



- 28 馬肉の饅頭煮(應用六種).....(上)
 玉子鮎(應用三種).....(下)
 鶏肉の香やく味和(應用四種).....(上)
 もつ焼(應用二種).....(下)
 29 玉子と魚の炒煮(應用一種).....(下)
 鶏肉の饅頭焼(應用七種).....(上)
 30 豚肉のつくも煮(應用三種).....(上)
 豚肉の饅甲焼(應用二種).....(下)
 31 豚肉のトマトかけ(應用七種).....(上)
 豚肉の餅米包み蒸(應用三種).....(下)
 32 泡雪オムレツ.....(上)
 豚肉の印籠蒸(應用十二種).....(下)

- 33 野菜類
 34 苜蓿のすっぱん煮.....(上)
 蓮根の菊花詰.....(下)
 35 胡瓜の胡麻味噌和(應用七種).....(上)
 トマトの薄屑寄せ.....(下)
 36 人參の餡詰(應用二種).....(下)
 月見豆腐.....(上)
 37 爽豌豆の玉子巻酢(應用七種).....(上)
 凍豆腐の刺身作り(應用二種).....(下)

- 38 玉菜の漬し揚げ煮(應用三種).....(上)
 青菜の三色寄せ.....(下)
 39 馬鈴薯のふくもどき(應用二種).....(上)
 玉葱の黄白サラダ(應用四種).....(下)
 40 玉菜の錦和(應用二種).....(上)
 牛蒡の巻揚(應用三種).....(下)
 41 胡瓜のカレー煮(應用四種).....(上)
 獨活の銀杏和(應用二種).....(下)
 42 鹿角菜のマヨネーズ和(應用二種).....(上)
 冬瓜の山吹和(應用二種).....(下)
 43 落の朝鮮焼(應用三種).....(上)
 三ツ葉の揚げ巻(應用六種).....(下)
 44 菲の玉子とち(應用一種).....(下)
 45 野菜的雪花炒り(應用三種).....(上)
 46 生椎茸のつけ焼(應用三種).....(下)
 47 豆もやしの磯香和(應用二種).....(上)
 48 寄せ蓮根(應用五種).....(下)
 49 胡麻豆腐の梅餡かけ(應用二種).....(上)
 50 凍豆腐の落花生和(應用四種).....(下)
 51 筍せんべい(應用二種).....(下)

52 野菜の油揚げ(應用四種).....(上)
 53 馬鈴薯の南京味噌和(應用八種).....(下)
 54 青豆の黄金和(應用五種).....(上)
 55 茄子の釜蒸(應用三種).....(下)
 56 豆味噌南ばん(應用三種).....(上)
 57 茄子の田樂(應用三種).....(下)
 58 筍の金山寺もどき(應用六種).....(上)
 59 胡瓜の下馬煮(應用五種).....(下)
 60 南瓜のとろもどき(應用一種).....(下)
 61 筍の東雲揚(應用二種).....(上)
 62 南瓜の揚げ饅頭(應用二種).....(下)
 63 茄子のから揚げ(應用三種).....(上)
 64 豆腐の木の芽味噌和(應用一種).....(下)
 65 胡瓜の印籠煮(應用四種).....(上)
 66 トマトのオムレツ(應用三種).....(下)
 67 溜川豆腐.....(下)
 68 冬瓜の吉野煮(應用二種).....(上)
 69 豆腐の源平揚.....(下)
 70 茄子の葡萄煮(應用三種).....(上)
 71 凍豆腐の琥珀蒸.....(下)
 72 茄子の南蠻卸し和(應用二種).....(上)
 73 茗荷の串焼(應用二種).....(下)

家庭一品料理カード目次

魚介類

- 1 揚げ鯛(應用三種).....(上)
 2 鯉の揚げ酢浸し(應用四種).....(下)
 3 鯛の梅肉和(應用三種).....(上)
 4 蝦の鎌倉煮(應用五種).....(下)
 5 鯉の酢漬け焼(應用三種).....(上)
 6 鯛の香鹽焼(應用四種).....(下)
 7 乾鰯の昆布酢和(應用六種).....(上)
 8 乾鰯のそぼろ寄せ(應用六種).....(下)
 9 鰯の卸しかけ(應用四種).....(上)
 10 鯛の紫蘇巻き揚(應用四種).....(下)
 11 浅刺の卵の花炒り(應用三種).....(上)
 12 鯉の黄白揚(應用四種).....(下)
 13 乾草魚の治部煮(應用三種).....(上)
 14 蟹の玉子蒸(應用一種).....(下)
 15 鯉の朝鮮焼(應用五種).....(上)
 16 鯛のトマト煮(應用七種).....(下)

- 17 生節のカレー煮(應用十種).....(上)
 18 鯉の笹蒸(應用三種).....(下)
 19 鯉のサラダ(應用八種).....(上)
 20 鯉の黄味酢和(應用八種).....(下)
 21 乾鰯の生姜味噌焼(應用一種).....(上)
 22 乾鰯の更科揚(應用三種).....(下)
 23 鯛の餡煮(應用三種).....(上)
 24 烏賊の巴蒸(應用一種).....(下)
 25 鯛の田樂(應用六種).....(上)
 26 竹輪の眼鏡焼(應用二種).....(下)
 27 鯛の生姜餡かけ(應用五種).....(上)
 28 鯛の宇治煮(應用三種).....(下)
 29 鯛の安倍川(應用二種).....(上)
 30 鰻の青蒸(應用四種).....(下)
 31 蒲鉾の亂菊酢浸し(應用四種).....(上)
 32 はまの酢焼(應用七種).....(下)
 33 鯛の砵巻(應用一種).....(上)
 34 蝦の磯巻(應用一種).....(下)
 35 鯛の牛蒡巻(應用三種).....(上)
 36 鯛の海苔巻(應用六種).....(下)

肉卵類

- 37 はんべんの角巻山葵(應用二種).....(上)
 38 乾貝のスープ煮(應用五種).....(下)
 39 鯛のすじめ焼(應用三種).....(上)
 40 鯛のらふそく焼(應用三種).....(下)
 41 乾鰯の吉野揚.....(上)
 42 鯛の昆布味噌焼(應用六種).....(下)
 43 鯛のそぼろばん(應用四種).....(上)
 44 鯉の絲作り山葵和(應用六種).....(下)
 45 鯉の照焼(應用五種).....(上)
 46 鯉の味噌南ばん(應用八種).....(下)
 47 豚肉と野菜の餡かけ(應用四種).....(上)
 48 玉子のうぐひす巻.....(下)
 49 親子焼(應用二種).....(上)
 50 豚肉と筍のそぼろ煮(應用三種).....(下)
 51 玉子の五目焼(應用一種).....(上)
 52 肉の玉子巻(應用四種).....(下)
 53 牛肉の山吹園子(應用四種).....(上)
 54 牛肉の月見焼(應用七種).....(下)

録附 巻號 三五 第部 樂俱人婦

MADE IN JAPAN

⑤ 揚げ鯛

材料(一人前) 五、六寸の小鯛一尾、西洋人参三分の一、葱三分の一、椎茸一個、莢豌豆少々、玉子半個、紅生姜、胡麻油、片栗粉、酒酢、調味料。

拵へ方 小鯛はこけ、鰓、腸を除いて洗ひあげ、両面に斜めに三、四ヶ所づつ切目を入れて、片栗粉を少し撒りかけておきます。

紅生姜は織に切つておき、葱は織に切つて水に浸して晒しておきます。人参は皮をむかずにはり織に切り、椎茸は水に浸け軟げ軽く水をしぼつて軸を除つて絲切とし、莢豌豆も筋を除つて絲切とします。

玉子は割つてよ

⑥ 鯨の揚げ酢浸し

材料(一人前) 小鯨二尾、大根一寸位、唐辛子

くかき混ぜ、玉子焼鍋に胡麻油を引いた中に流して薄く焼きあげ、織に切つて錦絲玉子を作ります。フライ鍋に胡麻油一合位を熱して前の小鯛を入れ、両面共に少し色づくまで揚げ、油氣をきつておきます。

別の鍋に煮出汁大匙十杯位を入れ、人参、葱、椎茸、豌豆を入れて煮たて、醤油大匙二杯、砂糖小匙一杯半、酒大匙二杯、鹽少しを入れ、煮たてて味の加減を見、片栗粉小匙一杯を水溶きして入れ、汁に少し粘り氣をつけて前の揚げ魚を入れ、二、三分間煮込んで酢小匙一杯を撒り入れ、下して魚を皿に盛り、上から野菜と汁をかけ、最後に錦絲玉子と紅生姜を撒りかけます。

應用 ①鯨、②甘鯛、③生鮓、などの切身も応用目を入れ、この方法でいたします。

粉少々、胡麻油一合位、酢、調味料。

拵へ方 小鯨はぜんご、えら、腸などを除いて洗ひ鹽を少々撒つておきます。

フライ鍋に胡麻油を煮立て、鯨を入れ、魚に火が通る程度にカラリと揚げ、皿にもつて紅葉おろしをつけ、二杯酢をそへて脩めます。

紅葉おろしは、卸し大根に赤唐辛子粉を少々撒り混ぜたものです。これは大根の真中に穴をあけ赤唐辛子をさしこんで卸すと、よく出来します。

二杯酢は酢と醤油を半々に混ぜたものです。

應用 ①鯨、②鯉、③鰯、④鮒、などはこの方法で頂けます。

◇骨の硬い魚でも、胡麻油でよく揚げて料理すると、骨までコロコロと食べられます。

◇鯨は一旦油揚げして、野菜と共に煮込み、片栗粉で汁を粘らすと、支那風の美味しい料理が出来ます。

ドーカ 料理品 一庭家

① 揚げ鯛

支那風の料理を巧みに應用した、骨まで食べられる長崎の名物料理です。

材料 小鯛、西洋人参、椎茸、莢豌豆、玉子、紅生姜、片栗粉。

② 鯨の揚げ酢浸し

支那料理の特徴をとり入れて、日本人向きに調理した新考案の魚料理です。

材料 小鯨、大根、唐辛子、粉、パセリ。

油ダラサ清日

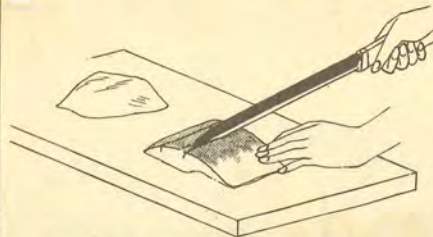
東京・歌津 社會式株式油製清日

内案品料食良優

行發日一月五年七十四 本報創刊日十一月四年七十四 (行發日一月一年) 可動物使製三第日四十月九年九五六 社 限 有 限 公 司 日 大 報 本 京 東 行 發 第 一 造 設 人 報 婦 妻 丹 丹 丹 行 設 製 報 婦

MADE IN JAPAN

婦人倶楽部 第三十卷 附録



③ 鮭の酢漬け焼

材料(二人前) 鮭(中段)の四分の一、芥子の實、酢、味噌、調味料。
 拵へ方 鮭は先づ三枚に下し、二寸位の長さに切り、肉の厚い部分には、豎目に庖丁目を入れ、酢大匙三杯、味噌大匙一杯、荒鹽小匙一杯、味の素少々を合せた中につけて、十五、六分間おきます。

◇すべて魚を鹽焼するには、胡椒、山椒、生姜、陳皮などの粉を配ふと風味がよくくなります。

次に鮭の汁氣を切つて金串を打ち火にかけて焼き、浸け汁を二、三回乾いた搦鉢で攪り混ぜて、香鹽を作りまします。

④ 鰯の香鹽焼

材料(一人前) 鰯(一切三十包)、もやし生姜二本、胡椒、粉山椒、肉桂粉、胡椒、玉子の白身、酢、調味料。
 拵へ方 鰯は初め、横に一寸五分位の長さに切り、それを豎目に三分厚みの五切とし、薄鹽を撒りかけ、手で混ぜ合せて全體に鹽が廻る様に、俵に並べて十分間おきます。



バラバラに撒りかけ、一寸火にかけて乾かし、串をぬいて皿に盛り、前の方に酢取り生姜を添へます。

酢取り生姜は沸湯に生姜を入れ、一寸煮立てせて冷水で冷し、皿に入れて鹽少しを撒りかけ、酢大匙一杯、水大匙一杯をかけて暫くおくと淡紅いろい色が出来ます。

應用 ①鰯、②鱈、③鯛、④烏賊、などあつさりした魚は、何でもこの方法で美味しくいただきます。

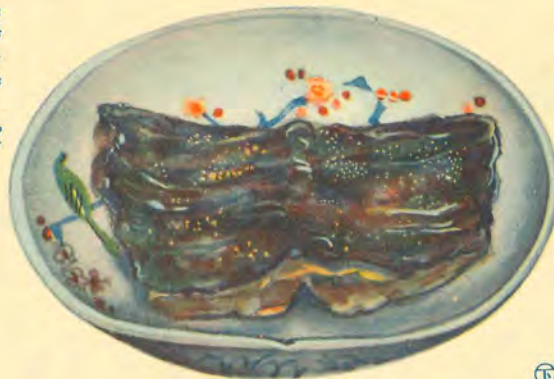
◇鮭を料理するには、庖丁の背で頭部を叩いて殺し、ヌメリを除くには、灰をまぶして洗ひます。

家庭一品料理カード

3

⑤ 鮭の酢漬け焼

信濃の國、諏訪の名物料理で、酒客には殊のほか歡ばれます。
 材料 鮭、芥子粒。



⑥ 鰯の香鹽焼

いろ／＼の香を配つたこの鹽焼は、上戸にも下戸にもよろこばれます。
 材料 鰯、もやし生姜、胡椒、粉山椒、肉桂粉、胡椒、玉子。



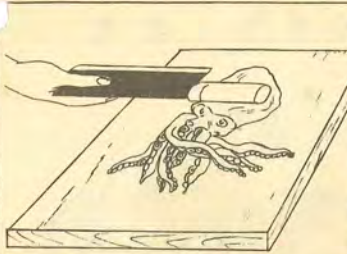
味淋ウヨジンマ



内案品料食良優

MADE IN JAPAN

録附 巻號 三五 第部樂俱人婦



⑤ 乾章魚の治部煮
 材料(二人前) 乾章魚二十匁、山葵搦指一匁位、重曹、片栗粉、酒、調味料。
 拵へ方 乾章魚は前日から水に浸けて軟かにしたのを鍋に入れ、水をたつぷりにし重曹小匙一杯加へ、氣長く茹であげて薄くそぎ切とし、山葵は黒い皮をこそげてすり卸し、庖丁の背でよく叩き、辛味を強くしておきます。
 章魚に片栗粉をまぶしつけて庖丁の柄で軽く叩き、次に鍋に水大匙三杯、酒大匙一杯、醬酒大匙一杯、砂糖小匙二杯、鹽一摘み、味の素少し

◇乾章魚に限らず生章魚でも、煎茶の汁で下煮すると軟かくなります。

玉子は、井に割つてよくかき混ぜ、煮出汁を五匁より心持少く入れてなほよく混ぜ、煮切味噌大匙半杯(砂糖なら小匙半分)、鹽少量を加へて薄味をつけます(醬油では色が悪くなる)。
 これに用意した蟹と葱を加へてかき混ぜ、極く小さな流し箱に半紙を敷いてその上に入れ、なるべく蓋をして御飯蒸か蒸籠で蒸します。餘り強くない火で七、八分(分量によつてちがふ)位たつと

⑥ 蟹の玉子蒸
 材料(一人前) 罐詰蟹八匙一杯、玉子一個、葱二寸位、煮切味噌、酢、調味料。
 拵へ方 罐詰の蟹八匙一杯の身だけばらばらにほぐし、葱は微塵切にしておきます。
 玉子は、井に割つてよくかき混ぜ、煮出汁を五匁より心持少く入れてなほよく混ぜ、煮切味噌大匙半杯(砂糖なら小匙半分)、鹽少量を加へて薄味をつけます(醬油では色が悪くなる)。
 これに用意した蟹と葱を加へてかき混ぜ、極く小さな流し箱に半紙を敷いてその上に入れ、なるべく蓋をして御飯蒸か蒸籠で蒸します。餘り強くない火で七、八分(分量によつてちがふ)位たつと

固くなるから取出して、五分角位に切つて小井に盛り、二杯酢をそへます。
 二杯酢は酢と醬油とを半々に混ぜ、味の素を少し加へます。
 備考、すべて蒸し物は、湯気が上つてさへ居れば強火でない方がすが立ちません。
 流し箱の蓋は、しなない方が早く蒸せるが、蓋をした方がすがたゝないで手際よく出来ます。
 應用 ①流し箱に入れて蒸す代りに小井に入れて蒸し、上から籠をかけ、山葵か生姜を卸して一摘みさせても結構です。この時は葱の代りに青豆や銀杏等を入れる方がよい。



ド一カ理料品一庭家

7



⑦ 乾章魚の治部煮
 治部少三成が天下無上の美味と賞へたといはれる美味しい料理です。
 材料 乾章魚、山葵、片栗粉。



⑧ 蟹の玉子蒸
 婦人、子供やお年寄方に、殊の外歡ばれるお手軽料理です。
 材料 蟹、玉子、葱、二杯酢。



内案品料食良優

MADE IN JAPAN 第十卷 婦人倶楽部 第三十五號 附錄



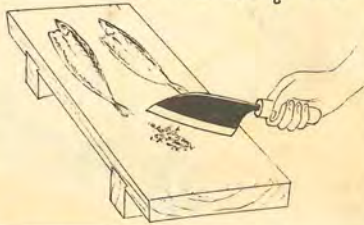
① 生節のカレー煮
 材料(一人前) 生節一切、青菜一握り、バター、メリケン粉、カレー粉、胡椒、調味料。
 作り方 青菜は熱湯に鹽一つまみを加へた中で茹で、水に入れて冷し笊に擗けておきます。生節は鍋に入れ、被さる位の湯を注いで、二、三分間煮ます。
 次に、フライ鍋にバター小匙一杯を煮とかし、メリケン粉をバターと同量入れ、少し色づくまでいためて、カレー粉小匙三分の一を入れ、なほ一寸いためて生節の煮汁で少し、鹽と味の素で味をつけて、生節

◇笹の葉や茗荷の葉で巻いたり、松葉や月桂樹の葉をしいて蒸す料理は魚介に限ります。

② 鱈の笹蒸

材料(一人前) 五、六寸の鱈二尾、卸し生姜大匙三杯、笹の葉四枚、酒、調味料。
 作り方 先づ、鱈を背開きとして中骨を抜き、腸を除いて、身の方へ薄鹽をバラリと撒つておきます。
 ① かつを、② さば、③ いわし、④ 鱈、⑤ たら、⑥ 蛤、⑦ たひら貝、⑧ 馬鈴薯、⑨ うど、⑩ 玉葱、などもこの方法で頂けます。
 の鍋にうつし、火力をよわめて、五、六分間位煮ます。
 青菜は、微塵に刻んでバター一杯を煮とかし、中であらめ、鹽、胡椒、味の素少しで味をつけ、洋血の向ふに盛り、その前に生節をつけ、生節の上からカレーの汁をかけます。

一杯、味の素があつたら耳かき三、四杯加へて、充分摺り混ぜます。次に鱈の身を洗ひ落して布巾で水気を拭ひ摺り混ぜた材料を鱈の開いた中に詰め、身を合せて、鹽水で洗つた笹の葉の水気を拭つて鱈をクル〜と巻き、小楊枝で刺止め、蒸器に入れて十五分位蒸して出し、笹を巻いたまゝ皿に盛ります。



備考 摺り味噌の中に、紫蘇の葉の微塵切か、柚子の皮などを混ぜると、また格別に風味がよくなります。
 應用 鱈の代りに①小鱈でも、②鮎でも、③鰯でも出来ます。

家庭一品料理カード



③ 生節のカレー煮

カレーソースで、生節を煮込んだ和洋折衷料理です。

材料 生節、青菜、バター、メリケン粉、カレー粉、胡椒。

④ 鱈の笹蒸

海の幸に、山の香を配つて、淡泊な魚肉に新味を出した珍趣向です。

材料 鱈、生姜、笹の葉。



一印ルタメー
友のレカ

カレーの友は出来る皿数が正確です
 大阪北區鳴尾町
 弘木屋製粗製品あり
 メタル印に御注意

ライスカレーにはカレーの友を御使用にすれば美味食費がお分りになります
 百貨店・公設市場
 乾物雜貨食料品店にあり

内案品料食良優

MADE IN JAPAN

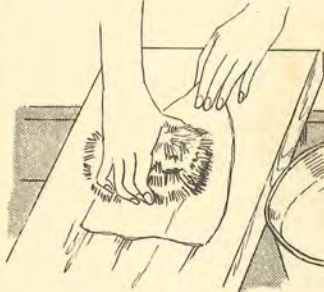
録附 卷號 三五 第 部 樂 俱 人 婦

を 入 れ て 手 早
調 へ て 煮 溶 し
入 れ て 煮 溶 し
大 匙 三 杯 づ つ
油 と 酒 を 各 各
ら、そ こへ 替
に な り ま す か
と、餛 の や
煉 つ て 居 ま
入 れ て 弱 火
銅 に 胡 麻 油 大 匙 一 杯 を 煮 立 て、砂 糖 大 匙 二 杯 を

① 鰻の餛煮

材料(一人前) 鰻一枚、胡麻油、炒り胡麻又は芥子粒、酒、調味料。
拵へ方 鰻を灰汁に漬けて五、六時間おき、軟けてから東子で擦り洗ひ、足も胴も細く一寸位に刻みます。
銅に胡麻油大匙一杯を煮立て、砂糖大匙二杯を

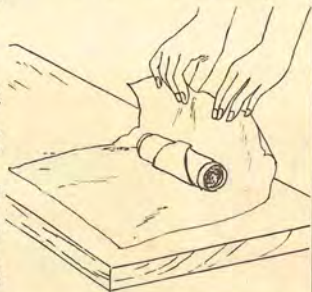
◇鰻は二、三日酒につけるか、皮を剥いて搗粉木で叩いて料理すれば、味も失はず軟かくもなります。



◇烏賊は汁が出るので、入れたまま、永く煮ると硬くなるから、時々出して汁を煮詰めては又煮ます。

② 烏賊の巴蒸

材料(二人前) 烏賊一尾、玉子一個、卸し人參大匙五杯、片栗粉、胡椒、青海苔、調味料。
拵へ方 先づ烏賊の足と腸を除き、皮を剥いて縦に切り開き、洗つて水気を拭きます。
別に玉子一個と片栗粉大匙五杯と、卸し人參の



ド一カ理料品一庭家

12

① 鰻の餛煮

硬い鰻も軟かく美味しくなつて、野遊びのお辨當によく酒の肴に結構です。
材料 鰻、胡麻又は芥子粒。



② 烏賊の巴蒸

白い烏賊の肌を琥珀色の玉子を巻き込んだ新案料理です。
材料 烏賊、玉子、人參、片栗粉、胡椒。



一本日質品
油醬サマヤ



内 案 品 料 食 良 優

MADE IN JAPAN

録附 巻號 三五 第 部樂俱人婦



◇蒸し物をする時は、先に湯を沸騰させてから材料を入れるがよらしい。

この料理は、大そうさつぱりした風味を持つ

① 鯛の安倍川
 材料(一人前) 鯛肉三十匁、黄粉大匙二杯、青海苔粉大匙二杯、鹽小匙一杯、
 海苔粉大匙二杯、鹽小匙一杯、
 揚げ、湯を断つて生薑醬油にひだし、黄粉ともみ海苔だけを混ぜた中でころがします。
 備考 生魚が嫌ひな方は、切身をサツと茹であげ、湯を断つて生薑醬油にひだし、黄粉ともみ海苔だけを混ぜた中でころがします。

② 鯛の青蒸
 材料(一人前) 鯛一切か小鯛一尾、青菜一握り、玉子半個、片栗粉、酒、調味料、
 揚げ、湯を断つて生薑醬油にひだし、黄粉ともみ海苔だけを混ぜた中でころがします。
 備考 生魚が嫌ひな方は、切身をサツと茹であげ、湯を断つて生薑醬油にひだし、黄粉ともみ海苔だけを混ぜた中でころがします。

③ 鯛のすまぎ
 材料(一人前) 鯛一切か小鯛一尾、玉子半個、片栗粉、酒、調味料、
 揚げ、湯を断つて生薑醬油にひだし、黄粉ともみ海苔だけを混ぜた中でころがします。
 備考 生魚が嫌ひな方は、切身をサツと茹であげ、湯を断つて生薑醬油にひだし、黄粉ともみ海苔だけを混ぜた中でころがします。



◇生魚は鱗に光澤があつて鰓が赤く、肌は弾力のあるのがよく、眼玉が曇つて光澤のないものは悪い。

ド一カ理料品一庭家

15

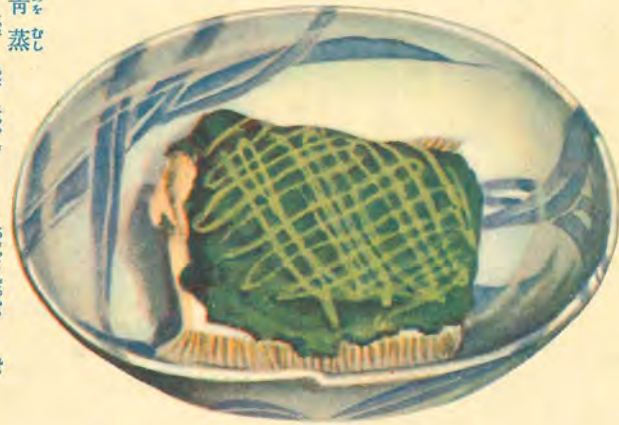
① 鯛の安倍川

明石名物の船料理で、珍らしくて美味しいものです。
 材料 鯛、黄粉、青海苔。



② 鯛の青蒸

淡泊な白身に青い衣を被せた、酒香に絶好のお料理です。
 材料 鯛、青菜、玉子、片栗粉。



一本日質品
 油醬サマヤ



内案品料食良優

MADE IN JAPAN

録附 巻號 三五 第 部樂俱人婦



◇蒸し物をする時は、先に湯を沸騰させてから材料を入れるがよらしい。

この料理は、大そうさつぱりした風味を持つ

① 鯛の安倍川
 材料(一人前) 鯛肉三十匁、黄粉大匙二杯、青海苔粉大匙二杯、鹽小匙一杯、
 海苔粉大匙二杯、鹽小匙一杯、
 指へ方 先づ鯛を三枚に卸して、皮と小骨を除き、五分角位に切つて、黄粉大匙二杯、青海苔粉大匙二杯、鹽小匙一杯を混ぜた中にころがし、そのまゝ小鉢に盛ります。
 備考 生魚が嫌ひな方は、切身をサツと茹であげ、湯を斷つて生姜醤油にひだし、黄粉ともみ海苔だけを混ぜた中でころがします。

て居りますが、もう少し味を濃くしたい方は、鯛の切身を十分醬油に浸して使ひ、その代り黄粉に混ぜる鹽を半分に減します。
 これには、必ず生きのよい鯛を使はなければなりません。すべて生で頂く魚は生きが大切で、生きの悪いものは、眼玉が曇つてゐて肌の色が悪く、腹がぶよぶよしてゐるに弾力がなく、持つてみるとぐにやるといえます。そぎ身にすると切口が崩れ易く、暗い所で見ると肉が青光りいたします。
 ① 鮮魚、② 黒鯛など結構です。
 ① 鯛の青蒸
 材料(一人前) 鯛一切か小鯛一尾、青菜一握り、玉子半個、片栗粉、酒、調味料。
 指へ方 鯛は、切身ならそのまゝ、兩面に布目の目を入れ、小鯛なら鰓と腸を除つて、同じく切目をいれ、血に取つて、酒大匙二杯、鹽少々、味の素少しを撒りかけて五、六分間おきます。

青菜は熱湯に鹽一つまみを加へた中で軟かく茹で、箆にあけて冷し、細かに刻んで挿針で摺りつぶし、裏漉しておきます。
 次に鯛を血にのせて七、八分間蒸籠か御飯蒸でむし、青菜の漉した物に玉子の白身、鹽少々、味の素少しをまぜて魚の上に平にかけ、その上に、玉子の黄身に片栗粉小匙五分の一を混ぜたものを、色どりよくかけて、二、三分間むし、色を備考 青菜をかけて蒸す時間が長くなると、色が悪くなりますから、鯛に早く火が通るやうに強火にいたします。
 ① 鮮魚の切身、② さきはら、③ 鯛、④ すまき、など白身の魚はこの方法でいたけます。



行發日一月五年七昭和 本誌創刊日一十月四年七昭和(行發日一十一月) 可認商標特許三號日四月九年六五大
 社 株式會社 日 本 販 賣 有 限 公 司 一 部 主 人 兼 行 發 所 長 兼 行 發 所 長 兼 行 發 所 長 兼 行 發 所 長

ド一カ料理品一庭家

15

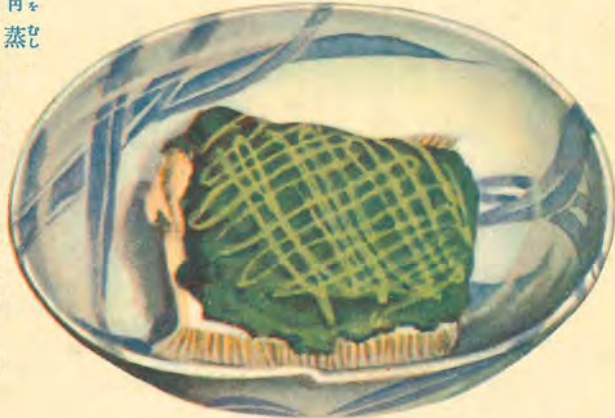
① 鯛の安倍川

明石名物の船料理で、珍らしくて美味しいものです。
 材料 鯛、黄粉、青海苔。



② 鯛の青蒸

淡泊な白身に青い衣を被せた、酒香に絶好のお料理です。
 材料 鯛、青菜、玉子、片栗粉。



一本日質品
油醬サマヤ
 内案品料食良優

MADE IN JAPAN

婦人倶楽部 第十五卷 附録

④ 乾蝦の吉野揚
 材料(一人前) 乾蝦十五匁、莢豌豆十個、玉子一個、ソバ粉、メリケン粉、胡麻油、酢、調味料。
 揚へ方 干蝦をサツと水洗ひして、炭の上にひらげて水気を乾かして置き、莢豌豆は微塵に刻みます。
 別に井へ玉子を削り入れ、大匙三杯ほど水を加へてよく攪き混ぜ、ソバ粉大匙五杯とメリケン粉大匙三杯を入れ、多少生粉のある位に攪で攪き混ぜ、タツ



◆青昆布を色よく煮るには、水一升到焼明勢の粉大匙二杯の割合で入れて煮ます。

⑤ 鱈の昆布味噌焼
 材料(一人前) 小鱈三尾、青板昆布五寸方形位、酒、調味料。
 揚へ方 鱈のゼンゴを除き腸を抜いて洗ひ、バラリと鹽を撒りつけて五分ほど経たらば、頭の方から尾の方に向つて竹串を刺し、一旦白焼して、昆布味噌を塗りつけ、一寸焦げる位に焼いて串を抜き、皿に盛り、獨活、茗荷、生姜何れかの繊切



⑥ 昆布を味噌にすり混ぜずに、白昆布を炒りつけてすり潰して置き、味噌を塗りつけた上に撒りつけて焼くと善焼が出来ます。

の三杯酢液を配ひます。昆布味噌は、青板昆布を濡れ布巾で拭ひ、細かく切つて焙烙で炒りつけ、すり潰して、これに味噌大匙軽く一杯、酒大匙一杯をすり合せます。
 備考 昆布を軟らかく湯煮してすり潰し、味噌、砂糖、酒などと混ぜても宜しいです。
 應用 ①鱈、②ほら、③いな、④はや、⑤せいご、

家庭一品料理カード

21

① 乾蝦の吉野揚
 材料(一人前) 乾蝦十五匁、莢豌豆十個、玉子一個、ソバ粉、メリケン粉、胡麻油、酢、調味料。
 揚へ方 干蝦をサツと水洗ひして、炭の上にひらげて水気を乾かして置き、莢豌豆は微塵に刻みます。
 別に井へ玉子を削り入れ、大匙三杯ほど水を加へてよく攪き混ぜ、ソバ粉大匙五杯とメリケン粉大匙三杯を入れ、多少生粉のある位に攪で攪き混ぜ、タツ



② 鱈の昆布味噌焼
 材料(一人前) 小鱈三尾、青板昆布五寸方形位、酒、調味料。
 揚へ方 鱈のゼンゴを除き腸を抜いて洗ひ、バラリと鹽を撒りつけて五分ほど経たらば、頭の方から尾の方に向つて竹串を刺し、一旦白焼して、昆布味噌を塗りつけ、一寸焦げる位に焼いて串を抜き、皿に盛り、獨活、茗荷、生姜何れかの繊切



純良胡麻製 野兼揚げ天ぷら用

吉

油チキルマ

所油製村木 三町鹽區南阪大・有ニ店貨百、店物乾、店品料食、店業名有
 (750瓦 ¥8.80 1500瓦 ¥15.50)

内 案 品 料 食 良 優

婦人倶楽部 第十五卷 附録

MADE IN JAPAN

◇鯉をわら火で焼き、薄く切つて鰯を撒りつけ、叩き身として大匙醤油で食へるのは土佐の名物です。



⑤ 蛤の照焼
 材料(一人前) なるべく大きな刺き蛤十五個、葛粉半杯、粉山椒、酒、その他調味料。
 作り方 酒大匙三杯、醤油大匙三杯、砂糖小匙一杯を混ぜた汁に、刺き蛤を二十分位浸けて置きます。
 それを汁から出して竹の平串に刺し、照り汁を塗り乍ら焦さないやうに焼き、粉山椒を撒りつけ串のまま皿に盛ります。

◇貝柱を殻からはなし易くするには、煮る時に生米を一掴み入れるとよくとれます。

照り汁は、貝を浸けた汁を一寸煮立て、葛粉小匙半杯を少量の水で溶かして混ぜます。
 備考 蛤にかき混ぜ、すべて貝類の砂をはかせるには、料理する前に、水一升と鹽一掴み位の割合の鹽水に入れて、鐵火箸か錆釘を入れるとよい。
 應用 ① 蛤は干したのでも應用出来ます。乾蛤を用ひる時は、一升の湯に一掴み位の灰を混ぜて濾した灰汁に浸けて軟らげ、よく洗ひあげて用ひます。蛤の代りに、②烏賊、③菜蝶、④赤貝、⑤貝柱、など同じ方法で美味しく出来ます。

⑥ 鯉の味噌南ばん

材料(一人前) 鯉二切(三十匁) 長葱一本 調味料
 作り方 鯉を皿にのせ、味噌小匙山盛一杯、砂糖小匙一杯、水大匙一杯、味の素少々を摺り混ぜて魚の上に平にかけ、蒸籠に入れて十分間ひし、

に切つて用ひます。⑥ 茄子、⑦ 南瓜は茹でて用ひます。⑧ 鯉の切身に鹽少しを撒り、二十分間位おいて、鹽をとけるやうになつたらば拭取り、味噌小匙一杯、醤油大匙二杯、酒小匙一杯、砂糖小匙一杯、を井に混ぜた中に一時間程つけます。魚に味がしみた頃取出して汁氣を拭き、金串を刺して火



取り出して晒し葱のせ、熱い中に備えます。晒葱の掃へ方は、葱を極薄く刻んで布巾にくるみ、水中で軽くもみ合せてぬらを取り、絞らあげます。
 應用 ① 鯛、② 生鰯、③ まぐろ、④ ひらめ、なども結構です。⑤ 焼豆腐は一寸角位

家庭一品料理カード

23

① 蛤の照焼

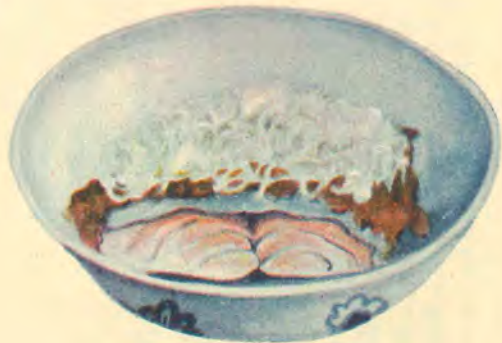
なるほどこれは旨いよ、上戸の方も下戸の方も舌鼓を打たれる、香味ゆたかなものです。

材料 蛤、葛粉、粉山椒。



② 鯉の味噌南ばん

鯉の生臭みを消して、香辛味をあしらつた初夏向きの魚料理です。
 材料 鯉、長葱、味噌。



前年余百参業創 一 天
 な 済経で富豊養營
 増味臺仙のきじや臺仙品 印コルマ 下

東京府大井町仙臺部内 仙臺味噌醸造所

内 案 品 料 食 良 優

MADE IN JAPAN

婦人倶楽部 第三十五卷 附録

⑤ 牛肉の山吹団子

材料(二人前) 牛挽肉十匁、茹玉子小一個、玉葱少々、胡椒、調味料。

煮方 牛の挽肉の中へ、微塵に刻んだ玉葱を小匙軽く一杯位入れ、鹽、胡椒、味の素各ミ少々を加へます。

それに、茹玉子の白身だけを細かにきき込んで入れ、全體をよく混ぜ合せて、五個の團子をつくりま

次に茹玉子の黄身を裏漉にかけて細かくし、その中に今の團子を轉して黄身をまぶしつけ、沸きたつた蒸籠か、又は御飯蒸器にならべて十分間位蒸します。



◇肉を切る時には、なるべく横目に切るがよく、縦の繊維にそつて切ると硬くなります。

◇硬い肉は、熱さない無花果の搾り汁か、酢を塗つて二、三時間おくと餘程やはらかくなります。

蒸せたら深皿か小井に體裁よく盛りつけてすゝめ

備考 牛の挽肉は必ずしも上等の肉を使ふ必要はありません。細切肉を用ひれば經濟でもあり味も結構です。

應用 ①鶏肉、②豚肉、③兔肉、などでもこの方法で作ります。④魚肉で作る場合には、團子に丸められる程度に片栗粉を加へます。

⑥ 牛肉の月見焼

材料(二人前) 玉子一個、牛挽肉二十匁、玉葱微塵切小匙一杯、サラダ菜二、三枚、片栗粉、メリケン粉、パン粉、胡椒、調味料。

煮方 玉子の黄身を眞中にあるやうに箸でぐく、適しながら、五分間程茹で、皮を剥いておきます。

牛挽肉には玉葱の微塵切小匙一杯、鹽一摘み、片栗粉小匙三分の一、味の素少々、胡椒少々を加へてよく混ぜます。



つた胡麻油の中に入れて揚げます。

揚げたら眞中から二つに切り、切口を上にして洋皿に盛り、ソースをかけて出します。

備考 肉を揚げる時火が強すぎると肉に火が通らない中に外面がこげ、火が弱いと肉が崩れます。サラダ菜が無い場合にはちしやを代用してもよく、なほそれも無い場合には、玉菜を使つても差支へはありません。

應用 ①鶏肉、②豚肉、③兔肉、④かれひ、⑤あち、⑥ひらめ、⑦あか鯛、等のすり身も同様にして用ひられます。

この肉を掌にとり平にひろげ、先の茹玉子を包んで餛飩の形に丸めます。

これをメリケン粉に轉し、なほメリケン粉少々を水で溶いたものをつけ、更にパン粉をまぶして、沸立

家庭一品料理カード

27

牛肉の山吹団子

肉をまるめて、山吹色に黄身をまぶした、きれいで美味しいお料理です。

材料 牛肉、茹玉子、玉葱、胡椒。



牛肉の月見焼

卵の黄身を月に象つて、挽肉にさめた和洋折衷の美味しい料理です。

材料 牛挽肉、玉子、玉葱、片栗粉、メリケン粉、パン粉、胡椒、サラダ菜。



スーソクッドルブ

一本日は味風

賣發屋澤三・阪大・京東



内案品料食良優

MADE IN JAPAN

婦人倶楽部 第三十五卷 附録

① 豚肉のトマトかけ

材料(一人前) 豚肉十五匁、玉葱一切、トマト一個、胡椒、ライド又はバター、メリケン粉、調味料
 作り方 フライ鍋にライドかバター小匙一杯位を溶かし、肉を入れて炒め、鹽、胡椒少々を撒り、肉の両面を狐色に焼きます。肉に火が通つたら皿にとり、上から次のトマトソースをかけて温かい中に供します。



ソースはトマトを洗ひ、皮をのまふ亂切にして鍋に入れ、微塵切の葱と水大匙一杯半とを加へ、煮立つてから尙三、四分煮て火

② 豚肉の脂肪のないところを鹽で茹で、刺身作りにして、辛子醬油をつけると美味しくいただけます。

③ 豚肉の餅米包み蒸

から下し、裏漉して汁を取つておきます。次にフライ鍋を火にかけ、バター小匙一杯を入れ、溶けかゝつた時メリケン粉小匙一杯を入れ手早く攪き混ぜながら、前のトマト汁を少しづつ加へ、薄いドロリとしたものを拵へて、砂糖小匙三分の一、鹽小匙三分の一、胡椒少々で味をつけます。少量の味の素を加へると一層結構です。



おやつにもなりお惣菜にもなる、万人向の和支折衷料理です。材料 豚肉、餅米、葱、片栗粉、胡椒。

④ 豚肉の餅米包み蒸

材料(一人前) 豚肉十匁、葱半本、片栗粉、餅米、胡椒、調味料
 作り方 餅米大匙一杯を、前夜から洗つて水に浸けて置きます。肉は挽か叩いて細かくし、葱は縦に庖丁を入



⑤ 豚肉の餅米包み蒸
 ぜ合せ、五分位の大さきの團子に丸めます。次に餅米の水を断つて一寸乾してから、今の團子を轉がし、一面にまぶしつけます。蒸籠又は御飯蒸器の中に、竹の皮に少量の油を塗つて敷き、其の上に團子を並べ、強火で十分乃至十五分間蒸します。蒸せたら皿に盛り、醬油又はソースを添へて温かい中に伺めます。

⑥ 肉類のフライを作る時には、先に溶かさない粉をまぶしつけて衣を被せると、衣はなれません。

家庭一品料理カード

32

① 豚肉のトマトかけ

油焼きした豚肉に、新鮮なトマトの香味を配つた洋風料理です。



材料 豚肉、トマト、玉葱、バター、メリケン粉。

② 豚肉の餅米包み蒸

おやつにもなりお惣菜にもなる、万人向の和支折衷料理です。材料 豚肉、餅米、葱、片栗粉、胡椒。



全国各食料品店に有ります

料理 卓食 製菓 用

スリ 餅 一 夕



優良食品案内

MADE IN JAPAN

録附 卷三十五 第部樂俱人婦

ドーカ料理品一庭家

52



① 胡瓜の金山寺もどき
あられに刻んだ筍に、味噌と油がよく
調和して、食慾を増します。
材料 筍、味噌、粉山椒、胡麻油。



② 胡瓜の下馬煮
味気のない胡瓜に、複雑な臓物の味を取合せた、滋味たっぷりな
お料理です。
材料 胡瓜、鶏の臓物、
粉山椒、
胡麻油。

① 筍の金山寺もどき

材料(一人前) 二分角位に切った 筍、茶飲茶碗
一杯、味噌、粉山椒、胡麻油、調味料。
作り方 先づ 筍は茹でてから二分角位に切つ
ておき、次に、味噌、大匙一杯をよく攪り、砂糖
小匙二杯、味の素少々、煮出汁大匙二杯位を加へ
て攪り延しておきます。

◇ 竹、牛蒡、蓮根、百合、大根等は米のとぎ汁で茹でると、色もよく甘味が出て美味しくなります。

② 胡瓜の下馬煮

のやうな器に盛ります。
應用 粉山椒の代りに、①木の芽を刻みこむか
又は②生姜の微塵切を入れるか、③麻の実、④木
耳、⑤茄子の古漬、⑥紫蘇の葉、などを細かに切
つて混ぜると、一層風味をよくし、お茶漬のお菜
に喜ばれます。
材料(一人前) 胡瓜四寸位、鶏の臓物大匙一杯
分、胡麻油、粉山椒、調味料。
作り方 胡瓜はよく洗つて、皮のまま、いぼだけ
ざつとこそげ落し、五分位のまはし切とし、ごく
薄い鹽水の中になしておきます。
臓物は、皮は不向きですから、なるだけ肝臓や
心臓などのところを求めて来て、程よい大きさに
切つておきます。
鍋に胡麻油小匙一杯ほどを沸きたし、せ臓物を入
れてざつと炒めたら、胡瓜の水気をよく斷つて加



ざつと煮てから、小井に體裁よく盛り、粉山椒を
撒りかけます。
備考 これは滋養の多い衛生料理で、味も大變
おいしいでございます。
應用 臓物は鶏に限つたわけではなく、①豚の
臓物や②牛の臓物を用ひると經濟になります。牛
の肝臓を用ひる場合には、一旦サツと茹でてから
使ひます。臓物のきらひな方は、魚の摺身を用ひ
られても結構です。
胡瓜の代りに③玉葱、④筍、⑤茄子、牛蒡、な
どもこの方法で美味しく出来ます。但し、筍や牛
蒡は一度茹でてから用ひます。

◇ 胡瓜の苦味をぬくには、蔓付の方を少し切り取り、倒にして十五六分おきます。

カーナモーレカ



で個一カーナモーレカ
すま來出皿三がレカスライ
錢六個一白 經濟
錢四個一赤

内案品料食良優

MADE IN JAPAN

婦人倶楽部 第三十五集 附録



◇ 胡瓜の即席漬は、三分厚きの輪切とし、井に入れて鹽を撒り、上から細かく刻んだ紫蘇をならべ、軽い壓石をします。

大豆を一晩水に浸して、炊き、搾り潰し

の代りに、①

大豆

應用

① 鳥獸肉の叩身、② 蝦、③ 蟹の搾り身、④ 人参を搾り潰して玉子の黄身と片栗粉を混ぜたものなど應用しても美味しく出来ます。

④ 豆腐の木の芽味噌和へ
 材料(一人前) 豆腐半丁分、玉子一個、片栗粉、山椒の嫩芽少々、酢、胡麻油、調味料。
 搾り方 豆腐を布巾に包み水気を絞って搾り潰し、玉子一個を割り混ぜ、片栗粉大匙五、六杯、鹽小匙一杯、砂糖大匙一杯を加えて攪き混ぜます。
 これを、タツブリと煮立てた胡麻油に、大匙一握りを入れて揚げ、新聞紙の上に置いて油を断り、味噌十五匁と山椒の芽少々を搾り混ぜ、砂糖大匙二杯、酢大匙三杯、味の素少量を加へた木の芽酢味噌を作り、揚げた豆腐を和へ合せ、皿に盛りま

⑤ 胡瓜の印籠煮
 材料(一人前) 五寸位の太い胡瓜一本、鹽鮭の切身半分、片栗粉、卸し生姜の搾り汁大匙二杯、調味料。
 搾り方 胡瓜は皮を剥かず、両小口を浅く切り除り、更に二つに胴切して、小刀で中芯を抜き出し、鹽を全體にまぶしつけて置きます。これは胡瓜を調味汁で煮込んで、青い自然色を失はれないためです。
 別に鹽鮭は茹でて、鹽味を抜き、皮と骨を除いて肉だけを搾り潰し、卸し生姜を搾った残り汁と、小匙一杯の砂糖と大匙一杯分の片栗粉を加へてよく搾り混ぜます。
 胡瓜を水洗ひして鹽を落とし、拭き抜いた部分へ鮭を兩小口から指で詰込み、其の儘煮出汁五匁に對し一摘みの鹽と大匙二杯の醤油と、小匙一杯の

砂糖とで調味した汁で煮込み、十五分ほど煮たらば胡瓜を汁から出します。残りの煮汁に生姜汁大匙二杯と、片栗粉大匙一杯を水溶きして加へ入れ、汁を粘らせ置き、胡瓜は小口から六、七分に輪切して、切口を上向きに皿に盛り、餡汁を盛りかけます。
 この餡汁に酢味を少々配ひますと、大體淡泊な味が出るものです。
 備考 煮込む時、調味汁を先に沸騰させたところへ入れ、蓋をしないうで煮ることも色を美しく料理する秘訣です。



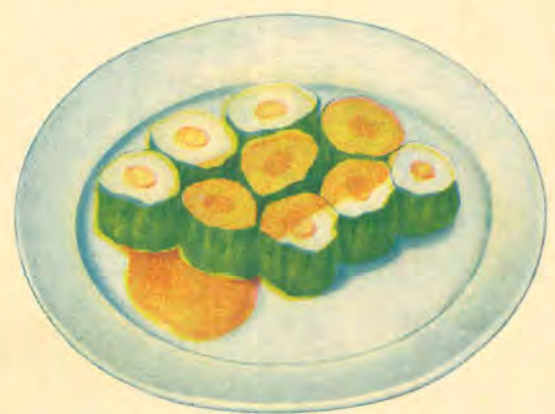
55

家庭一品料理カード



④ 豆腐の木の芽味噌和へ
 田樂の形を破つて、木の芽味噌で豆腐を和へた新趣向です。
 材料 豆腐、玉子、片栗粉、山椒の嫩芽、味噌。

⑤ 胡瓜の印籠煮
 安くて美味しい和支折衷の新しいお料理です。
 材料 胡瓜、鹽鮭、片栗粉、生姜。



おろしお味いお志が直ぐ出来る



栄養志



お子さまに最適な滋養料

優良食品案内

MADE IN JAPAN

録附 巻三十五 第部 樂俱人婦



◆ 奴豆腐は一度湯煮してよく冷し、辛子酢味噌、生姜味噌、ソースで食べると美味しくございます。

① トマトのオムレツ

材料(一人前) トマト小一個、サラダ菜、玉子大一個、バター、胡椒、調味料。

作り方 トマトは皮を削いて二分位の厚さに六切に輪切にし、鹽を少々ふつておきます。玉子は白身と黄身に分け、黄身には水小匙一杯、鹽少々、胡椒少々をよく混ぜ、白身はよく泡を立て、黄身と一緒に混ぜておきます。

◆ 熱さない青トマトの皮に浅く彫りを入れ、糖味噌漬にして、ソースをかける美味しくいただけます。

② 瀧川豆腐

材料(一人前) 豆腐三分の一、寒天半分、炒り胡麻、酢、調味料。

作り方 先づ豆腐の水気を搾って搾り潰して置き、別に水に漬けて軟けた寒天をちぎって鍋に入れ、約五勺の水を加えて攪き廻しながら煮溶し、布巾で搾り濾すか毛氈で濾して再び鍋に移し、豆腐を混ぜ入れ、鹽小匙半杯、砂糖大匙二杯、味の素小匙半杯を加へ、一寸煮て直ぐに火から下しませんから、寒で固く挟んで搾ります。



ド一カ理料品一庭家

56

① トマトのオムレツ

栄養が多くて病人や、産婦、お子供さん方に絶好のものです。

材料 トマト、サラダ菜、玉子、バター、胡椒。



② 瀧川豆腐

清涼な味を持つて、酒の後に殊によく、又冷麥代りに結構です。

材料 豆腐、寒天、胡椒。

一本日 質品

油醬 サマヤ

内 案 品 料 食 良 優