

勝ち抜く決戦生活號

撃ちてしやまん
陸軍記念日三月十日

友友三月號

改正定價四十五錢



主婦之友

四月號

號濟經庭家戰決

改正定價四十五錢



主婦之友

五月號

成達蓄貯億十七百二

號國報蓄貯



きつ紙型大物實

冬の婦人子供簡單服

戰時型毛絲編物集

臨戰下の家庭雜誌

主婦の友

十月號

われ何を献げしや
(反省標語)

家庭の臨戰經濟號



一ダンレカ立献菜惣おの月三 (友之婦主)

日	土	金	木	水	火	月
7 朝 煮込みうどん 刺身の盛り揚げ 大根おろし	6 朝 大豆と葱の炒め焼 豆腐と茶の花の清汁 魚の卵の花蒸 わけぎのゆた	5 朝 白菜の味噌汁 納豆、薬味	4 朝 小蕪と葉の味噌汁 五目蒸すし (前晩の残り利用) 白菜のストブ煮	3 朝 切干大根と里芋の味噌汁 焼竹輪と葱の串焼 蛤の潮汁 菱形すし 花蕪の佃かけ	2 朝 若布の味噌汁 (生大豆入り) 蓮根のきんぴら煮 (前日の残り)	1 朝 葱の味噌汁 蓮根のきんぴら煮 (高子粉をまぶす) 魚の朝焼 酢蓮根
14 朝 大根と葱の卵の花汁 おろし野菜のうなぎ焼 晩 ちり鍋	13 朝 さつま汁(前晩の残り) 冷御飯の味噌焼 キヤベツの甘酢 卵の花のコロッケ せん切キヤベツ	12 朝 はうれん草味噌汁 菜菔胡麻 甘藷粥 菜菔胡麻 さつま汁(前晩の残り)	11 朝 葱の味噌汁 削節の香り煮 おでん(前晩の残り) 魚の味噌蒸 はうれん草の浸し	10 朝 切干大根の味噌汁 菜菔ふりかけ 焼目刺と大根の二杯酢 煮込みおでん 茶飯	9 朝 甘藷の味噌汁 炒飯 甘藷の蒲焼 切干大根の酢漬	8 朝 揚玉と葱の味噌汁 切干大根と刺身の味噌煮 みかき鮓と玉葱のトマトソース煮込み
21 朝 油揚げの御飯 ところ、昆布のお汁 お好み焼 茨城豆と春雨の玉子とちり鍋とわけぎと若布のゆた	20 朝 さつま汁(前晩の残り) 蒸パン 生野菜の甘酢 ライスカレー 福神漬	19 朝 焼麩と青菜味噌汁 天ぶら茶漬(前晩の残り) 胡麻汁 お煮込み	18 朝 貝の味噌シチュー お萩、漬物 ところ、汁 精進揚げ 大根おろし	17 朝 もやしの味噌汁 鉄火味噌 ところ、昆布御飯 貝の時雨煮 貝の味噌シチュー	16 朝 根三つ葉の味噌汁 焼海苔 伸鳥賊と根三つ葉の炒め煮 焼鹽鮓 もやしの胡麻酢	15 朝 里芋とところ、昆布の味噌汁 炒めうどんの佃かけ 鯨肉(または、みかき鮓と野菜の支那風煮込み)
28 朝 浅網のお汁 摘草御飯 豆腐とひじきの炒め煮 ハヤシライス	27 朝 牛蒡の味噌汁 うどの皮炒め煮 変りお握り うどの皮炒め煮(前晩の残り) すりとん汁(み入れ) 摘草の芥子和へ	26 朝 馬鈴薯の味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 ところ、昆布のお汁 五目混ぜ御飯 (人参、椎茸、うど、高野豆腐、芹)	25 朝 小蕪の味噌汁 あみの佃煮 野菜の鱈子と和へ 干魚の支那風煮	24 朝 葱と揚玉の味噌汁 カレーうどん 大和芋と鱈子の煮附 小蕪のあぢやら	23 朝 豆腐と若布の味噌汁 青菜と白子干の白和へ 蛸の唐揚げ 山芋の朴酢	22 朝 春雨とわけぎの味噌汁 若布と白子干の煮附 魚の叩き焼 青菜の山かけ
31 朝 芹の味噌汁 サラダ(蛤、芹その他の野菜、代用マヨネーズ) 晩 蛤鍋	30 朝 卵の花汁 菜菔ふりかけ お茶漬(手魚か佃煮) 魚の若菜和へ 芹の玉子とちり汁	29 朝 線菜と油揚げの味噌汁 卵の花煎り みかき鮓の照焼 もやしと油揚げの二杯酢	献立の手引 ▲卵の花のコロッケを作る時は、卵の花は、いくらでも油を吸ひますから、手許に油の少いときは、炒め焼の方がずつと経済です。 ▲時局柄、潮汁の材料や調味料は、煮込みには、物に和へ物に、または佃煮に、せい、御利用ください。 ▲なほ野草は、一升の熱湯に茶匙一杯の灰汁を入れた中でさつと茹で、暫く水に晒すと、あくが脱けます。 ▲野菜の皮なども、細かく刻んで油で炒め、生醬油で煮詰めておくと、朝の小附にお餅當に、何かと役立つて重寶です。 ▲支那風の調味料は、材料を全部、初めに油炒めにして味を調へ、煮汁を片栗粉で煮返してください。かうすれば、野菜や魚、肉の持味を生かして、ビタミンも逃さず、大そう栄養的です。 ▲献立中の代用マヨネーズソースは、菜花生バタを甘酢でどろどろに溶いたものや、黄味酢でうにを溶いたものなど、お手許の材料で御工夫ください。栄養もお味も決してマヨネーズに劣りません。			

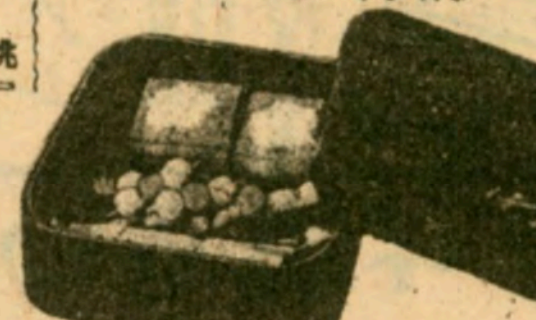
献立カレンダー用の栄養経済料理 (懸賞募集)

配給材料で工夫した御自慢の栄養料理を奮つて御応募ください。お一人でも結構です。(掲載の分には一種につき賞金五圓づゝ贈呈) 東京市神田区駿河台主婦之友社編輯局料理研究部献立カレンダー係宛にお送りください。切三月十日

手軽にできる お菓子の作り方



「手巻」
 材料：糖天、水三合、片栗粉(葛粉)大匙一杯、砂糖同五杯、食紅。



「餅」
 材料：糖天、水三合、片栗粉(葛粉)大匙一杯、砂糖同五杯、食紅。



「餅」
 材料：糖天、水三合、片栗粉(葛粉)大匙一杯、砂糖同五杯、食紅。



「餅」
 材料：糖天、水三合、片栗粉(葛粉)大匙一杯、砂糖同五杯、食紅。

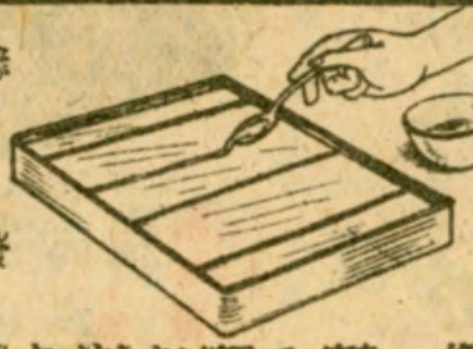
三月の献立料理とお菓子作りの方 主婦之友料理研究部

家庭で手軽にできる

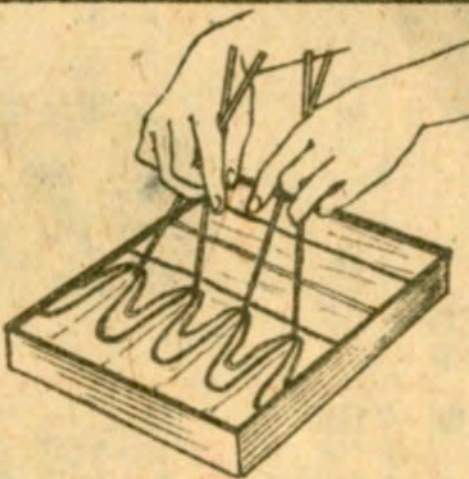
お菓子の作り方十種

お菓子にも御利用ください

お菓子にも御利用ください
餅をばさる赤、白、青の
変り三色黄
美しい木目模様の寄物です。



「木目模様の作り方」
に流して、五斗ほど鍋に残し、これを二つに
分け、食紅と挽茶で赤と青に染めて、茶匙で
圖のやうに流し入れます。最後に四本の箸を



「山本恵造氏」
淡紅色の寒天を、始めの段に流
した、可愛いお菓子です。(材

「磯すだめ」
前項の要領で寒天を煮溶して、砂糖と水溶
きの片栗粉を入れ、しやもじでかき混ぜなが
らとろりと煮返して、上りに食紅でほんのり
色をつけま。

きれいに洗った、始めの段に、冷め加減の寒
天液を流して固め、段を二つに合せて、有台
せの千代紙か色紙を短冊に切つて口を封じま
すと、少しの間、子供達の大喜びするお
菓子が出来上ります。

「彌生菓」
紹介しませう。(材料は表参照)



裏面にかけた芋に、煮溶した砂糖を加へた
寒天液を一合ほど少しづつ加へて、ぼつたり
と煉り、淡紅色に染めて、三分厚みに流し
固めます。これを花形に抜いて、流し箱に並
べ、残りの寒天液を徐かに流して、固めま
す。透き通った寒天の中に淡紅色の花がぼつ
かりと浮いて、見た目がとても綺麗です。
花型がなければ、小さい罐の蓋で丸く抜い
てもよし、または小さいあられに切つてもよ
ろしいでせう。砂糖は好みで加減してくださ
い。(以上徳見秀子氏)



「川越焼」
茹で、潰した甘藷に砂糖を入れて
の割合に分け、中身
を甘藷の形に丸めま
す。皮には肉桂粉で
色と香りを付けて、
つなぎに小麦粉を少
少な加へ、薄く伸ば
し、中身を包み、縦半
分に切つて更に横二つ
に切り、テンビでさ
つと焼きます。テン
ビがなければ、フライ
鍋を利用してよろし
うございませう。

「桃」
材料は表を御参照ください。芋餡に
梅ひしほを加へて弱火で固く煉り上
げます。これを適宜に分けて、布巾にとつて
形よく丸め、指で押し桃の花のやうに形よ
く調へ、平い器に並べておきます。

別々に寒天少々を煮溶して上からかけ、茹で
た甘藷の一切(前もつて取りのけておく)を、
おろすやうな氣持で裏漉しかけると、ふりは
りと軽く長く出ますから、これをそつと取つ
て桃の花の心のやうに飾ります。

「糖饅頭」
小さなお子さんでも手軽に作れま
す。芋餡にバターを混ぜて形よく丸
め、周りに玉子を塗つて、前々項と同様にテ
ンビなりフライ鍋なりでこんがり焼いて、
棒の葉に盛ります。(以上 松本静子氏)

「糖饅頭」
近頃出廻る干なつめを餡代りに
利用した、可愛いお饅頭です。

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。

材料は表を御参照ください。
芋餡につなぎの小麦粉を加へ、黄粉で黄色
く染めて、干なつめを心に小さく丸め、真中
を指で凹ませて、十分ほど蒸します。できた
ら中央に棒の葉を飾り、寫眞のやうに櫻形に
抜いた寒天でも盛り合せれば、簡単に氣のき
いたお菓子になります。(橋口倉子氏)

「若草だんごとお萩」
冷御飯利用の経済で
風雅なお萩。
冷御飯をバターで香しく炒めて調味をつけ、
つなぎに潰し芋を混ぜて、だんごとお萩の形
に丸めます。これを挽茶入りの芋餡で包み、
形を調べて、だんごの方は串に刺し、一緒に
盛り合せます。(田中静子氏)

「生姜あられ」
お萩やお釜に残つた御飯を水
で洗つたら、焙烙またはフライ鍋に入れ、弱
火でゆつくり炒ります。こんがりとなつて
きます。鍋に砂糖と醬油を甘から煮立て、
生姜をおろし込んだ中に、この炒り米と、あ
れば落花生などを手早くからませめて冷しま
す。生姜の香りとお味がびりつときいて、大
へん結構です。(畑その氏)

「うるちせんべい」
材料は米粉コップ一杯
半、片栗粉大匙二杯、
砂糖、醬油適宜。
米粉を熱湯で固く捏ねて一度蒸し、熱いう
ちに手に水をつけながらよく捏ね上げま
す。これを直径五六分の棒状に伸ばして一分厚
みに切り、俵に並べて二三日陰干します。

「一日晩の魚の朝鮮焼」
魚の切身に薄鹽
を振つて身をしめ、脂の出るほどよく搗つた
胡椒醬油の中に二時間ほど浸けて、味と香り
の沁みたるころ、金串を打つて焼きます。

「三日晩の菱形すし」
手に入る材料で、五
目ずしを作ります。これを腰袴に詰めて軽く
壓し、菱形に切つて大皿に盛り、花葉の餡か
けを添へませう。

「四日晩の白菜のスープ煮」
中ぐらゐの
白菜を株のまま、二寸ほどの長さに切り、竹
の皮で結んで、人参やセロリ、干海老と一
緒に、たつぷりのスープで煮込みます。お味
は鹽と胡椒。白菜が軟くなつたら、煮汁を
片栗粉でどろりと煮返して盛ります。

「五日晝の筋子粥」
冷御飯でお粥を作つ
て、ばらばらにほぐした筋子と、刻み葱を入
れ、筋子の色が變つたらすぐ火を止めます。

「五日晩の鹽鮭と野菜のおろし煮」
適
宜に切つた鹽鮭か鹽鱈に、大切の馬鈴薯、白
菜、大根、人参などを水から一緒に煮込み、
味噌でから目に味を調へ、大根おろしを入
れて火を止めます。(新潟縣 遠藤とし子)

「六日晝の豆腐と葱の炒め焼」
二三分厚
み、一口ぐらゐの角に豆腐を切つて、油で炒
め、焦目がついたらみじん切の葱を散らして
を振り、火を止めます。

「七日晩の刺身の變り揚」
生大豆粉にベ
ーキングパウダーを混ぜ、刺身と刻み葱を入
れて捏ねたものを、小さく丸めて揚げます。
お餅のやうにふつくりとした揚げたてを、お
煎のやうにふつくりとした揚げたてを、お
ろし醬油で頂ませます。(埼玉縣 茂木久代)

「九日晩の甘藷の蒲焼」
甘藷は生のま
ま、すりおろし、魚粉と小麦粉を混ぜて、握れる
程度の固さにします。これを八つ切にした海
苔の片面に二分厚さに押し、油で揚げたら、
砂糖醬油に、じゅつとくぐらせます。

「十一日朝の削節の香り煮」
削節を砂糖
醬油で甘から煮詰め、揉み海苔と七味たう
がらしと一緒に合せたものです。

「十一日晩の魚の味噌煮」
鯛のやうな小
魚なら身を開き、切身なら薄くそぎ、みじん
切の葱を加へた落花生味噌をこつてりと塗つ
て、蒸します。(東京市 安藤常子)

「十三日晝の冷御飯の味噌饅頭」
残り御
飯に小麦粉とベーキングパウダーを混ぜて、
耳朶くらゐに捏ね、一寸五分丸みに平くして

「二十七日朝のうどの皮炒め煮」
うど
んの皮を水に晒しておき、小口から細かく刻ん
で、また何度も水を取り替へて晒します。こ
れをフライ鍋でよく炒め、甘から煮詰めま
すと、廢物利用とは思へない、風味のよい小
附になります。

「二十八日朝の摘草御飯」
嫁菜、芹など
鹽湯でさつと茹で、暫く水に浸けてあくを脱
き、固く擽つて細かく刻み、また鹽を振つて
もう一度刻んでから、炊き上つた御飯をお櫃
に移すときに混ぜ合せます。

「三十日晩の魚の若菜和」
軟く茹で
た烏賊か魚を、若菜ソースで和へたもの。
若菜ソースは、茹でたはうれん草の葉先を
摘みとり、よく擽り潰して味噌を加へ、酢で
好みにとろりと伸ばしたもの。

「その他の當選者」
▲二十二日晝の若布と白
子千の煮附(東京市 塚本富美子)



一ダンレ力立献菜惣おの月四 (友之婦主)

献立カレンダー用栄養経済料理募集

配給材料で工夫した御自慢の栄養料理を奮って御応募ください。お一人でも結構です。(掲載の分には一種につき賞金五圓つゝ贈呈) 東京市神田区駿河台主婦之友社編輯局料理研究部献立カレンダー一保宛にお送りください。切四月十日

日	土	金	木	水	火	月
<p>4 朝 もやしの味噌汁 夜 蒸パン(魚卵入り) 野菜のバター炒め 牡蠣の油揚げ</p>	<p>3 朝 豆(粥) 夜 草(餅) 茶の花(餅)</p>	<p>2 朝 浅網のお汁 夜 卵の花煎り(前晩の残り利用) チャブスイ</p>	<p>1 朝 豆腐の味噌汁 夜 よめなの白和へ 卵の花井</p>	<p>▲三日晩の菜の花御飯 ぎない菜の花をつまみ切にして一握み、米五合、鹽茶匙一杯、醬油一合半、砂糖しのぼせる程度の割合で、水を控へ目にして炊き込むと、黄色い綺麗な御飯が出来上ります。 ▲四日晩の牡蠣の油揚げ 中よく水洗ひした牡蠣は、布巾で水気を拭きとり、鹽、胡椒して小</p>	<p>▲一日晩の卵の花井 身、葱、人参、椎茸、芹などを具にした卵の花煎りを作り、お井に御飯を盛つて、上からたつぷりかけたもの。卵の花煎りを酢味にしても、さつぱりと結構です。 ▲三日晩の菜の花御飯 ぎない菜の花をつまみ切にして一握み、米五合、鹽茶匙一杯、醬油一合半、砂糖しのぼせる程度の割合で、水を控へ目にして炊き込むと、黄色い綺麗な御飯が出来上ります。 ▲四日晩の牡蠣の油揚げ 中よく水洗ひした牡蠣は、布巾で水気を拭きとり、鹽、胡椒して小</p>	<p>献立料理の作り方</p>
<p>11 朝 はこべの胡麻汁 夜 炒飯</p>	<p>10 朝 ひじきと葱の味噌汁 夜 芥子菜と油揚げの煮浸し 支那風蒸豆腐</p>	<p>9 朝 芹の味噌汁 夜 山かけうどん ひじき井</p>	<p>8 朝 若菜粥(野菜を使ふ) 夜 大根の生大豆粉とち 播身の昆布巻</p>	<p>7 朝 大根と里芋の味噌汁 夜 お握り(小魚の佃煮入りにし、粥) 小魚の佃煮</p>	<p>6 朝 葱と油揚げの味噌汁 夜 野菜スープ 刺身のハンバーグ</p>	<p>5 朝 馬鈴薯と青菜の味噌汁 夜 ひじきと油揚げの煮附 寄せ鍋</p>
<p>18 朝 刺身雑炊 夜 魚の巣籠り蒸 卵の花おはぎ</p>	<p>17 朝 けんちん汁(前晩の残り) 夜 煮干と牛蒡のきんぴら 鹽鮭入りのカレー井</p>	<p>16 朝 キャベツの味噌汁 夜 わらびのかき煮 けんちん汁</p>	<p>15 朝 蕪の葉の味噌汁 夜 葱御飯 挽肉とキャベツの炒め煮</p>	<p>14 朝 春菊と高野豆腐の味噌汁 夜 うどんのカレー餡かけ 烏賊の筒焼</p>	<p>13 朝 浅網の清汁 夜 高野豆腐と煮干の そばろ(前晩にかけ)</p>	<p>12 朝 若布の味噌汁 夜 たにしと若布の芥子菜和へ 納豆入りコロケ</p>
<p>25 朝 のつべい汁(前晩の残り) 夜 焼竹輪と葱の清汁 げんげ草と刺身のかき揚げ</p>	<p>24 朝 あさつきの味噌汁 夜 こんにやくと切昆布の炒め煮 のつべい汁</p>	<p>23 朝 切干大根の味噌汁 夜 刺(または干物) とろ汁</p>	<p>22 朝 豆腐とすぎなの清汁 夜 たにしのカレーライス 切干大根の甘酢</p>	<p>21 朝 うぐいす菜の味噌汁 夜 干鰾と葱の鐵火煮 蛤の潮汁</p>	<p>20 朝 豆もやしの味噌汁 夜 野菜鍋の残り 干鰾の蒲焼</p>	<p>19 朝 のびるの味噌汁 夜 豆もやしの油炒め 野菜鍋</p>
<p>▲七日晩の漬汁 卵の花の入った、菜葉味噌汁です。牛蒡、人参、</p>	<p>▲六日晩の刺身のハンバーグ 空炒りした刺身を細かく叩いて、みかん切の葱と人参を混ぜ、鹽、胡椒で味をつけて、つなぎに小麦粉を加へ、平く丸めて炒め焼にしたもの。(横濱市 牧野ゆき)</p>	<p>30 朝 菊の花(餅) 夜 豆腐の炒め焼 天(ぶら・鳥居)</p>	<p>29 朝 若布の味噌汁 夜 菊花豆腐と三つ葉の清汁 菊御飯</p>	<p>28 朝 菜豆の味噌汁 夜 木の芽田楽(竹輪・里芋)</p>	<p>27 朝 つみ入れと葱の味噌汁 夜 菜豆と春雨のバター炒め 身缺味のフライ</p>	<p>26 朝 大根の味噌汁 夜 つみ入れと野菜の葛引 野菜入り炒めうどん</p>

(この献立カレンダーは、材料の都合で何日のお料理を御利用くださつても結構です。)

四月の献立料理とお辨當の作り方

主婦之友料理研究部

通勤栄養辨當の作り方十種

玄米むすび

軟く炊いた玄米御飯を、熱いうり氣を出し、小魚の佃煮を中に、しつかりと握つて、とろとろ昆布をまぶします。かうすれば冷えてもぼろ／＼になりません。

炊込み玄米ずし

玄米に、有合せの野菜、乾物等を具にして酢味で炊き込みます。お辨當箱に詰めた上から紅生姜のみじん切や青海苔、炒り胡麻を振りかけますと、玄米の味としつかり合つて、大へん美味しく頂けます。

薄焼包み

茹でた筍は短冊切に、葱はみじん切に、あれば鮭給肉を少々取り分けて、挽くか叩くかして一緒に油で炒め、鹽とトマトケチャップで味をつけ、御飯を入れて混ぜ合せておきます。

山吹御飯

せん切の芙蓉豆をバター油でさつと炒め、玉子を解き入れて、ばら／＼になつたところへ御飯をほくほく混ぜ、鹽、胡椒で味をつけた、青と黄の美しい二色御飯です。

御飯

鯉の切身は骨切して白焼にしてから二三四回砂糖醤油を塗つて焼き上げ、小口から細く刻んでおきます。別に櫻御飯を炊いてお辨當箱に詰め、その上にお魚をのせ、揉み海苔を振ります。らつきようと紅生姜を忘れずに。

筍の佃煮

筍の固い根は薄く切り、醬油、酒と砂糖をほんの少々加へた煮汁

で煮詰め、上りに削り面か魚粉をまぶして味を引立てます。これは玄米御飯のお辨當のお菜として大そう結構です。

弾丸揚

小麦粉コップ一杯、ベーキングパウダー茶匙一杯、油かバター大匙一杯、水か牛乳コップ四分一杯、砂糖茶匙一杯の割合で混ぜて皮を作り、八つに分けておきます。

鐵火煮

軟く戻した貝柱やひじき、人参、こんにやく、筍、筍の固いところを薄く刻んだものなど適宜に取り合せ、油でさつと炊めてから、砂糖、醬油で甘からく煮上げます。

鹽魚の南蠻漬

二つ切にした目刺や、薄く切った甘目に作った酢醬油に二日ほど浸けてよく味を沁ませます。持たせるときには、茹でた芙蓉豆をたっぷり添へませう。これも玄米御飯によく合ふお菜です。(梅林しげ氏)

興亞辨當

小麦粉百匁、ベーキングパウダー五分、豆を篩ひ混ぜ、一合五分の水でさつくりと混ぜ合せ、手粉を敷いた姐へ取り出して、庖丁で適宜に切り分け、細長く丸めます。これを十五分ほど蒸器に入れて蒸し上げ、横から庖丁で切目を入れて具を挟みます。

お菜です

具は弾丸揚の中身と同じ材料で結構ですが、水溶きの小麦粉を入れて粘り氣を持たせた方が挟みやすくなりますし、またカレー粉をきかせるとう味がぐつと引立ちます。(北川敬三氏)

蕨などを、まづ油で炒めてからたつぷりの水を注し、軟くなつたら味噌を入れて、一煮立ちしたところへ卵の花と刺身を入れ、最後にみじん切の葱を振り込んで火を止めます。

八日晝の大根の生大豆粉とち

切つた大根を油で炒め、被るくらゐの水で軟くなるまで煮込んだら吸味に調へ、生大豆粉を振つて火を止めます。(朝鮮 牧田幸枝)

八日晚の擗身の昆布巻

擗身から擗身にします。これに味噌と生姜の搾り汁を入れ、つなぎに小麦粉を加へて擗指大に丸め、砂を拭きとつた昆布で巻き、細く裂いた竹の皮で結んで砂糖醬油でこつてりと煮込みます。

十日晩の支那風蒸豆腐

煎り豆腐と同じ材料で、ちよつと目先を變へたもの。具は手近にある芙蓉豆、人参、椎茸、葱などをせん切にして一緒に炒め、鹽と醬油で味を調へ、片栗粉の水溶きを流して手早くどろりと煮返します。豆腐は潰して鹽味をつけ、井かボールに具の半分を入れ、次に豆腐を重ね、残りの具と豆腐を交互に重ねて蒸し上げます。このまゝ食卓に出して、一人々々取り分けて頂きます。

十二日晚の納豆入りコロケ

普通のコロケの肉や刺身の代りに、納豆と魚粉を入れたもの。(横浜市 内田三知子)

十四日晚の烏賊の筒焼

足を抜いた烏賊は筒のままきれいに洗つておき、足の叩き身と有合せの野菜を細かく刻んで、味噌を加へて煉り上げます。これを烏賊に詰めて、爪楊枝で止め、金網の上で焼きます。(札幌市 唯是禮子)

十七日朝の南禅寺味噌 貝柱を軟く戻して細かにほくし、みじん切の牛蒡、人参と一緒に油で炒め、味噌をたっぷり加へて煉り上げます。これは保存がきくから、一度に澤山作つておくと何かと重寶です。(新潟市 相良まり子)

十八日晝の卵の花おはぎ

具を澤山入れた卵の花煎りを美味しく作つておき、炊きたての御飯のお握りに、餡代りにまぶしつけたもの。節米として申分ありません。(東京市 中村梅子)

十八日晚の魚の巢籠り蒸

魚の切身に薄鹽を當て、酒を少々振りかけておき、お皿にせん切のキャベツを敷いて魚をのせ、上にキャベツをおいて、強火で十分ほど蒸します。別に濃目の清汁を美味しく作つてかけて頂きます。

二十一日晩の豆腐の雙りサラダ

こんやく、人参、椎茸など甘からく煮た白和への材料に、茹でた鹽鮭やよめな、あれば林檍の短冊切などを、豆腐ソースで和へたもの。豆腐ソースは、豆腐を熱湯に通して水氣を搾り、酢と砂糖を搾り混ぜてとろ／＼とさせます。(一宮市 田中登美子)

二十四日晚の漬菜ずし

鹽漬の白菜や京菜を海苔代りにした巻ずしです。中に入れる具は、椎茸、高野豆腐、竹輪など、有合せの材料で結構です。

二十七日晩の身缺練のフライ

干鰯を灰汁に浸けて軟く戻し、これを一度茹でこぼして淡味で下煮をします。煮汁をよくきつて一本を三つくらゐに斜切にし、フライのころもをつけて揚げるのです。(名古屋市 水谷敏子)

三十日晝の豆腐の炒め焼 豆腐は布巾を敷いた姐の上のせ、軽い壓しをかけて水氣を搾り、大き目のやつこに切つて、フライ鍋で両面を少々焦げるくらゐ炒めます。焼ける後から／＼じゅつ／＼とソースをかけて頂く、簡單で美味しいお菜です。(東京市 館山とめ子)

この料理の作り方を詳しく説明しています。

家庭で手軽にできる お菓子の作り方十種

お節句のお菓子

かちどきだんご... 一晩水に浸けた玄米を、蒸籠に入れて蒸火で十分ほど蒸し上げます。これを取り出し、鹽一つまみを加えて擂木で搗き...

簡単なお菓子

吹流し黄豆... 蒸籠にかけた大和芋に、甘い寒天液を徐かに注ぎ入れ、だまのないやうに練り上げます。これを流し箱に流して、先に流した上に...

手軽なつまみ菓子

炒り豆... 一晩水に浸けた大豆は水気をきり、一日目に干して焙烙で生臭みのない程度に炒り、更に三日ほど日に干してから、遠火で炒り上げます...

▲裏返して見るためには普通よりも少し低めに貼つた方が見易くなります。▲十五日晩の豆腐の小判揚... ▲十六日晝の煮り胡麻パン...

一月のお惣菜レタナ

主婦の友

月

火

水

木

金

土

日

お惣菜の手引

秋立のうち、朝と晝は時節柄どちらの御家庭でも有合せの材料で御工夫のこと、存じますので、一日のうちで一番主となる晩のお惣菜を、栄養豊富で経済的なものを取り合せて発表いたしました。今月は明治節、新嘗祭、七五三のお祝などがあり、すから、戦時下に相應しく簡素な中にも心をこめたお祝ひをして、子供達を喜ばせませう。品不足の折柄、手に入り易い材料で充分効果のあるやう御工夫くださいませ。

季節の保存食料品

干柿の作り方

お八つ代りに、また刻んで砂糖の代用にと、干柿はこの上ない重寶なものですから、澤山作つて保存しておきませう。干柿が色づいてきたら、固目のうちに薄く皮をむき、なりの口の帯のところの枝を薬綿に挿し込んで、風通しのよい軒先に吊り下げて干します。小枝をつけた方が結へ易いが、枝がないときは、帯と身の間を串を通して干してもよい。雨のあたりぬやう注意して天日に充分あてると、二週間くらゐで軟くなつて色も帯び、三週間もたつと滋味が脱げ、なほ三四週間も干せば粉がふいてきます。(永く保存するためには乾燥を充分にする。)

3

菊花豆腐の薄葛汁
ちらしずし★

※菊の花形に切つた豆腐をさつと下煮して、薄葛汁、薄葛汁をかけ、おろし生姜をのせる。

4

鯛の蒲焼
はうれん草浸し

※鯛は開いて甘鹹いたれに暫く浸けてから二三回蒲焼にする。

5

鯖の船場汁
甘諸御飯

※鯖の片身は味噌漬にして明日のお辨當に。後をぶつ切にして船場汁に。

6

鱈と野菜の支那風煮

魚の代りに、さつま揚、つみ入れなどを、さつと炒めて入れてもよい。

7

剃身ライスカレー
福神漬

※メリケン粉が不足のときは、馬鈴薯を少々多目に入れて潰して使ふと経済。

8

とろろ昆布の清汁
大根と人参信田煮

※大根と人参はせん切にして、油揚を二枚に剃してくるく巻いて煮る。

9

竹輪、豆腐、生揚、野菜の味噌おでん

※煮つた煉り味噌は、炒り大豆、胡麻などを入れて栄養味噌としておくと箸休めによい。

10

野菜スープ
鹽鮭炒飯

※炒飯には、玉葱のみちん切をたつぷり使ふと、甘味が出て大へん美味しい。

11

白菜と白子干の吉野煮

白子干は保存もき、子供の發育に申分ない栄養食品。料理法を變へてせいろく振りませう。

12

鱈ちり鍋
薬味

酢と醬油は別々の器に入れて出し、好みで合せて頂きます。

13

ひじきと油揚の炊込み御飯
小松菜の芥子和

※ひじきは少々とりつけてからからに煮詰めると辨當に上等。

14

鯛のだんご汁
甘諸の含め煮

※鯛は骨ごとよく叩いてから播る。生姜の汁と味噌少々を臭味消しに入れる。

15

小鯛の鹽焼
小燕の紅白あちやら

今日は七五三のお祝日。小鯛の代りに鯛でも結構、小燕を菊花に作り目出度い紅白にします。

16

鶏もつ入り野菜鍋

鶏もつ、春雨、小松菜、小燕、葱、焼豆腐など、適宜に入れて淡味で煮ながら頂く。

17

鹽鮭のカレー煮
粉ふき薯

※馬鈴薯は丸のまま、軟く茹でて皮を剥いて小さく切り、空炒りする、よい粉ふき薯になる。

18

細切肉入りすゐとん
煮豆

※メリケン粉に茹で、潰した馬鈴薯を捏ね合せた、薯すゐとんが経済。

19

煮込みおでん
溶き芥子

※鍋に淡味を仕立て、野菜は固いものから順に入れて、生から煮る。

20

鮫と葱の龍田焼
小松菜の浸し

※鮫は五分角に切つて醬油をからませ、片栗粉をまぶして炒め焼にしてもよい。

21

櫻海老と玉葱の炒め御飯
切干の二杯酢

※切干は二杯酢に浸けて暫くおくと、甘味が出て商切よくなる。

22

カレーうどん

カレーはあまり濃くなく、汁をたつぷりにして、ごく熱いところを頂きませう。

23

流し玉子の薄葛汁
五目飯

※玉子は井の中で充分解き混ぜてから孔杓子の目から少しづつ流すと、斑なくできます。

24

竹輪と里芋の煮しめ
白子干おろし和へ

※白子干はさつと熱湯をかけてから冷し、大根おろしと和へ、三杯酢か醬油で頂く。

25

鯛のソースかけ
はうれん草浸し

※トマトソース代りに白ソースでもよく、パセリのみちん切でもかけると一そう引立ちます。

26

白菜、貝柱、もやし
のチャブスイ

貝柱はほぐし、もやし、白菜と共に炒め煮して、胡椒で味をし、片栗粉でどろりとさせる。

27

魚肉ボール
せんきゃべツ

※すぐ揚るから食卓の準備ができたところから、揚げたてのごく熱いところをすゝめる。

28

蛤鍋

白たき、葱、焼豆腐など、味噌を鍋のぐるりに置き、少しづつくづしながら淡味に煮て頂く。

29

さつまいも汁
櫻海老の甘鹹煮

※鶏の骨つきでも、豚の細切肉でも、よく煮出して野菜とゆつくり煮込む。

30

兎肉の酢豚代り
白菜の芥子醬油

※兎肉は生姜のみちん切をまぶしておくと臭味消しになる。

※皮も長くむいたまゝを、紐のやうなものにかけて天日でからからに干し上げ、罐に貯へておくか、みちに刻んで塩か挽白で粉にしておくと、砂糖代用として煮物、酢の物、澤庵漬などによい味を出します。

鯉の甘鹹煮

鯉はとつて來たら大きな目の布袋に入れて口を結び、二日は吊しておきますと、汚いものを皆な出してしまひますから、別の袋に移し、熱湯に入れてさつと茹でます。茹でたら水氣をよくきつて、フライ鍋か焙烙でこんがり炒り、鍋に醬油と砂糖で甘鹹汁を煮立て、その中へ入れてすつかり汁のなくなるまで炒りつけます。

干芋

甘藷は洗つて後先を切り、割れないやうに氣をつけて軟く蒸したら、ちよつと冷してから皮をむき、二分くらゐの厚みに切つて天日に干します。お天気さへよければごく簡単に上等のものができるもので、お子様のお入りに、また揚物や煮物などに、保存食料として大へん重寶です。

鹽炒り鯛

鯛は頭と腸をと、よく洗つて鍋にごく鹹い鹽湯を煮立て、強火にして鯛を入れ、充分鹽氣が沁みたらところで茹汁を捨て、もう一度鍋に戻し、火を弱くして空炒りして、水氣をすつかりなくします。これを浅い籠などにに入れて天日に干し、真白い鹽がふくまで乾燥させます。これは瓶に入れ、密封しておくと冬中保つので、野菜と一緒に精汁にしたり、煮込みや鍋物に大へん美味しくて重寶です。

★印のついたお料理の作り方は裏面にあります。

1 細切肉のシチュー

肉五十匁、深鍋に入れて水五合ほど加えて煮立て、浮き上ったあくをきれいに掬ひとり、酢盃一杯と、あればトマトソース大匙二杯ほど入れ、三分角切の人參、縦六つ割の玉葱、皮ごと茹で、大き目に切つた馬鈴薯などを入れ、ことごとく煮込みます。お薯は大體半分くらゐづれるものとみて、汁がどろりとした頃、味醂(なければ砂糖少々)と醤油を盃一杯ほどづゝ入れ、鹽と胡椒で味を調へます。もし汁がゆるかつたら、メリケン粉の水溶きしたものを加へます。初めに酢を加へるのは肉の筋を軟くする秘訣。

3 ちらしずし

今日はお目出度い明治節ですか、子供達の喜ぶきれいなちらしずしにしました。少し水加減を控へて固目に炊いた御飯に酢味をつけ、よく冷してから干瓢や人參の甘鹹煮たのを混ぜておきます。上に飾る具は時節柄手に入り易い材料を工夫し、酢蓮根、椎茸、花形人參、高野豆腐の含め煮、あれば薄焼玉子の細切など銘々盛にした御飯の上へ色彩よくおき、青味と紅生姜のせん切を散らします。寫眞は蓮根、人參、椎茸、高野豆腐など。高野豆腐は軟く戻して薄く短冊切にします。



6 鱈と野菜の支那風煮

茹でるか蒸すかして身をほぐし、人參、里芋は五分角に切つて茹で、葱少々を縦二つ割にして二分くらゐの小口切にしておきます。鍋に大匙二杯のラード(何油でもよい)を煮立て、鱈と葱、人參などを入れて手早く強火で炒め、スープか煮出し(湯でもよい)をひたひたに加へて一煮立ちしたら鹽味を調へます。上りに水溶きの片栗粉を入れてどろりとさせ、茹でた里芋を入れて煮返し、

9 味噌おでん

深目の器にたつぷり盛つてすめます。普通のおでんと同じやうに、竹輪、豆腐、生揚げ、大根、八つ頭、ごんにやう、かんもどきなど、大切にしてたつぷりの水を加へ、少し鹽を落し、煮えにくいものから先にに入れて、ゆつくり煮込みます。淡い鹽味で心から軟くなつたところで、好みのものをお皿にとり、美味しく焼つた味噌をつけて吹き、頂きます。味噌は甘味噌に煮干粉か鹽節を入れて、甘加減に煉りますが、お好みで豚の挽肉少々入れた肉味噌でも大そう結構です。溶き芥子を添へます。

11 白菜と白子干の吉野煮

白菜はなるべく莖の方を五分くらゐのざく切にし、被るほどの水を入れてことごとく煮て、一通り軟かになつたところへ、ざつと洗つて水気をきつた白子干を振り込み、醤油、砂糖、鹽少々で味の沁みるまで煮ます。白子干からよいだいが出て、白菜としつくり合ひますから、最後に薄葛引にして、温いところを深目の器に盛つてすめます。

12 鱈ちり鍋

よく洗つてぶつ切とし、豆腐は大き目のやつこに、葱は五六分のぶつ切、白菜もざく切として材料を揃へ、鍋に煮出昆布を敷き、たつぷりの湯を煮立て、魚から先に順々に入れます。鍋を圍みながら煮えすぎぬうちを小井に取り分け、二杯酢柚子か橙酢がよいので頂きますが、薬味には大根おろしを添へます。

17 鹽鱈のカレー煮

玉葱を縦二つ割にして小口から薄く刻み、油でよく炒めてから深鍋にとり、鱈の切身を入れ、水をひたくくに加へて火にかけます。煮立つたら火を細くして、浮き上つたあくをとり、カレー粉を茶匙一杯ほど加へ、弱火で十分ほど煮ます。そこへ水溶きのメリケン粉を流し込んでどろりとさせ、鹽、胡椒で味を調へます。お皿に鱈を盛り、カレー汁をたつぷりかけて熱いところをすめますが、生臭味が少しもなく、お若い方に特に喜ばれます。

20 鮫と葱の龍田焼

鱈の切身と

25 鯛のソースかけ

鯛は頭と腸をとって、鹽、胡椒をしてメリケン粉をうすすりとはたいてから、フライ鍋に油を熱し、両面を狐色になるまで炒め焼にします。別にメリケン粉大匙二杯同量のバター(他の油でもよい)で焦げつかぬやう炒め、水一合ほどで徐かに溶き伸ばし、トマトソースがあれば五匁ほど加へ、鹽、胡椒で味をつけ、葱の小口切を入れ、火を止め、鯛の上からたつぷりかけます。

27 魚肉ボール

鯛でも鱈でも、そのときの都合でお魚は何でも結構。茹でるか炒め焼にする廿七日の「魚肉ボール」かして身を細かくほぐしておきます。別に玉葱のみじん切と野菜の碎端があつたら何でも結構ですが、何でも結構です。炒め、茹で、潰した馬鈴薯と混ぜて鹽、胡椒し、一口くらゐの大きさに丸めて、メリケン粉の水溶きとパン粉をつけて、ごく少しの油で揚げます。



30 兎肉の酢豚代り

豚肉の代りに兎肉を使つた美味しい五目煮。兎肉は小さいぶつ切にして、三十分くらゐ醬油をからませ、メリケン粉をまぶして狐色にからつと揚げてください。人參や馬鈴薯は縦切にして茹で、おき、椎茸は八つ割、玉葱は五分角切にし、野菜と一緒にざつと炒めてからひたひたの水を加へ、煮立つたら、砂糖、鹽、酢、醤油少々で甘酸つばく味を調へ、片栗粉の水溶きを加へて煮返し、最後に揚げておいた肉と、青味を散らして火を止めます。

手輕な榮養辨當

牛蒡とこんにやくの炒りつけ 牛蒡はよく洗つて五厘くらゐの厚さに輪切にし、水にさらしておきます。こんにやくは小さく摘み切つて鍋に入れ、火にかけてちよつと空炒りしてから、牛蒡を入れて、醬油とごく少しの砂糖を加へ、煮干粉か鹽節を入れて汁氣のなくなるまでよく煮含めます。これは辨當に入れるとき青海苔をまぶしつけて形よく詰めます。鹹目の方が美味しく、汁氣の出る心配がなく喜ばれます。

非常時向のお八つ

甘藷の胡麻鹽焼 甘藷をよく洗つて皮をむき、二つ割に切つて油を引いて胡麻鹽を振り込み、この中で蓋をして両面を香しく焼きます。弱火の方が心までふつくりと焼けます。焼きたてに熱いお番茶でも添へれば、お客様にもお出しできる非常時向のお八つです。

甘藷の葛餅

甘藷を茹で、潰し、三分の一ほど片栗粉(葛粉でもよい)を入れて突き混ぜ、粉を敷いた粗の上で三分くらゐの厚みに伸ばし、小さな三角形に切り、熱湯の中で茹でます。これは淡甘くした黄粉をまぶして頂きますが、蜂蜜やシロップをかけて頂いても、とても結構です。

甘鹹燒

お冷御飯コップ一杯、メリケン粉コップ八分目、それをコップ一杯の水でよく捏ね混ぜ、油を引いたフライ鍋に一匙づゝ落し焼にし、甘鹹い砂糖醬油をからませて頂きます。簡単ですが子供達に大人氣のお八つです。

そば餅

そば粉コップ一杯半、水同じくコップ二杯半、片栗粉大匙一杯をよくかき混ぜ、火にかけて焦げつかせぬやう煉ります。火が通つて表面に光澤が出て来ましたら火を止め、お辨當箱のやうなものに流して、冷し固めます。これを抜いて好みの形に切り、胡麻鹽や砂糖醬油で頂いてもよく、ジャムやシロップで頂いても美味しい榮養お八つです。

青豆茶巾

青豌豆を一晚水に浸けておいて、重曹を少し入れて軟く茹でましたら、水気をきつて、擂木で突き潰し、砂糖か蜂蜜を淡甘いくらゐに入れ、鹽ほんの少々加へて火にかけて煉ります。これを固く擽つた濡布巾に少しづゝ入れて包み、一ひねりして形よく器に盛ります。季節で茹でた栗でもあつたら中に一粒入れて絞ると、お客様にもおすめできる氣のきいたお菓子ができます。これは醗給の青豌豆を利用して作つてみましたが、うづら豆でも美味しく、また甘藷だけを餡のやうに煉つて作つても喜ばれます。

大根葉の油炒り

大根葉をできるだけ丁寧に洗ひ、熱湯に入れてざつと湯がき、一旦水にとつて冷し、すぐに引き上げて細かく刻み、固く擽つて水気をきつておきます。鍋かフライ鍋に油を流れるくらゐ入れてよく熱し、前の大根葉を入れてよく炒め、醬油を注して更によく炒りつけます。すつかり汁氣がなくなりましたら、魚粉か煮干粉をばらりと振り込んで、火を止めます。榮養もあり、とても大根葉などとは思へないくらゐ美味しいものです。

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。