

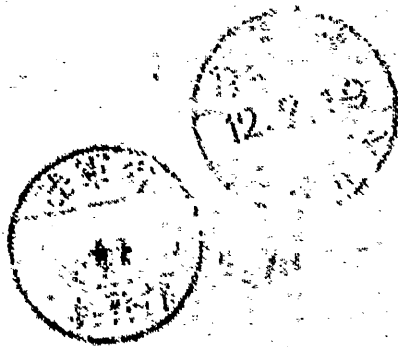
1190

軍  
隊  
調  
理  
法

軍  
隊  
調  
理  
法

昭和十二年八月四日

位  
三  
二  
〇  
号



陸普第三六七八號

軍隊調理法送付ノ件陸軍一般へ通牒

昭和十二年六月二十二日

陸軍省副官 寺倉正三

昭和六年陸普第三七五九號ヲ以テ配布セシ軍隊調理法  
ヲ改訂セシニ付參考送付ス

本書ハ軍隊兵食調理ニ關スル一般  
ノ原則並標準ヲ示セルモノナルヲ  
以テ、之カ實施ニ當リテハ部隊ノ性  
質、土地、氣候、物資、設備、嗜好等ニ應シ  
適宜斟酌ヲ加ヘ克ク其ノ實狀ニ適  
應セシムルモノトス

軍隊調理法目次

第一章 調理一般の心得

第一 基本調理

|         |    |
|---------|----|
| 一、火の焚方  | 一  |
| 二、材料の選方 | 五  |
| 三、洗ひ方   | 七  |
| 四、切方    | 一五 |
| 五、茹方    | 二二 |
| 六、煮方    | 二四 |
| 七、蒸方    | 二七 |
| 八、焼方    | 三〇 |
| 九、揚方    | 三四 |
| 一〇、和方   | 四四 |

## 第二章 特殊調理

|              |   |
|--------------|---|
| 一、味の仕方.....  | 四 |
| 二、飯の炊き方..... | 四 |

|              |   |
|--------------|---|
| 一、携行食調理..... | 五 |
|--------------|---|

|               |   |
|---------------|---|
| 二、廢物利用調理..... | 五 |
|---------------|---|

|                 |   |
|-----------------|---|
| 三、野外に於ける調理..... | 五 |
|-----------------|---|

|                |   |
|----------------|---|
| 四、食品の簡易製法..... | 六 |
|----------------|---|

## 第二章 調理法

### 第一 主食

|              |   |
|--------------|---|
| 一、米 麥 飯..... | 六 |
|--------------|---|

|            |   |
|------------|---|
| 二、粟 飯..... | 六 |
|------------|---|

|              |   |
|--------------|---|
| 三、五 目 飯..... | 六 |
|--------------|---|

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 四、油 揚 飯 (野外調理兼用)..... | 六 |
|-----------------------|---|

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 五、大 根 飯 (野外調理兼用)..... | 七 |
|-----------------------|---|

## 第二汁 物

|                  |   |
|------------------|---|
| 六、甘、諸飯（野外調理兼用）   | 六 |
| 七、肉飯             | 六 |
| 八、豆飯             | 七 |
| 九、小豆飯            | 七 |
| 一〇、福神漬混飯（野外調理兼用） | 七 |
| 一一、強飯            | 七 |
| 一二、萩餅            | 七 |
| 一三、もちしすし         | 七 |
| 一四、蒸「パン」の製法      | 七 |
| 一、味噌汁（代表的）       | 八 |
| 二、野菜汁            | 八 |
| 三、白菜豆麵汁          | 八 |
| 四、なびたし汁          | 八 |
| 五、おぼろ汁           | 八 |

|          |    |
|----------|----|
| 六、豆腐汁    | 六  |
| 七、鯉昆布汁   | 七  |
| 八、葱鮑汁    | 八  |
| 九、薩摩汁    | 九  |
| 一〇、卵の花汁  | 九  |
| 一一、吳汁    | 九  |
| 一二、粕汁    | 九  |
| 一三、鯉こく   | 九  |
| 一四、鰯汁    | 九  |
| 一五、葛汁    | 九  |
| 一六、のつべい汁 | 九  |
| 一七、けんちん汁 | 一〇 |
| 一八、かき卵汁  | 一〇 |
| 一九、豚すいとん | 一〇 |
| 二〇、肉うどん汁 | 一〇 |

## 第三 煮物

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 二一、魚、鰯汁         | 109 |
| 二二、シチウ          | 106 |
| 二三、三平汁          | 111 |
| 二四、カレー汁         | 113 |
| 二五、貝と野菜汁（パンの副食） | 115 |
| 一、煮 染           | 116 |
| 二、筑前煮           | 118 |
| 三、肉味噌おでん        | 120 |
| 四、關東煮（おでん）      | 121 |
| 五、むきみ味噌煮        | 124 |
| 六、冬瓜のそぼろ掛け      | 125 |
| 七、カレー南蠻         | 126 |
| 八、旨煮            | 128 |
| 九、煮 肴           | 129 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 一〇、切干大根煮込(乾野菜使用の一例).....    | 一三 |
| 一一、ひじきと大豆の煮込(乾野菜使用の一例)..... | 一三 |
| 一二、北海煮.....                 | 一四 |
| 一三、鯖肉煮込.....                | 一五 |
| 一四、魚麵.....                  | 一七 |
| 一五、肉餛飩(温食給養).....           | 一八 |
| 一六、豆麵煮込.....                | 一九 |
| 一七、牛肉軟煮.....                | 二〇 |
| 一八、卵の花炒.....                | 二一 |
| 一九、卵とじ煮.....                | 二二 |
| 二〇、粉吹馬鈴薯.....               | 二三 |
| 二一、豚豆煮.....                 | 二四 |
| 二二、小倉煮.....                 | 二五 |
| 二三、豚味噌煮.....                | 二六 |
| 二四、鯖味噌煮.....                | 二七 |

## 第四 焼 物

|            |    |
|------------|----|
| 二五、茄子油炒    | 一五 |
| 二六、田 菜     | 一五 |
| 二七、ふろ吹大根   | 一五 |
| 二八、吉 野 煮   | 一五 |
| 二九、雑 集 煮   | 一六 |
| 三〇、豆腐葛煮    | 一六 |
| 三一、鹽魚あんかけ  | 一六 |
| 三二、そばろかけ   | 一六 |
| 三三、炒 豆 腐   | 一六 |
| 三四、豚の揚げ煮   | 一六 |
| 三五、蒸 焼 肉   | 一七 |
| 三六、生魚卸煮    | 一七 |
| 三七、鹽豚と白菜   | 一七 |
| 三八、牛饅煮菜びたし | 一七 |

|             |    |    |
|-------------|----|----|
| 一、鹽         | 焼  | 一五 |
| 二、生魚山椒焼     | 焼  | 一六 |
| 三、生魚朝鮮焼     | 焼  | 一七 |
| 四、烏賊の醬油焼    | 焼  | 一八 |
| 五、焼         | き肉 | 一八 |
| 六、照         | 焼  | 一九 |
| 七、味噌        | 焼  | 一九 |
| 八、内臓附け焼     | 焼  | 二〇 |
| 九、生魚油       | 焼  | 二〇 |
| 一〇、卵焼(オムレツ) | 焼  | 二一 |
| 第五 揚 物      |    |    |
| 一、生魚フライ     | 焼  | 二二 |
| 二、生魚空揚      | 焼  | 二三 |
| 三、空揚魚團子     | 焼  | 二四 |
| 四、カツレツ      | 焼  | 二五 |

八

第六 和 物

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 五、コロツケー              | 二六  |
| 六、天 婦 羅              | 二六  |
| 七、精 進 揚              | 二〇〇 |
| 八、龍 田 揚              | 二〇一 |
| 九、豚、の 空 揚            | 二〇三 |
| 一、菜びたし（焼物附合せ）        | 二〇四 |
| 二、ぬ た                | 二〇五 |
| 三、白 和                | 二〇七 |
| 四、茄子紅葉和（夏季獻立）        | 二〇九 |
| 五、酢味噌和（春季獻立）         | 二一〇 |
| 六、むき身おろし和            | 二一一 |
| 七、茄子胡麻味噌和（夏季獻立）      | 二一二 |
| 八、鮭馬鈴薯和              | 二一四 |
| 九、白瓜（又は胡瓜）酢味噌和（夏季獻立） | 二一六 |

## 第七 漬物

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一〇、豆麴酢和         | 三六 |
| 一一、胡麻、和（焼物の附合せ） | 三〇 |
| 一二、豚胡麻味噌和       | 三三 |
| 一三、大豆卸和         | 三四 |
| 一四、納豆大根卸し和      | 三四 |
| 一五、納豆葱和         | 三六 |
| 一六、貝辛子和         | 三七 |
| 一、大根早漬          | 三六 |
| 二、刻み漬           | 三〇 |
| 三、はりく漬          | 三一 |
| 四、胡瓜漬           | 三一 |
| 五、澤庵漬           | 三〇 |
| 六、菜漬            | 三〇 |
| 七、野菜早漬（第一號）     | 三六 |

## 第八 管 め 物 (パン副食)

|                   |    |
|-------------------|----|
| 八、野菜早漬(第一號).....  | 三六 |
| 九、野菜早漬(第三號).....  | 三六 |
| 一〇、野菜早漬(第四號)..... | 三六 |
| 一一、野菜早漬(第五號)..... | 三六 |
| 一二、野菜早漬(第六號)..... | 三六 |

## 第九 甘 味 品 (加給品)

|                |    |
|----------------|----|
| 一、シロップ.....    | 三六 |
| 二、甘薯ジャム.....   | 三六 |
| 三、葱味噌バター.....  | 三六 |
| 四、大豆粉クリーム..... | 三六 |
| 五、牛乳クリーム.....  | 三六 |
| 一、すいとん甘鹹煮..... | 三六 |
| 二、ドーナツ.....    | 三六 |

第十 特別食

其の一 携行食（辨當）

|              |    |
|--------------|----|
| 三、流し羊羹.....  | 三〇 |
| 四、蒸羊羹.....   | 三〇 |
| 五、きんとん.....  | 三〇 |
| 六、汁粉.....    | 三〇 |
| 一、削節の佃煮..... | 三二 |
| 二、鯉甘露煮.....  | 三二 |
| 三、鯉甘露煮.....  | 三二 |
| 四、牛肉佃煮.....  | 三二 |
| 五、金びら牛蒡..... | 三二 |
| 六、鐵花味噌.....  | 三二 |
| 七、黑豆稷煮.....  | 三二 |
| 八、煮豆.....    | 三二 |
| 九、きやら蒔.....  | 三二 |

|            |     |
|------------|-----|
| 一〇、鰯 味噌    | 二五〇 |
| 一一、牛肉の時雨煮  | 二五一 |
| 一二、鯉 時 雨   | 二五二 |
| 一三、刻みするめ照煮 | 二五三 |
| 其の二 凍 動 食  |     |
| 一、粥 汁      | 二五五 |
| 二、胚芽米粥汁    | 二五六 |
| 三、玄米粥汁     | 二五七 |
| 四、燕 麥 汁    | 二五八 |
| 五、燕 麥 粥    | 二五九 |
| 六、食パン粥汁    | 二六〇 |
| 七、乾パン粥汁    | 二六一 |
| 八、乾パン粥     | 二六二 |
| 九、半粥（おまじり） | 二六三 |
| 一〇、膨脹米粥    | 二六四 |

|           |    |
|-----------|----|
| 一一、蔘湯     | 二五 |
| 一二、鶏スープ   | 二六 |
| 一三、牛肉スープ  | 二六 |
| 一四、牡蠣スープ  | 二九 |
| 一五、蛤スープ   | 二九 |
| 一六、竹スープ   | 二九 |
| 一七、豆スープ   | 二九 |
| 一八、鶏米スープ  | 二九 |
| 一九、青色スープ  | 二九 |
| 二〇、赤色スープ  | 二九 |
| 二一、野菜スープ  | 二九 |
| 二二、馬鈴薯スープ | 二七 |
| 二三、鯉節スープ  | 二六 |
| 二四、鯛のうしほ  | 二九 |
| 二五、肉汁     | 三〇 |

|          |     |
|----------|-----|
| 二六、白味噌汁  | 三〇一 |
| 二七、浮島汁   | 三〇三 |
| 二八、肉漿    | 三〇五 |
| 二九、果汁    | 三〇四 |
| 三〇、果物ゼリー | 三〇五 |
| 三一、コ、ア牛乳 | 三〇六 |
| 三二、牛乳ボンチ | 三〇九 |
| 三三、卵、牛乳  | 三〇八 |
| 三四、豆乳あん  | 三〇九 |
| 三五、牛乳豆腐  | 三〇〇 |
| 其の三 軟食   |     |
| 一、全粥     | 三一一 |
| 二、雑炊     | 三一一 |
| 三、鶏肉入雑炊  | 三一二 |
| 四、牡蠣雑炊   | 三一二 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 五、梅干雜炊.....      | 三五 |
| 六、魚肉雜炊.....      | 三六 |
| 七、玉子サンドウキツチ..... | 三八 |
| 八、朝食用味噌汁.....    | 三九 |
| 九、胡麻汁.....       | 四〇 |
| 一〇、三ツ葉卵とし汁.....  | 四一 |
| 一一、うどん汁.....     | 四三 |
| 一二、白魚吸物.....     | 四四 |
| 一三、鶏肉つくね汁.....   | 四五 |
| 一四、ふわく汁.....     | 四六 |
| 一五、豆乳汁.....      | 四七 |
| 一六、つみ入れ汁.....    | 四八 |
| 一七、蛋汁.....       | 四九 |
| 一八、吹寄せ汁.....     | 五〇 |
| 一九、漬し菜つみ入れ汁..... | 五一 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 二〇、おとし卵汁.....     | 三三 |
| 二一、鰯の味噌汁.....     | 三三 |
| 二二、挽肉澄し汁.....     | 三三 |
| 二三、鰯の摘み入汁.....    | 三三 |
| 二四、半熟卵（八分間法）..... | 三三 |
| 二五、かきまぜ卵.....     | 三三 |
| 二六、雲かけ卵.....      | 三三 |
| 二七、牡蠣茶碗むし.....    | 三三 |
| 二八、豆腐茶碗むし.....    | 三一 |
| 二九、あんかけ玉子豆腐.....  | 三一 |
| 三〇、湯豆腐あんかけ.....   | 三一 |
| 三一、カスタード.....     | 三一 |
| 三二、果物ソース.....     | 三三 |
| 三三、焼きパン牛乳かけ.....  | 三三 |
| 三四、刺身.....        | 三七 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 三五、鱈の山かけ.....      | 三〇 |
| 三六、挽肉野菜入りオムレツ..... | 三〇 |
| 三七、玉子焼.....        | 三三 |
| 三八、巻玉子.....        | 三三 |
| 三九、揚げ豆腐.....       | 三三 |
| 四〇、蓮根のつくね焼.....    | 三三 |
| 四一、挽き肉油焼.....      | 三三 |
| 四二、蟹入り玉子焼.....     | 三三 |
| 四三、魚田.....         | 三三 |
| 四四、雑煮.....         | 三三 |
| 四五、鯛麩.....         | 三三 |
| 四六、玉菜巻.....        | 三三 |
| 四七、そばろかけ.....      | 三三 |
| 四八、煎り豆腐.....       | 三三 |
| 四九、珍薯.....         | 三三 |

# 第十一 食品の簡易製法

|              |    |
|--------------|----|
| 五〇、茶碗蒸       | 三五 |
| 五一、牛肉蒲鉾      | 三五 |
| 五二、龍眼揚       | 三六 |
| 五三、野菜サラダ     | 三六 |
| 五四、マヨネーズの作り方 | 三七 |
| 一、煮ハムの製法     | 三九 |
| 二、鹽豚の製法      | 三九 |
| 三、蒟蒻の製法      | 四〇 |
| 四、甘酒の製法      | 四〇 |
| 五、カルピス様飲料速製法 | 四一 |
| 六、ウドンの製法     | 四二 |
| 七、支那饅頭の製法    | 四三 |
| 八、納豆の製法      | 四四 |
| 九、ラーズの製法     | 四五 |

附 録

乾燥野菜及特殊調味品使用法

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一〇、ソースの製法            | 三六八 |
| 一一、膨し粉（ベーキングパウダー）の製法 | 三六〇 |
| 乾燥甘藷                 | 一   |
| 乾燥馬鈴薯                | 二   |
| 乾燥里芋                 | 二   |
| 乾燥牛蒡                 | 三   |
| 乾燥胡蘿蔔                | 四   |
| 乾燥蓮根                 | 五   |
| 乾燥慈姑                 | 六   |
| 乾燥南瓜                 | 七   |
| 乾燥百合                 | 七   |
| 乾燥野菜数種の取合            | 八   |
| 干 瓢                  | 一〇  |

新舊度量衡早見表

|       |       |   |
|-------|-------|---|
| 切干大根  | ..... | 二 |
| 柴炭    | ..... | 三 |
| 晒若布   | ..... | 四 |
| 鹿角菜   | ..... | 五 |
| 刻昆布   | ..... | 六 |
| 醬油エキス | ..... | 七 |
| 粉醬油   | ..... | 七 |
| 粉味噌   | ..... | 八 |
| 獻立一例  | ..... | 八 |

## 第一章 調理一般の心得

### 第一基本調理

#### 一、火の焚方

薪、石炭等を焚く時、空氣を之等燃料の全面に良く流通せしむる時は、煙少く勢良く焰を上げ火力強きも、之に反し空氣の流通不完全なるときは、煙多くして火力弱きものなり。前者を完全燃焼と謂ひ、後者を不完全燃焼と稱す。されば火の焚方の要訣は空氣の流通を良好にして完全燃焼を行はしむるにあり。而して完全に燃焼せしむるは、其の燃料の含む熱量を最も有効に使用するものなるを以て、亦燃料節約の秘訣と謂ふべし。

左に火の焚方に關し注意すべき細目を述べん。

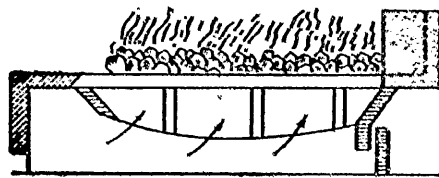
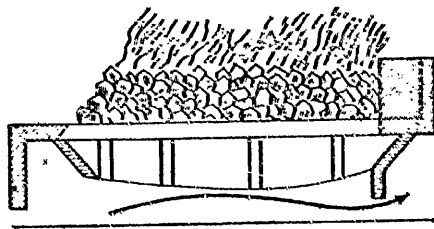
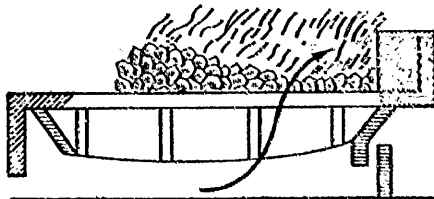
一、總て七輪、竈等は風口「ロストル」を附し尙石炭、薪を使用する場合にありては煙突を備ふるを可とす、而して之等は使用前に十分灰出し掃除を行ひ、以て通氣を完全ならしめ、吸込を良好にして完全燃焼せしむること肝要なり。

二、總て燃料と鍋底との間には相當の距離を置き、煙が鍋釜の底を漸く包む程度を可とす。之火焰中最も熱高きは其中心に非ずして外部なればなり。

三、鍋釜の底部は熱を吸収するに都合よき様、自然に油煙にて汚れたる儘、若くは塗料を以て黒くし置くを可とす。ピカ／＼に磨き上げるは不可なり。

二

完全燃焼の場合

不完全燃焼の場合  
(全燃)同上  
(一部)

四、點火後は竈の焚口を閉ぢ、風口のみ開きて過度の通氣を防ぐべし。之完全燃焼の爲には通氣良好なるを要するも、通氣過量なるときは熱を逸散せしむるのみならず、竈内の冷却に依り反つて不完全燃焼を起すものなればなり。

五、薪、石炭等は一時に多量投入すべからず。薪は割薪なる時は皮の方を下にし、常に五六本竈内に在るを適度とす。生薪使用時は細く割り、又は敲き潰して點火すべし。石炭は「ロストル」上に平に散布し厚く重ねず、又餘り少量宛度々投入するは不可なり。一回の投入量は「スコップ」に三杯位を適度とす。

六、燃料は總て乾燥十分なるを良しとするも、石炭の表面灰白色に乾燥して、其粉炭が風に飛散する如きは不經濟に付、使用に際し少量の水を散布するを可とす。

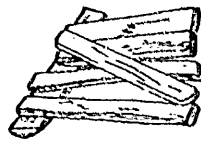
七、瓦斯に點火する際は「マツチ」を先に摺り後「コック」を開くべし。瓦斯口は常に掃除を叮嚀にし、錆付かざる様注意を要す。

八、火を消すには風口を閉づるか、又は火を掻出し、決して竈、七輪等に水を注ぐべからず。

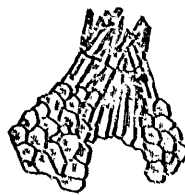
九、煮物は一度沸騰せば特別の目的ある場合の外直ちに火力を弱め沸騰を續くる程度に火を焚くべし、之亦燃料節約の要訣なり。

一〇、直火を用ひて調理する場合に於ては焚落し残火等は水を以てよく消火し、尙灰の處分、灰置き場所等に到る迄充分火氣の注意を要す。

薪の焚方



(2)



むねを炭石

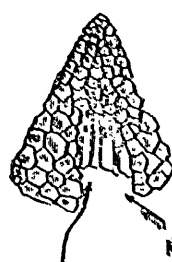
(1)



むねを木の屑小

野外に於ける石炭の焚付方

(3)



石炭の積み終り

## 瓦斯

瓦斯使用部隊にありては鉛管、螺旋管、ゴムソケット等接続箇所を隨時點檢し、少量にても漏洩の部分に直に修繕するを要す。而して毎調理後は必ず屋外開閉器（メーター備付場所）を正確に閉塞すべし。

## 電 氣

漏電に對しては絶縁部に注意すべし、絶縁部の損壞理由及注意を簡単に述べれば、水タンク、蒸氣導管並に蒸氣釜附近の絶縁体は濕氣の爲め損じ易きものなれば注意を要す。更に電線を鐵パイプ中を通じたるものは其兩端をテープ其他にて嚴重に閉塞すべし。即ち兩端を開放しふくときは、濕氣浸入の爲め鐵管中に水滴を生じ危險の因となる、又電線に微の生じたる場合も同じ、尙鼠害による損壞箇所、導管（陶器製管）の割れたるもの、取れたる箇所は直に新品と取替へ又電熱器を備ふる部隊にありては、使用後必ず開閉器を遮斷すること瓦斯と同じ。

以上の條件に對して充分の注意を要す。

## 二、材 料 の 選 方

調理材料を選ぶに當りては其地方に於ける特産品、出盛品等を選ぶは勿論一般に養價高く、錢價低き經濟的食品たるの外、衛生上食中毒の虞れ無きものたることに注意を要す。

調理材料選定上食中毒豫防に付注意すべき事項を擧ぐれば左の如し。

(1) 一般に新鮮なる材料を選び、腐敗の虞あるものを使用せざること肝要なり。之新鮮なる食品は中毒の虞なきのみならず、栄養上も亦可良なればなり。

(2) 罐詰又は冷凍品等の如き食品は之を開罐し、又は還元せば反つて生物よりも速かに腐敗するを以て、之等食品は調理又は食用直前に開罐し又は還元するを要す。

(3) 一般に夏季にありては食品腐敗し易きのみならず、消化機能減退しありて食中毒を起し易きものにして、之が爲め生魚（殊にサバ、イカ、タコ等）、豆腐、酢のもの、餡等を夏季禁食として食用せざる場合多し。之ツバは腐敗し易く、タコは消化不良、朝食の豆腐は前夜製造せしものを使用すること多く爲に腐敗を招き易きと、酢のもの、の如きは材料に生物を使用すること多きを以て、細菌に因る中毒に罹り易きを以てなり。

(4) 食品中には毒素を含むものあり。馬鈴薯の發芽の際生ずる毒素類、又「フグ」の内臓中に含む毒素の如し、之等は選定上注意を要す。

(5) 其他食中毒及傳染病豫防上蛆及び鼠の驅除は最も肝要にして、調理材料は成るべく防蟻裝置ある場所に格納するを可とす。

以上の外調理材料選定に當りては、調理の種類に依り材料の選定に注意すべきものにして、

例へば野外携行食、軟食、流動食等の特種調理にありては、各其の要求に合する如く材料の選定を必要とすべく、又煮物、汁物、焼物等調理方法によりても差異を生ず。之等に付ては各其調理法の

項に於て記述すべし。

### 三、洗 方

調理に當り先づ食品を洗ふは、之に附着せる有害物、不潔物を除去するを目的とす。

又食品は灰汁ぬき、鹽出し、生氣復活又は組織を軟化する爲、稍々長く水に浸すことあり。

左に洗方に關し注意すべき諸點を述べん。

一、野菜類の如きは丁寧に洗ふ必要あるも、米麥、魚肉類にありては、衛生上必要の程度に止め、洗ひ過ぎざること注意すべし。過度に洗ふときは栄養分を損失す。

二、鳥、獸肉、切身とせる魚肉、焼く場合の干魚、スルメ、昆布の如きは洗はざるを良しとす。

三、火熱乾燥野菜、干椎茸等の浸水は之を捨つることなく煮物、汁物に利用すべきものなり。

四、豆類、干鰯の如き煮へ難き食品は、豫め長時間水に浸し、其の軟化するを待ちて調理するを良しとす。

### イ、穀 類

精米、精麥の淘洗は栄養分を流失すること多きを以て、成るべく洗ひ過ぎざること注意すべし。無砂搗米麥（殊に胚芽米）にありては搗粉の混入なく、且研米十分なる爲糠の附着少きを以て、單

に塵芥を洗ひ流す程度に止むべし、従つて此場合は米麥を同時に洗ふも可なれども、混砂搗米麥にあつては別々に洗ふを可とす。之塵糠麥は米と共に淘ぐときは澱粉流出して、養分の損失多きを以て淘洗を控ゆる必要あればなり。

左に米麥の洗ひ方に付詳述すべし。

#### 一、精 米

(イ) 無砂胚芽米は胚芽保存上成るべく淘がざるを可とす。又無砂搗にして且研米しあれば淘ぐ必要なく、洗ふ程度を以て足るものなり。従つて洗米器の使用はざつと水洗ひして塵埃を除去する程度とし、把手の回轉數は少き程可とするも概ね一分間四十五回轉の標準とす。

洗ひ方は先ず水を米の二倍量位洗米器に入れ、後米を投じて數廻轉の後塵埃及濁水を流出し更に清水を以て米を筐内に流し移す。

胚芽米洗ひ方の適否は洗滌後胚芽脱落の多寡に依り判定すべきものなるを以て、前記の要領に依りて洗滌し、其成績を見て洗米器の使用を手加減するを可とするも、要は洗ひ過ぎざるにあり。

(ロ) 混砂精米は適量の精米を洗米器に入れ、其約二倍量の清水を注ぎたる後、把手を十四五回轉

して洗米なし、汚水を流すこと三回にて止め清水にて箆に流し取るべし。

(ハ) 無砂搗研米の完全なる「不洗米」は洗ふことなく其儘用ゆるものとす。

## 二、精 麥

(イ) 無砂精麥は無砂胚芽米の洗ひ方に準ず。

(ロ) 無砂精麥は適量の精麥を洗米器に入れ、其約二倍量の清水を注ぎたる後、前回同様緩徐に把手を十回五回轉の後塵埃及濁水を流出し、更に清水を注ぎて箆内に流し取るべし。

## ロ、生 野 菜 類

生野菜類は農家に於て土砂を去り、洗ひたるものを買入るゝを普通とするも、其の方法粗略にして且不潔なる洗ひ水を使用すること多く、爲に細菌、寄生虫等を混入し易きを以て十分洗はざるべからず、殊に之を生食する場合に於て然りとす。

又牛蒡の如き灰汁強きものは、庖丁後其儘放置するときは黒變するを以て、庖丁後直に清水に浸すを良しとす。

## 葉 菜 類

特に葉裏及根株の部分に注意し、昆虫及び寄生虫の卵、其他不潔物を除去し、葉菜類は萎れ易き

ものなれば、使用前約三十分間水に浸し生氣を復活せしむるときは、取扱便利にして、味も亦可なり。總て葉菜類は充分洗ひたる後切り、切つて洗ふべからず。

#### 根 菜 類

大根、人參、牛蒡の如き細長きものは先づ「タリシ」等にて土砂を去り、又甘藷、里芋、馬鈴薯の如き、丸身を帶ぶるものは四斗樽等に水と共に入れ、棒などを以て攪拌し、一時に多量に洗ふを便とす。

#### 果 菜 類

果菜類は比較的清潔なるも、一度水洗するを可とす、殊に胡瓜には病害豫防の爲種々なる藥品を散布することあり、故に良く洗ふべし。

#### 生 野 菜 の 消 毒 法

生野菜の消毒法には前述洗滌法の外、煮沸消毒法及藥品消毒法あり、而して生野菜の最も簡易なる消毒法は洗滌法にして絶對的効果あるは煮沸法なり。然れども生食を欲する野菜漬物等の如く嗜好上又は「ビタミン」の保存上煮沸するを適當とせざるものあり。之等に對しては清淨なる水を以て良く洗滌するを要するも尚、細菌を除去せんとせば藥品を以て消毒せざるべからず。

消毒に使用せらるゝ藥品は普通漂白粉、鹽酸等なり、通常漂白粉の〇、〇五パーセントの溶液を以て野菜を消毒せば五分乃至十分にして附着細菌の九〇パーセント以上死滅し、〇、一パーセントの濃度にては尙速かに死滅す。有効遊離鹽素の存否濃薄は檢知用試験紙を以て判定するも可なり。又鹽素臭の脱却を要するときは、稀薄なる次亜硫酸鈉溶液か或は稀鹽酸を洗滌水に加へ脱臭するまで洗滌すべし。又鹽酸は「チブス」菌に對しては其の五百倍溶液にて三十分。一、〇〇〇倍溶液にては、一時間にて殺菌せられ「コレラ」菌に對しては一、〇〇〇倍溶液にて一五分。三、〇〇〇倍溶液にては三十分にして完全に消毒せらる。然れども之等藥液による消毒の場合には野菜の表面がよく藥液に觸るゝ如く充分に撹拌すること肝要なり。情況により、液の濃度及浸漬時間の増大を要することあり。尙食酢、橙酢等は「コレラ」「チブス」菌に對し相當の殺菌力を有す。

煮沸消毒にありては、攝氏五十五度の溫湯によりては十五分、六十度によりては五分間にして野菜に附着する細菌は死滅し、八十度の熱湯にありては「チブス」菌は三十秒、「コレラ」菌は五秒乃至一〇秒にて死滅す。

#### ハ、乾 野 菜 類

乾野菜は先づ土砂、塵芥其他の夾雜物を去り、後洗ひて水に浸し、軟化後は餘り洗はず二、三回

水を替ゆるに止むべし。乾野菜の浸漬時間は長きに從つて風味を失ふものなるを以て、目的の軟さに達する程度（略原形に還元したる）に止むるを可とす。

豆類は皮に皺を生じ、次に皮の十分張るを程度とし、茸類は鹽水にて洗ふを良しとす。又夏季にありては浸水腐敗し易きを以て、時々取替ふるを要す。

## 二、生 魚 類

生魚類は内臓、鰓等を取り去り、十分洗ひて血臭を去り、一旦切身となしたる後は一切水洗せざるを良しとす、切身を洗ふは風味と養分を損す。故に切身は先づ粗板を清潔にしたる後行ふべし。

## 冷凍魚の還元法

冷凍魚の還元法には自然還元法と温度調節還元法の二種あり。自然還元法とは冷凍魚を清潔なる器に入れ常温にて還元する方法にして、温度調節還元法とは極めて低温（攝氏〇、五—六、五）に保ち時間を長く最も理想的に還元する方法なり。冷凍魚の還元の際し高温にて早く還元するときは自然味を失ふ事多く、之に反し温度調節還元は味の損失少し。

生の魚肉を冷凍するに當り筋肉中の水分は多量に分離せらるゝものにして、此水分は還元の際再び筋肉組織内に吸収せらるるものなり、故に之を緩徐に還元するときは水分吸収作用最も有効に働

き急激に還元すれば、此作用充分ならず爲に分離水分は筋肉に吸収せらるゝ事なく外部に流出し此の際貴重なる成分及味をも失ふ結果不味となるものなり。而して冬季は自然還元が殆ど温度調節還元に近いを以て理想的なるも、夏季に於ては還元時間長きに失する時は内部の還元せざる中に外部既に腐敗に傾くことあるを以て注意を要す。然れども冷凍魚の還元の際最も有利にして實際的なるは清水に浸して徐々に還元する方法なり。其の主なる理由としては、夏季の水温は氣温よりも低く、冬季は之に反するを以て共に外氣に對し、其の温度を調節し得るを以てなり。而して其の還元時間は魚の大小、種類及び其の冷凍時間によりて異なれども、豫め其の還元に要する時間を顧慮して調味實施の際支障を起さざる如く注意を要す。

普通鮭、鱒の如き大魚にありては水に浸し、其の頭と尾を兩手にて握り曲げ得る程度に還元し、烏賊、章魚、蝦の如きは其のまゝ熱湯に入れ還元と茹で方を利用し、白魚の如きは其のまゝ汁に入れて用ゆることを得。

#### ホ、鹽 魚 類

鹽魚の有する鹽分を調味に利用する爲め、鹽出しを爲さずして調理する鹽鱈、鹽鮭、鹽鰯の如きは水に二、三時間浸し置き、後「タソシ」等にて洗ひ、尙一度清水にて清めて調理す。

鹽出しをなすには右同様二、三時間水に浸したる後洗ひて汚水を捨て、更に清水に浸し、鹽分の脱出するを待つ。而して此の場合少量の呼鹽を加へ（食鹽水を作る）又時々浸水を取り替ふるときは速かに鹽出し出来、且つ臭氣を脱くに効あるものなり。

鹽出しに要する時間は、魚類の鹽の程度により異なるも、一般に夏は早く冬は遅し。

#### 乾 魚 類

するめ、目刺、乾鰯等の如く、其儘焼きて食するものにはありては、水洗ひすることなく、刷毛等にて砂塵を拂ひ去り、又は打叩きて使用するを良しとす。

乾鰯の如く、非常に硬き乾魚にありては、少くとも一夜水に浸し「タソシ」等にて良く洗ふ必要あり。身欠鰯の如く滋味を有するものは米の淘汁、灰汁又は萱達水に浸すを可しとす。

總て乾魚の浸し加減は原形に戻るを度とし、浸水は時々取り替ふるを可とす。

#### へ、鰻 鳥 肉 類

鰻鳥肉類は魚肉の切身と同様、水洗するときは風味を損失するを以て、通常洗はざるを可とするも、若し屠殺の際血液其他の汚物を附着せるものにありては手早く洗ふものとす。

## 四、切 方

調理に際し食品を切るは次の目的を達せんが爲なり。

- 一、熱及調味料の浸み込みを充分に且つ速かならしむ。
- 二、食用並に咀み易くし消化を良好ならしむ。
- 三、形を整はしむ。

従つて切方は之等の目的に副ふ如く實施するを要す。

切方に關し特に注意すべき諸點を左に述べん。

## 一、基本姿勢

射撃の練習に基本姿勢を必要とする如く、切方も亦其基本姿勢たる庖丁の持方より練習するを要す。斯くして初めて迅速、正確に作業し得るものなり。其の詳細は後に述べん。

## 二、力の入方

總て物を切るには唯眞直に押切るのみにては切れ味惡しきものなり、今剃刀を顔に當て之を眞直に押すも容易に切れざれども、若し之を僅かに前後に動かさば忽ち流血を見るべし。故に此「コツ」を會得して切り難き食品を切るには、總て押し加減又は引き加減に庖丁を使

用すべきものなり。

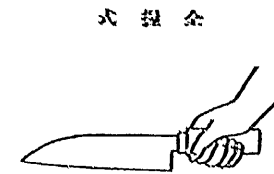
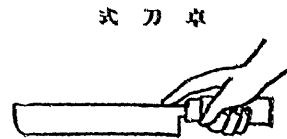
一六

### 三、庖丁の入方

總て食品は其の筋目<sup>すじめ</sup>に注意して庖丁を入れること肝要なり。筋目に沿ふて縦に切るときは調理後形を保ち易きも硬くして咀<sup>か</sup>み難し。筋目を横に切るときは軟かなり、故に硬き獸肉類を切る際には特に此の必要あり。切り方は勞力に於て調理作業中の大部分を占め、従つて近來庖丁の代りに能率大なる切斷器具を使用し、炊事勞力の節約を計るに至れり。又切方は其巧拙に依り煮熱時間の長短、切屑の多少に關係すること大なるものなれば之等の點に付きても注意を怠るべからず。

### イ、庖丁の持方

庖丁を持ちて俎板に向ふときは、先づ體を斜に（半左向けの姿勢）俎板の左の部分に寄せ、材料は俎板に真一文字に置き、姿勢を正して作業に取りかゝるべし。而して庖丁の持方には卓刀式、全握式、支柱式の三種あり。其の要領左圖の如し。



**卓刀式** は普通押し加減に切るも、極めて軟かきものによりては引き加減に切ることもあり。而して此の持方は切方に於て最も多く利用せらるゝ式なり。

**全握式** は魚骨其の他硬き物を切るに用ひ、押し加減又は引き加減に叩き切るものとす。

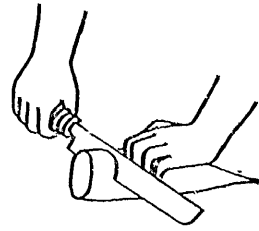
**支柱式** は極めて軟かき物、又は薄き物を曲がらざる様切るに用ひ、總て引き加減に切るものとす。右の何れの場合によりても、材料を押へる左手は左圖の如く指の第二関節以下を深く内に折り曲げ庖丁を真直にして、其の刃先きは常に指の第二関節以下の高さにおいて運動せしめ指端を切らざる様すべし。又馬鈴薯の如き丸き物の皮を剥ぐには圖の如く庖丁を持ち、材料を左の拇指、中指、人差し指にて緩く支へ右へ廻しつゝ剥くべし。

微塵切等あり。

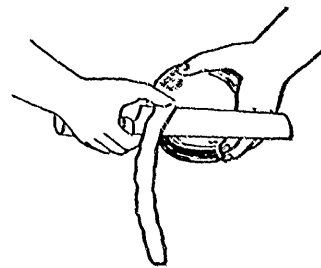
野菜類の切方には木口切・半月形・銀杏形・短冊形・さいの目形・亂切・斜切・千切・さしがき

口、野菜類の切方

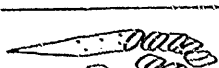
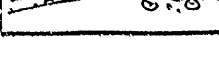
圖の方切菜野



圖の斜皮



- 一、木口切 大根、人參の如き長形の物を木口より適宜の厚さに切る。
- 二、半月形 大根の如き丸く長き物を先づ縦に二つ割となし、更に木口切とす。
- 三、銀杏切 同右の物を先づ四つ割とし、更に木口切とす。
- 四、短冊切 同右の物を先づ横に木口切とし、更に之を縦に短冊の形に切る。
- 五、さいの目形 賽の如く四角に切る。

| 料 材                                                                                 | 方 切 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|    | 木口切 |
|    | 半月形 |
|   | 銀杏形 |
|  | 短櫛形 |
|  | 櫛の目 |
|  | 亂切  |
|  | 斜切  |
|  | 千切  |
|  | がさ  |
|  | がさ  |
|  | 微塵切 |

六、亂切 廻し切りとも稱し、材料を左手にて廻し乍ら斜に切る。

七、斜切 牛蒡・人參等を斜に木口切とす。

八、千切 千六本とも稱し、大根・人參を細長くきる。

九、がさがき 牛蒡を左手に持ち、廻し乍ら、鉛筆を削る如く薄くそぐ。

一〇、微塵切 葱・生姜等を極めて細かく刻みきる。

以上各種の切方を應用すべき主なる調理の例を挙げれば左の如し。

能率的野菜切斷機を使用する場合は右の基本に準じて夫れ／＼機種の種類を撰ぶものとす。

0654

|      |      |       |      |      |       |       |      |      |
|------|------|-------|------|------|-------|-------|------|------|
| 馬鈴薯  | 菜類   | 玉菜    | 玉葱   | 葱    | 牛蒡    | 人參    | 大根   |      |
| 揚煮物  | 汁浸物  | 汁物    | シチウ  | 汁    | 旨煮    | 汁シチウ  | 煮風呂吹 | 本口切  |
| 煮染   |      |       | 揚物   |      |       | 汁シチウ  | 煮染   | 半月形  |
| 汁ラダ  |      |       |      |      |       | シチウ   | 薩摩汁  | 銀杏形  |
| ハヤシ物 |      |       |      | 交晒し品 | 揚物    | 白和    | 切漬   | 短冊形  |
| カシレー | スープ  |       | カシレー |      | 味鍛噌花  | シチウ   | 薩摩汁  | 実の目  |
| カシレー | 旨ハヤシ |       |      |      | 旨煮    | 旨煮    | 煮染   | 象切   |
|      |      |       |      | 鍋汁用  | 旨煮    | 煮染    | 煮染   | 斜切   |
| ドナキモ |      | 和附汁物合 | シチウ  |      | 揚金物平  | 胎揚金物平 | 胎汁   | 千切   |
|      |      |       |      |      | 柳味噌川汁 |       |      | さしがき |
|      | 混飯   |       | オムレツ | 薬味   |       | スープ   |      | 微塵切  |

二〇

9590

| 若<br>布   | ぜんまい     | 芋<br>莖     | 筍          | 蒨          | う<br>ど     | 蓮<br>根   | 里<br>芋    |      |
|----------|----------|------------|------------|------------|------------|----------|-----------|------|
| 和汁<br>物  | 和油<br>物炒 | 和煮汁<br>物染及 | 旨<br>煮     | 煮旨煮<br>物煮染 | 煮旨煮<br>染煮  | 酢混<br>遠飯 | 汁<br>物    | 本日切  |
|          |          |            |            |            |            |          |           | 半月形  |
|          |          |            |            |            |            | 酢混<br>遠飯 |           | 銀杏形  |
|          |          |            | 混和<br>改物煮  | カレー<br>煮   | 交和サ<br>品物ダ |          |           | 銀杏形  |
|          |          |            |            |            | スープ        |          |           | 花の目  |
|          | 和煮<br>物染 | 和汁<br>物    | 和煮<br>物染   | 煮<br>染     | 煮旨<br>染煮   | 旨煮<br>煮染 | 薩旨<br>原汁煮 | 糸切   |
|          |          |            | 煮旨<br>染煮   | 旨煮<br>煮染   | 旨煮<br>煮染   | 旨煮<br>煮染 |           | 針切   |
|          | 和煮<br>物染 |            | シ和混<br>チ物飯 |            | 交酢サ<br>品物ダ |          |           | 千切   |
|          |          |            |            |            |            |          |           | さしおき |
| 和汁<br>物物 |          |            |            |            |            |          |           | 薩摩切  |

二一

普通の魚類を下すには先づ鱗を去り、次に鰓と腹とを取り出し水洗す。而して頭部を去るものに

ハ、魚類の下方

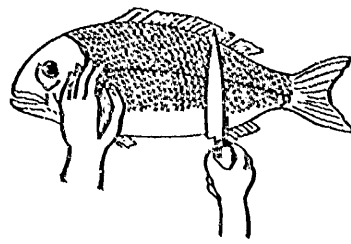
| 油  | 豆  | 冬   | 甘   | 南   | 茄   | 昆   |     |
|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 揚  | 腐  | 瓜   | 蒔   | 瓜   | 子   | 布   | 個   |
| 炒汁 | 汁  |     | 煮揚汁 | 揚南  | 汁揚煮 | 煮   | 本口切 |
| 煮  | 用  |     | 染物  | 瓜干  | 物物染 |     | 半片形 |
|    |    |     | 煮汁  |     | 和汁揚 |     | 袋形  |
|    |    | 汁   | 染   |     | 物、物 |     | 袋形  |
|    |    |     | 汁混  | 汁   | 和汁  |     | 短冊形 |
| 汁混 | 汁  | 汁   | 飯   |     | 物   | 煮鰓  | 袋形  |
| 飯  | 用  |     | 揚   |     | 和汁  | 昆布  | 袋形  |
|    | 汁煮 | 汁あん | 汁混  | 煮   | 同上  |     | 袋形  |
|    | 用染 | チユ  | 飯   | 染   |     |     | 袋形  |
|    |    | 煮   | 同上  | 混煮揚 |     |     | 袋形  |
| 煮汁 |    | 染   | 揚煮  | 飯染物 |     |     | 針切  |
| 染及 |    |     | 物染  |     |     |     | 針切  |
| 汁混 | 汁  |     |     |     |     | 個汁  | 千切  |
| 飯  | 用  |     |     |     |     | 煮   | 千切  |
|    |    |     |     |     |     |     | 千切  |
|    | 和  |     |     |     |     | 昆布茶 | 千切  |
|    | 物  |     |     |     |     |     | 千切  |

ありては、鱗を取りて後制ぬるを順序とす。

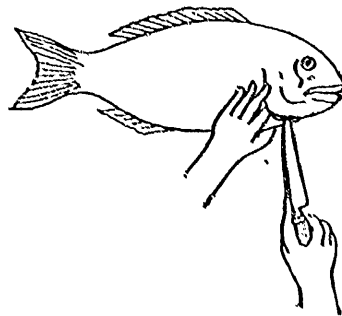
# 一、鱗の取方

左圖の如く頭部を左に腹を手前にし（之を魚の表と云ふ）左手にて頭を押へ庖丁の刃にて尾より頭の方へ軽くこき上げ、次に裏返して前の如くす。鱗取器を用ふる場合は、頭を手前にして魚を縦に置き、尾より頭の方へこき上げべし。

# 二、鰓の抜方



鱗の抜方



下圖の如く頭を右に腹を手前にし、左手にて魚を少し起し加減にし乍ら、食指と拇指にて兩鰓蓋

を押し擠げ、大魚ならば庖丁の刃先にて鰓の上下の釣を切り、後手にて引き出し、小魚ならば庖丁を用ひず單に指先にて上釣を切り引出すものとす。

### 三、鰓の出方

鰓を出すには咽喉部より腹の中央肛門迄庖丁を入れて引出すべし。鰓を取出さば清水にて良く洗ひ、次に適宜の調理を行ふものとす。

### 四、頭を取方

頭を取去るには、先ず側鰭を切り去り、鰓の下釣の部分进行を切り、次に鰓蓋に沿ひて頭に庖丁を入れ切去る。

### 五、下<sup>さし</sup>方

通常行はるゝ魚の下方は二枚下・三枚下・背間・跳切・筒切等なり。

### 二枚下し

先づ頭を去り鰓を出し、頭の方を右に腹を手前にし、肛門より軽く庖丁を入れ、更に魚を手前に返し、頭の附根より脊骨に沿ひて軽く且つ浅く庖丁を入れ、皮を切り置き、次に今一度深く庖丁を入れ切離す。

三枚下し

二枚に下したるものを更に裏返して前と同様片身を下し、中骨と身との三つとなし普通刺身用とす。

背 開

頭を右にし、背を手前にして頭の附根、背より骨に沿ふて尾迄軽く庖丁を入れ、次に今一度深く庖丁を入れて開き、最後に頭部を割る。

跳 切

庖丁を斜に右に寝かし加減となし左方より順次切り取る。

筒 切

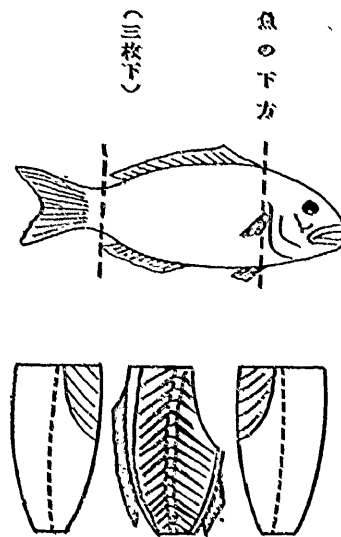
先づ頭と鰭を除き、次に頭の方より木口切とす、小魚、鯉等は頭、鰭等を取去ること無く其の儘木口切にすることあり。

## 二、鳥の屠殺及捌方

### 一、屠殺法

鳥の種類、大小、調理の目的に依り、其の屠殺及捌方に種々あるも、左に鶏に就て述べる。  
 凡そ食用動物の屠殺は脱血を良くし、且つ苦めて殺さざるを最良の方法とす。故に鶏の屠殺に當りては、先づ其の羽と羽とを後方に組み合せ、兩脚と尾とを左手にて握り、鶏が動作の出來ざる如くなし、頸動脈を切るか或は首を切り落して逆様に持ち十分脱血すべし。

### 二、毛拔法

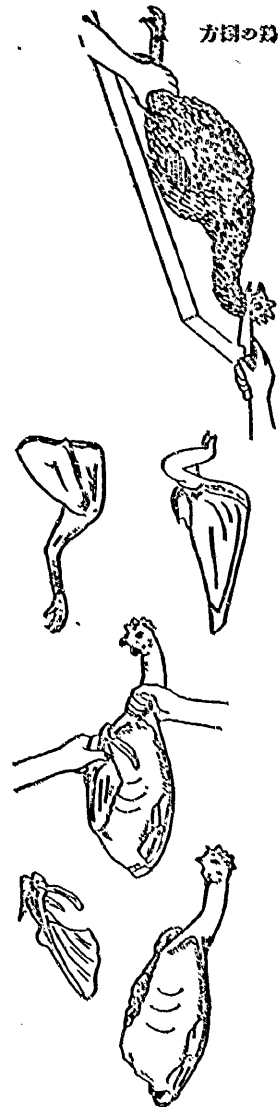


次に攝氏八十度内外の熱湯に、三十秒位浸したる後、手にて毛を抜き去り、更に之を新聞紙、  
藁等焙の長さ火の上にかざして毛焼きを行ひたる後、一寸水洗す。

### 三、捌 方

先づ左方股間に庖丁を入れて皮を切り、右手にて腹部を壓へ、左手にて脚を握り左腹・背の  
方向に押し開き骨と骨との接合部（其所に白く見ゆるもの）に庖丁を入れ、腱を切放し、次に  
其の周囲の皮を切り置き、脚を體より引き離す、右方の脚も同様とす。

次に鶏の素囊を去り頭部を右にし、背を手前にして左方の肩近くにある骨と骨との接合部に  
庖丁を入れて切放し、其の部分より脊及胸にかけて楕圓形に皮を切り置き股を體より引き離す。



右方も同様とす。更に兩肩にある骨と肋骨との間に庖丁を入れ、胸骨と背及腹部とを引離す。

以上にて鶏體を五つの部分に分ちたるを以て、其の後は調理の種類に應じ肉を細切して用ふ。

#### ホ、豚の屠殺及捌方

##### 一、屠殺法

豚を屠殺するには、先づ四足を結束し右脇を下にして横臥せしめ、頭の上、耳との中間の少しく下方にある間みたる所を屠槌、薪割の背等を以て打ち殺すか又は屠殺銃を當て、射殺す。然る後直に刀を以て下頸部を縦に五、六寸開き刀尖を深く胸腔内にさし入れ、心臟を刺し十分脱血せしむ。

##### 二、皮剥法

屠殺を終れば直ちに攝氏八十度以上の熱湯を入れたる桶の中に約五分間全身を浸し（野外等にて桶なきときは注ぎかける）たる後、刀の背若しくは竹べら等の如き物にて毛及垢を掻き落す之を湯剥法と稱す。熱湯なき場合は先づ兩股の内側に傍ふて淺く庖丁を入れ、脂肪と皮との間を削きて先づ兩脚を剥き後に腹部肩に及ぶ之れを前者に比して皮剥法と云ふ。羊、猪、兎、牛、馬等は皮剥法によるものとす。

## 三、頭及内臓の除去

次に鋭利なる刀を以て頸縁に沿ひて切り込み、頭部の関節を切離したる後頭を持ち、捻ぐる如くして取去る。次に腹へ縦に庖丁を入れ、腹壁を切開き置き、内臓を傷つけざる様特に注意しつつ、腰骨の接合部及胸骨を鋸にて挽き切り内臓を掴み出し、清水にて良く洗ひ、布巾にて水気を去りたる後、肢を吊す。

## 四、捌方

先づ鋸又は鋸割を以て脊骨を縦に切り下げ二分體とし、更に一分體は肋骨の五、六枚目の間より切り、都合四分體となす。然る後調理の種類に應じ肩肉・腿肉・ばら肉・コース等に斷肉して用ふ。

## へ、獸肉の切方

## 一、骨はがし

先づ骨付肉（枝肉と云ふ）の各關節に庖丁を入れ、其の周囲の肉を切り開き、關節を接合する腱を切りて數個の骨付肉塊となす。

次に肉塊中骨肉面に切先を當てつゝ骨に沿ひて切り下ぐ、然る後肉を押し開き庖丁の刃先に

て骨を削るが如くして、肉と骨とを離しつゝ骨に沿ひて切り進む、此際庖丁は全握（要すれば逆手）し常に手前に引き加減に使用するものとす。

## 二、肉の仕分方

骨を取り去りたる肉塊を先づ脂肪肉と赤肉とに分ち、次に赤肉は其の表面を走る白き膜の部分に庖丁を軽く入れつゝ數個に切り離すべし、豚肉、羊肉等腱の軟かき肉にありては、牛肉の如く細かく仕分ける必要なきも、斯くすれば一層軟くなるものなり。

## 三、切 方

先づ肉塊より白き筋（腱膜及筋膜）を取去るには、肉と筋との間に庖丁を入れ、筋を摘みて手前に引きつゝ庖丁を押し加減にしながら肉より筋を「コソゲ」取るべし。

筋を取去りたる肉塊を細切するには、先づ肉目（肉繊維と云ふ、内面に見ゆる筋目）に竝行（縦）に適當の大きさに切り、次に肉目に直角（横）に切るものとす。總て肉を切る際庖丁の使ひ方は、初め半切（はんぎ）る迄は押し加減に、後は引き加減に切ると切り易し、又鳥肉の如き皮付の肉を切るには、皮の方を下にして切るべし。

ト、切方に關する注意

野菜類、肉類の切方に當り安全を期するには、基本的庖丁の持方、姿勢等を前記要領により充分練習し、指は切らんとする食品に對し指先を揃へて第一関節にて食品を押へ、第二関節を略垂直に突き出し中指を定規として庖丁を當て、切るべし。如何なる場合に於ても爪先を前に出して切るは危険多し。

又庖丁に限らず器具は常に清潔にし整然たるべし、例へば肉を切りて、ヌラ／＼脂の附着したる庖丁は滑りて危険多し。又物を切る手順を考ふべし。食品を右に置き、切りたるものを左へ送る等は非能率なるのみならず危険多し。

次に動力刃物に對しては給油、掃除をよく行ひ之れを使用する前、必ず動力の動靜を試して後、作業にかゝるべし。而して動力を掛けるに必ず合圖をなすを要す。

#### 五、茹 方

食品を「ザット」湯煮するを「茹る」と云ふ。而して食品を茹でる目的は、硬き食品を軟にし、臭味を取り、又は灰汁を脱く等調理の準備作業なるも、時に茹でたるものを其儘直ちに食用に供することあり。例へば「菜ビタシ」の如し。

然れども食品を茹る時は營養分を失損し、手数を増し、燃料不經濟となる、等の不利あるを以て

軍隊調理に際しては、和物其他特に茹る必要がある場合の外多く用ひざるものとす。

三二

## 一、青 菜 類

### 1、野菜類の茹方

熱湯に投じ蓋をせず直ちに棒を以て上下に攪き廻し、再び沸騰したる時手早く筥に取掲ぐ。  
茹で上げたる後之を冷水に浸すときは更に充分に灰汁を脱き、冷却を速かならしめ、調理時間短縮し、出来栄を良好なるも栄養分を流出するの不利あるを以て、爲し得れば水に浸さるを良しとす。

總て青菜類を茹でるには少量の食鹽を加へ、少量宛數回に茹でるを可とす、然るときは青色を保ち且つ出来栄へよし。

## 二、其他の野菜類

筍、皮付のまゝ米糠を入れたる微溫湯に投じ、大小によりて差あれども約四十分間位茹で、縦二つ割となし皮を剥くを良しとす。

里芋、馬鈴薯、煮ふ程の水を入れ強火にて茹で、稍々硬き程度にて取出す。

芋蕒、先づ皮を剥きて適宜に切り、水に浸して灰汁を脱き、次に釜（多量の熱湯）に投じて

一沸しす。而して其「エガラキ」を去るには少量の山椒の實を入れて茹でるを良とす。

大根、人参、 微温湯より投じ約十五分間茹で、其の茹水は其儘使用するを良とす。

牛蒡、 適宜に切りて水に浸し灰汁を脱ぎ、次に多量の微温湯に少量の米糠又は米の淘汁を投じ、弱火にて約三十分間茹で、引揚ぐ。

蓮根、 微温湯に投じ蓋をせずに約十五分間茹で、引揚ぐ、蓮根の色を白く仕上げるには食酢又は米糠を少量加ふべし。

蕨、紫蕨、干物、 は多量の水に浸して開きたるとき水と共に茹で、一沸して鍋を下し約三十分間蒸らしたる後冷水に浸して灰汁脱ぎをなす。

蕨、紫蕨、生物、 にありては桶に入れ灰を振りかけ、其上より熱湯を注ぎ、暫くして取揚げ後冷水にて再び洗ひて灰汁脱ぎす。

干瓢、切干大根、 水に浸し塵埃を洗ひ落し、多量の微温湯に投じて一沸し、其茹水を捨つることなく用ふ。

豆類、 新豆は熱湯に投じ約五分間（莢豌豆は約十五分間）茹で、古豆は先づ皮が張る程度迄水又は湯に浸したる後、最初強火をかけ、一旦沸騰したる後に火を弱め軟くなる迄茹で、其

茹水は捨てずに調理するものとす。而して茹水は最初は豆を覆ふ程度とし、時々差水をなすを可とす。斯くするときは外皮を破らずに軟くなるものなり。

#### □、魚、鳥、獸肉類の茹方

鯖、烏賊、干鰯は米の淘汁中に一夜浸し、之に微温湯を加へて茹で、生鰯は洗ひ（鹽水にて良く洗ひ）大根、里芋等を煮込み、共に茹でるを良しとす。鰯は米の淘汁中に約一晝夜浸したる後茹でる、生烏賊は生鰯に同じ。

棒鱈、少なくとも三晝夜水に浸し置き、其の間時々水を取換へ「タワシ」にて良く洗ひたる後適宜に切り、中火にて軟くなる迄茹でる。

身欠鰯、米の淘汁又は灰汁中に約一晝夜浸し置き「タワシ」にて良く洗ひたる後多量の水を加へ、中火にて軟くなる迄茹でる。

#### 六、煮 方

煮方は献立の種類及使用材料の如何に依りて異り、水加減をなし材料の使用順序を立て、又火加減は煮熟時間等を異にすべきものなり。されば煮方に當りて第一に汁物なりや、煮物なりや、又同じく煮物にても多汁性のものなりや否やに注意し、汁物は汁に味を付け、煮物は其材料に味付けす

るに重きを置き、汁物の材料は軟かく形を多少崩して汁を濃厚美味ならしむる場合多きも、煮物は成るべく汁を少なくし、形を崩さず、外観を整へ、各側の材料に其の本來の味を保有せしむる如くすべきものなり。

煮物にして汁物の如く汁多く、且つベタ／＼になり易きは煮熱に當り材料より水分の出づることを忘れて水を餘分に注入し、又煮沸中屢々杓子を以て掻き廻はすに起因するものなり。

今煮方に付注意すべき諸點を述べん。

#### イ、火 加 減

一、長時間煮るべき豆類の如きは、燃料節約上沸騰する迄は烈火（強火）とし、一旦沸騰したる後は文火（弱火）とすべし。又火を消し充分蒸熱せしむるを可とす。

二、焦げ付易きもの、又は固り易きもの、例へば砂糖煮、餡煮、葛煮、味噌煮等の如きは文火とすべし。

三、「シチュー」「カレー煮」は初め烈火とし、小麦粉又は澱粉注入後は文火とすべし。

#### ロ、材料使用順序

一、里芋、人參、大根の如き煮へ難き物を最初に入れ、豆腐の如き煮へ易きもの、又は香味を奪ふ

葱等の如きは最後に入るべし。

三六

二、調味品は材料の半煮へたるとき投入し、煮干の如き「ダシ」の出惡き調味品は最初より入るべし。  
三、砂糖、食鹽、醬油、味噌の如き調味品は、材料によりては之を固くなす性質あるを以て、一度材料を水煮したる後入るゝを良とす。

四、普通の場合醬油は最初八分を用ひ、残り二分は煮熱を終る直前に入るゝか、又は食鹽にて之を代用するときは味良く且つ脂質の節約となるものなり。色濃さを嫌ふ汁物にありては主として食鹽を用ひ、僅かに醬油を入るものとす。

五、汁を目的とする肉は水より煮るべく肉のみを美味ならしめんとせば沸騰より投入すべし。又汁と肉とを同時に美味ならしむる場合は、最初空炒し、外面を固めたる後野菜類と共に煮るべし。而して豚肉、羊肉の如き其臭ひを嫌ふ場合は、如何なる目的の調理に於ても少量の葱、生姜と共に先づ空炒するを良しとす。

#### ハ、煮熱時間

一、鍋に蓋をすることなく煮るときは、煮熱に時間を多く費す故に、普通の場合煮物には必ず蓋をなすべきものなるも臭氣を去る必要あるもの、汁を煮詰むるもの或は色を保たしむる爲には蓋

をなさざるを良しとす。

二、如何なる硬き肉も水より入れ、一時間以上二時間も煮るときは軟かくなるものなり。

### 七、蒸 方

蒸方は茶碗蒸し、蒸羊羹、蒸「パン」又は蒸氣炊飯等の如く、材料の形を完全に保たしめんとするとき、又は水を加へずして調理し、而も濕氣ある熱を加ふる必要あるとき實施する調理法なり。

蒸方に付注意すべき諸點を左に述べん。

一、蒸籠を使用する場合、枠は完全に重ね合せ蓋を取らざること、又飯蒸釜を使用する場合には戸扉及「ドレーンコック」を嚴密に閉ずべし。但し蒸「パン」の如く膨脹せしむるを目的とする場合、強く壓するときには膨脹を防ぐるを以て、蓋又は扉に幾分の間隙を置くを良しとす。

二、蒸し難き物、又は十分蒸すことを必要とする材料は、最下の容器に入るべし。

三、釜の湯は常に八分目を保たしめ、煮減りたるときは熱湯にて補足すべし、冷水を以て補足するときは作業を中絶せしむ。

四、蒸氣は冷たき器物に觸るゝときは直に水滴に還元し、調理品の上に滴下するものなり。故に之を嫌ふ調理にありては、布巾又は蓋等を以て豫め食品を覆ひ置くを良しとす。

五、燗飯等の如く水分の不足に依り蒸し難きものにありては、時々打水をなすべし。

六、蒸物調理に際しては總て手前に蒸籠を引くべし、例へば茶碗蒸しの加減を見る場合、或は出来上りたる蒸籠を下より抜く場合等、何れも同じ。然らざれば高熱の蒸氣噴出の爲め火傷することあるべし。

#### 八、燒 方

燒方とは食品を乾熱にて調理するものを謂ひ、串又は金網に依つて燒く直接法と燒竈又は「フライ」鍋等に入れて燒く間接法とあり。

而して何れの法を問はず黒焦げとならざる程度に燒色を付け、材料の心部迄良く火を通して生焼けにならざるを要件とし、之が爲火加減に最も注意を要す、尙ほ魚の燒物にありては崩れを防ぎ、色彩を整ふる爲、先づ裏より七分通り燒き、後表を返して残り三分を程良き焦色の付く程度に燒くを良しとす。

今燒方に付注意すべき諸點を左に述べる。

#### イ、直 接 法

一、直接法に用ふる燃料は木炭にして、質硬く煤らざる上等品を可とす。下等品は煙焰を生じ、從

つて黒焦げ、偏焼となり易く、且つ時間、燃料共に不経済なり。

二、火力強きに過ぐるときは、材料の表面のみ黒焦げとなり、心部に火の通り悪しきを以て、火と材料との間には常に二三寸の距離を置き、且つ火鉢の風口を加減するを要す。

三、金網又は鐵架は豫め熱して魚を載せ、又金串は熱き中によく捻りて抜くときは、焼上げ材料より金串を抜くに容易なり。

四、魚は肉の方より（種類により異なるものあり）鳥肉は皮の方より焼き初むるを良しとす。之れ魚は皮の方に鳥は肉の方に給み、外觀悪しくなるを防ぐ爲なり。

#### ロ、同 接 法

一、同接法に使用する材料は種類を選ばず、何にても可なりと雖、其の煤煙又は惡臭を材料に觸れしめざる様注意すべし。

二、卵焼又は「ピフテキ」等の調理には「フライ」鍋又は鐵板に豫め脂油を敷き焦付きを防ぐべし。

三、鍋の底又は材料の表面に食鹽を振り蓋をなし、弱火にて蒸焼にすることあり。

四、燒竈の熱度計に依り知り得るも、熱度計なきものにありては、新聞紙の小片を竈内に入れ、約五分間の後取出して赤黒く變ずるものは強火（華氏三〇〇度内外）とし、赤茶色なるときは中

火（華氏二五〇度内外）にして薄茶色は弱火（華氏二〇〇度内外）と知るべし。

四〇

#### ハ、焼方に関する注意

焼物の熱度は華氏三〇〇度前後の高熱なれば魚焼網を取扱ふ場合は手袋を用ひ、更に適當なる布片を以てすべし。此場合薄き濡布巾は却つて火傷の危険あり。

#### 九、揚方

揚方とは食品を高熱にせる食用油に投じて調理するものを謂ひ、之に使用する油の量は、テンプ、ラ、精進揚、フライ等の如く深きものと、特種の魚空揚等の如く浅き場合とあり。

而して揚方の要點は揚油に適當なる熱度（攝氏一六〇—一八〇度）を常に保持する如く火加減をなすこと及材料の投入に緩急宜しきを得ること之なり。

揚油の熱度一六〇度以下なるときは揚方遅きのみならず「コロモ」は剥れ易く揚色付かず、又一九〇度以上なるときは材料の心部迄揚らざる内に表面黒焦となるのみならず引火の危険を増し、且つ爲に油沫或は煙となりて飛散して消耗量を増加す。又材料の含有する水分の量は、油の熱度に関係し、水分多きものは一九〇度に近きを良しとし、水分少なきものは一六〇度に近き方良し。

左に揚方に関し注意すべき諸點を述べん。

- 一、揚物は總て直火とし、材料投入の時機を見るには、溫度計を以て前述の適溫を計るべきも、溫度計なきときは揚鍋の側面より紫色の煙立ち昇り、食鹽少量を投入すれば「ジツツ」と音を立つる熱度を良しとす。又一個の試験材料を投入し置き、其揚り色に依り判斷するも一法なり。
- 二、揚油の熱度は常に適度に保持する如く心掛くべきも、若し強過ぎたるときは蒸油をなし、弱過ぎるときは火を強め、揚方を控へて調節するを良しとす。
- 三、一度使用せし古油は、布片等を以て濾して貯藏すべし。又之を使用する際には廢を強める爲新油を混用すべし。
- 四、水分を多量に含む材料は、成るべく水氣を去りて後揚ぐるを良しとす。之が爲甘藷の如きは暫時切り乾したる後揚ぐるを普通とす。
- 五、野菜のかき揚材料は成るべく一時に揚げ得る様材料の選定及切方に注意を要す。
- 六、揚物中「フライ」てんぶらの如く沈む材料は浮き上りたるとき「コロッケー」の如き一旦煮熱せる材料を使用せるものにおいて揚色の付きなるとき取出すべし、又全く浮き上らざるものにおいて適宜取出し、其一個を割りて見るべし。
- 七、揚方に當りて引火の原因を防止するは極めて大切なことなり、先づ竈と揚鍋の間に隙のなき

様設備を完全にし、又火を焚き過ぎて油を熱し過ぎること、更に焚口より長き焰を出さぬ様煙突の吸込をよくし、或は竈の口元にて焚かざる事等に注意すべし。萬一引火したるときは鍋蓋（ピツタリ合ふ鍋蓋を常に揚物鍋の側に用意しておく）をなして消火し、決して水を注ぐ等あわてるべからず。

若し引火したる油に水を注ぐ時は増々危険を加ふ、故に引火の處置に對しては沈着に行動し火傷を負はざる様充分注意すべし。

#### 一〇、和 方

和方とは、二種以上の材料を調味品と共に單に混ぜ合はす調理にして、之に使用する材料は生物を使用せば栄養分殊に「ビタミン」の損失を防ぎ、勞力、燃料共に經濟なるも、病原菌混入の虞あるを以て消毒する必要あり。故に一具茹でたるものか、又は蒸したるものを使用する場合多し。

和方に付注意すべき諸點を左に述べん。

##### 一、材料の水分を切ること

和物は材料に水分を多量に含むときは、其の心部迄調味品の浸み難きのみならず、表面に附着し難きを以て、成るべく材料の水分を切る必要あり。之が爲水洗後暫時乾かすか又は茹で、使

用するを普通とす。

二、材料が冷えたる後和へること

材料の温き内和へるときは香味（殊に酢和への酢の如きは）發散してキ、を悪くするのみならず、色彩、形態を保持し難く、且つ材料によりては衛生上も宜しからず。

三、材料には豫め薄味を付け置くを良しとす

前述の如く和物は材料の心部に調味品浸み難きを以て、豫め之れに薄味を付け置くを良しとす。但し酢物にありては下味を付けざるを普通とするも薄き下味なれば可なり。

一、味の付方

調味品は他の材料と異り、献立に示されたる分量を其儘一回に投入すべきものにあらず、先づ普通の場合は其八分目を入れ、残り二分は味を見つゝ適量を使用すべきものなり。之は調味品其の物の「キ、」の強弱及調理材料の性狀並に量の多少に依り加減すべきものなり。

故に献立に示す調味品の分量は、單に其標準を示すに過ぎざるものなるを以て、實施に當つては之を加減し適量を使用することに注意すべし。

又調味品には「味」を主とするものと「香」を主とするものとあり、味を主とするものは最初よ

り入れ、十分煮出し、香を主とするものにありては火を止める直前に入るゝを良しとす。

醬油を使用する場合、其の一部分を食鹽にて補ふを有利とする場合多し、又砂糖のみを使用する菓子類にありては少量の食鹽を混ぜれば甘味を増し、且つ味を高尙にするものなり。

軍隊炊事の如く、多人数の食事を調理する所にありては、調理者は單に自己の嗜好を基として味付すべきものにあらず、成るべく多人数の欲する如く味付せざるべからず、之が爲甘味、鹹味、酸味、辛味等のどの程度が最も多數の兵卒に嗜好せらるゝやを調査し、自隊に於ける標準味を知り、特定の味見人を置いて之に合する如く味付すべきものなり。

## 一二、飯の炊き方

飯の炊方は炊事設備、燃料等の關係に依り一定し難きも、今最も困難とする普通の直火炊事設備に於て、石炭焚を爲す場合に於て述ぶれば左の如し。

(イ) 炊飯すべき米麥量の決定

### (1) 釜の容積

炊飯は「張り釜」を禁物とし、従つて自隊設備の釜を以て幾何量炊くを最適當とすべきかを知らるを要す、之が爲先づ釜の容積の八割に當る鋤迄の容水量を正確に計量せざるべからず、而して

其容積は炊き上りたる場合米麥の膨れる最大限度なり、而して普通の釜は鑄造の容積が約九〇立位なりとす。

### (2) 米麥量決定算式

既に釜の容積を知らば、炊くべき米麥量は左の算式に依り算出することを得。

$$\text{釜へ入る米麥量} = \frac{\text{釜の容積(例へば九〇立)}}{\text{米麥の炊飯増量率(例へば二六立)}} = 36 \text{ 立}$$

即ち右の例にて三十六立(一立は一疋に當る)を以て最大限とし、是以上炊く場合は張り釜となり焦付を生じ、又飯粒が釜蓋の爲に壓せられ「フツクラ」と出来上らざるものとす。

### (3) 炊飯増率

炊飯増量率幾何なるかは、米麥の品質水加減等によりて差異あり、故に時々試験炊を實施し最理想的の場合に於けるものを正確に計算して定むべきなり。

而して前記二倍半なる増量率は、飯盒にて米二食分(五七〇立)炊く場合一杯に増量す、而して飯盒の容積は約一、八立なるが故に二倍半の増量率と定めらる。

### (4) 水加減の決定

## (1) 米麥に對する水の分量

水加減は米麥の品質に依り若干差異あるも、米麥を淘洗なし水を切り置きたる場合に於て、大體に於て二割増量、最初の米麥量の容量に對して二割増とするを可とす、(淘洗直後のものも一夜置きたるものにては殆んど差異なし)

## (2) 水の量り方

水加減をなすには、目分量に依ることなく、バケツ、柄杓等の容積を正確に計量なし置きて之を水斛代りに使用し、又柄杓の柄に目盛を附し、或は定規を作りて標準尺となし、是を釜の中に立て、水量の多少を吟味するをよしとす。

又釜の内面に線を引き飯盒と同様に之に依つて水加減をするも一法なり。

## (ハ) 炊方及蒸方

先づ釜に所要の水を入れ、火を焚き、沸騰し來らば之に米麥を投じ片燃えせざる如く火廻りを良くし、強火にて焚き、再び沸騰し來らば通風口を閉ぢ、火力を弱め(鐵板の如きものにて燃火を蔽ひ火氣を弱むるも良し、四五分の間後重湯が總て飯の中に引き取りたる時釜を卸し約十五分乃至二十分間其儘蒸らし置く。

## (ニ) 良く出来上りたる飯

## (1) 飯の出来栄

斯くして出来上りたる飯は焦付き無く、飯粒の表面と其心部とは同一程度の軟さにして「フツクリ」と出来上り、且つ表面に水分附着することなく、光澤ありてきら／＼と光を發し、重湯も煮え溢れざるを以て滋養に富み且つ炊き殖え多きものとす。

## (2) 飯の量

良く出来上りたる飯量の幾何なるかは分配の標準となるのみならず、米麥の品質鑑定上必要の事なり。故に亦之を漫然と定むべきものにあらず、依て今左に良く出来上りたる飯の有すべき量目を示さん。

炊飯量＝米麥量－淘洗減＋水量－蒸發水量

今米麥容量一八立（七分三）は一三粒一二五、淘洗減は米麥量の百分の二として、水量は二一、六立（一立は一粒）蒸發水量を其百分の十とし、右算式に依れば

$$\text{炊飯量} = 13.125 - \left( 13.125 \times \frac{2}{100} \right) + 21.600 - \left( 21.600 \times \frac{10}{100} \right) = 32.203$$

即ち炊飯重量は三二粒二〇三となり、一人分は六四六瓦強となる計算なり。

米麥量、水量、淘洗液、蒸發量を正確に計り、炊飯量の標準を定め置き、若し不足するとき  
は品質、洗方、釜蓋、焚方等の何れかに缺點あるべきを以て、徹底的に研究改善せざるべから  
ず。

(ホ) 炊飯に關し心得べき事項

(1) 沸騰點と燃焼

一度沸騰點(攝氏百度)に達するときは、普通釜に於ては夫れ以上に熱度上昇することなき  
ものなるを以て尙燃焼を續くるは燃料不經濟なるのみならず焦付く虞あり、薪焚の場合、沸騰  
後直に火を引き、爾後蒸熱せしむるときは最後迄火を焚くに比し約二割の燃料を節約し得るも  
のとす。故に沸騰後は燃火を引去り、若し引去ること能はざれば火氣を遮斷して竈及炊飯の自  
熱にて蒸熱せしむるを可とす。

(2) 釜蓋を取らざること

無淘洗米を除くの外炊飯途中釜蓋を取り掻き混ぜるが如きは拙の拙なるものにして、若し斯  
くせざれば出来上らざるときは張り釜なるか、又は他に何か誤りたる點あるによるものなり。

(3) 充分に蒸らすこと

普通十五分以上蒸らす必要あり、蒸らし方足らざるときは水引き悪しく「フツクラ」と出来上らざるものなり。

以上を要するに炊飯は從來の目分量主義を排し、計量主義に依るべきものなり。而して毎回計量の手数を省く爲には、一度自隊に於ける炊事設備にて十分炊方を研究し其の標準方法を定め置き、之を基準として毎回の炊飯を實施すべし。

## 第二特殊調理

### 一、携行食調理

携行食調理上必要なる諸注意を述べたの如し。

- (1) 携行容易なること。
- (2) 腐敗し難きものなること。
- (3) 汁氣少なく崩れ難きものなること。
- (4) 香味強烈にして食欲を増進せしむるものなること。
- (5) 少量を以て良く副食の用をなし、且つ腹持ち良きものなること。
- (6) 簡単に調理し得るものなること。

而して之等の要件を充たす爲めには、次の各項に注意せざるべからず。

## イ、材料の選定

五二

材料は成るべく水分少きを可とし、之が爲め魚肉よりも獸肉、生魚よりも乾鹽魚、葉菜類よりも根莖類を良しとす。

又馬鈴薯、里芋、小麥粉製品の如き澱粉質のものは腐敗し易きを以て、成るべく使用せざるを可とす。

罐詰は最も腐敗し難きものなるも、開罐後は普通食品と同様若くは夫れ以上速かに腐敗するものなるを以て、携行食には罐詰の儘携行するを良しとす。

## ロ、調理法

煮物と焼物とを比較するに、焼物の方腐敗し難く、又同じ焼物にても醬油漬焼、味噌漬焼、鹽焼等を良しとす。

煮物は佃煮等の如く鹽鹹く煮るか、煮豆の如く砂糖にて極く甘くするか、或は砂糖醬油にて甘鹹くするを良しとす。

今携行食調理に適當なるものを例示すれば左の如し。

(1) 焼物

鹽鮭、鹽鰯、聞きサンマ、目刺、味噌漬焼、醬油漬焼。

(2) 煮物

肉類と澱粉質少なき、牛蒡、人參、蓮根等との味噌煮、鐵花味噌、豆類の硬煮又は砂糖煮、川  
麩、蜀蓴の生姜煮、キンピラ牛蒡、甘鹹煮、甘露煮、佃煮。

(3) 漬物

梅漬、梅干、澤庵、奈良漬、ラッキョ漬等總て漬物は携行食に適す。

## 二、廢物利用調理

軍隊炊事に於ける廢棄物は、眞の廢物に非ずして利用の方法を研究せば悉く役立つものなり。例  
へば鳥、獸、魚の頭、骨、野菜の切り屑、米麥の淘ぎ汁等は調理に利用し得るものにして、之等を  
利用することに依り、假令大なる經濟上の利益無き場合と雖、國民學校たる軍隊に於ては「食物ヲ

粗末ニシナイ」と云ふ精神上の効果大なるものあり。

五四

依つて之等廢物利用調理法に付左に二、三例示すべし。

(1) 上殘飯は之を蒸し返して次の主食に使用すること。

(2) 殘の「パン」は乾かして「パン」粉を造り「カツレツ」「フライ」等に使用すること。

(3) 鳥、獸、魚の頭、骨等は煮出して「スープ」を取り味付けに使用するか又は「ソース」の材料とすること。

(4) 野菜類の切屑は「コロッケ」の材料に使用するか、又は前項と同様「スープ」「ソース」に利用すること。

(5) 大根、人參、蔘等の葉を廢棄する者あるも、之等は汁の實又は刻み漬等に利用すること。

(6) 米麥の淘ぎ汁は生野菜、乾菜等の灰汁抜き又は筍の茹水に利用すること。

又蜜柑の皮の如きも刻みて「酢モノ」吸物などの香料に利用し得。

而して右の内「スープ」として利用すべきものにありては、炊事場に一個の平釜を常に仕立て置き毎食生ずる之等廢物を投入し、成るべく炊事の餘熱を利用して煮出すを良しとす。

### 三、野外ニ於ケル調理

戦地又は平時、野外に於ける調理は、屯營内に於ける炊事場の如き設備、器具を使用するを得ず、飯盒及戦用炊具を以て個人又は合同炊事を行ふものなり。

#### イ、合同炊事

戦用炊具を以てする合同炊事中、副食物にありては、献立に於て野外炊事に適當なる種類を選定することを必要とする外、其調理方法は屯營内に於ける一般調理法と異なる處なきを以て此處に特に述べざるも、主食にありては平時多くの部隊に於て使用せざる平釜を使用し、薪又は石炭にて直火炊事を行ふものなるに依り、左に其要領を述べん。

一、中釜を使用する場合

(1) 平釜に水四五立(二斗五升)を入れ沸騰せしむ。

(2) 中釜に米麥一〇疋五(八升)を入れ、之れを前記沸騰の中に入れ、約十分間煮る。

(3) 中釜を下し、釜の上に置き水分を切る。

(4) 平釜に新に水約一八立を注加し、第二回を炊飯す。

(註) 中釜を使用するときは、炊飯容易なるも、栄養分を流出するのみならず、洗ひ飯となりて不味なり、故に成るべく使用せざるを可とす。

二、焦止器を使用する場合

(1) 平釜に水三六立を入れ沸騰せしむ。

(2) 右沸湯の中へ米麥二二庭三約(一斗七升)を入れて炊く。

(3) 再び沸湯後約五分間炊き、火を引き、其儘又は釜を下して十五分間以上蒸らす。

(註) 焦止器を使用せば中釜の長所を取り短所を除くことを得るものなり。

三、平釜のみを使用する場合

(1) 平釜に水三六立(一斗)を入れて沸騰せしむ。

(2) 右沸湯中へ米二二庭三(一斗七升)を入れて炊く。

(3) 再び沸騰し來らば直に火を引くか、又は釜を下して七島表、其他清潔なる蓆の上に布を敷きたるものに移し、二十分間以上蒸らす。

(註)此方法は十分會得すれば最迅速且つ燃料經濟にして絶對に焦付くことなし。  
但し沸騰後直に火を引くか、釜を下されば焦付きを生ずる虞あり。又十分蒸らす必要あるものとす。

#### ロ、個人炊事

野外に於ける個人炊事は飯盒を使用するものなり。依つて左に其使用法を述べし。

飯盒炊事にありては、副食物は調理を要せず其儘食用し得るか、又は長く煮る必要なものを選ぶを便とすと雖、温食給養、現地に於ける生物の利用等の必要ある場合に於ては、合同炊事と同様複雑なる副食調理を實施せざるべからず、之が爲飯盒の使用法には左の二法あり。

(1) 一個の飯盒にて主食副食（掛盒使用）を同時に炊くもの。

(2) 數個の飯盒を以て組を作り、一部の飯盒にて主食を他の飯盒にて副食を別々に炊くもの。

右二法の内前者は飯盒其もの、構造上、總ての副食調理に對し完全に行ふことを得ず。蓋し飯盒の本盒と掛盒とは、其受くる火力に相違あるのみならず、假りに之れを同一とするも、飯の出来上る時間以内に煮へる副食物に非ざれば調理不可能にして、従つて掛盒を以て煮たる副食物殊に生野

菜、生肉等は假令完全に煮へたりとするも、調味品の浸み込み悪しく「水ツボイ」不味なる出来榮へとなるを免れざるものとす。

故に左の場合を除く外、普通の場合にありては(2)の方法に依り組を作り副食物は別に炊くを可とするものなり。

#### ハ、一個の飯盒にて主食副食共に炊く場合

(1) 唯一人にて他に相手無きとき。

(2) 混ぜ飯を炊くとき。

(3) 長く煮る必要なく單に温め、又は殺菌する程度に副食物を煮るとき。

而して右何れの場合にありても、火焰の先端が飯盒の底部に觸るゝ程度に火を焚き、沸騰後約五分間の後火より下して薪又は炭等冷たからざる物の上に置き、十分間以上蒸らすものとす。

#### 四、食品の簡易製造

調理と謂ひ製造と謂ふも其間に劇然たる區別あるものに非ず。即ち簡單なる製造は調理の範圍と

も稽すべきものにして、之等は軍隊炊事に於て兵力の許す限り實施すべきものなり。

今從來の實驗に徴するに、次に記するものは何れも軍隊に於て容易に經濟的に出来、且つ衛生上にも良きものなり。

キントン、切鰯缶煮、蒸パン、蒸し羊羹、蒸カステラ、ドーナッツ、甘酒、鹽豚、煮ハム、刻み漬、乾大根のバリ／＼漬、大根、蕪、瓜等の早漬、豆モヤシ、蒟蒻、佃煮、膨し粉、パン粉、味噌バター、納豆、鐵花味噌、シロップ、ラード、ソース、等。

## 第二章 調理法

## 第一主 食

## 一、米 麥 飯

熱量 九三一、  
蛋白質 二三・五八  
瓦

材料（一人分）

米 麥（胚芽米） 二〇〇瓦  
（精 麥） 六二瓦 二六二瓦

炊き方

イ、米麥は一食前に洗米し釜に取り置く。

ロ、釜に米麥一食分に對し、水四三〇瓦の割合に入れて沸騰せしめ、米麥を投入してよくかき廻し直に蓋をなし、更に沸騰後蒸氣炊きなれば八分位、直火なれば四、五分位の後火を止め、十五分乃至二十分間蒸らす。

備考

一、無淘洗米は米の容量の四割増しの水を入れ、沸騰したるとき其の儘無淘洗米を入れて底より

六二  
掻き廻はし、更に二回目に沸騰をはじめた際には今一度釜底より掻きまぜ約三十分間蒸らす。  
二、胚芽米の淘洗に際しては極く軽く、單に塵埃を洗い流す程度に止める。

材料

## 一、粟

## 飯

熱量 九四六、  
蛋白質 二五・二瓦  
カロリー

精米

二〇〇瓦

精粟

六二瓦

準備

イ、精米は一食前に洗ひ筥に取りおく。

ロ、粟は其のまゝ筥に入れて充分に洗ひ、瀝し水を切りおく。

炊き方

釜に四三〇珎の水を入れ、沸騰を始めた時、先づ米を入れてかきまわし、蓋をして五六分間炊きたる後上層に粟を入れ約二十分間むらす。

## 三、五 目 飯

熱量 九七一、  
蛋白質 二九・〇七  
カロリー

六四

材料

準備

精米 二三〇瓦 遠根 二〇瓦(又は乾遠根三瓦) 人參 二〇瓦(又は乾人參二瓦)

干瓢 八瓦 紅生姜 四瓦 油揚 二〇瓦

削節 四瓦 砂糖 八瓦 醬油 三五瓦

食鹽 二瓦

イ、精米は概ね一食前に洗ひ置く。

ロ、遠根は硬き皮を除き、二つ割若くは四つ割とし、薄く木口に切り、人參は一握半位の千切となし置く。

ハ、干瓢はざつと洗ひて水に浸し、軟かくなるとき一握半位に切り置く。

ニ、紅生姜は微塵切りとなし置く。

ホ、油揚は堅二つに割り、木口より切り置く。

## 炊き方

イ、鍋に野菜を入れ、之れを浸すだけの水を加へ軟かくなる迄煮て、油揚、削節、砂糖、醤油を入れ充分味の染みたるるとき搦ひ上げて四斗櫛に箆を載せ汁と共に汲み出して、其の汁をとりおく。

ロ、釜に一食に付其の十二割の水を入れ、前の野菜の煮汁の量だけの水を捨てから煮汁を入れ更に吸物の鹹さの程度まで食鹽を入れ、普通の飯の炊き方にて炊きあげ、飯が充分蒸れた時前の野菜を入れて釜の中で混ぜる。

ハ、紅生姜は分配の際振りかける。

## 材料

## 四、油揚 飯(野外調理兼用)

熱量 一、〇六六、カロリー  
蛋白質 三五・三〇 瓦

六六

精 米(又は米麥) 二六二瓦

油 揚 四〇瓦(又は乾燥油揚 一〇瓦)

削 節 四瓦

醬 油 三五瓦(又は醬油エックス 一〇瓦)

## 準備

油揚は小さく短冊切りとなしおく。(乾燥油揚は小さく揉み潰しおく)

## 調理

鍋に水を入れ、煮立ちたる時削節を入れ、次に油揚を入れ、醬油にて調味し、炊き立ての飯の中に汁と共に入れよく混ぜ合はす。

## 材料

## 五、大根 飯(野外調理兼用)

熱量 一、〇六八  
蛋白質 三、四・四八  
カロリー 瓦

精米(又は米麥) 二六二瓦

大根 二〇〇瓦(又は切干大根二五瓦)

牛蒡 五〇瓦

醬油 三〇瓦(又は醬油エッセンス 一〇瓦)

## 準備

大根はよく洗ひて銀杏切りとなしおく。

## 調理

鍋に少量の水と大根を入れ、大根の軟くなりたるとき牛蒡を入れ、少し鹹めに醬油又は醬油エッセンスにて味をつけ、炊きたての飯に汁と共にかけよく混合す。

## 六、甘 藷 飯(野外調理兼用)

熱量 六九七、  
蛋白質 一五・三二瓦

六八

## 材 料

精 米 一五〇瓦

甘 藷 一一二瓦

食 鹽 二瓦

## 準 備

甘藷はよく洗ひ二稜角に切りおく。

## 炊き方

釜に精米と前に切りおきたる甘藷とを入れてよく混ぜ合はせ、食鹽を加へ、普通の飯と同じ水加減にて炊く。

## 備 考

イ、甘藷を切つて暫らく水に浸して灰汁抜きをして用ゆるときは出来栄よし。

ロ、副食物としては牛糞又は簡單なる汁物を用ゆ。

# 七、肉 飯

熱量 一、二四八、カリ  
蛋白質 四一・八八瓦

## 材料

精米 二六二瓦

牛 五五瓦（又は乾燥牛 六瓦）

牛肉 七五瓦（又は牛 罐肉五〇瓦） 醬油 三〇瓦（又は粉末醬油一〇瓦）

葱 五〇瓦 砂糖 八瓦

## 準備

イ、牛肉は極めて細く切り置く。（罐肉は細かにほぐし置く）

ロ、牛蒡は、さゝがきとなし、水に浸して灰汁抜をなし、葱は一種半位の木口切りとなし置く

ハ、精米は概ね一食前に洗ひ置く。

## 炊き方

イ、飯は普通より強目に炊き置く。

ロ、鍋に水を煮立て、牛肉（罐肉なれば先ず煮汁のみを入れる）と牛蒡を入れて煮る。牛肉、牛蒡の軟くなりたるとき葱を加へ（罐肉は此のときに入れる）砂糖、醬油にて調味し煮上ぐ。

ハ、釜の飯の上に又は半切桶に飯を移す際に、牛肉、野菜及煮汁を加へ良く混ぜ合す。

## 八、豆

## 飯

熱量 九三〇、  
蛋白質 二五・六三瓦  
カロリー

セ〇

材料

精米

二三〇瓦

豌豆

三二瓦

食鹽

二瓦

準備

炊き方

豌豆はよく洗ひ水を切り置く、干豌豆を用ゆるときは前夜より水に浸しおく。

釜に水三六〇蚝の割合に入れ、沸騰したるとき、精米、豌豆及び残りの食鹽を入れよく混ぜ合はせ、普通の炊き方によりて炊く。

備考

豌豆の代りに大豆、蠶豆、金時豆等豆類は何にてもよし。

## 九、小豆飯

熱量 九二九、  
蛋白質 二七・九八  
カリウム

材料

精米

二二〇瓦

小豆

四二瓦

黒胡麻

一瓦

食鹽

少量

準備

イ、小豆はよく洗ひて釜に入れ、被るだけの水を入れ、時々差し水をなしつゝ、稍硬目に茹で四斗桶に籠を載せ、汁と共に汲み出し其の汁をとりおく。

ロ、黒胡麻は炒りて食鹽とまぜて更に炒り上げ胡麻鹽を作つておく。

炊き方

釜に一人前三六〇珽の水を入れ、小豆の煮汁だけの水を汲み出し、其の代りに小豆の煮汁を入れ、沸騰したるとき、精米及び小豆を入れて底より掻き混ぜ、普通の炊き方によつて炊き上げ上から胡麻鹽を振りかける。

一〇、福神漬混飯(野外調理兼用)

熱量 八八〇、カロリー  
蛋白質 二・〇〇グラム

材料

精米(又は米麥混合) 二六二瓦

福神漬 五〇瓦

炊き方

イ、福神漬は開罐し、一罐に約五分の一程の沸湯(又は水)を入れて混ぜ置く。

ロ、飯は強目に炊き、之を半切り桶に移す際、前の福神漬(汁共)を振り掛け混ぜ合す。

備考

イ、福神漬の汁をとり飯と共に炊込み後福神漬と混ぜるもよし。

ロ、野外演習の際等迅速給養を要する場合用ゐて妙なり。

材料

一一、強

飯

熱量 九一三、  
蛋白質 二四・〇五瓦 カロリー

糯米

二二〇瓦

小豆

四二瓦

食鹽

五瓦

胡麻

二瓦

準備

イ、小豆は被る程の水を入れ、沸騰後冷水をなしつゝ、稍々硬目に茹で、(小豆の腹の切れざる程度) 四斗樽に籠を載せて汲み出し其の茹で汁をとりおく。

ロ、糯米は七八時間前によく洗ひ、水及び小豆の茹汁に浸し置き、蒸籠にかける直前に筴にとり水を切る。

炊き方

糯米と小豆とをよく混ぜ合せ、布を敷きたる蒸籠に入れ、中央に凹みを付け蓋をなし釜にのせ、蒸飯中三四回水を振りかけ水分を與へつゝ蒸す。(打ち水を多くする程軟かき強飯を作り得)

備考

イ、強飯は赤飯とも稱し、胡麻鹽を振りかけて食す。着色の爲、少量の食紅又紅澱を用ふる事  
あれども小豆の天然色を可とす。  
ロ、夏季にありては小豆の腐敗せざることに注意を要す。

七四

## 材料

## 一、萩

## 餅

熱量 二、二一八、カロリー  
蛋白質 二九・〇六五

糯米

一〇〇瓦

精米

一〇〇瓦

小豆

六二瓦

大豆粉

八瓦

中白砂糖

五〇瓦(内八瓦きな粉に入る)

食鹽

少量

## 準備

糯米及精米は混ぜ合せ、一時間前淘ぎて水に浸し置く。

## 調理

イ、小豆は被る程の水を入れ煮立て、後、文火にて軟くなる迄煮熟し、籠に取り上げてよく碎き潰し餡を造り置く。

ロ、別鍋に砂糖と少量の潰し餡を入れて攪拌し、砂糖が充分溶けどろどろとなつたとき残りの潰し餡を入れ食鹽を加へて煮上ぐ。

ハ、大豆粉は砂糖と少量の食鹽を入れ混ぜ合せて置く。

## 備考

ニ、糯米及精米と同量の水にて普通の炊き方よりやや軟く炊き上げて搗き潰し、一個宛適量の型（茶碗類）にて盛り丸めて前項の餡又は大豆粉をまぶす。

七六

イ、時間を要するを以て作業の手配をよくすべし。要すれば皿に丸めたるものを盛り、其上に餡をかけるを便とすることあり。又布巾に餡を塗りつけ、其の上に茶碗に飯を盛りたるものを抜き出し、布巾の四隅をとつて締め、布巾を取り除くもよし。

ロ、此の場合の副食としては、嗜好の關係上簡單なる澄汁を可とす。  
ハ、乾パンの萩餅を作るときは、左の材料により前と同法による。

## 乾パン萩餅材料

熱量 八九七、  
蛋白質 二三・二〇五  
カロリー

粉碎せる乾パン（半食分）

糯米 一四〇瓦

砂糖 五〇瓦

小豆 七〇瓦

食鹽 少量

## 備考

糯米にて軟かき粥を作り、乾パンとを混ぜ合せて硬く練りをつけて萩の餅と同じ方法による。

## 材料

一三、ちらしずし

|     |       |
|-----|-------|
| 熱量  | 一、三二三 |
| 蛋白質 | 三五・七〇 |
|     | 瓦     |

精米 二六二瓦

豚肉 七〇瓦

人參 一〇瓦

蓮根 一〇〇瓦

椎茸 二瓦

砂糖 一〇瓦

醬油 五瓦

酢 三〇瓦

食鹽 二瓦

紅生姜又は海老 少量

## 準備

イ、豚肉は細き切りとなしおく。

ロ、椎茸はざつと洗ひて水に浸し置き、軟くなりしとき石付を去り細に切り置く。(浸し水は捨てざる)

ハ、人參は薄く銀杏切りとなしおく。

ニ、蓮根は細かく薄く切りて硬目に茹で、酢、砂糖、食鹽にて味をつけおく。

ホ、酢に食鹽一瓦砂糖二瓦を混じ攪拌し置く。

## 調理

へ、飯はやゝ強目に炊き置く。(米一庭四〇〇に對し水約一立八〇〇の割合、即ち容量の等量)

七八

イ、鍋に豚肉を入れて空炒し、椎茸の浸し水と焦げつかぬ程度に水を入れ、人參、椎茸を加へ軟かく煮て、砂糖、食鹽と少量の醬油を入れて調味す。

ロ、飯を半切桶に移すとき、合せ酢をよく撒き散らしつゝ、圍屏にてあほぎながら攪き混ぜ、やゝ冷めたるとき豚肉、椎茸、人參煮汁を混ぜ、最後に遠根を入れて飯を練らざるやう混ぜ、上より焼海苔又は紅生薑を振りかける。

## 一四、蒸「パン」の製法

熱量 一、二〇八、カリ  
蛋白質 二三・一八 瓦

材料 (一食三四〇瓦「パン」として)

小麦粉 二六〇瓦 (内一五瓦手捏用) 食鹽 一瓦

白砂糖 四〇瓦

水 一四〇瓦 膨らし粉 一〇瓦

ラード 二〇瓦

## 製法

イ、小麦粉に「膨らし粉」を入れて篩にかけ、之れに白砂糖及び食鹽を加へ充分混ぜ合せ更にラードを入れ掌にてよく揉み合せおく。

ロ、材料に水を入れ手早く捏ね上げ、一食宛丸め、布を敷きたる飯蒸籠又は蒸籠に並べて蒸す。

## 備考

イ、膨らし粉は所要丈造るべし、又之を水に直接當つるときは無効となる。(終頁参照)

ロ、捏ね方餘り長きとき又それを長く放置する時は、瓦斯發散して膨れ悪しく、又捏ね方強過ぎる時は膨れ悪しきものなり。故に蒸パンを多量に捏ねる際には、何回にも回数を分けて作り且つ粉を練らざる様注意すること肝要なり。

## 第二汁 物

八〇

### 一、味噌汁(代表的)

熱量 一八九、  
蛋白質 一七・九二  
カロリー

材料 (一人分)

豆腐

八〇瓦

葱

一〇〇瓦

削節

四瓦(又は煮干粉二瓦)

味噌

六〇瓦(又は粉味噌三〇瓦)

調理

イ、豆腐は細く、葱は三粒位に切り、削り味噌又は粉味噌は其のまゝ、粒味噌は肉挽器にかけ置く。

ロ、鍋に約三五〇ㇼの水を煮立て、削節と味噌を入れて攪拌し、一沸して葱、豆腐を加へ、更に一沸して火よりおろす。

備考

0712

- イ、汁の質は二種以内を可とし、豆もやし、葱、豆腐、若布、麩、素麺の如き早く煮えるものを用ふべし。煮を薙きものは豫め水煮したる後味噌を入れるべし。
- ロ、糟味噌よりも粒味噌を使用前に摺り潰して用ゆる方風味よし。
- ハ、味噌汁は出来上りを食する如く注意すべし、それが爲めには、一と鍋につき味噌量と水量とは豫めよく計り、濃淡の修正をなさざること肝要にして、濃目に立て後より湯を注ぐとも、淡目に立てて味噌を追加せざる様注意すべし。
- ニ、煮出用として煮干粉又は削節の外煮干鰯を用ゆるときは、水から入れて充分に味を出すことと同時に煮沸により臭味を除くこと必要なり。
- ホ、葉葱、小松菜の如き葉菜又は豆腐の如きものは、味噌汁を仕立て、後ざつと煮るをよしとす。
- ヘ、味噌汁は濃きを尊しとし、攝氏六〇度以上にて供する様注意すべし。

## 二、野菜汁

熱量 一七二、  
 蛋白質 一〇・七八  
キロカロリー

八二

## 材料

大根

一〇〇瓦

油揚

二〇瓦

里芋

八〇瓦

削節

四瓦（又は煮干粉 二瓦）

豆もやし

二〇瓦

牛蒡

二〇瓦

醤油

三〇瓦

## 準備

イ、大根は半月形に切り、里芋は一握位の木口切りとなし置く。

ロ、牛蒡は亂切となし水に浸し灰汁出をなし置く。

ハ、油揚は千切となし置く。

## 調理

鍋に水約三五〇瓦を入れ、煮立てて牛蒡、大根を入れ、軟くなりし時里芋、油揚、削節を入れ芋の煮えたる時醤油にて調味し最後に豆もやしを入れて一沸かす。

## 三、白菜豆麴汁

熱量 一三二、カロリー  
蛋白質 六・五四克

## 材料

白菜 一八〇瓦 醬油 一五瓦（粉醬油六瓦）

豆麴又は乾ッドン 一〇瓦 食鹽 少量

豚肉 二〇瓦 水 二七〇瓦

## 準備

イ、白菜はよく洗ひ千切となし置く。

ロ、豆麴又は乾ッドンは稍々縦目に茹で、水に浸したる後箸にとり適宜に切り、水を切り置く。

ハ、豚肉は細かく切りおく。

## 調理

鍋に豚肉を入れて空炒し、水二七〇瓦を入れ、醬油食鹽にて調味し、白菜を入れ一沸して乾ッドンを入れる。

材料

四、なびたし汁

熟塩 一八〇、  
蛋白質 二〇・二五、  
カサリ

八四

準備

イ、菜はよく洗ひて適宜に切り、筈にとり水を切りおく。(乾野菜を使用する時は豫め還元しておく)。

ロ、油揚は千切となし置く。

調理

鍋に水約二七〇ccを入れ一沸して菜、油揚を加へ煮立て削節、醬油を入れ調味す。

備考

本調理は主として混ぜ飯の副食として用ゆ。

## 材料

## 五、おぼろ汁

熱量 三二六  
蛋白質 五・〇八  
カルシウム

おぼろ昆布

五瓦

焼酎

三瓦

桜海老(又はチリメン雑魚) 一〇瓦

醤油 一五瓦(又は粉醤油七瓦)

食鹽

少量

## 準備

イ、おぼろ昆布は適宜に切り置く。

ロ、焼酎は水に浸し置く。

## 調理

イ、鍋に約三五〇瓦の水を煮立て、桜海老を加へて一と沸して醤油、食鹽にて調味し煮上ぐ。

ロ、おぼろ昆布は各人に分配し食器に入れ置き上より汁を掛ける。

## 備考

本調理は主として混ぜ飯の副食として用ゆ。

## 六、豆腐汁

熱量 九三、<sub>カリ</sub>  
蛋白質 一三・七〇<sub>瓦</sub>

八六

## 材料

豆腐

一〇〇瓦

青菜

一八〇瓦

削節

四瓦（又は蒸干粉 二瓦）

醬油

三〇瓦（又は粉醬油 一五瓦）

食鹽

少量

## 調理

鍋に約三五〇瓦の水を入れて煮立て削節を投じ、食鹽、醬油を加へて稍臍目に調味し、適宜に切りあきたる青菜及び豆腐を入れ、一沸かしして用ゆ。

## 備考

イ、本調理は主として混ぜ飯の副食とす。

ロ、冬季間は之れに澱粉五瓦を水に溶かして流し込めば、温食料理となる。

## 材 料

## 七、鰯昆布汁

熱量 一一六、  
 蛋白質 二六・二〇  
カリウム

一〇〇瓦

鰯 昆布

一〇瓦

青 菜

六〇瓦

削 節

八瓦（又は煮干粉 四瓦）

醬 油

一〇瓦（又は粉醬油 五瓦）

## 準 備

鰯は庖刀にて切れる程度に水に浸しおく、青菜及び刻み昆布はよく洗ひ砂を除き適宜に切り置く。

## 調 理

鍋に水約三五〇㍑を入れ煮立て、鰯及び昆布を入れ、火の通りたる時削節を加へ醬油にて調味し最後に青菜を入れる。

## 材料

## 八、葱鮪汁

熱量 二五五、  
蛋白質 三一・七〇  
カロリ

八八

一五〇瓦

二〇〇瓦

三〇瓦（又は粉醤油 一五瓦）

少量

## 準備

鮪は一握位の角に、葱は一握半位に切り置く。

## 調理

鍋に水約三五〇瓦を入れ、煮立てて鮪を入れ、一沸して葱を入れ、食鹽及び醤油にて調味す。

## 九、薩摩汁

熱量 六一九、カロリー  
蛋白質 二三・二三瓦

## 材料

豚肉(又は鶏、羊兎肉) 七〇瓦 人參 二〇瓦

牛蒡 七〇瓦 甘藷(又は里芋) 一〇〇瓦

葱 五〇瓦 生姜 二瓦

味噌 六〇瓦(又は粉味噌 三〇瓦)

## 準備

イ、豚肉は細く切り、人參は木口切となし、牛蒡はさがきとし水に浸し灰汁を出し置く。

ロ、甘藷又は里芋は古皮を剥ぎ二糧位に切り、葱は一糧半位に切り、生姜は細く刻み、味噌は肉挽器にかけ置く。

## 調理

豚肉に少量の生姜と葱を入れて空炒し、約二七〇匁の水を入れて煮立て、人參、牛蒡、生姜を入れ、半軟くなりたるとき甘藷(又は里芋)、葱を入れ、一度煮上りたるとき味噌を入れ、し

## 備考

ばらぐ煮込み最後に葱を入れる。

九〇

イ、調理は汁と實とを目的とし總て軟に煮るべし。野菜は何にても四季折々あるものを用ふべし。但し青菜類は青味位に止め多く使用せざるものとす。又乾野菜を代用する時は豫め還元しておくべし。

ロ、兎肉又は鶏肉を用ふるときは骨共叩き切つて其の儘用ゆる時は味更に佳なり。

## 一〇、卵の花汁

熱量 二四八、  
蛋白質 二〇・七四  
カロリー

## 材料

卵の花

四〇瓦

葱

一二〇瓦

油揚

三〇瓦

削節

四瓦(又は蒸干粉 二瓦)

味噌

六〇瓦

## 準備

イ、卵の花は籠に入れ壓石をして其の汁を切りあぐ。

ロ、葱は一握半位に切り、油揚は縦二つ割として一握位の木口切と爲し、味噌は肉挽器にかけ置く。

## 調理

鍋に約三五〇蚝の水を入れて沸し、削節、味噌を入れて攪拌し、一沸しして葱、油揚、卵の花を入れて煮る。

## 備考

本調理は主として朝の味噌汁に用ゆ。

## 一、呉

## 汁

熱量 三一三、  
蛋白質 二九・〇五五  
カロリー

九二

## 材料

大豆(新大豆を)

四〇瓦

大根

一五〇瓦

青菜

八〇瓦

削節

四瓦

味噌

六〇瓦

## 準備

イ、大豆は前夜より水に浸して挽潰し置く。

ロ、大根は千切となし、青菜は洗ひて適宜に切りおく。

ハ、味噌は肉挽器にかけ置く。

## 調理

鍋に約三五〇㍑の水、削節、大根及び大豆を入れて煮、材料の軟くなりたるとき味噌を入れてざつと煮立て火よりおろす。

## 備考

本調理は主として朝の味噌汁に用ゆ。

## 材料

## 一、二、粕

## 汁

熱量 一八三、  
蛋白質 一三・九  
五

酒粕

二五瓦

削節

四瓦（又は煮干粉 二五瓦）

葱

五〇瓦

味噌

五〇瓦（又は粉味噌 二五瓦）

大根（又は蕪菁）一五〇瓦

## 準備

イ、葱は一握半位の木口切りとなし、大根は千切機にかけるか、又は薄き銀杏切りとなし置く。  
ロ、酒粕は前夜より被る程度の水を入れて溶かし置く。

## 調理

鍋に三五〇ccの水を入れて煮立て削節、大根を入れ軟かく煮えたととき味噌、酒粕にて調味し最後に葱を加へてざつと煮る。

## 備考

イ、本調理は主として朝の味噌汁代用とす。

Ⓜ、此の外に材料として鹽鮭又は鹽鱈を用ゆる時は、鹽鮭粕汁となる。此の場合には酒粕を四〇瓦、味噌を三〇瓦とす。

材料

一三、鯉 ころ 熱量 五二四、カロリー  
蛋白質 五二、七一

鯉 一五〇瓦

牛 一五〇瓦

削 二瓦 (又は煮干粉 一瓦)

味噌 七〇瓦 (又は粉味噌 三五瓦)

生姜 少量

準備

イ、鯉は大きなものは鱗を去り鰓と腹袋だけ取去り二粒位の筒切となし置く。

ロ、牛蒡は豫めさゝがきとなし、三、四時間水に浸し灰汁を抜き生姜は微塵切りとなし、味噌は肉挽器にかけ置く。

調理

鍋に約三五〇匁の水を煮立て之れに牛蒡を入れ、次に味噌を加へて攪拌し、沸騰したるとき削

節、鯉及び生姿を投じ、氣永く煮詰むる。

九六

備考

イ、鯉の膽囊を除くには鯉の頭を右にして起し、鰓より鱗の三枚目と四枚目の間に位する所に庖丁を當て、真直に切り下し、庖丁が骨に達すれば注意して骨を切り、庖丁の切先にて手前の腹皮を充分切り下げ、次に切り口に指を入れて前方に押し加減に割開くときは、其處に暗綠色の膽囊見ゆ、之を指先にて破らざる様注意して摘み出す。

ロ、粉山椒を振りかければ一層可なり。

ハ、鯉こくは特殊の味噌汁にして、本來は最初多量の水を用ひて薄目に立て文火にて長く煮詰むるものなり。

| 材 料 | 一四、鰯                                                                                                   | 汁  | 熱量<br>蛋白質<br>三二五、<br>三一八<br>六五、<br>カリウム |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|
| 鰯   | 一〇〇瓦                                                                                                   | 里芋 | 一〇〇瓦                                    |
| 牛 蒡 | 八〇瓦                                                                                                    | 味噌 | 六〇瓦（又は粉味噌）                              |
| 削 節 | 二瓦（煮干粉一瓦）                                                                                              |    |                                         |
| 準 備 | イ、鰯は前日より清水に入れて泥を吐かしたるものを箆に取り、熱湯をかけて殺しておく。<br>ロ、牛蒡はさゝがきとし三、四時間水に浸し灰汁を抜き、里芋は一握半位に切り置く。<br>ハ、味噌は肉挽器にかけ置く。 |    |                                         |
| 調 理 | 鍋に約三五〇珦の水と牛蒡を入れて煮立て、之に鰯と里芋とを入れ、半ば煮えたる時削節及び味噌を入れ煮立つ。                                                    |    |                                         |
| 備 考 | 季節により牛蒡の代りに蒟子又は葱を使用し得る。                                                                                |    |                                         |

## 材料

一五、葛

汁

|      |      |
|------|------|
| 熱量   | 一一二  |
| 蛋白質  | 一一・〇 |
| 炭水化物 | 九    |

九八

豆腐

一〇〇瓦

青菜

一〇〇瓦

醬油

一五瓦（粉醬油 五瓦）

食鹽

二瓦

削節

四瓦（煮干粉 二瓦）

澱粉

八瓦

## 調理

鍋に約三五〇匁の水を入れ、削節を加へ煮沸し、醬油、食鹽にて調味し煮へたるとき賽の目に切りし豆腐を入れ後澱粉を水溶きして流し込む。

## 備考

本調理は混ぜ飯に併用するものにして、季節により冬瓜、夕顔、胡瓜、芋蕷等を用ゆ。

## 一六、のつべい汁

熱量 二三四、  
蛋白質 一三、九六五  
カリウム

## 材料

里芋

七〇瓦

大根

一〇〇瓦

人參

四〇瓦

干瓢

八瓦

生揚

五〇瓦

削節

八瓦（煮干粉 四瓦）

澱粉

八瓦

醬油

三〇瓦

## 準備

イ、里芋は腐れを除き木口切となし、大根は銀杏切、人參は亂切、生揚は一握半位の簀の目に切り置く。

ロ、干瓢は水に浸して洗ひ一握半位の長さに切り置く。

## 調理

鍋に約三五〇瓦の水と煮干を入れて大根、人參、里芋、干瓢、生揚を入れ、野菜の軟くなりたる時醬油を入れ、煮上りたれば文火となし。澱粉を水溶して攪拌しつゝ入る。

備考

一〇〇

イ、材料は根菜類を主として之に椎茸、干鰯、生麩、生揚げ、油揚げ、きくらげ、の類を使用するも魚肉類は用ひざるものとす。

ロ、調理の特色は澱粉を以て汁をどろ／＼となしたる多汁性副食物にして、温食料理の一種なり。

## 材料

一七、けんちん汁 熱量 二三七、  
蛋白質 一三、七三九 カロリー

|    |      |     |     |    |     |
|----|------|-----|-----|----|-----|
| 豆腐 | 一〇〇瓦 | 里芋  | 七〇瓦 | 削節 | 四瓦  |
| 人參 | 二〇瓦  | 牛蒡  | 五〇瓦 | 醬油 | 三〇瓦 |
| 大根 | 八〇瓦  | 胡麻油 | 四瓦  |    |     |

## 準備

一、豆腐は捌みくづして箆に取り水を切り置く。  
二、牛蒡はさゝがきとなし水に浸し、里芋は一種半位の木口切、人參は亂切、大根は銀杏切となし置く。

## 調理

鍋に胡麻油を入れ煮立つまで煮立て、牛蒡、大根、人參、里芋を加へてよく攪拌して極少量の熱湯を入れ、同時に削節を投じて野菜の軟くなりたるとき豆腐を入れ、醬油にて調味して煮上ぐ。

## 備考

椎茸を入れる時は風味佳良なり。又蒸氣釜の時は一度使用したる油を用ふ。

## 一八、かき卵汁

熱量 一〇五、カロリー  
蛋白質 九・四一瓦

## 材料

卵 三〇瓦 醬油 一五瓦（又は粉醬油 七瓦）

青菜 一二〇瓦

澱粉 八瓦

食鹽 少量

削節 四瓦

## 準備

イ、卵は割りて攪き混ぜ置く。

ロ、澱粉は水溶きし置く。

## 調理

鍋に水三五〇瓦と削節を入れて煮立て、澱粉を流し入れて薄く粘りをつけ、醬油と食鹽にて味付け鍋の中を攪き廻しつゝ卵を流し入れる。

## 備考

イ、本調理は湯で飯の汁物に適す。

ロ、材料として、豆腐、みつば、せり、うど、菠薐草を用いるときは普通の副食となし得。

## 材料

一九、豚すいとん

|     |        |
|-----|--------|
| 熱量  | 三七二、   |
| 蛋白質 | 一二・三五瓦 |
|     | カリ     |

豚肉

五〇瓦

小麦粉

二五瓦

澱粉

一〇瓦

菜葱

八〇瓦

大根(又は蕪菁)一二〇瓦

醬油

一五瓦

食鹽

二瓦

## 準備

イ、豚肉は細切となし置く。

ロ、葱は一握半位、大根は銀杏切となし置く。

ハ、小麦粉は澱粉と混ぜ合せ硬き糊状(耳朶<sup>ミミズメ</sup>を掬んで見て其の程度とす)に捏ね置く。

## 調理

豚肉を空炒し約三五〇瓦の水を入れ、大根を軟になる迄湯煮し、醬油、食鹽にて調味したる後  
 前の捏ねたる小麦粉を適量に板の上に載せて切り込むか又は小杓子にて少量宛ちぎり込み、す

備考

いとんの浮き上がる迄煮て最後に葱を入れる。

イ、小麥粉の量を増す時は立食の代用となる。

ロ、すいとんに小麥粉と澱粉を混用するは出来栄よき爲にして、小麥粉を捏る時に湯を用ゆるも可なり。

## 二〇、肉うどん汁

熱量 四四一、  
蛋白質 一六・二三  
カルシー

## 材料

豚肉

五〇瓦

干餛飩(大把三三八瓦)

五〇瓦(生うどん二五〇瓦)

玉葱

一五〇瓦

醬油

三〇瓦

人参

一五瓦

砂糖

二瓦(嗜好により使用せざるも可)

## 準備

イ、干餛飩は茹で冷水に晒し、箸に上げ水を切り置く。

ロ、豚肉は細切となし置く。

ハ、玉葱は千切となし置く。

## 調理

鍋に豚肉と葱少量を入れ充分空炒し、約二七〇瓦の水を加へて煮立て、玉葱を投じ砂糖、醬油にて調味して煮上げ、最後に餛飩を入れて温める。

## 備考

イ、干うどんの量を増す時は主食の代用となる。  
ロ、小麦粉にて（うどんの製法三八二頁参照）うどんを作るも可なり。

## 二、魚 圓 汁

熱量 三〇七、  
蛋白質 四〇・七五  
カリウム

## 材 料

味噌

八瓦

生 魚

一五〇瓦

澱 粉

五瓦

菜 葱

八〇瓦

大 根

一〇〇瓦

根 生 姜

一瓦

人 参

一五瓦

醬 油

三〇瓦

食 鹽

少量

準 備

四瓦

イ、生魚、生姜は肉挽器にかけ（大魚なれば頭、骨、内臓を去る）味噌、食鹽、澱粉をよく混ぜ置く。

ロ、葱は三種類の長さに、大根は銀杏に切り置く。

## 調 理

鍋に約三五〇瓦の水を入れ煮立て大根を加えて後、前の魚肉を適當の團子に丸め又はちぎりて投入し、火の通りたる時醬油、酢にて調味し、一沸して葱を加えて更に一沸しす。

0740

備考

生魚は普通鮓、小魚、生鱈を可とす。

一〇八

## 材料

二二、シ　　チ　　ウ　　熱量　四四三、  
蛋白質　四五、五六瓦　　カロリー

開　鱈(鹽鱈、鹽豚、牛肉、貝類) 五〇瓦

削　　節　　四瓦

馬鈴薯　　一〇〇瓦

玉　　葱　　八〇瓦

人　　參　　二〇瓦

小麥粉　　一〇瓦

ラード　　一〇瓦

食　　鹽　　少量

胡椒　　少量

## 準備

イ、開鱈は庖刀にて切り得る程度に水に浸しおき、一握半角に切り置く。

ロ、馬鈴薯は亂切りとなし、玉葱は荒き千切とし、人參は木口切りとなし置く。

ハ、ラードを煮立て小麥粉を投じて攪拌し油粉捏を造り置く。

## 調理

鍋に約三五〇珪の水と鱈を入れて暫く煮沸して其の鹽味を見て、鹹き時は煮汁を捨てて更に水

を加へて鹽梅し、之れに人參を加へ、後馬鈴薯を入れ火の通る迄煮立て、鹽味足らざる時は食鹽を加へて調味し、胡椒を振り、油粉粉を流し込み、攪拌して煮上ぐ。

備考

イ、一般にシチュは堅き肉其他粗惡の材料を用ひて長く煮續けて軟かに且味よくするを要旨とす。

ロ、本調理はパンの副食に適す。

## 材 料

二三、三 平 汁 熱量 二八八、  
蛋白質 一八二、  
カルシウム 二五

鹽 鯨(又は鹽鮭) 七〇瓦

大 根 一〇〇瓦

馬 鈴 薯 五〇瓦

人 参 二〇瓦

酒 粕 二〇瓦

玉 葱 八〇瓦

生 姜 少量

食 鹽 少量

## 準 備

イ、鹽鯨は内臓を出し水洗ひし(鹽鮭は水洗ひして頭と共に)一握半位の筒切りとなし置く。  
ロ、大根は銀杏切り、人参及玉葱は木口切り、馬鈴薯は一握半位に切り置く。

## 調理

ハ、酒粕は少量の水に溶かし、生姜は微塵切り又は卸し置く。

一一二

イ、鍋に鹽麴（又は鹽鮭）及約三五〇匁の水を入れ煮立て、其の煮汁を鹽梅して之に入參、大根を加へ更に煮立て、軟くなりたるとき馬鈴薯を入れ火の通りたるを見て玉葱を入れ、次に溶かしたる酒粕を流し込み生姜を入れて攪拌す。

## 二四、カレー汁

熱量 三二四、  
蛋白質 一八、五〇  
カボチャ

## 材料

牛肉(豚肉、兎肉、羊肉、鳥肉、貝類)

七〇瓦

馬鈴薯

一〇〇瓦

人參

二〇瓦

玉葱

八〇瓦

小麥粉

一〇瓦

カレー粉

一瓦

食鹽

少量

ラード

五瓦

## 準備

イ、牛肉は細切りとなし置く。

ロ、馬鈴薯は二種角位に、人參は木口切りとなし、玉葱は堅四つ割に切り置く。

ハ、ラードは煮立て小麥粉を投じて攪拌しカレー粉を入れて油粉捏を造り置く。

## 調理

鍋に牛肉と少量のラードと少量の玉葱を入れて空炒し、約三五〇瓦の水を加へ、先づ人參を入れて煮立て、馬鈴薯、玉葱の順序に入れ、食鹽にて調味し、最後に油粉捏を煮汁で溶き延して

流し込み撹拌す。

備考

イ、温き御飯を皿に盛りて其の上よりかくればライスカレーとなる。

ロ、本調理は又バンの副食に適す。

## 二五、貝と野菜汁（パンの副食）

熱量 二三〇、  
蛋白質 二二、二五  
（カリリ）

## 材料

蛸身（蛤）

八〇瓦

小麦粉

八瓦

馬鈴薯

一〇〇瓦

食鹽

少量

人參

二〇瓦

胡椒

少量

玉葱

八〇瓦

## 準備

イ、蛸の剥き身はよく洗ひて砂を去り、馬鈴薯は皮をむき笹の目に切りて水に浸しおき、人參玉葱は共に微塵に切り置く。

ロ、小麦粉は少量の水にて溶き置く。

## 調理

鍋に三五〇ccの水を入れ煮立ちたるとき蛸を入れ半煮となりたるとき、人參を入れ次に馬鈴薯を、最後に葱を入れ、食鹽、胡椒にて調味し、溶きたる小麦粉を流し込む。

## 第三煮物

## 一、煮

熱量 六七三、カロリー  
蛋白質 四二・八〇瓦

## 材料（一人分）

|    |              |       |              |
|----|--------------|-------|--------------|
| 牛蒡 | 八〇瓦（乾燥牛蒡一〇瓦） | 人參    | 五〇瓦（乾燥人參五瓦）  |
| 削節 | 四瓦（煮干粉二瓦）    | 蓮根    | 七〇瓦（乾燥蓮根七瓦）  |
| 里芋 | 一〇〇瓦         | 醬油    | 三〇瓦（粉抹醬油一五瓦） |
| 砂糖 | 一〇瓦          | がんとどき | 一〇〇瓦         |

## 準備

イ、人參は斜に切りおき、牛蒡は皮をこさげ斜切となし、水に漬けて灰汁を出し茹でて灰に取り置く。

ロ、里芋は洗ひて磨りを除き、一握半厚位に切り、前の茹汁にて茹で箸に取り置く。

ハ、蓮根は硬き皮を剥き斜に切り、がんとどきは二握の短冊切となしおく。

ニ、乾野菜を使用する場合は豫め水に浸し還元するか急を要する時は下煮しておく。

## 調理

鍋に醬油三五匁、水及び砂糖八匁、削節、がんもどきを入れて煮上げ其の汁に蓮根、牛蒡、人參、里芋の順序に加へ、煮汁が材料に染込みて汁の少くなりたるとき、残りの砂糖及び醬油を入れ煮上げる。

## 備考

イ、調理上餘分の汁無きを本旨とし、醬油にて煮付くるを要訣とす。

ロ、材料は根菜類を主とし、油揚げ、がんもどき、氷豆腐、焼豆腐、生麩、椎茸、干瓢類を用ゆるも普通の煮染は青菜類、魚、鰾、鳥肉類は使用せざるものとす。

## 材料

## 二、筑前煮

熱量 三五五、カロリー  
蛋白質 九、七二五

一一八

## 準備

|    |     |    |     |     |      |
|----|-----|----|-----|-----|------|
| 豚肉 | 五〇瓦 | 里芋 | 七〇瓦 | 大根  | 一二〇瓦 |
| 蒟蒻 | 八〇瓦 | 人参 | 二〇瓦 | 根生姜 | 少量   |
| 醤油 | 三〇瓦 | 砂糖 | 八瓦  | 白絞油 | 四瓦   |

豚肉は細切りとなし、里芋は皮を剥ぎ二種角位に切り、大根は縦四つ割として木口より四粒厚に切り、蒟蒻は指先き又は茶碗の縁にて小さく摘み切り、食鹽を振りかけ手にてよく揉み、水洗ひして箆にとり水を切りおき、人参、牛蒡は皮をコンダて亂切とし、生姜はよくたわしにて皮をこすり落し微塵切となし置く。

## 調理

鍋に白絞油を入れ、煙立つまで熱したるとき豚肉を入れて、空炒し次に野菜を入れざつと空炒りし、漸く材料を浸す丈の水を入れて煮込み、砂糖、醤油にて調味す。

1940

備考

筑前煮の特長は最初材料を胡麻油又は白絞油にて炒める點にあり。

## 材 料

## 三、肉味噌おでん

熱 量 三七三、カリッ  
蛋白質 二九・三七五

一二〇

## 準 備

|       |      |     |      |     |     |
|-------|------|-----|------|-----|-----|
| 大 根   | 一五〇瓦 | 里 芋 | 一〇〇瓦 | 味 噌 | 五〇瓦 |
| 牛 罐 肉 | 六〇瓦  | 蒟 蒻 | 一〇〇瓦 | 砂 糖 | 二〇瓦 |
| 削 節   | 四瓦   |     |      |     |     |

## 調 理

イ、大根は二種半位の木口切りとなし、里芋は皮を剥ぎ、大きなものは二つ切りとなし、蒟蒻は指先にて摘み切るか又は茶碗の縁にて適宜に摘み切り食鹽を振りかけて手にて揉みおく。

ロ、牛罐肉及味噌は共に肉挽器にかけおく。

イ、鍋に先づ大根と蒟蒻を入れ、材料をかぶる程の水と削節と少量の食鹽を入れ加へて大根が軟くなる迄茹でて箸にとりあげ、残りの汁に里芋を入れて茹であげ共に箸にとり水を切りおく。

0753

ロ、別の鍋に少量の水と味噌、牛罐肉及砂糖を入れ、弱火にてよく攪拌しながら煮詰め、前の材料の上にかける。

三三

## 四、關東煮(おでん)

熱量 五八七、  
蛋白質 四三・三四、  
カロリー

一二

## 材料

|       |      |     |      |    |      |
|-------|------|-----|------|----|------|
| がんもどき | 一〇〇瓦 | 醬油  | 三五瓦  | 蒟蒻 | 一〇〇瓦 |
| 削節    | 八瓦   | 大根  | 一〇〇瓦 | 砂糖 | 一五瓦  |
| 里芋    | 一〇〇瓦 | 芥子粉 | 少量   |    |      |

## 準備

イ、がんもどきは二つ割りとなし、竹輪類は三粒位に斜切りとなし、蒟蒻は五粒位の三角形に切りてザットゆで、里芋は皮をむいて三粒位の亂切りとし、前の茹で汁にて軟かく茹で、汁を切り置く。

ロ、芥子粉は湯にてねり熱湯に溶してあくを抜き置く。

## 調理

鍋に水九〇瓦を沸騰して削節を入れ、醬油、砂糖にて甜々甘く調味して、前の材料を入れ弱火にて氣永く煮詰めて味を含ませ、ときおきたる芥子を添へて分配す。

0755

備考

其の外材料としては、季節によりハツ頭、蒲鉾等を使用す。

## 材 料

むき身

八〇瓦

豆もやし

一八〇瓦

葉葱

七〇瓦

味噌

五〇瓦

砂糖

一五瓦

ラード

四瓦

## 準 備

イ、むき身及び「もやし」はよく洗ひて箆にとりて水を切り、葉葱は斜切りとなしおく。

ロ、味噌は摺り潰しておく。

## 調 理

鍋にラードを入れて充分熱したとき、むき身を入れてぎツと空炒りしたる後葉葱と、豆もやしを入れ、砂糖及び味噌を入れて煮上げる。

## 五、むきみ味噌煮

|     |      |      |
|-----|------|------|
| 熱   | 三二〇  | カロリー |
| 蛋白質 | 二四・七 | 瓦    |

一二四

六、冬瓜のそぼろ掛け

熱量 二八〇、カロリー  
蛋白質 八・三三五

材料

冬瓜(又は夕顔) 二五〇瓦

挽き肉 二〇瓦

醬油 三〇瓦

砂糖 六瓦

食鹽 少量

澱粉 八瓦

生姜 少量

準備

イ、冬瓜(又は夕顔)は皮及種を去り三稜角に切り、食鹽少量を入れて茹で上げておく。  
ロ、生姜は卸ろし金にて卸ろしておく。

調理

鍋に約三〇〇匁の水を入れ、挽き肉を加えて煮沸し、砂糖及食鹽醬油にて調味し後、澱粉を水に溶かして流し込み、生姜を入れ、前の冬瓜の上にかける。

材料

七、カレー・南蠻

熱量 二〇五、  
蛋白質 一四・八八  
カローリ

準備

|             |      |    |     |      |    |
|-------------|------|----|-----|------|----|
| 干蕎麥(又は干うどん) | 五〇瓦  | 牛肉 | 四〇瓦 | 澱粉   | 八瓦 |
| 砂糖          | 四瓦   | 油揚 | 二〇瓦 | カレー粉 | 半瓦 |
| 菜葱          | 一五〇瓦 | 醬油 | 二五瓦 |      |    |

イ、乾蕎麥又はうどんは茹でて冷水に浸し箸に上げ水を切りおく。

ロ、牛肉は細切となしおく。

ハ、油揚は堅二つ割となし、木口より薄く切り、菜葱は斜切りとなしおく。

ニ、澱粉とカレー粉を混ぜ、水溶きとなしおく。

調理

鍋に牛肉を入れ充分空炒りし、約二七〇瓦の水を加へて煮立て、油揚を入れ、砂糖、醬油にて少しく鹹目に調味した後葱及び蕎麥を入れて温め、最後に水溶きしたるカレー粉と澱粉を入れてまぜ合はす。

0940

調理

準備

材料

八、旨

煮

熱最 二二三、  
蛋白質 一八・一七五  
カロリー

二二八

烏賊(烏獸肉)

八〇瓦

蓮根

一三〇瓦

人參

二〇瓦

里芋

五〇瓦

砂糖

一〇瓦

醬油

三〇瓦

イ、烏賊は腸及骨を除きて洗ひ、烏、獸肉は其のまゝ木口より一握半巾位に切り置く。

ロ、蓮根は汚なき皮を除き人參も共に亂切となし置く。

ハ、里芋は腐りを除き二つ切、又は三つ切りとなし茹でて箸に取り置く。

## 備考

鍋に醬油二〇匁と、砂糖八匁、水少量を入れ一度煮上りたるとき、烏賊（又は烏、獸肉）を入れ煮汁が材料に染込みたるとき掬ひ上げて、其の後に蓮根、人參、里芋及残りの砂糖及醬油を加へ汁を煮詰め、最後に烏賊（又は烏獸肉）を入れて内容を崩さぬやうに混ぜる。

野菜は水分少き根菜類の外、筍、松茸等季節のものを用ふべし。

## 材料（二人分）

生魚

二〇〇瓦

砂糖

八瓦

醬油

三〇瓦

馬鈴薯（又は里芋大根）

一八〇瓦

## 準備

イ、大魚は、腸及頭を去り洗ひて二枚に卸し一人前の切身となし、煮上釜に並べ置く（二尾宛の小魚なれば腸を去り洗ひ置く）

ロ、馬鈴薯（又は里芋）はよく洗つて大きさを揃へて切りおく。

## 調理

鍋に砂糖、醬油を入れ煮立ちたらば、煮上釜の燻魚を入れ蓋をして煮上、旨残りの汁に（燻過ぎる場合は適宜に水にて伸ばす）芋を入れて崩れぬやうに煮て前の煮肴の附合せとする。

## 九、煮肴

熱量 四五二、  
蛋白質 四一、六〇瓦  
カロリー

一三〇

一〇、切干大根煮込（乾野菜使用の一例）

熱量 四〇八、  
蛋白質 一五・一〇五  
カリウム

材料

切干大根

四〇瓦

豚肉

七〇瓦

乾燥人參

五瓦（生人參二〇瓦）

砂糖

五瓦

醬油

三〇瓦

準備

イ、切干大根及乾燥人參は像の塵を洗ひ流し絞る程の水を入れ、軟かくなるまで湯又は水に漬けておく。

調理

ロ、豚肉は細切りとし（生人參を使用する時は千切となしおく）

鍋に豚肉を入れて空炒し、之れに乾燥野菜を其の漬け汁と共に入れ、軟かくなつたとき砂糖及び醬油を入れて調味す。

#### 備考

ぜんまい、ひじき、昆布、干鰯、乾椎茸、乾燥菠薐草、乾遠根、乾牛蒡等の乾燥野菜を使用する場合、湯又は水に漬けて還元して其漬け汁と共に用ゆ。  
若し急を要する場合は、湯め茹で、軟かくする。

# 一一、ひじきと大豆の煮込（乾野菜使用の一例）

熱量 三六八、  
蛋白質 三一、四六五

## 材料

ひじき

一五瓦

大豆

五〇瓦

乾燥人參

五瓦（生人參二〇瓦）

削節

四瓦

乾燥油揚げ

四瓦（生油揚げ四〇瓦）

醬油

三〇匁

砂糖

八瓦

## 準備

イ、ひじき、乾燥人參及び大豆はよく洗つて水と共に桶に入れ一夜水に漬けておく。

ロ、乾燥油揚げは握り碎いておく（生油揚げは縦二つに切り更に木口切りにしておく）

## 調理

ひじき、人參は其の浸し汁と共に鍋に入れ、煮し水をなしつゝ軟くなるまで煮て削節を加へ砂糖及び醬油にて調味し、最後に油揚げを入れて煮含める。

| 材料        |     | 一二、北海煮 | 熱量<br>蛋白質              |
|-----------|-----|--------|------------------------|
| 身缺鯨(又は間鰭) | 五〇瓦 |        | 三八三、<br>四二・九二瓦<br>カロリー |
| 大豆        | 五〇瓦 |        |                        |
| 削節        | 四瓦  |        |                        |
| 昆布        | 一〇瓦 |        |                        |
| トマトソース    | 一〇瓦 |        |                        |
| 砂糖        | 一〇瓦 |        |                        |
| 醬油        | 三〇瓦 |        |                        |
| 唐辛子粉      | 少量  |        |                        |
| 米糰        | 二〇瓦 |        |                        |
| 準備        |     |        |                        |

イ、身缺鯨は前日より糠水に漬けて軟らくし、束子にて片鱗を擦りおとし、三握位の長さに切

りおく。

ロ、大豆も前日より塵及び土塊を洗ひ流し約三倍の清水に浸し之れに砂を去りたる昆布を混ぜおく。

#### 調理

先づ鍋に大豆と其の漬け汁全部を入れ、之れに前の練を加へ、トマトソースを流し込み軟かく煮上げて適宜に切つた昆布と佃節を入れて煮上げ、砂糖及び醬油にて煮詰め最後に唐辛子粉を振りかける。

## 材 料

## 一三、鮭罐肉煮込

熱 量 四九三、  
 蛋白質 五四・六三瓦  
 カロリー

一三六

## 準 備

イ、鮭罐肉は開罐して其の汁をとりおく。

ロ、馬鈴薯と人參は一種半角の賽の目に切りて茹で箸に取り置く(此の煮汁は捨てざること)  
 ハ、玉葱(又は葱)は木口切りとなし置く。

## 調 理

鍋に「ラード」を入れ熱して將に煙立たんとするとき、鮭肉及び玉葱を入れ掻き混ぜ、小麥粉を振掛けて攪拌し、人參、馬鈴薯の煮汁及び鮭の汁を加へて、どろ／＼となし、次に野菜を入れて混ぜ合せ砂糖、食鹽にて調味す、尚嗜好により胡椒を加味するを可とす。

## 材料

一四、魚

麵

|     |       |
|-----|-------|
| 熱量  | 三四九   |
| 蛋白質 | 三二・六〇 |
|     | 瓦     |
|     | カロリー  |

生魚

一五〇瓦

砂糖

四瓦

素麵

四〇瓦

醬油

二五瓦

葱

一五〇瓦

## 準備

イ、生魚は一人づつの切身となし、煮揚籠に並べ置く。

ロ、素麵は熱湯にばら／＼に入れて茹で、冷水にて充分晒し籠に取り置く。

ハ、葱は二細位に切り置く。

## 調理

イ、鍋に砂糖、醬油、之れに適宜に水を割り入れて煮立て、之に魚を煮揚籠のまま入れ、煮上げて置く。

ロ、魚の煮汁を適宜に水で伸ばして葱と素麵を加へ、煮て前の魚に添へる。

0440

備考

生魚は鱈、鯨の類を可とし生臭き魚は一度焼きたるものを用ゆるときは肉締りて香味佳なり。

一三八

## 材料

## 一五、肉 餛 飩 (温食給養)

熱量 四〇二、  
 蛋白質 一七、八  
 カロリ 一五

牛肉

四〇瓦

玉葱

一五〇瓦

干餛飩

五〇瓦

食鹽

少量

人參

二〇瓦

小麥粉

一〇瓦

ラード

八瓦

## 準備

イ、牛肉は細切りに切り置く。

ロ、人參は木口切り、玉葱は縦二つ切りとし、更に木口切りになし置く。

ハ、干餛飩は一〇粒位に折りて茹で冷水に浸し、水を去りおく。

調理

ニ、小麦粉はラードにて油粉捏りを作りおく。

鍋にラードを煮立て牛肉、人參を投じて炒り、水を加へて煮熱し、半ば軟くなりたる時玉葱を入れ、砂糖、食鹽にて調味し、煮上りたる時餛飩を入れ油粉捏りを其の煮汁にて延ばして鍋に戻して攪拌し一寸煮る。

備考

イ、干餛飩の代りに生餛飩なれば八〇瓦を用ふべし、又牛肉の代りに豚肉を用ふるも可、此の場合ラードは少量にてよし。

ロ、煮込なるを以て汁を少くすることに注意すべし。

## 一六、豆麴煮込

熱量 三九〇、  
蛋白質 一一・四〇、  
カルリ

## 材料

豚肉(又は牛肉)

五〇瓦

醬油

三〇瓦

豆麴(干うどん四〇瓦)

三〇瓦

砂糖

四瓦

玉葱

一五〇瓦

青菜

五〇瓦

## 準備

豚肉は細切となし、豆麴は温湯に浸して半透明になるまで戻し冷水に取りて引きあげ、適宜に切りおく、玉葱は千切となしおく。

## 調理

豚を空炒し、玉葱を入れて煮立て、之に砂糖、醬油を加へ、色の附く迄煮込み、豆麴の水を切つて之に入れ煮上げる。

## 備考

イ、干うどんを用ゆる時は茹でゝ水にとる。

ロ、材料として季節により葉葱、人蔘、筍の類を使用するもよし。

一七、牛肉軟煮

熱量 三二七、  
蛋白質 二〇・四〇  
カロリー 瓦

一四二

材 料

牛肉(硬き肉)

八〇瓦

葱

八〇瓦

馬鈴薯

一五〇瓦

人 参

二〇瓦

生 姜

一瓦

醬 油

一八瓦

砂糖

八瓦

食 鹽

二瓦

準 備

イ、牛肉は細かに切り置く。

ロ、葱は三割位の斜切となし、馬鈴薯、人参は亂切となし、生姜は薄く木口切となし置く。

調 理

イ、鍋に牛肉と被るだけの水を入れ、牛肉が軟くなるまで氣永く煮熟す。

ロ、肉の軟くなりたるとき生姜、人参、馬鈴薯の順序に投入して煮立て、砂糖、食鹽、醬油にて調味し最後に葱を入れて煮上げる。

0775

備考

材料としては季節により筍、椎茸、豆麩等を用ふるときは一層よし。

125頁

## 一八、卵の花炒

熱量 二三七、  
蛋白質 一七・八四五  
カロリー

一四四

## 材料

鱈肉(半罐  
魚鱈)

四〇瓦

卵の花

一八〇瓦

葱

一〇〇瓦

砂糖

八瓦

醤油

二〇瓦

人参

二〇瓦

麻の實

少量

胡麻油

一瓦

## 準備

鱈肉は開罐してほぐし、卵の花は籠に入れ壓石をして堅く水を搾り、鍋に胡麻油を煮立て、炒つておく、葱は細かに木口切とし、麻と實は炒り置く。

## 調理

別の鍋に鱈肉を汁と共に入れ砂糖、醤油及び適宜に水を加へ、一沸して葱及び前の卵の花を入れ、やゝ汁のある程度に炒り上げ、最後に麻の實を加へる。

## 備考

イ、卵の花は腐敗し易きを以て、夏はほく／＼湯氣の立つものを用ふべし。

ロ、材料として、精肉及鱈、鰯等の身を用ひ、又麻の實の代りに生姜を用ゆるも可なり。

一九、卵とじ煮

熱量 四四〇、  
蛋白質 一九・七四五  
カロリー

材料

豚肉

四〇瓦

牛蒡

八〇瓦

玉葱

一〇〇瓦

麩

四瓦

卵

六〇瓦

人參

二〇瓦

砂糖

八瓦

醬油

三〇瓦

準備

イ、豚肉は細切となし置く。

ロ、牛蒡はさゝがきとなし、水に浸し灰汁を出し置く、玉葱及び人參は千切となし置く。

ハ、麩は水に浸し、水を搾り置く。

ニ、卵は割りて良く攪拌しておく。

調理

鍋に豚肉と少量の玉葱を入れて充分空炒し、少量の水を加へ牛蒡、次に人參を入れて煮立て、

半ば軟くなりたらば玉葱を入れ、砂糖、薄油にて調味し、最後に麩を加へて煮上りたるとき卵を流し込み手早く攪拌して火を止める。

備考

季節により茄子、獨活、せり、みつばの類を用ふるもよし。

## 材 料

馬鈴薯

一八〇瓦

食 鹽

少量

## 準 備

馬鈴薯は皮を剥き、大きく一定の大きさに切り水に浸し、箸に取り置く。

## 調 理

馬鈴薯を煮ふ位の水を入れ、食鹽少量を加へて蓋をして煮立て、軟くなりたる時、箸に搦ひあげ鍋の水を切つて再び馬鈴薯を鍋に戻し水氣を絶つ。

## 備 考

馬鈴薯を飯蒸罐に入れて蒸し食鹽を振りかけてもよし。

二〇、粉吹馬鈴薯(フライの附け合)

熱量 一六二、カロリー  
蛋白質 三、六二瓦

## 材料

二一、豚豆煮 熱量 五〇五、カロリー  
蛋白質 二〇・九六瓦

鶏豆

六〇瓦

豚肉

五〇瓦

切昆布

一〇瓦

黄双糖

一五瓦

食鹽

少量

トマト

二〇〇瓦(トマトソース一八匁)

## 準備

イ、鶏豆は前日より水に浸し充分に膨らし置く。

ロ、豚肉は細かく切り、切昆布は水に浸してよく洗ひおく。

## 調理

先づ豚肉を空炒し、鶏豆を入れ、それに其の浸し汁をしたノゝに入れ、時々差水をなしつつ軟くなる迄煮て切昆布を入れ、砂糖及び食鹽、トマトソースを以て調味し、豆の腹を切らざる程度に煮上ぐ。

## 二二、小倉煮

熱量 二五四、  
 蛋白質 一一・七八  
カロリー

## 材料

小豆

二〇匁

里芋(又は南瓜)

二〇〇匁

砂糖

八匁

醬油

一五匁

食鹽

少量

削節

六匁

## 準備

イ、小豆は洗ひて前日より食鹽水に浸し軟かに茹でる、急を要する場合は暫く水より煮ておく。  
 ロ、里芋又は南瓜は適宜の大きさに切り茹で置く。

## 調理

鍋に砂糖、醬油、削節を入れて煮立て、里芋(又は南瓜)小豆を入れ鹽梅を見て食鹽にて味を加減す。

## 材料

## 二三、豚味噌煮

熱量 四一四、カリ  
蛋白質 一七、四四

一五〇

## 準備

|    |     |    |      |
|----|-----|----|------|
| 豚肉 | 六〇瓦 | 蒟蒻 | 一〇〇瓦 |
| 人參 | 二〇瓦 | 玉葱 | 一〇〇瓦 |
| 味噌 | 五〇瓦 | 砂糖 | 一〇瓦  |

- イ、豚肉は薄く細かに切り置く。  
 ロ、蒟蒻は「つまみ」切となし鹽にて揉み洗ひ置く。  
 ハ、人參は亂切、玉葱は一輪半位に堅の木口切りとなし置く。  
 ニ、味噌は肉撈器にかけ置く。

## 調理

鍋に豚肉と少量の玉葱を入れ空炒し、水を少量加へ人參、蒟蒻を入れ軟くなる迄煮て、玉葱を入れ砂糖、味噌を加へて煮上げる。

0783

備考

本調理は豚の脂肪を除去し、且つ温食給養に適す。

131

## 二四、鯖味噌煮

熱量 三五四、  
 蛋白質 三九、四四  
 カロリー

## 材料

|    |      |          |      |
|----|------|----------|------|
| 鯖  | 一五〇瓦 | 砂糖       | 一〇瓦  |
| 醤油 | 一〇瓦  | 生姜       | 二瓦   |
| 味噌 | 五〇瓦  | 大根(又は里芋) | 二〇〇瓦 |

## 準備

- イ、鯖は頭部及び内臓を去り、適當の切身となし煮揚箸に並べ置く。  
 ロ、大根は(里芋は其儘)二厘位の厚さに木口切りとして茹であげておく。  
 ハ、味噌は肉挽器に掛け置く。  
 ニ、生姜は薄く木口切となし置く。

## 調理

イ、鍋に少量の水と砂糖、醤油、味噌の各々三分の一位と生姜を入れ煮立て箸のよゝ魚を入れ次から次へと調味料を補充しつつ煮上げ、大根と共に残りの汁をかけて煮上げる。

9840

|        |        |                     |                     |         |                                                               |
|--------|--------|---------------------|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------|
| 調<br>理 | 準<br>備 | 材<br>料              |                     | 二五、茄子油炒 | 熱<br>量<br>三<br>四<br>六<br>、<br>一<br>七<br>四<br>九<br>カ<br>ロ<br>リ |
|        |        | 茄<br>子              | 三<br>五<br>〇<br>瓦    |         |                                                               |
|        |        | 味<br>噌              | 六<br>〇<br>瓦         |         |                                                               |
|        |        | 胡<br>麻<br>油         | 一<br>〇<br>瓦         |         |                                                               |
|        |        | 砂<br>糖              | 一<br>五<br>瓦         |         |                                                               |
|        |        | 削<br>節              | 八<br>瓦<br>(又は煮干粉四瓦) |         |                                                               |
|        |        | 生<br>姜              | 一<br>瓦              |         |                                                               |
|        |        | イ、茄子は二粒半位の木口切となし置く。 |                     |         |                                                               |
|        |        | ロ、生姜は微塵切りとなしおく。     |                     |         |                                                               |
|        |        | ハ、味噌は肉挽器にかけ置く。      |                     |         |                                                               |

一五三

備考

鍋に胡麻油を入れ煮立て、茄子を加へて炒り削節、生姜、砂糖、味噌を加へて絶へず攪拌し、茄子に味の染み込む迄煮る。

一五四

本調理は茄子に水分を多く含むを以て別に水を要せず。

## 材料

二六、田

樂

熱量 四〇八、  
蛋白質 二五・四〇  
カルシウム

焼豆腐

一五〇瓦

蒟蒻

二〇〇瓦

味噌

八〇瓦

黄双糖

三〇瓦

醤油

一五瓦

削節(又は煮干粉)

六瓦

山椒粉(又は生姜) 若干

## 調理

イ、焼豆腐は約三粒の角形に切り、蒟蒻は約一握半厚の三角形に切り、文火に掛け、半量の削節、醤油にて崩さぬやうざつと味を付けて箸にとり其の汁をとりおく。

ロ、味噌は肉挽器に掛け前の煮汁と砂糖の半量と削節を加へ、どろ／＼になるまで水を注ぎ文火に掛け、かきまぜつゝ充分火を入れてから山椒粉又はおろし生姜を加へ、焼豆腐、蒟蒻の上からかける。

## 備考

材料として豚肉を用ひ野菜に南瓜、ハツ頭、里芋を用ゆるもよし。

一五五

8840

| 材 料                 |      | 二七、ふろ吹大根 | 熱 量     |
|---------------------|------|----------|---------|
| 大 根(又は冬瓜)           | 三五〇瓦 | 蛋白質      | 三九二、五五五 |
| 挽き肉                 | 三〇瓦  |          | 一五、五五五  |
| 黒胡麻                 | 四瓦   |          | 一五、五五五  |
| 砂糖                  | 二〇瓦  |          | 一五、五五五  |
| だし昆布                | 二瓦   |          | 一五、五五五  |
| 味噌                  | 六〇瓦  |          | 一五、五五五  |
| 準 備                 |      |          |         |
| イ、大根は一握半位の輪切りとなし置く。 |      |          |         |
| ロ、味噌及び牛肉は肉挽器にかけ置く。  |      |          |         |
| ハ、胡麻は煎りて搗り潰し置く。     |      |          |         |
| 調 理                 |      |          |         |

一五六

## 備考

イ、鍋に大根を入れ、材料を被る程の水と、だし昆布を加えて軟くなる迄茹で置く。

ロ、他の鍋に少量の水と挽き肉とを入れ味噌及び胡麻を加えて、文火にて良く撹拌しながら煮て前の大根の上にかける。

イ、本調理は秋は大根を用ひ、夏は主として瓜類を用ひ。

ロ、だし昆布は細かく切りて翌日の味噌汁に利用す。

## 材料

## 二八、吉野煮

熱量 一六五、  
蛋白質 一〇・〇〇五  
カロリー

一五八

牛肉(又は鳥賊八〇瓦) 四〇瓦

大根(又は季節野菜) 二五〇瓦

澱粉

八瓦

生姜

八瓦

醬油

三〇瓦

砂糖

八瓦

## 準備

イ、牛肉は細切となし置く(鳥賊を用ゆる時は肩と脚とを離なし内臓と眼を去り適宜に切りおく)

ロ、大根は一種半位の木口切となし置く。

ハ、生姜は卸すか、又は微塵切りとなし置く。

## 調理

鍋に大根と極少量の水を入れ、大根の軟くなりたるとき、牛肉を入れ煮立て、砂糖、醬油を加へて充分に味を付け、最後に水溶したる澱粉を流し込み、おろし生姜を入れて鍋の底からまぜ

1640

備考

合はす。

此の外材料としては鳥肉、豚肉等を用ひ、野菜は季節により、蒟、筍、里芋、瓜類等を一種以上用ゆ。

## 二九、雜集煮

熱量 三八四、  
蛋白質 一三八九  
カロリー

一六〇

## 材料

豚肉

七〇瓦

葉葱

一〇〇瓦

人參

二〇瓦

豆もやし

五〇瓦

澱粉

八瓦

砂糖

四瓦

醬油

二〇瓦

食鹽

少量

## 準備

豚肉は薄く細かく切り置き、葉葱は三粒位の小斜切りとなし、人參は薄く短冊切り、豆もやしは洗って水気を斷ち置く。

0793

調理

鍋に豚肉を入れて空炒し、之れに人參と少量の水を入れて煮立て、更に葱を入れ、砂糖及び食鹽にて下味をつけ、更に醬油にて味を整へて豆もやしを入れ、一沸して水溶きしたる澱粉を流し込みドロリとさせる。

| 材 料                          |      | 三〇、豆腐葛煮 | 熱 量<br>蛋白質 四五六、<br>二九八六瓦<br>カロリー |
|------------------------------|------|---------|----------------------------------|
| 豆 腐                          | 三〇〇瓦 |         |                                  |
| 豚 肉(又は牛肉、貝類)                 | 五〇瓦  |         |                                  |
| 棒 葱                          | 八〇瓦  |         |                                  |
| 生 姜                          | 二瓦   |         |                                  |
| 澱 粉                          | 八瓦   |         |                                  |
| 砂 糖                          | 五瓦   |         |                                  |
| 食 鹽                          | 二瓦   |         |                                  |
| 醬 油                          | 二〇瓦  |         |                                  |
| 準 備                          |      |         |                                  |
| イ、豆腐は成るべく細りのあるものを横び三稜角に切りおく。 |      |         |                                  |
| ロ、豚肉は薄く切りおく。                 |      |         |                                  |

## 調理

ハ、葱は木口より三粗位に切り、澱粉は水溶きとし、生姜は微塵切り又はおろしておく。

鍋に豚肉と少量の葱を入れて空炒したる後水を差し崩さぬやうに豆腐を入れ、更にした／＼に水を足して食鹽を入れて煮上げ、葱を入れ、砂糖、醬油にて少し鹹目に味をつけ、おろし生姜を振りかけ最後に水溶きしたる澱粉を流し、豆腐を毀さぬやう底からまぜ合す。

## 材 料

## 三一、鹽魚あんかけ

熱量 二七九、  
蛋白質 三一・〇五瓦  
カロリー

一六四

鹽 魚

鹽魚  
鰯 鱈 鱈 鱈  
鰯 鱈 鱈 鱈

八〇瓦

玉 菜

二五〇瓦

生 姜

一瓦

澱 粉

八瓦

削 節

四瓦

食 鹽

一瓦

醬 油

二五瓦

## 準 備

イ、鹽魚は良く洗ひ、前夜より清水に浸し、鹽出しをなしたるものを一人一個宛の切身となし茹でるか又は蒸して置く。

ロ、玉菜は荒切となし、熱湯に食鹽を入れてざつと茹であげ箸にとり、澱粉は水溶きとなし、生姜は卸し置く。

## 調 理

鍋に水一人當約八〇瓦を入れ煮立て削節、食鹽、醬油にて調味し、澱粉を流し込み攪拌し、ど

2620

備考

ろくにして生薬を入れ、魚、玉菜を皿に盛った上からかける。

材料として季節により里芋、冬瓜、馬鈴薯、大根の類を用ひてよし。

## 三二、そばろかけ

熱量 二九五、  
蛋白質 二一、六三瓦

一六六

## 材料

牛肉(又は罐肉)

八〇瓦

澱粉

八瓦

大根(冬瓜、馬鈴薯)

三〇〇瓦

砂糖

八瓦

乾豌豆

一五瓦

醬油

三〇瓦

生姜

一瓦

## 準備

イ、牛肉は肉挽器にかけて置く。

ロ、大根は厚さ一釐位に大きさを揃へて切つておく。

ハ、生姜は微塵切りか又はおろしておく。

## 調理

鍋に牛肉を入れて空炒し、少量の水と大根を加へ、砂糖、醬油にて鹹目に味をつけ、大根に味の染込みたるとき、生姜を入れ、最後に水溶きした澱粉を流し入れ、底からまぜ合はす。

6640

備考

既製品の魚類のそばろを用いるときは其のまゝ代用す。

0080

三三、炒豆腐

熱量 四五七、  
蛋白質 二四、八六五  
カロリー

一六八

材料

豆腐

二五〇瓦

豚肉

四〇瓦

人參

四〇瓦

蓮根

七〇瓦

木耳

二瓦

黄芩精

一〇瓦

醬油

三〇瓦

胡麻油

五瓦

準備

イ、豆腐は籠にとりて水を絞り、人參は木口切となし、蓮根は堅四ツ割として薄く木口切りにしておく。

調理

ロ、豚肉は細かく切り、木耳は水に浸し軟かにして良く洗ひ、細かに切り置く。

鍋に胡麻油を入れて熱し、豚肉、人參及び蓮根を入れて煎り、水を絞りたる豆腐を加へ、次に木耳を入れて攪拌し、砂糖、醬油を入れて汁のなくなるまで煮込む。

## 材料

## 三四、豚の揚げ煮

熱量 五五八、  
蛋白質 一七・九  
カルシウム 二五

## 準備

|               |      |      |     |
|---------------|------|------|-----|
| 豚の三枚肉(又は骨と共に) | 一〇〇瓦 | 豆もやし | 五〇瓦 |
| 玉葱            | 八〇瓦  | 砂糖   | 八瓦  |
| 醤油            | 二〇瓦  | 酢    | 二瓦  |
| 澱粉            | 一〇瓦  | ラード  | 四瓦  |
| 食鹽            | 二瓦   |      |     |

## 調理

イ、豚の三枚肉(骨つきのまゝにてもよし)を一握半位の角切りとなし、ラードにて色のつくまで揚げ油を切りおく。

ロ、玉葱は横二ツに切りたる後縦に薄く切り、豆もやしはよく洗ひおく。  
ハ、澱粉は水に溶きおく。

揚げたる豚肉を鍋に入れ、之れに砂糖と漸く浸すだけの湯を入れて、約三十分間煮て玉葱を入れ、玉葱の軟かくなつた時豆もやしを入れ、酢及び食鹽と少量の醬油にて稍々鹹く調味し、水溶きした澱粉を流し込んで火を止め、醬油溶き澱粉を入れ手早く攪き混ぜる。

8080

材料

三五、蒸焼肉

熱量 五九九、  
蛋白質 一九・五三  
カロリー

豚肉

一〇〇瓦

馬鈴薯

一八〇瓦

小麦粉

八瓦

醬油

二瓦

食鹽

一〇瓦

胡椒

少量

準備

イ、豚肉は脂肪を去り肉繊維に並行して約一疋位の大きさに切り置く。

ロ、馬鈴薯は皮を剥きて一口に食し得る如く大きさを揃へて切り水に浸しておく。

調理

イ、取りおきたる脂肪を鍋に入れて炒り、滓を去りて充分熱したる時、肉塊を入れて焦色とな

る迄炒りたる後、肉を約半分はすだけの湯を入れ、肉の露出せる部分に食鹽を振り掛け蓋を密閉して半時間蒸したる後肉塊の上下を返し、更に三十分蒸煮したる後肉塊を取り出し残れる汁に「とろり」を入れて、食鹽、醬油及び胡椒にて調味し「かけ汁」を作りおく。

ハ、分配の際には肉塊を纖維に直角に薄く切りおき、馬鈴薯を附合はせとなし、其の上に前のかけ汁をかける。

## 材料

鮭(生魚)

一五〇瓦

醤油

三六瓦

砂糖

八瓦

大根おろし

一〇〇瓦

## 準備

イ、生魚は大魚なれば腸及び頭を去り洗ひて二枚に卸し、切身となし煮上簀に並べ置く(小魚なれば腸を去り洗ひ置く)

ロ、大根は卸し金にかけておく。

## 調理

鍋に砂糖、醤油を入れ煮立ちたらば魚を煮上簀のまゝ入れて煮上げ、残りの汁に大根おろしを入れ、ざつと大根おろしの溜まる程度に煮上げて前の魚の上にかける。

## 三六、生魚卸煮

熱量 二三五、  
蛋白質 二九二、  
カロリー 〇瓦

## 材料

## 三七、鹽豚と白菜

熱量 四六五、  
蛋白質 二八・二五  
カロリー

一七四

鹽藏豚(又は鹽魚) 一〇〇瓦 (三七五頁参照)

白菜 二五〇瓦

## 準備

鹽豚は約七〇〇瓦位の塊に切り、水に浸して鹽抜きをなし、白菜は芯を去り大切になし置く。

## 調理

鍋に豚肉を入れ之れを浸すだけの沸湯を入れ、約五十分間煮立て、其の煮汁が少々鹹き程度に鹽梅して、其の中に白菜を崩さぬやうに載せ、蓋を密閉して更に三十分間煮る。

## 備考

イ、分配の際は鹽豚を(縦維に直角に)薄く切り白菜を付け合せとす。

ロ、白菜を煮る豚の煮汁は少し鹹めの程度とす(尚豚肉の鹽抜き程度に考慮すべし)

## 材、料

三八、牛罐煮菜びたし

|     |       |      |
|-----|-------|------|
| 熱量  | 一三二、  | カロリー |
| 蛋白質 | 一七、四〇 | グラム  |

牛罐肉

六〇瓦

青菜

三〇〇瓦

醬油

三〇瓦

## 準備

青菜はよく洗ひて七、八廻位に切り、箸のまゝ熱湯に浸して水をさり置く。

## 調理

鍋に菜と少量の水を入れて煮立てたる時、牛罐肉を入れ、醬油にて調味す。

# 第四 焼 物

一七六

材料(一人分)

生 魚(鯛が標準) 一五〇瓦

食 鹽 少量

大根おろし 二〇〇瓦

醬 油 一五瓦

調理法

生魚は大魚なれば一人一個宛の切身となし、小魚なれば内臓を去り何れも食鹽を表裏に振りかけまぶし置き、金網に列べて魚焼器に入れて焼くか、又は金串にさして火にかけ、先づ身の側(切身の場合)より焼きはじめ七分通り焼けたるとき裏返へして焼く(一尾附けの小魚の場合は裏を先に焼く)

備考

熱量 九〇、  
蛋白質 三〇・二〇瓦  
カロリー

イ、焼き肴に火の通りたるを鑑定するには

一、切身の中にて厚目のものを撰び、指頭にて壓し中まで弾力があるもの。

一、骨を割がして跡が赤くないもの。

一、止むを得ざる場合は、厚き部分を割つて見る等の方法により、生焼けのものを分配すべからず。

ロ、火が起りて焦げ過ぎるときは、火に灰又は食鹽を振りかけて火を沈めつゝ焼くべし。

ハ、串にさして焼き上げたときは、火より下して直ぐ串を捻り置くべし、然らざれば串に魚肉附着して抜け難く、且つ魚肉がこわれて見榮惡し。

ニ、魚の表は軽く焼き、裏の方は火の通る迄焼くべし。

ホ、鹽魚の鹽分の強きものは前夜より鹽抜をなし右要領によりて焼くべし。

ヘ、附合せとしては大根おろしの外に菜浸し、又は野菜の胡麻和へ等を可とす。

## 材 料

## 二、生魚山椒焼

熱量 二二三、  
 蛋白質 三七、九三瓦 カロリー

## ○附合せ材料

|     |      |           |     |
|-----|------|-----------|-----|
| 生 魚 | 一五〇瓦 | 燕 膏(又は大根) | 六〇瓦 |
| 醬 油 | 一五瓦  | 食 酢       | 一五瓦 |
| 砂 糖 | 四瓦   | 唐 辛 子     | 少量  |
| 山椒粉 | 少量   | 食鹽、砂糖     | 少量  |

## 準 備

生魚は大魚なれば一人宛の切身となし、醬油、砂糖、山椒粉を合はした中に浸しておく。

## 調 理

イ、作業前より燕膏(又は大根)を薄く切りて桶にとり、鍋に酢、砂糖及び唐辛子(兩端を切り水の中で静かに揉みて種を抜きたるもの)を入れ、一度沸騰させて火よりおろし、熱まうちに上から注ぎ入れて其のまゝにしておく。

ロ、魚は浸し汁より出して焼き上げ「たれ」をつけ皿に盛り燕膏を附合せとする。

三、生魚朝鮮焼、熱量 三三二、カロリー  
蛋白質 四九・四六

材料

生魚

一八〇瓦

砂糖

八瓦

黒胡麻

五瓦

澱粉

四瓦

醬油

二〇瓦

附合せ(青菜) 二〇〇瓦

準備

イ、黒胡麻はよく煎りて肉挽器か又は搗鉢に入れ、ざつと摺り置く。

ロ、生魚は三枚に卸うし、切身となし醬油、砂糖を混ぜ合せたる汁に浸しておく。

ハ、魚を浸したる汁は煮切りて上面の泡を去り、之に水溶きしたる澱粉を流し込みて搗り胡麻を入れ「たれ」を作りおく。

調理

イ、漬け汁より取り出したる魚を火に掛け、両面より焼き上げて「たれ」をつける。

ロ、青菜はざつと茹で、菜浸しとして附合せとする。

材料

四、烏賊の醬油焼

熱量 二九五、  
蛋白質 三三七、  
カリウム 一五

○附合せ材料

準備

|    |      |        |    |          |      |
|----|------|--------|----|----------|------|
| 烏賊 | 一五〇瓦 | 砂糖     | 四瓦 | 玉菜(又は白菜) | 二〇〇瓦 |
| 醬油 | 三五匁  | 食鹽、山椒粉 | 少量 | 削節       | 三瓦   |
|    |      |        |    | 黒胡麻      | 二瓦   |

イ、烏賊は足をぬき、鰭と眼を去りてよく洗ひ、適宜に切り、醬油、砂糖及び山椒粉をまぜて「たれ」を作り、其の中に、浸しておく。

ロ、玉菜は四ツ割となし、芯を去り、一握位の厚さに木口切となしておく。

調理

烏賊は「たれ」より取出し、直火にかけ焼きつゝ、「たれ」を付け、よく両側を焼き上げ皿に盛り、玉菜は食鹽を入れてざつと茹で、削節と胡麻醬油をかけ、烏賊の附合せとなす。

## 五、焼き肉

## 材料

牛肉（鯨肉又は羊肉） 八〇瓦

馬鈴薯

二〇〇瓦

食鹽

少量

## 準備

上肉の筋を取り稍厚目に一人一切宛に切りおく。

## 調理

鍋にヘットを入れて、火にかき、よく熱したる時肉を並べて入れ焼色のつく迄焼き、裏返して鹽を撒いて更に適當に焼く（撒いた鹽がとけて肉中に滲み込み、中から肉汁が肉の表面に滲出する程度とす）

粉吹馬鈴薯を附合せとす（一四七頁参照）

## 備考

此の外調味法としては醬油焼又は山椒焼とするも可。

# 六、照

## 焼

熱量 二六四、  
蛋白質 三九二六瓦  
カロリー

### 材料

生魚(鮎・鯉・鱒・鰻等)

一五〇瓦

○附合せ材料  
おろし大根

二〇〇瓦

澱粉

四瓦

砂糖

四瓦

醤油

二〇瓦

### 準備

イ、生魚は三枚に卸し切身となし、砂糖、醤油に浸し置く。

ロ、魚を浸したる砂糖、醤油を煮立、上面に浮ぶ泡を去り水溶したる澱粉を流し込み「たれ」をつくり置く。

### 調理

魚は砂糖醤油より取り出し、金網に列べるか又は串にさして火に掛け、両面より焼上げ「てり」を付ける。

0814

## 材 料

## 七、味噌 焼

熱量 二二一、  
蛋白質 二三・〇二五  
カロリー

附合せ

豚 肉  
〔牛 肉〕  
〔切 身 魚〕

八〇瓦

青 菜  
削 節

二〇〇瓦

四瓦

味 噌

三〇瓦

醬 油

一〇瓦

山 椒 粉

少量

## 準 備

イ、豚肉は薄く平たく切り、味噌は少量の水（又は酒、味淋）を加へどろ／＼に溶き置く。  
ロ、豚肉は溶きたる味噌に一食前より漬け置く。

## 調 理

豚肉の味噌を指先きに狹んでこき落し、熱したる金網に並べて焼く（味噌は翌日の味噌汁に用ゆ）

備考

イ、味噌をこき落さざれば肉に火の通らざる内に黒焦となるべし。

ロ、味噌の代り酒粕を用ゆれば粕漬焼となる。

ハ、金網の代りに鐵板又はフライ鍋を用ゆる事あり。

八、内臓付け焼

熱量 二三二、  
蛋白質 二四・五九五  
カロリー

材料

内臓 (牛、羊、豚等)

一二〇瓦

砂糖

二〇瓦

ラード

四瓦

生姜

四瓦

醤油

三〇瓦

粉山椒

少量

青菜

二〇〇瓦

胡麻

二瓦

準備

内臓は切目をつけて水に浸し血抜きをなし、一人前の切身とし、砂糖、醤油に生姜の微塵切りを入れ、其の中に漬けておく。

調理

魚焼き器に充分炭火を起し、前の内臓を列べ、時々其の漬け汁を附けて焼き上げ、粉山椒を振りかける。

8180

備考

イ、内臓は主として肝臓を用ゆるも、此の外腎臓、心臓、脾臓等も此の調理に適す。  
ロ、附合せとして、青菜の胡麻和へを可とす（二二〇頁参照）

## 材料

## 九、生魚油焼

熱量 二八一、  
蛋白質 三四・九八五  
カロリー

附合せ

生

一五〇瓦

胡椒

少量

白菜又は玉菜 二〇〇瓦

小麦粉

八瓦

ラード

四瓦

食鹽

少量

ソース

二〇瓦

## 準備

生魚は小魚を主とし、大魚は切身となし之れに食鹽、胡椒を振りかけたる後小麦粉をまぶしておく。

## 調理

鍋にラードを入れて熱し、將に煙立たんとするとき魚を入れて兩面より焼き、ソース又は酢、醬油をかける。

## 材料

## 一〇、玉子焼(オムレツ)

熱量 三七二、  
蛋白質 一五、〇  
食塩 三瓦

一八八

肉(鳥肉)

四〇瓦

ラード

三瓦

卵

三〇瓦

玉葱

四〇瓦

胡椒

少量

砂糖

四瓦

人参

一〇瓦

馬鈴薯

七〇瓦

食塩

少量

小麦粉

三瓦

〇附合せ

白菜

二〇〇瓦

## 準備

イ、鳥獣肉は肉挽器にかけ、玉葱及び人参は微塵に切り、馬鈴薯は賽の目に切りおく。

ロ、卵は割りて少量の食塩、胡椒を加へ撹拌し置く。

## 調理

イ、鳥獣肉を少量のラードにて空炒し、したくになる程度に水を差し、人参及び馬鈴薯を加

へ、軟かくなつた時玉葱を入れ、食鹽、胡椒、砂糖を入れ煮上げ、此の中に小麦粉を振り込みつゝよく混ぜ合はしておく。

ロ、フライ鍋四、五個を用意して火に掛け、ラードを薄く塗り、卵を杓子にて圓形に一人分づゝ流し込み、上面が半乾きとなつた時、之に前の煮上げ置きたる材料を中心より一寸手前の處に入れ折返して焼き上げ、恰度かしわ餅の如き形に作る。

#### 備考

作業の能率上、なるべくフライ鍋を多くし、右より左へ順次に作りあげて用意しある皿に移し附け合せと共にソースをかける。

# 第五 揚 物

一、生魚フライ  
 蛋白質 二四、六四瓦  
 熱量 三七六、  
 カロリー

## 材料（一人分）

○附合せ

|     |      |       |     |                    |      |
|-----|------|-------|-----|--------------------|------|
| 生 魚 | 一〇〇瓦 | 小 麥 粉 | 一〇瓦 | （玉菜又は白菜<br>又は粉吹馬鈴） | 二〇〇瓦 |
| パン粉 | 二〇瓦  | 食 鹽   | 少量  | ソース                | 一五瓦  |
| 胡 椒 | 少量   | 卵     | 四瓦  |                    |      |
| ラード | 一〇瓦  |       |     |                    |      |

## 準備

イ、魚は大魚なれば三枚に卸して一人前の切身となし、小魚なれば頭部、内臓を去りて食鹽、胡椒を振りかけ置く。

ロ、卵は割りて等量の水を加へて良く攪拌し置く。

## 調理

魚に小麦粉を充分まぶし、之を卵水に浸し、次にパン粉をまぶし、兩手にて壓へてパン粉をよく附け、十分位置きて金網箆に並べ、煮立て置きたるラードの將に煙立たんとするときに箆のまゝ入れて揚ぐ。

#### 備考

イ、小麦粉を水溶して用ゆるときは衣割がれ易く、又パン粉を多く要すべし。

ロ、ラードは元來一〇瓦以下にて足るも調理の關係上多く使用する。残りは貯へて次回に用ふ。

ハ、附合せとして粉吹馬鈴薯、白菜、玉菜、葱等を茹でて用ゆ。

二、生魚空揚

熱量 三九五、  
蛋白質 二五・四五  
カロリー

一九二

材料

生魚

一〇〇瓦

おろし生姜

二瓦

澱粉(かけ汁兼用)

一〇瓦

ラード

一〇瓦

醤油

五匁

かけ汁用

豚肉

一五瓦

豆もやし

二〇瓦

人参

二〇瓦

葱

八〇瓦

砂糖

四瓦

食塩

二〇匁

準備

イ、大魚なれば三枚におろし、一人宛の切身とし、小魚なれば鱗及び内臓を去り、庖刀の切目を  
を入れ、醤油に澱粉を溶き、おろし生姜を加へた汁の中に漬けておく。

ロ、豚肉は細切りとし、人参は千切、葱は斜切りとなし、豆もやしはよく洗ひあげておく。

調理

イ、鍋にラードを煮立て將に焼立たんとする時魚を入れ、浮き上がるを程度として、箸により

おく。

ロ、別の鍋に豚肉を入れて空炒し、少量の水と人參を入れ、次に葱と豆もやしを入れて砂糖、食鹽、醬油にて調味し、最後に水溶きした澱粉を入れて、とろりとした汁を作る。

ハ、皿に魚の空炒を入れ、かけ汁をかける。

備考

本調理は主として不味な魚類の利用法とす。

## 三、空揚げ魚団子

熱量 三八九、  
蛋白質 二一・三八五

一九四

## 材料

小魚  
小鰯  
鰯

八〇瓦

澱粉

二〇瓦

食鹽

少量

大根

七〇瓦

ラード

一五瓦

醬油

二〇瓦

葱

六〇瓦

削節

四瓦

酢

一〇瓦

砂糖

八瓦

## 準備

イ、生魚は肉挽器にかけ（大魚なれば頭骨、内臓を去る）食鹽及び澱粉をよく混ぜて適當の團子に丸めおく。

ロ、葱は一寸位の長さに、大根は銀杏に切りおく。

## 調理

「揚げ鍋」にラードを熱し、魚団子を入れ、浮き上るを度として箸に取りおき、別の鍋に約三五〇瓦の水と削節とを入れ煮立て、大根を加へ、軟くなつた時、砂糖、醬油及び酢を入れて調味し、それへ前の魚団子を入れ、最後に葱を入れて更に一沸する。

## 四、カツレツ

熱量 六九四、  
蛋白質 二二・〇六瓦

## 材料

○附合せ

豚(又は鯨、牛肉) 一〇〇瓦

小麦粉

一〇瓦

パン粉

二〇瓦

食鹽

少量

玉菜又は白菜 二〇〇瓦  
(又は粉吹馬鈴)

胡椒

少量

卵

四瓦

ソース 一五瓦

ラード

二〇瓦

ソース

二〇瓦

## 準備

イ、豚肉又は鯨は一種位厚一人一切宛の大切となし、之に食鹽、胡椒を振りかけ置く。  
ロ、卵は割りて等量の水を加へ良く攪拌し置く。

## 調理

肉は小麦粉をまぶし、之を卵水に浸し、次にパン粉をまぶし兩手にて壓へてよく附け、十分間位して揚籠に並べ、煮立て置きたるラードの將に煙立たんとするとき投じて火の通る迄揚げ。

## 備考

硬き肉を使用するときは良く筋を取り、魚切庖丁の背にて敲き肉の周圍に庖刀目を入れておく。

## 材料

## 五、コロツケ

熱量 五七八、カロリー  
蛋白質 二五・八五瓦

一九六

鮭罐肉(半罐)

七〇瓦

卵

四瓦

食鹽

少量

ソース

二〇瓦

玉葱

三〇瓦

パン粉

二〇瓦

ラード

一〇瓦

馬鈴薯

一八〇瓦

小麦粉

一〇瓦

胡椒

少量

玉葱

二〇〇瓦

## 準備

イ、鮭罐又は半罐を開罐し、馬鈴薯はよく洗ひあげて皮附きのまゝ茹て、罐肉と共に肉挽器に掛けるか又は桶に入れ搗き潰しておく。

ロ、玉葱は微塵切となしラードにていため置く。

ハ、玉葱は千切りとなし、ざつと湯を通して置く。

## 調理

イ、馬鈴薯及び罐肉の潰したるものに、玉葱、パン粉、食鹽及び胡椒を加へよく捏合せて扁平

## 備考

又は枕型の團子に丸め、小麦粉をまぶし置く。

ロ、卵を割りて之を攪拌し、等量の水を加へて更に攪き混ぜ前の團子を此の卵水に浸し、直にパン粉を着ける、之れを揚籠に列べ置き將に煉立たんとするラードの中に入れ、約一分間褐色となるを程度として引きあげ玉榮を附合せとしソースをかける。

イ、調理用諸材料は總て一度煮沸又は焙焼したるものを使用するものとす。

ロ、使用する油は成るべく多くし、且油の熱は強きを可とす、然らざれば崩れる處あり。

ハ、團子の材料は水分の少きものを可とす、殊に馬鈴薯の水分多きものを使用する時はパン粉

七、八瓦を混ぜ合はしてつなぎとするを可とす、又パン粉をつけるに手にてあまり強く壓へつけざる事肝要なり、最初は卵水を附けたる團子を轉がす様自然附着にまかし、一通り着いた後程よき手加減に壓へつゝ形を整へる。

ニ、罐肉、獸鳥魚肉何れにてもよし、但し硬き肉は茹でゝ肉挽器に掛くるを要す。

ホ、本調理は時間を要するを以て豫め材料を準備し手順をよくする事肝要なり。

## 六、天婦羅

熱湯 五四七、カリリー  
 蛋白質 三四・四八瓦

一九八

## 材料

生魚

一五〇瓦

醬油

二〇瓦

胡麻油(又は白絞油)

一〇瓦

砂糖

七瓦

小麥粉

三〇瓦

削節

二瓦

卵

四瓦

おろし大根

一〇〇瓦

## 準備

イ、生魚は大魚なれば切身となし、小魚なれば三枚に卸すか或は頭部及び内臓を去り置く。

ロ、小麥粉に卵水(充分撈拌したるもの)を加へ、どろどろの衣を作りおく。

ハ、鍋に三五瓦の水を煮立て削節を入れ、砂糖、食鹽にて鹹き程度に調味して、かけ汁(天つ

ゆ)を作りおく。

## 調理

鍋に胡麻油を入れ煮立て、將に煙立たんとするとき、生魚に衣をつけて揚げ、之れにおろし大

## 備考

根と(天つゆ)を附け合はす。

イ、衣は一時に全部を作らず少しづつ數回に作るを可とす、尙ほ粉を(卵水等を入れて)攪拌する際には手早くサツ／＼と行ひ足の出ざる様注意すべし、衣の中にまゝ粉の混り居るとも出来榮に影響なし。

ロ、材料を一度に多く入るれば油の温度を低下し出来上り「から／＼」せず、作業中常に油の温度調節に注意し、浮き玉(衣の破片)は時々掬ひとるべし。

ハ、本調理は作業に時間を要するを以て、早く着手する事肝要なり。

## 材料

## 七、精進揚

熱量 五四〇、カロリー  
蛋白質 八・〇〇瓦

二〇〇

甘藷(又は南瓜) 一〇〇瓦

人參 二〇瓦

蓮根 八〇瓦

六麥粉 四〇瓦

食鹽 少量

植物油 二〇瓦

大根 一〇〇瓦

醬油 一五瓦

## 調理

イ、甘藷、人參(又は蓮根)は半粒位に成るべく大きく斜切となし、蓮根も同様に切りおく。

ロ、小麥粉を器に入れ、水を加へどろ／＼に溶かし、之に野菜を別々に入れて衣をつけ、煮立てる植物油の中に投じて揚げる。

ハ、大根はおろし置きて附合せとなす。

ニ、かけ汁(天つゆ)は天婦羅に同じ。

## 備考

イ、小麥粉は一度に溶かすことなく小量宛溶かすべし、又まづ粉ありて差支なき故餘りかき混ぜぬやう注意すべし、以上の注意を缺くときは衣が足を引き出来榮惡しきものなり。

ロ、植物油は落花生油、自紋油其他胡麻油にてもよし。

ハ、かき揚げは野菜を稍々細かに刻み、鳥賊、海老、蟹、貝類等を細かく刻みて混じ、別々にせず適當のシヤモヂで拘ひ入れて揚げる。

ニ、本調理は時間と手数を要するを以て、大部隊の炊事に適せざれども、揚物材料を少なくして、之れに簡單な菜びたし類を附け合せとするか、又は味噌汁を添へるを可とす。

## 八、龍田揚

熱量 四九一、  
 蛋白質 二九二、  
 カロリー 二四瓦

## 材料

生魚

一五〇瓦

醤油

二〇瓦

ラード

二〇瓦

大根卸

一〇〇瓦

## 調理

イ、生魚は一人一個宛の切身となし、醤油に一時間程浸し、揚簀に並べ醤油を切り置く。

ロ、鍋にラードを煮立て、將に煙立たんとするとき、生魚を揚網と共にに入れて揚ぐ。

## 備考

イ、材料として鮭、鱈、鮒、鰯、鯖、鰯、の如きものを可とす。

ロ、附合せとして大根卸の外菜びたし、粉吹馬鈴薯などを用ふるも可。

ハ、魚を浸けたる醤油は他の調理に用ふれば味よし。

九、豚の空揚

熱量 六五二、  
蛋白質 一八・六三  
カロリー

材料

|            |      |     |     |
|------------|------|-----|-----|
| 豚肉(赤身を可とす) | 一〇〇瓦 | 古生姜 | 二瓦  |
| 澱粉         | 八瓦   | 食鹽  | 少量  |
| 醬油         | 一〇瓦  | ラード | 二〇瓦 |
| 青菜         | 一五〇瓦 | 黒胡麻 | 二瓦  |
| 調理         |      |     |     |

イ、豚肉は半粒厚の大切れとなし、食鹽、醬油を加へてよく混ぜ、之に澱粉を振りかけながら粉の斑なく附着する様まぶし置く。

ロ、鍋にラードを煮立て將に煙立たんとするとき、肉片を一つ／＼離しながら投じて揚ぐ。  
ハ、青菜は茹で、胡麻醬油をかけ、前の附合せとする。

## 第六和物

二〇四

## 一、菜びたし（焼物附け合せ）

熱量 七〇〇、カロリー  
 蛋白質 八、一七五

材料（一人分）

青菜 二五〇瓦 削節 四瓦 食鹽 少量

砂糖 八瓦 醬油 一五瓦

準備

青菜はよく洗ひて食鹽水にて茹で、箸にとり水を堅く搾り、一握半位に切りて又搾る。

調理

鍋に削節、砂糖、醬油を入れて煮立て、冷まし置き、之れが冷めたる時搾り置きたる青菜を投じよく混ぜ合す。

備考

イ、削節、砂糖、醬油は急ぐときは煮立てず其のまゝ用ふるもよし。

ロ、本調理は外の焼物等の附合せとするに適す。

ハ、尚ほ之れに摺り胡麻を交ぜるときは胡麻和へとなる。

## 材 料

二、ぬ

た

|     |       |
|-----|-------|
| 熟   | 三〇〇、  |
| 蛋白質 | 一九、五〇 |
|     | カロリー  |

生 魚(鮎、鯉、鯉) 六〇瓦

若 布 一〇瓦

葱 一〇〇瓦

砂 糖 二〇瓦

辛子粉 少量

酢 一五瓦

赤味噌 五〇瓦

食 鹽 少量

## 準 備

イ、生魚は頭及び内臓を去りて骨のまゝ木口より切つて鹽茹でにして引き上げ、皮と骨を去るか、又は刺身の厚さに切り、鹽を振り掛け酢の中へ浸し置く。

ロ、若布はよく(約十分間)洗ひ、水に浸して軟くし、二三四回を洗ひ落として蒸を去り、一廻半位に切り置く。

ハ、辛子粉は水にて軽く練り布巾に包み熱湯中に三十分間浸し置く。

ニ、葱は一廻半切りとなしざつと茹で、其のまゝ筥にとり水を切りおく。

ホ、味噌は肉挽器にかけ置く。

#### 調理

辛子を摺つて味噌を入れ更に摺り混ぜ、砂糖を加へ、生魚を煮た汁か又は浸し置きたる酢にテ  
どろ／＼に延ばし、其の中へ若布、葱、生魚を加へて和へる。

#### 備考

イ、材料として鳥賊、又は鮭鱈詰も使用し得る。

ロ、又野菜には季節により瓜、獨活、芋莖其他麩又は蒟蒻を入れてよし。

## 三、白

## 和

熱量 二八七、  
蛋白質 一八・四四瓦  
カロリー

## 材料

|     |      |     |      |     |    |
|-----|------|-----|------|-----|----|
| 蒟蒻  | 一五〇瓦 | 大根  | 一〇〇瓦 | 醬油  | 五瓦 |
| 豆腐  | 一〇〇瓦 | 白胡麻 | 一〇瓦  | 煮干粉 | 少量 |
| 白味噌 | 六〇瓦  | 白砂糖 | 四瓦   | 食鹽  | 二瓦 |

## 準備

イ、蒟蒻は小口より薄く切り、大根及び人参は短冊切となし置く。  
ロ、豆腐はぎつと茹で、布に包み水を搾り置く。

## 調理

イ、鍋に煮干粉、食鹽、醬油、砂糖と其の約二倍の水を入れて煮立て、之れに蒟蒻、大根、人参を入れて煮上げ薄味をつけて籠にとりおく。  
ロ、胡麻を炒り搾り潰し、白味噌、豆腐を加へ、食鹽及び少量の醬油を入れ調味した後、前の野菜を加へて和へる。

0840

注意

夏季は豆腐が腐敗し易きを以て、特に注意を要す。

二〇八

## 四、茄子紅葉和（夏季獻立）

熱量 二三六、カリ  
蛋白質 九、二四瓦

## 材料

茄子 二〇〇瓦

胡麻油

一〇瓦

大根

一二〇瓦

醬油

二〇瓦

人參

三〇瓦

砂糖

八瓦

削節

八瓦

## 準備

イ、茄子は二粒半の木口切りとなし置く。

ロ、大根及び人參は共に御金にかけ、ざつと其の汁をきりおく。

## 調理

鍋に胡麻油を入れて煮立て、茄子を入れて空炒し、砂糖、醬油、削節を入れて絶へず混ぜ合せ、茄子に味の染み込むを度として箸にとり、其の汁に大根、人參を入れ、前の茄子を入れて混ぜ合せ。

二一〇

五、酢味噌和（春季獻立）

熱量 二七七、  
蛋白質 二七・〇〇瓦、  
カロリー

材料

筍

一〇〇瓦

鳥賊（又は豚肉） 八〇瓦

食酢

一五瓦

葉葱

一〇〇瓦

味噌

六〇瓦

砂糖

一五瓦

準備

イ、筍は皮のまゝ堅二つに割り、米糠又は米のとぎ水を以て軟くなる迄茹で、水に浸して皮を剥ぎ、一口に食べられる程度に切り、葱は三輪位に切りざつと茹で其のまゝ箸にとり冷ましておく。

ロ、鳥賊は木口より薄く切り、三分の一浸す位の沸湯を入れて茹で其の汁をとりおく。

調理

味噌をよく摺り、砂糖、食酢及び鳥賊の茹で汁にてどろ／＼に伸ばし、よく摺り合はして前の材料を入れて和へる。

備考

0842

0843

前記の外食酢の代りに摺り潰したる山椒の芽を入れ、ば木の芽和へとなり、辛子粉を入れれば辛子和へとなり、摺り胡麻を入れれば胡麻和へとなる。

1111

## 六、むき身おろし和

熱量 一三一、カロリー  
蛋白質 一二・五五

二二

## 材料

貝むき身(又は蛤、烏賊) 八〇瓦

醬油 一〇匁

若布 一〇瓦

食酢 一〇匁

大根 一五〇瓦

白糖 八瓦

食鹽 一瓦

## 準備

イ、むき身はよく水洗ひして砂を去り箆に揚げ水を切りおく。

ロ、若布は三十分前位に水に浸し、数回水を取り替へて砂を去り、箆に揚げ二粒位に切りおく。

ハ、大根はおろしてざつと水を切りおく。

## 調理

イ、鍋を火にかけよく熱したるとき剥身を入れて空炒して搦ひあげ、其の汁は保存しておく。

ロ、大根おろしを半切桶に入れ、醬油少量、食鹽、砂糖、食酢、むき身の煮汁を入れて混合し

むき身及び若布を入れて和へる。

## 材料

## 七、茄子胡麻味噌和（夏季獻立）

熟白質 三四四、  
二五〇三、  
三瓦、  
カリ

茄子（又は英隠元） 二三〇瓦

味噌

五〇瓦

罐詰肉

五〇瓦

砂糖

二〇瓦

黒胡麻

一〇瓦

## 準備

イ、茄子は縦二つ割となし、更に木口切となし茹でおく。

ロ、罐肉は罐より出し肉挽器にかけおく。

ハ、胡麻は煎りて摺り潰し、味噌は肉挽器にかけおく。

## 調理

味噌、砂糖、胡麻、罐肉及び汁を混ぜ、尚水を加えて硬目のどろ／＼のものとなし、茄子を入れて混ぜ合す。

## 備考

春季には茄子の代りに筍、蒟蒻を用ふるも可なり。

0846

材 料

八、鮭馬鈴薯和

熟 量 三八五、  
蛋白質 一七、五三瓦  
カローリ

鹽 鮭 七〇瓦 又は鮭罐肉 五〇瓦

馬鈴薯 二〇〇瓦

玉 葱 七〇瓦

人 参 二〇瓦

玉 子 二〇瓦

酢 一五瓦

砂 糖 一〇瓦

食 鹽 三瓦

辛子粉、胡椒 各少量

準 備

イ、鹽鮭は水洗ひして頭を去り適宜に切つて茹であげ、骨及び皮を去り、肉は適宜に碎いてお

く（鮭罐肉あれば其のまゝ）

ロ、馬鈴薯は皮を剥き、大きさを揃へて切り鹽茹でとなし、其の三分の一を肉挽器にかけて残りの馬鈴薯は薄く切りおく。

ハ、人參は薄く半月形に切り、馬鈴薯の茹で汁の中で茹でゝおく。

ニ、玉葱は堅二つに割り更に薄く輪切りとしておく。

#### 調理

半切桶に潰ぶした馬鈴薯を入れ、之れに玉子を割り込みてよく混ぜ合はし、酢砂糖及び辛子粉と胡椒を入れて、鮭の茹で汁でどろ／＼に伸ばして調味し、鮭、玉葱、人參を入れて和へる。

#### 注意

青味として之れに青豌豆又は青菜を配合すると更に可なり。

材料

準備

|            |      |
|------------|------|
| 生魚鮓、鮭、烏賊、鰻 | 一二〇瓦 |
| 白瓜(又は胡瓜)   | 一八〇瓦 |
| 若布         | 一〇瓦  |
| 青紫蘇        | 二瓦   |
| 酢          | 一五瓦  |
| 砂糖         | 一五瓦  |
| 味噌         | 五〇瓦  |
| 食鹽         | 三瓦   |

イ、生魚は頭及び内臓を去り、其のまゝ大切りとして、少量の水にて鹽茹でとなして筈にとり

九、白瓜(又は胡瓜)酢味噌和(夏季獻立)

二一六

熱量 四二〇、  
蛋白質 三一・七七瓦  
カリウム

皮及び骨を去り肉を碎き置く。

ロ、白瓜(又は胡瓜)は野菜消毒槽に入れて殺菌し、更に清水で洗ひあげて堅二つに割り、種子を掻き出し、木口より薄く切りて籠にとり食鹽を振りかく。

ハ、青紫蘇はよく洗ひて葉を重ね木口より細かく切りおく。

#### 調理

半切桶に摺り味噌を入れ、溶きたる砂糖と酢とを入れて、どろ／＼になし前の材料を入れて和へる。

## 一〇、豆麴酢和

熱量 四二七、  
蛋白質 二七・三〇瓦  
カロリー

## 材料

|            |      |     |     |    |     |
|------------|------|-----|-----|----|-----|
| 生魚(鮭、鰻、鯖等) | 一〇〇瓦 | 若布  | 一〇瓦 | 酢  | 一五瓦 |
| 豆麴         | 二〇瓦  | 味噌  | 五〇瓦 | 食鹽 | 少量  |
| 葱          | 一〇〇瓦 | 黄双糖 | 一五瓦 |    |     |

## 準備

イ、生魚は大切となし、熱湯に食鹽を入れて湯掻きて箆にとり、皮及び骨を去り、肉を碎きおき、葱は木口切となし茹で箆にとり其のまゝ冷ましておく。

ロ、豆麴は熱湯に約三十分間浸して軟かくし、箆に上げ短かく切置く。

ハ、若布は約十分間水に浸して砂を洗ひ流して莖を去り三種位に切り置く。

## 調理

半切桶に摺り味噌を入れ湯にて溶きたる黄双糖を入れ、更に酢を入れてどろ／＼になし、前各材料を入れて和へる。

0851

備考

イ、前記の外辛子粉を入れれば辛子和となる。

ハ、豚肉を用ゆるときは少量の水に食鹽少量を入れて充分に茹でる。

二二〇

一一、胡 麻 和（焼物の附合せ）

熱量 一二〇、カロリー  
蛋白質 八・三二五

材 料

蒟蒻草 二〇〇瓦

砂糖 一〇瓦

胡 麻 四瓦

醬油 二瓦

煮干粉又は削節 四瓦

食 鹽 少量

準 備

イ、蒟蒻草は良く洗ひて沸湯中に食鹽を投じてざつと茹で、直ちに筥にとり水を搾つて三廻位に切りおく。

ロ、胡椒は炒りて摺り潰し置く。

調 理

煮干粉又は削節にて煮出汁を作り、之れに胡麻、砂糖、醬油を入れて鹹目に味をつけ、前の蒟蒻草を入れて和へる。

備 考

0853

イ、本調理は魚肉類の附合となすものにして、菜類ならば何にても可なり。  
ロ、以上の中に油揚げ又はきつと茹でたるむき身を入れる時は其の儘副食となる。

三三

材 料

一二、豚胡麻味噌和

熱量 五三一、  
蛋白質 二〇、八六  
カロリー

二二

豚 肉

七〇瓦

黒胡麻

八瓦

葉 葱

六〇瓦

蒟 蒻

二〇〇瓦

砂 糖

二〇瓦

味 噌

六〇瓦

食 鹽

少量

準 備

イ、豚肉は細切とし、蒟蒻は摘み切りとなし茹でおく。

ロ、葉葱は三粗の長さに切りて茹で、箸にとり冷ましておく。

ハ、胡麻は炒り、すりおく。

調 理

イ、鍋に豚肉を入れて空炒し食鹽にて薄味をつけおく。

ロ、半切桶に味噌、砂糖、胡麻を混ぜ合はして豚の茹で汁を入れてどろ／＼に伸ばし、豚肉、

備考

蒟蒻及び薬葱を入れて和へる。

本調理は脂肪多き豚肉を用ひてよし、即ち脂身を嫌ふものも蒟蒻と脂身を胡麻で味附けする結果視覚味共に良好なり。

| 材 料                       |      | 熱 量                |
|---------------------------|------|--------------------|
| 大豆                        | 六〇瓦  | 三〇四、<br>二四二、<br>〇五 |
| 大 根                       | 一〇〇瓦 | 二四二、<br>〇五         |
| 酢                         | 五瓦   | 二四二、<br>〇五         |
| 醬 油                       | 二〇瓦  | 二四二、<br>〇五         |
| 砂糖                        | 一〇瓦  | 二四二、<br>〇五         |
| 準 備                       |      | 二二四                |
| イ、大豆は前日より水に浸したるものを茹で置く。   |      |                    |
| ロ、大根は仰し機にかけておく。           |      |                    |
| 調 理                       |      |                    |
| 酢、醬油、砂糖にて調味したる大根卸で大豆を和へる。 |      |                    |
| 備 考                       |      |                    |
| ひね豆なるときは浸水時間を長くすべし。       |      |                    |

| 材 料  |                                 | 熱 量    |
|------|---------------------------------|--------|
| 納 豆  | 二〇〇瓦                            | 三七六、カリ |
| 大根卸し | 八〇瓦                             | 三八・五六瓦 |
| 醬 油  | 三〇瓦                             |        |
| 調 理  | 大根を卸し納豆と醬油を加へ、良く混ぜ合す、食鹽を混用するも可。 |        |

## 材料

## 一五、納豆葱和

熱量 三八四、  
蛋白質 三九二八  
カボリ

二二六

納豆

二〇〇瓦

葉葱

八〇瓦

辛子粉

一瓦

醬油

三五瓦

## 調理

辛子粉は硬く捏ねて布に包み、熱湯に入れて約二十分間おいて灰汁を抜き、之れを醬油にて溶き、葉葱は木口より細かく刻みたるものをよく混ぜ納豆を和へる。

## 材料

一六、貝辛子和

熱量 一四三、  
蛋白質 二三・二五  
カロリー

鰯身 一〇〇瓦

砂糖 一〇瓦

青菜(小松菜) 二五〇瓦  
(又は菜心)

醬油 二五瓦

辛子 少量

## 準備

イ、鰯身は水中にてよく洗ひ水を切り、其のまゝ空炒りして其汁をとりおく。

ロ、青菜(小松菜)は茹で、二程位に切りおく。

ハ、辛子は堅く練りて布に包みて十五分位熱湯に浸してあくを抜きおく。

## 調理

半切桶に辛子を入れて良く練り、之れに砂糖と醬油、鰯身の茹汁を入れてよくとき、鰯身、青菜を入れて和へる。

## 第七漬物

## 一、大根早漬

材料（一人分）

大根 七〇瓦

氷醋酸（又は合成酢） 少量

食鹽 少量

蜜柑の皮（又は柚） 少量

白砂糖 二〇瓦

準備

イ、大根は二耗厚さに木口切りとなし置く。

ロ、蜜柑の皮は細く刻み置く。

調理

大根を器に入れ食鹽を振り掛け、砂糖及び氷醋酸を入れ、四五回混ぜ返し食用に供す。

備考

イ、大根葉の新らしきものは洗ひて細かく切り、食鹽を振りかけてよく揉み、汁を絞り捨てゝ

1980

前の大根に混ぜる。

ロ、一度に多量漬け置くも腐敗の虞なく、且變味することなし。  
ハ、漬物の一人當り一同量大體次の如し。

澤庵 五〇瓦

菜漬類

六〇瓦

福神漬

一五瓦

## 二、刻み漬

材料（二人分）

葉付大根

七〇瓦

（葉 二〇瓦 根 五〇瓦）

食鹽

四瓦

調理

葉付大根は良く洗ひて薄く短冊形に切り（又は大根突にて突く）葉（葉共）は細く木口切とし食鹽を加へ充分手にて揉み、其儘押蓋を爲し漬置き一、二日を経て食す。

1110

## 三、はりく漬

## 材料（一人分）

千切大根（又は割り乾し大根） 一〇瓦

酢 一五匁

醤油 三五匁

食鹽

唐辛子

砂糖

少量

少量

四瓦

## 準備

千切大根はさつと水洗ひして籠にとり置く。

## 調理

イ、千大根を器に入れ酢、醤油を注ぎて唐辛子を入れ良く混ぜ合せ、汁が表面にひた／＼になる様にして置く。

ロ、時々混ぜ返して汁を充分に浸み込ませる。

ハ、二、三日経過すれば愈々美味となる。

## 備考

千大根は花切大根、割千大根等何にてもよし。

四、胡瓜漬

材料（二十人分）

胡瓜（白瓜又は茄子） 三七疋五〇〇

食鹽 二疋六〇〇

壓石 四〇疋

準備

胡瓜は消毒槽に入れて殺菌し、更に洗ひあげて兩端を切り洗滌し置く。

漬方

最初樽の底に食鹽少量を撒布し、其の上に胡瓜を一並となし、次に又食鹽を振り、尚ほ胡瓜を並べ、之を前と同じく繰返し最後に頂き壓石をなし置く。

備考

漬込後一晝夜にて食用し得。

## 五、澤庵漬

材料（千五百人分）

乾大根

七五疋（大なるものは五〇本、普通のものは六七十本、四斗樽一本の量）

糠

三疋

鹽

三疋

壓石

八〇疋

漬方

樽の底に鹽を振り込み糠を敷き、大根を一本並に密に詰め、更に上から鹽を振り糠を敷き、之を反覆し、表面には一〇種類の厚さに大根の葉を置く、其の上に食鹽及び糠を覆ひ、上から蓋をなし大凡大根と同重量以上の石を載せ冷處に貯藏す、水の upper たるときに壓石を少しづつゆるめ鹽水のこぼれざる様なし置く。

備考

糠と食鹽の量は食用期と嗜好により一様ならず、一般に長期間貯藏せんとするときは食鹽の分量を多くするものとす。

二二二

## 六、菜漬

材料（八百人分）

菜

五三庭〇〇〇（四斗樽一本の量）

食鹽

一庭五〇〇

準備

菜漬は株を二つ乃至四つに豎に切り良く洗ひ置く。

漬方

切口を上に向け並べ一層毎に鹽を振り掛けて重ね、蓋をなし、漬菜の倍重量位の壓石をなし冷處に貯藏す。

備考

イ、鹽は下方に少く、上方に多くするを可とす。

ロ、一晝夜の後表面まで水が上るに到れば壓石を軽くし、漬けて三日目から食用に供し得。

ハ、材料として白菜、玉菜、唐菜、京菜、三河島菜等を可とす。

4980

ニ、長く保存せんとするときは漬けた汁を絞り捨て、更に一庭の食鹽を振りかけて、菜と同量の壓石をする。

漬物

## 材 料

胡 瓜

三五疋

玉 菜

三五疋

食 鹽

二疋八

白砂糖

一疋四

食 酢

五〇匁

唐辛子粉

一〇匁

## 準 備

野菜はよく洗ひ胡瓜は一廻位の輪切となし、玉菜は縦四ツ割となし、芯を除き菜末より荒き木口切となしおく。

## 調 理

胡瓜と玉菜を混ぜ食鹽を振りかけ約二十分間程放置し、一回靜かに混ぜ合せ、稍々柔かとなり

## 七、野菜早漬 第一號（四斗樽） 一本

二五六

6980

汁液が出たなら残餘の調味料を加へ、混合しつゝ樽に漬け込み押蓋をなし、約一五疋位の壓石をなし、漬け汁が押蓋の上に浮みたるとき壓石を軽くする。

1537

## 八、野菜早漬 第二號

## 材 料

|        |     |
|--------|-----|
| 玉菜又は白菜 | 三五疋 |
| 豆もやし   | 三五疋 |
| 食 鹽    | 二疋八 |
| 白砂糖    | 一疋四 |
| 食 酢    | 五〇匁 |
| 唐辛子粉   | 一〇匁 |
| 漬 方    |     |

玉菜、豆もやしはよく洗ひ、玉菜は縦四ツ割りとなし、芯を去り葉末より荒き木口切りとなし、食鹽を振りかけおく、豆もやしは熱湯にてザット手早く茹で、直ちに冷まして玉菜と混合して約三十分間程放置し、汁液が出たとき白砂糖、食酢、唐辛子粉を混ぜ、それを野菜にかけ、楢に漬け込み押蓋をなし、約一〇疋位の壓石をなし、漬け汁が充分上りたるとき、壓石を除くを可とする。

## 九、野菜早漬 第三號

材料

白菜

三五疋

大根

三五疋

食鹽

二疋八

砂糖

一疋四

食酢

一立

唐辛子粉

一〇瓦

漬方

白菜はよく洗ひ二ツ割となし、木口より端切となし、更に清水に浸して洗ひ筋にとり、水氣を切りおく、大根は半月形に切り白菜と混ぜ食鹽を振りかけ靜に攪拌して二十分間放置して稍々柔かになりたるとき砂糖、食酢及び唐辛子粉を混合しながら樽に漬り込み、押蓋をなし第一號に準し壓石をなす。

## 材料

## 一〇、野菜早漬 第四號

二四〇

胡瓜(又は白瓜)

七〇匁

食鹽

二匁八

砂糖

一匁

生唐辛子

二〇〇瓦

## 漬方

胡瓜をよく洗ひ大きなものは二ツに割り亂切りとなし、生唐辛子は小口より細かに刻みおく、胡瓜に食鹽を振りかけ一寸と混ぜ三十分放置し(此の間一回攪拌す)汁液が出たとき其の汁に砂糖を溶して胡瓜にかき、生唐辛子を混ぜながら樽に漬け押蓋をなし、輕き壓石をなし漬汁が充分上りたるとき壓石を除く。

## 二、野菜早漬 第五號

## 材料

|          |     |
|----------|-----|
| 玉菜(又は白菜) | 六五匁 |
| 林檎       | 五匁  |
| 食鹽       | 二匁  |
| 白砂糖      | 二匁  |
| 唐辛子粉     | 一〇匁 |

## 漬方

玉菜、林檎はよく洗ひ、玉菜は縦四ツ割りとなし芯を除き荒切りとなしおく、林檎は四ツ割となし、種核を除き木口より切り玉菜と混ぜ合せ食鹽を振りかけ、約二、三十分間放置し(此間に一回)静かに攪拌し、汁液が出たとき餘りの調味を加へつゝ樽に漬け込む其の他は第一號に同じ。

## 材 料

茄子

六五疋

紫蘇葉實共

四疋八

食 鹽

三疋

白砂糖

一疋

生唐辛子

二〇〇瓦

## 漬 方

野菜類は充分に洗ひおいて、茄子は大なるものは二ツ割りとなし、木口より一握半位の厚さに切る、紫蘇葉實は千切りにし、生唐辛子は木口より稍々薄く切る。

全部材料を混合して調味料を振りかけ、靜かに混ぜ合し三十分間放置し、汁液が出たとき楡に漬り込み押蓋をなし、約二〇疋位の壓石をなし漬け汁が上りたるとき壓石を軽くする。

## 第八 管め物(パン副食)

材料(三十人分)

一、シロツブ

熱量 四、一四〇  
蛋白質 〇・九〇  
瓦 カロリー

砂糖(又は黒砂糖)

一証

食鹽

少量

澱粉

一〇〇瓦

水

一二〇瓦

調理

砂糖一証の内二十瓦をフライ鍋にとり、直火にかけ煙立つまで黒焦となし、少量の水を入れて溶きカラメルを作りおき、別到大鍋に残りの水と砂糖とを加へ攪拌しつゝ煮立て、砂糖の全く溶解するを待つて、澱粉を水に溶きたるものを流し込み、カラメルにて着色し、良く混ぜ合せて鍋を下し冷却す、冷却したるときは水飴より軟き流動體となるを以て、パンに塗りつけて食す。

備考

黒砂糖を用ゆる時はカラメルを作る事なく其のまゝ用ゆる、尚ほレモン香料少量を滴下すれば香氣よし。

## 材料(三人分)

## 一、甘藷シヤム

熱量 五二八、カロリー  
蛋白質 一、五五五

二四四

甘藷

一〇〇瓦

食鹽

二瓦

梅干

一五瓦

食紅

少量

砂糖

一〇〇瓦

## 調理

イ、甘藷は皮を剥き木口切となして蒸し、又は煮て摺り潰しておく。

ロ、梅干は種を除きよく摺り潰しておく。

ハ、前二項の材料と砂糖、食鹽と水少量を入れて交ぜ合せ攪拌しつゝ焦げ付かぬ様弱火にかけて煉りあげ、食紅を水溶きしたるものをまぜて着色す。

## 備考

イ、材料の梅干の代りに梅酢(漬汁)を用ふることを得。

ロ、甘藷の代りに馬鈴薯、南瓜、梅干の代りに、潰して裏漉しにせる柑橘類又は單に水溶きしたる枸橼酸を用ふるもよし。

## 三、葱味噌バター

熱量 三二六、カロリー  
蛋白質 八・六三瓦

## 材料（二人分）

味噌 三〇瓦 煮干粉又は削節 四瓦

玉葱（又は葱） 三〇瓦 小麦粉 一〇瓦

赤砂糖 五〇瓦 水 一八〇瓦

## 準備

玉葱は卸金にて卸すか、又は肉挽器に掛け粉碎しておく。

## 調理

鍋に玉葱、削節及水び半量を入れて充分煮立て砂糖、味噌を加へ、小麦粉を残りの水に溶かし入れ、文火にて攪拌しつゝ煉り上げる。

## 備考

イ、玉葱は最初より全部入れず、其一割程を残しおき、煮え上る際に之を入るれば香味よし。  
ロ、削節の代りに肉汁其他骨肉スープにても可なり。

## 材料 (一人分)

大豆粉

二〇瓦

砂糖

二五瓦

澱粉

八瓦

水

一八〇瓦

レモン香料

少量

## 調理

鍋に大豆粉、澱粉、砂糖を入れ、水を注ぎつつ塊のなきやう攪拌したる後、残りの水を入れて溶かし、弱火にて焦げつかぬやう鍋底をき接廻しつつ、どろ／＼になるまで煉り上げレモン香料を入れる。

## 四、大豆粉クリーム

熟白身 一八五、カロリー  
三二〇瓦

二四六

## 材料（一人分）

## 五、牛乳クリーム

熱量 二八三、カロリー  
 蛋白質 六・四二五

牛乳（又は煉乳を五倍に薄めたるもの） 九〇匁

ラード 八匁

卵 二〇匁

小麦粉 一〇匁

レモン香料 少量

砂糖 二〇匁

## 準備及調理

鍋にラードを溶かして小麦粉を入れ塊のなきよう充分にねり合はし、徐々に牛乳を入れてのばし、稍々薄き糊状となして砂糖を入れ、最後に充分泡立てたる卵及び香料を入れて混ぜ合はせ火より下す。

0880

第九 甘味 品 (加給品)

二四八

材料 (二人分)

小麦粉

六〇瓦

砂糖

二〇瓦

澱粉

五〇瓦

醬油

二〇瓦

準備

イ、小麦粉と澱粉とをよく混ぜ、水を徐々に入れ、耳朶位の硬さに捏ねておく。

ロ、鍋に充分に水を入れ、沸騰したる中へ前の捏りたる小麦粉を手で水をつけながら摘み落とすか、又は板の上に一塊りつゝ載せて庖刀にて切り落とし、浮き上る迄煮立て、掬ひ取り水を切りおく。

一、すいとん甘鹹煮

熱量 四五七、カロリー  
蛋白質 六・六〇瓦

1880

調理

醬油と砂糖を合せてよく煮詰めた中に前のすいとんを入れて掻きまぜ、充分醬油をつけて引きあげる。

材料（一人分）

二、ドーナツ

熱量 二一九、カロリー  
蛋白質 四・七六

二五〇

準備

イ、小麦粉に膨し粉を入れて篩に掛け充分混ぜ合しておく。  
ロ、砂糖一〇瓦、食鹽及びラードを加へ充分かきまぜたる後、之れに卵を入れて更に攪拌した  
る後、水を少量宛入れて混ぜておく。

小麦粉

二五瓦

砂糖

一五瓦

卵

一五瓦

膨し粉

二瓦（三九〇頁参照）

ラード

五瓦

食鹽

少量

水

適宜

## 調理

へ、ラードは直火の鍋にかけて揚げる用意をしておく。

(イ)の中に(ロ)を入れて耳朶の硬さに捏ねたるものを(水が不足する時は、少しづつ水を入れて捏ねる)麵棒(丸き棒)にて延し、蛇の目型のドウナツツ型にて抜くか、或は庖丁で適當に切つて丸め、之を揚網に並べ(稍弱火にして)熱したるラードの中に入れ、浮き上りたるときに裏返して揚げ、ラードの乾かないうちに、残りの砂糖を振りかける。

## 三、流し羊羹

熟豆 三八三、カロリー  
蛋白質 九・五〇瓦

## 材料（一人分）

|                    |     |    |            |
|--------------------|-----|----|------------|
| 小豆                 | 五〇瓦 | 寒天 | 二瓦（約四分の一本） |
| 砂糖（双糖玉砂）<br>（糖を除く） | 六〇瓦 | 水  | 三〇〇匁       |
| 食鹽                 | 少量  |    |            |

## 準備

イ、小豆は鍋に入れ軟くなる迄煮熟し、其の三分の一を潰しておく。  
ロ、寒天は一時間前より水に浸しておく。

## 調理

鍋に水三〇〇匁と砂糖と少量の食鹽とを入れて、煮立て之れに寒天を加へ寒天の溶けた時に小豆全部を入れて暫く煮詰めて、流し型に入れ、適宜に切る。

## 四、蒸羊羹

熱量 八一五、  
蛋白質 一二五、  
カロリー

## 材料（一人分）

小豆

五〇瓦

砂糖

九〇瓦

小麦粉

一五瓦

食鹽

少量

澱粉

八瓦

## 準備

小豆は良く洗ひ、前夜より水に漬け置きたるものを敷かに茹で肉挽器にかけて碎き置く。

## 調理

茹で置きたる小豆に砂糖、食鹽、小麦粉、澱粉を加へてよく捏り、蒸籠に濡布巾を敷きて四、五程厚味に流し込みて蒸して冷却し一人前の大きに切る。

## 備考

飯蒸籠の備附ある部隊にては函に小麦粉の空袋を溜して敷きて流し込み、飯蒸籠にて蒸せば容易に出来得るものとす。

## 材 料

## 五、きんとん

熱量 五七一、  
蛋白質 一八、三〇  
カロリー 五

二五四

白隠元豆

一〇〇瓦

白砂糖

七〇瓦

食鹽

少量

## 準 備

白隠元豆は前夜より水に浸し置く。

## 調 理

イ、鍋に白隠元豆を入れ、材料を煮ふ程の水を加えて煮立て、一度煮汁を取換へ充分軟かくなりたるとき三分の一を取り置き、其の残りの豆に半量の砂糖と食鹽を加へ、味が良く滲み込む迄煮る。

ロ、別に取り置きたる豆は肉挽器にて挽くか、又は搗棒にて搗き碎きて鍋に入れ、前の豆の煮汁及び残りの砂糖、食鹽をも加へて煉り上げ、之に前の豆を入れて豆の崩れぬやう輕く

備考

混ぜる。

イ、きんとの種類には栗、くわい、馬鈴薯、甘藷、鶏豆、青豌豆等のきんとんあり。  
ロ、甘藷又は馬鈴薯を用ゆる時は、切り芋にして水に浸し、充分灰汁抜きするを可とす。

## 六、汁

## 粉

熱量 七二八、  
蛋白質 一四・〇二五  
カロリー

二五六

## 材料（一人分）

小豆

五〇瓦

白玉粉

七〇瓦

黄双糖

八〇瓦

食鹽

少量

水

三五〇瓦

## 準備

小豆は新豆を選び一夜前より水に浸しておく、白玉粉は適當の水を加へ練り適宜の團子に丸めておく（すいとんよりやゝ硬目に）

## 調理

鍋に小豆を入れて煮沸し時々少量の水（しわ延し）を加へ小豆のよく煮へたる時砂糖を入れ、次に白玉粉を投入し、食鹽少量を加へて味を利き白玉團子の浮くを度として火を止む。

## 備考

イ、白玉粉の代りに小麥粉を代用し得る。小麥粉代用の場合澱粉二、三割を混すれば出来栄へよく、又白玉團子を別に茹でたるものを汁粉に入るゝ時は更に可なり。

## 第十 特別食

## 其の一、携行食

一、削節の佃煮 熱量 一八九、カロリー  
蛋白質 二二、〇七五

## 材料（一人分）

削節（又は煮干）

三〇瓦

砂糖

二〇瓦

生姜（粉山椒、唐辛子、胡  
根少量にてよし）

八瓦

醤油

三五瓦

## 調理

削節は夾雑物を除き、生姜は微塵切となし、鍋に生姜、砂糖、醤油を入れて煮立て、削節を加へ弱火にて焦げつかぬやうに煮詰める。

## 備考

イ、材料として櫻海老（二〇瓦）を用ひてもよし。

ロ、香辛料の中、山椒、唐辛子等を用ふる場合は煮上げる一寸前に振り掛け攪拌すべし。

0680

ハ、醬油「エツキス」を其の半量の水に割りて用ゆるもよし。  
ニ、携行食には梅干、奈良漬、澤庵等を併せて用ゆ。

二五八

## 材料（一人分）

## 二、鯨甘露煮

熱量 三〇〇、  
 蛋白質 二四・四二瓦

身欠鯨

六〇瓦

砂糖

二〇瓦

醤油

三〇瓦

水飴

一〇瓦

生姜

一瓦

## 調理

く、身欠鯨は夏は前夜、冬は二三日前より水に浸したる後よく洗ひ、東子にて擦り鱗を落として約三厘米の長さに切り置く。

ろ、鍋に鯨を入れ、材料に被る程の水を加へ煮沸し、軟かになりたるとき水を捨て、之れに少量の水、醤油、砂糖、水飴及び細かに刻みたる生姜を加へざつと煮て鯨を引き上げ、残りの汁はどろ／＼に煮詰めて之に引き揚げたる鯨を入れて、照りをつけて冷却す。

7680

備考

イ、醬油を入れたる後長く煮詰めると硬くなるを以て、ざつと煉に醬油の染みたる時引き上げる可とす。

二六〇

## 三、鱈甘露煮

熱量 三一四、  
蛋白質 四六・九二五  
カロリー

| 材料  | 材料  |
|-----|-----|
| 開 鱈 | 六〇瓦 |
| 醬 油 | 三五瓦 |
| 砂 糖 | 二〇瓦 |
| 水 飴 | 一〇瓦 |
| 生 姜 | 一瓦  |
| 調 理 |     |

鱈は夏季は二晝夜、冬季は三晝夜（棒鱈は六晝夜）水に浸し置き、度々水を替へ軟かになりたるものを三糊角位に切り鍋に入れ、之に少量の水と砂糖、水飴、醬油及び細かに刻みたる生姜を加へ、暫く煮込んで味を含めて箸にとり、残の汁は煮詰めてどろ／＼となし、之に前の鱈を入れ照をつけて冷却す。

材料

四、牛肉佃煮

熱量 三一七、  
蛋白質 二三・五〇瓦  
カロリー

二六二

牛肉

一〇〇瓦

牛蒡

一〇〇瓦

唐辛子粉

一瓦

砂糖

一五瓦

醤油

三五瓦

食鹽

少量

準備

牛肉は薄き細切りとなし、牛蒡は笹がき又は亂切となし、水に浸し灰汁を抜いておく。

調理

鍋に牛肉を入れて空炒し、更に牛蒡を入れて、焦げつかぬ程度に水を煮し、牛蒡の煮へたるとき砂糖、醤油及び唐辛子粉を入れて調味し、時々鍋の底より掻き廻はして煮詰めて之れを冷却す。

備考

- イ、材料としては此の外に干貝、鰹、鯖等の魚貝類、其他季節により、筍、蒻、昆布の類もよし。
- ロ、牛肉の代りに鯨肉等の鯨諸肉を用ふるも可なり。
- ハ、醬油「エキス」醬油の半量を用ふるもよし。

## 材料

## 五、金びら牛蒡

熱量 三〇八、カロリー  
蛋白質 八・六五%

牛蒡

一五〇瓦

煮干粉又は削節

四瓦

唐辛子粉

少量

人參

四〇瓦

砂糖

二〇瓦

胡麻油

五瓦

醬油

三五瓦

## 準備

イ、牛蒡、人參は共に牛蒡削器にかけておく。

## 調理

鍋に胡麻油を入れ、煙立つまで熱してから牛蒡、人參及び唐辛子粉を投じ良く攪拌しつつ空炒し、火が通りたらば削節、砂糖、醬油にて調味し汁を煮詰めて冷却する。

材料

六、鐵花味噌

熱量 四五〇、  
蛋白質 一九、三五五

摺り味噌

七〇瓦

胡麻油(又は白絞油)

八瓦

牛蒡

三〇瓦

大豆

一五瓦

麻ノ實

二瓦

唐辛子

少量

煮干粉

四瓦

砂糖

四〇瓦

準備

イ、大豆は土塊を去り濡布巾を以て數回中を掻き廻して塵をとりおく。  
ロ、牛蒡は牛蒡削機にかけて、水に浸し灰汁を抜き水を切り置く。

## 調理

先づ鍋を熱して麻の實を入れて煎り上げて取出し、其の鍋に白絞油を入れて大豆を炒り、次に半旁を入れて共に空炒したる後少量の水を入れ、半旁が軟くなつたとき煮干粉、味噌、砂糖、麻の實及び唐辛子粉を入れて混ぜ合はし、最初はどろ／＼した程度より、煮詰め適當の硬に煉り上げる。

## 備考

イ、大豆を水洗ひする時は香氣を失ふものなり、又軟かき大豆を望む時は空炒した後、少量の水を加へ煮るを可とす。

ロ、白絞油は胡麻油の代りに「ラード」を使用し得る。

## 材料

黒大豆

七〇瓦

砂糖

二〇瓦

醤油

三〇瓦

食鹽

一瓦

## 調理

大豆は手早く洗ひ直ちに鍋に入れ、材料を絞る程の水と少量の食鹽を入れて暫く煮込み、豆が軟かくなつたとき砂糖を入れ、次に少し宛醤油を添して、焦げつかぬやうに時々鍋底から混ぜつつ煮詰める。

## 備考

イ、前夜に此の作業を終り、一晩豆に豆汁を含めておくと味更に佳なり。

## 七、黒豆硬煮

熱量 三五六、  
蛋白質 二五・二〇瓦  
カリウム

0060

八、煮

豆

熱量 三三三、  
蛋白質 二二、六八  
ワ

二六八

材料

大豆

六〇瓦

蒟蒻

四〇瓦

人參

二〇瓦

生姜

二瓦

砂糖

二〇瓦

醬油

三〇瓦

準備

イ、大豆は前夜より水に浸し置く。

ロ、蒟蒻は一種牛角位に切り置く。

ハ、人參は堅に割りて木口切りとし、生姜は細かく刻み置く。

調理

鍋に大豆と其の浸水とを入れ、更に水を加へて軟くなる迄茹で蒟蒻、人參、生姜を入れ火の通りたるとき砂糖、醬油を入れて調味する。

## 材料

九、きやら落

熱量 六一、  
蛋白質 〇・一四五

落

二五〇瓦

唐辛子粉

少量

赤砂糖

一〇瓦

食鹽

少量

水飴

五瓦

醬油

三〇瓦

## 準備

イ、落は食鹽少量を加へたる沸湯に入れて茹で、水に浸しおきて皮を剥ぎ、大きなものは二つ割りとなし、更に三鞭位に木口切りとなしおく。

## 調理

鍋に砂糖、醬油及び水飴を入れて煮立て、其の中に落を入れて、ざつと煮込みたる後、落を引きあげて、残りの汁を煮詰め再び落を鍋に戻としてませ合はす。

一〇、鰯 味噌 熟量 四七〇、  
蛋白質 三一・七八

## 材料

刻み鰯

三〇瓦

味噌

六〇瓦

牛蒡

八〇瓦

砂糖

二〇瓦

人參

一五瓦

白絞油

五瓦

## 準備

イ、刻み鰯は小さく切りザット鍋にて炒り上げておく。

ロ、牛蒡は三割位の木口切りとなし、水に浸し、灰汁抜きしたる後水を切り、人參は微塵切りとなしおく。

## 調理

鍋に白絞油と牛蒡を入れて軟くなるまで煎りたる後人參を入れ、波る程の水を加へ、次に刻み鰯、味噌、砂糖を加へ文火にて適當の稠さになるまで煮詰めて冷却する。

## 材 料

## 一一、牛肉の時雨煮

熱量 三〇一、カロリー  
 蛋白質 二三・三六%

牛 肉

一〇〇瓦

生 姜

一〇瓦

醬 油

三五瓦

牛 蒡

一〇〇瓦

砂 糖

一五瓦

## 準 備

牛肉は薄く切り、牛蒡は亂切りとなし水に浸して灰汁を出し、生姜は細かく刻みおく。

## 調 理

鍋に牛肉を入れて空炒し、半分浸す程の水を加へ、肉の軟くなりし時牛蒡、生姜を入れ牛蒡の煮へたるとき砂糖、醬油にて甘鹹らく調味し絶えず攪拌しつつ煮つめて冷却する。

## 備 考

イ、材料として海老、干雜魚、干貝、鹽類其他季節により筍、蒟、昆布の類もよし、牛肉の代に罐詰肉を用ふるも可なり。

ロ、生姜の代りに山椒粉、唐辛子等の香辛料を用ふるもよし。

ハ、醬油「エキス」の利用も亦適當なり。

一二、鱈 時 雨 熱量 二〇七、五三瓦、  
蛋白質

二七二

材 料

鱈 一五〇瓦

生 姜 一〇瓦

醬 油 三〇瓦

砂糖 一五瓦

準 備

鱈は筒切（大なるものは二枚に卸し）となし、生姜はよく洗つて薄く木口切となしおく。

調 理

鍋に醬油、砂糖、生姜を入れざつと鱈を煮上げて箸にとり、其の汁を煮詰めたる後再び前の鱈を入れて煮詰めて冷却する。

備 考

干鱈は一、二日前、棒鱈は四五日前より水に浸して軟かにして、生鱈に代用する。

## 材料

刻 鰯

五〇瓦

醬 油

三〇瓦

砂 糖

一〇瓦

水 飴

四瓦

白胡麻

一瓦

## 調 理

鍋を二つ用意して一つの方へ醬油、砂糖、水飴を入れて濃い程度に煮詰めておく、他の鍋を熱して先づ胡麻を炒つて取出し、次に刻み鰯をバラ／＼にして入れ手早く焦げつかぬやう、ざつと炒つて、前の煮詰めた汁の中へ入れ、刻み鰯が塊とならぬやう箸でよく捌いて、照りをつけ胡麻を振りかける。

大量に作る場合は此の方法を繰り返すものとす。

一三、刻みするめ照煮

熟 量 二一九、  
蛋白質 三五二、五瓦  
カロリー

9060

備考

長く特油を煮詰めると、程く倫となるを以て注意を要す。

二七四

## 其の二 流動食

## 一、粥 汁

## 材 料

精 米

七〇瓦

水

一一〇〇匁

必要に應じ食鹽

少量

## 調 理

精米はよく洗ひ策にとりて水を切り、鍋に湯を煮立て、之れに入れ、一度底より掻き廻はし、汁が吹き溢ほれぬやう蓋を半開して三十分以上煮沸し、食鹽を加へ靜かに水浸又はガーゼで濾して、飯粒を去り其の汁を搾る（用容より約三五〇匁）

## 備 考

作業上止むを得ず粥の上澄を粥汁として用ゆる場合あれど、濃度強く且つ粥の味劣るを以て成る可く此の方法を避くるを可とす。

## 二、胚芽米粥汁

二七六

## 材 料

胚芽米

七〇瓦

水

一一〇〇鈍

必要に應じ食鹽

少量

## 調 理

胚芽米は塵埃だけを流す氣持にてざつと洗ひ、水を切つて沸湯に入れ、蓋を半開して約四十分間煮熟し、水篩に入れて其の汁を濾し、食鹽にて味をつける。

## 備 考

普通の胚芽米の代りに無淘洗米を用ゆるときは其のまま沸湯に入れるものとす。

6060

三、玄米粥汁

材料

玄米

七〇瓦

水

一三〇〇珔

食鹽

少量

調理

玄米はよく洗ひて塵埃を去り、水を切つて湯鍋に入れ、蓋を半圓して約五十分より一時間煮熟し、其のまゝ水  
飴に入れて、其の汁を濾し、鹽味をつける。

二七五

## 四、燕麥汁

## 材料

壓搾又は挽き割り燕麥 六〇瓦

水 一一〇〇瓦

食鹽 少量

## 調理

鍋に水を煮立て、食鹽少量と燕麥を入れ、さつと攪きまぜて、蓋を半開して再び中を攪きまぜる事なく、文火にして三十分間煮て其の儘水蒸しにかけて其の汁を濾す。

## 備考

鍋の底の焦げつかぬよう二重鍋を用ゆる時は、先づ中鍋を直火にかけて今と同様に煮立て、外鍋を湯煎として約五十分間煮熟す。

## 五、燕麥粥

材料

燕麥

三七瓦

水

九〇瓦

砂糖

八瓦

食鹽

少量

牛乳

五〇瓦

調理

鍋に水を煮立て、食鹽及び燕麥を入れざつとかき廻し蓋を半開し、其のまゝ焦げつかぬやう湯煎にかけて約三十分間煮て、食鹽と砂糖及び牛乳をかける。

# 六、食パン粥汁

二八〇

材 料

乾燥せる食パン

三七瓦

水

五八〇珔

砂糖

八瓦

食鹽

少量

調 理

パンは小さくほぐして沸湯に入れ、十分間煮て其のまゝ水飴によりて静かに其の汁を濾し、適宜に味をつけ、更に温めて用ゆ。

8160

## 七、乾パン粥汁

材料

乾パン

三七粒

水

五五〇粒

砂糖

四瓦

食鹽

少量

準備及調理

乾パンの外部に乾粉湯をかけて油を洗ひ流して後、小さく碎き、清水と共に鍋に入れて、乾パンに水を含ませて小さく碎き、其のまゝ火に掛け湯騰をはじめてより約十分間後、水筒に入れて靜かに其の汁を濾しとり、砂糖及び食鹽にて味づけ必要に應じ牛乳をまぜて用ゆ。

# 八、乾パン粥

二八二

## 材料

乾パン

七五瓦(約三分の一袋)

水

五五〇鈍

食鹽

少量

## 調理

乾パンにさつと湯をかけて外部の油を洗ひ流して小さく碎き、清水と共に鍋に入れ、暫く煮て、食前に食鹽を加ふ。

0915

九、半 粥（おまじり）

材 料

白 米

七〇瓦

水

一一〇〇瓦

食 鹽

少量

調 理

先づ粥汁をつくり、濾して残った飯粒の約五分の一を混すべし。

# 一〇、膨脹米粥

## 材料

膨脹米（壓搾撈帶口糧） 一〇〇瓦（三分の一食）

熱湯 三五〇瓦

壓搾梅干粉 少量

## 調理

碗に熱湯を入れて梅干粉を入れて溶き、之れに膨脹米を入れて置く放置しておくと普通の粥となる。

## 備考

嗜好により同封の砂糖又は饅頭粉を混ぜるも可なり。

# 一一、葛湯

材料

葛 二〇瓦

水 三六〇瓦

白砂糖 一〇瓦

食鹽 少量

調理

二重鍋の中鍋にて水を煮立て、之に水溶きしたる葛を入れて固まりのなきように攪きまぜ、外鍋に湯を適宜に入れて、前の中鍋を湯煎にして更に約二十分間煮熬す。

## 二二、鶏 スープ

二八六

## 材料（十人分）

|     |      |
|-----|------|
| 生 鶏 | 二 疋  |
| 水   | 八 立  |
| 人 参 | 六〇瓦  |
| 玉 葱 | 一〇〇瓦 |
| 食 鹽 | 五瓦   |
| 胡 椒 | 少量   |
| 味の素 | 少量   |
| 準 備 |      |

イ、鶏は羽毛の僅攝氏九十度位の湯の中に約四十秒浸したる後、冷水に移し、羽毛をむしりて外部の水氣を拭ひ新聞紙又は木片に火を點じて毛焼をなし、之れを骨髄に添ふて、堅二つ割りとなし内臓をとり出し（肝臓、砂囊、心臓及び脾臓を取り置き）内部を洗ひ置く。

ロ、肝臓より膽囊をこわさぬように取り去り、砂囊は二つ割りとなし、内部の膜と共に砂を取り出し、心臓は

## 調理

二つ割りとなして血塊を去り共に水洗ひし置く。

骨付鶏肉、内臓及び野菜は水と共に鍋に入れ、之れに食鹽少量を加へ約三十分間其の儘となし、弱火にて約二時間煮詰め、時々上面に浮ぶ泡及び脂肪を摘み去りて先づ水筒にて濾し、食鹽及び味の素にて調味し、更にスープレに漏斗をさし、其の上に脱脂綿を載せて濾し入れる。

## 備考

イ、煮出したる鶏肉は骨よりむしり取り、半流動食又は軟菜調理に利用す。

ロ、凡て清澄のスープレを作る場合は水を煮立てゝから材料を入れる。此の場合には内臓は用ひざるものとす。

## 一三、牛肉スーヴ

二八八

## 材料（十人分）

牛の脂又は頸肉

一延半

水

八立

人参

六〇瓦

玉葱

一〇〇瓦

食鹽

一五瓦

胡椒

少量

味の素

少量

## 準備

牛肉は脂肪の部分を取り、約五厘角に切り水と共に鍋に入れ、之れに食鹽少量を加へ約三十分間浸し置きたる後弱火にかけて約二時間（三・六立となる迄）煮詰め、此の間絶えず上面に浮ぶ泡及び脂肪を取り、鶏スープと同様に濾して用ゆ。

## 備考

煮たる肉は之れを軟菜調理に利用す。

1260

#### 一四、牡蠣スープ

材料（二人分）

牡蠣

五〇瓦

牛乳

一八〇珔

味の素

少量

食鹽

少量

胡椒

少量

調理

牡蠣を茹鉢に入れて摺り、之れに牛乳を入れてざつと煮立て水焔で其の汁を濾し取り、胡椒、食鹽及び味の素にて調味す。

## 一五、蛤スープ

二九〇

## 材料（二人分）

|     |      |
|-----|------|
| 蛤   | 二五瓦  |
| 水   | 二七〇珔 |
| 牛乳  | 九〇珔  |
| 食鹽  | 少量   |
| 胡椒  | 少量   |
| 味の素 | 少量   |

## 準備及調理

蛤は鹽水に浸して充分砂を吐かせ、沸湯に入れ全部口を開く迄煮て、其の汁を濾し、食鹽胡椒及び味の素にて調味し、嗜好により牛乳を入れて温きうちに供す。

## 一六、骨スープ

## 材料（十人分）

|         |      |
|---------|------|
| 牛羊又は豚鶏骨 | 二瓶半  |
| 水       | 九立   |
| 玉葱      | 二〇〇瓦 |
| 西洋人参    | 一五〇瓦 |
| 食鹽      | 二三瓦  |

## 準備

イ、骨は冷水にて洗ひ、大きなものは碎きて水と共に鍋に入れ、食鹽を加へて約三十分間其の儘となし置く。

## 調理

ロ、玉葱は皮を去り二つ割となし、人参は薄く木口切りとなし置く。

骨を入れたる鍋に玉葱及び人参を入れ、急に沸騰せしめたる後上面に浮ぶ泡を去り、文火にて約三時間（三・六立となる迄）煮詰め、水篦にて濾して其の汁を取り、上面に浮ぶ泡及び脂肪を搦ひ去り、食鹽及び味の素にて調味す。

## 備考

普通之れをスープと稱し、次の如く種々の中身を入れて用ゆ。スープ臺はアルミ又は珪瑯質のものを使用する可とす。

# 一七、豆スープ

二九二

材料（一人分）

スープ菜 二七〇珔

味の素

少量

白隠元豆（青隠豆）

三〇瓦

食鹽

少量

小麦粉

八瓦

準備

イ、白隠元豆は前日より水に浸しおき、軟かく茹でて水を切り置く。  
ロ、小麦粉は少量の水にて滑き「とろり」をつくり置く。

調理

指鉢に豆を入れてよく潰ふし、スープを入れて滑き、水篩にて濾して皮を去り、之れを火にかけて食鹽及び味の素にて調味し、最後に「とろり」を入れて汁に粘りをつける。

備考

患者の嗜好により之れに混めたる牛乳を入れる可なり。

0924

## 一八、鶏米スープ

材料（一人分）

鶏スープ 二七〇ㇼ

人参 一〇ㇼ

玉葱 一〇ㇼ

粥粒 一五ㇼ

食鹽 少量

味の素 少量

調理

人参及び玉葱は微塵切りとなしてスープ寮に入れて煮熟し、之れに飯粒を入れて更に煮立て、水篩にて濾し、食鹽及び味の素にて調味す。

## 一九、青色スープ

## 材料（一人分）

|          |      |     |    |
|----------|------|-----|----|
| スープ壺     | 二七〇銭 | 小麦粉 | 八瓦 |
| 薺萩草又は青豌豆 | 三七瓦  | 食鹽  | 少量 |
| 味の素      | 少量   |     |    |

## 準備

イ、薺萩草はよく洗ひ、少量の食鹽を入れ、ザット茹で、炭にとりて水を切り、軟らかき葉の部分だけとり搥鉢にてよく搥り潰して置く。

ロ、小麦粉は少量の水に溶き「とろり」を作りおく。

## 調理

スープを一沸して前の薺萩草を煮流しにかけたものを加へ、食鹽及び味の素にて調味し、最後に「とろり」を入れて汁に粘りをつける。

## 備考

薺萩草の代りに青豌豆を使用するときは前の豆スープの製法による。

## 二〇、赤色スープ

材料（一人分）

スープ煮

二七〇ㇿ

味の素

少量

トマトソース

三五ㇿ（又は生トマト  
中位三個）

食鹽

少量

小麦粉

八瓦

胡椒

少量

準備

イ、生のトマトを用ゆる場合はよく洗ひ「ヘタ」を去り、四つ切りとして、其の儘鍋に入れ、煮溶けたとき裏返しにかけ種及び皮を除き、其の汁を約半量となるまで煮詰め置く。

ロ、小麦粉は少量の水にて「とろり」をつくり置く。

調理

スープを火にかけて前のトマト汁を入れて煮立て、上端に浮ぶ泡を去りて味の素、食鹽及び胡椒にて調味し最後に「とろり」を入れて掻き混ぜ、汁に粘をつく。

## 二二、野菜スープ

二九六

## 材料（二人分）

人参

四〇瓦

玉葱

八〇瓦

玉菜

八〇瓦

大豆

三〇瓦

味の素

少量

水

少量

## 準備

大豆は一夜水に浸しおき、野菜は何れも微塵切りとなし置く。

## 調理

鍋に大豆と水を入れ煮立て、之れに野菜を入れ、同時に少量の食鹽を加へ、中火にて約一時間半煮詰めて火（煎じ汁が約二合位になるまで）より下ろし、水篩にて濾し、食鹽及び味の素にて調味す。

## 二二一、馬鈴薯スープ

材料（一人分）

スープ煮

二七〇グラム

馬鈴薯

七五瓦

牛乳

九〇グラム

味の素

少量

食鹽

少量

調理

馬鈴薯は皮をむきて同じ大きさに切りて蒸籠にて蒸すか、又は茹でて水氣を切つて裏漉しにかけ、之れに牛乳及びスープを入れて一沸して、食鹽と味の素にて調味す。

## 二三、鯉節スープ（吸物）

二九八

材料（一人分）

鯉節

七瓦

水

三〇〇珔

食鹽及び醬油

少量

味の素

少量

調理

1、鯉節を微温湯に浸し、黒い部分を削り取り、赤身の部分だけ鍋にかけて極く薄く削り置く。

2、鍋に水二七〇珔を入れて火に架け、沸騰した時鍋のまゝ火より下ろして鯉節を入れ、約一分間其のまゝとし、表面に浮べる白き泡を丁寧に摘み取り、鯉節が全部沈澱するを待つて布濾しとして滓を去り、主として食鹽にて調味し、醬油二、三滴を落とし味の素を入れる。

備考

以上流動食は悉く他の物を含まざるものなれども、患者の嗜好により、他の流動食例へば牛乳、鶏卵又は葛澱粉等を混合して用ゆることを得。

## 二四、鯛のうしほ

材料（二人分）

|   |      |     |    |    |    |
|---|------|-----|----|----|----|
| 鯛 | 一〇〇瓦 | 味の素 | 少量 | 醤油 | 一滴 |
| 水 | 二七〇珩 | 食鹽  | 少量 |    |    |

準備

鯛の鱗及び内臓を去り、小さき鯛は一寸位の筒切りとなし、大きなものは二枚に卸し、頭及び骨と共に三廻角に切り、深い鉢に入れ、食鹽をまぶして箆にとり、約一時間其の儘となし置く。

調理

切り置きたる鯛に沸騰をかけて魚臭を去り、更に沸騰せる鍋に入れ、約三十分間煮沸し、浮き上る泡を掬ひて捨て、之れを布濾とし、食鹽、味の素にて調味し、醤油一滴を落して火より下ろす。

備考

吸口として木の芽、又は楠の皮、又は茗荷等を入れて其の香氣を添へて蒸したるものは更に佳なり。又煮たる鯛の身は骨と皮を去り半滝動菜又は軟菜に利用すべし。

# 二五、肉 汁

三〇〇

## 材 料

脂肪少なき牛肉(ランの部分) 一五〇瓦

食 鹽 少量

## 準備及調理

牛肉は二、三分の厚さに平たく切り、串を斜して強き炭火にて表面が焦げる程度に手早く焼き上げるか、又は熱したるフライ鍋に強く、壓しつける様にして手早く兩面を焦がし、「肉絞器」に入れて其の汁を搾りと薄く食鹽にて味つけ「ガーゼ」に濾して用ゆ。

## 備 考

使用分量は主治醫の指示に従ふものとす。

## 二六、白味噌汁

材料（一人分）

白の摺り味噌

五〇瓦

鰹節（削ったもの）

七瓦

水

三三〇瓦

人参

二〇瓦

蒟蒻草（玉茭）

一〇瓦

準備

人参及び蒟蒻草は微塵切りとし、鰹節は薄く削っておく。

調理

鍋に水を入れ、暫く人参及び蒟蒻草を入れて煮て鰹節を入れ、更に白味噌を加へ一沸して水留にて濾して用ゆ。

## 二七、浮島汁

三〇二

材料（一人分）

鶏卵

六〇瓦（一個）

スープ缶

三〇〇瓦

食鹽

少量

味の素

少量

準備

鶏卵の白味と黄味とを別々に分け、泡立器にかけて先づ白味より攪拌し、次に黄味も充分に攪拌しておく。

調理

スープを火にかけ少し鹹目に食鹽にて味をつけ、先づ卵の黄味を入れて、充分に混ぜ、一沸して火より下ろし、其の上に食鹽を少し混ぜたる白味を浮かして供す。

備考

側筒七瓦と濃湯三〇〇瓦にて煮出汁をつくり、スープ缶の代りに使用し得る。此の場合には食鹽及び味の素にて調味し、最後に醤油二三滴を落して普通の吸物を作つて前の玉子を入れる。

0934

# 二八、肉 漿

## 材 料

脂肪少き牛肉(ランの部位) 一五〇瓦

水 一八瓦

食 鹽 少量

## 準備及び調理

牛肉を煮の目に切り廣口の器に入れ、水二〇瓦を加へて蓋をして湯煎にかけ、沸騰をはじめてより約四十分間後脱脂綿にて其の汁を濾し食鹽にて薄味を附す。

## 備 考

使用分量は主治醫の指示に従ふものとす。

# 二九、果 汁

材 料

熟した蜜柑

三、四個

又はオレンジ

一個

製 法

蜜柑又はオレンジは横に二ツ切りとして『果物絞り器』にて其の汁を搾りとりガーゼにて濾して用ゆ。

備 考

イ、果汁の酸味強き時は清水を加へ適宜に砂糖を入れて用ゆ。

ロ、主として食慾不振の患者に間食として用ゆ。

## 三〇、果物ゼリー

材料（一人分）

蜜柑汁又はオレンジ 一〇〇珎

砂糖

四珎

ゼラチン

三珎

卵の白身

一個分

準備

イ、ゼラチンは二十分前より水に浸し置く。

ロ、蜜柑（又はオレンジ）は横に二ツ切りとなし、汁を絞ってガーゼにて濾しておく。

調理

蜜柑の汁を温めて之に砂糖を加へ、適宜に甘味をつけ、煮立ちたるとき、ゼラチンを入れてよく攪きまはし、  
 ナンが溶けた時に火よりおろして水饅にて濾して冷まし（夏季なれば冷蔵庫に入れる）將に固まらんとする時、  
 別に卵の白味を泡立て、之れに混ぜ「ゼリー型」に流し込んで更に充分冷却して固め型の底を一寸湯に没して  
 皿の上に抜きとる。

備考

同じ方法により他の液體例へばスープ、ブランドー又は葡萄酒等を固め流動食として用ゆ。

## 三二、コ、ア牛乳

三〇六

材料（二人分）

牛乳

一八〇錠

コ、ア（又はチヨコレート）

四瓦

砂糖

八瓦

準備及調理

コ、アの中に白砂糖を混ぜ、牛乳少量を入れて固まりのなきよう充分に練りおき、別に二重鍋に牛乳を入れて温めて前の溶きおきたるコ、アを入れ泡の立つまで攪き混ぜつゝ十分間煮る。

備考

コ、アの代りに珈琲又は紅茶を用ゆる時は普通より稍々濃目に煮出したるものを温めたる牛乳に混ぜ適宜に砂糖を入れる。

三二、牛乳ボンチ

材料（一人分）

牛乳

一八〇匁

白砂糖

八匁

レモン香料

一滴

調理

廣口の壺に牛乳、砂糖及びレモン香料を入れ、蓋を密閉して泡の立つまで充分撹拌してコップに注ぎ入る。

備考

主治醫の指示によりレモン香料の代りに他の香料又はアラングー、又はウヤスターを混ぜて用ゆる事あり。

## 三三、卵牛乳

三〇八

材料（一人分）

牛乳

一八〇珔

卵

六〇瓦

砂糖

四瓦

レモン香料

一滴

調理

井に卵を割り入れ、充分泡立器にかけたる後、之れに牛乳、砂糖及び香料を入れ、更に泡立器にかけて攪拌し  
コップに注ぎ入る。

備考

患者の嗜好により他の香料又はフランドー等を配合する事あり。

## 三四、豆乳あん

材料（一人分）

煮出汁

八〇珔

豆乳

一八〇珔

醤油、食鹽

少量

葛粉

四瓦

味の素

少量

おろし生薑

少量

調理

先づ豆乳を鍋に入れて温め之れに煮出汁を加へて煮立て醤油、食鹽、味の素にて適宜に味づけ、最後に水溶きした葛を入れて手早くかき混ぜて生薑のおろし汁を一二滴落として施にとる。

# 三五、牛乳豆腐

材料（一人分）

脱脂牛乳

一八〇匁

液體レンネット茶匙一杯、又はジャケット

一匁

白砂糖

八瓦

レモン香料

一、二滴

準備及調理

ジャケット錠を使用する時は先づ之れを粉碎して、水少量を入れて溶きおく（液體レンネットは其のまゝ）別に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、攝氏三十五、六度（風呂の湯より稍冷たく）に温め、前のレンネット又はジャケット及び香料を入れ箸にてよく掻き混ぜてコップに流し込み其の流動がす事なく靜かに冷却し、凝固するを待つて皿に抜きとる。

備考

普通二十分間にて凝固すれども三十分間を経て固まらざる時は、熱度の高低による場合多し。

0942

## 其の三 軟食

## 一、全 粥

材料（一人分）

精米

一四〇瓦

水

一二〇〇瓦

食鹽

少量

調理

沸湯の中によく洗ひたる精米を入れて一度底を掻き廻はして汁が吹きおぼれぬやう蓋を三分の一あけ、中火にて三十分煮で、更に十分間文火にて煮熱し、暫く蓋をして蒸らす。

備考

イ、食鹽は患者の嗜好によりて食前に入れて掻き廻はすものとす。  
ロ、煮上るまでに度々かきまぜると粘りを増し風味を害す。

## 二、雑

## 炊

(軟菜の主食及び副食併合)

雑炊(おちや)はスープ、煮出汁又は味噌汁にて粥を作りしものなり。

材料は鶏肉、魚類、豆腐類、鶏卵及び繊維少ない野菜類等とし、何れも患者食軟菜としては消化し易きものを要す。

## 三、鶏肉入雑炊

## 材料（二人分）

|            |      |
|------------|------|
| 精白米        | 七〇瓦  |
| 煮出汁（又はスープ） | 五五〇珔 |
| 鶏肉         | 二〇瓦  |
| 青菜         | 五〇瓦  |
| 人参         | 一〇瓦  |
| 食鹽         | 少量   |
| 味の素        | 少量   |

## 準備

白米はよく洗ひ、鶏肉は肉挽にかけ、野菜は微塵切りとなし置く。

## 調理

鍋に水を入れて煮立て白米を入れ米粒が充分軟くなりしとき、鶏肉と野菜を入れて掻きまぜ、暫く煮立て食鹽、味の素にて適宜に味をつけて火より下ろし、尚ほ暫らく蒸して温きうちに供す。

## 四、牡蠣雑炊

三一四

## 材 料

白 米

七〇瓦

味 噌

二五瓦

水

五五〇瓦

人 参

一〇瓦

牡蠣の剝き身

四〇瓦

味 の 素

少 量

## 準 備

イ、白米はよく洗ひて水を切り、牡蠣は自然に入れ清水の中にてゆすぶりながら丁寧に洗つて砂をとり水を断ち置く。

ロ、人参は卸し金にかけ置く。

## 調 理

鍋に水を入れ煮立て、白米を入れ米粒のほぼ軟くなりしとき、人参と牡蠣を入れザツト煮て味噌を入れ味をつけて火より下ろし、少量の味の素を入れる。

## 備 考

人参の代りに漢葎草、大根又は豆腐を使用し得る。

# 五、梅干雜炊

## 材 料

精白米 七〇瓦

水 五五〇瓦

梅干 二〇瓦

味の素 少量

## 準 備

梅干は粒を出して裏返しにかけおく。

## 調 理

鍋に水を入れ煮立てて白米を入れ、米粒が充分軟くなりしとき、梅肉を入れて味加減し、蓋をして暫らく蒸らす。

## 六、魚肉雜炊

三一六

## 材 料

白 米

七〇瓦

水

五五〇瓦

だし昆布

五瓦

魚

八〇瓦

醬 油

少量

食 鹽

少量

味の素

少量

## 準 備

イ、白米はよく洗つて釜にとり水を斷つて置く。

ロ、魚はなるべく油の少き白身の魚を揀び、充分火の通るまで白焼とし、肉のみを極細かくほぐし置く。

ハ、薺根草は葉の軟かき部分を取りて熱湯に投じてざつと茹で、水氣を斷つて微塵切りとなし置く。

## 調 理

鍋に水を入れ煮立て昆布を入れ二三分煮出して引きあげ、之れに白米を入れ、米粒の軟かになりし頃魚肉を入

0949

備考

れ、尚ほ暫く煮て食鹽と少量の醬油にて調味し、菠薐草を入れてまぜ、火より下ろして最後に味の素を入れる。

菠薐草の代りに小松菜、蕪菜等の軟かき菜を用ふるもよし。

## 七、玉子サンドウキツチ

三一八

## 材料（二人分）

食パン

六〇瓦

玉子

六〇瓦（二個）

バター

五瓦

食卓鹽

少量

## 準備

湯湯に玉子を入れ約二十分茹で、冷水にとり、冷まして後皮を剥きて井に入れつき潰しておき、パンは成るべく薄く切りおく。

## 調理

潰したる玉子の中に鹽及びバターを入れ、結氣の出るまで匙の背にてよく練り、更に湯を少し入れて濕氣をつけ、パンの中に塗りつけて挟みたるものと、行儀よく重ね合はして硬き外皮を切り去り、更に食べやすきやうに適宜に切る。

# 八、朝食用味噌汁

材料（一人分）

もやし

三〇瓦

摺り味噌

六〇瓦

削節（又は煮干粉） 四瓦

豆腐

五五瓦

水

三六〇瓦

準備

イ、もやしはよく水洗して水を切り置く。

ロ、豆腐は賽の目に切り置く。

調理

鍋に水を入れて煮立て削節を入れて煮出しをつくりおき、味噌を入れ、最後に豆腐及びもやしを入れ蓋なしでザツト煮る。

備考

もやしの代りに時季に應じ菠薐草又は芋、大根、馬鈴薯、ハツ頭、蕪菁、茄子、冬瓜、とろろ昆布、ずひき、三ツ葉、玉菜、春菊、つまみ菜、葱、麴類、麴等成るべく繊維の少なきものを用ゆ。

九、胡麻汁

三二〇

材料

大根 五五瓦 削節(又は鷹節) 四瓦

里芋 三五瓦 摺り味噌 六〇瓦

蕨荻草 二〇瓦 水 三六〇耗

胡麻 六瓦

準備

イ、大根は皮をむき堅四つ割となし、薄く銀杏切りとなしザツト茹で置く。

ロ、里芋は皮を剥き五分厚の木口切りとなし、茹でぬらをとり置く。

ハ、胡麻は煎りて摺鉢にてよく摺り置く。

調理

鍋に水を煮立て、大根及び里芋を入れ、軟かくなつた時削節及び味噌を入れ最後に蕨荻草の細く切つたものを入れて火よりおろす。

## 一〇、三ツ葉卵とじ汁

## 材 料

|     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| 三ツ葉 | 三〇瓦 | 醤油  | 一八匁  |
| 卵   | 六〇瓦 | 味の素 | 少量   |
| 削 節 | 四瓦  | 水   | 二七〇匁 |
| 準 倍 |     |     |      |

イ、薬殺草は葉の軟かき部分をとりよく洗ひて一寸位に切り置く。

ロ、卵はさつと攪拌し置く。

ハ、削節にて煮出汁をつくり上澄みをとり置く。

## 調 理

鍋に煮出汁を入れ一沸して醤油及び味の素にて調味し、卵と三ツ葉とをよく混ぜ合はして、之に投じ蓋をして約三分間煮る。

## 一、うどん汁

## 材料（一人分）

|         |     |
|---------|-----|
| 干うどん    | 一五瓦 |
| 牛肉      | 三〇瓦 |
| 菜葱又は三ツ菜 | 四〇瓦 |
| 味の素     | 少量  |
| 鶏卵（半個）  | 三〇瓦 |
| 醤油      | 一五瓦 |
| 食鹽      | 少量  |

## 準備

イ、干うどんは四、五種位に折りて茹で冷水に晒し置く。

ロ、牛肉は肉挽器にかけ置き、葱は斜切りとなし玉子は割つて撈拌して置く。

## 調理

鍋に三六〇瓦の水を煮立て、牛肉を入れ、暫く煮て食鹽醤油及び味の素にて調味して葱を入れ、葱の半煮へと

三三三

0955

備考

なりたるとき其の上から卵を流して蓋をして蒸し、前以て温めおきたるうどんの上にかける。  
うどんの代りに蕎麥又は素麵を用ゆるも可なり。

明治

## 一二、白魚吸物

三二四

## 材料（一人分）

|             |     |     |      |
|-------------|-----|-----|------|
| 生の白魚（又は乾白魚） | 四〇瓦 | 食鹽  | 少量   |
| 卵           | 六〇瓦 | 醬油  | 少量   |
| 三ツ葉         | 一〇瓦 | 味の素 | 少量   |
| 削節（又は鰹節）    | 五瓦  | 水   | 三〇〇瓦 |

## 準備

イ、生の白魚なれば其のまゝ、乾白魚を用ゆるときはザット水洗ひして塵芥を除き水に浸して炭にとりおく。

ロ、卵は割りてザット攪拌し置く。

ハ、三ツ葉は微塵切りとなし置く。

## 調理

削り節にて煮出汁をつくりて煮立て、食鹽、醬油、味の素にて調味し、前の卵の中に白魚、三ツ葉を入れて掻き混ぜたるものを靜かに流し込み、蓋をして卵の閉ぢたるとき汁と共に椀に注ぐ。

## 一三、鶏肉つくね汁

## 材料（一人分）

|     |     |        |     |     |      |
|-----|-----|--------|-----|-----|------|
| 鶏肉  | 五五瓦 | 上粉     | 五瓦  | 煮出汁 | 三〇〇瓦 |
| 醤油  | 少量  | 三葉又は薺草 | 三〇瓦 | 食鹽  | 少量   |
| 味の素 | 少量  |        |     |     |      |

## 準備

イ、鶏肉は肉挽器にかけ更に指鉢にとり、食鹽及び上粉を加へてよく指りつぶし、小さき團子に丸めて蒸籠に布巾を敷きてこれに並べ七八分開蒸しておく。

ロ、三葉はザツト茹で、冷まし、よく絞って三輪位に切りおく。

## 調理

鍋に煮出汁を入れて煮立て食鹽、醤油、味の素にて調味し、別に汁椀に鶏肉團子と三葉を入れ前の汁を注ぎ入れる。

## 備考

鶏肉の代りに白色魚（鱸、平目魚、あま鯛、鯖、鯖等）のすり身を用ひ得る、此の場合には上粉の代りに山芋の卸したるものを全量の一割程混ぜ合はす。

## 一四、ふわく汁

五二六

## 材料

豆腐

八〇瓦

煮出汁

三〇〇匁

牛肉

三〇瓦

醬油

一八匁

葱

七五瓦

味の素

少量

片栗粉

一〇瓦

食鹽

少量

## 準備

豆腐は水を絞つて搗り潰し、牛肉は肉攪器にかけ、葱は細かく木口切りとなし置く。

## 調理

先づ豆腐と挽き肉とを交ぜ合はし之れに少量の食鹽及び片栗粉をまぜ入れてよくねり合せおき、別に鍋に煮出汁を入れて煮立て食鹽醬油と味の素にて調味し、前の団子を入れ浮き上るまで煮て其の上から前の豆腐を流し込み更に葱を入れ蓋をしてさつと煮る。

## 一五、豆乳汁

材 料

大豆

二七瓦

削節(又は醃節)

五瓦

蒺藜草

五五瓦

大根

七五瓦

摺り味噌

五〇瓦

準 備

イ、大豆は前夜より水に浸したるものを肉挽器にて潰し、更に裏漉しにかけておく。

ロ、蒺藜草は軟かき葉の部分のみをとり、ざつと茹で、二三分位に切り置く。

ハ、大根は千切となしおく。

ニ、削節にて煮出汁をつくり水饅にかけ置く。

調 理

鍋に煮出汁と大根及び豆乳を入れ大根が軟かくなつたとき味噌を入れ最後に蒺藜草を入れる。

## 一六、つみ入れ汁

## 材料（二人分）

白身の魚

七五瓦

山芋（大和芋）

七瓦

味の素

少量

卵白

六瓦

煮出汁

三〇〇瓦

蒟蒻草

二〇瓦

醤油及び食鹽

少量

## 準備

イ、魚肉の小骨及び皮を去り、肉挽器にかけて潰すか又は粗の上にて敲きつぶし、更に擂鉢に入れてよく摺り、卵の白身と摺りおろしたる山芋、食鹽少量及び冷ました煮出汁（全材料の一割）を入れてよく摺りまぜおく。

ロ、蒟蒻草はざつと茹で、箸にとり、冷まして葉の軟かき部分を摘みとり、五分切りとなし置く。

## 調理

鍋に煮出汁を煮立て、摺身を摘み入れ、浮き上るを度として蒟蒻草を入れ食鹽、醤油及び味の素にて調味す。

## 一七、蛋 汁

材 料（二人分）

卵 白

二個分

煮出汁（又はスープ）

二七〇ㇼ

片栗粉

三ㇼ

醤油及び食鹽

少量

生姜汁

少量

準備及び調理

卵の白身の中に其の一割の煮出汁（又はスープ）と少量の食鹽を入れざつとかき混ぜ茶碗に入れ其のまゝ文火に約十五分間蒸しおき、別の鍋に煮出汁を煮立て、醤油及び食鹽にて調味し、水溶きしたる片栗粉を流し込みて薄餡をつくり、生姜の汁をおとし入れ蒸しおきたる玉子の上からかける。

## 一八、吹寄せ汁

三三〇

## 材料

佛掌蓀(山芋)

五五瓦

鶏卵

六〇瓦

鰹節

四瓦

漢葎草

二〇瓦

醤油

一〇匁

味の素及食鹽

少量

水

三〇〇匁

## 準備

イ、佛掌蓀(山芋)は皮を去り卸し金にかけ、更に搗鉢にてよく摺り後鶏卵及び食鹽少量を入れて更によく摺り混ぜ、漢葎草は葉だけ摘みとりよく洗ひおく。

ロ、鰹節にて煮出汁をつくり水飴にて濃しおく。

## 調理

鍋に煮出汁を煮立て食鹽、醤油、味の素にて調味し漢葎草及び摺り蓀を流し込み蓋をして蒸し煮とする。

## 一九、潰し薯つみ入れ汁

## 材 料

|           |      |     |     |
|-----------|------|-----|-----|
| 馬鈴薯       | 一〇〇瓦 | 澱粉  | 八瓦  |
| 鶏 卵       | 一〇瓦  | 醬 油 | 一八瓦 |
| スープ菜又は煮出汁 | 三〇〇瓦 | 食 鹽 | 少量  |

## 準 備

イ、馬鈴薯は皮をむきて蒸籠にて蒸すか又は茹で、水を切りて裏返しにかけ、卵及び食鹽を入れて粘氣の出るまで掻き混ぜ碗の中に積み入れておく。

ロ、澱粉は少量の水にて溶き「とろり」をつくり置く。

## 調 理

煮出汁又はスープ菜を煮立て、食鹽及び醬油にて調味し、澱粉を入れて汁に粘りをつけ前の碗の中に注ぎ入れる。

二〇、おとし卵汁

三三三

材料

鶏卵

六〇瓦

鰹節

四瓦

醤油

一〇銭

食鹽

少量

味の素

少量

調理

鰹節にて煮出汁をつくり上澄をとりて更に煮立て、食鹽、醤油及び味の素にて調味し、玉子を靜かに割り込んで玉子が略ぼ固るを程度として崩さぬやう汁と共に碗に入れる。

## 二二、蛸の味噌汁

材料

蛸  
(袋付)

一〇〇瓦

豆腐

六〇瓦

青菜

五〇瓦

味噌

五〇瓦

水

三五〇瓦

準備

イ、蛸は袋き鹽水に入れて砂を吐かせ殺のまゝよく洗ひ、煮立ちたる湯に入れ、口を開くまで茹で、中身を摘まみとり、粗板の上に載せ庖丁にて細かく薄き漬し、茹で汁は上澄みだけとりおく。

ロ、青菜は軟かき菜だけをとり適宜に切り置く。

調理

蛸の煮汁にて適量の味噌を伸ばし火にかけて蛸の軟き身を入れ一沸して豆腐及び青菜を入れざつと煮立てる。

## 二二、挽肉澄し汁

三三四

## 材料。

|     |      |            |      |
|-----|------|------------|------|
| 素麵  | 一五瓦  | 食鹽         | 少量   |
| 牛肉  | 五〇瓦  | 醬油         | 一〇瓦  |
| 生姜  | 一瓦   | 三ツ葉(又は淺菰草) | 三〇瓦  |
| 卵   | 一二五瓦 | スープ(又は煮出汁) | 三〇〇瓦 |
| 味の素 | 少量   |            |      |

## 準備

イ、牛肉は脂肪を去り、生姜と共に肉挽器にかけ置く。

ロ、素麵は三つに折りて茹で、水にとりおく。

ハ、三ツ葉は微塵切りとなし置く。

## 調理

挽き肉に卵及び食鹽を入れて混ぜ合はし梅干の大きさに丸め別にスープ又は煮出汁を煮立て、其の中に入れて浮き上るまで煮て素麵及び三ツ葉を入れ、食鹽醬油及び味の素にて調味す。

## 一三三、鰯の摘み入汁

材料（一人分）

|    |      |    |     |     |    |
|----|------|----|-----|-----|----|
| 鰯  | 一〇〇瓦 | 味噌 | 五〇瓦 | 味の素 | 少量 |
| 菜葱 | 五〇瓦  | 醤油 | 少量  | 酢   | 少量 |
| 豆腐 | 五〇瓦  | 食鹽 | 少量  |     |    |

準備

イ、鰯は指先きにて頭と腸とを去り水洗ひして中骨に傍ふて親指の爪にてしごきて骨を抜き、青き薄皮も剥きて搥り鉢に入れ少量の鹽と味噌を入れて搥り潰おし置く。

ロ、葱は縦に二ツ割りにして三種位に切り、豆腐は適宜に切つて置く。

調理

鍋に水三〇〇蚝を入れて煮立て鰯を團子にして摘み入れ、浮き上るを程度として葱及び豆腐を入れ、更に煮立つた時食鹽及び醤油にて調味し、最後に酢二三滴と味の素少量を入れる。

備考

味噌を用ひて味噌汁とするも可なり。

## 二四、半熟卵（八分間法）

三三六

材料・

玉子一個

約六〇瓦

食鹽又は醬油

少量・

調理

鍋に約一立の水を入れ、沸騰したならば鍋のまゝ火より下し靜かに卵を入れ八分間にして取り出し殻を匙にて叩き割りて汁椀に入れ、食鹽又は醬油にて味を付くる。

備考

イ、主として危険なる生玉子の代りに用ひ、野菜の軟か煮などの附合せとす。

ロ、玉子二個の場合は更に一五〇瓦の水を増し、更に玉子数の増すに隨ひ其の比例に水量を増す。

ハ、氣候の寒暖及び玉子の大小により茹でる時間に差違あり。

## 二五、かきまぜ卵

## 第一材料

鶏卵

六〇瓦

煮出し汁又はスープレッセ

一〇瓦

醬油

二瓦

胡麻油

極少量

## 第二材料

鶏卵

六〇瓦

牛乳

一八瓦

バター

四瓦

食鹽

少量

## 準備

鶏卵を楕円の中に割り入れ煮出し汁（又は牛乳）及び醬油（又は食鹽）を入れてよく攪拌し置く。

## 調理

フライ鍋に卵の焦げつかぬように胡麻油（又はバター）を敷きて弱火にかけて熱し、前の卵を入れて絶えずかきまぜ固まるを程度として皿に取る。

## 二六、雲かけ卵

三三八

## 材料（一人分）

山芋（又は佛掌薯）

七〇瓦

削節

四瓦

食鹽、砂糖、醬油

各々少量

鶏卵

六〇瓦

酢

一〇蚝

淺草海苔

少量

生薑汁、味の素

各々少量

## 準備

イ、山芋（又は佛掌薯）は水洗ひして皮をむき「卸し金」にて摺りおろし置く。

ロ、削節と少量の水にて濃い煮出汁を作つておく。

ハ、玉子は八分間法により（半熟卵参照）半熟卵となしおく。

ニ、海苔はあぶりと細かく揉みくだきおく。

ホ、酢、食鹽、醬油、砂糖、味の素にて三杯酢をつくり、生薑汁を交ぜ置く。

1260

調理

卸ろしたる芋を搗鉢にて搗りながら煮出汁を少しづゝ入れて俵はし、食鹽にて薄く味をつけ皿に入れ中央を凹まして其の中に前の半熟卵を割り込み三杯酢をかけ、卵の上に海苔を振りかける。

二七、牡蠣茶碗むし

三四〇

材料（一人分）

牡蠣

四〇瓦

醤油

少量

食鹽

少量

煮出汁

二七〇瓦

玉子一個

六〇瓦

味の素

少量

準備

1、削節にて煮出汁をつくり滓をとり、食鹽、醤油少量及び味の素にて調味して冷ましおく。

2、牡蠣は紐（ヒラ）を去り摺鉢に入れてトロ／＼になるまで摺り潰しておく。

3、卵はさつと撹拌し置く。

調理

深鉢に牡蠣と卵及び煮出汁を入れませ合はし、食鹽、醤油及び味の素にて調味して蒸茶碗に入れ中位の火加減で十八分間位蒸す。

## 二八、豆腐茶碗むし

## 材料

|      |      |
|------|------|
| 玉子一個 | 六〇瓦  |
| 豆腐   | 四〇瓦  |
| 煮出汁  | 二七〇珎 |
| 食鹽   | 一瓦   |
| 醬油   | 少量   |
| 蒺藜草  | 二瓦   |
| 味の素  | 少量   |

## 準備

## 調理

イ、豆腐は一握半角の賽の目に切り箸にとりてよく水気を切りなく。  
 ロ、卵はよく攪拌し、蒺藜草は葉だけとり洗つて適宜に切つておく。  
 蒸茶碗に豆腐及び蒺藜草を入れ、前と同じ要領で蒸す。

## 二九、あんかけ玉子豆腐

三四二

## 材 料

玉子 中(二個)

六〇瓦

煮出汁

七八珔(玉子の十三割の比)

かけ汁材料

煮出汁

九〇珔

醤油、食鹽

少量

片栗粉

茶匙半杯

味の素

少量

## 準備及び調理

玉子を割り、冷まし置きたる煮出汁七八珔と食鹽味の素にて調味し蒸茶碗に入れ前と同じ要領にて蒸しおき、別に煮出汁を煮立て食鹽、醤油、味の素にて味をつけ、水溶きしたる片栗粉を流し入れて「薄あん」を作り蒸卵の上にかく。

## 備 考

大量に作る時は、厚き日本紙を敷きたる型に流し込み同じ要領にて蒸し、型のまゝ水に入れて紙を剥がし、任意に切りて其の薄あんをかくるも可なり。

## 三〇、湯豆腐あんかけ

材料

豆腐 一〇〇瓦

あん材料

削節 四瓦

味の素 少量

だし昆布

五瓦

醤油

少量

すり生姜の汁 少量

水

一八〇瓦

澱粉

四瓦

調理

1、鍋に湯を入れ昆布を煮出し、豆腐の崩れぬやう靜かに其の上に載せ再び沸騰して豆腐の動き始めたを度として湯を切り皿に盛り其の上にあんをかけて供す。

2、あん製法：豆腐を茹でたる汁九〇瓦と削節にて煮出汁をつくり醤油にて味づけ水溶きしたる澱粉を入れて汁に粘をつけ、生姜汁一、二滴を入れる。

## 三二、カスタード

三四四

## 材料

牛乳

一八〇匁

卵

六〇瓦

白砂糖

一〇瓦

レモン香料

一、二滴

## 準備

卵は攪拌し、牛乳は砂糖を入れ、砂糖の溶ける程度に温めてレモン香料を加へ置く。

## 調理

牛乳に卵を入れよく攪拌してカスタード型又は碗に入れ弱火にて約十八分間蒸籠に載せて蒸す。

## 備考

蒸籠の代りに天火を用ゆる時は型の内部に薄くバターを塗りて前の材料を注ぎ入れ、天盤に載せ弱火にて二十分間蒸し焼き、後型を伏せて皿の上に抜きとる。

# 三三、果物ソース

材料

林檎

(中)

一個

砂糖

一〇瓦

水

三六〇瓦

肉桂粉末

少量

準備及調理

林檎は皮を剥き堅にハツ切りとして蒸及び粉を削り落して薄く木口切りとなし、水と共に鍋に入れて約二十分間煮で軟くなつた時砂糖及び肉桂粉を入れてつき潰す。

8460

材料

食パン

六〇瓦

牛乳

一八〇珔

バター

四瓦

準備及調理

パンは一種位の厚さに切り金網に載せて焦げぬよう両面共褐色に焼き上げ、バターを塗つて養の目に切りて碗に入れ上から温めた牛乳をかける。

三三、焼きパン、牛乳かけ（ミルクトースト）

三四六

6460

### 三四、刺身 (生魚の刺身)

平素生魚の刺身を用ふる關係上、獻菜としては一般に嗜好に適して消化吸収もよいが、特に注意すべきことは魚類の選擇と共に旬及び新鮮の程度、寄生虫の有無を顧慮することである。

魚の種類は鮭、鱈、鰻等の赤身のもの、鯛、鱈、鰻等の白身のものとなりて、何れを用ふるもさし支へなきも患者等には其の味の淡泊なる點よりして白身の方が悦ばる。

又刺身には「ツマ」と稱して季節々々の野菜を配合す、例へば大根、人参、獨活、胡瓜、海草類等を用ふるか、患者食料菜の場合にはなるべく消化しやすきものを選ぶ必要あり、其の外山葵、生姜、辛子等の香辛料を用ゆるが之れ等は刺激物であるから注意を要す。

尚ほ刺身を作るに當つて、刺身庖丁の使ひ方、切り方、重ね方及び盛り付け及び盛り付け時期等に注意を要す。

最後に刺身にはつけ汁として土佐醬油を用ふるも上等の醬油ならば其のまゝ用ひて可なり、普通の醬油ならば之れに味の素を混和せば遠製土佐醬油を得。

#### 材料

白身の魚

一五〇瓦

大根

100瓦

準備

土佐醤油

一八匁

三四八

調理

極新らしき鯛又は鱈等は三枚に又、鱈、平目等は中央より突裏とも二節づきの都合に四節おろし、小骨と共の皮をすき、大根は卸し金にかけザット共の汁を搾りとりておく。

魚の身は配食直前に刺身庖丁にて行儀よく作りて皿に盛り、大根おろしを附け合はせとして土佐醤油を添ふ。

## 三五、鮪の山かけ

材料（二人分）

|      |      |     |       |     |    |
|------|------|-----|-------|-----|----|
| 鮪    | 九〇瓦  | 煮出汁 | 少量    | 醤油  | 少量 |
| つくね芋 | 一〇〇瓦 | 海苔  | 四分の一枚 | 味の素 | 少量 |

準備

イ、鮪は新鮮のものを採び二程角位の莖の目に切り、つくね芋は皮を剥き卸金にかけ更に搥り鉢に入れてよく搥り、少量の煮出汁にて伸ばし更に充分搥りおく。

ロ、海苔はすかして背く見へるまで焙つて後揉み潰ぶしておく。

調理

深鉢に醤油、味の素を入れて鮪を和へて深皿に盛り（残り醤油も入れ）つくね芋を魚の上からかけ、更に海苔を撒りかく。

## 三六、挽肉野菜入りオムレツ

三五〇

## 材料（一人分）

|           |     |     |    |
|-----------|-----|-----|----|
| 鳥獣肉       | 五〇瓦 | 食鹽  | 少量 |
| 卵         | 三〇瓦 | 胡椒  | 少量 |
| 人参        | 一〇瓦 | 小麦粉 | 四瓦 |
| 玉葱        | 二〇瓦 | ラード | 少量 |
| 青豌豆（又は青菜） | 一〇瓦 |     |    |

## 準備

イ、鳥獣肉は肉挽器にかけおく。

ロ、人参、玉葱、青菜（青豌豆は水洗ひしたまゝ）は微塵切りとなし置く。

ハ、卵は割りて且にとり少量の食鹽、胡椒を振り、よく掻きまぜて置く。

ニ、小麦粉は極少量の水にて「とろり」を作り置く。

## 調理

イ、鍋にラードを入れて熱し鳥獣肉、人参、玉葱を入れ火の通るまで炒り青豌豆を加へ、鹽、胡椒にて味づけ「とろり」を入れてつなぎをつけ置く。

ロ、別に十八番のフライ鍋にラード少量を入れて熱し、卵を一人分宛流し込み中火にかけ上面が半熟状態にな

8860

つたとき中央より一寸手前の處に筋の材料を搦み入れ、柏餅のやうに玉子を折り返して包み風に絞せ嗜好によりソース又は醬油を添ふ。

第百一

## 三七、玉子焼

三五〇

材料（五人分）

卵（六個）

四八〇瓦

煮出汁

九〇瓦

味淋

一〇瓦

砂糖

一〇瓦

醤油

二〇瓦

食鹽

少量

胡麻油

一〇瓦

味の素

少量

準備

イ、卵は割りて深鉢に入れ煮出汁、砂糖、味淋、食鹽、醤油、味の素を入れてよく混ぜ合はして置く。

ロ、胡麻油は火にかけ臭氣を去つて置く。

調理

玉子焼鍋を火に架け胡麻油を浸したる布又は綿にて内面を拭ひ鍋の熱したるとき、前の材料の三分の二を入れ  
 落にて固まりたる部分より剝すようにして半熟の程度に焼き、それを手前に寄せつけ前方のあきたる處に油を

敷き手前に寄せつけたる玉子を其の方へ押し寄せる。次に手前に油を敷き、残り二分の一の材料をこれに流し込み前の焼けたる玉子の下を箸にて押しあけて空處をつくり玉子の流れ込むやうにして半熟になりたる時、鍋の柄を左手にて支へ、右手の箸にて介添しながら手前に返してさつと培りて板に抜きとり五等分して皿に盛り分く。

備考

イ、附け合はせとして卸し大根又は軟かき蒔草の浸しもの等を用ゆ。

ロ、玉子焼きの内部は半熟をよしとす。

## 三八、卷玉子

三五四

調理

前の材料の全部を油を塗った玉子焼鍋に流し込み天火に入れるか、又は其の上部に鐵板を載せ更に其の上に炭火をのせ、火力は下三、上七の割合にて約十分間ほど蒸し焼き、直ちに簀に抜きとりて固く巻き締めて暫らくして適宜に切る。

備考

右の卵の中に魚のすり身、鳥獸等の挽肉等を玉子の半量だけを混ぜ入れる時は「伊達卷玉子」となる。

## 三九、擬製豆腐

材料（一人分）

|     |      |    |     |     |    |
|-----|------|----|-----|-----|----|
| 豆腐  | 一三〇瓦 | 卵  | 六〇瓦 | 醤油  | 九匁 |
| 人参  | 三〇瓦  | 削節 | 四瓦  | 食鹽  | 少量 |
| 椎茸  | 三瓦   | 砂糖 | 四瓦  | 胡麻油 | 少量 |
| 青豌豆 | 三瓦   |    |     |     |    |

準備

- イ、豆腐は潰して後茹で、笊にとり水気を切り置く。  
 ロ、卵はザツト攪拌し、人参は皮を去り小さく微塵切りとなし置く。  
 ハ、椎茸はザツト洗ひで暫らく温湯に浸し置き、足を去り細かく刻みおく。（浸け汁は捨てざること）  
 ニ、削節と椎茸の浸し汁とにて煮出しを作り置く。

調理

鍋に胡麻油を入れ人参を入れて空炒し、次に椎茸と豆腐とを入れてよく炒り、煮出し、醤油、砂糖、食鹽少量とを入れて汁のなくなる迄煮詰め、少し冷ましたる時、青豌豆と共に溶き置きたる卵の中に入れてよく混ぜ合はし、箱に流して蒸すか又は湯燒き鍋又はフライ鍋にて両面を燒き適宜に切りて皿に盛る。

## 四〇、蓮根のつくね焼

三五六

## 材料（二人分）

|          |      |     |    |    |    |
|----------|------|-----|----|----|----|
| 生鮭（又は鶏肉） | 六〇瓦  | 食鹽  | 少量 | 砂糖 | 四瓦 |
| 蓮根       | 一〇〇瓦 | 醬油  | 少量 |    |    |
| 山芋       | 二〇瓦  | 胡麻油 | 少量 |    |    |

## 準備

鮭又は鶏肉の身は庖丁の脊にて叩き潰ふし、蓮根はよく洗ひて鉋し金にかけ、之れに山芋を摺り鉋ろし置く。

## 調理

摺り鉢に潰ふした鮭、又は鶏肉を入れて食鹽を加へ能く摺り、之れに蓮根、山芋を加へて更によく摺り混ぜ、砂糖及び醬油にて味つけ、フライ鍋を熱して胡麻油を敷き、杓子にて適宜に掬ひ落して平たく均らし、裏返して他の面を焼き蓋をして暫く蒸し焼きにす。

## 備考

萩蓑草の浸しものを附け合はせとす。

## 四一、挽き肉油焼（ハンバークステーキ）

## 材料（一人分）

脂肪の少ない牛肉

九〇瓦

葱

二〇瓦

食鹽及胡椒

各少量

ラード

少量

馬鈴薯

一五〇瓦

## 準備

牛肉は木口よりフォークにて抜きとるか又は挽き肉とし、玉葱は微塵切となし置く。

## 調理

抜きとりたる牛肉の中に玉葱及び少量の食鹽を入れ、よく混ぜ合はして平たき團子に丸めおき、別にフライ鍋にラードを敷きて熱し、團子を張りつけるように押しつけ、周囲の縁が色褪せたとき裏返して、其の上に食鹽及び胡椒を撒りかけ、上面に肉汁の滲み出るまで焼きて皿に盛り、粉吹馬鈴薯を附け合せとす。

## 四二、蟹入り玉子焼

三五八

## 材料（一人分）

|                |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|
| 蟹又は海老の身（又は鮭横肉） | 三七瓦 | 味の素 | 少量  |
| 卵              | 六〇瓦 | ラード | 三瓦  |
| 葱              | 一二瓦 | 煮出汁 | 三六瓦 |
| 醤油             | 一〇瓦 | 片栗粉 | 少量  |
| 食鹽及び砂糖         | 少量  |     |     |

## 準備

1. 蟹はほぐして骨を去り置く。（海老は背筋を去る）  
2. 卵は割つて攪きませ、葱は細かく切つておく。

## 調理

フライ鍋にラードを入れて熱し、蟹又は海老の肉及び葱を投じてザツト炒め、醤油、砂糖、食鹽、味の素にて調味し、直ちに卵の中に入れてまぜ合はしておく。別に十八番のフライ鍋を火に架けラードを塗る前のまぜ卵を流し入れ、裏返して両面より焼きあげて皿に盛り汁をかける。

## かけ汁の製法

鍋に煮出汁を入れ砂糖及び醤油にて調味し適宜に片栗粉を水溶きして加へて火にかけ、絶へずかきまぜつゝ汁が薄く透明になつた時味の素を入れる。

## 四三、魚 田

## 材 料

鱈、鯛、鯉等の自身の魚 一二〇瓦

白味噌 三〇瓦

味の素 少量

玉子黄味 二〇瓦

煮出汁 一八瓦

漢葎草(附合せ) 一五〇瓦

## 準 備

1、魚は一人宛の切身として魚串を刺し置く。

2、味噌は煮出しにかけて鍋に入れ、煮出汁及び味の素を入れて火にかけて煮込み、火より下ろして卵の黄味を入れてよく混ぜどろ／＼になしおく。

## 調 理

魚はそのまま、煮焼きにして味噌を塗りつけ、尚ほ火にかけて味噌の乾く程度に焙り、串を抜きて皿に盛り、漢葎草の「殺し物」を附合せとす。

## 四四、雜 集 煮

三六〇

## 材 料 (二人分)

|          |      |            |     |     |    |
|----------|------|------------|-----|-----|----|
| 鶏肉(又は豚肉) | 五五瓦  | 三ツ葉(又は菠薐草) | 一〇瓦 | 食 鹽 | 少量 |
| 菜 葱      | 八〇瓦  | 片栗粉        | 八瓦  | 味の素 | 少量 |
| 豆もやし     | 四〇瓦  | 醬 油        | 三〇瓦 |     |    |
| 人 参      | 約一〇瓦 | 砂 糖        | 四瓦  |     |    |

## 準 備

鶏肉は薄く細かく切り置き、菜葱は斜切りとなし、人参は千切り、三ツ葉又は菠薐草は二握の長さに切り、豆もやしは洗つて水気を断ち置く。

## 調 理

鍋に鶏肉(又は豚肉)を入れて空炒し、之れに人参と少量の水を入れて煮立て、更に菜葱、三ツ葉、もやしの順序に入れて掻き混ぜ、食鹽、砂糖、味の素にて薄く味づけ蓋をしてざつと煮て、水溶したる片栗粉を流し込み汁に粘り氣をつける。

## 四五、鯛 麵

材料（二人分）

鯛 一〇〇瓦

醤油 少量

乾素麵 二〇瓦

砂糖 四瓦

菜葱 六〇瓦

味の素 少量

煮出汁 一五〇瓦

準備

鯛は一人宛の切身として素焼となし、素麵は沸湯に入れ少し硬目に茹でて水に晒らし、箸にとりて水気を断ち、菜葱は堅二つ割りとして二種の長さになり置く。

調理

鍋に煮出汁を入れ醤油、砂糖及び味の素にて少し鹹目に味づけ、鯛及び葱を入れてザツト煮て引きあげ、残りの汁の中に素麵を入れてさつと温め、汁と共に皿に入れ鯛及び葱を添へる。

## 四六、玉 菜 卷

材 料 (二人分)

牛 肉

五〇瓦

馬鈴薯

一〇〇瓦

玉 葱

四〇瓦

小 麥 粉

五瓦

食鹽、胡椒

各少量

玉 菜

二枚

かけ汁

煮出汁

九〇瓦

片栗粉

四瓦

準 備

イ、牛肉は肉挽器にかけ、玉葱は微塵切りとし、馬鈴薯は小さく賽の目に切りおく。

ロ、玉菜は菜の裏にある「硬きすじ」を鍋きとり、ザット茹で、水を斷ちおく。

ハ、煮出汁と片栗粉にてかけ汁を作りおく。

調 理

フライ鍋に挽き肉を入れて空炒し、之れに馬鈴薯、玉葱の順序に入れ、胡椒、食鹽にて味づけ、上から小麦粉を振りかけながらよく混ぜ合はし、最後に少量の水を入れて適宜に粘氣を出して、之れを玉菜にて包みたるものを鍋の底に列べ、上からかけ汁を注ぎ入れザット煮て汁と共に皿に盛る。

## 四七、そぼろかけ

## 材料（二人分）

|            |      |     |    |     |    |
|------------|------|-----|----|-----|----|
| 鶏肉又は牛肉     | 四〇瓦  | 砂糖  | 少量 | 根生姜 | 少量 |
| 冬瓜（大根又は蕪菁） | 二〇〇瓦 | 片栗粉 | 五瓦 |     |    |
| 醤油         | 一〇錢  | 食鹽  | 少量 |     |    |

## 準備

イ、鶏肉又は牛肉は肉挽器にかけ置く。

## 調理

ロ、冬瓜は皮と種とを去り（大根又は蕪菁は皮を剥き）二細角に切り、箸の通るまで茹でて水を断ち置く。

鍋に水少量と鶏肉（又は牛肉）を入れて煮込み、砂糖、食鹽、醤油にて少し鹹目に味をつけ、水溶きしたる片栗粉を流し込んでとろりとした汁を作り、生姜の汁を落としておく。

別の鍋にて冬瓜（又は大根、蕪菁）を箸の通るまで茹で、引き上げて皿に盛り上から前のそぼろをかける。

## 四八、煎り豆腐

材料（一人分）

|    |      |    |     |     |     |
|----|------|----|-----|-----|-----|
| 豆腐 | 一五〇瓦 | 人参 | 二〇瓦 | 砂糖  | 二〇瓦 |
| 卵  | 二五瓦  | 葱  | 六〇瓦 | 醬油  | 一八瓦 |
| 豚肉 | 二〇瓦  | 椎茸 | 二瓦  | 胡麻油 | 少量  |

準備

イ、豚肉は肉挽器にかけ置く。

ロ、豆腐は握りつぶして熱湯に入れて茹で、目安に上げて水気を断ち、人参は千切りとしてザット茹で、葱は微塵切りとし、椎茸は水に浸して軟かくし細かく切り置く。

調理

鍋に胡麻油を入れて煙立つまで熱して豚肉を入れて煎り、之れに椎茸、人参、葱を入れて更によく煎りて豆腐を入れ、砂糖、醬油にて味づけ、汁のなくなるまで煎りあげ、最後に卵及び味の素を入れて手早くかき混ぜて口に盛る。

四九、ササ薯

材料

白身魚(鯛、鯉等)

一五〇瓦

砂糖

少量

味の素

少量

玉子白味

二〇瓦

煮出汁

一五〇瓦

山芋

一五瓦

片栗粉

少量

海苔

五分の一枚

醤油及び食鹽

少量

準備

魚は三枚におろし皮及び骨を取り除き、庖丁の脊にて叩き潰ふし、山芋は皮を剥ぎて卸し、金にて摺りおろし置く。

調理

搗鉢に魚肉、卵の白味及び山芋を入れて摺り、之れに少量の鹽及び冷やした煮出汁三六瓦を入れて更によく摺り混ぜて蒸し茶碗に入れ、中火位の火加減にて十七八分開蒸し、別の鍋に残りの煮出汁を煮立て、醤油、食鹽及び味の素にて調味し、水溶きしたる片栗粉を流し入れて薄餡を作り、前の碗に注ぎ入る。

## 五〇、茶碗蒸

三六六

## 材料（一人分）

|               |     |         |      |
|---------------|-----|---------|------|
| 白身の魚肉（竹輪又は蒲鉾） | 二〇瓦 | 煮出汁     | 二七〇珔 |
| 百合根           | 二〇瓦 | 砂糖      | 少量   |
| 乾椎茸           | 一瓦  | 三ツ葉又は青豆 | 少量   |
| 醤油            | 少量  | 卵（一個）   | 六〇瓦  |
| 食鹽            | 少量  | 味の素     | 少量   |

## 準備

魚肉は薄く切り、竹輪は薄く木口切りとし、椎茸は温湯に浸して軟かくして足を切り、三ツ葉は三粒位に切り百合根は一枚宛割がして黒き部分を去りてザット茹で置く。

## 調理

前の材料を茶碗に調和よく盛り置き、別に深鉢の中に卵を割り入れてよくかきまぜ、冷やした煮出汁、砂糖食鹽にて調味し、醤油二三滴及び味の素を入れたるものを茶碗の八分目程に注ぎ入れ、蒸籠に列べ弱火の釜にかけて約十八分間蒸す。

## 備考

イ、茶碗蒸の中には普通アナゴの茶焼、鰻、銀杏、鶏肉、魚肉等種々なる材料を用ゆれども、なるべく消化し

6660

易きものを用ふべし、尙ほ材料の中にうどんを混ぜる時は「小田谷蒸し」となり、豆腐のみを用ゆるときは「金銀蒸し」となる、何れも軟菜に適す。

ロ、茶碗蒸しの出来栄へは主として卵と煮出汁の比例によるものにして、一人前の分量を規準として正確に其の量を計り、目分量によりて配合すべからず、又、蒸籠は常に中火を用ゆる事。

# 五一、牛肉蒲鉾

## 材料（二人分）

|     |      |       |       |
|-----|------|-------|-------|
| 牛肉  | 六〇瓦  | 食鹽    | 少量    |
| 豚肉  | 三〇瓦  | 胡椒    | 少量    |
| 片栗粉 | 四瓦   | 味の素   | 少量    |
| 砂糖  | 少量   | 醬油、味淋 | 各々十八瓦 |
| 蒟蒻草 | 一二〇瓦 |       |       |

## 準備

イ、牛肉、豚肉は共に肉搥器に二回かけ、搥り鉢にとりてよく搥り潰ぶして食鹽及び胡椒、片栗粉を入れて更に粘り氣の出るまで搥り、竹輪の形に丸めて湯れ布巾に包み、其の上を糸にて巻きつくるか又は鬼簾（おにすだれ）にて巻き置く。

ロ、馬鈴薯は皮を剥き一定の大きさに切り置く。

## 調理

蒸籠に前の搥り肉を入れ、強火にて約三十分間蒸し布巾を取り去り、別の鍋に醬油と味淋とを等量に混ぜて火に架けて煮詰め、肉蒲鉾を其のまゝ入れて味を含ませ、木口より一握の厚さに切りて皿に盛り、蒟蒻草の浸しを附合せとする。

1000

1001

備考

獸肉類の代りに魚肉を用ゆるときは普通の蒲鉾となる。

1002

材料（二人分）  
 葱 姑 一〇〇瓦  
 挽き肉 五〇瓦  
 食鹽 少量  
 卵 一五瓦  
 かけ汁材料  
 煮出汁 五〇瓦  
 人参 一〇瓦  
 葱 四〇瓦  
 醬油 一八瓦  
 澱粉 四瓦  
 味淋 少量  
 砂糖 少量  
 味の素 少量  
 準備

五二、龍眼揚

上粉 二瓦  
 胡麻油 五瓦  
 大根 七五瓦

三七〇

## 調理

イ、葱姑は皮を剥き卸し金にて摺りおろしておく。

ロ、鳥肉は肉挽器にかけ更に搗鉢にて摺り置く。

ハ、かけ汁の材料を鍋に入れて煮立て薄く短冊切りとなしたる人参及び葱を入れ、澱粉にて汁に粘氣をつけておく。

搗鉢に挽き肉、葱姑、卵、上粉粉を入れて摺りませ少量の鹽にて調味し、熱したる胡麻油の中に梅干の大きに摘み入れて揚げ、其の上より熱湯をかけて油を洗ひ流して皿に盛り、上からかけ汁をかける。

五三、野菜サラダ

三七二

材料

|         |      |          |     |
|---------|------|----------|-----|
| 馬鈴薯     | 一〇〇瓦 | 食鹽       | 少量  |
| 人参      | 二〇瓦  | 卵        | 半個分 |
| 玉葱      | 六〇瓦  | マヨネーズソース | 二〇鈍 |
| 青豌豆(罐詰) | 四瓦   |          |     |

準備

1、馬鈴薯はよく洗つて皮付きのまま、茹で、後薄皮をむき木口より薄く切り、人参は薄く短冊切りとなしザット茹で水を切り、玉葱は天地を去つて縦二ツ割りとして木口より薄く切りザット茹で置く。  
2、卵は硬く茹で、裏漉にかけ置く。

調理

鉢に以上の野菜を入れマヨネーズを加へて和へ、皿に盛り、裏漉した玉子を上から撒りかく。

材料

卵黄

一個

西洋酢

大匙半杯

サラダ油

一〇〇ㇿ

食鹽、胡椒

各々少量

砂糖

少量

味の素

少量

作り方

井或は深皿に玉子の黄身を入れ食鹽、砂糖、胡椒を入れてよく攪き混ぜ、サラダ油を少しづゝ流し固くなり過ぎたる時酢を少し入れて緩るめ、更にサラダ油を少しづゝ流し込んで酢と油を交互に入れて混和す。

五四、マヨネーズの作り方(五人分)

# 第十一 食品の簡易製法

## 一、煮ハムの製法 一五一、カロリー

材料

豚(赤肉)

一〇〇瓦

生姜

一瓦(食用の際用ゆ)

醤油

二〇瓦(製造の際用ゆ)

食鹽、氷醋酸

少量

製法

1、豚赤肉を筋目に滑ふて大切に切り置く(厚さ一〇厘米以内)

2、鍋に水を煮立て食鹽と氷醋酸を加へ、充分沸騰したるとき豚肉を入れ、箸の容易に通るまで茹でる。

ハ、豚肉が茹だりたれば之を醤油に味の染み込むまで浸し置く(浸し時間は夏期なれば一日冬期は一週間を最も可とす)

食用法

豚肉に醤油が染み込みたら取り出し半程厚さに切り、之に豚肉を浸し置きたる醤油と生姜とにて生姜醤油を作り之をかけて供す。

900T

## 二、鹽豚の製法

材料(十二人分)

豚肉 一疋

硝石 二〇瓦

水 一立

食鹽 四〇〇瓦  
(生み立て卵の尖端が浮く程度、馬鈴薯が水面に浮く程度の濃度)の比重

赤砂糖 五〇瓦

月桂樹の葉 五六枚

準備

イ、屠殺した豚は臓物及び骨節を去り、精肉として之を厚さ七、八釐位、廣さは適度に切り、暫らく冷水に浸し血殺をなし置く。

漬け方

ロ、鍋に水と食鹽、砂糖、月桂樹の葉及び硝石を入れ一度沸騰したものを冷ましておく。

樽又は甕をよく洗ひ其の中に豚肉を入れ漬け汁を入れ、木蓋をして輕く壓石を載せ肉の厚さ三釐位なるときは約三日間、六釐なるときは約五日間、九釐なるときは約一週間にして鹽分は肉質に充分滲透するを以て其の

1008

備考

まゝ茹で、後薄く木口より切つて用ゆ。

イ、鹽豚はハム代用として用ひ、其の茹で汁にて、野菜類に白菜又は玉菜を煮て附合せとす。

ロ、硝石は豚肉の色彩をよくし又鹽分の滲透を速かならしむ。

ハ、漬け汁は之れに前記の調味料を補充して再び煮立てゝ用ゆ。

### 三、蒟蒻の製法

材料の配合（出来上り約四疋）

蒟蒻粉 一〇〇瓦

生石灰

一五瓦（水〇、一立に溶かし水筒にて濾過し其の汁をとり置く）

煮沸用生石灰（水一立に對し三五）

水

一、八立

熱湯

二立

蒟蒻の練り方

イ、桶に水一、八立を入れ、之に蒟蒻粉を入れ、棒にて約七八分間攪拌し、充分凝固させて其の儘一時間半放置す。

ロ、之れに攝氏八十度位の湯約九〇匁を注ぎ入れ、約一分間攪拌し、前と同量の湯を注入して充分攪拌する。

石灰水注入方

イ、透明の糊状となりたるものを約五、六立位宛容器に分ち、石灰汁約一八匁を約十倍の湯に溶いて入れ、まんべんなく石灰水の混入する程度迄攪拌を続け型にとり其のまゝ放置すれば約一時間にして固まる。

ロ、固まりたるものを適宜の大きさに切り、石灰水にて浮き上がる程度まで煮てその汁に漬へる。

備考

イ、蒟蒻のかたまるは石灰汁の爲なり、石灰汁の濃度と之れが混ぜ方に充分の注意を要す、石灰は、生石灰を可とす。風化したるものは効果少し、石灰汁は塵埃を去り沈澱せる砂粒を除きたる乳白汁にし甘澁味を有す。

ロ、蒟蒻の良否は製造中適度を保温による事多し、適温は攝氏四十度（風呂湯）なるを以て冬期は殊に保温に注意を要す。

ハ、大量の場合は蒟蒻製造機を使用すれば約一千人分を二時間にて製造し得る。

## 四、甘酒の製法

材料（二人分）

白米

一〇〇瓦

米麴

二〇〇瓦

遠慮法（四時間）

イ、先づ白米又は糯米其他澱粉性食品を粥状に炊きて澱粉を糊化せしむ。

ロ、攝氏六十度（指を七、八秒間漬け得る程度）位に冷ます。

ハ、粥に麴を投入攪拌し、じやぶくとなして攝氏五十五度（指を漬ける程度）に保つこと三、四時間なるときは甘味を生ず。

ニ、其後煮沸し適宜の濃さとなし飲用す。

備考

イ、麴を混ぜる前之れを細かく碎きて三十分間攝氏六十度の湯に入れて、じやぶくの程度となす時は醗酵速かなり。

ロ、以上の米と麴を混ぜ合したる時白砂糖少量を入れて混ぜ合す時は醗酵なほ速かなり。

軟 酵（一夜）

イ、遠慮法と同様に粥を炊き攝氏六十度位に冷ます。

ロ、次に麹を投じて良く混合し目張をなし一夜攝氏五十度内外に保温しておく。  
ハ、其後煮沸し適宜の濃さとなし飲用す。

#### 硬 饅 (二、三日間)

軟饅の粥の代りに飯を炊き同様の處置を爲し二、三日間放置す、但し放置期間の湿度は前よりも低湿度にてよし。

#### 備 考

- イ、白米の代りに糯を用ゆるか、又は混ぜ合す時は味更に佳良なり。
- ロ、温度高きに過ぐれば酸敗するの憂あり、温度の取り方は最初、液體用溫度計を使用し會得するを可とす。
- ハ、飲用法として少量の食鹽及び摺り生薑を用ふるときは美味となる。
- ニ、右何れの場合に於ても出来上りたる際火入をなしおくものとす。

## 五、カルピス様飲料速製法

材料（五十人分）

脱脂煉乳

一罐（四〇〇瓦）

砂糖

一匙

枸橼酸

二〇瓦

香料

三匙（レモン一、オレンジ二の割合）

調理

煉乳罐を切りて器にあげ、其空罐にて五杯の水、或は湯を投入して火にかけ、砂糖を加へ砂糖の溶けたるとき火より下す、次にクエン酸を少量の熱湯で溶し前の煉乳、砂糖を急速に撹拌しつゝ少量宛ならし込み香料を加ふ。かくして出来しものを原液といふ、之を夏ならば氷、冬なれば熱湯を以つて薄め（原液一に對し水三）で飲む。

備考

イ、煉乳一罐にて原液二立三〇〇を得、一八〇瓦宛分配せば五十人分となる。  
ロ、枸橼酸は季節により、嗜好により増減すべし。

## 六、ウドンの製法

材料 (主食用一人分)

小麦粉

二六〇瓦 (出来上り七五〇瓦)

食鹽

少量

水

少量

準備及調理

イ、先づ食鹽と水をときおく。

ロ、小麦粉をこね器に入れて前の食鹽水を少量づゝ徐々に流し込んで混ぜ、握つて見て漸やく固まる程度に握ね、暫らく其のまゝに放置し、板の上にとりて麺棒にて伸ばして約かく切るか、又は之れをうどん製造機にかけ帶狀に伸ばしたる後、線狀器にかけて切る。

備考

食用法は肉うどん調理法に就て見るべし。

## 七、支那饅頭の製法

## 材料

小麦粉一袋を基として老麵を積とする製法を示す。

|     |     |    |       |
|-----|-----|----|-------|
| 老麵  | 一疋  | 重曹 | 約二〇〇瓦 |
| 小麦粉 | 二二疋 | 砂糖 | 七〇〇瓦  |
| 温水  | 一一立 |    |       |

## 生地の混捏

イ、老麵一疋を約五立の温水に溶き混ぜ一〇分間放置す。

ロ、砂糖は全部を半立の温水にときおく。

ハ、小麦粉は手粉を残して全部を篩にかけ、捏槽にとり砂糖液と温水五立を加へかき混ぜ、凡そ混じり合ひし頃に前記水溶の老麵を加へ充分に捏ね上ぐ。

## 生地の酸酵

斯くして捏ね上げたる生地は華氏八〇乃至八五度の温室にて約七乃至一〇時間酸酵せしむ、酸酵終れば重曹約二〇〇瓦を温水半立にとき、之を生地に加へて混捏す、此の生地の一部を残して次回仕込の積とする。

## 型取蒸上

生地は之を一個五〇瓦位大のものに切り割き、表面を滑らかに丸めて蒸籠に並べ、七八段重ねの蒸籠を用ひ漸

時蒸上りしものを最下段より取り出し、漸時新たに上に重ね行く、一、二段總位の少量を蒸す場合にありては華氏一〇〇乃至一二〇度位の温所に一〇分内外焙<sup>ヒキ</sup>煎をとり蒸し始むる如くし、一般に蒸方に急遽に加熱せざる如く注意する必要あり。

#### 備考

尙此老麴を種とする外に醱酵種を用ふる製法あり、醱酵を種とせば醱酵時間三時間位して重曹を使用せざる饅頭を製し得。

## 八、納豆の製法

納豆の製法には薬に存在する自然納豆菌の利用に依る製法（在來法）と純粹培養せる納豆菌の利用による製法（村松式）の二種あり。

製法 其の一（在來法）

大豆の浸し方

先づ上等の大豆を採り之を前夜より水に浸し置く。

蒸し方

壺割蒸籠にて味噌豆の如く軟くなる迄蒸す。飯蒸鍋の如き壓力（三〇ポンドならば）のあるものならば二時間位蒸す。

床入

蒸大豆は隨溫度に冷却したるとき之を清潔なる「蓆ツト」に包み又は容器に薬と交互に層をなして入れ置く。容器の外圍は蓆又は毛布の如き保温材料を以て包み置く。

保温

温室又は麹麹焼置或は汽罐の上等、温き場所（室温は攝氏三十五度乃至四十度）に放置す、汽罐又は麹麹焼置上に置くときは、過度の熱が直接に觸れざる様藥類を下敷とすべし。

## 出来上り

約三日間にて出来上る。

冷え込むときは出来上らず、温度高過ぎたるときは臭氣を生ずる虞あり。

## 製法 其の二（村松式）

## 材料

## 大豆

## 村松式納豆菌

在來法の如く蒸熟したる大豆を瓮に入れ、攝氏四十度位に冷却したる時納豆菌を注加し、能く混和せしめ、之れを適宜の清潔なる容器に入れ温所（攝氏三四十度）に置き約十二時間乃至二十四時間保温す。

## 備考

保温二十四時間位にして大豆の表面に皺を生じ、厚き膜を形成し粒々相附着して分離せられざるに至る、若し保温時間長きに至る時は豆は黒變し且つ「アンモニア」の發生多量となるべし。

## 九、ラードの製法

## 製法

- イ、豚の脂肪は成るべく細切りとなして鍋に入れ徐々に加熱すれば脂肪は漸次融解し始む。
- ロ、脂肪はラードの熱により自ら融解を促進するを以て時々杓子等にて攪拌しつゝ全く脂肪溶出し固く緊縮したる滓の残る迄煮續くるものとす。
- ハ、溶出したるラードは時々之を汲み取るものとす。(但し少量宛残し置くべし)
- ニ、蒸気釜を用ふるときはラードの焦付く虞なきも、ラードを直火鍋にて採取する場合は焦付かざる様、最初脂肪肉一疋に付一〇〇銭程の水を入れて攪拌するを可とす。
- ホ、ラードを製するには、煙立つが如き烈火を避け氣長く文火を以て融解せしめ、或程度迄ラードの残滓は之をラード壓出器(若しあらば)に掛け絞り出すを可とす。

## 備考

- イ、豚脂の代りに牛脂を用ゆる時はヘットとなる。
- ロ、ラードの残滓は、之を捨つることなく味噌汁に混ぜる時は汁を美味ならしむるものとす。
- ハ、普通の脂肪一疋より八〇〇瓦乃至九〇〇瓦の割合を以て製出し得るものとす。
- ニ、ラードの新らしきものを用ゆる時は、其前に惡臭を去る爲文火で氣長く火入れをすべし。

## 一〇、ソースの製法

材料 (二立に對する分量)

|     |      |      |      |
|-----|------|------|------|
| 醬油  | 一立   | 食鹽   | 七五瓦  |
| 氷醋酸 | 五〇瓦  | 胡椒   | 八瓦   |
| 丁字末 | 一〇瓦  | 唐辛子粉 | 四瓦   |
| 屑野菜 | 四〇〇瓦 | 赤砂糖  | 一二〇瓦 |
| 煮出汁 | 若干   | 水    | 一、八立 |

調理

イ、屑野菜は薄く細に刻み置く。

ロ、鍋に醬油と水とを入れ煮出汁、屑野菜、玉葱、唐辛子、砂糖、食鹽を入れ文火にて時々攪拌しつつ一、二時間(屑野菜のドロ／＼に溶ける迄)煮沸し布にて絞り濾す。

ハ、濾したるものに醋酸、丁字末、胡椒を加へ一沸して鍋し、冷めたる後燗に詰むべし。

備考

イ、屑野菜は野菜類の廢棄物等を成るべく多種類入るゝときは味を良くす。

ロ、丁字末の外に肉桂末、薄荷等の香辛料を成るべく種類多く用ふるを可とす。

1021

ハ、唐辛子粉無きときは唐辛子を細切すべし。

ニ、煮干の代りに貝類、鰯等の煮出汁を用ゆ。

ホ、醤油の代りに醤油エッセンスを使用する場合は一錢（四五〇瓦）を約五、立の水に溶き使用する。

# 一一、膨し粉（ベーキングパウダー）の製法

材料 （百瓦に對する割合）

| 原料名    | 第一例             | 第二例             | 第三例             | 第四例             |
|--------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 重炭酸青達  | 二三 <sub>瓦</sub> | 二三 <sub>瓦</sub> | 一九 <sub>瓦</sub> | 一四 <sub>瓦</sub> |
| 重酒石酸加里 | 二二              | 四四              | 三〇              | 三〇              |
| 酒石酸    | 三               | 三               | 五               | 〇               |
| 酸性燐石灰  | 一五              | 〇               | 〇               | 〇               |
| 澱粉     | 三八              | 三〇              | 四六              | 五六              |

右諸例の内第四例を示す。

## 製法

- イ、先づ重炭酸青達を篩に掛け、其の上に澱粉を篩ひ掛け、尙其上に重酒石酸加里を篩ひ掛ける。
- ロ、以上のものを數回篩に掛け充分に混合す。
- ハ、充分に混合したれば鹽又は塩に入れ、口栓を以て密閉し濕氣の浸入を防ぐべし。

## 備考

密閉し置くときは比較的久しきに耐ゆるも自然効力を失ふに至るを以て、成るべく使用の都度調製するを可とす。

1023

三九一

1024

附錄

乾燥野菜及特殊調味品使用法

## 乾燥野菜及特殊調味品使用法

### 乾燥 甘 藷

乾燥甘藷は天麩羅となせば風味尤も宜しく、又きんとの衣にも適す。其他味噌汁の實に用ふるも可なり。

#### (一) 甘藷の天麩羅

甘藷を採り水に漬け湯煮をなし、水にて煉りたるうどん粉に少量の食鹽を加へ之れを衣となし、胡麻油、若くは種油にて揚ぐるものとす。

但し、天麩羅用の甘藷は湯煮少しく若き方宜し。

#### (二) 甘藷のきんとん

きんとんの實には、水に漬け置きたる豇豆を湯煮し皮を剥ぎ、鍋に移し少量の水を加へ砂糖並に少量の食鹽を以て味を付け、尚ほ煮汁の存する内に、別に水に漬け湯煮きをなし粗鉢にて搥り潰し寒澁しにし置きたる甘藷を加へ、時々鍋を廻はしつゝ適度の堅さに至る迄煮詰むるものとす。

## 乾燥馬鈴薯

乾燥馬鈴薯は約三十分間湯煮をなし、水をきり胡麻油若くは植物油にて揚げなほ直に煮しめとなすも、他の物に配し煮付くるも、汁の質となすも宜し、其他湯煮したる馬鈴薯より、きんとの衣を作るも可なり。

### (一) 馬鈴薯の煮しめ

湯煮をなし水をきり油にて揚げたる馬鈴薯を鍋に採り、少量の水を加へ醬油、砂糖を以て煮付くるものとす。

### (二) 馬鈴薯のきんとん

湯煮したる乾燥馬鈴薯をきんとんの質となさんが爲に、鍋に取り水を加へ、砂糖、食鹽にて味を付け、其鍋に作り置きたる衣、即ち湯煮馬鈴薯のよく搗潰し衰潰したるものを加へ、時々鍋を廻はしつゝ煮詰むるものとす。

## 乾燥里芋

乾燥里芋は乾燥馬鈴薯の如く約三十分間湯煮をなし、水をきり、胡麻油若くは植物油にて揚げたるものを煮しめと

なせば風味宜し、又菟蓐を配しふた煮となすも宜し。

(一) 里芋の煮しめ

料理の仕方は馬鈴薯の煮しめと同じ。

(二) 里芋のふた煮

湯煮したる里芋を胡麻油若くは種油にていため、別に菟蓐の湯煮してあくを取り水にて洗ひたるものを  
鱈節の煮汁、砂糖、醤油にて味付をなし、之に寒酒したる味噌を加へ、更に前の油にていため置きたる  
里芋を入れかき廻はしながら煮るものとす。

乾燥牛蒡

乾燥牛蒡は水に漬くるか若くは湯煮したるものを菟蓐に配し、煮しめとなせしものは風味尤も宜し、又下馬煮となすも、金びら牛蒡となすも可なり。其他天麩羅となすも可なり。

(一) 牛蒡の煮しめ

湯煮を了りたる牛蒡を胡麻油若くは種油にていためしものと菟蓐の湯煮してあくを取り水にて洗ひたる  
ものとを砂糖、醤油等を以て適宜に味付をなすものなり。

## (二) 牛蒡の下馬煮

湯煮したる牛蒡を鍋に取り、砂糖、醤油等を以て味付け、尚ほ汁の存する内に水を溶きたるうどん粉、又はかたくり、若くはくすを加へかき廻はしつゝ煮上ぐるものとす。

## (三) 金びら牛蒡

水に漬け若くは湯煮したるものを千切になし、水にて洗ひ俵に引き上げ水を切り、油にていため鱈節のだし及び砂糖、醤油を入れ能く煮、之れに唐辛子を切り込み煮上げるものとす。

## (四) 牛蒡の天麩羅

水漬若くは湯煮したるものを千切になし、一寸水にて洗ひ能く水をきり、鱈節のだし若くは水に溶きたるうどん粉を衣となし胡麻油若くは積油にて揚ぐるものとす。

## 乾燥胡蘿蔔

乾燥胡蘿蔔は薄切に配し白あへとなすに適し、又天麩羅となすも宜し。

## (一) 胡蘿蔔の白あへ

豆腐をしぼり摺鉢に入れ摺り置き、弱に白胡麻を煎りて摺鉢にて摺り、之れに白味噌を加へ能く摺合せ、更に前の豆腐と交ぜ砂糖を加へ温湯にて軟げ、火に掛けかき交ぜたるものに。砂糖、醤油にて下煮したる胡蘿蔔、蒟蒻を交ぜ込むものとす。

但し味噌は白味噌百匁へ胡麻一合、豆腐半丁、砂糖三十匁の割なり。

## (二) 胡蘿蔔の天麩羅

この料理法は牛蒡の天麩羅と同じ。

## 乾燥蓮根

乾燥蓮根は湯煮したるものを馬鈴薯の如く油に揚げ乾煎、醤油、砂糖にて煮しめたるものは風味宜し、又下馬煮にも適し、天麩羅となすも宜し。

## (一) 乾燥根の煮しめ

湯煮したるものを採り、適宜の大きに切り胡麻油若くは積油にて揚げ乾煎、砂糖、醤油を以て煮付くるものとす。

## (二) 乾燥根の下馬煮

五

水に漬け若くは湯煮したる蓮根を採り少量の水を加へ、砂糖、醤油を以て味付け、尚ほ汁の存する内に、水にて溶きたるうどん粉を注ぎかき廻しつゝ煮上ぐるものとす。

### (三) 乾蓮根の天麩羅

水に漬け若くは湯煮したる蓮根を能く水を切り、水にて練りたるうどん粉に少量の食鹽を加へ之れを衣となし胡麻油若くは種油にて揚げるものとす。

## 乾燥 慈 姑

乾燥慈姑は下馬煮になせるもの比較的風味宜し、又きんとの實にも使用さるゝものとす。

### (一) 慈姑の下馬煮

乾燥慈姑を採り一時間許り湯煮をなし、軟かになりたるものを水三、醤油一、砂糖半の割合にて煮付け、尚ほ汁分の存する内に、うどん粉を水にて溶きたるものを加へかき廻はしつゝ煮上げるものとす。

### (二) 慈姑きんとん

乾燥慈姑を一時間餘湯煮をなし充分軟くなりたるものを鍋に取り、其の百匁に付食鹽十匁、砂糖二十匁、水二合の割合に味付をなしたるものに、湯煮甘藷の摺り潰したるものを加へかき廻はしつゝ煮上

ぐるものとす。

## 乾燥 南瓜

乾燥南瓜に適すべき調理は揚物になすか、味噌汁の實となすかに在り。今其の揚物の調理法を挙ぐ。

### (第一法)

乾燥南瓜の水に漬けたるものか、又は三十分間湯煮したるものかを取り食鹽を振り掛け次でうどん粉の水に溶きたるものを其の外圍に溶け、パン粉の中に轉がし、胡麻油、若くは種油にて揚ぐるものとす。

### (第二法)

水漬け若くは湯煮したる南瓜の心部と皮部とを切り分け、其の皮部のみを取り油にて揚げ、食鹽又は醬油にて味付したるものに心部を味噌に摺込み、うどん粉を加へ更に食鹽を加へ混和したるものを衣となし、胡麻油若くは種油にて揚ぐるものとす。

(附記) 乾燥南瓜は湯煮の際、少量の食鹽を使用すれば形體を維持する點に於ても、亦風味に於ても益宜し

## 乾燥 百合

乾燥百合は單に湯煮をなし砂糖、食鹽を以て味付をなすを常とすれども、湯煮の際少量の酢を加へ湯煮となせば

香りに於ても、色澤に於ても又形態を維持する點に於ても、眞湯に優れり、之れが調理法を擧ぐれば左の如し。

(一) 百合の鹽煮

先づ調理すべき乾燥百合を取り水二合、酢一勺の比を以て酢を加へたるものにて約一時間湯煮をなし煮了はりたるものを水にて洗滌し、砂糖、食鹽にて味付をなすものとす。

(二) 百合の酢味噌あへ

白味噌を搗鉢にて搗り、之に酢を入れ能く搗り交ぜ、ぬた用のものと同じ軟かさとなし、之れに少量の酢を使用して湯煮したる百合並にさつと湯通しをなしたるあさり等のむきみを加へ、酢味噌と交ぜ合すものとす但し白味噌と酢の割合は白味噌二百匁に付酢二合五勺許りのものとす。

乾燥野菜數種の取合

以上示すが如き乾燥野菜の數種を取合せたる調理法を左に擧ぐ。

(一) てつか煮

一夜水に漬け置きたる胡蘿蔔、牛蒡、蓮根を小さく笹目形に切り、一寸湯煮をなし水をきり胡麻油又は種油にていため置き、別に鍋に水一合、醤油三勺、砂糖十匁の割合を以て一旦煮立たる後、油にていた

め置きたる野菜類を加へ、尙ほ水漬け青豌豆の熟りたるものを入れ、交ぜつゝ且之れに水を加へ、ゆるめたる裏漉味噌及び少量の唐辛子粉を加へかき交ぜつゝ汁分の残らざる様煮付くるものとす。

## (二) けんちん煮

水に漬け若くは湯煮を了はりたる乾燥牛蒡、乾燥蓮根乾燥胡蘿蔔を取り、適宜の大きさに切り、且生里芋の皮を剥ぎ輪切りとなして湯煮したるものと合せ、さつと水にて洗ひ能く水をきり置き、別に生豆腐を油を敷きたる鍋にて漬しながらいため、之れに前記の野菜を加へ更にかき廻はしつゝいためたる後適宜の水を加へ砂糖醤油にて味を付し煮上げるものとす。

但し豆腐は味付の際生の儘にて入るゝも宜し、又以上示す材料の外油揚げを入るゝときは風味を増す。

## (三) 薩摩汁

けんちん煮に於けるが如き手續を経たる乾燥牛蒡蓮根、胡蘿蔔及生里芋を鍋に取り水を加へ煮立たる後肉若くは鶏豚肉を加へ、適度に煮たる上裏漉しになせる味噌を加へ煮上げるものとす。薬味には胡椒か山椒かを用ふべし。

## (四) ごつた汁

前の如く手續を経たる牛蒡蓮根及胡蘿蔔里芋を取り、細く切りたる油揚げを配し水を加へ醤油、砂糖を以

て味を付け煮上ぐるものとす。若し之れに淡く水に溶きたるくずを加へかき交ぜなばのつべ汁となる。

# (五) 五日豆

先づ乾燥青豌豆若くは生大豆を一夜水に漬け、且つ湯煮して充分軟くなりたるものを鍋に取り、適宜水を加へ更に砂糖を加へ適度に煮て、後醬油を加へ味付を了はりたる上豆のみを他器に移し、其の汁に前項の如く軟くなせし乾燥牛蒡根及胡蘿蔔の小さく餃子形に切りたるものと、ざつと湯煮し、細く切りたる木くらげとを入れ少々汁分を増し充分味付けをなせし後其の鍋に前に味付け置きたる豆を加へかき交ぜ味付を了はるものとす。

但し野菜と豆との比は四分六位にて宜し。

## 干瓢

干瓢は煮しめとなし單に夫れのみを惣菜に用ふる事あれども、多くは他の物と附合せて用ふ、又干瓢は若布と配しぬたとしても宜し、其位同附としてはあちやら煮としても宜し。

# (一) 干瓢の煮しめ

先づ干瓢を水にて洗ひ、暫く湯煮をなし適度に煮たる後其の煮汁を捨つることなく直に之れに醬油、砂糖を加へて煮染め適宜の長さに切り揃ゆるものとす。

但し古き干鰯に在りては湯煮の煮汁は捨て、尚ほ一度水にて洗ふか若くは始め干鰯其の他を食鹽を以て揉み軟くなし水にて充分洗ふも宜し。

(二) 干鰯の鰯鰯あえ及びぬた

湯煮して水にて洗ひたる干鰯、及び水に漬けふやかし置きたる若布各同容量宛を取り一寸位に切り置き、別にあく抜きしたる芥子を搗鉢にて搗り、之れに味噌並に砂糖を加へ能く搗り交ぜ、其の搗味噌を酢にてゆるめ之れに能く絞りたる前の干鰯及び若布を加へ交ぜ合すものとす。材料の比は湯煮したる干鰯、ふやかし置きたる若布合せて二百匁ありとすれば味噌七十匁、芥子二匁、酢五匁、砂糖十五匁許りのものとす。若し酢のきかざるときは食鹽少々加ふべし、又種の取合せに魚肉を用ゆるときは豫め其の切身を酢に浸し置くべし。

以上は鰯鰯あえなれども單に酢味噌にあらすして酢と醤油とを合せ味噌を減ずるときはぬたとなるなり

(三) 干鰯のあじやら煮

先づ干鰯を湯煮して置き、別に酢に砂糖及び少量の食鹽を加へ更に之れに種技唐辛子の三つ分に切りたるものを一應煮立たる後、前の干鰯を加へざつと煮上げ適宜の長さに切り、煮たる唐辛子を附け添へ置くものとす、材料の比は干鰯三十匁、酢五匁、砂糖十匁、鹽一匁、種技唐辛子四五個とす。

## 切干大根

切干大根は「にしめ」にも「酢のもの」にも適し、又和へ物にも適す。其他味噌汁の實となすも宜し。

## (一) 切干大根の煮しめ

切干大根を水にて洗ひ、之を鍋に取り湯煮をなす。其際油揚若くはあさを加へ適度に煮たる後、其煮汁を捨つる事なく之に醤油砂糖を加へ煮しむるものとす。但し煮びたるものに在りては湯煮の際、初め、さつと煮其の煮汁を去り、更に水を入れ本湯煮をなすべし。

## (二) 切干大根の三杯酢

先づ切干大根を温湯にて洗ひ、強く絞り酢に浸し暫くふやかし置き。別に酢一杯、醤油一杯、味噌一杯の比に合せ煮返し冷して浸液を作り、前酢に浸し置きたる切干大根を絞り上げ、此の液に浸し込むものとす。又酢の經濟より切干大根を水に漬け、適度にふやかし置きたるものを強く絞り、直に之を酢二杯、醤油一杯の割合に適度に砂糖を加へたるものゝ煮冷し汁に浸し込むも宜し。

## (三) 切干大根の胡麻和へ

水にて洗ひ適度に湯煮したる切干大根を強く絞り置き、別に煮り胡麻を攪鉢にて摺り、之に白味噌砂糖

及油揚げの白味を加へ能く摺り交ぜ酢にてゆるめたる後、前の切干大根及び油揚げの皮部を千切りにしたるものを加へ和へるものとす。

(四) 切干大根の芥子和へ

切干大根を水にて洗ひ、適度に湯煮したる後、切干大根に其の煮汁を捨ずして直に之に醤油、砂糖を加へ味付けをなし、別にあく抜したる芥子を搥鉢にて摺り、之に少量の砂糖を加へ前の煮汁にてゆるめたる後味付け置きし切干大根及び油揚げの皮部を千切りにしたるものを加へ和へるものとす。

紫 蔵

紫蔵は普通煮しめとなせども、白和へに適し、又芥子和へとなすも可なり。

(一) 紫蔵の煮しめ

紫蔵を一夜水に漬け、又は暫く水に漬け置きたるものを三十分許り湯煮をなし、充分ふやかして更に水にて洗ひたる後、適宜の長さに切り、油揚げと取り合せ醤油砂糖にて煮しむるものとす。

(二) 紫蔵の白あえ

充分ふやけたる紫蔵を取り適宜の長さに切り之にひた／＼に水を加へ醤油にて煮染め置き、別に白胡麻

を煮り、之を搗鉢にて摺りしものに、布片にて水分を絞り去りたる豆腐を入れ、更に砂糖を適度に加へ良く摺り交ぜたる後、温湯にてゆるめ、之を煮染め置きたる紫麻の上に移し、火に掛けかき交ぜつゝ煮上ぐるものとす。取り合せものには、弱弱も宜し、但し和へ衣の内には前記の外白味噌少量を混するも可なり。

(三) 紫麻の芥子和へ

充分ふやかしたる紫麻を適宜の長さに切り、之に水をひた／＼にさし、醬油、砂糖にて煮染め置き、別にあく扱したる芥子を搗鉢にて摺り、之を紫麻の煮汁にてゆるめたる後、前の味付けなせし紫麻を入れ和へるものとす。

晒 若 布

晒若布は最もぬたに適し、又味噌汁の實に適す、其他煮染めとなすも可なり。

(一) 若布のぬた

普通ぬたと稱するものは、其の調理法は鰯鮓和へと同じ、既に干鰯の條下に述べたるが如く、先づ芥子酢味噌を作り置き、之にふやかしたる若布を適宜の長さに切り、能く絞って水気を去りたものを加へ和へるものとす。之が取合せものは魚介類にてはきくら、かつを、さば、こはだ、さより及び湯煮し

たるあまりの内其の一。野菜類にては、うど、若くはねぎを採ふべし。但しうどは生の儘にて宜しけれどもねぎの方はざつと湯通をなすを宜しとす。

## (二) 若布の煮しめ

水にてふやかせる若布を適宜の長さに切り能く水氣を搾り去りたるものを鍋に移し、之に醬油を加へ少量の水をさし煮て軟くなりたる後、砂糖を加へて其の味を調うべし。

(附記) 若布を煮染むるに際し軟くなり過ぎざる爲始めより醬油をさし煮るを常とす。

## 鹿 角 菜

鹿角菜は普通煮しめとなす事多けれども白和へとなすも可なり。

## (一) 鹿角菜の煮染め

鹿角菜の暫く水漬け置きたるものを取り、ざつと湯煮をなし炭にあげ水をかけつゝ洗ひたる後能く水を切り置き。別に細かく切りたる油揚げを鍋に取り、之に水をさし少々花鰹を入れ醬油砂糖にて其の味を調へ、之を煮て充分味の出たときに、前の鹿角菜を入れ適度に煮染むるものとす。若し油揚げの外に大豆を入るときは、其の大豆は水に漬け且湯煮して充分軟くなりたるものを鹿角菜と共に加へる。

(二) 鹿角菜の白和へ

其の調理法は紫蘇の白和へと同じ。

刻 昆 布

刻昆布は多くは煮しめとなせども鰯と取り合せ刻昆布の清し汁となすも宜し。

(一) 刻昆布の湯煮め は油揚げと取り合すもの多く、且其調理方鹿角菜と同じ。

(二) 刻昆布の清し汁 先づ刻昆布は水を取り替へつゝ能く洗ひ、適宜の長さにより充分水気を搾り去り置き。別に水に漬け且湯煮を了りたる干鰯を鍋に取り適度に水をさし、一旦煮立たる後前の刻昆布を入れ新に煮立てたる後、醤油及び砂糖を加へ煮るものとす。

## 特殊品使用法

### 醬油「エキス」

醬油「エキス」は（一）醬油の焦臭と（二）濃厚なる黒色ある爲、普通醬油に比し嫌はるゝものなるを以て調理者は此二點を左の如く善用するを要す。

（1）醬油を煮詰める調理に使用すること

—— 佃煮、甘露煮、内蔵料理、

（2）濃厚なる醬油色を喜ぶ調理に使用すること

—— 煮豆、付焼、ソース等

尙醬油「エキス」は色の薄き醬油と混合して使用するとき、右の缺點を補足し得る。醬油「エキス」を澄汁に使用するは適當ならず、又煮物の際蓋を取りて煮る時は焦臭を減少し得べし。

### 粉 醬 油

粉醬油一五瓦（一食分）を水約三〇匁に溶かせば醬油と等しき濃度のもの約三七匁を得。

野菜、乾燥牛肉等を用ひて澄汁を作るには、飯盒内に水三六〇匁を入れ粉醬油大匙二杯を加ふればよし。

### 携帯粉味噌

味噌汁を作るには、携帯粉味噌一袋（三〇瓦）を熱湯約三六〇匁（飯盒蓋に軽く一杯）に溶かし、又は同量の水を加へて煮沸すべし。

生味噌を作るには、少量の水にて煉るべし。

### 献立一例

#### 乾燥野菜煮染

|    |      |     |    |     |     |     |     |     |
|----|------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 材料 | 乾燥牛肉 | 三〇瓦 | 椎茸 | 五瓦  | 人参  | 一〇瓦 | 干油揚 | 五瓦  |
|    | 牛蒡   | 五瓦  | 砂糖 | 一〇瓦 | 菠薐草 | 一〇瓦 | 粉醬油 | 一五瓦 |

調理 飯盒に材料全部入れ、水四〇〇cc.加へ火に掛く。

[illegible]

|       |    |       |    |    |             |
|-------|----|-------|----|----|-------------|
| ト     | ン  | 略字 T  | 又ハ | 題順 | 千キログラム      |
| キログラム |    | 略字 KG | 又ハ | 廷  |             |
| グ     | ラム | 略字 G  | 又ハ | 瓦  | キログラムノ千分ノ一  |
| ミリグラム |    | 略字 MG | 又ハ | 庭  | キログラムノ百万分ノ一 |

◎速算法(斤ヲ「キログラム」ニ直スニハ、六デシマル)

| キログラムと斤 |      |      |      |       |       |       |       |       |       | 斤とキログラム |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 十       | 百    | 二    | 三    | 四     | 五     | 六     | 七     | 八     | 九     | 百       | 一    | 二    | 三    | 四    | 五    | 六    | 七    | 八    | 九    |
| 斤       | 瓦    | 瓦    | 瓦    | 瓦     | 瓦     | 瓦     | 瓦     | 瓦     | 瓦     | 斤       | 斤    | 斤    | 斤    | 斤    | 斤    | 斤    | 斤    | 斤    | 斤    |
| 一       | 〇・二七 | 〇・五四 | 〇・八一 | 一・〇八  | 一・三五  | 一・六一  | 一・八七  | 二・一四  | 二・四一  | 十       | 六・八  | 六・八  | 六・八  | 六・八  | 六・八  | 六・八  | 六・八  | 六・八  | 六・八  |
| 二       | 〇・五四 | 一・〇八 | 一・六二 | 二・一六  | 二・七〇  | 三・二四  | 三・七八  | 四・三二  | 四・八六  | 二十      | 一三・六 | 一三・六 | 一三・六 | 一三・六 | 一三・六 | 一三・六 | 一三・六 | 一三・六 | 一三・六 |
| 三       | 〇・八一 | 一・六二 | 二・四三 | 三・二四  | 四・〇五  | 四・八六  | 五・六七  | 六・四七  | 七・二八  | 三十      | 二〇・四 | 二〇・四 | 二〇・四 | 二〇・四 | 二〇・四 | 二〇・四 | 二〇・四 | 二〇・四 | 二〇・四 |
| 四       | 一・〇八 | 二・一六 | 三・二四 | 四・三二  | 五・四〇  | 六・四七  | 七・五五  | 八・六三  | 九・七一  | 四十      | 二七・二 | 二七・二 | 二七・二 | 二七・二 | 二七・二 | 二七・二 | 二七・二 | 二七・二 | 二七・二 |
| 五       | 一・三五 | 二・七〇 | 三・八五 | 五・〇〇  | 六・一五  | 七・三〇  | 八・四五  | 九・六〇  | 一・〇七五 | 五十      | 三四・〇 | 三四・〇 | 三四・〇 | 三四・〇 | 三四・〇 | 三四・〇 | 三四・〇 | 三四・〇 | 三四・〇 |
| 六       | 一・六一 | 三・二四 | 四・三六 | 五・四八  | 六・六〇  | 七・七二  | 八・八四  | 九・九六  | 一・一五二 | 六十      | 四〇・八 | 四〇・八 | 四〇・八 | 四〇・八 | 四〇・八 | 四〇・八 | 四〇・八 | 四〇・八 | 四〇・八 |
| 七       | 一・八七 | 三・七四 | 五・六一 | 六・八七  | 八・〇四  | 九・二一  | 一・〇三八 | 一・一五五 | 一・二七二 | 七十      | 四七・六 | 四七・六 | 四七・六 | 四七・六 | 四七・六 | 四七・六 | 四七・六 | 四七・六 | 四七・六 |
| 八       | 二・一四 | 四・二八 | 六・四二 | 八・五六  | 一・〇七〇 | 一・二八四 | 一・四九八 | 一・七一〇 | 一・九二四 | 八十      | 五四・四 | 五四・四 | 五四・四 | 五四・四 | 五四・四 | 五四・四 | 五四・四 | 五四・四 | 五四・四 |
| 九       | 二・四一 | 四・八二 | 七・二三 | 一・〇三四 | 一・二五七 | 一・四七〇 | 一・六八三 | 一・八九五 | 二・一〇八 | 九十      | 六一・二 | 六一・二 | 六一・二 | 六一・二 | 六一・二 | 六一・二 | 六一・二 | 六一・二 | 六一・二 |
| 十       | 二・六八 | 五・三六 | 八・〇四 | 一・〇七二 | 一・二九六 | 一・五二〇 | 一・七四四 | 一・九六八 | 二・一九二 | 百       | 五八・〇 | 五八・〇 | 五八・〇 | 五八・〇 | 五八・〇 | 五八・〇 | 五八・〇 | 五八・〇 | 五八・〇 |

ト キログラム 略字 KG  
 グ ラム 略字 G  
 ミ グラム 略字 MG

又ハ 又ハ 又ハ 又ハ 又ハ 又ハ 又ハ 又ハ 又ハ 又ハ

噸 千キログラム  
 五 五キログラム  
 十 十キログラム  
 百 百キログラム  
 千 千キログラム

# アジア歴史資料センター

# アジア歴史資料センター

1047

昭和十二年七月十五日 印刷  
昭和十二年七月二十日 發行

軍隊調理法

定價 壹圓參拾錢  
送料 拾四錢

東京市深川區越中島町  
代表者 寺井 儀一

發行所  
糧友會

東京市深川區越中島町  
振替東京一六九〇二番

印刷者  
重政 元春

東京市小石川區八千代町十五番地

發行所  
糧友會

東京市深川區越中島町

振替東京一六九〇二番

