

乳兒期から四歳迄の子供の食物 (二)

東京女子高師講師 一戸 伊勢子

茶碗蒸(鯛の頭とも利用)

材料 鯛二尾、片栗粉大匙一、鹽少々、卵二個、野蜀葵五六本、椎茸二枚、醬油小匙二、煮出し汁、卵の分量の三倍、

方法 鯛の臟腑を取り去り、中骨を抜き、肉をこそけ取り、頭は庖刀にてたたくか、又摺鉢で摺りつぶして、之と肉とをませ合せ、鹽で味をつけ裏漉にかけおく、而して之を適當の大きに形作り、之に片栗粉をまふしつけおきます。

卵は割つて之に煮出しの冷めたものを加へ能く交合せ、醬油及び少量の鹽で味をつけておきます。椎茸は微温湯一合の中に砂糖小匙一杯を入れておけば、一二分間で柔くなります、故に之を一分位の幅に織に切つておきます。

野蜀葵は煤で、五六分の長さに切り、以上の材料を盛り合せ、之に卵を八分通り注ぎて熱せし蒸籠

の中に七八分間ひします。

注意 取り合せの材料は何でも結構です。椎茸の如き芳香の強いものは、其香氣の失せぬやうになるべく短時間柔くした方がよろしいです。茶碗に材料を盛り入れる際に、軽いものはなるべく下になるやうに盛入れたがよろしいです。

卵に煮出し汁を加へて入れる際には、煮出し汁の温度が高ければ、卵は煮ても柔く出来上りません。卵は割つて見て色の悪い時は醬油ばかり入れ、色のよい時に鹽ばかり入れます。卵を攪拌する時に強く交ぜますと、泡立つて出来上りが體裁がわるうございます。

昆布卷(鮭の頭利用)

材料 鮭の頭一個、昆布二本、乾瓢五本。

方法 鮭の頭を適當の大きに切り、之を昆布に包んで、中央或は兩端を乾瓢にて結び鍋に入れ、材料

を覆ふ程熱湯を入れ、初めは強火で沸騰させ、表面に浮いた泡を取り去り、後ち鍋に蓋をして、中火で昆布が柔くなるまで煮ます。而して味を見て、もし鹽氣の少ない時には醬油少々加へて、一二度沸騰させ、火からおろして、十分間ひします。

注意 昆布は青板昆布ならば外観も一層美しくなります、煮出し取りのあとの昆布ならば、味をつけるため、少量の味淋と砂糖等を入れて煮るのがよろしいです。

昆布卷の餘りに長きは體裁悪い故に、切竹の如く切りおくのがよろしくあります。この際には乾瓢で結んだところを竹の節と見てるのも面白うございませぬ。

鮭の頭を切るには、先づ齒の中央から庖刀を入れ、軟骨のところを切ると思ふまゝに切れます。後ち鰓下の所を庖刀入れて取り、後ち適當の大きさに切ります。

味噌汁(鮭の頭利用)

材料 鮭の頭一個、大根半分又一本、鰹節大匙一、味噌三十匁、お飯は味噌の量の三分の一。

方法 鮭の頭は適當の大きに切り、之に大根の銀杏切にせしものを入れ、熱湯を材料覆ふ位入れて、

火にかけて沸騰させ、表面に浮いた泡を取り去り、後ち味噌を摺り、此の煮汁にてゆるめ大根に入れて煮る。(味噌を摺る前にお飯を充分によく摺り、之れに味噌を入れて摺した方がよろしいです)。表面に浮いた泡を取り去り、後ち鍋に蓋をして中火で三時間位煮ます。

次に牛の腦や豚の腦を利用せんには先づ鹽水の中に之をよく洗ひ、表面となる薄い膜を剥ぎ後ち之を目簾に入れて熱湯をかけて、表面の蛋白質を凝固させて養分の損失を防ぎ、後ち鍋に熱湯を入れ之に葱及び生姜を入れて初めは底火にて沸騰させ、表面に浮きし泡を取り去り、約く十二三分間煮ます。而して其の目的によつてフライとなすなり、又はカツレットとなすか、又スチウとするもよろしいのであります、揚物とするには初め適當の大きに切りて用ゐるのであります、食べ馴れぬ中はなるべく薄く切つた方がよろしいのです。

味の點よりも普通の肉とはさほど劣らぬのであります、依てかゝる養分のあるものを常に心がけて工

夫して食べさせることは肝要であります。

次に發育盛りの御子様には、骨格や齒の主成分なる石灰質の多いものを、食べさせることよろしいのであります。比較的石灰質の多いものは貝類・鳥類の骨のスープ又腦や筋肉を發育させるために肉類・鳥肉・鶏卵等を與へるのであります。

又ビタミンを攝らせなくてはならないのであります。此ビタミンは比較的青い野菜類に多く、尙ほバター・牛乳・鶏卵などにもあります。其他米麥大豆類や魚類にも多少は含有されてあるのであります。から、是等を料理すると此成分を破壊されぬやうに注意して料理しなければならぬのであります。其他肝臟及び腎臟・腦などにも含有されてあるのでかゝる臓物の利用も最も肝要なのであります。

米も半搗まではビタミンは残つてありますが、精白米となるご段々に良い成分が取れて、澱粉のみ多くなるのであります。吾々は白米のみ食べて居ると脚氣や壞血病にかゝりますが、常に副食物を色々攝つて居りますので之れを以て補はれてあるのであります。

故に御子様にも常に比較的ビタミンの多い、キャ

ページや、菠薐草などを攝らせるのはよろしいのであります。纖維の多い野菜は煮て後裏漉にでもかけて食べさせるのであります。此裏漉にかけたものをバターにていためて味つけも一層よろしいのであります。

ビタミンは百度の溫度にて十分間位煮た位なれば一向差支がないのであります。高溫度にて餘り長く煮ると破壊されて仕舞ふのであります。

終りに際して尙ほ離乳期の食物に入り漸次なれてよく吸収されるやうになりましたらば、更に馬鈴薯を煮て裏漉にせしものなどもよろしいのであります。それに豆腐・かき卵なども結構之れより漸次進みて小魚の焼物、煮もの（小鯛・いほ鯛・鱈）など、す。

魚類も初めは摺て裏漉にかけて煮るなり焼くなりして漸次其儘煮焼する方が安全であります。消化の點より申せば煮たものより焼いた方がよろしいのであります。

左にじやが芋 料理法二三御紹介申します。

先づ芋を熱湯の中に入れて煮ます。之を皮を剥いて温い中に裏漉にかけるのであります。而して之に

卵黄を割り入れ、鹽で味つけるのであります。卵白は泡立て、其の泡を消さぬやうにジャガ芋にませ合せ、之れを小匙で形作つて、天板にバターを引いたあとで、焼くか又絞り出しに入れ、バターをひいた天板に花形又は渦巻に巻いて入れ、天火の中で七分焼くのであります。表面に少し色のつく位のところはよろしいのであります。

時折形を變へたり、又落焼きのやうにするのもよろしいのであります。

又卵白の泡立てた全部まで入れずに、約三分の二をジャガ芋に加へ入れ、残りの三分の一の卵白を絞り出しに入れて、落焼きのやうにした上に、之れを絞り出して模様などつけるのも、又美しくなつて結構であります。焼き返せば泡が消えますから、卵白に色の少しつく位のところがよろしいのであります。又裏漉せしジャガ芋に卵の白味を泡立て入れ、鹽で味つけ之れをバターを引いたパイ皿か、又適當のものに入れ、表面に卵黄を塗つて焼いたのも亦結構であります。

注意 ジャガ芋二百匁につき卵一個位でもよろしいのですが、然し養分として攝らないで多く入れてよろしいのです。二個位でも可いのであります。斯る際には、卵を入れて一度火にかけて煉るとよろし

いのであります。此際注意せぬと焦げる事がありますから、二重鍋にして煉ると安全であります。

其他 粉ふき芋として極く淡泊にして食させるも一法でありますし、又裏漉せし芋をゼラチンで固めて、サクカリン少々入れて、味つけてよせ物として食させてもよろしいのであります。

卵は半熟程度にして食べさせるには、スープの中に入れるのもよろしい、少くも手数をかけて、先づ熱したスープの中に卵白を泡立て、入れ、一度返して之れを椀に盛り入れ、一二分間にして先づ卵白の泡の中央に盛り入れ、然る後ち之れにスープを注ぎ入れて食べさせるのもよろしうございます。

次にゼラチン三枚を水に浸して柔くなつた時に、之れに水又はスープ一合位入れて、火にかけてかきませつゝ煮るのであります。そしてゼラチンが溶けましたらば、之れを溫度を下げて體溫位になりまし、た時に、卵黄を二個位ませ入れて固め、後ち適當に切つて用ひるのもよろしいし、又ゼラチンを半分にして半分には卵黄、半分には卵白の泡立てたものを入れて固めるもよろしいです。スープを用ひずに水を入れし時には、砂糖少々入れて甘味をつけるとよろしいです。又少量のセリ酒を入れても、其味が結構になります。