

# 家庭の料理

基本からわが家の味を創りだす

森下加代子

# 家庭の料理

森下加代子

婦人之友社

定価1854円

# 家庭の料理

基本からわが家の味を創りだす

森下加代子

家庭の味

真心をこめてととのえた手料理の味は、どんな高級レストランのそれにも勝るものです。味の調和と栄養のバランスのとれた、そしてその家の経済に見合ったおいしい食事を、家族がたのしい雰囲気の中でいただくというのが「家庭料理」です。

飽きのこない毎日の料理づくりを体得したいと思うなら、目先の変わった料理ばかりにとびつくのではなく、まずだしのとり方や和風の煮ものをどうしたら味よくつくることができるかなど、その調理の「基本」に従って忠実にしてみることで。

一度失敗したら、なぜ、どこがいけなかったのか考え、もう一度試してみる。何回かくり返すうちに、こつも覚え、基本技術を身につけることができるはず。そこから新しい発見や創造が生まれ、これが「わが家の味」という確かな、個性のあるものに育っていくはず。味は、基本の習得の次に自分で創りだすものなのです。

調理の基本をおろそかにしない、頭を使って料理する、いつもなぜこうなるのか？、どうした方がよいのか？、という疑問符をもって、前向きに対処する——これが料理上手になる秘訣ではないでしょうか。

和風／洋風／中国風の特徴と共通点を上手に利用する

現代の日本の家庭の食事は、世界各国の料理がとり入れられています。それらの材料、調理法、味つけ、手順などを、むりなく、しぜんに家庭の食卓にとり入れることはたいへん素晴らしいことだと思います。

各国料理の特徴を考えますと、和風は、自然の味を活かし、季節感を大切にします。洋風は、スパイスやソースの味で人工的においしさを出します。中国風はまた異なったスパイスも用いますが、油の使い方のうまさはずばぬけています。また、主菜がそれほどはつきりしないのも、中国風の特徴でしょう。

だし(スープ)をとる、材料の下処理(切る・茹でる・下味をつける)、味つけ(特に塩分)などのほか、共通した急所が沢山ありますから、それらをあまり複雑に考えずに、うまくとり入れれば、学ぶのも伝えるのも簡単で、無駄な労力を省くことができます。それに従って調理器具も必要以上に沢山揃えなくてすみ、台所も広く使えます。

おいしい味を%で表わす

この本では味つけの調味料の割合を%で考えるようにしております。これは、料理の初心者の方のために、いつも安定したよい味つけの基本分量をまず覚えていただく方法として、友の会の家庭料理の基礎講習でお教えしてきたものです。「どうしてわざわざそんな面倒なことをするのでですか」とおっしゃる方もいますが、いったん身につけてしまえば、これほど簡単な計算法はなく、材料の分量がふえたときでも、調味料をその何%入れればよいかかわかり、間違いがありません。そしてしばらくすると、材料のかさをみただけで重さの見当もつき、これにはこの位の塩を加えればよいという、より正確な目秤<sup>めばかり</sup>を体得することができるはずです。

和風料理に使う醤油と砂糖のくみ合わせでいちばんばんばんに使うのは、野菜や乾物を煮るときの醤油1に対し砂糖が $\frac{1}{4}$ 〜 $\frac{1}{3}$ です。塩分は1.2〜1.5%。これを実

#### 著者紹介

一九三七年(昭和十二年)結婚と同時に上京、婦人之友の読者の集である友の会に入会する。その後食グループに参加、沢崎梅子氏の助手として家庭料理の研究と講習に携わる。かたわら、中国料理、西洋料理をその道の専門家に学んで実力を養う。

近年はおいしい味を科学的に表現する味つけの%を、東京友の会の料理講習で普及。全国各地の友の会に講師として招かれ、指導に力を尽す。実際の食生活に即したこまやかな内容の、魅力ある講習は定評がある。 全国友の会会員



際に応用してみると、材料20gに対して醤油大匙1杯に砂糖小匙1杯と、たいへん覚えやすい分量です。これ一つだけでも頭に入れておき、その味のイメージをつかんでおくと、いろいろなときに応用がききます。

かさや塩加減を目で量る

おいしい味つけの第一歩は、まず材料を正確に量るところから始まります。ものを量るときは、文字盤だけをよむのではなく、秤の上ののせた材料のかさ、やかたちもよく見ましよう。こうして目と頭を養っていきながら秤を活用している内に、秤を使わなくても大体の重さや塩加減をつかめるようになります。

味みをする

料理の本と首つ引きでその分量通りしているときでも、調味料はややひかえめに入れ、味をみられるものは途中で味をみるくせをつけて下さい。味は、その日の材料、季節、体調、それぞれの家庭の好みによって異なります。料理書の分量はあくまで一つの目安と思つて利用しましょう。

料理のもつ魅力の源(基礎)を、多くの方々にお分けしたくて、三十年近くも、家庭料理の基礎を内容とした講習をしてまいりました。このたび東京を離れ、故郷高知に帰りますにあたりまして、これらのことをまとめたいという声に励まされ、皆さまのお助けを得てこの本が生まれました。私のつたない思いと経験が少しでもお役に立てば幸いです。

一九八二年初冬

森下加代子

# 目次

はじめに.....	1	だしをとる.....	32
調理を始める前に.....	15	かつお節・昆布／昆布とかつお節のだし／一番だしのとり方／二番だし／煮干しのだし／魚のあらのだし／とりからのだし／中国風だし／和風だし ほか	
家庭料理とは.....	15	塩加減.....	40
栄養・味・経済のバランスを／おいしさの分析／献立の工夫／器を中心にして考える／献立例		煮る 和風の煮もの.....	49
よい道具は料理上達への近道.....	18	材料の扱い／煮汁のこと／調味料のこと／煮ものの味つけ／味つけの塩分／煮る ほか	
料理器具の選び方と手入れ／包丁まな板／鍋と蓋／炊飯器／フライパン／中華鍋／蒸し器／卵焼き器 ほか		〈野菜を煮る〉.....	55
切る・きざむ 調理しやすく・食べやすく.....	24	里芋の含め煮.....	55
右手と左手の共同作業／切り方四原則／包丁のどこを使うか／切る場所／桂むき／せん切り／みじん切り ほか		里芋の味噌煮.....	57
魚の下ごしらえ 一尾つけの場合.....	29	さつま芋の甘煮.....	57
切り身にする場合／二枚おろし／三枚おろし／五枚おろし／つぼぬき／筒切り		さつま芋揚げ煮.....	58
		南瓜の含め煮.....	59
肉じゃが.....	59	卯の花炒り.....	71
大根の煮つけ.....	60	〈豆を煮る〉.....	72
大根そぼろ煮.....	61	いんげん豆.....	72
ふろふき大根.....	62	白いんげんの甘煮.....	73
大根と豚バラの煮こみ.....	62	いんげん豆のサラダ.....	73
煮茄子.....	63	大豆.....	73
茄子とえびのあんかけ煮.....	63	五目豆.....	74
若竹煮.....	64	ぶどう豆.....	74
筍と菇といかの炊き合わせ.....	65	〈魚を煮る〉.....	75
菇とりの煮もの.....	65	鱈の煮つけ.....	76
青菜の煮びたし.....	66	かれいの煮つけ.....	77
〈乾物・豆腐を煮る〉.....	67	あま鯛の南蛮煮.....	78
ひじきの炒め煮.....	67	めばるの揚げ煮.....	79
ぜんまいと油揚げの煮つけ.....	68	鯛の梅干し煮.....	79
切り干し大根と豚肉の煮もの.....	68	鯖の味噌煮.....	80
高野豆腐の含め煮.....	69	〈肉を煮る〉.....	82
厚揚げのおろし煮.....	70	牛肉の炒りつけ煮.....	82
煮やつこ.....	70	手羽先の煮こみ.....	83

とり肉の炒め煮.....83  
 とりもつゆの佃煮風.....84  
 醬牛肉.....85  
 茹で豚.....85  
 豚肉の味噌煮.....86

正月料理.....87

お重詰めめ型紙.....88  
 黒豆.....89  
 梅花たまご.....89  
 田作り.....90  
 たたきごぼう.....90  
 かずのこ.....90  
 栗きんとん.....91  
 えびの鬼殻焼き.....91  
 いわおどり.....92  
 春子鯛の南蛮漬け.....92  
 魚の博多めめ.....93

紅白なます.....93  
 じゃばら胡瓜といくら.....94  
 昆布巻き.....94  
 炒りどり.....94  
 八つ頭の煮めめ.....95  
 五目きんぴら.....95

油で調理するI.....101  
 炒める.....101

炒める道具／材料のこと／調味料のこと／火の仕事／炒め方／油ならし／油通し／仕上げ／後始末  
 もやしとにらの炒菜.....104  
 牛肉とピーマンの炒菜.....105  
 とりとセロリの炒めもの.....106  
 麻婆豆腐.....107  
 茄子の四川風炒め.....107  
 えびの辛味炒め.....108

油で調理するII.....109

揚げる.....109  
 油について／油の量はたっぷりと／油は高温にしすぎないこと／油の適温／温度の計り方・保ち方／揚げものの用の器具／油は後始末も大切／油の鮮度と利用法

〈衣揚げ〉.....113  
 てんぷら.....113  
 たねの下ごしらえ／衣の用意／揚げ方  
 かき揚げ.....118  
 揚げ方と油の温度／相性のよい組み合わせで  
 フリッター.....120  
 魚のフリッター.....121  
 酥炸.....121  
 酥炸明蝦.....122  
 軟炸.....122  
 糖糟肉(酢豚).....122  
 へから揚げ.....123  
 魚のから揚げ.....124

とりのから揚げ.....125

ポテトチップ.....126  
 春巻き.....126  
 へパン粉揚げ.....127  
 かきフライ.....128  
 えびフライ.....129  
 魚のフライ.....129  
 鱈のミモザ風フライ.....130  
 ポテトコロツケ.....130  
 つけ合わせの野菜.....131  
 粉ふき芋／フライドポテト／マッシュポテト／人参グラッセ／人参のフライ／いんげんのリヨネーズ／いんげんの胡麻和え／即席サワークラウト／キャベツの辛味炒め／胡瓜のバター煮.....137  
 焼く.....137  
 直火焼き 間接焼き.....138  
 魚を焼く 直火焼き.....140

串を打つ／おどり串の打ち方／横串の打ち方／焼き方  
 つま折り焼き……………143  
 つげ焼き……………143  
 照り焼き……………144  
 黄味焼き……………145  
 魚田……………146  
 焼き魚のあしらい……………146  
 鯖の洋風塩焼き……………147  
 焼き豚……………147  
 焼き茄子……………148  
 へムニエル……………149  
 焼き魚とソース……………151  
 アンチョビバター／トマトソース／ケツパーマヨネーズ  
 へソテー……………152  
 ビーフステーキ……………152  
 ポークソテー……………153  
 ポークソテーソース……………154

ポークチャップモントリオール風……………154  
 豚肉のエスカロップ（ポークカツレツ）  
 うす切り肉を焼く……………155  
 生姜焼き……………157  
 とりの鍋照り焼き……………157  
 フライドベーコン……………158  
 へロースト……………158  
 ローストビーフ……………158  
 とりも肉のロースト……………159  
 チキンローストワシントン……………160  
 ローストポークあんず風味……………161  
 けんちん焼き……………162  
**蒸す**……………163  
 蒸すときの注意／蒸す道具／材料別の蒸し方  
 ちり蒸し……………165  
 蛤の酒蒸し……………166  
 とりの酒蒸し……………166

肉団子のもち米蒸し……………167  
 へ卵を蒸す……………168  
 卵豆腐……………168  
 茶碗蒸し……………169  
 ふかし芋……………170

**ホワイトソースの料理**……………171

まずルウを上手に／ソースの濃度／ホワイトソースのつくり方／ホワイトソースを基にして  
 クリームコロッケ……………174  
 グラタン……………175  
 マカロニグラタン……………175  
 卵のグラタン……………176  
 ほうれん草のグラタン……………177  
 クラムチャウダー……………177  
 帆立貝のクリームソース……………178

**洋風の煮こみ料理**……………179

ビーフシチュー……………180  
 チキンフリカッセ……………182  
 ロールキャベツ……………183  
 豚肉の白ぶどう酒煮……………184  
 ビーフストロガノフ……………189  
 カレーライス……………190  
 チキンカレー……………191  
 豚肉のカレー煮……………192

**挽肉を料理する**……………193

挽肉について／種類と特徴／挽肉にまぜるものの割合  
 ハンバーグステーキ……………195  
 焼き方／揚げ団子と中国風ハンバーグのたね  
 豚肉の揚げ団子……………198  
 甘酢あんかけ（揚げ団子を使って）……………199  
 中国風ハンバーグの煮こみ……………200  
 肉団子のスープ……………201  
 ソフトミートボール……………201

つくね煮……………202

とりのつみいれ鍋……………202

肉そぼろ……………203

ミートソース……………203

ドライカレー……………204

卵を料理する……………205

＜卵を茹でる＞……………206

殻のまま茹でる／殻から出して茹でる

ポーチドエッグ……………207

しめ卵……………208

＜卵を焼く＞……………208

だし巻き卵……………208

うす焼き卵……………210

目玉焼き……………210

オムレツ……………211

かにたま……………212

＜卵を炒る＞……………213

なたね卵……………213

スクランブルドエッグ……………213

木樨ムシユウ……………214

＜卵をほぐして汁の中に流しこむ＞……………214

かきたま汁……………214

浮きたま汁……………214

トマトの浮きたま汁……………214

＜卵でとじる＞……………215

柳川もどき……………215

いかを料理する……………216

いかの種類／魚肉とちがういかの身／下ごしらえ

／切り方……………220

さしみ……………220

塩焼き……………220

くわ焼き……………220

辛子焼き……………220

照り煮……………225

中国風サラダ……………225

エスカベージュ……………226

フライ……………226

さしみをつくる……………227

さしみの下ごしらえ／節おろし／皮をとる／小さい魚は

さしみの切り方……………229

平づくり／そぎづくり／細づくり／糸づくり／たたきづく

り／皮霜づくり／焼き霜づくり／湯引きづくり

さしみにそえるもの……………231

大根／胡瓜／うど／みょうが／青じそ／あかめ／

浅草海苔／わかめ

辛味……………233

わさび／粉わさび／生姜／つけ醤油

まぐろの山かけ……………234

＜酢めめ・昆布めめ＞……………234

塩でめめる／酢でめめる

昆布めめ……………235

めめ鯖……………236

鱈の酢のもの……………236

和えもの酢のもの……………237

＜和えもの＞……………238

和えものを美しく盛る／和えものの調味料／和えものに向

く野菜

おひたし……………238

胡麻和え……………240

胡麻酢和え……………241

胡麻味噌和え……………241

青柳と分葱のぬた……………242

白和え……………242

くるみ和え……………243

茹で豚の辛子和え……………244

小松菜とあさりの辛子酢和え……………244

卵の花和え……………244

＜酢のもの＞……………245



加減酢／甘酢／二杯酢／三杯酢  
材料の下ごしらえ……………246

魚／いか／赤貝／蛤／あさり／あおやぎ／かき／平貝／  
なまり節／白す干し／とり肉／牛肉／豚肉／

ひじき／わかめ／海苔

胡瓜もみ……………247

菊花かぶのあちやら……………247

みぞれ酢和え……………248

涼拌三糸……………248

### サラダ

サラダの種類……………250

ビネグレットソース系のサラダ／ビネグレットソースとそ  
の変化／マヨネーズソース系のサラダ／マヨネーズソース  
とその変化

サラダにつかう野菜……………254

生野菜の扱い方／茹でて使うもの／茹でて使う材料の下ご  
しらえ

グリーンサラダ……………265

コールスロー……………265

もやしのカレーサラダ……………265

大根と赤芽のサラダ……………265

トマトのサラダ……………266

キャベツとベーコンのサラダ……………266

ポテトサラダ……………267

りんごとくるみのサラダ……………267

チキンマカロニサラダ……………268

フルーツサラダ……………268

### ご飯を炊く

鍋は厚手を／手早く洗う／水加減は30分〜1時間前に

〈炊きこみご飯〉……………271

菜飯……………271

青豆ご飯……………272

とりの炊きこみご飯……………272

栗ご飯……………273

### かき飯

〈丼もの〉……………274

親子丼……………275

天丼……………275

炒飯……………276

〈ピラフ〉……………277

チキンピラフ……………277

カレーピラフ……………278

〈すし〉……………279

すしご飯を炊く／合わせ酢の割合／酢めしのつくり方

五目ずし……………280

五目ずしの具と調味料の割合／かんぴょうと椎茸／人参の  
甘酢煮／酢ばす／うす焼き卵／甘酢味のえび／魚のそぼろ／  
あなごの照り煮／五目ずしの仕上げ

巻きずし……………283

細巻き……………283

太巻き……………285

手巻きずし……………285

いなりずし……………286

鯖のませずし……………286

〈おかゆ〉……………287

とりのおかゆ……………287

### 汁ものをつくる

〈味噌汁〉……………288

味噌汁のだし／味噌について／実と吸口／吸口で季節感を

／味噌の入れ方

あさりの味噌汁……………291

魚のあらの赤だし……………291

焼き茄子の味噌汁……………291

大根と油揚げの味噌汁……………292

豆腐の味噌汁……………292

〈清汁〉……………292

椀だねの材料／青み／吸口とつま／味つけ

吉野どりの清汁……………294

開きえびの清汁……………294

## 調理を始める前に

1. 家庭料理とは
2. よい道具は料理上達への近道
3. 切る・きざむ
4. 魚の下ごしらえ
5. だしをとる

**栄養・味・経済のバランスを**  
 バランスのとれた食事というところ、皆さんはまず栄養の場合を考えると、思います。それは最も大切なことであることはいまでもありません。さらに、味・労力・時間・経済など、互いのバランスを考え合わせて献立を立てていかなければならないのが家庭の食事だと思います。ちようどよい量と、味の調和のとれた食事はおいしく、食べたあとも満ちたりの気持ちになります。食事あるいは料理には、調理に手のかかるものとかからないもの、時間のかかるものと短時間でできるもの、時間はかかるが手のかからないものがあります。経済面からは、高い材料と安い材料があり、それらの組み合わせで予算内の買いものをする知恵も必要となってきます。手間や時間をかけられないときは、高価な材料でもいたし方ない場合もあり、反対に時間や手間をかけられるときは、安い材料をおいしく調理するのもよいでしょう。つまり、家庭で献立を立てる場合には、栄養・味・労力・時間・経済の五つの立場を総合して考えることが大切なのです。

## 家庭料理とは

「おいしさ」の分析  
 次においしさについて私なりに分析してみました。おいしさに関係するものの第一は、甘・酸・塩・辛・苦の五味でしょう。次は匂い。材料

卵豆腐の清汁	295
蛤の清汁	295
実沢山の汁もの	295
ぶりの粕汁	295
けんちん汁	296
のつぺい汁	296
さつま汁	297
〈湯〉(中国風スープ)〈〉	297
粟米湯	297
西紅柿湯	298
白菜湯	298
〈スープ〉	299
クリームスープ	299
コーンスープ	299
トマトのクリームスープ	300
野菜入りクリームスープ	300
ポタージュミルフアンティ	300
コンソメスープ	301

索引	302
調味料などの重さと体積	306

表紙デザイン 佐々木 格  
 イラスト 高智俊郎  
 写真撮影 本社写真部  
 協力 東京友の会  
 食グループ

自体のもつ香り、火を通して出てくる香ばしさを、発散して出てくる匂いなどは、化学的味といえましようか。また、かたい、やわらかい、なめらか、粘っこい、歯ざれがよい、熱い、冷たいなど、感触からくるものは物理的味。形、色、音(調理中や噛むときの)、食卓のムード、空腹感などは心理的味です。さらにそれらは気候(春・夏・秋・冬)によつて変化しますし、食事をする人の健康もまた、おいしさに大きく関与してくるものと思ひます。

### 献立の工夫

毎日の食事をコンスタントにとるための工夫の一例として、次のようなことを心がけてみてはいかががでしょうか。

朝はむだを省き、すつきりと爽や

かな食卓に。昼はあまり手をかけずにいながら栄養豊富に。夕食はたのしく落ちついたムードで。

食事づくりの手順は、夕食から翌日の朝食(昼食まで)を一つの流れとして、おやつは食事の状態により、それを補ったり、気分転換のためになどを考慮に入れてします。実際には、肉・魚と野菜、生と火を通したものを。色どりをよく。青菜一皿、卵、牛乳、豆を加えて……、と考えながら献立を立てていくとよいでしょう。

### 器を中心にして考える

また表のように、朝・昼・夕食の材料の処方をつくつておくことと便利です。朝の食卓は、ミート皿とミルクカップだけですませます。ミート皿には野菜や果物の、卵を体裁よく盛りこめばちょうどよい分量になるは

ずです。

おとな1人1日分の食品処方の1例

朝	卵 1個	牛乳 1カップ	野菜 100グラム	果物 200グラム
昼	肉・魚 40~50グラム	豆製品	野菜 100グラム	
夕	肉・魚 70~80グラム		野菜 200グラム	

これをもとに年齢によって増減します。

昼食・夕食は、肉や魚の2倍強の野菜に豆製品を加えて、夕食には一

汁二〜三菜。これを和食本来の焼きもの皿と煮もの用の鉢、和えもの用小鉢、汁椀、ご飯茶碗の5つの器に盛りつけると、しぜんバランスのとれたよい分量になります。

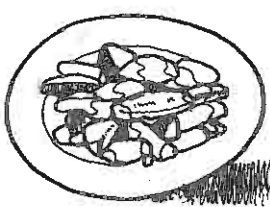
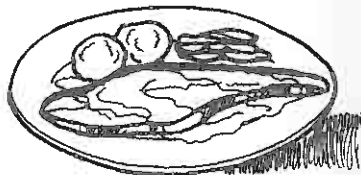


ミート皿を使った場合は、焼きも

の皿と煮もの用鉢の分がいつしよに盛られ(例えばポークソテーと人参のグラッセ、さやいんげんのソテー、粉ふき芋)、小鉢の分はサラダ、それにスープのスタイルとなります。一食一食を、器を中心に考えると、しぜん栄養のバランス、味のバランスがとれてきます。

### 献立例

次に献立例をいくつか掲げてみました。年代の違った家族それぞれの好みに合わせた食事を、あまり手間をかけないでおいしくつくる工夫を試してみましよう。

一つの基になる献立を、調理法や味つけで変化させたり、常備菜をつくつておくなどすると、毎日の食事がたのしく豊かなものになります。

<p><b>献立B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とり肉の甘酢あんかけ(酢豚風)</li> <li>・胡麻和え 豆もやし・さやいんげん</li> <li>・清汁 豆腐・生椎茸・筍・青菜</li> </ul> 	<p><b>献立A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のムニエル 粉ふき芋</li> <li>・さやえんどうソテー</li> <li>・サラダ キャベツ・胡瓜・人参</li> <li>・スープ トマトの卵とじ</li> </ul> 
<p><b>献立D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドライカレー ピックルス</li> <li>・サラダ 野菜・茹で卵</li> <li>・クリームスープ</li> </ul> 	<p><b>献立C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き そめおろし</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・辛子和え ほうれん草・かまぼこ</li> <li>・味噌汁 わかめ・じゃが芋</li> </ul> 

## よい道具は料理上達への近道 料理器具の選び方と手入れ

料理器具は毎日使うものですし、いったん揃えたとよほどのことがない限り何十年ももつものですから、買い揃える前には慎重に、質のよい、使い勝手のよい、丈夫なものを選ぶことです。初めは多少高いと思っても、一生ものと考えれば、おのずと選び方も決まってきます。

ここでは、私が実際に毎日使っているものの中から、おすすめしたい幾つかの器具をとり上げ、この本の中でも使いました。それぞれのご家庭の食生活のスタイルや家庭構成に合ったものをご検討下さいませうに。

### 包丁

料理が上手か下手かは、使っている包丁の切れ具合と、その包丁さばきですぐ判るといいます。

一般の家庭では、上質の鋼製の牛刀（万能包丁）20〜23cm1本を、よく手入れして使うことで、殆ど間に合いますが、その他に12〜14cmのペテナイフ、14〜15cmの出刃包丁、料理用鋏を揃えておくと尚よいでしょう。

### 手入れ

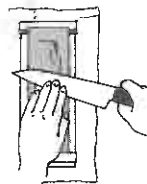
料理中はまめにぬれ布巾で拭くか、刃の部分を水につけて、汚れを落と

し、錆びるのを防ぐことが大切です。料理のあとは、刃も柄も洗剤で洗い、よく水けをとってしまします。また、一週間に一度位は、まな板や砥石に刃をびったりつけ、大根の切れ端にクレンザーをつけて磨くようにします。

切れない包丁を使ってよい料理はできません。切れ味が落ちたと思っただけで、砥石を使って研ぎましょう。

### 研ぎ方

砥石をぬれ布巾など安定したところに縦に置き、右手に包丁の刃を手に前にして持ち、砥石にあて左手の人差し指、中指、薬指の3本で包丁のひらを押えます。包丁を



砥石に対し10度位立て（背の方を

もち上げる）、刃先から刃元にかけて

少しずつ移動させながら、10〜15回、前後に動かして研ぎます。刃にまくれ（指を当ててみるとザラザラする）ができてきたら裏にかえします。

裏に返し、今度は5度位包丁を立て、表と同じように4〜5回研ぎます。これを数回くり返している、刃先全体にまくれが出るので、最後にそのまくれをとるつもりで、表裏を研ぎ、きれいに洗って乾いた布巾で拭きます。

### まな板

木製なら檜ひのきのものが、包丁の刃の当りもよく、使いやすいと思います。48cm×24cm位のサイズが1枚あれば充分。他に果物などを切るときのために、パン切り台程度の小さなものを必要に応じて揃えます。

使うまえに必ず水ぶきすること

まな板は使う前にさつと水でぬらします。こうすると表面に水の膜ができ、調理するものの臭いがかず汚れも落ちやすくなります。一つ切り終わったらその都度ぬれ布巾で拭くか、水洗いしながら使い、調理がすんだら、クレンザーとたわしでよく汚れを落として乾かします。できれば日中は日の当たるところに立てかけ

ておきましょう。

汚れがひどくなったらカンナをかけて表面を削ります。

プラスチック製のまな板は、使い心地の点では木製にかないませんが、こまめに日に干す必要がなく、手入れが簡単です。一日中陽があたらない台所などでは重宝するものです。時々漂白剤を使って洗うときれいになります。



## 鍋

煮もの上手になるための条件の一つとして、よい鍋を使う、ということがあります。どんなに調味料の加減がよかったとしても、鍋一つで違ったものができてしまうからです。

### 材質は厚手のものを

料理の不得手な人ほど厚鍋を。厚鍋は保温に優れ、直接火の当たらない部分にも均等に熱がまわりますし、熱が平均して鍋の中の材料をつつみ、火の当りもやわらかです。

### 大は小をかねない

鍋の場合、大は小をかねることはできません。材料がすきまなく鍋底いっぱいになるか、重ねて入れたときに、鍋の深さの $\frac{1}{2}$ 位になるものが多いのです。

4人家族なら口径18・21・24 cmの、

おぼろのを押えて煮くずれを防ぎ、

茄子のように、浮かび上がる材料を沈め、少ない煮汁を材料全体にゆきわたらせ、鍋の中の上下の味を均一にする役目をします。

落とし蓋には、鍋の口径より1〜2 cm小さいものを使います。木製の落とし蓋専用がなければ、別の鍋蓋で代用してもよいのです。形がくずれやすい素材のときは、紙や布を落とし蓋として使うこともあります。

## 炊飯器（文化鍋）

ガス釜や電気釜を使わないお宅なら、ご飯炊き専用のお鍋が一つ要ります。文化鍋は鍋の縁より蓋が内側に落ちているので、ふきこぼれません。

私はこのお鍋でシチューや豆を煮ています。厚みもあり、使い勝手も

少し深めのものがよいと思います。

18 cmなら少量の煮もの、21 cmなら煮汁をたっぷり使う含め煮、24 cmなら重ねたくない魚の煮ものや、炒め煮などに。

### かたち

鍋底と周囲の立ち上がりに少し丸みのあるものが、鍋肌にそって火が平均にあたるので煮ものの向き。口径と底の広さが同じ大ききのずんどう形の鍋に比べると、煮汁の量がそれほど多くなくても、材料をひたすことができやすいと思います。

大体の煮ものは、この「鍋底に丸みをもった少し深めのもの」で間に合います。ことに、乱切りの野菜や里芋など、コロコロした形の材料を煮るとき、粉ふき芋などで「鍋返し」をするとき、ホワイトソースなどの練りもの、そぼろをつくるときなど

よいので重宝です。

## 鉄製のフライパン・中華鍋

使い始めるときは、錆じめの油を完全に除くことです。空鍋を火にかけ、白く変色してくるまで思いきり焼いてから、洗剤を使って、たわしでよく洗ってすすぎ、火で乾かし新しい油でひと拭きしてから使い始めます。

調理後は、鍋が熱いうちに洗剤を使ってよく洗い、まだ余熱のあるコンロの上にふせて乾かします。油をぬると、油が酸化したり不潔になりやすいのでやめましょう。鉄製の鍋の表面には、目にみえない凹凸があり、しぜんに油がしみこむので、使ったあと油など引かなくても、錆びることはありません。使うとき、よく油ならし（DP）をすれば、材料が鍋にくっつくことはありません。

に向いています。

煮魚や高野豆腐の含め煮など材料を重ねずに煮るときは、底が広く平らなものがあればなおよいでしょう。

### この他に

● 15 cmの片手鍋はミルクわかしや少量の汁もの煮ものに便利。二人家族のときは大活躍します。

● 寸胴鍋 厚手の深鍋はスープストックをとるとき、シチューなどの煮こみ用に。筒を茹でるときも。

● 厚手浅鍋 汁けの少ない洋風の煮こみなどに。オーブンに入れられ、洋風献立の多い家庭には必要でしょう。24〜26 cmで大きいフライパンの代用も。またおでんにも使えます。

### 蓋

ふつう、鍋にはそれに合った蓋がついていますが、和風の煮ものには、落とし蓋が必須。落とし蓋は、材料が



フライパンは、底の直径が18cm、口径が24cm位の鉄製のもの1つあれば4人家族なら充分間にあいます。

中華鍋は、炒めものに揚げものに大活躍します。私は片手つきの北京鍋口径30cmのものを愛用しています。

中華鍋に付随して、炸連(ジャイレン)を揃えられることをおすすめします。

### 蒸し器

蒸気で調理するので、容積が大きく、うす手でよい。多量の茹でものにも兼用できます。(104P蒸す道具参照)

### 銅製の卵焼き器

最初、使う前に、水をいっぱい入れて煮たて、洗剤でスポンジを使って洗い、乾かします。

使用後も洗剤とスポンジで、熱いうちに汚れを落とします。角に残つ

た卵は竹串を使ってとり除きます。よく乾かしてからしまえます。

使う直前に油ならし(103P)をすれば、くつつきません。

### おろし金

おろし金ぐらいといつて、いい加減なものを選んではいませんか。

おろし金の刃の状態は、材料の旨みに関係します。刃の根元が太く、先がとがった三角形をしているものがよく切れます。

銅製のものは値段は張りますが、切れ味がよく、丈夫で、結果的には得です。

### すり鉢

家族人数にもよりますが、直径20〜25cmのものが使いやすい大きさです。すりこぎは、すり鉢の直径の1.5倍位

の長さのものがよく、短すぎても長すぎても、使いにくいものです。

使うときは、固くしぼったぬれ布巾の上にすり鉢を置くと安定します。

納豆や枝豆など、粒があるものは、すりこぎでたたくようにして、つぶしてからすります。山芋はおろし金だけよりも、すり鉢の面を使うと、きめ細かで口当りがよくなります。

使ったあとは目にそってよく洗い、乾かしてからしまえます。

### 料理布巾

料理布巾は、だて巻きやめめ卵など、布巾で巻いたり、茶巾しぼりなど形をつけるときに、細かく刻んだ材料を水にさらしたあととしぼるときに(さらし葱など、ごく少量のときは、布巾のすみを使うと扱いやすい)、熱いじゃが芋の皮をむくときなどに使えます。

材質は、さらし木綿、形は正方形にします。さらしの中いっぱい使いい、両端は折り返さず、そのまま糸でかがります。(折り返すと乾きにくく、じゃまになることがあります)

●さらし木綿の残り布を袋に縫って、ぬかみそ用に。細かいものや菜っぱを漬けるときに使います。

●木綿の目の粗いもの、アムンゼン織などの長方形のたつぷりしたサイズの布巾は、蒸し器の蓋から水滴が落ちるのを防ぐときや、蒸し器に入

れる器具(蒸し缶など)の下に敷き、両端をもつて出し入れするのに使えます。

### レードル(先のとがったお玉杓子)

このかたちの玉杓子は、汁ものや豆などをよそうときにも、炒めものにも使えてたいへん便利です。

また、このレードルには約大匙4杯の水が入るので、分量を量ることもできます。

### 秤・計量カップとスプーン

秤類は料理をする人の必需品です。秤は1〜2kgまで量れるものが手頃です。計量カップ200cc、計量スプー



上から炸連・中華鍋・レードル

### 金串と鉄灸と焼き網

『焼く』の項でくわしく述べていますが、魚を上手に焼くにはこの三つの道具が必要です。新鮮な材料を更においしく調理するため、少しばかりの時間を惜しまず、焼いてみて下さい。



# 切る・おろす

## 調理しやすく・食べやすく

「切るもきざむも味のうち」という言葉があるように、「切る」ことは、味つけと同じくらい大切です。確かに、よく切れる包丁で調理したものは、美しいばかりでなく味もちがいます。不揃いな切り方をしたものは、口当りも歯ぎれもわるい上、平均した味がつきません。

まず第一に包丁をよく研いで切れ味よくしておくことが大切です。

## 右手と左手の共同作業

「切る」ということは、右手と左手の共同作業です。右手に包丁を持つ



たら、左手は右手の助けをするために、切り方に応じて動かなくてはなりません。例えば大根・人参・胡瓜などの「桂むき」。すき通るほど小さくむくために、右手で左へ押しながら、包丁を前後に小さきさみに動かして、左手でクルクルと、大根を送るよう廻します。

## 切り方四原則

包丁の動かし方には、切るものに合わせて、次の四つの方法があります。左頁の写真と併せてみて下さい。

①手前から向こうにつき出す—野菜

②手前に引く—身のくずれやすい肉・魚

③垂直におろし、押して切る—豆腐・羊羹・焼き海苔・チーズ・餅

④のこぎりのように前後に動かす—パン・カステラ

●その他、海苔巻きのように包丁にくっついてくずれやすいものは、包丁をぬれ布巾で拭きながら、静かにおろして最後に一気に引きぬきます。骨つきのとりや魚のぶつ切りは、包丁の柄をかるくにぎり、刃先を振るようにして叩き切るか、力をこめて押し切りします。

このように、切り方はものによって千差万別。常に心と頭をはたらかせて—。

## 包丁のどこを使うか

包丁も部分によって用途がちがいます。

まず

**刃先**—ごく細いせん切りをするとき。油揚げを開くとき。いかや魚に包丁目を入れるとき。

**刃の中央**—一番使う部分です。ぶつうの野菜などをきざむとき。

**刃の根元**—じゃが芋の芽とりや刃のひら—とりのささみや鱸の身をつぶすとき。細かく切つてから、

包丁をねかせ、ひらでつぶします。

また、生姜やにんにくをつぶすときにも、包丁のひらをものに当て、上から手をたたきつけてつぶします。

## 切る場所

まな板も使うのは真ん中だけではありません。さしみを切るときは手前で、葱や葉味の材料を少量切る

ときは、まな板の手前端を使います。

豆腐はなるべく鍋のそばで、手の上か木の鍋蓋の上で切つて、そのまま鍋へ入れるのもよいでしょう。

## 桂むき

大根・人参・胡瓜などをごく細切りにするときには、いったん桂むきしてから、せんに切ります。



①手前から向うにつき出す



②手前に引く

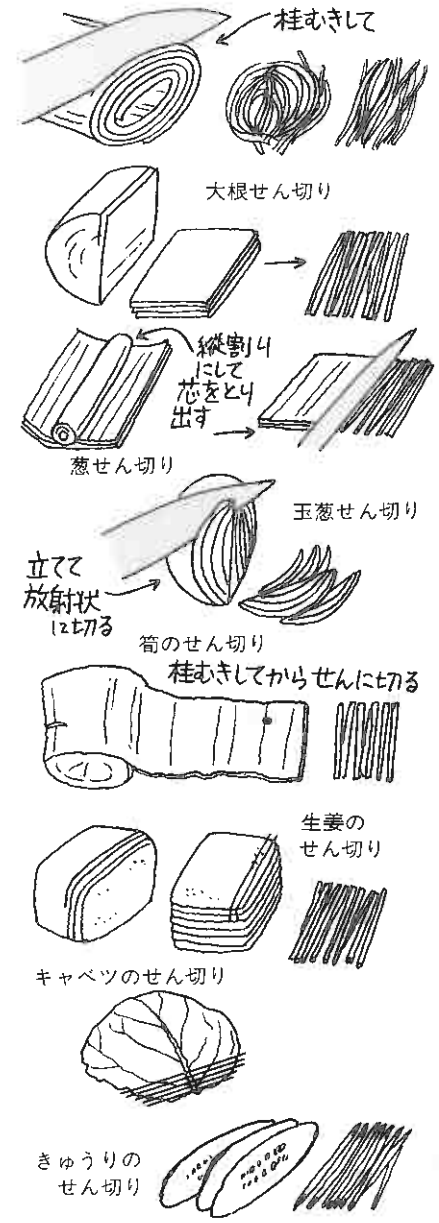


③垂直におろし、押して切る



④前後に動かす

切り方のいろいろ



せん切り

大根・人参 5〜6 cmの筒切りにし桂むきの要領で皮をむき、縦にうす切りにし、すわりがよいように切り口を下にして切り始めます。なますやサラダなど、生で食べるものは細く、火を通すものは3〜4 mmの幅に。

胡瓜

斜めにうす切りにしてからせ

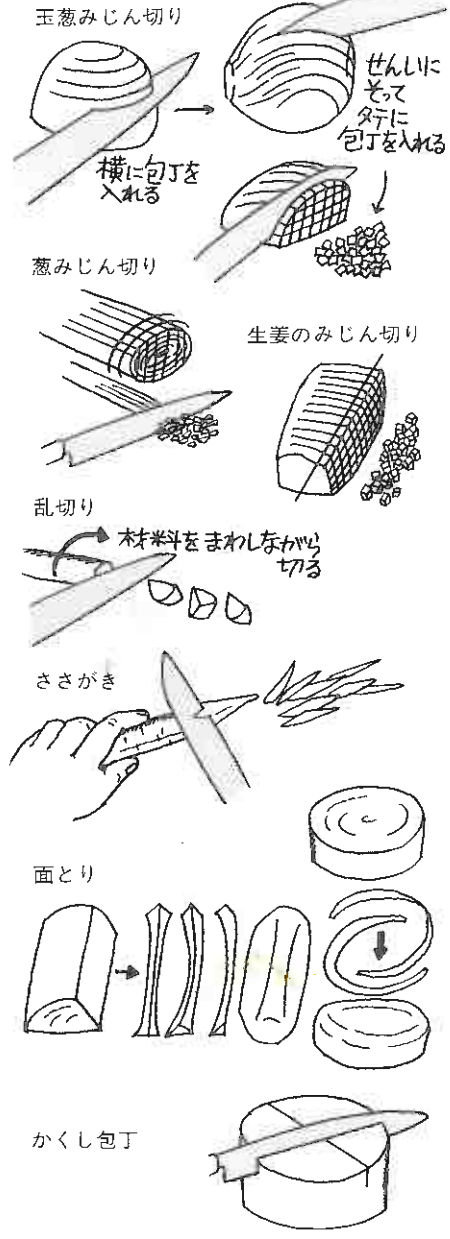
んに切ると両端に緑が残つてきれい。葱 5〜6 cmのぶつ切りにし、縦に割つて中の芯をとり除いてから、せんに切つて、水に放します。芯は味噌汁の実に。

①周りの凸凹をおとし形をととのえ

みじん切り

玉葱①皮をむいた玉葱を縦半分になり、切り口を下にし、②玉葱の線

切り方のいろいろ



にそって縦に細かく切り目をいれます。根元の方はバラバラになるので、切り離さず少し残します。③むきをかえて切ります。

②の前で横に切りこみを入れるとなお細かくなります。

葱 包丁の刃先で縦に細かく切りこみを入れ、小口(切り口)から細かく切っていきます。

生姜 みじん切りも、途中までは針生姜と同じです。この方法ですと、おどろくほど細かくきれいなみじん切りができます。菊花かぶの切り方にも応用できます。

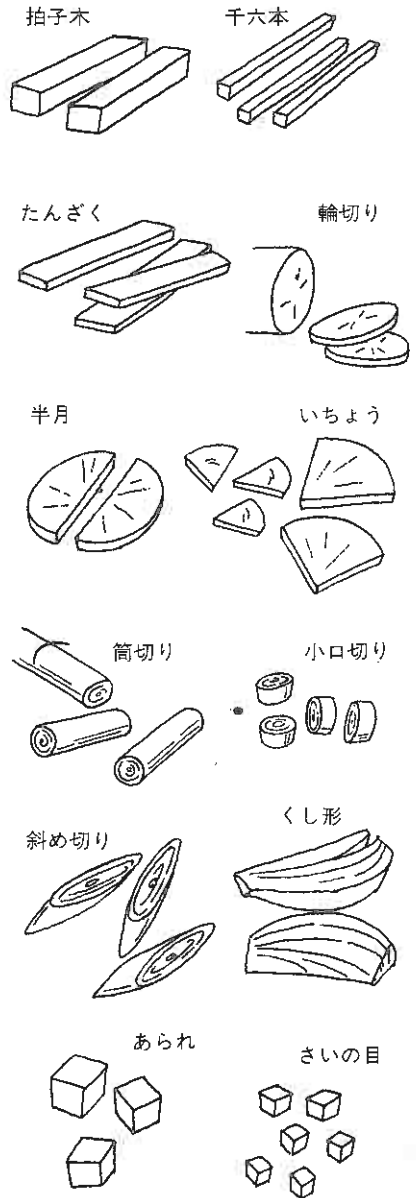
①ノートのようになす切りにしたら、むきを変え、直角になす切りにこみを入れます。

乱切り

人参やごぼうを乱切りにするとき、ものをおいたまま包丁をいちいち斜めに動かすのでなく、必ず左手で野菜をクルクル廻しながら斜めに切ります。



その他知っておきたい切り方



うどん、さつま芋など、皮の下に堅い繊維のあるものは皮を厚くむきます。

ごぼうがき

ごぼうの場合、刃の先でごぼうに縦筋の切りこみを入れ、ごぼうの先をまな板にあてて鉛筆を削るように、左手でごぼうを廻しながら、そぎ切りにします。ごぼうをねかせると長

く、おこすと短く切れます。

くし切り

玉葱の場合、縦二つ割りにしてから、用途により縦に三分分又は四分分にします。

面とり

野菜をくずれないように、きれいに

煮上げたいときは、面とりをします。

人参のグラッセ 皮をうすくむき、

3〜4 cmに切ってから、縦に4つ割

りしたものの角をとります。または

5〜6 mm厚さの輪切りにして角をとります。切りくずはスープに。

大根 ふろふきやおでんときは面とりします。切り口の片側に、十文字のかくし包丁を入れるのも忘れずに。

魚のトリミング

魚は種類も多く、味にもそれぞれ個性があつて献立に変化がつけます。自分でおろすと好みの大きさや形に切れますし、あらで、味のよいだしをとることまで、一尾を存分に使いきることができ、お料理がいつそう楽しくなります。

一尾づけの場合

①くろこをとる

左手で眼の下を持って、包丁の背を少し左にねかせ、尾の方から頭に向かっとうろこを起こすようにしながらこそげとる。頭、背びれ、腹びれのところははいねいに。

②えらをとる

頭を右、腹を上に向けて。左ひとさし指でえらを右の方におし出し、右手で引き、とり出します。

この時あごがはずれないように、口の方に水平に引きます。

③わたを出す

魚の裏側(頭を右、腹を手前にして上になる側)の胸びれの下に、3〜4 cmの切り目を入れ、包丁の先でわたを出す。

④水洗い

冷水で腹の骨についている血など



えらをとる



わたを出す

を洗いおとし、最後に流し水できれいに洗い流して、ざるにのせて水けをきる。

ここまでを「水洗い」といいます。

## 鱈のせいじ

鱈には尾の近くに、うろこの変型したせいじがあります。尾の方から包丁を入れ、すきとるようにして切りとります。ただ、塩焼きにする場合は、焼きあがると箸でかんたんにとれるのでとらずに焼いた方が姿がきれいです。

### 切り身にする魚

大きい魚は筒切りのほかは2枚か3枚におろして切り身にします。

## 1 水洗い

①うろこをとり、②えらぶたを少

しもち上げ包丁の先を差し込んであごをはずす。③あごからしりびれまで、腹のまん中を切り、④えらとわたをとり、⑤水で洗います。

## 2 頭をおとす

まな板をきれいにし、魚の胸びれを持ちあげ、その下に包丁を斜めに入れてひと息に切りおとす。大きい魚は中骨まで包丁を入れ、返して同じ要領でおとします。

### 二枚おろし

腹側から中骨にそって尾まで包丁を入れ、魚のむきをかえて尾のつねから背側を中骨にそって頭の方まで包丁を入れ、最後に中骨の上の身を頭むかっちはなすと、骨のない上身と中骨のついた身、2枚にわかれます。

### 三枚おろし

二枚おろしの骨つきの片身に、頭の方から包丁を入れ、背側を中骨にそって切り、向きをかえて腹側を尾の方から切りはなします。上身2枚と中骨1枚で三枚おろしといえます。節どり・三枚おろしでは大きすぎ

### うす身をとる

さしみ、酢のものなどの場合は、うす身をとります。包丁を手前に引くようにしてそぎとります。(28P参照)

### 五枚おろし(かれい・ひらめ)

かれいやひらめなど中の広い魚は水洗いのあと、頭の方から尾の方に中骨の中心に切り目を入れ、この切り目から背側を、頭の方から尾の方にむけて背びれまで、包丁を手前に

ひくようにしてすきとります。向き

をかえ尾の方から頭の方へ中骨にそって腹びれまで包丁を入れます。骨を下にしておきなおし、同じ要領で身をとると、上身4枚と中骨で五枚おろしになります。

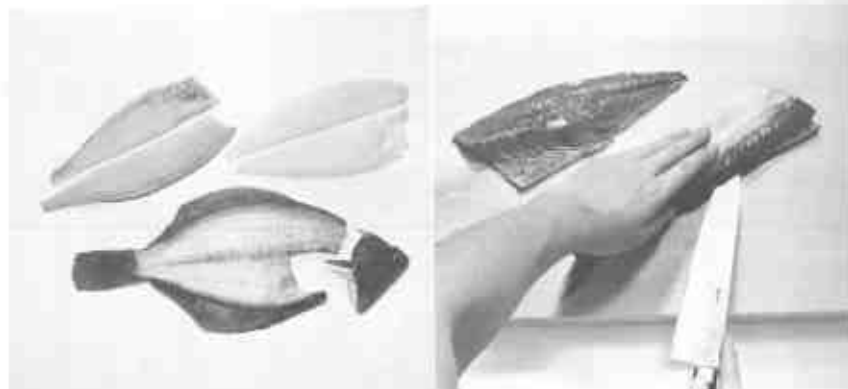
### つぼぬき

一尾ものを丸ごと煮るときは、腹を切らずにわたを出しますと、型くずれしないできれいに煮上がります。

水洗いのあと、まず腹側にある尻から竹串を入れ、わたを身からはずします。えらぶたから指を入れ、えらをつまんで、わたまで引き出します。新鮮な魚なら途中で切れずに上手にできます。

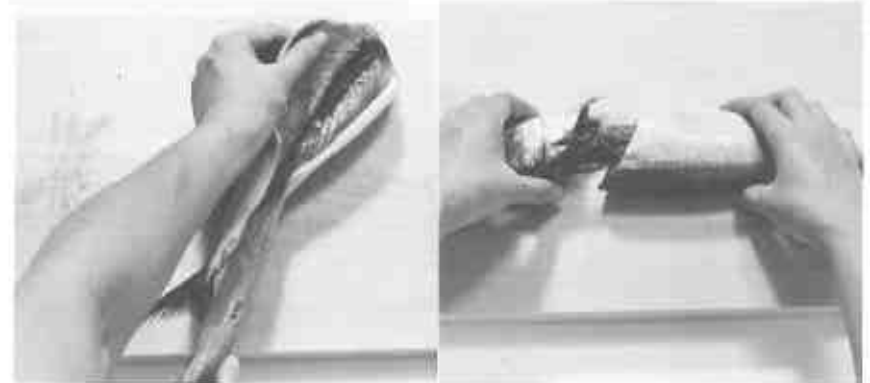
### 筒切り

つぼぬきの要領でわたをとり、水洗いをしてから頭をおとし、骨ごと輪切りにします。



五枚おろし

三枚おろし



腹側から中骨にそって包丁する

頭をおとす

# だしをとる

「だし」は食品を水に浸して、水中に旨味を浸出させたものです。料理の塩味をやわらげ、味をまろやかにします。よいだしをとるためには、まずだしの材料が良いものであることと、煮出して水の中に旨味を浸出させる、その方法に気を配ることが必要です。

だしの素材はいろいろありますが、和風の場合、最も一般的なのはかつお節と昆布、煮干しです。

## だしは「旨味」の決め手

海藻や魚の乾物からとる日本のだ

し(煮出し汁)は、西洋風にいえばスープストックです。このだし(スープ)は、世界中のすべての料理に使われ、「旨味」を出す大切な役割を果たしています。

ことに日本料理にだしは不可欠。毎日の食卓を思い浮かべてみると、煮ものにしろ、味噌汁にしろ、だしがなければおいしくできないものばかりです。

料理の講習会で、昆布とかつお節からいねいにとっただしを使って清汁をつくりますと、「おすましがこんなにおいしいとは知らなかった」とおどろく方がいます。ふだん目に

みえないだしのとり方など、あまり気にかけていないのでしよう。手間と経済など、それぞれの方針や事情から、既製のだしを使う方がふえているようですが、天然の昆布やかつお節、煮干しからとっただしがつくる味も覚えておいて頂きたいと思えます。

## 天然だしは経済的

天然の昆布やかつお節は少々値がはるのは確かですが、昆布なら何度か使えて、最後まで食べることができ、自分で削ったかつお節なら二度まで充分だしが出ます。

よい材料を心して扱えば、大きっぱにしているときの二倍も三倍も効果(使える回数が多いことや味のよさなど)を上げることができ、結局は経済的ではないでしょうか。

## かつお節

最近パック入りの利用が盛んですが、私は頑固に、使う都度削っています。削りたては香りと味が全く違うからです。もし削ったものを買われるときは、色がピンクで黄変していないものを選ぶことです。

かつお節は、ほん節(一尾のかつおから背2、腹2で4本とったもの)と、

上 かも節 下 ほん節



かも節(3枚に切るし片身ずつ2本とったもの)がありますが、味としては大きな違いはありません。

表面が黒褐色のものがよく、脂の少ない伊豆以西のものが良質とされています。

2本以上を互いに叩き合わせてみて、カンカンと金属性の音がするものは、緻密で脂も少ないようです。鈍い音のするものは、脂の部分が多

右 利尻昆布 左 日高昆布



いので、削ると白い粉になりやすく、味の出がわるく、くせもあります。

使い始めは、たわしを使って水で洗い、ほこりをとり、布巾でふきま

す。削り器の刃も包丁と同じように、よく砥いでおくことです。

頭の方から、尻尾を残すように削っていきます。魚の身の方向に逆らうと、粉々に削れてしまいます。

削りおきは折角の香りがとんでしまうので、必ず使う度に、必要なだけ削ります。

## 昆布

昆布はだし用と煮もの用と、用途別で使い分けます。なるべく良質のもの、だし用なら「利尻」を、煮も

のには「日高」を使われるようおすす  
めします。

肉に厚みがあり、色が赤茶けず、  
緑褐色がかった黒のものを選んで下  
さい。

使う前には乾いた布巾で、表面の  
ほこりや汚れをさつと拭きとります。

扱いやすいようにと、小さく切つ  
て保存する方をみかけますが、切り  
目が多いと、あまり上等でない昆布  
の場合は、こにくせが出ますから、  
一回分の鍋に入る水量に合わせて切  
っておく方がよいと思います。

### すし飯のときの昆布だし

昆布(利尻)を、冬は三時間、夏  
なら一時間ほど水に浸してとりだし、  
このだし汁でご飯を炊きあげます。  
質のよくない昆布ですと、ぬめりが  
出るので使えません。

### 昆布とかつお節のだし

吸いものや煮ものに使う基本のだ  
し。だしとしては、この昆布とかつ  
お節を合わせてとったものが最上で  
す。かつお節の旨味の成分はイノシ  
ン酸、昆布はグルタミン酸。双方がそ  
れぞれ3や4の味をもっているとい  
ると、合わせたときは相乗作用によ  
って10の旨味のだしができます。

香りと旨味が最もよい『一番だし』  
は清汁に、『二番だし』や『惣菜用』  
にとったものは、あらゆる煮もの、  
汁ものに使います。

家庭のふだん用には、水1カップ  
に昆布2g(1%)、かつお節4g(2  
%)が分量の目安です。また、かつお  
節だけでだしをとるときは、水の3  
%、昆布だけのときは、水の2~5  
%の分量が必要です。

### 一番だしのとり方

4カップのだしをとるとして  
水約5カップ(蒸発分・吸収分を含む)  
昆布8~10g  
かつお節 16~20g

①鍋に水をはり、昆布を入れて中火  
にかけます。昆布が完全に水につか  
っていることがかんじんです。だし  
をとるときは鍋蓋は不要。



②煮たってきたらすぐ昆布を引き上  
げ、煮たちをとめるよう、心もち火  
を細くして、かつお節を一度に、一  
面に入れます。

③もう一度煮たちかけたら火をとめ、  
かつお節が底に沈むのを待ちます。

④沈んだらすぐ、静かにこします。  
そのままそーっと別の器にあけるの  
がかんたんですが、布巾やこし器を  
使ってもよいでしょう。

昆布を引き上げる



⑤沈んですぐこさないで、かつお節  
がせつかくの旨味を再び吸収してし  
まいます。

### 二番だし

一番だしをとった後の昆布とかつ  
お節を使います。袋入りで市販され  
ているかつお節は、一回でだしが出  
きり、二番だしはとれません。

昆布もかつお節もいっしょに、一

かつお節を入れる



⑥二番だしのときの半量の水に入れ、中  
火にかけ、煮たったら、中がゆらく  
程度に火を弱め、3分位煮出します。

もし、だしをもっと多くとりた  
いときは、水をふやして、煮たつた  
きにさしがつつお(削り節を足す)をし  
ます。

### 惣菜用のだし

初めから惣菜用として、(二番だし

静かにこす



をていねいにとらなくてよいときだしをとるときは、昆布もかつお節も少なめ(1〜1.5%)にして、最初からいっしょに水に入れます。

煮たつてきたら昆布をとり出し、火を細めて更に2〜3分煮出して火をとめ、沈んだらこします。「利尻昆布」のようにいいものなら、最後まで入れっ放しでも、味はくどくなりません。

### 煮干しのだし

個性のある濃厚な味なので、ふだんの汁ものや、野菜・乾物の煮ものなど、少し味を濃くしたいときに用います。

煮干しの大半は片口いわしを煮て干したものです。選ぶこつは、肌が銀色に光っていることが第一条件。地方によって種類も大きさもいろいろ

ろですが、一体に大きいと味がくどく(使い方によってはこの方がよいこともある)、小さすぎるとだしがなかなか出ません。

### だしのとり方

水1カップに  
煮干し 3〜5g (1.5〜2%)  
4人分なら  
水 5カップ  
煮干し 15〜25g

①水でさつと洗います。苦味、渋味を除くため、おなかと頭をとって、身を細かくさきます。

朝の味噌汁用などには、おなかと頭をとって、前もって水にひたし、冷蔵庫へ入れておくのもよいでしょう。

②分量の水に入れ、火にかけます。くさみを消したときは、酒(水1カップに小匙1杯強)を入れます。

③煮たつたらあくをすくいと、火

を小さくして、5分位煮出し、すぐこします。

④煮干しの乾燥度や身のさき具合で、煮出す時間が違ってきますから、私はちよつと食べてみて、味がなければ、よしということにしています。

煮干しを少なめにして、昆布といっしょにすると、さらにおいしいだしがとれます。

### 魚のあらのだし

①あらは適当な大きさにぶつ切りにし、たつぷりの熱湯に通し、手早く冷水にとり、うるこなどは洗い落とします。

②昆布は軽くふき、あらと共に水に入れ、中火にかけます。

煮たつたら昆布をとり出し、鍋の中が少し煮たつ程度の火加減にして5〜10分あくをとりながら煮出して、

静かにこします。

●魚のあらは、新鮮なものに限ります。夕食の味噌汁用などによいだしです。白焼きにしておいて使うこともあり、焼くとくせのない、おいしーだしがとれます。

### 魚のあらのだし3カップ分

魚のあら 200〜250g  
利尻昆布 約6g  
水 3カップ強



煮干しのだし

### だしの保存は?

洋風のだしは、とるのにも時間がかかるので、大量にとつてしばらく使いますが、和風のだしは、短時間でとることができずし、香りが生命ですから、そのときどきにとつた方がよいと思います。

ただしお惣菜用なら、二日位は保存しておいても大丈夫でしょう。容



魚のあらのだし

器はプラスチックでなく、必ずガラスの瓶に入れること。味のもちが全く違います。

### かつお節の保存法

乾燥しすぎると、削つても削つても粉ばかりということがあります。

使つた後は湿らせた紙か布巾に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に保存するのがよいようです。

こうしておく、次に使うときに丁度よい湿りけで削りやすくなつていきますので、相当小さくなるまで削ることができず。

### だしをとつた後の昆布は?

洗濯ばさみで、流しの上の目立つ所に吊しておきます。味噌汁用の二番だしに入れ、大根を煮るときに入れ、魚を煮るときに入れ、と、わが家では佃煮までいかないうちに食べ

てしまいます。うどんのだしをとつたときは、せん切りにして、うどんの上にのせて食べます。  
上等のわかめのもどし汁も、すべてに料理に使います。

### とりがらのだし

西洋風のだし／中国風のだし  
／和風のだし

鍋は、中の温度を始終一定に保ちながら長時間煮るので、厚手の寸胴鍋が適しています。大きさは仕上がりのだしが二倍入るもの（仕上がりが2lなら4l入りの鍋を使用）。鍋蓋はしません。

とりがらは何よりも新鮮さが大切。その日に出たがらを使うことです。肉が沢山残っているものの方がだしがよく出るとは、いうまでもありません。

### 生椎茸の軸も

生椎茸の軸を切つたらすてずに、網の袋に入れて吊し、乾かしておきます。水かぬるま湯につけてもどし、つけ汁を煮ものに使います。

ませんが、手羽先とまぜてだしをとるのもよいし、手羽先だけを使うこともあります。

とりがらに加える香味野菜によって和・洋・中国風のだしがとれます。

### 西洋風のだし

材料（でき上がり2lとして）  
とりがら……………2羽分(400g) 600g  
水……………3l  
人参……………40g  
玉葱……………120g  
セロリ……………40g  
パセリの莖……………2〜4本  
月桂樹の葉……………2枚  
粒胡椒……………4粒

じです。

### 和風のだし

とりがらだけで煮だし、季節や料理によつて、最後の仕上げの段階で香味野菜——生姜、木の芽、柚子など——を使います。

●香味野菜を入れずにだしをとつておき、使う目的により香味野菜をかえて、しばらく火にかけて、それぞれの風味をつけて使う、という簡便法もときにはよいでしょう。

●とりがらがむれたような匂いがするときは、夏場には、手早く熱湯洗いで洗って、すぐに使います。

### とりがらのだしの保存

三〜四日の保存には、こしてからもう一度火にかけ、ひと煮たちさせ、さましてから清潔な瓶に入れて冷蔵

### だしのとり方

①がらは4cmほどに切り、水につけ、水をとりかえながらよく洗います。

②野菜は2cm位の乱切りに。

③鍋に水3l、とりがら、香味野菜全部を入れて火にかけ、鍋が温まるまでは強火、あとは中火よりやや強めの火にします。

浮いてくるあくと脂は、とり除きます。あくとり用の水は、冷たいと玉杓子についた脂が固まってとれないので、湯を使います。

あくと脂がほぼとれたら、鍋の中をスマイル（静かに煮たつほどの火加減）の状態にし、初めのうちはまだあくと脂が出るのでとりながら、1時間半位煮ます。

③2/3位に煮ついたら、がらの肉の味をしらべ、味がなくなっていたら、こし器に布巾をしいた上に静かに移

庫に入れます。

こしてからもつと煮つめ、製氷皿に入れて冷凍保存することもできます。

### 市販のだしの素や

化学調味料は味の補いに

規定の分量より多く入れないこと。化学調味料の場合、グルタミン酸ソーダの味が口いっぱい広がって、かえって不快なものです。

どちらも家庭でとつただしの味の補いに加えるという考え方で使いましよう。

また、スープの場合は、固型スープの素だけとかすのではなく、玉葱、人参、セロリ、パセリの莖、キャベツの芯、生椎茸の軸など、あくがななく煮汁がにじらないもの、色が出ないものを適当に加えます。



西洋風とりがらスープの材料

しながらこします。乱暴にするとにじります。

### 中国風のだし

とりがら2羽分と、香味野菜として長葱約100g（緑色の部分も使う）、古生姜約30gを共にたたきつぶして使います。とり方は西洋風のだしと同

# 和風の煮もの



煮茄子 63P



若竹煮 64

## 塩加減

私たちがおいしいと感じる塩加減は、汁もの・煮もの・炒めもの・和えものなどの調理法と材料の関係によって自ずと決まっています。その基本は和・洋・中国料理のどれにも共通しているのです。

この基本の割合を覚えてしまうと、材料の多少によらずどれだけの調味料を入れればよいか、はつきりとわかり失敗がありません。また、基本のパターンを身につけることは、材料の持味、鮮度、あついうちなどといった細かい、冷たくするかなどの違いに自由自在に応じられる料理手になる近道だと思います。

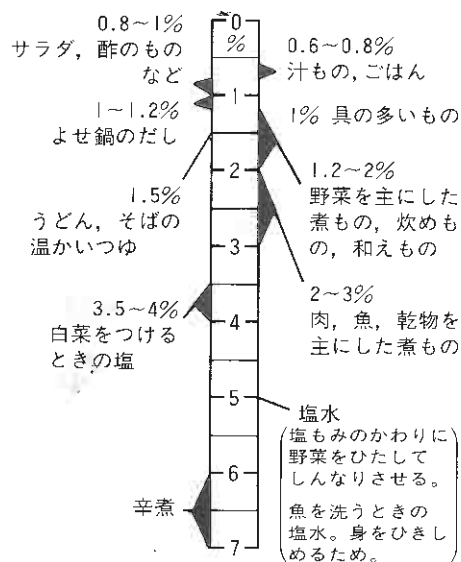
ここでは材料の何パーセントの塩分といいますが、これは食べるときの正味の目方に対しての割合で、芋類なら皮をむき、乾物はもどして、ごはんは炊き上がった目方に対しての割合です。

塩分としては、塩・醤油・味噌などの調味料を組合わせて使うわけですが、それぞれの中に含まれている塩分は次のとおりです。

### 大匙1杯の塩分の目安

醤油	3g	ウスターソース	1.5g
味噌	2g	トマトケチャップ	0.6g
バター	0.25g	固型スープ1個	2g

### おいしさの基本パターン



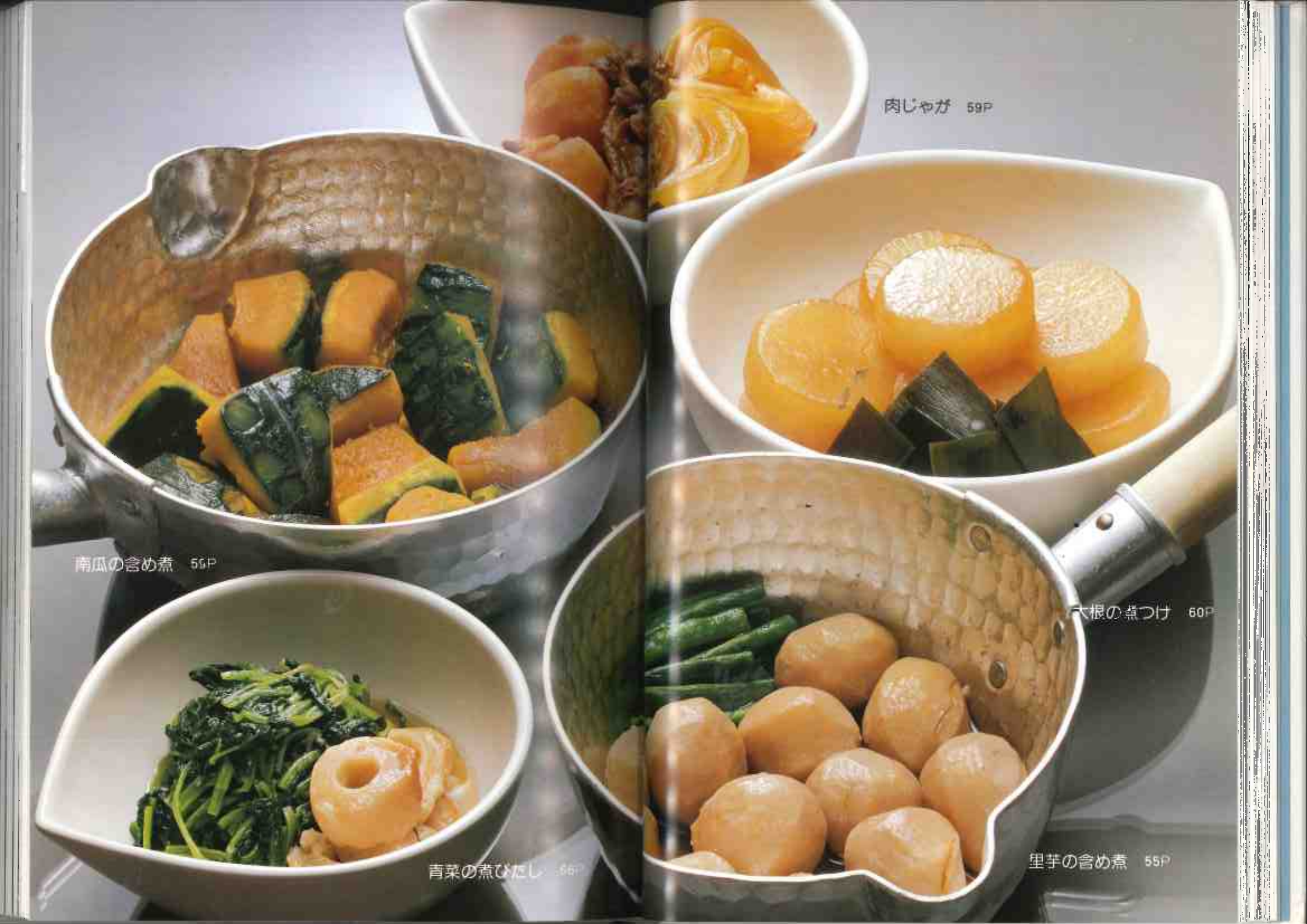
肉じゃが 59P

南瓜の含め煮 56P

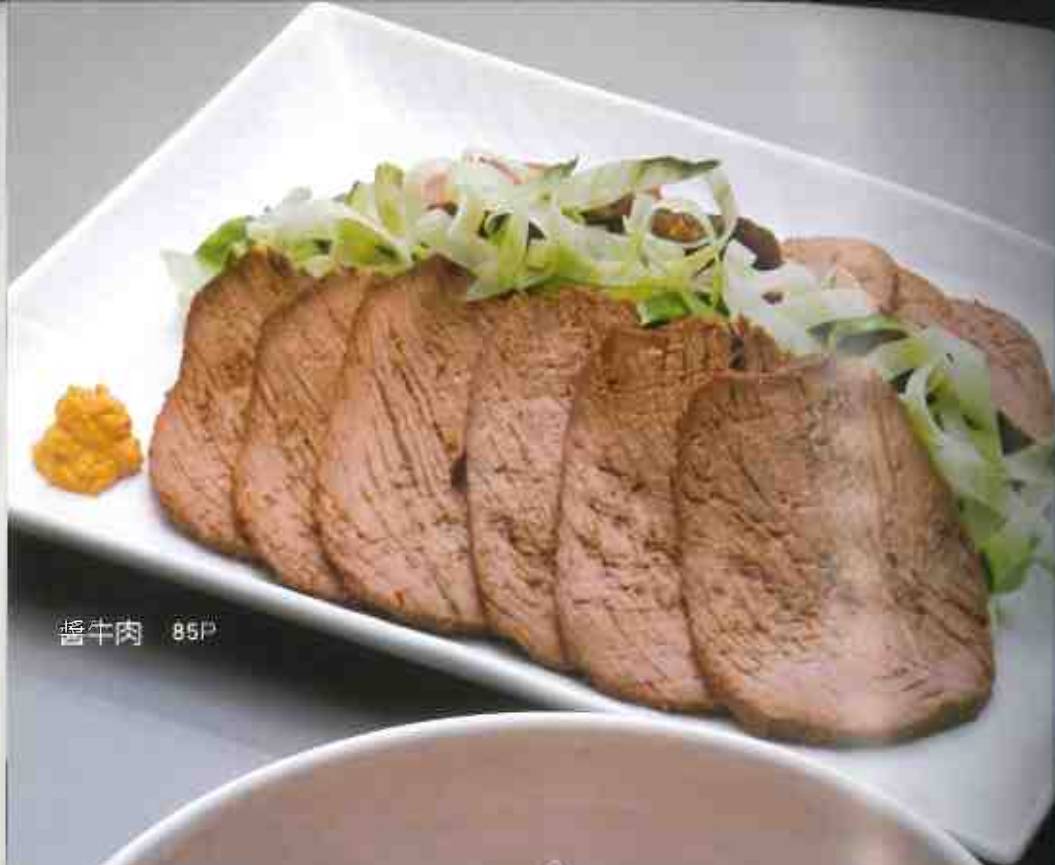
大根の煮つけ 60P

青菜の煮びたし 54P

里芋の含め煮 55P







醬牛肉 85P



かれの煮つけ 77P



手羽先の煮こみ 83P



あま縄の南蛮煮 78P



昆布巻き 94P  
たたきごぼう 90P  
栗きんとん 91P



五目さんぴら 95P

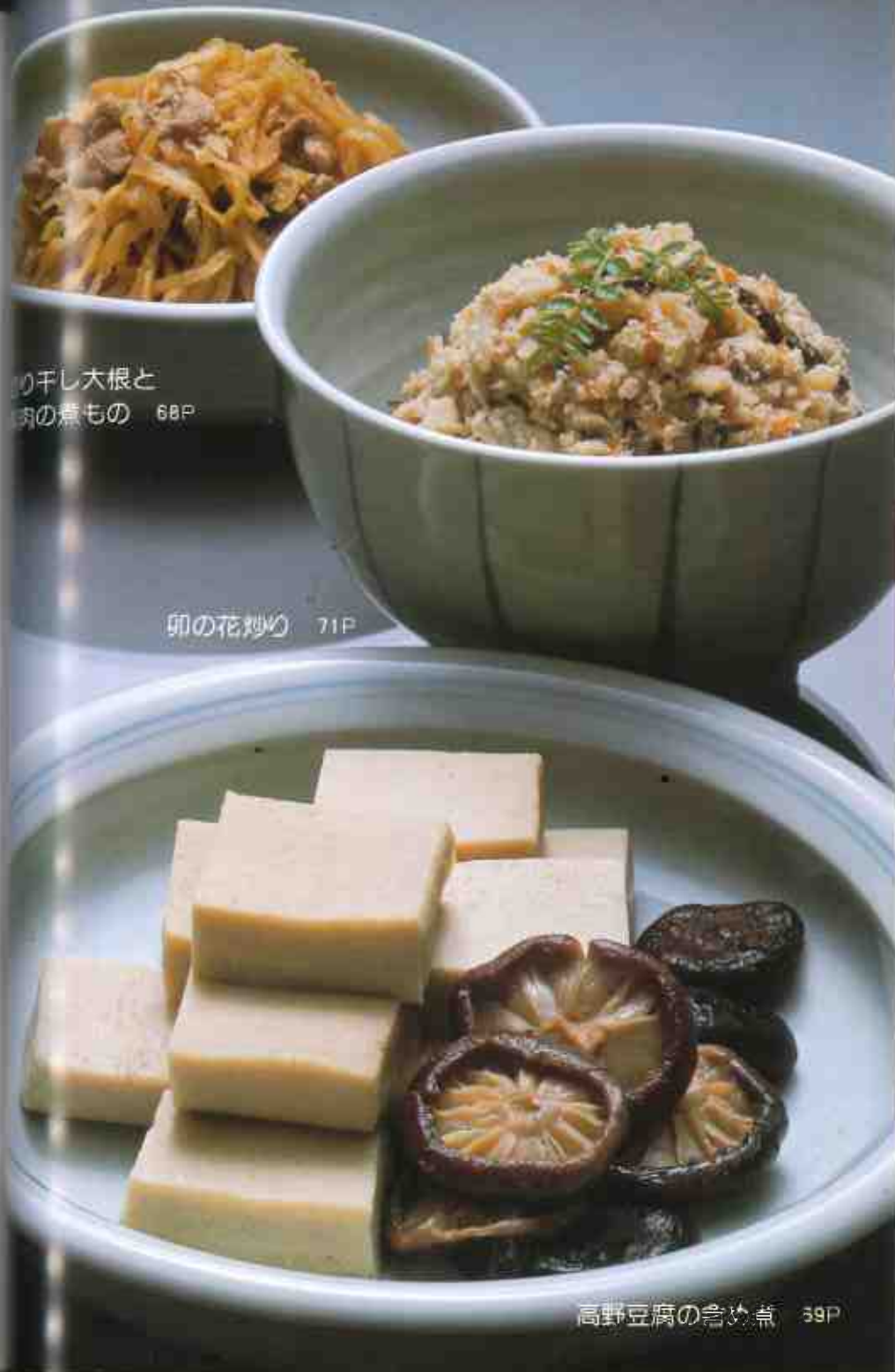


黒豆 89P



炒めどり 84P

# 煮る 和風の煮もの



の干し大根と  
肉の煮もの 68P

卵の花炒め 71P

高野豆腐の旨め煮 39P

料理(日本料理)の中で、ことにむずかしいものが『煮もの』。それは、煮ものには多分に、**勘**が必要とされているからです。味は頭ではなく、自分の舌で覚えるもので、言葉や文章では他人に伝えきれない部分があります。

手始めとして、目安になる数(分量)をものさしに、確かな勘を養うことがかんじんです。その積み重ねから、自分の味、家庭の味も生まれ、料理をする楽しみと共に、よい味をみわけ、鋭い舌の感覚と、技術が生まれていくのではないのでしょうか。  
煮もの用の鍋と蓋については20頁をごらん下さい。

## 材料の扱いについて

### 切り方

材料によって、繊維にそって切った方がよいもの、繊維に直角に切った方がよいものがあります。材料に適した切り方が大切です。

味を均一に煮上げるために、大きさを揃えて切ります。

やわらかな野菜(南瓜・芋類など)は、形がくずれて煮汁がにごることがありますので、**面とり**して煮くずれを防ぎます。

あくがあるものは水にさらす

ごぼう、さつまい、茄子、れんこんその他、あくがあるものは、茹でたり水にさらしてあく抜きをしてから煮ます。けれどもあくを抜きすぎ

ると、今度は旨味や材料の個性がなくなってしまう。

ごぼう、れんこんは、酢水(水1:酢大匙1~1.5杯)につけて、あくぬきをしてから煮ます。

沸とうした中に入れて煮るもの

肉、魚介類、葉菜類、果菜類(例外もあり)など。動物性のもものは、表面を早く固めて、旨味を逃さないようにするためです(だしをとる場合は逆)。

熱の通りやすい葉菜類や果菜類(茄子・さやいんげん・さやえんどうなど)、特に緑色のものは、加熱する時間が長いと色がわるくなるので、湯を煮たてた中に入れ、手早く煮ます。

水(冷たいだし)から煮るもの

根茎類、芋類、豆類、その他やわらかく煮えるまでに時間のかかるものは、水に入れて煮始めます。これは、表面も中心部も同じやわらかさ

になるよう、徐々に熱を通すためです。この場合は、材料を先に入れ、しばらく煮てから調味料を入れます。茹でてから煮るもの

あくのある里芋、筍、蒟、わらび、茄子、こんにやく。

色どり用の青み、さやいんげん、さやえんどう、青菜など緑色のものは、あくを除き、変色を防ぐため、さつと茹でてから使います。

そのまますぐ煮るもの

南瓜、人参、大根などあくがないもの、肉、魚介類などは旨味成分を逃さないために、直接煮始めます。

煮汁(だし)のこと

だしは、前述の通り、塩味に丸みをつけ、味をやらわける役目をします。

おいしい煮ものをつくる家は、だ

しにも気を配っているはずで、調

味の配合と同じぐらい、いいだしは、煮もの(こと)にうす味のものの味の決め手です。

煮汁(だし)の量

短い時間で煮上げる材料、水分の多い材料の場合は、煮汁は少なく、時間のかかる場合は多くします。

煮つけには、鍋に入れた材料の高



さの差から、やつとひたる位。

言め煮には、少なくとも材料全部がかくれる位を目安に。

切り方などで多少の違いはありますが、根菜類40gには煮汁1カップ(200g)——材料の1/2の重量の煮汁でひたひたになります。

調味料のこと

### 醤油

濃口醤油は、生臭みを消す力が強く、香りも色も濃いので、魚や肉の動物性食品の味つけに向いています。

調味するとき少し残しておき、最後に加えると香りが生きます。

うす口醤油は、食品のもっている風味を引きだてます。色も香りもうすいので、季節感など大切にす植物性食品に使います。濃口醤油より

2%ほど塩分が強く、

さつぱりしています。

味噌

味噌には、塩分と独特の風味があり、生臭

みも消します。いくらか控えめに使って、味

をみて醤油少々を加えると味がしまります。

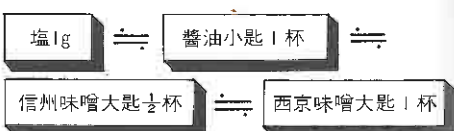
砂糖とみりん

両方共、材料に甘味

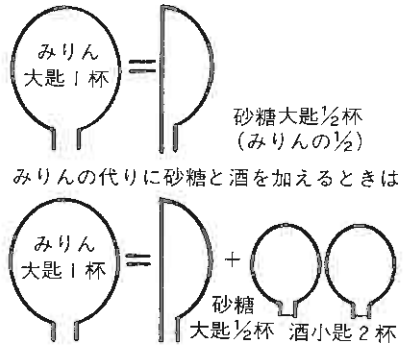
をつけ、酸味や苦味を和らげる働きをします。また、みりんは魚肉類の生臭みを消し、料理につやを出します。

鮮度の高い材料は甘味をひかえめにして、もち味を活かすことが大切です。

みりんはアルコール分が強く、蛋白質を堅くする作用があるので、煮きってアルコール分や麴の匂いを消



みりんの甘味を砂糖に換算するとおよそ



してから用います。

煮きり方は、鍋にみりんを入れて火にかけて、煮たつたら鍋を傾けると火が付きまします。炎が消えればアルコール分はとんでいきます。

煮もの場合は、まずだしにみりんを入れて煮たててから他の調味料や材料を入れます。

### 酒

材料に風味をつけます。みりん同

に塩味をじみこみやすくし、しばらくして塩や醤油を入れます。

### 味つけの塩分

煮ものの塩分は、ふつう材料の1.5〜2〜3%位。これは200gの材料に、塩小匙1/2〜1/3、醤油では大匙1/2〜1/3、2杯になります。

煮ものは醤油を使うことが多いので、材料の重量に対する醤油の分量を覚えておくと便利です。

味つけの塩分から、醤油の量を割り出します。塩1gは醤油約小匙1杯です。

野菜の煮ものは、塩分1.5〜2%の味に仕上げます。材料200gに対して醤油大匙1杯は約15%の塩分——を目安にすればよいのです。

肉や魚は2〜3%の塩分にします。魚1切れ(約100g)を煮るには、醤油約大匙1/2〜1杯、肉類もほぼ同じです。

様生臭みを消す力があります。煮ものにはアルコール分は不要なので、煮たてから使います。(爛ざましが適しています)

### 煮ものの味つけ

初めはひかえめに

途中で味をみる

醤油をいいかげんに入れたために辛すぎたり、砂糖の使いすぎで材料の味をこわしてしまったり、初心者には失敗も多いことでしょう。

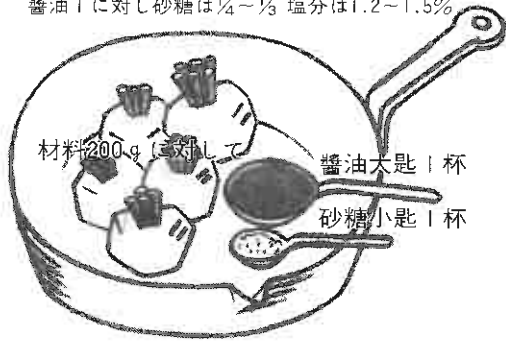
これだけの材料には、この位の調味料を入れれば丁度いいという、およその目安を初めにつかんでしまわないと、いつまでたっても味が安定しません。

基本の分量に従って初めひかえめに味をつけたら、途中で一度味をみ

乾燥物は水にもどして煮る状態になったものに対して、2〜3%の塩分で、生のものより味が濃くなります。水にもどして味つけする状態になった材料100gに、醤油約大匙1杯の見当です。

ただし甘露煮や煮豆のように材料(味つけする状態)の7〜30%の砂糖

覚えておくと便利な味 野菜や乾物を煮るとき  
醤油1に対し砂糖は1/4〜1/3、塩分は1.2〜1.5%



てから、自分に合った味に仕上げることです。

また、材料や季節、使い方によっても味つけの加減には心を配らなくてはなりません。

新鮮でくせのない材料はうす味に、甘味をひかえて、素材の味を生かす味つけを。また冬は甘味をつよめに、夏はひかえめに、さっぱりとさせましょう。お弁当のおかずなど、長もちさせたいものは、濃い味に仕上げます。

煮もので最もよく使われる調味料の割合は、砂糖1に対し醤油3〜4です。

甘辛味の照り煮は、砂糖2に醤油3です。

調味料は最初ひかえめに入れ、味を確かめることが大切。また、甘味の調味料を先に入れ(砂糖は材料の中

を入れる甘煮の場合は、塩分1.5〜1%で、塩や醤油は加えてもごくわずかです。


塩分1.5%で煮る野菜200gは、醤油大匙1杯、砂糖小匙1杯(醤油3対砂糖1の割合)で、砂糖も1.5%です。

### 醤油と砂糖の割合

醤油と砂糖で味をつけるときは、それぞれ別々に材料を計って鍋の中に加えますが、でき上がったときには一つの味になっています。その一つにとけ合った味はどういう味かということを知っておくことが大切です。

醤油1に対して砂糖1、同割に加えて煮たものは、おすし用の干びょうの味を思い出して下さい。甘味の強い濃い味です。

醤油3に砂糖2の味は、いわゆる甘辛の味で、照り煮や照り焼きの濃厚な味わいになります。

醤油 対 砂糖(みりん) の分量	味のイメージ 
1 対 1	巻きずしの椎茸や干びょうの味。 甘くて濃いめ
3 対 2	焼きとり、照り焼きのたれの味。 照り煮 甘辛
2 対 1	南瓜、さつま芋など澱粉の多い材 料の煮ものの味。 やや甘め
3 対 1 4 対 1	野菜、魚など、ぶつうの煮ものの味。 ややあっさり
5 対 1	砂糖は味をやわらげるためのかく し味。材料のもち味を生かすとき。

■砂糖大匙1杯=みりん約大匙2杯

の砂糖で煮ると、素材そのものの味が生きてくるように思われます。砂糖を醤油の1/2以下加えるのは、砂糖の甘さを求めるのではなく、醤油の味をやわらげるためで、あくし味です。

以上のように数字で味を説明しましたが、味は1+1=2といえるものではなく、もつと複雑なものです。けれど一応、おおよその見当をつけて幾分ひかえめに味つけし、足りない分を加えるようにすることです。

### 煮る

煮汁(調味したもの)は、材料にほぼ火が通ってからしみこんでいきまます。煮上がってから、煮汁の中でそのまままますと、一層味がなじみます。



浮いてくるあくはいいねにとりまます

### 火加減

初め強火で煮たて、あくを除いてから、材料により中火、または弱火にして煮ます。

### 煮る時間

煮たつてから、材料によって煮える時間が異なります。

**野菜** 芋や根菜類は20〜30分。葉菜類は3〜4分。

**魚** 切り身は7〜8分。一尾づきの魚は10〜15分。貝は1〜2分。

## 野菜を煮る

### 里芋の含め煮

里芋は、8月頃から出回る早採りの石川芋、これより少し遅れて早生里芋が出てきます。10月に入るとセレベス、赤芽芋が、秋が深まり冬が近づくと頃には、えび芋、八つ頭、たけのこ芋などが顔をみせます。

里芋は皮むきが面倒ですが、必ず土つきのものを求めることです。土のついたものは、保存もききます。皮をむいて売っている里芋は、表面がかたく、鮮度も味も落ちていて、薬品の匂いがあることもあります。

### 下準備

里芋は早めに洗って皮を乾かしておきましょう。洗いたてのぬれたままのものの皮をむくと、手がかゆくなったり、すべったり、うまくいきません。里芋を使うと決まったら、泥を洗い落とし、ざるに上げて半日ほど表面を乾かしておきます。里芋は皮をむくと、皮つきのときより約15%目方が減ると考えてよいでしょう。

### 切り方

まず鍋にたっぷりの15%の酢水をつくっておきます。ぬるぬるするのは、水けがあるためなので、手も包

丁もぬらさず、乾いた里芋の皮をむき、すぐ酢水にはなしていきまます。皮をむくときは、上の芽の部分はやわらかでおいしいので切り落とさず、下の根元の方を少し切り落とし、芽の方に向けて縦にむきます。もし大きさがそろわない場合は、小さなものにならつて切り、切り口は面と面とします。

材料(4人分)  
 里芋(正味)……………400g  
 さやいんげん……………80g  
 だし……………2½カップ  
 みりん……………大匙2杯  
 砂糖……………小匙1杯  
 うす口醤油(塩分は材  
 料の15%)……………大匙2½杯  
 酢水(水1:1に酢大匙1杯)……………

### つくり方

①酢水につけた里芋を、そのまま強火にかけ、煮たつたら鍋の中が少し煮たつほどの火加減にして、表面に



浮いたあくやごみを除きます。

酢水で里芋を茹でるとぬめりがとまり、口当りがやわらかで、色もきれいです。塩でもんだりすると、かえってぬめりが出て手がかゆくになります。

茹でている里芋の表面がすき通り、

竹串をさしてみて $\frac{1}{2}$ ほどまでささるようになればよいのです。

②別鍋にだしとみりん、砂糖を入れて煮たせ、この中に里芋をすくって移し入れ、鍋の中が少し煮たつほどの火加減にします。煮汁の煮たつているところへ熱い里芋を入れると、味が早く浸透し、煮る時間の省略にもなります。

③5〜6分煮て、うす口醤油を加え、落とし蓋をし、途中で鍋返し(鍋の柄をもち、鍋ごとゆすって材料の位置を変えて色をしながらか、煮汁が鍋底一面にやつと残る位まで、20〜30分煮ます。

火からおろして落とし蓋をとり、させ蓋をしてそのままさまします。厚手の鍋はさめるまで時間がかかるので、その余熱で里芋の中心部まで汁がしみこみます。

柚子の皮のおろしたものを散らしたり、針に切ったものを天盛りにしてもよいでしょう。

●さやいんげんなどの青味を煮ものに加える場合は、必ず茹でたものを使います。生のまま煮汁に入れると、水分がなくなり、かたくしなびて、みた目もわるくなります。

さやいんげんは筋をとり、塩をふりかけて軽くもんでから、熱湯に入れ、蓋をしないで茹でます。

里芋の含め煮に入れるときは、里芋に醤油味をつけて4〜5分煮たところで、茹でたいんげんを鍋の片すみにまとめて入れ、少し火を強めて2〜3分煮てからとり出し、煮汁をかけて急いでさまします。

里芋を器に盛るときにこの青味の色どりよくそえます。

## 里芋の味噌煮

とろりとした味噌の煮汁をかけた里芋の煮もの。西京味噌のやわらかな味を、信州味噌とうす口醤油でひきしめました。

塩分は、前記の含め煮と同じ約15%の仕上がりになります。

材料(4人分) ..... 400g  
 里芋(正味) ..... 2 $\frac{1}{2}$ カップ  
 だし ..... 大匙2杯  
 みりん ..... 大匙1杯  
 砂糖 ..... 小匙1杯  
 白味噌(西京味噌) ..... 大匙3杯  
 信州味噌 ..... 大匙1杯  
 うす口醤油 ..... 小匙 $\frac{1}{2}$ 〜1杯  
 15%の酢水(水1に酢大匙1杯)

つくり方

①里芋の扱いは、味噌を入れる前までは含め煮と同じです。酢水で茹で、だし、みりん、砂糖の煮汁で落とし

蓋をして10〜15分煮ます。

②白味噌と信州味噌を、里芋の煮汁でゆるめにして、鍋に入れます。

焦げつかないように、ときどき鍋をゆすりながら、煮汁がとろりとするまでゆつくり煮ます。

③器に盛り、煮汁を上からかけ、柚子の皮のすりおろしなどを散らします。

## さつま芋の甘煮

さつま芋は、全体の色が鮮やかで、くぼんだひげ根のあとが少なく、黒っぽい斑点がないもの、大きすぎず、細すぎないものがよい品です。

水分の少ないほくほくした「金時」は、焼いたり、蒸したり、煮くずれてもよい料理むき。水分が多くやわらかい「高系14号」などは、煮くずれにくく、色もきれいで、口当りも

なめらかです。

材料(4人分)  
 さつま芋(正味) ..... 400g  
 砂糖(さつま芋の目方の30%) ..... 120g  
 塩(0.7〜0.8%) ..... 小匙 $\frac{3}{5}$ 杯  
 15%の酢水(水1に酢大匙1杯)

下準備

さつま芋を輪切りにして切り口をみると、皮にそって2mm位のところに細かい線があります。これは繊維なので、煮くずれさせないためにも、皮をむいて使うときは、この繊維を除くように厚く、くるつと桂むきにします。もつたいたいからと、うすくむくとおいしくできません。

新芋なら皮つきのまま煮ると、色もきれいです。(次頁写真)

さつま芋にはあくがあるのです、むきながら水に放し、はじめのこつた水はすて、新しい水にとりかえてよくさらします。最低一時間、水が



澄むまで何度も水をとりにかえて半日ほどさらすと、すっきりあくもとこれ、芋臭さもなくなりませす。

### つくり方

①さつま芋は厚さ2cmの輪切りにし、面とりし、水によくさらしてお

けるので、皮も繊維もそれほど気に  
なりません。

材料(4人分)  
さつま芋(正味).....400g  
砂糖(さつま芋の旨方の10%)...大匙4杯強  
醤油(塩分約1%).....大匙1杯  
黒胡麻.....少々  
揚げ油

### つくり方

①さつま芋は一口大の乱切りにし、130°C位の油でゆつくりと、竹串が通るまでから揚げにします。

②砂糖と醤油を弱火で煮たて、揚げたてのさつま芋を入れて、からませます。

③炒った黒胡麻をふって仕上げます。

## 南瓜の含め煮

南瓜を甘味をつよく煮含めます。

とり肉のそぼろあんをかけて供して

きます。

②鍋に水けをきったさつま芋を入れ、1.5%の酢水(くずれず色よく煮上げるため)をかぶる位注ぎ、火にかけます。

③芋の表面がすき通るまで中火で煮たら、煮汁を芋の高さの1/2まで残して、余分の煮汁はすてます。

④砂糖を加え、軽い落とし蓋(中心に穴をあけたアルミ箔でもよい)をして、しばらく煮、塩を加え、静かにゆつくりと煮含めます。

⑤煮汁を少し残すように見計らって、落としぶ蓋をとって2〜3分煮、火からおろし、そのままさめるまでおいで味を含ませ、器に盛ります。あれば柚子の皮のすりおろしをかけるのもよいでしょう。

●1.5%の酢水で下煮することにより、形のくずれを防ぎ、美しい黄金色に煮上げることが出来ます。栗の甘露

もよいでしょう。

材料(4人分)  
南瓜.....600g  
だし.....2カップ  
みりん.....大匙2杯  
砂糖.....大匙5杯  
塩.....小匙1杯  
うす口醤油.....小匙1杯  
そぼろあん.....小匙1杯  
とり挽肉.....80g

### つくり方

①南瓜は縦二つに割り、種をかき出し、3〜4cm幅に縦に放射状に切り、さらに3つか4つのところに切り

ます。皮は火が通りやすいよう、ところどころまだらにむいて、面とりします。

②南瓜とだしを火にかけ、煮たつた

煮も1.5%の酢水で下煮すると、焼きみょうばんや色づけのためのくちなしの実を使う必要はありません。

### 皮の利用

厚くむいた皮は色も美しいので、から揚げにするとよいでしょう。繊維を横に4〜5cmの細いせん切り、水にさらし、水けをよくきってから低温の油に入れ、焦げないように火加減に注意して、完全に泡が出なくなるまで美しい色に揚げ、油をきります。

食卓塩をかけるとおつまみに、砂糖をからめるとかりんとう風になります。缶に入れておくといつまでもカリカリとしています。

## さつま芋の揚げ煮

皮つきのまま調理します。油で揚

らみりんと砂糖、塩を加え、15分位煮て醤油を加え、落とし蓋をして、煮汁が1/3〜1/4位になるまで、中火で煮含めます。

### ●そぼろあんにする場合

とり挽肉に酒、砂糖、うす口醤油をまぜ合わせておき、だしを火にかけ、熱くなつたところに挽肉を加え、手早く箸でほぐして煮たてます。あくをとり、しばらく煮て、水どきのかたくり粉を少しずつ加えます。南瓜を盛り、煮汁を注ぎ、そぼろあんをこんもりとかけます。

## 肉じゃが

新じゃがと新玉葱の季節に、肉といっしょに煮た万人向きのお惣菜。うす切りの肉は、長く煮ると味がにげますし、かたくなりますから注意



して下さい。

材料(4人分)  
 うす切り牛肉.....200g  
 新じゃが芋.....300g  
 新玉葱.....200g  
 水.....1½カップ  
 酒.....大匙2杯  
 砂糖.....小匙4杯  
 醤油.....大匙4杯  
 胡椒.....少々

### 下準備

牛肉は5cm長さに切ります。じゃが芋は皮をむいて、大きめのころころに切り、水にさらします。玉葱は根元を切りおとさないで、放射状に6〜8つに切ります。

### つくり方

①鍋に水½カップ、酒、砂糖、醤油を入れ、強火で一度煮たてたら中火にし、牛肉をほぐし入れ、強火にして肉の色が変わったら、いったんとり出します。

②鍋に水1カップを加えて煮たて、じゃが芋を入れ、落とし蓋をして、中火で15分間ほど煮たら玉葱を加え、味が煮含まるまで煮て、とり出しておいた牛肉をもどし入れ、さつと煮て、胡椒をふります。

## 大根の煮つけ

季節に関係なく、台所にはなじみの深い大根ですが、秋から冬のもは大きく、みずみずしく、やわらかく、みずみずしくありません。

持ったときずつしりと重く、肌がきれいではりがあり、いたんだ葉先をむしりとったあとが少なく、葉の茎を折ってみて、折り口が白くなっていないもの、白いものはすが入っていることがあります―を選びます。

## 大根そぼろ煮

大根と焼き豆腐を煮、盛り合わせた上に豚挽肉のそぼろあんをかけた煮ものです。

材料(4人分)  
 大根.....400g  
 豚挽肉.....100g  
 焼き豆腐.....200g  
 大根葉の茎.....3〜4本  
 砂糖.....小匙4杯  
 醤油.....大匙4杯  
 酒.....大匙2杯  
 かたくり粉.....適宜  
 塩.....少々

### つくり方

①大根は5cm位の筒切りにし、皮を厚くむきます。太さによって四つ割から八つ割にし、水をひたひたに加え、落とし蓋をして煮ます。

②豚挽肉には、あらかじめ分量の砂



材料(4人分)  
 大根.....800g  
 だし.....4カップ  
 みりん(うす味で長く煮るときは醤油の1/2)  
 .....大匙1杯  
 うす口醤油.....大匙4杯  
 昆布(だしをとった後)  
 .....少々

### つくり方

①大根は2〜2.5cmの厚みの輪切りにしてから皮をむきます。

煮くずれをふせぎ、味もしみやすくするため切り口の縁の面とりをします。また、火が通りやすいように、切り口の片面に十文字のかくし包丁を入れます。

②大根はゆつくり時間をかけてやわらかく煮るものなので、水(だし)はたっぷり、かぶる位に入れます。あれば昆布を小さく切つて、まとめて鍋のすみに入れます。

③落とし蓋をして煮ます。大根が顔

糖、醤油、酒をよく混ぜ合わせておきます。

③大根がすきとおつてきたら、挽肉を加え、箸でばらばらにほぐし、煮たつまで強火、あと弱火にして20分ほど煮ます。

④焼き豆腐は一人あて2切れにし、鍋の中に入れて、更に30分位ゆつくり煮ます。

⑤大根葉の茎のやわらかい部分を5mmの小口切りにし、塩をまぶして、熱湯で色よく茹で、青みを用意しておきます。

⑥器に大根と焼き豆腐を盛り、鍋に残った煮汁に⑤の青みを入れ、倍の水でといたかたくり粉でとろみをつけ、そぼろあんにして、上からかけます。

## ふろふき大根

厚切りの大根をゆつくりと煮、熱々のところに柚子味噌をかけて食べます。蕪でつくることもあります。味噌におろし生姜、炒り胡麻、とり挽肉などを加えてもよいでしょう。

材料（4〜6人分）

大根	約600g
だし昆布	約20g
柚子味噌	80g
赤味噌	80g
白味噌（西京味噌）	80g
砂糖	大匙2杯
みりん	大匙2杯
だし	1/2カップ
柚子の皮おろしたもの	約小匙1/2杯
米のとぎ汁	

### つくり方

①大根は2〜3cmの輪切りにし、皮を厚くむき、面とりし、切り口の片

面に、火が通りやすく、食べやすいように、十文字のかくし包丁を入れます。（27P参照）

②たつぷりの米のとぎ汁でかために茹で、水洗いしておきます。

③鍋に、ところどころ切り目を入れた昆布をしき、下茹でした大根を入れ、水を大根がかぶる位入れ蓋をして火にかけ、煮たつたら弱火にして箸でちぎれる位までゆつくり煮ます。

④柚子味噌の材料（柚子の皮以外）を合わせ、弱火にかけ、木杓子でたえずねりながら煮つめ、少しやわらかめのところで火からおろし、柚子の皮をまぜ、冷めないようにしておきます。

⑤温かい大根を器に盛り、上に温かい柚子味噌をかけて供します。

●大根は煮汁から出しておくと筋っぽくなるので、盛りつけるまで煮汁

から出さないこと。

## 大根と豚バラの煮こみ

脂肪のある肉は、煮上がりがやわらかく、いっしょに煮る野菜の口あたりや味もよくなります。

材料（4人分）

大根	300g
豚バラ肉かたまり	300g
生姜	少々
水	1/2カップ
酒	1/2カップ
砂糖	大匙1杯
醤油	大匙1/2杯

### つくり方

①豚バラ肉は2.5cm×3cm角に切り、60℃の湯（手を入れたらすぐに出来ない熱いというぐらいの温度）で洗って水けをきります。鍋に分量の水と酒を60℃位に熱し、この中に入れて10

分ほど煮ます。煮汁が熱すぎると、肉の表面がかたまってしまうので、よくかき混ぜます。

②大根は2〜2.5cm厚さの輪切り、または半月に切り、片面に浅くかくし包丁を入れて、肉の鍋に入れます。強火で煮たて、あくを除き、落とし

汁を出して中火で5〜6分煮たら砂糖を加え、また5〜6分煮て醤油大匙3.5杯と、針に切った生姜（25P参照）を加えます。ときどき上下を返しなから、煮汁が1/4になるまで煮て、残りの醤油大匙1杯を加え、全体に煮汁をからめます。

## 煮茄子

茄子を色よく煮上げ、青味にいんげんをそえます。

材料（4人分）

茄子	400g
さやいんげん	100g
だし	2カップ
みりん	大匙3杯
砂糖	小匙1杯
塩	小匙1/2杯
うす口醤油	大匙2杯

### つくり方

①茄子はへたをとり、縦二つに切つて、皮に斜めの包丁目をこまかく入れ、水にしぼらくさらします。

②たつぷりの湯を煮たて、茄子の切り口を上にして入れ、（皮が湯の表面から出ると色がわるくなります）落とし蓋をして、さつと茹でます（茹ですぎないこと）。

③鍋ごと蛇口の下におき、水を流して冷やし、まな板に並べ、落とし蓋をあててぎゅつと押し水けをしぼります。

④だしにみりんと砂糖を入れて煮たて、茄子をさつと煮、塩と醤油と別に茹でておいたいんげんを加えて、いんげんが温まる程度に煮ます。

## 茄子とえびのあんかけ煮

皮をむいた茄子のうす緑とえびの色どりが美しい上品な味の煮もの。



材料(4人分)

茄子.....300g  
 芝えび.....100g  
 A 塩.....小匙1/4杯  
 水.....1カップ  
 B だし.....1カップ  
 みりん.....大匙1 1/2杯  
 うす口醤油.....大匙1 1/2杯  
 かたくり粉.....少々

つくり方

① 茄子はがくをとり、へたつきのま  
 まうすく皮をむいて水にさらし、た  
 つぷりの熱湯に入れ、落とし蓋をし  
 て、4〜5分茹でます。すぐに冷水  
 にとり、押すようにして水けをしほ  
 り、食べやすく、二つか三つに切っ  
 ておきます。

② 芝えびは背わたを楊子などでとり、  
 はずした殻と頭を分量の塩と水(A)  
 で茹でてこし、だし汁をとります。  
 この汁でむいたえびにさつと火を通  
 しておきます。

③ 大きい鍋に入れ、かぶる位の水に  
 糠(水2リに1リ)を加え、落し蓋  
 をして、煮たつまで強火、あと弱火  
 にして、竹串がすつとささるまで、  
 50分位茹でます。

④ 茹で汁の中でさまし、水にとつて  
 皮の切れ目から一度に皮をむき、水  
 につけておきます。

① 筍の穂先は、長さ5cm位を縦に放  
 射状に切り、その他の部分は1.5cmほ  
 どの厚さに、大きめに切ります。

② 生わかめはふり洗いし、茎をとつ  
 て3cmほどに切ります。

③ だしにみりんを入れて火にかけ、  
 煮たつてしばらくしたら筍と、うす  
 口醤油を大匙2杯入れ、落とし蓋を  
 して約30分煮ます。わかめを入れ、  
 残りの醤油を加えて10分位煮、蓋を  
 したままさまして味を含ませす。



③ えびの茹で汁とBの調味料を合わ  
 せて火にかけ、茄子を入れ、落とし  
 蓋をして中火で15分ほど煮ます。え  
 びを加え、3〜4分煮、水どきのか  
 たくり粉でうすくとりみをつければ

筍と落といかの  
 炊き合わせ

炊き合わせというのは、二種類以  
 上の材料を、それぞれのもち味を生  
 かした方法で煮て、盛り合わせたも  
 のです。

材料(4〜5人分)

筍(茹でたもの).....300g  
 だし.....1 1/2カップ  
 みりん.....大匙1 1/2杯  
 うす口醤油.....大匙1 1/2杯  
 落(茹でたもの).....100g  
 だし.....大匙5杯  
 みりん.....小匙2杯  
 うす口醤油.....小匙2杯  
 紋甲いか(胴).....100g  
 酒.....小匙2杯  
 みりん.....小匙2杯  
 塩.....小匙1/2杯

でき上がりです。

若竹煮

筍とわかめをとり合わせた煮もの。  
 初夏の味です。

材料(4〜6人分)

筍(茹でたもの).....400g  
 生わかめ.....60g  
 だし.....2 1/2カップ  
 みりん.....大匙2 1/2杯  
 うす口醤油.....大匙2 1/2杯

下準備 筍の茹で方

① さつと水洗いし、穂先を鉛筆を削  
 るように斜めにそぎ落とし、根元の  
 赤い粒の部分をそぎとります。皮だ  
 けに縦に包丁を入れます。身を切ら  
 ないように、皮の厚い先の方は深く、  
 皮のうすい方は浅く。

つくり方

① 筍は、穂先は長さ5cmの放射状に  
 縦に切り、他は1.5cm厚さに切ります。  
 だしにみりんを入れて煮たたせた  
 ら筍とうす口醤油を加え、落とし蓋  
 をして約30分煮ます。

② 落は塩で板ずりし、たつぷりの熱  
 湯で茹で、しなるようになったら冷  
 水にとり、さまして皮をむきます。  
 4〜5cmに切り、だしと調味料でさ  
 つと煮、急いでさましておきます。

③ いか(下ごしらえの仕方は217P参照)  
 は、外側に松笠(219P)に包丁を入れ、  
 調味料を煮たてた中で、いかを返し  
 ながらさつと煮て、好みに切ります。  
 ④ 器に盛り合わせます。

落ととりの煮もの  
 ふき

落の味を生かすため、初めは別々

に煮ます。(落の茹で方前頁参照)

材料(4人分)

とりもも肉	200g
落(茹でたもの)	300g
酒	大匙2杯
醤油	大匙2杯
砂糖	小匙4杯
だし	1/2カップ
砂糖	大匙1/2杯
醤油	大匙1杯

### つくり方

- ①とりもも肉は、身の方に包丁目を入れて味をしみやすくし、一口大に切ります。
- ②茹でた落は皮をむき、4cmの長さに切ります。
- ③鍋にAの調味料ととり肉を入れて煮、肉に火が通ったらとりを出し、Bの調味料と落を加えて煮ます。
- ④落が煮上がる少し前に、落の上にとり肉を入れ、温まるまで煮ます。



### 青菜の煮びたし

熱いだしをはったおひたしです。蕪の葉や小松菜と油揚げ、または豆腐など、とり合わせをかえてもよいでしょう。

材料(4人分)

ほうれん草	300g
やき麩	適宜

つくり方

だし	2カップ
みりん	大匙2杯
うす口醤油	大匙2杯

- ①ほうれん草は、少々加減して固めに茹で(茹で方はおひたしの項P参照)、水けをしぼり、食べやすく切っておきます。
- ②やき麩は、水につけ、落とし蓋をしてゆつくりもどし、水けをしぼります。
- ③だしにみりんを入れて煮たたせてから、醤油を入れます。ぐらぐらした中に麩を入れてちよつと煮、ほうれん草を、茎のついたものから先にに入れていき、鍋の中で箸でほぐします。麩を入れます。
- ④2〜3分煮たてればでき上がり。すぐ器に盛り、だしをはって温かいうちにすすめます。

## 乾物・豆腐を煮る

### 乾物の扱い

もどしすぎて困ることのある乾物は、材料によってもどす時間もふえ方もちがいますから、いちがいにはいえませんが、だいたいの見当を覚えておくとよいでしょう。

- わかめのもどし時間は、約4〜5分、重さは6〜10倍になります。
- ひじきは、もどす時間は15〜30分、重さは6〜10倍にふえます。
- 干し椎茸も質によってかなり差がありますから、30分〜半日。急ぐときは砂糖少々を加えたぬるま湯に浸せば短時間でもどります。
- 切り干し大根のもどし時間は約15

分。重さは約4〜5倍になります。

### ひじきの炒め煮

常備菜としてつくっておくと、一品足りないときに便利です。瓶などに入れて冷蔵庫に入れておき、必要だけ器に盛りましょう。また、白和え、炒り豆腐、卵焼きに入れるなど、いろいろに利用できます。

材料(4人分)

ひじき	30g (もどして約300g)
油揚げ	2枚
油	大匙1/2杯
砂糖	大匙1杯



つくり方

醤油	大匙3杯
だし	大匙3杯

- ①ひじきは水につけて浮いたごみを流し、水につけてもどします。ざる

にあげるときは一度にあげずに、手ですくってあげると砂が沈んで混じりません。

油揚げは、ひじきと同じ位の太さに、細く切ります。(開いて一枚にして切るときれいに切れます)

②鍋に油を熱し、(新しくなくてもよい、胡麻油でも)ひじきを入れてさつと炒め、油揚げを加えます。ひと通り油が馴染んだら、まず砂糖を加え、次に醤油を加えて、最後にだしを入れます。先に味をつけてからだしを加えると、調味料の吸収がよくなります。

●人参、れんこんなどをとり合わせるときは、ひじきより先に炒め、だしも多く入れます。汁がなくなるまで煮て、味をみて火からおろします。できたての熱いときは多少うす味位の方が、食べるときに丁度よい味に

材料(4人分)

切り干し大根	50g
豚肉(うす切り)	100g
水とつけ汁	1½カップ
油	大匙½杯
砂糖	大匙1杯
醤油	大匙3杯
酒	大匙½杯

### つくり方

①切り干し大根はぬるま湯につけてもどし、かたくしぼって、長いものは約4cm長さに切ります。豚肉もせん切りにします。

②豚肉を油で炒め、砂糖大匙½杯、醤油大匙1杯、酒大匙½杯を加えてさつと煮とり出します。切り干し大根を入れてひとまぜし、水とつけ汁を加え、残りの砂糖を入れてしばらく煮たら醤油を加え、落とし蓋をして中火で煮汁が少なくなるまで煮ます。

なっています。

かつお節、胡麻などを加えても風味がでておいしいものです。

### ぜんまいと

### 油揚げの煮つけ

干しぜんまいは、ぬるま湯にひと晩つけてから、新しいぬるま湯に入れてやわらかに茹で、水にとって冷まします。

材料(4人分)

ぜんまい(もどしたもの)	200g
油揚げ(2枚)	60g
だし	1½カップ
砂糖	小匙4杯
みりん	大匙1杯
醤油	大匙2½杯

### つくり方

①ぜんまいは4〜5cmに切ります。油揚げは好みに切ります。

③豚肉をもどし入れ、煮汁がなくなるまで煮ます。

### 高野豆腐の含め煮

高野豆腐は特に口当りが大切です。上手にもどし、たつぶりの煮汁で煮含めます。一緒に含め煮にする干し椎茸は、肉の厚い冬菇ふゆこを使います。

材料(4人分)

高野豆腐	4枚・約80g
干し椎茸	25〜30gもどして100g
だし	2½カップ
砂糖	大匙4杯
酒	大匙2杯
塩	小匙1杯
うす口醤油	小匙2杯

### つくり方

①まず高野豆腐をもどします。鍋に5カップの熱湯をわかし、水1カップを加え(80℃位になる)、その中に高

②鍋にだし1カップ、砂糖小匙4杯、醤油小匙4杯を煮たてた中に、油揚げを入れて煮、とり出します。そのあとに残りのだしと調味料を加え、ぜんまいを入れて、落とし蓋をして煮汁が少し残るまで煮たら、油揚げをもどし、少し煮ればでき上がり。

### 切り干し大根と

### 豚肉の煮もの

切り干し大根はもどすと重さが4〜5倍にふえます。水で2〜3回洗ってから、かぶる位のぬるま湯につけ、15〜20分、やわらかくなったら水けをしぼります。湯が多いと旨味がぬけてしまいます。つけ汁に旨味が出ているので、料理には水と半々にして使います。(つけ汁だけでは味がくどくなります)

野豆腐を入れ、すぐに手早く裏返し、落とし蓋をして10分間位おきます。

②中心部までやわらかにもどったら水の中にとり、手のひらにはさんで押えながら、水を何回もかえて、水が白く濁らなくなるまでスポンジを洗うようにして洗い、水けをきります。初めの約5倍の目方となっています。③まな板に並べて上から落とし蓋で押えてかたくしぼり、煮汁を吸収しやすくして、好みの形に切ります。④底の平らな鍋にだしと調味料を入れて煮たて、高野豆腐と椎茸を入れ、落とし蓋をして弱火で30分位煮ます。⑤火からおろして落とし蓋をとり、そのままさますと、鍋に残っている煮汁を含み、おいしくなります。●メモ 高野豆腐はもどすと初めの3倍ほどの面積になりますので、もどすときは大きい鍋を使います。



また椎茸のつけ汁は味はよいのですが、色がつくので、白く煮上げたい場合は使いません。

### 厚揚げのおろし煮

しめじ 80g  
だし 1/2カップ  
みりん 大匙1杯  
醤油 大匙2杯  
かたくり粉……………少々

- つくり方
- ①豆腐はさつと水洗いして、やつこ(1丁の豆腐を豆腐の大きさにより4〜6等分にする)に切ります。
  - ②しめじはぬるま湯でごみをよく洗いおとし、石づきをとり、適当にほぐしておきます。
  - ③だしと調味料を合わせた中に、しめじを入れ、強火でさつと煮て、煮汁少々とともにとり出します。
  - ④あとの煮汁に豆腐を入れ、弱火でゆつくりと温めるように煮て、豆腐が鍋底から浮かび上がったところで器にとります。
  - ⑤そのあとに煮ておいたしめじを汁ごと入れて温め、豆腐に添えて盛り

揚げものとおろし大根のとり合わせは、びつたりの味です。

材料(4人分)  
厚揚げ……………2枚・約30g  
おろし大根……………1カップ  
生姜汁……………少々  
だし……………1/2カップ  
みりん……………大匙3杯  
醤油……………大匙3杯

- つくり方
- ①厚揚げは油抜きのため、熱湯に入れてとり出し、半分に切ります。熱湯をかけるだけでは、熱湯のかかった部分しか油抜きができません。
  - ②鍋に煮汁を煮たて、油抜きした厚揚げを入れ、10分間煮ます。
  - ③大根は荒い目のおろし金で、おろし、かるく水をしたんで1カップつくります。おろし大根の臭みが気になる場合は、ふきんの上に大根をおろして包み、さつと水洗いして臭み

合わせ、残りの煮汁にかたくり粉の水じきを加えてとろみをつけ、あんかけにします。とろみのついた汁はさめにくく、うす味の材料に煮汁をからめて食べるのによいものです。

●とろみをつけるかたくり粉の量は、煮汁の3%弱(煮汁が1カップ残っていたらかたくり粉小匙1.5〜2見当)でいいでしょう。2〜3倍の水でかたくり粉をといて、煮たつたところにまぜながら加え、一度沸とうさせます。

### 卯の花炒り

おからの中にいろいろな具を加えたお惣菜です。

材料(4人分)  
おから……………200g  
焼き竹輪……………50g  
ごぼう……………30g  
人参……………20g

をぬくこともあります。

④②の鍋におろし大根を加え、生姜汁を入れ、強火で煮たて、煮汁とともに器にとります。

●大根は葉つきに近い甘い部分をおろして使います。

### 煮やつこ

豆腐は、たつぷりの煮汁で温める程度に煮たり、中にすができるまでよく煮、煮汁が中までしみこむように煮上げたりもしますが、どちらもゆつくりと煮ることがこつ。強火でぐらぐら煮るのは禁物です。

しめじは反対に、強火でさつと煮ないとこしがなくなり、おいしくありません。

材料(4人分)  
木綿豆腐……………1丁・約250g

きくらげ……………少々  
わけぎ……………2〜3本  
だし……………2カップ  
油……………大匙3杯  
みりん……………大匙3杯  
砂糖……………大匙1/2杯  
うす口醤油……………大匙3杯  
酢水(水1:1に酢大匙1杯)

### つくり方

①おからは布巾に包んでかたくしぼります。ごぼうは小さくさがしがきりて、酢水につけてあくぬきし、水けをきります。きくらげは石づきをとってせん切りに。人参、焼き竹輪もうす切り、葱は小口切りにします。

②厚手の浅鍋を熱し、油で人参、きくらげを炒め、竹輪を加えてまぜ、おからを入れて箸4〜5本でほぐしながら炒めます。分量のだしと調味料を加えて、まぜながら、煮つめ、最後に葱を入れてひとまぜし、葱に

火が通ったら火からおろします。  
 ●おからはいたみやすいので、よく火を通します。衛生的な店で求めた

## 豆を煮る

粒がそろっていて、つやのあるものがよい豆です。新しい豆ほど早く煮えて味もよいので、古豆ひよにならないうちに使うことです。新豆は十月頃から市場に出廻ります。

豆には、大豆のように蛋白質を40%含み、脂肪も18%位あるものと、小豆やいんげん、うずら豆のように、その40%が澱粉質のものとがあり、それぞれ茹で方が異なります。

### どの豆にも共通の茹で方

煮る前に水を何回かとりかえます。

### 白いんげんの甘煮

#### つくり方

①茹でた豆がひたっている位の茹で汁を残して火にかけ、砂糖(乾豆と同量)と塩(乾豆の約17%・乾豆が300gなら小匙1杯)の半量を加え、鍋をゆすつて砂糖を沈め、煮たつまで中火、あと弱火にし、蓋をして20分ほど煮ます。

②残りの砂糖と塩を加え、10分ほど煮て火からおろし、そのまま蓋をとらずにさめるまでおきます。

③豆がすっかりさめたら、豆と煮汁を分け、煮汁を半量になるまで煮つめてさめます。分けておいた豆をもどし、軽くゆすつて豆に煮汁をからめ、このまま一晩おいて味を含ませます。

ものは洗う必要はないのですが、もし洗うときは、水をはったボールに入れて洗い布巾でしぼります。

小豆類を除いて、豆の約3倍の水に7〜8時間から一晩つけ、そのつけ汁のまま火にかけ、さし水をしなから(皮と内部を同時にやわらかくするため)、豆がおどらない程度の火加減で、指先でつぶれるくらいのやわらかさに茹でます。

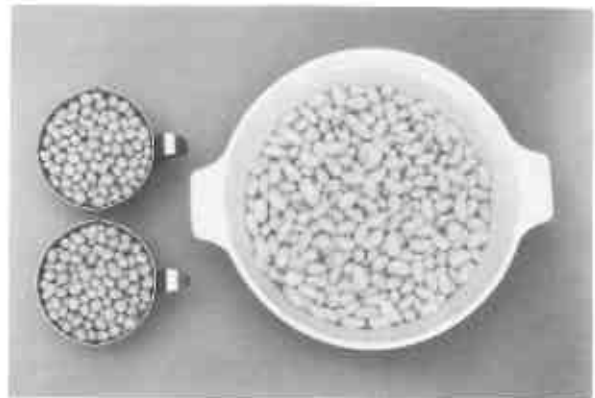
鍋は厚手で深いもの。蓋の重いものを用います。大きさは、豆の量の約5倍の容積(豆2カップで水2リットル入る鍋)のものが適当です。煮豆は時間がかかるので、一度に

せませす。

### いんげん豆のサラダ

#### 材料

茹でた豆……………1½カップ



沢山茹でておき、1回分ずつに分けて冷凍しておくとも重宝です。

### いんげん豆

大福(白いんげん)、白花(大きい白いんげん)、手芒てび、金時、うずら、とら豆などの種類があります。

#### 茹で方

茹でている途中で表面に浮いてくる豆があるので、それが沈むほどにさし水をし、下からかきまぜます。それでも浮く豆があれば、何度でもさし水をしてかきまぜ、一粒も浮いていないようにします。あくはとり除き、茹で汁があふれるようなら、すくって捨て、蓋をきつちりして、弱火で煮ます。豆を縦につまんで、2本指でつぶれる位までやわらかくなったら、火からおろします。白く仕上げたいときは、さし水を

玉葱みじん切り……………大匙2杯  
 セロリみじん切り……………大匙2杯  
 胡瓜のピクルス……………大匙2杯  
 ロースハム……………2枚  
 フレンチドレッシング……………適量

#### つくり方

①玉葱とセロリは水にさらしてしぼり、ロースハムは5mm角に切ります。  
 ②茹でた豆と①の材料を合わせ、ドレッシングで和え、半日ほど味をなじませます。

### 大豆

豆の約3倍の量の塩水(0.5%・水1カップに塩小匙1杯)に7〜8時間つけ、そのつけ汁のまま火にかけ、あくが浮いたら除き、さし水をしながらやわらかくなるまで茹でます。時間は豆の古さによってちがってきますが、1〜1.5時間位でしょう。

▲茹でるとかさは乾豆の1.5倍になる。



まどう豆

## 五豆

大豆に海藻、野菜、こんにやくと  
とり合わせたお惣菜。  
栄養豊かな常備菜として、つくり  
おきのきく一品です。

材料	大豆(乾豆)	1カップ
	ごぼう	
	こんにやく	刻んで.....1カップ
	人参	
	れんこん	
	昆布	.....5g
	砂糖	1カップ
	醤油	大匙1杯

### つくり方

- ①こんにやく、昆布、野菜類は、乾いた豆の倍位の大きさに刻み、ごぼうとれんこんはそれぞれ酢水(水1カップに酢小匙1杯)にさらします。
- ②やたらかに茹でた豆(茹で汁は豆の半分位の状態)に、ごぼうを入れ、15分煮てこんにやくと他の野菜、昆布を加えると同時に、砂糖を10分おきに2回に分けて入れ、醤油を加えて30分位煮ます。火からおろしてそのままさまし、味を含ませます。

## ぶどう豆

乾いた豆を調味した汁に一晩ひたしてから煮始めます。よく早くに砂糖を入れると豆がかたくなるといわれますが、この場合はやわらかく仕上がります。

### 材料

大豆	2カップ
砂糖	2カップ
塩	小匙1杯
水	6カップ

### つくり方

- ①分量の砂糖、塩、水を合わせて煮とかし、火からおろしたところへ、洗って水けをきった大豆を入れて一晩おき、そのまま火にかけます。
- ②弱火で、ふきこぼれないように気長に煮て、汁が少しあるうちに火を消して味を含ませます。

## 魚を煮る

### 煮魚のこつ

新鮮な魚や白身の魚は、そのものの味を生かすために、強火でさっと煮上げます。旬のもの、その地方で手に入る魚で、おいしい煮魚のこつを体得しましょう。

魚の下ごしらえは、29Pを参照して下さい。

魚が重ならぬよう、平たい浅鍋を用意し、調味料を全部合わせて煮たて、魚の表(器に盛りつけたとき上になる側)を上にして、一切れずつ入れます。煮たってきたら玉杓子で煮汁をすくって魚全体にかけ、落とし蓋

をします。(火が通つてくると、新鮮なものほど胸びれがピンと立つので、その姿をそこなわないよう、ガーゼで蓋をすることもあります)

落とし蓋は、魚の生臭みがしみこまないように、アルミ箔で包むとよいでしょう。魚の煮もの場合、鍋のきせ蓋は、生臭みを発散させるため、特別のとき以外はしません。

火加減は煮たつまで強火、あとは中火か弱火にして、短時間に煮上げます。

途中2〜3回煮汁を魚にかけながら5分ほど煮たら、しばらく鍋の中において味をしませ、あら熱がとれ

て、身がしまつてから盛りつけ、煮汁をかけます。

青魚のときは、臭みを消すために、生姜をせん切りかうす切りにし、汁を煮たてることから入れて、白身の魚より煮汁を多めにして長い時間煮ます。最後に生姜の絞り汁をおとすのもよいでしょう。また、味噌や山椒の佃煮があればいっしょに入れて煮ると香りがいいものです。

煮汁は魚からだしが出ますから、水で充分です。

切り身の場合は、皮が縮んで形がわるくならないよう、皮目に包丁を入れると、味もしみやすくなります。

煮魚は、いつの場合でも、身がくずれやすいので裏返しませぬ。

### 煮魚に使う香辛料・調味料

魚の生臭みをとる、くせをやわら



げるために使う材料は次の通りです。

〈木の芽〉あらゆる魚に。天盛りや、きざんで散らしたりして使います。

〈山椒〉むつ、はまち、かつお、鰯など、脂の多い魚に。

〈梅干し〉鰯、さんま、鰹、かつおなど、煮汁をしつかりしみこませて煮るときに。梅干しの酸味が生臭さを消してくれます。

〈生姜〉あらゆる魚に。魚と初めからいっしょに煮る場合はうす切りにして。生姜汁は、魚が煮上がる間際に加えると香りがききます。せん切りの生姜は、しぐれ煮などに初めから入れて煮ます。針生姜は、細くせん切り、さつと水にさらしてから、魚の上に天盛り（こんもりと山のようにおく盛り方）します。

〈レモン〉塩味のときに使います。火にかける前に、また仕上がりの熱

いところに。

〈味噌〉鰯、鰯など、背の青い魚に。かつおやはまちのあら炊きにも。

〈酒〉あらゆる魚の煮汁に加えます。料理にはアルコール分は不用です。で、爛ざましをとっておくとよいでしょう。

〈みりん〉酒と同じに魚の煮汁に加えますが、甘味もつき、艶も出ます。鍋に入れて強火で熱し、アルコール分を蒸発させ、煮きりみりんにして使います。

〈醤油〉魚の生臭さを消し、特有の風味が出ます。うす口醤油は色と香りをおさえてあるので、魚や肉には向きません。

〈酢〉鰯やさんまの酢煮に。

### 鰯の煮つけ 一尾つけ

#### かれいの煮つけ 切り身

かれいは冷凍のものもたくさん出回っている、旬しゅんのものでなくても、惣菜には結構まにあいますが、近海でとれるかれいには、やはり味のよい時季というものがあります。

材料（4人分）

鰯	4尾（500g）
わかめ（もととして）	40g
水	1カップ
酒	1/2カップ
煮汁	大匙1杯
砂糖	大匙1杯
醤油	大匙5杯

#### つくり方

- ①鰯はぜいごを除き、下ごしらえをします。
  - ②浅くて平らな鍋に煮汁を煮たて、表（頭が左・腹が手前）を上にして入れ、煮汁が再び煮たつたら、煮汁をスプーンですくって魚の表面にかけ、胸びれが立つたら、かたくしぼった布巾（ガーゼ二枚重ね）をかぶせます。ふつうの落とし蓋ですと胸びれが折れ、姿がわるくなります。
- 布蓋全体に煮汁がしみている状態で、中火で8〜10分煮て、布蓋をとって、わかめを魚のすきまに入れて2

日本の各地でとれるめいたがれい（まつばがれい）は、4月から10月頃までが美味です。

まごがれいは6月から9月頃がおいしく、冬は卵が入っています。冬においしいのは、いしがれいとほしがれいで、新鮮なものはさしみにもなります。



煮汁が煮たつたところへ魚を入れる



煮汁をかける



落とし蓋をして煮る

材料(4人分)

- かれい……………4切れ・400g
- 水…………… $\frac{1}{4}$ カップ
- 酒…………… $\frac{1}{4}$ カップ
- 醤油(魚の2.5%の塩分)…………… $\frac{1}{4}$ カップ
- みりん…………… $\frac{1}{4}$ カップ
- 砂糖……………小匙2杯
- 生姜……………少々

下ごしらえ

かれいには細かいうろこがあるの  
 で、いいねいにとり、えらとわたを出  
 し、よく洗ってから大きいものは切  
 り身にし、味がしみやすいように、  
 身の厚い側(黒い皮の面)に包丁目を  
 入れます。

店で下ごしらえしてあるものでも、  
 うろこが残っているものがあるので、  
 注意した方がよいかと思えます。

つくり方

①鍋に水と調味料を入れますが、醬  
 油だけは大量1杯分をとっておき、

火にかけます。

②強火で煮たて、黒い皮の側を上  
 にして並べ入れます。

③再び煮たつたら、玉杓子で煮汁を  
 魚の表面全体にかけ、水にぬらした  
 落とし蓋をし、中火より少し強めの  
 火加減で煮ます。2〜3回、煮汁を  
 すくってかけ、鍋底にくつつきそう  
 なら鍋を静かにゆすつて、途中から  
 弱火にして8〜10分煮て、とってお  
 いた醤油をふりかけて仕上げます。

④火をとめてすぐはくずれやすいの  
 で、あら熱をとってから器に盛り、  
 煮汁を中までしみこませるよりも、  
 ●煮汁を中までしみこませるよりも、  
 淡泊な味わいを生かし、濃い味でさ  
 つと火を通し、煮汁をからめながら  
 食べます。

●かれいの他に、めばる、あいなめ、  
 おこげなども同じように濃い味で煮

ます。鮮度の非常に高い魚ならば、  
 甘味をひかえめにします。

あま鯛の南蛮煮

あま鯛の他に、糸より、鯖など、  
 鮮度のよいものでつくります。魚が  
 大きいときは、三枚おろしを二つに  
 切ります。

材料(4人分)

- あま鯛……………4尾
- 長葱……………1本
- 赤唐辛子……………2本
- 塩……………少々
- 酒……………大匙4杯
- レモン…………… $\frac{1}{2}$ 個
- 醤油……………少々

つくり方

①あま鯛は頭とはらわたをとり、両  
 側に尾がつくように切り分け、三枚  
 おろしにし、塩をしておきます。

②煮汁は二つ割りにして斜めにうす切  
 り。赤唐辛子は種を除き、縦に細く  
 糸切りにします。

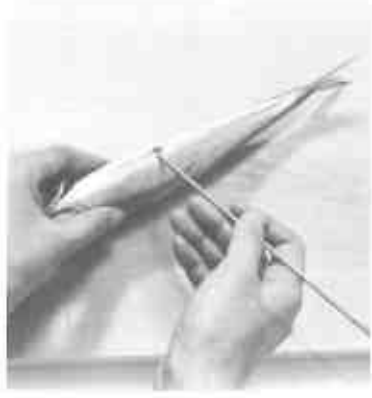
③鍋に葱の半量をしき、その上に魚  
 を、尾を立てるように二つ折りにし  
 て並べ、酒をふりかけます。残りの  
 葱と唐辛子をちらして鍋蓋をし、鍋  
 が熱くなるまで強火、あとは中火で  
 10分ほど蒸し煮します。

レモンのうす切りと共に器に盛り、  
 醤油をそえます。

めばるの揚げ煮

めばる、鱈、かれい、筒切りにし  
 たとび魚など身のくずれやすい魚は、  
 一度揚げてから煮つけるとよく、ま  
 たがつつたおいしさになります。

材料(4人分)  
 めばる……………4尾(500g)



つぼぬきのときは、まず竹串を  
 尻から入れ、わたを切ります。

- |            |              |
|------------|--------------|
| 酒……………大匙2杯 | 醤油……………大匙2杯  |
| 上新粉……………少々 | 揚げ油……………適宜   |
| 水……………大匙4杯 | みりん……………大匙4杯 |
| 酒……………大匙2杯 | 醤油……………大匙2杯  |
| 木の芽……………少々 |              |

①めばるはうろこをとり、えらとい  
 つしよにわたも抜きとり(つぼぬき31

●季節により、薬味は、粉山椒、さ  
 らし葱、つゆ生姜、七味唐辛子など。

鯛の梅干し煮

鯛はほとんど一年中、鮮度の高い  
 ものが安く出回っていますが、秋か  
 ら冬は脂肪がのつて、特においしい  
 時季にあたります。

鯛の種類は多く、まいわし、うる



とって、3 cmほどのぶつ切りにし、わたをぬいて洗い、水きりします。

材料(4人分)  
 鯖(下ごしらえしたもの).....500g  
 梅干し.....4個  
 水..... $\frac{3}{4}$ カップ  
 酒..... $\frac{1}{4}$ カップ  
 みりん.....大匙3杯  
 砂糖.....大匙3杯  
 醤油.....大匙4~5杯

つくり方

- ①調味料のうち醤油大匙1~2杯を残して、分量の水、その他の調味料を合わせて火にかけて、強火で煮たてます。
- ②下ごしらえした鯖を入れ、ところどころに梅干しをちぎって、種も入れ、ひと煮たちしたら煮汁を魚の表面にかけ、ぬらした落とし蓋をして、中火で煮汁が半量になるまで煮ます。
- ③梅干しの味によって、残しておい

た醤油を適量に加え、弱火で25分位煮つめ、梅干しの種はとり出します。  
 ●時間をかけて味を濃く煮てありますので、保存がきく料理です。  
 ●さんまも同じ方法で梅干し煮にできます。

鯖の味噌煮

鯖はもつとも大衆的な魚です。秋と春は脂がのって旨味が増していきます。鯖の生腐れ、といわれるほど、鮮度が落ちやすいのですが、これは鯖のはらわたに含まれている強力な消化酵素のためだそうですので、買ったらずぐに内臓はとり出し、水洗いしておくことです。

材料(4人分)  
 鯖.....1尾 正味300g  
 水..... $\frac{1}{2}$ カップ

酒..... $\frac{1}{4}$ カップ  
 みりん.....大匙3杯  
 砂糖.....大匙2杯  
 醤油.....大匙1杯  
 味噌(鯖の約3%の塩分)  
 赤味噌.....40g  
 生姜汁.....適宜  
 適宜

下ごしらえ

鯖は三枚におろして、半身を二つに切りますが、包丁をねかせてそぎ切りにすると身の薄い部分ができるので、包丁はまっすぐにおろして切るようにします。

つくり方

- ①だしをとるのに使った昆布があれば適当に切って鍋に入れ、味噌を除いた調味料と分量の水を加えて強火にかけます。
- ②煮たつたら、鯖は皮目を上にして並べて入れ、再び煮たつたら魚の表面に煮汁をかけ、皮の表面に火を通

し(落とし蓋に魚の皮がくっつかないため)、ぬらすかアルミ箔をかけた落とし蓋をして中火で8分位煮ます。  
 ③煮汁で味噌をとき(煮汁が少なければ水と酒)、魚を並べてあるすき間に分けて入れ、中火で煮汁がとろりとするまで煮ます。味噌が入ると鍋底につきやすいので、2~3回鍋をゆするようになります。

④最後に生姜のしぼり汁を加え、ちよつと火を通してから、あら熱をとり、魚を器にとり、煮汁をソースのようにかけ、いっしょに煮た昆布も添えます。さらし葱を天盛りにしてもよいでしょう。

●煮汁が多いときは魚をとり出したあと、煮汁だけを煮つめます。

また、腹のしつかりした鯖は3 cm厚さの筒切りにして煮るとよいでしょう。(31P参照)

●はまちやいなだなど背の青い魚と、それらをきしみにしたあとのあらも、同じように味噌煮にするとおいしくいただけます。

あら炊きの場合は、あらを一度、熱湯洗いしてから煮ます。



# 肉を煮る

## 肉を醤油味で煮る

かたいかたまりの肉は、時間をかけてゆっくり煮ると、旨味が出、口当りもよくなります。鍋は厚手で深めのものを使います。

やわらかいうす切り肉は、長く煮るとかえってかたくなりますから、濃いめの味でさつと煮上げます。

肉は匂いも味も強いので、濃口醤油と酒を使い、生姜、葱、唐辛子、胡椒、山椒などを加えます。

肉を口当りよく食べるためには、せんに直角に切ります。(せんにこって切るとかたくなります)

## 牛肉の炒りつけ煮

うす切りの肉は、肉がくつきあって、味が一樣につきにくいものです。また、油で炒りつける場合にも鍋底に肉がくつきしてしまうことがあります。この煮方は、牛肉のすき焼きにも応用できます。

材料(4人分)  
 牛うす切り肉.....400g  
 サラダ油.....大匙2杯  
 砂糖.....大匙1杯  
 酒.....大匙3杯

醤油.....大匙3杯  
 七味唐辛子.....少々

### つくり方

- ①肉は5センチに切って、ほぐしておきます。
- ②厚手の鍋を火にかけ、熱くなったらサラダ油(肉の脂肪により加減する)を鍋底一面に流し入れ、火を弱くして分量の砂糖を鍋底にふり入れます。このようにすれば、肉は鍋底にくつきません。
- ③中火にしてすぐ肉を返して、酒と醤油大匙2杯を入れ、手早く返しながら残りの醤油大匙1杯をふり入れ(醤油の香りをつけるため)、ひとまぜして火からおろし、七味唐辛子をふります。

●こつ 砂糖をふり入れるとき、強火のままでは砂糖がすぐ飴のようになり、苦くなるので注意します。鍋

しし唐辛子.....12本  
 長葱.....約50g  
 生姜.....約20g  
 酒.....大匙2杯  
 醤油.....大匙3杯  
 砂糖.....大匙1杯  
 豆板醬.....少々  
 炒め油.....大匙1杯

### つくり方

- ①とり肉の身の方に、味がしみこみやすいように、縦横十文字の包丁目を入れ、3センチ角に切り、調味料を手でもみこんでおきます。
  - ②葱と生姜は粗くみじん切りにし、しし唐辛子は縦に一本包丁目を入れておきます。
  - ③鍋に油を熱し、葱と生姜を炒め、次にしし唐辛子を炒め、しし唐辛子はとり出します。
- とり肉を入れ、弱火でしばらく煮、しし唐辛子を加え、煮汁をからめます。

## 手羽先の煮こみ

手羽先をゆっくり煮た、冷めても温かくてもおいしい一品です。

材料(4人分)  
 とり手羽先.....400g  
 長葱.....約60g  
 玉葱・人参・セロリの屑など.....少々  
 醤油.....大匙4杯  
 酒.....大匙4杯  
 砂糖.....大匙1杯  
 胡麻油.....少々

### つくり方

①鍋に水を6カップと、野菜の屑と

手羽先を入れて火にかけ、煮たつまで強火、あと弱火にして30分位茹で、茹で汁を差し、手羽先は関節から切り離しておきます。

②こした茹で汁5カップに、分量の調味料と手羽先を入れ、30分位、煮汁がなくなるまで煮こみ、胡麻油をふりかけます。

③器に盛った上に、さらし葱(葱を小口切りにし、布巾に包んで水洗いしてしぼったもの)をちらします。

## とり肉の炒め煮

唐辛子をピリツときかせてあります。もみこむ調味料の豆板醬(唐辛子みそ)をやめ、仕上げに七味唐辛子をふりかけてもよろしいのです。

材料(4人分)  
 とり肉も肉.....400g

## とりもつの佃煮風

レバーは特に鮮度に注意して求めましょう。よく売れている店で、つやと張りのある品を選びます。血抜きのために水につけるよりも、手早く水洗いして、さっと熱湯の中に入れて、表面の色が変わったらすぐざるにとって調理すると、くせも少なく、煮汁もにこらないで、おいしく食べられます。

日保ちしますので、多めにつくって常備菜にするとよいでしょう。

材料(4人分)  
とりレバー……………200g  
砂肝……………100g  
干し椎茸……………4枚位  
山椒の実(あれば) ……大匙1杯  
砂糖……………大匙1/2杯  
醤油……………大匙1/2杯

とし蓋をとり、残りの醤油大匙1杯を加えませ、とり出しておいた椎茸を鍋にもどし入れ、鍋返しして火からおろし、さませます。

醤油と砂糖は3対1の味。塩分は約4%です。

### ●応用

山椒の実のほか、山椒の葉をつまんで加えてもよく、最後に粉山椒や七味辛子、また中華料理に使う豆板醬(唐辛子みそ)を少し加えて煮てもよいでしょう。

針生姜を多めに入れて煮ると、もつのごれ煮になります。

## チヤンニユウコ 醬牛肉

牛のすね肉をかたまりのまま醤油味でゆつくり煮たもの。うす切りにして食べます。

### つくり方

①まずもつの下処理をします。レバーはそのまま、心臓はまわりについている脂をとり、縦に切って中の血のかたまりをとり除き、砂肝とともに手早く水洗いします。そのあと砂肝についている白い筋肉をとり、レバーも砂肝も一口大に切り、沸騰湯の中をくぐらせてざるにとります。

②下処理したもつ、もつより少し小さく切った椎茸、あれば山椒の実を鍋に入れ、椎茸のつけ汁を加え、ひたひたになるまで水をたして、火にかけます。もつの臭みを除くため、鍋蓋はしません。煮たつてあくが浮かび上がるまで、鍋の中をまぜないようにして(まぜるとあくが浮かび上がらないで汁の中にまぎってしまふ)、きたない泡がいつぱい浮かんできたら手早くすくいとり、少し煮たつば

材料  
牛すね肉かたまり……………約400g  
長葱……………約50g  
生姜……………約20g  
煮汁

水……………1/4カップ  
酒……………1/4カップ  
醤油……………大匙4杯  
砂糖……………大匙1杯  
豆板醬……………(なければ七味唐) 小匙1/4杯  
花椒……………少々

### つくり方

①牛すね肉は、60〜70度の湯で手早く洗って水けをきります。

②葱は5センチ位のぶつ切り、生姜は皮をむいて包丁のはらでたたきつぶします。

③厚手鍋に煮汁と牛肉、葱、生姜を入れ、中火にかけ、10〜15分煮たら弱火にし、40〜50分、ゆつくり汁けがなくなるまで、ときどき肉をころがしながら煮ます。



どの火加減にして、砂糖を加え、しばらくして醤油大匙3杯半を入れ、落とし蓋をして弱火でゆつくり煮ます。

③椎茸は最後まで煮ると味がしみずぎるので、途中でとり出し、もつは煮汁がごく少しになるまで煮て、落

### ④きましてからうす切りにします。

このままでもよいし、とき辛子と醤油をそえてもよいでしょう。

## 茹で豚

茹で豚は、そのままうす切りにして辛子醤油で食べるのが一番おいしいと思いますが、その他サラダ、和えもの、炒めもの、煮ものいろいろな利用できます。300〜400gのかたまりが、茹で豚にできる最小の大きさです。

茹で豚にすると、生の肉の80%位の目方になります。

### 材料

豚肩ロース(又はバラ肉)・かたまり……………400g  
葱……………20g  
生姜……………10g

### つくり方

# 正月料理



おせちは、もともと宮中での節会せちえのご馳走という意味ですが、関東ではおせち、関西ではただお重詰めというようです。

一の重には、祝い肴と口取り。二の重には焼きもの、三の重には酢のもの、ものを詰め合わせるのが一般的で、料理と料理の仕切りには、葉蘭、笹の葉、南天の葉、松葉などを使い、お正月の雰囲気を出すようにします。

関東では、お重箱の中にいっぱい、色どり賑やかに詰め合わせますが、関西ではお重箱もお皿などと同じように、余白を残して、高低をつけ、山川の自然の景色を思わせるように盛りつけます。



①湯を60℃位に温め、豚肉を入れて表面が白くなったらとり出します。  
②別鍋に肉を移し、60℃に沸いた湯をひたひたに入れ、斜め切りの葱とつぶし生姜を加え、煮たつまでは強火、そのあとはぐらぐら煮たてない程度の火加減で20分煮て、そのまま

さめるまでおき、余熱で火を通します。

●うす切りにし、中国風胡麻酢ソースをかけてもよく、分量は、醤油大匙2杯／酢大匙1杯／砂糖小匙1杯／胡麻油小匙2杯／生姜みじん切り大匙1/2杯／葱みじん切り大匙1/2杯／すり胡麻大匙1/2杯／辣油少々です。

●茹で豚の茹で汁はスープに300〜400gの豚肉を茹でると、茹で汁はカップに4杯位とれます。

茹でてすぐスープにする場合は布巾で漉します。翌日使うときは、さめて表面に固まった脂をとります。

塩、酒、胡椒などで味つけし、野菜スープ、かきたまスープなどにします。

## 豚肉の味噌煮

茹で豚を利用した味噌煮です。長いこと煮こむので、箸でちぎれるほど

どやわらかく仕上がります。

材料(4〜6人分)

豚肩ロース又はバラ肉600gを茹で豚にしたもの  
だし(豚の茹で汁でよい) ……1/2カップ  
酒 ……1/2カップ  
醤油 ……大匙2杯  
西京味噌 ……大匙4杯  
砂糖 ……大匙1杯  
豆板醤(なくてもよい) ……小匙1/2杯

## つくり方

①茹で豚は、厚さ2cm、巾5cm位に切ります。

②厚手鍋に煮汁の材料をよく混ぜ合わせて火にかけて、煮たつたら茹で豚を入れ、落とし蓋をして、弱火で1〜1時間半ほど煮て器にとり、煮汁をかけます。

●煮汁が残ったら、大根を煮るのに利用します。

お重詰め型の型紙

家の中がどこも暖かく、料理を冷蔵庫に入れておかなければならない場合には、一回分ずつ関西風にその都度盛り合わせる方が、お重箱の乱れたのを何度も直したりする手間がいらなくてすみます。

お重箱いっぱい料理を詰め合わせるのは案外難しいものです。詰めようとするお重箱の型紙をつくつておき、料理の大きさ、形、量など、それに従つてつくとくと便利です。型紙は保存しておく、それをもとに毎年応用がききます。

また、お重箱がなくても、お盆や大皿にお正月気分を出して盛り合わせるのもよいものです。

お正月はやはりそれぞれの家のしきたりや習慣に従うのが、最もお正月らしいかもしれません。

黒豆

お正月のお膳になくはならない黒豆。おいしく煮てみてください。

材料

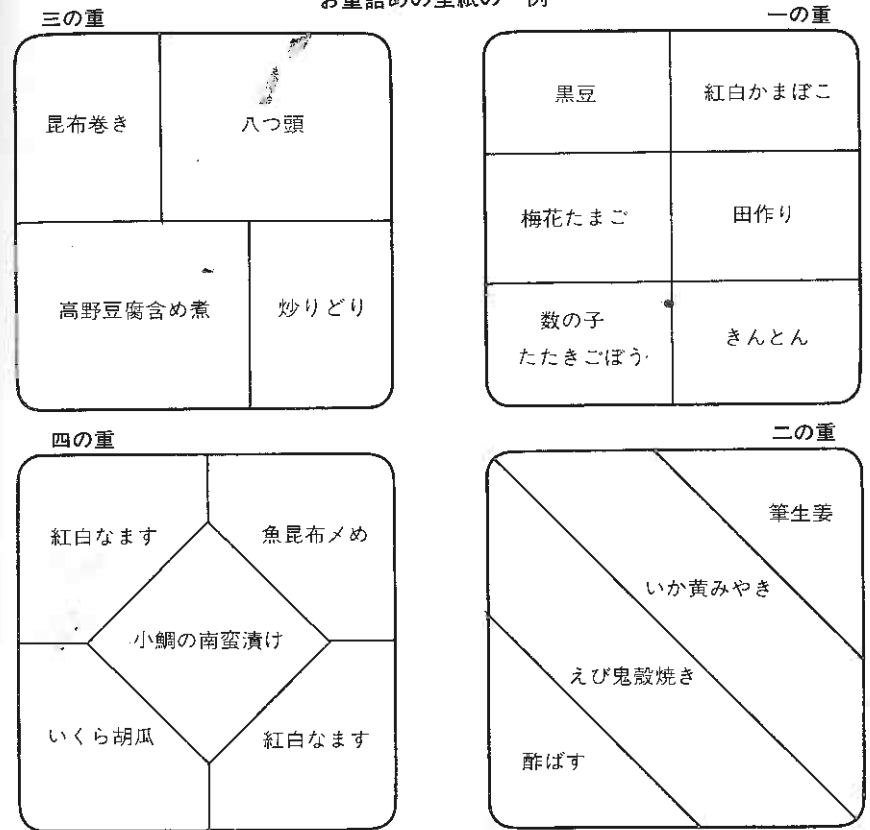
- 黒豆.....2カップ
- 水.....5カップ
- 塩.....小匙1杯
- 砂糖.....2カップ
- 醤油.....大匙2杯

つくり方

- ①黒豆は洗って鍋に入れ、0.5%の塩水に7〜8時間つけてから、そのまま火にかけます。
- ②浮いてきたあくをとり除き、落とし蓋をして、途中水2カップを数回に分けてさし水しながら、弱火で、豆が指でつぶれる位になるまで煮ます。

砂糖を10分おき位に2回に分けて

お重詰め型の型紙の一例



入れ、弱火で、蓋をして20分程煮、そのまま一晩おきます。

③豆と煮汁を分けて、煮汁を約半量になるまで煮つめ、醤油を加えてさします。

- この中に豆をもどし入れ、よくかためてもう一晚おきます。
- 鍋は蓋の重い深めのものが適当。
- 砂糖を入れるときの煮汁は、ひたひたの状態がよい。多ければ余分の汁はとり除く。
- 豆と煮汁を分けたとき、豆の表面が乾かないように蓋をしておくこと。

梅花たまご

お祝いの膳にふさわしい錦たまごを梅の花のかたちにししました。

材料

卵.....4個

- 砂糖(卵白に).....大匙1杯
- 砂糖(卵黄に).....大匙3杯
- 塩(卵白に).....小匙1/2杯
- 塩(卵黄に).....小匙1/2杯
- 大根.....少々

つくり方

- ①卵はかた茹でにし、卵白、卵黄の順に分けて裏ごしし、それぞれの分量の砂糖と塩をまぜておきます。
- ②かたくしぼったぬれ布巾の上に、卵白を平らに広げ、中央に卵黄を棒状におき、のり巻き状に巻いて、両端をたこ糸や輪ゴムなどでしばっておきます。
- ③1.5センチ位の筒切りにした大根の切り口に、丸箸を五本、等間隔にさし、中に②を入れ、紐で結び、梅の花型に型をつけて15分間蒸し、あら熱がとれたら箸をはずします。
- 蒸しすぎると色がわるくなります。
- 卵白は水分が多いので、砂糖を入

れすぎると流れてしまいます。

### 田作り

材料

- ごまめ……………30g
- けしの実(又は白胡椒)……………少々
- 砂糖……………大匙1杯
- 醤油……………大匙1杯
- 水……………小匙2杯
- 酒……………大匙1/2杯

#### つくり方

- ①ごまめは油けのない厚鍋で炒ります。炒り加減は、少しさましたときに折れる程度です。
- ②酒以外の調味料を合わせて弱火にかけ、大きな泡が出始めたなら、炒つたごまめを入れ、手早くからませ、すぐに酒をふりかけてませ、火からおろしてバットなどに移し、炒つたけしの実をふりかけます。

- ごまめは大きさをそろえるとよい。
- 酒を最後に加えると、餡のようにくつき合わないで仕上がる。

### たたきごぼう

材料

- 細めのごぼう……………200g
- だし……………1カップ
- 砂糖……………小匙2杯
- 塩……………小匙1/2杯
- 白胡椒(炒)……………大匙3杯
- 砂糖……………大匙1杯
- 酢……………大匙1/2杯
- 塩……………小匙1/2杯
- 米のとき汁……………少々

#### つくり方

- ①ごぼうは皮をこそげて洗い、鍋に入る長さに切り、太いものは縦割りにして、切つたものから酢水(水1/1

に酢大匙1杯の割合)に入れてしばらくあくぬぎします。

米のとき汁で下茹でし、水洗いします。

②鍋にAの調味料とごぼうを入れ、落とし蓋をして、汁が殆どなくなるまで煮ます。

③ごぼうをまな板の上に出し、すりこぎで形をこそなわない程度にたたき、4cm位に切りそろえ、太いものは更に縦割にします。

④炒つた白胡椒を粗くすりつぶし、Bの調味料で衣をつくつて、まぶします。

### かずのこ

#### つくり方

- ①1%強の塩水につけ、水を2〜3回とりかえて、一晚ほど塩ぬぎをし

ます。

②うす皮をとり、水洗いして、一口大にちぎります。

- ③だし3、みりん2、醤油2を煮たててさまし、かずのこを1〜2日つけておきます。

●1%強の塩水は、水1カップに塩小匙半杯の割合。

### 栗きんとん

瓶詰め of 栗の甘露煮を使うと、簡単においしいきんとんができます。

材料

- さつま芋……………正味400g
- 栗の甘露煮……………200g
- 砂糖……………200g
- みりん……………大匙4杯
- 水……………2カップ
- 水……………大匙1杯
- 酢……………1/1

#### つくり方

- ①さつま芋は3cm位の輪切りにし、皮を厚くむいて、一度水洗いし、Bの酢水に5〜6時間つけておきます。
- 新しい酢水にかえて茹で、水けをきり、砂糖の1/4をまぶし、木杓子でまぜ合わせ、さめないうちに裏ごしにかけます。
- ②残りの砂糖、みりん、Aの汁を合わせてひと煮たちさせます。
- ③裏ごししたさつま芋に、煮たてた汁を少しずつ加えながらませ、弱火にかけ、木杓子を前後に動かしながらねります。その途中で栗を入れ、栗に火が通るまでねります。
- ④少しゆるめるときに火からおろし、すぐに鍋の周囲にはりつけてさまします。

●さつま芋は厚く皮をむくので、600グラムは必要。

### えびの鬼殻焼き

お重詰めに華やかにするえびの焼きものです。殻つきで焼くと、おいしい汁がにげず、身がパサつきません。

材料

- えび(頭つきで30g位のもの)……………8尾
- 塩……………小匙1/2杯
- 酒……………1/2カップ
- みりん……………少々

#### つくり方

- ①えびは、殻と殻との間に竹串をさしこんで背わたをとり、ひげを除き、腹側に縦に切り目を入れ、塩と酒を合わせた中に10分ほどつけておきます。
- ②頭を左にし、尾を頭の方に曲げてはじけないように金串を打ち(1本の串に2〜3尾、もう1本の金串は末広になるように打ちます。



③強火の遠火で、返しながら九分通り手早く焼き、刷毛でみりんを全面にぬり、つやよく焼き上げます。

●腹側に包丁目を入れるのは、味を含ませるためですが、皮もむきやすくなります。

### いわおとり

とり挽肉に味噌などの調味料を合わせ、オーブンで焼いたものです。

- 材料（4人分）
- とり挽肉（脂の少ないところ）……300g
  - 砂糖……大匙4杯
  - 酒……大匙4杯
  - 味噌（甘口）……大匙4杯
  - 卵……1個
  - かたくり粉……大匙1½杯
  - 青海苔……少々
  - 油……少々

### つくり方

①厚手の片手鍋に分量の砂糖を入れ

て火にかけ、とけ始めたからおろして挽肉の旨を加え、ほぐしながら混ぜ、再び火にかけ、酒を加えて火を通し、味噌をまぜこんだらさませます。

②残りの挽肉はすり鉢ですり、①を加え、とき卵を少しずつ入れながらよくすりませ、かたくり粉を加えてませます。

③油をひいた型（卵豆腐の器かパウンドケーキ型）に平らに入れ、180℃に温めたオーブンに入れ、15分ほど焼きます。さめてから切り、青海苔をふりかけます。

●挽肉の塊に火を通しておくのは、焼き上がりの縮み方を少なくするためと、早く焼き上げるためです。

### 春子鯛の南蛮漬け

小鯛をから揚げにし、合わせ酢に漬

と交互に重ね、うすい板（折箱や菓子箱の蓋）ではさんで輪ゴムなどできつくしめて一日おきます。

③板からはずし、二口大の短冊型に切り、切り口をみせてお重に詰めま

●りゅうひ昆布は、味つけされたもので、昆布の専門店で購入しています。だし昆布を甘酢に半日ほどつけ、やわらかくしたものを使ってもよいでしょう。

### 紅白なます

柚子の中身を取り出したあと、その中に紅白なますをつめるとお正月らしくなります。

- 材料
- 大根……350g
  - 人参……50g

けこんだものです。かわりに鰻などを使えばふだんのお惣菜になります。

- 材料
- 春子鯛（小鯛）……300g
  - 上新粉……少々
  - 揚げ油……適宜
  - 赤唐辛子……1本
  - 合わせ酢
  - だし……大匙5杯
  - 酢……大匙10杯（¼カップ）
  - 砂糖……大匙2½杯
  - 塩……小匙1杯
  - 醤油……大匙2杯

### つくり方

①小鯛はうろこ、えら、わた、をとり水洗いします。

③合わせ酢の分量を合わせて、種をぬいた赤唐辛子の小口切りを加えて、ひと煮たちさせてさましておきます。

③鯛の水けをふきとり、上新粉をうすくまぶし、100℃の揚げ油に、背び

- 柚子の皮……少々
- 柚子酢……大匙1杯
  - 酢……大匙2杯
  - 砂糖……大匙1杯
  - 塩……小匙1½杯
  - だし……大匙1½杯
  - 塩水（水1カップに塩小匙2杯）……少々

### つくり方

①大根は4cmの筒切りにし、皮を厚めにむいてせん切りにし、5%の塩水につけておきます。

②人参は4cmの筒切りにし、皮をうすくむき、せん切りにし、塩少々を加えた熱湯にさっとくぐらせ、ざるにとってさませます。

③大根と人参を合わせ、布巾で水けをきつくしぼり、合わせ酢に入れ、柚子の皮のせん切りも加えてませ合わせ、味をなじませます。

●冬大根は水分が多く、やわらかなので、せんに平行に、縦にせん切

れを開いて形を整えながら、表面を上にして入れ、途中高温にして、返さずにかかりと揚げます。

④揚げたものから合わせ酢に漬けていきます。

●漬けた翌日から食べられます。冷蔵庫で5〜6日は保ちます。冷

### 魚の博多め

魚の昆布めめ（さしみの項参照）ですが、お正月らしく、りゅうひ昆布を使いました。

### つくり方

①魚の皮を除いてうすいそぎ切りにし、うす塩をしてしばらくおき、酢洗います。

②りゅうひ昆布は、周りについている白い粉を落とさないで四等分に切り、その上に魚を一面に並べ、昆布

りに。人参は水分が少なく、しばつてもへらないので、大根の1/2に。

### じゃばら胡瓜といくら

じゃばら胡瓜は、まな板に胡瓜を横におき、切り離さないように、斜めに細かく包丁目を入れ、返して反対側からも同じように包丁目を入れ、5%の塩水につけておきます。

塩がまわつたら15×2cmの長さに小口から切り、てのひらで押して水けをとり、いくらと一緒に盛り合わせます。

### 昆布巻き (穴子)

中に巻くものは、干し鮎(ひと晩水につけ、つけ汁で煮る)、白焼きのわかさぎ、みがきにしん、かわはぎのみ

りん干しなど。

#### 材料

- 煮昆布.....約40g
- かんぴょう.....約10g
- 白焼き穴子.....約3枚
- 煮汁
- 昆布のつけ汁.....かぶる位
- 酒.....大匙2杯
- 砂糖.....大匙2杯
- みりん.....大匙3杯
- 醤油.....大匙3杯

#### つくり方

- ①昆布は水に20分位つけます。かんぴょうは塩もみして洗います。穴子は5cm長さに切っておきます。
- ②やわらかくなった昆布を10cm長さに切る、穴子をゆるく巻きこみ、かんぴょうでゆるく巻いてしぼり、鍋の中に入れます。
- ③煮汁を入れ、落とし蓋ときせ蓋をして、竹串が通るまで煮、砂糖とみりんを加え、20分ほど煮たら醤油を

### 炒りどり (筑前煮)

とり肉、野菜、こんにやくなどの炒り煮。ふだんのお惣菜にも向く料理です。

#### 材料

- とりもも肉.....200g
- れんこん.....80g
- ごぼう.....80g
- こんにやく.....80g
- 人参.....40g
- 筍(茹でたもの).....40g
- きくらげ(もととして).....20g
- さやえんどう.....20g
- だし.....1カップ
- 酒.....大匙2杯
- 醤油.....大匙2杯
- うす口醤油.....大匙2杯
- 砂糖.....大匙2杯
- みりん.....大匙2杯
- 油.....大匙2杯
- 塩.....少々

### つくり方

①とり肉は一口大に切り、れんこんは皮をむき、ごぼうは皮を包丁の背でこそげ落として乱切りにし、別々に酢水(水1に酢大匙1杯)に5分位さらしてから(色が相当黒くなるようなら2回位水をかえる)、さつと茹でしておきます。

こんにやくは塩もみして洗い、一口大に手でちぎって、鍋で炒らします。

人参と筍も乱切り、もどしたきくらげは石づきをとり、さやえんどうは筋をとってかために塩茹でしておきます。

②厚手鍋にサラダ油大匙一杯を熱し、とり肉を入れてさつと炒め、砂糖大匙半杯、醤油大匙1杯、酒大匙1杯を加えて七分通り火を通して、汁も

いっしょにとり出しておきます。

③あとの鍋に油を大匙1杯熱し、さやえんどう以外の野菜を炒め、だしを加え、砂糖、みりんを入れてしばらく煮てから、残りの醤油と酒を加えます。

たびたび鍋返しをしながら煮、②のとりに肉と汁を加え、汁けが殆どなくなるまで煮ます。最後に塩茹でしたさやえんどうを加え、鍋返しをして火からおろします。

### 八つ頭の煮め

#### 材料

- 八つ頭(正味).....400g
- だし.....2カップ
- みりん.....大匙2杯
- 砂糖.....大匙2杯
- うす口醤油.....大匙2杯
- 酢水(下ごしらえ用)

入れ、約2時間煮べめます。

八つ頭は買が厳密で味もこまやかです。下ごしらえや煮方は里芋と同じです。大きいものは直径が10cmほどあるので、好みの形に切り、面とりに煮ます。お重に入れるので、味は濃いめに煮べめます。くずれやすいので、箸などでまぜず、鍋をゆするようにして下さい。

### 五日きんぴら

きんぴらがごぼうの応用で、炒めて水けが出たり、くずれたりしない材料を集めてつくりまます。歯切れがよく、酢味の胡麻の香りのするおかずです。つくった翌日のほうが味がなじんでおいしく、2〜3日はもつので重宝します。予定をたてて少しずつつ材料を残しておいてつくるように

# 炒める



牛肉とピーマンの炒菜 105



もやしとにらの炒菜 104

するとよいでしょう。

## 材料（4人分）

ごぼう	50g
人参	50g
筍	50g
れんこん	50g
干し椎茸	2枚
しらたき	約200g
油揚げ	1枚
白胡椒	大匙1杯
サラダ油	大匙2杯
砂糖	大匙1/2杯
酒	大匙2杯
醤油	大匙2杯
酢	大匙1杯
酢水（水1に酢大匙1杯）	

## つくり方

①皮をこそげたごぼう、皮をうすくむいた人参、茹で筍は、歯切れをよくくするためと、炒めている時に細かく折れるのを防ぐために、せんいにして5cmのマツチ棒のように切りそろえます。ごぼうは酢水にはなし

てあく抜きしてから、水けをきっておきます。

②れんこんは細めのものがよく、皮をむき、うすい輪切りか半月に切り、酢水にはなし、でん粉とあくを抜き、水けをきります。

③干し椎茸は水でもどし、せん切りにします。せん切りにする場合には、肉の厚くないかさの広いものが適しています。

④しらたきは水から茹で、水洗いし、筋をそろえて長く引きあげ、端から5cm幅切り、水けをきります。

⑤油揚げは包丁の先を使って開き、5cmのせんに切ります。

⑥砂糖、酒、醤油を合わせておき、厚手の鍋を熱し、サラダ油を入れ、切つて下ごしらえしておいた材料を炒めます。しんなりしてきたら合わせておいた調味料を少しずつ加えな



がら炒めて、最後に酢を加えませ、火からおろし、炒つておいた白胡椒をふりかけ、ませ合えます。

●メモ 鉄製のフライパンや中華鍋で炒めると、仕上げの色を悪くすることがあります。



麻姜豆腐 106P



とりとセロリの  
炒めもの 106P



## 油で調理する I 炒める



炒めものは、油を使って、短時間で、動物性と植物性の材料と一緒に調理できる、というところが魅力の家庭料理です。一見単純な調理法ですが、油断するとすぐ味に現われます。炒めものぐらいと簡単に考えている方も多いようですが、材料の扱いやとり合わせ、火加減、味つけなど、やはり基本が大切です。

材料のもち味を生かし、口当たりよく仕上げるコツは、手際の良い手順です。準備を完全にしてから、火の仕事にかかることです。

また、おいしく食べるためには、食卓の準備も大切です。

## 揚げる



## 炒める道具

中華鍋に先のとがった玉杓子(レール)さえあればできますが、それに炸連ヂョウレンがそろえられればなおよいでしょう。

中華専用の鉄製の玉杓子は大きすぎて家庭では使いこなせません。汁用の玉杓子で充分。

手早く操作するためには、炸連がある理想的です。炸連は、片手の中華鍋の形をしていて、ざるのように穴があいています。中華鍋よりひとまわり小さいものを使うと都合よくいきます。

油から材料を一度出したり、くずれやすいもの、魚の丸揚げなど、大きいものの油の出し入れにも重宝な器具です。

## 材料のこと

材料は水けをよくきる

炒めるとき油がはねたり、仕上がりが水っぽくならないようにするため、材料の水けはよくきっておくことです。野菜は早めに洗っておくか、ぬれていたら水分を拭きとってから炒めるようにします。

大きさをそろえて切る

火の通りや味つけを均一にするために、大きさをそろえ、かたさ、やわらかさをほぼ同じ状態にすることも、炒めもの仕上がりを上げるための基本です。かたい野菜などは、前もって下茹でしておくこともあります。

## 調味料のこと

肉・魚介類には必ず下味を

肉や魚介類には下味をつけてお

り粉は、粉の粒より倍の水でいれておきます。慣れてしまえば合わせ調味料の中に加えておくとよいのですが、別にといておき、加減して加える方が無難でしょう。あんかけに丁度よい濃度は、1勺の汁にかたくり粉大匙1杯(5%弱位)の見当です。

## 火の仕事—炒め方

油ならし

まず、鍋の油ならしをします。鍋を熱くなるまで空焼きし、油を玉杓子に1〜2杯入れて鍋肌に油をなじませ、この油は鍋など、専用の油容器にかえます。これは材料が鍋につかないようにするためです。

油通し

次に、湯通しと同じように、材料

ます。下味の調味料の目安は、いつでもほぼ同じですので、覚えておきましょう。

下味のめやす 材料200gに対して  
塩……………小匙 $\frac{1}{2}$ 〜1杯 (材料の0.8〜1%)  
酒……………大匙 $\frac{1}{2}$ 〜1杯  
胡椒……………少々  
卵…………… $\frac{1}{2}$ 個20g (材料の約10%)  
かたくり粉……………約大匙1杯  
(醬油で下味をつけるときは、塩の代りに小匙 $\frac{1}{2}$ 〜2杯)

まず、塩、酒、胡椒を材料によくまぜ、次に卵をまぜ、かたくり粉をまぜます。卵とかたくり粉を使うのは、味を逃さないためです。

いかや貝など、卵がつきにくいものには限り、先にかたくり粉をまぶしてから、卵をつけるようにします。

うす切り肉には油をまぜる

うす切り、細切りにした肉や魚は、熱した油の中に入れると固まってし

の水分をとって炒めやすくするため、材料がひたる位の熱した油の中を、きつとくぐらせ、油通しをします。

油の温度は、卵やかたくり粉をつけた肉や魚介類は100〜120℃。野菜類は150〜170℃の中に一度に入れ、ひとまぜして手早くとり出し、油をきります。炸連があれば便利です。

こうすると、材料の表面にほとんど瞬間的に油が平均にからみ、炒めるとき熱がむらなく加わりますので、形がくずれにくくなりますし、野菜類は余分な水分がとれ、変色することなく、仕上がりがきれいです。

仕上げ

鍋に炒め油を入れてよくまぜ、油の温度を平均にしてから、材料を入れます。油通ししてあるので、強火で手早く、炒めすぎないようにし、合わせ調味料で味つけします。

炒めものは、高温、短時間の調理です。味つけに手間どってはいいけません。分量の調味料はあらかじめまぜ合わせておき、一度に手早く加えられるようにしておきます。

塩分は、材料に対して、下味の分も含めて、だいたい1.3〜1.5%にする

と丁度よい味になります。

あんかけのかたくり粉は汁の約5%汁を材料にからめるためのかたく



油ならし 鍋肌に油をなじませる

でき上がったら、準備しておいた器にすぐ移し、熱いうちに食卓でいただきます。

### 後始末

鍋は使ったあと、熱いうちに洗剤を使ってきれいに洗い、まだ余熱があるガス台にふせておくと、食事がすんだ頃には乾いています。



油通しをしているところ

### もやしとにらの炒め菜

チャオオツアイ

いちばん初歩の野菜炒めです。もやし、にら、人参に油揚げを加えました。

材料(4人分)

豆もやし……………20g



炸連などにあけ、油をきる

にら……………50g  
人参……………20g  
油揚げ……………30g  
砂糖……………小匙1/2杯  
塩……………小匙1/2杯  
醤油……………小匙1/2杯  
油……………適宜

### 下ごしらえ

①もやしは根をとり、にらはもやし

と同じ長さによく切りし、ざるにまわしておきます。

②人参も同じ長さのせんに切り、湯通しして(もやしとにらと同時に火が通るようになるため、茹でるとやわらかくなりすぎます)、さましてから①と合わせます。

③油揚げは開いてから、他の材料と同じ太さのせんに切ります。

### 火の仕事

①油ならしした中華鍋に油を玉杓子1/2杯(大匙2杯)入れ、もやしとにら、人参を強火でさつと炒め、ざるにとって水けをきっておきます。

この場合、もやしの水分があまり多いので、油通しはしません。

②中華鍋に残った油は水けがまぎっているのです、新しい油を玉杓子約1/4杯(大匙1杯)ほど入れ、油揚げを入れ、分量の砂糖をふりかけて炒

め、油揚げは他の材料より甘い味が合うため、①の水けをきった野菜を加え、手早くまぜ合わせ、分量の塩と醤油を加えて、強火で手早く炒め合わせ、器にとります。火は通しすぎないように。

### 牛肉とピーマンの炒め菜

材料(4人分)

牛肉(2×3㎝厚さ)……………200g  
ピーマン……………3×4個  
長葱……………20g  
生姜……………10g  
きくらげ……………約5g(もとして)  
下味  
塩……………小匙1/4杯  
醤油……………小匙1/2杯  
酒……………大匙1/2杯  
胡椒……………少々  
卵……………1/2個  
かたくり粉……………大匙1杯  
サラダ油……………大匙1杯

合わせ調味料

醤油……………大匙1/2杯  
酒……………大匙1杯  
砂糖……………小匙1杯  
水……………大匙2杯  
かたくり粉……………小匙1/4杯  
オイスターソース……………大匙1杯  
油……………適宜

### 下ごしらえ

①牛肉は一口大に切って、分量の調味料をまぶして下味をつけます。

②ピーマンは種を除いて一口大に切ります。きくらげは石づきをとって一口大に切ります。

③葱、生姜ともにみじん切りにしてまとめ、合わせ調味料、オイスターソースも手近なところに用意しておきます。

### 火の仕事

①油ならしをした中華鍋に、牛肉がひたるほどの油を入れ、130℃位(肉を

少量入れてみてまわりに泡が出る程度  
のときに肉を入れ、泡立ったらピー  
マンも入れて油通しし、網または炸  
連を重ねた油容器にあげます。

②鍋に油大匙1杯を入れ、葱、生姜  
を炒め、牛肉、ピーマン、きくらげ  
を入れて炒め、合わせ調味料を加え  
てまぜ、最後にオイスターソースを  
ふりまぜます。

●牛肉がかたいようならベーキング  
パウダー小匙 $\frac{1}{4}$ 杯を下味のときにま  
ぜておくとよい。

●オイスターソースがないときは、  
合わせ調味料に醤油大匙1杯を加え  
ておきます。

### とりとセロリの炒めもの

材料 (4人分)  
とり手羽肉……………200g

※調味料を加えてまぜ合わせ、最後  
に胡麻油をふって香りを出し、すぐ  
に器にあげます。

●とり肉をせんにいにして切るのは、  
炒めている最中にちぎれたり、縮ん  
だりするのを防ぐためです。

また、豚肉を使うこともあります。

### マートトーフ 麻婆豆腐

豆腐と挽肉に唐辛子味噌で味つけ  
した料理。豆腐がやわらかいときは、  
湯通しすると煮くずれません。

材料 (4人分)  
木綿豆腐……………250g  
豚挽肉……………100g  
A  
八丁味噌……………小匙1杯  
醤油……………小匙 $\frac{1}{2}$ 杯  
砂糖……………小匙2杯  
酒……………小匙2杯  
にんにく……………10g  
豆板醬 (唐辛子味噌) ……小匙 $\frac{2}{3}$ 杯

セロリ……………100g

人参……………50g

長葱……………20g

生姜……………10g

豆板醬……………小匙1杯

塩……………小匙 $\frac{1}{4}$ 杯

醤油……………小匙 $\frac{1}{2}$ 杯

酒……………小匙 $\frac{1}{2}$ 杯

胡椒……………少々

卵…………… $\frac{1}{2}$ 個

かたくり粉……………大匙2杯

合わせ調味料……………大匙1杯

醤油……………大匙1杯

酒……………大匙1杯

酢……………小匙1杯

砂糖……………小匙1杯弱

かたくり粉……………小匙 $\frac{1}{2}$ 杯

水……………小匙1杯

胡麻油……………少々

油……………適宜

#### 下ごしらえ

①とり肉はせんにいにしてうすくそ  
いでから、せんにいにして5cm位の  
長さの細いせん切りにし、下味をつ

だし……………約1カップ強  
醤油……………小匙4杯  
酒……………小匙2杯  
B  
かたくり粉……………大匙1杯  
水……………大匙2杯  
油……………適宜

#### 下ごしらえ

①豆腐はざるにのせて、しぜんにな  
水をきり、1×1.5cm角に切ります。

②にんにくと葱はみじん切りにし、  
分けておきます。

③AとBをそれぞれ合わせ、かたく  
り粉の水どきをつくっておきます。

#### 火の仕事

①中華鍋を油ならしし、油を玉杓子  
約 $\frac{1}{4}$ 杯(大匙1杯)ほど入れ、にんに  
くをさっと炒め、挽肉を加え、Aの  
調味料を入れ、手早くほぐし、汁け  
がなくなるまで中火で煮つめます。  
(挽肉は煮つめて味をつけるので、炒め

けておきます。

②セロリ、人参もせんにいにしてせ  
ん切りにします。

③葱、生姜はみじん切りにしてま  
め、合わせ調味料と豆板醬も準備し  
ます。

#### 火の仕事

油ならしをした中華鍋に、肉がひた  
る位の油(約2カップ)を入れ、肉を  
1×2切れ入れてみて、まわりに泡  
が少し出る位(120×130℃)になったら、  
肉を全部入れてすぐ玉杓子でほぐし、  
強火にして一面に泡が立ってきたら、  
網(炸連)に上げて油をきり、油は  
油容器に移します。(網を油容器に重ね  
ておき、とりもいっしょにあげるとよい)  
②中華鍋に油少々を入れ、葱、生姜、  
豆板醬を入れて炒め、香りが出たら  
人参、セロリの順に炒め、先に油通  
しした肉を入れ、さっと炒め、合わ

るときのように、生のうちに下味をつけ  
ておく必要はありません)

②①に豆板醬を加えまぜ、Bの合わ  
せ調味料と豆腐を入れ、強火にして  
鍋の中をあまりかきまぜないで、鍋  
をゆすりながら3分ほど煮ます。

③葱を加えて香りをつけ、水どきの  
かたくり粉を鍋をゆすりながら加え、  
ひと煮たちさせ、器にとります。

### 茄子の四川風炒め

揚げ茄子に挽肉のあんをとろりと  
かけた一品。

材料 (4人分)  
茄子……………(4個) 400g  
豚挽肉……………100g  
A  
豆板醬……………小匙1杯  
葱……………40g  
生姜……………10g  
にんにく……………10g



# 揚げる



揚げもののおいしさは、口当りと香りです。表面はうすいきつね色、からりと乾いた感じ、さくつとした口当り、それに油とたねの香りがほどよくミックスされて、香ばしく揚げたものは実においしいものです。けれども揚げものは、簡単なようで意外に技術がいるものです。油つぽくなくカラッと揚げるためには、まず油を知ること、油の温度の使い分けを上手にすることが必要です。

- ①揚げ油を高温(100〜120℃)に熱した  
火の仕事
- ① 茄子はへたをとり、皮をむいて水にさらしておきます。  
② Aの葱、生姜、にんにくのみじん切りと豆板醬をまとめておきます。  
③ Bを合わせ、かたくり粉の水どきも用意します。  
④ 茄子の水けをとり、縦に二つに切り、皮をとった側に、斜め格子の包丁目を入れます。
- 下ごしらえ
- |       |                    |
|-------|--------------------|
| 胡椒    | 少々                 |
| かたくり粉 | 大匙1杯               |
| 水     | 大匙2杯               |
| 酔     | 小匙 $\frac{3}{8}$ 杯 |
| 油     | 適宜                 |
- |     |                    |
|-----|--------------------|
| スープ | 1カップ               |
| 塩   | 小匙 $\frac{1}{4}$ 杯 |
| 醬油  | 大匙 $\frac{1}{2}$ 杯 |
| 砂糖  | 小匙2杯               |
| 酒   | 大匙1杯               |

中で茄子を揚げ、油をきり、皿に盛っておきます。

②揚げ油を中華鍋に大匙1杯位残してあげ、豚挽肉を肉汁が透明になるまで炒め、Aを加えて炒め、Bを加え、胡椒をふり、煮たつたら味をみて、水どきのかたくり粉でとろみをつけ、最後に酔を加え、手早くまぜて茄子の上にかけます。

●茄子は高温で揚げないと、油つぽくなります。

## えびの辛味炒め

(干焼明蝦)

車えびや大正えびなど、大きなえびを使った見映えのする豪華な一品。

- 材料(4人分)  
えび(車えび・大正えびなど) …… 300g  
葱 …… 60〜70g  
生姜 …… 15g位

- 酒 …… 小匙2杯
- 合わせ調味料
- |          |                    |
|----------|--------------------|
| 豆板醬      | 小匙2杯               |
| トマトケチャップ | 小匙2杯               |
| 醬油       | 小匙 $\frac{3}{8}$ 杯 |
| 塩        | 小匙 $\frac{1}{4}$ 杯 |
| 油        | 適宜                 |
- 下ごしらえ

①えびは、殻をつけたまま足と尾の先を少し切り、背に浅く包丁を入れて開いて背わたを除き、3cm位に切ります。さつと茹でて八分通り火を通して水けをきっておきます。

②葱と生姜はみじん切りにし、調味料を合わせておきます。

### 火の仕事

①中華鍋は油ならしし、油大匙2杯を熱し、葱と生姜を炒め、えびを加えて炒め、酒をふりかけてまぜ、合わせ調味料を加え、味をからめてでき上がり。

## 油について

油を購入するときは、製造年月日を確かめて、できるだけ新しいものを買うようにします。油は光、空気、熱によって酸化が進むものですから、置き場所や容器にも注意しましょう。天ぷら油は揚げもの用につくられた油、サラダ油はサラダドレッシング用につくられた油です。

サラダ油は色も淡く、味も淡白でくせがないので、揚げものにもドレッシングにも使えます。特売などをうまく利用すれば、値段もあまり違いませんし、二種類の油を常備する面倒さもありますので、家庭ではサラダ油だけで間に合わせてもよいでしょう。

胡麻油を天ぷら油やサラダ油に少量加えると風味がまします。フラスコ

イなど、洋風の揚げものには向きません。

## 油の量はたっぷり

揚げものをするときの油の量は、たっぷりの方が適温を保ちやすく、揚げやすいものです。

目安としては、最低、揚げる材料の厚さの二倍の深さは必要です。油の表面積が、大きいほど、油の疲れが早くなることも知っておくべきでしょう。

## 油は高温にしすぎないこと

油は、温度を高くするほど早くわるくなるので、180℃以上の高温にはしないことです。また、揚げものは、油の温度が低くなったときにひき上げると、カラツとしないので、先に入れたたねを全部出してから次のを

入れることです。

油の量やたねの大きさにもよりますが、たねを1個入れると3〜5℃油の温度が下がるといわれています。例外を除いて多くの場合、一度にあまり沢山の材料を入れないことです。

## 油の適温

油を熱すると300℃まで上がります。けれども、調理の温度は100〜180℃までです。揚げものという点、ふつうは160〜180℃の比較的高温に入れることが多いのですが、材料によっては、低温から入れて揚げた方がよいものもありますから、常に適温を保つことが大切です。

高温に入れるもの——天ぷらのように、材料の水分を保って、そのものの味を大切に作るもの。低温に入れるもの——肉や野菜のよ

## 揚げもの用の器具

### 〈鍋〉

揚げ鍋は、油の温度をできるだけ一定に保つために、厚手で、ある程度の深さのあるものが向いています。揚げもの専用でなくても、その条件にかなっていればそれで充分です。深めの中華鍋でよいでしょう。

### 〈油きり〉

ステンレスの網にバットの組み合わせがよいと思います。紙の上に直接とるのは、油のきれがわるいのです。すめられません。

### 〈網じやくし〉

揚げ玉、揚げかすなどをすくう網じやくしは、目の細かさすぎないステンレス製のものが洗いやすくてよいでしょう。



うに身が厚く、火が通りにくいもの、水分をすつかり蒸発させ、カラツと仕上げたいもの。

## 温度の計り方・保ち方

箸で油の中をかきまぜて温度を平均させてから、箸の先に衣をつけて落としてみます。静かに底まで沈み、ひと休みして浮き上がるときは約140℃。底まで沈んですぐ浮き上がる

揚げものの油の温度

料理名	油の温度(摂氏)	備考
てんぷら	160~180℃	で入れ、 引き 低温で 高温上げる
フリッター	150~160	
スーパーステー	150→180	
ソフト炸	150→180	
とりのから揚げ	150→170	
魚のから揚げ	160~170	に低温を こ入れ、 高温上げる
ポテトチップ	100→150	
春巻き	100~120→温度を上げる	
パン粉揚げ	160~170	
コロケ	180	

ときは140℃。油の中間まで沈んですぐ浮き上がるときは約170℃。油の表面近くですぐ浮き上がるのが約180℃です。

高温の揚げもの場合は、うっかりすると温度が高くなりやすいので160℃ぐらいになったら火の加減に気をつけながら180℃を保つことです。

## 油は後始末も大切

油は熱いうちにこします。  
 容器は蓋つきの油こし器(ホーロー・ステンレス・アルミなど)がよく、できれば1回使った油入れと2回以上使った油入れと、2個揃えたいものです。

容器に、きれいに洗っておいた古い布巾か、キッチン用のペーパータオル、油こし用の濾紙などをあて、必要なら輪ゴムか洗濯ばさみで固定し、油を流し入れます。上に残ったかすをそのままくみ、これで鍋に残ったかすを拭きとって捨てます。

鍋は、熱のあるうちにすぐ洗剤を使って洗い、使ったコンロの上におせておくと、食事のすんだ頃にはコンロの余熱ですつかり乾いて、すぐにしまうことができます。

油の鮮度と利用法(油の疲れ具合により、A→B→Cの順)

油の鮮度	揚げものの種類	その他の利用
A 材料のまわりに大きな泡がたつて、すぐに消える。	天ぷら、フリッター、ポテトチップ、次いで中国風天ぷら、天井用天ぷら。	炒め油 パセリや菊の葉などの素揚げ
B まわりに泡がほとんどたたくなくなる。 疲れはじめの油	パン粉揚げ (フライ、コロッケ、カツ)	煮なごら 釜め用の
C 泡がまわりに小さく出て消えにくくなる。 だいぶ疲れた油	魚などから揚げ、立田揚げ、南蛮漬け用、甘酢あんかけ用。	鍋の油ならし用
D 粘りが出て色も濃くなり、小さい泡が消えなくなり、おりのようなものが泡にのびてくる。	この段階になると油は悪くなっている。 悪い油は肝臓に悪く、カロチンの吸収のさまたげにもなる。	

## 油を使いこなす順序は

油の疲れた度合いによつて使い分け、捨てる油をなるべくつくらないようにしましょう。また、さし油(生

い油に新しい油を足す)をすると、かえって古い油をふやすことになる場合もあるので、家庭ではできるだけしない方がよいでしょう。

## てんぷらの 衣揚げ

高温160〜180℃で揚げる

てんぷらはなんといつても揚げたてを食べるのがいちばんです。そこでできるだけそれに近く、また揚げてから少々時間がたつても(さめてしまわない位の時間)おいしいように、手順、衣のことなどを考え、家庭のてんぷらをおいしく揚げるコツをで紹介してみましよう。

## てんぷらの献立

てんぷらのときは魚介も野菜もと、とかく多量に揚げがちですが、先に揚げたものはいたたく頃にはすつかりさめてしまいます。てんぷらも、焼きものや煮ものなどと同じように

一つのメニューとして分量を考え、とり合わせるものは、さめてもおいしいもの、煮合わせた野菜、さつぱりした酢のもの、和えもの、それに赤だしなどのみそ汁、季節の漬けものなどがよいでしょう。

てんぷらの場合、魚介類など動物蛋白源は一人あて多くても70〜80gぐらいでしょう。野菜をたくさん揚げるときは、野菜料理として扱おうとよいでしょう。

## てんぷらの手順

てんぷらの手順は、てんつゆをつくる↓たね、薬味の下ごしらえ↓油を火にかける↓衣をつくる↓野菜から揚げ始める↓です。

## てんつゆ

醤油1・みりん1・だし3〜4の割合に合わせ、一度煮たててさましま

す。多めにつくって瓶に入れ、冷蔵庫に入れておけば、天井やそばつゆにも少し手を加えるだけで利用できます。てんつゆ1カップは4〜5人分です。おろし大根を多めに使うときは濃いめ(1対1対3)にします。たねがとでも新鮮なときはみりんをへらして甘味を控え、夏は醤油を少なく塩を加えて、うす色にします。

## 薬味

おろし大根、もみじおろし、生姜おろし(上等なたねには不要)、くし型切りのレモンなど。

## たねの下ごしらえ

魚介類は油の風味ととけ合う淡白な味で新鮮なものを。姿を染しむため、小さいものを多く利用します。

魚介類のすべてに共通することは、生臭みのもとになるうろこ、頭、わ

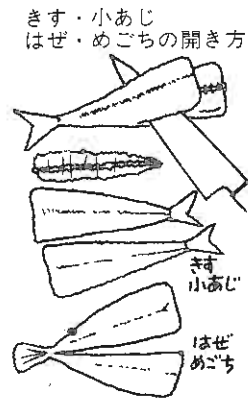
た、血などをていねいにとり除き、冷たい塩水できれいに洗います(そのあとは洗わないこと)。水けをきり、冷蔵庫に入れておきます。

### えび

大きさは手でにぎって、手の外に頭と尾が出る位のもの(20〜25g)。頭と背わたをとり、尾の一節を残して殻をむき、尾の先を少し切り落とし、中央のところがった部分も先を切り、中の水分をしごき出します。腹側に3カ所包丁目を入れて筋を切り、手で背をそらせるようにしてのばし、揚げたときに丸まってしまわないようにします。冷凍えびは水分を含んでいるので、布巾でよく水けをきります。

### きす・小鱈

三枚おろしの要領で、中骨にそって両側を尾のつけ根までおろし、尾



を2枚にそぎ、両身に尾がつくようにします。

### はぜ・めごち

三枚おろしの要領で中骨にそって両側を骨のつけ根までおろし、尾をつけたまま骨だけとります。

### いか

胴を開いて皮は裏表ともうす皮までとり、蛇腹切りの要領で両面に粗く包丁目を入れます。これははねる・丸まる・衣がすべりおちるのを防ぐためです。6×3cmの長方形に切ります。

魚介類はすべて170〜180℃の油で揚げ、いかのようにつるりとしたものは、小麦粉をまぶしてから衣をつけます。

### しし唐

洗って水けをとり、縦に1本包丁目を入れ、衣は片側だけにつけます。

### 青じそ・菊の葉・浅草海苔

手でもって、葉の裏側にだけうすめの衣をつけ、衣をつけた側を下にして泳がせるように入れます。葉がふかれてきたら静かに油の中に沈めて揚げます。葉の色がすきとおつてくるとパリツとしています。

### パセリ

小房に分け、茎をもつて葉先にだけうすい衣をかるくつけ、油の中へ落とし入れるようにして揚げます。

### 穂じそ

実りすぎない若いものを、適当な

長さに切り、うすめの衣をさつとつけて揚げます。

### 通菊・大根の花に近い葉

短くてやわらかな部分をとり、うすめの衣をつけます。

### みつば

2〜3本束ね、かるく輪に結び、うすめの衣をつけます。

### ピーマン

1cm位の輪切りにし、種を除き、衣を全体につけて揚げます。

### 茄子

揚げる直前に縦四つ割に包丁し、切り口だけに衣をつけ、油の中につっこむように入れて揚げます。茶せんや扇に切りこみを入れて揚げてもよいでしょう。油の中であくがぬけるので水につける必要はありません。

### 生椎茸

石づきをとり、裏側にだけ衣をつ

け、衣のついた方を下にして油に入れ、著でおさえながら揚げます。

### グリーンアスパラガス

根元のかたい部分は切り落とし、穂先から7〜8cmに切り、生のままうすい衣をつけて揚げます。

### 新生姜

筆生姜やきね生姜のように形をつくり、太いものには包丁目を入れます。茎は長いまま手にまとめてもち、根の部分だけに衣をつけ、手でもったまま揚げます。盛りつけのときに適当な長さに切ります。

### れんこん

7mm厚さの輪切りにし、酢水にしばらくつけてあくぬきし、うすめの衣をつけて揚げます。

### さつま芋

皮のきれいなものは皮つきのまま、揚げる間際に1cm厚さの輪切りにし、

衣をつけてから黒胡麻をふり、火が通るまでゆつくり揚げます。切り口が黒くなるようなら、しばらく水にさらしてから使います。

### 玉葱

あまり大きくないものを縦二つ切りにし、横1cm厚さの半月に切りますが、バラバラにならないように竹串か楊枝をさし、小麦粉をふりかけて水けをおさえ、衣をつけて少し色づくまで揚げます。竹串をまわしながらぬいて盛りつけます。

野菜類は魚介類より低温の160℃位で揚げます。肉のうすい青い葉などは温度が高いとすぐこげてしまします。火の通りにくいさつま芋はゆつくりと時間をかけて、玉葱は170℃位で少し色づけて揚げると、甘味が出ておいしいものです。

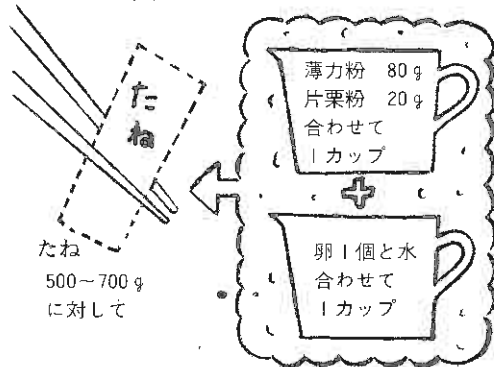
## 油と衣

油を鍋に入れてから火をつけます。量は八分目に。

衣の役目は、油がたねにしみこまないように、またたねの含んでいる汁けが油に流れ出るのを防ぐ被膜、そして衣自体は水分が蒸発し、油を含み、香ばしくカリツとした口当りとたねの旨味を逃さないことです。厚すぎず、うすすぎず、たねの表面をすつかりおおうことが衣の役割です。別表は、揚げてから30〜40分の内ならまだしつかりして湿っぽくならない衣の分量です。

粉はグルテンが多いとカラツと揚がりませんが、薄力粉（薄力粉）を使い、そこへグルテンのまったくないでんぷん（かたくり粉）を加えますと、揚げてから少しおいても大丈夫です。ただ

### 家庭用のてんぷらの衣



グルテンが全然ない粉はてんぷらの衣にはなりません。

衣はねばりを出さないように注意します。

### 衣の用意

粉はふるって、粉も水も卵も器も冷やしておきます。

面の湯までにします。沢山入れすぎると油の温度が急激に下がります。揚がるまでに時間がかかり、材料のもち味が失せてしまいます。

一つひき上げて、すぐ新しいたねを落とすのは禁物。必ず一回ごとに全部上げてから、次の分を入れます。

衣をとく



揚げかすは、こまめにすくいとります。油に入れたたねは、全体に熱がまわるようにときどき返します。箸に伝わる感触がカリツとかるくなったらひき上げどきです。

油きりに盛りつけのとき表になる側を上にして重ねないようにおきます。

衣をつけたたねを油の中へ



す、えびは尾を立てるようにし、油をきります。

### 盛り方・供し方

盛る器には、余分な油をとるために、かいしき（半紙の手前左角を上）に折り返すか、または真半分（折る）をおき、

一回ごとに全部ひき上げる



衣は使う直前に、油を火にかけてからときます。卵水の中に粉をふり入れ、太い箸（菜箸）をさかさまに使ってもよいので、左手でボールを動かしながら、十字をかくようにかきまぜます。（ませすぎるとねばりが出ます）だまが残る位でよいのです。1回に1単位ずつつくりまします。

魚介類も野菜類も、揚げるときは上の表の分量で衣をつくり、その中から小さいボールにとり分け、幾分濃いめの衣がほしいときはこれに粉を少量ふり足して使います。

衣は火のそばにおかないように。

### 揚げ方

油が適温になったら衣をあまりまぜないようにたねを入れてひき上げ、衣はしげんにたらしながら油の中へ入れます。1回に揚げる量は油の表



## かき揚げ

かき揚げはあり合わせの材料で気軽につくれます。

材料は色どり、味、香り、歯ざわりの調和を考えてとり合わせます。火の通る時間が同じ位のものをつり合わせないと、火の通りの早いものが先にこげてしまいます。形をそろえて切ることで、火の通りも平均になります。

衣はかき揚げ専用のときはてんぷらよりも卵を多めにします。粉はてんぷらの衣と同じで、全卵1個と卵黄1個に水を合わせて1カップとします。

### せん切り野菜のかき揚げ

ごぼう 皮をこそげて、4〜5cmの

斜めのうすい輪切りにし、重ねてせん切りにし、水に放してあくをとります。こうすると、せんにそつて切るより、せんいが短く切れ、やわらかで扱いもらくです。

人参 4〜5cmの筒切りにし、皮をうすくくるとむき、縦にうす切りにしてから、せんにそつてせん切りにします。

ピーマン 洗って縦に二つ割にして種をとり、せんに切ります。

以上をまぜ合わせます。

### えび・椎茸・みつばのかき揚げ

芝えび(小えび) 殻と背わたを除き、水けをとります。市販のむきえびには塩けの強いものがありますので、むしろ冷凍の大正えびなどを切つて使う方がよい場合もあります。

生椎茸 さつと洗つて水けをきり、

が薄いと片側だけ厚く衣がつき、かちりと揚がりません。浮かび上がったら箸でつつき、1〜2回返してかくなるにつらひき上げます。

### 相性のよい組み合わせで

①人参の短冊切りとちぎった大根葉

軸をとってうす切りにします。みつば 3cm位のざく切りにします。揚げるときは、えびに水けがある

ので、小麦粉をかるくふるつてからまぜ合わせます。

### 揚げ方と油の温度

小さいボールに100g位の材料を入れ、つくつておいた衣大匙4〜5杯をできるだけまぜ返さないようにそつとそつと加え、かるくまぜます。一度に多くのたねと衣を合わせると、まぜる回数が多くなるので、衣がねばつてからりと揚がりません。

せん切りの材料は、丸いボールより長方形の小さなバットなどに揃えて入れ、衣をまぜると、揃ったまま油に入れることができ、扱いやすくて便利です。

その他の材料は、穴あきの平らな



ボールにとり分けた材料に衣をかるくまぜる



たねを入れていく

- ②竹輪・かまぼこと斜め切りの葱
- ③さいの目切りのさつま芋とグリーンピース
- ④玉葱のせん切りと桜えび
- ⑤白す干しまたは白魚とみつば
- ⑥とうもろこしとパセリとハム
- ⑦いかの足と浅草海苔 いかの足はすりこぎでたたき2cmの斜め切り。水けがあるので、小麦粉をかるくふって、細かにちぎった浅草海苔とまぜ、衣をつけます。
- ⑧残り野菜いろいろ(れんこん・さや・ごぼう・人参・生椎茸など)に、くずになった春雨をまぜ合わせます。

**フリッター**

150〜160℃で揚げる

洋風のてんぷらといった感じですよ

### 魚のフリッター

さわらや平目などの切り身(60g位  
4人分で50〜300g)を細長く3〜4切  
れにして塩・胡椒します。揚げ油を



が、果ものなどを揚げればデザートにもなります。てんぷらは衣がごうすくたねがすけてみえるほどですが、フリッターは、スポンジ風のやわらかい衣で、たねをすっぽりと包んでいるのが特徴です。

フリッターに向く材料は、魚・肉ならあつさりした白身魚やか、えび、とり肉など。野菜では生椎茸、かた茹でのじゃが芋。果ものはバナナ、りんごなどです。

- フリッターの衣**
- 薄力粉……………1カップ(100g)
  - 塩……………小匙1杯
  - 胡椒……………
  - ナッツメツク……………
  - 卵黄……………1個
  - 牛乳……………1/2カップ
  - 卵白……………1個分

軽い材料Aをまぜ合わせた中に、

100℃に熱し、魚にフリッターの衣をからませて入れ、底から浮き上がりかけたら、手早く上下に返し、たびたび返しながらかきつね色に揚げます。最初に返すのが遅れ、浮かび上がってから返すと、衣がすでに下の方にまわっているの、起き上がりこぼしのようにクルクルまわって返せなくなります。

魚に衣をまぶすときは、箸でなく竹串などを使うと、衣がはがれません。トマトソースかタルタルソース、またはレモンと食塩などそえます。

**酥炸**  
スージーヤイ

低温150℃→高温180℃

中国のさくさくしたかるい衣揚げです。酥は油を小麦粉にまぜてつく

Bをまぜ合わせて加えてまぜ、使うときまでしばらくねかせます。いざ揚げるときに卵白をかたく泡立ててまぜ合わせると、スプーンですくってこんもり盛り上がる状態の衣になります。

魚・肉類は味が濃厚ですし、火が通りにくく、水分も出やすいので、少し濃いめの衣をたつぷりつけて、水分が油の中に出ないようにします。

野菜・果もの・火の通った肉などは、もち味を消さないように衣をいくらかうすめにします。

デザート用の衣には、塩・胡椒のかわりに、砂糖小匙1〜2杯を加えます。あればブランデー少々、シナモンなども。

卵白を泡立てないでするときは、全卵をまぜて、先の分量で、小麦粉にベーキングパウダー小匙1杯を加えてもよいのです。

ったものことで、衣の中に油が入っているの、厚いわりにかるい揚げものです。ベーキングパウダーが入っているの、冷めてもしほみません、熱いうちに食べないと味はずつと落ちます。

### 衣の用意

- 酥炸の衣** 約250〜300gにまぶす量
- 薄力粉……………大匙6杯
  - かたくり粉……………大匙2杯
  - ベーキングパウダー……………小匙2杯
  - 卵……………1個
  - 水……………大匙2杯
  - 油……………大匙2杯

薄力粉とかたくり粉をまぜ合わせた中に、卵と水を加え、粘りが出るまでまぜ(てんぷらは粘りを出さないようにする)、油を加え、糊のようになるまでなおよくまぜ、ベーキングパウダーを加えてまぜ、衣をつく

ります。

大きなえび(明蝦)、小さいむきえび(虾仁)、いか、白身魚、とり肉、豚肉などが材料です。

揚げる温度はフリッターと同じ150℃の比較的低温でひとまず揚げ、次に180℃190℃に温度を上げた中にもどして、手早く二度揚げします。

### 酥炸明蝦

(大きなえびの衣揚げ)

大きいえび(4人前で200g位)の殻を、尾から一節だけ残して除き、尾の先とがったところを切り落とし、背の方から縦に包丁を入れて開きます。背わたをとり、開いた面の両側に、縦にさつと包丁目を入れ、塩・胡椒でかるく下味をつけてから、かたくり粉をまぶしておきます。

揚げ油を170℃に熱した中に、えび

の尾をもち、衣をたつぷりつけて入れ、少し色づいたらいったんひき上げます。油を高温にしてもう一度入れ、からりと仕上げます。

花椒塩(粉山椒と食卓塩を合わせてもよい)か、トマトケチャップをそえます。

### 軟炸

低温150℃↓高温180℃

中国風でんぷらといったところですが、衣はよくまぜて粘りを出したものを使つて揚げるところが、和風でんぷらとは異なります。

揚げたてを花椒塩やトマトケチャップでいただきます。甘酢あんをかめることもあります。

この衣は粘りを出せばよいので、

す。野菜類は肉より少し大きめに切り、人参はかたいのでさつと茹でて

おきます。

②衣を合わせておきます。

③甘酢あんのBを合わせておきます。また、かたくり粉も水どきします。

材料(4人分)

豚肉	200g
塩	小匙 $\frac{1}{2}$ 杯
酒	大匙1杯
胡椒	少々
かたくり粉	大匙1杯
玉葱	120g
人参	50g
ピーマン	30g
醤油	大匙1杯
塩	小匙 $\frac{1}{2}$ 杯
砂糖	大匙2杯
酒	大匙1杯
トマトケチャップ	大匙3杯
酢	大匙2杯
水	大匙2杯
かたくり粉	大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
水	大匙1杯

### 揚げ油

#### 火の仕事

①下味をつけた豚肉を、前頁の軟炸の衣をまぜ合わせた中に移し入れてまぜ、揚げ油の中に一つずつ衣をかためて入れ、全部入れたら強火にして火を通します。このとき油は高温になつているので、豚肉をとり出さないでその上に野菜を入れ、すぐに炸連(または油きりのバット)にとつて油をきります。

②油をあけた中華鍋にBを入れて煮たて、水どきのかたくり粉でとろみをつけ、油をきつた材料を入れて手早く甘酢あんをからめ、器にとります。

●豚のかわりにとり、胡瓜、パイナップル、揚げたじゃが芋、さやえんどうなども使います。

●醤油・酢・砂糖を各1、水3の割合にしてもよい。

卵水と粉を合わせて、ホットケーキのたねよりも少しゆるめに、よくよくまぜてつくりまます。

### 軟炸の衣

薄力粉……………大匙5杯  
 かたくり粉……………大匙1杯  
 卵…………… $\frac{1}{4}$ 個  
 水……………大匙3杯

油を150℃に熱し、衣をからめた材料を一つずつ手早く入れます。全部入れ終つたら、強火にしてまぜながら、かさかさする位に、一度に揚げます。

### 糖糟肉(酥豚)

豚肉を軟炸の衣で揚げ、甘酢をかませます。

下ごしらえ

①豚肉は厚さ5mm位、2cm角より少し細めに切り、Aをまぶしておきま

### から揚げ

低温150℃↓高温180℃

低温で揚げ始め高温で仕上げます。魚や肉のから揚げにも二通りあります。下味をつけてから、水分がにげないよう粉をつけて揚げるもの。もう一つは、下味をつけるとき、卵とかたくり粉も一緒にまぜ合わせる方法です。この方が油の汚れが少なくてすみます。

粉をまぶして揚げる場合——かたくり粉・小麦粉・上新粉を使います。かたくり粉はかるく、小麦粉はソフトに、上新粉はからつとかたく揚げがります。

南蛮漬け、甘酢あんかけ、揚げ煮など、調理の段階で揚げる場合もあ



ります。

素揚げ——主に、野菜・昆布・小魚の骨などを揚げます。脱水が目的でかりつとした菌ごたえをたのしみませ。油の温度

材料の水分を除き、パリッと仕上げたいので、低温の中に入れ、徐々に温度を上げ、高温でとり出します。

### 魚のから揚げ

160℃〜170℃で揚げます。

新鮮な白身の魚、めばる、小鯛、糸よりなどは姿のまま揚げます。あいなめ、すずきなど、熱を加えると皮がひどく縮む魚は、三枚おろしにし、身の方に斜めの細かい包丁目を深く入れて揚げます。

姿揚げは、姿焼きと同じに下ごしらえし、身と皮の両面に包丁目を入

ながら、初めに入れたかたちのまま、裏返さずに揚げます。

油に入れるとき、頭を下にして下に振ると、魚に入れた包丁目が花びらのように開きます。そのまま魚の背びれが上になるように油に入ると、皿にとったとき、魚の腹が下になり、背びれが表面に立って、ちようど魚が泳いでいるかたちになります。これは中国の甘酢あんかけ(糖糟魚)によくする姿です。つける味は？

新鮮なものは和風に、もみじおろしとレモン醤油で。またてんつゆを濃いめにし、もみじおろしをそえることもあります。中国風には、酢・砂糖・醤油を同量に合わせ、酢の3倍のだしとろみをつけた甘酢あんをつくり、二度揚げした熟々の魚に手早くかけます。ジューという音が



とりのから揚げ 低温に入れる

れます。包丁は表面に斜めに、骨に届くまで垂直に入れ、骨に達したら、包丁の刃を頭の方向に向け、骨にそって1cmほど切ります。これを片面に3カ所ほど入れます。

### 衣

口当りをやさしくする場合は、かたくり粉を同量の水でとき、魚にぬりつけ、切り目にもよくまぶします。

出る位にどちらも熱々でかけるのがこつです。魚を二度揚げすると骨まで食べられますが、身はバサバサになるので、魚の味を賞味する和風のものには向きません。

### とりのから揚げ (炸子鶏)

150℃の油に入れ、最後は170℃で揚げます。とりももや骨つきのぶつ切り、手羽元、チュウリップのかたちにしたものなど、下味をつけて揚げます。とりの他には、肋骨をつけたままの豚のぶつ切りもから揚げにします。

材料(4人分)  
とり骨つきぶつ切り.....400g  
酒.....大匙1杯  
下味 塩.....小匙1/3杯  
醤油.....大匙1/2杯

卵.....1/2個  
かたくり粉.....大匙1杯  
上新粉.....大匙1杯



170℃までの温度で揚げる

かたくり粉は水どきにして使うと油が汚れません。粉のままの場合には上新粉とまぜて使いますが、口当りはあらくなります。

### 揚げ方

油の温度は160℃〜170℃で、魚の表を上にして、頭から油の中に泳がせるように入れます。魚が油から出ているときは、熱い油をすくってかけ

揚げ油.....大匙2杯  
揚げ油・花椒塩

### 下ごしらえ

とりに酒、塩、醤油をまぶし、1時間ほどおきます。

### 揚げ方

①下味がついたとりに卵をまぶし、かたくり粉と上新粉のまぜたものをつけ、これに大匙2杯の揚げ油を入れてまぜます。

②中華鍋は空焼きしてから油ならしして揚げ油を入れ、150〜160℃に熱した中に肉を全部一度に入れます。すぐにかきまぜ、ばらばらにほぐし、170℃までの温度で、ゆっくり、軽くなるまで揚げます。

とりに油をまぶしてあるので、くつきません。この油は、揚げる油の中に出てしまうので、量は多くてもかまいません。

## ポテトチップ

100℃で入れ、150℃の低温で揚げます。せんべいのようにパリッとした素揚げにする場合は、最初低温の油に入れ、こげないように火加減に注意して、材料のまわりに出ていた泡が完全になくなるまで揚げます。泡は材料に残っている水分なので、消える前にひき上げると、あとでペシヤンこになってしまいます。

### 下ごしらえ

- ①じゃが芋は皮をむき、厚さを揃えてうす切り(またはせん切り)にします。大きさが揃っていないとこげたりします。
- ②冷水にとって洗い、水に30分ほどひたして、あくと表面の澱粉を除去します。

かたくり粉……………小匙2杯  
小麦粉・サラダ油・揚げ油

### 下ごしらえ

- ①豚肉はせんにそって4cmのせん切りにし、下味の調味料をまぶしておきます。
  - ②筍とキャベツ、もどしてかたくしぼった椎茸もせん切りにし、もやしは根をとっておきます。
  - ③Aの調味料を合わせ、かたくり粉は倍の水でとっておきます。
  - ④春巻きの皮は1枚ずつはがすと破れるので、まず何枚か重なったまま二つにはがし、それをまたはがすようにして1枚ずつにします。
- はがした皮は、ぬれ布巾をかけて、乾かないようにしておきます。

### 火の仕事

#### △たねをつくる▽

- ①中華鍋を火にかけ、油ならしをし、

## 揚げ方

- ①水けをよくきり、なお布巾などで水分をとります。
- ②たつぷりの揚げ油を火にかけ、油の温度が100℃位で一度に全部パラパラと入れます。じゃが芋を油で煮ているような状態です。
- ③じゃが芋から泡が出始めたら箸でまぜながら、火加減に充分注意して揚げます。泡が出なくなったら油をきり、食卓塩をふります。

さつま芋やれんこんも、同じようにして揚げると、せんべいのようになります。

つけ合わせにするパセリや青じそ、菊の葉などの素揚げは、主になる材料を揚げ終ってから火を消し、油の温度が下がってから、水分をよくきって入れ、泡が出なくなってからとり出して油をきります。

油大匙1杯を入れ、椎茸以外の野菜を強火で炒め、一度とり出し、汁けをきります。

- ②下味をつけた肉に油大匙 $\frac{1}{2}$ 杯ほどを加えてまぜ合わせ(肉がくつき合うのを防ぐため)、椎茸もまぜます。
- ③中華鍋をもう一度火にかけ、油ならしをし、肉と椎茸を入れ、弱火にし、肉と椎茸を入れ、ほぐしながら炒めます。肉の色が変わりかけたら強火にして、汁けをきった野菜を加えて炒め合わせ、Aの合わせ調味料を加えまぜ、水どきのかたくり粉でつなぎます。バットにとって広げてさまし、8等分します。
- △皮で包む▽
- ④春巻きの皮をまな板の上におき、たねを手前の方に細長くおき、ひと巻きし、つづけて両端を折り、巻き終りに水どき的小麦粉をぬってくる

## 春巻き

100〜120℃の低温に入れます。カリカリした皮と、やわらかな具との調和が魅力です。包みこむたねは汁けがないように炒めます。

材料	市販の皮8枚分	100g
豚もも肉	……………	100g
下味	醤油……………	各小匙 $\frac{2}{3}$ 杯
酒……………	……………	……………
かたくり粉……………	……………	……………
筍……………	……………	80g
もやし……………	……………	80g
キャベツ……………	……………	80g
干し椎茸……………	……………	3枚
スープ……………	……………	……………
酒……………	……………	各小匙2杯
醤油……………	……………	……………
塩……………	……………	……………
砂糖……………	……………	各小匙 $\frac{2}{3}$ 杯
胡椒……………	……………	少々
胡麻油……………	……………	少々

くると巻きます。巻き終りを下にしておちつかせておきます。

### △揚げる▽

- ⑤たつぷりの揚げ油を火にかけ、100〜120℃(材料が鍋の底に沈み、泡がポツポツつく位の温度)の中に巻き終りを下にして、鍋のふちからすべりこませるように入れ、箸で返しながら徐々に温度を上げ、皮がこんがり色づいたらひき上げ、油をきります。食事時間に揃わない人の分は、二度揚げにします。一度目はうすく色づくほどに揚げておき、食べる直前に高温の油でカリッと揚げます。

## パン粉揚げ

160〜170℃で揚げる

火を通した野菜などは170℃位。あ

まり温度が低いと衣がはがれることがあります。

パン粉は、生パン粉を使うといっそうおいしくなります。生パン粉は、2〜3日たった食パンをおろし金ですりおろしてつくります。

### 衣の役目と変化

材料に小麦粉をまぶし、とき卵をくぐらせ、最後にパン粉をつけて油で揚げるのが、パン粉揚げです。

小麦粉は材料の水分を吸収し、卵をつきやすくし、熱が加わると膜ができ、材料の味や水分が出ないようにします。

くせのある材料(鰯などは、小麦粉にカレー粉をまぜたり、淡白なもの(とりのささみなど)には、パン粉に粉チーズやパセリのみじん切りをまぜるとよいでしょう。

### 手順

材料は下ごしらえし(じゃが芋・南瓜・カリフラワーなどは固めに茹でておく)、揚げる少し前に塩・胡椒します。生臭いものは牛乳に10分ほどつけてから。

小麦粉をうすく平均にふり、とき卵の中をくぐらせ、パン粉をまぶし、余分な粉はおとし(余分についていると油が汚れる)、かるくおさえます。

揚げ油を火にかけます。油が適温になる頃には、パン粉がおちついていきますから、160〜170°Cの油で、香ばしく揚げます。

### かきフライ

#### 下ごしらえ

かきを目の粗いざるに入れ、うす

い塩水の中でふり洗いして水けをきり、さらに布巾の上に並べて水けをとって、塩・胡椒します。塩をしてから長くおくと、また水けが出ますから注意して下さい。

小麦粉はなるべくうすく、手早くまぶし、乾いた器に重ねないようにし、並べ、この中に卵をよくときほぐして、一面につきかけてまぶします。

このやり方が一粒ずつつけるより早くできます。一個ずつとり出してパン粉の中へ入れてまぶし、別の器に重ねないように並べますが、暇どると中から湿ってくるので、す早く揚げていきます。

#### 揚げ方

かきフライの場合の油の温度は180°Cの高温にします。かきを入れ、短時間で狐色に揚げます。時間をかけると、せつかくのかきの水分がなくな

り、まぶくなります。

貝柱のフライも、かきと同じで、

水分を出さないよう、揚げすぎないように注意します。

### えびフライ

えびはてんぷらのときよりもいく

小麦粉はうすく、まんべんなく



分大きめのものを使います。頭のつ

いているものは、ひげだけをとり、

てんぷらと同じように下ごしらえし、塩・胡椒します。

小麦粉は全体にうすくまぶし、とき卵を頭と尾につけないようにしながら、胴の肉の部分にだけつけ、パン粉をまぶして揚げます。

パン粉をまぶしつける



### 魚のフライ

パン粉揚げに向く魚は、おひょうなどの白身魚、鰯、鱈、きす、わかさぎ、はぜ、いかなどです。

一尾づきの魚は、塩焼きのときと同じに下ごしらえし(140P)、塩・胡

揚げる



椒して、小麦粉、とき卵、パン粉をつけ、頭を左、腹を手前に(表になる面を上)にして、尾をもって油の中に入れます。

頭や骨を除いて揚げる場合(背びらき・三枚おろし・三枚おろしを縦二つ切りなど)は、肉がうすいので、比較的高温で短い時間で揚げます。

魚の生臭みが気になるなら、魚の表面に牛乳をまぶし、しばらくおいてから衣をつけます。

## 鱈のシミザ風フライ

フライの上にマヨネーズと卵黄の裏ごしをかけます。

材料(4人分)  
 中鱈……………4尾  
 卵……………1個  
 牛乳……………少々  
 生パン粉・小麦粉・揚げ油……………少々  
 塩・胡椒……………少々



マヨネーズ……………大匙4〜6杯

### つくり方

- ①鱈はせいごをとり三枚におろして小骨をぬき、塩・胡椒をします。
- ②卵は卵黄と卵白に分け、卵黄は熱

③衣をつけて180℃のたつぷりの油に入れ、箸の太い方で、きずつけないように廻しながら、狐色に揚げます。

### つけ合わせの野菜

#### ■粉ふき芋

じゃが芋を大きめの乱切りにし、一度水洗いしてからかぶるくらいの水で茹で、竹串が通るようになったら煮汁をこぼします。再び火にかけ、塩をふり、鍋をゆすつて水分をとばしながら粉をふかせます。

粉ふき芋は少量つくと、食べる頃にはさめてまぶくなりますから、沢山つくっておき、残りにはフレンチドレッシングをまぶしておけば、翌日のサラダになります。

#### ■フライドポテト

じゃが芋を長さ4〜5cm、幅1.2cmく

湯の中に、くずさないように落とし入れて茹で、裏ごしします。

③①の鱈に小麦粉をまぶし、卵白に牛乳を少々まぜたものをつけ、パン粉をまぶし、皮側を内にしてくるくと巻き、ようじで止めます。

④肉が厚くなるため火が通りにくいので、ゆっくり油で揚げます。

⑤揚がったらようじをぬき、器に盛り、マヨネーズをかけ、裏ごした卵黄をふりかけます。

## ポテトコロッケ

マッシュポテトをまず上手につくこと。じゃが芋は水っぽくないもの(新じゃがは向かない)を使います。

材料(4人分)  
 マッシュしたじゃが芋……………400g  
 (じゃが芋……………550〜600g)

火を消してから、水けをすつかりきったパセリを素揚げして、コロッケと盛り、トマトソースを添えます。

らしいの拍子木切りにし、一度水で洗って、さらに30分ほどさらします。揚げ油を中温に熱し、水けをとったじゃが芋を一度に入れてかきまぜます。色がつかないように注意しながら竹串が通るまで揚げ、油をきっておきます。食べる直前に、再び180℃の油できつね色にカリッと揚げ、すぐに塩・胡椒をふかせます。

#### ■マッシュポテト

じゃが芋400gを茹でて、熱いうちに裏ごしします。鍋にバター大匙2杯、牛乳少々、塩小匙1杯を入れてあたため、裏ごしたじゃが芋を入れ、木杓子で空気を入れるようにまぜます。ふんわりとし、木杓子を上げた時に軽く立つくらいがよいです。

合挽肉又は牛挽肉……………100g  
 玉葱……………80g  
 バター……………大匙1杯  
 塩・胡椒・ナッツメツグ・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油……………少々

①じゃが芋の皮をむき、大きさを揃えて大切りにし、水にしばらく浸してあくをとり、かぶるほどの水(塩は不要)で茹でます。竹串を刺してみ、ほっこりしていたら手早く湯を捨て、すぐ火の上に戻し、鍋ごとゆすつて粉をふかせます。

②これを手早くマッシュします。  
 ③玉葱のみじん切りをバターで、透明になるまで炒め、挽肉を加え、ほぐしながら強火で炒めます。塩小匙3/5杯(玉葱と肉の約1%)、胡椒で調味し、マッシュポテトとまぜ、塩小匙3/5杯(じゃが芋の約1%)、ナッツメツグ少々を加えまぜ、さましてから、40〜50gずつの俵型にまとめます。

## つけ合わせの野菜

### ■ 人参グラッセ

茹で汁でうま味を捨ててしまわないように、上手に煮含めます。

コイン型かシャトー型(28P参照)に切った人参200gに、ひたひたの水、砂糖大匙 $\frac{1}{2}$ 杯、塩小匙 $\frac{1}{2}$ 杯を入れて火にかけます。人参に九分通り火が通り、煮汁が少し残っているくらいになるとバター大匙1杯を加え、火を弱めてゆすりながらつやを出します。

### ■ 人参のフライ

人参の皮をうすくむき、5mm厚さの輪切りにし、うすい塩水(水1カップに塩小匙 $\frac{1}{2}$ 杯)で10分ほど茹でます。水けを切った人参を中温の油で揚げ、熱いうちに塩、胡椒、炒った黒胡椒をふります。(パン粉揚げにしてもよい)

### ■ いんげんのリヨネーズ

斜めに切ったいんげん200gに塩をまぶしてからさつと茹で、広げて水けをとります。玉葱70gを荒みじんにし、サラダオイルで炒め、少し色づいてきたらバター大匙 $\frac{3}{2}$ といんげんを加え、最後に塩、胡椒で味をととのえます。

### ■ いんげんの胡麻和え

いんげん200gを斜めに切り、塩をまぶして茹でます。醤油小匙4杯、だし小匙2杯をあわせ、その $\frac{1}{2}$ でいんげんに下味をつけておきます。白胡麻大匙2杯を炒ってあらずりにし、砂糖小匙1杯と残った醤油、だしを入れてまぜ、汁けきったいんげんを和えます。

### ■ 即席サワークラウト

大きい鍋に熱湯を用意し、キャベツ400gを大きいままくぐらせてざるに上げ、同じ湯でベーコン20gを湯洗いし

て油ぬきします。

キャベツ、ベーコンともせん切りにし、サラダ油でベーコン、キャベツの順に炒め、塩小匙 $\frac{1}{2}$ 杯、砂糖小匙 $\frac{1}{2}$ 杯、胡椒少々で調味します。さらにスープ大匙 $\frac{2}{3}$ 杯、酢大匙2杯を加えて、20〜30分煮こみます。

### ■ キャベツの辛味炒め

キャベツ400gを熱湯に通してから、2cm角に切り、大匙2杯のサラダ油で炒めます。豆坂醬トウバンジャン小匙 $\frac{1}{2}$ 杯、塩小匙1杯強で味つけし、熱々を食卓に。

### ■ 胡瓜のバター煮

胡瓜も生ばかりでなく、ときには火を通して……。3.5〜4cm長さに切って4つ割りにし、面とりをした胡瓜200gにバター大匙1杯、塩小匙 $\frac{1}{2}$ 杯、胡椒少々、湯カップ $\frac{1}{2}$ 杯を加え、ときどき鍋をゆすりながら、煮汁がなくなるまで煮含めます。

焼く



黄味焼き 145P



魚田 146P

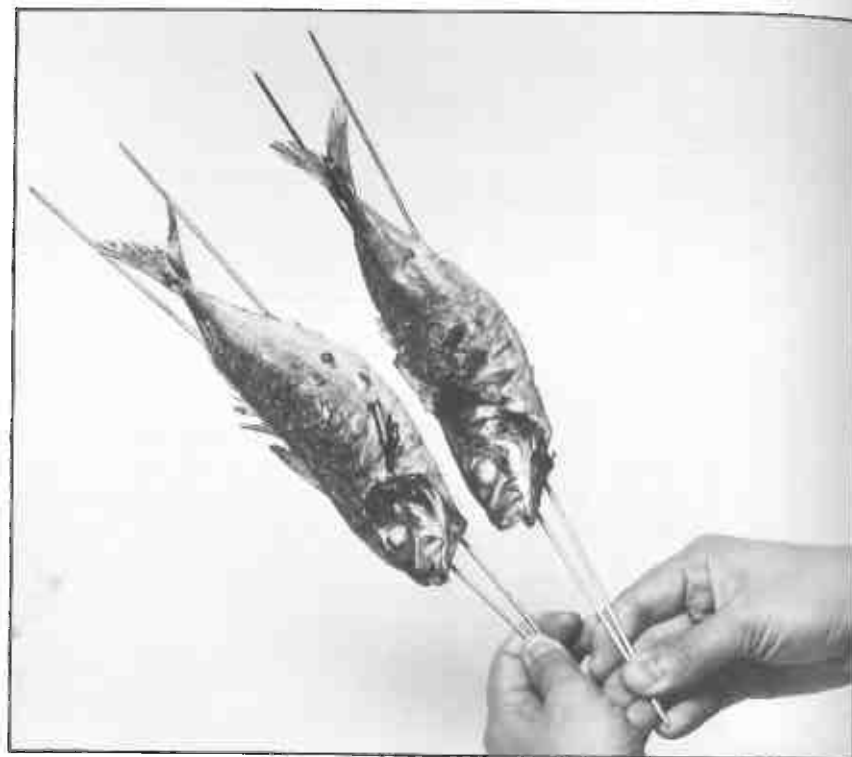


けんちゃん焼き 162P



照り焼き 144P

# 焼 <



焼きものには、串や金網を使う直火焼きと、フライパンやアルミ箔を使う間接焼きがあります。どちらの方法で焼く場合も、かんじんなのは火加減です。水分を加えて調理する煮ものなどは、水分がある限り100℃以上にはなりません。焼きものは、火が強ければ強いほど温度が高くなり、中まで火が通らないうちに、表面だけ焦げてしまいます。



クソテー 153P



## 直火焼き

直火焼きは、直接材料に火をあてて焼くので、ガスのように炎のある火では、炎が食品にあたった部分だけ焦げてうまく焼けません。堅い木炭を使って、炎の出ない安定した強火で焼くのが理想的ですので、それに近い安定した火の状態になるように工夫すればよいのです。家庭ではガスコンロに石綿つきの焼き網をのせ、ガスの炎をおさえる方法がよいと思います。

魚を焼くときは、強火の遠火が常識です。火から離して強火にすると、魚の周囲の温度が上がり、火に面した側に焼き目がつくと同時に、中まで熱が加えられ、きれいにおいしく仕上がります。そのためには、鉄灸(なげればレンガなど)を使って、

火で焼くのと同じ効果がほしいので、材質の厚い鉄製のものが油のなじみもよく、味も焼き上がりもうまくなります。

フライパンは、コンロの火口との調和が、煮炊き用の鍋以上に大切で、家庭用のガスコンロでは、直径24cm位のもので、底の直径が17〜18cmのものが適当です。底の狭いものもあ



直火焼き 表から焼く

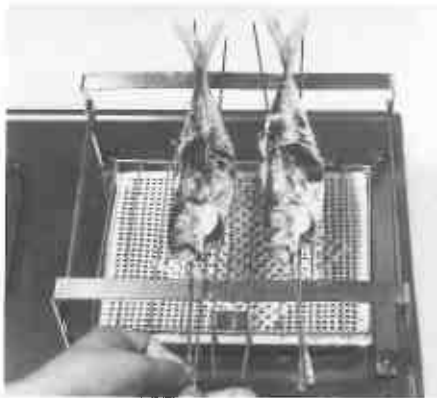
火から7〜8cm離れたところに金串を打った材料をのせて焼くのがいちばんよい方法です。金串はステンレス製の長くて丈夫なものを用います。

いちいち串を打つのがめんどうと思う方も多いでしょうが、網にくつつくの気をしながら一尾ずつ魚を返す手間もいらず、串を片手で持つて返すだけで上手に焼き上げることができます。魚は、表四分、裏六分焼くといわれ、何回も返すことなくややく、生臭みも残ります。脂肪の多い魚は、脂が下に落ちて燃え上がりますので、途中表面に浮いてきた脂を料理用ペーパータオルなどでかるくおさえます。干ものなどは、縁が高くなった金網を、石綿の網の上に逆さにふせておくと、火より少し遠くなるので都合がよく、網が熱く焼けたところに材料をのせて焼き

るので要注意です。

オーブン調理も間接焼きです。

上下に熱源のあるものと、風を起こして熱をオーブン内に平均に送るものがあります。密閉した状態になるので、温度を平均に保つことは容易ですが、材料の表面がかたまるのが遅いので、水分がどんどん蒸発して、材料が乾き気味になるのが欠点



返して裏を焼く

ます。

餅を焼くときは、魚と違って何回もこまめにひっくり返して、平均に熱を加え、生の状態になった澱粉をやわらかにし、焼き目を平均につけて香ばしさを出します。

肉とその加工品、魚介類、野菜など、材料にサラダ油やバターをぬりつけながら焼く場合は、火力は中火で、金網や串に刺して焼きます。バーベキューは、戸外で専用の炭を使いますが、ないときは薪を完全に燃やして、炎の出ないおきにして使います。コンロは専用のグリル、またブロックや煉瓦でつくった炉で焼きます。

## 間接焼き

間接焼きは、フライパンや鉄板の上で焼く方法です。熱を平均に、遠

です。

肉などは、フライパンで表面をさつと強火で焼いてから、温めておいたオーブンに入れると、その欠点をカバーできます。材料を裏返したり、表返したりする必要がないので、器に盛りつける姿のまま焼き上げることもできます。焦げやすい粕漬けの魚を焼くのにも向いています。

またフライパンでは一度に焼く量が少量と限られますが、ハンバーグステーキなど、表面をフライパンで焼いておいてから、オーブンに入れると、同時に沢山焼き上げることができます。

一度に数多くの目玉焼きがほしいときも、グラタン皿にバターをしき、卵を割り入れて焼くなど、大勢の食事のときに重宝です。



## 魚を焼く 直火焼き

焼き魚は単純な料理法ですが、ざつと扱おうと、焼いているうちに身がくずれてしまったり、外は黒こげで中が生焼けということもしばしばおきがちです。姿よく、味よく仕上げするには、材料の選び方、扱い方、火加減にまで心を配ることが大切です。

### 魚の処理を素早く、

ていねいに

一尾魚 家に持ち帰ったらすぐにわたを出します。魚屋でわたを出してもらったものも冷水でよく洗い、水けをふきとってから、表になる側を上にしてバットなどにとります。調理目的によって、切り身にして塩を

の中にも塩をします。

④魚の表側を上にしてざるにとり、出た汁が魚につかないようにして、30分ほどおきます。

### 串を打つ

串の打ち方には、生きているように焼き上げるとおり(うねり)串と、惣菜向きの横串とがあります。

#### おどり串の打ち方

①裏側になる目の下から最初のひと串を刺しこみ、つづいて力を入れて魚を折り曲げるようにして、串を表に出さずに中骨をすくい、縫うようにして裏に出し、尾を起こすようにして、中骨をすくって裏に出します。

②1本の串だけでは安定しないので、もう1本そえ串を打ちます。この串は縫う必要はなく、頭の方から尾の方が広くなるように、末広に打ちま

ふる、つけ汁につけるなど、下処理をしておくことも必要です。

切り身 切り身にしてから水洗いすると、鮮度がおち、旨味もぬけます。どうしても洗いたいときは、濃い塩水で手早く洗い、すぐ水気をふきとります。

下処理をした魚は、蓋のある容器に入れるか、フィルムでおおって冷蔵庫へ入れておきます。

### 塩焼き

塩と火加減だけで料理する塩焼きは、魚そのもののもち味を味わうだけに、鮮度のよい、旬の魚を使います。

鰹、鯖、ぶり、さんま、さわら、たかべ、その他たいいの魚に向きます。

す。末広にするのは、片手で持ちやすくするためです。

③焼き上がりをより美しくするため、焼く直前に化粧塩をします。尾とひれを広げるようにして塩をすりこみ、焦げないように、上をアルミ箔でくるみます。さらに尾をピンと立てたいときは、大根の切れはしを

### 下ごしらえ 一尾つけの場合

①まな板に頭を右、腹を手前にして少し斜めにおきます。えらは29Pのように手でとる方法が簡単です。包丁を使うときは、包丁の先をえらぶたの下に入れてえらをおさえ、頭を手で持ち上げながら魚を向こうへひいて、あごがはずれないようにえらをとります。手前にひっぱるとあごがはずれてしまいます。

②魚の裏側の胸びれの下に切りこみを入れ、わたを出し、冷水で血などもきれいに洗いおとし、流水で洗い流し、水けをきります。

③魚の約2%の塩をふります。塩はぬれていない手にとり、20cmほどの高さから、手のひらを上にして指の間から落とすようにふりかけると、一面に平均して、かけられます。腹

尾のところの串に刺して、尾を立てるようにします。

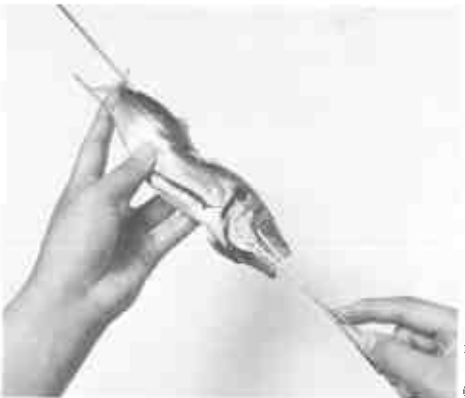
#### 横串の打ち方

①まな板に頭を右、腹を手前にして魚を並べ、腹の方から串を刺しこみ、串が中骨のすぐ上を通るように、末広に2本打ちます。

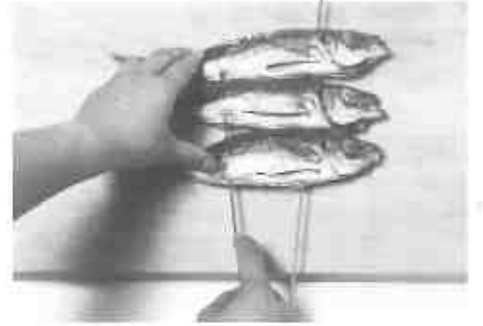
魚は火が通ると骨から肉がはがれ



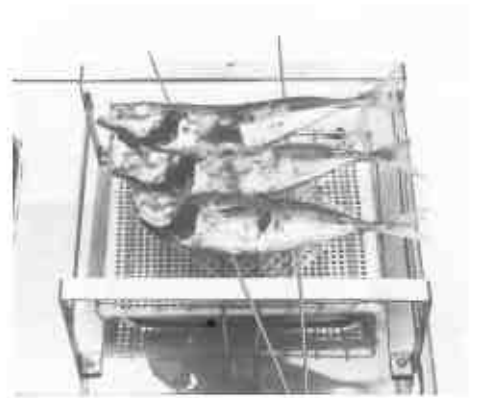
おどり串を打つ①



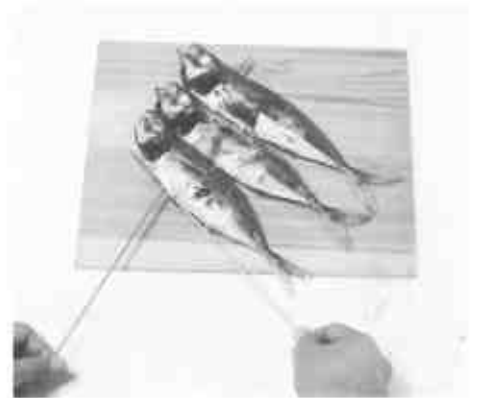
そえ串を打つ②



横串を打つ



裏返して焼く



金串をはずす

やすくなるので、横串のときの骨の位置には注意します。表側から焼くので、初めは骨が金串の下にある状態にすると、返して裏側を焼くときは金串の上に骨があり、重みを支えますので、魚が金串からはがれずに焼き上がります。

また、横串は、2つ切りにして焼くさんまなどにも適用できます。

### 焼き方 強火↓中火の強↓中火

①コンロの受け皿に水をはり(落ちた魚の汁や脂がこびりつかず、洗いやすくするため)、石綿つきの網をかき、鉄灸をおき、強火にして、串を打った魚の表側を下にして渡します。頭の方は火が通りにくく、尾の方は焦げやすいので、尾の方を火から少

しはずすようにします。  
②焦げそうなら中火の強位にして、きれいな焼き目をつけ、金串を持って裏返し、金串をくるとまわして焼き上がってから串を抜きやすくしておきます。  
③火加減に注意し、表側より少し時間をかけて、平均に焼けるように、魚の位置を変えながら焼きます。

④身がしまって白玉が白くなり、尾のつけ根をつまんで骨が指先にあたると、横串は、2つ切りにして焼くさんまなどにも適用できます。

⑤板の上(まな板はぬれていることが多いので、木製の菓子箱の蓋などを利用する)に焼き上がった魚をおき、あらかた熱がとれたら、金串を静かにまわしながら1本ずつ抜いて器にとります。

●おどり串も横串も、焼き方は同じです。尾やひれを保護していたアルミ箔は、静かにとり除きます。

### つま折り焼き(塩焼き)

三枚におろした、細長で肉のうすい魚を焼くときは、つま折りにして金串を打って焼きます。骨や頭がついていないので火の通りが早く、お弁当にも向きます。



方から身の長さの位を両の方に折り、折ったところから金串を刺して、皮の方に串を出さないように肉をすくって、向こう端に出すように、2本の串を末広に刺します。(片つま折り)  
②片つま折りにしてもまだ長い魚は、両端を折りまげて金串を打ちます。(両つま折り)  
③焼き方は表(皮の側)から、前記の

### つけ焼き

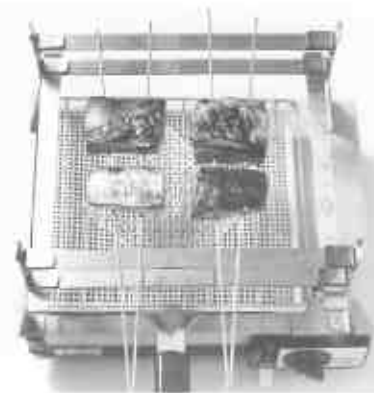
塩焼きと同じ要領で焼きます。

つけ焼きは、鱈、とび魚、いぼ鯛など、比較的さっぱりとした魚に向きます。

つけ汁にしばらくつけておいてから焼く方法です。つけ汁の中に生姜汁、木の芽、柚子、粉山椒、胡麻などの薬味を加えることもあります。残った汁はさつと火を通し、魚にかけてもよいでしょう。

### 下ごしらえ(鱈の場合)

①鱈は120〜150gほどの1尾づつで、下ごしらえは塩焼きとほぼ同じですが、ぜいごはとり、表側の背の肉の厚い部分に、斜めに切り目を1本入れておきます。  
②つけ汁は1尾につき、醤油大匙1



焼く

① 1/2杯が適量。割合は醤油3、みりん2、酒1です。つける時間は1時間位。鮮度のおちたものや冷蔵庫に入れておく場合はもつと長い時間つけます。

③ 金網に上げて汁をきってから、金串を打ちます。

焼き方

焼き肉のたれなどに利用します。

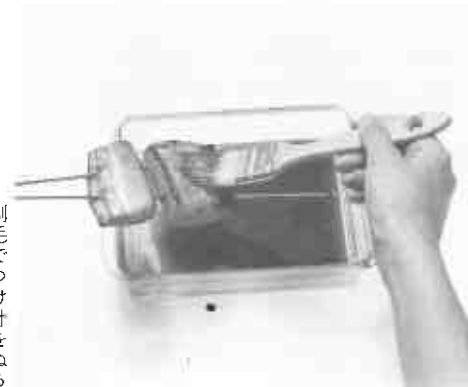
照り焼きの場合、ふつうは塩をしません。が、ご飯のおかずのときは、かるく塩でゆめておいた方がおいしくなります。

これも金串を打って焼くと、きれいに仕上がります。

焼き方

表面どちらから焼いてもかまいません。火は強火。きれいな焼き目をつけて、両面を九分通り焼きます。身がうすくて早く焼けるものは、少し火に近づけて焼きます。遠火で長時間焼いていると、水分がぬけてしまいます。

いったん火からはずして、刷毛でたれを両面につけ、あぶります。これを3〜4回くり返します。たれは乾かす程度に。(乾いてから次のたれをぬらないと、先のたれがはがれます)



刷毛でつけ汁をぬる

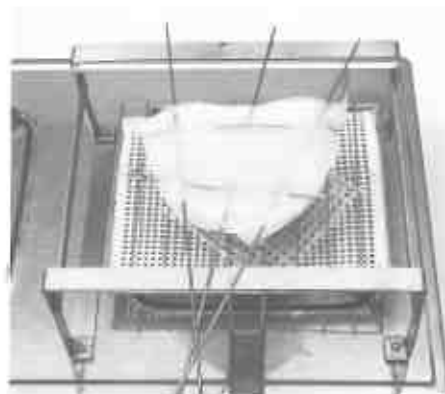
① 塩焼きと殆ど同じです。ただ醤油がついているため焦げやすいので、火加減に注意します。

② 八分強弱通り火が通ったら、刷毛でつけ汁を両面に3〜4回ぬりながら焼きます。

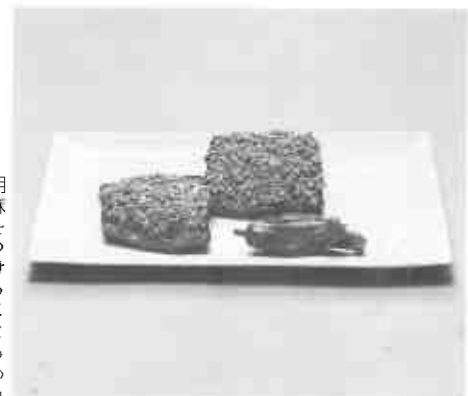
③ 残ったつけ汁は煮たて、浮いたあくをとり、焼いた魚にかけます。

黄味焼き

卵黄1個、みりん大匙1杯、塩小匙1/2杯をまぜ合わせ、いかや白身魚の切り身の表面にぬります。色がきれいなので、お正月のお重詰めやお弁当のおかずにも向きます。



表側から焼き始める



胡麻をつけることもある

照り焼き

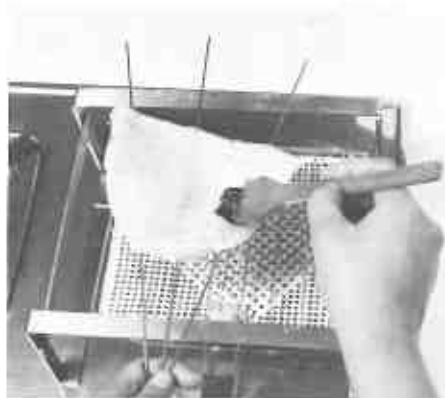
ぶり、鮭、さわら、いかなど脂肪の多い魚の切り身にたれをつけて焼き上げます。たれは醤油2とみりん3を合わせ、弱火で3割ほど煮つめたものを用います。つくりおきがきくので瓶につめておき、焼きとりや

下ごしらえ

いかは、わたとあしを除いた胴の部分を使います。皮はむきます。

包丁目は入れなくてもよいのですが、表側に格子の切り目を入れて焼くと、食べやすく、きれいです。

酒大匙1杯と塩少々をふりかけておきます。



返して黄味をぬる

串の打ち方

串は身の厚い紋甲いかなら、身の間を通して、するめいかならぬうように、たてに3本位刺し、更に丸まってしまうのを防ぐため、竹串を横に、たてに刺した串をぬうように、2本刺します。

焼き方 強火で短時間に

表から、強火でさつとあぶって返します。あまり時間をかけているとかたくなります。黄味をぬって、裏返して乾かします。乾いたらまた黄味をぬります。二度ぬって乾かせばでき上がりです。串をぬいて、適当に切って盛りつけます。

魚田ぎよでん

魚の田楽です。鮎あゆ、ひめ鮎ひめあゆ、きす、

をぬらした指につけて盛りつけた青葉の上につけます。

筆生姜

新生姜は皮を包丁でこそげ、形をととのえ、さつと熱湯につけ、甘酢(酢1砂糖1/2、好みでだし1/2、1を加えてもよい)を入れたコップにさしておきます。

その他、しそ漬けの紅生姜はうす切りにしてそえ、きぬさやは花おちをつけていねいに筋をとり、塩茹でして使います。

塩焼きには大根おろしや、輪切りかくし形に切ったレモンを。秋口にはすだちやかぼすを同様に切つて。

鯖の洋風塩焼き

筒切りの鯖にバターをぬりながら焼いたもので、塩茹でのじゃが芋が

鱈などは姿で、鯖、いなだなどは切り身で焼きます。

材料

魚	4人分
ねり味噌	
白味噌	80g
赤味噌	20g
砂糖	大匙2杯
みりん	大匙2杯
卵黄	1個
けしの実	少々
塩	少々

つくり方

- ①鯖の場合。三枚に卸し、4切れにしてうす塩をし、しばらくおきます。
- ②ねり味噌の材料を火にかけて、木杓子でねり合わせ、冷めてから卵黄をまぜます。
- ③金串を打つて両面を焼き、皮目にねり味噌をぬり、けしの実をふつて、乾かす程度にあぶります。

焼き魚のあしらい

あしらいは後口をさつぱりさせることと、料理を引き立てる役目をしてくれます。季節のもの、盛りつけたときの色どり、味の調和と変化にも心を配りましょう。

菊花かぶ 2/P参照

酢ばす 2/P参照

しし唐の油焼き

しし唐は串に刺し、サラダ油を表面にぬつて、さつと焼き、かるく塩をふります。網で焼くときは、はねないように包丁目を1本入れます。

焼き葱

江戸葱の太いものを串焼きか網焼きにし、3〜4cmに切り、塩か醤油を少々ふりかけます。

青菜

おひたしのようにし、炒った胡麻

よく合います。

材料(4人分)

鯖	1尾
塩・胡椒	少々
バター	大匙2杯
レモン	1個
パセリ	少々
醤油	小匙1杯



つくり方

- ①鯖は2.5〜3cm厚さの筒切りにし、塩、胡椒して30分位おきます。
- ②鯖の水けをふき、切り口を上にして2〜3切れずつ金串を打つて、途中とかしバターを2回ほどぬりながら焼き上げます。
- ③残りのバターにレモン汁大匙1/2杯とパセリのみじん切り、醤油をまぜ、皿に盛った鯖にかけ、くし型に切ったレモンをそえます。

焼き豚 直火焼き

網の上で焼いた焼き豚です。オーブンで焼くよりもずっとやわらかに仕上がります。ぜひ一度試してみてください。だきたい調理法です。

材料(4人分)

豚もも肉かたまり……………約400g



### 焼き茄子

茄子はびらびらしたが、くを除き、石綿の焼き網の上でくるくるまわしながら、強火で焦げるほどに焼きます。皮がはじけて破けたら焼けていますので、まな板(茄子の色がつくので折り箱の蓋などがよい)にとり、へたを左手で持って、竹串で皮をむき、へたを切り落として器に盛ります。おろし生姜と醤油に削りかつお、ゆるくつくった生姜味噌などよく合います。

●生姜味噌は、西京味噌100g・砂糖大匙2杯・みりん大匙2杯・だし大匙2杯をまぜ合わせて、火にかけて練り味噌をつくります。最後に生姜汁を加えます。炒った白胡麻や木の芽をのせてもよいでしょう。

醤油	大匙3杯
塩	小匙1/2杯
砂糖	大匙1杯強
酒	大匙1杯
胡椒	少々

### つくり方

①豚もも肉は、せんにそって4〜5cm角の棒状に切ります。400gで大体3本ほどになります。  
②豚もも肉に、醤油、塩、砂糖、酒



### ムニエル

間接焼き

ムニエル(魚のバター焼き)は、皮は黄金色に香ばしくパリッと焼き、中はやわらかく、口あたりよく仕上げます。魚の鮮度は、塩焼きができる位のもので、やはり新鮮なものほどおいしさも期待できます。

ムニエルには、1尾つけの大きさに肉に厚みのない魚(舌びらめ、にじます、鱒、いぼだい、さんまなど)がむきます。さんまは、わたをとらずに二つ切りにして(新鮮なさんまのわたはムニエルにすると特に美味)、ほかに、鮭やたちうおなどは、切り身として焼きます。

舌びらめ、たちうお、さんまなどは焼きながら塩、胡椒し、鮮度が少しおちた魚の場合は、早めに塩、胡椒します。後からかけるソースなどによって、塩は加減します。

材料(4人分)  
 鱈の場合(16×17cmのもの) ……4尾  
 塩 ……小匙1杯  
 胡椒 ……少々  
 牛乳 ……大匙2杯  
 小麦粉 ……適量  
 サラダ油 ……約大匙2杯  
 ムニエルバター  
 バター ……約大匙2杯  
 レモン汁 ……約小匙2杯  
 パセリ(みじん切り) ……少々  
 レモンの輪切り ……4枚  
 つけ合わせ・粉ふき芋

### 下ごしらえ

ムニエルの下ごしらえは、1尾づきの魚と同様にしておきます。

### 焼く前の準備

①まず背びれを除きます。背びれの両側に包丁の先で浅く切りこみを入れます。包丁の先で背びれをまな板におしつけ、左手で魚を持ち上げるようにすると簡単にとれます。こう

すると背びれについた小骨がとれるので食べやすく、またこの切れ目から火の通り加減がみられるので便利です。  
 ②ここからは切り身の場合も同じです。

塩、胡椒して10分、牛乳をまぶして5〜10分おきます。牛乳をまぶすと魚の生ぐさみがとれ、焼き色が美しく仕上がります。

③レモンの輪切り、レモン汁、パセリのみじん切り、小麦粉、バターを用意し、盛り皿の準備もします。

④魚の水けをきり、さらに布巾や料理用ペーパータオルでふきます。

### 焼き方

①フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ごく弱火にかけておきます。

②小麦粉は頭と尾にはつけないようにし、胴の部分だけ茶こしなどを使

って両面にふりかけ、手で余分な粉ははらっておちつかせます。

③表になる側を下にし、魚を入れるたびにフライパンを前後にゆすりながら頭を並べて入れます。中火にしフライパンをたびたび前後に動かしながら(平均した焼き色がつく)、表側をよい色に焼き、返して裏も同様に焼きます。

頭のほうは火が通りにくく、尾のほうは早く火が通るので、フライパンを少しずらすようにします。

裏側に少し焼き色がついたら火を弱くして焼きます。背びれをとったあとをみて、身が白くなっていたら焼き上がりです。

●注 火加減に注意しながら、蓋はしないで焼くこと。蓋をすると蒸し焼きの状態になって、口あたりも悪く、香ばしさもなくなります。

パセリを散らし、レモンの輪切りをのせ、粉ふき芋を添えます。

●メモ 粉ふき芋(つくり方はHPをごらん下さい)はさめるとまずいので、時間を見計らって火にかけます。早くつくってしまった時は、乾いたふきんをたたんで直接芋にかぶせ、その上に鍋蓋をして、暖かい場所におきます。乾いたふきんは熱の逃げるのを防ぐとともに、水っぽくなるのも防ぎます。

### 焼き魚とソース

最後の仕上げ次第で、塩焼きの魚を洋風に、またバター焼きの魚(ムニエル)をさっぱりといただくことができます。

### ムニエルをさっぱり食べるには

ムニエルバターをかけないで、大根おろしとレモン、またはそれに替

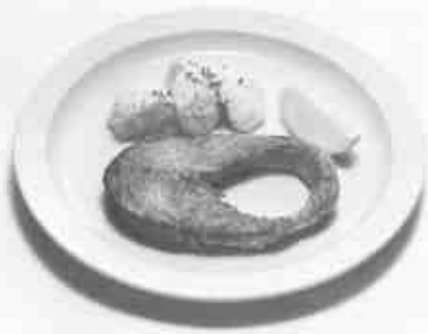
油を2〜3滴おとすのも美味です。  
 アンチョビバター

魚を焼いたあとのフライパン(残った油はすてる)に、バター大匙3杯を煮たて、アンチョビソース大匙1杯とレモン汁少々を加えて煮たて、ムニエルにかけます。

トマトソース  
 魚を焼いたあとのフライパン(残った油はすてる)に、トマトソース(150P参照)を入れ温めてからかけます。

ケツパーマヨネーズ  
 マヨネーズ1/2カップにケツパー大匙1杯位をきざんでませ、魚に添えます。

フレッシュトマトソース  
 赤く熟したトマトは皮をむき、1cm角ほどに切り、バターで炒め、塩、胡椒で調味し、熱いうちに魚にかけ、パセリのみじん切りをふります。



筒切りにした鮭のムニエル

## ソテー

間接焼き



単にソテー(肉を焼く)といっても、肉の種類や部位によって、適した調理法があるものです。

道具もフライパンや焼き網があります。

肉は、肩・胴・背・腹・腰・ももなどに分けられます。また、脂肪のあるなし、やわらかさ、かたさなどの肉質に応じて、いろいろに調理します。筋肉を動かすことの多い部分の肉はかたく(旨味は多い)、筋肉を動かすことの少ない部分はやわらかです。適量の脂肪(10~15%)は、肉に風味を与えたり、口当りをよくするには必要です。

## ビーフステーキ

ステーキとは、肉を焼く<sup>ソテーする</sup>一つの調理法のことです。

ビーフステーキにする肉

ヒレ 胴の部分。英語ではテンダー

ロイン。濃い赤色で直径12~15cm。

最もやわらかで淡白な味です。

ロース 胴の部分。英語ではロイン。脂肪が霜降状に入り、味にこくがある。リブロースは肩に近い方、サーロインは腰に近い方のロースです。ランプ 腰の部分。脂肪が少なく赤身。ロースより少し少ないが、濃厚な味をもつ。

肉の厚さ

うすくて大きい肉より、小さくて分厚い肉の方が、肉汁を含んでいるので美味です。肉の厚さは少なくとも1.5~2cm以上はほしいものです。ランプやロースなど大きい肉は、家庭では1人1切れ(150g位)として焼くよりも、2~3人分を1切れとして焼き、あとで切り分ける方がよいでしょう。

厚い脂肪と筋は全てとり除きます。焼き方

焼く20~30分前に冷蔵庫から出し室温においておきます。

ランプ厚さ2cm1切れ150gを焼くには、20cm位のフライパンで1枚ずつ焼くとよいでしょう。塩は0.8~1%(小匙約1/4杯)とし、胡椒と共に片面だけに焼く直前にふります。(早く塩をすると肉汁が出ます)また焼いている途中で、焼けた面にふるのもよいでしょう。

①厚手のフライパンを熱く焼き、サラダ油大匙1杯位を流し入れ、強火にかけて、煙が出かけたら、塩、胡椒した面を下にして入れます。

②フライパンを前後に動かしながら焼き色をつけて返し、強火から中火にし、表面に肉汁が出てきたらすぐ皿にとります。

④レモンバター大匙1杯位をすぐのせ、クレソントとフライドポテトをそえます。

●レモンバター(メートルドテールバター)は、4人分で、バター大匙2杯をねってクリーム状にし、レモン汁とパセリのみじん切り各小匙1杯もまぜ合わせてつくりまします。焼いた肉や魚に使います。

●フライドポテトは、じゃが芋の皮をむき、1cm角で4~5cm長さの拍子木切りにし、水をとるかえながらよくさらして水けをとり、サラダ油でいったん揚げておき、つけ合わせるときに、高温の油でもう一度さつと揚げ、塩をふりかけます。

## ポークソテー

厚切りの豚肉をフライパンで焼き

ます。

ソースはフレッシュトマトソース  
(51P参照)やスービースといつて玉  
葱を沢山使ったものなどが合います。  
スービースの場合は、肉にフライパ  
ンで焼き目をつけてからオーブンで  
仕上げます。

材料(4人分)

- 豚ロース(1切れ100g位).....4切れ
- 塩(1%)・胡椒.....
- 小麦粉・サラダ油

つくり方

①肉と脂身の間の筋を3〜4カ所切  
り、にぎりこぶしで全体をたたく  
やわらかくし、塩、胡椒して5分ほ  
どおきます。小麦粉をうすくまぶし、  
フライパンにサラダ油を熱した中に  
表を下にして入れ、初め強火、焼き  
目がついてから火をおとして焼きま  
す。返したときにまた火を少し強め、

焼き色がついたら火を弱めてよく火  
を通します。

フレッシュトマトソースは、肉を  
とり出した後、フライパンの油をす  
てた中に入れ、あたためてから肉の  
上にかけてすすめます。

ポークソテー

スービース

多人数のときに一度に仕上がって  
べんりです。

材料(4人分)

- マッシュルーム.....8個
- バター・塩・胡椒
- 生パン粉.....大匙2杯
- ソース・スービース
- 玉葱.....200g
- バター.....大匙1杯
- 米.....大匙3杯
- 水.....2/3カップ
- 固型スープの素.....1個
- おろしチーズ.....大匙1杯

つくり方

①うす切りの玉葱をバターで色をつ  
けないように炒め、水と固型ス  
ープ、洗った米を入れて40分ほど煮  
て裏ごします。再び火にかけて味を  
ととのえ、おろしチーズをまぜます。

②肉の準備は前に記した通り。フラ  
イパンの中で、強火で両面に焼き目  
をつけ、熱した天板に並べます。

③マッシュルームはうす切りにし、  
バターで炒め、かるく塩・胡椒して  
肉の上におき、ソース・スービース  
をかけ、生パン粉をふって、250℃に  
熱したオーブンで表面に焼き色がつ  
くまで焼きます。

ポークチャップ・  
モントリオール風

チャップは肋骨を一本つけたロー

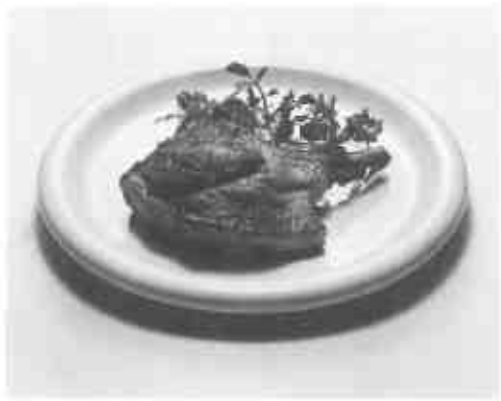
ス肉です。この肉にコーンや挽肉な  
どを詰めて焼きます。

材料(4人分)

- ポークチャップ.....4枚
- 塩(1%)・胡椒・小麦粉・サラダ油
- ブランデー.....大匙4〜6杯
- 詰める材料
- コーン粒(茹でたもの).....1/2カップ
- 豚挽肉.....100g
- セロリみじん切り.....大匙1杯
- ピーマンみじん切り.....大匙1杯
- 玉葱みじん切り.....大匙1杯
- パン粉.....大匙3杯
- 牛乳.....少々
- タイム・胡椒.....少々
- 塩.....小匙1/4杯
- アップルソース
- 紅玉.....(2個)300g
- 砂糖.....大匙2杯
- 塩.....小匙1/2杯
- クローブ.....2〜3個
- レモン.....1〜2切れ
- 水.....1/2カップ

つくり方

①チャップは脂身から骨まで包丁を



入れて袋にし、塩・胡椒します。  
②詰める材料をよくまぜ合わせ、袋  
にした肉の中に詰め、切り口が開か  
ないように注意して、肉を平らにお  
さえます。

③小麦粉を両面にうすくまぶし、フ  
ライパン(または厚手の浅鍋)を熱  
した中に、サラダ油を入れ、肉の表

(皿に盛りつけたとき上になる側)を下  
にして入れ、強火で焼き目をつけま  
す。返して少し火を弱め、裏にも焼  
き目をつけたら、ブランデーをそそ  
ぎ、蓋をして蒸し焼きにします。ア  
ップルソースをそえます。

アップルソースのつくり方

①りんごは皮と芯をとり、6〜8割  
りにしてうすく切り、塩、クローブ、  
水、レモンといっしょに鍋に入れ、  
初めは鍋蓋をして煮ます。

②りんごがふくらんできたら蓋をと  
り、木杓子でつぶしながら、煮くず  
れて全体がすき通るまで煮て、クロ  
ープとレモンをとり出します。

豚肉のエスカロップ  
(ポークカツレツ)

エスカロップとは、大きなうす切



りの意味で、仔牛の肉にパン粉をつけて焼いたものが代表的です。カツレツとはいえ、揚げるというよりも、炒め焼きにする料理です。この方法でつくるカツレツは香ばしく、外側がカリツとしておいしいので、仲々好評です。

材料(4人分)

- 豚ロース(1cm厚さ).....約100g 4枚
- んにく.....1粒
- 塩.....小匙1杯弱
- 胡椒.....少々
- 小麦粉.....約20g
- 卵.....1個
- 牛乳.....大匙1杯
- 生パン粉.....40g 約1カップ
- サラダ油・バター
- トマトソース
- ベジタブルジュース.....小1缶
- トマトケチャップ.....大匙2〜3杯
- 赤ワイン..... $\frac{1}{4}$ カップ
- 固型スープの素.....1個
- 水..... $\frac{1}{4}$ カップ

つくり方

- ①豚ロースはまな板にひろげ、筋切りをし、握りこぶしで両面をたたいてから、んにくの切り口で肉の両面をこすります。こうすると、肉がやわらかくなり、風味がつきます。片面に塩、胡椒し、うすく広ぐのびた肉を両手でよせるようにして、もとに近い厚さにします。
- ②小麦粉をうすく、まんべんなくまぶし、とき卵に牛乳を混ぜた中をくぐらせ、生パン粉をうすく平均につけ、余分の粉をおとします。まな板の上に表を上(背脂のついた方を向こうに、中広の方を左に)におき、包丁の峰で斜め格子の目をつけ、パン粉をおちつかせます。
- ③20cmのフライパンなら1枚ずつ焼きますが、24cmのものなら2枚を一度に焼きます。フライパンを熱し、

サラダ油大匙2杯と、バター大匙3杯位(肉の厚みの半分になる位の量。サラダ油2対バター3の割合)を入れて

- 熱し、表を下に肉が重ならないように入れ、フライパンを少し持ち上げ、前後に動かしながら、中火で衣がかたまり、きれいな焼き色がつくまで約3分位焼きます。
- ④衣がはがれないように注意して返し、フライパンをゆすりながら火加減に注意して(肉の端と真ん中に指先を当ててみて、肉が同じしまり具合なら中まで火が通っている)、両面をきれいな焼き色に仕上げ、皿にとります。
  - ⑤トマトソースをそえて供します。
  - つけ合わせの野菜は、せん切りのキャベツ。せん切りのセロリやパセリをそえてもよいでしょう。
  - トマトソースは、材料を小鍋に入れて煮つめます。多めにつくって瓶

に入れ、冷蔵庫に入れておくと便利  
です。

うす切り肉を焼く

うす切りの肉は、火の通りが早く、やわらかです。味もしみやすく、急ぐときには重宝します。二つ折りにしたり、くるくる巻いてソテーに、パン粉揚げなどにもよいでしょう。

生姜焼き

材料(4人分)

- 豚ロースうす切り.....400g
- 小麦粉・サラダ油
- 醤油.....大匙3杯弱
- 砂糖.....大匙2杯弱
- 酒.....大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
- 生姜汁.....大匙1杯

つくり方

①肉をひろげて、片面に小麦粉をう

すくふりかけ、粉のついた面を中に  
して二つ折りにします。

- ②熱したフライパンに、サラダ油をうすく膜をひくほどにしき(肉の脂の量で加減する)、強火で焼き目をつけて両面を焼き、少し火を弱めて、砂糖を一面にふり入れ、酒をふりかけ、ついで醤油をふり入れ、生姜汁を入れて汁をからめてとり出します。
- 肉の量によつて2〜3回に分けて焼きます。
- 肉に焼き目をつけたとき、フライパンに脂が沢山出ていたら、いったん脂を除きます。調味料を入れたとき脂が邪魔をして、調味料が肉につかずに、脂の下で焦げるばかりです。

とりの鍋照り焼き

焼きとり井やお弁当のおかず、ま

なお正月のお重詰めに向きます。た  
れを少し多めにつくって煮つめ、と  
り肉の上にかけるとよいでしょう。  
かんたんにごできておいしい一品です。

材料(4人分)

- とりも肉.....2枚400〜500g
- 塩.....約小匙 $\frac{1}{2}$ 杯
- 醤油.....大匙3杯弱
- みりん.....大匙4杯
- サラダ油.....大匙 $\frac{1}{2}$ 〜2杯

つくり方

- ①とりも肉は皮を上にしておき、金串でつついて味がしみやすくし、塩をすりこんでおきます。
- ②醤油3とみりん4の割合で合わせしておきます。
- ③24cmのフライパンならとりも肉を1枚ずつ焼きます。1枚を2つに切つておいてもよいでしょう。フライパンを熱し、サラダ油を入れ、とりの皮を下に入れて入れ、強火から中

火にして、フライパンを前後にゆすりながらしっかりと焼き目をつけ、皮目をぱりっと焼き上げます。焼き目のつけ方が足りないとなれをつけるとき、焼き目が消えてしまいます。

④返して、身の方からもしっかり焼き、九分通り火が通ったところでとり出し、フライパンに残った油は捨てます。

⑤合わせた調味料をフライパンに入れ、中火で煮たて、大きく泡だつたところに④のとり肉を入れ、肉を返しながら、だんだん煮つまつていくたれをよくまぶし、照りよく仕上げととり出します。

⑥少しさましてから、皮目を上にして、うすめのそぎ切りにし、皿に盛ります。

好みで粉山椒や七味唐辛子をふりかけます。

かたまりは最低600gから1kg単位までが家庭向きでしょう。

材料(4人分)  
牛ロースかたまり……………600g  
塩(0.6〜0.7%)……………小匙1/5杯  
胡椒……………少々  
玉葱……………約80g  
人参……………約40g  
セロリ……………約20g  
月桂樹の葉……………小1枚  
サラダ油……………大匙4〜5杯  
スープ……………3/4カップ  
じゃが芋……………4個  
クレソン……………4〜8本  
コーンスターチ……………小匙2杯位

### 焼き方

①牛ロースは厚さ5cm、巾7〜8cm位の大きさのかたまりを求め、塩、胡椒をすりこみます。玉葱、人参、セロリは2cm位の乱切りにします。②じゃが芋は形を揃えて皮をむき、水にさらしてから水けをきっておきます。

●とりはもも肉でも手羽肉でもよいでしょう。

## フライドベーコン

フライパンで肉を焼くときは、まずフライパンを熱くしてから油を流し入れるのが常識ですが、ベーコンの場合は、冷たいフライパンにサラダ油をひき、適当な長さで切ったベーコンを並べてから強火にかけます。フライパンが熱くなってきたら、火を調節して好みの加減に焼き、皿にとります。ハムのようにやわらかくともよし、カリカリに焼き上げるのもよいものです。卵焼きにそえたり、サラダに使ったりします。

焼くときに出た油は味がよいので、捨てずに野菜炒めなどに使うとよいでしょう。

③オーブンを400℃に熱します。

④天板にサラダ油をぬり、肉を脂を上にしておき、サラダ油を肉の表面にもぬります。香味野菜を肉の上に散らして、じゃが芋も天板のあいだところのせ、オーブンの中段に入れます。⑤5分おき位に天板に出た油をかけ、15〜20分して、じゃが芋に焼き色がうすくついてきたところで、肉とじゃが芋を上下に返し、油をかけます。肉に焼き色がついたら、180℃位に温度を下げて20〜30分焼きます。指先で肉を押して弾力があれば、肉とじゃが芋をとり出します。

⑥あとの天板をコンロにかけ、スープ(水と固型スープでもよい)を入れて、かきまぜながら煮たて、火からおろして別鍋にこし入れて火にかけます。浮いてくる油を除き、塩、胡椒で味を整え、2倍の水でといったコ

## ロースト オープンで焼く

オーブンを使って蒸し焼きにします。ローストの材料は、やわらかい肉に限りません。

オーブンの温度は、材料の大きさによって違いますが、初め高温にして肉の表面に壁をつくり(肉汁を逃がさないため)、そのあとで中温かそれ以下にして、内部に火を通します。途中肉の表面が乾かないように、天板に出た油をすくいかけながら焼きます。材料が小さく早く焼ける場合は、最後まで高温のまま焼きます。

## ローストビーフ

簡単で豪華なお客料理になります。

①コーンスターチをうすくとりみをつけ、グレイビーソースをつくります。

⑦焼き上げてから20分ほどして肉を切ります(焼いてすぐに切ると、肉汁が流れ出てしまいます)。じゃが芋と共に皿に盛り、クレソンをあしらひ、グレイビーを肉にかけます。残りのグレイビーはソースポットに入れて食卓に出します。

●ホースラディッシュ(西洋わさび)があれば、卸し金で卸してそえます。

## とりもも肉のロースト

短時間に手軽に焼けます。

材料(4人分)  
骨つきのとりもも肉……………4本  
塩・胡椒……………  
白ワイン……………大匙2杯  
サラダ油……………少々  
とき辛子……………少々

- 玉葱……………約80g
- 人参……………約40g
- セロリ……………約20g
- 固型スープの素……………1/2個
- コーンスターチ……………小匙2杯位

④とりをとり出したあとの天板の油を捨て、水刃カップと固型スープを入れ、天板にこびりついた野菜や肉の汁の焼け焦げなどを、木杓子ですりおとしながら煮たて、鍋に移してしばらく煮てこします。浮いた油を除き、味を整え、2倍の水でといたコーンスターチでとろみをつけ、グレービーをつくりまします。

●グレービーは冷蔵庫に入れておくと、スープの味つけ、その他利用度が高く重宝します。グレービーのかわりに醬油ととき辛子もよく合います。

### チキンロースト

#### ・ワシントン

とりも肉をオープンでローストしている途中でとうもろこしのソースをかけて焼いたものです。一度に沢山焼き上げられますので、多人数

のお客料理にも向きます。

- 材料(4人分)
- とりも肉……………4本
  - 塩・胡椒・サラダ油……………適宜

- 玉葱みじん切り……………50g
- 小麦粉……………大匙2杯
- サラダ油(バター)……………大匙1/2杯
- コーン粒(茹でたもの)……………200g
- 牛乳……………大匙4〜5杯
- 塩……………小匙1/2杯
- 胡椒……………少々
- 粉チーズ……………適宜
- クレソン……………少々

#### ソースつくり方

①玉葱をすき通るほどに炒め、小麦粉を加えて炒め、コーンを入れてなお炒めます。小麦粉がなじんだら、牛乳を加えてまぜ、塩・胡椒で調味します。

②とりも肉は、前記ローストチキンと同様にオープンで焼き、とりに

### ローストポーク

#### あんず風味

肉の間に干し杏(あんず)をはさんで焼き上げまします。

- 材料
- 豚ロースかたまり……………600〜700g
  - 塩……………小匙2杯
  - 胡椒……………少々
  - 干し杏……………30〜40g
  - 白ぶどう酒……………小匙3〜4杯
  - サラダ油……………適宜

#### つくり方

- ①干し杏に白ぶどう酒をまぶして、3時間ほどおき、やわらかくなつてから粗くせん(あぶ)に切りまします。
- ②肉は脂を下にしてまな板におき、肉の厚さの半分位まで縦に包丁を入れてから、左右にそぐように切りこみを入れ、観音開きにし、開いた肉の面にも、周りにも塩、胡椒まします。



八分通り火が通つたところに、①のソースをかけ、粉チーズをたっぷりかけて焼き上げまします。お皿に盛つたらクレソンを添えまします。

●とりも肉のソテーにこのソースをかけてもよいでしょう。

③肉を開いた中に杏を打ち、肉をいく分重なる位にかぶせ、たこ糸でしばつてハムのような筒型に整えまします。

④耐熱の器にサラダ油をぬり、豚肉の脂を上にしておき、あらかじめ250℃に熱しておいたオープンの中段に入れます。15分ほどしたら温度を180℃に落とし、30〜40分ほど焼きまします。竹串を刺して透明の汁が出れば焼き上がつてまします。

⑤オープンから出してさましてから、たこ糸を除き、5mmほどの厚さに切ります。

●杏の甘酸っぱい味が豚肉とよく調和し、脂の部分はきつね色に、おいしく焼き上がつてまします。

●杏のかわりにプラムを使つてもよいでしょう。つけ合わせは、サワークラウト(132P)やシューオーラール(206P参照)など。

## けんちん焼き

豆腐を主に、ごぼう、人参、きくらげなどの材料を合わせてつくった料理に、『けんちん』という名がつけられています。

けんちん焼きには、鰻、いは鯛、小鯛、さわら、あま鯛などを使い、大きい魚は三枚におろし、一尾づきの魚は姿のまま背開きして、けんちんをはさみ、焼いたものです。

少し手間のかかる料理ですが、オーブンで焼くので、多量につくる場合でも一度に焼き上がります。

材料（4人分）

中鰻……………4尾  
つけ汁  
醤油……………大匙4杯  
みりん……………大匙4杯  
酒……………大匙2杯  
生姜汁……………大匙2杯

豆腐……………約250g  
ミックスベジタブル(冷凍)……………100g  
きくらげ……………少々  
長葱みじん切り……………大匙2杯  
卵……………1個  
砂糖……………小匙1杯  
塩……………小匙1/8杯

### つくり方

- ①鰻はえらをとり、つづいてわたをとります（つぼ抜き31P参照）。洗って背開きにし、中骨をとります。（料理鉄を使うととりやすい）わたが腹の部分に残っていたら、紙か布巾で掃除します。開いてからの水洗いは禁物です。
- ②つけ汁を合わせた中に1〜3時間つけておき、鰻の汁けをきり、つけ汁は1度煮たててこしておきます。
- ③豆腐は前もつかるい重石をし、水けをきっておきます。
- ④鍋を熱し、サラダ油大匙1杯を入

れ、凍ったままのミックスベジタブル、葱、きくらげを炒め、③の豆腐をつかみくずして入れて炒めます。砂糖と塩、魚のつけ汁を加えて味をつけ、最後にとき卵を流し入れてまぜ、けんちんをつくってさませます。

⑤すつかりさめたら鰻につめます。天板の上に網をおき、油をぬって魚の表を上にしてのせ、ひれと尾にアルミ箔をかぶせて焦げないようにし、

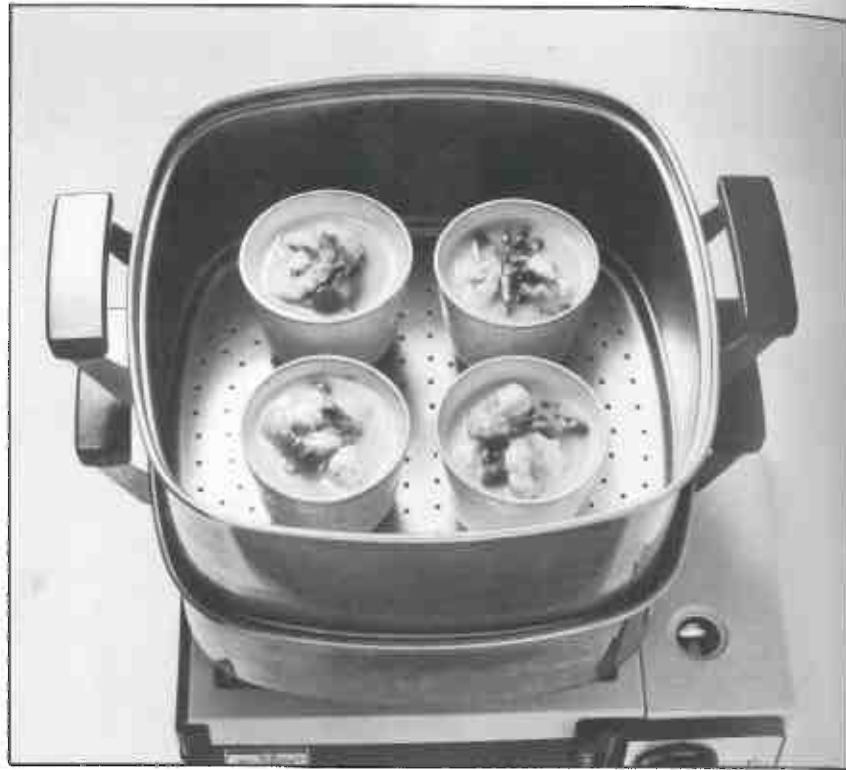
250℃に熱したオーブンに入れます。途中みりんを2回ほどぬって艶を出し、焼き上げます。

⑥筆生姜を添えます。

●けんちんは卵にまぜて焼いてもおいしいものです。

●簡単にするために冷凍野菜を使用しましたが、細かく切った筍、人参、椎茸やグリーンピースなどを使うとよいでしょう。

## 蒸す



蒸すとは、水を沸騰させて出た蒸気を利用して、食品に火を通す東洋独特の調理法です。水蒸気は気体ですから、どんなすき間でもくぐりぬけ、隅々までいきわたるので、容器内の温度はムラがなく、材料に平均に熱を通すことができます。

利点は、時間や手間がかからない、形がくずれないでやわらかに仕上がる、余分な脂っ気がぬける、材料に含まれる栄養や風味が流れにくい、などです。

欠点は、「焼く」「揚げる」のように、加熱の温度が150℃以上にならないので、香ばしさが出ない、食品の匂いを発散できない、煮ものように調味料の味をつけにくいなどです。

## 蒸すときの注意

- ①蒸気が上がってから材料を入れる。
- ②火加減は、卵以外は強火。
- ③材料に水滴がつかないように工夫すること。
- ④蒸している途中で、湯を追加するときは熱湯を入れること。

## 蒸す道具

蒸し上がったとき、材料に万遍なく水分が与えられ、全体が平均してしっとりしているように仕上げなければなりません。

蒸し器から水滴が落ちると、余分な水分がつき、味をわるくします。これを防ぐには、木や竹を使ったものがよく、日本の昔からあるせいろや中国の蒸籠チヤンロンが理想的です。金属の

蒸し器は水分がにげにくく、特に蓋についている水滴が問題です。また中皿、器の周りの水滴も邪魔になります。その上、中皿に直接当たった部分は、特に高温になるので、卵豆腐などを金属の器に入れて蒸すときには、特別の心配りが必要です。

金属製の蒸し器は、ふつう蓋の内側に布巾をかぶせて使いますが、蒸籠チヤンロンからヒントを得て、金属製の蓋のかわりに、おすしなどに使う巻き簀マキを2枚のせ、蒸気を調節するために布巾をその上に当てるようにしたら、とても具合がよく、特に卵を蒸す場合に高温になるのを防ぐことができました。お試し下さい。

蒸し器は、アルマイトかステンレス製で、とりはずしのできる中底の下に水をはる式のもの、二段重ね式のものがあります。二段重ねの

いでしよう。

せいろは日本式と中国式があります。日本式は蒸す湯を多く使うので、高温で長い時間蒸す赤飯に向いています。

中国式は中華鍋の内側に落ちこむ大きさのもので、浅くて広い、丸みをもった蓋の竹の網目が蒸気を調節してくれるので、細かい注意をしなくても上手に蒸し上がります。ただ、洗ったあと、天日で乾かす手間がかかること、大きいので置き場所に困るのが難点です。

## 材料別の蒸し方

〔卵〕 蒸しものの中で、最も気を遣わなければならぬのが卵です。卵とだしの割合をほどよくし、温度を上げすぎないように、静かに蒸しませす。

〔魚・肉〕 蒸気の立ち方が少ないと、

鮮度が落ち、臭みが残るので、強火でどんどん蒸します。酒をふりかけたり、魚にはレモン、柚子、味噌などをのせて蒸します。

〔野菜〕 さつま芋、じゃが芋、とうもろこしなどの丸のまま、または大切りにし、強火で蒸します。

〔ご飯〕 冷やご飯は、蒸し器にじかに入れず、器に入れて蒸します。水っぽくなりません。

〔もち米〕 米に充分水を吸わせてから、強火で、途中打ち水をしながら蒸します。蒸し器は金属製でない方がよい。

〔焼売・まんとう〕 強火で、蒸気の通りがよいように材料は適当に間隔をとって並べます。蒸し器の底にくっつかないように、竹の皮を当てたり、油をぬったりします。

## 半調理にも利用

形をくずさず、余分な水分や脂肪をとり、もち味をにがさないで淡白に加熱できるので、蒸しておくことりの酒蒸しなどのようにいろいろな料理に仕上げる事ができます。

## 野菜の冷凍に

野菜を冷凍する場合、生のままではせんいがたいへんにかたくなりませす。材料が多い場合は、茹でると水分を多く含み、味が落ちるので、蒸して冷凍するのが最もよいようです。

## ちり蒸し

新鮮な白身魚、さわら、鯖などを使います。1人前ずつでも、3〜4人分大きな鉢で蒸してもよく、手のかからないさっぱりとした味の料理です。



方は、蒸している途中で湯が足りなくなつたとき、加えるのに便利です。どちらの蒸し器も、茹でものにも利用できます。

他に、鍋の大きさに合わせて、穴のあいた花卉が開閉する簡易蒸し器もあります。深めの鍋に入れれば蒸し器に早変わり。少量蒸すにはよ

材料 (4人分)

- 新鮮な魚.....4切れ・250g位
- 塩.....小匙1/2杯
- 豆腐.....300g位
- 生椎茸.....適宜
- 酒.....大匙2杯
- 春菊.....適宜
- 昆布.....適宜
- もみじおろし(大根と唐辛子).....1/2カップ
- ぼん酢
- 柑橘類の汁.....大匙4杯
- 醤油.....大匙4杯
- だし.....大匙8杯

### つくり方

- ①魚には約1%のうす塩をして、10〜15分ほどおきます。
- ②昆布は器に入る大きさに切り、布巾でさつとふいて(昆布がパリパリに乾いているときは酢を刷毛でかるくぬってしばらくおく)、縦に包丁目を3本ほど入れてから、器にしきませます。
- ③昆布の上に、魚、やつこに切った豆腐、石づきをとった生椎茸を盛り、

ら、湯気のたった蒸し器に入れ、き

つちり蓋をして、強火で九分通り火を通し、蒸し器から出して器のまま

さまします(手羽肉は7〜8分、もも肉は12〜13分蒸します)。  
②さしみ風にするときは、蒸し上がり

りをさましたら、皮目を上にして5mm厚さのそぎ切りにし、さしみと同じようにつまをあしらって盛り、わさび醤油を添えます。

●すぐ調理しないときは、さましてから、蒸し汁ととり肉とを分けて冷蔵庫に入れます。  
蒸し汁はおいしいので煮もの、スープやホワイトソースの味だしなどに利用します。

## 肉団子のもち米蒸し

豚挽肉でつくった肉団子にもち米

魚に酒をふりかけて、煮たつた蒸し器で13〜15分蒸し、茹でた春菊を加えて、さらに2分蒸します。

④もみじおろし(おろし大根に種を除いた唐辛子のみじん切りか豆板醤をませる)とボン酢を添えてすすめます。

●蒸し上がったとき、とり出しやすいように、布巾を細長くたたんだ上に器をのせ、そのまま蒸し器に入れ、布巾の端は蒸し器の蓋の上でかるくまとめおきます。

## 蛤の酒蒸し

蛤は鍋で蒸し茹でにします。砂をはかせるには、1カップの水に塩小匙1杯(2〜3%の塩分)の塩水に、貝が少し頭を出す位に入れ、ざるをかぶせて常温におきます。調理の前に殻と殻をこすり合わせて、よく洗

をまぶして蒸したものです。中国では糯米丸子といい点心として、焼売や餃子と同じように扱います。

### 材料 (4人分)

- 豚挽肉.....200g
- 干し椎茸(もどしてみ).....大匙3杯
- 長葱みじん切り.....大匙1杯
- 生姜しぼり汁.....小匙1/2杯
- 塩.....小匙1/2杯
- 胡椒.....少々
- 醤油.....小匙1/2杯
- 酒.....大匙1杯
- 卵.....1/2個
- 水.....約大匙2杯
- かたくり粉.....大匙1杯
- 胡麻油.....小匙1杯
- もち米.....約1/2カップ
- 胡麻油.....少々

### つくり方

①もち米を洗って水に3〜4時間ひたしてからざるに上げ、水けをきっておきます。

②豚挽肉に、塩、胡椒、酒を加え、

います。

### つくり方

蛤大8個は、じんたいを切ってから鍋に入れ、酒大匙2杯をふり入れて蓋をし、中火で4〜5分蒸し茹でにします。

## とりの酒蒸し

さましてから、さしみがわり、サラダ、その他和・洋・中国風料理にと、幅広く利用できます。

### 材料 (4人分)

- とり肉(手羽肉またはもも肉1枚).....250g
- 塩.....小匙1/2杯(1%)
- 酒.....小匙1杯強

### つくり方

①皮の方を串かフォークで一面につついてから、蒸し器に入る器に入れ、塩と酒をもみこんで10分位おいてか

油をつけた手で力を入れてこね、干し椎茸をもどしてみじん切りにしたもの、葱のみじん切り、生姜のしぼり汁を加えてまぜ、卵を加え、水を少しずつ加えながら、さらに粘りが出るまでこね、かたくり粉と胡麻油を加えてまぜます。

③この肉を梅干し大に丸め、手のひ



らにとつて、もち米を肉団子に打ちつけるようにしてまぶし、胡麻油をぬった蒸し皿に並べ、煮たつた蒸し器に入れ、強火で2分位、火を少し弱めて15分位蒸します。

●豚肉は、脂身が多少まざる口当りよく仕上がります。もち米のかわりにとうもろこし、枝豆をまぶしてまぶしてもよいのです。

### 卵を蒸す

卵は60℃位からかたまり始め、80℃で完全に火が通つてかたまります。また卵にまぜる液体の量によつて、かたまる温度、また火を通したときのかたき加減が違います。

下表に示す通り、卵豆腐は型から出して切ることができるかたきで、

料理	卵	液体	体
卵豆腐	1	1(だし)	
プディング	1	3(牛乳・砂糖)	
茶碗蒸し	1	4(だし)	

卵とだしは1対1の割合。  
 プディングは、型から出すとやつと形を保っているかたきで、卵1に対して牛乳と砂糖の液体は3倍です。茶碗蒸しはやわらかで、型から出すことはできません。卵1に対してだし4の割合です。1カップのだしに卵1個の見当ということになります。

### 卵豆腐

口当りをよくするために、だしを少し多めにします。

巾着のせた蓋をして蒸します。

⑤流し箱を箸でたたいて、卵の表面に液がたたなくなり、竹串をさして汁が出なければ蒸し上がりです。

●椀だねの他、夏は冷たくしてつけ汁をそそぎ、柚子かわさびを添えるのもおいしいものです。つけ汁はだし2カップ、うす口醤油大匙1杯強、酒大匙1杯を1度煮たててまぶします。

### 茶碗蒸し

茶碗蒸しの卵液はめんどうでも一度布巾でこすと、口あたりがなめらかになります。

- 材料(4人分)
- 卵液
- 卵.....3個
  - だし.....3カップ
  - うす口醤油.....小匙1杯
  - 塩.....小匙1杯

- たね
- 芝えび.....8尾
  - とりささみ.....60g
  - かまぼこ.....4切れ
  - 生椎茸.....小4枚
  - ぎんなん.....8個
  - みつば(ほうれん草).....少々
  - 柚子の皮.....少々
  - 塩・酒・うす口醤油

### つくり方

- ①だしは火にかけて温め、分量の味つけ(だしの塩分約1%・それに卵を加えると液は約0.7~0.8%になる、中のたねにより加減することもある)をし、これをさましている間に、たねの準備をします。
- ②えびは殻と背わたをとり、うすく酒と塩をまぶしておきます。ささみはそぎ切りにして、醤油と酒小匙1/2杯をまぶしておきます。かまぼこは松葉柚子の要領でむすびかまぼこにします。生椎茸は、大きければそぎ

- 材料(400ccの流し型1個分)
- 卵.....3個
  - だし.....1カップ
  - 塩.....小匙1/2杯
  - うす口醤油.....小匙1/2杯
  - みりん.....小匙1杯

### つくり方

- ①だし、塩、うす口醤油、みりんを合わせてひと煮たちさせ、さまします。塩分はだしに対して約1.3%で、卵と合わせると約0.8%位です。
- ②卵を割りほぐし、さめた①を加えてまぜ合わせます。
- ③流し箱に②をこしながら入れ、泡が出たらとり除きます。
- ④煮たつた蒸し器に入れますが、流し箱も蒸し器も金属製なので、中の温度が高くなり、卵にすが入る恐れがあります。すし枠などの上に流し箱をのせ、部分的に高温になるのを防ぎ、巻きすか盆ざるにたたんだ布



# ホワイトソースの料理



洋風料理にはソースがつきものです。ソースには、白色のソースと褐色のソースがありますが、白いルウと牛乳、とり、魚、野菜などから作った色のついていない煮だし汁でつくるのがホワイトソースです。ホワイトソースは、基本になる小麦粉とバター割合や炒め方、牛乳の入れ方などの分量とコツを覚えてしまえば、たいして面倒なものではありません。クリームスープに、グラタンに、コロッケにと、利用頻度の高いソースです。ソースのつくり方と応用の料理をごらん下さい。



とき卵にだしを加える



さましただしを布巾でこす

## ふかし芋

さつま芋は50〜60℃の温度が長く続くと、酵素がはたらいて甘味が出てきますから、蒸気が上がらないうちに、蒸し器に入れて火にかけてもかまいません。

さつま芋の切り口は横に向けて蒸した方が水っぽくなりません。蒸し器に多少すき間があるくらいの分量を入れましょう。

15分ほどで火が通ります。竹串を刺してみても、少し抵抗があるくらいのときに火をとめ、熱いうちに塩をふつてしばらくおくと、余熱で丁度よいかげんになっています。

●輪切りにしてバター焼きにしてもよいでしょう。砂糖とシナモンをふるとおやつ向きになります。

ました①のだしを静かにそそぎ入れてまぜ、一度布巾でこしてから、たねを入れた茶碗に入れ、浮いた泡があれば、これをとっておきます。  
④蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ、巻きすの蓋をして蒸しますと、中火で13分ほど蒸し上がります。  
⑤蒸し器から出し、へぎ柚子をのせ、蓋をして供しますが、たいへん熱いので、受け皿にのせて食卓に出すと

いう心配りも大切です。  
●具をこんなにいる揃えなくても茶碗蒸しはできます。何も入れない茶碗蒸しもおいしいもの。夏なら、冷たくして頂くのもよいものです。  
●器をトントンと指先で叩いてみてプルンという表面のゆれ具合で、火の通りを判断します。または竹串をさして、にごった汁が出なければ大丈夫です。



## まずルウを上手に

ルウというのは、小麦粉をバターで炒め、ソースやスープに濃度をつけるものです。小麦粉とバターの割合は、目方で同量、かさで3対2です。この割合(小麦粉大匙1杯||8g・バター大匙1杯||13g)の目安を頭に入れておくと便利です。

小麦粉よりバターの目方が少ないとダマができ、なめらかなソースになりません。鍋にバターをとかし、小麦粉をまぜ合わせたとき、ポロポロになり、小麦粉が粉のまま白く残る場合も、バターが足りないときでよいソースはできません。

小麦粉をバターで炒めるわけは、小麦粉の粘りと粉臭さをとるため、またきつね色に炒めてソースの色を出すためもありますが、ホワイトソ

ースの場合は、色をつけないように、特に注意することが必要で、弱火でゆつくりがこつです。

## ソースの濃度

最もゆるいのはクリームスープ、次いで料理にかけるソース、グラタン用、コロッケ用のソースと濃くなっていきます。液体(スープ・牛乳)をはじめは多めにし、好みの濃度に煮つめていくと、味も濃厚になっていきます。

また、貝のように水けの出るもの、マカロニのように水けを吸収するものなどもあるので、合わせる材料によっても加減します。

コロッケ用は、材料のつなぎの役目もありますので、冷えたときにソース自体で形がつけられる濃さにし

## 小麦粉と液体(牛乳・だし)の目安

〈でき上がり200cc〉

料理	材料	小麦粉	液体	塩
スープ		大匙 $\frac{2}{3}$ 杯	250cc	約0.6%
ソース		大匙1杯	250cc	" 0.8%
グラタン		大匙2杯	250cc	" 0.8%
コロッケ		大匙3杯	250cc	" 0.8%

- 小麦粉とバターの割合は、かさで3:2・目方で同量です。
- 塩はバター・チーズ、その他の材料により加減します。

## ホワイトソースづくり方

鍋は厚手鍋を用意します。

①鍋にバターを入れて弱火にかけ、焦がさないようにバターの水分をと

発酵したように粉がむくむくとふくらんでくるまで、色づけないようにたえずまぜます。なめらかにやわらかくなるまで炒めます。

②一度火からおろして、室温のスープか牛乳を一度に加え、泡立器でダマがないようにまぜ、泡立器はぬいてコンロに戻し、強火にして木杓子で煮たつまでまぜます。調味し、弱

火にしたなら、ときどきまぜながら煮つめていきます。

●温めたスープか牛乳を加えると早く煮たちますが、熱すぎるとダマができるので注意して下さい。また、スープと牛乳を使う場合は、スープのあとで牛乳を加えるようにします。③口当りをよりよくするために、さらし木綿を鍋の上に広げ、中央にソ

ースを移し、両端から左右反対にねじりながら引っぱって、しぼります。このあともう一度火を通します。

●すぐ使わないときは、バターをと

ころどころにおき、箸先で表面に膜をはらせておきます。冷えても、また温め直してもダマはできません。温め直すときは、はじめより濃くなるので、牛乳かスープを加えます。



バターと小麦粉を炒める



スープか牛乳を加える



まぜながら煮つめる

ホワイトソースを基にして

△魚料理などのソースに▽

- トマトソースをまぜるとピンクのオロールソースになります。卵・とり。魚の料理に使います。
- ケツパーをきざんでまぜます。酸味のきいたソースなので、魚の料理に合います。
- 胡瓜のピクルスを細かくきざんでまぜたものも魚料理に向きます。

△グラタンに▽

- グラタンにはかためのホワイトソースと、おろしチーズや卵黄を加えた、もう少し濃厚な味のモルネソースを使います。(つくり方グラタンの項参照)
- △クリームスープに▽
- つくり方は299Pをごらん下さい。

＊位用意し、鍋で的高温で揚げます。生地が火が通っているので、表面がきつね色で、中が熱くなるまで1〜2分でよいでしょう。

グラタン

グラタンの魅力は、香ばしく、かろく焼けた表面の皮、その皮を破いて味わう、熱い、とろけるようななめらかな口当りのソースです。もう一つは、火を通した残りものがあれば、それをグラタンに利用できることです。

グラタンになくはならないチーズは、かたくて塩味のつよいパルメザン、エダム(球の表面が赤い蠟仕上げ)、熱に合うととろりとけるグリエール、エメンタール(この2種はガ

クリームコロッケ

揚げた表面がシャキツとしていて、中身は口当りがクリームのようになめらかなのが魅力です。

材料(4人分)

- とり肉(火を通して).....200g
- ハム.....50g
- マッシュルーム.....50g
- 玉葱.....100g
- にんにくみじん切り.....小匙1杯
- ホワイトソース.....大匙2杯
- バター.....大匙3杯
- 小麦粉.....大匙3杯
- スープ(とり).....1/2カップ
- 牛乳.....1カップ
- 月桂樹の葉.....1枚
- 塩.....小匙1/2杯
- 胡椒・ナッツメツグ.....少量
- 小麦粉・卵・パン粉・揚げ油

つくり方

- ①ホワイトソースをつくります。

ス穴が空いているなどを使いますが、どのチーズでもよく、かたくなったものをおろして使ってもよいのです。パン粉をふるのはかるい口当りと香ばしきを出すためです。生パン粉を使います。

バターを料理の表面に使うのは、早くつややかな焼き目をつけるためです。

ソースは、ホワイトソースかモルネソースを使います。

- モルネソース
- ホワイトソースグラタン用.....200cc
- おろしチーズ.....大匙2杯
- レモン汁.....小匙2杯
- 卵黄.....小1個
- 牛乳.....小匙2杯

モルネソースは、グラタン用のホワイトソース1単位(でき上がり200cc、172Pの表参照)に、おろしチーズを加えてまぜ、チーズがとけたら、塩、

- ②中に入れる材料は約400g。すべて5皿角ほどにきざみます。

③厚手の浅い片手鍋で玉葱、にんにくを炒め、次にマッシュルームを加えて炒め、次にとり肉とハムを入れ、かるく炒めます。

④この中に、ホワイトソースを加え、塩、胡椒、ナッツメツグで味をつけます。弱火にして10分位、木杓子のあとがつくほどまで煮ます。

⑤浅いバットに生地を流し、月桂樹の葉を取り出して冷やします。冷めるまで、表面に皮ができないように時々、木杓子で上下にまぜます。

⑥この材料で約600gできます。一人当り150g見当にして、好みの形にとのえます。

⑦小麦粉、とき卵、パン粉の順につけます。

⑧揚げ油は、コロッケがすつかり沈

胡椒、レモン汁で調味して火からおろします。卵黄を牛乳でほぐしたものを、泡立器でかきまぜながら加え、弱火にかけてまぜ、濃度と味をみます。卵黄に火を通しすぎないように、生に近い状態で仕上げます。

マカロニグラタン

マカロニとホワイトソースのたっぷりしたなめらかな旨味、表面のカサカサとした口当りと香りを失わないように仕上げます。

マカロニは水分を吸収しやすいので、ソースは幾分ゆるめに、また、合わせたらすぐに焼くことです。

- 材料(4人分)
- マカロニ(カットしたもの).....100g
- 玉葱.....100g
- バター.....大匙1/2杯

- ロースハム……………50g
- ホワイトソース
- バター……………大匙2杯
- 小麦粉……………大匙3杯
- 牛乳……………3カップ
- 塩……………小匙1杯弱
- 胡椒……………少々
- 月桂樹の葉……………1枚
- おろしチーズ(パルメザン又はエダム)……………大匙3杯
- パン粉……………大匙2杯
- バター……………少々
- パセリ……………少々

つくり方

- ①マカロニはたつぷりの熱湯で茹で、ざるにとり、ふって水けをよくきっておきます。
- ②うす切りの玉ねぎを透き通るまで炒め、マカロニとまぜておきます。ハムは好みの大きさに切ります。
- ③ホワイトソースをつくります。月桂樹の葉を入れ、塩、胡椒で調味して、%見当に煮つめ、月桂樹の葉を

とり出します。

- ④ホワイトソースの半分に②とチーズ大匙1杯をまぜ、バターをぬったグラタン皿に平らに入れます。
- ⑤残りのホワイトソースを一面に流し入れ、チーズ、パン粉をふりかけちぎったバターをのせ、パセリのみじん切りを散らします。
- ⑥上火のきいた200〜250°Cのオーブンで4〜5分焼き、焼き色がついたらでき上がりです。

卵のグラタン

茹で卵とじゃが芋の入ったグラタアン。小さな子どもたちも喜びます。

- 材料(4人分)
- 茹で卵……………4個
  - じゃが芋……………200g
  - ピーマン……………小2個
  - ロースハム……………4枚

つくり方

- ①ほうれん草は2cm位に切り、水けをしぼります。ベーコン、にんにくは細かくきざみます。
- ②バター大匙1杯でベーコンとにんにくを炒め、ほうれん草を加え、塩小匙 $\frac{1}{4}$ 杯、胡椒をふり、強火で炒め、ナッツメツグをふり、バターをぬったキャセロールに入れます。
- ③卵と牛乳をまぜ、おろしチーズ大匙2杯を加え、塩少々と胡椒で味をととのえ、②の上にかけて、残りのチーズをふって、200°C位に温めておいたオーブンで焼きます。

- ルウをつくる手間がないので、朝食にも向きます。
- 材料(4人分)
- ほうれん草(茹でたもの)……………250g
  - ベーコン……………1枚
  - にんにく……………1粒
  - 卵……………1個
  - 牛乳…………… $\frac{1}{2}$ カップ
  - おろしチーズ(ルチエ)……………大匙4杯
  - 塩……………少々
  - 胡椒……………少々
  - ナッツメツグ……………少々
  - バター……………大匙2〜3杯

ほうれん草のグラタン

ルウを使わないでつくる

クラムチャウダー

わざわざホワイトソースをつくらないうで、小麦粉をふりこんで濃度をつけます。

- おろしチーズ(ルチエ)……………大匙4杯
- バター……………約大匙2杯
- ホワイトソース
- バター……………大匙2杯
- 小麦粉……………大匙3杯
- 牛乳……………2カップ
- 塩……………少々
- 胡椒……………少々
- 月桂樹の葉…………… $\frac{1}{2}$ 枚

つくり方

- ①じゃが芋は、1cm角に切って茹で、茹で汁をすて、火の上に鍋を戻し、ゆすりながら水分を蒸発させます。(粉ふき芋と同じ仕上げです)茹で卵は縦2つに切ります。
- ②ロースハムと種を除いたピーマンは、8mm角位に切ります。
- ③ホワイトソースをつくります。
- ④器にバターをぬってホワイトソースを少ししき、じゃが芋、茹で卵を入れた上に、ハムとピーマンをちら

- 材料(4人分)
- 蛤(あさりでもよい)……………20個
  - 白ぶどう酒…………… $\frac{1}{2}$ カップ
  - ベーコン……………20g
  - 玉葱……………100g
  - バター……………大匙1杯
  - 小麦粉……………大匙1杯
  - スープ……………2カップ
  - タイム(なければ胡椒)……………少々
  - じゃが芋……………150g
  - 牛乳……………3カップ
  - パセリみじん切り・クラッカー

つくり方

- ①蛤を鍋に入れ、白ぶどう酒を加え、蓋をして、強火で2〜3分、貝の口が開いたら身を殻からとり、汁はこしておきます。
- ②ベーコンは熱湯洗いして、玉葱と共に小豆粒大に切ります。じゃが芋は1cm角のうす切りにし、水にさらしてから水けを切ります。
- ③バターでベーコンと玉葱を炒め、

# 洋風の煮こみ料理



食欲をそそる色、つや・香り、とろりとした舌ざわり。肉と数種の野菜を一つの鍋の中で煮こむので、それらがまざり合った独特の香りと味が煮こみ料理の魅力です。

一度にたくさんつくることができ、料理によっては温め直しもできます。残ったものにカレーの風味をつけるなどして、趣を変えることもできます。なので、時間の経過にもなります。

牛肉は煮ると褐色になりますので、褐色の煮汁で煮こみ、とり肉、豚肉、魚介類は、味も色も淡白なので、白いソースや赤いトマトソースなどで仕上げます。

使用するぶどう酒はクッキングワインで充分です。

小麦粉をふり入れてなお炒め、スープを加え、かき混ぜながら煮たて、タイムとじゃが芋を加えます。

④じゃが芋が煮えたら、蛤の汁と牛乳を加え、煮たったら蛤を入れ、温まったら味を整えます。

●コーンチャウダーにする場合は、ベーコンと玉葱を炒めて小麦粉をふりこんで炒めたところへスープを加えて煮、コーン(粒)と皮と種を除いて大豆粒大に切ったトマト、じゃが芋を入れて煮、最後に牛乳を加え、塩・胡椒で味をととのえます。

## 帆立貝のクリームソース

貝の煮汁と生クリームをソースにした料理です。

材料(4人分)

帆立貝

玉葱

12個

ぶどう酒…………… $\frac{1}{2}$ カップ  
水…………… $\frac{1}{2}$ カップ  
生クリーム…………… $\frac{3}{4}$ カップ  
マッシュルーム……………8個  
トマト……………1個  
バター・塩・胡椒  
パセリみじん切り……………少々  
つくり方

①帆立貝はわたをとり、手早く洗います。

②玉葱はみじん切りにし、厚鍋にバター大匙1杯をとかして炒め、帆立貝をのせ、ぶどう酒と水を入れ、帆立貝に火を通します。貝をとり出し、さめないようにしておきます。

③煮汁は煮つめて $\frac{3}{4}$ ぐらいにしてこし、生クリームを加え、塩、胡椒で調味して温め、帆立貝をもどします。

④トマトは皮と種を除いて1cm角に切り、マッシュルームはうす切りにして、ともにバターで炒めます。

⑤器に②の帆立貝をとり、ソースをかけ、④をちらし、みじん切りのパセリをふりかけます。



## ビーフシチュー

煮こみにはバラ肉かすね肉を使います。バラ肉は脂肪が多く、口当りも味もよく、ふだんの煮こみ料理には適しています。すね肉はかたくて筋もありますが、時間をかけてじっくり煮こむとおいしくなります。

味よくブラウンに仕上げるには、肉、玉葱、小麦粉の炒め方が大切です。肉の脂肪が多いので、サラダ油を使用しました。鍋は厚手の深鍋を使います。

材料（4人分）

牛バラ肉かたまり	500g
塩	小匙 $\frac{1}{4}$ 杯
胡椒	少々
小麦粉	大匙3杯
玉葱	150g
にんにく	1粒

きょうどう油	5カップ
水	5カップ
固型スープの素	3個
トマトピューレ	$\frac{1}{2}$ カップ
ブーケガルニ	
セロリ	$\frac{1}{4}$ 本
クローブ	2個
月桂樹の葉	1枚
パセリの茎	2〜3本
人参	150g
小玉葱	200g
じゃが芋	300g
サラダ油・塩・胡椒	

### つくり方

- ①肉は4cm角に切り、塩(肉の0.8%)、胡椒します。玉葱はせん切りにします。
- ②ブーケガルニをつくります。セロリの固い部分にクローブをさし、パセリの茎、月桂樹の葉をあてがってたこ糸でしばります。
- ③肉に分量の小麦粉をまぶし、余分な粉ははたき落とします。余った粉は集めておきます。



1. 肉に焼きめをつける



2. 玉葱を炒める



3. ブーケガルニを入れる



4. 野菜を入れて煮こむ

- ④フライパンにサラダ油を熱し、強火で牛肉の表面だけに焼き色をつけます。内部は生の状態で、煮こみ鍋に移します。肉が重ならないよう、多いときは2回に分けて焼きます。
- ⑤フライパンに残った油(足りないときはサラダ油を足す)で玉葱を炒めます。中火で、うすいきつね色になるように、全体が均一に仕上がるように、鍋いっぱい玉葱をひろげ、色がつき始めるまではたえずまぜながら、気長に炒めます。約10分炒め、色がついたら、残しておいた小麦粉を加え、弱火にして濃いきつね色になるまで炒めます。甘くいい香りがし始める頃、玉葱はすつかり茶色に色づき、かさは最初の $\frac{1}{4}$ 位になっています。
- ⑥玉葱を煮こみ鍋にうつし、少量の水(分量の中から)でフライパンを洗

- うようにしてこれも煮こみ鍋に入れます。残りの分量の水と固型スープを入れ、トマトピューレ、赤きょう酒、にんにくのみじん切り、ブーケガルニを入れて強火で一度煮たててあくをとります。
- 中火から弱火にし、鍋蓋をし、とぎどき蓋をとって、あくと脂を除きながら2時間位煮こみます。鍋底が焦げつかないよう木杓子でまぜることを忘れないように。
- ⑦人参は2cm角の乱切りにします。じゃが芋は肉位の大きさに切り、水にさらします。小玉葱は皮をむき、根の方に十字のかくし包丁を入れておきます。
  - ⑧ブーケガルニをとり出し野菜を入れます。煮くずれないように火の通ったものからとり出しておき、全部に火が通ったら鍋に戻してもう一度

温め、味をととのえます。ふつう野菜は火の通りにくいものから入れてゆきますが、慣れない人には一度に入れて煮えたものからとり出しておく方が失敗がないでしょう。

ホワイトシチューの場合、野菜は煮くずれてもかまわないのですが、ブラウンシチューの野菜は煮くずれないように気をつけます。30分もあれば充分やわらかくなりますから、野菜を入れるのはいただく30分前位がよいでしょう。

●肉は表面だけ焼き目をつけ、中は生の状態に。焼きつけると肉の表面に壁ができるので、長く煮ても味がにげず、風味がまし、煮汁の色もよくなります。

●玉葱はむらなく色がつくように炒めるため、必ず厚さをそろえて切る。

れてませ、鍋に移します。

④白ぶどう酒、ブーケガルニを加え、鍋蓋をして、弱火で10分間ほど、とり肉を上下にときどき返しながらかき混ぜ、スープレの素をとかしたブイオンを加え、かるく煮たててあ

くを除き、鍋蓋をして約30分間、弱火でじっくり煮こみます。とりと野菜はさめないように別の器にとり出し、ブーケガルニはすてます。

⑤鍋はそのまま火にかけ、煮汁のあとと油を除き、強火にして木杓子でまぜながら煮たて、木杓子に煮汁がからみつく位(1カップ弱位になる)になつたら火からおろします。

⑥ボールに卵黄と生クリームを入れてまぜ、⑤の鍋の中を泡立器でまぜながら、少しずつ流し入れます。弱火にかけ、煮たてないように注意して木杓子でかきまぜながら濃度をつ

### チキンフリカッセ

フリカッセというのは、とりや豚肉など、白身のを炒めてから煮こみ、その煮汁に卵黄と生クリームを加えて白く仕上げる料理です。

材料(4人分)

- とり肉(もも骨つき).....4本
- 塩.....小匙1杯
- 胡椒.....少々
- 小麦粉.....大匙2杯
- 人参.....30g
- 玉葱.....50g
- 白ぶどう酒.....1/2カップ
- ブイオン(水2カップ・スープの素1個)
- ブーケガルニ
- セロリ.....20g位
- 月桂樹の葉.....1枚
- パセリの莖.....2本位
- バター・サラダ油
- 煮汁.....1カップ
- 卵黄.....2個
- 生クリーム.....1/2カップ

- レモン汁.....小匙1杯
- ナッツメック.....少々
- パセリ.....少々

#### つくり方

- ①とりは骨つきのもも肉を用意し、関節から切り分け、肉の厚い部分の内側に骨にそって1本包丁目を入れ、開いて火の通りをよくし、塩、胡椒します。
- ②人参は2cm大の乱切り、玉葱も2cm角位に切り、ブーケガルニも用意しておきます。
- ③とり肉に小麦粉をまぶし(粉は余ったらかししておく)、温めたフライパンにサラダ油とバター各大匙1杯をとかした中に、皮を下にして入れ、中火で焼きます。ときどき上下に返してきつね色に焼き、厚手の煮こみ鍋に移します。先のフライパンで人参と玉葱を炒め、余った小麦粉をふり入

け、塩、胡椒、レモン汁、ナッツメックを加えます。

⑦とり肉と野菜をソースの鍋に入れ、弱火にかけて温め、器に盛り、パセリをちらします。

●卵黄を入れたソースは、煮たてるとモロモロになるので、けつして煮たてないこと。

●ソースにマッシュルームを入れるのもよく、バターライス、スパゲツティなどをつけ合わせるのもよいでしょう。

### ロールキャベツ

秋から冬のキャベツは色が淡く、巻きがしっかりしていて、煮こむと甘味が出ます。

材料(4人分)

- キャベツの葉(大).....8枚

#### 合挽肉

- 玉葱みじん切り.....20g
- 生パン粉.....50g
- 卵.....1個
- 牛乳.....大匙2〜3杯
- 塩.....小匙1/2杯
- 胡椒・ナッツメック.....各少々
- ベーコンうす切り.....2枚
- 人参.....20g
- セロリ.....20g
- 玉葱.....20g
- ブイオン(水2カップ・スープの素1個)
- 月桂樹の葉.....1枚
- バター・塩・胡椒
- コーンスターチ・パセリみじん切り

#### つくり方

- ①キャベツを逆さにおき、葉のつけ根に、包丁の先をさしこみ、芯にそって包丁を上下に動かしながら、葉と芯を切り離し、つけ根の部分を押すようにして、つけ根の方からはがします(固く巻いたものは、はずす前に上から押して、巻きをゆるめます)。

# ホワイトソースの料理



クラムチャウダー 177P



クリームスープ

② たつぷりの湯をわかし、塩を吸い味(清汁の味・0.6〜0.8%の塩分)位に入れ、葉の芯を下にして湯の中に入れて、4分ほど蓋をして茹でます。上下に返して1分位して半茹でにし、ざるに広げて置きます。茎の厚い部分は、たたきつぶして厚さをそろえます。

③ 中に包む挽肉は、ハンバーグのとき(105P参照)のようにませ合わせます。ただ玉葱は生のままでかまいません。8等分して、俵型にします。

④ キャベツをまな板の上に広げ、かるく塩、胡椒をふり、肉を手前の端の中央にのせ、2回ほどくるくる巻いて、右側をきつちり折りたたみ、そのまま葉の先まで巻き、折りこまなかつた左側の葉を指でしつかり中に押しこんで形をととのえます。巻き上げた両端は、コルクの栓のように角がたつようにすると形がすつき

りします。はじめに肉を巻くのがゆるいとプロブヨになってしまいます。

⑤ 鍋にバターをうすくひき、玉葱、人参、セロリのあら切りと8枚位に切ったベーコンをしき、上に④のロールキャベツをきつちりとすきまなく並べます。すきまがあると煮くずれの原因になるので、キャベツの切りくずなど間にもつめます。

⑥ 水2カップとくだったスープの素、月桂樹の葉を加え、落とし蓋をして煮ます。煮たつまでは強火、あと弱火で40〜50分ゆつくり煮ます。

⑦ 器に盛り(一緒に煮た野菜、ベーコンも添えて)、煮汁は水どきのコーンスターチ(がたくり粉でもよい)でとろみをつけ、キャベツの上にかかけ、きざみパセリをふりかけます。

● また、煮汁を煮つめ、ロールキャベツにかけてきめないうようにしてお

き、トマトソース、ホワイトソースをかけることもあります。

## 豚肉の白ぶどう酒煮

豚ロースの切り身を白ぶどう酒やトマトで煮こんだ料理。

材料(4人分)

- 豚肩ロース(1切れ100g) …… 4切れ
- 塩 …… 小匙2杯
- 胡椒・小麦粉
- サラダ油 …… 大匙1/2杯
- 玉葱(中) …… 2個
- バター …… 大匙1 1/2杯
- にんにくみじん切り …… 大匙1/2杯
- トマト …… 300〜400g
- 白ぶどう酒 …… 1カップ
- ブーケガルニ(101P参照)
- 塩 …… 小匙1杯
- 胡椒 …… 少々

### つくり方

① 豚肉はすじ切りし、手の甲でたたいて塩、胡椒します。

洋風の煮こみ料理



ビーフストロガノフ



牛肉とじゃがいも 164P



ロールキャベツ 183P



ビーフシチュー 180P





マカロニグラタン 175P



ほうれん草のグラタン 177P

②玉葱は厚さ1cm位の輪切りにし、トマトは皮と種を除き、くし型に切ります。

③豚肉の両面に小麦粉をうすくつけ、手でおさえておちつかせ、熱したフライパンまたはソトワール(浅鍋)にサラダ油を流し入れた中で、両面をきつね色に焼きます。とり出したあとの油はすてます。

④同じ鍋にバターをとかし、玉葱の両面をうすいきつね色に焼き、にんにくをふり入れ、③の肉をもどし、トマト、白ぶどう酒、ブーケガルニ、塩、胡椒を入れ、鍋蓋をして、弱火で20分ほど煮ます。

⑤ブーケガルニをとり出し、煮汁を少し煮つめ、器に盛ります。

●白ぶどう酒 $\frac{1}{2}$ カップ、水 $\frac{1}{2}$ カップ、固型スープ $\frac{1}{4}$ 個で煮こんでもよく、このときは塩の量を少なくします。

### ビーフストロガノフ

ロシアに古くから伝わる牛肉の煮こみ料理。やわらかい肉を使うので、煮こみ時間はそれほどかかりません。バターライスかサフランライスをそえます。

- 材料(4人分)
- 牛並ロース又はランプ(かたまり) 400g
  - 塩 小匙 $\frac{3}{8}$ 杯
  - 胡椒 少々
  - 小麦粉 大匙3杯
  - 玉葱 150~200g
  - マッシュルーム 100g
  - 水(スープの素1個) 3カップ
  - トマトピューレ 大匙2杯
  - パプリカ 大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
  - サワークリーム 大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
  - パセリ・サラダ油(又はバター)  $\frac{1}{2}$ カップ
  - サフランライス
  - 米 2カップ
  - サフラン 小匙 $\frac{1}{4}$ 杯
  - ブイヨン 2カップ

#### つくり方

- ①肉は親指大の棒状に切り、塩、胡椒で下味をつけます。玉葱はみじん切りにします。
- ②肉に小麦粉をうすくまぶし、残った粉はとっておきます。
- ③フライパンにサラダ油かバターを熱し、強火で牛肉の表面に焼き色をつけ、内部は生の状態で煮こみ鍋に移します。
- ④そのあとのフライパンに油をたして、玉葱を少し色がつく位に炒め、油をたして、残しておいた小麦粉を加え、きつね色に炒め、ブイヨンでフライパンを洗うようにして、牛肉の鍋に移します。トマトピューレを加えて煮ます。

- 月桂樹の葉 1枚
- バター 大匙2杯
- 塩 小匙 $\frac{3}{8}$ 杯

⑤ マッシュルームのうす切り、パプリカを入れ、しばらく煮てサワークリームを加えたら塩、胡椒で味をととのえます。ご飯をそえて器に盛り、パセリのみじん切りをふりかけます。  
**サフランライス**のつくり方  
 ① 米は早く洗って水けをすっきりとっておきます。  
 ② バターを熱し、サフランを入れ、米をよく炒めます。ブイヨンを加え、塩と月桂樹の葉を入れ、ふつうに炊き上げます。

## カレーライス

鼻にプーンとくる快い香り、舌にピリツとくる刺激、独特の色はカレー料理の魅力です。

カレー粉は、香味、辛味、着色料

の3種がミックスされています。  
 香味——肉桂・丁香・ナツメグ・メース・クミン・フェネル・サフラン・にんにく・オレンジピール  
 辛味——胡椒・辛子・生姜・唐辛子  
 着色——ターメリック(辛味と香りを含む・黄色)

上等のカレーは、ピリツとさわやかに辛く、スーッと辛さが消えます。口の中がいつまでもカツカツと燃えるようで、氷水でもおさまらないのは、唐辛子が多すぎるためです。

カレーの味は、強い複雑な香りと辛さを加えて塩味に甘さと酸っぱさがほどよくとけ合っつくり出されるものです。そのためにトマト、りんご、レーズン、チャツネ、トマトケチャップなどを加えます。味がもたらないときは、醤油、ウスターソースなど、少し加えるとおいしく

なります。

カレーの濃度(とろみ)は、小麦粉を使ってカレーソースで仕上げたものと、野菜などの自然なとろみでさりと仕上げたものがあります。暑い季節には濃度のうすい方がよいでしょう。

肉は下味をつけて炒めて使いますが、肉を炒めたあとに残った油は、一緒に煮こむ野菜を炒めるときに利用します。味つけの玉葱はゆっくりきつね色に炒めると甘味がよくなります。にんにくは焦げやすいので、玉葱が色づき始めたところに加えて炒めます。

薬味は、味と口当り、色どりを考えて数種えらびます。

チーズ・ピーナッツ・アーモンド・オリーブ・茹で卵・ココナッツ・紅生姜・梅酒の梅・らっきょう・胡瓜

### つくり方

① カレーソースをつくります。

玉葱、にんにく、生姜はみじん切りにします。厚手鍋にサラダ油を熱した中で炒め、カレー粉を加えて炒め、香りが出たら火からおろし、水を加えて泡立器でかきまぜます。火にかけ強火にし、木杓子で煮たつまでまぜ、くだいた固型スープ、チャツネ、月桂樹の葉を加え、40分ほど煮ます。(煮たつまで時間がかかるので、水は少し温めておいた方がよい)

② とりも肉は2cm角ほどに切り、塩、胡椒し、カレー粉、小麦粉の順にまぶして、サラダ油で強火で炒め、焼き色をつけ、カレーソースの中に入れて、20分ほど煮ます。

③ 人参と玉葱は1cm角に切り、とり肉を炒めたフライパンで炒めます。(油が足りないときは少し足して下さい)



## チキンカレー

などのピクルス・福神漬け・玉葱やピーマンを刻んで水にさらしたもの。バナナの輪切り(レモン汁をかける)。じゃが芋の細切りフライなど

材料(4人分)  
 カレーソース

玉葱	200g
にんにく	1〜2粒
生姜	20g
小麦粉	大匙3杯
カレー粉	大匙1杯
サラダ油	大匙3〜4杯
水	5カップ
固型スープの素	3個
チャツネ(マンゴ)	10〜15g
月桂樹の葉	1枚
とりも肉	400g
塩	小匙1/2杯
胡椒	少々
カレー粉	小匙1杯
小麦粉	少々
人参	50g
玉葱	100g
サラダ油	大匙3〜4杯
カレー粉	小匙1杯
塩	小匙1/2杯
白ワイン	1/4カップ
レモン汁	大匙1杯位

# 挽肉を料理する



挽肉料理には、卵、野菜、調味料、その他パン粉などの粉類、種類の違った肉を合わせて、自分で味をつくり出すたのしさがあります。挽肉はいたみやすいので、買いおきはできませんが、多くても少なくても、それなりに料理になるので、経済的で手軽な材料といえましょう。

カレーソースの中に入れ、塩、カレー粉、白ぶどう酒を加えて、また20分ほど煮、レモン汁を加え、味をととのえます。

●先のビーフシチューの残ったものにカレー粉をふりこんで温めると、おいしいビーフカレーになります。

## 豚肉のカレー煮

うす切りの肉をくるくる巻いて煮こみます。煮こみ時間が短くても、やわらかく、味もよくなじみます。

材料(4人分)  
 豚ロースうす切り……………400g  
 塩・胡椒・小麦粉・カレー粉  
 玉葱みじん切り……………大匙2杯  
 にんにくみじん切り……………大匙1杯  
 小麦粉……………大匙1½杯  
 カレー粉……………小匙2〜3杯  
 バター……………大匙2杯  
 プイヨン(または水)……………4カップ

月桂樹の葉……………1枚  
 りんご(紅玉)……………1個  
 トマト……………1個  
 生椎茸……………4枚  
 塩・胡椒・サラダ油  
 ビーマン……………1〜2個

### つくり方

①肉は広げて、かるく塩、胡椒し、片面だけに小麦粉とカレー粉少々をうすくふりかけます。(粉ふり専用の茶こしを用意しておくとうい)粉のついた面を外にして、ゆるくくるくると巻きます。  
 ②フライパンにサラダ油をなじませ、強火で①の肉の巻き終りの端を下にして入れ、ころがしながら表面に焼き目を焼く、煮こみ鍋に移します。  
 ③②のフライパンにバターをとかし、玉葱とにんにくを炒め、小麦粉を加え、うすくきつね色に炒め、カレー粉を加えませ、分量のプイヨンでフ

ライパンを洗うようにして肉の鍋に移し、塩小匙1½杯と胡椒を加え、月桂樹の葉も入れて煮こみます。

④煮こんでいる間に、りんごの皮と芯をとり、いちよう切りにしたものと、皮と種をとってあらくきざんだトマトを③の鍋に入れ、しばらく煮てから、生椎茸をりんごに合わせて切つて加えます。

⑤りんごとトマトが煮くずれてきたら、味をととのえます。

⑥ビーマンは種とへたを除いてみじん切りにし、布巾にとって水洗いし、かたく絞つて器に盛つた上にふりかけます。

●味をみて甘味がかつているようなら、ウスターソース少量を加えます。

●ご飯やスパゲティにそえてもおいしいでしょう。

## 挽肉について

挽肉は機械を通すときに熱が加わりますし、空気にふれる面が多いので、いたみやすいものです。買うときは回転の早い店を選びましょう。白っぽいものは脂が多く、黒ずんだものは古いものです。

一回で使いきれなかった肉は、木杓子などでたたいてすき間がないようにし、アルミ箔かラップでびつたり包んで空気にふれないようにして冷蔵庫に入れます。ただし翌日には使いきることを。玉葱や卵をまぜたものは、残さないでそのときに使ってしまうか、火を通しておくことです。脂の多すぎるものはよくありませんが、口当りや味をよくするためには、少なくとも10〜15%の脂肪は必要です。

も応用することが出来ます。

## ハンバーグステーキ

牛挽肉だけでつくる場合は、赤身に、脂を20%ほどまぜて挽いてもらうと口当りも味もよくなりますが、牛肉だけですと、味は濃厚ですが、どうしてもパサつくので、豚肉を加えた方がよいと思います。

すでにまぜてある合挽肉は店によって脂が多すぎたりしますので、牛肉3・豚肉1の割合に、別々に求めて自分で合わせることをおすすめます。

### 材料(4人分)

牛赤身……………300g } 約2カップ  
豚肉……………100g }  
玉葱みじん切り…100g・約1カップ  
にんにくみじん切り……………小匙1杯  
生パン粉……………40g・約1カップ

挽肉は、つくる料理によって、一度挽き、二度挽きにします。概して洋風は一度挽き、和風、中国風は二度挽きが多いようです。

### 挽肉の種類と特徴

牛挽肉・火を通すとパサパサになるので、洋風・和風とも豚挽肉をまぜるとよい。

### 合挽肉・牛7・豚3の割合が一般的

で、牛肉の濃厚な味、豚肉のなめらかな口当りでおいしくなります。主として洋風料理に使います。また、豚肉ととり肉を合わせるのもよいものです。和・洋(さつぱりした煮こみ)・中国風に利用できます。

### 豚挽肉・主として中国料理に。

### とり挽肉・主として和風料理に。

### 挽肉にまぜるものの割合

形にまとめた料理の場合には、挽肉にまぜるものの量のめやすを算

卵……………1個・約1/2カップ  
牛乳……………大匙3〜4杯・約1/2カップ  
塩……………小匙1杯(肉の約12%)  
胡椒・ナツメグ……………各少々  
赤ぶどう酒……………約大匙3杯  
サラダ油・バター

玉葱は炒めて加えます。生のままだと水分が出、火の通りがわるく、焼きにくく旨味も出ません。

生パン粉は、焼いてから3〜4日たった食パンをほぐして使うと、味がぐつとよくなります。市販のパン粉を使うときは、牛乳を少しふりかけ、食パンをほぐした位のやわらかさにしておきます。

ナツメグは、挽肉特有の臭いを消してくれます。粉末状のものより粒のものを買い、その都度おろして使う方がよいと思います。

材料をまぜ合わせてまとめるまで

①玉葱のみじん切りをバター大匙1

挽肉400gにまぜるものめやす  
卵は……………1個  
生パン粉は……………約40g(肉の10%)  
牛乳または水は……………約大匙3〜5杯  
玉葱は……………約100g(肉の25%)  
野菜(玉葱も)は……………200gまで(肉の50%)  
かたくり粉は……………約大匙2杯

えておくとういでしょう。

表の野菜は、野菜嫌いの子どもにも、肉にまぜて使いたいときの最大限の分量で、やつと形にまとまる量です。

ハンバーグステーキ、ミートボール、ミートローフ、メンチカツは、同じ材料でつくることができます。

卵を入れるにしても、卵白だけを泡立てて加えると、軽くやわらかで、長く煮ても固くなりません。中国風の場合は、水を加えることにより弾力が出て、口当りもなめらかになります。これは、挽肉にかきらず、魚介類のすり身、つみ入れ、つくねに

杯ですき通るまで炒め、にんにくのみにじん切りを加え、少し色づくまで炒めてまめます。

②塩、胡椒、ナツメグをまぜ合わせ、手にサラダ油をつけて挽肉をこねながら加え、パン粉をパラパラと加えてまんべんなくまぜ、すつかりさめた①を加えて力強くまぜます。卵をとき入れてまぜ、耳たぶほどのやわらかさになるまで牛乳を加減しながら加え、なおよくこねて、7〜8分おきます。

③肉を4つに分け、そのひらにサラダ油をつけ、1個分をとり、片手から片手へ交互にたたきつけ、両側のひらで押しつけ合い、端の方を中にもみこむようにし、きめを密にします。(焼いている途中で割れめがでたり、肉汁が出ることがない)

④厚さは1cm位に、好みの形にまと



1.挽肉にまぜ合わせる材料



2.材料をまぜ合わせる



3.手でよくこねる



4.かたちにとどめる

め、中心の部分を周りより少しくぼませて、サラダ油をひいたバットにおきます。(焼いていると肉は縮んで、厚くなり、火の通りがわるく、焼き目のついた香ばしい面が少なくなります)  
中心部は火の通りが遅いので、周囲から先に焼けて肉が縮み、次第に肉汁が真中に押しやられ、くぼみが平らに盛り上がってきます。

**焼き方**

①フライパンを熱し、サラダ油を流し入れ、左手でフライパンを少し持ち上げ、油を片寄せてこの上に肉をすべらせるように入れ、すぐフライパンをゆり動かし、あとの肉も同じようにして入れます。(二回に焼く量は、24cmのフライパンでサラダ油大匙1½杯、挽肉200gまで。フライ返しには油をぬっておくとよい)

②中火にして下の面に壁ができてか

たまるまで、フライパンをゆすりながら焼きます。

③肉がフライパンの中をすべるように動くようになったら、フライ返しで肉を少し持ち上げて焼き色を見、よかつたら返して、フライパンをゆすりながら、裏面にも壁をつくり、火加減を調節して、中まで火が通り、よい焼き色がつくまで焼きます。

④肉の中心部を指で押してみ、弾力があれば中まで火が通っています。フライパンに残っている油をすて、赤ぶどう酒をかけ、火の上でアルコール分をとばし、肉の表裏を返してつやを出し、皿にとります。

⑤すぐにレモンバター(153P参照)をのせるか、肉を出したあとのフライパンにバター大匙1杯をとかし、泡立って焦げ始めたところを肉にかけ、パセリをふります。またはトマトソ

ース(153P参照)を熱くして添えてもよいでしょう。

●簡単につくるソース  
赤く熟したトマトの皮と種を除いてあらみじんにし、肉を焼いたあとのフライパンでバター炒めにし、塩・胡椒で調味します。マッシュルームのうす切りをバターで炒め、このトマトソースに加えてもよいでしょう。

**揚げ団子と**

**中国風ハンバーグのたね**

挽肉・脂肪のない赤身だけでは、固くなっておいしくありません。20%位の脂がまぎった挽肉にします。  
**塩と醤油**・塩分は肉の約1%。味の点からだけでなく、塩分が足りないのと、肉にこしが出ません。醤油は肉の臭みも消します。

酒・味をよくし、臭みをとります。

卵・肉汁が流れ出るのを防ぎ、つなぎの役目もします。

**葱**・葱と生姜のたたきつぶしたものを20〜30分水にひたし、味と香りを浸出させたものです。葱と生姜はとりだし、香りのついた水を使います。葱、生姜の香りは、肉の臭みをとる、水を加えることにより、口当りがやわらかくなります。葱のみじん切りを加えたのでは、焦げて味もみかけもわるくなります。

**かたくり粉**・つなぎの役をしますが、入れすぎると固くなります。

**胡麻油**・香りづけに入れます。量は好みで加減します。よく混ぜても粘りが出ないときは、脂が多すぎる、塩味が不足、水の入れすぎなどが原因です。

# 豚肉の揚げ団子

（乾炸肉丸子）  
カンジャローワンズ

梅干し大に丸め、130℃の比較的低い温度で揚げ始め、170〜180℃で仕上げます。

材料（4人分）  
豚肉2度挽き

豚もも肉	250g
豚背油	50g
塩	小匙 $\frac{1}{5}$ 杯
醤油	小匙1杯
酒	大匙1杯
卵	小1個
葱姜水	約大匙3杯
かたくり粉	約大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
胡麻油	大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
揚げ油	1/1位
花椒塩（山椒塩）	適宜

下ごしらえ  
①20〜30分前に葱姜水をつくります。水に葱の斜め切りと生薑のたた



1. 葱姜水を加えながらませる



2. かたくり粉を加えてませる



3. 梅干し大にまとめながら油へ入れる



4. 静かにませながら火を通す

きつぶしたものをつけておくだけですが、この葱姜水は肉の臭いを消し、口あたりをなめらかにします。葱と生姜は切れ端でかまいません。  
②挽肉に塩、醤油、酒を加え、力を入れて手でよくかきませ、卵を加え、なめらかになるまでかきませます。葱姜水を少しずつ加えて、粘りが出ても、肉が水分を完全に吸収するまで力を入れてませます。胡椒、かたくり粉をませ、最後に胡麻油をませ合わせます。

## 揚げ方

①中華鍋を空焼きして、揚げ油を玉杓子1杯ほど入れ、鍋肌に油をよくなじませ、油ならしをしておかないと、沈んだ肉団子が鍋にくっつきます。  
②油の中をかきませて温度を平均し、100℃位になったら（入れた材料がしば

らく鍋底に沈んだままで、肉の表面は白く変色する）、梅干し大にまとめた肉団子を次々と入れます。油の温度を130〜150℃に保つ火加減で、左のてのひらに油をつけ、挽肉を左手にとつて、手を握るようにして、人さし指と親指の間から丸くしぼり出し、油でぬらした小匙ですくいとって、油の中に入れていきます。

③全部入れ終ったら強火にして、肉の表面が固まってきたら静かにませ肉団子が浮かび上がり、平均に色づくまでませながら火を通します。弾力が出てかるくなったら、手早く全部とり出します。

揚げ油が材料の割に少ない場合は、まず半分を中途まで揚げてとり出し、あとの半分も同じ位に火を通してから、全部一緒に170〜180℃の油に入れて揚げます。

## 揚げ団子を使って

### 甘酢あんかけ

#### つくり方

甘酢あん調味料を鍋に合わせ、火にかけて、煮たつたらかたくり粉を2倍の水でといて加え、揚げ団子を入れてからめます。

器に盛った上に、さらし葱を天盛りにします。

●甘酢あんの基本は、砂糖1・酢1・醤油1・水1の割合です。かたくり粉は調味料を合わせた液体 $\frac{1}{2}$ カップにつき小匙1杯です。

●酢豚風にするときは、揚げ団子に野菜を炒めて加え、甘酢あんの水をだしにかえて3倍にし、かたくり粉もそれに従ってふやします。

●甘辛煮は、砂糖1・醤油1・酒1で、鍋の中でころがしながら味をつ

けます。串にさしてもよいでしょう。  
お弁当向きです。

## 中国風ハンバーグの煮こみ

豚肉の揚げ団子と種もこね方も同じです。ハンバーグ型に焼いてから、キャベツと煮こみます。

材料(4人分)

挽肉(2度挽き)	250g
豚もも肉	50g
豚背脂	50g
塩	小匙 $\frac{3}{8}$ 杯
醤油	小匙1杯
胡椒	少々
酒	大匙1杯
卵	小1個
葱姜水	約大匙3杯
かたくり粉	約大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
胡麻油	少々
キャベツ	400g
葱	10g
生姜	5g

## 肉団子のスープ

揚げ団子と同じ材料の $\frac{1}{2}$ 量にスープ4 $\frac{1}{2}$ 杯、生椎茸2枚、さやえん豆4 $\frac{1}{2}$ 枚で大体4人分のスープができます。上がります。

### つくり方

①スープは、吸味程度に塩味をつけ、(和風なら醤油味、洋風は塩・胡椒、中国風は生姜と葱少々を炒めて香りを出したスープに塩か醤油味に、胡麻油をたらすなど)、生椎茸のそぎ切りを加えます。

②煮たつたら、揚げ団子と同じに、種をまるくしぼり出し、小匙ですくいとりながら、次々と落とし入れ、肉団子が浮かび上がってからもしばらく火を通し、茹でておいたさやえんどの斜め切りを加えます。途中

### 煮汁

だし	1 $\frac{1}{2}$ カップ
酒	大匙2杯
砂糖	小匙2杯
醤油	大匙 $\frac{2}{3}$ 杯
とき辛子	適量

### つくり方

①20 $\sim$ 30分前に葱姜水をつくります。水に葱の斜め切り(緑色のところよい)と生姜のたたきつぶしたものをつけておきます。

②肉に塩、醤油、酒を加え、力を入れて手でよくかきませ、卵を加え、なめらかなるまでかきませ、葱姜水を少しずつ加えていきます。粘りが出て、肉が水分を完全に吸収するまで、力を入れてまぜます。(水分の多い肉だと大匙2杯位しか入りません)胡椒、かたくり粉をまぜこみ、最後に胡麻油をまぜて、種のでき上がりです。1人あたり1個か2個に等分します。

浮いてくるあくはすくいとり、汁もの他に、野菜と煮ものにするのもよいでしょう。

## ソフトミートボール

挽肉に卵白の泡立てを加えて、やわらかく仕上げます。残った卵黄はソースに利用します。肉は豚と牛の合挽き、豚ととりの合挽き、豚またはとりの挽肉のうちお好みで。一度挽き、二度挽き、どちらでもよいでしょう。

材料(4人分)

挽肉	300g
玉葱みじん切り	80g
塩	小匙 $\frac{3}{8}$ 杯
ナッツメツグ	少々
胡椒	少々
生パン粉	30g
牛乳	大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
卵白(小)	2個分

②キャベツは1枚ずつはがし、固い茎の部分は切りとり、うすく斜め切りに、葉は4cm角に切ります。

③葱は小口切り、生姜はせん切りにします。

④中華鍋を熱し、油ならしをして、油大匙2 $\sim$ 3杯を入れ、①を平らに形づけながら1個ずつ入れ、強火で表面に焼き目をつけ、七 $\sim$ 八分通り火を通してとり出します。

⑤残った油で葱と生姜を焦がさないように炒めて香りを出し、キャベツを入れ、上に肉を並べ、煮汁を加え、蓋をして30 $\sim$ 40分煮こみます。

⑥器に盛り、ゆるくといいた辛子を加えます。

●中華鍋だけでもできますが、煮こむのは、厚手の鍋にする方が、場所もとらずに具合がよいでしょう。

●白菜と煮こんでもよい。

玉葱みじん切り	80g
水	4カップ
月桂樹の葉	1枚
クローブ	1個
塩	大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
砂糖	大匙 $\frac{1}{2}$ 杯
バター	大匙2杯
小麦粉	大匙3杯
ケッパー(あれば)	8粒位
卵黄(小)	2個
レモン汁	大匙1杯

### つくり方

①初めにBの材料を合わせ、15分ほど煮ます。この間にAの材料をねばりが出るまでよくこねます。

②卵白を固く泡立て、Aの中に入れ、手でつかむようにしながら合わせ、煮たつたBの汁の中に、かるくボールにまとめながら落とし入れていきます。火が通つたらとり出し、さめないようにしておきます。煮汁はこします。

③バターで小麦粉を色づかないようによく炒め、煮汁を加えて煮たつまでまぜ、ケツパーを入れ、少し煮て火からおろします。卵黄を手早くまぜ、レモン汁を加えてソースをつくり、ミートボールにかけます。ミートボールをソースの中に入れて温めてもよいでしょう。

●粉ふき芋やスパゲッティをつけ合わせることもあります。

### つくね煮

牛肉以外の挽肉と、あり合わせの野菜とでつくりまします。調味料に味噌を少し加えて、肉の臭みを消しました。野菜は水けの少ないものを使いましょう。

材料(4人分)  
挽肉(度焼き)..... 100g

- みりん..... 小匙1杯
- 卵..... 小1個
- 小麦粉..... 大匙2杯
- 白菜..... 300g位
- 葱..... 200g位
- 人参..... 60g位
- しらたき..... 1玉
- 筍..... 100g位
- 生椎茸..... 6枚位
- 春菊..... 150g位
- 焼き豆腐..... 1/2丁
- だし..... 4/5カップ
- 酒..... 1/2カップ
- 醤油..... 1/2カップ
- みりん..... 1/2カップ

下ごしらえ

①Aを粘りが出るまでよくこね、春菊を敷いた大皿に丸く平らにおき、縦横3〜4本の包丁目を入れて、とりやすくしておきます。

②しらたきは茹でて水洗いし、10cmほどに切り、人参は末広に切って固茹で、その他の具も適当に切り、共

- 醤油..... 小匙1杯
  - 味噌..... 大匙1/2杯
  - 砂糖..... 小匙1/2杯
  - 卵..... 小1個
  - 水..... 大匙1杯
  - 酒..... 大匙1杯
  - かたくり粉..... 大匙1杯
  - ごぼう..... 80g
  - 人参..... 50g
  - きくらげ(もとして)..... 20g
  - だし汁..... 2カップ
  - みりん..... 大匙4杯
  - うす口醤油..... 大匙3杯
  - 生姜汁..... 小匙1杯
  - 青菜..... 50g
- 合せて 肉の50%

### つくり方

①挽肉に分量の調味料を加えながら、なめらかになるまで力を入れて手でよくこねまします。

②ごぼうは2cm位のせん切りにし、酢水につけてあくを除き、水けをきります。きくらげ、人参も同じように切り、全部①のしよに①の中に入

に器に盛り合わせます。

煮方——食卓で

鍋に割下用のBを入れて煮たてまします。挽肉はスプーンで包丁目毎にくくって入れ、野菜類も次々と加えます。最後にうどんや餅を入れてもおいしくいただくことができます。

### 肉そぼろ

つくっておくと重宝です。炒り卵と合わせて親子そぼろや二色ご飯にしたり、卵に入れて和風オムレツ(細葱のみじん切りを加える)に、また、そぼろあんにして、煮た野菜や豆腐にかけるのもよいでしょう。

- 材料(4人分)
- 挽肉..... 200g
  - 砂糖..... 小匙2杯
  - みりん..... 小匙2杯
  - 醤油..... 大匙2杯

ぜ合わせます。

③鍋にだしとみりんを入れて煮たて、うす口醤油を加えます。煮たているところへ②を好みの形にまとめて落とし入れ、再び煮たつたところであくをとり、落とし蓋をして、弱火で煮含めます。

④火を止める少し前に茹でておいた青菜(さやえんどうやいんげんでもよい)を入れ、生姜汁を落とし、ひと煮たちさせて火を止めます。

⑤④の青菜といっしょに盛りつけます。

### とりのつみいれ鍋

とり挽肉を使った鍋料理。

- 材料(4人分)
- とり挽肉..... 300g
  - 塩..... 小匙1/2杯
  - 味噌..... 小匙1杯
  - 酒..... 大匙2杯
  - 水..... 大匙1杯
  - 生姜汁..... 少々

### つくり方

①挽肉に砂糖、みりん、醤油をまぜておきます。

②片手鍋に酒と水を煮たて、火からおろして①を入れて、箸数本でバラバラにまぜ、火にかけて、汁けのなくなるまで炒りつけ、途中で生姜汁を加えてぼろぼろに仕上げます。

### ミートソース

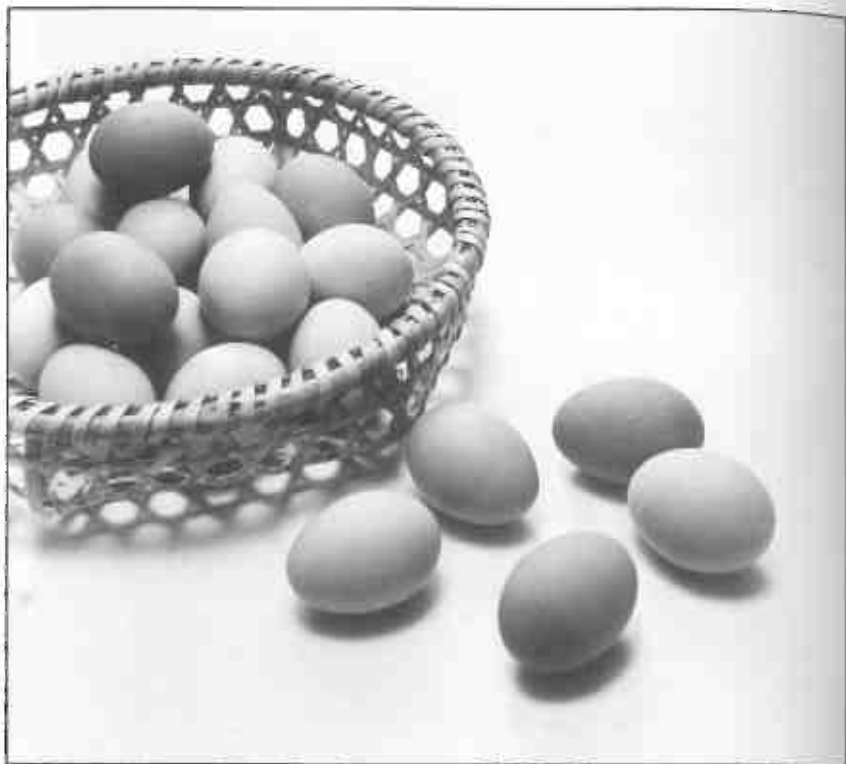
つくりおきのきくスパゲッティ用のミートソースのつくり方を一つ。

材料(でき上がり500〜600g)

- 牛挽肉..... 150g
- ベーコン(うす切り)..... 1枚
- にんにく(みじん切り)..... 大匙1/2杯
- 玉葱..... 50g
- セロリ..... 30g



# 卵を料理する



料理上手の人はむずかしいといい、料理下手の人はなんでもないといいのが、卵の料理です。

卵は、最良質の蛋白質たんぱく源であり、また最も経済的な食品であるともいえます。価格は一年を通して殆ど変化がなく、100g 50円位で手に入ります。捨てる部分はゼロ、殻も瓶洗いや小鳥などのカルシウム源として使えます。台所に常備して、食生活の広範囲に利用できる食材料といえます。

- サラダ油……………大匙4杯
- 赤ぶどう酒…………… $\frac{3}{8}$ カップ
- トマトピューレ……………1カップ
- マッシュルーム……………50g
- トマト(完熟)……………300g
- 固型スープ……………2個
- バジル(又はオレガノ)……………少々
- 月桂樹の葉……………1枚
- 胡椒……………少々

## つくり方

- ①ベーコン、玉葱、セロリ、マッシュルームは荒みじん切りにします。マッシュルームは変色を防ぐためにトマトピューレをまぶします。トマトは皮をむき、1cm角に切ります。
- ②厚鍋にサラダ油を熱し、んにく玉葱を色づくほどに炒め、ベーコン、玉葱、セロリを炒め、牛挽肉を加え、ほぐしながら炒めます。赤ぶどう酒を入れしばらく煮て、マッシュルーム、トマトピューレ、トマトを加え、固型スープをほぐし入れ、バジル、

月桂樹の葉、胡椒も加えて中火で煮ます。表面に肉がぶつぶつみえ、トマトがとけてしまうまで、ときどきかきまぜながら1時間ほど、煮ます。

## ドライカレー

温かいご飯とのとり合わせは当り前ですが、冷やご飯と炒めたり、サンドイッチに利用することもできます。

- 材料(4人分)
- 牛挽肉又は合挽肉……………200g
  - 塩……………小匙 $\frac{3}{8}$ 杯
  - カレー粉……………小匙1杯
  - レーズン…………… $\frac{1}{2}$ カップ
  - ぬるま湯…………… $\frac{1}{2}$ カップ
  - 玉葱……………150g
  - んにくみじん切り……………小匙 $\frac{1}{2}$ 杯
  - セロリ……………70g
  - 人参……………30g
  - ピーマン……………1個
  - りんご……………1個
  - カレー粉……………大匙1杯

- 赤ぶどう酒…………… $\frac{1}{4}$ カップ
- サラダ油……………大匙3杯
- 塩……………小匙 $\frac{1}{2}$ 杯
- 醤油……………小匙2杯
- レモン汁……………少々

## つくり方

- ①挽肉に塩とカレー粉をまぶします。レーズンはぬるま湯につけておきます。野菜類とりんごはみじん切りにします。
- ②サラダ油大匙1杯で、玉葱とんにくをきつね色になるまで炒めます。下味をつけておいた①の挽肉を加えて、ぼろぼろに炒めます。
- ③サラダ油を足し、野菜を固い順に加えながら炒めます。カレー粉を入れ、赤ぶどう酒、レーズンとつけ汁、塩、醤油を加えて煮詰め、最後にレモン汁をおとして仕上げます。

## 卵の鮮度と調理上の注意

### 新鮮な卵は

新鮮な卵は、表面がザラザラした感じで艶がありません。割ったとき、卵黄がこんもりと盛り上がり、卵白が二段にみえます。また、手に持つてふつてみても手がたえないものは新しく、コトコト音がするようなのは古いものです。

よく売れる店を選んで買いましょう。買ってきても、洗ったり、ぬれ布巾で拭くのは禁物です。殻にある気孔がふさがれ、鮮度が早く落ちてしまいます。

冷蔵庫は4〜5℃の一定した温度を保つようにし、とがった方を下にしておきます。

### 調理するときの注意は

卵は調理する直前に割りほぐすよ

茹で加減は、卵を入れ、煮たつてから、時間をかるとよいでしょう。

3分間では、卵白はゼリー状、4分間では卵白はやつと固まり、卵黄は周囲が固まりかける程度。5分間では、卵白は固まり、卵黄の中心部はねっとりとした状態。13〜14分間では、固茹で卵となります。

ただし、以上の時間はあくまでも目安で、卵の大きさや湯の量、その他で多少の違いがあります。15分以上茹でると、黄味と白味の境が黒くなるがあるので、茹ですぎないように注意しましょう。

殻をむくときは、一度水にとつてから丸い方からむきます。半熟卵は水の中でむくとよいでしょう。生みたての卵はむきにくいものです。

### 供し方

半熟卵は、両端を少し切り落して

うにします。ほぐしてから時間がたつと、こしがなくなり、まとまりにくくなります。

卵黄をとり分けるときは、割った殻の広い方に黄味をとつてころがないようにおくか、水でぬらした小さな器に入れます。乾いた器に入ると、くつついてしまいます。

卵白を泡立てるときは、油けのない、乾いた大きめのボールに入れ、泡立て器で空気を入れこむように、初め静かに、少し泡立ち始めた後激しくたたくようにまぜます。

一般に卵を料理するときには、多くの場合、1時間位前に冷蔵庫から出して室温にしてから使うのがよいようです。

### 卵の構造は：

鶏卵は、卵白は60%、卵黄35%、その他5%で構成されています。卵

すわりをよくしてから、手早く横に二つ切りにして、切り口を上にして器におき、卵黄に食塩と炒った黒胡椒を少しふりかけます。

3〜4分間茹での茹で卵は、エッグスタンドに卵の丸い方を上にして立て、スプーンと塩を添えて供します。

●茹でている間に割れないようにするには、冷蔵庫から出して室温に戻してからか、水にしぼらくつけてから茹でます。殻の丸い方に針で2〜3カ所、穴をあけてから茹でてもよいでしょう。

### 殻から出して茹でる

#### ① 椀だね・ポーチドエッグとして

湯の0.5%塩、1%の酢(湯1ℓ・塩小匙1杯・酢小匙2杯)を入れ、少し煮たっている位の中に、1個ずつ静

白は水分を約90%含み、脂質はゼロです。卵黄は脂質約31%、水分を約50%含んでいます。

また卵は60℃位から固まり始める性質をもち、80℃で完全に火が通ります。卵黄は70℃近くで固まります。

## 卵を茹でる

### 殻のまま茹でる

60℃位の湯(手びき湯)といって手を入れると熱くてすぐに手をひく位の熱さに、湯の0.5%の塩を加え(殻をむきやすくするため、湯1ℓに塩小匙1杯)、ひとまぜし、卵を入れ、箸で2〜3分ころがして、卵黄を中心にするようにしてから、好みに茹で、すぐ冷水にとつて殻をむきます。

かにくずれないように落とし入れ、好みの固さに茹で、網杓子ですく上げ、水けをきります。特に新しいものでないと卵白が散り、まとまりにくいものです。

椀だねやポーチドエッグとしてトーストの上に、冷やしてサラダにも使えます。

### ② ラップを使って



ラップを10 cm角に切り、サラダ油をぬり、カップにあてて中央をくぼませ、この中に卵を割り入れ、空気を入れられないようにしばらく、熱湯の中に入れて10分位茹でます。水にとつて静かにラップをはずし、水けをきります。

茶巾しぼりの形のままでもよく、切り離さないように放射状に包丁を入れると花が開いた形になります。

椀種、サラダなどに。また、ラップのまま弁当用にもよいでしょう。

このときはラップで包む前に塩少々とパセリのみじ切りを加えておくときれいです。

### ◎しめ卵

煮たつた湯に吸い味より辛め(塩1%)に塩を加え、この中に割りほぐした卵を静かに流し入れ、火が通つたらしぐに、固くしぼつてざるの上



個位の量が扱いやすいようです。

## 卵を焼く

まず鍋の油ならしを

卵を焼く鍋は、油ならしをていねいにして、焼くときの油は少なめにします。鍋に卵がくつつくのは、鍋の手入れがよくないからで、油の量の多少には関係ありません。油が多すぎて鍋の温度が低いと油臭くなり、また温度が高すぎると焼いた面が粗くて固くなつてしまいます。

### だし巻き卵

卵1個(約60g)にだし大匙1杯(15g)つまり4対1の割合が一般的です。卵の殻を洗い、だしが多く入ると口

当りも味もよくなりますが、焼きにくくなります。

材料(1本分)

卵.....3個  
だし.....大匙3杯  
塩.....小匙 $\frac{1}{8}$ 杯  
うす口醤油.....小匙 $\frac{1}{8}$ 杯  
砂糖.....小匙 $\frac{1}{8}$ 杯  
みりん.....小匙 $\frac{1}{8}$ 杯  
サラダ油.....小匙 $\frac{1}{8}$ 杯

### つくり方

①ボールに卵を割り入れ、箸で卵白を何回か持ち上げるようにして切り、つづけて縦または横一文字に箸を動かして(こうすると泡が立たない)さましただしと調味料を加えます。  
②卵焼き器を熱し、うすく油をぬり、卵汁をたらしてジュツとかすかに音がある位の状態で卵汁を一面に流し、火加減は弱めの中火で、卵がかたまりかけたら鍋の向こうを少し持ち上

げるようにして、箸で向こう側からくるくると巻きながら手前に寄せ、形をつくり、これを鍋の向こう端にすべらせるようにして寄せます。これを芯にして順次、卵汁を加えて焼いていきます。

③手前のあいた部分に卵汁を流し、芯になる卵の下にまで流しこみ、今度は鍋の向こう端を、反動をつけて手前におおるようにして、手前にくるくると巻き寄せたら、また鍋の向こうにすべらすようにして寄せ.....をくり返して焼き上げます。

④巻きすの上に卵焼き器を傾けて、焼いた卵をポンとおき、巻きすでくるんで形をととのえます。卵がまともによく焼けていなくても、熱いうちに巻けば、きれいに形づきます。

⑤好みの形に切つて皿に盛り、おろし大根の上にちよつと醤油を落とし

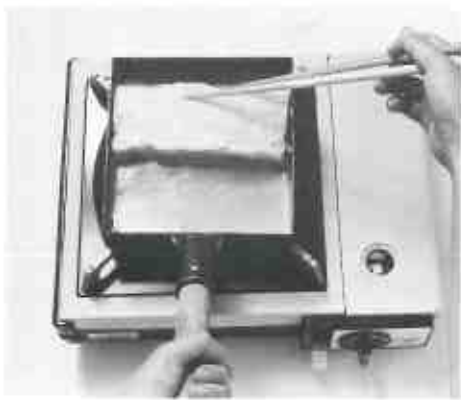
たそめおろしを添えます。

### ●応用

う巻き卵 卵3個にうなぎの蒲焼き40g位を芯にして焼きます。穴子でもおいしい。

磯巻き卵 もみ海苔を卵汁を流すたびに一面に散らして焼きます。

さらさ焼き 茹でた野菜、かに、えびなどを、卵の目方の半分位刻んで、



卵にまぜこんで焼きます。

### うす焼き卵

うす焼き卵は飾りとして使うことが多いので、焼き上がりの色や肌をきれいにすることが大切です。甘味を少し加えてもよいでしょう。色よくするには、全卵2個に卵黄1個を加えます。

#### つくり方

- ①卵をときほぐし、だしと調味料をよくまぜます。
- ②色を均一に、なめらかに焼くために、固くしぼったさらしの布巾でこしておきます。
- ③熱く焼いて油をぬった卵焼き器(フライパンでもよい)に卵汁を箸につけてたらしめてみて、卵に色がつかず、鍋にくつつくかずに動く状態が、よ

い鍋の温度です。卵にすぐ色がつくようなら、一度火からおろして熱を少しさましてから始めます。

④③の鍋に卵汁を多めに流し入れ、手早く鍋をまわして、鍋肌一面に汁をいきわたらせ、好きな厚さになったら、余分な卵汁をもとの器に戻します。

⑤鍋のすみずみまで熱が当たるように鍋を動かしながら、卵に色がつかない程度の火加減にして、表面が乾いてきたら返して、さつとあぶる位で、木蓋の上か盆ざるをふせた上におきます。鍋にひく油はできるだけ少なく、くつつきそうなときだけにします。

#### 切り方

うす焼き卵は、切らずに料理を巻いたり、包んだりするときにも用いますが、あしらいに散らす場合など、

とかしたら、うす切りのかムを入れ、

手早く上下に返し、火からおろしてすぐに卵を入れ、弱火で目玉焼きと同じに焼きます。

ベーコンエッグ ベーコンは両面を弱火で2分位焼き、出てきた余分の油は除きます。ベーコンを片寄せ、卵を入れて焼きます。

### オムレツ

フライパンが大きすぎると卵がうすく広がり、小さすぎると卵の層が厚くなって、火の通りが均一にならないので、ふつくりとやわらかく焼くことができます。

#### 材料

- 卵.....2個
- 塩.....小匙 $\frac{1}{2}$ 杯
- 牛乳.....大匙2杯
- サラダ油.....少々



形を変えるのもたのしいものです。  
錦糸卵 4〜5cm幅に切つてから重ねて細く切ります。

色紙切り 0.8〜1cmの正方形に。  
短冊切り 0.8×2cmなど好みに。  
結びふみ 2cmほどの幅に長く切り、二つ折りにして結びます。

### 目玉焼き(フライドエッグ)

真白く艶よく焼けた白味の上に、半熟の黄味がのっているように焼くこと。白味の縁がチリチリと焦げて固くならないように。

#### つくり方

①フライパンを弱火にかけ、少し熱くなったらバターを入れてとかし、火からおろして手早く卵を入れ(卵は前もって器に割っておくとよい)、弱火にのせます。

バター.....約大匙 $\frac{1}{2}$ 杯

#### つくり方

①ボールに卵を割り入れ、塩と牛乳を加え、だし巻き卵の要領でまぜます。

②まず、フライパンの油ならしをします。中火にかけ、熱くなったらサラダ油を流し入れ、フライパンをまわして、底一面と向こう側の縁の上の方まで油をなじませ、この油をほかに移します。

③新しく小匙1杯位の油を入れて、フライパンをまわして油を広げ、卵汁を箸の先につけて落として焼け具合を見、焼けすぎのときはフライパンを火から遠ざけて温度を下げます。ちょうどよいときは、卵汁を流し入れ、5秒ほどして底の方が固まってきたら、箸の先をフライパンの底につけてかきませながら、左手でフラ

イパンを前後にゆり動かし、流れない位になったら、フライパンをコンロの手前の方に寄せ、柄を40度位の角度に高く持ち、向こう側を低くして、卵を手前から向こう側に寄せてオムレツの形をととのえます。箸をそえて、フライパンを手前に振るようにして卵を返し、すぐこれを向こう側の縁に寄せ、左手で皿を持ち、フライパンを傾けて移し、乾いた布巾でおさえて手早く形をととのえます。

から炒めたじゃが芋・人参・ほうれん草、その他にハム・チーズ・缶詰のコーンなど。  
具を包みこむ場合は、フライパンに卵液を流しこんだ上に、具をのせて包みます。具の材料は卵にまざるものと殆ど同じです。生でなく、炒めて味つけたもの、ホワイトソースで和えたもの、ピラフなどです。

### かにたま(ワカレンシエ)

卵を焦がさないように、しかも強火でふわつと焼き上げ、野菜入りうす葛あんをかけます。

材料(2人分)

かに <small>(茹でた身・缶詰)</small> ..... 80g	酒..... 小匙2杯
葱みじん切り..... 4個	大匙2杯
小匙1杯	

サラダ油..... 大匙2杯	だし..... 1カップ
干し椎茸..... 2枚位	うす口醤油..... 大匙1杯
筍..... 80g位	みりん..... 小匙2杯
さやえんどう..... 4〜5枚	かたくり粉..... 小匙1杯
油..... 大匙2杯	水..... 小匙2杯

#### つくり方

- ①かには身をほぐし、軟骨を除き、酒をふりかけます。
- ②筍は、もとの部分を4〜5cm長さに切り、桂むきのようにしてから、細いせんに切ります。水にもどした椎茸も細くせん切り、さやえんどうは筋をとり、縦に細いせん切にします。
- ③Bを合わせ、かたくり粉の水どきを用意します。
- ④卵黄と卵白がやつとまざる程度に

### なたね卵

分量はだし巻き卵と同じです。油は使いません。

#### つくり方

- ①厚手で底に丸みのある片手鍋に、卵を割りほぐし、だし汁と調味料を加えます。
- ②中火の弱火にかけ、箸4〜5本を持つてたえずかきまぜます。
- ③だんだんと固まりができ、鍋の底に卵がくっついてきたら、鍋底を水で冷やしながらかきまぜます。これを3〜4回くり返し、鍋底にくっつくのを防ぎます。
- ④半熟程度の、もう少しというところで火からおろします。ちょうどよいところまで火の上でまぜると、器に移したときに火が通りすぎて、固

### スクランブルドエッグ

材料は卵3個に対して、牛乳大匙3杯、塩小匙1/4杯、胡椒少々、バター大匙2〜3杯です。それにトースト2枚、パセリ少々を用意します。

#### つくり方

- ①卵に牛乳、塩、胡椒を加えて、かきまぜます(ほぐしすぎないようにします)。
- ②フライパンを弱火にかけ、バターを入れてとかし、一面にゆきわたらせます。
- ③フライパンを火よりおろし、①の卵汁を入れ、火に戻して木杓子でかきまぜると同時に、左手で鍋をゆり動かすようにし、底が早く固まってきたら火からおろし、手早くまぜて

### 卵を炒る

- Aを合わせます。
- ⑤油ならしをした中華鍋に油大匙2杯を熱し、鍋をまわすように動かし、油を広げ、④を流し入れ、強火で炒め、下の方が固まりかけたら大きくまぜ、ターナー(フライ返し)で四つ位に分けて返し、やわらかに焼いて器にとります。
  - ⑥あとの中華鍋で、せんに切った野菜を炒め、Bを加えて、煮たつたら水でといたかたくり粉でとろみをつけ、器にとった卵の上にかけます。

炒り卵は、簡単そうにみえますが、火加減、炒り加減に特に注意がいります。和・洋・中とそれぞれに特徴があります。

火の通りを平均にし、また弱火にかけて手早くまぜます。

クリーム状のしつとりとしたできところで火からおろします。

④トースト(食べやすくかくし包丁をしておくとよい)の上に③を盛り、パセリのみじん切りをふります。

### 木樨

ムウシュウ

中国風の炒り卵。材料は、卵3個に対して油大匙2〜3杯、塩小匙1/4杯です。

### つくり方

油ならしをすませた中華鍋に、油(卵1個に大匙1杯見当)を入れ、中火にして、ほぐして塩を加えた卵を一度に流し入れ、半熟程度までかきまぜ、ふつくうとした炒り卵をつく

### 材料(4人分)

- トマト(熟したもの).....大1個
- 卵.....2個
- かたくり粉.....小匙1杯
- さやいんげん.....少々
- だし.....4カップ
- 塩.....小匙1/2杯
- 胡椒

### つくり方

①トマトは皮をとり、1cm厚さのくし型に切つて、種を除きます。いんげんは斜めうす切りにし、茹でておきます。

②かたくり粉は同量の水でとき、この中に卵を割りこんでほぐします。

③だしを火にかけ、トマトを加え、塩、胡椒で調味します。煮たつたところに、②を大匙1杯位ずつ落とし入れます。卵が浮き上がったら器にとり、青味のいんげんをちらします。

●洋風には、玉葱のせん切りをさつ

ります。

●炒飯に加えたり、下味をつけた肉やえびなどと炒めたりもします。

### 卵をほぐして

### 汁の中に流しこむ

清汁にかたくり粉を入れる場合と卵にかたくり粉を加える場合で、汁のスタイルが違ってきます。

### かきたま汁

清汁1カップに、かたくり粉小匙1/2杯の水どきを加え、煮たつたところへとき卵を糸状に流しこみながら、汁の中を箸で細かにかきまぜます。清汁3カップ位に卵1〜2個見当、吸口は好みで、生姜つゆを落とすのもよいでしょう。青みは分量やみつ

どゆめでからスープを注ぎ、青味にはパセリを。中国風には、葱と生姜を炒めてスープを加えます。

### 卵どじょう

### 柳川もどき

柳川はごぼうとどじょうを卵どじょうにしたものです。どじょうの代りに食べやすい鰻を使いました。

### 材料(4人分)

- 鰻(中).....4尾
- 小麦粉.....少々
- サラダ油.....少々
- ごぼう.....400g
- 卵.....4個
- だし汁.....3カップ
- みりん.....大匙2杯
- うす口醤油.....大匙4杯
- 粉山椒

葉の細かく切つたものなど。

### 浮きたま汁

かたくり粉小匙1/2杯を同量の水でといて卵1個を加え、よくまぜ合わせ、静かに煮たつている清汁の中に、ぼつぼつと汁の煮たちがとまらない程度に落とします。卵は清汁の表面にやわらかに浮き上がります。

鍋の中をかきまぜないようにして、清汁がにじらないように仕立てましょう。

### トマトの浮きたま汁

トマトの酸味と卵はよく調和します。だしや味つけによつて、洋風・中国風・和風と変化させることができます。

### つくり方

①鰻は三枚におろし、縦二つに切り、(1尾の鰻が4切れになる)骨をすつかりとります。小麦粉をうすくまぶし、フライパンに熱した油で両面を焼きます。

②ごぼうは包丁で縦に筋目を入れてから、うすく長めのさがぎにし、端から水に放してあくぬきをします。

③鍋にごぼうを平らにしき、上に鰻を並べ、だしと調味料を合わせた汁を注ぎ入れ、蓋をして火にかけます。

④煮たつてきたら、卵をときほぐし、一面に流し入れ、卵が半熟になりかけたところで蓋をして食卓に出します。粉山椒をそえます。

●白焼きの穴子を使うこともあります。

# いかを料理する



いかは、焼きもの、煮ものに、また生でさしみに、サラダや和えもの、椀だねにと、料理の応用範囲のたいへん広い材料です。

ただ、いかには魚と違った独特の性質があります。熱にあうとせんいが縮んで丸まったり、水分が多く、身と皮の間に水がたまったりします。こうした性質をふまえた下ごしらえや、調理の仕方を覚えて、大いに利用して下さい。

## いかの種類

いかは、たこと同じ軟体動物頭足類に属し、種類が多く、近海のものだけでも10種類以上あります。日本全国至るところでとれるのは、スルメイカとヤリイカで、肉がうすいのが特徴です。その他に、ケンサイイ

カ(ゴトウイカ)、アオリイカ(大型肉厚で美味)、コウイカ(背に舟型をした固い甲羅がある)、スミイカ(コウイカ的一种。小さいわりにすみ袋が大きいのが特徴)、紋甲イカ(斑点があつて大きい。冷凍で出廻っているのは遠洋産)などがあります。

新鮮ないかは透明でつやがある。水揚げしたばかりのいかは、透明な

かの身には熱を加えずぎるとかたくなる性質もあります。

感じてつやがあり、吸盤が吸いついてきます。時間がたつと乳白色になり、吸盤のプラスチックのようなものがとれてなくなります。また身に張りがなくなり、だらりとして、スルメイカなどは赤くなつてきます。新しいと皮は簡単にむけるのですが、こうなると皮は弱くなり、むぎにくくなります。

いかは、解凍したときにエキス分が流れ出ないので、冷凍したのもでも味はよいように思います。

## 魚肉と違ういかの身

いかの身は魚と違ってせんいが交互に直角の方向に走っていて、縦に通っているせんいは熱を加えると縮みます。焼いたときなど、くるくると丸まるのはこのためです。またい

いこの肉はそれ自体にも水分が多いたまります。そのため、魚などと違つた下ごしらえや調理の仕方をしなければなりません。具体的には、表面の皮をはがし、胴の内側の皮をむき、表にも裏にも包丁目を入れたりします。また油で調理するときには、水分をふきとり、さらに粉をまぶしたりします。

## 下ごしらえ

ひれが三角形のいか(スルメイカ・ヤリイカ)

①頭と胴のつながりを指ではずし、頭をもつて胴から引きぬくようにすると、わたも一緒に胴からぬけてきます。うすく細長い甲もぬきます。

②わたのところについているすみ袋

を破かないようにとり除き、頭からわたを切りとります。

③三角のひれを胴からはずして、皮をむきます。むぎにくいときには、親指を皮と身の間に入れるようにしてむくとむぎやすいようです。また指先に塩をつけたり、ふきんを使ってむくと簡単にむけます。ひれの皮は、表裏とも中央にごく浅く皮にだけ包丁を縦に入れ、切つたところからむきます。

④眼をとるときに、うつかりつぶしてしまふと液が飛び散りますので、水の中で頭に包丁を横に入れて切り開き、眼をとり除くようにします。

⑤頭と足を切りはなして、足の先端といぼを切り落とし、料理によっては足の皮もむき、くちばし(からすとんび)もとり、頭の軟骨は適当に切ります。



頭と胴をはなす



皮をむく



水の中で眼をとる

ひれが胴のまわりにあるいか(アオリイカ・コウイカ)

①まな板に背を上にし、足を手前にしておき、背の中央に縦に包丁目を入れます。

②両手の親指を胴の左右に入れて、いかを立てるように押し、甲をぬぎとります。

③頭足をひっぱって、わたも一緒にとりはなし、すみ袋も除きます。

④身と皮の間に親指を入れ両端をはずし、とがった方をもって皮をひっぱってはがすと、うす皮もとれます。

⑤ぬれぶきんで残ったうす皮をふきとるように、ていねいにとり除きます。残った歯にはさまったり、焼き上がりもきれいにいきません。

⑥頭足の処理は、スルメイカなどと同じにします。

いかはそのままですとツルツルしていて、醤油などの味がつきにくいので、調味料がよくからまり、またやわらかく、食べやすくするためにも、いろいろな切り方をします。

**花切り**  
表に縦に細く切り目を、切りはなさない程度に深く入れ、切り目にそって3〜4センチ幅に切りはなします。この切り目に直角になるように包丁

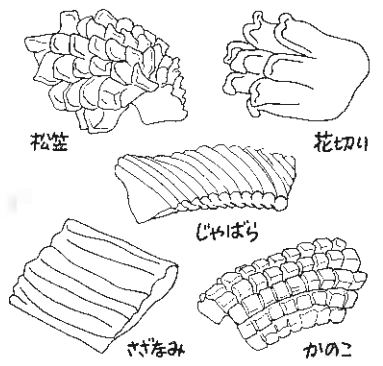
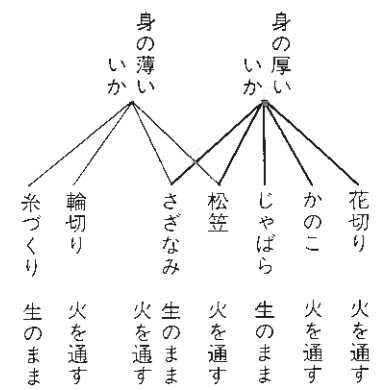
をぬかせて、切りはなさないように切り目を1つ入れ、つぎに薄くそぎ切りにします。

これをさつと湯ぶりすると、切り目が開きます。サラダやお弁当の照り煮などによいでしょう。

**かのこ** 表に厚さの%まで5ミリ間隔に縦横十文字に包丁目を入れ、裏は厚さの%まで荒く斜めに格子に切り目を入れ好みの大きさに切ります。

焼きもの、照り煮などに。  
じゃばら 表に厚みの%まで斜めに包丁を3〜4ミリ間隔に入れます。裏は表の包丁目に直角になるように入れ、これを1センチ幅に切ります。さしみ用に。  
**松笠** 表に厚みの%まで、包丁をぬかせて5ミリ間隔に、斜め格子に包丁目を入れ、好みの大きさに切ります。包丁目を入れる前に、適当な大

いかの切り方



ききに切っておいてもかまいません。

照り焼き、照り煮にむきます。

この切り目を裏に入れ、縦3〜4センチ、幅3センチほどに切つて湯通しすると、縦にくるくる巻いて、中華の炒めものなどによいでしょう。

**さざなみ** 4センチ幅に縦に切り、包丁をぬかせて刃を上下に動かし、そぎ切りにします。さしみ用に。また湯ぶりして酢味噌和えなどに。

**糸づくり** 身の厚いいかはうすく切つてから、5センチ幅に縦に切り、表を上にして横におき、包丁を立てて小口から糸のように細く切ります。さしみに、うずら卵を中央に落とし、巣ごもりに、また、たらこ和えなど酒の肴にも。

**輪切り** 胴を5ミリ幅の輪切りにします。フライ、煮ものなどに。



# 卵を料理する



柳川もどき



かにたまご 212P



だし巻き卵 208P

## さしみ

身の厚いいかをじゃばらに包丁し、幅1センチほどのさしみと、うすくさざなみに包丁したいいかを盛り合わせ好みのつまと薬味をそえます。

食べる30分前位につくり、冷蔵庫で冷やすとおいしくいただけます。

冷凍のいかは、内部が少し凍っている位で調理します。

辛味は、おろしわさび、おろし生姜を好みで。

## 塩焼き

身の厚いいか(コウイカ、スルメイカ)の大きなものは、表側に松笠に切り目を入れ、金串を表にも裏にも出ないよう縦に末広に打ちます。こ

れだけではいかが丸くなるので、横に竹串を1〜2本さします。

いかの幅が大きいものは、3〜4本の金串を打ちます。身のうすい

かには、裏側から、表に串を出さないように、身をすくいながら縫うよう

に打ち、裏側からみると、ちよほど縫ったように串目が出るようにします。

竹串を横に1〜2本さします。

焼く直前に軽く両面に塩をふり、

切り目を入れた表側から焼き目をつ

け、裏返してさつと焼き、串をぬい

て適当に切ります。

足は平らにそろえて、包丁の背で

たたいてやわらかにし、串を2本打

つて焼きます。

## くわ焼き

身の厚いいかを使い、八分通りの

焼き加減にすることがコツです。

味は醤油・みりん・酒を2対2対

1の割合(醤油はいか100グラムに大匙

1杯の見当)です。

## つくり方

①いかはかこの切りにし、合わせた調味料の中に1時間ほど漬けておきます。

②厚手のフライパンを熱し、サラダ油かバターをひき、汁けをきったいかを表から先に焼き目をつけ、返してさつと焼きます。

・炒り胡麻やけしの実をふってもよいでしょう。

## 辛子焼き

材料(4人分)

するめいか……………2はい

とき辛子……………小匙1杯



ソフトミートボール 201P



挽肉を料理する

ハンバーグステーキ



つくね煮 202P



中華風ハンバーグの煮こみ 200P

いかを料理する



照り煮 225P

- 塩……………小匙2杯
- 砂糖……………小匙2杯
- うす口醤油……………適宜
- 青じそ……………4枚
- ラディッシュ……………4〜6個

つくり方

- ①いかは胴、足ともに皮をむいて開き、まな板の上に広げ、包丁の背で身がくずれぬほどに、両面からたたき、縦二つに切ります。
- ②とき辛子はぬるま湯でやわらかめるとき、塩、砂糖をまぜて、いかにまぶします。
- ③焼き網を熱し、いかをのせ、中火で焼きすぎないように焼きます。
- ④青じそをしいていかを盛り、ラディッシュのせん切りを天盛りにし、さめないうちにうす口醤油をかけて食べます。

箸でちぎれるほどやわらかです。

照り煮

長く煮ないのがコツです。切り方は松笠。ひれと足も適当な大きさに切ります。

味は醤油、砂糖、みりんを3対2対1の割合、醤油はいか100gに大匙1杯の見当です。

つくり方

- ①たつぶりの湯を煮たて、火からおろしていかを湯通しし、水けをきります。
- ②鍋に調味料を合わせて入れ、煮たったらいかを入れてまぜます。
- ③ひと煮たちしたらいかなだけをと出し、煮汁を煮つめます。
- ④いかを戻し入れ、煮汁をからめてとり出し……、というように3〜4回くり返し、いかを長く煮ないよう



ニスガベ シュ 226P

中国風サラダ

にして、照りよく仕上げます。

- 材料(4人分)
- いか(胴)……………150g
  - セロリ……………小1本
  - 胡瓜……………2本
  - 生姜みじん切り……………大匙3杯
  - 醤油……………大匙3杯
  - 酢……………大匙3杯
  - 胡麻油……………大匙1杯
  - 塩……………大匙1杯

つくり方

- ①いかは花切りにし、たつぶりの湯で湯通ししておきます。
- ②セロリと胡瓜はうす切りにし、約5%の塩水(水1カップに塩小匙2杯)にはなし、しんなりしたらしぼり、いかと合わせて器に盛ります。
- ③Aの調味料に、みじん切りにした生姜をまぜ、ソースをつくりまします。

# さしみをつくる



四方を海に囲まれた日本の代表料理であるさしみは、火加減や調味料の心配もいらず、慣れてしまえば、これほど簡単でやさしい料理はありません。

さしみの生命は何といっても鮮度にあります。多少不細工でも、食べる直前に家庭でつくったものの方が、ずっとおいしく衛生的です。

旬の新鮮な魚なら、ほとんどのものがさしみになります。まぐろは遠洋のものがほとんどで、とれたらすぐに漁場冷凍されて運ばれてきますので、季節をとわずさしみとして食べられます。

さしみ包丁がなくても、よく手入れした切れ味のいい牛刃があれば充分です。

よとれぞれ別にし  
イスはいただ

## エスカベッシュ

もとはスペインの料理で、揚げた魚を長持ちさせるために工夫されたものです。常備菜にも、オードブルやサラダにもなります。

いかの他、きす(尾をつけて三枚おろし)、平目などの切り身(1切れを4〜5切れにも使えます。しばらく牛乳につけてから、水けをきって小麦粉をつけ、油で揚げてつけ汁につけます。

材料(4人分)  
いか(きす、平)………1ばい(約200g)  
小麦粉、揚げ油

## つけ汁

玉葱	80g
人参	20g
セロリ	50g
赤唐辛子	1本
にんにく	1粒
サラダ油	大匙1杯
月桂樹の葉	1枚
水	1/2カップ
酢	1/3カップ
塩	小匙1/2杯

## つくり方

- ①玉葱、人参、セロリ、種をとった赤唐辛子はせん切りに、にんにくはみじん切りにします。
- ②サラダ油を熱し、玉葱、人参、セロリを炒め、にんにくを加えて色づかない程度に炒め、月桂樹の葉、赤唐辛子、水、酢、塩を加え、4〜5分煮てさまし、つけ汁をつくっておきます。

③いかは下ごしらえをして皮をむき、

胴は巾5mmの輪切りに、足は先といぼを落とし、1本ずつに切って水けをふきとります。

④小麦粉をまぶし、余分な粉をはたき、170℃の油で揚げ、油をきってつけ汁の中に1日つけておきます。

## フライ

紋甲いかのように身の厚いいかは、てんぷらのときと同じに下ごしらえします。身のうすいするめいかは、胴を開かず皮をむき、1cm位の輪切りにします。

小麦粉、とき卵、パン粉の順にまぶしつけ、170℃位の油で、揚げすぎないように注意して揚げます。

●とき卵は牛乳で割ってもよく、また、いかは味が淡泊ですから、パン粉に粉チーズをまぜてもよい。

さしみの下ごしらえ  
大きい魚は……

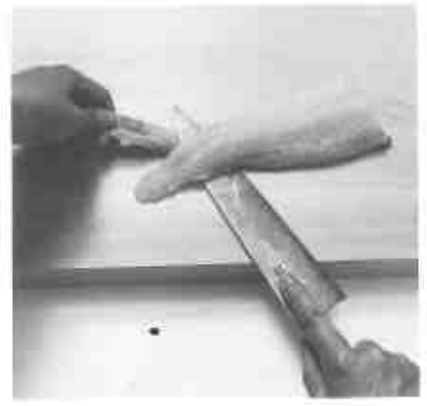
はまちやかつおなど大きな魚は、慣れないとおろしにくいものです。また、出刃包丁がないと無理ですの  
で、魚屋で三枚におろし、腹のうす身をとるところまでやってもらつてもよいでしょう。

節おろし

三枚おろしにしたものは、ぬれぶきんでふいたまな板の上に、皮を下にしておき、中央の部分に縦に包丁を入れて背と腹に切り分け、小骨と血合いの部分を取りとります。

少人数の家庭で、片身では多すぎるときは、このように節おろしにしたものを、背か腹(脂が多い)のどちらかを求めてくるとよいでしょう。  
皮をとる―誰でも失敗なくとれる法

まな板の手前はしに、尾の方を左



皮をとる

に、皮を下にしておきます。尾の方の身を少し包丁して、皮に手がかりをつくり、左手でしっかり持ちます。包丁を皮と身の間に入れ、包丁の腹をまな板の面と平行にぴったりぬかせた状態状態で左手で皮を前後に動かしながら引っぱって、身から皮をひきはがします。  
包丁の腹をぴったりぬかせることと、包丁で皮を切りはなそうとせず



うす身をすきとる

に(皮が途中で切れる)、左手で引きはがすようにするのがコツです。  
小さい魚は……

鱈、さより、きすなどの小さい魚は、うろこをとり、腹わたを出し、水洗いをします。三枚におろして、腹のうす身をすきとり、肩の方からうす皮をむきます。乱暴にすると身のうすい腹の方が、皮と一緒にむかれてしまうので、左の指でその部分

をかるくおさえるようにします。

大きめの魚は、小骨を骨抜き(毛抜きでもよい)ではさみ、頭の方に引っぱって抜きとります。反対に尾の方に引っぱると、身がわれてしまいます。

さしみの切り方

平づくり―背の方を使って

もつとも多いさしみのつくり方です。皮のついていた面を上、身のうすい方を手前にし、まな板の手前1cm位のところにおきます。

まず包丁の先を立てて刃の根元を魚にあて、手前に一気に引いて切り、この身を包丁につけたまま右におくり、少しずらせながら重ねていきます。包丁の峰を少し左に傾けるようにして切ると、魚の重なりがくつきりとして、体裁のよいさしみになります。まぐろのように身のやわらかい魚



平づくり

は厚めに切り、身のかたい魚はうすく切るようにします。

そぎづくり―腹の方を使って

にぎり、ちらしなどのおすしにも使う切り方です。また、身に厚みがなく、平づくりに向かない魚や、脂肪の多い部分に向く切り方です。

まな板の手前に尾の方を左にしておき、左の小口から包丁をぬかせ、左指をそろえてそぎ身に軽くあて、



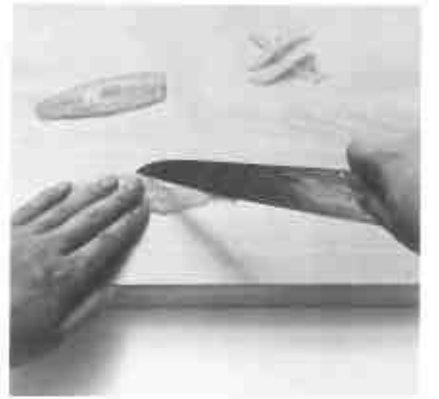
そぎづくり

斜めにそぎ切りにし、左手で左側においてゆきます。

細づくり、または糸づくり

さより、きす、鱈、はぜなど小さい魚にむきます。

三枚におろして肩からうす皮をむいたものを、まな板の手前に、皮のついていた側を上にしておき、斜めに細長く、引き切りにします。



糸づくり



たたきづくり

### かわったおさしみ

#### たたきづくり

鱈のたたきがよく知られています。とれた魚をすぐ細かくたたいてつくったものです。店で買うものはいくら鮮度がよくても、海辺のものにはかないません。身がやわらかくなっていますので、たたくより細かに切る方がよいでしょう。

三枚におろし、皮をむき、小骨を抜きとり、まず細づくりにしてから、さらに細かく切つて、生姜や青じそを刻んだものと手早くまぜ合わせます。

#### 皮霜づくり

皮目に旨味がある魚を、皮の部分にだけ熱を通して、皮目の美しさを生かし、皮をやわらかに、歯切れをよくし、また、皮のすぐ下の脂肪の生臭みを熱によって消して、一段と

おいしくする方法です。鯛の皮霜づくりは有名ですが、いさぎ、ふっこ、すずきでつくと手頃です。いさぎを使う場合は、うるこをていねいにとり、三枚におろし、腹のうす身を除き、大きければ背と腹を切り分け、小骨のついた部分を切りとります(小さいものは、小骨だけを抜きとる)。氷水を用意しておき、まな板に皮を上にしておき、まな板を斜めに立てるようにして魚の皮の表面に熱湯をさっとかけます。皮はまるで生きているように動いてちぢみます。手早く氷水の中に入れて、急速に冷たくし、布巾で水けをとり、さしみにつくります。

#### 焼き霜づくり

皮霜づくりの一種ですが、これは湯を使わずに、火の上で焙(あぶ)つてつくする方法で、かつおのたたきづくりが

有名です。焼くので生臭さがとれ、香ばしいにおいがし、歯あたりがよくなります。

かつおは白身の魚と違って生臭みも強いので、皮目だけでなく、身の方も表面をぐるりと焙ります。

節おろしにしたかつおの皮の方を下にしてまな板におき、皮目より5〜6mm上に、金串を4〜5本末広に打ち、炎のある強火で(炭俵やわら火なら最上、ガスの直火でもよい)、金串を持つてまず皮目から、左右に動かしながら平均に焼き目をつけ、身の方は皮目よりひかえめに焼きます。

焙り加減は、身の方より、皮目をいく分長くします。表面の1〜2mmに火が通つて白く、中は生(なま)にします。

まな板にとり、串をぬき、すぐに塩をかるくふつて、ポン酢醤油をかけてかかるとたたきます。さめないう

ちに味をなじませ、厚めの平づくりにします。

#### 湯引きづくり

湯引きづくりは、まぐろのように身のやわらかい魚にむきます。

まぐろは、赤身を使います。2cm

弱位の棒状に切り、沸騰した湯の中に入れ、すぐ氷水にとり出して急いで冷やし、中まで完全にさめたら水けをふきとります。ラップなどで包み、冷蔵庫に入れておきます。2cm幅に(大きめのさいの目)包丁して、角づくりにします。

#### さしみにそえるもの

##### つま

つまというのは、季節感や風味を添えるあしらいのことで、主に野菜や海藻を使います。単に飾りだけでなく、日本料理には珍しく、しゃき

しゃきした生野菜の扱いですので、サラダと同じに考えて、家庭のさしみには少し多めに付け合わせるのも、栄養的にみてよいことでしょう。

材料別に、代表的なつまのつくり方をご紹介しますおきましょう。

#### 大根

##### ●白髪大根(糸切り)

5〜6cmの筒切りにし、皮を厚めにむいて、桂むきにします。5〜6cmの長さに切つて重ね、せんに直角に細く糸に切ります。(桂むきにして端からくるくる巻いて切ると、大変長くなつて食べにくい)

また、桂むきにして、小口からせんに平行に細く切ることもありま。これはせんに長く切れるので、質のよいやわらかな大根に向きます。冷水に4〜5分はなしてからザルにあげ、水けをきります。

●より切り

より切りは長く桂むぎにし、斜めに3〜5ミリ幅に切つて冷水にはなすと、リボンのようにねじれて美しいものです。

●胡瓜

●糸切りとより切り

大根と同じようにつくります。

●末広

縦6cm位の筒に切り、さらに縦7〜8mm幅に切ります。さらに2mmおきほどに縦に、端を少し残して切り離さないように包丁目を入れ、末広に広げます。

●じゃばら 下図参照

●わさび台

柄のついた側から、鉛筆を削つた形になるようにうすくむぎ、むいたものを適当な長さに切つて冷水にはならず、小さいじょうごの形になり

ます。この中にわさびやおろし生姜を入れます。

うど

●白髪うどとよりうど

大根と同じ切り方です。ただし、大根より皮を厚くむくようにします。みょうが

うすく切つたり、せんに切り、冷水にさらして使います。

青じそ

そのまま、または細かく刻んで水にさらして使います。

むらめは、しその芽ですのでそのまま、穂じそは、しその花穂です。

赤芽

たの一種の小さな紅い双葉の芽ばえて、ピリツとした辛さがあります。浅草海苔

水でもどしてしぼり、細い山型にして添えます。

上人前を盛るときは、1人分、80〜100グラム見当。器につまをおき、手前を低く、さしみを切つたときと同じに魚の重なりをくずさないで、浪が打ちよせているように、また、川のせせら



ぎのように盛ります。辛味は手前に、盛り合わせるときは、赤身のさしみを主に、白身のさしみは手前に。切り方では、平づくりを主に、手前にそぎづくりや細づくりを添えるように盛ります。

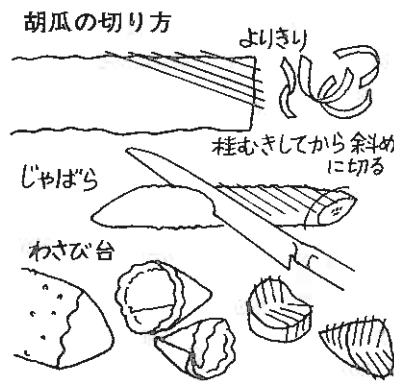
深めの器に盛るときは、つまなどを立てるようにして、さしみは高く盛り上げるように重ねて盛り付けます。

辛味

辛味としては、一般的にはわさびが、かつおや鱈には生姜のおろしたものが合います。

●わさび

葉つきの、下の緑の部分(茎)が太いものが上等。葉つきのところを削り落とし、茎の表面をざつと包丁の峰で削り、目の細かいおろし器での字を書くようにおろします。一本を使いきれない場合は、おろして残



わかめ

水でもどし、筋を除き、熱湯にくぐらせ、水で冷やして添えます。

水洗いし、適当に切つて添えます。

盛りつけ方

食べやすさ、見た目のよさを考え、できるだけ手がふれる回数は少なく、器は冷蔵庫で冷やしておきましょう。

った分をきつと水洗いし、ぬれたまま小さい瓶に入れてきつちり蓋をして冷蔵庫に入れておきます。半月位とつておけます。

●粉わさびは水で少し固めに練り、大根おろし少々をまぜると粉臭さがとれ、醤油にもよくまざります。

●生姜は皮をむき、しばらく水にかけてあく抜きをしておろします。

つけ醤油

●醤油

濃口の生醤油が最も一般的です。

●梅醤油

皮霜づくりや洗いに。水につけて塩抜きした梅干しの裏こし大匙2杯、醤油、煮きりみりん各大匙1/2杯をまぜ、冷たいだして好みの濃度にします。また、二杯酢、ポン酢は皮霜づくりや貝類に。

## まぐろの山かけ

まぐろの赤身でつくりまします。熱いご飯にのせて山かけ丼にするのもよいでしょう。

①山芋は、切り口が白くあくがないものを使う場合は、すりおろす分だけ皮をむき、手に持った部分は皮をつけたまま、すり鉢の面に当て、くるくるまわしてすりおろします。あくのある芋のときは、皮を厚くむき、酢水(1匁に酢小匙1杯の割合)に15分ほどつけ、水分をぬぐってからすりまします。卵白を少しずつ加えながら、すぐえる程度まですりのばしておきます。

②まぐろは小さな角切りにします。まぐろをさく、厚さと同じ位の幅に縦に切り小口からさいの目に切りま

す。醤油で洗いなから深めの器に盛り、上に山芋をかけ、焙つて細かく切った海苔をふりかけ、おろしわさびをおきます。小皿に醤油を入れてそえます。

●醤油を二杯酢にしてもよいでしょう。

## 酢め 昆布め

酢のもの、和えもの、おすしなどに今夜のおかずにあてがなくても、活きのよい鰹や鯖、いわし、小鯛、こはだなどがあつたら、気軽に買って酢めにしておきましょう。

翌日でも、三日後でも、そのつどおいしく使えます。

1塩でメめる  
酢めといいますが、まず塩でし

つかりメめることが、生臭みをなくすこつです。

三枚におろした魚に、霜がおりたほど白く塩をします。このとき出る汁は、なまぐさいので、魚につかないようにざるにあげておきます。身がしまつて水っぽさがなく、指でおしてかたくなつていればよいのです。鰹は10分位、鯖なら4〜5時間程度。さよりやきすなど、身が特にうすいものは立塩(2.5%の塩水・水1匁に塩小匙1杯)にくぐらせ、30〜40分おいて、塩でメめます。

塩をまぶした魚はざるにとり、バットで受けて、魚から出た汁が魚につかないようにし、ラップをかけて冷蔵庫におきます。

2酢でメめる  
魚の表面に塩が残っていたら冷水で手早く洗つてから、酢洗いするが

「酢の中をくぐらせる。身のうすい魚や白身の魚」酢に浸したり(身の厚い魚)。

背の青い魚)して、さしみがわりや酢のもの、おすしなどにします。身の中まで真っ白になつてはつけすぎです。調理まで時間があるときは、酢をきつておくことです。

酢でメめる時間は、小鰹で3〜10分、鯖は30〜60分位です。



塩でメめる

## 昆布め

ひらめ、たい、すずき、さより、きすなど淡白な味の魚に

三枚におろした魚にかるく塩をします。魚の大きさに合わせて切った昆布(松前昆布、山だし昆布がよい)の両面を酢でふいてしばらくおき、やわらかくなつたら昆布に魚をのせ、

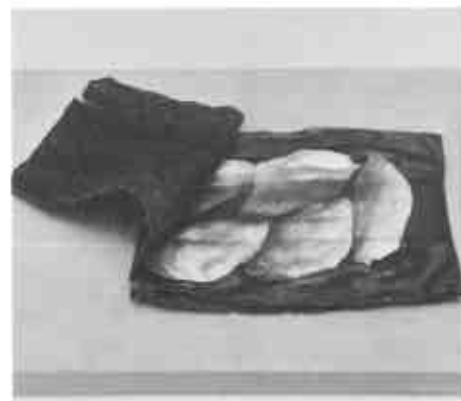


酢でメめる

交互に重ねます。菓子折などの板ではさみ、輪ゴムでしめてラップに包んで冷蔵庫に3〜4時間入れておきます。

手に酢をつけてとり出し、そぎ切りや糸づくりにします。3〜4日は保存がきくので、お正月の椀だねや前菜などにも便利です。

あるいは、うす塩をした魚をはじ



昆布め



# 和えもの 酢のもの



和えものや酢のものは、ご飯のおかずに、箸休めに、焼きものの添えにと、小さいながら献立のひきしめ役となる一品です。

× × ×

和えものは、昔からの家庭の味です。1人前が50〜70gの小さなおかずですが、青菜類をとるのにはよい料理といえます。

素材を茹でて使うことが多いので、サラダのように生野菜にドレッシングというほど簡単ではありませんが、それだけに、つくった人の温かみを食卓に感じさせてくれます。

めにそぎ切りにして、酢でふいた昆布にすぎまなく並べ、昆布の端からくるくるとしつかり巻きます。重しの必要もなく、場所もとらず家庭向きです。使ったあとの昆布は、昆布巻きや大根などと煮てもおいしいし、佃煮にしてもよいでしょう。

## メめ鯖

活きのよい鯖にかぎります。三枚おろしにした身が白っぽかったり、やわらかいときは、メめるのにむきません。

材料  
鯖……………1尾(60g位)  
おろして30g位  
塩……………  
合わせ酢(酢……………1/2カップ  
砂糖……………小匙1/2杯  
小匙1/2杯)

三枚おろしにして、腹のうす身をすきとりまします。次に身の両面が白くなるほど塩を強くしてざるにとり、ラップでおおって冷蔵庫に5〜6時間入れ、身をメめます。時間がたりないと、なまぐさくなります。

冷水で手早く洗って水けをふきとり、血合いにある小骨を抜きます。骨抜きで骨をはさみ、頭の方に引っばって抜くと、身われしません。

合わせ酢に30分ほどひたしておく、メめ鯖ができます。

酢メめの鯖をつかってー

## 鱈の酢のもの

材料(4人分)  
酢メめの鱈……………150g  
胡瓜……………2本  
わかめ(もどして)……………30g  
生姜……………10g位

合わせ酢  
酢……………大匙2杯  
だし……………大匙1杯  
砂糖……………大匙1/2杯  
うす口醤油……………小匙1/2杯

つくり方  
①酢メめの鱈のうす皮をむいた方に、包丁で5〜6本斜めの切り目を入れます。

②胡瓜はうす切りにし、5%の塩水(水1カップに塩小匙2杯)につけ、しんなりしたらすぐに固くしほります。

③わかめは熱湯に通して切ります。生姜は針に切り、水にはなします。

④合わせ酢をつくり、その1/2で胡瓜とわかめを酢洗いして、かるくしほります。

⑤器に胡瓜とわかめをつけ、手前に鱈の皮めを外にしてくるつと巻いて盛りつけます。残りの合わせ酢をかけ、針生姜を天盛りにします。

## 和えもの

和えものの原型はおひたしです

その原型に辛子を加えれば辛子和え、胡麻を加えれば胡麻和え、胡麻には少し甘味がほしいので砂糖かみりんを加える……というように考えれば、それほど面倒なことではなく、あり合わせの材料でもう一品ほしいときにも役立ちます。

和えてから時間がたつと水っぽくなりますので、手順よくつくること  
が大切です。

和えものを美しく盛る……

おひたしなどのように、そろえたまま切り口を天地にして、立てて盛るときは、胴の真中を細く上を開き、さみにまわして深めの器に盛ります。

葉と茎をまぜて盛るときは、よく

ほぐして、箸をたてて材料をはさま、そのまま垂直に器におろし、箸をねじるようにして盛ると、器をよごさないで形よく盛ることが出来ます。箸をねかせて盛るとバラバラに広がって、器の内側もよごすことになりません。

和えものの調味料

塩1g || 醤油小匙1杯 || 味噌汁用味噌大匙2杯 || 西京味噌大匙1杯、これらの塩分はほぼ同じ位と覚えておいて換算するとよいでしょう。

でき上がりに少し甘味が足りない場合などには、砂糖を加えるよりも煮きりみりん（みりんを煮たててアルコール分をぬいたもの）を使う方がよいようです。

酢は材料の7、10%が適量です。  
和えものに向く野菜

ほうれん草 おひたし／柚子びたし／

胡麻和え／辛子和え

春菊 おひたし／胡麻和え

小松菜・蕪の葉 おひたし／胡麻和

え／辛子和え

さやいんげん おひたし／胡麻和え／

辛子和え

さやえんどう 胡麻和え／辛子和え

白菜 おひたし／胡麻和え／胡麻酢

和え／甘酢漬け

キャベツ 胡麻和え／胡麻酢和え／

辛子和え

芯とり菜 おひたし／胡麻和え／辛

子和え

おひたし 和えものの原型として

おひたしは和えものの原型ですが、おいしくつくることは、まず野菜をほどよく茹でるところから始まりま

す。醤油洗いやせひおためし下さい。

材料（4人分）

ほうれん草……………200g

割醤油

（醤油（塩でた材料の）……………大匙1杯

だし……………大匙2杯

かつお節……………適量

下準備

①ほうれん草（青菜は、買ひものから帰ったらすぐに洗います。しんなりしていたものも、使うときには生き



かえってピンとんでいます。太い株

の根元に包丁を入れておきます。水

できれいに洗い、ざるに上げます。

②鍋にたっぷりの湯をわかします。

（材料の重さの約8倍の水）お湯が少なくないと材料を入れたときに湯温が下がり、次の煮たちまでに時間がかかります。青菜の色も、口当りも悪くなります。ですから材料が多いときには二度に分けて茹でます。



③湯が煮たつたら水の約1%の塩（味より少し辛め）の塩を入れ、ほうれ

ん草の根の方から先に入れ、葉先まで沈ませます。箸で上下を返し短時間で火を通します。根元を指でつまんで茹で加減を見ます。

④茹で上がったたら、すぐ冷水にとつて冷やします。

⑤手早く根元をもって揃え、根元の方から葉の方に、にぎるようにして水けを切ります。しぼり具合は大変むずかしいのですが、およそ元の目方の80%位に。ただ、あまりよい葉でないときは、ぎゅっとしぼってだしを含ませた方がおいしくなります。

つくり方

①茹でてしぼったほうれん草の根元をもち、味がしみやすいようにほぐし、割醤油の1/3をかけてかるくしぼり、醤油洗いをします。醤油洗いの

塩分は材料の0.5%、水っぽくなるのを防ぐためにします。

②根元をそろえて二等分し、根の部分と葉が交互になるようにまな板にそろえておき、長さを等分に切りそろえて、更に3〜4cmに切り、深めの小鉢なら立てて、浅い鉢なら重ねて盛ります。

③残りの割醤油(材料に対して1%の塩分)を上からかけ、けずりたてのかつお節をおいて供します。

●最初の割醤油を、材料に対して塩分1.5%にすると割に淡泊ですので、好みて塩分2%に仕立ててもよいでしょう。あとの和えものもすべて塩分1.5%にしてありますが、2%でもかまいません。

また、だしは醤油の二倍にしてありますが、醤油と同量にしてもよいでしょう。

また、当り胡麻、ピーナッツバターで和え衣をつくる場合は、胡麻の約1/2にします。

### 胡麻酢和え

胡麻酢和えは、胡麻和えに酢味をプラスしたものです。胡麻の香りとこくが、割合さっぱりとした味でたのしめます。

材料(4人分)	合わせて
キャベツ(茹でたもの)	200g
人参(茹でたもの)	200g
割醤油	小匙1/2杯
塩	小匙1/2杯
うす口醤油	小匙1/2杯
だし	大匙2杯
和え衣	
割醤油	小匙1杯
砂糖	大匙1杯
酢	大匙1杯
白胡麻	大匙2杯

### 胡麻和え

醤油洗いはおひたしの塩分と同じです。おひたしのかけ醤油に砂糖と白胡麻を加えたものが和え衣となります。

胡麻は材料100gにつき、大匙1杯位がよいでしょう。

材料(4人分)	200g
青菜(茹でたもの)	200g
割醤油	大匙1杯
醤油	大匙2杯
だし	大匙2杯
和え衣	
割醤油	大匙2杯
砂糖	小匙1杯
白胡麻	大匙2杯

①茹でてしぼった青菜は2〜3cmに切り、割醤油の1/3をかけてかるくしぼり、醤油洗いをします。

#### つくり方

①人参は短冊に切つて茹で、キャベツは茹でてから短冊に切ります。割醤油の1/3で醤油洗いをします。

②残りの割醤油で胡麻和えの衣をつくり、酢を加えて①を和えます。

●色どりの人参は材料の1/2見当がよいでしょう。それ以上になると人参の色の方が目立ってしまいます。

●色をきれいにするために、醤油の代わりに塩とうす口醤油を使いましょう。割醤油の塩分はこれで材料の1.5%となります。塩はとげにくいので、少し温かいだしにまぜます。

●酢は材料の7%で、酢の味は弱くしてあります。

### 胡麻味噌和え

胡麻和えの衣の醤油を、西京味噌

②胡麻は煎つてすり鉢にとつてすり、砂糖と残りの割醤油を加えてまぜ、①を和えます。

#### 胡麻の炒り方

胡麻を上手に炒るのは案外むずかしいもの。次のようにすると、焦げないで胡麻の内部にまで火が通ります。

胡麻を布巾の端で包み、水につけてから固くしぼり、厚手の鍋(フライパンなどは脂がしみているので不向き)に入れ、鍋が熱くなるまで強火、あと弱火にして炒り、親指と薬指(力が弱い)でひねって、すぐにつぶれるほどになったら、すぐすり鉢にとりまです。すり加減は油が出るまでなめらかにすると味は濃厚になり、半ずり程度ならさつぱりした感じになります。材料、献立、気候などによって、好みにするとよいでしょう。

●胡麻は白でも黒でもかまいません。

#### にまえたものです。

味噌は、香りも味も口当りも、醤油よりも複雑ですので、淡味で歯当りのある材料を和えるのに適当です。

材料(4人分)	200g
さやえんどう(茹でたもの)	200g
割醤油(醤油洗い用)	小匙1杯
うす口醤油(材料の0.5%の塩分)	小匙1杯
だし	小匙1杯
和え衣	
西京味噌(材料の約1%の塩分)	大匙2杯
砂糖	小匙2杯
だし	大匙1杯
白胡麻	大匙2杯

#### つくり方

①さやえんどうは茹でてさまし、醤油洗い用の割醤油をまぶしておきます。さやえんどうは汁けを吸収しませんので、だしは青菜のときよりも少なめにします。

②炒つた胡麻をすつたところに味噌

を加えてすり、砂糖、だしも加えてすり、なめらかな衣をつくりまします。

③ さやえんどうの汁けをきり、②の衣で和えます。

● 味噌は醤油に比べると、含まれている塩分が一定しません。種類によって、 $\frac{1}{2}$ から $\frac{3}{4}$ まで異なるります。決めるよう

### 青柳と分葱のぬた

酢味噌和え

酢味噌には西京味噌を使うと味がやわらかくなりますが、信州味噌を少しまぜると味がひきしまります。

下味は材料の0.5%の塩分、酢は醤油と同量。酢味噌の味噌は材料の約1.5%の塩分、酢は7%強の見当にしま

#### 白胡椒

塩	大匙2杯
うす口醤油	小匙1杯
砂糖	小匙1杯

#### つくり方

① こんにやくは細めの短冊に切ってから茹で、水洗いして水けをきり、人参、椎茸も同じに切り、Aで煮てまします。

② 豆腐は巻きすにくるみ、重石のせ(洋皿2枚ほど)、もとの目方の%位(約100g)まで水けをとります。

③ 白胡椒は炒つてすり鉢で油が出るまですり、豆腐を加えてすり、Bの調味料を加え、なおよくすつて衣をつくりまします(ていねいにするときは裏ごしにかけます)。

④ すつかりさめた具を③の衣で和えます。

● 豆腐は熱湯の中にくだき入れ、浮

材料(4人分)  
青柳.....150g  
分葱.....250g

下味  
醤油.....小匙2杯  
酢.....小匙2杯

酢味噌  
西京味噌.....大匙5杯  
信州味噌.....大匙1杯  
煮きりみりん.....大匙2杯

酢  
酢.....大匙2杯  
ねり辛子.....大匙1杯

#### つくり方

① 分葱は白と緑の部分を切り分け、そろえて熱湯で茹で、ざるに広げてまします。まな板にそろえておき、包丁でしごくようにしてぬめりをと

り、3cmに切りまします。

② 青柳は湯ぶりして冷水にとつてきまし、ざるに上げまします。

③ 分葱と青柳に下味の酢醤油をふりかけておきます。

#### かび上がったら、ざるに布巾を当て

た上にとり、しぼつて水けをきつてもよろしい。豆腐は足が早いので、夏はこの方法がよいでしょう。

#### くるみ和え

柿ときくらげをくるみと和えにしました。

材料(4人分)

甘柿	400g
きくらげ	少々
くるみ	約30g
西京味噌	小匙2杯
煮きりみりん	小匙4杯
塩	小匙1杯
だし	大匙2杯

#### つくり方

① くるみは熱湯にしばらくつけて、淡皮をむき、すり鉢に入れ、油が出るまですり、調味料を加え、なおよ

④ 酢みそは分量通りにまぜ合わせ、③をかるくしぼつて和えます。

● 酢みそはふつうねり味噌を酢でのはしますが、生の味噌を使うので手間も省け、味噌の香りも生きます。

### 白和え

具も衣も、塩分は1.5%見当です。ひじきの炒め煮など利用すれば、手間がかからないでできます。炒め煮は味が濃いので、衣には味をつけずに和え、味をなじませます。

#### 材料(4人分)

こんにやく	120g
人参	50g
干し椎茸(もととして)	30g
だし	1/2カップ
うす口醤油	大匙1杯
みりん	大匙1杯
豆腐	200g

#### くすつて衣をつくりまします。

② 水にもどしたきくらげはさつと熱湯に通し、細いせんに切りまします。柿は四つ割りにし、皮とへたと芯の部分を除き、種もとり、指先大の乱切りにしまします。

③ 柿ときくらげを①の衣で和えます。● この他、胡瓜、キャベツ、菊の花などがくるみと和えに向いています。

### 茹で豚の辛子和え

茹で豚(85P参照)の応用です。

材料(4人分)

茹で豚	250g
さやえんどう	少々
キャベツ	少々
塩	少々
とき辛子	小匙1杯
酢	小匙2杯
砂糖	小匙1杯
うす口醤油	大匙1杯



つくり方

- ① さやえんどうは斜め半分になり、キャベツと共にさつと茹で、うすく塩をふります。さめてからキャベツは短冊たぐに切りまします。
- ② うす切りにした茹で豚は、冷たくなると白く脂がついていたら、さつと湯洗いしまします。

③ とき辛子を分量の酢でのばしてから、砂糖と醤油を加えませ、材料を和えます。

小松菜とあさりの 辛子酢和え

小松菜や蕪の葉のしゃきつとした歯ざわりは、辛子や辛子酢によく合います。

材料(4人分)

- 小松菜.....250g
- あさりむきみ.....150g
- とき辛子.....小匙1杯
- 醤油.....大匙1½杯
- 酢.....小匙2杯
- 塩・酢・醤油

つくり方

- ① 小松菜は茹で、醤油大匙½杯で湯洗いし、かるくしぼり、3cmほどに切りまします。

卵の花和え

② あさりは塩水で洗い、鍋に入れ、強火でから炒りして水けをとり、酢小匙2杯をふりかけまします。

③ かつこ内の調味料を合わせ、小松菜とあさりを和えます。

● 春先、とう立ちしかけた菜っぱを使うとおいしい。

酢めめの魚をおからで和えます。

材料(4人分)

- 酢めめの魚(鱈・鯖・鯛.....).....150g位
- 卵の花.....150g
- だし.....大匙3杯
- 砂糖.....大匙2½杯
- 塩.....小匙¼杯
- 酢.....小匙1杯
- 針生姜.....少々

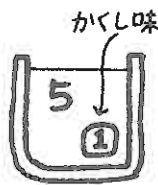
つくり方

- ① 卵の花(おから)はすり鉢ですり、

酢のもの

献立のひきしめ役  
酢が味つけの主になってるので、濃厚な味わいの主菜にとり合わせる

ことが多いのですが、前菜として食



酢と砂糖の割合

酢	対砂糖	
1	1	甘酢
2	1	
3	1	三杯酢
4	1	
5	1	砂糖はかくし味

酢のものの酢の割合  
酢 = 材料の目方 × 7 ~ 10%  
加減酢 = 酢1 + だし½ ~ 1 (だしで割ることもある)  
二杯酢 = 酢1 + 醤油1  
三杯酢 = 加減酢 + 加減酢 × 約1%の塩分 + 砂糖

献をおこす役目もします。また酢のものは、和風のサラダと考えてもよく、色どりや歯切れのよさなどの調和が大切です。

1人前の量は、小鉢につける場合、50 ~ 80g見当にします。多くの場合、水っぽさをなくすために酢洗いをしてからかるくしぼって、合わせ酢で和えたり、かけたりします。時間がたつと水っぽくなりますので、盛りつける寸前に仕上げるようにします。合わせ酢に漬けておき、常備菜として扱うものもあります。

酢のものの酢

酢の量は、下ごしらえした材料の目方の7 ~ 10% (材料100gに酢小匙1½ ~ 2杯) にします。

● 加減酢は、酢をだしで割って、酢の味をやわらげたものです。(酢1対

- ③ 酢めめの魚(24P参照)はうす皮をとり、さしみのように細切りかそぎ切りにし、②の衣で和え、針生姜を天盛りにします。
- 卵の花の水ごしが面倒なら、すり鉢でよくすつただけでもよいのですが、口当りは違います。

だし(1/2〜1)。

●甘酢は、加減酢に砂糖を加えたもので、あちらやら漬けなどに使います。

●二杯酢は、酢と醤油を同割に合わせたものです。ポン酢醤油は柑橘類の汁を使ったものです。主として、生の魚介類に使います。

●三杯酢は、加減酢に砂糖と、加減酢の約1%の塩分(加減酢30ccに塩0.3g、または醤油小匙1/2杯を加える)を加えませたもので、魚介類・とり肉・野菜類と、利用度が最も多いものです。

### 材料の下ごしらえ

魚 新鮮な魚を酢めめにしますが、めめ方は28Pをごらん下さい。  
いか(切り方は28P参照) 皮をむき、松笠、さざ波、からくさ、花切りなどにして、湯ぶりか酒炒りします。また、糸造りにして、生のまま使う

わかめ酢として利用します。

海苔 焙(あ)つて細かく切り、酢のもの、の天盛りに、また二杯酢に浸してほぐし、海苔酢としても利用できます。

### 胡瓜もみ

胡瓜もみというと、従来は胡瓜に塩をしてもんでいましたが、5%の塩水につけておく方法ですと、胡瓜もいただきます、平均に味がつきます。

材料(4人分)

- 胡瓜……………2本・300g
- わかめ(もどして)……………30g
- 塩……………少々
- 三杯酢
- 酢……………大匙2杯
- だし……………大匙1杯
- 砂糖……………小匙2杯
- うす口醤油……………小匙1/2杯

### つくり方

①胡瓜はうす切りにして、5%の塩

こともあります。

赤貝 身を殻から出し、厚みのある方から包丁を入れて開き、わたをこそげとり、塩でもんで水洗いし、生のまま使います。

蛤・あさりのむき身 酒を少量ふりかけ、さつと炒り煮にします。

あおやぎ 湯ぶりしてすぐに冷水にとり、冷やして水きりします。

かき たつぷりのおろし大根の中に入れてかきまわしてから、うすい塩水で洗います。

平貝 柱の周囲のうすい膜をはがし、くぼんだところの白いかたい筋を切りとり、厚みをそぎ切りにします。

なまり節 煮たつた湯に、湯の約1%の塩と約15%の酢(湯1に塩小匙2杯・酢大匙1杯)を入れた中でさつと茹で、皮、血合い、骨をとり、身をはがすようにして、大きめにほぐ

水(水1カップに塩小匙2杯)に浸し、しんなりしたらかたくしぼります。

②わかめは水にもどし、熱湯にくぐらせてすぐ冷水にとり、さまして水を切り、筋をとって2cm幅に切っておきます。

③胡瓜とわかめを合わせ、三杯酢で和えます。

### 菊花かぶのあちらら

焼き魚などのあしらいに、常備菜としてつくりおきしておく便利です。

材料(4人分)

- 小かぶ……………200g
- 塩……………少々
- 甘酢
- 酢……………大匙2杯
- 砂糖……………大匙1杯
- だし……………大匙1杯
- 赤唐辛子……………1本

します。

白す干し 酢と水を同量合わせた中で、さつと洗います。

とり肉 ささ身や手羽肉を皿に並べて、酒と塩をして(肉200gに塩小匙1/2杯・酒大匙1杯)蒸し、肉は手でさきます。皮は脂を除いて、せん切りにします。

牛肉・豚肉 ごくうす切りにして、葱や生姜の香味野菜を入れた熱湯でさつと茹でます。牛肉は茹ですぎないこと。豚肉は完全に火を通します。

ひじき 水に入れ、沈んだ砂やごみを除いてから、水かぬるま湯に30分ほど浸し、さつと茹でて水けをきります。

わかめ 水につけてもどし、さつと熱湯を通し、筋を除きます。やわらかくなりすぎたものは包丁でたたいてとろとろにし、合わせ酢と混ぜ、

### つくり方

①小かぶは皮をうすくむき、菊花に切つて(27P生姜のみじん切りの項参照)裏に十字のかくし包丁し、5%の塩水(水1カップ・塩小匙2杯)にひたし、やわらかになつたらしぼります。

②甘酢を合わせ、種をぬいた赤唐辛



# サラダ



サラダの語源は、ラテン語の *Sal* (塩) からきたといわれています。もともと、生野菜に塩をふりかけて素朴に食べていたものが、だんだんに今のような変化のあるたのしい料理になってきたものと思います。

スペインに、サラダについてのおもしろいことわざがあります。完全なサラダをつくるには、四人の違った人間が必要だ。一人目は塩を上手に使う賢い者、二人目は酢を使う者、三人目は油を沢山使う浪費家、四人目はやたらにまぜ合わすきちがい者——一人四役で上手にドレッシングソースをつくり、おいしいサラダを、大いにたのしんで下さい。

子の小口切りを加え、①の小かぶを浸し、半日余りおきます。

●柚子やみかんの皮を加えてもよい。

## みぞれ酢和え

みぞれ酢は、おろし大根に三杯酢をまぜたものです。たねはあり合わせのものでよく、茄子やさつま芋をさいの目に切つて素揚げしたもの、かまぼこ、竹輪、ハム、胡瓜、トマト、りんごなど、1種類、または2〜3種とり合わせる。色どりのたのしい酢のものです。

みぞれ酢のおろし大根は、たねの1〜2倍、酢はおろし大根の15%、塩分は約2%の見当にします。ただしたねによっては少し加減します。

材料 (4人分)

胡瓜・トマト・竹輪など……適量

## みぞれ酢

おろし大根	………200g
酢	………大匙2杯
砂糖	………小匙2杯
塩	………小匙1/2杯
うす口醤油	………小匙1杯

## つくり方

①胡瓜は1cm角に切り、5%の塩水に浸し、やわらかくなったら水けをきります。トマトは横二つに切り、種をしぼり出してから、胡瓜にならつて切ります。竹輪は縦二つに切り、小口から切ります。

②大根はおろして余分の水分をきつたもの200g(約1kg)を用意し、これに分量の調味料を加えてみぞれ酢をつくり、食べる間際に和えます。

## 涼拌三糸

リヤンパンサンズー

春雨に具をのせ、合わせ酢をかけ

るおなじみの中華風酢のもの。

材料 (4人分)

ロースハム	………50g
胡瓜	………150g
春雨	………20g
合わせ酢	………少々
とき辛子	………小匙1杯
酢	………大匙2杯
醤油	………大匙2杯
胡麻油	………大匙1杯
塩	………少々

## つくり方

①春雨は10cm位に切り、ぬるま湯につけてもどし、水けをきります。

②胡瓜は塩で板ずり(胡瓜に塩をまぶし、まな板の上でころがす)して、水洗いし、長さ4cmのうすい斜めの輪切りにしてから、細いせんに切ります。ロースハムも細いせんに切ります。

③春雨、胡瓜、ハムを器に盛り、食卓で合わせ酢をかけ、まぜ合わせて食べます。

## サラダの種類

①料理のつけ合わせや、料理のあとに出すもの(あまり手をかけず、さっぱりした野菜に簡単なドレッシングをかける)

②主菜になるもの(肉・卵・魚介類を加えてボリュームをもたせたもの)

③オーソドブル向き(肉・卵・魚介類、野菜、特殊な果ものの複雑な味のソースを用いる)

④フルーツサラダのように、デザート代りになるもの

### ピネグレット系とマヨネーズ系

サラダは、生野菜を主にしたピネグレットソース(フレンチドレッシング)系のものと、茹でた材料を主にしたマヨネーズソース系のものに分けられます。その基本のソースの材料は、どちらも酢とサラダ油が主にな

ります。

酢は、サイダーピネガー(りんご酢)、ワインピネガー、モルトピネガー(麦芽の酢)が、味がかるくさわやかで、サラダにはよいようです。

このような酢がない場合は、米酢以外の酢に、レモンなどの、柑橘類のしぼり汁を合わせて使うとよいでしょう。

サラダ油は、コーン、大豆、ピーナッツ、綿実油などが原料で、高度に精製され、味が淡白でかるいものが最適です。製造年月日を確かめて新しいものを買ひ、冷暗所に置くようにしましょう。オリーブ油も同じく、新しいものを新しいうちに使用することです。

ソースをつくる器は、できればガラス、陶器、ホーロー製のものを使用します。

瓶立て器でまぜます。

②サラダ油を4〜5回に分けて入れながら、ていねいにまぜます。

●でき上がってからしばらくすると分離しますが、瓶に入れておき、よくふつてから使います。入れる量は瓶の六分目位にして上に空きをつくり、よくまざるようにします。

●とき辛子をはじめに小匙 $\frac{1}{2}$ 杯位加えておくと、分離するのが遅くなります。

●でき上がりの1カップ分は、約500〜700gの材料に使用する分量です。

材料に対して、塩は0.7〜1%、酢は7〜10%、サラダ油は酢の2.5〜3倍の見当です。

### ピネグレットソースの変化

基本のソースにちよとした材料を加えるだけで、味や色彩に変化をつけることができます。

ここに紹介するソースの分量は、基本のピネグレットソース1カップ

に対しての量です。

#### ①生野菜のサラダに

オニオンドレッシング 玉葱すりおろし大匙1杯・レモン汁小匙1杯・とき辛子小匙 $\frac{1}{2}$ 杯を加える。

ガーリックドレッシング 基本のソースの塩のかわりに、ガーリックソルトを入れる。

ハンガリアンドレッシング パプリカ大匙1杯・玉葱みじん切り大匙2杯を加える。

インディアンドレッシング カレー粉小匙1杯・玉葱みじん切り大匙2杯を加える。

味噌ドレッシング 好みの味噌を大匙3杯とかし入れる。

②フルーツサラダに  
クリームドレッシング ホイップし

## ピネグレットソース系の サラダ

ピネグレットソース(フレンチドレッシング)は、サラダソースの基本です。料理は基礎が大切。まずはしっかりと基本のソースのつくり方を身につけて下さい。

### ピネグレットソース

基本分量  
1カップ分

塩……………小匙1杯  
胡椒……………小匙 $\frac{1}{2}$ 杯  
酢…………… $\frac{1}{4}$ カップ  
サラダ油…………… $\frac{3}{4}$ カップ  
(ねり辛子……………小匙 $\frac{1}{2}$ 杯)

#### つくり方

①乾いたボールに塩、胡椒を入れ、酢を加えて塩がすっかりとけるまで

た生クリーム $\frac{1}{2}$ カップに基本のソースを少しずつ加えながらまぜる。

クリームチーズドレッシング カツテージチーズ(裏ごしの方が口当りがよい) $\frac{1}{2}$ カップと生クリーム大匙2杯をまぜた中に、基本のソースを少しずつ加えまぜる。

ヨーグルトドレッシング プレーンヨーグルト $\frac{1}{2}$ カップを合わせる。

ハニードレッシング はちみつ大匙3〜4杯を加えまぜる。

②肉や野菜のサラダに

トマトソースドレッシング トマトソース小匙1杯・クレソンみじん切り大匙1杯をまぜる。

胡麻ドレッシング すり胡麻大匙4杯を入れる。

魚のサラダに

ラビゴットソース トマト荒みじん切り大匙4杯・玉葱荒みじん切り大



匙2杯・パセリみじん切り小匙1杯。  
あればタラゴン(香草の一種)みじん  
切り小匙1杯を加える。

## マヨネーズソース系の サラダ

手づくりのマヨネーズは、決して  
むずかしいものではありません。つ  
くりたての新鮮な風味は、各材料の  
もつおいしさを一層ひきたててくれ  
るでしょう。

### マヨネーズソース

基本分量

1カップ分  
卵の黄味……………1個  
ねり辛子……………小匙1杯  
酢……………小匙1杯  
サラダ油……………(面B)1カップ

酔……………大匙1杯  
胡椒……………少々

こんなとき失敗します  
a ボールに対し、泡立器が大きすぎ  
たり、小さすぎた場合。

つくり方  
①乾いたボールにとき辛子、卵黄、塩  
を入れ、泡立器でよく混ぜ合わせま  
す。

b 器具に水分がついていたとき、乳  
化を妨げます。

②①にサラダ油を少しずつたらし入  
れながら混ぜます(サラダ油はカップ  
などに移さず、容器に入つたままを、目  
方を計りながら加えるとよい)。

c 卵黄が古いとき。新しいと乳化に  
役立つレシチンが多いが、古くなる  
と少なくなるためです。

③だんだん固くなり、まぜにくくな  
ったら酔小匙1杯を加えまぜ、少し  
ゆるくなつたらまたサラダ油を加え  
ながらまぜ……をくり返します。サ  
ラダ油が分量の半分入れれば、あとは  
多めに投入してまぜても分離すること  
はありませんので、2〜3回に分け  
て残りの油を入れてまぜ、全部まぜ  
終つたら味をみて、胡椒をふりまぜ  
ます。

d 冷蔵庫から出したての卵を使った  
とき。つくり始める1時間ほど前に  
室温にもどしておきます。

e 初めから酔を入れたとき。乳化し  
にくく分離しやすくなります。

f 最初に入れる油が多すぎたとき、  
失敗してしまつたら……

失敗してしまつたときは、残つて  
いるマヨネーズがあればボールに入  
れ、この中に分離したマヨネーズを  
少しずつ入れながらまぜていきます。  
また、新しくボールに卵黄と辛子、

塩を入れてまぜ、この中に分離した  
材料を少しずつ入れながらまぜます。

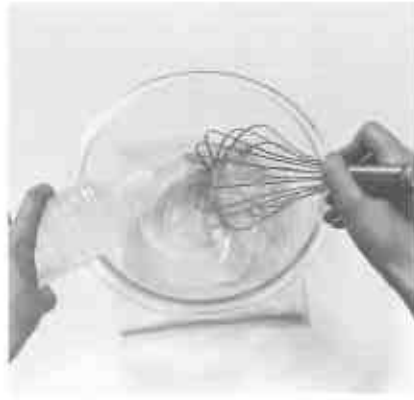
●保存するとき、火のそばの熱い場  
所や、5℃より低い冷蔵庫におくと  
分離してしまいます。

### マヨネーズソースの変<sup>パリエーション</sup>化

マヨネーズに、ひと手間加えて変化  
をつけてみましょう。

1カップのマヨネーズは、1.3〜1.5

サラダ油を少しずつ入れる



塩の材料に使用できます。

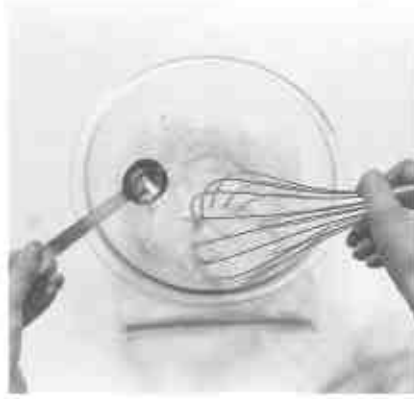
マヨネーズシャンテリー マヨネー

ズ1カップに冷の生クリームをかる  
く泡立ててまぜます。果もの、やわ  
らかい野菜、えびや魚のサラダに。

カッターチーズマヨネーズ よく

ねつたカッターチーズ(裏ごしタイ  
プでもよい)1カップに対して、マヨ  
ネーズ大匙3杯をまぜる。果ものや

酔を加えてまぜる



カリフラワー・ブロッコリーに。

グリーンマヨネーズ パセリをすり

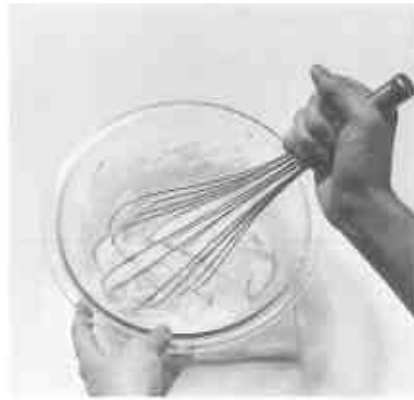
つぶしてマヨネーズにまぜたもの。  
魚介類のサラダに向きます。

スエーデン風マヨネーズ マヨネー

ズ1カップに、ピクルスとケツパー  
のみじん切り小匙1杯をまぜ合わせ  
たもの。魚介類のサラダに。

クリームチーズソース マヨネーズ

残りのサラダ油を加えまぜる



1カップ・レモン汁大匙2杯でのばしたクリームチーズ50g・くるみみじん切り大匙4杯をまぜる。野菜、果もののサラダに。

タルタルソース マヨネーズ1カップ・茹で卵みじん切り1個分・ピクルスと玉葱みじん切り各大匙1杯・パセリみじん切り小匙2杯をまぜ合わせる。魚、肉、野菜などのソースに。

オーロラソース マヨネーズにトマトケチャップやチリソースを加えて色づけした、きれいな色のソースです。魚、カリフラワー、じゃが芋などを使ったサラダに。

マヨネーズ+ピネグレットソース マヨネーズとピネグレットソースを同量ずつ合わせたものは、野菜サラダ向き。

らす必要もなく、香りもとびません。  
ピーマン 種を除き、せん切りやうすい輪切りに。またみじん切りにし、冷水でパリッとさせて。

玉葱 うす切りやみじん切りにし、水にさらすか、塩もみして水洗いしてしぼって使います。赤玉葱も同じにします。

ラディッシュ 葉のついた姿のままか花型に切つて。またはうすい輪切り。縦2つ切りにし、包丁でたたきつぶして。

胡瓜 うすい輪切り、短冊切り、拍子木切り、せん切り、縦2つにして斜めうす切りなどにし、水にはなします。また板ざりして蛇腹切り、皮目にフォークでひつかくようにして筋を入れて輪切り。縦2つ切りにして包丁でたたきつぶして適当に切つてもよいでしょう。

## サラダにつかう野菜

### 生野菜の扱い方

**鮮度** 生でいただく野菜のサラダは、なによりも鮮度が大切です。早めに洗って冷蔵庫で冷やすか、急ぐときは氷水にはなしてパリッとさせておきましょう。

**水けは禁物** 水けがあるとソースとなじみませんし、水っぽくてまずいもの。水きりの網か布巾で水けをよくとっておきます。

**食べやすく** レタスなどの葉ものは、手で食べやすくちぎって盛りつけましょう。

**器も冷たく** 盛りつける器も冷たくしておくと心配りも大切です。

**大根** 佳むきにしてから糸切り、または5mm巾の斜め切りにし、水にはなす。

**蕪** うすい小口切り。水にはなして。  
**白菜** ちりちりした葉はせん切りに。白い茎は4cm長さに切り、縦にうす切りにし、水にはなす。

**トマト** 皮は湯むきするよりも包丁でむいた方がおいしい。輪切り、半月、くし形、1.5cmの角切りなどにし、色どりとしても重宝な野菜です。プチトマトを使って、盛りつけに変化をつけるのもよいでしょう。

**マッシュルーム** 使う間際に水洗いし、うす切りにし、すぐレモン汁をまぶして変色を防ぎます。  
**エシャロット** そのまま、またはみじん切りにしてソースの香りづけに。

その他、さしみの薬味に使うあかめ、茗荷竹を斜めうす切りにして水

### 生野菜の下ごしらえ

**レタスの葉** 根元に包丁を入れ、1枚ずつはがして水洗いし、一口大に手でちぎります。

**キャベツ・紫キャベツ** 刻んでから冷水に3〜4分はなし、水けをきります。水にはつけすぎないこと。

**セロリ** 皮をむくようにして筋をとる、短冊、糸切り、拍子木切り、斜めうす切りなどにして、水にはなし、パリッとさせます。芯の方は姿のまま1本ずつ分けて使います。

**クレソン** 葉をちぎり、先のやわらかい部分は軸つきのまま使います。

**パセリ** 洗って完全に水けをきり、広口の瓶に入れ、蓋をして冷蔵庫に入れておくと、しばらくの間生き生きしたのが使えます。みじん切りにしてもベタベタしないので、水にさらしたもの、味や香り、色どりのアクセントにするのもよいでしょう。

### 茹でて使うもの

#### 下味をつける

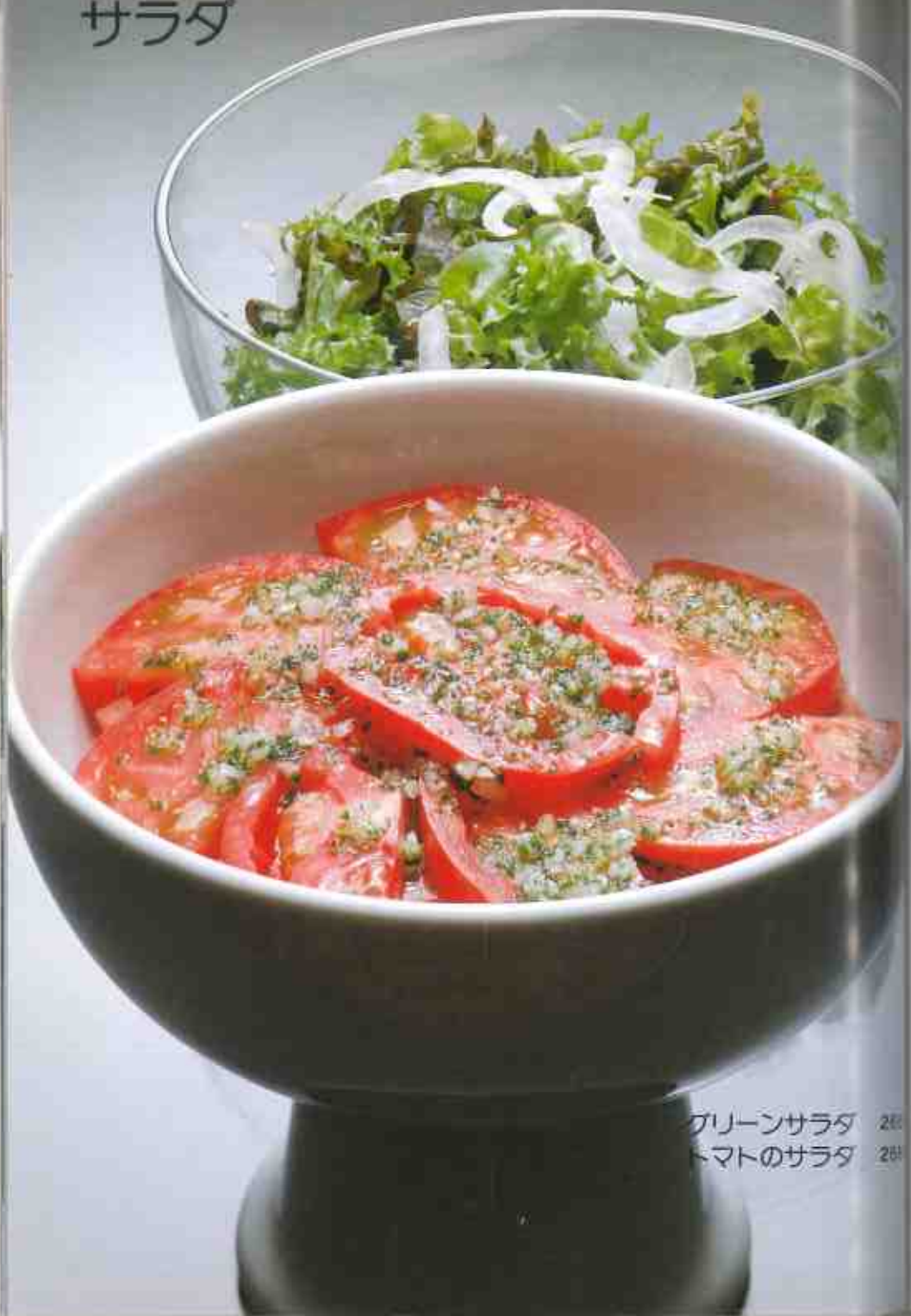
じゃが芋、カリフラワー、マカロニなど、茹でて水分をきいたら、熱いうちに塩かピネグレットソースで下味をつけ、水っぽさをとり、臭みのあるものは臭みを消します。

#### 澱粉質の冷やしすぎに注意

澱粉質は冷やしすぎるとまずくなります。じゃが芋やマカロニなどは、夏は室温より少し冷たくする位で。

#### 生野菜をまぜるときは…

生野菜をまぜるときは、切つてから5%の塩水(水1カップ・塩小匙2杯)にひたし、水分を出してから固くしぼって加えると、水っぽくならず、



グリーンサラダ 202  
トマトのサラダ 203

歯当りもよいようです。

茹でて使う材料の下ごしらえ

**じゃが芋** 皮つきのまま茹で、熱いうちに皮をむきます。或いは、適当に切つて水にさらし、塩茹でします。  
**カリフラワー** 大きのまま、または小房に分け、吸味より少し強めに塩を加えた熱湯(約1%の塩)に入れます。茹ですぎないように。

**ブロッコリー** 大きのままか、小房に分け、軸は厚く皮をむいて、カリフラワーと同じに茹でます。

**グリーンアスパラガス** 穂先から10cm位で切り揃え、つめを除き、これより下の固い部分は皮をむきます。

吸味より少し淡味の塩加減にした熱湯に入れ、少々固めに茹で、茹で汁につけたまま急いでさめます。茹で汁は味がよいので、スープに利用

するとよいでしょう。

**さやいんげん** 筋をとり、好みに切り揃え、塩をまぶして5〜6分おいてから熱湯に入れ、少しやわらかめに茹で、ざるにとつてさします。

**グリーンピース** さやに入ったものがやわらか。さやから出し、吸味より少しうすめの塩加減で5〜6分茹で、茹で汁につけたままさします。

熱いうちに茹で汁から出すと、しわができてしまいます。

**人参** 大きのまま茹でて皮をむく方法と、皮をむいて好みに切り、やわらかくなったとき茹で汁がなくなっている位の湯の中で火を通す方法とがあります。

**茄子** 皮をむいて落とし蓋をして茹で、冷たくします。また電子レンジの場合は、皮をむいて水に放してしばらくおいてから、ラップにつつま

エレクトクして冷たくします。好みに切るのも簡単です。

**芝えび** 背わたをとり、やつとひたる位の塩味をつけた熱湯に入れ、2〜3分火を通してそのままさします。殻をとり、レモン汁をかけます。

**生の貝柱** 冷凍のものは自然解凍したのち、牛乳を少し加えた熱湯に、塩を吸味位に入れた中で、煮すぎないように火を通し、せんに直角に厚めの輪切りにします。

**魚** 好みに切り、白ワインを水で割つて煮たて、レモンのうす切りを入れたところへ並べ、蓋をして蒸し煮にします。または油で揚げてドレッシングにつけておきます。

**卵** 固茹でにし、好みに切ります。または裏ごしにかけます。卵白を使って卵黄だけ残ったときは、マヨネーズにしてもよいのですが、卵黄を



キャベツとベーコンのサラダ 266P



ポテトサラダ 267P



もやしのカレーサラダ 265P



大根と赤芋のサラダ 265P



チキンマカロニサラダ 268P

りんごとくるみのサラダ 267P

和えもの 酢のもの



青柳と分葱のぬた 242P



青菜のおひたし 238P



青菜の胡麻和え 240P



みぞれ酢和え 248P



白和え 242P



胡瓜もみ 247P



いなりずし 286P  
細巻き 283P  
太巻き 285P





とりのゆきごみご飯 272P



カレーピラフ 278P

くずさないよう塩茹でにし、裏ごししてサラダにふりかけることもできます。

### サラダ10種

#### グリーンサラダ

お好みの生野菜を盛り合わせ、ピネグレット系のソースでいただく代表的なサラダです。

#### コールスロー

キャベツの上部 $\frac{1}{2}$ を切り(芯の固くて厚い部分がないので)、細いせん切りにし、氷水にさらしてパリッとさせ、食卓に出す際に水分を充分

にきつて、ピネグレットソースで和えるのがコールスローです。夏みかんの実を袋から出し、バラバラにほぐして、コールスローにまぜると、見た目も味も爽やかです。

#### もやしのカレーサラダ

材料(4人分)  
もやし……………300g  
ロースハム……………4枚  
ピーマン……………1〜2個  
レタス……………適宜  
インディアンドレッシング(瓶P)  
つくり方

①もやしは根をとり、たつぷりの熱湯に酢を落とした中(水1Lに酢大匙1杯)に入れ、手早くざるに広げてさします。  
②ハムはせん切り。ピーマンは種を除き、ごくうすく切り、水に放して

から、水けをきります。  
③インディアンドレッシングで①と②を和え、レタスと共に器に盛ります。

#### 大根と赤芽のサラダ

さしみのつまをサラダにしました。このほか人参、茗荷竹など利用してもよいでしょう。どれも水に放してパリッとさせるのがこつです。  
つくり方

①大根は桂むきにしてからせん切り、冷水に放してパリツとしたら、水けをすっきりきります。赤芽も水に放してから、水けをきります。  
②大根をボールにとり、少量のドレッシングをかけ、赤芽を加えてまぜ、器に盛り、ドレッシングを添えて食卓に。  
●下味のドレッシングも、食卓に出

す直前に。

## トマトのサラダ

シシリヤ風

つくってから冷蔵庫に入れ、しばらくおくと味がなじんでおいしくなります。

材料(4人分)

トマト	4個(600g位)
青じそ	2〜3枚
にんにく	1粒
パセリ	大匙1杯
玉葱	大匙1杯
塩	小匙1杯
胡椒	少々
フルーツ酢	大匙1杯
サラダ油	大匙4杯

つくり方

①青じそとにんにくをみじん切りにし、トマト以外の材料を合わせ、ドレッシングをつくりまします。

②トマトは皮をむき、1cm厚さの輪

切りか半月切りにし、ボールかバットに平らに並べ、①のドレッシングをふりかけ、トマトを重ね、ドレッシングをふりかけ、ラップでおおって冷蔵庫へ入れます。

### キャベツと

## ベーコンのサラダ

「シユーオーラール」というベーコンの脂を使ったサラダです。これをベースにして、レーズン、りんご、夏みかん、チーズ、火を通したとり肉(蒸し煮・ロースト)など、好みの材料をまぜることもできます。

ベーコンの脂が固まってしまいうので、冷蔵庫で冷やしすぎないように注意します。

材料(4人分)

キャベツ.....300g

レモン汁.....適宜

酢・塩・胡椒

つくり方

①じゃが芋は皮をむき、1cm角のさいの目に切り、水洗いしてからしばらく水にさらし、水けをきります。

②人参はじゃが芋より小さめのさいの目に切ります。

③吸味(塩0.8%位)にした水に人参を入れ、沸騰したらじゃが芋を加え、串が通るまで茹で(茹ですぎないこと)、茹で汁をすて、火の上で鍋返しして水分をとり、酢大匙1杯をふりかけてさましておきます。

④胡瓜は人参と同じ大きさに切り、5%の塩分にひたし、しばらくして布巾にとってしぼります。

⑤玉葱はちよつと水にさらして、しぼります。

⑥じゃが芋と人参がすっかりさめた

玉葱	.....30g
ベーコン	.....30g
サラダ油	.....大匙1杯位
フルーツ酢	.....大匙1杯
レモン汁	.....大匙1杯
塩・胡椒	.....適宜
サラダ菜	.....適宜

つくり方

①キャベツと玉葱はせん切り、蓋のできるボールに入れ、塩小匙1杯をまぜておきます。

②ベーコンのうす切りは1cm巾に切り、フライパンにサラダ油と共に入れ、火にかけてベーコンから脂を出します。脂が出始めたら、ベーコンを手前に寄せてフライパンをかたむけ、ベーコンのある手前だけに火が当るようにして、脂が下側にたまるようにします。(脂の中にベーコンがまざるとはねて危険です)

③ベーコンがちょうどハムを炒めた

ら、他の材料と合わせ、マヨネーズソースで和えます。

●セロリをまぜるのもよいでしょう。

筋をとって8mm巾に切り、5%の塩水にしばらくひたしてから、水けをしぼって加えます。

## りんごとくるみのサラダ

(ウォルドルフサラダ)

りんごとセロリとくるみのしゃれたとり合わせのサラダです。

材料(4人分)

紅玉りんご	.....1個
セロリ	.....1本
くるみ	.....5〜6個
レーズン	.....大匙2杯位
クレソン	.....少々
マヨネーズソース	.....約1/2カップ
サラダ菜またはレタス	.....適宜

つくり方

①りんごはいちよう切り、塩水を通

ような状態になったら、①の中に手早く油ごと移してまぜ、すぐに蓋をしてしばらく味をなじませます。

④③にフルーツ酢とレモン汁を加え、塩、胡椒を加えまぜて、味をととのえます。

⑤サラダ菜をしいた上に④を盛りつけます。パセリのみじん切りをちらしてもいいでしょう。

## ポテトサラダ

(マセドアンサラダ)

材料を小さい角切りにした、マヨネーズ系の代表的なサラダです。

材料(4〜6人分)

じゃが芋	.....400g
人参	.....50g
胡瓜	.....1本・約100g
玉葱みじん切り	.....大匙2杯
レタス	.....適宜
マヨネーズソース	.....約1/2カップ



# ご飯を炊く



自動炊飯器ならスイッチひとつです。お鍋で炊いても大した手間ではありません。炊飯器まかせてなく自分で炊いてみたら、おいしさの再発見ができるかもしれません。

ご飯を上手に炊くためには、お米は乾物と同じで、炊き上げたご飯は米の2.3〜2.5倍になることを頭に入れて扱う必要があります。

カップ1杯 約160gの米は、炊き上がりが約370〜400gになります。

して水けをきります。セロリは7mm角位に切り、5%の塩水につけて少しやわらかくし、布巾にとって水けをきります。

②くるみは熱湯につけてうす皮をとり、うす切りにします。レーズンは熱湯で洗います。

③クレソンの葉をちぎります。材料全部をマヨネーズで和えます。

## チキンマカロニサラダ

とりの酒蒸し(166P)や蒸し煮を利用します。

材料(4人分)  
 とり手羽肉(蒸し煮した).....200g  
 マカロニ.....100g  
 玉葱.....50g  
 固茹で卵.....1個  
 ビネグレットソース:大匙3〜4杯  
 マヨネーズソース.....1/4カップ  
 塩・胡椒

クレソン.....適宜  
 つくり方

- ①マカロニを茹で、ざるにとって、水けをきります。さめないうちにビネグレットソースをまぶします。
- ②とり肉は手でさきます。玉葱は3cm位のせん切り、水にさらして固くしほります。
- ③固茹で卵の白味はせん切り、黄味は裏ごします。
- ④とり、玉葱、白味をマヨネーズで和え、器に盛り、上に黄味の裏ごしをちらしてクレソンを添えます。

とりの蒸し煮 手羽肉の皮目を金串でつついてから、レモンの切り口で全体をこすり(色が白く上がる)、肉の0.8%の塩、胡椒をまぶします。厚手鍋に玉葱、セロリの切りくず、月桂樹などと共に入れ、白ぶどう酒を肉の約20%(300gに大匙4杯)をふり入

れ、蓋をきっちりして、鍋が熱くなるまで強火、あと弱火にして火を通して、そのまままします。

## フルーツサラダ

材料(4〜6人分)  
 パイナップル(生でも缶詰).....400g  
 バナナ.....2本  
 トマト.....1個  
 カッテージチーズ.....1カップ位  
 マヨネーズソース.....大匙4杯  
 サニーレタス.....少々

つくり方

- ①カッテージチーズをよくねり、マヨネーズを加え、なおよくねります。
- ②パイナップル、皮と種を除いたトマトは一口大に、バナナは乱切りにします。
- ③②を①のソースで和え、レタスと盛りつけます。

### 鍋は厚手を

鍋は、熱の含みのよい厚手のもので、蓋も厚く重いものが、ある程度の深さのあるものが適しています。これは必要な温度を平均に保ち、蒸らしを充分にするためです。鍋は大きすぎても小さすぎてもよくありません。米を入れて、鍋の深さの1/3程度の量になる大きさがよく、ふきこぼれないようになっていればなおよいでしょう。

### 手早く洗う

米を洗うときは、初めにたっぷりの水を入れ、手早くかきまぜてすぐにその水を捨て、糠の臭いをとります。もう5〜6回新しく水をかえながら洗ってざるにあげ、水をきります。

### 水加減は30分〜1時間前に

米粒の中心まで平均して水を吸収するには、水加減してから30分〜1



1. 米を洗う



2. ざるに上げる



3. 水加減する



4. 炊き上がり

時間はかかりますから、できれば一食前にするとよいでしょう。水が十分に吸収されてからでないとおいしいご飯は炊けません。急ぐときは水のかわりに、ぬるま湯を使い、初め弱火にして、沸とうまでの時間を長くすることです。

白米の水加減は、ふつう容積で米の15〜20%増しです。

### おいしい炊き方は？

最初は強火で煮るつもりで、沸とうしたら1分位はそのまま、次にごく弱火で15分蒸し煮の感じ、次に瞬間的に強火にして消火(鍋底の水分をとる)し、そのあと15分間そのままおき、米の芯までふつくらするように蒸らします。

強火というのは、その鍋、その材料に対してで、鍋の底に炎の先が当たって少し折れる程度のことです。鍋

の大小によって炎の長さが違ってきます。小さい鍋をかけ、ガス栓を一杯にあけると、炎は鍋の周囲に当たって具合がよくありません。

### 保温にもなるおひつ

蒸らしたら蓋をとって、木杓子でかるくまぜて蒸気を逃がし、余分な水分をなくしてから、木のおひつに移すのが一番です。木のおひつは余計な水分をとり、ご飯の味を落とさず、保温性も高いので昔から使われていますが、割合に高価ですし、鍋から移す手間や管理(手入れ)も面倒なので、若い方にはちょっと手が出ないかもしれません(けれど、ご飯の味や雰囲気大切にしたい方は、新家庭をもたれるときに思いきってお揃えになるのもよいかと思えます)。

鍋のままおく場合は、乾いた布巾を当てて蓋をしておきます。

## 炊きこみご飯

### 菜飯なめし

炊きこみではなく、ふつうの炊きたたのご飯に、大根葉、春菊、よめなどの茹でて刻んだものをまぜた塩味だけのご飯です。

### 材料

ご飯(米1カップ分).....370〜400g  
大根葉.....30〜50g  
塩.....小匙1/2杯

### つくり方

①大根葉はやわらかなところを茎からもぎとり、茹でて固くしぼります。春菊やよめなどはあくが強いので水にさらします。細かくみじん刻み、

布巾にとってなお固くしぼり、分量の塩を加えませ、バラバラにほぐします(塩をまぜないとほぐれません)。

②炊きたてのご飯に①をまぜます。

●グリーンピースご飯も菜飯も、おかず兼用にはなりませんので、他のおかずと一緒に食べることになりまし、おむすびにする場合は、手に塩をつけますので、ご飯の塩味は控えめに0.6%位にしました。

### 青豆ご飯

青豆の茹で汁でご飯を炊くので、淡い色合いがきれいです。農薬のついていないさやものが手に入ったときは、そのさやを茹でて、茹で汁を水加減に加えると、香りも色も濃い青豆ご飯がたのしめます。

おいしいさは違ってくるのです。

材料(4人分)

米	3カップ
とりも肉	150g
ごぼう	100g
人参	50g
	合わせて
	300g



米

グリーンピース	150g
塩	小匙1½杯

(米に対し6.6g十具に対し0.9g||7.5g)

水加減 米の約15%増

酒	大匙1½杯
豆の茹で汁	3½カップ
水	3½カップ

合わせて

①グリーンピースは3カップの湯を煮たて、分量の塩を加えた中で3〜4分茹で(心もち固めに)、茹で汁につけたままなるべく早く早くさします。

②さめたら、豆と茹で汁を分けます。熱いうちに豆を茹で汁から出すと、豆にしわができてしまいます。

③洗っておいた米を鍋に入れ、豆の茹で汁に酒と水をたして水加減をします。

④ふつうのご飯と同じに炊き、火を消す前に、汁をきっておいた豆を手

### 味つけ

塩	小匙1杯
うす口醤油	大匙2杯
砂糖	小匙1½杯
水(だし)	1½カップ
水加減	米の約15%増
酒	大匙3杯
具の煮汁	3½カップ

合わせて

### つくり方

①とり肉、人参は細かに切り、ごぼうは細かいさがきにして水にさらしてから、水けをきっておきます。

②鍋に具を入れ、分量の水を入れて火にかけ、調味料(米と具の分を合わせた量)を加えて、具に火が通るまで煮ます。すぐ荒熱をとり、具と煮汁とに分けます。(調味料は、具の量に対してたいへん濃い味になっているので、煮すぎたり、煮汁のまま長くおいたりしないこと)

③洗っておいた米を鍋に入れ、②の

早く入れ、蓋をして、一瞬強火にして火を消し、火からおろして15分間蒸らします。

⑤木杓子で豆をつぶさないようにかるくまぜ合わせます。

●グリーンピースのあわい香りをとばさないために、酒は少なめに、塩味は0.6%にしました。

### とりの炊きこみご飯

米も具も調味料も、最初から全部一緒にまぜ合わせて炊くと、でき上がった味は、具よりもご飯の味の方が濃くなって、おいしくありません。そこでまず具を全体の調味料でさつと煮て、その煮汁を使って米を炊き、途中で煮た具を加えると、でき上がりがずつとおいしくなります。

材料、調味料は同じでも、扱い方

具の煮汁に酒と水を加えて、米の水加減をします。

④火にかけ、初め強火、沸とうしたら1分間は沸とうをつづけ、煮ておいた具を手早く加えてすぐに蓋をし、30秒ほどしたら(鍋の中が具を加える前の温度に戻ったら)ごく弱火にして15分間煮てから、パツと強火にして火を消し、火からおろして15分間蒸らします。

⑤木杓子でかるくまぜ合わせます。

### 栗ご飯

秋の味覚の栗ご飯。白米ともち米を合わせた中に炊きこみます。

材料(6人分)

白米	4カップ
もち米	½カップ
栗(皮つきなら50g位)	350〜400g

塩……………大匙1杯強  
 (米に対し13.5g+粟に対し3g11.5g)  
 みりん……………大匙2杯  
 水……………米の10%増  
 黒胡麻……………少々

つくり方

- ①白米、もち米は一緒に洗って水加減しておきます。
- ②粟は熱湯に入れ、5分ほどして皮をむき、大きなものは適当に切り、①に加え、塩とみりんを加えませ、ふつうに炊き上げます。
- ③炒った黒胡麻をそえます。

かき飯めし

かきを炊きこんだご飯を、熱々のかけ汁でいただきます。冬季だけの変わりご飯です。

材料(4人分)  
 米……………3カップ

水……………3カップ  
 A 酒……………大匙3杯  
 塩……………小匙1杯  
 醤油……………大匙1/2杯  
 250g  
 かき……………小匙2杯  
 醤油……………小匙2杯  
 B だし汁……………3カップ  
 塩……………小匙1杯  
 醤油……………小匙1杯  
 松葉昆布……………大匙1杯  
 菜味  
 もみ海苔  
 柚子(皮を細く切る)  
 三つ葉(みじん切り)  
 葱(さらし葱)

つくり方

- ①かきはうすい塩水で洗い、水けをと、醤油をまぶしておきます。
- ②米とAの調味料と水加減で火にかけ、ふき上がったら①を汁ごと加え、ふつうに炊き上げます。
- ③土瓶などに、松葉のように細く切った昆布を入れておき、Bでかけ汁

をつくり、熱々を注ぎ入れ、ちよつとおきます。  
 ④お茶碗に盛ったご飯の上に好みの薬味をおき、熱いかけ汁をかけて食べます。  
 ●かけ汁をかげずに、熱いかき飯に三つ葉やもみ海苔をのせただけでも、香りがよく、おいしいものです。

丼もの

親子丼やかつ丼などは汁加減が大切です。一人分1/2カップ見当で、合わせだしの割合は、天つゆより少しうすめの醤油1・みりん1・だし6の割合にします。準備をしておいて食べる直前につくることです。卵は煮すぎないこと。

親子丼

材料(2人分)  
 ご飯……………400〜500g  
 とり肉うす切り……………100g  
 下味  
 酒……………小匙1杯  
 醤油……………小匙1杯  
 砂糖……………小匙1/2杯



野菜(玉葱・筍・生椎茸など)……………100g  
 卵……………2個  
 だし……………3/4カップ  
 醤油……………大匙1 1/2杯  
 みりん……………大匙1 1/2杯  
 青味用野菜……………適宜

つくり方

- ①とり肉に下味の調味料をまぶして、さつと煮ておきます。野菜はうす切りにします(玉葱は横に切ります。せんにそつて縦に切ると、べしゃんとしてしまいます)。青味用には三つ葉、茹でたほうれん草やさやえんどうなど適当に。煮汁は合わせておきます。以上のものを二等分しておきます。
- ②一人分ずつつくります。小さい浅めの鍋に一人分の煮汁を入れ、野菜を平らに入れ、煮たつたらとりを入れ、青味野菜をちらし、1個のとき卵を一面に流し入れ、蓋をし、弱火

で20〜30秒ほどして半熟になったところを、丼に盛った温かいご飯の上にかぶせるようにのせます。

- 親子丼専用の鍋でつくるときは、蓋の必要はありません。
- 二人分を一緒につくり、丼に盛り分けてもよいでしょう。
- かつ丼も同じようにつくります。

天丼

海老や野菜のてんぷらでつくりまします。このときの煮汁はてんつゆで使います。醤油1・みりん1・だし4の割合に煮たてた汁を一人分約大匙5杯見当とし、温かいご飯に温かいてんぷらをのせ、つゆをかけます。  
 ●残りもののでんぷらは、2人分位ならオーブントースターで温めるとよいでしょう。

## 炒飯 (チャーハン)

ご飯をパラリと艶よく仕上げることがコツです。家庭用の中華鍋の大きさでは一度に2人分まで。これ以上は扱いにくいので、人数が多い場合は、何回にも分けてつくる方がよく、一回で無理をするよりかえっておいしくできます。

炒めてつくるピラフも、材料は違いますが、炒め方は同じです。

材料 (2人分)

ご飯	500 g
豚肉うす切り	100 g
下味	
醤油	小匙1/2杯
砂糖	小匙1/2杯
酒	小匙1/2杯
かたくり粉	小匙1杯
サラダ油	小匙1/2杯

すように、大きく返しながら中火で炒め、塩、胡椒をして炒めます。最後に醤油と酒を合わせて、鍋肌からまわし入れ、手を休めずに鍋の中の材料を掘り上げるようにして、水分をとばしながらませ、パラリと仕上がったところですぐ器にとります。

●ご飯を入れたところで油が足りないようでも、炒り卵を加えると、卵に含まれた油で炒めやすくなります。

●肉類は少し濃いめの下味をつけておきます。海老や貝類は下味をつけ、さつと火を通して水分をとってから加えます。炸菜のみじん切りを加えると味が複雑になります。

●麻婆豆腐の挽肉を応用すると、おいしい炒飯ができます。常備菜としてつくっておくと重宝です。

あり合わせの焼き豚やハムなども使うとよいでしょう。

卵……………2個

塩……………小匙1/2杯

干し椎茸……………2枚

ピーマン……………1個

人参みじん切り……………大匙2杯

葱みじん切り……………大匙2杯

塩……………小匙1/2杯

胡椒……………少々

醤油……………大匙1/2杯

酒……………大匙1/2杯

サラダ油……………少々

### 下準備

①豚肉は1cm角位に切り、下味の材料を順に加えながらよくませます。最後に油を加えるのは、炒めるとき肉どうしがくつつくのを防ぐためです。

②ピーマンは洗ってから種をとり、干し椎茸はもどして水けをきつくし、共にもみじん切りにし、人参のみじん切りと一緒にまとめておきます。葱のみじん切りは別にしておきます。

## ピラフ

ピラフはトルコからヨーロッパに伝わったもので、リー・ピロー、リゾットも同じものです。米をバターやサラダ油で炒めてから炊き、炒飯と同じように、ご飯の一粒一粒を、艶よくパラリと仕上げます。

### チキンピラフ

材料 (4人分)	3カップ
米……………	150 g
とりも肉……………	100 g
マッシュルーム生……………	少々
レモン汁……………	少々
玉葱……………	100 g
パプリカ(なくてもよい)……………	大匙1杯
サラダ油……………	大匙3/2杯
バター……………	大匙1/2杯
塩……………	小匙2杯

ます。卵はほぐして塩をまぜておきます。

③ご飯は、かたまっていたらぎっとほぐしておきます。

### 仕上げ

①中華鍋を熱し、油ならし(炒めものの項参照)をし、鍋のきれいなうちに炒り卵をつくります。油大匙2杯を入れ、鍋が熱くなりすぎていたら火を弱め、卵を入れ、箸でかきまぜると同時に、鍋をゆすりながら、炒り卵にし、とり出します。

②鍋に油を入れ、中火で葱を炒め、香りが出たら弱火にして、豚肉を入れ、ほぐすようにしてませ合わせ、八分通り色が白くなったら強火にし、刻んでおいた野菜を加えて炒め合わせます。油を少し足してご飯を入れ、鍋一面に広がるようにませながら、炒り卵も加え、木杓子でご飯をほぐ

チキンスープ……………3カップ  
胡椒・おろしチーズ……………適宜  
パセリみじん切り……………少々  
つくり方

①米は一食前ぐらいに洗ってざるに広げ、水分をきります。ときどきざるをふって、米の上下を返し、水けが手につかない程度に乾かします。(米がぬれていると、炒めるとき鍋の底にくつつきやすく、焦げつきの原因となります)

②とり肉は1cm角に、玉葱はみじん切りにします。マッシュルームは縦二つにしてうす切りにし、レモン汁をふりかけておきます。

③鍋に油を熱し、玉葱をすき通るまで炒めたらとり肉を加え、肉の色が変わりかけるまで炒めます。塩小匙1/2杯、胡椒を加えませ、米を加え、米の一粒一粒に油がのって艶が出る



まで炒めます。マッシュルームを入れてさつとまぜ、パプリカを加え、チキンスープを入れて上下をかきまぜ、残りの塩をふり入れて、蓋をかきつちりとして、ふつうに炊き上げます。

④火からおろして、そのまま15分間

蒸らしたら、バター大匙1〜2杯を加え、木杓子でさつくりまぜ合わせます。器によそって、パセリをふりまです。好みでおろしチーズも。

●炒めるときは焦げにくく、炒めやすいのでサラダ油だけを使い、炊き上がりにバターをまぜます。この方が風味もよく、バターの量も好みに調節できます。

●固型スープを使うときは、水3カップに固型スープ1個、塩小匙1杯弱で調味します。バターの塩分も考え、塩加減はひかえめにします。

●自動炊飯器のときは、中華鍋などで炒めて、中釜に入れます。

### カレーピラフ

材料(4人分)  
米……………3カップ

- 牛肉うす切り……………150g
- 玉葱……………80g
- 人参……………40g
- コナツツ……………大匙3杯
- レーズン……………60g
- カレー粉……………大匙1½杯
- サフラン(なくてもよい)……………小匙½杯
- サラダ油……………大匙3½〜4杯
- 塩……………小匙2杯
- ピーマン……………2個
- バター・塩・胡椒……………適宜

①米は一食前ぐらいに洗ってざるに広げ、水分をきり、水けが手につかない程度に乾かしておきます。

②サフランは水1½カップにつけます。玉葱、人参は小豆粒大に、牛肉はそれより少し大きめに切ります。コナツツは1cmに刻みます。レーズンは湯洗いで水けをきっておきます。

③ご飯炊き用の厚手鍋にサラダ油を熱し、玉葱をすき通るまで炒めます。

次に人参、牛肉の順に炒め、肉の色が白くなったら塩小匙½杯と胡椒を加えまぜ、洗った米を入れ、焦がさないように炒め、米に油がまぶさつたら、カレー粉とコナツツとレーズンを入れてまぜます。

④サフランとそのつけ汁を加えて米の水加減をし(米と同量)、塩小匙½杯をまぜ、ふつうの炊飯と同じように炊き上げます。

⑤ピーマンは7mm角に切り、さつと熱湯に通して、バターで炒め、塩、胡椒し、でき上がったご飯にちらします。

●風味と色が少しおちますが、サフランはなくてもかまいません。

●ピラフが残ったら、卵黄をまぜ、一度さましてから、形をまとめ、パン粉揚げの要領で、コロツケにしたり、ホワイトソースとチーズ、生パ

ン粉をかけてオーブンで焼いてグラタンに。

### すし

家庭でつくるおすしには、鮭屋さんとほまた違ったおいしさと愛着があります。特に五目ずしなどは、季節や土地柄によってまぜる具が変化してたのしいものです。

#### 五目ずしはわが家の味に

五目ずしは、まぜずし、ばらずし、関西ではちらしずしともいいます。生の魚など、大きい形の具を酢めしの上に並べる関東のちらしとは違います。

暑い時季に五目ご飯はくさりやすいので、ご飯を酢めしにし、何種類かの乾物や野菜・魚・卵など、それ

ぞれに味つけてまぜたのが五目ずしの始まりということです。季節やその土地土地でまぜる具に変化があり、また家庭ごとにそれぞれの味があります。

おすしつくりの決め手は手順です。特に五目ずしは、具が全てできたあとに酢めしができ上がるようにします。冷たい具を人肌ほどの温かさのある酢めしにまぜるようにすると、扱いやすく、味がよくなじみます。

#### すしご飯を炊く

おすしのご飯は、米の質やまぜる具にもよりますが、米とほぼ同量の水加減で、ふつうのご飯よりいくぶん固めに炊きます。

昆布だしは、具の少ないときや具の味が淡白なときの味の補いにもなり、旨味が違ってきます。

昆布だしは、5カップ強の水に約

10gの利尻昆布を布巾でふいて入れ、1〜2時間ひたし、そのつけ汁を使います。

米は炊く3時間前にていねいに洗ってざるにとり、水けをきっておきます。炊く30分ほど前に水加減し、ふつうのご飯と同じように炊きます。

材料  
酢めしの分量

- 米……………5カップ
- 水(または昆布だし)……………5カップ
- 酒……………大匙2½杯
- 合わせ酢……………
- 米酢……………½カップ
- 塩……………大匙1杯
- 砂糖……………大匙2杯

合わせ酢の割合

合わせ酢の酢は、米の容量の10%、塩は酢の約15% (ご飯の約1.8%で味つけご飯と同じ塩分)、砂糖は塩の2倍にします。この味は最もやわらかで、どんなおすしにも向きます。

上に飾ります。

乾物などの具は、前日から準備しても早すぎることはありません。

でき上がった具は、扱いやすいようにパットなどに並べておきます。

かんぴょうと椎茸

①一つの鍋で一緒に煮ます。かんぴょうは水洗いして塩でもみ煮えやすくなります、よく水洗いしてたつぷりの水につけてもどし、一度茹でこぼしてからまた水洗いします。

(かんぴょうのつけ汁は甘味があるので茹でこぼしたくないのですが、この頃は漂白剤などが使っておりますので)

②干し椎茸はぬるま湯につけてやわらかくもどし、石づきをとります。

③鍋にかんぴょうと椎茸を入れ、椎茸のつけ汁とだしをかぶるほど入れ、かんぴょうに爪がたつ位に煮て、砂

味を濃くするときも、酢と塩の割合はいつも同じで、塩は酢の15%にします。塩が少ないと酢の味がききません。酢めしの甘口、辛口は砂糖で加減します。合わせ酢は、米を火にかけてからすぐませ、塩と砂糖をとかしておきます。

酢めしのつくり方

盤台は半日ほど水につけて湿らせておくと、ご飯粒がくつきません。よく水けをふきとります。ご飯は鍋の周りと底に木杓子を入れてから、鍋をふせるようにして盤台にあけます。

ご飯はざつとほぐし、ご飯の上で木杓子に合わせ酢を少しかけてぬらし、残った酢は一度にご飯にかけ、木杓子でご飯を切るようにして手早くまぜてから、うちわで勢いよくあおいで、人肌位の温度にまでさましてまとめ、かたくしぼったぬれ布巾

糖大匙1½杯を加え、落とし蓋をして5分位煮てから醬油を加えます。ときどきかんぴょうを返しながら、平均に色づくように、汁けが少し残るまで煮て、かんぴょうだけとり出します。

④椎茸に砂糖大匙½杯をふりかけ、汁をからめながら照りよく煮上げます。

●酢めしにまぜるときは、細かくきざみます。煮ている途中で煮汁が少なくなつたら水を適宜加えます。

人参の甘酢煮

人参は1.5〜2cm長のマッチ棒位の太さに切ります。ひたひたのだしに塩と砂糖を加え、八分通り煮えたら

をかけておきます。

五目ずし

五目ずしの具

五目ずしだけでなく、巻きずしの具もつくり方は同じです。具は酢めしよりも先に準備しておきます。

表の分量は米5カップ分の酢めし用と考えて下さい。この内、えび、白身魚(そぼろ)、あなごはなくてもよく、かわりに卵を多くします。

酢めしにまぜる具は、味、口当り、香りのよいものを選び合わせます。かんぴょう、椎茸の煮もの、人参の甘酢煮は、酢めしの味をひき立て、炒り胡麻は香ばしさを、酢ばすは歯ごたえのよさを添えてくれます。あなごの照り煮は、まぜても上に散らしてもよく、そぼろ、うす焼き卵は

五目ずしの具と調味料割合

材 料	分量	塩	しょうゆ	砂糖	酢	その他 備考
かんぴょう	20g		大 <sup>キ</sup> 2	大 <sup>キ</sup> 1½		だし汁
干しいたけ	10g			大 <sup>キ</sup> ½		つけ汁
にんじん	50g	小 <sup>キ</sup> 1		小 <sup>キ</sup> 1	小 <sup>キ</sup> 1	だし又は水(甘酢煮)
れんこん	50g	小 <sup>キ</sup> 1		大 <sup>キ</sup> 1	大 <sup>キ</sup> 1½	だし大 <sup>キ</sup> 2 酢 赤唐辛子小1本
卵	2個	小 <sup>キ</sup> 1		大 <sup>キ</sup> ½		だし小 <sup>キ</sup> 2
えび	100g	小 <sup>キ</sup> 1		小 <sup>キ</sup> 2	小 <sup>キ</sup> 4	だし小 <sup>キ</sup> 2 酒 塩(甘酢煮)
白身魚	100g	小 <sup>キ</sup> 1		大 <sup>キ</sup> 1½		酒大 <sup>キ</sup> 1½ 食紅 塩(そぼろ)
あなご(2尾)	150g		大 <sup>キ</sup> 2	大 <sup>キ</sup> 1		みりん小 <sup>キ</sup> 2 酒大 <sup>キ</sup> 2(照り煮)
青み(さや、みつ葉など)20〜30g 白ごま大 <sup>キ</sup> 2½ 紅しょうが						
木の芽 柚子の皮 浅草のり 青のり など						

酢を加えて、煮汁を煮つめ仕上げます。

●酢を加えると色が鮮やかになり、くずれにくくなります。

### 酢ばす

①砂糖、酢、だしで甘酢をつくり、種をとった赤唐辛子の輪切りを入れておきます。

②細めのれんこんの皮を厚くむき、うすく輪切りにし、一度水洗いしてから酢水(15%・水1)に酢大匙1杯の割合にさらし、新たにたつぷりの酢水(同じ割合)を煮たてた中に入れます。表面がすき通ってきたら、手早くざるにとつて広げ、すぐに塩をふります。しばらくしたら甘酢に半日以上つけておきます。

●常備菜として多めにづくり、空瓶に入れて冷蔵庫内においておくと役

立ちます。

### うす焼き卵

うす焼き卵は、20Pをみてづくり、好みのかたちに切ります。

### 甘酢味のえび

①芝えびなどの小さいえびの殻をむいたもの100gを小鍋に入れ、酒と水と同割にしてえびの八分目まで入れ、塩小匙 $\frac{1}{2}$ 杯を加え、強火で火を通します。

②分量の塩、砂糖、酢、だしでつくった甘酢に半日余りつけます。

### 魚のそぼろ

①魚がかぶる位の熱湯に塩を吸味位に加え、魚を入れて火を通します。

②骨、皮、血合を除き、ぬれ布巾にして、水の中でもむようにして洗

つてかたくしぼり、布巾の上からもみほぐします。

③分量の塩、砂糖、酒を合わせ、適量の水でといた食紅も入れ、うすく色をつけておきます。

④厚手の片手鍋に入れて中火にかけ、箸4〜5本でかき混ぜながら③を少しずつ加えていきます。

●こつ 合わせ調味料は砂糖が多いので、一度に沢山入れると飴状になってしまう。途中ときどき鍋底をぬれ布巾で冷やしながらか炒るとこげつきません。

●でき上がったそぼろは、あら熱がとれるまでそのままにしておくと、鍋につかずにきれいにとれます。

### あなごの照り煮

①開いたあなごは1尾を横半分に分けて、2〜3枚ずつ一緒に金串を3〜4

本打ち、皮の面からさつとあぶり、

返して身の方を焼き、もう一度返して皮の方を焼きます。白焼きしたあなごがあれば、そのまま使います。

②串をぬき、分量の調味料を煮たてた中に入れ、弱火で煮汁をからめながら煮上げます。食べやすく、1cm位に切ります。

### 五目ずしの仕上げ

### 具のまぜ方

酢めしにまぜる具の量は、かきにして酢めしの $\frac{1}{4}$ を目安にします。

細かく切った具はまぜ合わせて二等分し、酢めしも盤台の中で大体二つに分けておきます。それぞれ半量ずつをまぜ合わせ、残りも同様にまぜ合わせ、最後に全体をざつとまぜます。

このようにすると、木杓子でまぜ

る回数が少なく、具も平均に手早くまざります。

### 盛りつけ

①酢めしを器に押しつけないように、ふんわりと、少し中高に盛ります。

②具は、まず細かくて散らかりやすいものからのせます。もみ海苔は一面にちらし、その上にそぼろをスプーンですくつてふせるようにしてのせていくと、散らからず、きれいに盛れます。

③次に、錦糸卵のように量のあるものをちらし、あとは色どり、味、口当りを考え、バランスよく、かたらのよい酢ばす、甘酢味の海老、青味をちらし、紅生姜をそえます。

●大きな器に数人分盛る場合は、どの部分をよそっても具が平均によそえるように心配りをしながらなすつて下さい。

### 巻きずし

細巻きも太巻きも、巻き方のこつは同じです。

海苔は、すぐ食べる海苔巻きの場合には焼き、時間がたつてから食べる場合は、海苔が破けないように、焼かずに使います。焼き方は、海苔2枚を中表に合わせ、石綿の焼き網の上でおおるようにな動かしながらあぶります。

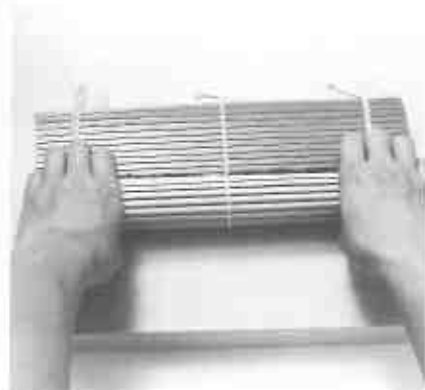
### 細巻き

米1カップで5本できます。海苔は横半分に切ったもので1本。1本の酢めしは約70g、煮たかんぴう(20P参照・椎茸を入れずに)約20g

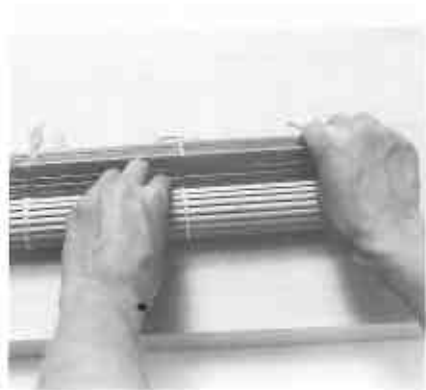




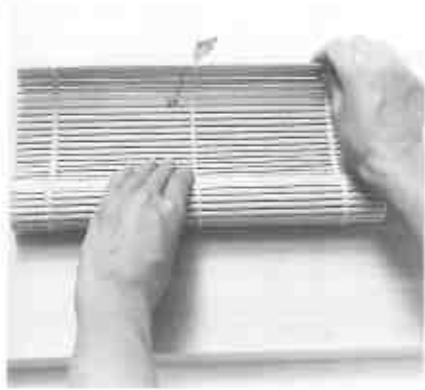
1. 酢めしの上にかんぴょうをのせる



2. 巻きすの手前から巻く



3. かたちをととのえながらしめる



4. 手前の巻きすを向こう側へ引く

の見当です。

- ① 巻きすをまな板の上に、表を上にしての結びめを向こう側におきます。
- ② 海苔は、巻きすの上に、手前を5mmほどあけて表を下にしておき、手酢をつけ、酢めし1本分をかるくまとめ、海苔の中ほどにおきます。海苔の手前と左右は端までいっぱい、向こうは1cmほど残して、酢めしを押しつけないように、指を立てるようにならしてかるく広げます。
- ③ 酢めしの中央に指先で横にかるくみぞをつくり、かんぴょうをのせまします。
- ④ 巻きすの手前を起すようにして両手の親指をあて、人さし指で具を押しさえ、具を折り山にして、酢めしの手前と向こうの端を合わせ、指先を立てるようにならしてかたちをととのえながらしめ、手前の巻きすの端を

持ち上げ、海苔の巻き端が下になるように向こう側へ引きます。両手の指先で中央から左右にかるくしごく

ようにならしてかたちをととのえ、巻きすからははずし、巻き終りを下にしておきます。(これで、かんぴょうが中心になるように巻けます)

⑤ぬれ布巾をたたんでまな板の隅におきます。包丁をぬれ布巾でぬぐい、細巻きを2本一緒に切つていきます。初め $\frac{1}{2}$ に、さらに $\frac{1}{4}$ に切り分けます。包丁の使い方は、最初刃先をまな板につけ、柄の方を高くして海苔巻きにあて、かるく前後に動かしながら、柄の方をだんだん下げていき、最後は力を入れてキュッと向うに押しつけて切ります。

●手酢 酢と水を半々に合わせたもので、酢めしを手で扱うときに、酢めしが手につかないように指だけで

なく、てのひらにもしつかりつかます。

## 太巻き

米1カップ強で2本できます。海苔1枚が1本分。1本分の酢めしは約200g、そぼろ大匙2杯、煮たかんぴょうと椎茸各20gずつ、うす焼き卵約10g、さやえんどうまたは三つ葉少々の見当です。

①巻きすの上に海苔を縦にしておき、酢めしは分量の $\frac{1}{2}$ の約100gを右手にかるく持ち、海苔の左端から左手で右の方に中央までのぼし、残りの酢めしも同様にして、中央から右端までのぼしていきます。このとき手前と両端はいっぱい、先の方は3cm位残して酢めしを広げます。

②酢めしの中央に横に少し巾広く、

かるくみぞをつくり、ちらかりやすい具から順にのせ、細巻きと同じ要領で巻きます。具が沢山入っているので、人さし指だけでなく、親指以外の指も使って具をおさえ、手早く二つ折りにするような気持で巻きます。

③包丁をぬれ布巾で湿らせてから、1本を8個に切ります。

## 手巻きすし

好みの具を芯にして、各自で巻きながら食べる、セルフサービス式の海苔巻きです。親しい方を招くときによい方法です。

海苔に、酢めし、まぐろ、うに、いくら、子ども向きには厚焼き卵を棒状に切つたものや胡瓜、たくあん、それにわさびを添えて食卓に出します。

海苔は1枚を4つに切ったもの。酢めしは1個につき卵大の半分位を。海苔を斜めにしてラッパ状に巻いてもよいでしょう。

### いなりずし

中身には酢めしや五目ずしをつめます。地方により油揚げのかたちや大きさはまちまちですので、分量は枚数ではなく、グラムにしました。かたちはお好みにも、油揚げは表だけでなく、裏返しても使います。

材料(約4人分)  
酢めし  
油揚げ.....100g  
砂糖.....大匙1杯  
みりん.....大匙2杯  
醤油.....大匙1杯  
だし.....1/2カップ

### つくり方

- ①袋になるように切つてはがした油揚げは、湯に入れて茹で、油ぬきをし、まな板に重ねて並べ、落とし蓋をあてて押し、水けをきります。
- ②鍋に分量のだしと調味料を入れて煮たて、油揚げを平らに並べて入れ、落とし蓋をして、弱火でゆつくり煮含めます。強火で急いで煮ると固くなります。
- ③酢めしをつめる前に、落とし蓋でかるく押し、汁けをきります。
- ④酢めしは1個分ずつかるくにぎつておき、油揚げに入れ、指先で隅までかるくつめます。三角のものは袋の口までつめ、四角いものは袋の口の方を残してつめ、口の部分を折つてまとめます。湯びいたみつ葉や煮たかんぴようで結ぶのもよいものです。

### 鯖のまぜずし

酢めめの鯖のつくり方は、236Pを参照して下さい。

背と腹に切り分けてから、小口からさしみより細く切ります。酢めしがすつかりさめきらないうちに、炒り胡麻、水でちよつとさらしたみじん切りの生姜と共にまぜ合わせ、木杓子でかるくおさえてまとめ、かたくしぼった布巾をかけてしばらく味をなじませます。

●つくりたてより翌日が味がなじんでおいしくなります。魚の酢めしの酢は、米酢とポン酢を半々に合わせるとおいしく、青じそを添えたり、甘酢漬の黄菊をまぜてもよいでしょう。

## おかゆ

### 白がゆ

米は、糠くさがなくなるまでよく洗い、水けをきり、土鍋(ゆきひら)に入れ(なければ深めの厚手鍋)、水加減して2時間ほどおき、初めは強火、

おかゆの水加減の割合			濃度		
お	か	ゆ	米	水	
全	が	ゆ	1	5	
七	分	が	1	7	重湯3+全がゆ7
五	分	が	1	10	重湯5+全がゆ5
三	分	が	1	20	重湯7+全がゆ3

ふき上がったらごく弱火にして(米がおどらないように)40分ほど蓋をしたまま(ふきこぼれそうなら少しずらして)煮ます。米が花が咲いたようになればでき上がりです。最後に塩

を加えます。

かきまぜるとねばりが出て、焦げつきやすくなります。でき上がってから時間がたつとまずくなります。

分量の割合は、米1カップ、水5カップ・塩小匙1杯です。

### とりのおかゆ(鶏糲)

中国に住んでいた頃、米やもち、あわ、こおりやんなどのおかゆに砂糖を少し入れたものを、朝によく食べました。お昼には、卵やとり肉に香菜(芹や三つ葉に似ている)を入れ、味噌漬の大根や瓜を薬味にしたおかゆでした。中国のおかゆは、米の12~15倍の水で、1時間半ほどかけてゆつくり煮ます。鍋の中はかきまぜないで、米粒が静かに上下に動くほどの火加減で煮ます。でき上がりぎわに塩加減し、細かに切った生の

とりのさきみに、卵白を加えて、よくまぜ合わせたものを入れ、手早く鍋の中をまぜ、すぐに火を消してでき上がりです。

●米2カップにした場合、とりのさきみ3本位、卵白1個分位。



# 汁ものをしる



「スープをよく食べるものは、長生きする」ということわざがあります。これは、汁ものに栄養があるだけでなく、食欲をおこさせ、消化をたすけ、食卓にうるおいを与えることから、そういわれているのでしよう。料理がかかる場合は具を多く、料理が濃厚な場合はさっぱりと、献立のバランスをとる役割もします。

汁ものの塩分は、0.6〜0.8%に仕上げます。バターや塩味のある材料を使う場合は、その分も考えて調味することです。塩分を控えたときは、だしを効かせ、旨味でカバーします。

## 味噌汁

タイミングがおいしさの原点

味噌汁は、家庭の味・母親の味として忘れられない素朴な味の代表といえましょう。毎日といってもいいほど食卓にのぼる料理ですからマンネリにならないように、味噌の種類

や実のとり合わせ、切り方や吸口の工夫をするなどの心配りがのぞまれます。また、でき上がりのタイミングを図るなど、濃やかな愛情も、おいしさの要因のひとつといえましょ

う。

朝・夕の味噌汁をおいしく

味噌汁のおいしさは何とんでもでき上がりのタイミング。それによい味噌、ていねいにとつただし、とり合わせのよい実、さらにその煮え加減も大切です。

熟成した味噌を使うこと

おいしい味噌は、熟成して色艶がよいもので、できれば味をみて買うとよいのですが、大豆と麴と塩がひとつにとけ合った、まるやかな味と香りのものなら上等です。塩味をきつく感じるものは、まだ熟成していないもので、おいしくありません。

毎回きまった味噌汁よりも、色や味が変わったほうが楽しみなので、味噌は何種類か少量ずつ買うとよいと思います。種類の違う味噌は、まざり合わないように金けのない器にす

き間なく押しつけて入れ、表面をラップでびったりおおい、できれば冷蔵庫に入れるようにします。

味噌汁のだしは……

かつおのだしはあつさりした味で、煮干しのだしは素朴でこくのある味です。実や用途に合わせて、朝の味噌汁、夜の味噌汁に使うとよいでしょう。また、新しい魚のあらからとつただしは、夕食向きです。だしのとり方は32Pをごらん下さい。

味噌について

味噌は、米麴と大豆と塩とを醸造した米味噌が最も多く使われています。米麴の割合の多いものは色が白く、大豆の割合が多くなると、赤茶色になります。白味噌(西京味噌)は大豆の2倍の米麴、信州や仙台味噌は大豆の5〜7割の米麴を使っています。

塩分は西京味噌約6%、信州味噌約12%、仙台味噌約13%、また八丁味噌は豆を直接麴にしてつくった味噌で、色は濃いのですが塩分は約11%で、淡白な旨味があります。

味噌汁に使う味噌の量は、含まれている塩分によって、また実によって、季節によって少し変わりますが、だいたいだし1カップに15g見当、西京味噌は約倍量使います。

寒い季節には塩味の少ない甘味の味噌を多めに合わせて濃度を濃くし、暑い季節には塩味の多い味噌を多めにしてさっぱりと淡白な汁にします。

また、味噌は2〜3種類合わせると、まったく変わった旨味が生まれるものです。朝食や夕食によって、また味噌汁の実によっても変化をつけましょう。真夏や魚介類の味噌汁には八丁味噌だけでもよいものです。

## 味噌汁の実と吸口

### 材料や切り方にも心を配って

実の量は、家庭の味噌汁の場合はおかずとしての意味合いもあり、栄養の補いにもなるので、1人分40〜60グラム見当にします。

実の材料もその切り方も、いつも同じではなく、少し気を配ってみることも大切です。わかめとじゃが芋、大根と油揚げ、豆腐と葉ねぎのように質の違った実のとり合わせ、また浮かぶ実と沈む実のとり合わせにするなどの工夫も必要です。沈む実だけとか、実が一種類の時などは、吸口や青みを浮かせるといった配慮もほしいものです。

切り方は、歯ざわり、味噌の味のしみ具合、でき上がりの時間、見た目にも関係しますので、おろそかにしないことです。同じ材料でも、切

り方によっておもむきを変えることが出来るものです。例えば、大根なら輪切り（さしみのつまなどに、桂むきにするとき、中心部を好みの太さに残しておき、小口切りにすると、太い大根でも椀に合った輪切りができ、しかも大変にやわらかいです）、半月、いちよう、拍子木、短冊切り、千六本（大根のせん切りをこう呼ぶ）、また、みぞれ汁の味噌仕立てには、おろして使います。

豆腐もまた、やつこ、さいの目、あられ切り、拍子木、すくい豆腐（スプーンやお玉杓子で好みの大きさにすくいとる）、くずし豆腐（豆腐をふきんととり、耳たぶほどのやわらかさに絞ってくずしたものを。熱した油で炒めるとバリバリと大きい音がするところから雷豆腐といい、その味噌汁を雷汁という）など、いろいろと変えて使ってほしいものです。葱は切り方によって、実とし

ても、また吸い口としても使えます。吸口で季節感を

味噌汁の吸口は、季節の感じを出し、香りを添え、臭みを消し、味をひきしめる役目をしてくれます。ふきのとうや花……早春、芹やあさつき……早春から春、木の芽……3〜5月、青じそ……5〜8月、みょうが……初夏から夏、穂じそやしその実……9〜10月、青柚子……夏から初秋、皮柚子（黄色）……晩秋から翌春など。その他、季節を問わずに臭い消しや辛味として、葱、生姜、胡麻、粉山椒、一味、七味、とき辛子などを使います。

### 味噌の入れ方

いきなり鍋の中へかたまりを入れるのではなく、味噌の入った玉杓子を汁に少しつけ、箸でとかし入れるか、味噌こしを使ってこし入れます。

## 水に直接実を入れてつくる

### あさりの味噌汁

あさり、しじみ、魚のあらなど、だしの出る実を使う時は、水に直接実を入れてつくりまします。

#### 材料

あさり	約300g
信州味噌	約大匙3杯
仙台味噌	約大匙3杯
水	3カップ
酢	2〜3滴
木の芽又は粉山椒	

#### つくり方

- ①あさはり3%位の塩水に浸し、砂をはかして殻をよくこするようになして洗います。
- ②鍋に水とあさをりを入れ、強火にかけ、煮たつたらあくをとり、火を弱めて7〜8分煮、味噌をこし入れ、

でも、また吸い口としても使えます。吸口で季節感を

味噌汁の吸口は、季節の感じを出し、香りを添え、臭みを消し、味をひきしめる役目をしてくれます。ふきのとうや花……早春、芹やあさつき……早春から春、木の芽……3〜5月、青じそ……5〜8月、みょうが……初夏から夏、穂じそやしその実……9〜10月、青柚子……夏から初秋、皮柚子（黄色）……晩秋から翌春など。その他、季節を問わずに臭い消しや辛味として、葱、生姜、胡麻、粉山椒、一味、七味、とき辛子などを使います。

### 味噌の入れ方

いきなり鍋の中へかたまりを入れるのではなく、味噌の入った玉杓子を汁に少しつけ、箸でとかし入れるか、味噌こしを使ってこし入れます。

煮たつたらすぐに酢を2〜3滴落として火を止め（くせのない、さっぱりした味になる）、椀に入れます。

- ③吸口に木の芽か粉山椒を入れます。七味唐辛子でもよいでしょう。

## 魚のあらの赤だし

#### 材料

魚のあら（鰯・すずき）	約300g
赤だし用味噌	大匙3杯
利尻昆布	約8g
水	4カップ
酢	2〜3滴
みつ葉又は木の芽	

#### つくり方

- ①前記（34P参照）のあらでとるだしのとり方の要領でだしをとり、味が充分にでたら、味噌をこし入れます。
- ②①をひと煮たちさせ、酢を2〜3滴落とし、みつ葉を散らします。

でも、また吸い口としても使えます。吸口で季節感を

味噌汁の吸口は、季節の感じを出し、香りを添え、臭みを消し、味をひきしめる役目をしてくれます。ふきのとうや花……早春、芹やあさつき……早春から春、木の芽……3〜5月、青じそ……5〜8月、みょうが……初夏から夏、穂じそやしその実……9〜10月、青柚子……夏から初秋、皮柚子（黄色）……晩秋から翌春など。その他、季節を問わずに臭い消しや辛味として、葱、生姜、胡麻、粉山椒、一味、七味、とき辛子などを使います。

### 味噌の入れ方

いきなり鍋の中へかたまりを入れるのではなく、味噌の入った玉杓子を汁に少しつけ、箸でとかし入れるか、味噌こしを使ってこし入れます。

●赤だしの味噌は、グラグラ煮たてると特に味が落ちるので注意します。

●糸切りのうど、あさつきのみじん切り、さらし葱などは吸口としてよいでしょう。

### 椀に料理した実を入れておく

## 焼き茄子の味噌汁

#### 材料

茄子（小ぶりのもの）	4個
みょうが	1個
信州味噌	約大匙2杯
仙台味噌	大匙1杯
だし	3カップ

#### つくり方

- ①茄子はがくをとり、石綿つきの焼き網の上で皮が少し焦げる程に焼き、まな板にとり、竹串でへたの方から皮をむいて4つ位にさき、へたを切り落として椀に入れておきます。

②煮だし汁を煮たて、味噌をこし入れ、みょうがをうす切りにしてはなし、すぐに茄子の上から椀にそそぎます。

### だしで実を煮てつくる 大根と油揚げの味噌汁

火の通りにくい根菜類は、少量の味噌汁で下煮してから仕上げます。大根と油揚げの味噌汁は、大変ポビユラーですが、相性のよいつり合わせです。

材料

大根	200g
油揚げ	10〜15g
大根葉	少々
信州味噌	約大匙2杯
仙台味噌	約大匙1杯
だし	3/4カップ

#### つくり方

ゆば、豆腐などがあげられます。なくてはならない青み

青みは椀の中の色どりに、なくてはならないもので、手近な緑の野菜は何でも利用できます。ただし、あくのあるもの、かたいものなどは、茹でてから使いますが、色が黒くならないように注意します。

#### 吸口とつま

吸口には季節感があり、香りのあるものを選びます。柚子、木の芽、針生姜、つゆ生姜などがよく使われています。椀のつまに香りのあるきのこ、うど、みょうがなどを使ったときは、互いに香りを消さないもの、また香りの相性のよいものを選ぶようにします。

つまとしてもう一品添えるときは、椀だねと形や色どりの調和がとれるもの、また汁の下に沈むものと浮か

①大根と油揚げは好みに切り、だし1/2カップで少し煮て、信州味噌大匙1杯(分量の1/3)でやわらかく煮ます。  
②大根がやわらかくなったら残りのだしを加え、煮たったら残りの味噌をこし入れ、煮たつたところで大根の葉を散らします。

### 味噌を入れてから実を入れる 豆腐の味噌汁

材料

豆腐	200g
わかめ	少々
信州味噌	約大匙3杯
仙台味噌	約大匙1杯
おろしおのだし	3カップ

①だしを火にかけて、煮たちはじめたら味噌をこし入れ、すぐに豆腐とわかめを入れます。

ぶものとのとり合わせも考えます。海藻類や野菜など、汁の中に入れてにがらないものを使います。

#### 清汁の味つけ

椀だね、献立、気候、年齢などによって幾分手加減しますが、塩分は0.6〜0.8%に仕上げます。  
塩分0.6%にする場合は、一番だし5カップに塩小匙1杯とうす口醤油小匙1杯となります。

椀だねが大へんに多い実たくさん汁もの(けんちん汁・のっぺい汁など)の場合は、だしに対して1%の塩分にすることもあります。

だしを火にかけ、温まつたら塩を加え、しばらくして塩がとけたら味をみて、最後にうす口醤油を加えます。醤油は色と風味づけに加えるので、早くから入れない方がよいです。

②豆腐が浮かび上がったたら火を止め、椀に盛って供します。

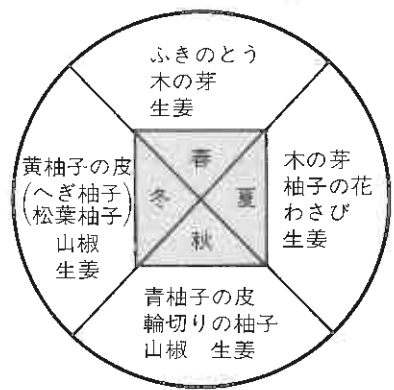
### 清汁

清汁は、椀だね、青み、吸口をそろえて構成します。この他に、青みとは別に椀だねのあしらいになる一品(つま)を加えることもあります。  
清汁のだし

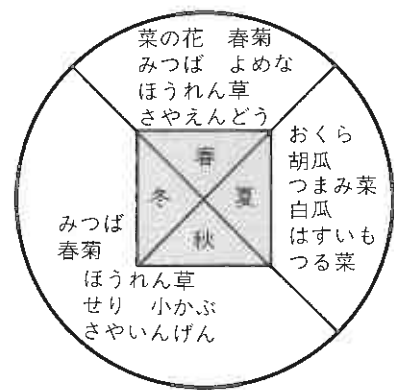
清汁のおいしさはだしのとり方で決まってくるから、まずだしをていねいにすることから始めます(34P参照)。本格的にするならやはり昆布とかつお節の一番だしを使います。  
椀だねの材料

椀だねの材料として多く使われるものは、脂肪の少ない白身魚、とり肉、練製品、えび、貝類、卵、麩、

### 季節の吸口



### 季節の青み



また、ぐらぐら煮たてては禁物です。煮つまることも考えて、味つけは少し控えめにし、最後にもう一度、味みをして味をととのえることが大切です。

## 吉野どりの清汁

材料

とりささみ	120g
ほうれん草	20〜30g
生椎茸	4枚
柚子皮	少々
清汁	3カップ
酒	大匙1/2杯
塩	小匙1/4杯
かたくり粉	少々

### つくり方

①ささみは、うすくなりすぎないように1人2切れあてにそぎ切りにし、塩小匙1/4杯(約1%)、酒大匙1/2杯を

まぶしてしばらくおきます。水けをよくふきとってから、かたくり粉をごくうすくまぶし、包丁の背で面をたたいて粉をおちつかせ、たつぷりの熱湯に入れ、九分どおり火を通し、すぐ冷水にとり、ざるに上げておきます。

②ほうれん草は茹でて3〜4センチに切ります。

③生椎茸は、適当に切っておきます。

④清汁の中に、火を通したとり、茹でたほうれん草、生椎茸を入れ、温めてからお椀にとり、へぎ柚子を浮かべます。

●へぎ柚子は、柚子の皮を包丁でへぎとったもの。

●松葉柚子というのは、柚子の皮をへぎ、松葉型に包丁を入れて、かく結んだものです。

## 開きえびの清汁

材料

車えび	4〜8尾
みつ葉	少々
清汁	3カップ
塩	少々
木の芽	少々

### つくり方

①車えびは尾とそれに続いた殻ひと節を残して、頭と殻をとり、背から包丁を入れて開き、背わたをとり、片身に縦2本ずつ切り目を浅く入れ、吸味より辛めに塩を加えた沸とう湯に入れ、えびの身がはじけてくるりと巻いたら、すぐに冷水にとって冷やし、水けをぎります。

②みつ葉はさつと湯を通して結びみつ葉とし、車えびとともに椀に盛り、熱いすまし汁をそそぎ、吸口に木の

芽を浮かべます。

## 卵豆腐の清汁

### つくり方

①卵豆腐(188P卵を蒸すの項参照)は、4cm角に切ったものを一人あてとします。清汁の中に入れ、静かに温めます。

②胡瓜はすけるほどにうすい輪切りにし、お椀につける少し前に、熱くなつた清汁にはなします。

③松葉柚子、季節によっては青柚子の皮をおろして、また柚子の花を一輪浮かすのもよいものです。

はまぐり

## 蛤の清汁

貝類からは大へんおいしいですが出ますので、だしを必要としません。

よりおいしくするために、昆布を使用だけです。

材料

蛤	8個
利尻昆布	7〜8g
水	4カップ
みつ葉の茎	少々
うどん	少々
酒	大匙1杯
塩	少々
うす口醤油	少々

### つくり方

①蛤はひたひたの塩水(塩分3%、水1カップに塩小匙1杯強の割)に入れ、砂をはかせてよく洗います。

②鍋に昆布と蛤を入れて静かに沸とうさせ、昆布をとり出します。

③酒を加え、口が完全に開いたら、味をみて塩をたし、醤油1〜2滴をおとし、すぐ火からおろします。

④きれいなよい貝を1個お椀に入れ、

身のない片方の殻に他の貝の身を1個入れ、熱い汁をそそぎます。吸口には木の芽がよくあいますが、みつ葉、うどんなどよいものです。

おかずにもなる

## 実沢山の汁もの

実は、だし1杯に100〜130g

## ぶりの粕汁

材料

ぶり(切り身)	160g
大根	100g
ごぼう	50g
人参	20g
しらたき	50g
芹	少々
酒粕	120g
だし汁	4カップ
みりん・塩	

### つくり方

①ぶりは塩を強くふって1日おき(塩ぶりならそのまま)、1人2切れあてに切ります。

②酒粕は細かにちぎり、かぶる位の熱湯を注ぎ、蓋をして1時間余りおき、やわらかくします。

③大根、人参、ごぼうは4cmの細いせん切り。ごぼうは水にはなしてあくをとります。しらたきは茹でて4cmに切ります。

④半量ずつのだし汁と酒粕を合わせて火にかけて、野菜としらたきを入れ、やわらかく煮ます。

⑤残りのだし汁と酒粕を加え、ぶりを熱湯洗いで入れ、みりん大匙1/2杯を加え、塩味をととのえ、ぶりに火を通します。

⑥仕上げに2cm長さに切った芹を散らしてでき上がり。

あさつき……………少々  
だし……………4カップ  
かたくり粉……………大匙1杯  
塩・うす口醤油・酢

### つくり方

①里芋は6〜7mm厚さの輪切りにし、酢を少々おとした水で、表面が透明になるまでさつと茹で、油揚げは、短冊に切ります。

②人参、大根は里芋の大きさにあわせて切り、豆腐も同じ位に切ります。

③だし汁を火にかけて、豆腐とあさつきを除いた材料を入れ、やわらかくなるまで煮ます。塩とうす口醤油で、少し濃いめの味をつけ、豆腐を入れ、ひと煮たちしたら水どきのかたくり粉でとろみをつけます。椀に盛りあさつきのみじん切りを散らします。

●香りに柚子やみかんの皮の細かいせん切りを散らしてもよいでしょう。

●白味噌を加えると濃厚な味になります。塩麴を使ってもよいでしょう。

### けんちん汁

材料  
豆腐……………200g  
こんにやく……………80g  
ごぼう……………80g  
椎茸……………2〜3枚  
わけぎ……………2〜3本  
だし……………4カップ  
信州味噌……………70g  
サラダ油

### つくり方

①豆腐は軽く押しをして水けをきります。

②こんにやくは短冊に切り、茹でます。ごぼうはさがきにして酢水に放し、あくをとり、もどした椎茸はせん切り、わけぎは3cm長さに切ります。

### さつま汁

材料  
とり骨つき(ぶつ切り)……………200g  
大根……………100g  
里芋……………80g  
人参……………20g  
ごぼう……………30g  
こんにやく……………80g  
葱……………20g  
だし……………4カップ  
麦味噌(合わせ味噌でもよい)……………80g  
おろし生姜……………少々

### つくり方

①大根、里芋、にんじんは1.5cmの角切り、葱は1.5cmのぶつ切り、ごぼうは1.5cmのまわし切りにし、水にはなしてあくをとります。

②こんにやくはすりこ木でたたいてから、2cmにちぎり、茹でておきます。

③厚鍋を火にかけて、油大匙1杯半を熱し、わけぎを炒め、つづいて豆腐をかたまりのまま入れ、炒めながら大きめにくだき、別の器にとりだします。

④あとの鍋に他の材料を入れ炒め、だし汁と味噌各半量を入れしばらく煮ます。残りのだし汁を加え、煮たつたら炒めた豆腐とわけぎを入れ、残りの味噌をとき入れ、ひと煮たちしたらでき上がりです。

●煮干しのだしもよく合います。

### のっぺい汁

材料  
豆腐……………150g  
油揚げ(20g位)……………1枚  
里芋……………100g  
大根……………100g  
人参……………30g

③だしを火にかけて、とり肉を入れ、10〜15分煮てから野菜類を入れ、七分通り煮ます。

④麦味噌をこし入れ、具がやわらかになり、味がよくしみるまで煮ます。椀に盛り、おろし生姜をのせます。

●豚のバラ肉を角切りにして入れれば、豚汁となります。

### 湯(中国風スープ)

### 粟米湯

中国風コーンスープです。泡立いた卵白がはいります。できたてを食卓に出すように。

材料  
クリームコーン……………1缶

とりがらのだし……………2カップ  
 とりさきみ……………200g  
 塩……………小匙1杯強  
 かたくり粉……………大匙1杯  
 卵白……………2個分  
 みつ葉……………少々

つくり方

- ①とりがらで中国風のスープをとります。とり方は39Pを参照下さい。
- ②とりのさきみは包丁で、なめらかにこそげるようにします。
- ③卵白をかたく泡立てます。
- ④だしを煮たて、クリームコロンを加え、煮たつ前に①を入れ、泡立て器で手早くほぐして塩味をつけます。
- ⑤煮たつたら水どきのかたくり粉を入れ、濃いとろみをつけます。
- ⑥火を止め、卵白の泡立てを加え、さつくりとまぜます。
- ⑦みじん切りのみつ葉を散らします。

シーホーシタン  
西紅柿湯

(トマトのスープ)

材料  
 豚バラ肉(うす切り)……………100g  
 下味  
 醤油……………小匙2杯  
 酒……………小匙2杯  
 トマト(熟したもの)……………大1個  
 卵……………2個  
 中国風だし・又はとりがらのだし  
 (だしの項参照)……………4カップ  
 塩・胡椒

つくり方

- ①豚肉は2cmに切り、醤油と酒で下味をつけます。
- ②トマトは湯むきして、一口大に切り、卵は割りほぐしておきます。
- ③だしを煮たて、トマトを入れ2〜3分煮、①を加えてかきまぜ、浮いたあくを除きます。
- ④塩、胡椒で調味し、とき卵を煮た

ちが止まらない程度に流し入れ、卵にやつと火の通つたところを器に盛ります。

バイツァイトン  
白菜湯(白菜のスープ)

分量は適当に。白菜は多くても少なくても、やわらかな部分でも、白い茎の部分でも、好みに切ります。鍋に油を熱し、葱と生姜の細切りを炒め、白菜を加え、とりがらか、かつお節のだしを加え、塩、醤油、酒で調味し、白菜がやわらかくなるまで煮ます。

醤油と酒で下味をつけた豚肉やとり肉を入れたり、油揚げや生揚げを入れてもよいでしょう。  
 即席の中国風だし

インスタントに中国風のだし汁を

スープ

つくるには、葱と生姜の細切り少々を油で炒め、そこにだし(とりがらかつお節)を加えます。

スープは正しくはポタージュとい、コンソメスープと、クリームスープなどの濃度のある濁ったスープとに分けられます。

クリームスープは基本をマスターしたあとは、あり合わせの野菜などで、いろいろ変化が楽しめます。

クリームスープ

基本になるクリームスープです。

材料(4人分)  
 バター……………大匙2杯

小麦粉……………大匙3杯  
 ブイヨン(スープ)……………4/5カップ  
 牛乳……………1/2カップ  
 塩……………小匙1/2杯  
 胡椒……………少々  
 クルトン  
 食パン……………20g  
 バター……………20g・大匙1/2杯

つくり方

- ①クリームスープはホワイトソースのつくり方と同じです。味つけは、バターの塩分と煮つまり分も考えに入れ、ひかえめにしておきます。
- ②クルトンをつくります。食パンは耳をおとして8mm角に切ります。弱火でバターをとかし、その中にパンを入れ、かきまぜながら焼きます。

焦げそうになったらフライパンを火からはずして、カラカラと音がし、うすく色づくまで焼き、紙にとって油をきります。

●クルトンは、濃度のあるポタージュ

ユの浮き実として、口当りと香りをたのしみます。カリッとした口当りを大切にしたいので、別の器に入れて添え、食卓でスープに浮かべるようにします。

コーンスープ

コーンに濃度があるので、クリームスープは煮つめる時間を少なく、さらりと仕上げます。

つくり方

- ①コーン1カップは裏ごしにかけ、口あたりをなめらかにします。
- ②クリームスープ4カップに、①を加え、木杓子でまぜながら火を通し、最後に、あれば生クリームを大匙2杯加えます。
- ③器に入れたスープの中央にパプリカを少しふります。



## トマトのクリームスープ

つくり方

- ①バター大匙2、小麦粉大匙3、ブイヨン4カップで基本のクリームスープをつくり、そこに、トマトピューレ $\frac{1}{2}$ カップを加え、しばらく煮ます。味をみて酸味がつよいようなら砂糖少々を加え、味をやわらげます。
  - ②牛乳1カップを加え、塩・胡椒で味つけし、温まつたらでき上がり。
- 応用 基本のクリームスープにほうれん草の裏ごしやパプリカを加えるだけで、味と色の変化を楽しめます。

## 野菜入りクリームスープ

スープ1カップに野菜30〜40gが

よい分量です。

つくり方

- ①人参と蕪は皮をむき、生椎茸は石づきをとり、少し厚みのあるいちよう切り、または角切りにします。大きすぎると食べにくいので、小さめに切りそろえます。
- ②野菜はやわらかに茹で、クリームスープの仕上がりに入れ、野菜が温まればでき上がり。

## ポタージユミルファンティ

チーズと卵を入れたスープです。

材料

- おろしチーズ……………大匙4〜5杯  
生パン粉……………40g  
ナッツメツグ……………少々  
卵……………2個  
水……………5カップ  
固型スープ……………2個

つくり方

- ①生パン粉、おろしチーズ、ナッツメツグをボールに入れ、卵をわりほぐして加え、泡立て器でよく混ぜ合わせておきます。
- ②鍋に水とくだいた固型スープを入れて煮たて、塩加減し、火を弱くします。この中に①を泡立て器で混ぜながら一度に入れ、さらに泡立て器で手早く1〜2回混ぜ、蓋をして煮たたない程度の火加減で5〜6分蓋をとると①の材料が全部浮き上がっています。そこで少し火を強くして1〜2分煮、層のように固まっているのをくずさないように、汁と共にスープ皿に入れ、パセリのみじん切りをふります。

塩……………少々  
パセリ……………少々

ズなどおろして使います。パルメザンでもよろしいでしょう。

## コンソメスープ

本格的ではありませんが、簡単で経済的にできる方法です。

材料(でき上がり5カップ)

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| A             | 牛すね肉(うす切り)……………150g   |
|               | 玉葱(うす切り)……………60g      |
|               | 人参(うす切り)……………50g      |
| 卵白……………1個     |                       |
| とりがら……………200g |                       |
| 水……………7〜8カップ  |                       |
| B             | セロリ……………20g           |
|               | クローブ……………1個           |
|               | 月桂樹の葉……………1枚          |
|               | 黒粒胡椒……………5〜7粒         |
| C             | 固型スープ……………1個          |
|               | シエリー酒又は白ぶどう酒……………大匙1杯 |
|               | 塩……………少々              |

つくり方

- ①厚い深めの鍋にAを入れてまぜ、卵白をよくからめます。とりがらはぶつ切りにしてさつと熱湯洗いで加え、Bの香料も加え、水を入れて強火にかけ、絶えずかきまぜながら煮ます。煮たつてくると卵白にからまった材料が鍋の表面一杯に浮かび上がってきますので、そこでかきまぜるのをやめ、浮かび上がった材料の下液が静かに煮たつている状態の火加減で1時間ほど煮ます。
  - ②ざるの上に固くしぼった布巾を広げ、下に鍋をうけて静かに漉します。脂が浮いていたら除きます。澄んだスープがとれます。
  - ③火にかけCの材料で調味し、好みの浮き実ですすめます。
- コンソメスープの浮き実  
きれいに澄んだスープですから、

油っぽいもの、汁を濁すようなものは使いません。クルトンやクラツカはクリームスープなど、濁つたスープ用です。季節感や色どりなどを考えて自由を選びます。

ロワイヤル——ブイヨンを使った卵豆腐。7mm角に切ります。これを入れると『コンソメロワイヤル』です。  
豆腐——7mm角に切ります。

マカロニ——アルファベットや小さい貝の形をしたものを茹でて…。  
野菜——ペイザン(8mm位の色紙切り)、プリュノワーズ(8mm位の小角切り)、ジュリアン(せん切り。これを入れると『コンソメジュリアン』。すべて茹でます。

トマト——皮と種をとり8mm角に切つて。  
とりささみ——火を通したものを細かに切つて。

たたきづくり.....230  
 田作り.....90  
 卵を炒る.....213  
 卵をほぐして汁の中に.....214  
 卵を蒸す.....168  
 卵を焼く.....208  
 卵を茹でる.....206  
 卵でとじる.....215  
 卵豆腐.....168  
 卵豆腐の清汁.....295  
 卵のグラタン.....176  
 卵を料理する.....205

ち

チキンカレー.....191  
 チキンピラフ.....277  
 チキンブリカッセ.....182  
 チキンマカロニサラダ.....268  
 チキンローストワシントン160  
 炒飯.....276  
 茶碗蒸し.....169  
 醬牛肉.....85  
 中国風スープ.....297  
 中国風ハンバーグのたね.....197  
 中国風ハンバーグの煮こみ200  
 ちり蒸し.....165

つ

つくね煮.....202  
 つけ合わせの野菜.....132  
 つけ焼き.....143  
 筒切り.....31  
 つぼぬき.....31  
 つま折り焼き.....143

て

手羽先の煮こみ.....83

手巻きずし.....285  
 照り焼き.....144  
 天井.....275  
 てんぷら.....113

と

豆腐の味噌汁.....292  
 トマトソース.....151,156  
 トマトの浮きたま汁.....214  
 トマトのクリームスープ.....300  
 トマトのサラダ.....266  
 とりがらのだし.....38  
 とりとセロリの炒めもの.....106  
 とり肉の炒め煮.....83  
 とりのおかゆ.....287  
 とりのから揚げ.....125  
 とりの酒蒸し.....166  
 とりの炊きこみご飯.....272  
 とりのつみ入れ鍋.....202  
 とりの鍋照り焼き.....157  
 とりもつの佃煮風.....84  
 とりもものロースト.....159  
 ドライカレー.....204  
 丼もの.....274

な

茄子とえびのあんかけ煮.....63  
 茄子の四川風炒め.....107  
 なたね卵.....213  
 菜飯.....271

に

肉を煮る.....82  
 肉じゃが.....59  
 肉そぼろ.....203  
 肉団子のスープ.....201  
 肉団子のもち米蒸し.....167

煮茄子.....63  
 煮干しのだし.....36  
 二枚おろし.....30  
 煮もの味つけ.....52  
 煮やっこ.....70  
 人参グラッセ.....132  
 人参フライ.....132

の

のっぺい汁.....296

は

梅花たまご.....89  
 白菜湯.....298  
 蛤の酒蒸し.....166  
 蛤の清汁.....295  
 春巻き.....126  
 ハンバーグステーキ.....195  
 パン粉揚げ.....127

ひ

ビーフシチュー.....180  
 ビーフステーキ.....152  
 ビーフストロガノフ.....189  
 挽肉について.....194  
 挽肉を料理する.....193  
 ひじきの炒め煮.....67  
 ビネグレットソース.....250  
 開きえびの清汁.....294  
 平づくり.....229  
 ピラフ.....277

ふ

ふかし芋.....170  
 落とりの煮もの.....65  
 節おろし.....228

豚肉の揚げ団子.....198  
 豚肉のエスカロップ.....155  
 豚肉のカレー煮.....192  
 豚肉の白ぶどう酒煮.....184  
 豚肉の味噌煮.....86  
 ぶどう豆.....74  
 太巻き.....285  
 フライドベーコン.....158  
 フライドポテト.....131  
 フリッター.....120  
 ぶりの粕汁.....295  
 フルーツサラダ.....268  
 フレッシュトマトソース.....151  
 ふろふき大根.....62

ほ

ほうれん草のグラタン.....177  
 ポークソテー.....153  
 ポークソテーソース.....154  
 ポークチャップモントリオール風.....154  
 細づくり.....229  
 細巻き.....283  
 ボタージュミルファンティ300  
 帆立具のクリームソース.....178  
 ポテトコロッケ.....130  
 ポテトサラダ.....267  
 ポテトチップ.....126  
 ホワイトソースのつくり方172

ま

麻婆豆腐.....107  
 マカロニグラタン.....175  
 巻きずし.....283  
 まぐろの山かけ.....234  
 マッシュポテト.....131  
 豆を煮る.....72  
 マヨネーズソース.....252

み

ミートソース.....203  
 みじん切り.....26  
 味噌汁.....288  
 {だしについて.....32,289  
 {味噌について.....289  
 {実と吸口.....290  
 みぞれ酢和え.....248  
 実沢山の汁もの.....295

む

木樨.....214  
 蒸す.....163  
 ムニエル.....149

め

日玉焼き.....210  
 めばるの揚げ煮.....79  
 面とり.....28

も

もやしとにらの炒菜.....104  
 もやしのカレーサラダ.....265  
 モルネソース.....175

や

焼き魚のあしらい.....146  
 焼き鱈づくり.....230  
 焼き茄子.....148  
 焼き茄子の味噌汁.....291  
 焼き豚.....147  
 焼く.....137,142  
 野菜入りクリームスープ.....300  
 野菜を煮る.....55

八つ頭の煮め.....95  
 柳川もどき.....215

ゆ

茹で卵.....206  
 茹で豚.....85  
 茹で豚の辛子和え.....244  
 湯引きづくり.....231

よ

洋風の煮こみ料理.....179  
 横車の打ち方.....141  
 吉野どりの清汁.....294

ら

乱切り.....27

り・れ

涼拌三糸.....248  
 りんごとくるみのサラダ.....267  
 レモンバター.....153

ろ

軟炸.....122  
 ロースト.....158  
 ローストビーフ.....158  
 ローストポークあんず風味161  
 ロールキャベツ.....183

わ

若竹煮.....64  
 和風の煮もの.....49  
 椀だねの材料.....292

索引

あ

和えもの……………237  
 青菜の煮びたし……………66  
 青豆ご飯……………272  
 青柳と分葱のぬた……………242  
 揚げ団子のたね……………197  
 揚げもの用の器具……………111  
 揚げる……………109  
 あさりの味噌汁……………291  
 鱈の酢のもの……………236  
 鱈の煮つけ……………76  
 鱈のミモザ風フライ……………130  
 厚揚げおろし煮……………70  
 アップルソース……………155  
 油通し……………103  
 油ならし……………103  
 油のこと……………110  
 温度の計り方……………111  
 油の使いこなし方……………112  
 油の鮮度と利用法……………112  
 後始末……………112  
 油と衣……………116  
 甘酢あんかけ……………199  
 あま鯛の南蛮煮……………78  
 合わせ酢……………245, 280  
 アンチョビバター……………151

い

いかのエスカベージュ……………226  
 いかの辛子焼き……………220  
 いかのくわ焼き……………220  
 いかのさしみ……………220  
 いかの塩焼き……………220  
 いかの中国風サラダ……………225  
 いかの照り煮……………225  
 いかのフライ……………226  
 いかを料理する……………216

炒める……………101  
 糸づくり……………229  
 いなりずし……………286  
 炒りどり……………94  
 いわおどり……………92  
 鱈の梅干し煮……………79  
 いんげんの胡麻和え……………132  
 いんげんのリヨネーズ……………132  
 いんげん豆のサラダ……………73  
 いんげん豆茹で方……………72

う

浮きたま汁……………214  
 うす焼き卵……………210  
 卵の花和え……………244  
 卵の花炒り……………71

え

えびの鬼殻焼き……………91  
 えびの辛味炒め……………108  
 えびフライ……………129

お

おかゆ……………287  
 おどり串の打ち方……………141  
 おびたし……………238  
 オムレツ……………211  
 親子丼……………275

か

かき揚げ……………118  
 かきたま汁……………214  
 かきフライ……………128  
 かき飯……………274  
 春子鯛の南蛮漬……………92  
 かずのこ……………90

かつお節……………33, 34  
 桂むき……………25  
 かにたま……………212  
 南瓜の含め煮……………59  
 から揚げ……………123  
 かれいの煮つけ……………77  
 カレーピラフ……………278  
 カレーライス……………190  
 皮霜づくり……………230  
 間接焼き 魚……………138  
 〃 肉……………152  
 乾物・豆腐を煮る……………67

き

菊花かぶのあちゃら……………247  
 器具の選び方と手入れ……………18  
 黄味焼き……………145  
 キャベツとベーコンのサラダ……………266  
 キャベツの辛味炒め……………132  
 胡瓜のバター煮……………132  
 胡瓜もみ……………247  
 牛肉の炒りつけ煮……………82  
 牛肉とピーマンの炒菜……………105  
 魚田……………146  
 切り干し大根と豚肉の煮もの……………68  
 切る・きざむ……………24

く

くし切り……………28  
 串の打ち方……………141  
 グラタン……………175  
 クラムチャウダー……………177  
 クリームコロッケ……………174  
 クリームスープ……………299  
 栗きんとん……………91  
 栗ごはん……………273  
 グリーンサラダ……………265  
 くるみと和え……………243

黒豆……………89  
 ケッパーマヨネーズ……………151  
 けんちん汁……………296  
 けんちん焼き……………162

け

こ

紅白なます……………93  
 高野豆腐の含め煮……………69  
 コールスロー……………265  
 コーンスープ……………299  
 ご飯を炊く……………269  
 粉ふき芋……………131  
 昆布め……………235  
 昆布……………34  
 昆布巻き……………94  
 五枚おろし……………31  
 胡麻和え……………240  
 胡麻酢和え……………241  
 胡麻味噌和え……………241  
 小松菜とあさりの辛子酢和え……………244  
 五目きんぴら……………95  
 五目ずし……………280  
 五目豆……………74  
 コンソメスープ……………301

さ

魚を煮る……………75  
 魚を焼く……………140  
 魚のあらひの赤だし……………291  
 魚のから揚げ……………124  
 魚の下ごしらえ……………29  
 魚の博多め……………93  
 魚のフライ……………129  
 魚のフリッター……………121  
 さきがき……………27

さしみをつくる……………227  
 { 下ごしらえ……………228  
 切り方……………229  
 さしみの辛味……………233  
 さしみのつま……………231  
 さつま芋の揚げ煮……………58  
 さつま芋の甘煮……………57  
 さつま汁……………297  
 里芋の含め煮……………55  
 里芋の味噌煮……………57  
 鯖のまぜずし……………286  
 鯖の味噌煮……………80  
 鯖の洋風塩焼き……………147  
 サラダ……………249  
 { 種類……………250  
 ソース……………250  
 生野菜の扱い方……………254  
 茹でて使うもの……………255  
 三枚おろし……………31

し

西紅柿湯……………298  
 塩加減……………40  
 塩焼き……………140  
 直火焼き……………140  
 めめ鯖……………236  
 しめ卵……………208  
 じゃばら胡瓜といくら……………94  
 重詰めの型紙……………88  
 正月料理……………87  
 生姜焼き……………157  
 白和え……………242  
 白いんげんの甘煮……………73

す

酥炸……………121  
 酥炸明蝦……………122  
 スープ……………299

粟米湯……………297  
 ス克蘭ブルドエッグ……………213  
 すし……………279  
 { 酢めしのつくり方……………280  
 合わせ酢の割合……………280  
 酢め……………234  
 酢のもの……………245  
 { 酢の割合……………245  
 材料のこと……………246  
 酢ばす……………282  
 酢豚……………122  
 清汁……………292

せ

せん切り……………26  
 ぜんまいと油揚げ煮つけ……………68

そ

そぎづくり……………229  
 即席サワークラウト……………132  
 即席中国風だし……………298  
 ソチー……………152  
 ソフトミートボール……………201

た

大根そぼろ煮……………61  
 大根と赤芽のサラダ……………265  
 大根と油揚げの味噌汁……………292  
 大根と豚バラ肉の煮こみ……………62  
 大根の煮つけ……………60  
 大豆の茹で方……………73  
 炊きこみご飯……………271  
 筍と蕨といかの炊き合わせ……………65  
 筍の茹で方……………64  
 だしをとる……………32  
 だし巻き卵……………208  
 たたきごぼう……………90

調味料などの重さと体積

計量器名 食品名	小さじ 5 cc	大さじ 15cc	カップ 200cc	計量器名 食品名	小さじ 5 cc	大さじ 15cc	カップ 200cc
水	5 g	15 g	200 g	味噌	6 g	18 g	230 g
塩	5	15	200	粉(強力粉)	3	8	110
醤油	6	18	230	"(薄力粉)	2.5	8	100
砂糖(上白糖)	3	10	120	かたくり粉	3.5	11	140
"(グラニュー糖)	4	12	160	パン粉(乾)	2	6	80
"(ざらめ)	5	15	170	"(生)	1	3	40
酢	5	15	200	カレー粉	2	7	
酒	5	15	200	ベーキングパウダー	3.5	11	140
みりん	6	18	230	ゼラチン粉	3	8	100
油	4.5	13	180	ウスターソース	5	16	220
バター	4.5	13	180	脱脂粉乳	2.5	8	100

◎家庭の料理

定価1800円

1982年12月1日第1刷発行

1987年7月20日第5刷発行

著者 森下加代子

発行所 婦人之友社

東京都豊島区西池袋2-20-16

電話 (03) 971-0101(代)

振替 東京3-11600

印刷所 光村原色版印刷所

製本所 関山製本

Printed in Japan 乱丁・落丁はおとりかえいたします  
ISBN4-8292-0059-6



福島登美子 著

# 家庭のお菓子

スポンジケーキはなぜふくらむか？パイの層ができるわけは？といったお菓子作りの道理から楽しい実際まで、著者の40年の経験と研究が一冊の本に。これがあれば、お菓子の基礎がしっかり身につきます。

1700円

森下加代子 著

# 材料を100%活かす料理

材料をはしばしまで無駄なく使い、その持ち味を活かしていく通りものおいしい料理を作る工夫と急所の本。初心者から料理上手の人まで、きっと思わぬ扱い方や料理の楽しさを知ることでしょう。

1200円

わが家の保存食手帖

3冊セットケース入 3000円

## おいしい漬けもの

梅干しからピクルスまで100種。少しずつ漬けおいしく食べられるもの等

900円

## べんりな常備菜

忙しい時もすぐ間に合う250種。手がけるな当座煮から佃煮、味噌、ハムなど

1100円

## ジャムと砂糖煮

季節の果物と野菜の味と香りをいかすジャム、砂糖煮、果実酒、ソース150種

1000円