

# 料理法百たい (I)

鶴岡松峰著

鶴岡学園

# 料理法百たい

(I)

鶴岡松峰著

鶴岡学園

例

言

1. 本書は、栄養士および調理師の指針として平易に編纂し、家庭主婦のためにも修得しやすく、写真をもって叙述したものである。
1. 調理法は、和洋料理を主として、分量および調味料は5人分として叙述した。
1. 本書は、一般料理店で使用されているものを主として、料理名は和洋を記載した。

# 目 次

## 西 洋 料 理

ソース・ドミグラス ..... 1 (Sauce Demiglace)	マカロニ・タンバル ..... 21 (Macaroni Timbale)
コッテジ・パイ ..... 2 (Cottage Pie)	マカロニ・ハニコーム ..... 22 (Macaroni Honeycomb)
ポテイトウ・スープ(ポテト・スープ) ... 3 (Potato Soup)	リヨネーズ・ポテイトウ(リヨネーズ・ポテト) ... 23 (Lyonnais Potatoes)
ポテイトウ・サラダ(ポテト・サラダ) ... 4 (Potato Salad)	サワ・キャベジ (サワ・キャベツ) ... 24 (Sour Cabbage)
コンソメ・ア・ラ・ジュリエス ..... 5 (Consommé à la Julienne)	サラダ・コスモポリット(サラダ・コスモポリット) ... 25 (Salade Cosmopolite)
グリーン・スープ ..... 6 (Green Soup)	ヘーリング・サラダ(ヘーリング・サラダ) ... 26 (Herring Salad)
オイスター・スープ ..... 7 (Oyster Soup)	ミックス・サラダ(ミックス・サラダ) ... 27 (Mixed Salad)
フィッシュ・ボールス・ カリー・アンド・ライス ..... 8 (Fish Balls Curry and Rice)	スタッフド・トマト・サラダ (スタッド・トマト・サラダ) ..... 28 (Stuffed Tomato Salad)
カリード・ヴィール・アンド・ヌードル ... 9 (Curry de Veal and Noodle)	マカロニ・カトレット ..... 29 (Macaroni Cutlet)
ポストラム・ジェリー ..... 10 (Postum Jelly)	クリームド・カリフラワー ..... 30 (Creamed Cauliflower)
ロール・キャベジ(ロール・キャベツ) ... 11 (Rolled Cabbage)	オートミール・マッシュ ..... 31 (Oatmeal Mush)
サンドウイッチ ..... 12 (Sandwich)	チキンオムレット・アンド・ライス ... 32 (Chicken Omelet and Rice)
ポーチド・エッグ ..... 13 (Poached Egg)	マカロニ・オー・グラタン ..... 33 (Macaroni au Gratin)
ハム・エッグ ..... 14 (Ham Egg)	リイ・オー・グラタン ..... 34 (Riz au Gratin)
ミート・オムレツ ..... 15 (Meat Omelet)	ハムライス ..... 35 (Ham Rice)
フライド・オイスター ..... 16 (Fried Oyster)	バヴァロア ..... 36 (Bavarois)
アップル・パイ ..... 17 (Apple Pie)	チェリー・ジュース ..... 37 (Cherry Juice)
エッグ・サイダー ..... 18 (Egg Cider)	スチュウド・アップル ..... 38 (Stewed Apple)
カップ・ケーキ (カップ・ケーキ) ... 19 (Cup Cake)	フレンチ・ケーキ(フレンチ・ケーキ) ... 39 (French Cake)
ダーチェス・ポテイトウ(ダーチェス・ポテト) ... 20 (Duchess Potatoes)	コーンスターチ・プディング ..... 40 (Cornstarch Pudding)

オートミール・クッキー	41
(Oatmeal Cooky)	
ロースト・チキン	42
(Roast Chicken)	
ベーカド・アップル	43
(Baked Apple)	
アップル・スノー	44
(Apple Snow)	
マカロニ・クロケット	45
(Macaroni Croquette)	

ハンバーグ・ステーキ	46
(Hamburg Steak)	
シュウ・アラ・クレーム	47
(Chou à la Crème)	
ドーナツ (ドーナツ)	48
(Doughnuts)	
エクレール・オー・ショコラ	49
(Eclairs au Chocolat)	
スパンジ・ケーキ	50
(Sponge Cake)	

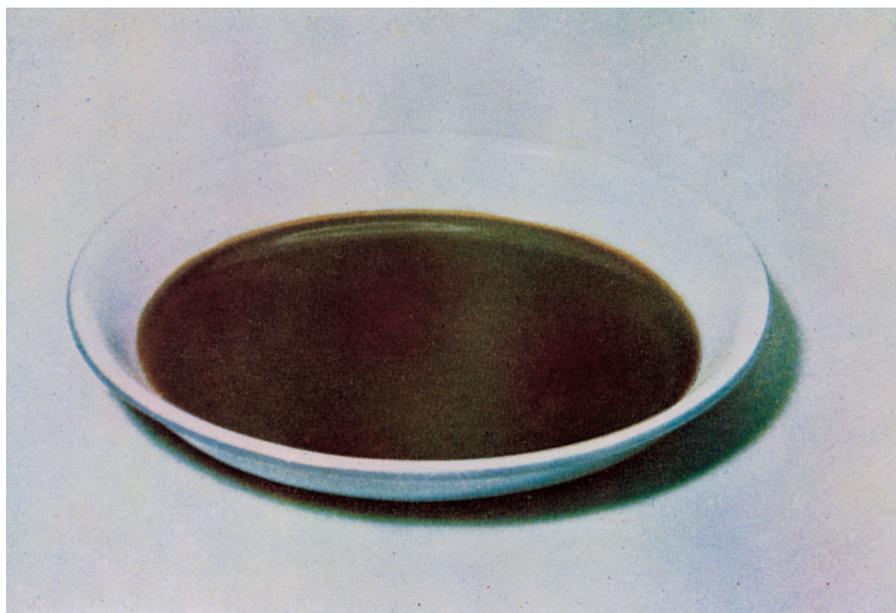
## 日 本 料 理

秋 刀 魚 井	(さんまどん)	51
氷 吹 雪	(こおりふぶき)	52
た き こ み ご 飯	(たきこみごはん)	53
三 色 井	(さんしょくどん)	54
茶 巾 し ぼ り	(ちやきんしぼり)	55
し ょ つ つ る 鍋	(しょつつるなべ)	56
田 毎 の 月	(たごとのつき)	57
つ め い か		58
清 し 汁 (その一)	(すましじる)	59
清 し 汁 (その二)	(すましじる)	60
つ み れ 入 れ 汁	(つみれいれじる)	61
鱈 の 粕 仕 立 て	(だらのかすじたて)	62
小 田 巻 蒸 し	(おだまきむし)	63
湯 豆 腐	(ゆどうふ)	64
蒸 し 菓 子	(むしかし)	65
挽 茶 羹	(ひきちやかん)	66
信田玉菜 (信田キャベツ)	(しのだたまな)	67
苺 羹	(いちごかん)	68
い が ぐ り 揚 げ	(いがぐりあげ)	69
変 り 寿 司	(かわりずし)	70
い か の 磯 揚 げ	(いかのいそあげ)	71
包み玉菜 (包みキャベツ)	(つつみたまな)	72
道明寺揚げ	(その一)(どうみょうじあげ)	73
深 山 羹	(みやまかん)	74
こんにやくのすっぽん煮	(こんにやくのすっぽんに)	75

そ ば 寿 司	(そばずし)	76
さんまの鳴戸蒸し	(さんまのなるとむし)	77
馬 鈴 薯 の 酢 の 物	(ばれいしょのすのもの)	78
ま り も 揚 げ	(まりもあげ)	79
天 井	(てんどん)	80
竹の子のあわび揚げ	(たけのこのあわびあげ)	81
道明寺揚げ	(その二)(どうみょうじあげ)	82
烏 賊 の 黄 味 酢 和 え	(いかのきみすあえ)	83
菊 花 揚 げ	(きっかあげ)	84
酒 蒸 し	(さかむし)	85
風 呂 吹 き 大 根	(ふうぶきだいこん)	86
磯 辺 揚 げ	(いそべあげ)	87
酢 の 物	(すのもの)	88
え ぞ 新 麵	(えぞにゅうめん)	89
磯 し な の	(いそしなの)	90
鰯 の 北 海 焼	(えびのきたみやき)	91
ま り も 汁	(まりもじる)	92
小 桜 揚 げ	(こざくらあげ)	93
青 葉 茄 子	(あおばなす)	94
信 田 豆 腐	(しのだとうふ)	95
山 桃 鯉	(やまももひらめ)	96
牛 蒡 の 蒲 焼	(ごぼうのかばやき)	97
鯉 の 独 活 か け	(ひらめのうどかけ)	98
馬 鈴 薯 の 吉 野 あ ん	(ばれいしょのよしのあん)	99
胡 瓜 辛 味 卷	(きゅうりからみまき)	100

# 西 洋 料 理





## ソース・ドミグラス (Sauce Demiglace)

### 【材 料】

バ	タ	一	30	g
小	麦	粉	40	g
玉		葱	50	g
人		参	50	g
トマト	(赤きもの)		200	g
スープ	(褐色煮出汁)		6	カップ
塩	・	胡椒	少	々
ル	リ	エ	5	枚

### 作 り 方

1. フライパンにバターを煮溶し、小麦粉を加えて、褐色になるまでへらでよく炒める。
2. 別の鍋にバターを煮立て、玉葱と人参を3ミリ位に切ったものを入れよく炒める。
3. 野菜がよく炒まったら、赤いトマトを縦6つ位に切り、種をとって加え、後褐色に炒めた小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。
4. よく混ぜ合せたらスープストックを少しずつ入れ、全部入れたら火にかける。火にかけてたら煮立つまで強火にし、後弱火にし、ルリエを加えて約2時間程煮つめる。こし器でこし、塩・胡椒で味を調える。



## コッテジ・パイ (Cottage Pie)

### 【材 料】

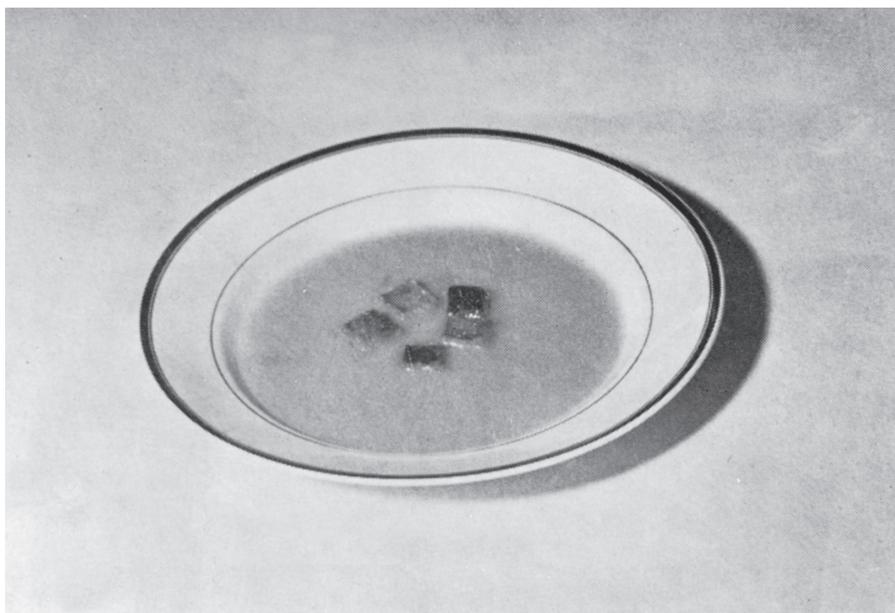
牛	肉	400g
玉	葱	中 2 個
バ	タ	大匙 2 杯
塩	・ 胡椒	少 々
ドミグラスソース		1 カップ
(ソース・ドミグラス参照)		
△マッシュドポテト		
馬鈴薯の裏ごし		3 カップ
バ	タ	大匙 1 杯
牛	乳	1 カップ
卵	黄	4 個
塩	・ 胡椒	少 々

### 作 り 方

1. 牛肉は短冊に切り、玉葱は半月型の7ミリの厚さに切り、バターで炒め、塩・胡椒しておく。
2. 炒めたものをドミグラスソースで和え、パイ皿に入れ、その上にマッシュドポテトでデコレーションし、強火の天火に入れ、うすいきつね色に焼く。

#### マッシュドポテトの作り方

1. 馬鈴薯は乱切りにして、ゆでて裏ごしにする。
2. 鍋にバターを煮溶し、その中に裏ごしした馬鈴薯を入れ、こがさないように飯杓子で手早く混ぜ、牛乳を加えてよくかき混ぜながら、塩・胡椒で味をつけ、最後に火からおろして卵黄を入れる。



## ポテイトウ・スープ (Potato Soup)

### 【材 料】

馬鈴薯 (裏ごしのもの)	1 カップ
バ タ 一	大匙 1 杯
玉 葱	中 1 個
小 麦 粉	大匙山 1 杯
スープストックまたは水	7 カップ
塩 ・ 胡 椒	少 々
ク ル ト ン	大匙 5 杯

### 作 り 方

1. 玉葱を縦2つに切り、繊維にそってうす切りにし、これをやわらかくバターで炒め、後小麦粉を入れ、弱火で混ぜ合わせる。
2. よく混ぜたら裏ごしにかけた馬鈴薯を入れ、スープストックを徐々に入れ火にかける。最初強火にし、煮立ったら弱火にしてスープ状になるまで煮つめ、こし器でこす。
3. クルトンは角食を1センチ角に切り、油できつね色になるまで揚げる。
4. スープ状に煮ついたら塩・胡椒で調味する。スープ皿に盛りわけて、クルトンを大匙一杯ずつ盛りわけて出す。



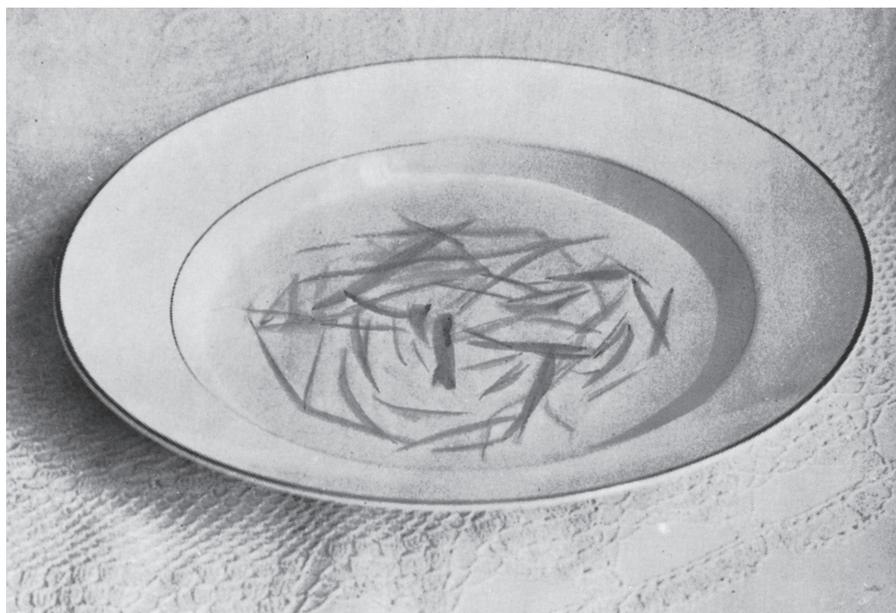
## ポテイトウ・サラッド (Potato Salad)

### 【材 料】

馬 鈴 薯	4	個
マヨネーズソース	大匙4杯	
酒または白ブドウ酒	大匙2杯	
砂 糖	大匙1杯	
塩 ・ 胡 椒	少 々	
レ モ ン 汁	少 々	
レ タ ス	1	株
ト マ ト	1	個
胡 瓜	1	本

### 作 り 方

1. 馬鈴薯は皮をむき、大きいままゆで、粉ふき芋にし、少しつぶしておく。
2. ボールにマヨネーズソース、酒または白ブドウ酒、砂糖、塩・胡椒、レモン汁を混ぜ合せたソースを作り、つぶした馬鈴薯と合せる。
3. レタスは洗っておく。
4. トマトはそのままか、皮をむき、くし型に切り、胡瓜はいぼをとり、輪切りまたは末広切りにしておく。
5. 大きい皿にレタスを敷き、ソースと合せた馬鈴薯を盛り付け、トマト、胡瓜を飾り付けて供する。



コンソメ・ア・ラ・ジュリエヌ  
(**Consommé à la Julienne**)

**【材 料】**

コンソメ・スープ	5	カップ
鶏  が  ら	1	羽 分
牛  す ね 肉	200	g
人 参	小 1	本
玉 葱	中 1	個
卵 白	1	個
水	7	カップ
塩 ・ 胡椒	少 々	
馬 鈴 薯	20	g
人 参	20	g

**作 り 方**

1. 鶏がらは洗って適当に切り、水から火にかけて、沸騰直前にあくが出るため、沸騰させないであくをすくいとり、火を弱めて約20分程煮る。
2. この中に人参、玉葱、牛すね肉のうす切りを入れ、同様にあくをぬき、さらに20分煮て後こす。
3. こしたものを再び火にかけて、卵白の泡立てを入れ、5分程後にこす。
4. きれいに澄んだスープができたなら、塩・胡椒で調味し、馬鈴薯と人参の繊切りをさっとゆでてスープに浮かし、スープ皿に盛り付け、熱いうちに供する。

**注 意**

スープをとる時は、絶対に煮立たせないこと。煮立たせるとスープがにごる。



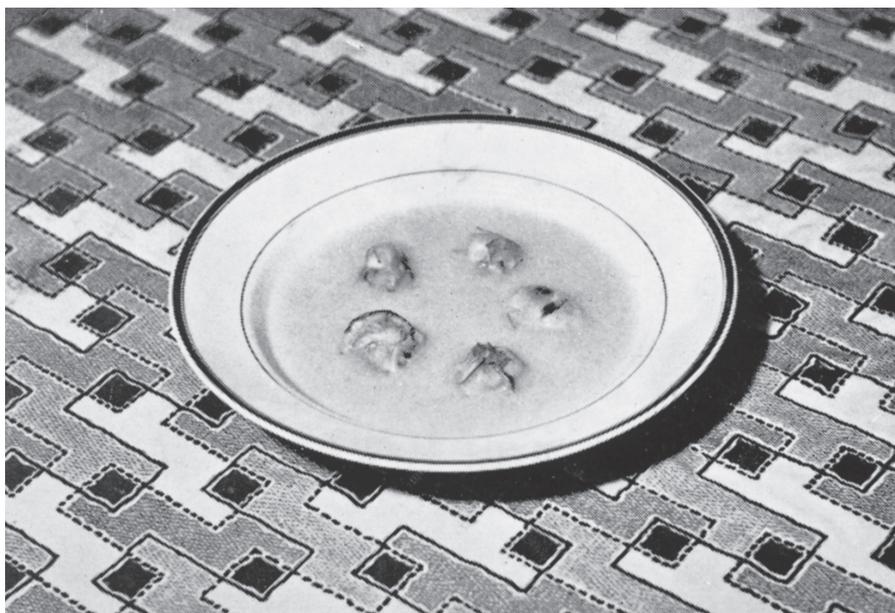
## グリーン・スープ (Green Soup)

### 【材 料】

グリーンピース	1カップ
バター	大匙1杯
玉葱	中 1 個
小麦粉	大匙山1杯
スープストックまたは水	7カップ
塩	少 々
胡椒	5 ふり
クルトン	2 5 個

### 作 り 方

1. グリーンピースは熱湯をくぐらせ、すりつぶして後裏ごしにかけておく。
2. 鍋にバターを熱し、半月型に繊維にそってうす切りした玉葱を飴色になるまでよく炒め、その中に小麦粉を入れ、飯杓子で混ぜ合わせる。
3. スープストックまたは水を徐々に入れて火にかける。はじめは強火にし後煮立ったら弱火にし、スープ状になるまで煮つめる。
4. スープ状になったらストレーナーでこし、塩・胡椒で調味する。
5. クルトンはパンを1センチ角に切って油で狐色になるまで揚げる。
6. スープ皿にスープを盛り付け、中央にクルトンを浮かせて供する。



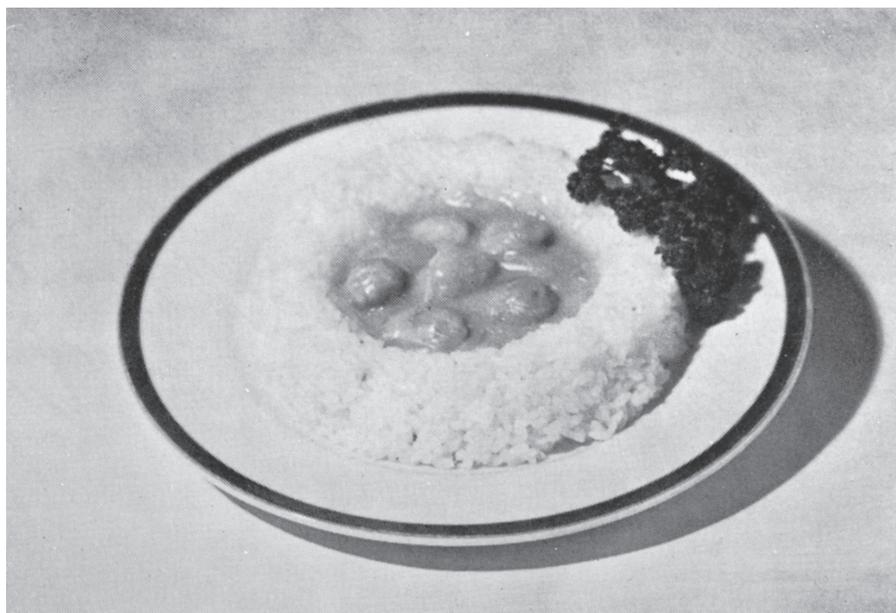
## オイスター・スープ (Oyster Soup)

### 【材 料】

か		き	200g
バ	タ	一	大匙1杯
玉		葱	中 1 個
小	麦	粉	大匙1杯
スープストックまたは水			7 カップ
牛		乳	半カップ
塩	・	胡椒	少 々

### 作 り 方

1. かきは塩水でよく洗っておく。
2. 玉葱は縦2つに切り、繊維にそってうす切りにしておく。
3. 鍋にバターを溶し、玉葱を飴色になるまでよく炒め、後小麦粉を入れ、弱火でこげつかせないように炒める。
4. 炒めた中にスープストックを入れ、弱火にかけ、スープ状に煮ついたら「かき」を入れ、塩・胡椒で調味する。
5. 最後に牛乳を入れ、スープ皿に盛り付けて供する。



フィッシュ・ボールス・カレー・アンド・ライス  
(Fish Balls Curry and Rice)

【材 料】

御飯	5	皿
◎すり身	200	g
(片栗粉)	大匙1杯	塩 小匙 $\frac{1}{5}$
角食	$\frac{1}{6}$	斤
バター	大匙2杯	
玉葱(1個縦切り・1個角切り)	中	2個
カレー粉	中匙1杯	
小麦粉	大匙山5杯	
スープストックまたは水	7	カップ
塩・胡椒	少	々

作 り 方

1. すり身の中に角食を水につけてかたく絞ったものを入れ、よく混ぜ合せ、直径2.5センチ位のボールを作り、バターで炒めておく。
2. 鍋にバターを煮溶し、うす切りの玉葱をやわらかく炒め、その中にカレー粉を入れてよく炒め、後小麦粉を入れてこげつかせぬように炒め、スープストックまたは水を徐々にかき混ぜながら入れる。
3. これを火にかけ、飯杓子で混ぜながら煮立つまで強火にし、後中火にして煮つめ、塩を入れてこし器でこす。
4. 角切りの玉葱を炒めてフィッシュボールとともに煮つめた中に入れる。
5. 御飯をリング型にとり、皿に盛り付け。中央にソースを入れて、パセリをそえて供する。



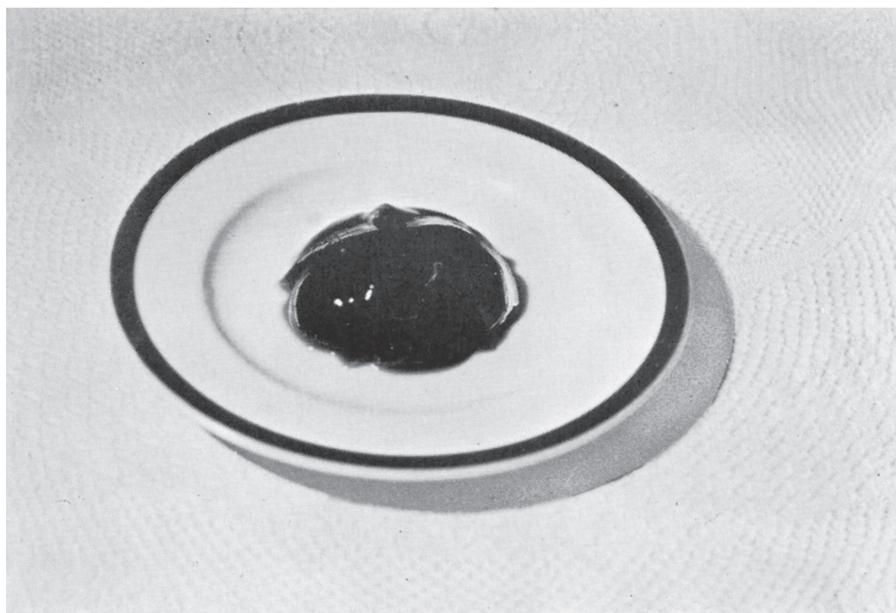
### カリード・ヴィール・アンド・ヌードル (Curry de Veal and Noodle)

#### 【材 料】

ヌードル	250g
焼肉	200g
バター	大匙2杯
玉葱 (1個縦切り, 1個角切り)	中 2個
カレー粉	中匙1杯
小麦粉	大匙山5杯
スープストックまたは水	7カップ
塩・胡椒	少々

#### 作 り 方

1. 焼肉は1.5センチ位の幅で、長さ4センチ位に切ってさっと塩・胡椒をし、炒めておく。
2. 玉葱は2.5センチ位の角切りにして炒めておく。
3. 鍋にバターを煮溶し、繊維にそったうす切りの玉葱をやわらかく炒め、この中にカレー粉を入れてよく炒め、後小麦粉を入れて炒め、この中にスープストックまたは水を徐々にかき混ぜながら入れる。
4. これを火にかけて、飯杓子で混ぜながら煮立つまで強火にし、後中火にして煮つめ、塩を入れてこし器でこす。
5. 炒めた肉と玉葱を煮つめた中に入れ、再び調味する。
6. ミート皿にヌードルを盛り付け、半分手前にカレーソースをかけて供する。



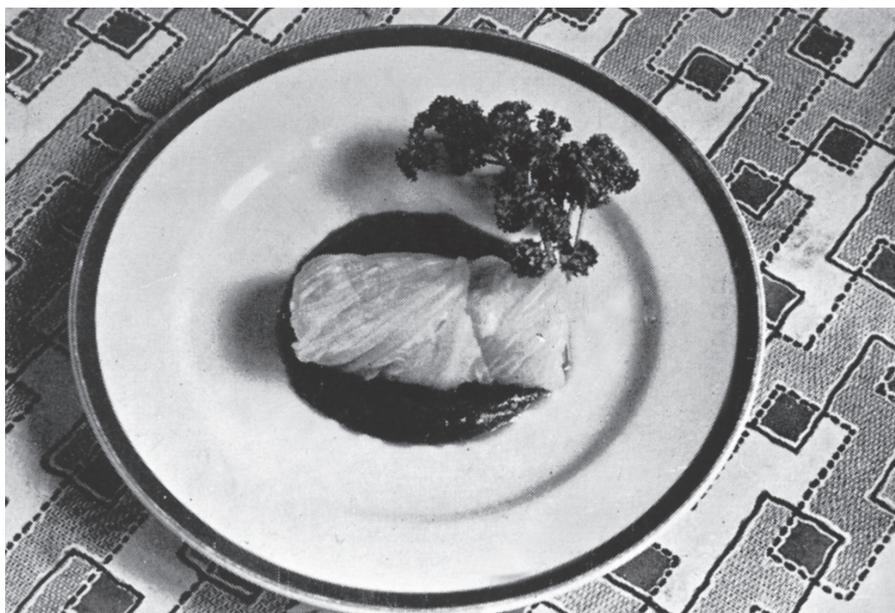
### ポスタム・ジェリー (Postum Jelly)

#### 【材 料】

ポ	ス	タ	ム	小匙2杯
ゼ	ラ	チ	ン	3 枚
	湯			2カップ
砂		糖		大匙山4杯

#### 作 り 方

1. ポスタムは同量の水でといておく。
2. 鍋に定量の湯を煮立て、水につけたゼラチンを入れ、完全にとけたならば砂糖を入れ、後布巾でこす。
3. ゼラチン液を水溶きのポスタムの方に徐々に入れ、後ゼリー型に入れて後冷す。
4. かたまったらデザート皿にとり出し供する。



## ロール・キャベジ (Rolled Cabbage)

### 【材 料】

キャベツ (中葉)	5	枚
挽肉	200	g
玉葱	中 1	個
角食	1/6	斤
塩・胡椒	少	々
トマトソース	大匙10	杯
パセリ	5	房

### 作 り 方

1. キャベツはゆでて、大筋をそぎとっておく。
2. 挽肉をすり鉢に入れかるくすり、中に水につけて絞った角食を入れてすり混ぜる。みじん切りの玉葱を入れて飯杓子で混ぜ合せ、

うすい塩味をつける。

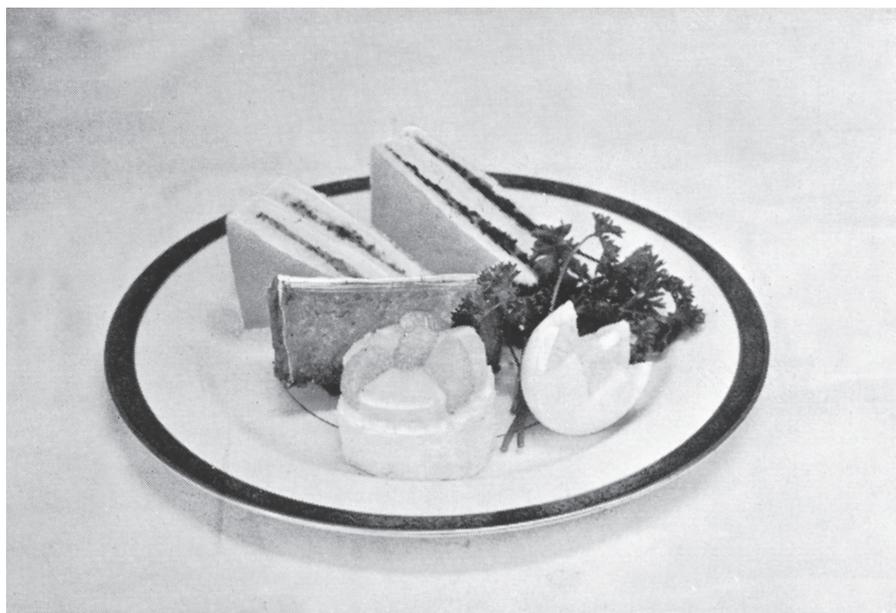
3. 挽肉を5等分し、ゆでたキャベツの葉に巻き、トマトソースで40分位煮込む。
4. ミートプレートに盛り付け、煮込んだソースをかけて供する。

### トマトソースの作り方

バターを煮溶し、うす切りの人参、玉葱を炒めて小麦粉を入れ、よく飯杓子で混ぜ合わせる。次にトマトピューレイを入れて混ぜ、スープストックまたは水を徐々に入れて煮つめてこし、塩・胡椒で味を調える。

### 注 意

ロールしたものを別にゆでて、ソースを写真のようにしいた場合もある。



## サンドウィッチ (Sandwich)

### 【材 料】

<b>A) ほうれん草・納豆サンド</b>			
ほうれん草	200g		
納豆	1/2袋		
<b>B) フレンチフライドサンド</b>			
ハム	5枚		
揚げ油	適量		
<b>C) オープンサンド</b>			
パイナップル	少々		
みかん	少々		
<b>D) オニオンサンド</b>			
玉葱	中1個		
パセリ(みじん)	小匙1杯		
プレーンソース	大匙2杯		
<b>E) 卵</b>			
× × ×	1個		
角食	20枚		
角食(3センチ厚)	5枚		
マスタード・バター	小匙2杯		

### 作 り 方

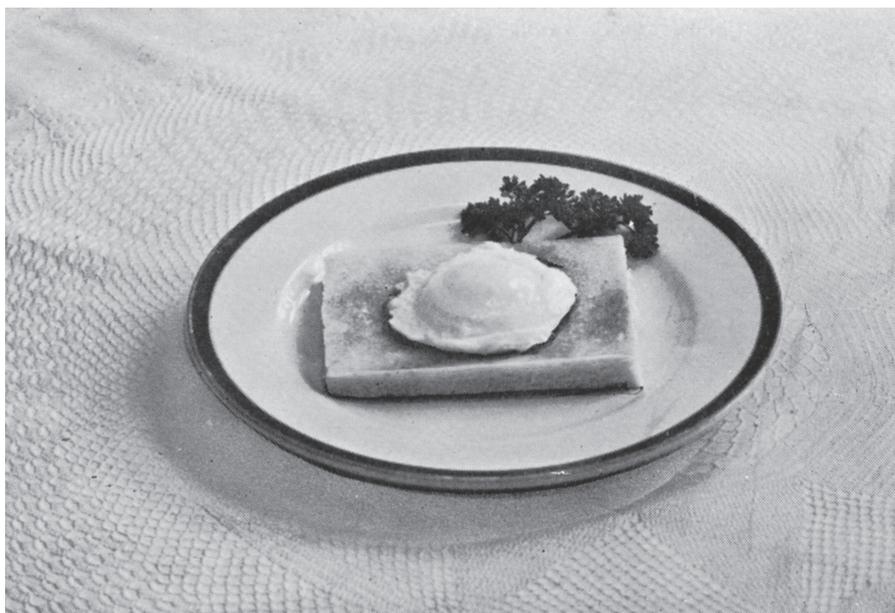
A) ほうれん草はゆでて納豆とともにバターで炒め、パン10枚にマスタードバターをぬり中味をはさむ。

B) ハムを角食でまき、楊子でとめ油で揚げる。

C) 3センチの厚さに切った角食を円形に切り、この上にバターをぬり、パイナップル、みかんを飾り付ける。

D) 玉葱は半月型にして、うす切りにし、パセリのみじん切りをプレーンソースで和え、それをマスタードバターをぬったパンにはさむ。

E) 卵はゆでて花型に切る。プレーンソースはヘーリングサラダを見よ。



### ポーチド・エッグ (Poached Egg)

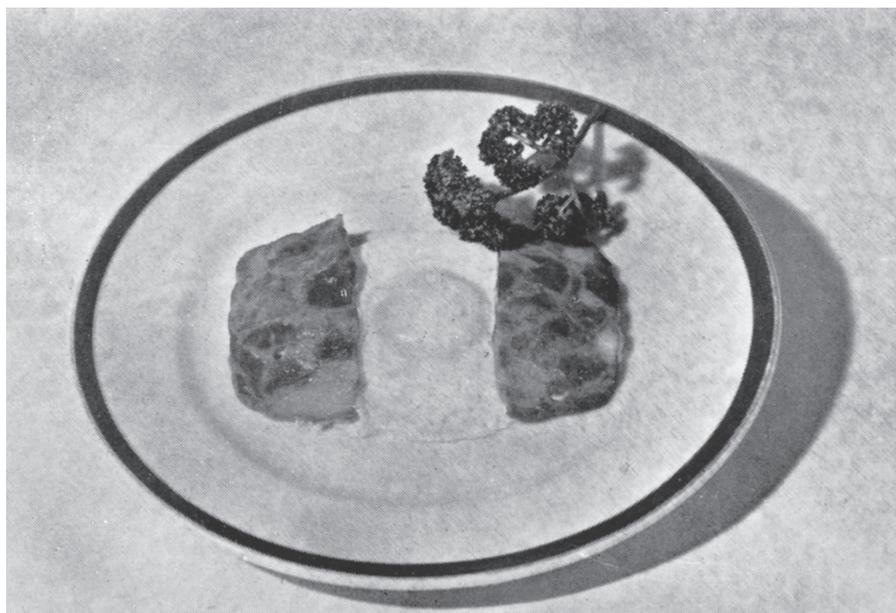
#### 【材 料】

角	食	5	枚
(1センチ位の厚さ)			
バ	タ	大匙1	杯
	卵	5	個
	塩	少	々
	酢	少	々

#### 作 り 方

1. 角食はふちをとり、トーストにして、片面だけバターをぬっておく。
2. 鍋にお湯を煮立てて酢と塩を入れ、卵がくずれないように割っ

て、静かにお湯の中におとし入れ、白味が白くなったら網杓子であげる。  
3. パンの上に卵をのせて出す。



## ハム・エッグ (Ham Egg)

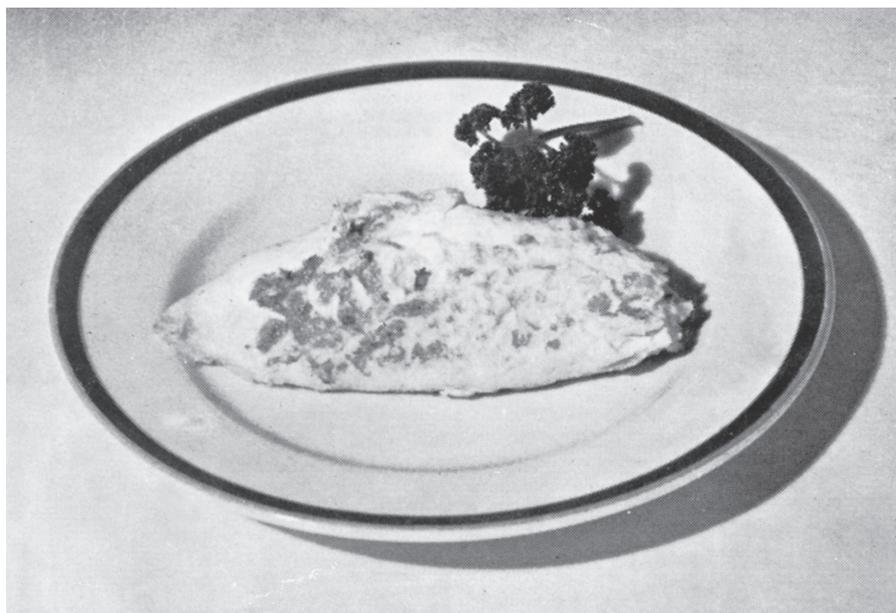
### 【材 料】

	卵		5	個
角	ハ	ム	5	枚
バ	タ		大匙2	杯
塩	・	胡	少	々
パ	セ	リ	5	房

### 作 り 方

1. ハムは縦2つに切ってバターで両面をさっと焼いておく。
2. フライパンにバターを煮溶し、卵を割り入れ、ハムを左右におき塩・胡椒をして弱火で焼き、ミート

トプレートに盛り、パセリを添えて出す。



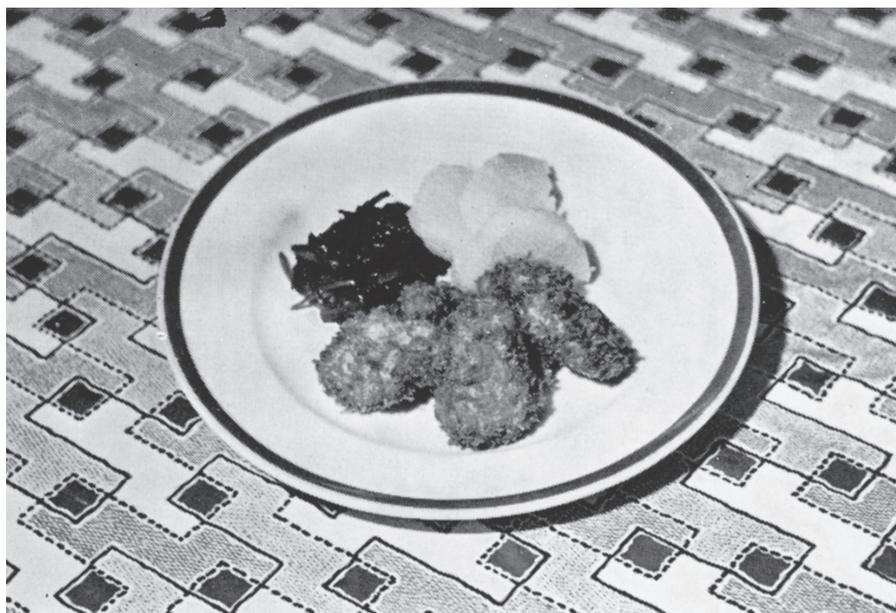
### ミート・オムレツ (Meat Omelets)

#### 【材 料】

卵	10 個
肉 類	100 g
バ タ	大匙 2 杯
塩 ・ 胡 椒	少 々

#### 作 り 方

1. 卵は割りほぐし、塩・胡椒を入れてさっとかき混ぜておく。
2. 肉類は1センチ位に切って、バターで炒めて、さっと塩・胡椒をして卵の中に入れる。
3. 熱したフライパンにバターを煮溶し、割りほぐした卵を1人分一度に入れ、「の」の字を書くようにかき混ぜて、フライパンの向う側に集めて下を上に戻して焼き、写真のように型を作り、器に盛り付けパセリをそえて出す。



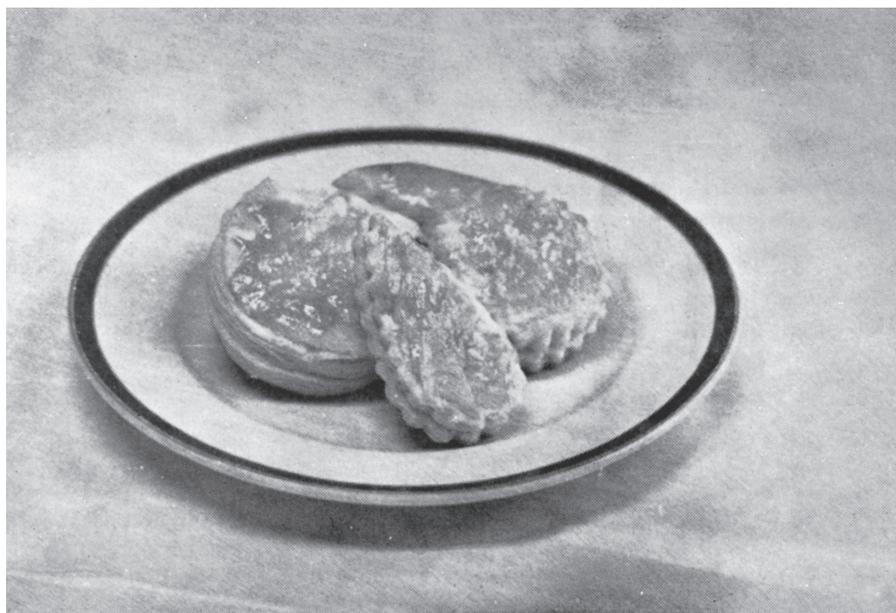
### フライド・オイスター (Fried Oyster)

#### 【材 料】

か		き	300g
塩	・ 胡	椒	少々
小	麦	粉	大匙山1杯
	卵		1 個
パ	ン	粉	大匙山1杯
揚		油	適 量
馬	鈴	薯	3 個
ピ	ー マ	ン	3 個

#### 作 り 方

1. 「かき」は塩水でよく洗い、布巾をしいたザルの上にのせ、水気を切り、かるく塩・胡椒をしておく。
2. 次にこの「かき」に小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油を煮立てて揚げる。
3. 皿に揚げた「かき」を盛り付け、粉ふき芋と、バターで炒めたピーマンを付合わせて供する。



## アップル・パイ (Apple Pie)

### 【材 料】

バ	タ	一	100g
小	麦	粉	大匙山5杯
	水		大匙3~4杯
△アップルパイ			
	パイ	クラ	スト
	リン	ゴ	ジャム
			見計い
			1カップ

### 作 り 方

1. 小麦粉をふるいにかけて、瀬戸引きのボールに入れて、バター $\frac{1}{3}$ を加え、指先でよく混ぜ合せる。
2. よく混ぜ合せた後、水を注いで耳たぶ位のかたさにし、伸板の上に取り出し、1.5センチ位の厚さ

にして残りのバターを包み、幅30センチ、長さ45センチ位にのして縦3つに折りたたみ、更に横3つに折って再びのし、これと同じことを3回くり返す。3回目は5ミリ位の厚さにのして用いる。

### アップルパイの作り方

パイ皿にパイのクラストをあてて切り、これをパイ皿にしきつめて、リンゴジャムを入れ、パイクラストのつぎ目に水をぬって同じパイクラストをのせて天火で焼く。



## エッグ・サイダー (Egg Cider)

### 【材 料】

サイダー	1	本
卵	2	個
砂糖	大匙山	2杯
氷	少々	々

### 作 り 方

1. 大きめのボールに卵を割り入れ、白味と黄味をよく混ぜ合せ、後砂糖を入れ、なおよく混ぜ合わせる。
2. この中にかき混ぜながら、少しずつサイダーを入れる。
3. コップに注ぎ、泡の消えないうちに飲む。



## カップ・ケーキ (Cup Cake)

### 【材 料】

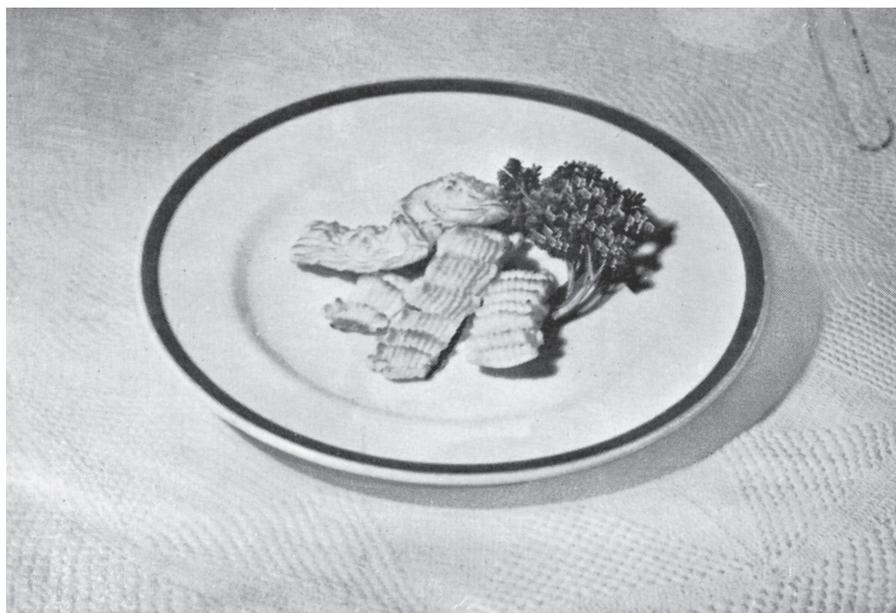
小	麦	粉	大匙山 3 杯
砂		糖	大匙山 3 杯
	卵		2 個
レ	ー	ズ	大匙山 2 杯
	水		大匙山 2 杯
エ	ッ	ス	3 滴
バ	タ	ー	少 々
△メ	レ	ン	
卵		白	2 個
砂		糖	大匙山 3 杯

### 作 り 方

1. ボールに卵，砂糖を合せ，ボトボトになるまで泡立てる。
2. この中にふるいにかけて小麦粉，エッセンス，水，レーズンを入れ，ねばりの出ないように混ぜ合わせる。
3. カップにバターをぬり，7～8分目程入れて，250℃位のオーブンで20～30分位焼く。オーブンから

らとり出し，冷えたならば型からぬく。

4. ボールに卵白を入れ，泡立てた後砂糖を入れる。カップ・ケーキの上に絞り出し，デコレーションする。



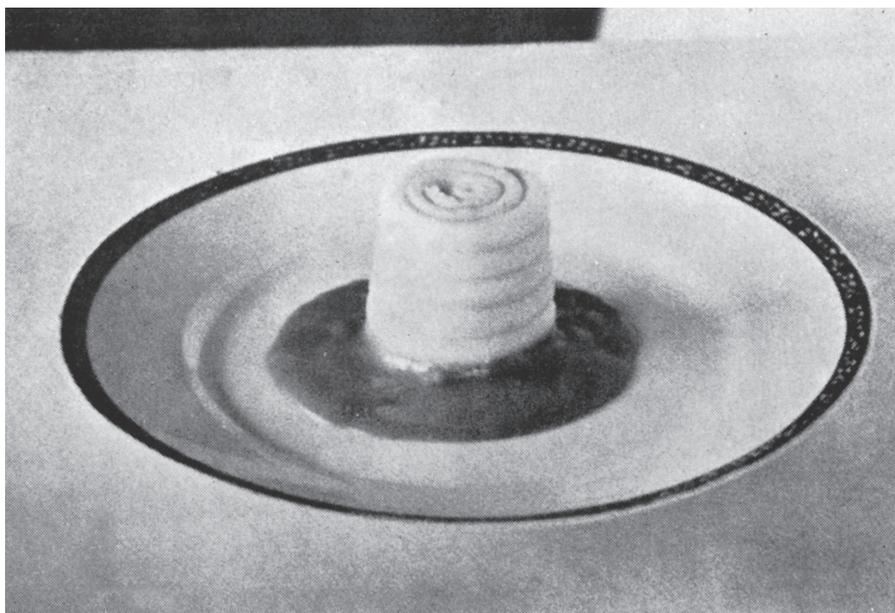
### ダーチェス・ポテイトウ (Duchess Potatoes)

#### 【材 料】

マッシュドポテト		3	カップ
バ	タ	一	大匙1杯
牛	乳	1/2	カップ~1カップ
卵		2	個
	塩	少	々

#### 作 り 方

1. 鍋にバターをとき、マッシュポテトを入れ、後牛乳を少しずつ入れ、ねり合せる。耳たぶ位のかたさになったならば卵黄を入れ、塩で調味する。
2. 絞り出し袋に入れ、写真のように天板に絞り出し、200℃位のオーブンに入れ焼く。
3. 焼き型がついたならば一度とり出し、筆で卵黄をぬり、一寸オーブンに入れ、てりを出し、とり出す。



### マカロニ・タンバル (Macaroni Timbale)

#### 【材 料】

マ	カ	ロ	ニ	2	5	本
△サルピコン	肉		類	2	0	g
	椎		茸	小	5	個
	塩	・	胡椒	少	々	
	ホワイトソース			1	カ	ップ
	ドミグラスソース			大	匙	5
	またはトマトソース					
パ	セ		リ	5		房

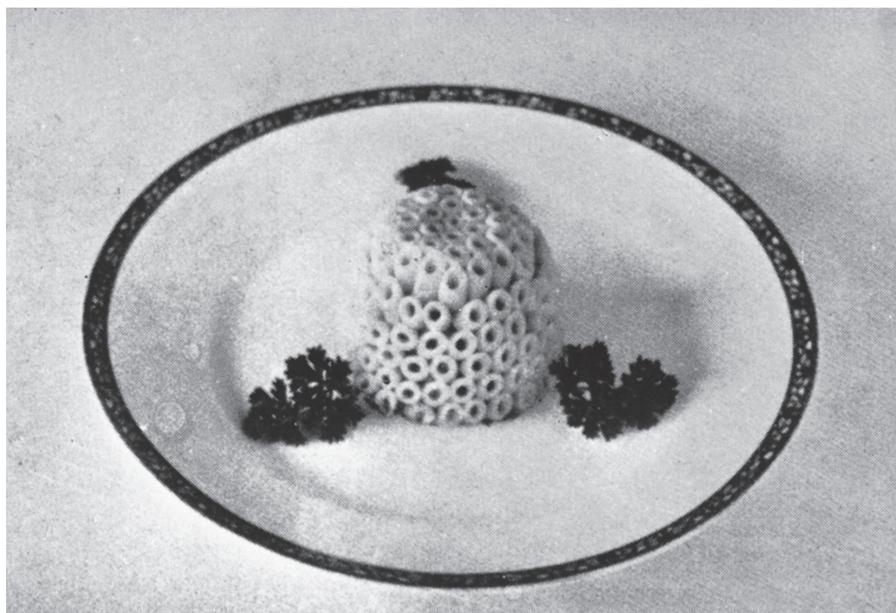
#### 作 り 方

1. タンバル型のまわりにバターを塗り、ゆでたマカロニを渦巻にして入れ、その中央にサルピコンを詰め、この上部をバターをぬった紙でおおい、熱湯を入れた天板に並べて熱い天火の中で30分間程蒸し焼きをする。

2. 型より抜いて皿に盛り、そのまわりにソースをそそいで用いる。

#### サルピコンの作り方

1. 肉はさいの目に切り、塩・胡椒でかるく味をつけておく。
2. 椎茸は水にもどしさいの目に切り、バターで炒めてかるく味をつけ、肉と混ぜ合わせて、ホワイトソースで和える。



### マカロニ・ハニコウム (Macaroni Honeycomb)

#### 【材 料】

マ カ ロ ニ	2 5 本
サ ル ピ コ ン	2 カ ッ プ
卵	2 個
塩 ・ 胡 椒	少 々
バ タ ー	大 匙 2 杯
ト マ ト ソ ー ス	大 匙 5 杯
(ロール・キャベジの項参照)	

#### 作 り 方

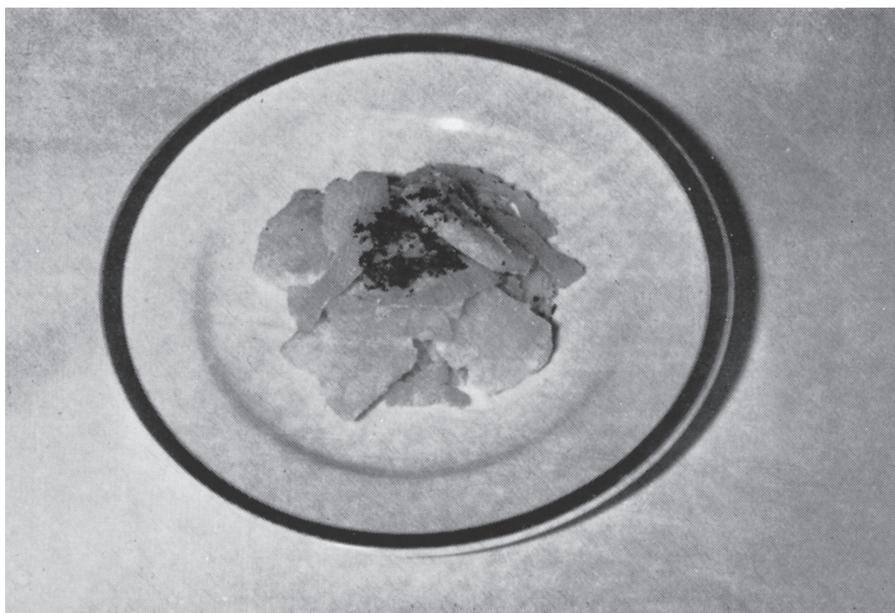
1. マカロニは沸騰したお湯に塩を入れてゆで、約2センチ位に切っておく。
2. タンバル型にバターをぬり、マカロニの切り口を型につけて全体をおおい、この中に卵黄を混ぜた

サルピコンを詰め、バターをぬった紙を上にかぶせる。

3. これを熱湯を入れてある天板に並べ、天火の中で蒸し焼きにする。
4. 焼けたら型よりとり出し、ミートプレートに盛り、その周囲にトマトソースを注いで供する。

#### 注 意

1. サルピコンとは、一度料理した肉類を小さいさいの目に切り、椎茸も同じ大きさに切ってソース類で和えたもの。
2. 焼かずに蒸し器で蒸してもよい。



リヨネーズ・ポテイトウ  
(Lyonnaise Potatoes)

【材 料】

馬	鈴	薯	中 2 個
玉		葱	中 3 個
バ	タ	ー	大匙 3 杯
パセリ (みじん切り)			小匙 1/2 杯
塩	・	胡椒	少 々

作 り 方

1. 馬鈴薯は皮をむき、半月型に切り、型がくずれないようにゆでてバターで炒める。
2. 玉葱も5ミリの半月型に切り、バターで炒める。
3. 馬鈴薯と玉葱を合せて、塩・胡椒で調味する。
4. ミートプレートに盛り付けて、上にみじん切りにしたさらしパセリをふりかけて出す。



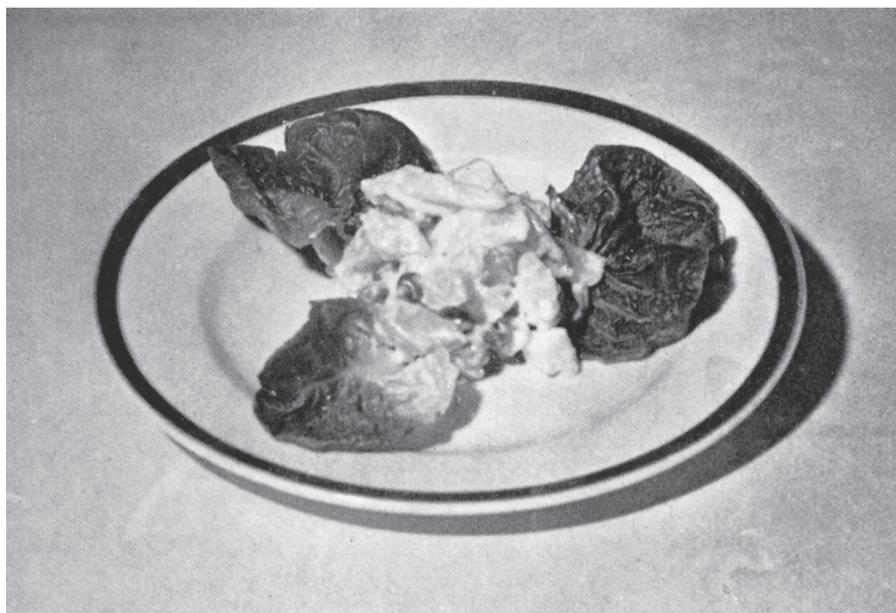
## サワ・キャベジ (Sour Cabbage)

### 【材 料】

紫 砂	キ ャ ベ ツ	200g
	糖	大匙2杯
	酢	大匙2杯
	塩	小匙1杯
	卵	1 個

### 作 り 方

1. きれいに水洗いしたキャベツを幅1センチ、長さ3センチ位に切っておく。
2. 鍋に砂糖，酢，塩を合せて火にかけ，切ったキャベツを入れて約15分位かき混ぜながら煮る。
3. 卵はかたゆでにして，白味と黄味とに分け，黄味は裏ごし，白味はうす切りにしておく。
4. ミートプレートにキャベツを盛り付けて，中心に卵黄の裏ごしを盛り付け，卵白のうす切りを適当につけ合せ，パセリをあしらって供する。



サラダ・コスモポリット  
(Salade Cosmopolite)

【材 料】

馬 鈴 薯	3 個
人 参	1 本
りんご	1 個
グリーンピース	大匙3杯
マヨネーズソース	大匙2杯
レタス	15枚
△マヨネーズソース	
卵 黄	1 個
サラダオイル	1/2カップ
酢	大匙2~3杯
塩	少々
辛 子	小匙1/4杯
胡 椒	3 ふり

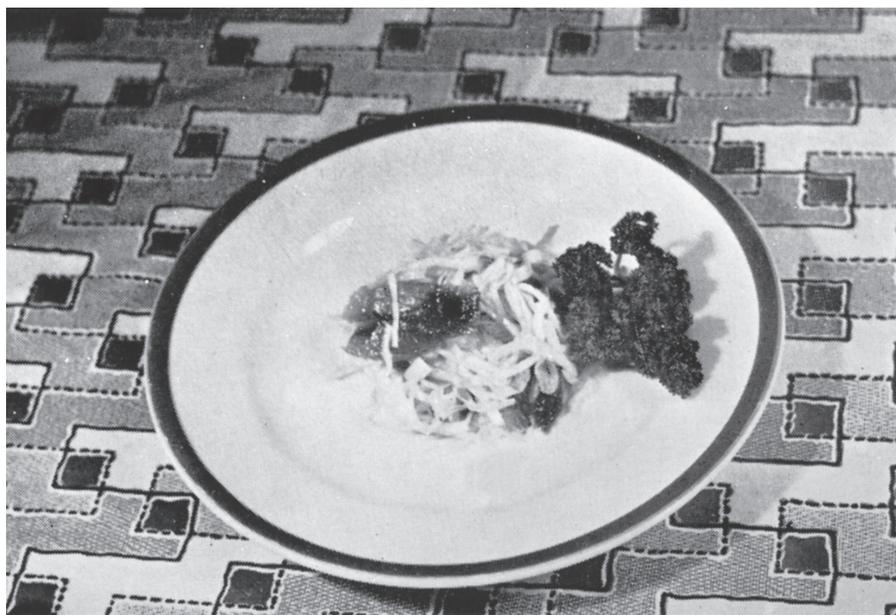
作 り 方

1. 馬鈴薯、人参は1.5センチの大きさの7ミリ位の厚さの菱形に切り、ゆでておく。
2. りんごも同じ大きさに切り、塩水につけておく。
3. マヨネーズソースで材料を和え、レタスをしいたミートプレートに盛り付けて供する。

マヨネーズソースの作り方

卵黄、辛子、胡椒、塩をよく混ぜ合わせて、サラダオイルを少しずつ

入れて同一方向にかき混ぜ、酢を少し入れてかき混ぜる。これを交互に入れて混ぜ合わせる。



## ヘーリング・サラダ (Herring Salad)

### 【材 料】

にしんの燻製	1	本
キャベツ	200	g
馬鈴薯	300	g
△プレーンソース	大匙	5杯
西洋辛子	小匙	1/2杯
塩	小匙	1/2杯
胡椒	少	々
砂糖	小匙	1杯
酢	大匙	2杯
サラダオイル	大匙	5杯

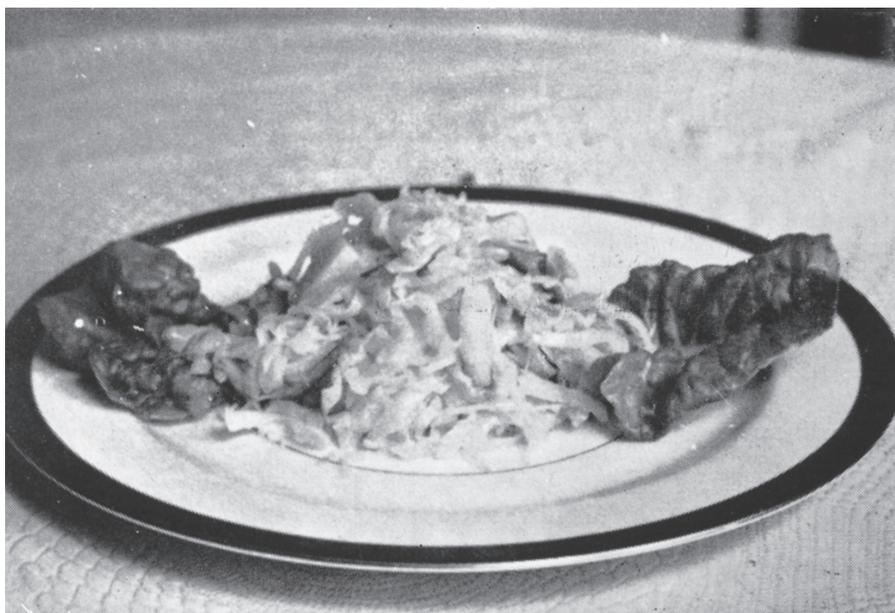
### 作 り 方

1. 燻製は頭を取り、皮と骨を除いて、うす切りにして、プレーンソースにつけておく。
2. 馬鈴薯は银杏切りにして塩ゆでにし、キャベツは縦切りにして、塩を少々ふりかけ、5～6分後に水洗いをして水気を取る。
3. 燻製の中にキャベツ、馬鈴薯を

入れて和え、器に盛り付け、パセリを添えて供する。

### プレーンソースの作り方

西洋辛子、塩、胡椒をよく混ぜ合せて酢、サラダオイルを入れ、好みによって砂糖を入れる。



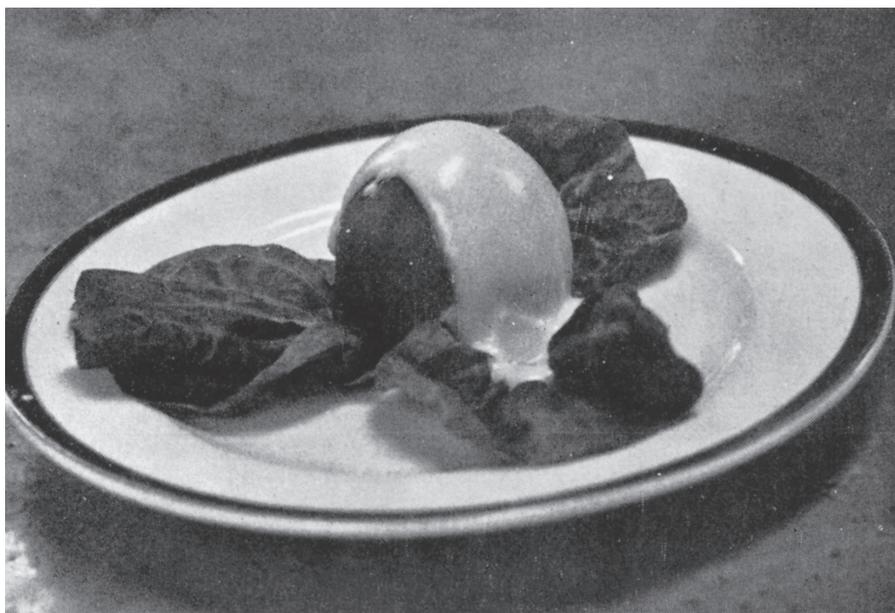
### ミックス・サラダ (Mixed Salad)

#### 【材 料】

キ ャ ベ ツ	5 0 0 g
り ん ご	3 0 g
う ど	5 0 g
レ タ ス	1 0 枚
プレーンソース	大匙10杯
(ヘーリング・サラダ参照)	

#### 作 り 方

1. キャベツは葉を1枚ずつはがしよく水洗いし、縦切りにする。
2. りんごは八つ切りにし、芯をとり、皮つきのまま銀杏切りにする。
3. うどは4センチ位のうすい短冊切りにする。
4. プレーンソースを作り、キャベツ、りんご、うどを和えて、レタスを写真のようにして盛り付ける。



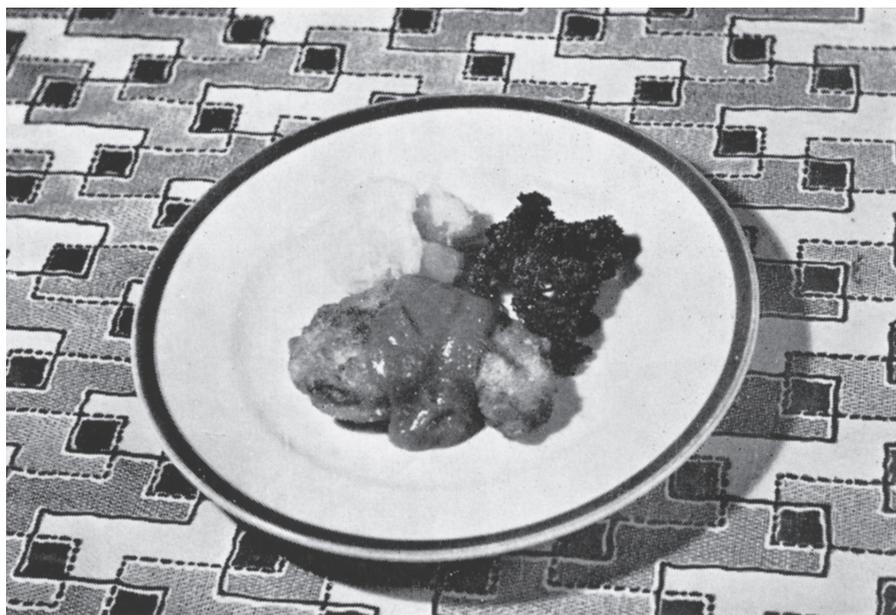
### スタッフド・トマト・サラダ (Stuffed Tomato Salad)

#### 【材 料】

ト	マ	ト	小 5 個
馬	鈴	薯	中 2 個
人		参	小 1 本
さ	や	えん とう	5 0 g
		塩	少 々
△ボイルドドレッシングソース			
			大匙10杯
レ	タ	ス	1 5 枚

#### 作 り 方

1. トマトは熱湯に20~30秒位つけてヘタを三角にとり皮をむく。後中をきれいにくりぬいておく。
  2. 馬鈴薯、人参は1センチのさいの目切り、さやえんどうは一つを3つ程に切り、同じくゆでておく。
  3. ボイルドドレッシングソースで馬鈴薯、人参、さやえんどうを和えてトマトの中につめ、レタスをそえたミートプレートに盛り付け、尚上にソースをかけて供する。
- ボイルドドレッシングソースの作り方  
卵黄、砂糖、小麦粉をよく混ぜ合せて徐々に牛乳を入れて、水を入れて弱火にかけ、たえずかき混ぜながらソース状にし、塩・胡椒・酢を入れて調味する。



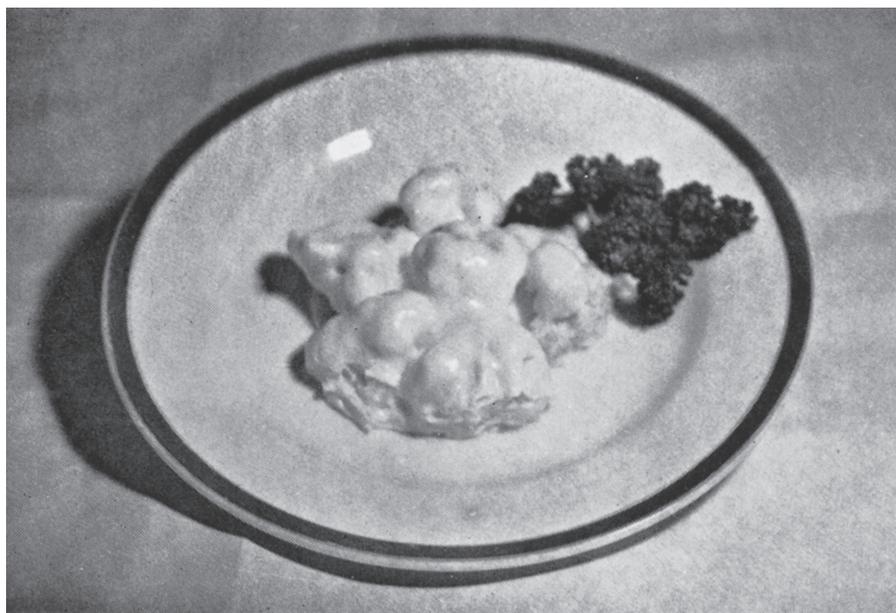
## マカロニ・カトレット (Macaroni Cutlet)

### 【材 料】

マカロニ	30本
バター	大匙1杯
玉葱	中1個
小麦粉	大匙山2杯
牛乳	3カップ
卵	1個
パン粉	大匙5杯
塩・胡椒	少々
トマトソース	大匙5杯
(ロール・キャベジ参照)	
馬鈴薯	
ほうれん草	

### 作 り 方

1. マカロニは沸騰したお湯の中に塩を入れて少しやわらかく煮て、ザルにのせ水気を切って3センチ位の長さに切る。
2. 玉葱は縦2つに切り、繊維にそってうす切りにし、鍋にバターを入れ銜色になるまでよく炒め、後小麦粉を入れて弱火で粉をこげつかせぬようよく炒める。
3. その中に牛乳を徐々に入れて火にかけて、煮たつまで強火、後弱火にして煮つめる。
4. 煮つまつたらこし器でこし、後再び煮つめ、塩・胡椒で調味し、少しかためのホワイトソースを作る。ホワイトソースの中にマカロニを混ぜ、カトレット型に形づくり、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
5. 揚げてでき上がったものを皿に盛り付け、上にトマトソースをかけ、粉ふき芋とほうれん草のバター炒めを付け合せて供する。



クリームド・カリ・フラワー  
(Creamed Cauliflower)

【材 料】

カリフラワー	(400g) 1個
塩	中匙1杯
△ホワイトソース	
バター	大匙1杯
玉葱	中 1個
小麦粉	大匙2杯
牛乳	3カップ
塩・胡椒	少々

作 り 方

1. カリフラワーは、くきを上にしたつぷりの湯でゆで、一口位に切って器に盛り、ホワイトソースをかけて出す。
2. ホワイトソースの作り方  
バターを煮溶し、玉葱をうす切りにしたものを飴色になるまで弱火

で炒め、火からおろして小麦粉を入れてよく混ぜ、牛乳をそろそろと入れて火にかけ、たえず飯杓子でかき混ぜてこし、塩・胡椒で味を調える。



オートミール・マッシュ  
(Oatmeal Mush)

【材 料】

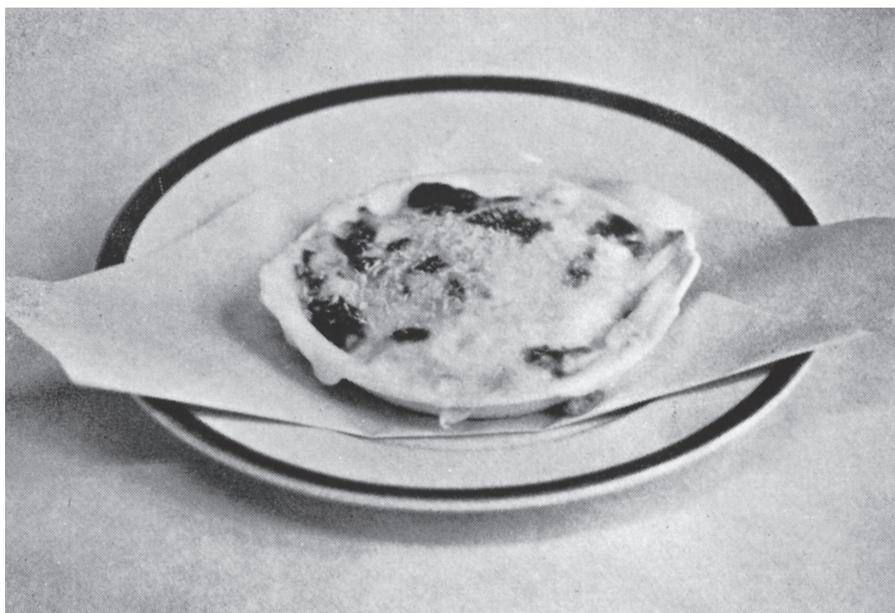
オートミール	3 カップ
湯	5 カップ
牛乳	2.5 カップ
砂糖	中匙 5 杯
塩	少々

作 り 方

1. 二重鍋にオートミールと湯を入れて強火にかけ、煮立ったらだんだん中火になるようにして塩を入れ、およそ40分間ほど煮て、スー

プ皿に盛りわけ、冷えないうちに砂糖と牛乳を添えて出す。





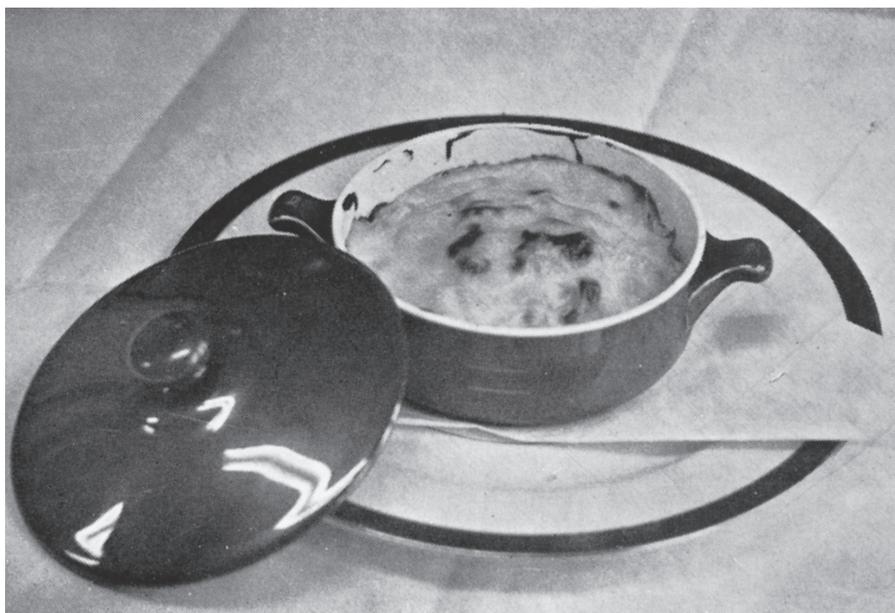
### マカロニ・オー・グラタン (Macaroni au Gratin)

#### 【材 料】

マ	カ	ロ	ニ	2	5	本
		塩		小	匙	1杯
バ		タ	一	大	匙	2杯
玉			葱	中	1	個
小		麦	粉	大	匙	2杯
牛			乳	2	カ	ップ
胡			椒	少	々	
チ	一		ズ	小	匙	5杯

#### 作 り 方

1. マカロニは沸騰したお湯に塩を入れて、やわらかめにゆで3センチ位に切っておく。
2. 玉葱は縦2つに切り、繊維にそってうす切りにし、バターで飴色になるまで炒める。
3. 小麦粉を入れてよくねり混ぜ、後牛乳を徐々に入れて、飯杓子でかき混ぜながら火にかける。
4. 煮立ってきたら弱火にして煮つめる。ソース状になったらこす。塩・胡椒で調味し、マカロニを入れて和える。グラタン皿に盛りわけ、上に粉チーズをふりかけて天火に入れ、うすいきつね色に焼く。



## リィ・オー・グラタン (Riz au Gratin)

### 【材 料】

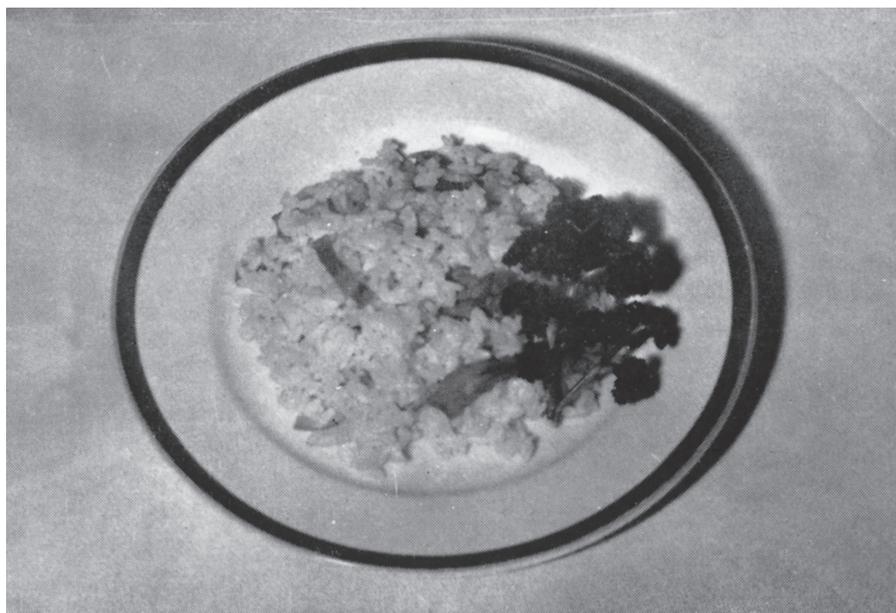
御飯	5	皿
バター	大匙2杯	
玉葱	小2個	
椎茸	中5個	
えび(芝えび)	15尾	
塩・胡椒	少々	
トマトソース	大匙2杯	
バター	大匙2杯	
玉葱	小2個	
小麦粉	大匙2杯	
牛乳	3カップ	
塩・胡椒	少々	
グリーンピース	大匙2杯	

### 作 り 方

1. 玉葱はみじん切り、椎茸は水にもどして石づきをとり、短冊切りにし、えびは皮をむき、上記の材料をバターで炒め、塩・胡椒で調味し、トマトソースを入れて混ぜ合せておく。
2. 別鍋に玉葱のうす切りをバターで炒め、半熟になったら小麦粉を入れて混ぜ合せ、その中に牛乳を徐々に入れて、中火に約20分位かけて火からおろし、ストレーナー

でこし、再び鍋に入れて塩・胡椒で調味しておく。

3. フライパンにバターを溶し、御飯を炒め、前記の玉葱、椎茸、えびを入れて、なおよく炒め、グラタン皿に盛り付けて(2)の材料を御飯の上にかけて、天火(300℃)の中に入れ、上皮にこげめをつけて供する。



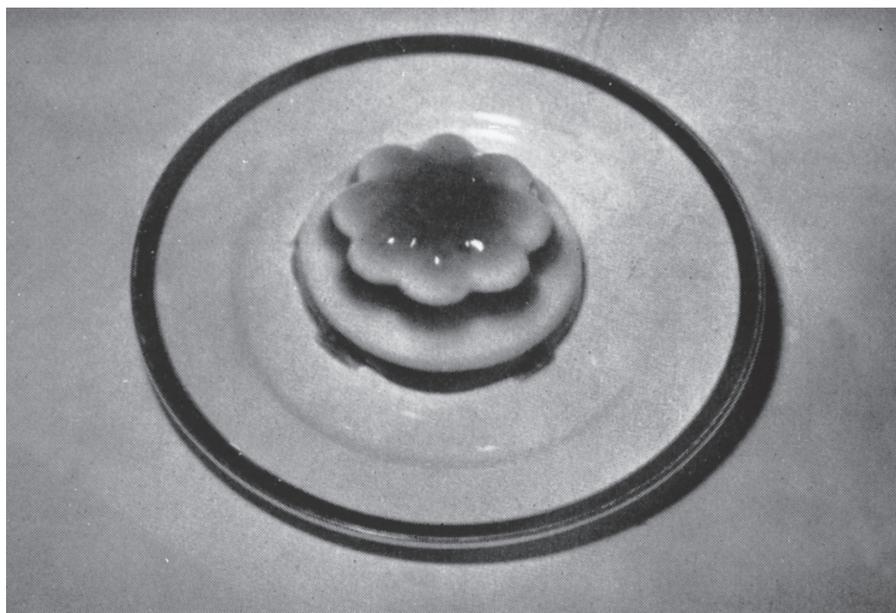
### ハムライス (Ham Rice)

#### 【材 料】

御	飯	5	皿
ハ	ム	5	枚
玉	葱	中 2	個
バ	タ	大匙 2	杯
	塩	少	々
胡	椒	3	ふり
ト	マトケチャップ	大匙 2	杯

#### 作 り 方

1. 御飯は少しかためにたいておく。
2. ハムは縦2つに切って5ミリ位の繊切りにする。
3. 玉葱はみじん切りにして炒めておく。
4. 御飯をバターで炒め、この中に炒めておいたハムと玉葱を入れて、なお一緒に炒め、塩・胡椒で調味し、トマトケチャップを入れ、よくつやを出す。
5. ミートプレートに盛り付け、パセリ等をそえて供する。



## バ ヴ ァ ロ ア (Bavarois)

### 【材 料】

ゼラチン	3 枚
牛乳	1 カップ
砂糖	大匙 3 杯
香料	2 滴
水	1 カップ
ストロベリーシロップ	大匙 3 杯
砂糖	大匙 2 杯

### 作 り 方

1. ゼラチンは水につけてやわらかくしておく。
2. 鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前にゼラチン1.5枚を入れ、飯杓子でたえずかき混ぜ、とけたら砂糖を入れて後布巾でこす。
3. 別鍋に水1カップを沸騰させて、ゼラチン1.5枚を入れ、飯杓子でたえずかき混ぜ、とけたら砂糖を入れ、後布巾でこし、シロップを入れる。
4. バヴァロア型に先ずシロップの方を入れて冷やし、表皮ができたなら牛乳の方を静かに入れて冷やす。このように3回位交互に入れて冷やし、全体が冷えて後、皿に抜き供する。

### 注 意

型より抜く場合、微温湯に3秒位型を入れて抜く。



## チェリー・ジュース (Cherry Juice)

### 【材 料】

チ	エ	リ	ー	300g	
砂			糖	2カップ	
	水			5カップ	
エ	ッ	セ	ン	ス	3 滴

### 作 り 方

1. チェリーはよく水洗いし、ヘタをとっておく。
2. 鍋に水、砂糖、チェリーを入れ、煮立つまで強火後弱火にし、途中泡が出たらすくいとり、後30分程煮る。
3. 火からおろしてから最低5～6時間おく。できれば1昼夜おくとよい。
4. コップ等にチェリーも一緒に盛り付け供する。



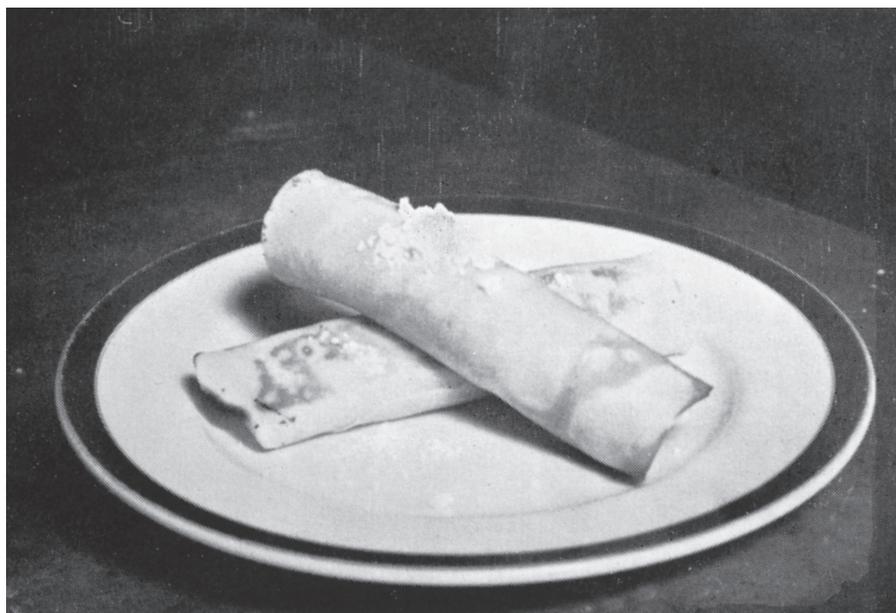
## スチュウド・アップル (Stewed Apple)

### 【材 料】

りんご	3	個
砂糖	大匙5杯	
水	1/2カップ	
エッセンス	3	滴

### 作 り 方

1. りんごは皮をむき、1.5センチ位の輪切りにし、芯をぬき、縁にパインのように切れ目を入れ、塩水をくぐらせておく。
2. 鍋に定量の水を入れ、後りんごと砂糖を入れて火にかけ、りんごが透明になるまで弱火で煮る。
3. デザートプレートに盛り付け供する。



## フレンチ・ケーキ (French Cake)

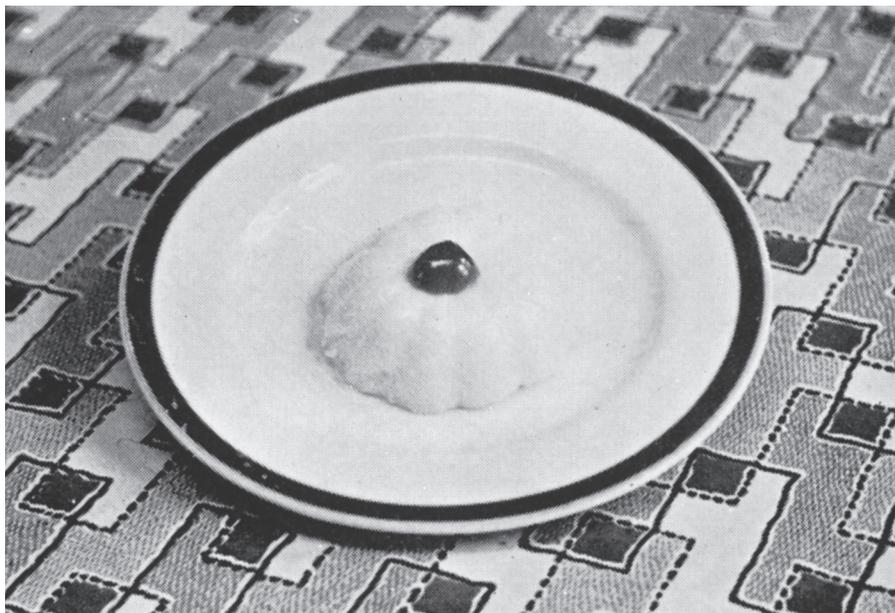
### 【材 料】

牛 卵	乳	1/2 個
砂	糖	1/2カップ
小	粉	大匙3杯
粉	油	1カップ
	砂	少 々
	糖	大匙3杯

### 作 り 方

1. ボールに卵，牛乳，砂糖をよく混ぜ合せ，この中にふるいにかけて小麦粉を入れて混ぜ合せる。
2. フライパンに油をひき，これを7センチ位の大きさに焼き，写真

のように巻いて器に盛りわけ，粉砂糖をかけて供する。



### コーンスターチ・プディング (Cornstarch Pudding)

#### 【材 料】

コーンスターチ	大匙2杯
砂糖	大匙山5杯
牛乳	1.5カップ
水	1.5カップ
エッセンス	3 滴

#### 作 り 方

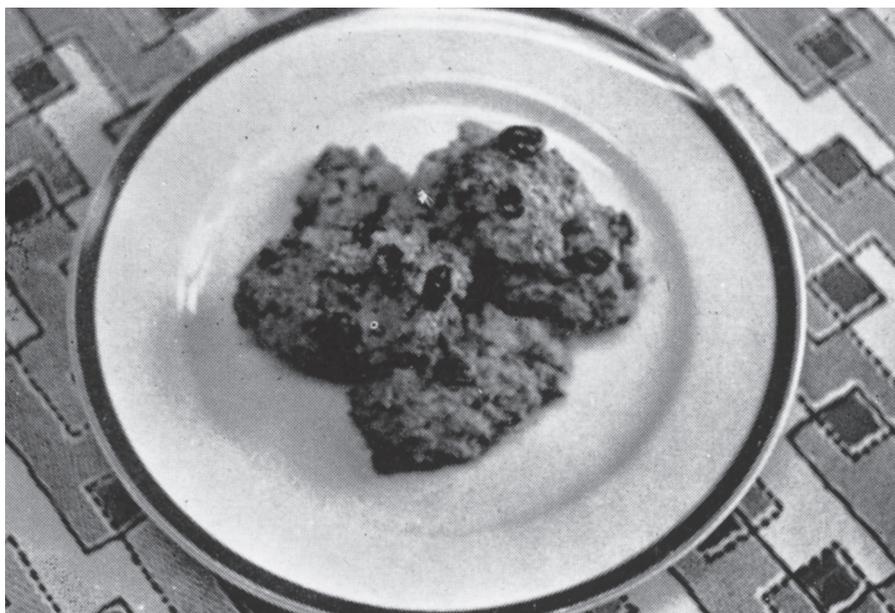
1. 鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、牛乳と水を徐々に加えて、よくかき混ぜる。
2. これを火にかけて、弱火にして、約20分位たえず飯杓子でかき混

ぜる。

3. ねり上がったら、エッセンスを入れ、水にぬらしたプディング型に流し入れ、冷しかためる。
4. かたまったら布巾でまわりをおさえ、はずしてデザート皿に盛り付け、チェリーを付け合せて供する。

#### 注 意

グレープソース等そえて出すこともあります。



### オートミール・クッキー (Oatmeal Cooky)

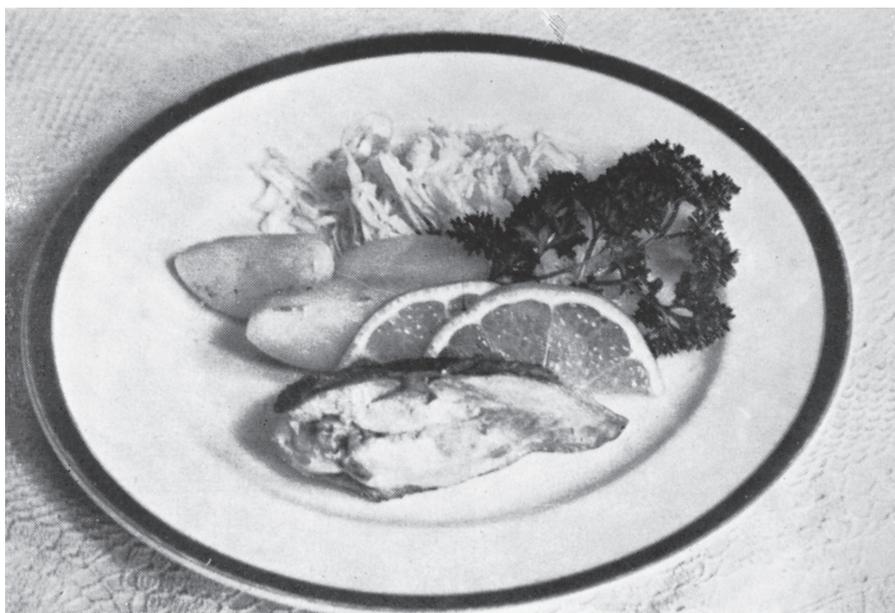
#### 【材 料】

オートミール	5カップ
黒砂糖	大匙3杯
牛乳	1カップ
白砂糖	大匙2杯
サラダオイル	大匙3杯
シナモン	小匙平1杯
レーズン	大匙4杯

#### 作 り 方

1. 黒砂糖をすり鉢で細かくくだき、牛乳、白砂糖、サラダオイル、シナモン、レーズンを入れ、よく混ぜ合わせる。
2. この中にオートミールを入れ、木杓子でゆっくり混ぜ合せ、天火

を200℃位に熱しておき、天板に3.5センチと7センチ位の凸凹のある長方形を作り、約30分間位焼きでき上がる。



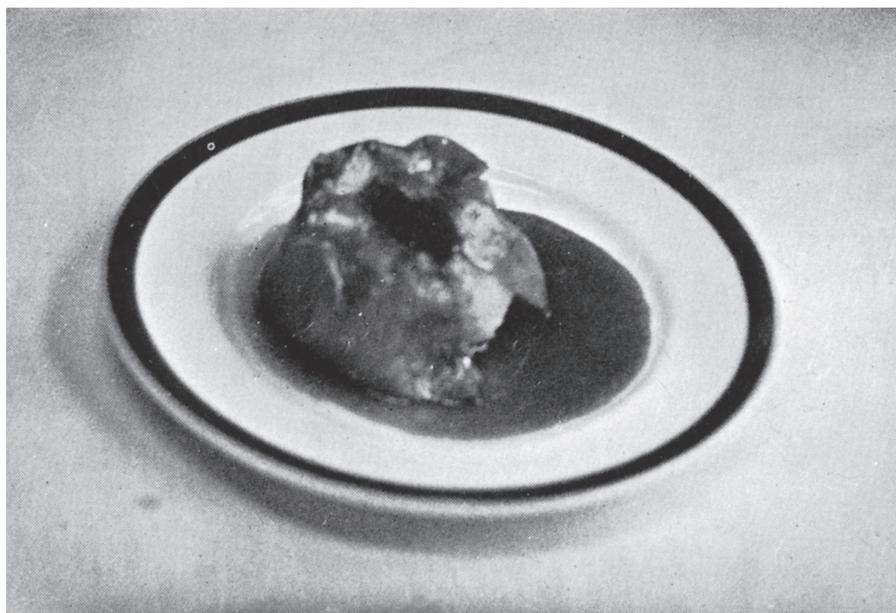
## ロースト・チキン (Roast Chicken)

### 【材 料】

鶏	中位1羽
塩・胡椒	少々
ファットまたはバター	大匙2杯
馬鈴薯	5個
プレインサラダ	少々
(ミックス・サラダ参照)	

### 作 り 方

1. 鶏の両脚の関節下を包丁の先で縦に5センチ程切って筋を出し、金串か菜箸の先でその筋を1本ずつぬき取り関節から切りはなす。
2. 内臓を取り、清水で腹の中および外面を軽く洗い、布巾でふいて腹を上に向け、両脚を腹の両脇につけて、頭の皮を背に付け、その皮の上から糸をつけたチキン針をさして右脚の関節際にぬき出し、これを更に骨際から左脚の関節際にぬき出し、なお骨際からさし始め背にぬき出して堅く結び、塩・胡椒を全体にふりかけ、背を下に向けて天板にのせ、ファットまたはバターをぬって強火のオーブンに入れ、30分間位焼いて後、スープストックまたは水を1カップほど天板に入れ、10分間位ののちこの天板の中のグレーヴィ(焼き汁)を大匙で2~3回位鶏の上にかけて、引続き焼きながら10分間位で取り出して糸をぬき、包丁で両脚をはなし、次に両肩の関節から包丁を胸のところまで入れてはなし、胸肉をはなして熱いうちに食皿に分け、馬鈴薯、プレインサラダをそえて出す。
3. 馬鈴薯は皮をむき、縦4つ位に切り、鶏の周囲に並べてともに蒸し焼きにする。



## ベークド・アップル (Baked Apple)

### 【材 料】

りんご	5	個
砂糖	大匙5杯	
シナモン	小匙2杯	
バター	大匙1杯	

### 作 り 方

1. りんごは芯ぬきで芯をぬく。
2. 砂糖、シナモンを混ぜ合せ、これをりんごの中につめて、上にバターをのせて200℃位の天火に入

れて30分位焼き、冷まして供する。



## アップル・スノー (Apple Snow)

【材 料】			
りんご	ご	2	個
砂糖	糖	大匙6	杯
香料	料	3	滴
△泡雪			
卵白	白	1	個
砂糖	糖	大匙2	杯
香	料	2	滴

### 作 り 方

1. りんごは6～8等分し、芯をとり、皮をむいて塩水につけておく。
2. 鍋に砂糖と適量の水を入れて煮立て、中にりんごを入れ、汁がなくなるまで弱火で煮る。
3. 卵白を泡立てて砂糖、香料を入れ泡雪を作り、りんごを器に盛り、りんごの上にかけて供する。



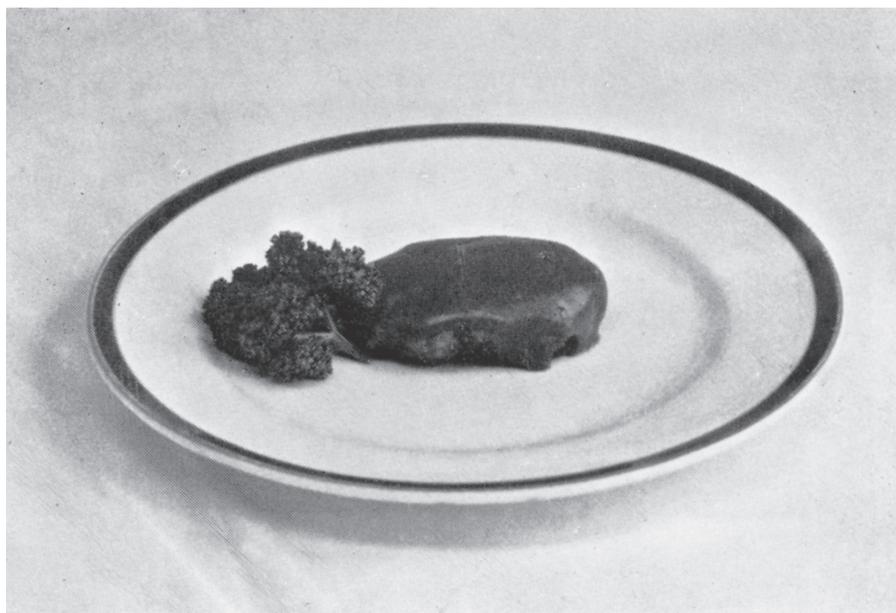
## マカロニ・クロケット (Macaroni Croquette)

### 【材 料】

マ	カ	ロ	ニ	2	5	本
		塩		少	々	
}	バ	タ	一	大	1	杯
	玉		葱	中	1	個
}	小	麦	粉	大	2.5	杯
	牛		乳	3	カ	ップ
}	塩	・	胡	少	々	
	小	麦	粉	大	2	杯
		卵		1	個	
パ	ン	粉		大	5	杯
揚		油		適	量	
		ドミグラス・ソース		大	5	杯

### 作 り 方

1. マカロニは沸騰したお湯の中に塩を入れてやわらかくゆで、水を切って3センチ位に切っておく。
2. 玉葱はみじん切りにして、やわらかくバターで炒め、小麦粉を入れ、3~4分間よくねり、後牛乳を徐々に入れて混ぜ合わせる。
3. 煮立つまで強火にして、後中火にして40分位煮つめる。
4. ソース状より少しかためになつたら塩・胡椒で調味し、マカロニを入れ、冷えてからクロケット(俵型)にまるめ、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、きつね色に揚げて皿に盛りわけ、ドミグラス・ソース大匙1杯ずつ写真のようにかける。
5. つけ合せに「粉ふき芋」を添える。付け合せがないときはパセリだけを1房ずつそえる。



## ハンバーグ・ステーキ (Hamburg Steak)

### 【材 料】

肉	( 挽 肉 )	200 g
	塩	少 々
胡		少 々
食	パ	1/4 斤
玉	葱	中 1 個
	油	大匙 3 杯
	ドミグラスソース	大匙 5 杯

### 作 り 方

1. 挽肉をすり鉢でよくすり、食パンを水につけてかたく絞り、肉の中に入れて、さらにすり混ぜる。
2. 玉葱はみじん切りにして肉の中に入れて飯杓子で混ぜ合せる。
3. よく混ぜたら塩・胡椒で調味

し、厚さ1センチ位の小判形に作り、油で焼き、ドミグラスソースをかけて、パセリを添えて出す。



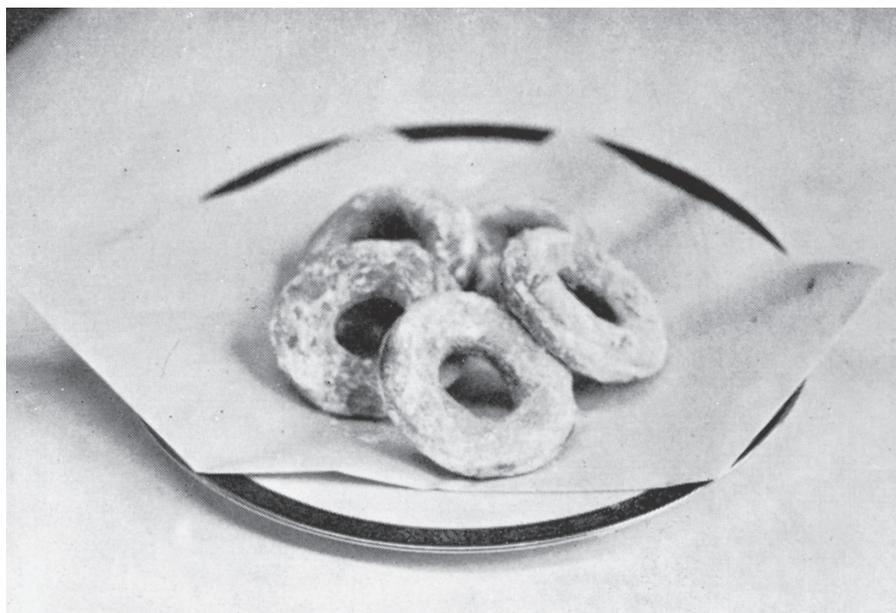
## シュウ・アラ・クレーム (Chou à la Crème)

### 【材 料】

水 または 牛 乳	1 カップ
バ タ ー	大匙 1 杯
小 麦 粉	1 カップ
卵	2 個
△ クリーム	
コ ー ン ス タ ー チ	小匙 1 杯
砂 糖	大匙 3 杯
卵 黄	2 個
牛 乳	1 カップ
レ モ ン 液	3 滴

### 作 り 方

- 鍋に水を入れ、バターを加えて火にかけ、煮立ったとき鍋をおろして小麦粉を加え、手早く飯杓子でかき混ぜる。
  - 材料がよく混ざったとき、中に卵を一つずつ割り入れ、つやが出るまでよく混ぜる。
  - つやが出たならば絞り出しに入れ、天板の中に直径3センチ位の饅頭形に絞り並べ、天火の中に入れてきつね色になるまで焼く。
  - 焼けたならばとり出し、手早く先の尖った包丁で上3分、下7分位のところを横に2センチ位切り目を入れる。
  - 絞り出しの中にクリームを入れてシュウの中に絞り入れてでき上がる。
- クリームの作り方
- コーンスターチ、砂糖、黄味を鍋に入れ、へらでよくねり、なお混ぜながら、牛乳を徐々に加えて火にかける。
  - 火にかけて煮立ってきたら弱火にし、クリーム状になるまで煮つめ、煮つまつたら火からおろしてレモン液を入れ、でき上がる。



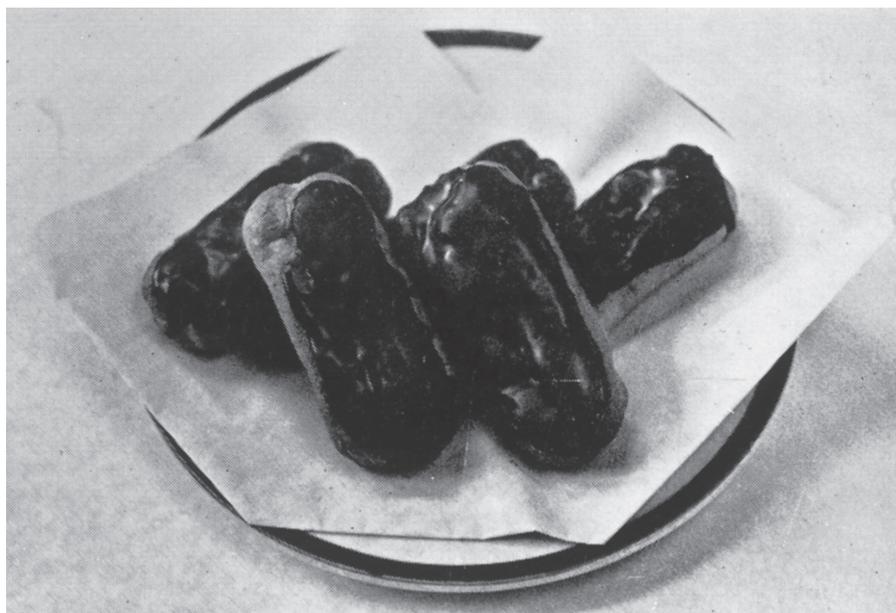
## ドーナツ (Doughnuts)

### 【材 料】

小麦粉 (強)	4カップ
ベーキングパウダー	小匙平3杯
シナモン	小匙2杯
砂糖	大匙5杯
バター	大匙1杯
卵	1個
牛乳	1カップ
エッセンス	少々
粉砂糖	大匙4杯
揚げ油	適量

### 作 り 方

1. すり鉢の中でバターと砂糖をよく混ぜ合せて卵を混ぜ、これに牛乳をそろそろと注ぎ、よく混ぜる。
2. 次に小麦粉とベーキングパウダー、シナモンを合せて「ふるい」にかけてものを入れて軽くこねて板の上にとり、のし棒にて5ミリ位の厚さにのし、ドーナツ型で抜き、フライ鍋に油を煮立て、この中に入れてきつね色になるまでかえしながら揚げる。
3. 揚げたものは直ぐに紙の上に並べ、油がかわいたとき粉砂糖をまぶし後器に盛る。



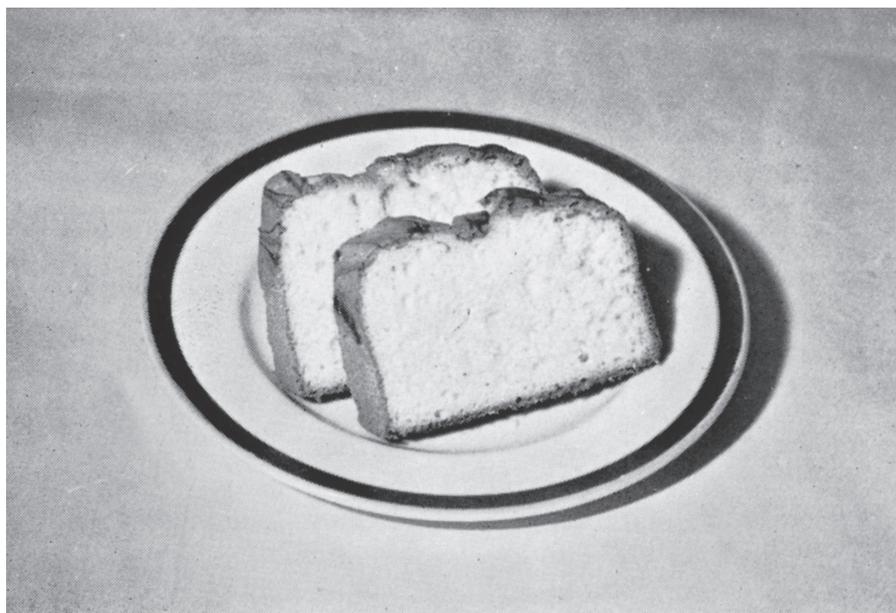
### エクレール・オー・ショコラ (Eclairs au Chocolat)

#### 【材 料】

水 または 牛 乳	1 カップ
バ タ ー	大匙 1 杯
小 麦 粉	1 カップ
卵	2 個
△ チョコレートクリーム	
甘 チ ョ コ	5 0 g
シ ョ ー ト ニ ン グ	2 5 g

#### 作 り 方

1. 鍋に水を入れ、バターを加えて火にかけて、煮立ったとき鍋をおろして小麦粉を加え、手早く飯杓子でかき混ぜる。
2. 材料がよく混ざったとき、中に卵を一つずつ割り入れ、つやが出るまで混ぜる。
3. つやが出たならば絞り出しに入れて、天板の上に約2センチ×7センチ位の長方形に絞り並べ、天火の中に入れてきつね色になるまで焼く。
4. 焼けたならばとり出して、手早く先の尖った包丁で上3分、下7分位のところに2センチ程横に切り目を入れておく。
5. 絞り出し袋にクリームを入れて(4)の中に絞り入れてでき上がる。
6. 甘チョコを細かくきざみ、湯煎にかけてとけてから約15分、後ショートニングを入れてから約15分位ねり、(5)の上にねり、冷ましてでき上がる。



## スパンジ・ケーキ (Sponge Cake)

### 【材 料】

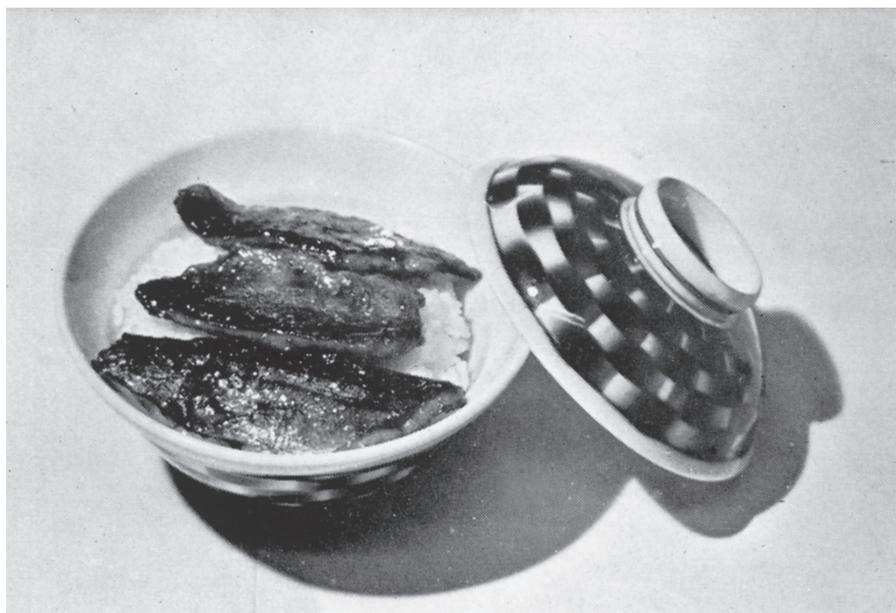
小	麦	粉	大匙4杯
	卵		4 個
砂		糖	大匙山4杯
エッセンス (香料)			少 々

### 作 り 方

1. イエロー・ボーウル (無いときは深鉢を用いる) の中に卵と砂糖を入れ、エッグピーター (泡立棒) で卵の黄味が白くなるまで泡立てて、エッセンスを入れておく。
2. この中にふるいにかけて小麦粉を3~4回に分けて入れ、飯杓子にて下より上へかき混ぜる。
3. 型の中へバターまたはサラダ油を塗り、白紙を型なりに折って敷き、この中に用意した材料を入れて、約200℃~250℃位に熱した天火の中で30~40分間焼く。

# 日 本 料 理





## 秋 刀 魚 井

### 【材 料】

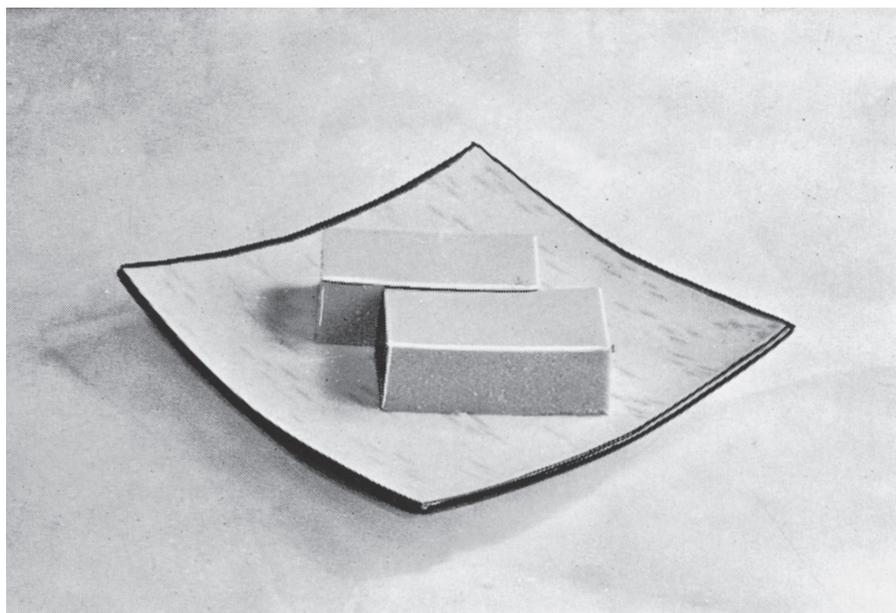
御		飯	5	井
秋	刀	魚	5	尾
澱		粉	大匙2杯	
	油		大匙2杯	
煮	出	汁	2カップ	
砂		糖	大匙平3杯	
味		醃	大匙2杯	
醬		油	大匙3杯	

### 作 り 方

1. 御飯は少しかためにたいておく。
2. 秋刀魚は3枚におろし、小骨もきれいにとり、水気を切って澱粉をまぶし、油で両面を焼いておく。
3. 鍋に出汁、砂糖、味醃、醤油を入れ、煮つめて「たれ」を作り、焼いた秋刀魚にふりかけて、なお

焼きつやを出す。

4. 井に御飯を盛りわけ、上にたれを一寸かけ、その上に秋刀魚をのせて出す。



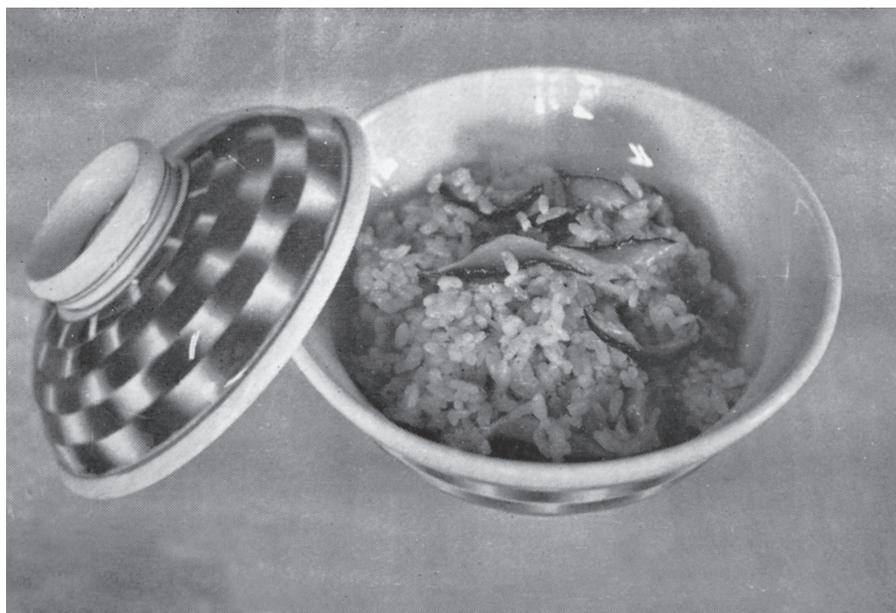
## 氷 吹 雪

### 【材 料】

豆		腐	1	丁
砂		糖	大匙	2杯
醬		油	大匙	1/2杯
寒		天	1	本
	塩		少	々
煮	出	汁	2.5	カップ
煮	出	汁	大匙	2杯
醬		油	大匙	3杯
生	姜	汁	小匙	1/2杯
化	学	調	少	々
		味		
		料		

### 作 り 方

1. 豆腐は湯通しをし、さっと水気を切り、すり鉢ですり、砂糖、醤油、塩で調味し、裏ごしにかけておく。
2. 鍋に定量の湯を煮立て、水につけた寒天を絞り入れ、半カップ程煮つめて布巾でこしておく。
3. 寒天汁を裏ごしにかけた豆腐の方に少しずつ入れて混ぜ合せ、後4～5分火にかけてから流し箱に流し入れ冷す。
4. かたまったらとり出し、4センチ幅と7センチ位の長さに切り、和皿に盛り、煮出汁、醤油、生姜汁、化学調味料を合せた、たれをつけて供する。



## た き こ み ご 飯

### 【材 料】

	米		4 カップ
生	椎	茸	300 g
人		参	100 g
味		酥	大匙1杯
砂		糖	大匙平2杯
醬		油	大匙2杯
	塩		少 々
グ	リン	ピ	ース
			大匙5杯

### 作 り 方

1. 椎茸は塩水でよく洗い、長さ3センチ、幅5ミリ位に切る。
2. 人参は長さ3センチ位の繊維切りにする。
3. 米の水加減は普通より少なめにし、椎茸、人参、味酥、砂糖、醤油、塩を入れて火にかけ、普通に

たき上げる。

4. 丼に盛りわけてからグリンピース大匙1杯ずつを上にかけて出す。



### 三 色 井

#### 【材 料】

1. 挽肉 (鶏肉または猪肉)	200g
味 醃	大匙3杯
砂 糖	大匙1杯
醬 油	大匙4杯
2. 卵	4 個
味 醃	大匙1杯
砂 糖	大匙1杯
塩	少 々
3. ほうれん草	300g

#### 作 り 方

1. 味醃, 砂糖, 醤油を鍋に入れて火にかけ, 煮立ったら挽肉を入れて飯杓子で混ぜながら煮立てる。
2. ボールまたは井の中に卵を割り入れ, ざっと混ぜて砂糖, 味醃, 塩を入れてかき混ぜ, これを鍋に入れて中火にかけ, そぼろのように作り上げる。
3. ほうれん草または小松菜300gをゆでて細くきざみ, これに醤油をふりかけておく。
4. 井に御飯を盛りわけ, 前記の3種を写真のように盛り付ける。



## 茶 巾 し ぼ り

### 【材 料】

馬	鈴	薯	中 3 個
バ	夕	一	大匙 1 杯
卵		黄	1 個
牛		乳	1 カップ
塩	・ 胡	椒	少 々

### 作 り 方

1. 馬鈴薯は乱切りにして塩ゆでにし、熱いうちに裏ごしをする。
2. 鍋にバターを溶し、裏ごしにかけた馬鈴薯を入れ、手早く飯杓子でねり、牛乳を入れ、さらによく

ねり混ぜ、塩・胡椒にて調味し、卵黄を入れて混ぜ合せ型作りて出す。



## し ょ っ つ る 鍋

### 【材 料】

か		き	400g
芝	え	び	15尾
焼	豆	腐	1丁
白		菜	200g
人		参	30g
長		葱	中1本
白		滝	1個
し	よ	っ	1/2カップ
煮	出	つ	5カップ
		る	
		汁	

### 作 り 方

1. かきは塩水で2～3回洗っておく。
2. 芝えびは同じく塩水で2～3回洗い、殻をむいておく。
3. 焼豆腐と白菜は2センチ×3センチの長方形に切り、人参は銀杏切り、長葱は3センチ位の筒切りか、はす切りにし、白滝は2つに

切っておく。

4. 土鍋に前記の材料を入れ、煮出汁としよつづるを入れ火にかけて、煮えたら熱いうちに供する。



## 田 毎 の 月

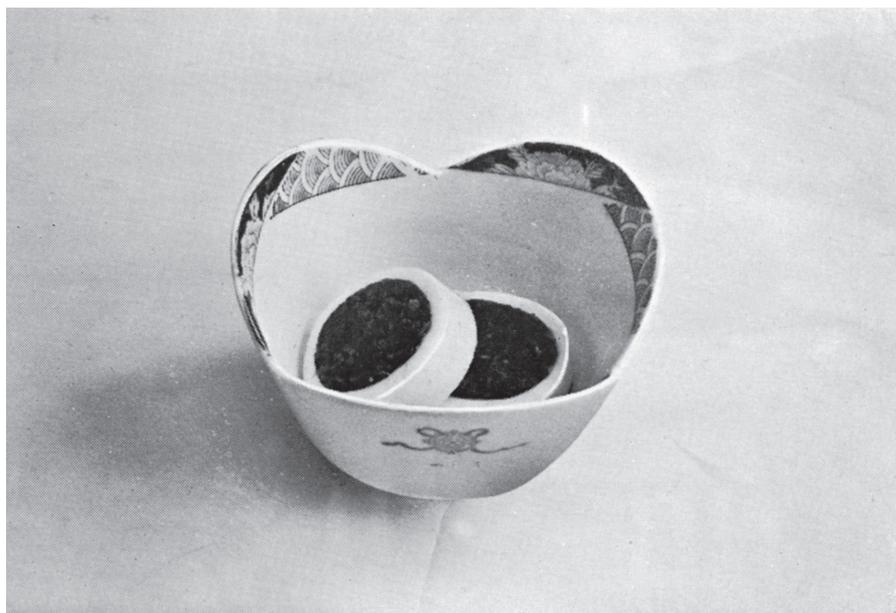
### 【材 料】

豆	腐	2	丁
卵	黄	5	個
出	汁	1	カップ
砂	糖	大匙	1/2杯
味	醃	大匙	1杯
醬	油	大匙	2杯
片	栗	大匙	1杯
お	ろ	少	々
	し		
	生		
	姜		

### 作 り 方

1. 豆腐は5等分し，2～3分湯を通し，卵黄の大きさに中心をくりぬいておく。
2. 卵は卵白と卵黄に分けておき，お椀にくりぬいた豆腐を盛り付け卵黄を写真のように入れる。
3. 出汁，砂糖，味醃，醬油，片栗

粉でくずあんを作り，盛り付けた上にかけて，生姜をおろして添えて出す。



## つ め い か

### 【材 料】

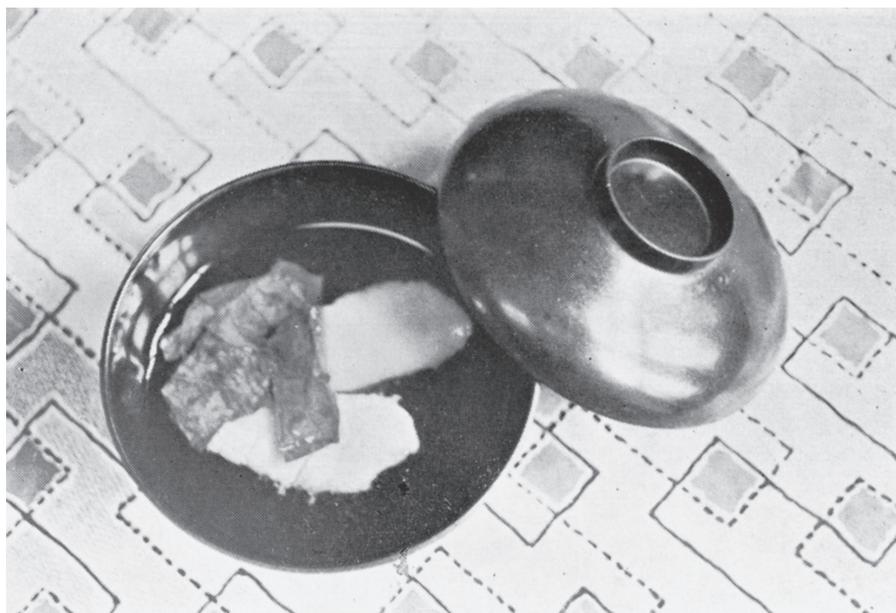
い	か	2	杯
	塩	少	々
ほ	う	れ	ん
草	汁	300	g
出	糖	1	カップ
醬	油	大	匙1杯
		大	匙2杯
	塩	少	々
片	栗	粉	大
		匙	1杯

### 作 り 方

1. いかは内臓をとり、皮をむいて沸湯でさっとゆでる。
2. ほうれん草をゆでて長さ1センチに切り、いかにつめ2センチ位の輪切りにし、小丼に盛り分ける。
3. 鍋に出汁、砂糖、醤油、塩を入れて火にかけ、後水溶きした片栗

粉を入れ、くずあんを作り、いかにかけて供する。

(注) 甘酢をかけてもよい。



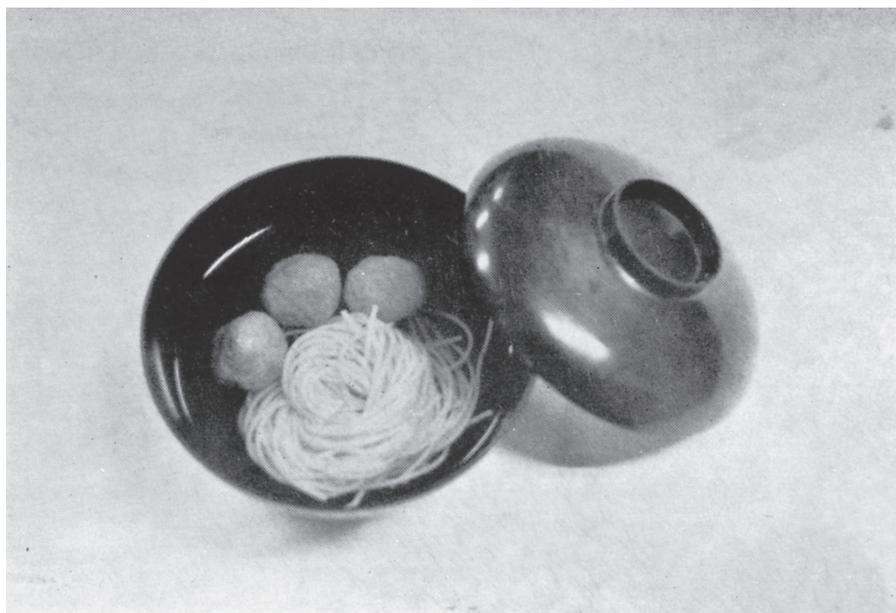
## 清 し 汁 (その一)

### 【材 料】

す	り	身	5 0 g
は	う	れ 草	5 0 g
煮	出	汁	5 カップ
醬		油	小匙 2 杯
	塩		少 々

### 作 り 方

1. すり身は10個につみとり、ゆでておく。(急ぐ場合は煮出汁でゆでもよい)
2. ほうれん草は葉先をさっとゆでておく。
3. 鍋に煮出汁を煮立て、醤油 (かくし醤油)、塩を入れて調味し、お椀にすり身を盛りわけて、熱い汁を入れて供する。



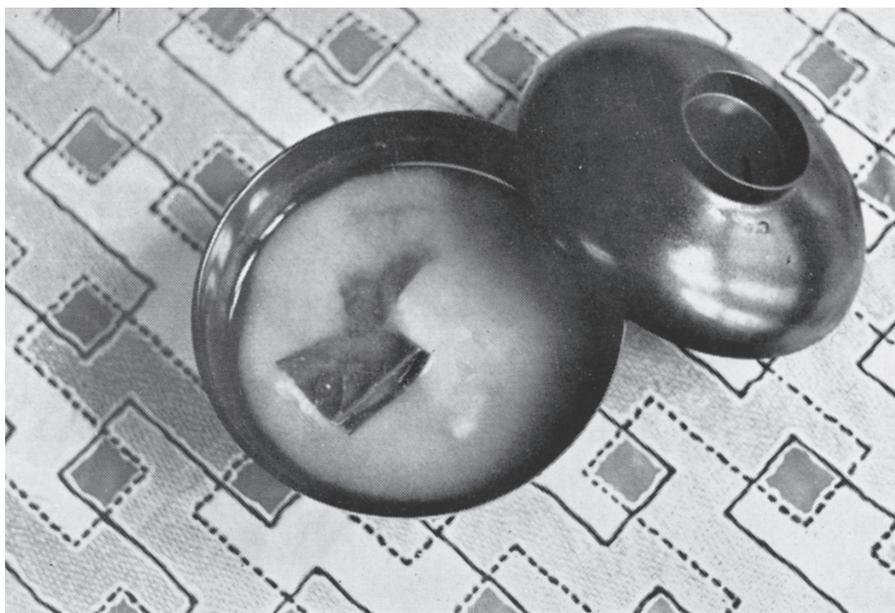
## 清 し 汁 (その二)

### 【材 料】

す	り	身	100g
そ	う	ん	小 $\frac{1}{2}$ 把
小	麦	粉	大匙1杯
煮	出	汁	5カップ
醬		油	小匙2杯
	塩		少 々

### 作 り 方

1. すり身に小麦粉をつけて2センチ位のボールを作り、ゆでておきそうめんもゆでておく。
2. 鍋に煮出汁をとり、醤油、塩で調味し、お椀に種を盛りわけ、清し汁をかけて吸口をそえて供する。



## つ み れ 入 れ 汁

### 【材 料】

す	り	身	100 g
角		食	1/2 斤
味		噌	100 g
煮	出	汁	5 カップ
ほ	う	れ	50 g
	れ	ん	
	草		
	塩		少 々

### 作 り 方

1. パンを水につけてかたく絞り、すり身の中に入れよくすり混ぜる。
2. ほうれん草はゆでておく。
3. 鍋に煮出汁をとり、すり身を1口位に摘み入れ、後味噌を入れ、

最後にほうれん草を盛りわけて供する。



## 鱈の粕仕立て

### 【材 料】

鱈	( 切 身 )	小 10 切
	塩	少 々
大		10センチ
干	根	5 本
煮	び よ	5 カップ
酒	出	汁
ね		粕
		ぎ
		3 0 g
		2 0 g

### 作 り 方

1. 鱈の切身は、塩をふりかけて20～30分おく。
2. 大根はかつらむきにしておく。
3. 鱈を「かつらむき」にした大根で巻き、巻いた上を干びようでむすび、これを約10分位ゆでておく。
4. 煮出汁を煮立て、酒粕と塩を入れて調味し、鱈を入れ、繊維切りの長葱を入れて、お椀に盛りわけて供する。



## 小 田 巻 蒸 し

### 【材 料】

ゆ	で	う	ど	ん	2玉(600g)
鶏				肉	100g
醬				油	大匙1杯
椎				茸	中5個
醬				油	中匙1杯
砂				糖	大匙1杯
銀				杏	15粒
つ				と	1/2本
三				葉	20g
				卵	4個
出				汁	3.5カップ
				塩	少々

### 作 り 方

1. うどんは湯通ししておく。
2. 鶏肉は1口位のそぎ切りにして醬油につけておく。
3. 椎茸はきれいに洗って水につけ、もどし、2つまたは4つ位に切って、砂糖、醬油で調味する。
4. 銀杏は皮をむく。
5. つとは5ミリ位の小口切りにする。
6. 三葉は水洗いし、4～5センチ位に切りそろえておく。
7. 卵は割りほぐし、よくかき混ぜて冷えた煮出汁と醬油、塩で調味する。
8. 茶碗に材料を入れ、卵汁を入れて約15分位蒸しでき上がる。



## 湯 豆 腐

### 【材 料】

豆		腐	4	丁
昆	布		15センチの	3枚位
長		葱	小	1本
唐	辛	子	少	々
△つ	け	汁		
醬		油	5	の割合
味		酥	1	
煮	出	汁	3	

### 作 り 方

1. 土鍋に水を入れ、昆布をしき、火にかける。
2. 豆腐は1丁を10位に切って、煮立った土鍋に入れる。
3. 鍋に醤油、味酥、煮出汁を合せつけ汁を作る。
4. 長葱はさらし葱を作り、唐辛子

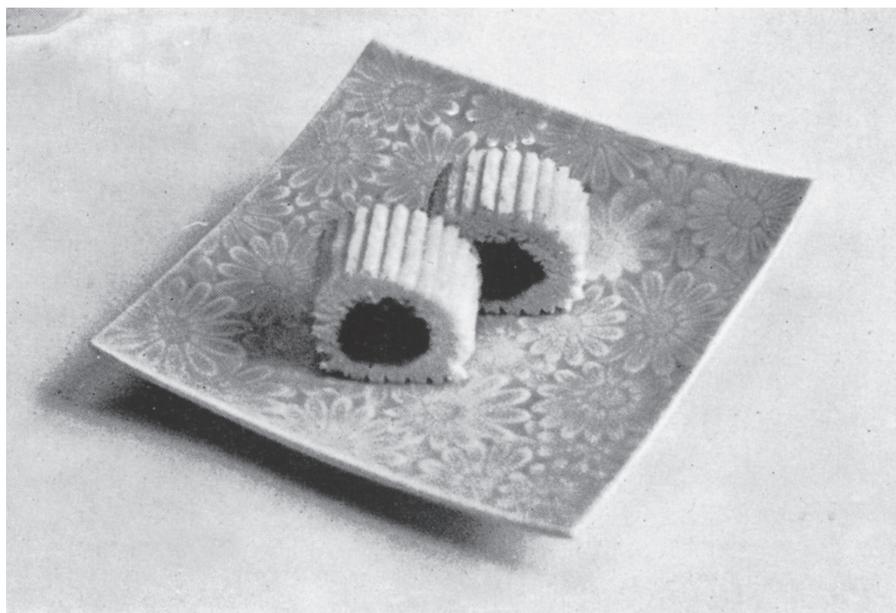
とともにつけ汁の中に入れて用いる。

5. 鍋の中に豆腐がゆらゆらと動きはじめたら、つけ汁をつけて供する。

### 注 意

1. 豆腐は煮加減によって味が変わるので煮すぎないように注意する。
2. やくみは次のようなものもある。

葉じその織切り、さらし葱、のり、花かつお、おろしわさび、もみじおろし等。2～3種類ずつ組合わせて用いる。



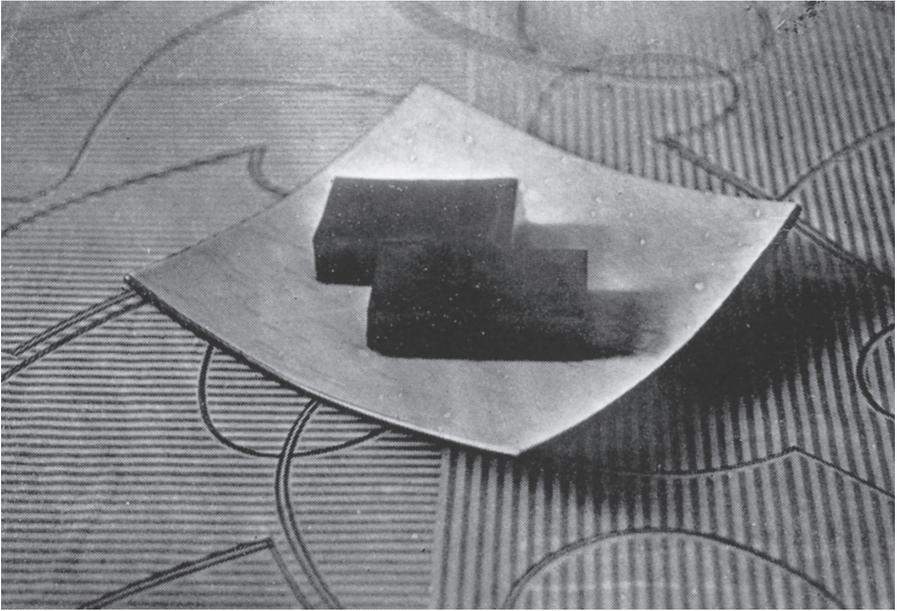
## 蒸 し 菓 子

### 【材 料】

白		餡	240g
小	豆	餡	160g
上	南	粉	48g
食		塩	少々

### 作 り 方

1. ボールで白餡と上南粉をよくねり混ぜておく。
2. 三角スタレの上に縦30センチ、横15センチ位に白餡を平均にひろげておき、小豆餡を棒にのぼして、その上の端の方にのせ、軽く巻き、巻き上がったらかぐし、両端を指先で軽くおさえ、紙を敷いたセイロに入れて強火で約20分蒸す。
3. 蒸し上がってから冷し、小口より包丁で切る。



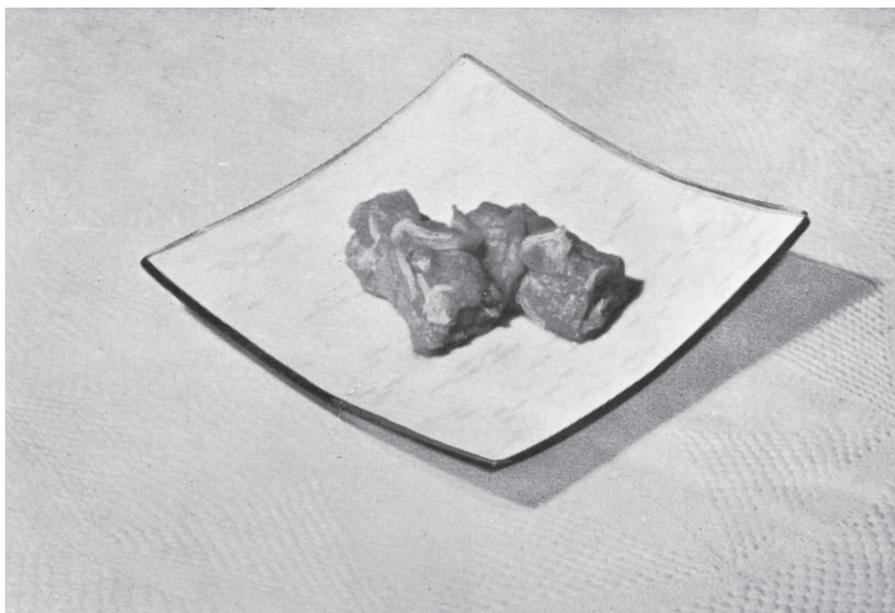
## 寒 天 茶 羹

### 【材 料】

寒	天	1	本
湯		2	カップ
砂	糖	大匙山	5杯
挽	茶	大匙平	1杯

### 作 り 方

1. 寒天は5等分位にちぎり、やわらかくなるまで水につけておく。
2. 鍋に湯を煮立て、寒天を絞って入れ、杓子で混ぜながら煮溶し、砂糖を加えて一度煮立ててこれをこす。
3. 再び鍋に入れて煮立て、湯または水でぬった挽茶の中に徐々に入れ、流し箱に流して冷す。
4. かたまったら型からぬき、4～7センチ位の長方形に切り、これを中皿に盛りわけろ。



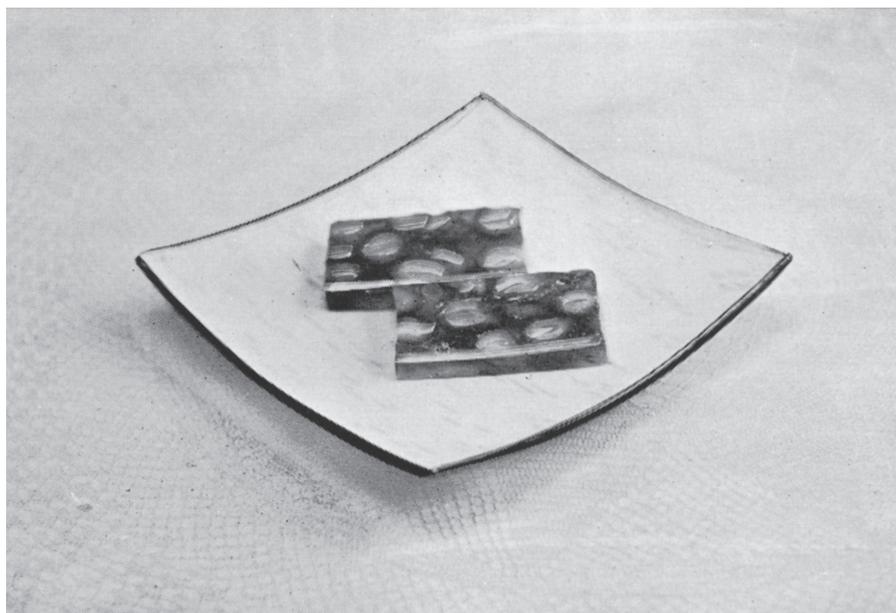
## 信 田 玉 菜

### 【材 料】

キ	ヤ	ベ	ツ	中 10 枚
小			揚	5 枚
干	び	よ	う	少 々
煮	出		汁	5 カップ
味			酊	大匙 2 杯
砂			糖	大匙 1 杯
醬			油	大匙 3 杯
生			姜	少 々

### 作 り 方

1. キャベツはさつとゆでて、水気を切っておく。
2. 小揚は油ぬきをして、2枚に切りひらいておく。
3. 小揚の上にキャベツをのせ、生姜の繊維切りを芯にして巻き、干びようでむすぶ。
4. 鍋に煮出汁を入れて煮立て、味酊、砂糖を入れ、巻いたキャベツを入れて15分程煮後、醤油を入れて15分程煮る。
5. 約30分程煮て味がしみたら、和皿に盛り供する。

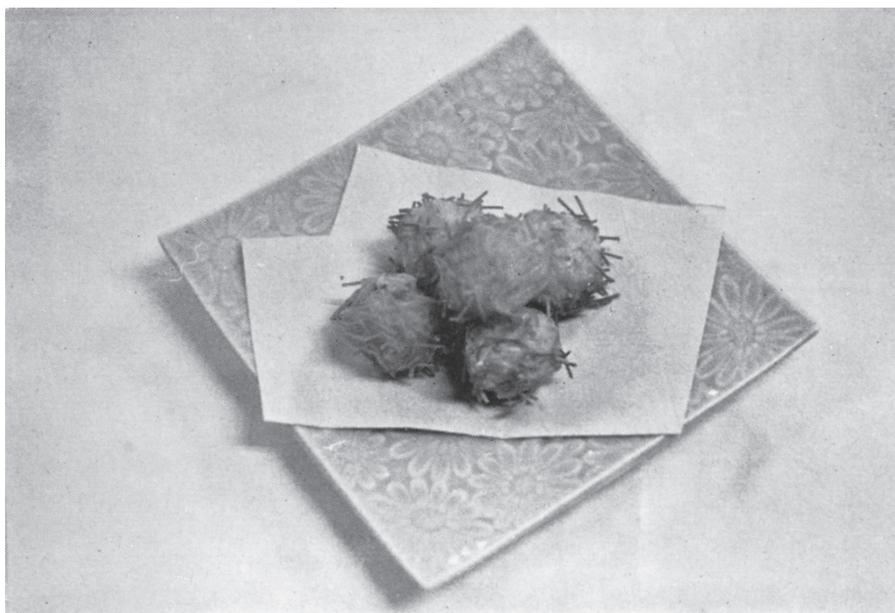


## 莓 羹

<b>【材 料】</b>		
	莓	200g
砂	糖	大匙2杯
寒	天	1 本
砂	糖	大匙山2杯
	湯	2 カップ

### 作 り 方

1. 莓は塩水で洗い水気を切り、ヘタをとり5ミリ位の輪切りにし、砂糖をかけておく。
2. 鍋に定量の湯を煮立て、水につけておいた寒天の水を絞り入れ、半カップ程煮つめ、布巾でこす。
3. 莓の水気を切って寒天汁と合せ、バットに入れ、冷しかためる。
4. かたまったらばとり出し、4センチ幅と7センチの長さに切り、和皿に盛り供する。



## い が ぐ り 揚 げ

### 【材 料】

馬	鈴	薯	中 3 個
	塩		少 々
バ	タ	一	大匙 2 杯
牛		乳	$\frac{1}{2}$ カップ
卵		黄	1 個
小	麦	粉	大匙 1 杯
	卵		1 個
そ	う	め	小 1 把
揚		ん	適 量
		油	

### 作 り 方

1. 馬鈴薯を乱切りにして塩ゆでをして粉ふき芋を作り、熱いうちに裏ごしにかける。
2. 鍋にバターを溶き、裏ごしの馬鈴薯を入れて手早くねり、次いで牛乳を入れ、つやの出るまでねり上げる。後卵黄と塩を入れる。
3. これを直径2センチ位に丸め、小麦粉、卵、1～1.5センチ位に切ったそうめんの順につけて揚げる。
4. 中皿に5～7個盛り付けて供する。



## 変り寿司

### 【材 料】

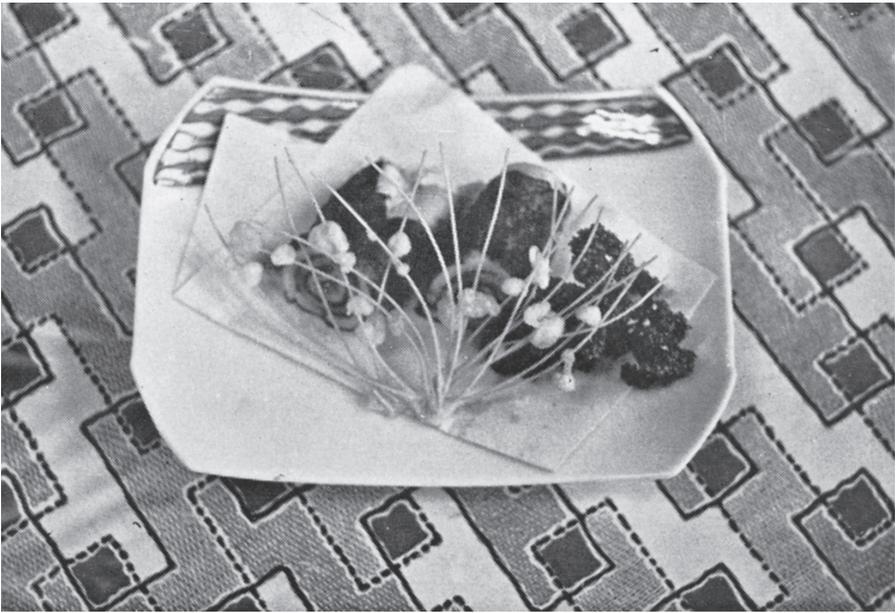
米	3 カップ
酢	米の1割~1.5割
砂糖	大匙2杯
塩	少々
卵	5 個
味	大匙3杯
胡	2 本
瓜	5 枚
ム	1 カップ
酢	
(馬鈴薯の酢の物参照)	
浅草のり	2 枚
はうれん草	200g
醬	大匙1杯
寒	1/5 本
天	少々
油	
色 (青)	
水	0.4 カップ

### 作 り 方

1. 鍋に酢、砂糖、塩を入れ、2~3分位火にかけ、合せ酢を作る。
2. 寿司桶に御飯をうつし入れて、合せ酢をかけて、飯杓子で御飯を切るように混ぜながら、うちわであおぎ冷し、御飯に光を出す。
3. 卵は白味、黄味をよくときほぐし、味酥、塩を入れる。フライパンを熱して直径約10センチ位の丸型に焼く。酢飯を1/4位のせ2つ折にして両端をつめて「はまぐり」の形に作り、中心に3本の細い焼型をつけ、青のりを散らす。
4. 胡瓜はいぼをとり、よく洗って3センチ位の長さにつけてかつら

むきものを甘酢につけ、これで俵型の酢飯を巻く。

5. ハムも同じく俵型の酢飯をつつみ、浅草のりを細く巻く。
6. 寒天は小さくちぎって、柔らかくなるまで水につけ、絞って鍋に定量の湯とともに入れ砂糖を入れて、とけたら食色を入れ、かき混ぜながらとろとろにし、絞り出し袋に入れ、酢飯を瓢箪型に握り、この上に蝶むすびに絞り出し、各々を和皿に盛り付けて供する。



## い か の 磯 揚 げ

### 【材 料】

い		か	2	尾
浅	草	の	1	枚
そ	う	め	1/2	把
△こ	ろ	も		
	卵		1	個
	水		少	々
小	麦	粉	1	カップ
△つ	け	汁	1	カップ
(道明寺揚げを参照)				

### 作 り 方

1. いかは皮をむいて、縦5センチ、横4センチ位に切っておく。
2. 浅草のりはいかの大きさに切つて、いかを巻いて油で揚げる。
3. そうめんは2つに折って8等分する。
4. ころもを作り、そうめんの根本だけに衣をつけて油で揚げ、すぐ

に小匙で衣をふりかけ、松葉のように揚げる。

5. つけ汁を添えて出す。

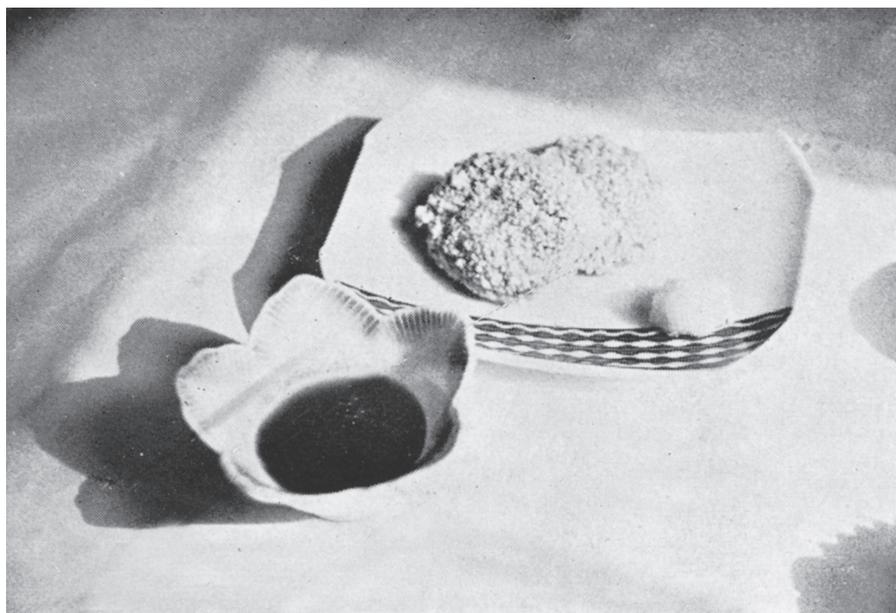


## 包 み 玉 菜

【材 料】			
キ	ヤ	ベ	ツ
す		り	身
豆	砂		腐
			糖
		塩	参
人	煮	出	汁
醬			油
グ	リ	ン	ピ
ズ	ア	ン	ス
△	煮	出	汁
砂			糖
味			酥
醬			油
澱			粉
			中葉 5枚
			400g
			1/2 丁
			大匙 1杯
			少
			小 1/2 本
			1 カップ
			大匙 1杯
			大匙 1杯
			大匙 2杯
			1 カップ
			大匙 1杯
			大匙 1杯
			大匙 2杯
			中匙 1杯

### 作 り 方

1. キャベツは、大筋をそいで平にし、2分程ゆでる。
2. 豆腐をさっとゆでて布巾で水気を絞り、すり鉢に入れてすり身とよくすり混ぜ、塩・砂糖で調味する。
3. 人参は3センチの長さの繊維切りにし、出汁、砂糖、醤油で味をつける。
4. グリンピースは熱湯をかけ、ザルにあげ、水を切っておく。
5. すり身、人参、グリンピースをよく混ぜ合せ、キャベツの葉で包み布巾で包んで蒸し器に入れ、20～30分位蒸し、6つ位に切って小井に盛り、くずあんをかけて出す。
6. くずあんの作り方  
煮出汁に砂糖、味酥、醤油を入れて2～3分火にかけて後火からおろして、水溶きした澱粉を入れてかき混ぜる。



## 道明寺揚げ(その一)

【材 料】		
魚 豆 塩 小	( す り 身 ) 腐 椒 粉 ・ 胡 椒 粉 麦 粉 卵	400g 1/2 丁 少 々 大 匙 1 杯 1 個
道 明 寺 大 根	粉 じ お ろ し 汁	大 匙 10 杯 少 々
△ つ 煮 砂 味 醬	出 汁 糖 酥 油	1 カ ッ プ 大 匙 1 杯 大 匙 1 杯 大 匙 2 杯 小 匙 1 杯
	酢	

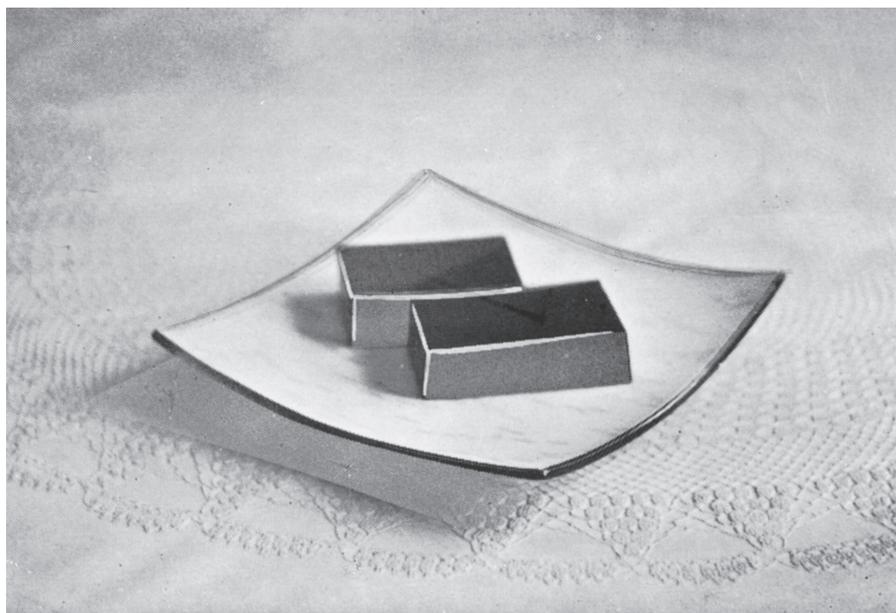
## 作 り 方

1. 豆腐はさっと沸騰したお湯にくぐらせて布巾で水気を絞り、すり身と一緒にすり鉢でよくすり混ぜ、塩・胡椒で調味する。
2. すり合せたものを10個に分け、楕円形に作り、小麦粉をつけ、卵をつけ、道明寺粉をまぶして油で揚げる。

## つ け 汁

鍋に煮出汁、味酥、砂糖、醤油、

酢を入れて火にかけ、2～3分煮立て、小丼に盛り分けて添える。



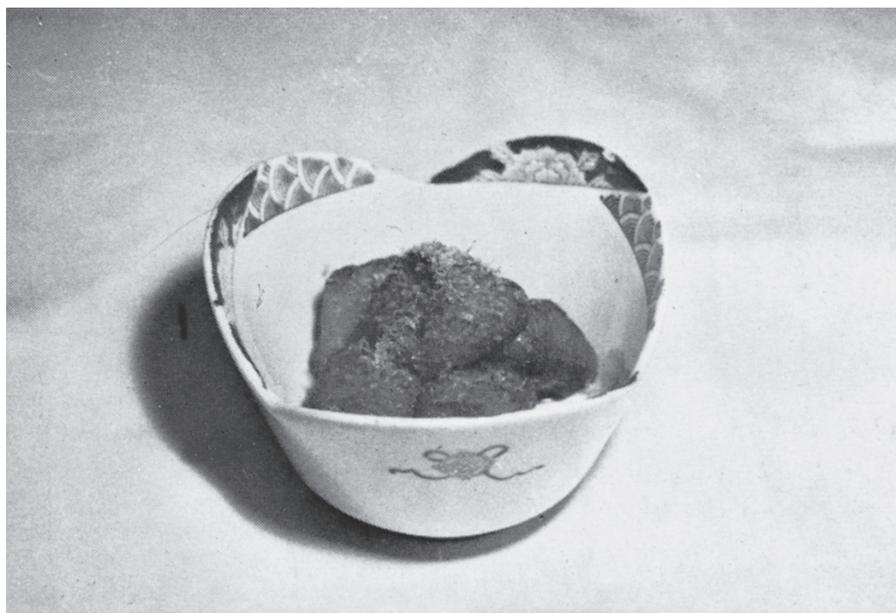
## 深 山 羹

### 【材 料】

寒	天	1	本
砂	糖	大匙山 5	杯
	湯	2	カップ
ほうれん草 (葉先)		200	g

### 作 り 方

1. ほうれん草はゆでて、すり鉢ですり、後裏ごしにかけておく。
2. 鍋に定量の湯を煮立て、水につけた寒天を絞り入れる。完全に寒天がとけたならば砂糖を入れ、布巾でこす。
3. 裏ごしにかけたほうれん草の方に寒天汁をそろそろ入れ、よく混ぜたらバットに流し入れ、冷してかためる。
4. かたまったらとり出し、4センチ幅と7センチ長さ位に切り、和皿に盛り供する。



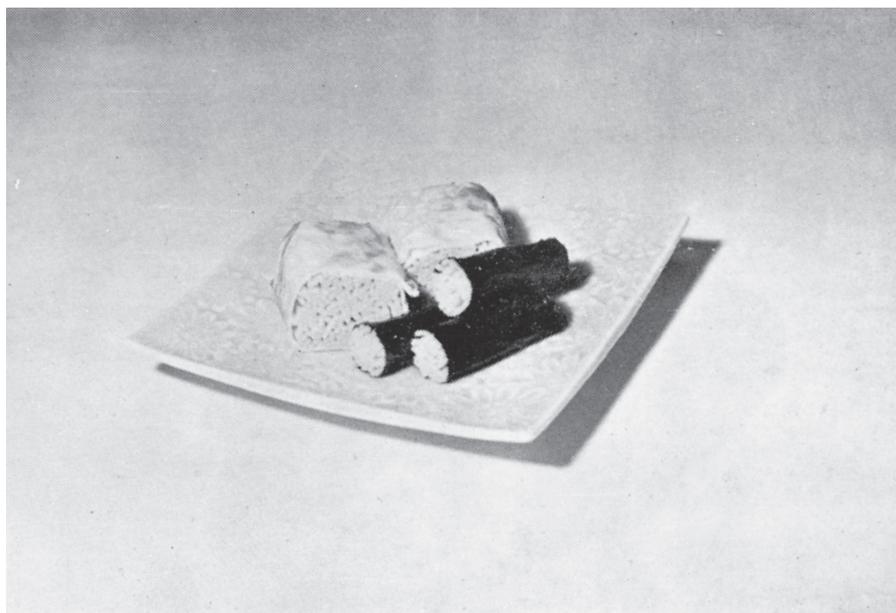
### こんにゃくのすっぽん煮

#### 【材 料】

こ	ん	に	ゃ	く	2	丁
食				油	大	匙2杯
醬				油	大	匙1杯
砂				糖	大	匙1杯
出				汁	1	カップ
味				醃	大	匙2杯
花	か	つ	お		少	々

#### 作 り 方

1. 「こんにゃく」はよく洗い、手で凸凹ができるように一口大にちぎり、鍋に湯を煮立てた中に入れて1～2分間ゆでて、ザルにあげて水を切る。
2. フライパンに油をひき、熱した中に「こんにゃく」を強火で焼き、こげめをつける。
3. 出汁、砂糖、醤油、味醃を合せて火にかけ、焼いた「こんにゃく」を入れ、中まで味がしみるよう煮つめる。
4. 小丼に盛り付け、上に「花かつお」をかけて供する。



## そ ば 寿 司

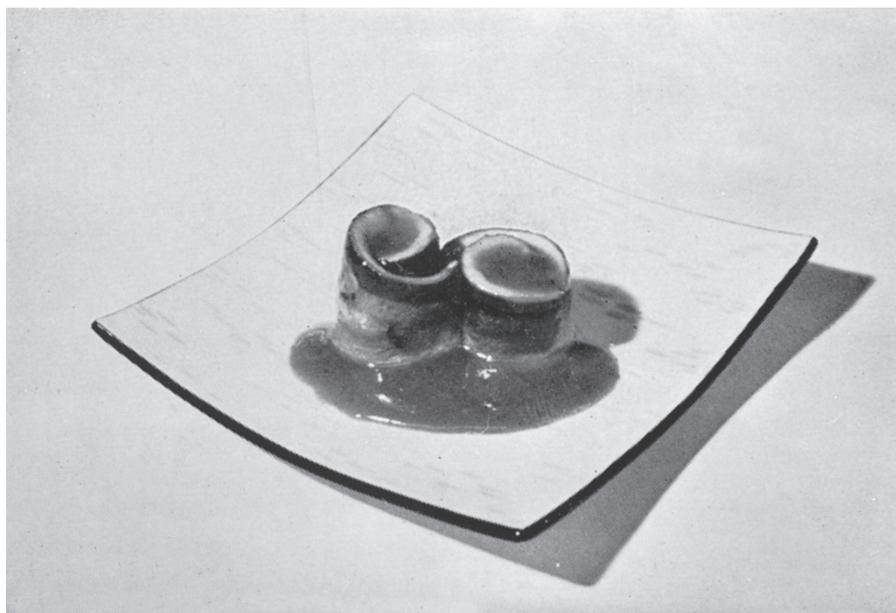
### 【材 料】

そば	ば	1	把
浅草の	り	2	枚
卵		4	個
煮出汁	汁	大匙3杯	
味噌	味	中匙1杯	
砂糖	糖	中匙1杯	
醤油	油	小匙1杯	
	塩	少	々
△つけ汁	汁	2	カップ

(道明寺揚げ参照)

### 作 り 方

1. 沸騰したお湯で「そば」をやわらかくゆで、水を切ってそろえておく。
2. 卵、出汁、味噌、砂糖、醤油、塩を合せて、うす焼き卵を作る。
3. 浅草のりは片面だけ焼く。
4. すだれを敷き、その上にのりをひろげ「そば」をのせて巻き、うす焼き卵も同様にする。
5. でき上がったものを5～6センチに切って皿に盛りわけ、つけ汁を添えて供する。



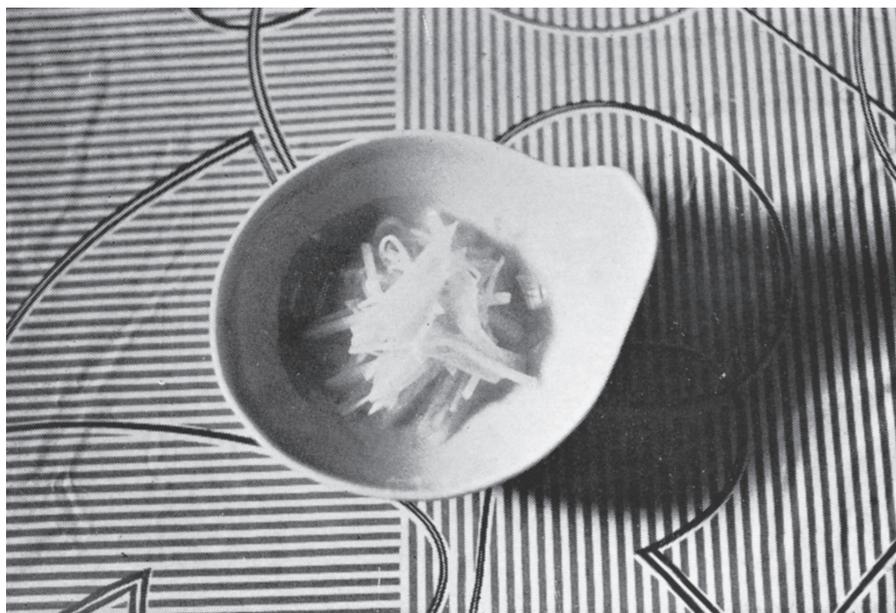
## さんまの鳴戸蒸し

### 【材 料】

秋	刀	魚	中 5 尾
	塩		少 々
△酢	味	噌	大匙 4 杯
味		噌	大匙 4 杯(100g)
砂		糖	2 カップ
出		汁	大匙 2 杯
	酢		

### 作 り 方

1. 秋刀魚は3枚におろし、小骨をとり、塩を少しふりかけ、尾の方から巻いて楊子でとめておく。
2. 秋刀魚を皿にのせて蒸し器の中に入れて、約15分位蒸す。
3. 鍋に味噌、砂糖、出汁を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、とろとろになるまで煮つめて火からおろし、酢を入れて仕上げる。
4. 蒸した秋刀魚を皿に盛り付けて、上から酢味噌をかけて供する。



## 馬 鈴 薯 の 酢 の 物

### 【材 料】

馬	鈴	薯	中 3 個
△甘		酢	大匙 1 杯
砂		糖	大匙 1.5 杯
	酢		少 々
	塩		

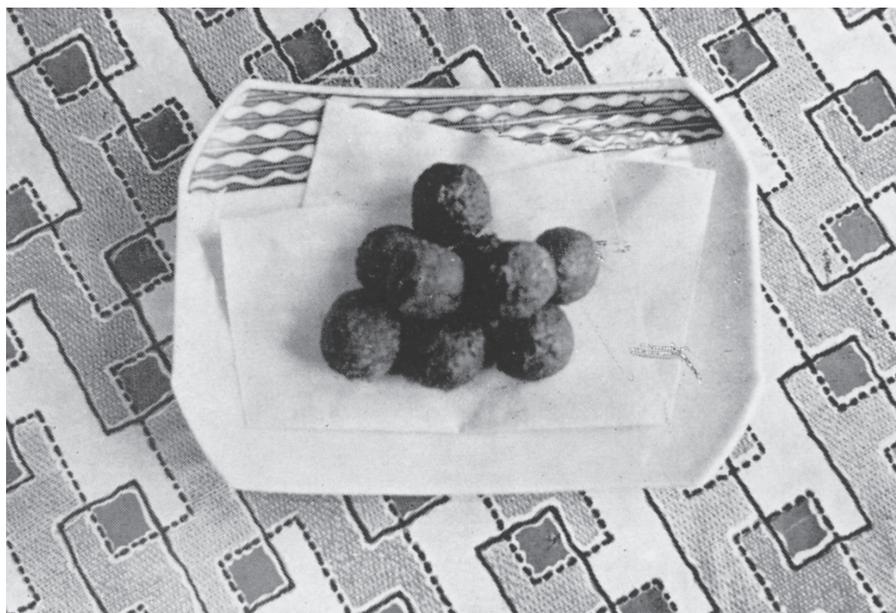
### 作 り 方

1. 馬鈴薯は皮をむき、縦切りにして、4～5分間水に浸し、後水気をとって煮え湯に入れ、箸で3～4回かきまわし、馬鈴薯が飴色になったとき、ザルにあげて冷し、

布巾にて水気を取り、器に盛り甘酢をかける。

### 2. 甘 酢

砂糖、酢、塩を鍋に入れて火にかけ、2～3分飯杓子でかき混ぜ冷ます。



## ま り も 揚 げ

### 【材 料】

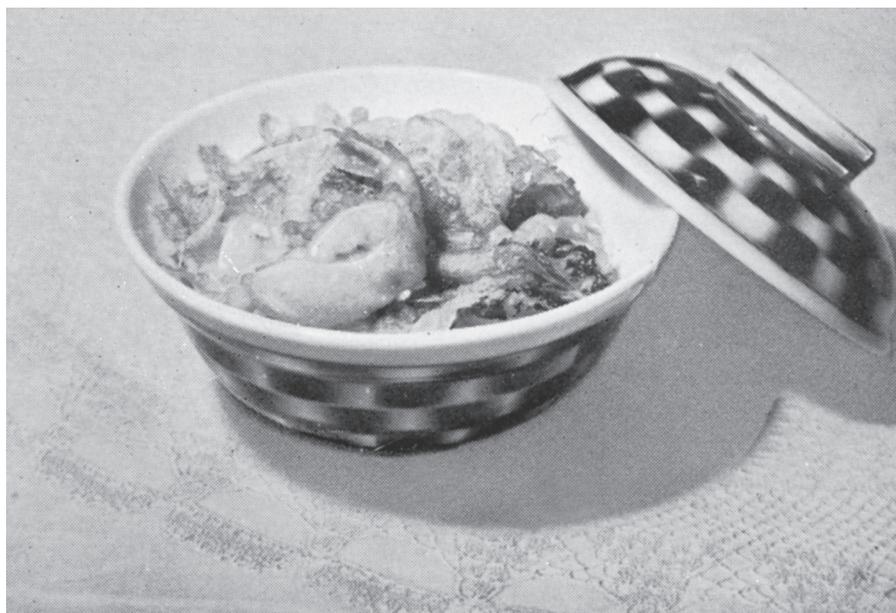
す	り	身	100g
豆		腐	100g
ほうれん草	(葉先)		200g
小	麦	粉	大匙2杯
	塩		少々
揚		油	適量
△つ	け	汁	
煮	出	汁	1カップ
味		酥	大匙1杯
砂		糖	大匙1杯
醬		油	大匙2杯

### 作 り 方

1. 豆腐は沸騰した湯で2～3分ゆで、水気を絞る。
2. ほうれん草は葉先をみじん切りにし、すり鉢でよくすりつぶす。
3. すり身に豆腐、ほうれん草を合せて、多少の塩を補い、直径2.5センチ位のボールを作り、小麦粉をまぶし、油で揚げる。

### つ け 汁

鍋に煮出汁、味酥、砂糖、醤油を入れて、火にかけて煮立てて器に盛り添える。



## 天 丼

### 【材 料】

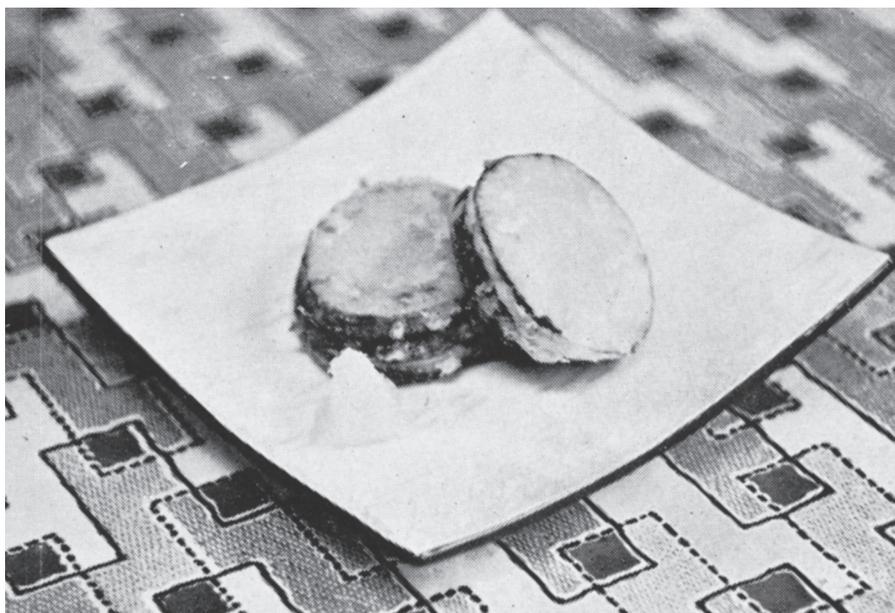
米	飯	5	井
え	び	5	尾
人	参	小 1	本
玉	葱	中 1	個
い	か	1	尾
揚	油	適	量
△こ	ろ も		
	水	1	カップ
小	麦 粉	100	g
	塩	少	々
	ベーキングパウダー	少	々
△た	れ		
水	(煮出汁)	1.5	カップ
味	醃	大匙	3杯
砂	糖	大匙	平3杯
醬	油	大匙	5杯

### 作 り 方

1. 米は普通に炊き、えびはよく洗い、皮をむき、塩をふりかけておく。いかは内臓を取り除き、洗って皮をむき、8等分に切り、2本切れ目を入れ、同様に塩をふりかけておく。
2. 人参は3～4センチの長さの縦切りにし、玉葱は繊維にそって5ミリ幅に切る。
3. ボールに定量の水と塩を入れ、その中にふるいにかけた小麦粉とベーキングパウダーを入れ、手早くかき混ぜ、ころもを作る。
4. えび、いかに小麦粉をまぶし、ころもをつけて180～200℃の油で

揚げ、次に人参、玉葱を残りのころもにつけて揚げる。

5. 鍋に煮出汁をとり、その中に味醃、砂糖、醤油を加え、味を調べて、たれを作る。
6. 丼に御飯を盛り、でき上った天ぷらをのせ、上からたれをかける。



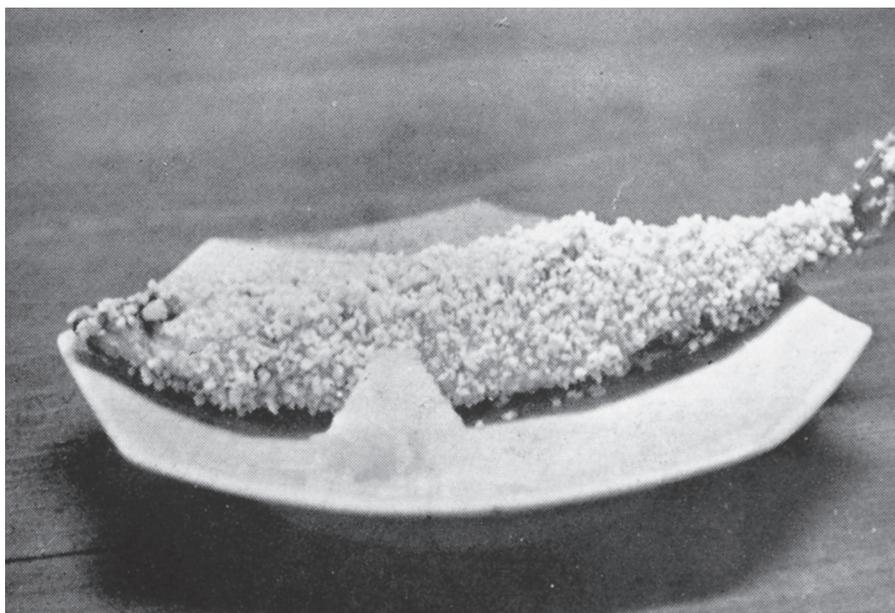
## 竹の子のあわび揚げ

### 【材 料】

竹	の	子	中 2 本
挽		肉	200 g
玉		葱	中 1 個
角		食	1/8 斤
澱		粉	大匙 2 杯
揚		油	適 量
大	根	お	少 々
塩	・	ろ	少 々
砂		し	大匙 1 杯
醬		椒	中匙 1 杯
		糖	
		油	

### 作 り 方

1. 竹の子は5ミリ位の厚さの輪切りにし、砂糖、醤油でうす味をつけておく。
2. 挽肉、角食（水に浸して絞ったもの）、塩・胡椒を入れ、すり鉢でよくすり混ぜて後、玉葱のみじん切りを入れて、飯杓子で混ぜ合わせる。
3. 竹の子の輪切り2枚の間に肉を7ミリ位の厚さにしてはさみ、澱粉をまぶしておく。
4. フライパンに油を入れて煮立たせ、1つずつ入れ、揚げて器に盛り付け大根おろしを添えて供する。



## 道明寺揚げ(その二)

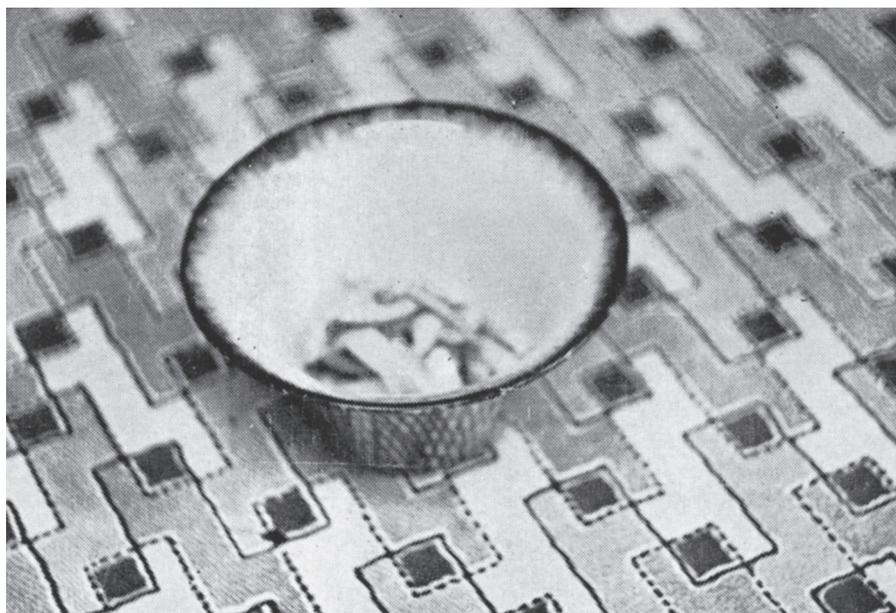
### 【材 料】

きゅうり	5	尾
塩	少	々
小麦粉	大匙1杯	個
卵	1	個
道明寺粉	大匙5杯	量
揚げ油	適	量
大根おろし汁	少	々
△つけ汁	1	カップ
煮出汁	大匙1杯	
味噌	大匙1杯	
砂糖	大匙2杯	
醤油	大匙2杯	
塩	少	々

### 作 り 方

1. きゅうりは腹部を破らないように「えら」と内臓をとり、水洗いし水を切って、塩を少しふりかけておく。
2. きゅうりに小麦粉をつけ、卵をつけ、道明寺粉をまぶして油で揚げ、中皿に盛り分け、大根おろしを付け合せにする。
3. つけ汁は鍋に煮出汁、味噌、砂糖、醤油、塩を入れて煮立て、1～2分煮て火からおろし、冷して

添える。



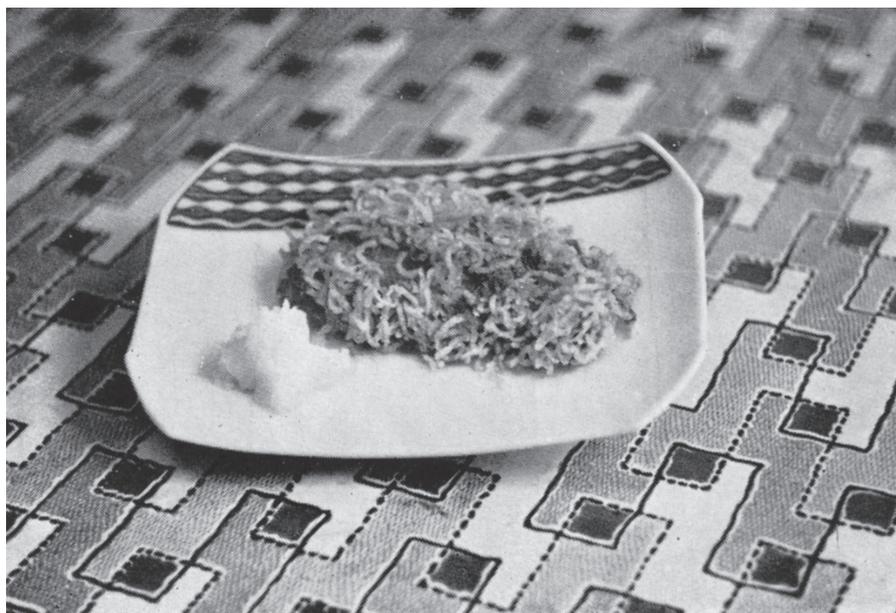
### 烏賊の黄味酢和え

【材 料】			
い		か	中 2 杯
	塩		少 々
胡		瓜	1/2 本
△黄	味	酢	2 個
卵		黄	(1個にても可)
		糖	大匙平1杯
砂			少 々
	塩		大匙1~2杯
	酢		

### 作 り 方

1. いかは皮をむいてゆで、幅1センチ、長さ4センチ位の短冊切りにする。
2. 胡瓜も長さ4センチ、厚さ3ミリ位に切る。
3. 鍋に卵黄と砂糖、塩、酢を入れ、よくかき混ぜて弱火にかけ、たえず飯杓子でかき混ぜ、とろと

ろにして火よりおろし、冷してから胡瓜、いかを和えて器に盛る。



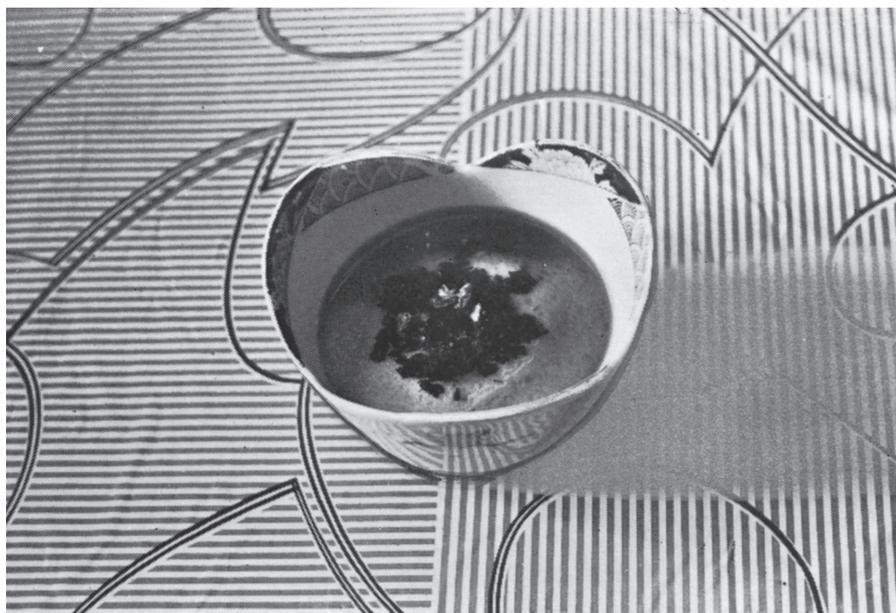
## 菊 花 揚 げ

### 【材 料】

魚 肉 (そぎ切り)	5	切
塩	少	々
小 麦 粉	大 匙 1	杯
卵	1	個
春 揚 雨	小 1	袋
大 根 お ろ し	適 量	々
△ つ 煮 出 汁	少	々
味 酢	1	カ ッ プ
砂 糖	中 匙 1	杯
醬 油	中 匙 1	杯
	少	々

### 作 り 方

1. 春雨は1～1.5センチ位に切っておく。
2. 魚に小麦粉をつけ、卵をつけ、春雨をまぶしておく。
3. 油を煮立たせ、一つずつ入れ、うすいきつね色に揚げる。
4. 大根はおろして付け合せに用いる。
5. 鍋に煮出汁、砂糖、味酢、醤油を合せ、一度沸騰させてつけ汁を作る。
6. 皿に菊花揚げを盛り付け、大根おろしを付け合せて、つけ汁をそえて供する。



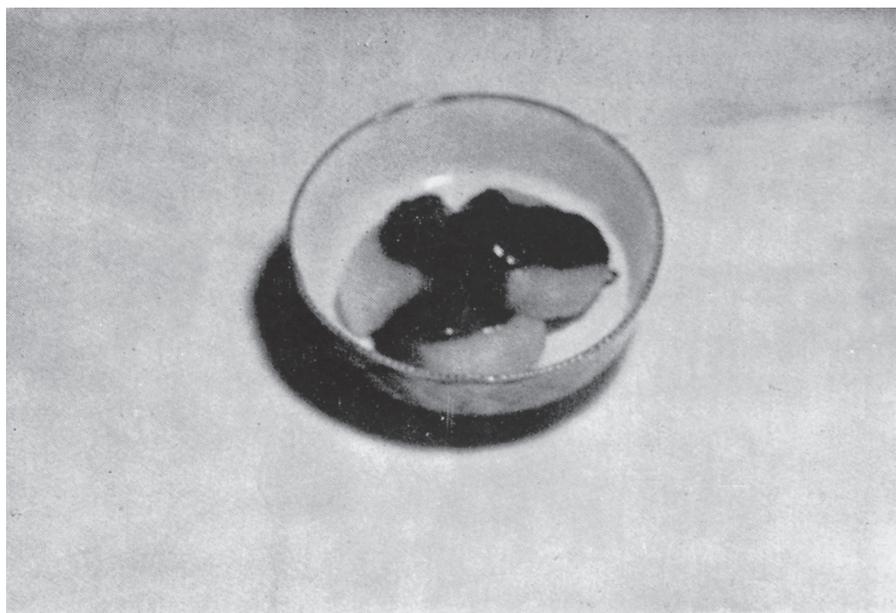
## 酒 蒸 し

### 【材 料】

白身魚	5	切
長芋	300	g
卵白	1	個
浅草のり	1	枚
出汁	1.5	カップ
酢	大匙1	杯
味醂	大匙2	杯
酒	大匙1	杯
醤油	大匙3	杯

### 作 り 方

1. 魚は3枚におろして、一切70g位に切り、これに塩、酒をふりかけて20~30分間おく。
2. 長芋は少し厚めに皮をむいて、酢を入れた水の中につけてあくぬきをする。後すり鉢のふちで直接すり、すりこぎでなおよくすり、卵白を入れてすり混ぜる。
3. 小井に魚を盛り、5分程蒸し、後長芋をかけて3~4分程蒸す。
4. 出汁に調味料を合せ、一寸火にかけて、とけたら蒸し上がったものにかける。上に浅草のりを片面焼いて細かくもんだものをふりかけて供する。



## 風 呂 吹 き 大 根

【材 料】			
大		根	350g
△酢	味	噌	大匙1杯
味		噌	大匙1杯
出		汁	½カップ
味		酊	大匙1杯
砂		糖	大匙1杯
ご		ま	大匙2杯

### 作 り 方

1. 大根は厚さ2.5センチ位にし、皮をむき、めんを取ってやわらかくなるまで蒸す。
2. 大根直径4センチ位を輪切りにして用いる。

### 酢味噌の作り方

味噌は裏ごしにし、砂糖、味酊とよく混ぜ合わせて出汁を入れ、火にかけて煮つめる。濃液ができたなら酢とごまをすったものを混ぜ合せ、小井に大根を盛り付け、その上に酢味噌をかけて供する。



## 磯 辺 揚 げ

### 【材 料】

す	り	身	200g
豆		腐	200g
	塩		少々
砂		糖	30g
浅	草	り	3枚
揚		油	適量

### 作 り 方

1. 豆腐は4つに切って沸騰したお湯に入れ、約3分程ゆで、布巾で絞り水気を取る。
2. すり鉢にすり身と豆腐、砂糖、塩を入れてよくすり混ぜる。
3. 浅草のりは1枚を6～8枚に切

り、親指大位のすり身を巻き、油で揚げる。



## 酢 の 物

【材 料】			
長		芋	300g
の	し	菊	1 枚
じ	ゆん	さい	大匙5杯
△甘		酢	
		酢	大匙1杯
砂		糖	大匙1杯
	塩		少々

### 作 り 方

1. 長芋は皮をむき、酢水につけてあくをぬき、4センチ位の織切りにする。
2. のし菊は熱湯の中に入れてかきまわし、水にさらしてあくをぬき水を切っておく。
3. 小井に長芋、のし菊、じゅんさいを盛り付け、甘酢をかけて供する。

### 甘酢の作り方

砂糖、酢、塩を入れて弱火に約5分程かけ冷まして用いる。



## え ぞ 新 麺

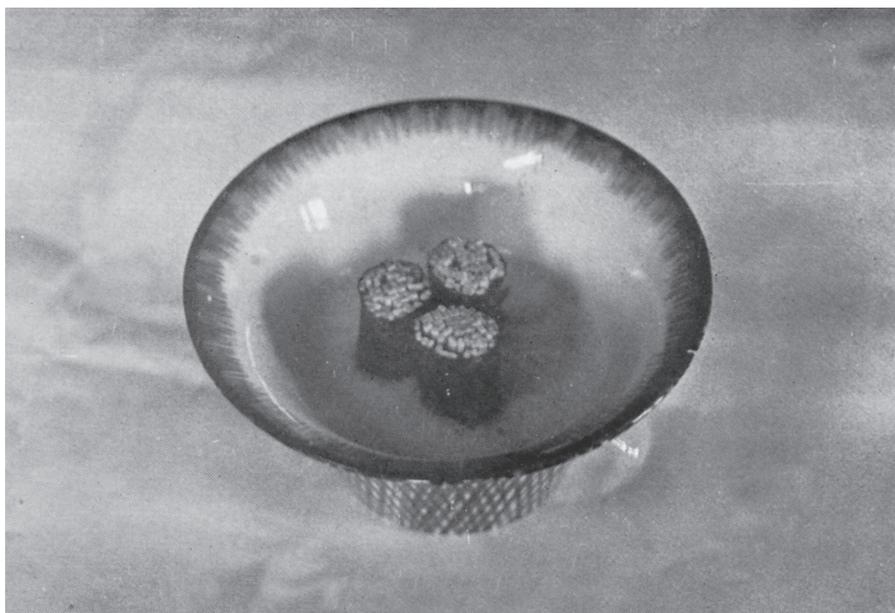
### 【材 料】

そ	う	め	ん	小 7.5 把
若			布	1 0 g
ほ	う	れ	ん	2 0 0 g
ホ		ッ		2 個
長			葱	少 々
煮		出	汁	7 カップ
醬			油	少 々
		塩		少 々

### 作 り 方

1. そうめんはゆでて、水を切っておく。
2. 若布は水にもどして3センチ位に切る。
3. ほうれん草はゆでて、ホッキは5等分にうすくそぎ切りにする。
4. 鍋に煮出汁を入れ、一度煮立て

醤油、塩で調味し、後若布、ホッキを入れ、丼にそうめんを盛り分け、上にほうれん草その他をかざり、汁をかけて供する。



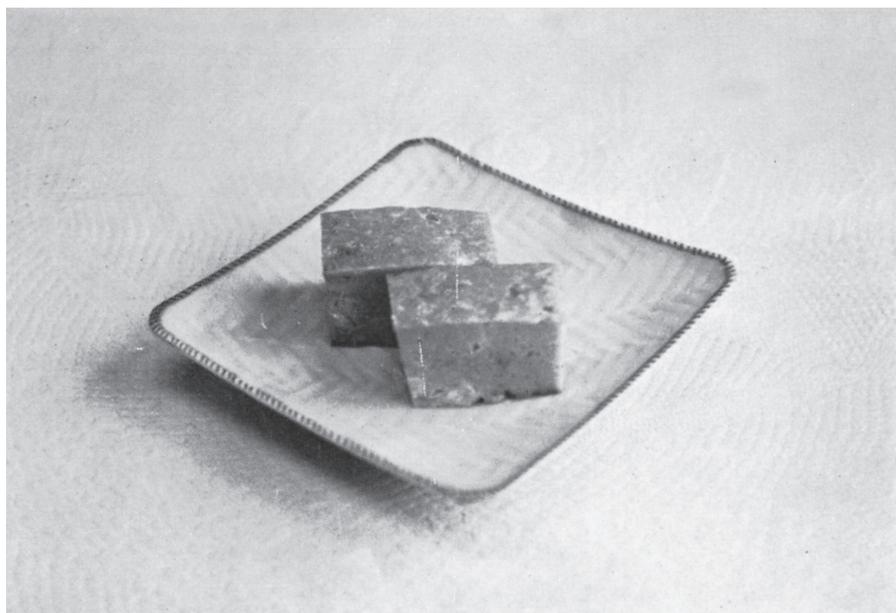
## 磯 し な の

### 【材 料】

そば	浅草の	ばり	1/3	把
長		芋	4	枚
砂		糖	300	g
味		酥	中匙平	1杯
卵		黄	大匙	1杯
醬		油	1	個
	塩		中匙	1杯
			少	々

### 作 り 方

1. そばは親指大ぐらいの太さにして、端をしばってゆで、水を切っておく。
2. 長芋をおろして、すり鉢でよくすり、卵黄を入れ、なおよく混ぜ合せ、砂糖、味酥、醤油、塩を入れ調味する。
3. 浅草のりをさっと焼き、縦半分に切り、そばをそろえて巻き、1本を3つに切る。
4. 小丼に長芋を盛り付け、その上にそばをのりで巻いたものを3本位盛り付けて供する。



## 鰻 の 北 海 焼

### 【材 料】

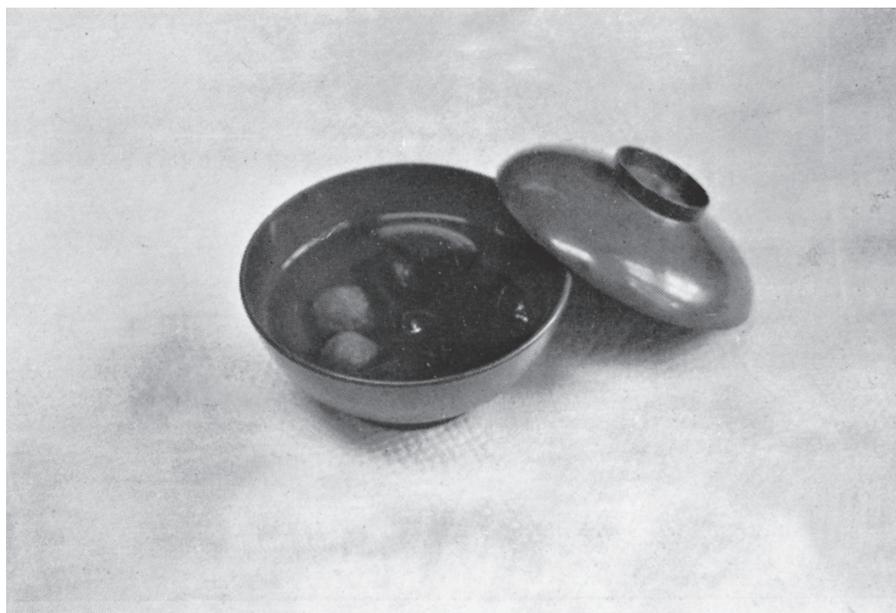
えび		び	中10尾
豆		腐糖	1丁
砂		糖	少々
	塩		少々
卵		黄	1個
胡	麻	油	大匙½杯

### 作 り 方

1. えびの頭を取り、皮をむいて尾も取り、背肉を楊子で横に約3センチの深さの所に刺し、そのまま引上げると、背肉が破れて黒く細い背わたが出る。これを取って塩水でざっと洗い、ザルにあげて水

気を取る。

2. 豆腐を適宜の大きさに切り、煮え湯の中でざっとゆでて布巾に包み、かたく絞ってすり鉢に入れ、砂糖と塩とを加え、卵黄を混ぜ、よくすり混ぜて前のえびをそのまま入れ、飯杓子でかるく混ぜる。
3. 天火の中の天板を熱くして胡麻油をしき、この中に前の混ぜた豆腐を厚さ約3センチに入れ、上部を飯杓子で平にしてごく熱い天火に入れ、30~40分間焼いて天板から抜き出し、これを約3センチと5センチの矩形に切り、写真のように皿に盛りわけて出す。



## ま り も 汁

### 【材 料】

ほうれん草 (葉先)	3	0	g
す り 身	5	0	g
若 布	5		g
煮 出 汁	5		カップ
醬 油	小	匙	1 杯
塩	少		々

### 作 り 方

1. 自身の魚をすりつぶし、塩少々で味をつけておく。
2. ほうれん草の葉先をすり鉢ですりつぶして裏ごしにし、これに前のすり身を混ぜ合せ、2センチ大位に丸めて煮え湯でゆで、吸物椀に2個または3個を盛って次の汁を7分目入れる。
3. 若布はよく洗い、3センチ位に切る。
4. 鍋に煮出汁を煮立て、醤油小匙1杯と塩とを入れて味をつけ、これに若布を入れて、2～3分間煮立て、用意した吸物椀に盛り分ける。



## 小 桜 揚 げ

### 【材 料】

食パン(0.5ミリ厚さのもの)	10	枚
ウインナーソーセージ	10	本
揚 げ 油	適	量

### 作 り 方

1. ウインナーソーセージをパンに巻き、楊子でとめて油でさっと揚げると揚げる。
2. 1個を3等分して写真のように器に盛り分けて出す。



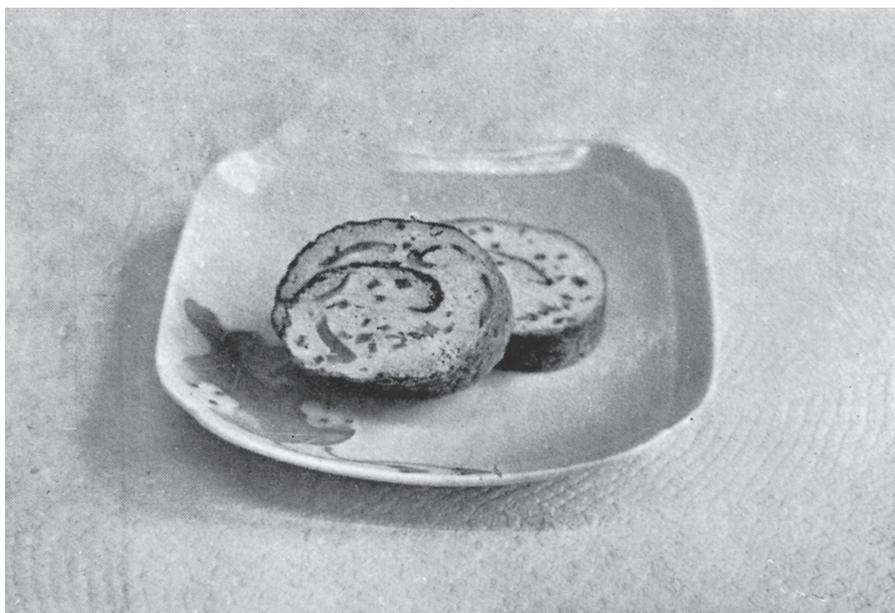
## 青 葉 茄 子

### 【材 料】

茄	子	中 5 個
醬	油	大匙 3 杯
砂	糖	大匙 1 杯
	塩	少 々
枝	豆	1 カップ
(ゆでて皮をむいたもの)		

### 作 り 方

1. 茄子を洗ってヘタを取り、これを縦2つに切って金網に並べ、とろ火にかけてこがさないようにやわらかに焼き、熱いうちに醬油に浸し、2～3分間後、皿に取り出す。
2. 枝豆をすり鉢に入れてすりつぶし、これに砂糖と塩とを加えて味をつけ、なお混ぜて裏ごしにかけ、前の茄子の切り口に厚さ約3ミリずつ包丁の先でぬりつけ、包丁の背か金串の先かで木葉形に線をつけて、器に盛りわけ。茄子が小さいときは4～5個位盛り付ける。



## 信 田 豆 腐

### 【材 料】

豆	腐	2	丁
砂	糖	大匙3	杯
	塩	少	々
卵	黄	1	個
油	揚	1	枚
人	参	小	1/2本
水または煮出汁		1/2	カップ
醬	油	大匙2	杯

### 作 り 方

1. 豆腐を清潔な布巾に包んでよく水気を取り、すり鉢に入れて砂糖大匙2杯と、塩少々を加えてすり混ぜ、これに卵黄を混ぜてよくする。
2. 人参の皮をむいて、長さ約4～5センチに切り、これを縦に厚さ約3ミリにして、さらに織切りにし、次に鍋に水または煮出汁 $\frac{1}{2}$ カップを煮立てて、砂糖大匙1杯を加え、この中に人参を入れて4～5分間煮込み、醬油を大匙2杯加えてやわらかくなるまで煮て、煮汁を切り、冷まして後、前の豆腐に混ぜる。
3. 油揚をちょっと湯に浸して取り出し、前の人参の煮汁で4～5分間煮込み、これを取り出して四角に切り開き、俎の上に布巾を敷いて、その上に油揚をひろげ、その油揚の上に用意しておいた豆腐を平にぬりつけ、これを端から巻いて下敷の布巾で包み、両端をきつく白糸で結び、湯気の盛んに立っている蒸し器に入れてふたをし、約40分間位蒸して取り出し、そのまま冷まして布巾を取り、両端を約6ミリずつ切り落して、厚さ約1.5センチの輪切りにし、皿に盛りわけろ。



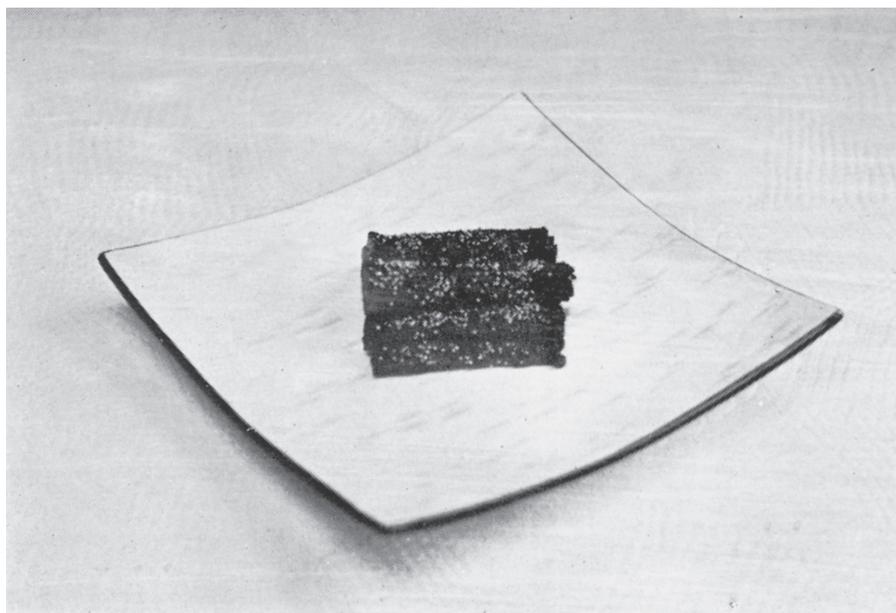
## 山 桃 鯉

### 【材 料】

鯉		400g
味	酥	大匙2杯
醬	油	大匙3杯
砂	糖	大匙1杯
けしの実または白胡麻		大匙2杯

### 作 り 方

1. 鯉を大切のまま（小骨があれば取る）皮つきの方を俎につけてのせ，包丁の先でその身を端からそぎ取ってすり鉢に入れ，よくすりつぶして約2センチ位に丸める。
2. 鍋に味酥を煮立てて醤油と砂糖とを加え，この中に前の鯉の団子を入れて鍋をときどきゆすりながら，光沢の出るまで煮あげ，これにけしの実または白胡麻をまぶして皿に盛り分ける。（白胡麻，けしの実はさっといる）



## 牛 蒡 の 蒲 焼

### 【材 料】

牛	蒡	中 2 本
味	酥	大匙 2 杯
砂	糖	大匙 1 杯
醬	油	大匙 3 杯
けしの実または白胡麻		小匙 1 杯

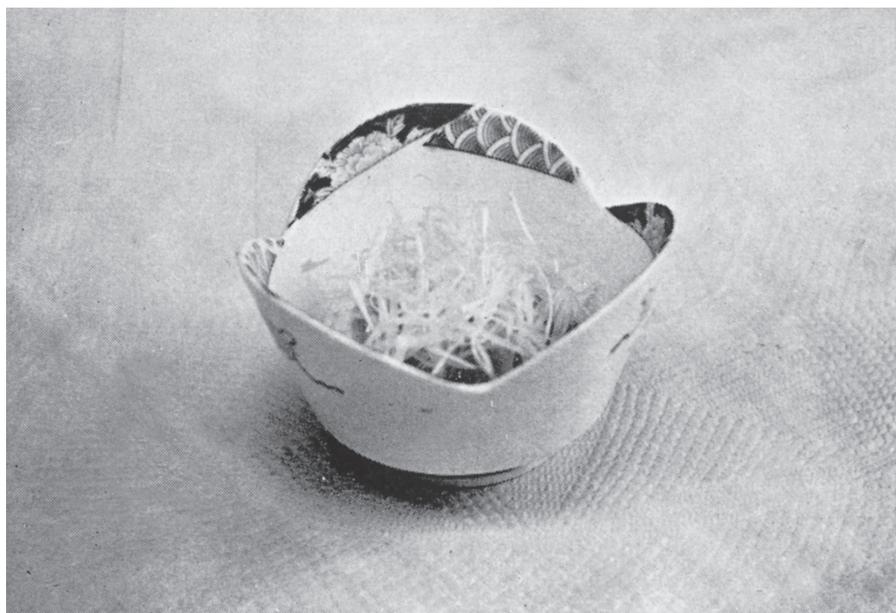
### 作 り 方

1. 牛蒡の皮を取って、約6センチの長さにそろえて切り、これを縦に厚さ4ミリ～5ミリまたは6ミリ位に切って水に浸し、灰汁を抜いて半熟にゆで、水気を取ってす

り棒またはその他のもので、かるくたたいて置く。

### 2. 合せたれ

味酥を鍋に煮立てて、砂糖、醤油を加え、2分間ほど煮て井に移し、次に前の牛蒡を金網の上でちょっと火にあぶり、たれの中に浸して再びあぶり、同じ手順で4～5回くり返して焼き上げ、少しこげめをつけて写真のように皿に盛り、その上から、けしの実をふりかけて出す。



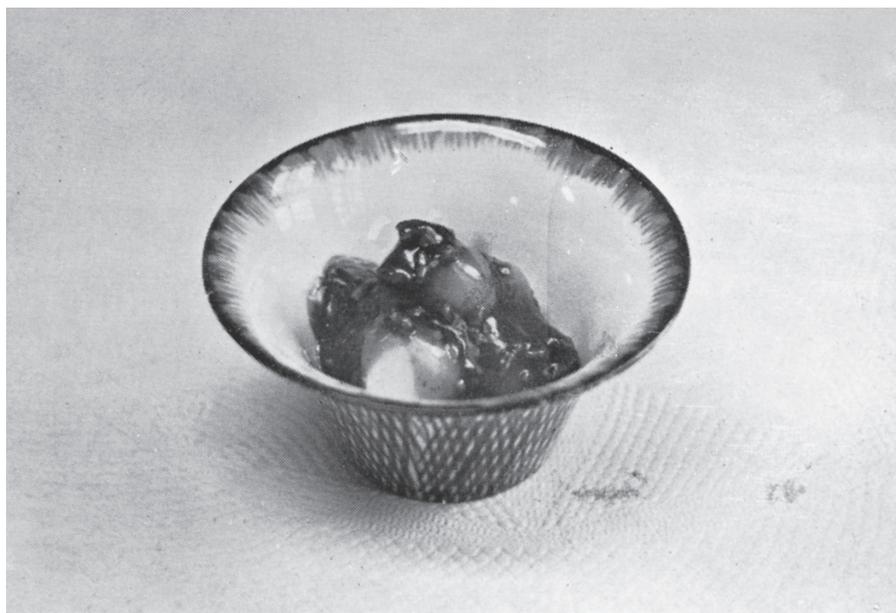
## 鮭の独活かけ

### 【材 料】

鮭	5	切
塩	大匙1杯	
味噌	大匙2杯	
砂糖	大匙2杯	
生姜	中1個	
煮出汁または水	0.5合	
独活	中1本	

### 作 り 方

- 鍋に塩湯を煮立てて鮭を入れ、1～2分間煮立てて鍋をおろし、4～5分間そのまま置いて取り出す。
- 味噌をすり鉢に入れて、ざっとすり、砂糖を加えて光沢の出るまですり混ぜ、煮出汁でゆるめて鍋に移し、1～2分間煮立ててよく冷まし、生姜をおろしてその絞り汁を混ぜる。
- 独活の皮をむいて6センチに切り、これを縦にできるだけ薄く包丁し、さらに糸のように細く切って、清水に10分間ぐらい浸しておく。これを白髪独活という。
- 鮭の水気を取って皿に盛り分け、味噌を中匙1杯ずつ平らにかけ、その上からよく水気を切った白髪独活を、味噌がかくれるぐらいかける。



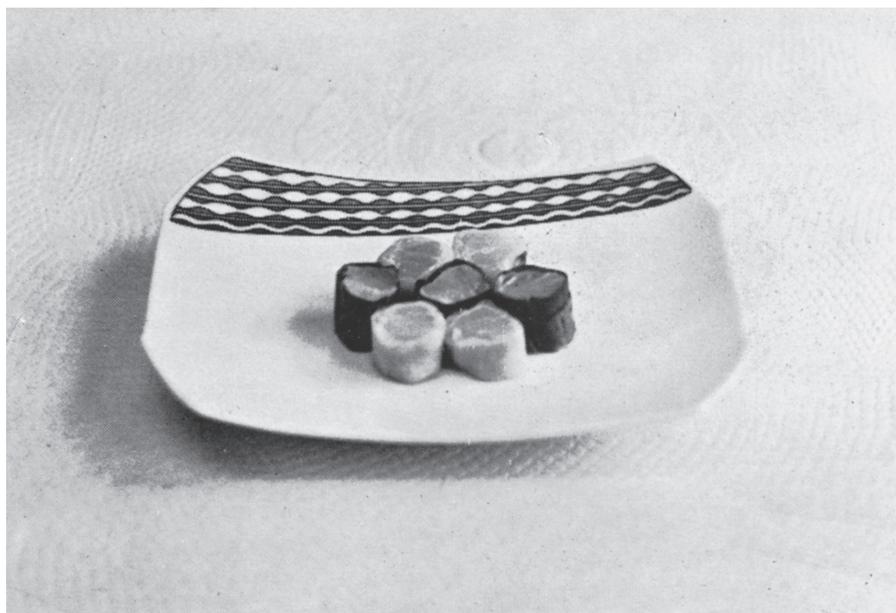
## 馬鈴薯の吉野あん

### 【材 料】

馬	鈴	薯	小10個
煮	出	汁	約1カップ
砂		糖	大匙1杯
鷄	の	挽	肉
醬		油	100g
片	栗	粉	大匙2.5杯
			小匙1杯

### 作 り 方

- 鍋に煮出汁を煮立てて砂糖を加え、鶏の挽肉を入れて2～3分間煮立て、醤油を入れて味加減をし、次に水溶きした片栗粉を注ぎながら飯杓子で手早く混ぜ、1～2分間煮る。これを吉野あんという。
- 馬鈴薯の皮をむいて横2つずつに切り、清水に浸してちょっと灰汁を抜き、これを塩湯で柔らかくにゆでて水気を取り、鍋をそのまま遠火にかざし、馬鈴薯をくずさないように鍋をゆり、粉ふき芋にして4つぐらいずつ小井に盛り分け、その上から大匙1杯半ずつ吉野あんをかける。



## 胡 瓜 辛 味 卷

### 【材 料】

胡	瓜	大	3	本
	塩	少	々	
砂	糖	大匙	平1杯	
	酢	大匙	2杯	
	魚	5	切	
	(刺身になるもの)			
辛子	またはわさび	少	々	

### 作 り 方

1. 胡瓜を洗い、長さ6センチ位の筒切りにして皮をむき、なお端より巻紙をむくように長く続けてむき、5～6分間位水につけ、後砂糖と酢と塩を混ぜた中にしばらくつけておく。
2. 3枚におろした魚を長さ6センチ、幅1.5センチ位の長方形に切り、前の胡瓜の水気をとって、ところどころに辛子または「わさび」をつけ、魚一切れに2巻ずつ巻いて1.5センチ位の筒切りにして、器に4～5個位ずつ盛る。

---

---

昭和36年8月20日 印刷  
昭和36年8月31日 発行

¥350

料理法百たい (I)

著者 鶴岡松峰

発行所 鶴岡学園

札幌市南3条西7丁目

印刷所 文昭堂印刷株式会社

札幌市南1条西7丁目

---

---

※電子化にあたり、一部表現等を修正させていただきました。