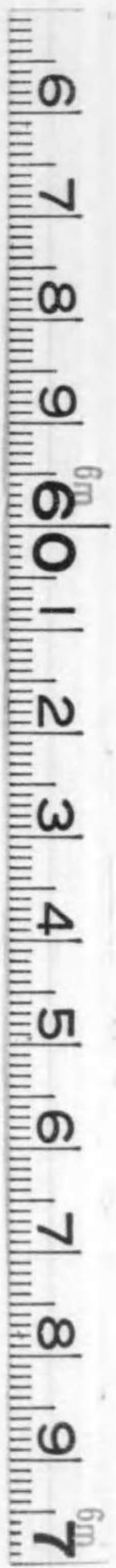


327
971



始



山本久助著

各種野菜料理法全

發行所 日本種苗株式會社出版部

327-971

山本久助著

各種野菜料理法

全

大正

6. 5. 18

内交

發行所 日本種苗株式會社出版部

はしがき

人口の増加に伴ひ又文明に進むに従つて野菜類の需用が益々多
となるは明かであります。

殊に邦人は古來から先天的米麥菜食を常として居りますから飯を
食べるにも亦酒を飲むにも肉を食ふにも野菜類が伴はなくては到
底満足な風味を得ることは出来ません。

而して蔬菜類は血を清潔にし血液の循環を良くし彼の恐るべき壞
血病を治し或は腦を良くし胃腸を整へ便通を正しくし其他いろく
の効があります。

併し其調理法に由つては同一の品物でも滋養風味に大に良否があ

るものですから益々研究して成る可く經濟的滋養美味なる料理調
食法を講ずることが必要です。

本書は普通の野菜類に就て大抵其調理法を記した積りですが若し
御参考にもなりませば著者の大に仕合せとする處です。

大正四年二月中旬

赤江の里にて

農花園主人

各種野菜料理法目次

大根	一—四	草石蠶	四七—五〇
蕪菁	四—五	菊芋	五〇—五二
牛蒡	五—八	蕪菁甘藍(コールラビ)	五三—五六
胡蘿蔔	九—一	慈姑	五六—六二
里芋	一一—一六	蓮根	六二—六八
百合	一六—一九	火焰菜(ビート)	六八—七〇
波羅門參(サルシフ井)	一九—二二	蕪	七〇—七一
亞米利加防風(パースニップ)	二二—二四	薯蕷	七二—八〇
馬鈴薯	二四—三三	蕃茄(トマト)	八〇—八五
甘藷	三四—四〇	西瓜	八五—八八
甘藷の葉柄調理法	四〇—四三	胡瓜	八八—九二
玉葱	四四—四七	絲瓜	九二—九四

目次

各種野菜料理法

苦瓜	九四—九五	獨活	一五六—一六三
甜瓜	九六—九七	款冬	一六三—一七三
冬瓜	九七—九九	たか菜	一七三—一七五
茄子	一〇〇—一〇九	菠薐草	一七六—一七九
南瓜	一〇九—一一三	葱	一七九—一八二
越瓜	一一三—一一八	甘藍(キャベジ)	一八二—一八六
扁蒲(乾瓢)	一一九—一二二	羽衣甘藍(ケール)	一八七—一八八
蠶豆	一二二—一二四	菲菜(リーク)	一八八—一九一
豌豆	一二四—一二九	朝鮮薊(アーチチョーク)	一九一—一九三
刀豆	一三〇—一三六	子持甘藍	一九三—一九五
菜豆	一三六—一四二	花椰菜(コウリフラワー)	一九五—一九七
鵲豆	一四二—一四六	和蘭芹(パースレー)	一九八—一九九
落花生	一四七—一五一	塘蒿(セルリー)	一九九—二〇二
豇豆	一五一—一五六	よめ菜	二〇二—二〇三

目次

各種野菜料理法

萵苣(レチユース)	二〇三—二〇五
苦苣(エンダイブ)	二〇五—二〇七
苣類	二〇七—二一〇
茼蒿	二一〇—二二二
紫蘇	二二二—二二五
石刁柏(アスパラガス)	二二六—二二八
野蜀葵	二二八—二二九
田芹	二二九—二三三
茗荷	二三三—二三六
山葵	二三六—二三九
わさびだいこん	二三九—二四二
生姜	二四二—二四五
蕃椒	二四五—二三八
筍	二三八—二四〇

目次

目次終

各種野菜料理法

山本久助 著

大根

●**うま煮** 中形の品質よき大根を撰り外皮を剥ぎ去つて厚さ五分位に輪切にして鍋に入れ鯉節の煮汁を注ぎ大根十本に白米七八合（米は粗き布袋に包む）を入れ煮て大根の柔かになつた時に白米を取り除け砂糖、味淋、醤油を加減よく加へて味を付け豫め葛を白糖水にて溶いて置いたものを注入して火熱を引き去り二十分間程其儘蒸し置いて後ち食すれば誠に甘美でございます。

●**炒大根** 品質善良なるものを採りて表皮を剥ぎ長さ二寸に切り更に縦に巾二分厚さ一分位に切り桶又は鉢に移し鹽を少しばかり振り掛けて暫時したる後ち手にて能く揉み軟げ水に浸して鹽氣を洗ひ去り固く絞つて水分を切り置き始めに空鍋を熱して酒、醤油、砂糖を少しばかり注ぎ入れ

大根

大根

其沸え立ちたる時に右の大根を投入し杓子又は箸にて能く掻き交せてカラ／＼に炒り熟して食ふの
です又酒の代りに味淋を用ふれば一層宜しい。

●風呂吹 成る可く太き品の良い大根を選んで厚さ一寸位に輪切りにして鍋に入れ味噌の摺り
潰したものゝ鯉節の削つたもの（鯉節の煮出汁を入れるも良い）を加へて氣永に火を焚き杓子
にて一度攪き交せ十分煮熟して食へますれば柔軟にして誠に美味であります。

●酢味噌合 大根を能く洗つて大根衝にて細かに突き却し少しく絞つて鉢に入れこれに白味噌
の摺り潰したものゝ上酢と砂糖とを按排して味を付けるのです尙是れに生魚の刺身を入れるも良い
又精進料理には魚の代りに胡麻の炒つたものを混ぜれば味が善しい。

●薄荷煮 品質の良い大根を採り先づ長さ二寸位に截り皮を去り庖刀にて外部から輪形に廻
し切りにし次に横に巾五分位に切つて薄荷油の中へ二三時間程浸して金網の上に取り載せ油氣を滴
下して後ち鯉節の煮出汁、砂糖、胡麻の粉に味噌を摺り潰して裏漉にしたものを加へて煮るのです

●寒干大根煮 寒中に干し上げた大根を成る可く細かに刻んで熱湯の中へ投れて燻で三
四時間許り其まゝにして置いて後ち水を更へて再び火を焚き鯉節の煮出汁と醬油にて煮るのであ
ります又水を換へすに前の燻汁にて煮る時は甚だ甘美です或は大根、隠元豆などを混ぜて煮染める

も結構であります。

●卸し大根 大根を水にて綺麗に洗つて山葵卸にて擦り卸し是れに醬油をかけて食膳に供し
ます又菘蕪の燻でたものを細かに切つたものや魚肉の酢浸しにしたものを加へ尙砂糖と上酢を少
ばかり混入すれば風味がよろしうございます。

●餡煮 大根は三角形又は駒の爪形に少し大きく截つて鍋に入れ水煮して柔かになつた時に醬油
と砂糖を加へて少時煮て後ち葛の粉又は馬鈴薯或は甘藷の澱粉を水にて解いたものを注入し杓子
にて一度上下に攪き反へし火を去りて鍋をおろし暫く蒸して食へます。

●浅漬 中形の大根を能く水洗して縦に二つ割にし篋の上に廣げて三日間程天日に乾晒して後桶
に漬け込むのです其分量は大根百本に食鹽二升乃至二升六合糍一升五合米糠一升五合の割合にし
て能く揉み混ぜ先づ桶の底に食鹽を一握り振り蒔いて大根を一行に一層敷き次に右の食鹽其他の混
和物を振り掛け又其上に大根を並べ混和物を振りかけ斯の如く交互にして其上部に板蓋を覆ひ更に
重石を壓して置くのです斯すると鹽水を浸出し十五日位にして食ふことが出来ます又五六十日間も
貯へますには食鹽三升を混入すれば宜しうございます。

大根

●早漬 大根の少し小形のものを探りまして葉付きのまゝ能く洗ひ二三日程陽光に乾し食鹽八合

大根 蕪菁
を水二升にて沸え立てて冷却したものに漬け壓石をして置けば四五日にして漬ります。 四

蕪菁

●味噌汁 蕪菁の中形のものを取つてよく洗ひ葉と細根を綺麗に切り捨て、薄く切り生鰯或は干魚と共に鍋に入れ少時水煮して味噌を摺盆にてよく搗り潰したものを加へて味を付け椀に入れて出します。

尙海苔の焙つたものを汁の上に張つて出せば香味甚だ善良です。

●潰し蕪菁 水にて綺麗に洗ひ成る可く細かに切り十分茹で筋に上げて水分を去り次に搗盆に入れ摺木を以て能く練り潰し是れに白味噌のすり潰したもの味淋を加減よく混加て更に擦り交せて食べますれば頗る甘味であります。

●甘煮 蕪菁を水洗して適宜の大きさに切り味淋、砂糖、食鹽、鯉節の煮出汁にて徐ろに煮詰めて食べれば風味誠に佳美でございます。

●味噌煮 大かぶなれば三四個位に切り小かぶなれば葉と細根を切り除いたまゝ鍋に投れ味噌を搗り潰したものに水を加へて薄汁にしたものを注ぎ入れ尙砂糖少し許りを加へて三四時間も煮て

椀に盛つて出します。

●味噌和 蕪菁を能く洗ひ厚さ二三分位に切り晴天の日に五六日間も干して後沸騰せる湯の中へ投入して燻で箆に揚げて水氣を滴下し別に白味噌を搗盆にて十分摺り潰しこれに右の蕪菁を入れ白糖を加へて掻き混ぜるのです。

●胡麻和 かぶの乾燥したものを薄く切り熱湯に浸漬して柔かに茹で上げ軽く絞り胡麻の炒つたものを摺り潰し砂糖と醬油にて解いたものにて和へます。

●一夜漬 かぶの葉を切り捨て根部を綺麗に洗ひまして厚さ一分位に輪切りにして桶に入れ食鹽を振りかけて押石を強くし一夜して取り上げ揉んで上酢を掛け皿に盛つて出します。

●一杯漬 小形の品質善良なる蕪菁を撰り取り葉を去り薄く切つて酢と醬油と等分に混合したものに半日程浸漬して置いて後ち器物に盛つて食膳に供するのであります。

牛蒡

●味淋煮 牛蒡を能く洗ひ上皮をこそぎ去り長さ三寸位に切り暫時水中に浸して取り上げ鍋に入れ一度燻で、其湯を捨て新に水を入れ味淋、鯉節、醬油を加へて煮熟して食べますれば甚だ美

蕪菁 牛蒡

味です。

●酢漬 中形の品良きものを取り外皮を十分に除いて二三寸に切り更に縦に三四個に切り熱湯に投れて茹で筋にあげて水分を能く切り是を上酢に五六時間許り浸漬して後ち炒胡麻に食鹽を少し許り混ぜたものを衣り掛け皿に盛つて出します。

●金平牛蒡 大きい品の善い牛蒡を撰んで黒色を帯びて居る外皮を庖刀にてこさげ取り水にて洗ひ粗板の上にて長さ二寸乃至二寸七八分巾一分厚さ六七厘位(成る可くは薄く切つた方が上品で味がよい)に叮嚀にせん切り水に浸し尙二三度も清水に取り換へて充分灰汁脱をして筋など上げて置き鍋に酒或は味淋に醬油と鰹節の煮出汁をヒタ／＼に注入て沸え立つた時に右の牛蒡を入れ杓子にて幾度となく平等に能く攪拌して煎るのです。

是を精進料理としますには鰹節の代りに砂糖を使へば宜しうございます。

●酢煮 牛蒡の表皮を綺麗に剥ぎ去り水中に浸しましてから釜の中へ入れて燗で上げ次に上酢に白糖を良き程に加へました汁の中へ投入して能く煮熟して食べますれば風味珍美であります。

●叩牛蒡 成る可く丸さの太くてよく充實した品質の宜しいものを撰り水にて能く洗ひ木製の小槌にて叮嚀に軽く叩いて肉を柔かにしまして適宜の長さに切り鰹節の煮出汁、醬油、酒にて煮詰

めますれば頗る味が善い。

●白和 中形の牛蒡を採り外皮を綺麗にこさげ取つて燗で二三寸位の長さに切り丸の儘にて置き別に豆腐を絞つて水分を切り摺盆に入れ醬油と砂糖を加減よく加へて能く搗り交せましたものに右の牛蒡を投れて和へます。

●練菓子 牛蒡の外皮を剥ぎ去り鍋に入れて十分軟かに燗であげ水分を切つて搗臼に入れ杓にて搗き碎き次に搗鉢に移し摺木にて能く／＼すり潰し是れにメリケン粉、白糖、片栗粉を程よく混入て再びよく搗り交せ適宜の大きさに丸め蒸籠に入れて蒸せば香氣の良い上品な菓子が出来ます。

●昆布捲 丸さの大きい品の善いものを撰みまして皮をこそげ去り鰹節の煮出汁に醬油を少しばかり加へ煮て薄味をつけて置き葉昆布を水にて綺麗に洗ひ粗板の上に廣げメリケン粉と葛の粉を等分にし尙砂糖を少しばかり加へて搗り交せたものを昆布の上に振りかけて右の牛蒡を載せ端の方からクル／＼捲いて糸或は昆布の巾の狭いものを以て解けぬ様に三ヶ處程結んで後ち是を蒸籠に入

れ蒸して取り出しよき程の大きさに切つて出します。

●酢牛蒡 小形の牛蒡を採り黒皮を綺麗に剥ぎ去り薄く輪切りにし或は細くせんに切り水に浸しまして灰汁を脱ぎ筋に上げて水分を能く切つて置き豫め上酢五合に砂糖三十匁、食鹽少量を混合

して一度沸騰して冷却したものに前の牛蒡を浸漬すのです。

●胡麻衣り 品の良い少し小形の牛蒡を撰んで庖丁にて懇ろに皮をこさげ去りよき程に切つて鍋に投れ食鹽と砂糖を少しばかり加へて薄味を付け十分水煮して箸などに揚げて水氣を悉皆切つて後ち半日程酢に浸して取り上げ白胡麻の炒りましたものを衣つて食べます。

●鰻巻 先づ牛蒡の上皮をこさげて清水に浸して置き鰻を背割りにして骨と腸を取り除き前の牛蒡を水中より取り揚げ水氣を切つて鈍饅粉をまぶりつけ牛蒡の細いものは三四本位束ねて鰻にてグル／＼巻いて其端と真中とを揚枝にて止めて蒸籠にて蒸します而して是を食膳に上すすには小口切りにして食鹽と砂糖をかけます又醬油と味淋にて煮て味を付けるも宜しうございます。

又「アナゴ」其他魚類の皮或は鶏鴨などの皮にて捲いて煮るも佳良であります。

●揚げ物 牛蒡の表皮を去りまして水にてよく洗ひ長さ二寸五分内外に切り太きものは縦に四つ五つ位に截りメリケン粉を醬油と水にて溶いたものを衣につけて胡麻の油の煮え立つ處へ投れて揚げます。

又牛蒡を細かくせんじに切りましたものを十五六本位一諸にして衣をかけて揚げるも宜しうございませす。

胡 蘿 蔔

●白和 胡蘿蔔の皮を除き長さ二三寸に薄く切り熱湯に投れ杓子にて上下に攪き返して程よく燻で箆に揚げて水氣を排除し尙手にて軽く絞り別に豆腐を布に包んで堅く搾り水分をよく切つて搗盆に入れてすり醬油と砂糖を加へて味をつけたものにて和へて器物に盛つて出します。

●葛掛け 胡蘿蔔を綺麗に洗つて亂切りにして鍋に入れ鯉節の煮出汁、醬油にて煮熟しました後葛の粉を先きに水にて解いて置き是を右の鍋に注ぎ込み杓子にて二度程拌せて火熱を悉皆引き取り暫時其まゝ蒸し置いてのち食べますれば美味であります。

●酢浸し 小き胡蘿蔔を探りまして外皮を剝ぎ庖刀にて縦に刻み目を入れ次に横に輪切りにして上酢に三四時間許り浸して食ふのです尙之れに大根、牛蒡、木くらげ等を細かに切つて混ぜるもよろしい。

又酢に砂糖と食鹽を少し計り加へて煮立て、冷却したものに浸すも佳味です。

●酢煮 品質善良なるものを撰て表皮を剝ぎ去り適宜に切り上酢七分、味淋二分、砂糖一分、食鹽少量の割合にした混和液にてゆつくりと煮るのです風味一寸珍美で精進料理や酒の下物に宜しうございませす。

胡 蘿 蔔

ついでに。

●練餅 胡蘿蔔を能く洗ひ皮を剥いで成る可く細かく刻んで鍋に入れて十分煮崩しこれに餛飩粉を良き程に加へ搗木の如なものにてよく練り交せて椀に盛り胡麻の粉末或は大豆粉に食鹽を混ぜたものを掛けて食べます。

●潰し味噌和 胡蘿蔔を清淨に洗ひ微塵に切り前の如に良く煮て搗盆に移してすり潰し赤味噌のすり潰したものと太白糖を按排して更によくすり交せれば風味最も宜しうございます。

●羊羹 鮮紅色の美麗なる品のよい胡蘿蔔を撰り取りて庖丁又は皮剥器にて上皮を剥ぎ去り山葵卸にて擦りおろし別に寒天を細かに引裂き鍋にて十分煮溶したる後水囊にて漉し其汁の中へ右の胡蘿蔔の卸しましたものを入れ更に砂糖を加へ箸にて能く掻き交せ弱火にてゆる／＼に煮詰めて綺麗な箱などに流し込み放冷して適宜の大きさに切ります。

其割合は胡蘿蔔五百目に砂糖三四百目、寒天五本位にすれば宜しい。

●味噌漬 水にて能く洗ひ四五本位宛葉部を束ねて軒下等の雨のかゝらぬ處に掛けよく乾燥して葉部を切り捨て根身をよき程に切り味噌の中へ漬け込み上部に軽く押し石をして置くのです。

●油皮捲 胡蘿蔔の素性の良き充實したものを採つて外皮を薄く剥ぎ去り油皮を廣げメリケン

里 芋

粉と葛の粉とを同じ程混合た粉を振りかけ其上へ右の胡蘿蔔をのせて捲き蒸籠に入れ蒸して取り出せば湯葉は人參に密着して美麗であります。

是を砂糖と醬油にて煮て味をつけます尙昆布又は鯉節の煮出汁を加へて煮ますれば一層味が宜しい

●牛酪煮 胡蘿蔔を綺麗に洗滌して亂切りにし鐵鍋にバターを入れ溶いたものにて柔かに煮て胡椒粉と食鹽を少しばかり加へ味をつけて食べます。

●田樂 里芋の外皮を去り鍋に入れて燂で上げ子芋なれば其まゝ親芋なれば適宜に切つて串に挿し味噌に味淋か又は砂糖を加へてよくすり交せたものを塗り付けて火にて炙り乾して食するのです。

●芥子和 芋を桶に入れ水を注いで三四時間許り浸漬して手にてグル／＼攪き廻すか或は板片にて擦り廻して上皮を綺麗に剥ぎ去り鍋に入れてよく茹で筴に揚げて乾かし別に芥子を三時間程水中に浸したものを搗盆にてよくすりつぶし布に包んで熱湯に浸して灰汁を脱出し砂糖と醬油を加減よく調和してすり交せたものに前の芋を投れて和へます。

●白和 町嚙に外皮を剥いで能く水洗ひ大きい芋は適宜に切り小さい芋は丸のままにて茹で上げ豆

胡蘿蔔 里芋

腐を絞つて砂糖、食鹽、味淋を混加てよく搗り交せたものにて搔き和へ好みの器物に盛つて出す又胡麻の搗り潰したものを加へれば一層風味が良い。

●潰し餅 庖刀にて里芋の皮を剥ぎ去つて成る可く細かに刻みよく水煮して其熱い内に搗木にて十分練りつぶし之れに砂糖と食鹽を少しばかり混入て椀に盛つて食べます。

●かまぼこ 大きい芋を取つて能く洗ひ上皮を除去しておろし金にて擦り卸しこれにメリケン粉、葛の粉、砂糖、食鹽をよき程に加へて搗り交せかまぼこ形にし蒸籠に入れて蒸せば上等の蒲鉾が出来ます。

●味噌汁 品質の善い子芋を撰んで外皮を綺麗に去つて鍋に投れ鯉節の煮出汁を注れ其汁が沸え立つた時に白味噌をすり潰し水を加へて味噌漉にて漉した汁を右の鍋に注入して味をつけ再び煮て椀に盛り海苔を張つて出せば美味であります。

●バター煮 整形にして少し小い里芋を採つて能く洗ひ皮を剥ぎ胡椒を少し許り加へて水煮し箆に揚げて置き牛酪を溶き砂糖と食鹽を調和し煎鍋にて煎り前の芋を移し箸又は杓子にて捲き交せて煮るのです風味珍美であります。

●練餅 里芋の外皮を庖丁にて綺麗に剥ぎ去り極く細かに刻んだもの一升に白米一升五合程混

せて普通の飯のやうに炊き搗木の如きもので芋と飯とをよく練り潰し良き程の大きさに丸めて黄粉或は胡麻の粉を衣つて食べます。

又多量に搗へるには飯と芋との混和物を臼に投れ杵にて搗き交せるが良い。

●摺芋揚 芋の皮を丁寧に剥いで山葵卸にて擦りおろし是れにメリケン粉、食鹽、砂糖を適宜に加へてよく捏ね合せよき程の團子を拵へ胡麻の油の沸騰して居る中へ投入して揚げ油を滴らして皿に盛り肉類又は生姜をあしらへて出します。

●味噌漬 品質善良なる芋を撰んで桶に投れ水を注れて二三時間程浸し置き板にて擦つて外皮を剥ぎ尙外皮の附着て居るときは庖丁にて一々丁寧に其皮の部分だけを剥ぎ去つて厚さ二分位に切り蕙に擴げて晴天の日に二日程乾して後瓶又は桶の底に赤味噌を敷き其上に右の芋を一枚宛並べ又味噌を敷き芋を並べ斯の如く代りく繰り反し詰め込んで器物に満つる時は其上部に新聞紙又は厚紙を被ひ尙板蓋を密閉して冷涼な場所に三四十日許りも置く時は味がつきますから適宜取り出して食膳に供します。

●焼芋 八頭芋の良く實の入つたものを取り外皮を手にて剥ぎ去り普通の中折紙を濡らして三四重位捲き(厚紙なれば一重にて宜し)薪火又は炭火の側の熱灰の中に埋め頃を見計つて一度上下に

里 芋

轉倒して蒸し焼きにして取り出し紙を取り除いて其芋に食鹽を擦りつけて温かい内に食べます。

又、バター或は胡麻、砂糖などをつけますれば至極美味であります。

● 煤焼 大きい品の良い里芋の皮を綺麗に剥いて鍋に入れ食鹽を加へ鹽煮として取り上げ厚さ三分位に輪切りにして串に挿し味淋に胡椒粉を加へて溶き交せましたものを両面に塗りつけて火の上

に載せ少し焦げる位に焼いて出します。

取看として誠に結構なものであります。

● 芋莖酢漬 成る可く芋莖の太きものを取り（赤芋などは最も宜しい）表皮を剥いで長さ一寸五分内外に切斷して胡椒を少しばかり加へ充分湯煮して箆に揚げ鉢に移して手にて少しく揉み柔げ

豫め上酢に白糖を加へて一度沸騰せしめて置き此の汁の中へ右のすいきを浸漬し半日許りを経て

小皿に盛り或は肉類、おろし生姜などに添へて出します。

● 芋莖胡麻和 赤芋の莖を採り指爪にて皮を剥ぎ其儘三四日間程陽光に晒して一寸位の長さに切り鯉節の煮出汁にて煮て後ち醬油を加へ味をつけて箆に上げ汁氣を滴し尙手にて軽く絞つて置き別に胡麻を炒り搗盆にて搗り潰し砂糖を加へて再びすり交せましたものにて和へます香氣良く味も亦頗る佳良であります。

● 芋莖味噌和 芋莖の良好なるものを取り外皮を除いて長さ一寸に切り日光に當て、少々潮柔

したものを熱湯の中へ投れてよく燻で箆に上げ軽く搾つて餘計な水分を去り味噌を搗鉢にてすり潰

し砂糖或は味淋を加へて溶き混ぜ是れに前の莖を入れて掻き和へるのです。

● 芋莖煮染 芋莖の乾燥したものを水に浸して黒汁を出し二三度も清水に取換へて灰汁を脱い

て後ち鍋に入れてよく湯で冷水に取り浸して揃ひ絞つて一寸位の長さに切り鯉節の煮出汁と砂糖と

醬油とを按排して煮るのです。

又これに大豆、隠元、干茸、蒟蒻等を混ぜ込んで煮染るもよろしうございます。

● 煎餅モドキ 成る可く大形の芋を撰び取り水洗して外皮を剥ぎ去り尙凹んだ處に黒色の皮が

附着て居るときはたわしにて丁寧に摺り落して綺麗に洗ひ薄く輪切りにし（厚さ一分位がよい）て晴

天の日に簀に擴げて三日間許り晒乾す時は稍々乾燥するものであります。

扱て鍋に種子油又は胡麻の油を注れて煎り其中へ右の乾芋を投れて揚物とするのです斯するときは

一見煎餅の如く美事で珍味であります。

● 飛龍頭 品質佳良にして肥大なる芋を撰んで能く洗ひ外皮を清淨に剥ぎ去りおろし金にて町

嚙に擦り卸して搗鉢に入れ豆腐を白布に包んで十分水氣を切りましたものを入れ搗木にて芋と豆腐

里 芋

里芋 百合

とをよくすり交せて醬油と砂糖(酒或は味淋を注加するもよろし)を加へて更に十分摺り交せ牛蒡を薄く削り清水に浸して灰汁を脱出したものや銀杏の實の外殻を剥いたものや麻の實や刻昆布などを取り合せて右の鉢に入れ手にてよく掻き混ぜ良き程の大きさに丸め掌にて押し扁平にして後ち胡麻の油の沸え上つて居る中へ投れて油揚とするのです精進料理として誠に結構なものでございます。

百合

●甘露煮 卷圓百合根の上等なるものを選んで鱗に泥土の附着して居らぬ様に懇に綺麗に洗ひ成る可く形の損せぬやうに丁寧にして其ま鍋に入れ鱗節の煮汁、味淋、砂糖、醬油を程よく一緒に加へ少し弱火にして煮熟し冷却して後ち器に盛り或は他の肴類と取り合せて出します風味至つて甘美であります。

●百合餡 食用百合の成る可く大王(鱗の肥大なるもの)を選び鱗片を取つて一々水にて能く洗ひ蒸籠に入れて柔かに蒸し蘭麝の如きものに取り移して冷したる後(百合根は温熱のある内に手にて觸れる時は苦味を生ずるものでありますから必らず冷却して後ち取扱ふがよい若し熱氣のある内に取扱はねばならぬ時には極く丁寧に静かにするが良い)搗盆にて摺り潰し水を加へて絹節

にて濾過し置き別に氷砂糖を水にて煮沸して溶けたときに袋にて濾し其液汁に前の百合の漉粉と砂糖を加へ弱火にかけて汁氣の無くなるまで煮てよく練り合せるのです其割合は漉粉百目、氷砂糖三十目、三盆白七十目、水二十目

●羊羹 鱗片を丁寧に取つて綺麗に洗滌して鍋に入れ十分煮熟して摺鉢に入れ搗木にて能くすり潰し水を加へて幾回となく攪拌せ銅節にて裏漉して滓を取り除き干心天を煮溶き木綿袋にて濾したものと共に鍋に入れ砂糖を加へ弱火にて煮詰め羊羹箱に流し込み放冷して後適宜に切ります。

●梅肉羹 品質良き百合を選んで鱗片を掻き取つて能く洗ひ鍋に投れ煮て柔かになりました時に笊に取り上げて水分を切り搗鉢に入れてよく擦りつぶし別に干梅の上等なるものを取りまして皮と核子を除去して肉ばかりを右の百合に混入して砂糖と味淋を按排してよくすり交せて食べるときは風味頗る珍美であります。

●梅肉和 先づ肉の豊大な梅干を選び取り核實を去り味淋白糖を加へて摺り潰して置き百合の鱗片を取つて一々丁寧に清水にて能く洗ひ十分水煮し笊に揚げて冷却し水氣を切つて前の梅肉にて和へます。

百合

●味噌和 百合根の鱗片を取りまして炭に入れ水にて清浄に洗ひ鍋に入れてよく燻で上げ味噌を挿鉢にてすり潰し砂糖、味淋、芥子粉をよき程に加へて摺り混ぜたものにて掻き拌せて食べるの
でございます。

●茶碗蒸 品質善良なる上等の百合を撰み取り綺麗に洗つて蒸したものを茶碗に入れ砂糖、醬油鯉節の煮出汁を加減よく注加し上部に玉子を破つて溶いたものを張り友蓋をして碗共に蒸籠に入れて蒸すのです。

尙是れに牛蒡を細かに削つたものや乾瓢や牛鶏肉などを混入すれば風味甚だ良味であります。

●葛掛け なる可く大きい鱗片を探りまして一つ一つに能く洗つて汚泥物を去り鯉節の煮汁砂糖水にて煮熱し醬油を少し許り注いで薄味を付けて置き是を椀などに盛り豫め葛の粉を水にて溶き味淋と薄醬油にて煮て餡を拵へ此の葛餡を右の百合にかけて出します。

又中形或は小形の球根なれば鱗片を取らずに其ま煮熱して餡を掛けるも宜しうございます。

●菓子 百合根を清浄に洗滌して鍋に入れ十分煮熱して摺盆に移れ摺木にて叮嚀に搗りつぶしこれにパン粉と片栗粉をよき程に混ぜ更に砂糖を加へてよくすり交せ適宜の大きに丸め竹の皮に載せ蒸籠に入れて蒸せば品良き百合菓子となりませす。

●白富士 食用百合の鱗片を取り(成る可くは整形にして大きいものがよい)汚物などの付いて居らぬやうに能く洗ひ鍋に入れて燻で炭に揚げて冷し豆腐を固く絞り水氣を切つて摺鉢に入れすり潰して白味淋、白糖、食鹽を程よく鹽梅して味をつけよく摺り交せましたものを塗り衣つて皿に盛り白胡麻の焙つたものを振りかけて出せば頗る珍味であります。

波羅門參 (サルシフキ)

ばらもんじんは西洋野菜にして本邦の牛蒡によく似て根部が白色でありますから俗に白牛蒡とも云ひませす。

●油傷め 波羅門參の葉を切り捨て白根部を綺麗に水洗して長さ一寸位に切り更に縦に薄く割りざつと清水に浸けて炭に揚げ置き別に胡麻の油又は樵の油を鍋に少しばかり入れて煮え立ちました時に前のばらもんじんを投げ杓子にて煎り傷め醬油と砂糖を加へて味をつけます。

●胡麻和 根身を十分水洗して適宜に切り熱湯の中へ入れてよく茹で上げて水分を切り胡麻を焙爐にてよき程に焙い摺盆にて叮嚀にすり潰し是れに味淋と醬油を加へて解き交せましたものにて和へるのでございます。

●蒸し物 サルシヒーの白根を水にて清淨に洗滌まして良き程の大きに切り蒸籠に入れて十分蒸して取り出し温き内に食鹽を付けて食べます。

又蒸籠の代りに釜に投入て軟かに燻で箆に移して水分を切つて食べるも宜しい尙食鹽に砂糖を交ぜたものをつけて食べますれば甘美です。

●昆布捲 根身を能く洗ひ庖刀にて外部をこさげて沸湯の中へ投入て良く淪で上げ別に品の良上等昆布を綺麗に洗ひまして粗板の上に擴げ其上に葛の粉を振り蒔いて後ち右の根を載せ端の方から捲いて打蕪などにて中央と前後を結んで鍋に入れ醤油と酒とで煮て取り出しよき程に切つて食べます。

●肉羹 サルシヒーを洗滌して適宜の大きに切つて鍋に入れ牛豚鶏など好みの肉を入れ水煮して柔かになりましてから醤油と砂糖を加へ唐がらし粉を少し許り振り混ぜよく煮熟して食べます。

●富士和 白色なる根部を長さ二寸位に截り湯の沸騰して居る釜の中へ浸けて柔かになるまで煮て後ち箆に揚げて水分を去り豆腐を固く絞つて水氣を切り搗鉢にてすり潰したものに白糖と食鹽を加へて再びよく摺り交ぜ之れに右の根身を投れ掻き加へて皿などに盛つて出せば白色にして美

事味も佳良であります。

●酢浸 根身の外皮を庖刀にて綺麗にこさげ水洗して十分蒸しまして上酢に半日程浸漬して取り揚げ白胡麻に白糖を混ぜましたものを衣つて野菜皿などに盛つて出せば酒の下物などに至極珍味

●浸し物 ばらもんじんの花の出ました時に其葉を摘み取り沸騰せる湯の中へ投入てよく燻でざつと清水に浸し固く搾つて水分を切り盆に盛つて醤油をかけ胡麻或はけしの實の炒つたものを振りかけて出します。

●芥子和 花蕾を摘み採りまして水洗し熱湯に浸けて前の如に茹で上げ絞つて置き別に芥子を布に包んで沸湯に浸漬して灰汁脱きをしましたものを鉢に入れ味淋(又は砂糖)と醤油を鹽梅してよく摺り交せましたものにて和へます。

●フライ 根身の外部を庖刀にてこさげて能く洗ひ細かに截つて湯で箆に上げて水分を切つて置き卵を二つ三つ程壊はして鉢の中へ投げ玉葱の微細に刻んだものと胡椒粉と食鹽とを按排して箸にてよく掻き混ぜました中へ右の波羅門參の燻でましたものを入れて後ちパン粉の中へ移れて粉まぶしにし別に豚の油を鐵鍋にて煮立て此の中へ入れて煎りつけて食べるのでございます。

波羅門參

波羅門參 亞米利加防風
團子揚 波羅門參の根を清淨に洗滌しまして山葵却にて搗りおろし之れにパン粉を程よく加へて手にて捏ね揉んで團子形となし更に餛飩粉を醬油、酒にて溶きましたものを衣けて胡麻の油の沸え立て居る鍋の中へ投入して揚げます。

亞米利加防風(パーセニツブ)

此の種も西洋野菜にして我國の胡蘿蔔によく似て根身が白色でありますから俗に白人參とも云ひます而して食用に供せられる處は矢張り根身であります。

●バタ煮 品質の良きものを取りまして綺麗に洗ひよき程に截り置き別に鐵鍋に牛酪を溶き入れ胡椒と食鹽を少しばかり加へて味をつけました中へ右の亞米利加防風を入れて煎りつけます。

●搔き餅 根の外皮を剥ぎまして薄く細かに刻んで鍋に入れ形の崩れるまで煮て粳米の粉を適宜に加へ又食鹽少量を入れ摺木にてよく練り交せ掻き潰して椀に盛つて食べます。

又蕎麥粉或は小麦粉を混ぜて搔き餅とするも宜しうございます。
●油揚 亞米利加防風の根身を清淨に洗ひ三寸位の長さに截つて置き別にメリケン粉を酒と醬油にて柔か目に溶き砂糖を加へてよく交せ合せました中へ入れて衣をかけ胡麻の油又は菜種油或

は綿實油或は樫の油を煮立て青き烟の昇るを待つて右の衣を着せた根を投れて揚げ金網の上に載せ油を滴下して後ち食べます。

●煮食 根部を水洗してよき程に切り鍋に入れて水と醬油にて煮熟して食べます。尙是れに魚肉や砂糖などを用ひて徐々に煮詰めますれば粘氣があつて一層味が佳良であります。

●山苔まき 根身の眞直にして成る可く性質の良いものを取りまして綺麗に洗ひ置き葛の粉にメリケン粉を等分に混ぜこれに砂糖と食鹽を少し許り加味してよく摺り交せ品良き海苔を板上に擴げ其上に右の混和物をよきほど散布して後ち前に洗ひ置きました根身を載せて捲き包み是を蒸籠に入れてよく蒸し冷却して小口より適宜に庖丁します。

●天ぶら パーセニツブの根身を洗ひまして成る可く細かに刻み別に牛豚肉又は魚肉を細かに切り卸したものと一緒に餛飩粉に醬油、砂糖を加へて溶きましたものを混ぜ塗り食用油の煮沸して居る中へ投れて揚げますれば美味なる天麩羅となります。

●肉煮 葉部を切り捨て白色なる根部を取りまして水洗し亂切りにし牛肉又は鶏の羽毛腸骨などを去り肉ばかりを切り卸しましたものを適宜に加へ沸え立つまでは火を強くし沸騰後は火を弱め砂糖と醬油を按排して徐ろくに煮詰めますれば味がよろしうございます。

亞米利加防風 馬鈴薯

二十四

●潰し烙め 亞米利加防風の外皮を剥ぎ庖丁にて微塵に刻んで熱湯の中へ投入して軟かに燻で
箆に揚げて水分を切り摺鉢に移してすり潰し別に馬鈴薯の外皮を剥ぎ湯でましたものを前の如く摺
りつぶし亞米利加防風の摺り潰しましたものと一諸にし食鹽を少量加へて更に十分摺り交せ是を牛
酪にて煎り烙めて食べるのです。

●餡かけ 根部をよく洗ひまして適宜に切り鯉節の煮出汁又は肉汁にて柔かに煮て椀に盛り
豫め葛の粉を水にて解き薄醬油と砂糖にし煮て餡を拵らへて置き此の餡を右の椀の上面にかけて
食べます風味良く亦滋養になります。

亞米利加防風の成分は

水分	蛋白質物	可溶無窒素物	脂肪	灰分
八三・〇	一・六	一三・五	〇・六	一・五

馬鈴薯

●牡丹餅 馬鈴薯の外皮を綺麗に剥いで細かに刻みましたもの一貫目に精米一升を能く洗ひ揚
げましたものを混ぜ一諸に鍋に入れて平常の飯の様に水加減して炊き鍋を卸して摺木にて米と薯と

見判らぬやうになるまで能く煉り潰して適宜に丸め豆粉を付けて食べます。

●搗餅 先づ糯米一升と粳米一升を箆にて洗ひ上げ水氣を切つて少し乾しまして石臼にて挽き
粉末としましたものを湯にて捏ね蒸籠に入れて蒸し別に馬鈴薯の皮を剥き細かに切りましたもの一
貫五百匁を燻で、臼に入れ搗き潰し右の蒸籠より捏粉の蒸したものを取り出し加へて十分搗きませ
て餅となし小豆餡或は百合餡又は黄粉等を塗りつけて椀に盛つて出します。

●味噌漬 成る可く品質の良いものを選びまして水洗し適宜に切つて一二日間陽光に乾晒して
後ち熱湯をくぐらせて箆に上げ水分をよく去りまして味噌に漬け込めば風味淡泊にして珍味であり
ます。

●團子 薯を箆にて洗ひ鍋に入れて燻で上げ外皮を除去して薄く切り蕤蓆の上に並べて日光に當
て乾して臼に投れ搗き碎いて粉末となし之れを鉢に入れ湯を良き程に注いで硬軟の度をよくし手に
て捏ねて團子を拵へ熱湯の中へ投入し網杓子の如きものにて掬ひ上げ豆粉に砂糖食鹽を加味したも
のを衣りつけて食べます。

●焼餅 馬鈴薯の皮を去り極く薄く切りまして鍋に入れよく煮崩しこれに薯と同量程米の粉を入
れ箸にて少しく混ぜ暫くして火を去り鍋を卸して粉搔箸又は摺木にて練り交せ更に手にてよくこ

馬鈴薯

ね合せ適宜に丸めて火の中へ投れて焼きます又焙爐の上に載せて焼くも宜しい。

●澱粉餅 薯にて製造した澱粉二升に糯米或は粳米の粉一升を混ぜ水をよき加減に注ぎ捏鉢にてよくこね合せ良き程に取つて蒸籠に入れて蒸し臼に移して搗き交せ適宜に千切りて豆粉をつけ或は小豆、百合、落などの餡コロとして食べる時は風味良く亦上品であります。

●油煮 生にて薯の皮を剥ぎ薄く切り食鹽を加へて桶に漬け込み押石を載せ二日程経て後ち炭に取上げ清水にてよく洗ひ更に一日程陽光に晒乾して水気を去りましたものを鍋に入れ胡麻の油、醤油、砂糖にて煎煮して食べますれば風味誠に結構であります。

●油揚 馬鈴薯の表皮を去り綺麗に洗ひまして厚さ二分位は輪切りにしパン粉に砂糖を混ぜ水と醤油にてトロ／＼の糊状に溶きましたものを右の薯に塗り抹けて胡麻の油にて揚げるのです。

●焼菓子 薯にて精製した澱粉一升に大白糖七十目及至百目を鉢内にて混和し水を少し許り注いで能く揉み合せ好みの型にはめて色をつけ蒸焼にすれば品の良い菓子となります。茶菓子などには宜しうございます。

●滋養菓子 澱粉一升を摺盆に入れ搗つて塊のない様にし是れに砂糖百目、生菓子三個を加へて更によくすり交せましたものを適宜の形に丸め竹皮又は薄き小板の上に載せ蒸籠に入れて蒸す

のです。

●梅酢漬 大きい薯を取りまして薄く切り熱湯の中へ投入してざつと湯がき薙いで擲げて半日許り天日に乾し梅酢に浸漬て食べますれば風味淡泊として辨當のお茶や酒などの肴に一寸善いものでもあります。

●都煮 馬鈴薯の品良きものを撰んで生のまゝ、庖丁にて叮嚀に表皮を剥ぐか又は燻で、一々皮を剥ぎまして大きいものはよき程に截つて鍋に入れ蜜、砂糖、醤油、鯉節の煮出汁を一諸に入れたじを少し少なくしてからつと煮上げますれば紅色を帯び外觀頗る美麗にして味も亦至極宜しうございませう。

●酒糟漬 馬鈴薯の外皮を剥ぎ去り大きいものはよき程に截り小さいものは其まゝざつと湯引きして炭に揚げて水気をよく切り糠味噌に漬けて薯に鹽氣が浸み込んだ時に取り出し上等の酒粕に薯を一つ宛並べて漬け込めば風味最も佳良であります。

●薯餡 薯を湯で、皮を綺麗に剥ぎ去り成る可く細かに剥いで鍋に入れ十分煮熟し其熱き内に摺木の如きものにてよく練り潰し（冷却るときは潰けかね手間を多く要するばかりでなく薯の塊が出来易くてよろしくない）砂糖と食鹽を良い加減に混ぜまして練交せながら徐ろに煮詰るのです。

馬鈴薯

馬 鈴 薯

●干煎餅 馬鈴薯の大きいものを採りまして箆又は摺鉢に入れ三時間許り水に浸けて置き其水を排き捨て、手にてグル／＼摩擦して薯の上皮を剥ぎ尚凹處(芽の處)に皮の附いて居りますときは指爪又は庖刀の先端にてこさげ取り一分位の厚さに輪切りにして綺麗に水洗し水気を去り湯の沸騰して居る釜の中へ投れて一度上下に攪き混ぜ色に變るを待つて手早く冷水(豫め桶に水を汲んで入れ釜の側に用意して置くが良い)に浸し一日に二三回づゝ清水に取り替えますこと三日の後ち箆に取り上げて水気を切り晴天の日に莖などに擴げてよく乾かしましたものに砂糖醬油(一度沸煮して冷したものが宜しうございます)を薯の両面に引いて鐵鍋又は金網の上に載せて焙れば上等の煎餅となります。

●きんとん 薯の皮を剥ぎ去り細かに剃んで蒸籠に入れて蒸すか又は鍋に投れ十分茹で上げて水分を切り摺鉢にて叮嚀に搗り潰し是れに砂糖と食鹽を按排し更によく摺り交せ栗又は銀杏或は蓮根等の薄味のつけたものを入れ掻きませて衣にするのでございます。

●香の物 馬鈴薯を清淨に洗ひ小さいものは其まゝ大きいものは三四個位に輪切りにしましてざつと熱湯をくいらせ一日程天日に晒しまして後ち糠味噌に三四日ばかり漬け込み紫色になりまして頃に取り出して香の物としませば一寸雅味賞すべきものです。

●餡 (薯一升 糯米三合 麥芽三合 水二升五合)

先づ馬鈴薯を良く洗ひ成る可く細かに剃んで十分煮熟し摺鉢に移して摺りつぶし水を加へて絹節で漉し糯米を能く磨ぎ上げましたものと一緒にして飯を炊く様にして米が柔かに煮へましたら火を去り少時其まゝ蒸して後ちもやしを入れて良く攪き交せ三時間許りを経て木綿袋に入れ壓搾て液汁を濾過し其濾汁を釜又は釜に入れて煮詰めますれば餡となります。

●薯餅 馬鈴薯の品質の宜しいものを撰り綺麗に洗ひ一二時間許り桶に清水を入れました中へ浸して後ち鍋に入れ飯糊又は麥糊の薄いもので柔かになるまで煮まして箆に揚げ熱を去り芋の未だ暖か味のある位の時に皮を剥き直に白に入れて搗き潰すのです(全く冷却してから搗く時は塊が出来て良くない)

尚注意して湯水を使はぬ様にしてよく搗き交せますれば粘氣が出て白色の味の良い餅が出来ます。これを適宜に千切り米の粉又は豆粉を衣り或は餡を包んで食べますれば米餅か薯餅か殆んど分らぬ程上品であります。

●フライ 新鮮なる玉子三四個を鉢に溶き胡椒粉と食鹽を少しばかり加へて味をつけ箸にて十分掻き混ぜ豫め馬鈴薯の皮を剥き厚さ二三分位に切つて二日程晴天の日に乾しましたもの(生の

馬 鈴 薯

三十

薯をざつと湯がいて用ひるも宜しうございます。右の鉢に入れて攪き廻しそれを米利堅粉の中へ移して白粉を衣りつけ鐵鍋に牛酪又は豚の脂を解きました處へ入れ時々廻して藍色になるまで煎り焙め簀又は金網の上に取り載せ熱氣を去り皿などに盛つて出します。又牛豚肉などに添えおろし山葵をあしらいて出せば風味殊に佳良であります。

● 饅頭 「馬鈴薯一貫匁」 メリケン粉六合 炭酸曹達少量

先づ薯の表皮を剥き薄く刻んで能く茹で箆に揚げて水氣を去り摺鉢で搗りつぶし更に金篩を伏せ其上で杓子にて右の摺り潰した薯を練り壓して裏漉にし平鉢に取りメリケン粉を加へ尙重曹を少しばかり入れて手にてよく捏ね合せ良きほどにちぎり掌にて平に廣げて小豆或は紅豆又は諸などの餡を入れて蒸籠にて蒸します。

● 絞菓子 薯を水洗まして鍋に入れ能く燻で、箆に揚げ一つく、叮嚀に皮を剥ぎまして摺りつぶし金篩の裏にて搗り濾し白糖を適宜に加へて再びよくすり交せ黄、青、赤等好みの色をつけ清淨な布に包んで絞りませば味のよい菓子となります。茶の口取などには誠に結構です。

● 御代の花菓子 「薯百匁」 白砂糖百匁

馬鈴薯の大きい品の良いものを選び生のまゝにて綺麗に上皮を剥ぎ縦に細長く巾一分長さ一寸五分

位に切り清水に十分乃至十五分間許り浸けましてよく洗ひ上げ次に熱湯の中へ投入して煮るので。斯して透明色となりました時に馬鈴薯を擲ひ上げ清水に浸けて晒し箆に揚げ水氣を切つて鍋に入れ白砂糖を加へ（此の時鹽少量加へるもよい）水をよき加減に注いで徐ろに煮立て箸にて常に攪き交せるのです。こうして煮る内に水氣が無くなるに従つて糸の立つようになりすから此の時に鍋を卸し尙箸にて暫時かき廻せば次第に水分が減つて恰も白魚の様になります。此の白魚状になりましたものに紅、黄などの色をつけますれば頗る美麗であります。又挽茶を付けますれば香氣が良く風味も一層佳良上品でお茶菓子として用ひ或は箱に入れ進物用としても随分宜しうございます。

● 羊羹 馬鈴薯を茹で皮を剥いで摺鉢で搗り潰し絹篩で裏漉しましたものを鍋に入れ是れに寒天を裂いて煮溶き篩にて濾したものを入れ砂糖を加へ練り交せながらゆるゆるに煮詰めて器に移し凝固させて後ち庖丁します。其分量は

薯餡一升 寒天五本半 砂糖一斤 水二升五合

● 丸子羹 小形の整しい塊球のよく揃ふたものを選び取つてよく洗ひ湯で、箆に上げ熱氣を去りて綺麗に皮を剥ぎ鍋に入れ水六分、酒四分の混合液を薯の上面の浸る位に注ぎ砂糖を加へ（味醂

馬 鈴 薯

三十一

馬鈴薯

を用ひるも良い。食鹽少量を振り込み約半時間許り煮立て、後ち井に移し口取り或は他の煮物などに取り合せて出します。風味至つて甘美であります。

●鹽ふり炙 中形の馬鈴薯を水洗して鍋に入れ煤で上げて懇ろに外皮を剥ぎ再び熱湯の中へ投入して直に揚げ其鍋の湯を捨てるか又は他の空鍋を火にかけ鹽に少許りの胡椒粉を混ぜましたものを鍋一面に撒布して右の薯を移し鍋の釣縁を濡布にて兩手で持つて鍋を上げ揺振かし薯を轉がして鹽を摩りつけて皿に盛り熱い内に食べます。又砂糖或はバター等をつけて食べますれば殊に宜しうございます。

●かまぼこ 馬鈴薯を湯でまして綺麗に皮を剥ぎ摺鉢で叮嚀に搗り潰して餡を拵らへて置くのです。此の餡一升に餡餛粉四十匁、片栗粉又は葛の粉五十匁、砂糖十五匁乃至二十匁、魚肉四五匁の割合にして能く練り交せて蒲鉾形となし豫め用意せる蒸籠に入れ蒸して取り出し冷して適宜に切ります。

●レンシヨ 瓜哇薯を洗ひまして生のまゝで表皮を綺麗に剥ぎ去りおろし金にて擦り卸しソレにメリケン粉と胡椒粉を少し許りと葱の白莖を摺りつぶしましたものと魚肉のすり卸したものと一緒に搗盆で摺り交せ、更に食鹽と牛乳を加へて良く練り合せ適宜に取り火の上に乗せて焼

馬鈴薯

●嘉壽亭羅 じやがたら薯を水洗して煤で揚げて皮を剥ぎ十分摺り潰し是れに水を加へ攪拌して金篩にて裏漉し木綿袋で絞つて水氣を切りましたもの五十匁を捏鉢に入れそれに玉子三つ、米利堅粉二十五匁、砂糖三十五匁、パン種三匁を加へよく練り混ぜてカスターラ焼の金框に詰め蓋をして蓋の上にも炭火をのせ置き上下兩方から焼きます。

●乾霰 品質の善い大きい薯を探りまして水にて洗ひ霰形に截つて冷水に約半時間程浸し氣に揚げて水分を滴下し別に釜又は鍋に湯を沸騰せしめ其中へ右の薯を投れ一度上下に攪き反へまして色に變るを待つて手早く清淨な冷水に移入るのです。

斯して一日に二三回位清水に取り換へてよく晒しまして(四日乃至六日)後ち蕙に擴げて天日にて乾します。但し雨天の際には火力で以て早く乾燥せねば品質を損する憂があります。此の如にして十分乾燥しましたものを又又は罐に入れて置けば三四年間は其まゝ安全に保貯することが出来ます。

馬鈴薯の成分

水分	蛋白質物	可溶性窒素	脂肪	灰分
七五・〇〇	二・〇八	二〇・一〇	〇・一五	一・〇九
七六・八〇	一・四八	一九・二二	〇・二二	一・〇三

(歐米産)
(本邦産)

甘 蒨

●蒲鉾 甘蒨の外皮を剥ぎまして卸し金にて擦りおろし摺盆に入れこれにメリケン粉、葛の粉、食鹽、砂糖を良き程に加へて十分搗り交せかまぼこ形となし或は薄き小板の上に山形に載せ手にてつぐねて蒸籠に入れて蒸します。

●風呂吹 甘蒨を綺麗に洗ひまして適宜に切つて鍋に入れ軟かに煮へました時に味噌を摺り潰したものに水を少しばかり加へてドロ／＼にしたものを注いで煮詰めて食ふときは風味誠に結構であります。

●搔き餅 諸の上皮を丁寧に剥ぎ去りまして極く細かに切りましたもの五合に米六合乃至一升位混ぜて飯に炊き摺木でよく練り交せ碗に盛つて食べます。

或は諸を始め鍋に入れてよく煮熱した時に粳米の粉を適宜に加へ杓子又は竹の丸箸にて掻き混ぜ暫く蒸して後ち手にて捏ね適宜の大きさに丸め豆粉に食鹽、砂糖を交せたものを衣つて食ふも良い又糯米の粉を入れれば粘力があつて一層宜しうございます。

●煎餅 先づ甘蒨の皮を剥ぎまして薄く切り蒸籠に入れて蒸し取り出して蕙蓆などに擲げて天

日に晒乾し後ち臼に移れ搗き碎いて篩に掛け通して粉末とするので斯して拵らへた甘蒨粉はブリキ罐などに入れて置けば永く貯へることが出来ます。

扱て煎餅を拵へますには此の粉四分に小麦粉三分砂糖二分食鹽少しばかり加へて捏鉢に入れ水を注ぎ箸にてよく攪き拌せてトロ／＼の糊状に溶き鐵製の平鍋に移して焼くのです又色々の型にはさんで焼くも宜しうございます。

●菓子 諸の乾粉を鉢に入れこれに水飴をよき程に加へて能くこね交せ厚さ四五分長さ一寸五分巾一寸位の大きさに堅めて板の上に乗せて陽光に乾かし後ち金網に取り載せ火に掛けて焼くのです茶の口取などには甚だ良い。

●肉餅 庖丁にて諸の外皮を綺麗に剥ぎ去りおろし金にて丁寧な擦り卸しそれを饅頭粉を入れてすり次に新鮮なる玉子と砂糖食鹽を按排して再び良くすり混ぜ湯氣の昇つて居る蒸籠に入れ蒸して好みの色をつけるのです。

又魚肉を摺り交せて蒸すもよろしうございます。

●海苔卷 甘蒨の皮を去り生にて擦り卸しましたものにパン粉を良き程に混ぜ食鹽と砂糖を加へて味を付け十分捏ね合せて適宜の大きさに固め海苔の品良きもので捲いて蒸します。

甘 諸 三十六
●油葉卷 前の如に諸を摺りよく捏ねませましたものに好みの色を付け海苔の代りに湯葉を捲いてむし冷して庖刀で小口切りにし皿に盛つて出せば美麗であります 精進料理には最も宜しうござ

潰し餡 甘藷の外皮を丁寧に剥ぎ去りまして成る可く薄く細かに刻んで鍋に入れ十分煮崩し之れに白糖と食鹽を少量混ぜ摺木でよく搗り潰して練り合せるのです。

漉し餡 前の如に諸を細かに刻んでよく煮熱し搗盆に移れて摺り潰し是れに水を加へ細目の篩にかけて裏漉し布袋に包んで固く絞つて水氣を切り此の粉百目に三盆白百目、葛の粉五匁、水五十目の割合にして文火にかけよく練り混ぜるので又諸の漉粉に小豆又は豆の漉粉を半分程混入ますれば風味上等の餡となります。

團子 諸の乾粉一升に米の粉五六合位混ぜ捏鉢に入れて水或は湯にてよくこね合せ良き程に丸めて團子となし別に湯を沸騰せしめ此の中へ右の團子を投れて燂で杓子にて箆に掬ひ上げて水分をよく切り小豆餡又は諸餡或は豆粉などを塗りつけて食べます。

又湯にて捏ねましたものを蒸籠に入れよく蒸して後ち臼に移し杵で搗き交せよき程に千切つて團子となし餡、黄粉等を衣つて食べるも佳良です。

●羊羹 甘藷の皮を剥いで細かに刻み鍋に入れて能く煮崩し摺盆に移して塊のない様に搗り潰しこれに水を加へて攪拌し絹篩にて濾過し其汁を更に木綿袋に入れ堅く搾つて水分を切つて置き別に鍋に寒天を刻んでよく煮溶き其中へ右の諸の漉粉を入れ能く攪き混ぜ煮詰めて箱などに流し込み冷却して堅くなりました時に適宜に庖丁して食べます。

又甘藷の澱粉で羊羹を拵へますには小豆粉三合、甘藷澱粉三合、砂糖蜜三四合の割合によく摺り交せソレに干心天四本を煮溶いたものを加へてトロ／＼となし更に金篩で漉し其漉液を鍋に入れ弱火に掛けて徐ろに煮詰め綺麗な塗箱に流し凝固してから切つて出します風味甘美上等であります。

●柚子餅 甘藷の外皮を丁寧に剥ぎ去り山葵卸で擦りおろしましたもの百匁に粳米を寒晒しにし石臼にて挽いて粉末としたもの二十匁乃至三十匁、砂糖四五十匁程加へてよく摺り混ぜ別に品良き柚子を採つて柄の付いて居る方を切りまして中實を取り除き此の中へ右の諸の混和物を詰め込み蓋をして蒸籠に入れ蒸して後ち取り出し風通しの良い處で一日程陰干にして適宜に輪切りにしますれば味のよい菓子が出来ます。

●油揚 品質の良好なる甘藷を撰り採り皮を除去しまして厚さ二分に切つて二日程陽光に乾し小麦粉に砂糖を混ぜ醤油にて良き加減に解きましたもの、中へ前の諸を入れて衣を掛け豫め胡麻の油

又はかやの油或は綿實油等を煮て青い烟の昇るを待つて衣を掛けて藷を投れて揚げるのです精進料理として亦田舎によく用ひられて居ります。

●蒸田樂

皮を剥ぎ生のまゝにておろし金で擦りおろし葛の粉を三四分程加へて摺り混ぜ之れを薄板の箱に入れ箱と共に湯氣の昇つて居る上に載せて十分蒸し上げ冷却して串に刺し味噌に味噌を注いで摺り潰したものを藷の両面に塗り火にて炙つて食べます。

又山椒味噌を付けるも宜しうございます。

●乾田樂

中形の品良い甘藷を綺麗に洗ひまして外皮を去り厚さ二三分位に輪切りにして二三日程太陽に晒乾しましたものを串に刺して蒸し是れに味噌と砂糖を十分摺り交せたものを塗り付け火の上に掛け干して食べます。

●煮藷

甘藷を能く洗ひ厚さ三分位に輪切り或は縦に切り庭に擴げて五六日間程陽光で乾しましたものを水と醬油とで柔かに煮て食べます。

又大根、牛蒡、人參、昆布等と混ぜて煮るも宜しうございます。

●切干藷

先づ藷を綺麗に洗ひまして適宜の厚さに切り日光或は火力にて十分乾燥しましたものを鍋に入れ鹽を少しばかり加へて能く煮熟して食べます。

●味噌和へ

甘藷を能く洗ひ厚さ三四分位に切りまして席に擴げ天日に干晒して半ば柔乾ました頃に取りつて鍋に入れ食鹽少量加へて煮て箆に揚げて置き別に白味噌を搗盆で能く摺り潰しソレに砂糖を加へて尙良くすり混ぜましたもので和へます。

●豆腐和

いもを前の如に截つて半ば乾きましたものを鍋又は釜に投入して茹で箆に上げて水分を切つて置き豆腐を布で固く絞つて水氣を去りましたものを搗鉢で搗りつぶし是れに上等の醬油を注ぎますか又は味噌のすり潰したものを加へてよく搗り合せたもので和へるのです。

●いも和

甘藷を蒸すか又は程よく焼いて外皮を丁寧に剥ぎ去りて其肉身を搗盆ですつて塊のない様にし(是を金篩にかけて裏漉にすれば最もよい)ソレに砂糖と食鹽を良い加減に混ぜてすり置き胡蘿蔔、牛蒡、獨活、慈姑、蓮根等を酒と醬油で薄味を付け右の藷の摺り潰したもので和へます。

精進料理には甚だ宜しうございます。

●蜜掛けいも

藷の外皮を剥いで小さく股の目に切り一日程天日に乾しまして炮鍋で程よく焙つて皿に盛り別に蜜、砂糖、葛の粉、食鹽を調味してトロ／＼に煮たものを甘藷の上に掛けて出します。

甘藷 甘藷葉柄

四十

●胡麻かけ藷 何も綺麗に洗ひまして小毬に截り莖の上に擴げて三四日はかり干して後ち醬油、砂糖、味噌で煮しめて小皿に盛り炒胡麻の粉末に炙海苔の粉末を摺り交せたものを掛けて食膳に供します風味頗る佳良であります。

●藷なます 太き長き品の良い甘藷を撰り取り上皮下を剥ぎ縦に二ツ三ツ位に割り膾衝でつき卸すのです斯する時は細かく糸の如になります是れを桶又は鉢に入れ清水を注いで手にて軽く攪き拌せ三四遍も水を取り替えて晒すときは藷の臭氣はなくなり白色美麗となりますから是を絞つて水分を切り酢醬油に砂糖少しばかり加へて味を付けます尙これに魚肉類或は木茸、乾瓢などを混せるも宜しうございます。

甘藷の根塊の成分

水分	六六・二八	葡萄糖	四・一七	蛋白質	一・三五	脂肪	〇・七三
澱粉	二四・六〇	纖維	二・五二	灰分	〇・三九		

甘藷の葉柄調理法

甘藷の葉は從來主に家畜の飼料として居りました又多少肥料にも用ひられて居つたのでありますが

此葉軸即ち葉柄は飼料や肥料と爲す外に又蔬菜として吾人の食用に供することが出来ます。

●浸し物 甘藷の葉柄を摘み採りまして葉を去り柄ばかりを湯の沸え立つて居る處へ投入て能く茹で水に浸して後ち直に箆に上げ手にて絞つて水分を去り粗板の上に載せて良き程に切り好みの器物に盛り豫め醬油、酒、砂糖を程よく調和まして沸えたゞせ冷して置いたものを注加し尙は胡麻の炒りましたものを撒りかけて出せば珍品であります。

●揚物 大きい葉柄を取りまして能く洗ひ蕙などに擴げて二日程天日に晒し醃鈍粉に砂糖を混ぜ更に醬油と酒にて程よく溶き交せたものに右の乾莖を五六本位結んで入れ衣を着せて胡麻の油の沸へ立ち居る鍋の中へ投れて揚げ油を滴して皿などに盛りおろし大根か又は生姜の卸したものを添へて出します。

●うま煮 甘藷蔓の軸を綺麗に洗滌ひ熱湯の中へ投入てよく燂で、再び鍋に入れ味噌、砂糖、醬油、鯉節の煮出汁を加へて徐ろに煮詰めて食べますれば誠に甘味であります。

●胡麻和 藷の葉柄を洗つて鍋に入れ水、醬油、砂糖をヒタ／＼に加へ杓子でよく攪き交せて煎りつけまして鉢に移し別に胡麻を炒つて摺り潰して粉末としたものを加へ能く混ぜ和へて食ふのです風味頗る佳良であります。

甘藷軸

四十二

●**肪煎** 甘藷蔓の葉軸を水洗ひしまして煎鍋に投れ牛酪の溶解したものに砂糖、食鹽、唐辛子を少し許り加へて箸又は杓子にてよく掻き混ぜて汁氣が殆んどなくなるまで煮て炒傷めるのです。

●**煮染** 葉柄を前の如く清淨に洗ひ一度湯で、其湯をこぼし去り鯉節の煮出汁或は魚肉汁に砂糖と醬油を加へて少し氣永に火を焚き煮染めて食べます。

尙ほ是れに乾瓢、里芋の莖、大豆、乾茸などを混ぜ込んで煮るときは飯の副物などによろしうございます。

●**淺漬** 生の莖をザツト熱湯をくゞらせて桶に入れ食鹽をよき程の水にて一度沸立て放冷したものを注入し蓋をして稍々強い壓石をして置けば十日位にして食膳に供することが出来ます。

●**味噌漬** 甘藷の生莖柄を二三日間程晴天の日に簀の子の上に擴げて乾しましたものを味噌に漬け込み良く漬りました時に取り出し味噌を洗ひ落して食べますれば珍味です。

●**葉柄飯** 葉軸を綺麗に洗ひ鍋に入れて柔かに茹で揚げ細かに切りこれに白米や精麥を適宜に交せ食鹽を少しばかり加へて平常の飯と同様に炊けばよろしい尙ほ鯉節の削つたものや清酒などを注加すれば風味一層佳良であります。

●**乾燥法** 甘藷蔓の柄軸を採收するには時期があります即ち葉が未だ黄變せぬ内に取るがよい。これは葉が老熟すると黄色を呈し滋養分が減つて纖維が多くなるからであります。

さて摘み採りました葉柄は簀の子の上に廣げて陽光に晒し十分乾燥して俵又は吠等に入れて貯へて置けば久しく保つことが出来ますから何時でも取り出して食用となすことが出来ます。

●**乾莖芥子和** 諸の柄軸の乾燥しましたものを半日程水中に浸漬して洗ひ上げ熱湯の中へ投れて一時間ばかり煮て箆にあげ更に固く搾つて水氣を切り芥子粉に砂糖、味淋、醬油を加えてよく攪り交せましたもので和へます。

●**乾莖味噌和** 甘藷蔓柄の乾したものを清水に浸け二三度程水を替えてよく洗滌しましたものを前の如に湯の沸騰して居る釜の中へ入れて軟かに湯で揚げ兩手で堅く絞つて良きほどに切り置き別に白味噌を摺盆ですり潰しソレに白砂糖を加へて更に十分攪りまして右の葉軸を入れ味噌と掻き混ぜて食べます。

尙ほ是れに炒胡麻の粉末を交えますれば甚だ佳味であります。

●**乾軸うま煮** 葉柄を清水に浸しまして後ち鍋に入れ能く淪で、其湯をこぼして新に清水を注

れ鯉節の煮出汁と味淋と醬油とを程よく加へて味をつけゆるゆるに煮熟して食べますれば諸の軸と思はれぬほど珍味であります。

甘藷軸

四十三

玉 葱

玉 葱

● バタ掛 少し小形の品の良い玉葱を取りまして、丁寧な表皮を剥いでよく洗ひ其まゝ鍋に投れ
ましてスープと牛乳を同じほど加へ軟かに煮て砂糖、胡椒、食鹽の三品を按排して味を付け野
菜皿に盛り海苔の炙りましたものを掛け其上にバタ液をかけて出します。

バタ液を製しますには牛酪を牛乳で解きソレに白糖を少しばかり混ぜて煮るのです。

● 玉葱味噌 玉葱を綺麗に洗ひまして成る可く細かに刻んで鍋に入れ十分煮熟し是れに味噌の
搗り潰したもの、砂糖を加へ煮詰めて後ち搗盆に移し搗木にて能く搗り混ぜますれば美味なる葱味
噌が出来ます。

● 甘露漬 品質の善い少し小形の玉葱を採り表皮を剥ぎ清淨に水洗して丸のまゝで鍋に入れ玉
葱一貫匁に食鹽一合、白糖百匁の割合に加へ煮て放冷し後ち壺に入れ味噌を玉葱の十分ヒタる位に
注入して漬けますれば甚だ甘美であります。

併し永く貯藏しますと變味することあります此の場合には食鹽を多く入れて煮るが良い。

● 玉葱白和 白玉葱を前の如によく洗ひまして大きいものは二ツか三ツ位に切り小さいものは其

玉 葱

まゝで鍋に入れ鯉節の煮出汁、食鹽、砂糖を加減して一緒に入れて煮熟し箸に上げて水氣を十分に
切り別に豆腐を布で搾つて水分を去りましたものを搗り潰し是れに玉子の白味の燻たものと白味
淋と白糖を加へて更によくすり交たものに右の玉葱を和て出すのです風味至つて結構上品です。

● 牛肉餡掛 玉葱を洗ひましてよき程に切つて鍋に入れ牛肉を細かに切りましたものを加へ醬
油と砂糖を按排して柔かに煮へました時に葛の粉を水でよく溶いたものを注入して攪き混ぜ皿に盛
つて食べます。

● 玉葱ソース 大きい玉葱を採りまして表皮を去り庖丁にて微塵に切りまして鍋に入れ水を
澤山に注入して十分柔かに煮て後ちバタの溶きましたものを入れ尚胡椒の細末と食鹽を良きほどに加
へて攪き交せ暫時煮て冷まして用ひますれば味が宜しう御座います。

● 味噌煮 球葱を綺麗に洗ひまして粗皮を剥ぎ大きいものは四ツ位に切り小さいものは丸のまゝ
で鍋に入れ暫く水煮して軟かになりました時に味噌を搗鉢で十分搗り潰し猶砂糖を加へてすりまし
たものを右の鍋に入れよく煮て食べます風味佳美です。

● 洋羹 形中等で品質の善良なる玉葱を撰りまして外皮を去り塊の上下を切り去り半時間
程清水に浸漬して後ち食鹽少しばかり加へ二三分間はかり水煮して能く煮熟しました時に鍋を卸

玉 葱

四十六

し(鐵鍋は如何しても根塊の色が悪くなりすから土鍋を用ゐるが宜しうございます) 野菜皿の白
いものに此の玉葱を三ツ四ツ盛りバタを三四個宛添へて出します。
風味淡泊で頗る奇麗であります。

●うま煮 玉葱を能く洗ひまして適宜に切り(小さいものは其まゝで宜しい) 始め鯉節の煮出汁
で煮て柔かになりました時に水飴と酒と砂糖と醤油を按排してゆるゆるに煮詰めて食べますれば鹹
に甘美であります。

●汁の實 根塊の外皮一枚を剥ぎ捨てまして細かに切つて鍋に入れ水を多量に注ぎ干鯛其他生
魚肉類などを加へ煮て醤油を注加して味をつけます。
尙ほ是れに海苔を張つて出せば一層宜しうございます。

●玉葱餅 玉葱を清淨に洗つて粗板の上で極めて細かに刻み鍋に投れて充分水煮して煮崩し是
れに糯米の粉或は糯米の粉又はパン粉等好みのものを良きほどに加へ暫く煮て鍋を卸し丸箸にて
能く攪き交せ突きませして後ち蓋をして十分間許り其まゝ蒸し置いて蓋を去り兩手を水で濡らして
よく捏ね合せ適宜に丸めますれば餅となります。
是を其儘食べるも宜しい又味噌をつけ或は豆粉、砂糖、餡などを塗り付けるも結構です。

●酢漬 品質の良い中形の玉葱を撰り取りまして上皮を剥ぎ去り綺麗に洗ひ二十分間程清水に
浸け置いて後ち玉葱一貫匁に食鹽十匁位加へて十分煮て冷まし瓶又は壺に入れ別に酢一升到胡椒五
匁程加へて沸騰したものをよく冷却して前に玉葱に注加します尤も酢は玉葱の上面がヒタる様に注
がねばなりません。

●酢煮 根塊の白色又は赤色或は黄色等好みのものを採りまして能く洗滌してよき程に切り鍋
に入れ鯉節の煮出汁四合、酢六合、胡椒三匁、丁子四匁の割合に加へて(砂糖と食鹽を少しばかり
加へるも宜しい)十分煮熟して食べます風味淡美であります。

玉葱の主成分

水分	可溶無窒素物	蛋白質物	脂肪	灰分
八七・六〇	九・四二	一・四〇	〇・三二	一・四〇

草 石 蠶

●石草蠶餅 ちよろぎの白色なものを取りまして箆に入れ泥土のついて居らぬやうに清淨に水
洗し成る可く細かに切つて蒸籠に六分程入れ餘りの四分は糯米の粉を熱湯で程よくこねたものを

玉葱 草石蠶

四十七

草 石 蠶

つまみ入れて蓋を密閉し十分蒸しまして後ち臼に移し杵で能く搗き混ぜ適宜にちぎつて丸め黄粉を衣つて食べますれば軽くて一寸味が宜しうございます。

●煮しめ 根身の腰の切れ目に砂泥のない様に叮嚀に洗滌ひ三四日程晴天の日に蕨に擴げて晒しましたものに乾鰹の削つたものを加へ砂糖と醬油を按排してカラツと汁氣が干るまで煮詰めるのです。

●蜜漬 ちよろぎの色の清麗な品の良い形の揃ふたものを撰りてよく洗ひ一二日間天日に當て後ち水を少しばかりに蜂蜜と食鹽とを加へて汁がトロ／＼するやうに煮ますれば風味頗る良美であります。

●砂糖漬 根塊を綺麗に洗ひまして四五日間許り陽光に晒乾して身が少し潤柔かになりました時に鍋に入れ胡椒粉と食鹽少しばかりと砂糖(砂糖は多い程甘美であります)を加へて氣永に徐々に煮て充分軟かに煮へました時に鍋を卸して全く冷却するを待つて磁壺に詰め込み密閉して置き五六日から二週間位して出して食用に供しますれば甚だ味がよい。

●梅酢漬 梅酢の中へ「ちよろぎ」を適宜に投れ又紫蘇の葉を加へますれば紅色となり外觀美麗にして味も亦雅美であります。

辨當のお菜や酒後などに佳良であります。

●海苔捲蒸 甘露子の品質良好なるものを選び採りまして清淨に洗らひ箆に揚げて水氣を切つて置き粗板の上に品の良い海苔を擴げ其上へメリケン粉と葛の粉を半々に混合したものを撒りまき其上へ右の「ちよろぎ」を三ツ四ツ載せ尙メリケン粉、葛の粉、食鹽、玉子、砂糖を調和して水で捏ね合せたものの上から手で押し込みつぐねて又前の混合粉を撒布し海苔を捲き外部を糸で結んで蒸籠の中へ並べて十分蒸して取り出し冷して良きほどに切り皿に盛つて出します。

●味噌漬 甘露子水を能く洗つて晴天の日に三四日程干しましてから熱湯を注いで箆に上げ水分をよく滴下して後ち味噌に漬け込みます。

●揚物 米利堅粉に砂糖を混ぜソレに玉子の解いたものと醬油を程よく注いで箸で十分溶き混ぜ此の中へ甘露子を投れて衣をかけ別に胡麻の油を沸騰せ其中へ投入して揚げるのです。

●雪和 ちよろぎの成る可く白色にして品質善良なるものを取つてよく洗ひ柔かに煤で、箆に揚げて水氣を切り置き別に豆腐を布巾で堅く絞る摺盆で潰し是れに白味淋と白糖と食鹽とを加減よく入れて能くすり混ぜ右の甘露子を投れて和へます雪の如く白色にして味も亦綺麗であります。

草石蠶 菊芋

●油煮

球根を清淨に洗ひまして縦に二つか三つ位に切つて莖又は實に擴げて日に干し半ば乾
柔になりましした頃に集め別に空鍋に胡麻の油或は菜種油を少しばかり注いで煎りましてから右の球
根を投れ砂糖と醬油を按排してチリ／＼と煎り上げて食べます。

●潰羹

ちよろぎを成る可く細かに刻みまして鍋に入れ十分水煮して煮崩し摺木でよく／＼練
り潰して置き別の鍋に寒天を細かに裂き煮溶きて後ち前の甘露子の練り潰しましたものを入れ砂糖
に少しばかりの鹽を加へて攪き交せながら徐ろに煮詰るのです。

尚甘露子も寒天も水囊で漉せば一層上等な練羹が出来ます。

菊芋

●煮物

菊芋を綺麗に洗ひ厚さ四五分位に切りまして乾魚又は生魚と共に醬油で煮て食べます
又大根、胡蘿蔔、牛蒡、昆布など、混ぜて煮るも宜しうございます。

●味醂煮

芋を洗ひまして町嚙に外皮を剥ぎ厚さ五分に輪切りにして四五日間ばかり天日に晒
乾して後ち味醂、醬油、鰹節の煮出汁をよきほどに注加しましてよく煮熟します。

●味噌合

菊芋の皮を剥ぎまして適宜に切り柔かに湯で上げて水分をよく切つて置き赤味噌

を摺盆ですり潰しこれに砂糖を加へ更によく搗り交せましたもので和へます。

●酢浸し

芋の外皮を綺麗に剥ぎまして生のまゝ薄く細片したものに上酢をかけ浸して用ひま
す。

又酢に砂糖と酒を加へて一度煮立てましたものを注加して食べるも宜しう御座います。

●胡麻酢和

菊芋を懇ろに洗ひまして庖丁で表皮を剥ぎ薄く片切まして炭に入れ湯の沸騰せる
釜の中へ炭と共に浸して攪拌しザツト燻でまして直に上げて水氣を切り胡麻を焙爐で良い加減に炒
り摺盆ですりつぶし砂糖と食鹽を加へて再びよく搗り次に酢を注いで溶き交せましたものに右の芋
を入れ和へて食べますれば雅味です。

●牛乳煮

芋を清淨に水洗して適宜に切り湯で一度茹でまして其湯をこぼし捨て白糖と牛乳を
注加して文火でゆる／＼に煮詰めましてから唐辛子粉と丁字粉と食鹽とを按排して味をつけて食べ
ます。

●バター塗り

菊芋の肉の緊つた品の良いものを選び採りまして表皮を剥ぎ二三分間程清水に
浸けて置きましてから上げてよき程に截り水煮して(胡椒と食鹽を少しばかり加へて煮るがよい)
芋が十分軟かになりますれば鉢などに取り上げ一ツ一ツにバターを塗り附けて用ひます。

菊芋

菊 芋

●潰し味噌 芋の皮を丁寧に剥ぎまして微塵に刻んで半時間程水に漬けて置きましてから沸湯の中へ投入してよく茹で箆に上げ暫く待つて水氣を十分切りまして後ち搗鉢ですり碎くか又は臼で搗き潰しソレに味噌の摺りつぶしましたものを加へて更に能く摺り交せ三四日を経て用ゐますに一寸美味しいものであります。

●味噌煮 菊芋を能く洗ひまして厚さ一寸位に切り五六日間天日に乾晒しましてから鍋に入れ水で燂で、其湯をこぼし去り味噌を摺り潰したもの（味噌漉で漉せば一層宜しい）水少し計りを加へ煮詰めて食べます。

又は是れに肉類或は胡麻又は唐がらし、砂糖などを加へて煮ますれば至極味がよろしい。

●フライ 菊芋の皮をよく剝いで厚さ五六分位に切りましたものを晴天の日に四五日間程干して置き新らしい玉子を三四個ほど破壊して鉢の中へ入れ胡椒の細末と食鹽を少しばかり加へまして箸で十分掻き廻はし其中へ右の芋を投れて交せ動り次に其芋をメリケン粉の中へ移れて粉を衣りつけ煎鍋に豚の脂を煮立て其中へ右の芋を入れて黄褐色になるまで煎焙つけて皿などに盛つて出します。

蕪菁甘藍 (コール、ラビー)

球莖甘藍即ち俗に云ふ蕪菁甘藍は一寸蕪菁と甘藍の間の子の様なものでありまして地上に丸い肉身の球塊が出来て其上部に葉が附きます其葉の着き具合が一寸蘇鐵に似て居りますから蘇鐵菜とも云ひます。

此の葉は普通の甘藍のやうに結球しませんから食はれませんが其莖部の蕪菁を採つて食用に供する西洋野菜であります。

成 分

水分	可溶無窒素物	蛋白質物	脂肪	灰分
七一・〇	二二・七	一・六	〇・四	一・一

●味噌和 蕪菁甘藍の中形にして肉の緻密なものを取りまして能く洗ひ厚さ四分に切つて一日程陽光に晒干しましたものを薄い鹽で茹で上げ充分水を切り味噌を摺りましたもので和へます。

●ソース掛け 莖塊をよき程に切りまして二十分間程水中に浸して後ち熱湯で燂でまして箆に揚げ水氣をよく切つて皿などに盛り胡椒と食鹽を好みの程振りかけ其上へ白ソースを掛けて食べ

蕪菁甘藍

蕪菁甘藍

ます風味至極淡美であります。

白ソースを拵へますには先づ牛酪をよく解いて後ち其中へ成る可く白色純清なるパン粉を一合程加へて直に箸で攪きまわしてパン粉がバタと能く交りますれば牛乳三合許りを徐々に注いで少し弱火で煮てドロ／＼の糊状にして用ゐるのです。

●芥子和 葉を切り去りまして莖蕪を採り清水で綺麗に洗ひ適宜に切り水煮して柔かになりますれば筈に揚げて充分水気を滴下して置き實芥子を三四時間程水に漬けて置きましたものを摺盆で細かに摺りつぶし布袋に包んで熱湯の中へ暫時浸して灰汁を脱くのです。

斯するときは非常に辛味が出来ますからソレを砂糖と醤油で溶いて右の莖蕪を入れて和へます。

●糠漬 蕪菁甘藍を水洗して直径の三寸もあるものは三ツか四ツ位に切り小さいものは二ツ位に切り二日程天日に干しまして糠一升に食鹽八合をよく揉み合せたもので桶に漬け込み上部に板蓋をして壓石を載せて置き汁氣が浸出してよく漬りました時に取り出し糠を洗ひ落して食べますれば柔かです。

●味噌漬 莖塊をよく洗ひまして良き程に切り晴天の日に四五日間程晒して柔乾になりましたものを味噌の中へ漬けます。

齒切りがよくて食時の香の物としませば綺麗で味が大層美味しいものであります。

●牛酪かけ 蕪菁甘藍の表皮を丁寧に剝いて厚さ三分に切りまして鍋に入れ水に薄鹽で柔かに茹で筈に上て水気を去りまして大皿に盛りバタを三四塊づゝ掛け胡椒の細末を振かけて用ゐます。

●蕪菁甘藍と肉 莖部を適宜の大きさに切つて鍋に入れ牛又は鶏或は豚の肉を細かに事り叩いたものを入れ水煮して後ち醤油と砂糖を鹽梅して味をつけます。

●清し汁 蕪菁甘藍を細かに刻みまして鍋に入れ鯉節の煮出汁（鯉節の代りに干鰯を細かに刻んで用ゐるも結構です）にて軟かに煮て味噌を搗鉢で摺りつぶし水を加へて味噌漉で濾したものを注入て味を付けるのです。

尚是れに海苔を炙つて粉末としましたものを振り掛けますれば一層上品であります。

●一杯酢 莖塊を綺麗に洗ひまして薄く切つて鉢に入れ酢と醤油を等分に混合しましたものを注け半日程漬けて置いて後ち食べます。

●醤油漬 葉部を切り落してよく洗ひ倒にして四個づゝ根部を藁又は小縄で結んで竿又は丸太などに掛けて干し球莖が大分潤柔になりました時に取り卸ろして根部を切り去り球莖を薄片して手で揉み軟らげまして醤油を注ぎ蓋をして輕き壓石を載せ置き一晝夜間を経て食膳に供しませば齒切

蕪菁甘藍 慈姑
りが良くて頗る結構であります。

●バタ煮 蕪菁甘藍を適宜に切りまして水煮して其湯をこぼし去り少量の水とバタと葛粉を水で溶いたものに加へて煮詰め食鹽と砂糖と胡椒を振り込んで味をつけます。

●味噌煮 球莖を綺麗に洗ひまして細かに切り水煮しまして後ち味噌の摺りつぶしたものを入れて煮るのです尙鯉節の煮出汁で煮ますれば大層美味しうございます。

慈姑

球莖の成分

水分	六九・二八	無窒素物	二四・四〇	蛋白質	四・二七
脂肪	〇・二〇	纖維	〇・四五	灰分	一・四四

●蒲鉾 慈姑をよく洗ひまして山葵擦ですり卸し是れに小麦粉と味淋と砂糖と食鹽とを調和して十分摺り混ぜかまぼこ形に固めて蒸籠に入れて蒸します。

●海苔捲 前の様に山葵卸で擦りおろしましたもの四分に葛の粉三分、メリケン粉三分、食鹽と砂糖を適宜に加へまして捏鉢でよくこね合せ海苔を延べた上に右の混合物を載せて海苔を捲

き蒸籠でむして取り出し放冷して小口から庖丁するのです。

又赤、黄、青など好みの色をつけて蒸しませば立派であります。

●湯葉捲 慈姑を綺麗に洗つて擦り卸しメリケン粉、葛の粉、鹽、砂糖などを加へて練り混ぜ固めて前の海苔の代りに油葉で捲いて蒸します。

●蒲焼 汚物の着いて居らぬやうに清淨に洗ひまして水氣を切りおろし金にて摺り卸し是れに餛飩粉と葛粉を適宜に加へて十分練り混ぜ粗板の上に海苔を敷き其上に良きほどに延べ豫め沸立ちて居る胡麻の油の中へ投れて揚げ串に挿し砂糖と醤油の混和液を塗り付けて火で炙つて食べます

●うま煮 くわいを能く洗ひまして砂糖水で煮て柔かになりました時に水飴と醤油を加へて弱火でゆる〜に煮詰めて食べませば誠に美味しうございます。

●きんとん 慈姑の身の緻密つた小さい品の良いものを選び取りまして鯉節の煮出汁と薄醬油とで煮て味をつけて置き別に甘藷を蒸して外皮を剥ぎ摺鉢ですり潰し水で溶き味噌の摺り潰したものを加へドロ〜に煮ました中へ前の慈姑を投れザツト煮て少時蒸して後ち椀に盛つて出します。

●海苔被 成る可く大形の品質善良なる慈姑を選びまして一度煤で、鯉節の煮出汁に醤油を少しばかり加へて薄味を附け冷めるを待つて庖刀で皮を剥いで置き品良き海苔にメリケン粉を振り蒔

慈姑 五十八
右のくわいを包んで外部を糸で解けぬ様に捲いて蒸籠に入れて蒸し皿に三ツ四ツ位他の肴と盛り合せて出しますれば雅味なものです。

●捲き揚げ くわいを綺麗に洗ひまして山葵擦で丁寧擦り卸して摺盆に入れソレに米利堅粉と砂糖と食鹽とを按排して摺木で充分摺り合せ次に上等の海苔又は油葉を擲けて其上へ右の慈姑の摺りましたものを一分乃至二分の厚さに練り延べ玉葱を清淨に洗ひ細かに刻みましたものと胡椒の粉末を極く少しばかり振りまきまして其端から内部へくるくると捲いて後乾瓢で兩端と中央を結んで食油で揚げて箆に移し熱湯を注ぎかけまして油分を抜き鍋に入れて醬油二杯、酒一杯(砂糖を適宜加へるも良い)の割合に注入して煮るのです。

●砂糖漬 球根の中形の品の良いものばかり採りまして鍋に入れ薄鹽で能く燻でましてから庖刀で表皮を薄く剥ぎ去り莖にひろげて風透きの良い處で三四日程陰干にしましたものを蜜、砂糖で煮詰めて後金網の上に一々取り載せて糖汁をよく滴下しソレを白砂糖の中へ轉がしまして白糖を全體にまぶつて磁壺に入れて貯藏します。

●つくね揚げ 慈姑をよく洗ひまして生のまゝおろし金にて擦り卸し更に摺鉢に入れて摺り別に生鱈の頭、尾、皮、骨などを去りて摺りつぶしこれを慈姑の中へ入れ尙葛の粉と砂糖少量を

加へて十分練り交せましたものを適宜に丸め沸騰せる胡麻の油の中へ投入して揚げ之を味醂と醬油で煮て味を附けませば大層美味しうございます。

●羹物 くわいの表皮を剥ぎまして生のまゝで摺り卸し尙摺盆に入れて摺り豆腐少し(絞つて水氣を切りまして用ふ)葛の粉少しばかりを加へてよく摺り交せ味醂(砂糖を代用しても良い)と醬油を注いで摺りのばしソレに柚の皮或は干山椒又は木の芽など好みのものを加料して蒸します。

●からしあへ 形中等にして品の善い球塊を撰り採りまして綺麗に洗ひ柔かに水煮して箆に揚げ水氣をよく切り、さて味醂をよく摺り潰して味醂で濾しましたものに味醂と酢を按排してまた溶き更に辛子を加へ十分擦りませましてから前の慈姑を入れて和へます。

●胡麻あへ 慈姑をよく洗ひまして燻で冷して皮を剥ぎ亂切りにしまして酒と燒鹽と胡椒少しばかりとでザツト煮て薄味をつけて置き別に黒胡麻をよき程に炒りて擦り潰しトロ／＼になりまして中へ味醂(よく擦りましたもの)と砂糖を加へてよく摺り混ぜ酒で右のくわいを和ませます。

●木の芽和へ 前の様にくわいを湯でましてよき程に切り砂糖と酒とで煮て置き白胡麻を焙爐で焙つて摺盆でよく摺りましてソレに山椒の葉(筋を取除いて水洗したもの)を入れましてまた摺り次に白味醂を加へて十分すり表せたもので和へるのです。

慈姑
なほ胡麻、山椒、味噌に砂糖と酒を加へまして搗りのべ水篩で裏漉して和へませば風味誠に甘美であります。

●白あへ 少し小形の品質善良な球塊を清浄に洗ひましてよく湯がき焼鹽と酒とで薄味を付けて豆腐を布巾に包みまして堅く絞つて水分をよく切り摺鉢ですり醤油と砂糖を加へましてなほ能く摺り混ぜましたもので和へるのでございます。

●薄葛煮 慈姑を一度茹でまして皮を剥ぎ亂切りにして鍋に入れ鯉節の煮出汁と味噌と醤油を鹽梅して味をつけ葛の粉を溶き注いでザツト沸えたくし粉山椒を振りかけて食べます。
又是れに鱈或は海鰻又は鯖などの骨を去りて白焼きにしましたものを入れて葛煮にしませば大層美味しうございします。

●慈姑餅 くわいを丁寧に洗ひましたもの一貫匁を生にて山葵卸で搗りおろし之れに米利堅粉一升、葛の粉一升を加へまして兩手でよく捏ね合せ適宜に丸めて蒸籠の中へ並べ蒸して豆粉、砂糖などを衣して食べます。

●すつぼん煮 大きい慈姑をおろし金で摺り卸し更に搗鉢に入れて搗りメリケン粉と玉子を加へましてなほ能くすり交せ卵位の大さにシツクリと丸めて海苔でまき蒸籠でむしまして味噌と煮

出汁で煮て醤油を良きほどにさして味をつけ皿に盛りまして山椒の粉を振り掛けて出します。

●慈姑飯 くわいを綺麗に洗つて細かに切り湯がきまして鍋に投れ味噌と醤油(米一升に對し味噌八勺、醤油八勺の割合)を注加まして煮て味をつけて置き別に白米を磨いで箆に上げよく汁を滴下して釜又は鍋に入れ米一升到水一升の割合に入れて炊き釜の汁液が將に絶へ干んとする時に右の鍋を傾けた杓子で煮汁と共に慈姑を掻き移し少時して火を引き去りなほ二十分間許り蒸しまして櫃に納ります。

又之れに椎茸昆布などを入れ鯉節の煮出汁で煮ますれば一層佳良です。

●朧月吸物 くわいの大きい品の良いものを採りまして綺麗に洗ひ山葵卸で擦りおろし別に大綱又は鯛を三枚におろし皮と骨を丁寧を除いて摺鉢ですり是れに摺慈姑とメリケン粉を加へなほ十分搗り交せまして適宜に丸め胡麻の油の沸え立た處へ浸けてザツト揚げ箆又は金網の上に取り載せ熱湯を流して油氣をよく滴下してから鯉節の煮出汁と醤油とで仕立てました汁(沸へたたるもの)の中へ投れ尙一度煮立て、鍋を卸ろし豫め清浄に洗ひ置きましたる生海苔を入れ攪きませ

て後汁と實とを椀に盛つて出します。
●花盛り 中形の良品慈姑を撰り取りまして清麗に洗ひ湯がきて箆に上げ冷ましてから一ツ

慈姑 蓮根

一ツ皮を剥ぎまして煮出汁と味噌と醬油を按排して柔かに煮て箆に揚げ放冷して糸切り（糸にて花形に切るのです）にしませば丁度花のようになります。之れに紅、青などの色をつけませば大層美事なものです。

而して牛蒡、胡蘿蔔、干瓢、昆布、椎茸、鮭、こち、鯛などいろ／＼の物と（皆味をつけて）取り合せ盆に盛つて出しませば誠に結構です。

蓮根

蓮根の重要成分

水分	八五・三九	炭水化合物	一〇・八六	蛋白質	一・七三
脂肪	〇・〇八	纖維	〇・八四	灰分	一・一五

●吸物 蓮根の品良きものを綺麗に洗ひまして山葵擦で擦り卸しましたものに卵と餛飩粉を加へて能く揺り交せよき程に丸めて置き別に煮出汁に醬油をさして沸え立たせました中へ右の丸めたる蓮根を入れよく煮て汁と共に椀に盛り浅草海苔の炙りましたものを手で細かに揉み碎きましたものを振りかけて出します。

●田樂 成る可く大きい蓮根を取りましてよく洗ひ長さ一寸位に切つて蒸籠に入れて良く蒸しまして串にさし、さて味噌を搗鉢ですり潰し粉山椒と又は唐辛子粉と砂糖を加へてまた搗り尚味噌をさして搗りのべましたものを右の蓮根に塗りつけ火で焙つて食べませば誠に美味しうございます

●搗根でんがく 蓮根を水洗ひして擦り金ですりおろし搗鉢に入れてすり此れにメリケン粉、葛粉、砂糖を加へまして更に十分搗り混ぜ母指頭大位の大きさに千切り固めて蒸籠でむしてから串に挿し生姜味噌或は山椒味噌又は柚子味噌などを味噌に搗りつぶし味噌で溶きましたものを一面に塗り付けてほど良く焼くのです。

●味噌あへ 蓮根を清淨に洗ひ薄く切りまして熱湯の中へ投れてよく湯で箆に揚げて水氣を悉皆切つて置き白味噌をよく搗り潰したもので和へます。

●昆布捲 成る可く太き蓮根を採りまして能く洗ひ置き品良き薄葉昆布を綺麗に洗ひ布巾で拭ふて水氣を去り、さて小麦粉、葛の粉、砂糖、食鹽を程よく加へて搗鉢で能く／＼搗り合せて昆布を擡げました上に振りまき右の蓮根を載せ捲いた蒸籠で蒸します。

蓮 根

六十四

●油葉まき 豫め清潔に洗ひ置きました蓮根を長さ三寸に切り縦に細き切目を無数につけて後ちメリケン粉、食鹽、砂糖を按排して播り交せ油葉に撒り布きて蓮根を捲き蒸籠でむすのです。

●海苔まき 淺草海苔の上等を二枚重ねて組板の上に擴げ其上へ餛飩粉、葛粉、砂糖を十分播り混せて味醂でのべましたものを練りつけて蓮根を片端から捲いて蒸し上げ煮出汁と醬油を沸えたとせた中へ投れ一煮して鍋を卸し椀に盛つて出します。

●若葉酢味噌和 蓮の若葉を取りよく洗ひ筋を取りまして柔かに湯で上げ清水に放しまして取り揚げ兩手で堅く絞つて水分を切り白味噌を播鉢で細かに播り碎きましたものに砂糖を加へてまた播り次に上酢を注いで溶き交せ右の茹葉を入れて和へます風味雅美にして精進料理などに用ゐますれば甚だ宜しうございます。

●若葉生姜醬油 蓮の柔かい葉を摘み取りまして叮嚀に筋を除いて清潔に洗ひ熱湯の中へ投れ金串で掻き返へして一樣によく燻でまして清水に浸けザットすゝいで上げ搾つて水氣を去り細かに切つて鉢に盛り置き、さて生姜を山葵擦ですりおろし醬油で溶きましたものを澆けて食べます。

●若葉胡麻あへ 蓮の若葉を摘み採りきして水洗し湯の沸へ立ちて居ります中へ投れて能く燻で上げ固く絞つて水分を切り置き扱て白胡麻を焙鍋で程よく炒りましたものを播鉢ですり潰しん

蓮 根

六十五

レに味醂、砂糖、醬油の三味を鹽梅して前に燻で、置きました蓮の葉を入れて和へます。

●若葉味噌汁 白味噌を播鉢ですりましたものを味噌澆で漉したものと鰹節の煮出汁とを鍋に入れて煮へ上りました時に豫め清潔に洗ひ筋を取つて湯で、置きました蓮の葉を細かに切つてバラ／＼と入れ向一煮して椀に入れて出すのでございます。

●白和へ 品善き蓮根を取りました綺麗に洗ひ湯煮して箆に揚げ直に冷水に浸すか又は冷水を注ぎかけ冷して後外皮を懇に剥ぎ去り適宜に切り薄醬油にてザット味を付け置き別に豆腐を漉袋に包んで絞り水分を去りまして播鉢に入れ白味噌を播りつぶしましたものと白味噌又は白糖を加へて十分播り交せたもので和へます風味至つて甘美であります。

●辛子あへ れんこんを其まゝ湯煮して箆に上げ放冷してから表皮を剥ぎ亂切りにしまして鍋に入れ味醂(砂糖にても良し)と醬油とで煮て味をつけて鉢に取り辛子粉の灰汁脱しましたものを加えて掻き拌せ小皿に盛つて出すのでございます。

●酢煮 上等の蓮根を取りまして叮嚀に上皮を剥ぎ二寸の長さに切つて鍋に入れ酢三合、味噌一合、砂糖十五匁、食鹽少量の割合にしましたものを注加へ柔かになるまで煮て食べませば風味淡甘として上品です。

蓮根

●蓮根白ころも 大きい蓮根を採りまして生のままで皮を剥ぎ去り長さ二寸に縦に四つに割りまして暫時清水に浸けて灰汁脱をして湯の沸へ立つて居る中へ投れ二三回も拌せ返へしてよく茹で笹にあけて水氣を切りましてから鍋に入れ白味噌二杯、醤油一杯（醤油の代りに食鹽を適宜に用ひますれば色が清麗で宜しい）の割合の汁で煮上げ十分汁氣を切り是れに太白砂糖を衣りつけ盆に盛つて出しませば美事で味もよろしう御座います。

●更紗和へ 中形の品良い、れんこんを撰りまして上皮を爪又は薄刃庖丁にて綺麗に剥ぎ去りまして縦に二ツに割り更に二分ばかりの厚さに小口切りにし桶に水を入れ其中へ半日程漬け其間に一回新らしい水と取り換へ攪拌してよく灰汁を出したるものを醤油と酒とで煮て味をつけ置き別に紫蘇の葉の鹽漬にしたものを清水で洗滌つて鹽氣を脱きましたものを微塵に刻み又梅干の肉の厚い上等のものを取りまして十二時間程水中に浸してから熱湯の中へ入れ十分間程茹で、後ち核や皮を去り肉ばかりを取り是れに砂糖を等分に加へて鍋で煮てよく練り交せ右の紫蘇の葉と一緒にしましたもので蓮根を和へませば誠に美味うございます。

●精進揚げ 先づ蓮根を清潔に洗ひまして二三寸位の長さに切り餛飩粉を醤油と酒とでよく溶き（砂糖を加へませば一層よろしうございます）ましたものを衣にかけ胡麻の油で揚げ冷して皿に

盛り卸し大根又は山葵醤油などを副へて出すのです。

●味噌かけ 中形の蓮根を採りまして長さ一寸五分位に切り湯煮して懇ろに外皮を剥ぎ温湯で奇麗に洗ひ笹に上げて汁氣をよく切つて好みの器物に盛り生姜醤油、山椒味噌、山葵味噌など適宜のものを掛けて食べます。

●うま煮 清淨に洗滌ひましたる蓮根を適宜に切つて鍋に入れ水飴と酒とで煮て柔かになりました時に醤油を注して味をつけます。風味最も佳良であります。

●鱧の巻焼 小き蓮根を蒸すか又は湯で、よき程に切り置き鱧の皮を縦に二つに切り又大きいものは三つ或は四つにも切つて肉の方を内に皮の方を外部にして右の蓮根を捲きつゝみ二つ三つ位づゝ串に挿し火にかけて焼き生姜醤油又は胡麻醤油などをつけ能く炙つゝ食べます。

●蒸し蓮根 れんこんを良く洗ひ長さ二寸に切り尙堅に三つ四つ位に割りまして蒸籠に入れ十分蒸して器物に盛り生姜醤油に浸して出します又魚肉或は大根、人参などの蒸したものと共にわさび味噌、木の芽味噌等好みの物を附けて出すも結構です。

●すつぽん揚げ 蓮根を綺麗に洗ひ能く蒸しましてから山葵擦ですり卸ろし是れにメリケン粉を少しばかり加へよく捏ねて丸め扱て淺草海苔を二枚重ねて敷き其上に右の捏物を載せ捲いて胡

麗根

蓮根 火焰菜

麻の油又は菜種油で揚げるのです。
斯したものに醤油を掛けおろし大根或は卸し山葵を添へて出します又醤油と砂糖とで煮るも宜しう
ございます。

火焰菜 (ビート)

成 分

水分	可溶性窒素物	蛋白質物	脂肪	灰分
八八・五	八・二	一・五	〇・三	一・〇

火焰菜は少し泥臭いが大層甘味の強い西洋の野菜でありまして我國の紅蕪に似て葉も根身も紅色を呈し又白と紅との輪線が一層隔になつて誠に立派なものであります。

- むし煮 蕪を五ツ六ツ程取りまして賽形に切り清水で綺麗に洗ひ(色の褪せぬやうにしますには蕪を茹で、から切るがよい) 燗で、箆に揚げ水氣を十分切りまして鍋に入れバター一斤半乃至一斤とパン粉を少し許り加へて徐かに蒸して其柔かくなりました時に食鹽と胡椒粉を鹽梅するのでサラダ塗 火焰菜の根身を清潔に洗ひまして細かに切り沸へ湯の中へ入れよく燗で箆に上げ

火焰菜

て水分を悉皆切りましてから三十分間程酢に浸け網杓子などで取り上げサラダの中へ移して掻き拌せ皿に盛つて出します。

● みそ和へ 葉も蕪も付いたまゝで清水で洗ひまして鍋に入れ十分水煮して籠に上げ水分を切りましてから輪切りにし白味噌を能く摺り潰したもので和へるのでございます。

● 三味かけ 火焰菜を丁寧に洗ひまして水煮し十分軟かになるを待つて箆に幅の水を悉皆滴下まして後ち二分位の厚みに輪切にして皿に盛り是れに醤油一杯、味醂一杯、酢一杯の三味を混合した液をかけて出します。

● 酢煮 先づ蕪を燗でまして充分水を切りましたものを良き程に切つて鍋に入れ上酢に少し計りの胡椒を加へてザツト煮て出しますれば風味一寸珍美でございます。

● ビーフステツキの相物 初めから葉や根身を切らぬ様にして懇ろに清淨に洗ひ能く水煮して箆などに掬ひ上げ水氣が乾きましてから輪切り或は賽の目などに切りソレに食醬を附けてビーフステツキの付け合せに用ひますれば結構であります。

● バタ掛け 根部を良く洗ひまして其儘鍋に入れ一時間半程水煮し(食鹽と胡椒とを少しばかり加へるがよい) しましてから外皮を剥き去り薄く切りまして皿に盛り牛酪の溶解しましたものをか

火焰菜 蕪

けて食膳に供します。

● 肪煎り 老熟せぬ品の良い火焰菜を採りまして（老熟すると根身に筋即ち繊維が出て風味大に劣るものであります）薄く切り一日程天日に干して置き鐵鍋に豚の脂肪を溶きなほ胡椒の細末を加へ其中へ右の蕪を投れて焙りたる食鹽をつけて食べます。

蕪

● 甘露煮 七月頃蕪の葉の黄變しましたときに掘り取つて箆に入れ水の中で綺麗に洗ひ揚げて鍋に入れ經節の煮出汁と味噌と砂糖とで煮ましてから醬油をさして一煮し暫く蒸して後ち食膳に供しませば柔軟かで願る味がよろしうございます。

● 胡麻和 球莖を能く洗ひ四五日間晴天の日に晒乾しましたものを熱湯の中へ入れて燂で箆にあけて充分水を切つて置き別に胡麻を炙り摺盆ですり碎き砂糖と醬油を加へてまた摺り交せ右の蕪を入れて和へます。

● 味噌あへ らつきよりの肉の充實したものを採り外皮を丁寧に剝ぎ去つて清潔に洗ひましたものを前のやうに茹で味噌を十分摺りつぶし（金篩で裏漉にしましては尙よい）ましたものと一緒

にして掻き交せるのです。

● 酢漬け 球莖の表皮を剝ぎ箆に入れ揉つてよく洗滌し三四日ばかり日に晒らしましたものを磁壺又は桶に入れ蕪の上面が充分浸る様に注いで漬けます風味アツサリとして食後或は酒の副物などに宜しう御座います。

● 鹽漬 蕪を清淨に洗ひましたもの一升到食鹽一合の割合にして桶又は壺に漬け込み蓋をして置きます。是を其まゝ食用に供し或は水中に浸漬して鹽分を脱いで煮食するも宜しうございます。

● 梅酢漬 らつきよりの梅酢の中へ漬けるも亦淡雅なものです。● 汁の實 球莖を能く洗滌しまして一度湯で、其湯を排き捨て大きいものは二つ位に切つて鍋に入れ煮出汁で煮て白味噌の裏漉にしたものを按排して味をつけ椀に盛り炙海苔の粉末を振り掛けて出します。

● みそ煮 蕪のよく肉の緊つた品質の善いものを撰りましてよく水洗ひ蕪にひろげて二三日間ほど太陽に干當ましたものを鍋に入れ水を良き程に注いで煮て味噌を摺盆で丁寧摺りつぶしたものと砂糖を加へて徐ろに煮詰めますれば美味しうございます。

蕪

薯 蕷

法 理 料 菜 野 種 各

成 分

水 分 七六・一九 無窒素物 一七・九〇 蛋白質 二・八五
脂 肪 〇・二二 纖 維 一・七八 灰 分 一・一六

●湯葉捲 薯蕷の真直な品の良いものを撰り取り皮を去り置き別に葛の粉、メリケン粉、砂糖食鹽を搗盆にてよく摺り交せましたものを湯葉の上に振りまいて前の薯を其上に載せ捲いて糸にて解けぬやうに兩端を結びつけ是れを蒸籠に入れて蒸し取り出して放冷し小口より適宜に庖刀し器物に盛り合せとして出します精進料理として適當なものであります。

●昆布まさき 薯を能く洗ひ細かな髪根を綺麗に去り豫め昆布の上等を水中に漬けてよく洗ひ水氣を拭き取つて粗板の上に擴げ置き餛飩粉と葛粉とを半々に混ぜ尚ほ食鹽と砂糖を加へて味を付け此の四品をよく摺りませ右の昆布の上に撒り布きて薯をグル／＼と捲き蒸して適宜の大きさに輪切りにして出すのでございます。

●煮付け 丸さの太い品質の善い薯蕷を採りまして表皮を剥ぎ去り厚さ一寸位に輪截りにして

鍋に入れ鯉節の煮出汁、砂糖、味醂、醬油を按排して煮詰めて食べます又鯛、鰯其他の魚肉の煮付けましたものと取り合せて好みの器物に盛つて出すも宜しい。

●田樂 薯蕷を清淨に水洗ひ焔と蒸しまして厚さ五分乃至一寸位に切つて串にさし味噌に砂糖と味醂と柚子を加へてよく摺り交せましたものを塗り附け火に掛け程よく焼いて食べます。

●すり薯 薯を綺麗に洗ひ生にて山葵卸で擦りおろし醬油を少しばかり加へ味をつけて飯の熱いのに掛けて食べます。

又ソレに新しい雞卵を破つて入れよく摺りませたもの即ち薯汁を飯の出来上りしものに掛けて食べませば滋食になります。

又葱蕪菁魚肉等の汁を碗に入れ其中へ摺り卸した薯蕷を移し蓋をして少時してから食べるも宜しうございます。

また摺薯に上酢を注げ尚ほ砂糖と醬油を少しばかり加味して食べますも珍味なものです。

●吸物 薯を生にて山葵擦ですり卸りましたもの百目に玉子二つ、葛の粉二三十目位の割合にして搗盆でよく摺り合せ別に鯉節の煮出汁、醬油、砂糖を按排して拵らへた汁を沸へ騰せ其中へ右の混和物を適宜に落し入れ少時煮て後碗に盛つて出します。

法 理 料 菜 野 稠 各

薯蕷

又汁の實に鯛、鯖、平目等の切肉を入れて煮ましたものに摺薯を投れ海苔を掛けて出せば一層上等です。

●みそ合 薯蕷の外皮を丁寧に剥き去り湯で、よき程に切り置き白味噌を搗鉢にてすり潰し、レに味噌と白糖を加へ再びよく摺りませましたもので右の薯を和へて食べます。

●胡麻あへ 薯を前の如く燻でまして細かに切り別に胡麻をほうろくで炒つて搗鉢ですり潰し是れに砂糖と醤油を加へて味をつけ充分摺り合せたものに右の薯を入れて掻き和へるのです。

●白和へ 中形の品質善良なる薯を撰りましてよく水洗ひ其まゝ一週間ばかり陽光に乾晒して後ち庖丁にて三分位の厚さに切りまして酒と砂糖と醤油とを始めから一所に加へて煮て薄味をつけます。炭などに上げ十分汁氣を切つて置き、さて豆腐を布巾で固く絞りを去りましたものを摺鉢ですりつぶし醤油と砂糖を鹽梅してまた摺り交ぜたもので和へますれば頗る美味しうございます。

●薯蕷麵 薯蕷又は佛掌薯の粘力の強いものを採りまして綺麗に洗ひ蒸などの上で五七日程天日に乾して庖丁で薄く外皮を剥いて卸し金ですりおろし更に摺鉢にてよくすり之れに米利堅粉を良き程に篩ひ込み（其程度は團子に固められる位がよい）鏝で掻き混ぜ次に手でよく捏ね合せて粗板の上に取り載せ餛飩粉を少しばかり振りまいて麵棒にて丁寧打ち延ばしたものを薄刃庖丁で細か

薯蕷

に刻んで平き板箱に入れ置き別に湯を沸へ立たせ其中へ前の薯とメリケン粉の混和物の切りましたものをバラ／＼に投れ一二度攪きませて能く茹で是を醤油と鯉節の煮出汁で煮て食べます。

又冷し素麵としますには桶に清水を張り其中へ浸け冷して揚げ水氣を十分切つて皿などに盛り其上へ味噌、醤油、鯉節の煎汁をかけて出します。

●つぼん揚げ 薯を清浄に洗ひまして細かに刻み醤油と砂糖を少しばかり加へ煮て薄味をつけ摺鉢に移して十分摺りつぶし尚ほ餛飩粉を加へて摺り交せ橢圓形にかためましたものを十六島海苔を捲き包んで胡麻の油で揚げます。

之を鍋に入れ醤油で煮て食べます。又生姜醤油をかけ或はおろし大根などを添へて出すも宜しうございませう。

●薯團子 長芋の外皮を丁寧に剥き去りまして山葵擦で擦り卸ろしましたものを摺鉢に入れ、レに小麦粉を團子に固められる位に加へよく摺り交せて團子となし熱湯の中へ投れ燻で、炭に揚げ湯汁を十分切つて豆粉砂糖などをつけて食べます。

●薯卵蒸し上げ 品質の良い薯を撰り取り水洗ひまして其まゝ十日許りも乾してから表皮を剥き去り卸し金で擦りおろして摺鉢に入れ此の摺り卸したもの一升に玉子二十個を壊はして加へ摺

薯蕷

七十六

木ですり合せ猶ほ之れに食汁(煮出汁と醤油の混合液を煮立てたもの)五六合を段々に注して徐ろく攪き交せて鉢或は茶碗若しくは亞鉛製の器具に移れ蒸籠に入れて蒸すのです。斯して蒸し上げたものに海苔をかけ食汁を流して食膳に供します又生姜や山葵の摺りおろしたものを添へて出すも結構です。

●厚焼 山の薯の皮を薄く剥き山葵おろしで摺り卸ろして播盆に入れ更にすり是れにメリケン粉と鶏卵を加へて摺り交せ尚ほ味醂、食鹽、砂糖を按排して十分練りませ玉子焼鍋に胡麻の油を少しばかり引きましてから右の混和物を入れ、友蓋をして上下兩方から焼いて適宜に切つて好みの器に盛つて出します風味殊に佳良上品でございます。

●油煎り 成る可く肉の緻密なものを探りまして先づ皮を剥ぎ二三分位の殻の目に切りまして冷水につけよく洗ひ上げて蒸籠に擲三日程晴天の日に晒らし扱て鐵の煎鍋に胡麻の油又は綿實油を沸え立たせ其中へ殻の目薯を入れて焙り揚げるのです。こうして揚げましたものを平皿に盛り生姜、山葵、山椒、胡椒など好みのものを添へ醤油をかけて食べ或は汁の實とするのです。

●梅肉あへ 長薯を綺麗に洗ひまして七八分位に切り數日間陽光に當て、稍々乾きましたものを

を醤油と酒とで煮て置き別に梅干の皮を剥きて其肉ばかりを摺盆に入れて能くすりつぶし味醂を加へて尚ほよく摺りましたもので前の薯を和へます。

●梅薯羹 薯蕷の表皮を剥ぎ山葵擦で摺り卸し更に摺盆に移し播木にてよくすり潰し別に肉の豊大なる梅干を探りまして皮と核を除き其肉ばかりを取つて摺盆で十分すり潰き前の摺薯と一緒にし之れに砂糖と玉子を良き程に加へてまた摺り交せ鉢などに移れ蒸籠の中へ並べて蒸すのです。

●霰汁 長芋の肉の緊つた品善いものを撰りまして皮を剥ぎ二分角位の賽の目に截り清水に十二時間ばかり漬け手にて度々攪き廻はし二三度程清浄な冷水に取り換へて洗滌ひます時は粘附がなくなります。

之れを葛の粉の中へ轉がして粉まぶしにし煮出汁と醤油を沸え立たせた汁の中へ入れ煮て椀に盛つて出します。

●蒸し餅 先づ自然薯の皮を剥ぎましてわさび卸しで擦りおろし摺盆に移して播木にて懇ろに摺り碎き其中へ葛の粉を少し宛々追に篩ひ込んで餅に取り得られる様の軟かさ加減にし十分摺り交せ猶ほ手で能くこね合せ良き程に千切つて丸め蒸籠に布を敷き其上に一ツつ並べて蒸し砂糖、胡麻の粉、豆の粉などをつけて食べます。

薯蕷

七十七

薯蕷

七十八

●零餘子酢浸し
ムカゴの品良いものを探りまして摺鉢に投れ水を加へて半日程浸し置きま
してから手にてグル／＼と磨擦して水を換へ又掻き廻しては水を換へ此のやうに三四回も繰り返
し行ふ時は零餘子の表皮は自然に剝げ去るものです。斯して綺麗に洗ひまして鍋に入れ經節の煮出
汁、砂糖、食鹽を加へ煮て味を付けましたものを上酢に約六七時間計り浸漬して後ち掬ひ上げ野菜
皿などに盛つて出します。

●ムカゴ味淋煮
零餘子の粒の揃ふたものを前の如にして皮を剥ぎ清潔に洗滌ひまして鍋に
入れ一度燻でましてから味淋と砂糖と醤油とを按排して柔かに煮熟して食膳に供します風味甚だ佳
良であります。

●蒸し豆腐
豆腐を木綿袋に包んで十分水を切りまして摺鉢に入れ能く摺りつぶし之れに薯蕷
の外皮を剥いで擦り卸りましたものを入れ尚ほ餛飩粉少量を加へてよく摺り交せ茶碗又は鉢など
に取つて蒸籠で能く蒸し煮出汁醤油を注して出します。

●やわら菓子
薯蕷を綺麗に洗ひ生のまゝ、庖丁にて叮嚀に皮を薄く剥ぎわさび擦しにて擦り
おろし摺鉢に入れて十分すり潰し此のもの百五十匁に大白砂糖百八十匁葛の粉五十匁の割合にして
猪口或は箱などに入れ又赤、青、紫、黄等好みの色を着け蒸籠で能くむしませば誠に立派な菓子が
出来ます。

出来

●せん揚げ
長芋を水洗ひ一週間ばかり天日に乾晒して皮を剥ぎ、おろし金にて擦り卸ろし更
に摺鉢に移れて摺るのです。

こうして摺り卸りましたもの百匁に葛の粉三十匁、大白糖三十匁を加へてまた摺り十分すり混せ
ましてから金匙に掬ひ取り豫め胡麻の油を用意して置き其沸へ昇つて居る處へ落して煎り揚げ金網
の上に乗せ油氣を切つて汁の實に用ひます又醤油をかけ或は燒鹽を附け又胡椒、生姜などを添へて
用ひますも宜しうございます。

●零餘子油揚
ムカゴの品質の宜しいものを探りまして箆に入れ清淨に洗ひ上げて水分を滴
下て置き切て米利堅粉五合に雞卵一つを破つて加へ良く掻きませ其中へ零餘子を入れて表をかけ胡
麻の油又は榧の油の沸へ騰たる處へ投れて揚げ直に金網又は竹にて編みたる簀の上に取り載せて油
を切りまして皿に盛り煮出汁、味淋、醤油の煮沸した汁をかけ胡椒或は生姜又は干山椒或は大根等
好みのものを添へて出します。

●富良井
佛掌薯の品良き肉の緻密なものを撰りまして庖刀で皮を綺麗に剥ぎ去り適宜に切て
置き別に玉子を壊はして鉢に入れ鹽と白糖と唐からし粉とを良き程に加へて能く溶き交せ此の中へ

薯蕷

七十九

薯 蕷

右の薯をころがして表をかけ煎鍋に豚の脂肪を溶き沸上りたる中へ投げ蒸色になるまで煎のす。

● 渦巻薯 薯蕷を清浄に洗ひまして成る可く細かに刻んで鍋に入れ十分煮崩して搗盆に入れ摺木でよく摺りつぶし水を加へて絹篩で漉し其漉汁を本綿袋に入れ固く搾つて十分水を切り別に小豆を同じ様にして漉し、さて薯六分に小豆三分、メリケン粉一分を加へ尚ほ水飴と砂糖を適宜に加へてよく摺りませて置き鶏卵に上等の葛粉と餛飩粉を加へて能く溶き交せ鐵鍋に胡麻の油を少しく引いた中へ厚さ一分に平にのべて焼くのです。

斯して焼いたものを綺麗な盤板の上のべ其上へ前に搾らへて置いた漉粉の混交物を二分位の厚みに平に練りつけて片端からクル／＼と捲いて蒸籠に入れて蒸し取り出して小口から適宜に庖丁すれば恰も渦巻の如くなり外觀頗る美麗で味も亦至極宜しうございます。

蕃 茄 (トマト)

成 分

水分	無窒素物	蛋白質	脂肪	灰分
九一・二六	五・八四	一・〇三	〇・四八	〇・七三

蕃茄は外名をトマトと云ひまして西洋の野菜でありまして其實は色々な調理に用ひられますソレばかりでなく果の皮面に光澤があつて熟する時は眞紅となり外觀甚だ美麗で夏分暑い時などに是を見ますれば涼しさを覺へしめ大に心神を慰め觀賞兼實利のある野菜であります。

此の赤茄子は本邦に渡來後未だ日が淺いからでもあらうが亦一種の西洋臭い匂ひがありますから一般に栽培せられず従つて食馴れぬから其甘美な眞味が判からぬのであります。然し三四回も食べますれば追々風味を覺へ食べれば食べるほど味が良くなり西瓜や甜瓜を食べる様にうまくなります。

● 牛酪煮 蕃茄の皮を剥きザツト湯がきまして輪切りにし鐵の煎鍋に牛酪を溶き食鹽と砂糖を加へて攪き交せ其中へ右の蕃茄を入れ焙り傷めて食べるのでございます。

● バタ液製法 トマトの赤く熟しましたものを採り生のまゝで外皮を剥き成る可く薄く刻んで搗盆に入れ搗木にて充分摺りつぶし、搦てフライ鍋に牛酪をトマトと同じ程加へて徐ろに練り交せて煮るのです。

● 生湯で 鹹果の十分熟しましたものを採り沸へ立つて居ります湯の中へ五分乃至七分間漬けて

蕃茄

て後ち箆に取り上げ爪で叮嚀に表皮を剥ぎ去り種子と汁氣を排除しますれば臭氣が無くなりますから初めての人もよく食べることが出来ます。こうして湯で、皮を剥いだものに食鹽と砂糖をつけて食べませば味がよろしう御座います。

●ジャム掛け 眞赤に熟しました品の良い蕃茄を撰りまして熱湯を掛け皮を能く剥ぎ去り之を薄く輪切りに切りまして白い平皿などに入れ其上へ苺のジャムをかけて出しませば皿と蕃茄との對照が綺麗でございます。

●漬煮 トマトの少し青いものを採りましてよく洗ひ蓐をとつて厚さ一分位に輪切りにしまして桶に入れ鹽を加へ蓋をして壓石を置き一晚漬けましたものを砂糖と胡椒を良き程に加へて煮るのです。

●酢煮 實の色ついたものを取り蓐を切り去り二分位の厚みに切りまして晴天の日に二日程實の上に擴げて乾しましたものを水に浸けて洗ひ鍋に入れ上酢と砂糖とで柔かに煮て皿に盛り胡麻の細粉をふりかけて出します。

●鹽漬 鹽漬にするには蕃茄のまだ熟さないものがよろしう御座います而して綺麗に洗滌ひまして箆に上げ能く水分を切りましてから桶又は壺に入れ鹽を適宜(果實一升に食鹽一合乃至三合五

勺)加へて漬け込み上部に稍々輕き石を載せて置くのです。

食鹽を少なく入れますれば味が良いけれども永く保たれません久しく貯へますには鹽を多く加へねばなりません。

●酢かけ まづトマトを箆に入れ湯の沸へ騰つて居る釜の中へ漬り時々攪きませながら五六分間しましてから箆と共に揚げませば爪で表皮を剥ぐことが出来ます。

斯して皮を剥きましたものを輪切りにして皿に盛り上酢をかけて(胡椒を少しばかり加へるも良い)用ゐます。

●三杯酢かけ 蕃茄を箆に入れ熱湯の中へ浸けるか又は沸湯を注ぐやらせて外皮を叮嚀に剥ぎ去りよき程に輪切りにしまして平皿の中に並べ三杯酢をかけて食べませば甘酸適度實に賞味すべしであります。

●ソース製法 トマト、ソースを製造しますには能く充實して果面に皺のない圓型のものを撰むが良い。

其良種は「エーワン」「ボンデロザー」「クリムゾンクッション」「テーブルクイン」などを用ゐれば收穫も多く品質も宜しうございます。

蕃茄

蕃茄

八十四

ソシテ充分熟したものはかり攪り取り直に水で清淨に洗ひまして蒂を切り去り炭に入れそれから沸え立つて居る湯の中へ五六分間ばかり漬けて置きますれば爪で皮を剥ぐことができずから炭と共に揚げ少し冷へるを待つて（全く冷却すると皮を剥ぐに手間がかかります）丁寧に外皮を剥ぎ去ります。

さて是れを成る可く薄く細かに刻んで鍋に入れ十分煮崩し摺りつぶしてから裏漉にかけて肉片精、種子と液汁とを取り分け其液汁を再び鍋に注れ文火にてゆる／＼に煮てドロ／＼の糊状にしましたものが即ちトマトソースであります尙ほ是をモ一度絹篩にかけて其汁を丁寧に煮詰めますれば一層上等のソースとなります。

トマト一貫匁から大抵七合乃至一升位のソースが出来ます。

ソースを拵へる鍋は鐵鍋や銅鍋は不可ません然らば何を用ゐるが良いがソレには土鍋即ち磁土鍋又金屬製ならばアルミ鍋を用ゐるが宜しうございます。

こうして出来上りましたソースは壘に詰めるのであります但し壘は十分殺菌してから用ゐるが良い又木栓や裏漉する器具や布巾なども熱湯の中で一時間から二時間位殺菌するがよい。而して此壘に右のソースを詰め其口をコルクで打止め冷涼な場所に置ば長く持つことが出来ます。

西瓜

成分

西瓜の成分は主に水分と糖分でありますして他の成分は極めて少量であります其平均成分は次の如くであります。

水分 九四・七六 糖分 四・七八 蛋白質 〇・一五 纖維 〇・一〇 灰分 〇・二二
蕃茄 西瓦 八十五

●味噌漬 トマトの少し青い内に採取まして清潔に洗ひ蒂部を切りとつて二つか三つ位に輪切りにしましたものを味噌に漬け込みよく漬かりましてから取り出して食べませは風味結構です。

●酒粕漬 二三日程鹽漬にしましてから炭に取り上げ鹽汁を能く切りまして桶に酒の糟と蕃茄と交互に入れて漬け込み三十日以上経過してから取り出し粕を去りて食膳に上げませば大層佳味であります。

●ジャム製法 蕃茄を先づ水にて綺麗に洗ひまして蒂を取り横に薄く切り土鍋に入れて形がなくなるまで煮ましてから炭篩で實を潰し種子や粕を丁寧に取り去り再び鍋に入れトマト一貫匁に白糖二百匁の割合に加へ温文にかけ攪き交せ注意して焦ない様に煮詰めますればジャムとなります。

西 瓜

● 酢揉み 未成の小さい西瓜を採りまして綺麗に洗ひ庖刀にて薄く切り食鹽を少しばかり加へ暫時してから手にてよく揉み清水でザット洗つて皿に盛り和かい酢と醬油をかけて食べます。

● 粕漬 西瓜の花が落ちましてから三日以上十二日以内の若いものを取つて青皮の儘鹽水に三四日程漬けて置きました後ち箆に上げ水氣をよく切り酒の粕と共に桶に漬けて置きます。風味誠に佳良な奈良漬となります。

● 糠漬 成熟した西瓜の中身を食べた其跡の皮は大抵掃溜へ捨てられますが之を利用して糠漬(米糠一升に食鹽二二合混ましたもの)にしますれば酒の下物や御飯の添物に一寸結構なものです。

● 味噌漬 花落の小さいものを採りまして綺麗に洗ひ赤味噌又は白味噌に漬けて適宜に切つて食べますれば珍味なものです。

又成熟した西瓜の跡皮を味噌漬にしますれば是れ亦豫想外に美味しいものでございます。

● 西瓜羹製法 老熟したる西瓜を割つて皮と核子とを除いて中身ばかりを鍋に入れ一煮して置き寒天を細かに引き裂きましたものと砂糖を加へ十分煮解きましてから漉袋に入れて濾過し其汁をまた鍋に入れ煮詰めて冷却しませば風味良美な水菓水が出来ます。

● 西瓜水の製法 西瓜の良く熟したものを切つて赤味を取り布袋に包んで固く絞る瓢肉と核

西 瓜

子とを取り去り下に滴落た漉汁を釜又は鍋に入れ半時間ばかり煮立て、卸し少し温度の下降を待つて消毒しました清潔な壺に詰め木栓を打つて其まゝ冷水に浸け冷やしたものを用ひます。

尚ほ漉汁を煮ます時に砂糖を適宜加へますれば一層美味しうございます。

西瓜水は甘美にして胃腸を害することなく實に夏分の好飲料であります又壺に詰めて其口を密閉しまして暗冷な室内に置きますれば醱酵作用に由つて一種の美味しい果酒が出来ます。

● ミルク掛け 西瓜の十分熟したるものを採つて井戸又は池などに浸けて冷しましたものを堅に二つに切つて(大きいものは四つ位に切るが良い)皿に盛り其上へミルクを(白糖を混ぜれば尚ほ宜しい)掛け暫くしてから匙で其赤肉を掬つて食べませば味誠に甘美でありまして何人の口にも良く嗜好されます。

● 酢胡麻合 西瓜の未だ若い小さいものを取りまして清淨に洗ひ水氣を切つて薄く刻み食鹽を加へ能く揉んで洗ひ上げ固く搾つて餘分の汁氣を切つて置き別に胡麻の炒りましたものを摺金で摺り潰し上酢に砂糖と醬油を按排して摺り交せましたもので右の西瓜を和へます。

● 三盃酢かけ 若い西瓜を青皮のまま薄片まして桶に入れ食鹽を撒りまき暫時してから兩手で十分揉み柔げ清水で綺麗に洗滌し堅く絞りましてから器物に入れ酢二杯に醬油一杯、酒一杯を混

西瓜 胡瓜

せ煮立て、冷却しましたものを注いで食べるのです。

●西瓜膏の製法 西瓜の良く熟したものを採り適宜に割って赤瓢を取り布袋に包み固く絞って核子を去り其濾した汁を鍋に汲み入れ温火でゆる／＼に煮て水飴位に煮詰めました時に鍋をおろし塩又は磁壺或は罐などに詰めてかたく其口を密閉して清冷な場處に置きませば一年や二年は保持たれます。

此の西瓜膏は糖尿病や黄熱病に大に効能があります又病後の衰弱に用ゐても宜しうございます。其用法は匙で一杯乃至二杯づゝ一日三度食前又は食後に用ひます。

胡瓜

成 分

水分	九六・六四	炭水化物	一・九五	蛋白質	〇・八六
脂肪	〇・〇八	繊維灰分	〇・四八		

●酢あへ 胡瓜を縦に二つに割り中腸を捨て、横に薄く切り食鹽を振り込み少時してから能く揉み筥に入れ清水にて綺麗に洗ひ堅く絞つて水氣を去りましたものを鉢に入れ酢三に醬油一の割合

にしたものを和すればプリ／＼として大層歯切れが宜しう御座います。

●取合せ採み 青い胡瓜を採りました水で洗ひ堅に二箇に切り次に横に薄く刻み鹽を加へて揉みソレから水にて洗滌ひよく搾つて水分を切り紫蘇の葉を洗ひ細かに刻みましたものや若布草を綺麗に洗ひよき程に切りましたものや炒胡麻や魚肉の干物を適宜に切りましたものなどを加へて能くもみ合せてから酢醬油、砂糖を按排して皿に盛つて出します。

●朝漬 品良き胡瓜を綺麗に洗ひまして堅に二ツに割り中の瓢核を掻き捨て別に米糠一升に食鹽一合を加へて能く揉み更に白酒を注して柔か目に捏ね交せましたものに右の胡瓜を漬るのです。而して朝に漬りませば晩には食膳に上ることが出来ます。尙ほ此の糠に清淨な砂利を加へて漬りませば色が變りませんから至極立派であります。

●鹽漬 胡瓜を二つに割つて中腸を取り出し綺麗に洗ひ一二日程陽光に晒しましてから桶又は酒樽の明きに漬けます。

胡瓜十本に食鹽二合を加へて漬け込み押蓋を被ひ其上へ壓石を載せて置き水を浸出してから二日程経て取り上げ適宜に切つて食べませば歯切れがよくて味が宜しうございます。

●青漬 豫め食鹽一升到丹礬一匁五分(食鹽は一樽に三升位、丹礬は只色を良くする爲めに

胡 瓜

九十

用ひるものでありますから此の分量より多く用ゐてはなりませんの割合にして煮立て、冷却し置き胡瓜の若き青きものを撰み一晚冷水に浸漬しましたものを筥に入れ湯の沸騰せる中へ漬け上下に攪き返へして直に捏げ右の食鹽汁に漬るのです。
色合頗る美事で味も亦結構です。

●乾物漬 成熟して色付きました胡瓜を採つて縦に二つ割りにし腸實を掬ひ去り水にて洗ひ水氣を拭き取り横に一分位の厚みに切りまして清潔な蓆又は簀の子の上の一つ並べに太陽に十分晒らして乾燥し紫蘇の實をもぎ取つたものや干瓢を細かに刻んだものと一緒にし食鹽を加へてよく揉みだし瓶などに漬けて置けば年中何時でも取り出して食膳に供せられます。

●醬油漬 胡瓜を綺麗に洗ひ薄く刻んで前の如に充分干しましたものを罐などに入れ密閉しておいて入用の時に適宜取り出して器物に入れ醬油を掛け一日位漬け置いて後ち食べませば豫想外においしいものです。

●生姜醬油かけ 前の様にして能く乾燥しましたものに生姜醬油を掛け浸して出します。

●煎胡瓜 胡瓜を清淨に洗ひまして縦に割り中實を除いてせんに切り桶などに入れ鹽を加へ一二時間ばかりしてから兩手でよく揉み柔げ次に清水の中へ浸けて鹽分を洗ひ去り堅く搾つて十分水

を切り鍋に醬油と味淋をヒタ／＼に注ぎ其沸へ立つ中に前の胡瓜を投げ杓子にて攪き拌せながら煎りつけて食べますれば中々佳美なものです。

●餡掛け 先づ胡瓜の皮を剥ぎ中實を奇麗に除きて肉を拍子木形に切つて鍋に入れ煮出汁、味淋、燒鹽の三品を按排し味をつけて野菜皿に盛り○上等の葛の粉を清水の中へ移れ掻き拌せて十分解き暫く其まゝ放置してから其上水をこぼし去り絹漉しにしましたものを鯉節の煮出汁、醬油、砂糖を良き程に調合して煮立てた汁の中へ入れソロ／＼に練り交せましたものを前の胡瓜にかけ唐辛子又は卸ろし生姜を添へて食べます。

●鱈と胡瓜の酢合 鱈の鱗をこさげ去り三枚におろして鹽を振り置き二十分間はかり經ちましてから水洗して絞よりき程の大きさに截り○胡瓜の皮を剥ぎましてせんに切り同じく鹽をふり置き揉んで餘分の水氣を去り○紫蘇の葉と蓼の葉を清淨に洗滌ひ細かに刻みましたものを右の鱈や胡瓜と一緒にして揉み合せ砂糖少し許り加へソレに醬油一酢二の割合にしました汁を澆けて出すのでございませう。

●サラツド 品良き胡瓜を採りまして皮を剥ぎ二ツに割り中實をかき出して薄く切り食鹽少し計り振り置き十分間程經ちてからも綺麗に洗ひ搾つて充分水を切りサラツドソースで和へて皿に

胡 瓜

九十一

胡瓜 糸瓜

盛り其上に玉子を能く燻で殻皮を剥ぎ一二分位の厚さに輪切りにしたものを載せて出します。

●汁の實 胡瓜の皮と腸實を悉皆去りまして適宜に切り鯉節の煮出汁にて煮て味噌を搗盆でよく摺り(裏濾にすれば一層宜しい)ましたものを加へて味をつけ猶一度煮立て、椀に盛り海苔の粉を振りかけて出すのです。

尚ほ之れに芝罎(青蝦)をザット茹でまして箆に上げ皮を剥いてよき程に切りましたものを加へませば風卸殊に結構です。

又はせ、鱒などの鱗、頭、尾、骨、腸を綺麗に去り適宜に切つたものを加へて煮るも宜しう御座います。

絲 瓜

絲瓜の瓠果は老熟すると纖維物を非常に増加するものでありまして多く工藝用とせられますが蔬菜用としますには其瓠果の未だ若い柔かい内に採らねばなりません。

●田樂 瓠果の長さ七寸乃至一尺位になりたる時に採りまして熱湯の中へザット漬けて揚げ其まゝ木口切りにし横に竹串に挿し切面の表裏に胡麻の油又は樵の油を塗りつけ火の熾つて居る上に

載せ焼きましてから生姜味噌、山椒味噌、山葵味噌など(味噌を加へて摺り混ぜるがよい)好みのものをつけてまた炙り串を抜き皿に盛つて出します。

●味噌漬 花落ちの嫩幼なるものを取つて能く洗ひ水氣を十分切つて果の前後を切り捨て、味噌に漬けます。

風味左程佳良とは云へないが肉の添物や酒の肴などには亦捨てがたきものであります。

●鹽漬 絲瓜の一尺内外になりました際に採取まして水洗し柄部と花痕部とを切り去り桶に入れ食鹽を良き程に加へ板蓋を被ひ輕き壓石を置けば宜しうございます。

●肉煮 瓠果を薄く輪切りにしまして鹽水に二三時間ばかり浸漬して置き後ち箆に揚げ熱湯の中へ投げ淪き清水に浸して洗ひ鍋に入れ魚肉或は牛、豚肉の細かく切りたるものと和し砂糖と食鹽と酒とで煮ませば大層美味しいものであります。

●白和へ 花落ちの若い品良いものを撰り厚さ一寸五分位に切つてよく湯で箆に揚げ充分水を切つて置き○豆腐を布巾に包み固く搾つて水分を去り摺鉢に入れて濡りつぶし味噌、砂糖、醤油を鹽梅してまたすり右の絲瓜を入れて和へるのです。

●豆腐煮 花謝してからすこし経ちて四五寸許りになりましたものを水洗し丸の儘厚さ七八分

絲瓜 苦瓜

位に切り沸へ湯に漬けて湯で揚げて鍋に入れ鯉節の煮出汁、味噌、醤油を按排して煮立て豆腐を手にてにぎり潰して加へ杓子にて二度混ぜ返へして煮詰めますれば味頗る珍美なものでございます
●煎出し 鹹果が六七寸位の長さに成り未だ柔かい勢の良いものを採りまして水で洗ひ霽を切つて適宜に切り〇胡麻の油又は綿實油を鍋にて煮立て青きけむりの昇つて居る中へ右の絲瓜を入れて揚げ平皿に盛り香料に胡椒の薄く輪切りにしたもの或は生姜のおろしたものを添へ生醤油を注いで出します。

●鹽漬湯煎 未だ若い絲瓜の首部と尻部とを切り捨て丸のまゝ薄く木口切りにし半日程水中に浸漬してから沸湯に漬けて湯がき箆に上げて水分をよく切り胡麻の油にて煎上げ汁の實にします。

又肉類に和して煮るも宜しうございます。

●粕漬 花落ちの上等を取りまして丸のまゝ十日許り鹽にておして置きましてから清水で洗ひ水を切つて尙半日ばかりも干しまして後ち酒の粕に漬ければ風味賞美の價値があります。

苦瓜

●味噌漬 苦瓜の少し若いものを取りまして箆に入れ水にて綺麗に洗ひ半日程干しましてから

味噌に漬けます。

●油煎 果を薄く切りまして水にて能く洗ひ水氣を切り十時間ばかり鹽水の中に漬けてから湯の沸騰せる釜の中へ投入して湯がき箆に揚げて十分水氣を去り置き鐵の煎鍋に胡麻の油を注ぎ煮へ立せ其中へ入れて煎り上げ金網又は竹篋の上に取り載せ油をよく滴下してから皿に盛り生姜醤油を注いで出します又山葵を添へて出すも結構です。

●汁の實 つるれいしの若いものを薄片して前の如に油で煎り揚げましたものを鯉節の煮出汁のしたじに砂糖と醤油を按排して煮るのです。

●豆腐和汁 先づ薄く横に切つて油煎にしまして鍋に入れ鯉節の煮出汁と水とで煮ましてから豆腐を賽の目に切つて加へ醤油を注いで味をつけ椀に盛り其上に海苔を張つて出します。

●粕煮 果の未熟なものを取りまして綺麗に洗ひ程よく切り熱湯に漬けて淪がきソレから鍋に入れ鯉節の煮汁で煮て後ち上等の酒粕と砂糖と醤油を程よく加へて煮詰めるのでございます。

●肉和煮 苦瓜を二分位の厚さに切つて鹽水の中に半日許りも浸漬し箆に上げて水氣を去り胡麻の油で煎り出し〇牛、豚、鶏肉などを細かに切りまして右の苦瓜の煎出したものと一緒にして煮て砂糖と醤油とで味をつけませば甚だ結構なものとなります。

絲瓜

甜瓜

甜瓜

九十六

成分

水分 九二・四四 無窒素物 一・六〇 脂肪 〇・四八 糖分 二・五〇
 蛋白質 一・二五 纖維 一・二四 灰分 〇・五九

●印籠漬 花落ちの後二三週間位経ちました時に鹹果を取りまして庖丁で本末を切つて腸を
 抉ぐり出して綺麗に洗ひ日光に當て、水氣を乾かすか又は布巾で内部の水分子を拭き取り扱
 菜豆、茗荷、生姜、紫蘇などの若いものを取つて清淨に洗ひ細かに刻んだものを右の甜瓜の中へ詰
 め込み之を桶に入れ食鹽を程よく加へ板蓋を被ひ壓石を載せて置くのです。
 斯して三四日程経ちましたから取り出し小口切りにして皿に盛り食膳に供へませば香氣が良くて齒
 切りが宜しうございます。

●匙掬 西洋甜瓜(マスキメロン)の充分熟しましたものを採りまして綺麗に洗ひ鹽に二個或
 は四個に切つて腸核を取り去りソレから西洋皿に盛り匙で其肉を掬つて食べますれば舌頭に於て直
 に溶解し其芳香美味なること實に西瓜も及びません。

尚中身を抉ぐり出した跡に白糖を二匙程入れ少時其儘置きましてから食べませば一層美味しうござ
 います。

●ミルク懸け 先づよく熟しました「マスキメロン」を取つて洗ひ二つ切りにし中實をスツカ
 リ排除して平皿に盛りミルクを中身一杯に入れ肉と共に匙で掬つて食べますれば實に甘露の味がし
 ます。

●奈良漬 金甜瓜を取りまして二つに割つて中身を抉ぐり出し箆に入れ水にて清淨に洗ひ水氣
 を切つて七八日程鹽漬にしましてから之を上げ十分水を切り上等の酒粕に漬けるのです。齒切りの
 良い香氣のよい味の善い誠に結構なものであります。

●みそ煮 甜瓜の程よく成長しましたものを採りまして縦に二つに割り中腸を綺麗に掻き去り
 桶に入れ食鹽を加へて一週間ばかり鹽漬にして箆に揚げ水分を能く滴下してから味噌に漬けて込むの
 です。

冬瓜

●冬瓜汁

甜瓜 冬瓜

九十七

先づ冬瓜の皮を丁寧に剥ぎ去りまして四五分位に切りかけを付けて截り鍋に入れ鯉

冬 瓜

節の煮出汁で煮て白味噌の摺りつぶしたものを加へよく煮て味をつけ汁と共に椀に掬ひ入れて食べます。

又炒胡麻の粉末を椀の上に振りかけて食べませば風味殊に芳香佳美でございます。

●納豆冬瓜 とうぐわんの程よく發育しましたものを採取まして生のまゝにて皮を厚く剥ぎソレから堅に切り次に横に薄く切りまして三四日程鹽漬にしましてから之を上げ水分をよく切りまして後ち納豆の中へ入れますれば豫想外に美味しいものです。

●味噌漬 冬瓜の皮を剥き中實を扶ぐり去り清潔に洗つてよき程に切り二日程鹽に漬けてましてから取り上げ絞つて水分を能く切り(一日程陽光に晒乾すも宜しい)味噌の中へ漬けて込みます。

●煎冬瓜 外皮を厚く剥ぎ去り縦に切り長さ二寸巾二分位のせんに切つて桶又は鉢に入れ鹽を振りかけ暫時してから手にて揉み清水で洗滌ひ堅く絞つて充分水を切り置き扱て煎鍋に醬油、酒、砂糖(味淋を用ふれば一層良い)を按排しヒタ／＼に入れて煮立て右の冬瓜を投れ箸で掻き交せながら煎りつけるのです齒切りが良く佳味であります。

●風呂吹 程よく成育しました冬瓜を探つて少し厚みに丁寧皮を剥ぎ去り後ち之を堅に截り幅二寸位の切として鍋に入れ水煮してから味噌の摺りつぶしたものと砂糖を良き程に加へ一度攪き

混ぜて徐ろに煮詰めるのです。

●酢味噌和 冬瓜の少し若い位のものを選びまして外皮を厚く剥ぎ其肉を二三寸幅位の切にして熱湯の中へ投入てよく淪で笹などに上げ冷却して横に薄く切り○味噌を細かに搗り碎き是れに砂糖と上酢とを加へて更にすり混ぜ前に淪がいて置いた冬瓜を投れて掻き和へるのです風味中々佳美なものです。

●みそ塗 とうぐわんの皮を能く剥ぎ縦に切り更に長さ二寸厚さ二分幅一寸位に切つて湯の沸え立つて居る釜の中へ投れよく焔で笹に上げて水氣を能く切り置き別に赤味噌を摺盆にて十分すり潰し上酢と味淋とで溶きのべたものを冬瓜に塗り付けて食べるのです。

●あん掛け 果皮を厚く剥ぎ去りまして先づ縦に切りソレから良き程の大きさに切つて清水で洗ひ上げ鍋に入れ柔かに水煮して煮出汁と醬油少しばかり加へて薄味をつけ椀又は野菜皿に盛り○餡を拵らへますには葛の粉を水にてよく溶きましたものを砂糖と薄醬油とでドロ／＼に煮ましたものを右の瓜の上に掛けて出します。

冬 瓜

茄子

成分 (平均)

水分 九四・〇〇 蛋白質 一・〇〇 脂肪 〇・〇六
 炭水化物 三・一一 纖維 一・四〇 灰分 〇・四二

●茶筌煮 少し小形の若い色澤の良い茄子を撰りまして蒂を切り捨て皮の付いたまゝ、堅に頭部から幾筋となく細かく庖刀の目を入れ清水に暫く浸漬して灰汁を脱きましてから鍋に入れ煮出し、砂糖(或は味淋)醬油を按排し煮熟して食べませば風味誠に佳良であります。

●胡麻和 形中等の品質のよい茄子を取りまして蒂を去りセン(縦)に切つて淪で箆に掬ひ上げ水氣を滴下し更に板の上に丁寧に乗せ尙其上に蓋を被ひ軽く押し板を少し斜にして置きませば餘分の水分が能く切れます。

別に胡麻をホウロクにて程よく炒つて摺り潰し之れに味噌を搗盆で搗りつぶしたものと砂糖を加減よく調合して更によく搗り交せましたもので右の茄子を和へます。

●しは漬 光澤の良い中位の大きさの茄子を櫛子形に薄く切りましたものに茗荷の子と青胡椒を

綺麗に洗ひうすく小口切りにしましたものを混ぜて鉢又は小桶に入れ食鹽少しばかり撒りまき板蓋をして小召又は棗の如き軽きものを押して置くのです。

●さしみ 中形の茄子を(十個を五人前)水で綺麗に洗ひ本末を切り棄て湯の沸騰して居る釜の中へ投入れ 良く煤で荒目の箆に揚げソレから綺麗な板の上に形の崩れぬ様に懇ろに一ツ一ツ並べ更に其上に板を載せ軽く押し水分の無くなるを待つて板を取り除け茄子を堅に厚さ二三分位に切つて平皿に盛り柔か目の酢味噌を掛けて出します。

酢味噌を拵らへますには先づ上等味噌を搗盆に入れ摺木でよくすりつぶし之れに辛子粉を布に包み熱湯の中へ漬けてアクを脱きましたものと砂糖と酢を良い加減に加へて十分摺り交せるのです

●神樂焼 ヘタのついた儘棗又は棒で打叩き肉を柔げて火(灰)の中へいけ込みよき程に焼けますれば取り出して手早く水中に投れ灰を洗ひ去り又外皮を綺麗に剥いて軸を切り捨て絞つて細かく引き裂いて皿に盛り鯉節の煮出汁と醬油を掛けて食べます。

又乾鯉を薄く削つたものを振りかけ或は生姜の摺り却ろしたものなどを、あしらひ食汁を注いで出すも結構です。

茄子

●おぼろ掛け 丸形の大きい品の善い茄子を取りまして両端を切り去り四分角位に切り水中

に漬けアク脱きをして鍋に入れ鯉節の削つたものと砂糖と醤油とを程よく調合して、したじをタツブリにして煮て器物に取り載せ茗荷の子を小口切りにし右の汁で煮て茄子と一緒にし〇鶏肉を粗板の上で庖刀にて細々に叩きつぶし砂糖と醤油とで煮熟し之を茄子の上のせ別に葛の粉を清水で溶いて砂糖と醤油で程よく煮詰めたものを前の材料の上に掛けて出します。

●蜜煮 小形の茄子(千成茄子の如きものがよい)をちぎって洗ひ桶に入れ食鹽を加へ蓋をして重石を置き一週間ばかりも鹽漬にしましてから取り出し兩端を切り捨て水中に放して時々清水に取り換へ洗滌して鹽分をスツカリ去り熱湯の中へ煮入れ淪で其湯をこぼし去り新に水を注れ砂糖蜜に少しばかりの食鹽を煮加へ汁をタツブリに作りゆる〜に煮詰めますれば頗る甘美な煮物となります。

●吸物 色澤麗美にして小さい若いもの一ツを二人前としてヘタと軸とを切り棄て薄く輪切りにし水中に放してアクを抜きソレから沸え湯の中へ漬けて良く湯で目筈に揚げ充分水を切りましてから鍋に入れ煮出汁と醤油とで煮て味をつけソレを網杓子で丁寧に掬ひ上げて椀に盛り豫め拵らへて置きました清し汁(白味噌を摺りつぶして裏漉にしたものに少量の砂糖を加へて煮澄したものを)を澆け海苔を炙つて粉末としたものを其上に振りかけ生姜の摺りおろしたものを吸口として出します。

す。

●味噌汁 中位の大きさのものを採取して水洗ひ粗板に取りて小口より厚さ二分位に切り水に漬けて灰汁を脱き別に白味噌と赤味噌を半々位の割合にして摺盆でよく摺りつぶして鍋に入れしたじを少しく濃く作り其中へ右の茄子を入れ箆で椀に盛つて食べます。

若し吸口を求めますれば茗荷或は紫蘇の葉を清淨に洗ひ細々に刻んだものを添へます。

●しぎ焼 大茄子の品質善良なるものを採りまして水にて洗ひ箆に揚げて水分を切り兩端を去り小口から二分位の厚みに輪切りにし其れを金串或は竹串にさして表と裏に胡麻の油又は豚の脂を塗りつけ火の上に乗せて兩面を焦げぬ様に焼き軟かになりました時に一回生姜醬油を掛けてまた炙り練味噌をハケの様なもので右の茄子に塗りつけモ一度温火でホンノリとあぶり串を抜き皿に盛つて出します。

練味噌の製法は白味噌二十五匁を搗盆で十分摺りつぶし之れに黒胡麻の炒りたるもの三匁をすり潰したものと砂糖二十匁、味淋一合、唐がらし少量を加へて能く練り交せて用ゐます。

●油炒り 大形の茄子二つを一人前として三四分位の厚さに輪切りにし〇鍋にラード又は胡麻の油を少し許り注ぎ火に掛け沸え立つを待つて前の茄子を入れ直に杓子又は箸で攪きまわして柔か

茄子

になりました時に煮出汁、醤油、砂糖を鹽梅して煎り揚げおろし大根又は山葵の卸したものを掛けて食べます。

●ソース掛け 少し若いものを取り水洗ひまして目筈に取り水氣をよく断り置き二個に切り食用油の沸騰せる中へ入れて炒り揚げ金網に取つて油氣を滴下して皿に盛り白糖を少しばかり振りかけ更に「ソース」を注いで出します味至つて風雅上品であります。

●煮出汁かけ 小さい茄子を二つに截り六切（即ち丸茄子三個）を一人前とし鍋に豚の脂肪或は椎の油を加へて火に懸けチリ／＼騰沸する様になれば右の茄子を入れ手早く掻きまぜて程よく揚げ油を切つて皿に盛り昆布の煮出汁、味淋、醤油を煮立て、作りました汁を注げ生姜或はわさびの摺りおろしたものを加へて食べます。

●油味噌 中形のを綺麗に洗ひ水氣をよく切つてヘタと軸を切り捨て小口から三分位の厚さに切り鍋に胡麻の油を煮立て其中へ入れ掻き拌せて炒り上げ油氣を滴してから器物に盛り味噌白奴に砂糖五十奴を加つて十分摺り交せたものをつけて食べませば甚だ美味しうございます。

●山かけ茄子 大形の茄子五個を二人前として外皮を綺麗に剥き四五合位の穀の目に切りザツト熱湯をくらし冷水に放して灰汁脱きをして置き○鍋に煮出汁、醤油、酒（酒の代りに味淋又

茄子

は砂糖を用ひても良し）を注ぎまして仕立てた汁の中へ右の茄子を入れ温火で煮つけて皿に取る之れに前に作り置きたる長芋のトロロ汁を掛け香料として山葵、生姜、唐からしなど好みのものを摺り卸し又は細末として用ひます。

とろ、汁は山芋を清淨に洗つておろし金で摺り卸し是れに味の素と醤油を少量加へて摺り交せるのです。

●三杯酢 成る可く大きい品の良いものを撰りまして表皮を剥ぎ去り短冊に切り沸湯の中へ颯と漬けてアクを抜き筈に上げ兩手で絞つて餘分の水氣を去り器物に盛り尚ほ生姜の摺り卸したものを交せ是れに三杯酢を掛けて食べませばなかく風雅でお酒の肴などに宜しうございます。

●酢揉み 大形の茄子を取つて水洗ひ兩端を切り棄て短冊形に薄く切つて生のまゝ鉢に入れ鹽をふりかけ暫時してから手にて能く揉み柔げ清水で洗ひ堅く搾つて水分を断ち皿又は鉢などに盛り酢二、醤油一の割合にしました混合液を注いで食べます。

尚是れに茗荷の子、生姜、紫蘇の葉等を細かに刻んだものを加へるも宜しう御座います。

●酢魚和 中位の茄子を採りまして水にて洗ひ蒂と軸とを切り去り縦に短冊形にうすく切り食鹽を加へ手にて軟かになるまで揉んで洗ひ固く絞つて水氣を排除し鉢に盛り○ばら或はこのしろ又

はいわし等の骨や頭や腸を綺麗に去りザツト水洗ひ上げ上酢の中へ半日許りも漬けて(酢浸し)置いたものを茄子に混ぜ酢と醤油をかけて食べるのです。

●あんかけ 品の良い小さい茄子を選んで外皮を剥ぎよき程の大きさに庖丁して暫く水中に浸漬しアクを抜いてから鍋に入れ鯉節の煮出汁と醤油と砂糖とを鹽梅して弱火で煮て器物に取り〇葛の粉を練りつぶし前の茄子を煮た汁でよく溶きとろ／＼に煮まして是を茄子の上からたつぷりと掛け
○おろし生姜を載せてすゝめるのです。

●卵張汁 若い茄子を洗つて本末を切り去り薄く短冊に切り水に放してアクを抜き鯉節の煮出汁と砂糖とで煮て白味噌を搗り潰し味噌漉で濾過したものを加へて味をつけ玉子を壊はしてよく溶きましたものを流し込み蓋をしてモ一度ザツト煮上げて鍋を卸し椀に盛つて食べます。

●味淋漬 少し小形の上等茄子を取りまして綺麗に洗ひへたと軸とを切り棄て桶に入れ鹽を加へ蓋を被ひ重石を載せて強く押し二三日程斯して鹽漬にしましてから取り上げ風當り良き日蔭で簀に擴げて干しましたものを味淋酒の中へ漬ければ風味至極甘美であります。

●甘酒漬 中位の大きさの品質宜しい茄子百個を探り水洗ひにして粗板に取り軸と蒂とを切り捨て置き〇糯精米五合、粳白米五合を一緒にして十二時間程水中に漬けてよく洗滌ひ笊に揚げて十分

水氣を断つて鍋に入れ是れに水九合を加へて稍々強い位の飯に炊き瓶又は桶に取り之れに麴一升、食鹽二合を加へ杓子にてよくかき拌せ前の茄子を入れ再び混ぜ合して桶の八分目位の處で板蓋を嵌め壓石を置き更に美濃紙或は新聞紙を張り(桶又は瓶一杯に漬ける時は其上部を紙で密閉すること)が六ヶ敷いから八九分目位が適度であります(温度の劇變らぬ場所に置き三ヶ月餘り経ちましてから取り上げ小口から適宜に切つて食膳に供します香氣宜しく柔軟美味であります)。

●味噌漬 若い小茄子を取つて軸を切り去り水で綺麗に洗ひ笊に上げて水を切り二日程天日にさらし置き左手に食鹽を握り右手に茄子を持つて鹽を擦りつけ表皮の紫色を取つて味噌桶の味噌の中につけ込んで置きますば二十四五日にしてよく味がつきます。

●うま煮 小形にして色澤麗美なるものを採りへたと萼を去り清淨に洗ひ味淋、砂糖、鯉節の煮出汁で煮ましてから上等の醤油を注して味をつけ弱火でユル／＼に煮詰めませば大層味がよろしい。

●味噌合 中形の茄子の皮皮 庖丁にて薄く剥ぎ去り其肉を厚さ二分位に長形に截つて鉢に入れ鹽を加へ少時押してよく揉み清水で洗ひまして鹽分とアクとを脱き別に赤味噌を搗りつぶし尙ほ黒胡椒の炒りましたものを加へてよくすり混ぜたもので和へるのです。

●**燂味噌和** 茄子の兩端を切り捨て縦(短冊)に厚さ三分位に切り水に放して灰汁を抜き熱湯の中へ投入して程よく茹で目筈に上げ水分をスツカリ断ち○味噌を搗り之れに味噌と胡麻の粉と唐がらしの細末とを少しばかり加へて摺り交せ右の茄子を和へませば風味佳良であります。

●**コウジ漬** 品質善良なる小さい茄子を取り水洗ひにして鹽に押し六十日はかり経ちましてから取り出し一日程陰干にし茄子百個に對し糍二升米糠二升を前の茄子漬の鹽汁で掻きよく捏ね交せたもので漬けて中蓋をなし輕き肥石を掛けて置くのです。

尚ほ紫蘇の葉を清潔に洗ひ日に乾して半ば割れました位のものを入れて漬けるも結構です。

●**腸煮** 新茄子の萼を切り捨て、小口から厚さ一寸位に切り水中に浸してアクを抜き○鍋に鮎の腸五十匁(新鮮なるものがよい)を入れ、玉子二ツを破つて加へ火に掛け杓子でかき交せよく煮溶かしましてから茄子を入れ猶茗荷を細かに刻んだものを加へソレから砂糖と味噌(すり潰して裏漉したものを)を加へて呼をつけ椀に盛つて食べます。

●**辛子漬** 若き小茄子百個を採りましてよく洗ひ目筈に上げ水氣を切り○糍一升、食鹽五合、清酒五合、からし粉一升三合乃至一升六合をよく交せ合せたものに右の茄子を漬けて蓋をして輕目に壓して置きませば翌年五六月頃までは味變ることなく誠に美味しい漬物であります。

水	九〇・二四	蛋白質	〇・六七	脂肪	〇・一二
無窒素物	六〇・八	纖維	二・一五	灰分	〇・七五
茄子	南瓜				百九

●**鹽漬** 先づ茄子を綺麗に水洗にして置きよき程の桶を用意し之れに食鹽と茄子を混ぜて漬けて込み桶の内部に丁度嵌まる様な板蓋をなし上に重石を掛けて壓迫して置くのです又其際に胡椒をばさんで漬けて置けば頗る宜しい。

食鹽の分量は適宜でよいが大形の茄子であれば百個に食鹽三升、小形のものであれば二升五合位の割合にして漬けるが宜しうございます。

●**鹽漬茄子漬** 茄子の鹽漬にしましたものを取り上げ兩端を切り捨て、小口から七八分位の厚さに切り水に浸漬して(籠に入れ流れ川に浸して置けば最も良い)十分鹽氣を脱ぎ固く絞つて水氣を断り○實芥子を半日程水中に漬けて洗ひ上げ摺盆ですり潰し布袋に包み之を熱湯の中へ浸して「アク」を抜き鉢などに取り砂糖と醬油とを加へて溶き混ぜたものに右の茄子を入れて磁壺などに漬けて密閉して置くのです。

南 瓜

百十

●でんかく 良く熟した南瓜を探りまして水洗ひよき程の大きさに切り沸湯の中へ入れて淪で上げ質に擴げて熱氣を去りましてから竹串にさし胡麻の油を少しく塗りつけて炙り次に味噌をつけて良い加減に焼くのです。

味噌は豫め摺鉢でよく搗りつぶし砂糖、味淋、胡椒、おろし生姜など加味して十分すり交せましたものを用ゐるが良い。

●南瓜餅 よく成熟充實したものを撰り先づ外皮を剥ぎ縦に切つて腸核を綺麗に掻き去り肉ばかりを水にて洗ひ熱湯の中へ浸漬し軟かになるまで茹で、から目筈に上げ十分水を切り熱が冷るを待つて(稍温い内)に摺盆に移し搗木で丁寧にすりつぶし是れに上等の葛の粉を篩ひ込んでまた摺り交せ(澤山に製する場合には白に入れて搗くが便利であります)よき程の大きさに丸め湯の沸騰して居ります釜の中へ入れて煮るのです。

而して沸湯の中へ漬けてから暫くすると白玉の様に浮き上ります之を網杓子などにて掬ひ上げて食べます又之れに豆粉、砂糖、胡麻煮などを衣りつけて食べませば大層美味しいものです。

南瓜に葛を混ぜる分量は南瓜を湯で、潰したもの百匁に葛の粉四分の一即ち二十五匁加へますれば宜しい。

南 瓜

百十一

●南瓜餡 品良き南瓜の外皮を剥ぎ去り内部の種子や腸を除き肉のみを湯で、筈に上げ水氣をよく断ちましてから摺鉢に入れ搗りつぶして鍋に入れ砂糖蜜を適宜に加へ文火に掛け杓子で攪きませながら徐々に煮詰めて鍋を卸しよく練り拌せますれば一種の風味ある餡となります之を餅や團子につけて食べるのです。

又此の餡に小豆の澱粉を加へて練り混ぜる時は赤味を帯び美事で味が宜しうございます。

●味噌あへ 南瓜の良く實のいりましたものを取り綺麗に洗ひ核腸を去り巾一寸五分位の切となし一日程日光にさらしてから沸え湯に浸漬してよく燻で荒目の筈に取り上げ其ま、數時間置きまして十分水を切り別に白味噌と赤味噌を半々に混ぜて摺りつぶし砂糖を加へて再びすり交せたもので右の南瓜を和へるのです。

●酢あへ 南瓜の未だ色つかぬものを採取しまして表皮を丁寧にはぎ中身を扶くり去り巾五六分長さ一寸乃至一寸五分位に極く薄く切つて鉢に入れ鹽を振りかけ二三時間ばかり経ちましてから手でよく揉み軟げソレから水で綺麗に洗ひ上げ固く搾つて餘分の水分を去り皿に盛り酢と醬油とをかけて食べるのでございます。

●酢胡麻和 未熟の南瓜を取つて皮を剥ぎ成る可く薄く刻み食鹽を加へて能く揉み兩手で絞つ

南瓜

て水分を切り置き○白胡麻を炒鍋で程よく炒り摺鉢ですりつぶし之れに砂糖と醤油と上酢を加へて溶き交せたもの、中へ右の南瓜を入れて和へます。

●味噌漬 十分成熟したる南瓜を取りまして水洗ひ適宜の大きさに切り沸騰せる湯の中へ入れてザット淪がき直に目簾に揚げて水氣を切り尙ほ風當りの良い處で一日程陰干にしてから味噌の中へ埋め込むのです。

●酢みそ合 よく熟しましたる南瓜を水洗ひにして腸種子を去り肉を程よく切り蒸籠に入れてよく蒸し上げ白味噌を叮嚀にすり潰し白糖を加へてすり次に酢を注いで再びよく搗り交せたものを前の蒸南瓜につけて食べませば美味しいものです。

●丸蒸し 中位の大きさの品良い能く成熟しましたものを採取して先づ綺麗に水洗ひナイフにて蒂の處を圓く小皿程の大きさに切り抜き中の腸核をスツカリ除き鶏、豚肉などを細かに切り叩き酒、砂糖、醤油にて味をつけたものや椎茸、芋の子等を清潔に洗ひ良きほどに味を付けたものなどを一絡にして右の南瓜の中へ詰め込み又玉子をよく溶いて流し掛けるも宜しい。
斯して前に切り抜いたヘタを元の通りに嵌めて蓋となし蒸籠に入れて十分蒸し皿に盛つて出しましてはチヨット珍味なものです。

越瓜

南瓜 越瓜

是を小刀にて適宜に切つて食べませば大層美味しうございます。

●鹽煮 南瓜を縦に割つて中身を綺麗に扶ぐり適宜に切つて洗ひ鍋に入れ暫く水煮してから食鹽を加へ煮て軟かになりますれば其汁を排き捨て再び火にかけて汁氣がガラツと干るを待つて鍋を卸し野菜皿に盛つて食べませば風味頗る清雅なものです。

●ぼて煮 南瓜の能く實の緊つたものを採りよき程に切つて核腸を掻き去り清潔に洗つて鍋に入れ十分水煮しましてから赤味噌を摺鉢でよく摺りつぶしたものとバターを加へ又唐がらしを少しばかり加へて三十分間も煮てから食べるのです。

●味噌付け 十分成熟したる南瓜を取り水洗ひにして長さ二寸巾一寸五分位に切り沸え湯の中へ投げ燥で、目簾に揚げ充分水を切りましたものに味噌(味噌に胡椒と砂糖を加へて能く摺り交ぜたもの)を塗り付け鐵架にかけコンガリと焼き皿に盛つて出します。

南天或は檜の葉などを皿に敷き其上に右の南瓜を盛つて出しまして見榮えがして立派であります。

●糠みそ漬 越瓜を縦に二つに割り中身を扶ぐり水にて綺麗に洗ひ水氣を去り食鹽一握ぶ、入

越 瓜

百十四

れ二三日程太陽に晒してから其鹽水をこぼし去り糠味噌の中へ漬け軽目の押蓋をして置くのです
●炒り瓜 先づ中形の瓜を縦に二つに割つて中身をスツカリ取り除き次に横に厚さ二分位に切つて桶又は鉢に入れ之れに食鹽を振り込んで一寸掻き交せて置き二時間ばかり経ちましたから手でよく揉みソレから水で清淨に洗滌つて鹽分を去り固く絞つて水氣を能く斷り○鍋に醬油と味噌を少しばかり加へて煮立て其中へ右の揉み瓜を入れ杓子にて良く拌せ返して炒りつけるのです。
齒切れよくて風味調に宜しうございます。

●油あげ 皮を去り二つに切つて中身をスツカリ取り除き水洗ひにして目籠に揚げ水氣を克く切りましてから厚さ三分位に截りメリケン粉の中へ入れて粉を衣しつけたものを胡麻の油の沸え立ちたる中へ投れて油燂にし皿に取り生姜の摺り卸したものを添へて出します。

●フライ 白瓜の品良きものを撰りまして表皮を剥ぎ去り縦に二個に割つて種子を出し尚ほ竹籠の如きもので内部の腸のついて居た處を綺麗にこさげて洗ひ箆に上げて水分を切り置き別に鶏卵を破はし鉢の中で能く溶きましてから食鹽と砂糖を少しばかり梅鹽しソレカラ右の白瓜を入れ又パンの揉み屑を振りかけて十分攪き混ぜ煎鍋に豚の肪を煮解きました中へ投れて齋色となるまで煎煮して揚げるのです。

越 瓜

百十五

●砂糖漬 十分熱せない(少し若い位の)小形の越瓜を採りまして水洗ひ二つに切つて中實を扶ぐり清淨に洗滌して長形に二分位の厚さに切つて三四日程晴天の日に乾し清酒に浸漬し時々酒を替へ十日許りも経過してから箆に引き揚げて汁氣を切り猶實の子に擴げて半乾にし瓶などに入れ砂糖蜜に少しばかりの食鹽を混ぜて煮溶きましたものを注入して蓋を密閉して置くのです。
尤も長く時日を経れば味が變ることがあります。

●赤味噌漬 白瓜を二つに割り中實を去り水にて綺麗に洗ひ目籠に上げ水分を滴下し食鹽を加へて桶に漬け十日許りも鹽漬にしましてから取り出しました箆に揚げ鹽水を切り赤味噌の中へ漬けるのです。

●味醂粕漬 味醂粕六合に白味噌四分の割合にして白にて充分搗き交せたものに越瓜の中實を除いて鹽押したものを漬けますれば茶の口取り或は辨當のお菜として風味中々美味しうございます。
●捨小舟 瓜を先づ水洗ひまして縦に二個に割つて種腸をスツカリ取り除いて内部を能く洗ひ水氣を拭き取つて其中へ食鹽を九分目位に盛り舟の様に板の上に並べ天日で干すのです此時に鹽水を浸出するものでありますご注意して此の水を捨てぬ様に乾し上げるが肝要であります。

斯して六日乃至八日も干しまして水分が無くなりました時に磁壺などに入れ上部から手で固く押

越 瓜

しつけ軽目の蓋をして貯へて置くのです。
こうして貯へましたものを能き程に切り酒又は味噌の中へ浸漬して食べませば味誠に結構なものです。

●みりん漬 中形にして品質宜しい白瓜を二つに割り中身を掻き去り綺麗に洗ひ箆に揚げて水を切り鹽漬にしましたものを取り上げ二日程日に干してから味噌酒の中へ漬けるのです。
風味頗る甘美芳香誠に宜しうございます。

●印籠漬 老熟せぬ品の良い白瓜を採取して本末を切り去り中身をくり抜き水で清潔に洗ひ上げ充分水を切り置き○生姜、茗荷の子、紫蘇の葉、青胡椒などを細かに切つて良く揉み合せ右の瓜の中へ堅く詰め込んで桶に入れ甘鹽加減に鹽を振りかけ中蓋をなし重石を強く壓迫して置きませば七八日位にして食膳に供することが出来ます。

小口から適宜の厚さに庖丁しますれば香氣善くて雅味なものです。

●豆腐滓漬 青瓜の十分成熟せぬ内に取りまして蔓の附いて居た處と尻の處とを切り去り堅に二個に割り種腸を去り清潔に洗ひ箆に上げて水分を切り内部即ち種腸を掻き出した跡へ食鹽を盛り四五日間も日に乾してから其鹽水を翻し捨て尚ほ一日程日光に當て○豆腐の滓一升に鹽二合乃至

越 瓜

三合を鉢に入れ手にて能く揉み合せ別の桶に先づ豆腐の滓と食鹽の混合物を敷き次に右の瓜を重り合なぬ様に並べまた豆腐の粕を入れ瓜をならべ斯のやうに交互番に漬けて上部には鹽を少し餘計振りかけて置きませば色が變らず美事であります。

●瓜揉み 品善きものを採りまして二つに割り中實を綺麗に除いて粗板の上に取り横に薄く切つて鉢に入れ鹽をふりかけ暫時してから能く揉み軟げ清水で洗ひ固く絞つて餘分の水を排除して皿に盛り酢と醬油を鹽梅して食べるのです。

齒切れが良く酒の肴に最も宜しうございます。

●太鼓漬 少し若い中形の上等物を選びまして跡先きを切り棄て中實をスツカリくりぬいて清潔に洗ひ十分水氣を切り○紫蘇の葉とタデの葉を綺麗に洗滌ひ水分を切り甘鹽にて能く揉み合せましたものを右の瓜の中へ詰めて桶に入れ蓋をして壓石をかけましてから取り出し小口から能き程に切つて皿に盛り酢に砂糖を加へて一旦煮立て冷したものを注いで出します。

●膾 白瓜の中實を除き綺麗に洗つてせんに切り鹽を少しばかり振りかけてよく揉み清水で洗滌ひ絞つて水分を切り○鯛の肉を細作りにしましたものと右の瓜とを交せて器物に取り三杯酢をかけて出します。

越瓜

●乾瓜製法 越瓜を縦に二つに割り中身をスツカリ掻き出して能く水洗ひ横に一二分位の厚みに切り簀の子又は蓆などの清潔なものの上に一つ宛並べて日光に當て十分乾燥し(雨天の際には乾燥器を利用して乾かすがよい)石油空罐其他磁壺などに入れ固く密閉して貯蔵するのです。

●干瓜醬油浸 前の様にして拵らへました干瓜を盆に入れ醬油を掛け半日許りも浸漬して食べませば風味甘美なものであります。

●奈良漬 ナラツケにしますには白瓜を良く吟味して品質最上等のものを採らねばなりませんソレには瓜の地に接した處が損傷したり固くなつたり不整形のものなどは宜しくない。

扱て上物を取れば堅に眞二つに庖刀で割つて腸種子をスツカリ掻き出し其中へ食鹽を一杯に盛り板などの上に載せ晴天の日に二日程干しましてから鹽水をこぼし其跡へ酒の粕と食鹽とを良く揉み合せたもの(鹽は食加減にするがよい)を一ばいに詰め仰向にして清潔な桶に漬けるのです。

桶は底板に小穴をあけ水氣を滴下す様にして置き底板に接した處へ先づ米糠に食鹽を交合せたものを二三寸位の厚さに敷き其上へ右の瓜をならべ酒の粕を被ひ瓜と酒の糟とを交互に置き最後に新聞紙を覆ひ蓋をして軽く壓して置くがよい。其分量は酒の粕一貫目に中形の瓜三本位漬ければ風味佳良であります。

扁蒲(乾瓢)

●扁蒲腸汁 扁蒲の肉を剝いで乾瓢とする際は其殘物即ち腸を取り(核子を除き)生のままで干切つて鍋に入れ乾魚などを加へ水煮しましてから醬油を注いで味をつけ椀に盛つて食べます口當り柔かで大層美味しいものです。

●あんかけ 扁蒲の外皮を剥ぎ去りて肉を一寸角位に切つて水洗ひ脂を流して鍋に入れ鯉節の煮汁、砂糖、醬油を鹽梅して味をつけ椀に盛り〇別に葛の粉を篩に通し水にて能く解き交せ蜜、砂糖で煮詰めましたものを右の椀の上から掛けて出します風味頗る佳良であります。

●味噌あへ 扁蒲の生のものを克き程に切り水洗ひして熱湯の中へ投入してよく燻で目筈に揚げ水氣を良く断ちて置き〇赤味噌五分に白味噌五分を一緒にして摺盆に入れよくすり潰し砂糖と唐がらしを少しばかり按排して尚よく摺りましたもので前の扁蒲を和へるのです。

●ふろふき 外皮を剥ぎ捨て其肉ばかりを一寸角位に截りザット清水に漬けて洗ひ湯の沸騰して居る釜の中へ漬けて軟かに燻で目筈に上げて十分水を切りましてから好みの器物に盛り〇胡麻をホウロクで程よく炒り摺盆で搗りつぶし味噌も同じく搗りつぶし胡麻と味噌とを一緒にして充分す

扁蒲

り合せたものを副へて出します。

●あかえいご扁蒲 あかえいを綺麗に洗ひ頭と脇とを除きて良き程に切り○扁蒲の生脇を取り核を丁寧に抜き去りよき程にちぎり、あかえいと共に鍋に入れ汁をたつぷりに作り能く煮て(砂糖少しばかり加へますれば一層佳味であります) 椀に盛り炙海苔を振りかけて出します口は胡椒が宜しい。

●乾瓢精進煮 干瓢(扁蒲を削いで乾燥したもの)を四五本位東ね長さ二三寸位に切り其中央を一ヶ所結んで鍋に入れ水と砂糖と醤油とで柔かに煮ませば味甘美なものです。

●干瓢煮出汁製法 品質善良なる乾瓢を一寸位の長さに切り砂糖を加へしたじをたつぷりとして文火で四五時間ばかりも煮出たてますれば上等の煮出汁となります○又醤油を薄く注すも宜しうございます。

●干瓢ご茄子汁 干瓢を長さ一寸五分に切り○茄子の品良きものを採りまして水洗ひへたと軸とを切り棄て細くせんんに切りまして共に鍋に入れしたしを澤山にして軟かに煮へましてから醤油を加へて味をつけるのです。

●つみ入豆腐汁 先づ干瓢を七八分位の長さに切つて鍋に入れよく水煮して柔かになりまし

た時に豆腐を小賽に切つて投れ白味噌を搗鉢にて摺りつぶし味噌漉で濾しましたものを移れ又砂糖少量を加へ煮立て、椀に盛りて食べませば甚だ甘美であります○精進の汁物として誠に適當なものでございます。

●茶碗蒸 上等の乾瓢を一寸位に切り○椎茸の石つきを去り水に浸して軽く絞り細かに刻み○牛蒡の外皮をこそげ去り細かく削り清水に浸漬してアクを脱きましたものなど一緒にして砂糖と醤油(少量)とで薄味をつけて椀に盛り煮出汁と上等の醤油をかけ玉子をよく溶いたものを張りまして友蓋をなし蒸籠に入れむして食べます。

又鶏肉或は鰻の肉を加へて蒸しませば風味甘美上であります。

●胡麻あへ 乾瓢を一寸五分の長さに截り醤油と味噌とで煮て箆に揚げて充分汁氣を断ちて鉢に入れ○白胡麻を焙烙で炒り摺盆で丁寧に潰しましたものを右の鉢に入れて和へるのです。牛蒡、胡蘿蔔、昆布、椎茸、魚肉などの煮ましたものと取り合せて出しますれば大層結構なものでござります。

●酢浸し 品質良好なる干瓢を長さ一寸五分に切り沸湯の中へ漬けてザット燻で目籠に上げ水を切りましてから器物に取り酢二杯、醤油一杯の割合にして混合液を澆け浸漬して食べます。

扁蒲 蠶豆

●乾瓢飯 干瓢の屑にても宜し(上等なれば尙良し)細かく刻んで鍋に入れザツト燻で其湯の中

へ米の磨いだものを應分に入れ食鹽を少しばかり振り込んで炊くのです。

又干瓢に椎茸、昆布などを細かに刻み別の鍋に砂糖と醤油とで味をつけて置き飯の煮え干前に右の材料を掻き移し蓋をして暫く其まゝ蒸しましてから櫃に納るも宜しう御座います。

蠶豆

●牛酪炒り 蠶豆のよく成熟して乾燥しましたものを採り綺麗に水洗ひまして十二時間程水中

に浸して揚げ豚の脂肪と唐辛子と食鹽とを良い加減に加へまして二時間ばかりも煮ましてから豆を町嚙に筥に掬ひ上げて汁氣をよく断ち別の鍋にバターを入れ火に掛けて緩めました中へ右の豆を移し入れ攪きませて熔るのです。

●吸物 莢の若い内に採取して莢を除き品良き豆ばかりを水洗ひ揚げ經節の煮出汁で柔かに煮

ましてから砂糖少しばかりと醤油とを加へて味をつけ椀に入れて出します。

●味噌汁 若い小さい青豆を目筥にて洗ひ上げ鍋に入れ軟かになるまで水煮しましてから味噌を摺鉢で十分すりつぶしたものを加へ尙ほ暫く煮て後ち食べるのです。

●やはらか煮 未熟の青豆を採つて粒を揃へ湯の沸騰して居る中へ投げ同時に食鹽を加へて湯煮をなし筥に上げて水分を落し置き別の鍋にバター七分にソツプ(肉汁)三分を加へて煮溶き之れに蕃椒、食鹽、白糖を加へ此の中へ右の豆を入れ一度町嚙に拌せ返へして三時間程強火にかけて煮るのです。

尙是れに檸檬の絞り汁を加へて煮ませば風味誠に佳美です。

●餡製法 蠶豆の良く乾燥したものを取り筥に入れ水にて洗滌ひ湯の沸騰せる釜の中へ移し煮て少し軟かになりました頃にまた筥に揚げ汁を切り手の平で其豆を筥の中で擦りつけるのです。

斯すると豆の外皮がよく剝げます○亦一法に豆を熱湯の中へ入れ氣永に火を焚いて煮崩し摺木で搗り潰し水を加へて攪き廻し水篩にかけて皮を除き其濾汁を木綿袋に汲み入れ固く搾つて水分を切り

ます。空鍋に蜜砂糖を入れて火で熱して煎り之れに前の漉粉を投れ食鹽少し許り加へて杓子で十分掻き交

せて煮煎すれば上等の餡が出来ます。

菓子や餅で團子などに用ゐて宜しういます。

蠶豆

●青豆飯 蠶豆の未だ青色を帯びて柔かい内に採取して莢を去り豆を筥に入れて水洗ひ上げ白

蠶豆 豌豆

米一升(しょう)に二合(にがう)乃至(およ)六合(ろくがう)位(くらい)加(く)へて常(つね)の飯(めし)と同(どう)様に(ごと)に炊(た)き二十(にじゅう)分(ぶん)間(かん)ば(ば)かり蒸(し)置(お)いてから櫃(ひつ)に納(と)るので(す)此(こ)の時(とき)に燒(や)鹽(えん)をふりか(か)けてお(お)かま(ま)せにし(し)ませ(せ)ば大(たい)層(じやう)味(あじ)がよ(よ)ろし(し)う御(ご)座(ざ)い(い)ます。

●**かくれ煮** よく充(じゅう)實(じつ)した乾(かん)豆(まめ)の粒(つぶ)の揃(そろ)ふた品(ひん)良(よ)きもの(もの)を取(と)りま(ま)して汚(よご)物(ぶつ)のな(な)いや(や)うに清(き)潔(けつ)に洗(あ)ひ上(あ)げ水(みづ)氣(き)を切(き)り湯(ゆ)の煮(に)え立(た)ちて居(ゐ)る鍋(なべ)の中(なか)へ急(きゅう)に移(うつ)し蓋(ふた)を(を)してよ(よ)く煮(に)て豆(まめ)が膨(は)れ外(が)皮(かわ)が自(じ)然(ぜん)に破(やぶ)れる様(よう)にな(な)れば食(しょく)鹽(えん)と砂(さ)糖(とう)を加(く)へて交(ま)せ返(かへ)し汁(じゅう)氣(き)が無(な)くなるま(ま)で煮(に)て皿(さら)に盛(も)つて出(だ)します○豆(まめ)に白(こ)粉(こな)を被(か)り誠(まこと)に美(み)味(あじ)しいも(も)の(の)です。

●**玉子(たまご)まき** 新(あたら)しい鶏(たまご)卵(らん)を破(こ)壊(かい)して鉢(はち)に(に)入(い)れメ(メ)リケ(ケ)ン粉(こな)少(せう)し(し)ば(ば)かりを(を)加(く)へ箸(はし)で十(じゅう)分(ぶん)解(かい)き交(ま)せ別(べつ)に煎(い)鍋(なべ)を空(くわ)にして火(ひ)に掛(か)け熱(ねつ)した時(とき)に右(みぎ)の玉(たま)子(ご)の溶(と)いたもの(もの)を流(なが)し込(こ)み薄(うす)く延(の)べよ(よ)き程(ほど)に焼(や)きま(ま)してか(か)ら取(と)り上(あ)げて綺(きれい)麗(れい)な板(いた)の上(うへ)に擴(ひろ)げ蠶(あ)豆(まめ)餡(あん)を載(の)せて捲(ま)き小(こ)口(ぐち)か(か)ら厚(あつ)さ二(に)三(さん)分(ぶん)位(くらい)に切(き)りま(ま)せば渦(うず)卷(まき)の如(ごと)にな(な)り味(あじ)の良(よ)い菓(か)子(ご)とな(な)ります。

豌豆

成分	
水分	蛋白質物
一四・三	二二・四
	纖維
	六・四
	可溶無窒素物
	五二・五
	脂肪
	一一・〇
	灰・分
	二・四

●**青豆(あなまめ)煮** 豌豆(あなまめ)の若(わか)いもの(もの)を採(と)りま(ま)して莢(まめ)を除(のぞ)き水(みづ)洗(あら)ひにしたもの(もの)を鍋(なべ)に(に)入(い)れ水(みづ)煮(に)してから醬(しょう)油(ゆ)を注(つ)し煮(に)じゆ(じゆ)して食(た)べま(ま)す。

●**莢(まめ)の醬油(しょうゆ)汁** さ(さ)やの若(わか)い内(うち)に取(と)りま(ま)して前(まへ)後(ご)を摘(つ)み去(さ)り洗(あら)つて鍋(なべ)に(に)入(い)れたじ(じ)をた(た)つぷりとして解(か)節(せつ)の煮(に)出(だ)汁(じゅう)と醬(しょう)油(ゆ)とを按(あん)排(はい)して味(あじ)をつ(つ)け海(うみ)苔(たけ)をホ(ほ)ンガ(ガ)リと炙(あ)つて手(て)で揉(も)み粉(こな)と(と)したものを振(ふ)り掛(か)け碗(わん)に盛(も)つて出(だ)します。

●**清(すま)し汁** ん(ん)ど(ど)うの若(わか)莢(まめ)を採(と)りま(ま)して綺(きれい)麗(れい)に洗(あら)ひ○鱒(なま)の頭(あたま)、骨(ほね)、膈(わた)を去(さ)り肉(にく)ば(ば)かりを取(と)つて加(く)へ○味(あじ)噌(そう)を摺(すり)鉢(はち)に(に)入(い)れ播(はり)木(こ)で能(よ)くすりつ(つ)ぶし水(すい)篩(ひ)で濾(こ)過(か)した液(えき)汁(じゅう)を加(く)へ煮(に)立(た)て、碗(わん)に(に)入(い)れて出(だ)します。

●**煮(に)め** 熟(ま)豆(め)の乾(かん)燥(そう)した(した)もの(もの)を一(いち)晝(ちゆう)夜(や)間(かん)水(すい)中(ちゆう)に浸(ひた)漬(たく)して箆(ざる)に上(あ)げ沸(ふ)騰(たう)して居(ゐ)る鍋(なべ)の中(なか)へ移(うつ)して湯(ゆ)煮(に)し柔(な)かになり(なり)ました時(とき)に醬(しょう)油(ゆ)と砂(さ)糖(とう)を加(く)へカ(カ)ラツ(ツ)ト煮(に)染(せん)めま(ま)せば飯(めし)の副(お)物(ぶつ)として宜(よろ)しう(う)ま(ま)い(い)ま(ま)す。

●**潰(つぶ)し餡** よく成(せい)熟(じよく)した白(しろ)豌豆(あなまめ)の上等(じやうとう)品(ひん)を撰(えら)びま(ま)して煮(に)え湯(ゆ)の中(なか)へ投(い)れ入(い)れ軟(やわ)かに煮(に)じゆ(じゆ)し(し)汁(じゅう)氣(き)が餘(よ)計(けい)あ(あ)ればこ(こ)ぼし捨(す)てるが(が)よ(よ)い摺(すり)木(こ)でよ(よ)く搗(つ)きつ(つ)ぶし別(べつ)の鍋(なべ)に砂(さ)糖(とう)を煮(に)立(た)て右(みぎ)の豆(まめ)の潰(つぶ)した(した)もの(もの)を加(く)へ食(しょく)鹽(えん)少(せう)し(し)ば(ば)かり振(ふ)り込(こ)んで十(じゅう)分(ぶん)練(ね)り交(ま)せて煎(い)りま(ま)せば簡(かん)易(い)で甘(あま)い餡(あん)が(が)出(で)ま(ま)す。

豌豆

豌豆

● さや 豌豆白和 莢の兩端の硬き筋を指先きにて取り除き水で洗つてからザット滷がき鯉節の煮汁と醤油とで薄味をつけ箆に揚げて水氣を切り置き別に豆腐を木綿袋に包んで堅く絞り水氣を断ちて搗鉢に入れ摺りつぶし砂糖と醤油を按排してよくすり混ぜましてから右の莢豌豆を入れ手で掻きませ皿に盛つて出します。

● こま和へ 佛國大さやるんどうの品良きものを選びましてあと先きの硬い筋を指先きで摘み去り水洗ひして熱湯に浸けて湯がき目箆に揚げ水分を切り胡麻をホウロクに入れ程よく炒つて摺りつぶし醤油と砂糖を加へまして溶きませたもので和へるのです。

● 綠煮 さや豌豆の柔かい上等品を取りまして指先きで筋を丁寧に除き湯の沸騰せる中へ移し颯と燥で目箆に揚げて直ぐ水中に浸して洗ひ上げ別に清酒六分、水四分の割合にして鍋に入れ沸え立たせて酒氣を脱ぎ之れに白砂糖と胡椒粉と食鹽とを良い加減に加へ前の莢るんどうを投れ煮上げて好みの器物に盛つて出します。

● 莢豌豆芥子あへ さやるんどうの前後即ち固い筋を指先きで取り去り水で綺麗に洗つて水氣を切りましてから桶に入れ鹽をうすく振りかけ暫くしてから熱湯に浸し茹で、少し許りの煮出汁と醤油とを鹽梅して甘煮に煮上げ○實芥子を半日程水中に浸漬し褶盆に入れてよく搗り碎きたるもの

のを布に包んで沸湯の中へ漬けアクを抜き砂糖と醤油とでよく溶きませたもので右の莢豌豆を和へるのです。

● つけ揚げ よく充實した乾豆を水にて清淨に洗ひ箆に上げて水氣を切り置き鉢にメリケン粉に玉子を破つて入れ醤油を注し(尙これに砂糖を少し許り混ぜれば味が良い)能く溶き交せたもの、中へ右の豌豆を小杓子で一杯づゝ入れ掻き交せて衣を掛けたものを胡麻の油の沸え立ち居る鍋の中へ投れて揚げればよろしい。

● 砂糖あげ 豌豆の乾燥したものを箆に入れて綺麗に洗滌ひ上げ○鍋に砂糖を入れ水を加減よく注して煮立て右の豌豆を漬けて暫時煮て揚げるのです。

● 白豌豆で仕ませば柔かで大層美味しう御座います。

● まめ板 先づるんどうの品良きものを選びまして能く水洗ひ箆に揚げて十分水を断ちて空鍋に入れ程よく炒つて置き此の炒豌豆を口付きの銅の小鍋に入れ砂糖を加へて煮立て別に幅廣き金板盤を用意し是れに胡麻の油を引き置き此の上へ片口鍋から右の豌豆と砂糖と煮立てたものを手早く移して放置すれば美味しい豆菓菓子が出来ます。

● 小さい豆板を拵へますには片口鍋から豆を四五粒位幾つも落して固めるがよい茶の口取などに宜しい

豌豆

豌豆

●**莢豌豆青煮** 中形の莢を撰りましてあと先きを摘み切り水にて清潔に洗ひ桶又は鉢に入れ鹽を少しばかり振りかけて拌せて置き湯の沸え立ちたるときに莢をに入れて燻で目籠に取り上げて燻冷し別の鍋に味醂六分、蜜、砂糖四分の割合にしたものを加へて煮立て食鹽を薄く加へて味を付け其中へ右の豌豆を入れて攪き廻し鍋の汁氣が半分位に減りました時に鍋を卸し好みの器物に盛つて出します。外觀美麗で味も亦大層宜しうございます。

●**雪あへ** 白豌豆の粒の揃ふた上等品を撰りまして水にて洗ひ 熱湯の中へ浸け食鹽を少しばかり加へて軟かに煮て箸などに揚げ水分を良く切つて置き別に豆腐を布巾に包んで堅く搾つて水氣を去り摺盆に入れ味醂と醬油を注加しよく摺り交せたもので右の莢を和へて食べませば風味豫想外に美味しいものです。

●**羊羹** 白莢豌豆の品良きものを水洗ひ上げ湯の煮え立ちて居る鍋の中へ急に投れゆる／＼に煮て粒が崩れる様になれば摺盆に移し摺木で十分すりつぶし水を加へて金篩で裏漉し木綿袋に入れ固く絞つて水氣を去り○鍋に寒天を細かに引裂いて投れよく煮溶き砂糖を加へ能く攪き混ぜてから右の豌豆の澱粉を入れ杓子で充分練り交せ清潔な塗箱に流し込んで放冷せば上等の羊羹となります。

●**プディング** 能く成熟した豌豆の乾燥したもの五合を綺麗に洗ひ桶に水を張りたる中へ投れ十二時間程浸漬して箆に揚げ沸え湯の中へ移し二三時間も煮て十分柔らかになりませば摺木の如きもので叮嚀に搗きつぶし絹篩に掛けて漉し布で搾つて鉢に入れ是れに胡椒粉少しばかりと玉子二つとバター六七勺と食鹽を程よく加へてよく溶き混ぜ清浄な布に包んで三十分間程煮ましてから出して食べるのです。

●**牛酪練り** 乾豆一升を洗つて一夜清水に浸して置きましたものを鍋に入れ氣永に煮て自然に潰崩れる様になれば搗きつぶし水を加へて裏漉し木綿袋に入れ絞つて置き○鍋に牛酪を煮溶き胡椒と食鹽を少しばかり加へかきませ味を付け其中へ右の豌豆の裏漉したものを入れてよく練り交せるのです。

又是れに鶏卵三つと白糖十五匁程加へて練り交せませば風味誠に結構なものになります。

●**金團** 赤莢豌豆の粒の揃ふた品良きものばかり五合程撰りまして水にて洗ひ沸え湯の中へ投れて柔かに湯煮し○別に白豌豆五合を同様にして軟かに煮熱し摺盆に移して搗り碎き之れに水を加へて濾過し砂糖四五十匁と食鹽を按排して仕立てた汁の中へ前の赤豌豆を投れ豆が崩れぬやうに叮嚀に杓子で掻き廻して煮上げるのです。

豌豆

刀豆

各種野菜料理法

成分

水分	蛋白質物	纖維	可溶無窒素物	灰分	脂油
一五・三	二二・六	一一・四	四五・三	三・九	一・五

●柔か煮 刀豆のよく成熟した粒實を取りまして綺麗に洗ひ湯の沸騰して居る鍋の中へ投れ湯をたつぷりとして二三時間も煮て柔かになりましてから醬油と砂糖を程よく加へ煮て蒸し置けば豆がコンヤリとして軟かで大層美味しいものです。

●煮しめ なたまめの品善きものを撰りまして水洗ひ一夜水中に浸して蒸籠に入れ柔かに煮ましてから味噌と醬油を按排して(味噌の代りに砂糖を用ゐてもよい汁氣がなくなるまでゆるくと煮ませば味のよい煮豆が出来ます)飯のおかずに最も宜しいものです。

●粕漬 粒實の大きい品の好いものを探りまして生のままで熱湯をくぐらせ半日程湯に漬けて置き箆に揚げ水氣を斷つて桶に入れ食鹽を少し許り振りかけてかき混ぜ蓋をして壓石を置き八日乃至十二日程経ちてから箆に移し水で綺麗に洗滌ひ上げ水分をよく切り實の子の上に擴げて半日は

かり天日に干して酒の粕に漬けるのです。

斯して漬けたものを十ヶ月程経ちましてから取り出して食べませば中々美味しいものです。

●生實味噌漬 刀豆の未だ青い内に取りまして莢を除き生粒實のままでザツト熱湯をくぐらせ箆に揚げてスツカリ水分を切りましてから味噌の中へ漬けておきます○三四十日間ばかり経ちましてから食膳に上げます。

●乾實味噌漬 ナタマメのよく成熟した乾實の大きい品の良いものばかりを取りまして綺麗に洗ひ一夜水中に浸し湯の沸騰せる釜の中へ投入して燂で(餘り煮過ぎぬ様にするがよい)箆に揚げ十分水を切つてから赤味噌に漬けて置くのです。

●砂糖煮 よく成熟したものを採りまして水洗ひ(屑豆は除きて)鍋に入れ豆が崩れぬやうにゆるく煮て十分軟かになりました時に砂糖を充分に加へソレから食鹽を振り込み尙ほ半時間程煮て汁氣を煮ひき暫く蒸し置いてから皿などに盛つて出します。

酒の肴や飯のお菜に頗る宜しうございます。

●みりん煮 刀豆の粒々十分實入りしましたるものを取り(莢を除き)鍋に入れ水をヒタ／＼に注ぎ、したじが減ればまた水を注し斯して三四回も繰り返へし水をさして實が壞れぬ様に徐々に煮て

各種野菜料理法

刀豆

柔かになりませば味噌と醬油を鹽梅して煮上げます。

●ふくめ煮 干刀豆の上等物を取りまして十二時間ばかり水に漬け二回程清水を取り換へ箆に揚げて蒸籠に入れ充分蒸してから取り出し布に擴げて冷却し能く水氣を斷ちて鍋に入れ味噌と砂糖を半々に混ぜた汁を注し燒鹽少しばかり加へて攪き交せ蓋をして氣永に温火で煮詰めませば大層味がよろしい。

●胡麻和へ なたまめの乾燥したものを水で綺麗に洗ひ沸湯の中へ投れ柔かに湯で上げ水氣をよく滴下して置き○黒胡麻を焙爐に入れ程よく炒つて摺鉢に入れ搗木ですり碎き味噌と砂糖と醬油とを加へてよく摺りましたものを右の刀豆に交せ衣りて食べます。

●白あへ 干豆を水洗して鍋に入れ軟かに煮て箆に上げ水を切つて置き○菘蕪を茹で四五分角位に切り○香茸を湯で、細かに切り何れも鯉節の煮出汁と薄醬油とでザツト味を付け置き○豆腐を布に包み兩手で固く搾つて充分水を切り摺鉢に投れてすり潰し砂糖と醬油を加へてすり混ぜ右の材料を移して攪き和へ皿などに盛つて出します。

●豊樂焙り なたまめの良く實入りたる時に採取して乾燥し蒸籠に入れ蒸して出し簀の子の上へ

に擴げて水氣を去り○平たき煎鍋にバターを煮溶き胡椒の細末と砂糖と燒鹽を加へ箸で攪きませせてから前の刀豆を投れて焙煮のです○風味きれいで雅美なものです。

●油揚げ 乾豆の品質善良なるものを採りまして一夜水中に浸し焔と湯煮したものをメリケン粉の衣をかけ(メリケン粉に砂糖と醬油を鹽梅してよく摺り交せたもの)胡麻の油を煎鍋で煮て青煙の昇つて居る中へ投れて揚げ金網の上に取り油氣を滴して皿に盛り花鯉をかけ山葵又は大根の揃りおろしたものを添へて出します。

●油煮 刀豆の干したものを一旦湯かき○胡麻の油又は椎の油或は菜種油等を鍋に入れ火に掛けてチリ／＼音がするやうになれば煮出汁と砂糖を加へ豆を入れて煮上げ好みの器物に盛りおろし大根を添へて食べます。

●きんとん ナタマメの外皮を丁寧にしき去り洗ひまして鹽をふりかけ湯の沸騰して居る處へ投れて茹で上げ○甘藷の皮を去り薄く刻んで十分蒸し上げ摺盆ですりつぶし裏漉にかけ置き○豆一升にアク引きの砂糖五十匁の割合にして鍋に入れ食鹽少量加へた汁で煮立て前の甘藷の裏漉したものを加へ杓子で静かにかき交せ豆が壊れぬ様に汁がドロ／＼になるまで煮てから椀に入れて食べるのです。

刀豆

刀豆

●しぎ焼き なたまめの未だ青い内に採りまして指先きで筋を去り両端を切り棄て綺麗に洗ひ上げ良き程に切つて串に挿し胡麻の油をハケで全面に塗り付けて焼き○さて味噌を甘加減に仕立て摺りつぶし砂糖と干山椒の粉とを加へて更にすりませたものを右の刀豆に塗り再び火に掛けて炙るのです。

●照り煮 十分成熟して莢を離れたるものを取り更に品良き大粒を撰り一晝夜間水中に浸漬して鍋に入れ水をヒタ／＼に加へて沸えたとせ沸へつたりたらば酒と水と等分に混ぜたものを注し斯く幾度もして豆の碎けぬ様にフツクリと柔かに煮てから食鹽と味噌とを加へて煮上げ蓋を取つて酒氣を抜くのです○風味大層佳良なものです。

●樂山煮 刀豆のよく實登りたるものを採りまして莢を除き粒實を陽光に干して洗ひ鍋に入れ水をたつぷりと注加して氣永に煮て十分軟かに煮へませば白味噌を搗鉢でよくすり碎き味噌澆で漉過したものを入れ砂糖を加へて攪き交せ汁を沸えつたらせ器物に盛つて出せば上品で美味しうまいます。

●田樂 莢の未熟なものを採取して指先きで兩方の固い筋と前後を摘み去りまして水洗ひザツト湯がき水氣を斷ち適宜に切つて串にさし火にかけて焼き○味噌に砂糖と干山椒の皮とを加へて摺

り交せ(干山椒の代りに胡椒を用ゐるもよい)之を右の串に塗りつけて程よく焼くのです。

●蜜漬 乾燥したナタマメの品好きものばかりを撰りまして綺麗に洗ひ沸え湯の中へ漬け鹽を振りかけて湯がき箆に揚げて水分を切り尚ほ一日程天日に晒乾しましてから磁壺に入れ砂糖蜜をつぶりと注加して漬けるのです○風味誠に結構なものです。

●飯炊き方 なた豆の莢の若い内に採取して莢の兩方の筋を去りまたあと先きを切り捨て水洗ひしてよき程に切り鍋に入れ米一升に對し鯉節十五匁、砂糖五匁乃至十五匁、醬油七匁の割合にして煮熟し別の鍋又は釜に米を洗つて平常の水加減に仕立て汁が煮え午前に蓋を取り右の味付けの莢豆を掻き入れ蓋をして暫く其まゝ蒸してから杓子で攪き交せて櫃に納るのです。

●青莢みそ漬 刀豆のさやの未だ青い内即ち柔かい時に採りまして指先きで筋を除きあと先きを切り去り水にて洗ひ沸立して居る湯釜の中へ入れザツト湯がき目籠に上げて充分水氣を斷ちましてから(莢に實の入つたまゝ)味噌桶の味噌の中へ漬け込むのです。

●から和へ 鍋に味噌と醬油を程よく注ぎ豆腐の滓を入れ煮てバラ／＼になるまで煎つてから鉢に取り置き○乾刀豆の粒を揃へて熱湯の中へ投入して湯煮し軟かになりましたときに甘醬油をさして薄味をつけ右の豆腐滓で和へるのでございます。

刀豆

刀豆 菜豆

●もろみ和へ 乾燥した品質善き大粒の刀豆を撰りまして水洗ひ懇ろに薄くせんに截り沸騰せる湯の中へ急に浸けて滷がき箆に揚げて能く水分を切りましてから醬油のもろみに漬けるのであるを清水に浸漬して鹽氣を抜き汁の實或は胡麻あへなどにするも結構です。

菜 豆

●莢菜豆白和 莢いんげんの筋とあと先きを摘み去りよき程の長さに切り水にて洗ひ湯で、目箆に上げ充分水を斷ち置き○豆腐を木綿袋に包んで固くしぼつて水氣を切り摺鉢で能くすりつぶし醬油、砂糖を鹽梅し摺り交せて味をつけ右の隠元を入れて和へます。

●莢の玉子あへ さや隠元の筋と兩端とを切り棄て綺麗に洗ひ沸え湯の中へ入れ鹽を少ばかり加へて茹で箆に上げて水分を切り○鶏卵を湯で、殻と白味を去り黄味ばかりを取り摺鉢で十分攪り碎き金篩を伏せ其上へ黄味を載せ杓子の背で押しつけて裏漉し之れに食鹽と上等の砂糖を程よく調和して摺り交せ右の湯で菜豆を投れて和へませば中々美味しいものです。

●莢いんげん青和 白胡麻を洗つて砂や塵を去り陽光で干しましたものをホウロクに入れ良い加減に炒つて摺鉢ですりつぶし味噌と砂糖を加へてすり混ぜ尚青粉を振り込んで萬遍なく一様に

すり合せ○青き莢いんげんを探り指先きで筋を摘み去り前後を切り捨て、湯がき箆に上げて水を切りましたものを和へます又是れに茗荷の子を綺麗に洗つて縦に切りザット滷がきたものや紫蘇の葉をつみ入れて和へませば珍味なものです。

●山椒醬油かけ 未だ熟せぬ莢いんげんを探りまして固い筋を摘み去りあと先きを除いて水洗ひ鍋に入れ軟かにゆで揚げ箆に取つて汁氣をよく滴らしてから器物に盛り山せう醬油を注げて出します。

●黒あへ 隠元の嫩莢を採取して前のやうに指先きで筋を去り前後を切り捨て熱湯の中へ浸けて程よく焔で上げ軽く絞つて水分を去りよき程に切つて置き○ホウロクを火の上に掛け熱した時に黒胡麻を投れ杓子でカラ／＼程よく焙り上げ摺鉢に移してよく摺りつぶし之れに醬油と砂糖を加へてすり交せ右の莢いんげんを和へ野菜皿などに盛つて出します。

●脂油あぶり いんげんの乾豆を一夜水に浸して洗ひ上げ沸え湯の上へ投入して柔かに煮上げ○煎鍋に豚の脂油を入れ葱又は玉葱を細かに刻んで加へ又胡椒の細末を少しばかり加へ煮熱してから右のいんげんを入れ攪き交せ食鹽と砂糖を加へて味をつけ五分間程焙りましてから食べます。

菜 豆

●つけあげ 十分成熟した扁豆の品良いものを取りまして清淨に洗ひ箆に揚げて水氣を切り○

菜豆

餛飩粉百目に玉子二つを壊して入れ醬油を注し箸でよく溶き混ぜた中へ扁豆を投れて衣り○胡麻の油を鍋に入れ火に掛けて燻んに煮え立つて居る處へ右のいんげんを入れて揚げ笹などに取り暫く放置しましてから皿に盛つて食べます。

尙ほ是れに魚の刺肉やおろし山葵或は卸し大根などを副へて出せば一層味がよろしう御座います。

●豚脂煮 いんげんの乾豆を洗つて屑物を去りましたもの五合を鍋に入れ之れに豚脂二十五匁と水二升五合とを加へ三時間ばかりも煮て軟かになりましたから食鹽を按排して味をつけ餘分の汁をこぼし捨て○ヲランダ芹を清淨に洗ひ細かに刻みましたものと唐がらしを少しばかり加へパタを澆け杓子で掻き交せて煮上げるのです。

●煮豆 乾燥した隠元の品質宜しいものを選びまして水にて綺麗に洗ひ湯の沸え立つ中へ移して軟かに煮えましたときに砂糖と醬油を注加してクツ／＼と煮て汁が三分の一程に減るまで火に掛けて置くのです。

●漉し餡 乾豆を洗ひまして鍋に入れ二三時間も煮てよく煮熱せば摺盆に移してすりつぶし(汁を翻して)澤山ある場合には臼に入れ 搗き碎き水を加へて十分攪拌し水囊に掛けて濾し其液汁を木綿袋に入れ壓搾して水分を切り○鍋に灰汁引きの砂糖を入れ煮沸せしめ其中へ前の濾粉を入れ

杓子にてよく練り交せるのです。

●茶巾絞 いんげんを前の如に柔かに煮て裏漉しましてから鍋に入れ砂糖と少量の食鹽を加へて煮焙りよく練り合せ之れをよき程に千切り茶巾に入れ好みの形に絞り菓子盆に盛つて出します○茶の口取に最も宜しうムります。

●青煮 莢隠元の青い時に採りまして指先きで筋を去り尙ほあと先きを切り捨て長さ一寸五分位に切り水洗ひまして五時間ばかり鹽水に浸けて笹に揚げ○鍋に鹽水を入れ砂糖を加へ沸騰つて待つて右のいんげんを投れ一度攪き返へして蓋をせず強火で直に煮上げるのです。

●青漬 いんげんの兩筋を摘み去りよき程に切りまして暫時鹽水に浸漬し置き別に鹽水を鍋で煮沸し其中へ唐がらしを少しばかり振り込み莢隠元を投れ皮が壊れぬやう(青色を失せぬ内)にザツト湯がき笹に上げ前の鹽水に浸漬ませば立派に漬ります。

●あん汁 乾豆を一夜水中に浸して洗ひ上げ熱湯の中へ急に投れ重炭酸ソーダを少しばかり加へ煮て軟かになりましたから摺盆に移して押し潰し「スイノウ」で濾し鍋に残つた汁の中へ入れ砂糖と食鹽を加へて味をつけ胡椒を少々振り込んで攪き廻し碗に入れて出します。

●スープ 品質上等のいんげん五合を撰りまして十二時間はかり水に浸けまして鍋に入れ水一

菜豆

菜豆

百四十

升五合を注し之れに大根の葉、たか菜、辛子菜、京菜、體菜、白菜、三河島菜、蕪菁の葉等好みの葉菜を清潔に洗つて加へ(菜豆の上に載せるがよい)ゆる／＼に煮て豆が十分柔らかになりませば杓子で掬ひ上げ摺り潰して水篩にかけ裏漉してから鍋に入れ前の煮汁と一緒に唐辛子の細末と食鹽を按排し少し火を弱めて約半時間程煮ましてから玉子の外殻を除いたものを落し掻き交せて用ゐるのです。
又麵麩を四分角位に切つて牛酪で煮色になるまで焙つたものを入れて食べませば風味よろしく淡雅なものです。

●汁の實 莢いんげんを指先きで筋を摘み兩端を切り棄て洗つて細かに切り鍋に入れ茗荷の子を清潔に水洗ひ堅に二つか三つ位に切つて入れ鯉節の煮出汁で煮て摺味噌を加へて味をつけ椀に盛り海苔にかけ一寸炙つて手で揉み粉末としたものを掛けて食べます。

●莢いんげん脂煮 いんげんの莢の青き内に探りまして筋を取りあと先きを少しづつ切り捨て一本の隠元を四つか五つ位に切り○鹽水を鍋に入れ沸騰しませば隠元を急に移しザツト煮て箸に上げ充分水を切り置き○別にフライ鍋に脂肪を煮溶きバチ／＼音のする處へ右のいんげんを入れ胡椒の細末と食鹽を能きほどに加へ箸で静にかき拌せ十分間餘り煮て皿に盛つて出します。

菜豆の成分

菜豆

百四十一

●玉子捲 乾豆を綺麗に洗ひ熱湯の中へ投げ柔かに煮熟してから押しつぶして裏越にかけ布巾で絞つて水分を去り砂糖を良き程に鍋に入れ煮立ちましてから右の漉し粉を入れてよく煎つて置き○別に底の平たき焼鍋に胡麻の油を少し引きまして玉子をポツタリ／＼入れて厚さ一分、直径二寸位に焼き上げ之れに前のいんげんの餡を包みませば上等の菓子となります。

●菜豆飯 莢いんげんの若い内即ち青色の時に摘み採りまして兩側の筋とあと先きを取り除いて一本の菜豆を三四本位に切つて水洗ひ鍋に入れて味噌と醬油と昆布の煮出汁とを鹽梅して味をつけ置き○別に白米を綺麗に磨ぎあげて普通の水加減にして炊き釜の汁が煮え干前に右の味付けの隠元を攪き移し蓋をして其まゝ暫時蒸しましてから杓子で掻き交せて櫃に取るのです。

●脂煎飯 莢が少し黄色になりかけた時に採取して莢を丁寧な剝ぎ去り中の粒實を出し品良きものを揃へ○鍋に豚の脂肪を少しばかり入れて火を焚きチリチリと煮えるを待つて右の豆を入れ杓子で掻きまぜて煎り傷め酒と砂糖と醬油とで煮て味をつけ○炊き立ての熱き御飯に入れ杓子で一樣によく攪き交せて食べます。

品名	水分	蛋白質	無窒素物	脂油	纖維	灰分
本邦産未熟品	八八・五三	三・六八	三・八〇	〇・二三	二・八八	〇・九一
同 成熟品	一七・五一	二〇・三〇	五三・一九	一・〇七	四・四六	三・四七
外國産未熟品	九一・三四	二〇・〇四	五・九九	痕跡	痕跡	〇・六三
同 成熟品	一九・九一	二五・五〇	五五・七〇	二・七五	二・九〇	三・二〇

鵲豆 (ふぢまめ)

水分	蛋白質	無窒素物	脂油	纖維	灰分
九二・一六	二・二六	二・二六	〇・一五	二・四六	〇・六二

●胡麻和へ ぶぢまめの若い莢を採りまして指先きで筋と兩端とを摘み切り水洗ひして湯煮し目尻に上げて水分を切り置き○白胡麻の洗ひましたものを焙爐でパチ／＼音がするまで炒つて摺鉢ですりつぶし砂糖と醬油を按排して解き交せたもので和へます。

香氣誠に宜しうて味も亦中々佳良なものです。

●ソツブの實 牛肉又は雞内或は骨などを俎板の上で細かに叩きつぶして鍋に入れ水をたつぷ

りと加へ文火で徐ろに煮て濾し○ぶぢまめの嫩莢を採り筋とあと先きを切り棄て、洗ひ沸え湯の中へ浸けて煤で上げ鍋に入れ前の肉汁をさし砂糖、食鹽を加へ煮立て味をつけ尚ほ胡椒を振りかけて用ゐます。

●バター煮 フライ鍋を火にかけてバターを熔め○豫め鵲豆の若莢を取り指先きで固い筋と前後の端とを切り捨て颯と湯がき箆に揚げて水分を切りましたものを右のバター鍋に入れかき混ぜて煎り傷めるのです。

●煮物 ぶぢまめの莢の未熟なものを取りまして水で清潔に洗ひ鍋に入れて能く煮熱してから醬油と砂糖を加へて味をつけます。

●吸物 鵲豆の嫩莢を指先きで筋を取り尚あり先きを切り除いて二本位に切りザツト湯で置き○鰹の骨を去り長さ二三寸位に切つて水煮し右の莢豆を入れ醬油を按排して味をつけ弱火で少時煮ましてから椀に入れて出します○口は青山椒を用ゐます。

●味噌汁 莢の青いものを採りまして綺麗に洗ひ筋と兩端とを摘み去り一寸位の長さに截つて鍋に入れ煮え立ちましてから豆腐を賽の目に切つて入れ白味噌を摺りつぶし味噌汁で濾しましたものを注れ又砂糖を加へて煮立てます。

尚之れに鰯の肉を切つて加へ海苔を張つて出しませば誠に結構です。

●なます ふぢまめの若莢を前のやうに筋とあと先きを取り除き水洗ひして沸え湯の中へ浸けて湯がき目筈に揚げて充分水氣を斷ち○鯉魚を大身作りにししましたものと一緒にして綺麗な鉢に盛り○上酢二杯、醤油一杯を煮立てた液汁をかけて出します。

●自然薯醬油かけ 嫩莢を採取して爪で筋を摘み取り○また前後を少し宛切り棄て水洗ひして沸え湯の中へ入れ柔かに茹で揚げ軽く絞つて餘分の水を切りまして器に盛り○薯蕷をおろし金で叮嚀にすり卸し醬油と砂糖を按排してよく搗り交ぜたものを右の鵲豆に掛けて出します。

●芥子あへ ふぢまめの莢の青若いものを求めまして水洗ひ揃へて二寸位の長さに切り煮え湯に浸漬して能く煤で目筈に上げ水分を切り置き○別に芥子粉を摺盆に入れ温湯を少しばかり注し摺木ですり交せて清潔な布袋に包んで底の深い鉢に入れ沸騰せる湯を澆け蓋をして暫く其まゝ放置して置きませばアクが抜けて辛味が増すものです。

斯して灰汁を脱きましたものに味噌と醬油を注して良く溶き混ぜ前煮の莢豆を入れて掻きあへます

●うま煮 よく成熟しましたものを取り莢は除いて粒實を日に干し能く乾燥してから一夜清水に浸けて炭に揚げ湯の沸え立ち居る鍋の中へ移し時々拌せ返へして軟かに煮て味噌、砂糖、醬油

を加へ味をつけ文火にしてゆる／＼に煮笑せば大層美味しいものです。

●酢味噌和へ 莢豆を取り兩側の固い筋とあと先きを叮嚀に除いて一本の鵲豆を二三本位に切つて洗ひ熱湯に浸けて茹で上げ充分水を切り○白味噌を搗鉢でよく／＼すりつぶし砂糖を加へてすり次に上等の酢を程よく注加して再び能くすり交ぜたもので和へて出します。

尚是れに木くらげの石付きを去り湯で細かに切り薄味をつけたものや魚の刺身を甘酢にて浸した

ものなど取り交せて和へませば一層風味がよろしう御座います。

●緑あへ 嫩莢の品良いものを取りまして筋と兩方の端とを切り去りよき程に切り半日程鹽水に浸し○別に鹽水を鍋に入れ煮立ちましてから右の莢豆を入れ蓋を被せず急に煤で上げ○白胡麻を

ホウロクで炒つてすり潰し青粉を加へて摺りまた味噌を灌してよくませたもので右のふぢまめを和へませば青色美麗で味も亦結構なものです。

●砂糖漬 乾豆を炭に入れ綺麗に洗滌ひ上げ湯の沸騰居る鍋の中へ移し食鹽少量加へ柔かに煮て炭に揚げ清潔な莫産又は篋の上に擴げて一日程天日に干しましてから瓶に入れ砂糖を一度煮立てたものを流し込み固く封じて置きませば美味しく漬ります。

●脂焙り ふぢまめのよく乾燥したものを水洗つて屑や塵芥を去り置き○フライ鍋に豚の脂肪

鵲豆

百四十六

を入れ煮立ちましてから前の豆を投れて攪きませ食鹽と胡椒を鹽梅してグチ〜と焙り上げるのです。

又太白砂糖を少しばかり加へませば味が良くなります。

●白雲懸け 先づ品質善良なる鵲豆を撰りまして十二時間ばかり水中に浸漬したものを沸え湯の中へ投れて十分軟かに煮えましてから白味噌を搗りつぶしたものと砂糖を加へて味をつけ好みの器物に取り○甘藷の精(甘藷の外皮を剥きおろし金で摺り卸し清水を加へよく攪き拌せて布袋に入れ壓搾器にかけて搾り其液汁を桶に取り暫く放置してから上澄水をこぼし底に溜つて居る白色の沈殿物にまた水を加へかき交せて上水を排き捨て沈殿物を箱などに入れて乾燥したものが即ち精であります)一合に水三合五勺ほど加へ絹篩で濾過して鍋に入れ食鹽と白糖を少しばかり加へ糊の様に煮ましたものを前の豆の上に掛けて出すのです。

●木の芽味噌あへ ふちまめの莢の青嫩いものを探りまして指先まで筋をつみ去り又兩端を切り棄てまして二本位に切り水にて洗ひ熱湯の中へ浸けて茹で箆に上げて汁氣をよく滴みましたものを木の芽味噌で和へます。

落花生

成分

水分	蛋白質	纖維	無窒素物	脂肪	灰分
穀付 六・三	二八・二	一三・九	七・二	四一・二	三・二
脱穀 一五・六	二七・六	四・二	五・〇	四六・〇	一・六

●砂糖あげ 豊大なる乾豆を採つて先づ焙爐でほど克く熬り○メリケン粉を胃鉢に入れ砂糖水を灌注して糊状に溶き交せ右の落花生を入れて衣をかけ○別に砂糖を鍋に入れて沸立て此の中へ移して煮上げませば美味しい上等の菓子が出来ます。

●煎餅 落花生を良い加減に炒り挽臼に入れて挽き細目の金篩にかけたもの八十匁に小麦粉八十匁を加へ尚ほ白砂糖百匁を入れてよく混ぜ水を注いでドロドロした糊の如にし○鐵製の型に胡麻の油を綿に含ませたもので引き右の混交物をはさんで焼きませば味の良い煎餅となります。

●松風 ナンキンマメをホウロクで程よく焙り挽臼で挽くか又は石臼で搗き碎いて粉末としたものにメリケン粉と砂糖を加へ猶ほ上等の白味噌を搗盆ですりつぶし毛水篩で濾したものを加へ十分練り交せ○煎鍋に食油を少しばかり引き此の上へ流し込んで焼き板盤の上に取り庖丁で四角或は落花生

百四十七

落花生

三角、長方形、圓形等よき程の大きに断ちます。

●べつかう煮　よく實の入つた品良きものを揃へまして一晝夜間程水に漬けて上げ熱湯の中へ入れ重曹一つまみ程加へて柔かに湯で、其湯を翻し味醂と水飴を加へ徐々と煮詰めませば大層味が宜しうムいます。

●あぶり豆　落花生の乾燥したものを洗つて十二時間ばかり水中に浸して箆に上げ豚の脂油を鍋に入れ煮え立ちましてから右の豆を投れ唐辛子と食鹽を加へ少し弱火で三時間程ユルユルに煮ました後其汁液をしたみ出し牛酪と砂糖とを加味して掻き緩め豆の温かい内に皿に盛つて出します
●昆布煮　乾豆を一夜水に浸けて上げ鍋に入れ葉昆布を清淨に洗ひ細かに切つて加へ水をたっぷり入れ氣永に煮て豆が柔かになりませば蓋を取り酒と砂糖と醬油を按排して更に半時間程煮て食べませば風味なかく美味しいものでございます。

●極樂煮　ナンキン豆の品良き大粒を撰り取りまして綺麗に洗ひ沸え湯の中へザブツト急に移し三四時間も煮ましてから味噌を搗りつぶし酒で溶いたものを注加し徐々と煮詰めて食べます。

●豊年おこし　先づ落花生を焙爐にて程よく熬り上げて臼に入れ搗いて粗粉となしたものを一升到に糯米精白ないもの(即ち玄米のまゝ)六合を同じく炒つてバチバチ音を發し恰も花の如になりま

したものを混ぜて鉢に入れ其熱い内に砂糖と少許の食鹽を加へ能く攪き拌せて冷却せば固まつて美事な風味の良い菓子となります。

●さんごん　蠶豆を水洗つて湯の沸騰てる鍋の中へ急に移れ炭酸ソーダ少しばかり加へて煮立て時々一様に拌せ湯をたつぷりとして一時間ばかりも蒸して置きませば柔かになります。

こうしたものを箆に掬ひ上げ水氣を切つて播盆に投れよく摺りつぶし清水を加へ攪きませて毛水篩で漉し滓を去り汁液を木綿袋に包んで搾り○落花生の上品なものばかりを撰り綺麗に洗ひまして熱湯の中へ投れ煮立て二三度も冷水を注して杓子で上下に叮嚀に拌せ返へし軟かになるまで煮ましてから前の蠶豆の漉したものを加へ食鹽と砂糖を按排して拌せ一煮して椀に汁と實とを掬つて入れるのです。

●餡かけ　落花生の大粒を撰り揃へ一晝夜間水中に浸して洗ひ上げ湯の沸え立つて居る處へ移して炭酸曹達一摘み程振り込み蓋をして十分柔かに煮ましてから其湯をこぼし捨て新に清水を加へ煮て醬油と酒を注し次に葛粉を豫め水で溶解したものを流し込み一度掻き混ぜて火を引き去り其まゝ暫時蒸してから椀に盛つて出します。

落花生

●油あげ　胡麻の油又は菜種油を鍋に注れ煮てバチバチ沸えて青き烟の昇つて居る中へ先きに

落花生

ナンキンマメを綺麗に洗ひ上げ○餛飩粉に玉子を破つて加へ砂糖、醬油、酒を注加して能く溶き混ぜたものに豆を入れ掻きまぜて衣を着せ右の油鍋に投れて揚げます。

●團子 落花生の粒實を水洗して篩の上に擴げ十分乾燥し尙ほホウロクに掛けてザツト焙り上げ挽臼に入れて挽き篩にかけたもの五合に粳米の粉五合を混ぜて鉢に入れ水を程よく注してよく捏ね合せ適宜の大きさに丸め湯の沸え立つて居る釜の中へ投入して湯で網杓子で掬ひ上げ黄粉又は砂糖或は小豆餡、或は胡麻粉などをつけて食べます。

●汁子 脱粒を前の様にして天日で二三日も干して堅くなりましたものを臼に入れ搗き碎き金篩に通した粉末にメリケン粉又は糯米の粉或は粳米の粉などを程克く混ぜ水を加へて餘り堅からず軟からず良い加減に捏ね丸めて團子となし葱を清淨に洗ひ細かに切つたものや大根、蕪菁、甘藷を水洗つてよき程に截つたものなどいろ／＼の野菜類をゴツチャに鍋に入れ煮ましてから味噌をすりつぶし加へて味をつけ右の團子を入れ一煮して椀に取り合せて食べます。

●乳汁煮 落花生の品良きものを採り蒔に擴げて晴天の日に四五日も晒して十分乾燥しましたものを搗臼に入れて扁平に搗きつぶし又粗粉にするもよい○こうしたものを湯の沸騰て居る中へ移して柔かに煮上げ其湯を翻し牛乳をたつぷりと注ぎ砂糖と食鹽を按排し又胡椒の細末を少し許り

振りかけ攪き交せてゆる／＼に煮詰るのです。

豇豆

成分

水分	一一・〇五	蛋白質物	二二・五八	脂肪	一・七八
無窒素物	五二・二八	纖維	六・九二	灰分	四・三六

●黒胡麻あへ 十六さゝげの上等を探りまして前後と筋とを取り除きよき程に切つて洗ひ熱湯に浸けて湯で揚げ軽く絞つて水分を断ち○黒胡麻を清潔に洗ひ干して焙爐に入れバチ／＼音がするまで熬つて摺盆ですり碎き醬油を注して溶き交ぜたもので和へ皿などに盛つて出します。

●みどり煮 豇豆の莢の硬らぬ内に(成る可くは青莢がよい)採取して筋を摘み去り三寸位に切り沸え湯の中へ浸けて掻き返へし蓋をせずに急に湯で(皮が壞れぬやうにするがよい)冷水に放しさらしてからまた鍋に入れ酒と太白糖と食鹽を鹽梅して煮上げます。

●山椒醬油浸物 二十六さゝげの莢の長い柔かいものを採揃へ水洗まして二三寸位の長さに截り沸騰てる湯の中へ漬けて能く湯がき箆に揚げて充分水を滴み出し好みの器に取り載せ山椒醬油

落花生 豇豆

を注げ又ケシの實の炒つたもの或は炒胡麻などを撒りかけて出します。

●鶏卵あへ 鶏卵を綺麗に洗ひまして湯で壞して外殻を去り中の黄身を取り摺盆に入れてすりつぶし砂糖と醬油を克きほどに加へて尙ほよく摺り交せて置き大角豆の莢の若いものを取りざつと湯煮して水分を去りよき程に切つたものを右の玉子の中へ投れて和へるのです。

●白あへ 豆腐を布巾に包み兩手で堅く絞つて充分水氣を斷ち搗鉢ですり碎きソレに砂糖と醬油を調和して更に能く摺り交せ○莢豆の硬らぬものを取り指先きで筋と兩端とをつみ去りよきほどに切り沸湯の中へ投入して茹で目筈に揚げ水氣を滴すか又は兩手で形が崩れぬ様に軽く絞つて水分を切りましたものを右の鉢に入れて和へ野菜皿などに盛つて出します。

猶ほ之れに白胡麻を炒つて摺りつぶしたものを加へませば香氣も良く味も一層宜しうございます。

●芥子醬油注げ 大角豆の莢の若いものを探りあと先きを切り捨て水洗ひして煮え湯の中へ浸け湯で上げ良きほどに切つて器に入れ○芥子を摺盆で摺りつぶし清淨な手拭などに包み熱湯の中へ二三時間ばかり浸漬して灰汁を抜き盆に入れ砂糖(味醂を代用するも可い)醬油を注してとき交せ右のさゝげの上に掛け浸すのです。

●吸物 十六さゝげの未熟のものを採りまして指先きで筋を取り又あと先を切り除き長さ二

寸に截り水洗ひして熱湯の中へ入れざつと茹で砂糖、鯉節の煮出汁、醬油で薄味をつけ○コチ(魚)の鱗を剥ぎ去り腸を除き肉を二寸位の幅に庖刀して鍋に入れ昆布の煮出汁と醬油を加へ煮立てましてから前に薄味をつけて置きました豆を入れ一煮して椀に汁と共に入れ生姜の摺り卸したものを少しばかり落し蓋をして出します。

●玉子張汁 品良き十六さゝげの筋を取りよき程に切つて洗ひ煮出汁を加へ煮て○鶏卵を壞して溶き交せたものを流し込み醬油を注して味をつけ吸口を見計ひ椀に入れて出します。

●味噌汁 莢の硬化せぬ内に採りまして筋と兩端を除き適宜に切つて鍋に入れまた茄子を細くせん切りにして加へ煮出汁を注して煮立て○白味噌を摺盆ですり潰し裏越したものをに入れて味をつけます。

●あんかけ 品質宜しい二十六豆を探り筋とあと先とを切り捨て、洗ひ沸え湯に浸漬してざつと湯であげ良き程に切り煮出汁、醬油で薄味をつけ○新芋の子を綺麗に洗つて二ツか三ツ位に截り同じく薄味をつけ前の豆と一緒に椀に盛り○葛の粉を水で溶き砂糖と醬油を程よく調和して煮解きましたものを流しかけ○山葵の摺り卸したものを口にして出します。

●茶碗むし 莢の若い大角豆の筋を取り内方の端を切り棄てざつと湯がき二寸位の長さに切り

豆

○椎茸を清水に浸して石付きを去り細かに切りましたものと共に茶碗に入れ玉子を溶いて上部に流し込み砂糖醬油を注ぎ友蓋をして甑に入れて蒸すのです。

●バタ煮 十六さゝげの嫩莢を採りまして前の如く筋と兩端を切り去り水洗ひして熱湯に浸けサット淪がき目簀に上げて水氣を切り○牛酪を鍋に入れ沸え立ちましてから右のさゝげを入れ又胡椒を細かに刻みましたものと砂糖と食鹽を按排し攪き混ぜて煮上げます。

●海苔かけ さゝげの莢の剛らぬものを採取して兩方の端と筋とを摘み去り沸え湯の中へ颯と漬けて茹で上げ揃へて良き程に切り○新牛蒡の外部をこさげて二寸位に切り水中に浸してアクを脱き煮出汁と薄醬油とで甘味をつけ是れにささげを一緒にして椀に盛り○昆布の煮出汁に醬油を加へて煮立てた清汁に海苔を火でホンガリと炙り手で揉んで粉末として振り込み掻き混ぜましたものを前の椀に掛けて出します。

●豇豆餡 さゝげの十分成熟した乾豆を水で綺麗に洗ひ湯の沸騰て居る鍋の中へ移し暫く煮立て、其まゝ二時間ばかりも蒸して豆が壊れる様になれば摺木で搗き碎きよく練りソレに清水を加へ攪きませ毛水篩で桶の中へ濾し其濾過汁を木綿袋に入れ絞つて水分を切り置き○空鍋に砂糖を入れグツ／＼と煎りましてから右の濾粉を入れ杓子で十分練り水臭いことのないやうになるまで煮て

豆

鍋を卸し鉢に取り餅や饅頭の餡とします○又團子に塗り付け或は菓子に用ゐて結構です。

●羊羹 乾豆を水洗して柔かに湯煮し摺盆に入れて叮嚀に摺りつぶし絹篩にかけ裏漉して滓を去り濾汁を布袋に包んで絞り水氣を切り置き○角天二本を細かに裂いて清水に浸け水四合を鍋に入れ角天を移して十分煮解きましてからアク抜きした上白糖を百七十匁加へ攪き混ぜてスイノウで濾し其濾過汁をまた鍋に入れて火にかけ豇豆の濾粉百二十匁を入れよくかき交せて汁が煮え詰まりませば綺麗な塗箱などに流し込み放冷して固りましてからよき程に庖丁して出すのです。

●煮潰し餡 よく實の入った乾豆を撰り清淨に水洗ひ沸え湯に漬けて豆がフツクリと膨れ柔らかになりませば箆に上げ其まゝ(すり潰さず)に布袋に包み搾つて水分を断ち○鍋に入れソレから砂糖の灰汁抜きしたものを良い加減に加へ杓子で徐ろに練り交せて用ゐます。

●薄茶あへ さゝげの莢の若青いものを採りまして指先きで先づ筋を摘み去り前後を切り棄て二二三寸位に切つて洗ひ熱湯の中へ急に漬け食鹽と砂糖を加へて軟かに味をつけ箆に揚げ充分水を切つて鉢に入れ薄茶を振りかけ衣りて食べませば中々佳美なものです。

●鹽あん 品質の良い乾豆を綺麗に洗滌ひ沸え湯の中へ投れて煮崩し懸ろに揺りつぶしスイノウで裏越にかけ絞つて鍋に入れ砂糖と食鹽を調和してよく／＼練り上げるのです。

百五十六
 豆 獨活
 砂糖百々に食鹽(ア)抜きしたもの(一)合の分量にしますれば上等の鹽あんが出来ます。

獨活

成分

水分 九五・一 蛋白質 一・〇六 炭水化物 二・四七
 脂肪 〇・一 纖維 〇・七〇 灰分 〇・五七

●雪あへ 土當歸の丸の少し小さいものを探り指先きで表皮を剥ぎ長さ三寸位に切り水中に放して灰汁を抜き熱湯に浸して上げ水氣を切り〇豆腐を固く絞つて水を断ち摺盆でよく搗り碎きソレに白味醂(白糖)を代用するも良い(食鹽)を加へて更によく搗り交せたもので和へて出します。

●汁の實 ウドの品良いものを撰りまして皮を剥ぎ縦に三つ位に割り二三寸位の長さに截り水洗ひして鍋に入れ鯉節の煮汁で煮立て醬油を注し砂糖を少しばかり加へ煮て腕に入れて食べます。

●味噌汁 獨活の外皮を爪で剥ぎ去り良きほどに切つて水に浸けアタを脱きましてから鍋に入れ〇大根を幅三分長さ二寸位に薄く切つて加へ又乾鰯其他魚肉を入れて水煮し〇白味噌と赤味噌とを半々に混ぜ摺鉢ですり潰し味噌漉で越したものを加へ一煮して味をつけるのです。

●清し汁 表皮を丁寧に取り去り根部の堅い處を切り棄て桶に水を張りたる中へ浸けて灰汁脱をなし〇鍋に鯉節の煮出汁に甘醬油を注し煮立ちましてからウドを投れざつと薄味をつけて上げ揃へて克きほどに切り腕に盛り〇別に煮出汁、砂糖、醬油を調合して仕立てた清し汁を右の腕に注加して出します。

●精進吸物 土當歸の品質良好なるものを撰りまして爪で表皮を剥ぎ熱湯の中に浸けてザツト湯がき冷水に放して洗ひ揚げ二寸位に截り〇玉麩を水に浸漬したものと共に鍋に入れ昆布の煮出汁と砂糖と醬油を鹽梅して煮上げ射物腕に入れ蓋をして蜜柑の皮を吸口にして出しますば上品にして風味誠に美味しう御座います。

●村雲かけ 獨活の大きいものを取り指先きで皮を除き水に浸してヤニを洗ひ去り煮出汁と砂糖と醬油とで甘く下煮をなし目筈に取つて汁氣を断ち良き程に切つて腕に盛り置き〇別に白味噌を摺盆ですり白胡椒の炒りましたものを少し許り加へ尙砂糖も少々加へて搗り交せ煮出汁で程よく煮立て味噌漉で濾し其汁を鍋に入れ火にかけ杓子で攪きませドロ／＼するまで煮て鍋を卸し器物に移し煽冷して右の獨活に掛けて出します。

●味噌和へ 少し小形のウドを探り外皮を丁寧を除き水でよく洗ひ程良く粗板の上に取り揃へ

獨活

獨 活

竹の皮を細引きしたもので二三ヶ所縛りまして敷箔の上に並べ載せて鍋の中へ入れ砂糖、醤油、煮出汁でざつと煮て薄味を付け箔共に揚げて汁氣を切り竹の皮を除き克きほどの長さに切つて置き○味噌を充分摺りつぶしソレに味噌を加へて尚ほよく摺り交せたもので和へ皿などに盛つて出します○風味大層宜しういいます。

●胡麻あへ 先づ胡麻をホウロクに掛けて良い加減に熬り搗鉢ですりつぶし砂糖と醤油を按排してまた摺り交せ○土當歸の皮を剥ぎ清水に浸けてアクを脱ぎ軟かに湯煮して俎の上に置き揃へて三寸位の長さに切りましたものを右の盆に入れ攪き和へて食べませば芳香馥郁として誠に味が佳良です。

●からし和へ 獨活の丸の太い上等物を撰りまして爪で表皮を剥ぎ去り竹の皮を細く引き裂いたもので四五本位づゝ揃へて結びつげ湯の沸え騰ちて居る處へ投れて茹で揚げ水分を断ちましてから良きほどに切り○芥子粉を布に包み煮え湯の中へ浸けてアクを抜き搗鉢に入れ砂糖と醤油を注し叮嚀に摺り混ぜ右のウドを投れて和へます。

又是れに鮓の肉を甘酢に浸したものを加へて芥子和へにしませば一層味が宜しう御座います。

●膾 軟白うどの極上等を採り指先きで表皮を薄く剥ぎ長さ二寸にして成る可く薄く切つて三

四時間程水に浸け灰汁を抜き綺麗に洗ひ箔に揚げて水を切り置き○鱈の鱗や腸や頭尾や骨などを去り水洗して細身作りにし獨活と一緒にして好みの器物に取り海膽酢をかけて出します。

●酢醤油浸 良く出ましたウドの外皮を叮嚀に剥ぎ去り水中に浸けて灰汁を脱ぎざつと沸え湯をくいらせ箔に揚げて水氣を切り長さ二寸厚さ一分位に切つて野菜皿に盛り酢と醤油と酒とを良きほどに合せ一度煮立て、冷したものを掛けて出します。

尚これに木くらげを綺麗に洗ひ熱湯に浸けて湯がき良き程に切りましたものや田芹の葉莖(根部は切り棄てるがよい)を清潔に洗滌ひ柔かに茹でましたものなどを右の獨活に混ぜ込んで酢醤油に浸すも宜しい。

獨 活

●生酢掛け 品質の善いモヤシ土當歸を採取して皮を去り長さ二寸位に薄くせんち切つて桶に水を入れた中へ浸漬してアクを脱ぎ箔に上げて軽く絞り井に投れ○鱈の頭を去り三枚にへき甘酢に浸けましたものを加へ交せソレに酢と醤油と等分に混ぜたものを注して出します。

●生姜酢浸 獨活の嫩芽を採り指先きで叮嚀に表皮を剥ぎ根元のこわき處を切り捨て熱湯に浸して煤で上げ汁氣を絞つて適宜に切り器に盛り○生姜を清淨に洗ひ山葵卸で摺りおろし上酢二杯、

獨 活

醤油一杯の割合にしたものでよく溶き混ぜ右のウドに掛けて食べます。

● 生姜餡かけ

品の善いウドを撰りまして本末を切り棄て水に浸してアク脱をなし鍋に入れ鯉節の煮出汁と醤油とで薄味に下煮をなし○鯛の頭と鰯を去り三枚におろし同様にして薄味を付け一緒にして椀に入れ○葛の粉を水でよく解いて鍋に入れ砂糖と醤油を調合して糊状に煮詰め生姜を綺麗に洗ひおろし金で摺り卸したものを入れ杓子でよく拌合せ合せて前の椀の上から掛け流して出すのです。

● 金海鼠と獨活

金海鼠の大きいものを取り堅に割つて腸を出し水で清潔に洗ひ粗の上に載せ能き程に截り敲きて盆に入れ○獨活の表皮を剥ぎ薄くせんに切り水中に放し洗つて灰汁を抜き軽く絞つて水分を切り右の金海鼠に交せ○長芋を山葵卸で摺りおろして流し掛け醤油と酢をかけよく攪き交せ杓子で掬ひ皿に盛つて食べます。

● 青味噌あへ

土當歸の外皮を剥ぎ本末(殊に根部のこわい處)を切り捨て熱湯の中へザツト浸けて滄がき目簀に揚げて汁氣を断ち適宜の長さに切り置き○別に味噌を摺り碎き青粉と味噌とを加へて十分摺り交せたもので和へ皿などに盛つて出します。

● 山椒味噌あへ

品質上等の軟白獨活を採取して皮を剥ぎ去り沸え湯に浸けてざつとゆがき

冷水に放してアクを脱ぎ糸に上げて汁氣を絞り二寸乃至三寸位の長さに切り○白味噌を摺り盆で丁寧にすり潰しこれに干山椒を搗り碎きましたものと砂糖を按排して更によく搗り交せ前の獨活を投れて和へます。

● 海苔酢和へ

土當歸の白色なる嫩芽を取り皮を除き水で清潔に洗つてヤニを去り湯の沸騰して居る鍋の中へ颯と漬けて上げ長さ二寸五分にして縦に二つか三つ位に切つて器に取り○清淨に洗ひました生海苔に白糖を加へて攪き交せソレから酢と醤油を程よく注加して解き拌せたものを掛けるのです。

● 鴨と獨活の團子煮

鴨の毛を抜き去り皮を剥ぎ腹を開けて臟腑をスツカリ出し骨や脚を切り棄て肉ばかりを取つて粗の上で庖丁にて細かに切り敲き○糯米を石臼で挽き毛篩に通したものを(寒晒し粉を用ゐる宜しい)を良い加減に加へて摺鉢でよく搗り交せ適宜の大きさに丸めて團子となし置き○丸の太い土當歸の皮を去り二寸位に切つて水に浸け灰汁脱をして鍋に入れ煮立て、から右の鴨團子を投れ醤油と砂糖を加へ煮立て椀に入れて出します。

又是れに海苔を火で炙つて粉末としましたものを掛けて食べませば風味大層佳良で御座います。

● よりこ獨活

モヤシうどの表皮を剥ぎ去り先づ長さ二寸にせんに切つて桶の中へ投れ水

獨 活

獨 活

を入れ暫く浸漬し置いてヤニを綺麗に洗ひ去り箆に揚げ水分を切り置き○別にさより(生魚)の鱗をこさげ腸を去り清淨に洗ひまして細身作りにし右の生ウドと一緒にして鉢に盛り○是れにしやうが酢を掛けて食べます。

●胡桃あへ 品質上等の土當歸の嫩芽を採りまして懇ろに皮を除き一寸五分乃至二寸位に切り丸さの太いものは縦に二三個に割り熱湯に漬けて燻で冷水に移して洗ひ箆に揚げて充分水を切り○品善き胡桃の外皮を丁寧に剝いて摺盆に入れ摺木でゴリ／＼搗つて細かに碎きソレに太白糖と焼鹽とを良い加減に入れてまたすり交せたもので前のウドを和へ好みの器物に盛つて出しませば珍味なものです。

●みそ漬け 山ウドの品質宜しいものを採つて清潔に水洗ひ根部を切り捨て一本づゝ庭に擴げて二三日程陰干にして半ば凋軟しましたものを克きほどに切り能く馴れたる赤味噌の中へ埋め込み蓋を密閉して冷所に置き三ヶ月許り経ちましてから取り出し味噌を洗ひ去り香の物として食膳に上げませば風味中々結構なものです。

●經山寺和 土當歸の皮を取り長さ一寸五分に薄くたんに切りに切り水に浸して灰汁を抜き○百合の鱗片をむしり二つに切り清淨に水洗ひ上げ共に鍋に入れ鯉節の煮出汁と甘醬油とで薄味をつ

款 冬

て籠に上げ汁氣を絞り器物に盛り○經山寺味噌をよく摺り碎き砂糖を少しばかり加へてすり交せたもので和へて食べませば雅美なものです。

成 分

水分	九五・六〇	蛋白質	〇・四〇	脂肪	〇・〇四
炭水化物	二・七〇	纖維	〇・七一	灰分	〇・五二

●落の薑浸し物 ふきの薑を摘み取りまして清淨に洗ひ沸え湯の中へ浸けて柔かに茹で水に放して洗ひ上げ固く絞つて水氣を去り細かに切りまして鉢に取り煮出汁、醬油を注いで食べます。味雅美で胃腸の爲めに宜しうございます。

●油揚 落のとうを採り汚物の附いて居らぬやうに綺麗に水洗ひ水氣を切つて置き○メリケン粉を鉢に入れ醬油と玉子と砂糖を加へて溶き交せ此の中へ落の薑を投れて衣を着け○胡麻の油を鍋に入れバチ／＼沸え昇つを待つて投入して揚げ皿などに盛りおろし大根を添へて出します。

獨 活 款 冬

款 冬

百六十四

騰ちてから露の臺をこま／＼に刻みまして投れ次に白味噌を丁寧ていねいに摺り潰したものと砂糖を加へ煮て味をつけます。

● 露の臺油煉 ぶきの臺を水にて能く洗ひ目筈めざるに上げ鍋なべに胡麻の油又は臺臺油たいたいあぶら或は綿實油わたあぶらなどを少量入れ火に掛けて煎りましてから水をヒタ／＼に加へソレからフキノトウを投れ醬油を鹽しほ梅うめして杓子しやくしで攪き拌せグツタリと煉で傷めて皿さきに盛り生姜しょうがのせんに切りましたものなどあしらつて出します。

● ふきの臺胡麻煮 款冬くふとうの臺を水洗ひして一旦湯がき其湯を翻して新あらたに清水を注ぎ人參じんじんを極く薄くせんに切り湯がきましたものを入れ昆布こんぶの煮出汁にだし、砂糖さとう、醬油しょうゆを注加し白胡麻しろごまの炒りましたものを加へ拌せ返へして煮ませば大層美味しうございます。

● ゴマ和へ 款冬くふとうの臺を水にて清淨せいじやうに洗ひ沸え湯ゆに浸漬ひたして柔かに湯で冷水れいずに放して絞しぼり揚げ粗板まいたの上に載せて切り○ホウロクほうろくを火ひにかけ熱あつしてから胡麻ごまを投れ實みがパチ／＼音ねするまで炒りソレから摺鉢すりばちですりつぶし砂糖さとうと醬油しょうゆを加へて溶き交ませたものであへます。

● 款冬くふとうの臺味噌たいみそあへ ぶきのとうを摘み取り水洗ひして軟かに煉で上げ絞つて充分水じゆうぶんみづを切り置き別に味噌みそを摺り味淋あじりんを加へて解きませ此の中へ右の款冬くふとうのとうを入れて掻き混ぜるのです。

● でんがく 花蕾つばきの軟若いものを採りまして清淨せいじやうに水洗ひ湯ゆの煮え立つて居る中へ投れザット湯ゆがき(生茹なまゆにするがよい)串くしに挿し胡麻ごまの油あぶらを塗り付けて炙りソレから味噌みそを摺りつぶし味淋あじりん又は砂糖さとうを加へて摺り交ませましたものを右の串くしに塗りつけてコンガリと焼き串くしを抜き取り皿さきなどに盛つて出します。

● 臺味噌たいみそ 露つゆのとうの柔かいものを清淨せいじやうに洗ひ熱湯ねんゆに漬けて十分茹で冷水れいずに放して洗ひ上げ固く搾つて水分すいぶんを斷ち粗板まいたの上に取り庖刀はうちやうで以て細かに切り敲き尙ほ摺鉢すりばちに入れて摺り潰し○赤味噌あかみそと白味噌しろみそを半々に混ぜて摺り碎くだき之れに前のフキノトウの摺りつぶしたものを加へて良く練り合せて用ゐます。

● ふきの臺味噌漬たいみそづけ 上等の花蕾じやうとうの花蕾つばきを採取して外部そとの皮一枚まいを剥ぎ去り清潔せいせつに洗ひ沸湯ひきゆの中へ投入して○ざつと淪ゆがき目筈めざるに揚げて水を能く去り細かに切つて味噌みその中へ漬け込むのです。五六日間程ごにちかんだいじん経ちましてから出して食べませば少し苦味にがみはありますが淡雅たんやで痔瘻じたんに効きがあります。

● 鴨かもと露つゆの臺 鴨かもの肉にくを粗くだの上で克くきほどに切つて鍋なべに入れ砂糖さとうを加へて暫く水煮しみしてから醬油しょうゆを注して味をつけ器物ぶつに掬くひ上げて置き○フキノトウを能く水洗ひしてザットゆがきましたものを右の鴨かもの煮汁にじゆで煮て味をつけ鴨かもに取り合せて出します。

款 冬

百六十五

款 冬

百六十六

●鶏の薑吸物 ぶきのとうの品良きものを撰りまして水洗ひ一度湯がき水に放し洗つて苦味を去り再び鍋に入れ煮出汁と醤油とで薄味をつけ○鶏の肉を細かに切り煮て薄味を付け右の款冬の薑と一緒にして(鶏肉一掴みフキノトウ二掴み) 碗に入れ○別に煮出汁、醤油を鍋に入れ煮立て、拵らへた清し汁を掛けて食べるのです。

●落のごう味噌煮 款冬のとうの大きいものを取り綺麗に洗滌ひざつと湯で、水中に浸けアクを抜き絞つて細かに切り鍋に入れて湯出汁と砂糖を加へ煮立て味噌をよく、摺りつぶしたものを加へ(味噌を裏越して加へませば上品です)煮詰めて食べます。

●ぶきの薑薄雲掛 ぶきのとうの品良きものを撰りまして水洗ひ沸え湯の中へ投入して燗で水に浸して洗ひ揃へて良き程に切り鍋に入れ昆布の煮出汁と白味噌を摺り碎き毛水篩で越しましたものを加へ煮て碗に盛り○別の鍋に葛粉を清水で解き白砂糖を加へ醤油を少々注して煮ましたものを前の碗の上から流しかけて出します。

●さよりの吸物 さよりを狙に取り鱗や頭を除きまして清潔に洗ひ片身おろしにして鍋に入れ○款冬の若葉を摘み採り綺麗に洗つて細々に切りましたものを加へ煮出汁で煮て後ち醤油を按排して味をつけ汁と共に碗に入れて食べるのです。

款 冬

百六十七

●若葉味噌汁 若ぶきの葉を摘み取りまして箆に入れ清淨に洗滌ひ上げ細かに刻んで鍋に入れ煮出汁を注ぎ又乾鰯を細かに刻みましたものを加へ煮立て白味噌を摺鉢ですりつぶし味噌漉で越したものを移れて味をつけ一煮して碗に入れて食膳に上せします。

●若葉野田 蝶螺を燗で、殻を去り中の肉ばかりを取りまして粗板の上で細かに切つて酢に浸し置き○款冬の嫩葉を摘み採り洗ひまして熱湯に漬けて湯がきソレから水に浸して上げ堅く搾つて充分水気を切り右のさやえと一緒にして適宜の器に盛り○味噌を良く摺り碎き砂糖と上酢を加へて溶き交せたもので和へます。

●鹽漬 款冬の品善いものを探りまして葉を切り棄て莖の皮を指先で丁寧に剥ぎ去り竹の皮の細引きしたもので五六本位づゝ束ねて結びつけ沸え湯にざつと浸けて湯がき上げて汁気を絞り粗に取り克き程の長さに切り米糠一升に食鹽四合乃至五合を能く揉み合せたもので桶の中へ漬け込み蓋をして軽き石を載せて置くがよい○斯して漬けて置きますれば何時でも取り出して食膳に供するこ

とが出来ます。 又はれを一日程清水に浸漬して鹽分を抜き(流れ川に籠に入れて浸けて置きますれば早く鹽氣が脱げます)煮出汁、砂糖、醤油で煮るときは丁度生の落のやうで大層美味しう御座います。

款 冬

百六十八

●若葉辛子和 秋田ふきの柔かい嫩葉を摘み取りまして綺麗に水洗ひ湯の沸騰ちて居る釜の中へ投れて能く茹で揚げ搾つて水分を切り○粉芥子を布に包み熱湯の中へ浸漬してアクを抜き搾鉢に入れ味噌と醤油を加へて搗り交せたもので和へます。

●白味噌和へ ふきの莖の外皮を剥ぎ去り半日程水に漬けて(時々水を替へるが良い)灰汁を脱ぎ竹の皮の裂いたもので克き程に束ね三ヶ所程結びまして沸え湯の中へ投れ軟かに茹でまして炭に上げ充分水を断ちて竹の皮を解き粗板の上に取り三寸五分位の長さの切り○白味噌を細かに搗りつぶし味噌又は白砂糖を加へて更に搗り混ぜ右の落を投れて和へます。

●胡麻あへ 水欸冬の莖身の大きいものを採りまして葉を切り捨て清潔に洗ひ熱湯の中へ投浸して焔と湯がき冷水に放して指先で表皮を剥ぎ去り良きほどに截り○白胡麻を焙爐にかけて加減よく熬り搗盆に入れ搗木でゴリ／＼すり碎きソレから砂糖と醤油を加へてまた搗りましたもので和へるのです。

芳香高く風味殊に佳良なものです。

●汁の實 先づ白ふきの上等を撰りまして莖の皮を爪で剥ぎ去り二三寸位の長さに切り桶又はバケツに水を汲み入れた中へ浸漬して灰汁を抜き炭に掬ひ上げ鯉節の煮出汁六分水分四分の割合にし

て鍋に入れ落を投れ沸え昇ちましてから摺味噌を入れて味をつけます。

尚ほ之れに魚の切肉や海苔などを加けて煮ませば頗る味が宜しうなります。

●鮫鱈と落汁 鮫鱈の皮を剥ぎ採りまして洗ひ粗板の上に載せ庖刀で角切りにして鍋に入れ

○八ツ頭ふきの外皮を剥ぎ灰汁を脱ぎ揃へてよき程に切りましたものを加へ煮え立つを待つて醤油砂糖を加へ煮て味を付けるのです。

●落の莖うま煮 花蕾の上等を摘み採りまして外部の皮を剥ぎ去り綺麗に洗滌し沸騰てる

湯の中へ投れて湯で揚げ其湯をこぼし新に清水を注れてよく焔でまして冷水に放し一夜浸して置きましてアクを抜き(苦味を去り)洗ひ上げ固く絞つて鍋に入れ鯉節の煮出汁に胡麻の搗りつぶしたものを加へて煮立てソレから味噌又は砂糖を加へ醤油を按排して汁氣がヒタ／＼位になるまで煮詰めませば大層味が宜しい。

●若葉胡麻酢あへ 秋田ふきは嫩葉を採りまして目籠に入れ一枚／＼に綺麗に水洗ひ上げ湯の煮え昇つて居る鍋の中へ移し杓子又は金串などにて攪き返へして一様に柔かに焔でまして水中に漬けアク脱をしてまた炭にあげ清水を打ち掛け絞つて十分水氣を断ち細かに切り置き○胡麻を程よく炒り摺鉢で可寧に搗り碎きソレに砂糖と酢を調へてよく搗り合せ右の葉を移れて和へませば風

款 冬

百六十九

味豫想外に美味しいものです。

●寄せ煮 款冬の莖を取り指先きで表皮を剥ぎ二三寸位の長さに切り水に漬けて灰汁を脱ぎさつと湯がき○干大根を一度茹で、蒸し置き○馬鈴薯の外皮を剥ぎ良き程に截り○昆布シジバ(海藻)を水で清潔に洗ひ細かに切り以上の品物を皆な一緒にして鍋に入れ前の干大根の煮汁を入れ(鯉節を削つて加へませば一層宜しい)暫く煮て大方軟かになりましてから胡麻の摺つたものと醬油を注加して煮上げるのです。

●砂糖漬 成る可く大莖のフキ(科田款冬などは最も良い)を撰りまして葉を切り捨て指先きで可憐に莖の表皮を剥ぎ去り竹の皮の細引きしたものでよき程に結び水に漬けて洗ひ熱湯の中へ投れてざつと湯がき再び水に(一晝夜程)浸して灰汁を脱ぎ絞つて汁氣を去り粗板の上に取り三寸位の長さに切つて鍋に入れ灰汁引きの砂糖を入れ又食鹽少しばかり加へて十分煮立て箆に上げて糖汁を断り更に白糖を全體に衣りつけ磁壺に入れ新聞紙を被ひ蓋をして置くのです。

●黒胡麻酢あへ ふきの大莖なるものを採りまして指先きで綺麗に外皮を剥ぎ一日程水に浸け時々清水を取り換へて灰汁を抜き鍋に入れて程よく燂で上げ(餘り茹で過ぎぬやう即ち莖が潰れぬ位の程度に湯でるがよい)絞つて汁氣を切り粗の上にて二三寸位の長さに截り置き○黒胡麻を綺麗に洗ひ上げて干したものをホウロクで炒つて摺りつぶし砂糖を加へて摺り交せソレから醬油と和らかい酢を注して溶きのばしたもので和へます。

●白あへ 秋田ふき又は白ふきの上物を採つて葉を切り棄て莖の皮を剥ぎ去り克程の長さに切り水中に浸漬して淡褐色のアクを抜き清潔に洗ひ上げて鍋に入れ砂糖と薄醬油とでざつと下煮して箆に揚げ汁氣を滴下し置き○豆腐を摺りつぶし味醂、砂糖、食鹽を加へて味をつけたもので和へます。

●芥子和へ 先づ粉芥子の灰汁を抜き搗鉢に入れ味醂と醬油を注加して充分摺り混ぜて置き○別に款冬の莖の外皮を除き打臺で以て四本乃至七八本位一束に結んで熱湯に漬け軟かに燂で水中に放して洗ひ上げ搾つて三寸位に切り前の辛子の摺り延べたもので和へ皿に盛つて出します。

●葉の焼味噌あへ 露の軟かい葉を摘み採りまして目箆に入れ水洗ひして指先きで筋をつみ去り沸へ湯の中へ投入して金串で上下に掻き交せグツタリと燂で桶に水を張りたる中へ半日餘り放して後ち兩手で固く絞つて良く水を去り○細かに切つて置き○味噌を良き程に取り手の平で扁平につぐねて火の上に乗せて焼き摺盆に投れて摺りつぶし炒胡麻を少々加へてすり又味醂を注して溶きのべたるもので和へます。

香氣宜しく風味中々珍美なものです。

●蝦と露 ふきの大莖を採りまして克きほどに揃へ竹の皮の引裂いたもので二ヶ所程縛りまして湯の煮え立ち居る銅の中へ投れて湯で揚げ竹の皮を除き水に移して外皮を剥いで筒切りにし昆布の煮出汁と甘醬油とでざつと煮て薄味をつけ○車蝦を水洗ひして茹で上げ叮嚀に皮を剥ぎ頭尾を去り肉ばかりを小口切りにして鍋に入れ酒と醬油とで下煮をして薄味をつけ○款冬と一緒にして鉢に入れ○別に味噌を摺り碎き上酢を加へてとろ／＼に溶きませたものを右の鉢に入れ掻き混ぜ野菜菜皿などに盛つて出します。

又炒胡麻少しばかりと味噌を加へて摺り延ばしたもので和へるも結構です。

●喇冬 アサリ(貝)を綺麗に水洗して湯の沸騰する釜の中へ急に投れて茹で筋に揚げて肉を出し殻を去り煮出汁と醬油とで薄味をつけ○ふきの莖の皮を剥ぎ長さ二寸に截り水に浸して灰汁を抜き同じく煮出汁、砂糖、醬油にて薄味をつけ置き○さて豆腐を絞つて摺盆に入れ醬油、砂糖を加味して摺り交せ右の二品を加へて和へます。

又是れを胡麻に掻き和へるも結構です。

●若布と露 フキの軟かい莖を採りまして指先まで懇ろに表皮を剥ぎ去り二三寸位の長さに切

り水に浸漬して灰汁脱をなし熱湯に漬けて攪き拌せざつと湯がき筋に揚げて汁氣を十分に滴下し○若布を綺麗に洗ひまして克き程に切りざつと沸湯をくいらせて置き○扱てカラシの灰汁を脱いて摺盆に入れ摺味噌と醋酸を按排して能く摺り交せたものを右の二品にかけて食べます。

たか菜

●菜汁 高菜の葉を摘み採りまして綺麗に洗ひ揃へて細かに切つて鍋に入れ干魚を加へて煮立て醬油をさして味をつけます。

●味噌汁 前の如くたか菜の葉を水洗ひ上げ細かに刻んで鍋に入れ又大根や蕪菁を薄く切つてふに切つて煮出汁で煮て軟かになりませば味噌を摺り潰して加へ一煮して椀に入れて出します。

●砂糖揚 中形の葉を採り葉裏に汚泥物の附いて居らぬ様に検めて一枚／＼清淨に洗ひ筋に上げて水氣を切り置き○さて砂糖を鍋に入れ火に懸けてグツ／＼沸え立ちましてから高菜の葉を投れ

たか菜

箸で掻き拌せて煎り揚げます。

茶菓子などに宜しうございます。

●白あへ たか菜の葉を箆に入れ水にてよく洗滌ひ沸騰する湯に浸け竹の丸箸又は金串で拌せ返へして軟かに茹で冷水に放して直に揃へ揚げ固く絞つて水分を切り（絞り方が悪いと水臭くて不可ません）克き程に切つて置き○豆腐を木綿袋に包んで兩手で搾りスツカリ水を切り摺盆に移して揃りつぶしソレから味噌と醤油を鹽梅して再びよく揃りませ此の中へ右の高菜を投り豆腐を掻き合せて衣ります。

●胡麻合 先づ白胡麻を鐵鍋に入れ火にかけてバチ／＼と良い加減に炒り摺鉢に入れ搗木でとろ／＼になるまで摺りまして味噌と醤油を程よく注加して摺りのべて置き○たか菜を清潔に洗つて柔かに燻で絞つて水分を去り細かに切り右の胡麻の摺り延べたもので和へます。

●鹽漬 莖葉を綺麗に水洗ひして箆に上げ簀の上に擴げ二日程陽光に晒して半ば濡れましたものを桶に入れ○食鹽を鍋に入れ程良く水を加へて煮溶き放冷したものを右の桶の上から掛け流し中蓋をして壓石を載せて置きます。

●糠漬 春の頃莖が立つ様になりましたものを採取して水にてよく洗ひ天日に當て、少し柔潤

たか菜

ましたものを糠と食鹽とを揉み合せたもので漬けるのです。

其分量はいろ／＼ありますが普通は米糠一升に食鹽一合乃至四合位混ぜるがよい○こうして桶に漬け重石を載せ鹽水が浸出して漬りませば取り出し糠を洗ひ落し細かに切つて食べます。

●たか菜飯 たかなの葉を清淨に水洗ひまして前の様に鹽漬か又は糠漬にしたものを水に漬けて綺麗に洗ひ堅く絞つて水分を切り細かに刻んで置き○米又は麥を平常の如く仕掛けて汁氣が煮引くを見計ひ釜蓋を取り右のたか菜を移し蓋をして其まゝ暫く蒸してから櫃に納る時に杓子で能く攪き交せて取ります。

少し辛味（莖）と香氣があつて亦經濟に宜しうムいます。

●芥子和 芥子菜の葉の色濃き品良きものを摘み取りまして洗ひ熱湯に浸け炭酸ソーダ一摘み程加へ軟かに燻で上げ搾つて揃へよき程に切り置き○さて芥子を布に包んで沸へ湯をかけアクを脱き砂糖と味噌を按排してよく／＼摺り交せたもので和へます。

●浸し物 肥強き濃緑のたかなの葉を缺き採り清潔に洗ひまして箆に揚げ良く煮え昇つて居る湯の中へ急に浸けて掻き返へし蓋をして柔かに煮茹で其温かい内に揃へて一寸五分位の長さに切つて器に取り白胡麻の炒りましたものをパラ／＼と振りかけ○煮出汁、醤油を注ぎ浸して出します。

菠薐草

成分

水分	九三・九一	蛋白質	二・三〇	脂肪	〇・二七
炭水化物	一・六五	纖維	〇・五七	灰分	一・三〇

● **山椒醬油かけ** 菠薐草を摘み採り箆にて清淨に洗ひ熱湯に浸けて燻で上げ搾つて十分水氣を切り器物に盛り置き○扱て白胡麻をホウロクで煮り摺盆で搗りつぶし次に干山椒の皮を入れて摺り味醂と醬油を注加してよく搗り交ぜたものを右の物に流し掛けて出します。

風味至つて良美なもので御座います。

● **吸物** 鰯の肉を三四分角位に切り水煮して沸え立ちましてから菠薐草の葉をつみ入れ醬油を鹽梅して味をつけ吸物椀に入れて出します。

● **みそ汁** 葉を摘み取りまして清淨に洗つて鍋に入れ鯉節の煮出汁で煮立て白味噌を摺り碎き味噌漉で濾して加へ良い加減に味をつけ暫く煮ましてから椀に入れて食膳に供します。

● **清し汁** 菠薐草を綺麗に水洗ひして煮出汁と甘醬油とで下煮して薄味をつけ鰯の頭と腸を抜

き洗つて同じ様に薄味を付けて共に椀に盛り○別の鍋に煮出汁と砂糖と醬油を煮立てました清し汁を杓子で掬つて温かい内に右の椀に注し入れて出します。

● **雲懸** 豆腐を絞つて水を切り摺盆に入れて摺りましたものに菠薐草を水洗してざつと湯がき細かに切つて加へよくすり交せ○煮出汁を鍋に入れ煮立ちましてから右の豆腐をつまみ入れ煮立て醬油を加へ味をつけます○斯したものを椀に入れ薄く仕立てた葛餡を掛けて食べます。

● **バター烙め** 菠薐草の善良なる葉を綺麗に洗ひまして細かに切り○フライ鍋に牛酪を入れ火に掛けてよく煮溶かしたる中へ投れ箸で搦き交せ唐がらしの細末を振り込み食鹽を少し計り加へて烙め上げ皿に盛つて食べます。

● **玉子烙め** 品良き大葉の菠薐草を摘み採り水洗して細かに刻み置き○バターを煎鍋に入れて溶きソレから右の菠薐草を入れ砂糖を加へて杓子で攪き拌せ次に玉子を破つて解きましたものを流し込み醬油を注して味をつけ蕃椒をかけよく煎り傷めて用ひます。

● **浸し物** 鍋に先づ水を充たして煮立ちませば重曹と食鹽を少しづつ入れ良く沸騰したる中へ菠薐草の清淨に洗滌つたものを颯と入れ竹の丸箸で手早く拌せ返へして茹で冷水に放して灰汁を抜けば緑色に立派に燻ります。

菠薐草

百七十八

こうしたものを目簾に上げ搾って汁氣を切り細かに刻んで器に盛り○醬油と味醂を等分に混ぜ合して煮立てたものを注いで出します。

●二杯酢かけ 葉を鍋に入れ前の如にして柔かに茹で清水で洗って絞る粗の上にて良き程に切り鼓きて皿に取り置き○ソレからケシの實を炒つて振りかけ醬油と酢をかけるのです。

●胡麻あへ 菠薐草の葉を簾に入れて綺麗に水洗ひ熱湯の中へ手早くザツト浸けて湯で揚げ兩手で搾って汁氣を断ち細かに切り○白胡麻を加減良く炒り摺鉢でトロ／＼になるまで摺りソレから味醂と醬油とを加へまして尙ほ良く摺り交ぜたもので和へます○香氣宜しく味誠に佳美であります

●唐煮 葉を摘み採りまして清淨に水洗ひして良き程に切り鍋に入れ煮出汁、酒、醬油を加へ煮て柔かになりましてから胡麻を熬つて摺りつぶしたものと唐辛子少し刻み入れてよく／＼煮詰めるのです。

●昆布汁 先づ菠薐草を能く洗つて置き○山だし昆布の上等物を洗ひ沸え湯に浸けて湯で上げ表裏の面を薄く丁寧へぎ去り白き處を取りまして細くセンに截り鍋に入れ前の菠薐草を投れ煮出汁と味醂とを加へ火に掛け汁が煮え上りませば燒鹽と砂糖を振り込み一寸攪きませて味をつけます

●玉子つみ入れ 菠薐草を摘み取り簾に入れて清潔に洗滌ひ釜の中へ投れざつと湯がき細かく刻んで鍋に入れ鶏卵を壊はして溶き流し杓子にて手早く攪き廻し煮出汁、醬油、砂糖を按排して小詰めに煮て菓子椀に盛り蓋をして出します。

葱

成分

水分 九二・六三 蛋白質物 一・四七 脂肪 〇・〇八

無窒素物 四・三三 纖維 一・〇六 灰分 〇・四四

●でんがく 根深く太葱の如き大莖のものを撰んで葉を切り去り莖を克き程の最さに截り串に挿し胡麻の油を引いて加減よく焼き○白味噌を摺り潰し砂糖又は味醂を加へて更によく溶き交ぜましたものを右の葱に塗り付けまた火にかけて乾くまで炙るのです。

●雪あへ 葱の白色なる莖部を採りまして清淨に洗ひ打蕪又は竹の皮の細引きしたもので良き程に束ねて結び熱湯の中へ投入して柔かに燻で上げ絞つて汁氣を去り二寸位の長さに切り置き○扱て豆腐を固く搾つて水分を切り摺鉢にてすりつぶし白味噌と燒鹽を鹽梅して摺り混ぜたもので和へ皿に盛つて出します。

菠薐草 葱

百七十九

葱
白色美麗で雅味なものです。

●野田 鱒の頭や骨や腸を抜き去り水洗してよき程に切り甘酢に浸して置き葱の細根を切り棄て葉莖を綺麗に洗ひ釜の中へ投入して軟かに燗で上げ揃へて粗に取り二寸の長さに切り右の鱒と一緒にして酢と醤油にて和へます。

鱒の代りに鮒又は烏賊などの生肉或は赤貝の刺身を湯でたものを加へて和へるも結構です。

●酢味噌あへ 葱を清浄に水洗ひして叩蕪にて根部の方を結んで沸え湯の中へ漬けて良く茹で上げ絞つて汁氣を断ち適宜に切り〇さて白味噌を摺盆にて搗りつぶし砂糖を加へてすり次に上酢を注して摺り延べ此の中へ葱を投れて和へ皿に盛つて出します。

●みそ汁 葱の枯葉や鬚根などを取り除いて能く洗ひよき程に切つて鍋に入れ大根や蕪菁を薄く短冊に切つて入れ煮出汁を水をつぶりと注れ煮ましてから(煮出汁を用ぬ場合には乾鰯其他魚肉を加へるがよい) 摺味噌を加へて味をつけます。〇又味噌の代りに醤油をさして清し汁とするも宜しいです。

●吸物 先づ葱の白莖を採りまして熱湯に浸けてザツト燗で揚げ一寸五分乃至二寸位に切り湯出汁でざつと煮て薄味をつけて置き〇赤貝を湯で、身を取り醤油と砂糖とで薄味をつけ葱と共に椀

につまみ入れ先きに拵らへて置きました清し汁を掛けて出します。

●葱雑炊 葱を綺麗に洗つて細かに切り〇牛蒡をこざけて外面の黒色なる部分を去り細かに削つて水に浸しアクを脱き〇田芹を能く水洗してこれも細かに切り〇米を磨ぎ洗つて釜に移し米一升に水一升五合の割合にして仕掛け此の中へ右の品物を投れ手にて米とよく攪き交せ醤油一合を注して少し氣永に炊きませば柔か目の雑炊飯ができます。

尚ほ是れに昆布や乾瓢や椎茸などを加へませば大層味が宜しうムいます。

●しき味噌 赤貝をへぎ湯の十分沸騰せる中へ漬けて能くゆがき籠に揚げて水氣をスツカリ切り〇葱を湯きて一寸五分に切り〇さて味噌を搗り碎き辛子のアクを抜きましたものと酢を加へ能く搗り交せて皿に敷き其上へ右の赤貝と葱を盛つて出します。

●白魚ご葱 白魚を清浄に水洗ひまして鍋に入れ薄醤油で下煮をして置き〇葱を良き程に切り煮出汁と醤油とで薄味をつけ白魚と一緒にして皿又は椀に盛り白味噌を十分搗りつぶし白胡麻の粉と味噌を加へ煮立て、裏越ししましたものを掛けます。

●葛まわし 餛飩を沸え湯の中へパラ／＼に投げ金串又は太箸にて攪き返へして良い加減に燗で冷水に放して洗ひ笊に上げ水氣を切つて置き〇葱を揃へ洗つて長さ三寸位に切り鍋に入れ鯉節を

葱 甘藍

細かに削つて加へ煮て醬油と白砂糖を混ぜ入れ味を良くしてから餛飩を移し〇別に葛の粉を茶碗に入れ水にて溶き置きましたものを茶碗を傾けて徐々に流し込み杓子又は箸にて攪きまわし碗に入れて食べます。

●辛子みそ合 芥子粉を鉢に入れて摺りつぶし中折紙又は新聞紙を被ひ其上から熱湯を注ぎかけ尚ほ良く熾りたる火を四ツ五ツ投れて湯を熱し暫く其まゝ蓋をして置きますば灰汁が脱けますから鉢を傾けて湯をこぼし紙を取り除け味噌と味噌の摺り潰したものを程よく調味して能く〇摺り交せ〇豫め葱を湯でよき程に截り右の芥子にて和へるのです。又ソレに生大根をせんに切りましたものや土當歸を薄く切りましたものなどを混ぜ合せるも結構です。

甘 藍 (キヤベージ)

成 分

水分	九〇・三〇	蛋白質	二・一〇	脂肪	〇・四〇
炭水化物	五・八〇	灰分	一・四〇		

●つぶしキヤベツ 甘藍を粗板の上で細かに切り叩き鯉節の煮出汁にて柔かに崩煮し摺盆に移して能く摺り潰し炒胡麻の粉末と砂糖と味噌と醬油とを按排して尚ほよく摺り交せ碗に盛つて食べます〇又海苔を炙つて粉末としたものを摺り交せると一層美味であります。

●三杯酢 良く結球しました甘藍を採りまして外部の厚い緑葉を剥ぎ去り内部の柔かい葉を粗板の上で細かに刻んで笊に入れ笊共に湯の煮へ立ち居る釜の中へ投れてざつと茹で上げ十分水氣を切りましてから皿などに盛り置き〇さて上酢に醬油と砂糖(又は味噌)を按排して一度煮立て、搾らへましたものを掛けて出します〇味淡美で酒の下物などに持つて来いです。

●糠味噌漬 品質善良なる玉菜を採り綺麗に洗ひまして大球は四ツ位に切り小球は其まゝ糠味噌の中へ漬け込みます。

尚ほ漬けまして五六日程経ちてから取り出し外部から味のつきましたもの二三枚位づゝ剥ぎ取つて食膳に供し其残は亦元の通りに糠味噌の中へ押し込んで置き亦二三日してから取り出し外部から剥ぎ取つて食べませば便利で而も歯切れが良くて味が宜しうムいます。

●早漬法 能く結びました球を採り外部の皮を去りまして二個位に割り沸え湯の中へ投入してザット茹で(俗に云ふ生燻でにすること)目笊に揚げて水分を良く切りましてから桶に入れ食鹽

甘藍

百八十四

を煮立て、冷却したものを注ぎ入れて漬けます。早く味がつきやす。

●揚げ物

甘藍を水にて洗ひまして粗板の上に載せ巾二三分位に切り○生姜或は茗荷を綺麗に洗ひ細かに截りましたものを少し許り加へ(胡椒を細かに刻んだものを加へるも良い)餛飩粉を鉢に入れ水と醬油とを鹽梅して(砂糖を少々加入れれば尙佳い)十分溶き交せたものを掻き衣りを胡麻の油の沸え立ち居る中へ落して揚げます。

●鹽漬

葉球の上等を探りまして外部のこわき葉を剥ぎ捨て二ツから四ツ位に切つて四斗樽の中へ漬けるのです。

食鹽を加へる分量は適宜であるが普通六七合から一升二合位なものです○又鹽を一旦煮立て、冷

したものを注加しませば早くシンナリとしますから上部に中蓋を被ひ壓石を載せて置くのです。

大抵四五週間も経ちませば漬りますから取り出して香の物とします。

●煮物

先づ甘藍を水で洗ひまして縦に四つ割りにして鍋に入れ水をたつぷりと加へ水煮してから水に放して箆に揚げ絞つてよき程に切り煮出汁と醬油を按排して煮るのです。

●肉と甘藍

玉菜を良き程に切つて水洗ひ鍋に入れザツト湯がき其湯を翻して新に水を加へ○牛肉或は豚肉若しくは鶏肉を適宜に切つて入れ胡椒の刻んだものを少しばかり振りかけ醬油を注し

て煮詰めませば大層美味しいもので御座います。

●酢醬油かけ

甘藍の白色柔軟なるものを採りまして良き程に切つて糠味噌又は甘鹽に漬けてから取り出し清水に浸しよく洗滌して鹽分を脱き籠に上げて充分水を斷り皿に盛り置きソレに酢と醬油を掛けて食べます。

●合せ漬

堅く結球したものを取り粗の上で克き程に切り箆に入れて洗ひ上げ水分を切つて置き○茗荷や生姜や紫蘇の葉を清淨に水洗ひして細かに切り又唐がらし少しばかり加へよく交合せて桶に入れ○鹽水を煮立て、放冷したものを注入して漬けます。一週間に外にして食卓に上すことができます。

風味アツサリとして酒の肴や飯のお菜或は食後などに宜しいものです。

●ロールキャベージ

甘藍の地球即ち大葉のものを撰りまして熱湯に漬けて手早くザツト湯がき箆に揚げて冷し外部から一枚一枚丁寧に剥ぎ放して置き○扱て牛肉を粗の上で敲き潰して鉢に入れ尙ほ麵麩を先きに水中に浸し置き柔らかになりましたものを搾つて水を去り細かに千切つたものと唐辛子と食鹽とを調和してよく混ぜ合せ良き程につまみ○前の甘藍の葉を擴げ其上にのせ包んで蒸籠に入れ蒸して野菜皿に盛り白ソース又は白糖をかけて出します○又おろし薑を添へるも宜しうム

甘藍

百八十五

甘 藍

います。

●味噌和 ハボタンの緑葉を剥ぎ去り内部の柔らかいものを巾四分位に切りまして箆に入れソレを湯の煮え昇つて居ります釜の中へ浸けて攪きませよく茹で上げ絞つて汁氣を切り置き○別に白味噌をすりつぶし味噌を加へてすり延べたもので和へます。

●酢味噌合 上等味噌を播盆にて叮嚀に搗り碎き砂糖と酢を注加へましてよく摺り交せ○扱て甘藍を湯がき克きほどに截つて絞つて右拵らへて置きました酢味噌で和へませば風味誠に結構です。

●胡麻あへ ゴマを焙爐で程よく炒つて摺り碎き○胡桃の皮を剝いで搗りつぶしソレに醬油を按排して能く摺り交せて置き○玉菜を四ツ割にしてザツト湯で上げて水分を去り細かに切つて前の胡麻とクルミの搗り交せたものの中へ投れて和へ皿に盛つて出します。

●味噌汁 良く結球したる甘藍を採りまして細かに刻んで鍋に入れ一度湯でまして其湯を排し新に水を注れ煮出汁を加へ煮立ちましてから味噌を摺りつぶして(裏越にかければ尚よい)加へ味をつけます。

又醬油汁に仕立てるも宜しうございます○何も西洋臭い匂ひなどありませんので大層佳美なものです。

羽衣甘藍(ケール)

羽衣甘藍は葉が縮れて綺麗なものでありますから花壇の縁や畑の圍りなどに植付けて觀賞します亦食卓の裝飾品として大層見事なものです。

●油揚 縮れ葉を摘み採りまして箆に入れ水洗ひして細かに切り置き○別にメリケン粉を酒と砂糖と醬油とでトロ／＼に溶き交せ其中へ右の葉を落して攪き交せ○胡麻の油を鍋に入れ煮へ立ちましてから右の葉をつけた葉を箸ではさんで投れ暫く煮てから揚げて用ゐます○又之れを火で炙つて生姜醬油をかけて食べませばゴヂ／＼して宜しいものです。

●一杯酢 葉衣甘藍の柔らかい葉を摘み取り綺麗に洗ひ○鍋に水を充たし炭酸ソーダを加へて沸騰せしめたる中へ右の葉を入れて湯で上げ搾つて汁氣を斷ち細かに切つて器に盛り酢、醬油、砂糖を掛けて用ゐます。

●酢みそ和へ 縮細甘藍の嫩葉を採りまして水洗ひ○薬灰の灰汁を煮立てました中へ投入して軟かに茹で水に移して洗ひ兩手で絞り充分水を去りましてから細かに切り置き○白味噌を播盆でよく／＼すり潰し白砂糖と酢を加へてまた摺り交せ此の中へ右の葉を入れて和へるのです。

羽衣甘藍