのは鯉節煮出汁のみではなく煮干、昆布、魚骨、椎茸類を用いた時も同様であり、椎茸類は攝氏五十度位の湯にて五分間浸した後丁寧に洗つて、再び適宜の水に浸し其水を用ひ決して初めより浸した水を用ひてはなりません。又昆布は水に浸すと風味ある蛋白質は脱出されまずから、乾きたる「タハシ」或は「ブラシ」にてこそけ、砂氣を去り濡れ布巾にて拭ひます。又水にて手早く洗ふのもよう御さいます。昆布は其切り口より蛋白質が溶出するのでありますから、必ず大のまゝ使用せず庖丁にて切目を多く入れます。

次に煮干の煮出汁であります。東京附近では多く用ひない様であります。之も鯉節と同様に風味よく造り得る事が出来、且又經濟的でもありますから、此煮出汁の拵へ方も必要と思ひます。植物性の昆布、味の素等は動物性のものより脂肪分が少く、風味、効力が淡泊で良い様であります。

すが之れのみにては實際の効力がありません。又古來より江戸風に造ると昆布等を用ひず、鯉節のみの煮出汁を用ひたのでありますが此等も動物性の煮出汁で効力がありません。故に實際の味は植物性と動物性の混和であります。植物性を多量に用ふれば味深くなる事あり、此濃淡の調和は吾人の好みによります。今煮出汁の拵へ方を擧げる前に火加減と鍋に依る水の沸騰度及び二三の分析表を記しませう。

一リーターの水を沸騰させたもの

器具

時間

温度

ビーカー(ガラス製の器)

八分にて沸騰

百度にて

アルミニウム鍋

十二分にて沸騰

百度にて

鐵鍋

十一分にて沸騰

九十度にて

右は一本バーナ試験用ガスを使用し、一度沸騰せし物を再び冷却の後其減じたる物を計算すれば次の様であります。

一リーターの水ビーカーの場合、八〇、鐵鍋の場合、一二〇、アルミニウム鍋の場合、一二〇

であります。

煮出汁に使用すべき昆布は長切り昆布、文揃昆布の類がよいのであり、昆布、三石昆布、眞昆布よりして長切り昆布を製するのであります。其効力と分析表を左に、

| | 蛋白質 | 脂肪 | 含水炭素 | 灰分 | 百分中蛋白質 | 温度 | 量 |
|----|------|-----|------|-------|--------|----|---------|
| 鯉節 | 七五、六 | 五、一 | — | 三、五七 | 二八三、五〇 | — | 一三三八、七五 |
| 煮干 | 六九、三 | 三、七 | — | 一三、二〇 | 二五九、八八 | — | 一八二六、二五 |
| 昆布 | 六、六 | 〇、九 | 四三、七 | 一九、八九 | 二四、七五 | — | 八〇九、二五 |

煮干粉、鯉節粉等は煮干鯉節と差異がありませんが煮出汁としては風味なく又出汁の濁る事が多いのでありますから是等は煮物用とする方がよろしうございます。

水一升に對し二十匁の節類と昆布五匁にて煮出汁を取つた場合又×印は昆布代用に味の素を用ひた場合、

| 風味順位 | 香味順位 | 效力順位 |
|------|------|------|
| 土佐節 | 一×一 | 二×二 |

| | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 同 節 | 四 × 四 | 三 × 四 | 三 × 五 |
| 伊豆節 | 二 × 三 | 二 × 二 | 一 × 一 |
| 同 節 | 三 × 四 | 四 × 三 | 四 × 四 |
| 養 干 | 六 × 三 | 八 × 三 | 四 × 一 |
| 鰯節 | 七 × 五 | 七 × 四 | 七 × 七 |
| うるめ節 | 五 × 四 | 五 × 五 | 六 × 六 |
| 削節 | 八 × 六 | 六 × 五 | 八 × 八 |

味の素は池田理學博士の發明に係る調味料で其主成分は「グルタミン」酸曹達であります。
 物理的分解率としては、グルタミン酸曹達九五、〇%内外、食鹽、二三%内外、水分、二五%内外で、「グルタミン」酸曹達の化學的分解率としては

「グルタミン」酸曹達 (C₅H₉N₂Na)
 O 炭素 三五、五% H 水素、四、七三%
 N 窒素 八、二九% O 酸素、三七、八七%

NA ナトリウム、一二、六一%
 「グルタミン」酸曹達は普通の温度にて、約四倍の水に又熱湯には約等量の水に溶解する旨味をもつて居て、其〇、一%、溶液二乃至三匹にても能く味を感知し得るものであります。

鰯節養出汁の取り方 (其の一)
 材料及分量 鰯節廿五匁 昆布五匁 清水一升 鹽

製法 先づ昆布は前述の如く洗つておく。次に水を鍋に入れ攝氏六十度 (指先を入れ熱いと思ふ頃) になつた時昆布を投じ、攝氏九十五度 (昆布が上に浮び今にも沸立たとせし時) になる頃昆布を引上げ、攝氏百度になつた時 (沸騰すると同時に) 鰯節を入れ、箸にて手早くかきまぜ (此間一二分間) 一摘みの鹽を加へ火より下し上に浮んで居る泡を取り捨て、五分間位澄し養出汁漉 (或は毛節水漉) にて漉して用ひます。

注意。之れは吸物用として稍々濃厚でありますが、養物用としては結構であります。吸物用となす場合は次に説明する二番養出汁を混和するもよう御ざいます。夏期養出汁を漉す際その器に水氣ある時は短時間にて腐敗する事があります。或場合は移すべき器を火にて炙るか、又は熱

湯を通すがよいのであります。

鰹節煮出汁の取り方 (其の二)

材料及分量 鰹節二十匁、昆布五匁、清水一升、焼明礬一掴み、鹽、

製法 此取り方は前述と同様なるも鹽を入れると同時に焼明礬を投ずのであります。これは煮出汁を澄ませるが爲であつて、之は多く吸物用として用ひます。

鰹節煮出汁の取り方 (其の三)

材料及分量 鰹節二十匁、昆布五匁、清水一升、鹽、

製法 先づ水を入れると同時に鰹節を加へ火にかけ攝氏百度(沸騰した時)になつた時昆布を投じ二三分煮て一掴みの鹽を加へ火より下し、上部に浮びたる泡を揃ひ捨て、稍々暫く其まゝにして能く澄みたる頃他の器に濾して用ひます。

注意。之は稍々香味強く野菜汁、或は薄葛汁等の場合は結構であります。

鰹節煮出汁の取り方 (其の四)

材料及分量 鰹節十五匁、昆布五匁、水一升、鹽、

製法 之れを取り方は第一第二等と同様であります。が味稍々淡味である爲、御茶碗用によろしうございます。

鰹節煮出汁の取り方 (其の五)

材料及分量 鰹節二十匁、清水一升、鹽、

先づ鍋に水を入れ極く薄削りにした鰹節を加へ二十分間其まゝ放置して後、漫火にかけ攝氏九十五度(沸騰せんとする頃)になつた頃一掴みの鹽を加へ、火より下ろし、稍々暫く澄まし煮出汁濾しにて濾して用ひます。

注意。此の取り方は味淡泊にして風味よく透明でもありますから、小茶碗用吸物用にも結構であります。此場合一掴み味の素を加へますと、一層風味を増します。

鰹節煮出汁の取り方 (其の六)

材料及分量 鰹節二十匁、清水一升、鹽、

此の取り方は水を鍋に入れ攝氏四十度(少し暖りたる頃)に鰹節を投じ箸にて手早く攪拌し漫火にして攝氏九十七八度(今に沸立たんとする時)になつた頃一掴みの鹽を加へ火より下ろし、

澄み加減になつた頃漉して用ひます。
これは前述と同様に用ふる事が出来ます。

鯉節煮出汁の取り方（其の七）

材料及分量 鯉節二十五匁、清水一升、鹽

製法 攝氏三十度（ぬるま湯）の湯に鯉節を浸し凡そ二時間位放置しておきます。後煮出汁漉しにて他の器にこし、鹽味をつけ、小吸物茶碗吸物等に用ひます。これは誠にあつさりした出汁となります。

黄干鰯煮出汁の取り方（其の一）

材料及分量 黄干十匁、昆布五匁、清水一升、鹽

製法 先づ昆布は、以前の手順にしておく。鍋に水を入れ火にかけ攝氏六十度（指先を入れて熱くなつた頃）にて昆布を入れ、之れが上に浮んだ頃昆布を引上げ（此時凡そ攝氏九十五度）煮干を投じ、沸騰すると同時に一掴みの鹽を入れ火より下ろし他の器に漉し、鯉節煮出汁と同様に用ひます。

黄干煮出汁の取り方（其の二）

材料及分量 煮干二十匁、昆布十匁、清水一升、鹽

製法 之れに用ひます煮干は頭を取り捨て腹部の黒き部分（臟腑の處）を取り去り二つにはがし中骨を取つて水にて手早く洗ひ水氣を断つておく。
次に昆布は前と同じ手順にして鍋に水を入れ、火にかけ攝氏五十度（熱くなりかけの時）に昆布を入れ沸騰すると同時に昆布を引上げ煮干を投じ漫火にして五分間位煮て一掴みの鹽を入れ火より下ろし上に浮び居る泡を掬ひ捨て篩にて漉して用ひます。これも鯉節煮出汁同様に用ふる事が出来ますが味が稍々濃厚であります。

昆布煮出汁の取り方（其の一）

材料及分量 昆布十五匁、水一升、鹽

製法 昆布は水にて手早く洗ひ水を断つておきます。鍋に水を入れ稍々暖り加減になつた頃昆布を投じ沸騰すると同時に一掴みの鹽を入れ火より下ろし暫く澄して後毛篩にて漉して用ひます。これは精進料理の吸物或は味噌汁半べん、身蒸等の場合に多く使用するとよいのであります。

昆布煮出汁の取り方（其の二）

材料及分量 昆布三十匁、酒三合、清水二升、鹽、

製法 昆布は砂氣を去り、小口切りにして、二升の水に浸し、酒を加へ一時間位放置して後鍋に入れ火にかけ煮立つた頃漫火となし、二時間位煎じ、煮出汁が一升五合位になつた時火より下ろし直ちに瓶の如き器に取り煮物用或は椀盛用等に用ひます。又昆布は極く軟かになつてゐる故之れを適宜に切つて好みの味をつけて用ふればよろしうございます。

昆布煮出汁の取り方（其の三）

材料及分量 昆布三十匁、水一升、

製法 昆布は例の如く洗つて切り目をつけ之れを水に浸し一時間位放置して後用ひます。是れを用ふるには蒲鉾の摺り肉類或は昆布煮出汁と同様に用ふる事が出来ます。煮出汁よりは風味もよいのであります。

八方煮出汁の取り方

材料及分量 鰹節四十匁、味淋五合、水五合、

製法 之れに用ふる鰹節は血合或は削残りの處皮はだ等を用ひます。又一番煮出汁を取つた煮かすの鰹節に血合等を混和して用ふる事もあります。先づ鍋に鰹節と味淋及水を入れ漫火にかけ沸立つて上部に泡が浮きましたれば力めて揃ひ捨てつゝ七合位に煮詰め一掴みの鹽を加へ毛節にて漉して用ひます。之れに醤油味をつけたる物を旨出汁或はそば出汁と稱します。

種々様々の方面に使用する事を得るがため八方煮出汁とも云ふのであり多くは野菜を旨く煮る場合等に揃へるのであります。

二番煮出汁の取り方

製法 二番煮出汁は一番煮出汁を取つた残りの鰹節かすを用ひます。先づ鍋に煮かすの鰹節を入れ以前と同量の昆布を新たに加へ一升の水を入れ、弱火にかけ、之れを七合位に煮つめ一掴みの鹽を入れ火より下ろし暫く澄して後煮出汁漉しにてこして用ひます。之れは味噌汁や煮物等に多く使用いたします。

煮出汁に就ての一般注意

鰹節を長時間煮る事の禁物であるのは前にも述べましたのでありますが、二番煮出汁の場合

又長時間煮るとよいのであります。又此場合前に用ひた昆布は用ひない方がよいのです。之れを入れると却つて出汁が出なくなりす。少しの事でありすから新たに昆布を入れるとよう御ざいます。煮る時強火にてくらくく煮ると出汁の濁る恐れがあり、鹽を用ひぬ時は一度出ました風味が澄してゐる内に再び元に戻る事になります。之はいふ迄もなく一度煮出した蛋白質が鹽の爲凝固するからであります。故に鹽は必ずすれぬ様にいたします。又煮て居る時、泡を充分捨てぬ時は煮出汁に「キブ」味をもつ事になり、風味もよくありませんから力めて泡を取りす。鯉節と昆布を共に入れる時は風味ある鯉節の味を昆布が吸ひ取つてしまふのです。丁度鯉節にて昆布を煮て居る様な形になるのであります。故に昆布を引上げて後必ず鯉節を入れるのです。そして、煮出汁がすが出来ますと昆布は細く切つて鯉節と共に刻み生姜等を加へ佃煮とするもよろし、又鯉節のみならば一度挿鉢にてよく搗つて後田麩の如く煮るとよう御ざいます。鯉節の削つたのと(削鯉と稱する物)或は鯖節、うるめ節等を見分けすには、先づコップに水を入れ二滴み位の品物を加へ、箸にて攪拌して十五分間放置して後すかして見ると眞の鯉節の場合には薄紅褐色の光澤があります鯖節やうるめ節の時は白灰色にて白銀色のキラ／＼したものがあ

り粉鯉節と稱する中に此きらくあるのは鯉節以外の物が混合してある事が知れます。味の素を使用の場合、煮出汁に充分味をつけて後加へます。又煮物等に御使用の時は煮上げ一吋以前と火より下ろして後と兩度に使用すれば一層風味を増します。

漬物の種々

漬物は、比較的水分にとみ一般に滋養成分に乏しく従つて栄養價も少ないのであります。日本人にとつて最も重要な食品の一つでもあり又飯の菜として大いに食欲が増進する效があります。漬物にもその種類甚だ多くあります。其の漬方と心得を述べて見ませう。先づ漬物を漬込む場合には如何にすれば風味よくなるか又光澤が出るか或は鹽加減はどうであるか等となか／＼旨く行かぬものであります。第一心得て居らねばならぬことは大根やかぶを漬け込む時の壓石であります。壓石も品物により多少の差異がありますが大たいは漬込むべきもの即ち大根なりかぶ、お菜等と同量のものに定めておけばよいのであります。即ち大根一貫目あれば一貫目の壓石をするのです。但し三ヶ月以

上も貯へて置く澤庵漬等は又別であります。冬期出さかりのものでありますと、やはり大根、かぶ、京菜、漬菜、山東菜等でありませう。漬け方としましては、

かぶの甘味漬

材料 又分量 小かぶ(葉を除く) 一貫目、麴一枚、味の素二匁、鹽一合、紅タウガラシ五ツ
漬け方 先づ小かぶの葉と莖を切り除けまして堅て四ツ割り位にして一日間、日光に乾して置きます。麴は三四合の水で甘酒のやうに煮て充分ふくらんだ時火よりおろし直ちに他の器に移し能く冷めたる時輪切りにした紅タウガラシと味の素及鹽を混和し小かぶを入れ瓶に移し蓋を五百匁位の壓石をして二日間乃至三日間位の未取り出し、そのまゝ器に盛り薄醬油にて供すればよろしいのであります。又大根を用ふる場合には小口より一分厚さの輪切にして少量の鹽を撒布し之れも一日か二日間位は日光に乾すとよろしいのです。

大根の善林漬

材料 大根五百匁(約中三本) 糍一枚、人參五六十匁(約一本) 生姜二十匁、鹽一合位、味の素一匁
漬方 先づ、大根の葉と莖は一本分用ひます。大根は葉と莖共に細かに刻みます。つまり大根はせんに打てばよいのであります。人參と生姜はせんに刻み、全部いつしよに桶に入れ鹽を加へ、充分鹽もみにして水氣を強く搾りよくほぐし桶に戻し糍と味の素を混和して桶の中に平たくし落し蓋をして一貫目位の壓石をかけ一晝夜間にて取り出し、ざつと洗つて供すればなか／＼風味のよいものであります。

京菜の松前漬

材料 及分量 京菜(水菜) 一貫目、麴一枚、鹽一合五匁、約六十五匁強、昆布
漬方 京菜の株を四つか六つに割つて、丁寧に洗ひ水氣を斷つて漬け桶の底に昆布を敷きその上に京菜を一通り並べ麴と鹽をふりまき又昆布を重ね次に京菜を入れ又麴と鹽と云ふ順に幾度も重ね終りに昆布を蓋の如くして落し蓋をし壓石をかけ三四日間の未取り出し、ざつと洗ひ好みに

切つて供すれば風味のよいものが出来ます。

寒い時には、なにをさて置いてもあたゝかい食物が第一に喜ばれます。然し此温い食物と云ふものも数限りのない物でありまして其人々によりまして嗜好と好みの差異があるもので御座います。その温い食物の中にも御家庭にて急に間に合ふものを二三種申述べて見ませう。

むし鮓の拵へ方

材料及分量 白米五合、椎茸五匁、味の素、干瓢二十匁、木茸十匁、鶏卵五個、青豆或は芋

頭少々、芝海老又は車海老百匁、イカ五十匁、鱈五尾、鹽、味淋、砂糖、醬油、酢、紅生姜

料理法 先づ白米は常の如く洗つて後稍々こはめに炊上げ、三勺の酢と大匙一杯の砂糖及中匙一杯の鹽を混和したものを、移したての御飯に手早く混ぜておきます。干瓢と椎茸及木茸は水に暫く浸し軟かになつた頃丁寧に洗つて椎茸と木茸をせんに切り暫く水炊きをして少量の味淋と砂糖及醬油にて適宜の味をつけ干瓢を程よく煮ておく。次に鶏卵は魚の挿肉を混和するか或は其まゝ

漬し少量の鹽と砂糖にて味をつけ玉子焼鍋にて極く薄く焼き上げて後、極く細くせんに刻んでおく。イカは水洗ひしてから串に刺し味淋醬油を三四回も注ぎ乍ら程よく焼き好みに切り又海老は熱湯に投じ鹽茹でにして後皮をむき挿鉢にて充分濡し鍋に取りひたくになる位に味淋を加へ御飯杓子にて絶えずかきませ乍らからりと煮上げ皿に取りそほろを作つておく。さうして鱈は水洗ひして後三枚におろし少量の鹽を撒布して一時間位の後鹽を洗ひ落とし水氣を拭ひ酢に一吋浸し小骨を抜き細く刻んでおく。全部の下拵へが出来ましたならば細かに刻んだ干瓢と椎茸及木茸の半數を御飯に混ぜて蒸し茶碗に盛り上部に種々のかやくを體裁よくのせ終りに刻み鶏卵を一面にのせ蒸籠に納め沸騰せし釜にのせ凡そ二三分間蒸してから取り出し紅生姜の刻んだものを上にのせて供します。蒸器に入れて蒸します時、蓋をきちんとする時は御飯につゆの入る恐れがありますから蓋を少しゆるめるとよいのであります。

注意と應用

味の素は、酢及び總ての物に少量宛加ふれば美味になります。若し魚類に用ふる時は、魚肉を浸す酢の中へ混和します。

五もく鮓の拵へ方

雑の重詰の條参照ありたし。

魚介類料理

鯛の潮煮

材料及分量 鯛の頭百匁、味の素一摘み、獨活二十匁、木の芽少々、煮出汁昆布三匁、鹽、(總蛋白質。七一、八)

料理法 (總カロリー。三六八)

鯛の頭は、好み(一人一切宛)に切つて多量の鹽を撒布し約三十分間放置して後、熱湯に投じ霧降りとして、直ちに冷水に取り、鱗を丁寧に取り落して鍋に入れ被るに足る(三人に足る)清

水を加へて火にかけ稍々暖り加減になつた頃一寸角位に切つて清水で洗つた昆布を入れ中火にし、之が沸騰せし時昆布を引き上げ上に浮きたる泡を掬ひ捨て適宜の鹽にて味加減して火より下ろし、味の素を加へ椀に鯛一切れを盛り、短冊獨活を採合せ、露を注ぎ吸口に木の芽を加へて供

注意と應用

潮煮は鹽味の意なるも、好みによつては極く少量の醬油を使用することもあります。又獨活に代ふるに茗荷、或は酒し葱等を使用するも結構であります。

鯛のケンチン蒸

材料及分量 鯛八十匁、人參十匁、豆腐八十匁(約一挺)、椎茸二匁、青豆(罐詰)十五匁、鹽、味淋、味の素匙五杯、醬油、胡麻油五匁、(總蛋白質。七七、〇)

料理法

豆腐は熱湯に投じざつと茹でて節に取り水氣を斷つて裏漉しにかけておきます。人參は一寸長

さのせんに打ち、椎茸はぬるま湯に浸し軟かになつた時足を切り放してせんに切り、而して胡麻油を鍋に入れて火にかけ沸立つた時人參と椎茸を投じて絶えず掻き混ぜ乍ら能くいためて、豆腐を加へ向よく炒りつゝ五勺の沸出汁と三勺の味淋及適宜の鹽と醬油を加味し味の素を加へからりと炒り上げ、火より下ろし直ちに他の器に移して冷ましおく。鯛片身になつたものを選びまして之を二枚にそぎ味淋と醬油の當分にしたものに漬け込み一時間位放置して後、漬け汁を斷り竹の皮の上に鯛の肉を平に擴げ、中央に炒り豆腐を程能く入れて合せ目を下にむけ天パンに納め、天火に入れ上火を強く下火を弱くして、煮切り味淋を二三回も塗りつゝ約三十分間蒸焼きにして、天火より取り出し三つに切り分け皿に盛り好みの採合せものをしてすゝめます。

注意と應用

青豆は魚肉に、包む時混和するがよろし。鯛の代用には、鰯、魚、いほ鯛、興津鯛等も結構であります。豆腐の中には以前使用の外牛蒡の籠がき又少量の味の素を使用するもよろし。

鯛の櫻蒸

材料及分量 鯛百匁、味の素匙三杯、白味噌三十匁、山葵少々、櫻の葉、調味料、

(總蛋白質。八四、八
總カロリー。五三四)

料理法

鯛の肉は、薄く平くそぎ身にして少量の鹽を撒布して三十分間放置しておきます。次に白味噌を裏漉しにかけ、適宜の味淋を加へ御飯杓子にて絶えず攪拌し乍ら充分煮込み火より下ろし味の素を混和して直ちに他の器に移しておく。山葵は丁寧に掃除して後擦しておきます。而して櫻の葉は薄い鹽水にて丁寧に洗つて水氣を拭ひ一枚宛並べその上に鯛の肉の鹽を洗ひ落したものを水で拭き取つて一枚宛並べ中央に味噌に山葵を混ぜたものをまるめてのせその上に又魚肉を重ね櫻の葉を被ひ拍餅の如くして蒸籠に並べ沸立つた釜に架け約二十五分間にて取り出し皿に盛つて進めます。

注意と應用

蒸過ぎると味噌の流れる虞れがあります。味噌の中に二個位の鶏卵を混ぜ二重鍋にて煮るもよろし。又魚肉は味淋と醬油の等分に混ぜたものに浸し二十分の後使用するもよし。

櫻の葉は鹽漬のものを使用するもよいのであります。若し鹽漬を用ふる場合は一度茹でてから使用いたします。鯛に代ふるに、鱈又は鰈の類がよく或は、いほ鯛等もよいのであります。子供等の食物とするには味噌に代ふるに炒り玉子を使用しその中におろし人參又は蔘元の刻んだもの等を使用いたします。

小鯔のカヂヤ漬

材料及分量 小鯔二百匁、味の素二匁、葱三十匁、生姜十匁、胡麻油十五匁、タカノツメ五本、酢三合、砂糖卅匁

料理法

小鯔は、鰓を取り去り、腹を小さく切り開きて水洗ひして水氣を断り、串に刺して稍々焦けめのつく位に焼き上げ串を抜き、暫く放置した後、沸立つた胡麻油にてからりと揚げ洋紙の上につておきます。次に酢を鍋に沸立て砂糖と細かに刻んだタカノツメを加へ一沸騰した時火より下ろし、直ちに他の器に移しよく冷まし味の素を混和しておく。葱は白い根の處を選んで串に刺し

焦ける位に焼いてからみぢんに刻みます。全部下拵へが出来た頃鯛又は瓶に充分冷却した酢を入れ、せんに切つた生姜と刻み葱を混和してそこへ小鯔を漬け込み密閉して五日乃至七日間の後供すれば風味最もよろし。

注意と應用

此料理は、二三ヶ月間も貯へておくことが出来ます。但しその場合は酢を強くし蕃椒の量を多くいたします。小鯔に代ふるに小鮎、小沙魚、カスゴ鯛、ヒメイチ、ハヤ、公魚等も結構であります。又焼魚は二三日も日光に乾して後使用することもあります。

鯔の鱈煮

材料及分量 鯔百匁、味の素一匁、ネギ十匁、生姜五匁、煮出汁、調味料

料理法

鯔は、筒切りにして熱湯に投じ手早く攪き混ぜ直ちに冷水に取つて丁寧に洗ひぬめりを取り水を断つておく。葱は白根の處を一寸長さに切つて豎に切り開き、平にして幾枚も重ね豎に極く細

く刻み白髪しらぎの如くして清水せいすいに晒さらしておきます。生姜しょうがは擦おろしてから汁じゅうを搾しぼっておく。鍋なべに酒さけ三勺さんしやくと味淋あじ二勺にしやくを沸立ふたて、鯰なまづを投なげ落おし蓋ふたをして、沸立ふたつたれば醬油しょうゆ二勺にしやくを注つし、再び煮上かりますれば鯉節こひせつ煮出汁にだし五合ごがふを加くへ尙暫なほしばらく煮上かるに浮うきたる泡あわを力ちからめて掬くひ捨すて適宜てきぎの鹽しほを加くへて鹽梅しほくわい味の素あじを加くへて火ひより下おろし、椀わんに鯰なまづを盛り汁じゅうをつぎ、晒さらし葱ねぎを加くへ汁生薑じゅうしょうが三四滴さんしゆたつを落おして供きょうします。

注意と應用

鯰なまづは、一人前ひとりまえ二切れ位ごらむの大きおほきに切きります。而して鯰なまづの代用だいようには、剥皮魚はくひぎょ、鮫さめ、波蟹かざみ、翻車魚はんぐるぎょ、虎魚こぎょ、河豚かぶた、鮎あいなめ、鮫あなご、海鰻うなぎ、鱈等たらとうを季節きせつに依よつて使用しよういたします。人ひとによりますと鱈たら煮なを拵こしらへるに油あぶらいためをしてから用もちひることがありますが、これはなんかの間違まちがひと思おもひます。油あぶらいためをして煮にるのを龜煮かめにと稱しょうし鱈煮たらなといふは油あぶらを使用しようせぬものであります。

赤貝の吳竹胡瓜

材料及分量 赤貝百匁 胡瓜百匁 鹽、砂糖、煮出汁昆布少々、味の素匙三杯、料理法

胡瓜きうりは、二つ切きり或は三つ切きりにして薄うすく皮かわをむき小刀こがたな或はくり抜き機き又は箸はしにて心しんを抜き去ぬり、少量せうりやうの鹽しほを内部ないぶ及外部がいぶ共に撒布さんぷして稍やや暫しばらく放置はうちししつとりとなつた時清水ときせいすいにて洗あらひ水氣みづけを断ことつておきます。次に赤貝あかひの殻からを放はなし二つに切きつて臍腑さいふを取り捨すて目筈めづるに入れ一摘ひとつまみの鹽しほを加くへ箆ざるを手早く搥ゆすぶり乍ら充分じふぶんぬるまりの出でた頃ころ、清水せいすいにて丁寧ていねいに洗あらひ水を断ことり乾かわいた布巾ふきんに包つつみ充分じふぶん分水氣ぶんみづけを拭ぬぐひて俎なにのせ一摘ひとつまみの鹽しほをふりかけ庖丁はうちやうぢにて軽く叩たたき、極ごくく細こまかになつた頃ころ、胡瓜きうりの心しんの處ところに強つよく詰つめます。而して煮出汁昆布にだしこんぶにて包つつみ重箱ぢゆうげうの様ような四角しかくい器うつはに入れ落おし蓋ふたをして輕かろい押おしをかけ二三時間じさんじかんの末昆布すえこんぶを除のけ小口こぐちより稍やや々斜なめに五分厚ごぶんあつに切きつて器うつはに盛り甘酢あますを注つぎて進すすめます。

注意と應用

胡瓜きうりの出初でめの皮かわが軟やわらかきは、皮かわをむく必要ひつたうはありません。又出さかりの胡瓜きうりの太ふとき時は小口切こぐちきりにするがよろし、赤貝あかひに代かふるに烏賊いか又は、魚肉いさにくを一度燒やき後のちほぐしたもの或は生節等なまきせつらうを使用しようすることもあります。甘酢あますは味淋あじを使用しようし或は、砂糖さとうを用もちふることもあります。味の素あじは酢すの中なかに混和こんわすれば味あじよくなります。

鮎の甘露松前

材料及分量 鮎二百匁、酒二合、味淋二合、砂糖、醬油、味の素一匁位

(總蛋白質、一三四・二)
（糖カロリー、六五二・五）

料理法

鮎は、鱗のまゝ、臟腑のみを取り去り串に刺して白焼にして一日間日光に乾します。而して鍋に敷簾を入れその上に並べて押し蓋をして軽い壓石をのせ酒を加へ、多量の清水を注し水がなくなれば何回も注しつゝ二時間位煮て鮎が充分軟かになつたと思ふ頃味淋を加へ尙暫く煮て適宜の砂糖と醬油を加へ充分煮詰て火より下ろし、そのまゝ冷める迄放置して後他の器に移し残りの汁に味の素を加へ能く混和して鮎の上に注ぎて供します。

注意と應用

若し敷簾のなき時は、數本の杉箸を鍋底に入れその上に竹の皮を敷きその上に鮎を並べて煮るとよろし、又竹の皮に代ふるに煮出汁昆布を使用する時は松前煮と稱し是亦風味のよきものが出

來ます。鮎の外總ての甘露煮は右同様に拵へます。鮎、鮎、公魚、沙魚等は干物として貯へ得るものでありますから何時にても使用することが出來ます、味加減としては稍々甘辛くするがよいのであります。

鮎の卵の花鮎

材料及分量 鮎百匁(約五尾の物)、卵の花二合、玉子五十匁(約三個)、酢、味淋、鹽、生姜

十五匁、味の素、

料理法

鮎は香魚と稱し、芳香に富むものがよいとこのことであります。又鮎は鱗のまゝがよいのであります。鯛を去り腹を開きて臟腑を去り腹中をよく洗つて水を拭ひ中骨を取り去り腹ほを除けて少量の鹽を撒布し二時間放置して鹽を洗ひ落し酢洗ひをしておきます。卵の花は搗鉢に入れて充分すり、玉子を一個宛順次にすり混ぜ味淋五匁と一摘みの鹽及適宜の砂糖、醬油、匙三杯の味の素を加へ數本の箸にて絶えず攪拌し乍らから〜に炒り上げ他の器に取り、充分冷ましてから、鮎

の腹部に體裁よく詰め白昆布に包み俎の上に並べ上に鍋蓋又は俎を重ね軽い押しをして一時間位の後、昆布を放し、二つ三つに切つて器に盛り甘酢生姜を採合せて供します。

注意と應用

鮎に代ふるに、鱒或は鱈、鯖、小鯔、其他小魚等を使用することが出来ます。卵の花は一度裏漉しにすることもあり、又炒る場合湯せんにするがよろし。生姜は、皮をむいてせんに打ち鹽揉みして、鹽を洗ひ落し水氣を斷つて甘酢に浸して用ひます。

鮎の背起し

材料及分量 鮎百匁、味の素匙五杯、胡瓜八十匁、淺草海苔三匁、山葵少々、調味料、

料理法

鮎は、新鮮なるものを選びまして頭を切り放し、腹を切り開き腹中を丁寧に洗つて水を斷り母指の先にて中骨の處肉中を尾先きより頭の終り迄すくきて中骨を抜き、皮をそぎて少量の鹽を撒布し三十分の後鹽を洗ひ落し五分切りにしておく。次に胡瓜の皮をむき堅二つ切りにして心を去

り、小口打ちにして極く薄い鹽水に漬けておきます。而してしつとりとなつた頃水を搾り、一人宛の器の向ふに山高く盛つて、手前に鮎を採合せ擦し山葵を添加し、別の器に三杯酢を添へて進めます。

注意と應用

味の素は鮎の酢洗ひの時と三杯酢に使用すればよく、淺草海苔は、揉みのりにして胡瓜にふりかけるか、又は切り海苔とするもよろし。川魚は寄生蟲の虞れがありますから生食は稀にするがよろし。但し刺身に代ふるに前述の如く背越しとし又鹽及酢を使用するときは、刺身を食する如き虞れはありません。背越しになすべき魚類は先づ、鮎の外、鱒、小鯔、鱈、鱈等でありまして採合せには蓼、おろし大根、青紫蘇、蕁菜、蓮の葉等が結構であります。

鮎の蓼田樂

材料及分量 鮎百匁、味の素匙五杯、白味五十匁、鶏卵二十五匁、味淋五匁、蓼十匁、鹽、

料理法

鮎は、鰓を取り除け、清水にて丁寧に洗ひ極く少量の鹽を撒布して三十分間置きます。次に白味噌は能く搗つて鶏卵と味噌を加へ充分搗つてから裏漉しにかけます。而して鍋に取り中央にかけ御飯杓子にて絶えず攪拌し乍らどろどろに煮て火より下ろし味の素とみぢん切りの葱を混和して直ちに他の器に移しておく。鮎は一尾宛縦に串を刺し布巾にて水氣を拭ひ遠火にかけ表を先きに焼き、裏に返す時焼けた方に味噌を充分塗り焙烙を蓋の如くして下身より程よく火を通し串を捻り、火より下ろし、串を抜き皿に盛り甘酢生姜か或は蔬菜の佃煮等を採合せて進めます。

注意と應用

赤味噌を使用することもあります。鮎は鹽をふりかけぬ場合もあり又腹子田樂の時は中骨を抜き、最初から腹中に味噌を詰めて焼くこともあります。總ての魚類の表と稱するは、腹部を手前に頭を向つて左にして上にむきあるを表或は上身といふのであります。味噌の上部に少し焼き目をつけんと思ふ時は、焙烙の上に火をのせるとよいのであります。

鮎の玉川蒸

材料及分量 鮎百五十匁、味の素、煮出汁、鹽、パースレー少々、レモン二十匁

料理法

鮎は、鰓を取り除け清水にて丁寧に洗つて少量の鹽をふりかけておく。而して一人宛の深皿に一尾乃至二尾宛を入れて後、被るに足る煮出汁を加へ一摘み宛の鹽を入れ、沸騰した蒸器に納め約二十分間にて取り出しみぢん切りにしたパースレーをちらし別の器にレモンの搾り汁に匙三杯の味の素を混和して添へ之を好みに添加して供します。

注意と應用

煮出汁に代ふるに、敷昆布をして蒸すもよいのであります。或は蕓菜か蓮の葉又は豆腐等を採合すも風流なるものであります。

蟹の白濱焼

材料及分量 蟹の肉百二十匁、青豆五十匁、鶏卵七十五匁(約五個)、牛乳百匁、小麦粉十匁、味の素、バター五匁、淺草海苔一枚、鹽、蟹の甲殻五つ、

料理法

蟹は、清水にて宜く洗ひ鍋に入れ被に足る清水と二匁の鹽を加へ三十分間以上鹽茹でにして再び冷水に取つて丁寧に洗ひ殻を放し、殻の中を丁寧に掃除しておく。而して、肉を丁寧にほぐして置きます。鶏卵は清水に二十分間位浸して後熱湯に投じ十分間茹でて水に取り水よりあけて殻をむき黄身と白身を分ち黄身は裏漉しにかけ、白身は細かに刻んでおきます。

次にバターを煮溶し小麦粉を入れ杓子にて絶えず攪拌し乍らざつといたため牛乳を徐々に加へ糊の如くなつた頃、一摘みの味の素と鹽にて鹽梅して火より下ろし、そこへ蟹の肉と白身及び青豆を入れて宜く混和して、殻に詰め分け宜く暖つた天火に納め二十分間の末一度取り出し、上部に裏漉しの黄身を一面にのせ再び天火に入れ上が稍々乾きたる頃取り出し淺草海苔の極く細かに揉みたるものをふりかけて供します。

注意と應用

天火より取り出したる物は、皿の上に半紙を敷きてのせます。天火代用には焙烙を重ね上火を強く下火を弱くして焼きます。

白魚の時雨揚

材料及分量

白魚六十匁、ニンジン三十匁、小麦粉十五匁、玉子二十五匁、三ツ葉五匁、生姜五匁、大根三十匁、胡麻油二十匁、味の素、調味料、(總蛋白質、七四・六)

料理法

白魚は、水にて丁寧に洗つて籠にあけ、水を断つて置きます。人参は擦しにして、井に入れ小麦粉を加へ玉子を割り込み匙五杯の味の素を加へ清水一合五勺を一度に入れ箸にて手早く攪拌し五分切りにした三ツ葉と白魚を入れ軽く掻き混ぜ、金杓子にて掬ひ能く沸立つた胡麻油に投じ、上につたる衣を一處に集め、稍々暫くして裏返し両面よりコンガリと揚げ洋紙の上を取つて油を断り、器に盛り分け擦し生姜と大根を採合せ、煮出汁或は醬油を添へて進めます。

注意と應用

白魚に代ふるに、鰈或は鱈、針魚の如き魚類を細く切つて使用するもよいのであります。小麦粉は稍々ツブツブのある位に溶るめた方がよろし、溶き過ぎると揚りが悪くなります。又

油は充分沸騰した頃食品を投じ、火は強くするのであります。

鯖の櫻花漬

材料及分量 鯖百匁、味の素一匁、白味噌五十匁、味淋五匁、櫻の花十匁、紅蕃椒二匁

(總蛋白質、九五・〇)
(總カロリー、六五・二)

鯖は、一人宛二切れにして少量の鹽を撒布して三十分の後、鹽を洗ひ落とし水を拭うて置きます。味噌は搗鉢にて充分搗つてから味淋と味の素を混和し、輪切りにして種を去つた紅蕃椒を加へ櫻の花びらを混ぜてその中に鯖の肉を漬け込み半紙を被ひて蓋となし一日乃至二日間にて取り出し味噌を拭ひ串に刺し漫火にて焦げ目のつかぬ様ほんのりと焼き上げ器に盛り三ツ葉の山葵和へ或は酢蓮等好みのものを採合せて進めます。

注意と應用、

鯖に代ふるに、鯉、甘鯛、いほ鯛、鯛、太刀魚、鮎並等を使用いたします。又焼き終る頃、煮切り味淋を一二度刷毛にて塗るがよいのであります。

酢 牡蠣

材料及分量 牡蠣の剥身百匁、人參三十匁、大根五十匁、生姜二十匁、味の素匙五杯、酢、

(總蛋白質、三四・七)
(總カロリー、五五・一)

料理法

牡蠣の剥き身は目筈に入れ、清水の中にてゆすり乍ら丁寧に洗つて砂及殻の細かなものを去り水を断つて酢に浸し五分間の後漬け汁を断つた二杯酢を注ぎ擦し大根と人參及生姜を上置きにして進めます。

注意と應用

人參はせんに切つて使用するもよく。或は刻み木茸等を用ふることもあります。二杯酢とは酢と適宜の醤油と味の素を混和したものであります。

牡蠣のからまぶし

材料及分量 牡蠣百匁、卵の花五十匁、玉子五十匁、酒三匁、味淋三匁、鹽、酢、醬油、味の

素一匁、(總蛋白質、五・六三)

素一匁、(總カロリー、五五二)

料理法

牡蠣のむき身は、以前の酢がき同様に洗つて水氣を斷つておく。次に酒二匁と味淋二匁を鍋に入れて沸立て牡蠣を入れ少量の鹽を加味しざつと煮て汁を斷り置きます。卵の花は挿鉢に入れ充分播つてから裏漉しにかけ、鍋に取つて玉子と牡蠣の煮汁三匁、及酢二匁、味淋と酒一匁宛を加へ少量の鹽と醬油を混和して漫火にかけ數本の箸にて絶えず攪拌し乍ら充分炒り上げ味の素を混和して直ちに他の器に移し能く冷却した時煮上げ置きたる牡蠣をまぶし器に盛り刻み柚子或はせんに切つた生姜をのせて進めます。

注意と應用

卵の花は充分播つて裏漉しにせぬこともあります。牡蠣は煮過ぎぬがよいのであります。又卵の花を炒る場合湯せんにかけ卵の花より汁の出なくなる程度に炒ります。

牡蠣の蒸焼

材料及分量 牡蠣二百匁、バター、鹽、胡椒、味の素、(總蛋白質、六三・八)

料理法

牡蠣は殻のまま、求め、殻を崩さぬ様に口を開き身を取り出し、殻も身も丁寧に洗つて水氣を斷つて再び殻に納め少量のバターと鹽及一摘み宛の味の素を加味して殻を元の如くし金網にのせ中火にかけ暫く煮て、汁氣が充分出て肉に火が通つた頃火より下ろし、蓋をあけ少量の胡椒を散布して再び殻にて蓋をなし皿に盛り分けて供します。

注意と應用

牡蠣より汁のふき出す時は火を弱くして、汁の脱出しないう様にすることがよろし。バターの代りに少量の砂糖なり或は味淋等を用ふるも味がよいのであります。西洋料理として用ふる時は牡蠣の肉と共に少量のトマトケチャップを加味して天火に入れ、蒸焼にします。之をオイスター、オフ、ヂャケットと稱します。

繪殘魚の春日漬

材料及分量 白魚五十匁、鶏卵五十匁、奈良漬糟百匁、味淋五匁、レモン酢少々、味の素一匁

(總蛋白質、一一七・四)
匁、(總カロリー、八〇五)

料理法

白魚は、清水に投じ静かに水を注し汚物を流し丁寧洗つて箸にあけ水を断つて極く少量の鹽を撒布して置く。鶏卵は清水に十分間浸して後、熱湯に投じ五分間にして清水に取り少し冷して殻を剥き、黄、白身共に裏漉しにして味の素を加へ白魚を和へ混ぜ、而して糟に味淋を混ぜてよく煉り平皿に半分を平に入れその上にガーゼを敷きその上に白魚の和へものを入れ又上にガーゼをきせその上に糟を平くのせ一夜間放置しておきます。そして適宜の大きさに切つて器に盛り分けレモン酢或は橙酢等を注ぎ、刻み人參或はみぢん切りの絲三ツ葉、大根擦等をちらして進めます。

注意と應用

白魚に代ふるに、鱈、鰈、沙魚、針魚、太刀魚等の細切りにしたものを立鹽に浸し後酢洗ひして茹で落等を共漬にするもよし。

鰻の北海煮

材料及分量 鰻百匁、昆布十匁、味の素、酒二合、味淋二合、酢一合、醤油五匁

(總蛋白質、七五・二)
匁、(總カロリー、九〇六)

料理法

鰻はまるのまま二寸長さの筒切りにして横串を刺し少し焦ける位に焼きます。而して篩或は笊に並べ沸騰した蒸器に入れ二三十分して取り出し少し冷め加減になつた頃魚の骨抜き毛抜きにて鰻を碎かぬ様に中骨と臟腑を抜き去り、鍋底に敷篋を入れその上に昆布を敷きその上に鰻を並べ又昆布をきせて落とし蓋をし軽い壓石をかけ酒と酢を注し、多量の清水を加へ中火にかけ、水がなくなれば幾度も注し乍ら一時間煮て汁が煮詰り加減になつた時味淋を加へ醤油を注し汁がとろりとなる位に煮て火より下ろし暫く放置し少々冷却した頃、他の器に移し一人宛の皿に盛り分け

昆布を採合せ残りの汁に匙五杯の味の素を加へよく混ぜて鰻の上に注ぎて進めます。
注意と應用
昆布は巻餅の如く巻いて小口切りにして用ひます。鰻の外海鰻、鮎、公魚、鱧、沙魚等を用ふるもよく又鱧、鱧等も結構であります。

海鰻の名古屋巻

材料及分量 海鰻八十匁、大根百匁、片栗粉五匁、生姜五匁、味淋一合、醤油、味の素匙五

杯、(總蛋白質、五二・七)
杯、(總カロリー、五一七)

料理法

海鰻は、背開きにして串に刺し生醤油を一度塗つて少し焦げ目のつく位に焼き上げ串を抜いて置きます。大根は能く切れる鉋にて薄く削り(或はカツラ剥きにする)熱湯に投じしつとりとなつた時冷水に取り、笊にあけて水を断り鮮巻用の簀の上三分厚さの淺草海苔大に擴げ中央にあなごを心にして巻餅の如く巻きます。而して細くさきたる竹の皮にて處々を縛り鍋に入れ被るに足

る煮出汁を加へ味淋を注し暫く煮て大根が充分軟かになつたれば鹽と醤油にて色のつかぬ様に味をつけ充分煮込み味の素を加へ火より下ろし、一寸長さに切つて器に盛り、煮汁を再び火にかけて水溶きしたる片栗粉を加へて汁に粘りのついた頃、大根巻の上より注ぎ、おろし生姜をのせて進めます。

注意と應用

大根に代ふるに、蕪菁或は冬瓜、干瓢等を使用することがあります。又海鰻に代ふるに鮎、沙魚、鮎並、きんほ、うつほ、泥鰌等もよいのであります。

甘鯛のそばむし

材料及分量 甘鯛九十匁、味の素匙五杯、干蕎麥四十匁、三ツ葉十匁、山葵十匁、鹽、味淋五匁、醤油二匁、堅魚二匁

料理法

干蕎麥は熱湯に投じ少量の鹽を加へ少し硬い位に茹でて清水に取りよく晒して水を断つて置き

ます。甘鯛は水洗ひして、三枚におろし小骨を骨拔用毛抜にて丁寧^{ていねい}に抜き少量の鹽を撒布し約一時間の後中央より左右に切り開き又元の如くにして串に刺し強き火にて皮の稍々焦ける位に焼きます。而して手早く清水に取り少し冷してから串をぬき、水を拭ひ中央の切口を再び開き其中に程よく蕎麥を盛り、切り開きたる處を元々にして皮の方を上^{うへ}にむけ竹の皮の上^{うへ}にのせ、蒸籠に納め沸騰した釜^{かま}にかけ約廿分間むします。むし上つたれば取り出し一人一切宛にして皿に盛り、ざつと茹でたる三ツ葉を上^{うへ}に散し擦し山葵をつけ、そば煮出汁を添へて進めます。

注意と應用

蕎麥煮出汁は鍋に味淋及清水五勺、鰹節醬油を入れ暫く煮て三分の二位に煮つまつた時、火より下ろし、他の鍋に濾過し、味の素を加へて用ひます。甘鯛に代ふるに鱸、鯛、等も結構であります。

鯛の西京漬

材料及分量 鯛の切身九十匁、白味噌二十匁、味淋五勺、紅蕃椒中三本、鹽、

料理法

鯛は一人二切宛に切ります。而して少量の鹽を撒布して一時間放置して後、清水にてざつと洗ひ水を拭うて置きます。次に白味噌は粒のまま味淋を加へ輪切りにした蕃椒を入れよく混和して之れに鯛の切り身を漬け込み約一晝夜の後取り出し水にて手早く洗ひ水気を拭ひ金串に刺し、極く遠火にて程よく焼き上げ、器に盛り採合せには、きやら蔴、或は甘酢漬生姜等と好みに採合せて進めます。

注意と應用

味噌漬にすべき魚は、能く鹽をして後用ひなくてはなりません。生のまゝ漬け込むこともありますが風味悪く、且つ、肉のしまらぬことがあります。味噌漬を焼く時は肉に火の通らぬ内に焦けること多ければ、なるべく焦けぬ様、漫火にて焼くがよろし。焼き上ぐる一寸前に刷毛にて煮切味淋を一二度塗るとよいのであります。鯛の外に、鱸、鰹の腹ほ、いほ鯛、太刀魚、鱒、等はよろし。

鯛の木の芽蒸

材料及分量 鯛六十匁、味の素匙五杯、玉子の白味二十匁、木の芽二匁、鹽、味淋、煮出汁、醬油、

料理法

鯛は、一人一切れ宛の切り身として少量の鹽を撒布し三十分間放置して置く、木の芽は熱湯を通し清水にて洗ひかたく搾り、みぢんに切つて置きます。玉子の白味は井に入れ茶せん機にて充分泡を立て一摘みの鹽とみぢんに切つた木の芽を混和しておきます。而して以前の鯛を竹の皮の上へ並べ蒸器に入れ約二十分間蒸して後一度取り出し、身の上に泡立て玉子を程よくのせ、再び蒸しにかけ一沸騰すると同時に取り出し皿に盛り味の素を加味した薄煮出汁を注いで進めます。

注意と應用

泡立て玉子をのせて後長く蒸すと玉子の流るゝ虞れがあります。注ぎ煮出汁は煮切り味淋三匁の中に五匁の煮出汁を加へ沸立つた時二匁の醬油にて味加減をするとよいのであります。注ぎ煮

出汁の中、におろし山葵を入れるゝも風味があります。鯛に代ふるに、鮎並、鱈、等もよいのであります。

櫻 鯛

材料及分量 鯛百匁、味淋五匁、味の素匙五杯、醬油五匁、山椒の葉少々、

料理法

鯛は、水洗ひしてのち刺身を作ると同様な身取りをいたします。而して小口より斜めの三分厚さに切ります。平い器に味淋と醬油及味の素を混和してその中に、約二時間漬けて置きます。漬け汁を断つて、身の片方に串を刺し紐につるし、日高に一日間乾し生乾きになつた頃、程よく焼いて供します。

注意と應用

漬け過ぎると乾いて後、鹽からく成る虞れがあります。又乾き過ぎる場合にも鹹くもなり或ひは脂肪のため風味が悪くなります。山椒の葉は漬け込む時に入れるのであります。鯛に代ふるに

梭魚、鱈、針魚、鱈、鮫等を用ひます。櫻子と稱するは、鱈、鯛等に限る如く考へる人々があり
ますが他の魚類にてもよいのであります。只櫻の花が咲く春の頃より之が美味しくなります。故
に此稱が出たのであります。

鮎の皿焼

材料及分量 鮎百匁、味の素匙五杯、玉葱五十匁、バター十五匁、トマト三十匁、鹽、コ
セウ、パースレー少量

料理法

鮎は清水にてよく洗ひ水氣を拭ひ少量の鹽とコセウを撒布して三十分間おく。玉葱は皮をむき
薄く輪切りにして、グラタン皿(焼皿)の内に一並べしてその上に、鮎をのせ尙其上に輪切りに
した、トマトを重ね極く少量の鹽と味の素及胡椒をふりかけバターをのせ、天火に納め二十分
間蒸焼にして取り出し、レモン酢四五滴を滴しパースレー一枚を飾り皿にのせて進めます。
注意と應用

鮎の上のせるトマトの代りにトマトケチャップ(罐詰として食料品店にて販賣す)を注ぎ
て焼くことがあります。かうすれば一層風味を増します。又パセリはみぢん切りとして用ふる
もよいのであります。

サーデンのキャベツ卷

材料及分量 鱈五十匁、サラダ油廿五匁、キャベツ百匁、玉子の黄身七匁、トマト二十匁
芥子粉三匁、砂糖五匁、鹽、味の素匙五杯

料理法

鱈魚の油漬は罐より取り出しておく、キャベツはまるのまま、軟かに鹽茹でとして水を断り充
分冷めた頃平く擴げ、サーデンを心にして卷すしの如く直径二寸位の太さに卷き小口より一寸長
さに切つて皿に盛りマヨネーズソースをかけ、トマトを採合せて進めます。

注意と應用

マヨネーズの拵へ方 之を拵へるには、玉子の黄身二個を井に入れ茶匙一杯の鹽と匙五杯の味

の素及胡椒を加へ茶せん泡立ち機にて絶えず攪拌し乍らサラダ油二十匁を静かに加へ硬く煉つた時レモン酢或は生酢を一勺加へとろりとなつたれば使用いたします。又みぢんに切つたパースレをソースの中に少々入るゝもよいのであります。

鱈のがんぢき焼

材料及分量 鱈百匁、味の素匙三杯、生姜少々、玉子十五匁(約一個)、三ツ葉少量、胡麻油五合、味淋一合、醤油二勺、鹽、

料理法

生姜の皮をむき、織に打つておきます。三ツ葉は五分切りにして置き、鱈は頭を取り中骨を抜き清水にて洗ひ水を拭ひ充分細かに叩き生姜と三ツ葉を入れ、玉子を割り込み味の素を加へ能く混和して一人前二個位の大きさに平く丸め、フライ鍋に胡麻油を沸立て、まるめ鱈魚を入れ両面より程よく焼き、味淋と醤油を加へ充分煮詰て火より下し器に盛り分け、粉山椒をふりかけて進めます。

注意と應用

味淋と共に少量の酒を加ふる事もあります。鱈魚に代ふるに、小鯨、其他の小魚を使用することもあります。

サーデン、オフ、マスブーア、ケチャツプ

材料及分量 鱈百匁、玉子二十五匁、味の素、玉葱四十匁、玉葱百匁、トマトケチャツプ四十匁、牛乳五十匁(約一合)、バター十五匁、小麦粉五匁、スープ一合、鹽、胡椒少々、

料理法

鱈は、頭を取り去り中骨を抜き清水にてざつと洗ひ、水を断り極く細かに叩き、玉子を加へ少量の鹽と、コセウを混和して、一人一個宛に平く丸めておく。玉葱は罐詰を用ひます。鱈より出して熱湯に投じざつと茹で水を断つて置く。フライ鍋にバター五匁を煮とかし、鱈を入れ両面を、コツテリと焼きて皿に取り、その後、玉葱を入れよくいため匙二杯の味の素を加味して置

きます。別の鍋にバタトを煮とかし、メリケン粉を加へ、御飯杓子にて絶えず攪拌し乍ら、牛乳をボツ／＼加へ、スープを入れ汁がとろりとなつた頃ケチャップを加へよく混合させ、鹽とコセウにて味加減をして匙三杯の味の素を加味し玉蕈を入れ暫く煮て、鯛と盛り合せ汁を充分注ぎて進めます。

注意と應用

鯛の小なる時は頭を去り骨のまゝ叩くとよろし。スープに代ふるに、煮出汁を用ふるもよく味の素を使用するもよろし。トマトケチャップの代用に、トマトソースを使用するも結構であります。

文蛤のおぼろ蒸

材料及分量 文蛤六十匁、玉子五匁、三ツ葉二十匁、鰹節煮出汁二合、鹽、醬油、味の素、料理法

文蛤は、剥き身を求め丁寧に洗ひ水氣を断つておく。三ツ葉は莖の處のみを選び二分長さに刻

み毛節に入れ熱湯を注ぎ水を断り、次に鍋へ煮出汁を暖め一摘みの鹽を適宜醬油にて味加減し、火より下ろし吸物茶碗或は蒸茶碗に注ぎて文蛤を入れ、蒸器に納め沸騰した釜にかけ、十分間位蒸して後一度火より下ろし刻み三葉を入れ玉子の黄身を碎けぬ様にして割り込み再び釜にかけ尙三四分間蒸し黄身の半熟になつた時取り出し一摘み宛の味の素を加味して進めます。

注意と應用

文蛤は、蒸し過ぎると硬くなる事あり。又玉子は半熟位のものをよしとす。之は丁度おぼろ月の如く見ゆるが故その名を附す。

文蛤の南京焼

材料及分量 文蛤三十匁、鱈三十匁、玉子の黄身五十匁、三ツ葉五匁、味淋、鹽、醬油、味の素、料理法

文蛤のむき身を丁寧に洗ひ小口より細かに切つて貝殻の大きなもの六個の中に入れておく。鱈

は水洗ひして三枚におろし、小骨を抜き取り、糸作りの如く細く切り少量の鹽をふりかけ暫くして鹽を洗ひ落し、水氣を拭ひ、文蛤の中に入れ、みぢんに切つた三つ葉を加へ、味淋と鹽及醬油を合せて程よい味をつけたものを注ぎ、天パンの上に並べ天火に入れ十分間の後一度取り出し中央に玉子の黄身一個宛を碎かぬ様に入れ一摘み宛の味の素を加味して再び天火に入れ五分間の末取出し器に少量の鹽を敷きその上にのせて進めます。

注意と應用

若し天火のなき時は、金網の上に並べて煮るが如くし、半ばにて玉子を入れ、天火の代用に焙烙を被すもよろし。

クリーム、オフ、クラム

材料及分量 文蛤六十匁、牛乳百匁、メリケン粉五匁、バター五匁、玉葱二十匁、パセリ少

少、鹽、胡椒、味の素、

料理法

玉葱はみぢんに切つて一合の牛乳(五十匁)の中に浸しておく。文蛤はむき身として丁寧に洗ひ熱湯一合位の中に一摘みの鹽を加へ、之に投じざつと茹でて取り出し極く細かに刻んでおく。別の鍋にバターを煮とかし、メリケン粉を加へ御飯杓子にて絶えずかきまぜ乍ら、牛乳を徐々に注ぎ込み、次に玉葱を浸したる牛乳と葱と共に静に入れ、文蛤の養汁を適宜に注してとろりとなつた頃、刻み文蛤を入れ程宜く混和して鹽と胡椒にて好みの味をつけ、味の素匙四杯を混和し、みぢんに刻みたるパセリー一摘みを混合してケース(セトモノの器)に入れ皿にのせて進めます。

注意と應用

文蛤は茹でて後充分播り裏漉しにかけて用ふる事もあり、又牛乳はクリームを用ふるがよく香料としてニクヅクや、丁字等を用ふる事もあります。文蛤に代ふるに淺鯛、牡蠣等も結構であります。

鯛の小波飯

材料及分量 白米五合、味の素、鯛の肉百匁、玉子五十匁、バター十匁、サヤエンドウ二十

トマト二十匁、鹽、醬油、味淋、(總蛋白質、一五・一五)

料理法

白米は、常の如く炊くよりは稍々こはく炊きます。鯛の肉は味淋と醬油を等分にした物に一時開位漬け込みて後、金串に刺し遠火にて焦けぬ様に程能く焼き上げ細かにほぐして置きます。玉子は煮ぬきにして殻をむき黄身と白身を分ち白身は細かに刻み、黄身は裏漉しにかけ、莢豌豆は熱湯に投じざつと茹でて筴に取り少量の鹽をふりかけ冷却したれば織に切つておく。次にトマトは熱湯に投じ手早く冷水に取りよく冷して後、皮をむきあられに切つておく。全部の物が一度に入る位の鍋にバターを煮とかし、魚肉の半數と玉子の白身を入れよくいため、御飯を入れ、杓子にて手早くかき混ぜ火より下ろし黄身の半數と匙五杯の味の素を混和して器に移し上部一面に残りの魚肉と黄身をのせ刻み莢豌豆とトマトを体裁よくふりかけて供します。

注意と應用

御飯をバターにていためる時混ぜ過ぎると御飯がベト／＼になる虞れがあります。又御飯は鹽或は醬油等にて好みの味をつけるとよろし。

牡蠣飯

材料及分量 白米五合、牡蠣百五十匁、煮出汁昆布、鯉節、酒一合、葱十匁、大根五十匁、味の素

料理法

白米は二三度水を取り換へて後一度磨いで尙四五回も水を取りかへ筴にあけておく。牡蠣は清水の中にてゆすぶり乍ら砂等の無き様丁寧にし洗ひ筴にあけ水を断つておく。次に鍋に清水三合を煮立て牡蠣を投じ一沸騰した時、火より上ろし煮汁を断り、其の煮汁に酒を混和して米を釜に仕かけ煮上つた時牡蠣を入れ少量の鹽を加へ匙五杯の味の素を入れ再び煮上つた頃漫火にして炊きます。而して程よく炊きましたならば暖いある處に十分間もむらして後下ろし、釜のまゝ、藥味と出汁を添へお飯に汁をかけ藥味をのせて供します。

注意と應用

牡蠣は下煮の時、煮過ぎてはなりません。お飯は強火にて煮ると底につく虞れがあります。藥味

は刻み葱とおろし大根を使用します。煮出汁は經節にて作り醬油味にします。

牡蠣鍋

材料及分量 牡蠣百匁、味の素、葱五十匁、蒟蒻草五十匁、赤味噌三十匁、味淋一合、煮出汁一合、生姜少々、

料理法

牡蠣は丁寧に洗つて砂氣を取り水を断つておく、葱は一寸長さに切り、蒟蒻草は熱湯に投じ程よく茹でて清水に晒し、葱と同様に切ります。次に生姜は皮をむきおろしておろしておく。味淋を沸立て煮出汁を加へ一沸騰せし頃火より下ろしておろしておく、別の鍋に葱と蒟蒻草を盛りその上に牡蠣を入れ味淋の煮出汁少量を加へ沸立つ時適宜に味噌を入れこれが煮とけたる頃匙三杯の味の素を加味しおろし生姜を加へ煮乍ら供します。

注意と應用

牡蠣は水中に入れ目簀にてゆすぶり乍ら洗ふと砂がよくとれます。生姜の代用に播り胡麻又は

山椒等もよろし。

牡蠣の鎌倉和

材料及分量 牡蠣百匁、大根六十匁、味の素、木耳二匁、人参十五匁、砂糖、酢、生姜少々

料理法

牡蠣は丁寧に洗ひ水を断つてざつと酢洗ひしておく。大根はおろしにして、木耳はぬるま湯に浸し軟かになつた頃よく洗ひ極く細く織に切り人参も細く織に打ち大根おろしと共に井鉢に入れ適宜の砂糖と酢を加へ匙三杯の味の素を混和して、牡蠣を入れ程よく混和して器に盛り、霰に切つた生姜を散らして進めます。

注意と應用

牡蠣に代ふるに、淺蜆、海老、平貝等もよく、其他魚類も使用する事もあります。

カレイ、オイスター

材料及分量 牡蠣百五十匁、バター十匁、味の素、メリケン粉十五匁、鹽、胡椒、スープ或は煮出汁、カレー粉五匁、牛乳五十匁

料理法

牡蠣は丁寧に洗つて水を断つておく。鍋にバターを煮とかし、牡蠣を入れ能くいため、カレー粉を加へ向よくいためつゝ牛乳と適宜の煮出汁を加へ、中火にて二十分間位煮て水ときしたるメリケン粉を加へ汁がとろりとなつた頃鹽と胡椒にて味加減して尙暫く煮て匙三四杯の味の素を加味し火より下して器に注ぎて供します。

注意と應用

カレー汁は御飯にかけて供すもよろし。又人參、馬鈴薯の賽切りしたものと共に牡蠣を入れるもよいのであります。

クリーム、オフ、オイスター

材料及分量 牡蠣百五十匁、味の素、バター十匁、牛乳百匁(約二合)メリケン粉二十匁

料理法

鹽、胡椒、バセリ少々、

牡蠣は丁寧に洗ひ熱湯に投じざつと茹で水を断つておく。バセリー二匁をみぢんに切り鍋にバターを煮とかし、メリケン粉を加へ、御飯杓子にて絶えずかきまぜ乍ら焦けつかぬ様によくいため、牛乳を徐々に加へ、汁がのりの如くなつた頃鹽と胡椒にて味加減し牡蠣を入れ、ざつと煮て匙三杯の味の素とバセリーを加へ、手早く掻き混ぜ火より下し器に盛り分けて進めます。

注意と應用

若し牛乳のみにて汁のねばり過ぎる場合には牡蠣の茹で湯を少量さすべし。メリケン粉がはひり過ぎるとカッ色になります。

葉 櫻 蒸

材料及分量 玉子五十匁、比良魚肉五十匁、片栗粉十匁、砂糖、鹽、醬油、葉櫻少々、味の素、

料理法

比良魚の肉は、よく叩き搗鉢に入れ一摘みの鹽と匙三杯の味の素を加へ充分搗つた時玉子の白身を一個宛順次に入れ、片栗粉を加へ、適宜の砂糖と少量の醬油にて味加減し、一合の煮出汁と混和して、裏漉しにかけておく。次に玉子は黄身を鍋に入れ少量の砂糖と鹽にて薄味をつけ、數本の箸にて絶えず攪拌し乍ら匙二杯の味の素を加へ炒玉子の如く煮上げ火より下ろし適宜の大きさにまるめ、以前の搗肉にて程よくつゝみ櫻の葉の上にのせ、又上より櫻の葉をのせ、柏餅の如くして蒸籠に納め沸立つた釜にかけ約二十五分間位蒸して後取り出し暖かき内に供します。

注意と應用

櫻の葉は、極薄き鹽水にてざつと茹でて後用ふるもよし。魚肉は比良魚に代ふるに鯛、鱈、鱈、鰹、鰯等がよい、搗肉を作る時やはらかすぎる時は煮出汁を用ひぬもよろし。

ボイルド、サーデン、スチュード

材料及分量 鰹九十匁、人參六十匁、味の素、馬鈴薯七十匁、牛乳七十五匁(約一合五勺)、

メリケン粉二十匁、玉子十五匁、スープ、バター十五匁、鹽、胡椒、

料理法

鰹は頭も中骨も取り去り丁寧に洗つて水をぬぐひ充分細かに叩き玉子と匙三杯の味の素を混和し少量の鹽と胡椒を入れ、一人三つ宛の大きさに丸めておく。人參と馬鈴薯は皮をむき適宜の大きさに切つて置きます。而して鍋にスープ四合を沸立て鰹の丸めたる物を投じ再び沸立つた時人參と馬鈴薯を入れ之れが軟かになる迄煮込み、別の鍋にバターを煮溶し、メリケン粉を入れ御飯杓子にて絶えず攪拌し乍ら牛乳を靜に注しとろりとなつた頃以前の鍋に移し、鍋底につかぬ様に暫く煮込み鹽と胡椒にて味をつけ、匙三杯の味の素を加味し火より下ろし、皿に程よく盛り分け上部に青豆或は莢豌豆の茹でたものバセリー等を散らして進めます。

注意と應用

若しスープに代ふるに鰹節煮出汁を使用する事もあります。

ペーキング、サーデン、オニオン

材料及分量 鱈百五十匁、味の素、玉子二十五匁、玉葱五十匁、バター二十匁、鹽、胡椒、バセリ少々、

料理法

鱈は頭と中骨を取り去り、清水にてよく洗つて水を拭ひ極く細かに敲き、みぢんに切つた玉葱と玉子を混和して少量の鹽と胡椒にて味加減し匙三杯の味の素を加へよく混和して平くまるめ、フライ鍋にバターを煮とかし、まるめたる鱈を入れ、両面を狐色にやき、皿に取り焼き残りの汁を注ぎみぢんに切つたバセリーを散らして進めます。

注意と應用

残りの汁の中に、少量のトマトケチャップを加へ、メリケン粉にて薄く粘りをつけて用ふるも風味よし。

サルピコン、オフ、ラブスター

材料及分量 伊勢海老百五十匁、味の素、罐詰玉葱六十匁、莢豌豆五十匁、バター十五匁

料理法

メリケン粉十匁、牛乳五十匁、ホワイトストツク五十匁、鹽、胡椒、

伊勢海老は、鹽茹でにして殻をむき霰に切つておく。玉葱は罐より取り出し足を切り去り、ざつと茹でて水を断り、少量の鹽を撒布しておく。次に鍋へバターを入れて煮とかし、メリケン粉を加へ、御飯杓子にて絶えず攪拌乍ら牛乳を靜かに注し、ホワイトストツク（烏の煮汁）を加へトロリとなつた頃海老及玉葱を入れ、よくかきませ、鹽と胡椒にて味をつけ匙五杯の味の素を加へて攪拌しケース器に移し細く切つた莢豌豆をのせて皿の上にナフキンをしき其上にケース皿のせ匙を添へて進めます。

注意と應用

莢豌豆は熱湯に投じざつと茹で笊に取り少量の鹽を撒布して暫く經て用ひます。

小鱈のカチン漬

材料及分量 鱈百匁、胡麻油、酢三合、砂糖、紅蕃椒少々、味の素一匁

料理法

鯛は新鮮なるものを選びまして、まるのまゝ指先にて鱗を丁寧にふき水にて洗ひ水氣を斷り金串に刺し少し焦げ目の付く位に焼き上げ串をぬき充分冷ましておきます。鍋に酢と味淋を入れ火にかけて一沸騰したれば十匁位の白砂糖を加へ之が煮とけたる時火より下ろし、直ちに他の器に移し冷してから味の素を混和して置きます。次に胡麻油を沸立て鯛を投じ、カラ／＼になる位に揚げまして笊に取り是れと同時に鯛の上から熱湯を注ぎ油ぬきをして、水氣を斷り、前に煮置きたる酢を瓶の中に入れ、それに鯛を漬け、切昆布少々を共に入れ、四五日位の後取り出して用ひます。

注意と應用

是も貯へ置くには、一ヶ月間位たつもよし。十日目位にて食ふ時は骨迄も軟かに成りて味ひ最もよろしう御座います。

白魚の吉野蒸吸物

材料及分量 白魚三十五匁、味の素、片栗粉十五匁、鹽、煮出汁、醬油、三ツ葉、

(總蛋白質、二六・〇
總カロリー、三三二五)

料理法

白魚は清水にて丁寧に洗ひ水氣を斷つて少量の鹽を撒布し、片栗粉をまぶし、折箱の蓋の如き物の上に、五分厚さに、一本宛並べて蒸器にかけ、二十分の後取り出し稍々冷ましてから、八角に切つて置く。三ツ葉は五分切りにして篩に入れ熱湯を注ぎ、水を斷り、白魚と共に、椀に盛り鹽梅したる煮出汁に匙三杯の味の素を加味し程よく注ぎて進めます。

注意と應用

白魚に片栗粉が充分つかぬ時はバラ／＼に成る事あり。三ツ葉を入れたる時は木の芽等を入れぬがよろし。三ツ葉は芳香のよき處を賞味するのであります。

鶏肉の料理

鶏肉の吳竹卷

材料及分量 鶏肉百匁、味の素、筍五十匁、味淋五匁、醬油三匁、煮出汁一合、

(總蛋白質、八三・六
三七八)

料理法

筍は、軟かに茹でて後せんに切り熱湯に通し湯を切つて鍋に戻し煮出汁と味淋二匁及び一匁の醬油にて下味をつけ煮汁を断つておく。

鶏肉は、笹肉或は、手羽の處を選びまして極く薄く平に切つて味淋三匁と醬油二匁及匙五杯の味の素の混和物に約一時間漬けて後、筍を心にして卷酢の如く巻き、合せ目の處より串を刺し遠火にて漬け込み汁を二三回も注ぎ乍ら程よく焼き上げ串を抜いて適宜に切り刻み柚子又は粉山椒等をふりかけて進めます。

注意と應用

筍は、下煮をせぬこともあります。漬込みたる合せ醬油は篩にて一度濾し、沸騰させて後使用

すれば風味よくなります。鶏肉に代ふるに牛肉、豚肉、兎肉等の獸肉及或は山、野鳥類を使用するも結構であります。筍の代りに牛蒡を用ふもよろし、此場合は梅田焼或は八幡焼とも稱します。

鶏肉の八幡漬

材料及分量 鶏肉百匁、味の素、牛蒡五十匁、白味噌五十匁、葱十匁、味淋一合、

(總蛋白質、一〇一・四九
八三四)

料理法

鶏肉は、手羽或は笹肉の處を選びまして極く薄く平く切つて少量の鹽を撒布して置きます。次に牛蒡は一寸長さに切つて線に打ち清水に投じざつと洗つて水を断り、前の鶏肉にて二錢銅貨大の太さに巻き中央を細くした竹の皮にて十文字に縛り、次に葱を串に刺して稍々焦げ目のつく位に焼き上げみぢんに切つて味淋と共に味噌を混和し匙五杯の味の素を加へその内に巻鶏肉を漬け込み一夜間後取り出し、合せ目の處より串を刺し、炭火にて程よく焼き上げ串をぬき小口より五