



野菜ばかりの西洋惣菜 料理十五種

—手輕で、經濟的で、美味で、誰にでも出来る—

華族會館や精養軒で召上るのばかりが西洋料理ではありません。西洋にも中流階級がある以上は、經濟的で、おいしくて、營養分に富んだ所謂惣菜料理が無くてはかなひません。従來の日本の西洋料理本を讀んでみますと、一體にむづかしくて、億劫で、手近に無い道具や材料をやつと揃へても出来上つたものは口に入れられないやうなものだつたりするのが當です。普通日本料理で使ふ鍋と、せい／＼フライパンでもあつて、どんな場末の八百屋にでもある材料で出来て、しかも經濟で、おいしく頂ける西洋料理ばかりを片假名のむづかしい名前をメキにして惣菜的に書いてみました。勿論これはみんな私共で實驗したものがかりです。(永代美知代)

一 玉葱の丸煮

「玉葱十個に、牛乳一合半の割合」
先づ玉葱の表皮をむき、丸のままにて鍋に取り、幾度となくうでこぼし、うでこぼし、水を代へてはうで、柔らかくなるのを待た上、別々の鍋にうつし、牛乳をそぎて、少量の食鹽を加へ、極のどろ火にかけて、氣永に煮るのです。
牛乳は鍋に残したまゝ捨て、玉葱ばかりを形のくづれぬやうに取り上げ、皿に盛つて出す。普通一人前二個位の割合ですけれど、それは晚餐のおかずが二皿と云つたやうな、ホンのお惣菜の場合で、三皿も四皿も他に御馳走のある時は玉葱の餘りに小さくないの一つで結構です。

二 豌豆のスープ

實豌豆をうで、攪り、裏漉にかけて、それをスープにて柔らかにのぼし、少量の葛若しくは片栗を水で溶き、徐かにスープの中に注ぎながら、鹽と胡椒で味をつけるのです。
スープは普通肉屋馬屋からおとりになるか、又は鶏の骨を煮出し、脱脂綿で濾してお用ひになるもよろしいが、一切野菜でとの思召なら、恰度スチウを煮る場合の如く、大根、人参、玉葱、馬鈴薯の類を細かく切つて、こたくに氣永く煮た煮汁を濾してお用ひになるもよろしいのです。

三 さや豌豆の料理

さや豌豆をうでるか又は、せい／＼うに

入れて蒸し、それにホワイトソースをかけて食べます。

ホワイトソースの作り方は、初めに茶匙三杯のメリケン粉を少量の牛乳で溶きとろ火にかけてかき廻しながら、五勺の牛乳を入れ、どろ／＼になつた處で、火からおろして用ふ。

此外、さや豌豆をうで、置き、フライパンに大匙一杯のバターを溶かした後、その中へ前のうでた豌豆を入れて、少量の食鹽と胡椒を振りかけ、ザツといためて食べるもよろし。

これはさや豌豆に限らず、ほうれん草、三つ葉で試みるも結構、それ／＼趣ある風味を持つてゐるやうに思ひます。

四 うどと竹の子

うどか竹の子をうで、細く切り、バターでいためてホワイトソース、或は又マイナスイソースをかけて用ふ。

マイナスイソースは、先づ生玉子の黄味だけを取つて井に入れ、食鹽、胡椒、辛子を適宜に加味し、ザツとかきまぜて解かした後、これに大匙六杯のサ

ラダ油を徐かに注ぎ、黄味と油が離れ／＼にならぬ様に、氣をつけてよくかき廻し、十分に練れたと思はれる時、少量の酢を加へてどろ／＼に解のす。

五 ほうれん菜の牛乳煮

一束五厘のほうれん草十束をうで、フライパンに三勺ばかりの牛乳を入れ、小火にかけ、ほんの少しの食鹽を加へて、うでこぼしたほうれん草を煮るのです。

六 キヤベヂのサラダ

赤大根をうで、袋形に切り、馬鈴薯は生のままで袋形に切つてうで、細かに切つたキヤベヂをうで、以上三品を取り合はせ、サラダの皿に盛つて出す、一番下にキヤベヂを盛つて、その上に馬鈴薯それから赤大根をバラ／＼と散らし、ソースをかけて食べるのですが、少しく香つて差支がないなら、更に玉子をよくうで、袋形に切り、赤大根の上から振りかけて用ひます。

七 コーンビーフの野菜煮

コーンビーフ四半斤ばかりをシチュー鍋に取り、五六人前の惣菜になるだけの玉葱、人参、馬鈴薯、大根の類を適宜に切り入れ、八分目位の水を張り、たゞぐたぐと煮つまるまでに煮ればよろしい。食鹽を加へるの必要もなく、贅澤にすれば大匙一杯位バターを加へて煮るもよろし。
コーンビーフは罐詰のものを買つてもよろしいけれど、急に主人の歸りが遅れて不用になつたり、一家外出して朝とつて置いた牛肉を用はなくなつたりした場合は、宅で手製にして置いて、後に用ふも便利でせう。その製法は次ぎの如くです。
三斤の肉に鹽二合の割合で、先づ匙一杯の硝石コーヒーを鹽に交せ、それを出来るだけよく肉に摺り込みます。少くとも四日間位は漬けて込んで重石をして置く必要がありますけれど、なほ永く保存して、一層の風味を添へようと云ふには、一週間位な處で肉から出た汁を取り、それに水一升を加へ、鹽二合を加へて煮立

て、煮立ちあがったものを一晝夜程冷し、後肉をその中に浸したなら、一二ヶ月経つとも風味の變る事はありません。

八 鹽鮭の蒸し物

鹽鮭の切味をせいろに入れ、他にとり合せとすべき花野菜を同じくせいろに入れて蒸し、魚を皿に盛り、其周圍を飾るやうに花野菜を置き、ケツパソースをかけて食べるのです。
ケツパソースはソース鍋に大匙半杯のバターと同じ程のメリケン粉及び牛乳五勺を入れてどろどろに解き、鹽と胡椒で味をつけケツパ一人前十個の割合を加へます。ケツパは西洋の木の名前で洋食料品屋でお買ひになれば何處でもあります。なほケツパソースの代りにホワイトソースを用ひても亦、變つた風味の出るものです。
猶鹽鮭はむしたばかりでシルクソース、バターソースなど、好みのものでかけて食べても結構ですが他に斯う云ふ用ひ方があります。即ち五人前のおかずに三切の鮭を買ひ、よくうで、身をほこし、別に馬鈴薯をうで、柔らかにつぶして置き、三つ葉を細かに切つて、以上の三種をませ合せ、食鹽、胡椒を適宜に加味し、思ふ程の丸さになるめ、メリケン粉にころがし、玉子を塗つて、バター若しくはヘット

或はラードの油であげるのです。

九 うどの料理

うどの皮をむき、一人前六本位の割合で、一寸と竹の皮の引裂きか何かで束にしばつて置き、水から鍋に入れて少量の食鹽をつまみ込み二時間程うでる。水は熱かながおおいのですから、いざ皿に盛つて食膳に上すと云ふ間際まで、冷めないやうにソツと鍋へ入れて置きます。そして愈くと云ふ時、根と穂を切つて、綺麗にそろへて皿に盛り、レモン汁をあしらひ、別に小鉢にソースを入れて出しますが、ソースはバターを煮立て、注いだ、バターソースがよろしいでせう。

十 あげ玉葱

玉葱を輪切りにして、食鹽少々、胡椒を振りかけ、それをば、かなり澤山と思ふ程のバターを鍋に入れてあげますが、バターよりも經濟で、人に依つてはラード油であげた方を好む方もあるやうです。

十一 玉葱ばかりの

スチウ

小さな玉葱の方がよろしい。一人前三個あてにして、先づ天地を切り取り、上皮をむき、バターでいためて、別に大匙二杯のメリケン粉を、茶茶茶碗に二杯の湯でゆるめ、上手にかきまはした處へ牛乳を入れて、薄霧のやうにのばしましたら、それで前にためて置いた玉葱を小一時間も煮るのです。

十二 えりほうれん草

ほうれん草を葉ばかりにして、うで、よくしぼり、細かに切つた上たゝいて布巾でしばつたものを、鍋にバターを入れて煮立つた處へ入れて、食鹽と胡椒で味をつけ、尚ほ少量の牛乳を加へて煎りつけます。そしてお皿の中へちんまりと長めに盛り、別に玉子をうで、花形に切つたのを、其真中にのせ、兩側に置き、見よげにして出しますのです。

十三 實豌豆の煮干

ほんの味つけただけのコンビーフ或は鹽豚を用

意して、實豌豆をよく洗ひ、肉と一緒に鍋に入れて水を一一杯に張り、凡そ四時間煮て、汁がなくなた處へ水を入れ、あとからさし加へては又四時間位も煮ます。最初から都合八時間かゝつた頃、丁度煮頃になるのですが、煮る間は別に鹽、胡椒を入れません、少量の肉を皿に盛り、ぐるりへ一杯豆を置いて、食べる時適宜に食鹽と胡椒を加味するやうに致します。

十四 干椎茸の煮附

鍋にバターを入れて熱した處へ、干椎茸の石づきを去り、綺麗に洗つたものを入れていため、鹽と胡椒で味をつけた上、少量のスープを以て煮つけます。
最後に一つ二つ食後のお菓子を紹介致します。日永の折柄おやつに用ひても面白いでせう。一體、西洋の男子は甚くコーヒーのお菓子が好きなのやうですが、日本の殿方だつて、おいしいと思はれるのは同じでせう。

『牛乳四合、鶏卵八個、砂糖七十目、珈琲の實五十粒』

右の材料を揃へ、先づ鶏卵の白みを潰

り、八つの黄味ばかりをかき廻し、それに牛乳と砂糖を加へ、とろ火にて氣永く煉ります。そして別に粒珈琲の實をよく布巾で拭いて、五十粒ばかり混ぜ、又とろ火で煮るのです。煮え上つたらば、それを裏漉にかけて用ひます。

十五 オムレツの

お菓子

一人前玉子一つ半の割合で、黄味と白味と一緒にかき廻し、バターを引いた鍋に流し込み、その中へ毎シヤムでも何でも好みのシヤムをよき程に包みオムレツの形に焼いて皿に盛り、上からブランダ少量を注ぎかけて用ひます。ですが子供などに與へますにはブランダの代りに砂糖蜜を用ひるもよろし。