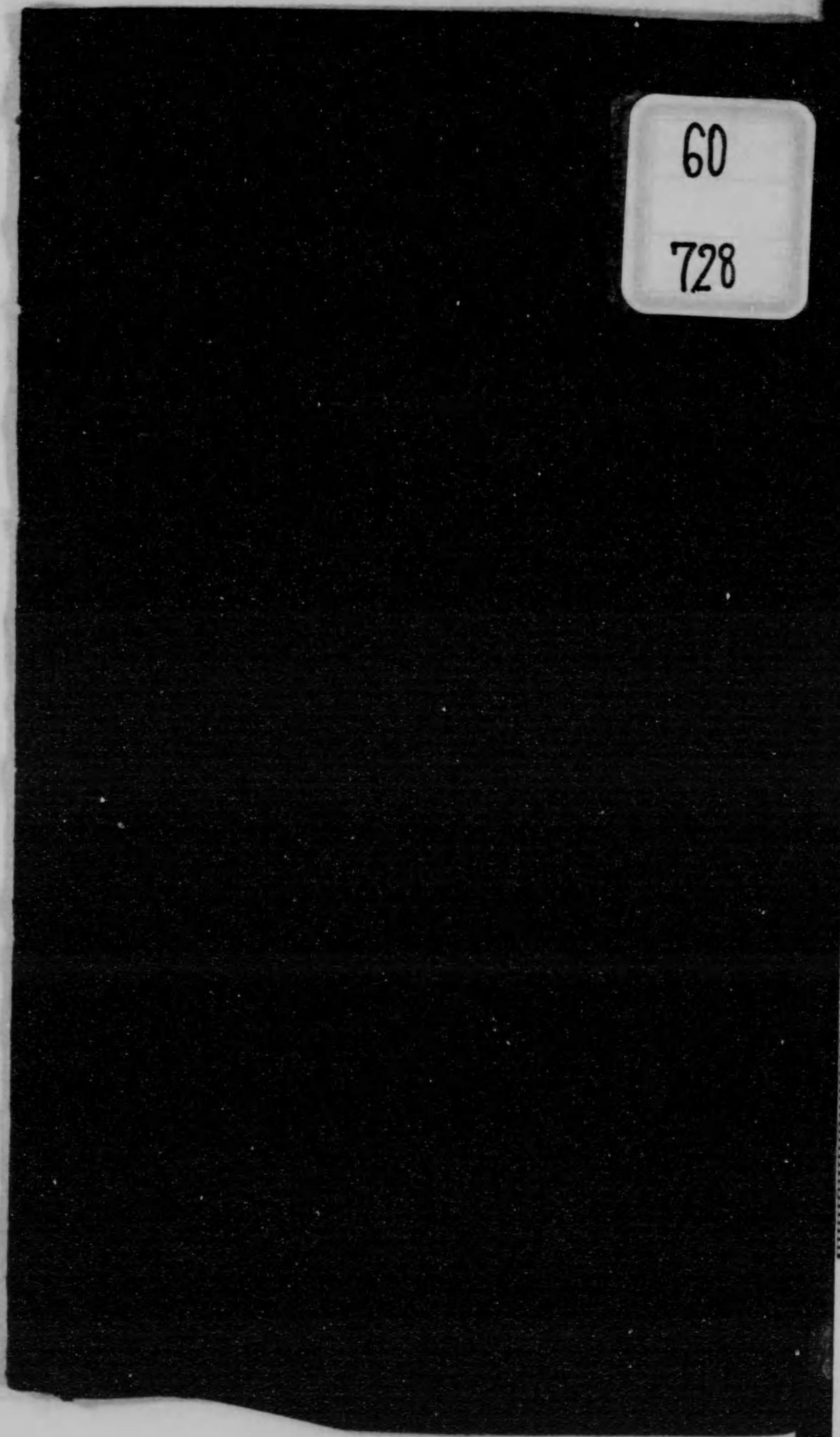


始



60

728



60
722

人食物調理法

二並

糖尿病其他
治疾病料理

大倉書店發行

60-728

序

文明が進むに従つて、人間の味覚も追々鋭敏になる事は、争はれぬ事實である。故に文明人と野蠻人との食膳を比較するときは、實に霄壤の差がある。即料理法の精粗は、直に人種の文野を最も雄辯に語るものである。

本邦料理法の泰斗宇野彌太郎君は、明治十三年、始めて英國に航してより以て、歐羅巴、北米、南米等に遊び、特に故小村侯爵の知遇を蒙り、海外隨行十人に及んだと云ふ事である。大正元年より、東京に、割烹講習會を設立して、迄多數の生徒を教授し、又現に海軍經理學校、女子職業學校、千代田高等女學校、第一高等女學校等に於ても、料理法教授に従事し居らるゝ事は、普く人の知る所である。近年君は又病人料理の改善を思ひ立たれ、熱心研究の結果、此度糖尿病、臍病、胃腸病の食餌調理法、及粥、をも湯、ソップ、鶏卵、菓子等を始めとして、肉、魚、野菜等西洋兩食に互る四百餘種の調理法を詳細に記述して、之を刊行し、以て

第4
第2
第11
内交

現今社會に於ける一大缺陷を補充せんと企てられた。予は其書が、世に裨益すること多からんを信じて、一言を巻頭に題した。

大正十一年四月英國皇儲殿下東京帝國大學行啓の日

入澤達吉

識



序

自序

人生の最も苦痛とする處のもの其の切なる身體を病むより甚しきはなし。而して其の療養は主として醫藥に頼る可きは言ふまでもなきことなり。されども亦療養の醫藥に頼ると共に顧みざる可らざるは食養の一面なり。醫藥と食養とは兩々相持して補ふ可き性質のものたる可し。以是顧之食養の輕視すべきにあらざるを知らん。吾人年來病人料理の實驗に徴するに病者に對する食養の適當と否とは病勢に至大の關係あることを知り殊に此が研究を怠らず。實地に施して其の効驗を擧げ一方には病勢に對する抵抗力を増進せしめ又一方には病者の嗜好に應じ其の歡を盡さしむ。於是乎醫藥の効力益々顯著となり應て全治の幸慶を獲せしむること一日と迅速ならしむ可し。故に從來試むる處の食養料理の一端を蒐録して以て一般に病める人々

自序

の爲めに食養料理の指針たらしむるを得之が利用によりて治病の効を奏すること速かならしめ全癒の福樂を得ば之に越したることある可らず。是れ誠に吾人の希望してやまざる處なるのみならず社會の等しく渴望する處なるを思ふなり。年來諸家の要求に應じて對症の食餌を調理し來りしも未だ調理を公開せざりしが今回從來の經驗を編し一小冊子として世に出すこととせり。元來料理は一種の技術なれば専門の割烹家ならば迅速適良に調製の可能なるを保す可きも素人にては中々困難とする處なり。就中治病料理に至りては専門の割烹家たりとも之は別物なれば殊に研究しあらざるに於ては到底對症の食餌を製し得らる可きにあらず。熟練したる人にてても如斯とせば素人にて對症の食餌を調理せんこと中々以至難の業と云はざる可らず。此の書に蒐録する所は可成的平易に調製し得る様に試みたるもなれども中には手數のかゝる物もありて一様に手數かゝらぬ様には出來難き處あり。然れども簡易の

物より漸次平易ならざるものに進みて製する様にせば其の目的を達することを得可し。而して内容は一般病者に要するものと殊に糖尿病に要するものと二類に分ち置き糖尿病に對する食餌には一種特別なる材料を要するを以て其の材料の應用に基きて調製する仕方を記し一般病者に對する調理と相俟て完からしめんとせり。願くは此の小冊子によりて治病食養の法を得て病勢を輕快にし全癒の賜を得ば獨り著者の歡びのみにあらず其の人其の家の福樂招致の礎とならんことを。

醫學博士入澤達吉先生年來病者に對する食餌養法に重きを置かれ今回此の小著を出すに際し多大の賛辭を賜ひ特に序文を物せられ小著の巻頭を飾るを得此の幸先盡大なる光榮とする處記して以て先生の高志を銘謝する處なり。

大正十一年四月

宇野彌太郎 識

此の書を利用するにつきての注意

- 一、此の書は第一編第二編の兩部に分ち第一編は主として一般病者の食養調理にて御粥や重湯の事から魚類肉類野菜類や豆腐料理及果實の料理法を病人に適する様に調理し得る便宜に記しあり
- 二、第二編は主として糖尿病に罹れる人々の爲めに特種材料を使用して調製する仕方を書し其の第一章には調理の注意第二章には主として洋食による調理を記し第三章には可成の平易なる材料によりての調製を記したり間々二三の特別のものあれどもこれはかゝるものにて食養になるものもあるとの一例に過ぎずして事實特殊の品類にて對症の食養あるものなり此等につきては編を別にして他日刊行の機会あるを望むものなり
- 三、第二編第三章に記したるは主に糖尿病患者の爲にせしものなれども此が應用によ

- りて一般病者にも用ゆることを得可し
- 四、糖尿病に關する洋食及菓子等も製法の利用によりて一般病者に用ゆることを得但し此の場合には特種材料の代りに普通材料を用ゐてよし
- 五、糖尿病及其他一般病症にして醫家の證明あるものに限りに當り特に當婦人割烹講習會(東京市麴町區平河町三丁目拾八番地)にて調理の求めに應ず但し配達は致しません
- 六、糖尿病患者のある家庭にて此の書に基き調理せんが爲に特種材料を要する方は醫家の證明あるもの限り其の材料を給することあるべし

大正十一年四月

著者識す

病人食物調理法 目次

第一編 一般病者に對する食物調理法(糖尿病以外)

一、御粥と重湯及御飯..... 一頁

目次

○御粥の炙き方..... 一

○重湯..... 二

○半搗米と玄米..... 二

○半搗米の重湯..... 二

○玄米の重湯..... 三

○半搗米の御飯..... 三

○玄米の御飯..... 四

○乳兒の飲物..... 四

二、魚料理……………六頁

○鯛のおろし煮……………六

○鯛の鹽焼……………六

○鯛の酒むし……………七

○鯛の鹽煮……………七

○鯛の西京漬……………八

○鯛のちり蒸し……………九

○鯛のみぞれ焼……………一〇

○鯛の醬油干し……………一一

○鯛のそば蒸し……………一一

○鯛の照り焼……………一二

○きすの印籠焼……………一三

二、魚料理……………六頁

○えぼ鯛のけんちん……………一四

○こちのすつぼん煮……………一六

○はもの蒲焼……………一七

○はものゆびき……………一八

○鱈のたて蒸し……………一八

○鱈の昆布じめ……………一九

○平目の煮肴……………一九

○平目の菊葉蒸し……………二〇

○舌平目のあんかけ……………二一

○碁石かれひの吸物……………二一

○あらひ……………二二

○鱈の照り焼……………二三

○鱈の蒲焼……………二四

○はえの煮浸し.....二五

三、肉料理(牛肉、鶏、豚其他).....二六頁

- 牛肉の土瓶蒸し.....二六
- 月見肉.....二六
- 牛肉のバター焼.....二八
- 牛肉のこうらい焼.....二八
- 鶏の博多煮.....二九
- 鶏の水たき.....三〇
- 鶏の甲州煮.....三一
- 鶏のつみれ.....三一
- 豚のスッポン煮.....三三
- 豚の醤油漬.....三四

- 子持ち豚.....三四
- 鴨と大根の軟か煮.....三五
- 猪のバター焼.....三六
- 鹿のバター焼.....三七
- 兎の味噌煮.....三八
- 鳩のつけ焼.....三八
- 鴨のつけ焼.....三九
- 雀のつくね揚げ.....四〇

四、野菜料理.....四一頁

- 大根の軟か煮.....四一
- 大根のふろふき.....四二
- 大根の茶碗むし.....四三

次 目

○ 鱈の製法……………四四

○ かぶら蒸し……………四四

○ かぶのふろふき……………四五

○ かぶの肉充め……………四五

○ 菠薐草の軟らか煮……………四七

○ 菠薐草のバターため……………四八

○ 茄子のバターため……………四九

○ 茄子のしき焼……………四九

○ 茄子の肉充め……………五一

○ 冬瓜と鶏の水だき……………五二

○ 冬瓜のふくめ煮……………五三

○ 胡瓜の肉詰め……………五四

○ 胡瓜の煮込み……………五五

次 目

○ 白瓜とつみれの清汁……………五六

○ 蓮根のつくね……………五七

○ 人参のつみれ……………五八

○ 寄せ牛蒡……………五九

○ 八ツ頭の鳥ソボロ……………六〇

○ カステラくわむ……………六一

○ 慈姑のつくね揚げ……………六二

○ キヤベージの鹽茹て……………六二

○ 荔枝の油いため……………六三

○ ヘチマの油いため……………六四

○ 雪の下の白あへ……………六四

○ 濃ばらふらの牛乳煮……………六五

○空地豆腐……………六七

○つと豆腐……………六八

○ぎせい豆腐……………六八

○胡渡豆腐のあんかけ……………六九

○玉子豆腐……………七〇

○蟹豆腐……………七一

○鰻豆腐……………七二

○鶏豆腐……………七二

○鯛豆腐……………七三

五、豆腐料理……………六七頁

六、金とん療法……………七五頁

○薩摩芋……………七五

○薩摩芋の西洋風調理方(ピューレーと云ふ)……………七六

○馬鈴薯……………七六

○馬鈴薯の西洋風調理方……………七七

○南瓜……………七八

○南瓜のピューレー……………七八

○百合……………七九

○附姫百合……………八〇

七、果物料理……………八二頁

○栗……………八二

○栗のピューレー……………八三

○林檎……………八三

次 目

○ 林檎のゼリー..... 八四

○ 焼林檎..... 八四

○ 杏..... 八五

○ 梨子..... 八五

○ 李桃..... 八七

○ 枇杷..... 八七

○ 莓..... 八八

○ パナッ..... 八九

○ パインアップル..... 八九

 附煮て食する時..... 九〇

 生のまゝ食する時..... 九一

○ キーブル..... 九一

○ 無花果..... 九二

次 目

○ 水蜜桃..... 九三

○ 櫻桃..... 九四

○ 梅..... 九四

○ 木莓..... 九五

○ 山桃..... 九五

○ 庭梅..... 九五

○ モンゴロイ其他の西洋果物..... 九六

○ 葡萄酒..... 九七

○ シヤムとマイマレード..... 九八

○ シヤムの製法..... 九八

○ シヤムの保存法..... 九九

○ マーメイドの製法..... 一〇〇

○ 果物のゼリー..... 一〇〇

第二編 糖尿病者に悠むる食物及調理法

第一章 調理法に関する心得

第一節 特種材料

- 一、ミルクに於ける注意 附パイオジン……………一〇三
- 二、パイオジンミルク……………一〇五
- 三、アルターナフロワア(アルタータンの粉)……………一〇六

第二節 食物に對する注意及獻立

- 一、糖尿病者に對する食物の可否……………一〇七
- 二、食し得べきもの……………一〇七
- 三、食して害になるもの……………一〇八

第二章 調理法

第一節 スープの部

- コンソメー(澄んだスープ)……………一一二
- ベジテールスープ(野菜スープ)……………一一三
- フイフシスープ(魚のスープ)……………一一四

四、飲み得べき飲料……………一〇九

五、飲料とし害になるもの……………一〇九

六、糖尿病者に悠むる獻立の最上のもの……………一〇九

朝食獻立……………一〇九

晝食獻立……………一一二

晩食獻立……………一一五

晩餐料理獻立……………一一五

- セロリスープ(和蘭みつばのスープ).....一二五
- ラビットスープ(兎のスープ).....一二六
- ペールブロス(積のスープ).....一二七
- カリフラワースープ(花甘藍のスープ).....一二七
- スピナーチスープ(蕨草のスープ).....一二八
- トマトスープ(赤茄子のスープ).....一二九
- シュリアンスープ(野菜スープ).....一三〇
- エックアモン(玉子のスープ).....一三〇
- スープに用ふるフライドクロウトン.....一三一
- ビーフブロス(肉のスープ).....一三一
- マUTTONスープ(羊のスープ).....一三一
- オックステールスープ(牛尾のスープ).....一三三
- イールスープ(鰻のスープ).....一三三

- スキツクスープ(鶏卵クリーム製スープ).....一三四
- クリアースープ(香入れ特製スープ).....一三四

第二節 フィッシュの部(魚の部).....一三五

- フライングパッター(揚げ物に用ふる衣).....一三六
- フライド、ホワイティンク(鰻のフライ).....一三六
- オイスターフリッター(鰻のフライ).....一三七
- ケリルド、ソール(舌平目の炙焼).....一三八
- フライド、フイレット、オフ、ソール(舌平目の肉のフライ).....一三八
- フライド、スカローア(帆立貝のフライ).....一三九
- ハドック、ウイズ、トマト(ハドックの料理).....一四〇
- フィッシュ、コロッケット(魚のコロッケ).....一四一
- フライド、イール(鰻のフライ).....一四二

- ツール、オウ、グラタン(舌平目の蒸焼料理).....一四三
- プロイルド、フレッシュエヘーリング(鯉の焙物).....一四四
- カリード、ブラウン(小海老のカレー煮込).....一四五
- ファイッシュ、オムレツ(魚のオムレツ).....一四五
- カリード、クラケ(蟹のカレー煮込).....一四五
- カリード、ラプスター(伊勢蝦のカレー煮込).....一四六
- ファイッシュ、ケーキ(肴の菓子).....一四七
- ケッドケレー、オフ、ファイシ(肴と玉子の料理).....一四七
- ファイッシュ、リゾールス(魚豆腐製).....一四九
- ラプスター、クロウトン(伊勢鰯料理).....一五〇
- ベークド、サルモン(焼鮭).....一五〇
- サイデン、オン、トースト(鯉の雑詰料理).....一五一
- フライド、オイスター(牡蠣の揚物).....一五二

第三節

ミートデイッシ、エンド、アントレー(肉の料理)

- カピアー、オン、トースト(鰻の子の料理).....一五三
- フライド、コッドスロウ(鯉の子の揚物).....一五三
- ベールカツレツ、ウイズ、メーコン(鰻のカツレツ).....一五四
- マットン、カツレツ、アラ、レホーム(羊肉のカツレツ).....一五五
- ファイレ、オフ、ビーフ、アラ、ビノワーズ(牛肉ファイレの料理).....一五六
- ビーフステッキパイ(牛焼肉パイ).....一五八
- ベール、エンド、ハム、パイ(鰻肉とハムのパイ).....一五九
- ビフテキ、アン、カッスロール(牛焼肉料理).....一六〇
- ラム、カツレツ、ウイズ、メザテール(見羊のカツレツ).....一六一
- チッキン、コロッケ(鶏のコロッケ).....一六二
- カレード、チッキン(鶏のカレー煮込).....一六三

○カレイド、ラビット(兔肉のカレイド煮込)……………一六四

○フリカッセル、オフ、マール(犢肉の煮込)……………一六五

○チッキン、フリカッセル(鶏のフリカッセル)……………一六六

○アレイズド、スウキートアレッド(スウキートアレッドの煮込)……………一六六

○フライド、スウキートアレッド(スウキートアレッドの揚物)……………一六七

○グリルド、チッキン(鳥の焔物)……………一六八

○コールド、チッキン、クリーム(鳥の冷たい料理)……………一六八

○コーフスタンク、ウイズ、トマトソース(小牛の舌の料理)……………一六九

○アレイズド、ダック、ウイズ、ターニャ(鴨の料理)……………一七〇

○チッキン、ソフレ(鶏肉の軽き料理)……………一七一

○チッキン、リゾールス(鶏肉料理)……………一七二

○チッキン、シエープ(鶏のつまれ製)……………一七三

○チッキン、フリカッセル(鶏肉料理)……………一七四

○ウエールシ、ラビット(一種の料理の名)……………一七四

○ペール、パティ(鰻のパティ)……………一七五

○ソーセージ、ミート(腸詰肉製)……………一七五

○デビルド、ターキー(七面鳥の料理)……………一七六

○ボータ、サウボリー(豚肉ゼリー)……………一七七

○マットン、パイ(羊のパイ)……………一七七

第四節 サボウリーベジテール(野菜の部)……………一七八

○カリフラワー、オウ、グラタン(カリフラワーの血焼)……………一七八

○カレイド、カリフラワー(カリフラワーのカレイド煮)……………一七九

○フライド、カリフラワー(カリフラワーの揚物)……………一八〇

○トマトソフレ(赤茄子の軽き料理)……………一八一

○クリームド、スピナーチ(蒟蒻草のクリーム合せ煮)……………一八二

- スピナーチ、ウイズ、ポーチド、エッグ(波稈草と茹玉子)……………一八三
- スピナーチ、ソフレ(波稈草の軽き料理)……………一八三
- エッグコキュール、ウイズ、スピナーチ(波稈草と玉子の皿焼)……………一八四
- アロイルド、マシロム(シヤンペンヨンの焙焼)……………一八五
- マシロム、オン、トースト(洋茸料理)……………一八五
- アルッセルス、スアロード、ウイズ、メーコン(芽キャベツとメーコン)……………一八六
- マシロム、クロウトونس(洋茸料理)……………一八七
- セロリ、クリーム(和蘭みづばの料理)……………一八八
- マセリ、バター(和蘭芹の牛酪製)……………一八八
- スタッフド、トマト(赤茄子の詰物)……………一八八
- スチユード、セルリ(洋みつば煮込)……………一八九

第五節 ブレーク、ファスト、デイッシ、エンド、サボウリース

(朝食の料理と他の美味の料理)……………一八九

- スカムアルド、エッグ、エンド、ハム(ハム入り煎り玉子)……………一九〇
- ハム、トースト(ハムと焙パン)……………一九一
- ペーグド、スタッフド、トマト(トマトの充めもの料理)……………一九一
- デビルド、ヘーリング、ロウ(鮮の卵の揚物)……………一九二
- スカムアルド、エッグ、ウイズ、マシロム(シヤンペンヨ入り煎玉子)……………一九二
- オムレツ(鶏卵焼)……………一九三
- ハムオムレツ(ハム入れ鶏卵焼)……………一九四
- チーズオムレツ(乾酪入り鶏卵焼)……………一九四
- キツネ、オムレツ(羊腎臓の鶏卵焼)……………一九五
- エッグ、アン、コ、ット(玉子のコ、ット蒸)……………一九六
- マヨネーズ、オフ、エッグス(冷たい玉子の料理)……………一九七

○ フォウケラ、サンドウキツチ(フォウケラのサンドウキツチ)……………二〇六

○ チース、エンド、ハムトースト(チースとハムのトースト)……………二〇七

○ コールド、チース、クリーム(チースクリームの冷めた料理)……………二〇八

○ チース、カスタード(チースの温たかいもの)……………二〇八

○ ライト、オムレツ(鶏卵料理)……………二〇九

○ オムレツ、ウィズ、シッブス(鶏卵懐の料理)……………二一〇

○ エッグ、エンド、チース(鶏卵牛酪料理)……………二一〇

○ ポーチエッグ、オン、トースト(鶏卵料理)……………二一一

○ バタード、エッグス(鶏卵牛酪煮)……………二一一

○ スピナーチ、オムレツ(菠薐草のオムレツ)……………二一二

○ マシロム、オムレツ(洋茸のオムレツ)……………二一二

○ オムレツ、ウィズ、ファイン、ハーブス(香入オムレツ)……………二一二

○ ミート、オムレツ(肉のオムレツ)……………二一三

○ セーキ、エンド、エッグ、サンドウキツチ(小胡瓜と玉子のサンドウキツチ)……………一九八

○ ナット、サンドウキツチ(アマンドのサンドウキツチ)……………一九九

○ ハドック、エンド、アンチコービー、サンドウキツチ(鱈の肉とアンチコービーのサンドウキツチ)……………一九九

○ エッグ、アラ、モルネー(鶏卵料理)……………二〇〇

○ エッグ、アラ、トマト(玉子とトマトの料理)……………二〇〇

○ エッグ、サラダ(玉子のサラダ)……………二〇一

○ エッグ、サンドウキツチ(玉子のサンドウキツチ)……………二〇二

○ サボウリー、エッグ、エンド、トマト(玉子のトマトの料理)……………二〇二

○ エッグ、ラレビット(鶏卵乾酪焼)……………二〇三

○ エッグ、オウ、ケラタン(玉子の血焼)……………二〇四

○ チースエッグ(玉子とチースの料理)……………二〇五

○ カピアー、エッグ(酸飯及鶏卵)……………二〇六

○ ホット、サンドウイッチ(温かきサンドウイッチ)……………二二四

○ カリード、エッグス(鶏卵のカレー)……………二二四

第六節 ホット、エンド、コールド、スウキート、ダイアベティ
ツクケーキ、エンド、ブッジング(糖尿病者の食する菓子とブッジング)……………二二五

○ バニラ、ソフレ(バニラのソフレ)……………二二六

○ ベークド、アマンド、スポンヂ(アマンドのカステーラ)……………二二七

○ レモン、カスタード(レモンのカスタード)……………二二八

○ ステイムド、カスタード(鶏卵豆腐)……………二一九

○ ジャンケット(一種の菓名)……………二二〇

○ ミルク、ゼリー(ミルクのゼリー)……………二二〇

○ エッグ、ゼリー(玉子のゼリー)……………二二一

○ ダイアベティックロール(一種のロール)……………二二二

○ マーメイドブッジング(其の一)(マーメイド入蒸菓子)……………二二三

○ アマンド、ブランクマン(アマンド入り冷菓)……………二二四

○ チョコレート、クリーム(チョコレート入乳酪)……………二二五

○ コフヒー、クリーム(コフヒー入乳酪)……………二二五

○ シヤム、オムレツ(シヤム入鶏卵焼)……………二二五

○ グランビル、タルトレット(タルトレットの一種)……………二二六

○ アマンド、フロッタース(アマンドの揚げ菓子)……………二二七

○ アマンド、ソフレ(アマンド入輕菓)……………二二八

○ アマンド、ダリオール(アマンドの蒸菓子)……………二二八

○ パンケーキ(其の一)(鶏卵薄焼)……………二三〇

○ イミテーション、オート、ケーキ(アマンドのビスケット)……………二三〇

○ ビスケット(菓子名)……………二三一

次 目

○ コ、アナット、ケーキ(椰子菓子)……………二四二

○ ルシアン、クリーム(露國風のクリーム)……………二四三

○ マンケーキ(其の二)(鶏卵蒲焼)……………二四四

○ コ、アナット、プディング(椰子の菓子)……………二四四

○ ボイルド、レモン、プディング(レモンの温菓子)……………二四五

○ タインス、プディング(鶏卵温菓)……………二五六

○ チース、プディング(乾酪玉子豆腐焼)……………二三七

○ グリスベリー、シェープ(莓の一種ゼリー)……………二三七

○ ダイプロマチック、プディング(アマンド固形菓)……………二三八

○ ベークド、ブレッド、エンド、メター、プディング(焼パン温菓)……………二三九

○ チョコレート、プディング(チョコレート温菓)……………二四〇

○ レモン、スポンヂ(レモン輕菓)……………二四一

○ チョコレート、スポンヂ(チョコレート輕菓)……………二四二

次 目

○ パニラ、クリーム(香附クリーム)……………二四二

○ スウキス、トリフ(一種の料理名)……………二四三

○ パンケーキ、フリッター(鶏卵の揚菓子)……………二四四

○ キャンベット、プディング(アマンドの温菓)……………二四五

○ クリーム、ゼリー(乳酪ゼリー)……………二四六

○ シヤムフリッター(シヤムの揚物)……………二四六

○ チョコレート、クリーム、スポンヂ(チョコレート牛酪輕菓)……………二四七

○ コ、アナットクリーム、スポンヂ(椰子牛酪輕菓)……………二四八

○ レモン、チース、ケーキ(レモン製菓)……………二四八

○ カスタード、プディング(鶏卵豆腐温菓)……………二四九

○ ペーストリー(其の一)(粘粉製法)……………二五〇

○ ペーストリー(其の二)(粘粉製法)……………二五〇

○ マカロン、クリーム(乳酪輕菓)……………二五一

目次

○ シンジャー、クリーム(生姜乳酪製)……………二五二

○ チョコレート、トリフル(チョコレート製菓)……………二五二

○ カップ、カスタード(極軽き鶏卵豆腐)……………二五三

○ コ、アナット、カスタード(椰子鶏卵豆腐)……………二五四

○ レザエント、プディング(温き菓子)……………二五五

○ ベーグド、ラバープ、プディング(肉豆蔻温菓)……………二五六

○ カナリー、ジュアリー(レモン輕菓)……………二五六

○ マーマレード、プディング(其の二)(マーマレード温菓)……………二五七

○ グリースペリー、フィール(乳酪グリースペリー)……………二五八

○ ベーグド、チョコレート、カスタード(チョコレート鶏卵豆腐焼)……………二五八

○ スチユウド、ルバー(ルバーの煮物)……………二五九

○ スチユウド、フルーツ(菓物の煮物)……………二五九

○ ベーグド、カスタード(鶏卵豆腐焼)……………二六〇

目次

○ シヤム、タートレット(シヤム製菓)……………二六一

○ アマンド、クリーム(アマンド乳酪)……………二六一

○ フルーツ、トリフ(菓物製菓)……………二六二

○ シヤム、トッパース(シヤム製菓子)……………二六二

○ マリー、プディング(鶏卵温菓)……………二六三

○ コフヒー、ケーキ(コフヒー製菓)……………二六四

○ チョコレート、オムレツ(鶏卵チョコレート入製菓)……………二六四

○ マリー、ケーキ(アマンド乳酪冷菓)……………二六五

○ マーマレード、オムレツ(鶏卵マーマレード入製菓)……………二六六

○ メレンゲ(一種の菓子名)……………二六六

○ コフヒー、スポンヂ(コフヒー入輕菓)……………二六七

○ レモン、プディング(レモン鶏卵豆腐)……………二六八

○ チョコレート、ケーキ(チョコレート製菓)……………二六九

○パニティー、プディング(鶏卵豆腐製菓)……………二七〇

○カスタード(鶏卵豆腐製菓)……………二七〇

○ラスベリー、オムレツ(鶏卵ジャム入製菓)……………二七一

○コフヒー、アイスクリーム(コフヒー入水菓)……………二七一

○アイスクリーム(水菓)……………二七二

○ゴールドン、スポンヂ(鶏卵製菓)……………二七三

○チョコラード、プディング(チョコレート入温菓)……………二七三

○レモン、カード(レモン固め菓子)……………二七四

○アマンド、スポンヂ、ケーキ(アマンド入製菓)……………二七五

○トリフル(一種の菓名)……………二七五

○スエトプディング(一種の蒸菓子)……………二七六

○チーズ、カスタード(乾酪豆腐)……………二七七

○サウホリー、オアー、アスピックゼリー(香附ゼリー)……………二七七

○コ、アナット、ビスケット(椰子製菓)……………二七八

○バター、ビスケット(牛酪製菓)……………二七九

○チーズ、ビスケット(乾酪製菓)……………二七九

○スパイスド、パン(肉桂製パン)……………二八〇

○スタッフインダ、ホールズ(一種の揚物)……………二八一

○ゲルタン、アレッド(ゲルタンフロワーにて製せしパン)……………二八一

○アマンド、アレッド(アマンド製のパン)……………二八二

○ペーストリーフロワー、アレッド(ペーストリーフロワー製パン)……………二八三

○ブラウン、アレッド(すまパン)……………二八三

○スコーン(一種のパン)……………二八四

第七節 ソースの部……………二八五

○ホワイト、ソース(其一)(白色のソース)……………二八五

○エッグ、ソース(玉子のソース)……………二八五

○パセリ、ソース(和蘭芹入注汁)……………二八六

○ケツパー、ソース(ケツパー入り注汁)……………二八六

○オオスター、ソース(鯛のソース)……………二八六

○ブラウン、ソース(褐色のソース)……………二八七

○カレー、ソース(カレー入注汁)……………二八七

○ホーランド、ソース(和蘭風注汁)……………二八八

○トマト、ソース(赤茄子注汁)……………二八八

○マヨネーズ、ソース(一種の注汁)……………二八九

○ピカント、ソース(一種の注汁)……………二九〇

○スウキート、ホワイト、ソース(菓子の白色のソース)……………二九〇

○ジャム、ソース(菓子のソース)……………二九一

○マイマレード、ソース(其二)(菓子のソース)……………二九一

○シニリー、ソース(其一)(菓子のソース)……………二九一

○アレッド、ソース(一種の注汁)……………二九二

○ホワイト、ソース(其二)(白き注汁)……………二九三

○アンチョーヴイ、ソース(鯛の子癩辛入注汁)……………二九三

○シュリンプ、ソース(蝦入注汁)……………二九四

○シエリー、ソース(其二)(洋酒注汁)……………二九四

○ミント、ソース(薄荷入注汁)……………二九五

○ジンジャー、ソース(生姜入注汁)……………二九五

○オニオン、ソース(玉葱入注汁)……………二九五

○コフヒー、ソース(其一)(コフヒー入注汁)……………二九六

○マイマレード、ソース(其二)(マイマレード入注汁)……………二九七

○バター、ソース(牛酪製注汁)……………二九七

○グレイビー、ソース(肉汁注汁)……………二九八

○チョココレート、ソース(其一)(チョココレート入注汁)……………二九八

○ブランドー、ソース(ブランドー入注汁)……………二九九

○レモン、ソース(レモン入注汁)……………二九九

○チョココレート、ソース(其二)(チョココレート入注汁)……………三〇〇

○コフヒー、ソース(其二)(コフヒー入注汁)……………三〇〇

第八節 諸種雑れる製法……………三〇一

一、料理に必要なもの……………三〇一

○サラダ、ドレッシング(サラダに用ひる調味)……………三〇一

○アスピック、セリー(澄んだセリー)……………三〇一

○グリーン、ハーブ、バター(青色牛酪)……………三〇二

二、飲物……………三〇二

○ポリッパ(乳酪飲物)……………三〇二

○チョココレート、マッレーヤ(チョココレート入飲物)……………三〇三

○エックノック(鶏卵酒)……………三〇三

第三章 簡易なる食物調理法……………三〇五

第一節 魚料理……………三〇五

○鯛の鹽蒸し……………三〇五

○鯛のから揚げ……………三〇六

○鯛のみぞれ焼……………三〇六

○鯛のバター焼……………三〇八

○鯛のから揚げ……………三〇八

○肴のケネール……………三〇九

○鮎の鹽焼……………三〇九

○白魚の茶碗むし……………三一〇

○鱈のバターかけ汁……………三二一

○鱈のバター焼……………三二一

○乾鰯の付け焼……………三二二

○烏賊の付け焼……………三二二

○鰯のバター焼……………三二二

○鱈魚のバター焼……………三二三

○芝鰯の付け焼……………三二三

○穴子のバターいため……………三二四

○鰯のあたり汁……………三二五

○沙魚の甘露煮……………三二五

○鰻のバターいため……………三二六

○平貝のはしらのバターいため……………三二七

第二節 肉類料理

○牛肉のバター焼……………三二八

○牛肉の蒸しもの……………三二八

○牛の舌の料理……………三二九

○鳩のバター焼……………三三〇

○鶏の串焼……………三三一

○豚のパピエット……………三三一

○鹿肉の焼焼……………三三三

○猪肉の焼焼……………三三四

○兎の肉の煮込……………三三四

○豚の腎臓の煮込……………三三五

○鰻の腎臓の焼焼……………三三六

○豆腐のバターいため……………三三三

○レッチューの肉詰め……………三三四

○横の肝臓のパン粉揚げ……………三二六

○赤蛙の焙焼……………三二七

第三節 野菜料理……………三二九

○菠薐草のバターいため……………三二九

○菊芋のバターいため……………三二九

○胡瓜のバターいため……………三二九

○冬瓜のバター煮……………三三〇

○茄子のバター煮……………三三〇

○芙蓉元のバターいため……………三三一

○白菜のあぶらいため……………三三一

○オクラ……………三三三

○卵の花……………三三三

病人食物調理法 目次終

病人食物調理法

並ニ糖尿病
其他治病料理

宇野彌太郎著

第一編

般病者に對する食物調理法

(糖尿病以外)

御粥と重湯

○お粥の炊き方

材料 米 五勺、水 三合

お米をよく洗つて水と一緒に鍋に入れて、極く弱い火で焦けつかせない様に煮ま

す。お粥を煮ます鍋は、少し大きなものを用ひて、煮沸つても汁の吹きこぼれない位のもものが結構で、此の汁に滋養が含まれて居ますから、こぼして終ひますと折角出来上つたものは少しも滋養にならぬといふことになります。

○重湯

材料 米一合、水六合

お米をよく洗つて水と一緒に鍋に入れ、餘り強くない火にかけて氣長に、其れを焦がさない様に三合位に煮充めます。之れを布で濾して瓶に充め消毒して用ひます。

○半搗米と玄米

此の半搗米と玄米は胃腸の弱き人、又其の病人には此の重湯を悠めますと非常に効果があります。

○半搗米の重湯

分量 半搗米一合、水五合

米を洗つて水と共に鍋に入れ、餘り強くない火にかけて約三十分間程も煮て、二合位に煮つめます。之れを布で濾して瓶に充め再び消毒して悠めます。

○玄米の重湯

分量 玄米一合、水八合

前の半搗米の時と同じ様にして二合位に煮充め、濾して瓶に充め消毒して悠めます。

○半搗米の御飯

分量 半搗米一合五勺、水三合

米をよく洗つて鍋へ水と共に入れ、とろ火で水のひく迄炙きます、出来たら御飯蒸しに移して再び蒸してから悠めます。

○玄米の御飯
分量 玄米一合五勺、水四合
前の半搗米の時と同じ方法で作ります。

○乳児の飲物

これは母乳の無い乳児に飲ませますと、消化器を助け下痢を防ぎ、尤もよく適したものであります。

よく乳児の泣く度毎に重ゆを絶へず與へますが、これは餘程注意して時間を定め與へないと中毒を起すことがあります。左に其の原料分量を記す。

- 玄米の重湯 六十瓦
- 牛乳 九十瓦
- カルーミン 一二瓦

○白糖 六瓦

先づカルーミンを器に入れ、其れへ白糖を加へ重湯を入れてよく溶いて、其れへ牛乳を加へてよくときます。此れを瓶に充め、消毒して約三時間毎に飲ませます。

二、魚料理

○鯛おろし煮

材料 鯛切身二十五匁、大根少々（長さ五寸位）

味淋半勺、醤油一勺

鍋に水五勺、醤油、味淋等を入れて火にかけ、沸いたらば肴を入れて煮、火が通つたらば、大根を卸ろしてしほり其れへ加へて再び煮立てます、而して熱い中に皿に肴を付け、上へ大根おろしを清汁毎かけて出す。

○鯛鹽焼

材料 鯛切身 二十五匁、鹽少々

切身を金串二本で刺し、火の上へかけて鹽をバラ／＼と振り、皮の付いてない方

から焼きます。

皿に付ける時は、身の方を表にして盛り付けます。

○鯛の酒蒸し

材料 鯛切身 二十五匁、酒三勺、鹽一匁

鍋に水五勺、酒、鹽等を入れて火にかけ、沸いて来たらば肴を入れて再びよく煮立て火が通りましたら熱い中に悠めます。

○鯛の鹽煮

材料 鯛頭かカマの所三十匁、煮だし二合、鹽少々

肴を二ツか三ツ位に切り、鹽を充分にふりかけて暫らく其のまゝにする、其れから熱湯を沸かし、其の中へ肴を入れて沸いたらすぐに取り出します。



別に鍋に煮だしを入れ、其中へ前の香を入れ、とろ火にかけて煮ます、煮て居る間に上に泡渣が浮き上りますから、其れをきれいに掬ひ取り去ります、此れを鹽で味付け茶碗に入れ、清汁を注いで出します。茶碗に柚子の皮を少し切つて入れますと、風味が直くなります。

尚注意することは、香を餘り長く煮沸かしますと、清汁が濁りますから、注意して濁らぬ様に程よい時分に茶碗に注いで出します。

○鯛の西京漬

材料

鯛切身二十五匁、白みそ二十匁、味淋二匁、鹽少々

香に淡鹽をし（淡鹽とは鹽を極く少しふりかけること）で暫らく置き、其れを一はし切らず」といふ紙に包みます。深皿に「白みそ」と「みりん」の混ぜたものを半分入れ、其の上へ紙で包んだものをのせ、上から又残り半分の「みそ」を

のせて、五、六時間其のまゝ漬けて置きます。此れを紙から取り出して金串三本位にさし、餘り強くない火で焦がさない様に焼き上げて皿に盛り出します。

味噌漬を焼く時は焦げ易いからよく注意して焦がさない様にします。

○鯛のちり蒸し

材料

鯛切身二十五匁、豆腐一ツの四分の一、鹽少々、千丈昆布少々（食卓に出す皿一ぱいの大きさのもの）煮だし三匁、醬油半匁、レモンか橙々の汁四、五滴

香を三ツに切りうす鹽をします。食卓に出す皿に昆布を敷き（昆布は砂などがありますから、水で洗つて用ひます）向に香を盛り、前に豆腐を四ツ位に切つて盛り合せ、蒸籠で約八分間程も蒸します。出来ましたら蒸籠から取り出し、別の小皿に煮だしと醬油の混ぜたものへ、レモン汁を加へたものを注いで共に出します。

○鯛のみぞれ焼

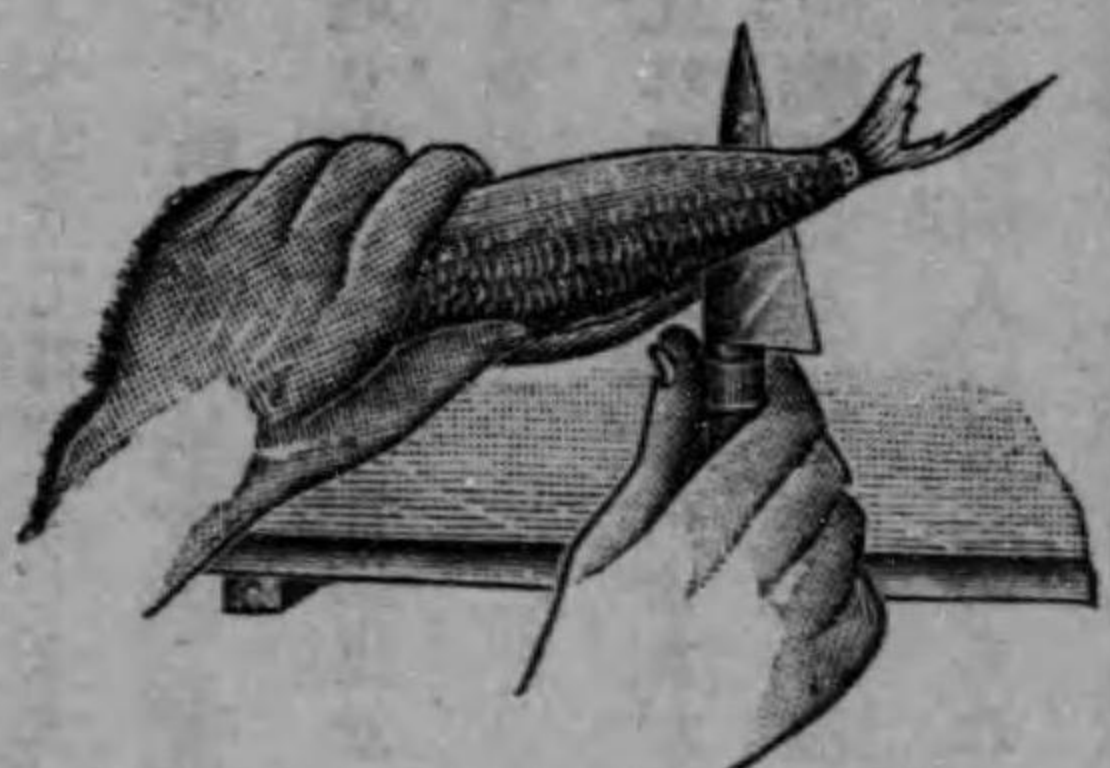
材料

鯛切身二十五匁、玉子黄身一個、人参壹寸位の長さ、豌豆(罐詰物)茶匙に一杯、玉葱四半個、サラダ油スプーン匙二杯、西洋酢茶匙に一杯、醤油二勺、味淋一勺、煮だし五勺、鹽茶匙に半杯

井の様な器に玉子の黄身一個を入れて、木の杓子で溶き、其れへ酢と鹽を加へてよく混ぜ、サラダ油を少しづつ加へながら混ぜて少しかたまつたソースを作り上げます。

人参を細かにみじん切り、茹で玉葱も細切にしてざつと茹で、此の二品を煮だし、醤油、味淋の汁でざつと味を付け、清汁をしほります。此れと豌豆と一緒にして前のソースの中へ入れよく混ぜます。

其所で肴を玉子焼鍋に入れ、上へ此の出来上つたものをかけて、とろ火にかけ、



○甘鯛のそば蒸し

材料

甘鯛三十匁位の一尾、そばの玉一ツ、醤油二勺、味淋二勺、煮だし五勺

鍋の蓋の上にも火をのせて、上下から焼き上げます、焦がさない様に少し焼き目の付いた所で火から下ろし、皿に付け熱い中に出します。

○甘鯛の醤油干し

材料

甘鯛三十匁位の一尾、醤油三勺、肴を三枚におろし、中骨を毛抜でよく抜き、少しも骨のない様にし、醤油で洗ひ三時間許り天日に干します此れを網にのせて焼きます。

甘鯛を三枚におろし、中骨を毛拔で取り味淋醬油一匁づゝませたものゝ中へ、一時間許り漬けて置きます。

蒸籠に竹の皮を敷き、上へ香をのせて、十分間程も蒸し出来た所へ「そば」を香の上へつけて再び蒸します。

別に鍋に煮だし五匁、味淋、醬油少々ゝを入れて沸かします。前の香を竹の皮毎取り出し、皿へ竹の皮から離して盛り付け、上へ汁をかけて熱い中に召し上ります。

これは二人前出来ますが適宜で一人前に出しても結構です。

向合せとして大根おろしとか「もみ海苔」晒らし葱を用ひてもよけれど、胃腸の悪い病人には悠められませんか。

○甘鯛の照り焼

材料 甘鯛四十匁位の一尾、 醬油三匁、 味淋二匁、 鹽少々、

砂糖二匁

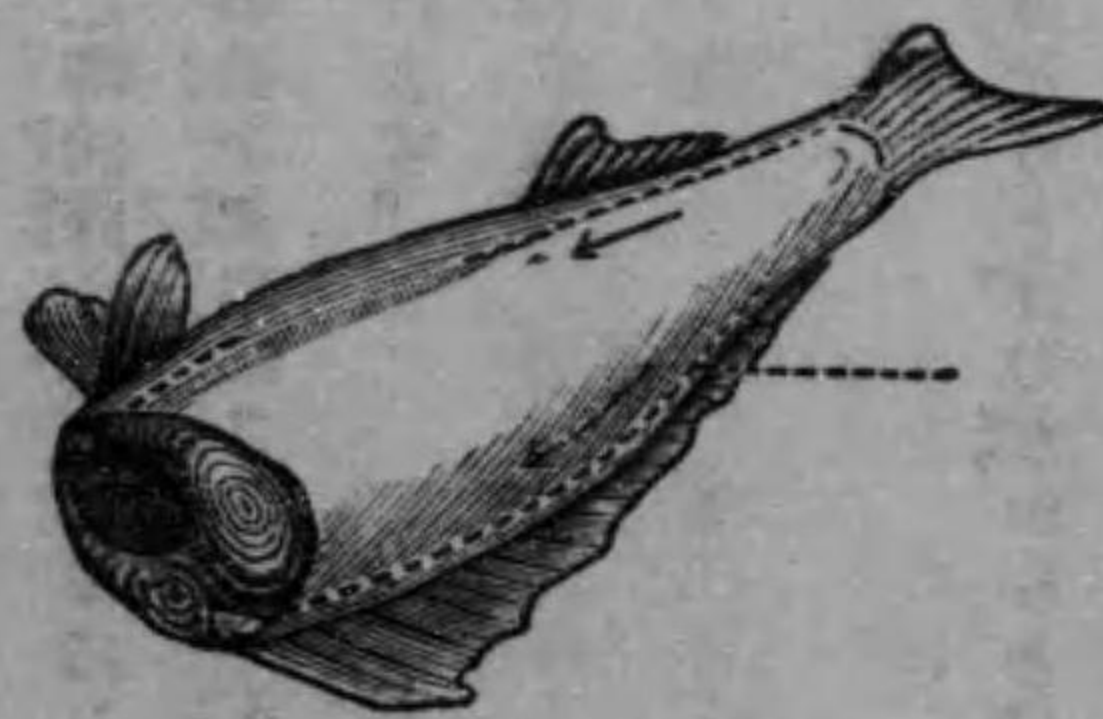
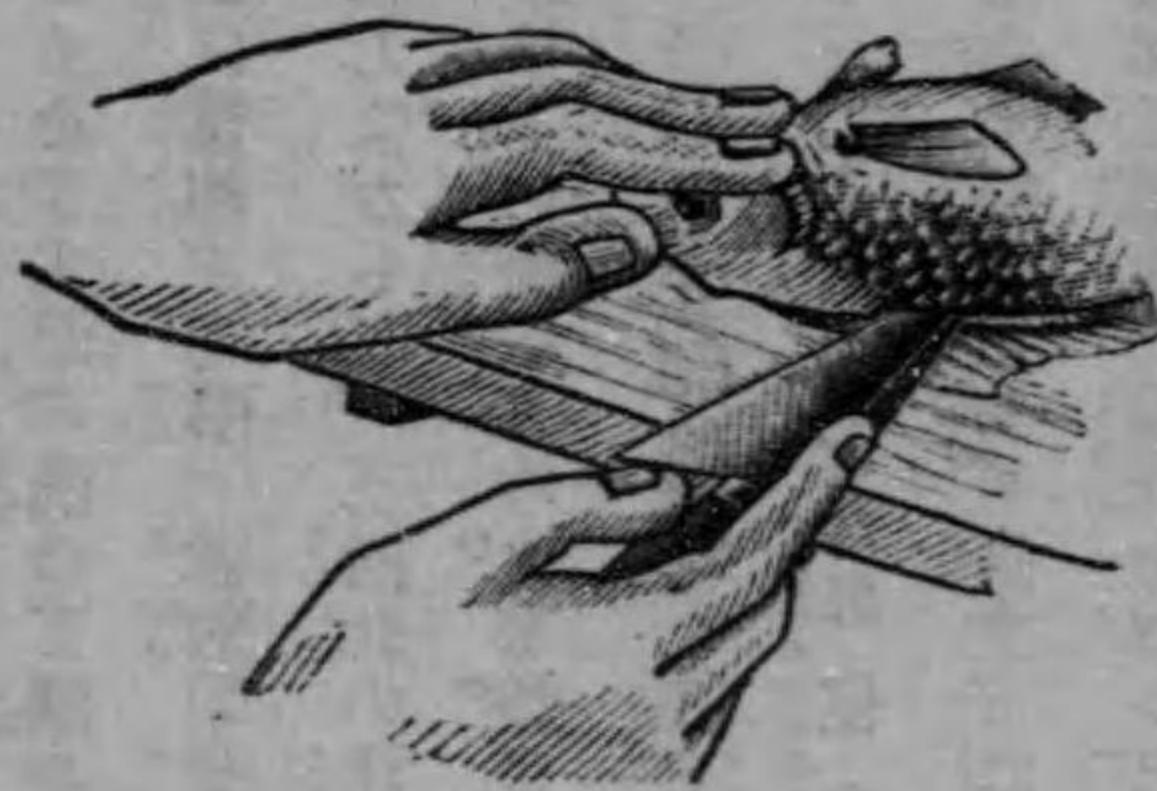
甘鯛をよくそうじし、洗つて鹽を少しふりかけて二時間許り其のまゝにして置きます。小皿に醬油、味淋、砂糖の混ぜ汁を作り、前の香を金串にさして、火にかけ始め素焼にしてから二、三回此の汁をかけて焼き上げます。餘り焦がさない様にとろ火で焼きます。

○きす印籠焼

材料 きす三尾(十五匁位のもの) 鹽

「きす」をよく掃除し頭を直ぐに切り落とし、腹の方からと脊の方からと、兩方から庖刀を入れて脊骨、腹骨を取り出し腹の所に付いて居る黒いものは箸に布をまき付け、其れでこさいで清れに取り去ります。此れを淡い鹽水の中へ一時間許り漬

けて置き、其れを串に刺して焼きます。

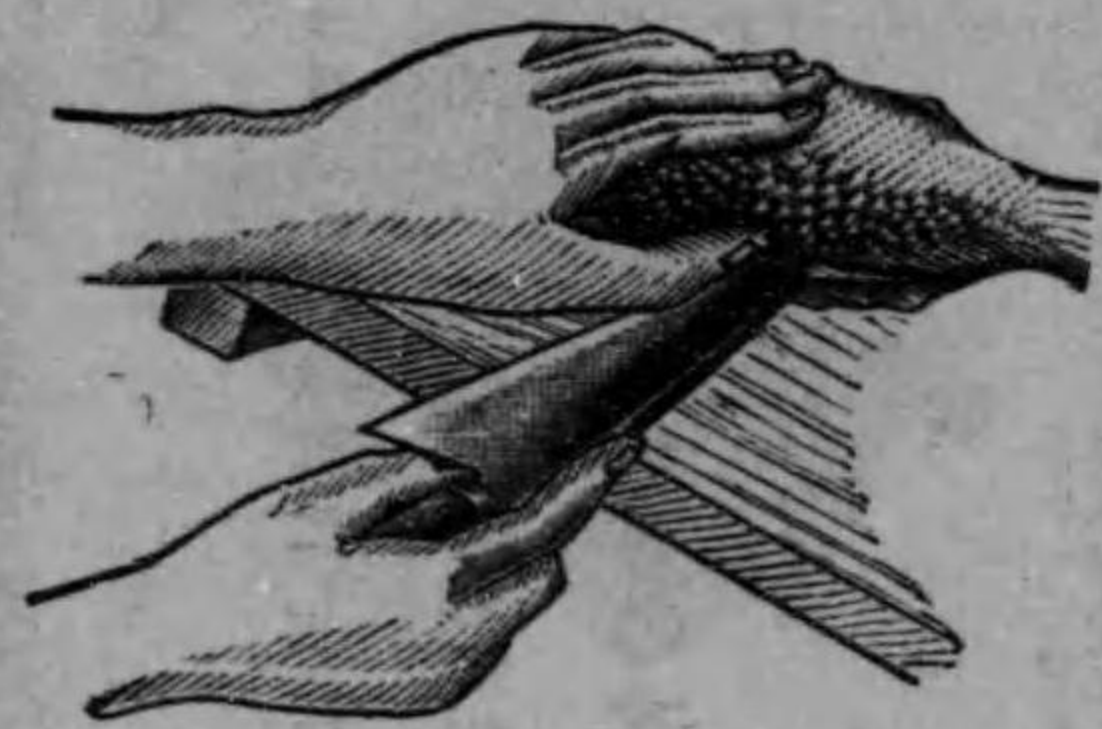


コノ線ノ様ニ庖刀ヲ運ブ

○えぼ鯛のけんちん

材料

えぼ鯛三十匁位の一尾、玉子一個、椎茸一ツ、人参二寸位



の長さ、豌豆(カン詰)スープ匙一杯、醤油参勺、味淋一
勺半、砂糖二匁、鹽一匁、煮だし五勺、葛粉茶匙に一杯
肴を脊から庖刀を入れて骨を取り去り、醤油二勺位の中に漬けて置きます、
人参は千に刻み、椎茸は細かに切り、二ツ共ざつとゆ

でる、豌豆は其のまゝで三品を煮だし醤油味淋で味付
けざつと煮ます、煮へたらさましおき、別に玉子一個を
湯にわり、醤油味淋を少しづゝ加へて湯煎にして、少し
まへ位に煎ります(此れはいりすぎてはいけません)出
來たら裏漉にかけて前の野菜と一緒にまぜます、其れか
ら肴を醤油から取り出し、脊から中へ此の混合物を充め
ます、而して形をよくし、別に竹の皮を肴の形に切り、

其の上のせ蒸籠で蒸します、出来たら皿にもり、上へ「うすあん」をかけて悠めます。

「うすあん」は煮だし五勺を沸かし、味淋醤油で清汁の味に付け、其れへ葛粉を溶いて加へ、再び沸かして用ひます。

○こちのすつぼん煮

材料 こち一尾、醤油二勺、味淋一勺、胡麻油少量、古生が小一個

「こち」をよく掃除し五分位づゝに骨共に切ります、鍋に胡麻油を入れて火にかけ、沸いたら肴を入れてよくいたため其れから醤油と味淋を加へ中味に煮ます、出来たら皿にもり、上から「しほり生姜」をかけて出します。

「しほり生姜」は古生がを卸して、其の清汁をしほるのであります。

○「はも」の蒲焼

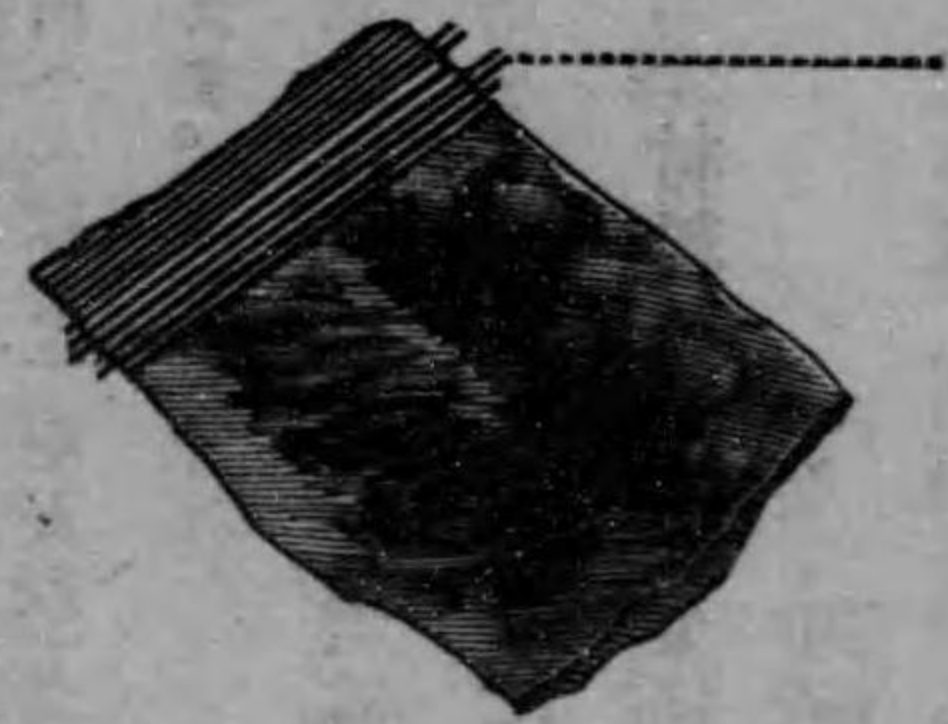
材料 はも四十匁位、醤油三勺、味淋三勺

「はも」を腹より開き皮を俎の方に付けて身を庖刀で皮にきづゝけぬ様に骨切りこの線の様に骨切す

にす（骨切りをするといふのは庖刀で身を皮にとどかぬ様に切ること）其れを庖刀で元の形に直し、肴を縦に金串にさし、火にかけて焼き、少し焼いたら味淋醤油の混ぜ汁を三、四回かけて焼きます（而して焦がさない様に皮に少し焼き目が付いた所を度として火から下ろします）是れを頃合の大きさに切り皿に付けます。

○「はも」のゆびき

材料 はも三十匁位、酢三勺、味淋少量、醤油少量、鹽少々



「はも」を骨切り五分位づゝに切りまします。鍋に湯を沸かし、鹽を少し入れ煮たつた所へ「はも」を入れて再びよく煮たつたら取り出して水に浸し、冷まして筥に上げまします。

此れを器にもり酢、醬油、味淋の混ぜた三杯酢をかけて惚めまします。

○鱈のたで蒸し

材料 鱈三十匁位の一尾、 たで少々、 味淋半勺、 酢一勺、 鹽少

々、 御飯粒茶匙に二杯

鱈をよく掃除し鹽を少し澤山ふりかけて、暫らく置き、食卓に出す二十分間程前に蒸籠に入れて、同時蒸します。此れを蒸して居る間に「たで」を水でよく洗つて摺鉢に入れて摺り、其れへ御飯を入れて共にすりつぶしよく摺りましたら味淋酢を加へるとき、鹽を少し加へて程よき味にまします、其れから目の細かな裏漉

で漉して小皿に付けまします。

肴が蒸し上つたら、皿に盛り、此の「たで酢」を添へて出まします。

○鱈の昆布じめ

材料 小鱈五尾、 千丈昆布長さ五寸程、 酢二勺、 味淋二勺、

鹽極く少々

鱈を三枚に下ろし、中骨を毛抜でぬき、其れを昆布半分の上へ列べ、残り半分の昆布を折り返して上へ被ふせ軽い重壓をして三十分間程も其のまゝにして置まします。之れを皿に盛り付け、別の小皿に酢、味淋を混ぜ、鹽を僅か加へたものを添へて出まします。

○平目の煮肴

材料 平目切身三十匁、 醬油一勺、 味淋一勺

鍋に水三勺、醤油、味淋等を入れて火にかけ、沸いたら肴に熱湯をかけて汁の中へ入れて煮上げます。

○平目の菊葉蒸し

材料 平目切身三十匁、白みそ十五匁、鶏の肉十匁、菊の葉六枚、味淋二勺、鹽少々

三十匁の切身を三切にそぎ切りにして、鹽をバラ／＼とふつて置きます。味噌を裏漉にかけ鶏肉を細かに叩いて共に鍋に入れ、火にかけてねり、其れへ味淋を加へて味付け、よくねり上げます。出来たら火から下ろして冷ましておきます。以上二品出来ましたら、肴の切身で此の味噌を菓子柏餅の様に包み、其の上を二



枚の菊の葉で包みます。此れを蒸籠に入れて約十五分間程蒸しまして其のまゝ皿に盛り付けて出します。

○舌平目のあんかけ

材料 舌平目四十匁位の一尾、煮だし三勺、味淋半勺、醤油半勺、葛粉茶匙に一杯、鹽少々

舌平目を三枚におろし、皮をはぎ、皮の方を中にして巻き、淡鹽をして糸にてしばり紙に包んで蒸します（約十五分間位）出来ましたら紙より取り出し「うすあん」をかけて出します。

「うすあん」鍋に煮だし味淋、醤油を入れて火にかけ、沸いたら其れへ葛粉を水で溶いて加へ混ぜながら煮て少しどろ／＼した清汁を作ります。

○碁石かれひの吸物

材料 碁石鰯一尾、鹽
 肴をよく洗ひ鹽をふつて又水で洗つて、上のヌラ／＼を取り去り、三枚に下ろし、四角形に（四分角位）切り、黒い方と白い方とを合せて蒸箱で蒸します。出来ましたら冷まして吸物椀に入れ、清汁を注いで出します。尚附合せには松茸、新菊、ほうれん草、三葉等のものを季節／＼に用ひます。

○あらひ

材料 せい／＼三十匁位の生きて居るもの一尾、醤油半勺
 魚の頭を切り落とし、三枚に下ろし、薄身中骨を取り去り、そぎ身にして冷水の中へ入れ、再三水を取りかへてよく洗ひます、而うすると身が縮れて來ます。此れを布片の上へせて、水氣を去つて皿にもり付け小皿に醤油を注いで添へて出します。

これは、鯛、黒鯛、こち等のものでも出來ます、然し必ず生きて居るものでなくてはいけません、尙河魚では鯉、鯛などで作つて出すことも出來ます、此の河魚の時は醤油へ梅酢を少し落とし加へたもので召し上りますか又は煎り酒で召し上ります。

煎り酒、鍋を空で火にかけ、熱した所へ酒を少し（二、三勺）落として煎り付け火から下ろしてさまし、其れへ醤油を少し混ぜたものです。

○鮫の照り焼

材料 鮫百匁位の一尾、醤油三勺、味淋二勺、鹽少々
 鮫に鹽をふりかけてよく振つて、ヌラ／＼したものを取り水でよく洗つて三枚におろし、片身を貳つに切り、金串三本で刺し、火にかけて、兩面をざつと焼いてから醤油、味淋の混ぜ汁を二、三回かけて焼き上げます、餘り焦がさない様に

焼くことが必要です。

○鯨の蒲鉾

材料

鯨百匁位の一尾、玉子白身一個、鹽少々

鯨を三枚におろし、肉だけにして鹽を少し加へて蒲鉾に入れてよくすり、其れへ玉子の白身を加へてすり上げます。

これを木の杓子に取り箸で「つみれ」につめて湯の沸いて居る中へ落とし入れて茹でます、上へ浮き上がりましたら水に取つてさまし、笊に上げ水をきります。これを味噌汁の味として召し上げます。

尙此の味噌汁は白味噌を用ひます、其の分量は白味噌三十匁を漉して煮だし二合で溶いて沸かして作ります其れから口として御椀に柚子を少し薄く切つて入れると一層風味が宜ろしくなります。

○はへの煮浸し

材料

はへ七尾位、煮だし五勺、醤油一勺、味噌半勺

「はへ」を金串に刺してさつと素焼にしてから半日許り天日に干しましてから鍋に入れ、煮だし、醤油、味噌を加へてとろ火で長い間氣永に煮ますと軟らかく美味しく出来ます。

三、肉料理（牛肉、鶏、豚其他）

○牛肉の土瓶蒸し

材料

牛肉二百匁（一片のもの） 酒一合、醬油三勺、味淋三勺、鹽一匁、土瓶（水一升位入るもの）

牛肉をよく掃除し土瓶の中に一片のまゝ入れ、酒、醬油、味淋、鹽等を加へ土瓶の蓋をしてよく上を目ばりし口には栓をし、とろ火にかけて五時間程蒸しにします。

此れを召し上る丈けづゝ切り、汁をかけて食します。

○月見肉

材料

牛肉三十匁、パン十匁、玉子一個、煮だし一合

味淋一勺、醬油半勺、メリケン粉少々、胡ま油少量

牛肉を充分によく叩き、其れへパンの水に漬けて軟らかにしたものを水をしほつて加へ、搗鉢に共に入れ、鹽を少し加へてよく搗りませます。別に玉子を堅く茹で、水に取り殻を取り去ります、此の玉子を前の摺肉でよく包み、形も殆ど玉子の様に作ります。此れにメリケン粉をよく付け胡ま油の沸いて居る中でいためます、別の鍋に煮だし味淋、醬油を入れ、此の中へ加へてとろ火にかけ、焦けつかせぬ様に汁がどろ／＼になり、殆ど失くなる迄煮ます、若し餘り煮充まつて、汁が「くらい」様なれば煮だしを少し加へて又暫らく煮て味を付けます。

出来ましたら中央から二つに切り、二人前に一つ／＼器に盛り、其の汁をかけます。此れに胡椒を一寸振りかけて召し上ると尚結構ですが、病氣により用ひられませんか、其れは醫師に御聞合になつてから用ふる方が間違が起りません。

○牛肉のバター焼

材料 牛肉(上等のもの)三十匁、バター十匁、鹽少々

三十匁の肉に鹽をふり、其れへバターの溶かしたものを刷毛でよく塗り、炭火の上へ網をのせ、其れにかけて焼きます、其の間二、三回バターを塗り、餘り長く焼かすに中が未だ少し生でないかと思ふ位の時分に火から下ろします。此れは餘り長く焼いて居ますと肉が堅くなりますから、火は弱過ぎず強過ぎぬ様にし、又焦がさぬ様少し色を付ける位にします。

○牛肉のこうらい焼

材料 牛上肉三十匁、甘みそ五匁、黒ごま三匁、味淋一匁、醬

油少量、ごま油少々

牛肉をマツチの棒の様な形に切り、肉の血が失くなる迄水でよく洗ひます。

○鶏の博多煮

材料 鶏のもも肉骨付百匁、酒五匁、醬油三匁、ねぎ一本、煮

だし四合、鹽少々

鶏を四つ位に切り、鍋に酒、醬油、水一合等を入れて火にかけ、沸いたらば鳥を入れて煮ます、而して上に浮いて来る渣を取り去り、鳥の煮えた時分に鍋を火から下ろし、鳥を其の清汁でよく洗つて取り出し、清汁は別の鍋に布にて濾

し入れます、而して再び其の汁の中に鳥を入れ、とろ火にかけて三時間許り煮て、其れへ煮だしを四合加へ入れ、清汁に作ります、而して食膳に出す時に味を見て適宜に鹽を加へて味付けます。

尚召し上る二分位前に「ねぎ」を小口より薄く切つて水で洗ひ、布片に包んでよくしほつて「晒しねぎ」を作り、前の汁の中に入れ、沸いたら直ぐにお茶碗に注いで出します。

此の料理に用ふる鳥は雄鳥の方が宜ろしう御座います。

○鶏の水だし

材料 鶏百匁、米茶匙に二杯、鹽少々

鍋に水一升と鶏の肉を小さく切つて入れ、火にかけて沸かし、十五分間許り煮たら鳥を其の汁で洗つて取り出し、汁は布で漉し、再び鍋に入れ、又鳥を加へ

向米をよく水で洗つて入れ、とろ火にして二時間許りも煮ます。而して召し上る前に鹽で汁に味を付け、茶碗に注いで出します。

此れは雌鳥の方が結構です。

○鶏の甲州煮

材料 鶏骨付百匁、醬油二勺、甲州白ブドウ酒二合、葱二本

鶏を五片位に切ります。鍋にブドウ酒と醬油を入れて火にかけ、沸いたら其れへ水二合を加へて沸かし、其の中へ鳥を入れて煮ます、約六、七分間許り煮たらば鳥を其の清汁で洗つて取り出し、清汁は布で漉します。再び別の鍋に此の清汁と鳥を入れ、とろ火にかけて汁の失くならぬ様に約一時間許りも煮ます。而して召し上る三分程前に葱を小口から一寸位に切り、ざつと茹で、前の汁に加へます。此れを茶碗に注ぎます時には向に葱を前に鳥の肉を位置よく盛り、其れから清汁を

注いで出します。

○鶏のつみれ

材料

鶏の肉正味六十匁、メリケン粉五匁、バター三匁、牛乳五匁、
煮だし五匁、醤油一匁、味淋一匁、鹽少々

鶏の肉を細かに切つて、其れをよく庖刀で叩き搗鉢に入れて搗ります。別に鍋にバターを入れて火にかけ、沸いたらメリケン粉を入れて混ぜ、少し煮て火から下ろしてよく冷めたら、前の鳥の肉に加へてよく搗りませ、其れを牛乳で延ばし、鹽を少し加へて味を付ける、此れを目の一番細かな裏漉でこし、再び搗鉢に入れて搗り上げます。此の搗身を茶匙二本を両手に持つて水に浸たして一本で肉を掬ひ、其れを他の一本で形を直ほして「つみれ」の形に作りて水の中に落とし入れる（搗身を皆之の様に作ります）其れを水毎鍋に入れ、火にかけてソロ／＼と沸かして煮



○豚のスツボン煮

材料

豚ロース肉五十匁、酒五匁、醤油二匁、煮だし三匁、砂糖二匁

す。ゆだつて上へ浮き上りましたら、網杓子で抄ひ取り、其れを煮だし、味淋、醤油を鍋に入れて沸いたものゝ中で味を付けます。此れは玉子の白身が入つて居りませんから、味付けて煮ます時分に強く混ぜたり長く煮ますと壊れますから、よく注意して煮ることが必要です。

是の「つみれ」は豚肉、鶏肉、鳩肉、鳩肉、などで作ることも出来ます分量、製法之れと全く同じで作り上げることも出来ます。

古生が少々

豚肉を五片に四角の形に切り、其れを水から十分間程ゆで、水をきり、鍋に入れ、其れへ煮だし、醤油、酒、砂糖等を加へて、汁の煮充まる迄、とろ火で煮ます、煮上ける少し前に生がを少し小々な千六本に刻んで加へます。

○豚の醤油漬

材料

豚のもも肉五十匁、醤油二勺、味淋二勺、煮だし一合
肉を切らずに其のまゝ鍋に入れ、水を一升加へ、火にかけ一時間半許り茹で煮ます。而して水をきり、別の鍋に煮だし醤油味淋を沸かし、其の中へ肉を入れて又二十分間程も煮てから、其のまゝ火から下ろして冷まし器の中へあけ入れ汁の中へ浸けおきます、之れを召し上る時に御刺身の様に切つて皿に盛り付けて出します。

○子持ち豚

材料

豚肉（もも肉）五十匁、餅米一と握り、鹽少々
餅米を半日許り水に漬け置きます。豚肉は八つ位にうすく切り、鹽を少し振りかけ、一時間許り其のまゝにして置きます。食卓に出す四五十分前に豚を水で洗つて其の両面へ餅米をよく付け、其れを竹の皮の上へおせて蒸籠に入れて四、五十分程とろ火で煮します。出来たら熱い中に食します。此れは鹽味で召し上るので、若し甘まければ尙鹽を付けて食します。

○鴨と大根の軟らか煮

材料

小鴨一羽、大根小さなもの一本、煮だし一升、醤油三勺、味淋三勺、鹽少々、御飯一とつかみ
鴨の腸を取り出し中をよく掃除し足と首を切り棄て残りの肉に熱湯をかけ、鍋の中に入れ、其れへ煮だし、醤油、味淋、鹽少々等を加へ、二十分間程も煮てから、

鴨を取り出し、汁は布で漉して置きます。それから大根をこれを煮て居る間にきれいに千六本に切り、鍋の中に片側へ鴨、片側へ大根ときちんと入れて、其れへ漉したを加へ入れ、一時間半程とろ火でソロ／＼と煮ます。其れから普通の清汁位の味になし、食卓に出す器に御飯と大根と鴨の肉をむしつたまゝとを區別して盛り、清汁をかけて熱い中に出します。

此の清汁は又別に煮だし四合を沸かして鹽と醬油とで味付けて作つて出すと尙一層きれいに出来ます。

○猪のバタ焼

材料

猪のロース肉三十匁、玉ねぎ少々、人参少々、キャベジの葉少々、白ブドー酒五匁、鹽少々、バター・スープ匙に壹杯、サラド油スー匙に一杯

玉葱、人参、キャベジを皆細かに切ります。并の様なものに肉を入れ、其れへ野菜をバラ／＼に入れ、白ブドー酒を加へて三日程其のまゝ漬けて置きます。

焼きます時にフライ鍋にバターとサラド油を入れ、火にかけ沸きましたら前の肉を取り出して、其の中でピフテキを焼く様に表を七分裏を三分焼きました、熱い中に食します。附合せとして栗を用ふるのは結構ですが病氣により栗は用ひられませんが、醫師の御言葉に従つて用ひます、此の製法は栗を軟らかにゆで、裏漉にかけバタと鹽で味付けます。

○鹿のバタ焼

材料、製法總べて前の猪の時と同じで只鹿の時は白ブドー酒の代りに赤ブドー酒を用ひます。又附合せはみかんの輪切を付けます。(みかんの汁をしほつて肉にかけて食します)。

○兎の味噌煮

材料

兎の肉五十匁、赤ブドウ酒五匁、甘みそ十匁、
味淋二匁、古生が極く少々、鹽少々、みかん少々、胡麻油少量

兎の肉を細かに切り鹽を少しふり赤ブドウ酒の中に三十分間程も漬けて置きます其の間に味噌を裏漉しにかけ、其れへ「みりん」を加へ古生が小さく千に刻んでよく混ぜます。

其所で鍋に胡麻油を入れ、沸いたら肉を其の中に加へていたため、尚味噌の混合せ物を加へ焦けつかせぬ様に煮ます。

出来ましたら器に盛り、みかんの搾り汁をかけて食します。「みかん」の代りにレモンを用ふれば、兎の臭を消して尙一層結構に頂けます。

○鳩のつけ焼

材料

山鳩一羽、味淋三匁、醬油二匁

鳩をよく毛焼して掃除し、其れを二つに割り骨を皆取り去つて肉許りにし、俎の上に皮を下にして置き、庖刀で皮にきづの付かぬ様に肉をよく叩き、形を直ほし(元の形の様にする)之れを醬油と味淋の混ぜた汁の中に一時間許り漬けて置きます。其れから焼く時に火の上へ網をのせ網の上へ丈夫な日本紙を水でぬらしてのせ、其れが乾かぬ中に、前の肉を汁から出してのせて焼きます。焼く間に此の汁を二三回かけて焼き上げます。(此の紙を敷いて焼きますと紙は焦げますが、肉は少しも焦げずに奇麗に焼き上ります)

○鳴のつけ焼

材料の分量製法皆前の鳩と同じで作ります、此の外の鳥でも作ることが出来ます。

○雀のつくね揚げ

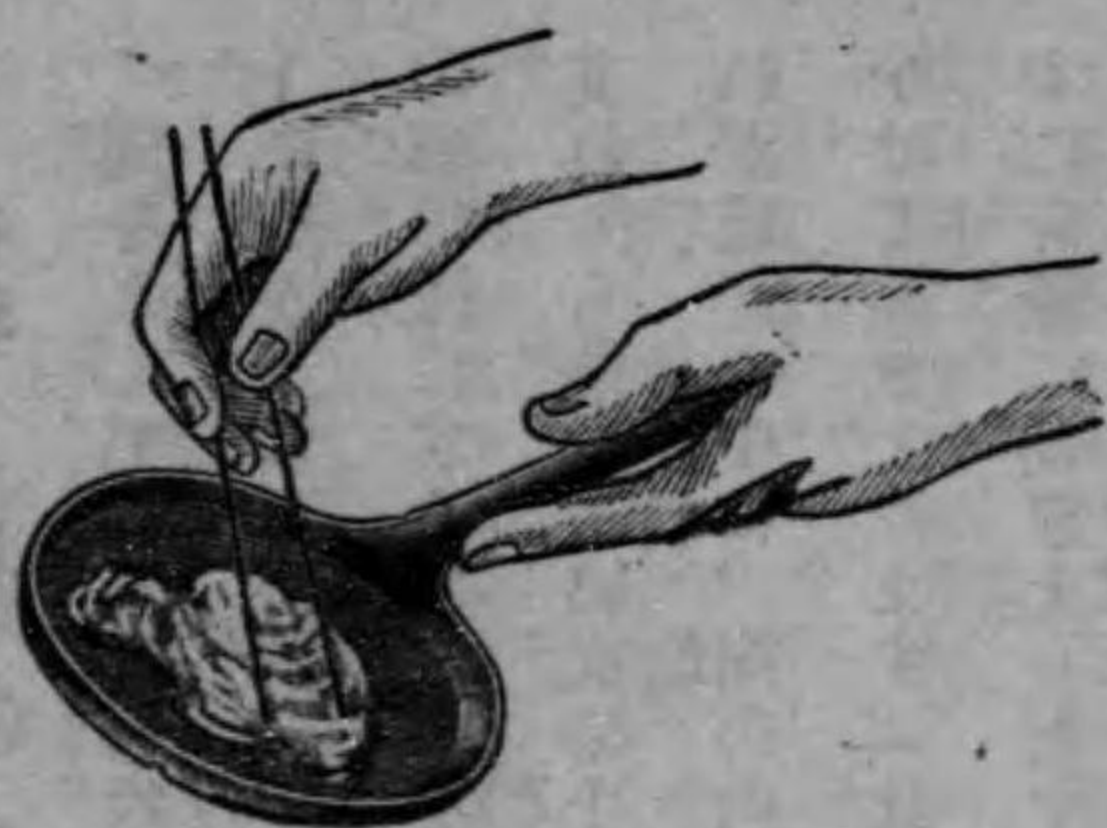
材料

雀五羽、味淋半勺、醤油二勺、パン五匁、胡ま油少量

雀をよく掃除し骨を取り去り、肉許りにして俎の上でよく叩きます、パンは水に漬けて軟らかにしてしほります。

雀の肉を摺鉢に入れパンを加へてよく摺りませ其れへ醤油を半勺許り入れてよく摺り上げます。之れを木の杓子で抄ひ取り、箸で任意の大きさの「つくね」の形に作り、其れを胡ま油でいためます。

其所で別の鍋に味淋醤油を沸かし、其の中へ油で揚げたものを加へて焼き付けます。若し此れで味がからければ砂糖を少し加へても結構です。



四、野菜料理

○大根の柔らか煮

材料

大根凡そ七八匁位、煮だし二合、醤油極く少々、砂糖二匁、鹽極く少々、「するめ」の足二枚分

大根を厚さ四分位に切り皮をむき面を取ります。御鍋に水五合と鹽少々と「するめ」の足とを入れて、其の中へ大根を入れ、とろ火で長時間大根が柔らかになり、汁が煮充まる迄煮ます。其れから殆ど汁が煮充まりましたら、尙ほ其れへ「煮だし」二合を注ぎ加へて、再び煮充まる迄煮ます、而うすると大根は非常に柔らかになつて、味がよく付きます、此れへ醤油と砂糖を加へて味を付けて、美味しく致します。此れを井なり任意の器に大根を御箸で取り出して盛り付け、上から汁をかけて熱い

中に悠めます。

此の汁は「するめ」の足を入れて煮ましたものですから、非常に滋養分に富んで居ります故、汁だけ召し上つても大變營養になります。

○大根のふろふき

材料

大根七八匁位のもの、煮だし五匁、甘みそ二十匁、砂糖四匁、
鹽少々、柚子か木の芽、又は生姜の搾り汁少量

大根を四つか五つ位に切り、皮をむき面を取ります。大きな鍋に水五合と鹽を少し入れて火にかけ、大根を入れて柔らかかに茹でます。此れを茹で、居る間に次の「みそ」を作ります。

まづ「みそ」を裏漉にかけて、其れを五匁の煮だして溶いて砂糖を加へ、鍋に入れて餘り強くない火でませながら煮て、程よき濃さのものにねり上げます。

以上出来ましたら、大根の柔らかく茹だつたものを器に盛り、其の上へ此の「みそ」をかけて悠めます。

此の「みそ」には香料としてねり上げたものへ、柚子か木の芽、或は生姜の汁を少し加へます。けれども生姜は腫物の出来て居る時とか、又は腹の工合の悪い時は害になります故、其の邊は醫師に問合せてから加へる法が宜ろしいと思ひます。

○大根の茶碗蒸し

材料

大根八十匁、玉子黄身一個、煮だし五匁、醬油三四滴、味淋少々、
鹽極く少々

大根を皮のまゝ細かに切つて、鹽水で柔らかかに茹で、茹だつたら取り出して、目の細かな裏漉で漉し、其れへ煮だし味淋、醬油を加へて味付け、尚黄身をよく溶いて加へませます。此れを茶碗に注ぎ入れて、茶碗の蓋をして蒸籠で十分間程蒸しま

す。蒸せたら取り出して、其の上へ餡をかけて出します。

○餡の製法

材料

葛粉茶匙に一杯、煎だし三勺、味淋茶匙に一杯、醤油茶匙に一杯、

葛粉を煎だして溶いた鍋に入れ、味淋醤油を加へて火にかけませながら煮て「どろ／＼」に少し堅め位のものに作り上げ、其れを「するのう」で漉して再び鍋に入れて、一寸温め直ぐに用ひます。

○かぶらむし

材料

かぶ八十匁位一個、玉子黄身一個、煎だし二合、醤油少量、味

淋茶匙に一杯、砂糖茶匙に一杯、鹽極く少々

「かぶ」を卸金で卸ろして鍋に移し入れ、其れへ煮だし、鹽醤油を加へてとろ火にかけ煮ます。煮充まつたら火から下ろして鍋毎冷まします。冷めたら砂糖、味淋と

玉子の黄身の溶いたものとを加へ混せて、茶碗に入れて蒸籠で十分間程蒸します。蒸せたら、上から薄葛をかけて御膳に出します。

薄葛は葛粉を少しといて、其れを醤油味淋極く少量つゝで溶いて、火にかけて作り上げます、總べて前の大根に用ひたものより少し淡いものを作れば結構です。

○かぶの肉詰め

材料

かぶ五十匁位的一個、甘みそ十五匁、煮だし五勺、砂糖四匁、

鹽少々

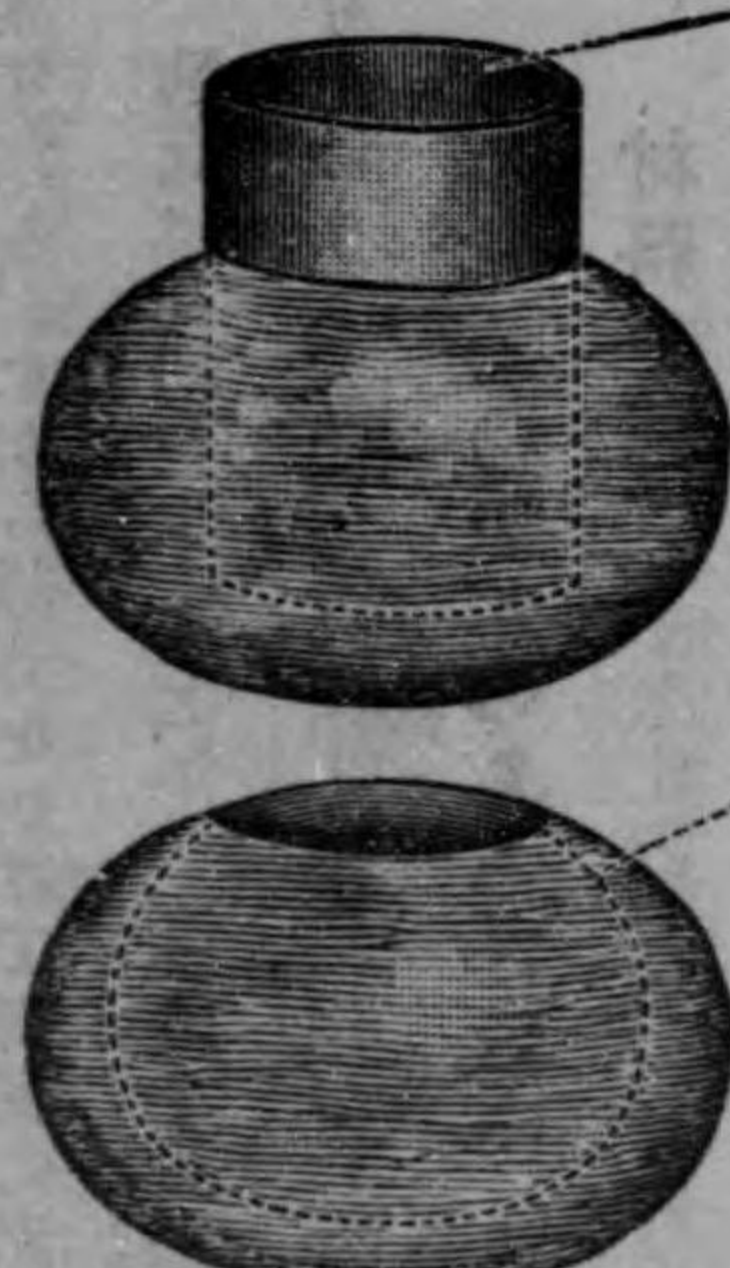
「かぶ」の天地を平らに切り、皮を形なりにまるくむいて鹽水で柔らかかに茹でます。茹だつたら「みそ」をかけて熱い中に悠めます。「みそ」の製法は前の大根のふろふきに同じであります。

○かぶの肉詰め

材 料

かぶ四十匁位のもの一個、鶏の胸の身肉十五匁、玉子白身一個、
煮だし二合、味淋茶匙二杯、醤油茶匙二杯、鹽少々

「かぶ」の葉の付いて居た方を平らに切り、皮を形なりに圓るくむき、上から直径一寸位の圓形の抜型で底までとどかぬ様にきずを付けて抜き取り中の「かぶ」の身を茶匙でくり取りまして「かぶ」の器の様なものを作ります。



別に鶏肉を庖刀でよく叩き、搗鉢に入れ、鹽を少しと玉子の白身とを加へ、よく搗りませ、此の肉を「かぶ」の中へ充めます。

御鍋に煮だし味淋、醤油等を入れて、此の「かぶ」を其の中へ置き、とろ火で約一

時間許りソロ／＼と煮ます。

出来上る前に御汁の味を見て、若し煮充まつて餘りからい様なれば、煮だしを少々加へのばして適宜の味に作り上げます。「かぶ」が柔らかかによく煮へましたら、器に盛り上から其の清汁をかけて食膳に出します。

○ほうれん草の軟らか煮

材 料 ほうれん草八十匁、煮だし五匁、醤油極く少量、玉子一個、
鹽極く少々

ほうれん草をよく掃除し、青い葉の所だけにして鹽湯の沸騰した所へ入れて茹でます、茹だつたら水に取り入れて冷まし、よくしほつて其れを目の細かな裏漉で漉して鍋に入れ、其れへ醤油、煮だし、鹽を加へて味付け、火にかけよくねり上げます。出来上つたら器に盛り、上に半熟の玉子のをせてスプーンを付けて悠めます。

半熟玉子

鍋に湯を沸かし、鹽を少し加へ、其の中へ玉子をくづさぬ様に落とし入れ、白身が煮えたらば、網杓子で抄ひ出し、庖刀で形よく直ほして用ひます。白身が煮えるか煮えぬ位ですと、中の黄身は恰度よい程に出来上ります、餘り長く煮ますと、全體煮えて滋養が失くなりますからよく注意して作る必要があります。

○ほうれん草のバターいため

材料 ほうれん草五十匁、バター八匁、鹽少々

ほうれん草の青い葉の所ばかりにして鹽湯の沸騰した所へ入れて茹でます。茹でつたら水に取り、よく揃へて長さ二分位に刻む。鍋にバターを入れて火にかけ、溶けたら「ほうれん草」を入れてよくいため、其れへ鹽を少し振つて味を付け、器に盛つて熱い中に出します。此れは好みに依て鹽の代りに醬油で味を付けても結構です。

若しバターの無い場合はラード（豚の脂）にても結構です又バターも純粹のフレッシュバターを用ひまさんと、却て身體の爲に害になります。此の頃よくあります人造バターなどは殊に其の害のあることを認めました故注意までに記します。

○茄子のバターいため

材料 茄子六十匁（三個位のもの）バター八匁、醬油茶匙一杯、味淋茶匙一杯

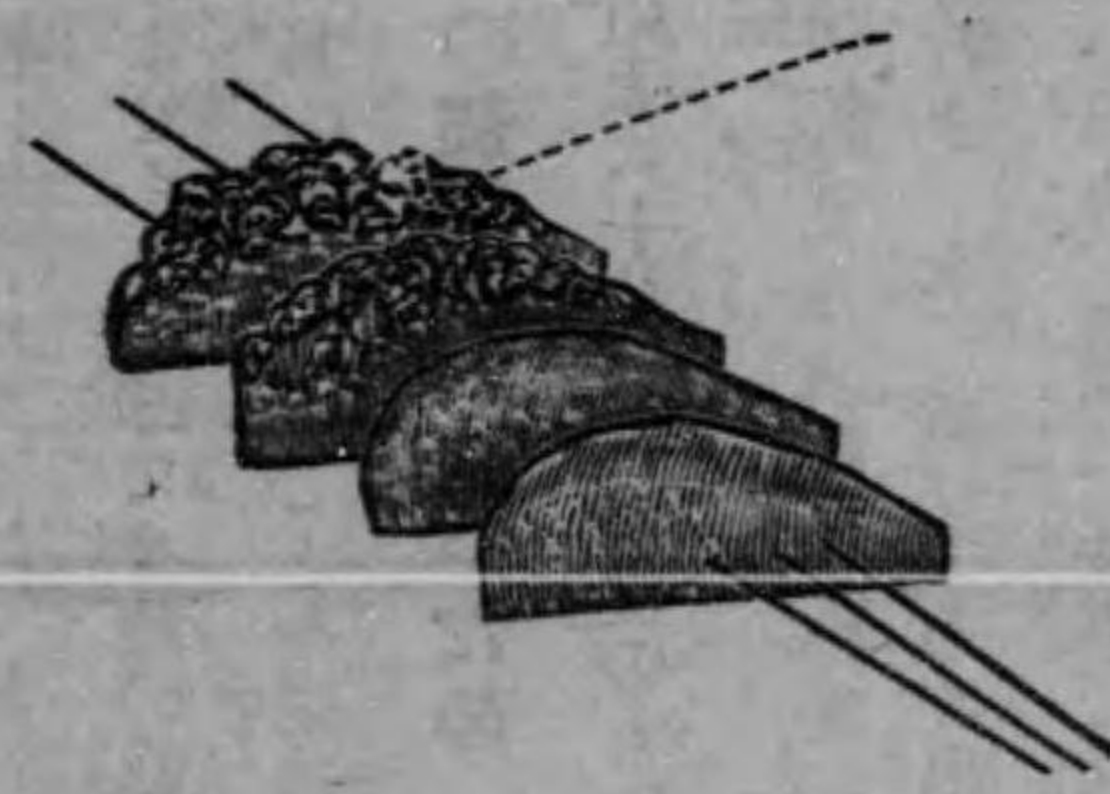
茄子の皮をむき、水に漬けてあく出しをします、一個を四ツ位づゝに縦に切つてバターにてよくいため、醬油、味淋で味を付けて悠めます。此れも熱い中でないと美味しくありません。

○茄子しぎ焼

材料 茄子六十匁（三個位）甘みそ二十匁、味淋茶匙二杯、砂糖茶匙

二杯、玉子黄身一個、胡麻油かサラダ油少量、煮だし五勺、
茄子を皮のまま一個を縦に二ツ切りにし、金串三本位にて刺し、両面へ油を塗つて炭火にかけて焼き、少し焼けたら再び油を塗つて薄い褐色位に色を付けます。

附ケタ所ノ圖

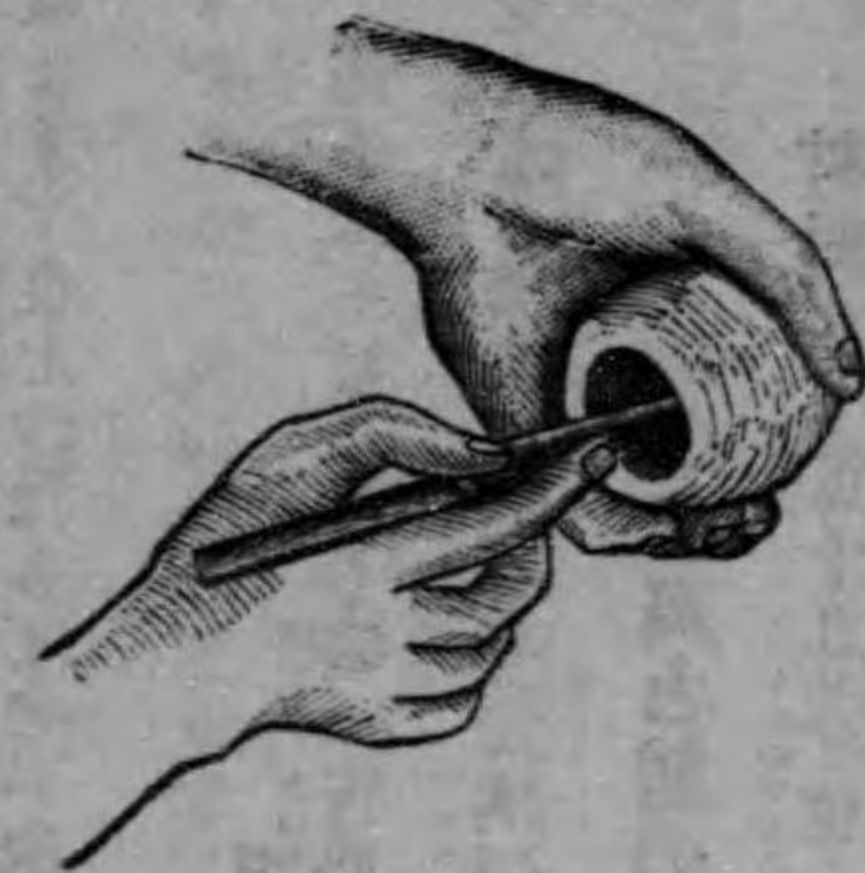


此れを焼いて居る間に「みそ」を裏漉にか
けて鍋に入れ、煮だし、味淋、砂糖等を加
へて火にかけて、どろ／＼したものが出来る
迄ねり上げます。出来たら火から下ろして
冷まし、冷めたらば黄身一個を加へてよく
ませ、再び火にかけ一寸又ねり中位の堅さ
に作り上げます。此れをよく冷まして前の
茄子の表の方へ塗つて、再び火にかけ成る

べく焦がさない様に一寸焼き目を付けて火から下ろし器に盛り、熱い中に食膳に悠
めます。此の料理も冷めると不味くなりますから、出来たらすぐに召し上る様に
します。

○茄子肉 充め

材料 茄子二個、鶏肉十五匁、煮だし二合、醤油少量、味淋少量、鹽 少々



茄子の後先を切り中をまるく、くり抜き取ります。
鶏肉はよく庖刀で叩き搥鉢でよくすり、鹽を少し加へ
尚煮だしを二勺許り加へてのばして摺り上げます。此
の肉を茄子の中へつめて鍋に入れます。其れへ煮だし
味淋醤油を入れて、餘り強くない火にかけて數十分間

煮ます。煮上つたらば、一個を三個位に切り、器に盛り重ね、清汁をかけて悠めま

す。
茄子は「ぜんそく病」盲腸炎などには害になります故其の御病氣にはよくありま
せんが、醫師に問合せて病氣の経過で召し上ることも出来る事もあります。

○冬瓜と鶏の水だし

材料

冬瓜十五匁位のもの一切、鶏肉（骨付きのもの）十五匁二片、

煮だし二合、醤油極く少量、鹽少々

鍋に水二合と鶏肉とを入れ火にかけよく沸かします、すると上へこみや白い泡が
浮きます故、其れを目の細かな布で漉して汁を別の鍋に移し、冬瓜をよく洗つたも
のと、鶏とを加へ餘り強くない火で二時間許り煮て、汁を煮詰め、其れから煮だし
を加へて尚汁を煮つめて、鹽で味を付け、醤油は只色を付ける丈けに、極く少し加

へます、此れを器に注いで悠めます、此の料理は餘程重大の病人にも悠める事が出
来ます、而して冬瓜や鶏でも食す事が出来ない人には、此の清汁だけでも充分の滋
養が得られます。

尚又御病人に依つて形のもでも用ふる事が出来れば、此れへ御飯を二、三十粒入
れて炙きますと、尚結構なものが出来上ります、其の邊は醫師の御注意が必要です。
勿論糖尿病の方には御飯の入つたものは害になります。

○冬瓜のふくめ煮

材料

冬瓜二十匁位、煮だし二合、醤油一匁の半分、味淋一匁の半分

葛粉一匁

冬瓜を三片に切つて水でざつとゆで、鍋に入れ、煮だし醤油、味淋等を入れて、
汁が浸たく位になる迄とろ火で少しも混ぜずに、形をくづさぬ様に長い間よく煮

ます。而して充分に味が付いて汁が失くなる位になつたら、其れへ葛粉を溶いて加へ、汁を少し濃いものにします。此れを器に注いで出します。

元來冬瓜は餘り美味しいものではありませんが、此の様に煮たものは消化も非常によく、如何なる御病人にも適します、又此れを少し目先を變へて奇麗に作り上げれば病人の食欲を増すことが出来ます。其れは玉子を一個堅く茹で、から、黄身だけ取つて、其れを目の細かな裏漉にかけて、前の器に盛つてある上へ振りかけて惚めますと大變結構です。

尙又病人により、醫師の許しがあれば、生姜の搾り汁をかけ加へますと、又一しほ美味しく、頂けますが、此れはよく醫師の御言葉による事肝要であります。

○胡瓜の肉詰め

材料 胡瓜六十匁の一本、肉(鳥、豚、牛など)十五匁、煮だし二合、鹽少々

々、パン五匁位、醬油少量



胡瓜の後先を切り、直徑五分位の抜型で中をくり抜きざつとゆでます。肉は庖刀

でよく叩き搗鉢に入れ、鹽を加へてよく搗り、其れへパンの水に浸したものを搾つて加へ、共によく搗り上げ、其れを粗らい裏漉にかけて、胡瓜の中に充めます。此れを鍋の中に入れて煮だしと醬油を加へ、數十分間煮てよく味を付けます。出来たら器に盛り熱い間に惚めします。

○胡瓜の煮込

材料 胡瓜四十匁、鶏肉二十匁、牛乳五匁、メリケン粉少々、鹽少々
一本の胡瓜を四つづつに切り、中の種子を取り出し、皮をむき、斜に五分位づつ

に切つてざつと御湯で茹でます。

鳥肉は頃合に切身にしてざつと茹で、其の汁を別の鍋に「するのう」で漉しあげ、其の中に胡瓜と鳥肉を入れて残り強くない火にかけて、柔かになる迄煮ます。而うすると汁も殆ど浸たノ位になります故、其れへ牛乳を加へて煮、尚メリケン粉を少量で溶いたものを加へ入れ、暫らく煮ますと、汁もどろくしたものにります。其所で瓜と鳥を取り出して器に盛り付け、汁は目の細かな布で漉して再び温ため、其の上へかけて食卓に出します。

○白瓜とつみれの清汁

材料 白瓜四十匁、魚の肉(白身のもの)二十匁、葛粉一匁、煮だし

三合、醤油一匁、鹽少々

瓜の皮をむき、中の種子を取り出し、厚さ一分位づつに切り、鹽水で茹でる。鍋

に煮だしと醤油とを入れ其の中で白瓜をとろ火にかけて柔らかかに煮ます。其れから肴の肉は庖刀でよく叩き、擂鉢に入れ、鹽を少し加へてよく摺り上げる。若し餘り堅い様なれば「煮だし」か少量で溶いて、其れを木の杓子に取り、それを左手に持ち右手に刺身庖刀を持つて、湯の沸いて居る鍋の中に庖刀で「つみれ」の形に作りながら、程よき大きさに落とし入れて、煮上つたら取り出して「つみれ」を作ります。此れを前の瓜を煮て居る汁に加へ其れから葛粉を溶いて入れて少しどろくした汁に作り上げます。味がもし甘ければ尙鹽を少し加へて味付けます。出来上つたら器に注いで出します。

○蓮根のつみね

材料 蓮根五十匁、片くり粉五匁、煮だし一合、醤油半匁、味淋半

匁、砂糖少々、鹽少々、胡麻油少量、メリケン粉極く少々

蓮根の皮をむき卸金で卸ろし、布片に包んで水気を搾り去り、其れへ片栗粉を加へてませ、小判形に作り、メリケン粉を付け、胡麻油で揚げ、其れを一寸熱湯の中へ入れて直ぐ取り出し油気を去ります。
別に鍋に煮だし、醤油、味淋、砂糖、鹽等を加へて沸かし其の中へ入れて煮て味を付けます。

○人蔘のつみれ

材料 人蔘五十匁、片栗粉五匁、醤油半勺、味淋半勺、煮だし五勺、砂糖極く少々

人蔘の皮をむき、卸金で卸ろして汁をしほり去り、搗鉢に入れてよくすりませ、其れへ片栗粉を加へて、俎の上へ取り出し庖刀でよくのりして、庖刀に掬ひ取り、其れを箸で「つみれ」の形に作りながら熱湯の中へ落とし入れて茹でます茹だつたら

水に取りて冷まします。

別に鍋に煮だし、醤油、味淋、砂糖等を入れて沸かし、其の中へ前のものを入れて味付け煮ます。

此れはませたり、餘り長く煮ると壊れます故注意して煮上げます。

○寄せ牛蒡

材料 牛蒡百匁、煮だし五匁、味淋半勺、肴の肉（白身のもの）三十匁、醤油半勺、砂糖極く少々

牛蒡の皮をむきざつとゆで、其れを搗鉢に入れてよく搾り、粗らい目の裏漉でこし、又搗鉢に入れます。肴の肉をよくつぶして、牛蒡に加へ、共によく搾りませで再び裏漉にかけます。之れを布片に包み（形を四角形に作ります）て蒸します（蒸すには深鍋か釜に御湯を少し入れ、中へ味噌漉を置き、其の上へのせませ）蒸し上

りましたら、冷まして任意の形に切り、煮だし、味淋、醤油、砂糖等の汁で煮て味付けます。

○八ツ頭の鳥ソボロ

材料

八ツ頭六十匁、鶏肉二十匁、豌豆スープ匙一杯、葛粉茶匙一杯、煮だし三合、味淋茶匙三杯、醤油茶匙三杯、砂糖茶匙一杯

八ツ頭を三つに切り、皮をむき面を取り、よく水洗いして煮だしと醤油茶匙二杯との汁でとろ火にかけ、柔らかくなる迄形をくづさぬ様に長い間煮て、柔らかになつたらば味淋二杯と砂糖とを加へて又暫らく煮て、充分に味を付ける。此れと同時に鶏ソボロにも取りかゝります。

鶏ソボロは鳥の肉を庖刀でよく叩いて鍋に入れ、味淋と醤油とを加へ、煮だしを少量加へ、尚砂糖を極く僅か入れてよく混ぜて煮ます、而して沸いたらば葛粉を其

れへ溶き加へます、そうすると少しどろつく様なものになります其れから御膳に出す少し前に豌豆に熱湯をかけて其の中に混ぜ入れます。

以上出来上りましたら、井に八ツ頭を盛り、其の上へ此の出来上つたものをかけて悠めます。

○カステラーくわゐ

材料

くわゐ六十匁、玉子二個、砂糖五匁、鹽一匁、胡麻油少量

「くわゐ」の皮をむき、柔らかかに茹で、水氣を去り、搗鉢に入れてよく搗りつぶし、目の細かな裏漉で漉し再び搗鉢に移して砂糖と鹽を加へて搗り、其れへ玉子を一個づゝ加へながらよく搗り上げます。小さな玉子焼鍋にごま油をして火にかけ、其れへ前の搗身をあけて平らにし、オーブンへ入れてとろ火に焼き上げます。出来ましたら、俎の上へ取り出し上へ薄い板をのせ、軽い重壓をして十分間程置きます。

此れを適宜の形に切つて皿に盛つて食膳へ悠めます。

○くわゐのつくね揚げ

材料

くわゐ六十匁、大和芋三十匁、メリケン粉スーブ匙一杯、鹽少
々、胡麻油少量、煮だし一合、味淋、醬油半勺

「くわゐ」の皮をむき、卸金で卸ろします。大和芋も皮をむいて卸金で卸ろし「く
わゐ」の卸ろしたものと一緒にして擂鉢に入れ、鹽を少し加へて摺り、又メリケン
粉を加へてよく摺りませます。フライ鍋にごま油を沸かし前の摺身を杓子に取り上
げ、箸にて「つまれ」の形に作りて油の中へ落とし入れて揚げます。揚がつたら其れ
へ熱湯をかけて油氣を去り、深鍋に入れ、其れへ煮だし一合、味淋、醬油、鹽等少
量つつ加へて味を見、よければ其れで煮上げ器に盛りて出します。

○キャベージの鹽煮

材料

キャベージ六十匁、重曹少々、鹽

キャベージの葉を一枚くにはがし鍋に入れ水を充分に入れ重曹を少し加へて柔
らかに茹でます。餘り長く煮ますと重曹の爲めに葉がとろけますから、少し柔らか
になつたと思ふ頃筈にあげ入れ、鹽を上から振つて皿でおして水氣を取り去り、其
のまゝお皿で切つて出しますのが結構です。若し重曹の無い場合は普通のソーダで
も代りに用ひられますが、極く僅かで結構です。

重曹を加へるのはキャベージの特種の臭を取り除く爲めですから、キャベージを
茹でる時は必ず御忘れなき様注意が必要です。

○荔枝の油いため

材料

荔枝六十匁、ごま油茶匙二杯、甘みそ十匁、味淋茶匙二杯

青い荔枝の未だ餘り熟さないものをよく掃除して二つか三つ位に切ります。鍋に

ごま油を入れ、火にかけ、其れへ荔枝を入れてよくいため「みそ」を裏漉にかけて加へ尚味淋を入れ、餘り強くない火にして杓子で混ぜながら焦け付かせぬ様に煮て味のよく付いた頃を見計らつて器に盛つて出します。

○ヘチマの油いため

材料 ヘチマの若いもの六十匁、ごま油茶匙に二杯、甘みそ十匁、味淋茶匙に二杯

ヘチマを長さ五分か六分に切ります。而して總べて荔枝の製法と同じにして作り上げます。

○雪の下の白あへ

材料 雪の下三十匁、豆腐三十匁、甘みそ十匁、砂糖一匁、鹽少々、醤油一匁、煮だし少々

雪の下の葉のよい所を擇びよく水で洗つて軟らかにゆで、水に浸して置いて渣出しをします。別に豆腐をゆで、布片に包み、水氣をしほつて裏漉にかけます。みそも裏漉にかけて播鉢に入れ、其れへ豆腐を加へてよく共に摺りませ、砂糖と鹽少々とを加へて味付けます。之れが出来たら雪の下を水からだしてよくしほり、小さく切つて鍋に入れ、煮だしと醤油でざつと薄味を付けて、汁氣をきつてから、前の播鉢に入れ、箸で混ぜて器に盛り食卓に出します。

○漬ほうふの牛乳煮

材料 漬ほうふ四十匁、牛乳五匁、バター、コーヒ匙二杯、メリケン粉コ
ーヒ匙二杯、鹽少々

漬ほうふの上等のものをよく水で洗つて葉の間にある砂を取り去り茹でます。別に鍋にバターを入れ、火にかけ溶けたらメリケン粉を加へてよく混ぜて煮、其れへ牛

乳を少しづつ加へてのばしソースを作ります。若し之れで堅ければ尙少量の水でのばし、ソースの濃さに作り上げ、鹽で味を付ける。其所でゆでた「ほうふ」を一寸位の長さに切り鍋に鹽水を沸かし、其の中へ入れて再びざつと煮立て、水氣を去つて、前のソースの中へ加へよく混ぜてから皿に盛つて出します。

此の濱ほうふは胃の爲めに非常によい食物で我が國では餘り未だ一般の人に知れずして愛用されませんが英國では上流の方々が非常に多く召し上げるもので、私の實験上からしても、我が國にて盛んに召し上げる様に御悠め致します。

尙之れは酢みそ、ぬた、白あへ、などに作つて 大變結構に頂くことが出来ます。

五、豆腐料理

○空也豆腐

材料 豆腐一つ、玉子貳個、煮だし一合五勺、醬油半勺、味淋半勺、鹽少々

豆腐を參ツに切り、茶碗に一つ一つ入れて蒸します。蒸せたら其れを鍋から出して茶碗の中の水をきります。別に器に玉子一個をつぶし、其れに煮だし醬油、味淋、鹽等を加へてよく混ぜ、其の汁を前の豆腐の茶碗の中へ注ぎ入れ、茶碗の蓋をして茶碗蒸しと同じ様に蒸します。出来ましたら、其れへ「淡あん」をかけて悠めます。(熱い中が結構です)

うす 船

煮だし五勺に味淋、醤油を茶匙に一杯づゝ加へて鍋に入れ、其れへ葛粉を茶匙に一杯溶いて加へ混ぜながら煮て、少しどろつく位の濃さに作り上げるのです。

○つと豆腐

材料 豆腐一つ、煮だし一合、味淋半勺、醤油二勺

豆腐一つを其のまゝ布片に包み、布の両端をしほり、其の上を簾で巻き、竹の皮で強くしばつて湯の中へ入れて茹でます。茹だつたら水に取りて冷まし、豆腐を取り出して六つ位に切り、鍋に入れ煮だし、醤油、味淋を加へてとろ火で汁の殆ど失くなる位迄煮ます。若し甘味がよければ砂糖を加へてもよろし。

○ぎせい豆腐

これは一人前と云ふ少しはよく出来ませんから、五人前の製法を記します。

材料 豆腐三つ、玉子一個、醤油一勺、味淋一勺、煮だし五勺、砂糖

五匁 鹽一匁 胡麻油少量

豆腐をよく茹で、水をきつて置きます。鍋に煮だし醤油、味淋、砂糖、鹽等を加へて火にかけて、沸いたら前の豆腐を入れて、汁の失くなる迄よくいります。これを火から下ろして裏漉で漉し、其れへ玉子を一個加へませます。別に玉子焼鍋を用意して胡麻油をしき、火にかけて油が沸いたら、前のものをあけ入れ、其れへ中身一ぱいの平らな蓋を直かにのせ、上へ餘り重くない重壓をして、餘り焦がさない様にして焼きます。焼けたら裏側も同じく焼きます（これは重壓をして焼きますから焼いて居る間に汁がしほれますが、其れは少しもかまひません）

焼きましたら俎の上へ取り出し、上へ板をのせ、軽い重壓を十分間程もしてから任意に切り皿に盛ります。

○絹漉豆腐あんかけ

材料

絹漉豆腐一ツ、昆布長参寸位の一枚、煮だし三勺、味淋茶匙に一杯、醤油茶匙に一杯、砂糖三勺、葛粉茶匙一杯

豆腐を二つに切り、鍋に昆布をしき、其の上へ豆腐をのせ、水を加へてとろ火で煮、充分温たまつたら網杓子で御椀に抄ひ入れ、上から「あん」をかけて出します

(此の豆腐は餘り長く煮てはいけません、只温たまつた程度位で結構です)

「あん」は鍋に煮だし、味淋、醤油、砂糖等を入れて沸かし、其れへ葛粉を溶いて加へませ煮て、どろくしたものを作り上げます。

尙病氣により、醫師の許可があれば、此れへ生姜のしほり汁を加へると尙一層美味いものが出来ます。

○玉子豆腐

材料

玉子一個、煮だし五勺、醤油少々、味淋半勺、鹽一とつまみ

井に玉子一個を割り、其れへ煮だし、醤油、味淋、鹽等を加へ泡を立てぬ様に静かにまぜます。此れを布にて漉し、井に入れ、蒸籠で蒸します(蒸籠は鍋の深いものの中へ湯を少し入れ味噌澆を入れ、其の上へのせて蒸すと簡単に出来ます)蒸す時には蓋を全部しないで、又蒸し過ぎぬ様に注意します。出来ましたら吸物の種に用ひます。

○蟹豆腐

材料

蟹一尾、肴の肉(白身のもの)十匁、玉子白身一個、大和芋十五匁、煮だし三勺、味淋半勺、醤油一勺、鹽少々

蟹は生のもので作ります方が宜ろしいけれども、新らしいものが中々手に入りません故、茹でたものを、ほぐして肉許りにし、庖刀で叩いて搗鉢に入れて摺り、其れへ肴の肉をこさいで加へ鹽を少し入れて共によく摺りませ、尙玉子の白身を加へ

摺り、大和芋も卸ろして加へ、共によく混ぜます。充分によく摺り上りましたら、裏漉にかけます。其れへ煮だしを三勺加へ醤油と味淋で適宜に味を付け、井に入れて前の玉子豆腐と同じ様に蒸します。

○ 蠟 豆 腐

材料 蠟十粒、肴の肉(白身のもの) 十匁 鹽少々

肴の肉を庖刀でよくこさいで搗鉢に入れ、鹽を少し加へてよくすりませます。蠟は茹で、裏漉にかけ、前の肴の肉の摺身に加へて共によく摺り上げます、之れを裏漉にかけて井に入れ、前の方法と同じに蒸します。

此の蠟豆腐の吸物を作ります時は、御清汁に片栗粉を少し溶いて加へ、淡葛の御清汁にしますと一層結構です。

○ 鷄 豆 腐

材料 鷄一羽、玉子白身一個分、煮だし二勺、鹽少々

鷄の骨を取り去り、肉許りにして、其れを庖刀でよく叩き搗鉢に入れ、鹽を少し加へ、尙白身を加へてよく摺りませ、其れを目の一番細かな裏漉でこし、再び搗鉢に入れてよく摺ります。之れを小さな井にあけ入れ、蒸籠で蒸します(蒸籠の簡単な方法は深い鍋か釜の中に湯を少し入れ、其の上へ味噌漉をのせて、味噌漉の上へ蒸すものをのせれば出来ます)其の蒸し方は餘り蒸し過ぎぬ様に、宜い時分と思ふ頃竹串か金串を其の中へ突きさして見て、其れへ肉が付いて來なければ出来上つたのであります。出来ましたら冷まして、其れを適宜に切り、御清汁の味として悠めます。

尙此の外、鴨でも同じ方法で作ることも出来ます。

○ 鯛 豆 腐

材料 細切身三十匁、大和芋十五匁、玉子白身一個、煮だし二勺、鹽

肴を庖刀でよくこさぎ搗鉢に入れて鹽を加へてよく摺り、其れから大和芋をおろして加へます、尙玉子の白身を加へてよく摺り上げます、此れを目の細かな裏漉で漉し、再び搗鉢に移して摺り、其れを小井に入れて蒸籠で蒸して作り上げます、總べて前の鵲豆腐と同じ製法で出来ます。

此の外、海老、又は他の肴で（白身のもの）作ることも出来ます。

六、金とん療法

○薩 摩 芋

材料 さつま芋百匁、砂糖三匁、鹽一匁、焼明礬少々

芋の皮をむき小さく切り水に明礬を少し入れたものゝ中に浸し置いて「あく」のなくなる迄（水を數回取りかへて）二時間許り其のまゝにして置く。鍋に水を入れ明礬を僅か加へて火にかけ、水が沸いて來たら、芋をその中へ入れ、軟らかになつたら、筥にあけ入れ、水氣を去り目の一番細かな裏漉で熱い中に漉し、空鍋に入れて火にかけて混ぜ水氣を取り、其れを砂糖、鹽で味つけ、器に盛つて出します、若し之れで餘り堅い様なれば、煮だしを三勺許り加へてよくねつてもよろし。

尙此れは鹽を加へずに砂糖二十匁を加へてねり上げると普通の金とんの衣が出来

るのであります。

○薩摩芋の西洋調理方（ピューレーといふ）

材料

さつまいも百匁、バター（上等のもの）十匁、牛乳半匁、鹽少々

芋は前の味と同じ様にして作り上げ、其れを鹽で味付け、バター十匁加へて尙牛乳でといてよくねり上げて悠めます。此れには胡椒を加へることは適宜ですが病氣に因つて、胡椒は用ひられませんが、可否は醫師の言に依ることが必要です。

○馬鈴薯

材料

馬鈴薯百匁、醬油半匁、砂糖一匁

薯の皮をむいて水に漬け、水から鍋に入れて火にかけて茹でます。ゆだつたら水氣を切つて熱い中に直ぐ一番目の細かな裏漉にかけます、其れを空鍋に入れて火にかけて杓子で混ぜて水氣をさり、醬油、砂糖を加へてよくねり上げ、それを再び裏漉

漉にかけて器に盛り、スプーンを添へて食卓に出します。

注意 芋は裏漉にかけるとは茹で、から熱い中にしないとなればり氣が出てよくありませんから、必ず忘れない様に直ぐにしなければなりません。

○馬鈴薯の西洋風調理方

材料

馬鈴薯百匁、牛乳一匁、バター十匁、鹽一匁、玉子の黄身一個

薯の皮をむき小さく切り、水につけ、其れを水から茹で、茹だつたら熱い中に裏漉にかけます、鍋にバターを入れて火にかけ、溶けたら薯を入れてよくねり上げ、其れへ牛乳を加へて充分にねり、尙黄身を加へてよく混ぜ、鹽で味を付けて熱い中に悠めます。

尙、大和芋、つくいも、里芋等は之れと同じ方法で作ることが出来ます、然し里芋は御腹が膨れるもの故、病氣により用ひられませんが、よく醫師に問合せてか

ら用ふることが必要です。

○南 瓜

材料 南瓜百匁、砂糖五匁、鹽一匁。

南瓜の皮をむき小さく切つて鍋に入れ、水を極く少量と砂糖を加へて軟らかに
餘り強くない火で汁のなくなる迄煮ます。これを裏漉しにかけ、尚味が悪ければ砂
糖なり鹽を加へて適宜好みの味にして熱い中に悠めます。

○南瓜のビニール

材料 南瓜百匁、砂糖五匁、バター五匁、牛乳一匁、鹽少々、玉子の黄

身一個、ニクヅキ少々(卸ろした粉)

南瓜を小さく切りゆで裏漉しにかけ、鍋にバターを入れ、火にかけ、溶けたら南瓜
を加へ、其れに砂糖、鹽、牛乳、ニクヅキ等を加へてとろ火にし、焦けつかせぬ様

まぜながらねり上げる。其れから玉子の黄身を加へませ、又少しねつてから器に盛
り食膳に出します。

○百 合

材料 百合五十匁、醬油半匁、砂糖二匁。

此の料理は若晝に用ふるものなれば、前の晩から百合を一枚一枚にはがして、水
に漬けて置きます。料理する時に周囲の汚ない所などを取り去つて鍋に入れ、水を
加へとろ火にかけてくづさない様に軟らかに茹でます。ゆだつたら水をきつて裏漉
しにかけ別の鍋に移し入れ、醬油、砂糖を加へて火にかけ、よく味を付けて器に盛り
食卓に出す。

元來百合は「にがい」味を有つて居て、よく之れはどう調理したら取れるかと云
ふ質問を發せられますが、其れは性質であつて、如何様に調理しても取ることは不

可能であります。然し出来た土地によつて多少其の性質の「にがみ」の程度に違ひ
があります。越後に産するものは、餘り苦味のない上等のものがあります。

尙百合を形のまゝにて調理して召し上り度いといふ時は姫百合を用ひます、其の
製法は

材料

姫百合百匁、(三個乃至四個位) 砂糖二十匁、酢か生レモンのし
ほり汁二三滴

此の百合は土から掘り立ての上等のものを用意して、用ふる前二日許り水を數度
取りかへて渣出しする爲め水に漬けて置きます。扱て調理にかゝる時に砂などの入
つて居るのをよく掃除し、根の處を少しく取り、鍋に水を充分入れ、其れへ酢か
レモン汁を落とし入れ、弱火にかけて、其の中で形のくづれぬ様注意して柔らかか
茹でます(酢かレモン汁を加へるのは、茹で上つたものに渣の出ぬ様、白く清れい

に作る爲めであります) ゆだつたら水をきりおきます。

別の鍋に水一合五勺と砂糖を入れて火にかけ、よく沸かし、其の中に前の百合を
加へ、餘り強くない火にかけ、上から「はし切らず」と云ふ丈夫な紙を被せて百
合に味の付く様に煮ます、此れは餘り長く煮ますと、折角のものが堅くなりますか
ら、程よき所で火から下ろし、其のまゝ冷まして充分に冷めたら食卓に出します。

此れは食事の菜にも又食後の御菓子として悠めますのにも結構のものです。

七、果物料理

○栗

材料 栗百匁、砂糖五匁、煮だし一合、鹽一匁、燒明礬少々

栗の皮をむき、煮皮をきれいに取り去り、鍋に水を充分入れ、燒明礬を少し加へ、其の中へ栗を入れて火にかけ、軟らかになるまで水を再三取りかへてよく茹でます（水を取りかへる度に明礬を加へることは、必ず忘れぬ様）茹だつたら水をきつて裏漉（一番目の細かな三番といふ裏漉を用ふ）にかけて鍋に入れ、其れへ煮だしと砂糖鹽等を加へて火にかけてよくねり上げ「金とん」の衣の様に軟らかなものになります。若し堅い様なれば尙適宜に「煮だし」を加へて程よき軟らかさに致します。

栗は「ふきで物」などの出来て居る場合には鹽をもつ故召し上ることは出来ません、其の邊は醫師の診斷に依つて用ふることが必要です。

○栗のピューレー（西洋風の調理方）

材料 栗百匁、牛乳五匁、バター五匁、砂糖十匁、燒明礬少々

栗を前と同じ方法で茹で、裏漉にかける。鍋にバターを入れて火にかけ、溶けたら栗の漉したものを加へてよくねりませ、其れに牛乳と砂糖を加へて、再びよくねり上げ、程よき軟らかさ（堅からず軟らか過ぎぬ様）に作り上げ蓋に盛つて食卓に出します。

○林檎

材料 林檎三個、砂糖二十匁、レモンのしほり汁少量

林檎を四ツつに切り皮をむき心を取り去ります。鍋に水少量（二匁許り）にレ

モンの汁を五、六滴しほり加へ、砂糖を入れ、其の中へ林檎を加へてとろ火にかけ、清汁がよく浸み込んで軟らかになる迄形をくづさぬ様に餘り混ぜずに煮上げます。出来ましたら火から下ろし、よく冷まして悠めます。

若しレモンの無い場合には酢を二、三滴加へて代りに用ふることも出来ます。

○林檎のビューレー (西洋風の調理方)

材料

林檎三個、砂糖十匁、ニクヅキの粉少々、レモン汁數滴

林檎を皮のまま銀杏に切り、鍋に入れ、水を充分に加へレモン汁を五六滴落とし軟らかに茹でます、茹だつたら水をきり裏漉にかけます。此れを鍋に移し、砂糖とニクヅキを加へ、とろ火にかけ焦けつかさぬ様にねり上げて悠めます。

○焼 林 檎

材料

林檎二個、砂糖十匁

七輪に弱火を起し、其れへ網をのせ、其の上へ林檎をのせ、餘り焦がさない様によく焼きます。焼けたら皿に盛り、別の小皿に砂糖を載せ出します。此れは皮をむき、上へ砂糖をふりかけて食します。熱い中が結構です。

○杏

材料

杏百匁 (約十個位) 砂糖二十匁

鍋に杏と水一合を入れ火にかけよく煮ます、煮て居る間に杏から汁が出て、其れを混ぜながら煮て居るとどろ／＼したものになります、其うしたら其れを裏漉にかけ、別の鍋に入れ、砂糖二十匁を加へて火にかけよくねり上げて悠めます。

若し又形のまゝに作りますには、鍋に水一合と砂糖三十匁とを入れ、其れに杏を加へ、とろ火にかけて氣永に形をくづさぬ様によく煮て味を付けます。

○梨 子

材料

梨子三個、砂糖十匁

梨子の皮をむき、卸金で水の中へ身を卸ろし込みます而うすると水の上へ茶褐色の渣が浮きますから、其れを取り捨てます。鍋に此の身許りを揃ひ取り、其れへ水を三勺程加へとろ火にかけて煮ます、軟らかになりましたら、砂糖を加へてよく混ぜながら煮てどろくしたものに作り上げます。此れを器に盛つて食膳に出します。尙形のまゝ召し上りたい時は次の方法に致します。

材料

林檎二個、砂糖三十匁、ニクヅキの卸ろした粉少々

林檎の皮をむき、四ツづゝに切り心の方を平らにそぎ取り、鍋に入れ、水を充分加へ、尙レモンのしほり汁を五、六滴加へ、形をくづさぬ様に軟らかに茹でます。茹だつた軟らかになつたら水を去り、其れへ砂糖と水を一合許り加へ、とろ火にしてよく味の浸み込む迄氣永に煮ます。而して煮上げてしまふ少し前に、ニクヅキを

加へます。此れは熱い中に悠めても又冷やして悠めても結構です。

○李 桃

材料

すもゝ百匁、砂糖三十匁

「すもゝ」を水でよく洗つて鍋に入れ、砂糖と水五勺を加へとろ火にかけ、蓋をせず「はし切らず」といふ、紙をよく被ふせて氣永に形のくづれぬ様に軟らかに煮ます。

此れは食後又は茶時に出すことが出来ます。

○枇 杷

材料

枇杷百匁、砂糖十五匁、酢五、六滴

井の中に水を充分入れ、酢を落とし、此の中へ枇杷の皮をむいて、半時ばかりも漬けて置きます。

別の鍋に水一合と砂糖を入れ、枇杷を水から取り出して其の中へ入れ、とろ火にかけて形のくづれぬ様氣永に充分軟らかく煮ます。

○莓

材料 莓百匁、砂糖二十匁

莓をよく水で洗つてから萼を取り去り、鍋に入れ砂糖を加へ火にかけ軟らかく煮ます、煮へましたら裏漉にかけて器に注いで悠めます。

又生のまゝに食してもよい病氣の方で粒で召し上りたい時は、よく莓を鹽水で洗つてから萼を取り、皿に盛り、上から砂糖を適宜にかけ、其上へ又クリームを二勺許り加へて召し上ると結構です、若しクリームが無い時は代りに牛乳でもよろし。

此の生の莓は腸の悪い人には害になります故、食して宜きや否やは充分醫師の御注意によること必要です。

○バナナ

材料 バナ、三本、砂糖十匁

バナ、の皮をむき、縦に二つに切り、其れを又中央から二ツに切つて、一本を四ツつにします。鍋に砂糖十匁と水五匁を入れ、其の中に入れて餘り強くない火にかけ、形をくづさぬ様に氣永に味付け煮ます。出来ましたら熱い中でも又冷めたくして悠めても結構です。

○パイナップル

パイナップルは消化の悪いもので御病人には、其の汁だけを飲料として悠めるのであります。

其の製法は皮を目なりに斜に庖刀を入れてむき去り、身を卸金でおろし、其れを布に包んで汁をしほり、井に取ります。召し上る時にコップに適宜に砂糖を入れ、

其れへ、此の汁を注ぎ冷蔵庫か何にかに入れてごく冷やして悠めると、大變に結構の飲料が出来ます。

尙形のままで召し上つてもよき病人には、次の如く煮て調理することも、又生のままで召し上ることも出来ますが、其れはよく醫師に聞合せて保證を得てからでないと害になります。

○パイナップルの煮たもの

材料　パイナップル一個(餘り大きくないもの) 砂糖二十匁　白ブドウ酒五匁

前の方法にして皮をむき、頃合に四角形に切り、鍋に入れ、白ブドウ酒と砂糖と水を三匁許り加く、とろ火にかけて軟らかによく煮ます。而して熱い中でも、冷めたくしても何れでも結構です。

○パイナップルの生のまゝのもの

材料　パイナップル一個、白ブドウ酒一合、粉砂糖五十匁

前と同じ方法で皮をむき、薄く輪切りにします。井の如き器に白ブドウ酒と粉砂糖を入れてよく混ぜ、此の中へ輪切りにしたものを、二日許り漬けておいて、よく冷やして召し上ると大變美味しいものであります。

註　此の生のものも煮たものも、肉を食さすよく其の汁だけをかみしめて頂けば大抵の病人にも差支へないと思ひますから、何れでも好みに作る事が出来ます。

尙パイナップルを召し上つた後に、日本茶を飲むと往々腹痛を起すことがありますから、よく此の事を御記憶されたし。

○ネーブル

材料　ネーブル一個、粉砂糖三十匁(此の粉砂糖は植物性のもの)

ネーブルの皮をむき、中の皮をきれいによくむき取り、形をくづさぬ様に一ツ／＼にはがし、井の中に列べ、上から白ブドー酒で粉砂糖を溶いたものをかけ、二日間許り漬けて冷やして置きます。

此れを其のまゝ悠めます。

尙重大の病人には、其の汁だけを悠めます、調理法は

ネーブルの皮をむき二ツに切り、汁を井にしほり、脱脂綿で漉し、一時間許り冷やしてコップに入れて悠めます。

此のネーブルはカルホルニヤ及びブラジル産のものが一番上等の品であります。

此れと同じに日本蜜柑、夏蜜柑にても作る事が出来ます、又生のまゝでなしに林檎の様に煮て食することも出来ます。

○無花果

材料 無花果十個、砂糖二十匁

無花果をよく洗ひ鍋に入れ、水五匁と砂糖とを入れ火にかけ軟らかによく煮て、目の細かな裏漉にかけて其れを悠めます、

又形のまゝ召し上るには

四個の無花果をよく水で洗つて皮のまゝ鍋に入れ、其れへ砂糖二十匁を加へて火にかけ、形のくづれぬ様に軟らかになる迄煮ます、煮へたら火から下ろし、其れへ白ブドー酒を三匁許り加へ、よく冷ましておきます。而して召し上る時に皮をむき、上へ汁をかけて悠めます。

○水蜜桃

材料 水蜜桃三個、砂糖三十匁、レモン四半分の一の皮と其の搾り汁

水蜜桃に熱湯をかけて皮をきれいにむき鍋に入れ、其れへ水二匁とレモンの皮、し

ほり汁、砂糖等を加へ、とろ火にかけ形をくづさぬ様に氣水に軟らかく煮上げます。出来ましたら皿に盛り汁をかけて悠めます。

○櫻 桃

此れは召し上る丈けよく水で洗ひ、別に烏の羽子の一番大きなものを採り、羽子の先をそぎ切りにして尖らし、此れを櫻桃の中に突き刺して、一とまわして、中の種子を取り去り、鍋に入れ、砂糖と水少量を加へて砂糖の味の浸み込む迄煮て冷まして悠めます。

○梅

此れはよく熟した軟らかなものを採り、其の面を針五、六本を一としばりにしたもので萬べんなく突き、其れを水から軟らかに茹でて水の中へ二、三日浸けおきます（一日に水を三四回忘れずに取り替へます、此れは酸味を取る爲めです）

而して梅十個に對して砂糖を三十匁用意し、鍋に砂糖を入れ、梅を加へ、水を浸たく位に注ぎ、火にかけてよく砂糖が浸み込む迄煮ます。此れを冷やして悠めます。

○木 莓

材料 木莓百匁、砂糖三十匁

莓をよく水で洗ひ鍋に入れ、砂糖三十匁を加へて軟らかになる迄よく煮て、目の細かな裏漉にかけて又鍋に移し、其れをよくねり上げて器に盛つて悠めます。

○山 桃

此の實は五月頃に出るもので、ザラ／＼してよく白い蟲が付いて居ますから、よく鹽水で洗つて砂糖で煮て食します。

○庭 梅

此の梅は小さくて、小指の頭位のもので、赤色をしてゐます、よく水で洗つて前の梅の時と同じ様に砂糖と少量の水で軟らかく「とろ火」にかけて煮てから、召し上ります。

尙此の外に「桑の實」「ゆすら梅」「茶莢」「枸杞の實」等のものがあります、皆之れと同じ様に煮て、召し上ると結構です。

○モンゴロその他の西洋果物

此の果物は印度、ホノル、等より輸入されるもので、我が國の柿の様な色をして軸が長く圓るい形のものであります。此れを食しますには、只皮をむいて其のまゝ召し上りますと非常に身體の營養になります。

その他「マンガスタン」「ライチー」「カウントフルーツ」等のものがあります。

「マンガスタン」は圓形で栗の様な色をして小桃位の大きさのもので、其れを縦に

靜かに庖刀で開き割り、中の白い肉を召し上るのであります。然し此れは皮に非常に滋味を持つて居りますから、ナイフで切る時によく注意して中の身に其れが付かない様にしなければなりません。

冷やして召し上ると大變に味がよくなります。印度では此れを果物の王として尊んで居ります。

「ライチー」は我が國にも今は澤山に見えますが、矢張り印度のものが一番結構です。此れはよく冷やして皮をむいて食します。

「カウントフルーツ」此れは南米ブラジルの産で我が國には餘り見當らぬ様に思ひます、中々滋養のあるもので形は梨子の小さなものゝ様で、中の種子のある工合はよく無花果に似て居ります。

○ブドウ液

材料 葡萄百匁、砂糖十匁。
 目の細かな布片に葡萄を包んで、よく其れをしほつて汁を器に入れ、其れへ砂糖を加へ、再び又布片で漉して、よく冷やして惣めます。

○ジャムとマーレード

ジャムとマーレード此の二つは大抵の方が異つたもの、様に思つて居る様ですが、マーレードとは「みかん」のジャムで殊更に別名を付けたものであります、其れはマーレードと云ふ所は「みかん」の名産地で多量に出る爲め、其の地名を付けた丈で、實質はジャムであります。

○ジャムの製法

今此所には林檎ジャムの製法を述べます、梨子、梅、苺等大抵の果物は皆此の方法で作ることが出来ます。

材料 林檎百匁、砂糖百匁。
 林檎を四つに切り、其れを小さく銀杏に切つて鍋に入れ、砂糖を加へて火にかけ、充分によく煮ます、(焦けつかせぬ様に混ぜながら煮る)煮て居る間に林檎から汁が出て來ますから、よく混ぜて居ますと、軟らかなどろ／＼したものになります、此れを目の細かな裏漉にかけて再び鍋に移し、火にかけて、充分によくねり上げると上等のジャムが出来ます。

○ジャムの保存法

前の様にして出来上つた、ジャムをコップなり、瓶に充めて保存するには、瓶の内部を全體アルコールの付いて居る紙なり布で拭き、其の中へジャムを入れ、別に丈夫な日本紙を瓶の口より二分位の大きさに切り、周圍に糊を付け、中央の所へは生玉子の白身をよく塗り乾かして其れへアルコールをしき其れを瓶の口に被ふせ、

周囲を糊付けして、更に糸にて其の上をしぼり、風通しのよい暗い所に置けば大抵一ヶ月以上も保存することが出来ます。

○マーメイドの製法

材料 蜜柑の皮許り三斤、(オレンヂ、マンダリン、夏蜜柑) 砂糖三百匁

蜜柑の皮の裏の白い所を去り、よい所許りを撰んで其れを細く刻みます、而して残りは其のまゝ(殆んど半分位づゝの分量にします)にして別々に三日程水に漬けて晒らします。此れを別々によく蒸し、刻んだものは鍋に入れて、砂糖を百五十匁を加へてよく煮、他の一つは裏漉をして鍋に入れ、残りの砂糖を加へて混ながらよく煮ます。両方から煮充めて、前の形のあるものを裏漉したものゝ中へ加へ混ぜ入れ、尙暫らく煮充めると、上等のマーメイドが出来ます。

○果物のゼリー

果物のゼリーとは、果物の汁を煮充めて作つたものでよくゼラチンを加へて作つたものと混同することがあります。

ゼラチンを入れて作つたものは、一つの別の料理で完全の果物ゼリーとは別のものであります。

其の製法は、前のマーメイドを作つて居る時に蒸して裏漉したものへ、砂糖を加へて煮て居ますと、上へ漸々に清れいな清汁が澤山に出来、其れを杓子で身を抄はない様に、別の器に清汁ばかり抄ひ取り、其れを布で漉して渣を取り去り、又別の鍋に入れ、充分によく煮充めると光澤のある清れいなものになります。之れを冷ましますと少し堅まる位のもが出来て、此れが果物のゼリーです。

註、此の果物ゼリーを取つた後のもので、充分結構なマーメイドが出来、マーメイドを作る時にはゼリーと両方作る方がよろしいと思ひます。

第二編 糖尿病者に悠むる食物及調理法

第一章 調理法に關する心得

第一節 特種材料

糖尿病者に悠むる食物は皆澱粉や砂糖分を含まぬものを撰ぶといふことが肝要で、其の調理法は美味しくして、食が悠む様に、且つ滋養に富む様に作らなければならず、又總べて料理法の原理と云ふものは、消化し易き種々の食物を探ることは勿論にして、糖尿病者に於ては醫師の藥療も大切なれど、尙一層此の食物に因て注意し適當なる調理法を以て食物を作り、病者に悠める時は普通より健康状態になるには、より以上速やきことは、實驗上より得たる證にして、糖尿病者の食物は他の病の人の食物よりも重要なれば、よく注意して調理法を會得すること必要なれば、此の書

に擧げたる調理法は非常なる注意を以て作られ、其の上糖尿病者に適當なる日々の獻立を非常に變化あり、又大變美味なる様に特に記載しあり。

總べて糖尿病に苦しむ人は、普通の食物に含まれたる澱粉質や砂糖分が、普通此の病にかゝらざる人よりも、消化中に於て、砂糖分質の循環が一層速やかになり、害をなす故に、此等の様に害になる物質を含まぬ食物を探ると云ふ必要に迫まらるなり。

一、ミルクに於ける注意 及 バイオジン

ミルクは脂肪、酪素を形成する窒素質のパーセンテージ(百分の割合)を多量に含み居り、尙糖尿病に禁じられたる物質即ち砂糖の或る幾部分を含むことある故、醫師の許を得たれば、極く僅か用ひてもよろし、然しながら此のミルクの「砂糖」と云ふのは普通の砂糖とは大變に異なつたるものにて、場合によりては普通のミルク

クを用ひても差支へなし、けれども醫師は多くの場合には此の普通のミルクを用ふることを絶対に禁止する故、其の必要の起る場合には醫師の診断を要することあれども、此所にバイオジンと云ふ特別の物質ありて、其の害を除く様に作られあるなり。

バイオジンは最近に発見せられたるものにて、全くミルク保護物と云ふものにて、容易く同化して、糖尿病者に用ふるには、極めて必要なものにて、大に勧める品であることは、英國にて専門家の公にせられたるものなり（其の發賣元は英國倫敦西區グラスゴー市五十二、のボンソン商會）

バイオジンは水、ミルク等の中へ入れて混ぜると溶解する粉にて其の分析表は

- 七八、七五……………窒素化合物
- 一、五八……………脂

四、七三……………磷酸鹽

一、五九……………燐素

一、〇二……………溶解性燐素

等なり。而して此の表に依て見れば、滋養分は非常に多量に含まれ、のみならず澱粉、糖分の無きことは糖尿病患者に對する適當なるものといふことが表はれ、又此のバイオジンの製造法は、其れのみにては實際に味の無きもの故、スープ、ミルク、コ、ア、及び他の普通の食物に加へる時は、其の元來の味を害はぬのみならず糖尿病患者に適當なる食物を作ることを得るなり。

二、バイオジンミルク

斯く前に述べたる所に依りて見れば、此の糖尿病患者に悠める料理の材料の中のミルクは、如何にして作るかの疑問を生ずることになり、此所に特別のバイオジンミ

ルクと稱するミルク代用のものを得、

バイオジン スープ匙に一杯

微温湯 一合五勺

此の二品にて微温湯にバイオジンを入れ、溶ける迄、よく攪き廻す。
此れが完全な糖尿病者に對するミルクなり。

三、グルータンフロワア（グルータンの粉）

グルータン 窒素を含める物質で消化の點に於ては總べての穀物の中の一位で、
又穀物の中の蛋白質がある故身體を造る上に於ては、非常に助けになるものなり。
此れが爲めに、純粹のグルータンは、小麥の中の大變に滋養分ある部分であり、且
又糖尿病患者に對しては非常に價値ある食物なり。尙此の料理書の中にグルタンブレ
ッドと云ふ名のパンの記しあるは、此のグルータンフロワアを用ひて作つたパンに

てビスケットも又同じ。

第二節 食物に對する注意 及 獻立

一、糖尿病患者に對する食物の可否

次に擧げたるものは一般に應用して見出されたるものなれども、各々其の産氣の
場合により、特に専門家醫師の注意を乞へば、一層善ろしき結果を生ずることなら
ん。

二、食し得べきもの

ハム、ベーコン、或は他の種々の肉類、スモークしたものの鹽したもの、乾したもの
の等、鶏他の野禽、貝を被むれる魚、及び他の一般の魚、鹽したものにてもよろし。
スープは一般に濃く味つけざるもの。ビーフテーなどもよろし。玉子。バター。
クリーム。スピナーチ。燕窩。*フレンチビーン。*芽キャベツ。*カリフラワー。*キャ

ページ。*アスバラガス。マシロム。クレイソン。胡瓜。レツチュウ。ラデイシ。セ
ロリ。酢。サラダ油。ビクルス。等のもの。

ゼリーはサツカリンにて味付け甘くしたもの。カスタードも同じくサツカリンに
て味付けたもの。

ナット (木の實) は栗を除いた他のものはよろし。

尙*の標のあるものは澤山の水でよく茹で、而して分量も澤山に用ふれば又害を
なす故、少量なればよろし。

三、食して害になるもの

砂糖の含まれたるもの、小麦で作つたパン。ビスケット。コーンフラワー。オー
トミール。米。タビオカ。マカロニ。パミセリー。馬鈴薯。人参。オランダバウフ。
ビーツ。豆類。總べてのブツジング。種々の果物 (此れは生にても罐詰にても)。

濃く味付けたソース。

四、飲み得べき飲料

茶。コーヒー。ドライシエリー酒。クラレット酒。ホック。ブランデー。ソーダ
水。

五、飲料として害になるもの

ミルク。甘味を含くんだビール。スタウト。サイダー。總べて甘い酒。ポーツワ
イン。泡起する酒。リキユール。

六、糖尿病者に悠める献立の最上のもの

糖食献立

一、グリルドベーコン。

ポーチドエッグス。

- トーストグルータンブレッド。
ティー。或はカヒコフヒー。
二、ケッドグレー、オフ、フィッシ。
グリルド、キバース。
グルータンブレッド、エンド、バター。
コフヒー。
三、ハムオムレツ。
サーティン、オン、トースト。
グルータンブレッド、バター。
ティー。或はカヒコフヒー。
四、スカムブルド、エッグ。

- フライドソーセージ。
グルータンブレッド。
シユーガーレスジャム(糖分ドウボクの無いなジャム)
五、ボーチドエッグ。
フライド、ホワイトニング。
グルータンブレッド、トースト。
ティー。
六、ベークドフィッシ。
グリルド、ベーコン。
グルータンブレッド。
ティー。

七、ボーチドエッグオントースト。

カレード、ラブスター。

グルータンブレッド、バター。

コフヒー。

晝食獻立

一、エッグブヨン。

フライド、フェレ、オフ、ソール。

グリルド、マットン、カツレツ。トマトソース。

スピナーチ。

スウキートオムレツ。

二、フィッシ、コロケット。

ベール、エンド、ハム、バイ。

ブルッセルス、スプロット、オウ、ベウル。

ペークド、アマンドスボンヂ。

カスタード。

三、カレード、ラブスター。

ラム、カツレツ、ウイズ、ブレード、レツチュウ。

バニラ、ブランクマン。

四、フィッシ、オムレツ。

ビーフステッキ、アン、キャツスロール。

ブレード、キャベージ。

レモン、ソフレ、ジャムソース。

- 五、グリルド、コッド、ウイズ、バセリーバター。
コーフス、タング、ウイズ、ビカントソース。
カリフラワー、オウ、グラタン。
マーマレードブッジング。
六、エッグ、アラ、モルネー。
ベールカツレツ、ウイズ、グリルドベーコン。
ブレースド、セロリ。
パンケーキ。
七、ケッドグレー、オフ、フィッシ。
グリルド、チッキン、エンド、フライド、ハム。
スピナーチ、アラ、クレーム。

レモン、カスタード。

晩食獻立

- 一、カレード、クラブ。
マヨネーズ、オフ、フィツシ。
トマト、サラダ。
チョコレートクリーム。
二、エッグラレビット。
グリルド、ハム。
スピナーチ。
アマンドフライター、シェリーソース。

晩餐料理獻立

- 一、コンソメローヤル。
ソール、オウ、グラタン。
フリカッセー、オフ、ベール。
シークールエンドクリーム、ソース。
サラダ。
キャビネット、ブッジング。
二、セロリ、スープ。
グリルドコッド、アラ、メットル、ドータ。
エッグ、アラ、トマト。
ロースト、サロン、オフ、ビーフ。
ブルッセルス、スブロード。

- 三、フィツシスープ。
カレードラビット。
セロリ、フライター。
ロースト、ビジョン、サラダ。
ベークド、アマンドスボンヂ。
ミルク、ゼリー。
四、フライド、ホワイティング、ターターソース。
マツトン、カツレツ、アラ、レホーム。
ベジテーブル、マロー、ウイズ、クリームソース。

- ローストチツキン、サラダ。
エッグゼリー。
グルータンラスク。
五、カリフラワー、スープ。
フィツシ、オムレツ。
チツキン、コロツケー。
ラム、カツレツ、ウイズ、スピナーチ。
トマト、ソフレ。
アマンド、フリッター。
六、トマトスープ。
オイスター、フリッター。

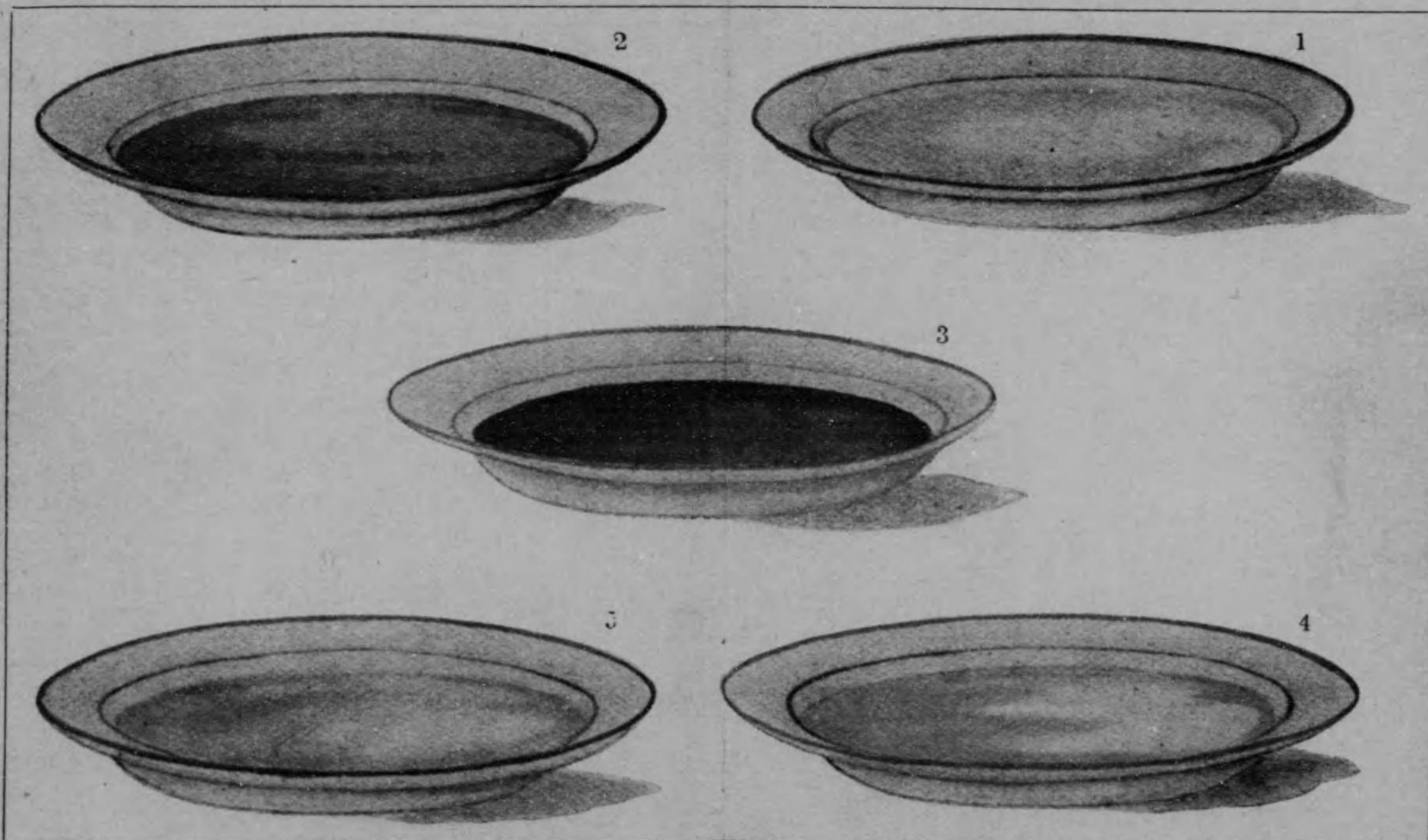
- カレード、チツキン。
ロースト、ベール。
スチユード、マシロム。
ハム、トースト。
七、フライド、スカロップ。
カレード、エッグ。
ロースト、ネック、オフ、マットン。
セロリ、アラ、ベシヤメール。
バニラ、ソフレ、カスターソース。

第二章 調理法

第一節 スープの部

糖尿病者に悠めるスープには糖分及び粉分を含まぬものを出すなり、其れが爲め普通のスープを作る様に粉や豆類の野菜を入れて濃く作ることとはなし。

コンソメー(澄んだスープ)や羹汁は、牛肉、羊肉、鶏肉、スッポン又は或る一部分の野菜で作る、而して其れを穀粉状の物やセロリや他の刺激性のもので濃く味を付けることはしなく、スープは其の爲め常に自身の肴、牛肉またはキャベージ、レッチュウ、菠薐草等の野菜で作る、然し穀粉を含んで居る野菜では作らぬ様に作る。又卵の黄身やアマンドの粉にしたものはスープを濃くする爲めに少し用ひ又クリームはスープの味をよくする爲め加へることあり。



1 ホタージュオシウー 2 ホタージユトマト 3 ホタージユエベナール
 キャベツのスープ トマトのスープ ハウレン草のスープ
 4 ホタージユベテホア 5 ホタージユボンムテール
 青エンドのスープ ジャガ芋のスープ

スープやソースを作るに用ふるストック

スープはストックを用ひて種々なものを作る、其れは水で作つたものよりも味がよく尚滋養に富んで居ります。

ストックとは水で新しい牛肉、や其の骨や野菜を長時間煮て製したる滋養に富める汁なり。

ストックを作る方法は牛肉と骨を小さく切りストック鍋か大きなスチュー鍋に入れ、其れへ水を肉一斤に六合の割合で加へ、鹽を少し入れ弱い火で煮る、其れから浮渣を取り去り人参、蕪菁、玉葱、セロリ、パセリ、等をよく洗つたものを加へて煮る。而してよく沸かしてから三、四時間程弱火で煮置く、其れを濾して用ふる。而して常に肉の片(生又は料理したもの何れも)や肉を焼いた汁はストックを作る。

る時に其の中へ入れると味がよくなる故取り除け置く注意が肝要なり。

○コンソメー（澄んだスープ）

コンソメーは上等の肉のストックから作る、而して澄んだ青褐色の様な色でなければ上等のものでなく、其れを作るには次の様な方法に依る。

一 升二合のストックをコンソメーに作り上げる方法。

玉葱を一個小さく刻んだもの、人参壹本を小さく切つたもの、大蒜を一個小さく刻んだもの、之等清れないなスチュー鍋に入れ、其れへ牛肉を半斤小さく切つて入れ、其れへ玉子の白身を一個か二個を、殻を一個分入れ、水を七勺程加へ、其れへ丁香を二、三本とローレルの葉を四、五枚とバセリを數本入れる此れへストックを一升二合加へ、よく攪き混ぜ火にかけ煮立つ迄かき廻しながら煮る沸いたらば火の弱い所へ移し、半時間程ソロ／＼と沸かし置く。而して上へ浮いた脂を取り去り、

濡れた布にて濾す。

此れを清れないなスチュー鍋に移し用ふる時に鹽と胡椒にて味を付けて出す。

コンソメーは味なしで、其のまゝ出すか、又は胡瓜、セロリ、レッチュー等のものを茹で、小さき骰子が細長く切りて味に入れ出すもよろし。

○ベジテールスープ（野菜スープ）

材料 小さな玉葱一個、 蕪菁一個、 セリー一本、 大蒜の小さいも

の一個、 クリーム三勺、 ストックか水を四合五勺、 バタ八

欠、 バイオジン、 スープ匙一杯

野菜を皆よく洗ひ皮をむき切る。スチュー鍋にバターを溶かし、野菜を入れ、數分間混ぜながら色を付けない様によくいためる。其れへストックか水を加へ一時間許りか、又は野菜が柔らかになる迄煮る。浮渣は取りのけ鹽、胡椒、肉荳蔻の卸ろ

したものにて味を付ける。
別にバイオジンをクリームにて滑らかに混ぜ、其れを前のスープに加へ十分間程煮る。

別にグルタンブレッドを小さく切り油で揚げたものを皿に入れ、此れへ此のスープを注いで食卓に出す。

○フィッシュ、スープ（魚のスープ）

スチュー鍋にハドック（我が國の鱈の様な魚）を六十匁小さく切つたものを入れ、其れへ水を四合五匁と玉葱を一個小さく切つたものと、丁香を一、二本とセロリを一莖とを入れ其れへ鹽を一と摘み加へ、よく煮立て浮渣を取り去り、其れから魚が柔らかになる迄、ソロ／＼と弱火で煮る。煮えたら別のスチュー鍋に其の汁を濾し入れ、魚は肉だけにして裏漉にかけ、前の汁に加へ鹽、胡椒、肉荳蔻の卸ろしたも

のにて味を付け沸かす、其れからクリームをスープ匙に三杯此れへ加へる。

別に玉子の黄身を一個にクリームを少し加へ、よく攪き混ぜ、スープ鍋に入れ、此れへ前の出来上つたスープを注ぎ入れ混ぜ、而して皿に注いで出す。

○セロリスープ

セロリの頭を一つよく洗ひ小さく切る。スチュー鍋にバターを七匁溶かし、此れへセロリを入れ、數分間いためる。其れへストックを三合加へセロリが柔らかになる迄煮る、浮渣は絶へず取り去り、其れを金の裏漉で漉し、又鍋に移し鹽、胡椒にて味を付ける。之れへバイオジンをスープ匙に一杯と、クリームをスープ匙に二杯加へる。

テーブルに出す時グルタンブレッドを小さく切つて油で揚げたものを皿に入れ、其れへスープを注いで出す。

○ラビット、スープ (兎のスープ)

材料

小さな兎を二頭 (小さく節々から切り置く) バイオジンを七
 匁、 ストックを四合五匁、 バタ十五匁、 小玉葱一個 (小
 く切りおく) トマト一個 (皮をむき小さく切る)、 セロリ五、
 六本、 ビスケットの粉七匁、 ベーコンを薄く二片、

スチュー鍋にバタを溶かし、野菜とベーコンを入れてよくいため、それから兎の
 肉を入れて強い火にかける、其れへビスケット粉とバイオジンを数分間混ぜなが
 らいため、其れへストックを入れる、而して、沸くまで混ぜながら煮、浮渣を取り
 去り、一時間許りソロ／＼と煮る、此れを鹽、胡椒にて味を付け、而して肉や野菜
 は裏漉にかけ、スープは漉す、而して鍋に移し、再び温めグルタンプレットのクロ
 ウトンを皿に入れ、其れへ此れを注いで食卓に出す。

○ベール、ブロス (積のスープ)

積の肉を半斤小さく切り、スチュー鍋に入れ、其れへ水を四合五匁と鹽を一とつ
 まみ入れ、ソロ／＼と煮る、而して浮渣は絶へず取り去り、其れへ玉葱一個を切つ
 たものを加へ、貳時間許りソロ／＼とよく煮る、其れから裏漉で漉し、別のスチ
 ー鍋に移し入れる。別に玉子の黄身一個をクリーム、スープ匙に三杯にて溶き、此
 れを前のスープに加へ混ぜる、而して味を付け、よく温ためスープ皿に注いで出す。

○カリフラワー、スープ (花甘藍のスープ)

材料

カリフラワー小一個、 玉葱一個、 バイオジン三匁、 クリー
 ム三匁、 ストック三合、 玉子の黄身二個

カリフラワーをよく洗ひ掃除し、玉葱は皮をむき薄く切る、此の二品を鹽水に入
 れ柔らかくなる迄煮る、煮えたら野菜を取り出し裏漉にかけ、スチュー鍋に入れ此

れへ前の野菜を煮た汁を三合程加へよく煮立てる。其れからクリームとバイオジンとを混ぜ加へ二十分間程煮る、而して煮る間は絶へず攪き廻し居る、此れに鹽、胡椒、肉荳蔻の卸ろしたものにて味付ける此の中へ玉子の黄身を一個分加へ、再びよく温ためスープ皿に注いで出す。

○菠薐草スープ

材料 菠薐草を百二十匁、バターを七匁、玉葱を半個、バイオジン七匁、ストックを三合、クリームを三匁

菠薐草をよく洗ひ根を取り去り、鍋に入れ、水を少し加へ、鹽を茶匙に一杯程入れ、柔らかくなる迄煮る。煮えたら細かな裏漉にかける。別に玉葱を細かに切り、スチュー鍋にて、バターにて玉葱が狐色になる迄いためる、其れから菠薐草とバイオジンとを加へ、よく混ぜながら五分間程煮る。而して其れへ、ストックを加へ、

煮立つ迄攪き廻しながら煮る。煮えたらクリームを加へ鹽、胡椒にて味を付け、又數分間煮て、熱き中に皿に注いで出す。

○トマトスープ（赤茄子のスープ）

材料 トマトを百二十匁、ストックを一合五匁、玉葱の小一個、小さな韭一個、玉子一個、バイオジン七匁、グルタン、ブレット四半斤、肉荳蔻小一個

トマト、玉葱、韭等をよく掃除し、小さく切り、ストックと共に鍋に入れ、皆柔らかくなる迄煮る、其れを細かな裏漉にかけて、別の鍋に移し入れ、バイオジンを加へ、鹽、胡椒と肉荳蔻の卸ろしたものにて味を付ける。

別にグルタン、ブレットを薄く細かに切り、其れを油で揚げてクロウトンを作り、スープの中へ其れを入れて出す。

○ジュリアンスープ（野菜スープ）

材料

胡瓜か又はセロリの小さなもの半個、 トマト小一個、 玉葱小一個、 菲一個、 キャベジの葉一枚、 バター七匁、 ストックの上等六合

胡瓜、トマト、玉葱、キャベジ、菲等をよく掃除して洗ひ、其れを平らに同じ形に細長く（1の様に）切る、鍋にバターを入れ、前の野菜を加へて火にかけて、色を付けぬ程度にいため、其れへストックを加へ、野菜が皆柔らかくなる迄、弱火で三十分間程も煮る。而して煮る間は絶へず浮渣を取り去るべし。此れを鹽、胡椒にて味を付けて出す。

○エツダブヨン（玉子のスープ）

材料

玉子の黄身二個、 肉荳蔻小一個、 ビーフストック（牛肉で作

つたストック）、 バセリ少々

玉子の黄身二個を小さな井に入れ、少し打ち混ぜ、其れへ肉荳蔻の卸ろしたものを加へる。別にビーフストックをよく作り上げ、味を付け置き、此れを前の玉子の中へ少しづつムソロくと混ぜ入れ、コップの中に注いで食卓へ出す。

○スープに用ふるフライドクロウトン

グルタンブレッドを薄く切り、其れを平らな小さな骰子形（■）に切る。別にフライ鍋にバターを溶かし、此の中へ前のパンを入れ金褐色に揚げ、取り出して紙の上へのせ油氣を去り而してスープに用ふるなり。

○ビーフブロス（肉のスープ）

材料

スープ肉百二十匁、 水六合、 菠薐草ゆで、濾したもので、手一杯

脂(ヘット)八匁、鹽、胡椒
 スープ肉を小さく切り鍋に入れヘットで一寸いためて水を加へよく沸かしてから
 菠薐草を加へ火を弱くして一時間半許りソロ／＼と沸かして置きます。其の間上へ
 浮いた渣は取り去ります。其れから漉し鹽、胡椒で味付けます。

○マuttonスープ(羊のスープ)

材料 羊のすねの肉百二十匁、水三合、鹽茶匙に半杯、バセリの
 刻んだもの茶匙一杯、セロリ小さく切つたもの少々、玉葱一
 個の刻んだもの、鹽、胡椒

鍋に羊の肉を小さく切つて入れ水を加へ火にかけ沸いて來ましたら鹽、玉葱を加
 へとろ火で二時間程煮ます。此れを漉して鍋に移し食卓に出す前にバセリを加へま
 す。

尙此れへビスケットフラワーを少し加へてもよろし。

○オックステール、スープ(牛の尾のスープ)

材料 牛の尾六十匁、バター八匁、水四合、セロリ一莖、セリ
 一酒スプーン一杯、玉葱半個、香草少々

牛の尾を二時間程水に漬けます。其の肉を小さく切り、玉葱も小さく切り鍋
 に入れ、バターで褐色によくいためてから水を加へ煮立つ迄煮てセロリと香草を加
 へ、其れから靜かに四時間許りも沸かして置きます。

○イールスープ(鰻のスープ)

材料 鰻百二十匁、玉葱小一個、水五合、シモン汁茶匙に半分、
 香草少々、鹽、胡椒

鰻を小さく切り、玉葱を細切りにし鍋に入れ香草を加へて三時間程も煮て置かま

す。此れを裏漉で漉し鍋に移しレモン汁を加へ鹽、胡椒で味付けます。

○スキツクスープ（鶏卵クリーム製のスープ）

材料 スープ三合、玉子一個、クリーム、スープ匙二杯、セロリー本、バター八匁、鹽、胡椒

セロリーを小さく切り鍋にバターと共に入れ五分間許りいたためスープを一合五勺加へてセロリーの軟らかになる迄煮ます。此れを裏漉にかけ鍋に移し残りの一合五勺のスープを加へて火にかけ、玉子とクリームの混ぜ合せたものを入れ一寸温ため鹽、胡椒で味付けます。

○クリアースープ（香り入れ特製スープ）

材料 スープ五合、セロリー一莖、丁香少々、にんにく一個、鹽、胡椒

「にんにく」セロリーを細かに切りスープと共に鍋に入れ、鹽、胡椒丁香を加へ一時間程とろ火で煮ます。此れを漉し鹽、胡椒で味付けます。

第二節 フイッシュ部の部（魚の部）

糖尿病患者に悠むる魚の類は總べて普通の魚貝を被むる魚、スモーク（燻製したもの）したもの、又は乾したもの等を用ふ、而して其の製法はボイル（煮る）、ベーク（焼く）、グリルド（炙焼する）、スチュウ（煮込）又はフライ（揚物にする）等あり。然し此等の製法に用ふるに普通のパン粉、又は普通の粉で作つたフライング、バター（揚物に用ふる衣）を用ひて作つてはならぬと云ふことを忘れてはなりません。總べて揚物や何にかパン粉を用ふる様な料理には「ボンソンス、ビスケットクローンプ」と云ふ特別なビスケットの粉（始めの部を参照）を用ひねばなりません。而

して又フライングパッタルは玉子の白身と「ボンソンス、ペーストリー、フロウワ
ー」(最初の部を参照)を用ひて作つたものを用ふる必要があります。

○フライングパッタル(揚物に用ふる衣)

材料

バイオジンをスーパ匙一杯、ボンソンス、ビスケットクロン
プをスーパ匙二杯、玉子一個、クリームをテーブル匙二杯、

井の中にバイオジンとビスケット、クロンプとを入れ、其れへ玉子を加へよく攪
き混ぜる、此れへクリームを加へてよく溶き混ぜ程よき濃さに作り上げる、而して
十分程其のまゝになし置き其れから用ふる。

若しもパッタルが餘り堅い様なれば、水にて程よき柔らかさにのばして用ひてよ
し。

○フライド、ホワイテイニング(鱈のフライ)

鱈の切身をよく洗ひ、布片にて水気を拭き取り、其れへ玉子の溶いたものを付け、
其れからボンソンス、ビスケットクロンプとバイオジンとを等分に混ぜたものをよ
く付ける。別にフライ鍋に油を沸かし置き、其れへ入れて金褐色になる迄揚げる。
揚がつたら紙の上へ取り出し、油気を去り、皿に付け、附合せとしてバセリの揚げ
たものを付けて食卓に出す。

○オイスター、フリッター(鱈の揚物)

材料

大きな鱈を十二、フライングパッタル、レモン半個、
胡椒、
鹽、

鱈を水にてよく洗ひ、布片にて水気を拭き去り、其れへ鹽、胡椒を振り、一つ一
つフライングパッタルの中へ入れて衣を付け、レードをフライ鍋に沸かし、其れに
て金褐色に揚げる。揚がつたら布か紙の上へ取り出し、油気を去り、皿に盛り、レ

モンとバセリの揚げたものとを付けて熱い中に食膳に供す。

○グリルド、ソール（舌平目の炙焼）

材料

中位の舌平目一枚、 バイオジンをスプーン匙に二杯、 バター
（上等のもの）少々、 鹽、 胡椒

舌平目の皮をむき頭と鱗を取り去り、よく洗つて布で拭く。バイオジンに鹽胡椒を少し加へてよく混ぜ、此れを魚の兩側によく振りかけ、（平らに振りかけて餘り澤山でなく程よくかけるべし）、其の上へバターの溶かしたものを刷毛で靜かに塗る。此れをテンパンにのせストーブの中で焼くか、又は強い炭火で焼く。焼き上つたら皿にのせ魚の上へバセリバターをひと掴みのせバセリを付けて出す。

○フライド、フィレット、オフ、ソール

（舌平目の肉のフライ）

材料

舌平目の肉、 バイオジン少々、 玉子一個、 レモン四半個、
バセリ、 ラード

舌平目の肉にバイオジンをよく付け、玉子の溶いたものを刷毛にて、其の上へ塗り、ラードを沸かして其の中で金褐色になる迄揚げる。揚がつたら油氣を去り、皿に付け、レモンとバセリを付けて熱い中に悠める。

○フライド、スカロップ（帆立貝のフライ）

材料

帆立貝三個、 玉子一個、 ボンソンス、 ビスケット、 クロンプ
少々、 バター七十匁、 ラードかヘット、 レモン、 バセリ、
鹽、 胡椒

帆立貝を貝から離してよく水にて洗ひ、布にて拭き、ニツ／＼に切る。此れに鹽、胡椒を振り、バターを溶かして其の中へ浸す。

玉子を井に割りよく溶き、其中へ前の帆立貝をバターから出してよく付け、其れからビスケット粉をよく付ける。

別にフライ鍋に油を沸かし、其中で金褐色に揚げる、揚がつたら取り出し、皿に付けレモンの薄片とバセリを付けて食卓に送る。

○ハドック、ウイズ、トマト

(ハドック我國の鱈の様なものトマトの料理)

材料

スモークド、ハドック(燻製したハドック)を半尾分、小さな
 トマト二個、バター七匁、バイオジン、スープ匙一杯、クリ
 ーム、スープ匙一杯、バセリ、鹽、胡椒
 スモークドハドックをテンパンに入れ、水を少し加へ、柔らかくなる迄茹煮しておく。
 柔らかになつたら皮と骨を去り肉をむしりおく

トマトの皮をむき、小さな形に切る。

スチュー鍋にバターを溶かし、其れへトマトと魚肉を入れ、鹽、胡椒にて味を付け、其れからバイオジンとクリームを加へ、焦けつかせぬ様に注意しながら煮温ためる。出来たら熱い器に盛り、其の上へバセリの刻んだものを振りかけてテーブルに送る。

○フイッシ、コロケット(魚のコロッケ)

材料

魚の肉(茹でたもの)三十匁、バター七匁、ボンソンス、ビスケット、クロンプ、スープ匙五杯、玉子二個、ラードか
 ヘット三十匁、バセリ
 魚の肉を小さく刻む、スチュー鍋にバターを七匁溶かし、其れへ魚の肉を入れ、又ビスケット粉をスープ匙一杯入れ、よく煮混ぜる、其れから玉子を一個加へ混

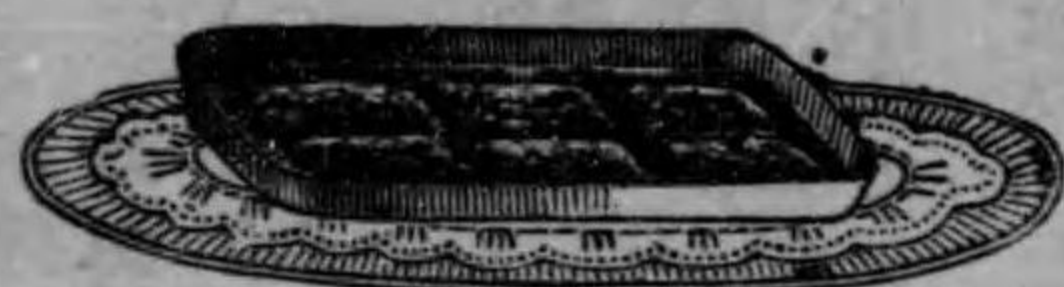
ぜ鹽、胡椒にて味を付けよく混ぜ煮上げる。出来たら冷ましおく。冷めたらば此れを球の形か、又は他の形に手にて作り上げ、其れへ玉子を付けビスケット粉を付けヘットにて揚げる、揚がつたら紙の上へ出して油氣を去り、皿に付け附合せとしてバセリのフライしたものを付ける。

○フライド、イール（鰻のフライ）

材料 小さな鰻一尾、王子一個、ボンソンス、ビスケット、クロンブ十匁、レモン半個、バセリ、タータルソース少量、鹽、胡椒、ヘットカロード

鰻をよく洗ひ頭を去り、骨を抜いて開き長さ二寸位に切り鹽、胡椒をなし、王子をつけビスケット粉を付け、ヘットにて金褐色に揚げる、出来たら皿に付けレモンの輪切とバセリの揚げたものとを附合せにし、別にソース并にタータルソースを入

れて出す。



○ソール、オウ、グラタン（舌平目の蒸焼料理）

材料 舌平目一枚、白葡萄酒スプーン一杯、シヤンピジョン五、六粒、ボンソンス、ビスケット、クロンブ少々、バター二十匁、鹽、胡椒

舌平目をよく掃除し、肉を頃よき大きさに切る。小さなテンパンにバターを塗り、舌平目に鹽、胡椒をして、其の上之列べ、其れへ白葡萄酒をかけ、シヤンピジョンを薄片に切りて魚の上へのせ、其れへビスケット粉を振りかけ、上へバターを一つまみづのせ、強いストーブに入れて、十二分間か十五分間程蒸焼にする。出来上つたら皿の上へ布のナフキンを敷き、其の上へテンパン毎のせ熱い中に食膳に供す