

きんかんの蓄へ法 別法

もみ糠を焼たる灰にて包みをもよし、又桐箱に入れ蓋に目ばかりして置けばもつなり、但し一度つかふと、後は宜しからず

水梨子の蓄へ法

もみ糠を焼たる中へ上等の梨を入れ置くなり、又しぶかみに包み糠味噌の中に入れ置くも宜しい。

黄菊の蓄へ法

上等の菊の開き切らぬ内に切りとり、箱にかんてんを流しそれに植置き、蓋に目ばかりして、置くなり、夏迄もつなり

梅菊漬の仕方

大梅干をよく洗ひ、菊の花と共に壺に入れ上等酒をひたぐに入れて、白砂糖を敷き入れ袋に入れて中に入れ目ばかりして置くこと分量が大切なり。

浅草海苔の仕方

上等の海苔を焙爐に かけて、湿氣を去り、更に武火に移して乾かし、緑色になりたるを、二三寸位に切りまし一瓶につめ、栓をかたくして置くなり、色澤と香味ともにかはらず。

林檎の蓄へ法

碗のなき林檎を見計らひ、よく乾かし、桶の底に細かなる砂を布き其の上へ並べて、又砂をかけをくなり、又別の仕方は糠を焼きたる灰の中へ、虫のなき水梨を入れ置けば、久しく持つものなり。



### 桃實の蓄へ法

いまだ熱せざる桃實を、生麩を粥のやうに柔かに煮て、鹽をすこし入れ、冷まして後、壺なぞに詰て密封して、をくべし。冬季とり出し、さながら採りたてのものを喫ふやうなり。

### 甘諸

鹿のなき、いもを擇び、乾きたる土間を堀、砂を敷きて其の上に並べ、又砂をかけて、積み上げて、乾かして貯へをくには、茹で、薄く切りて、からくに乾し、苞に積めてをくすなり。

### たて

陰干しにして、貯へをくなり。

### 竹の子の蓄へ法

皮を剥き細く切り、日に乾し、壺なぞに入れ、よく封して貯へ置くべし、又細く切りたるを、鹽煮にして日に乾し、貯へ置くもよし、又二つ割にして、節の間へ鹽を充分に入れ、幾個も重ねて桶に漬み、石をのせて置き、用ふるとき、鹽湯にてゆで、白湯に浸け置きて用ふなり。



### 食物の傳授法 鑑別法

#### 竹の子の苦味とゑがらきを去る

これは竹の子を茹るときに、赤唐がらしを、丸のまゝ入れて、米糠と共に茹でるなり。

#### 蕨のあくを脱く仕方

根本を、切りて桶に入れ、灰を被け、熱湯を、注ぎかけ、少時してひき上げ、水にて晒す。又早ゆでの法は、生蕨の根を切り鍋に堅炭一個入れて、茹でればあく氣なくして、柔かく茹でるなり。

#### 里芋のゑがらきを去る法

ゆでるときに、山椒の實二三十粒入れるべし、莖をゆでるにも此の法に同じなり。

#### 赤小豆を柔かに焚く法

乾いたのを、そのまゝ、湯煮して、焚上るなれば、五十分。又水に浸し置きたるを煮たるなれば、三十分。又重曹を加へて煮るなれば四十分。又昆布と共に煮るときは、五十分で煮るなり。

#### 大豆を柔かに焚く法

乾いたのを、そのまゝ、湯煮して焚上るなれば、一時十五分。又水に浸し置きたるを、煮る時は、一時。重曹を加へて煮る時は、一時十分。昆布を入れて共に煮る時は、五十五分かゝるなり。

#### 黒豆を煮る法

これも乾きたるを、水から温湯にしてから、三時五十分。又一夜水に浸し置きて煮る時は、二時五十分。又重曹を入れ、煮る時は二時五十分。昆布と共に煮る時は三時三十分。又牛蒡と共に焚く時は二時三十分なり。



### 獸肉類の煮る分量

温湯から煮るなれば、十五分、又重曹を加へると十五分、又酢に浸して煮るなれば十五分、油に漬けて煮ても十五分。

### 乾魚類の煮方分量

するめは、水に、浸けた後重曹を入れて、五十八分、又水に浸けた後煮るは、六十分、又乾蛤は水に浸さず、水より煮る時は、三十八分、又水に重曹を加へて、卅一分なり、又乾鱈は水に漬置て焚ますと、二十五分かゝります、又水に浸し、昆布と共に煮ると、二十五分、又水に浸さず、重曹を加へると、二十五分、かゝります、昆布は水から煮ると、五十分、洗ふて、醤油にて煮れば、五十二分、水に浸してから煮ると二十八分、かんぴようは、水から熱湯にて煮れば三十八分、又塩にてもみて、煮ると十五分でよろしい。

### 長芋のせん及むすびやう

長芋を長くせんじに、打ち、あるひは、さまざまに結ぶに、おれ安くしがたし、此時は、しほを、ふり附て、打つべし、いかやうにもうてるなり、又むすぶには、しほ水につけてよろしい。

### 蓮根を白くゆてる法

一番の白水にて、湯で、上へ張木をして、蓮の浮かぬやうにす、水より外へ出たる、ところは黒くなるなり、塩なしに、ゆで、よし。

### 鹽松茸及鹽竹の子の鹽を出す法

生大根を、切つて、浸けたる、水に入れ置く、塩を脱くこと妙なり。

### 初茸の砂とり様



初たけに、かぎらず、何のきのくにても、よく洗ひても、裏の、ふの間に入りたる、砂落ち、かぬものなり、是れを、をどすには、莖の所を、はしにて、挟み、外のはしにて、笠の上よりたけは、砂みな落つるなり。

### 干椎茸をなまにする法

新しい、うらの白さを、見計らひて、別に白砂糖の水に漬置く時は生となるなり。

### そら豆の皮を剥く法

蕎麥殻の煎汁にて豆を煮、いまだ能く煮ざる、前に桶などの底深きものに、入れ、頃あひの棒二本を揃へ、中程を、糸にて、ゆるく括り、左右に開かせ、棒の端を握りて、芋など洗ふやうにすれば何升、何斗にても、見る間に皮を剥くことを得るなり。

### もやし造り法

豆、小豆、さげ、八重なり、そば、ふんぞう、先のいろくを、水につけ置き折敷にさくちを盛よき程に水をうち、まき、置き又白水をかけ、わらに、包みてをけば、一夜にて、芽出づるなり。

### 梅干をせんにつ法

梅干の肉を、せんに、うつには、肉をとり、すり鉢にて、よくすり、すいのうにて漉し、うすく板にすりつけて、じよたんにて、せんに切り、酢にしめらして、つかふなり。

### 黒胡麻の皮をむく法

黒胡麻の皮をむきて、つかへば、白胡麻よりは、一だんに風味よろしく、是れを、むくには、いりたての胡麻を、あつき茶の、にねばなへ、入れるれば、みな皮とれるなり。

### くるみのあま皮をむく法

あつき湯に入れ、やうじのさきにて、濕らしたるふきんにて、しづかにふくべし、かや、かちぐり



の洗も、これに同じなり。

### 粒胡椒を早く粉にする法

茶碗か鉢に、胡椒の粒を入れ、瓢たんの尻にてするなり。

### 蜜柑のすじとり様と種共に切る法

蜜柑の皮をむき、しばらく湯に附て、しめりたり、ふきんにて、ふけば、すぢよくとれて、少しもこのすぢ、うすく切るにも、たねども、よくきれます。

### もづこの洗い法

塩を、もづこにても、生にても、ぬる湯にて、はいをもみ付け、あらふなり、ぬめり、とれるなり

### 荒布を煮る仕方

湯るとき、酢をすこし入れる時は、柔かになるなり。

### 油に火の入りたるを消す法

油を煮かへす時、得て、火の入りて、燃ゆるものなり、うろたへて水など入るなれば、いよく烈火となりて、をろろしく、なにか手近にある、青物を、すこし、油の中に入るとなれば、たちまちさびるなり。

### にしんのしづ味を去る法

湯煮をする時に、火箸を、焼きて、五六回かき廻すなれば、しづみ去るなり、又たんさんを入れるもよし。

### 蛸をゆてる仕方

よく塩にて、揉みて、ぬめりを去り泔水にて、煮るなり、但し、蛸を直に熱湯に、投れるを、よし



とす、水より湯であれば、臭氣を帯ぶることあり、茹加減は、蟻の足のつけ根に箸をさし、よく通るをゆで、加減のよきものとす。

### 子鮎の鱗をとる法

竹の葉を摺鉢に入れ、鮎と、ともに掻き廻せば忽ち、とれるなり。

### 鳥の油とりの仕方

鳥の油身油皮の所をなべに入れ、どうなすにても、かぼちやにても、内をくりぬき、程よく、さらひて、口の方を、うつむけ、なべに入れ水にて煮れば、鳥の油一面にうき上る、さてよく煮上げて冷し置きますと、自然と油ばかりのこりて、其とうなすの、内へ、よるものなり。

### 魚鳥の鹽出しの仕方

魚鳥の何なりと、水に浸けて、塩を一握り入れをくなり、又わら一束に、切り、もみて、水に入れ

をくもよし、この法は、松茸、竹の子などにも、よろしいのです。

### 湯煮玉子の仕方

煮ぬき玉子を、するに、玉子の、さいみの、かた寄りて、都合あしき時は、ゆでる時に箸をもつて手を、やすめずに、玉子をまはして、ゆで上ぐれば、黄味がまん中にあるなり。

### 玉子を皮とも輪切にする法

玉子を、湯煮する、湯の中へ、酢を入れて、煮ぬきにする時は殻、ともに、自由に、されるなり但し庖丁にも、すこし酢をぬるなり。

### 砂糖のあくを去る法

砂糖を鍋に入れて、一寸水を入れて、其の中へ玉子の白味を、一ツ入れて、よく手で、ねるなり、



それを、火にかけ、煮る。なれば、わくは、上へうき上るなり。又玉子の殻ゆるときは、殻を砂糖と、共にに入れて焚上ぐるもよろしい。

### 牛肉の鑑別法

良品なる肉の色合は、鮮明なる、赤褐色なり、脂肪に光澤あり、且つ、白色にして、硬く、適宜に交雑す、又霜降状をなして繊維中にわり、又固有の香味あり、古き腐敗肉は固有の快香なく暗褐色を呈し、光澤なくして、悪臭を放つなり之を煮れば、盛に泡を生ずるなり。

### 鳥類の肉の新鮮

これは先づ眼にて知るを得其眼玉に水液を含まずして活るが如き、光澤あるは、良きなり、又喙の色固有の色めにて羽毛を、引くも、容易に脱けず、肛門は能く締りて、不けつ濡らさず、而して悪臭を發せざるは、よしとす。

### 魚類の新鮮

魚類は眼にて見別くるが第一なり、新しきは其眼球突出し、眼瞼緊張す角膜透明にして、鱗固く着きて、容易に剥れず、光澤を有し體に固着す、而して粘液を被ひらず、又鰓の色赤きをよしとす古き魚は光澤を失ひ、剥脱し易く、粘性を被ひり著るしく弛緩し悪臭を放つ又鰓に暗色を帯び、切身にして光澤なきは、あしきものと、知るなり。

### 野菜類の新鮮

野菜類は、魚肉類よりは、鑑別しやすし、され共植物性なればとて、油断すべからず、これも古きは味劣り香味を失ひ食欲に障るのみならず、萎れたる物は多くは消化、よろしからず、果瓜類の取りて、日を経たるは、變質して身體を害するものなり。

### 罐詰物の新古



良品なれば蓋の蓋及び底が膨脹せず、殊に脱氣式のものに蓋なり底に多少凹みをもつなり、この式は蓋に一個の脱氣孔の殺菌の液汁漏出せしものは、二個を有します、又木製の棒にて堅實なる音を發すなり、又内容品爽快なる香りを有す、肉は組織原形を保持するのです、悪品なれば蓋の蓋及び底が膨脹しまして、指先でをしますと再び、水平に、かへらず、罐を強く振りて、液汁發生せしる、音を發するもの密閉部より液の漏出するもの二個以上の孔あるものと、中より瓦斯を發す物の液化又は組織柔軟液汁、こんたくし本來の色を失へるもの、罐詰固有の臭あり、酸澁味を、をばゆるもの悪品なり、

### 菌類の新古

菌類の悪品は、ふわりして液汁多くして、香氣のしくして苦味と辛味ありて舌をヒリヒリと刺すは毒あり、故に其能、固より液汁を多く含まず、香氣よくしくして苦み辛みなく、舌を刺さるるを、良品とするなり。

### 玉子の新古

玉子は、まづ目方の重さも、殻の厚き物はよいのです、又新鮮なる玉子は、悪氣なく、透し見ますと半透明に卵白と見るを得る物を良とするのです、又鳥糞が玉子の殻に附たるは悪く、又水洗ひしたるは、外部の防腐組織除去せられ、腐敗を誘致するの恐れありやす。

### 飲料水の良否

まづ硝子の呑み器に水を入れて振蕩かして見ると澄みわたりて、飲みて味なく、又臭なきを良ろしとす、又水道の水は良けれ共、竹の樋にて、朽ちたる、外より、來るは宜しからず、清水と、いねども小虫ども、名づけがたきもの、多く混じる水は、毒水なれば、常に試験を怠るなかれ。

### 牛乳の良否

上等なる牛乳なれば、色純白にして、濃度は乳の一滴を爪の上に置き、球形を、保つを、上品とし



又脂肪の多少を試験をしますには、硝子のコップの内面に薄く液汁の附着するは、脂肪の適度な  
も、洗滌せるが如くなるは、水分多く、脂肪少き物と、しるなり。

### 穀類の良否

白米の上品は粒形が整一にして、變米なく、又縦筋淺くして、胴割れなき、重量なると、米粒を  
掌上に載せて、之を傾けて、盆の上部落する時は、清音を發するは、上品であります、又劣等なる  
白米には、色澤乳色にして、粒に大小ありて、粘り少く、味悪くして、又多くは、粒が長大にして  
丸形少く、質硬くして、光澤なきは、悪しき品なり。

### 井戸水の心得

常に井戸水を使用し、飲用する人は、水の内に硬水と、云う、悪水のあるを、用ゐる事悪しきな  
り、硬水は、鐵瓶に入れて、沸せば、湯垢の着くものにて、洗物に、用ゐれば、洗ひたる、布の

乾あけて、硬くなるものなり、又此硬水は石鹼を溶かさざるにても知なるなり、又時として、充分  
に安心のできない、水に飲水する事がありますが、然るときは砂濾にして其の上一度沸騰して用ゐ  
るなり。

### 醬油の良否

醬油の造り方は、各地に、其法の異なるに従ひ濃淡の二色あり、まづ上等と見る品は、苦味、澁味  
酸味、なく甘鹹相適應する、又香氣ありて、一種の粘りを有する、物がよいのです、又下品なる物  
は、醬油の中に、二三倍の水を加へて、日光に透射して見ますと、黒褐色を呈し光澤の不明透なる  
物と又水の中に一二滴下すに、水と容易に交じはる物は下品のしるしなり。

### 昆布の説

昆布は石炭毒を銷解するに功あるとて柴薪に乏しく常に石炭を用ふる地方にては不斷之を食すると



云ふ又防寒温補の劑にして又『ヨシム』の氣を含み梅毒性の人、常に食用すれば通氣を快よくし、いちじるしき効驗のあるものなり。

### 水餅を一ヶ月間貯る法

水餅は總て寒水を宜しとして用ふれ共半夏後は惡臭を生ずるものなり、水は日に日に換るをよろしとす、併し此はなかく面倒なれば、別法として、搗て三四日を経て切りたるを四五日清水にて能く洗ひ鹽水にて、壺に貯へるべし、又味がかわることなく、用うるには、又適宜に切、清水を二、三度換て暫時漬をけば鹽が盡くとれるなり、後に熱湯を二、三度かけて人々の好みにて食す。

### 家庭菓子の仕法

#### 砂糖一切の煎方

氷砂糖、三益砂糖、唐雪白砂糖右いづれども、煎じかたは、同じなれ共、火水の加減ある事なればつねに、手かける、中には、自然と其程もしれる物なり、まづ砂糖一貫目の中へ極上のふとぎ、長芋半分程を皮をむき、大根をろしにて、摺をろして、砂糖の中に入れて、かきませ水一升二合程を、だんくんに、少しづゝ入て、よく、かき廻して、赤銅に入れて、火にかけ、はじめから、そろくどかさたて、煮るなり、とさせき水を少しづゝ入てたさつめるなり、上に白あく、いでたるをこして、つかふなり。

### 氷卸の仕方

極上の氷砂糖を選び大粒なる色白上品を計ひ煮湯で洗ひ、目籠に入れて、一夜水をきり置き、のち布さんにて水氣をふき、とり火の助炭に、かけて能く乾かし少しづゝ、摺鉢にて、すりて、ふるひて、極細末にして、つかふなり。

### 赤小豆の煮方



多少は其時によると、いへども、先赤小豆の虫のなき品を見斗ひ、水洗ひして、浮くの捨て、一升なれば、よき程に水を入れて、焚きて、ひたたくに煮わがりたる時又水をさしてよく煮わがりたるを、米揚箆に、あげて、煮汁を切り、又別に水を入れて煮たて、又其汁を捨るなり、かくすれば赤小豆のしふがよく抜けるなり、又水を入れて、煮くづして、よろしき時分に箆にあげて、摺つぶして、水を入、細かき、水のうにて漉、地合よき木綿の袋へ入れて、しばりて、砂糖と合して煮るなり。

### 白大角豆の煮方

白大角豆一升にて、目方四百匁位あるものなり先四百匁の大角豆を、石臼にて、荒く、ひき割りて熱湯に浸し置き、しばらくして、もみあらへば、皮とれ、皆うき流して、夫より釜へ入て、煮立て煮汁を、すて、又しんきに、水をかへて、煮立るなり、かくする事三度なれば、大角豆のあくよく

く去るなり水を入れて能く煮くづし、箆へあげて摺つぶし、水を入れて、すいのうにてこし、木綿袋にて絞るなり。

### 大納言赤小豆の煮方

大納言赤小豆の極上の新しきを一粒よりにして、よく洗ひ釜にてゆで、二吹ほを煮立て、煮汁をこぼし、又水を入れて二三度、くみてぼし、それより、火にかけ煮るなり、やはらかくなりたる時に箆に揚げるなり、いづれも、しづかにするなり、小倉野、小倉かん、小倉あん、につかふなり。

### 長芋、百合、八重成の煮方

八重成赤小豆とても、右の仕方ど、かわりなし、又長芋なり百合根も、かわりなけれ共百合根は、にがみあれば、一度よぶんに、湯をするもよろしいのです。

### 並餡の煉かた



赤小豆一升、唐雪白砂糖四百五十匁  
右の割合にて、煎じ置きたる、砂糖を目方のごとく、赤鍋に入れて、火にかけ置きて、能く煮詰りたる時、絞り置きたる赤小豆の、こし粉を、すこしづゝ入て、火加減よく、氣永に、煮つめます。

### 極上等の餡の仕方

赤小豆一升、唐三盆砂糖六百目  
右の分量にて、煎じたる砂糖を、煮たて、をいゝに煮つまつたる時に、絞りたる赤小豆の、こし粉を、すこしづゝ入て、しづかに煉り、つめるなり。

### 小倉餡

大納言赤小豆一升、唐中三盆砂糖八百目  
右の砂糖を赤鍋にて、煮立たる時、かねて、煮わけ置きたる丸粒の赤小豆を入れ、しばらく煮染る

なり、その内に砂糖に赤小豆の水が出て、ゆるくなる、ゆるふ、赤小豆を、すくひあけて、砂糖の汁を、しばらく煮つめ、よく煮つまつたる時、先に、揚げ置きたる赤小豆を、入れて、そろゝと煉詰るなり。

### 長芋餡同百合根餡

どちらも、白き事なれば砂糖を極吟味をして、こしらへるなり、三盆砂糖又氷砂糖ともに煎じ方に注意をして、前にしるしたる如く、長芋、百合、いづれも、目方を、かけて、其の目方と等分の砂糖を入れて、又火かげんに氣をつけませす。

### 白餡同紅餡

白大角豆、四百目、ひさわりして一升の分量に、三盆砂糖六百目、先に煎じ置きたる、砂糖を、赤



鍋に入れて、とを火に、かけて、白大豆の、こし粉を、すこしづゝ、入れて、ゆるやかに煉つめて、又紅餡は右の白餡の鍋を、をろして、しばらくして、分量して、紅を入れて、火にかけずしてねるなり、紅を入れてから火にかければ、たちまち、こけて、色黒くなるなり。

求肥餡

白玉粉四百目、唐雪白砂糖、六百五十目、極上水飴二百目、右の分量の白玉粉を赤鍋へ、入れ、水一升五合程をくわへて、火加減を、よくして、かき廻しながら、ゆるくと煮詰るなり、水三升を器に、わけ置きて、だんく煮つまり、堅くなりたる時には一合位づゝ、水をさして、をよそ三時かん計り、煉つめて、から六百五十目の、砂糖のせんとたるを入れて、又よく煉りまして、極堅くなりたる時に、二百目の水飴を入れて、又煉詰る事、かれこれ一日程なり、煉ば、ねるほど腰強くなりて、出来方よろしきなり。

烏羽玉

右の求肥餡の出来たての、やはらかさ、うちに、別にト餡をよよく丸め置きて、包み、氷、をろしと、つけて、とるなり。

極製山椒餅

右に製したる、求肥餡五百匁ほどに、新しの朝倉山椒二十匁を、極細粉になして唐雪白砂糖の煎ヒたるを、二百目を入れて、とをびにて、煉なをして、箱形へ、長くとりて、さまして、切るのです

草求肥

白玉粉四百目、砂糖八百五十目、極上水飴二百目、餅草は見計りひ、右の煉方は、前にしるす、求肥餡に同じく、もつとも、これは春の品、なれば、餅草の葉ばかりをゑらみて、茹て、あくを、よく出し置、かたく、しばらく、切りきざみ、摺鉢にて、すりて煉あげに、入れて、くづを割たる氷をろしの粉にて、とるなり、餅草の香ありて、味よきものなり。



### 薯蕷饅頭

極上の長芋のわご、さきを、切捨て、皮をむきて、茹、くづして、又新に水を入れて、よく煮てくづして、ざるにて、すり、つぶして、水を入れ、かきたて、細かき、水のうにて、こし、布袋に入れて、赤小豆のこし粉の如く、よく絞るなり、右しぼりあげたるじよよの、こし粉百目に久助葛を七八分ふるひ込みて、とくと、交合せ、能程づつに、丸め、手のひらにて、たひらにして、餡を包みて、蒸しあげるのです。

### 葛饅頭

久助葛一合、水三合五勺、多少共に右の割にて、葛をよく煉て、餡を別に、よき程に丸めて置て、杓子にて、葛を、ぬれ手で、とりて、それを、ひろげて、餡を包み、ぬれたる布巾の上へとるなり、もつとも葛の熱さうち

に、とる物ゆる、手ばしかくせねば、なりません。

### 葛煉

久助葛一合、氷蜜一合、水二合五勺、これも、多少ともに、此割合にて、葛煉を拵へて、まな板の上へ、ぬれふきんをしき、手をぬらし、杓子にて布巾の上へとるなり。

### 嘉壽亭羅

小麦御膳粉、百二十分、大玉子、十五、唐三益砂糖二百目、これは生砂糖のや、小麦の粉を水にて、程よくゆるめ、玉子を入れて、三品とも、一所にして、とくと、かさまはし、扱かすてら、鍋の中へ厚紙にて、文庫を拵へて、入子にして置き、其中へ、種をのけて、鍋の友蓋をして、其蓋の上へ火をのせて、焼なり、火加減は、上の火が七分下の火が三



分どの定めなり、上の火はなるだけ、強くして、下の火は、くする事なく、とくと中まで火が通り、焼ける間は、つねのせんかう、一本半位たつあいだなり。

### 紫きんとん

これも求肥を、切て、中の種にて、上餡にて、餡ころの、にぎり、くるみ、其上、又上餡を、うらごしにて、そばろにかけるなり、紅餡、白餡色々あり、何れも、右と同じなり。

### 蒸羊羹

赤小豆一升、唐雪白砂糖八百目、小麦御膳粉七十目、久助葛二十匁、多少とも、右の割合を、以て、砂糖を煮詰て、其中へ、煮あげたる小豆の澱粉を少しづつ、入てよく煉あわせて、火を、をろして、分量の小むぎの粉、葛、ともに、をかませして、能煉て、せいろの中へ布をしきて、入れ土を平にして、一時間程蒸なり、もし上の方に泡立し事あれば薄板のやう

なる、物を拵へ置き、そして、かきをとして、又すこし蒸なり、又蒸しあがりて、箱やうの物へあけて、布をしきて、さしてから切るなり。

### 雞波羹

赤小豆一升、雪中三盆砂糖八百目、白天二本、右の分量にて、まづ砂糖を煮詰置きて、よろしき所へ小豆の澱粉をたんにに入れて練るなり、其以前より白天二本を、ぬるまゆに漬置きてしばらく、赤鍋へ、水五合はせ入れて角天を煮くづして毛水裏にて、餡の中へ漉込よくかきまぜて、餘程和らかめにして、切りため箱に流して、一夜さませば、かたまります。

### 煉羊羹

白大角豆四百目、唐三盆砂糖九百目、白角天二本半、



これも前の仕方の、ごどく分量次第にて、砂糖に煮詰て、大角豆の澱粉を追ひくに入れて練るなり、角天を入れる前に水六合程入て、煮くづし置さ、練りあがりたる時に、水囊にて、餡の中へ漉込て、よくませて、流し箱に入てかためるなり。

### 小倉かん

大納言赤小豆一升、唐三盆砂糖一貫目白角天二本半、右分量の砂糖を、煎じつめ、能き時分に、煮置きたる丸粒の小豆入て、しばらく煮染て、網杓子にて粒の小豆を箒へ、すくひあけて、砂糖を、たらし置さ、これも、先に角天を、水五合斗りを入れて、鍋にて煮くづし置さ、右の餡の中へ漉込、よく交て粒の小豆を一所に入て、すこしの間練つて、流しかんに入れて、かためます。

### 金玉糖

唐三盆砂糖八百五十目、白角天二本半、これも、まづ砂糖を、煎じ詰て、角天を、右の通りに煮くづし置さ、砂糖の程よくつまりたる、所へ角天を漉込て、よくかき廻して、箱流して、かためるなり。

### 乳柑ようかん

氷砂糖五百目、久年母三十位、白角天一本半、これも金玉糖に同じく、氷砂糖を煎じ詰て、とくと煮詰たる所へ、其前より久年母の皮をむき、中の種をとり、袋を去りて味計を、だんくに砂糖蜜の中へ入て、しばらく煮詰、角大を漉込練あけて、流し込みます。

### 柑玉糖

氷砂糖五百目撰蜜柑五十計、白角天一本半



極上等の蜜柑五十程、きづのなきを、見計らひ、皮をむき種と袋と去りて、中の味計りをとりわけ  
て置き、別に砂糖蜜の煮詰まりたる所に、みかんを入れて、しばらく煮つめ、角天を漉込みて流し  
入れて、かためるなり。

柚羊羹

氷砂糖五百目、極上柚大小見計ひ白角天一本半  
柚の大小によりて見計ひあるなり、極細まかき、をろし金にて、柚の皮ばかりを、すりをろして  
箱に入れて、蓋をして置き、扱氷砂糖の能く煮詰まりたる中へ右のをろし柚を入れて又角天を流し  
込て、能く練つて箱に入れてかためるなり。

玉子羊羹

氷砂糖五百目玉子八十位白角天一本半

地玉子の大形上等を八十計湯でて、白味を去り、黄味斗を、すいのうにて漉して、砂糖の能く煮  
詰まりたる中へ、だんくに入れて、よくねりませせて角天を、漉込て、のち箱に流してかためます

麥羊羹

唐三盆砂糖五百目、麥こがし百八十匁、白角天一本半  
いづれも砂糖の能く煮詰まりたる時、麥こがしを入れて、よく練りあげて、角天を漉込、これも、  
ぬり箱に流し入れて、かためます。

八重成羹

唐三盆砂糖九百目、八重成小豆一升、白角天二本  
角天二本に水四合を入れて煮くづし置きて例の如く砂糖を煮詰能き所へ、八重成の漉し粉を、少し  
づゝ入れて練るなり、もつとも八重成は、あまりねりすぐれば、ねばり強くなるなれば、程よくか



き廻して角天を漉し込て、流し入れてかためます。

### 胡麻羹

極上黒胡麻六百目、唐三盆砂糖一貫目位、白角天二本半、右の分量にて上等の胡麻を昇計らひ、水にて能く洗ひ流して、胡麻のちりを、よりのけて、天日に乾して火色にかけて、ざつと摺鉢にて、すりをろして細かく漉して右の分量の砂糖を煮詰て、うら漉しの胡麻を入れて、かためるなり。

### 百合根羊羹

氷砂糖三百目、百合根二百五十目、白角天一本、百合根を漉し粉となしたる目方なり、やはりこれも、砂糖の煮詰まりし所へ百合の漉粉を入れて角天をこして、かためる事は、あまりかわりなけれ共、餘りねりすぐればよろしからず。

### 薯蕷羹

氷砂糖四百目、薯蕷四百目、久助葛二十匁、白角天一本、百合なり長芋の白餡類は角天も前夜より水に浸し置き、あくを出し置き、分量にしたがひて、水を入れて煮どかし置く、のたゝめて煮込なり、をよそ、白きものは砂糖も氣を附けて煮詰、よき時分に漉粉を入れてから久しく練つては色白からず、別して薯蕷かん、などは甘味薄く淡白なるを第一とするものゆゑ練りあがり角天を漉込てから、手ばしかくするなり。

### 紅羊羹 鶯羹

### 山吹羹 青羊羹

いづれも薯蕷羹の種に火を、をろしてから、能く程に、紅を入れて、ませて練る時は、紅羊羹ともなり又ひき茶を入れれば、うぐひすかんどなりす、山梔子を入れれば、山吹かんどなり、其外青粉を



加へて、青羊羹ともなる、いづれも分量、先の仕方と同じなり。

白羊羹

氷砂糖五百目、白大角豆五百目、白角天二本

例の通り砂糖蜜の煮詰まりたる所へ、白大角豆を、澱粉にして、をい〜に入れて、角天を漉込なり右の白羊羹は、合白、長芋の白餡よりは又格別に、うまみゆるなり、其中へも、紅か、ひき茶を入るれば色物になるなり、流しかた、いづれも同じ

琉球羊羹

唐三盆砂糖五百目、薩摩芋六百目、白角天一本半

極上薩摩芋を、ゑらび、あと先を去りて中形ばかりを、皮をむきて、煮くづし、すいのうにて漉して、水に、かさた、木綿袋に、入れて、よく絞る事、赤小豆の仕方とかわる事なし、例の如く、

砂糖を煮詰めて、能き所へ、澱粉分量のさつ々芋を入れて、寒天を煮込む事同じなり、又色を附るもよろしい。

栗羊羹

唐三盆砂糖五百目、栗粉六百目、白寒天一本半

生栗のある頃なれば皮をむき、煮くづして、うら漉して、袋に入れて、絞る事、さつ々芋と、かわりなし。かち栗ならば一升五合除を一夜前よりも、水に浸し置き、しぶ皮を去りて、湯煮して能く摺つぶして、裏漉をして、絞りあげ、目方にかけて、分量して寒天を漉込むまで、いづれもかわる事なし。

片栗羊羹

片栗大二本、寒天八本、水四升、砂糖三百五十目

先に水四升の中に寒天四本を入れまして、二升五合位に、煮詰て、砂糖を入れて、少し煮て、別



に片栗粉を、水にて、とろ置きて、そろくくと、流し込みて、箱に入れて、かためます

### あはゆき羊羹

寒天二本、水八合、砂糖三百目位、玉子白味四個、れもん水五てき  
右の分量にて、先に寒天を水にて、さらし置き、のち焚きくづして、水八合を六合に煮詰て、砂糖  
を入れて、又しばし煮て、別に玉子の白味を、あわ雪にして、先のかんでん水がなまぬるくなりた  
る時に、あわして流し、かためるなり

### なたね羊羹

寒天二本、水八合、砂糖三百目位、花ふう見計らひ、  
これも、仕方は、前の、あわ雪、かわりなけれ共、花ふうを、水に漬置き、のち、しばりて、  
細々に、切りて、煮詰ある寒天汁の中に入れ、流すなり

### ぶどう酒羊羹

寒天六本、砂糖五百目位、水二升四合位、ぶどう酒一本、  
右は、まづ寒天と水、砂糖、合して煮詰て、水二升位になりたる頃に、鍋を、あげて、すこし、  
冷たるとき、ぶどう酒を入れて、共に流し箱にて、かためるなり

### 水菓子と諸豆の仕法

#### 一寸豆の煮方

黒豆、大多福豆、うづら豆、  
右いづれにしても、新豆を見計らひまして、水洗ひを、よくして、うき上りましたのは捨て、後灰  
を入たる、水にて一夜附置き、のち火にかけ三回程、焚きては水をかけて、のち、タンサンと、一



升しやうの豆まめなれば、盃まがづに一杯いはい程ほどの分量ぶんりやうを入れて、焚たき又また二回ふたごう程ほど水みづをかへて、のち砂糖たうを二百目ふたひゃくめ位ほどと醬油しやうゆか鹽しほを入れて、焚た上あるのです、又冷ましてから、とりださんと、皮かわがされます。

### とろく豆まめの仕方しかた

先まの焚た方かたど、をなじなれ共ども、これは一夜や白しろ水みづに漬つけ置おき、砂糖たう三百目さんひゃくめと鹽しほにて焚たき上あげます。

### 干ほぶどうの砂糖さとう煮に

干ほぶどうを一度いっぺん水みづ洗あらひをして、後湯のちゆにて漬つけもどきて、別べつの鍋なべに砂糖たうを、入いれて煮にどかして、其そのの中なかへぶどうを入いれて大鍋おほなべに熱湯あつゆを、わかし置おき、其そのの中なかへ先まの鍋なべを入いれて、中なかのぶどうを焚た上あげます。

### あんずの煮方に

上あ等じやうのあんずを見計みはかりひまして、針はりを五六本はなほん程ほどにて、よくつき廻まして、二回ふたごう程ほど湯ゆをしては、水みづをかへして、漬つけ置おき、又焚またきして、酸味すゐみ、とれたる頃ころに、砂糖たうを見計みはかりひにて、入いれてとろ火ひにて焚た。

上あるのです、又大形またおほがたなれば二つ切きりにして焚たくも、仕方しかた同おなじなり。

### ぎんなんの衣ころも掛かけ

ぎんなんの荒皮あらかわとしぶ皮かわを、むきとりまして、胡麻ごまの油あぶらで揚あげまして、四五日程にほごにち、つり置おき、別べつに砂糖たうを水みづに焚たきつめて、其そのの中なかへ、ぎんなんを入いれて、かためるのです。

### 蜜みつ 柑かん

此こゝのなき上あ等じやうの蜜柑みつかんを見計みはかりりひまして皮かわをむきて、水みづに浸ひたし酸味すゐみを去おり、別べつに砂糖たうを解とかして、玉たま子の白味しろみを一つ入いれて焚たきますと、砂糖たうの汚汁くわじゆがとれます、其そのの内うちへ先まの蜜柑みつかんを入いれて、煮にる事こと三時間さんじかんに、のち、壺つぼに入いれて、十日じふにち後のちにとり出だし薄うすく切きりて、乾かわかし置おきたる砂糖たうをかけるのです。

### 柚ゆず 子こ

青あおき中位ちゆうゐの柚實ゆずを切きり、茹ゆて湯ゆの沸たらざるやうに、なんべんも、水みづを注つして煮にまして酸味すゐみの去おるを



見計らいて、少し鹽を入れて煮るのです。柚子百なれば、砂糖一貫目にて、水三升位を入れて、仕上るのです。

佛手柑

佛手柑の青きを、たてに庖丁めを入れて、火を退き、さまして、水に漬置く事一週間ばかり、數回水を入れ換て瓶にあけて、水氣を去り煮解かしたる、糖蜜を和へて五時間位煮てさまして、砂糖をふりかけるのです。

金柑

金柑を針に刺し通して、もよし、又立てに庖丁目を入れて湯をして、水一升の中へ石灰を盃一酒杯入れたる中に漬置く事一夜、又洗ひて湯煮をして、二三回もすれば、にがみのくなり、別に先のような糖蜜を造りて中に漬け置くなり。

天門冬

天門冬の新しき根を、とりまして、洗ひて沸湯に入れて冷まして、後筋を取り去り、灰汁に（水一升到灰三合とす）漬けて三時間位して瓶に揚げ、水を切り、糖汁に入れて、煮ること數十分の後、冷まして、砂糖をふりかけるのです。

桃

肥のなき、新しき、桃を、とり肉を針にて刺しまして、水一升なれば剝篤亞斯十匁を入れて、よく煮させ桃を中に入れて、五時間ぐらひ、煮て、水氣をとりて、柚の皮を煮ると同じく糖蜜を造りて中に漬け置く事同じです。

林檎

りん子の半熟なるを採り、糖汁に入れて、十日程して、取出し乾かして糖蜜に入れ丹砂の粉末九匁を置きまわして、密封して、一週間にして取出し、陰乾にするなり、分量は林檎百個なれば砂糖蜜



は五斤と、するなり。

梅

半黄の實の疵なきものを、針にて刺し麻俣涅失亞を入れし水に浸し一日間にして、更に蒸餾水を沸かし、又果實を浸すこと四時かんにして、引上げて蜂蜜に入ること三十日程にして箆に揚げ乾かして砂糖をかけます。

無花果

熟せんとするいちじくを採り温湯に浸し少時にて箆に揚げ水氣を去りて、針を以て果肉を刺し、白醃の出るを捨て、更に香橙を煮る如くして、糖汁の浸込を度とし引揚げて蔭乾となして、板などに挟み平めて、貯ふなり。

葡萄

餘り熟せざるぶどうを、はさみにて伐りて蜂蜜に入れてざつと煮て引揚げ蔭干にして、壺に入れて固封すべし、又少許の阿利ふ油を熟湯に入れて稀廻して、ぶたうを入れて置くこと、皮肉ともに悉くしはむなり是を太陽に乾かし蜂蜜を文火に掛て果實に浸み込ませて乾かすなり。

覆盆子

いちこの實の未だ熟せざるもの一升に砂糖一斤の割合にて少許水を加へ煮ること四十分にして壺に入れて密封し置き數十日の後取出して砂糖を掛くるなり。

菊花

秋末の菊花を採りよく洗ひて水氣を切りて砂糖を解かしたる中に入れて壺封して漬置くなり。

冬瓜

とう瓜を長さ二寸幅に切り、中味を、すきとりて、別に剝鯨亞斯を水にどかして漬置く事三日許



にて、更に一寸蒸して、又一夜間浸して、篋に上げ水を切り糖汁を加へて煮ること二時かんの後火を退き翌日又糖汁を増し煮て瓜の肉黄色を帯ぶるを見て揚げて陰乾にして砂糖をかくるのです。

白瓜

新しき白瓜を、ながく切りて、十日程後に酒に浸け更に酒を替へ、尙十日程過て引揚げて、乾し糖汁に漬け砂糖を掛るなり。

零餘子

秋頃の大なる、ぬかでの新しきを見計らひまして、よく洗ひ、湯煮をして、水を切りて、陰干にして糖汁にて煮て砂糖を掛るなり。

蓮根

これは、れんこんを三分ばかりに、切りまして、三十分位湯煮をして篋に揚げて、水を切り蜜煮に

して、砂糖を振るなり。

昆布

上等の昆布を細かに切り、水に浸し柔かなりしを、ぬる湯に入れて粘液を去り、砂糖を煮解かしたるに入れ水分のなくなる迄煮て焙爐に掛け乾かして砂糖をふるのです。

みかん玉子

玉子の黄味計りを十個なれば、白味を一個入れて、砂糖を見計らひ入れて、別鍋に、熱湯を、わかして其の中へ、先のみかんの入たる鍋を入れて、湯せんにて煮るなり、又みかんは玉子の十の中、夏みかん一つの割なり。

びわ

さつなき上等のびわを二つ切りにして、中の筋や皮をとりて、さつと湯をかけ、水氣を、とりて、



砂糖蜜に漬置さす。又山桃の蜜漬も、びわど、かわりありません。

### 桃

桃の虫のなき、上品を、見計らひまして、うわ皮をうすくむきまして、庖丁で中程を切りますと、種がとれます、それを湯煮をして一夜漬置さて、別に砂糖蜜をこしらへて漬置くなり、但し、とろ火に、かけ置くもよろし。

### すいみつとう

これも、うちさづのなき、上等を見計らひまして、皮をむきて紙に一つく包みて、別に砂糖蜜をつくりて、中に入れ、紅鉢に入れて、とろ火に鉢なりで、かけ置さす。

### 市吾ジャム

市莓を鹽水で洗ひて、二重鍋にて砂糖だけを入れて、煮つめるのです。

### 青柚のてんぶ

秋の柀を皮をむきて、二つ切りにして、中味をとりて、赤鍋に酒を少し入れ置き、それに水を入れて湯として、四日程水に附置くなり、のち砂糖漬にするなり、さんかん、梅、仕方をなじなり。

### 西瓜糖の仕方

大なる西瓜一個に、白砂糖百目の分量にて西瓜を味計らひにして、二重鍋にて煮る、イチオの仕方と同じなり。

### 青物類の砂糖漬

蓮の砂糖漬は蓮を三分位に切りて熱湯をして、笊に引上げて、放冷して置き、別に砂糖を、はすの分量にあわして、鍋に入れて水を五てり程入れて、とろ火で煮つめて、はしを入れ、いどの引くようになれば先の蓮を入れて煮てから乾きたる、砂糖にまぶします。生姜、茄子、百合根、そら



豆、めうがの子、ふきのとう、豆腐、しいたけ、竹の子、仕方となじなり。  
 又梅のような酢味のある類は朴硝を湯に、どかして漬置ければ、酢味とれるなり。  
 又干たみ果物は梅の味の湯をしたる湯にて漬置くなり、  
 冬瓜は皮をむいて、肉をうすく切りて湯をかけて、冷してから石灰水に一夜漬置くなり。

### 青梅の砂糖漬

上等で大なる青梅のきづなさを、見計らひまして、よく、水洗ひをして、梅のひたくになる、ぐらゐの分量にて、漬置くなり。  
 白砂糖一斤なれば上々酒五合の割にて漬置くなり。

### 梅干の砂糖漬

梅干の上等を湯をして、のち砂糖煮をして、漬置くなり。

### 家庭西洋料理法

- 一、スープ、はすべて、鳥肉、魚肉、野菜、もの、成分のみにて、取りたる物なれば、洋食には第一の要あるものなり、造り方は、いづれの品にても水から入れて、どろ火にて、きながく焚くなり。
- 二、スチウ、はすべての蒸料理を云ふなり、
- 三、ロースト、は焼料理を云ふふなり、但し天火を置くなり、
- 四、フライ、は油にて揚げる料理を云ふふなり、但し日本の天ぷらの事なり、
- 五、カレー、はカレー粉を、以て製したる食物を云ふなり又カレー粉は熱帯地に、出来ず、植物の實なり、



## スープの仕方

## 精肉のスープ

これは日本葱の、白根か、玉葱にても、少しに切りて、置き鍋の中に、バター油を入れ、とび色になりたる、時に水と一合入れ、又精肉一斤と鹽を少し入れ、又胡椒を少し、と入れて、どろ火にて三時間程にて、又水を四合程入れて二時間煮くなり、そのの、冷たるを、見計らひて、色々、つかふなり。

## 鳥のスープ

これの仕方前、造り法にかわりなければ共、なるべく鳥の若さを、見計らひ、小さく切りて、つくるなり。

## 蠣のスープ(ライスタ)

水の分量は前ど、かわりなし、牛乳五合と水六合と、まぜ合せて、蠣を二合程、パン二十目と入れて、ぬる火にて、四時かん位煮る、のち鹽を少し入れて喰かげんを、するなり。

## 老海スープ及蟹スープ

海老・蟹、共に、皮をむきて、牛乳と水とをひた〜に入れて、とろびにて、一時かん位煮て、後に、摺鉢にて、摺つぶして、又三四合位の、水を入れて三十分、煮て、鹽かげんを附くるなり。

## 葱のスープ

鍋にバターを焼附て、玉葱、四五個を、切り、ささみて、入れ煎るなり、葱に色附たる時に、パン六七と鹽少しと、水五六合とを入れて、二十分位煮たる後に、青味を入れて、食します。



### 豆スープ

これも先に鍋を火に掛けて、バターをどかし、ろんで豆を入れて、いり附て、後に水を入、焚上りたる、中に葱を入れて、又砂糖と醤油を入れて、三時間程煮るなり。分量は一升到豆一斤の割なり。

### 肉入豆スープ

これはバターをもちいず、精肉か鳥肉にても、一斤程入れて、能く煮るなり。分量は、前と同じ、又胡椒にて味を附けるなり。

### 魚のスープ

新しき魚の頭尾をどりのけ、水洗ひを、充分にして、切り目を入れ玉葱のきざみたるに、パセリをまぜ合せて、鹽とうどん粉にて、まぜ合せて、先の魚の、はら中に入れて、く、り、五合位の水を入れ、二十分位焚きて、魚を引あげ置き、汁の中へ精肉を、見計らひに入れ、味を附て、前の魚

と共に盛て、食するなり。

### 玉子のスープ

精肉のスープを、前のように、造りたる中に、鹽と、パセリを入れ、其の中に、玉子と、落し入れて、半じくと、なりたるを見計らひて、食するなり。

### ソースの仕方

家庭にて、ソースを造るには、いろ／＼ありと、いろども、左に、しるしたる、品々の、中に見計らひて、造るなり、又せんぶにて造る時は、上等のソースが出来るのです。

生姜、ニツキ、ニンサン、タイモン、人參、サトウ、醤油、玉葱、チヨウジ、リンゴ、トウガラシ、シヤガ芋、サンシヨ、いづれも、共に鍋に入れて、どろ火にてどろくと、一日程焚きまして、末に瓶に、こし入れて置きます。



## 白ソースの仕方

これは、先のように、造りました、スープを、大サシに、五つと、メリケン粉を大サシに一つ、又、バターを大サシに一つ、に鹽と胡椒を見計らひ、少し入れて、すこし、かたいめに、和へるのです。又、冬なれば、一寸煮て和へるも、よいのです。

## 赤茄子のソースの仕方

鍋にバターを、いり附けて置きまして、コンスタンチ粉を入れて、いりて、スープと瓶入の、トマト、ツナリスを加へて、鹽とコシヨールにて味を附けるのです。

## マイナイ、ソースの仕方

これは湯煮玉子を、黄味だけ、一ツ裏漉しをして、其の中に生の玉子の黄味計りを、一つ、と、よ

く和へて、其の中に、芥子と鹽、砂糖、胡椒、サラ、油、などを見計らひに、入れまして、それを生酢にて、とろくに、摺り、のばすのです。

## マイセルス「ソース」

大なる玉葱を、五つ六つ細かに切り、くだき、其の中に、だいく醋を（果實の酢なれば、何にてもよろしい）少しを加へ胡椒をまぜて、鹽にて味を附け、バターを、まぜ、とろくと温めたる後によく冷して漉して用ふなり。

## ノンパリアル「ソース」

煮たる豚の肉を細かに、切り碎き、ペコロスのさうり、ゆで玉子の黄味、アンチヨビー「ソース」オランダ芹、ワケギの玉、（極細かにきざむ）右と一同にまぜ、上等のスープを入れて一寸煮て掛るなり、これは、精肉類又魚類にかけるなり、分量はいづれも見計らひにするなり。



## セイロルス（水夫）ソース

ワケギの玉二つ三つを、切りく抜き、これに鳥の肺の臓を切り込み（トラツ、フルス）（きのこの名）の類の、きのこを、きざみ込み、（こんど）の油を一ヒ入れて、肉汁を二匙、又三匙入れ、ブドウ酒を、水香に一パイ入れ、鹽と胡椒を、此れを用ふる前には泡を去る、ことよし。

## カスター、「ソース」

玉子の黄味計りを、四つと、白砂糖を、大匙に三杯と、牛乳を二合にて、よく、和へて、鍋に入れ別に大鍋に、湯をわかし置きて、先の鍋を入れて、どろろと、湯せんにて煮上るなり。仕用法は各野菜物のサラ、に掛けて、食するのです。

## フランチ、「ソース」

これは、鹽を小匙に一杯、砂糖小匙に半分、サラ、油を小匙に三杯、又酢を大匙に二杯とを、よく

和へて、のち鹽にて味を附けて、それにて、各野菜を和へて食します。

## 玉子のソース

先に鍋にバターを、どかし置き、其の中へ、メリケン粉を計りひに入れて、いり附けて、玉子の黄味計りを、五つ程入れて、又スープを大匙に五つ位入れて、どろろにて、かき廻しつゝ煮てから、レモンが柚をしぼるなり。

## スポンヂ、ソース

玉子一ツと砂糖を、小匙に一杯を、よく和へたるを云ふなり。

## サラダ、ソース

メリケン粉を茶碗に一杯と牛乳四合とを交合して、どろろ火に掛、煮詰て、堅まるを見計りひ、それの冷たる時、玉子の黄味を裏漉をして、胡椒と砂糖を入れて交合せ、後にサラダの油を少しづ



、入れて、延ばし、夫より洋酢にて、味を造るなり、分量はメリケン粉一合、牛乳四合、水一合、玉子大三ツ、芥子大匙に一ツ、胡椒少し、サラダ油五勺、砂糖十文目、いづれも、よくませ合すなり。

### スチウの仕方（精肉）

上等の精肉を一寸五分角に切り、ひたたくに、水を入れまして、ぬる火にて、二時かん位を煮て、人參と馬鈴薯又は玉葱を入れて、鹽と胡椒少しづゝ入れ、又前と同時かん程を、とろくと煮て食するなり。

### 海老のスチウの仕方

海老を小角に切り置き、バターを大匙に五ツ、中匙にからしを一杯、胡椒、鹽、酢を、少し加へまして、とろ火にて、半時間程煮たる後に、レモンの皮などを二三切り入れて食します。又蟹も仕方同

となり、又セリー酒をかけて食するも、よろしい。

### 鳥のスチウの仕方

三百目位の鳥の、足を取りて、はらをと、洗ふて、ひねの骨も、とりて、よく洗ひ、鍋に入れ、水をひたたくに、入れ、鹽と胡椒を見計らひ入れ、とろ火にて、煮る、後にバター、メリケン粉一杯づゝ入れ、又玉葱の、きざみたる、ものと、共に半時かん煮て食するなり。

### かぶらのスチウ

大かぶらを、角切りにして、置き、別の鍋の中にバターを、どかしたるに、先の、かぶらを入れて、十四五分程煮て後其の中へスープを、たぶらになる程入れ、又メリケン粉と胡椒又鹽などを入れ、て四五十分位を煮るなり、火が、つよければこげ附く事あれば、きをつけるなり。

### 胡瓜のスチウ



新しき胡瓜の皮を、丸剥にして、中の種ととり、鍋にスープを見計らひに入れて、少々煮る、後にねぎの小口切とバターと、胡椒を少々入れて三十分位煮て、食するなり、又精肉のあしらひに、附けるもよし

### ビフ、クルビ 一名(精肉の煮汁)

牛酪を鍋に入れて、火にて解かし、是へ製油を入れ、其の中へ玉葱を刻み込みて、煎附け、茶色になるを見計らひて、精肉を細かに、切りて入れ、煎附け、其の肉の焼色のつく時に、鹽と胡椒にて味を附け、ビフ(精肉)のスープを一合位と牛乳一合、水、一合を共にに入れて、どろ火にて、三四十分程煮詰、其糊着が出るを度として、篩子にて漉して食するなり。

### キャベツ捲の仕方

精肉を少々に刻みてパンを水に浸し置きて絞り上げたるも交合して、別にキャベツの湯煮をしたるに、丸形に、小口より巻きて、別に鍋にスープを入れ其の中へ、鹽と胡椒をして、味附けたる中に

先のキャベツ捲きを入れて、どろ火にて長く煮るなり、又蒸焼にして、上よりスープを掛るもよし

### 牛乳のクルビ

牛酪を鍋にて解かし、其中へ牛乳、玉葱人参を入れて、三十分許りも、煮詰、粘着力の出るを見計らひまして、鹽と胡椒にて、味附け、篩子にて、漉して用ふなり、分量は牛乳一合、玉葱二、人参三ツの割なり。

### マコロニ煮法

西洋のマコロニは日本の素麺に、かわりなし、これを、一寸五分位に切り、湯煮を、なし、其煮熟したる、時分に、水へ入れ、夫より鍋にチーズと牛酪を少しづゝ入れ、解けたる時分に牛乳とスープと半々に入れて、マコロニは見計らひを以て入れ、鹽、胡椒にて味を附けて、どろ火にて、十分位煮たるをマコロニ、チーズと云ふ、又マコロニをスープにて煮上げ醬油にて味を附けるもあり



### マスルーム(菌)のスチュー

菌は成るべく、つばみなるものを、あらび、ぬれたるフランネルのきれにて、よく拭ひ、スチュー鍋に水を盛たる中に投じ静かに、二三十分間煮て、鹽一匙程を加へ、又麥粉と牛酪を入れて、クリーム濃さ位になし、凡そ五分計、煮て、右の皿に盛る前に、玉子の黄味一個を混じたるクリムを匙に二杯を加へて、十分計り火の上にて鍋を振動かゝ温むべし決して、煮るべからず、成るべく温さ内に食するなり。

### 牛肉の吸物の仕方

精肉を少し鍋に入れて、スープを造る如く水に長く煮出し、上等の食鹽(或は醬油にてもよし)を適宜に入れて、味を付けて(尤も西洋料理中スープは一番にむつかしき事なれば、此の鹽加減に、能く、注意をせねばなりません)右の肉の中に入らざる様、椀にもり、之に三葉、芹五筋ばかりを

揃へて、二寸位に切りて入れ、出すなり、其風味の佳美なる其品位の高尙なる、實によろしきなり

### 精肉のカリーの仕方

牛酪を十六匁計りを鍋の中に、入れ、小さき玉葱二個を薄く切りて、煮色を帯ぶるまで、よく揚げ(カリー粉)を匙に一杯半を加へて、かきまぜ、又牛肉を薄く切りたるものを、七八分の四角に切りて、右の鍋に入れ、牛乳五勺餘を加へ三十分位、煮て、少量の、れもん汁を掛け皿に移し周圍に碎きたる、馬鈴薯を湯煮したる、物か、又米飯を以て土手の如く築きて食卓に供するなり。

### 豚肉の葛シチュ

豚肉にても、精肉、又鳥肉にても、少々に、たゝきて、其の中へ玉子を、一ツと玉葱の、すりをろしたるを和へて、丸形にして味を附て、別にスープを鹽と胡椒にて味を附て上より、葛を引きて先の丸形肉に掛るなり。



## 魚のソースニ

魚の身を造りて、鹽をふりて、後フライにして置き、別にバター大匙一杯、メリケン粉一杯、牛乳とスープ少しづつ入れ、鹽にて、味を附けたる中に、先の魚を入れ煮るなり又、ウシタ、ソースを入れるも、よし

## ビフテキの仕方

ビフ(精肉)テキは精肉の上等なるロース一斤を薄く四つに切りて、鹽と胡椒を少し、ふりて、よく、たつき置き、別にフライ鍋に牛酪を、どかして、先の肉を入れ、手早く、両方より焼て油を、さりとて、スープの色附汁を、すこしかけて、食するなり

## 羊肉のカツレツ

玉子を羊肉の上部に塗附、之れに、パン粉を撒し、胡椒、食鹽にて、味を附、バターに浸し、又パン粉

を、まき散らし、烈い火の上にて、油揚にするなり、又皿の中央に、ほうれん草を置き、其上に右のカツレツを盛るなり

## ヒヨコのカツレツ

ひな鳥の皮を去り、羽脚の、つぎ目より、切り骨を抜き、又胸部の骨を抜き去りて、身を平らして、鹽、蕃椒、肉荳蔻等を肉の上へ撒きて、味を附け玉子と蒸餅の上皮とを搗混ぜ、衣となし、蒸色になるまで揚て、レモンの汁へ鹽を加へたるものを掛汁となし、右の、カツレツを、皿に盛置きて上より掛けて、食するなり

## 雉のロース

雉の羽を、むしり、腹を取たる、後に腹中を、水にて、よく洗ひ、パン屑に鹽、胡椒、バター、を十分交合せ合して、はらの中へ詰込み其上へ、牛酪、胡椒にて、味を附けて、鳥ロース、同様に蒸焼に



するなり、但し鳥によりて、老い鳥なれば、とろ火にて四十分より一時かんも焼くなり。

### フリーカゼの拵へ方

フリーカゼを拵へるには、假合ば牛肉一斤と豚肉二斤、鹽、胡椒を加減し、玉子三四個及びパンを水に浸し絞り上げて、少し混和して、すり和へ、蒲鉾形になし、ソースを、つけてストープに入れ蒸焼にするなり。

### フリーカデンの仕方

牛肉、豚肉、胡椒、玉子、及びパンの水に浸したる者を、小さく割り、何れも、交合せ、みんち肉の如く、庖丁にて細かなる打肉となし、右へ、メリケン粉を付け、小判形に作りコロツケ同様に玉子の黄身を塗り、パン粉を拵へ、フライ鍋に油を入れて揚るなり、分量は牛肉一斤、豚肉四半斤、パン半切れ、玉子大一ツ、野菜見計らひ、クルピ、重なぐさる様にするなり。

### 豚肉のロース焼

豚肉は脂肪の肉を切り取り一度ポイロにして、夫より一人前、づゝに切り食すべき、前に右肉へ鹽、胡椒、ふり置き、是は、すべて、ロースピフ同様にして喰ひ、皿へ盛野菜は重ならざる様に注意して盛附くなり。

### 精肉のロースト

上等肉を三十匁位に平形に、切りて、バターを附て、一時かん位、うら表を焼き、肉より出たる汁を拵へ、焼き揚るなり、別に鹽、胡椒、牛乳を、合せ合して一度焚きて、先の肉を皿に盛て、上より拵へて食するなり。

### 鳥のローストの仕方

どりの首下より皮をむき、けらを、ぬき、足をとり、くし焼にてバタの附け焼にして上から火にて



一時かん程にて食する以上より牛乳を掛くるもよろしい。

### 魚のローストの仕方

一夜鹽をして置き、皮をむき、中をぬきとり、頭と尾を、切りとり、はら中へ、バター、鹽、胡椒、少しづつ、パン粉玉葱小切れを合せて、中に入、鍋にて蒸焼にするなり、二十分位に出来るなり、但しバターをぬりたるときは、パン粉を附て仕上るなり。

### ポイロ、シフ

なにか魚にても、身計りにして、鹽と胡椒をふり掛けて置き、ふらい鍋にバターを、どかし置きて、前の魚を揚るなり、別にスープに鹽かげんして、青豆か青海苔を粉にして、入れて、メリケン粉に、どろりとなし、魚の上から掛るなり。

### コール、ビーフ

精肉を三十匁位のピフテキ程に切りて、鹽をふり置き十分位後に、湯をして、板の上にて、湯と血とを、しばらくしてヒヤス、なり、あしらいは、キヤベツ、トマト、マシナイソースを掛けて食するなり。

### コール、フィツシュ

魚をふり鹽をして十分位置き、玉葱とセロリとを切り、きざみて、先の魚にて、はさみ、白葡萄酒を掛け置き、三十分後に、天火にて、焼き後、野菜物を附、あわして、上から、マシナイソースを掛るなり。

### マシルム、スタツト

松茸五本、ひき肉五十匁、パン二切れ、玉子一ツ、鹽と胡椒を、いづれも少量、牛乳とスープ、一合づつ、コンスタンチとメリケン粉、いづれも少し、にて拵へるなり、扱松茸の等計りを、どろり



て、よく洗ひ肉とパンの水漬と玉子と、よく和へて松茸の笠の中に入れて蒸し、後にコンスタッチとバターと牛乳一合を、とき其の中に松茸の足をわられ形に切りて入れ、鹽と胡椒にて味を附て煮るなり、それを上から掛けて食するなり。

### フィシ、オーグラランデ、ウイズースト

各魚の、つかいのこりの、骨身を白焼にして、身を、むしりとりて、牛乳一合とバター大匙に一杯、ソースとコンスタッチ、メリケン粉、パンなどを和へて、鹽にて、味附け、皿にバターをひき置き上に盛て、ソースとパン粉を和へて、上にふり掛て蒸焼にするなり。

### インテアン、キヤベージ

キヤベージ五枚を、湯煮をして、置き、別にひき肉五十匁とパン一切、玉子一ツ、玉葱半分を小さく切り、カレー粉小匙に一ツ、スープ一合、コンスタッチ、匙に二杯、バター一匙、鹽一匙にて、

まづ肉中へ食パンを水に浸して粉にして、玉葱の切たるに、玉子、鹽、カレー粉と、和へて、先のキヤベージにて、包み巻き、鍋に入れ、味を附けて、コンスタッチのんを掛けて食す。

### コロツケの仕方

馬鈴薯を、丸にて、湯煮をして、皮をむき、さら漉をして、牛酪を入れて、丸形に捲へて、メリケン粉を附け、それを入れ、玉子のとさたるを、附けて、其上に、パン粉を附けて、別に、ヘット油を入れて、煮上りたる時に先の芋を入れるなり、又先の芋の中に色々肉を、切りて味附けて包み揚るもよし、又芋とあへて、丸形にするもよし、いづれも、胡椒と鹽にて味を附け置くなり。

### 蕃茄子のフライ

能く熟したる、トマトの薄皮を、とりて、薄く輪切にして、牛酪にて揚て、食すべし、此味は淡泊にして美味なり。



## フライの仕方

フライは、魚の身を、もちふるが多きなり。扱、魚の身を、思いくに、切りて、ふり鹽をして、十分位してから、一番にメリケン粉を附けて、次ぎに、玉子の、どきたるを、附けて、其の上に、パン粉附けて、かるく、手の平にて、たつき置き、別にヘット油を焚置きて、先の身を入れて揚るなり。

## 牛肉のカツレツの仕方

上等の牛肉を、薄く、長さ二寸、横一寸五分位に切りて庖丁の、背にて、能くたつき、又パンの上皮を去り、湯に浸し、直にあげ、布にて、よく絞りて、解々ど、なるを、メリケン粉と和へて、玉子を入れて、ませ合し、これにて、先の肉を包みて、ヘット油にて、煎揚るなり、皿に盛る時は野菜物を見合すなり。

## 牛のつき肉のかつれつの仕方

牛の、つき肉のカツレツを、こしらへるにはパンの上皮を去り湯に浸し直にあげ、布にて絞れば、ばらばらとなる、これを少し搦肉にさせ、牛酪を入れ、餅を延ばす如く平たくして、玉子の、どきたるをつけ、又パン粉にて、くるみ、牛の油にて揚るなり、あしらは、先と同じなり。

## 伊勢海老のコロッケ

海老の皮をとりて、庖丁にて、たつき其の中に葛粉と鹽と少し入れて、丸形にして、別に白ソースを、造りて、衣につけて、ヘット油にて揚るなり。

## 茄子のフライ

茄子を輪切にして、鹽水に漬置き、別に玉子の黄味に、鹽と胡椒を入れ、牛乳、メリケン粉、右を一所に入れて、水にて、どき置き、白身を、あの雪にして、共に入れてるに、前の茄子を入れて、



油の煮立たる中にて揚るなり。

### パン、フエタス

食パンを角切にして、置き、別に茄子のフライの衣を、つくりて、附けて、ヘットにて揚るのです。

### 豆腐のフライ

白豆腐の水をしぼり、置き、小角切りして、葛粉を、まぶして、油にて、揚るなり。

### 鯛のグレー

生いわしの、新しきと、見計らひ、身計りにして、鹽をふり置き後メリケン粉を、まぶして、パタにて、いり揚るなり、レモンにだいくの汁を掛るなり。

### 胡瓜のサラツト

胡瓜の皮を剥き極薄く切り、之を皿に少量の食鹽を、まみし、六七分かん程、其儘に置きて後皿の片縁を高めて、水と去り之に、適宜の胡椒とサラツト油を小匙に二三を掛け胡瓜と、能く和へたる後に、酢を二三杯注ぎ奇れいなる、皿に入れ、膳に供すべし、又湯煮したる、海老と玉子等を入るも、よろしいのです。

### サラツドの仕方

野菜の根を、湯煮したるものは、サラツトとなす、ことあり、冬季には一寸宜しきものなり、其中、馬鈴薯又湯煮したる、ものを薄く切り胡椒、鹽、を加へ酢、サラツト油を掛け若し香味を、さならわされば、生の玉葱を薄く切りたるものを少し加へるもよろしい。

### サラダの盛附方

サラダを一枚づ、離して、洗い、布巾にて、水氣を取り、外の葉を成るべく、用のぬ様にして中の



葉を盛り上、小葉を附け夫へヒイツを薄く花形等種々に切り置きて相添へ、又玉子の輪切りをも附け前のソースを掛けて出すべし又小海老の頭と皮を去り湯煮したる者を添へるも、よろしいのです

### 赤茄子の煮法

赤茄子の種をくり抜き之を熱湯にて、五分位も湯煮なし皮を剥ぎ、上へ鹽、胡椒、少しとパン粉を附けて、出すなり、但、湯に五分以上、漬置く事はよろしからず

### 赤茄子のサラツド

赤茄子の、サラツドは唯だ薄く切り、之に鹽、胡椒、サラツド油、酢等を混じ皿に盛りて出すなり

### 赤茄子のクリーム煮

赤茄子の皮を剥ぎ、半分に截り、鍋に入れ牛酪の小さき塊と曹達少々を、加へ、煮て、茄子の滋味を去り、又鍋に牛乳の精を注ぎ數時かん煮て、胡椒、鹽、などにて、味を附けるなり。

### 佛蘭西法のサラツド

冷むたる、牛肉、羊肉、又は腿の内好みの肉を、一啖になる様に切、又煮たる、馬鈴薯の冷むたるものを、薄く切り玉子の黄身に少量の白砂糖に鹽、胡椒、酢等を調和し、之れを掛け汁となし、程よく交合せ合して食すなり、又サラツドして用うれば其味わひ宜きものなり

### 野菜の西洋食

ほうれん草を、切揃へて牛酪にて、いりて洋皿に盛りて、別に、玉子を熱湯の中に落し入れ白味が黄身を、とじたる頃を見計らひて、すくひ上げて、先の青なの上に置きて食するなり、

### 佛蘭西豆の洋食

いづれの新豆にても、湯煮をして、鹽とスープにて味を附けまして、白ソースを掛けて食します、別にパンを小角に切りまして、焼き、共に盛合すも、よろしい



### チキンシタフ、トマト

若き鳥の肉を、たゞきにして、玉葱を、すり流し、パンを、水に漬置き、しばらくとなし、牛酪と胡椒を、見計りひに、入れて、右共によく、和へ、別に、トマトの薄皮をむき、中の味を庖丁の先にて、くり取りて、其の中に、先のあへ物を入れて蒸焼にして、食するなり、又夏なれば中身を味附て後、トマトに入、其のまゝ、食するもよし、林檎、胡瓜、パセリ、いづれも、ませ合せてよし。

### ハッバード、クラスト

牛乳五勺、バター二杯、玉子一、肉三十匁、玉葱一、鹽、コショウ、メリケン粉、いづれも、分量見計りひにて、牛酪を鍋に、どかし置き先の品を入れて、いり附て、後、鉢に盛りて、かんに水を入れて、中にて蒸すなり。

### 鳥のロールス

これけ鳥の新しきを、細に、切つて、又玉葱を細に切りて、牛酪を鍋に、どかし置きて、先の二品を、いしように、よくいり焼にして、からしソースを掛けて食するなり。

### 鳥のくわ焼

これも、前の、ように鳥と玉葱と共に、いり焼にして、別にソースに、スープを入れて、少く葛を引て、上より掛けて食します。

### イコミ、ロールス

丸鳥を、よく洗いて、油とバターで揚げて、溝口醬油と味淋酒とスープにて、四時かん程煮るのです

### 夏のサラダ



奇れいなる、莖三三枚を能く洗ひて、暫く冷水に浸し置き、布巾を以て水氣を拭ひ、乾かし食膳に供する、前に之を細く切り芥末、水芹、若葱など加ふなり。

### ハムエキス及コールハム

ハムはメリケンを上等とす、右を薄く切、別にハムの脂肪肉を、少し取り、フライ、パンへ、入れ火に掛れば、油出るとき、其中へ前のハムの薄切を入れ、両面を、暖め喰皿へ盛るべし、又其油の中へ玉子を割落して、黄味を、潰さる様に半熟になし、ハムの上へ掛る、是を、ハムエキスと云ふ、又細かく切りて、オムレツへ入るゝこともあり、又其まゝ食するをハム、サラ、と云ふなり、又ハムには野菜を合すがよし、但し、クレツは芹とよしとす。

### オグレツ

精肉豚肉鳥肉 いづれにても、仕方同じなり、ちづ小さく切りて、玉葱の小切と共にパタにて、

いり附て胡椒と塩(醬油)にて味を附置き、別に玉子を一人前に二つの割に鉢にとき、鹽と胡椒にて、味を附て、フライ鍋にて、パタをひき、玉子をながし入れ半分程焼きたる時に先の肉を入れて玉子にて、まくなり。

### 玉子のオグレツ

これは、たゞ鍋に玉子を、ひき置きて、玉子を一ツくと、割り落して、白味の焼たる頃に、とり出すなり。

### 玉子の牛酪の仕方

先玉子四個を割り之を能く混ぜ置き、牛乳、又は乳糖を三匙と、すりたる、牛の舌が又は牛肉の少量と胡椒と食鹽と、牛酪三匙を能く混ぜ之を鍋に入れ、全く温かくなりし頃に、先の玉子を加へ、かき混ぜパンの一斤を焼きて牛酪を塗るかして、之れが上部に右の混合物を塗りて食するなり



### 米のプテン

上等なれば生米を二時間位牛乳に漬置くなり。略式、まづ玉子の黄味三、砂糖大匙三、塩を少しと、よく混て、少しくづ、牛乳を入れ、三度に牛乳三合を合せ合して、飯を大匙に三杯位入れ、かさませ、メシン器に入れ、天ばんに、水を入れて、蒸焼にするなり、クリームを掛へ食す

### 米のオムレツ

玉子の白味、黄味と別々に、割りて、白味を、あわ雪にして、後共にませ、右の中に、鹽と、こしやう、牛乳少しとを混ぜ、バター、引鍋に、バターをしき、玉子を入れ、飯を巻くなり、鳥、精肉、豚肉、いづれも同じなり。

### 米のコロッケ

飯とパン粉、メリケン粉、牛乳と玉子、鹽、砂糖とを交合せ合せて、バター引鍋にて、よくいり焼にし

て、後に布巾に包み、丸形として、食するなり。

### 米のフライ

焚たての、飯を箱に入れて、堅く押しをき、後角切りにして、玉子、メリケン粉の衣と、つくり其中へ鹽と砂糖にて味を付けて、ヘット油にて揚げるなり。

### ライス、カレー

鳥肉か精肉、いづれにても、充分小さく切りて、玉葱、林檎、など、いづれの野菜にても、目計らひ、これを、牛酪にて、いり附けて、後、深き鍋に入れ、スープ、牛乳と南京豆をすり入れ、三十分位煮て後、カレー粉、メリケン粉を入、又バター入れて煮る事、三十分、南京豆のかわりに、栗を入れても、よろしいのです。

### ハヤシ、ライス



玉葱を、細かに切り、又精肉も、切りて、共に牛酪にて煎りて、スープを入れ、それに、トマト、ソースを入れて、煮て、皿に飯を盛て上よりかけるなり。又鳥肉にて、こしらへるをチキン、ライスト、ゆうなり、いづれも仕方同じなり。

### サンド、ウイーチ

是はパンを薄く、小角に切り、バタを塗附け、コイルピフ、又ハムにても、薄く切りて、切口に芥子と塗り、右のパン二枚にて、挟みて、両面共、こげつかぬやうに焼て、食するなり。

### 玉子のカレー

バタとカレーとをとき、スープを見計らひ入れて三十分位煮てから、クリウムと鹽少し入れ、かき廻し後玉子の湯煮をしたるを、薄く切りて、入れ、それより飯と共に皿に盛りて、パセリを附けて出すなり、又肉カレーに仕方同じで右の中に肉を入れるのです。

## 西洋水菓子法

### 果物のゼラチン流

ゼラチンを四枚に水五勺程入れて、とろ火にて、煮置き、別に果物、なににても、しぼり汁一合を造りて、先のゼラチンの煮流しと、共に混ぜて、ゼリ形か又茶筒にても入れて、かためるなり又シロップを仕用すれば、便利なり、又いちごか果物を入るとよし。

### 林子のゼラチン

林檎の皮をむきて、砂糖にて煮て、ちみ漉しをして置き、別に、ゼラチン六枚を一合の水にて煮どかし、先の林檎を入れ混ぜ合して、流してかため、のち犬つきにて、水の中に、つきとすなり。

### 林子のあは雪流



林檎の皮をむき、中の種をとりて、薄く小口切りにして砂糖にて、充分に焼き、のち、うらごしをして、別に玉子の白味を西洋皿に、林子一ツ、なれば、玉子一ツの割に入れて、竹の長箸にてかるく、かき立るなれば、すぐに、あわ雪になるなり、これを、先の林檎と共に和へて、一寸煮て食するなり。

### グラス、カスタ(夏の飲料水)

カスタ、ソースを造りて冷し置き、別に玉子の白味に砂糖を入れ泡立て、レモンを入れソースを入れ、上にあわ雪を入れて食するなり。カスタ、ソースの仕方は前にあり。

### マツフォン

メリケン粉を大匙に十、なれば、ベキングパウダー、即ち焼粉を軽く一杯よく交合してふるい、別に黄身三ツ、牛酪大匙に二ツ、砂糖一杯、鹽を小匙に一杯、牛乳少し入れて、こねる事、匙より落

ちぬくらゐにして、玉子のあわ雪三ツ程入れてフリキのマツフォンに入二十分位やき、食するなり

### ハツビスケ(パン代用)

メリケン粉大匙に十二杯なれば、焼粉一杯、鹽小匙に一杯、牛乳計りでねる、かたくなければ、小判形、長丸、いろくど切りて、上に牛乳をぬり二十分程天火にて焼くなり。

### リペスの仕方

メリケン粉一斤、白砂糖半斤、リペス半斤、牛酪半斤、牛乳二合五勺、タンサン、シユセキサン少々。

右の品々を一度に、よくかき混ぜて、玉子を二三個を割入れ、よくこね、いろくの形にして、てつぱんに牛酪をひき、上にのせて、蒸焼にするなり。

### 米の菓子(米)の仕方



白米二合を、水四合にて、鹽少し入れて、半焚きにして其の中に玉子の黄味十個、干柿十五、白糖三斤、牛酪二十五匁、ブランドー二杯、いづれも中に入れ、前と同じように一時間程煮なり

### 西洋菓子シユー

牛酪を中匙に一杯と砂糖小匙に一杯を一合の湯にて、どかし、四十目のメリケン粉を入れてこねる又火に掛けて、色のかわる迄、ねり後に、さます、それに玉子一ツ入る、又三ツの玉子を、すこしづゝ入れて、こげざるやう、匙より落ちぬぐらひにして、ふりき皿に油をひき、丸形に落すなり天火のかすてら鍋に入れて、焼くなり、又クリーム入れて油に揚るもよろしい。

### クリームの仕方

牛乳一合に砂糖大匙三杯、玉子の黄身三個、メリケン粉大匙に一杯半、とを、よくとき混ぜて、とろ火に、かけて、煮るなり 又上等の仕方は牛乳のかわりに、牛乳のクリームを、つかふなり。

又黄身五、砂糖大匙に三杯、牛乳一合を合せ合して、二重鍋にて、とろくど煮る、そして、かたまり、かけたれば、コンスタチン粉を入るのです、いづれも火かげん大切なり。

### スポンヂ、ケーキ

玉子六個の黄身の中へ砂糖を中匙に六杯と入れ、よく混ぜて、メリケン粉、大匙に六杯とベキングパウダ小匙に一杯、よくふるいて、あわたつ頃を見計らひ、レモン、バニラ、いづれかを、少し入れて、ブリキ箱に入れて焼くなり、(十五分位にて仕上るなり)

### 杏のむし菓子の方

あんずを、砂糖にて、煮て、うら漉しをして、メリケン粉と牛乳を計らひに合せ、合して、カステラ鍋にて蒸し焼にするなり。

### 林子のフライ



新しき林子の皮を、むき、丸形なりにて、中の種をとり、ブランドー酒と砂糖、漬置き別にメリケン粉大匙に五杯なれば、玉子の黄身一ツ、砂糖少しとを、牛乳にて、とろりと、とさて、先の林子をまぶして、油で揚るなり。

### ブレド、プチグー

食パンの粉一斤程を水に、さらし置き後に水を、しばらく、玉子を二ツ、牛乳一合、水一合、バタ少し、よく混ぜ合して蒸焼にして、食するなり。

### カスタ、ブリ

これは鍋に、砂糖を焼き置き、玉子の黄味計りと牛乳と合し、とろ火に掛けて、後冷してから、アイスクリームと仕方同じなり。

### ドロナスの仕方

メリケン粉大匙に十杯なればパンの元粉を中匙に一杯と玉子二ツ、砂糖を見計らひ入れ、ベキンボウサア中匙に一杯程入れて、よく水にて、ねり、後丸形にして、中に、果物チャミを入れて、油にて揚るのです。

### アツプル、ケイキ

林子の皮をむき、丸形なりにて、中の種をとり置き、別に、メリケン粉一斤に玉子三、砂糖三十目位の割にて、ベキン、ボウザ、少しを、水にて、うでんの、ように、ねりのばして一分位に切り、あみ目に置き、其上に林子を置き、其上に、又先の粉を置き、焼くのです。

### カステラ、ジャムケーキ

カステラを横切に三つ位に切り、一つ一つの間にジャムをはさみて、立に切り、食するなり。

### カステラのゼリ酒あへ



カステラを、小角に、切りて、砂糖とゼリー酒と半々に混合して、一寸水を入れて、先のカステラを漬置きて、別に、カスター、ソースの冷したるを造りて、上より掛るなり。

### カステラ、ブテン

カステラの小角切を鉢に入、シヤムを、上に置き、其上にカスター、ソースの生を掛けて、二十分程置きて、後蒸焼に、するなり、一時かん位なしてもよし、又カステラの切たるに生のカスターソースを掛けて、出すもよし。

### カステラ、カビネツト、ブテン

カステラを、うすく切りて、色々果物の、切りたるをはさみて、三段計りにして、上に、カステラをのせて、生のカスター、ソースを掛けて、二十分置きてから、一時かん蒸焼にするなり、又、スポンチ、ソースを掛るも、よろしい。

### ジャミ、ロール

メリケン粉をかるく大匙に三杯に干子三ツ、砂糖も大匙に三ツの割に、よくかき立て、泡立たる、時に、テツパンに紙を、引て、上に入、二十分位むして、後にシヤムを附けて巻き、小口切にするなり。

### 林子のダンブル

りんごの皮をむき、中の種を、どりのけ、バター小匙に一杯に砂糖を小匙に二杯入、パイの皮にて、角切に包みて、天火にて、四十分焼く、それに、クリームを掛けて食するなり。

### バターケーキ

上等のバターを、さらして、つかふなり、玉子五ツ、黄味計りを鉢に入、砂糖を見計らひに入よくねりバター大匙に三杯入てねり、メリケン粉大匙に十杯とヤキ粉、大匙に半杯右を合して、白身五つを



あわ雪にして混合して、てつぱんに焼上るなり。

### パイの皮の仕方 (ペース)

メリケン粉三斤、玉子の黄身二、鹽小匙に一杯、水大匙に八杯入れて、よくこねる、暑中なれば、水にて寒頃湯にて、こね後に、板に出して、うち粉をして、棒にて、うすく、のばし、幅は一尺位にして、長く帯のやうに、のばすなり、上に玉子の白身をぬり、又バターをぬり、但し紙十枚分程の厚さに、塗るといふ心もちにて、又帯を、たむやうに、たみて、又うち粉をして、棒にてのばし、又バターと玉子の白身をぬり、又たみて、三度同じやうにして、後十枚斗りに、のばしたるが、パイの皮なり、右を色々な形にて抜くか、又茶罐の蓋にて抜き、丸形の中にシヤムを入れて、柏餅のやうにして其の合せ目に、玉子の白身を、よくぬり附、ブリキ皿にてバターを引き上に入れて十分位焼くなり、右をシヤム、パースといふなり。

### ドロップスト菓子

うき粉を平たき箱に、つめ、ドロップストの形に、をし、砂糖一斤に水大匙に四杯位入て、どろ火で一時かん程煮て水の中に入れて、餡になる程に煮て各果物の汁を二杯位入、又シヤンパンなり外の酒類なれば、大匙に一杯程づゝ入れて、先のうき粉の中に落し入れるなり、うき粉の外に、コンスタンチにてもよろし。

### アイスクリニーム

牛乳二合五勺なれば玉子新しきを、五ツ、砂糖二十五勺と水十五勺、コンスタンチを水に、どきどき右よく混合して、どろ火にて煮て、冷して、香料を見許らひに、入て、たてるなり、氷にけ澤山の鹽をふるなり。

### カツプケーキ



玉子の黄味一個、バター中匙二杯、砂糖大匙に二杯、牛乳大匙に四杯、メリケン粉大匙に五杯、焼粉大匙に半、玉子の白味一ツ、いづれも、少しづつ、混合して、いろいろの菓子皿に入れ、天火にて、蒸焼にする事十五分位なり。

### テガルなるヒスケツト

砂糖を大匙に、かるく八杯、バター大匙に四杯、鹽中匙に一杯、牛乳五勺を入れて、能く煉て、別にメリケン粉二斤と焼粉四杯とを、よく混合して、二分位の厚さにして、色々の形にて、抜き、てつぱんへバターを、ひきして、天火にて、十分位焼ます。

### チヨコレート

カップケーキの如き原料をこしらへて、天パンへ油の紙を敷て、コ、アを、半斤、砂糖半斤へ、水を加へて、どろろくに煮詰て、ケキへ入れるなり。

### コーヒケーキ

玉子四ツの黄身へ砂糖を混ぜ、溶き置、メリケン粉、大五杯、焼粉大匙一杯入れ、ふるい置き、玉子の中へ混ぜ牛乳大匙に一ツ加へ、白身を入れ、少しづつ、粉と、ふりかけながら、天パンへバターを引き、十五分間にて焼上るなり。

### パンの仕方

パンの種を一合、水四合、メリケン粉一斤、湯煮をしたる薩摩芋の大一個を裏漉して、右共に、きながく、ねる事、四十分、又メリケン粉一握り入て、又ねり、後に毛布を掛け、温かき戸棚八九十度の、ところに、八時か九時、入置、後どり出し、見れば、つぶくにはつかうしている中に、メリケン粉二斤を加へて、よくませる後、板の上に置き二十分計り、又ねる、後鉢に入て、上に、メリケン粉を一ツかみ、ふりかけ、布巾を掛け、前の通り温かき所に二時か九時置き、どり出し



メリケン粉をふり、又ねる、後にパン形に入れて、焼く、又焼迄に十分に、ふくれ、あるを良とするなり。

### 西洋食の出し方と献立

#### 三十四品小食卓に出す

罐詰物の鰯のオレーブ漬、燻製の鮭、鮎の子、シコノ油漬、海老の天麩羅、鰾の油漬、栗の砂糖漬、赤大根の小さな物、雁のキモの罐詰物、小さく切つたパンへ玉子の裏漉の掛けたる、以上十品

#### 本料理

スープの一、スツボン、スープ、二、海老鳥の、スープ（但し鳥海老のうらこしをませ）右の物

に純粹の（クリーム）を添へて食す（但し上等のスープになると中實なし）三、は鳥の肉うらこし、中に雁の肝を入れて焼（後又パン粉を附けて油にて揚げるなり）四、魚の身に各野菜を合す（上等の西洋料理は、鳥魚にても多く、うらこしにてつかふ）五、寒き時なれば猪の、かつれつか又、夏なれば外にめづらしき品を出す（猪のかつれつは一週間も前から野菜と共にブドウシユに漬置き後油焼にするなり、ソースはどりのどさかに松露や松茸を交せたものです）六、鵝ナボレナソ料理 七、鳥の肉にマカロニを挿し込んでシチュに煮込みたるもの、八、牛肉に、はれん草、詰て糸にて縫つて焼たるなり、九、冷肉とゆつて小鳥の肉をセラチンで寄せたるもの、十、ボンチと云ふて氷で製した菓子類です（此の二品は冷たいものでかならば御馳走の中へ出すなり）十一、野菜料理で、極稚い豆とかチサ菜の蒸計りを料理した物、十二、西洋うど即ち、アスパラガスの頭だけ、湯煮して、トマト、ソースを掛けて共に銀鉢に入れて焼なり、十三、セロリーの煮たのへ、美味の衣をかけて、あげる、十四、雁鴨に腹中へ林檎、水菓十を入れて焼く、十五、小豚の丸煮とか



羊の片も、とかで肉中に色々な、品物がある。十六、サラダ葉とセロリーなどを極美味く和たもの、十七、アマントの様な、果物のブンデツングと云ふて蒸した生菓子、十八、セリと云ふて果物を製したもの、十九、シヤントリーと云ふて、カステラの様な、ものを製したもので俗に城の菓子と云ふ、二十、豆など製した、クリーム計りの最上等のアイスクリーム、二十一、ボン／＼の様な盛菓子です（其の外にコーヒはモカの上等を使ふと云ふ中々大仕掛です）

### 食物の醫効

まづ身体に滋養分を入れ成分の不足を補ふには、食物の口より入りて、如何に成り行くかと云ふに、初め、いろ／＼と消化をさします、器械が各部の運動の作用と体内に、あります處の種々の消化液の化學的作用とに、よりまして、消化されて行くのです、又胃や腸の内に付きあります、血管や淋巴管の膜を通して、吸ひ收られて、血液や淋巴液の中に混入りまして、全身の營養となるのであります。

### 果物の醫効

#### 梨子（ナシ）

- 一、利 尿 便秘や水氣で膨れることある人は梨子を食すれば便通をよくし利尿を促かし自然と水氣が体内より排出す
- 二、火 傷 梨を擦りて火傷に塗れば痛みを止め爛れざるなり
- 三、水 腫 手足の腫れたる處に梨の汁を塗れば大いによし
- 四、分 拆 (百分比例)  
水分。八三、九五、糖分、七、〇〇、遊離酸、〇、〇七、  
二八、礦物質、〇、二九、仁皮等不溶解物 五、一五、ベクトリス質三、及ゴム質等

#### 林檎（リンゴ）

- 一、林檎の多漿なるものは、可溶性の磷酸を含む故に毎夜就寝前に少量づゝ食すれば適當なる養腦食物となる
- 二、安 眠 肝臓の作用を振起するが強き故に健全安康なる催眠劑として効あり
- 三、消 化 口腔内を消毒する力ある故に過剰の胃酸を凝結し食物の不消化を防遏



す消化緩和劑として効あり

- 四、解毒 腎臓の分泌を促し酒精中毒に陥つた人を救醫す
- 五、分拆 (百分比例) 水分、八二、〇四、糖分、六、八三、遊離酸、〇、八五、蛋白質、〇、四
- 五、(百分比例) ベクトリス質 六、四七 鑛物質、〇、三六、仁皮等 不溶解物 三、〇〇 及ゴム質等

枇 杷 (ピワ)

- 一、解熱 枇杷は熱病患者に食せしめば解熱の効あり
  - 二、吐逆 吐逆を催す時は食すれば止む
  - 三、暑氣拂 葉を煎じたるを枇杷葉湯と稱し暑氣を拂ふ又胃病によし
  - 四、(百分比例) 枇杷は解熱性ある故に肺病に効あり咳嗽を止む
  - 五、分拆 水分、八四、〇〇、糖分、六、三七、遊離酸、一、四六、ベクトリス質 及ゴム質等 〇、一六、仁皮等 鑛物質、〇、六〇、不溶解物 六、七〇
- 桃 (モモ)
- 一、汗癩 桃の葉を煎じて其湯に溶すれば、吹出物を治し小兒の汗癩によし
  - 二、便秘 桃の葉を湯に浸し其の湯を吞めば便通をよくし下劑によし

- 三、解熱 桃は解熱の効を有し殊に血液の循行を調節する効あり
- 四、分拆 (百分比例) 水分、八四、九九、糖分、一、五八、遊離酸、〇、六一、蛋白質物、〇、四六、ベクトリス質 及ゴム質等 六、三一、仁皮等 鑛物質、〇、四二、不溶解物 五、六一、

榲 桲 (マルメロ)

- 一、消毒 魚肉の中毒した時に直に食すれば其の効あり解毒す
- 二、吐痰 榲桲を擦り酒を混じて食すれば痰を去る

李 (スモモ)

- 一、解熱 李は骨節の熱を去る効ある故に痛風、癩麻質斯患者に食せしむれば關節の熱を去る

杏 (アンズ)

- 一、解毒 諸毒を掃蕩する効あるを以て皮膚に腫物を生ずる人は之れを少量づゝ食すれば毒を去る
- 二、刺傷 釘針其他にてつき傷あれば杏をすりて塗れば痛を去る
- 三、杏仁水 杏の仁をくだきよく煎じたる水を杏仁水と云ふことは青酸を含む故に



四、分 析

(百分比例)

氣管支加答兒、肺結核、肺炎等に効あり

水分、八二、一一、糖分、一、五三、遊離酸、〇、七七、蛋白質物、〇、三九、ベクトリス質、及ゴム質等、九、二八、礦物質、〇、七五、仁皮等、不溶解物、五、一六

梅 (ウメ)

一、消 化 梅の中には多量の酸味を含みて居る爲に食慾を増し睡を促がし著しく消化を助す

二、防 腐 梅の酸味は食物の腐敗を防ぎ糧食の保存上甚だ必要なり故に軍隊行軍や旅行者は握飯に梅干の辨當を携ふ

三、分 析 (百分比例) 水分、八〇、八四、糖分、二、九六、遊離酸、〇、九六、蛋白質物、〇、四八、ベクトリス質、及ゴム質等、一〇、四八、礦物質、〇、三二、仁皮等、不溶解物、三、九四、

四、爽 快 朝食の茶受けに梅干に砂糖の熱湯を呑めば神氣を爽快ならしむ

五、解 熱 風邪熱の時梅干湯を呑めば直ちに發汗して解熱の効著るし

楊梅 (ヤマモモ)

一、楊梅は利尿性を有し居る故に脚氣病に効能あり

二、咳 痰 喘息等にて痰の滯れる人に與ふれば痰を切るなり

柑 橘

一、醒 醉 蜜柑類は酒に酔ふたる時食すれば早く醒まし且つ二日酔の憂なし

二、風 邪 風邪熱等の時橙の汁に砂糖を加へ熱湯を注いで飲めば忽ち發汗を促かし除熱する効能あり

三、疹 傷 橙の皮を搗き潰し酒を加へ其の汁を塗ればよし

四、疫 拂 ひ 柚子湯に浴すれば悪疫を拂ふと云ひ傳ふ

五、鎮 咳 金柑を砂糖に煎じて呑めば咳を鎮む其の葉を煎じ呑むもよし

柿 (カキ)

一、音 聲 柿の實は收斂性を帯びて居る故に聲の枯れたる時食すれば容易に治す

二、利 尿 熟柿、酢柿、烘柿等は利尿の効あるを以て腎臟病によし

三、火 傷 湯火の傷瘡に柿の澁を塗れば跡を残さず且痛みを止む

四、解 毒 腹に噛まれたる時柿澁を塗れば毒を消す

五、吃 時 時に吃が起りて止まぬ時は柿のへたを煎じて飲めば治す



六、消 化 餅を食ひ過ぎて胸の焦ける時に熟柿を食すればよし、其外酒の二日酔によし

葡 葡 (ブドウ)

一、強壯劑 滋養分多き故身體の榮養によく又緩和劑緩下劑清涼劑として渴を歇め咳嗽や勞瘵に用ゐて効あり

二、皮膚病 未熟の葡萄の汁は收斂性あるを以て、皮膚病を治す

三、痔 病 蔓を煎じて飲めば痔病によし

栗 (クリ)

一、刺 傷 刺が立ちて、抜けざる時栗をすり卸し甘草と飯とを加へてよく練り塗り附くれば刺はぬける

胡 桃 (クルミ)

一、肥 満 胡桃は脂肪に富み居るを以て之れを常に食すれば肥ゆるなり

二、利 尿 胡桃は利尿劑に効あり

三、鬚 髮 食すれば毛髮を黒くし且光澤を増す

四、壁土食 小兒に壁土を食ふ癖ある時は青胡桃の皮を日光に晒し粉末にしたるものを白湯にて吞ますべし

五、解 毒 章魚等にて中てられたる時胡桃の木の皮を煎じて服用すべし

無花果 (イチジク)

一、咽 喉 喉の膨れたる時に無花果と酢砂糖を混和して吞めば自然と治す又氣管支炎にも効あり

二、痔 病 常に食すれば便通をよくし痔が治る又乾燥したる葉及莖を煎じて浴すれば痔病を治す

三、胃 病 熟果は緩和劑として胃病に効あり

四、血 止 め 吐血衄血下血には熟果を食すればよし

五、疣 瘻 葉より出する乳汁を疣や魚の目に塗れば全治し又水蟲に刺されたる時にもよし

六、儂麻質斯 無花果の葉から出る乳汁を初期の時局部に塗れば効あり

柘 榴 (ザクロ)



- 一、蟲下し 小兒に蟲が起りて氣分勝れざるとき生食せしむれば蛔蟲などを下ろす  
又其根を煎じて飲めば効あるなり
- 二、凍傷 葉を乾かし煎じて局部に塗るべし
- 銀杏 (ギンナン)
- 一、小 便 寢小便の癖ある小兒に毎夜銀杏の實を焼き三、四個宛食せしむれば治す、又小便の近き人にもよし
- 山 椒 (サンショ)
- 一、蟲 除 青葉は蟲を驅除するに効あり、又毒蟲に刺されたるるとき揉みて塗布せよ
- 二、乳 腫 實を酢と共に搗り合し乳房の腫れたる處に塗れば其効著るし
- 棗 (ナツメ)
- 一、乾燥して貯へ漢法醫は下毒劑又は消熱劑として用ゆ

### 蔬菜の醫効

### 大 根

- 種 別 春 種 (二年子) (龜井戸)
- 夏 種 (夏大根) (白九日) (美濃早生)
- 秋冬種 (練馬) (方領) (櫻島) (宮重) (守口) (聖護院) (二十日)
- 四 種 (細根) (成都早生)

大根の根には、ラファヌス、ヂアスターゼと云ふ消化酵素があつて、澱粉を消化する力を持つて居る

日本人の様に澱粉質食の多い者には卸大根は極めて食慾を増し消化を助く

- 一、咳 止 め 卸し大根に水飴を加へて服用すれば咳喇及び喘息に効有り
- 二、解 毒 蕎麥、魚、餅、酒等、中毒に懸りたるときは卸大根は効あり
- 三、胃腸病 澤庵及糠味噌漬けの大根には乳酸菌、野生酒母等がありて澱粉の糖粉の糖化や酒精酸酵を起し風味と芳香とを生せしめ胃腸内の酸酵を防ぐ作用を起し消化機能に故障ある場合は能く咀嚼して用ゆる時は効力あり



四、殺菌

菌

澤庵漬の中には虎列刺菌や窒扶斯菌の様な猛烈なる微菌を殺滅する力を有する故に口腔より浸入する消化器系統の病菌類に用ひて効能あり

五、分拆

(百分比例)

水分、九三、九〇、蛋白質、〇、九〇、脂肪、〇、一〇、含水炭素、三、七〇、纖維、〇、八〇、鑛物質、〇、六〇

蕪菁 (カブラ)

大根と大略同じ 秋種 (近江蕪) (天王寺蕪) (聖護院蕪)

四季種 (小蕪) (夏蕪) (時無し蕪)

二、分拆

(百分比例)

水分、九三、〇六、蛋白質物、〇、〇七、含水炭素、三、三一、纖維、〇、八一、鑛物質、〇、五六、

人蔘 (ニンジン)

細長種 (瀧の川) (金時) (札幌)

短大種 (三寸) (ルージュナミロンギユト、シヤンネ) (セレクトテト、タンバース)

一、鎮靜劑 人蔘には一種の香氣ありて、精神の興奮を鎮靜せしむ

二、腸胃藥 胃腸の伸縮を旺盛ならしめ、食物の不消化を防ぐ効あり

三、肺病

根身の搾汁は肺病患者に宜しい

四、分拆

(百分比例)

水分、八九、二一、蛋白質物、一、二五、脂肪、〇、三、含水炭素、七、四一、纖維一、一〇、鑛物質、〇、七七

牛蒡 (ゴボウ)

短大種 (堀川) (梅田) (大浦)

細長種 (瀧の川) (砂川) (札幌) (千代島)

一、胃腸藥 牛蒡にはイヌリンと云ふ一種の炭水化物を含む故に胃腸を健全にす

二、疥癬 根部を煮た汁は疥癬の局部に塗布すれば速かに癒す

三、分拆

(百分比例)

水分、七三、九三、蛋白質物、三、二〇、脂肪、一、〇三、含水炭素、二〇、六一、纖維、一、九四、鑛物質、〇、八二、

甘藷 (イモ)

粉質種 (川越赤) (高須赤) (琉球赤) (四十日赤) (下總白) (源氏赤)

黄灰 (金時赤)

粘質種 (青蔓赤) (ゴイトヒ赤) (花赤)



- 一、甘藷は腸の蠕動を助けて大いに便通を能くす
- 二、分折  
水分、六四、二四、蛋白質物、一、四八、脂肪、一、〇八、含水炭素、三  
白(百分比例) 一、八二、纖維、〇、九七、礦物質、〇、六三
- 三、分折  
水分、六五、五六、蛋白質物、一、八四、脂肪、〇、三六、含水炭素、纖  
維、〇、一九、礦物質、〇、七八

山 芋 (ヤマイモ)

長薯類(駱駝薯)(長薯)(自然薯)

佛掌薯類(大和薯)(伊賀薯)(何首烏薯)

- 一、強壯劑 精力の増進劑として宜し
- 二、胃病 消化機能を敏活ならしむる作用を有する故に胃腸が弱つて食慾減退の  
際に最も適當なり
- 三、腫物 山の芋を卸し葱の白根を摺り合し腫物に貼る時は毒を吸出す
- 四、分折  
水分、八〇、三二、蛋白質、二、八五、脂肪、〇、一一、含水炭素、一四  
(百分比例) 七二、纖維、〇、七五、礦物質、一、二六、

馬鈴薯 爪哇薯

(アール、ロース)(ホワイト、ロース)(バーバンク、シドリング)(赤芽)(五郎八)

一、馬鈴薯は便の秘結を柔げ儂麻質斯病に特效あり

- 二、分折  
水分、七六、八〇、蛋白質、一、四九、脂肪、〇、一〇、含水炭素、一九  
(百分比例) 二二、纖維、一、三六、礦物質、一、〇三

里 芋 (イモ)

赤莖芋種 (赤莖芋)(唐の芋)(八ツ頭)(ズイキ芋)

青莖芋種 (早生芋)(豊後芋)(一年芋)(水芋)(白芋)

- 一、火傷 芋を卸し油にて煉り火傷の局部に塗れば効あり
- 二、解毒 蜂虻等に螫されたる毒は生葉を揉みて、患部に塗れば治す
- 三、腫物 里芋の皮を剥き卸し等分の饅飩粉を混じ布に伸ばし局部に貼附すれば  
熱及び痛みを去る之れを里芋薬といふ
- 四、分折  
水分、八一、二〇、蛋白質、〇、二〇、含水炭素、一五、一〇、纖維、〇  
(百分比例) 七〇、礦物質、〇、八〇



五 葱 (タマネギ)

- 一、強壯劑 消化を助け食欲を進ずめる故に西洋にては航海業者、鑛山業者、探險家には必ず給與す
- 二、鎮靜劑 神経を和げ記憶力を増進し不眠症を治し下痢を止める等腦を多く使ふ人には適良なる食物とす

- 三、風邪 寒胃等に罹りたるとき、多量に食すれば發汗を催して全治す

- 四、分析 (百分比例) 水分、九二、六三、蛋白質、一、四七、脂肪、〇、〇七、含水炭素、四、

- 三三、纖維、一、〇六、礦物質、〇、四四

百合根 (ユリ)

鬼百合、姫百合、山百合、笹百合、香百合、

百合の鱗莖には一種の收斂性質が含まれて居る故に味噌汁に入れて煮食すれば咳嗽を止むる事妙なり

- 一、分析 (百分比例) 水分、六九、六三、蛋白質、三、三四、脂肪、〇、一一、含水炭素、二、四、一五、纖維、一、四二、礦物質、一、三五

筍 (タケ)

孟宗、淡竹、苦竹

- 一、分析 (百分比例) 水分、九〇、二六、蛋白質、一、八二、脂肪、〇、一二、含水炭素、五、六四、纖維、一、四二、礦物質、〇、七四

薤 (ラツキヨ)

寢汗の出る人には鹽漬又は蜜漬は其効著るし

生姜

盆 薑 土垂(漬物用) 廣東大薑(干姜) 金時、中芽

- 一、癩風 皮膚に黄白の班點を生じたる局部に卸し生姜を塗れば良し

- 二、吃音 熱湯に擦り生姜を少量の砂糖を混じり飲用すれば吃音を治す

- 三、打身 打撲傷を受けたる時生姜を卸し酒とうどん粉にて練り局部に塗布し細帯し置けば効あり

- 四、發汗 寒胃には生姜湯に砂糖を混じり飲用すれば發汗を催ふし熱を下す

土當歸 (ウド)



春の彼岸頃に根を採掘し上皮を剥き乾燥して貯へ煎じて飲めば頭痛眩暈等に効あり

- 一、分 拆 水分、九五、一〇、蛋白質、一、〇六、脂肪、〇、一〇、含水炭素、二、四七、纖維、〇、七〇、礦物質、〇、五七

漬菜類

結球種(直隸白菜)(開城白菜)(山東白菜)(金洲白菜)(球莖甘藍)  
 普通種(山東菜)(唐菜)(體菜)(小松菜)(三河島菜)

菜の類は血液を清淨ならしめ且つ血の量を増すものなり貧血性の人には必要なる食物なり

猶腸の蠕動を促し便通を能くす

- 一、水 菜 千本菜又は千筋と云ふ

菠 薐 (ハウレンサウ)

又法華草とも書く

一種刺戟性の芳香を有す故に腸の蠕動を促し便通を能くす

- 一、貧 血 加里鹽を含有する故に淨血作用を補ふ貧血性の人には強壯劑として効あり

- 二、痔 漏 腸の活動を能くす従て便通を能くし痔の故障を和わらげ痔漏を治す効あり

- 三、腎臟病 利尿の効著し故に腎臟の活動を整ふ不斷草大略菠薐に同じ

- 四、分 折 (百分比例)  
水分、九三、九一、蛋白質物、一一、三〇、脂肪、〇、二七、含水炭素、一、六五、纖維、〇、五七、礦物質、一、三〇

萹 蓄 (チサ)

(玉萹蓄)(縮緬萹蓄)(立萹蓄)(搔萹蓄)  
 淨血劑 莖葉中にはイヌリンを含んだ白汁がある之を食すれば血行を良くし血液を清淨ならしむ

- 一、鎮靜劑 神經の興奮を和らげて不眠を治す
- 二、利尿 尿 イヌリンの作用に依り腎臟の働きを活潑にし血液の循行を良くし自ら利尿の効あり



葛 高 (シユンギク) 又春菊とも書く

春菊を熱湯にて茹で食すれば痰を消すに妙なり

甘 藍 (カンラン)

(羽衣) (子持甘藍)

甘藍には鐵分を含む故に淨血の作用に特効を呈す

款 冬 (フキ)

(八ツ頭落) 又は早生落と云ふ (水落又能登落と云ふ) (秋田白落又は大落と云ふ)

(秋田赤落) (安曇山落) (地落)

落の莖又は葉柄等を砂糖漬と爲したるものは咳痰劑として用ふ

一、分 拆 水分、九五、六〇、蛋白質、〇、〇四、含水炭素、二、七三、纖維、〇、

(百分比例) 七一、礦物質、〇、五二

葱 (ネギ)

(千住葱) (赤柄) (黒柄) (合柄) (下仁田葱) (岩槻葱) (九條葱)

一、僕麻斯質 白根五十匁芥子粉五匁大麥一合を布袋に入れ水一升を八合位に煎し患

部を洗へばよし

二、健 胃 胃の鎮靜に効ありて腹痛の際飯と共に食すれば身體温まり發汗し就寢

前に用ゆれば防寒の効あり

三、發 汗 葱を食すれば身體温まり發汗し就寢前に用ゆれば防寒の効あり

四、健 腦 血液の鬱積を散じ氣分を爽快ならしめ腦を使ふものには休養の効あり

五、氣 附 鯉、鮒等の弱つて居る時に莖葉を摘んで汁を口に入れ與ふれば蘇生す

六、解 毒 毒犬、毒蛇に噛まれたる時は其鱗莖を卸し傷口に塗ればよし

七、火 傷 輕微の火傷には白莖を叩たき潰ぶし傷所に當て上から油紙を覆ひ繙帶

をし置けばよし

八、分 拆 水分、九二、六三、蛋白質、一、四七、脂肪、〇、〇七、含水炭素、四、

(百分比例) 四三、纖維、一、〇六、礦物質、〇、四四

韭 (ニラ)

一、腹 痛 韭の味噌汁は腹痛によし

二、血 止 め 吐血或は鼻血の出づる人は韭の葉を煮て食すべし



三、寝 汗 寝汗を防ぐ  
四、分 拆 水分、八七、七〇、蛋白質物、二七、七〇、脂肪、〇、二〇、含水炭素、七、  
(百分比例) 四〇、纖維、一、一〇、礦物質、〇、九〇

野蜀葵 (三ツ葉芹とも書く)

和蘭陀芹セルリー

芹は一種の鎮靜劑として血液の循環を調節し心臓病に特効あり  
凍傷には之を煎し局部を洗へば皮膚粘柔を増して効あり

蓼 (タデ)

(江戸蓼)(錦糸蓼)(薩摩蓼)

一、下毒劑 莖葉を陰乾として煎じて飲めば毒を下すこと妙なり

二、驅蟲劑 小兒の蛔蟲を下さんとするには莖葉を煎じて飲めばよし

紫 蘇 (シソ)

(縮緬紫蘇)(赤紫蘇)(青紫蘇)

一、解 毒 蟹の中毒に當てられたる時は紫蘇の葉を煮て食すべし

二、血止め 葉を揉みて其汁を傷口に附けると出血をとどむ

南 瓜 (トウナス)

南瓜の種は驅蟲劑として、小兒の蛔蟲や蟻蟲の寄生したる場合に空腹にし種を炙りて食すれば其効著し

一、分 拆 水分、九〇、二四、脂肪、〇、一三、蛋白質、〇、六五、含水炭素、六、  
(百分比例) 〇八、纖維、二、一五、礦物質、〇、七五

冬 瓜 (トウガン)

一、脚 氣 冬瓜は利尿を助く故に之を煮食すれば水氣急に減じ動作を輕快ならしむ

二、雀 班 冬瓜の種を粉末となし桃の花を加へて蜂蜜にて練り雀班に塗附すれば治す事と云ふ博あり

三、分 析 (百分比例) 水分、九七、四二、蛋白質、〇、二六、脂肪、〇、〇二、含水炭素、一、  
七二、纖維、〇、三五、礦物質、〇、二三、

胡 瓜 (キウリ)



- 一、腎 臟 胡瓜は血液を清淨にし且つ利尿に効あるを以て腎臓病によし
- 二、火 傷 胡瓜の未熟のものを瓶に入れ置き浸出したる汁を火傷に塗れば治す
- 三、汗 疣 瓜を二つに割り其切り口にて數回局部を摩擦すれば汗瘡は三四日にして治す

四、分 拆 (百分比例) 水分、九四、〇〇、蛋白質、〇、八五、脂肪、〇、〇八、含水炭素、一、九六、礦物質、一、四七

絲 瓜 (ヘチマ)

- 一、腰痛み 絲瓜の嫩莖を黒焼となし之を温め酒に浸し一日二三回づゝ塗れば七日位にして治す又同様にて痔漏にもよし
- 二、頭 痛 絲瓜の蔓より生ずる水は頭痛を止むに効果あり
- 茄 子 (ナス)
- 一、解 毒 菌類を茄子と共に煮て食すれば決して菌の中毒を受くる事なし
- 二、疣 瘰 茄子を山葵卸にて汁を取り其の汁を塗ると疣は取れるものなり
- 三、舌の荒れ 茄子の蒂を陰干となし黒焼にし細かに碎きて舌の荒れに塗れば速かに治す

四、腫 物 前同様に烏龜と共に練り同じ腫れたる局部に貼れば痛みをどどむ

五、分 拆 (百分比例) 水分、九四、〇〇、蛋白質、一、〇〇、脂肪、〇、〇六、含水炭素、一、九六、纖維、一、四一、礦物質、〇、四二

蕃 茄 (赤茄子) (トマト)

赤茄子は脂肪の消化を助けて健康を増進す

蕃 椒 (タウガラシ)

生食用、(日光)(安房)(甘味)(成都)(獅子)(レット、チェリ)(ゴールデン)

乾燥用 (鷹の爪)(八ッ房)(三鷹) (ルビーキング)(ラージベル)

觀賞用 (榎實)(紫) 玉蜀黍 (タウモロコシ)

蕃椒は血液の循環を刺戟し夏季は發汗劑となり冬季は興奮劑となる  
麵麩類、菓子、酒の原料となし莖葉は、製紙用のパルプとなし又燃料となす



腎臓病 玉蜀黍の實を茶碗に一杯を四合位の水にて八分目に煎じて飲めば小便を催し腎臓病に効能あり

大豆

枝豆用 (東京早生)(早生大莢)(早生茶豆)(土用豆)

浸豆用 (白雁喰)(黒雁喰)(碁石豆)(鞍掛豆)

普通用 (赤莢)(東錦)(水潜)(白玉)(青柳)

豆粉用 (青大豆)(青鐵炮)(青鶴の子)

煮豆用 (黒大豆)(葡萄酒)(茶大豆)(弘法豆)(茶鶉)

蔬菜類中滋養最多にして、百分の三三以上の蛋白を含む、魚肉の一七、獸肉の二〇に比較して實に其効大なり故に強壯劑として用ゆべし

一、分 拆 水分、一〇、〇〇、蛋白質、三三、四〇、脂肪、一七、六〇、含水炭素

小豆 (アヅキ)

小豆は体内の水氣を吸収する性質を有す故に脚氣病には効著し

一、分 拆 (百分比例) 水分、一二、二〇、蛋白質、一八、三四、脂肪、一、四三、含水炭素、五九、五五、纖維、六、〇六、礦物質、二、六〇

豌豆 (エンドウ)

一、淨 血 豌豆は一般に淨血劑となり、殊に佝麻質斯に効能あり

茗荷 (メウガ)

一、芒 拔 き 茗荷の根汁は稻や麥の芒の眼中に入りて出で難き時に注ぐと有効なり

二、解 毒 河豚の中毒にはよし

蓮 根 (レンコン)

一、渴 止 蓮根は胃の消化を助け酒毒を消し蟹の中毒に効あると共に咽喉の渴きを止む

二、咳 痰 蓮根を山葵卸にて擦り水飴と共に服用すれば痰を切る

三、強 壯 劑 子實は米と共に粥に炊くも下痢症の衰弱を救ふ

四、腫 物 蓮の花を乾かし貯へ腫物に貼れば膿を吸出す

五、齒 痛 蓮の葉を黒焼きとなし小袋に入れ口に啣めば虫齒の痛を止む



六、分拆 (百分比例) 水分八五、三九、蛋白質、一、七〇、脂肪、〇、〇八、含水炭素、一〇、

八六、纖維、〇、八四、礦物質、一、二三

山 葵 (ワサビ)

一、解毒 魚毒や麵毒を消す効あり

二、腫物 水腫病に効あると共に慢性の癩麻質斯や麻痺病にもよし

大正十五年六月廿五日  
大正十五年六月三十日

【非賣品】

著作者兼 發行者 前田 辨之助

印刷者 名古屋市中區南吳服町二丁目 高橋 鍊五郎

印刷所 名古屋市中區南吳服町二丁目 成弘社印刷所

電話本局四三一七番



發行所

日本婦女割烹講習會



終

