

(表に味淋を塗れば色美しくなる)

- 5 燕膏は皮を取りて薄く剥ぎ鹽を振りかけて暫時の後水洗し、三杯酢をつくりて細かく輪切にしたる蕃椒と共に漬けおき一枚づゝ軽く巻き昆布にてくゝり二三個づゝ附合す。

第十一課

松茸料理

飯 (鶏肉入り松茸飯)

土瓶蒸し (松茸、鱧、三葉)

スタッフド、マシユルーム (松茸、鶏肉又は豚肉、トマトソース)

○飯

材料	米	七五〇瓦	—	水	八
				酒	五
			}	油	一
				醬	五
	松茸	二〇〇瓦		鶏肉	二〇〇瓦

方法

- 1 松茸を洗ひ石附を取り適當に切り置く。

- 2 鶏肉を細かく切る。
- 3 米に水、醤油、酒、松茸、鶏肉を一度に入れて既習の通り炊く。
- 4 飯櫃に移す時よくまぜる。

参考

松茸及び鶏肉に薄味をつけ下煮をなし置き飯の出来上りたる時に入るゝもよろし。

○土瓶蒸し

材料	松茸	二五〇瓦	鱧	一七〇瓦
	三葉	三〇瓦	煮出汁	一立
	鹽	三瓦	味の素	一瓦
	醤油	〇、三盃	柚子	一個

方法

- 1 煮出汁を取り置く。
- 2 松茸の笠の開かぬのをえらび石附を去りて洗ひ縦に薄く切り置く。

- 3 鱧は骨切りしたものを適當に切り置く。
- 4 三葉は洗ひて三纏位に切る。
- 5 煮出汁に味の素、鹽、醤油にて味をつける。
- 6 土瓶に前記の材料を入れて調味したる汁を注ぎ入れ、沸騰させ柚子の搾り汁を加へ熱きうちに供す。

○スタッフド、マシユルム

材料	松茸	四〇〇瓦(五個)	鹽	二瓦
	胡椒	少々	挽肉	二〇〇瓦
	鹽	一瓦	胡椒	少々
	食パン	一〇〇瓦	玉葱	一〇〇瓦
	グリーンピース	三〇瓦	バター	一五瓦
	鶏卵	五〇瓦(一個)	パン粉	少々

トマトソース		
バター	一五瓦	鹽胡椒
メリケン粉	一〇瓦	少々
トマトビユウレー	一坊	
スープストック	適量	

方法

- 1 松茸の笠をこわさぬ様によく洗ひ軸を笠のところより一程程残して切り鹽胡椒する。
- 2 食パンは硬き部分を去り水につけ、よく水のしみこみたる時かたくしぼり細かく千切り置く。
- 3 玉葱は皮をはぎおろし金にておろしておく。
- 4 挽肉に鹽胡椒をなしその中に食パン、玉葱、きざみたる松茸の軸を混ぜていたため少し冷めたる時鶏卵を加へてまぜ松茸の笠の内側につめ上をならしグリーンピースをばら／＼とのせその上にパン粉及バターをのせて天火に入れて焼く、(一〇分位)
- 5 焼けたる時、適宜に切り、皿に入れトマトソースをかけて供す。
トマトソースはソースパンにバターをとかしメリケン粉を加へやゝ色附くまでいたため、更にトマトビユウレーを加へいたためたるものをスープストックにて徐々に伸ばし鹽、胡椒にて味を附ける。

参考

ジャガ芋を燂で、裏漉になしバターにていたため、牛乳少量にてのばしたるものを袋に入れ松茸のまはりにしぼり出して飾りつけるもよし、又皿にこの芋を二筋程しぼり出してそばに松茸をのせるもよし。

第十二課

西洋料理

オールドオーブル	Horsd' Oeuvre
ポタージ	Potage
フィッシュフリッター	Fish Fritter
ローストビーフ	Roast beef
サラダ	Salad
カスタードプディング	Custard Pudding
フルーツ	Fruit
コーヒー	Coffee

○オールドオーブル

材料	鶏卵	六〇瓦	食パン	一〇〇瓦
	鰯	半罐(小五尾)	バター	一〇瓦
	赤蕪菁	五個	マヨネーズソース	少々

方法

- 1 パンを○、五糎位の厚さに切り両面をほんのりと焼きバターをうすくぬる。
- 2 鰯はパンの上のせ置く。
- 3 卵は燻で、皮を去り黄味を裏漉にかけ、白味は細かく切り各々マヨネーズソースにて味を調へパンの上に別々にのせ適宜の大きに切る。
- 4 赤蕪菁は前の鰯のカナツベと卵のカナツベと共に皿に盛る。

○ポタージ

材料	スープ肉	二〇〇瓦	水	一、五立
----	------	------	---	------

牛乳	一盞	卵黄	一
コンスターチ	一〇瓦	馬鈴薯	三〇〇瓦
タピオカ	三〇瓦	バター	一五瓦
鹽	五瓦	胡椒	少々

方法

- 1 タピオカを暫く水に浸しおきたる後熱湯に入れて透明になるまで燻でる。
- 2 スープを取り、馬鈴薯の皮を去り燻で、裏漉をなし置く。
- 3 鍋にバターと馬鈴薯とを入れ火にかけスープにてゆるめ鹽、胡椒にて味をつけ牛乳卵黄コンスターチの混ぜたるものを加へタピオカを入れ煮立ちたる時スープ皿に盛る。この時バセリをみじん切りてふり込む。

○フィッシュフリッター

材料	鯛	四〇〇瓦	牛乳	〇、五盞
	鶏卵	五〇瓦	レモン	一個

葛	又は	五〇瓦	バセリ	少々
メリケン粉				
鹽		少々	胡椒	少々

方法

- 1 鯛の切身に鹽、胡椒をして卵を黄味と白味とに分け黄味の方に牛乳を加へ、メリケン粉を篩ひながら入れる。白味は泡立て、之に混ぜ衣とす。
- 2 鯛に衣をつけて熱したる油にて狐色に揚げる。バセリは素揚として、レモンと共に鯛に添へて皿に盛る。

○ローストビーフ

材料	ロース肉	四〇〇瓦	玉葱	一〇〇瓦
	人参	五〇瓦	バター	二五瓦
	セリー酒	〇、五盞	馬鈴薯	二〇〇瓦
	メリケン粉	一五瓦	ジュース	二盞

鹽

少々

胡椒

少々

方法

- 1 肉は丸のまま、鹽、胡椒をなし芋にて縛り形を整へ、玉葱と人参を薄く切りて天板に敷きたる上に入れその上にバターを所々に載せ、天火の中にて焼く。
- 2 暫くしてセリー酒をかけて更にやき下に溜りたるジュース(肉の焼汁)を時々肉にかけて、焼きあげる。
- 3 肉の焼けたる時組夜の上に出し薄く切り皿を温めて之に盛り馬鈴薯を添へソースをかけて出す。
- 4 ソースは肉の焼き汁をこし適宜にスープにて薄め鹽胡椒をなす。
- 5 馬鈴薯は皮をむき燂で、適宜の大きさに切りバターにて炒め、或は天火にて焼く。

○サラダ

材料

セロリー	一〇〇瓦	林檎	二〇〇瓦
赤蕪菁	二個	玉高苴	二株

フレンチドレッシングソース

方法

- 1 セロリーは筋をとり白きところを小口より切りて水につけ直ちに水を切り置く、林檎は皮をむき小さき銀杏形に切り、フレンチドレッシングソースにて和へる。
- 2 赤蕪菁は丸のまま、軟く燂で水につけ皮を取り、暫く甘酢につけ薄く切る。
- 3 玉高苴は洗ひ、水を切りて皿にしき、セロリー、林檎、赤蕪菁を盛り合す。

○カスタードブディング

材料

牛乳	二罇	卵	一〇〇瓦(二個)
砂糖	二五瓦	香料	數滴

方法

- 1 卵に砂糖を加へよくかきませ、すこしあたゝめたる牛乳をまぜ、香料を加へて菓子型にバターをぬり、この中に入れる。
- 2 天板に熱湯を注ぎその中に入れて、天火の中にて焼き抜き出して皿に盛る。

参考

菓子型にキャラメルを入れその上にカスタードを入れてやくもよし。
果物は皿に盛りて出す。
コーヒ―は既習の通り。

第十三課

親子丼 (鶏肉、鶏卵、葱)
清汁 (蓮根團子、三葉、柚子)
求肥饅頭

○親子丼

材料	米	六〇〇瓦	水	七、二盃
	鶏肉	三〇〇瓦	鶏卵	八個
	葱	八〇瓦	煮出汁	七盃
	醤油	〇、七盃	味淋	〇、三盃
	砂糖	五瓦	味の素	二瓦
	粉山椒	少々		

方法

第十三課

- 1 飯を普通に炊きて深き井に入れ置く。
- 2 煮出汁を作り、之に醤油、味淋、砂糖、味の素を入れませ置く。
- 3 一人前づゝのもの小さき平なる鍋に移し入れ葱と鶏肉とを加へて煮、卵をときて其上に流し半熟になりたる時飯の上に向け、かるく粉山椒をふりかく。

○清 汁 (蓮根團子、三つ葉、柚子)

材料 蓮根 二五〇瓦

メリケン粉	一〇瓦	水	一立
卵	二五瓦 (半個)	味の素	二瓦
胡麻油	三粉	醤油	〇、三粉
鹽	一瓦	鹽	二瓦
みつば	三〇瓦		
柚子	少々		

方法

- 1 蓮根の皮をとり卸金にておろしてかるく搾り之にメリケン粉、卵、鹽をまぜてまるめ胡麻

油にてあげ別器にとり熱湯を手早くそゝぎて油をぬき置く。

- 2 みつばはゆで、三種の長さに切り置く。
- 3 蓮根及みつばを椀に入れ汁をかけ柚子を添へ置く。

○求 肥 饅 頭

糯米の粉	二〇〇瓦	餡	四〇〇瓦
水	三粉	砂糖	一三〇瓦
片栗粉	五〇瓦		

方法

- 1 糯米の粉を水にてとき、二重鍋に入れ砂糖を加へながらよく煉る。
- 2 俎の上に片栗粉をふり撒きて其上に煉りたるものとり小さく千切りて餡を包む。

参考

着色をなすには粉をとく時水に色粉をときて加ふ。出来上りたる饅頭に金串を焼きて模様を付くれば面白し。

第十四課

正月會席料理

吸物 (鴨、せり、へぎ柚子)

刺身 (鯛、鮪梅花造り、白髪大根、わさび、芽じそ)

口取 (巖石卵、初日みかん、挽茶きんさん(松型))

皿 (柚子釜、酢鱈)

鉢 (鮑、ふき、八つ頭)

茶碗蒸し (海老、銀杏、百合根、椎茸、三葉、魚切身、糍粑等)

○吸物

材料	鴨	一〇〇瓦	煮出汁	一立
	せり	三〇瓦	醤油	〇、三分

柚子	一個	鹽	二瓦
----	----	---	----

方法

- 1 かもに薄鹽をなし置き、暫くの後熱湯をかけ油抜をなす。
- 2 芹は洗ひて二種位に切り置く。
- 3 既習の通り煮出汁をつくり味をつけ、鴨を入れ、一煮して鍋をおろし際にせりを入れ直ちに椀に盛りへぎ柚子を添へて供す。

○刺身

材料	鯛切身	二〇〇瓦	鮪切身	二〇〇瓦
	大根	一〇〇瓦	芽じそ	五瓦
	わさび	二五瓦(一本)	パセリ	少々
	たまり醤油	〇、五分		

方法

- 1 大根の皮を去り、出来るだけ薄くかつらむきとし、數枚重ねて豎に細く切り水に浸し置く

- 2 わさびは既習の通りおろす。
- 3 鯛及鮪を刺身とし、梅花の形に盛りつけ、芽じて、わさび、パセリを添へて供す。

○ 取

(一) 巖石卵

材料	鶏卵	五〇〇瓦	砂糖	六〇瓦
	鹽	三瓦		


方法

- 1 鶏卵を固燂となし、皮をむき、黄味と白味とに分け置く。
- 2 黄味を、裏漉にかけ砂糖及鹽をよくまぜる。白味を細かく切り、黄味の中にまぜ布巾にてかたく包み蒸籠にて蒸し、冷めたる後に適宜の大きさに切る。

(二) 初日みかん

材料	みかん	三個	寒天	五瓦(半本)
	砂糖	二〇〇瓦	水	二盃

方法

- 1 みかんを  圖の如く切り皮を破らぬ様に中身を出し汁を搾り置く。
- 2 寒天のとけたる中に砂糖を入れ煮立て、裏漉にかける。
- 3 右に蜜柑汁を加へてよく混ぜ、先にくり抜きたる蜜柑の中に流し込む。固りたる時に輪切又は半月形に切る。

注意 蜜柑汁の中にレモン數滴を落せば香よし。

(三) 挽茶きんとん

材料	栗	三〇〇瓦	焼明礬	三瓦
	甘藷	五〇〇瓦	水	一盃
	砂糖	一五〇瓦	鹽	二瓦
	味淋	〇、五盃	挽茶	少々

方法

- 1 栗の皮を去り、焼明礬を入れて燂でよく洗ひおく(色よく形を崩さぬため)。
- 2 甘藷の皮を剥ぎ輪切にし水に晒して灰汁を抜き蒸して温きうちに裏漉をなす。

- 3 鍋に味淋と砂糖と、水を入れ火にかけ煮立ちたる時に栗を入れる。充分味のつきたる時鹽を加へて味を調へ栗を別器に取り置く。
 - 4 煮汁の中に甘藷を入れ、文火にてよく煉り、挽茶を入れ煉り混ぜ栗を入れて混ぜ合せ火より下して急にさます。
 - 5 巖石卵、初日みかんと共に、形よく盛附ける。
- 注意 色を附けるには、黄色にくちなし赤色に食紅を用ふればよろし。

○皿

材料 柚子 五個 蝸 三粉

鹽 洗用 一〇瓦
味附用 二瓦

酢 酢洗用 〇、三粉
味附用 〇、一粉

醤油 〇、三粉 土生姜 一〇瓦



方法

- 1 柚子を洗ひて圖の如く切り實を出して、汁を搾り置く。

- 2 蝸に鹽をふり笊に入れてふり洗ひし、水氣を切りまはりのペロ／＼を取つて酢洗ひする。
- 3 土生姜を織に切り水にさらす。
- 4 柚子酢、鹽 醤油にて三杯酢を作り蝸をませ、柚子の中に盛り、針生姜一つまみを上にのせ蓋をして皿に載せて出す。

参考

- 1 柚子の代用にレモン橙を用ふるもよし。
- 2 海鼠を柚子釜とするもよし。

○鉢

材料 鮑 三〇〇瓦 醤油 一粉

味淋 一粉

鮑の煮汁 少々

水 五瓦

砂糖 五瓦

八つ頭	三〇〇瓦	煮出汁	一、五分
			砂糖
		鹽	三瓦

方法

- 1 鮑を殻より出し鹽揉みしてぬめりを取り能く洗ひ、熱湯中にてさつと燻で、既習の烏賊の如く煮、へぎ切とす。
 - 2 蒨は罐より出し熱湯をかけ、既習の通り味つけし、四―五纏位に切り揃へる。
 - 3 八つ頭は皮を剥ぎ適當に切り、鹽燻でし軟かくなりたる時既習の通り味付けす。
 - 4 以上の三品を體裁よく盛り合す。
- 注意 八つ頭は成るべく白く煮る。

○茶碗蒸

材料	海老	三〇〇瓦(五尾)	魚切身	一〇〇瓦
----	----	----------	-----	------

銀杏	二〇個	鶏卵	一五〇瓦(三個)
百合根	一〇〇瓦	煮出汁	鶏卵の四―五倍量
椎茸	一〇瓦(中五ツ)	煮切味淋	〇、三分
三葉	三〇瓦	醬油	〇、三分
糝薯	一〇〇瓦	鹽	二瓦

方法

茶碗むしは既習の通り。

第三學期

第十五課

飯

(蠣飯、大根おろし、海苔、山葵、清汁)

てんぷら

(蠣、甘藷、海苔、牛蒡、人參、三葉、大根おろし)

浸し物

(蒟蒻草、白胡麻)

○蠣 飯

材料

米 七五〇瓦

味淋

〇、五盃

水 八盃

醤油

〇、五盃

蠣 五〇〇瓦

掛け汁(清汁)

煮出汁
醤油
鹽

〇、一立
五瓦

藥 味
大根 二〇〇瓦
山葵 三〇〇瓦
海苔 二枚

方法

- 1 米を洗ひ水を切り置く。
- 2 蠣を鹽水にてよく洗ひすぎ水氣を切る。
- 3 大根と山葵を卸し置く。
- 4 煮出汁に味をつけ掛け汁を作り置く。
- 5 既習の櫻飯の如くなし、煮上りたる時蠣を入れて炊き上ぐ。
- 6 茶碗に飯を盛り其の上に大根卸し、山葵、火取りて適當に切りたる海苔を載せ、其の上より掛け汁を注ぐ。

○てんぷら

材料

蠣 二五〇瓦

甘藷

二〇〇瓦

海苔

二瓦(一枚)

牛蒡

七〇瓦

人参 四〇瓦 みつば 二五瓦
 棲楊枝 一〇本 蠣につける
 メリケン粉 一五瓦

衣
 メリケン粉 二〇〇瓦
 鶏卵 一五〇瓦(三ケ)
 鹽 一瓦
 水 一湯

卸大根 二〇〇瓦

煮出汁 一、五粉
 割醤油 味淋(煮切) 〇、五粉
 醤油 〇、五粉

方法

- 1 蠣を鹽水にてよく洗ひすゝぎ、水氣を切り、二つもしくは三つづゝ棲楊枝にさし、メリケン粉をまぶし置く。
- 2 甘藷は輪切りに、牛蒡は笹缺きに、人参は織切に、三つ葉は三種の長さになりおく。

- 3 卸大根をつくり置く。
- 4 煮出汁に味淋、醤油を合せ、一煮して割醤油を作り置く。
- 5 鶏卵をほどきて水を加へよくかきませ、メリケン粉と鹽とを加へて軽くませ置く。(餘り掻き交ぜて粘り氣を出さぬ様に注意する事)
- 6 油を煮立て甘藷、蠣、各々衣をつけて揚げ、残りの衣に、牛蒡、人参、みつばを交ぜ合せ適當にはさみ入れて揚げ油氣をよく切る。
- 7 別器に大根卸しと割醤油とを添へて出す。

〇浸し物

材料 蒟蒻草 三〇〇瓦 罌粟 少々
 醤油 〇、二湯 煮出汁 〇、一湯
 味の素 一瓦

方法

- 1 蒟蒻草を青燂にし水に取り灰汁を抜き水を搾り、根元を交互にそろへ、すだれにて巻きて

形を整へ、二、五攤位の長さに切り、切り口に罌粟のいりたるものをつけ、器に盛り、醬油、煮出汁、味の素を合せたるものを根元に注ぐ。

第十六課

支那料理

- 糖醋鯉魚 (鯉の丸揚げ、甘酢餡掛)
- 炒蝦球 (蝦の丸めあげ)
- 山藥糖衣 (山芋の砂糖煮)
- 糖醋鯉魚

材料

- 鯉一尾 五〇〇瓦
- 揚油 五盞
- 東京葱 一本
- 椎茸 一五瓦
- 人參 三〇瓦
- 生姜醬油 二〇瓦
- 醬油 〇、五盞
- 片栗粉 二〇瓦

方法

- 1 生きてる鯉の頭を紙にて包み出刃庖丁の脊にて強く叩き、腹を開きて膽嚢をつぶさぬやうに内臓を取り去り、よく洗ひ、両面に脊骨に達する深さに二三箇所切目を入れる。
- 2 生姜醤油にて暫く潤しおき、後両面に片栗粉をつける。
- 3 大鍋に油を入れて煮立たせ、鯉を入れて、初めは強火とし、後火力を弱くしてゆつくり揚げ鱗や外面がパリ／＼になり骨迄柔かくなるやうにする。これを大皿に取り次の汁をかけて出す。

4 掛汁。

野菜は長さ三種の織切にし油にていためスープを入れ、少々煮えたる時他の材料を入れ、酒、醤油、砂糖、酢にて味をつけ一度煮立たせ、片栗粉を少量の水にて溶きたるものを加へ更に煮立たせてドロリとさせる。

煮出汁	四份	醤油	〇、六份
酢	〇、五份	砂糖	二〇瓦
片栗粉	一〇瓦	酒	〇、五份

○炒チヤオ 蝦シヤ 球チユウ

材料	芝海老	三〇〇瓦	生姜	一〇瓦
	片栗粉	一〇瓦	醤油	少々
	胡麻油	三份	掛汁	〇、二瓦
			(芥子醤油)	〇、二瓦

方法

- 1 芝海老の皮を剥ぎ鹽水にて洗ひ、水氣をよく拭ひ充分細かく叩き置く。
- 2 生姜の微塵切を加へる。
- 3 醤油と片栗粉を加へてよくまぜ、片栗粉を手につけ直径一匁位にまるめ油にて揚げる。
- 4 芥子を固く溶きたるもの及醤油を小皿に入れて添へる。

○山シヤン 藥ヤオ 糖衣タンイ

材料	山芋	四〇〇瓦	砂糖	一五〇瓦
	胡麻油	五份	水	〇、五份

方法

- 1 芋は皮を剥ぎ中栗大に切り面を取り水に浸し灰汁をぬき水氣をとり置く。
- 2 胡麻油を火にかけて温くなりたる時芋を入れ芋が軟くなれば一旦引きあげ油のみを煮立たせ其中に再び芋を入れ狐色になりたる時あげて油をきり置く。
- 3 別鍋に水と砂糖を入れ火にかけて薄茶色になるまで煮て其中に揚げたる芋を入れ手早くませる。

第十七課

餅

卷 ず し
 握 ず し
 稻 荷 ず し
 箱 ず し

番茶の入れ方

○卷 ず し

材 料
 米 七〇〇瓦
 水 一立

掛 酢
 酢 一 份
 砂糖 三〇瓦
 鹽 一五瓦
 味の素 五瓦

浅草海苔	二枚	土生姜	三〇瓦
みつば	五〇瓦		
干瓢	二〇瓦		
椎茸	一〇瓦		

方法

- 1 既習の通り飯を炊き酢を合せ置く。
- 2 干瓢、椎茸も既習の通り味附し、みつばは青燥でなし置く。
- 3 巻簀の上に火取りたる海苔をのせ、その上に飯を軽く平に七分通りおき、干瓢、椎茸、三つ葉を中央に入れ、これを心になして直径四厘位の太さに巻き暫時の後適當の大きに切る

〇握ずし

材料	鯖	一〇〇瓦	いか	一〇〇瓦
方法	えび	二〇〇瓦	わさび	一〇瓦

- 1 鯖は薄く切り、いかは既習の通り開きそぎ身に切り、えびは腹側に串をさし鹽燥でにしさめるまでそのまゝになし置き皮を去り腹より開き脊腸を取り置く。
- 2 飯を握りて上にすり卸したるわさびをぬり、まぐろ、いか、えびをのせる。

〇いなりずし

材料	油あげ	一五〇瓦 (小二三枚)	煮出汁	三湯
			砂糖	五〇瓦
			醤油	〇、六湯
	人参	三〇瓦		
	牛蒡	五〇瓦	— 油揚煮汁にて煮上げる	
	木耳	五瓦		
	芋の實	五瓦		

方法

- 1 油揚を笊に並べ熱湯をかけて油をぬき、煮出汁、醤油、砂糖の中にて十分煮含めて取りあげ二つに切り中を開き置く。

2 人參は細かく織切になし、牛蒡は四つ割にして小口より極くうすく切り軟かく燻で、木耳は洗ひて湯に浸し細かく切り、前の煮汁にて別々に煮て味をつける。芋の實は洗ひて炒り置く。

3 飯にすべての具をまぜて油あげの中につめる。

参考

具は何にてもよろし。

○箱ずし

材料	鯛	一〇〇瓦	鯖	一〇〇瓦
	海苔	半枚	酢	一盃
	鹽	二〇瓦		

方法

- 1 鯛、鯖に鹽をふり置く。(鯛は二時間位、鯖は五時間位)
- 2 鯛と鯖の鹽を水洗ひし水氣を去り血合を切り去り酢に通し二、三枚に削ぐ。

3 押枠の底に竹の皮、又は蕪蘭を敷き魚を少し端が折れ返る位にならべ、鯛の身だけのところには海苔の火取りたるをのせ、その上に飯をつめ、上より押蓋にて押し枠を抜き去り、表をかへして適當に庖丁を入れる。

4 以上のすしを適宜皿に盛り合せ、桃色生姜を、(土生姜の皮を剥きさつと燻で、熱き内に酢一盃、砂糖十五瓦鹽二瓦の割合のもの煮立てたる中に漬けおけばほんのりと色づく)うすく切りて添へる。

注意

米、水、掛酢の分量は右のうち二種をつくる分量とす。

○番茶の入れ方

材料	番茶	一〇瓦	熱湯	五盃
方法				

茶ほうじに番茶を入れ強き遠火にてほんのりと炒り土瓶に入れ沸騰せる湯をつぎ入れ一―二分間置く。(火にかけて一沸騰せしむるもよろし)

第十八課

ランチ

車海老のフライ

ハンバーグステーキ トマトソース

附合 マカロニ・ホワイトソース和へ

サラダ (馬鈴薯、胡蘿蔔、玉葱、青豆、マヨネーズソース)

飯

果物

コーヒー

○車海老のフライ

材料 車海老 三〇〇瓦(五尾) 鶏卵 五〇瓦

メリケン粉 五〇瓦 バン粉 五〇瓦

鹽 五瓦 胡椒 少量

胡麻油 五分 レモン 一個

方法

- 1 海老は尾を残して殻を去り脊腸を取り、開きて既習の通りフライにする。
- 2 レモンを切り置く。

○ハンバーグステーキ

材料 牛肉 四〇〇瓦 玉葱 一五〇瓦

鶏卵 五〇瓦 食パン 一〇〇瓦

パセリ 一〇瓦 バタ 三〇瓦

鹽 四瓦 胡椒 少量

トマトソース 二分

方法

- 1 牛肉は細かく挽き、玉葱、バセリは微塵切になし、食パンは濕して搾り、細かくちぎり置く。
- 2 挽肉の中に玉葱、バセリ、鶏卵、食パン、食鹽、胡椒を入れよく混ぜて丸く平たくなし置く。
- 3 フライパンにバタを敷きて熱し、形を調へたる肉を入れ、既習のピフテキの如くにして両面をやきトマトソースを掛ける。

○マカロニーホワイトソース和

- 材料
- | | | | |
|----------|-------------|----|-----|
| マカロニー | 一二〇瓦(約二十五本) | 鹽 | 二瓦 |
| ホワイトソース用 | | | |
| メリケン粉 | 一〇瓦 | バタ | 一五瓦 |
| 牛乳 | 二盃 | 鹽 | 一瓦 |
| 胡椒 | 少量 | | |

方法

- 1 マカロニーは鹽を加へたる熱湯中にて約三〇分間燻で笹にあけて水氣を去り、四厘の長さになり切りホワイトソースにて和へる。
- 2 ホワイトソースの作り方。
ソースパンにバタを溶かし、メリケン粉を加へて焦げぬやうに炒め、全く粘氣の去りたる頃牛乳を徐々に加へてのばし鹽、胡椒にて味をつける。

○サラド

- 材料
- | | | | |
|-----|------|----------|-----|
| 馬鈴薯 | 三〇〇瓦 | 玉葱 | 五〇瓦 |
| 胡蘿蔔 | 一五〇瓦 | 玉高苳 | 一株 |
| 青豆 | 一〇〇瓦 | 鹽 | 一瓦 |
| 胡椒 | 少量 | マヨネーズソース | |

方法

- 1 マヨネーズ、ソースを作る。
- 2 馬鈴薯は皮を去り丸燻にし薄く銀杏形に切る。
- 3 胡蘿蔔は馬鈴薯と同様に切り燻で、青豆に熱湯を通し、玉葱は微塵に切り鹽にてもみ水洗

ひす。

4 以上の四品を混ぜ合せ、鹽、胡椒をなしマヨネーズソースにて和へる。

○飯

材 料 米 五〇〇瓦 水 八盃
ピツクルス 三〇瓦

方 法

- 1 既習の通り飯を炊く。
- 2 ピツクルスは細かくきざみ置く。
以上のフライ、ハンバーグステーキ、マカロニー、サラダ、白飯（ピツクルスを添へる）をラ
ンチ皿（肉皿にてもよし）に體裁よく盛り合す。

○果 物

○フ ー ヒ ー

果物コーヒーは既習の通り。

附 録

日本料理

折詰料理

一の折

口 取 (花鳥賊、鱒照焼、はじかみ、巖石玉子、獨活青のりかけ)

甘 煮 (椎茸、蓮根、鶏肉、莢豌豆、牛蒡)

酢の物 (芋生鮓)

香の物 (奈良漬)

二の折

飯(おむすび黒胡麻鹽)

〇口 取

(一) 花鳥賊 鱒照焼、はじかみ

附録 日本料理

材料 烏賊 鱒 はじかみ 味淋
 醤油 酢 鹽 砂糖

烏賊は既習の通りに洗ひ縦に三―四纏に切目を入れ切目を外に縦のまゝ巻き魚串を二―三本巻目のはなれぬ様に横にさし掛汁を數回かけて焼く。鱒の切身を味淋照焼になす。三杯酢につけたるはじかみをつけ合す。

(二) 巖 石 玉 子

材料 鶏卵 砂糖 鹽
 方法

鶏卵を固燂となし皮を剥ぎ黄味と白味とに分け黄味を裏漉にかけ鹽、砂糖にて調味し白味は手にて裂き黄味の中にまぜ布巾にてかたく包み蒸籠にて蒸し冷めたる後に適宜の大きに切る。

(三) 獨活青のりかけ

材料 獨活 青のり 砂糖 鹽 味淋
 煮出汁

方 法

獨活を一〇纏に切り皮を去り水に浸して灰汁を抜き燂で、煮出汁、味淋、砂糖、鹽を煮立てその中に燂でたる獨活を入れ一煮したる時鍋を下し手早く冷し體裁よく庖丁を入れ火取りしてもみたる青のりをかける。

○ 甘 煮

材料 椎茸 蓮根 鶏肉 莢豌豆 牛蒡
 煮出汁 醤油 砂糖 味淋 鹽

方 法

莢豌豆、椎茸は丸のまま、蓮根、牛蒡は亂切とし既習の通り味附をなす。

○ 酢 の 物 (芋生鮓)

材料 馬鈴薯 鯖 鹽 酢 淺草のり
 方法

鯖に鹽をなし暫時の後酢に浸し置き、刺身の如く切り簀の上に淺草海苔を敷き裏漉したる馬鈴薯をのばし、上に鯖をのせて巻き、適當の大きさに切り香の物も適當の大きさに切る。以上の品々を配合よく一の折に詰める。

○飯

材料 米 水 鹽 黒胡麻

方法

飯は既習の通り炊き上げ、鹽をつけてむすび炒りたる胡麻を體裁よくかけて折につめる。

飯

○麥飯

材料 米七、丸麥三、

方法

精げたる麥に水を充分入れて煮立たせ其儘一夜置く時はよく開きて軟かになる。これを米に混

ぜて、炊く但し麥の粘り氣を洗ひ去れば味淡白なれども榮養價を減ず、挽割麥、櫻麥、福麥、文化麥等は洗ひて米と混ぜて炊く。米と麥との割合は普通、米七分、麥三分とす。

○鯛飯

材料 米 七五〇瓦 鯛 四〇〇瓦、一尾

酒 〇、五盞 醬油 〇、五盞

鹽 二瓦

方法

鯛の身を燻でよく摺り鹽にて味を付けそぼろとなしおく、飯は櫻飯の如くに炊き火を引く際にこのそぼろを入れ暫時蒸して飯櫃に移す時よく混ぜる。

又昆布の煮出汁を取り、鹽、醬油、味の素にて薄味をつけ右鯛飯に掛けて食するもよし。

○茶飯

材料 米 七五〇瓦 番茶汁 一立 鹽 一〇瓦

方法

番茶を煮立て其汁に鹽を加へこれにて飯を炊きたるものなり。
又大豆を炒りて皮を剥ぎ俎板の上のせ鍋蓋にて少し押つぶし米と共に炊く方法もあり。

○赤飯

材料 糯米 小豆 (糯米の一割五分の割合)
方法

小豆を燻で燻汁を取り置く。次に糯米と小豆を混ぜ蒸籠に入れてよく蒸す間時々小豆汁を掛ける。

井物

○鰻井

材料 米 六〇〇瓦
たれ { 煮出汁 一
味淋 二
醤油 一

鰻 一キロ

方法

飯を普通に炊き上げ熱き内に器に盛り蒲焼になしたる鰻を中或は上に置き其たれ汁を少し掛け蓋をなして出す。鰻の蒲焼は鰻を開き適宜に切り一度蒸籠に入れて蒸し、取り出して串に刺し強き遠火にかけて両面を焼く。大方焼けたる時、たれを二三度かけて焙り焼にす。たれは味淋醤油、煮出汁、鰻の頭、骨を加へて一度煮立てたるもの。

○狐井

材料 飯 油揚 一五〇瓦 葱 八〇瓦
鶏卵 一五〇瓦 煮出汁 七份 醤油 〇、七份
砂糖 八瓦(又は味淋) 粉山椒 少々

方法

油揚は小なるものを選ぶ、油揚を織切にして葱を斜に薄切りにす、鍋に煮出汁、醤油、砂糖を入れて煮立てたる所へ油揚を入れざつと煮たる時葱を加へて卵にてとち火よりおろす井に飯を

盛り上に前記のものを汁と共に掛け粉山椒をふりて供す。

○玉子井

材料	飯	鶏卵	二五〇瓦	葱又はみつば	八〇瓦
	煮出汁	醤油		砂糖	

方法

煮出汁、醤油、砂糖を同時に鍋に入れて煮立て青味を入れ割りほごしたる鶏卵を匙にて汁の上に引き一煮して火よりおろし狐井と同様にす。

○天婦羅井

材料	飯	海老 <small>(車海老、芝海老)</small> <small>(若しくは魚)</small>	二〇〇瓦
	煮出汁	砂糖	醤油

方法

海老を天婦羅になす。鍋に煮出汁、醤油、砂糖を入れて煮立てる。井に飯を盛り天婦羅をのせ

たる上に煮出汁を適當にかけて供す。

(附) 天婦羅には三つ葉の如き野菜物をも揚げてつけ合せる方よろし。此の場合三つ葉を三四本結び合せ葉の裏に衣をつけて、うつくしく揚げて添へる。

○八寶菜井

材料	飯	豚肉	二〇〇瓦	葱	二〇瓦
	筍	椎茸	一五瓦	生姜	少々
	ラード	スープ	八拵	醤油	〇、五拵
	鹽	酒	〇、一拵	片栗粉	一〇瓦

方法

豚肉は薄切にし葱は織切りになしおく、筍は一、五厘位の短冊形に薄く切り椎茸は水につけ柔かになりたるものを二つ切又は四つ切になす生姜は織切になしおく。

鍋にラードを少量煮立て豚肉を入れてよくいため取出しおく。

あとの油に葱を入れてよくいため、筍、椎茸、生姜を同時に入れてよくいため、豚肉を入れス
 ープを加へて煮込む、鹽、醤油、酒にて味をつけ水溶きしたる片栗粉を入れどろりと煮えたる
 時葱を加へかきませ火よりおろし、飯を盛りたる井にかけて出す。
 附 きくらげ、鮑、なまこ、人參など適宜入るゝもよろし。

○木の葉井

材 料

飯	かまぼこ	一二〇瓦	三つ葉	三〇瓦
鶏卵	一五〇瓦	椎茸	二〇瓦	淺草海苔
煮出汁		醤油		二瓦
			味淋	

方 法

蒲鉾を薄切りにし、三つ葉はゆで、三つ葉位に切りおく、椎茸は中位のものを選び水につけ柔か
 になりたる時、石づきを切り捨て、煮汁の中にて煮おく。
 そのあとの汁にてかまぼこを煮る。

汁 物

○卵の花汁

材 料

卵の花	二〇〇瓦	葱	五〇瓦	人參	五〇瓦
揚油	½枚	甘藷	一〇〇瓦	煮出汁	一立
醤油	〇、五盃				

方 法

卵の花をよく摺り煮出汁にてのばし、野菜類を適宜に切りて入れ醤油にて味をつける。
 之に魚の摺身を加ふれば味一層宜し、又味噌仕立とするもよし。

〇鯨汁

材料 皮鯨 二〇瓦 牛蒡 一〇〇瓦 大根 一〇〇瓦

味噌(白) 一〇〇瓦 粉山椒 少々
味噌(赤) 五〇瓦

方法

皮鯨を極薄く切り鹽漬ならば鹽出しをなして糠にて揉み熱湯を注ぎたる後よく洗ひ、白味噌六分、赤味噌四分の割合にて汁を作り笹切牛蒡と縦切大根とを添へて煮る、吸口には粉山椒、蕃椒を用ふ又、赤肉を薩摩汁の如くなすも宜し。

〇いとこ汁

材料 里芋 一〇〇瓦 人参 五〇瓦 牛蒡 五〇瓦

蒟蒻 三〇瓦 小豆 二〇〇瓦 昆布煮出汁 一立

醤油 五份 砂糖 五瓦

方法

野菜は賽の目に切りさつと燂で、軟かく煮置きたる小豆と共に煮出汁にて煮、醤油にて味を調ふ。白味噌仕立にするもよし。

〇けんちん汁

材料 豆腐 一丁 大根 一〇〇瓦 人参 五〇瓦

椎茸 一五瓦 牛蒡 一〇〇瓦 里芋 一〇〇瓦

煮出汁 八份 醤油 〇、五份 油 〇、三份

方法

野菜を適宜に切り鍋に油を煮立て其の中にて炒りつけ煮出汁を加へ、醤油にて味を調へ豆腐をもみつぶし入れて煮る。

又豆腐は搾りて野菜と共に炒りつけるも宜し。

〇ころゝ汁

材料 薯蕷 三〇〇瓦 鶏卵 一個 青海苔或は晒葱 少々

煮出汁 八分 醤油 〇、五分 味淋 少々

方法

薯蕷を卸し摺鉢にてよく摺り、鶏卵を割り込み冷したる煮出汁にて少しづつ、のばし、味淋を加へ醤油にて味を調へ、椀に盛り青海苔又は晒葱を振りかける。之を味噌汁にてのばすも宜し。

〇粕汁

材料	鹽鱈	二〇〇瓦	大根	一〇〇瓦	人参	五〇瓦
	里芋	一〇〇瓦	葱	五〇瓦	酒の粕	二〇〇瓦
	醤油	〇、三分	水	九分		

方法

鹽鱈は養の目に野菜は適宜に切り、粕をよく摺り、水にてゆるめ材料を入れて煮込み醤油にて味をつける。

〇すいこん

材料	メリケン粉	一〇〇瓦	白玉粉	一〇〇瓦
	鹽	五瓦 <small>(粉用 二瓦 味付 三瓦)</small>	葱	五〇瓦
	醤油	〇、三分	煮出汁	一立

方法

メリケン粉、白玉粉に鹽を加へ、水にて軟かく捏ね、適當の大きさに丸めて燗で、煮出汁に味をつけ煮立ちたる時、團子を入れ椀に盛り晒葱を添へる。

焼物

〇蒲焼

材料	鰻	四〇〇瓦 <small>(穴子、鱧、鮓、鱈等)</small>	味淋	〇、五分
	醤油 <small>(濃口)</small>	〇、五分		

方法

味淋と醤油とを同量に混ぜて一度煮立たせたるものを素焼にしたる魚に數回かけて焼きあげる

○蒸 焼

材料 魚類 肉類 鶏卵 野菜等 (鹽)

方法 天火、ストーブ、蒸焼器等に入れて蒸し焼きます。

○壺 焼

材料 榮螺の類 榮螺 大五個

煮出汁 〇、三分 味淋 〇、一分 醤油 〇、一分

方法

榮螺を火の上のせ焼き火の通りたる時中身を取り出し、適當に切りて、再び殻の中に入れ。煮出汁、酒、醤油等の調味品を加へて焼く。ホタテ貝、鮑貝、蛤等も貝殻焼とする。附 貝のまゝ、醤油を少々落して焼くもよし。

○朝 鮮 焼

材料 魚類 四〇〇瓦 肉類 四〇〇瓦 黒胡椒 二〇瓦

卵白 ½個 醤油 〇、八分 砂糖 一五瓦

方法

材料に薄鹽をなすか醤油につけ置きて焼き、其の上に黒胡椒を摺り卵白、砂糖を加へ醤油にてのばし鶏卵を加へたるものをつけて焼く。

○田 樂

材料 魚類 四〇〇瓦 野菜類 豆腐等

味噌 一五〇瓦 煮出汁 〇、一分 酒 〇、三分

卵白 一個 砂糖 二五瓦

方法

材料を素焼にし次の味噌をぬりつけて焼く、味噌を煮出汁にて少々ゆるめ酒、砂糖にて味をつ

けて火にかける、この中に卵白、柚子、木の芽、生姜等をすり込めば風味よろし。

○濱焼

材料 鯛

方法

生鯛をそのまま、濱にて蒸し焼きにする法なり、魚の腹をあけて臓腑を出し姿を整へて鹽焼壺の中に入れて焼く。

普通は鹽をふりて姿焼としたるものを云ふ。

○うに焼

材料 魚類 四〇〇瓦 味淋 〇、三分 卵黄 一個

うに 大匙二杯

方法

うにを味淋にてとき卵黄を加へて混ぜたるものを素焼にしたる材料にぬり焙りて乾かす。

○松風焼

材料 魚類 菌類等 けし

方法

材料を鹽焼つけ焼として炒りたるけしをふりかける。

○雀焼

材料 鮒 四〇〇瓦 味淋 〇、五分 醤油 〇、五分

方法

小鮒を香開きにし串にさし、味淋醤油の掛汁にて附焼とす。

○焼鳥

材料 鳥類 四〇〇瓦 味淋 〇、五分 醤油(濃口) 〇、五分

方法

小鳥類の羽毛を去り毛焼きをなし、臓腑を出し附焼とす。

蒸物

○空也蒸

- 材料 豆腐 一丁 青海苔 少々 煮切味淋 〇、三粉
 鶏卵 二〇〇瓦（四個） 煮出汁卵の三―四倍 醤油 〇、三粉
 鹽 二瓦

方法

豆腐を大切れとして茶碗に入れ煮出汁にてゆるめたる卵汁を注ぎて蒸し青海苔を振りかける。

○小田巻蒸

- 材料 うどん 三〇〇瓦 かまぼこ 六〇瓦 三つ葉 一〇〇瓦
 椎茸 一〇瓦（中五個） 煮出汁 〇、二粉
 あなご 一〇〇瓦 味淋 〇、一粉
 醤油 〇、一粉

方法

うどんを茶碗に入れ其上に適宜に具を盛り卵汁を注ぎ茶碗蒸の如く蒸す。

○蕪菁蒸

- 材料 魚切身 一五〇瓦 鶏肉 七五瓦（醤油 〇、一粉）
 椎茸 一〇瓦（醤油 〇、二粉） 蕪菁 三五〇瓦
 百合根 一〇〇瓦 三つ葉 五〇瓦 卵白 一個（鹽少量）
 葛餅 煮出汁 一五五粉
 鹽 一〇、五粉 味淋 〇、一粉
 わさび 二〇瓦

方法

茶碗に凡ての材料を入れ、卸したる蕪菁に卵白と鹽と味の素とを入れてませたるものをかぶせ

て蒸し、葛汁をかけわさびを添へる。

○蕎麥蒸

材 料 蕎麥 一三〇瓦 海苔 一枚 葱 少々
 煮出汁 一盃 醤油 〇、五盃 甘鯛(鯛鱈) 四〇〇瓦
 わさび 三〇瓦 煮切味淋 〇、三盃

方 法

魚の切身に薄鹽をなし茶碗に入れ蕎麥をのせて蒸し、もみ海苔を振り晒葱と蕎麥だしを添へる
 又魚の切身の中に蕎麥を入れて巻き竹の皮にてくくりて蒸し輪切りにして茶碗に入れ蕎麥だし
 をかける。

○蒸すし

材 料 米 すだれ敷 椎茸 烏賊 厚焼卵 針魚
 海老そばろ 焼穴子 グリンピース 紅生姜

方 法

五目ちらしすしを井に盛りて蒸す、烏賊、針魚、グリーンピース、生姜は蒸して後に盛る。
 但し酢は控え目になす。

揚 物

○みぞれ揚

材 料 魚類 四〇〇瓦 道明寺糠 一五瓦 卵白 一個
 油

方 法

魚類の切身に鹽をなし、暫時の後鹽を去り、ときたる鶏卵をぬり更に道明寺糠をつけ煮立ちた
 る油にて揚げる。

○火 龍 頭

材 料 豆腐(一丁)(五〇〇瓦) 木耳 五瓦 人參 二〇瓦

牛蒡 二〇瓦 芋の實等 少々

方法

豆腐を布巾にて搾り、その中に、右の材料を適當に入れて混ぜ合せ形を整へて油にて揚げる。

○つら、揚

材料 烏賊 四〇〇瓦 三つ葉 八〇瓦 片栗 六〇瓦
油

方法

烏賊の甲の表に縦に五糎位おきに切口を入れ次に横に一糎に切りおとす。足は一本づゝ切り離す。これを片栗粉の中ころがし、直ちに煮えたる油の中に入れて揚げる。三つ葉は軸葉とりまぜ六糎位の長さに切り束にして片栗粉をまぶして揚げる。

注意 長く揚げる時は色着きてよろしからず白色を可とす。

○蒲焼蓮根

材料 蓮根 四五〇瓦 味附海苔 一〇枚 メリケン粉 一五瓦
砂糖 二瓦 鹽 少々 油 卵 一個
味の素 少し

方法

蓮根の皮をむき卸金にておろし軽くしぼり、卵、味の素、砂糖、鹽、メリケン粉を加へよくすりませ、海苔を適當に切りたる上にのぼし中央に溝をつけて油の中に入れて揚げる。

○吉野揚

材料 魚類（又は鶏肉、たこ、いか類） 四〇〇瓦 葛 五〇瓦 油
方法

材料に葛又は片栗粉をつけ油にて揚げる。

和 へ 物

○胡桃 和

材 料 胡桃 一盃 砂糖 二〇瓦 醬油 〇、四盃
獨活 二〇〇瓦 莢豌豆 二〇〇瓦

方 法

胡桃を熱湯中に投じて澁皮を取り水氣を去り炮烙にて炒りよく摺り、砂糖、醬油、味の素を加へて味をつけ、獨活、莢豌豆等の鹽燻したるものを入れてまぜる。

○落花生 和

材 料 落花生 一盃 野菜類 四〇〇瓦 醬油 〇、四盃
砂糖 一五瓦

方 法

胡桃和に同じ。

○う に 和

材 料 うに 一〇〇瓦 酒 〇、五盃 烏賊 二〇〇瓦
卵黄 一個

方 法

うにと硬燻で卵黄の裏漉したるものとを酒にてゆるめ、烏賊を適宜に切り湯びきして和へる。

○青 和

材 料 菠薐草(又は青菜類、青豆) 一二〇瓦(葉のみ) 野菜 四〇〇瓦
魚類 二〇〇瓦 砂糖 五瓦 白味噌 三〇瓦

方 法

菠薐草を青燻し軟くなりたるものを裏漉にかけ下煮したる野菜又は魚類を入れて和へる。又は材料を盛りたる上にかけても宜し。

○鐵 砲 和

材料 魚類(鮭、鱈) 三〇〇瓦 赤味噌 三〇瓦
粉蕃椒 三瓦 砂糖 一五瓦 煮出汁 〇、三吩

方法

赤味噌をよく摺り粉蕃椒、砂糖、煮出汁を加へて更にまぜ、つくりにしたる魚類を入れて和へる。

○辛子 和

材料 野菜類 三〇〇瓦 魚類 三〇〇瓦 芥子 三瓦
醤油 〇、二吩 煮出汁 〇、一吩 砂糖 五瓦

方法

野菜を燻で、適宜に切り、芥子を灰汁抜きして調味品を加へて和へる。
魚類は生のまゝにて和へる。

芥子の立て方 芥子を深き茶碗に入れ熱湯にてねり茶碗の底に塗りつけ日本紙をはり、熱湯を入れよくおこりたる炭火を何回も入れ一寸おきその湯をすて皿に水少々入れたる上に冷くなる

までふせおき紙をとりて箸にてよくねる。

参考 西洋芥子を用ふる時は熱湯にてねりて用ふればよろし。

○梅肉 和

材料 百合根 二五〇瓦 薯蕷 馬鈴薯 蓮根
慈姑中位 十個 梅干 一五〇瓦(大五個)
砂糖 三〇瓦 酢 少々

方法

梅干を燻で、梅肉のみ摺り砂糖味淋を加へてよく摺りませ材料を燻でて和へる。

○卵の花 和

材料 鱈 二〇〇瓦 酢 〇、二吩 鹽 二瓦
土生姜 一〇瓦 青豆 五〇瓦 卵の花 七五瓦
砂糖 五瓦 味淋 〇、二吩 酢 〇、二吩

方法

卵の花を摺鉢にてすり、砂糖、鹽、味淋、酢を加へて煎りつけ最後に卵黄を加へて尙バラバラになるまで煎りつけ冷したるもの、中に鱈の三枚に卸し鹽酢に漬け細作りとなしたるもの生姜の皮をむき小霰に切り水に浸してアクを抜きたるもの青豆を鹽燥でにしたるものを入れてあへる。

〇おろし和

材料	大根 二五〇瓦	青豆 五〇瓦	林檎 一〇〇瓦
	柿 五〇瓦	酢 〇、四分	砂糖 一五瓦
	鹽 四瓦		

方法

林檎の皮をむき一纏弱の容目に切り甘酢につけ柿の皮をむき、〇、五纏の養の目に切り林檎と混合す、大根を卸し水氣を軽く搾りて前の材料とませ青豆をませ器に盛る。

〇浸し物

材料 菠薐草、春菊等の菜類 莢豌豆、平豆等軟かき菜豆類
 其他茄子すゐき等

方法

- 1 材料を燻で、そのまゝ花かつを、醬油をかけて食するもの。
- 2 胡麻を炒りて摺り砂糖醬油を加へたるものに浸して食するもの。
- 3 罌粟を炒りて材料に振りかけ醬油を加へて食するもの。

煮物

〇吉野煮

材料 瓜類 四〇〇瓦(豆腐、魚類、肉類) 水 二分

醤油	〇、三盃	砂糖	三〇瓦	鹽	四瓦
片栗	二〇瓦	生姜	五瓦	味の素	二瓦

方法

材料に葛をまぶし、煮出汁、砂糖、醤油、生姜汁の煮立ちたる中に入れて煮上げる。

〇炒り煮

いり豆腐	きんぴら	卵の花炒り	鳥、牛肉類のいり煮
------	------	-------	-----------

1 いり豆腐

椎茸、人參等を適當に切り煮出汁、醤油、砂糖にて味をつけ、燻でたる豆腐を搾りて入れ汁氣の無くなりたる時に鶏卵、青豆等を加へて更によく炒りつける。

2 きんぴら

牛蒡をさ、がき又は織切とし油にていため、醤油、煮出汁、砂糖、蕃椒を加へて汁の無くなるまで炒りつける。

3 卵の花炒り

野菜 魚肉類を煮出汁、醤油、砂糖にて煮、其の中に卵の花を入れて炒りつける。

4 鳥、牛肉類の炒り煮

煮出汁、醤油、砂糖等を煮立てたる中に鳥、牛肉類を入れ汁の無くなるまで炒りつける。

〇佃煮

材料	牛肉	貝類	小魚	野菜	海藻類等
----	----	----	----	----	------

方法

醤油、砂糖等の煮立ちたる中に材料を入れ文火にて汁の無くなるまで、味濃く煮つめる。生姜を加へて煮込むよし。

佃煮の材料に飴を加へて煮つめ、飴煮とするもよし。

〇鹽昆布の煮方

材料	上等煮出昆布	醤油
----	--------	----

方法

昆布の砂を拂ひて鉄にて二種角位に切り、酢をふりかけ二時間位置き鍋に入れ昆布が充分浸る位醤油を加へて文火にて氣永く煮詰める。此際酒を加ふれば味よく柔くなる。又酢にて下煮すれば出来上り一層柔かくなり、山椒の實に熱湯をかけて澁味を去り昆布と共に煮る時は風味よし。(實の堅きものは摺りつぶして用ふ)

○揚 煮

材 料	魚肉類	四〇〇瓦	野菜類	メリケン粉	一〇瓦
	鹽	三瓦	卵	一個	油
	煮出汁	三份	醬油	〇、五份	砂糖
					一〇瓦

方 法

魚肉を摺りつぶしメリケン粉、鹽、卵を加へて更にすり適當にまるめて煮立ちたる油にて揚げ充分油をきり煮出汁、醬油、砂糖の煮立ちたる中にて煮込む。

○焼 煮

材 料	魚類	四〇〇瓦	煮出汁	三份	醬油	〇、五份
	砂糖	一〇瓦				

方 法

魚を焼き之を煮出汁、醬油、砂糖の煮立ちたる中にて煮込む。

○煮 豆

材 料	豆	こた煮	大豆	一五〇瓦	昆布	一〇瓦	人參	一〇瓦
			牛蒡	一〇瓦	葛蕪	二〇瓦	砂糖	一〇〇瓦
			鹽	三瓦	醬油	一份		

方 法

大豆を軟かくゆで、昆布、人參、牛蒡、葛蕪を適當に切りて入れ軟かくなりたる時砂糖、醬油にて味をつけ煮込む。

鍋物

○鶏の水だし

材料 鶏 刻み葱 大根卸し 醤油 鹽

方法

鶏を大切のまま、水より長く煮、十分軟かくなりたる時各自に肉及び汁をとりわけ、刻み葱、大根卸しを入れ醤油鹽にて好みの味をつけて食す。

○ちり

材料 魚類 豆腐 野菜類 醤油 橙
昆布 味の素

方法

鍋の中に昆布を敷き煮立ちたる時、材料を入れて煮、温かき時に盛り分け煮出汁三、味淋一、醤油一、橙酢少量、味の素にて適宜に味をつけて食す。

○土手焼

材料 魚肉又は獸肉 野菜 豆腐 麩 こんにやく
白味噌 砂糖 醤油 煮出汁

方法

すき焼鍋に味噌の土手を作り、だしにて一部分より味噌をゆるめ、その中に材料を入れて煮ながら食す。

○寄せ鍋

材料 魚類肉類 蒲鉾 厚焼卵 鶏卵 糸こんにやく
はるさめ 麩 三つ葉 葱 煮出汁 三
醤油 一 味淋 一 鹽等

方法

右の材料を鍋に體裁よく並べ煮出汁、醤油、砂糖をたっぷり加へて充分煮込む。

○鯨 鍋

材料 鯨 水菜 醤油 砂糖 生姜汁
 方法

すき焼の如くして温かき間に食す。
 別法 鯨を醤油の中に浸しおきその汁にて煮れば味よろし。

○葱 鮪

材料 鮪 葱 煮出汁 四 醤油 一 味淋 一
 方法

すき焼の如く煮ながら食す。

○魚 すき

材料 魚切身 野菜類 味淋 醤油 砂糖 煮出汁

方法

味淋、醤油、煮出汁にて割醤油をつくり、魚肉を浸し置き、牛肉すきやきの如く野菜類と共に鍋に入れ先のつけ汁、砂糖等にてすき煮にする。

寄せ物

○二色羹

材料 寒天 一本 水 五盃 砂糖 二五〇瓦
 卵白 一ヶ 長芋 二五〇瓦 挽茶 四瓦

方法

長芋を焯で、裏漉にし、挽茶をまぜたるもの、中に既習の通り煮溶かしたる寒天を少しづゝ入れてよくまぜ流し箱に流し稍表面の固まりたる時泡雪羹の材料を流し込む。

参考

1 長芋の代りに馬鈴薯を用ふるもよし。

2 卵白と卵黄との二色にするもよし

○御所巻

材料 透明羹の材料の他に蜜柑數個
方法

蜜柑の皮をむき輪切にしたるものを透明羹の中に入れて固む。

生 物

○あらひ

材料 鱸 鯉 鮒 あこう いさき 黒鯛
方法

1 魚の皮を引き薄く斜めに削ぎ切りになし氷を細かく割りて水に入れ其中に刺身を入れて箸にて静に廻し、身の縮みたる時に筥に引きあげ水道の口の下にて水を掛け流しよく晒して

水氣を切る。

2 青紫蘇の刻みたるもの及びおろしわさびをそへる。

其他

胡瓜、大根、キャベツ、はす芋、紫蘇、わさび、生姜、芽じそ、芽たで、防風等は生のまゝ刺身、あらひのつまとして用ふ。

漬 物

○澤庵漬

材料 大根 鹽 米糠
方法

漬物桶の口を切る時期によりて糠、鹽の分量は大凡左の如くなすべし。四斗樽を標準とす。

口切の時期	鹽	米糠	干加減
一月	二・五疋	四・五疋	一週間干して少し皺の出来たる位
二月	三・〇	四・五	二週間干して曲げて弓形になる位
三月	三・五	四・〇	
四月	四・五	四・〇	三週間干して曲げて輪形になる位
五月	五・〇	三・五	
六月	六・〇	三・五	充分干して結び得る位
七月	六・五	三・〇	
八月	七・〇	三・〇	

大根をよく洗ひ葉先を切り去り、日當りよき軒下に吊して乾かす。適當に乾きたる時米糠と鹽とを混ぜ合せて先づ桶の底に振りまき其上に大根を一並びすき間なきやうに詰め更に糠鹽を大根の見えぬ程に平に振りまき順次かくの如くして漬け込み最後に糠鹽をやゝ多くまき其上に干葉を被ひて押蓋をおき強き壓石をのせて風通しよく日光の當らぬ所におく、水の上りたる時二三日の間壓石を軽くなしてこの汁を一旦大根の内部に滲み込ませ其後は又元の通りに壓石をのせおけば味よろし。

壓石は五〇疋より一〇〇疋位を適當とし口切の時期遅きもの程重くなすべし。

注意

大根の良質のものは鬚なく表面滑かにして軟かく甘味あるものとす。

練馬大根の形長く、其尖端細きものを最もよしとす。

鹽 最上等の苦汁少きものを用ひ夾雜物を篩にかけて取去るべし。

米糠 石粉の入れぬものを選び粉末を篩ひ去るべし。

桶 酒の空樽の新しきものを用ふれば味よろし。

古き桶は一日水を入れおきてよく洗ひたる後水氣を去りて用ふべし。

茄子の葉及び柿の皮の干したるものを共に漬込む時は色風味よくなるといふ。

〇淺漬

大根 (第一法)

材料 大根 五疋 (約十二三本)

鹽 三〇〇瓦——四〇〇瓦 (約二合半——三合)

方法

大根を葉付のままよく洗ひて、鹽を全量の三分の二を入れて漬け汁の上りたる時に其汁を全部捨て、次に残りの鹽にて漬け直す。再び汁の上りたる頃より食するを得。
汁の無き方が却つて味よき故時々汁を捨てるをよしとす。

冬季は一ヶ月間夏季は一週間、位を味良しとす。

此の方法は白菜其他の葉菜類に應用することを得。

大根 (第二法)

材料 大根 五疋 鹽 五〇〇瓦 麴 一五〇瓦 (約一枚の塩)

方法

大根をよく洗ひて水氣を去り、鹽と麴とをよく混ぜ合せたるものを大根の間にふりまきて漬け込み二十日程して食すべし。

〇一夜漬

方法

大根、蕪菁を根葉共に細く刻み薄鹽にて軽く揉み、青汁を全部捨て、壓石を強くなし置けば一夜にて食するを得。

永く置くには切方を少し、大きくし鹽も強くなせばよし。

次の中に紫蘇の實、唐辛子、刻み柚子等を入るゝ時は一層風味を添ふ。

〇糠味噌漬 (どぶ漬)

材料 米糠 五〇〇瓦 (約一升) 鹽 二〇〇瓦 (約一合半)

芥子 一〇〇瓦 水 一立

方法

鹽水を煮立たせて冷し、其中に米糠をよく混ぜ合せ芥子も加へて稍々硬き位に練る。毎日一回位底よりかき混ぜ、四、五日にして少し慣れたる頃適宜の材料を漬け込む。

始より大根、蕪菁等を漬け置けば早く慣れて味よし。毎日の手入法によりて、味に非常の差を生ずるものなれば充分に注意すべし。

手入法

毎日よく底より混ぜて上を平均にし桶の内外を清潔にすべし。毎日かき混ぜる前に上の溜り汁を傾けて流し去る様にすれば、常に同じ硬さを保つ。毎日糠と鹽を少しづつ加減し酒の粕、味噌、醬油、酒のしたみ、煮物の汁等を加ふれば味よく唐辛子、實山椒、土生姜等を時々加ふれば一層風味を増す。

○麴 漬 (べつたら漬)

材料 大根又は蕪菁 一〇斤 鹽五六〇瓦 (鹽漬用) 四〇〇瓦
麴 七〇〇瓦 (麴漬用) 一六〇瓦

方法

大根又は蕪菁の皮を剥ぎ鹽漬になし、水の上りし後一週間位其のまゝになし置き、次に引き上げて水氣を切り、麴と鹽とをよく混ぜ合せ桶の中に材料と麴鹽とを交互に敷きて壓石をなし置けば、十日間位にて食し得。

○奈 良 漬

材料 白瓜又は青瓜 四斤 漬込用 (酒粕) 六斤
鹽 四筋 (味淋)

方法

○下漬け 瓜を洗ひ縦二つに割りて中身を充分に取り、其中へ鹽を一杯詰め込み、上向けにして樽に重ね漬けにし押蓋をのせ輕き壓石をおき三日間経て、此の瓜を上下に漬け替へ二日して引き揚げ、二、三時間天日に乾かす。

○本漬け 用意せるとめ粕 (つめ粕ともいふ) に味淋を少々ふり込む。瓜の内外をよく拭ひ、内部に味付け粕を丁寧につめ込む。次に容器の底に粕を少量しきつめ、其上に瓜を横向けとして一列に並べ、粕をおき軽く押へつける。同一方法にて全部漬け終り最後に粕を厚くおき蓋をなし目張しておく。

注意

1 粕を冬季 (十二月頃) 壺につき込み、少量の酒又は焼酎をふりかけ、目張りして冷き場所

へ貯へおく。

- 2 つけ込み用の鹽は、瓜の齒切よきを望む時は下等品を用ふ。
- 3 つけ込みの際には必ず材料が互に接觸せぬ様、又桶にも接觸せぬ様なすこと。

○辛子漬

材料 秋茄子(小) 一〇〇個 麴 七五〇瓦 醤油 四份
 酒 一份 芥子 六〇瓦

方法

醤油と酒とを煮立て、冷したるものにて灰汁抜きしたる芥子を溶きこれに麴を入れ充分混ぜ、別に鹽漬したる茄子を引き上げさつと熱湯に通して一日位乾かして水氣を切り、芥子の中に漬ける。

○味噌漬

材料 赤味噌 蕪菁 大根 牛蒡 茄子
 瓜類 蔕 刀豆等

方法

材料を乾すか又は鹽漬にして水氣を去る。
 硬きものは(牛蒡、刀豆等)熱湯に通す。
 之を可成り上等の赤味噌に漬けて其の味を材料に滲み込ます。年経たるもの程味よろし。

○梅干の漬け方

材料 梅の實 一五疋(約一升) 鹽 四〇〇瓦(約三合)
 紫蘇 一疋

方法

よく實入りたる青梅を選び、暫く水に浸しおきて洗ひ、甕の中に鹽漬にして軽き壓石を載せおき、紫蘇の出たる時葉をよく洗ひ鹽揉みして黒き汁を搾り去り、梅の中に入れおく、土用に入りて晴天を見定め甕の上に並べて干し、夜は元の梅の漬汁に浸し、斯くすること三日——五日にして甕に入れて貯ふれば、久しく貯ふるを得。梅の漬汁に浸さず夜露にあたれば皮軟く酸味

淡く味良し。甕に貯ふる際に酒少々振りかけおく時は風味良く、又元の梅の漬汁に浸しておくも可なり。貯ふる際は目張りをなしおくべし。梅酢を貯へおけば生姜其他のものを漬けて用ふるに重寶なり。

○菹の漬け方

材料 菹 一・五疋(約一升)
 鹽 一三〇瓦(約一合)

漬け酢 { 酢 五疋
 白砂糖 六〇瓦
 唐辛子少々

方法

菹をよく洗ひ、兩端を切り水氣を去りて鹽漬となしおき十日程経て、酢砂糖を煮、冷したるものゝ中に漬け込む。唐辛子は其まゝ或は刻みて共に入れる。

醬甲漬になすには、酢四疋醬油一疋、唐辛子少々、赤砂糖五〇瓦位を煮、冷して用ふればよし

菓 子

○金 っ は

材料 メリケン粉 一〇〇瓦 つぶ餡 五〇〇瓦 鹽 少々

方法

メリケン粉を温湯にて軟かくとき、ぬれ手にてつまみ取り、薄くのばし餡を包み置き、熱したるフライパンに油を引き、包み目を下にしてのせ、指にて適當におしつぶし兩面及び周圍を適當に焼きあげる形は隨意にてよろし。

○中 華

材料 砂糖 二〇〇瓦 メリケン粉 二〇〇瓦
 鶏卵 一五〇瓦 ベーキングパウダー 六瓦

方法

砂糖を篩にて渡し鶏卵を入れてよくすり混ぜ、メリケン粉とベーキングパウダーの篩にかけた

るものを入れて薄く溶きのばしフライパンを焼き、油を引き溶きたる粉を金杓子にてすくひ取り、楕圓形に鍋の上にながし適當に焼き引きあげて、鍋側の方を中に包みて折まげる。中に餡を入れる、もよし。

○おこし

材料	岩種	三〇〇瓦	砂糖	二〇〇瓦	水飴	一〇〇瓦
	鹽	少々	水	一、五分		

方法

鍋の中に砂糖及水飴を入れ水を加へよく煮つめ汁が殆ど飴の様になりたる時、岩種を入れて早くかきまぜさめぬうちに適當の大きさに丸める。
(岩種の代りに干飯を炒つて用ふるもよし)

○羊羹

材料	寒天	一〇瓦(一本)	水	四分
----	----	---------	---	----

砂糖	六〇〇瓦	餡	六〇〇瓦
----	------	---	------

方法

寒天を水と共に煮立て溶けたる時に砂糖を加へ裏漉をなし再び鍋に入れてやゝ濃く煮つめ餡を入れてこげぬ様に充分にねり合せ流し箱に入れてさます。流し箱に移す時に着色料及果實を入れる、時は色々珍らしきものが出来る。
蒸羊羹は餡、砂糖の他にメリケン粉八〇瓦、鹽少々をよくまぜ、せいろの中にぬれ布巾を敷きたる上に入れ釜にかけて蒸す。

○金玉糖

材料	寒天	一〇瓦(一本)	水	四分
	砂糖	一疋	水飴	一〇〇瓦

方法

寒天を水と共に煮立て、溶けたる時に砂糖を入れ裏漉となし、再び鍋にもどし水飴を加へてこげつかぬ様に糸引き加減に煮つめたる後、流しかためる。

○薯蕷饅頭

材料 米の粉(粳粉) 二〇〇瓦 砂糖 二〇〇瓦
薯蕷 一〇〇瓦 餡 七〇〇瓦

方法

砂糖と米の粉とを混ぜて篩にかけ薯蕷のすりたるものを少量づゝ加へてこね小さくちぎりてひろげ別に丸め置きたる餡を包みて蒸籠に入れて二十分位強火にて蒸し、取り出して冷ます。

○櫻餅

材料 メリケン粉 一〇〇瓦 餡 五〇〇瓦 鹽 少々
水 二盃 砂糖 一五瓦

方法

メリケン粉を水にて溶き、鹽少しを加へて、極く薄く焼き餡をのせて二つに折り鹽漬けの櫻の葉にて包む。

又は道明寺に砂糖を加へ熱湯に浸し置き、餡を包みて蒸し、櫻の葉にて包むもよし。

○田舎饅頭

材料 メリケン粉 一五〇瓦 ベーキングパウダー 五瓦
鹽少々 粒餡 五〇〇瓦 水 一盃

方法

メリケン粉にベーキングパウダーを混ぜて篩にかけ水にてこね鹽少々を加へて適當にちぎりてのぼし丸めたる餡を包み蒸籠にぬれ布巾(竹の皮)を敷きたる中にて蒸す。茶饅頭はメリケン粉を番茶でこねる。利久饅頭は黒砂糖を用ふ。

○砂糖漬

材料 蓮根 馬鈴薯 甘藷 人參 生姜
夏みかんの皮 其他果物 野菜類

方法

材料二五〇瓦を適當に切り燻でて充分灰汁抜きをなし水をきり砂糖一匙を加へてこげつかぬ様に糸引加減に煮つめ、あげ際に酒石酸をうすく水どきしたるものを少々加へて乾かす。

○落 雁

材 料	寒梅粉	三〇〇瓦	片栗粉	一〇〇瓦
	砂糖	四〇〇瓦	鹽	四瓦
	水	少々		

方 法

寒梅粉と片栗粉とをよく篩ひ置く。
砂糖に水少々を入れて濕らし、寒梅粉及片栗粉を加へ鹽を入れて充分混ぜ、握りて形の類れぬ程度になりたるるとき型に詰めて打ち出す。
色付をなすには色粉を水にて溶き最初に砂糖を加へ交ぜ合すべし。

西洋料理

○ソ ー ス

方 法

- クリームソース
ホワイトソースにクリームを加へて作る。
- イエローソース
ホワイトソースに牛乳にてのばした卵黄を加へ、滑らかに作る。
- グリーン ソース
ホワイトソースに青茹でにした野菜を裏漉して加へたもの。
- ブラウン ソース
バター大匙一杯をフライパンに溶きメリケン粉大匙一杯半を加へて、褐色になるまでいためストツク二份を加へ、鹽胡椒にて調味す。
- メリケン粉をいためる折に、玉葱のミヂンを共に加へて作るもよし。

○カツレツ

- 材料
- | | | | |
|----------|------|-----|------|
| チキン又はビーフ | 四〇〇瓦 | 馬鈴薯 | 三〇〇瓦 |
| メリケン粉 | 五〇瓦 | 鶏卵 | ½個 |
| パン粉 | 五〇瓦 | ラード | |

方法

鶏肉又は牛肉を一人前宛に切りて一寸叩き鹽、胡椒をなし置く
卵をほぐし½量の水を加へ
肉にメリケン粉、卵、パン粉をまぶしラードにて揚げる。
馬鈴薯をこふきとし附合せとする。

○コロツケ

- 材料
- | | | | | | |
|-----|------|-----|------|----|-----|
| 牛挽肉 | 一〇〇瓦 | 馬鈴薯 | 三〇〇瓦 | 玉葱 | 五〇瓦 |
| 鹽 | 二瓦 | 胡椒 | 少々 | 揚油 | |

方法

葱をみじん切り、牛挽肉と共にいため裏漙したる馬鈴薯に混ぜコロツケ型にまるめ、メリケン粉、卵、パン粉の順につけて煮立ちたる油にてあげる。

○スチュー

- 材料
- | | | | | | |
|------|------|-------|------|-----|------|
| ストック | 八碗 | 牛肉 | 三〇〇瓦 | バター | 二〇瓦 |
| 馬鈴薯 | 二〇〇瓦 | メリケン粉 | 一三瓦 | | |
| 玉葱 | 一〇〇瓦 | 鹽 | 五瓦 | 人参 | 二〇〇瓦 |
| 胡椒 | 少々 | | | | |

方法

煮出用牛肉を細かに切り、水を加へて文火にて凡そ半量位に煮詰め汁を漙す。
野菜を孰れも大切りになしおく、スチュー鍋にバターを溶し肉を切らずに其儘少しくいためて

引あげ、更に野菜を入れていたため先の煮出汁を入れ肉も共に文火にて煮込み肉も野菜も軟かになりたる時にメリケン粉を少量の水にて溶きて加へ、鹽と胡椒とにて味をつける次に牛肉を取り出して五切に切り、再び鍋に入れて汁と共に溫め皿に盛る。

○グラタン

カリフラワー オーグラタン

材 料
カリフラワー 五〇〇瓦 ストック 三份
ベシヤメルソース 一、五份 鹽・胡椒、バセリ

調理法

カリフラワーを鹽水に二三十分漬けて再び清水にて洗ひ水氣をよく切り、ストックで煮て柔らかにする。固いベシヤメルソースを作り、鹽加減して後クリームを加へたもので和へグラタン皿に盛る。チーズ又はパン粉をふり天火に入れて焼く。

詰物料理

トマト、茄子、玉葱、南瓜、胡瓜等の中實をくり抜き材料をつめてむし焼きにする。
牛肉、鶏肉、豚肉等のミンチに玉葱、食パンを混ぜ鹽胡椒にて調味す。

洋菓子の部

ゼリー

材料 苺 二〇〇瓦 苺エッセンス 数滴 ゼラチン 四〇瓦
砂糖 一五〇瓦 水 五分

方法

苺を洗ひ水気を去り二―三切になしおく。
ゼラチンを冷水に浸し軟かになりたる時鍋に取り熱湯を注ぎ入れ解ける迄煮て砂糖を入れ裏漉
にかけエッセンスを入れる。
ゼリー型の中に右の汁を三分の一程入れ、苺を中におき稍固まりたる時上より苺の見えなくな
る迄残りの汁を注ぎて冷ます、充分冷めたる時型を微温湯に浸して直ちに型より抜き出す。

注意

果物及びエッセンスは適宜に代へてよし。

ドーナツ

材料 メリケン粉 三〇〇瓦 焼粉 四瓦 砂糖 一二〇瓦
鶏肉 一〇〇瓦(二個) レモンエッセンス 数滴
揚油 衣用(肉桂粉 二〇〇瓦 砂糖 四〇瓦)

方法

メリケン粉と焼粉とを混ぜて二三回篩ひおく。
鶏卵を割り砂糖レモンを入れてよく混ぜ粉を更に篩ひながら加へて捏ね合せ粉を撒きたる板の
上に取り出して麵棒にて伸ばしドーナツ型にて抜き油にて揚げ、肉桂粉と砂糖とを混ぜたる中
にころがして充分にまぶす。

ワッフル

材料 メリケン粉 五〇瓦 砂糖 五〇瓦 鶏卵 一個
水 一分 焼粉 一瓦 クリーム又はジャム

方法

砂糖と鶏卵をよく摺り混ぜ水を加へて更に充分混ぜ合せメリケン粉と焼粉とを同時に篩ひ込み軽く混ぜる。

火にかけおきたるワツフル型に油を塗り右の種を匙にて流し入れ下の方の焼けたる時裏返して一寸焼きジャム又はクリームをはさみ二つ折りとす。

注意

種のかさは型に流したる時自然に型一杯に擴がる位になす。

○スポンヂケーキ

材料

鶏卵 二五〇瓦(五個) メリケン粉 一〇〇瓦
 砂糖 一五〇瓦 バター 一〇瓦 美濃紙 一枚
 焼粉 二瓦 レモンエッセンス 少々

方法

メリケン粉を二―三回篩ひ置く、砂糖を篩ひ置く、天板にバクを引き美濃紙を敷き置く。

鶏卵を卵白と卵黄とに分ち卵白は充分泡を立て卵黄は搗鉢に入れ砂糖と共によく摺り、メリケン粉を加へて軽く混ぜ、先の泡立てたる卵白とレモンエッセンスを入れて手早く軽く混ぜる。用意したる天板に右の材料を流し込み温めたる天火の中に入れて中火にて焼く。

○スウィートポテト

材料

甘藷 二〇〇瓦位のもの五個 バター 二〇瓦
 砂糖 一〇〇瓦 卵黄 一個 鹽 二瓦
 牛乳 一盞

方法

甘藷を洗ひ天火にて皮を焦がさぬやう丸焼とす。中央より縦二つに切り皮を破らぬやうに中身を取り出し裏漉にかけ之を滑かにして鉢に入れ溶したるバター砂糖鹽牛乳を同時に加へてよく混ぜ、皮に中高に詰めナイフにてなめらかになし上に卵黄を塗りつけ天火にて焼く。

○ブレッドフディング

材 料 食パン 半斤 カレンズ 一五〇瓦 鶏卵 二〇〇瓦(四個)
 牛乳 三盃 砂糖 六〇瓦 バター 一五瓦
 レモンエッセンス 少々 鹽 一瓦

方 法

食パンの固き部分を薄く取去り半纏角に切りおく。牛乳に砂糖を加へ火にかけ砂糖の溶けたる時火より下し、之に鶏卵、鹽、食パン、カレンズ、香料を入れバターを塗りたる型に注ぎ入れて上をならし天板に水を入れたる上におき中火にて約三十分位蒸焼になす。

○ビスケット

材 料 メリケン粉 一二〇瓦 砂糖 六〇瓦 ラード 八瓦
 鶏卵 五〇瓦(一個) 焼粉 二瓦 水 少々

方 法

鉢に砂糖卵黄、ラードを入れてよく、混ぜ篩にかけたるメリケン粉、焼粉及び水を加へて混ぜ

合せたる後泡立てたる卵白を加へて捏ね粉を振りたる板上に取りて麵棒にて伸ばし打抜型にて抜き取り天火にて焼く。

○シユー クリーム

材 料 皮 四〇瓦 メリケン粉 八〇瓦
 湯 一盃 鶏卵 一五〇瓦(三個)
 クリーム 一〇〇瓦 牛乳 四盃
 砂糖 一〇〇瓦
 卵黄 八〇瓦(四個) ヴァニラ 少々

方 法

(皮)

鍋に熱湯を入れバターを加へて沸騰せし時直ちにメリケン粉を入れ火を弱くして飯杓子にて充分に混ぜ、火より下し直ちに鶏卵を一個づゝ入れよくこねませたる時、ベーキングポードを入れよく混ぜしぼり出し、袋に入れ油ぶきたる天板に入れ、その上に適當に搾り出し温めたる天火中に入れ強火にて焼く。

よく膨れたる時に取り出し切り方を入れ、次のクリームを中に入れる。
(クリーム)

黄卵及びコンスターチを少量の牛乳にてとき、一方牛乳と砂糖を沸騰せしめ、これを卵黄の中に入れて再び鍋にかへし火にかけてかき混ぜクリーム状になりたる時火より下し濾して香料を加ふ。

○アツプルバイ

材料

バター	一〇〇瓦	メリケン粉	一〇〇瓦	鶏卵	小一個
牛乳又は水	〇、六磅	林檎	二個	砂糖	一〇〇瓦

方法

林檎の皮を剥ぎ四つ割として芯を去り薄く切り砂糖煮とす。
鶏卵、水、砂糖を混ぜ篩ひたるメリケン粉を加へよく捏ね麵棒にて伸ばしバターを中に包みて更に伸ばし折り疊みては伸ばす事三―四回の後半程の厚さとし二分してその一つに林檎をのせ其の上に残りの半分をかぶせ水溶きしたる卵を塗り天火にて焼く。

○ミルクキヤメル

材料

牛乳	二磅	バター	二五瓦	砂糖	一五〇瓦
水飴	二五瓦	バラフィン紙			

方法

砂糖を鍋に入れて火にかけ少し色付きたる時牛乳とバターを加へ杓子にて混ぜながら沸騰させ後水飴を加へて充分に煮(水の中へ少量落して直ちに固まる程度迄)バターを引きたる流箱に流し込み少し冷して庖丁しバラフィン紙にて一個宛包む。

○シヤム

方法

果實の肉に同容の砂糖を加へて文火にて軟かになる迄煮る必要あるものは裏漉にかけたる後更に煮詰める苺林檎等は多く用ひらる。

飲 物

○ストロベリー水

材 料 苺 四〇〇瓦 シロップ 砂糖 一、五
 冷水 適宜 水 一五
 五

方 法

シロップを作り冷ましおく。苺を洗ひ布巾にて搾る。カップに右の汁を四分の一入れてシロップを四分の一注ぎ冷水を適宜に注ぎてよく混ぜて用ふ。

備 考

水蜜桃、西瓜、葡萄、蜜柑、レモン、オレンジ等苺の代りに用ふるもよし。

○ストロベリーフィツプ

材 料 苺 四〇〇瓦 卵白 二個 砂糖 三五瓦
 牛乳又はクリーム 一磅

方 法

苺を裏漉しとし牛乳又はクリームを混ぜおく別に卵白に砂糖を加へて泡を立て之れと軽く混ぜ合せコップに盛り冷す。

○クラレットボンチ

材 料 ソーダ水 二本(約四磅) クラレット 〇、五磅 砂糖 八〇瓦
 バナナ 半本 櫻桃 五個 胡瓜 少々

方 法

ソーダ水と砂糖を軽くまぜ、クラレットを加へコップに注ぐ。バナナと胡瓜を薄く輪切となし、櫻桃と共に浮かす。

備 考

氷を細く碎きて入れるもよし。
 クラレットの代りに葡萄酒、ソーダ水の代りにサイダー、シトロン、水等を用ふ。

○レモナーデ

材 料 レモン果汁 一盞(大三個) 水 一盞 砂糖 一盞

方 法

レモンは横半分になりレモン搾器にて搾るか或は切口にガーゼを當て、搾るかして果汁を取る
水、砂糖を中火にかけ十分間程煮てシロップを作る火から下した時にレモン搾汁を混ぜる。
右のフルーツシロップ一に對して、湯冷し又は清水三の割合にて薄めグラスに入れ供す。

備 考

レモンの代りにオレンジを用ふるもよし。

○ホットレモン

材 料 レモンの果汁茶匙 四杯(レモン小一個) 湯 五盞 角砂糖 十個

方 法

コップにレモンの汁を注ぎ湯を注して一杯(八分目)にして角砂糖を添へて温かき所を供す。

果物の調理

○焼 林 檎

材 料 林檎 五個 砂糖 四〇瓦 バター 二〇瓦

方 法

林檎を皮つきのまゝ口を廣げないやうにして芯を繰り抜く。砂糖とバターを練りまぜてその穴
に詰め天パンに水を少量入れ林檎を並べ軟かくなる迄中火にて焼く。途中一―二回林檎から出
たる汁を掛ける。

備 考

砂糖四〇瓦、肉桂粉四瓦を混ぜ芯を抜きたる穴に詰めるもよろし。

○林檎の砂糖煮

材 料 林檎 二個半 砂糖 一〇〇瓦 水 二盞

方 法

林檎を四つ割とし皮と芯を去り鍋に砂糖と水を入れて煮溶かしたるものゝ中に入れて文火にて軟かく煮る。

備考

この煮汁に葛を少々入れて火にかけて紅にて淡色をつけ林檎の上に掛くれば體裁よろし。

○サンマーオレンヂ

材料 夏蜜柑 二個半 砂糖 五〇瓦 洋酒 〇、五分
櫻桃 五個 (又は砂糖漬櫻桃)

方法

夏蜜柑を横二つ割とし芯と種子を去り各袋毎に庖丁を入れ離れ易くなす。中央に砂糖を入れ洋酒を注ぎその中心に櫻桃をのせる。

○ミルクバナナ

材料 バナナ 五本 牛乳 三分 砂糖 少量

方法

バナナは皮を剥き半輪の輪切になし鹽水に暫時つけおく。ガラス製の深皿にバナナを盛りその上に牛乳を注ぎ掛け更に砂糖を掛ける。

支那料理

汁物

○蛤羹 (蛤の汁)

材料 蛤 二〇〇瓦 筍 一〇〇瓦 生姜 五瓦
片栗 五瓦 鶏スープ 五分 醬油 〇、五分
酒 〇、五分 胡椒 少々

方法

蛤をざつと湯煮して肉を出しスープと酒とを煮立てたる中に入れて三十分間計り文火にて煮、
筍のうす切りと生姜の微塵切りとを加へ醤油にて味を付け片栗粉を水溶きしたるものを入れて
更に煮込み胡椒をふりかけて出す。

○八寶豆腐 (鶏肉と豆腐の汁)

- | | | | |
|----|---------|-------------|-------------|
| 材料 | 鶏肉 一〇〇瓦 | ハム 一〇〇瓦 | 豆腐 一丁(五〇〇瓦) |
| | 椎茸 一五瓦 | 筍 一〇〇瓦 | 葱 五〇〇瓦 |
| | 生姜 一〇瓦 | グリーンピース 二〇瓦 | きんこ 五瓦 |
| | 鶏スープ 一立 | 醤油 〇、八分 | 鹽少々 |
| | 胡椒少々 | | |

方法

鶏肉、ハム、豆腐を一種位の賽の目に切り、椎茸、筍は織切り、葱、きんこは小口切り生姜は
微塵切りとしスープと一緒に鍋に入れ煮立ちたる時に醤油と鹽にて味を付け文火にて煮込む。

○清湯海參 (きんこの汁)

- | | | | |
|----|---------|---------|---------|
| 材料 | 海參 一五〇瓦 | 筍 五〇瓦 | 椎茸 一五瓦 |
| | 生姜 一〇瓦 | 鶏スープ 一立 | 片栗粉 一〇瓦 |
| | 醤油 〇、八分 | 鹽胡椒少々 | |

方法

海參を一夜水に浸し置き、一時間位文火にて煮、兩端を切り、腹を切り開きて充分洗ひ更に二
時間煮て極めて軟くなし三―四切に削ぎ切りとし、筍のうす切り、椎茸の織切り、生姜の微塵
切りと共にスープにて煮込み醤油鹽にて味を付け片栗粉を水どきしたるものを入れて更に煮込
めばよし。

○清湯鮑魚

- | | | |
|----|---------|-----------|
| 材料 | 鮑 五〇瓦 | 三つ葉の草 三〇瓦 |
| | 鶏スープ 一立 | 醤油 〇、二分 |
| | | 鹽 三瓦 |

方法

鮑を奇麗に掃除して薄くへぎ切りにし煮出汁を煮立てたる中に入れ醤油、鹽にて味附し三つ葉の莖の切りたるものを入れ煮立ちたる後碗に盛る。

酢の物

○拌三絲（三種の糸切り物の二杯酢かけ）

材料

胡瓜 一本 ハム 一二〇瓦 春雨 一把
掛け酢（酢〇、三粉、醤油〇、二粉、支那胡麻少々）

方法

胡瓜、ハムを共に織切りとして春雨は燻でて適宜の長さになり、之等の材料を混合して皿に盛り上りかけ酢をかける。

○豆腐皮拌蟹黃（豆腐皮とむしり蟹の酢の物）

材料

豆腐皮 五枚 蟹 小罐一つ 青豆 五〇瓦
酢 〇、三粉 醤油 〇、三粉 芥子 五瓦

方法

豆腐皮を微温湯につけ柔かくして織切とす蟹は肉をほぐし置く、青豆は既習の如くなし之等の材料を混合してもりつけかけ酢をかける。

炒物

○青豆蝦仁（えびと青豆のいだめ煮）

材料

芝えび 二〇〇瓦 青豆 一五〇瓦（一罐）
鶏スープ 一粉 片栗粉 五瓦
鹽、胡椒、胡麻油少々

方法

芝えびの皮を去りよく洗ひ、水氣を切り置く。青豆は一度熱湯をくぐらせ置く。鍋に胡麻油大匙一杯程を入れ、煮立ちたる時にえびを入れて充分にいため、後青豆を入れ、スープを加へ鹽

にて味をつけ、水溶きしたる片栗粉を入れて一煮し、胡椒をふりて皿にとる。

○炒^{チヤオ}肉^{ニク}絲^ス (豚いため煮)

- 材料
- | | | | | | |
|-----|------|------|------|-------|------|
| 豚肉 | 五〇〇瓦 | 筍 | 一〇〇瓦 | 葱 | 五〇瓦 |
| 生姜 | 一〇瓦 | 醤油 | 〇五份 | 酒 | 〇、五份 |
| 酢 | 〇、五份 | 砂糖 | 一五瓦 | 鶏スープ | 一份 |
| 片栗粉 | 五瓦 | 胡椒少々 | | 胡麻油少々 | |

方法

豚肉(赤身)を絲の如く切り、醤油と酒とをませたる中に暫時浸し置く。鍋に油少々を煮立たせ醤油より引きあげたる豚肉を充分に炒め、スープを入れ筍の薄切り葱の小口切生姜の微塵切を加へ、先に浸し置きたる醤油酒及び酢、砂糖を加へ煮、片栗粉の水溶きしたるものを加へ一煮して胡椒をふりて出す。

○炒^{チヤオ}魚^{イシ}片^{ペン} (魚いため煮)

- 材料
- | | | | | | |
|------|---------|-------|-----|----|------|
| 魚の切身 | 五〇〇瓦 | 葱 | 五〇瓦 | 生姜 | 五瓦 |
| 卵白 | 三〇瓦(一個) | 片栗粉 | 一〇瓦 | 醤油 | 〇、三份 |
| 胡椒少々 | | 胡麻油少々 | | | |

方法

魚を薄く削ぎ切りとし卵白と片栗粉とをませたる中に入れてまぶし、胡麻油少々を煮立たせたる中にて充分に炒め、葱、生姜を前の如く切りて加へ醤油にて味をつけ片栗の水溶きをなしたるものを入れて手早く掻きませ胡椒をふりかけて出す。

煮物

○紅^{ホン}燻^{トン}牛肉^{ニク} (牛肉醤油)

- 材料
- | | | | | | |
|----|------|----|-----|---|----|
| 牛肉 | 五〇〇瓦 | 生姜 | 一〇瓦 | 酒 | 三份 |
| 醤油 | 〇、五份 | 白湯 | 五份 | | |

方法

牛肉は五厘角に切り、生姜は薄切とし、右全部を一緒に鍋に入れて強火にて暫く煮後文火とし

て三時間位煮込む。

豚肉、羊肉、鶏肉皆同様になしてよろし。

以上は最も簡単なる方法なるも、茄子、瓜、芋、葱類等は初め油にていためて後スープにて煮込み醤油にて味を付くれば美味なり。

餛飩、蕎麦等も油にて充分にいためて皿に盛り、其上に挽きたる牛肉、豚肉、鶏肉或はハム等に葱、生姜の微塵切をまぜて油にていたため醤油にて味をつけたるものを掛けて出し、溶き芥子と醤油を付けて食すれば中々味よく其他何にても手近にある材料を用ひて工夫すれば面白し。

○南煎丸子

(挽肉を丸めて天ぷらにして葛煮したるもの)

材 料

豚挽肉	二四〇瓦	卵白	一個	胡麻油	二湯
		鹽	三瓦		
		酒	〇、一湯		
		片栗粉	大匙一杯		

筍	三〇瓦	豚油	大匙一杯
		スープ	二湯
		味の素	一瓦
椎茸	一〇瓦	醬油	〇、三湯
		片栗粉	大匙一杯

干海老 二〇瓦
グリーンピース 少々

方 法

- 1 挽肉をたき其中へ卵白、鹽、酒、片栗粉を入れよく混ぜおく。
- 2 筍は薄く切り、椎茸はそぎ切りとし、干海老は熱湯をかけおく。
- 3 鍋に胡麻油を入れ火にかけ其中へ挽肉を丸く揃ひ入れ直に杓子にて平たく押しつけ少し煮て油のみ他器にうつし、肉は尙焼きつゞけ両面とも狐色になりたる時上げて油氣を切る。
- 4 鍋に豚油大匙一杯を入れ火にかけ筍、椎茸を入れていたためスープを入れ味の素醤油にて味をつけ揚げたる肉及びグリーンピースを入れ片栗粉の水どきしたるものを加へてドロットな

りたる時火よりおろし皿に盛り上より干海老を振りかける。

蒸物

○粉蒸豚肉フエンチエンチエー (豚の蒸煮)

- 材料
- 豚肉 二〇〇瓦
 - 道明寺糲 一〇〇瓦
 - 白菜 五枚
 - 葱 二〇瓦
 - 生姜 五瓦
 - 酒 〇、五盃
 - 醤油 〇、五盃

方法

豚は刺身のやうに薄く切りて暫時醤油に浸し置き、道明寺は酒に浸しおく。蒸籠の上に白菜を敷き其上に肉片を並べ葱と生姜とを道明寺の中に入れ、更に肉の浸しありし醤油をも加へてよくまぜ合せ、肉の上に塗り付ける様に載せて充分に蒸し白菜と共に皿に取りて出す。溶き芥子と醤油とを付けて食す。

道明寺糲の代りに糯米を暫時酒に浸し置きて右と同様になさば更に美味なり。

○焼シヤウ 貴イ (豚まんぢう)

- 材料
- 豚挽肉 一〇〇瓦
 - 葱 三〇瓦
 - 生姜 五瓦
 - 味の素 二瓦
 - 醤油 〇、一盃
 - 片栗粉 二〇瓦
 - メリケン粉 一〇〇瓦

方法

豚肉に葱の細切としたるものを入れなほ味の素、醤油、片栗粉を加へ置く。
 メリケン粉に熱湯を加へてよく捏ね板の上にとりて麵棒にて薄く押し、十厘角に切りて其中に豚肉を入れ、巾着の如く口を締め合せて蒸籠に入れて充分に蒸す。溶き芥子と醤油とを付けて食す。

揚げ物

○珍チン 珠チウ 團トワン (鶏肉の油揚げ)

- 材料
- 鶏肉 五〇〇瓦
 - 筍 五〇瓦
 - 椎茸 二五瓦

生姜 一〇瓦
 卵白 三〇瓦（二個）
 片栗 五〇瓦
 醤油 〇、二盃
 酒 〇、一瓦
 胡麻油少々

方法

鶏肉を挽き筍と椎茸、生姜の微塵切をまぜ醤油、酒、卵白、片栗をまぜて直径一握位の團子とし油にて揚げる。芥子のときたるもの及醤油を添へて出す。

小魚類を丸揚げにしスープを加へ味をつけ野菜を添へて煮込むもよし。

注意

鶏肉を一握角位に切り暫時醤油に浸しおきたるものを胡麻油にて揚げ、醤油芥子を添へて出すもよし。

年中行事の献立

○初午の献立

- 飯 (あづき飯)
- 汁 (いなばぎす、三つ葉清汁)
- 膾 (赤貝、せんうご、花丸胡瓜)
- 煮メ (八つ頭甘煮太鼓形、色かまぼこ、信田巻牛蒡)
- 和へ物 (ほうれん草芥子和)

○花見重詰

- 一の重 (鯛烏帽子焼、わらび烏賊、はじかみ)
- 二の重 (花蓮根、小板かまぼこ、さくら章魚)
- 三の重 (鱈の山吹和、うご、紅生姜)
- 與の重 (打拔飯)

○初誕生日献立(初春)

二汁五菜

本膳

飯 (赤飯)

汁 (こち、葱、味噌汁)

膾 (海老、獨活、青めじろ三杯酢)

壺 (合鴨の丸、筍、きりさや)

香の物 (奈良漬、小蕪菁、大根漬)

二の膳

汁 (蛤、木の芽潮汁)

平 (牛べん、三つ葉、豆腐皮)

猪口 (若菜の胡麻和へ)

焼物 (小鯛の姿焼)

○精進料理

三汁七菜

本膳

飯

汁 (豆腐、春菊の味噌汁)

膾 (大根、人參水前寺海苔、油揚、白酢)

壺 (胡麻豆腐、味噌)

香の物

二の膳

二の汁 (松露、短冊うどん清汁)

平 (火龍頭、長芋きりさや、豆腐皮、椎茸)

猪口 (筍の木の芽和へ)

三の膳

三の汁 (つくし、嫁菜、生麩の清汁)

刺身 (こんにやく、油揚、ささかのりの芥子酢味噌)

煎酒

焼物

打菓子

臺引

蒸菓子

○夏祭の献立

飯 (壽司)

汁 (鱧、じゆん菜、あかだし)

刺身 (鱧あらび、青じそ、わさび)

甘煮 (海老グリーンピース、木耳、煮こぼり)

酢の物 (胡瓜、たこ)

平 椀 (牛べん、干瓢、ゆば、三つ葉、里芋)

口 取 (卵ふくさ焼、挽茶羹、ぼたん百合)

焼 物 (鱧てりやき又は鱈鹽焼、筆生姜)

冷し物 (ぶどう、バナナ)

但、宵祭、冷そうめん

○うら盆の献立

膾 (胡瓜、糸蒟蒻、白胡麻酢和)

椀 (茄子、干瓢、茗荷の子、薄葛汁、青柚子)

皿 (精進煮凍にんじん、れんこん、椎茸)

冷 物 (そうめん、だし、わさび、のり)

○月見料理

清 汁 (満月しんぢよ、すゝきみやうが)

刺 身 (さより菊花造り、ほじそ、菊の花)

煮物 (海老團子、きぬかつぎ、枝豆)

酢の物 (蟹キャベツ)

焼物 (こはだ鹽焼、青唐辛子)

浸物 (きくな、玉あられ)

○重陽の献立

飯 (栗入強飯)

椀 (菊花豆腐、すり生姜、蕪葛あん)

皿 (焼鳥、栗ふくめ煮)

鉢 (松茸焙烙焼)

膾 (菊の花膾、花かつを)

○秋祭の献立

飯 (栗入強飯又は壽司)

汁 (松茸、豆腐、柚子)

刺身 (にべ、まぐろ、大根、めじろ、わさび)

甘煮 (鶏肉、松茸、青豆)

酢の物 (柿、大根、油あげ胡麻酢)

平椀 (とうの芋、海老姿焼、いんげん、椎茸、ゆば)

口取 (かまぼこ、羊羹、巻鹽卵(具入))

焼物 (頭付魚焼物)

冷し物 (梨、柿)

○夷子講献立

汁 (海老の丸、豆腐の味噌汁、柚子)

膾 (なまこ、おろし大根、柚子釜)

平 (はんぺい、椎茸、三つ葉)

猪口 (烏賊、小芋、甘藷)

焼物 (鯛濱焼)

〇七五三の献立

飯

(紅白つみ入れ、壽のり)

汁

(日の出ぼら、白髪うご、岩茸、甘酢生姜)

膾

(冬瓜葛掛、生姜汁)

平

(いんげん豆、篠大根ふくめ煮、海老具足煮)

猪

(青菜浸し、花かつを)

焼

物 (鯛の姿焼)

辨 當 料 理

一、鹽鮭、蒟蒻草浸、ころ、昆布

一、卵焼(野菜入)福神漬

一、煎り玉子(青豆、椎茸)鹽昆布

一、魚の鹽焼、紅生姜、煮豆

一、蒲鉾、松茸、奈良漬

一、高野豆腐、豆腐皮、きぬさや、栗漬

一、牛肉生姜煮、胡瓜鹽もみ

一、えびさこ佃煮、きんぴら

一、いか、筍、青豆、煮付

一、筑前煮(かしわ、人参、牛蒡、こんにやく、小芋)奈良漬

一、魚の味噌漬焼、青とうがらし佃煮

一、小魚又は貝佃煮、酢蓮

一、乾鰯の付焼、牛蒡胡麻煮

一、昆布巻、奈良漬

一、鱧子、大根、あちやら漬

一、刻み鰯、煮豆

一、貝柱、こんにやく、煮付

一、さつまあげ、キャベツの鹽もみ

一、ちらし壽司

一、松茸飯、魚の照焼、酢かぶ

献 立 表 一 月 (既習事項の練習及應用)

土	金	木	水	火	月	日	朝	晝	夕
味噌汁 (かぶら)	半味熟卵汁 (鉄)	で味んぶ汁 (菜)	お味浸し汁 (しんみ)	海味噌汁 (大根)	煮味噌汁 (ぜんまい)	味噌汁 (豆腐、葱)	味噌汁 (豆腐、葱)	筑前煮 (鶏肉、馬鈴薯、牛蒡、人参、青豆)	ねぎま (葱、鯖)
粕汁 (鮭、大根、薩摩芋、蒟蒻)	煮付 (棒だら、小芋、大根)	清汁 (むき身、豆腐)	煮付 (蕪苳、油揚)	焼大根おろし魚 (鹽、鮭)	煮付 (かんも、ごき、牛蒡、蓮根)	焼おろし大根魚 (鯖)	焼おろし大根魚 (鯖)	煮豆 (碗豆)	おすし (いなりすし)
すき焼 (牛肉、糸蒟蒻、焼豆腐、葱、鉄)	漬飯 (蠣、海苔、大根、し、わさび、葱、廣島菜)	浸碗蒸 (穴子、椎茸、蒲鉾、三葉、鶏卵、若菜)	薩摩汁 (豚、薩摩芋、牛蒡、大根、人参、芝えび、うご)	煮込飯 (人参、蒟蒻、油揚、さ、青豆、卵、青のり)	シチウ (豚、人参、馬鈴薯、玉葱、大根、蒟蒻草)	ねぎま (葱、鯖)	ねぎま (葱、鯖)	煮込飯 (人参、蒟蒻、油揚、さ、青豆、卵、青のり)	おすし (いなりすし)
サライダ (玉ちさ、卵、馬鈴薯)	清汁 (山のいも、浅草海苔)	オムレツ (卵、牛肉、玉葱)	酢のもの (鶏肉、玉葱)	筑前煮 (牛肉、玉葱)	焼しもの (春菊)	焼しもの (鯖、りやき、はじかみ)	焼しもの (鯖、りやき、はじかみ)	焼しもの (鯖、りやき、はじかみ)	焼しもの (鯖、りやき、はじかみ)
煮付 (生節、莢豌豆)	煮付 (蓮根、火龍頭)	煮付 (烏賊、蒟)	木の芽和へ (烏賊、筍)	昆布巻 (はぜ)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)
煮付 (生節、莢豌豆)	煮付 (蓮根、火龍頭)	煮付 (烏賊、蒟)	木の芽和へ (烏賊、筍)	昆布巻 (はぜ)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)
煮付 (生節、莢豌豆)	煮付 (蓮根、火龍頭)	煮付 (烏賊、蒟)	木の芽和へ (烏賊、筍)	昆布巻 (はぜ)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)

献 立 表 四 月 (既習事項の練習及應用)

土	金	木	水	火	月	日	朝	晝	夕
味噌汁 (千切大根)	焼海噌汁 (まやえんどう)	味ろし大根汁 (菜、油揚)	煮味噌汁 (うづら豆)	お味浸し汁 (若布)	佃味噌汁 (玉葱、小魚)	味噌汁 (豆腐、きくな)	味噌汁 (豆腐、きくな)	焼おろし大根魚 (鯖)	おすし (いなりすし)
煮付 (生節、莢豌豆)	煮付 (蓮根、火龍頭)	煮付 (烏賊、蒟)	木の芽和へ (烏賊、筍)	昆布巻 (はぜ)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)
煮付 (生節、莢豌豆)	煮付 (蓮根、火龍頭)	煮付 (烏賊、蒟)	木の芽和へ (烏賊、筍)	昆布巻 (はぜ)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)
煮付 (生節、莢豌豆)	煮付 (蓮根、火龍頭)	煮付 (烏賊、蒟)	木の芽和へ (烏賊、筍)	昆布巻 (はぜ)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)
煮付 (生節、莢豌豆)	煮付 (蓮根、火龍頭)	煮付 (烏賊、蒟)	木の芽和へ (烏賊、筍)	昆布巻 (はぜ)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)
煮付 (生節、莢豌豆)	煮付 (蓮根、火龍頭)	煮付 (烏賊、蒟)	木の芽和へ (烏賊、筍)	昆布巻 (はぜ)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)	煮付 (竹輪、蒟蒻)

献 立 表 七 月 (既習事項の練習及應用)

日	月	火	水	木	金	土
パ ン ト ス ト	福 神 漬 汁 (茄子)	鹽 味 昆 布 汁 (規)	煮 味 噌 汁 (南瓜)	佃 味 噌 汁 (キャベツ)	田 味 噌 汁 (さつげ)	清 汁 (鮎、ゆば)
ライ ス カ レ ー (牛肉、玉葱)	焼 魚 干 物	煮 付 (南瓜)	胡 麻 和 へ (すみき)	煮 付 (茄子、いんげん)	煮 付 (牛肉、玉葱)	鴨 焼 (茄子)
清 汁 (鱧、蓴菜)	お す 汁 (ちらしすし)	煮 付 (鶏肉、牛蒡)	フ ラ イ 汁 (エビ、平豆)	焼 魚 付 (鰻、筆生姜)	サ ラ ド 汁 (玉ねぎ、トマト)	清 汁 (鱧の照焼)
清 汁 (ちり鱧、胡瓜)	清 汁 (つくねいも)	清 汁 (鶏肉、牛蒡)	浸 し もの (茄子)	サ ラ ド 汁 (玉ねぎ、トマト)	サ ラ ド 汁 (玉ねぎ、トマト)	清 汁 (鱧の照焼)

献 立 表 十 月 (既習事項の練習及應用)

日	月	火	水	木	金	土
オ ー ト ミ ー ル (牛乳)	鹽 味 噌 汁 (薩摩芋)	浸 味 噌 汁 (葱、卵の花)	味 噌 汁 (あさり)	焼 味 噌 汁 (小芋)	で 味 噌 汁 (いんげん)	佃 味 噌 汁 (大根)
焼 魚 (さんま)	煮 付 (松茸、小芋)	焼 魚 (鰻付焼)	煮 付 (大根、あげ)	煮 付 (松茸、焼豆腐)	せん ば 汁 (鯖、大根、葱)	けん ち ん 汁 (松茸、豆腐、大根)
清 汁 (豆腐、松茸)	オ ム レ ツ (牛肉、玉葱)	八 寶 汁 (豚、筍、松茸)	清 汁 (豆腐、松茸)	栗 和 汁 (鶏肉、松茸)	關 東 煮 (小芋、竹輪)	小 田 卷 蒸 付 (小芋、草魚、平豆)
清 汁 (豆腐、松茸)	あ ら や ら 漬 (蕪、青)	煮 付 (いんげん)	清 汁 (豆腐、松茸)	栗 和 汁 (鶏肉、松茸)	關 東 煮 (小芋、竹輪)	小 田 卷 蒸 付 (小芋、草魚、平豆)

家庭料理週間献立 第一日

大阪市立衛生試験所
栄養研究部編

朝		昼		晩		計	
御飯	熱量 四五五 蛋白質 九・四瓦	御飯	熱量 五九五 蛋白質 一三・二瓦	御飯	熱量 七〇〇 蛋白質 一四・四瓦	御飯	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦
副食物	熱量 八三 蛋白質 七・九瓦	副食物	熱量 二五〇 蛋白質 一五・六瓦	副食物	熱量 一四六 蛋白質 三・七瓦	副食物	熱量 四七九 蛋白質 四六・二瓦
一、豆腐の味噌汁 味噌 一五〇瓦 豆腐 二五〇瓦	一、牛肉の煮込 牛 肉 二五〇瓦 馬鈴薯 五〇〇瓦 玉 葱 二五〇瓦	一、鱈の落し焼(満月焼) 鱈 三三〇瓦 玉 子 二五〇瓦 玉 葱 二五〇瓦 トマトケチャップ 二五〇瓦 胡椒、鹽、パセリ	一、漬物	一、豚肉の筑前煮 豚 肉 二五〇瓦 蓮 根 二五〇瓦 こんにやく 一五〇瓦 グリーンピース 五〇瓦 醤油、砂糖	一、菜と揚げの煮付 まびき菜 二〇〇瓦 まびき菜 二〇〇瓦 生 揚 五〇瓦	一、漬物	一、若芽の味噌汁 味噌 一五〇瓦 若 芽 五〇瓦 甘 豆 一〇〇瓦
總計	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦	總計	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦	總計	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦	總計	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦

家庭料理週間献立 第二日

大阪市立衛生試験所
栄養研究部編

朝		昼		晩		計	
御飯	熱量 四五五 蛋白質 九・四瓦	御飯	熱量 五九五 蛋白質 一三・二瓦	御飯	熱量 七〇〇 蛋白質 一四・四瓦	御飯	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦
副食物	熱量 一〇三 蛋白質 六・六瓦	副食物	熱量 二三〇 蛋白質 二七・七瓦	副食物	熱量 二二二 蛋白質 二一・六瓦	副食物	熱量 四四六 蛋白質 四三・五瓦
一、漬物	一、若芽の味噌汁 味噌 一五〇瓦 若 芽 五〇瓦 甘 豆 一〇〇瓦	一、鹽鮭のあんかけ 鹽 鮭 三〇〇瓦 だし汁 片栗、生姜少々、醬油、砂糖	一、鱈の落し焼(満月焼) 鱈 三三〇瓦 玉 子 二五〇瓦 玉 葱 二五〇瓦 トマトケチャップ 二五〇瓦 胡椒、鹽、パセリ	一、豚肉の筑前煮 豚 肉 二五〇瓦 蓮 根 二五〇瓦 こんにやく 一五〇瓦 グリーンピース 五〇瓦 醤油、砂糖	一、菜と揚げの煮付 まびき菜 二〇〇瓦 まびき菜 二〇〇瓦 生 揚 五〇瓦	一、漬物	一、若芽の味噌汁 味噌 一五〇瓦 若 芽 五〇瓦 甘 豆 一〇〇瓦
總計	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦	總計	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦	總計	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦	總計	熱量 一七五〇 蛋白質 三六・五瓦

家庭料理週間献立 第三日

大阪市立衛生試験所
栄養研究部 編

朝	一、味噌汁 味噌 一五〇瓦 葱 五〇瓦 一、鯉時雨煮 一〇〇瓦 一、漬物	昼	一、鯉の生煮 鯉 三〇〇瓦 生姜、醤油 一、野菜煮付 南 瓜 四〇瓦 里 芋 五〇瓦 生 揚 一五〇瓦 一、漬物	晩	一、鶏肉の田舎煮 鶏 肉 三〇〇瓦 三 葱 五〇瓦 玉 子 二五〇瓦 一、野菜サラダ 馬 鈴 薯 二五〇瓦 玉 葱 一五〇瓦 キヤベツ 三〇〇瓦 油、酢、鹽胡椒	計	御 飯 熱 量 一七五〇 カロリー 蛋 白 質 八五瓦 副 食 物 熱 量 五八六 カロリー 蛋 白 質 三五瓦 總 計 熱 量 三三三六 カロリー 蛋 白 質 一二〇瓦
御 飯 熱 量 四五五 カロリー 蛋 白 質 九・四瓦	副 食 物 熱 量 九六 カロリー 蛋 白 質 二・二瓦	御 飯 熱 量 五九五 カロリー 蛋 白 質 二・二瓦	副 食 物 熱 量 三三六 カロリー 蛋 白 質 二〇・二瓦	御 飯 熱 量 七〇〇 カロリー 蛋 白 質 二四・四瓦	副 食 物 熱 量 二六四 カロリー 蛋 白 質 二・六瓦		

家庭料理週間献立 第四日

大阪市立衛生試験所
栄養研究部 編

朝	一、鯉の味噌汁 味噌 一五〇瓦 鯉 二五〇瓦 一、漬物	昼	一、いかの煮込 い か 三〇〇瓦 馬 鈴 薯 三五〇瓦 一、ずいきの胡麻浸し ずいき 五〇〇瓦 胡麻少々 一、漬物	晩	一、秋鯖の味噌煮 鯖 五〇〇瓦 味 噌 一五〇瓦 砂糖、醤油、土生姜少々 一、南瓜煮付 南 瓜 五〇〇瓦	計	御 飯 熱 量 一七五〇 カロリー 蛋 白 質 八五瓦 副 食 物 熱 量 五二二 カロリー 蛋 白 質 四八・一瓦 總 計 熱 量 三三三六 カロリー 蛋 白 質 一二〇瓦
御 飯 熱 量 四五五 カロリー 蛋 白 質 九・四瓦	副 食 物 熱 量 九六 カロリー 蛋 白 質 二・二瓦	御 飯 熱 量 七〇〇 カロリー 蛋 白 質 二四・四瓦	副 食 物 熱 量 二九〇 カロリー 蛋 白 質 二六・五瓦	御 飯 熱 量 一七五〇 カロリー 蛋 白 質 八五瓦	副 食 物 熱 量 五八六 カロリー 蛋 白 質 三五瓦		

家庭料理週間献立 第五日

大阪市立衛生試験所
栄養研究部 編

朝	一、味噌汁 味噌 一五〇瓦 一、漬物 二五瓦	一、味噌汁 四五五カロリー 蛋白質 九・四瓦
昼	一、蒲鉾の煮付 蒲 二五〇瓦 餅 二五瓦 高野豆腐 七五瓦 一、練の昆布巻 昆 二五〇瓦 布 一五〇瓦 一、漬物	一、蒲鉾の煮付 五九五カロリー 蛋白質 二二・二瓦
晩	一、鯛のキヤベツ巻 鯛 二五〇瓦 豆 二〇〇瓦 キヤベツ大 一〇枚 土生姜、メリケン粉、砂糖、醤油、鹽少々 一、清汁 卵 五〇瓦 三ツ葉 少々 一、漬物	一、鯛のキヤベツ巻 七〇〇カロリー 蛋白質 一四・四瓦
計	御飯熱量 一七五〇カロリー 蛋白質 三八・〇瓦 副食物熱量 六〇五カロリー 蛋白質 五・六瓦 總計熱量 二三三三カロリー 蛋白質 三三・六瓦	

家庭料理週間献立 第六日

大阪市立衛生試験所
栄養研究部 編

朝	一、味噌汁 味噌 一五〇瓦 葱 五〇瓦 油 五〇瓦 一、漬物	一、味噌汁 一五〇瓦 葱 五〇瓦 油 五〇瓦
昼	一、練のべつこう煮 身欠練 二〇〇瓦 砂糖、味淋、醤油、けし少々 一、けんちん汁 人参 一五〇瓦 揚 五〇瓦 コンニヤク 一〇〇瓦 大豆、根 一〇〇瓦 醤油、砂糖 一、漬物	一、練のべつこう煮 二〇〇瓦 一、けんちん汁 一五〇瓦
晩	一、ハンパイクステーキ 牛肉(脂肪なきもの) 四〇〇瓦 玉 葱 六〇瓦 食鹽、胡椒各々少量 ラード少量 馬鈴薯 二〇〇瓦 豆腐の清汁 二〇〇瓦 豆 腐 三〇〇瓦 海苔少々	一、ハンパイクステーキ 七〇〇カロリー 蛋白質 一四・四瓦
計	御飯熱量 一七五〇カロリー 蛋白質 三八・〇瓦 副食物熱量 五九二カロリー 蛋白質 五〇・二瓦 總計熱量 二三三三カロリー 蛋白質 三三・六瓦	

家庭料理週間献立 第七日

大阪市立衛生試験所
栄養研究部編

朝	昼	晩	計
一、南瓜の味噌汁 味噌 一五〇瓦 南瓜 二五〇瓦 一、漬物	一、魚味噌煮 鯖 四〇〇瓦 一、菜の胡麻浸し まびき菜 二〇〇瓦 胡麻少々 一、漬物	一、フィッシュ、ボール 鯖 三五〇瓦 玉葱 一五〇瓦 人参 五〇瓦 白菜 一五〇瓦 玉子 一〇〇瓦 一、さつまいもの甘煮 赤芋 四〇〇瓦	御飯熱量 一七五〇カロリー 御飯蛋白質 三六〇瓦 御飯熱量 四九〇カロリー 御飯蛋白質 四三・九瓦 副食物熱量 三三〇カロリー 副食物蛋白質 三三・五瓦 合計熱量 三三〇 合計蛋白質 六九・五瓦
御飯熱量 四五五カロリー 御飯蛋白質 九・四瓦 副食物熱量 四四・三瓦 副食物蛋白質 四・三瓦	御飯熱量 五九五カロリー 御飯蛋白質 一二・三瓦 副食物熱量 一一五カロリー 副食物蛋白質 一八・三瓦	御飯熱量 七〇〇カロリー 御飯蛋白質 一四・四瓦 副食物熱量 三三二カロリー 副食物蛋白質 三二・四瓦	

大正十五年三月十日初版印刷
 昭和十五年四月十五日改訂版印刷
 昭和十四年三月十五日改訂版印刷
 昭和十四年三月十五日改訂版印刷
 昭和十四年三月十五日改訂版印刷

定價金壹圓拾錢

編輯者 家政研究会
 右代表者 藤 常 八

印刷者 野 坂 英 夫
 大阪市東區高麗橋二丁目六十三番地
 六十三番地三越内
 大阪市東區南農人町
 二丁目三十四番地



發行所 家政研究会

大阪市東區高麗橋二丁目六十三番地
 三越内

終

