

師範育兒保健 本科用卷二

文 部 省

文部省調査普及局刊行認可贈

(第二級)

Approved by Ministry of Education
(Date May. 13, 1946)

昭和二十一年五月十八日
昭和二十二年五月十六日
昭和二十三年五月十三日
昭和二十三年五月十三日
昭和二十三年五月十三日
昭和二十三年五月十三日
昭和二十三年五月十三日
昭和二十三年五月十三日

師範育兒保健 本科用卷二
定價金壹圓拾錢

著作權所有 文 部 省

發行所

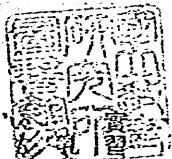
昭和二十一年五月十八日
文部省検査済

印刷發行者
東京都神田區錦町一丁目十六番地
師範學校教科書株式會社
代表者 森 下 松 衛

印刷者
東京都半田區市谷加賀町一丁目七番地
大日本印刷株式會社
代表者 佐久間 長 吉 郎

發行所

東京都神田區錦町一丁目十六番地
師範學校教科書株式會社



乳幼児・老人等は消化器が弱い上に、長時間の空腹に辛抱しにくいものであるから、特に消化のよ
いもの、腐敗のおそれのないものを用意する必要があるのである。

次にその一二例を示す。

イ、いり米粉（又はいり麥粉）

材料 米（又は麥類）

方法 米をぎつと洗つて水を切り乾かす。

いり鍋に米を入れて弱火でこげ目のつくまでいる。これを粉攪器またはすり鉢で粉にして保存
する。

いり米粉を用ひるには、これに砂糖・塩を加へてそのまゝか、又は水でこねて食する。その分量は好みに
よる、火を用ひることが出来る場合には熱湯でこねる方がよい。

いり米はそのまゝ貯へておき、食用に供する数時間前に適量の水を加へて軟らかくすることもある。

ロ、衛生ボール

材料 片栗粉

砂糖

一〇〇瓦位
二七瓦
三〇瓦
八瓦

卵

一個

方法 器に卵を割り砂糖を加へてよく混ぜる。次に片栗粉を入れてこね、直徑^三分位に丸めて、
フライ鍋でころがしながら焼く。

ハ、蔬菜汁

りんご・みかん・ぶどう等の果汁は、ビタミン源としても用ひられるが、これ等のものは季節や土
地によつて得難い場合もあるから、蔬菜のビタミンを利用する方法を考へる必要がある。

材料 じゃがいも

三〇瓦
八瓦
一五瓦
四瓦

にんじん

一〇〇立方種
五勺

方法 じゃがいもは洗つて皮をむき、芽の部分は特にいねいに取去つて定量の水の中におろし
込む。かきまぜて、静置し一時間位の後上澄液をとる。

にんじんはよく洗つて皮のまゝおろし、布巾でこして汁をとる。

じゃがいも汁・にんじん汁をまぜて適宜に調味するか、または他の飲物にまぜて與へる。

じゃがいもの皮やしぼり粕は他に利用する。

問 じゃがいも・にんじんの外ビタミンの多い蔬菜の用ひ方を工夫せよ。

第二 炊き出し

震災・風水害等の場合には、日常使用してゐる調理施設を用ひることの困難な場合が多い。またこのやうな時には、一時的に人手を要することが多いから、炊事も協同作業にした方が便利である。なほかゝる場合に用ひる食糧・薪水・用具等については、平時から十分用意をしておくやうに心がけねばならない。

實習

一 献立 炊き出しには先づ献立を決定する必要がある。即ち炊き出しの場合には、まとまつた相當多量の食糧が必要であるから、必ずしも握り飯にするには及ばない。

その時の材料によつては、すむとん・雑炊・煮込みうどん等の適當な調理を選ぶやうにする。

又炊き出しを受ける人の種別、即ち成人・老人・幼児等によつても調理法を工夫する必要がある。

二 かまど・用具の用意

三 炊竈

問 野外炊事の場合注意すべきことはどんなことか。

第三 未利用食品の活用

食糧の不足を補ふためには未利用食品について研究し、これが活用をはかる必要がある。次に例示する食品中には、地方によつては日常の食糧に供せられてゐるものもあり、また昔では食用に供せられたが、交通機關の發達とか、食用能率の高い食品の増産技術の進歩等によつて次第に忘れられたものがある。

日常食品として顧みられないものでも、栄養價の高いものも少なくないが、これ等のうちには食用化に手數のかゝるものが多い。また栄養價が高くなくても、一般に食物の量を増すことを目的に使用するものもある。

一 野草

植 物 名	可 食 部	備 考
あ か ざ	若葉・實	ゆでる。
あ け び	若葉・果實	葉はゆでる。新芽は蒸して乾かし煎茶の代用とする。果實は生食。
あ ざ み	葉・莖・根	葉莖は揚げるか又はゆでる、根は漬物にする。

す	す	す	せ	た	た	た	つ	つ	つ	と	と	な	に	ね	の
ぎ	べり	み	ん	ら	ら	ん	わ	く	が	ら	こ	づ	が	い	あ
な	ひ	れ	ま	の	ほ	ぼ	ぶ	し	な	を	ろ	な	な	ば	ん
若芽	莖・葉	葉	全草	葉	若芽	葉	葉・葉柄	全草	葉	葉	根	葉	葉	若芽	種子
ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。	生食、漬物、ゆでる。	ゆでる、乾燥する。	生食。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。

の	の	の	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	の
あ	あ	あ	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	あ
ん	ん	ん	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ん
ど	ど	ど	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ど
う	う	う	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	ま	う
種子	全草	葉	若芽	葉	若葉・實	若葉・實	若葉・實	若葉・實	若葉・實	若葉・實	若葉・實	若葉・實	若葉・實	若葉・實	種子
いる、または莢とともに食す。	ゆでる。又は生食。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる。	葉はゆでる、實は油いりにする。	葉はゆでる、實は生食。	ゆでる、生食、塩漬にする。	ゆでる。	ゆでる。	ゆでる、または塩漬、佃煮。	佃煮、生食。	ゆでる、漬物にする。	ゆでる、實は生食。	ゆでる、揚げる。	種子

ほとけのさ	葉	ゆでる。
またた	若芽	ゆでる。
またたび	若芽・果實	ゆでる。または生食、塩漬にする。
まつむしさう	若葉	ゆでる。
みつ	葉・莖	ゆでる、生食。
みづたがらし	莖・葉	ゆでる、塩漬にする。
もみぢがさ(しどけ)	葉・莖	ゆでる、生食にする。
やまごばう	葉	葉はゆでる。但し根に毒がある。
やまゆり	根	煮る。
やへむぐら	若葉・莖	ゆでる。
ゆきのした	葉	揚げる、ゆでる。
よもぎ	若芽	ゆでる。
よめな	若葉	ゆでる、乾燥する。
りょうぶ	若葉	ゆでる、乾燥する。
れんげ	若葉	ゆでる、漬物にする。

われもこう	若葉・莖	ゆでる。
わらび	全草	葉莖はゆでる。塩漬・乾燥する。根から澱粉をとる。

これ等の植物の新芽・若葉は、蔬菜の代用として無機質・ビタミンの給源となる。なほ一般に植物の萌え出たものは蛋白質の含量も多いから、蛋白質の不足を現在に於いては、この點からも重要な食品である。また利用出来る根は一般に澱粉に富んでゐる。

野草分析表

植物名	部位	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維	無機質	備考
あかざ	葉	八八・五	四・七	〇・二	二・四	一・三	二・八	
あざみ	葉	九二・〇	一・九	〇・三	四・〇	〇・八	一・〇	
いたどり	葉	八四・九	四・八	〇・二	六・一	七・四	一・八	
おぼこ	葉	八七・三	二・四	〇・一	五・九	二・一	一・九	
くこ	芽	八六・三	四・七	〇・四	四・九	一・八	一・六	
くす	根	一三・六	一三・三	二・二	三二・一	三一・四	七・四	
たんぼ	莖	八七・八	二・七	〇・六	五・一	一・八	二・〇	

茶	煎茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶
わらび	若葉・莖	若葉・莖	若葉・莖	若葉・莖	若葉・莖	若葉・莖	若葉・莖
同	九一・一	八〇・五	一五・〇	九五・〇	一一・六	二一・九	二四・一
六・三	二・八	六・五	七・一	〇・七	四・三	四六・二	八・二
二〇・一	〇・一	〇・五	二・六	—	二・三	四六・二	四・五・八
〇・四	四一・九	一・四	八・一	五六・〇	一・三	一一・一	一〇・六
二〇・三	一〇・七	三・二	一・六	一三・〇	〇・五	三・九	五・九
一〇・七	乾燥せるもの	若きもの					

二 樹實

植物名	用途	その他
いちやう	いる。	
えのき	生食、甘味あり。	
かし	粉にして餅・團子等にする。	
かし	種子はかしの實と同様にして用ひる。若葉はゆでて食し、成葉はかし餅を包む。	
かさぼけ(しどみ)	いる、油をしぼる、いつて粉にする。生食する。但し酸味が強い。	

くぬぎ	いる。
くまざさ	米・麥のやうに炊く。または餅にする。
くり	園藝化されておかないものは主として柴ぐりである。かちぐりにするか、蒸したりいたりする。また地中に埋めて貯蔵する。
くるみ	生食。
けんぼなし	果實は食用にならない。肥厚せる花萼を食す。甘味がある。
こけもも	生食、塩漬にする。
こなら(しだみ)	澁味をとつて餅にする。
しひ	生食、いる。また餅・團子等にする。
すずたけ	くまざさの如くに用ひる。
つくばね	鹽漬、油いり、若葉はゆでる。
つのはしばみ	生食、いる。油分を含む。
とち	澁味を抜いて餅にする。若芽はゆでる。
なつめ	生食、乾燥、漬物。
はしばみ	生食、またはいる。
ぶな	生食、またはいる。油をしぼる。

樹實の中、くり・くぬぎ・こなら・かし・とち等のやうに澱粉を主成分とするものは、穀類の補助

食品として用ひられる。しかもこれらのものは量も相當に多いから、これが利用についてはなほ深く研究する必要がある。

樹實分析表

植物名	部位	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維	無機質	備考
いちやう	實	五〇・〇	三・八	二・一	四一・七	〇・三	一・八	
かし	同	四五・三	二・九	三・一	四〇・一	五・七	一・六	
かぬは	同	三七・一	四・一	三・〇	四五・二	八・九	一・五	
くぬぎ	同	四五・三	二・八	五・三	四四・四	四・六	一・四	
こなら	同	七・六	四・八	二・六	八〇・四	二・四	二・二	脱殻乾燥したもの
さ	同	一四・〇	九・三	〇・九	七一・三	三・一	一・一	
し	同	三一・九	三・三	〇・七	六〇・五	二・二	一・一	
と	同	六・三	八・五	四・八	七五・六	二・一	二・六	脱殻乾燥したもの

山野に自生する植物の中には、苦味や澁味を含むものが多いから、これらの調理に當つては先づあくを抜く必要がある。野草・山菜の中、あくの強いものは熱湯でゆでてから水でさらすか、灰または重曹を用ひてあくを抜く。

問 わらびのあくを抜くにはどうするか。

樹實のうち澁味の特に強いものはとち・こなら等の種子である。

とちの種子のあく抜き法

イ、種子に熱湯を加へて一夜浸してから皮をひく。

ロ、種子を流水に約一週間さらす。

ハ、沸騰に近い程度の灰汁湯に種子を入れて一夜おく。

ニ、十分洗つてあくを抜く。

この他のものでもあくの強いものは大體これに準ずる。

三 昆虫その他の動物

動物名	調理法	その他
あかがへる	皮をむいて、獣鳥肉類と同様に用ひる。	
いなご	脱殻後、翅・脚を除いて佃煮・串焼等にする。また乾燥して貯蔵用にする。粉末にすれば用途が廣い。	
蚕の蛹	いなごに同じ。或は脂肪をとる。	

かたつむり	醬油附焼。またはゆでて酢味噌和へにする。
がむし	いなごに同じ。
せみ	いなごに同じ。
たにし	煮るかまたはゆでて酢味噌和へにする。ゆでて乾燥したものは貯蔵に耐へる。
とんぼ	成虫はいなごに同じ。幼虫は小えびと同様に用ひる。
はちのこ	生のまゝ、または焼いて食す。
ばつた	いなごに同じ。

今日においては種々の事情のため養畜や漁撈によつて得る動物性食品の不足をきたし易い。これを補ふには、野獸・鳥類を始め昆虫類その他の動物を食用に供し得るやうに調理上工夫を加へることが必要である。

問 各自の地方に如何なる未利用の動物があるか。それらを食用に供するにはどうすればよいか。

第二節 日常食

第一例

- 一 小麦粉まぜ焼
- 二 魚肉酢味噌かけ

一 小麦粉まぜ焼

實習材料 小麦粉 一三〇瓦 油 適量
 蔬菜類 一〇〇瓦 水 粉の二分の一
 味噌 適量 香辛料 少々

方法 小麦粉に味噌・水を加へてよく煉り、適宜に切つた蔬菜をまぜる。これを油をひいたフライ鍋でかきまぜながら半月型に焼き上げる。蔬菜は豫めいだめて用ひてもよい。

二 魚肉酢味噌かけ

實習材料 魚肉 五〇瓦 味噌・酢 適量
 ちさ 一三〇瓦 からし・油
 八〇瓦

方法 魚は材料によつて適宜な下ごしらへをする。ちさはちぎつて魚に盛り合はせ、酢味噌をそへる。

問 一 酢の物に用ひる魚の湯引き、酢洗ひの方法を問ふ。

二 湯引き・酢洗ひに適した魚を研究せよ。

味噌は醤油と異なりある硬さをもち、種々の調味料や香料とまぜ合はせ易く、用ひ方の工夫によつては非常に用途の廣いものである。

次に掲げた料理の味噌の扱ひ方について説明せよ。

- 一 味噌汁
- 二 饅頭(味噌餡)
- 三 田樂
- 四 味噌煮

第二例

- 一 雑炊
- 二 饅頭
- 三 もみ漬

實習材料 飯

一五〇瓦
四〇〇瓦

魚粉

一五瓦

蔬菜類數種の取合はせ

一〇〇瓦位
二七瓦

その他調味料

方法 右の材料で雑炊を作る。

問 雑炊が節米上價值があるのはなぜか。

二 饅頭

實習材料 小麥粉

一五〇瓦
一三〇瓦

油

適量

つくねいも

三〇瓦
八〇瓦

餡

適量

水

少量

方法 つくねいもを煮るし、粘さによつては水を加へ、更に小麥粉を加へてませ、これを三個に分け餡を包んで十分位蒸す。

三 もみ漬

實習材料

菜の花の蕾、櫻の花、
嫩葉・いたどり等

適量

塩 材料の五分位

方法 材料を別々にして少量の塩をふりかけてもみ、一緒にして更に少量の塩をふり壓石をする。翌日頃から食べられる。

問 本例の饅頭に對し栄養上適當な餡をつくつてみよ。

第三例

- 一 包み焼
- 二 うすくず汁
- 三 寄せ漬

一 包み焼

実習材料	粉	一三〇瓦 三五瓦	かぼちや	五〇瓦 一三〇瓦
	たまねぎ	三〇瓦 八〇瓦	ひき肉	三〇瓦 八〇瓦
	水	粉の二分の一	塩・こせう	適量
	油	少々		

方法 かぼちやは、薄く切つて少量の水を加へ、蒸煮にした後つぶして餡状にする。

ひき肉・玉ねぎをまぜていため、塩・こせうを加へて味をつけ、前のかぼちやをまぜる。かぼちやの種をいつてすりつぶして加へてもよい。

小麦粉に水を加へてよくこね、數個に切り、薄くのばす。これで前記の餡を包み、形を整へる。フライ鍋に油をひいて火にかけ、材料を並べ、蓋をして弱火で焼く。下がこげた時、水を少量加へ

て蒸煮にする。

別に酢・醬油・薬味を添へてもよい。

包み焼別法

右の材料・方法で形を整へたならばこれを蒸してもよい。

またゆでてその汁に味をつけて椀物としてもよい。また揚げて用ひることもある。

二 うすくず汁

実習材料	じゃがいも	一五〇瓦	豚肉	一〇瓦
	にんじん	一〇瓦	水	一五〇立方寸 八寸
	たまねぎ	二〇瓦	くず(片栗粉)	適量
	きうり	二〇瓦	その他調味料	適量

方法 右の材料で既習に従つてうすくず汁をつくる。

煮え加減と風味のあらはれ方に特に注意する。

三 寄せ漬

実習材料

第三章 調理の實習

主材料 きょうり・なす・かぼ
ちや・にんじん等

適量

塩 材料の一乃至二割

香味材料 みやうが・しそ・しやうが等

方法 材料を薄く切り、二三時間乾してしなやかにする。

桶に塩をふつて材料を適宜取り合はせ、よく並べてまた塩をふる。これを繰返して最後にやゝ多い程度に塩をふり、重い壓石をした押蓋をする。

一割位の塩ならば数日たてば食べられる。一度水を切つて更に數時間乾し、一割位の塩をふつて、重い壓石をし、漬けたものは、保存もよく季節的にも重寶である。随つて材料は適時別々に漬けておき、時期をみて漬け合はせるとよい。

寄せ漬の食べ方

適宜取り出して細かく刻み香の物とするか、御飯を積らうつす時にふりまぜる。

またおろしだいこん・穢切り蔬菜等をまぜて香の物、酢の物等につくる。

その他種々の調理に風味を加へるために添へる。

問 一、包み焼を主食とする場合、飯を營養的に工夫せよ。

二、かぼちやの種の利用及び貯藏法を問ふ。

第四例

一 蒸しじゃがいも

三 酢の物

二 肝臓の煉物

四 揚げ菓子

一 蒸しじゃがいも

實習材料

じゃがいも

適量

塩

いもの五分

方法 既習通り蒸し、これを主食として次の調理を副食とする。

二 肝臓の煉物

實習材料

鶏の肝臓

三〇瓦

塩

一分弱

油

少々

こせう

少々

たまねぎ

三〇瓦

方法 微塵切りのたまねぎをいため、つゞいて薄く切つた肝臓をいためてからこれを摺り潰し、塩・

こせうで味をつける。この時バターがあればともにすりませると一層よい。材料は鶏の肝臓の外、獣鳥魚類の肝臓を用ひてもよい。香味・蔬菜は二三種取合はせて用ひ、量も適宜増減してよい。

つなぎや風味にバター、濃い白ソース、味噌等を用ひることもある。

またいためる代りに煮たり、蒸したり、焼いたりしたものを用ひてもよい。

肝臓をゆでた時に分離した液は、いため物に使用できる。

また肝臓によつては、薄く切つて脂肪と同様にいため、油の代りに用ひることができる。

三 酢の物

實驗材料

きうり

三〇瓦

塩

一分

にんじん

二〇瓦

酢・油・こせう

少量

方法 にんじんはふるしておく。きうりは刻んで塩をあて、にんじんとともに酢・油・こせうを合はせたもので和へる。

問 一 じやがいを以て米に代用する場合、一食分何程を用ひるか。

二 携帯用は如何に調理するか。

四 揚げ菓子

實驗材料

小麦粉

五〇瓦

重曹

適量

塩

適量

水

適量

油

適量

方法 小麦粉と重曹とをよく混ぜ合はせる。

塩・水を加へてませ合はせた中へ右の粉を入れ、こねて薄くのばし、更に細長く切り、油で揚げる。

問 油の減少量を計つてみよ。

第五例

一 變りすゐとん

二 寄せ物

一 變りすゐとん

實驗材料

小麦粉

一〇〇瓦

水

一〇〇立方

雑粉

三〇瓦

トマト

二七〇瓦

第三章 調理の實習

魚粉	一五瓦	たまねぎ	一〇瓦
油	適宜	さやいんげん	二〇瓦
水	粉の二分の一弱	大豆	一〇瓦
			三〇瓦

方法 小麦粉と雑粉とをまぜ合せ、これに油を入れてまぜ、水を加へてこね適宜に切る。

トマトは適宜に切り、水少量を加へて軟らかく煮つぶしておく。

大豆と微塵切りのたまねぎを油でいため、これに水と前のトマトを加へて味をつけ、しばらく煮る。

これにさやいんげんと前の切つた小麦粉を入れてしばらく煮る。小麦粉はのばしたものを焼いて用ひてもよい。

二 寄せ物

夏みかん皮の甘味煮

材料 寒天	八瓦	夏みかん皮	適量
水	五〇〇立方程 二合八勺	夏みかん汁	少量
甘味			

方法 夏みかんの皮をむき、適宜に切り、熱湯に入れてゆでる。これを取り出し水洗ひして炭にとる。

これに甘味と夏みかん汁とを加へて煮る。火からおろし、やゝ冷めた頃、既習のやうにしてつくつた寒天汁にまぜて流し箱に流す。

夏みかんの代りに、ゆず・みかん・だいだい・きんかん等でもよい。果汁の酸味を加へると色や粘りの工合がよく、光澤もよい。果汁がない場合は酢を少量加へてもよい。

第六例

- 一 うの花ずし
- 二 ごま汁
- 三 湯豆腐

實習材料 うの花	五〇瓦	紅しやうが	少量
じゃがいも	一三瓦	塩・酢	適量
	四〇〇瓦		

方法 じゃがいもを蒸煮にしてつぶしておく。うの花はから炒りをし、じゃがいもをまぜ、塩・酢にて味をつけ火にかけてざつと焼る。火から下して適宜の形に作つて紅しやうがをそへる。

二 ごま汁

實習材料

ごま	一〇瓦	味噌	適量
かぼちや	一五〇瓦	水	二〇〇立方程
みやうが	少々		

方法 かぼちやを小角に切つて水で煮る。みやうがは細かく刻む。

ごまはいつて摺りつぶし味噌を加へて摺る。これをかぼちやの煮汁少量でのばし、鍋に入れ一沸騰の後、椀に盛り、みやうがをそへる。

三 湯豆腐

實習材料

豆腐	二五〇瓦	つけ汁	醬油 材料の一割強
薬味	少量		魚粉 〇・三五瓦
			(だいこん・ねぎ・海苔)

方法 豆腐が浸る程度の熱湯を入れ、次に豆腐を入れて適當に温まつたならば、薬味・つけ汁をそへる。

つけ汁の代りに味噌あん・ごまあん・くるみあんなどをかけるのもよい。豆腐の加熱加減に注意する。

第七例

- 一 揚團子
- 二 兎肉揚げ煮
- 三 蔬菜いため浸し

一 揚團子

實習材料	小麥粉	一〇〇瓦	醬油	少量
	さといも	二七〇瓦	ねぎ・しやうが等	少量
	かき	三〇瓦	油	適量
		八〇瓦		

方法 かきと小麥粉とませ合はせ、次にちろしたさといもをよくませ合はせて油で揚げる。大體熱が通つたならば取り出して一口大に切り、もう一度揚げ、薬味と醬油とを添へる。

里いもの代りに卵を用ひれば一層よい。

問 一 かきの代りに肉類・豆類・蔬菜類等を用ひて試みよ。

二 揚げる代りにフライ鍋で焼く方法を試みよ。

二 兎肉の揚げ煮

實習材料

兎肉 一五〇瓦

醬油(醬油を減じて塩を加へてもよい) 適量

片栗粉 〇三瓦 適量
 ねぎ・しやうが・胡椒 少量 油 適量

方法 兎肉を二つ三つに切り、少量の醬油・片栗粉・ねぎ・しやうが等をまぶす。これを油で揚げる。次に醬油・酢と片栗粉を鍋に入れ、煮えたら兎肉を入れ、まぜ合はせて器に盛る。肉が硬くならぬやうな揚げ方の工夫をせよ。

三 蔬菜いため浸し

實習材料 にんじん

油

五〇瓦
一三瓦
適量

醬油 凡そ八分
青のり 少量

方法 細かく刻んだにんじんを手早くいためて取出し、熱いうちに醬油をかける。器に盛りつけて上から青のり粉をふりかける。

問 一 にんじんの代りに他の蔬菜を用ひてみよ。
 二 本例の調理に當り油鍋の使用順序を考へよ。

第八例

一 はも井 三 酢の物

二 すり流し汁

一 はも井

實習材料

はも 五〇瓦 飯 三〇〇瓦
 一三瓦 八〇〇瓦
 ゆず 少々 醬油 全量の凡そ五分以下

方法 骨切りしたはもを照焼にし、ちろしゆずをかける。飯を井に盛りその上にはもをのせ汁をかける。

はも肉を用ひる代りにはもの皮を用ひてもよい。または肉は焼く代りに煮てもよい。なほこの井飯に煎茶をかける方法もある。

はも肉は小骨の多い缺點があるが、扱ひ方によつては用途が廣く風味もよい。下拵へ

洗つて表面の粘りをよき取り、腹部の全部をあげて臓物を除き水洗ひして水気を拭き取る。次にこれを三枚におろし、ひれ及び薄身の堅い骨を切取る。三枚におろす時、目打を頭部に立てれば扱ひ易い。

骨切り

はものやうに小骨の多い魚は骨切りをする。水気を拭いた俎に皮の方を下にして置き、薄刃庖丁で小口より凡そ

