

K450.5

3

師範教育保健

本科用卷二

文部省

第三級

二托の間隔に皮を切離さぬ程度に骨を切る。

二 すり流し汁

- 實習材料
- | | | | |
|-------|-------|----|-----|
| 骨つきの肉 | 適量 | 豆腐 | 一五瓦 |
| 片栗粉 | 水の一二分 | 塩 | 四五瓦 |
| 青味 | 適量 | 醤油 | 適量 |

方法 頭部・中骨等の骨つき肉をこそげ取つてすり身にし、片栗粉を加へ定量の水でのばす。沸騰させて塩を加へ、豆腐を入れ、次に醤油を加へる。青味は適宜にあしらつて盛りつける。
材料の煮え加減については特に注意する必要がある。

三 酢の物

- 實習材料
- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| はも | 四〇瓦 | きうり | 二〇瓦 |
| 肝臓 | 適量 | トマト | 五〇瓦 |
| 青じそ | 少量 | | |

方法 はもは、臓物をよく洗つてゆで、適宜に切り、骨切りした肉は三指位毎に切つて熱湯に入れ三

十秒乃至一分間位で引上げる。これをさましてから蔬菜をあしらつて盛りつけ肝酢をそへる。
肝酢をつくるには、肝臓をゆでてすりつぶし調味酢を加へてとく。

第九例

- 一 焼 類
- 二 酢の物

一 焼 類

実習材料
 小麦粉 一〇〇瓦
 里いも 二七〇瓦
 塩 一四〇瓦
 油 材料の〇・五分
 豚肉 適量
 にんじん 一四〇瓦
 ねぎ 三〇瓦
 ねぎ 三〇瓦
 しひたけ 一〇・一瓦
 しょうが 少量
 片栗粉 煮出汁の四・五分
 水又は煮出し汁 一〇〇立方程
 塩 適量
 こせう 少量
 もやし 三〇瓦
 八瓦

方法 さといもを煮ろし、塩を加へてよくませ、小麦粉を入れてこね、既習のやうに麵をつくる。鍋

に油を入れて熱し、麵をいためて皿に盛る。
次にこの鍋で、細長く切つた豚肉を、煮ろししょうがと、醤油どきした片栗粉をまぶしていためる。
次に蔬菜をいため、水を加へて煮る。煮えたら先の豚肉を加へ、煮立つたならばしょうがを入れて味をつけ、水どきの片栗粉を加へて粘りをつけ焼麵の上からかける。
切麵は、右の焼麵にする以外、ゆでたり、蒸したり、油で揚げたりすることができます。

二 酢の物

実習材料
 キヤベツ 三〇瓦
 しょうが 八〇瓦
 しょうが 少量
 パセリ 少量
 あさり 五個
 酢 適量
 塩 適量
 醤油 適量

方法 大體既習のものであるから適當につくる。

- 問** 一 貝類を煮るにはどんな注意を要するか。
二 本例の栄養價を調べてみよ。

第十例

- 一 さといも煉り
- 二 牛肉すき焼
- 三 さといもとろろ汁

一 さといも煉り

實習材料 さといも

一四〇〇瓦

ねぎ

一五〇瓦

塩

適量

こせう

少々

方法 さといもは薄く切つて蒸煮とし、塩を加へ火にかけて煉る。次に薄く刻んだねぎを加へ、こせうをふる。

二 牛肉すき焼

實習材料 牛肉

一五〇瓦

こんにやく

一三〇瓦

ねぎ

三〇瓦

醤油

材料の凡を一割

豆腐

三〇瓦

水

少々

第三章 調理の實習

六三

飼育見保健 本科用 卷二

白菜

二〇瓦

六四

方法 蔬菜は適宜の形に切り、牛肉は繊維に直角に切る。

牛肉は鍋に入れる前に、酒で薄めた醤油をかけておく。鍋を火にかけて脂肪をいため、水または蒸出し汁を少量加へてから牛肉を並べて煮る。上に血がにじみ出た時かへじて、ねぎ・白菜・こんにやく等を加へ、調味料を入れ、豆腐を加へて煮ながら食へる。

本例に於ては火加減と煮え加減に注意することが肝要である。

問 右の方法と異なるすき焼の方法を研究せよ。

三 さといもとろろ汁

實習材料 さといも

一五〇瓦

酢

適量

塩味

材料の一・二分

方法 さといもをむろし、酢・醤油で味をつける。

この調理は、大和いも・自然いも・長いも等の代りにさといもを用いたのである。

ゆず酢を利用したり、その皮を刻んで用ひれば風味がよくなる。

この調理は、塩味を二分内外に濃くし、麥飯・外米飯・雑類にかけて用ひてもよい。また煮出し汁を加へてゆる。

める方法もある。

第十一例

蒸しさつまいものカレーあんかけ

実習材料 さつまいも

四〇〇瓦

ひき肉

三〇瓦

小麦粉

二〇瓦

香味蔬菜

少量

カレー粉

適量

塩

適量

方法 さつまいもは適宜に切り、一分弱の塩加減をして蒸煮にし皿に盛る。

鍋を火にかけて温めた後、小麦粉を入れて弱火でいため、更にカレー粉を加へ、いためて取出す。

次にひき肉を空いりし、香味蔬菜を加へ、前の粉を入れる。蒸煮の際残つた汁も用ひ、粉の凡そ十

乃至十五倍の水を加へてかきませ、盛付けたいもの上からかけるか別器に盛る。

小麦粉は、そのまゝ水でといて用ひるか、または油でいためて用ひる外について用ひることもある。なほいつた

後、脂肪を加へれば一層風味がよくなる。

第三節 特別調理

第三章 調理の實習

師範青兎保健 本科用 卷二

第一 魚介類の取扱ひ

一 ひらめ

扱ひ方

ひらめの鱗は両面とも庖丁で薄くそぎ取る。頭を去つてから臓物を取出し、よく水洗ひしてから三枚に卸す。先づ表身の中央から縦に背骨に達するやうに庖丁を入れ、片身より順次肉を離してゆく。

ひらめは肉に小骨がなく淡白な味で特有の臭みもないので、刺身類を始め酢の物、吸ひ物種、焼物等用途が廣い。皮を取つた場合には、これをつけ焼・煮物等に利用するとよい。

實習

一 かまぼこの作り方

材、料

ひらめの肉

三〇〇瓦

卵白

一個

昆布煮出し汁

三〇立方寸

塩

余材料の一分

煮切りみりん

三〇立方寸

方法 卸したひらめの肉をかき取り、よくたいて裏漉にかけ、塩を加へて粘りの十分出るまで摺鉢

で摺る。次に煮切りみりん・卵白・煮出汁を少量づつ入れて摺る。これを俎に取り、庖丁で練り、かまぼこ板につけて蒸す。

でき上つたかまぼこは適當な材料を配して盛り合はせ皿とする。

問 一 かまぼこには脂肪の少ない白味の魚が用ひられるが、ひらめの外にどんな魚が適するか。

二 かまぼこに紅・緑等の色をつけるにはどんな方法があるか。

二 あんかう

あんかうはぬめりが多いから、吊し切りにした方が扱ひ易い。即ち下顎のところを吊し、下に適當な器を受けておくやうにすればよい。

卸し方順序

- イ 觸手状のものを取る。
- ロ 胸鰭・腹鰭・尾鰭を取る。
- ハ 口の周圍の皮に切目を入れて皮を全部むきとる。
- ニ 腹を開いて肝臓を取り出し塩を強目にしておく。
- ホ 胃袋を取り出した上、返して中を庖丁でかき洗ひする。

第三章 調理の實習

へ 兩胸を肋骨とともに全部取る。

ト 脊骨についてゐる兩大身を卸し、場合によつては頬肉も取る。

チ 骨は適宜に切つて煮出し汁に用ひる。

皮は一旦ゆでて用ひるか乾燥する。

鍋料理として多く用ゐられ、殊にその肝臓は賞味される。

實習

あんかう鍋

材料

あんかう 五六〇乃至六〇〇瓦

一五〇瓦 一六〇瓦

うど 一本

煮出し汁 三〇〇立方寸

一〇六合

焼豆腐

一丁

醬油

五〇立方寸

三勺

方法 用意されたあんかうを適宜に鍋に入れ、その上に焼豆腐・うどを配し、肝臓を置いて煮る。

問 一 あんかう鍋に配する他の蔬菜を問ふ。

二 あんかう鍋に用ひたやうな汁を利用して郷土向の鍋料理をつくれ。

三 あんかうは鍋料理以外ではどんな料理法に適するか。

三 伊勢えび

扱ひ方

伊勢えびはさしらでよく洗ふ。臓物を抜くには、觸手を利用することが最も簡易な方法である。そのまゝゆでて用ひる場合もあり、また姿のまゝを用ひる場合は、竹串を臓物を取つたあとへ尾から頭に真直ぐに刺し、觸手は背の方に曲げ竹の皮で胴に結び、背を下にして被ふ位に水を入れ塩味(水方粒五分に鹽二三匁)をして伊勢えび百三〇匁につき三十分間位煮る。煮立つたならば火を弱めて煮る。次に火を止めて暫らくそのまゝに置いてから取出す。頭部と胸部とを離し、胴の裏の兩脇に庖丁目を入れ皮を去つて身を出す。觸手や足は必要な場合は、できるだけ自然の形を保つやうにし、然らざる場合は適宜に切る。

實習

伊勢えび冷製

材料

伊勢えび 一尾 二〇〇匁
 にんじん 二五匁

じゃがいも 一八〇匁
 青豆 少々

第三章 調理の實習

六九

師範育児保健 本行用 卷二

マヨネーズ、ソース 適宜

七〇

方法

にんじん・じゃがいもは適宜薪の目切りとして蒸煮する。ゆでた伊勢えびは、はじめ腹部の中央に縦に庖丁を入れ二つ割に切る。肉は形のまま取出し左右の殻に返して入れ替へる。

にんじん・じゃがいも・青豆は、マヨネーズ、ソースで和へて器に盛る。伊勢えびの上にも適宜マヨネーズ、ソースを配し、器に盛り添へ、青味にパセリ等を用ひるとよい。

えびのゆで汁は捨てないで他に利用する。

マヨネーズ、ソースは既習の如くつくる。

問

- 一 ソースをつくるに必要な材料は何か。また分量は一般にどの位か。
- 二 酷暑・酷寒の際サラダオイル使用にはどんな注意が必要か。
- 三 ソースを作る際、脂肪分が他の材料をうまく混合しない場合にはどんな處置を施すか。研究せよ。
- 四 マヨネーズ・ソースをつくるには全卵を使用することができるが、其の簡單なつくり方を問ふ。

四 か に

調理

かには伊勢えびと大體同様に扱ふが、ゆでつたら直ちにざるに上げて水気を去つて置く。足部は初

めに除き、甲羅を離す場合は、口唇部に兩母指を用ひて離す。鰓及び砂を除き更に庖丁で厚さを二つに
してから金串で肉を取出す。足部の肉は裏面の皮をそぎ取つておいて出す。また甲羅を用ひる場合は、
庖丁を用ひて甲羅の毛をこそげ落しておく。

實習

甲羅蒸し

材料

- | | | | |
|------|----|------|---------|
| かに | 一尾 | 片栗粉 | 適宜 |
| きくらげ | 少々 | 豆腐 | かきの身と同量 |
| 青豆 | 少々 | にんじん | 少々 |
| 醬油 | 適宜 | 塩 | 適宜 |

方法 きくらげ・にんじんは細かい線切りにして煮る。その中に豆腐を入れて調味し、汁の殆どなく
なつた時、ほぐしたかにと青豆を入れ、片栗粉をまぜる。
甲羅に材料を入れて十分間位蒸す。

材料の調味を加減して盛り附の際添へ汁を用ひるのもよい。
片栗粉の代りに卵黄を用ひれば美味である。

第三章 調理の實習

尚疑首見俣世 本科川 卷二

卵白は泡立てて一分位の塩味にして甲羅の上に飾るのもよい。

問 一 甲羅蒸しにほんなかにが適するか。

二 かにのゆで汁を用ひ適當な材料を配し、一品料理をつくれ。

五 あはび

あはびは既習の如く調理する。

問 一 あはびを殻から離す便利な方法はどうするか。またその内臓はどう調理するか。
二 あはびの肉をしめて使用するには、下調理の際どんな點に注意するか。

實習

水貝

材料

- | | | | | |
|----------|------|-------|----|-----|
| 青あはび | 一個殻共 | 四〇〇〇瓦 | 櫻桃 | 二〇粒 |
| きつり細いの二本 | 一〇〇瓦 | | 塩 | 少々 |
| 青じそ | 五枚 | | 氷水 | 適宜 |
| しやらが | 少々 | | | |

方法 下調理をしたあはびは、適宜賽の目又はそぎ切にする。

きょうり・青じそ（又は穂じそ）・しやうが等は好みに切る。

硝子鉢に氷水を入れ、この中に材料を浮かせ、淡く塩味を添へ、水の濁らぬうちに供する。

別に、わさび醬油又はレモン酢・ゆづ酢・だいだい酢等を適宜用ひた酢醬油を小皿に入れて添へる。

この料理は材料が新鮮で非常に冷いところに特徴がある。

六 なまこ

これを扱ふには、兩端を切り割箸を通して内臓を出す場合と、腹部を開いて内臓を出す場合とがあ

る。大きい場合は更に縦に二つに切つて使用してもよい。

一分位の塩をふり、箸の中でよくまぜてぬめりを取る。これを手早く水洗ひして小口切又はそぎ切

等にする。多く酢の物に用ひる。

なまこの内臓はうす塩または酢醬油で食す。

このわたしは、なまこの内臓の一部を加工したものである。

第二 鳥獸肉類の取扱ひ

第三章 調理の實習

七三

師範習見保健 本科用 卷二

一 鶏

七四

まる焼とちろしの別法

(イ) 脚部の腿の抜き方

兩脚の關節の後下を庖丁の先で縦に四・五分位切つて、その筋を一本づつ抜き取り關節等から切離す。この鱗皮のある脚は、熱湯の中にもよつと浸して爪の皮及び鱗皮をはがし、軽く碎いてだしに用ひる。

(ロ) 内臓の抜き方

(一) 頭を切り取り頸筋の背側に縦に庖丁を入れて肩のところまで皮を開き、食道・気管及び砂袋を引出して切取り、頸筋は肩のところから皮を切らないやうに切離す。

(二) 腸を切らぬやうに肛門の周囲の皮を切る。右手の中指を頸筋のところから入れ肺臓を離す。

(三) 腹を上に向けて胸下を押し、下部から内臓を出す。次に洗つて布巾で拭つて置く。

(四) まる焼の形の整へ方
頸の皮を肩にかけてその上に羽交ひする。次に腸抜きにしたところから大腿部附近まで指先を入れて皮と内臓とを離してそこに脚を引込む。この場合脚の切離しは關節よりやゝ深くまで切る方が便

利である。

なほ次のやうな方法もある。

腹を上に向けて兩脚を腹の兩側につけ、頸の皮を背にかける。
次に太くて長い調理用針に麻糸を通し、左腰の骨のところにある母指大の肉のところから針を入れて、同じ側の第一趾の外側に抜き出し、更に第二趾の骨を押へて向ひ側の脚の同じところに抜き出し、前と同様にして右腰の上の母指大の肉のところに針を引き出し、前の糸と一緒に結ぶ。脚先は腸抜きした切口に落ちつけて軟骨から針をさし、脚皮をさし、腹皮をすくつて向ひ側の脚皮に通し、軟骨のところを通して始めの糸と結ぶ。次に全體に塩こせうをする。

(二) 焼き方

塩こせうをした後、背を下にしててんばんに載せ、ヘット又は脂を溶いてかけ、強火のオーブンに入れて焼く。三十分位してこのてんばんの汁を掬つてかける。炭焼き兩脇を焼きながら時々汁をかけて全面に焦目をつけ、にんじん・玉ねぎ、その他に香草等を少々入れ、香をつけて焼く。

鶏を取出しその焼き汁は油と分離させて調味し、鶏に用ひるソースとする。

鶏には糸を抜いて庖丁を入れる。

テンパンのない場合には、フライ鍋に入れてその上にヘットまたは脂を溶いてかけ、井を蓋にして焼き、焦目のついた時裏返し、また焦目のつくまで焼く。

玉ねぎ・にんじん・セロリ等を加へ、それに少量の酒を入れて蒸煮をすれば風味を増す。また始めによく蒸してから丸のまま焦目のつく程度に油で揚げる場合もある。

(三) 煮るし方

(一) 兩脚の取り方

焼き上げた鶏の腹を上尾の方を手前に股の部の皮を切り、腰部の關節を脱す心持で股を背の方へでさるだけ曲げる。脱臼したら下の方より骨と肉とを丁寧に離し、胴と腿とのつなぎの腿を切り、背皮にも庖丁目を入れておくと容易に離すことができる。

(二) 兩翼の取り方

肩の關節の間に庖丁を入れてこの腿を切り、胸にあるV型の骨に沿うて庖丁を入れ、背骨に沿うて皮・肉を切ると胸部の肉が翼と一緒に取れる。しかしさゝ身はなほ残るから、これを骨に沿うて丁寧に庖丁で離せばよい。更に兩脚・兩翼は適宜に切る。

大きな鶏の場合は、翼を切取る際、肉を胸骨に程よく残して置き、胸骨共そのまま適宜に切る場合もある。

鳥肉の調理

(一) つくね(鶏・かも・田鴨・うづら等)

材料 鳥の挽肉

三七五瓦

煮出汁

三〇立方匁

みりん

五〇立方瓦

酒

五〇立方匁

醤油

五〇立方匁

卵

二個

調理法

肉は摺鉢でよく摺る。全體量の三分の一を鍋に入れ、みりん・醤油を加へよく攪拌して火にかけ、汁のなくなるまで、いり煮する。さましてから再び摺鉢に入れて十分に摺る。次に残した三分の二の肉を摺り合はせ、卵及び調味料を少量づつ摺りませ適宜の形に整へる。鍋に煮出汁・酒・醤油を合はせ、この中につくねを入れて煮る。火が通つた時取出し、煮汁を煮つめてつくねにからむ。

調味料の配合及び仕上げによつては、吸物種・口取・甘煮・茶碗種等の用途が廣い。

三分の一量の扱ひをやめて、大和いも・さといも・ゆでたくわみ・じやがいも等を五分の一量位混和してもよい。牛乳・塩・胡椒・パン屑等を適宜用ひてつくねをつくれば調理に變化が多い。

(二) のし焼

材料 鳥の挽肉

三八〇瓦

醤油

五立方匁

かまぼこ種

七五瓦

卵

一個

第三章 調理の實習

七七

肉類育児保健 本科用 卷二

煮切りみりん

三〇立方匁

七八

方法

肉は摺鉢に入れてよく摺り、金の裏漉にかけろ。かまぼこ種は別に摺り、卵を少量づつ摺りませ、これに金漉の肉を混和し調味する。板又は木の鍋蓋に二分位の厚さに形よく整へ、油をひいたフライパンまたは卵焼鍋に上面を當てて焼く。板の方向に庖丁を入れて肉を離し、裏面を焼く。初めに焼いた方を表にし、更にそのまゝ火の通るまで焼いてから適宜の形に切る。

量の多い場合は、天板の底裏に肉をのし天火で焼くとよい。また上面にけしの實をふつたり、肉の中にくるみ。きんなん、水分の少い蔬菜等を少量混和するのも變化があつてよい。

(三) しんじよ

材料 鳥の挽肉

二六〇瓦

かまぼこ種

七〇〇瓦

卵

一個

大和いも

四〇〇瓦

片栗粉

六乃至九瓦

煮出汁

五〇乃至六〇〇立方匁

醤油

二合八勺 三合三勺

方法

挽肉はよく摺つて金の裏漉で漉す。かまぼこ種は摺鉢で卵を少量づつ入れながら摺りませ、次に大和いものよく摺つたものと前の肉とを入れて摺り合はせ、肉の粘りを利用して煮出し汁で適宜

のばす。調味料及び片栗粉を加へ、蒸椀に入れて蒸す。流し箱に入れて蒸す場合は薄い紙木を用ひる。弱火で三十分間蒸せば、滑らかで軟らかい弾力のあるしんじよが出来上る。
クリーム・牛乳・塩・こせう等を粘りの程度によつて使用すると風味もよく、變化のある調理ができる。

二 小鳥類の取扱ひ

羽毛を取り、毛焼きをして、まる蒸焼にする場合には鶏のときたと同様に内臓を抜く。
まる蒸焼にははと・小鴨・うづら等が適する。

雀・ひわ・つぐみ等は背開きにしてつけ焼にするとき、その方法は、頭の皮をはがし、目から先を切り落す。

次に頸の附根から紗袋とともに食道と氣管とを取り出す。手羽は第一關節から切落し、背開きにして内臓を取り出す。このまゝつけ焼にする時は骨をたゞいて形を整へる。

實習 鳥類を主材料とし、季節の蔬菜を配合して實習をせよ。

三 牛豚肉類の取扱ひ

内臓・舌・尾等もそれぞれ調理して用ひる。左にその一例を示す。

實習

(一) 肝臓揚物・だいをちろし添汁

材料 肝臓 大根ちろし 酢醬油

方法 肝臓を適宜にそぎとり、しやうが醬油に暫く漬けて置く。後、水氣を切つて小麦粉をつけ、油で揚げる。肝臓は火の通り難いものであるから注意する必要がある。これに大根ちろしと二杯酢とを添へる。

レモン酢・ゆず酢・だいたい酢等を用ひると風味がよい。ハム・ベーコン等の脂肪を用ひて焼くと一層美味である。なほ別法として、玉ねぎ・にんじん・セロリー、月桂樹の葉等と共に十分にいためた後少量の酒をふりかけて蒸焼きし、摺つてから裏漉にかけバタを一、二分練り合はせ調味して用ひる方法もある。これは用途が廣い。

(二) 舌のまる蒸焼

材料 舌 一枚 食べに 少々
しやうが 小一個 ねぎ 二本
醬油 七五立方程 四勺 香料 少量
酒 五〇立方程 三勺 水 ひたひた

方法 熱湯に舌を入れて暫く煮る。洗つて皮を取去り、水溶きした食べにを塗り、フライ鍋に少量の

油を入れ肉の表面に焦目のつくまで焼く。

次に鍋に入れ、ひたひたの水及び酒その他の調味料・香料等を加へ中火で蒸煮し、時々返す。煮汁が初めの十分の一量位までになつた時火を止め、冷ましてから適宜小口より切り煮汁をつけて器に盛る。

問 まる蒸焼を主材料とし、季節の蔬菜を用ひて献立を作り實習せよ。

㊦、尾煮込み

材料 五人分

牛の尾

七五〇克

セロリー

一本

玉ねぎ

二個(三七五克)

にんじん

一本(二八〇克)

じゃがいも

三個(三七五克)

さやえんどう

七五五克

トマトソース

一〇〇〇立方寸
五・五合

方法 尾は適宜に切つて二時間位水煮にする。この中に用意の蔬菜を順次入れて煮る。さやえんどうは青味として使用する。

材料が軟らかくなつた時、その煮汁を用ひてトマトソースをつくり、再び材料をこの中に入れて煮含める。

トマトソースは既習の通りにつくる。

問 二〇立方寸一合二勺のトマトソースをつくるには、小麦粉とトマト汁はどれだけ用意したらよいか。またその粉の取扱ひを問ふ。

第三 粉類の取扱ひ

食品は粉にすることによつてどんな便利があるか。

實習

(一) 手打そば

材料 そば粉

二〇〇克

小麦粉

少々

大和いも

五〇克

そばつゆ

適量

薬味

少々

方法 そば粉を器に入れ、卸した大和いもを煉りませ、のし板に取出し、こねてから手早く打伸ばし、適宜の長さ切る。

別に熱湯を用意しそばを入れて煮る。浮上つた時、水に取り、ざるに上げ、器に盛る。そばつゆと薬味を添へる。

そば粉は、新鮮度によつてその量を加減する。

そば粉に小麦粉を適宜混用するもよく、また水や卵を用ひてもよい。

(一) そば練り(そばがき)

材料 そば粉

一〇〇瓦

熱湯

一〇〇立方
五勺

添汁

適量

薬味

少々

方法 そば粉を鉢に入れ、熱湯を加へて手早く練る。好みの形にしてさつとゆでる。煮えて浮上つたらゆで汁と共に器に盛り、汁・薬味を添へる。

(二) パン 六〇五(一斤分)

材料 小麦粉

一八〇瓦

微温湯

三六〇立方
二合(攝氏二十七度か)

生イースト

二五瓦

油

一五瓦

鹽

七瓦

方法 鉢又は適當な器に生イースト・砂糖・油を入れ、この中に湯を加へて生イーストの溶けるのを待ち、ふるつた粉を加へて手にべたつかなくなる程度までこね上げ表面を滑らかにする。これを鉢に入れて直接風が當つて乾燥せぬやうに濡れ布巾をかけ攝氏二十七度位の所に置く。普通約一時間位で二倍大の大きさにふくれる。これが第一醗酵である。

のし版に極く少量の粉をひき、そこへ醗酵した材料を出して再びこねてガスを抜き、四個位にもぎり丸めて型に入れる。再び二十七度位の気温のところを濡れ布巾をかけて置き第二醗酵に移る。約二三分で二倍大にふくれる。

これを焼かまどに入れて焼く。火加減は最初は弱火にする。焼かまどから出したパンの表面を濡れ布巾でよく。

焼かまどがない場合は、天火を用ひて焼くか蒸してもよい。

醗酵には攝氏二十七度が最も適温である。故に気温の高い時には別に工夫を要しないが、気温の低い時には種々

工夫する。

醗酵によつてふくらす場合は特に清潔にする。

小麦粉に雑粉を混用してもよい。

附 録

饗應膳部の形式

一 本膳調理

江戸時代から行はれたもので、日本調理のうち伝統的なものとして最も整備された様式を保つて今日に及んでゐる。これには一汁三菜・一汁五菜・二汁五菜・三汁九菜・三汁十一菜等があり、汁・菜の數によつて膳の數も増す。慶事には慶事にふさはしい調理を行ひ、弔事には弔事にふさはしい調理を行つてそれぞれ精神のこもつた膳部を整へる。次にその一例を示す。

(一) 慶事 二汁五菜

本膳

膳 ぼらのさしみ

小はだ

白髪大根・黄菊・紅三島・煎酒・防風

木汁 榎茸

つみ菜(味噌仕立)

附 録

饗應百鬼保健 本膳用 卷二

お平 子持かれい

焼長いも

きぬた形にんじん

松茸

はうれんさう

御飯

香の物 新漬大根

しそ千枚漬

味噌漬しやうが

二の膳

二の汁 烏葛打

しめ茸

つるな

すまし

お坪 坪銀杏しんじよ

小なす

ゆず煉味噌

猪口 梨

香茸

枝豆和へ

三の膳

焼物 鯛すがた焼

杵しゃうが

○ 弔事 二汁五菜

本膳

貯 蔬菜 酢和へ

しゃうが羹 線わさび

汁 笹豆腐

三葉

味噌仕立

お平 大椎茸

飛龍頭

里いも含め

III 縁

師範育兒保健 本科川 卷二

東ねぜんまい

揃へ芹

つゆほり

御飯

香の物 淺漬大根

二の膳

二の汁 焼こんぶ

葉つき小かぶ

すまし

お坪 胡桃豆腐

にんじん・椎茸せん打

葛あん

おろしわさび

猪口 百合根

梅びしほ和へ

三の膳

茶引 ゆへし

自然著附焼・青巾

きんかん照焼

實習 一 既習の調理の中から適當なものを選んで慶事用膳部の献立を作り實習する。
二 既習の調理の中から適當なものを選んで精進膳部の献立を作り實習する。

二 會席調理

一般に客を招待した場合にすゝめる膳部の形式で、木膳調理・茶懐石調理等の形を取入れて作られるので、その形式は一定しない。時には外國風献立の一部を取入れることもあるが、大體五品・七品・九品・十一品等の茶数を用意するのが一般である。
次にその一例を示す。

(一) 會席献立

- 向附 洗ひ
- 青じそ
- みやうが
- わさび
- 甘酢
- 吸物 根、
- 糖 縁

師範育兒保健 本科用 卷二

- 落し味噌
- 水からし
- 口取 あはび塩むし
- 鱈百合白煮
- 青たうがらし空揚
- 鉢肴 鮎しほ焼
- たで酢
- 煮物 茶釜なす
- おろししゃうが
- いんげん青煮
- 小丹 きうり
- 乾燥卵焼
- 酢の物
- (二) 茶懐石献立
- 向附 かすこ調
- 重ね盛
- のり

わさび

甘酢

汁みそ汁

うどん

水からし

梅盛 しんじよ

菜の花

松露へぎ切

焼物 さはらつけ焼

みやうがたけ

湯吸物 蕪花

八寸 春山かまぼこ

肉胡焼

竹の子からし酢

御飯

香の物 海打たくわん

辛子菜漬

附録

湯桶

師範育兒保健 本科用 卷二

干菓子

生菓子

