主婦之友附録 十一月の銃後献立カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1 朝：小豆御飯、鰹の味噌汁 晝：鯖のバタ焼、粉ふき芋 晩：煮込みおでん 辨：はんぺんの附焼、奈良漬 （一人前）15錢	**2** 朝：大根葉と若布の味噌汁、うづら豆 晝：とろゝ昆布の清汁、二色おろし、鯨肉のライスカレー、蒲鉾入り炒め御飯 晩：手製ピーナッツバタ入りサンドウイッチ 辨：蒲鉾、紅白蒲鉾、奈良漬 （一人前）15錢	**3** 朝：菠薐草の根と油揚の味噌汁、菊花豆腐の清汁 晝：海苔の佃煮、人参と蒟蒻の白和へ、小鯛の笹漬、大根おろし 晩：味噌汁 （一人前）26錢	**4** 朝：蕪と大根の味噌汁、てつくわ味噌 晝：もやしと油揚の取り煮、秋刀魚の蒲焼りシチュー★、紅生姜 晩：馬鈴薯のきんぴら煮、竹輪の煮附 辨：蒲鉾入り炒め御飯、奈良漬 （一人前）12錢	**5** 朝：鮭の煮附 晝：生節とひじきの甘露煮、豆腐と野菜のけんちん汁 晩：若布と白子干の三杯酢 辨：蒲鉾入り炒め御飯、奈良漬 （一人前）12錢	**6** 朝：もやしと油揚の味噌汁 晝：ホームメイドマーマレード、蛸のチャクダー★、黒豆コーヒー★ 晩：鯨肉のカツレツ、蓮根だんごと蕪の清汁 辨：ドーナッツ、パン （一人前）20錢
7 朝：里芋と若布の味噌汁、昆布 晝：蒲鉾入り炒め御飯、小鯛のからまぶし 晩：きつねうどん 辨：玉子、海苔、櫻海老、ほろの三色御飯 （一人前）9錢	**8** 朝：かやく飯★、白菜と油揚の味噌汁 晝：秋刀魚の蒲焼 晩：鰯身のフライ 辨：鯨肉の生姜煮 （一人前）10錢	**9** 朝：鰯身と若布の味噌汁、揚み海苔 晝：鯛だんごの三杯酢かけ★、菠薐草と玉葱のスープ★ 晩：チキンレヴァー・ライス 辨：栗の含め煮、きんぴら牛蒡 （一人前）14錢	**10** 朝：牛蒡と大根の味噌汁、きんぴら牛蒡 晝：ひじきと油揚の煮附、豆腐の柚子味噌かけ 晩：蕪の酢味噌 辨：蒟蒻子とひじきの煮附 （一人前）14錢	**11** 朝：ひじきとキャベツの味噌汁 晝：あみの佃煮、高野豆腐の玉子とぢ 晩：鯨肉のカツレツ、せんキャベツ 辨：黒胡麻かけお握り、高野豆腐の煮〆 （一人前）15錢	**12** 朝：鮭と若布の味噌汁 晝：納豆、ホームメイドチュー、林檎 晩：きつつね丼、燒鮭の胡麻和へ （一人前）17錢
13 朝：大根と油揚の味噌汁、黒豆 晝：精進揚、キャベツの甘酢、白菜と油揚の炒め煮 晩：鰯のもみぢ和へ★ 辨：黒豆、甘露の含め煮 （一人前）15錢	**14** 朝：甘露と大根葉の味噌汁、大根おろし 晝：蒲鉾と梅干の清汁、口取り（栗きんとん、鬼林檎、紅白蒲鉾）、鯖だんごの串刺し★ 晩：玉子の柏焼、果物サラダ 辨：栗きんとん、蒲鉾の附焼 （一人前）27錢	**15** 朝：蒲鉾おろし、昆布 晝：さつま揚と蕪の煮附、炒り栗御飯★ 晩：豆腐と菠薐草の餡かけ 辨：さつま揚の附焼、昆布 （一人前）13錢	**16** 朝：菠薐草と若布の味噌汁 晝：金山寺味噌、鯛の味醂干 晩：秋刀魚の蒲焼、菠薐草のお浸し 辨：甘露の含め煮、鯛の味醂干 （一人前）12錢	**17** 朝：蕪と小蕪の味噌汁 晝：さつま揚と蕪の煮附、菠薐草の餡かけ 晩：鯛の二杯酢★、鰯身のフライ、マッシュポテト 辨：蒟蒻玉子、菠薐草のバタ炒め （一人前）15錢	**18** 朝：甘露と蕪の味噌汁、淺蜊の佃煮 晝：蒲鉾の二杯酢★ 晩：鰯身のフライ、マッシュポテト 辨：蒟蒻玉子、菠薐草のバタ炒め （一人前）15錢	**19** 朝：納豆と里芋の味噌汁 晝：大根のけんちん煮★、鯖のバタ焼★ 晩：蟹の角煮 辨：切昆布の煮〆 （一人前）15錢	**20** 朝：パン 晝：茶碗蒸、アップルバタ、紅茶 晩：鍋丼★ （一人前）17錢
21 朝：大根と若布の味噌汁、大根葉の佃煮 晝：鯛の花煮、豆腐 晩：湯豆腐 辨：鯖肉の附焼、味噌漬 （一人前）10錢	**22** 朝：油揚と牛蒡の味噌汁、干鱈の煮附 晝：蒟蒻の甘露の甘煮、栗御飯 晩：ふき玉子の清汁 辨：干鱈の煮附、揚げ甘露の甘煮 （一人前）14錢	**23** 朝：干鱈と若布の味噌汁、生玉子 晝：蒟蒻豆腐の煮附、鯖の胡麻かけフライ★ 晩： 辨： （一人前）12錢	**24** 朝：蕪と燒鮭の味噌汁、白子干のおろし和へ 晝：蒟蒻の甘露煮、五目豆★ 晩： 辨：荷ずし、うば玉芋★ （一人前）15錢	**25** 朝：とろゝ昆布、蕪の甘露煮 晝：高野豆腐と里芋の煮附、生鮭のボイル、マヨネーズソースかけ 晩： 辨：野菜のバタ炒め、うるめ鯛、蕪の甘露煮 （一人前）14錢	**26** 朝：蕪と若布の味噌汁 晝：胡麻鹽、鶏肉と玉蕪入り炒め御飯 晩：鯖の玉子蒸し★ 辨：鶏肉細切と蒟蒻の味噌煮 （一人前）15錢	**27** 朝：蕪と大根葉の味噌汁 晝：茶碗蒸、丹玉子★ 晩：鮭 辨： （一人前）20錢
28 朝：皮鯨の味噌汁 晝：きつねうどん、でんぷ 晩：薩摩玉子の野菜煮★ 辨：鰯子、甘露の含め煮 （一人前）14錢	**29** 朝：牛蒡の味噌汁、わかさぎの甘露煮 晝：馬鈴薯の白煮、蒟蒻の甘露煮 晩：鯛の柳川鍋★ 辨：鶏鼠物と野菜の煮附、わかさぎの甘露煮 （一人前）14錢	**30** 朝：蕪と若布の味噌汁、淺蜊の佃煮 晝：白菜の炒り煮、鯖肉と水菜鍋★ 晩： 辨：白菜の炒り煮、淺蜊の佃煮 （一人前）18錢				

献立表に就て

叱く息も白々と、温い我が家のお惣菜が喜ばれるこの頃ですから、食卓を賑んで頂く献立表や、煮込み物を多く取り入れてみました。今月も、銃後の家計として思ひきり切り詰めて、御馳走と調味料を除き一人一日常十五錢平均にしましたが、惣菜には充分氣をつけてあります。

買ひおきもきくやうになりましたから、安く手に入るものを求めて整日に廻したり、煮込み物は火鉢の空火を利用してください。

菜類や大根は、霜がかゝつて甘味が出ましたから、せいぐ使ふやうに心掛けました。

菠薐草の煮の赤いところは無機質を多く含んでゐますので、これを刻んで整日の味噌汁に入れるとか、大根おろしを作るときにその葉を利用しますと、ビタミンCと共にAを摂ることができます。

牛肉や豚肉の代りには、いゝんの魚や鶏肉を美味しく料理してすゝめます。

味噌汁の煮出汁は、椎茸と蕪葉に廻つた煮干粉を使ひます。煮干粉は、煮干を空炒りして擂鉢で擦り潰し、味の素のやうな粉にして、一人前茶匙半杯ぐらゐの割合に入れます。

★印のついた料理の作り方は裏面にあります

保存のできる我が家の漬物

菜類でも薄庵でも、長期の保存食品として、御家庭にはぜひ欲しいものです。今年は一つうんと美味しく漬け込んでください。

▲美味しい薄庵の漬け方

大根は質のいゝのを選び、葉を切り落し、きれいに洗つて、當座用には大根がしなゝくするくらゐに、翌年の二三月頃まで保たせるには弓形に曲る程度に干し上げます。晩には必ず蔦か藁にも被せて絶對に霜に當てぬやう御注意ください。

糠と鹽の割合は、糠一斗に鹽三升が甘目で、水が五升、土用を越させるには鹹目に七升ほど、むらなく糠と混ぜ合せておきます。

まづ、樽の一番底に干葉（切り取つた大根葉を干したもの）を敷いて鹽を振り、その上に大根を、太いところと細いところを打つ違ひにぎつしりと並べ、なほ隙間があつたら、干葉を詰めておきます。次に前の大根が見えない程度に混ぜ糠を撒き、前と同じやうに大根をぎつしり詰め、これを繰返して、最後は糠を振つた上を干葉ですつかり被つておきます。

（太いところと細いところを打つ違ひに、ぎつしりと詰込みます。）

一ケ月目頃から食べ始められますが、取り出した後は糠を平手で壓しつけ、いつでも漬けたときのやうに均し、壓石をきちんとしておきます。壓石がゆるんだり隙間ができたりすると、味が變りますから御注意ください。

唐菜でも白菜でも、澤山漬け込むと、しまひには酸つぱくなるものと思つてをられるやうですが、洗ふときの注意一つで、絶對に酸つぱくも臭くもなりませんから、今年はぜひ次の方法で美味しく漬けください。

まづ、どんな大きな樣でも、割らずに丸ごと洗ふのがコツです。

▲唐菜の調漬

外側は布巾で擦で洗ひにし、中は籌の先に布巾を卷きつけて汚れを落すか、葉を損じないやうに一枚づゝめくるやうにして、丹念に汚れを落し、樣を倒さに立てて並べ、葉の中の水氣をすつかりきつておきます。

次に、菜五貫目につき七八合の鹽を用意し、蕃椒を入れるなら二つ切にして鹽に混ぜ合せておき、そこで四つ割なり二つ割なりにした菜を一並べしては、用意の鹽を振り、次々と漬け込んで山盛りになつたら、一度壓石でぎゆつと壓してから殘りを加へ、全部漬け終つたなら、できるだけ重い壓石を載せ、水が上つて來たら、幾分輕くします。そして十二三日目に一度全部を取り出して、別の樽に前と同じやうに漬け替へておくのですが、取り出すときに濡手を入れたり、かき混ぜたりしないやう、後始末に注意すれば、最後まで味の變らない、歯當りのいゝお漬物が召上れます。

▲蕪の味噌漬

蕪は葉をつけたまゝきれいに土を洗ひ落して、少し鹹目の鹽で一週間か十日ほど鹽漬にし、取り出したら水氣を搾つて、あまり強くない天日に一日ほど晒し、壺をつまんでみて水氣が出ない程度に干しておきます。

壺でも桶でも、漬け込む器の底に鹹味噌を敷き、蕪を平に隙間のないやうに並べて、上からべたべたと手で壓しつけてから味噌を敷き、次の蕪は前と方向を變へて並べ、手で壓しつけてから味噌を敷く、といふ風に繰り返して、最後に少したつぷりの味噌をおいたなら、鹽をばら〳〵振つて、上からセロファン紙で載せ、味噌との間に空氣の入る隙を作らぬやうにぴつたりと押へます。

そのの上に、器に合つた壓蓋をおいて、最後に口をハトロン紙でしつかり被ひ、紐でぐる〳〵巻いておきます。

若漬りのお好きな方は、十四五日から二十日で頂けますが、取り出した後の始末を完全にしておけば、少しも味の變らない美味しい味噌漬が食べられます。

召上りましたか？
★印罐詰
ホタテ貝
ホッキ貝
（料理の榮進堂）
東京・日本橋・茅場町
藤野罐詰所
あの青々と清らかな北海から、天與の素晴しい風味をそのまゝにすてきな菜價を持つてゐます。
和洋支料理にて即席お役立ちます。
貝キツホ★
貝テタホ★

母乳代用は牛乳とロロンで
料加添乳牛の新最
ソロロ
糖兒育
牛乳だけで赤ちやんを育てますと榮養不良になつて發育が遅れ生ずるから必ずロロンを加へて下さい。
ロロンは母乳に比べて牛乳に不足した榮養分を殘らず含みますから牛乳とロロンで赤ちやんが丈夫に育ちます。
資發田武
一圓五〇錢

（お臺所の見易いところに貼りおいたくださり）

主婦之友附錄
昭和六年十月廿三日印刷納本
昭和六年十月廿五日發行
昭和六年十月廿五日發行
（第二十一號）
（第二十一號）
（本誌廣告料特別取扱）
（本誌廣告料特別取扱）
（本誌廣告料特別取扱

十一月の銃後献立の作り方

細見タミ子

3 晝の菊花ずし

今日は明治節ですから、皆の描つたお晝に御馳走をいたしませう。

三色の色彩の綺麗な菊花ずし、それに菊花豆腐のお清汁、人參と蕪菁の白和へなど添へて、非常時にふさはしい、季節向のお膳となりました。

まづ、干海老、玉子、椎茸など用意ができましたら、干海老はざつと湯煮して、鹽と胡椒をぱらつと振り、揮り潰してそぼろを作り、椎茸は水に戻して細かく刻み、醤油、砂糖で煮つけておき、玉子は、鹽と砂糖で味をつけてから薄燒とし、細いせんに切つておきます。

御飯は少し硬目に炊いて、酢を混ぜたら小さく握り、濡布巾の眞中にうつすりと敷いたそぼろの上におき、茶巾絞りのやうに握りをそぼろで綺麗に包んだら、眞中を指でちよつと窪ませ、何でも結構ですから、青味をぽつちり載せて、心に見立てます。

玉子も、椎茸も、同じやうにして作つたなら、寫眞のやうに、きれいに洗つた菊の葉でも敷いておすゝめします。

（三日晝の『菊花ずし』、菊花豆腐の清汁と人參と蕪菁の白和へを取り合せた御馳走。）

4 晝の秋刀魚の變りシチュー

生きのいゝ秋刀魚の頭と腸を除り、三つぐらゐにぶつ切にし、鹽、胡椒して暫くおいてから、メリケン粉をまぶし、熱したフライ鍋に油を引いたら、ゆすぶりながらジュッと炒め燒にします。

これを白菜のざく切と一緒にぐつ〳〵煮込み、最後に鹽、胡椒で味を調へ、小丼に盛つて、青味があつたら振りかけ、熱いところを吹き〳〵頂きますが、魚の臭味もなくて、若い人にも老人にも向く榮養製菜です。

6 晝の蛤のチャウダー

今日は日曜ですから、お晝は輕いパンと、蛤のチャウダー、またお手製の香しい黑豆コーヒーで頂きませう。

チャウダーは蛤の代りに淺蜊でも結構、剝身をきれいに洗つて水氣をきつておき、鍋にたつぷりの水を入れて、人參、馬鈴薯の櫛形に切つたもの、玉葱のざく切を入れて煮込み、大體軟くなつたら、蛤を加へ、鹽、胡椒で好みの味に調へてから、最後に、焦げつかないやうにバタで炒めたメリケン粉を牛乳で溶いて加へ、どろりとさせます。

黑豆を香しく炒つて、きれいな晒布の袋へ入れたら、口をしつかり結んで金槌で叩いて粉々に碎き、そのまゝ熱湯に入れて充分色の出るまで煮立たせます。

鹽味で頂いても、またはお好みで砂糖を入れて頂いてもよい、榮養たつぷりの美味しい飲物です。

黑豆コーヒー

鯨肉は一口ぐらゐの大きさに切つて、酒と醤油と半々に合せた中に一時間ほど浸けておき、取り出して汁氣をよく拭き取つたら、うつすりと片栗粉をまぶして、煮立つた油でからりと揚げます。

人參と大根のもみぢおろしをつけて頂くと、あつさりと、それは美味しく頂けます。

晩の鯨肉の龍田揚

7 朝の三色お握り

人參と大根のもみぢおろしをつけて頂くと、あつさりと、それは美味しく頂けます。

茶巾茶碗か子供の小さいお茶碗の内側に、うつすりと斑なく鹽を振り、奈良漬のみぢん切を散して、黑胡麻を混ぜた御飯を詰めたら、上から鹽をちよつと振つて、ぎゅつと壓しつけて皿に取り出します。同樣にして、澤庵のみぢん切、煎り玉子などを、綺麗に取り合せてください。

少しづゝ殘つた野菜を、生のまゝ米から入れて一緒に炊き込んだもので、關西でよくする變り御飯です。

今は丁度季節ですから、松茸と大根を使ひ、それに人參と油揚を入れました。

まづ全部程よいせん切にして、醤油、酒、味の素でうつすりと色をつけた米に入れ、水加減は普通より少し控へ目にして、ふつくりと炊き上げます。なほ、きれいに洗つた煮出昆布を釜の底に敷くと、一そう風味よく頂けます。

手がかゝらず、造作なくできる三色お握りは、お辨當に拵つたお菓子の空き折にでも詰めてやれば、目先が變つて喜ばれます。

きれいに拭いたお菓子の空き折にでも詰めてやれば、目先が變つて喜ばれます。

9 朝のかやく飯

10 晝の鰯だんごの二杯酢かけ

鰯も買へばたつぷり五六人前ある鰯。まづ生きのいゝのを頭と中骨を除つて、擂鉢で充分揮り潰し、玉葱と生姜のみぢん切、豆腐半丁（水氣をよくきる）片栗粉少々を入れて、よく混つたら、小さいおだんごに丸めておきます。これを何なりと揚油で揚げて、油氣をよくきり、小丼に盛りつけたら、好みの甘さに作つた甘酢をかけて頂きます。

所によては、五

榮養濃點の鶏の臓物料理です。今日はこれで美味しいライスカレーを作りませう。

人參、馬鈴薯、玉葱は、適當に切つてたつぷりの水でことと煮込み、その間に肝臓をきれいに洗つて三分角に切り、ラードかバタで手早く炒めて、野菜と一緒に暫く煮込んでから、別に作つたソースを加へてどろりと煮立たせ、型で抜いた御飯にかけて頂きます。

ソースは、メリケン粉をバタかラードで焦茶色になるまで炒め、トマトソースを加へてよく混ぜ合せ、肝臓と野菜の煮汁で伸します。

晩のチキンレヴァー・ライス

14 晩の鯖のもみぢ和へ

鯖は三枚におろし、鹽を強目に振つて二三十分おき、暫く酢に浸けてから皮を剝き、お刺身に作ります。

これを器に綺麗に盛りつけ、色彩のいゝ大根と人參の混ぜおろしを載せて、甘酢で頂くのです。なほとの上に揉み海苔でもちよつと振ると、一そうお味もよく、酒の肴としても上等です。

脂肪が乘つた鯖は何にしても美味しいもの。しかし、鯖の生き腐れといふくらゐ腐み易いものですから、ごく生きのいゝのをお選ひください。

15 晝の鰯だんごの串刺し

生きのいゝ鰯を身だけにして、擂鉢で充分揮り潰し、生姜と玉葱のみぢん切を加へ、つなぎに少し振つて小さいおだんごに丸め、これを醤油、醤油、砂糖に、煮出汁か湯を加へて、調へた汁で煮込み、味が充分沁み込んだなら、汁氣をきり、一つか三つづゝ串に刺して、寫眞のやうに、皿に盛りつけ、小鯛のあちやらを二つ三つ

（十五日晝の『鰯だんごの串刺しの出來上り』）

16 晩の炒り菜御飯

これは、青々とした大根葉や、小鯛の葉を使ひます。よく蟲の卵がついてゐることがありますから、丁寧に洗つて、細かく刻み、胡麻油かラードで炒めてから、一緒によく炒つて、鹽だけで味をつけます。

お冷御飯の多いときは、ほんの菓す手間だけですから、せいぜいこの美味しい榮養御飯を作つてあげませう。

急場の酒の肴にも重寶なものです。

18 晝の鹽鮭の二杯酢

鹽鮭を、鹹いやうなら切身のまま一時間ほど鹽水に浸けて鹽殺きをし、身を押へながら皮を剝き、一口くらゐにそぎ切にします。器にキャベツか白菜のせん切を鹽揉みして、とんもりと載せ、それに鮭を作り身のやうに並べて、二杯酢をかけて頂きます。

どちらかと言へば、大人向ですが、燒いたのとはまた違つた、捨てがたい味がいたします。

（十八日晝の『鹽鮭の二杯酢』（料理家にも好評の酢の物です））

19 晝の大根のけんちん煮

大根はせんに切り、葉は細かく刻んで、兩方を胡麻油でざつと炒めましたら、鰹節と醤油の味だけで煮込みます。大根の持つてゐる甘味で充分ですから、砂糖は入れない方がお惣菜向です。

野菜だけの料理は、なるべく油を使つてカロリーを補ふやうに心掛けませう。

晩の鰤のバタ燒

時局向の簡單な一品洋食で、鹽、胡椒を振つておいた鰤の切身に、メリケン粉を薄くまぶして、兩面をバタでこんがり燒けばよいのです。粉ふき芋やもやしなどたつぷり添へて召上れば、これ一皿で充分榮養が攝れます。

20 晩の錦丼

榮養のある場合にあまり使はれない方にも喜ばれるやうな丼御飯にしてみました。青物やお魚のないときにはよい御馳走です。

御飯を淡味の茶飯に炊いておき、ひいきと細かく切つた兎肉や、臭ひ消しにおろし生姜を滴して醤油と砂糖で煎り煮にし、御飯と混ぜて、丼に盛ります。

日曜ですから少し奢つて、鮪絲玉子（玉子の薄燒を細く切つたもの）や青豆で飾りましたが、一そう御馳走らしくなつ

榮養大根の一番美味しい季節になりました。

大根のせん切を、葉や、小鯛の葉を使ひます。

これは、青々とした大根葉や、小鯛の葉を使ひます。丁寧に洗つてから、冷御飯と

（十五日晝の『鰯だんごの串刺しの出來上り』）

▲裏返して見るためには普通よりも少し低目に貼つた方が見易くなります。

二十日晩の『錦丼』（海苔とひじきの薄燒が御馳走の玉子と青味をあしらひます）

23 晩の鰯の胡麻かけフライ

胡麻をまぶした香しいフライで、これならずつと目先が變つて喜ばれます。

生きのいゝ鰯を一人三尾あてに、頭と骨を除つて開き、鹽、胡椒してから黑胡麻を振りかけて、その上に片栗粉をまぶしつけ、油が紫の煙に匂ひ始めたところへ一つづゝ入れて、からつと揚げ、もやしの二杯酢をたつぷりつけ合せて、あつさりと召上つて頂きませう。

24 晩の五目豆

大豆は、前の晩から水に浸けておいたのを、お晝食の火のあとでゆつくり煮ます。たつぷりの水で強火にかけ、煮立つたら火を弱めて、蓮根の薄切やあられに切つた牛蒡、蒟蒻などを入れ、砂糖を多い目に振りかけて煮込みます。すつかり軟かになりましたら、下し際に醤油を加へて、下してからも暫くそのまま味を沁ませます。

二十四日晩の『うば玉芋』（芋を、皮ごと口づゝ青海苔のお皿へ落してまぶします）

うば玉芋

あくが出て黒くなつては臺なしですから、とろゝ芋は皮を丁寧に剝いて即し、味の素をちよつと入れてよく揮り込みます。次に香りのよい青海苔を細かく揉んでお皿に擴げ、そこへとろゝ芋を箸で一口ぐらゐにちぎつてはまぶしつけ、深目の器に七つほど盛りつけて、二杯酢で頂きます。

これはお客膳にも、またお酒の肴にも向きます。

26 晩の鯖の玉子蒸し

大きい鯖を三枚におろし、一人一切あての切身にして、小丼に一切づゝ入れておきます。玉子は茶碗蒸と同樣に、三倍の煮出汁で溶き、濃目に醤油と鹽で味をつけましたなら、鯖の臭ひ消しに生姜の搾り汁を少々加へて、小丼に八分目ほど注ぎ、御飯蒸か蒸籠に入れて、二三十分蒸します。

下し際に青菜にした菠薐草か三つ葉でも散して、ごく熱いうちにおすゝめします。

（鯖の臭を惜きましたが、お客樣には八ムやサラダ菜で飾ります）

27 晝の牡丹玉子

二十七日晝の『牡丹玉子』

玉子を割つて、黃身は殼に殘したまゝ、白身だけを乾いた丼に取り、充分泡立てゝ、倒さにしても落ちないやうになりましたら、バタかサラダ油を數いたフライ鍋に圓く擴げます。その眞中を點でもよつと凹ませて、そこへ黃身を上手にぽつと落し、鹽をぱらつと振つて、お鍋の蓋を被せ、ごく弱火で蒸燒にします。

四五分で白身が乾きますから、洋皿に大根葉かキャベツでも敷いてその上に載せると、お子樣には大へん喜ばれます。

ふう〳〵吹きながら頂く鯖のお茶漬は、ちよつと他に比べ物のない美味しさです。

晩の鯖茶

御飯を硬目にしかけましたら、炊けるまでに鯖を刺身にして、擂つた黑胡麻を醤油に混ぜた中へ浸けておき、ほかに薯はみぢん切にして晒し、わさびを卸し、お湯の準備を整へておきます。

寒いときには丼も溫めるくらゐにして、これに炊きたての御飯を輕く盛り、味の沁みた鯖、晒し薯、擂つた海苔を色彩よく並べて、熱い上茶をたつぷり注ぎ、手早くわさびを載せると同時に蓋を被せて、二三分蒸してから頂きます。

魚は、上等にすれば鯛、その他白身のお魚ならば、大抵は結構に頂けます。

28 晩の茹玉子の野菜煮

材料は玉子に椎茸、豚肉、もやしなど用意します。

まづ玉子は、黃身が眞中になるやうに轉がしながら固茹にし、輪切にしておきます。

それから、水に戻して軟くなつた椎茸をせん切にして、豚肉の細切ともやしと一緒に油で炒め、水をひた〳〵に注いで、鹽、醤油、砂糖、味の素で調味して煮込み、最後に水溶きの片栗粉でどろつとさせたら下して、茹玉子を浮せながら盛りつけてください。

お子樣に受けさうな女那眞のお料理

29 晩の鰯の柳川鍋

鰯をお安い鯖に代へてみましたが、味も榮養も却てよいくらゐです。

鰯は頭と骨を除つて開いたら、味醂醤油に浸けておき、牛蒡はさゝがきにしてあく脫きしたのをざつと茹でゝ、胡麻油で炒めます。

手頃のお鍋に、鰯の浸け汁を水で薄つて火にかけ、煮立ちましたら鰯を平に並べて、その上を牛蒡で被せて蓋をしますと、すぐに鰯の色が變つてきますから、そこへ玉子をほぐしながらふはつとかけて蓋をし、下し際に粉山椒を振りかけます。用意さへしておけばほんの五分くらゐでできますから、皆さんお攝ひのときへ熱い煮えたてを出せるやうにいたしませう。

關西では、昔から牛鍋同樣に賞味されてゐるものですが、寒いときには身體も溫まり、家中鍋を圍んで樂しく頂ける經濟的な鍋物です。

30 晩の鯨肉と水菜鍋

よい赤肉をすき燒のやうに薄く切つて、一寸ほどにざく切にした水菜（京菜）と一緒に大皿に並べておき、お鍋には醤油だけの淡味で煮出汁を煮立たせて、鯨肉も水菜も少しづゝ入れては、ぶうつと煮えたところを頂くのです。

今月のしゅんのもの

▲魚介類＝鮃、鰤、鱈、鮭、このしろ、鰯、秋刀魚、鰤、烏賊、章魚、牡蠣、蛤、淺蜊。

▲鳥類＝小鳥、山鳥、雉、鶉。

▲野菜類＝黃菜、白菜、唐菜、小松菜、菠薐草、京菜、春菊、蕗、小蕪、天王寺蕪、大根、甘藷、大和芋、ひかご、慈姑、蓮根、秋キャベツ、芽キャベツ、サラダ菜、二十日大根、落花生、セロリー。

▲果物＝柿、林檎、蜜柑。

（いさやくり貼おにろとしい易見の所臺お てけつを糊に分部の こ）

主婦之友附録　十二月の銃後献立カレンダー

献立表に就て

今年もカレンダーが巡り巡つて、昭和十三年最後の月となりました。猫の手も借りたいこの師走は、非常時とはいへ、どこの御家庭でも臨時の用事や外出が多く、心も身體も何倍か忙しい月ですから、月初めにきちんと豫定を立てて、献立物なども月初めに漬け込めば、お正月には味もなれてきます。栄養と経済の漬け方は十一月のカレンダーにあります。

今月も、特に銃後の献立として、御飯と調味料、野菜を除いて、一日平均十五錢見當にしましたが、お惣菜は、温い脂肪の多い魚物や汁物を多くして、一菜で栄養を充分に摂るやうな工夫をしました。

材料としては、鮭や鱈、また目鮪も美味しくなり、牛肉豚肉の代用食として、兎肉、鯨肉、鶏肉なども脂肪がつのてきますし、肉類の臓物は、腺病質のお子様や冷性の方などに美味しく料理しておすゝめください。

なお毎朝のお弁當のお菜は、前の晩に煮て、おけるものは煮て、翌朝もう一度火を入れ、御飯もお菜もあつ〳〵のところを詰めて、新聞紙でくるんだ上を、更に毛織の袋かネル裏のついた風呂敷に包んでやりませう。

★印のついた料理の作り方は裏面にあります

土	金	木	水	火	月	日
1 朝：蕎麦がき★ 晝：鬼肉の龍田揚 晩：魚のあら煮 ふろふき大根 辨：兎肉の龍田揚 菠薐草のバタ炒め (一人前) 16錢	2 朝：京菜と油揚の味噌汁 蓮根の炒り煮 晝：焼き鰯子 豆煮 晩：茶飯 おでん 辨：焼き鰯子 豆煮 (一人前) 14錢	3 朝：小豆御飯 はんぺん、椎茸、蕗の白味噌汁 晝：白菜とベーコンの蒸煮★ 晩：鰯ちり 辨：甘藍の信田煮 (一人前) 14錢	4 朝：馬鈴薯と若布の味噌汁 白子干のおろし和へ 晝：ランチパン★ 紅茶 果物 晩：鮑 晒し鰹と蕗と若布のぬた (一人前) 18錢	5 朝：海老御飯★ 切干大根の味噌汁 晝：鯛昆布 煎豆腐の煮附 晩：カレーライス 辨：海老御飯 煎り玉子 (一人前) 13錢	6 朝：納豆 晝：目刺 晩：鯨肉の南蛮焼★ 辨：鶏物と野菜の炒り煮 (一人前) 14錢	7 朝：葉附小蕪の味噌汁 晝：鰯の蒲焼 晩：鯨肉の南蛮焼 辨：お揚り ぶだら豆 紅白漬 (一人前) 9錢
8 朝：御飯 白菜の味噌汁 晝：豆きんとん 晩：かき玉子の清汁 白菜蕪し★ 辨：御飯 豆きんとん (一人前) 14錢	9 朝：大根と大根葉の味噌汁 晝：わかさぎの佃煮 晩：カレーうどん 辨：鮭ボール (一人前) 15錢	10 朝：もやしと油揚の味噌汁 晝：鰯身のぬた 晩：麦とろ 小松菜の茶花和へ 辨：貝の時雨煮 でんぶ (一人前) 10錢	11 朝：馬鈴薯と人参、玉葱の吉野汁 晝：紅白漬 晩：野菜の玉子とち 湯豆腐 辨：里芋の柚子ごろも お揚り ぶだら豆 紅白漬 (一人前) 9錢	12 朝：納豆 晝：目刺 晩：鯨肉の南蛮焼★ 辨：鶏物と野菜の炒り煮 (一人前) 14錢	13 朝：切干大根の味噌汁 晝：昆布 晩：煎豆腐の煮附 辨：海老御飯 煎り玉子 (一人前) 13錢	14 朝：海老御飯★ 晝：紅茶 果物 晩：鮑 晒し鰹と蕗と若布のぬた (一人前) 18錢
15 朝：切干大根の味噌汁 晝：煮豆 晩：味噌おでん 辨：野菜入りオムレツ (一人前) 16錢	16 朝：豆腐と蕪の葉の味噌汁 晝：うどんのトマト煮 晩：野菜スープ 鰯のマッシュ揚★ 辨：サンドウイッチ (一人前) 13錢	17 朝：甘藍と蕗の味噌汁 晝：小串カツレツ★ 晩：いなだのみぞれ煮★ 辨：小串カツレツ 甘藍の白煮 (一人前) 17錢	18 朝：豆腐と菠薐草の白味噌汁 晝：鰯の蒲焼 晩：さつま汁 辨：海苔の佃煮 菠薐草のお浸し 信田すし (一人前) 14錢	19 朝：玉葱と湯葉の味噌汁 晝：てつくわ味噌 晩：八つ頭の含め煮 辨：挽肉と野菜の玉子とち (一人前) 15錢	20 朝：浅黄飯★ 晝：味醂干 晩：魚と野菜の白ソース煮 辨：浅黄飯 鰯の照焼 (一人前) 12錢	21 朝：豆腐と蕪の葉の味噌汁 晝：五色豆★ 晩：牡蠣雑炊★ 辨：鳥賊の足入り白和へ 小蕪の甘酢漬 (一人前) 16錢
22 朝：竹輪と蕗の味噌汁 晝：サンドイッチ 紅茶 晩：かぶら蒸し★ 大根のそぼろ煮 (一人前) 22錢	23 朝：里芋と蕪の味噌汁 晝：豚肉細切と野菜の炒り煮 晩：鯖の空揚 野菜餡かけ 辨：豚肉細切と野菜の炒り煮 (一人前) 13錢	24 朝：菠薐草のバタ炒め 晝：豚肉細切と野菜の炒り煮 晩：鯖の空揚 野菜餡かけ 辨：鳥賊の足入り白和へ (一人前) 16錢	25 朝：蕗と蕪の葉の味噌汁 晝：味醂干 晩：鯖の空揚 野菜餡かけ 辨：鳥賊の足入り白和へ (一人前) 16錢	26 朝：里芋の味噌汁 晝：納豆 晩：ひじきと油揚の煮附 辨：納豆 (一人前) 15錢	27 朝：浅蜆の味噌汁 晝：生玉子 晩：さつま汁 (一人前) 16錢	28 朝：蒸しパン 晝：ボルシチスープ 目刺と種々野菜の雑炊 晩：シチウ・メンブリン★ (一人前) 18錢
29 朝：蕗と若布の味噌汁 晝：卯の花煎り 晩：とろゝ汁 辨：筋子 (一人前) 9錢	30 朝：干葉と油揚の味噌汁 晝：白子干、揚み海苔 晩：鯖場汁 鯖のかつら蒸し★ (一人前) 16錢	31 朝：蒸しパン 晝：目刺と種々野菜の雑炊 晩：シチウ・メンブリン★ (一人前) 18錢				

鹽鮭一尾の美味しい頂き方

時節柄、歳暮の贈答は大分さし控へられてきましたが、一面では実用本位を強調して行はれてゐるやうです。かういふ點で鹽鮭など最も多く使はれるものですから、今月は、鹽鮭の頭から尾まで捨てるところなしの、美味しい頂き方を御紹介いたしませう。

頭　骨のところの軟骨は、薄くせんに切つて酢に浸け、一二日おいてから酢を替へておけば永く貯蔵できますから、大根のせん切、また粗い大根おろしと一緒に三杯酢で頂きます。

氷頭なますと言つて、お正月の酒の肴、お餅の後日などに大変珍重されます。また、この氷頭と數の子の粕漬も、酒客向のものとして喜ばれます。

數の子と氷頭と一緒に、お酒で薄いた酒の粕に、鹽、砂糖を適宜に加へたものに漬け込むと、十日ぐらゐで食べ頃となります。

氷頭を取つた後の頭は、二つに切つたらなほ適當に薄く切つて鹽出しをしてから、味噌汁に入れてもよく、二寸長さ五分厚みくらゐの、拍子木に切つた大根と一緒に、とつぷり一時間も煮込むと、歯ごたへのある、美味しい味噌汁ができます。

身　身は切身として焼いて召上るのも結構ですが、また充分火を通してから、味醂と醤油を合せて煮立てた汁に浸けておきますと、いつまでも保ち、何もない時の辨當のお菜として大変重宝します。

『鮭の骨』酢を落して煮るのが軟く上げるコツ

骨　しまふのも勿體ないですから、これは最初三枚におろして骨は別にしておき、一寸ほどつい切りにして、瀬戸鍋に骨が被るくらゐの水を入れ、酢を少し落し、晩の残り火でも使つて弱い火に二三時間かけると、それは軟かに煮上ります。口の中でざくつと融けるやうな味ひで、大根や里芋など〻煮合せれば、骨から出たうま味で、野菜の味が一段と上ります。

時節には、折角頂いた鮭だがどうも不味くて……といふ場合もおありでせうから、そんなときは、腹側の身の薄い脂氣の多いところだけ除つて、背の方の身の厚いところを皮ごと昆布でくるつと巻き、上から細紐をぐる〳〵巻きつけて、吊して陰干にしておきますと、一二ケ月經つうちに上等の燻製ができます。

これを薄くそぎ身にして、酢と味醂を合せたものをかけて頂いたり、また煮附にしても美味しく、青通の燻製のやうに燻り臭くもないので、誰方も好き嫌ひなく召上れます。これは脂氣の少い鮭ほど出來上りがよいのです。

×

柚子の砂糖漬

これは、皮をお吸物に使つた後の柚子や、裏庭に生つた柚子の保存法ですが、まづ一分ぐらゐの輪切にしたら、適當の器に一並べしてはたつぷり砂糖を振り、ぎつしりと漬け込み、びつたり蓋をしておきます。時ならぬ季節のお茶うけとして、お老人など特に喜ばれます。

『柚子の砂糖漬』

黒豆の煮方のコツ

黒豆を軟く煮るのには、まづきれいに洗つて一晩水に浸け、翌朝浸け汁ごと火にかけて、煮立つてきたら水を少し注し、軟くなつたところで黄双と鹽少々入れて煮含め、煮に上げて汁氣をきり、汁だけ少し煮詰めてから、豆をあけて浸けておき、翌日そのまゝ少し煮てから、汁だけを煮詰めて豆を浸けるといふ風に、二回ほど繰返しますと、軟くて甘味の勝つた、それこそ、歯の悪い方やお老人にも召上れる黒豆が出來上ります。あとで、二三回火を入れると、一ケ月くらゐは保ちます。

『黒豆の煮方のコツ』豆をとりあげて汁氣をきり、汁だけ煮詰めてから、また豆を浸けておきます。

乳兒・小兒の腸疾患に　ビオフェルミン

［小兒科醫家に賞用せらる］

腸内有害細菌を死滅せしめ、腐敗・異常醗酵を防止するほか、腸機能を正常ならしめ消化を進めて、安全に治療と豫防に奏効す。

1. 不消化及異常醗酵に因る下痢の治療
1. 腸内腐敗過度より來る便秘の治療
1. 毒素吸收に因る中毒症狀の治療
1. 腸チフス、疫痢、赤痢、腸氣の豫防
1. 人工榮養兒の下痢、榮養障碍の治療

藥店にあり　粉末と錠劑

武田發賣

森永紅茶
純正セイロン種
薫り高い近代味覚の粹
森永食品工業株式會社
黄・青・赤罐の三種

（発行人）主婦之友社　東京代々木
（本誌附録）昭和十六年十二月廿五日印刷納品　昭和十六年十二月廿八日發行　（定價三十錢）
（第三種郵便物認可）
主婦之友社
MADE IN NIPPON (JAPAN)

（お臺所の見易いところに貼り出しなさい）

十二月の銃後献立カレンダー

東京市衛生試験所調理室

1 晝の白菜とベーコンの葛煮

水氣の多いきれいな白菜を、ざく〳〵に刻んで、ベーコンの細切と一緒にざつと炒めてから、お湯を注いで煮立てます。味つけは、鹽と胡椒だけにして、下し際に葛の水溶きを少少流し込み、有合せの青味でも散して、熱いうちに召上つてください。

ベーコンは、煮出汁として少しあれば結構、鶏肉や豚肉でもよろしいのです。

3 朝の蕎麥がき

蕎麥粉を、茶碗より大き目の丼に三分の一ほど取り、よく沸いたお湯を注いで手早く固煉にして、鰹節、大根おろし、刻み葱などのお薬味と、醤油、味の素を入れ、ぐら〳〵の熱湯を注いで、吸物より幾分濃い味にします。

そこへ揉み海苔をばらつと振りかけて、かきたてを頂きますと、とても身體が温まり、御飯代りとしてお老人には特に喜ばれます。

4 晝のランチパン

家中の者が揃ふ日曜日のお晝食に、お手製パンの蒸したてと熱い紅茶は、子供達に大受けです。

中に入れる挽肉とみぢん切の玉葱は炒めて、醤油と鹽、胡椒で調味しておきます。次に、五人前で水八勺に砂糖大匙一杯、鹽茶匙一杯を溶き、そこへコーヒー茶碗にたつぷり三杯のメリケン粉、茶匙五杯のベーキングパウダーを混ぜて、篩ひ込みます。

これをさつとかき廻し、粉を振つた廻に取つて、十箇に分け、手にも粉をつけて、丸めたお肉を眞中に、饅頭のやうに包みましたら、蒸籠の湯氣が強くなつてから間を離して並べ、ふはつと蒸し上げます。

四日市のお母さんが手作りの『ランチパン』

5 朝の海老御飯

まづ、お米を普通の水加減に仕掛けておきます。櫻海老はざつと洗つてごみを洗したら、水氣をきつて播り、お釜の水で伸してそれをお釜に移し、鹽味だけで炊き込みます。

青豆などを混ぜながら盛りますと、とても綺麗な榮養御飯になります。お辨當には、上に煎り玉子でもかけてあげませう。

6 晩の鯨肉の南蠻燒

鯨肉を、初めて召上る方におすゝめしたい料理。鯨肉は赤肉をすき燒のときのやうに薄く切つて、醤油、酒、味醂の汁に、蓼椒、みぢん葱、炒つた白胡麻など混ぜた中へ浸けておきます。約三十分して味が沁みましたら、フライ鍋に油を卯いて入れ、途中二度ぐらゐ汁をつけては炒め燒にします。

茹でた馬鈴薯に、鹽、胡椒を振り、ふつくりと粉をふかせてつけ合せませう。

9 晝の鮭ボール

鮭罐一箇分を汁だけ除けて、骨も皮もそのまゝ一緒によく播り潰し、つなぎにメリケン粉を目分量で一掬と、玉子一箇を入れ、鹽、胡椒を振つて、手許にあれば玉葱のみぢん切も少々混ぜます。

これを栗ぐらゐのおだんごに丸めたら、生パン粉でくるんで、からつと揚げます。キャベツや白菜など、生野菜を添へて頂きます。

10 晩の白菜蒸し

十日晩の『白菜蒸し』蒸したてを芥子醤油で頂きます

肉を白菜に包んで蒸した、多の御馳走でありますが、時節柄、鶏肉や豚肉をやめて、兎肉を使ひました。とれは、まづ細かく切つて、おろし生姜と酒を混ぜた醤油に浸けておきます。

孔の明いてゐない白菜を選んで、葉先半分だけを切り、ざつと湯を通してしなやかにしてから、味の沁みた肉を一つまみづゝ巾着形に包み、茹でた干瓢で結びます。これをお皿に並べて蒸籠に入れ、約二十分蒸して、うんと熱いところを芥子醤油で頂きますと、實に美味しく、また見た目も綺麗で、お客様向としてもなかなか評判のよろしいものです。

11 晩の鰯のすき燒

牛肉のすき燒同様いろ〳〵用意して、他の材料がぐつ〳〵煮えかゝつた頃を見計つて鰯を入れ、火が通つたら大根おろしをつけて頂くといふ、とても經濟で、榮養、消化も申分のない和鍋です。

鰯はぴち〳〵とした生きのいゝのを、開いて中骨を除り、二切か三切にして、薄鹽を當て、生姜の搾り汁をかけておくと、生臭みが少しも苦になりません。

12 朝の五色粉

煮干と櫻海老を刻み、弱火でからつと炒つて、炒り胡麻と一緒に播り、青海苔と鹽を加へて、そのまゝ熱い御飯にかけて頂きます。

食欲が増すばかりでなく、カルシウム分が滿山含まれてゐて、發育盛りのお子様には殊によいのですから、お辨當にもおかけになるやうお勧めします。

晩の牡蠣雜炊

しゆんの牡蠣を炊き込んだ、冬ならではのお雜炊。ふう〳〵吹きながら召上つてください。

昆布煮出汁を煮立てゝ、まづ牡蠣を入れ、火が通つたらすぐに上げて、そこへ剥んだ人參、蕪、白菜などを入れ、間もなく鹽と酒、醤油で味を調へてから、御飯を入れます。そのまゝ火を細くしてかき廻さずにおき、最後に牡蠣を入れて下します。

蛤や淺蜊でなさつてもよいので、貝類は煮すぎると硬くなり、風味が悪くなる一方ですから、この點を充分御注意ください。

13 晩のチャプスイ

皆さんよく御存じの支那料理で、豚肉、鳥賊、おなじ大きさに切り、小櫛枝か竹串に交互に刺して、メリケン粉、玉子、パン粉の順につけて揚げます。

玉葱のバタ炒めか、キャベツを添へるかして、油がきれたらすぐお膳にのせませう。

晩のいなだのみぞれ煮

お吸物より少し鹹目のお汁を煮立て、薄鹽をしておいたいなだの切身を入れます。

大根も一寸五分の輪切にし、薄いかつらに刻き、鹽を振りかけて暫く置きますと、しんなりしてきますから、洗つて鹽氣を落し、鰯を、縦横からすつかりくるんで皿に並べて蒸し、大根が軟くなつたところで器に取り出します。

次に、皿に溜つた汁を水で伸し、醤油、味の素で調味してから、水溶きの片栗粉を入れてどろつと煮立てた熱い餡をかけて召上つてください。

27 晩の鯖のかつら蒸

二十七日晩の『鯖のかつら蒸』熱いうちによつてください。

鯖は、生きのいゝのを選んで三枚におろし、一寸五分角に切つて、鹽をばらつと振つておきます。

大根も一寸五分の輪切にし、薄いかつらに刻き、鹽を振りかけて暫く置きますと、しんなりしてきますから、洗つて鹽氣を落し、鯖を、縦横からすつかりくるんで皿に並べて蒸し、大根が軟くなつたところで器に取り出します。

次に、皿に溜つた汁を水で伸し、醤油、味の素で調味してから、水溶きの片栗粉を入れてどろつと煮立てた熱い餡をかけて召上つてください。

15 晝の小串カツレツ

十五日晝の『小串カツレツ』質素も切るといふ豚の肝臓と玉葱の串焼です。

それから火の通りにくい人參、玉葱、椎茸などを炒めて、水をたつぷり注ぎ、肉と鳥賊をお鍋に戻し、煮立つたら白菜やもやしを入れて、鹽、酒、胡椒であつさりと味をつけ、水溶きした片栗粉を流してどろつとさせます。

豚の肝臓は鹽水で充分に洗つて、よく血脂きをし、なほ生姜の汁を落した酒の中に浸けますと、すつかり臭みが除れますから、これを一口ぐらゐに切つて、鹽、胡椒を沁ませておきます。

玉葱もくづさぬやうに氣をつけて同じ大きさに切り、小櫛枝か竹串に交互に刺して、メリケン粉、玉子、パン粉の順につけて揚げます。

玉葱のバタ炒めか、キャベツを添へるかして、油がきれたらすぐお膳にのせませう。

これを一口ぐらゐに切つて、鹽、胡椒を沁ませておきます。

孔の明いてゐない白菜を選んで、葉先半分だけを切り、ざつと湯を通してしなやかにしてから、味の沁みた肉を一つまみづゝ巾着形に包み、茹でた干瓢で結びます。これをお皿に並べて蒸籠に入れ、約二十分蒸して、うんと熱いところを芥子醤油で頂きますと、實に美味しく、また見た目も綺麗で、お客様向としてもなかなか評判のよろしいものです。

16 晩の鰯のマッシュ揚

十六日晩の『鰯のマッシュ揚』榮養滿點の一皿料理です。

生きのいゝ鰯を、大ならば一人當一尾、小ならば二尾とし、頭と中骨を除つて一枚に開き、鹽、胡椒しておきます。

馬鈴薯は皮を剥いて鹽茹にし、裏目に切つた鹽茹の人參、青豆を色彩よく混ぜ合せ、胡椒を振つて味を調へたら、すつかり水氣を拭きとつた鰯に、椀餅のやうに詰めます。

そして、水溶きのメリケン粉、パン粉の順に手早くまぶし、煮立つた油でからつと揚げ、紙に取つて油氣をよくきり、おろし大根を添へて熱いところを召上つてください。

18 晩のかぶら蒸

手もつけられないやうな熱い茶碗から、ふう〳〵吹きながら頂く、冬の夜寒には何よりのお榮養です。

蕪はきれいに洗つて汚れを落し、皮ごと摺り卸して、よくほぐした玉子と混ぜ合せ、吸物より少し濃目に味つけした煮出汁で二倍半に薄めましたら、花麩や蕪の葉の刻んだものなど程よく散して、蒸茶碗に入れて蒸し上げます。

蕪獨特の風味は、鶏肉や椎茸を入れた茶碗蒸にも劣らぬほど美味しいものです。

20 朝の淺黄飯

播り胡麻を炊き込んだ香しい御飯です。

近頃盛んに胡麻鹽御飯が奬勵されてをりますが、たまにはこんな風に、もつと目先を變へてやるだけで、とても喜ばれます。

米一升につき胡麻七勺を香しく炒つて、擂鉢で充分播り潰してから、少量の水で伸し、米の炊き水に加へて、鹽と酒で淡味をつけてふつくりと炊き上げます。

なほ、青海苔でも振りかけますと、一そう風味よく召上れます。

21 晩の野菜ボール

材料は蕪、人參、豆腐、玉子、挽肉の代りに鰯か鮭で間に合せ、せいぜい經濟を考へて頂きませう。魚は五人前で二切もあれば結構ですから、さつと湯かいてぼろ〳〵にほぐし、蕪や人參のみぢん切と一緒に胡麻油で炒め、鹽、胡椒で味を調へておきます。

豆腐一丁の水氣を搾つて、擂鉢で充分播り潰し、つなぎに玉子一箇、メリケン粉をばらつと振り込んだら、前の材料を加へてよく混ぜ合せ、小さいおだんごに丸めます。

そしてお膳立ができ、皆さんがお揃ひになつたところで手早く揚げて、揚げたての熱いところを、おろし醤油で召上つてください。

22 晩の里芋の湯葉揚

今夜は珍しい里芋の湯葉揚です。

里芋はきれいに洗ひ、少量の水に鹽をぱつちり落して、焦げつかないやうに氣をつけながら軟く茹で、漬、砂糖、味の素で味つけしておきます。

湯葉はさつと熱湯をくぐらせ、水氣を拭きとり、汁氣をきつた里芋をぐる〳〵卷いて、端に玉子で溶いた片栗粉を糊代りにつけて離れないやうにし、煮立つた油でからつと揚げたら、美味しく作つた天汁をつけて頂きませう。

風變りな お味で、なか〳〵評判がよろしうございます。ぜひお試しください。

23 晩の肉だんご鍋

身體中がぽか〳〵温まつてくる、カロリーたつぷりの鍋料理です。

豚肉と兎肉の混ぜ挽に、肉の量の約一割のパン粉をすつかり混ぜ合せて、水で捏ねましたら、小さいだんごに丸めておきます。

一方、鍋にたつぷり水を入れて火にかけ、煮立つたところへ白菜のざく切、一寸ぐらゐのぶつ切にした蕪と一緒におだんごを入れ、ぐつ〳〵煮ながら火を崩んで、おろし醤油で頂きます。

なほおろし醤油に、柚子の皮や生姜のみぢん切を入れると、一そう風味よく召上れます。

24 晩のうづみ豆腐

鰹節をたつぷり入れた醤油を、一煮立ちさせてから、ぱら〳〵に潰した豆腐を入れてちよつと煮込み、お茶碗に三分の一ほど盛つたら、七味唐椒をぱらつと振りかけ、炊きたての熱い御飯を載せて頂きます。

御飯は炊きたてゝなくとも、蒸した御飯で結構。

ぴりつと利いた唐椒で、身體がぽか〳〵と温まること請合のものです。

鰯のおぼろ酢

鰯は頭と中骨を除り、一枚に開いて鹽を強く振つたら、暫くの間酢に浸けておきます。

身が白く緊つたところでせん切にして、細かく切つたおぼろ昆布をうつすりまぶし、器に程よく盛りつけたら針生姜をぱらつと載せて、三杯酢か柚子酢をかけて頂きます。

寒い日には文句なしに喜ばれるすゝぎんまがひの温い洋風の煮込み汁です。豚肉のところを兎肉で間に合せたのが却て評判がよかつたもの。たつぷり作つてたんと召上れ。

肉は五六分角に切り、馬鈴薯、人參、玉葱も、同じくらゐのころ〳〵に切り、全部一緒に油で炒めてから深鍋に移し、たつぷり水を加へてと〳〵煮込みます。

別にメリケン粉に、ほんの少しの重曹を入れて、むらなく混ぜ合せ、天ぷらのころもより少し固目に溶いたものを、ぐらぐら煮立つてゐる鍋に一掬ひづゝ掬つて落し、よく煮えたところで鹽、胡椒、トマトソースで調味し、下し際に青豆を散します。

31 晩の餡かけ蕎麥

今日は大晦日ですから、年越蕎麥の縁起に習つて晩は餡かけ蕎麥にいたします。

まづ干蕎麥を、軟く茹でゝ水に晒し、笊に上げて水氣をきつておきます。

別に下煮をした椎茸、一分厚さに切つた蒲鉾、三つ葉と蕪はさつと茹でゝ、それぞれ眞の用意ができましたら、蕎麥を一人前づゝさつと熱湯を通して丼に取り、具を載せて、上から熱い餡をかけ、お薬味に刻み葱、七味唐椒を添へてすゝめます。

餡は、煮出汁二合、味醂四勺、醤油四勺、砂糖中匙一杯を煮立てゝ、片栗粉を引いてどろりとさせたものですが、好みにお加減ください。

今月のしゆんのもの

▲魚介類＝鯛、あかうら鯛、かぢき鮪、鮃、鰈、鰤、鰹、をこぜ、こはだ、鰯、烏賊、章魚、鰤鮭、海老、目柱、數の子、牡蠣、赤貝、蛤、淺蜊、蝦。

▲鳥類＝鴨、雉、山鳥、小鳥類。

▲野菜類＝白菜、小蕪、天王寺蕪、大根、干大根、大和芋、八つ頭、芹、小松菜、菠薐草、葱、セロリー、防風、柚子、海苔。

▲果物類＝蜜柑、林檎。

▲裏返して見るためには普通よりも少し低目に貼つた方が見易くなります。

（いつでも貼れにくいと云ふ島見の所臺をてけつを糊に分部の二）

朝食のみそ汁の中身

11/1	火	しじみ	12/1	木	はんぺん・しいたけ・ねぎ
11/2	水	大根葉・わかめ	12/2	金	京菜・油揚
11/3	木	ほうれん草の根・油揚	12/3	土	蕎麦（そば）がき（すまし汁）
11/4	金	ねぎ・大根	12/4	日	じゃがいも・わかめ
11/5	土	もやし・油揚	12/5	月	切干大根
11/6	日	大根	12/6	火	葉付小蕪
11/7	月	ねぎ・大根	12/7	水	吉野汁（じゃがいも・人参・玉ねぎ）
11/8	火	里芋・わかめ	12/8	木	もやし・油揚
11/9	水	白菜・油揚	12/9	金	大根・大根葉
11/10	木	むき身・わかめ	12/10	土	白菜
11/11	金	ごぼう・大根	12/11	日	トースト（日曜日）
11/12	土	ひじき・キャベツ	12/12	月	とうふ・蕪の葉
11/13	日	麩・わかめ	12/13	火	玉ねぎ・湯葉
11/14	月	大根・油揚	12/14	水	とうふ・ほうれん草
11/15	火	さつまいも・大根葉	12/15	木	さつまいも・ねぎ
11/16	水	ねぎ・小蕪	12/16	金	じゃがいも・人参
11/17	木	ほうれん草・わかめ	12/17	土	切干大根
11/18	金	さつまいも・ねぎ	12/18	日	ちくわ・ねぎ
11/19	土	ねぎ・里芋	12/19	月	里芋・蕪
11/20	日	パン（日曜日）	12/20	火	とうふ・ねぎ
11/21	月	大根・わかめ	12/21	水	しじみ汁
11/22	火	油揚・ごぼう	12/22	木	もやし・油揚
11/23	水	干瓢・わかめ	12/23	金	ねぎ・焼き麩
11/24	木	ねぎ・焼き麩	12/24	土	すいとん入り
11/25	金	（とろろ昆布と湯葉の甘辛煮）	12/25	日	蒸しパンとポタージュスープ（日曜で祭日）
11/26	土	玉ねぎ・大根葉	12/26	月	あさり
11/27	日	トースト（日曜日）	12/27	火	里芋
11/28	月	皮鯨	12/28	水	ねぎ・わかめ
11/29	火	ごぼう	12/29	木	干葉（ひば）・油揚
11/30	水	ねぎ・わかめ	12/30	金	笹がきごぼう
			12/31	土	切干大根・油揚

■は休日　■は味噌汁のない日