増補改訂七版

実用的なブラジル式

日伯料理と製菓の友

佐藤　初江　著

はしがき

私がたべものの研究を始めましてから三十六年の歳月が流れ、移民史五十五年も見かえる時期となりました。

この間数回の出版に際して、故高岡専太郎医学博士より尊い御序文をいただき、又、一般各位の御支援を受けながら今日に至りました事を深く感謝し厚く御礼申述べる次第でございます。

此度前書が絶版となりました為、増補改訂七版を出版いたしまして、前書の不備を補ぎないたいと存じます。現在各御家庭内の食生活も大方当国化せられつつありますが、又一面嗜好としての日本料理が二世の方達にも味われる機会が多くなったと存じます。新来者の方々も年々増加し其の好みもあり、又都会での食生活は郷愁をみたすにたりる食品や器具類も不自由でなく、さらに人種のルツボともいわれる聖州はこれにともなう各様の料理法はブラジル独特料理をしのぐ場合もあります。料理の材料は高価な食品を購う事ではなく手近な品々を上手に工夫する技であり調理法は各自のたしなみに合し、栄養に重点をおき、しかして経済的に出来ればこの上なしと存じます。然し、依然として旧体のまま豊富な材料も活かされず、たべものの貧困を続けられている気の毒な御家庭もあります。（文化の基は栄養から）とも言われております。

何卒本書がお台所合理化の一部ともなりますれば誠に幸と存じます。

なお当書は（ブラジルの家庭で作れる食物の加工）の部を便覧上、後記に録しました。又印刷社の関係でふりがなを付ける事が出来ず遺憾と存じますが、当書のポ語出版をしてお詫びに替え度いと存じます。

一九六三年六月十三日

著者　佐藤初江

目　次

招待して洋食を出す時の心得……36
招待されて洋食を頂く時の心得……38
バンケッテに客を招待する時の心得……40
バンケッテに招待された時の心得……44
カクテル・パーティの心得……45
簡単なランシャ（茶式）又は子供の祝日……
製菓料理を拵へる器具と食卓器具……
食卓器具（伯国式）……
料理を拵へる主食品と副食品の選方
調理温度と食品冷蔵（摂氏）参考……

サンパウロ市場の品物しらべ　53
カルネ（肉）の見方と買方……
魚貝類……
果物と乾物類……
野菜類の部……
食物と栄養（参考）……56
ビタミンに就いて……
カロリーに就いて……60
台所心得……64

料　理　篇　65
鶏の処理法……65
肉類の処理法……66

▼ソッパの部（スープ類）
カルドとソッパに就いて……67

カルド・デ・ガリンニア……70
カルド・デ・カルネ
カルド・デ・ベルヅーラ
鶏骨、牛骨等のカルド
ソーパ・デ・フバー 70
ソーパ・デ・セモリーナ 71
ソーパ・デ・アロース
ソーパ・デ・マカロン
ソーパ・デ・アスパルゴ
ソーパ・デ・アヴェイア
ソーパ・テ・トマテ
ソーパ・デ・エルヴィリヤ
ソーパ・レーヴェ
ソーパ・ジヤルヂニエラ
ソーパ・ヴェルデ・ア・ポルトゲーザ 75
カンジヤ・ア・レポーリオ
カンジヤ・デ・ガリンニヤ 75
ソーパ・デ・カマロン
ソーパ・デ・ミーリヨ・ヴェルデ
ソーパ・デ・アグリオン
ソーパ・デ・クレーメ……
▼モーリョの部 78
モーリョ・デ・バカリャオ 84
(その他)
▼サラダ類とジェラチーナの部(冷菜) 91
マグロとピーマン 95
ハムのゼリー 101
(その他)

▼魚の部
ペイシェ・コン・ススピーロ　107
ペイシェ・アッサード（丸焼き）　110
魚の揚げ物　114
バタヴァ　119
ムケカ・デ・ペイシェ　121

▼カマロン（えび）の部
えびのコロッケ　124
トルタ・デ・カマロン　131
クスクス・デ・カマロン　137
（その他）

▼バカリャオの部
バカリャオ（干鱈）・ア・ポルトゲーザ　139
バカリャオ・カルシオ・エン・パネイラ
フィレ・デ・バカリャオ
クレメ・デ・バカリャオ　142
クスクース・デ・バカリャオ
クロケッチ・デ・バカリャオ
ボリンニョ・デ・バカリャオ　144
バカリャオ・デ・フォルノ

▼マツサの部
マツサ・フォリヤーダB　145
マッサ・ボードレB
マッサ・デ・マカロン
マッサ・デ・パステスA
マッサ・デ・パステスE　149

パステス・デ・ケイジョ　149
ポン・デ・ミヌーットA
マッサ・デ・ボンジンニョ
マッサ・フォリャーダE
マッサ・デ・パンケーキ
マッサ・デ・ポンAB
パンケーキ・ア・モーダ・サンタ・セシリヤ
ピロン・デ・マンジョカ　153
ポレンタ
ポレンタ・デ・フォルノ　154
マッサ　デ・サンタ・カタリーナ
ファロッファ
ビラード　156
アングー　ABC
アベイヤー
タピオカ　157
▼アロース（米）の部　159
アロース・シンプレ　159
リゾット・デ・フランゴ
リゾット・デ・カマロン
アローース・デ・フォルマ
アロース・コン・バカリャオ
アロース・コン・ポルヴオ
アロース・コン・フランゴ
アロース・コン・プレヴント　163
コロア・デ・アロース
アロース・モーレA　164
アロース・モーレB

▼マカロン（パスタ）の部　167
マカロナーダ
タルテレッテ
ラヴイオレ
ラザニヤ
マカロン・コン・モーリヨ・ブランコ
コロア・デ・マカロン
カマロン・ギザード・コン・マカロン
マカロン・コン・マンテイガ
マカロン・ギザード・デ・フランゴ
マカロナーダ・コン・ピカヂンニョ・デ・カルネ
マカロン・エスパゲッテ
マカロナーダ・コン・モーリヨ・デ・トマテ
マカロナーダ・ア・ミヌウト

▼バタチンニヤ（ポテト）の部　173
ピロン・デ・バタタ
トルタ・デ・バタタ
ニヨッケ
バタタ・フリッタ
ボリンニヤ・デ・バタタ
バタチンニヤ・コン・ヴィラード
スフレ・デ・バタタ
バタチンニヤ・エンソパーダとエンホガーダ

▼フランゴ（鶏）の部　178
トルタ・サンタ・カタリーナ
ボンバ・デ・フランゴ
カヌード・デ・フランゴ

フランゴ・エンソッパード
コッシンニャ・デ・フランゴＡ
フランゴ・レシャード　Ｅ　１８４
トルタ・デ・フランゴ
エンパーダ・デ・フランゴ
エンパーダ・デ・ガリンニャ
クロケッテ・デ・フランゴ
モーリヨ・パルド・デ・フランゴ
フランゴ・アッサード　１８８
フランゴ・レッシャードＡ
コシンニャ・デ・ガリンニャＥ
フランゴ・コジード
フランゴ・フリチンニョ　１９２
クスクース・デ・フランゴ　１９２
ペルー・レッシャード・ア・フランセーザ
ペルー・レッシャード・ア・ブラジレイラ
パット・アッサード・ホルノ
パット・カッサローラ
ポンビンニョ・アッサード
ポンビンニョ・エンソッパード
▼カルネ・デ・ヴイッテーラ・ヴアッカの部（犢と牛肉）２００
ラガルト・デ・ヴイッテーラ　２００
コステーラ・エンパナーダ
ビフェ・ロラジンニョ
モスクロ・ア・カッサローラ
ミンチボーラ・デ・ルウア
ミンチボーラ・デ・ヴイッテーラ
カルネ・ア・カッサローラ　（ラガルト）
ビフェ・ア・カッサローラ

パリチンニョ・デ・カルネ
ミンチボーラ・シンプレス
パステス・デ・カルネ
ビフェ・ミラネーザ・デ・パリット
カルネ・シュラスキンエョ　210
クロケッチ・デ・カルネ
クロケッテ・デ・カルネB
パンケーキ・デ・カルネ
カルネ・デ・シュラスコ　213
カルネ・アッサーダ
コジイダ・デ・カルネ
ビフテキの焼方と注意　217
▼肉料理と残物の処理
ファロファ・デ・カルネ
ビイフェ・デ・カルネ・セッカ　218
カルネ・セッカ・エンフォガーダ
マニソーバ
▼内臓の部
リングワ・エンソッパーダ
フイガド・ア・バイアーナ
フイガド・フリタード
ミオーロ・エンソッパード
ミオーロ・エンパナード　222
リングワ・デ・ジュスチーナ
ビフェ・デ・リン
ブーシオ・エンソッパード

ブーシオ・ア・ポルトゲーザ　227
ブーシオ・ア・イタリアーナ　228
モコト
ラバダ・ア・セシリア
▼カルネ・デ・ポルコ（豚）の部　230
ペルニール　230
エントレ・コスタ・デ・ポルコ
ポルコ・コジイド
ミンチボオラ・デ・ポルコ
ポルコ・レフオガード
ロンボ・アッサード　233
クスクース・デ・エントレコスタ
レイトン・アッサード
カブリット・アッサード
コエリンニョ・アッサード
コエリヨ・エンソッパード
肉類加工品の食べ方と選び方　238
▼オーヴオの部（卵）　241
オーヴオ・レッシヤード
オメレッテ・ソルチードの焼き方に就いて
オメレッテ・デ・カマロン
オメレッテ・デ・カルネ
オメレッテ・デ・プレヅント
オメレッテ・ソルチード
オーヴオ・エン・フォルミンニヤ

チゼリンニヤ・デ・オーヴオ・コン・オストラ
チゼリンニヤ・デ・オーヴオ・コン・カマロン
オーヴオ・チゼリンニヤ・デ・ミーリョ・ヴェルデ
プレヅント・コン・オーヴオ
トウシンニョ・デフマード・コン・オーヴオ　２４４
ロラジンニョ・デ・オーヴオＡＢ
オーヴオ・エン・セロファンＡＢＣＤ
チゼラーダ・デ・カルネ其他
チゼラーダ・デ・レポーリョ其他
▼ポン（パン）の部　２４８
カザジンニョ・デ・ポン類
ボリンニョ・デ・ポン
ポン・レッシヤード
ポン・アッサード
ピッツァ・デ・アリッチ
ピッツァ・デ・ケイジョ
ピッツァ・デ・リングイッサ
▼フェジョン（豆）の部　２５３
フェジョン・シンプレス
フェジョアーダ・モーダ・デ・ルッシヨ
フェジョアーダ・ア・ポルトゲーザ　フェジョアーダ・ア・カリオッカ
トオトオ・デ・フェジョン
▼ヴェルヅーラ（野菜）の部　２５８
蔬菜類調理上の注意
エスピナーフレ

モーリョ・ブランコ・デ・コーベ・フロール
パンケーキ・デ・パルミット
ソフレ・デ・アスパラガス
クレーメ・デ・アスパラガス
ブロッコリ
エルビーリヤ・コン・オーヴォ
エルヴィーリヤ・ナ・マンティガ
ベリンゼーラ・レッシアーダ　A　264
ベリンゼーラ・レッシアーダ
ベリンゼーラ・フリッタ・コン・モーリョ
ベリンゼーラ・ミヌットAE
レポーリョ
ロラジーニョ・デ・レポーリョ
レッシヤード・デ・レポーリョ
ピメントン・アッサード
ピメントン・アセボラード
ピメントン・レッシヤードAB
エルビーリヤ・グロン　270
クレーメ・デ・エルビーリヤ
シャンピョン・レフオガード
パミット・レフォガード
セノオラ・エンフォガード
マンジョキンニヤとマンジオカ
アボオブラ・エンフォガーダ・プレーとボリンニョ
バタタ・ドーセ・デ・フォルノ
シュシュ・コン・モーリオ・ブランコ
バアジエン　275
バアジエン・アレマン
カマロン・コン・キヤボ

キヤボ・フリタード
コウヴェ・トロンシュダ
コウヴェ・マンテイガ
シコーリア
ボリンニヤ・デ・カラー
カラー・エンソパード
ジヤルヂネイロ
クロケッテ・デ・バナナ　２８０
アルカッショフレ・レッシヤーダ
トマテ・レッシヤード・デ・カマ　ロン
シュシュ・レッシヤード
ペピーノ・レッシヤード
カザジンニョ・デ・エスピナフレ
パステース・デ・パルミット
コヂード・ソルチード

▼サンドウヰッチとカナペ　２８５
（スルプレーザ・カッショーロ・ケンチ・ピッカードス・エン・パリットの部）
サンドウヰッチ・デ・プレヅント　（ハム）
サンドウヰッチ・ファンタジイア
サンドウヰッチ・デ・ビィタミーナ
サンドウヰッチ・デ・ケイジョ
サンドウヰッチ・サルモン
サンドゥヰッチ・デ・パテー
サンドウヰッチ・デ・アンショーバ
サンドウヰヅチ・デ・パテー・デ・ポルコ
サンドウヰッチ・デ・ロンボ・デ・ポルコ
サンドウヰッチ・デ・ラゴスタ　２９０

サンドウキッチ・デ・カマロン　291
サンドウキッチ・デ・エスピナフレ
サンドウキッチ・デ・ノオヅ
カナペ
カナペ・デ・アンショーバ
カナペ・デ・カヴイヤール
カナペ・デ・ケイジョ
カナペ・ソルチード
スルプレーザ
カッショロ・ケンテ
ピッカドス・エン・パリット
カナペ・トラードＡＢ

菓　子　篇

製菓に就いて　299
▼バーラ(飴)の部　300
ミルク・キャラメル
バーラ・デ・リモン
ブリガデイロ
ボンボン・デ・ラランジヤ
カスタンニヤ・デ・パラ・マンテガーダ
ボンボン・デ・エスペランサ
ボンボン・デ・アメンドインＡ
ボンボン・デ・アメンドインＢ
ボンボン・デ・アメンドア
バーラ・デ・コッコＡ
ベイジンニョ・デ・コッコ
ボンボン・デ・ノオヅ　307

コラソンジンニョ・デ・アメンド　308
アメイシャ・デ・ウヴァ・レッシェアード
クロッカンテ
フィーオ・デ・オーヴォ
コッカーダ・ブランカ
ターマラ・レッシエアーダ
バーラ・デ・オーヴォ　314
コッカーダ・アマレーラ
アメイシャ・レシエアーダ・コン・コッカーダ
ショコレート　ABC　314
トロン

▼ビスコイト（ビスケット）の部

カイピリンニョ　319
ビスコイト・デ・ケイジョ　319
ロスキーニョ・フリット
ビスコイト・デ・マイゼーナ
ビスコイト・アメンドイン
ビスコイト・デ・アラルッタ
ビスコイト・セシリア
ビスコイト・デ・セキーリョ
ビスコイト・デ・カネーラ
ススピーロ　AB
ビスコイト・ファンタジイア
カザジンニョ
ベッソチニーキ
ビスコイト・デ・コッコ　325
セッキーリョ・デ・アロース
セッキーリョ・デ・カスタンニヤ・ド・パラー

ウニヤ・デ・ガット
ビスコイト・デ・ノオヅ
▼マッサの部　３２８
ボンジンニョ
マッサ・デ・トルタ・フランセーザ　３２８
マッサ・デ・トルタ・アメリカーナＡ
マッサ・デ・ミルフォーリヤスＡＢ
マッサ・デ・レイテ
ドーナツ　ＡＢ　３３２
トルタ・デ・マッサン
トルタ・デ・マッサン・フランセーザ
トルタ・デ・ジェラチーナ
トルタ・デ・アボーブラ
トルタ・デ・ジェラチーナ・デ・マッサン
トルタ・デ・フルータ・ソルチーダ　３３７
マツサ・デ・ポン・ドーセ
マッサ・デ・パネットオーネＡ
マッサ・デ・パネットオーネＢ
ポン・ドーセ・デ・ゼレイア
手形ポン
▼クレーメ（クリーム）の部　３４２
クレーメ・デ・レイテ・エン・バンニョ・マリーヤ　ＡＢ
クレーメ・デ・ショコラーテ
クレーメ・シンプレス　Ａ
クレーメ・シンプレスＢＣ
クレーメ・デ・ヴィンニョ
クレーメ・デ・ラランジア

クレーメ・デ・シャ・ヴェルデ
ドッテリギッチ
プヂン・デ・ヴィンニョ　346
プヂン・デ・ポン
ジェマーダ
コンポテーラ・デ・ネーヴェ
モンタ・ネエヴェ
サラーダ・デ・フルータABC
クレーメ・コンデンサード
クレーメ・コン・アメイシャ
マンジヤール・ブランコ
クレーメ・デ・ノオゾ　351
クレーメ。デ・アメイシャ　351
クレーメ・デ・オーロ
クレーメ・デ・ススピーロ
クレーメ・デ・マッサン
アスカル・フンダン
ファンダン・デ・ショコラーテ
グラッセー・ブランコ 1、2、3、4、5　356
グラッセー・ブランコBC
クレーメ・デ・ゴヤバーダ
マッサン・アッサーダ又はバナナ
ススピーロ・コン・クレーメAB
マリーヤ・モーレ
ババローゼス　360
ババローゼス・デ・ノオゼス
ババローゼス・デ・ソルチード
ババローゼス・デ・ブランカ
ババローゼス・デ・ショコラテ

ジェラチーナ・デ・ペセゴ
ゼラチーナ・デ・リモン
スイット・ポテト
アロース・ドーセ　３６５
アメンドイン・ドオセ
ピポカ(ポプコーン)の作り方
アメンドア・カジュウ・パラ・アメンドイン・サルガード
アメンドア・パラ・アメンドイン・カジュウマンテーガ焼き
と揚げ方
いかり揚げ

▼ボーロ(ケーキ)の部
ボーロ　エンフェタードの解説と用意　３６８
中詰材料　作り方
ボーロ・デ・ノオヅ
ポン・デ・ロー　Ａ　３７５
ボーロ・デ・ノイバの解説(結婚式のケーキ)　３７６
ボーロ・テ・トッコ
ボーロ・シャドレス
ボーロ・デ・コッコ
ボーロ・ファンタジア　３８１
ボーロ・デ・アラルッタＡ
ボーロ・デ・マイゼーナ
ボーロ・デ・メール
ボーロ・デ・バナナ
カステラ　ＡＢ
ボーロ・エスクーロ　Ｅ
ボーロ・エスクーロ　ＡＢ
ボーロ・プラッタ　ＡＢ　３８６

ボーロ・デ・フバ　387
ボーロ・デ・マイゼーナ　BC
ボーロ・デ・ボン・ゴスト　C
ボーロ・デ・ボン・ゴスト　D
ボーロ・デ・サンタ・セシリアA
ボーロ・デ・サンタ・セシリアB
▼ドーセ・ソルチードの部　390
カヌード・フランセーザ
マイ・ベンタ
ボンボカード・デ・コッコ
ロカンボーレ
シバ・ケーキ・デ・ラランジヤ
ボンバ　B
キンジン　395
カベッサ・デ・ネーグロ
カザジンニョ・デ・クレーメ
ケイジヤヂンニョ・デ・コッコ
パステス・デ・コッカーダ
ミル・フォリヤ・デ・コカーダ
フォリア・クワドラジンニョ・デ・クレーメ
クレーメ・デ・オーロ・エン・バンニョ・マリア　400
ドーセ・デ・アラルッタ　400
ボンボカード・デ・ケイジョ
日本料理篇　401

▲煮出しの取り方

支那スープの取り方……403
支那ソースの作り方　その一
支那ソースの作り方　その二
魚のアラより取る煮出し汁
麺類の出し汁の作り方　ＡＢＣ
酒汐と煮切り醤油、割醤油等
当国での調味料と佃煮物に就いて
手打うどん
冷しそうめんとそば
親子丼（十人前）
てんぷら丼
カマロン吉野揚げうどん
鯛めん
牛肉すき焼（其の一と其の二）
鶏肉のすき焼
魚すき
豚肉の味噌すき
鯛ちりの盛合せ
鰯のちり
豚ちり、鶏ちり
茶わん蒸しの作り方と材料
さつま汁（豚又は牛、鶏肉）
潮
雑煮
水餅
飯の炊き方
かゆと雑炊
吸物類（漕汁、白吸物、味噌汁）

408
413
417
420

鯉こく
支部そば　A
支那そば　B
支那そば（黄海）D
湯めん（茹めん）
肉糸炒麺（揚そば）
景炒麺（焼そば）
炒飩菜肉
焼　売
ワンタン
マントオ
ピロシキ
東坡肉
清湯全鶏
蒸寵全鶏
豚肉の香り煮
珍珠丸子
紅焼鯉魚
干月菜花（貝柱の煮物）
竹筍蛋
太極豆腐
全景鯉魚
ライスカレー

▼蒲ぼこの部
板付け日の出蒲ぼこ
つけ揚げ
かまぼこの厚焼
竹輪（豆腐入）

425
430
435
440

普通鰯の丸め揚げ（其の一、其の二）
まぐろのかまぼこ　ＡＢ
豆腐と卵の厚焼
肉のかまぼこ
小田巻肉　ＡＢ　445

▼煮物と寿司の部　446

アメイシャの甘煮（杏子の砂糖漬）
栗のふくめ漬け
栗のキントン
白豆のキントン
青色おさつキントン
玉子の詰揚げ
花玉子
〆玉子
玉子豆腐
玉子の厚焼（または薄焼き巻焼き）　450
かにたま
卵のリボン蒸し
精進巾着煮
キヤボの海老煮
豚団子のカレイ煮
昆布巻とメ昆布
海苔の佃煮　ＡＢ
かんぴょうの煮方　455
油揚げの煮方　455
しいたけの甘煮
たけのこ蓮根等やさい類の煮物

鶏のうま煮
茄子の煮付
きんぴら牛蒡
牛肉の牛蒡巻
レポーリョの肉巻き
おでん　459
白煮凍豆腐と牛蒡
煮シメ（種々）
まぐろの葱煮
肉の佃煮とくじら
魚の煮つけ
かづのこ
焼き味噌（三品）
バカリヤオのそぼろ
ゆで魚から作るそぼろ
海老のそぼろ
精進用そぼろ（凍豆腐）　465
煮込めし
鶏めし
寿司めしの煮方と酢の合せ方
押すし
ちらしずし
いなりずし
とんずし
巻ずし　470
小田巻ずし
てっぽずし
玉子ずし
海老のにぎり

魚のにぎりずし
鰯のにぎりずし
たこのにぎり
すし類のたれ
赤　飯　475
▼酢ものと刺身の部　477
紅白なます
大根切り身和え
魚身の海老巻き
豚肉の酢もの
葱のぬた和え
酢物たこ
湯ばしり
大根又はかぶらの紅漬け
紅生姜　ＡＢ　480
レポーリョの巻漬け
わかめの酢物
鰯の卸し和え
牡蠣の卸し和え
ゆで魚の酢味噌かけ（又は豚肉）
エスピナフレ又は白菜の白和え
野菜類の和え物と酢の合せ方
魚、海老、貝類の鮮度の見わけ方
刺身の作り方　485
マグロの海苔巻き
刺身、酢物のあしらい
刺身の残物処理（塩辛）
▼揚げ物類　488

鯛のかぶと揚げ
くじらとまぐろのごま揚げ
海老の吉野揚げ
豆腐の吉野揚げ
がんもどき　490
魚又は肉の丸め揚げ
天ぷらの薦め方と天つゆのつくり方
天ぷらのころもの作方一と二
海老の天ぷら
魚の天ぷら
鰯の天麩羅
海老又は魚のよせ揚げ
たこの天ぷら
昆布の天ぷら
葉野菜の天ぷら
精進揚げ　495
銀糸あげとそば舟
菊花揚げ
▼焼き物の部　497
みりん焼、蒲焼、つけ焼等のたれの作り方
鶏のつけ焼き（骨つきと串焼き）
鰯の蒲いり
海老のみりん焼
小海老の串焼
赤貝のつけ焼き
鯛又は魚類のてり焼き
コラソン又は内臓の串焼
くじら又は豚肉のつけ焼と包焼き　500

まぐろ、豚肉、豆腐等の味噌焼
鯛のすがた焼き（丸焼）　５０５

日本菓子篇　５０６

豆の灰汁の取り方・餡の取り方　５０６
濾餡の作り方
潰餡と粒餡の作り方
練りきり三品
八つ橋　５１０
玉椿と乱菊、其の他
桃山とセスチンニヤ
どら焼き類（包みやき）
水羹
水皮饅頭
酒皮饅頭（紅白）　５１５
味噌まん
きみまん
くずまんじゅう
うぐいす餅
蒸し羊羹とおさつ饅頭
焼きまんじゅう
いも形まんじゅう
フライ・ケーキ（揚まん）
きみしぐれ　５２０
水玉まんじゅう　５２０
お萩三品　５２０
キンツバ（其ノ一、其ノ二）
いなかまんじゅう

泡雪羊羹三品（白、青、赤）
泡雪饅頭
餅代り、白玉代り
汁粉　其の一、と其ノ二　525
かりんとう
菓子用ふくめ漬け
石衣の水かけ
カノコ
白玉の甘納豆、小豆の甘納豆
小豆羊羹
桃色羊羹
叢黒●饗羊羹
カフェー、茶類其の他の入れ方　530
調理書から選び出したメヌー表　533
ブラジル食簡単メニュー表
日本食献立（客式と日常式）
日本食を主とした献立に就いて　538
結婚式用食卓心得（ブラジル式）　540
和洋折衷メニュー表
▼簡単農産物、畜産物等の加工の部　545
家庭的な糧友瓶使用の貯蔵法と普通瓶詰
普通液体（シャロッペ）類の瓶詰法
筍
パルミット
アスパラガス
シャンピョン
桃

ゼレイア・デ・フィーゴ
ゼレイア・デ・モランゴ　ＡＢ
ラランジヤ・ブラーバ
フィーゴ　（無花果糖蜜漬）　５５０
シイドラのふくめ漬（又はアバカシイ）
マロン・グラッセ（栗のふくめ漬）
ドーセ・デ・アボーブラ
コンポッタ・デ・マッサン　５５５
コンポッタ・デ・ペーラ
コンポッタ・デ・ゴヤーバ　５５５
コンポッタ・デ・ペセゴ
バナナーダ
ドーセ・デ・アボーブラ・エ・コッコ
シャロッペ・デ・ウーバ　（瓶詰殺菌）
シャロッペ・デ・アバカシイ
果実酒（速成リコール）ＡＢ
コンポッタ・デ・フルータ・コン・メール（蜜漬け）
コッコ酒　５６０
フルーツポンス
カクテル
普通シャロッペ
木香ピンガ
クレーメ・デ・マンティガ（糖製）
マンティガの作り方（簡単法）
クレーメ・シャンチリー　５６５
コワリヤーダ
ケイジョ・ミネーロ・チッポ・ムッサレイラ
アイスクリーム製法（ソルベッテ）
シュクルッス（サワークラフト）　５６８

ピックリス　572
コンセルバ・デ・ベルヅーラ（酢漬け）
トマテ・ケチヤップ
マッサ・デ・トマテ
和製ソース
着色の心得　575
モーリョ・イングレース（オスターソース）
プレヅント・デフマード
リングア・デフマード（牛の舌ハム）　580
リングイッサ・クルー（生の腸詰）
リングイッサ・デフマード
豚肉・牛肉等の硝石漬
カラスミの作り方
サルジンニヤ・モーダ・デ・ラッタ
エンショーバ塩漬
塩昆布
ふりかけ、其の一と其の二　585
ブラジルでの漬物類に就いて　586
粕　漬
沢庵漬（早漬法）
ラッキョの酢漬
桃又はアメイシャ漬
フバのどぶ漬け
きうりの青漬け　590
ピメンタ油漬と酢漬と粉辛子
野菜類乾燥物の作り方
参考・豆腐の作り方　595
油揚の作り方
簡単冷蔵庫式、凍豆腐
（以下は写真の後）

台　所　器　具　一　部

台所器具二部

式　　食

（口取り盛合せ）目の出蒲鉾　　小田巻肉

ブランコ・アスパラガード

ブレジント・ウマード　　リンダワ・ウマード

肉　加　工　の　部

ニンシャッド（ウズラ）のウマード（横様と指びき）

ボンボン・デ・クオゼス、ボンボン・デ・アメンドイン
コクリーガ・ブランカ

（パラ、ボンボン類）

トルタ・デ・フルータ

すし盛合せ
海老のにぎり
魚のにぎり等

ちらしずし

金婚式 銀婚式用

かご式飾りヒル・デ・オーボ

ボンボン・デ・ノオゼス、ボンボン・デ・アメンリイン
コクカーボ・ブランカ

（パラ、ボンボン類）

トルタ・デ・フルータ

粉こんにゃくの作り方
混成味醂酒
簡単布包式米麹の作り方　６００
ブラジル式江戸味噌　ＡＢ
甘　酒（手軽式）
カレイ粉の作り方　６０１
簡単食酢製法（果実法）……

（目次おわり）

▼招待して洋食を出す時の心得

自分でこしらへた料理を人にすゝめますには、最初にアルマ・メーザ（食卓飾）をせねばなりません。

メーザの中央に草花を置き、ボーロ・エンフィタード（美しく飾られた菓子）を草花の横に置きます。

果物はフルッティラ(果物大器)　に入れて置きます。マンティガ（バター）サール（食塩）ピメンタ・ド・レイノ（こしょう）モオリョ(ソース)等も或は器具に或は瓶に入れて飾って置きます。

プラート（食皿）を二枚置きます。この際初めにフリーオ（冷し物）が出される時は其のままです。若し出なくて一番目にソーパの出る場合にはその皿の上にプラート・フンド（スープ皿）を置きます。コップ大、中、小を並べて置きますが、酒の種類によって数も異ります。普通は大コップ（水又はビール用等）中コップ（ブドー酒類）小コップ（ウイスキー又はコンニヤック等）でシャンパン等を抜かれる場合はタッシャ・デ・シャンパンニヤ（シャンパン用コップ）を並べて置きます。またジン、ウオカー、ウイ

スキーのような火酒を用ひる時ソーダ水で割る場合は好みの大コップ（三百瓦入）を用ひます。またソーダ水のみならず、アグワ・トニカ、グワラナ等も冷しておきます。レモンの輪切りや氷を器に入れて出します。

デスカンサデイラ・デ・タリエール（タリエール類を置く器）も並べて置き、またタリエールも普通の場合は一回目の皿の度に取り替へます。タリエールは、一番皿に食事用ファッカ、同ガルホ、二番皿、クリエール・デ・ソッパ、三番皿魚用ファッカ、同ガルホ、四番皿は食事用ファッカ、ガルホを出し、次にソブレ・メーザの場合は、専用のファッカ、ガルホ、クリエールを出します。したがって食事用器具は二回出すことになりますから、初皿の終った後よく消毒して後皿のタリエールの用意をします。

グワルダ・ナッポ（ナフキン）は四ツ折りにして皿の上に載せます。また好みによって花形等に飾り大コップの中に入れる時もあります。しかし四ツ折りが家庭的で温雅であるようです。

ソブレ・メーザ用小タリエール（食後の器具）は皿とコップの中間の横に並べます。またパン皿は食皿の左側に並べます。パンは白パン黒パン好みの物を入れて置きます。（約五〇瓦）このメーザの作り方は一定しませんが好みによって菓子類や果物は外に置き全部を草花で色彩して電気のランプの色さへ更へ、またその日の主意を表すため全部の色彩を一致させます。

ボーダス・デ・オーロ　金婚式）、ボーダス・デ・プラッタ（銀婚式）、カザメント　結婚式）等で或は真日に或は真黄にしたりすることもありますから参考迄に申述べます。

以上調ひましたら客人を案内し椅子に腰を下されましたら左の順序で始めます。

先ずフリーオ（冷物）を出しそれよりソーパ（スープ）をすすめます。万一クリエール類の沢山用意のない場合でもフリーオに

使用した器具や魚料理に使用した器具は下げ、沸湯でよく洗ひ手早に綺麗にして取更へます。(様式としては一回毎にクリエールを替へるのが普通です)ソーパが済みましたらクリエールも皿と共に下げ次の皿を配ります。三番目の魚料理またはトルタ類となりまた皿を下げ次は鶏料理となります。この折に給仕人は手早に食皿一枚宛客に配り鶏料理をすゝめます。皿数は四枚で終るのですが、この上何か出す場合は皿は別に取替へません。またフリーオの出ない時がソーパ、魚料理、鶏料理、それからカブリット(山羊)コエーリョ(兎)ヴイッティラ(こうし)カルネ・デ・ヴアッカ(牛肉)等の料理の内何れかを出します。カルネ・デ・ポルコ(豚肉)の料理は場合にもよりますが上等のメーザには使ひません。しかし好みの場合は別です。(主として加工肉を用ひる)サラダ菜は牛肉類の料理の一番終りに出しますがまたフリーオ等を出す場合もあり前後に用ひて宜しい。

ヴェルヅーラ(野菜類)はソーパが終ったら何時でも結構です。アロース(米食)等も当国では三皿目より出してもよく、アロースの調理品によって三回目の皿になる場合があります。

また全然使はぬこともあります。終ったら全部皿を下げてプラット・デ・ソブレ・メーザ(食後用小皿)を各人に配って、菓子を出し果物を出します。

菓子等も夏季等は水菓子、ソルヴエッチ(アイスクリーム)ジェエラチーナ(ゼリー)モンタンニヤ・デ・ネーヴェが結構です。またボーロ及び普通ドーセ・ソルチード(色々の菓子)も出します。また冬期はブヂン類、ボンパ(シュークリーム)トルタ類等が結構です。

終ったらフルッタ(果物)またはサラダ・デ・フルッタ(果物サラダ)の何れか一品をすゝめます。果物が終ったらコーヒーまたは茶をすゝめ、終り頃に水を入れた鉢を出します。(フィンガボール)(この鉢の中にローザまたはカネーションの花びらを浮

す時もある）以上が洋食を出す時の心得の概略であります。
　前述のように四皿を定量式にきめないで自由に一品、また二品式に作られて簡単に楽まれることも出来ます。例へばフリーオ（冷物）　サラダ類とトルタ式のもの、またフリーオとマカロン式の物と云う風に、またクスクース、フェジョアーダ、ピッツァ式は一品料理として結構です。（以上種目は後記メヌー表参照）

▼招待されて洋食を頂く時の心得

　当国のメーザ、主にメーザ・フランセーザ（フランス式）と心得て差支ありません。先ずグワルダ・ナッポ（ナフキン）　を胸にあてまた膝にのせる。
　心得と申しますが別にわずらわしく面倒なものでは無く、例へばクリエール（食匙）　ガルフオ（肉刺）　フアッカ（肉刀）等（これ等を一般にクリエールと云ひます）を使用する場合にガチャガチャと音を立てぬようにし、食パン等は手でむしって頂くものでフアッカ等で切って食べぬことです。また魚料理などもフアッカを使用せず、食パンを左手に取り品物を押へ、ガルフオで解して食べます。場合によりますが普通一般に第一番にフリーオ（冷物）が出ますから、食べ終ったらガルフオは皿の中に入れて置きますと給仕人が下げて行きます。第二番目にソーパ（スープ）が出ます。終ったらソーパ皿の中にクリエール（食匙）を入れて置き、魚料理の場合も同様です。魚料理の場合は魚用特別のフアッカがつくのが普通です。
　次に鶏類の料理が出ますが、この時使用の器具は番外の皿数が出てもこのまゝ最後まで用ひます。この時はタリエールは皿に立てかけて置きます。皿の中に入れてしまへば給仕人は下げて行きます。また料理が出ても頂きたくない時にはタリエールは皿の中に入れておきます。若し皿の中に入れて置かない時は給仕人は下

げません。（一フリーオ、二ソーパ、三魚類、またはトルタ類、四鶏肉）　終ったらソブレメーザ（食後の菓子やフルッタ）が出て、その後からコーヒーまたは茶が出ます。（但しこの場合正しい作法等によるとタバコ、カフェー等ほ食卓に出されず、一度食卓を立って後サーラ・デ・インヴユルノにて食後休みの時に出されます）　これで終りますがその時、給仕人は小鉢に水を入れて（フィンガボール）を出しますが、これは口をすゝぐのでは無く手の先を洗ふのです。しかし鉢の出ない場合もあり、おしぼりが出されることもあります。

【注意】カデイラ（椅子）には出来るだけ深く腰をかけます。然し御婦人は自分で椅子を動かしたりするのは体裁が悪く、なるべく給仕人に任せ応揚な態度をお取りになるのが肝要です。

飲物の場合充分なる時はコップを持ち右手の指をコップの上につけますと給仕人は注ぎません。また給仕人が自分の左から何でも持って参りますから、自分の左側に給仕人の采ました時は自分にセルベ（給仕）に来たものと思って差支えありません。

トラベッサ（大皿）で廻して来る場合は幾人位に分配されるかを見て適宜に自分で取ります。大勢の場合は一皿十二人分と見て差支えありません。これが洋食を頂く時の概略の心得であります。

▼バンケッテに客を招待する時の心得

普通客の人数を調べて一メートルのメーザの長さに約二人分の席を置くのが普通ですが、場合の許さぬ時もあるのであまり席の少ない時は初めから立食の型を取る場合も出来ます。しかし出来るかぎり席を作られることが常道であって、立食の席位老人や女性の気苦労の多い場所はないものです。気持よく客を迎へるには先ず接待係を二人おくこと。接待係は客のマント、帽子、傘など

を丁寧に預かり客に気軽さと安心をあたへ食卓の開かれる前に用意の手洗所を作っておくこと(都市の家屋には用意がありますが農村の場合にもバケツに水をたゝえて手洗いの用意が必要です)。これでお客様は衛生的にも気持よく席につかれます。

先ず作られたメーザの中央に草花をおく。メーザが長ければ三メートル間に一花置く。プラット・デ・ソブレ・メーザ二枚重ねて並べ同様式のファッカ、ガルフォを並べ、コップを大小を並べる。これ等の皿とクリエールは正式の場合サルガード様式と、ドオセ様式の場合全部を新しい物と取かへるのでありますが略式はそのまゝでよろしいがグワルダ・ナッポを一枚づつおきます。

メーザは花の色電気などで飾り、その日の祝詞を表はすように飾り、花などもカザメントは白、銀婚式は銀色、金婚式は黄という風にしますが、花の色を合すことは出来悪いので金銀等の糸やヒータで飾ります。送別会、歓迎会などは自由です。しかし真紫色は当国では喪(ルット)又は謙遜の意を現らはす場合が多くありますから、小花は別として悦事にはあまり用ひぬよう御注意下さい。日本では大昔から紫色は最上とされていますが、ブラジルほカトリックを国教とされ黒紫色は喪を表わします。この点風習上考へを異にします。したがって喪を表わす御法会や追悼会にふさはしいのです。飾り花やメーザの用意が出来た後は料理です。

料理の部=焼物(ペルー、フランゴ、肉類、また魚肉の丸焼等)

フリーオ類並びにマヨネーザ類のサラダ、トルタ、エンパーダ類のパイ物、揚物類、コッシンニョ・デ・フランゴ、クロッケッテ・デ・カマロン、サンドウヰッチ類、カナペ類等々ですが同じ焼物でも、ペルーを出してまたフランゴを出すよりも、ペルニールを出すという風にします。よくフランゴ・レッシヤードを出されますが、当国式レッシヤードは(丸詰焼) アルモッソ、ジャンタの出し物ですから、同じ丸焼きでもフランゴ・アサードがよろ

しい。但しペルーのレッシャードは意味が異ります。またコッシンニョ・デ・フランゴを出してクロケッテ・デ・フランゴを出すよりも、カザジンニョ・デ・カマロンまたはクロケッテ・デ・カマロンと云ふ風にし一品が魚で作られたら二品は野菜や肉で作るという風にする。同じ品物を何通りにも生かすことは差支へないようなものの頂く方は食味に変化がなく面白味が無くなるから、この点親切に味覚の塩梅を注意することです。バンケッテの席は幾通りの料理を出しても礼儀はづれでなく、而し同じような揚物が幾通りもあったりして野菜が一つも無いと云う風なのは食道常識にかけていると思ってよろしい。大肉の焼物のそばにざっと塩ゆでにした野菜と生野菜を合はし飾り、(サルソン、エルバ・ドオセ・、ラバネッテ等) クレーメ・デ・マヨネーザを小鉢に入れて添へ、モレイラにモーリョを満しておく心得が必要です。また和食の場合もその人数を考え、出し物の加減を極める。人数の多い(五十人)以上の場合おでん式の熱物料理はよくない。而し屋外仕立料理の場合は外で大鍋料理として大変結構です。またてんぷら式揚物はお座敷料理であるからこれも冷めてからりっとしない点よくありません。宴会には煮〆式の冷へて差支へ無い品がよろしい。

その点食器共やメーザの様式から見ても和洋折衷のメヌーが一番悦ばれます。前述のフランス式の食物に和食のすし類、口取り、すものに、うま煮位をあしらいます。この和洋折衷のメヌーは内外人混同の場合一方的でなく両方に満足していただけます。

沢山の経費を使って山程出しても決してそんなに頂けるものではありません。沢山作ってのこって因る品は洋食のマヨネーザや、サンドウヰッチ類、色々のすし類です。先ず作る前調味材料の品定めと予算をはっきりし、また作り方の時間表など作られてからかかられると気楽に出来るものです。飲物などもやたら栓をぬかず用に応じてぬきます。思う程飲物もいらぬものです。お互の気

持よさと楽しい集いで御自分から一口の酒にもよってしまい、食事の無理の無い味覚でお腹を満し悪酔の元となる程の酒をすゝめぬ様主客ともに注意しましょう。次はお菓子類です。先づ大切なその日の主意を表らはす飾りボーロです（ボーロ・デ・ノイバの類）これは席のたけなはになった頃新郎新婦の手で、切り始を行ひます。また、その他副ボーロとしてボーロ・デ・トッコ、シャドレース、ボーロ・エスクーロ等等です。色々の小菓子類またヒオ・デ・オーヴオ、ボンボン類、バラ類です。

このボンボンやバラ等は主に紙製の造花や、セスタに飾ります。紙製造花を一番必要とするのはこの場合です。先ず一般的宴会に造花飾りのボンボンを必要とする場合は主にカザメント、アニヴェルサーリオ、子供を中心とする会などにはなくてはならない。白い切紙に包んだバラやボンボンはボーロ・デ・ノイバの両がはに並べる。バラ・デ・ノイバとなるからです。けれど男性のみの会の場合は殆んど用ひぬとしてよろしい。次は色々のフルータ（果物）ですがこれも頂き易いものを選び、メロン、西瓜、マンガ等は用ひぬことです。同じ水物でもあつかい易いマッサン、ミカン、ウーバ等がよろしい。美しく飾ります。

これ等すべてのサービスは給仕人にその心得がなくてはなりません。一、冷物（冷肉魚等にマヨネーザ形体の料理）二、トルタ（エンパーダ、トルタ、パステス類）三、フリッタ（揚物）（コッシンニョ、カマロン、レッシヤード、クロッケ類）四サンドウヰッチ、カナペ、ピッカード類（アボーブラ又はアバカシ等に鶏、ケイジョ、アリッチ、サルシッシャ、シャンピョン、アゼイトーナ等をパリットにつき差し、これをアバカシに差し飾って進める）それで菓子類は、ボーロ、ドーセ・ソルチード、ボンボン、バラ、フルータとなります。また飲物はシャンパン類、セルヴェージヤ、グワラナ、色々の果汁酒、また果汁飲料等々これ等を廿四人の客

割二人の給仕受持でサービスすることが普通ですが、メーザの上に料理も菓子も全部美しく出し飾り、各自自由に取って頂く方法もよく、好みでよろしい。

正式法の場合は（式にかなった法に会場を一切依頼した場合、例へばアウトモベル・クルーベ、式の一流所）での場合は食べ物の数がきまり給仕人がセルベして呉れますから、給仕人任せにします。特に自宅で客を向へる場合主人主婦は応揚な態度が肝要で、こんざつの中にこせこせするすゝめ方は大いにお客様をつかれさせます。これがすゝめる時の心得の概略です。（正式法とはガルソン（給仕）付きのこと）

こんなに書いて見ますと大変難かしいようですが、要は普通日常の心掛けが大切です。自分で造る場合は、造花等は一ケ月も前に暇を見ては作って置くこと。ボンボン、バラ等は十日も前に作ること。ビスコイト類は七日前に作りラッタに入れてたくわへること。飾りボーロは三日前に作り終ること。（而しクレーメ・デ・マンティガ、シャンチリーを用ひぬこと）而して後宴会前々日より時間表に合しその他の調理を進め会の定めの時間（一時間前）には客を待つべく余裕を見ることであります。また心をこめて作られた作品を自分からへり下ってつまらぬとか、そまつな物とか、あへてあいさつに入れなくても良いと思ひます。かへって自然のまゝ悦んで頂くように願ひましよう。

要は一流所にまかせる場合も自家で作る場合あらましの計を一ケ月前に割出し、招待状は三週間前位に出されることが常識です。（以上種目は後記メヌー表参照）

▼バンケツテに招待された時の心得

先ず主人と先客に挨拶を致し適宜な位置を選んで椅子にかけ食堂の開くのを待ちますが、その前手洗所に入り着付をつくろった

り顔を直したり、せられるのもよいでしよう。席割が出て居れば案内される前に見ておくのもよろしい。食堂に案内され主人の「どうぞ」と云う挨拶で一同一緒に椅子の左から入って席を正し、次に挨拶のある場合そのまゝ腰を下さず、挨拶を受けてから静かに腰を下す。前述の食堂作法と大差はないのですから、すべて応揚にあしらいます。普通食事法と異なる点は中皿中匙中フアッカを用ひ食べ物も飲物も至って自由です。また前述の様に立食の場合もありますからその場の都合により自由に動作をします。只心得として初めから主食品のすしやサンドキッチ等を取らぬことです。一、冷物、二、パイ物、三、揚物、四、飯代りの物、五、菓子、六、ボンボン、バラ類、七、果物という風に召上るのです。また給仕人の不自由な時など、(全然給仕人がまわって来ない時)はアッサード類や、飾りボーロ等は見たまゝにせず自由に適宜に切ってすゝめたり頂いたりせられてよいのです。よく宴会の後で丸焼や、飾りボーロがそのまゝ淋しそうにのこされているのは主人方では気持のよくないことだと思います。つゝましい中にくったくのない頂き方が肝要です。またバラ、ボンボン等は美しい造花とともにその日の記念の意味でお持ちかへりになってもよいのです。全部食べ終ったら皿の中にタリエールを入れておきます。皿は取りかへられぬかぎり二枚を用意せられてゐます。(塩物、甘物)用です。

▼カクテル・パーティの心得

パーティの時間はアルモッサとジャンタールの中間が主として行はれていますがその他の時間の場合もあります。始、終の時間は一時間半から二時間位が適当ですがお客様はこの時間内に退出せられる場合も失礼にはなりません。

客をお招きする場合、メーザは、本メーザと副メーザを用意し、

本メーザは、室の中頃に設け花を飾り料理、菓子、グワルダナップ、パリット等をおきます。副メーザは室の片隅におき各種の酒類、ソーダ水、トニカ、グワラナ、ジュース、果汁酒等をおき、各種のコップを並べカクテル作器、ミキサー等も並べます。カデーラはメーザのまわりにおかず室内の隅などに少しおきます。本来椅子はおかぬが普通ですが、老人や婦人のためです。客の多い場合は給仕人が料理ものみ物も持廻るのですが、各自が自由にとって頂く方もよろしいのです。料理は幾種類でもよいのですが全部一口型に作り、紙製ホルミンニヤに入れて大皿またはバンデージャに盛って、配色よくメーザに並べます。サンドウヰッチやカナッペ、シャラスキンニョ類はホルミンニョに入れません。料理の種類はエンパーダ、パステストルチンニョ、コロッケッチ、コッシンニョ・カザジンニャ、シュラスキンニョ、サルソン、エルバドオセ、アゼットオナの生物から、カジュー、バタチンニヤ・フリット、パラ等の塩物ピッカードス、エンパリット、等のつまみもの類であります。

菓子はボンバ、ボンボン、カウド・デ・ケイジョ、シルバケーキ、位のつまみ易い指先のよごれない品を用意します。

ボンボンやバラ類は出さなくてよいと思いますが出されても造花包にしないで小鉢に入れて並べます。のみものは名の如くカクテル・パーティですから主役ですが辛口、甘口と各自の好みに合すのが普通ですが、場馴れない人もあり、中位程度に合されて廻されるのもよいと思います。婦人用やのめない人にはホンスや果物ジュース、また水はリンドイヤ水、プラッタ水、等も用意します。頂く方は好きな程のみ、また食べるのです。

取皿は出されぬのが普通ですが一枚づつ出す時もあり、自由ですが品はパリットでつき差して食べます。のみものは日本風に盃のやりとりはしません。またコップをながく持たず十分間位にの

みほします。席も自由に替へたり語ったりして、楽しめるのが特徴です。（料理、菓子、のみものは各部作方参照）

▼簡単なランシャ（茶式）又は子供の祀日

（参考メヌー表）

（洗礼式、初聖体、誕生祝、卒業祝等）

これ等の会は食事時間の中間に主として行われるので、出し物も極く簡単です。サルガード（料理）　は種類を三、四品にきめ、菓子と合して出して良く、中皿（ソブレ・メーザ）　二枚と同様のファッカとガルホ、小形ガルダナップをそへて茶器またはコップ（飲物によって選ぶ）を置く。メーザの中央に花を活ける。飲物また果物等も手軽な物を選んで出します。すべての料理も菓子も小形切り、または小形（ホルミンニヤ）ぬきで作ります。またボンボンやバラ類を二品位紙製造花で飾ります。

飲物は紅茶、カカオ、シロップ類、果実飲料一切、ソルベッテポンス等の好みです。只、心得として洗礼式祝（バアチーザ）初聖体（プリメーラ・コムニョン）は主として花も造花の紙もまたボーロ飾りも白色を選びますが、その他は自由ですし、簡単な場合はボーロは飾りません。子供の誕生祝の飾り様式は女の子はうす桃色（ローザ色）男子は空色（アヅール・クララ）が悦ばれる。ボーロに立てるローソク（ベーラ）は字形を選ぶと一本ですみます。（紙製造花や切り紙の必要は主として子供の祝日と結婚式等です）

【一例】カザジンニョ・デ・カマロン、パステオン・デ・フランゴ、カナッペ三品（ペピノ、トマテ、ケイジョ）ボーロ・フワンタジイヤ、ボンバ、バラ類、飲物、果物。

【二例】すし（巻ずしと玉子ずし）　カナッペ二品（ビタミン、プレゾント、）　クスクイス・デ・ホルミンニョ（サルヂンニヤ・デ・

ラッタ）　コロッケ・デ・カルネ、ボーロ、ゼラチーナ・デ・レモン、ビスコイト（ウニヤ・デ・ガット）バラ類、飲物果物。

【三例】ピッツァ・デ・ケイジョ、アリッチ（小形切）　サルシッシャ・ケンチ　（ピロン・デ・バタタ入り）赤飯、煮しめ（里いも、こんにゃく、豚等のパリット差し煮）バラ類、ボーロ、マイジャ・ブランコ、飲物と果物。

【四例】口代り（花玉子、レモン羹、おさつ、キントン）　ちらしずし（ホルミンニョぬき）　小田巻むし（湯のみ、またはシイカラ蒸し）　大根紅漬、ボーロ、プジン・デ・ラランジャ、ボンボン（ブリガデーロ、ボンボン・デ・ミンドインの二品）飲物果物。

【五例】　コッシンニョ・デ・フランゴ、エンパーダ・カマロンサンドウヰッチ（ビタミン、ケイジョ、パテー）、ピッカード・デ・パリット（サルシッシャ、アゼイトオナ、ケイジョ、アリッチ等）、リゾット・デ・フランゴ（ホルマぬき）ボーロ、キンヂソ、カノオド・フランセーザ・デ・シャンチリー、ボンボンバラ類、飲物、果物。

【六例】エンパーダ・デ・フランゴ、コロッケッチ・デ・バカリヤオ、サンドウヰッチ・デ・サラメ、ビタミナ、パテー・デ・サルヂンニヤ、ボーロ、ボンボン、カルド・デ・コッコ、ススピーロ、コロッカンテ。

【七例】パステス・デ・カルネ、パルミット、バカリヤオ・デ・フエレ、カッショール・ケンテ（小形ポンとサルシッシャ・ケンチ）　ボーロ、ケジャジンニョ・デ・コッコ、バラ類、飲物、果物。

（参考）当国のアニヴェルサリオ（誕生祝）にはボーロに立てられたローソクに火がともされ、お客様や家族の者は声を合せて誕生歌を合唱し、

誕生歌（パラベンス・ア・ウオセ・ネスタダッタ・ケリーダ・ムインタ・フェリシダーデ・ムイトス・アンノス・デ・ビーダ）歌ひ終ると誕生主はローソクの火を吹き消します。

一同拍手で祝福を贈ります。和やかな中に正しい礼儀も交されて、ほゝ笑ましい風習です。（料理、菓子、のみものの作方其部参照）（其他のメヌーは後記参照）

米類＝アグーリヤ米、アマレロン米はブラジル食（油飯）に適し、カテテ米は日本飯に最適。

・藷類＝マンジョカ、バタチンニヤ、バタタ・ドーセ（さつま芋）　マンジョキンニヤ、インニヤメ（里芋）　カラ（山芋）その他。

・豆類＝フエジョン・ムラチンニョ、ロッシンニョ、シュンビンニョ、（以上三種は聖州の主食品）、プレット（リオ州）、フラジンニョ（バイヤ州）、その他ブランコ、カナリヤ、マンティガ、レンチリヤ、グロン・デ・ピッコ、フーバ、エルビーリヤ等々。

・粉類＝ファリンニヤ・デ・トリーゴはカナダ粉アルゼンチン粉、国産品である。カナダ粉を最上とし主としてマカロン、ポン類に適し、グルテン（粘味の多い粉）その他は菓子類一般であるが当国ではグルテン表は出されてない。グルテン（粘味）の少ない物がボーロ、ビスコイト等に適す。

ファリンニヤ・デ・マンジョカ　（マンジョカ芋の荒粉）
ファリンニヤ・デ・ポルヴィリョ・ドオセ　（マンジョカ芋の澱粉甘製品）ファリンニヤ・デ・ポルヴィリョ・アゼード（マンジョカ芋澱粉酸性）
タピヨカ　マンジョカ芋製品）
サグー（マンジョカ芋製品）
セモリーナ　（マンジョカ芋製品）
ファリンニヤ・デ・アラルッタ（アラルッタ芋澱粉）
フエクレ・デ・バタタ　（バタチンニヤの澱粉）
ファリンニヤ・デ・アロース　（米粉）

クレーメ・デ・アロース　（粉澱粉）
マイゼーナ　（ミイリョ澱粉）　コーンスタンチ。
フーバ・ミモーゾ　（ミイリョ粉）
ファリンニヤ・デ・ミイリョ　（ミイリョ製品）白色、黄色あり
フーバ・ブランコ（ミイリョ製品）
アベイヤ　（オオトミール）
ファリンニヤ・デ・センテイオ（黒ポン用）
ファリンニヤ・デ・エルビーリヤ、ファリンニヤ・デ・グロソ・デ・ビッコ、ファリンニヤ・デ・バタタ・ドーセ、ファリンニヤ・デ・レンチリヤ、ファリンニヤ・デ・アメンドイン、（豆類の澱粉）
ファリンニヤ・デ・ロスカ　（ポン）
ゼラチーナ　（紙様と粉末製）
・乳製品＝レイテ・エン・ポ（粉ミルク）、コンデンサード（練乳）、・ケイジョ・パルメゾン（料理用）、ケイジョ・フレスコ、ケイジョ・ムッサレーラ　（白色軟質）（ピッツァ用）。
ケイジョ・リコッタ、ケイジョ・ミーナス　（ピッツァ用）、ケイジョ・プラッタ　（サンドイッチ用）、レケイジョン・コムン、（ピッツァ用）、ケイジョ・スイソ、ケイジョ，プーロ，クレーメ、クレメ・デ・ノル・デ・レケジョン、カトウピリイー、（以上四品は主としてソブレメーザ用）
レイテ・デ・ヴァカ（牛乳）Ａ・Ｂ・Ｃ級、クレーメ・デ・ナタ、クレーメ・シャンチリー（泡立ナタクレーメ）　マンテイガ（乳製バター）、コワリヤーダ（ヨオグルト）、レイテ・デ・カブリト（山羊乳）
脂肪類＝マンテイガ　（乳製）ゴルヅーラ・ベゼタウ、マルガリーナ（混合バタにて栄養はマンテイガ同様）、バニヤ（ラード）、マンテイガ・デ・カカオ（カカオ油）、バニヤ・デ・コッコ（コッコ油）料理用レイテ・デ・コッコ（コッコ乳油）、オリーブ油（ベルトーリまたはガーロ印等各種）何れも外国品オーリョ・デ・ア

ルゴドン(綿実油)、オーリョ・デ・アメンドイン(ラッカセイ油)、オーリョ・デ・ノオゼス(くるみ油)、トーシンニョ(豚油)トーシンニョ・デ・フマード(ベイコン)、トーシンニョ・デ・サルガード(豚油個形塩漬)、以上は料理菓子用マンテイガ・デ・カカオ(主として菓子、チョコレートの原料油)、オーリョ・デ・ガリンニヤ(鶏油)、

調味料＝モオリョ・イングレース(ソース売品又は自家製)

アゼイテ類一切(前述脂肪類)、ビナーグレ(酢)売品はカステロ印最適)また自家製食酢(柿、ブドオ、バナナ等の食酢)ビンニョ・チント(赤ブドオ酒)ビンニョ・ブランコ　(白ブドオ酒)(主としてメーザ用)、ビンニョ・ポルト(ポルト酒)ビンニョ・マデイラ、ベルモット、ジン、ウヰスキー、コンニヤッキ、チェリー酒、リコール・デ・カカオ、ピンガ、味淋(混成酒)、日本酒、果実酒(あらゆる果実の混成酒)、果汁飲料(あらゆる果物のシロップ類)アメイシャ、桃、アバカシー、モランゴ、ラランジャ等。メール(蜂蜜)、水飴(カール)、アスーカル(砂糖)、サール(食塩)、モオリョ・デ・トマテ、マッサ・デ・トマテ(トマテ・パスタ)、トマテ・ケチャプ、味の素、醤油、味噌、マビー(鶏肉魚類より製したる味の素)

・香辛料

ピメンタ・ド・レイノ(こしょう)、白、黒、種、ピメンタ・マラゲッタ(赤辛子)、ノオヅ・モスタルダ　(ニクヅク)、クラボ(T字)、カネーラ(肉桂皮または粉末)、エルバ・ドオセ(香実)、モスタルダ(西洋幸子)　カレイ粉、サルサ(パセリ)　モオリョ・デ・ピメンタ(酢または油漬)、ピックレス、　アーリョ(ニンニク)、　セボラ(玉ねぎ)、セボリンニヤ(青ねぎ)、コエントラ(香草)、(マンゼローナ、オレガ、クミ ンニョ)サルソン(セロリ)フォリヤ・デ・ローロ(月桂樹の葉)、アレクリン(香草)、ヂン

ヂブレ（生姜）其他。
・菓子用香料＝アバカシー、モランゴ、ラランジャ、セレイジャ、バウニリヤ、カカオ、アメンドア、ウーヴァ等々（液体エッセンスまたは粉末）、クエン酸、ビカルボナト、硝石（サリツトレ）クレモール。

▼調理温度と食品冷蔵（攝氏）参考

水液、牛乳またはゆで物の沸騰点並に煮物の蒸昇点は百度である。揚物油は百六十度より百八十度から約二百度を適度とするが、材料によって異る。鶏卵の固ゆでは八分間で出来上り、半熟は五分間で火を止める。オーボ・ケンテを作るには百度の湯の中に静かに入れて鍋ぶたをし、五分間おいて取出した物、また黄蛋製飲物の加熱は（ジェマーダまたはクリーム等）七〇度よりクリーム状を呈し九〇度で固形する。百度に沸しては失敗に終り本質を失う。

普通バラ類は約百十度から始まり、百五十度位までの物であり、フンダン（蜜練）は百八度より百十四度を限度とする。

ソース、醤油の着色用アスーカル・ケイマード（カラメル）は二百度より二百三〇度が適度であるが、シロップ（シャロッペ）や酒類の甘味着色には百八〇度位である。

加熱調理に際して使用の器具（フリジデイラまたは一切の鍋の鍋底を磨いて湯を沸した場合は、フォゴン・デ・レンニヤ（十四分間）、ガス（七分間）、電熱器（十五分四〇秒）を要し磨かず黒いまゝ用いた時はフォゴン・デ・レンニヤ（七分五〇秒）ガス（五分五〇秒）、電熱（十二分）となる。鍋底は黒いまま良く消毒して用いるか、また黒くぬられた器具が良いことになる。

パネーラ・デ・プレソン（高圧鍋）は約百十二度より百二〇度とされている。高圧鍋は鍋の中に生じた高圧に耐える様な堅牢な

材質でできていて、圧力によって蓋が取れぬように特殊な工夫がなされてある。沸点を百二〇度まで高くすることが出来るから硬い肉も骨も豆も短時間に軟かく煮ることができる。飯を炊く釜の蓋が重い程良いと云はれるのもこの理による物である。普通ガスのフォゴンのフォルノの焼物温度は百六〇度より二百度、二百三〇度となる。ピッチャ等は二百度、鶏魚類百八〇度、菓子類百八〇度より七〇度位とされている。

食品冷蔵（摂氏五度）牛乳、ケイジョ、マンティガ、マルガリーナ、バンニヤ、クリーム、コワリヤーダ、ナッタ等。（二度）は加工肉一切（リングイッサ、サラメ、サルシッシャ、カルネ・セッカ、プレヅント）（零度）は生肉、フランゴ、魚卵等。冷蔵庫に入れる物は容れもの、マテリア・プラスチカなどのふたつき、また包むものを用意野菜類までビニールに包んでいれる。冷凍は（零下三度）より（魚肉一切）、ソルベッテは零下（三度）で半凍結となり保存は廿五度を要す）

サンパウロ市場の品物しらべ

▼カルネの見方と買方

フィレミニョン　（特等背ロース）　シュラスコ、すきやき、ビイフェ等最適。コントラ・デ・フィレー、コステーラ、アルカッチ、パッチニョ、フワルジンニョ、コッション・モーレ　（以上は前同様）、コッション・ヅーロ、ラルガット等は同じく一等肉なれども、カッサローラ、アッサード、上等ソーパ用、マビー用、

ブラッソ、アルセン、カッパ・デ・フィレー、ムスクロ・ペスコッソ、ポンタ・デ・アグリア等二、三等肉にて挽肉、エンソーパド、コジイダ、ソーパ用。

ヴイッテーラ（牛肉の買方同様、品名も同様）

カルネ・デ・ポルコ、ロンボ・デ・ポルコ、コステーラ・デ・

ポルコ（骨付）　ペルニル（後足・バレッタ前足）エントレ・コスタ・デ・ポルコ（あばら骨肉）

トリッパ（一頭分内臓）オレリヤ、ラビンニョ、コウロ・デ・ポルコ、レイトン（約四キロ内外）カブリット　（約四五キロ）コエーリョ（兎）。（牛肉内臓）コラソン、ミオロ、リングワリン、フイガド・ブウシャ、ラーボ、モコト等、（鶏）フランゴ、ガリンニヤ、ガーロ、ポンバ、パット、ペルウー、ペルーア等。（腸詰類）フリーオ・ソルチード（湯煮ソセージ類一切）、　サルシイシャ、サラメ類、サラメ・デ・リオ・グランデ、ロンボ・デ・フマード、トウシンニョ・デ・フマード、パイオリングイッサ・ミウド　（生）リングイッサ・デ・フマード（燻製）、　リングイッサ・ボルトゲーザ・ポルコ・サルガード、カルネ・セッカ、モコト・オレリヤ・サルガード、コウロ・デ・ポルコ、ラビンニョ・サルガード、リングワ・デ・フマード　（ケイジョの部）　ケイジョ・ミネイロ（フレスカとセッカ）　ケイジョ・パルメゾン、ケイジョ・プラッタ、クレーメ、リコッタ、レケイジョン等。

（鶏類）　ペルー、パット、ガンソ、ガリンニヤ、ガーロ、フランゴ、ポンボ等。

▼魚　貝　類

ロバーロ　（小魚より五、六キロ位までにて）刺身、アッサード、蒸物、すし類一切に適す。ベスカーダ・アマレーラ、カンブクウー＝使用法前同様、ベスカーダ・ブランカ＝（一切料理に適すれど四キロ以上のものは刺身を作るにすじ多し）、ペイシェ・ナモラード＝（白身にて上質なれど三月から七月位まで味落ちる）、ガロッパ＝（煮付用、またトマテ・エンソパード用最適）、エンショーバ、タインニヤ、ブリ、ソロロッカ（さわら）等いづれも適す。まぐろ、種類が多く、1、めじ、身のやわらかいうす色。2、きはだ、

すき通った様な色。3、かじき、白ぽい色をした物。4、本まぐろ、黒みがかった物。まぐろは生で食べるさしみ、またすし等が一番このまれる。ペイシエ・ボニータ、ペイシエ・ベルメーリョ(鯛の種類) ＝ (何れにも適すれども日本魚と異り香りの点に悪し)、コルヴインニョ・カヴァリンニョ(かつお) セレレッテ(あじ) ペスカーダ・ゴエッテ(小形) オペーバ、ガーロ・ミスツーラ(種々の瀬戸魚) デバーナ(さば) サルジンニヤ、ガロッパ・コルタード(ふか) ポルボ(たこ) シーバ(いか) オストラ(かき) ラゴスタ(伊勢海老) カマロン・ド・リーオ(くるま海老)

カマロン・ミウド(小海老) コンシャ(あさり貝) マリスコ(ムール貝)等々。以上の内新鮮なる魚はほとんど刺身として差支えありませんが、コルヴィニョ、カヴァリンニョ、セレレチ等は、ブトマイン中毒の注意をとくに要します。またさわら、コルヴィニョ等も時期により奇生虫を多く見ます。ペスカーダ・ブランカ、鯛、ガロッパ等も同様です。

▼果物と乾物類

四季を通じてある外国品。マッサン、ペーラ、ウーヴァ(赤白)、アメイシャ(杏子)、セレージャ、メロン等。(国産品) ウーヴァ、桃、いちぢく、ペーラ、ゴヤバ、柿、モランゴ、アバカシ、マンガ、アバカテ、バナナ、すいか、メロン、フルータ・デ・コンデ、レモン、ラランジヤ類一切等々季節に応じてあります。

カスタンニヤ、アヴェラン、ノオヅ(くるみ)、アメンドアアメイシャ・プレッタ、ターマラ、パッサ・ダ・ウーヴァ(大小種々)、フィーゴ・セッコ、フルータ・クリスクリザード(種々)、カジュー、カスタンニヤ・ド・パラー、アゼイトーナ

(乾物類)、カマロン・セッコ、サルガード、バカリヤオ、ペイシェ・フマード、アリッチ、コンセルヴア、ピックレス、マカロン類一

切、タピオカ、セモリーナ、サグー
（粉類）　クレーメ・デ・アロース、ファリンニヤ・デ・アロース、トリーゴ、アラルッタ、ボルヴィリョ・アゼード・ドーセ、マンジョカ、ミーリョ、フバー等々。　ノオヅ・モスタルダ、クラボ・カネーラ、モスタルダ・ド・レイノ、カール（水あめ米国製）コンフェチンニョ各種。その他の缶詰類、瓶詰類は外国品、国産品ともに種類多く日本食品類等も邦商のみにかぎらず有名食糧品店に並べられてあります。

▼野　菜　類　の　部

コウヴェ類一切。ブロッコリ、コウヴェ・フロール、コウヴエ・ラーボ、シカレーロ一切（アマルゴ、ドーセ、クレスポ）パルミット、パルミット・アマルゴ、エルヴァドーセ、アスパラカス、アリオポーロ、アルカショフレ、サルソン、サルサラバネッテ、ヴァージエン、エルヴィーリヤ、ボブリンニヤ、ベリンジエーラ、マシュシュ。レポーリョ、トマテ、セボラ、アーリョ、ピメントン、ピメンタ（粉末）　アルセルガ、バタタバタチンニヤ、カラ、マンジョカ、マンジョキンニヤ、キャボ、アグリョン、アルファッセ一切、ナーボ、ベテラーバ、フォリヤ・デ・ローロ、アゼジンニョ　カタローナ、大根、人参、ほうれん草、ごぼう、蓮根、くわい、みようが、うど、なた豆、しそ、春菊、三ツ薬、平茎、やつがしら、里いも、白菜、たけのこ、わらび、枝豆等々。

▼食物と栄養（参考）

人間の体には以下のような栄養素が必要とされています。またこの栄養素を適当にとっておれば、多量に食物を食べなくても保健を保って、健康に働くことが出来るとされています。

栄養の豊富な食物と云えば高価な贅沢な食品を頭に浮べるのでありますが、この浮んだ食品の数々が、農村の至る所に豊富に有りまた作られているのですから、問題はこの材料を生活の中に活かすことにあるのですが、また栄養の取方が、変じては却って害が伴う場合もあり、大切なことは栄養素をあらまし知って変食にならぬように平均をとるようにすることです。(以下は専門書より綜合収録)。三大栄要素として一、蛋白質(プロテイナ)　二、脂肪(ゴルヅーラ)　三、炭水含素(カルボイドレット)等となっております。その他、無機質ビタミンカローヤ等です。

これ等の食品を二つに分けて見ることが出来ます。すなわち酸性(アシド)とアルカリ性(カルカリーノ)　です。

酸性食とは肉、鶏、卵、魚、米、麦、麺類一切、豆類、チョコレート、マンティガ、アメンドイン等々があげられておりますが、中でも日本ではカヅノコ、また当国ではケイジョ等が、筆頭になっています。アルカリ性食品は果物一切、茶、カフェーから野菜類一切、海草類、大豆、豆腐、漬物、きのこ等が主にあげられています。

一、蛋白質は鶏、魚、肉類から卵、または豆類、穀物等に多く含まれています。老人等はとくに少なく、また子供は発育盛りですから、なるべく沢山となっております。主として体の組織を作るもので、血や肉となり、皮膚、毛髪を作る養素、また過剰となると、腎臓病、脳溢血、動脈硬化等にかゝり易い。

(以下例)男子成年軽労作は七〇より重労働作百十となり、女子は六〇より八五とあります。とくに妊婦の場合は八五であり授乳期は百とあります。また子供は十才にして七〇を要し、十四才に九〇、十九才は九十五を必要とせられてあります。

二、脂肪は鳥、獣、魚、肉、ケイジョ、マンティガのような動物性のものから胡麻、アメンドイン、大豆、ノオヅ、カスタンニヤ・

デ・パラ、コッコ、アメンドア、アゼイトーナ等の植物性で、体の熱と力になり、血や肉を作る役目です。余分のものは脂肪として貯えられます。

三、炭水含素は、糖分とも云い、穀類や芋類、澱粉、砂糖等に含まれています。これは体の中でブドウ糖に変化して吸収され生活力の源である熱や力となるとされております。これが欠乏しますと体に疲労を感ずる。また余分なものはグリコーゲンとして、肝臓に貯えられますが更に余ったものは、脂肪と同様に皮下脂肪となって肥えます。芋や澱粉を沢山食べると肥えると云われるのもこの為でしょう。

四、無機質カルシューム、食塩、鉄分、燐、ヨード等。カルシュームは骨や歯の主成分で、これが欠乏すると、骨の発育が悪くなり、ことに発育盛りの子供や、妊婦には欠けてはならぬとされております。老人がこれをとり過ぎますと、腎臓結石や膀胱、胆管の結石を起し易いとされておりますから、注意がいります。

またカルシュームを多量含む食品は、鶏、魚等の骨や、玉子のきみや、殻、レイテ等です。野菜ではレポーリョ、人参、大豆、セボーラ等々。

食塩＝これは日常の食事に使用されているので、特にとる必要もありません。血液や消化液の中に含まれていて、筋肉の運動や、神経の働きになくてはならないものです。

鉄分＝獣類の肝臓とか卵の黄蛋、貝、いりこ、昆布等に多く含まれています。

燐＝は骨や細胞核脳神経の成分として欠くことの出来ないものです。ケイジョや玉子の黄蚤、アメンドインに多く含まれています。

ヨード＝は発育や新陳代謝と密接な関係を持っているとされています。主として海藻類に含まれています。

▼ビタミンに就いて

ビタミンは、現在十余種とされていますが、主な物はA、B1、B2、C、D、E、とされています。

（A） はビタミンの素とも云うべきもので、野菜、果物の中に存在する色素（カロチン）と云います。

（プロビタミン）脂肪の新陳代謝を助け、発育成長になくてはならないもので、主に卵黄蛋、かつを、まぐろ、ぶり、さば、くじら、フイガド（肝臓）、マンティガ、肝油、ナタクリーム、ほおれん草、エスピナフレ、セノオラ、大根菜、プロッコリ、ねぎ、アボオブラ、赤辛子、ラランジヤ、サルサ、アメイシャ・プレッタ、ミツバ、アブリコー、柿、トマテ、浅草のり、青のり、昆布、わかめ、等にふくまれています。またAは摂氏百廿度の熱にも失われないし、水にも溶けないとされていますが、空気と日射には失なわれ易いとなっています。

（B1） は、食物の消化含水炭素の新陳代謝をたすけます。

玄米、米糟、胚芽、豚肉、牛肉、コラソン、サルソン、コーベ・フロール、バタタ・ドーセ、大根、にら、ネギ、あづき、大豆、卵の黄蛋バタチンニヤ、トマテ、アバカシー、青豆、アメンドイン、ウーバ、マッサン、リモン、ペーラ、西瓜、ペピーノ、ラランジャ等に含まれています。またレイテ・コワリヤーダには食後腸内でBに変化され腸の不調をなおすと云われています。またB1は摂氏百十度で破壊されるとなっています。

（B2）は牛肉、ケイジョ、フイガド、プレズント、サルシシャ、ポルコ、鶏卵、レイテ、セルヴェジャ、味噌、醤油、乾燥酵母、アベイヤ、大豆、レンチリヤ、エルビーリヤ、トマテ・バタチンニヤ、セノーラ、エスピナッフレ、ほおれん草、大麦小麦、ミーリョ、等に含まれています。

（C）はカルシュームの新陳代謝と密接な関係があるとされこれ

が不足すると壊血病になり易いと云われています。新鮮なアバカシ、アバカテ、カジュー、カランボーラ、リモン、ラランジャ、マッサン、バナナ、モランゴ、ゴヤバ、マンガ、エスピナッフレ、コーベ・フロール、サルサ、トマテ、セノーラ、バタタ・ドーセ、バタチンニヤ、レポーリョ、ほうれん草、大根、蓮根、セボーラ、浅草のり、等に多くふくまれています。

（D）　はカルシュームの新陳代謝をたすけて骨や歯の発育になくてはならないとされまた日光と深い関係があり紫外線をあまりあたることの出来ぬ人々に、とくに摂取することが必要とされています。主にAと一緒に有り、玉子の黄蛋やマンティガ肝油、または乾物に含まれています。

（E）　は妊娠ビタミンと云われる程妊娠者や胎児の発育に必要で、主にアルファセや野菜類に含まれています。

それで栄養の要点は、この沢山ある食品をあらかた二通りにわけて見る。（酸性食とアルカリ性食（前述参照）二通りの食物を、上手に摂取し、而してビタミンを上手にいただくようにします。当国の食品の上に、私共は、また日本的に味噌、醤油から昆布、浅草のりのような、特殊な物まで食べることが出来ますが、一層に当国の食品に以上の栄養物が豊富に有ることも永い経験で知りました。調理上の注意に心がけましょう。

▼カロリーに就いて

（日伯専門書収録）

食品に有るエネルギーは生体内で燃焼します。そしてエネルギーを生じます、而し生体は汽車や汽船のように熱を生じて仕事を（はしり進む）するのではなく、仕事をしてはじめて其処にエネルギーを生じるものです。（即ち生体と熱機関は熱と仕事の因果関係が逆である）　食品の潜在的に有する熱量を知るには爆発熱量計で測定せられ物理的熱量単位と同じく、大カロリーは一瓩の水

品名	プロテイナ *(タンパク質)	ゴルヅーラ (脂肪)	イドラット・デ・カルボ (糖質)	カロリヤ (熱量)
アメンドイン	24,0	47,0	17,8	590
グラン・デ・ビッコ	2,37	0,15	13,30	345
レンチンニャ	25,70	1,00	59,20	356
肉類　鶏類				
肉鶏類				
カルネ・デ・ボイ・ゴルド	18,70	19		254
カルネ・デ・ボイ・マグロ	20,50	6,50		146
カルネ・デ・ボルコ	20,30	6,80		145
カルネ・デ・ボルコ・ゴルド	14,10	39,0	0,1	408
ヒーガド	20,50	3,5	2,5	124
リングワ	19,70	16,1		175
コラソン	16,10	3,9		100
ラー、ボ	19,10	21,1		266
カブリット	20,70	3,96		119
カルネ・セッカ	42	29		438
カルネ・ビッテーラ	18,90	5,90		133
カルネ・コエーリョ	20,30	10,20		175
肉ペルー	25,26	1.43		116
肉フランゴ	19,70	3,10		111
ガリンニャ肉	21,50	2,50		239
パット肉	26,56	3,11		159
オーボ・デ・ガリンニャ	12,55	21,11	0,55	165
ゼーマ・デ・オーボ	16,12	31,39	0,48	355
クララ・デ・オーボ	12,87	0,28	0,77	46
オーボ・デ・パット	12,40	13,12		168
プレヅント・コジイダ	19,88	26,13		345
プレヅント・フマード	20,72	32,46		380
リングイッサ・クルー	22,94	28,80		235
リングイッサ・フマード	62,05	17,90		420
サラメ	24,04	22,38		302
サルシッシヤ	17,40	29,18		334
トッシンニョ・フマード	5,50	692		645
フリユ・ソルチード	16,50	23,70		279
魚貝類				
ロバロ	17,20	0,30		72
ベルメイヤ	20,15	1,15		96
エスパーダ	19,25	1,10		92
ガーロ	19,00	1,70		97
いわし	17,0	6,00	0,80	125
塩いわし	22,5	5,70	1,00	145

専門書別收錄食品

食品 100グラム例*

穀類、豆類

品名	プロテイナ (タンパク質)	ゴルヅーラ (脂肪)	イドラット・デ・カルボ (糖質)	カロリヤ (熱量)
アロース	6,1	0,3	78,3	354
七分搗米	7,57	1,0	75	341
玄米	8,0	3,0	75	341
大麦	6,38	1.06	73	341
小麦	9,36	1,10	74,3	332
もち米	7,0	1,0	76,3	342
もち	4,70	0,5	54,3	271
ファリンニャ・デ・トリーゴ	9,85	0,78	75,98	360
ファリンニャ・デ・マンジョカ	2,20		81,16	335
ファリンニャ・デ・ミーリョ	9,60	3,14	71,76	357
ファリンニャ・デ・フバ	9,20	3,7	71,1	348
アラルッタ	0,90		80	334
タピオカ		0,50	80	336
アヴェイア	16,04	4,60	58,28	340
マイゼーナ	3,10	1,30	80,30	356
カフェ・トラード	13,86	14,13	2,31	190
カカオ・エン・ボ	21,80	23,24	18,00	371
黒ボン	6,43	1,14	47,93	288
白ボン	6,99	0,27	56,94	258
ボン・デ・ミーリョ	9,10	2,90	52	2,74
ボン・デ・センテイヨ	6,00	0,80	54	232
ボン・フランセース	9,30	0,30	58,80	270
マカロン乾	11,90	0,60	63,90	349
めし	2,10	0,20	32,5	140
うどん煮	2,80	0,40	24,3	110
そおめん乾	9,0	1,7	69,3	329
エスパゲッチ	11,0	1,10	75,0	367
カスタンニャ	2,90	0,28	36,49	353
蕎そば	3,30	0,40	23,5	114
ミイリョ	9,0	5,0	64,50	350
大豆	36,74	17,43	27,93	403
小豆	22,17	0,88	51,60	302
豆腐	6,60	3,0	1,10	58
納豆	19,26	8,17	6,07	175
フェイジョン・ムラチンニョ	22,60	2,45	52,95	336
フェイジョン・マンテーガ	19,10	1,75	58,05	326
フェイジョン・プレット	20,80	2,10	50,32	322
フェイジョン・ブランコ	20,10	1,95	54,50	291
エルビーリャ	22,51	1,81	48,60	318

品名	プロテイナ（タンパク質）	ゴルヅーラ（脂肪）	イドラット・デ・カルボ（糖質）	カロリヤ（熱量）
醤油	9,71		4,51	
水飴	0,81		80,82	324
メール	0,20		80,20	330
酒				101
ビナーグレ				2
ビンニョ				70
みりん				215
モーリョ・イングレース	1,80		22,20	96
カレー粉	13,20	18,20	51,80	326
野菜類				
野菜類				
セボラ	2,37	0,15	13,30	32
大根	0,43	0,01	3,70	18
大根葉	1,51	0,25	0,09	13
トマテ	0,95	0,19	4,34	20
ペリンゼーラ	1,00	0,06	3,11	28
セノオラ	1,25	0,35	7,41	50
セボリンニャ	1,47	0,67	4,33	29
バタチンニャ	1,01	0,10	19,22	70
カラ	2,45	0,12	17,97	84
バタタ・ドオセ	2,90	0,10	20,00	89
バタタ・ロッシヤ	1,90	1,90	21,00	97
エンニヤミ	1,40	0,07	11,70	53
バージエン	2,9	0,3	5,3	40
アボブラ・モランゴ	1,20	0,30	9,32	43
ペテラバ	3,00		9,00	54
ブロッコリ	3,30	0,20	3,50	37
ほおれん草	3,20	0,27	1	23
エスピナッフレ	2,30	0,30	2,60	22
エスカローラ	1,60	0,20	3,20	22
セロリー・サルソン	0,70		4,0	21
サルサ	3,82	1,39	4,84	48
コエントロ	11,50		26,70	294
レボーリョ	1,50	0,30	2,40	18
アスパルガス	2,40	0,30	2,40	22
はくさい	1,40	0,10	1,50	13
ピメントン	1,30	0,20	5,70	29
パルミット	3,30	0,60	6,30	44
シュシュ	0,60	0,10	3,70	18
コオペ・フロール	2,50	0,22	4,30	30
コオペ・マンテイガ	1,40	0,10	4,50	25

品名	プロテイナ（タンパク質）	ゴルヅーラ（脂肪）••	イドラット•デ•カルボ（糖質）	カロリヤ（熱量）
にぼし	64,4	2,70	0,30	283
まぐろ（かじき）	23,0	3,0	0,70	122
かつを	25,0	3,0	0,70	130
こひ	22,0	9,0	0,70	172
ささわら	22,6	3,0		117
ばい	18,0	4,0	0,70	111
たい	18,0	1,50	1,10	90
すずき	21	2,70	0,20	109
ぶり	25,0	10,0	1,00	194
タインニヤ	22,0	4,0	0,80	127
バカリヤオ	55,0	2,0	0,30	243
たこ	14.6	0,6	0,20	65
やきちくわ	13,5	5,3	9,20	151
本まぐろ（脂身）	21	25,0	0,50	311
あかがい	15,1	0,5	3,50	80
カマロン生	21,0		1,80	101
カランゲージョ	16	1,60	0,60	81
ラゴスタ	16,20	1,90	0,50	84
乳製品と食油類				
人乳	58	3,80	6,58	66
レイテ	3,50	3,50	4,50	65
コンデサード	7,30	9,00	55,30	343
レイテ・エン・ポ	31,60	5,00	48,38	344
ケイジョ・ミーナス	30,80		27,82	379
ケイジョ・パルミゾン	32,47		29,47	403
ケイジョ・プラッタ	20,32		26,18	360
ケイジョ・リコッタ	12,60		14,28	181
クワリヤーダ	4,60	2,1	8,70	72
クレーメ・デ・ナタ	4,80	25,0	2,40	252
レイテ・デ・カブラ				63,93
マンテーガ	0,60	81,2	0,2	734
バンニヤ	0,20	99,8		899
マガリーナ	0	82,0	0	783
アメンドイン油	0	100,0	0	930
オリーブ油	0	100,0	0	800
アルゴドン油		100,0	0	930
コッコ油	0	99	0	920
調味料類				
調味料				
みそ	15,45	5,54	11,36	160

食品胃消化時間表

食品名（分量）	時分	食品名（分量）	時分
水	1.15	ベセゴ	2
グワラナ	1.30	ベーラ	2
セルヴェジャ	1.30	アメイシャ	2.15
おかゆ	1.30	びわ	5.30
ポン	2	柿	2.30
米飯	2.15	こんぶ	2.30
そうめん	2.15	牛肉すき焼	3.45
そば	2.30	鶏すき焼	3
餅	2.30	ビフェ	4.15
うどん	2.40	ポルコ	4.15
ビスコイト	2.30	鶏卵半熟	1.30
バタチンニャ 100瓦	2.30	鶏卵生 100瓦	2.30
バタタ・ドーセ	3	鶏卵焼き	2.45
小豆	2	茹物	3.15
エルビーリャ	2.30	かまぼこ	3.15
アメンドイン	3.20	あじ	3.30
大根	2	鮪生 50瓦	3.15
かぶ	2	鮭生	2
蓮根	2.15	かづのこ	4.15
人参	2.30	レイテ	2
ごぼう	2.30	カステラ	2.45
こんにやく	3	煎茶 200瓦	1.30
ほうれん草 100瓦	2	すまし汁 200瓦	1.30
せり	2	魚の煮出し 200瓦	1.45
セボラ	2.30	煮干煮出し 200瓦	1.45
セボリンニャ	2.45	鶏ソーパ 200瓦	2
たけのこ	3.15	肉ソーパ 200瓦	2
ベリンゼーラ	2	味噌汁上等 200瓦	2.30
ベビノ	2.30	ビンニョ 200瓦	2
メランシーア	2.30	カフェー 200瓦	2
アボーブラ	2.40	日本酒 200瓦	2
マッサン	1.45		
タンジェリーナ	1.45		
ウーバ 100瓦	1.45		

品名	プロテイナ（タンパク質）	ゴルゾーラ（脂肪）	イドラット・デ・カルボ（糖質）	カロリヤ（熱量）
コオペ・トロンシューダ	1,80	0,30	2,60	20
セルガ	0,80	0,10	1,20	9
ベビノ	0,70	0,10	2,70	14
アルファセ	1,0	0,20	4,40	15
みつば	2,0	0,10	2,10	14
れんこん	2,40	0,10	13,4	64
かんびよ	8,15	1,54	54,24	267
たけのこ	2,50	0,2	2,9	23
かぶ	0,6	0,1	4,2	26
ごぼお	4,1	0,1	14,8	77
浅草のり	29,64	1,25		/
わかめ	11,61	0,31	44,97	/
こんぶ	5,49	1,52	51,55	/
かんてん	2,30	0,10	74,60	/
ゼラチーナ	85,60	0,10	3,30	343
果物類				
レモン	0,7	0,80	5,20	31
グヤバ	0,75	0,50	7,94	39
ラランジャ	0,60	0,40	9,80	45
ラランジャ・ベーラ	0,60	0,10	9,90	43
バナナ・マッサン	1,44	0,25	20,44	114
バナナ・ナニカ	1,30	0,60	22,00	99
マモン	0,20	1,00	14,50	68
マッサン	0,40	0,50	14,20	63
メランシヤ	0,50	0,20	6,90	31
カジユウ	0,0	0,30	7,09	36
メロン	0,83	0,13	6,36	30
ウバ	1,40	1,40	14,90	78
タンザリーナ	0,86	0,30	10,90	50
ベッセゴ	0,70	0,10	9,40	41
ベーラ	0,60	0,50	14,10	63
アバカシイ	0,30	0,50	5,80	29
アバカテ	2,15	19,30	5,03	204
ノーゼス	18,40	64,00	13,00	727
アメシャ乾	30,00	1,20	37,00	255
マンゴ	0,7	0,20	15,20	65
コッコ	3,5	37,8	12,0	406
カヤ	0,5	5,00	13,9	59

を摂氏一度だけ上昇せしめる熱量であるとされています。食品の熱量は次のように定められている。

炭水化物（カルボ・イドラット）一グラムは四カロリー。脂肪（ゴルヅーラ）一グラムは九カロリー。蛋白質（プロティナ）一グラムは四カロリーです。

食品百グラムの熱量を計算するには、例を白米百グラムに取りて示して見ますと、次のようになります。（白米百グラムの分析値）、水分　１４，５、蛋白質　６，１、脂肪　０，３、炭水化物７８，３となっています。前のカロリー表を加算すると４３０，３カロリーとなります。

▼台　所　心　得

日常使用の食品は、一週一度必ず目を通してその有無を調べましょう。

漬物類は黴ていないでしょうか。

味噌はかびていないでしょうか。

野菜類は黄色くなったりいたんだりしていないでしょうか。

一、ゴマはいったりすったりして、瓶や缶につめて置く（ゴマの料理法としては用ひる時いるのが普通であるが、こうして　用意することによって簡単に用ひられる）

二、いりこを乾して挽いたり、また細かくたたいたりしておく（挽いた品は日常の味噌汁等たたいた方は正式の煮出汁用）かつをはけづって置く。

三、メリケン粉をフリジデイラにて中火で色づくまでいっておく。（ファリンニヤ・ケーマードとす。ソーパ用、シチュ用ライスカレー用）茶をほおじておくこと。大豆をいって黄粉を作っておくこと。ポンの固くなったものや日常の切はしを日乾しにしたり、天火で焼いたりして肉挽にかけてロスカ　（パン粉）を作って置き

ましょう。また赤唐辛子の取れた時は酢漬け、油漬け、辛子粉等を作ったり、野菜の多量の時は、乾燥物を作って貯へたりトマテの多い時はソースやマッサ・デ・トマ　テを作ったり、麹のある時は、混成味淋を作り、果実の多い時は、糧友瓶を使用して貯蔵食品を作り、ジャムや果汁酒も作りましょう。米、麦、ミーリョから発芽を製して水あめも作りましょう。牛乳の多い時はマンティガやケイジョやコワリヤーダも作って子供にこの国の食品を教えたり、食べ慣らさしておきましょう。リングイッサや燻煙肉を作って加工の知識を知らせましょう。近頃はポンを焼く家は少くなりましたがお菓子や料理だけでなく、ボン・ドーセやバネットオネも焼いて食卓文化に一層の明るさと団欒を行ひましょう。それには日常の準備工作が一番大切です。当日に至って事を考えるより、事前に準備することを習慣にいたしましょう。この準備によって貯へられた食品は多忙の際の栄養食ともなり無理のない明朗な食生活の基礎ともなりますし、子孫に当国の食品に慣らさせる（胃腸免疫）ともなります。

料　理　篇

鶏　の　処　理　法

（調理）鶏は処理法として頸部を捻転する法、また血脈放血法、頭差針法等あります。一般的に家庭で行なわれている法は捻転法です。

鶏の両足を左手に持ち、右手で頭部に近い（後頭部）に親指をあて、四指を前頸部にあて、握締め、そのまま力を入れて引き、下

廻しにすると、血脈は切れて、頸部に小高く血が集り、目的を達しられます。(二)放血法は鶏の両足をそろへて、右足でしっかりおさえる。鶏の羽根を背で合し、左足でしっかりおさへる。左手で口ばしを持ち、右手で庖丁を持って、口ばしのすぐ下を少し切る。血がとび出したら良いので全部首を切らない。血は料理用とする時は皿にレモン酢を少量入れて血液を取り、混せ合す(モオリョ・パルドの部参照)必要のない時は紙等に受けて捨てる。

先づ鍋に湯を百度に沸し、火を少さくして沸いていない所に(九五度)鶏を入れ、うち返して取出し、おぐ毛や羽をむしるこの毛むしり法は、十羽分位が五リットル位の湯で行うのです。火はいつも中火で鍋をそのまゝ置き、連続的に鶏を入れる。湯をかける法は、湯の量を数倍必要とし、大がかりになる。毛をむしった鶏は紙等で毛焼を行ない、水洗して、俎の上に置き庖丁で背を真二つにして臓物を取り出す。またアッサード用には腹部を横に庖丁を入れて開き、指を差入れて指先で蔵物をくるっとつかみ、力を入れて引出します。モエラ(石袋)フィガード(肝臓)コラソン(心臓)等をきれいに処理します。これより両肩、両腿を剥し、胴骨を二つに折り、胸骨を切りまた肉を剥がす。料理によってこの処理法は好みに異なる。

骨つき肉を必要とする場合(洋食)(丸のまゝ骨をぬく場合)また日本料理として肉のみ要する場合等です。(以下その部参照)

肉類の処理法

(調理)選方、買方は(カルネの買方と見方参照)好みのカルネを買われ一度、冷水でさっと洗い、布ですっかりふき、ゼラデーラにたくわへる。料理の都合によって切り方、そぎ方また挽肉等に作るのであるが、日本のすき焼き式に牛脂をあまり用ひない(ヘット)この国では(セーボ)の食用は小量にとどめます。少量

を日常用ひることは少しも差つかえないが気候風土の関係で食用の程度をきめます。(主として工業用)脂肪よりも牛骨または節等を重用され度い。骨、節はカルドに取り節の全く軟かくなった所でモコト料理に作ったり、フエジョンの中に入れて煮たり、方法はいくらもあります。牛、豚肉ともに屠殺してから二、三日目が一番肉質の軟かくして味、香ともに良い時であるが、ゼラデーラ等の有無によって出来ることですから料理の法によっては早くテンペーラ(味付汁)につける方がよろしい。例へば大形アッサードまたマカロナーダ用またみりん焼きシュラスコ等は暖い国で臭味を出させるよりも早く味付けと防腐をした方がよく、また悪臭の出かけた時は特にアーリョやセボーラ、アゼイテ油、レモン酢またはピンガ、ビンニョ等をキックしてピメンタも加へ、その上強火でいりつけておくべきです。また同じ生肉でも冷凍肉の場合(数カ月の冷蔵で主として外国品)はビフテキ、またミラネーザ(カツレツ)式に作らぬことです。全部煮る、焼く方で食用します。栄養が変じて中毒にかゝる例も少くないし、また反対に豚肉の屠殺後すぐ食用することもよくないのです。殺後少なくとも八時間を経てからがよろしい。(動物体温のきれるのを待つ)すべて屠殺一日目は肉質は固い物、二、三日後は軟質であります。

ソッパの部(スープ)

カルドとソッパに就いて
(煮出しとスープについて)

当国でカルド(汁)とは鶏肉類また野菜るい等より取ったソッパの元となる汁を作ったことを言ひます。ですから未完成のソッパまたは料理の煮物に用ひる汁ともなるフランスのブイヨン、支那料理の支那スープ、日本料理の煮出汁と同様なものです。以下

に述べてある鶏また牛等のように作られることが正しいが日常のことですから、栄養を主として作る場合は骨類、芋類、野菜類、豆類を主とし芋野菜の普通料理としてゆでた汁なども適宜に用ひるよう、工夫をすればソッパは毎日食用し得るし、無理から作る時間もはぶける。この汁（カルド）を元として、以下のソーパを作ります。

（注意）　フランス式四皿料理の場合はカルド、コップ二杯（五百瓦）より作ったソッパは三人前とし、普通はコップ一杯は（二百五〇瓦）一人前とする。要するに客用百八十瓦、普通用二百五十瓦となります。

▼カルド・デ・ガリンニヤ（鶏の煮出し）

Ｃａｌｄｏ　ｄｅ　Ｇａｌｉｎｈａ

【調理】先づカルデロンに水、五立を入れ火にかけ、玉ねぎ少し、塩を食匙一杯、サルサ、サルソン少しづゝ加へその中に下拵えしてある鶏肉を一羽分入れ、沸上った所で上面に浮んでいる血泡をすくいとり、火を中火にして二時間程を煮る。これをペネイラを深い鉢にあて濾します。

コンソメ（透明汁）を拵えるには、この汁を鍋に移して火にかけ、玉子の白蛋を二個分泡立てゝその中に入れて、中火で十五分位沸します。二三度中を杓子で混ぜ、汁の灰汁がのこらず白身につき、汁がきれいにすんだら再び、酢木綿を二重にして濾すと下に澄んだ汁が溜ります。これが完全なコンソメ(透明汁)です。（この際、汁が澄まぬ時はクエン酸茶匙一杯を用ひる）　またコンソメを必要とせぬ時は、灰汁は取らなくてよいのですが上等式なものはこれから作り、とくにゼラチン料理はコンソメでなくては作れません。　また以下ソーパ一人前の割出しは客式メーザの場合は一皿百八十瓦を標準とし、普通用は二百五〇瓦まで用ひられま

す。

▼カルド・デ・カルネ（肉類の煮出し）
Ｃａｌｄｏ　ｄｅ　Ｃａｒｎｅ

【調理】カルネ・デ・コッション・ヅーロ一キロを大塊のまゝカルデロンに入れ、水を約五リットル加へ火にかけ玉ねぎ、サルサ・サルソン、人参を少しづゝ入れ、塩食匙一杯を入れて沸かす。上面に浮き上った血泡を掬ひ取り、中火で二時間位い煮ます。肉が軟かに煮えたらペネイラにて濾す。これも前同様にコンソメ（透明汁）を拵えるには、汁を再び鍋に入れ、火にかけ玉子の自身二個分を泡立てて入れ、十五分間位を煮て布でこします。水色の美しいカルドが取れます。これより種々のソッパを作ります。またゼラチン料理一切をつくります。（ソーパ一人前割出しは客式百八十瓦、普通式二百五〇瓦）

▼カルド・デ・ベルヅーラ（野菜スープ）
Ｃａｌｄｏ　ｄｅ　Ｖｅｒｄｕｒａ

【調理】この野菜スープは特に病人用として表わします。水一リットルに対し塩茶匙一杯、アーリョ二粒、セノーラ二、三本・バタチンニヤ皮を取ったもの四、五個、マシュシュ小一個、カラ少々、トマト二個、ねぎ、サルサ少々等です。全部水洗ひして鍋に入れ水を加えて火にかけ煮え上ってから、約その水分が三分の二位にまで煮て火より下します。汁を一度ペネイラで濾して品物をつぶし器にかけて加へます。普通病人の場合はマンティガ食匙一杯またはアゼイテ油食匙二杯を入れ、マイゼーナ粉またはファリンニヤ・デ・トリゴ何れでもよろしい。食匙大山一杯をその汁にのばして火にかけて一度煮立った所で勧めます。病気により塩を用ひ

てならぬ時もありますから、調味は医者の指導に従はねばならない。日常バタチンニヤ、セノーラ、アボブリンニヤ、レポーリョ、マシュシュ等のゆでじるは決して捨てるべきものでなく、野菜の主な栄養分はこの中に含まれています上、味も大変結構です。病人用の味噌汁や茶わんむしソーパ類いずれにでも適します。とくにバタチンニヤのゆで汁は味の点などおためし下さい。

バタタ・ドーセのゆで汁を日本式のさつま汁、だんご汁の素にしたりするのも結構です。肉も鶏も用ひてならぬ汁物が病人用に如何に多いことか、なかなか大切なことです。

▼鶏骨、牛骨等のカルド（骨等の煮出し）

【調理】鶏骨一羽分、水一立半を合して鍋に入れ、火かけてセボラ、ニンニク、セノーラ、サルサ等少しづつ加へ、ゆっくり中火で一時間位煮て、塩茶匙一杯を加へて終る。汁は白らけた栄養的な物となる。牛肉の節また骨部を鶏骨同様にして煮るが骨約一キロ分、水は二リットルとして煮る。時間は約一時間半位です。前と同様に火は絶対中火にします。（一度沸立るまでが、つよ火で後はいつも九五度程度です普通フェジョンの煮方と骨肉カルドの取り方は同様で、初め沸くまでが強火、後は中火）とれたカルドより種々の栄養ソーパを作ったりまた煮物にも使用します。塩は茶匙一杯を用ひます。

▼ソーパ・デ・フバー（トウモロコシ）

Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ｆｕｂａ

【調理】鍋に食匙四杯位のアゼイテ油を入れ、火にかけてセボーラとアーリョを極く少し入れて色付け、好みのカルド、コップ八杯を入れる。フバー・ミモーゾ食匙八杯をふりながら入れ合し、五分ばかり静かに煮て皿に盛る。または種々の野菜等入れ合すのも

よろしい。(コップ一杯の汁に対しフバー食匙中山一杯が適量であり、これが約一皿分となる。)すべて塩味はうすめである。元のカルドにも加味してあるから適宜にし味の素等少量加へられてよいのです。
(元になる油がマンティガなれば、フランス式、デンデなればバイヤ式です)　(客式盛付百八十瓦、普通式二百五〇瓦)

▼ソーパ・デ・セモリーナ(マンジョカ製)
Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ｓｅｍｏｌｉｎａ

【調理】鍋に少量の油を入れ、セボーラ等を入れて色づけ、好みのカルド、コッポ八杯、塩茶匙一杯を入れ、セモリーナ食匙中山八杯を入れ混ぜながら火の上で一度沸かし、サルサ等のみじん切りを入れて皿に盛る。汁と品の合せ方は、汁コップ一杯、品食匙一杯が原則で、ソーパのグロッサ(重)　レーベ(軽)さは同匙の(山)(中)等の目方によって好みにする。

▼ソーパ・デ・アロース(米のスープ)
Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ａｒｒｏｚ

【調理】カソジヤが代表的な物である。(その部参照)すべてアロースを汁に入れて煮る場合、一度沸立ったら中火にして、(九五度C)中火で四十分から五十分位煮ます。混ぜたりつよ火で煮ないこと。汁コップ八杯、アロース食匙大山八杯が普通です。水洗して入て、塩茶匙二杯を入れ、またバタチンニヤ、セノオラ、ナボ等、米同様に、細切りにして入れ合しても宜ろしい。野菜のはいる時は米は食匙中山です。要するに汁コップ一杯、米食匙一杯で中火です。(米はアグリヤ種)

▼ソーパ・デ・マカロン(マカローニ)

Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ｍａｃａｒｒａｏ

【調理】種々の品々で一名マッシンニャと呼ぶ。またマッシンニヤ・デ・トマテ、エスピナフレ、リッリヤ、ペピノ等々、小さい品食匙大山一杯に対しカルド、コップ一杯が標準です。一度煮て沸いたら中火にかへ、静かに煮て皿に盛り、ケイジョ・パルメゾンの卸した物等と勧める。（その二）　フェジョンの煮た物コップ三杯をカルド、コップ六杯と合して沸し、ペネイラに通し鍋に入れ、マカロン百グラムを細かく折り入れ中火で軟かく煮て、塩茶匙二杯を入れ、皿に盛る。フェジョンは普通煮の物です。ソッパ・デ・フェジョン・コン・マカロンとなる。マッシンニヤとはマカロンのソーパ用種類です。

▼ソーパ・デ・アスバルゴ
（アスパラガススープ）
Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ｅｓｐａｒｇｏ　ｏｕ　Ａｓｐａｒｇｏ

【調理】カルド・デ・ガリンニヤ一リットル半、レイテ一リットル、塩食匙一杯を鍋に入れ火にかけ沸き立ったらマイゼーナ粉、食匙四杯を牛乳で溶かしたのを鍋の中へ混ぜながら入れ五分間ぐらい煮て、塩加減を見てマンテイガ食匙一杯を入れますアースパルゴ（缶詰人）をふたを切り皿にとり出して二糎位に切り鍋に入れ一度煮上ったところでプラットフンドに入れてすすめます。

【応用】アスパルゴの代用としてコウヴェ・フロール、アーリョ、ポーロ等を白く塩ゆでにしたものも結構です。（客用は百八十グラム、普通用は二百五〇瓦まで）

▼ソーパ・デ・アヴエイア（オートミル）

Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ａｖｅｉａ

【調理】アヴェイア食匙十杯を深鉢または摺鉢に入れ、レイテを入れ一時間ぐらい浸して置き、アヴェイアがよく殖へ軟かくなったところで招鉢ですり潰し、また深鉢ならば手の指で揉み潰しカルデロンに濾器を充て少しつつ入れて杓子でよくかきまぜながら濾します。カルドデカルネ二立を入れ、塩を加へ火にかけ混ぜながら煮ます。サルサまたはアグリオンの葉を細かに刻みメーザに出す二、三分前に入れかきまぜてから出します

▼ソーパ・デ・トマテ（トマテスープ）
Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ｔｏｍａｔｅ

【調理】トマテ一キロ分をゆでてペネーラにて裏濾にします。カルデロンに裏濾したトマテを入れ、カルド一リットル半を加へ、塩を入れマイゼーナ粉を食匙二杯をレイテ、コップ二杯で溶し鍋の中へ混ながら入れて煮ます。簡単に作れます。
（客式百八十瓦、普通二百五〇瓦）

▼ソーパ・デ・エルヴイリャ（青豆スープ）
Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ｅｒｖｉｌｈａ

【調理】エルヴィーリャ四百瓦を軟かく水煮して（缶詰のものにても結構）別にポン二百瓦の周囲の堅い所を切って捨て二分四角位に賽の目に切り、バンデイジャ・デ・フォルノに入れ、フォルノで一寸色付く迄置き取出しておきます。
　エルヴィーリャをペネーラで裏濾しにかけます。カルデロンに入れこにカルドニリットルと塩、マンティガ食匙一杯を入れて煮ます。メーザに出す前に、ポンの切って焼いてあるのを皿に盛り、

ソーパを上より入れてから食卓へ供します。またソッペイラ（ソッパ大器）で出す場合はポン切れは別の皿に入れてすゝめます。

【応用】エルヴィーリヤに限らず、フェジョン・ブランコまたはフェジョン・マンティガ等でも結構です。

▼ソーパ・レーヴエ（チーズ・スープ）

Ｓｏｐａ　Ｌｅｖｅ

【調理】深鉢に玉子を割り一寸泡立て、その中へケイジョ・パルメゾンを卸したもの食匙四杯入れ軽く混合せておきます。カルデロンにカルド、コップ八杯を入れ火にかけ、沸き上ったら右の深鉢にあるものを一度に注ぎ込み直ぐに蓋をし、蓋を取って見て綺麗に品物が上に浮び上ったら、適宜に盛ってすゝめます。玉子は三個分です。（客式百八〇瓦、普通式二百十瓦）

【注意】拵えるのはメーザに出す五分前位が適当です。

▼ソーパ・ジヤルヂニエラ（野菜スープ）

Ｓｏｐａ　Ｊａｒｄｉｎｉｅｒａ

【調理】セノーフ、ナーボ（蕪）バタタ、バージェン等を賽の目に切り、カルデロンに入れカルドと塩を加へて四、五十分位煮ます。ヴェルヅーラ（野菜）が軟かくなったらモーリョ・イングレス食匙一杯を入れてから出します。またケイジョ・パルメゾンを卸して別の皿に入れたものと共に薦めます。野菜は切ったものコップ二杯位。（カルドコップ八杯）

▼ソーパ・ヴエルデ・ア・ポルトゲーザ（馬鈴薯スープ）

Ｓｏｐａ　Ｖｅｒｄｅ　ａ　Ｐｏｒｔｕｇｕｅｓａ

【調理】馬鈴薯一キロ分の皮を剥ぎ水洗ひして、鍋に入れ軟かくゆでておきます。これに使うカルドも上等肉は使はず、ムスクロ（牛の股の筋肉）　またはオッソ・コン・ネルヴオ（筋付骨切れ）一キロ分をトマテや種々の野菜とともに水四リットル加えて煮ると汁の色は白けた汁になります。布で濾し、前の馬鈴薯をパッサドールにかけて潰し、この汁の中に入れ塩を加へて火にかけ、コウヴェ・マンティガ又はコウヴェ・トロンシューダの菜を十枚位、ごく細かに切り、よく水にて灰汁を取り、この中に入れ七、八分位沸かしアゼイテ油を食匙三杯注ぎ、極く温かい内に頂きます。また骨肉を用ひず水三リットルとバタチンニヤ一キロより作り、コオベの香とアゼイテの味を食べるのもよろしい。

▼カンジヤ・デ・レポーリオ（キャベツ）
Ｃａｎｊａ　ｄｅ　Ｒｅｐｏｌｈｏ

これも、カルドに骨肉を使った方がよろしい。すべて普通日常使用するソーパは種々の方面でこのカルドが喜ばれる。上肉を調えておく必要はなく、人参、大根、蕪等は皮部に大切な栄養を含んでいるので中の部は外し料理に皮部は綺麗に洗ってスープ鍋というようにすると、経済上にも栄養上にも結構です。

【調理】先づ、骨肉でカルドをコップ十杯鍋に入れ火にかけ、食匙十杯のアロースを水洗ひしてこの鍋に入れ、レポーリョの葉を水洗ひして中の堅い芯を取り去り手の指で割きながら鍋に入れ、四、五十分位煮てアロースとレポーリョが軟かくなったら温かい内に頂きます。レポーリョ六枚位。

【応用】トウシンニョ・デ・フマー（ベイコン）等の有った場合一緒に煮ますと味も香もより結構です。

【参考】ドイツ人、イタリア人、ポルトガル人等は昼食または夕食

の何れか一度は前のようなソーパにフリーオ（冷物）済ます家庭もかなり多いのですが、栄養と時間、経済の上からまた多忙の時や或は寒い夕などに、誠に相応しいもので、農家などは野菜が豊富なので好みの野菜スープを食パンとともに召上るも結構です。

▼カンジヤ・デ・ガリンニヤ（成鶏スープ）

Ｃａｎｊａ　ｄｅ　Ｇａｌｉｎｈａ

【調理】カンジャに使いますガリンニヤ（雌親鶏）は、あまり油が多い場合がありますから、油のかたまりを殆んど取り除けてから作ります。油は色々の煮物に用ひられます。ガリンニヤの毛をとり腸を出してよく水洗ひして節を切りはなす。（カルド・デ・ガリンニヤの部参照）一羽に対し水コップ廿杯を大鍋に入れ、塩茶匙四杯、玉ねぎ一個、アーリョ二個、人参一本位を入れ煮立った所で肉を入れます。次に煮へ上った時灰汁が浮び上るから掬いとり、肉の軟かくなるまで中火で煮る。肉が軟らかくなった所で食匙十四杯のアロースを水洗ひして入れ、約四十分間位煮ます。（フランゴの時は水コップ十六杯で、一時間鶏を煮てアロースを同様に入れ四〇分を煮る）この際火が強いと汁気がずっと少しになります。一度沸いたら中火にします米が軟かくなったら鉢に入れて薦めます。これは好みによりクラボ（丁字）バタタ等を入れ合す場合もあります。あまり作る時混ぜないことです。また鶏肉は好みにより細かく切られるのもよろしい。肉の固い物は鶏肉が軟質になってから、アロースを入れる。トマテ細切りを入れ合すも宜ろしい。アロースはアグリヤ米です。（汁と米の割合は汁が煮つまったため、初めの廿杯の汁は約十四杯位となるので汁コップ一杯、アロース食匙一杯となります。又サルソン、サルサ等は好みにします。

▼ソーパ・デ・カマロン（海老スープ）

Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】鍋にレイテ、コップ四杯と水コップ四杯、塩茶匙山盛二杯、こしょう茶匙一杯、味の素茶匙軽く一杯、フォリヤ・デ・ロＩロ三枚、アゼイテ油食匙四杯を入れて煮え立たせます。カマロン半キロの皮を取り大きい時は五分位のぶっ切りにして、少量の塩をふりかけておく。別にフバ・ミモーザ食匙山盛り七杯を水にひたしておく。サルサのみじん切りを少し作っておく溶したフバを鍋の中で混ぜながら流し入れ、一度煮立った所でカマロンを入れて三分間ばかり煮てサルサを入れてすゝめます　またバイヤ式に作る場合は、アゼイテ油の代りにアゼイテ・デンデーを食匙三杯用ひる。香ばしいバイア料理が出来る。

▼ソーパ・デ・ミーリョ・ヴエルデ　（青トーモロコシ）
Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ｍｉｌｈｏ　Ｖｅｒｄｅ

【調理】まずカルド・デ・カルネ、コップ七杯を用意します。ミーリョ・ヴェルデの大きい物十本、小さい物は十五本位を皮を取り卸器にかけます。前のカルドをその中に入れてよくつぶし布で濾して鍋に入れる。別にカンプキーラ南瓜の新芽の菜を水洗ひして細かく刻んでおく。火にかけて煮へた所でカンプキーラを入れ十分ばかり混ぜながら煮て塩味等を加えてすゝめる

▼ソーパ・デ・アグリオン（クレッソン）
Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ａｇｕｌｈａｏ

【調理】まず食匙八杯のファリンニヤ・デ・トリーゴをフリジデイラに入れて火にかけ、食匙で混ぜながら狐色になるまで色づけて火より下ろして冷ます。コップ八杯のカルドでこのファリンニヤを溶かし、鍋に入れて火にかけて煮ます。アグリオンの軟かい所

を水洗ひし、細かく刻んでおき、ソーパの沸いた所で野菜を入れ食匙一杯のマンティガを入れて五分間位煮立て薦める。アグリオンの代りにサルソン、サルサ、三ツ葉、ほうれん草、シコーリヤ・ドーセなどもよろしい。

▼ソーパ・デ・クレーメ（黄蛋スープ）
Ｓｏｐａ　ｄｅ　Ｃｒｅｍｅ

【調理】カルド・デ・ガリンニヤ、コップ五杯、レイテ、コップ三杯とマイゼーナ粉食匙山盛二杯、約八〇グラムを鍋に入れ火にかけて、かきまぜながら煮立てる。別に玉子の黄身四個を鉢に割、よく混せ合して、鍋の品をコップ一杯位取って黄身と混ぜておく。別にアスパラガスを軟かく塩ゆでにして、これを汁の中に入れ一度沸いた所で、前の玉子と汁をまぜながら流し入れる。これを沸さぬ事です。（九度Ｃ）てマンティガ食匙山盛一杯を入れて、すぐ一度煮へ立とうとする所で下ろして薦める。（黄身を入れてからは百度にまで煮ぬこと）またアスパラガスの缶詰なれば、そのまゝ用ひ、代用としてパルミット、エルヴァ・ドーセ、アリオ、ポロー等軟かくゆでたものを用ひる。（客式百八〇瓦、普通二百五〇瓦盛付）

モーリョの部

▼クレーメ・デ・マヨネーザ（Ａ）
Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｍａｉｏｎｅｓａ

【調理】玉子二個の黄身をとりペネイラに入れる。別に玉子二個分

を堅くゆで、その黄味をとり、前の品と合して混ぜながら両方一度に鉢の中に通して入れる。アゼイテ油、コップ一杯を小瓶に取り、キルクに形を切り込み油が適度に流れ出る工合にし、これより少しづつ黄蛋の中に油を流す。

木製のしゃもじを用いる。鉢の中を同じ方面にゆっくり混ぜながら油を入れる。混ぜては入れ、入れては混せる。品は次第にふっくらと、香良くなめらかに出来る。油の入れ終り頃に、塩茶匙一杯を三、四回につまみ入れ、のこりの油を入れて混ぜる。味の素、茶匙半杯とレモン汁ごく少々入れて終る。

このマヨネーザを作ることはごく簡単であるが、以下の注意を要します。一、ゆっくり混ぜる事。二、油を一度に多く入れぬことです。三、同じ方向に杓子を使う事、　クレーメ・デ・マヨネーザの作り方は急速度廻転用の電気器具を使用のものと、ゆっくり廻す作り方の両方であって、その中間が失敗の多いものです。

これより種々の牛肉、鶏、野菜等のサラーダを作りますが大切な事は材料を下あへするサラダ酢の作り方です。（モーリョ・デ・サラダ・シンプレス）を作り、下和へして次にクレーメ・デ・マヨネーザに和えること（モーリョ。・デ・サラダ・シンプレス並びに種々のマヨネーザ和へその部参照）

▼クレーメ・デ・マヨネーザＢ

Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｍａｉｏｎｅｓａ

【調理】玉子三個の黄身をとり、ペネイラに濾して鉢に入れるアゼイテ油コップ一杯を小さい瓶に入れ、キルクの口を二ヶ所程三角形に庖丁で切り取る。要するにキルクに二筋の穴が横側にできる。これを瓶にさして穴の中からアゼイテ油を出すことにする。前述のように同じ方法で杓子を入れ、同じ作り方にする。（クレーメ・デ・マヨネーザＡ参照）　アゼイテが七分通り入った時、塩茶匙一

杯を三回位に入れて、相変らず油を入れながら混ぜる。品が次第に固くなる。茶匙半杯の味の素と白こしょう茶匙半杯を加へて終ります。これをペイシェ、カルネ、カマロン、野菜、バタチンニヤ等々、随分多くの料理に用いるが用いる調理品を先づ普通のサラダあへにしておいて汁気が多ければとり出してからマヨネーザと合します。普通サラダ和へのモーリヨ・デ・サラダ・シンプレスの部参照。

Ｃの作り方、これはリキチフィカドールで作ります。まづ卵を丸のまゝ二個をマキナに入れアゼイテ油コップ軽く一杯を少しつつ入れて廻し塩茶匙一杯、こしょう少々、味の素茶匙半杯を加へておわります。

▽モーリヨ・ブランコ　Ａ　（白ソース）
Ｍｏｌｈｏ　Ｂｒａｎｃ

【調理】　ファリンニヤ・デ・トリーゴ食匙山盛一杯と同量山盛のマンティガと合して、フリジデイラに入れ少し色づくまでいりつけ、レイテ、コップ一杯を少しづつ入れてませながら汁を延ばす。塩茶匙一杯を加へて火より下ろす。これは主にマカロンまたは野菜等によろしい。

▼モーリヨ・ブランコ　Ｂ　（白ソース）
Ｍｏｌｈｏ　Ｂｒａｎｃ

【調理】鍋に食匙四杯のアゼイテと、マンティガ食匙かるく一杯を入れ、ファリンニ・デ・トリーゴ食匙二杯を入れて火にかけ少しいためます。レイテ、コップ半分に水を半分合して、これで汁を延ばす。少しづつ入れ、汁の延びた所でフォリヤ・デ・ローロ一枚と塩茶匙一杯、味の素茶匙三分の一、ヴィナーグレ食匙三杯を

加へて一度煮立てゝ下ろします。これは主にペイシェ、バカリヤオ、マカロンなどに適します。またバンニヤで作る時は必ず玉ねぎを用いることです。まづねぎをバンニヤでいため粉をいためてレイテまたは野菜スープ等を加へて汁を延ばします。

▼モーリョ・デ・トマテE（トマテソース）

Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｔｏｍａｔｅ

【調理】　フリジデイラにマンティガ食匙山盛一杯を入れ、セボーラの微塵切りを加へてよく色づかせ、マッサ・デ・トマテ、食匙山盛一杯（約五〇瓦）を入れる。ファリンニヤ・デ・トリーゴ食匙かるく一杯入れて少しいりつける。カルド・デ・カルネコップ一杯を少しづついれてまぜながら汁を延ばす。フォリャ・デ・ローロ二枚をいれ塩茶匙一杯を入れて、少し煮立てゝ火より下ろす。この場合カルドの無い時は味の素茶匙一杯を使う。（これを魚類に用いる時はカルドを用いず水をいれ、酢食匙二杯と味の素で作ります）　カルドを用いた物は主として速製マカロナーダ、タピオカ、ニョケ、パンケーキ等その他のあらゆる野菜等に用います。ベリンゼイラ・フルッタ、コーベ・フロール・デ・フォルノ等々。

▼モーリョ・デ・トマテF（トマテソース）

Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｔｏｍａｔｅ

【調理】フリジデイラにアゼイテ油食匙四杯を入れ、セボーラの微塵切りをいれて色づかせて、マッサ・デ・トマテ食匙山盛一杯とファリンニヤ・デ・トリーゴ茶匙にかるく一杯をいれて少しいりつけ茶匙一杯の味の素と塩茶匙一杯、ピメンタ、マラゲッタ（赤い幸子）の細かく刻んだもの、フォリヤ・デ・ローロ二枚をいれ、水コップ一杯をいれて延ばし、酢食匙三杯とサルサの微塵切りを

ふり込み一度煮立てゝおろします。主にペイシエ類、カマロン類、バカリヤオ等に一番よろしい。さらっとしたモーリョです。又ブリンゼーラ、コオベフロール等のやさい料理にふさわしい。

▼モリョ・デ・トマテG（トマテソース）
Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｔｏｍａｔｅ

【調理】　フリジデイラにアゼイテ油食匙六杯をいれ、玉ねぎの輪切り一個分小さい時は二個、青ねぎ四本位縦に四つ割にして一寸位の長さに切る。サルソン少し、サルサ廿本、フォリヤ・デ・ローロ三枚、トマテの輪切り六個分、味の素茶匙にかるく一杯塩茶匙一杯、酢食匙四杯、これらの品々をフリジデイラに並べますが、玉ねぎのようなかたいものは一番下に、サルサのような青物は一番上にという風にいれ合せて火にかけ、トマテが少し形が変りかけた所で火より下ろします。煮立ってから約二分位フリジデイラには外の鍋蓋をしてから煮ます。一度もまぜぬことです。このモーリョ・ペイシェ　（サルジンニヤ、バカリヤオ）料理に大変よろしい魚類をアゼイテ油で揚げた物に、これをかけ冷めて汁のふくんだところを冷物（一番皿）としてすゝめます。

▼モーリョ・デ・サラダ・シンプレス　ＡＢ
（普通サラダ）　Ｍｏｌｈｏ
ｄｅ　Ｓａｌａｄａ　Ｓｉｍｐｌｅｓ

Ａ、【調理】アゼイテ酒食匙三杯、ヴィナーグレ食匙三杯、モーリョ・イングレス食匙一杯、味の素茶匙三分の一、こしょう少々セボーラの微塵切り、塩茶匙山盛一杯。全部をまぜ合します。また酢の代りにレモン酢や蜜柑酢もよろしい。（これは主として冷物

用の一番皿用モーリヨです）
B、野菜のサラダの場合はヴィナーグレ食匙三杯、アゼイテ油食匙三杯、塩茶匙一杯、こしょう少々をよくまぜ合してかける（これは普通サラダ用）

▼モーリョ・デ・サラダ・コン・ジエーマ
（黄蛋ソース）
Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｓａｌａｄａ　ｃｏｍ　Ｇｅｍａ

【調理】玉子二個を固くゆでて黄身を取り、ペネイラに通して鉢に入れる。モーリョ・イングレス食匙一杯、こしょう茶匙半杯、ビナーグレ食匙四杯、塩茶匙一杯、味の素少々、アゼイテ油食匙五杯、玉ねぎの微塵切り少々を鉢の中に入れ、全部をよくまぜ合して魚肉、野菜類の品晶の上にかける。

▼クレーメ（黄蛋）
Ｃｒｅｍｅ

【調理】鍋にマンティガを食匙山盛一杯入れ、レイテ、コップ二杯、塩茶匙一杯、マイゼーナ粉食匙二杯、味の素茶匙半杯、玉子の黄身二個をペネイラに通して入れ、火にかけてませながら煮ます。火より下ろし、ペイシエ、フランゴ、パルミット、アルカショフレ、マカロン、バカリヤオ、アスパラガス等の料理に用います。（その部参照）主としてホルマに入れて焼く。

▼モーリョ・デ・カマロン（海老ソース）
Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】カマロン・ミウド（小海老）なれば一瓩分またカマロン・

ド・リオなれば七百瓦を用意し頭、皮、腸を取り、小さい物はそのまゝ、大きい品は細かく切り、アゼイテ油食匙八杯、リモンまたはビナーグレ食匙四杯、塩茶匙二杯、ローロ一枚、ドレーノ少し、セボラ少しを合しておく。別にマッサ・デ・トマテの場合は食匙山盛二杯、また生のトマテの時は約半瓩分を湧してベネラードした物を用意しておく。鍋に油を少し入れ、セボーラの細切を入れて色づけ、カマロンをいれてざっといためすぐトマテを加える。酢食匙二杯をいれる(マッサを用いた時は水食匙十杯をいれる。)塩少々いれてサルサの細切をいれマイゼーナ粉茶匙山盛一杯を水にとかして加え、一沸して火より下ろす。感じは油こい中にさらっとしていることです。バイヤ式にはアゼイテ・デンデーを食匙一杯入れ合し、またフランス式の時はマンティガを同量卸し極に入れます。この油の質により各国の香を出し得るのです。ポルトガル式はオリーブ油で作る。このモーリョはアロース、ポレンタ、マカロン、ピロン・デ・マンジョカなどの料理にかけて出したりまた品とモーリョを別々の器にいれてすゝめます。バイヤ料理には、コエントラ(香草)　またピメンタを強く用いることです。

▼モーリョ・デ・バカリヤオ(タラソース)

Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｂａｃａｌｈａｕ

【調理】バカリヤオ五百瓦を二四時間水につけ三、四回水を替える。骨を取り、身を三糎位に切る。これに酢食匙四杯、アゼイテ油上等を食匙十杯、セボーラ一個を切りいれて、塩茶匙二杯、こしょう、フォリヤ・デ・ローロ少しづつ加えておく。鍋にトマテ七百瓦をいれ、水をいれずに煮沸しペネイラに通しておく。フリジデイラにアゼイテ油食匙五杯をいれ、セボラ一個を切りいれて火をかけ色づかせて、トマテをいれバカリヤオをいれる。ざっと

煮て、マイゼーナ粉を茶匙二杯コップ三分の一の水でとかして加え、茶匙軽く一杯の味の素を加え、サルサの細切りをふり込んで火より下す。

感じは油こいオリーブの香り豊かであるものです。このモーリョはバタチンニヤ・コジイデ、ピロン・デ・バタタ、ポレンタアロースなどにかけたり、また別々の器で出したりします。ピメンタのいれ方はこのみでよろしい。またマカロンにかけると風変りなものが出来ます。

▼モーリョ・デ・カルネ（肉ソース）
Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｃａｒｎｅ

【調理】豚肉または鶏肉、ビッテーラ、牛肉など何れも作り方は同様です。先ず肉類五百瓦を二糎位の角切りにし、ビンニョ・チント食匙三杯、リモンまたはビナーグレ食匙三杯、アゼイテ油食匙四杯、塩茶匙一杯、ローロ一枚、ピメンタ少々、セボーラ、アーリヨなどをいれて混合しておく。鍋に少しの油を入れ火にかけて煙の立ちかけた所で肉を一度に全部いれ、平たくしてすぐ鍋ぶたをしてそのまゝ音の出るまでおき、よくいりついた所で鍋ぶたを取り初めてまぜ返す。またざっといためて湯を肉とひたひたに加え、汁気のなくなるまで煮つめる。これで肉は香りよく、色も味も宜しく、また軟らかくなりました。生のトマテ一瓩分をゆでて裏ごしした物を加えて、塩茶匙二杯をいれ十五分ほど煮てマイゼーナ粉を茶匙山盛二杯水にとかして加えざっと煮て火よりおろす。このモーリョは主としてニョッケ、マカロン、エスパゲッテ等またポレンタなどにかけて出します。例えばニョッケ・コン・マンティガ（ニョッケのゆでた物にマンティガをかけ、ケイジョをふってフォルノにいれて暖めたもの）またはマカロン・コン・マンティガ（マカロンを塩ゆでにしてマンティガを引合し少し

フォルノで焼いた物等をすすめます。また生トマテのない時はマッサ・デ・トマテ食匙大山三杯位をいれて作ります。トマテの酢味のつよい時は味の素少量用いると、酸止めも出来て味もつよくなります。豚肉やビッテーラはこの程度で軟かくなりますが、牛肉の固い物は肉が軟かくなってからトマテを入れることです。

また挽肉も同量同様に作られてよく、大形肉（半瓩）また（百瓦）形もよく、またこのモーリョに対しマカロンは約五百瓦位二ョッケは一瓩五百瓦のバタチンニヤより作られた物が適量です。

▼モーリョ・ケイマード（茶色ソース）

Ｍｏｌｈｏ　Ｑｕｅｉｍａｄｏ

【調理】鶏類、肉類を主とします。（鶏一羽分）（肉は一瓩分）何れも作方同様、鶏は節々を切りはなし、塩食匙一杯、ローロ一枚、アゼイテ食匙三杯、酢食匙三杯、ビンニョ食匙三杯、セボーラ等少々混合しておく。肉類も同様に大形または百瓦形に切り同様の味付を行います。鍋を火にかけ、油五〇瓦を入れ煙の出かかった所で肉のみ取り出して、並べ入れ色付までいためる。一度もまぜないことです。一度うち返してまた色付け、肉のつけてあったセボーラ類や汁を入れ、初めて鍋のふたをしてまたいりつける。肉が固い時はいり付く度に湯を加えて煮る軟かくなった所で肉をよくいりつける。てりの出るまでいりつけて、皿に取り出す。のこりの鍋にビンニョ食匙五杯、水食匙五杯を加え、こげ汁を延ばす。茶色のモーリョが取れます。マンティガ食匙一杯を加え肉のまわりにかけて出します。主にポレンタまたはピロン・デ・バタタ、バタチンニヤ、エンフォガード、マカロン、マンティガ、ニョッケ・マンティガなどです主としてモーリョで食べる料理ですが、フランス式の物でトマテはあまり用いない。感じは油こい茶色でさらっとしていること。ビンニョを多く用いる事等です。

▼モーリョ・アセボラード（玉ねぎソース）
Ｍｏｌｈｏ　Ａｓｅｂｏｌａｄｏ

【調理】セボーラ二百五十瓦位を輪切りにします。魚料理に用いる時はアゼイテ油、肉料理にはマンティガ、また、カルネ・セッカや、内臓料理にはバンニヤを用い、バイヤ料理にはデンデー油が適します。(何れも作り方同様)先づフリジデイラにごく少しの油をいれ、強火にかけて煙が出かゝった所へセボーラをいれる。一気にまぜ合し、セボーラに少しのこげめをつける。セボーラの所々にこげめの出た所でトマテ三個の輪切りを並べ塩茶匙一杯、ビナーグレ食匙四杯、ピメンタ、味の素茶匙半杯ふり込み、基となった油をまた五〇グラム入れ合せ、すぐ火より下ろし好みの品の上にたっぷりかける。または器にいれて別にすゝめてもよろしい。主としてビフェ、バカリヤオ・フリッタ、ビフェ・デ・カルネ・セッカ、ペイシエ・フリッタ、ポレンタなどに適します。また、この中にモーリョ・イングレス食匙二杯いれるのも宜しい。また内臓料理一切に適します。

▼モーリョ・デ・リングイッサ
（ソーセイジソース）
Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｌｉｎｇｕｉｃａ

【調理】リングイッサ・クルー五百瓦を二糎位に切る。フリジデイラに油を少しいれ、セボーラ一個を切っていれ、火にかけて色付かせる。フォリヤ・デ・ローロ一枚とリングイッサをいれ、トマテ一瓩分をゆでて裏ごしした物をいれビナーグレ食匙四杯、ピメンタ少々をいれて、塩茶匙一杯、味の素茶匙半杯をいれておろす。主にマカロン、またはポレンタなどとかけたりまた別の器にいれ

てすゝめます。またアロース・シンプレスにかけて出すのも宜ろしい。アロース・デ・リングイッサとなります。

▼モーリョ・パルド（鶏血液ソース）
Ｍｏｌｈｏ　Ｐａｒｄｏ

【調理】先づ皿にリモン酢食敬二杯位をいれて、鶏の口ばしのすぐ下がわに庖丁をいれて血脈を切り、血液を皿に受けて混ぜ合しておく。モーリョの土台となるカルドは、鶏や肉類の煮汁を用いるが、また普通ソーパに用いるカルドなれば味の素を加えて味をきつくすることです。鍋にセボーラの切ったものをいれて油を（マンティガ）少しいれていたため、カルド、コップ一杯半位いれる。皿に受けた血液の中に玉子の黄味を一個分いれて混合せ、鍋のカルドを少しづつ皿の中にいれてすぐまた元の鍋にいれ中火にかけて静かに混ぜながら煮る。少し沸きかけた所で火よりおろす。九十度Ｃ位がよろしい。煮てある鶏の上からかけてよく、またアロースの上からかけてよろしく大変栄養的で美味な物です。前のカルドの塩味は適宜に加えます。また鶏のエンソッパーダを作りその煮汁よりモーリョ・パウダを作られると一層上等であり、フランゴ・モーリョ・パウダと呼びます

▼モーリョ・デ・トマテ（パスタ）
Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｔｏｍａｔｅ

【調理】トマテ半瓩分をざっと切り鍋にいれて火にかけ五分位沸して、ペネイラに通します。またリキジフィカドールにかけられたパスタでもよろしい。フリジデイラにマンティガなれば、食匙二杯、アゼイテなれば食匙五杯をいれて火にかけ、セボーラをいれて色づかせる。食匙三杯のビナーグレ、ローロ二枚、こしょう少しと

トマテ全部を入れ、塩茶匙二杯、味の素茶匙軽く二杯を入れ、マイゼーナ粉を茶匙二杯を少しの水でとかせて加え煮ておろします。主としてマカロン、ニョッケ類のモーリョです。特に急ぎの場合、また肉を用いてならない病人用に適し、）老人、子供に適します。魚類はバカリヤオなどのフリッタにかけるのもよく、またベリンゼーラ、フリッタ、パンケーキなどにもかけます。またマビー（肉、鶏等の焼いた時に出来た焼汁を丁寧にこさげ取り、一度沸かして、こし器でこし、たくわえた品）があれば食匙五杯位加えると、一層上等な物となり、味の素はいりません。（マビーの取方参照）

マビーの取方（焼き汁ソース）

【調理】肉類一切、鶏類一切をフォルノで焼いた場合、黒茶色のこげ汁や塊が出来ます。宴会の時などは何十羽という風に焼くので、アッサデイラにこのこげつきが多くたまる。先づ器を火の上におき静かに動かしながら水を少しいれて、汁を延ばす食匙でこさげながら気永くする。黒茶色の汁が次々と取れる。

この汁を鍋にいれて沸かす。布またはペネイラに通して鉢または瓶にたくわえる。汁の中には油も混っているので、汁の上面には油がたまり、かなり永くたくわえられます。これを使って作る料理は多くありますが、とくにモーリョ・デ・トマテの車にいれ合したりまたあらゆる煮物、シチエー、カレイ煮、リゾット類などに用います肉製味の素の一つです。

▼モーリヨ・ア・ファンタジイヤ（玉子）

Ｍｏｌｈｏ　ａ　Ｆａｎｔａｓｉａ

【調理】鶏卵二個を五分間ゆでておろし、五分間程おいて取り出し皮を取り鉢にいれて木製のガルフォで細かくつぶす。セボーラのみじん切り食匙一杯、塩茶匙山盛一杯、こしょう少々、味の素茶匙半杯、モーリョ・イングレース食匙一杯、ビーナグレ食匙五杯、

アゼイテ油食匙六杯をいれてまぜ合して終りますペイシェ・フリツタ、バカリヤオのゆでた物、肉類の冷物をうすぎりしたもの、バタチンニャ等にかけ合す。マヨネーザと同様フリーオとしてのサラダ用モーリョです。（バタチンニヤ・アレマン参照）（サララダ・デ・バカリヤオの部参照）

▼モーリョ・ア・バイヤーナ（バイヤ式）

Ｍｏｌｈｏ　ａ　Ｂａｉａｎａ

【調理】鍋にバンニヤ五〇瓦またはアゼイテ同量を入れ、ニンニク、セボーラなどの切った物を少しいれて色づけ、トマテ五個の切った物を加えアゼイテ・デンデー食匙一杯を入れて塩茶匙一杯、赤辛子のきざんだ物または粉少しをいれ、コエントラ、フォリヤ・デ・ローロ、サルサ、青ねぎ、サルソンなどの香りを多目にいれる。酢食匙三杯、水食匙三杯をいれて火より下ろし魚類または肉類の上にかけるのです。感じは油こい香ばしい香い、色の黄色いことです。辛子をきつくきかせ塩味はうすく魚類はアゼイテ、肉類はバニヤがよく合います。又味ノ素を茶匙一杯用いると一増よろしい。

▼モーリョ・デ・ペイシエ（魚のソース）

Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　Ｐｅｉｘｅ

【調理】先づ魚一瓩分の頭または骨類を鍋に集め水で二回程さらす。水気を切って上より沸湯をかけて一分間おき、その湯を捨てる。また湯を品のかぶさる程に加えて火にかけ、廿分間を静かにゆでて布でこす。フリジデイラにマンティガまたはアゼイテ油五〇瓦（液体油の時は食匙五杯）をいれ火にかけてニンニク一片、セボーラ半個を切りいれていたため、メリケン粉食匙すり切

り一杯をいれてよくいためる。前の煮汁をコップ一杯少しづついれて混ぜのばし、うすいモーリブ・ブランコをつくる塩茶匙一杯、ビナーグレ食匙一杯、こしょうなど入れ、サルサのみじん切りを入れて魚料理（アッサードまたはフリッタ物）の上よりかけて勧める薦めます。

▼モーリョ・デ・トマテ・シンプレス　（普通式）

Ｍｏｌｈｏ　ｄｅ　ｔｏｍａｔｅ　Ｓｉｍｐｌｅｓ

【調理】フリジデイラに油五〇瓦（液体油の物は食匙五杯）をいれてセボーラ、ニンニクなどを入れ一寸いためる。トマテ四個の種をとり切っていれ、塩茶匙一杯、酢食匙二杯、水食匙三杯、味の素茶匙三分の二　ローロ一枚、サルサなど適宜に加えて火より下ろす。このモーリオは主として日常ビフ・フィガド類、アッサード類、魚類のフリッタなどを作った後の鍋を利用して作ると味、香などに一層結構です。品物の上よりたっぷりかけます。（例へばリングイツサをフリッタした後の鍋で又サルシッシャ等）

サラダ類とゼラチーナの部　（冷　物）

▼サラダ用ヴエルヅーラと果物、其他

Ｆｒｕｔａｓ，Ｖｅｒｄｕｒａｓ，ｅｔｃ，ｐａｒａ　Ｓａｌａｄａｓ

サラダ類は客席から日常のメーザに至るまで、実に主用な食品で、客式メヌーの一番皿であります。また一品料理としても喜ば

れ、肉食後の口直しとして日常用いられます。
　サルソン（セロリー）、サルサ（パセリ）、エルバ・ドオセラバネッテ　（赤大根）、大根、白菜、レポリョ、　アルファッセ（レスタ）、アシカローラ、アグリオン（クレッソソ）、ピメントン赤（ピーマン）、ペピノ（きゆり）、セボーフ（玉ねぎ）、みつば、うど、みようが、トマテ等。【果物類】アバカシィ、（パイナップル）、モランゴ（イチゴ）、バナナ、メロンマモン（パパイヤ）、マッサン（りんご）、ウーバ（ぶどう）、アゼイトーナ（オリーブ実）、アメイシャ（アンズ）、ペセゴ（桃）。【茹物野菜】アスパラガス、アルカシッショフレ（アテチョーク）、セノオラ（人参）、コーベ・フロール（カリフラワー）、シャンピョン（マシネーム）、プロッコリ（青花野菜）シュシュ（はやとうり）、ボプリンニヤ、パルミット（やしの木の芽芯）、ピメントン青（ピーマン）、バージエ（さやいんげん）、エルビーリヤ（グーリンピース）、エスピナッフレ、アーリョ、ポロー、ベテラーバ（ビーツ）、コーベ・マンテイガ、トロンシューダ、セボリンニヤ、その他これ等野菜につけ合す食品は肉、鶏、また加工品、魚、海老、ラゴスタ、サルモン（いぶししやけ）、アリッチ（アンチョーピー）、カビヤール（喋ざめの卵）、バカリヤウ（開だら）、魚類、野菜類のコンセルバ（酢漬）、またピックレス、ケイジョ（チーズ）等々です。（其の他の煮物野菜は市場調べの部参照）　当国の野菜はその栽培法が化学肥料を主とせられているので（清浄野菜）に近い物と思いますが生食野菜の洗い方はとくに丁寧に洗います。純粋な清浄野菜とは云へません。

▼サラダ・シンプレス（普通サラダ）
Ｓａｌａｄａ　Ｓｉｍｐｌｅｓ

【調理】アルファッセ、アグリョン、レポーリョ、結球白菜、ペピノ、エスカローラ、春菊、うど、みようが、大根、かぶ、トマテ、

ピメントン赤、玉ねぎ、エルバ・ドオセ、サルソン、ラバネッテ等々の生野菜です。また塩ゆでにして用いる野菜はボブリンニョ、シュシュウ、ベテラーバ、ブロッコリ、コオベ・フロール、コオベ・マンテイガ、太葉のまゝゆでる。コオベ・トロンシューダ、太葉のまゝゆでる。パルミット、ピメントン青、ゆでてよく焼いてもよろしい。アスパラガス、バージェ、エルビーリヤ、ベリンゼーラ、キヤボ、アルカッショフレ、バタチンニヤ、アリョ、ポロー等々です（ゆで方ヴニルゾーラの部参照）

またこれ等の中に入れ合す果物類の主な物は、アバカテ（固い品）、マッサン、皮を剥ぎ四つ割りして種をとり、うすい塩水につける。ペーラ、モランゴ、塩水で洗う。カランボーラ、柿、アゼイトーナ、等々です。先づ生野菜は丁寧に何回も水洗いをして回虫卵等を出来るだけおとすようにします。当国では食品洗剤が発売されていないので洗方によって落さなければなりません。洗った野菜は好みの形に切られたり、きざまれたりします。ざっと合して食べるモーリョは、アゼイテ油食匙三杯ビナーグレ食匙三杯、塩茶匙軽く一杯、こしょう少々、玉ねぎのうすぎり少々合した物がよく、またレモン酢があれば一層よろしい。煮た野菜は前のモーリョの中に食匙一杯のソース（モーリョ・イングレース）を加へると一層よろしい。この種のサラダは肉食と出されたりまた肉食後に別に出されても良く前菜用冷物としてはモーリョ・デ・サラダ・シンプレス等が主に使用されます。（作方モーリョの部参照）

▼アルカツショフレ（イタリア物アザミ）

Ａｌｃａｃｈｏｆｒｅｓｅｓ

【調理】アルカッショフレを水洗いし大鍋に入れて水一立に塩茶匙二杯を入れ、火にかけ沸き上ってから約三十分間をゆでる塩湯は

品のかぶさる位を用いる。これを一個づつ皿に入れる。
　別の小皿に次のモーリョを作って入れて薦めます。アゼイテ油食匙六杯。レモンまたはビナーグレ食匙三杯、こし・ようまたは赤辛子の粉少量、セボラのきざんだ物少々を合します。品のまわりから刺し軟かい所に汁をつけ歯でこさげるようにして食べます。オリーブ油の香が豊であることと、後口がさっぱりした甘味が特長です。

▼サラダ・デ・バタタ・アレマン　（ジャガイモ）
Ｓａｌａｄａ　ｄｅ　Ｂａｔａｔａ　Ａｌｅｍａ

【調理】バタチンニヤ七百瓦の皮を取り、塩茶匙山盛一杯を加へて煮上ってから十五分間位をゆでます。鉢にモーリョ・ファンタージーヤを一回分作り（モーリョの部参照）まずバタチンニャの熱い内にうすく切ってモーリョの中に入れ、しばらくおいて汁をふくませる。これは主としてプレヅント、カルネ・フリーオ、サルシッシャ、サルジンニヤ・フリーオ等とよく合います。ピッリス等をあしらいます。

▼サラダ・デ・バカリヤオ（タラのサラダ）
Ｓａｌａｄａ　ｄｅ　Ｂａｃａｌｈａｕ

【調理】バカリヤオ五百瓦を二日間水に浸して何度も水を替え湯をたっぷり加えて廿分間をゆでます。骨や皮を剥がして肉をうすく広くはがします。バタチンニャ七百グラムの皮を取り塩ゆでにして一輝位に切る。ブロッコリ一束分の軟かい所を選び水洗いしておく。鍋に湯を沸し塩茶匙一杯とビカルボナート茶匙三分ノ一を入れ、野菜をそろへて、くきの固い所から入れてざっと色よくゆで水を通してそろへてしぼっておく。

玉ねぎの大きい物一個分をうすく輪切りにして塩を少しふりかけ、かるく押えて水でさらし、しぼっておく。モーリョ・ファンタジアを一回分作っておきます。(モーリョの部参照)先ず大皿にバカリヤオを盛り上よりモーリョをかける。セボーラをその上にあしらいます。魚の廻りにバタチンニャとブロッコリを相互におき並べる。アゼイテ油(オリーブ)食匙六杯、レモン酢食匙三杯、塩茶匙一杯、味の素少々、こしょう少し合して野菜の上に引きかけてすゝめます。

▼マグロとピメントン(マグロとピーマン)

Ａｔｕｍ　ｃｏｍ　Ｐｉｍｅｎｔａｏ

【調理】　マグロ一瓩五百グラムの皮や血合をとり普通さしみの倍の形に割出し皿に並べて酢食匙二杯、トマテ三個、ローロ一枚、玉ねぎ一個、サルサ、こしょう少し、塩茶匙かるく三杯、アゼイテ食匙三杯を合しよくにぎりつぶしてこの汁を魚の上にかけます。これを皿のまゝ熱い蒸器に入れて蒸発しれから五分間を蒸し魚のみ大皿に取り出す。ピメントン大きい物十二個分を二つ割りにし種を取って塩湯で軟かくゆで、皮を取って水切りをします。

ピメントンをマグロのまわりに並べます。マグロの上よりモーリョ・デ・ファンタジアを二回分たっぷりかけてトマテ等もあしらい美しく飾って出します。マグロを蒸しすぎぬこと。ピメントンの上から少しオリーブ油をかける程度です。(モーリョの作方、モーリョの部参照)

▼ペイシエ・コン
　モーリョ・ファンタジヤ(魚)

Ｐｅｉｘｅ　ｃｏｍ　Ｍｏｌｈｏ　Ｆａｎｔａｓｉａ

【調理】魚はあじ、さば、オベーバ、タインニヤ、ガーロ、またほ川魚類等。先づ大魚は一瓩分を八切位につつ切りにします小魚は頭尾腸を取り一ピキ丸のまま用意し、たてに切目を両面に入れる。魚一キロ五百瓦に対し、塩茶匙三杯、こしょう茶匙半杯、ビナーグレ食匙三杯、アゼイテ食匙三杯、ローロ二枚を合せて魚をつけておきます。これにファリンニヤ・デ・トリーゴをかるくまぶし、少しのアゼイテ油で両面狐色にこんがり揚げて鉢に入れる。上よりモーリョ・ファンタジアを二回分かけて三時間位をおき、バタチンニャの塩ゆでをそえてすすめます魚は揚立の熱い内にモーリョをかけ、よくふくませておいて食べるのが結構ですから寒い時は三四日も楽しむことが出来ます。バタタは丸のまゝでおき、ピメンタ液（酢漬または油漬）をつけながら頂きます。

▼カルネ・フリーユ（冷肉）

Firios de Carne

【調理】これは肉類のアッサードまたは、ビフェ・アッサード（カルネの部参照）などを作り熱い内に三枚目の肉料理としてすゝめますが、これののこりの品を利用するのが結構です。新しく作る時はカルネの部、ビフェ・アッサード肉一瓩分より作ります。冷肉を履極うすく切って大皿の中頃に並べる。モーリョデサラダシンプレスを二回分作る（モーリョの部参照）バタチンニャ七百瓦の皮をとり塩ゆでにして肉のぐるりに並べますトマテの大きい固いもの六個をざっとゆで皮を剥ぎ縦に四つ切りにして種を取った物を配色よくならべます。セボラ大一個を輪切りにしてざっと塩湯を通してしぼってかざります。前のモーリヨを肉の上よりたっぷりかける期夏はこうした冷物がよろこぼれます。

▼サラダ・ソルチーダ（いわし）
Ｓａｌａｄａｓ　Ｓｏｒｔｉｄａｓ

【調理】　コンセルバ・デ・レポーリョの作り方、レポーリョの糸切りを茶碗大山三杯を作り鉢に入れ、セボラ半個を切り込み塩茶匙かるく三杯をふり込み、手で押えてしばらくおき、これをしぼって鉢に入れます。ビナーグレ食匙五杯、赤辛子の粉、（パプリカ）茶匙半杯、または生品を細かくきざんで加えられてもよろしい。別にサラダデ・バタタ・アレマン（参照）を一回作ります。

サルジンニヤ・モーダ・デ・ラッタ（加工の部参照）を作り、一人一ピキ位あてに大皿に並べて盛る（約十ピキ）またはサルジンニヤ中●錐二個分でも結構です。魚のぐるりにサラダとコンセルバを相互に配色よく並べ、アルファッセで飾り、アゼイトーナ等も並べます。魚はそのまゝでモーリョはかけません。また若い方々のパーティなどこの三品をポン・デ・ホルマ一片の上にアルファッセをしき、品を美しく並べて出されるのも喜ばれます。

▼マヨネＩザ・デ・バタチンニャ　（ジャガイモ）
Ｍａｉｏｎｅｓｅ　ｄｅ　Ｂａｔａｔｉｎｈａ

【調理】先づモーリョ・デ・サラダ・シンプレス（モーリョの部参照）とクレーメ・デ・マヨネーザ一回分づつを作っておきます。バタチンニャ一瓩三百瓦の皮をとり、水をたっぷり加えて塩茶匙二杯を入れ火にかけ煮立ってから、約二〇分間をゆでます。冷まして半糎位に輪切にします。玉ねぎ一個を細かく切りうす塩をして押え、水でさらしてしぼって混合し、モーリョをかけて三〇分間位をおく。この中にクレーメを入れてまぜ合し美しく鉢に盛って生野菜で飾ります。主としてフリーヨ・ソルチード類（サラメ類）サルジンニャ・モーダ・デ・ラッタエスカペイシェ、サルジンニャ・

デ・トマテ、ポルコ・アッサードの冷物等とよく合います。またコンセルバ・デ・レポーリョとサルシッシャ等をぐるりに飾って薦められるのも一層よろしいものです。(エスカペイシエ、サルジンニヤ・デ・トマテサルジンニヤ・モーダ・デ・ラッタ等ペイシェと加工の部参照)

又モーリョ・デ・サラダは一回分を作って用います。

▼マヨネーザ・デ・ペイシエ

コン・バタチンニャ

(魚とジャガイモ)

Maionese de Peixes

com Batatinhas

【調理】先づ魚一瓩半を三枚に卸ろし、塩茶匙二杯、ローロ一枚、レモン酢食匙二杯、アゼイテ食匙二杯、こしょう少しをふりかけておく。これをホルノに入れて、一寸色づくまで焼く。

または蒸してもよく炭でこがさぬように焼くのもよろしい。バタチンニャ一瓩五〇〇瓦分を皮をとり塩ゆでにして、熱い内にうすく小口に切っておく。前の魚の身を指先でほぐし皮等をとる。バタチンニャと合し、モーリョ・デ・サラダ・シンプレス二回量を作って混合する。クレーメ・デ・マヨネーザ二回量を作っておきます。このグレーメの半量を品の中で混合します。

大皿にマヨネーザ和えをこんもり盛る、のこりのクレーメを上全体にかけて小山の形に作ります。クレーメの上に黒いアゼイトーナやピッククレス、トマテ等を飾り、まわりにアルファッセをあしらってメーザにすゝめます。

▼マヨネーザ・デ・ヴエルヅーラ (やさい)

Maionese de Verdura

【調理】人参、パルミット、ベテラーバ（赤カブ）バタチンニャ、ヴァージェン、エルビーリャ、これ等はいずれも皮を取り軟かく塩ゆでにして三分角位に切っておく。レポーリョは糸切りにした物、アルファッセ、アグリオン、サルサ等は水洗いにして飾に用いる。トマテも飾りに用いる。ペピーノなどは極く若い品は皮のまゝ二分位の角切りにしたり丸く小口切りにして塩をふり一寸もんだ物、飾り用の生野菜は別にして置き、ゆでた品の切った物、プラット・フンドに山盛二杯用意する。クレーメ・デ・マヨネーザA、Eどちらでもよろしい。好みの方を二回分作っておく。

モーリョ・デ・サラダ・シンプレス（モーリョの部参照）を二回分作る。その中に切った野菜を入れ、かるく混ぜ合して十分間ばかりおく。酢汁がよくふくんだ所で汁を鉢に残し、品のみを取り出してクレーメとまぜ合わす。このまゝすゝめてもよくまた、ペイシェ、焼いたり蒸したりして冷めた物、カマロンは塩ゆでにした物丸のまゝ飾る。ポルコ・アッサードをうす平たく切ったものやカルネ・アッサードも同様、フランゴ・アッサード、サルシッシャ、フリーオ・ソルチード等同様です。すべてマヨネーザ和えといっしょにすゝめる場合は一番皿としてすゝめます。

▼マヨネーザ・コン・ペイシエ（魚）

maionese com Peixe

【調理】ペイシエはロバーロ、ペスカーダ・ブランカ、川魚のドラード、ペイシェ・ナモラード等の自身のものがよろしい。

鱗、腸を出して水洗いし、大きいものは二寸位のぶつ切にします。これを二キロ分に対し塩食匙軽く一杯、アゼイテ食匙四杯こしょう少々を魚身全体にふりかけて、暫く浅い皿、またはバンデイジヤに入れておき、蒸し器に入れて蒸します。蒸す場合フォリヤ・

デ・ローロを二、三枚入れて蒸す。蒸器が噴いてから廿分間位蒸して取り出し骨や皮をほぐします。

これを鉢にそっと入れ、上からモーリョ・デ・サラダ・シンプレスを一回分作り（モーリョの部参照）ふりかけ暫くおき、大きなトラベッサの中程に魚の身をこわさぬ様に並べ小高く形づけておきます。別にクレーメ・デ・マヨネーザAを玉子六個の分量に作っておく。(モーリョの部参照)このクレーメの三分ノ一を魚の中にかるく混ぜ合し、のこりのクレーメを魚の上からかぶせるようにして引きかける。黄色い小山が出来ましたら、その側え人参、アスパラガス、バタチンニヤ、バージェン青豆、パルミット等の普通軟かく塩ゆでにしたものを切り、モー・リョ・デ・サラダ・シンプレスで和えます。

【調理】バージェン半瓩のすじを取り三分位の長さに切り、ごく少量（茶匙三分ノ一）のビカルボナットと塩少量を煮立てた中でざっと色良くゆでておく。沸立ってから三分位です。

ベテラーバ半瓩を葉のつけ根から切り、水洗いして皮のまゝ水をたっぷり入れて塩茶匙二杯を加え、軟かくなるまでゆでて皮を取り細目形に切っておく。人参半瓩を軟かく塩ゆでにして半分をごく細かく切り、半分を角形に切る。七百瓦のバタチンニヤの皮をとり塩ゆでにして角切りにしておく。

マッサン二個の皮を取り、四つ割りにして種をとり塩水につけて取出し、小口切りにしておく。アゼイトーナ・プレットを二百グラム用意する。エルヴィリャの罐詰一個、水切りしておく。パルミットの罐詰一個、水切りして一糎位に輪切りにする。アスパラガスの罐詰一個、水切りしておく。クレーメ・デ・マヨネーザA一回量、E一回量を作る。(その部怒照)モーリョ・デ・サラダ・シンプレスを三回量を作る。(いずれもモーリョの部参照)プレゾント四百瓦を用意する。

合せ方

先づバタチンニャ、人参の角切り、マッサンを合してモーリョ・シンプレス一回分で和える。味をふくんだ所で、マヨネーザAを入れて和えておく。各皿にパルミット、エルヴィリャ、アスパラガス、ベテラーバ等を別々に入れ、モーリョ・シンプレスを適宜にかけて味をふくませる。

大鉢または大皿にマヨネーザ和へを中程に盛る。マヨネーザEのクレーメを半分量その上からかける。残りのクレーメを押出し袋に入れる。(飾ボーロの部参照)プレヅント二枚を合して、くるりっと棒状に巻き、和物の廻りに並べる。そのまた外がわにパルミット、エルヴィリヤ、アスパラガスを並べる。アルファッセを糸切にして水で一度さらし、しぼった物をその周囲に輪形におく。ベテラーバを一番外がわに並べる(ベテラーバはアルファッセの外でなければ他品に赤色が混り、みぐるしくなる)中央の黄色いクレーメの上に細切の人参を板形におき並べ、上より押出しクレーメで文字を書き表したり、またこのみの摸様を書く。祝日や儀式に、このまれる品です。この種のサラダを飾る種類は多くあります。コラソン形、ヒシ形、ジヤルジン式等々であります。

▼ジエラチーナ・コン・プレヅント

(ハムのゼリー)

Ｇｅｌａｔｉｎａ　ｃｏｍ　Ｐｒｅｓｕｎｔｏ

【調理】カルド・デ・コンソメ、コップ二杯(鶏肉でも牛肉でもよろしい)の極く濃いのを玉子の白身であくを取り、透明にした汁にジェラチン十二枚をいれ、ヴィーニョ・ポルト食匙三杯とこしょうで味をつけ、火にかけて沸かし濾器で丁寧にこして置きます。

プレヅント五〇瓦を俎の上で脂肪の所を取り除き、赤い肉だけ

細長く切り、フォルマ或はフォルミンニヤに入れ、濾した汁の冷るのを待って（四〇度）静かに形器の中へ流し込み、ジェラデイラにいれてなお冷します。固まったら布巾を熱湯に浸して絞り、この器の周囲を拭きますと、熱気で形器の周囲が暖まり、器から取れる。これを皿に盛り、廻りをアルファッセ、（サラダ菜）で飾ったり、アルファッセの上に盛ったりします。
又プレヅント代りにサルソンを用ひてもよろしい。ぐるりよりクレーメ・デ・マヨネーザで美しく飾書いてメーザにすゝめます。ーすべてゼラチーナの煮方は一度沸すのみでながく煮ない事です。

▼ジエラチーナ・ア・ファンタジイヤ
（色々の合しゼリー）
Ｇｅｌａｔｉｎａ　ａ　Ｆａｎｔａｓｉａ

【調理】玉子二個をゆで、殻を剥ぎ白身を取り除け、黄身をこはさぬ様に上手に真半分に切る。コップに水をいれ、リモン酢を二、三滴注ぎ、その中へ前の白身をいれ三、四分浸し、黄白になったら出して、一寸水洗ひして細かく刻み、黄身と一緒にまざらぬ様に皿に置く。
セノーラ二本（人参）の皮を剥ぎ軟かくなるまで塩ゆでにし四角、三角等に切る。プレヅント三枚の赤肉の所を、短冊形に刻みいれて置く。
別にラッタ・デ・シャピニョン小罐一個（西洋松茸の罐詰）の水を切り、前の皿へいれて置く。またエルヴィリヤを青く色よくゆでたものコップ半杯（罐詰にても結構）水を切り、これも皿にいれて置きます。
調理　コンソメ・カウド、コップ四杯、味の素茶匙半杯、塩茶匙二杯、ゼラチーナ二十枚、ヴィニョ・ポルト食匙三杯を鍋に合し火にかけ、沸し溶けたら、濾器の上へ晒木綿を敷き汁をこして

おきます。別にフォルマにマンティガを塗り、前に用意して肯いた品々を取り出しフォルマに飾りつけます。

まづ玉子の黄身を切り目を下にしてフォルマの底部につけ、黄身の周囲へ白身の微塵切りを飾り、シャンピニョンはフォルマの横中央へ切り口をつけて並べ、人参はシャンピニョンの上下へぐるりと並べ、エルヴィーリャとプレヅントは四〇度位に冷えたジェラチーナの中へ軽くまぜ合せ、飾りつけたフォルマの中へそのジェラチーナを静かに注ぎ、冷蔵庫へいれます。

固ったら布巾を熱湯に浸し絞って、フォルマの周囲を拭き、熱気でフォルマの周囲が暖まり、中の固くなったジェラチーナが動くところで、皿に具合よく移し、サラダ菜等で飾り、クレーメ・デ・マヨネーザで美しく書きかざります。

▼ガランチーネ・デ・ガリンニャ

【調理】ガリンニャ（成鶏）一羽をリンパする脂肪をよく取りのける、ふしふしを切りはなし大鍋に入れ水をたっぷり加へて一時間程其のまゝおき、この汁をすてる。別の鍋に水二立半を入れ鶏肉を入れて火にかける。塩茶匙二杯、サルソン、トマテ、サルサ、カラボ二本、玉ねぎ、フォリヤ・デ・ローロ等少しづつ入れ汁が一度沸上った所で上面の泡をすくって捨てる。この汁を約半分量になるまで中火で煮る（汁コップ玉杯ぐらい）鶏肉がごく軟かくとける程度にまで煮る。鍋を火より卸ろして肉と汁を別に分ける。

鍋に汁を入れレモン酢食匙三杯と白蛋二個を泡立てゝ加へ甘分ばかり煮て灰汁取りをするが全くきれいにはならない。これを一度布ごしにする、この汁はコップ五杯あるとするビンニョ・ブランコ又はマデーラ食匙六杯レモンの酢食匙二杯を入れる。フーオーリヤ・デ・ゼラチーナ十二枚を加へ塩加げんを見る。

前の鶏の胸肉を細かく切る。プレヅント又はロンボ・アッサード等があれば六〇瓦位を切り込んでも結構です。又この肉類は入れず鶏の足部等を切り入れるとよろしい、ピックリスのきざんだ物食匙二杯、パテー・デ・フィガドの小罐を開けて押出しぶくろに入れておく。

ゼラチーナの流器に全量の四分の一を流し押出しのパテー押出し鶏肉をあちこちと入れる。少しの間ゼラデーラに器を入れ固まりかけた時に次を流し入れ固まりかけた時に次を流し入れ又後の品々を適宜に入れ合し次々と入れては固め固めては入れる。ゆっくりゼラデーラで固まらせて前述の様熱い布であたりアルファッセを大皿に並べた上にぬき出しマヨネーザのクレーメを押出しぶくろに入れてこれでかざる。この料理は鶏の骨皮肉から出たゼラチンで固まったまゝでよいのですが主体になるゼラチーナの取れ方でフォーリヤ・デ・ゼラチーナの入方も異なります。鶏の骨又足等を二時間程ゆっくり煮て得た汁等はゼラチーナは全く用ひません汁其物がゼラチーナですから。

▼ジエラチーナ・デ・フランゴ

（若鶏ゼリー）

Ｇｅｌａｔｉｎａ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】先づフランゴ一羽分の肉を大形のまま剥き取ります。皮をはぎ水の中に三〇分間位入れて血出しをします。鍋にコップ八杯の水を入れ、塩茶匙二杯と鶏肉を入れて火にかけ、一度沸立った所で血泡をすくひとり中火にかへてサルサ、サルソン玉ねぎ等を入れ合し、そのまゝ約一時間ゆでます。肉と野菜を取り出します。肉は極く軟かくなります。卵の白蛋二個分を泡立てゝ汁の中に入れ混合して十五分間位煮る。この汁を布でこします。

コンソメ（水色に澄んだ汁）がとれます。
鍋に、汁コップ四杯、ビンニョ・ポルト、またはブランコ食匙四杯、レモン酢食匙三杯、塩適宜、ゼラチーナ（白）廿枚を入れ合し、十分程おいて火にかけ、まぜながら煮へ上った所で火より下ろす。前の鶏肉をうすく形よく切ります。ゼラチーナが四〇度位に冷へた所で肉をかるく混せ合し、ホルマに流し入れる。美しく飾る場合は、少量のゼラチーナをホルマに流し、鶏の胸肉を切って並べ、ゼラデーラに入れて一寸固まらせ、のこりの品を混ぜて静かに入れて冷まして固めます。二回に注ぎ入れて固めることになります。（前述の部参照）前述同様熱布でホルマをあたり、大皿の中頃にぬき取り、廻りをクレーメ・デ・マヨネーザで飾り書き美しく生野菜で飾って一番皿にすゝめます。この種の冷物は一名ガランチーネと呼ばれ、マヨネーザ系サラダとともに進める場合と、また小型ホルミンニョに作ってぬき、これのみすゝめられる場合があり、また他の鶏肉丸蒸し等と合す時もあります。

▼ジエラチーナ・デ・ルウア（月形）

Ｇｅｌａｔｉｎａ　ｄｅ　Ｌｕａ

【調理】カンテンを一本水に浸し、かるくしぼって小鍋に入れカルド・デ・フランゴ又はカルネをコップ一杯入れます。ビンニョ・ブランコ食匙二杯入れ味の素少しと塩を加へ火にかけて煮とかす。別に玉子三個を固くゆでて、皮を取り上手に輪切りにする。一個を四片に切り、アルファッセの葉を水洗ひして布でふいておく。トラヴェッサまたは洗箱の中に食匙一杯の寒天を流し、その上に玉子を一切れおき、またカンテンを二、三匙流し入れてそのまゝおくと、固まる。庖丁ですくひ取るようにしてアルファッセの上にのせてすすめます。また肉のうす切り、プレヅント等の上に同様にゆで玉子をおき寒天をかけるのも美しい。

▼ジエラチーナ・コン・カマロン　（海老ゼリー）
Ｇｅｌａｔｉｎａ　ｃｏｍ　Ｃａｍａｒａｏ

【調理】まづアルファッセの葉をよく水洗ひして布でふき、三寸角位の形に切っておく。カマロン・ド・リオを一キロよく水洗ひして強火にかけた塩湯の中に入れて三分間程ゆでて取り出して皮を取り背、腸をとっておく。ポン・デ・フォルマを三十六片に切っておく。（サンドウィッチ用）別にクレーメ・デ・マヨネーザを作り、パンにマヨネーザをたっぷり引き其の上にアルファッセを一枚づつはりつける様にしておきます。カンテン三本を水に浸してかるくしぼり、小鍋に入れてカルド・デ・フランゴ、又は一番煮出し　（鮭、昆布等）コップ三杯と酒又はヴィニョ食匙四杯、塩適宜、味の素茶匙半分を入れてカンテンを煮とかす。玉子二個をかたくゆでて、皮をとり細かく刻み、煮とけたカンテンを火よりおろし少しさまして、玉子の切った物を入れてかるく混ぜ、アルファッセの真中に食匙で四百レース位の形におく。カマロンのゆでた物をおき、又上に寒天を引き囲める。上よりクレーメ・テ・マヨネーザを押出ぶくろに入れて書きかざり、一人一枚あてにすゝめます。

▼ジエラチーナ・コン・パテー
（ボークゼリー）
Ｇｅｌａｔｉｎａ　ｃｏｍ　Ｐａｔｅ

【調理】これに用いるパテーは主に、パテー・デ・フィガドが、使はれるが、ペイシェ、フランゴ、カマロン、ロンボ、ミオロ等好みの品でもよろしい。先づパテー五百瓦罐一個を皿に取出し、マ

ンティガ百グラムと合す。味の素茶匙一杯、塩茶匙一杯、こしょう茶匙半杯を入れてまぜ合しておきます。ポン・デ・フォルマ一個分を三十六片に切り、これに味付け、マンティガを引き、二枚合せてサンドウイッチを作っておく。サンドウイッチの上にパテーをぬり、上よりアルファッセの葉を同形に切ってはりつけて並べておく。別にフォルミンニヤ廿個を用意する。ジェラチーナ十二枚を水洗ひしてかるくしぼり、鍋に入れてコンソメ、コップ二杯、ビンニョ・ブランコ食匙四杯、味の素茶匙三分の一、塩茶匙一杯を入れて煮立てゝから火より下してさます。のこりのパテーを甘個に分け、平たく丸めて形器に入れ上よりゼラチンをかけて、其のまゝおき、固った所で抜きとりアルファッセの上に載せて奨める。又このフォルミンニャ・デ・パテーはこれのみをサラダ・デ・マヨネーザとすゝめるのもよろしい。

ペイシェの部（魚類）

▼ペイシエ・コン・ススピーロ　（魚）

Ｐｅｉｘｅ　ｃｏｎ　Ｓｕｓｐｉｒｏ

【調理】ペスカーダ・ブランカ一キロ半分を三枚に卸し、皮と小骨を取り二寸角位に切り塩茶匙三杯、こしょうを振っておくこの魚身を皿に並べ、アゼイテ油食匙二杯、ローロ二枚を入れて熱したセイロの中に入れ、ふき上ってから十分間を蒸します。レイテコップ二杯を鍋に入れ、玉子の黄身三個、マイゼーナ粉食匙二杯、塩茶匙一杯、こしょう少々、マンティガ食匙山盛一杯を入れて火にかけてクレーメを作ります。のこりの白身を固く泡立てクレー

メの中にかるく混ぜ合す。パイ皿にマンティガを食匙一杯を引き、その中に魚身をならべ、上よりクレーメを引きかけてケイジョ・パルメゾンの卸した物をかけ、フォルノに入れ上面狐色になるまでやき、とり出してその皿のまゝメーザに薦めます。

▼ボリンニョ・デ・ペイシエ
（魚とポンの揚げ物）
Ｂｏｌｉｎｈｏ　ｄｅ　Ｐｅｉｘｅ

【調理】白身の魚半キロを三枚に卸し、これを皮のまゝ細かく切り、アゼイテ油食匙二杯、塩茶匙山盛一杯、こしょう少々、セボーラみじん切り一個分、アーリョ一かけ潰したもの、サルサのみじん切り少々の中に入れ合しておく。食パンを水につけ軟かい所を搾り、魚の分量より多目に入れる。玉子二個を割り入れ、ファリンニヤ・デ・トリーゴ食匙山盛三杯を加へ、よくまぜ合す。塩、こしょうは適宜に加へておく。（この場合ポンの形は百瓦形）
　フリジデイラに油を煮立てゝ、この中に、食匙で品を親指大に、掬って入れ、狐色になるまで揚げ、紙で油を切って、薦める。

▼ペイシエ・コジード（魚の煮込み）
Ｐｅｉｘｅ　Ｃｏｚｉｄｏ

【調理】　これを作るにはコジイーダ鍋が必要です。細長い深目な形の魚形で、鍋底が二重になっている丸い穴が幾つも抜いてある。
　普通コジイーダはどの魚でも用ひられるが、主にガロッパ、ロバーロ、ペスカーダ・ブランカ等がよろしい。鍋の形に入れる位の魚二キロを用意し、魚の鱗、腸を取り、水洗いしてアゼイテ油を一面に引きかけ、塩食匙軽く一杯と茶匙半杯のこしょう、レモ

ン酢食匙三杯を全体に塗付けて一時間程置く。腹部にフォリヤ・デ・ローロ、サルサ、セボーラ等も少し入れておく　フリジデイラにコップ七分目アゼイテを入れ、玉ねぎ三個の切ったものを入れて火にかけて色づかせ、酢食匙四杯、塩食匙軽く半杯、フォリヤ・デ・ローロ四枚、水コップ半杯を入れて少し煮る。前の魚を魚のみ取り出して長鍋の穴のある中に入れ上からフリジデイラの汁を全部かける。

別にブロッコリ（青花野菜）一束分の軟かい所をざっと塩ゆでにして水気をきっておく。アイポーも二寸位に切ってざっとゆでておき、玉子をかたく塩ゆでにして皮を取り、バタチンニャの大きい物を丸のまゝゆでて皮をむいておく。仕度が出来た所で鍋を火にかける。（完全に揃った瓦斯フォゴンには必ずこの鍋をかける仕掛けが出来ています。細長く半メートル位な、時殊な形をしたフォゴンです）　これの無い所では普通のフォゴンにかけて何度も鍋の位置を変へる事です。ペイシェが一度煮立ってから廿分間位を中火で煮て、前のバタチンニャ、ブロッコリ、アイポーの三品を所々に集めて入れ、トマテの大きい物十個を種をぬいて丸のまま所々に入れて中火でなほよく煮る一度も混ぜかへさぬ事です。

野菜を入れると同時にオリーブ油を食匙十杯、野菜の上からかけ一切の品が煮へた所で火よりおろす。長く煮ると野菜の香りが悪くなります。二重鍋には鍋底が持ち上がられる仕掛がしてありますから、底のまゝで引き揚げて大皿にそのまゝのせる鍋に残った油の上浮を掬って魚の全体にかけます。鍋の汁に水を加へてコップ四杯位に汁をふやしておく。別の鍋に少しの油を入れセボーラを少し入れて色づけ、マッサ・デ・トマテ茶匙二杯を加へ、前の汁を入れて味の素少々入れて、マンジョカ粉食匙山盛十二杯を加へ、塩茶匙一杯を入れてませながら煮る。

このピロン・デ・マンジョカは固い物より、少しドロドロした軟かい方が喜ばれます。煮立ってから二、三分で火より下ろしトラ

ヴェサに上品に入れ上より一人前玉子一個の割で並べ、アゼイトーナを飾りつけ、ペイシェと共に薦めます。別にモレイラ（小汁入器）にピメンタ、マラゲッタを細かく刻み、リモン酢を溶いた物を薦めます。又バタチンニャも一人一個宛です。

▼ペイシエ・アッサード（魚の丸焼き）

Ｐｅｉｘｅ　Ａｓｓａｄｏ

【調理】ペイシェ、タインニャ、カンブクー、鯛、ナモラーダ、ペスカード、ロバーロなどの魚が宜しい。魚一瓩五百瓦の物に対し塩食匙一杯、リモン酢食匙四杯、アゼイテ食匙六杯、トマテ二個、セボーラ、アーリョ、ピメンタ、サルサ、サルソン、フォリヤ・デ・ローロ等を少し合し、この汁の中に三時間位何回も打返してつけて置く。アッサデイラに魚を入れ、アゼイテ汁を全部かけトマテの輪切りを魚の上に並べ、強火のフォルノに入れて焼く。流出る油を二度程かけて、全体色良く焼けた所で取り出す。アッサデイラがビードロ製又ロウサ製の折は皿のまゝきれいにしてメーザに出して宜しいが、金製の時はトラベッサに取出す。こわれ易いから先づ焼く前にミイリョのパリヤを一枚魚の下がわに敷いて、そのまゝ皿に取り出します。又魚の上にカマロソの皮を取り腸を取った物約五百瓦分を置いて焼くと一層結構なアッサードが出来る。

（カマロン・ミウド五〇〇瓦、塩茶匙一杯、こしょう少し、リモン酢少し合した物）ポルトガル式にはアゼイテ油が良く、フランス式はマンティガを合し、バイヤ式はデンデー油を魚の上からかけて焼く。付け合せは大きなバタチンニャの丸のまゝの塩ゆで位、又はブロッコリの青ゆでにオリブ油をかける位のものです。（野菜の部参照）ピメンタ液をともにすゝめます。

▼ペイシエ・レシヤード（魚の詰焼き）

Ｐｅｉｘｅ　Ｒｅｃｈｅａｄｏ　Ａ―Ｂ

【調理】タインニヤ（ボラ）二瓩形の卵を持つ品を選びます。うろこをとり腹部を開いて静かに卵を取り出す。アゼイテ食匙七杯、塩食匙一杯、フォリヤ・デ・ローロ二枚、リモン酢食匙四杯、こしょう茶匙半杯、サルサ、サルソン少しづつの中に魚をつけておく。卵を鍋に入れ、かぶさる程の湯を加へてざっとゆで、これを細かく切りほぐします。フリジデイラにセボーラ一個のみじん切りを入れ、マンティガ食匙一杯とアゼイテ油食匙四杯を入れ、火にかけて色付かせ、ほぐした魚卵を入れて良くいりつける。塩茶匙一杯、こしょう少し、フォリヤ・デ・ローロ等を入れ、マンジョカ粉食匙五杯を加へ、いりつけて火より下ろす魚の腹部を開いて魚卵のファロッファを詰める。針につよい糸を通してこれで腹部を縫合して形を整へます。

Ｂ、同形の魚を同様に味付けしますが、タインニヤではなくペスカーダ・ブランコ、アマレーロ、カンブクー、ロバーロ、ペイシエ・ナモラード、ベルメイリヤ、鯛、鯉等何れでも宜しい。魚卵は用ひません。フリジデイラにマンティガ食匙大山盛一杯、アゼイテ食匙三杯、セボーラのみじん切り食匙四杯を入れて色づける。茶色になった所で味の素茶匙三分ノ一、塩茶匙一杯、こしょう半杯を入れ、マンジョカ粉食匙九杯を入れていりつけておろす。バラバラした品です。鶏卵一個を固ゆでにしてごく細かくたゝき切りにしこれに合す。前と同様に魚腹につめて形を整へる。（Ａ、Ｂとも焼方同様）先づバンデイジャ・デ・フォルノにパリャ・デ・ミーリョ　（ミーリョの包皮）を魚の形に敷き其の上に魚を並べる。上からマンティガ又はアゼイテを引き、魚のつけてあった汁を入れる。熱いフォルノに入れて色づくまで焼き（約一時間）取り出して大皿に静かに移す。パリヤのままで宜ろしい。別に、モー

リヨ・デ・カマロン（其の部参照）を作り事に入れてメーザにすゝめる。先づ皿に魚肉を取り、フアロッファを取り、モーリョをたっぷり魚にかけます。またモーリョは好みでトマテ・パスタ又はモーリョ・デ・トマテ、モーリョ・セボラードなども適します。三番目の皿になります。（モーリョの部参照）

▼クレーメ・デ・ペイシエ（魚の黄蛋かけ）

Ｃｒｅｍｅ　ＤＥ　Ｐｅｉｘｅ

【調理】ペイシェ・ナモラード、カンブクー、ペイシェ・ベルメリョ等の自身の魚一瓩分を三枚に卸ろし、片身を十切位に切り皮つきのまゝ、塩茶匙二杯をふりかけておく。鍋にコップ三杯位の湯で沸かし、塩茶匙一杯、フォリャ・デ・ローロ一枚を入れて、沸立った所に魚の身を入れる。ざっと煮へ上った所ですぐ取り出し指先で皮を取る。決して煮すぎぬ事です。ロウサ・デ・ビードロに身を並べ入れてマンテイガ食匙一杯を引き、上よりクレーメ（モーリョの部参照）をたっぷりかけて一度にフォルノに入れ上面狐色に焼けた所で、皿のまゝメーザにすゝめます。上品な物です。三番目の皿です。又皿のそろわぬ時はセロハン紙に形よく包み、バンデイジヤに並べてセイロに入れ蒸しても宜ろしくアルミ箔に包んで包みやきにフォルノで作るのも大変よろしい。蒸す時も包焼の場合も紙に油をぬって包みます。

▼エスガペシエ（魚の酢漬）

Ｅｓｃａｂｅｃｈｅ

【調理】ペイシェ・オベーバ、アジ、タインニヤ、カバリンニョ、ゴエッテ何れの魚でもよろしい。又ランバリ、カラ、バアグレの様な川魚もよろしい。

魚のうろこ、頭、腸などを取り、二瓩分の魚に対し塩茶匙四杯をふりかける。二瓩形は十片位に切り、小形はそのまゝも宜ろしい。ファリンニャ・デ・トリーゴをまぶし、アゼイテで揚げる。鉢の中にフォーリヤ・デ・ローロ一枚セボーラの輪切り二個分、サルサ、トマテ等少しつつ切り入れ、ソース食匙四杯茶匙半杯の味の素、ビナーグレ食匙八杯、アゼイテ食匙十杯を入れ、ピメンタ好みの程度塩茶匙二杯合せた中に揚げた魚を漬け込む。こおして汁の良くふくんだ所で食用します。つけ合せはサラダ・デ・バタタ・アレマン等が適します。又、この料理よりサンドウイッチに作ったり、かなりのテンポをたくあえる事が出来ます。すゝめ方は冷物として、一番目の皿に出します。たくわえる時は上より又アゼイテ油を食匙六杯位引流しておきます。(サラダ・デ・バタタ・アレマン参照)

▼ペイシエ・エンソッパード　(魚の煮込み)

Ｐｅｉｘｅ　Ｅｎｓｏｐａｄｏ

【調理】これはペイシエ・ガローパ、又はペイシエ・ナモラード等が適しますが、白身であればどの魚でもよろしい。魚一瓩半分を十片位にぶっ切りにし、塩茶匙三杯、アゼイテ食匙十杯ビナーグレ食匙四杯、アーリョのつぶした物等の中にしばらく漬けておく。鍋にアゼイテを少し入れ、セボーラの切った物を入れている。フォリヤ・デ・ローロ二枚、ピメンタ少々、トマテの裏ごしコップ一杯半、塩茶匙一杯を入れ、魚の味とつけ汁全部を入れ静かに汁気の少なくなるまで煮て、おろしぎわにサルサのみじん切りをふり込み一沸きした所でおろし皿に盛ります。つけ合せはバタチンニャの塩ゆで、又はピロン・デ・マンジョカ　(其部参照)　ポレンタ、アロース等です。バイア風はアゼイテ・デンデー食匙二杯を加へます。

▼ベイシヤード（魚の揚げ物）

Ｐｅｉｃｈａｄｏ

【調理】カンプクー、ペスカーダ、ナモラード等約二砥分の魚を三枚に卸ろし十切位に切り、リモソ酢食匙四杯、アゼイテ食匙六杯、塩茶匙四杯。トマテ二個、サルサ、サルソン、セポーラ一個を合せ中に漬けておく。これにメリケン粉をまぶして、アゼイテで色良く揚げ、皿に並べ上よりモーリョ・デ・カマロソ（モーリョの部参照）をたっぷりかける。プロッコリ（野菜の部）バタチソニヤ・ユンホガーダ（バタチンニヤの部参照）ピロン・デ・マンジョカ（マッサの部参照）等を別の皿に配晶よく並べて出します。又バイア風に作る時は魚を揚げる池の品にアゼイテ・デ・デソデーを食匙二杯を入れ合して揚げ、モーリョの中にも食匙一杯を入れ合します。又コエソトラ、サル品ピメンタをきかす事です。魚料理は三皿目です。

▼ペイシエ・エンパナード（魚のカツレツ）

Ｐｅｉｘｅ　Ｅｍｐａｎａｄｏ

【調理】魚一瓩分を三枚に卸し八切れ位に切り、アゼイテ食匙二杯、塩茶匙二杯、ビナーグレ食匙三杯、こしょう、セボーラ少しつつの中に、しばらくつけておく。メリケン粉を魚切にまぶし、玉子を割って一寸泡立てた物をつけ、ファリンニャ・デ・ロスカを良くまぶして形づけ、アゼイテ油で揚げてリモンの輪切りをそへてすゝめます。サルジンニャ等も同様です。

▼クスクース・デ・サルジンニヤ　Ａ　Ｂ

（いわしと粉のむし物）

Ｃｕｓｃｕｓ　ｄｅ　Ｓａｒｄｉｎｈａ　Ａ―Ｂ

【調理】 アゼイテ・デ・サルジンニャ中罐二個を開けて置く。トマテの裏ごしをコップ二杯作って置く。玉子三個をゆでて、子の黄身二個、塩、こしょう少しづつ、サルサのみじん切りを加へ混合せます。

前のサルジンニャを小さい物はそのまゝ（一瓩四〇尾）形中形の物は半分に其中から切ります。特大の物は四つ切りにします。（四角形）バタタを魚の切れ数に分けて平たく指先で作り、サルジンニヤの身につける様にして合します。

玉子を割って軽く混ぜ合し、魚をこれにつけてファリンニャ・デ・ロスカにまぶし、油の中に入れて揚げ紙で油を切ってすすめます。これと同様に作ります魚はペイシェ・ガーロ、ペイシェ・オベーバ等も宜しい。ケイジョの好まぬ時は要りませんリキン切れを一枚おいてすゝめます。

▼サルジンニヤ・コン・トマテ
（いわしのトマテかけ）
Ｓａｒｄｉｎｈａ　ｃｏｍ　Ｔｏｍａｔｅ

【調理】サルジンニャ一キロのうろこ、頭、腸を取りおし、二枚に開いて二度水でさらし、アゼイテ油食匙一杯、ビナークレ食匙二杯、ニンニク、玉ねぎ少々、塩茶匙二杯まぜた中に暫くつけておく。フリジデイラに少しのアゼイテ油を入れ、サルジンニャにファリンニャ・デ・トリーゴをまぶし、両面狐色になるまで揚げて取り出し、トラヴェッサに並べ上よりモーリョ・デ・トマテＧをかけて二時間程おいてすゝめる。（モーリョの部参照）主としてプラット・フリオとして用ひます。

▼パステス・デ・ペイシエ（魚の包み揚げ）

Ｐａｓｔｅｉｓ　ｄｅ　Ｐｅｉｘｅ

【調理】白身の魚一キロ分を三枚に卸ろし、二糎位のぶつ切りにする。アゼイテ油食匙三杯、ヴィナーグレ食匙三拝、塩茶匙二杯、こしょう茶匙半分をふりかけておく。。フリジデイラを火にかけてアゼイテ油食匙五杯を入れて玉ねぎとにんにくのきざんだ物を少し入れて色づかせ、トマテの細切りを三個分加へてローロ一枚を入れその上に魚の身を並べ入れる様にして入れる鍋蓋をして魚の色が少し変った所ですぐ身をすくい出す。（約二分間煮る）魚の身を取り出した後に水コップ七分目を入れる別の鉢にメリケン粉食匙大山三杯をレイテ、コップ一杯でとかしてこれを加へる。塩茶匙一杯、味の素茶匙三分の一を入れてクレーメを作ります。前の魚の身をこの中に入れてかるくまぜ合しサルサ等も入合し皿に取出す。マッサ・デ・パスティス　その部参照）を広げて魚のクレーメを茶匙大山一杯位づつ人れて包み油で揚げます。（百八〇度Ｃ）形は中型がよろしい。三角、四角位このみです。

▼クスクース・デ・ペイシエ

（ブラジル独特の魚と粉類のむし物）

Ｃｕｓｃｕｓ　ｄｅ　Ｐｅｉｘｅ

【調理】ペスカーダ、オベーバ等魚はどの魚でもよろしい。魚一瓩五百瓦を三枚に卸ろします。骨類をとりさって身を四糎位に切り鉢に入れてアゼイテ油コップ半杯、塩茶匙三杯、ビナーグレ食匙三杯、こしょう茶匙半杯、ローロ二枚、ニンニク、セボーラ少々と合しておく。のこりの頭や骨をざっとゆでて汁を集め、この汁をとっておく。先づ鍋を火にかけアゼイテ油コップ軽く半杯を入れ、ニンニクやセボーラの切った物少しづつ入れて色づかせる。

トマテのパスタ　（トマテ約半キロ分をゆでてこした物）　コップ一杯を入れ魚を並べ入れて色の変ったところですぐ魚のみを取り出す。のこりの汁の中にゆでたパルミットの切った物約三百瓦位を入れ、塩茶匙山盛一杯と、前の煮出しをコップ一杯を入れて十分間位煮て火より下ろす。この時汁と品はひたひたになければなりません。別に卵のゆでたもの三個分を皮をはいで切っておく。アゼイトーナ廿粒を用意します。

バッシアにファリンニャ・デ・ミーリョ四百瓦とファリンニャ・デ・マンジョカ百瓦を合し、サルサの切ったものを入合し前の煮物を全部入れかるく混ぜる。味の素茶匙一杯、塩茶匙一杯こしょう茶匙半杯等も合す。クスクゼイロに油をぬり卵やトマテで少し底を飾ります。

品をかるく入れ合して上より食匙二杯のアゼイテをかけ火にかけ、ふき上ってから十分間で火より下ろし上手にぬいてメーザに勧めます。又生のトマテのない時はマッサ・デ・トマテ食匙山盛二杯を入れて魚の骨の煮出しを品をひたひたになるまで入れます。又バイヤ式の物はアゼイテ・デンデを食匙四杯を汁の中に入れます。又オリーブを用ひれば一層良ろしい。

▼クスクース・デ・ソルチード

（ブラジル独特の魚海老粉類のむし物）

Ｃｕｓｃｕｓ　ｄｅ　Ｓｏｒｔｉｄｏ

【調理】ファリンニャ・デ・ミーリョ　（黄、白）いづれでも宜しい。六百瓦を用意する。ファリンニャ・デ・マンジョカを二百瓦も用意する。ペスカーダ・ブランカを約一キロ五百瓦分を三枚に卸して三糎位に切り、塩茶匙三杯とアゼイテ油食匙五杯をかけておく。カマロン・デ・リオ（大海老）なれば七百瓦カマロン・ミウド（小海老）なれば一キロ分を皮、頭、尾を取り腸を取って水

洗いし鉢に入れ、塩茶匙山盛二杯とアゼイテ油食匙五杯をふりかけておく。パルミットを一本ゆでて五分位の輪切りにして置きアゼイトーナ百瓦を用意し、玉子五個をゆがいて四つ切りにしたものを用意する。

サルジンニャ・デ・トマテ（罐詰中形）を用意し、サルサ、青ねぎ、フォリヤ・デ・ローロ四枚をそろへておく。

【煮力】鍋にアゼイテ油コップ一杯とマンテイガ食匙山盛二杯を入れ火にかけ、玉ねぎ、ニンニクなどのきざんだ物を少しづつ入れ、色付いた所でマッサ・デ・トマテ食匙山盛二杯を入れる。酢食匙三杯とトマテをゆでて裏ごしにしたものコップ二杯塩食匙軽く一杯、フォリヤ・デ・ローロ二枚を入れ煮へ立った所で前のカマロンとペイシェを入れる。五分間程煮て品をすくい出す。その後へパルミットを入れて十分間程煮て火より下ろして冷ましておく。バイヤ式に作る物はこの中にアゼイテ・デンデーを食匙四杯入れ合しますこの中に味の素茶匙一杯を加へる。又上等品の場合は一切をオリーブで作ります。

【詰方】クスクゼーロ（専用蒸器）に一寸油をぬる。玉子のゆでた物一個を四つ切りにして器の底に並べる。ラッタ・デ・サルジンニャを器の横側にはりつける。魚、海老なども少しづつはりつける。

バッシアにファリンニャ・デ・ミーリョとマンジョカを入れるパルミットの煮た物、又汁、魚、海老、アゼイトーナ、ゆで玉子、サルサなどを入れる。こしょう茶匙一杯、ピメンタ、マラゲッタの細かく切った物茶匙一杯、塩茶些一杯を入れ混せ合す

この時特にバイヤ式に作られる場合はアゼイテ・デンデーを食匙三杯加へると、一層香ばしい香が出る。これを蒸器に軽く詰めて火にかけ蒸してから廿分間を蒸し、大皿に移しぬいてメーザに出す。

その他のクスクース（フランゴ、カマロソ、ペイシェ・サルジ

ンニャ、ポルコなどはその部参照）

▼ヴアタパア（バイヤ独特の料理）

Ｖａｔａｐａ

【調理】先づ大鍋に水三立と、牛乳半立、コッコ・デ・レイテ（瓶詰コッコ乳）を一瓶入れる。フォリヤ・デ・ローロ三枚カマロン・セッカ五百瓦の皮を取り、肉挽きにかけた物、アメンドインを良くいった物をコップ一杯肉挽器にかけて細粉した物サルサ、青ねぎなど少々づつ、アーリョ、セボーラも同様。別にペスカーダ・ブランカ又は他の魚でもよろしい。魚一瓩五百瓦を三枚に卸し一寸位の長さに切り、塩茶匙二杯をふりかけて置く。カマロン七百瓦の皮、腸などを取り、これも同様塩を茶匙一杯ふりかけておく。この二品を煮沸いた鍋の中に入れる。

アゼイテ・デンデーを一瓶静かに入れる。塩食匙一杯．こしょう茶匙一杯を入れる。ピメンタ・マラゲッタ（赤辛子）の生の物、又は油漬にした物などをピリッとする程度に入れる。（バイヤ料理はデンデー油とピメンタを、つよくきかす事に依って有名である）その中にフバ・ミモーザ（黄種）を食匙十杯をレイテ又は水で溶かして静かに入れる。沸いた所で火を止めておく。出来上った物は、油濃い黄色の、重たいソーパと云う感じの物です。

別に小鍋に水一立を入れ、塩茶匙山盛一杯を加へて火にかける。沸き上らぬ内にファリンニャ・デ・アロース又はフバ・ブランコ（白フバ）食匙十二杯を混ぜながら入れる。ぶつぶつ煮て火より下ろし、これを油をぬった菓子用フォルミンニャに入れる。（又は皿に取り、切るのも宜ろしい）形器よりぬき取る。

先づプラット・フンドにフバの白いアング（ダンゴ）を二切れづつ入れて上から鍋の汁や海老などの黄色汁をかける。またこの上より好みの程の油漬辛子液をかけて食べる。塩味はすべてバイ

ヤ料理は浅い物です。辛子で食べる料理は一般に甘い。
これを食べる場合は昼食に限られています。大変つよい食品です。又ファリンニヤ・デ・アロースのない時はクレーメ・デ・アロースで作ります。

▼ペイシエ・ア・バイアーナ（バイヤ式）
Ｐｅｉｘｅ　ａ　Ｂａｉａｎａ

【調理】魚は大小何れでも宜ろしい。又三枚に卸したものでも良し。大きな魚はぶつ切りに切り、小さいものはそのまゝで良し。魚一キロ分に対しコエントラ二本、ニンニク二粒、サルサ、サルソン、ローロ、セボリンニヤ等の香葉とトマテ二個をきざみ、アゼイテ食匙二杯、リモン一個、塩茶匙二杯を合してかける。

アゼイテ油七に対しデンデー三の割にフリジデイラに入れ火にかける。魚にメリケン粉をまぶして入れこんがり揚げます。揚げ魚にモーリョ・デ・ピメンタ（ピメンク・マラゲッタ）の液汁をかけて食べる。又、モーリョ・バイヤノの（モーリョの部参照）をかけるのもよろしい。このデンデー油は油椰子種果より絞った油です。一切のバイヤ料理は種々の薬草や食用香葉を用ひ、而して香つよく、又この油によって作られるのでオレンヂ色の美しい色を出し、一切がつよい感じの中に、デンデーの芳香に依る軽やかさがあります。又この種の食物にバイヤ特有の辛味の強いマラゲッタ（赤青等の辛子漬）液がつき物です。
塩味をごくうすく、黄い油の料理につよい辛子液。これが一般バイヤ料理の特徴である。又この油は冬季は固く）固形し、夏季は流液状になるものであるから、固形の場合は温湯の中に香器を入れ液体になってから調理を始める。この魚とつけ合す品はピロン・デ・マンジョカ等です。（辛液、油、酢清は其の部参照）

▼ムケカ・デ・ペイシエ（バイヤ式魚油煮）

Ｍｕｑｕｅｃａ　ｄｅ　Ｐｅｉｘｅ

【調理】ペイシェはどの魚でもよろしい。一キロ分のウロコ、腸を取りぶつ切りにする。鉢にピメンタやセボーラ、塩茶匙二称、アーリョ、レモンの絞り汁、又はビナーグレ食匙三杯、コエントロ（香草）オルテラン、ハッカの葉少量づつきざんだ物を合し、トマテ三個を切り込み、この中に魚をつけておく。鍋にアゼイテ・デンデーを食匙五杯入れて、水食匙五杯と前の品と汁を加へて火にかける。塩茶匙一杯を入れ、汁気のごく少しになるまで、静かに煮る。香のつよい黄色の強い煮物が出来るこれをアロース・モーレなどとすゝめる。又ピロン・デ・マンジョカなども宜しい。

▼バレイヤ・デ・エンパナード（鯨のカツレツ）

Ｂａｌｅｉａ　Ｅｍｐａｎａｄａ

【調理】バレイヤ五百瓦を用意し、これを七〇瓦位のビフテキ型に割出す。肉たたき器でかるくたゝき、皿に並べる上よりビンニョ・ブランコ又はチンタ食匙三杯、ビナーグレ食匙二杯、アスーカ茶匙大山一杯、塩茶匙大山一杯、こしょう茶匙半杯、味の素茶匙一杯、フォリャ・デ・ローロ一枚サルサ等少々アゼイテ食匙二杯を合してかけ三〇分程おいてメリケン粉をかるくまぶし、とき卵をつけてファリンニャ・デ・ロスカをまぶし、少しの油の中で色づくまで揚げて油を切ってすゝめる又これを串差しにして出されてもよい。

▼ビフエ・デ・バレイア（くじらのビフ）

Ｂｉｆｅ　ｄｅ　Ｂａｌｅｉａ

【調理】バレイヤ五百瓦を七〇瓦位の形に切りビフ同様に軽くたたく、皿に並べて上より味の素茶匙半杯、セボーラ、ニンニク、フォリャ・デ・ローロ少々、サルサ等アゼイテ油食匙三杯、ビンニョ・チント又はブランコ食匙三杯、アスーカ食匙すり切り一杯塩茶匙大山一杯、こしょう少々合した物をふりかけ、三〇分間位安ませておく。フリジデイラにごく少しの油を入れて火にかける。バレイヤにかるくファリンニャ・デ・トリーゴをまぶし、前の油の中に入れ色づくまでそのまゝおき、うちかへして又少し色づける。あまりつついたりまわしたりせぬ方がよい。熱い内にすゝめる。

▼ミンチボーラ・デ・バレイヤ（くじらのミンチ）

Ｍｉｎｔｉｂｏｌａ　ｄｅ　Ｂａｌｅｉａ

【調理】バレイヤ五百瓦、カルネ・デ・ポルコ三百瓦を合してマキナにかけて鉢に入れる。塩茶匙二杯、アスーカ食匙すり切り一杯、ショウガみじん切り食匙一杯、味の素茶匙一杯、卵一個、メリケン粉食匙中山二杯を加えてよく混ぜ合す。これを十個に分けて手の平形にまるめてとゝのへる。フリジデイラに油を少し入れて火にかけ前のミンチにかるくメリケン粉をまぶして片面色付くまでいためうち返して又色づける。皿に取出してすゝめます何回もまぜかへさぬ事です。

▼シユラスキンニョ・デ・バレイヤ（くじらの串焼）

Ｃｈｕｒａｓｑｕｉｎｈｏ　ｄｅ　Ｂａｌｅｉａ

【調理】バレイヤ上肉五百瓦を厚さ一糎、幅三センチ位の角切に割出す。トッシンニョ・フマード二百瓦を用意し肉の半分位の形に割切る。セボーラをあらく切りこの三品をパリットに相互につき

さす。肉と肉の間にトッシンニョとセボーラをはさむ。器にビンニョ・ブランコ食匙四杯、ショウガの卸ろした物食匙一杯、アゼイテ油食匙三杯、塩茶匙大山一杯、アスーカ食匙すり切り一杯、ニンニク、サルサ、等を合しこの中に肉をつけ込んで一時間位おく。フリジデイラに極く少しの油を入れて、つよ火にかけ煙の出かかった時パリットの肉さしを十本位づつ汁気を切って入れさっとつよく火を通す。少し色づいたらすぐ取出し又油を入れて前同様に何回もくりかへす。
熱い内にすゝめます火がつよい事品物を多く入れぬ事。

▼サラメ・デ・バレイヤ（くじらのさらめ）
Ｓａｌａｍｅ　ｄｅ　Ｂａｌｅｉａ

【調理】くぢら五百瓦、豚肉三百瓦　トッシンニョ（豚の脂肪）百瓦、水コップ一杯（二百五十瓦入）、味の素茶匙大山一杯、砂糖食匙一杯、塩茶匙山盛三杯、こしょう茶匙一杯、ノオヅモスカルダ、カネーラ等の細粉茶三分ノ一、ローロ三枚細かく切った物、玉ねぎ、ニンニク、サルサ、サルソン等のきざんだ物食匙三杯、アラルッタ粉（日本の片栗粉同様）食匙大山四杯
【作方】先づ肉類を肉挽器に二回かける。鉢に入れてよくつき又すりつぶす。外の品々を全部加へて良く混ぜ合し最後に粉を入れて混合しこれより種々の形に整へ蒸してよく、又油で揚げよく、それぞれに依って品名が異なる又ちくわ式にとゝのえて炭火にて焼かれるのもよい。又サラメ形にととのへて布に包み棒状にしてむし器で蒸すのもよろしい、サンドイッチにしたり又サラダ一切に用ひます。

カマロンの部　（海老）

▼クロケッチ・デ・カマロン　ＡＢ　海老のコロッケ）
Ｃｒｏｑｕｅｔｅｓ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】（Ａ）カマロン・ミウド　（小海老）なれば一瓩分、メヂオなれば七百瓦をざっと水洗ひして皮をとる。細かくきざむ又目の荒い肉挽器を通しても宜ろしい。鍋にマンテイガ又はアゼイテを少し入れ、セボーラをみじん切りにして入れ色づかせカマロンを入れてざっといためる。手早く混ぜ合してばらばらにする。別にバタチンニヤ五百瓦をゆでて押しつぶし器にかけて入れ、レイテ、コップ半杯、塩茶匙三杯、ローロ一枚こしょう茶匙半杯、味の素少々を入れ、メリケン粉食匙二杯を入れ一度火より下ろして玉子の黄蛋二個を入れる。混ぜ合して火にかけ品が鍋ぞこからはなれ、油気のやゝ指先につく程度で火より下ろし、冷ませて丸める。（Ｂ）　カマロン・メヂオ一瓩五百瓦、水洗ひして鍋に入れ、其のまゝ火にかけて、からいりする。
すぐ赤く煮へる。煮へすぎぬ様に三分間位で取り出し、皮を取って肉挽にかける。鍋の汁は取っておく。鍋にセボーラ一個のみじん切りを入れ、マンテイガなれば食匙大山一杯、又はアゼイテなれば食匙七杯を入れ、火にかけて色付ける。カマロンを入れてゆで汁も加へる。レイテ、コップ一杯を入れる。品と汁がひたひたになる程入れるので少ない時はレイテは強弱に加減します。塩茶匙三杯、こしょう茶匙半杯、フォリヤ・デ・ローロ一枚、ソース食匙一杯を入れ、メリケン粉食匙三杯、又はファリンニヤ・デ・マンジョカ食匙四杯をふり込む。玉子の黄身を三個分を入れ合し品が鍋底からはなれて光のある程度(指をマッサにつけて見て油気を充分みとめる）で取出して冷ませて丸める。Ａ、Ｂともに形

は小形です。丸めた物にメリケン粉をまぶし、玉子をつけロスカにまぶして油で揚げます。揚方は強火（二百度C）で一度にあまり多く入れぬ事。（二百度は煙の出かけた油です）

▼カマロン・エンパナード
（海老のカツレツ）
Ｃａｍａｒｏｅｓ　Ｅｍｐａｎａｄｏｓ

【調理】カマロン・ド・リオ一瓩分で約大形二〇尾位の物を選び頭、皮、腸を取り尾は其のまゝ付けて置く。腸を出した所を其のまゝ脊割をして開き三カ所位に筋切りをする。（てんぷら開き同様）リモン酢食匙四杯アゼイテ食匙五杯、塩茶匙二杯こしよう茶匙半杯をふりかける。メリケン粉をざっとまぶし、玉子を割りほぐしてつけて、ロスカにまぶし、油の煙の出かゝった時に入れて狐色に揚げて取り出し、リモンの輪切りとともにすゝめます。

▼スフレ・デ・カマロン　（エビのスフレ）
Ｓｕｆｆｌｅ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】カマロン・ド・リオ一瓩分を皮を取り脊腸を取って二センチ位に切り、アゼイテ食匙三杯、塩茶匙二杯、こしょう茶匙一杯をふりかけておく。レイテ、コップ四杯を火にかけフォリヤ・デ・ローロ一枚、塩茶匙一杯を入れ、沸立った所にカマロンを入れ一分間沸してすぐ汁と品を別々に分ける。鍋にマンテイガ大山一杯（七〇瓦）を入れ玉ねぎのごくみじん切りを入れざっと色づける。マイゼーナ粉食匙中山四杯をカマロンのゆで汁でとかし、玉子の黄蛋五個を加へ鍋に入れてクレーメを作る。一度火より下ろす。

のこりの白味を固く泡立て、クレーメの中に少しづつ入れ合す。ふっくら混ざった所でカマロンを混合し、フォルマ・デ・ロウサにマンテイガを引き其の中に流し入れる。フォルノに入れて焼き上面色付いた所で取り出して其のままメーザにおすゝめする。カマロン料理は三皿目です。又カマロンでなく、オストラ、アスパラガス、シャンピニョン等も同様に作ります。。又やき器でなく大ぜいの場合は包み焼きにすると便利です。一人前づつ銀紙に平形に包みバンデージャに並べ、フォルノに入れて甘分間位やいて一包づつ皿に盛ります又セロハン紙に包んで蒸すのもよろしい。大変風変りでよろこばれます。これ等は焼立をすぐ食べる事です。冷めるとしぼんでしまいます。

▼カマロン・レシヤード・デ・ベルゾーラ

（野菜にエビを包んだ物）

Ｃａｍａｒｏｅｓ　Ｒｅｃｈｅａｄｏｓ

（Ｓｏｒｔｉｄｏｓ）

【調理】カマロン・ミウド二瓩分を皮を取り水洗いして細かく切り、ビナーグレ食匙二杯、アゼイテ食匙六杯、塩茶匙四杯、こしょう茶匙半杯を合して置く。鍋にアゼイテ食匙五杯を入れ、玉ねぎのみじん切り二個分を入れて火にかけ色づかせる。マッサ・デ・トマテ食匙軽く一杯とカマロンを入れ、ざっといり付ける。マイゼーナ粉食匙山盛二杯をコップ二杯のレイテでとかして加へ、塩茶匙二杯、フォリヤ・デ・ローロ二枚等を入れクレーメ・デ・カマロンを作る。

（レポーリョの場合）レポーリョの葉をざっと塩ゆでにし、大葉は二つ切りに、小葉は芯を少し取る程度で十二枚を用意して前のクレーメ・デ・カマロンを食匙軽く一杯位づつ細長く巻き込む。（ト

マテの場合）固目で大形十二個分の品を選び、付け根一糎位の所より切り、小刀を入れて種を出し、伏せて水分も取り出し、其の中にクレーメを詰め、前の切りはしをふた様に会しておく。（バタチンニャの場合）バタチンニャ大形十二個の皮を取り両端を切り小刀で中をくりぬく。これを塩ゆでにざっとゆで水気をとり、前のクレーメを詰め、上よりロスカをふってふた様とする。以上三品はロウサ・デ・フォルノに美しく並べる。並べた上からアゼイテ油又はマンテイガを少し引きかけて、熱いフォルノに入れ少し色付くまで焼いて取出しトマテ・パスタ（モオリョの部参照）をそへてすゝめます。又モーリョをかけて焼いても宜ろしい。又ペイシェ・アッサードのぐるりに入れて、魚とともに焼いて出すのも美事な物です。

又一品の野菜を用ひる時はカマロンは一瓩標準であります。

（以上分量の半分）

▼カマロン・ア・バイヤーナ

（ブラジル独特エビバイヤ式）

Ｃａｍａｒｏｅｓ　ａ　Ｂａｉａｎａ

【調理】カマロン・ド・リオ又はメヂオ一瓩分、皮、頭、尾、脊、腸等を取り水洗ひして鉢を入れ、レモン酢食匙三杯、ビナーグレ食匙三杯、ピメンタ・マラゲッタ（赤辛子）好みの程度アゼイテ食匙五杯をかけておく。フリジデイラにアゼイテ食匙五杯を入れ、セボーラ三個の輪切を入れ、アーリョのつぶしたもの茶匙一杯を入れざっと色付ける。アゼイテ・デンデー食匙二杯を入れ、塩茶匙三杯とカマロンを入れて、サルサ、サルソン、青ねぎコエントラ、フォリャ・デ・ローロを少しつつ入れ合しトマテの輪切りを並べ入れ、鍋蓋をして強火で沸す。感じは黄色い油濃、香のつよい、然して香ばしい物が出来ます。

ピメンタの油漬、又は酢漬等をそへてすゝめます。一沸きしたら三分間位で火より下ろします。ピロン・デ・マンジョカ、バタチンニャ・デ・デンデー（デンデー油でいためた物）　ポレンタ等をそへてすゝめます。

▼ボンバ・デ・カマロン　（海老腸詰）
Ｂｏｍｂａ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】先づマッサ・デ・サンタ・カタリーナ　（マッサの部参照）一回分を作り、ごく小形に押出して焼きます。横側からはさみを入れて切っておく。カマロン・メヂオ一瓩分の頭、皮等を取り、肉挽器にかけてざっと挽く。鍋にマンティガ食匙一杯を入れ、セボーラのみじん切りを入れて色づかせカマロンを入れて手早く混合し、品をバラバラにする。マイゼーナ粉食匙中山二杯をコップ二杯のレイテでとかし、鍋の中に入れてクレーメを作る。塩茶匙二杯、こしょう茶匙半杯を入れ、一寸火より下ろし、玉子の黄身二個分を入れ合し、又火にかけざっとまぜながら煮て火よりおろし、サルサのみじん切りを入れる。ボンバの口を開きクレーメを茶匙にすくひ、たっぷり入れる。又押出ぶくろで入れると、なお簡単です。（菓子部押出ぶくろ参照）　又このクレメ・デ・カマロンはパステス、エンパーダ、パンケーキ等にも入れ合します。

▼カマロン・レシヤード　（エビクレーメ巻揚げ）
Ｃａｍａｒｏｅｓ　Ｒｅｃｈｅａｄｏｓ

【調理】カマロン・デ・リオ（大きい品一キロ約三〇から三五尾）これを長いひげを切り頭、尾、皮、其のまゝパリットをまっすぐにつきさす。あまり大きい品は、頭部と尾部から二本刺します。まっすぐに形を作る。鍋に牛乳又は水をコップに一杯入れ塩茶

匙二杯、フォリャ・デ・ローロ二枚を加へ、火にかけて煮沸いた所で前のカマロンを入れ、火を強くして煮上ってから二分間を煮て火よりおろし汁と品を別に分ける。海老のパリットをぬき頭、尾をそっとつけたまゝおき皮を静かに取る。海老の脊腸をフアッカで取ります。頭のおちそうな物はパリットをつけておく。

〔クレーメの作り方〕　これはセモリーナ（マンジョカより製した粉より作るもの）又トリーゴを主とするも、バタチンニャを加へる物などになっています。この稿はバタチンニャを加味する法を述べます。先づバタチンニャ一キロ分の皮を取り、塩ゆでにして押しつぶす。鍋にアゼイテ油食匙五杯とマンテイガ五〇瓦を入れて火にかけ玉ねぎのみじん切りを入れて色づかせ前のバタチンニャを入れて良く加熱します。これにカマロンの油汁を加へる。トリーゴ食匙六杯を入れて混ぜながら煮る。玉子の黄身四個分を取って入れ混合し、塩茶匙二杯、こしょう茶匙一杯、味の素茶匙一杯、サルサのみじん切りを少々いれて混合して火より下ろす。

前の海老の数程にクレーメを分けて、手の平に拡げて海老の頭、尾を出して、中部の身部を包む。トリーゴを一寸まぶし、王子をつけてロスカにまぶし、アゼイテ油又はバンニャで揚げる。（揚げる場合、一、火のきつい事。二、品を一度に多く入れぬ事。三、油を品のかぶさる程用ひる事。）

▼カザジンニョ・デ・カマロン

（小エビの揚げもの）

Ｃａｓａｄｉｈｏｓ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】カマロン・ミウド一キロ分用意し皮をとり尾はつけたまま腸を出してざっと水洗ひして塩茶匙二杯、こしょう少々とアゼイテ食匙三杯、酢食匙二杯をかける。

鍋にコップ七分目水を入れ、フォーリャ・デ・ローロ一枚を入れて煮へ立った所へカマロンを入れて沸かし一度煮へ上っておろして汁と品を別々にします。この汁の中にレイテ、コップ一杯を入れ合す。食匙山盛六杯のファリンニャ・デ・トリーゴをこの汁でといておく。鍋にアゼイテ油食匙三杯とマンテイガ・食匙一杯を入れて玉ねぎの微塵切り一個分を入れて色づかせ、味の素少々、塩茶匙一杯を入れて前のメリケン粉のとき汁を入れて混ながら煮つめる。クレーメの中に玉子の黄身三個分を入れて手早くまぜ合し、ざっと煮てサルサの微塵切りを入れてまぜて火よりおろす。前のカマロンのゆでたものを二尾づつパリットにさす。この数が何本あるか調べてクレーメも同様に分ける。指先でクレーメを拡げ、カマロンを包み、ファリンニャ・デ・トリーゴにまぶして玉子のといた物をつけ、パン粉に塗して極くきつい火にかけた油の中に入れて、狐色になるまで揚げて紙で油を切って薦める。すべてこの種のクレーメは指先でクレーメを押して見て油光のする程のマンテーガを要します。

▼トルチンニヤ・デ・カマロン（エビパイ）

Ｔｏｒｔａ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】先づマッサ・フォリヤード又はミルフォーリヤを作っておく。（マッサの部参照）　カマロン・ミウード（小さい物）二瓩の皮を取り腸を取って、水洗ひして細かく叩き切って、これにこしょう、アゼイテを少しづつ振って塩茶匙二杯合しておく。鍋にマンテイガ食匙山盛一杯を入れ、玉ねぎ一個の微塵切りを入れて火にかけて色づかす。マッサ・デ・トマテ茶匙一杯とフォリャ・デ・ローロ一枚をいれた中にカマロンを入れて手早くかき混ぜる。塩茶匙二杯をいれ煮へ立った時、ファリンニャ・デ・トリーゴを食匙大山三杯、コップ一杯のレイテで溶かし、品の中に入れて混

ぜて煮て下ろす。サルサの微塵切り、こしょうなども適宜に加へる。マッサを五厘位の厚さに拡げ、一寸位向うへ品を食匙で掬って、巾二分、厚さ二分位にいれる。品と品の問を一寸位あけて並べる。手前のマッサを持ち上げて品にかぶせかけ、指先でおさへて形づげ、その上よりコルタドール・デ・パステス（パステス切り）にて切り、バンデージャの上に三分位の間をおいて並べる。小鉢に玉子の黄身一個を割り、これを筆様の物につけてマッサの上に塗り、フォルノに入れて色づくまで焼いて取り出す。（マッサ・フォリャード、ミルホーリャはマッサの部参照）

▼トルタ・デ・カマロン（エビ大型パイ）
Ｔｏｒｔａ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】カマロン・デ・リオ一キロ分の皮を取り、脊腸を取って水洗ひしてアゼイテ少し、塩茶匙山盛一杯、こしょう半杯を入れて混ぜておく。先づマッサ・フォリャードを作って（マッサの部参照）鍋にマンテイガ食匙一杯とアゼイテ三杯をいれて玉ねぎ一個をいれて色づげ、パルミットの耀詰大型一個を切って入れる。湯をひたひたにいれて塩茶匙一杯とフォリャ・デ・ローロを一枚入れ、味の素少々をいれて十分間位を煮込みます　前のカマロンを上に並べいれて三分間程煮ます。長く煮ると香も味も落ちます。マイゼーナ粉の時は食匙中盛二杯、又はトリーゴ食匙三杯をコップ一杯のレイテで溶かし、鍋の中に流して入れて、軽く混ぜ合し、全体がどろっと煮へた所で火より下ろします。

ゆで玉子を三個用意して皮を取り、四つ切りにしておく。アゼイトーナを百瓦程用意する。

先づ五百瓦のファリンニャから作ったマッサ・フォリャードを半分に切り、両方を同じ形に拡げ、一枚を大きいトラヴェッサに入れる。その中に前のゆで玉子を入れて並べ、カマロンをその上

から入れ、アゼイトーナを所々にいれて、残りのマッサに蓋をする。蓋したマッサの廻りを指先で押へて、合し目を切ります。切り残りのマッサを拡げ、色々の形に作り（花、月、字等）表面に美しく飾ります。上より玉子の黄身一個を溶いて筆様の物で全体に塗りつけ、フォルノに入れて色づくまで焼いて取り出し、皿のまゝメーザに薦めて切ります。

▼エンパーダ・デ・カマロン
（エビのカツレツ）
Ｅｍｐａｄａｓ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】カマロンの大きな品（カマロン・デ・リオ）なれば七百瓦、又カマロン・ミウド（小海老）なれば一キロ五百瓦、カマロン・メエジオなれば一キロ分を用意し、頭、皮、尾、腸等を取り、一度水であらって大きい品は一糎位に切り、また小さい品はそのまゝで鉢に入れて塩茶匙二杯、アゼイテ食匙二杯、セボーラ、こしょう等少しづつ加へ、酢食匙二杯を加へて混合しておく。鍋にアゼイテ油食匙五杯を入れて、玉ねぎの切ったもの少し入れフォーリャ・デ・ローロ二枚を入れて色附いた所でカマロンを入れる。強火でざっといためて取り出し、そ後にパルミットをゆでて細かく切った物を加へる。（パルミットは大きい物は半分、小さい物は一本です。酢食匙一杯、塩食匙一杯を入れて水をたっぷり加へた品を白くゆで一糎位の小口に切った物です）またはラッタの場合は大型一個分を使います。レイテまたは湯をひたひたに加へ、塩茶匙二杯、味の素茶匙一杯を加へ、十分間位煮て前のカマロンをまた鍋にもどす。メリケン粉食匙山盛三杯をコップ一杯のレイテに溶かす。これを鍋に加へてかるく混合し、ぽってりとした所でこしょうやサルサを少しづつ入れて火より下ろす。先づ

マッサ・フォリヤーダ、またほミル・フォリヤ、マッサ・ボードレ何れでも好みのマッサの粉五百瓦の割合に作る。（マッサの部参照）　これを五厘位の部に拡げ、形器でぬいてフォルミンニャにはりつける。ゆで玉子三個を細切りして茶匙一杯位づつ入れ、アゼイトーナ一粒づつ入れる。前の煮物を茶匙に山盛一杯位づつ入れてマッサをかぶせて切りエンパーダを作る。黄身を筆様の物でぬり、フォルノに入れて色づくまで焼いて取り出して終ります。（また中詰めの煮物はクレーメ・デ・カマロンでも宜しい。次のパステスの煮物参照）

▼　パステス・デ・カマロン（エビ包揚げ）

Ｐａｓｔｅｉｓ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】先づマッサ・デ・パステス粉五百瓦より好みの品を作っておく。（マッサの部参照）　これにぬれ布をかけておく。カマロン・ミウド一瓩分の皮、頭、尾等を取り一度洗って鉢に入れ、酢食匙一杯、アゼイテ油食匙二杯、塩茶匙二杯を入れておく。フリジデイラにアゼイテ食匙五杯を入れ、火にかけ玉ねぎやニンニクを少しづつ入れて色づかせ、マッサ・デ・トマテ茶匙一杯、または生のもの二個を切って入れ、カマロンを入れ、フォリヤ・デ・ローロを入れぢっといためる。塩茶匙一杯と食匙大山三杯のメリケン粉をレイテ一杯でとかしこの中に入れるポッタリしたクレーメ・デ・カマロンが出来る。サルサのみじん切りを入れ合す前のマッサをうすく拡げて、品を茶匙山盛一杯位づつ包んで切って揚げる。形は角、山等です。好みによりアゼイトーナも入れ合す。また前述のエンパーダのようにパルミットと煮合す時は、前の（エンパーダの煮物）を包むのですまたエンパーダにこのクレーメ・デ・カマロンを包んでも宜しいのです。両方とも中包みは同様です。またパルミットの外に青豆等の塩ゆでや缶詰等

を入れ合すのも宜しい。その場合、ゆで玉子はいりません。

▼カマロン・フリチンニョ
（エビいなめ揚げ）
Ｆｒｉｔａｄａ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】カマロン・ド・リオを一キロ分用意し、よく切れるハサミで背皮をたてに少し切り、背わたを取り出す。丸のまゝよく水洗いして布で水気を切り、食匙一杯の塩とこしょう茶匙一杯サルサ、玉ねぎ、アリョ等を合し、アゼイテ油食匙四杯、リモン酢食匙三杯を振りかけておく。こうして二時間ばかりおいて、汁気をよく切る。フリジデイラに少しアゼイテ油を入れ強火にかける。煙が出かかった所でカマロンの四分の一位を入れ強火でいためる。火が弱いと汁気が多く出るから、出さぬように強火でいため、全部同様にする。何度もまぜながら作り、充分火の入った所で皿に盛り、リモンを添えて薦める。またアゼイテ・デンデーを合していためると、バイヤ料理となる。カマロン・ミウドより作る時は丸のまま湯一立に塩食匙一杯を入れ品を入れて一度煮上った所でとり出し、布で水分をふきとり、少しの油でざっといためます。こしょうをふりかけてすゝめます。

▼パンケーキ・デ・カマロン
（エビのパンケーキ）
Ｐａｎｑｕｅｃａ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】先づマッサ・デ・パンケーキを焼いておきます。（マッサの作り方マッサの部参照）　カマロン・デ・リオの場合は七百瓦。ミウドは一瓩分の頭、皮、背、腸を出して水洗いして大きい時は

半分位に切って鉢に入れ、リモン酢食匙一杯、塩茶匙二杯、フォリャ・デ・ローロ二枚、こしょう茶匙半杯を入れてまぜ合しておく。

鍋にマンテイガ、またはアゼイテを少し入れ、玉ねぎ一個の微塵切りを入れて、火にかけて、セボーラを色づかせ、マッサ・デ・トマテ茶匙一杯を入れて、カマロンを入れ軽くいためるマイゼーナ粉食匙中山二杯をレイテ、コップ一杯で溶かし、カマロンに入れまぜながら煮る。（またファリンニャ・デ・トリーゴの場合は食匙三杯山盛）　マッサ・デ・パンケーキを拡げマッサの数だけに（約十枚）カマロンを分け、細長く入れてくるくると巻き、トラヴェサに体裁よく並べる。ぐるりをトマテやサルサで飾りモーリョ・デ・トマテBをたっぷりかけ、上よりケイジョ・パルメゾンの卸したものをふりかけて、マンテイガ食匙一杯を所々に置き、サルサの微塵切りをふりかけてからフォルノに入れて少し焼いて取り出して温かい内に薦める。

（モーリョの作り方はモーリョの部参照）　またフォルノに入れぬ場合は、暖かい内に巻いて熱いモーリョをかけて薦めます。

▼カマロン・コン・ポレンタ

（エビの煮物とトウモロコシ粉の煮た物）

Ｃａｍａｒｏｅｓ　ｃｏｍ　Ｐｏｌｅｎｔａ

【調理】カマロン・ド・リオ一キロ分の皮、頭、背、腸を出して水洗いし、鉢に入れ、リモン一個の搾り汁とアゼイテ油食匙三杯、塩茶匙二杯、ピメンタ・マラゲッタ（唐辛子）一本の微塵切り、フォリヤ・デ・ローロ二枚を入れてまぜ合しておく。鍋にアゼイテ油食匙二杯とマンテイガ食匙山盛一杯を入れ玉ねぎ三個の輪切りを入れて火にかけ少し色づいた所へカマロンを一度に入れ、急いでまぜかえしながら五分間程いため、トマテの種を抜いて輪切りに

した物六個分を入れ並べ、上よりサルサのみじん切りを沢山ふりこみ、トマテを壊さぬ程度に煮立ててておく。別の鍋に水コップ四杯、塩茶匙二杯を入れて火にかけフバ・ミモーザ食匙山盛十二杯を入れてよく掻きまぜながら煮つめます。トラヴェッサの片側に長高く盛り、片側にカマロンを流し入れ温かい内に薦めます。また水とレイテを合してもよろしい。以上の内アゼイテ油、マンテイガを用いず、アゼイテ・デンデーを同量用いた物がバイヤ料理となる。香葉としてコエントラ三本入れ合す。要するに、フランス式はマンテイガ、ポルトガル式またはスペイン式はオリーブ油を用い、バイヤ式がアゼイテ・デンデーとなります。

▼カマロン・ギザード・コン・ピロン

（ブラジル独特のエビとマンジョカ粉の料理）

Ｃａｍａｒｏｅｓ　Ｇｕｉｓａｄｏｓ　ｃｏｍ

Ｐｉｒａｏ

【調理】カマロンはミウドなれば一キロ半、リオなれば一瓩分の頭、皮、尾を取り、水洗いして塩茶匙二杯、こしょう茶匙一杯、アゼイテ油、リモン汁を適宜にかけておく。頭、皮等をコップ五杯位の水にてよくゆで、汁をとっておく事、先づ鍋にアゼイテ油食匙七杯を入れ玉ねぎの輪切りにしたもの三個分、フォリャ・デ・ーロ一枚を入れていため、トマテの輪切り四個分とマッサ・デ・トマテ食匙一杯、サルサ、サルソン適宜に入れて後、カマロンを入れてぢっといためます。酢食匙二杯、塩茶匙大山一杯を入れて軽くまぜ火より下ろす。（ピロンの作り方）鍋にアゼイテ油食匙六杯を入れ、玉ねぎ、ニンニクを細かく切ったものを入れて色づけ、ゆで汁をコップ四杯加え、塩茶匙二杯ピメンタ適宜、マッサ・デ・トマテ茶匙四杯、酢食匙二杯、味の素少々入れて煮立った所に、マンジョカ粉食匙山盛十二杯をまぜながら入れて一寸煮ます。下ろ

しぎわにサルサのみじん切りを入れてトラヴェッサの中頃にピロンを入れ、ぐるりにカマロンをあしらって薦めます。
すべてピロンは主品の付合せに結構です。またアゼイテ油の代り、アゼイテ・デンデー（椰子種油）を用いると、カマロン・ア・バイアーナとなる。またこのピロンの代り、ポレンタの付合せも結構です。

▼クスクース・デ・カマロン
（ブラジル独特のエビと粉のむしもの）
Ｃｕｓｃｕｓ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】（Ａ）　カマロン・ミウドなれば一キロ半分またメージオなれば一キロ分。また（Ｂ）はカマロン・セッコまたはカマロン・サルガード（むきみ）約五百グラム、何れでもよろしい（Ａは生、Ｂは乾塩物）
（Ａ調理）えびの皮、腸を取り水洗いして、塩茶匙二杯とこしょう茶匙一杯とを合し、アゼイテ食匙七杯をかけておく。フリジデイラにアゼイテ食匙十杯を入れビナーグレ食匙三杯と玉ねぎとアーリョの細かく切ったものを少し入れて色づけ、マッサ・デ・トマテ食匙大山一杯とトマテ六個の切ったものを入れ玉ねぎ四個の大切りかまたはパルミット五百グラム（カソヅメまたはゆでたものを一品だけ入れる。ざっと、いためて海老を入れ、酢食匙三杯、フォリヤ・デ・ローロ二枚入れて煮え上った所で火より下ろす。この時汁と品はひたひたにある事です。
油こい色の強い煮物が出来上る。下ろしてから味の素茶匙一杯を入れ合す。またこの中に食匙三杯のデンデーを用いるのもよろしい。純バイヤ式となります。
（Ｂ調理）　カマロンをぬるま湯に三分間程ひたし、乾物は皮を取り、むき身の場合はそのまゝ水分を切っておく。鍋にアゼイテ

油コップ七分目を入れ、玉ねぎ三百瓦を大切りにして入れざっといいため、マッサ・デ・トマテ食匙山盛一杯とトマテ・パスタをコップ一杯入れてカマロンを入れる。味の素茶匙一杯、酢食匙三杯を入れ、煮え上ってから三分間程煮て火より下ろし冷します。前品、後品も同様の品が出来る。

（合せ方）A、B同様、先づ鉢にファリンニャ・デ・ミーリョ四百瓦、マンジョカ粉百五十瓦を入れ、前の煮た品、汁を全部入れ混ぜておく、別に玉子を三個ゆでて細かく切り、アゼイトーナ廿粒を入れ合し、青ねぎ、サルサ等切った物を加え全体を軽くまぜ合し、味加減を見てクスクゼイロ（蒸器）　に入れる火にかけて蒸上げてから十五分位で下ろして抜き取って薦めるカマロン・セッコの方は塩味をつけぬことです。またクスクゼイロで蒸さず、小形のフォルミンニョに入れて蒸し、ぬき取って二個位づつ薦めるのも宜ろしい。主としてバンケッテ用です。しかし海老は細切して、アゼイトーナは種を取って細切りにして用いる。（またトマテの多い時はマッサは用いず生トアテ約七百瓦を一度煮てペネイラを通して用います。これがトマテ・パスタです）又カマロン・ド・リオ　大きい物で作る時は七百瓦を用意し水はコップ一杯半を入れ合します煮方は前と同様です。

バカリヤオの部（塩漬け鱈）

▼バカリオアーダ（開きたらの煮込み）

Ｂａｃａｌｈｏａｄａ

【調理】バカリヤオ一キロ分の極上等を選び、二日間水に浸し六、

七回も水を取変え、皮を取り骨付のまゝ三、四寸位に切ります。鍋に水を入れバカリヤオの切った物を入れて、火にかけ一時間位煮ます。煮たところへ玉ねぎ半キロ分の皮を取った丸のまゝと、アーリョの皮をとり二カケ位を入れて人参、シュシユ、マンジョキンニヤ、バタタ、バタダ・ドーセ各々約半瓩分の皮を剥いだもの、レポーリョ半瓩分の丸のまゝとを水洗いしたものを入れ、コーヴェ・マンテイガ、コーヴェ・トロンシュダ、ブロッコリ等各束分の固い筋を取り、前の鍋に具合よく並べるようにして、全部の品々をそのまゝに味の素茶匙一杯、塩食匙一杯、コップ一杯のアゼイテ油（オリーブ油）を入れ一時間位充分に煮ます。汁を多く残さぬ程度にし、初めから終りまで一切杓子等で掻き廻さず、若し焦げつく時は、湯を注ぎ、鍋を揺する。終りにトマテの種を抜き丸のまゝ入れ、トマテの煮えた程度で下ろし大皿に盛り、ゆで玉子の皮を剥ぎ半分に切ったのとアゼイトーナの大きいのを上から飾り、オリーブ油、ビメンタ・マラゲッタ、リモン酢等を添え、温かい内にメーザに出します。

▼バカリヤオ・ア・ポルトゲーザ

（開きたらポルトガル式）

Ｂａｃａｌｈａｕ　ａ　Ｐｏｒｔｕｇｕｅｓａ

【調理】バカリヤオの極上等の物を一キロ分を二日間水に浸し六回位水を取変て、皮、骨等を取り去り二寸位宛に切って、リモン酢食匙四杯、トマテの細切り四個分、味の素少々、茶匙二杯の塩、こしょう、サルサ、玉葱のみじん切り、アゼイテ油等まぜ合せて一、二時間漬けておきます。

フライ鍋にアゼイテ油を入れ火にかけ、前のバカリヤオをメリケン粉に塗し、両面を狐色になるまで揚げ、別に食パンをバカリヤオと同形位に切り、マンテイガを塗してフォルノに入れ色づく

まで焼き、大皿に乗せ、上より前のバカリヤオを載せ、モーリョ・デ・トマテをかけ、サルサのみじん切りを上からふりかけメーザに出します。（モーリョの作り方参照）

▼バカリヤオ・カルシオ・エン・パネーラ

（開きたら骨皮料理）

Ｂａｃａｌｈａｕ　Ｃａｌｃｉｏ　ｅｍ　Ｐａｎｅｌａ

【調理】これを作るには、普通色々のバカリヤオ料理の調理に際し、ひれ、皮、骨などを大事に蔵っておき、これ等を多く集めて作ります。先づバカリヤオを水に漬ける時、皮を剥がして取りのける。この皮は水に一時間も漬ければよいので、長くおくと破れて、皮の形が取れにくくなる。骨やひれはバカリヤオの身と同様に前の日から水に浸し、水を二、三度取り換えておく

バカリヤオ三キロ分の皮、骨、ひれなどを集めたものに対しバタチンニャ一キロの皮を取り、丸のまゝで水洗いしておく。セボーラ三、四個四つ切にした物、アーリョ四粒程、青葱沢山サルサ沢山、フォリヤ・デ・ローロ三枚、塩適宜、アゼイテ食匙八杯、トマテ五個（種を抜いた物）先づ、深い太鍋に骨とひれを入れ、その他の品を全部加えて、一番上に皮を置きます。水をたっぷり加えて火にかけ、一度煮え上ったら中火にし、汁気が少しになるまで煮る。火が強いと、骨、ひれ等が軟かくならないものです。白い、粘い液が取れる。骨もそのまゝ食べられます。汁が極く少なくなった時、味の素茶匙一杯を少し入れます。これを土鍋に入れてメーザに薦める一層けっこうです。

普通この皮、または骨類をあまり食べて居られない家庭では、大変喜ばれています。また栄養も多く、お子さん達に、この汁をアロースやバタチンニャに混合して薦めます。こうした骨料理には、パネーラ・デ・プレッソン　（高圧鍋）を利用されると約

三分間位で極く軟化し美味です。プレッソンにかけた時は別の鍋にとり、汁気を少なくなるまで煮てすゝめます。又軟かく煮た骨を少しづつあつめてトリーゴをまぶし油で揚げて食べます。

▼フィレエア・バカリヤオ、（開きたらの揚物）

Ｆｉｌｅ　ｄｅ　Ｂａｃａｌｈａｕ

【調理】バカリヤオ一瓩分を二日間水に浸し、三、四回水を取り換えておき、これの骨、ひれ等を取り、フィレ（背の上身）の所を二分位の厚さに剥がし、二寸五分位の長さに切っておく鉢にアゼイテ油食匙五杯、塩茶匙一杯、味の素茶匙半杯、リモン酢食匙三杯、トマテの細切り二個分、こしょう少々、サルサセボーラ、アーリョのみじん切り少々づつを入れてまぜ合した中に、前のバカリヤオを入れて二時間程おく。

別にバタチンニャ五百瓦を水洗いして皮のまゝ塩ゆでにして丸く二分位の輪切りにしておき、バカリヤオ一切れにバタチンニャ一切れを合して、よくファリンニャ・デ・トリ゛ンコをまぶしておく。鉢に玉子を割り、軽く泡立てゝ前のバカリヤオとバタタを玉子にたっぷりつけて、煮え立った油の中に入れて両面狐色になるまで揚げる。油はアゼイテ油が宜しい。リモンの花切れ等をあしらって、温かい内にメーザに勧めます。また好みによってモーリョ・デ・トマテＥをかけるのも宜しい。（モーリョの部参照）またバタチンニャをつけ合さぬのも結構です。

▼クレメ・デ・バカリヤオ

（開きたらクレーメかけ）

Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｂａｃａｌｈａｕ

【調理】先づバカリヤオ一キロ分を前日より水に浸し、水を何度も取り換えて、骨、皮、ひれ等を玉葱八個分、丸のまゝ皮を剥いだものと一緒に煮湯の中に入れて、汁気のなくなるまで煮て取り出し、これを厚さ二分に剥がし、三寸位の形に切っておく。鉢にアゼイテ油食匙四杯、味の素茶匙軽く一杯、リモン酢食匙三杯を入れまぜ合した中にバカリヤオを一時間程浸けておく。バタチンニャ七百瓦を皮のまゝ塩ゆでにして皮を取っておく。クレーメを牛乳コップ四杯の標準に作っておく。（モーリョの部参照）　玉子を二個ゆでて皮を取り四つ切りにしておき、アゼイトーナ百瓦を用意する。

先づ、パネーラ・デ・バーロ、またはパイ皿の深目の物へ前の品々を、相互に入れ合します。アゼイテ・ベルトーリ（オリーブ油）食匙廿杯を、品の全体へ流しかける。そのの上よりクレーメを引きならし、フォルノに入れてクレーメが赤色に焦げるまでおいて取りだし、そのまゝ奨める。この時ピメンタ・マラゲッタ（赤平子）を細かく切って、リモン酢と合したものをモレイラ（汁大器）に入れて、ともに奨めます。

▼クスクース・デ・バカリヤオ
（開きたら粉むし）
Ｃｕｓｃｕｓ　ｄｅ　Ｂａｃａｌｈａｕ

【調理】バカリヤオ五百瓦を前述のように水に漬けて骨、ひれを取り、指先で一寸五分位の形に裂きます。鍋にアゼイテ油コップ一杯と玉葱三個の輪切りを入れて火にかけ、マッサ・デ・トマテ食匙大山一杯を入れる。またマッサのない時はトマテ半瓩をゆでて裏ごしにしたものを入れて、パルミット一本を軟かくゆでた物を一寸位の長さに切って入れ、湯をかぶさる程加える。味の素茶匙

山盛一杯と塩茶匙山盛二杯、フォリャ・デ・ローロ一枚とバカリヤオを入れ、ピメンタの細かく切ったものを少し入れて十分間程煮る。サルサと青葱のみじん切りを沢山加えて火より下ろす

玉子三個をゆでて皮を取り四つ切りにしておく。アゼイトーナ百瓦を用意する。大鉢にファリンニャ・デ・ミーリョ四百瓦と百瓦のファリンニャ・デ・マンジョカをいれ、その中に前の煮た品と汁を全部入れる。軽くまぜ合し、玉子やアゼイトーナもいれる。クスクゼイロ（専用葬鍋）を用意します。トマテの輪切りを十切れ程作り、玉葱の輪切りも同様に作る。これを蒸器の底や廻りに張りつけるようにして並べおき、その中に前の品を軽くいれる。あまり押しつけぬことです。上よりアゼイテベルトーリを食匙三杯振りかけて蒸器にかけてむす。噴き上ってから十分間位で蒸せますから火より下ろし、大皿にうつ伏せにしく品を抜き取り、温かい内にすゝめます。

▼クロケッチ・デ・バカリヤオ

（開きたらコロッケ）

Ｃｒｃｑｕｅｔｅｓ　ｄｅ　Ｂａｃａｌｈａｕ

【調理】先づ、バカリヤオ半キロ分を前日より水にとかす。バタチンニャ五百瓦の皮をとり、軟かく塩ゆでにして押潰器にかけておく。バカリヤオの身を肉挽器にかけるか、また指先で極く細かくむしっておく。アゼイテ油食匙八杯を鍋にいれ、ニンニクと玉葱のみじん切りを加え、火にかけて色づかせる。味の素茶匙一杯をいれバカリヤオをいれて少しいためる。その中にバタタをいれてよくいため、レイテ、コップ二杯をいれてファリンニャ・デ・トリーゴ食匙四杯を振りこむ。よくまぜ合して玉子の黄身三個分を割りいれて、塩、こしょうを適宜に加えサルサのみじん切りをいれて火より下ろす。これを親指位の形に作り、玉子を割ってかる

くまぜ合したものをつける。ファリンニヤ・デ・ロスカに塗してよく形づけ、煮え立った油の中に入れて狐色に揚げて、紙で油をきってすゝめる。

▼ボリンニヨ・デ・バカリヤオ

（開きたら揚物）

Ｂｏｌｉｎｈｏｓ　ｄｅ　Ｂａｃａｌｈａｕ

【調理】バカリヤオの肉を指先で細かくほぐします。これは一度煮た品でも又ゆでた品でも水にうるかしたまゝでよろしい。魚の身茶碗一杯に対しバタチンニャをゆでてつぶした物、同じく茶碗山盛一杯、玉子一個、アゼイテ油食匙四杯、ファリンニヤ・デ・トリーゴ食匙三杯、塩茶匙一杯、こしょう茶匙半杯、サルサ、玉葱のみじん切り少々、トマテの細かく切ったもの食匙三杯、水食匙三杯をいれて全部まぜ合します。油を火にかけ極く熱した所で品物を食匙ですくい油の中にいれて揚げる。形は細長い指形が上品です。

▼バカリヤオ・デ・フォルノ

（開きたら大型グラタン）

Ｂａｃａｌｈａｕ　ｄｅ　Ｆｏｒｎｏ

【調理】バカリヤオ上等一キロ五百瓦を選び二日間水につけ、五回程水を換えておく。骨をぬき、大形のまゝひたひたの水に加えて、アゼイテ食匙五杯、味の素茶匙一杯、塩茶匙三杯、ビナーグレ食匙四杯を加え三分間程ゆでる。あまり火をきつくせぬようにゆっくりゆで上げる。分の厚いまゝ七糎位の形に切る別にバタチン

ニャの大きいもの一瓩五百瓦を皮のまゝ塩ゆでにして皮をむく。玉葱の小形七百瓦位皮をとり丸のまゝ用意しておく。トマテの小形七百瓦を洗っておく。アゼイトーナ四百瓦を用意しておく。コーベ・マンテイガ三束分ブロッコリ一束分を色良くゆでておく。ゆで方は（ベルヅーラの部参照）　パネーラ・デ・バーロまたはロウサを用意し、バカリヤオ、玉葱、バタチンニャ、トマテ、アゼイトーナの品々を相互に入れ合す。

鉢にビナーグレ食匙五杯、オリーブ油コップ三杯、塩茶匙二杯位をまぜ合す。アーリョ五粒、セボーラ二個みじん切りを合し品の上からかけて一時間程おく。熱いフォルノに入れて全体がぶつぶつ沸きかけてから三分をフォルノにおき、野菜のゆでた二品をそっと上にのせ、鍋の中に浮いている油をかけて暖かくなった所で取り出す。一度もまぜぬ事です。玉子十二個をゆでて皮をとり上に飾り、ピメンタ液とアゼイテ、リモン酢等を添えてメーザにすゝめる。大変な結構な料理です。オリーブ油をたっぷり用いるのがバカリヤオ料理の特徴です。またバカリヤオの骨や身のうすい所は外に料理に用いて良い所のみを用います。バカリヤオは上等一瓩五百瓦です。

マツサの部

▼マツサ・フォリヤーダＢ（パイの皮）
Ｍａｓｓａ　Ｆｏｌｈａｄａ

【調理】バッシヤの中に五百瓦のメリケン粉を篩にかけ茶匙山盛一杯の塩をいれ、中を深目に掘って、マンテイガ二百瓦とバンニヤ百五十瓦（極上のバンニヤを求め家庭内にて溶し、冷して固くし

たもの。農村では豚肉を処理せられる時に、腹部に固塊になった油を別に溶かして、保存されると宜しい）をいれ、指先でよくまぜ合せる又はファッカとガルホでつゝきくだく様に細切りにします。上から水コップ七分目を注ぎ尚よくまぜ、手に力を入れないようにして上から下にほぐし、まぜるようにして一所にかためておきます。決してこねたりねばみを出さぬ事。

【注意】このマッサは簡単なようですが、一切手早く力を入れぬように作る。殊に夏季は尚上手に出来上り難いものであります。油等も出来るだけ冷たく、冷蔵庫等にいれて固くして用います。これより種々の料理、菓子に用います。又油質の用ひ方はマンテイガ百五十グラム、バンニヤ二百瓦に合されてもよく又マガリーナやゴルヅーラ・ベヂタウに替へられてもよいのですがこの脂肪の質によって皮の味香色に変化があります上等の品はマンテーガ使用の物です。

▼マツサ・ポードレ　B　（パイ黄皮）

Ｍａｓｓａ　Ｐｏｄｒｅ　-Ｂ-

【調理】五百瓦のメリケン粉を篩にかけバッシャの中に入れ茶匙一杯の塩を加えてよくまぜ合せ、中を深目にして三百五十瓦のマンテイガを入れて全体をまぜ合せます。又この脂肪にかぎらずバンニヤ、マガリーナ、ゴルヅーラ・ベヂタウ等をマンテーガと半々に合して作られてもよいのです。よくまぜた所で卵の黄身六個と水食匙四杯アゼイテ油食匙三杯を入れてかるくまぜます。又黄蛋は八個まで用いる時もあります。

（注意）　このマッサは簡単なようですが非常に煩わしく、一切を上手に手早くしないと油とメリケン粉がまぜながら流れ合うような事もあり、その度ごとに次々とメリケン粉を入れると本質をなくし、味、香等も悪く致します。それで混ぜ合す時にガルフオで

まぜる様にします。これよりエンパーダ等を作りますが、マッサを少量づつめん棒でかるくのばし、ぬき器でぬき、指先でかるくホルミンニョにはりつけ詰物を入れてふたをします。上より黄身をぬってフォルノで焼き上げます。上等品はマンテーガより作られた物ですが以上の脂肪も用いられます。

▼マツサ・デ・マカロン（マカロン生地）

Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｍａｃａｒｒａｏ

【調理】深鉢にメリケン粉五百グラムを篩にかけたのをいれます。塩茶匙山盛一杯を入れて、玉子を四個、コップに割り入れ水を加へて一杯にします。玉子の大小で水は強弱になる。玉子の大きい物は三個分と水を合します。粉の中にこれを入れよく混ぜ合し、尚捏ね一時間位おいて、延板にて延ばし（五厘位の厚さ）少し乾いたところで、くるくるたたんで一分位の幅に切り、塩湯の中でざっとゆでモーリョ各種をかけます。（マカロンの部参照）　またラザニヤのマッサはこの中にノオヅ・モスタルダを一個の三分の一を卸ろして合して作ります。其の他エスピナフレ、トマテ、人参卸器にかけた物等のパスタを入れ合し青、紅等のマカロンを作られるのも風変りです。エスピナッフレは菜をゆでて裏ごしに又トマテ等のうらごしです

▼マツサ・デ・パステスＡ（揚物パイの皮）

Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｐａｓｔｅｉｓ　-Ａ-

【調理】五百瓦のファリンニャ・デ・トリーゴを鉢の中におき塩茶匙二杯、バンニヤ食匙山盛二杯百瓦より百二十瓦を入れる先づコップに玉子大きいもの一個を割り入れ、水を加へてたっぷり一

杯にする。ピンガ食匙三杯を加へる。これを混ぜ合し、濡れ布をかけてしばらくおく。感じは軟かいマッサです。

これをまた取出して三、四分間こね、延棒でうすく延拡げてカルネ、ケイジョ、ペイシエ、カマロン、バカリヤオ、フランゴなどの煮物を詰めて山形、四角などの好みの形に作り油で揚げる。バンニヤを入れすぎぬことです。Bのマッサはマンテーガ百二十瓦又はマガリーナ、アゼッテ油どれでも作れますが油は百二十瓦ですマッサの感じが少し油こいものとなります。これ主としてパステス・デ・フロール形の物に合ひます。

またこの外パステスのマッサは色々あり、普通店売になっている物がEです。またEのマッサの中へ水量の半量をレイテと合すのもよろしい。味の好し悪しより色の変化があるのみですから普通はA、Bを作る方がよろしい。（カルネ、カマロンの部参照）

（揚物温度百八十度C）

▼マツサ・デ・パステスE（揚物パイ皮）

Massa de Pasteis -E-

【調理】五百瓦のファリンニャ・デ・トリーゴを篩にかけて鉢またはメーザの上におき、その中に食匙山盛二杯のバンニヤ、（約百瓦）とアゼイテ油食匙三杯塩茶匙二杯、水コップ七分日にレイテを加えて一杯にする。ピンガ食匙二杯を入れてまぜながらこね合し、丸めて濡れ布をかけて、少し休ませておく。（レイテのない時は水をコップ一杯）パステスのマッサはすべて作り方が同様で、次に述べる品も殆んど同様です。沢山作る時は前夜よりこね合し、濡れ布をかけて一夜おく位にすると、そのまゝ取出して拡げることが出来る。但し寒い時にかぎる。決して力をいれてこねる必要はないのです。要するに作る場合、何時でも前にこね合して濡れぶきんをかけておけばよいのです。マッサはどのマッサでも軟か

い感じがします。決して堅くしないことです。これをうまく拡げて色々のパステスを作りますが、このマッサはカルネやポルコなどに適します。(肉物一切揚げる場合は中火、パルミット、カマロン、ペイシェなど普通火、ケイジョ、クレーメ、ゴヤバーダ等強火で揚げる)　またマッサの作り方も、この外ナアタ、アゼッテ、マンテーガ等々用います。

▼パステス・デ・ケイジョ
(チーヅの揚げパイ)
Ｐａｓｔｅｉｓ　ｄｅ　Ｑｕｅｉｊｏ

【調理】先づマッサ・デ・パステスの好みのマッサを五百瓦の粉より作ります。(マッサの部参照)ケイジョ・ムッサレイラ約七百瓦を用意し厚さ一糎、長さ三糎位に小口切りにします。味の素少々をふりかけておく。マッサを拡げてこれを包みます小形の一口パステスが多くとれます。油を火にかけ、よく熱したところで(百九〇度Ｃ)幾個も一度に入れてざっとうちかへす。一寸色づいたところで、あみしゃもじでさっとすくひ上げ紙で油を切って終ります。この揚げ方はひまどっているとケイジョは流れて皮をはじかせ外に出る場合もあり一気に揚げる事が必要です。またパーティ用等も小形がよく食事用は大形がこのまれる。茶会の場合はアスーカをともにすすめてよろしい。
砂糖をかけて食べるとまた結構です。その他ケイジ。・プラッタ・ミイナス等もよろしいがいずれも火加減はつよい事です。
普通一般パステス揚げ温度は(百八十度Ｃ)ですが、ケイジョは百九十度Ｃでさっと揚げます。

▼ボン・デ・ミヌーツトÅ(速製パン)
Ｐａｏ　ｄｅ　Ｍｉｎｕｔｏ　-Ａ-

【調理】三百瓦のファリンニャ・デ・トリーゴをメーザの上におき、マンティガ食匙山盛二杯（約七十瓦）玉子二個、塩茶匙一杯、フェルメント食匙二杯、レイテ、コップ約半杯をいれて軽くまぜ合します。品の感じは軟かくしてふっくらしていますべたべたにしないことです。この種のマッサは何れも作り方は同様で、あまり手に力を入れてこねる事と、何度も何度もこねかへさぬことです。これを三分位の厚さに延べて、小さいカリセなどで抜きとり、天板にならべフォルノで一寸色づくまで焼き、とり出して、まだ温かいうちにすゝめます。この中にケイジョなどを詰め合すのもよろしい。また料理用としては、ポンジンニョ同様の作り方で色々のパイ用として肉、鶏、魚などのトルタに用ひられます。（菓子及び料理のトルタの部参照）

▼マッサ・デ・ポンジンニョ（速製パン）

Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｐａｏｚｉｎｈｏ

【調理】メーザの上に、ファリンニャ・デ・トリーゴ三百瓦をおき、茶匙一杯の塩と食匙山盛一杯のフェルメントを混ぜ合し中をくぼまして、食匙山盛一杯のバンニヤと、牛乳コップ軽く半杯をいれて、軽く全体をまぜ合します。あまり手に力をいれてこねてはいけない。軟かく、ふっくらと混った程度。またレイテなども、少々固形しかけたものでも差支へなく、かへって上等に出来上ります。特に云う、当国のコワリヤーダ（レイテを沸さず二日おくと固まる）のことです。（牛乳製加工の部参照）

前のマッサを五分位の厚さに拡げ、コップなどで抜きとり、天板にならべて焼きますと、速成ポンが出来ます。また、これを五分位の厚さに拡げ、これよりトルタ・デ・カルネ、トルタ・デ・ミーリョ、トルタ・デ・ミオロなどの、色々のトルタの皮となります。

▼マッサ・フォリヤーダＥ（パイ皮）
Ｍａｓｓａ　Ｆｏｌｈａｄａ-Ｅ-

【調理】五百瓦のファリンニャ・デ・トリーゴをバッシャの中に入れて、百五十瓦のバンニャ、塩茶匙山盛一杯をいれて指先でほぐすようにして、全体の品が砂のような感じのした頃、コップ軽く七分目の水と鶏卵二個の黄身を同コップの中にとき合しこの黄身に水を少しづゝ振りこみ、軽くまぜかへして一所に集める。これを四切れ程に切って長形に作り西枚に延ばす。マンテイガ二百瓦を延ばした品の四枚に引きます。マッサの手前から二寸位折込み、くるくると平たく巻きます。長さ二寸幅の棒が四本出来ました。これを一度ゼラデイラに入れて冷固した所で取り出して、メリケン粉をふりかけながら又五厘位の厚さに延ばす。これより種々の品、カマロン、フランゴ、ケイジョなどを包んで種々の菓子又料理を作ります。尚マッサの種類は料理、菓子用ともに殆んど同一を用ひる場合が多いため都合上菓子部に述べてあります。又マンテーガのない時はマガリーナ又はゴルヅーラベヂタウでもよろしい。

▼マッサ・デ・パンケーキ（巻パイの皮）
Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｐａｎｑｕｅｃａ

【調理】先づ鉢の中にメリケン粉食匙山盛六杯、塩茶匙一杯をいれる。レイテ、コップ一杯半を加へて、よくときます。玉子二個分を割りいれ良くまぜ合せておく。フリジデイラに油を引き、マッサを流しいれて丸形に焼く。大形の場合はシッキリンニヤ（最小カフェー茶碗二杯位、また小形は半杯位が適最です。何枚にも焼き上げて重ねます。これより種々の料理を巻き込みフォルノで焼きます。（カマロン、またベルヅーラの部、カルネの部参照）

▼マッサ・デ・ポンＡ Ｂ（食パン）

Ｍａｓｓａ ｄｅ Ｐａｏ -ＡＢ-

【調理】Ａ、先づバッシャにメリケン粉一瓩分と塩茶匙二杯を合しバンニャ食匙大山二杯（約五〇グラム）砂糖食匙二杯（約五〇グラム）をいれ合し、湯またはレイテ、コップ二杯（約半リットル）と、フェルメント二〇グラムより五〇グラムを、良くとき合せて入れる。こね合し、力をいれてこね合す。よくねん着力の出た所で二個に分けて丸め、バッシャに入れて上からサッコを何枚もかけて、暖かい所に三時間程置く。マッサがふくれ（前品の倍位）た所で取り出し、ざっとガスヌキをする。

（一度丸め直す）丸め直した品にまた布をかけて、二度目にふくれた所でフォルノに入れて焼きます。形は百グラムから五百グラム形位がよろしい。（またピッツァを作る時は初めてふくれた時に、そのバンデイジヤに拡げて入れます）種々好みの物を作ります。

Ｂの作り方。バッシャの中にフェルメントフリシマ五〇グラム、メリケン粉一瓩分、砂糖食匙二杯、塩茶匙二杯、水またはレイテ、コップ二杯、玉子二個分、マンテイガ七〇グラムより百グラムを合す。軟かいマッサが出来ます。これはガスヌキをしません。すぐポンの形にします。また、ピッツァの時は、バンデイジヤに油をぬって拡げていれます。作った形のまゝ布をかけて廿分間程おいて好みの材料をいれてととのへ、フォルノにいれます。又マンテーガのない時はバニヤ等を用います。

ポンの場合は小形、またはフォルマ等がよろしい。大変軽いマッサです。普通ピッツァはこの分量で厚物四枚うすもの五枚がとれますから御注意まで。（ピッツァ一回量は粉二百瓦より二百五十瓦位で作ったマッサです。）

▼パンケーキ・ア・
モーダ・サンタ・セシリヤ
Panqueca a Moda “Santa Cecilia”

【調理】先づ前述のマッサ・デ・パンケーキを三回分、大形にうすく焼く。三枚位づゝ重ねて巻き込み、半糎位のマカロン形に切ります。別にモーリョ・デ・トマテ・パスタ、またはモーリョ・デ・トマテE（モーリョの部参照）を一回分作ります。トラベッサにモーリョを少し引き、マッサを並べてケイジョの卸した物を引き、フォルノに入れて上面が少し色付くまで焼いて、熱いモーリョをかけてすすめます。

（B）前同様に巻いて切る。モーリョ・デ・カルネ、モーリョ・デ・カマロンの何れかを選び、一回分を作る。（モーリョの部参照）Aと同様に重ねてケイジョをかけ、フォルノで焼いてモーリョをかけてすゝめます。三皿目の品です。大変珍らしがられて、よろこばれます。

▼ピロン・デ・マンジョカ
（ブラジル独特マンジョカ粉の煮物）
Piraõ de Mandioca

【調理】この料理は魚類、牛肉、鶏、バカリヤオ、野菜類等とつけ合し、日常の常食を意味し、これ等のカルド　（煮汁、ゆで汁）を元とするのです。先づ以上の品々の内、二品の汁コップ二杯を用意し、鍋に油を少しいれ、セボーラを入れて色づけ、汁を加へ、塩茶匙一杯、こしょう適宜に加へ、煮へ上る前にマンジョカ粉食匙六杯をふり込み、混ぜながら煮て火より下ろし皿に取ります。ま

たトマテを加へたり、味の素を加味したり、ソース等を加へる事は各自のこのみです。バカリョアーダ、ペイシヤダ・コジイド・ア・ポルトゲーザ等になくてはならない品です。

日常の野菜や芋類の煮汁やゆで汁を利用して、いつも食べることです。ピメンタ液がつきものです。鶏のあら、牛の骨汁は最もよろしい。カマロンの皮のゆで汁等ですが、魚には魚の煮出汁を要します。いりこの煮出しまた結構です。

▼ポ　レ　ン　タ　（トオモロコシ粉の煮物）

Ｐｏｌｅｎｔａ

【調理】鍋に水コップ二杯（又はレイテと合した物二杯）塩茶匙一杯をいれ、火にかけ沸き上る前（九〇度）に食匙六杯のフバーをふり込み、混ぜながら少し煮て火より下ろす。皿に盛り上よりトマテ・パスタ、モーリョ・デ・リングイッサ、モーリョ・デ・カマロン、モーリョ・デ・カルネ等々をかけたり、またモーリョと品を別々に皿に盛ってすゝめたりします。フバーミモーザ、またはマンジョカ粉はブラジルだけの食物のように思う人がありますが、世界食です。米、英、伊、ポ国も常食に用ひ、また日本も戦後かなり食用しています。フバーの利用は菓子類にも多い代表的な物はこのポレンタ（コーンミール）です。

▼ポレンタ・デ・フォルノ

（トオモロコシ粉のやきもの）

Ｐｏｌｅｎｔａ　ｄｅ　Ｆｏｒｎｏ

【調理】ポレンタを二回分作り布に包んで、大きな長形餅様に形付け、冷めた所で布を取り一糎半位の厚さに切ります。モーリョ・デ・トマテＥを一回分作ります。ケイジョ・ムッサレイラ（白い

軟質ケイジョ）三百瓦を半糎のうす切りにして置く。
フォルマ・デ・ビードロにモーリョを引き、ポレンタを並べ、モーリョとケイジョをおき、またポレンタを並べる。上より、多目にモーリョをかけケイジョを飾りサルサ等をかける。トマテ、セボーラの輪切りをおきフォルノにいれて上面狐色に焼きゲイジョの流れたのを程度に取り出し、皿のまゝメーザにすすめます。三回目の皿でこの料理はほかの品とともにすゝめない
また一品料理としてもよろしい。ピメンタ液をそえて出します。

▼マツサ・デ・サンタ・カタリーナ
（シュークリーム用の皮料理）
Ｍａｓｓａ　Ｓａｎｔａ　Ｃａｔａｒｉｎａ

【調理】これは菓子部のボンバと同様です。鍋に水二百五十瓦とバンニヤ百瓦を合して火にかけ、煮へ上った所でメリケン粉（カナダ産最適）二百瓦をいれ手早くまぜ合し、油気のあるだんごになった所で火より下ろし、卵を六個を一個づゝいれては混ぜまぜては入れる。決して一度に二個をいれぬことです。またマッサを冷まさぬようにします。（冷めると玉子はまざらない）品物はふっくらした、なめらかな物です。ふっくらしない時は卵がたりませんから又一個を入れ合す。これを押出しぶくろにいれてバンデイジャに油をうすく引き、小形（五百レース）大形（四糎丸）また指形に押し出してフォルノにいれて焼く色付いて、からっと焼けたら良いのです。また焼く天皿には油は極くうすく引く事です。またこれより種々の菓子、料理の元とします。（フランゴ、カマロンの部参照）

▼フ　ア　ロ　ツ　フ　ア
（ブラジル料理マンジョカ粉の食べ方）

Ｆａｒｏｆａ

【調理】マンジョカ・トラードは粉をフリジデイラで香ばしくいった物で主にフェジョンといっしょに食べますが以下述べる品々は二品づつの品名を用いた粉食です。それでマンジョカ粉を用いてカルネ・デ・ビッテーラ、または肉、鶏、野菜等を合した場合はファロッファ・デ・何々と呼びます。またファリンニヤ・デ・ミイリョを用ひた時はピラード・デ・何々と呼ぶ。

この場合は粉のみを調理した物です。（肉、鶏、魚の詰物用にも同様の物を用いる）フリジデイラにバンニヤ、アゼイテ、マンティガ（料理によって油は異る）を五〇グラム位入れ、玉葱を入れて火にかけ色付いたらマンジョカ粉食匙十杯を入れ、塩茶匙一杯、こしょう少々、サルサ等入れて混合し火より下ろす（Ｂ）前同様セボーラをいため、玉子を二個分割り入れる。ガルフオでまぜ合し、バラバラにいりまぜた所にマンジョカ粉食匙十杯入れ合す。塩茶匙山盛一杯、こしょう少し、サルサ等を入れて一寸いり皿に取る。これらは肉、鶏、魚等のつけ合せ、例へばシュラスコ、ペイシエ・フリツタ、ビフ等のつけ合せです。普通フエジョンと出す品はマンジョカトラードです（フイジデーラで粉を炒た品）

▼ビ　ラ　ー　ド

（ブラジル料理トオモロコシ粉の食べ方）

Ｖｉｒａｄｏ

【調理】鍋に油を五〇グラム位入れセポーラを切り入れて火にかけ・色付いた所でトマテ二個を切り込む。ビナーグレ食匙一杯、塩茶匙一杯、こしょう少々入れて、食匙十杯のファリンニヤ・デ・ミイリョ・アマレーロ又はブランコを入れる。ざっと合して水コップ四分ノ一位をふり込み、サルサ等を入れて火より下ろす。

（水は品にしめりを持たすだけで、アングーにしてしまってはいけません）玉子をゆで皮を取って細かく切って、まぜ合して皿に取る。

（B）牛肉、ピッテーラ、豚肉、カルネ・セッカ、ガリンニヤ等四糎位のぶつ切りにし、肉半瓩分位にビナーグレ食匙三杯アゼイテ食匙二杯、塩茶匙二杯を合す。鍋を火にかけ、油を少し入れて煙の出かゝった所で肉を入れていりつけ、湯を加え肉の軟かくなるまで煮る。肉が極く軟かくなり汁が少しになった所でセボーラ一個切り込んでざっと煮る。ファリンニャ・デ，ミイリョ食匙十杯を入れてざっとまぜ合す。すぐ火より下ろして皿に取る。これはこのまゝすゝめます。Aはあらゆる料理と合して出します。A、Bともなま粉がちらちらあってよいのです。汁気があると品はだんごの様になり安い。

▼アン　グーA　B　C

（ブラジル料理米とトオモロコシ粉のだんご）

Angu　A　B　C

【調理】小鍋に水コップ二杯を入れ、塩茶匙一杯加えて火にかけ煮え立つ前に、ファリンニャ・デ・ミイリョ食匙七杯を入れぶつぶつ煮て火より下ろす。このまゝ皿に取り出しても宜ろしく、又フォルミンニヤに詰めてぬき取って出しても宜ろしい。

（B）前同様の湯の中にファリンニャ・デ・アロース食匙七杯を入れて、同様に良く煮て皿に取り出す。

（C）同様に鍋を作り、ファリンニャ・デ・フバー・ブランコ食匙六杯を入れてぶつぶつ煮て火より下ろし、前同様にしてすゝめます。何れも鶏、肉等の料理とすゝめる各国の食物です。とくに当国代表的な料理であるグワッタパーにはアロース系が主となります。

▼アベイヤ（オートミル）
Ａｖｅｉａ

（Ａｄｅｉｐ）【調理】アベイヤ食匙二杯をコップ二杯の水にひたし、三十分間位を置く。小鍋に入れて静かに中火で煮る。七分間位で火より下ろし、プラット・フンドに入れてレイテ又はカルドをそえてすゝめる。レイテの場合は、砂糖をかけて食べる。又カルドの場合はてマンテイガを少し入れ、塩を加えてまぜながら食べます。ソーパとして作る場合と、又ランシャ（お茶代り）に食べる時とがあります。味付けを各自が好みにつけて食べます。

▼タピオカ
Ｔａｐｉｏｃａ

【調理】タピオカ食匙二杯、水コップ二杯を合し、二時間位置く。鍋に入れて火にかけ静かにまぜながら煮る。こげ付き易いので度々まぜ合す。すき通る様に煮えた所でプラット・フンドに入れる。

アスーカとレイテ、マンテイガ等とすゝめる。好みの味をつけて食べます。

食事代りや、間食としたり、これ等は乳児用、病人用が主です。朝食とする場合も多い。

ア　ロース　の　部　（米）

▼アロース・シンプレス

（ブラジル米の油食煮方）

Ａｒｒｏｚ　Ｓｉｍｐｌｅｓ

【調理】アグリヤ米一キロ分（長米）　を水洗いして水気を取りパラッとさせておく。鍋にバンニヤ五〇瓦、アゼイテ油の時は食匙六杯を入れ、玉葱のみじん切りを一寸いため色付いた頃、トマテ二個を入れてざっといため、米を入れて一切がパラパラになったのを程度に、煮え湯をさして煮ます。

　煮方は日本食と同じで結構で、米汁が外に溢れ出る時は蓋を取り、ブツブツ未だ水気のある頃蓋をして火で十五分位蒸したら、ガルフォで下から上に解して一寸蓋を外します。煮る湯加減は米一キロ分に温二リットル半より三リット中位であるが米の新古により多少の異りがある。又米は日本式にといではいけない。ざっと水洗いの程度です、。日本のように玄米や半つき米は一般的でないのですから発芽の中のビタミン類を失なわぬ洗い方をします。

▼リゾット・デ・フランゴ（鶏めし）

Ｒｉｓｏｔｏ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】先づフランゴ又はガリンニヤ一羽分の節々を切りはなします。塩食匙一杯、フォーリャ・デ・ローロ一枚、アゼイテ食匙二杯、ビンニョ食匙三杯、ビナーグレ食匙三杯を合して、これに鶏をつけて置く。

鍋にマンテイガ、又はアゼイテ油を少し入れ、火にかけて煙の出かかった所で鶏肉を入れ、ざっと香り良くいりつける。湯を加えて肉が柔かくなるまで煮る。汁は煮詰めてしまいます。肉のみ取

り出して骨をはづし肉をむしったり、ぶち切りにします前の煮詰めた汁の中に肉を入れ、水食匙五杯、ピンニョ食匙三杯を入れ、マッサ・デ・トマテ茶匙二杯を加えて火にかけざっとまぜ合し煮汁を肉にふくませる。別にアロース・シンプレスを米七百グラム位いに煮ておく。(鶏や、肉類のカルドで煮る(其部参照)青豆約コップ一杯をざっと塩ゆでにして水気を切り、マンティガ食匙一杯を入れざっといためておく。(又缶詰もよろしい)トラベッサにアロースを少し入れ、上から鶏肉や汁をおく。またアロースをおき、又鶏肉をおく。青豆をかざりケイジョの卸したものをふりかける。又好みによってゆで玉子の細切りや、アゼイトーナも飾る。又プレヅント三百瓦を糸切にしてかざるのもよろしい。只し外の皿にプレヅント料理を出した場合はリゾットの上には飾りません。一度フォルノに入れて一寸焼いてすゝめる。又別にモーリョ・デ・トマエEを作りたっぷりかけてすゝめるのもよろしい。又アロース・デ・モーリョとしてすゝめる時はアロース・デ・フランゴの部参照。

又は小形フォルミンニョで焼いてぬき取り、パーティ等に出すのもよろしい。

▼リゾット・デ・カマロン(エビの油めし)

Ａｒｒｏｚ　ｃｏｍ　Ｃａｍａｒａｏ

【調理】これに用いる海老は、大きい物は一キロ半、ミウドの品は二キロ分の皮、頭、腸を取り水洗いして、塩茶匙四杯、アゼイテ食匙十杯、茶匙一杯のこしょうをふりかけておきます。

アロースを一キロ分水洗いして水をきり、鍋にアゼイテ油をコップ半杯入れ、玉葱のみじん切りとアロースを入れ一寸まぜ合せ、塩食匙一杯と、トマテの裏ごしコップ一杯を加え、沸湯を注ぎカマロンを加え、普通より少し柔かめに煮ます。これも土鍋が結構

です。鍋の中でまだブツブツと音のたつまゝメーザに出します。海老より水気が出ますから柔かに出来ますが普通の煮方の約倍の湯を要します。この煮方はモーレ煮となります。

▼アロース・デ・フォルマ（めしの型焼き）
Ａｒｒｏｚ　ｄｅ　Ｆｏｒｍａ

【調理】アロースの炊き方は前のリゾットと同じく鶏のスープで炊きます。アロース一瓩分。
　青豆の缶語二個の水を切り、食匙二杯のマンテイガでいため又玉子二個分を固くゆでたのを四角に切りおき、アゼイトーナ百瓦、玉葱とトマテを各二個づつ輪切りにして、塩とこしょうをふりかけマンテイガで両面を色付くまで形を毀さぬ程度にいためておきます。又別にプレゾント二百瓦を細長く短冊に刻んでおく事。
　フォルマにマンテイガを塗り、形器の中央に玉葱とトマテを合せ入れ玉子を十字形に、トマテを中心にしてならべ、玉子の問にアゼイトーナをおき、残りの玉子、トマテは周囲に飾りつけ、その間にプレゾントを少しおき、のこりをアロースの中にまぜ合せ、フォルマの中にあまりおさえぬようにつめて、一寸フォルノに入れざっと焼いて、皿にぬき取ってすゝめます。又小形フォルミンニョや焼いてパーティやバンケッテ用にも用いますり

▼アロース・コン・バカリヤオ
（たらの油めし）
Ａｒｒｏｚ　ｃｏｍ　Ｂａｃａｌｈａｕ

【調理】バカリヤオ五百瓦を一夜水に浸し、骨をとって細かくむしっておく。アロース一キロを水洗いしてよく水分を切っておく。
　鍋にアゼイテ油コップ半杯を加え火にかけ、玉葱一個のみじん切りとマッサ・デ・トマテ茶匙二杯を入れ、少しいためてアロー

スを入れ中火でよくいためます。米がバラバラになる程度にいり上げて、バカリヤオを入れ、軽くいためて、塩食匙山盛一杯とこしょう少々、味の素茶匙山盛一杯、フォリヤ・デ・ローロ二枚、サルサ数本を一緒に入れ、湯を適宜に加えて煮ます

煮た物を皿にとり、この時青豆を柔かく塩ゆでにしたものや、ケイジョ・パルメゾンの卸したもの、アゼイトーナ等を軽くまぜ合してもよろしい。又モーリョ・デ・トマテを作ってかけてもよろしい。又初めからアロース・モーレとして作る時は湯を普通の倍量に加え土鍋で煮てオリーブ油食匙四杯を引き、柔かいまゝにメーザでとりわけます。又このアロースを煮る時は平素使用せられたバカリヤオの皮を集めておき、この皮を三十分間程水にうるかしさっとうろこをとり適宜に切って米と煮込むと一層栄養も倍し又おいしいのです。

▼アロース・コン・ポルヴオ（たこの油めし）

Ａｒｒｏｚ　ｃｏｍ　Ｐｏｌｖｏ

【調理】ポルヴオ　（章魚）二キロを用意して、塩一振り入れよくポルヴオを手の平でもみ、何度も水を取替えて洗い、これを五分切のぶっ切りにします。ビンニョ・ポルト、又はブランコ食匙四杯とリモン酢食匙一杯、アゼイテ油食匙五杯、塩茶匙二杯を合した物の中にポルヴオを入れて一時間程おきます。米一キロ分をよく水洗いして水気を切っておく。

　鍋にマンテイガ食匙二杯を入れ、玉葱一個の刻んだものを入れて火にかけ、米を入れてよくいためる。フォリヤ・デ・ローロ三枚とサルサのみじん切りを加えます。ポルヴオを入れてまぜかえし湯を入れる。湯の分量は普通の煮方の倍量を入れる。

火を中火にしてブツブツ煮ます。柔かく煮た頃、アゼイテ（オリーブ油）　を食匙七杯上からかけて火より下ろし、鍋のまゝでメーザ

にすゝめます。煮えた感じはベタベタ柔かいものです。
これを煮るには石鍋又は土鍋が必要ですが、無い場合は普通の鍋でもよろしい。(石鍋、土鍋の場合は先づ鍋の手入れをよくしないと、香を悪くします)　ぶつぶつ音のする内にメーザに出します。

▼アロース・コン・フランゴ（鶏の煮込みめし）
Ａｒｒｏｚ　ｃｏｍ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】　フランゴ一羽を用意して毛を取り腸を出して、よく水洗いして骨を抜きます。アーザや首の所は骨のまゝブツ切りにしてもよろしい。鶏肉を五分位のブツ切りにして鉢に入れ、ヴインニョ食匙四杯、塩食匙一杯を入れてまぜ合しておく。鍋に　マンテイガ又はバンニャ食匙二杯を入れ火にかけ、フランゴを入れて色づけ、玉葱一個のみじん切りを入れてマッサ・デ・トマテ茶匙二杯とアロースを一キロ分洗って水気を切ってよくいためます。カルドは普通に加え、塩食匙一杯とフォリャ・デ・ローロを二枚入れて煮込みます。汁気が切れても蒸すときにマンテイガを食匙一杯入れて、なお蒸しておろします。これも土鍋があれば結構です。土鍋の時、肉や米をいためる時は他の鍋でいためて、土鍋の中に入れます。鍋のまゝですゝめますが、トラヴエッサに移してもよろしい。又アロース・モー・レとして柔かく煮るのもよろしい。煮方のカルドは普通煮の倍量を用います。(カルド・デ・ガリンニャ又はカルネ)

▼アロース・コン・プレゾント
（ハムの合せめし）
Ａｒｒｏｚ　ｃｏｍ　Ｐｒｅｓｕｎｔｏ

【調理】アロース一キロ分を水洗いして水気をよく切っておくプレ

ゾント三百五十瓦（又はロンボ・デ・フマードでもよろしい）を用意して、巾二分位の小口切りにしておく。エルヴィーリャ（青豆）コップ一杯を塩ゆでにして、マンテイガ食匙一杯を入れてざっといためておく。

ケイジョ・パルメゾンの卸したもの食匙山盛六杯を用意し、鍋にマンティガを食匙山盛一杯をいれ、玉葱一個のみじん切りとアロースを入れて火にかけよくいためマッサ・デ・トマテ茶匙二杯を加えてプレゾントを入れていためる。塩茶匙一杯をいれ、カルド・デ・カルネを普通に加えて煮る。汁気がなくなった頃上よりサルサのみじん切りを沢山ふり込み、しばらくむして火よりおろす。これをトラヴエッサにいれ、青豆とケイジョをふり込みながら盛り合します。別にモーリョ・デ・トマテE又はトマテ・ケチャップ一回分作り、上よりかけてすゝめます

▼コロア・デ・アロース　（油めしの型焼き）

Coroa de Arroz

【調理】アロース一キロ分を水洗いして水気を切っておく。鍋にマンテイガ食匙山盛一杯とアゼイテ油食匙四杯、玉葱二個のみじん切りをいれて火にかけアロースをいれてよくいためる。マッサ・デ・トマテ茶匙一杯と味の素茶匙一杯と、カルド・デ・カルネをいれて、塩茶匙二杯、こしょう少々をいれて少し固めに煮る。よく蒸して火より下ろし一度鉢にあける。プレゾント三百五十瓦を五分位の長さに短冊形に切っておく。シャンピニョン一缶あけて小口切りにして鍋にいれ、マンテイガ食匙一杯と塩少々いれていためておく。ペチポア（青豆）缶詰の口をきり、水気をきってマンテイガ食匙一杯で少しいためておく。

サルサのみじん切りを作り、全部の品をアロースの中にいれてかるくまぜ合す。フォルマ（菓子用）の大きなものにマンテイガ

を塗り、この中にかるくアロースを詰める。
　玉子四個を割り、かるく泡立てておく。ケイジョ・パルメゾンの卸した物食匙山盛八杯を玉子とまぜ合し、これをアロースの上全体に食匙ですくって引き流す。（この時アロースを力を入れて詰めこむと玉子は流れ込まぬ）　これをフォルノにいれて二十分間程焼き、取り出して大皿に上手にうつ伏せてぬきとり形を毀さぬようにして、温かい内に、メーザで切ってすゝめます。

▼アロース・モーレＡ　（油めしの軟か煮）
Ａｒｒｏｚ　Ｍｏｌｅ　Ａ

【調理】普通アロース・シンプレスを煮る場合、米と水の対比は米一瓩分に対し水二立位が適量であるが、アロース・モーレの場合は水分を普通煮の倍量を用います。（しかしアロースの新古又は種類によって水かげんする。新米は少く古米は多く入れる事です）
（煮方）先づ、米を洗って水分を切る。鍋にセボーラ一個を切って入れ、マンテイガの時は食匙大山一杯（五〇瓦）　アゼイテの時は食匙七杯をいれ火にかけていたため、トマテ三個分を切り込んでいたため、米を入れてパラッとなるまでいためる。鶏肉等のカウド、又野菜スープ又は湯を約四立を入れ、塩食匙一杯、ローロ一枚入れて鍋蓋をして普通に煮る。ぶつぶつ水分を引きかけた折に火より下ろし、すぐ鍋のまゝメーザにすゝめます。感じは汁気のある中に米は固目です。永く火の上にむさぬ事ですっ蒸すと只軟質のアロースとなるので、モーレとしての良さがなくなる。それで、石鍋を用いるのに米がむさらぬ内にメーザに出し、メーザで鍋はぶつぶつ音を立てながらうむれる。それを待ちながら、各自が皿に取って食べるのですアロース・コン・ポルボ、アロース・コン・フランゴ、アロース・コン・バカリヤオ、アロース・コン・カマロン等のモーレ煮は何れも同様で、米一瓩対水四立位の煮方です。又下ろしぎわにマンティガ又はアゼイテ油を引きますと一層結構

な物ができます。
　鶏肉類はマンテイガであり、魚貝、海老はオリーブ油が適します。
一例＝フランゴ一羽、米一キロ分、カルド・デ・カルネ三立半位より四立、塩食匙山盛一杯、其の他セボーラ、トマテ等、マンテイガ食匙大山一杯位。
　二例＝カマロン一キロ分（メーヂオ）米一キロ分、カマロンの皮等煮出したカルド三立五百瓦より四立位、塩食匙山盛一杯アゼイテ油コップ半杯、セポーラ、トマテ等。煮方は前述同様です。この料理はこれの為で外の品とまぜません。又一品料理としてよろしい。

▼アロース・モーレ　Ｂ（速成軟煮めし）
Ａｒｒｏｚ　Ｍｏｌｅ　Ｂ

【調理】これは速成です。例えば病人用、子供用の場合、又急ぐ時にこの煮方をします。
　白販又は油飯どちらでもよい茶椀一杯を用意する。小鍋にアゼイテ油を食匙二杯入れ、極く少しのセボーラをいれて火にかけ一寸色づけ、カルド（鶏又肉、やさい等）茶椀一杯、塩茶匙軽く一杯、トマテ半個分いれて煮立った所に、前の飯を一度水でざっと洗い水を捨てて鍋の中に入れる。蓋をして一度煮え立ってから中火にかえ、汁気のなくなるまで静かに煮て火より下ろす。（約十五分間）病人等はトマテを用いたり、又用いない時も良く好みにします。下ろすまで一度もまぜぬ事です。又ヴァージェンやマシュシュ、セノウラ等を一しょに煮込む折は野菜を入れ、その上に飯を静かに並べいれるという風に入れ、カルドをその上から入れて煮る。煮方は前同様です。野菜の切り方は極くうす切り又は糸切りにします。一度もまぜぬ事。又飯が煮立ての時は水で洗いません。煮立てめしを其のまゝ用います。

マカロンの部

▼マカロナーダ（肉汁用マカロン）
Ｍａｃａｒｒｏｎａｄａ

【調理】カルネ・デ・コッション・ヅーロ一キロ五百瓦、又は（コッション・モーレ、ファルジンニヤ、パッチンニョ何れでもよろしい）を塩食匙一杯、アゼイテ油食匙三杯、こしょう、アーリョ、リモン酢少量、玉葱等をまぜ合した中に七八切れ入れて二時間位漬けておく。マンテイガ又はアゼイテを鍋に入れ火にかけ、前のカルネのみこれに移し、狐色になるまでよくいため他の肉より出た汁と玉葱など入れ、尚よくいためごく少量の湯を注して煮る。汁がきれたら又次々と熱湯を注ぎ、二時間位煮て肉が柔かになったところで、トマテを七百瓦位ゆでて裏ごししたのと、マッサ・デ・トマテ食匙大山二杯を加えて十五分間程煮ておき、マイゼーナ粉食匙かるく一杯を水でとかして加え一度煮ます。汁はどろりっと出来上ります。この時肉と汁はひたひたでなければなりません。

一方カルデロン（深鍋）に湯を沸し、食匙一杯の塩を入れ、マカロンを入れゆでます。柔かになったら濾器に入れ、上からごく少量の水をかけ水をきり、三分の一位のマカロンを大皿にとり、拡げるようにして上からケイジョ・。ハルメゾン百五十瓦位の卸した物を少しふりかけ、モーリョをかけ、又マカロンを重ね一番上にケイジョを載せ一寸フォルノに入れて、暖かな内にメーザに出します。又鶏肉も同様にして作ります。

▼タルテレッテ（豚肉包み物）

Tartelets

【調理】 ファリンニャ・デ・トリーゴ五百瓦でマカロンのマッサを作り（マッサの部参照）別にカルネ・デ・フランゴ半キロ又はカルネ・デ・ポルコ半キロ分を何れかを一品だけ、ピカデイラにかけて鉢にいれ、玉子二個分の黄身と塩茶匙山盛一杯、こしょう少々、ケイジョ・パルメゾンの卸した物食匙四杯とノーヅ・モスカーダ一個の四分の一を卸したものをいれ、まぜ合せておきます。混ぜ合した物を茶匙半杯位づつ丸めておく。

前のマッサを、延板の上に拡げ、マッサの柔かな内に、手早く右の肉を入れて包み(包み方は、一寸五分位のパステス形です)湯を沸し塩を食匙一杯位落し、タルテレッテをいれ、柔かになるまでゆでますが、肉刺しなどでまぜ返さない事です。これを掬って煮汁をよく切り、大皿に盛ってケイジョ・パルメゾンの卸したものをかけ、モーリョ・デ・トマテ（拵え方モーリョの部参照）をかけ、温かい内にすゝめます。

又モーリョ・デ・トマテは各種あります。ケイジョを多めに用います。

▼ラ　ヴ　イ　オ　レ（野菜包み物）

Raviole

【調理】エスピナフレ、又はアセルガ（イクリヤ野菜、日本の不断草）の柔かい葉のみをとり、水洗いして塩ゆでにして俎の上にのせ、庖丁の背でよく叩き潰し、水気をとっておきます。（茶わん三杯位）鍋に、マンテイガの時は食匙一杯、アゼイテの場合は四杯をいれ、玉葱のみじん切りをいれ色づくまでいため、ヤサイをいれてリコッタ一個分をいれ尚いためて、塩茶匙二杯、こしょうで味をつけた後おろして冷します。ケイジョ・パルメゾンの卸した物食匙相称とファリンニャ・デ・ロスカを食匙一杯入れ

てよくまぜ合せて、それをタルテレッテと同じ方法でマッサに包み塩ゆでに致します。水気をとり、ケイジョ・パルメゾンの卸したものとモーリョ・デ・カルネ（肉汁）マカロナーダのモーリョと同じ物をかけ、あたゝかな内にすゝめます。

▼ラザニヤ（大形マカロン、チーズかけ）

Ｌａｚａｎｈａ

【調理】先づメリケン粉五〇〇瓦よりマッサ・デ・マカロンを作ります。（マッサの部参照）広げたマッサを七糎位の巾に切り、これをひし形、角形又はヒータ形の好みに切り、紙の上においてざっと乾します。モーリョ・デ・カルネ又はモーリョ・デ・トマテ・パスタ（モーリョの部参照）を約一回半量を作ります。ケイジョ・パルメゾン百瓦とムッサレーラ五百瓦を卸して混合しておく。太鍋に湯を沸し塩茶匙二杯を入れて、マッサを入れ、さっとゆでる。トラベッサ又はフォルマ・デ・ビードロ（グラタン皿）にモーリョを少し入れ、ゆでた品の三分の一を入れ、ケイジョとモーリョをかけ、又品を重ねて同様に合す全部を重ねた上にケイジョ、モーリョをたっぷりかけて一度フォルノに入れ、ケイジョのとけたのを程度に取出してすゝめます。他のマカロン料理よりケイジョを多く用いる事と絶対焼き立てを食べる事です。アゼイトーナ等を飾られるも宜しい。又ムッサレーラは切って並べられてもよろしいのです。

▼マカロン・コン・モーリョ・ブランコ

（マカロン白ソースかけ）

Ｍａｃａｒｒａｏ　ｃｏｍ　Ｍｏｌｈｏ　Ｂｒａｎｃｏ

【調理】細長のマカロン五百瓦（スパケッチ又はタレリンニャ形）を塩ゆでにし、フォルマ（形器）にマンテイガを引き、その一部

を入れ、マンテイガを茶匙で掬い、五、六ヶ所落してその上にモーリョ・ブランコ（モーリョの部参照）を引き、ケイジョ・パルメゾンの卸したのをふりかけ、その上から又マカロンを重ね、マンテイガを落し、ケイジョ・パルメゾンをふりかけモーリョ・ブランコをかけ三重位にし、一番上にケイジョ・パルメゾンとファリンニャ・デ・ロスカ（パン粉）をふりかけフォルノに入れて一寸色づくまでおき、あたたかいうちにそのまゝすゝめます。この時マンテイガは約百瓦を要し、モーリョ・ブランコはコップ三杯分より作った物ケイジョ百瓦位を用います。マカロン、ケイジョ、マンテイガを全部合して小形フォルミンニャで焼いて出されるのも宜ろしい。

▼コロア・デ・マカロン　（マカロン型焼き）

Ｃｏｒｏａ　ｄｅ　Ｍａｃａｒｒａｏ

【調理】マカロンはエスパゲッテがよろしい。（マッサの部参照）マカロン半キロを塩ゆでにしてよく水を通し、水気をよく切ってうち返しておく。

プレゾント二百五十五（又はロンボ・デ・フマード）を用意し、一寸位の長さに糸切りにしておく。鍋に玉葱二個を切っていれマンテイガ食匙一杯を入れて色づけ、プレゾントを加えてかるくいためておく。味の素茶匙一杯を入れ、マッサ・デ・トマテ食匙山盛一杯加えて、水コップ半杯を少しづつ入れて汁を延ばしておく。塩茶匙かるく一杯を入れる。別の鍋にアゼイテ油食匙六杯か又はマンテイガ食匙山盛一杯を入れ火にかけ、パラリと乾いたマカロンを入れ、中火でかるくまぜながらいためる。こしょうと塩を少しづつふり込んで味をつけ火よりおろすこの中にプレゾントを入れてかるくまぜ合しておく。ペチ・ポア（青豆缶入）一缶、口を切り水気をとっておく。フォルマを用意してマンテイガを塗り、

マカロンを全体に引き詰めます。
所々に、青豆をふり込み又その上にマカロンをおく。玉子三個を鉢に割り、ケイジョ・パルメゾンの卸した物食匙山盛五杯をまぜ合し、これをマカロンの全体に流しかける。フォルノに入れて色づくまで焼いてとり出し、大皿にうつ伏せて品をぬき取りそのまゝメーザに出して切りながらすゝめる。これはプレゾントに限らずマカロン、バカリヤオ、リングイッサ、フランゴ、ポルコ等の肉類と合して作られるのも結構です。

▼カマロン・ギザード・コン・マカロン
（マカロン海老かけ）
Ｃａｍａｒｒａｏ　Ｇｕｉｓａｄｏ
ｃｏｍ　Ｍａｃａｒｒａｏ

【調理】先づマカロン一キロを塩ゆでにして水気をとり、打ち返してパラリとさせておく。カマロン・ミウド三キロ、又はカマロン・メージオ二キロを用意して、皮をとり背腸を脱いで水洗いし、鉢に入れて塩茶匙四杯、アゼイテ油コップ半杯、こし・トマテから作ります。ケイジョは好みによります。

▼マカロナーダ・ア・ミヌウト
（マカロン早作り）
Ｍａｃａｒｒｏｎａｄａ　ａ　Ｍｉｎｕｔｏ

【調理】之に用いるマカロンはエスパゲヅテの細いもの一キロ分、早く塩ゆでにしてよく水を通し、指でばらばらにほぐすようにして、水気を切って置く。肉は豚肉でも、リングイッサでもサラメでも宜しい。加工肉の時は五百瓦、生肉は一キロ分骨のない物、トマテはマッサの場合は食匙山盛三杯、また生のトマテの場合は一

瓩を細く切ったもの。（作り方）肉を薄く小口切りにする。アーリョ四かけ潰したもの、玉葱二個を刻んだもの、アゼイテ食匙三杯、塩食匙一杯、フォーリャ・デ・ローロ二枚、こしょう少々まぜ合せた中に、肉を暫くつけておく。（但し生肉の場合で加工肉は切ったままで用ひます）鍋にバンニャまたはアゼイテ油を少し多目にいれる。強火にかけて煙がでかゝった所で肉を全部いれ、そのまゝ蓋をしないで強火でいためる。（リングイッサはざっといためる）品が茶色にいりついた所で、始めてまぜ返しまたいりつけるよくいりついた所でトマテをいれ、トマテが潰れて汁気が少しになった所で塩茶匙二杯とゆでてパラッとさせてあるマカロンをいれ、ガルフォ二本で、下から上に軽くまぜ合します。マカロンが冷えているからまぜながらよくあたためる。汁気の少いパラリッとした、油濃いマカロナーダが出来る。夏向きに宜しい。辛味は好みによりかなり用いてよろしい。こしょう、または赤辛子が宜しい。いりマカロンですから、べたべたしてはいけません。またマビー（鵜や肉類の焼き汁）があればこれを利用します。（速成マビーの取方参照）

・　マビー、コップ一杯半、味の素茶匙二杯、塩食匙軽く一杯、酢食匙四杯、トマテ半瓩分を用います。先づ鍋に油を少し入れてセボラを色づけトマテを入れていりつけてマビーを入れます作方は前と同様です。

バタチンニヤの部

▼ピロン・デ・バタタ
（ポットマシーユ）
Ｐｉｒａｏ　ｄｅ　Ｂａｔａｔａ

【調理】ピロン・デ・バタタのＡ、Ｂの中はＡ普通ピロン・プランコ（白）　Ｂは黄身入りピロン・オーロ（黄）　と呼びます。
バクタ半キロの皮を剥ぎ、水と共に鍋にいれ柔かになる迄ゆでパッサドル（押潰器）にかけて置き、鍋にマンテイガ食匙一杯を落し潰したバタタを移してまぜ合せ、牛乳を少量宛何回にも注ぎ、塩茶匙一杯を入れてまぜながら塩を加へて一寸煮ますレイテはコップ一杯です。
ＢはＡと同様に押潰器にかけたバタタを、マンテイガ食匙一杯を引いた鍋に移して塩を茶匙一杯加えて、Ａの通り牛乳をさし、充分まぜ合せてから玉子の黄身を二個分いれ、手早くかき廻し、一寸火にかけて煮ておろします。
またレイテ代りにバタチンニャのゆで汁を用ひる場合もありバンニャより作る場合は玉葱を少しいれていためて後、同様に作ります。またこのピロンを押出ぶくろに入れて種々に飾ったり、サンドイッチ等にも用ひます。レイテは冷めたいものより暖いものを用ひます。

▼トルタ・デ・バタタ（ジャガイモパイ）
Ｔｏｒｔａ　ｄｅ　Ｂａｔａｔａｓ

【調理】バタタ一キロ半の皮を剥ぎ塩ゆでにし、押潰器に掛けて潰します。この中に玉子の黄身三個分と食匙一杯のマンテイガをいれ、塩茶匙二杯を合す。

カルネ・デ・ヴァカを七百グラムを、ピカデイラにかけて、鍋にマンテイガ、またはバンニヤをいれ、玉葱のみじん切りをいれて色付く迄いため、トマテ三個の種を抜き、小口切にしたのを加へてよくいためた中に前の挽肉をいれて塩茶匙二杯と少しのこしょうで味をつけておく。別にゆで玉子三個を小口切りにしたのと、アゼイトーナ廿粒を揃えて置きます。

フォルマ（ガラス製の容器）に前のバタタの半分位をフォルマの底に拡げ、肉、玉子、アゼイトーナ等をいれ上から残ったバタタを蓋のように被せ、玉子一個分の黄身を全部の上に塗りフォルノに入れて色付く迄焼き温かい内にメーザに出します。

▼ニョッケ（イタリヤ式）

Ｎｈｏｑｕｅ ｏｕ Ｇｎｏｃｃｈｉ

【調理】バタタ一キロ分の皮を剥ぎゆでて押潰器にかけ、延板の上に置き、玉子の黄身二個とマンテイガを食匙一杯または、アゼイテの時は食匙四杯を一緒に加へ、充分にまぜ合せ、何回も捏ねるようにして、粘りが出たら広げるようにして冷しておきます。

冷めたらメリケン粉を二百五十瓦と塩食匙一杯を入れ、かるくまぜ合せ少しづつ切り取って細長く延し(中指大)三分位に切り、白布または白紙の上にメリケン粉を振りかけ、その上に切ったニョッケを置く。湯を沸して塩を食匙一杯いれ品物半分位入かて蓋をして沸す。全部浮き上ったところで、杓子で掬い上げ、大皿に移してケイジョ・パルメゾンを卸して振りかけ、モーリョ・デ・トマテ、またはモーリョ・デ・カルネ（マカロナーダにかける汁同様のもの）をかけ、その上から残りのニョッケをゆで上げ前の品の上に盛り、ケイジョ・パルメゾンとモーリョをかけ、メーザに出します。モーリョ・デ・カルネ一回分にニョッケ二回分位が適量です。

〔注意〕このバタタをゆで、漬器にかける場合、手早く調理しないと固くなったり、また香を悪くしますから、ゆでると同時に漬器にかけ、すぐ次の調理をなすように順序よくすることです。但し、ニョッケの場合は温かい内にメリケン粉とまぜないよう注意します。仕悪いものです。またモーリョをかけないで上からマンテイガ食匙大山二杯とケイジョの卸したものをふりかけて一度フォルノに入れて、ニョッケ・コン・マンテイガとして進めても宜しい。主として肉鶏等の料理のつけ合せです。

▼バタタ・フリツタ（ジャガイモ揚げ物）

Ｂａｔａｔａ　Ｆｒｉｔａｓ

【調理】バタタ・アマレーラ（黄色のもの）の皮を剥ぎ、極く薄く丸の尽で小口切にするか、また極く細長く糸切にして揚げます。一時間位前に刻み、二、三度水をかへ尚水に浸し、バタタの灰汁を取って置き、深目な鍋にアゼイテ油、またはバンニャを鍋に三分ノ一位を入れ強火にかけ、少し煙の立ちかけた時（百八〇度Ｃ）バタタを布で水気を拭き取って、油に入れて揚げる。揚げる時何度も杓子でまぜ返さず、全部が浮き上りかけた時軽く上と下を返し、二、三度同様まぜながら揚げ、全体が色よく揚ったところで白紙の上に取り出す。塩、こしょうをふりかけておく。これは全体がカラッと揚がる方です。

▼ボリンニヤ・デ・バタタ

（ジャガイモツブシ揚げ）

Ｂｏｌｉｍｈａ　ｄｅ　Ｂａｔａｔａｓ

【調理】バタタ半キロの皮を剥ぎ、塩ゆでにして漬器にかけて潰し、深鉢に入れて手早く杓子で掻きまぜ、玉子二個を割っていれ、アゼイテ油食些二杯を加へ、サルサと玉葱のみじん切をいれ塩茶

匙山盛二杯、こしょう少し、トリーゴ食匙三杯を加へてまぜ合せ、フリジデイラに油を溶し、中火で食匙で掬ひながら揚げます。火加減はあまり強火にせず、また形も細長く親指大の形がよく、狐色にあがったら白紙で油を切り、温かい内に薦めます。（バタタ・ドーセ、マンジョカ等も同様です）肉料理のつけ合せです。

▼バタチンニヤ・コン・ヴイラード
（ジャガイモいため煮）
Ｂａｔａｔａｓ　ｃｏｍ　Ｖｉｒａｄｏ

【調理】バタタ一キロ分を水洗ひして丸のまま塩ゆでにしますこれの皮をとり一分位の厚さに切るのです。フリジデイラにマンテイガ又はアゼイテ油を少しいれ、トウシンニョ・デ・フマード百五十グラムを細長く切った物とセボーラ一個の細かく切った物をいれ、前のバタタをいれて軽くませながら油をバタタに浸み込ませる。あまりまぜ返へすと毀れてしまうから、軽く下から上にうちかへすようにします。出来上ったらサルサのみじん切り少しとこしょうを振りかけてあたたかい内にすゝめます。肉類や内臓料理に相応しいものです。

▼スフレ・デ・バタタ（ジャガイモつぶしやき）
Ｓｕｆｆｌｅ　ｄｅ　Ｂａｔａｔａｓ

【調理】バタチンニャ一瓩分の皮を取り塩ゆでにして、押潰器にかけておく。鍋にマンティガ食匙二杯山盛にいれて火にかけて溶かし、レイテ、コップ二杯とマイゼーナ粉食匙中山一杯をとき合していれ塩茶匙二杯、こしょう茶匙一杯を入れた中にバタチンニャをいれてよくまぜ合します。
　玉子の黄身三個分を入れてよくねり、火より下します。ケイ

ジョ・パルメゾンの卸した物食匙山盛玉杯、残りの自身を固く泡立てゝバタタの中に軽くまぜ合す。フォルマ・デ・ロウサにマンテイガを塗りその中に流し入れ、上よりケイジョをふりかけてフォルノに入れて狐色になる迄焼き、取り出して薦める。

パイ皿のない時はトラベッサも宜しい。バタチンニャはあたたかい内に潰器にかけねば滑らかになりません。

▼バタチンニヤ・エンソツパーダとエンホガーダ

（当国のジャガイモの食べ方種々）

Ｂａｔａｔａｓ　Ｅｎｓｏｐａｄａｓ

【調理】肉、鶏、魚等にバタチンニャを付合せとして薦める場合、主となる料理が煮、焼、揚げるに依って、バタチンニャの調理も変ります。例えば肉、鶏等と合す場合、焼肉か、いりつけ肉か、また挽肉料理かそれによってバタチンニヤの調理も異なる。アッサード類（焼肉、鶏、魚等）にはバタタを皮のままで塩ゆでにして皮をとり、肉の焼汁の油の中でこがしていため焼にしたものがよく、又フリジデイラで丸のまゝマンティガ、アゼイテ油にて色付く迄いためたのも宜しい。又鶏、挽肉、料理の柔かく煮た品には、ピロン・デ・バタクやバタチソニャ・エンフォガーダ等がよく、ビフテカ・エンパナード（カツレツ）類にはバタタを四つ切位に揚げた物が相応しい。内臓料理にはうす切りのフリッタがよい。病人用には極く少しの塩分で湯煮をして汁を煮詰め、下し際にマンテイガ又は上等アゼイテ油を適宜に入れてころがした位のものがよく、バカリヤオ料理には丸ゆでにして上等のアゼイテをかけた品が宜しい。

肉類と煮る場合にも肉をいりつけて片側に寄せ、バタタを一緒にいれて湯をかぶさる程入れ、トマテ等も沢山入れてフォリャ・デ・ローロも入れ、そのまゝ静かに一度もまぜないで煮込むので

す。まぜかへしたりせぬ事。味も香も悪くする。形もこわれて見苦しいものです。肉汁やマピー等も利用して作ります油こい美味で香がよい品を作ることです。トマテはマッサでも生物でも宜しい。又バイヤ式はアゼイテ・デンデーを少量揚油と合していたためたり揚げたりします。バタチンニャが主食とせられる時は、ニョッキ、サラダ、モオリョ・ブランコ、ピロンソフレ等です。（其の部参照）

フランゴの部

＝鶏、ペルー、パット、ポンビンニョ＝

▼トルタ・サンタ・カタリーナ

（鶏パイ大形）

Torta Santa Catarina

【調理】先づマッサ・デ・サンタ・カタリーナ（マッサの部参照）を作って置く。フランゴ一羽の節々を切りはなして骨をぬき身を集め、ぶつ切りにして鉢に集める。ビンニョ・ブランコ食匙六杯、ビナーグレ二杯、アゼイテ食匙四杯、塩食匙軽く一杯、こしょう茶匙半杯、フォリャ・デ・ローロ一枚を入れてまぜて置く。鍋にアゼイテを極く少し入れ、火にかけ煙の出かゝった所で鶏を入れ、ざっといためて玉葱一個分を入れ、湯をひたひたに加へて汁気のすくなくなるまで煮付ける。

マイゼーナ粉食匙中山一杯をコップ一杯のレイテでとかして鶏肉の中に加え、ざっとまぜて煮て火より下ろす。ロウサ・デ・フォルマにうすく油をぬる。マッサを強い紙で作った押出しぶくろに入れ、フォルマの廻りから形のままに押し出す。フォルマ全体が、

マッサの皿になりました。鶏肉の軟かいクレーメをその上に全部平たく入れます。又押出しで、こんどは縦に押し出したまゝ横に書く。要するに縦横をかけて碁判形になりました。廻りを一廻し押し出して終り、フォルノに入れて色づくまで焼いて取り出し皿のまゝメーザに出し適宜に切ってすゝめます。三回目の皿です。大変珍らしいので悦ばれる物です。

〔注意〕　上に書く碁判形は極く荒く出す。二糎の間が空くように又押出す紐様のマッサは一糎の丸棒形です。又フランゴにかぎらず、アスパルゴ、パルミット、カマロン等のクレーメも同様にして作ります。

▼ボンバ・デ・フランゴ（鶏パイ小形）

Ｂｏｍｂａｓ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】先づマッサ・デ・サンタ・カタリナを作り、強い押出し袋に入れて二糎位に口を切り、二糎位の丸形にフォルマに押出します。(紙で油を極く薄く引いた上に)これをフォルノでかりっと焼き、取り出して冷めた品の横側にハサミを入れて口を開けて並べて置く。菓子用ボンバと同様です。

〔クレーメの作り方〕フランゴ一羽分の骨を抜き全部の身を集める。これを肉挽器にかける。鍋にマンテイガ又はアゼイテを少しいれ、セボラのみじん切り食匙三杯をいれ、鶏肉をいれていためる。まぜ返して少しいため、鶏肉がバラバラになった所でフォリャ・デ・ローロ一枚、塩茶匙かるく三杯、こしょう茶匙半杯を入れる。レイテ、コップ二杯にマイゼーナ粉食匙中山二杯を入れておきこれを入れる。(このレイテは鶏の大小に依って差がある)

まぜながら煮てどろっと煮へた所で皿に取って冷ます。感じは柔かいクレーメです。前のボンバの中にこれを詰めます。茶匙ですくっていれて良く又押出して入れて宜ろしい。この品は茶会や

バンケッテのようなメーザに出す物です又このクレーメ・デ・フランゴは、以下の品々の詰用にも用ひる。カヌード・フランセーザ、パステス・デ・カヌード、エンパーダ、パンケーキ等々の中詰用です。

▼カヌード・デ・フランゴ（鶏パイ小形）

Ｃａｎｕｄｏｓ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】　マッサ・デ・パステス（其部参照）一回分を作り、うすく広げて三角形にマッサを切り、カヌードのフォルマにはりつけて、形のまゝ油の中に入れて揚げ取り出し冷せて形よりぬき取ります。（菓子の部パステス・デ・コッカーダの作り方参照）ぬき取ったマッサの中にクレーメ・デ・フランゴ（前述ボンバ・デ・フランゴ参照）を詰めます。詰め口は平たくして置く。皿に食匙一杯のメリケン粉とアラルッタ食匙二杯を合し、こいめに水でとく。前のカヌードの口をこの皿の液汁の中につける。フリジデイラに紙で油を引き、口につけた粉汁をすぐ押つけるようにフリジデイラに押して焼く。少し白けてうすい皮が出来れば良いのです。要するにクレーメにうすい皮をつけたのです。又マッサもパステスにかぎらず、マッサ・フォリャーダ・フランセーザ（菓子部カヌード・フランセーザ参照）を作られて詰て同様にせられて良く、アスパルゴやカマロンのクレーメも結構です。この品も宴会用、パーティ用です。

▼フランゴ・エンソッパード（鶏煮物）

Ｆｒａｎｇｏ　Ｅｎｓｏｐａｄｏ

【調理】フランゴの節々を切り胸部は六切れ位に切り、鉢に入れビンニョ食匙五杯、ビナーグレ食匙三杯、塩食匙一杯、こしょう茶

匙半杯、フォリャ・デ・ローロ一枚、アゼイテ食匙五杯とセボーラ一個切ったものを合して置く。鍋にアゼイテ食匙五杯をいれ火にかけて煙の出かゝった所で肉のみ取り出して入れていりつける。うち返して又色づけて鉢にある汁やセボーラを入れて、鍋蓋をし汁気のなくなるまで煮て又湯を加へる。こおして一時間位煮ると若鶏は柔かくなるが、ガリンニャの場合は二時間位を煮ます。何回でも湯を加へます。肉が軟質になった所で鶏肉をトラベッサに取り出し、其煮汁で好みのモーリョを作ります。（A）　ケイマーダの場合はごけ汁を少量の湯で延ばし汁を集める。（B）　トマテの場合はトマテをゆでてパスタを取り、これをコップ一杯を加へて煮て塩茶匙一杯をいれて汁を取る。（C）　パルド、鶏血液を皿に取って置き、鶏の煮汁コップ一杯を作り、塩茶匙一杯加へ血皿に卵の黄身一個をまぜ入れて煮汁でとき、再び鍋にもどして火にかけて、九〇度まで沸かしてすぐ肉のぐるりにかける。（モーリョの部参照）等々であります。どの煮方でもつけ合せはピロン・デ・バタタ（バタチンニャの部参照）ニョッケ、マンテイガ、ポレンタ、バタチンニャ・エンホガーダ、エルビーリャ・デ・マンテーガ等が宜ろしい。（鶏の血の取り方はモーリョ・パルド参照）

▼コッシンニヤ・デ・フランゴ　A

（鶏肉揚物）

Ｃｏｘｉｎｈａｓ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】鶏の大きい物節々を切りはなし鉢に入れ、塩食匙一杯アーリョ二片、玉葱一個、ビーナグレ食匙三杯、アゼイテ食匙三杯、フォリャ・デ・ローロ一枚こしょう少々の中に合して置く。鍋にアゼイテ食匙七杯を入れ火にかけ、煙の出かけた所で肉のみ取り出して入れ、両面少し色付けてつけ汁を加へ、湯をかぶさる程加へて肉が柔かくなるまで煮る。汁も少しになった所で肉を取り出

し、のこりの鍋にレイテ、コップ一杯半又は湯を加へて煮汁を延ばし、こののばした汁コップ二杯を用意し、一度ペネイラを通し食匙山盛六杯のメリケン粉をこの汁でといて置く。

〔クレーメの作り方〕鍋にアゼイテ食匙五杯とマンテイガ食匙一杯をいれ、玉葱のみじん切りを少し加へて火にかけて色づける。バタチンニャ六百瓦を皮を取ってゆで押潰器にかけて入れる。ざっとまぜて前の粉汁を加へて煮る。一度鍋を火より下ろして卵の黄身三個分を加へ、味の素茶匙一杯、塩茶匙二杯、ピメンタ茶匙半杯を加へ、又火にかけてまぜながら良く煮て火より下ろす。この時クレーメに指をつけて押へて見て油気がつよくある程度です。(品が軟かくふっくらして油光のある物)俎板の上に取り出し形づけておく。先づ煮てある鶏の胸肉を約甘個位に切り分ける。腿肉等も四個位に分け、腰肉、アーザ肉等すべて小形にわけてきちんと並べ骨つきはそのまゝ、又ない所は小骨をつけ合したり又後でパリットをつき差します。この鶏のかず程にクレーメを切り指先でクレーメを広げ鶏肉をつゝんで形づける。(鶏の大きさによって差があるが普通約四五十個分)形のついた物にトリーゴをまぶし、玉子の割りほぐした物をつけ、ファリンニャ・デ・ロスカをまぶして形づける。揚げ方は油の煙が立ちかけて入れる。(百九〇度C)一度に多く入れぬこと。

両面狐色に揚げて紙で油を切って進めます。主として宴会用です。骨をつけぬ時はパリットに銀紙をまきつけてつき差します。一人前二個位。

〔注意〕形を小さく作るのは上品なのみでなく、揚げる時熱がよく通るためです。大形は廻りがこげても熱の通りが悪く衛生的でありません。コッシンニョで中毒されるのはこの種が多いものです。

▼フランゴ・レシヤード　E

(鶏骨ぬきの詰焼き)

Frango Recheado

【調理】 フランゴ一羽の羽根を取り毛焼を行ひ良く洗ったまゝのものを用意し、大鍋に湯をたっぷり沸し、鶏をそのまゝ入れ沸さないで三分位置いて取出す。鶏を板の上に置き、庖丁で脊を真すぐに割り骨を抜く。脊骨、足部、胸骨等の骨を抜き取を出し、ざっと洗って布で水気を拭き取る。ビンニョ・ブランコ食匙六杯、リモン酢食匙二杯、玉葱一個、アゼイテ油食匙三杯こしょう茶匙半杯、フォリヤ・デ・ローロ一枚を鉢に入れ、茶匙大山二杯の塩を合せて、肉を二時間程つけて置く。別に豚肉又はビッテーラ、鶏肉等何れかを一品三百瓦を肉挽器にかけ、塩茶匙一杯、こしょう茶匙半杯を加へセボーラのきざんだ物とサルサ等を入れ、味の素茶匙半杯をいれ、プレヅント五〇瓦を細切りして入れ合す。アラルッタ食匙一杯を混合しておく。鶏を開いて挽肉を詰め糸を通した針で脊を縫合す。統合した上からもバルパンテをぐるぐる巻いて鶏を棒状にしぼる。バンデイジャに鶏をいれ汁も入れて熱いフォルノに入れて焼く。何度も汁をかけながら狐色にやけた所でガルフォを差して見て汁が出なくなれば取り出して皿にいれる。のこりの焼汁に湯を少々加へて延ばし、一度ペネイラにかけて鶏の廻りに入れ、メーザで切ってすゝめる。又これを蒸すのも良く、蒸方はクスクゼイロに鶏を皿のまゝ入れ蒸発してから約一時間を蒸します。鍋焼の場合は鍋に油を食匙十杯位いれ、火にかけ煙の出かゝった所で鶏を入れ色づいた所で打返しまた色づけ、鶏のつけてあった汁を加へ、鍋蓋をして煮詰め湯を少しづゝ差して一時間位を煮る。終りに色良くいり付けて大皿にいれ、ぐるりに鍋のモーリョをかけてすゝめ、メーザで切ってすゝめます。また日本式に日本酒で味付して煮込むのもよろしい。折詰などの一品として珍らしい。鶏は十片位に切ります。またこれをよく冷まし二糎位の厚さに切り、フリーユとしてマヨネーザ和へ等と合すのも結

構です。一番皿となります。(注意、鶏は上等を用ひ湯通しは鶏の皮がプリッとした程度です。)

▼トルタ・デ・フランゴ(鶏肉のパイ大形)

Ｔｏｒｔａ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】マッサ・フォリャーダをファリンニャ五百瓦より作っておく。アゼイトーナ五〇瓦を用意し玉子三個分をゆでて皮を剥ぎ四つ切にしておきます。一羽のフランゴを綺麗に拵えて関節を切り離し、骨を抜き太切りの肉のまゝサルサ・ローロ・玉葱のみじん切り、塩茶匙二杯、ピンニョ食匙三杯、ビナーグレ食匙二杯、アゼイテ油食匙二杯、こしェう等まぜ合せ、一時間位おきます。(マッサ・フォリャーダはマッサの部参照)鍋にマンテイガ食匙一杯をいれ火にかけ前のフランゴの肉を移し、色付かせ沸湯を注ぎ蓋をし一時間位煮ます。軟かに煮えたらパルミットを二糎位に切りレイテを加へて品と汁がひたひたになる程度で十分間程煮て、食匙一杯のマイゼーナ粉をコップ一杯の牛乳で溶し、鍋の中にいれ一寸煮て火よりおろす。パルミットは中柾詰一個分です。

前のマッサ・フォリャーダを延板の上に延ばし、フォルマ・デ・ヴィドロまたはロウサの中にいれ周囲をきれいに切り取って(マッサの厚さ一分五度位)其の中へフランゴとパルミットの煮た物及び玉子とアゼイトーナをいれ、上から延ばしてあるマッサで蓋をし其の上に残ったマッサで蝶形または波形に切り並べて張りつけ、玉子の黄身を筆様のもので全体に塗り、強火のフォルノの中にいれ上の色付く迄焼きメーザに出します。この場合火は絶対強火でないと中の品が乾いて汁気をなくし香味等を悪くします。おすすめするのほ三番目の皿です。又マッサはこれにかぎらずマッサボードレを用いてもよろしい。

▼エンパーダ・デ・フランゴ

（鶏肉小型のパイ）

Ｅｍｐａｄａ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】　マッサ・フォリヤーダをファリンニャ五百瓦より作ります。（マッサの部参照）先づフランゴの節々を切りはなし、骨をぬいて身のみを集める。（約プラット一杯山盛）これに塩食匙軽く一杯、こしょう茶匙一杯、ビンニョ又はヴィナーグレ食匙二杯をいれて、一寸休ませて置く。鍋にマンテイガ又はアゼイテを少しいれ火にかけて、玉葱のみじん切り一個分をいれ色づいた所で鶏肉をいれざっといためる。湯をひたひたにいれて三〇分間程煮る。牛乳又は湯をひたひたに加えて塩茶匙一杯、フォリヤ・デ・ローロ一枚、こしょう少々、味の素少々を加へ十分間位煮てファリンニャ・デ・トリーゴ食匙三杯をレイテ約コップ一杯位でとかし中に入れてどろっと煮込む。感じは軟かいクレーメです。玉子三個を固ゆでにして細かく切りアゼイトーナ五、六十粒用意します。マッサを拡げてフォルミンニャの形にぬき、フォルミンニャの形にはりつける。キチンと並べておく。其の中へ玉子のゆでたもの、其の上に鶏の煮たもの、アゼイトーナの順でいれて、マッサで蓋をする。（マッサの拡げ方は約半センチの厚味）上面から黄身をぬってフォルノで色づくまで焼いて取り出す。　この場合はフランゴは大きいものを選びます。また玉子を用ひづ、エルビーリヤ・デ・マンテーガを入れ合すのもよろしい。（鶏の小さい物は二羽の身を用意します）又マッサはマッサボードレを要いてもよろしい。

▼エンパーダ・デ・ガリンニャ

（鶏肉小形パイ）

Empada de Galinha

【調理】先づガリンニャ一羽分の節々を切りはなし、塩食匙一杯、ビナーグレ食匙三杯、アゼでテ食匙三杯、Pーロ三枚、こしょう茶匙半杯、セボーラ、ニンニク少々づつ入れて合しておく。鍋を火にかけ油を少し入れ煙の出かゝった所で肉を入れよくいりつけて湯を加へ、肉が軟かくなるまで煮る。肉が軟かくいりついた所で取出す。のこりの煮詰めた鍋に、レイテ、コップ三杯を加へてごけ汁をのばす。またプレッソンで煮る時はプレッソン鍋に鶏の切ったものを入れ上より一羽にたいして水コップ二杯を入れて火にかけ蒸発してから廿分間を煮ます冷まして煮汁をコップではかって見てレイテを合して三杯にまとめます。別に鶏の胸肉等を細かく切りまたかたい所は肉挽に通します。この挽肉がプラット・フンド大山一杯位あります。(中詰の作り方)鍋に油を食匙五杯入れて玉葱のみじん切りな入れて色づかせ、肉を入れてざっといたため、前のレイテでといた煮汁を加へる。この場合汁と肉がひたひたになければならないが、ないときはまた少しのレイテを加へられてよろしい。塩茶匙二杯、味の素茶匙一杯、こしょう茶匙半杯を加へトリーゴ食匙大山三杯を加へて混合す。極く軟かめな流動的なクレーメを作ります。

〔仕上げ〕　先づマッサ・ポードレ、またはフォリャードの一品を粉一回半量分を作ります。(七百五十瓦)(マッサの部参照)　マッサをうすく広げ型器でぬきホルミンニョ(小型)にはめます。ゆで卵を四個分細かく切り、ホルミンニョに入れ、上よりクレーメをかるく入れてッサでふたをして卵の黄身を上面にぬります。熱いホルノに入れ色付くまで焼いて取出し熱い内にすゝめます。また鶏は一羽を用意しなくても種々の鶏料理の場合に出来たくず肉または皮等を利用されてもよろしい。前述の割出しに合してクレーメとマッサを作ります。

▼クロケツテ・デ・フランゴ（鶏コロケッテ）

Ｃｒｏｑｕｅｔｅ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】先づフランゴ一羽の骨や節を切りはなし、塩食匙一杯ビンニョ食匙三杯、ビナーグレ食匙二杯、こしょう、ローロ、玉葱等合しておく。鍋に油を少し入れ、火にかけて鶏を入れざっといりつける。湯を加へて肉が軟かくなるまで煮て、汁を煮つめる。肉を取出してのこりの鍋にレイテ、コップ二杯を入れて汁をのばしておく。鶏の肉は細かく切って指先でほぐしておきます。（肉抱にかけると粉様になる）鍋に油を少し入れセボーラ一個のみじも切りを入れて火にかけて色づかせ前の肉と汁を入れる。この時汁と肉がひたひたになることが必要です。汁がすくなければレイテを加へます。塩茶匙一杯、味の素茶匙一杯、こしょう少々を入れてメリケン粉食匙大山三杯を加へ混ぜ合す。この時品の感じは軟かいクレーメです。一度火より下ろして玉子の黄身三個分を入れ手早く混合しまた火にかけて鍋ぞこからクレーメがはがれるようになった所で火より下ろす。サルサのみじん切りを加へる。クレーメを指先で押へて見ると油光りのする程の油が必要です。また軟かいことです。

板の上に取出して冷し形づけて小指位の大きさに丸めます。これにメリケン粉をつけ、とき玉子をつけてロスカにまぶし熱した油に入れて（百九十度Ｃ）色よく揚げてすゝめます。

またコロッケの形はおもしろく種々の果物形に作ったりカジユウ等を差して飾られてもよろしい。（鶏の皮やすじの固い物は入れません。コロッケが割れ易い）

▼モーリヨ・パルド・デ・フランゴ

（鶏肉煮込み血液ソースかけ）

Ｍｏｌｈｏ　Ｐａｒｄｏ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】一羽のフランゴを綺麗に料理して骨の節々を切り離しヴインニョ・デ・マデイラ、またはブランコ食匙五杯、塩茶匙三杯、こしょう、玉葱、サルサ、香葉等を混ぜ合せた中へ一時間位浸しておきます。鍋にマンテイガまたはアゼイテを入れ火にかけ、前のフランゴを入れて色づつく迄いため、湯を注ぎながら一時間半位煮ます。西洋松茸の缶詰の蓋を切り、水を取り二つ切りにしたものを加へて十分間位い煮て大皿に盛り、モーリョ・パルドを上からかけ温かい内に薦めます。（モーリョの部参照）〔注意〕　西洋松茸の不揃の折はエルグィーりャ、バタタ等も結構です。（西洋松茸とはシャンピニョン）

▼フランゴ・アツサード　（鶏の丸焼き）

Ｆｒａｎｇｏ　Ａｓｓａｄｏ

【調理】　フランゴの毛を取りよく水洗ひして、胃袋を取り食道から頭部を切り捨てます。足を切り取り下腹部を横に庖丁を入れ十文字に切り開く。その下側の肛門を指先でつまみ上げて切り取る。腹部に指を入れ内臓を取り出す。塩を指先につけて腹部をこすり洗ひ、水にてよく洗い、足を片方づつ切目から肛門向けにつき出す。これで形が整いました。ヴィンニョ食匙三杯リモン酢、またはヴィナーグレ食匙三杯、アゼイテ食匙三杯、ニンニク二かけ、フォリャ・デ・ローロ三枚、塩食匙一杯、こしょう少々鉢にまぜ合しフランゴを二、三時間浸けておく。また一夜浸けておいてもよろしい。アツサデイラにバンニヤ、またはアゼイテ油をひき、前のフランゴを入れ、汁も全部入れる鶏の上より油を食匙三、四杯かけて熱いフォルノの中に入れる約一時間位で全体狐色に焼ける。あまり汁気がなくなり天皿の底が真黒く焦げつく様な場合は何度も水を加へる。流れ出る汁を何度も食匙に掬ってか

けると宜しい。すべてアッサードはあまりセッコ（汁気のない事）に出来上っては味も悪く、香りもよくなく肉は固くなります。又アザは紙で包みます。

　然し何羽も一緒に焼く時は、一度か二度打ち返すのみで立派に焼け上るものです。モーリョを作る時はアッサデイラの焼汁の中にトマテ四個の種をとり細かく切って入れビンニョ・ブランコ食匙五杯と味の素少々を加へてよくのばし一度ペネーラを通して汁大器に入れて鶏といっしょにすすめますがモーリョを作らぬ時はやけじるは後でマカロンまたはアロース等に大変結構に利用出来ますから、黒く味悪くしないことです。温かい内に、アルファッセやリモンの花切りなどで飾って薦めます。焼方ほガルフォを胸部につき差して見て血汁が出なくなり次第に水気も出ない程度ですが決してカスカスにやき上げない事です

▼フランゴ・レッシヤード　A

（ブラジル式鶏の丸ままの詰めやき）

Ｆｒａｎｇｏ　Ｒｅｃｈｅａｄｏ

【調理】フランゴの毛を取り、前述の通り（アッサード）形を整へ同様にして二、三時間汁の中に浸しておきます。臓物をよく水洗いし細かく切り、塩、こしょう、アゼイテ油の中に浸けておき玉葱とニンニクのみじん切りを鍋にいれ、油を食匙四杯程いれて火にかけ色づくまでいため、マッサ・デ・トマテを茶匙二杯、こしょう、味の素少々、香の葉二枚を入れて塩を適宜に加へ、前の臓物を全部入れて少しいためて後、マンヂオカ粉を食匙五、六杯加へ軽くいりつけて火より下し、マンテイガ食匙一杯を入てれまぜ合しておく。別にアゼイトーナを五十瓦と玉子を固くゆで六つ切り位にした物を二個分、サルサのみじん切りを少々いれてまぜ合せます。形の出来たフランゴの腹部にこの品を詰め込みます。先づ

胃部にポンのミヨロを極少しあてがい、ファロッファを詰めて終りにまたポンをおきます。(これはファロッファ・デ・モエーラという)十分詰め込んで終りに切り口を針に糸を適して切れ目の皮を引き合す様に縫いますこれをフランゴ・アッサードと同様な焼き方をしてリモンの花切れなどを添えて丸のまゝ出してメーザで切って奨めます。またレッシヤード法は種類が多くあります。普通レッシヤードを宴会用に出す場合がありますが、これは主として食事用のものです。宴会にはアッサードがよろしい。(但し、ペルウは別です)

▼コシンニヤ・デ・ガリンニヤ　E

(成鶏肉揚げ物)

Coxinhas de Galinha

【調理】これはフランゴでもよく、またガリンニャでもよろしい。一羽分節々を切り離し、ヴィンニョ、ヴィナーグレ各食匙三杯宛を鉢にいれ、アゼイテ食匙一杯、フォーリヤ・デ・ローロ二枚、塩食匙軽く一杯、こしょう茶匙二杯、アーリョ、セボーラ少しづつ入れてまぜた中に二時間程浸けておく。鍋に油を少しいれ火にかけて鶏肉をいれ、狐色になるまでいためて、鉢の汁を全部いれ、湯をかぶさる程いれて肉の軟かくなるまで煮ます。汁がきれたらまた湯を加へていつも汁のあるようにしておきます。(約コップ一杯位)肉をとり出して骨よりはづし皮を取り去って、肉のみ指先で極く細かくむしりほぐします。これを前の肉を煮た汁の中にいれて再び火にかけます。

ファリンニャ・デ・トリーゴ食匙二杯をコップ一杯のレイテでとかして入れる。これをまぜ合し火より下します。これを約五十個位に割り丸めておきます。別の鍋にマンテイガ食匙山盛一杯とアゼイテを食匙四、五杯いれてセボーラのみじん切りを入れて色

付かせます。バタチンニャ一瓩分軟かくゆで、押潰器にかけた物をその中にいれ、レイテ、コップ一杯半をいれて食匙山盛四杯のファリンニャ・デ・トリーゴをバタチンニャの中にいれ混ぜながらクレーメを作ります。

味の素茶匙一杯、塩茶匙二杯、こしょう茶批二一杯をいれて玉子の黄身をとり三個分をいれて急いで混ぜ合して煮る。（この時マッサは油光りのある事です）サルサのみじん切りを入れて火より下ろし、これも五十個に分けます。クレーメを薄く拡げ肉の丸めた物を包み、鶏の骨を一本宛突き刺すようにしてこれを包み、玉子のといた物をたっぷりつけてパン粉に塗し、きつい火にかけた油の中にいれて狐色になるまで揚げてとり出し、紙で油を切って奨めます。このクレーメはＡＥとも何れに用いてもよろしい。例へば一度焼いた鶏をコシンニョに作る場合等は鶏の煮汁は無いのですから、コシンニョのクレーメＥの作り方が必要です。

▼フランゴ・コジード

（ブラジル料理鶏の煮込）

Ｆｒａｎｇｏ　Ｃｏｚｉｄｏ

【調理】これを作るには浅形のバネーラ・デ・バーロ（土鍋）が要ります。シャンピニョン一缶の口を切り、ペチポア一缶同様、プレヅント百五十瓦、バタチンニヤの小さい物一人前三個宛て位、皮を取って塩ゆでにして置く。セボーラ一人前一個あて先づフランゴは一羽分を四人の割に用意し前述のように支度し脊より庖丁をいれて其二つに切り、また二つ切りにして一羽を四つ切りにします。鶏は二羽分を用意し八つ切れあります。

大鍋に鶏をいれて水を沢山いれ、ビンニョ・ブランコ食匙六杯と玉葱を丸のまゝいれて塩を鶏二羽に対し茶匙四杯をいれ、火にかけて少し軟かくなるまで煮る。これをこわさぬように土鍋にいれ

かへて中火にかける。この中へマンテイガ食匙一杯とバタチンニャ、シャンピニョンを所々にいれ、尚よく煮込みます汁気が少しになった時トマテの種を抜き、丸のまゝで一人一個づゝをいれ少し煮て、トマテが少し軟かくなった時プレヅントを一枚づつ並べていれる。全体にかぶさるように、マイゼーナ粉を食匙すり切り一杯を少し水で溶かし汁の中に入れて、ドロッとさせ直ぐ青豆をふり込みそのまゝメーザに進め、刺も汁もたっぷりとって頂きます。

▼フランゴ・フリチンニョ

（ブラジル料理鶏のいため物）

Ｆｒｉｔａｓ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】極く軟かい鶏に限ります。前述のように支度して骨を切り離し、ヴィソニョ、コップ三分の一、リモン酢食匙二杯、アゼイテ食匙二杯の中に浸けておく。フリジデイラを火にかけアゼイテ食匙六杯をいれ、前の鶏肉を並べていれ鍋蓋をして、中火で廿分間位いりつけ狐色になった所でうちかへし、また少し色づかせ火より下ろし、ごく温かい内に奨めます。このまゝで頂くのが大変結構です。付合せはバタチンニャ・フリッタ等がよろしい。またのこりの鍋で、トマテを入れてモーリョを作るのもよろしい。鶏のつけ汁も全部いれ合します。

▼クスクース　デ・フランゴ

（ブラジル料理鶏の肉と粉の合せむし）

Ｃｕｓｃｕｓ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】フランゴの場合は二羽を用意し、骨をぬき身を四糎位のぶっ切りにする。またガリンニャのときは大きい物を一羽の鶏の

骨を切り離して肉をはづして細かくぶっ切りにする。鉢に集めてアゼイテ油食匙十杯とヴィナーグレとヴィンニョ・チント食匙三杯づつをかけ玉葱とニンニクを少しと塩食匙中盛一杯フォリャ・デ・ローロ二枚こしょう茶匙一杯をいれて侵けておく。鍋にマンテイガ百瓦またはアゼイテ油の場合はコップ半杯を入れる。玉葱大四個を切っておく。トマテの裏ごしを茶碗四杯用意しておく。先づ油を鍋にいれ肉を入れてざっといためる湯をかぶさる程いれてこの煮汁がなくなるまで煮る。フランゴの場合はこれで肉は軟かくなるがガリンニャの場合は今一度湯を加へて煮ます。これで肉は軟かくなる。トマテを入れて湯を肉のかぶさる位いれて塩食匙一杯を加へて十分間位煮て玉葱の切った物を入れ一度煮へたら火より下ろす。バッシアに六百五のファリンニャ・デ・ミーリョと二百瓦のファリンニャ・デ・マンヂオカを合す。アゼイトーナ百瓦を入れ合す。生のトマテのない時はマッサ・デ・トマテ二百五十瓦を用ひますが、湯はいつも肉とひたひたになければなりません。卵を固くゆでて細切りして合す。(卵は三個分)バッシアの中に鶏肉も汁も全部を合す。味の素茶匙一杯とサルサや青葱の切ったものもいれ合すこれを小型の菓子用フォルミンニャにいれて五分間蒸す。主にバンケッテ用ですが普通食事用としてクスクゼーロで作る場合はフランゴの肉も四サンチ位の大きなぶっ切りが適し玉子も四切りがよろしい。またパルミットの缶詰一瓩分をいれ合します

またバイア式のものは必要な油を主としてアゼイテ・デンデーを食匙三杯用いること。辛味をきつくきかすこと。(この小形フォルミンニャを用ひる時は主に茶会や宴会用です)

▼ヴアタパア・デ・フランゴ

(ブラジル料理鶏と粉の煮物)

Ｖａｔａｐａ　ｄｅ　Ｆｒａｎｇｏ

【調理】レイテ・デ・コッコ一瓶を鍋にいれ、レイテ一立と合わす。水コップ三杯を加へて火にかける。フランゴをリンパして　節々を切りはなし、前の鍋にいれ塩食匙一杯、アゼイテ・デンデーをコップ半杯のジェンジブレ(しょうが)の卸したもの食匙二杯、ピメンタ、セボラ、アーリョ等を適宜に加へ、肉が軟かくなるまで煮る。軟かく煮た肉を鉢に取り出し、骨をはづして身をむしり、また鍋にいれる。カマロン・セッコ二百五十瓦の皮を取り肉挽にかけたものをいれ、カジュウ百瓦を細かく潰していれる。フバ・ミモーザ百瓦をレイテでとかして加へ、どろっと煮込む。別にフバ・ブランコまたは米の粉でもよろしい二百五十瓦用意します。小鍋に水コップ三杯をいれ、火にかけ煮へかけた所にフバをいれよく混ぜ合し、ぶつぶつにて火よりおろします。フォルミンニョにこの品をいれて形づけて皿に　取り出してプラット・フンドにいれる。上から前の汁や肉切れを掛けてすゝめます。また汁の中にフバを用いず、ファリンニャ・デ・トリーゴ食匙三杯を同様にして加へてもよろしい。一般のヴアタッパよりやゝ上品な感じの品が出来ます。ピメンタ・マラゲッタの液とともにすゝめます。

▼ペルー・レッシャード・
ア・フランセーザ
（フランス式七面鳥丸焼き）
Ｐｅｒｕ　Ｒｅｃｈｅａｄｏ　ａ　Ｆｒａｎｃｅｓａ

【調理】ペルーもフランゴ・アッサードの時と同様に用意します。（ペルーを自家で漬す時はピンガをコップ半杯位飲ますと楽に仕度が出来ます。フラフラした頃に首部を刀を入れて血を取る。大きなバシアにアゼイテ油食匙十杯、塩食匙大山三杯、こしょう食匙

一杯、フォリヤ・デ・ローロ七枚、セボーラ二個ニンニク六粒、サルサ数本、リモン四個の搾り汁、ビンニョ・ブランコ、コップ一杯の中に一夜浸けておき、何度も繰り返して前述の汁をかけて置きます。臓物はフランゴの物などと同様に煮物に使ひます。

カスタンニヤ（栗）を一キロ五百瓦塩ゆでにして皮を取り、品の三分の一を肉挽器にかけて挽きます。残りの品の半分はそのまゝにし後を指先で細かくほぐします。ノオゼス（くるみ）半瓩分の皮を割り、これも小刀で小口切りにしておく。パツサデ，ウーヴァ（干葡萄）百瓦を水洗ひして水気を切っておく。

玉葱二個を哀じん切りにして鍋にいれ、マンテイガ百瓦をいれ狐色にいためて火より下ろす。大鍋にカスタンニヤ、ノオゼス、パツサ・デ・ウーヴァ、セボーラのいためた物等全部を移しいれ、こしょう茶匙一杯、塩茶匙二杯をいれて全部を混合す。ペルーを布でよくふきます。これをペルーの腹部に詰め込む。終りに切り口に食パンの軟かい所をあてはめて、其上より太い針に通したバルパンテで切り口を縫い合します。(語物の場合腹内をよく布で拭き取る)アッサデイラにいれて上よりアゼイテまたはマンテイガを沢山かける。浸汁もいれ合してフォルノにいれて強火で五十分間ばかりおき、火を普通にかへて一時間以上焼く。この際何度も油汁を掬って鶏の上からかける。また二三度繰り返して焼く。ガルフォを胸部につき差し、水分の出なくなった時が焼き加減です。

全体狐色に美しく焼き上げて取り出し大皿に盛り、首の部はアルミ紙やセロハン等の切紙で飾る。アルファッセ、トマテ等で美しく飾り、一度メーザに出しておきます。これを再び下げて俎の上に置き、ファッカ・デ・プレヅント（プレヅソト用庖丁）で胸部の肉を極く薄くそして平たく幅広に剥ぎ切ります。足部なども同様にして切ります。

トラヴエッサに詰物を取出して盛り付けます。プレヅント五百瓦を用意して一枚のプレヅントの上に白いペルーの薄切りを合し、

サルサの葉などで皿を飾り、その中に美しく並べて詰物と一緒に奨めます。また焼く時に鶏のアザ等はつよい紙で包んでやきますと、こげないでむしやきになります。ペルーは普通大形は一羽をリンパした物五瓩から五瓩半位です。

▼ペルー・レッシャード・ア・ブラジレイラ

（七面鳥ブラジル式丸やき）

Ｐｅｒｕ　Ｒｅｃｈｈｅａｄｏ

ａ　Ｂｒａｓｉｌｅｉｒａ

【調理】ペルーはリンパした物約五キロ位の物を選びます。前述同様に腹部は横に胸部はたてに切開いて、臓物や胃ぶくろをとり、前述同様に味付を行ひます。(アゼイテ油コップ半杯)塩食匙四杯中山、こしょう茶匙山盛一杯、ローロ七枚、セボーラ二個、ニンニク五粒、サルサ、サルソン、ニラ、等一握り、レモンの汁コップ三分ノ一、ビンニョ・ブランコ、コップ一杯全部を良く混ぜ合した汁の中に一日半位漬けて、幾度もうち返してよく汁をふくませる。別に詰物黒、白の二通りを作ります〔黒の作り方〕モヘラ、フイガド、コラソン等のかたい所を取り細かく切って鉢にいれ、塩茶匙一杯、こしょう茶匙半材、ローロ三枚、ビンニョ食匙四杯、アゼイテ食匙四杯、リモン酢またはビナーグレ食匙五杯をいれて混ぜ合しておきます。フリジデーラにマンテーガ食匙一杯とアゼイテ油食匙六杯を合しセボーラ、ニンニク等をいれていためる。トマテの種をとり極く細切りにした物三個分をいれ合し、よくいりついた所で前のフイガド等をいれていため汁気が半量になったところで味の素茶匙軽く一杯を加へ、マンジョカ粉を食匙十五杯一度にいれてざっといり、塩茶匙二杯とこしょう等も入合し火より下ろす。これに玉子三個の固ゆでにした物を荒切りして合し、アゼイトーナ百瓦をいれ合しペルーの腹部に詰め合します。〔詰物

白の作り方〕フリジデーラにマンテーガ食匙大山一杯とアゼイテ油食匙三杯をいれセボーラの切った物食匙五杯をいれていたため、ローロ二枚をいれる。マンジョカ粉食匙十杯、塩茶匙山盛一杯、こしょ茶匙半杯をいれてよくいりつけて火よりおろす。バッサウーバ五〇瓦を混合す冷してペルーの胸部に詰めます。

腹部、胸部ともに形をとゝのへてぬい合します。（フランゴ・レッシヤードの形と同様其部参照）バンデージヤでフォルノにいれてアザ等をつよい紙で巻き、汁や香の柔等といれ油を引きかけて熱いフォルノにいれて幾度も汁をかけながら焼きますフォルノの熱度によって異なるが約二時間半位を要します。肉刺で胸部をつき差してみて汁の出なくなった時が適度です。取出して長い首等を切紙で飾り、アルファッセやトマテ、リモンの花切り等で皿に飾り一度メーザに出して飾ります。これを切り易い所に引き、前同様に切りプレヅント五〇〇瓦位と合し黒白の詰物と合してすゝめます。また食用後の骨や汁は種々の煮物等に利用します。又ペルーとペルアでは鶏の重量が約二妃位は差がありますから前述を標準に合します。

▼パット・アツサード・ホルノ

（ブラジル式アヒル丸やき）

Ｐａｔｏ　Ａｓｓａｄｏ　ａｏ　Ｆｏｒｎｏ

【調理】パットは生後八ケ月位が一番上等です。先づ血脈を切り放血法で処理します。（鶏の処理法の部参照）沸湯をかけたものは急速に羽根をぬき腸羽根も丁寧にとる。腹部を開き臓物を出しざっと水洗いしてフバを外内一面にふりかけ一寸休ませる。手の平でこする様にしてフバをなでつけ幾度も水で洗って鉢にいれる。リモン酢食匙五杯、またはビナーグレ、塩食匙二杯、こしょう茶匙半杯、ローロ三枚、ビンニョ食匙五杯、アゼイテ油食匙六杯、サ

ルサ、サルソン、トマテ三個、セボーラ一個等切って混合し、この中に一夜漬けておく。バンデージャ・デ・フォルノに鶏をいれ、胸肉を上にしアゼイテ油またはバンニャをかける。つけてあった野菜汁等を全部いれる。熱いフォルノにいれて幾度も油汁をかけながら焼く。火のつよいフォルノ（二百二十度Ｃ）はパットの上につよい紙を一枚包むようにしていれるが、（二百度より百八十度Ｃ）位のものは其のまゝで宜しい。胸肉をガルフオでさしてみて汁が出なくなったのを程度にとり出す。あまり焼き過ぎるとまづくなります。全休に色よく焼けた所で大皿にとり出す。のこりの焼き汁の中に、トマテ六個を切り込み火にかけて湯を少し加へて延ばす。一沸しして汁をペネーラに通しモレーラにいれて鶏とともにすゝめます。つけ合せはバタチソニヤ・フリッタ等ですが、丸のまゝ塩ゆでにしてパットのぐるりに並べ、フォルノで焼いた物もまた結構です。肉はうす切りにしてすゝめます。

▼パット・カツサローラ（アヒル鍋煮）

Ｐａｔｏ　Ｃａｓｓａｒｏｌａ

【調理】パット一羽を前述アッサード同様に処理して鶏の節々を切りはなし胸肉は骨つきのまゝ六つ切り位にします。塩食匙一杯、こしょう茶匙半杯、ビンニョ食匙七杯、リモン酢食匙四杯、ローロ、サルサ、サルソン等の中に半日つけておく。カツサローラにアゼイテ油食匙八杯をいれ、火にかけ煙の出たところで鶏肉のみとり出していれ、両面香よくいりつける。玉葱一個とのこりの汁等全部加へて、鍋蓋をし次にいりつくまでおくいりついたらまた湯を少量いれ、またいりつける。一度に湯を多くいれぬ事です。幾度もこれをくりかへしていると肉は香よく軟かく煮える。ビンニョ食匙四杯とトマテの裏ごしコップ半杯をいれ十分間煮て火よりおろし大皿に盛りモーリョも全部かけてすゝめます。つけ合せはポレンタ、バタタ・エンホガー・ド等です。ピメンタ液もすゝ

めます。

▼ポンビンニョ・アッサード
（小鳩の丸焼）
Ｐｏｍｂｉｎｈｏｓ　Ａｓｓａｄｏｓ

【調理】ポンビンニョ六羽分（鳩の若いもの）の首を捻り湯をかけずに其まゝ羽毛を剥ぎ取り毛焼して腹部を割り腸、胃等を取り去り綺麗に水洗いし、よく水を取りビンニョ・ポルト食匙十杯とサルサ、香葉、玉葱のみじん切り、リモン酢食匙三杯、塩食匙一杯、こしょう等の混ぜ合せた中に二時間位つけて置きます。この間何度も打返します。ポルトのない時はビンニョ・ブランコを用います。又はビンニョ・マデーラを用ひます。

フォルノの火を入れ、アッサデイラ・デ・フォルノにアゼイテ油を塗り、鳩を載せ上からマンテイガ、又はアゼイテ油を食匙三、四杯塗り、強火のまゝ一寸色付くまで置く。色づいたら極く少量の湯を注ぎ、パペール・インペル、メアーベルを被せ火を弱くして三十分位置き、一度フォルノより出して汁気がなければ湯を注ぎ再びフォルノに入れ、天火皿の底にたまっている焼汁を延ばします。バタタ一キロ分を塩ゆでにして皮を剥ぎ前の天火皿の中に入れ狐色になるまで焼きます。食パンを三分位の厚さに切り、マンテイガを一寸塗って色付くまでフォルノに置いてトラードを作ります。

パンの上に鳩の焼いたのを載せ、バタタの丸焼きを楊子で突刺してメーザに出します。この料理はピクニック又は立食いに良いものです。前に延ばした汁は立食の折りには使いません。
普通はモレイーラ（汁大器）に入れて出します。香ばしいトラードと肉の香が大変好まれます。又バタタを用いぬ時はシャンピョンマンテーガと合します。

▼ポンビンニョ・エン・ソッパード
（小鳩の煮込み）
Ｐｏｍｂｉｎｈｏｓ　Ｅｎｓｏｐａｄｏｓ

【調理】鳩六羽分の羽毛をむしり、脊筋から庖丁を入れ真半分に切り開き、中の腸を取り去り水洗いしてビンニョ・デ・マディラ、コップ半杯、玉葱のみじん切り二個分、アーリョ一かけ香葉、こしょう、塩食匙一杯等を混ぜ合せ、鳩肉を入れ、一、二時間置きます。

鍋にマンテイガを入れ火にかけ前の鳩を入れ、狐色になるまでいためて湯を鳩の全体が浸るまで注ぎ、浸汁全部入れ合して重い蓋をして、軟かくなるまで煮ます。シャンピニョン（西洋松茸）の缶詰の蓋をあけ水を取り鍋に入れ、マンテイガ食匙一杯を入れ混合して、ざっと煮ておく。エルビーリャ一種の水を切りマンテイガ食匙一杯でいためます。まづ鳩の煮たものを大皿に取り、ぐるりに茸や豆をあしらう。また土鍋を用いてこれで煮た物もよく、これは土鍋のまゝでメーザに出す。

カルネ・デ・ヴイッデーラ　ヴアツカの部　（子牛と牛肉）

▼ラガルト・デ・ヴイッテーラ（子牛の腿肉）
Ｌａｇａｒｔｏ　ｄｅ　Ｖｉｔｅｌａ

【調理】ラガルト・デ・ヴィッテーラ約二瓩分（子牛の腿の肉）をリモン一個のしぼり汁、ビンニョ・チント、又はブランコ食匙五

杯、サルサ、ローロ二枚、塩食匙一杯、こしょう少々を混ぜ合せた中に三時間位浸けて置きます。百瓦のトウシンニョ・デ・フマード（ベイコン）の皮をとり、中指大の太さの長切りにして前の肉を取り出し、俎の上に載せ長庖丁の先で肉の中央二ヶ所位突き切り、指大の長い穴を開けた中へそのトウシンニョ・デ・フマードを詰め込みます。

カッサローラ（鉄鍋）に油を少し入れて火にかけ、煙の出た時に肉を入れて充分狐色になるまで両面をいため、残っている前の汁を入れて煮る。何度も熱湯を注ぎ二時間半煮ます。煮汁の色は極く強い茶褐色がよろしい。軟かに煮えたら大皿に取り出し、一分五厘位の厚さに切って上から煮汁をかけて出します。

又トウシンニョの代りにサラメ等を用いるも宜しい。これにバタタを水洗いして塩ゆでにし皮を剥ぎ、マンテイガでいためサルサのみじん切りにしたものを振りかけ、一緒に添えて出します。（バタチンニャ・エンフォガーダの部参照）又これが冷たり残ったりした時は、冷肉としてマヨネーザ、又はモーリョ・ファンタジア等をかけ、サラダ菜等と戴くのもよいものです。但し、切り方を極く薄く切ります。（サラダの部参照）

▼コステーラ・エンパナーダ
（肉のカツレツ）
Ｃｏｓｔｅｌａ　Ｅｍｐａｎａｄｏ

【調理】肉一瓩分のコステーラ・デ・ヴィッテーラを水洗いして俎の上に載せ、周囲の固い所を取り捨て、塩茶匙二杯、こしょう少々、ビンニョ食匙四杯、リモン一個分の汁等を混ぜ合せた中へ入れ半時間位置きます。これは骨つきであっても肉のみでも同様です。

メリケン粉を皿にとり前の肉に塗し、玉子を割って掻き廻した

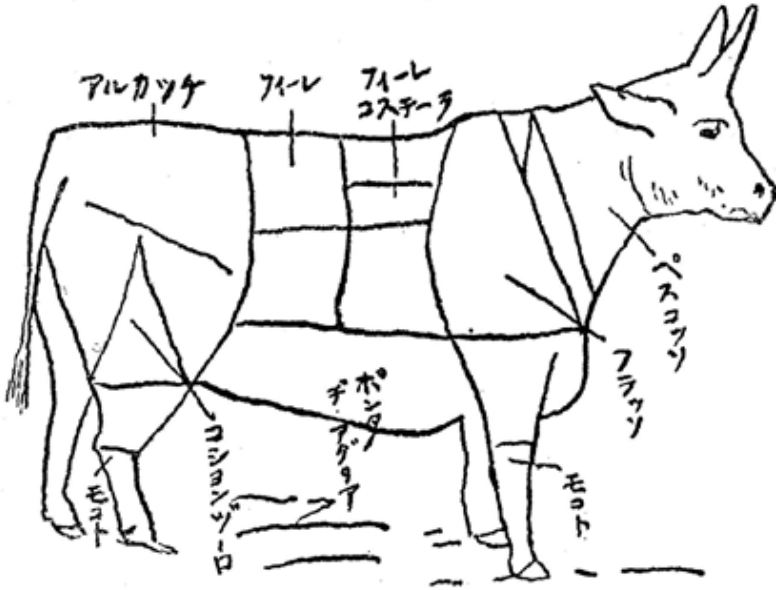
中に入れて玉子をつけ、ファリンニャ・デ・ロスカを塗し、フリジデイラに油を入れ強火にかけて肉を入れる。一度に何切れも入れずに二切れか三切れ位づゝ入れて、両面が狐色に色よく揚がったら、リモンの花切れ、又は輪切りを添えてすゝめます。

これはヴイッテーラに限らず、豚肉又は普通肉でも軟かな部分を致します。日本で作りますカツレツ同様です。

▼ビフエ・ロラジンニョ（肉の巻き煮）

Ｂｉｆｅ　Ｒｏｌａｄｉｎｈｏ

【調理】カルネ・デ・ヴアッカのコション・モーレ又は外の肉でもよろしい。肉一瓩五百瓦位用意して幅六糎、長さ八糎厚さ半センチ位いに長広く切り、肉叩器で軽く叩いて塩食匙一杯、こしょう少々、食匙二杯の酢とビンニョ食匙五杯、玉葱、アーリョ、サルサ、香葉等の混ぜ合せた中に入れて一時間位浸して置きます。又ビンニョの無い場合は少量のピンガを使います。



【図解＝牛肉の見方と買方】

トウシンニョ・デ・フマードの皮を取り、前同様の幅で長さ五分位に切り、前の肉の中に巻き包み、パリット（楊子）で中央を突きさして開かぬ様にします。又トウシンニョにかぎらずサラメ、人参等もよろしい。鍋に油を引きその肉を入れ色付くまでいためて残りの汁を加へ、一

時間半から二時間位煮ます。汁が切れたら少量の熱湯を注ぎ軟かに煮ます。トマテ五個位の裏濾ししたものを入れて終ります。ピロン・デ・バタタを作り大皿の片方に盛り、肉を一方に移して上から煮汁をかけて薦めます。(ピロンの作り方バタチンニャの部参照)

▼モスクロ・ア・カツサローラ

(すじ肉の煮込み)

Ｍｕｓｃｕｌｏ　ａ　Ｃａｃａｒｏｌａ

【調理】カルネ(ムスクロ)・を二瓩分水洗いして俎の上に載せて二糎位の輪切りします。ビンニョ食匙五杯と、リモン酢又は普通酢をまぜ合せ、塩食匙一杯とアーリョの叩き漬したのと香葉、アゼイテ油食匙三杯等まぜ合せた中に入れ、二時間位浸しておきます。この間何度も打返します。カツサローラを火にかけ油を入れ、肉を入れ全部狐色になるまでいためて後、玉葱の輪切りと前の肉を浸した汁及び一切のものを入れます。

火は強火がよく、汁気がなくなれば何度もカルド又は熱湯を注ぎ、肉全体が被さる程度にして、二時間位を煮る。軟かく煮えたらサルサのみぢん切りを入れて大皿に盛ります。温かい内に薦めます。汁はゼラチン形のどろっとしたものです。これはムスクロに限らず、パッチンニョ・コッション・ヅーロ、コッション・モーレ等何れでも結構です。ビンニョの準備のない場合はリモン酢又は普通の酢を用います。つけ合せはピロン・デ・バタタやジャルジネーロ等々です。(其の部参照)

▼ミンチボーラ・デ・ルウア

(挽肉の卵包みむし)

Ｍｅａｔｙ　Ｂｏｌｌ　ｄｅ　Ｌｕａ

【調理】カルネ・デ・ビッテーラ五百瓦と、又はヴアッカどちらでも宜しい。用意してリングイサ・クルウ五百瓦を合して肉挽器にかけ鉢に入れます。又は硝石肉でもよろしい。

アラルッタ粉食匙二杯とノーズ・モスカダの卸したものと茶匙一杯の塩、こしょう、玉子の白身二個分等々を前の肉に入れ全部を掻きまぜて白布の上に二分位の厚味に平たく四角に延べます。別に玉子を五個固ゆでにして皮を取り肉の中に並べます肉を皮の形にして玉子を包みこみ、布で形よく包み糸をかけます。要するに一本の棒が出来ました。これを蒸器に入れて二十分間むしてから白布をとり、上からモーリョ・イングレースをかけて奨めます。美しい月形になります。又リングイッサを合さず、豚肉、牛肉のみて作るのも宜しい。出来上りの色はネズミ色となる。又この中に硝石肉をまぜ合した物はこの硝石の移行によって肉全体を紅く美しい物にする事が出来ます(肉類加工の部参照)　又は(小田巻肉の部参照)

▼ミンチボーラ・デ・ヴイツテーラ　（小牛肉ミンチ）

Ｍｅａｔｙ　Ｂｏｌｌ　ｄｅ　Ｖｉｔｅｌａ

【調理】ヴイッテーラのアルカッチ五百瓦とカルネ・デ・ポルコ五百瓦の筋等をとり、細かい肉挽器に二回かける。これを摺鉢に入れて十分間すり潰す。ノーズ・モスカダの卸した物茶匙一杯、こしょう茶匙一杯、塩茶匙二杯を入れ、水コップ七分目を入れ摺り潰します。アラルツタ粉食匙一杯を入れる。

別にトウシンニョ・デ・フマード（ベイコン）又は普通のトウシンニョ百瓦細かく切って加へます。トウシンニョを入れて後すり

つぶさぬ事てす。
布巾を用意して布の中に七寸位の長丸い形をつくり、これをむし器に入れてむします。煮立って吹き上ってから約升分間位で出来上ります。とり出して布をとりトラベヅサに入れます。
別にマンテイガ食匙一杯を火にかけセボーラ二個の輪切りを色づけ、こしょうと塩で一寸味つけしてモーリョ・イングレース食匙三杯、酢食匙二杯を入れて煮たゝせ、これを肉の上にかけます。ぐるりに、ピロン・デ・バタタ又はバタタ・エンフォガーダなどをあしらい温かい内に薦めます。
又この肉が冷たくなりますと、極く薄切りにしてマヨネーザなどと合して食べるのに大変結構てす。又サンドウィッチ等にもよろしい。（バタタの部参照）

・▼カルネ・ア・カツサローラ（ラガルト）
（牛肉モモ肉の煮方）
Ｃａｒｎｅ　ａ　Ｃａｃａｒｏｌａ　（Ｌａｇａｒｔｏ）

【調理】この肉は特に云うコッション・ズーロと同様てすが、その部分は丸く長く色も少し白色を帯びた所てす。ラガルト・・デ・ヴアッカと言う。
コッション・ズーロはラガルトより色は赤黒くキメも荒い品てす。ラガルト二キロを用意して細長い庖丁で形のまゝ出来る程長く突刺す。形は丸長いものですから、三、四ヶ所を突刺しておきます。サラメ約百瓦位を穴の形に切り、これを詰める。形が整ったら大鉢に入れピンガ食匙四杯、ヴイナーグレ食匙四杯、アゼイテ同様、ビンニョ食匙四杯、塩食匙二杯、フォリャ・デ・ローロ少々、こしょうの中に三時間位浸けておく。大鍋に油を少し入れ火にかけ煮え立った所て肉のみとり出して入れて両面よくいりつけて茶色に色付け、玉葱二個とニンニク三粒潰したものを入れて

よくいため、鉢の汁全部を加へ肉の被さる程に湯をさします。又カルド・デ・カルネを用います、これを汁気のなくなるまで中火で煮こむ。肉のごく軟かくなるまで何度も湯を入れて煮る。よくいりつけて色が美しく出た時トラベッサに入れます。残りの鍋に油の多い時は少しとり除けて、ビンニョ食匙五杯を入れ汁気を増す。茶匙山盛一杯のマイゼーナを水に溶かし、汁に加へ火より下ろし、ペネイラに通して肉の廻りに流しかけるっこれをメーザで切ってすゝめる。付け合せにはニョッケ・デ・マンテイガ（バタタの部参照）又はプラット・ジャルジンネイロ（ベルヅーラの部参照）等がよろしい。

又この肉の冷めた時は薄切にしてサラダ・デ・カルネ又はサンドウイッチ等にも宜しい。又同様に作れる肉類はカルネ・コッション・モーレ又コッション・ヅーロ等です。

▼ビイフエ・ア・カツサローラ

（牛肉テキ型のいりつけ）

Ｂｉｆｅ　ａ　Ｃａｃａｒｏｌａ

【調理】一瓩分のカルネ・ファルジンニヤ、ブラッソ、アルセンなどがよろしい。大きい骨をとって油を取り、筋はそのまゝに肉につけておく。ビフテキの形より少し厚めに切り肉叩器で叩く。一キロ分に対して酢食匙三杯、アゼイテ二杯、塩食匙軽く一杯、ニンニク二つ、セボーラ一個分を切り、まぜ合せた中に肉を二時間位浸けておく。鍋にアゼイテ食匙四杯位入れ、火にかけて煙の出かゝった頃、肉を一枚づつとって並べ入れ、火を強火にして一気に色づかせる。肉の多い時は初め入れた肉がよく両面色づいて後、別の皿にとり出し、後の皿を同様にして全部色よく出来た時、又元の鍋に戻す。鉢の汁全部を加へ、鍋蓋をして煮る。汁気がなく

なった時、又湯を少し加へていりつくまで煮る。斯うして肉が軟かくなった時マッサ・デ・トマテ食匙軽く一杯とビンニョ食匙五杯、湯少々を加へて鍋の汁を程よく延ばし肉とともに皿にとり出す。付合せの品はポレンタ・シンプレス（マッサの部参照）又バタチンニャ・フリック、ビロン・デ・バタタなどが宜しい。

これと同様に作る肉はカブリット、豚肉、ヴイッティラ、フランゴ、パット殆んど同様でよろしい。フランス式の時はビンニョを多く入れて煮込むのです。

▼パリンチンニョ・デ・カルネ

（牛肉ミンチの鍋物）

Carne em Palito

【調理】カルネの骨のない物五百瓦に対しリングイッサ（クルウ）二百瓦を用意し、両方を肉挽器に掛て鉢に入れる。食パン百瓦位をレイテ又は水に浸し軟かい所を搾って鉢に入れ、手で据りつぶす様にして粘みを出す。こしょうと塩を適宜に加へて置く。掌を水で浸して肉を小さく丸めて握る。握った肉にパリットを突刺しておく。パイ皿又はアルミニュウムのすき鍋などが宜しい。

サンソン、サルサ、音葱、三ツ薬、玉葱、トマテ等を取り合せて輪切りにしたり葉物は一寸位の長さに大切り正しておく。

平鍋にアゼイテ油食匙五杯を入れ、マッサ・デ・トマテ食匙一杯と酢食匙三杯、水コップ半杯を入れて味の素茶匙一杯と塩茶匙一杯、ピメンタ少々、フォリャ・デ・ローロ一枚を入れてまぜ合し、その中に肉をキチンと並べ入れる。其の上に野菜やトマテを置き火にかけて一度煮え上ってから四、五分間位煮て鍋のまゝメーザに奨めます。アロース、バタタ等と良く合います。マッサを用いず生トマテの場合は裏ごしした物コップ半杯を入れる。但し水は入れません。

▼ミンチボーラ・シンプレス

（普通牛肉、ミチ揚げ）

Ｍｅａｔｙ　Ｂｏｌｌ　Ｓｉｍｐｌｅｓ

【調理】カルネの骨のない物七百瓦を肉挽器にかけて鉢に入れ食パン百グラム形の固い所をとり、軟かい所を水に浸して搾って手の平で握りつぶすようにして粘みを出します。塩茶匙二杯こしょう茶匙半杯、味の素茶匙一杯を入れて食匙二杯のヴィナーグレを加えておく。これを丸めてビフテキの形に作って置くフリジデイラに油を少し入れて火にかけ、肉にファリンニャ・デ・トリーゴを塗し、鍋に入れて両面狐色になるまで焼いて取り出す。トラベッサに体裁よく並べる。残りの鍋の中にセボーラ一個の切ったものを入れていたため、トマテ四個又はマッサ・デ・トマテ茶匙二杯を入れていたため、少量の味の素、モーリョ・イングレースいずれでも宜しい。少し加えて塩味をつけて食匙二杯のヴィナーグレを入れ、カルネの上よりかけて奨める。

又この肉にファリンニャをまぶし、油でいたため色よく揚げたまゝでも大変結構です。又マンジョカ粉をまぶせて揚げるとフリッタとなります。又揚げないで中形小形にまとめてトマテ煮もよろしい。

▼パステス・デ・カルネ

（牛肉挽物の揚げパイ）

Ｐａｓｔｅｉｓ　ｄｅ　Ｃａｒｎｅ

【調理】先づマッサ・デ・パステスのこのみの品をファリンニャ五百瓦の割合に作っておく。（マッサの部参照）アゼイトーナ百五十瓦を用意する。（小粒の物は約六、七十個あり）玉子二個をゆでて細かく切って置く。カルネの骨のない物七百瓦を肉挽器にかけ

る。塩茶匙山盛二杯、酢食匙二杯、こしょう少々を入れて混ぜ合しておく。フリジデイラにアゼイテ油食匙四杯と玉葱一個の切ったもの、ニンニク二粒つぶした物を入れて火にかけ色付かせる。マッサ・デ・トマテの時は食匙一杯、又トマテの種を抜いた物の時は四個分を切って入れて、よくつぶした中にフォリャ・デ・ローロ一枚入れ、肉を入れて大急ぎでガルフオでまぜかえす。火はごく強くして上下混ぜ返します。(この時火が弱かったり混ぜかえさないと肉は二枚の板の様になり汁が沢山出て香を悪くします。色が変って来て汁が少し出かかった時、食匙一杯のファリンニヤ・デ・トリーゴを振り込んで混ぜ返し、サルサのみじん切りを入れて火より下ろす。これを茶匙山盛一杯位宛、一個のパステスの中に入れる。

先づマッサを薄く拡げてカルネにアゼイトーナ、玉子などをまぜ合し、マッサの手前の方に肉を二寸位の間をおいて並べ、マッサをかぶせてふっくらと合し、山形、四角形など好みの形に切ります。油を沢山煮立てゝその中に入れ狐色に揚げて奨める。揚げる温度は百八十度Cです。

この外一度焼いた肉、またいりつけた肉などを味ノ素を加へて同じ様な味つけで用います。特に豚肉は一度いりつけてから作り、脂肪をあまり入れぬ事です。

▼ビフエ・ミラネーザ・デ・パリット

（串カツ）

Bife a Milanesa em Palito

【調理】肉は軟かい質を選ぶ。フィレミニョン、ファルジンニョ、パッチンニヨ、アルカットレ、コントラ・デ・フュレ等先づ肉一瓩分を四糎角に切りこれを一糎の厚さに切る。鉢に並べてビンニョ食匙三杯、ビイナーグレ食匙三杯、味の素茶匙一杯こしょう

少々、塩茶匙山盛二杯、サルサ、サルソン、ローロ等混合した汁を全体にかける。三〇分間程おいて肉を取出す。セボーラ、サルソン等を肉の長さに合して切る。十糎位の竹串に野菜と肉を合して差しメリケン粉をつけ、とき玉子をつけて、ファリンニャ・デ・ロスカをまぶし少しの油で色よく揚げて終ります。主としてパーティ用です。普通食事用は肉百瓦から七〇瓦位の形で（ビフと同様）前の味付けをして揚げてすゝめます。大形肉のつけ合せは、バタチンニャ・フリッタ、又はレポリョ・エン・マンテイガ（バタいため）等です。これは揚げると同時にすゝめる様にします。バザー等の売品としてもよろこばれる物です。

▼カルネ・シユラスキンニヨ

（小形作りの焼肉）

Ｓｈｕｒｒａｓｑｕｉｎｈｏ　ｅｍ　Ｐａｌｉｔｏ

【調理】　これは主としてパーテー等で用いられるが、普通食事用の場合もよろこばれる。（肉質はビッテーラ（子牛）ロンボ・デ・ポルコ、フィレミヨン、ファルジンニョ、コントラ・デ・フィレ等又鶏の胸肉）肉一ｋｇ分を三糎角に割り出し、これを三糎位の厚さに切る。皿に並べてリモン酢食匙三杯、ビンニョ・ブランコ食匙三杯を合し、塩茶匙二杯、味の素茶匙一杯、こしょう茶匙半杯、サルサ、玉葱、ローロ、トマテ二個等をよくもみ合してこの汁を肉の上にかけておく。別にトウシンニョ・デ・フマード三百瓦を肉の幅にうす切りし玉葱、又は青葱の白い所等も適宜に切りこれを竹串に差す。又トウシンニョにかぎらず、サラメ・デ・プレヅント又は普通サラメ等も同様に作ります。

　フリジデイラに極く少しの油を入れ（食匙三杯）つよ火にかけて煙の出かゝった所で肉串を十分ノ一位にわけて入れる。火のつよい事が第一です。ころがす様にしてさっとこげめをつけて皿に

とります。やきすぎると、肉は固くなる。作ると同時にすゝめる様にします。火をつよくして次々と焼きいためます。又串のそろわぬ時はパリットに差し肉の片も小形に作ります。

▼クロケツテ・デ・カルネ（肉類のコロッケ）
Croquetes de Carne —A

【調理】牛肉七百瓦を十五片位に切り塩茶匙一杯ふりかけておく。鍋にごく少しの油を入れ火にかけ、煙の出かゝった所で肉を少し入れて手早くこげめをつける。ビフェの焼き方と同様で次つぎと焼いて皿に集め肉挽器にかける。全く焼きぬくより周囲は茶色、中身は桃色の程度です。挽器にかけると血汁が出るが捨てないで小鉢に取り肉に入れ合す。又のこりのフリジデイラに水コップ半杯を入れてよくこげ汁をとる。フリジデイラを火にかけ、アゼイテ食匙六杯を入れ、セボーラ一個のみじん切りを入れ色づかせ、挽肉を入れて前のこげ汁のとったものとレイテを入れる。（約コップ一杯位）塩茶匙二杯、こしょう茶匙半杯、ソース食匙一杯、味の素茶匙一杯、フォリャ・デ・ローロ一枚を入れざっと煮て食匙三杯山盛のメリケン粉をふり込み混ぜ合して火より下ろし卵の黄身二個を入れてまぜ、又火にかけ鍋底がはがれる様になるまで煮て、サルサのみじん切りを加へて板の上に取ります。又メリケン粉の代りにファリンニャ・デ・マンジョカ食匙四杯を用いるのも宜しい。両方とも感じは軟かいものです。（品に指をつけて見て油光のある程度の脂肪）が必要です。これを指大に丸めてメリケン粉をまぶし、割玉子をつけてロスカにつけ、形を整へて油で揚げる。（火のきつい事、油を多く用いる事、品を一度に多く入れぬ事等揚物のこつであり温度は百九十度より二百度C）

▼クロケツテ・デ・カルネ　B

（牛肉コロッケ）

Ｃｒｏｑｕｅｔｅｓ　ｄｅ　Ｃａｒｎｅ

【調理】牛肉七百瓦を肉挽器にかける。鍋に食匙七杯のアゼイテを入れ、玉葱一個のみじん切りを加へて火にかけ色付かせ、挽肉を入れていり付ける。手早く混合し火を強くしていり付ける。バタチンニャ半キロ分をゆでて押潰器にかけた物を加へ、レイテ、コップ半杯を入れ食匙二杯のメリケン粉を入れ、塩茶匙三杯、ピメンタ茶匙一杯、味の素茶匙一杯を入れまぜて火より下ろし、玉子の黄身二個分を入れ又火にかけて鍋底のはがれるまで煮てサルサを入れ火より下ろし板の上に出して親指大に丸めメリケン粉をまぶし割卵をつけ、ロスカをつけて極くきつい油の中で揚げる。（前述同様）

▼パンケーキ・デ・カルネ

（肉類皮巻トマテソースかけ）

Ｐａｎｑｕｅｃａｓ　ｄｅ　Ｃａｒｎｅ

【調理】牛肉五百五肉挽器にかける。フリジデイラにアゼイテ食匙五杯、玉葱一個の切った物を入れて火にかけ、色づいた所に肉を入れざっと混ぜる。レイテ、コップ一杯半を入れメリケン粉食匙山盛二杯を入れる。塩茶匙大山一杯、味ノ素茶匙一杯ピメンタ少々を入れてクレーメを作る。これを約十個に割けてマッサ・デ・パンケーキに巻き込む。（二例）肉五百瓦、マイゼーナ粉食匙中山二杯をレイテ、コップ二杯、塩茶匙二杯でとかして入れる。ピメンタ少々、味の素少々、作り方前同様です。どちらを作られて巻き込まれても宜ろしい。巻いたパンケーキを皿又はフォルマに並べ、上よりモーリョ・デ・トマテＥ又はモーリョ・デ・トマテパ

スタを一回分作ってかける。(モーリョの部又マッサの部参照)上からマンテイガを所々におき、フオルノに入れて両面が少し色付いた所で取り出し、皿のままメーザにすゝめます。マッサの焼方は一回十枚焼ですが、小形は二〇枚で肉も同様に割出します。

▼カルネ・デ・シュラスコ

(ブラジル肉類のあぶりやき)

Carne de Churrasco

【調理】シュラスコは元来野外料理ですが、特種器具を備へて室内メーザで出される用意もあります。(一人一個、金串式又は四人掛位の火鉢金網式の物)等です。(大掛りの場合)〔一例〕牛肉はビテーラ四半品(四割)豚肉同様、カブリット半割、フランゴ丸のまゝ等肉類は三日前に処理し肉を一日置き二日目に味付液に漬けて置く。肉十瓩分に対し塩食匙大山三杯味の素茶匙三杯、こしょう、赤辛子合せて食匙一杯、ビンニョコップ二杯、リモン酢又、ビナーグレ半々に合してコップ半杯アゼイテ、コップ一杯、玉葱三個、ニンニク十粒位、ローロ、サルサ等。(以上の塩分等の合せ方は気候の寒暖又は好みで辛口甘口に合されてよいし、にんにく等もこのみに入られてよいのです。)先づ鉄棒などで焼場を造り、つり金に肉を掛けて下で火を焚く。火の中にミイリョの芯等を入れると香を良くする。肉の脂肪が火の中に落ち音を立てながら香をはなち、煙となって肉片をこがす。茶色に焼けた部分を各自で切り取り皿に受ける。又白ポン、黒ポンに受ける。野外メーザにはポン類、マンテイガマヨネーザ(クレーメ)リモン輪切り、アゼイテ、ソース、塩ビメンタ等々か出されてあり、好みの味を各自が付ける。サルソン、エルバドオセ、トマテ、ペピーノ、アゼイトーナ、アルファッセ等が出されてあり、又この火の中にパルミットを皮のまゝ入れて焼き、椰子の葉の上にこれを受け皮を

割って真白く焼けた芯を取り切って食べる等、野趣味たっぷりです。又酒類はウイスキーからショップ類等好みでありますが野性的な音楽にあわせてケントン(ピンガに水と砂糖を割り熱くした物)やピポッカ、アメンドイン・トラード、バタタ・ドーセの丸焼き等も出される場合もあります。〔二例〕　小掛りの場合、先づ庭に穴をうがち焼場を作る。火を焚いてよく、又炭を用いても宜しい。金串又は竹串を用意し、肉を約二百瓦形に切り、前述同様の味付汁に漬け(二時間)串に刺して焼く。肉質はフィレーミニョン、コントラ・フィレー、コステーラ、ファルヂンニョ・レドンド、アルカットラ等、又ビテーラ豚肉等も同様に作ります。室内用は百五〇瓦形ですが各人に一台づつの焼肉つき差器がおかれます。このカルネのやき方又味のつけ方は地方に依って異なりニンニクと塩だけの所もあります。このみにして下さい。又メーザ用ホゴンで焼きながら食べる時は五〇瓦形です

▼カルネ・アッサーダ　（大型焼き）

Ｃａｒｎｅ　Ａｓｓａｄａ

【調理】これはパッチンニョ、コステーラ、ファルジンニョ　アルカットラ等の肉質を選び約一瓩の形を用いる。又コステーラの様に肉部の中に脊骨のついている物はそのまゝ用いますが、肉の厚さは四糎位までゝ幅は三十糎位までの物を用意し、肉一瓩分に対しトマテ三個、味の素茶匙三分の一、ニンニク一粒、セボーラ二個の切った物、ローロ一葉、ビナーグレ食匙三杯、アゼイテ油食匙三杯、こしょう少し、塩茶匙山盛二杯を合した中に二時間位つけておく。フリジデイラに油を食匙五杯位を入れる。(鍋底に少し流れた位)強火にかけて煙の立ちかけた時肉片のみ取り出して良く汁気を切り、鍋に入れ色付くまで一度も混ぜないでそのまゝ置く。色良く色付いたところで肉を一寸皿に出し、のこりの鍋の

汁がいりつき再び煙の出かゝつたところで肉の片側を下に入れ又色付ける。決してまぜたり、つゝいたりしない事です。又静かに色づかせる。この焼き方はぐるりは茶色に色付かせ、中は桃色の程度です。

〔大形のビフテキの焼方〕　この場合無茶につよ火にしても肉の分が厚いのですから、煙が出るだけで熱は内部に達しにくいが火の弱いのは一層いけない。肉汁が出て香、色、味を悪くします。両面狐色に出来た所で大皿に取出し、のこりの鍋の中にてマンテイガ、又は外の油を少し入れ、前のつけ汁の中のセボーラ等を入れていたため汁を入かてモーリョを作り、肉の上にかけてすゝめる。この肉はメーザで各自が切り取って皿に分ける。つけ合せはバタタ・フリッタ等がよろしい。肉が冷めては美味でありません。又モーリョの中にソースやビンニョを入れ合すのも宜ろしいハ)又冷肉として用ひる時はこれを冷ます。うす切りにしてモーリョ・デ・サラダ・シソプレス、又はモーリョ・フワンターヂヤ　（モーリョの部参照）　等をかけてすゝめます。（サラダの部参照）

〔B〕　これに用ひる肉類は主としてフィレミニョン、又はコントラ・デ・フィレ、ポンタ・デ・コション・モーレ等で何れも棒状の長型に割出します。品二瓩分に対し、前述のアッサード（A）の倍量の調味料の中につけておく。アッサデーラに足つき台のついた金あみをおきこの上に肉のみとり出しておくこれを極く熱したフォルノ（二百三十度C）に入れる。焼きつづけて上面をこがし中は桃色の程度に焼き上げます。大皿にとりだして焼器の中に肉のつけてあった汁やトマテ等も入れ合し直火の上でモーリョを作り肉のぐるりからかけてす1めますっ　この方法は要するにフォルノのあみやぎと云う事になりますが肉の汁は下におちてバンデージャにたまります。これ等のつけ合せはバタチンニャ・フリッタ、又はレフオガード、エルビーリヤ・マンテーガ、セノー

ラ・マンテーガ（いずれもその部参照）等がよろしい。又モーリョの中にビンニョやモーリョ・イングレース等も入れ合してよく肉片の冷めた物はサラダと合して冷肉として用いるのもよろしい。Ａは直火焼きであり、Ｂはフォルノ焼きでありますが、火熱のごくつよいフォルノでないと時間がかゝり上手に出来ないものです。又フエレミョンの時は色付をフリジデーラで色什後をフォルノに入れてもよろしい。又これをカッサローラ　（鉄鍋）でつよ火で焼かれるのもよろしい焼方は前述のＡ同様です。

▼コジイダ・デ・カルネ
（ポルトガル式肉類の煮込大鍋料理）
Ｃｏｚｉｄａｓ　ｄｅ　Ｃａｒｎｅ

【調理】カルネ・デ・ペイト（胸骨肉）一キロ半、ラーボ（尾）一本、パイオ百瓦、トウシンニョ・デ・フマード百瓦を用意し全部水洗いして丸のまゝ大鍋に入れる。水をかぶさる程沢山入れておく。玉葱の丸の物三個を火にかけて焼く。ただ色づくまで焼いてクラーボを二本づつ玉葱に突刺してこれを鍋の中に入れる。フォリァ・デ・ローロ三枚を入れ、塩食匙軽く一杯を入れて火にかけ一度煮え上った所で、火を中火にして汁気の無くなるまで煮つめる。火が強くては肉が破れても軟かくならぬから一度も混ぜぬ事と火を中火で約二時間半位煮ることです。これを大皿に取り出し、モーリョ・デ・ピメンタ　（リモン酢に赤辛子を入れて作った汁）を添えてブロッコリ、アリョ、コウヴエ・マンティガ、コウヴェ・トロンシューダ等の軟らかくゆでた物にアゼイテ油をかけ合した物を共に薦めます。また、バタタ等の料理もよろしい。またラーボの無い時はムスクロ（足の筋肉）を代用します。

▼ビフテキの焼方と注意（テキの焼方）

【調理】ビフに用いる肉類はフィレミニョン、コントラ・デ・フィレ、ファルジンニョ、パッチンニョ、アルカトラ、コッション・モーレ等です。またヴイッテーラも同様です。ビフは焼き方によって味も香も営養も悪くなります。特に云うビフェ・デ・シャバ、またはビフェ・イングレース等から述べます。肉質の上等は何と云ってもフィレミニョンです。只値が大変に高いので日常多人数の家族には一寸不向きです。またコントラ・デ・フィレは香が良く、ファルジンニョ・レドンド等は軟かい点がよろしい。まづ何の肉でもよろしい、四分位の厚さに切り広さは普通形です。肉たゝき器で軽くたゝき、すじ切りをして肉半キロ分に塩茶匙一杯、こしょう少々合します。また肉の味を引上るには肉半キロ分に味の素茶匙半杯を用います。又味付のつよい物を好む時は、肉一瓩に対しリモン酢食匙三杯、又はビナーグレ、セボーラ、ニンニク少々、塩茶匙二杯、こしょう少々、味の素少々、アゼイテ食匙四杯の中につけておく。又フランス式を好む時はビンニョ・ブランコ、又はマディラ食匙三杯を加へる。(一)火がきつい事。(二)フリジデイラに油をごく少し入れる事。(食匙一杯位を全体に流す位)(三)肉切れ二枚以上入れぬ事。余り混ぜたりつゝいたりせぬ事。鍋に煙が出かゝった時肉を入れ、肉片を軽く鍋の中を廻す様にして元の所におき、うち返し又同様にする。両面色付いたら取り出す一回廻すぎりで何度もうち返したり、つゝいたりせぬ事。肉がふっくら丸味をおびて清血は肉の中にたまる。つねに火力が強いために血液は中向けにおいこまれて外に流れ出ない。したがって丸味をおびるのです。初めの焼方が七分でうちかへしてから三分をやくのが普通ですがこのかぎりではありません。反対の場合は火は弱く、油が多く、肉片を沢山入れるので血液は外に出て肉はかたくなり、香は悪く栄養は鍋底にこびりつき、誠に始末のよくないものが出来ます。血液のある事を好まぬ場合も、同様にしてよくながく焼くのみです。日常の事ですから栄養の点を注

意下さい。又これ等のビフテキは味のきつい品にはモーリョ・イングレースは使わない。又上にかけるモーリョはトマテ、セボラーダ等々です。

肉料理（にくりようり）と残物（ざんぶつ）の処理（しょり）（特記）

日常調理の肉類はどう云う風に生かしているか、小家族、大家族と一概には云えませんが、長年月の事ですから栄養にも経済にも、又変った品として喜ばれる点からでも大いに心得なくてはならないのです。「栄養料理にうまいものなし」等と片附けないで骨類はソーパに出しますが、少しの時間でざっとゆでた位では、香味も、決して主な栄養も味も出ない。

沸き上るまでが普通火力を用い、煮え上ったら火を中火にしてゆっくり煮出す。火が強いと却ってカルシュムやジェラチン形の物が早く取れないのですから、少しも手数は掛からぬ。骨に附着した筋や皮はごく軟かくなります。汁はシチュウ、ライス・カレー等の材料にしたり、ソーパに作ったり、野菜を煮たりする。ネルボはぶっ切りにしてトマテ煮にすれば上等のモコト料理が出来る。又少量の時は肉挽器にかけたり細かく切ったりして、セボーラ、トマテ等といため、マンジョカ粉を用いてファロファ・デ・カルネを作る。外の肉等はやめにして一度はこれを頂く。フェジョンの中で煮れば、大変美味に頂けるし軟らかく煮た品は野菜といため合してよく、肉のみ頂くより営養が良いとされています。プレッソン鍋を用いれば約廿分間で軟かくなります。鳥類の内臓、フイガド、モエラは別として、血液や腸等もこの種の料理で頂く。豚肉の皮、足、耳等フェジョアダ料理に大切であるが、皮等は支

那式酢物、又は辛子入り酢味噌、葱ぬたと和へ合せ等数限り無い程であります。一流ホテル病院等では一週に三回位このファロッファ料理、又はモコト料理が出される事を注意下さい。病人にさえ奨められる品ですから安心して召上って下さい。又ソッパの出しがらと思って捨てられる方が実に多い。これは考え違いです。肉質の味はすぐなくなっても、中のネルボ形質の物は軟かくしてからでなくては営養にはならぬ。かえって消化不良をおこすのですから。この出し粕こそまた結構です。要は営養のある限り材料に理解を持って処理すべきです。上等肉の高価品を買うことを誇りのように考えたり、残物処理を賤しいことのように考えられたりすることは、ずっと昔のことで、実理的に物を生かすことに注意しましょう。肉類は生品、加工どれでも一日中に二百瓦をとると理想的ですが骨、皮等も同じ部類です。

▼ファロファ・デ・カルネ

（ブラジル料理マンジョカ粉と肉類）

Ｆａｒｏｆａ　ｄｅ　Ｃａｒｎｅ

【調理】内臓、皮、モコト、ソーパ粕等いずれでもよろしい。細かく切ったり肉挽器にかけたもの食匙山盛十杯、先づフリジデイラに油を少し入れ玉葱、ニンニクを入れて火にかけていたためトマテがあれば少し入れて尚いため、挽肉を入れてざっといため、塩茶匙一杯、こしょう茶匙半杯、酢食匙二杯をいれて味付けしてその中にマンジョカ食匙六杯を振り込み一寸いためて下ろす。この時トマテの汁の多い時はよく汁を煮つめたり、またマンジョカを少し多く入れること。下ろしぎわにサルサ、サルソン等入れるもよろしい。この肉類の一度煮た物は味がうすければ味ノ素でおぎないます。又フェジョン料理とよく合います。又ファロファ類を出された時はマンジョカ粉はメーザに出しません。

▼ビイフェ・デ・カルネ・セツカ（乾肉）

Ｂｉｆｅｓ　ｄｅ　Ｃａｒｎｅ　Ｓｅｃａ

【調理】ビイフェに用いるカルネ・セッカは、肉質の上等な部分を要する。先づ乾肉を水浸しする。廿四時間位の間に二回水を替える。乾肉は軟かくなり押えると血液が少しにじみ出す。これを俎板の上に取り出してビイフェ形に切る。アゼイテ油食匙四杯とビイナーグレ食匙三杯、塩茶匙山盛一杯、ピメンタ少少、ニンニク一粒つぶしたものを合し、その中にビイフェ百瓦形五枚を漬ける。フリジデイラにバンニャを少し入れ火にかけて、熱した所で肉をいれ、両面狐色になる程に焼く。この焼き方は生肉のビイフェの焼き方とほゞ同様であるが、乾肉の場合は肉を何枚も一度に入れてよろしい。而してあまりまぜ返したり、つついたりせぬこと。色付いた所で皿に取り出し、その後に玉葱の切ったもの二個分、フォリヤ・デ・ロー・ロ一枚、サルサ、サルソン、コエントラ、トマテ三個を入れていたため、酢食匙二杯とピメンタ少々、塩少々をいれて火より下ろし、肉の上からかけて終る。また味の素少々加へるのもよろしい。バイヤ料理にする時は、肉を焼くにも、モーリョを作るにもアゼイテ・デンデーを加味します。大変美味となる。また付け合せはトオトオ・デ・フェジョンやヴィラード・デ・フェジョンが結構です。またバタチンニヤ・フリッタ等です。

▼カルネ・セツカ・エンフォガーダ

（乾肉いりつけと煮込）

Ｃａｒｎｅ　Ｓｅｃａ　Ｅｎｆｏｇａｄａ

【調理】乾肉を廿四時間位水浸にして取り出し、巾五糎位に切り小口切りにする。鍋にバンニャまたはアゼイテ・デンデーを少し入れ肉を入れてざっといためる。玉葱二個とフォリヤ・デ・ロー

ロ二枚をいれる。酢食匙二杯、塩茶匙二杯、湯を肉のかぶさる程にいれて肉が軟かく、また汁がどろっとする程度まで煮込むとエンソッパーダとなる。この肉の付合せとして食するものは、フェジョン料理マンジョカフリッタ、ポレンタやバタチンニャ・フリッタである。まづ肉を器にいれる。別に器にポレンタを入れて共に奨める。両方を一皿に取合し、ポレンタに肉と汁を付け合して食べる。デンデーを用いるとモーリョが一層引立つ。又ピメンタ・マラゲッタ等の辛味をすすめたりします。バイヤ料理です。

乾肉の料理は急の場合でも水浸に一昼夜せねばならない。適度の塩分を除け、血汁がにじみ出る様になってから料理に用います。

▼マニソーバ（豚の頭又は骨肉と内臓の煮込み）

Ｍａｎｉｓｓｏｂａ

【調理】トウシンニョ二百五十瓦をうす切りにする。カルネ・セッカ一瓩分を二日程水にひたし、軟質になった所で一糎位の厚さに広く切っておく。ブーショ一キロ分をレモンと塩水で洗い、二時間程湯でゆでて、一寸幅位に切っておく。豚の頭を一個分割切りにして一寸塩水で洗っておく。（またはエントレコスタ・デ・ポルコでもよろしい一瓩分）鍋にアゼイテ・デンデーとバンニャを合した物シイカラ半杯位いれ、セボーラ一個の細切り・フォリャ・デ・ロー ロ、アーリョ等をいれていたため、肉類を全部順よくいれ並べる。湯を肉にかぶさる程いれてピメントとオルテロンの葉を少しいれる。塩食匙一杯を加え、トマテ六個をいれて二時間程中火で煮る。汁気がなくなればまた湯を加える。一度も混ぜぬようにしてゆっくり煮て大鉢にいれてメーザに出す。アロースやバタチンニャの塩ゆでにしたものと奨める。軟かいコジーダです。

バイヤ料理の特徴は塩気がうすいことと、ピメンタがつよいことです。そしてデンデー油の香ばしい香と色の黄色いことである。

（オルテロンは、野生のハッカの葉です）

内臓の部

▼リングワ・エンソッパーダ（牛の舌）

Ｌｉｎｇｕａ　Ｅｎｓｏｐａｄａ

【調理】リングワ一個分を前述のように湯にいれて皮を剥ぎ、水洗いして二分位の小口切りにする。鍋にマンテイガ食匙山盛一杯またはアゼイテを食匙四称いれます。火にかけてリングワをいれ少しいためて、玉葱二個の切ったものとニンニク二粒つぶした物を入れていたため、カルド・デ・カルネをたっぷり加えて、肉が軟かくなるまで煮ます。一瓩分のバタチンニャの皮を取り水洗いして、大きい時は四つ切り、小さい時は二つ切りにして加え入れます。トマテ六個の裏ごしをいれフォリャ・デ・ローロ二枚と塩食匙一杯、こしょうを適宜にいれて煮込む。
汁がどろりとなった所でサルサのみじん切りをいれて火より下ろし深めなトラベッサにいれて奨めます。カルド・デ・カルネのない時は、湯を加へて味の素少量を入れ合します。

▼フイガド・ア・バイアーナ（カンゾオ）

Ｆｉｇａｄｏ　ａ　Ｂａｉａｎａ

【調理】フイガド一キロ分（肝臓）を水洗いして皮を取り腺を取り除け、一枚百グラム位の心持ちで平にはぎ切り、肉叩器で軽く叩き、鉢にリモン酢食匙四杯またはビナーグレ、ビンニョ食匙四杯、

玉葱、ニンニク少しづゝ切った物、こしょう少々、塩茶匙二杯、玉葱、サルサ、香葉等のみじん切りにしたのにアゼイテ油食匙四杯を加えて全部をまぜ合した中へフイガドを入れ、一時間位浸しておきます。

フライ鍋にアゼイテ油またはバンニアをいれ火にかけて、煙の立つのを程度に前のフイガドをメリケン粉に塗して、その中にいれて片方充分色付いたら打返し、また色付く迄焼く。火加減は初めごく強火にします。出来たら大皿に盛りその鍋にアゼイテ・デンデー（バイヤ特産の椰子の実の油）を食匙三、四杯をいれ玉葱の輪切り二個分、コエントラや、青葱の大切りとサルサ等をいれて一寸いたため、トマテの輪切り六個分位をいれてピメンタ、マラゲッタを潰して加え二、三分煮て前の肉の上からかけて奨めます。また油はデンデーにかぎらずアゼイテ、またバンニャ等もよろしい。これが一般向です。

▼フイガド・フリタード（肝臓）

Ｆｒｉｔａｄａ　でＦｉｇａｄｏ

【調理】フイガド一キロ分の皮を取り腺を抜き、普通のビフテキの形に切り肉叩器で軽く叩き、ビンニョ・チントまたはビナーグレ食匙四杯、こしょう茶匙一杯、塩食匙一杯、ニンニク、セボーラ等を混合せた中に一時間位浸して置く。

フライ鍋にバンニャをいれて火にかけて、フイガドをファリンニァ・デ・マンジョカに塗したのをいれて強火で両面狐色になる迄いたため、温かい内にリモンの花切りを添えて奨めます。つけ合せはバタチンニヤ・フリッタ類です。

▼ミオーロ・エンソッパード

（ノオミソの煮物）

Ｍｉｏｌｏ　Ｅｎｓｏｐａｄｏ

【調理】ミオーロを二個分、深鉢にいれ水を一杯注いでおき、暫らくして水からとり出して血の腺を取り脳膜を取り去り、小口から二分位の厚さに切り、リモン半個の搾り汁にアーリョを叩きつぶしたのと玉葱、サルサ等のみじん切りに香葉、塩茶匙二杯、ビンニョ食匙四杯．こしょうを混合せ、その中にいれます。鍋にアゼイテを少しいれて火にかけ、玉葱の輪切り三個分をいれて色付くまでいたため、トマテ十個をゆでて裏ごしたものとミオーロをいれて中火で十分位煮てから、塩味を見てマイゼーナ粉を茶匙二杯水で溶かしたものを加えて、五、六分間煮て大皿にとり出し、サルサのみじん切りを振りかけ、温かい内に奨めます。

▼ミオーロ・エンパナード
（フオミソのカツレツ）
Ｍｉｏｌｏ　Ｅｍｐａｎａｄｏ

【調理】ミオーロ二個分を前述の通り血の腺を取り脳膜をはがし、小口から三分位の厚さにビフテキの形に切り、リモン酢一個の汁、食匙四杯のアゼイテ油、塩茶匙二杯、食匙四杯のビンニョ・ブランコ等を混合せた中へ一時間位浸しておきます。香葉、サルサ玉葱等少しづゝ入れ合す。

メリケン粉にミオーロを塗し玉子を割り、一寸叩いたのを付けてファリンニァ・デ・ロスカを塗しアゼイテで揚げます。狐色に揚ったところでリモン酢をかけていただきます。

▼リングワ・デ・ジユスチーナ
（舌の黄蛋ソース）
Ｌｉｎｇｕａ　ａ　Ｊｕｓｔｉｎａ

【調理】リングワを一個分前述通り下拵えをして鍋にカルド・デ・カルネをいれ、塩食匙一杯、こしょうを加え、玉葱を丸のまま二個と青葱、サルサも水洗してそのまゝ入れ、香葉、ビンニョ・ブランコ食匙五杯をいれ、リングワを丸のまゝ鍋に移して（汁は鍋の七分目位）煮る。汁がきれたら熱湯を注ぎ、軟かになるまで約二時間位煮ます。俎板の上にリングワを取り出し十切れ位に丸切りにします。鍋の汁は濾器にかけてこして置きます。

別の鍋にマンテイガをいれ火にかけ、玉葱半個を細かく刻んでいれ、狐色になるまでいためて前の汁をさし、リングワの切ったものをいれ十分間位煮て、リングワのみ大皿にいれ温かいところに置きます。のこりの煮汁は約コップ二杯位いります。

玉子三個の黄身を鉢にいれ一寸掻きまぜ、汁と黄身を混合せて鍋に移し中火（強火にしないよう）にかけ、杓子で手早く掻き廻し汁がどろりとなった所で火から下ろし、リングワの上からかけて奨めます。リングワと一緒に添えて出すものは、バタタ・エンフォガーダ・コシ・マンエイガに、サルサのみじん切りを振りかけたもの、または、エルヴィリヤ・コン・マンティガ　（青豆）等も結構です。（バタチンニヤの部参照）

▼ビフエ・デ・リン（ジンゾヴのビフ）

Ｂｉｆｅ　ｄｅ　Ｒｉｎｓ

【調理】リン（腎臓）二個を一寸水洗いして鍋にふせて入れ、とろ火で十分間位おきます。水も油も入れないこと。自然にリンの特殊の悪臭がとれ、液となって鍋の底に溜り全体が白けてきます。

鍋を下ろしぬるま湯でリンをよく搾り洗ふ。しぼって洗ったら、俎板の上に載せ腺や油肉をとり去り、大形のまゝ二分位の厚さに剥ぎます。大小によりますが一個を六枚に剥ぎます。

深鉢にピンニョ・チント食匙四杯、玉葱、青煮、アーリョ、香草、香葉、塩茶匙二杯、こしょう等を合せ、リモン汁少々を加へた中にリンをいれ一時間位浸しておきます。

フライ鍋にアブラをいれ火にかけ、ごく熱くなったらリンを一枚宛いれ、ビフテキを焼くと同様に焼く。つけてあった汁は捨てます。

鍋にマンテイガをいれ玉葱二個分の輪切りをいれ色付く迄いためます。塩茶匙一杯とピメンタ・マラゲッタを少しいれトマテ四個を輪切りのまゝ入れ、トマテの軟かになった程度でモーリョ・イングレースを食匙一杯加へ、リンの上にかけてバタタの大切りを揚げたのを添えて薦めます。

▼ブーシオ・エンソッパード

（白豆と大腸のトマテ煮）

Ｂｕｃｈｏ　Ｅｎｓｏｐａｄｏ

【調理】ブーシオ二キロ分（大腸）をリモン二個の搾り汁と塩を少々混ぜて、洗濯するようにして丁寧に揉み洗ひ、熱湯をかけて尚よく洗い、鍋にいれて水をひたひたにいれ、十分間沸してその湯を捨てまた鍋に移し水を一杯にしてサルサと青葱をいれ、二時間位ゆでます。軟かにゆだったら俎板の上にとり出し三、四分位の大きさに角切りにして置きます。(二回湯ゆでしました)別フェジョン・ブランコ五百瓦を前夜から水にうるかしこれをやわらかくゆでておきます。

鍋に油を少しいれ火にかけ玉葱、アーリョ等のみじん切りをいれ、狐色にいため、トマテ十個の裏ごしたのとピンニョ・ブランコ、コップ半杯をいれて前記ブーシオとカルド・デ・カルネをいれ、塩食匙一杯、こしょう、香葉等適宜に加へて三、四十分間位煮ます。フェジョン・ブランコを静かに上に並べ入れて又三十分

間位を煮ますドロリと煮込んでサルサのみじん切りを振りかけ大皿に盛り、温かい内にメーザに出します。これはアロース・シンプレスとよく合います。カルド・デ・カルネの代りに味の素茶匙一杯を用いて湯を加へるのもよろしい。豆を入れてからはまぜぬ事です。

▼ブーシオ・ア・ボルトゲーザ

（大腸のキャベツ煮）

Ｂｕｃｈｏ　ａ　Ｐｏｒｔｕｇｕｅｓａ

【調理】ブーシオ一キロ分を前述通り軟かにゆで、一寸五分位の形に切って置きます。一瓩分のエントレ・コスタ・デ・ポルコ（肋骨肉）を適当に切り、塩食匙一杯とこしょうを振りかけて置きます。　鍋に肋骨肉をいれ火にかけ、バンニャをいれ色付く迄いため湯を加へて一時間位を煮る。トマテ十個の裏ごしを加へ塩茶匙二杯、セボラ二個と前のブーシオとレポーリョを水洗いして太い筋を取り。一枚を四つ位に手で裂いたものをいれ、湯を注ぎとろ火で煮ます。レポーリョの軟かに煮えた程度で下ろし、深鉢にいれサルサのみじん切りを振りかけて、温かな内に奨めます。レポーリョは約一瓩分位です。

好みによってピメンタ・マラゲッタを用います。

▼ブーシオ・ア・イタリアーナ

（大腸のイタリヤ煮）

Ｂｕｃｈｏ　ａ　Ｉｔａｌｉａｎａ

【調理】ブーシオ二瓩分、前述の通り軟かにゆで、二分位の巾二寸位の長さに切ります。

フライ鍋にアゼイテ油またほバンニャをいれ火にかけ、玉葱二個分のみじん切りをいれ狐色にいため、前の細長いブーシオをい

れ、味の素茶匙一杯、塩食匙一杯、こしょう適宜にふっていたためます。大皿の中に半分許り移しいれ、モーリョ・デ・トマテE（モーリョの部にあり）をかけ、ケイジョ・パルメゾンを卸しその上からかけまた残りのブーシオを盛り、またモーリョ・デ・トマテとケイジョ・パルメゾンをかけ一度フォルノにいれ温かくして奨める。

▼　モ　コ　ト（足）

Ｍｏｃｏｔｏ

【調理】ポルコ（豚）ヴィッテーラ（犢）ボーイ何れでも結構ですが、調理の関係上、牛の足を使います。

モコトを熱湯にいれ庖丁でよくあたり、毛など丁寧にとり去る。モコト・デ・ボーイ二個です。

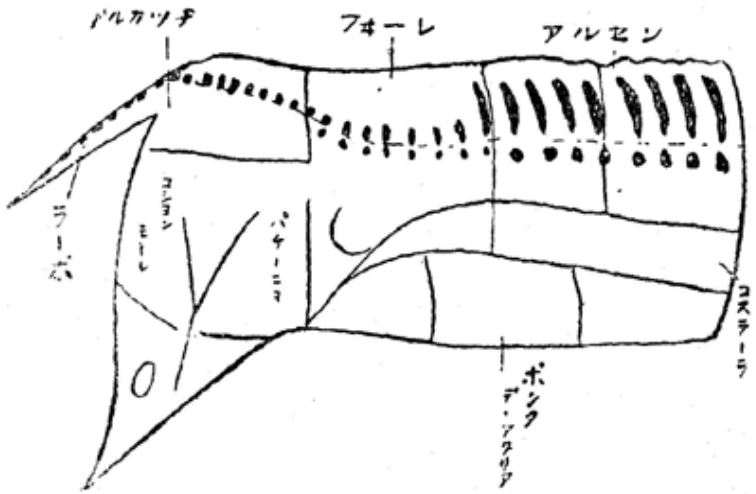
鍋に充分に水を満し、香葉、サルサ、青葱、塩食匙一杯をいれモコトを骨付き（二、三に切ったもの）のまま入れて三時間以上も強火で煮ます。プレッソン鍋の場合は三〇分間を要します。皮、肉、ネルボ等が軟かになるに従い底に付き易いから注意して煮ます。

肉が骨から独りで脱れるようになるととり出して小口から二三分位に切ります。

鍋にマンテイガまたはバンニャをいれ火にかけ、玉葱二個分のみじん切りにアーリョをいれて、狐色にいため、塩茶匙三杯トマテ一瓩分の襲ごしたのとカルドニア・カルネ、コップ三杯を加へてモコトをいれ、二十分位とろ火で煮て、ビンニョ・デ・マデイラ食匙五杯、リモン酢食匙三杯を加へ、また十分位煮ます。味加減を見て火をごく弱くして置きます。（この料理は非常に鍋の底に付き易いから味付けに煮る時は注意して一切とろ火にて煮ます）

別にポン・トラード（焼パン）を作り皿に並べモコトを盛りサル

サのみじん切りを振りかけ、ごく温かな内にメーザに出します。
　ポン・トラードは食パンの固い所を取り去り、二分位の厚さに切り、マンテイガをよく引いてとろ火にいれ色付くまで焼く万一フォルノの無い時は、フライ鍋にマンティガを引き、パン切れをいれとろ火で焼きます。アゼイテ油でさっと揚げてもよろしい。又カウドデカルネのない時は味の素茶匙一杯と湯を用ひます。



カルネの部分名称

▼ラバダ・ア・セシリア（牛尾）

Ｒａｂａｄａ　ａ　Ｃｅｃｉｌｉａ

【調理】ラーボ二本を水洗いして節々を切り離して、ビンニョ・チント、コップ半杯、食匙五杯のリモン酢、塩食匙一杯、サルサ、香葉、玉葱、こしょう等を温合せた中に二時間位浸して置きます。
　カッサローラにバンニャをいれ火にかけ、ラーボを入れ、一寸いため、前の残りの汁をいれて熱湯を注ぎ二時間位煮ます。此の

折、底に煮つき易いから注意をします。然しやたらガルフオ等にてつきさしてはいけない。毀さないように煮るのですから火は初め一時間半位強火で後は中火にする。斯した固質肉料理を作る場合は、高圧鍋を使用すれば約三十分間で軟かく煮える　大皿にとり出し、ピロン・デ・バタタ等とすゝめます。煮汁をたっぷり作る事です。

カルネ・デ・ポルコの部　（豚肉）

▼ペ　ル　ニ　ー　ル　（足部の丸焼）

Pernil

【調理】ペー・デ・ポルコ（豚のもゝ足）約五キロ位の物を水洗いしてガルフオで内部を何度も突刺し、アゼイテ食匙八杯、ビンニョ・ブランコ食匙十杯、リモン酢食匙六杯、酢食匙五杯サルサ、サルソン、フォリャ・デ・ローロ、アーリョ五かけ、こしょう茶匙二杯、塩食匙すり切り五杯等を混合せた中にいれ一日半位浸して置き、此の時何度も打返します。　アッサデイラ・デ・フォルノに肉をいれ上から汁とバンニャをかけ、熱いフォルノに入れて焼きます。この間何度も汁をかけ溜った油を食匙で掬い肉にかけます。

何度も大肉刺で肉を突き刺し血汁が出なくなり、濃い狐色に焼き上げます。肉の大小にもよりますが、大凡二時間位焼きます。又パレッタ（前足）の時は塩るいは半量です。（三キロ型）大皿に盛りトマテ、リモン、サルサ等を添へ、温かな内にメーザに出します。のこりの油汁にトマテ半キロ、セボーラ二百瓦を加へ、ビナーグレ食匙六杯ビンニョ食匙六杯味の素茶匙一杯塩茶匙二杯を入れてモーリョを作り器に入れて出す。つけ合せは、バタチンニャ・アッサード、フェジョン・デ・トオトオ。またはこのまゝのもの

もよく、冷肉として進めるのもよろしい又うす切にしてモーリョをかけ、ポンにはさむのもよろしい。

▼エントレ・コスタ・デ・ポルコ（肋骨肉）

Ｅｎｔｒｅ―ｃｏｓｔａ　ｄｅ　Ｐｏｒｃｏ

【調理】エントレ・コスタ二瓩分（肋骨肉）を塩食匙一杯、こしょう少々、リモソ酢食匙六杯等と混合せた車に一時間位浸して置きます。

カッサローラにバンニャを入れ、火にかけ、肋骨肉を入れ煎焼きにします。全部狐色になったら熱湯を注ぎ一時間位煮ます軟かになったら油を三分の一位取り除け、トマテ三個とビンニョ食匙六杯加へていりつけて火より下ろす。大皿の中頃に小高く盛り、周囲にトオトオ（フェジョンの部にあり）を工合よく置き、またトオトオの上からオーヴオ・フリットを並べまたその周囲にコーベ・マンティガを色よく煮たものを輪の形に並べます。

コーベ・マンティガの煮方はヴェルヅーラ（野菜の部　にあります。又このままでも結構で、ポレンタ等ともよく合ます。

▼ポルコ・コジイド（豚肉香煮）

Ｐｏｒｃｏ　Ｃｏｚｉｄｏ

【調　　理】豚肉ペルニールの部を二キロ用意して水洗いして深鍋に入れる。パイオ・ボルトゲースを百瓦、フォリヤ・デ・ローロ四枚、カネーラ（肉桂皮）少々を入れニンニク四粒、玉葱二個丸のま上を入れ、水を肉の上一寸位の所まで入れて、塩食匙軽く一杯とビイナーグレ二杯サルサ等をいれ火にかけて煮る。

一度煮へ立った所で火を中火にして汁気のなくなるまで煮詰める。一度も混合せぬことです。約二時間半位かゝりますが、火が強い

と肉は固く香も味も悪い。これを大皿に盛ってモーリョ・デ・ピメンタとリモン切りさらし葱等を添えて奨めます。
つけ合せはフェジョン、グロン・デ・ピッコ、トオトオ・デ・フェジョン、バタチンニア・エンフォガード等がよろしい。
(付け合せる野菜の作り方その部参照)

▼ミンチボオラ・デ・ポルコ（豚の挽肉）
Ｍｅａｔｙ　Ｂｏｌｌ　ｄｅ　Ｐｏｒｃｏ

【調理】豚肉の骨のない物一キロ分の筋を取り肉挽器にかける鉢にいれてケイジョ・パルメゾンの卸した物食匙山盛五杯ファリンニア・デ・トリーゴ食匙軽く一杯、玉子の黄身二個分、ノーヅ・モスカダの卸した物茶匙一杯、塩食匙軽く一杯、ヴイナーグレ食匙二杯を入れてよく混合せます。別にトウシンニョ・デ・フマード（ベイコン）百五十瓦をごく薄く剥ぎ切りにして置く。（約十枚）その上に前の肉を十個に切りトウシンニョの長さの半分位のビフテキ形に作り、トウシンニョの上に一個宛載せてトウシンニョを打返して包む。食パンを肉と同様の大きさに厚さ三分位に切り、その上にトウシンニョに包んだ肉片をのせる。パイ皿にこれを並べ、トマテの輪切り一切れづゝと、セボラの輪切り一切れづつサルサの葉二切れづつを肉の上に飾り、フォルノに入れて色づくまで焼く。肉をあまり丸くせぬことです。廿分間もすれば焼上りますから、取り出してそのまゝメーザに奨めます。一人一個宛、つけ合せはバタチンニア・フリッタ等がよろしい。またこの内をポン・デ・フォルマ一枚をたてに切り肉を引いてフォルノで焼けばパーティ用焼カナッペとなります。

▼ポルコ・レフオガード（豚肉いりつけ）
Ｐｏｒｃｏ　Ｒｅｆｏｇａｄｏ

【調理】〔一例〕ロンボ・デ・ポルコまたは足部どれでもよろしい。一瓩位の形に対し塩茶匙二杯、玉葱少し、ニンニク一粒つぶした物、ビナーグレ食匙四杯、アゼイテ食匙四杯、ピメンタ少々、フオリャ・デ・ローロ一枚合した中に肉を一夜つけておく。

〔二例〕ビンニョ・ブランコ食匙六杯、リモン酢食匙三杯、塩茶匙二杯、フオリャ・デ・ローロ一枚、玉葱少し、ピメンタ少し混ぜた中につけて置く。アゼイテ食匙二杯。

鍋を火にかけ油を少し入れ、つよ火で煙の出かけた時に肉のみ取出して入れ、片面良く色付けて打返し、また良く色付ける全体色良く色付いた時、肉のつけてあった汁や玉葱を入れて、鍋蓋をして中火にかへていり付ける。汁気がなくなればまた湯を少しづつ加へる。約五十分位で出来ます。ガルフオを突き刺して見て液汁が出なくなり、簡単に刺せる程度でよろしい。決して湯を一度に沢山入れたりしないことです。いつもぢりぢりいためる法でいりつける。

二例の場合はトマテ四、五個とビナーグレ食匙三杯位を加へてモーリョを作る。(二例)はビンニョ食匙六杯を入れ、玉葱一個切りいれてモーリョを作る。

つけ合せはバタチンニャ・フリッタ、またはマンジョカ・フリッタ等が合います。一例はブラジル式、二例はフランス式です。または肉を冷肉としてうす切りに、マヨネーズまたはモーリョ・ファンタジヤ等のサラダとともに奨める。サラダと合せば一番皿となり、熱い内に出す時は四番皿となる。

▼ロンボ・アツサード（豚ロースの焼物）

Ｌｏｍｂｏ　Ａｓｓａｄｏ

【調理】　ロンボ・デ・ポルコ一瓩五百瓦を鉢に入れ、塩茶匙大山

三杯、リモン酢食匙五杯、ビンニョ・ブランコ食匙五杯、ニンニク三粒、玉葱一個、こしょう茶匙半杯、フォリヤ・デ・ローロ二枚、アゼイテ食匙三杯の中に五時間位つけて置く。

バンデージャ・デ・フォルノに肉を入れ、つけ汁等全部入れる熱いフォルノに入れて上面狐色になるまで焼いて、ガルフオを刺して見て液汁が少し出るくらいで火より取り出す。肉を皿に取り出し、のこりの焼汁の中に玉葱一個、トマテ四個を切り込み、バンデージャを火の上に置きいためる。ビナーグレ食匙三杯を加へて汁を延ばし、器に入れて肉とともにすゝめる。つけ合せはバタチンニャの丸ゆでの皮をはぎ、肉とともに焼いた物やマンジョカ・トラード、またフェジョン等々、またこの内を冷まして冷肉としてマヨネーザ等と合してよく、サンドイッチ等にも用います。

▼クスクース・デ・エントレコスタ

（ブラジル料理豚肉と粉のむし物）

Ｃｕｓｃｕｓ　ｄｅ　Ｅｎｔｒｅ―Ｃｏｓｔａ

【調理】エントレ・コスタ・デ・ポルコ（豚の肋骨肉）を一キロ分の骨々を切り離し、一寸位のぶっ切りにして鉢に入れ、ビイナーグレ食匙三杯、アゼイテ食匙一杯、塩食匙一杯の中に浸けておく。

鍋にバンニャを食匙一杯入れて火にかけ、肉のみ取り出して色よくいりつけ、玉葱三個の切った物とニンニク三粒潰した物を入れて色づけ、鉢の汁を全部入れて湯を肉のひたひたになるまで加へて一時間ばかり煮る。別にパルミット一本を塩ゆでにし一寸位の長さに切り鍋の中に入れる。

マッサ・デ・トマテ食匙山盛一杯と味の素茶匙一杯をいれ、湯をかぶさる程入れて廿分間位煮て火より下ろす。この時汁は肉とひたひたになるように煮る。鉢にファリンニヤ・デ・マンジオカ百瓦とファリンニア・デ・ミリョ四百瓦をいれピメンタを細かく

切った物一本、フォリヤ・デ・ローロ三枚サルサのみじん切り青葱のみじん切り沢山、アゼイトーナ百瓦をいれ前の鍋の品と汁ともにいれて混合す。ゆで玉子二個の皮を取り輸切にして置く。

クスクゼイロ（専用蒸器）を用意して、これに玉子とトマテを所々にはりつけその中に品を詰める。（余り力を入れぬこと）火にかけて蒸し、吹き上ってから十五分位で火より下し、ぬきとって奨める。

▼レイトン，アツサード（小豚の丸焼き）

Ｌｅｉｔａｏ　Ａｓｓａｄｏ

【調理】中豚は普通市場売りで六キロから七キロ位の物になって居ります。よく水洗いして水気をきります。大きいバシーアのような器にラランジヤ・アゼーダ　（日本で酢橙という）またはリモン酢等が宜ろしい。ビイナーグレ、コップ半杯にラランジヤ、コップ半杯を合す。ビンニョ、コップ半杯、塩食匙四杯ニンニク一玉細かく潰す。玉葱二個、フォリャ・デ・ローロ十枚、クラボ十本を細かく潰す。こしょう茶匙三、四杯、アゼイテ油食匙六、七杯、サルサ、サルソン、青葱、丑等を混合した中に一夜おき、この間何度も打返しておく。

バンデージヤ・デ・フォルノにレイトンを移し、バンニャを三百瓦をレイトンに塗りつけて熱いフォルノにいれる。一時間三十分位して打返し、また一時間半位をおく。汁は一度にいれず何回にも少しづつ入れます。火は初めから終りまで強火にする。全体狐色に焼けた時トマテの輪切りとセボーラの輪切りをレイトンの上にのせ、茶色に焼けた所でとり出しサルサなどで周囲を飾り、リモン酢とピメンタ液を添へて丸のまゝメーザに出して切って奨める。また丸の物でなく一頭を四つ割りにして同様にして焼くのも結構です。必ずリモンをそえてすすめます。

▼カブリット・アッサード（野羊の丸焼き）

Ｃａｂｒｉｔｏ　Ａｓｓａｄｏ

【調理】カブリットは普通アッサード用が六瓩から五瓩位あります。

ビンニョ・ブランコ、コップ二杯、リモン酢コップ半杯、アゼイテ油、コップ半杯、塩食匙、すり切り五杯、こしょう食匙一杯、フォリャ・デ・ローロ数枚、サルソン、サルサ、青葱、ニンニク、玉葱等適宜にいれます。

カブリットを強く塩水で洗い、水ですすいで前の合した汁の中に一夜漬けておき、何度も打返しておく。アッサデイラにカブリットを入れ、バンニャ又はアゼイテ油を沢山かけて汁も半分位入れ、熱いフォルノに入れる。二時間位焼いた時バタチンニャの大きい物を丸のまゝ塩ゆでにして皮を取り、これを肉の周囲に入れてまた一緒に焼く。一、二回打返し汁気の無くなった時はまた少し加へる。

バタタと肉が狐色になった時、セボーラ四個を二分位の厚さに輪切りにして入れ、同様に少し焼いてとり出し、大皿にカブリットをとり出し、セボーラとバタタを周囲におきサルサなどで美しく飾って奨める。ピメンタ、酢、またはリモン汁を添へて出すのも好まれる。モーリョを作る場合は焼汁の中にトマテのうらごしを入れ水を加へてのばす。ベネーラに通してモレーラに入れて出します。

▼コエリンニョ・アッサード　（兎丸焼き）

Ｃｏｅｌｈｏ　Ａｓｓａｄｏ

【調理】　コエリンニョ（兎）一匹を用意し水洗いして水を切り

ビンニョ・デ・マデイラ食匙四杯ととビンニョ・チント、またはブランコを食匙四杯とリモン、玉葱、こしょう、香葉、サルサ、塩食匙一杯等を適宜にまぜ合せた中に、三時間位浸して置きます。

兎を丸のまゝ、アッサデイラに移し上からマンテイガまたはアゼイテを食匙四杯、全体に塗りつけ残っている汁及び一切を加えて一時間位焼きます。この間一回うち返し、また幾度も油汁を肉の上にかけます。色よく焼けたらサルサ等を取り捨て、其後にトマテの輪切りにしたのを一寸載せて、トマテが崩れる程度まで焼きモーリョ・イングレース食匙一杯を入れてビンニョ・ブランコ食匙三杯、水食匙五杯、底についている焦汁をといておきます。

別の鍋を火にかけコップ二杯の牛乳と同量の水を混ぜ、塩茶匙一杯、マンテイガ食匙一杯を加へ、フバ食匙六杯を入れてまぜながら底につかぬように五分位煮ます。これをポレンタ・デ・マンテーガと云ふ。

兎を上手に大皿に移し（トマテはそのまま）焼汁を濾器でこして兎にかけ、その周囲にポレンタを配色して置き、ポレンタの暖かい内にすゝめます。またポレンタの好まない時はバタタ等を取り合せても結構です。

▼コエリョ・エンソッパード
（兎肉の煮込み）
Ｃｏｅｌｈｏ　Ｅｎｓｏｐａｄｏ

【調理】兎一匹分を用意します。水洗いして、まな板の上に載せ背筋から庖丁を入れ、尾迄真半分に切り片方を三切れ四切れにきり離して、リモン半個、ビンニョ食匙十杯、玉葱一個、塩食匙一杯、こしょう茶匙半杯、サルサ、サルソン、ローロ二枚混ぜ合せた中に一時間位浸して置きます。

鍋にマンテイガを入れ強火にかけ、その中に兎をいれて色付く

までいため、汁をいれ中火で一時間位煮ます。煮汁が少くなったら極く少量のソースとビンニョを加えて置きます。青豆缶詰の蓋をあけて小鍋に入れ、マンテイガ食匙一杯を加えて火にかけざっと煮ておく。ピロン・オーロを作り大皿に兎の肉を盛りピロンと育豆をあしらい、煮汁をかけ温かい内にすゝめます
(ピロンの作方バタタの部参照)

肉類加工品の食べ方と選び方

(リングイッサ又はサルシッシャ等)

肉類の加工品を食用する場合、まづ買方を(何に用いるか)調べてからにします。フリッタ(いためる)にして食べる物はリングイッサ・クルー(細い生ソーセージ)又サルシッシャ等です。あらゆる料理に用いるプレヅントはコヂイドとデフマードの二通に有り、普通サンドイッチ等にはコヂイドが適し、又いためたり焼いたりする料理にはプレヅント・デフマード(生の燻製)がよろしい。パレッタ(豚の前足)の燻製はそのまゝ食用せず、大鍋に湯を百度に沸しバレッタを静かに入れ、温度を八〇度位に保ち、約一時間より四〇分間位を湯煮して(沸していけない)取り出し、冷ましてうす切りにし、サンドイッチ等の一切の料理に用いますが、初めからいためたり煮たりする時は湯煮は要しません。バイオ(太い棒状の短かい品)リングイッサ・デフマード(太い輪型)これ等は主として長く煮る料理(コヂーダ、フェジョアーダ等)に用います。ポルコ・サルガード、モコト・コウロ等の塩物、カルネ・セッカ、リングワ・デフマーダ等は必ず一度水にもどし、塩分をとってから次の調理にかゝります。(約一昼夜水漬けにし何回も水を替える事)フェジョアーダ又はコヂーダの部参照)サラメ類は種類が実に多いですが、銀紙包みのサラメ・デ・リオグラン

デ、又はモルタンデーラ又はサラメ・デ・プレゾントの類はそのまゝ食用せられてよろしいが、永くたくわえる事もできます。安物類は必ず一度いためられてからがよろしい。(豚の寄生虫が残存している場合があるとされています)又湯煮ソーセージの種類も多い。フリーオ・ソルチードの買方は、使用の当日がよろしい。シャドレース、プレゾント・コヂードリングワ、ビッテーラ、サルシッシャ等々。

この品は湯煮した物ですから永持はしない。それで送物やみやげ品としては用いない事です。ゼラデイラ使用の家でも以上の様に注意が必要です。プレゾントやトウシンニョ・デフマード類はどんな料理にもそのまゝや又いためて用いるが、サルシッシャはいためる。ゆでる、焼く等の場合、暖かい内に食用する事が大事な事です。品の組織の中にゼラチン形の皮や節類もふくむので、焼いた肉がプリッとした、ふくらんだ所を食べる事が結構で、冷めたしぼんだ品はモサモサした感じになりがちです。但し冷物と合す場合は熱湯を通して冷ましたものです。

(一例)鍋にうすい塩湯を煮て品を入れ、一度煮え上った所で急いで火より下ろし、このまゝ五分間を置いて取り出します。サラダ類、ピロン・デ・バタタ、ポン類一切等と合します。カッショーロ・ケンチとして有名です。油煮も同様です。(カッショール・ケンチの作方サンドイッチの部参照)

(二例)サルシッシャ、エンフォガード、フリジデーラに油を食匙七杯入れ、セボーラ二個の輪切りを入て少しいため、塩茶匙一杯、フォリヤ・デ・ローロ一枚、ビナーグレ食匙三杯、味の素少々、ピメンタ適宜、サルサ等を加えた中にサルシッシャを五百瓦入れてさっといため、トマテ四個を切り込んで軽くいため合して終ります。アロース・シンプレス又はポレンタ類と最適です。

(三例)品をたてに割り切り、切りはなされぬ様にしておく。ケイジョ・プラッタ、又ミネイロ・フレスコ、ムッサレーラ、何

れでもよろしい。サルシッシャ五百グラムに対し約三百瓦を用意し肉の形に切り、切り口にケイジョをはさむ。サルサのみじん切りとトマテの輪切りも少しはさみ、塩、こしょうを適宜にふり込む。又アゼイトーナの種をとった物等もよろしい。種々取合してざっと詰め、はさんだ物をバンデイジャ・デ・フォルノに並べ、所々アゼイテをふりかけ、熱いフォルノにいれてケイジョのとけるまでやいて、すぐメーザにすゝめます。

(四例) 前同様に割り切った中に、ピロン・デ・バタチンニャ（バタタの部参照）を一回分作ります。サルサのみじん切りを少し合して押し出し、ふくろに入れ肉の中に詰め流す。前同様フォルノに入れてぶりっとなった所で、取り出してすゝめます。

(五例)　サルシッシャデ・シュラスコは、ピクニック等に最適です。先づたき火を作る。金あみの上にサルシッシャをのせて、火の上であぶり肉から油がにじみ出て、皮がこげた程度にパンにはさもで食べます。

　牛肉、ケイジョ・プラッタのうす切り等と、おも白く焼きながら食べるのは野趣味もあり、又結構です。（カルネ・デ・シュラスコの部参照）

(六例)アバカシイ一個の皮を取り二糎位の分に切る。フイジデーラにマンテーガ食匙一杯を入れ熱くなった所でアバカシイを並べ入れ両面をざっと色の変るまでいためる。水の出かかった所でとり出しトラベッサに並べる。プレヅント十五枚を用意、のこりの鍋に一枚づつ一寸いためアバカシの上に並べる。マンテーガ食匙一杯をフリジデイラでとかし品の上にかけてすすめる又これをフォルノに入れて暖めてすゝめてもよろしい。

(七例) バナナ・デ・テーラ十本の皮を取り半糎位にうすくたてに切る。メリケン粉をまぶしてざっとアゼイテ油で揚げておく。プレヅント十五枚をざっとフリジデイラでいためる。乾ブドウ百瓦を用意する（又アメイシャ・プレッタ二百瓦の種をとり切ったも

のでも宜ろしい)。バナナとプレゾントを相互に重ねる。乾ブドウにアスーカ食匙一杯と塩茶匙半杯を合して上からふりかけ、ピンニョ・チント食匙三杯をかけマンテーガを食匙二杯をあちこちに切っておき一寸フォルノに入れて上面香ばしくマンテイガのとけた所でとり出してすゝめます。この外アプリゴ、タマラ、等と合すのもよく生ウーバ又はノオゼス等を合されるのもよろしい。

これら加工肉は種類の多い様に食べ方も種々多いものです。この縞にかぎらずあらゆる稿を参照して下さい。

オーヴオの部（卵）

▼オーヴオ・レッシアード（卵の詰揚げ）
Ｏｖｏｓ　Ｒｅｃｈｅａｄｏ

【調理】先づ玉子を十分間ゆで、取り出して皮をむき、まな板の上に載せ縦に真半分に切り、中の黄身を取り出して、よく解しておきます。玉子六個に対し肉るいは食匙三杯位を用意します。

鶏肉の余り物、これは極く少量で出来るから、鶏又は鶏の肝臓（フイガド）、砂袋（モエラ）を利用して結構。

【調理】トマテは硬めの物一糎切りにして塩、こしょうを少しづつふりかけ、マンテイガ又は外の油で一寸いためた物（形をこわさない物）ケイジョ・ムッサレーラを卸し器にかけたもの（食匙大山一杯、鶏卵一個）グリン・ピースのゆでたもの又は缶詰コップ一杯、マンテイガ食匙一杯でざっといためた物等々です。（鶏卵三個、レイテ、又はカルド食匙三杯、塩茶匙軽く一杯、こしょう少々といった物に中包み材料も食匙山盛一杯位）

▼オーヴオ・エン・フォルミニョ　（卵のグラタン）

０Ｖｏｓ　ｅｎ　Ｆｏｒｍｉｎｈａｓ

【調理】　フォルミニョ（小形器）にマンテイガを塗りその中に玉子を割って入れる。むし器なれば結構ですが簡単にフライ鍋を使います。

フォルミニョをフライ鍋の中に並べ入れ、熱湯をフォルミニョで半分位浸る程度に注ぎ、他の大鍋の蓋をその上にかぶせ、火にかけて七、八分間位煮る。全体の玉子が固くならずに軟かな時に下し、別にポン・トラードをこしらえておきます。

フォルミニョの周囲をナイフの先で一廻り廻して、ポンの上に卵をのせ大皿の中央に並べ、モーリョ・デ・トマテ、ケイジョ、パルメゾンの卸したものを玉子の上からかけて薦めます。

（モーリョの拵え方はモーリョの部にあり）

▼チゼリーニヤ・デ・オーヴオ

コン・オストラ（牡蠣）

Ｔｉｊｅｌｉｎｈａｓ　ｄｅ　Ｏｖｏｓ　ｃｏｍ　Ｏｓｔｒａｓ

【調理】このオーヴオ・チゼリーニヤは、非常に種類が多く、牡蠣、海老、烏賊、小貝、モエラ・デ・フランゴ、ミーリョ・ヴェルデ等です。

フォルマ・デ・ローサ（唐津製小鍋一人前形器）を人数だけ揃えておきます。小鍋一個につきオリーブ油を食匙一杯位宛入れておく。

カキの剥き身を皿に出し、大根の尻尾の切り端で三、四回掻き廻すと小石や砂が独りでに除かれる。よく洗い落してざるにあげて水を切り、鉢にいれごく少量のリモン酢、塩、こしょうを振りかけておきます。前の小鍋に玉葱のごく薄く切ったのとトマテの

裏ごした中にカキ四個分位入れ合す。
ごく熱くしたフォルノに入れて焼く、火は十分強くし、カキの持水が流れ出して一寸カキにしわがよった程度で鍋をとり出し一鍋一個の卵を割って入れ茶匙一杯のマンティガを入れ、再びフォルノに入れ玉子の半熟の程度で引き出し、温かい内に進める。

▼チゼリーニヤ・デ・オーヴオ
コン・カマロン（海老）
Tijelinhas de Ovos com Camaroes

【調理】カマロン・メージオ一キロ分の頭、皮、腹を取り、水洗いして塩、茶匙二杯、こしょうをふりかけておく。
フォルミンニョ・デ・ロッサに、玉葱を薄く切り、アゼイテ油食匙一杯、トマテを一分位の厚さに輪切りしたものと海老を入れフォルノで焼きます。これも海老の色が変って一寸縮む程度で下し、前の様に玉子を割って入れ少量のアゼイテ油を注ぎモーリョ・イングレースを茶匙半分位かけ、再びフォルノに入れて玉子の半熟程度で出しあたたかな内に進めます。

▼オーヴオ・チゼリーニヤ・デ
ミーリヨ・ヴエルデ
（グラタン卵と青トウモロコシ）
Tijelinhas de Ovos com Milho Verde

【調理】フォルミンニョ・デ・ロッサにマンテイガ各食匙軽く一杯宛、ミーリョヴェルデを食匙山盛一杯をいれて玉子を割って落し、

その上にミーリョ・ヴェルデを前同様にのせ、上からケイジョ・パルメゾンを振りかけ、強火で焼きます。玉子は半熟の程度で出し、温かな内に進めます。ミーリョ・ヴェルデ一缶が、丁度六人前位あります。

この外、チゼリーニョ類（貝焼又はグラタン皿料理は多い）は沢山あります。

▼プレゾント・コン・オーヴオ（ハム巻）

Ｐｒｅｓｕｎｔｏ　ｃｏｍ　Ｏｖｏｓ

【調理】フリジデイラに少しのアゼイテ油を入れ火にかけて玉子を割り入れて塩こしょうを少しふりかける。さっと下がわが焼けた所で品を片がわに除き其の後にプレゾント一枚おく。玉子すくひ上面の方を下にして、プレゾントの上に入れ、少し火を通して皿にとり出します。又プレゾソトで包んでやくのもよろしい。つけ合せはトマテを四つ割りにして種をとり、のこりの油で一寸いためた物です。

▼トウシンニョ・デフマード

コン・オーヴオ（ベイコン卵巻き）

Ｔｏｕｃｉｎｈｏ　Ｄｅｆｕｍａｄｏ　ｃｏｍ

Ｏｖｏｓ

【調理】トウシンニョ・デ・フマードのうす切り三枚を糸切りにしておく。フリジデイラに少しの油をいれ、火にかけてトウシンニョの糸切りを入れ少しいためた所で割玉子をいれ、塩こしょうを少しふり込んでトウシンニョともにすくひ、一度うち返して一寸やきすぐ皿にとり出します。エルビーリャ又はバージェン等のいためた物をつけ合せてすすめます。英米人等の朝食は主としてこれ等が用いられます。

▼ロラヂンニョ・デ・オーボ　ＡＢ（卵巻）
Ｒｏｌａｄｉｎｈｏ　ｄｅ　Ｏｖｏｓ　Ａ―Ｂ

【調理】鉢に玉子六個を割り、塩茶匙一杯、味の素茶匙半杯を入れ、アラルッタ粉茶匙二杯を食匙三杯の水でとかして加へよく混合する。これを卵焼き器で四枚に片面だけを焼いておく。別にレポーりョの葉六枚を糸切りにする。肉、鶏等どの品でもよろしい。茶わん一杯の挽肉を作る。鍋に油を食匙五杯入れ肉を入れてざっといため、野菜をいれて塩茶匙一杯、こしょう少々を入れてよくいためる。メリケン粉食匙かるく一杯をぱっと入れて混合し火よりおろす。前の焼き卵を裏を上にしてまな板の上に広げる。肉類を四つ分けにしてこれに棒状にして並べ入れ、卵で巻く。別に茶匙二杯のアラルッタ粉を器にとり少しの水でとかす卵包みのはしに、この液汁をつけてよく合す。バンデイジヤ・デ・フォルノに少しの油を引き巻いた品を並べ入れる。上よりマンテイガを少し引き、フォルノに入れてざっと焼く。詰物は煮た物がはいっているので色づけばよいのです。焼けた所で一本を二つ切りして皿に取り熱い内にすゝめます。又大皿に全部をいれメーザで切り分けるのも結構です。又フォルマ・デ・ビードロで焼かれるのもよろしい。

（Ｂ）　カマロン・ミウド一瓩分の皮等をとり、水洗して鉢に入れ、アゼイテ油食匙二杯、リモン酢食匙二杯、塩茶匙二杯、こしょう少々ローロ一枚を混合しておく。玉葱の小口切りを茶わん大山一杯を作る。フリジデイラにアゼイテ油食匙五杯をいれセボーラを入れて色づけ火をつよくしてカマロンを入れる。さっといりあげる。汁の出た所で食匙かるく一杯のマイゼーナ粉を少しの水でとかして加へ火よりおろしサルサのみじん切りを加へてまぜる。これを前同様に焼き卵に包んでやく。フォルマ・デ・ビードロ（グ

ラタン皿）でやいた場合はこのまゝメーザにすゝめます。又中包の材料はこれ等にかぎらず加工肉、魚類貝類あらゆる野菜類等です。

▼オーボ・エン・セロファンＡＢＣＤ

（卵の紙巻き）

Ｏｖｏ　ｅｍ　Ｃｅｌｏｆａｎｅｓ

【調理】（Ａ）玉子八個を鉢に割り、塩茶匙一杯、味の素茶匙半杯、こしょう少々、レイテ食匙四杯、砂糖食匙軽く一杯、人参のおろした物食匙四杯、ケイジョの卸ろした物食匙四杯を合してかるく泡を立てておく。エルビーリヤ（青豆）の缶詰一個の水を切り小鍋に入れて、塩茶匙半杯、砂糖茶匙一杯、マソテイガ食匙一杯を合し少しいためて玉子の中に軽く混合し、セロハン紙を廿糎角に切りこの中に品を包みまとめて、ミーリョの皮の細切りで一寸くくります。紙は八枚を要し、八個分が出来ました。蒸器にはいる位のバンデイジヤに包を並べ、蒸し上ってより八分間で出来上ります。又これをアルミ紙に包んでフォルノで焼いてもよろしい。グラタン皿の中で焼かれても好く、皿のそろわぬ時はこれ等の作り方もよろこばれます。蒸器より出した品は〆ロを色物セロハン紙のフィータで包み替えてメーザに出します。

（Ｂ）　カマロン・ミウドの場合は一瓩分、メージオの場合は五百瓦位を洗い、沸いた湯の中に塩茶匙二杯を入れてカマロンとローロ一枚を入れ、一分間沸した所ですぐ取出す。皮を取り脊腸をぬいておく。前同様の玉子八個分を鉢に合してカマロンを入れる。サルサのみじん切り等を合されるのもよろしい。又カマロンの大きい時は二糎切りにします。

（Ｃ）白身の魚約七百瓦位を三枚に卸ろし、二糎位に小口より切る。少しの塩湯を沸し、さっとゆでる。（湯が通った程度です）こ

れを前同様にして包んでむします。
（D）　オーストラ（かき）の殻を取り身を集める。砂等を落しておく。塩を少ししておき鍋を火にかけ熱した所でかきを少しづつ入れからいりをする。さっといり上げる。かきから水が出てその水でゆでる事になりますが火が通ればよいのです。又湯でゆでた物も結構です。ゆでた品が茶わん一杯位を要します。
大きい品は切り小さいものは其のまゝです。別にシャンピニョン、又はエルバ・ドオセ、パルミット、サルソンの白いところ等ざっと塩ゆでにしたもの茶わん一杯を用意してオーストラに合して玉子と前同様に合して蒸します。このりぽんむしは種類が多くスフレ類一切も同様に包んで作ります（スフレ・デ・カマロン等参照）。

其他プレヅント、トウシンニョ・デ・フマード等を切りこまれてよく種々おためし下さい。
又人参のおろした物にかぎらずナーボ等も結構です。

▼チゼラーダ・デ・カルネ其他

（肉入の卵やき）

Ｔｉｊｅｌａｄａｓ　ｄｅ　Ｃａｒｎｅ

【調理】肉類は牛、鶏、豚、サラメ、リングイッサ、又カマロンンのゆでて細く切ったもの、何れの品も作り方同様です。先ず煮たり、焼いたり、ゆでたりした肉類を肉挽にかけたり、細く刻んだりしたものコップ一杯、玉子二個、茶匙一杯の塩（塩分のある肉類は加減する事）こしょう、青葱等適宜。先づ鉢に玉子と調味料を入れて、軽く叩いて他の材料を入れまぜ合し、フリジデイラに油を入れて品を入れ、平たく形づけて中火で焼き又うちかえして焼く。これを六切れに切って皿に盛って薦める一寸した宴会様式の場合にも大変宜しい。野菜と肉と合せて盛ります。

▼チゼラーダ・デ・レポーリヨ其他

（やさい入り卵やき）

Ｔｉｊｅｌａｄａｓ　ｄｅ　Ｒｅｐｏｌｈｏ

【調理】レポーリヨ、バージェン、エルヴィリヤ等どれでも作り方同様、先づ野菜を細かく糸切りにしたり、小口切りにしたりして、ざっと塩ゆでにする。バージェンは小口切りに一分位の厚さに切り、品半瓩に茶匙半杯のビカルボナット、塩茶匙一杯を用いて、青く美しくゆでる。品物茶わん一杯に対し玉子大きいもの二個、塩茶匙一杯、味の素少々、アゼイテ油食匙一杯をこしょう適宜、玉子を鉢に割って入れ、かるく泡を立てゝから、その材料を入れ前と同様にして焼きます。日本食の場合は同量の野菜と玉子に対し酒食匙一杯、砂糖食匙軽く一杯、塩茶匙一杯味の素少々にて同様に焼きます。焼きものの代りや、かまぼこ代りに用い大変喜ばれます。

【注意】野菜をあまり煮すぎぬ事。又玉子と合す時何度もまぜ合きぬ事。水分が出て焼き難い。又生葱等で焼く場合は青葱のきざんだ物茶わん大山一杯と卵大一個分、塩、こしょう少々で作り一枚一人前にすゝめます。

ポ　ン　の　部（パン）

▼カザジンニヨ・デ・ポン類

（食パン揚げ物）

Ｃａｓａｄｉｎｈｏｓ　ｄｅ　Ｐａｏ

【調理】ポン四百瓦形の堅い所をとり、一分五厘位の厚さに切っておきます。ケイジョ・ミネイロ百五十瓦を卸金で卸し、深鉢に入れ玉子二個の黄身を入れ、こしょうとごく少量の塩を加え混ぜ合せる。ポンにケイジョを混合せたのを厚さ一分位にペッタリ塗り、サンドウィッチの様にポン二切れ合せて一個とし牛乳で一寸湿る程度にポンの両面を浸し、玉子を鉢へ落し少々泡立たしたものを全体に塗し、アブラで火を強くして、手早く両面を狐色に揚げ、紙で油を切り、温かな内に薦めます。

これはケイジョにかぎらず、魚、鶏、プレゾント等も同様にして作りますが、すべてクレーメ様に作った物を中詰めに用います。カマロン、肉類も又結構です。

▼ボリンニョ・デ・ポン（食パンつぶし揚げ）

Ｂｏｌｉｎｈｏ　ｄｅ　Ｐａｏ

【調理】ポン二百瓦形の固い所を除き、牛乳又は水で全部を浸し、ザット搾り細かくむしり、鉢に入れ二個の玉子を割って入れ、ファリンニヤ・デ・トリーゴを食匙三杯をいれ、ケイジョ・パルメゾンの卸したもの食匙五杯、塩食匙一杯、こしょう少しとサルサ、青葱のみじん切りを混合せ、油で揚げる。揚げる折は食匙で掬って垂らす様に落す。両面が狐色になるまで揚げ紙で油を切って薦めます。

▼ポン・レツシヤード（食パン詰物）

Ｐａｏ　Ｒｅｃｈｅａｄｏ

【調理】これに用いるポンは長形で半瓩型がよろしい。又鍋で作る時は小型がよろしい。肉類一切、カマロン、　バカリヤオ等先づポ

ンの両側を切り両方から小刀を入れて中部の軟かい部分をとり出し、大きな穴をあけておく事。小刀の先でマンテイガ又はアゼイテを内側にさっと塗る事。肉類は煮、焼、肉類を利用するもよく、又牛肉の場合、海老の場合、皆作り方は以下の通りです。

先づ、フリジデイラに油を少し入れて玉葱のみじん切りを入れ火にかけて色づけ、トマテを三個切りこんでざっといたため、鶏肉、えび、何れも肉挽器にかけ、茶わん一杯をいれてざっと混ぜながらいたため、酢食匙一杯、フォリア・デ・ローロ一枚塩茶匙一杯、こしょう少々を入れる。ざっと煮た所で食匙にて前のポンの中に詰める。フォルマに入れて上面にマンテイガ、又はアゼイテを塗り、トマテの輪切りを美くしく飾り、フォルノにいれて全体色づくまで焼いてとり出し、長皿に入れてメーザに薦める。又鍋式の時は先づ鍋に薄いモーリョ・デ・トマテを作り、アゼイテ油をおゝ目に入れこの中にて打返しながらよく熱を加えて終る。中部の品は煮たものが入っているのですからぶつぶつ煮たりせぬこと。出された品はメーザにて三糎位の厚切りにして薦めます。

▼ポン・アッサード　（アリッチケイジョ）（一名やきカナッペ）

Ｐａｏ　Ａｓｓａｄｏ

【調理】ポンを一糎の厚さに切ります。フリジデイラにモーリョを作りますが、アリッチ（鰯の油漬又は普通漬）の時はアゼイテ油食匙七杯、又ケイジョの場合はマンテイガ食匙二杯にて作ります。先づ油をフリジデイラにいれ、玉葱のみじん切りを入れて色づけます。生トマテの種をとり細かく刻んだ物食匙大山八杯をいれていたため、味の素茶匙半杯、塩茶匙二杯、こしょう茶匙半杯、フォ

リヤ・デ・ローロ、サルサ等少し宛入れて、酢食匙二杯をいれ火より下します。油気の多いトマテ汁が出来ます。ポンにこれをたっぷり引き、上よりケイジョ・ムッサレーラ一分位の厚さに切って置き、トマテのうす切りを並べますまたアリッチの場合は魚を指先で糸形にむしり三、四切れ置きトマテを並べます。両方とも上から少しのアゼイテ油をふりかけフォルノにいれ焼きます。また同様に作る物にプレヅント・サラメ、リングイッサ等があり、何れも大変喜ばれる品です。

▼ピッツァ・デ・アリッチ（伊国名物）

Ｐｉｚｚａ　ｄｅ　Ａｌｌｉｃｈｅ　（Ａｎｘｏｖａ）

【調理】ピッツァは伊国名物の一つになっていますが、ごく簡単に作れます。先づマッサ・デ・ポンＡのいずれかを作ります粉二五〇グラムの割で作る(料理の部参照)　またマッサは例の通りでなく、農家で普通作られているポンのマッサでさえあれば結構です。一枚のバンデイジヤを専用焼器にします。出来上ったマッサを三百瓦より四百瓦を用意する。これはこのみによりポンの分厚い物とうすい物によります。これを延棒で二分位の厚さに拡げて、形器に油を塗っていれる。一枚のパン皿が出来ました。小皿にマッサ・デ・トマテ茶匙大山一杯、こしょう茶匙半杯、味の素茶匙軽く一杯、アゼイテ食匙三杯、酢食匙一杯いれてよくまぜ合せてパン皿の内部全体に引き流します。アリッチ六十瓦の骨をはずして指先で割いて置き並べる。玉葱、青葱、サルサ、サルソン、フォーリヤ・デ・ローロ二枚位をみじん切りにして合した物を食匙三杯位をふりこみます。、トマテ三個分をうす切りにして置き飾る。フォルノにいれて周囲のマッサが色付いた頃とり出して熱いうちに切って奨めます。すべて焼き方は、上火のきつい程よろしい。

〔注意〕　アリッチを使いすぎぬこと。(辛くて味を損じる)トマテ

をいれ過ぎぬこと。（中部に油がたまり味や香を損ずる）またアリッチの代りに塩鯖を用いるのも結構です。塩鰯を開いて骨をとりこれを細長く切り、小皿にいれて味の素少々、アゼイテ油食匙三杯をふくませる。鰯百瓦に用います。アリッチと同様な味が出ます。またマッサ・デ・ポンＡ、Ｂのうち急ぎの場合はＢを作りすぐピッツァに作ります。

▼ピッツァ・デ・ケイジョ（伊国名物）

Ｐｉｚｚａ　ｄｅ　Ｑｕｅｉｊｏ

【調理】前述同様にマッサ、または野菜、トマテ、香り葉を用意する。ケイジョ・ムッサレーラ二百五十瓦を用意して一分位の厚さに切っておく。小皿にマッサ・デ・トマテ大山茶匙一杯塩茶匙軽く一杯、こしょう少々、味の素茶匙一杯、アゼイテ食匙四杯、トマテの汁または水食勃一杯をいれまぜ合し、マッサの皿に前同様に引き流す。トマテの輪切り三個分とケイジョを並べて青物をふりかけ、前同様に焼いて切って薦める。上火がきつい程よろしい。マッサ・デ・ポンはうす形三百瓦原形四百瓦です。

▼ピッツァ・デ・リングイッサ（伊国名物）

Ｐｉｚｚａ　ｄｅ　Ｌｉｎｇｕｉｃａ

【調理】前述同様に（アリッチ）すべての用意をします。

リングイッサ・クルー（生リングイッサ）二百瓦を用意して細かくちぎります。前同様に小皿に混合せて油汁を引き、青物やトマテを置き、リングイッサを所々に置き並べて、焼きます　ピッツァは普通の場合フォルノにて焼きますが、一番美味しい食べ方は、屋外料理としての場合です。屋外でどんどん火を焚いて、ピッツァは普通の金皿に入れて火のごく近くに置き、上面が焼けた所

で、小火の上に皿をのせて下側を一寸焼き、その場で切って食べる。いささか煙の香もしますが、野性味たっぷりでまことに結構です。ことにケイジョの場合はフォルノ焼きが一番不味いとされていますが、熱灰の上にのせて強い焚火でケイジョを溶した位が一番よろしい。その他アゼイトーナ、バカリャオ、カマロン等も大変風変りで結構な物です。

フエジョンの部（豆）

▼フエジョン・シンプレス（ブラジル豆）

Ｆｅｉｊａｏ　Ｓｉｍｐｒｅｓ

【調理】五百瓦のフェジョンの中に混っている石、又はまざり物を丁寧にとり捨て、何度も水洗いして前夜から水に浸しておくがごく新しい豆は一夜水にうるかさず水洗してすぐ火にかけます。鍋にフェジョンを取出し、フェジョンの上に一寸位まで水を注ぎ、火にかけ煮上ったら中火にして二時間位煮ます。万一汁気が無くなった時は熱湯をさしますが、煮ている間杓子で中をかき廻したり、冷い水を注いだりすると色も、味も、香も悪くなります。また初めから強火で煮ると豆の皮が破れたり、また汁の真の味が無くなり易いから、この点注意します。(温度が百度まで煮え立って豆がいつもぶくぶく煮える程度)軟かになったら玉葱一個のみじん切とアーリョ二粒の潰したのを五〇瓦のバンニャで狐色になるまでいためて、フェジョンの一部を掬い上げ、フライ鍋でいためて又元の鍋に移してかえます。塩を食匙かるく一杯いれ、十五分間ばかり煮ます。

フライ鍋でフェジョンをいためる場合に、豆を潰してしまう法がありますが、潰さないで汁をどろりとさせるとなおよろしい。

要するにフェジョンを煮るには、冷たい水と、強い火が禁物なので、一度沸き上がったら後は中火で煮ます。またごく新しい豆は一夜中水にうるかさず三時間位うるかす方が香味等よろしい。又高圧鍋使用のときは、新物十五分、古物二十分間より三十分間を煮ます。またフェジョンは種類多く。当伯国内でもバイヤ州は主としてフェジョン・フラジンニョを好み、サンパウロ州は主としてムラチンニョやロッショを好み、リオ・グランデ州や他州はプレットを好む。また世界人はブランコを好むものです。またこの中にパイオ、カルネ・セッカ等入れ合して煮るとよろしい。また、日常使用の肉類等の骨やすじ等もいれ合すと栄養的です。

▼フェジョアーダ・モーダ・デ・ルッショ（ブラジル独特）

Ｆｅｉｊｏａｄａ　ａ　Ｍｏｄａ　ｄｅ　Ｌｕｘｏ

【調理】これは本当はフェジョン・プレット（黒豆）を使いますが、好みによって普通フェジョン類一切を用いますがプレットを主とします。

フェジョン・プレットの新しいのを選び、前と同様に前夜から水にひたして置きます。一瓩五百瓦。

カルネ・セッカ五百瓦、二日間水につけたもの、リングワ・デ・リオ・グランデ・ド・スール一個分（リオ・グランデ製の干した牛の舌）ロンボ・フマード（豚の背肉の燻製）四百瓦等を大きな器に入れ前夜から水に浸し三、四回水をとりかえて置きます。別にペルナ・デ・ポルコ（豚の足）四個、エントレ・コスタ・デ・ポルコ七百瓦（豚の肋肉）　トウシンニョ・デ・フマード三百瓦（ベイコン）　パイオ三百瓦、五百瓦のリングイッサを取揃えて置きます。フェジョンを鍋にいれ普通の通り火にかけます。リングワ（牛の舌）の皮を剥ぎ丁寧に洗って別の大鍋にいれ、ペー・デ・ポル

コ（豚の足）を加え火にかけて置く　別の鍋に湯を注ぎ、カルネ・セッカを太切りのまゝ入れて、十分ほどゆでる。ゆでたら前の鍋に入れて三、四十分間煮て、ロンボ・デ・フマード（豚の背肉）を加え、二十分位煮てパイオ、トウシンニョ・デ・フマード、リングイッサ等もいれ三、四十分煮てエントレ・コスタと玉葱三個を小口切りにした物と香葉を加え、一時間半位煮ます。この時鍋のフェジョンが軟かく煮えるから、その中へ肉鍋の方の煮汁を掬い出し、フェジョンの鍋にいれる。また普通の通り玉葱とアーリョをバンニャで狐色になる迄いためて入れ煮ます。またフェジョンの汁を掬いとり肉鍋の中にいれます。　つまり汁を取り換えるのです。塩は充分肉汁にあるのでいれる必要はないのです。肉鍋の方の品物に塩気が多くては一切の味を損いますから充分塩抜きが必要です。煮る時は全部丸のまゝです。水も、始めは全部肉に被る程度にする。また順序よく肉をいれなければ、品が軟か過ぎたりまた固過ぎたりする。エントレ・コスタ、ペー・デ・ポルコ等は塩漬でなく生のものを使います。全部出来上ったら、フェジョンはソッペイラ（深鉢）に入れ、肉類は大皿に盛り形のまゝ出して、メーザで切って奨めます。この時モーリョ・デ・ピメンタを添え、ファリンニャ・デ・マンジョカを一寸色付く迄いためた物を添えます。この時アロース・シンプレスは付き物です。またコーベマンテイガの煮たものをそえることです。酒はカニンニャ（ピンガ）をすゝめます。（コーベの煮方野菜の部参照）また好みによって大鍋に両方合せて煮られてもよろしいが、すゝめ方は前述同様です。

▼フェジョアーダ・ア・ポルトゲーザ
（ポルトガル式）
Ｆｅｉｊｏａｄａ　ａ　Ｐｏｒｔｕｇｕｅｓａ

【調理】フェジョン・ブランコ一瓩分を前夜より水に浸して置く。ブーショ（牛の大腸）一瓩分を良く洗い、軟かくゆで五糎ぐらい切って置く。（内臓の部参照）　モコト・デ・ポルコまたはコウロ・デ・ポルコ（豚の足または皮、尾）を水に一夜ひたして塩出をし、ざっとゆでて軟かくし適宜に切っておく。レポーリョ一瓩分を大形のまゝ葉を集め巻いて置く。また小形は四つ切り、六つ切りに丸のまゝで割り切りにしておく。リングイッサ・デフマード七百瓦、リングイッサ・クルー七百瓦、パイオ五百瓦、エントレ・コスタ・デ・ポルコ一瓩分を用意する大鍋に豆をいれ、品々を洗って肉類からいれる。ゆで肉も加へ火にかけて一度もまぜないで一時間位を中火で煮る。いつも汁が品にかぶさって居る程あることです。バンニャ食匙一杯をフリジデイラにいれ、火にかけアーリョ三粒と玉葱一個切りいれで色付け、大鍋に移しいれて塩茶匙二杯位をいれる。レポーリョの切った物を一並べいれ、鍋蓋をして、廿分程煮て、煮へた品を横側によせ、また後のレポーリョをいれる。次々いれて一番先の葉を上にのせ、こんどはゆっくり中火で煮る。（レポーリョがいれ終ってから三〇分間位を煮る）混ぜぬこと。中火であることです。大皿に肉をいれ、野菜をいれ、豆と汁は深皿にいれ、アロース・シンプレスとマンジョカ・トラード、モーリョ・デ・ピメンタ、リモン酢等をそろへて出す。この料理はこれきりです。パンとサラダ・デ・ミスト位です。

▼フェジョアーダ・ア・カリオッカ

（ブラジル独特リオ州）

Ｆｅｉｊｏａｄａ　ａ　Ｃａｒｉｏｃａ

【調理】　フェジョン・プレットを一瓩分前夜より水洗いしてかし

て置く。カルネ・セッカ半瓩を二日通して水にかし、三回ぐらい水を替えて置き、ポルコの皮、耳、足、尾等を全部合して七〇〇瓦分位を一日水につけ塩出しをして、鍋にいれ少し品が軟かくなるまでゆでゝ適宜に切り、また足は骨をぬいておく。大鍋に豆をいれ、ゆでた皮も汁もいれてカルネ・セッカを入れる。リングイッサ・ポルトゲーザ三百瓦、パイオ二百五十瓦、リングイッサ・ミウド（生の細品）半瓩、トウシンニョ・デ・フマード三百瓦を適宜に切っていれ合し、約二時間位を煮ます。

フリジデイラにバンニャ食匙一杯いれて火にかけ、ニンニク三粒とセボーラ一個を切っていたため、鍋の中にいれて十分間位煮て終ります。あまりまぜ返したり、また強火で煮ないこと。

付け合せはマンジョカ粉、ざっと香よくいった物、野菜はコーベ・マンテーガの類、アロース・シンプレス等です。また日常の牛肉等のすじのある時にはこれを同時に煮込むことです。ピメンタの油漬や酢漬をそえてすゝめます。また足部や皮はプレッソン鍋にかけてもよろしい。（約十五分間）

・　▼トオトオ・デ・フエジョン

（フェジョンとマンジョカ粉トオモロコシ粉）

Ｔｕｔｕ　ｄｅ　Ｆｅｉｊａｏ

【調理】一度普通煮、またはフェジョアーダに煮た物をトオトオまたはビラードとする場合がある。レイトン（小豚の丸焼、または小切り焼）エントレコスタ・デ・ポルコ（豚の肋骨肉）と一緒に出す場合は変った物で結構です。リオでの名物です。

鍋に玉葱のみじん切をいれ、火にかけ狐色になるまでいためる。その中へ煮たフェジョンを小さい百瓦形の汁すくひ六杯をいれ、杓子で押し潰すようにして混ぜる。全部を潰してはならない。ファリンニャ・デ・マンジョカを食匙六杯を掬い少量宛まぜなが

らいれて二分間煮ます。これはこのまゝ食べてよくまたオーボ・フリット（玉子の目玉焼）を上に載せ、周囲にコーベ・マンテイガを色よく煮た物で飾ったり、あらゆる豚肉料理とすゝめたりします。　またファリンニャ・デ・マンジョカでなく、ファリンニャ・デ・ミーリョを同様使っても結構です。それでこの料理の名がヴィラードと変ったのです。これはサンパウロの名物です。普通フエジョンの食べ方は、初めがフェジョン・シンプレスで、二回目がトオトオであります。またトレーヅモ（豚油のしぼり粕）をフェジョンにいれ合すと一層よろしい。

ヴェルヅーラの部

蔬菜類調理上の注意

ビタミンA、B、C等を多く含む野菜類、また澱粉や糖分、（葡萄糖、庶糖）を含む芋類は日常一度もかかすことの出来ない食品ですが、この調理に際して「ゆで過ぎ」「煮過ぎ」「洗いい過ぎ」「切り過ぎ」でその栄養の損失は多いと思います。

調理にも依るが、芋類は丸焼、丸揚げの場合は皮のまゝでゆでます。皮を取ったり、切ったりして度々水に洗ふと損失は多い。但しその他の芋料理は皮をとった物から作ります。野菜をゆでても水にさらさないでさっと強火でゆでて、すぐ皿にとって冷ます。（ほおれん草、白菜、みつば、サルサ、アグリョン、コーベ・フロール等）またゆでて灰汁の強い野菜でも充分気をつけます。ゆで物は百度Cで五分間、また煮物は十分間から十五分間位で煮へる物です。煮汁を多く用いず、いためる方が良く、又いためても油も

汁を多く作ることは、この汁まで飲んでしまわねば栄養にならないことです。香や味を活かすのは、短時間で処理した方が本質を損じません。

取り立てのシュシュ、ペピーノ、ボブリンニャ、ベリンゼーラ、セノーラ類の皮はそのまゝ調理し芋類、野菜類のゆで汁はソーパや味噌汁に作り、A、B、Cの多い大根葉やコーベ類の葉を美味しく食べ、出来過ぎた野菜は乾燥させて蓄へます。

▼エスピナーフレ（成分ホーレン草同様）

Ｅｓｐｉｎａｆｒｅ

【調理】エスピナーフレ二束分の茎を取り、葉を水洗いする。この野菜を煮る鍋はアルミニューム製よりも、エズマルタード（瀬戸引鍋）の方がよろしい。

鍋に塩湯を沸します。エスピナーフレをいれ杓子で一寸まぜ返し、五分ぐらい煮ます。火は強火です。汁気を搾り取り、まな板の上に庖丁の峰でたたきながらごく細かく切る。

別の鍋にマンテイガ、またはアゼイテ油を五〇グラムをいれ火にかけ、食匙二杯のファリンニャ・デ・トリーゴをいれ、狐色になる迄いため、牛乳をコップ一杯注ぎ、汁を延べ、モーリョ・ブランコの固いような物を作る。その中にエスピナーフレを入れ、焦つかないように煮て終ります。これを皿に盛り、上からゆで玉子の皮を剥き四つ切りにしたのを並べます。また野菜は細かくたゝかず、太葉のまゝ塩ゆでして油でざっといためたのもよろしい。その他ほおれん草も同様に食用されるとよろしい。

▼モーリョ・ブランコ・デ・コウベエ・フロール

（花野菜白ソースやき）

Ｃｏｕｖｅ－ｆｌｏｒ　ｃｏｍ　Ｍｏｌｈｏ

Ｂｒａｎｃｏ

【調理】　コーベ・フロール中ぐらいのもの一個を水洗いして一寸ぐらいに切り離し、つよい火で塩ゆでにします。花野菜は香が非常に変り易いから強火でざっとゆでます。水を切り、アッサデイラ・デ・ロウサにマンテイガをいれ、ゆでた品を並べていれ、モーリョ・ブランコ（モーリョの部にあり）をかけ、上からケイジョ・パルメゾンの卸したのをかけ、強いフォルノにいれて一寸色づかせ、器のまま暖かなうちに勧めます。また同様に作る品はパルミット、エルバ・ドーセ等同様。また皿は一人前一皿づつとしてグラタン式の小皿で作られるのもよろしい。

▼パンケーキ・デ・パルミット
（パルミットやしの芯）

Ｐａｎｑｕｅｃａｓ　ｄｅ　Ｐａｌｍｉｔｏｓ

【調理】このパルミットを求める時、注意しないと形の大きなのであまり得る処のない場合があります。先づ両端を見て軟かなもの、色の白い物、真直なものを選びます。小さな品は味も香も悪く、固過ぎたり、軟かだったりします。

鍋に充分水をいれ、リモン四分の一の搾り汁（小なれば半個）に食匙一杯の塩をいれ火にかけ、パルミット一本の皮を剥き九個ぐらいに切り離し、強火で三十分ぐらい煮ます。また缶詰も同様の作り方で作ります。

鍋にマンテイガをいれ火にかけ、玉葱のみじん切りをいれ色付かせトマテの裏ごししたもの（トマテをそのまゝ使ふ場合は後で皮を捨てる）カルドを加へ、前のパルミットの固い所を取り去り小口切りにしたのを中にいれ、塩茶匙山盛一杯をいれ、十

分間煮てマイゼーナ粉を食匙大山盛一杯をレイテ、コップ一杯でとかし、鍋にいれ手早にまぜ、一寸煮て終ります。（パンケーキの拵え方はマッサの部にあり）パンケーキのマッサにこれを巻き込み、上からモーリョ・デ・トマテとケイジョ・パルメゾンの卸したものをかけ、強いフォルノにいれ色付くまで焼いて終ります。またパステース・デ・パルミットの場合も中身の煮方はこれと同様です。またマイゼーナを用いず、トリーゴの時は食匙三杯を用いる。レイテは同量です。

▼スフレ・デ・アスパラガス（グラタン）

Ｓｕｆｆｌｅ　ｄｅ　Ｅｓｐａｒｇｏｓ

【調理】アスパラガスの小缶詰一個分の蓋を切り、鍋にマンテイガを食匙山盛一杯いれ、玉葱を一分五厘ぐらいの厚さに輪切にして火にかけ狐色になるまでいため、火より鍋を下ろし玉葱全部を取出し皿にいれて置き、鍋をまた火にかけアスパラガスの缶の残った汁と牛乳をコップ一杯いれ、マイゼーナ粉食匙一杯をいれ、塩、こしょうを加へまぜながら煮ます。鍋を一寸火から引き温かなうちに玉子の黄身三個分をいれ混ぜます。残った白身を（泡立器）で泡を立て、少量宛前の品にまぜます。玉葱のいためたのとアスパラガスを丸のままこの中にいれ、またアッサデイラ・デ・ローサに移します。熱いフォルノにいれ二十分ぐらい焼くと全部が大きく膨れ上がりますが、色づいたら皿のままメーザにだします。またセロハン紙に包みせいろで十分間蒸すのもよろしい。

▼クレーメ・デ・アスパラガス

（グラタン、クレーメかけ）

Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｅｓｐａｒｇｏｓ

【調理】この場合は小缶を用います。一缶の蓋を切り、アスパラガスをアッサデイラ・デ・ロウサに出して置く。マンテイガ食匙一杯をいれておく。クレーメを一回分作り（モーリョの部参照）　アスパラガスの上からかけて、ごく強いフォルノにいれ十分ぐらい焼き、上部が色付き全部が膨らんだ程度で出し、温かなうちにメーザに出して奨めます。この調理法は一切温かなうち、香も色も変らぬ内に戴くものですから、フォルノに永く置いたりすると持味を失ってしまいます。またクレーメの代りにモーリョ・ブランコを用いるのもよろしい。フォルノにて焼かずセロハン紙に包み蒸器で十分間むすのもよろしい。

▼ブロッコリ（青花野菜）
Ｂｒｏｃｏｌｏｓ

【調理】一束分のブロッコリの蕾を損ぜぬように軟かな茎（これは指で容易に折れる部分）を折取り、次に残りの茎を丁寧に皮を剥ぎます。また軟かな葉を用います。全部を綺麗に水洗いし、ごく少量のビカルボナット茶匙三分ノ一と塩少量を加へてゆでる。先づ固い部分を二分間先にゆで花の部は次にいれるのです。この野菜はあまり永く軟かになるまでブツブツと鍋におくと、変色し香味を損じる。さっと青く軟かになったら笊に掬ひ上げます。

　別の鍋にアゼイテ油を食匙七杯いれ火にかけ、玉葱を少しみじん切りにしていれ、色付いたら野菜をいれ塩加減を見て打返し、いためるようにして煮ます。杓子で掻きまぜたり、永く火の上においては駄目です。（一）色良く、形のあること。

（二）野菜の甘味、香を引出すことです。バカリヤオ料理、ベェシーダ等につけ合します。また油でいためないで、このまゝサラダと

して用いたり、また日本料理の白和、おしたし、酢物等いづれもこの方法でゆでます。

▼エルビイーリヤ・コン・オーボ　（皮エンドの卵とじ）

Ｅｒｖｉｌｈａｓ　ｃｏｍ　Ｏｖｏｓ

【調理】エルビーリヤ・トルタ一キロ分（莢豌豆）の軟かな物を選び蔓をとり水洗いする。鍋にマンテイガまたはアゼイテ油をいれ、玉葱のみじん切りをいれ、色付いたらカルド・デ・カルネ、コップ一杯をいれ塩茶匙二杯を加へ、エルビーリヤをいれ一寸打返し、軟かになったら鍋の周囲の方に野菜半量を寄せ中央に汁をため、その中に玉子を一人前一個宛に割っていれ、周囲のエルビーリヤを玉子の上に重ね、また四、五分おきますこの時火を中火にして置きます。玉子は約八個位です。青いエルビーリヤで中が黄と白の玉子という形です。上手に玉子を毀さぬように皿に盛り、温かな内にすゝめます。またこれと同様に作るものはアボブリンニャです。アボブリンニャは一分位の厚さに切って同様の作り方をします。

▼エルヴイーリヤ・ナ・マンテイガ

（皮エンドのバタ煮）

Ｅｒｖｉｌｈａｓ　ｎａ　Ｍａｎｔｅｉｇａ

【調理】この場合は肉またはフランゴ、兎等に添へて出すのです。エルビーリヤトルタ一キロ分を丸のまゝで蔓をとり、塩茶匙二杯を振りかけ、こしょうを少量加へ、鍋にマンテイガをいれ溶けたら急いでエルビーリヤをいれ、煮るというよりもいためるという風に作ります。軟か過ぎず、固過ぎず、さっと味をつけた程度です。

▼ベリンゼーラ・レッシアーダ　Ａ　（なすの詰煮）

Ｂｅｒｉｎｇｅｌａｓ　Ｒｅｃｈｅａｄａ

【調理】茄子大きな物六個のへたを切り、小刀をつき差して中身をえぐりとり、丸い大きい穴を開ける。塩水にこれをしばらくつけておき、取り出して布で水気をふく。鶏、豚、牛いづれでもよろしい約九百瓦ぐらいを肉挽器にかけ、塩茶匙二杯、こしょう少々、酢食匙一杯をまぜ合して茄子の穴に詰める。鍋に油を少しいれ火にかけ、茄子をいれて一寸いためる。玉葱一個の切った物をいれ一寸いためた所で、トマテ五個と酢食匙二杯　フォリャ・デ・ローロ二枚を切り込んでぢりぢりといため、鍋蓋をして廿分間ぐらい煮る。汁気が少しになったら少しの水を加へる。全体がやわらくなった所で終る。また　フォルノにいれて焼くのもよろしい。焼く程度は肉刺で皮から容易に突き刺せる程度で、火は強い方がよく、出来たらこのままでも結構ですが、モーリョ・イングレース、またはモーリョ・デ・トマテなどを添へて出しても結構です。

▼ベリンゼーラ・レッシアーダ

（なすの詰やき）

Ｂｅｒｉｎｇｅｌａｓ　Ｒｅｃｈｅａｄａｓ

【調理】ベリンゼーラ六個分のいたって若い品を選び、へたを取り捨て塩ゆでに致します。ゆでたら形を毀さぬようにまな板の上に載せ庖丁で縦に真二つに割ります。それから食匙で中をくり抜き、皮を損じないように舟のような形にする。取出した中身を庖丁の峰で叩きながら潰す。別に百瓦のトウシンニョ・デ・フマードも同様に潰す。またカルネ・デ・ポルコでもよろしい。ケイジョ・パルメゾン食匙四杯、ごく少々のノオヅ・モスカダとを卸しておきます。

全部を深鉢に一緒にいれ、塩茶匙山盛一杯、少しのこしょうを

いれ混合せます。舟のようになっている皮を取出し、これに片側づつ詰物を詰めますと、またもとの茄子の半分の型になった訳です。アッサデイラ・デ・フォルマにアゼイテを引き前に詰めた物を並べ、上からファリンニャ・デ・ロスカをごく少量振りかけ、フォルノに入れて焼く。焼き加減は強い火で十五分ぐらいで色付いたら大皿にとり出して、一人前二切れとして出します。

▼ベリンゼーラ・フリッタ・コン・モーリョ（なすのトマテソースかけ）

Berinjelas Fritas com Molho

【調理】茄子六個分の皮を剥ぎ、丸のまゝで一分五厘ぐらいの厚さに縦に剥ぎ切り、塩水に浸して灰汁を取る。これをファリンニャ・デ・トリーゴを塗し、アゼイテで揚げる。色よく揚ったら皿に並べ、その上からモーリョ・デ・トマテ一回分（モーリョの部にあり）をかけ、ケイジョ・パルメゾンのおろした物をふりかけ、温かなうちに奨めます。また、同様に作る物はシュシュがあります。

▼ベリンゼーラ・ミッヌツ　ＡＥ

Berinjelas de Minutoー A-E

【調理】これは、大茄子のごく若いのを用います。へたを取り捨て、丸のまゝ小口から二分五厘ぐらいの厚さに切り、塩水に浸し十分ぐらい置きます。これの水気をきり、メリケン粉をまぶし、これ

に玉子を泡立てゝ付け、ファリンニャ・デ・ロスカを塗し、油で揚げるとエンパナーダとなります。次に塩水に浸した茄子をとり出し、ごく少量の塩とこしょうをふりかけますフリジデイラにマンテイガをいれ極く熱くして茄子をいれ、両面色づき狐色になったら取り出して、モーリョ・イングレースを添へて出します。A、Eともに肉料理の付合せにしたり、また、このまゝでも結構です。

▼レポーリョ（キャベツ）
Repolhos

【調理】　レポーリョ二キロ分ぐらいの上皮をとり捨て、一枚宛丁寧に剥がし水洗ひする。これを二つにさく。
　鍋にトウシンニョ・デ・フマード百瓦の皮を引き、一分ぐらいの厚さ一寸五分ぐらいの広さに切り、それを入れて並べ、その上から前のレポーリョをいれ、カルド・デ・カルネ、コップ二杯を加へ、軟かになるまで煮ます。この折にあまり上下を混ぜかえさないこと。汁気のたっぷりある限りそのまゝ煮ます。軟かになったところで別の鍋に食匙大山一杯のマンテイガをいれ、ファリンニャ・デ・トリーゴ食匙一杯をいれ火にかけ、狐色になるまでいため、その中へ前の煮汁を少量宛延して汁がどろりとなったところで塩茶匙二杯、こしょう少々を加へ、前の鍋の品を全部移しいれて、静かに混合せ、火を文火にして十分間ぐらい煮て終ります。これはこのままたっぷり皿にとりポン等と食べます。また白菜も白い部分を同様に作ります。

▼ロラジーニョ・デ・レポーリョ
（ロールキャベツ）
Roladinhos de Repolhos

【調理】 レポーリョの上皮約三十枚を剥し太い筋を取り除き水洗ひして塩ゆでにする。余り軟かくゆでても、また余り固くゆでてもいけません。

ゆでた品を一枚宛また板の上に拡げ、ミンチボオラ・シンプレE（肉の部にあり）をいれまして巻きます。細長く巻き上げた品をアッサデイラ・デ・ロウサ（唐津焼またはガラス製の天皿　に体裁よく並べ、上からマンテイガを少しづつかけ、熱いフォルノにいれて二十分間余り焼きます。その上からモーリョ・デ・トマテをかけ（モーリョ・デ・トマテはモーリョの部にあり）温かいうちに勘めます。またフォルノにて焼かぬ場合は鍋にモーリョ・デ・トマテをつくり、その中に品を並べて火にかけ十五分ぐらい煮て終りますが、モーリョは汁気を少くした油こい方がよろしい。またミンチボオラはどれでもよろしい。

鍋煮の作り方＝鍋に食匙六杯のアゼイテ油をいれ、セボーラを少しいれていため、トマテ五個分を切っていれ、塩茶匙二杯味ノ素茶匙一杯、酢食匙二杯をいれて、レポーリョをキチンと並べいれ、汁気のなくなるまで煮ておろす。また味の素やローロをいれられると一層結構です。又生トマテのない時はマッサ・デ・トマテ食匙一杯と水食匙五杯を合します。

▼レッシヤード・デ・レポーリョ

（キャベツの肉詰大形）

Ｒｅｃｈｅａｄｏ　ｄｅ　Ｒｅｐｏｌｈｏｓ

【調理】 レポーリョの葉の固くつぼんだ物より重量の軽い葉のあまりつまないのを選びます。

大鍋に湯を支度して塩をいれ、レポーリョの上皮を三、四枚取り捨て、上部にファッカをいれつき込み一寸丸ぐらいの深い穴を

開ける。水洗いしてそのまゝに湯の中にいれて、初め十分間ぐらいはレポーリョの上部の方を鍋底にして火を強くしてゆでます。ゆでたら取り出して打伏せにして、水をよくきり冷します。

まな板の上に載せ、葉を丁寧に一枚宛拡げる。拡げた葉の中にミンチボーラ・デ・ポルコ一回分を作り、細長く包み葉の先から巻きながら附根まで巻きこむ、出来たら順次に他の葉を同じような仕方で巻きこみます。こうして恰度花形のようになりますが、中の葉に至る程巻きにくゝなります。全部巻き終りたら、アッサデイラ・デ・ロウサに移し、マンテイガ、またはアゼイテ油をかけ、ごく熱したフォルノにいれ、二十分間ぐらい焼きます。葉の中の生肉が焼ける程度で出すのですが、あまり永くおくと野菜の香も悪くなり、また肉も固くなるので、肉が桜色になったらとり出して、ケイジョ・パルメゾンのおろしたのを振りかけ、別にモレーラにモーリョ・デ・トマテをいれ一緒に出します。（ミンチボーラの作り方その部参照）

▼ピメントン・アッサード（ピーマン）

Ｐｉｍｅｎｔｏｅｓ　Ａｓｓａｄｏｓ

【調理】ピメントンは丸焼きが一番美味なようです。ピメントンを選ぶにはごく艶のよい、肉の厚い軟かな品がよい。先づ炭火でもフォルノでもよく、ピメントンを上手に丸焼きにします焼けたら塩水の中に一寸浸し、またとり出して皮を剥がし半分に割き、種をとり出し一寸水洗いして布で水気を取り、普通サラダ和へにしたり、またマヨネーザ和へ、モーリョ・ファンタジア和へにしたりします。また日本食の酢味噌、おしたしも結構です。またこれと同様に茄子も作ります。（サラダの部参照）

▼ピメントン・アセボラード

（ピーマンと玉葱いため）

Ｐｉｍｅｎｔｏｅｓ　Ａｃｅｂｏｌａｄｏｓ

【調理】ピメントン十二個分のへたを小刀でくり抜き、中の種（セメンテ）を出し、水洗いして、塩湯にいれ五分ぐらいゆで一寸軟かになったら取り出し、皮を剥ぎ、手で細長く割き、塩こしょうを振っておきます。鍋にマンテイガ、またはアゼイテ油をコップ三分の一をいれ玉葱三個の一分五厘ぐらいの輪切りをいれ火にかけ一寸色付いたら茶匙一杯の塩と味の素茶匙半杯、こしょうをまぜ合せ、その中へピメントンをいれ軽く上下にまぜ、トマテ五個の種をぬき、これも輪切りにして並べ五分間程火の上にかけて置き、モーリョ・イソグレースを食匙三杯いれておく。別にポン・トラード三分ぐらいに八つ切りに切りマンテイガをつけ、フォルノで焼いた物を大皿に並べ前のピメントンを載せあたゝかい内に薦めます。品の感じはサラダと、いためものゝ中間程度です。

▼ピメントン・レッシヤードＡ　Ｂ

（ピーマン詰やき）

Ｐｉｍｅｎｔｏｅｓ　Ｒｅｃｈｅａｄｏｓ－

Ａ－Ｂ

【調理】ピメントン中形の物十二個を付根の所よりゑぐり、中を取ってざっと塩ゆでにする。取出して伏せ水分をきっておく豚肉、鶏肉、牛肉、どれでも作り方同様。肉を五百瓦挽器にかける。

（Ａ）鍋にアゼイテ食匙五杯、玉葱一個切りいれて火にかけ色付いたら肉をいれ、トマテ二個を切りいれていためる。塩茶匙大山二杯、こしょう少し、酢食匙二杯いれる。ポン一切れ（五〇瓦）を水につけ軟かい所をしぼって肉を加へ、味の素少し加へて火より下ろす。これをピメントンの中に分けて詰める。口をパリットで

止める。アッサデイラに並べ、上よりセボーラやトマテの輪切りを並べ、塩を茶匙一杯ふりかけアゼイテを引いてフォルノにいれて、色づいた所でとり出しそのまゝメーザに出してよろしい。また大皿に取ってもよろしい。

（B）前の詰めた物をパリットでロを止める。フリジデイラにアゼイテ食匙五杯をいれ火にかけ、品を並べて片側から色付かせる。またうち返して色付け、全体にこげめのついた所でこの中に玉葱一個、トマテ三個をいれて、酢食匙二杯、塩茶匙一杯、味の素少々、こしょう少々、ローロ一枚、水食匙五杯を加へてゆっくり煮込む。汁気の少なくなったところで静かに大皿にうつしてすゝめます。

▼エルビーリャ・グロン

（青豆バタいため）

Ｅｒｖｉｌｈａ　Ｇｒａｏ

【調理】エルビーリャグロンは皮をとり豆をあつめる約コップ一杯の青豆に対し鍋に水コップ二杯、塩茶匙大山一杯を入れて煮上った所で豆を入れ再び煮上ってから約五分間を煮て汁と豆別々にわける小鍋にマンテイガ食匙かるく一杯を入れ火にかけ豆を入れてころころがす様にしていためて終ります缶詰の場合も汁をとり豆を同様にしていためます。ビフテキ、リゾット、フランゴ料理のつけ合せです

。

▼クレーメ・デ・エルヴイリャ

（青豆マッシュウ）

Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｅｒｖｉｌｈａ

【調理】先づエルビーリヤの缶詰一個のふた切り汁を切って、ベネーラに通してマッサを集めます。小鍋にマンテイガ食匙中山一杯入れて火にかけマッサをいれる。レイテ、コップ半杯を入れて

なめらかになるまでねる。これを用いて種々の料理をすすめますが、又これを飾用として用いる時は主に青色をごく少し加へて、色よく作ります。プレー・デ・バタタと合したり、スールプレーザ・サンドイッチ・カナッペ等に飾りつけます暖かい料理にも又冷物料理にも用いますが塩分は別に用いなくてよろしい。

▼シャンピヨン・レフオガード
（マッシュルーム）
Ｃｈａｍｐｉｎｈａｏ　Ｒｅｆｏｇａｄｏ

【調理】　シャンピヨンの生の物は大きい品が多いのでよく水洗して小型の形に切りそろへる、小形の粒はそのまゝに水洗いします、又瓶詰め缶詰等同様です。品物コップ一杯を用意します（生物の黒みがかった物等は水コップ四杯塩茶匙大山二杯を合した中に廿分間程水漬けして灰水を取ってから調理します）鍋にマンテーガ食匙山盛一杯を入れてセボーラを少し入れよくいため、トマテ・パスタ（トマテの裏ごし　をコップ三分の一、味の素茶匙半杯、塩茶匙一杯胡椒少々を入れた中にキノコを入れつよ火でさっと煮てすぐ火より下ろす。このままメーザに出されてもよろしいがアロース又ラザニヤ等にかけ合したりします。又鶏の煮汁等があればマンテイガを同様に用いて鶏の煮汁を少し入れてさっと煮ます。トマテは用いません、これはあまりながく煮ない事です。又フォルノに入れて焼く事も良くありません。簡単な時はマンテイガでざっといため味の素少しをふりこむくらいです。つけ合しはリングワ、フランゴ、コエーリヨ（兎）ポンビンニョ（小鳩）等の料理です。又マッシュルームは英語でありシャンピオンはフランス語、日本語は西洋マツタケ、ブラジル語はコグメロと呼びます。

▼パルミット・レフオガード
（やしのしんバターイタメ）
Ｐａｌｍｉｔｏ　Ｒｅｆｏｇａｄｏ

【調理】パルミットの皮を取り一本五個に切る鍋に湯を沸し塩茶匙大山一杯、酢食匙二杯を入れて品を入れ沸上ってから廿分間位をゆでる。取り出してぐるりの皮をとり二糎位の輪切りにする。プラットかるく一杯（約五百瓦）位に対し鍋にマンテイガ食匙中山一杯を入れセボラを少し入れてざっといため塩茶匙かるく一杯、こしょう茶匙三分の一をいれて火にかけ油のとけ所でパルミットをいれてさっといためて終ります。つけ合せはリゾット類一切、カマロン、ペーシェ、ビフ等の料理です。油はマンテイガにかぎらずオリーブ又アゼイテ油、デンデー油等つけ合す品によって変へられます。

▼セノオラ・エンフォガード（人参）
Ｃｅｎｏｕｒａｓ　Ｅｎｆｏｇａｄａｓ

【調理】人参の皮を取り、小口から半糎ぐらいの厚さに切る。五百瓦の品に対し塩茶匙二杯、水を品のかぶさる程、玉葱少々いれて火にかけ、品が軟かく汁気のなくなった所で、マンテイガを食匙大山一杯をいれ、ざっといりつけてすぐ火より下ろし肉鶏等の料理のつけ合せとする。（軟かいこと、また甘味の強いこと）すべてマンテイガをいれてからは、あまり煮ないで、ぢりぢりうち返すぐらいです。またアゼイテの時は食匙六杯です。品は大きい物より細い若い品を選びます。

▼マンジョキンニャとマンジオカ

（ブラジルいも）
Mandioquinhas e Mandio
cas

【調理】 マンジョキンニヤ五百瓦、塩茶匙一杯を鍋にいれ、水を加へて軟かくゆでる。取り出して皮をはぎ、バンニヤ、アゼイテ・デンデー等でいため揚げる。油の用い方によって肉類、魚類、またバイヤ式等となる。マンジョカ芋の場合も同様ですカルネ・セッカ、リングイッサ、ポルコ等にはバンニャが良くまた鶏の挽肉料理、魚類にはアゼイテが合ひます。マンジョキンニャは皮をとりゆでて、ソーパに最も使われ、また肉類と煮込む。またゆでてピロン（マッシーユ）にも作る。
ニョッケも風変りです。（バタチンニヤの部参照）ピロンにはレイテを使わずゆで汁で作ります。

▼アボオブラ・エンフォガーダ
プレーとボリンニョ（南瓜）
Aboboras Enfogadas Pu
re e Bolinho

【調理】アボブラの皮、種をとり半糎ぐらいの小口切にする。五百瓦。鍋に油を少し入れアーリョの潰した物、玉葱少しづつ入れていため、品をいれて塩茶匙一杯をいれ、食匙三杯の水をいれて静かにゆで煮にする。品はつぶれて良く、形があって良く香ばしい香に煮へる。油は普通野菜をいためるより少し多目に用いる。ビフテキまた一切のつけ合せです。またこれを全く鍋の中でつぶして、ピロンにして出す場合もあります。（ピロン・デ・アボブラ）
アボブラを軟かく水煮にして煮た品をつぶし器でつぶす鍋に入れてレイテ、コップ一杯をマンテイガ食匙一杯加へ火にかけてク

レーメ様にねり上げます。初めの煮方は蒸し物でもよろしい上品なプレーが出来上ります。主に肉類のつけ合せ又は病人食です。（ボリンニョの例）つぶした品、茶わん三杯、フーバ一杯、メリケン粉茶椀一杯、塩茶匙二杯、ケイジョのおろした物食匙三杯、玉子二個を合して油で揚げる。また南瓜の種は上手にいって塩をふり頂きますと香ばしくまた栄養もとれます。

▼バタタ・ドオセ・デ・フォルノ
（さつま芋）
Ｂａｔａｔａ　Ｄｏｃｅ　ｄｅ　Ｆｏｒｎｏ

【調理】バタタ・ドオセを皮のまま塩ゆでにし、二糎ぐらいの輪切り、または縦切りにし、バンデイジヤに並べ、一切づつ片がはにマンテイガを引く。一度フォルノに入れ、油が引いた所で取り出し、玉子の黄身を筆様の物で片面だけぬり、又フォルノに入れ、黄身が色付いた所でとり出す。この品はどんな上等の鶏、肉、魚等の料理につけ合しても好く。又茶会時も悦ばれる。又輪切りにした物をフリジデイラに油をごく少し入れ、両面を狐色にこがして普通は用います。これも、どの料理にも合います。芋類のゆで汁はソーパや味噌汁に利用します。

▼シユシユ・コン・モーリオ・ブランコ
（はやと瓜）
Ｃｈｕｃｈｕ　ｃｏｍ　Ｍｏｌｈｏ　Ｂｒａｎｃｏ

【調理】マシュシュ四個の皮を取り、種をぬき、一個を八切れ位に切り塩ゆでにします。これをグラタン皿に入れ、マンテイガ食匙一杯をいれ、上からモーリョ・ブランコをかけ、ケイジョ・パル

メゾンの卸した物をふりかけフォルノに入れて焼きます。焼けたら器のまゝ、あたたかな内に薦めます。又天皿や天火のない場合は鍋にマンテイガを入れマシュシュを入れ、一寸いためてモーリョを入れて、あたためて皿にとり出して奨めます。又マンテイガでなく外のどの食用油でもよろしい。

▼バ　ア　ジ　ェ　ン（いんげん）
Ｖａｇｅｎｓ

【調理】バアジェン一瓩分の軟かな色艶のよいのを選びます。蔓をとり縦に庖丁をいれ一本を三個位に細長く切ります。鍋に水を入れ塩を加へ火にかけ、バアジェンをいれ軟かになる迄ゆでます。笊に掬い上げ水をよく切って置く。別の鍋にマンテイガ食匙二杯を入れ火にかけバアジェンを入れ、一寸いためて色の変らぬ内に皿に盛って奨めます。附合せは鶏肉等です。マンテイガで拵えるも、又はアゼイテ油でも、総て同じ方法で作るが、バンニアの場合は少量の玉葱を色付けてから用います。

▼バアジェン・アレマン（いんげん）
Ｖａｇｅｎｓ　Ａｌｅｍａ

【調理】バアジェン一瓩の蔓を取り小口から二分位の長さに切ります。鍋に食匙二杯のマンテイガ、又はバンニアを入れ火にかけ、玉葱のみじん切りを入れ、色付いたらバアジェンを入れカルド、コップ一杯、塩茶匙一杯、こしょうを加へ軟かになる迄煮ます。煮えたらマイゼーナ粉食匙軽く一杯を牛乳コップ一杯で溶かし、バアジェンの上からかけ、ドロリと汁がなったところで火より下し温かなうちに奨めます。

▼カマロン・コン・キヤボ（海老とキヤボ）

Ｃａｍａｒｏｅｓ　ｃｏｍ　Ｑｕｉａｂｏｓ

【調理】カマロン・ミウド一瓩分の皮、頭、腸等を取り捨て、塩茶匙二杯、こしょう茶匙半杯、リモン半個の汁を振って置きキヤボのごく細かな物を選び、水洗いしてへたを切り取ります。五、六分位の長さに切って置く。約五百瓦位。

鍋にアゼイテ油又はマンテイガを入れ火にかけ、玉葱のみじん切を入れて色付いたら、海老とキヤボを一緒にいれてトマテの裏ごした物をコップ一杯加へる。塩茶匙二杯、こしょうをも加へてフォリャ・デ・ローロを入れ、汁気が半分になる迄煮つめます。煮る間はまぜ近さぬ事。煮えたらマイゼーナ粉を茶匙二林水で溶き、鍋を斜に汁をため、その中にいれドロリとさせ一寸煮立てゝ終ります。アロース・シンプレス等と共に奨めます。

▼キヤボ・フリタード（キヤボいため物）

Ｑｕｉａｂｏｓ　Ｆｒｉｔａｄｏｓ

【調理】キヤボ半キロ分のへたを取り、丸のまゝ水洗いして水気を取り、塩茶匙一杯、こしょうを振って置きます。

フライ鍋にマンテイガ、又はアゼイテ油を少し入れ火にかけ前の品をいれ、一寸いためます。何度も転がす様にして、よくいため、フランゴ、カルネ、カッサローラ、カルネ・アッサード等の料理とすゝめます。

▼コウヴエ・トロンシユダ

（ブラジルやさい）

Ｃｏｕｖｅ　Ｔｒｏｎｃｈｕｄａ

【調理】　コウヴェ・トロンシューダ一束分のごく軟かな物を選び葉の太筋を取り去り半分にさいて置きます。此の料理は大葉のまゝ致します。鍋に水を入れ塩茶匙一杯と茶匙三分の一のビカルボナットを入れ、煮立ったら前の野菜をいれ、軟かに色よくゆで揚げ笊に掬い上げて置きます。鍋にアゼイテ油を食匙六杯入れごく少量のアーリョの潰したのを入れ、玉葱のみじん切を加へ火にかけ色付いたら野菜を入れ、打返しながら四、五分間いためて奨めます。此れはフェジョン又はバカリヤオ料理等と一緒に奨めます。又ゆで上げた物をサラダにしても、又細く刻んで肉又は干肉等と煮合せても結構です。日本式のすのものやおひたし等も結構です。ポルトガル料理のつけ合せです。

▼コウヴエ・マンテイガ
（ブラジル葉やさい）
Ｃｏｕｖｅ　Ｍａｎｔｅｉｇａ

【調理】　コウヴェ・マンテイガ一束分の葉をとり、水洗いして何枚も重ねて巻き、小口切りに糸様に切ります。
　鍋に湯を入れ茶匙三分の一のビカルポナット、茶匙一杯の塩を入れ、沸立ったら野菜を入れ軟かになる迄ゆでます。ゆでたら笊に掬い上げ水気を切って置く。別鍋にバンニヤをいれ玉葱と少量のアーリョの潰したのを入れ、火にかけ狐色になったら野菜を入れ手早くいため、塩加減を見て終ります。付合せはフェジョン・ヴィラード、又はフェジョン・デ・トオト等一切のフェジョンに付合せます。マンテイガ又はアゼイテ油の味付け油は好みによって使用される。アゼイテ油の時は食匙五杯位です。主にペイシェ料理、バカリヤオ料理等のつけ合せです。

▼シ　コ　ー　リ　ア（ブラジル葉やさい）
Ｃｈｉｃｏｒｅａ

【調理】　シコーリアを水洗いして、小口から細かに刻んで置く一束分。
　鍋にバンニャを溶かし、玉葱とアーリョのみじん切を入れ火にかけ、色付いたら野菜を入れ、少量の湯を注ぎ乍ら塩を加へ十分間位煮ます。この野菜は非常に胃腸によい消化素を含んで居るからそのままで煮て頂きます。又軟かな処をサラダにしても結構です。又シコーリア・マルゴの場合は形のまゝざっとゆでてそのまゝで油でいためます。

▼ボリンニャ・デ・カラー（山薯）
Ｂｏｌｉｎｈａｓ　ｄｅ　Ｃａｒａ

【調理】カラ半瓩分（山薯）の灰汁のない白い品を選び、皮を剥ぎ水洗いして深鉢にいれ、左手で山薯を持ち、右手で食匙を持ち、軟かい白い藷を食匙で軽くサッサとソコゲ落す。余り強く食匙を使うと太切りの様になる。又卸金で卸した程ダラダラせずに、コソゲ潰す。その中に玉子二個を割り入れ、サルサ、青葱、・玉葱のみじん切、塩茶匙一杯、こしょうと少量の味の素を加へ、ファリンニャ・デ・トリーゴ食匙三杯を加へ全部をガルフォで混合す。あまり長くまぜるとドロドロになるから、上手に上下をまぜ返す程度です。出来たら食匙で掬い、アゼイテの熱い中に入れて揚げ、両面が狐色になったら紙で油を取り奨めます。形は小さいのがよろしい。又この揚げた品はトマテ煮や日本式のうす味で煮ると又風変りでよろこぼれる。

▼カラー・エンソッパード（山薯）

Ｃａｒａ　Ｅｎｓｏｐａｄｏ

【調理】エントレコスタ・デ・ポルコ五百瓦（豚の肋肉）を水洗いして小さく切り離し、塩食匙一杯とこしょうを振りかけて置きます。

鍋にバンニャを入れ火にかけ、玉葱一個のみじん切りを一寸色付かせ、前の肋肉をいれ一寸いため湯を加へて肉の軟かくなるまで煮ます。山薯一瓩分の皮をはぎ水洗ひし、一寸位の厚さに輪切りにして入れ、トマテ五個分の種を抜き小さく切った物又は裏濾した物を加へ、塩茶匙二杯とこしょうを適宜に加へ、軟かになるまで煮込みます。煮えたら、サルサと青葱のみじん切りを加へ、汁気がドロリと全体に被さる程度に作って奨めます。アロース等とよく合いますが主としてポンのみすゝめる場合が多い。一品食としてよろこぼれるものです。

▼ジヤルヂネイロ（種々のやさい料理）

Ｊａｒｄｉｎｅｉｒｏ

【調理】　セノーラ、バージェン、バタタ、大根、シュシュ、エルヴィーリヤ、コウベ・フロール等を少量宛揃へ、皮を取り蔓をとり、二分位の長さ、又は賽の目形に切り水洗いします。プラット大山一杯位です。

鍋に前の品全部を入れ水をひたひたに加へ、塩茶匙一杯入れて煮る。軟かに汁気もごく少しになったらマンテイガを食匙一杯加へ、二、三度打返し味をつけます。青豆の缶詰の場合は水をよくきり、マンテイガを入れる時に入れ合す。煮た汁をすてぬ事です。煮汁がなくなった所でマンテイガを入れる事。あらゆる肉料理のつけ合せです。又マンテイガでなくアゼイテ油の時は食匙六杯を用いる。

▼クロケツテ・デ・バナナ

Croquetes de Banana

【調理】普通のバナナを用いる。（バナナ・ナニカ）六本分です。（バナナ・マヅサン等はいけない）固目なものを運び皮を取り二つに切ってコロケッテの形にします。切り口の角ばった所など丸目に切り落しておく。

玉子一個を割り、塩茶匙一杯、少しまぜてその中にバナナをまぶし、ファリンニャ・デ・ロスカにまぶし、ごくきつい火にかけ油の中に入れて手早く揚げる。少し色づいた程度でとり出し、紙で油をきって薦める。これは肉類、又はペイシェ料理の付合せによろしい。（長く揚げぬ事、強火で揚げる事）

▼アルカツショフレ・レツシヤーダ

（イタリヤやさい）

Alcachofra Rechearda

【調理】アルカショフレは、普通の大きさの物四個をよく水洗いして大鍋に入れ、水をたっぷり入れ塩食匙軽く一杯を加へて火にかけ、沸き上ってから廿五分位ゆでて取り出し、一枚づつ剥がしておく。この内あまり外側の固い所と芯に近い軟かすぎる所は取りのけ、丁度中頃の所のみ選び出しておく。（残りの所はそのまゝサラダ同様召上って宜しい）別に三百瓦位の魚の鱗、頭、腸等を取り、水洗いして三枚に卸し、皮を取ってごく細かく刻み、庖丁で叩きつぶす。又カマロンでも結構です。フリジデイラにアゼイテ油食匙四杯を入れ玉葱一個のみじん切を入れて色付かせ、マッサ・デ・トマテ茶匙一杯、酢食匙一杯、塩茶匙一杯、こしょう少しを入れ、ペイシェを入れてよくいりつけ、水を食匙八杯程入れて混ぜ、ファリンニャ・デ・マンヂョカ食匙八杯を入れて、まぜ合して火より下し、アルカショフレの軟かい部分に茶匙一杯宛詰

めます。
　玉子をといて、たっぷりつけてロスカをまぶし、油で色づくまで揚げる。おもしろい形になります。又ゆでた品を一個づつ皿に入れてすゝめる時は別の小皿に次のモーリョを入れて出します。アゼイテ油食匙三杯、塩茶匙半杯、こしょう少々、リモン酢食匙三杯を合します。

▼トマテ・レッシヤード・デ・カマロン
（海老のトマテ詰め）
Ｔｏｍａｔｅｓ　Ｒｅｃｈｅａｄｏｓ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】トマトの上等の物約二十個を附け根の所から二分目位の所を切り離し、小刀で種を抜き、伏せて水気をきっておく。カマロン・ミウド一キロを用意し、皮をとり水洗いしてまな板の上で細かく切る。フォーリャ・デ・ローロ二枚を小さくさいて入れ、こしょう茶匙一杯、塩茶匙山盛二杯、アゼイテ油食匙四杯をいれまぜ合しておく。鍋にアゼイテ油を食匙三杯入れて玉葱のみじん切り一個分を入れ色付けた中に、前のカマロンを入れてガルフオで潰す様にしながらまぜ合していりつける。丁度油の多いカマロンのクレーメの様な物になる。これをトマテの中に詰めこみ、パイ皿にアゼイテを引いた上に並べ、トマテの切り端を合せて上よりアゼイテを引き、フォルノに入れて一寸色付く程度に焼き、取り出して奨める。これをペイシェ・アッサードのぐるりに飾って奨めたり、又このまゝ三個分位を一皿に入れたりする。
　又マカロンに限らず、バカリヤオ・ケイジョ・カルネ等も同様に作ります。

▼シュシュ・レッシヤード
（はやとうりの肉詰め）
Ｃｈｕｃｈｕ　Ｒｅｃｈｅａｄｏｓ

【調理】　シュシュはごく軟かい物を選び皮を取り、二つに割って種を取り、少し深目にえぐって軟かくゆでておく。シュシュ八個（十六切れ）に対し、カルネ・デ・ポルコ半キロの骨を取り、肉挽器に一回かけておく。塩茶匙山盛一杯、こしょう茶匙一杯ケイジョ・パルメゾンの卸した物食匙三杯、ファリンニャ・デ・トリーゴ食匙軽く一杯、ノオズ・モスカダの卸した物少々混ぜ合し、これを前のシュシュに一握位宛入れて、少し山形に形づげ、ファリンニャ・デ・ロスカを振りかけて、フォルマ・デ・ロウサに並べます。これをフォルノに入れ、上からマンテイガ食匙一杯かけて焼くのも良く、又モーリョ・ブランコ又モーリョ・デ・トマテＥをかけて焼くのもよろしい。大変よろこばれるものです。

▼ペピーノ・レッシヤード　（きゅうり）
Ｐｅｐｉｎｏｓ　Ｒｅｃｈｅａｄｏｓ

【調理】ペピーノは真直な物を選びます。六個分、小刀で種を抜きとり水洗いして置きます。カルネ・デ・ポルコ二百五十瓦、ヴァッカ二百五十瓦の骨をとり、肉挽器にかけて鉢にいれ、塩茶匙山盛二杯、酢食匙二杯、マッサ・デ・トマテ茶匙山盛一杯こしょう茶匙半杯をいれて、粘みの出るまでに握り潰し、これを前のきゅうりの中に少し宛詰めこみます。詰められる程に詰めて鍋に並べ、上からトウシンニョ・デフマードを百瓦程薄く切って入れ、カルド・デ・カルネをたっぷり掛て、フォリヤ・デ・ローロ二枚を入れ、汁気の少くなるまで煮込んで、下し際にファリンニャ・フイマードを食匙山盛一杯、レイテ、コップ半杯位で溶いて加へ、汁

をとろりっと煮こんで火より下します。きゅうりの上からこの汁とトウシンニョを飾り、ごく温かい内に奨めます。又これと同様にして作るものに、アボプリンニャがあります。

▼カザジンニョ・デ・エスピナフレ

Ｅｓｐｉｎａｆｒｅ　ｄｅ　Ｃａｓａｄｉｎｈｏｓ

【調理】エスピナフレ一束分の葉をよく水洗いしてこれを軟かく塩ゆでにします。庖丁でよく叩き潰して細かく切っておく。鍋にマンテイガ、又はアゼイテ油を一束のエスピナフレに対し食匙山盛一杯（アゼイテの場合は四杯）をいれ、玉葱のみじん切りを入れて色付け、その中に野菜をいれて塩茶匙山盛一杯を入れ、少しいりつけます。レイテをコップ一杯と食匙山盛一杯のマイゼーナ又はファリンニャ・デ・トリーゴをとき、野菜の中にいれて少し煮て、ケイジョ・パルメゾンの卸した物、食匙山盛三杯を加へて火より下します。ケイジョの無い場合は味の素を茶匙半杯入れます。別に食パンの堅い所を取り、二分位の厚さに切ってマンテイガを塗り、その上に二分位の厚さにエスピナフレをおき、上からファリンニャ・デ・ロスカとケイジョを少し振りかけてフォルノに入れ一寸上面が色付く程度で取り山して奨めます。

▼パステース・デ・パルミット

（やしのしんの揚パイ）

Ｐａｓｔｅｉｓ　ｄｅ　Ｐａｌｍｉｔｏ

【調理】先づマッサ・デ・パステースを粉五百グラム分を作っておく。　パルミット一本の皮をとり、水をたっぷり加へて塩食匙一杯、酢食匙一杯を入れて火にかけ廿分間位ゆでる。取り出して小

口から二分位の厚さに切る。又パルミットの缶詰の場合は一瓩型を用います。鍋に油を少し入れ玉葱のみじん切を入れて火にかけて色づかせ、トマテを二、三個分切って入れざっといためて前のパルミットを入れ、カルド・デ・カルネ又はレイテをひたひたになる程入れ、塩茶匙二杯、フォリャ・デ・ローロ一枚、こしょう少々を入れて十分間位煮る。この時カルド（肉汁）や牛乳の無い時は湯を入れて味の素茶匙一杯を入れる。煮えた所へファリンニャ・デ・トリーゴを食匙山盛三杯をレイテコップ一杯でとかして、品の中に入れて煮込む。ぽったりとした品が出来る。又これと同様に作る品にコーベ・フロールがあります。之をマッサに包み、パステースの形に作って油で揚げる。パステースの形は大形がよろしい。パステースは肉、鶏、野菜、ケイジョ、マカロン、魚、菓子和等種々あります。

▼コヂード・ソルチード
（ポルトガル式肉とやさいの大鍋料理）
Ｃｏｚｉｄｏ　Ｓｏｒｔｉｄｏ

【調理】】大鍋に以下の肉類を用意していれる。リングア・フマード、又は生の品でも宜しい。（内臓の部参照）切らないで丸のまゝ入れる。パイオ五百瓦、リングイッサ・ポルトゲーザ五百瓦、ロンボ・デ・フマード五百瓦、トウシンニョ・デフマード三百瓦、カルネ・デ・ペイト二瓩、エントレ・コスタ・デ・ポルコ（ポルコの肋肉）一瓩。

以上の肉類を水洗いして丸のまゝ鍋に並べ入れ、水をたっぷり入れて火にかけ約一時間煮る。その中へ人参半瓩、ナーボ十個、レポーリョ一瓩位、シュシュ、小形五個（皮を取り半分に割り種を取った物）バタチンニャ中形十個、マンジョキンニャ中形十個、バタタ・ドーセ半延、セボラ半瓩、アーリョ五粒、バナナ・デ・テー

ラ五本、カラー半瓩、ブロッコリ一束、コーベ・マンテイガ一束等、薯類は皮を取り丸のまゝ。葉野菜は形のまゝ何枚も合せて巻いておく。ブロッコは軟かい所を集める。トマテ十個前の肉の上に人参、蕪、藷類と云う風に入れ合せ、終りに葉物を入れる。バナナの皮を取り、トマテを入れ並べて汁を品がひたひたになる程度加へ、塩食匙一杯を加へ煮へ上ってから一時間を煮る。一度もまぜぬ事です。

先づ煮えた品々を、静かにトラヴェッサに移します。野菜、藷類、肉類と三皿に取り出し、冷えぬ様にしておく。又土鍋に移しても宜しい。鍋に残った汁を約コップ四杯取り、水コップ二杯と合し鍋に入れ火にかける。マンヂオカの粉食匙十八杯をふりこむ様にしてまぜながら入れぶつぶつ煮て火より下ろす。これを別の皿に入れる。(ピロン・デ・マンヂオカといいます)玉子五個を固くゆでで皮を取り、四切りにして上に飾る。アゼイトーナ百瓦をあちこちに飾る。

以上、肉、野菜、藷類、ピロン・デ・マンヂオカを一緒に奨めます。リモン酢、辛子油漬、塩、こしょう、アゼイテ油、サラシ葱等を添へて出す。(有名なポルトガル式です)

種々の品を皿に取り、好みの調味や辛味をつけ合せて食べます。大変きつい食品ですから昼食に出します。この料理は一品食としてすゝめます。

サンドウイッチ　カナペ

(スルプレーザ・カショーロ・ケンチ・ピッカードス・エン・パリットの部)

▼サンドイッチ・デ・プレズント　(ハム)

Sanduichhe de Presunto

【調理】先づポン・デ・フォル一本分を用意する。モスタルダ茶匙二杯を小さな器に取り出し、微温湯でかきまわし、二百瓦のマンテイガの中へ入れ等分にまぜ合せて置きます。此の中へ味の素を加へても結構です。子供用の場合は辛子は用いません又二百瓦のマンテイガにリモンのしぼり汁食匙一杯をねり合した物も宜しい。パンの片側にマンテーガを塗りその上に同形のプレヅントをおきます。ポン・デ・フォルマ卅枚切りに対しプレヅント二百瓦が必要です。別のパンの片側にマンテイガを塗り、前の品と合せて二つに切り、皿に盛ります。食事時間に閑がある時はグアルダ・ナッポ（ナフキン）を水に浸し固く絞って包みかけておきます。要するに一本のサンドウィッチ用ポンに対しプレヅント二百瓦、マンテイガ二百瓦が必要です。

▼サンドウイツチ・ファンタジイア　（いわしの缶詰）

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　Ｆａｎｔａｓｉａ

Ｂ、ラッタ・デ・サルジンニア中形一個を皿にとり出して細かくほぐす。又ペスカーダの缶詰又マグロの缶詰等も同様です。マヨネーザ食匙大山四杯と塩茶匙一杯、味の素、こしょう少々入れてリモン酢少し入れてまぜ合す。これをパンに塗って合すピックルスやサラシ玉葱等も入れ合す。又このクレーメをカナッペ・スルプレーザにも用います。

▼サンドウィッチ・デ・ヴィタミーナ

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　Ｖｉｔａｍｉｎａ

【調理】クレーメ・デ・マヨネーズ　（モーリョの部参照）を作ります。別にモスタルダを小さな器に取り出し微温湯でかきまわしマヨネーズの中に入れ、茶匙半杯の味の素を加へ全部をまぜ合せ

ます。別にペピーノ（きゅうり）のごく若い色のよいのを選び水洗いしてこれもきゅうりと同じく小口切りにしておく用意してあるパンににクレーメ・デ・マヨネーズを塗る。きゅうりを手で軽く搾ってマヨネーズを塗った上に並べます。きゅうり六切れ位にトマテ三、四切れを加へ、片側のパンにもマヨネーズを塗り、両方合せて好みの形に切り、皿に盛ります。これに使用するきゅうりは若い物二本、大なれば一本位です。トマテは大きな物なれば輪切りにせず、縦半分に切って小口切りにします。普通物六個位です。両方とも皮をむきません。又きゅうりの代りにサラダ菜（アルファッセ）も使います。

▼サンドウィッチ・デ・ケイジョ　（チーズ）

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　ｄｅ　ｑｕｅｉｊｏ

【調理】パンとマンテイガを用意して置きます。マンテイガは味付したものでも、又そのまゝでもよろしい。パンの片側へ全部マンティガを塗って並べて置きます。これに用いるケイジョほ多種類ありますが、ケイジョ・プラッタ、ケイジョ・スイソケイジョ・オランデース、ケイジョ・ミネイロ（普通白い上物）又は缶詰品もあります。好みの品を選び、一分位の厚さに切りこれをパンの中に並べて入れ、パンの片側を附け合せ、好みの形に切って皿に盛って薦めます。ケイジョはすべて軟質物です。

▼サンドヴイツチ・サルモン　（燻し鮭）

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　ｄｅ　Ｑｕｅｉｊｏ

【調理】これにはマンテイガも結構ですが、クレーメ・デ・マヨネーズも美味しい物です。プレヅンントと同じ様に、サルモン（燻し鮭）を用意します。パンにクレメ・デ・マヨネースを塗り、その上に

サルモンをパンと同形に切り、マヨネーズを塗った上に載せます。アルファッセの若い葉を水洗いして白布で水を切り、片側のパンに同様にクレーメを引き、これに合せ好みの形に切り皿に盛って薦めます。マヨネーズでなくマンテイガの場合はアルファッセは用いません。サルモン（燻し鮭）はプレヅントと同じ量です。（約二百グラム）。（クレーメ・デ・マヨネーズの作り方はモーリョの部にあり。参照）

▼サンドウィッチ・デ・パテー

ｓａｎｄｕｉｃｈｅｓ　ｄｅ　Ｐａｔｅ

【調理】パテー中缶一個分を皿に取出し品の三分ノ一のマンテイガを入れ合します。味ノ素茶匙半杯、塩茶匙かるく一杯、こしょう茶匙三分ノ一、を入れてよくねり合します。このねり合した品はサンドウィッチ、カナッペ、スルプレーザ等のあらゆるポンにつけ合わします又器に入れてメーザに出されるのもよろしい。

▼サンドウィッチ・デ・アンショーバ

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　ｄｅ　Ａｎｃｈｏｖｏ

【調理】パンとマンテーガを用意して並べて置きます。ラッタ・デ・アンショーバの蓋を切り、摺鉢に入れ棒でよく摺り潰し糊の様になったら、別の小鍋に取出します。少量の品を大きな摺鉢で摺るので、ごく底の方で摺らないと無駄が出て品が少くなります。摺った物を取り出した中へ茶匙半杯の味の素を加へモスタルダのといたのを茶匙二杯入れ小匙でよく混合します。
ポンにマンテイガを塗り、摺った品を塗り片側と合せ好みの形に切り皿に盛って薦める。この品は酒の友として喜ばれますが塩辛

いものですからごくうすく引く事です。これをカナッペ又はスルプレーザ等にも用います。

▼サンドウィッチ・デ・パテー・デ・ポルコ

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　ｄｅ　Ｐａｔｅ　ｄｅ　Ｐｏｒｃｏ

【調理】　ロンボ・デ・ポルコ半キロの骨と筋を取り、油の所と肉を肉挽器にかけて摺鉢に入れ、よく摺り潰す。ノオヅ・モスカダの卸した物茶匙半杯、こしょう茶匙一杯、塩茶匙山盛一杯フォリャ・デ・ローロを三枚入れて、味の素茶匙半杯、ケイジョ・パルメゾンの卸した物食匙山盛四杯とまぜ合し、小さな鉢に入れて湯せんにかけ、沸き上ってから甘分間位を蒸します。鉢の真中から赤い血汁が出ますが、その色が普通になった時がむせたのです。これを取り出して冷まし、よく解す様にします肉の油が汁の様に流れて居ますから、油を取らぬ様にまぜ合します。

　マンテイガ食匙山盛三杯をまぜ合します。(約百五十五)これをフォルマ・デ・ポンの両方に塗り付けて合し、好みの形に切ります。また巻くのも大変宜しい。　この中にシャンピニヨンを入れ合すのも宜しい。これをカナッペ又はスルプレーザ等にも用います。

▼サンドウィッチ・デ・ロンボ・デ・ポルコ（豚のロース）

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　ｄｅ　Ｌｏｍｂｏ　ｄｅ　Ｐｏｒｃｏ

【調理】　ロンボ・デ・ポルコ半瓩骨の無い物を選び、ヴィンニョ・チント、又はブランコをコップ三分の一とリモン酢食匙三杯、塩茶匙二杯、フォリャ・デ・ローロ二枚、アーリョ少々、こしょう

少し、アゼイテ食匙二杯の中に二時間程浸けておき、何回も打返しておきます。

鍋に油を少しいれて火にかけ、ごく熱して来た時に肉のみ取り出して入れ、よく狐色に色付けます。色付いた時、鉢の汁を全部入れて汁気の無くなる迄色よく打ち返しながら、よく煎り付けて煮ます。取り出して極く薄く小口切りにします。別に食匙二杯の酢と一杯のヴィンニョ、味の素茶匙半分、アゼイテ油食匙二杯をよくまぜ合して、薄く切った肉の上から振りかける様にして肉を湿します。暫らくおいてポン・デ・フルマ一個分にマンテイガを塗り、これを二杯宛並べて打ち合します。好みの形に切って薦めます。又、前のロンボは其のまま食べられても大変結構です。又、フリーオとしてマヨネーズとして薦めるのも宜しい。又フォルノで焼くと一層宜しい。又カナッペにも用ひる（焼方カルネ・デ・ポルコの部参照）

▼サンドウィッチ・デ・ラゴスタ　（いせえび）

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　ｄｅ　Ｌａｇｏｓｔａｓ

【調理】ポン・デ・フォルマ一個に対し、トマテの裏濾した物食匙五杯、ラゴスタの缶詰一缶、又はカマロン・デ・リオなれば半キロ分の皮のまゝ塩ゆでにして皮を取っておく。

先づラゴスタ、又はカマロン何れでも宜しい、指先で細かく引き裂き、サルサのみじん切食匙山盛二杯、塩茶匙山盛一杯、モスタルダのねった物茶匙二杯、モーリョ・イングレース茶匙一杯をカマロンの中に入れて暫くおく。前のトマテを水分のあまり多い時は少し搾って加へる。アゼイテ油食匙四杯を入れ、少し軟かい品を作る。ポンにマンテイガ、又はマヨネーザを塗りカマロンへ、トマテの潰したものを薄く引く。これを両面に引いて合せる。カマロンはごく細かく、糸の様な形にするのです。

▼サンドウィッチ・デ・カマロン（海老）

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　ｄｅ　Ｃａｍａｒｏｅｓ

【調理】ポン・デ・フォルマ一個に対し、クレーメ・デ・マヨネーザ、好みの品を一回分作っておく。（モーリョの部参照）カマロン半キロを水洗いして塩湯を沸かし、カマロンを入れて二分間程ゆでて皮を取り、細かく刻んでおく。又は肉挽器にかけます。

先づ細かく切ったカマロンを摺鉢に入れ少しあたり、食匙五杯のアゼイテ油を少し宛入れてあたり、クレーメ・デ・マヨネーザ食匙四杯を入れ合す。桃色のクレーメの様にする。塩茶匙出盛一杯、リモン酢食匙二杯まぜ合す。これでパテー・デ・カマロンが出来ました。

ポンにマヨネーズを塗り、クレーメ・デ・カマロンを塗っておく。片側のポンはマヨネーズのみを塗って合す。又一本宛巻いても宜しい。又この中に黒色アゼイトーナ、ピックレス等を細かく切って入れ合すのもよろしい。又これをカナッペ・スルプレーザ等にも用います。

▼サンドウイッチ・デ・エスピナフレ

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　ｄｅ　Ｅｓｐｉｎａｆｒｅ

【調理】ポン・デ・フォルマ一個に対しエスピナフレ一束、先づ葉のみを取って、よく水洗いしておきます。鍋に湯をたっぷり沸し、塩茶匙一杯とビカルボナット茶匙半杯を入れて、野菜を入れ上下に何度もうち返し、全体に充分に湯をくぐらせてからゆでます。やゝ軟かくゆだった時、取出して三、四度水を取り換へます。（青いの無くなる迄）これを固く搾り、まな板の上に乗せて庖丁の背でよく叩き切ります。出来得るだけ細かくたゝきます。（ペネイラ

に通さぬ事）殆んどクレーメの様に叩いた時鉢にいれて、その中にオリーブ油又はアゼイテ油食匙六杯、味の素茶匙一杯、こしょう茶匙一杯、塩茶匙山盛一杯をいれてまぜ合し、終りにピックレスの細かく刻んだ物と玉葱を刻んでリモン酢をかけ搾った物を入れませ合します。これをポンに塗りつけます。これはポンにマンテイガを引かぬ方が宜しい又形もロラジンニョ（巻く）の方が美しくて宜しい。

▼サンドウイツチ・デ・ノオヅ（クルミ）

Ｓａｎｄｕｉｃｈｅ　ｄｅ　Ｎｏｓｕ

【調理】先づポンを一個用意します。鉢にマンテイガ二百瓦をいれ、モスタルダを溶いた物茶匙一杯、味の素茶匙三分の二塩茶匙一杯を入れてねり合しておき、これをポンに塗りつけます。別に、ノオヅ（胡桃）の皮をとり実を布で綺麗に拭いて、ごく薄く小口切りにします。アメイシャ・プレッタ、又はパッサ・デ・ウーヴァを五十瓦細かく切っておく。ノオヅは約二十個位です。マンテイガを引いた上からノオヅとパッサ・デ・ウーヴァをパラパラおき並べ、片側はマンテイガを引いたのみの物をうち合せ好みの形に切ります。夏向きなど大変宜しい。

又サンドウイッチに使用のマンテイガは味付けの場合と何も味を付けぬのと二通りありますが、好みの程度で宜しい。味の付く場合は前述の通りに致します。

▼カ　ナ　ペ　（一名ピッカード又はカリンチンニョ）

Ｃａｎａｐｅｓ

【調理】ポン・デ・フォルマ一枚を十字型に切り、四個に切りはなす。又は半分切り等です。一枚づつ充分マンテイガを塗りその

上にアンショーバ、又はサルモン、カヴイヤール（蝶ざめの卵）等を或は一個宛、又はカヴィヤール等は茶匙四分の一位を置き、メーザに薦めます。主にカクテルパーティ又は一般ランシャに用いられます。

▼カナペ・デ・アンショーバ

Ｃａｎａｐｅｓ　ｄｅ　Ａｎｃｈｏｖａ

【調理】ポン・デ・フォルマ一個分を前述通りに切る。味つけマンテイガをポンに引きます。(味つけマンテイガは二百瓦のマンテイガに対して煉辛子茶匙一杯、塩茶匙半杯、味の素茶匙三分の一を入れてまぜる)種の無いごく若いペピーノを水洗いして両はしを切りはなし、よく灰汁取りをする。一分位の厚さに切り之を一枚宛マンテイガの上に置きます。アンショバ、(缶詰)の蓋を切ります。このアンショバは三通りあり、丸く巻いた品と、又背骨を取った長いまゝのものと、又骨のついた魚のまゝの物とです。この際何れでも宜しいが、丸く巻いてある場合の品はそのまゝ一つ宛ペピーノの上において、美しく皿に並べて飾ります。片方の長形は巻いておきます。

▼カナペ・デ・カヴイヤール（蝶ザメの卵）

Ｃａｎａｐｅｓ　ｄｅ　Ａｎｃｈｏｖａ

【調理】前と同様にポンにマンテイガを塗ります。カヴイヤールの瓶詰蓋を切り、茶匙で中の品を少し宛掬い、マンテイガの上の真中の所におきます。これは沢山置かぬ様に茶匙の先に少し掬った程度で、ぽつんと小山の様な形に置きます。美しく皿に飾って薦めます。又、日本品のすゞこでも宜しい。すゞこの場合はカヴイヤールの倍量を置きます。カヴイヤールは最上品はロシヤの黒赤

卵です。

▼カナペ・デ・ケイジョ（チーズ）

Ｃａｎａｐｅｓ　ｄｅ　Ｑｕｅｊｏ

【調理】前と同様にポンにマンテイガを塗ります。ケイジョ・プラッタをサソドウイッチ用に切ってつけ合します。別にゴヤバーダを一分位の厚さに切り、これを菱形、三角形又は四角形などの好みの形に切ってケイジョの上におき、美しく皿に飾ります。又パテー・デ・ヒガド等押出ぶくろに入れて飾りおくのも結構です。

▼カナペ・ソルチード（色々のパテー）

Ｃａｎａｐｅｓ　Ｓｏｒｔｉｄｏｓ

【調理】パテー・デ・フイガド、パテー・デ・ペイシエ（サンドウイッチ・デ・ペイシエＥ参照）パテー・デ・カマロン（サンドウキッチ・デ・カマロンの部参照）色々のパテーを作っておく。ペイシエ・カマロン等にはマヨネーズのクレーメが宜しい。肉類はマンテイガを引きます。

上等のトマテを煮立って塩湯の中に入れ、少しゆでゝ（皮の取れる程度）取り出して皮を取り、一分五厘位の厚さに切り、種をとる。種の無い上等のペピーノを用意して皮の極く青く軟かい時はそのまま、固い時は所々皮を取る。これを一分位の厚さに切りアゼイトーナの種を取り二つ切りにする。ピックレスを細かく刻んでおく。先づこの品の中から二品を選ぶ。ポンにマンティガ又はマヲネーズどちらかを塗り、マヨネーズにはペイシエ、カマロンより作った物を選ぶ。ポンの上にき瓜又はトマテを一枚おき、真中にパテーをおく。又エスピナフレのクレーメ　（サンドウイッチの部参照）を用いるのも宜しい。何れもサンドウイッチ同様で

サンドウイッチに用いる品は何れもカナッペに用いられる。柿、マッサン、モランゴ、(ゥバ) バナナ・マッサン、アメイシャ・プレッタ、タマラ、ノオヅ、カスタンニヤ・ド・パラー、パッサ・デ・フイゴ、アメンドア、ケイジョ・ブランコ、ポルコ、ペイシエ、カマロン、ラゴスタ、アリッチ、アスパラガス、アルカッショフレ、エスピナフレ、ほうれん草、うに、烏賊の塩辛、サルモン(いぶししやけ)シャンピニヨン(　西洋松茸)　プレヅント、サラメ類等です。

▼スルプレーザ

Surpresa

調理】ポンデホルマを大形のまゝぐるりの皮を上手にフアカでとる。これを長形のまゝで一糎の厚さに何枚も取ります。別に、パテー・デ・フイゴド　(作方サンドウイッチ・デ・パテーの部参照) 次にパテー・デ・エスピナフレ　(サンドウイッチ・デ・エスピナフレの部参照) を作り、次に、パテー・デ・ポルコ (サンドウヰッチ・デ・パテー・デ・ポルコの部参照) を作ります。この他カッピリー二個用意します (小形)、次にカマロンメージョ(一キロに四〇ピキ位かかるもの) を五百グラム選びパリットをまっすぐに差して塩湯を沸しこれに入れて、沸き上って二分間を沸し、すぐ取出して冷まし、頭はそのまゝにおき、尾をつけたまゝで、背の皮と足部をはなす。又パリットを引きぬきます。別にアゼットオナやピックリス等も美しく切っておく。先づ長形大皿等に長形ポンを一枚おき上より、好みのパテーを引く。又ポンを重ねる。又次の色変りのパテーをぬり又ポンを重ねる。こんどはカツピリーを上面にぬり、上よりカマロン、アゼッリオナ、ピックレス等を美しく飾る。その他プレヅントや、ノオゼス等を飾ったり、セレージヤ、カビヤール、シャンピオン等をおくのも結構です。・　マヨネーザを押出しぶくろに入れておもしろく飾る。ポン

のぐるりにはアルファッセ、サルソン、ラバネッテ、等の生野菜を飾り、メーザの花形の様な感じを出させます。これは皆で好みに切って取り分けて食べます。幾通に作られても良く、例へばプレヅントとケージョ・・プラットをポンに合した時は、上面にパテー・デ・ポルコやフイガド等をぬるのもよくトマテの花切りをあしらいます。又パテー類を三色作らず一品だけをかざられてもよい。面白く作って下さい。

▼カツショロ・ケンテ

cachorro Quente

【調理】先づポンを選びます。細長形五〇瓦形を三〇本位用意し、サルシッシャ三〇本約一キロ分を用意する。

トマテ三百五十瓦の種をとりうす切りにする。サルサ、青葱サルソン、等をきざんだ物コップ大山一杯、セボーラ大きい物二個アーリョ四粒、ピメンタ等を用意する。フイジデーラにアゼッテ油コップ半杯を入れ、セボーラ、アーリョを入れて色づげ、トマテを入れこの中にマッサ・デ・トマテ食匙大山二杯を入れる酢食匙八杯味の素茶匙一杯、塩茶匙三杯、こしょう茶匙一杯ピメソタ酢漬のきざんだ物茶匙大山一杯、モオリョ・イングレース食匙三杯水コップ三分の一を入れる。全部一度沸上った所で青物を入れてすぐ火より卸ろす。別の鍋に塩湯を沸しサルシッシャを入れて熱く湯の通った所で（沸さない事）とり出す前のポンを半分にたてに割りモーリョを引き熱いプリッとした肉をはさむ。この肉を沸したり煮すぎたりするとサルシッシャのよい味をなくします。又ビメンタは好みにします。

▼ピッカドス・エン・パリツト

Picados em Palitos

【調理】フランゴ一羽分骨を抜き、三糎位のぶつ切りにする。ビンニヨ・ブランコをコップ半杯、リモン酢食匙三杯、アゼイテ食匙二杯、塩食匙軽く一杯、こしょう茶匙半杯、セボーラ一個の切った物を混ぜ合す。鍋にマンテイガ食匙一杯を入れて火にかけ、鶏肉を全部入れて鍋ぶたをし、いり付くまで一度も混ぜないで置く。いり付いた所で一度混ぜ合し少しいりつけて火より下ろす。軟かい鶏はこれで香好く煮えました。シャンピニヨン(西津松茸)中缶一個を開けて水分を切り鍋に入れる。ピソニヨ・ブランコ食匙二杯、味の素茶匙三分の一、塩茶匙軽く一杯を入れ火にかけ、マソテイガ食匙半杯を入れてころがす様にしていため煮にし、すぐ火より下ろす。カマロンはメーヂオ五百瓦をざっと塩ゆでにする。又大きい海老はゆでた後二糎位に切ります。ゆで方は、水コップ二杯、塩茶匙二杯を沸し品を入れ一度煮上って一分間置きすぐ取り出して冷まし、皮を取り尾はつけて置く。(以上沸すと味と香りを悪くする)サルシッシャ五百瓦を用意する。コップ四杯の湯を作り、塩茶匙二杯を入れて百度に沸いた所で品を入れ、煮へ上がるきわに火を止め十分間をそのまゝ置き四粧位の長さに切った物。(プレヅントは缶詰を二糎角に切ります)　ケイジョ・プラッタ、又リコッタ又ミネイロ、スイソ、クレーメ等二糎角に切った物。アリッチは骨を取り一尾を四切れに長く取り、身を巻いてパリットにつき刺す。この外、ピックレス・アゼイトーナ青と黒等をつき刺します。

先づアバカシィ、又はアボーブラ類、丸大根、メランシーヤ等を用意し大皿、又は板の上に洗って置く。以上の品々をパリットに相互に品々を合してつき差して(ピックレスと差し合しにしても宜しい)品を損じぬ様にアバカシイに差す。要するにアバカシイに料理のパリットを面白く差したのです。ぐるりにアルファッセ、ラバネッテ、ピメントン・ベルメリョ、サルソ、エルバドー

セ、トマテ、ペピーノ等を置き、又その廻りにカナッペやサンドウイッチ等を並べる。各自が好みの物を取って食べます。青と黒のアゼイトオナを配します。風変りで工夫すると面白い物です。

▼カナッペ・トラード　Ａ　Ｂ

（焼きカナッペ）

Ｃａｎａｐｅｓ　Ｔｏｒｒａｄｏｓ―　Ａ-Ｂ

【調理】フランゴ一羽分の身を集め肉挽器に二回通す。鉢に入れてノオヅ・モスカーダの卸ろした物茶匙三分の二　ケイジョパルメゾンの卸ろした物食匙三杯、塩茶匙二杯、こしょう少し、玉葱のみじん切り一個分、ビンニョ食匙三杯を加へて混ぜた物

（二例）カルネ・デ・ポルコ五百瓦を二回肉挽器に通す。鉢に入れて塩茶匙大山一杯、玉子一個、玉葱一個のみじん切り、こしょう少し、リモン酢食匙二杯、ケイジョ・ララード食匙三杯を混ぜ合した物。

カマロン・メーヂオ五百瓦皮を取り一回肉挽にかける。アゼイテ油食匙四杯、玉葱一個のみじん切り、こしょう少し、塩茶匙一杯リモン酢食匙二杯、アゼイトオナ五〇瓦細切りにして加へた物又この外あらゆるケイジョ類、クレーメ等々。

先づ、ポン・デ・フォルマをたてに切り、好みのパテーをうすくぬる。熱いフォルノに入れてざっと焼いて取り出し、温かい内にすゝめる。決して多くぬらぬ事です。

（三例）ポンはどれでも宜しい。一糎半位の厚さに切って、マンテイガ又はアゼイテを引く。トマテのうす切りを一枚づつ並べケイジョ・フレスカを半糎位の厚さに切って一並べする。塩、こしょう、味の素を小皿に少しづつ合してこれを上からふりかける。

（四例）同様に整へたポンの上にトマテとアリッチを少し並べ

る。上からアゼイテを、又少し引きます。両方ともフォルノで焼いて出します。

菓子篇

製菓に就いて

一、バーラ、ボンボン類、二、ビスコイト類、三、マッサ（パイ物類）四、水菓子類（クレーメ）　五、ボーロ類（焼ケーキ）六、ソルチード（種々の小菓子一切）

これ等の製法が明細に述べてありますが、如上の如く完全に作り上げるということは各自の経験を持つことが大切であります。

物を簡単に作るということが、普だん準備如何によって出来得ることで、その準備の習慣の有無は、作る時間も出来てこないことになります。時間があるから、ゆっくり心して物が作れるのです。作らなくては経験は生じません。今から作ろうとせられる所を二回も三回も熟読せられてから、お始め下さい。製菓に必要とせられる材料並に紙類、フォルマ等は前もって備えることによって簡単に作れることになります。また上等の材料を用いても早過ぎ、或は遅過ぎのテンポを中心とする一切の技術にはある程度の忍耐と熟練が必要です。（マツサホリャード類を作るに適した気温は十五度より十六度C、バラ、ボンボン類を作る時の気温十度より十六度C）であります。（菓子焼物温度、ボーロ類、百六十～百八十度C、ビスコイト百七十度より二百度C、ボンバ百九十度より二百度C、トルタ類二百より二百二十度Cであります。又あら

ゆる菓子類に用いる粉類はアラルッタ、フエクレ・デ・バタタ、ポルビーリョドーセの類は日本の片栗粉と同様の品です。マイゼーナ粉はコスタンチーの事であります。トリーゴはメリケン粉の事であります。当国ではグルテンのパーセンタージは表はしてありません。白色のカナダ粉を最上とせられます。

バーラの部

▼ミルク・キャラメル
Caramelos de Leite

【調理】鍋に砂糖を三百瓦と水飴二百瓦、レイテ・コンデンサード百五〇瓦より二百グラム、牛乳コップ三分の一を合して火にかける。度々混ぜ合しながら、うすく茶色に色づくまで煮詰めます。この時の温度計が約百十度であります。

食匙山盛一杯のマンテイガ(三〇瓦)を混ぜながら入れ合す。次に食匙かるく一杯のメリケン粉をふり込むようにして、入れて混ぜ合し、飴の色が一層茶色になるまで混ぜながら煮つめます。指先に軽く少しの品を取り、もみ合して見てよれるところで、この時をポントとして(約百二十度より百二十五度)　マルモレ(大理石)又は皿の上にマンテイガをぬり、その上に静かにうつします。一寸の間おくと、ぐるりから固まるから、あまり冷めない内に(七〇度)長い庖丁で二糎半角位の形を押し入れます。四〇度位に冷えた所で、形通りにハサミで切り、インペルメアベール紙にて包み、缶に入れます。(水飴類は自家製、又はカーロもよろしい)

▼バーラ・デ・リモン
Balas de Limao

【調理】鍋に砂糖四百瓦、水飴コップ軽く半杯、水コップ一杯をいれ、クレモール茶匙半杯を合し、火にかけて煮詰める。混ぜないことです。煮つめる時に糖が鍋のまわりに結晶し易いので半筆のものに水をふくませて二、三度あたります。かなり煮詰ってくると、色が少しつきます。火は初めから終まで中火です。液を食匙に取り水につけて指先でもみ合すと固くかたまったのを程度に火より下し、静かにマンテイガの上に流す。(温度百二十八から三十度)　このまゝ上からクエン酸、茶匙一杯と食紅の極くきつくといた物を点々とおとします。冷めかゝった品を手早くたゝみ、三個位にきって手に力をいれ数回引き延します。一寸つやの出た所で急いで切ります。冷えてしまってはハサミは使いにくくなりますからいつまでも引いていないことです。紙につゝみます。また色は黄、青等このみで良く、また入れ合す香もオルテラン(ハッカ)、ミカン、バニリヤ、セレージヤ、モランゴ等何れもエッセンスまたは粉末を用います。

引飴にしたり押し切ったり、このみに作られる。又アメンドアやカスタンニヤ・パラ、アメンドインの細粉にした物をコップ半杯位いれて包んで引くのもよろしい。作る時の気温は十度より十六度位が適します。

▼ブリガデイロ

Ｂｒｉｇａｄｅｉｒｏｓ

【調理】ミルク・コンデンサードの口を開けてフリジデイラにいれ、トーヂ、又はポー・デ・ショコラッテ食匙一杯を加え火にかけ、食匙で混ぜながら、ゆっくれ煮詰める。白色のミルクは次第に黄茶色となり固形になります。とろ火で混ぜながら煮つめていますと、茶色の軟かいマッサになり、品が鍋底からはがれるようになりますから少し取って冷まし、指先でもみ合して見てもめる程度で火より下し、冷まして手の平で五百レース形に丸めます。

又この品の中にパッサ・デ・ウーバの酒漬を包み込むのもよろしい。酒はジン、ウイスキ、コンニヤキ等を品のひたひたになるまでかけてふくめます。

丸めた品にコンフユイチンニヨやチョコレート等をまぶし一夜おくと、中味はやゝ軟かく、外がわは固くかたまります。煮つめ過ぎると、丸めると同時に固くなります。

これを造花に包んだり、また紙サッコに入れて飾ったりして出します。(乾ウーバを小さい器にとり、ウイスキー又はコンニヤッキ、ジンのつよい酒をヒタヒタにかけて三時間位ふくませた物を包み用とします)

▼ボンボン・デ・ラランジヤ

Ｂｏｍｂｏｎｓ　ｄｅ　Ｌａｒａｎｊａ

【調理】　ラランジヤ・バイヤ、セレッタ、バロンどれでもろよしい。皮を出来るだけ厚く取る。この皮を水につけて一日二回水を替へ七日間をおく。軟かくほとけた所で鍋にいれ水を加へてざっとゆでる。ゆでた品を一日何度も水を替へる。水分をきって肉挽器に二回かける。細かく挽いた品五百グラム分に対しアスウカル六百瓦より七百瓦を加へ鍋にいれて火にかけ、たん

わんに煮詰める。度々混ぜながら煮つめ、鍋ぞこからはがれるようになった所で火より下ろし皿に取り出して冷ます。茶匙に品をすくい、手の平で丸めアスウカル・クリスタール、または普通の砂糖にまぶす。バンデイジヤに並べて一日おくと、廻りは固まり、中は軟かい品が出来る。これを紙製サッコに入れたりまた造花包とする。又この品をあまり煮つめず、どろっとした程度に煮詰めた物はジャムとして日常のサンドイッチやボーロの詰物、またはトルタ類等に用います・。砂糖を六百瓦だけ加へて煮詰めあまり糖分の光のたらない時又少しを加へます。これは果皮にあるペク

チンの多少によって品と光と固さを調べるためです。
栄養の強いジャムですから大いに皮を用います。

▼カスタンニヤ・デ・パラ・マンデガーダ
Ａｍａｎｔｅｉｇａｄａｓ　ｄｅ　Ｃａｓｔａｎｈａｓ　ｄｏ　Ｐａｒａ

【調理】カスタンニヤ・デ・パラのうす皮を取り、二百五十グラムを肉挽器にかける。フリジデイラにアスウカル三百グラムと前のカスタンニヤ・デ・パラを合して火にかけ、水またはレイテ食匙四杯をふり込んで混ぜ合す。少し熱くなった所で火より下ろして玉子の黄身四個分を入れ、また火にかけ混ぜながらざっと煮る。また火より下ろして、のこりの白身をざっと泡立てゝ品に合す。三度火にかける。こんどはたんねんに煮詰めます。鍋底のはがれるまでに煮詰めます。少し取って簡単に丸められるようになったら、火より下ろして皿に取る。冷めた所で茶匙にすくって丸める。
バンデイジヤにアスーカルを少しふり、丸めた品を並べる。一日置くと廻りは固く、中は軟かに品が出来ます。筆で食紅を表面に引きクラボをさしたり、また木の技や葉を刺してマッサンの形に整へる。美しい品はサッコ・、デ・パペールにいれて飾って出します。

▼ボンボン・デ・エスペランサ
Ｂｏｍｂｏｎｓ　Ｅｓｐｅｒａｎｃａ

【調理】バタタ・ドーセの上等な物を皮を取り、小口に切ってゆでます。ゆでる時半頃で湯を捨てゝ、また水を加えて軟かくゆでる。要するに一度灰汁を捨てます。これを取出して鉢に入れてすりこぎでよくついてマッサにします。これを急いでペネイラにざっと

通してきめを細かくします。すりつぶした品六百瓦を鍋にいれ、砂糖五百五十瓦、クラボ四本を加えて火にかける。リモン酢食匙一杯加える。混ぜながら煮つめる。鍋底が見えかけた処で青色を極くうすめに加え、上品な青色を出しますなお良く煮詰める。品が混ぜ合す毎に鍋底から離れるようになった処で、火より下して冷ます。これをペーラ形や、丸形に形づけてアスウカルをまぶし、クラボ等を枝として差し込んで一日おき、固まった処で紙袋にいれる。

▼ボンボン・デ・アメンドイン　A

Ｂｏｍｂｏｎｓ　ｄｅ　ａｍｅｎｄｏｉｍ－Ａ

【調理】　アメンドインの香をよくついた物をざっと皮を取る。これを三百瓦程肉挽器にかける。細かにマキナにかけた品を用意して、その中にポー・デ・ショコラッテを食匙かるく二杯加えておく。別の鍋に四百瓦のアスウカルをいれて、水食匙五杯を煮ながらとかす。前の挽いた品をいれて混ぜ合し、玉の黄身四個分をいれて混ぜる。重たい感じの品が出来る。火より鍋を下し皿に取り出す。これを色々の形に作るのですが、紙形サッコの中にいれるには長形に作り、上からコンフエイチンニョや又ショコラッテ・グラヌラド等で飾り造花のつつみ用の場合には、小さく丸めて包む。また小形の切形包みには小さく細長形がよろしい。煮詰方は鍋ぞこから品がはがれて、ぽったりした感じです。煮詰め過ぎぬことです。

▼ボンボン・デ・アメンドイン　Ｂ

Ｂｏｍｂｏｎｓ　ｄｅ　Ａｍｅｎｄｏｉｍ　－Ｂ

【調理】前同様にアメンドインを炒り、皮を取る。これを三百瓦用

意して、アスウカル四百五十瓦と合す。玉子の白身二個分をポー・デ・ショコラッテ食匙二杯をいれてよく混合す。合したものを細かい肉挽器に三回通す。出来上った品物を何度も捏ね廻して品物を自由にする。これも前同様に包み紙によって、大小、長、短に作る。一日おくと固まる。又アメンドインを個づつ突き刺して面白く形づけるのもよろしい。ノオヅ、アメンドア等と付け合すのもよろしい。

▼ボンボン・デ・アメンドア

Ｂｏｍｂｏｎｓ　ｄｅ　Ａｍｅｎｄｏａｓ

【調理】これはアメンドアでも、パラ栗でも作り方は同様です、が、又両方を半分づつ合してもよろしいが元となる材料は白色のつよい良品を選びます。先づ外皮を取り薄皮を湯をかけて取る。(沸湯を外皮を取った品の上にかけて一寸おき、湯を捨てゝ皮を取る)皮を取ったものを布で綺麗にふきます。皮を取った品三百瓦に対し砂糖六百瓦と合し玉子の自身二個を混合す。

それを肉挽器にごく少しづつ入れてかける。一回かけた所で肉挽器の一番粉形である器に取換えて三回かける。二回目位から白い糸様の形となる。三回目には、立派に一糎巾の紐形のま上で紙型フォルてに少しづつ入れる。これはマキナから挽かれながら出て来る品を少しづつ切り取って、丸める様にしてフォルマに入れるのです。このまゝでも上品で高価なものとして喜ばれます。次にこの品を一緒に集めて捏ね合す。アメイシャ、ターマラ、ノオズ等に付合しにして、ボンボを作る法も種々あります。(ボンボンの部参照)付合す品によって品名が異るので何十種にもなる。先づ混合した品をそのまゝに作る場合これを風変りな果物型とする。桃、ペーラ、バナナ、アバカシ、フイーゴ、モランゴ、セレージヤ等々、それらによって種々の色を着色する。黄、青、赤等色づ

けた品をいれ、火にかけて混ぜ、好みの果物形に作り上げる。果物の形や、つけ根にはグラボ、(丁字)や生のウーヴアの茎や枝を用つる。面白く出来るものです。桃とマッサンを取り合したり、大きなアバカシーを中心にバナナからセレージヤまで作ってボーロの上の飾りに用いたり、その果物のぐるりにフイオ・デ・オヴオを沢山飾ったりします。一番凝った飾り菓子には、この種のマッサが重用せられる。これを小さく作ったものを紙サッコに入れセスタ・デ・フロールの中に飾り付けるのです。叉造花の中包みには丸めるのみでよろしい。ボンボン・デ・ノイヴアにはこれを用います。

叉これに用いる砂糖は普通品も良く又粉糖も宜しい。前品はキメ荒く、後品はキメ細い品になる。粉糖はアスウカ・コンフユイティロとして売れています。チョコレートの原料糖です。

▼バーラ・デ・コツコ　Ａ（椰子の実）

Ｂａｌａｓ　ｄｅ　Ｃｏｃｏ－Ａ

【調理】　レイテ・デ・コッコ一瓶を鍋に入れ砂糖六百瓦を合して鍋に入れる。水コップ一杯とレモンのしぼり汁食匙一杯を合して火にかける。あまり混ぜない様にして煮つめる。鍋のまわりに砂糖が結晶しやすいから筆様の物に水をふくませて鍋の内がわのぐるりをあたる次第に煮詰まる中火で煮つめる事。煮つめた飴を指先に取り一寸もみ合して見て液がすぐ固まり水に入れて見るとカチンと固質になった所で皿又はマルモレの上にマンテイガをぬり、其の上に静かに流す。流す時も火からおろす時も決して混ぜたりしない事です。この下ろす時の熱度が約百二十五度より八度位になります。

少し冷めて五十度位になった所で一緒にまとめて、指にマンテーガをつけ引いたりたたんだり手に力を入れて引きのばす。白くなった所で急いでハサミで一糎半位に切って紙に包みます生の

コッコで作る時は先づコッコに芽の形がありますから栓ぬきで穴を開けて中の水を集めて取り、この水に普通の水コップ一杯を加へて沸します。のこりのコッコの外と中のうす皮をとり卸ろし器でおろし沸した汁をかけて布に包んで汁を絞ぼり取る。この汁で前述の通り砂糖を合して煮て作る。作り方は全部同様です。

▼ベイジンニョ・デ・コッコ

Ｂｅｉｊｉｎｈｏｓ　ｄｅ　Ｃｏｃｏ

【調理】　コッコの外皮を取り薄皮も取る。水洗いして卸器にかけて卸す。コッコは中位のもの一個です。鍋の中に三百瓦のアスーカルを入れコップ一杯の牛乳を加え、十分間位煮る。卸してあるコッコを加えて煮ます。玉子の黄身七個を加えます。一寸鍋を下しコッコを三分の一位鍋から掬い出し、鉢に入れ黄身と混ぜ合し、又元の鍋に移しそれから中火にして煮詰め匙子を鍋に入れる際に鍋底の見える様になったら鍋を下し、器に取り出して冷ます。冷めたら茶匙で掬い出し、両手のてのひらに入れて丸め、アスーカル・クリスタール（白ざらめ）を塗し紙に包んで終ります。又、カヂューの形等にも作ります。又着色された赤ざらめ等をまぶしモランゴ形に作るのも宜しい。

▼ボンボン・デ・ノオヅ（胡桃）

Ｂｏｍｂｏｎｓ　ｄｅ　Ｎｏｚｅｓ

【調理】新らしいノオヅ（胡桃）の外皮を脱し中に挾まっている渋片を取り、ピッカドール（粉挽器）で細かにして置きます　鍋に四百瓦のアスーカルを入れ、ノオヅを細かにした物二百五十瓦位加えて火にかけコップ半杯位の牛乳を加え混ぜて再びとろ火にかけて十五分位煮つめる。玉子の黄身七個分を入れ混ぜながら鍋底の見える程度で鍋を下し、器に入れ温かい内に茶匙で掬いての

ひらで丸め銀紙（パペール・プラチアード）で包み終ります。形は前のベイジンニョ・デ・コッコと同様ですが温かな内に丸めないと思う様に出来にくゝなります。又これを芯としてチョコレートを作ったり、種々のボンボンを作る。又ノオヅ形器で押しぬくのも宜しい。この件方の外白味を用いる物もあります（パラ・マンテガード参照）

▼コラソンジンニョ・デ・アメンドア

Ｃｏｒａｃａｏｚｉｎｈｏ　ｄｅ　Ａｍｅｎｄｏａｓ

【調理】アメンドアの外皮を取り、中身を二百五十瓦を用意しこれを深鉢に移し上から熱湯を注ぎ、三、四分して笊に掬い上げ薄皮を剥ぎ、布に包み綺麗に水を拭い、ピッカドールにかけて細かにして置く。

アスーカル三百瓦を鍋に入れて水をコップ一杯加え火にかけ十五分位煮詰め、食匙で一寸掬って見るとボッタリと粘り、重く落るのを程度とし前のアメンドアを入れ混合せて火から下し玉子の黄身六個を入れ、手早く混ぜながら又火にかけ、とろ火で鍋底の見える様になるまで杓子で混ぜながら煮詰めて下ろし器に取出し茶匙で掬いコラソン型（小さいハート型）に揉み上げながら少し長形に作る。形の上部へアメンドアの薄皮を取り真二つに割ったのやクラブ等に差し上からアスカル・クリスタールを振掛けて紙皿に一個宛位入れます。又同様にして作る品はカスタンニヤ・デ・パラ等です。

▼アメイシャ・デ・　ウヴァ・レツシエアード

Ａｍｅｉｘａｓ　ｄｅ　Ｕｖａｓ　Ｒｅｃｈｅａｄａｓ

【調理】先づフアッカで横から開いて種子を取って置く。鍋に水コップ二杯を入れてアスカル食匙十二杯を加え火にかけ、カルダ・グロッソを作る。液を指先につけて糸を引く程度で一度鍋を火より下ろし、玉子の黄身十二個を濾器に通して鍋の中に入れ、とろ火にかけ混ぜながら煮詰めます。品は次第に煮詰まり鍋底からはなれる様になる。（クレーメ・デ・オーロ参照）これを皿に出し小さく揉みアメイシャの中へ詰め込み、アスカル・クリスタールを塗し、パペール・デ・フォルマに一個宛入れます。

【参考】これと同じ拵え方に、ターマラ、パッサ・デ・ウヴァ（干葡萄）等があります。パッサ・デ・ウヴァの場合は大きな粒を選び、蔓の附いたままで水洗いして丁寧に白布で拭き一個宛鋏で種を抜き其後へ搾り出し袋（ボーロ飾付搾り出し袋解説図にあり）にクレーメ・デ・オーロを入れて詰め入れますが、アスカル・クリスタールは用いません。この種の菓子はお茶の会又は宴会の場合でも、一寸した席では見られぬ珍らしいもので、高価なので有名です。又三粒位づつ紙製ホルミンニヤに入れてもよろしい。

▼クロッカンテ
Crocantes

【調理】アスカル五百瓦、メール食匙山盛三杯、アメンドインの煎ったものコップ一杯、クレモール・デ・タルタロ（薬局にあり）茶匙半分。

作方　アスカルとメールとを合せて鍋に入れ、よく混ぜ合しながら火の上でたんねんに煮つめます。その時品が湿り気のあるポロポロした品になる。それを尚よく混ぜていると鍋底の方で一寸軟かく溶けてきます。それが全部溶けて沸き上るが、品全体が光

のある飴の様になった所でアメンドインを一度に入れ混ぜて、そのまゝメーザ（大理石又は大皿）の上にマンテイガを引いて、その上に流して形付けて切ります。切った品はすぐ紙に包んで置きます。切る場合固い物ですから、庖丁で肉たゝき器でたゝくようにしてたゝき切ります。

フィーオ・デ・オーヴオ
Ｆｉｏｓ　ｄｅ　Ｏｖｏｓ

【調理】　フイオ・デ・オーボを作りますには、先づ左の器を用意します。

マキナ・デ・フイオ・デ・オーヴオ、バンデイジヤ・デ・フォルマ又は大皿、ララドール・デ・コッコ、コリエール、ガルフオ、小鍋、シーカラ二個、フリジデイラの大きな物。

作方　先づフリジデイラに七百五十瓦のアスカルと水コップ二杯を入れて混ぜ火にかけ煮詰る。三十六個の玉子を割り黄身を取り、ペネイラに濾して小鍋に入れて置く。ララドール・デ・コッコを水で洗ったまゝバンデイジヤ・デ・フォルマの中に斜に立てゝおく。フリジデイラの品は次第に煮詰り、指先につけて見ると軟かくどろりとなった頃を程度とするので、決して糸を引く程煮詰めぬ事です。鍋の周囲に集まった灰汁を食匙で掬い取り、水の這入ったシーカラの中に入れ灰汁を水の中にとり食匙で何度も鍋のそこをあたります。液汁をつかれさせるためです。汁がざらざらしていては良いフィーオは作れない。黄身の中のボニリヤ茶匙一杯を入れて軽く混ぜ合し、マキナの中に六分目まで黄身を入れてアスカルの煮え沸いている上に持って行き、マキナを右手で輪を画きながら黄身を流し入れる。鍋の中は沸いているのですから細長く流し出た品は次々と煮られて何本ものマカロンの形のようになって浮き上って来ます。マキナは小鍋の中に入れておく。

この場合無茶に流し入れると沸き方が弱くなるために、入れた品が浮き上る力がなく底に溜り、一枚の見苦しい形になって了います。いつも湯の沸き加減によって、入れ方を進めたり、控えたりします。一度煮た品は、鍋の周囲に丸く集りますからガルフオでフィーオを集め、汁を切る様にして用意してあるラドラールの上に置き、カルダをきり、そのまゝ置き、次々と同様にして行きます。

カルダを充分にあってもあまり粘くなってはいけないのですフィーオを取り出す前に手の先に水を含ませ、品の上からばらりっと振り、全体を一寸混合して集めて取り出す。このカルダの調節によって品は色々に変ります。出来上った時は見へないが、翌日になって見ると白くアスカルを吹き、目ざわりの悪い見苦しい品となっております。

又カルダがあまり水の様でも、出来上った品に弾力が無く、水々した品は切れ々々になり、ばらりっとしません。フォゴン・デ・ガスの場合ほ大変便利です。品は流し入れる前から強火にして、浮き上ったらとろ火にして取り出すという風にするとよく出来ます。出来上ったフィーオ。デ・オーヴオは、このまゝ一つの皿などに入れ、一寸間をおいて二本のガルフオにフィーオの玉をつき刺し、かるくゆすぶる様に上下しますとほぐれます。これを色々好みの形に飾りつけたり、又このまゝでサッコ・デ・パペールに入れたりします。ハート形、丸形、カヌード形など鉢やフォルマなどに水を引き、その中に入れて皿に抜き取り其上よりグラアセー・ブランコなどでその日の祝の主旨を書き表したり、又色々美しい飾物にしてメーザに出します。

又宴会用にはフォルミンニヤ・デ・パペールの中に詰めて入れて、美しい造花やセスタ等の中に飾ったりします。

▼コッカーダ・ブランカ

Ｃｏｃａｄａ　Ｂｒａｎｃａ

【調理】　コッコの卸した物三百瓦に対し四百五十瓦のアスカルで作ります。

四百五十瓦のアスカルに、水コップ一杯を加えて火にかけ、中火で煮つめます。カルダ・デ・アスカルを指先に摘み出し、糸を引く程度まで煮つめコッコを入れます。杓子を入れて度々混ぜながら煮つめます。鍋底がはっきり見え、品の感じが水気よりも光りが強く、飴が混っているような感じが出て、ネチネチ強くなった頃、メーザの上に油をぬり、食匙に掬って其上に落して冷して固めます。形は親指の大きさ位です。マッサンやペーラ形に作られるのもよろしい。又ボンボン・デ・ノイバとして丸めて銀玉を飾るのも宜しい。アスカル・クリスタールをまぶします。

▼ターマラ・レッシエアーダ

Ｔａｍａｒａ　Ｒｅｃｈｅａｄａｓ

【調理】ターマラを約七百五十瓦用意し、鋏で頭部より縦に品の六分目まで切り、細長い種を抜きとる。鍋にコップ一杯の水を入れ、アスカル百五十瓦を加へ混合して、中火にかけて煮詰る。

品が粘く指先につく様になったら、一度火より下ろして一寸冷やし、玉子の黄身を八個分ペネイラで濾し、前の鍋の中に入れ混ぜ合し再び火にかけて、今度は軽く混ぜながら煮詰める。初めは水の様ですが次第に煮詰り、やや堅く光のある粘い品が出来上る。鍋の底が見え大分堅くなったら火より下ろして冷やします。（作り方クレーメ・デ・オーロ参照）てのひらに少し水を引いて前の品を茶匙で取り、指先で細丸くターマラの中に詰める。要するに種の代りに黄色の美しい品が這入ったわけです。頭の方は二分位黄色い所を出して置きます。又押出を用いて詰めてもよろ

しい。
　別の小鍋にアスカル二百五十五と水コップ一杯、クレモール茶匙半杯を入れ、中火でよく煮つめ液を杓子の先につけて水の中に入れて冷まし極く固くなった程度(約百三十度)液を火から下し、静かにターマラを上部より七分目位までをこの飴汗の中に浸け、メーザ又は大皿の上にマンテイガを引いて品を置き誉す。
　この（飴汁）はバラ同様に出来ているのですから、手早くしないと固くなったり、叉鍋を何度も動かすとカルドは元のアスカルに帰り、見苦しいザラメに変化します。品を並べてから後三、四分間で固くなる。これを美しい切り紙に包んだり、サッコ・デ・パペールの中に入れて美しく飾り並べてメーザに出します。
　雨期の時などは、カルドは一晩で溶ける恐れがある。何日も前から作られる時は、カルダよりアスカル・クリスタールを頭部にのみ塗されると宜しい。

▼バーラ・デ・オーヴオ
Ｂａｌａｓ　ｄｅ　Ｏｖｏｓ

【調理】鍋にコップ二杯の水とアスカル四百五十瓦合し、火にかけ煮つめる。
　指先につけて摘み出し、粘く糸を引く様になったところで、鍋を火より下す。玉子の黄身二十四個分を、ペネイラで濾して鍋の中に入れ混ぜ合してから、又中火にかけ杓子で鍋底をよく混ぜながら煮つめます。鍋底が見えるようになったらとろ火にして、なお煮つめる。食匙で掬って見ても落ちね程度で下して冷す。
　元づメーザの上にマンテイガを引いて、品を茶匙で取って手の平にマンティガをぬり、其中に入れ、まん丸く丸める。五百レース形の形にきちんと並べる。パリットを一個に一本づつ品の横側に一寸突刺して置きます。
　鍋に七百瓦のアスカルとクレモール茶匙半杯を入れて、コップ

一杯の水を入れ火にかけてカルダ・グロッソに煮つめます。極く強く糸を引き飴様になり、色も黄色になるから、この液を少し取って水の中に冷し、パチンとした固い感じで鍋を静かに火より下し（百三十度Ｃ）左手に鍋を持ち鍋を斜にし、前の品のパリットを持ち上げ、落さぬ様に鍋の液を品にたっぷり一度につけて、すぐマンテイガを引いた上に落し、並べて行きます何度もこれを繰かえしていますとカルダの方が冷えて硬くなるから、とろ火にかけてそのまゝ一寸緩め、鍋をゆすぶる程度で下し、又次々と作ります。

鍋の中を混ぜると品は元のアスカルに戻る。これを転化糖と云いますだけ動かさぬ事です。出来上った品は少し置くと固まるから、パリットを指先で一、二度もむ様にしてそっと抜き取ります。

硝子玉の様に光もあり、手ざわりもあり、パリットも簡単に抜き取れる。これを形よく切ったパペール・インペルメアベールに包み、美しく飾りに切った紙に包み、セスタ様の物に飾って勧めます。

上にかける飴は液を杓子につけて水の中に入れ、晶が極く固くなった程度です。バーラ・デ・リモンの作り方同様。又これを煮つめる時決してしゃもじ等で混ぜぬ様に、中火で自然に煮つめる事です。鍋のぐるりを筆様の物に水をふくませてあたり糖の結晶をふせぎます。

▼コッカーダ・アマレーラ

Ｃｏｃａｄａ　Ａｍａｒｅｌａ

【調理】　コッコ普通の物を皮を取り卸器にかけて置きます。卸した物約二百五十瓦、三百五十瓦のアスカルを小鍋に入れて、コップ一杯に水を加えて混ぜ合し火にかけて沸し煮つめ、カルダ・グロッソ・デ・アスカルを作ります。指先につまみ合して見て軟かく糸を引く程度で一寸鍋を火より下し、その中にコッコの

卸した物を入れて又火にかけます。度々混ぜながら中火で煮つめます。

鍋の底が見える様になったところで火より下し、玉子の黄身七個分を入れよく混ぜ合して火にかけ、混ぜながら中火で煮つめます。鍋底が見え水気のまだある中にとろっとした感じの内が水菓子として用いる物。（水菓子器に入れてすゝめる）　又ボーロの中に詰める時はそれより又二、三分位煮つめた物です。あらゆるポー・ロ、ロカンボーラ、トルタ類の中詰です。

前の品より四、五分間も煮つめて下ろし、好みの形に作り上げた物がボンボン用です。

要するにコッカ7ダ・アマレーラAは菓子用ボーロのつめ物用と三種に作り、又火の煮つめ方で好みに作れます。アメイシャ・レッシヤード等の中つめです。

▼アメイシャ・レッシエアーダ・コン・コッカーダ

Ａｍｅｉｘａｓ　Ｒｅｃｈｅａｄａｓ　ｃｏｍ

Ｃｏｃａｄａ

【調理】先づコッカーダ・アマレーラをコッコ一個分の標準で作って置きます。アメイシャ・プレッタ七百五十瓦の種をぬき中に指を入れて拡げる様にして置き、その中にコッカーダをつめます。

コッカーダの作り方はコッカーダ・アマレーラの所を参照。一番終りの回目に煮たものをつめ物として用います。数は約七八十個位です。アメイシャの口からはみ出したコッカーダの上に、アスカル・クリスタール又は普通アスーカを塗して長形のサッコ・デ・パペール　（菓子用紙袋）　に包んで美しく飾ります。

▼ショコレート　ＡＢＣ

Ｃｈｏｃｏｌａｔｅ

【調理】家庭で作られるこの種の菓子は、売品としての良品は得られない。又出来上った板ショコレートを再粉して作る方はありますが、板ショコレートは其のまま食べた方は上等です。

今から述べます品々は、中詰（センター）は工場式とやや同様ですが、これにかけるショコレートは家庭的な物をあらわしました。先ずかけもの様糖液を（コーティング）作ります。砂糖百瓦を小鍋に入れ、水飴（カール）食匙二杯、水コップ半杯を合してとき中火にかける。煮上ってから約十五分間を煮る。指先きに糖液をつけてつまみ合し軟かく糸を引く程度(百〇五度C)　で火より卸ろし、五分間おいてこの中にグリッセリン食匙二杯を加えてとき合し小さな瓶につめてたくわへる。必要な時に用います。先づマンテーガ・デ・カカオ一片を細かく切り、小鍋に入れる。出来上っているフンダンをコップ一杯この中に入れ、ポ・デ・ショコラーテ食匙中山三杯を合す前に作ってあるコーティング(ショコラーテ用糖液）を食匙一杯加えてよくまぜ合しておく（ショコレートのかけ方）　この小鍋のはいる位の器に湯を少し入れてとろ火にかける。其の中に鍋を入れて湯は沸さぬ程度でおく。(九〇度C)フンダンは普通ボーロ等にかける時の様に水を入れてはいけない。混ぜている品が熱くなってもまだかたくて品にまぶす事が出来ぬ時は数滴の湯をおとす。ややとけておればよいのです。

先づマルモレ又はバンデージャにマンテーガを引いておく。中詰材料(センター)を用意し指先につまんで前の小鍋の中に入れ、指先でころがす様にしてショコラーテをぬりつける。鍋の中に永くおくととけて形のくずれる様な品物もあるので、手早く取り出す。しばらくおくとかたまるのでアルミ紙につゝみます。

中詰材料（センター）の作り方

(A) 鍋に砂糖五百五、水コップ一杯半、水飴（カール）食匙二杯、バニリヤ茶匙一杯を入れてよく混合す。火にかけて沸す鍋の内がわを筆に水をふくませた物で何回もあたる。糖の結晶をふせぐの

です。静かに煮つづけて、少しの液を指先にとりつまみ合してみてかたくつよく糸を引く程度に煮つめる。これは百十四度Cとなります。(普通かけ物用フンダンの煮詰温度は百十度です。ケレーメの部カスウカフンダンの部参照)鍋を静かに火より下ろし、このまゝ鍋底が四〇度位になるまで冷ます木製のつよいしゃもじで混ぜ合す。手を休まず混ぜているとさっと白くかわり品の感じはボロボロの様になる。一所に集めてマルモレの上で手でこねる。クエン酸茶匙山盛一杯を入れてこね合す。着色は紅青黄等自由です。又ポ・デ・ショコラーテ等も色をうすくつける。これを二糎半位の丸形に丸めて前のショコラーテで包みかけます。

(B)　ウイスキー、又ジン、又コンニヤッキ等

(ウイスキー・ボンボンの作り方)

　先づマイゼーナ粉を日でよく乾かしてバンデージヤに入れてかたく押てる。二糎位の丸型棒状の先で、粉の中に二糎位の深さに型を押す。次々押しておきます。小鍋に砂糖コップ一杯と水コップ半杯を混ぜ合して火にかけ静かに煮詰める。液を指先につまみ合しつよく糸を引く程度で火より下ろす(百十五、六度C)　ウイスキー、ジン、コンニヤッキ、どの酒でもよろしい食匙三杯とバニリヤ茶匙一杯を入れてさっとかるくまぜる。前の押型の中に少しつつ流し込む。流し入れた後其のまゝ五分程おきます。ピネーラにマイゼーナ粉を入れてこれを全面にふりかける。全くぬリつぶす。こおして一夜をおきます。これを一個づつとり出してはけで粉をおとします。このまゝたべる事もよろしい。がこれにショコレートを前と同様にかけます。

　注意　マイゼーナがよくかわいていないと失敗します。

(C)　の作方ボンボン・デ・ノオゼス　(其の部参照)　トロン(其の部参照)　又ウエーハース・ビスコイト、アメンドア、ノオゼス等はそのまま包みます。クロッカンテ(共部参憤)何れも包み方、かけ方は全部同様です。出来上った品々はアルミ紙に包みて終り

ます。

▼トロン（ヌガー）

Torrao

【調理】先づアミンドインを香よく炒り、うす皮を取ってざっと切っておく。あまり細かくしない事です。フエハース二枚を用意する。鍋に砂糖四百五十グラムと水コップ七分目（百八十瓦）と水鉛（カール）コップかるく一杯（約二百四〇瓦）塩茶匙すり切り半杯をバニリヤ茶匙一杯入れてよくとき合す。中火にかけて静かに沸すが灰汁取りはしない。筆を水にしめして何回も鍋の内がわをあたる。これは糖の結晶をふせぐためです。次第に煮詰めて箸の先に糖液を取り冷水の中につけてみてかたくかたまる程度に煮詰める。こおする事を冷水試験と云います。

この温度が百三十度Cです。鍋を火にかけた頃から卵の白身二個を大きな鉢に入れてかたく泡立ててておく。前の糖液を自身の中に少しづつ流し入れながら休まずにたたきます。全部入れ終ってからもなおよくまぜたゝき、アミンドインを入れ合す。前のフエハースを一枚しいた上に自くまぢった晶を流しフアッカでよく形つける。上からもフエバーをおき其の上にバンデージヤを裏返しておきレンガの様な物をおく。こうして十時間を押しておいて石をとりバンデージヤをのけて開き三糎位に切る。切り方は好みでよろしい。すぐアル、、紙又はセロハン等に包みます。又これをチョコレート・センターとして小型に切って用いられてもよくフエハースのないときはマルモレにマンテーガをぬった上に流されて固ったら紙に包みます。又丸められてもよろしい。

ビスコイトの部

以下これらの焼もの温度は百七〇度Ｃより二百度Ｃであります。

◆カ　イ　ピ　リ　ン　ニ　ョ

Ｃａｉｐｉｒｉｎａｓ

【調理】鉢にマンテイガ百五十瓦と、砂糖二百六十瓦を合して混ぜ、玉子の黄身大きい物四個分、小さい物は五個分を入れ合し、よく混ぜてメリケン粉三百七十瓦とマイゼーナ粉三〇瓦、塩茶匙一杯、フエルメント茶匙大山二杯を入れ合す。こねた品をメーザの上に出して、切り取って一クルゼイロ形に丸める。パッサ・デ・ウーバを一粒づゝ平たく品の中に詰め込む。玉子の白身を表面に付けて、バラやアメンドアの細切りをまぶして天皿に少しの油をぬり、この上は一寸位の間隔を置いて並べるフォルノに入れて焼き色付いた所で取り出して終る。(フォルノの温度は百七〇Ｃ－二百度Ｃ)

◆ビスコイト・デ・ケイジョ

Ｂｉｓｃｏｉｔｏｓ　ｄｅ　Ｑｕｅｉｊｏ

【調理】ケイジョの卸した物コップ二杯を用意し、メリケン粉コップ一杯と合しておく。鉢にマンテイガ七十瓦と玉子二個を入れ合してよくこねる。塩茶匙一杯、こしょう茶匙一杯を入れケイジョを加える。この時品が固い時は玉子の黄身を一個入れて軟質にする。これを拡げて好みの形に切っておく。また指輪型にも作ります。指輪型の時は金色を出すため黄粉を少し入れ合すと宜しい。

風変りの塩物ビスコイトが出来る。これをフォルノに入れて一

寸色付いて取り出す。

◆ロスキーニョ・フリツト

Ｒｏｓｑｕｌｎｈａｓ　Ｆｒｉｔａｓ

【調理】鉢に五十瓦のバニヤとアスカル食匙四杯を合し玉子二個を割り入れてよく混ぜ合し二百五十瓦のメリケン粉とフエルメント茶匙一杯を合して加へる。全部軽く混合せます。フリジデイラにバンニアを入れ、熱くなったら前の品を食匙で掬い、掌で細長く延べ、輪形又は長形等好みの形にして、油の中に入れ狐色に揚げます。砂糖を塗し温かな内に薦めます。砂糖を塗しますには、温かな内にまぶす。紅茶よりカフェ・フラッカによく合ます。（揚油温度百九十度Ｃ）

◆ビスコイト・デ・マイゼーナ

Ｂｉｓｃｏｉｔｏｓ　ｄｅ　Ｍａｉｚｅｎａ

【調理】　マイゼーナ百五十瓦に対しフアリンニア・デ・トリーゴ二百五十瓦、ヘルメント茶匙二杯を合しておく。鉢にマンテイガ百瓦とアスカル二百五十瓦、塩茶匙半杯と玉子の丸のまま二個を割り入れ、よく混ぜ合してこねる。品が軟かく自由になったら、これを一分位の厚さに広げ、角形、菱形、コラソン型などにぬき取り、又フアッカで切ったりしてバンデージヤに並べ上より黄身をぬったり又アスーカをかけたりします。フォルノに入れて一寸色付いてきたら、とり出して冷やしますと、すぐからっとなります。天皿には油をうすくぬります。又この品をハート形にぬき、クレーメ・コンデンサードをつけ二枚を合しカザジンニヨとして用います。（百七〇度ー二百度Ｃ）　又脂肪はマンテイガにかぎらずゴルヅーラ・ベジダウ又はマガリーナ等もよろしい。

◆ビスコイト・アメンドイン

biscoitos de Amendoim

【調理】アメンドインの外皮を剥がし、これを小刀で一粒を八個位の細さに小口切りにしておきます。四百瓦のファリンニア・デ・トリーゴと塩茶匙軽く一杯とフエルメント茶匙山盛二杯をペネイラで濾しておく。鉢にアスカル二百五十瓦を入れ、バンニヤ首瓦と玉子三個を割って入れてよくこね合します。ファリンニヤを入れて品物が自由になったら、これを切り取って丸め、上より玉子の白身を塗りつけ、その上に前のアメンドインを細かくきざんだ物をつけて、掌でよくおさえておきます。これを天皿に並べ、フォルノに入れて上面狐色になるまで焼きます。又脂肪はマガリーナ・コッコ油等も結構です。

▼ビスコイト・デ・アラルツタ

Biscoitos de Ararutta

【調理】二百瓦のアラルッタと二百瓦のファリンニヤ・デ・トリーゴを合しておく。鉢に二百五十瓦のアスカル・フエルメント茶匙二杯、塩茶匙半杯、玉子の黄身四個分を入れ百瓦のマンティガを加え全部よく混ぜ合し、ファリンニヤ類を入れて混ぜ、品が自由になったら切り取って細長く延ばし、五百レース形位の丸さにまるめ、一分五厘位の厚さにして天皿に並べますアメンドア又はカスタンニヤ・デ・パラの実を半分に割りそれを又三個に切っておき、一個のマッサの真中に一切れづつ突き刺します。フォルノに入れて一寸色付くまで焼き、取り出します。又アメンドアの無い場合はアメンドインでもよろしい。

◆ビスコイト・セシリア

Ｂｉｓｃｏｉｔｏｓ　ｄｅ　〃Ｃｅｃｉｌｉａ

【調理】二百瓦のフアリンニヤ・デ・トリーゴと二百瓦のアラルッタ茶匙山盛二杯のフエルメントを合しておく。鉢に二百十瓦のアスーカをペネイラでこしておく。マンテイガ又はマガリーニ、ゴルヅーラベゼタウ、又はバンニヤ百瓦に玉子二個を入れ、よくこね合します。フアリンニャを入れてこね合す。この場合あまり品物が固い様でしたら、食匙一、二杯の水を加えます。品物が自由になったら細長く延ばし、小指位の丸さにしてこれを丸く輪にして天皿に並べます。ロスキンニョ形になったわけです。これをフォルノにいれて色付くまで焼きます。又ぬき器でぬいて焼かれてもよろしい。

◆ビスコイト・デ・セキーリヨ

Ｂｉｓｃｏｉｔｏｓ　ｄｅ　Ｓｅｑｕｉｌｈｏ

【調理】五百瓦のアラルッタに百五十瓦のフアリンニヤ・デ・トリーゴをペネイラに通しておく。鉢に二百五十瓦のアスカル百三十瓦のバンニヤ又はマガリーナ、ゴルヅーラベゼタウ、玉子三個を割っていれ、よく混ぜ合し粉るいを入れ合せて、ねばみが出て軟かく、品が自由になったら少しづゝ切りとり、細長く延ばして五百レース形に丸め、又は、角形に切り、ガルフオの背で一寸形をつけます。

天皿に油を引き、その上に品を一寸位の間隔をおいて並べ、フォルノにいれて焼きます。又好みにより大形にして上を亀の甲の様に形付けてもよろしい。

◆ビスコイト・デ・カネーラ

Biscoitos de Canela

【調理】ファリンニヤ・デ・トリーゴ六百瓦用意する。鉢の中にバンニヤ二百瓦、オーヴオ五個分の白身、アスカル四百瓦、フエルメント茶匙山盛一杯、カネーラ茶匙二杯を混ぜ合せ、粉を入れてよくこね、品が自由になったら延棒で一分位の厚さに広げ、形器でぬいて天皿に並べ一寸色付くまで焼き、取り出します。形は松葉形、三角、菱形など宜しい。大変簡単でおいしいビスコイトです。

◆ススピーロ AB

Suspiros-A-B

【調理】鉢に玉子一個の白身をかたく泡立てゝおき、アスカル二百瓦を少しづゝ入れて全部混ぜ合します。かたい真白い品が出来上ります。これを少しづゝ掌に入れて丸め、天皿に油を引いてその上に並べ、中火のフォルノの中に入れて焼きます。全体が割れる様な形でふくれ上り、上部が一寸狐色になるのを程度でとり出します。缶の様な物の中に入れて貯えます。火は絶対中火にします。(百七十度C)流れて一枚の煎餅の様になります。又丸める時あまり流れる様でしたら少しのアスカルを入れ合し丸められる程度に作ります。B鉢に玉子の白身三個分極く固く泡を立てる。食匙大山十五杯のアスカルを一杯づつたゝいては入れ、入れてはたゝく。固いクレーメ・デ・スピーロが出来る。これを押出しふくろに入れて天皿に並べ、前同様に焼く。色々の形のスピーロが出来ます。

◆ビスコイト・ファンタジイア

Bisdcoito Fantasia

【調理】これは土台になるビスコイトのマッサを選んで作ります。ビスコイト・デ・マイゼーナ、ビスコイト・デ・セッシリア、ビスコイト・デ・アラルッタ等です。何れでも宜しい。マッサを作り、品が自由になりましたら五百レース形に丸め、厚さ一寸位に平たくします。またコラソン形、ヒシ形等にぬいてもヨろしい。ビスコイト・デ・ススピーロを作り、押し出し袋に入れて品の上の方へ少しつつ押し出します。パッサ・デ・ウーヴアや、コヤバーダなどを細かく切った物を二、三切れ上においでフォルノに並べ、中火で焼きます。マッサもススピーロも全部外に出ております。風変りな、美しいビスコイトになります。

◆カ　ザ　ジ　ン　ニ　ョ

Ｃａｓａｄｉｎｈｏｓ

調理】深鉢に百瓦のバンニヤまたはマガリーナ、ゴルヅーラベゼタウ、マンテイガを入れ二三百五十瓦のアスカルを加えて混ぜ合した中に、玉子四個入れてよく混ぜ合して品物がよくふくれて軟かくなった時、アラルッタ百瓦とフアリンニヤ・デ・トリーゴ三百瓦、ボー・デ・ショコラーテ食匙三杯、フユルメント茶匙山盛二杯を、篩にかけて加えます。

バンデイジヤ・デ・フォルマに紙をしき、その上にマッサを手の平で五百レース形に丸め、一寸五分位の間をおいて並べます。フォルノに入れて焼きますと、丸めた品は平たく丸型のビスコイトになります。出来上った品へゴヤバーダ、またはモランゴなどをつけて二切れを一つに合わし、紙に包みます。(ゴヤバーダ、バナナーダの部参照)

◆ベ　ッ　ソ　チ　ニ　ー　キ

Ｂｅｓｓｏｔｉｎｉｋｉ

【調理】フアリンニヤ三百五十瓦、アスカル百五十瓦、玉子二個、アゼイテ池食匙五杯、ビカルボナット（炭酸）茶匙軽く一杯、ピンガまたは酒類食匙一杯、レモンの搾り汁少々。

鉢に油とアスカル、玉子酒、リモン酢等を入れてよく混ぜ合しその中に、ビカルボナットとフアリンニヤをペネイラに通して加えます。これをメーザの上に出し少しこねますが、あまり軟かすぎた時は、また少しフアリンニヤを入れてもよろしい。

ふり粉をしながら延棒で、一分位の厚さに広げます。これを三角や、四角に小さく切り色々の形器でおし抜き、天皿に紙でうすく油を引いた上に二分位の間をおいて並べ、フォルノに入れて色付くまで焼いて取り出します。

コップやカリセ等で抜き取ってもよろしい。また酒やリモンの無い時は無理から入れなくてもよろしいが、入れると大変よく出来上ります。また食紅で色付けして梅形器でやくと、紅梅焼となります。

◆ビスコイト・デ・コッコ

Ｂｉｓｃｏｉｔｏｓｄｅ　Ｃｏｃｏ

【調理】　コッコ一個の外皮を取り、小刀で薄皮を取って水洗いして、卸し器にかけておきます。これをアスカル二百五十瓦と玉子二個とフアリンニヤ・デ・アラルッタ五百瓦を入れて混ぜ合します。

食匙三杯のマンテイガを入れメーザの上に取り出し、手に力を入れてこね合しますと、初めはボロボロしていても軟かくなりますから、五百レース位のまん丸い型に丸めます。天皿にフアリンニヤ・デ・トリーゴを振りかけて落し、その上に三分位の間をおいて並べ、フォルノに入れて一寸色付くまで焼いて取り出します。

◆セッキーリヨ・デ・アロース

Ｓｅｑｕｉｌｈｏｓ　ｄｅ　Ｃａｓｔａｎｈａｓ

ｄｏ　Ｐａｒａ

【調理】アラルッタ四百五十瓦、フアリンニヤ・デ・アロース百五十瓦、先ず鉢の中にマンテイガ、またはバンニヤを百五十瓦入れ、アスカル二百五十瓦と玉子三個を入れ、軽く混ぜ合しておく。二種の粉を合して鉢の中に少しづゝ入れる。玉子の大小等で、粉は全部入れる時もあり、また余す場合もあり、また全部を入れてもまだ軟かすぎる時は、また少し入れてもよいのです。品が自由になった所で細長く延ばし、好みの型に切って焼きます。ぱりっとした結構なものが出来ます。

◆セッキーリヨ・デ・

カスタンニヤ・ド・パラ

（又はケイジョ・コッコ）

Ｓｅｑｕｉｌｈｏｓ　ｄｅ　Ｃａｓｔａｎｈｏ

ｓ　ｄｏ　Ｐａｒａ

【調理】鉢にマンテイガ百五十瓦と玉子の黄身五個分、アスカル二百五十瓦を入れてよく混ぜ合せた中に、カスタンニヤ・デ・パラーを粉挽器にかけたもの百五十瓦とアラルッタ三百五十瓦を合せて入れ、前述のようにこねて作り、丸型、角型、細長塑等に作り、フォルノに入れて焼きます。大変高価なビスコイトです。作り方は前述同様ですが、粉はすべて品があまり軟かすぎた時はもっと加え、固ければ全部用いません。またこれと同様に作るものはアメンドイン等であります。又脂肪はマンテイガでなく、マガリーナ、又はベゼタウもよろしい。

◆ウニヤ・デ・ガツト

Ｕｎｈａｓ　ｄｅ　Ｇａｔｏ

【調理】　マンテイガ百瓦、アスカル百五十瓦、塩茶匙一杯、玉子の黄身五個分、これらを全部鉢に合します。アラルツタ二百五十瓦と食匙大山三杯のフアリンニヤ・デ・トリーゴ（約八十瓦）を加えて軽く混ぜ合します。大万型の口金（図解参照）を押し出し袋に包みこんで、その中にマッサを入れる。バンデイジヤ・デ・フォルノに油を紙で引き、その上に押出して形付けながら並べる。一回出しがウニヤ・デ・ガットとなる。これは丸型でも、二回出しでも宜しい。また上にノオヅやバラをおくのも面白い。フォルノに入れて色付くまで焼いて取り出す。

◆ビスコイト・デ・ノオヅ

Ｂｉｓｃｏｉｔｏｓ　ｄｅ　Ｎｏｚｅｓ

【調理】　マンテイガ百瓦、アスカル三百瓦、玉子の黄身五個分これらを全部鉢に合して一寸混ぜ合す。別に、ノオヅの外皮を取り肉挽器にかけた物二百瓦を用意する。フアリンニヤ・デ・トリーゴ二百瓦、アラルッタ百五十瓦と別のノオヅを前の鉢の中にいれる。これをこね合して少しづつ切り絞り、ノオヅ位の形に平たく丸く型づける。別にノオヅ一瓩分の皮を取り、半形に毀きぬ様に二つに割り内側に玉子の白身を付けて、一つのマッサの上に付け合す。全体つけ終ったらバンデイジヤに並べてフォルノに入れて色付くまで焼いて取り出す。大変高価な種類です。

マ　ツ　サ　の　部

（以下の焼物温度は百九十度Ｃより二百度Ｃ及トルタ類は二百度Ｃより二百二十度Ｃです）

◆ポ　ン　ジ　ー　ニ　ョ

Ｐａｏｚｉｎｈｏｓ

【調理】延板の上に茶匙一杯の塩と三百瓦のメリケン粉と食匙一杯のフエルメントをふるいにかけておきメリケン粉の真中を深くしてその中に食匙二杯バンニヤ又はマンテイガ又マガリーナを入れ、その上から牛乳を約コップ一杯注ぎながら、メリケン粉とバンニヤを混ぜ合せます。牛乳の加減は、全部が軽く充分混ざり、手ざわりの軟かな程度で、よく混ざったら延棒で延べ、厚さは四分位に致します。フエルメントの中缶の蓋を綺麗にして、これで小口から丸く、型のまゝ押し切ります。小さい丸い物ができるのです。これを天皿に並べ、熱いフォルノに入れて焼きます。焼き上ると高く膨れ上り、狐色になったら取り出して温かい内に半分に割り、その中にジエレイア・デ・モランゴ（作り方参照）を入れまた合せて温かな中に奨めます。

ジエレイア・デ・モランゴの代りに、マンティガを入れても美味です。またバナナーダ、ドーセ・デ・アボーブラ、また蜂蜜等。

◆マツサ・デ・トルタ・フランセーザ

Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｔｏｒｔａ　ａ　Ｆｒａｎｃｅｓａ

【調理】この品をこしらえるには、是非、氷を要します。冷蔵庫が

あれば結構ですが、ない場合は氷を用意します。先づマンテイガ百五十瓦と特別上等のバンニヤ二百瓦を冷しておきます　延板の上にファリンニャ・デ・トリーゴ五百瓦と塩茶匙二杯を篩にかけておき、その中へ冷してあるバンニヤを入れ、手の先で解ぐすようにしてファリンニャを混ぜ合せる。またはファッカでバンニヤを細切りします。水コップ七分目とレモン酢少々を合し、ファリンニャの中にふり込むようにしてかるくまぜ合す。延棒で一尺方型の風呂敷様の形に延べます。別にファリンニャ・デ・トリーゴを食匙二杯を冷してあるマンテイガの中へ入れ、庖丁でマンテイガを砕くようにしてメリケン粉と混ぜ合せます。決して熱をもたせたり、ベトベトにしてはいけない前の広げてあるマッサをたてに四つに切ります。一枚のマッサの上に、ねってあるマンテイガの三分の一をファッカで引き、次のマッサをその上に重ね、またマンテイガをぬり、また次を重ねる。こうして全部を三回に重ねて四枚目を重ね、氷の上またはゼラデイラに入れて五時間位冷します。

等分に冷たく固まらせる。全部が冷えて固まったら、手早にこれを広げ延べて種々の形に作ります。度々手を触れたりしてはいけない。またこれに注ぐ水や延板等もなるべく冷えたものを使用します。これで色々のトルタ（パイ菓子）をつくります。

（カヌード・フランセース参照）決して力を入れてマッサをこねぬ事。又都合でマッサは一夜ゼラデーラに置て良いのです。又マンテイガを用いず全部の脂肪を白色のゴルヅーラベゼタウで作られてもよろしいのです。作方は全部同様です。マンテイガやバンニヤを用いた物は香味が上等ですしベゼタウを用いた品は品の色が白色です。

◆マツサ・デ・トルタ・アメリカーナ　Ａ

Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｔｏｒｔａ　Ａｍｅｒｉｃａｎａ

【調理】Ａ　ファリンニャ・デ・トリーゴ五百瓦に塩茶匙二杯を延板の上で篩にかけておき、マンテイガ百瓦とバンニヤ二百五十瓦を一緒に入れ、解すようにファリンニャを混ぜ合せます。またはファッカで細かく切りほぐす。コップ一杯の水とリモン少量の搾り汁を入れ、等分に混ぜ合せます。この際決して力を入れて揉んではいけない。水の加減は前のマッサ同様です。暖かな日は三時間冷蔵庫に冷しますが、寒い日は直ちに使いますこれにより種々の菓子を作ります。又この作方にかぎらずマンテイガとバンニヤを入れ替へたりマガリーナと合してもよろしいしゴルヅーラベゼタウも用います。

◆マッサ・デ・ミルフォーリヤスＡＢ
Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｍｉｌ　Ｆｏｌｈａｓ

【調理】Ａ　ファリンニャ・デ・トリーゴ五百瓦をメーザの上に篩にかけておく。茶匙一杯の塩と玉子の黄身一個分、水コップたっぷり一杯を粉の中に入れて混ぜる。次第に力を加えてこね合す。何度も何度もこね合す。メーザに品物を少しづつすりつけるようにして粘味を出す。大変粘度の強いゴムの様な品が出来る。これを六切れ位に切って濡衣をかけておきます。フリジデイラにマンテイガ百瓦とバンニヤ百五十瓦を入れとろ火にかけて混ぜながら溶かす。決して沸したりせぬ事。

　先づマッサを延棒で極く々々うすく延ばし広げる。パペール・デ・セーダのように広げる。幅二十センチ、縦四十センチ位の板を用意し、薄く広げたマッサをこの板に貼り付けるようにしてなお広げる。マッサの（片側の両端を板の後側にはりつけるようにして指先でおさえ、手でマッサを引張るようにすると易く広がる）油汁を筆、または鳥の羽根のような物にふくませてマッサの全面

に塗り付ける。次のマッサを又延ばして、油を塗ったマッサの上へまた引延ばし、また油を同様にして塗る。マッサの有る程を何回でもこの操作を行う。一板のマッサの油板が出来たわけです。品を板からはづして四、五枚にたゝみ込み小型にたゝんだ品を一時ジエラデイラに入れ、六時間程冷して固めます。取り出して手に力を入れて延棒で一分位の厚さに延ばし、これより菓子料理のパイ物の元となります。カヌード・トルタ・エソパーダ、ボロボニイ等々です。

Ｂ　ファリンニヤ五百瓦をＡ同様にこねるのですが、この場合、玉子の黄身は二個分、水はコップ一杯たっぷり、塩茶匙山盛一杯用います。

粘着力の強いマッサを作り、これを三個に切って、延棒で厚さ一分位に広げます。マンテイガ百五十瓦、バンニヤ百五十瓦を練り合して、マッサを一枚毎に引きならし、三枚を重ねてたゝみ、冷蔵庫に入れて固く冷えた所で、前のＡ同様に操作して作ります。又、ゴルヅーラベゼタールで作る時はゴルヅーラベゼタールのみを三百グラム用います。作方は一切同様です。

▼マッサ・デ・レイテ

Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｌｅｉｔｅ

【調理】鉢にマンテイガ、またはバンニヤ五十瓦を入れ、レイテの熱いものコップかるく半杯を入れ、玉子二個と塩茶匙一杯砂糖食匙山盛四杯を入れます。メリケン粉約三百五十瓦と茶匙山盛二杯のフエルメントを、この中に入れて軽く混ぜ合す。

品はごく軟かい感じですが、延棒で延されぬ程軟かい時は、また少しの粉を入れます。(決して普通のマッサ程固くせぬ事)このマッサを一分五厘の厚さに延棒で広げ、菓子用、料理用に作ります。

このまゝ厚さに切って焼けば、ポン・デ・ミヌートになります。（トルタの部参照）

▼ドーナツ　ＡＢ

Ｄｏｎａｔｓｕ　Ａ　Ｂ

【調理】先づ鉢に砂糖百二十瓦とてマンテイガまたはバンニヤ三〇瓦を入れてざっと混ぜる。卵大きい物一個分を割り入れてよく混合せる。クレーメ状になった所でメリケン粉二百五十瓦と塩茶匙一杯、フエルメント茶匙二杯山盛をかるく加えながら、レイテコップ半杯を入れてかるく混ぜ合してまとめる感じは軟かい物です。これを延棒で二糎位の厚さに広げ、普通のコップで輪形にぬき小さいコップで中ぬきをする。または大きなロスキンニョ（輪形）に作るのもよろしい。これを熱い油の中に入れて色づくまで揚げて紙で油を切り砂糖をまぶす。ポー・デ・カネーラをふりかけて終ります。（揚油温度百八十度Ｃ）

Ｂはマッサ・デ・パネットーネＡ（その部参照）またはＢの好みの品を作り一度ふくれてきたところで棒状にまとめ、二糎位の分に輪切りする。輪の中に小刀で切り穴をあけ指を入れて広げる。大きな穴があきロスキンニョ型となる。前同様に油で揚げます。これは売品としての品であり、前品は家庭ドーナツであります。

▼トルタ・デ・マツサン

Ｔｏｒｔａ　ｄｅ　Ｍａｃａ

【調理】マッサ・デ・トルタ・アメリカーナを粉三百五十瓦より割出した標準で作ります。Ａ、Ｂのどちらでもよろしい。先づ延板にファリンニャ・デ・トリーゴを振り、マッサを取り出し厚さ一分位の厚さに広げ、アッサデイラ・デ・トルタ（トルタ用形器）に入れて一枚の皿様に形づけます。マッサを皿の形より大きく切り

離し、皿の上におきマイゼーナ食匙一杯同量のアスーカルを合してマッサの中にふり込みます。その上にマッサン三個の比較的大きい物の皮を薄く剥ぎ、糸切りにして入れその上から砂糖食匙五杯、ビンニョ・ブランコまたはチントを食匙一杯注ぎ、残ったマッサをその蓋用に拵え、その上に被せ周囲を具合よく切り取り、他のマッサの切り端で種々の型を作って皿の上に被せてマッサに小刀で三、四ヶ所模様型に穴をあけます。山型、月型、蝶型等々（トルタ合し図参照）

フォルノに火を入れ、品を入れ二十分間位全体が狐色になる程度に焼きます。出来上った品は手早く取り出し、温かな内に他の皿へ上手に移し砂糖を振りかけポー・デ・カネーラを所々におく。又マイゼーナを用いるのは、果物より出る水分をふくますためです。またマッサンのみでなく、バナナ・ゴヤバ等を入れ合しても一層よろしい。

▼トルタ・デ・マッサン・フランセーザ

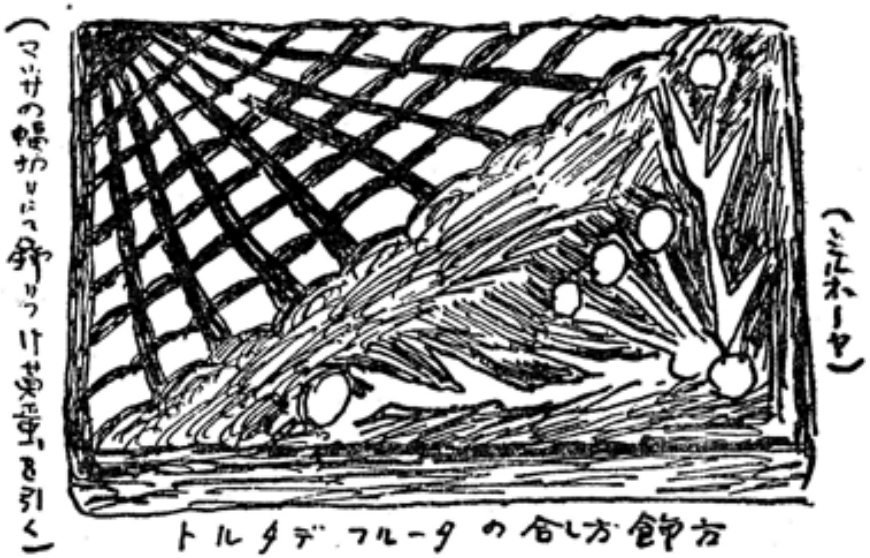
Torta de Maca a Francesa

【調理】先づマッサ・デ・トルタ・フランセーザを作っておきます。（作り方菓子部マッサの部参照）　マッサはジエラデイラに入れて、冷やし、且つ固めておきます。マッサを取り出して二つに切り二一つとも厚さ一分位の物に広げます。同じ型の長角型を作りこれを大型のバンデイジヤに入れる。これをフォルノに入れ二十分間位焼きます。焼く時に所々が大変ふくれるものですから、ふくれた所を一寸ガルフォの先でつついて、かるくおさえて焼きます。一寸色付いて、からりとしたら取り出して冷やします。メーザにフォルマと同じ位の紙を敷き、その上に壊さぬように一枚をおきます。あまり強く力を入れたり、小刀であまりつついたりします

と壊れ易いので、ファッカ・デ・ポンをマッサの下側に差入れ、持上げるようにして取り出します。またあまり品が取出し悪いようでしたら、品を真半分に切り取り出して、元の形に合してもよろしい。別にクレーメ・ デ・マッサンを作る。（クレーメの部参照）

クレーメ・デ・マッサンを食匙で掬い、ファッカでマッサの上に並べおきます。全部をこの一枚の上に全体におき、残りのマッサをこの上に重ねます。フォルマの型によって異りますが一寸五分位の角型に庖丁を入れます。先づ、一寸五分位の幅に長く切り、それからまた横から同じ位に切りますと小さい角型がいくつも出来ます。これの上からアスカルを、ペネイラに通しながらふりかけ、ポー・デ・カネイラをふりかけて美しく盛り飾る。大変高価で上等な種類です。

図 トルタデ、マッサンの合し方



トルタデ フルータ の合し方飾方

▼トルタ・デ・ジエラチーナ

Torta de Grlatina

【調理】 モランゴの新鮮な物大小取り混ぜて三十個を塩水洗いへたを取って皿に入れておきます。

百瓦のアラルッタと、百瓦のファリンニャ・デ・トリーゴ、塩食匙半分、アスカル百瓦をペネイラで濾して、その中に玉子二個の黄身とマンテイガ食匙山盛一杯（約五十瓦）混ぜ合します。品が自由になったところでこれを一分五厘位の厚さに拡げ皿のような型器にマソテイガをぬってマッサを入れます。周囲のマッサの端を指先でつまむと面白い形になるから美しく形付け、そのままフォルノに入れて一寸色づくまで焼き、これを取り出して上手に別の大皿、またはパペール・デ・プラットに出します。焼く時品がふくれた時はガルフオでつきさして、かるくおさえます。

ジエレイア・デ・モランゴの缶の蓋を切りジエレイアのとけたところを食匙五杯をファッカで平たくマッサに引きます。その上に前のモランゴを所々におきます。小鍋にコップ一杯の水とフォーリャ・デ・ジエラチーナ六枚を入れ、アスカル食匙山盛三杯、リモンの酢茶匙二杯を入れ、まぜながら沸かし、煮溶けたら下ろして冷やし、殆んどジエラチーナが固まりかけたころ食匙で掬い、モランゴの上から全部にかけます。固まった所で切ってすゝめます。

▼トルタ・デ・アボーブラ

Ｔｏｒｔａ　ｄｅ　Ａｂｏｂｏｒａ

【調理】先づ、マッサ・デ・レイテを作っておきます。（マッサの部参照）ドーセ・デ・アボーブラを作っておく（農産加工の部）前のマッサを二つに切り、同じ形に広げます。丸いバンデイジャでも、四角いものでもパイ皿なれば一層宜しい。厚さ一分位に広げます。バンデイジャに油を引き、その中に広げたマッサを同じ形に入れ合します。ポー・デ・カネーラを一面にバラバラとふり

かけた上にアボーブラの煮たものを二分位の厚さに全体に引きならして残りのマッサを広げて上から被せて蓋をします。
　フォルノに入れて一寸色付くまで焼き、取り出して上よりポー・デ・カネーラを振りかけて終ります。パイ皿の時はその皿のまま奨めますが、バンデイジャの場合は外の美しい皿に取り出してカネーラをかけます。また三角や四角型に一人前づつ切ってカネーラを振りながら美しく重ねて奨めるのもよろしい。

▼トルタ・デ・ジエラチーナ
デ・マツサン
Ｔｏｒｔａ　ｄｅ　Ｇｅｌａｔｉｎａ
ｄｅ　Ｍａｃａ

【調理】この菓子には、普通マッサン・デ・トルタを用いず、マッサ・デ・ビスコイトで作ります。先づビスコイト・デ・マイゼーナ、またはビスコイト・セシリアの何れかを選んで、その分量の半分を作りますがフエルメントを用いません。（ビスコイト部参照）作ったマッサを丸いバンデイジャ・デ・フォルノに油を塗り、マッサを型のように拡げてフォルマに入れ、皿様にしてフォルノにて一寸色付くまで焼いて取り出す。
（注意＝焼いて居る時、マッサが所々高くふくれ上りますから肉刺のような物で一寸つき刺して中の空気を出し、食匙のようなもので押えつけるようにしておきます）要するに一枚の菓子皿が出来ました。上手に取り出して大皿に静かに入れる。
【調理】ジエレイア・デ・モランゴ食匙四杯、ポンデロー、または何のボーロでも宜しい。一分位の厚さに薄切りにしたもの小皿に一杯位、マッサン三個皮をとり四つ割りにして種部を切り取り、縦の儘一分五厘位の厚さに切り、浅い鍋に並べて砂糖食匙山盛三杯とビンニョ・ブランコ食匙三杯を入れて、鍋蓋をして火にかけ

中火で煮沸す。一度も混ぜぬ事。沸立って三分間程置き、火より下して静かに冷ましておく。別に、小鍋にジエラチーナ三枚をコップ半杯の水とリモン液少々、砂糖食匙一杯入れて煮沸しておく。

作り方＝マッサの皿の中にジエレイアを一面に引きならします。ボーロの薄切りを一枚づつ平均におき並べる。マッサンの煮た物を指先で軽くあしらいながら、好みの形に並べる。中部は花形に作り、周囲は葉形に飾るとよろしい。(花形は果物片を長く横に並べ、丸く皿様の花片を作り、その内側に同様に並べ次々と小型に並べる。中程少し高目におき、真中に花片を一つ指先に巻いて抜き取って花の芯にする（ローザ形）美しく飾りつけて、上からジニラチーナ三枚を水コップ半杯、砂糖食匙三杯と合して煮とかし冷めたところで筆様のものにふくませて全体にかける。(注意＝水様でかけると、光も出ない上に水分は下に流れてその役目を果さぬ)大変難かしいようですがボーロのある時に試みて下さい。大変高価な故と珍らしい故で喜ばれます。また同様にペーラ、ペセゴ、アメイシャ等も結構です

▼トルタ・デ・フルータ・ソルチーダ

Ｔｏｒｔａ　ｄｅ　Ｆｒｕｔａｓ　Ｓｏｒｉｔｉｄａｓ

【調理】先づ、マッサ・デ・レイテを分量程作ります。(その部参照）マッサを二つに切り、一分五厘位の厚さに丸く延べます。バンデイジヤに油を塗り、マッサを入れて皿を作ります。バンデイジヤは角形がよろしい。マッサの上にポンデロー、または外のボーロでも結構です。厚さ二分位に薄切りにしたものを全部おき並べます。バナナの皮を取り、小口から一分位の厚さに切ったもの四本分並べる。マッサン一個皮を取って、糸切りにし

たものをパラパラに並べる。パッサ・デ・ウーヴァ又はアメシャ・プレット五十瓦を細かく切って入れる。またこの外ペーラ、ペセゴ、フィーゴ等あり合せの菓物を何通り入れても宜しい。然し少量宛です。ヴィンニョ食匙三杯、アスカル食匙山盛三杯振りかけて残りのマッサを広げてこれを一糎位の幅分にひも形に切りたて横に重ねて張付けます。玉子の黄身を一個分全面に塗りつけて、フォルノに入れて色づくまで焼いて取り出し、大皿に上手に移し入れます。これを四角の小形に切ってすすめます。

〔注意〕この際、生果物のみの場合は汁液が多量に出るため、出来上りが見苦しいものですから、生物のみの時は入れ加減を少量にし、酒類の半分量を用います。アメシャ、パッサ・デ・ウーヴァ、ラランジヤの皮の砂糖煮等を入れ合す。

▼マッサ・デ・ボン・ドーセ

Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｐａｏ　Ｄｏｃｅ

【調理】一キロのフアリンニャ・デ・トリーゴに対し四十瓦のフエルメント・、フレシュマン、塩茶匙軽く二杯、アスカル二百瓦、バンニヤ七十瓦、水またはレイテ暖かくした液コップ二杯又フエルメント・フリシマの缶入の場合はこの品食匙山盛一杯アスカル食匙一杯と合しレイテコップ二杯の暖い物でまぜ合し十五分間おいて、この汁で粉をときます。以下同様です。

作方＝フアリンニヤをバシヤの中に入れ、塩、アスカル、バンニヤを入れる。フエルメントと暖かいレイテを合して入れて手に力を入れてよくよくこね合し、十分粘みを出して何度もメーザに叩きつけるようにしてこね合します。これを丸めてバシヤの中に入れ、上より綺麗な布など沢山掛けて三時間位おきます。暖かい所が宜しい。時間が立ちますと次第に膨れてきます。これをまた一度メーザの上に取り出し、切り取って好みの型に作り、バンデ

イジャ・デ・フォルノの上に一寸五分位の間隔をおいて並べます。一度ふくれてきた品を切ったり挟んだりする内、また小さくなってしまいます。この上から前の布をかけて二時間程おきますと、またふくれてきますから布をとり、カルド・デ・アスカル（砂糖蜜）または玉子の黄身などを筆様のもので表面に塗り、フォルノに入れて色づくまで焼きます。

また砂糖汁や玉子の黄身に茶匙一杯のアスカルを入れたものを塗った上から、アスカル・クリスタール（白ざらめ）を振りかけるのも宜しい。この型に限らずマッサを細長く延ばして三本を組合せたり、細長いマッサをくるくる丸く巻いて作ったり、色と型の異るのも面白いものです。作り方も、焼き方も同様です。またジャムクレーメ類、又トマテとアリッチ又トマテとリングイッサ・クルーを入れたりします。またこのマッサを百瓦位に切り、うすくのばしてマンテイガを引きくるくる巻いて焼きます。ロール・ポンです。

▼マッサ・デ・パネツトオーネ　A

Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｐａｎｅｔｔｏｎｅ－Ａ

【調理】　メリケン粉一キロ分を鉢に入れる。フェルメント・フレシュマン約五十瓦、塩茶匙二杯、玉子四個分丸のまゝ、砂糖二百瓦、マンテイガ百五十瓦、ヴインニョ・チント食匙八杯、・レイテ、コップ約半杯（水液は玉子の大小により強弱となる）を五十度位に温めて全部をよく混ぜ合せたり、また力を入れてこね合す。（食パンの作り方同様）よくよく粘着力を出した所で四つ位に切って丸め、バシヤに入れ布を沢山かけて温かい所に三時間程おく。メーザに取り出して斯瓦抜きをする。而して後これを八個に切り分けて丸めたり、また色々の型に作り上げて、バンデイジヤに油を塗り、その上に並べてまた二時間程布をかけて休める。マッサ

がまた元のようにふくれてきた所で上面に玉子の黄身を塗り、フォルノに入れて色づくまで焼いて取り出す。また上面にアスカルを振りかけるのもよろしい。又このマッサをドーナツとする時はドーナツ形に作って油で揚げます。専門的なドーナツです。又ソニヤとする時は三十瓦形に丸めてふくらし、これを油でゆっくり揚げるのです。

▼マッサ・デ・パネットオネ　B

Massa de Panetone－B

【調理】鉢にメリケン粉を五百瓦と、塩茶匙一杯、砂糖百三十瓦、卵三個、マンテイガ百瓦を入れ合す。フェルメント・フレシュマンを二十瓦より二十五瓦を小鉢に入れ、暖いレイテコップ四分の一でとき合して、前の品の中に入れる。ヴインニョ・チント又はブランコどちらでも良ろしい。食匙五杯を加えて全部を混ぜ合す。手に力を入れてよくこねる。軟かい品が出来上ります。これを二時間程布をかけておく。この中にラランジヤ・クリスタアリザーダと。パッサ・デ・ウーヴァをとりまぜて約百瓦をかるく入れ合す。又、アメンドア、カスタンニャ・デ・パラ等もあれば少し入れられると一層よろしい。大きい丸、又は角のフォルマに厚めな紙をはめこみ、この紙をフォルマの上十糎位まで高くしておく。この中に前の品を入れて上面に又ウーヴァ等を飾る。ファッカで上を十字形に切って形を入れる。これの上から布をたくさんかけて暖かい所に四時間位おくとふくれてきますからよくふくれたところで、フォルノに入れて気永く焼く。上面色づいても中はやけにくい物ですから、出来上った所で上面にカウド・デ・アスカルを筆様の物でぬっておわります。又形は前の品をそのままでもよく二つ切りに小形にされてもよろしい。又この品を早作りにする場合はフレシュマン三十瓦にフェルメント・ロヤール茶匙三杯を

入れてこねてねかせないですぐ形器に入れて前同様に布をかけ、よくふくれた所をやきます。一回仕込です。

▼ポン・ドーセ・デ・ゼレイア

Ｐａｏ　Ｄｏｃｅ　ｄｅ　Ｇｅｒｅｉａ

【調理】先づマッサ・デ・ポン・ドーセをファリンニャ一キロ分の標準で作っておく。二時間程布をかけて温かい所へおきメーザの上に取り出して四十個位に切る。これを一個づつ細長く延ばす。約四、五寸に延ばし、フアッカで長く縦に切れ目を入れ、半分に開く。その中へジェレイア・デ・モランゴ（苺のジャム）ジャムでさえあれば何でも宜しい。少し固めに煮つめたものを切り目に入れて、切り口を摘み合すようにして元の形にしジャムを入れた方を上にするようにして、くるくる巻いて天板に並べます。上から玉子の黄身一個分にアスカル茶匙一杯入れて混ぜ合したものを筆様のもので塗りアスカル・クリスタール（白ザラメ）または普通アスカルを振りかけ、布をかけて暫らくおき再びふくれてきた所でフォルノに入れ、色づくまで焼いて取り出す。

　またこれに限らず、マンテイガを引いたりリングイッサやケイジョ、プレヅンント等を入れ合してやくのも、風変りでよろしい。またロールポンとする場合は前述のポンのマッサを二十個に切り一個づつうすくのばし、マンテイガをたっぷりぬり、くるくる巻いてそのままを並べて前同様にして焼きます。

▼手　形　ポ　ン

【調理】先づ、マッサ・デ・ポン・ドーセを一キロのファリンニャの標準で作っておく。三時間程布をかけてふくれるのを待ち、取り出してメーザの上におき、二十個に切ります。（マッサの作り方

マッサの部参照）　こし餡(その一)の作ったものを約二十個位に分けて、丸めておきます。前のマッサを拡げ、餡を包んで丸めます。型を少し丸長く作り、メーザの上において、ファッカで手の指の型に五本の切れ目を入れ、切り口より少し餡が見える程度にし、これをバンデイジヤに並べ、上より布を掛けてしばらくおいて、ふくれた所で玉子の黄身を塗り、フォルノに入れて焼きます。

クレーメの部

▼クレーメ・デ・レイテ・エン　バンニヨ・マリーヤA・Bnho Maria
Creme de Leite em Ba

【調理】牛乳コップ一杯、その中に玉子五個を入れ、砂糖食匙八杯をいれ、全部まぜ合せ、この際、玉子の泡を立てぬようにしてこし器で濾します。出来ましたらフォルマにアスカールケイマード(カラメル)を作り、この中に品をいれる。フォルノのアッサデイラに、湯を少しいれてフォルマをその中にいれて焼く。要するに、少しの湯の中である。この場合リンゴ等をいれて焼くのも結構です。先づ、リンゴの皮を剥ぎ、小口からごく薄く切って使います。焼けたところで上手に出して薦めます。またセイロで蒸すのもよろしい。Bの作り方＝ミルクコンデンサード一缶、玉子五個、レイテをミルクの缶一杯、アスーカル食匙三杯、全部合せてA同様にして作ります。またこの二種とも小長型フォルミンニョにいれて焼かれてもよろしい。パーティ用です。

▼クレーメ・デ・ショコラーテ
Ｃｒｅｍｅｄｅ　Ｃｈｏｃｏｌａｔｅｓ

【調理】鍋にコップ二杯の牛乳をいれ、ポー・デ・ショコラーテ食匙二杯と砂糖食匙山盛六杯、マイゼーナ粉食匙中盛二杯（五十瓦）を加えて混ぜ合せ、こし器に掛けてこし再び鍋にいれまぜながら煮ます。此の際火加減は中火にして、杓子で鍋底に気をつけてまぜながら五分位煮ます。出来上ったら冷して種々の物に付合したり、ボンバ・カヌード等の詰物用として使います。（マイゼーナ使用のクレーメは総て液体のコップ二杯マイゼーナ五十瓦です。砂糖食匙六杯を標準とします。又コップは二百三十瓦人の物）

▼クレーメ・シンプレス　Ａ
Ｃｒｅｍｅ　Ｓｉｍｐｌｅｓ

【調理】鍋に牛乳コップ二杯をいれ、玉子の黄身三個を加えマイゼーナ粉食匙中山盛二杯（五十瓦）とアスカル食匙六杯とボニリャ少々を加えまぜ合せ、こし器で濾し、再び鍋にいれ中火でまぜながら煮ます。マイゼーナの質によって小さい固まりが沢山出来る事がありますが、この場合鍋を火から下したりまた出来損ねと思って止めたり、水を入れたりしないで火を心持ち弱めて相変らず続け、まぜながら煮ます。自然にかたまりは去ります。五分間位煮たら火より下して、種々の菓子の中に詰めます。このクレメは高級なカヌード・ボンバ等の詰物用です。
又このまま形器にいれてかため、ぬき取って切ってすすめる。
また香料はこのみにより、レモン酢またはクエン酸少量入合して、ほのかな酸味をつけるのもよろしい。またレモン、ミカンの葉を入合すのも結構です。（液体を量るコップは二百三十瓦人です）

▼クレーメ・シンプレス　ＢＣ
Ｃｒｅｍｅ　Ｓｉｍｐｌｅｓ－ＢＣ

【これはマイゼーナを用いず、ファリンニア・デ・トリーゴを用いる。レイテまたは水コップ二杯（またはレイテと水と半々に合すもよし）アスーカル食匙大山七杯（約二百瓦）ファリンニャ・デ・トリーゴ九〇瓦（食匙大山盛三杯）バウニーリャ茶匙半杯、玉子二個分の儘、この際、前述の玉子二個分に対し、黄粉をもって着色し、黄味をはっきりさせる。全部をまぜ合せて一度ペネイラに通し、混ぜながら煮る。煮沸してから三分間もぶつぶつ煮て火より下し、冷させて主にボンバ、カヌード、カザジンニョ等の菓子用詰物とする。このクレーメを小型フォルミンニョに詰めて固めてぬいた物も結構です。普通中流所の菓子店のクレーメは皆これです。Ａは一流所の菓子店の製品です。　Ｃ、の作り方はレイテ、コップ二杯、トリーゴ食匙一杯アラルッタ食匙一杯、砂糖食匙六杯、玉子二個丸のまゝで作り方前同様です。

▼クレーメ・デ・ヴインニョ
Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｖｉｎｈｏ

【調理】ヴインニョ・チント、コップ半杯と水コップ一杯半を合し、アスーカル食匙大山盛六杯、マイゼーナ五十瓦。全部をよくまぜ合せて火にかけ、混ぜ乍ら煮沸し三、四分煮て火より下し、フォルマ、フォルミンニョ、シイカラ、形器、碗茶等に水を引いてこの中に流し、冷えて固まった所を抜き取り切って勧める。（五十瓦のマイゼーナは食匙中盛二杯）

▼クレーメ・デ・ラランジア
Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｉａｒａｎｊａ

【調理】ラランジャ、ミシリカ、タンジェリーナ、リーマ等の何れでもよろしい。また甘い品と酸味の強い品と合すのもよろしい。液汁コップ二杯、アスーカル食匙六杯、マイゼーナ五十九、全部を合し、前述同様に作る。フォルミンニョ等最もよろしい。又アバカシイの汁から水と合せて作られるとクレーメ・デ・アバカシイとなります。（コップは二百三十瓦入りです）

▼クレーメ・デ・シャ・ヴエルデ

Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｃｈａ　Ｖｅｒｄｅ

【調理】日本茶がよろしい。番茶の時は、番茶食匙大山二杯より沸湯コップ二杯でたてる。又せん茶の場合は、茶匙大山二杯でたてたもの、液汁コップ二杯、アスカル食匙大山盛六杯、マイゼーナ粉五十瓦、作り方前同様です。茶はタンニン素を含みますから、器はブリキまたは鉄製を避けます。後で、黒づんだ物になり、衛生上に悪い。アルミニューム、ロウサ製がよろしい。大変喜ばれる品です。一色を作るより三品位作って重ねたり、また色取々に盛飾るのです。又レイテより作れば、ミンガオとなり、カフェー・フラッカより作ればクレーメ・デ・カフェーとなります。作り方同様です。

▼ドツテリギツチ（ウーヴア、アバカシイ）

【調理】ウーヴァは白黒どれでもよろしい。粒を取って水洗いして鍋にいれ、水をたっぷりいれて煮沸し、ペネイラに通して皮、種等を取り汁を集める。（半瓩より約コップ四杯液）コップ二杯液汁、アスーカル食匙大山盛六杯、マイゼーナ五十瓦、作り方同様。この品は小形、大形、好みでよろしいが、また変った頂き方とし

て、プラット・フンドに品を入れ上からレイテをかけて頂く方もあります。アバカシイの良く熟したのを皮を取り、おろし器にかけて、鍋に入れて水と半々位に合して一度沸し布で汁をしぼりとる。作り方同様です。ドイツ、フランス等では食事のぜんさい代りにされています。斯くの如く種々クレーメを作りますが、宴会やプレゼント用の場合も、なるべく二品三品を取合されると一層引立ちます。またウーヴァの場合生の儘で頂き難い程潰れた品をも、品が腐敗していない限り加熱して作ります。ドイツ人菓子店の重要な菓子の一部です。

▼プヂン・デ・ヴインニョ

Ｐｕｄｉｍ　ｄｅ　Ｖｉｎｈｏ

【調理】小鍋にアスーカル二百瓦をいれ、水コップ一杯をいれて火にかけて煮詰める。指先で液をつまみ合し、軟かく糸を引く程度で火より下ろし、マンテイガ食匙一杯とヴインニョ・ド・ポルト、またはマデイラ何れかを食匙六杯加える。玉子黄身十四個分をペネイラに通し乍ら加えて全部をよく混ぜ合す。フォルミンニョにマンテイガをぬり、形器の八分目まで汁を流し入れる。フォルノに火をいれて極く熱した所で、前の品をバンデイジヤ・デ・フォルノに並べる。煮湯をフォルミンニョが三分の一浸る程静かにいれて、色付くまで焼く。取りだして冷まし上手に抜き取って皿に盛る。大変結構な品が出来ます。

▼プ　ヂ　ン・デ・ポ　ン

Ｐｕｄｉｍ　ｄｅ　Ｐａｏ

【調理】食パン二百瓦の皮の取って切り、鉢に入れる。レイテコップ二杯を煮沸し、ポンの上からかけてふくめる。これをペネイラに通して置く。ヴィンニョ・チント食匙三杯、アスーカル、コップ大山盛一杯、玉子五個分、パッサ・デ・ウーヴァ五十瓦をいれ

て混ぜ合す。別に、これを流しいれる器にアスーカル，ケイマードを作る。フリジデイラに食匙大山盛三杯のアスーカルをいれて、火にかけ茶色に焦がす。黒くせぬこと。フォルマは角、丸長いづれでもよろしい。茶色の焦げ汁をフォルマにいれて熱い内に全部に流しつける。この中に前の品を流しいれてフォルマの入る程のバンデイジヤにいれ、沸湯を注ぎいれ、天火に入れ色付くまで焼いて取り出し、大皿に抜き取る。

この場合、天火のない時は日本式蒸器の中にいれて蒸してもよろしい。また鍋むしにもしますが、フォルマと鍋の間を二寸位はなすように工夫します。（シッカラ等を入れてします）

▼ジ　エ　マ　ー　ダ

Ｇｅｍａｄａ

【調理】普通のジェマーダの場合はコップ一杯の牛乳に玉子の黄身二個分とアスーカル食匙二杯で拵えますが、菓子用の場合には牛乳等コップ一杯、玉子の黄身三個分とアスーカル食匙三杯を使って拵えます。前者は普通飲物として使い、拵え方は後者と同様です。先づ鍋に牛乳を入れ、その中に玉子の黄身をいれアスーカルとボニリヤを加えます。ボニリヤ茶匙半分位で全部を濾器でこします。

濾器でこしたのを鍋にいれ中火にかけ、初めから終り迄かきまぜ乍ら作ります。七、八分もすると自然にドロリと重さを増します。その時、火を前よりも弱くし尚かきまぜます。この際に火が強かったりすると、鍋の底の部分は軟かに別に固まりますから、杓子で鍋の底部を良く混ぜ、且つ等分にドロリとなったら杓子で掬って、落して見てジエマーダが附き、落ちる物がドロリとなって落ちたら急いで鍋を下し、尚五、六回かき廻して終ります。また湯せんにかけて（二重鍋）作られるのもよろしい。八十度位で

ドロリとなったら出来上ったのです。これを種々の水菓子用に使います。これほほんの瞬間の間に出来てしまいますので、特別の注意が肝要です。七十五度より八十度で固形し、九〇度から出来上ります。百度に沸しては固形が出来て失敗です。

▼コンポテーラ・デ・ネエヴエ・
Compoteira de Neve

【調理】牛乳コップ二杯、砂糖食匙六杯を鍋にいれ、火にかけて沸かす。玉子五個の白身を深鉢にいれ、泡立器で泡を立て鍋に食匙で掬いながらいれて煮ます。コンポテーラ（ガラス製足付器）を用意し、出来上った品を掬い入れます。鍋に残った牛乳を濾器にかけ、別の鍋にいれ、前に残してある玉子五個の黄身をいれジエマーダを拵えます。（ジエマーダの部参照）　これをネエヴエの横側からいれ、ネエヴエの上にポー・デ・カネーラ（肉桂の粉）少量を振りかけて勧めます。冷蔵庫で冷すと一層結構です。

▼モ　ン　タ・ネ　エ　ヴ
Monta Neve

【調理】先づ菓子用ジエマーダを二回量作る。（その部参照）のこりの白身を泡立てゝ砂糖食匙大山九杯をいれて固いクレーメ・デ・ススピーロを作ります。フォルマに食匙大山四杯の砂糖をいれ、火にかけてこがしカラメルを作ります。その中にススピーロをいれる。フォルマをバンデイジヤにいれ、湯をフォルマの四分の一位までいれてフォルノにいれて焼きます。斯くして全体が色付いた時にパリットを差して見て、ベトベトつかなく成った所で取り出し、大きな器に伏せてぬき取り、ぐるりに前のジエマーダを流してメーザに勘め、適宜に切って皿に取り、ジエマーダをか

けて終ります。冷蔵庫で冷やせば一層よろしい。

▼サラーダ・デ・フルータ　A・B・C

Ｓａｌａｄａ　ｄｅ　Ｆｒｕｔａｓ－Ａ-Ｂ-Ｃ

Ａ、マッサン、ペーラ、モランゴ、ラランジヤ、メロン、アメシア、ペセゴ等を選び等分に集め、果物の種、皮等を取り二センチ位の角切りにする。食皿大山三杯を作り、大鉢に入れてヴィンニョ・ド・ポルト又はマデイラ食匙三杯とアスカル食匙四杯を入れて軽く混ぜ合し、小皿に盛り上よりクレーメ・シャンチリー食匙一杯づつかけて勧める。

Ｂ、ラランジヤ・バイア、セレッタ、ペーラ、バロン。どれでもよろしい。皮を取って一切れづつはずし、薄皮を剥ぎ取って実のみ集める。果物の実を長皿に入れる。別にコッコ一個を卸し食匙何杯あるかを調べ、コッコよりやゝ多目に砂糖を入れて軽く混ぜ合す。これを前の果実の上にたっぷりかけて暫らく起き、小皿に盛りわける。ラランジヤの実は約食皿大山一杯です。

Ｃ、マモン、マッサン、ペーラ、ウーヴァ、ラランジヤ、フイゴ、ペセゴ、アメイシャ、バナナ、メロン、アバカシ、モランゴ、アバカテの固目な物等々。以上の中から季節の果物を選び三品、四品と選び合します。(酢っぱい品と甘い物)食皿大山一杯に対し砂糖食匙四、五杯、ヴィンニョ食匙三杯、又はピンガの場合は二杯を入れ軽く混合し、暫らく置いて小皿に盛りわけます。これ等は夏期は一度ゼラデーラに入れて冷やすと一層よろしい。

▼クレーメ・コンデンサード

Ｃｒｅｍｅ　Ｃｏｎｄｅｎｓａｄｏ

【調理】レイテ・コンデンサードを缶の儘水洗いして鍋に入れ水を

たっぷり加えて、火にかけ煮沸す。一時間半位煮たものがコンポッタ（極く軟かい黄がかった品）になり、又二時間まで煮沸した品が茶色となって、やゝ固くなります。これをこのまま召上っても誠に上品な菓子となり、又マンテイガ同様にポンに付けてもよく、又主に飾りボーロ、ビスコイト等の詰物用、飾り用としてよく、又ラッタのまゝでプレゼンテ用にしてもよろしい。

▼クレーメ・コン・アメイシャ

Ｃｒｅｍｅ　ｃｏｍ　Ａｍｅｉｘａ

【調理】先づクレーメ・シンプレスを一回量を作る。アメシャ三百瓦を鍋にいれて水を加へて火にかけ、コップ一杯の砂糖をいれて静かに煮る。ふっくりと煮へた所で火よりおろす。（両方ともクレーメの部参照）のこりの白味を固く泡立てて、食匙大山五杯の砂糖をいれて．ススピーロを作ります。先づガラス製パイ皿にクレーメ・シンプレスをいれ、その上に黒いアメイシャを並べる。上からススピーロを引きかけてフォルノに入れて上面狐色になるまで焼いて取り出す。そのまゝメーザに出して切ります。またクレーメ・デ・アメイシャにかぎらず、桃、マッサン等の砂糖煮もよろしい。（コンポッタの部参照）

▼マンジヤール・ブランコ

Ｍａｎｊａｒ　Ｂｒａｎｃｏ

【調理】　コッコ（椰子の実）の外皮を割り捨て、小刀で薄皮を丁寧に取り去り、水洗いして卸器にかける鍋に牛乳コップ五杯をいれ、沸かした中にコッコを入れ二、三度杓子でまぜ合して鍋を下し、白布で濾し、汁をコップ六杯にとゝのえ鍋にいれ砂糖食匙十八杯、ボニリヤ茶匙半杯、マイゼーナ粉食匙中盛六杯（百五十瓦）をいれ火にかけ杓子でまぜながら煮る。またコッコの卸した物で

なくレイテ・コッコより作る時は一瓶を用い他同様です。フォルマに水を引きその中にいれて冷まして固め、皿に取り出します。このまゝ奨めるのもよく、またアメイシャ・デ・コンポテイラと合すのもよろしい。

拵え方はアメイシャ二百五十瓦に砂糖食匙山盛五杯とコップ二杯の水を加えて二十分位煮て、汁がドロリとなったら煮詰ったものです。また好みによっては形器に種々の果物の砂糖煮にしたものや干葡萄等を飾りつけ、その中に品をいル

▼クレーメ・デ・ノオヅ（胡桃）

Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｎｏｚｅｓ

【調理】ノオヅの皮を取りピカドーラにかけて挽いたもの二百五十瓦を用意します。

鍋にアスカル三百五十瓦と水コップ一杯をいれ、混ぜ合して火にかけ煮詰める。指先につまみ合して見て、軟かく糸を引く程度で鍋を一寸下し、ノオヅを加え混ぜ合し、玉子の黄身六個分をいれよく混ぜ、また中火にかけて混ぜながら、鍋底の見える迄煮つめて下す。

ボーロ等に詰めもの用とする時はフアッカで、品が自由に軟かくひっくりかえる程度であります。又ボンボンとして作る時は、固く煮つめます。

▼クレーメ・デ・アメイシヤ

Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ａｍｅｉｘａｓ

【調理】　アメイシャの種をぬき、水洗いして細かくきざみ、小鍋に入れて水をかぶさる程加え、とろ火で煮て品が軟かくなった所でアスーカルを加え、またとろ火で煮つめる。また品物に依っては一度ペネイラに通す事もあります。

アメイシャ三百瓦に対しアスーカル百五十瓦の程度です。品は軟かくねばい物ですが、あまり煮つめぬ事です。これより色々の菓子につけ合したり、また搾り出し袋にいれ、ボーロなどに飾り書きます。ボーロ飾の時は一度ペネーラを通します。

▼クレーメ・デ・オーロ

Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｏｕｒｏ

【調理】小鍋にコップ半杯の水をいれ、アスカル百三十瓦をいれて火にかけ煮つめる。汁を指先に付けてつまみ出し、糸を引く程度で火より下し一寸冷します。玉子の黄身六個分をペネーラでこし、前の鍋の中にいれよく混ぜ合して火にかけとろ火で混ぜながら煮ると、光のあるねばい黄色いクレーメが出来上ります。食匙で掬ってみてぼったり落ちる位で火より下す。決してながく煮つめぬ事です。エンフェイタード用の場合はしぼり出し袋にいれる必要上決して固く作らぬ事。これよりバーラ・デ・オーボは作るのです。アメイシャ、ターマラの詰物と同様です。(アメイシャ・レッシヤードの部参照)

▼クレーメ・デ・ススピーロ

Ｃｒｅｍｅｄｅ　Ｓｕｓｐｉｒｏ

【調理】玉子の白身二個を固く泡立て、其の中にアスカル食匙大山盛十杯をペネーラでこし、少しづついれては叩き、叩いてはいれよく叩いて全部いれ合す。品が艶のある、肌の細かい真白い、そして形のくずれぬ程度に固い物が出来上ります。これは主に飾りボーロに使用します。(糖分の多いものは飾り付けて一日置けば固くなる)　またこれを押出して天皿に並べて焼けばススピーロが出来る。アスーカルは極く細かいペネイラに通します。

また菓子やフルータにかけて食べる場合、白身一個、食匙山盛三杯のアスカルで作ります。作り方は同様です。玉子は是非新鮮な物を使います。

▼クレーメ・デ・マッサン
Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｍａｃａｓ

【調理】　マッサンの皮をとり、種を抜いて小口切りにし、このマッサン約半キロ分を鍋に入れ、アスカル三百瓦を加えて火にかけ、度々混ぜ合しながら煮つめる。木製の杓子を使い、鍋はエズマルタードが宜しい。気永く煮つめ、杓子で掬って落して見てぼったり落ちる程度で下して冷します。これを色々のトルタやボーロの詰物用としたり、其まま茶匙を添えて勘めてもよろしい。品は艶のある美しい光を帯びています。最上の果物ジャムです。

▼アスカル・フンダン（蜜練り）
Ａｃｕｃａｒ　Ｆｏｎｄａｎｔｓ

【調理】この品は色々の菓子の飾り用に使います。普通フランス菓子、ボーロ、ビスコイト等々。またチョコレートの中詰等々でありますが温度の高低によって流しものとも、また中詰用ともなります。水半リットルに対しアスカル一瓩を鍋に入れて混ぜ合し、火にかけてわかします。上面や周囲に灰汁がかたまるから、食匙を水にひたした物で掬い取って捨てる。また沸いている鍋のぐるりに砂糖が結晶しやすいので筆用のものに水をふくませて度々鍋のまわりをあたります。

だんだん品が煮つまり、小さな泡が目立ってきます。汁を指先につけてつまみ出して糸を引きねちねちする程度で静かに火より

下し（この温度は約百十〜十二度となる）この時鍋はあまりうごかさぬ事です。これをさまします。杓子でこれを混ぜ合します。色がだんだん白くなり、変り方は極く少しの間に固く其白くなる。出来上った品はラッタ、または大きい鍋の中にしまい、必要の場合に取り出して使います。この品は作った日から何日も貯えて使用すると、ききめも細かく、品の艶も美しくなるものです。長く貯えると品の上面に砂糖水がたまり、品は沈澱して其白い良品となります。またこの糖蜜の上面に、一枚の砂糖皮が結晶して板様になりますから、これを全部とりのけてから作ります。又気候の暑い時はこの糖は自然と発酵し酒の香をともなう様になり又寒い時は乾いた感じになります。これをショコラーテの粉や、または白いまゝを使用し、赤、黄、青等好みの色を合せて色々の菓子、特に上等の飾りボーロにかけたり、ボンバ、カベサ・デ・ネグロ等々の品に付け合したりします。火加減が一寸難しいので特に注意します。これを使う時は先づ糖液や糖皮を丁寧にとり去り、小鍋にフンダンを入れ水を極少量落し、弱火にかけ混ぜながら温める。決して沸してはいけない。元の砂糖汁にかへります。

やゝ温かくなった頃に品は軟かく流動性となる。食匙に掬って見てどろどろ流れる程度で火より下し、品の上にすぐかけ引くのです。（摂氏六〇度）暇どっているとまた固くなって、思うように流れない。何となく重い感じのした折は数滴の水を落して火の上で混ぜます。また沸くほど火に置いたり、水を入れすぎると品の色は水色となり薄くなって、品の上に流しても留まらないものです。指をいれて見て熱い感じがしたらすぐ下す事。水を極く少し落し入れて一度に入れぬ事。またボーロにかける時の注意としてフンダンが流れすぎる（うすい事）時は二度かけて良く。また固い重い場合や表面にデコボコの出来た時は、ファッカを熱い湯の中で暖め、これをもって静かにあたると自由に作れるものです。またフンダンはチョコレートの中詰にもするので、これ等は煮つ

め温度が百十五度となります。
品はビスコイトに用いる時は少々固い方がよろしい。また一時にかけて仕舞ぬ時は火で温めてから次々と品につけ合すのです。又自家製ショコラーテ等にフンダンを用いる時は中詰用十五度Ｃで作りかけものには水をあまり用いません。（バラの部参照）

▼フンダン・デ・ショコラーテ

Ｆｏｎｄａｎｔｓ　ｄｅ　Ｃｈｏｃｏｌａｔｅ

【調理】　フンダンを食匙山盛十杯を小鍋に取り出します。先づフンダンが固いか、軟かいかを調べます。固ければ水を適宜に加えて混ぜねばならない。また軟かければ水の入れ方を滅させねばならぬ。また全く入れてはならぬ程軟かい時さえあります。
小鍋に入れた品の中へ、ポー・デ・ショコラーテ食匙三杯を加え、フンダンの固い時は何度も手ふり水を入れ、とろ火にかけ混ぜながら温めます。火にかけて煮ると言う作方は禁物です。温めると云う気持で度々指を鍋の中に入れて見る。温かくなったらコリエールで掬って見てだらだら流れる位がよろしい。（六〇度）水のようになったら、また、ぼったり重く落るようではいけない。指を度々入れて見て指先が温かい頃から、やゝ熱くなったらそれ以上は火におけない。煮たり沸したりしない事です。極く熱くしたのでも品にかけて後、色が白けたり艶がなくなったりします。先ず、かける品物を用意しておき、ショコラーテが暖まると同時に流しかけて、品につけ合します。又ボンボンやショコラーテにかける時は二重鍋に入れてフンダンを五〇度Ｃ位まで温めます。（前述のアスカル・フンダンの部注意を参照、又飾ボーロの部参照）
（ショコラーテの部参照）

▽グラッセー・ブランコ　１、２、３、４、５

Glace Branco

【調理】これは飾りボーロ又はビスコイト（特にフェーハー）等に用います。ボーロの場合は普通フンダンを流しかけた上にグラッセーを押出しぶくろに入れて種々と飾り書きます。又フンダンを流さづ、グラッセーのみで全面を飾り書く事も出来ます。（1）鉢にマンテイガ五〇瓦とアスカル三百五十瓦を合しよく混合す。玉子の白身一個半分を四回位に分けて混ぜながら入れますが、たんねんによく混ぜては入れ入れては混ぜる。品はふんわりと白く軟かいレモンの搾汁を十滴程二回位に入れて混ぜておわります。杓子は木製を使用します。この時、軟かすぎる時は白身の入れ方をひかえ、又固すぎる時は少し加えると云う風に作ります。出来上ったグラッセーにはしめった布をかけておく。以下2と3とも作方は同様ですが、指肪の品質と量が異ります。（2） マンテーガ百瓦、砂糖三百五十瓦、玉子白身一個半位、レモン前同様、（3）ゴルヅーラベゼタウ百瓦、砂糖三百五十瓦、玉子白身一個より一個半位、レモン汁前同様 （4）の場合はマンテーガ又はベゼタウ二百瓦を鉢に入れてよく混ぜ合した中に、ミルクコンデンサードを百瓦、コップに取りこれを少しづつ入れては混ぜまぜては入れる。料理のマヨネーザを作る様にして作ります。これは詰物用と飾り用です。（5）鉢にマンテーガ二百瓦又はベゼタウ二百瓦を入れよく混ぜ合す。軟かくふっくらするまでまぜてカール（水飴）約百瓦を少しづつ入れては混ぜ、まぜては入れる。美しいつやのあるクレーメ・デ・マンテーガが出来上ります。バニリヤ茶匙半杯レモン酢十滴位を入れて終ります。詰物と飾り用ですが、美しいなめらかなローザ用に最適です。又以上の品々はどれでも着色は自由です。青、紅、黄、チョコレート色等

グラッセー・ブランコ　ＢＣ

Ｇｌａｃｅ　Ｂｒａｎｃｏ－Ｂ　Ｃ

【調理】Ｂの作り方＝探鉢にアスカル五百瓦をペネイラに通して入れ、その中に玉子の白身三個を少しずつ入れて丹念に木製の杓子で練ります。約十分間位練った頃、庖丁で品を練り合して見て、自由にフアッカで引かれる位になったら、これより色々の飾り、ボーロなどに用います。出来上りは固い品で、一流所ではあまり用いないが長くおいても色の変らぬ所が特長です。普通一般的の飾りボーロによくこれが用いられています。

Ｃの作り方＝探鉢に卵の白身三個を固く泡立ててアスカル食匙大山十五杯をペネイラに通し、これを少しずつたゝいては入れ、入れてはたゝく。固く白く出来たところでボーロに飾ります。

▼クレーメ・デ・ゴヤバーダ

Ｃｒｅｍｅ　ｄｅ　Ｇｏｉａｂａｄａ

【調理】ゴヤバーダ二百瓦を鍋に入れ、砂糖食匙四杯と水食匙四杯を加えてつぶす。火にかけて混ぜながら煮とかす。茶匙山盛一杯のマイゼーナを水でとき、鍋の中に入れる。

一層、赤色の要する時は、食紅で着色する。どろっとした甘味の強いジャム様の物が出来る。これは主としてロカンボーレやボーロの詰物用、また、ビスコイトの合せ材料として用いる。マルメラーダ、ペセガーダ等も同様に作る。

▼マツサン・アッサーダ又はバナナ

Ｍａｃａ　Ａｓｓａｄａ

【調理】　マッサン・ルッショーゾを洗い、付根の所を小刀でえぐり、種をぬき取る。アッサデイラ・デ・フォルノに並べる。深い穴の中にアスーカルは一杯つめる。ヴィニョ・チントまたはブラ

ンコを食匙一杯、砂糖の上にかける。こうして熱いフォルノに入れて焼く。アッサデイラがビードロ、またはロウサであれば、並べたマッサンの下がわに水を少し(マッサン一個に水食匙二杯位)を入れておく。マッサンから出る汁で砂糖がとけ、またゼラチン形の汁となる。このまゝメーザにすすめてよく、また一個ずつ小皿に取り出してもよろしい。上面が狐色になり軟かく焼ければよいのです。茶匙をそえて出す。バナナ・ナニッカの皮を取り、アッサデーラ・デ・フォルノに並べる。

バナナ一本に茶匙大山二杯のアスカルを形の上に並べかける。水二、三滴をふりかけ、フォルノに入れて汁が出るまで焼いて取り出します。品の上から汁をかけてすすめます。

▼ススピーロ・コン・クレーメーA　B

Ｓｕｓｐｉｒｏ　Ｃｏｍ　Ｃｒｅｍｅ－Ａ　Ｂ

〔Ａ〕先ず土台となるマッサを選びます。マッサ・ホヤードまた、ミルホーヤの何れかを分量の半分量を作る。これをピッツア用バンデージヤに合して、厚さ半糎位に広げる。マッサの皿が出来ました。フォルノに入れて焼く。焼く場合、ふくれる箇所が出来た時は、ガルホをさして軽く押え、皿形にします。うすく色付いた所で、採り出して冷ます。

クレーメ・シンプレスＡを一回量作って置く。このクレーメの中にレモン酢食匙三杯を入れ合す。カステラまたはポンデローのようなボーロの切れを半糎の形にうす切りしてマッサの一面に置並べる。上からクレーメを引き流す。平たく引き流した上からクレーメ・デ・ススピール（白身三個に対し砂糖食匙大山九杯で固く泡立てた物）を引き流す。また、押出しぶくろに入れて美しく書き流しても、一層よろしい。これをまたフォルノに入れて、上面色付くまでやいて取り出して終ります。(マッサまたはクレーメ

の作り方は其の部参照）

〔B〕先ず、ビスコイト・デ・セッシリヤ（其の部参照）を分量の半量を作るが、フェルメントを用いないことです。作ったマッサをバンデージヤに油を引いて入れ、前述同様にして皿様に焼け上げる。クレーメ・シンプレスAを一回量作り、マッサの上に引き流す。

別にアメシャ・プレット二百瓦の種を取り、小鍋に入れて水をひたひたに入れ火にかけ、五分間沸かして砂糖食匙六杯をいれ、汁が重たくなる程度に煮ておく。これを前のクレーメの上に所々におき並べ、汁も点々と流しておく。上から玉子の白身三個に砂糖食匙六杯を合してたたいたクレーメ・デ・ススピールを引き流し、前同様に上面茶色に焼いてすすめます。

またアメシャにかぎらず、マッサン、ペーラ等の砂糖煮を合して焼くのも大変結構です。これによって菓子の名も異ります。この種の作り方は実に種類が多いものです。

▼マリーヤ・モーレ

Ｍａｒｉａ　Ｍｏｌｅ

ゼラチーナ十枚を用意し、水コップ一杯で煮とかす。先ず、玉子の白身二個分と、とかしたゼラチーナを合してバテデイラ・エレトリッカ（電気泡立器）にかける。食匙十杯のアスカルを一杯ずつ入れてまわし、まわしては入れる。真白くふくれた所で手早に押出しぶくろにれて、バンデイジヤの上に押し出す。またはサツキンニョ・デ・パペールの中に押出すのもよろしい。

上からコッコ・セッコまたはコンフェイチンニョをふりかける。フェスタ用にはサッコ入れがよく、店売には大形がよろしい

▼バ　バ　ロ　ー　ゼ　ス

Ｂａｂａｒｏｓｅｓ

【調理】鍋にレイテ、コップ二杯をいれ、アスカル二五〇グラムをいれ混合して火にかけて沸かし、火よりおろす。卵の黄身五個を静かにいれて混ぜ合し、一度ペネイラを通す。また鍋にいれバウニリャ五滴をいれてまた中火にかける。混ぜながらぼったりする感じの出るまで混ぜる。（九〇度）で沸さぬように作ります。ゼマーダが出来ました。火よりおろしてリコール・デ・カカオ食匙三杯を加えて四〇度頃まで冷まします。別の鍋に水コップ半杯とゼラチーナ十枚をいれて混ぜながら火にかけて一度沸かしておろします。鉢に白身二個をかたく泡立てる。
前のゼマーダとゼラチーナを合してこれを少しずつ静かに白身の中にいれてかるく混ぜ合す。フォルマまたは外の型器に水を引き品を流しいれ、二時間ほどおいてぬきとってすすめます。
ゼラデイラで冷せばなお結構です。また宴会用は小形ホルミンニャに流して固めます。

▼ババローゼス・デ・ノオゼス

Ｂａｂａｒｏｉｓｅ　ｄｅ　Ｎｏｚｅｓ

【調理】先ずノオゼスを皮を割り実を取って、二百瓦をざっと肉挽器にかけておく。鍋にレイテ、コップ三杯をいれて卵の黄身四個分を取りペネイラに通して鍋に入れ、砂糖二百五〇グラムを加える。鍋を中火にかけ、沸上らせぬように混ぜながらぽったりした所で（九〇度）火よりおろす。ゼマーダを作りました。マンテイガ食匙一杯を合しておく。別の小鍋にゼラチーナ十杯と水コップ七分目を合して混ぜながらざっと煮とかし、前の鍋に入れる。リコール・デ・カカオ食匙三杯とボニリヤ茶匙一杯を入れ合す。の

こりの白身をかたく泡立ててておく。前のゼマーダとノオゼスを鉢にかるく混合す。その中に白身をかるく入れ合す。よく合した物を手早く型器に水を引き、流しいれて固めます。また小型のコッピンニョ等に流しそのまますすめるのもよろしい。茶匙をそえておすすめします。

▼ババローゼス・デ・ソルチード

Ｂａｂａｒｏｉｓｅ　Ｓｏｒｔｉｄｏｓ

【調理】モランゴ二〇〇瓦のヘタをとり、水洗いして鉢に入れアスカル食匙三杯をかけてしばらくおき、目の荒いペネイラに通します。また桃、アバカシイ等の缶詰も二百瓦を用意し、これは極く細かくきざみます。このフルータの品々で、名が変りますが作り方はいずれも同様です。先ず鍋にレイテ、コップ二杯をいれ、アスカル二百五〇グラムを入れ卵の黄身五個分をいれます。よく混ぜ合してまた中火にかけ、ぽったりする程度で火よりおろします。(九〇度)別の鍋にゼラチーナ十枚と水コップ半杯を合して中火でざっと煮とかして前の品の中にいれます。リコール・デ・カカオ、またはチェリーを食匙三杯加え、バウニリヤ五滴をいれます。マンテイガ食匙一杯を入れ三五度位まで冷ます。白身二個を固く泡立てて鍋の品を少しづついれてかるく混合し、フルータの細切りをかるくいれます。ホルマに水を引き流し入れて固めます。前述同様におすすめします。

▼ババローゼス・デ・ブランカ

Ｂａｂａｒｏｉｓｅ　ｄｅ　ｂｒａｎｃａ

【調理】レイテ、コップ二杯と、マイゼーナ食匙中山一杯(約二十

五グラム）　アスカル食匙山盛七杯を鍋に合し、混ぜながら火にかけます。一度沸上り、クレーメ状になった所で火よりおろしておきます。ゼラチーナ八枚をコップ半杯の水で煮とかしておく。品が四〇度位までさめた時ゼラチンと合す。卵の白身二個を固く泡立ててこの中に前の品を少しずつ軽く混ぜ合す。器に水を引いてこの中に移しいれ二時間ほどおいて固った所でぬきとってすすめます。またこの外アバカシィ、ラランジヤ等の果物汁よりも同様おためし下さい。

▼ババローゼス・デ・ショコラテ

Ｂａｂａｒｏｉｓｅ　ｄｅ　Ｃｈｏｃｏｌａｔｅ

【調理】レイテ、コップ二杯、ポ・デ・ショコラテ食匙中山二杯（二〇瓦）を鉢に合せて一度ペネイラを通す。鍋にいれてマイゼーナ食匙一杯(約廿五グラム)とアスカル食匙大山十杯をいれ合す。まぜながら火にかけて煮え上った所で火よりおろす。別の小鍋にゼラチーナ七杯をコップ半杯の水で煮とかしておく。鉢に卵の白身二個を固く泡立てて品の四〇度位に冷めた所で、白身の中に軽く混合し、ホルマに水を引いた中に入れて冷して固めます。また白ババロアとチョコレートを同時に作り重ね合するのもよろしい。又この品をコップ又はタッシャに入れてこのまますすめる時はゼラチーナは七枚を用います。

▼ジェラチーナ・デ・ペセゴ

Ｇｅｌａｔｉｎａ　ｄｅ　Ｐｅｃｅｇｏｓ

【調理】先ず桃の缶詰一個のふたを開け、品と汁を別々にわける。汁と水を合してコップ五杯に量る。汁を鍋にいれてジェラチーナうす形白色廿五枚を入れ合し、十分間をおいて火にかけ一度沸いた所で砂糖食匙十杯をいれ、レモン酢コップ五分ノ一を加えて一度沸してとかし、火よりおろし、四〇度位まで冷ます。ゼラチーナ型ホルマにこれを半分だけ流しいれ桃の半量をいれて少し固まるまでジェラデイラにいれてとり出す。または水の中に浮かしてもよろしい。固めてしまうのではなく、どろどろしかけたところで次のゼラチーナを加える。また桃をかざり、こんどは全体に固まるまで冷やし熱湯をしめした布でこすり器にぬきとります。また大型ホルマでなく小型のシッカラ、またはホルマ等に十二個位にわけて固めて同様にしてぬきとっても緒構です。

ぐるりからクレーメ・シャンチリー等を押出して飾り書くと一層よろしい。ジェラチーナは幾通りも種類があり、同じフォリヤ・デ・ジェラチーナでも極く白色のうすい物（上等品）や黄色をおびた厚い大形のもの等で、うす型は普通液体コップ一杯（二五〇グラム）に五枚より六枚を要し、厚形は四枚位を用います。砂糖はいずれの場合も食匙四杯位です。また病人用などは砂糖はこのみでよろしい。

其他ジェラチーナ・デ・パコテ（箱入粉ゼラチン）等は説明書に合して作ります。桃のみでなくアバカシイ等の缶詰等いずれも作り方は同様ですが、果物のペクチンを加算してジェラチンは一枚弱に用います。砂糖も同じく弱目になるわけです。

▼ゼラチーナ・デ・リモン

（ラランジヤ、ウーヴア等）

Ｇｅｌａｔｉｎａ　ｄｅ　Ｌｉｍａｏ

【調理】　フォリア・デ・ジェラチーナを寒い時期は四枚を用い暑

い時期は五枚を用意してさっと水洗いして鍋にいれ、コップ一杯の水に砂糖食匙四杯を加え、中火にかけます。リモンのしぼり汁食匙一杯を加えます。一度沸いて固まりがなくなったところで、濾器にかけて冷します。コッピンニョに注ぎ入れてモランゴやウーヴァ（葡萄）の粒を二、三個宛載せ、茶匙を添えてすすめます。ラランジャ、タンジェリーナ、ウーヴァ、ミシリーカ等のしぼり汁を水でうすめコップ一杯を同様にして用います。又パーティ用としてはアルミ紙より作られたホルミンニョに入れてかためます。又粉ゼラチンの場合は一ふくろ約廿グラムに対し水又は汁類コップ二杯半、砂糖食匙山盛十杯を用い前と同様につくります。着色はこのみです。

▼スイット・ポテト（バタタ・ドオセ）

Ｂａｔａｔａ　Ｄｏｃｅ

【調理】バタタ・ドオセの極く若い物を二キロ選び、よく洗ってフォルノに入れて焼く。焼いた品をたてに二つに割り切って皮を損じないように中実を取り出す。これを一度肉挽器にかけて鉢に入れ、マンテイガ百五十瓦、アスーカル七百瓦、玉子四個を割り入れてよく混合し、前の皮の中に詰める。

これの表面に黄身をぬり、またフォルノに入れて約廿分程焼く、表面が少し色づいた所で取り出す。ふっくらとした感じと味も結構です。

▼アロース・ドオセ

Ａｒｒｏｚ　Ｄｏｃｅ

【調理】アロース二百五十瓦を洗って普通の日本食に煮る。やゝ煮えてぷっぷっ水を引きかけた頃に熱いレイテをコップ一杯入れる。そのまゝ静かに煮て、またコップ一杯のレイテを入れる。一

度も混ぜぬことです。火は中火です。砂糖三百瓦を用意して三回位にふり込むように用いる。要するに一度入れた砂糖がとけたら次を入れるのです。三度目の砂糖を入れ終ったら玉子の黄身四個を入れ初めてしゃもじを入れて軽く全部を混ぜ合せ、鉢に取り出す。

感じは極く軟かいクレーメ状です。上よりポー・デ・カネーラをふりかけてすすめます。(また煮ためしより作る時はめし茶わん一杯、レイテ茶わん一杯、砂糖食匙四杯、玉子の黄身二個より作ります)【注意】煮る場合、混ぜぬ事、中火である事です。

▼アメンドイン・ドオセ

Ａｍｅｎｄｏｉｎ　Ｄｏｃｅ

【調理】鍋に水コップかるく一杯と、アスーカ、コップ一杯、アメンドイン、コップ山盛一杯（うす皮の生のまま）を合して火にかける。中火で煮詰める。だんだん煮詰まったところで汁を指先につまみ糸を引く程度でなお静かに煮つめる。品の色がひかり出てきちきちの感じになり品全体がぼろついた感じに変りついで砂をかぶった様になると鍋ぞこがこげるようになった所で火より鍋をおろし、しゃもじで混ぜているとすぐ固質の形に変り、なお混ぜていると一粒づつはなれて糖をまぶります。これで出来上りました。美しいやゝ赤色の品となります。

【注意】砂をかぶった様な感じになったものはあまり混ぜない事です。糖がおちてしまいます。

▼ピ　ポ　カ　の　作り方

Ｃｏｍｏ　Ｆａｚｅｒ　Ｐｉｐｏｃａ

【調理】　ミイリョ・ピポカのよく干した物を選ぶ。深鍋にアゼイ

テの場合は食匙六杯、バンニャの場合は五〇瓦(コップ四分の一)を入れ塩茶匙二杯を合す。よく混ぜてミイリョ・デ・ピポカ食匙大山六杯を入れ火にかける。鍋ぶたを押えて何度も鍋を上下にゆすぶりながら、はじくのを待ちパンパンはじく音のなくなった所で火より下ろして取り出す。

ピポカ・ドーセは塩を入れず油のみではじかせて、いりたてに前同様の砂糖蜜の鍋に入れて混ぜ合す。子供の悦ぶものです。

▼アメンドア・カジユウ・パラ・　アメンドイン・サルガード

Ａｍｅｎｄｏａ　Ｃａｊｕ　ｅ　Ａｍｅｎｄｏｉｍ　Ｓａｌｇａｄｏ

【調理】アメンドア・アミンドインは外皮、内皮を取った品、またカジューは乾品です。何れも品五百瓦を天皿に入れ、ざっと色付くまでフォルノで焼く。別に塩食匙軽く一杯と、同匙五杯の水でつよい塩水を作り、焼たての熱い所に、ふりかけて混ぜ合す。薄白い塩粉がふく。これ等は何れの酒、または茶の友として、また料理前菜用としてすすめる。またフォルノを用いぬ時はフリジデーラで品をいり、塩水を、火より下す時にふりかけてなおよく混ぜ合し白い塩粉がまぶれた所で終ります。

▼アメンドア・パラ・アメンドイ

ンカジユウ、マンテーガ焼きと揚げ方

Ａｍｅｎｄｏａｓ，Ｐａｒａ，Ａｍｅｎｄｏｉｍｅ　Ｃａｊｕ　ｃｏｍ　Ｍａｎｔｅｉｇａ

【調理】アメンドア・パラー・アメンドインの薄皮を取った物カジユウはそのまま五百瓦を天皿に入れマンテイガ食匙山盛一杯と塩茶匙山盛一杯を混ぜ合し、フォルノに入れて度々混ぜながら油が

品に浸みこみ、生くさくなくなり香ばしい味になった所で取り出す。以上がフォルノ焼きです。またこれを揚げる時は皮を取ったアメンドアとパラカジュウを用意し、ざっと色付くまでアゼイテ油で揚げます。紙で油を切って終ります。塩を少しふりかけるのもよろしい。揚方はうす茶色にあげるので色の出方を注意します。

▼いかり揚げ

【調理】そら豆（ハーバア）の干した品を二日間水浸しする。一日に二回水をかえる。新品はこのまゝで四つ割にするが古品は一度鍋に入れ、水を加えて火にかけ煮え上る時に火を止め、品一キロ分に茶匙二杯のビカルボナトを入れ三分間をおき、好く水洗いしてソーダをぬき水気を切り、豆に小刀を入れて四つ割りに目を入れる。切り離すのではありません。布でよく水気をふき取り、熱いアゼイテ油の中に入れて揚げる。

いかりの形に香ばしく揚った所で、紙で油を切って、少しの塩をふりかけてすゝめる。

ボーロの部

▼ボーロ・エンフェイタードの解説と用意

Observacoes sobre o preparo de bolos enfeitados

このエンフェイタ（飾りボーロ）は大変種類が多く、また菓子店を調べても、市内一流から中流、また三流所まで異り、俗に云う、ピンからキリまでありますが、一概に品定めについて好し悪しは申されない。二流所の品に普通使われているグラセー・ブランコは腐敗しにくい特徴があり、フンダンなどもその類です。また持ち廻るに品が毀れない好い所がある。

一流で主に使われるクレーメ・シャンチリーは、味も香も一番上品で、細工も仕易い上に見た目も美しい。然し三日位より長くはおけぬ。夏の日などは二日位で腐敗する恐れがあるのです。したがってリオ・デ・ジャネイロ市のように暑気のはげしい都市には店頭にこの種の菓子飾りはあまり見受けられない。また同様に作られるクレーメ・デ・マンテイガなどは、腐敗はしにくいが、あちこち持ちはこびは困難である。又マガリーナ系ゴルヅーラベゼタウより作られたクレーメ・デ・マンテイガ又はグラッセ3は安価で簡単でよろしいが香味がないので上流にはあまり用いない。しかし簡単で安上りのよい所もあります。

見るからに美しい菓子が紙に包まれて運ばれ、いざ食卓にと云う時、紙は油で汚れ品は軟かく見苦しく溶けかゝったり、また形は無惨に壊れていると云うような短所もあるのです。

また、上品に上面をわざと狐色に天火で焼いてあったりするクレーメ・デ・スピーロよりなされたエンフェイタには天火のあ

る家でなくては自由に品が作れぬ時もある。これ等から見ると、グラッセー・ブランコAやフンダンなどは一流から三流まで全部に用いられ、その特徴もまた大です。

近来各地に流行しているグラッセーEまたはグラッセーCより飾る法は、ただ白色の飾りのみとするので、ボーロ・デ・ノイヴアには適しても、上品な味はなく、上流所で一般に好まれない短所があります。

ナタールや正月の飾り菓子は、暑い故と長期間店頭に飾る関係で三流では、よくグラッセーE、グラッセーCをこの折に用いられます。何れも全部クレーメの部、または乳製加工の部参照。又このグラッセー類に用いる脂肪は、マンテーガ、ベゼタウ、マガリーナ等によって香味の差がつきます。

以上述べたようにこの種のクレーメは、菓子の内部に詰めるより外形を飾る必要上、作る前先ず如何に用いられるかをお考えになられたい。長い期間置きたい物、また当日使用の物等。一寸と述べて見ましょう。

一、結婚式などで沢山作り、また箱詰めなどにしてプレゼント用に用いる時は、グラッセーEまたはグラッセーCより出来る品。此は忙しい折二、三日前に作っておけるのと、自動車などに入れて持運ぶに崩れ難い。近来所々で見られる大形ボーロ飾りは、ほとんどこのグラッセーより書かれたものです。

二、上品な食後の菓子として、また余り大勢でない宴会をする場合のボーロとしては、クレーメ・シャンチリーが一番よろしい。又グレメ・デ・マンテイガ等です。但し、余り持運びせぬ方が宜しい。(乳製加工の部参照)

三、クレーメ・ススピーロCは一番簡単で宜しい。普通一般的に表わしてある調理書の飾り菓子用は、殆んどこれが主といってよろしい。特にこれがパルチクラールのクレーメになってさえいます。

▼中　詰　材　料

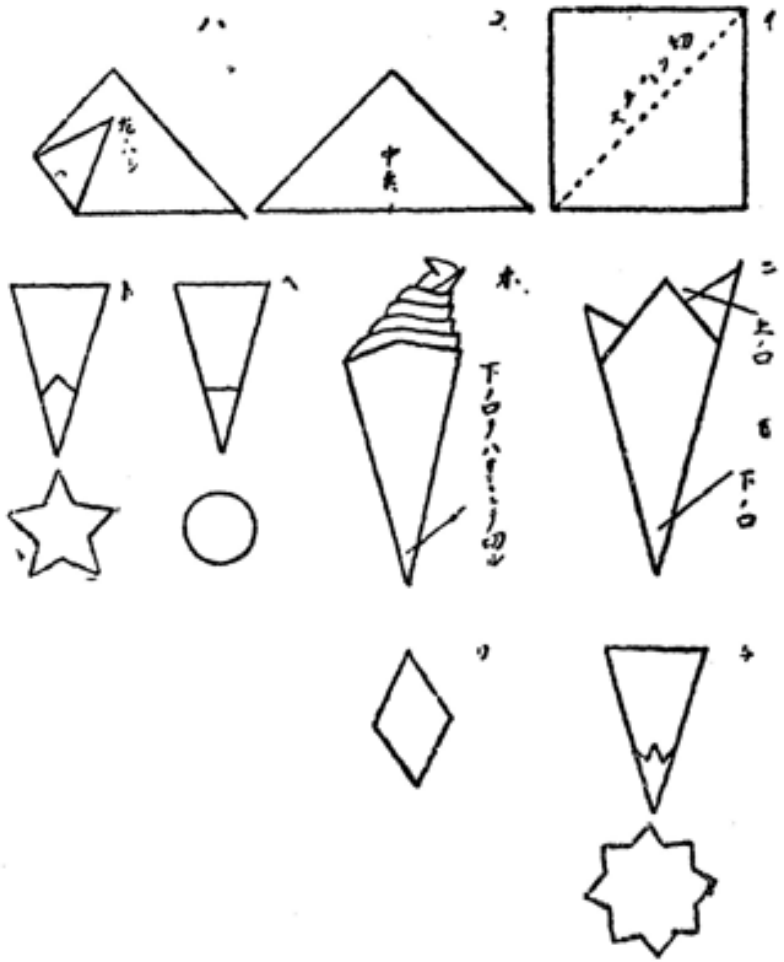
次は中詰めです（ボーロ・デ・ノイヴアの場合は其部参照）上品なシャンチリー等でぐるりを飾る時は中語も同じクレーメが上品ですが、ぐるりがフンダンやススピーロ、またはグラッセーＡで飾る時は次のクレーメの中から二品を選びます。

クレーメ・シンプレスＡ、クレーメ・デ・アメイシャ、クレーメ・デ・マッサン、クレーメ・デ・ノオズ、クレーメ・デ・オウロ（何れもクレーメの部）　またクレーメ・シャンチリー、クレーメ・デ・マンテイガ等（乳製加工の部）　コッカーダ・デ・マレーラ、ベイジンニョ・デ・コッコ　（バーラの部）　ゼレイヤ・デ・ヒーゴ、ゼレイヤ・デ・ゴヤバーダ、ゼレイヤ・デ・ラランジャ、ゼレイヤ・デ・モランゴ、バナナーダ、ゼレイヤ・デ・ウーヴァ等（果物砂糖煮の部）其他ふくめ用として、リコール果実酒等同上部に述べてあります。

作　り　方

好みのマッサよりボーロを焼く飾り物はすべて浅いフォルマがよい。フォルマの四分目か半分位までマッサを入れます。（フォルマの底に同形の紙を切りはめ、ぐるりは油をぬる）焼いたボーロは数時間冷ます。丁寧に紙をはがして、でこぼこした所を切り取って全く成形する。（ひくい所は高くし、高い所は切り取る）真中から庖丁を入れ二つに切り離し、好みのリコールをうすくふくめる。それよりクレーメを詰め、また元の形に合し重ねる。紙を剥いだ方を上面にうがち返し、下面にはパペールを一枚敷く。これが力紙となる。これで主な形成が出来たのです。後は好みのクレーメやフンダン何れもクレーメの部で上飾りをします。（前述参

照)



↓【第一図解説】搾り紙袋

イ、四角の紙を点線のように切り　三角形とする。

ロ、三角形の紙は真中をあてに紙　の左の端を親指を外にし四指を中にしてぐるぐる巻き込む。

ハ、のように。

ニ、出来上った搾り紙袋。

ホ、上部のロより品物を入れた物へ、ト、チ、リ、鋏の入れ方。

【第二図解説】搾り紙袋の搾り方

イ、親指と食指は紙袋の中の品物を外に出さぬ様に軽く締める。

ロ、搾り出す具合の調節は中指と小指でする。

注意＝搾り出す場合に、袋へ一杯に品物をいれたり　少なすぎたりしても上手に調節がとれないものですから、余程御注意下さい。

【第三図解説】

搾(しぼ)り出し器の切り方によって各種各機の形を表したもの、波、花、木の葉、額縁（がくぶち）糸、山、水等。

【第四図解説】ボーロの飾り方

イ、形器より取り出したもの。

ロ、ボーロの中頃よりフアッカを横にいれ、真半分に切って。

ハ、下の部分へ、リコール、クレーメ等好みの品をいれ、元のように重ね合し。

ニ、飾り付の用意をする。

ホ、上部より見た図。

ヘ、ボーロ全部にフンダン、またはススピーロをかけ、フアッカで平にならし、搾り出し袋で好みの形に飾りつける。

（解説図参照）　その他飾用としては、果物の砂糖煮（フルッタ・クリスタリザード）類、またコンフェッチンニョ・デ・プラチヤード（銀玉）、ノオズ（クルミ）、アメンドア、カジュウ、タマラ、アメシヤ・プレット、パッサ・デ・ウーヴァ、アプリコ、セレイジャ、モランゴ、チョコレート、造花類、人形類等でも飾ります。出来上ったボーロを皿に入れる時は美しい敷紙を切ってしきます。押出しぶくろはパペール・インベルメアベール又はつよい紙を用います。口金を用意します。又布や、ごむぶくろで口金つきの物も宜しい。

悦事に祝詞を書き表し、送別に、追悼に思いのままを表します。結婚式にはボーロ・デ・ノイバ（その部参照）がなくては当国の披露は出来ません。ボーロを焼く場合、都市では何れも新式フォルノの家が多い。熱度の強いものはそのフォルノの習性のままを数回焼いてためします。普通ボーロを焼く温度は百五、六十度C～百八十度Cが適します。フォゴン・デ・レンニャは、かなり熱力を引上げてから入れる。フォルノの新しいものはその習性を調べるまでにその度毎にかなりテンポを要します。又これ等に用いる砂糖は白色品を良とし、粉はグルテン（ネバミ）のすくない白色品を選びます。

▼ボーロ・デ・ノオズ

Ｂｏｌｏ　ｄｅ　Ｎｏｚｅｓ

【調理】ノオズ（胡桃）の皮を割り、中身を取り出し、薄皮を丁寧に取り、約二五〇グラムをピッカデイラにかけ、別にファリンニャ・デ・ロスカ（パン粉）を食匙三杯用意しておきます。

深鉢に玉子六個分の白身を入れ、泡立器で充分に泡立てます。残った玉子の黄身六個分を三個宛二回に入れ混ぜ充分に分量が殖えて粘り気が増したら、砂糖食匙山盛六杯を一杯宛に入れ相変ら

ずたたきながら、前のファリンニャ・デ・ロスカと、用意してあるノオズ（クルミ）を振り落すようにして全部入れ軽くまぜ等分にまぜ合す。フォルノにマンテイガをぬり、メリケン粉に塗して前の品を入れ、フォルノで焼く。焼き方は前と同様です。この際フォルマは長い、平な一寸位の深さの物です。二十五分位で焼き上る。これにクレーメシャンチリーを詰め合し上からもかけ飾り、ノオズ等を飾りつけ美しくしてすすめます。

▼ポ　ン・デ・ロー　A

Ｐａｏ　ｄｅ　ＬｏｒＡ

【調理】深鉢に玉子四個の白身を入れ、泡立器で固く泡を立てます。残った黄身を二個分宛入れてよくたたき全体が白けて殖えて来たら砂糖を掬い食匙四杯を入れますが、一度に入れず、一杯づつたゝいては入れ、入れてはたたく。なおよくたたき泡立器を杓子にかえ、食匙四杯のメリケン粉を篩にかけながら少しづつ、極く軽くたたみ込む様に混ぜ合す。

フォルマにマンテイガ、またはバンニヤを塗り、メリケン粉を一寸まぶして品の中に入れて焼きます。フォルマの中には紙を敷いても結構です。この品は幼児又は病人にすすめられる軽いものです。また飾りボーロによく、ロカンボーレに適します。注意＝粉は沈殿し易いものですから天火に火を入れてから作られたい。又玉子の大小によって砂糖やメリケン粉の食匙でのはかり方も大小と異なります。

▼ボーロ・デ・ノイバの解説

Observacoes para o preparo de Bolo de Noiva

このボーロ・デ・ノイバの作り方は土台となるボーロのマッサを選ぶ。選び方は白いマッサの物を、即ちボーロ・プラッタ等、また好みによってはどのマッサを用いられてもよろしい。但し、エスクーロ、チョコレートはいけない。

五段位まで重ねる場合もあり、三段位の時もあります。其他四角形や屋根つき堂など種類が多い。

重ね合しにつけるクレーメはクレーメ・デ・コンデンサード コッカーダ・アマレーラ、クレーメ・シンプレス、クレーメ・デ・ノオヅ等です。(全部クレーメの部参照)また重ねずして普通の物を作る時は、ボーロの中に詰めます。クレーメは黒い物より黄の方を使います。又全然入れなくても宜しい。簡単に作る場合は上

解説　ボーロ・デ・ノイバ

からかける品をスピーロCにしたり、またフンダンをかけたりします。またはグラッセー・ブランカを作って飾り書きます。
そしてコンフェイチンニョ・プラチアード等を所々に付けて美しく飾ります。凡ての白は白でなくてはならない。又人形や造花等もおき飾る。
押し出し袋の使い方さえよく練習しておられたら、大変面白く簡単に作れます。（ボーロ・デ・ノイバ図解参照）

▼ポーロ・デ・トッコ
Bolo de Toco

【調理】先づボン・デ・ローAと玉子五個分から作り（作り方ボーロの部）長さ三十八センチ位のバンデイジヤ・デ・フォルマに紙を入れ、品を入れて二十分間位で焼きます。紙を剥がし、上面を下にしてやはり紙の上におく。クレーメ・デ・アメイシャを作ります。（その部参照）これをファッカで品の上に全部引流す。また外のクレーメでも宜しい。
下の紙の手前の方を少し持ち上げるようにして、品物も手前の方の一端を一寸位、中側に巻きこみ、そのまま指先で押えつけ手早く二回目の紙を持ち上げると同時に、くるくるとそのまま、巻きこむ。
巻いたものをまた残りの紙でよく巻いておきます。これをロカンボーレといいます。長目の美しいバンデージヤ、または菓子皿に同形の紙を敷いておく。前の菓子を取り出し、紙を取って品物全体の十分の四位の所にファッカを斜に入れて切り離し皿の中央に大きい方の切れを一個おく。残りの切れをまた、三分の一の所に真直ぐにファッカを入れ二つに切り離し、大きい方の切れのを斜に切った口を、皿の品の横側に附け合す。残りの、小切れを品の上にのせます。要するに一本の丸棒の菓子は大切れ、中切れ、小

切れと三切りになり、附け合して木の枝の形にします。

鉢にグラッセー・ブランカ　（クレーメの部参照）を作ります。出来た中から食匙山盛三　杯を小皿に取りおき、残りの品の中にポー・デ・ショコラッテ食匙二杯をペネイラで濾して加えよく混ぜ合せます。グラッセーを搾り出し袋に入れ、書き口を鋏で四方に入れておきます。（ボーロ・エンフェイタードの搾り出し袋の解説参照）ボーロの切り口へもグラッセーをぬりつけ周囲から搾り出して書いて行く。恰度木の皮を出すわけです。

解説ボーロデトッコ

或は長く、或はくすんだ枝等は荒い感じを表わしたりします。また木の枝や節を作るのも面白い。要するに木の根や枝を宜しく表わし出します。これはすべて搾り出しさえ一寸出来れば決して難しい物ではない。（木の皮はペローバの皮に似させる）　木のように出来たら、前に残してあるグラッセーの白いものを赤色、青色に着色をし、小さい搾り出袋に入れ、クレーメで木の葉、蔦葛

のような形を書き、花を付けて終ります。
　これを二、三時間おくとマッサが固くなり出来上る。また上品な場合はクレーメ・デ・マンテイガにポー・デ・ショコラーテ食匙二杯を加えたもので飾ります。

▼ボーロ・シヤドレス
Ｂｏｌｏ　Ｘａｄｒｅｓ

【調理】深鉢に百瓦のマンテイガ又はマガリーナと、三百五十瓦のアスカルと玉子の黄身四個分を入れよく混ぜ合す。品は軟かく膨れたところで残りの白身を泡立て二回位に入れて混ぜ、ファリンニヤ・デ・トリーゴ、三百五十瓦、フェルメント茶匙山盛三杯をペネイラで濾し、二回位に鉢に入れ全部を軽く混ぜ会すコップ軽く一杯のレイテを加え混ぜておく。これを縦に二十七センチ横二十センチ、深さ四センチ位の長形のフォルマを二枚用意し、各自同形の紙を切って入れ、前の品物の半分を一つのフォルマに入れる。残りのマッサの中にポー・デ・ショコラーテを食匙二杯ペネイラに通して入れ混ぜ合し、両方共平たくならしてフォルマに入れ、約二十分間位焼く。表面一寸色付いたら取り出して冷やし、紙を剥がす。これを一個づつ真中からファッカを入れ二つに切りはなし、それを二つに切り、その小切れをまた二つに切る。要するに一枚のボーロは八個の細長い品に切ったわけです。外の一枚も同様に切る。白黒合せて十六個です。小鍋に、牛乳コップ一杯の標準より取るクレーメ・シンプレスを作っておきます。十二センチ巾のボーロの長さの紙を切り、その上に白い切れを一枚置き、片側に庖丁でクレーメを引き、その次に黒い切れをくっつけるまたその次にクレーメを引き、次に白をくっつけクレーメを引き、黒を次ぎます。
　白黒四個で土台が出来たら食匙でクレーメを掬い、こんどは上

面全体に薄くぬり、白の上は黒、黒の上は白と互い違いにクレーメを付け合し、四段まで重ねる。中は市松模様になりました。これを紙で引しめるように包み、しばらくおき、玉子の白身三個に対し砂糖食匙十五杯を用いてクレーメ・デ・ススピーロを作ります。（クレーメの部参照）　これを前の紙をのせたボーロの上に一面に流しかける。また押出しぶくろにクレーメを入れて、種々の形に飾り付るのです。また青、赤等の着色をするのも良く、ノオヅやウーバで飾るのもよろしい。一夜おきますと、自然にぐるりがかたくかたまります。また飾りはグラッセーAがよろしい。又この形にかぎらず、白黒三本合して三だん又五だんと重ねられてもよいのです。

▼ボーロ・デ・コツコ

Ｂｏｌｉ　ｄｅ　Ｃｏｃｏ

【調理】　コッコの普通の大きさの物を皮を取り、卸器にかけて鍋に入れ、レイテ、コップ一杯を加えて火にかけ、一寸沸かして布に包み汁を搾り取る。

アスカル六百瓦にマンテイガ又はマガリーナ百五十瓦を深鉢に入れ、よく混ぜ合し玉子の黄身八個分を入れてよくまぜ合しファリンニャ・デ・トリーゴ四百瓦とマイゼーナ百瓦、塩茶匙一杯、フェルメント茶匙極山盛四杯をペネイラで通し、前の品の中に混ぜ合しコッコの搾り汁コップ一杯を加え、玉子の白身を固く泡を立てゝ、品の中に混ぜ合す。品は軟かい普通のボーロのマッサ同様の物が出来上ります。これをフォルマに油を引き、一寸ファリンニャ・デ・トリーゴを塗し、その中に入れて四十分位焼きます。フォルマの深さによって、焼き上り方は異りますフォルマより抜き取りアスカルを一寸ペネイラに通しながら振りかけ、皿に取り出す。また飾りボーロとしてもよろしい。中に詰めます。クレー

メはコッカーダマレーロ、又はベジャジンニョ・デ・コッコ、クレーメ・シンプレス等です。（クレーメの部バラの部参照）　また上面を飾ります物は、クレーメ・デ・ススピーロC、グラッセー・ブランコA、フンダン等。（何れもクレーメの部参照）

▼ボーロ・ファンタジア

Ｂｏｌｏ　Ｆａｎｔａｓｉａ

【調理】深鉢に、四百瓦のアスカルと百五十瓦のマンテイガ又はマガリーナを加えよく混ぜ合し、玉子の黄身五個分を入れて尚よく混ぜ、品が軟かく白けて来たら、のこりの白身を泡立てゝ軽く混ぜ合せて、四百瓦のファリンニヤ・デ・トリーゴと茶匙極山盛三杯のフエルメントと塩茶匙一杯をベネイラで濾して前の鉢に混ぜ入れます。レイテ、コップ八分目を加え等分に混ぜ合します。深目なフォルマに油をぬり、品の三分の一を先づフォルマに入れます。鉢の残った品をまた半分他の鉢に取り、その中にポー・デ・ショコラーテを食匙二杯ペネイラで濾して入れ混ぜ合し、フォルマの中に食匙で掬い所々に加え入れます。その上から残りの白いマッサを加え、全部フォルマに入れて終ります。

　要するにフォルマの中へ初めが白、次が黒の点々が入り、終りがまた白です。フォルノに火を入れ、品を入れて焼きますが約四、五十分間かゝります。出来上ったら取り出して抜き取り上より一寸アスカルを振りかけて奨めます。

▼ボーロ・デ・アラルツタ　Ａ

Ｂｏｌｏ　ｄｅ　Ａｒａｒｕｔａ

【調理】深鉢に二百五十瓦のアスカルと玉子の黄身六個分を入れてよく混ぜ合します。品が次第に膨れてきてふわりっとなったとこ

ろで、白身を泡立てゝ鉢の中に加えます。決して手に力を入れたり、また無茶に混ぜぬ事です。三百瓦のアラルッタ粉を茶匙一杯のフェルメントと一緒に、ペネイラに通しながら鉢に軽く入れるのです。決して一度に多く入れぬ事です。

これはボンデロと同様に、白身と粉を入れる時に軽くあしらいます。品は角、丸、大小どれでもよろしい。フォルマに油をぬってその中に七分まで入れ、天火に入れて焼きます。上が狐色になっても、中が焼け難い品ですから、中火でゆっくり焼きます。また、アラルッタ粉にかぎらず、ポルビイリョ・ドオセまたはフエークレ・デ・バタタ等も同様にして作る。

▼ボーロ・デ・マイゼーナ

Ｂｏｌｏ　ｄｅ　Ｍａｉｚｅｎａ

【調理】深鉢にアスカル四百瓦とマガリーナ又はマンテイガ百三十瓦を入れて混ぜ合し、玉子の黄身五個を入れ、品が膨れるまで混ぜ合し、白身を固く泡立てゝ二回位にこの中に混ぜ入れます。ファリンニャ・デ・トリーゴ三百二十瓦とマイゼーナ粉三十瓦、フェルメント茶匙山盛三杯を、ふるいにかけて二回位に入れ合し、レイテ、コップ軽く七分目位に入れ混ぜ合して終ります。

これは小形のフォルミンニョもよろしい。またフォルミンニャ・デ・パペールの中に入れて焼いてもよろしい。天火に火をいれて、小形の時は約二十五分間で出来上ります。大形の時は取り出す場合上手に取り出します。飾りボーロにもよろしい。又このマッサの上よりファリンニャ・デ・トリーゴ食匙三杯カネーラ茶匙一杯、マンテイガ食匙一杯、アスカル食匙三杯を混合し、手でよくもんでボロボロになった物を品の一面にふりかけて焼くのも風変りです。

▼ボーロ・デ・メール
Ｂｏｌｏｄｅ　Ｍｅｌ

【調理】深鉢に食匙山盛六杯のメールとアスカル二百瓦を入れよく混ぜ合し、玉子の黄身を七個分入れてよく混ぜ合せる。
品が膨れて白けてきた時、三百瓦のファリンニャ・デ・トリーゴと茶匙山盛二杯のフェルメントをペネイラにかけて二回に加えます。残りの白身を固く泡を立てゝ二回位に加えます。粉を入れながら杓子を上下に打返すようにしながらたゝみこむようにして混ぜ合せる。これもあまり深いフォルマより浅い形のフォルマがよろしい。約二十五分位で焼けます。フォルマには紙または油をぬります。

▼ボーロ・デ・バナナ
Ｂｏｌｏ　ｄｅ　Ｂａｎａｎａ

【調理】バナナ六本の皮を取り、ガルフオで押しつぶし細かくしておきます。二五〇瓦のアスカルを鉢にいれ、玉子二個を割っていれよく混ぜ合し、バンニヤ食匙山盛一杯を加え、その中・にバナナを入れて三〇〇瓦のファリンニャ・デ・トリーゴとフェルメント茶匙山盛三杯をいれて混ぜ合し、ピンガまたは外の酒を食匙一杯いれておきます。
これをフォルマに油を引いていれ、色つくまで焼きます。フォルマは浅い方がよろしい。

▼カステラＡＢ
Ｃａｓｔｅｌａ

【調理】鉢に四百瓦の砂糖と七十瓦の水飴（カール）を合し、混ぜながら玉子八個の黄身を取り、一個づつ入れては混ぜ、混ぜては入れる。品がふっくらした所で、のこりの白身をかたく泡立てて三回位に入れ合す。メリケン粉二百五十瓦とフェルメント茶匙山盛一杯を合し、少しづつ軽く入れ合す。一切を軽くあしらいます。長形のフォルマに紙をはめ、これに入れてフォルノで焼きます。

Bは前のマッサの中に、マンテイガ百瓦を練り合したものです。初めの砂糖と共に入れ、よく混ぜ合して後外の品を同様に合し入れます。作り方同様です。

▼ボーロ・エスクーロ　E

【調理】鉢に百五十瓦のマンテイガ又はマガリーナを入れ、砂糖四百五十瓦を合しふっくらするまで混合する。（また醗酵糖があればこれを用いると一層よろしい。（五百瓦）玉子五個の黄身を入れ、良く混合して白身を固く泡立てゝ二回位に加える。ファリンニャ・デ・トリーゴ四百五十瓦と茶匙四杯山盛のフェルメントを合して入れる。レイテ、コップ約一杯を加えておくノオヅの味二百五十瓦を挽いた物、アメイシャ・プレッタ三百瓦の種を取り短く細切りした物、パッサ・デ・ウーヴァ二百瓦細切した物を合して加える。またこれらの代りにラランジャの皮の砂糖煮等を用いられてもよろしい。果物の砂糖煮は何種も合して約五百瓦が必要です。ヴインニョ・チント食匙三杯を加えて終る。フォルマに紙をしき、マッサを流し入れてフォルノに入れ一時間位を焼く。フォルマの浅、深によって焼く時間は長短があります。以上の醗酵糖とは、菓子製造の場合にフンダン（加工糖）やグラッセ（ボーロの上飾り）等の余品を集め、自然貯わえた物か数ヶ月たつと醗酵して、やゝ酒精の香を持った物です。これを利用して作った品が香、味等に優良です。重い感じのねっとりとした品です。また

冬期は一ケ月も貯えられるボーロ・デ・ナタールの一品です。以下参照。

▼ボーロ・エスクーロ　ＡＢ
Ｂｏｌｉ　ＥｓｃｕｒｏーＡ　Ｂ

【調理】これは種々の醗酵糖で作ります。例えば、甘豆糖の糖蜜のこりがまま醗酵した物、またあらゆる果物の糖漬の蜜、またフンダン糖の蜜、グラッセ類、また粉糖のあまり物一切を二、三ケ月も置くと酒精の香が出る。この品を用いて作るのですが、糖蜜の場合は水分が多いのでレイテは粉糖の場合程入りません。又全く入れぬ時もあります。

日常用いたのこり糖を丁寧に鉢に入れ次の上等ボーロに用いる準備をします。まづ糖に水分が多いか、少ないかを調べる。（甘豆糖蜜又は果物砂糖漬蜜は三〇パーセントの水分を含むとして宜しい。フンダン糖は二〇パーセントであり、グラッセ類は玉子の白身又はマンテイガの含有量を二〇から三〇パーセントとします）而して糖類一瓩分を普通砂糖の八百又は七百瓦と定めます。この種のボーロは各国の有名な種類に属しこの糖分の香と味、また一種の糖製のねば味は特殊の物とされていますこれ等には乾ブドウ、アメシャ、バナナ、マッサン、ラランジャ、クリスタリザーダ、フイゴの蜜漬等から、ノオゼス、アメンドア、パラ等が混合されるので一名ボーロ・デ・ナタールとなる。

〔作り方〕　たまり糖（甘豆糖、または果物蜜汁）一瓩分または（グラッセ類九百瓦分）を鉢に入れる。マガリーナ又はマンティガ二百五十瓦を加えよく合す。玉子八個の黄身をいれ白身を泡立てゝ加える。メリケン粉七百瓦とフェルメント茶匙大山六杯をペネイラに通して入れ、レイテ、コップ一杯位をいれる。ヴィンニョ・チント、コップ半杯位を加える。バナナ六本の皮を取り細

切りしておく。パツサ・デ・ウーバ三百瓦をいれ合す。
（この外、桑の実、ゴヤバ、桃、アメイシャ等ありあわせの品を少しづゝ入れると一層よろしい）
【注意】入れ合す品はどれでもよろしいが、乾物と生果物を半半位にし、両方合せて約六百グラム位です。浅いフォルマに紙をしき、その中に流しいれて上からも果物をおき飾り、熱いフォルノにいれて焼く。約四〇分間位で焼ける。パリットを刺して見て品が付かなければ良いのです。取り出して、紙を必要な時に少しづゝはがし、一糎位の厚さに切ってすゝめます。
これは、かなり永くたくわえられる。感じはねぼり気がありまた、香に酒精があり、しかして軽いものです。プジンとカステラの中間物の感じです。上飾りはしません。菓子店で購う場合も高価です。この醗酵糖のない場合は主に黒砂糖やラッパゾウラが用いられ、またウイスキー級の火酒を少し用いたりします。また水飴やメールも入れ合します。（注意）　レイテは元となる糖が液体またはフンダンやグラッセ等によって多少異なります。
Ｂはたまり糖は五〇〇瓦、また醗酵糖は四百五〇瓦、メリケン粉四百瓦、マガリーナ百瓦、玉子三個、フェルメント茶匙三杯バナナ六本にて作り、レイテは適宜に加えます。これは短く簡単で作り方は前同様であります。

▼ボーロ・プラツタ、ＡＢ
Ｂｏｌｏ　Ｐｒａｔａ－Ａ-Ｂ

【調理】Ａの作り方＝鉢にマンテイガ又はマガリーナ百瓦と砂糖三百五〇瓦を合す。よく混合し、ふっくらした所で、玉子の白身をコップ八分目用意し、この白身をかるく半分量だけ、三回に鉢の中にいれる。よく混ぜ合して置く。のこりの白身をかたく泡立てて、三回程に軽くいれ合す。メリケン粉三百瓦とマイゼーナ三〇

瓦を合し、フェルメント茶匙山盛三杯、塩茶匙すり切り一杯を入れ一度にペネーラに通し、これを三回にいれ合すレイテ、コップ半杯位を入れて終ります。フォルマの底に紙を敷き、廻りに油を塗る。この中に流しいれて、前同様に焼く。
普通ボーロ・デ・ノイバには、この分量の三回分、または五回分という風に作りフォルマに入れて焼きます。（ボーロ・デ・ノイバ参照）　Ｂは同様のうち、マンテイガを用いずバンニヤを用い、リモンの皮を卸ろして茶匙三杯加えます。外はＡ同様です。

▼ボーロ・デ・フ　バ
Ｂｏｌｏ　ｄｅ　Ｆｕｂａ

【調理】鉢にマンテイガ又はベジェタウまたはバンニヤをどれでもよろしい六〇グラムを入れアスカル、コップ大山一杯（約百六〇グラム）をいれて良く合す。玉子二個の黄身をいれ、なお一層よく混ぜてふくらした所で白身を泡立てて加える。メリケン粉コップ軽く一杯とフバ・ミモーザ、コップ軽く一杯、フェルメント茶粗大山二杯、塩茶匙半杯を合して前の鉢に混ぜ合す。レイテ、コップ半杯位（品が軽く軟かい程度）を入れてバウニリヤ又はエルバドーセ茶匙半杯を合して終る。
　フォルマに紙または油をぬり、品を流しいれて熱いフォルノにいれて焼く。また、小形フォルミンニョや紙製フォルミンニョもよろしい。上面少し色付いたら取出し、上からポー・デ・カネーラとアスカルをふりかけてすすめます。以上の粉は両方合せて二百グラムです。

▼ボーロ・デ・マイゼーナＢ　Ｃ
Ｂｏｌｏ　ｄｅ　Ｍａｉｚｅｎａ　Ｂ　Ｃ

【調理】Ｂ　深鉢に三百グラムの砂糖と百グラムのマンティガ又はマガリーナを合し、品の白けるまでをよく混ぜ合し、玉子の黄身四個分をいれる。塩茶匙半杯をいれて、ふっくりした所で二百八十瓦のメリケン粉と百瓦のマイゼーナ粉、茶匙大山二杯のフェルメントをペネイラに通して、少しつゝ加える。レイチコップ一杯を用意し、粉とともに三回位にいれ合す。フォルマに油を塗り、トリーゴを少しまぶして、その中に品をいれる。
(白身は用いぬ)このマッサはカベサ・ネグロにも適し、大形の物は深目なフォルマがよい。また小形焼き、紙フォルマ焼きもよろしい。
　Ｃは前同様の品の中に白身を泡立てゝ加える。前品はランシャに適し後品は飾りボーロとしてよい物です。

▼ボーロ・デ・ボン・ゴストＣ
Ｂｏｌｏｄｅ　ｂｏｍ　ｇｏｓｔｏ－Ｃ

【調理】鉢にマンテイガ又はマガリーナ百瓦と、アスーカ二百グラムを合してよくこね合す。ミルク・コンデンサード二百瓦を三回にいれ合し、玉子の黄身五個分を入れてよくこね合す。
品はふくらしたクレーメ状になります。メリケン粉二百瓦とマイゼーナ粉七〇瓦、フェルメント茶匙大山二杯を合して一度ペネーラを通し、これを前の鉢の中に三回位にいれ合す。この時レイテ、コップ七分目位を粉を入れながらいれ合します。このマッサを舟形の深フォルマに紙をはめて入れ、フォルノにいれて焼きます。粉とレイテは相互に入れ合すのです。(百八十度Ｃ)上面色づいた所で、パリットを刺して見て焼けておればパリットに何もつきません。また飾りボーロにせられてもよろしい小形フォルミンニョ

焼きもよろしい。

▼ボーロ・デ・ボン・ゴスト　D
Ｂｏｌｏ　ｄｅ　Ｂｏｍ　Ｇｏｓｔｏ－Ｄ

【調理】鉢にマンテーガ百瓦と、アスーカル百瓦を合しよくこね合す。水あめ百瓦とミルク・コンデンサード百五十瓦をいれ合し、玉子五個の黄身を入れてクレーメ状に作り上げます。メリケン粉二百五十瓦と、マイゼーナ粉五〇瓦、フェルメント茶匙大山二杯をペネーラに通して加えます。のこりの白身を固く泡立てゝ三回位に加えます。レイテ、コップ四分の一位をいれて終ります。これは長形の深いフォルマに紙をしいて流しいれて焼きます。主としてランシャ用です。また小形フォルミンニョ焼きも結構です。

▼ボーロ・デ・サンタ・セシリア　A
Ｂｏｌｏ　ｄｅ　Ｓｔａ，Ｃｅｃｉｌｉａ－Ａ

【調理】鉢にアスカル百八十瓦とマンテーガ又はマガリーナ五〇瓦を合しざっと混ぜる。玉子の黄身二個を入れてよく混ぜ合す。ふっくらした所でのこりの白身を泡立てて加える。フアリンニャ・デ・トリーゴ五〇瓦と、アラルッタ粉百瓦をヘルメントロヤール茶匙大山一杯を合してペネーラに通して前の鉢の中に三回位に入れ合す。レイテ、コップ三分の一位入れ合して終ります。これをフォルマに油をぬりこの中に流し入れて色づくまで焼いて取り出します。主として茶式のものですが飾用にもよろしい。

▼ボーロ・デ・サンタ・セシリア　B

Ｂｏｌｏ　ｄｅ　Ｓｔａ，Ｃｅｃｉｌｉａ－Ｂ

【調理】鉢にマンテーガ七〇瓦と砂糖百五〇瓦とを合し、玉子三個の黄身を入れてふっくらするまでよく混ぜ合す。ミルク・コンデンサードを一躍の四分の一を流し入れる。前ののこりの白身をかたく泡立てて加える。アラルッタ粉二百瓦とフェルメント茶匙一杯マイゼーナ粉五〇瓦を合してこの中にかるく加えるレイテをかるくコップ半杯を加えます。レイテエンポを食匙大山一杯を加えて終ります。フォルマに油を引いて品を入れて前同様にやき上げます。これはゆっくり百八十度Ｃでやいて下さい。

ドーセ・ソルチードの部

▼カヌード・フランセーザ

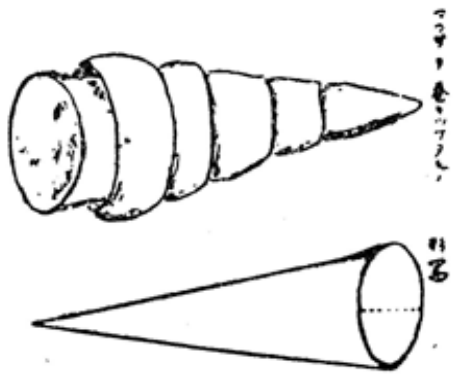
Ｃａｎｕｄｏ　Ｆｒａｎｃｅ

【調理】カヌードを拵えるには先づカヌードの形器を用意します。マッサ・デ・トルタ・フランセーザを拵えて置く。（またミルホーリャ等）（マッサ・デ・トルタ・フランセーザの拵え方参照）何れもゼラデイラに入れて冷固した物。

延板の上にメリケン粉を振り、マッサを延べる。度々メリケン粉を振りかけて、手早く厚さ一分五厘位に、形は四角形になるように拡げる。庖丁で、巾六分位形に小口から切る。マッサは恰度紐のように形になります。左手にカヌードのフォルマを持ち、右手に切ったマッサを持ってフォルマの先端から巻きつけます。巻

方はあまり重ねてもよくない。また脱れてもいけない。初めに巻いたマッサの上に、後から巻くマッサが一分位重なる程度です。（図解参照）全部フォルマ、マッサを巻き付け口のところで一と廻し余分に巻き、指で脱れぬように一寸おさえて置きます。アッサデイラに並べ、玉子の黄味を筆様の物につけて上面へ塗ります。これをフォルノに入れて焼きます。別にカルド・デ・アスカル（砂糖と水を合して沸かし、少しドロリとした物）を用意して置きます。狐色に焼けた上から筆様のものでカルド・デ・アスカルを含ませて、カヌードの上面に塗る。これは色艶を出すためで何度も付けないことです。

形器から抜き取り、クレーメ・シンプレスを搾り袋に入れ、カヌードの中にクレーメを詰めます。（搾り袋解説図参照）　また好みによりアメンドアの微塵切等をクレーメの上から振りかけてすゝめます。またクレーメ・シャンチリーも詰めます。また料理用としてもこの品は重用せられ、クレーメ・デ・カマロン・フランゴ等が詰められます。（その部参照）



〔第一図の解説〕
カヌード形器と形器にマッサを巻きつけた図。

〔第 二 図〕
カヌードの形器を左手に持ち、親指でくるくる廻しながらマッサを巻きつける所。

▼マ　イ・ベ　ン　タ
Ｍａｅ　Ｂｅｎｔａ

【調理】このマイベンタを拵えるにはパペール・デ・フォルミンニョ（紙形器）を用意します。この場合、形の小さいものなら七、八十個、形の大きいものなら六十個を使用します。

鉢にマンテーガ百瓦とアスカル三百五十瓦をいれ、ボーロの場合と同様によく混ぜ合せ、ふっくらしたら玉子六個の黄身をいれ充分にかき混ぜる。残りの玉子の白身を泡立たせ前の鉢の中にいれ、クレーメ・デ・アロス（米の粉）三百五十瓦をペネーラに通しながら少しづつ入れて混ぜ合せて、バウニーリャ（香の液）茶匙一杯を加え、軽く混ぜ合せておきます。紙の形器を一枚づゝ剥がして、フォルミンニョの中に一個づゝいれその中へ前の品を食匙で掬い、型器の七分目まで入れます。指の先で極く少量のアスカルをつまみ、この上から振りかける。

この場合アスカルを外に漏すと、焼く場合に紙等を汚します。これをフォルノにいれて、上面が色づくまで焼いて取り出します。またこの中に乾ブドウ一粒づゝ入れると美しいものです。

▼ボンボカード・デ・コツコ
Ｂｏｍｂｏｃａｄｏｓ　ｄｅ　Ｃｏｃｏ

【調理】　コッコ一個の卸ろしたもの約二百五十瓦とケイジョ・パルメゾンの卸した物七十瓦、ファリンニャ・デ・トリーゴ七〇瓦を用意します。鍋に砂糖五〇〇瓦と水コップ一杯を合して火にかけて沸し、カウダ・グロッソを作って冷ましておきます鉢にコッコとケイジョをいれ卵を六個割りいれて混ぜ合し、カウダ・デ・アスーカをいれ合す。かるく混ぜ合しておく。フォルミンニョに

油をぬり、品を八分目まで入れて熱いフォルノにいれて上面狐色になるまで焼いて取出し、紙製ホルミンニョに入れてすゝめます。

▼ロカンボーレ
Ｒｏｃａｍｂｏｌｅ

【調理】先づ、鉢の中にポンデローのＡを玉子五個分標準で作っておく。
　アッサデイラ（長く平たい天皿）に同形の紙を切ってその中につめ、その中に拵えてあるポンデローを流しいれて、高低の無いように平にして焼きます。（ポンデローの拵え方参照）形が平でありますから焼け方も早く十五分位で出来上る。できた物を延板の上に出して周囲から紙をはずす。はずした紙の上に品を置きます。
　別にクレメ・シンプレスを作って置きます。（クーレメ・シンプレスの拵え方を参照）それを食匙ですくい、庖丁で全体に塗りならす。クレーメの厚さは一分五厘位です。手前の方より紙のまゝ持ち上げて、品物の端を一寸位中の方へ折りこみ、このまゝ指先でその間を押えこみます。手早に紙を持ち上ると同じにクレーメを押出すように、ぐるぐるそのまま巻き込む。たやすく巻けるものです。（注意＝焼き上った品の上面がネチネチする時は、砂糖を少しふりかけてからメーザに伏せます）　細長く出来た品を適宜に切ります。この外にクレーメ・デ・ショコラーテ、ジェレイア・デ・モランゴ、バナナーダ、ゴヤバーダ、クレーメ・デ・アメシャ、クレーメ・シャンチリ等があります。（ボーロ・デ・トッコはこれより作る）

▼シバ・ケーキ・デ・ラランジヤ
Ｓｉｌｖｉａ　Ｌａｋｉ　ｄｅ　Ｌａｒａｎｊａ

【調理】深鉢の中にマンテイガ百瓦またはマガリーノ・ベジェタウ又はバンニヤ百瓦何れでもよろしい。これを入れコップ（水二百五十瓦入）二杯半のアスカルを加え（約三百五十瓦）混ぜ合せ、玉子四個の黄身をその中にいれ、充分に混ぜ合せます。
別の鉢に残った玉子の白身を入れ、泡立てゝ前の鉢にいれ合すコップ三杯のメリケソ粉約三百三十瓦とフェルメント茶匙三杯を篩にかけ三回にいれ合す。牛乳をコップに七分目位を等分に混合せる。アッサデイラ（長い平たい形の天皿）を用意して同形の紙を切ってつめる。品物を流し入れます。平均にならしてフォルノにて焼きます。二十五分位で焼き上る。この品の熱い内に果汁をかける。
　ラランジヤ半個の搾り汁を拵えて、その中にアスカル食匙山盛四杯をいれ混ぜ合した物を、品の上に少しづゝ塗る。一時間位置き、上面が乾いたところで、一寸巾位に長く切り、また庖丁を斜にいれ、菱形に切り、皿に盛ってすゝめます。（コップは普通水のみ型二百五十瓦人です）

▼ボンバ　Bomba

【調理】二百五十瓦の水と百瓦のバンニヤを鍋にいれて火にかけ、わいた所でファリニャ・デ・トリーゴ二百瓦をそのまゝ一度にいれ、一寸煮ます。鍋を火より下ろし玉子を一個づつ割りいれ、よく混ぜ合してはまた割りいれ、全部で七個をいれ合します。玉子が特に大きい時は五個でも六個でもよろしい。また加減を見るために白身を少量入れるのもよろしい。品物は軟かいボンヤリしたものになる。これを押出袋にいれて小さい丸形または親指のような形などに押出す。天皿の上に油をうすく引いてその上に間を一

寸位づつあけて並べます。天火に入れて一寸色付くまで焼き、品がからっとした程度で取り出し、鋏で横側から穴をあけクレーメ・シンプレス、またほクレーメ・デ，ショコラーテ、クレーメ・デ・シャンチリー入れます。このクレーメを紙の押出袋にいれてボンバの中に押しこみます。

（クレーメの作り方参照）　その上へポー・デ・ショコラーテをベネイラに通してかけ、またフンダン・デ・ショコラーテをつけ合したりします。（フンダンの作り方クレーメの部参照）（脂肪はバンニヤにかぎらずマンテイガ・マルガリーナ等も適します）またこのマッサは料理用にも用いられ、カマロン・フランゴ等のクレーメを詰めます。（その部参照）（焼く温度百九十度C、二百度C）。（注意バンデージヤに油を多く引くとボンバの底が切れてしまいます）

・▼キ　ン　ジ　ン

Ｑｕｉｎｄｉｎｓ

【調理】Aコッコの卸した物三百瓦に対しメリケン粉食匙軽く一杯と砂糖四百瓦と玉子十個を用いますが白身を四個とりのける。バウニーリヤ茶匙一杯を加えてよく混ぜ合す。Bはコッコ・セッコの場合二百瓦とメリケン粉食匙かるく一杯を用いますがセッコの場合コッコの良し悪によって流れる場合もあるので良品を選びます。玉子七個丸のままアスカル三百三十グラムと合します。また玉子の黄身の色の白い時は黄粉を少し用いられてもよろしい。作り方はA、B同様です。

フォルミンニョに油を塗りその上にアスカルを全体に塗し、よくおとす。コッコを八分目まで入れて、これをバンデイジヤに並べ、湯をフォミンニョの三分の一位をさし入れてフォルノにいれて焼く。上面狐色に焼ける。取り出してやゝ冷えてから上手に抜

き取ります。右の指の上にフォルミンニョをうつ伏せにして手を上より下に引き下げるようにしますと直ぐ取れます美しい紙皿に入れたり、また、好みに盛ってすすめます。特に黄身のつよいほど宜しい。(また黄身のみで作る時は黄身十二個をいれ合し白身は入れません)

▼カベッザ・デ・ネーグロ

Ｃａｂｅｃａ　ｄｅ　Ｎｅｇｒｏ

【調理】深鉢に百廿瓦のマンテイガと、三百五十瓦のアスカルを入れてよく混ぜ合し玉子の黄身五個を加え尚よく混ぜ合す。残りの白身を固く泡立てゝ別の鉢にいれ、全部よく混ぜ合す。ファリンニャ・デ・トリーゴ二百八十瓦とマイゼーナ二十瓦とフェルメント茶匙山盛三杯をペネイラに通して加え、レイテ、コップ半杯を加えて混合す。フォルミンニョ（小形器）に油を塗り品を七分目まで入れて天皿に並べ、フォルノに入れて上面狐色になるまで焼きます。これを取り出して型器より抜き取りメーザの上に伏せて置く。フェルメント小型缶の蓋を綺麗に拭き、この蓋位の大きさに伏せて、蓋をもって菓子の廻りの所を切り取る。これを横側からファッカを入れ真二つに切り、上下を間違はぬようにきちんと並べておく。下の方の切れの中に茶匙山盛一杯位のクレーメ・シャンチリーを入れます。（クレーメ・シャンチリーの作り方乳加工部にあり）上の品を絞って、前のように合せます。

アスカル・フンダン（クレーメの部参照）を用意して、それをフンダン・デ・ショコラーテに作ります。両方ともクレーメの部に詳しく出ております。前の品の上に、食匙ですくいながらこれをかけて固めます。ショコラーテをかける時は、無理から全部にかけなくてもよろしい。所々に白や黄の肌が見えているのがよろしい。これを美しいサッコ・デ・パペールに入れ、皿に盛ります。

▼カザジンニョ・デ・クレーメ

Ｃａｓａｄｉｎｈｏ　ｄｅ　Ｃｒｅｍｅ

【調理】深鉢にポンデローのマッサを作ります。ボーロの部にあり。

クレーメ・シンプレス、またはクレーメ・デ・ショコラーテを作っておきます。（クレーメの部参照）作ったボーロのマッサをフォルミンニョに油を引いて八分目までいれフォルノにいれて焼きます。これを抜き取り、うつ伏せにして横側からファッカをいれ真二つに切り離しその中へクレーメを食匙一杯位づつ入れ元のように重ねて上からアスカルをペネイラに通して振りかけポー・デ・カネーラを一寸落して皿に並べます。

盛る時はやんわり伏せて盛ります。（出来上り約普通の分量で五十個位）

▼ケイジヤヂンニョ・デ・コツコ

ｑｕｅｉｊａｄｉｎｏ　ｄｅ　Ｃｏｃｏ

【調理】先づ鉢の中に二百瓦と砂糖とバンニヤ百瓦を合し玉子二個を加えてよく混ぜ合しメリケン粉二百瓦とアラルッタ粉二百瓦を合してかるく混ぜ合す。これを延板の上に厚さ一分位のものにひろげます。フォルミンニョの形位にラッタの蓋などで丸く切り抜き、フォルミンニョに油をぬり、はりつけるようにして入れ合し外に出たマッサをファッカで切り取ります。別の鉢にコッコ一個を卸し、アスカル五百瓦と玉子五個を割りいれ食パンの古いものを約百瓦、固い所をとり捨て軟かい所を水に浸して搾り加え全部をよく混ぜ合しフォルミンニョのマッサの中に七分目をいれます。天皿に並べフォルノにいれて焼きます。三十分位で焼き上る。ま

た生のコッコでなくコッコ・セッコより作る時はコッコ二百瓦用います。

▼パステス・デ・コツカーダ

Ｐａｓｔｅｉｓ　ｄｅ　Ｃｏｃａｄａ

【調理】先づマッサ・デ・パステスＢを作ります。（マッサ料理の部参照）　メーザの上にマッサを取り出し五分間位こねて厚さ五厘位に拡げ、これを一寸五分位の巾に長く切ります。切った品にファッカを斜にいれて三角形を幾つも作ります。カヌード・デ・フォルマを用意して一枚づつフォルマに貼り付けるようにして付け合す。口の方は八分目でマッサを止め、マッサの合し目を軽く指でおさえておく。これを熱い油の中にいれて色付くまで揚げ、取り・出して冷やしフォルてより抜き取り紙で油を切っておく。別にコッコ一個より作ったコッカーダ・アマレーラＡを作り（作り方バーラの部参照）　これを茶匙に二杯づつマッサ・デ・パステスの中に詰め込み、これを美しく高目に盛り上げてすすめます。

▼ミル・フォーリヤ・デ・コカーダ

Ｍｉｌ　Ｆｏｌｈａｓ　ｄｅ　Ｃｏｃａｄａ

【調理】先づミルフォーリヤＡＢ何れかを選び粉五百瓦の量を作ります。（ビスコイトの部参照）　マッサを一分位の厚さに延べます。コッカーダ・アマレーラ（バーラの部参照）を作っておく。拡げたマッサを二寸位の巾に長く切る。何本もの長い形を作る。一枚の形の上に茶匙山盛一杯位のコッカーダを五分位の間をおいて長形または丸形に並べおく。他の一枚を上から重ねて合すっ長形は三角形に切り丸形は丸い形器（缶の蓋等）でおさえて抜く。抜き

取った品を天皿に五分位の問をおいて並べ上から玉子の黄身を筆様のもので塗りフォルノに入れて色付くまで焼いて取り出して終る。また黄身を塗らずそのまゝ焼き、取り出して上からアスカルを振りかける場合もあり、クレーメシャンチリーにて飾り書く場合もあります。又マッサ・デ・ミルフォーリヤはＡＢ何れでもよろしいが、ジェラデイラがあればＢは作り易い。

▼フォリア・クワドラジンニヨ・デ・クレーメ

Ｑｕａｄｒａｄｉｎｈｏｓ　ｆｏｌｈｅａｄｏ

【調理】先づこれを作る時、マッサを二通りのうち何れかを選びます。マッサ・デ・トールタ・フランセーザ又はミル・フォーリヤＡＢ）（マッサの部参照）　五百瓦の粉より作ります。マッサを二つに切りこれを一分五厘位の厚さに延べます。巾七寸長さ一尺位に拡げ二枚を作りフォルノに入れて焼きます。大形ですから取出す時は軽く静かにあしらいます。ポン用のファッカをマッサの下側に静かにいれて取り出します。別にポンデローを玉子五個分を浅い型器で焼いておく。クレーメ・シンプレスＡを分量通り作っておく。（速成菓子方リコール）を作ります。または果実酒でもよろしい。（クレーメの部参照）　メーザの上に紙を一枚しき其の上に焼いたマッサを一枚置くクレーメ半分量をマッサ一面に引き流す。ポンデローを薄く広く切って一面に置き並べる。リコール約コップ半杯位ポンデローに含ませる。その上から残りのクレーメを前同様に引き流して残りのマッサを同形に重ねて合す。軽くこれを押えて一寸五分角位に切る。上より食匙四杯位のアスカルをペネイラに通しながら振りかける。ポー・デ・カネイラを指先でつまんで振りかけ、菓子の下側にファッカを入れすくい取るようにして美しく皿に盛る。大変結構な菓子が出来ます。またクレー

メ・デ・マッサンを詰められるのもよろしい。クワドラジンニョ・デ・マッサン・フランセーザとなる。（クレーメ・デ・マッサンの部参照）

▼クレーメ・デ・オーロ
エン・バンニョ・マリーア
Creme de Ouro em Banho mariа

【調理】鉢にファリンニヤ・デ・トリーゴ八十グラムとアラルッタ粉二〇グラムを合して入れ、砂糖三百五十瓦を合し其の中にレイテ、コップ二杯を入れる。玉子の黄身五個を入れヴァニーリヤ茶匙半杯を入れて混ぜ合し一度ペネイラに通す。長小形のフォルミンニャにマンテイガを引き、パッサ・デ・ウーヴアを一粒宛入れてその中に品を八分目まで流し入れ、入れると同時に平鍋にフォルマを並べる。煮湯をフォルマの三分の一まで注ぎ入れて火にかける。白布を鍋の上におき鍋蓋をする。湯が吹き上ってから十五分間位むして取り出しさまして抜き取って皿に盛る。又黄身の色のうすい時は食黄を少しおぎないます。

▼ドーセ・デ・アテルツタ
Doce de Ararutа

【調理】深鉢に玉子の白身六個分を入れて固く泡を立てる。この中にアスカル四百瓦を少しつづ加えては叩き、叩いては加える。固いクレーメ・デ・ススピーロが出来る。アラルッタ五百瓦と食匙大山一杯のフェルメントをペネイラに通して静かに加える。重たい感じの品が出来る。これを少しづつ切り取って三センチ位の丸さに丸めておく。天皿に油を引き一寸五分位の間をおい並べフォ

ルノに入れて焼く。少し色付いた所で取り出して終る。好みにより着色もよろしい。

▼ボンボカード・デ・ケイジョ

Ｂｏｍｂｏｃａｄｏｓ　ｄｅ　Ｑｕｅｉｊｏ

【調理】鉢にファリンニャ・デ・トリーゴかるく七〇グラムとケイジョ・パルメゾンの卸した物八〇瓦、玉子六個分を割り合しておく。別の鍋にアスーカル五百瓦に水コップ一杯を合し火にかけ煮え立たして火より下ろす。このカウダを前の鉢の中に入れ合す。マンテイガ食匙一杯を入れて全部よく混ぜ合す。フォルミンニョに油をぬり、品物を流し入れる。約七分目位を入れてフォルノに入れて上面少し色付くまで焼いて取り出す。ぬきとって美しく皿に盛ってすゝめます。また紙製フォルミンニャに入れるのもよろしい。

日本料理篇

煮出しの取り方

煮出しの取り方について当国では三種に分けています。

其　の　一

【調理】日本品の鰹節の場合（一番煮出しと、二番煮出し）鰹節の

削ったもの五十瓦、水二リットル（コップ八杯）鍋に水と鰹節の削ったものを入れて火にかけ、煮え上ってから三十秒位で急ぎ鍋を火より下ろし、汁と煮粕を別々にしておく。煮粕を再び鍋に入れ水一リットル半を加えて火にかけ、煮上ってから約三、四分間して火より下し汁と品とを別々に分ける。煮出し昆布を一緒に用いる場合は、幅七センチ位の物を二十センチ位の長さのもの二十分間位前に水に入れて休ませておき火にかける前かつお節を入れ合します。煮出しの取方は種々好みにされてよいのですが、この方法が一番よい様に思います。

其　の　二

中葉いりこの場合は腹部を取って二枚にさいて煮出すとよろしい。

いりこ六十瓦に対し水二リットルを鍋に入れ火にかけ、煮え上ってから三分間で火より下し、品と汁を別々に分けて一番煮出しを取り、煮粕を再び鍋にもどし水一リットル半を加えて火にかけ約五分間程煮出して二番出しを取る。昆布を使用の場合も前同様。廿センチ位を水より入れて廿分間程おいて火にかけ沸き上った所ですぐとり出します。

其　の　三

サントス鰯ぶしこの場合（形の大きい頭のない品）一番煮出しの場合は肉叩器や庖丁の裏で細かく叩き身をほぐしておく。（よく肉挽にかけて挽かれますが普通日常の味噌汁などには宜しいが、一番煮出しを取る場合には挽かぬようにする）　いりこ百瓦に対し水二リットル、両方を鍋に入れて火にかけ煮立ってから二分間煮出し、火より下して品と汁を別々に分ける。二番煮出しは水

一リットルを入れ火にかけ五分間位を煮出して別々に分ける。昆布を入れて合せて煮出す場合昆布甘糎位です。煮出しの取り方を三通りに表わしました。昆布煮山しのみの時は水二立に対し、昆布二枚位を用いる。(約五十糎位の物)煮出し方は水二立と昆布とを合して三十分間おき火にかけ煮え上ってから昆布を取り出します。また同様に合して一夜おいて昆布を取出した物でもよろしい。ぬめりが少し出ますが簡単です。

以上のように何れも何秒間とか何分間とかの標準を定めて煮出すと品の油や香が出て昆布臭くなったり、ぬめりが出たりいりこの油が出たりするような事はありません。

一番煮出しは清汁、むし物類、丼類、麺類、甘煮、おでん等凡ゆる汁物及び煮物に使い、二番煮出しは普通煮物や味噌汁に使います。

また当国醤油も日本品とは香味の点が変りますから味付けを醤油本位にして作ることは調理品にもよりますが、汁物等には特に入れ方に気をつけねばならない。如何程材料が上等でも醤油の入れ方によって味が変ってしまいます。汁物等ほ普通塩で味つけして色づけの程度が醤油という風に作る。醤油の味グリタミンが少ないため粉末グリタミンである。味の素は何といっても重宝です。用いなくては味は補われません。

この外植物性にトマテ、椎茸等や動物性に肉、鶏、魚など種々あります。伯国での日常日本料理は何といっても当国の産物よりなる品を利用したいものです。　(又魚、鶏等は其の部参照)

▼支那スープの取り方

【調理】ガリンニャ一羽分をリンパします。普通の調理のように節々を切りはなし、大きな器に入れて水をたっぷり加え三十分間程おいて血ぬきをします。大鍋に入れて水五立を加え煮沸します。

沸き立った所で火をとろ火にして、二時間位煮ます。
フランス・スープのように灰汁取りはしません。また野菜等も入れ合しません。少し白けたスープを取れます。これより支那料理一切の料理や汁物に用います。(支那料理参照)　またこの鶏スープの代り鶏骨一羽分に水一立を加え同様に煮て一度ペネイラに通し少量の味の素を加味してもよく、また普通いりこやかつを節の煮出しでもよろしい。

▼支那ソースの作り方其ノ一

【調理】鍋に支那スープ(鶏又は肉類のカウド)またはいりこかつお等の煮出し、いづれでもよろしい。コップ三杯を入れる酢食匙二杯、塩茶匙大山一杯、醤油食匙五杯、、味の素茶匙軽く一杯、酒食匙三杯入れ、アラルッタ粉またはポルヴィリョ・ドーセ、フェクレ・デ・バタタ等この中一品を食匙中山一杯を入れてよく混ぜながら火にかけて一度沸して火より下ろす。好みにより生妾のおろした物茶匙一杯を入れるのもよろしい。このソースはこのまゝメーザの器に入れて出したり、また揚そば、焼麺、ワンタン、太極豆腐、魚の支那揚げ、カマロン料理、支那式肉鶏野菜料理等一切に用います。品々により酢を多目にしたり、また辛子や青葱を入れ合したりします。(また重たい物を好む時は食匙大山一杯のアラッタを用います)

▼支那ソースの作り方其の二

【調理】これは前述のようう特別の煮出しやスープを作らず主に材料を煮た汁等を用います。
　例えば魚、海老、鶏、肉類、また野菜等の煮物、むし物、焼物等を作った時出来た汁、またはしいたけの茄で汁等を湯でのばし

たり、またスープでのばして用います。汁コップ二杯を用意する。鍋にメリケン粉食匙一杯とマンテイガ五〇瓦を入れて火にかけてかるくこがす。汁を加えてこれをのばし、塩少々、味の素茶匙半杯、こしょう少々、酢食匙二杯、砂糖食匙すり切り一杯を加えて一度沸して作った材料の上にかけます。

▼魚のアラより取る煮出し汁

【調理】大魚、小魚の骨類の沢山ある時（例えばかまぼこ等の残物）この骨を二回水でさらす。鍋に煮場を作り骨を入れ、再び沸上った時に一度その湯をさっと捨て、次の湯を加えて十分間位煮ると香味のよい汁を得られます。煮る時に葱やサルサの菜を少し入れ合すと一層香りよくする。而し魚の最も新鮮な場合は茄で捨てる必要はなくそのまゝ汁に用います。主として味噌汁に用いたり、またごもくの煮込めしチヤーハン等に用いるのです。（吸物等はその部参照）

▼麺類の出し汁の作り方Ａ　Ｂ　Ｃ

【調理】Ａ、いりこ又はかつを節の一番煮汁コップ八杯を鍋に入れ塩食匙中山一杯、醤油食匙八杯、酒食匙四杯、味の素茶匙一杯半を入れて、一度煮沸して用いる。熱物等一切のかけ用に使い、又おでんの煮込み等はこの出し汁をそのまゝ用いられると簡単です。（Ｂ）冷めんの場合は煮出汁コップ二杯、砂糖食匙すり切り一杯、醤油食匙五杯、酒食匙三杯、味の素茶匙一杯塩茶匙大山二杯を合して沸し、うどん、そば、そうめん等のつけ汁とする。（Ｃ）一番出汁コップ六杯、醤油食匙七杯、塩食匙中山一杯、味の素茶匙山盛一杯、酒食匙三杯、砂糖食匙一杯を合し一度沸して冷まして湯のみ様の物に入れてすゝめます。（うどん、そば、そうめん、冷物）

▼酒汐と煮切り醤油、割醤油等

【調理】　コップ半杯の醤油、酒コップ三分の一、味の素茶匙半分、全部一度煮沸して食卓調味料として出します。

煮出り醤油の作り方＝醤油を小鍋に入れ一度煮て下し冷まし味の素を少々加味せられて用います。この品は普通茄で野菜や和物、またひたし等をこの液で一寸洗って皿に盛り附けたりします。

煮切り味醂とは味醂を一度沸した物で同様に調味料です。又割醤油とは煮出し汁コップ三分の一、醤油コップ七分を味の素少々と合して一度沸した物です。

▼当国での調味料とつくだ煮物に就いて　　（参考）

当国の日本料理を調理する場合一番大切な調味料としての醤油が日本の製品と異る品もあるので、日本在来の料理法と同様に作ることは良しとしません。福神漬、佃煮、すき焼き、魚の煮つけ、その他つけ焼き類のたれのように醤油の色と味、香を絶対必要とする料理は別として、吸物類、汁物、普通煮物等には醤油を使いすぎぬように作らねば料理一切の香、味、色を損ずる場合が多いのであります。なお醤油の塩分は醤油百グラム塩二〇グラムより十八グラム位です。

それで以下の数例は味付法は主として塩を用い、醤油は色付と香の程度に用いる法を表しました。また味醂が当国では一般向きではないために、酒やピンガを用い、そのため甘味料として砂糖をおぎないます。又水飴も日本のように常用されません　又以下の例に煮出し汁を定量してあるのは煮物の質、鶏魚肉又は野菜によって煮出汁は半量ともなり又汁気を全く用いない場合もあります。例えば若鶏や軟かい肉類の煮物は肉質の固い軟かによって全

く煮出汁は用いません。要するに煮る材料によって煮出汁を加味します。又反対に油揚やその他昆布の固質品等のように汁を多く要する場合は煮出しは倍を要する場合もあり、野菜類の煮物は（タケノコ、さといも等）一回分の量は食皿山盛一杯（約五、六百瓦）に量りこれに要する味の素は茶匙一杯位です。

◎一例　煮出し汁コップ一杯、砂糖食匙二杯、塩茶匙一杯、味の素茶匙一杯、醤油食匙二杯、酒食匙二杯。

主としてうま煮程度のもの、たけのこ、里いも、人参等の煮物です。品と汁はひたひたに入れ合す。材料、食皿中山一杯　約六百グラム位あります。

◎二例　煮出しコップ一杯（而し肉、鶏類の極く軟かい物には汁は用いません）砂糖食匙一杯、醤油食匙三杯、塩茶匙一杯、酒食匙一杯、味の素茶匙一杯。

主としてうす味程度の煮物で前述同様です。

◎三例　煮出しコップ一杯、砂糖食匙三杯、塩茶匙山盛一杯、味の素茶匙一杯、酒食匙二杯、醤油食匙二杯。

主として甘煮程度の煮物です。油揚げ、かんぴょう、しいたけ等の煮物ですが油揚の時は煮出しは倍量です。

◎四例　煮出しコップ一杯、砂糖食匙二杯、酒食匙四杯、味の素茶匙一杯、塩茶匙二杯。

これは白煮といって醤油を用いず品物を白く煮る法です。凍豆腐、れんこん、里いも等の白煮です。品と汁はひたひたに用いる。

◎五例　煮出し汁コップ半杯、醤油食匙二杯、砂糖食匙二杯、塩茶匙山盛一杯、酒食匙一杯、味の素茶匙一杯。

これはちらしやごもくの具を煮る場合、汁気を定限して香味を活かす法ですが、品の中に油揚式の汁を多く必要とする品のある時は汁はコップ一杯となります。（野菜等切った物、食皿山盛一杯に対し約六百グラム）

◎六例　煮出しコップ一杯、塩茶匙山盛一杯、醤油食匙四杯、酒

食匙二杯、味の素茶匙一杯。
　これは甘味のないさっぱりした煮〆等の煮方です。品と汁はひたひたに用いる事。
◎七例　醤油食匙八杯、酒食匙三杯、水食匙二杯、砂糖食匙一杯、味の素少々。
　これは主として魚類の煮つけ類です。砂糖を好まね時は用いない。魚約一瓩分位。
◎八例　醤油コップ半杯、煮出汁又は水食匙三杯、酒食匙三杯、砂糖食匙三杯、味の素茶匙軽く一杯、一度沸す。これはすき焼きの時に器に入れて出し、これによって味付をします。
　以上のように煮物によって醤油は加減します。その他たれ類は焼物の部に述べてあります。

▼手打うどん

【調理】　マッサの作り方　ファリンニャ・デ・トリーゴ五百瓦に対し水コップ一杯、塩茶匙軽く一杯、粉はカナダ産が最適です。まづバシア等の中に粉を篩にかけて入れ、塩と混ぜ合して中を凹くしてその中に水を入れて全体を混ぜ合すと品の感じがバラバラした少し固めのものが出来る。この時水を分量より多く入れると後が大変作り難い。マッサを一緒に集めてよく握り固め、あまり固い時は、水少量指にふくませてふりかける。濡布をかけて暫くおく。時間は三〇分、又は一時間でもよろしい取り出して三個位に切って三、四分間こね合し、捏ね合し延棒で五厘位の厚さに延べて拡げる。これを振り粉をしながら何枚にも折畳み重ねて庖丁で五厘位の巾に切り指先でバラバラにほぐしておく大鍋に湯を四、五立煮立て塩食匙一杯を入れて沸いている周囲から、うどんを全部入れ火を強くして一気に煮立てます。初めてガルフォを入れて極く軽く混ぜて十二、三分位茄でます。二、三度水を打ちます。（沸

いている中に少しの水を加えて一度沸し方を押えると又沸き上るまでによく煮え、よく延ぶのです）　これを火より下し、ざるに打ち上げて煮汁を切ります。すぐ食べる時は煮湯を少しかけ、ねばった煮汁を切りすぐ鉢に盛り汁をかけてすゝめたり、色々の品を盛り合せたりしてすすめます。又玉うどんにする場合は茹で上ったうどんの煮汁を切り水の中に浮かして普通の茶碗にうどんを引上げて盛り、目の荒いペネイラか又は竹簾の上にうどんを伏せて玉を作ります。

冷麺で食べる時は冷い水や氷水などで玉をほぐし、又熱くして食べる時は煮湯の中に玉うどんをほぐして二、三分間温めて鉢に盛り、汁をかけてすゝめますが、手打うどんを美味し頂く法は、やはり熱かいうちがよいようです。又マッサが軟かすぎた時などは一度拡げ粉を振りかけて再度捏ね合して拡げるとよろしい。又紙や布の上に拡げて少し乾かすと切れ易い。手打うどんを大変好まれる方が多いのに手間取るために作れぬ場合が多いようですが、その場でこねてその場で拡げるから大変なのでまづ前からこねておく用意さえあれば何時でも簡単に頂けます。茹でてのちみじかく切れるのは一、茹で方がたらない。二、混ぜすぎる等です。又マキナがあれば利用します。マキナを用いる場合よくよくこねてめん棒で拡げて切るだけマキナを用いるので全部マキナで延べ広げては手打うどんではありません。キカイうどんになります。

▼冷しそうめんとそば

【調理】そうめん五百瓦を用意する。鍋に湯を四立沸かしてそうめんをさばきながら鍋に入れ、二分間位を沸す。一度少しの水を差し沸き上った頃に茹だっています。ざるに打ち上げて水をたっぷりかけ冷水の中に又入れてざっと洗い又うち上げて水分を切る。これを六枚の皿に盛りわけて湯のみ様の物に「めん類の煮出しの

作方B」を入れさらし葱や粉辛子をそえてすすめます。そばも同様に茹でますが茄方は七分間位かかります。水をたっぷりかけて全く冷まし水分を切ってすぐ皿盛にします。
盛皿はかご等もよく又浅草のりを火であぶりよくもみほぐしかけたり辛子とさらし葱はつきものです。煮出しは前と同様のものがよく合います。いっしょにすすめるものは玉子やきや佃煮の様なものがよく合います。（煮出汁はめん類の煮出しの作方の部B参照）

▼親　子　丼（十人前）

【調理】フランゴ一羽分の肉を取り細かく切ります。（十人前の合せ方）（約食匙大山十杯）鉢に入れて酒食匙二杯、醤油食匙二杯、味の素茶匙一杯と砂糖食匙一杯をふりかけておく。一番煮出しコップ七杯を鍋に入れ、アスカル食匙一杯、塩食匙すり切り二杯、酒食匙二杯、醤油食匙十杯、味の素茶匙山盛二杯を入れて煮沸しておく。葱又は玉葱を三分位の長さに切ったもの食匙大山十杯、玉子八個を用意する。先づ五人前づつにわけて作りますから以上の品を二つにわけます。

作り方　まづ丼鉢に湯を入れておくこと。米一キロをめしを炊いてむしておくこと。フリジデイラを用意して出来上った煮出し汁をコップ一杯を入れ、玉葱と鶏肉を全量の半分量だけ入れてざっと混ぜ合して五分間程煮る。三ツ葉セリ、サルサ等の一品を少しふり込んで一寸煮る。玉子四個を鉢に入りざっと泡立て砂糖食匙軽く一杯と煮出汁食匙五杯加えて混ぜる。煮えている品の上に玉子のとき汁を静かにかけて引き流し、鍋蓋をして一分間位おき上面の玉子が半煮えの所で火より下す丼鉢軽くめしを盛り、あみしゃもじで玉子とじをすくい、めしの上に入れおき煮出汁を小さい汁すくい約半分をかけ丼の蓋をしてメーザの上に出す。のこ

りの五人分も同様に作ります。浅草のり小切二枚をのせます。

〔ガリンニャよりの作り方〕

固いガリンニャより煮る場合は、ガリンニャの肉を骨よりはがし細かく切り、ゆっくり水たきにして肉が軟かくなるまで煮て煮つめ汁のなくなった所で前同様に割出します。又プレッソン鍋の場合は細切した肉を食匙大山十杯鍋に入れ出来上っている煮出しをコップ一杯半と醤油食匙二杯、酒食匙二杯、塩茶匙一杯、味の素茶匙半杯を入れふたをして約廿分間を蒸発させます。これをとり出し品、汁ともに半分に割けてセボラや玉子四個と合して作ります。煮方は前同様ですが、初めフリジデイラに入れる。煮出しは高圧鍋に入れる時入れて煮てあるのですから用いませんが、煮汁の少ない時は少量を入れ合してもよろしい。味はフランゴより上等で又肉も多いのです。

注意　フランゴ、ガリンニャともに玉子をかける場合煮汁が品とひたひたにある事。玉子を煮すぎぬ事。丼鉢は湯で暖めてめしはかるく盛る事。香ばしいお茶と漬物をそえておすすめします。

▲てんぷら丼（十人前）　（又はそばうどん）

【調理】まづ好みのころもを作り、カマロン又は魚身のてんぷらを揚げておく。麺類用の煮出し汁（A）を作っておく。（その部参照）

飯を炊いて丼を湯で温め飯を軽く、てんぷら大切れの場合は三切れ、小切れの場合は五切れ程を並べる。煮出汁を汁掬いに六、七分目位丼のまわりから静かにかけて、てんぷらを軽く押えるようにして汁をふくませるようにする。汁掬いは百廿瓦型です。品の上からも極く少量の汁をかける。熱い内にすすめる。又うどんの時は汁を汁すくいに一杯をかける。

二例は天つゆを用いて作る。（てんぷらの部参照）この天つゆを用いる場合は前例のように汁を多く用いぬ事。天つゆは一丼に

食匙五杯位である。前例は汁多く二例は汁少なきを良とします。作り方、盛付けは同様です。浅漬とお茶はつきものです。

▼カマロン吉野揚げうどん（又はそば丼物）

【調理】海老はカマロン・メージオを二㌔分を用意する。背、腸を取って少量の塩を振りかけ、茶匙山盛一杯カレイ粉を混ぜておく。別に椎茸二十枚程水に浸し石槌を取って一分位の糸切りにしておく。たけのこを椎茸の倍位の大きさに切り茶碗に二杯程茄でておく。ほうれん草、又は三ツ葉、サルソン、サルサなどの有合せの品を軟かい所のみ一寸位に切っておく。うどん一㌔分を軟かく茹でて十人前の鉢に盛る用意をし、普通うどんの煮出しコップ九杯分を作っておく。（めん類の煮出汁の部参照）鍋に椎茸とたけのこを入れ、うどんの煮出しをひたひたになるまで入れて酒食匙三杯、味の素茶匙半杯、アスカル食匙山盛一杯を入れて十分間程煮込んでおろしぎわに青野菜を加えておく。前のカマロンにファリンニャ・デ・アラルツタを一匹づつにまぶし、フリジデイラにアゼイテ油を少し入れて火にかけ、カマロンを入れ一寸色づくまでいためます。カマロンを温かいうどんの上に盛合せ、やさい類も入れ合し煮汁や煮出しを品の上からかけてすすめる。

▼鯛　め　ん

【調理】素麺五百瓦を用意して少し固目にゆで上げ、水を何度もかけてさらし、よく水気を切ってぱらりとさせておく。鯛約一㌔半位をうろこ、腸を取りよく水洗いして、塩茶匙三杯を腹部や全体に振りかけ、醤油食匙四杯と酒食匙三、四杯を振りかけて暫くおく。この皿のままむし器にいれて三十分間程蒸して取り出す。レモンの皮や葉など二、三枚入れて蒸すと香がよろしい。当国の鯛

は日本の品より香の点でおちます。蒸し上った品を取り出しトラベッサ（大皿）にいれまわりに茹でた素麺を少しつつ指先に巻いて形つけ美しく魚のまわりに並べます。湯呑み様のものに煮出し其の二を入れさらし葱と卸し大根を添えてすすめます。別に玉子焼一回分を巻焼きに作り品よく切ってそうめんの横にかざる。まづ鯛の身をむしって素麺の上に鯛身をおいて一緒に戴きますが、又別の深鉢に素麺と煮出しを合わし、その上に鯛身をむしり葱などあしらって大鉢のままメーザに出し各自で取って戴く方法もあります。煮出しなど極く冷めたく冷やす方がよろしい。これには辛子はモスタルダがよろしい。（煮出しの作り方は其の二の部参照）（玉子焼きの作り方其の部参照）

▼牛肉のすき焼き（其の一と其の二）

【調理】牛肉のすき焼き肉は軟かい点、又香味の点、フィレミニョンが一番よろしい。又次はポンタ・デ・アルカットラ、コントラ・フィレ、フラルジンニョ・レドンド等です。すき焼きの作り方は二通りがある。（一例）肉のみ主として作る場合、（すべてすき焼きは肉類の持つ油片を用いて焼くのですが、当国のセーボ（牛脂防）は香りの点用いぬ方がよろしい。したがってマンテイガ、又はバンニヤを用いる）（肉は一人前約百五〇瓦）

〔其の一〕まづ肉片を巾広に短く薄く切り極く少しの塩、こしょうをふりかけ、大皿に並べ、廻りに玉葱の輪切れをあしらう位です。すき焼鍋又はフリジデイラを火にかけ油を少し入れ、煙の出かゝった所で肉片を入れてじゅっとひと廻して、又片面をやき色の変った所を好みの調味料で食べます。玉葱やレポーリョの葉の広切り等も入れ合す。度々マンテイガを少しづつ入れ煙を出しては肉を入れる小皿に卸し大根を作り醤油又は酢醤油、ソース等好みで食べます。大変結構な料理です。（並酢よりレモン酢がよろし

い。）

〔其の二〕まづ肉の切り方は前同様ですが塩はしない事です。葱、大根、ブロッコリ、豆腐、玉葱、春雨、マカロン、こんにゃく、油揚、等好みの品々を四品位選び大皿に盛る。たれを作る。（煮物の部八例参照）鍋を火にかけマンテイガを入れ煙の立った所で肉片を広げて入れ、一度かえして片側に寄せ、其後に野菜を入れる。作ってあるたれを適宜に入れ、肉の色変りを見てすぐ引出し、とき卵をつけて食べる。次々と肉と野菜を入れ合す。肉も野菜も煮すぎず熱い所を戴く。汁気がふえた所で豆腐や餅又うどん類も入れる。又汁気がすくない時は煮出し入れます。

一名たのしみ鍋の類です。たれを作らぬ場合は調理味付けは自由です。甘好き、辛好き等です。すき焼きは小鉢（割卵）深目中皿（種取皿）飯茶わん、漬物（浅漬）の外にたれ入れと普通の味のつかない一番煮出しを器に入れて出し美しく盛った大皿のそばにおきます。

▼鶏肉のすき焼き

【調理】鶏はフランゴに限ります。胸肉は引き、足部は節々を切りはなし肉を切り取る。肉の切り方はうすくそぎ切りにし、又一そぎして切りはなさず二度目切りして、切りはなす。これをかしわ切りという。然し全肉がこの切り方にはならないから小切れ肉を下に、広いそぎ切り又かしわ切りを上に並べて皿に盛る。玉葱、葱、サルソン、ブロッコリ、春雨、又好みにより豆腐、マカロン類等ほとんど作り方は牛肉すきやき同様です。

前例の牛肉すきやき（一例二例）のこのみの方を作ります。漬物は、あっさりした浅漬と飯をすすめます。寄皿も前述同様です。

▼魚　す　き

【調理】まぐろ、ぶり、ガロッパ、鰹、鯖等のように白身のあっさりした魚より油濃いむらさき魚が適しています。

三枚に卸ろして一寸角位のぶっ切りにします。塩と酒を薄くふりかけておく。フリジデイラにアゼイテ油を入れ玉葱の輪切りや青葱のぶつ切り、サルソンを一寸位の長さに切ったもの等を入れざっといためます。その後へ魚身を並べ入れじりじり焼き味をみながら食べます。普通肉のすき焼同様ですが、砂糖はひかえ目にします。（酒、醤油、少量の砂糖）魚は一人前約百五〇瓦位。

▼豚肉の味噌すき

【調理】豚肉をすき焼の時の肉と同様に薄く切り大皿に盛り玉葱、青葱、サルサ、サルソン、アーリヨ・プーロ等の太切り大根の千切り、豆腐、こんにゃくの切った物、油揚げ等と盛り合せておきます。普通当国の味噌は一般的に辛いのですが、まづ鍋に油を引き豚肉をいれ少量の砂糖と酒少しを加え、少し煮立った時に味噌を適宜に加えます。色々な野菜や豆腐などいれてぶっぶっ煮ながら皿に取り分けて戴きます。寒い日など大変結構です。又大勢でこれを戴く時は味噌、酒、砂糖を鉢に合して出されるとよろしい。又味噌ねりの作り方は味噌コップ一杯、砂糖食匙三杯煮出し食匙廿杯をすり鉢にてよくあたった汁を器にいれて出しこれを味付として煮ます。肉は一人前百五〇瓦位

▼鯛ちりの盛分け

【調理】鯛又はどの魚でもよろしい。腸を取ってよく水洗いして一人前二切れ位に魚を骨付きのまま巾一寸位のぶつ切りにする。（普通一キロ分位のもの約十六切れ位）　これを一度水で洗い鉢に盛る。別に二キロの魚に対し豆腐一丁を同数に切る。春菊三ツ

葉、芹、サルサ、アグリオン、サルソン等一、二品を用意して一寸位の長さに切っておく。鍋に極く少量の塩と煮出し昆布を四、五寸の長さに豆腐と同じような型に切って入れ、火にかける。(アルコール・コンロなどメーザで煮て食べられる用意をする。煮立った所で魚を入れ一沸きした頃豆腐を入れて一分間位煮えた所で青物を入れて湯を通す程度で深目の皿に盛り合す。別に大根卸しとさらし葱を(さらし葱は葱を細かく刻み布に包んで水の中で何度も揉み水を取換えて軽く搾った物)小皿に盛合しておく。ラランジャ・ブラーボ(このラランジャは日本ではポン酢と呼び、ちり用として用いられ主として青い実の酢が最上とせられています。これのない時はレモン酢を代用します)(橙酢)又レモン酢と醤油を半々に合わし、これをコップ一杯に対し茶匙軽く半杯の味の素を加味しておく。前の煮立った品を皿に盛り分け大根卸しと合し酢を添えてすすめる。
また残りの汁には醤油を加味して吸物として戴くと結構です。
辛子はこのみでよろしい。さっぱりした橙酢の香味と魚の味の調和は又格別です。

▼鰯のちり

【調理】鰯ちりは鰯一キロ分の頭と腸を取り一寸位の長さにこれをぶつ切りにしてこれを二、三度水を換えて洗っておく。豆腐一個分を角切りに切り鍋に水を入れて酒食匙二杯程入れ火にかけて煮立った所で鰯と豆腐を入れて一分間程煮て豆腐の浮き上った頃に皿に盛り、卸し大根と合し、酢にかけて熱いのを戴く。青物は青葱等がよろしい。酢の合せ方、さらし葱前述同様に合してすすめます。

▲豚ちり、鶏ちり

【調理】豚肉一キロを巾広く極くうすく小口切りにします。油身の所もよろしい。大根を三分位の厚さに切り、米一握り入れて軟かく茹でて水で洗っておく。アーリヨ・プーロ、葱、玉葱サルサ、サルソン等好みの野菜を切って全部を鉢に盛り、メーザに出します。合せ酢を前述のちり類と同様に合して出し、卸し大根、さらし葱等前述同様に小皿に入れて鍋に水と昆布を入れ火にかけ、煮立った所で酒を少し入れ豆腐二丁を大切りに切ったものと大根をいれてぶつぶつ煮てから二分間位で豚肉と青物を上に並べて入れ、肉にさっと湯が通った頃（約二分間）肉を取り出し、他の野菜や豆腐を盛り分け調味して吹きながら食べる。これは肉が極くうすく切ってあるので、あまり煮ないのです。また好みにより、南蛮をふりかけて食べるのも大変よろしい。また鶏類などもよく貝、烏賊も大変よろしい。うす切りの品を箸ではさんで沸湯の中でくぐらせた位が大変おいしいものです。

▼茶わん蒸しの作り方と材料

【調理】玉子汁のとき方、普通五人前標準、普通茶わんむし、小田巻、蕪菁むし、とろろむし等同様。

一番煮出しコップ二杯、玉子極く大きい時は二個、小さい時は三個、味の素茶匙かるく一杯、塩茶匙軽く一杯、醤油食匙一杯酒食匙一杯、砂糖茶匙一杯、まづ鉢に玉子を割り軽くといて汁を入れて全部の調味料を合してよく混ぜ合し茶わんの八分目まで汁を入れてむし器に並べてむします。凡て茶わんむしの場合むし器を必要とするが、人数の少ない折など、またむし器の不用意な時など全部鍋むしにする。むし器の場合はむし器に茶わんを並べ湯気がふき上ってから約十分間位で取り出してすすめる。鍋むしの時は

茶わんを鍋に並べ湯を茶わんの三分の一ひたる程いれて火にかけ一度煮立ってから中火にかえ五、六分間沸す。火が強かったりすると洲が出来る。(穴があく)浅草海苔などいれる時はむし終ってすすめる時にいれます。

カマロン(中位の物一人前一匹づつに入れる。丸のままざっと塩茹して、頭、皮を取り、尾はそのままおく)烏賊(腸を出し、よく水洗いして煮湯の中に塩を入れ、煮立った所で入れて煮立て急いで出し一寸角位に切った物二切れ位)鶏、フランゴ一羽分の肉を集めうす切りにして(煮物の部の鶏の甘煮参照)一茶わん二切位。

豚肉(油のない所をごくうすく広く切り、さっと塩湯を通す程度)蒲鉾(一分位の厚さに切ったもの)鰻、あなご、松茸等(缶詰はそのまま適宜に切って入れる)椎茸、筍(椎茸も筍も煮物五例にて煮た物)パルミット、アーリヨ・プーロ、アスパラガス、うど、アルカッシヨフレ、コーベ・フロール、ブロッコリ、ピニヨン、カスターニャ(栗)エルバ・ドーセ、サルソンの茎等(何れも塩ゆでにしたもの)八ツ頭、くわい、里薯(これは普通塩ゆでにしてざるに取り出し水を何度もかけてぬめりを取ったもの)サルサ、サルソン三ツ葉、せり、葱、アグリヨン等は軟かい所を結んだり一寸位の長さに切り一番上に入れます。又この外にマカロンのゆでた物、そばのゆでた物等用いて作られるとかんたんです。マカロン百五十瓦をゆでた物を五つの茶わんに盛わけて同様な卵のとき汁をかける。ちくわやほうれん草を入れ合します。これで料理の名は小田巻むしと云います。

以上の品の内五品、三品という風に選び気軽な気持で調理にかゝります。又専用茶わん等も一概に整えなくても普通湯呑、シーカラ、食茶わん等。器具をあまり選びますと大変むづかしい感じが出て仲々作れぬものです。又入れる品も葱に普通玉子焼、里薯という風にしますと日常無理をせぬ程度にいつでも戴けます。

まづ品々を茶わんに盛り青物を一番上にのせ、玉子のとき汁を品のかぶさる程（茶わん八分目）流しいれ、むし器又は鍋にいれてむしてすゝめる。火をつよくせぬ事です。

▼さ　つ　ま　汁　（豚又は牛、鶏肉）

【調理】これに用いる肉は上等の品よりも骨つきや筋肉、脂肉などで結構です。又、鶏の時はガリンニャがよろしい。カルネ・デ・ポルコの場合ですとエントレコスタ・デ・ポルコ（肋骨肉）又はペルニール等がよく、又牛肉ですとペイト（胸肉）やポンタ・デ・アダリア（肋骨肉）などがよろしい。一番煮出しを三リットル程鍋にいれ味噌を茶わん二杯分、摺鉢で摺りペネイラで濾して加える。味は普通の汁よりずっと濃い目につけておく。肉を約一キロ分一寸程の大きさに切って入れる。バタタ・ドーセ七百瓦の皮をとり適宜に切っていれ、レポーリョ、アボーブラ、玉葱、青葱、コーベ・マンテイガ、コーベ・トロンシュダ、人参、アーリョ・プーロ、牛蒡などの中から有り合せの品々を食皿山盛一杯に集めて肉と同じ位の大きさに切っていれる。火をとろ火にして肉も野菜もごく軟かくなるまで煮こむ汁がどろりとした所が大変美味しいものです。辛子を振りかけてすすめます。この品は一度煮立った物より次に又温めて戴くのが味も強くて美味しいものですから二、三回分を煮込んでおくと大変便利で栄養も多く、寒い日など大変結構です。又芋類もバタチンニャ、バタタ・ドーセ、里芋、やつがしら、南瓜類等もよく野菜類は何でも用いてもよろしい。又肉類は約二キロ分です。

▼潮

【調理】鯛一キロ分の身又は骨、頭等普通吸物茶わんにいれられる

位の形にぶつ切りにして食匙一杯の塩をして一時間おく。
水約三リットルの湯を煮立て煮出し昆布四、五寸のものをいれて酒食匙三杯を加え、その中へ前の魚をいれ、煮立ってから三、四分して茶わんに盛り分けてすゝめる。この時青味をいれ合す時はサルサ又は三ツ葉、茗荷、うどの内一品を選び鍋を火より下す時にいれて終ります。塩味は魚より出るのですが足らぬ時は塩少々を加味します。

▼雑　　煮

【調理】雑煮の作り方は家々の家風によって行われています。
焼き雑煮の場合、まづ餅を炭火でこんがり焼きます。鍋に水一リットルをいれて煮立て茶匙一杯の塩をいれておく。焼いた餅を湯の中にざっといれすぐとり出してわんに盛り、上から種々の煮物をおき煮出し汁をかけてすゝめる。ゆで雑煮の場合、鍋にうすい塩湯を煮沸してその中に餅をいれてゆでる。軟かくなった所でとり出してわんに盛り品物をいれて煮出汁をかけてすゝめる。前後とも鍋の底にミーリョの皮を水洗いして二、三枚しいておくと何回餅をいれても汁はあまりにごらずにすみます。お客様の顔を見てから雑煮をすゝめるような場合、餅をじかに煮出汁の中にいれては多人数の場合困ります。たねものの品物はかまぼこ、椎茸、かんぴょう、たけのこ、ゆで海老、鶏肉、白菜、葱、大根、人参、玉子焼き等々。
　以上の品々から三品位を選び出します。一番煮出しコップ八杯、塩食匙普通一杯、酒食匙二杯、砂糖食匙軽く一杯、醤油食匙六杯、味の素茶匙一杯をいれて煮出す。品物の内、かまぼこ玉子焼きのような品は別にして、後の品は形よくうす切りにして、作ってある煮出しを少し他の鍋に取り、これにてさっと軟かく煮ておく。わんに盛った餅の上に前後の品物をおき、煮出汁を等分にかけて

すすめる。三ツ葉、せり、アグリョンの類は箸で野菜を挟み煮えている汁の中にいれ、ざっと湯をくぐらして上げます。又味噌汁、肉汁等より作られる場合もあります。

▼水　　餅

【調理】当国での水餅は気候の異なる点で作っても駄目だと思って餅にかびを生えさせて捨てられる方が多い。

作り方　まづ餅が固くなった所でざっと水洗いして深目の器にいれ水をたっぷりいれる。一日二回水をとり換える。寒い時は半月も保てるが夏季は一週間位までに戴いてしまいます。水に浸けた餅はいくら固い餅でも二日目には搗きたての餅のように戴ける。冷蔵庫があればなおよろしい。

応用　まず焼き雑煮の場合は餅を水気を切り炭火でこんがり焼き、焼きたてをすぐ椀に盛る。(湯や汁をいれぬ事)安部川餌は同様に焼いて熱湯をざっとくぐらした程度で砂糖、黄粉にまぶす。(黄粉と砂糖は同量)又汁の味としていれる時は汁がが出来上っている中に静かにいれて二分位煮てすぐ火より下し、そのまゝ三分間もおいてから静かに鍋蓋を取り品をとり出し、品物や汁をかける。(決してぐづゝゝ煮ない事)又この水餅はセイロで蒸しても結構です。

▼飯の炊き方

【調理】米は手に力を入れてとがぬ事が原則です。栄養上発芽を損じます。ことに日本釜でない当国の釜は一層飯の炊き方を研究する必要を感じます。(一)鋳物鍋長形深目(二)アルミニューム・デ・ロッセーロごく厚味のアルミ製カルデロンです火は何れも初めから普通火です。火をどんどん焚いてぐらぐら沸しては一層ま

ずいものができます。米がすくない程、火は中火です。火がつよいと一度に沸いて出来てしまうからまずいのです。米も色々ですから一層気をつける。小人数の時は一層中火で煮た方がよろしい。半キロの米を煮る時は初め十五分間ガスの火は三分の一。次に半分にガスを開け又元の三分の一の火でむらす。一瓩の米は初めガス半分より中頃七分目に開き又細くして仕上げる。一キロ半の米には普通ガス一杯に開ける。二瓩の米は普通のガスではだめである。火が弱い。米の種類、新古、色々ですから古米は三時間も前に洗って水加減しておいて煮ると美味です。又アグリヤ米には精米を二割合すと、すしめしには結構です。カテテ米一瓩に対し水は新米の場合一立五百瓦位、四月より五月位まで六月頃より水一リットル七百瓦位です。又アグリヤ、アマレロン種は米一瓩に水約二リットルであるが以上を要する米も多くあります。日本と異なり一年中数回異なる為、新、古によって、又質によって適宜にしますが新米の場合は水分をへらす事を気をつけて下さい。

▼かゆと雑炊

【調理】（其ノ一）病人の重湯の場合、カテテ米があれば一層よろしいが、アグリヤの場合も同様、米食匙山盛四杯、水コップ五杯、火にかけて煮立ってから文火にかえ五〇分間も静かに煮て重湯をとる。（一度も混ぜぬ事、火を強くせぬ事）

（其ノ二）普通かゆ米食匙四杯、水コップ四杯、火にかけて煮え上ってから文火にして四十分を煮て静かに下し鍋蓋を一寸ずらして五分又は四分を好く一度も混ぜぬこと。

（其の三）一度煮た煮えたての飯からかゆに煮直す場合。まず茶碗一杯の湯を小鍋にいれ、煮え立たせた中に、飯を茶わん一杯盛って湯の中にいれざっと軽くほぐし火を文火にして静かに煮る。（約十五分）新しく作ったと同様なかゆができる。（冷飯よりする場

合、雑炊等に冷飯を利用する場合）冷飯に水をいれて、指先でざぶざぶと丁寧に飯をほぐす。その水をとり去って、煮沸している汁、又は湯の中に静かにいれて十五分間を煮る。

（其ノ四）又トマテ煮の場合はアゼイテ油又はマンテイガを小鍋にいれ、セボーラをいれて色づけトマテ一個をいれていたため前同様アロースを指先で洗いいれ、カルド・デ・ガリンニャ又は肉スープをひたひたにいれて同様に煮る事。（但し煮え立ての飯は水を適さぬ）一度も混ぜ返さぬ事。（不出来なものは火がきつい事、何度もまぜ返す事）味、香等を損じ日常の事である故に一層気をつけましょう。なお病人用煮飯も前述かゆ（其ノ三）と作り方様（前者は水、後者は煮出汁）又煮出汁やスープのない時は味の素ごく少量を用いる（アロース・モーレの部参照）

▼吸　物　類（清汁、白吸物、味噌汁）

【調理】清汁　一番煮出しコップ四杯、塩茶匙大山一杯、醤油食匙三杯、酒食匙二杯、味の素少々、全部を鍋に合して一度煮沸するが汁の味の如何によって（例えば里芋）長時間煮るを要する場合は、醤油は材料が軟かく煮えた頃にいれます。そして一沸きするまでまぜぬこと。醤油の香を悪くします。清汁の肉鶏、魚、海老などの時はこれら肉類の脂肪が溶出されるため香味を損ずるので清汁の中にいれて煮ずに、別の鍋に湯を煮沸して塩を少量いれて材料をざっとゆで上げ湯を切って椀に三、四切れいれ、上から沸いた清汁を注ぎこんですすめる。又三つ葉せり、サルサなどの葉野菜は盛つけの時に汁又は湯の中にパットいれてすぐ箸でつまみ出して、わんにいれ合す。汁の中で長く煮て色を悪くし香りを損ぜぬ事。

白吸物　潮がよい例であります（其の部参照）　又魚などの材料でなく白吸物として出される箸洗いの類は煮出し昆布よりのみと

りたる煮出しを用いる。コップ八杯の水を鍋に入れ昆布六〇瓦をいれて三〇分間をおき、火にかけて一分間煮てすぐ取り出し酒食匙三杯、塩茶匙大山二杯、味の素茶匙一杯をいれて煮沸したものを用います。又は普通鰹節、いりこよりとりたる一番煮出しに塩、味の素、酒など前述同様に合して煮沸したものです。主に汁の味は生物を用いた場合、清汁同様一度うすい塩湯でゆでたもの、又缶詰、松茸、たけのこ、又かまぼこ厚焼、ゆで海老、白魚身など、味も脂肪けがなくてよろしい。作り方は汁の味を器具に盛って汁をかける。

味噌汁　白味噌、赤味噌、又信州味噌のように黒味がかったもの等々。当国でも各自お国自慢の味を出されていますが、主に米、大豆、フエイジョンなどを材料に作られるもので、その味の点も異なっています。当国製のみそは一度挽いてあります。一般向お客料理には後例のように一度味噌をこしますが、日常は栄養本位に作ります。

作り方　煮出しを鍋にいれ汁の種をいれて品物が軟かくなった所で初めて味加減の味噌をいれ葉野菜などはこの時にいれて後は五分間位煮て火より下ろす。これは栄養本位の作り方です　摺鉢に味噌をよくあたりペネイラに通して用いる場合はお客様用の折、又特に味噌粕を好まぬ時にのみこの方法で作られます。当国では各家庭にすり鉢はありません。味噌粕をとる時は煮出しと味噌を合して一度沸し、ペネイラに通して又鍋にもどし種物をいれて煮て味をとゝのえてすゝめます。豆腐は一度煮上った所ですぐわんにとる。葱、サルサなどにいれて一度沸いた所、魚類は三分間位です。

▼鯉　こ　く

【調理】鯉一瓩五百瓦の物のにが胆をぬきとり五分位のぶつ切りに

しておく。鍋に一番煮出汁コップ八杯と水コップ三杯味噌食匙十二杯をいれて火にかけ煮え立ったら汁をペネイラに通し又鍋にもどす。火にかけて煮沸いた所で鯉をいれる。酒コップ三分の一をいれて火をとろ火にして一時間位煮てわんに盛り赤辛子（ナンバン）をふりかけてすすめます。又この汁の中に大根やかぶらなどの大切りをいれて煮るのも結構です。当国の味噌は前述にかぎらず辛目、甘目で適宜でよろしい好みです。

▼支　郵　そ　ば　A

【調理】メリケン粉五百瓦を鉢にいれ塩茶匙一杯と合す。鉢にソーダ・カウスチカ、コーヒ匙すり切り半杯と湯コップ一杯（二百五十瓦）を合しよくとき合す。前の粉をこのソーダ湯でこね合す。（黄色をはっきりつける時はマッサの中に食黄を入れるか又は卵二個の黄身を前のコップにとり湯を加えてコップ一杯にしてこれで前同様にこねます。アラルッタ粉をこの布ぶくろにいれてこの粉ぶくろではたきながらマッサをこねて広げるソーダを使いすぎると品の感じは延びにくい。又味はにがみを持つので多くいれすぎぬ事です。このマッサはマカロン・マキナで広げたり切ったりしてもよろしい。これより揚そば、焼そば、湯めん（ゆでたもの）などに用います（以下数例参照）香ばしいにおいとやゝ黄味がかった色又とくに湯めんの場合はこのマッサが最適できりっとしたねばみと感じはこのマッサの特徴です。こね方は湯めん、揚めん、焼めんは固目にこね、包物はごくやわらかくこねます。（包物とはシュマイ、ワンタンなどです。揚げそば、焼そばの部参照）

▼支　那　そ　ば　B

【調理】　メリケン粉五百瓦と塩茶匙一杯を合して鉢にいれ、コップ一杯の湯を（二百五十瓦）とりビカルボナットを茶匙一杯と合してとき、この湯で前の粉をときます。卵を加へる時は黄色を好む場合で前のコップに卵二個の黄身を割り入れ湯を加へて一杯にみたします。他は同様です。作る品によってマッサは固目にしたり軟かくこねたりします。例えば包物（シュマイ、ワンタン）などはごくやわらかくこねます。揚げそば、焼きそば、湯めん（ゆでそば）の時は固目にこねるのです。黄色を好む時は前述の様に卵の黄身を二個分を用います。広げ方は前同様に粉ぶくろを用いて広げます。これより前述の其ノ一と同様に種々の料理を作ります。（マカロン器使用もよろしい）（C）Cは同量の粉と塩と湯ですがビカルボナットを用いません。主に揚げ物類に用います。（春巻等）ですが以下のあげそば、やきそばの部参照。

▼支　那　そ　ば　（黄麺）　D

【調理】　メリケン粉五百瓦と塩茶匙一杯を鉢に合す。コップ（水二百五〇瓦入）に卵の黄身四個とコーヒ匙すり切り一杯のビカルボナットを合し水を加えて一杯にして、これを前の粉にいれ合してよくこねる。前同様に粉ぶくろを用います。これよりあらゆる包物、又は焼そばに主に用います。マカロン器を使用されると便利です。以下は支那そばのみの作り方ですが揚げる、焼く、むすによって品名がことなります。
（以下付景炒麺又は肉糸炒麺の部参照）

▼湯　め　ん（ユーメン）　（茄めん）

【調理】先づ支邦そば（A）のマッサを二回分作り粉ぶくろではた

きながら延棒で広げる。又マカロン器があれば一層便利です。広げたマッサを紙の上にのせてしばらく乾すと切り易い。
これをスパゲッチ位のマカロン形に切る。鍋に湯を沸して（四リットル位）おく。別の鍋に支那スープ又は一番煮出しコップ六杯をいれ、豚肉五百瓦のうす切りとレポーリョの葉六枚、人参三本をざっときざんだ物をいれ軟かくなるまで煮て塩茶匙大山二杯、味の素茶匙一杯、醤油食匙七杯、砂糖食匙一杯を加えて煮ておく。
沸いた湯の中に塩茶匙一杯をいれ、切ったそばをいれて五分間をゆでて、ザルに打ち上げる。丼鉢六個を先づ湯で暖め湯をきってそばを盛る。上より煮物と汁をたっぷりかける。青葱のきざんだ物とナンバン辛子をかけてすすめます。
又煮物の汁はこれのみにかぎらず鶏、牛肉、海老、骨類鶏のガラ、野菜のみなど、種類が多く日本風のめん類の煮出汁や種物もよく合います。支那料理につきもののくずとじもよく又、卵子とじ類も結構です。

▼肉糸炒麺（ニョスヤチミ）

【調理】 まづ支那そばA・B好みの品を一回分作る。作ったマッサを広げて粉ぶくろではたきながら何枚にも折たたみ庖丁で細目に切る。又マキナで切られると一層よろしい。切った品を八玉から十王にまとめる。フリジデイラにアゼイテ油又はバンニヤをコップ一杯位いれて火にかけ熱した所で玉をうすい丸形にほぐしていれ両面狐色にさっと揚げて皿に取る。この作り方は簡単ですが支部そばはむしてから油で揚げるものもあり又沸湯の中にさっと入れて半分間ゆでて取り出して揚げる場合もある。好みにされてよいのですが、この方は簡単です。
（上置きの作り方）鶏肉又は豚肉六百瓦を細切りにする。たけの

こ、人参、レポーリョ、かんぴょう、コーベ・フロールなどのあり合せの品三品位を選びせん切りにしておく。この野菜の切った物食皿山盛一杯を用意します。(約六百瓦)鍋に油をアゼイテの時は食匙六杯をいれバンニヤの時は六〇瓦をいれる。
火にかけて煙の出かかった所でショウガのきざんだ物食匙一杯を入れ肉をいれざっといためる。醤油食匙六杯、酒食匙二杯、酢食匙二杯、砂糖食匙一杯をいれて一度煮えた所で肉のみ取出すのこりの汁の中に野菜をいれて味の素茶匙一杯と塩茶匙一杯をいれて鍋蓋をして汁気のなくなるまで煮る。前の肉を又野菜と合し熱くしてぱりっと揚げたそばの上におく。上よりこのみの支那ソースをたっぷりかけて青葱のみじん切りを飾り、ナンバン辛子を添えてすすめます。(支部ソースの作り方参照)　又ぱりっとした固目の揚そばを好まれぬ時は、揚げたそばを一度蒸器にれて二分間を蒸されて、軟質にせられるのもよろしい。
又肉類も豚肉にかぎらず、魚類、貝類、海老などをとり合すも結構ですし、これを焼そばの上置に用いても宜しい。一度揚げたそばを又蒸した時は伊腐めんと云う。又この煮物を魚類の揚げ物にかけ合しても結構です。

▼景　炒　麺(スエチンチャミ)　(焼そば)

【調理】これに用いるマッサはA・B・Dの内好みの品を一回分作ります。とくに焼そばには其のDが好まれる(黄めん)粉ぶくろではたきながらめん棒で広げてたたみ細切りにします。
又マキナを用いると一層よろしい。切ったものを六つ位に割けておく。蒸器を用意し蒸器の底に油をぬる。火にかけて熱したところで、そば玉をうすく広げるようにしていれて上蒸してから三分間を蒸す。次々と同様にして蒸し上げて大皿にそばを重ねていれ

る。又むし器を用いぬ時は沸湯を作り前の切りめんを少づつ入れ一度沸いて浮き上った所ですぐすくい出し水で冷してすぐ玉をつくります。

上置きの作り方　小海老なれば一キロ五〇〇瓦分、大海老なれば七百瓦を用意し、皮、頭、腸などをとり大きいものは二糎位に切ります。鉢にいれて塩茶匙二杯、酒食匙二杯、酢食匙一杯と生姜のみじん切りを食匙一杯を合しておきます。たけのこパルミット、コウベ・フロール、しいたけ、春雨など、好みの品を三品位合せてせん切りに作る。食皿大山一杯を用意します春雨は湯でもどしたものです。フリジデイラにアゼイテ油食匙八杯をいれて火にかけ、前の海老をいれてさっといり上げて取出しておく。のこりの汁の中にやさいをいれてざっといためて醤油食匙五杯、砂糖食匙一杯、味の素茶匙一杯をいれて汁気のなくなるまでいためて、前の海老と合しておきます。先づやきそばの上よりアゼイテ油をざっとふりかける。フォルノにいれてざっと焼きその上にいった品を体裁よく並べ、上より青豆の塩ゆでにした物や、青葱をかざります。別の器に支那ソースのこのみの品を一回分作りこれをいれてともにすすめます。又簡単に支部ソースを煮物の上からかけて出してもよろしい。一切が熱い物をすすめます。又簡単に作る時はそば玉を一個づつわけておき、フリジデイラに一玉にバンニヤ食匙一杯をとかしこれでざっといためて皿にとり上おきをのせてもよろしい。又この上置きはこれにかぎらず豚、鶏などの煮物（前述肉糸炒麺）の上おきを用いられても結構です。又酢醤油をねり辛子などもそえてすすめます。

▼炒飩菜肉（チヤトンツエニヨ）

【調理】まづ支那そばのマツサCを一回量作ります（其部参照）豚

肉の挽いたもの五百瓦を用意し、ショウガの皮をとり糸切りにしたもの食匙山盛一杯と合しておきます。別にレポーリョの葉を約五百瓦位を糸切りにします(食皿ごく大山一杯)　フリジデイラにバンニヤなれば五〇瓦、アゼイテ油なれば食匙六杯をいれ、火にかけて肉をいれ手早くかきまぜてばらばらにし、レポーリョをいれる。塩茶匙山盛一杯、醤油食匙四杯、酢食匙三杯、砂糖食匙山盛一杯、味の素茶匙半杯をいれてまぜます。

鍋蓋をしてざっと煮る。アラルッタ食匙中山一杯を煮出しコップ四分の一で溶し(煮出しのない時は水でとかす)煮えている品の上に引流してどろっとなった所で火よりおろし、青ねぎのきざんだものをいれます。前のマッサをごくうすく広げ、十糎巾に切ります。マッサの端に前の煮物を細長くおき、三回巻き込んで包んで切りはなす。次〻と造ります。揚油を火にかけ品を両面狐色に揚げパリッとなった所で取り出して紙で油を切ってすすめます。この時の油は少しでよろしい。又この場合はアラルッタ粉のふくろは用いません。ふり粉はメリケン粉がよろしい。

▼焼　賣(シュマイ)

【調理】まづ支那そばBのマッサを半分量作りますが卵は入れぬ方がよろしい。ごく軟かめに作り布をかけておく。

(中包みの作り方)豚の挽肉一瓩分を鉢にいれ、砂糖食匙かるく一杯、酢食匙二杯、醤油食匙四杯、塩茶匙かるく二杯、アラルッタ粉食匙二杯、青葱のきざんだもの茶わん一杯、味の素少々をまぜ合す。これを茶匙一杯位の形に丸めておく。前のマッサを延棒で広げる。これはごくうすく紙様に広げる。粉ぶくろでうちながら何枚にも重ねて四糎形に四角に切る。肉だんごをこのマッサで包み、四角の皮の端をつまみ寄せて、一寸ねじる。蒸器の底に油

をぬり火にかけて熱したところでシュマイを並べいれて其の上から手ふり水をパラパラふりかける。蒸発してから四分間位をむしてとり出し、七個位づつ皿にいれて醤油練辛子などをそえてすすめます。又豚の生肉にかぎらず香腸（支那サラメ）エンパアー（支那の煙肉）　ヤムパー（塩肉）などをいれ合したり、五香をつよくきかしたりします。五香（カネーラ、クラボ、ナンバン、胡椒、ニクヅクなど）又鶏の肉を同様に作られるのも結構です。

▼ワ　ン　タ　ン

【調理】まづ支部そばのB又は其の二いずれかを作っておく。（焼売参照）

豚の挽肉七百瓦に対し、砂糖食匙かるく一杯、酒食匙二杯、塩茶匙二杯、玉子一個、アラルッタ粉食匙一杯をいれてまぜ合す。これを茶匙一杯づつ手の平で丸めておく。前のそばをうすく広げる（焼売よりやゝ厚目に一寸五分位の四角形に切る）丸めた肉を四角の皮に一角におき、指先で手前から折り曲げる。二回程折曲げて、左右の端を中央につまみ合し、よくつけ合す次にこれを湯でゆでます。約七分間位湯でゆでて汁気を切って九個位づつ深目な皿に盛り上から支那ソースをかけてすすめます。ま上よりたけのこ、椎茸、人参、かんぴょう、レポーリヨ等のいため煮にしたものをおくのもよろしい。（煮物前同様）

▼マ　ン　ト　オ（支那まんじゆう）

【調理】まづ五百瓦のメリケン粉を鉢にいれ、塩茶匙一杯、砂糖食匙三杯、バンニヤ又はマンテイガ食匙かるく一杯をいれてヘルメ

ント・フレシュマン二〇瓦を湯コップ（二百五十瓦入）一杯とき合していれる。全体をこね合す。感じは軟かいマッサです。これに布をかけて暖かい所に（三〇度C）一時間半位おく。（肉あんの作方）豚の挽肉三百瓦、セボラ一個のみじん切りレポーリヨの葉きざんだ物茶わん二杯人参のきざんだ物茶わん一杯、ショウガのみじん切り食匙一杯、春雨一握湯にもどした物等いづれも細切りにして肉とまぜる。アラルッタ食匙かるく一杯、醤油食匙三杯、酢食匙二杯、塩茶匙一杯、砂糖食匙かるく一杯、味の素少々を合してまぜる。これを二〇に丸める。前のマッサを二〇に分けて（ふくれたマッサを押しつぶす）肉あんを生のまゝ包みます。四〇分間をおいて蒸気の上っているセイロにぬれ布をしいて品を並べ入れ十分間をむして終ります。

又ごまあんを包む場合は、小豆三百瓦をゆでて汁を切り塩茶匙一杯、砂糖三百グラム、バンニヤ又はマンテイガ食匙かるく二杯、切りごま食匙二杯（炒ったもの）をいれて普通あんの通りに作ります。又黒砂糖があれば二五〇瓦を用いると一層香りがよいのですが、一般向きでないので普通砂糖より作ります。

これを前同様五〇〇瓦の粉より作ったマッサに対し、あんも皮も二十個割にして包み一〇分間をむして終ります。

両方を一度に作った時は一個づつ盛合せてすすめます。特大大形はこれらを十個割に包む場合もあります。又フェルメント・フレシュマンを用いぬ時はロヤール茶匙大山五杯を合して作りますが、まんじゅう同様に作るので決してマッサをこねません

▼ピ　ロ　シ　キ

【調理】鉢に五百瓦のメリケン粉をいれ、塩茶匙一杯バンニヤ又はマガリーナ食匙中山一杯（三〇瓦）卵一個、水又はレイテをコッ

プ一杯加えて、マッサをこねる。これを布をかけて三〇分間程ねかせておく。別にバタチンニャ四百瓦の皮をとり、ゆでて押しつぶし器にかけておく。レポーリョのみじん切り茶わん二杯を用意ショウガのきざんだ物食匙一杯を作っておく。豚肉又は牛肉どちらでもよろしい。挽肉二五〇瓦を用意します。
フリジデイラに油を少しいれレポーリョとショウガを入れて肉をいれていたため、バタチンニヤを加え、塩茶匙かるく二杯、こしょう少々、レイテ・コップ三分の一をいれ、味の素茶匙一杯・を入れてざっと煮て火よりおろす。これを約四〇個に丸める。
前のマッサを四〇個に丸める。一個づつ延棒で丸く広げる。広げた中に品をいれ、パステス形に合す。合しめをよくつけ合し紙包みのように内がわにまるめ込む。フリジデイラに半分位の油をいれて熱した所で（百七〇度C）品をいれ、静かに両両色づくまで揚げて紙で油を切ってすすめます。

▼東　坡　肉（トンボニヨ）

【調理】まづレイトンの四半分の切れを用意します。約四半分が一瓩五百瓦より二瓩位とします。皮つきのまま洗って水気を切り鉢に醤油食匙六杯、塩茶匙二杯、酔食匙四杯、酒食匙三杯しょうがのきざんだもの食匙二杯、葱、ニラ等を合してこの中に小豚の切れをつけて一夜おきます。幾度もうち返しておきこれを皿に汁とともにとり出す。蒸器を用意して蒸気が上ってから皿のまゝ肉をいれ又蒸気が上ってから約一時間四〇分をむします。これをとり出しておく。フリジデイラに少しのバンニヤをいれ火にかけ豚の皮の方を下がわにいれ、静かにいためて皮に色をつける。油が多いとはじけます。色づいた所でうち返し又少色づけて大皿にとり出す。冷めぬようにします。たけのことかんぴょう、しいたけ等

のきざんだものをとりまぜて茶わん山盛二杯位用意します。フリジデイラに食匙六杯のアゼイテ油をいれ野菜をいれていたため、塩茶匙一杯、味の素茶匙一杯、砂糖食匙一杯と前のむし物の汁を加え醤油食匙一杯をいれて汁のなくなるまで煮ておろす。別にフリジデイラにアゼイテ油を半分位煮立てる。春雨を二握位ぱっといれてはじけた所ですぐ取り出す(細かいものはあみしゃもじに入れたまま油の中にいれてはじけた所ですぐ引上げる)まず大皿の皮付豚の上に野菜をおき、春雨の揚げたものをパラパラ飾る。別の器に熱い支那ソースをいれてメーザに出し、上手に切って皿に入れソースをたっぷりかけてすすめます。又酢食匙五杯、醤油食匙四杯、練辛子を合しておすすめするのもよろしい。青葱のきざんだものとナンバン辛子をそえてすすめます(支那ソースの作方其の部参照)

▼清湯全鶏　(チントンズウチ)

【調理】フランゴ一羽をリンパします。腸を出し水洗いして沸湯の中に三分間をつけてとり出し、水で腹部をよく洗い、葱、ニラ等を腹部につめる。酒を食匙五杯、酢食匙三杯、醤油食匙三杯を全体にふりかける。これを蒸器に鉢のままいれて一時間半むす。とり出して冷まし、鶏の背から開いて胴の骨をとり手足の骨をぬく。椎茸十個を用意してざっとゆでる。プレゾント百五十瓦を二糎はばに切っておく。

　蒸器にはいる位のフォルマに、プレゾントを十字形に並べ其の間に前のしいたけを白い方を上に並べる。鶏の皮を下がわにつめる。上よりのこりのしいたけプレゾントを切ってつめる。前の鉢にのこっている汁を約コップかるく一杯用意する。(煮出しを加えてよろしい)味の素茶匙半杯、酒食匙二杯、塩茶匙かるく

一杯、醤油食匙二杯を合して鉢にいれ、青葱をふりこんで四〇分間をむします。フォルマの汁をかるくしぼります。これを皿にうつしとります。上から支那ソースをかけてすすめます。この時のソースはしぼった汁の上に支那スープ又は煮出汁コップ二杯を加え、酢食匙二杯、塩茶匙一杯、味の素茶匙半杯砂糖食匙かるく一杯、アラルッタ食匙中山一杯をいれて沸してかけます。

大変よろこぼれるスープです。

▼蒸寵全鶏（ソーロンスウチ）

【調理】フランゴ一羽をリンパしてよく水洗いします。大鍋に湯を沸しショウガ少しと葱二本と鶏を入れて二分間沸かしすぐ水の中に入れてとり出し、布で水気をとり醤油食匙四杯、酒食匙山盛一杯、酢食匙二杯ショウガのおろしたもの茶匙一杯、砂糖食匙一杯、青ネギ三本、サルソン少々等を切り鶏の腹部にも青物を入れ、この中にうちかえしながら五時間程漉けておく。これを鉢のまま蒸器にいれて二時間むしてとり出す。暖かい内によく汁気を切ります。フリジデイラにごく少しのアゼイテ油をいれ火にかけ鶏をいれて両面少し色づける。大皿にとり出します。このまわりに春雨の揚げ物、しいたけ、たけのこ、人参等の煮物（煮物の作方東坡肉の部参照）　かざり支那ソースを器にいれてすすめる。メーザで鶏をさばきますが、軟かいので箸で簡単にはずせます。又同様にパットも作ります

▼豚肉の香り煮

【調理】豚肉（バレッタ）の骨をぬき、太切れのまゝ鉢にいれる。肉質二瓩五百瓦に対し、醤油食匙六杯、砂糖食匙三杯、酒食匙四杯、ショウガ切ったもの食匙二杯、青ネギ三本、ノオヅモスカル

ダ、カネーラ、ピメンタ粉、こしょう等の合したもの茶匙一杯、ビナーグレ食匙五杯。塩茶匙四杯を合した中に半日位つけておく。鍋にアゼイテ油を食匙六杯いれて火にかけ煙の出かかった所で肉をいれて色づくまでいためる。のこり汁とニンニク二かけと、玉ネギ一個を切りこんで汁気のなくなるまでじりじりいため湯を少しづつ加えて肉がやわらかくなった所で大皿にとり出す。のこりの鍋に少しの湯をいれて汁をのばし一度ペネイラを通して肉のぐるりにかけてすすめます。

▼珍珠丸子　（チエンチユウワンス）（肉だんごの衣むし）

【調理】先づモチ米二百瓦を一夜水洗して浸し水分を切って九〇度位の沸湯をかけて廿分間休ませて水気を切っておく豚肉四百瓦を肉挽器に通して鉢に入れ醤油食匙二杯、塩茶匙一杯、砂糖食匙一杯、ショウガのおろした物茶匙一杯、セボーラ又はレポーリヨのみじん切り食匙大山二杯、アラルツタ食匙かるく一杯を合してこれを三十五個に丸める。前のモチ米をぐるりからよくまぶしセイロで三、四〇分間をむし熱いところをすすめる又サッコに入れて、パーティー等に出すのもよい。又むし上った品の上にアラルッタの水どきを筆ではき一度むして出すのもよろしい。

▼紅焼鯉魚（ホンシヤオリイユイ）（鯉又は魚のうま煮）

【調理】鯉又は鯛、ペスカーダ等二百五十瓦位の物四尾（約一瓩分）を腸出し少し切り目を入れてメリケン粉をまぶしてざっと油で揚げる。平たい鍋に醤油食匙十杯、砂糖食匙二杯、水又はカルドコップ半杯、味の素茶匙半杯、酒食匙三杯、ショウガ食匙一杯、青ネギ少々を入れて魚を入れて、タケノコ、シイタケ等も少しづゝ加えて静かに煮ふくめる。大皿に取出し上より煮たやさいもおいて

汁もかけ、ハルサメのほじかせた物等もかざってすすめる。又やさいはピメントンやエルヴィリヤ・トルタ等もよろし

▼千貝菜花（カンペイツアイバア）（貝柱の煮物）

【調理】貝柱は洗って水につけてもどしてほぐしておく。コーベ・フロールをざっと塩ゆでにして細かく切る。鍋にコーベ・フロールを入れてほぐした貝柱を入れカルドを加えて茶匙半杯の味の素、塩茶匙二杯、酒食匙三杯、砂糖食匙一杯を加えて汁気の半分位になるまで煮る。レイテをヒタヒタになるまで（コップ一杯）を入れ食匙二杯のアラルッタを水でとかして加え煮込んでおろす。コーベ・フロールは大形一個、貝柱は十二個分である。又レポーリヨ、キユリ等も入合すのもよろしい。

▼竹　筍　蛋（ツウスータン）

【調理】たけのこのゆでてたんざくに切った物茶わん一杯とレポーリヨの角切り茶わん一杯を用意する。フリジデイラにアゼイテ油の時は食匙四杯、バンニヤの時は三杯を入れて火にかけショウガのキザンダ物食匙一杯入れていたため、前の二品を入れていたためる。味の素茶匙かるく一杯、塩茶匙一杯、酢食匙一杯砂糖食匙一杯、醤油食匙二杯を入れて味をつけて皿に取出しておく。鉢に卵を四個割り入れて白ごまのつぶした物食匙一杯、塩茶匙かるく一杯、味ノ素茶匙半杯、砂糖食匙中山二杯、酒食匙一杯、煮出し食匙三杯を入れてざっとたたいておく。フリジデイラにアゼイテ油食匙四杯を入れて火にかけ油が熱した時にしゃんと卵を流し入れ、すぐにやさいを全体におく。ガルホでさっと品をすくい切る様に五、六回混ぜる。まだ少し半煮えの卵もあるくら

いで火よりおろすが全体に火がよく通っている事しかしあまりまぜすぎぬ事です。又あまりバラバラになる程いりつけぬ事です。これを小鉢にすぐつめて型をととのえてぬきとりメーザにすすめます。又湯めん、やきそば、丼物うどんの上等に盛り飾って出されても大変よろこぼれるものです。

▼大　極　豆　腐

【調理】海老又は鶏肉、豚肉いづれでもよろしい。細かく切った物茶わん山盛一杯を用意します。海老（皮、頭、陽）を取って細かく切る。豆腐一丁を布で包み固く搾る。両品を鉢に合します。人参の極くみじん切りにしたもの、レポーリヨのみじん切りにしたもの各々茶わん一杯づつを入れる。玉子二個、塩茶匙二杯、味の素茶匙半杯、酒食匙二杯、砂糖食匙一杯、アラルッタ粉食匙山盛二杯を入れ全部を混ぜ合しこれを約四十個に丸める。アゼイテ油でこれを色づくまで揚げて五個位づゝ皿にもり上より支那ソース（くず汁）をかけ、青ネギのきざんだものをかけてすすめます。また青豆などもよろしい。

▼全　景　鯉　魚（セチンリエ）

【調理】鯉または鯛一瓩位の物を用意し、腸を取って、鱗も取り水洗いして横に切り目をかるく二ヶ所入れる。これに醤油食匙四杯、酢食匙二杯、酒食匙二杯、ショウガおろした物茶匙一杯、青ネギ一本切った物、味の素少々をふりかけて置く。魚全体にアラルッタ粉をまぶす。フリジデイラにアゼイテ油を入れ火にかけ魚を静かに入れて、両面色付くまで揚げて大皿に取り出す。海老や野菜の煮物を置く。上より銀糸揚げをかざる。これに支那ソースを一

回分かけてすすめます。(銀糸揚げ、揚物の部参照)煮物の作り方は什景炒麺(やきそばの部参照)また魚は大形でなくても小形もよろしい。約一瓩分です。また三枚におろして六切れ位に切り分けた揚物もよろしい。作り方同様です。ペスカーダ、あじ、ひらめ等です。簡単な場合はやさいの煮物をおき支那ソースをたっぷりかけたのみでも結構です。

▼ライスカレー

【調理】肉、鶏等のスープまたはいりこの一番煮汁、どれでもよろしい。コップ六杯用意します。肉又は鶏肉七百瓦をぶつ切りにして置く。鍋に油を少しいれ、火にかけて、煙の立ちかけた時肉を入れてざっといためる。肉が固い時は湯を加えて煮る軟かい物はすぐ野菜を入れる。人参、バタチンニヤ、レポーリヨ、バージ、青豆、玉ネギ、ネギ等。以上の中からあり合せの品を細切りにした物プラット山盛一杯を用意して入れ合す。前のスープを加える。塩食匙軽く一杯、酒食匙二杯、醤油食匙四杯、味の素少々を入れて十五分間位煮る。野菜が煮えた頃にカレイ粉食匙山盛二杯を加える。辛味のカレイ粉はこのみによる別にファリンニヤ・デ・トリーゴ食匙大山四杯をフリジデイラに入れて少し色付くまでいる。(このファリンニヤ・ケイマーダは日常大量に作って貯えて置くと便利です)これをレイテ又は水で流れる程度に溶かして前の品に加え、どろっと煮込む。

大皿に盛った飯の上からたっぷりかけてすすめる。この他カレイ煮はカマロン、バカリヤオ等、種類が多い。また骨肉や節肉も大変結構です。またハヤシライスはカレイ粉を用いず主としてソース、こしょうなどを要して作りますが作り方は同様です。

蒲　ぼ　こ　の部

▼板付け日の出蒲ぼこ

【調理】ペイシエはペスカジンヨが一番よろしいが、又ペイシエ・ゴエッテ又はオベーバ、又は外の魚でもよろしい。約二キロより取った魚身七百瓦、水コップ一杯位、これを魚の身のねばさによって差がある。例えばさわら等は水をコップ一杯以上を要す。玉子の自身二個、砂糖食匙二杯、味の素茶匙大山二杯　マイゼーナ粉食匙山盛三杯（約百瓦）塩食匙一杯。（又アラルッタ粉とマイゼーナ粉を半々に合されてもよろしい）

【調理】魚を三枚におろし骨、皮を取り、肉挽器の一番細かい型にかけて二度位挽いて置きます。この時品が多い時は餅臼でつくとよろしい。摺鉢に入れてすり又抱いて、水生二度位に入れ、入れては抱き抱いては入れます。白身を少しつゝ入れてよくよく摺りつぶします。品の感じがきりきりします。尚よく搗きます。品は益々きりきりになり摺木に付く様になる。砂糖、塩味の素を加え尚よくすり混ぜながらマイゼーナを加える。よくすり混ぜ合して飯杓子に水を付けてこれで品を一所に集める。

長さ九センチ巾三センチ位の板を用意し、品物を五個に分ち、五枚の板ににぎり付ける。形を整えてむし器に入れて、噴き上ってから二十分間むし、取り出して熱い内に食紅をキツク溶いたものを筆様の物で引きます。又これを焼板かまぼことする時は炭火の上にかざして色よく焼きますが一度むし上げた物を上面だけ焼くのです。又二色三色に色づけして合し重ねるのも結構ですし、これを小田巻肉としられてもよいのです。簡単に作り度い時は品を丸めて揚げてよしゆでて良し、ちくわに作ってよしです。気軽に

作ります。

▼つ　け　揚　げ

【調理】ペイシエ・ガーロ又ミスツーラ等一キロより取った魚身三百五十瓦位水コップ半杯、砂糖食匙一杯、塩食匙山盛一杯フアリンニヤ・デ・アラルッタ食匙山盛三杯、味の素茶匙一杯人参一本細長く切ったもの、豆腐半丁絞ったもの。

【調理】魚身を三枚におろして取り肉挽器にかけて摺鉢に入れよくすりりぶし、水を入れて尚よく摺り、きりきりに品がなった頃に豆腐を加え尚よくよくすり合します。砂糖、塩、味の素フアリンニヤを加えよくすり合して手の平に水をつけ品物を十個に分け手の平で丸めて平たく手の平の形に作り、人参を三・四切れ入れ合せて形づくり、フリジデイラに油を少し入れて火にかけその中に入れていめ揚たげる。両面狐色になるまでいたため、紙で油を切って一片一人前位につけてすすめます。又おでん等に用いる時は普通割箸を長さ半分に切り、前の形をそのまま箸に竹輪形に巻きっけ少しの油に入れてよく揚げ湯を品の上にかけて油を抜き、おでんの中に丸のまま入れて煮込んですすめると大変風変りで美味しいものです。

▼かまぼこの厚焼き

【調理】これに用いるペイシエはペシカジンニヨ又はペイシエ・ゴエッテ等。魚身二百グラム、玉子大きいものは十個、砂糖食匙三杯、味の素茶匙一杯、酒食匙四杯、煮出しコップ半杯、マイゼーナ粉食匙中山二杯、塩食匙一杯、醤油食匙一杯。

作り方　魚身を三枚におろし肉挽器にかけて摺鉢に入れてよくすりつぶし、煮出と酒をいれてよくすりながら玉子の黄身を一個

づつ入れて摺り、摺っては入れる。味の素、塩、砂糖、マイゼーナを入れてすり合し残りの白身を一寸泡立てて三回位に入れて混ぜ合す。黄色い軟かいクレーメの様な品が出来上る。
この時玉子の黄身を一度に入れたり、またすり方が足らぬと大変見苦しい物になりますから黄身と魚身をよくすり合すことです。卵やき器に食匙三杯位のアゼイテ油を入れ、その中に品物の三分の一位入れ平たくして形づける。とろ火にかけてゆっくり片面を色付くまで焼く。また打ち返して同様に焼きます。
四角形の黄色いかまぼこが出来上ります。これから口取、茶わん蒸し、鉄ずしなどに用います。このまま七切れ盛ってすすめるのも結構です。口取には大形三角切れがよろしい。又これをホルノに入れてやく時は火を中火して入れて焼く事です。火がつよいとふくらむので冷えると中がざくざくになります。

▼竹　　輪（豆腐入）

【調理】ペイシュ・オベーバ又はガーロ二キロより取ったる魚身七百瓦、豆腐一丁分固く搾ったもの、砂糖軽く三杯、塩食匙山盛二杯、味の素茶匙三杯、アラルッタ食匙山盛六杯、玉子の白身四個分。
作り方　魚の身を三枚におろし肉挽器にかけてよくすり潰して品が極くきりきりになった頃、一寸取り出して後に豆腐を入れよくすり潰して粘みを出し、魚身をまた入れて一緒に気長くすり潰し白身を加え塩、砂糖、味の素を加えよくすり混ぜて置きます。細竹があれば節を一寸マッシャジンニヨで砕いて置き手の平に水をつけ品物を一個に分ち、一個を一本の竹に握り付け、体裁よく細長形に竹を中心に巻きつけます。竹のない場合は割箸を利用してもよろしい。
炭火を用意し、煉瓦などを両側に並べてその上に竹輪の両端を

かけて廻しながら色づくまで焼きます。竹輪はこの材料によらず日の出板の材料でもお作り下さい。また焼く事の出来ぬ場合は、竹を三寸位に切り、これに握りつけて少しの油の中でいため揚げると、揚竹輪となり、簡単でいつでも作る事が出来ます。又むし板にしてもよろしい。

▼普通鰯の丸め揚げ（其の一、其の二）

【調理】其の一　鰯一キロ分の身を取り皮をはぎ、肉挽器にかけてすり鉢ですりつぶし、水コップ三分の一、しょうがのおろしたもの茶匙山盛一杯、サルサ、青ネギのみじん切り少量、塩食匙一杯、アラルッタ食匙山二杯をいれるがメリケン粉と半々に入れられてもよろしい。パリットにこの品を握り付けたり又丸く平たく小形に作ったりします。油の中でいため揚げて終ります。これより煮しめに作りかえたり、又このままも結構です。　其の二　普通の鰯、又このしろ鰯いづれでもよろしい。一キロ分の身を取り前同様にすり鉢にあたります。別に豆腐半丁を固く絞り、これを前の魚と合して良くすり、ねば味を出す。酒食匙一杯、砂糖食匙一杯、塩食匙一杯、味の素少々、アラルッタ食匙三杯を入れてねり合し三十個に丸めて前同様に揚げます

▼まぐろのかまぼこ　Ａ　Ｂ

【調理】　（Ａ）まぐろの切身四百瓦、豚肉又は牛肉二百瓦、トウシンニョ百瓦を合して肉挽器に二回かける。鉢に入れてよくつき合す。

（Ｂ）まぐろ四百瓦、ミスツーラの身三百瓦、トウシンニョ百瓦を合して二回肉挽器にかける。作り方Ａ、Ｂ同様です。先づ肉挽にかけた品をよくつき合し、水コップ一杯、酒食匙二杯アラルッ

タ粉又はポルビーリヨ・ドオセを食匙極く大山三杯、塩食匙半杯、ノオヅ・モスカルダのおろした物茶匙四分ノ二サルサ、サルソン、ニンニク一粒等の香辛料を少しづつ加える作り方は普通カマボコ同様ですが香辛料のはいる点が(魚のサラメ)と云った感じです。これを布包みにしたり、また蒸板にしたり、つけ揚げの様に油でいためたりしていただきます。日本でフィッシュ・ソーセージとして有名ですがサラメ同様に腸詰として売出されています。まぐろに豚肉ですから材料の点が当国向です。また香辛料を好まぬ時は用いません。(又板つけ布包み等は日の出の部、小田巻肉の部参照)

▼豆腐と卵の厚焼

【調理】豆腐半丁分を布に包んで固く絞り、水分を取り、すり鉢に入れてよくすり潰し、クレーメ様になるまでする。玉子を六個用意して黄身を一個分宛入れてはすり、すっては入れる。黄色いクレーメができる。残りの白身を泡立ててこの中に入れる。食匙大山三杯のメリケン粉をいれ、砂糖食匙二杯、味の素茶匙一杯、塩食匙軽く一杯、酒食匙二杯を入れ軽くまぜ合す。流し箱を一枚用意してこれに紙をはめ込んで品物を入れる。蒸器にいれてふき上ってから十五分間を蒸して取り出す。暫く置いて冷めた所で紙よりはがし一枚を四切れ位に庖丁を入れて切り目をいれる。フリジデイラにアゼイテ油を少し引いて取りはずした品を並べ、火にかけて両面を色よく焦がす。恰度玉子焼の感じに。これを三分位の厚さに切って皿に盛り、このまますすめたり又口取り等に盛り合す。

▼肉のかまぼこ

【調理】豚肉は赤身を用いますが、牛肉と半々に合されてもよろしい。肉七百瓦を肉挽器に二回通し、すり鉢に入れてよくあたる。卵の白身二個分と水コップ三分ノ一を入れてよくつき合し、味の素茶匙大山一杯、酒食匙四杯、砂糖食匙二杯、塩食匙一杯、アラルッタ粉食匙大山三杯を入れて合し、よくこねて、板の上にとり出し、これを三個に分けます。(月見かまぼこ)＝卵六個を固ゆでして皮を取ります。ぬれ布をしき肉をうすく広げて二個の卵を並べて包み巻きます。布を締めて棒状にして糸をかけます。要するに三本出来ました。(野菜入り)＝人参の皮をとり二本位づつ包む予定で軟かく塩ゆでにします。又エルビーリヤをさっと塩ゆでにして(五分間)合されるのもよろしい前同様に配色よく包んで形づけてむします。蒸方はセイロが上蒸しから廿分間をむし、とり出して布をとり一個を八切位に切ってロ板類に盛り合したり、このまますすめる時は二切づつ皿盛りします。

▼小田巻肉　A　B

【調理】A＝リングイッサ・クルー又は硝石漬肉を三百瓦と、ビッテーラ、又は牛肉を一瓩二百瓦合して、肉挽器に三回かける。鉢に入れてすりこぎで少しあたる。玉子の白身四個分と水コップ一杯、酒食匙三杯を入れ、味の素茶匙三杯、塩茶匙三杯砂糖食匙軽く二杯、アラルッタ食匙山盛五杯を入れて良くまぜ合す。包皮の作り方、玉子八個を鉢に割る。この中え砂糖食匙山盛一杯、味の素茶匙半杯、酒食匙三杯、塩茶匙一杯、マイゼーナ粉食匙軽く一杯を水にとかせて加え、全部をまぜ合して一度ペネイラを通す。これを玉子焼器にて約五枚に焼く。(本校考案特製焼器)又フリジデイラで焼いて丸いぐるりを切り取ってもよろしい。(又玉子の白身でなく全卵二個を合してもよいのです)

作り方　先づふきんを水にしめしてしぼりまな板の上に広げ

る。玉子焼をおき、広げる。前の肉を五つに分け、玉子焼の上にうすく広げ並べる。全面の八分目まできちんと並べる。手前の方からくるくる巻く。巻いたはしに玉子のとき汁を少し引きます。巻いた品を布に包みきりっと両はしに糸をかけてかるく巻き、蒸器に入れてふき上ってから廿分間を蒸して取り出し冷まして布を取る。これを九切れに切る。このまま蒸しものとして出す時は二切れづつ皿に盛る。また口取りの盛合せは一切れづつである。

Ｅ　の作り方は肉は豚肉、ビッテーラ、牛肉等半々に合しても よく、肉質一キロ四百瓦に前述の調味料をまぜ合しますが、この内塩の分量を前述の倍量を入れる事です。(塩茶匙六杯)外は全部同様につくるのです。

Ａは肉の色がリングイッサや硝石肉に入れられてある硝石のため、合した肉にこの薬品が移行して生肉のままの色を出し而して桃色の小田巻となります。Ｅはねづみ色となる。又豚肉のみにて作る場合は脂肪を入れぬこと。脂肪はとけて見苦しい品となる。盛合せ等Ａと同様硝石肉の作り方は肉加工の部参照。

煮物と寿司類の部

▼アメイシャの甘煮（杏子の砂糖漬）

【調理】アメイシャ・プレッタ半キロ　（約五十位）を用意、水に十分間程漬けて置く。その水を捨てて新しい水をかぶさるまで加え、砂糖食匙山盛二杯より四杯まで、醤油食匙一杯、日本酒食匙三杯をいれ一度煮立ててとろ火に換え、汁気の少しになるまで煮こんで下ろし、これを口代り又は口聴りなどに用いる

▼栗のふくめ漬け

【調理】栗は十一月頃より出始め三月頃までが主ですが、その後の品は主に聖市郊外で出来る当国産です。年々邦人の努力により優秀な品が出かけました。先づ水洗いして塩を適宜に入れ水を十分加えて火にかけゆでます。ゆで汁を捨てず、そのまま水の様に冷めるまで置き、取り出して皮を綺麗に取ります。できるだけこわきぬ様にして鉢にいれ、栗一キロ分の実に対し砂糖三百瓦をコップ一杯半の水で煮溶かし、・その汁を鉢の中に入れて三時間程おく。その汁のみを鍋に戻しまた四百瓦の砂糖を加え酒又はピンガ食匙三、四杯を入れて煮立ててまた栗の上にかけそのままおきます。栗は飴色になり味も香も良くなりますこれで普通の場合はよろしいが、もっと味のきついのを好む場合はその汁を又鍋に返し、かなり煮詰めて又かけて休ませておくと一層きつく光沢も出て美しくなります。又この手間を省く時は三度目の栗を一緒に鍋にいれ、とろ火で煮詰めてもよろしいが、よく栗がこわれる事があるので形のまま作る場合は三回のふくめ漬けにします。大変手間取る様ですが汁を煮立てて品の上にかけるだけですから極く簡単です。次に述べるキントンなどはふくめ煮にしたのでよいのです。

▼栗　の　キ　ン　ト　ン

【調理】栗一瓩半を塩ゆでにして湯のままで冷し、皮を取る。これを品の三分の一だけを小鍋に入れて砂糖食匙十杯をいれ、水をひたひたに加えて火にかけ、汁の無くなるまで静かに煮詰める。残りの品を軽く押し潰し、鍋に入れる。砂糖四百瓦、酒食匙四杯、塩茶匙一杯をいれて火にかくよく練り合しながら煮詰める。煮詰めた品を鉢に取り出し前のふくめ煮と合す。又大量作る時はふくめ漬にする。

▼白豆のキントン

【調理】白豆一瓩分を前日より水に浸し、火にかけて沸き上ってから廿分目に湯を捨て、又湯を新しく加えて軟かくなるまで煮る。煮た豆の半量を汁気を切って鍋に入れる。上より砂糖五百瓦を入れ水コップ一杯、酒食匙三杯、塩茶匙一杯を入れ白紙一枚をふたの様にはりつけ、静かにふくめ煮にする。廿分間程煮た所で又百瓦の砂糖を入れ、とろ火でゆっくり煮つめる。のこりの豆をつぶしてこし餡を取り鍋にこし餡を入れ砂糖六百瓦混合し、軟かいめんを作り出来上った所で前のふくめ煮と合します。又ふくめ煮でなくふくめ漬に豆を作る。(甘豆糖の部参照)　のもよろしい。このまますすめてよく又口取等に盛合せます。

▼青色おきつキントン

【調理】バタタ・ドーセ一瓩半分の皮を取り、水をたっぷり加えてゆでる。沸いてから十分間位の時に、一度その湯を捨て、次の水を加え軟かくゆでて湯を切り、つぶし器にかけてつぶしまたすり鉢でなめらかになるまであたる。(肉挽器にかけるも良し)つぶした品六百瓦に対し砂糖五百瓦を加え、塩茶匙一杯酒またはピンガ食匙二杯、レモン一絞り、湯コップ半杯を加えて火にかけよく練り合して煮つめる。青色があれば極く少量うす色の程度に色付けて終る。また栗や白豆のふくめ漬またはふくめ煮と合し混ぜるのも宜しい。このまますすめたり口取に盛合したりします。またうす味を好む時は砂糖四百瓦でよろしい

▼玉　子　の　詰　揚　げ

【調理】玉子五個を固ゆでして皮を取り、たてに二つ切りにし茶匙で黄身を取出し、茶匙かるく一杯の塩、砂糖食匙軽く一杯味の素少々、酒食匙一杯を入れて良く混合し、これを元の玉子二つ切りにした物に詰め込みます。玉子一個を割ってざっと泡立てて、前の詰玉子にこれにつけ、ファリンニヤ・デ・ロスカをまぶして熱した油でざっと揚げる。紙で油を切って奨めますこのままでよく、また口取りに盛合すのも宜しい。

▼花　玉　子

【調理】玉子五個を固く塩ゆでにして上手に皮を取ります。小刀を玉子の真中に斜に入れて切り、抜き取ってまた反対側に斜めに入れる。くるくると廻しながら形付け玉子を二つに放す。黄身を皿に抜き取る。砂糖食匙山盛一杯、塩茶匙半分、酒またはピンガ食匙二杯、味の素極く少々入れて黄身を混ぜ合す。黄身をペネイラに通す。前の花びらの形をした玉子の白身を水の中に入れ、レモン酢少々搾り入れてその中で軽く洗う。花びらを毀さぬ事。取り出して布巾で拭き黄身を指先で丸く形付け、花の芯にいれる。これを口取りの一品として二切れ位一人前に盛りつける。またこのまま奨める時は三切れ位です。この種の作り立は桜形、人形型等種々あります。

▼〆　玉　子

【調理】玉子五個固くゆで皮を取りざっと洗って皿に三切れ位にむしって入れる。味の素茶匙三分の一、塩茶匙一杯、・砂糖食匙山盛一杯、酒食匙二杯、全体を軽く混合す。白布を水で湿しまな板の上に広げ、玉子を五、六寸の長さに丸く置き、白布でくるくる包む。極く固く巻いた玉子の棒が出来る。両端をねじこむように

締めてバルバンテで一寸と巻きつけてくくり、一時間程置いて布を取り去り、これを五分位の厚さに切る。二切れづつ口取りの二品として勘める。これのみ勘める時は三切れ位勘める。

▼玉　子　豆　腐

【調理】一番煮出汁コップ二杯を鉢に入れ、酒食匙二杯、醤油食匙一杯、塩茶匙一杯、砂糖食匙一杯、味の素茶匙半杯を入れ玉子を一個づつ入れて混ぜ合す。五個を入れて一度ペネイラに通す。金製流し箱または浅い鉢の底に紙を一枚しきその中に入れて鍋むし、又はむし器にいれて十分間程蒸す。むす場合あまり火を強くせぬこと。蒸し上ったものを取り出し紙を取り角的りに切り皿に盛り分けます。冷たい物もよし、また温かいのもよろしい。レモンの卸し皮、サルサ等用いてもよし。

▼玉子の厚焼（または薄焼き巻焼き）

【調理】玉子七個を鉢に割り、砂糖食匙二杯、酒食匙二杯、煮出しまたは水食匙三杯、塩茶匙一杯、味の素茶匙半杯、全部をよく混ぜ合し一度ペネイラに通して置く。これをフリジデイラにて好みの形に焼く。普通食事の菜としては、それを四本位の巻焼きにして切り分ける。また青豆やサルサを少量混ぜ合して焼くのもよろしい。砂糖はこのみで甘口に作られるのも、またさっぱりとして甘味のすくないもの等好みでも宜ろしい。宴会用には二糎位の分厚に焼き、三角形、四角形に切って盛り飾る茶わん蒸し、麺類等に用いる時は、小さい巻き焼がよく、糸玉子（ちらしずし）等に用いる時は、極く薄焼きにして巻きこみ小口から糸切りにする。また黄色を特に必要とする場合は、七個の玉子の内二個の白身を絞り去って同様に合して焼く事。（玉子ずし、糸玉子等）

▼かにたま

【調理】先ずかにの缶詰を一缶開け、身を取り出す。骨をはずしあらくほぐしておきます。青葱のみじん切り食匙六杯を作りエルビーリヤ食匙六杯を用意する。鉢に卵六個を割り味の素茶匙すり切り一杯と、塩茶匙一杯、砂糖食匙二杯、酒食匙三杯を入れてかにと青葱を入れ混合する。フリジデイラにアゼイテ油食匙六杯を入れて前の卵を合した物を半量だけ入れ、エスクマデーラですくい返してまた片がわを焼きます。油を少しづつたしながら、あまり焼すぎぬように形も三個分位に分けてうちかえす。半熟位の所で大皿に取り出す。また油を入れてのこりの卵を同様にやきます。ぐるりは少し色づき中は軟かい位がよろしい。別の小鍋にコップ一杯の煮出汁を入れ砂糖茶匙大山一杯と塩茶匙半杯、醤油食匙三杯、ショウガの卸ろした物茶匙かるく一杯、酒食匙二杯、酢食匙一杯を入れアラルッタ茶匙二杯を入れて火にかけてどろと煮えたところで味の素茶匙半杯とエルビーリヤを加えて前のかにたまの上にたっぷりかけてすすめます。また大皿盛にせず小丼に盛ってすすめてもよろしい。この作り方で小海老、まぐろ、貝るい等の品を一度塩ゆでにして用いて作ります。またラゴスタ等も同様です。

▼卵のリボン蒸し

【調理】これはセロハン紙に包んで蒸した物です。洋食の卵の部に出してありますが日本式の材料で作ります。先ず海老、まぐろ、貝、かき、エルビーリヤ等の内から二品を選び缶詰は汁気を取ったものを用意し、生物は塩ゆでにしてほぐしておきます。鉢に卵を六個分割ります。煮出しまたはレイテ食匙六杯で食匙すり切り

一杯のマイゼーナ粉をとき入れ、味の素茶匙一杯酒食匙三杯、砂糖食匙大山一杯、醤油食匙二杯塩茶匙かるく一杯をよくとき合す。この中にこのみのゆで魚または貝等を食匙大山六杯加えて混ぜ合す。セロハン紙を大きく切り、切り口をまとめて卵汁を六枚にわけて入れる。口をミリョのバイヤのさいた物でくくりバンデージャに並べて熱した蒸器に静かに入れる。蒸発してから十分間位をむして取出し色紙ヒッタで美しくむすびます。一人前一包みづつ皿に取り出しすすめます。また子供の祝の折等は魚るいや、貝るいより、かまぼこ、サラメ、サルシッシャ等を同様に入れ合すのもよろしい。

▼精進巾着煮

【調理】豆腐一丁を布で搾り水分を絞って置く。人参、バージ、牛蒡、レポーリョ等刻んだもの茶わん三杯用意する。先ずフリジデイラにアゼイテ油食匙七杯を入れ野菜を入れてよくいためます。締豆腐を入れて砂糖食匙二杯、醤油食匙二杯、塩茶匙大山二杯、胡麻の煎ったもの食匙二杯を加えて混合して火より下します。油揚十五枚を二つ切りにして、静かに中を開き沸湯を作り油揚げを入れて湯を通しておく。この中に前の品を三十個に分けて詰め込み、干瓢にてくり結えます。またパリットにて止めます。これを昆布出汁コップ二杯（普通の時は煮出汁）砂糖食匙三杯、醤油食匙四杯、塩茶匙山盛一杯、酒食匙二杯、味の素茶匙軽く一杯を鍋に入れ、煮え沸いた所で品を並べ入れて静かに煮込みます。汁気の無くなるまで煮て火より下して皿に盛り合せます。またこのままおでんに入れ合して煮込んでも結構です。（昆布煮出しは煮出汁の部参照）

▼キヤボの海老煮

【調理】カマロン・ミウドを用います。一キロ分の頭、皮を取り用意します。キヤボは小さい時は四ダース、普通の時は三ダースを用意してよく水洗いして七分位の長さに切る。あまり棘のある時は庖丁の刃で軽くあたります。カマロンとキヤボを鍋に並べ、煮出しをひたひたに入れて、塩茶匙二杯、砂糖食匙一杯を入れて煮たて醤油食匙二杯を入れて一度も混ぜずに少し軟かくなるまで煮込みます。カマロンから汁が出るまで一寸汁気が多いようですが一度も混ぜず中火で煮て汁気の少しになった時探目の皿に盛り合して奨めます。キヤボは混ぜても形も毀れず、また煮方も簡単です。またキヤボでなくマシュシュも角切りにして同様に煮てもよろしい。

▼豚団子のカレイ煮

【調理】豚肉約七百瓦を肉挽器にかけて鉢に入れ、塩茶匙二杯を入れ約十個ぐらいに分けて手の平の形に作る。フリジデイラに少しの油を入れ肉の両面にファリンニヤ・デ・トリーゴを塗し其の中に入れて両面狐色になるまでいためる。別の鍋に煮出しコップ一杯を入れ、醤油食匙四杯、砂糖匙二杯を入れて煮たて玉葱を二個程切ったのを入れて一度煮たった所へ肉を並べ入れて十分間ぐらい煮ます。茶匙山盛二杯のカレイ粉とマイゼーナ粉を少しの水で溶かし鍋に入れて全体に火の入る程度まで煮て肉を皿に盛り玉葱を上に置き汁をどろりと流し温かい内に奨めます。また牛肉等にて作られてもよろしい。

▼昆布巻と〆昆布

【調理】昆布は種類に依り良悪がある。売られている品も新古とりまぜた種類も雑多であります。特製でなくてもよろしいが晶の色

また香等とくに気をつけて選ばれると損をしないですみます。昆布（普通青板）二百五十グラムを砂おとしをします。
（ハケ等で昆布を広げながら砂や微等を前以って落して置く）然し全体微におおわれている品は水漬けにして全部落す。普通の品は砂落しをしてバシヤに入れ水をたっぷり加えて三〇分間程置き引出して九糎位の長さに切るが横幅の広い物は横包みにするように七糎位に切る。別にいわし節を割り一片づつ適宜に包む。（又魚の肉、牛肉、鶏肉等も結構です）包んだ昆布巻は、ミシン糸、又かんぴょう、昆布の糸切等で緩く結える。鍋にきちんと並べ一番煮出しと前の昆布をつけてあった汁を合せてコップ七杯位をかける。茶匙一杯の味の素、醤油食匙六杯、砂糖食匙四杯位を合しいれ静かに押蓋（品物の上に皿又は板を一枚押にする）をして煮る。ゆっくり中火で煮ます。三時間位煮るが汁気がなくなったら湯を加えて軟かく煮ます。汁気をよくふくませて煮て終り一皿二切れ位を盛合します。（又煮出しは一度にいれず汁の切れた度いれるのもよろしい　（軟かく煮ることが大切です。
締昆布＝締昆布の場合も煮方は同様です。煮る前水にひたしておく時間は約一時間位、細い品はそのまま締結えてよく幅広品は割りさいて結える。コップ六杯の煮出し、砂糖食匙三杯、醤油食匙七杯、味の素茶匙半杯、酒食匙三杯を合して押蓋をして煮る。昆布巻ほど軟質に煮ない事です。（注意＝昆布巻の時は永く水にひたすとぬめりが出て巻きにくい）しかして煮る時に水分をふくんでふくれるから巻方、くくり方はきつく巻かぬ事です。昆布のつけてあった水は煮出汁と合します。又両方と全部を合して高圧鍋で二十分間を煮て普通の鍋で汁気のなくなるまで煮てもよろしい。

▼海苔の佃煮Ａ　Ｂ

【調理】日本海苔小形は十枚、当国産は大形八枚を用います。

Ａは細かくむしって鍋にいれ、水コップ一杯をかけておく。醤油コップ一杯、酒食匙四杯、砂糖食匙大山三杯、味の素茶匙一杯を加え火にかけて中火で煮る。約廿分間位煮た所でアラルッタ粉茶匙二杯を水でとかして加え、煮つめて火より下ろします。又アラルッタの代りポルビーリオ・ドーセもよろしい。

Ｂは水、醤油、酒、味の素、前同様で砂糖食匙大山二杯、水飴食匙五杯をいれてぽったりするまでねり上げます。粉は用いません。又甘口、辛口好みでよろしい。（水飴は米品カール）

▼かんぴょうの煮方

【調理】かんぴょう五〇グラムをざっとゆでて鍋に入れる。煮出しコップ半杯、塩茶匙一杯、味の素茶匙一杯、酒食匙一杯、砂糖食匙二杯、醤油食匙二杯を入れ合して汁のすくなくなるまで煮ておわります。巻ずしの場合もこの程度でよいのですが、煮締の時は砂糖を食匙一杯として醤油食匙三杯を用います。これよりむすびかんぴょうにしたり、又切そろえて皿に盛り合したりします。（巻ずしの部は其の部参照）

▼油揚げの煮方

【調理】油揚げ六枚を用意し、少しの湯の中に入れてざっと湯通しをします。これを好みの形に切る。きつねうどんなどに合すには一枚四つ切り位の三角形がよく、又糸切りもよい。鍋に品物を入れて煮出しコップかるく一杯、砂糖食匙大山一杯、塩茶匙かるく一杯、醤油食匙一杯、味の素茶匙半杯、酒食匙一杯入れ合し汁気が少しになるまで煮ておわります。（いなりずしの場合は其の部参照）色々と他の煮物と盛合せたり又このままを一枚分一人分として皿盛せられて結構です。

▼しいたけの甘煮

【調理】しいたけ五〇瓦を水でよく洗い少しの水にうるがし、三十分間位して取り出し石づつを切り取る。つけてあった汁を一度ペネイラに通し小鍋にいれ、しいたけをいれて十分間位煮る。酒食匙一杯、砂糖食匙軽く一杯、醤油食匙三杯、味の素茶匙半杯をいれてうち返しながら煮る。汁気のなくなった所で終る。又てり煮とする場合は砂糖をもっときかせて、うちかえしうちかえしいりつけるようにしててりを出します。主として精適用、口取等に用いる物です。又煮締とする時は砂糖は半量位でとどめます。その他は同様です。

▼たけのこと蓮根等やさい類の煮物

【調理】当国のたけのこは、竹のこであるかぎり、どの種でも食用せられています。あくどい物、にが味の強いもの、もおそうだけ、等々です。先ずにが味や香の強いものは皮を取り適宜に切って鍋にいれてビカルボナットを用いてゆでる。ゆでたものをバシャにいれ水をたっぷり加えて一日三回位水を替え、全くにがみと香のとれた所で調理にかかります。(品物を切った物、プラット大山一杯に対しビカルボナット茶匙すり切り一杯を用いてゆでる。苦味のないもおそう筍等は水ゆでに軟かくゆでる。ゆでた品を食皿山盛一杯を(約五百瓦)鍋にいれ、うま煮は煮物の部一例の味付をして煮る。あま煮は三例で味付をする。白煮は四例で作る。煮締には六例で煮ます。(当国での調味料と煮物についての部参照)各例の煮出汁は品とひたひたに用い、汁のごくうすくなった所で出来上ります。

れん根は生のものは水からいれてざっとゆで(五分間)すぐと

り出して皮をとる。(永くゆでると皮はとれ悪い)又乾燥物は一夜水にうるがす。作り方両方とも同様です。食皿山盛一杯の切った物に対し、煮物の部一例がうま煮程度です。煮締には六例。甘煮は三例で煮ます。又生の品を口坂りに用いる時は四例で作る。すべて標準をきめて煮るがあまロ、からロは煮物の自由です。煮物の色と香を気をつけるので塩味でたらぬ味をおぎないます。汁と品の入れ合せは前例同様です。又人参、さといも、こんにゃく等同様です。

▼鶏　の　う　ま　煮

【調理】鶏はフランゴを用いる。フランゴ一羽分の肉を集めて(鶏の処理法参照)胸等はかしわ切り、又はそぎ切にし、足部はぶつ切りにします。大きいフランゴでも肉は約食皿中山一杯位であり約五、六百瓦の肉です。これに対して煮出しコップ一杯を鍋にいれ鶏肉をいれて汁気の少しになった所で醤油食匙三杯、塩茶匙軽く一杯、酒食匙四杯、砂糖食匙一杯を合し汁気のなくなるまで煮ます。鶏はフランゴでなく成鶏の場合は、先づ軟かくなるまで切り肉を水煮にします。軟かくなった所でフランゴ同様味付をして同様に煮ます。フランゴとガリンニヤでは約一倍半から異るので生肉の時に肉のみをバランサに量って見ます。約六百瓦を一羽のフランゴとして味つけします。出来上った物はうま煮皿に盛つける。又茶わんむしの種に用いたり野菜(さといも、バーゼン、エルビーリヤ、こんにゃく、たけのこ)等と盛合したりします。

▼茄　子　の　煮　付

【調理】茄子は若い品を選び、長茄子は丸のままなめに一糎位の切れ目をいれる。太茄子はたてに割り、切り口を下に、皮部に同

様の切れ目をいれ、いづれも五糎位に切りはなし、うすい塩水につけて灰汁をぬく。灰汁ぬきした物をプラット大山一杯キチンと並べるようにして鍋にいれる。煮出しコップ一杯、醤油食匙五杯、塩茶匙一杯、砂糖食匙山盛二杯、味の素少々をいれて汁気のなくなるまで煮つめる。一度うち返すのみで混ぜぬ事です。辛子煮の時は、赤辛子半本位をいれ合す。五切れ位を探目皿に盛り合してすすめます。

▼きんぴら牛蒡

【調理】きんぴら牛蒡は、荒切りの鬼きんぴらと細切りのきんぴらがあります。どちらでも好みで作り方は同様です。質のよい牛歩を皮をこさげ荒い線をふく。(ふくとはけずる事)又細切りは六糎位に切りはなし切目をいれて横にし細切りにする。
切った品を水にはなし灰汁取りをして鍋にいれる。米のとぎ汁又は水を加えて火にかけ沸き上ってから五分間位をゆでてうち上げる。又品のごく若い上等の物は二時間位灰汁とりして、ゆでないで用います。品乾食皿大山一杯(三百五〇瓦)に対し鍋にアゼイテ油四杯をいれ、煙の出かかった所で品物をいれ、ざっといためる。砂糖食匙三杯、酒食匙三杯、醤油食匙三杯、塩茶匙一杯、味の素茶匙かるく一杯いれて、混ぜかえしながらよくいためる。香ばしいにおいと、あっさりした中にこくのある味が特徴です。味淋を用いると一層よろしい。小鉢にいれておすすめします又白ごまをあしらわれてもよろしい。

▼牛肉の牛蒡巻き

【調理】牛肉一キロ分を用意し幅五糎、長さ七糎位のうす切りを作る。軽くたたいて塩茶匙一杯、ビナーグレ食匙二杯をふりかけて

おく。質のよい牛蒡を皮を取り五糎位に切って軟かくゆでる。太い品は縦割りにする。ゆでた物を前の肉で包む。指大位の物二本位です。肉をパリットで包む。鍋を火にかけ砂糖食匙四杯、酒食匙三杯、醤油食匙十杯、塩茶匙山盛一杯をいれて肉をいれ、一度煮上ってから中火にしゆっくり煮つめる。味の甘辛は左右せられてよく、おかず用、ピクニック用、口取式等で自由です。牛蒡の代りに人参やサルソンのくき等もよろしい又豚肉で作る時は脂肪の少ない赤身で作ります。

▼レポーリョの肉巻き

【調理】鶏肉等七百瓦を肉挽器にかけておく。レポーリョの葉二十枚を水洗いして大茎をそぎ塩湯にざっとゆで上げます。布で葉の水気を拭き一枚ずつ並べて肉を二十に分けレポーリョの中に塩茶匙三杯、青葱のきざんだ物茶わん一杯、砂糖食匙一杯アラルッタ食匙一杯をいれて合す。細長くいれて包みくるくる巻いて鍋に並べ上より醤油食匙四杯、塩茶匙一杯、砂糖食匙一杯をいれて二十分間程中火で煮て下し際にマイゼーナ粉又はファリンニャ・デ・トリーゴ茶匙二杯を水でとき流しいれて汁をどろりとさせて皿に盛って奨める。又カレイ粉を用いるもよろしい。又中包みの肉はこれにかぎらず、牛肉のミンチもよろし。

▼おでん

【調理】里芋、やつがしら（一度塩ゆでにして二、三回水でさらして用いる）筍、蓮根（ゆでた物）大根は五分位の厚さに切り米をいれて箸の通るまでゆでたるもの。昆布巻き（昆布巻き参照）がんもどき、焼き豆腐、吉野揚げ（豆腐の部参照）巾着煮レポーリョ巻（その部参照）蒲鉾、竹輪、つけ揚げ（その部参照）くじらや

まぐろのかまぼこ、たこ、豚肉、鶏肉等二寸角位に切った物、塩と酒をふりかけておく。牛蒡は太いまま斜に切りゆでたもの。

先ず大鍋に以上の品々を一所に並べる。並べた品々の間には昆布を境えにおいてもよろしい。煮出しをひたひたに加える。（コップ四杯の煮出しに食匙すり切り一杯の塩、味の素茶匙一杯、酒食匙四杯、醤油四杯の程度）火にかけて沸き上ってから一時間程中火でぶつぶつ煮て練辛子を添えて奨める。混ぜぬ事と無茶に品をいれぬ事、強火にせぬ事、塩味を辛くせぬ事、大鍋のまますすめて皿盛りにしてもよろしい。又串ざLにしてもよろしい。

▼自煮凍豆腐と牛蒡

【調理】凍豆腐（日本品）を十二個分鉢に入れて、水をたっぷりかけて二時間程おき、とり出して水気を切り、又鉢に重ねいれる。鍋に湯を沸し（コップ四杯）茶匙半杯のビカルボナトをいれ、急いで豆腐の上よりたっぷりかける。鍋蓋をして廿分間程おく。ふっくりした所で汁を捨て、水を加えて押す様にして灰汁を出し静かに何度も水を替えます。これは日本製の乾品の場合です。又自家で作った凍豆腐は日乾にせずすぐ水に戻してよく水洗いします。好みの形に切る。口取用には三角形等の大形に切る。切ったものを鍋にきちんと並べ、上より（煮物についての部四例）をかけて火にかけ汁気のなくなるまで静かに煮る。又（三例）にて煮たものは甘煮となり（二例にて煮たものはうす味の物となる）砂糖気の好まぬ場合は（六例）にて煮ると煮締となる。又自家で作られた凍豆腐は豆腐一丁分の量を要します。（加工二部の凍豆腐の部参照）又牛蒡は質のよい新しい物の皮をこさげ五糎位のはすに切り水にはなして灰汁を取り米のとぎ汁で軟かくゆでる。これを約五百瓦を前の煮方と同様にしますが、白煮がよくこのまれます。

▼煮　〆（種々）

【調理】蓮根をゆでて皮をとり、適宜に切ったもの。又乾物は一夜水にもどしてざっとゆでた物、たけのこはゆでて灰汁をとったもの。ごぼうは皮をこさげ適宜に切って、一度ゆでたものこんにゃくは、ざっとゆで好みに切ったもの。里芋は皮をとりざっとゆでて一度水でさらした物。大根は皮をとって五分位の厚さに切り、米一握りいれてざっとゆでた物。人参は皮をとりやや大形にななめ切りにした物。高野豆腐は水にうるがし炭酸湯をかけて灰汁とりしたもの。昆布は水に一寸つけて砂おとしを行い、すぐ引出して締たり、昆布巻に作ったりしたもの。しいたけは水にもどして石づつを切りとり、ざっとゆでた物。その他コーベ・フロール、バージ、ナーボ等々何れも適宜に切っておく。宴会用は一切を大切りがよく、小鉢物には小形切りがよろしい。以上の中から三品又は二品を選び合してもよく、また一品のみもよろしい。(煮物についての部六例)の煮出しをたっぷり用いて(汁と品はひたひたの程度)煮る。汁気の煮つまった所で火よりおろして皿盛りする。又うま煮程度のものは(煮もの一例)を用います。うす味程度のものは(二例)を用い、あま煮は(三例)で煮ます。

すべて煮方は同様です。先づ鍋に品物をきちんと並べいれ、調味料を合せた汁をややひたひたにいれ、火にかけてそのまま静かに煮て汁が少くなった所で火より下す。あまりまぜ返さぬことです。又、がんもどき、焼豆腐、油揚等は湯をかけて油ぬきした物を同様にして煮ます。ちくわ、きんちゃく煮等も煮締によろしい。(汁と品がひたひたにある事で、これを煮つめれば味は適当になります)

▼まぐろの葱煮

【調理】まぐろ一キロ分を厚さ二糎の一寸角位に切る。葱は大葱十六本をななめ切りにしておく。浅鍋にアゼイテ油食匙四杯をいれ葱を並べて火にかけざっといたため、醤油食匙五杯、酒食匙三杯、砂糖食匙一杯、味の素少々をいれ、まぐろをいれてざっと煮えた所で煮たところからとり出して食べます。又次の葱と魚と調味料を加えて同様にして食べます。すきやきのようにして作られても結構ですがあまり煮すぎぬことです。又皿盛にして出されてもよろしい。

▼肉の佃煮とくぢら

【調理】肉の骨のない所を一キロ分用意し、脂肪をとって幅二センチ、長さ四センチ位の小口から切る。又くじらも同様です鍋に醤油コップ七分目と酒又はピンガ、コップ三分の一、砂糖食匙山盛四杯、煮出しコップ三分の一をいれ煮上った所で肉をいれて手早くまぜ返す。煮泡が立ってからすくってとり、これを汁のなくなるまで煮つめて火より下して終る。この場合好みにより、甘好みと辛好みによって多少味つけを変えたり、又生姿を用いる時はうす切りにしたものを食匙三杯いれ合します。
くじらの場合はしょうがを必要とします。

▼魚　の　煮　つ　け

【調理】魚は頭、尾つきの小魚一キロ以上の切身、又三枚卸しの切身等いずれも同様です。
　魚一キロ分の新鮮な物はそのままですが、弱っている物は薄塩を一ふりして一寸おき、ざっと水洗いする。鍋に醤油食匙十杯、酒食匙二杯、水食匙二杯、砂糖食匙一杯をいれ、葱又はサルサ等の切ったものを一寸いれ、リンパしてある魚をいれ、魚に汁をよく

まぶす。而してきちんと並べます。又生姜のうす切り等もいれられると一層結構です。火にかけて沸き立ってから静かに約五、六分間を煮ます。(煮物の部七例参照)又糖分は好みによりいれぬ場合もあります。一度もまぜ返したり、つついたりしない事です。皿に盛って煮汁もかけ、又香の野菜を上においてすすめます。(メーザにすすめるきわに煮る)

▼かづのこ

【調理】かづのこを器にいれて、米のとき汁をたっぷり加えて一夜おく。汁を捨てて、一日三回水を替えて六日をおく。(冷蔵庫内は一回の替水)品はふくれて苦味もやわらぐ。白いふやけた粘膜を指先で丁寧にとり去る。一片を数片に剥ぎ切る場合と一片を三切れ位に切る場合がありますが、どちらでも結構です。切った品を鉢にいれ、塩一掴みいれてざっとまぜ、水をかけて洗うと白い水がとれる。布でおさえて水気をとり、鉢にいれて以下の醤油をかける。食匙二杯の酒に醤油コップ半杯、味の素茶匙三分の一を合せておき、必要に応じて品にかけ、三十分位おいて食べると結構です。その他酒汐、煮切り醤油もよろしい。

▼焼き味噌(三品)(なめもの)

【調理】〔魚味噌〕味噌茶わん二杯、焼魚の身茶わん山盛一杯両方をよく摺りつぶしておく。生姜のみじん切り食匙山盛二杯、蜜柑又は酒食匙二杯、煮だし汁コップ半杯、全部を合してフリジデイラにいれ、光沢の出るまでまぜながら煮つめる。軟かいどろっとした感じです。

〔葱又は韮味噌〕葱、韮、玉葱、何れでもよろしい。細かく刻んだ物茶わん一杯、味噌茶わん二杯、アゼイテ油食匙四杯、砂糖食匙

山盛六杯、煮出し食匙五杯、酒食匙三杯、味の素茶匙一杯、胡椒茶匙一杯。先ず鍋に油を入れ、葱を入れてざっといため、残りの品を全部入れて光沢の出た頃、皿に取る。あまり固くせぬことです。

〔かやく味噌〕 サルサ、サルソン、レモン、蜜柑の皮、生ガ、胡椒、鶏、豚、牛肉等のみじん切り、胡麻、三ツ葉、芹等この中より好みの品を集め、砂糖、味の素、ピンガ等加味して同様に作る。(味噌、砂糖煮出等前例同様です)これ等の味噌は三、四ケ月間貯えることが出来、又マンテイガ、バンニヤ、アゼイテ油等加えると一層栄養があります。なめものですから固くつくらぬことです。保存食として作っておきます

▼バカリヤオのそぼろ

【調理】先ず、バカリヤオ二百五十瓦の皮を取り、水に浸して一夜程置く。これを骨を脱し、肉挽器にかけて沸湯をたっぷりかけ、布に包んで汁を切り、水で二度程さらしフリジデイラに入れる。砂糖食匙山盛二杯、酒食匙三杯(ピンガの場合は二杯)塩茶匙一杯、味の素茶匙山盛一杯、食紅を好みの程度。これを火にかけてガルフオで潰すようにしながら中火にかけてパラッとするまでいって終る。又カマロン・セッコも同様にして作る。

▼ゆで魚から作るそぼろ

【調理】白身の魚を三枚に卸し、皮を取ってから作る。又魚の頭、あぎ等を利用しても作る。先ず鍋に塩湯を沸立て、その中に魚身又は骨等を入れ、煮え上った所ですぐ取り出して水の中に浮かし、骨を抜き取り、身を集める。集めた身を三回程水でさらし、ペネイラに上げて水をきり、すり鉢があればこれをすり潰してフリジ

デイラに入れ、茶わん一杯の身に対し砂糖食匙一杯、味の素茶匙かるく一杯、塩茶匙一杯、酒又はピンガ食匙二杯、食紅少々入れて中火でパラッとなるまでいり上げて終る。

▼海老のそぼろ

【調理】海老半キロ分水洗いして、ざっと塩ゆでにしてうち上げ、皮を取って肉挽器にかけ、すり鉢に入れてよくあたり、鍋にいれて酒食匙三杯、砂糖食匙一杯、塩茶匙一杯、食紅極く少々（薄桃色の程度）入れて中火でパラッとなるまで煮上げて終る。また海老の色のよい品はそのままで着色はしません。又カマロン・サルガード（剥き海老）の場合はざっとゆで揚げて塩分を取ってから同様にして作る。カマロン・サルガード三百瓦より作る。但し塩は適宜、味の素を加味すること。（魚、又は海老のそぼろは固く、ばらばらになり、めし等につけ合せ悪いものです。一度すり鉢にいれ、ざっとあたると品が軟かくなります）

▼精進用そぼろ　（凍豆腐）

【調理】先ず凍豆腐を作ります。（農産加工第二部参照）冷凍した豆腐を水にうるがして、凍結をほどき、これをしぼって鍋にいれ水を加えて火にかけざっとこれをゆでて水気をきる。これを肉挽器にかけてすり鉢に入れてあたる。この品茶わん一杯を鍋にいれ、砂糖食匙山盛一杯、塩茶匙かるく一杯、味の素茶匙半杯、酒食匙二杯、食紅少々を加えてざっと混ぜながら中火でばらっといためて終ります。また乾燥された品は半日水にうるがし同様にゆでて作ります。冷蔵庫のある家では極く簡単に作れます。又場合により着色は自由です。

▼煮　込　め　し

【調理】蛸、烏賊、海老、蒲鉾、竹輪、赤貝、鶏肉、牛肉、蒟蒻、油揚、牛蒡、人参、バージ、パルミット、コーベ・フロール、プロッコル、干瓢、筍、蓮根、里芋、青豆、エルビーリヤ、サルサ、三ッ葉、サルソン、等々。以上の中より五、六品を集めて適宜に切っておく。

　米一キロ分に対し以上の切った物約食皿山盛一杯、塩食匙一杯、煮出しは普通飯を煮るに用いる水と同量入れておく。その中に肉や野菜等をいれ合し醤油食匙五、六杯、アゼイテ油食匙六杯、酒食匙四杯をいれ合して煮る。普通めし同様にむして釜のままメーザにすすめます。(煮出しは肉、鶏、魚等より取った物もよろしい)又炒飯の時は米を油で沙めてから煮出しを入ます。煮方は同様です。

▼鶏　め　し

【調理】鶏はフランゴ一羽分の肉を取り五分位に切っておく。油揚も六枚細かく切っておく。米一キロ分を洗い、煮出しを普通めしを煮る必要量の水量に合していれて酒食匙四杯、醤油コップ半杯、アゼイテ油食匙四杯を入れ鶏と油揚をいれ同様に煮てむし鍋をメーザにそのまま奨める。漬物と番茶を添える。

　この外、牡蠣、貝、蛸、烏賊、大根、豆等々の煮込飯もありほぼ同様です。

▼寿司めしの煮方と酢の合せ方

【調理】すしめしの煮方は種々各様にあります。米もカテテの上等

が要しられますが、これの得られぬ所ではアマレロン種又はアグリャ種に二割のモチ米を加えて煮られるとよろしい。煮方も昆布を用いるもの、煮出汁を用いる物等種々ですがここでは米キロ分に水一立半位で塩食匙すり切り一杯を用います。(米は新古によって水の量は差がある)普通のめしを上手に煮たものが一番よいと思います。

酢の合せ方は江戸前風のものは立食いの例もあるように、にぎりたてをそのそばからとって醤油をつけて食べるので一切の味付けもうす加減が結構です。然し、前夜作っておいたり又会場やバザー用箱詰等には醤油や酒汐等も出せぬ場合もあり味つけを少しきかす方がよろこばれます。甘口の砂糖を多く用いる大阪ずしや酢をつよくきかす地方ずし等お国じまんが又多いものです。江戸前式、酢コップ六分目(百二〇瓦)よりコップ七分目(百五〇瓦)又とくに酢味を好む場合はコップ八分目(百七〇瓦)位まで用います。これに味の素茶匙かるく一杯、砂糖食匙かるく二杯、塩茶匙すり切り一杯を用います。甘味の好む場合は砂糖は大山に入れ合します。これを基準にこのみに合して、合し酢を作ります。これに用いるコップは普通水用コップ(二百二十瓦入)であります。酢はカステーロ印のブランコ、ビナーグレ・デ・アルコール印を用いられると、色の白いめしが出来ます。日本では米酢が主であり又柿酢等も用いられるが当国では得られ悪い。酢をめしに合す場合は普通にむらしためしを器にとり(七五度より七〇度C)はんぽがあれば一層よろしい。同時に合せ酢をかけ小山のようにまとめたまま一分間をおき、うちわで風をいれながらしゃもじでめしをさっとまぜる(無茶に混ぜぬこと)三三度C位までさまして種々のすしの土台としますが温度があるうちに作られる事が一番大切です。

(其他次の部参照)

▼押　ず　し

【調理】ペスカーダ・ブランカ又はペイシェ・アグリャ（さより）等の小魚がよろしい。頭部を取り脊部の方から庖丁をいれ二枚に開いて中骨を切り取ります。腹部をそのままおく。魚二キロ分に対し塩茶匙山盛四杯をふりかけて置く。皿に酢食匙六杯、塩茶匙軽く二杯、味の素茶匙半杯、酒食匙二杯、砂糖食匙一杯をまぜ合して、前の魚の身にふりかけ一時間程置く。魚の潰汁を別の鉢に取り、この中に砂糖食匙軽く一杯、レモン酢適宜（普通酢味になる程）塩茶匙軽く一杯、味の素少々を入れます。

〔注意〕前の魚酢とレモン酢合せたものコップ八分目、米は一キロ分を煮たもの、飯をこの合せ酢にて合して置く。前の魚を拡げ、すし飯をこの中に魚の形の通りに詰める。魚は飯の詰まったまま棒のようになる。木箱を用意して布を敷き、魚ずしをたがいちがいに並べ、すき間のないように箱に並べて詰める。

布を一枚置いて同形の板を置き、二キロ位の押石をして二時間程置く。又それ以上置いてもよろしい。よく押した所で石をとり、布をはがして静かに取りだし、よく切れる庖丁で一寸位の長さに切り、紅生ガ等を添えてすゝめます。好みに依り伊予ずし式に酢を極くきつく魚にかまし、一夜押をかける法もあります。また小鯛、小あじ等は頭部まで割り飯を詰める。（一名いずみやずし）

▼ち　ら　し　ず　し

【調理】先づ海老、ゆで魚等のそぼろを作って置く。（その部参照）糸玉子を作る。（玉子の厚焼の部参照）飯を米一キロ分より煮て酢を合せて置く。（その部参照）エルビーリヤ（青豆）をコップ一杯位ざっと塩湯にて五分間をゆでて置く。（ちらし五目めしに用いる

ぐの煮方）　人参、ごぼう、干ぴよう、バアジェン、パルミット、椎茸、コオベ・フロール、高野豆腐、油揚等。この中より、あり合せの品々を三、四品選び出し、薄切りにしたり、短冊形に切ったり、ごぼう、椎茸はざっとゆでたりして食皿に出盛一杯を用意するこれは約六百瓦あります。これを煮出し、コップ六分目、砂糖食匙山盛二杯、塩茶匙山盛一杯、醤油食匙二杯、酒食匙一杯、味の素茶匙一杯を加えて鍋に入れ、火にかけて煮る。汁気が少しになったところで、三ツ葉　アグリオン、サルサ等の香葉を二品だけ選んで入れて一分間程おき、火より下してぱっと鍋蓋をとり、そのまま冷します。先ず飯を杓子でほぐすようにしながらぐをまぜ合す。軽くあしらい全部を混ぜた所ですしを皿に盛り、上からそぼろ、玉子を焼き、青豆を美しく飾ります。紅生ガ等もそへます。又魚の酢押し等をあしらわれるもよろしい。

▼いなりずし

【調理】先づ飯を米一瓩分より煮て酢を合して置く。（その部参照）人参、ごぼう、バアジェ等の二、三品を刻み、食皿中山杯を用意して前述同様のぐの煮方をしておく。飯とぐを合しておく。（ちらしずし参照）油揚二十四枚を用意し、二つ切りにして小刀で静かに中部を開き、袋に作る。鍋に水コップ四杯塩茶匙山盛一杯を入れて煮沸し、油揚を少しずつ入れてざっと湯をくぐらし、すぐ取り出して又次をいれる。水気を切っておく。鍋に煮汁を合す。一番出し汁コップ四杯、砂糖食匙山盛五杯、塩茶匙山盛二杯、醤油食匙三杯、酒食匙二杯、味の素茶匙一杯、油揚をきちんと並べ入れて、初め汁をふくませた物を上坤において火にかけ、中火で汁気のなくなるまで煮詰める。中程で一度うち返すのみで、あまりまぜ近さぬこと。光のある品が出来る。出来上った品はていねいに皿に重ね合しておく。前のまぜずしをこの中に適度につめる。

このつめ方は大形四十八個分となるが、小形は約九十個分位までにめしをつめ合す。上品な品が出来る。干ぴょうの甘煮をもって、さっと結へます。
またはそのままでも結構です。(いなり、又巻ずし等も関西と江戸前では酢のきかせ方、又甘味の加減等ことなる点もあり、各自のこのみも異ります、文中詰のすしはこの外に種々あり野菜を用いず、すめしに切ごま又は生ガ等を少量合したもの等このみにしますが、いなり二品とする時は前述の方がふさわしい

▲とんずし

【調理】豚肉はロンボ(脊ローン)を用います。肉一キロ分を塩湯を煮沸した中にいれ、十五分間位ゆでてとり出して冷まします。これを形のまま小口から五厘位の薄切りにします。皿に酢食匙一一杯、砂糖茶匙一杯、塩茶匙半杯と味の素少々とき合したなかに、肉を一切れづつ一寸つけてすぐとり出し、きちんと重ねておく。すし飯を七、八〇個に握ります。(作り方、魚海老同様)肉切れに練辛子を塗り、握りにつけ合し、筆でたれを引いて皿に盛り合す。大変結構です。生魚、海老、たこ、貝等の不自由な農村では、いなり玉子巻とんずし、香々等をとり合せると大変結構です。また速成プレゾントを作られて同様に作るのもよろしい。日本内地でもハムずし、とんずしはまた有名です。

▼巻　ずし

【調理】浅草のり十枚、米一瓩より作ったすし飯、そぼろ分量の半量(その部参照)玉子焼き(玉子三個分より作ったもの、玉子の厚焼の部参照)三ツ葉は一束分をざっと塩湯をくぐらしたぐらいに茄でたもの。またはほうれん草、バージエンのゆでたもの。干

びょうほ五〇瓦をざっとゆで、鍋に煮出汁コップ半杯、塩茶匙かるく一杯、醤油食匙二杯、砂糖食匙二杯、味の素茶匙すり切り一杯、酒食匙一杯を合せて煮たものを用意します。

以上の品々を用意しておく。白布をすだれに敷き、海苔を一枚おいて指先に酢をふくませ、パラパラっと酢をふり、めしを十本割にわけて酢飯をおき並べる。厚さ二分位で全部の面積の七分まできちんと飯を並べて、手頃に作ってある材料をとりあわして並べる。小高く並べて飯を巻きこむ。すだれを固くしめて両端の布をしめこみ、静かにすだれや布をとり去ります。酢または水に布にしめし、薄刃の庖丁でこれを八切れぐらいに切って皿に盛ります。

▼小田巻ずし

先ず前述の巻ずしの細巻を作ります。玉子八個、酒食匙二杯、塩食匙山盛一杯、味の素茶匙半杯、砂糖食匙山盛一杯をときあわし、食匙一杯のマイゼーナ粉を少しの水でとかして加えまぜあわし、一度ペネーラを通して玉子焼き器で五枚に焼きます。要するに、巻きずしが巻けるぐらいの広さに材料を焼きます。

白布の上に厚焼きをおき、指先きで酢のりを引きます。酢飯を二分ぐらいの厚さに並べ、その中に巻きずしを並べ、飯で包み巻きます。作り方は巻きずし同様です。大きい棒様の黄色ずしが出来ます。巻きこんだ玉子焼きのはしにすのりを引き、よくつけあわす。(マイゼーナ茶匙二杯、酢食匙三杯、水食匙六杯をあわしてのりを作る)巻海苔は、日本製浅草海苔の場合、米一キロ分は十本の割で作り、当国産は八本割に作る。また、細巻は十二本ぐらいです。(当国製)

▼てつぽずし

【調理】浅草海苔半枚を白布の上におき、すし飯を前面の半分まで薄く並べて酢魚、玉子焼、そぼろ、かんぴょう、大根、きゅうり等の浅漬又はたくあんを何れでも二品のみを一すじ入れ練辛子をごくきつめに引き、くるっと巻きこみます。（巻きずし同様）これを一本五切れぐらいに切って盛りあわします。

▼玉　子　ず　し

【調理】玉子八個を鉢に割り、煮出し食匙三杯、酒食匙三杯、砂糖食匙二杯、味の素茶匙一杯、塩茶匙一杯入れてよくとき、ペネイラに通す。玉子焼き器に紙で油を引き、これを五枚にやく。これをあわせて三つに切る。三本に切りはなした品をまた三つに切り、一枚が九切りにはなす。四十五枚とれるから庖丁で真中に十字の形に入れる。寿司飯を小形に細長く握り好みのそぼろを茶匙一杯ぐらい飯にぬり、その上に玉子をはりつけて終る。十字の穴から赤いそぼろが見えて美しい。また玉子焼き器にて焼けば一度に九枚から小形十二枚を得ますが、フリジデイラで焼くと枚数はとれ悪いです。また米一キロを煮たすしめしより中形八〇、一口ずし九〇個ぐらいに割ってにぎります

▼海老のにぎり

【調理】先ず海老は一キロに三十五尾より四〇尾ぐらいの品を選んで二キロ分を用意します。頭をとりパリットを真直ぐに頭部の方から一本ずつ突き刺してざっと洗っておく。鍋に湯二立ぐらいを沸かし茶匙山盛四杯の塩を入れて、海老を半量だけを入れて沸立ってから一分間を煮てすぐ取出し、またのこりの品を同様にゆでます。これをさましてパリットと皮を取り尾はそのまゝつけて

おく（注意＝ゆですぎると香味を損じる）腹部の方から庖丁で真二つに切り開く。背腸を引出して開いた品をキチンと皿に並べる。小鉢に酢食匙二杯、味の素茶匙かるく一杯酒食匙二杯、砂糖茶匙二杯をあわして海老にふりかける。まず米一キロ分よりすしめしを作る。これを約八〇個ぐらいににぎる。海老のそぼろを一回分作る。ワサビまたはねり辛子を用意する。全体のととのったところで海老に辛子をぬり、にぎりにそぼろをたっぷりつけて、海老とよくつけあわして盛り付けます。（速成合し辛子の作方）　ショウガの卸ろした物食匙二杯とモスタルダのねったものを食匙一杯を合し青色があればうすく色づけます。（またたれを用いる時はその部参照）

▼魚のにぎりずし（鯛その他）

【調理】魚は鯛、ペスカーダ・ブランコ、カンブクー、ロバーロ、ブリ、サハラ、マグロ、鯛などを三枚におろし皮を引く。
また鯛の皮をつけておく時は皮部を上にして沸湯をかけて湯引きをします。大きい魚身の場合は身をそのまゝ一分ぐらいの厚さにぶっ切りにしますが、形の小さい時は皮部を上にして、そぎ切りに切り、形は握り寿司にはりつけるのですから大きさも握りよく広く作る。好みではこのまま辛子をつけるが、当国では（特に農村の場合）やはり酢につけた方が衛生的です。ペイシェ一キロより約四十枚がとれます。それに対し鉢に酢食匙二杯、味の素少々、塩茶匙半杯、砂糖茶匙かるく一杯を入れてまぜあわし、その中に前の身を一枚づつ片側だけをつけ、きちんと重ねあわしておく。（身の白ける程、強酢に漬ける方法もあるが好みにする）　これに煉辛子をつけて飯にはりつける。日本でも暖国、寒国等によって酢をきつくしたり、また全々用いぬ場合もある。また江戸前のまぐろ、鯛等作身のまま暖かいすしめしのにぎりに合し、ワサビと

たれがつきもので、にぎるそばから食べる法も結構ですが、当国のことですから、うす酢につける方が衛生的です。(但し品の新鮮な物は好みにします)　めしは米一キロ分のすしめしを約七〇個より八〇個ににぎった物です。

▼鰯のにぎりずし（鮭、鮎同様）

【調理】鰯は頭、腸をとって二枚に開き、中骨や小骨をとり背ひれをとり、二つにさいてざっと水でさらして塩茶匙二杯をふる。鉢に酢食匙六杯をとり、味の素少々をあわし鰯を一尾ずついれてすぐ引上げ酢洗いをしておきます。皮を損じぬように大事にする。皮つきのものをむらさきと呼ぶ、皮をはいだものをしろ金ずしともいう。好みでよろしい（鰯は一キロ分より約四十枚とれる。大きいものは一枚を平切り、または、ななめ切りにして三、四切れにし、小さいものは二枚にさいて二切れにする）　この握り寿司は魚、海老、玉子、いずれも左手にもち、飯を右手に振り、魚のなかに詰めるのですが、魚の新鮮度、またはあたたかい土地がらの故で初めにめしを握っておき、あとで好みの品をはりつける方が衛生的です。農村の場合、魚の握りは特に酢を強く利かされたがよろしい。米は一キロ分のすしめし八〇個分のにぎりに作ったものです。

▼蛸　の　に　ぎ　り

【調理】たこは一キロぐらいの品を選ぶ。たこ一キロ分に対し塩食匙一杯を用いて全体にぬりつけ、もみ洗いをして水で洗います。鍋にコップ四杯の湯を沸かし、塩食匙かるく一杯をいれたこをいれて、煮え上ったところで七分間をゆでてとり出す。(二キロ形は十分）冷えたところで足部を切りはなし、うすく広く、そぎづく

りにする。そぎ切りした品を皿に並べ、上から以下の合し酢をふる。（酒食匙一杯、味の素茶匙半分、酢食匙二杯、砂糖茶匙一杯、全部を小鉢でよくときあわす）　わさびまたは煉辛子を作り、たこ切れにつける。すしめしのにぎったものをたこ切にあわせてかるくにぎり、皿に並べ上よりたれを筆でぬってよく、またあっさりしたものを好む時は酒汐やにぎり醤油を小皿にすゝめるのもよろしい。

〔注意〕　たこをゆですぎぬこと。米は一キロ分のすしめしを約八〇個のにぎりに作ったものにあわします。

▼すし類のたれ

【調理】江戸前ずし、関西ずし、東北ずし、各地各様の郷土ずし等々。所々の産物と好みに合せて何ケ種とあるすし類にそえるたれ類も、甘口、辛口、またあっさりしたもの種々です。

〔甘口の場合〕醤油コップ四分の一、酒コップ四分の一、砂糖食匙かるく二杯、味の素茶匙一杯。

〔辛口〕醤油コップ四分の一、酒食匙三杯、味の素少々、また水あめ食匙三杯、醤油食匙八杯、酒食匙三杯、砂糖食匙かるく一杯、味の素少々。以上はいずれも小鍋にいれて中火でゆっくり煮つめ、てりの出たところで卸します。又急ぎの時はあまり煮つめず茶匙一杯のアラルッタ粉を水でといて加へる。本来ミリンを用いるのですが当国は一般でないので酒またはピンガを用います。魚類、貝類、たこ、いかなどに筆で上引きしてもよく、またちよくにいれて出してもよろしい。たれを作らぬ時は、醤油コップ半杯に茶匙半杯の味の素を入れ合して小皿にすすめます。

▼赤　　飯

【調理】もち米二瓩に対し小豆は約三百瓦を煮た物(菓子の部小豆の灰汁の取り方参照) 先づ小豆が煮たってから約十分間位してとって赤い灰汁を取り、米にかけて一夜をおく。但し夏は汁が腐敗し易すいため水浸しを一夜して赤汁には三時間位浸す米は随って赤くなるから小豆を混ぜて蒸龍に布を敷いて入れ、二、三回打水しながらふき上ってから約一時間むす。黒ごまを香より煎ってフリジデイラに塩を入れて火にかけて煎り、ごまと混ぜ合して赤飯に振りかけて薦めます。

酢ものと刺身の部

▼紅　白　な　ま　す

【調理】大根は細く繊切に刻みます。これに三分の一位の人参を同様に刻みまぜ合す。塩を少しふり軽く揉んで水で洗い固く搾っておく。搾った物をほぐして茶わん約三杯に対し酢食匙四杯、醤油食匙一杯、砂糖食匙軽く一杯、味の素茶匙半杯をまぜ合し中にいれて、軽く和え合し皿に盛ります。

叉上より浅草海苔をあぶりもみほぐして振りかけるのもよろしい。

▼大根切り身和え

【調理】大根をごく細かく繊切りにして塩を振り、水洗いしてサルサのみじん切りを少しまぜ合しておく。魚身を三枚に卸し皮付きのまま糸切りにして、塩を少しふりかけておく。普通の大根を搾ったものをほぐし、茶わん山盛二杯に対し魚の身的半キロから

とったものを用意して鉢に酢、又はリモン酢を食匙四杯、醤油食匙二杯、砂糖山盛茶匙二杯をいれ、まぜ合した中に魚身をいれ、しばらくおいて大根をいれて軽く和える。これを肌に盛り分けてすゝめる。

▼魚身の海苔巻

【調理】自身の魚であれは、オベーバ、ペスカダ、エスパーダ、クルビーナ等何れでもよろしい。まづ三枚に卸して皮をとり、魚一キロ分の身に茶匙二杯の塩を振りかけておく。これを小口から一糎の厚さに切る。浅草海苔を一枚を八つに折って切りはなし、その一枚に魚を一切れづついれて煉辛子をきつくひき、クルクル巻いて海苦の端に少し酢をつけて巻きこむ。端をよくつけ合しておく。鉢に酒を食匙二杯、並酢食匙五杯、醤油食匙三杯、砂糖茶匙山盛一杯、味の素茶匙半杯をいれ、まぜ合しておく。前ののり巻を小鉢に並べて上より合し、酢をかけてすゝめます。

▼豚肉の酢もの

【調理】豚肉を大切りのまゝ煮湯の中にいれてざっと湯の通る程度にゆで上げる。(肉の分のうすい時はゆですぎぬように注意せぬと味も悪く又固くなります)これを巾広にごくうすく切り七枚位を作身のように並べる。きうり、大根なとで一寸つまを作り、皿に片よせ、その傍に肉を平たく並べる。醤油食匙五杯リモン酢又は普通酢食匙五杯、味の素少々を合したものをかけてすゝめる。これと同様に作るものは牛肉、鶏等も大変結構です。煉辛子はつきものです。

▼葱のぬた和え

【調理】葱は大葱よりも細い方がよろしい。（わけぎがあれは一層よろしい）　から煎にする場合もありますが、湯ゆでにしても宜しい。ゆでる時は丸のまゝ青葉の所を三分の一位残し、水、洗いして煮湯の中にいれ、あまり軟かすぎぬようにゆで揚げる又から煎の時は鍋を中火にかけ、葱を一寸程の長さに切り、鍋にいれて度々まぜながらいり、焦がさぬように汁気を出し軟かくなった所でとり出し、両方とも出来上った品は決して水に漬けずそのまゝ冷まして用いる。ゆでてしぼった品茶わん三杯に対して、すり鉢に味噌を食匙三杯いれてよくあたり、酒食匙二杯、味の素茶匙半分、砂糖食匙一杯から二杯、酢食匙六杯を加えて混合し、この中にゆで葱をいれて和えます。（この時、貝海老、たこ、魚の生身などをいれて和える時は、煉辛子を好みの程度いれ合す。又葱のみの時は、白ごまを香よく煎り、すり鉢にいれて油の出るまでよくすり、それから味噌をいれる）皿に盛ってすすめる。又豚肉の皮、又魚の皮の湯を通したり軟かくゆでたりしたものを混ぜ和えにします。すべて魚の身又は皮類は茶わん一杯程度です。全体の品の多い時はねり味噌も多く作ります。

▼酢　物　蛸

【調理】たこは聖市々場一年を通じてあります。たこはから煎りにするのが一番美味とされていますが、ゆでる法を述べます　先ずたこを鉢にいれ塩を一握りふりかけ、もむようにしてねばみを出して水で何度も洗い、塩湯を沸してその中にいれて約十分間程ゆでます。（たこの小さい時は六、七分間）取り出して極く薄く、そぎ切りにします。形の小さい時は斜めに庖丁をいれ太い足などは半分に切り開いてから、そぎ切りにします。
別にきうりの若い品を両端切り落して灰汁をとり、薄く小口切りにしておく。塩をして揉み、水で洗ってしぼります。品の若い物

ですと皮はそのままの方がよろしいが、固い時は皮をとり種をとって刻みます。先ず平皿に、指先できうりをつまみ小高く片側に盛り、たこの切った物を刺身を並べるのと同様にして七切れ、九切れと並べます。

一キロのたこに対し砂糖茶匙一杯、酢食匙五杯、醤油食匙五杯、酒食匙二杯、味の素半杯をいれて混ぜ、これを等分にきうりの上からかけてすゝめます。また合し酢を品の上にかけないで、器に入れて各自でかけるようにしても結構です。またいかの場合は皮を剥ぎ、腸を出してよく洗い、塩湯を沸かし、その中にさっと入れて一分間位いゆでてすぐ引き出し、輪切りにしたり広切りにして、前同様に盛合してすゝめます。

▼揚　ば　し　り

【調理】この料理は上等の魚でも、またいわしに至るまで作れます。生食の好まぬ場合と、酢味噌、合し酢等も合い、また醤油で食べるのもよろしい。(魚一キロ)鯛等の魚類は三枚におろしてすなずり（あばら）の骨部をそぎ切ります。魚の皮を下にして幅広くそぎづくりにする。鍋にコップ三杯の湯を沸し、塩茶匙一杯を入れて魚切れを四分の一位を入れ、一度煮え上ったところですぐ取り出し、さっと水の中にくぐらせてすぐ取り出しざるに打上げる。パリッと身がはじけ固目です。ゆで過ぎないことです。煮ると身はほぐれてしまいます。また茶わん蒸し類　すいもの類の種物として用いる魚の身のゆで方です。さしみ皿または深目皿などにケンをあしらい、大切れは五切れ、小切れは七切れ位を盛り合す。ケンは春雨、わかめ、大根、ペピーノ、レポーリョ、コオベ・フロール、パルミツトのゆでたもの等です。酢の合し方は前述のたこ、いか等の通りです。酢味噌の作り方は（ゆで魚の酢味噌かけの部参照）しょうが　煉辛子をつけあわす。）

▼大根又はかぶらの紅漬け

【調理】大根　かぶの上質な品を選び、皮を取り二糎ぐらいの輪切りにし、切り口を上にして半糎ぐらいの切り目をたて横に入れる。切りはなさぬようにして切り目を入れたところで、こんどはこれを二糎ぐらいの角ぎりに切りはなす。切った物茶わん大山一杯に対し塩茶匙一杯をふりかけ、指先で押えて一時間ぐらいおく。布に包んで静かに押えてしぼる。（白酢の合せ方）酢食匙三杯、酒食匙一杯、砂糖茶匙山盛一杯、味の素少々を合し、食紅を桃色の程度に合す。前の品をかるく入れて合し、しばらくおいて小鉢または小壷に入れすすめる。これは三、四日たくわへる事が出来ます。

▼紅　生　姜　ＡＢ

Ａ　質の良いしょうがの皮をとり、うすく、はぎ切りにし重ねて線にそうて細く糸切りにする。切った物茶碗一杯に対し塩茶匙二杯、砂糖茶匙一杯をふりかけ、指先でおさへて置く。　しばらくして又押へて汁を捨てるが、もんだり、絞ったりせぬ様にします。リモン酢又は酢をたっぷり掛け、食紅で桃色の程度に色付けする。こうして一夜置くと美しい紅潰になる。かなり永く貯へる事が出来ます。

Ｂ　は新生ガをうすく輪切りにして沸湯をかけ軽く水気を切って茶碗一杯に対し酢食匙五杯、砂糖食匙一杯、塩茶匙一杯をかけて一夜程をおきます。Ａ、Ｂともにすし類、てりやき類等のそへであります。食用後の酢液は桃潰やピックリス等にかけ合すとよろしい。又紅を用ひず白漬にする場合もあります。

▼レポーリヨの巻漬け

レポーリョの大きな品を選び、上等の葉を十二枚をとり、くきの固い所をそぎ取って水洗して水を切る。細いきゆり四本をたてに六つ切りにして軟かい種部をとりすてる。両方の鉢に入れ塩食匙中山一杯をふりかけよく押へて一時間程おきます。しんなりした所で水気を切り、きゆりを二本づつレポーリョに巻き込みます。この時シソの葉や、サルサ、又は、みようが、しょうが等を少しづつ巻き合すと季節感も深めて一層よろしい。

固く巻いた品は長鉢にいれ合し、塩茶匙一杯をふりかけ押をして六時間程おき、とり出して形のまゝ三糎位に切り、切り口を上にして鉢に盛つけます。

Bの作り方　前同様に巻いた品を鉢に並べ、品の上に以下の合し酢をかけて一時間を置き、とり出して前同様に切ります。これは酢物皿に盛っても良く又パリットをさしてマヨネーザ類やサンドイッチ類とともに出されてもよろしい。酢の合し方（酢食匙六杯、酒食匙二杯、塩茶匙一杯、味の素茶匙半杯、砂糖食匙すり切り一杯、赤辛子粉茶匙半杯）

▼わかめの酢物

【調理】、わかめを水にもどし、洗って引上げる。品の質によって、すぐとけ流れる物もあるので永く水におかず注意します。板の上に重ねて三糎ぐらいに切ります。鉢に酢食匙五杯、醤油食匙五杯、砂糖食匙かるく一杯、味の素茶匙三分の一、酒食さじ一杯を合す。この分量に対し、わかめは茶わん大山二杯ぐらいです。またきゆりとあわされるのもよろしい。きゆりの小口切りを塩もみして、一度水でさらしてしぼり、茶わん一杯に、わかめ同量をあわします。

▼鰯の卸し和え

【調理】鰯を頭、腸をとり脊骨を抜いて皮をとり、三度程水にさらして塩茶匙二杯とリモン酢を一キロの鰯に対し食匙四杯を振りかけて暫く休ませておく。大根普通の形の物一本を卸し水気をとってかるくしぼり、前の鰯を小切に切りあわし酒食匙二杯、酢食匙五杯、醤油五杯をいれてまぜあわして深めな小皿に盛ってすゝめる。白身の魚等も作り方同様です。また豚肉、鶏肉のゆでた物をうす切りにして同様に作ります。またさらし葱を混ぜあわすのもよろしい。

▼牡蠣の卸し和え

【調理】牡蠣は聖市々場一年を通じてあります。牡蠣は生のまゝ身を抜くのがよいのですが、抜器がない場合はかきをよく洗いフアッカをいれて口をこじ開けて身をとり出します。小砂がなければ、ざっと水で揺すぶるようにして洗いますが、砂の多い時は大根のしっぽでかきをまぜ返すと自然に小砂はとれます水でざっと洗って、大きい品は半分ぐらいに切り、小さい物はそのまゝで調理します。先ず大きいもの十六個を鉢にいれ、リモン酢食匙四杯、砂糖茶匙一杯、酒食匙一杯、醤油食匙四杯、味の素少々をいれます。卸し大根半分とまぜあわし小鉢に盛りいれてすゝめます。リモンのない時は普通酢でする。

▼ゆで魚の酢味噌かけ（又は豚肉）

【調理】ガロッパ、この魚はガロッパと呼んでいますが、上等の物でなく日本でいうふか等の種類の魚で、普通煮魚としてもまた焼き物にも適さない。クスクースやマヨネーズ和え、酢味噌かけ、辛

子酢などが美味しくいただける。切身一キロ分を五分角ぐらいのぶつ切りにしておく。鍋に塩湯を煮立て魚身をいれてざっとゆで、ざるに打ち揚げて酒食匙二、三杯をふりかけておく。これを湯ばしりという。大根一本をせん切りにして塩で揉み、水で洗ってしぼっておく。青葱を三本程小口に切り、ざっと水で洗ってしぼります。味噌食匙四杯を摺鉢にいれてよくあたり、リモン酢またはビーナグレ食匙六杯を加え、砂糖食匙一杯をいれて、煉辛子茶匙二杯いれてまぜ合す。この中に別の魚と大根、青葱をいれてかるくまぜあわし、深目な小皿に盛ってすゝめます。また外の魚、ぶり、ペスカーダ・ブランカ、タインニア、さば等も同様にしてゆで作りますが、切り身はガロッパより大切りにし皮を取らずにそのまゝ切り、盛りつけは大根とまぜあわすよりも三つ葉、葱、玉葱等ざっとゆがい体裁よく切り、魚と野菜を皿に二品一緒に盛りわけ魚を七個ぐらい盛りつけて、その側に酢味噌をぽったり入れかけてすゝめる方がよろしい。またしょうがや紫蘇の葉等をあしらうのも一層よろしい。また魚のみでなく豚肉を肉片のまゝ湯煮したものを薄切りにして同様に盛りつけ、酢味噌をかけてすゝめます。

▼エスピナフレ又は白菜の白和え

【調理】極く新しい豆腐一丁をざっとゆでて布に包んでしめておく。白菜をやわらかくゆでて二糎ぐらいに切り、かるくしぼってほぐし、茶わん大山五杯を用意する。すり鉢にいりごまを食匙五杯いれてよくあたる。豆腐をいれてクレーメ状になるまですりあわして砂糖食匙大山二杯、味の素茶匙山盛一杯、醤油食匙三杯、塩茶匙二杯をいれてよくあわし、野菜をいれてかるくまぜ合す。皿に盛り上よりすりごま一つまみをふりかけて終ります。この外ブロッコリ等も大変結構です。豆腐をあまりゆですぎぬ事です。

▼野菜類の和え物と酢の合せ方

【調理】酢味噌かけ、辛酢、三杯酢、二杯酢等、好みの調理で和えたりする。（一、味噌食匙大山二杯、砂糖食匙一杯、酢食匙四杯、味の素茶匙半杯）（二酢食匙五杯、塩茶匙一杯、砂糖食匙一杯、醤油食匙二杯、味の素茶匙半杯）（三酢食匙玉杯、醤油食匙五杯、砂糖茶匙山盛一杯、酒食匙二杯、味の素茶匙半杯）（四、酢食匙五杯、酒食匙三杯、塩茶匙一杯、砂糖食匙一杯、味の素茶匙半杯）

サルソン、アグリオン、三つ葉、せり、葱、玉葱、アユプロー・キヤボ、エスピナフレ、バージュ、エルビーリヤ、コーベ・マンテイガ、トロンシュダ、ブロッコリ、カタローナ、アセルガ、アルファセ、アスパラガス、ベテラバ、たけのこ、ごぼう、パルミツト、人参、なす等を適宜にゆがき、皿に体裁よく盛ってから好みの調味料をかける。きゆり、瓜、大根、蕪、うど、みょうが、サルソンの白い茎のところ、ラバネッテ等は適宜に切ってうす塩をして水でさらしてしぼり調味料と和えあわす。レポーリョ、人参、白菜等はゆでてよく生のまゝでもよい。好みにします。魚、鶏、貝、えび、牛肉、豚肉、豚の皮のゆでたもの、鶏の内臓、わかめ等です。

▼魚、海老、貝類の鮮度の見わけ方

一、えらの臭をかいで見る。新鮮なものは赤色でいやな臭味はない。古いものは臭味がつよく、色は白ぼけたり、またくろみがかっている。

二、目玉、新しいものは活々した光を持ちすきとおるようなもの。古いものは目はおちくぼみ黒みがゝっている。

三、うろこに光がありはずれていない。肉に弾力があり、プリッ

としている。古いものはうろこはところどころはずれ、指で押してみるとへこむ。
四、魚の腹を押してみて堅くしまっているもの、ぶよぶよ軟かいものは古い。
五、貝類、口の堅くしまっているものは新しい。古いものは開きかゝっている。
六、海老、頭がついてやや水色がかった物より紅色のもの、しかして身全体が堅くしまっているものが新しい。古いものは　色は赤くまた黒く頭のはずれた、ぶくぶくした感じです。
七、たこ、いか、新しいものはつやがあり皮に弾力とねばみがある。古いものは皮がはげかゝっている。また臭味もつよい

▼刺身の作り方

刺身を作る魚類はその種類まことに多く、新鮮な魚は殆ど作れるといっても差支えありません。ロバーロ、ペスカーダ・ブランカ、ペスカーダ・マレーロ、カンブクー、ペルナ・デ・モッサ、ペスカーダ・ゴエッテ、ペイシエ・ナモラーダ、オエッテ（ぶり）カバーロ（さわら）　ヴエルメーリヤ（鯛）　タインニヤ（ぼら）　セレレチ（あじ）等々で、また小魚の場合もオベーバからロンカドール、ガーロ等も上等魚に劣らぬ香りと味を持っています。しかし時期によりクルビーナには寄生虫が多く寄生し臭悪く食するに堪えぬ時さえあります。カツオ、サバ、アジ等はプトマインのある恐れがありますから、大いに注意を要します。とくにかつおはプトマイン中毒におかされ易いために調理にも一層注意を払います。毎年十月頃から一月頃まで市場に出される。大あじもかつおと同様の注意がいります。
　先ず三枚に卸した魚身の皮をとり血合を全部とり去ります。赤黒い部分をよくとり去ります。赤黒い部分をよく取り除いて赤

色から桃色がかったところのみを刺身として食します。そうでない時には油臭くて上品な芳香は得られません。この場合、日本内地であるとかつおの血合はとらず、血合のところを火であぶり、半焼きのところで作る場合もあるのですが、当国では中毒におかされる人を多く見るのです。気候風土のかんけいでしょう。（マグロは其の部参照）　刺身の作り方は、何れも血合、中骨をとり、魚二キロ以上の品は片方を四つ切りにする（四本形）に切り。しかしてたたみます。普通たたみ方は波だたみ、そぎ作り、ぶつ切り、糸切り、づどん切り、角切等あり、盛り付等の加減で色々に作ります。

日本では普通の場合、さば、鯛、かつお等の軟かい魚身を部厚く切りぶり、ハマチ等は薄切に作る。当国では何れも同様位の肉質ですから作り方もごく簡単で、大魚は波形又はぶつ切り、小魚はそぎ作りという風にします。又その他まぐろ等は海苔巻等も結構です。

▼マグロの海苔巻き

【調理】魚はまぐろ、さわら（カバーロ）鯛等のような軟質のものがよろしい。この中でもまぐろは有名です。魚の身を三枚に卸して皮を引き、血合を取り、一瓩形はそのまゝにしておく

又まぐろは二糎角に捧様に切り浅草のりを半分に切り、布の上に広げ、魚の身をいれて、はしから包み巻く。海苔のはしに水をつけて押える。押えた方を下側にし一本を八切れにきる。切った物は美しく盛り、皿に七切位づつ並べる。又魚の身に煉辛子を引いて巻くのもよろしい。あしらいは（ケン）このみでよく、又醤油にかぎらず、酢ものとしても結構です。盛付けは切り口を上に並べます。以上のさしみの種々を大皿に盛り飾り、各自が小皿にとりわけて頂くのも大変結構です。又辛味は煉辛子とショウガのお

ろした物を半々に合しわりにした物も結構です。又粉ワサビがあればこの上なしです。又のりに巻かないで四角に切ったまぐろを皿に盛り上よりもみのりをふりかけわさび醤油をたっぷりかけてすゝめます料理名はいそべ和へと呼びます。

▼刺身、酢物のあしらい

刺身や酢物のあしらいは季節の新鮮な野菜をあしらいます。大根（糸切りかつら）、人参（糸切り、花切り）、きゆり、うど（糸切り）、　みようが（扇だたみ）、アグリヨン、レポーリョ、サルサ、アルファッセ、コーベ・フロール又はパルミット（ゆでて大切り）わかめ春雨等々にて色々の色形に作ったり、色合せよく盛り合し、煉辛子や卸ししょうが等を添える。又ねり辛子としょうがを合し煉りにした物も大変結構です。又粉わさびがあれば一層よろこばれます。当国産のわさびは辛味にとぼしく香も弱いものです。

▼刺身の残物処理（塩辛）

【調理】魚を処理した残り物の血合、又は内臓は小腸はとり捨て外に適宜に切ってよく洗う。材料茶わん一杯に対し塩食匙一杯を加えてよくまぜ合し、冷所に半日おいて、品をとりだして汁を捨てる。品に前同量の塩をいれてまぜ合し、清浄な瓶に詰める。二ケ月程おいて食してよろしい。香のよい品が出来る。
塩辛は日本人のみでなく各国に作られ、最も上等品はロシャ、イタリー等のカビヤール又はアンチョビー（アリッチ）漬が代表的な品で、普通塩辛漬の場合とオリーブ油漬に再製した品とがある。内臓塩辛は栄養の点で各品を凌ぐとされて居りますから、普通鰯でも、小魚でも内臓をよりよく処理しましょう。その他骨、頭等は汁物、煮浸けの材料によく、皮は塩湯を煮立てて中にざっとい

れて、形の巻いた所ですぐ取り出し水にさらしこれを酢味噌又は普通酢物等に用いる。大根やレポーリョ等の細切りと煉幸子を合した物と和え合したり、葱ぬたに和え合すのも結構です。又マグロの血合やすじのところは味噌がよく合います。又細切にしてボリンニョ・デ・ペイシエ等もよろしい

骨、頭等より吸物を作る場合、材料の骨に塩をしておき、沸湯を作り、その中にいれて再び煮え上る前に急ぎ取り出し、灰汁ぬきをして後に、普通煮出しの中に材料をいれて作ったり、又湯の中にて再び煮沸し、味付けをして奨める。但し味噌汁の場合、鯛、ブリ、さわらの類は水晒ししたのみですぐ汁に作ります。吸物は香を大切にせねばならぬ、いか程材料が上等でも油臭かったり、又特異な悪味を出させぬように湯晒しが必要です。又汁にいれ合す野菜も、白身の魚には三つ葉、ほうれん草芹等がよく、油身や赤身にはネギ、ニラが合います。

揚げ物類

一

▼鯛のかぶと揚げ

【調理】鯛は一尾二百五十瓦位の物を選びます。一キロ（四尾）を用意し、うろこをとり、水洗いして頭の下から背開きをします。尾まで開いて中骨をとる。腸を出してさっと洗い布で水気をふきとる。塩茶匙山盛二杯と酒食匙四杯を全体にふり、かける三〇分間程つけておいて取り出し皮を中に腹部のすなすりを下がわになるように身をひっくり返す。頭と尾が中央に立つようにパリットでとめます。卵の白身二個分をざっと泡立てて指先で全体にぬりつける。これに、かるくアラルッタ粉をまぶす。

アルミ紙を魚の形に切る。フリジデイラにアゼイテ油を半分位いれて火にかけ、アルミ紙の上に魚をのせて油の中にいれる。熱した油を幾回も魚の頭にかけるとうちかえさなくても揚ります。こんがり上ったところで紙で油を切る。アルミ紙は何回も使う事が出来ます。別に銀糸揚げを作る。この銀糸揚げを皿にしきかぶと鯛を上にのせてすすめます。又この魚を蒸されてもよくフォルノで焼かれてもよろしい。あじ、オペーバ等も結構です。（銀糸揚げ後述参照）

▼くぢらとまぐろのごま揚げ

【調理】まぐろ一瓩分の身を一寸角の長さに切り、これを二糎位の小口に切ります。鉢に黒ごまの炒った物を細かく切って食匙大山二杯、酒食匙三杯、醤油食匙六杯、ショウガのおろした物茶匙山盛一杯をいれて、塩茶匙二杯、酢食匙二杯、味の素少し、この中に一時間程つけておく。フリジデイラに油を半分程いれて火にかけ熱したところでアラルッタ粉をたっぷりまぶしてざっと揚げます。これはあまり色ずけぬ程度で火が通ったところで取り出し熱い内にすすめます。レモン切れをそえる。あまり揚げすぎると身がかたくなります。又串差しにして揚げても風変りです。

▼海老の吉野揚げ

【調理】海老はメージオ（中形）の物一瓩の頭、皮、尾、腸などを出し水洗いして水気を切る。鉢に醤油食匙四杯、塩茶匙一杯、酒食匙三杯、酢食匙二杯、ショウガのおろした物茶匙山盛一杯を合した中に一時間位つけておく。海老に汁をたっぷりつけるようにしながらアラルッタ粉をたっぷりまぶす。フリジデイラに油を半分位いれて火にかけ熱した所で海老をいれて両面色よく揚げ五切

位づつ皿に盛って熱い内にすすめます。
又好みにより、カレイ粉をアラルッタの中に少量混合するのもよろこばれます。バージュン、又はほうれん草のゆでた物を少しあしらいます。

▼豆腐の吉野揚げ

【調理】豆腐を一個分用意して三つ位に切り、布を敷いて豆腐を包んで同形の重石をおき、暫くおいて水気を切る。充分固まったらアラルッタをよくまぶす。フリジデイラに油を少しいれて火にかけ、品をいれて少し色付くまで揚げて皿に盛る。別に大根卸しを作り小鉢にいれ、レモンの皮をおろして少々混ぜ合してまく。醤油コップ一杯に対し味の素軽く一杯をいれ、混合しておく。揚げ立ての豆腐を下して醤油をつけて、吹きながら頂く。又これを煮物に用いた場合はくず巻きの形になり、面白い煮込み豆腐が出来ます。又味づけ醤油でなく、酒汐、てんつゆ等もけっこうです。

▼がんもどき

豆腐一丁をごく固く搾り、摺鉢にいれて六、七回ざっとあたる。人参一本ごく細く刻み、サルサ、サルソン、ネギ、三つ葉など同様に刻んでいれる。茶匙かるく半杯の味の素、塩茶匙山盛一杯と砂糖食匙一杯、フアリンニヤ・デ・トリーゴ食匙山盛二杯、ごまのいったもの食匙二杯をいれてかるく混合す。フリジデイラに油を少しいれて品を一寸ぐらいの丸形に丸めていれ両面狐色になるまで揚げて終る。煮物に用いる時は一度煮湯をかけて油を切ってから煮る。おでん、にしめ等に作る。(注意精進用は香葉を用いず、ごまと人参のみとする)

▼魚又は肉の丸め揚げ

【調理】挽肉茶わん山盛一杯（鶏、豚、牛肉）いずれでもよろしい。古い食パンを水に浸し、軟かいところをしぼったもの茶わん山盛一杯、王子一個、ショウガのおろしたもの食匙一杯、塩茶匙山盛一杯、ネギ、三ツ葉、サルサ等の細かく刻んだもの食匙三杯を鉢に混合してファリンニヤ・デ・・トリーゴ食匙山盛三杯をいれて、ごく強火にかけて油の中に掬っていれて食匙で親指大に揚げる。紙で油をきって温かい内にすすめる。

▼天ぷらの薦め方と天つゆのつくり方

【調理】天ぷらは元来お座敷料理ですから、お客様の前に揚鍋を持ち出しお手際を見せながら揚げ、その揚げ立てを次々とおすすめするのです。ですからどんな場合にも揚立てのかりっとした物をおすすめ下さい。おろし大根と天つゆを器に入れてすすめます。

天つゆの作り方（一例）煮出しコップ二杯、塩茶匙二杯、酒食匙二杯、醤油食匙四杯、味の素茶匙すりきり一杯、全部合して煮沸かしたものをすすめます。（二例）天つゆの作り方、煮出しコップ三分の一、酒コップ五分の一、醤油半杯、味の素茶匙半杯。全部を合して一度沸す。一例はあっさりした天つゆであり、二例は味のつよいものです。

▼天ぷらのころもの作り方一と二

【調理】先ず食匙大山六杯のメリケン粉に食匙一杯のマイゼーナ粉を合した物を作っておく。コップの中に玉子一個を割り入れて、水を加えて一杯にする。これを鉢に入れる。塩茶匙一杯とビカルボナット茶匙すりきり一杯を入れてよくまぜる。前のメリケン粉

を食匙大山三杯をこの中に入れて箸でざっと混合します。其の二、先ず玉子二個鉢に割り入れ酒食匙一杯、水食匙一杯を入れてよくとき合す。前の粉の合し方で合した粉を紙の上におく。海老、魚、貝等の味のふくんだ物をこの粉にたっぷりまぶす。玉子のとき汁をたっぷりつけて揚げます。すべててんぷらの揚げ油はたっぷり新しい油を用います。揚げ油の温度は百六十Cより（主として昆布又はそばかご）百八十度C（一切の品々）で揚げます。揚げ油を火にかけてからころもはときかけます。メリケン粉とマイゼーナ粉を合すのは粉質（グルテン）をかるくするためですからマイゼーナのない時はメリケン粉のみで作ります。

▼海老の天ぷら

【調理】大海老の頭のおに皮を剥し、どお皮をはがして尾はそのままにして背より二つに開いて腸を出し、平たく形づけ開いた両端を庖丁で三個所位い筋切りをしておきます。カマロン半キロに対し塩茶匙一杯、味の素少々、酒食匙一杯ぐらいをざっとふりかけておく。これで天ぷらの衣を作り、一尾づつころもをつけて熱した油の中にいれて揚げる（百八十度C）。一枚の形好い、からりとした品が出来る。またころもをつける前ごく少量のメリケン粉を品にまぶし、それからころもをつけるのもよろしい。

揚げ方の注意（一）火は強火である事。但し煙りの出る程熱しない事。（二）油を鍋の七分目まで入れる事。（三）品物を一度に多くいれぬ事。以上揚げ物を上手に揚げる基です。とくに海老はすじ切りと開き方が出来ていても油の度がすぎると品が丸くまいてしまいやすいものですから注意します。又大海老の場合丸のまま揚げる時は皮と頭をとり尾はつけておき腸をとって丸いまま腹部に三所位すじ切りをして棒状に形づけて揚げます。又春雨を六本程二糎に切って揚げた品につき差して又油に入れてはじかせる

とつづら揚げとなります。

▼魚　の　天　ぷ　ら

【調理】魚は白身であれば何でもよろしい。ロバーロ、ペスカーダ・ブランカ、オペーバ、ガロッパ、ガーロ、クルビーナ等々、大魚の場合は三枚におろして皮をとり薄くそぎ切にしたり又横ななめに細長くささ切りにしたりします。小魚の場合は三枚におろし、皮をとったままを用いる。魚の身を並べ上より魚半キロ分に対し、塩茶匙一杯と味の素少々、酒食匙一杯をふりかけておく。

　このみの一天ぷらのころもを作り、油の熱したところで、前のころもにつけて一枚づつ揚げる。前のえび同様に、決して一度に沢山いれぬことです。天つゆとおろし大根を添えてすゝめる。魚は、川魚またはタインニヤ（ぼら）またさば等の時はしょうがのしぼり汁を魚の身にふりかけておくとよろしい。又揚げた品に春さめを二糎位に切って六本程つき差して油の中に入れてはじかせたものは魚のつゞら揚げとなります。

▼鰯　の　天　麩　羅

【調理】鰯半キロ分の頭、腸をとり二枚に開いて中骨をとり、皮を剥いで水に浸かし三、四回水をとりかえて晒します。水は出来るだけ冷たい方がよろしい。綺麗にさらして小骨を指先で抜きとり、ごく少しの塩としょうがのおろし汁を少しふりかけておく。またリモン酢でもよろしい。油を前述と同様に煮立てころもをつけて狐色になるまで揚げ、紙で油をきってすすめます。

▼海老又は魚のよせ揚げ

【調理】海老はカマロン・ミウドの皮、頭、尾をとり水洗いして茶匙一杯の塩をしておく。半キロ分のえびに対して、ころもを分量

通り作る。(天ぷらのころも参照)ころもの中にえびをいれ、かるく混合して食匙で山盛一杯ほどを掬い、煮え立っている油(百八十度C)の中に流しいれ、箸で広げる様にうすくならして片面が狐色に揚ったら打返し、また色付けてからりっと揚げます。また、かき(オーストラ)、赤貝等もこの揚方で揚げます。この揚げ方は平たく薄くします。紙で油をきり、大根おろしを添えて温かい内にすすめます。また魚等も皮のまま細かく切って同様にして揚げます。この揚方はこのまますすめるのもよく、また天井や天ぷらそば、またうどん等に用いる時は同じ海老でもミウドを用いる方が量も多く、また味も美味しいものです。

▼たこの天ぷら

【調理】たこ一キロ分を用意して、塩もみにしてよく水で何度も洗います。鍋に一立ぐらいの水を沸かし、塩食匙かるく一杯と酒食匙二杯をいれて煮立ったところでたこをいれ五分間ほどゆでます。それを引き出して冷まし、細い足の部などは二寸ぐらいのぶつ切りにして、太いところは二分ぐらいの厚さにそぎ切りにします。品の小さいものは生のままで切って同様にします。鉢に天ぷらのころもも作り、これをたっぷりつけて煮え立った油の中にいれて狐色に揚げ、紙で油をきって温かいうちにすすめます。天つゆもすすめる。又ソースもよろしい。

▼昆布の天ぷら

【調理】昆布は煮出し昆布がよろしい。濡布でかるく昆布をふき、巾のまま二寸ぐらいに切ります。金ぷらのころもを作り、これを

たっぷり昆布の片がわにつけて油の中にいれて、からりと揚げてすすめます。またはかご型、松葉形に作り、ころもをつけずにから揚げにします。主として料理のあしらいに用いたり又つまみものとしても結構です。

▼葉野菜の天ぷら

【調理】三つ葉、菊の葉又は花、サルソンの葉又は花、サルサ等は新葉より固い葉、桑の葉またはシソの花実、よもぎ、ピメントンの葉、モミジ、かへでの葉、桃の新芽、ショウガ、ミョウガの新芽、うどの新葉等。これらを魚、カマロン、肉類等のてんぷらの添えとしてつけ合します。モミヂやかへではから揚げがよく菊等はころもを片側のみにつけ、ころものついた方を油の中にいれ少し色づいたところで打返し、少し揚げてパラッとなったところでとり出し、紙で油をきってすゝめます。パリパリして香よく揚げねばなりません。(春雨あげは銀糸あげの部参照)

▼精　進　揚　げ

【調理】薩摩芋(この場合は皮をとり二分ぐらいの厚さに丸切りもよく、また二分角ぐらいの短冊形もよし。芋一キロ分を切った物を鍋に並べ、水コップ半杯、砂糖食匙一杯、塩茶匙大山一杯をかけてざっと煮た物、または生のまま)、バージェ(さやのすじを切り水洗いして生のままがよろしい)、エルヴィーリヤ(バージェ同様)、コーベ・フロール、ブロッコリ(二品とも適宜に細長く切ったもの)、筍、パルミット(二品ともざっと塩ゆでにしたもの)等適宜の大きさに切って揚げる。サルソン、ねぎ、アーリョ・プー

ロ、エルバ・ドーセ（四品とも青いところと茎のところを二寸ぐらいの長さに切る）、蓮根、ごぼう、人参等は細長く切り、また輪切りにしてざっと水に浸し灰汁をとってから作る。

その他フロール・デ・アボーブラ（南瓜の花）、またアセールガ（不断草の茎）、ベリンゼーラ（なす）、ピメントン等々うど・めようが、キヤボ、ボブリンニヤ等何れも生のまま適宜に切り、好みのころもを作り、たっぷりつけて揚げる。又しその葉、しその実、ミーリョのごく軟かいいまだ実の出来上らぬ物シンのまゝ丸あげ等も結構です。枝豆、ミーリョ・ベルデ等々。

▼銀糸あげとそば舟

【調理】これは春雨を輪形にまとめ、ハシではさんで熱した油にいれはじかせたものです。支那料理の豚肉、鶏類のそへに用います。また春雨の細かく折れた物はエスクマデイラの中にアルミ紙を皿様にまとめて、この中に春雨をうすく広げるようにして入れ、油に入れてさっと揚げて取り出し、あらゆる料理のふりかけに用います。そばかご又はマカロン舟等の作方そばマカロンともに十糎位の長さに切り五本を合せて両はしをとゝのへ浅草のりを一センチの巾に切りのりのはしに水をつけてそばの両はしを巻きしめて百六十度C位の油の中に入れ舟形に箸で開きながら揚げるおもしろく出来ます。

▼菊　花　揚　げ

【調理】これは鶏肉、ビッテーラ、ポルコ等、また魚類は、あじ、ゴエッテ、オベーバ等がよく合います。好みの品を普通さしみの

倍形に割出し品物半キロ分に対し塩茶匙一杯、酒食匙二杯をふりかけておく。春雨をこまかくハサミで切り（またソーメンでもよろしい）これを全面または片面にたっぷりはりつける。片面の場合は片がわはアラルッタまたはメリケン粉をつける。中温の油でかりっと揚げ、リモンとおろし大根ですすめます。またごま等を片面につけられるのもよろこばれます。温度は（百八〇度C）です。

焼き物の部

▼味淋焼、蒲焼、つけ焼等のたれの作り方

【調理】（其の一）味淋コップ半杯、醤油コップ半杯、砂糖食匙山盛二杯、味の素茶匙半杯、全部を鍋に合せて十分間煮たもの。（其の二）酒（日本酒）コップ半杯、醤油コップ半杯、砂糖食匙山盛二杯、味の素茶匙半杯。以上を煮沸したもの。（其の三）ピンガ食匙五杯、醤油食匙七杯、水食匙三杯、砂糖食匙山盛二杯、味の素半杯、以上を煮沸したもの。

以上の三通りに作られるたれの内で、使用法も特別用（上等大海老の味淋焼き、また鶏類）には「その三」のたれがよく合います。また普通用には「その二」のたれが結構です。鰯、小海老等の焼きものや豚肉、内臓焼き等に適します。

味淋は一般向きでなく、農村では気軽く作る法がよろしい。またうなぎの蒲焼き同様にこの種の焼物または蒲いりを材料として、丼物を作る場合は、丼に必要なたれ汁も以上の品のどれででも作られて用いますが、作ったたれの中に茶匙一杯のアラルッタ粉を

いれて作ります。たれは重たい感じが出ます。
　また以上のたれの糖分は好みにより、甘口、また辛口のこのみに合されてよいのです。又一度やいた品でもテリのなくなった場合は前述のアラルッタを用いたたれを筆でも一度引きます

▼鶏のつけ焼き（骨つきと串焼き）

【調理】鶏の小さいもの（三ケ月位）　は一羽分を八切れ形に骨付きのまま切り離す。また三ケ月以上の鶏は大骨を取り、小骨はそのままのもの、また鶏肉のみをぶつ切りにして串に刺したもの何れも作り方同様。まづ、たれを肉にかぶさる程作り、その中に二時間ほど肉をつけておき、取り出して金網にのせて火にかざして焼く。のこりのたれを一度沸かしペネイラに通し、鍋にいれてねばく煮詰め、またつけて焼き上げ、このまま卸し大根等を添えてすすめるのもよく、花蕪や、花大根、紅しょうが花めうが等あしらってすすめたり、また口取り等にも盛合して用います。

▼鰯　の　蒲　い　り

【調理】いわし一キロ分を用意して二枚に開き骨をとり、ざっと水でさらし塩茶匙二杯をふる。これをごく少しのメリケン粉をまぶして軽くアゼイテ油で揚げいためる。いわし一キロ分に対し、たれ「その三」を二回分を用意し、揚立の熱い内にいわしを皿に並べ、その上からたれ茶匙一杯づつかけておく。いわしにたれがふくんだことになる。フリジデイラにたれを食匙六杯位づついれ、前のいわしを並べいれ、じりじりと静かにいため煮詰める。先づ魚の身の方を下にして入れ少し煮た所でうち返す茶色の光のある

蒲いりが出来る。たれが煮詰まって美しい色を加える。何度にも作りあげる。たれが煮つまりすぎた時は水少量を加へてのはします。また急ぎの場合はたれをふくめずそのままかばいりに作られても結構です。

▼海老の味淋焼

【調理】まず前述のたれのうち、「その二」を作っておく。カマロン・ド・リオ（車海老）一キロ用意します。フォルノで一度に焼き上げる場合と、炭火で金網の上で焼く場合とを二通りに表します。フォルノ場合はまずカマロンを水洗いし、よく切れるハサミで頭のつけ根より少し下側を七分ぐらい皮をきり腸を出す。皮や尾、頭等を損ぜぬようにする。水でざっと洗い布にたたむようにして水分を取り、器にキチンと並べ上よりたれをかける。二時間ほどして打返して汁をよく含ませてフォルノ用金網を引出しその上にのせて強火で一気に焼きます。のこりのたれを一度沸してペネイラに通してよく煮つめます。これを筆様のもので色ずいた海老の上に一回引き、また一寸焼いてとり出します。焼く場合はこれを炭火の中火に金網をかけて並べ焦がさぬように両面焼きます。たれを前同様に煮つめて海老につけ、二回目を焼いて終ります。又簡単な時は海老を塩湯の中に入れ約二分間ゆでて水気を切り背割りをしてたれの中にうち返しながら一時間をつけておきたれを又ざっと煮詰めて品全体にまぶしたのみでもよろしいが香味に又てりに前品よりよくありません。

▼小海老の串焼

【調理】カマロン・ミウドを水洗いして頭をとり尾はそのままパリットに横に三、四尾をつき刺す。たれ「その三」を作ってかけて一時間おき、金網にかけてざっと焼く。のこりの汁をまた煮つめて重たくして、またもう一度その汁をつけて焼く。これを三切れ四切れ合して皿に盛ります。(たれの作り方参照)たれは二回分です。

▼赤貝のつけ焼き

【調理】赤貝を煮湯の中で口の開きかかるまでざっとゆでてとり出し、身を出してさっと水洗いして布でかるく押えて、たれを作ってこの中にしばらく浸しておく。これを幾つもパリットに横突き刺し、中火の炭火で焼いてそのまますすめる。たれは貝とひたたになるほどを作っていれ合します。またこの焼いた品をにぎりすしの上にのせる事も出来ます。たれは其二がよく合います。

▼鯛又は魚類のてり焼き

【調理】鯛、ぶり、あじ、さわら、エンシューバ、ペスカーダカンブクーまた川魚等。魚は大魚の方がよろしい。魚を三枚に卸し、約二キロ形ぐらいを片身六、七切れに皮のままそぎ切る(二キロの魚より十四切れ)鉢に並べる。上より好みのたれ一二回分を作りたっぷりかける。二時間ぐらいをおき、たれを鍋に　以上の三通りに作られるたれの内で、使用法も特別用(上等大海老の味淋焼き、また鶏類)には「その一」「その二」のたれがよく合います。また普通用には「その三」のたれが結構です。鰯、小海老等の焼きものや豚肉、内臓焼き等に適します。味淋は一般向きでなく、農村では気軽く作る法がよろしい。また

うなぎの蒲焼き同様にこの種の焼物または蒲いりを材料として、丼物を作る場合は、丼に必要なたれ汁も以上の品のどれででも作られて用いますが、作ったたれの中に茶匙一杯のアラルッタ粉をいれて作ります。たれは重たい感じが出ます。

また以上のたれの糖分は好みにより、甘口、また辛口のこのみに合されてよいのです。又一度やいた品でもテリのなくなった場合は前述のアラルッタを用いたたれを筆でも一度引きます

▼鶏のつけ焼き（骨つきと串焼き）

【調理】鶏の小さいもの（三ケ月位）は一羽分を八切れ形に骨付きのまま切り離す。また三ケ月以上の鶏は大骨を取り、小骨はそのままのもの、また鶏肉のみをぶつ切りにして串に刺したもの何れも作り方同様。まづたれを肉にかぶさる程作り、その中に二時間ほど肉をつけておき、取り出して金網にのせて火にかざして焼く。のこりのたれを一度沸かし。ヘネイラに通し、鍋にいれてねばく煮詰め、またつけて焼き上げ、このまま卸し大根等を添えてすすめるのもよく、花蕪や、花大根、紅しょうが花めうが等あしらってすすめたり、また口取り等にも盛合して用います。

▼鰯の蒲いり

【調理】いわし一キロ分を用意して二枚に開き骨をとり、ざっと水でさらし塩茶匙二杯をふる。これをごく少しのメリケン粉をまぶして軽くアゼイテ油で揚げいためる。いわし一キロ分に対し、たれ「その三」を二回分を用意し、揚立の熱い内にいわしを皿に並べ、その上からたれ茶匙一杯づつかけておく。いわしにたれがふ

くんだことになる。フリジデイラにたれを食匙六杯位づついれ、前のいわしを並べいれ、じりじりと静かにいため煮詰める。先づ魚の身の方を下にして入れ少し煮た所でうち返す茶色の光のある蒲いりが出来る。たれが煮詰まって美しい色を加える。何度にも作りあげる。たれが煮つまりすぎた時は水少量を加へてのばします。また急ぎの場合はたれをふくめずそのままかばいりに作られても結構です。

▼海老の味淋焼

【調理】まず前述のたれのうち、「その二」を作っておく。カマロン・ド・リオ（車海老）一キロ用意します。フォルノで一度に焼き上げる場合と、炭火で金網の上で焼く場合とを二通りに表します。フォルノ場合はまずカマロンを水洗いし、よく切れるハサミで頭のつけ根より少し下側を七分ぐらい皮をきり腸を出す。皮や尾、頭等を損ぜぬようにする。水でざっと洗い布にたたむようにして水分を取り、器にキチンと並べ上よりたれをかける。二時間ほどして打返して汁をよく含ませてフォルノ用金網を引出しその上にのせて強火で一気に焼きます。のこりのたれを一度沸してペネイラに通してよく煮つめます。これを筆様のもので色ずいた海老の上に一回引き、また一寸焼いてとり出します。焼く場合はこれを炭火の中火に金網をかけて並べ焦がさぬように両面焼きます。たれを前同様に煮つめて海老につけ、二回目を焼いて終ります。又簡単な時は海老を塩湯の中に入れ約二分間ゆでて水気を切り背割りをしてたれの中にうち返しながら一時間をつけておきたれを又ざっと煮詰めて品全体にまぶしたのみでもよろしいが香味に又てりに前品よりよくありません。

▼小海老の串焼

【調理】カマロン・ミウドを水洗いして頭をとり尾はそのままパリットに横に三、四尾をつき刺す。たれ「その三」を作ってかけて一時間おき、金網にかけてざっと焼く。のこりの汁をまた煮つめて重たくして、またもう一度その汁をつけて焼く。これを三切れ四切れ合して皿に盛ります。(たれの作り方参照)たれは二回分です。

▼赤貝のつけ焼き

【調理】赤貝を煮湯の中で口の開きかかるまでざっとゆでてとり出し、身を出してさっと水洗いして布でかるく押えて、たれを作ってこの中にしばらく浸しておく。これを幾つもパリットに横突き刺し、中火の炭火で焼いてそのまますすめる。たれは貝とひたひたになるほどを作っていれ合します。またこの焼いた品をにぎりすしの上にのせる事も出来ます。たれは其二がよく合います。

▼鯛又は魚類のてり焼き

【調理】鯛、ぶり、あじ、さわら、エンシューバ、ペスカーダカンブクーまた川魚等。魚は大魚の方がよろしい。魚を三枚に卸し、約二キロ形ぐらいを片身六、七切れに皮のままそぎ切る(二キロの魚より十四切れ) 鉢に並べる。上より好みのたれ三回分を作りたっぷりかける。二時間ぐらいをおき、たれを鍋にもどしてねばく煮つめる。魚をざっと金網にのせて炭火で焼く二回目のたれをつけてざっと焼いて、てりを出す。紅大根や紅しょうがをそへて、やきもの皿に一切あてをいれてすすめる。
また口取りとして盛合します。

▼コラソン又は内臓の串焼き

【調理】牛のコラソン一個を用意し、二つに割り切り、すじや脂肪を切りとる。片身をまた三本ぐらいに切り、長形六本となる。うすい身のところはそぎ切りにし、分厚いところはうす切りにする。(厚さ半糎、幅三糎、長さ五糎ぐらい)これをパリットにつき刺し、鉢に並べておく。たれ「その三」を作り約三回分品のかぶさるほどにかけ、一時間ぐらいおく。たれを一度沸してペネイラに通して鍋にいれる。コラソンは血液を多くふくむので一度沸上った時の血泡をすぐすくいとるのです。それからまた煮つめる。コラソンを一回焼く。次に二回目のたれをつけて焼き上げます。コラソンにかぎらず豚、牛、鶏類のフィガド、リン、リングア等も皮を剥いだり、悪臭をとったりした物を同様に作って焼きます。(処理法は内臓の部参照)日本でいうやきとりとは、一般的に内臓で作られます。又たれの中に生ガの卸し汁を少し用いたり、レモン酢少しいれ合すと香も一層よろしい。またコラソンと豚肉や鶏を合して串焼きにするのもよろしい。

▼くじら又は豚肉のつけ焼と包焼き

【調理】くじら又は豚肉を一キロ分(上等の場合はロンボデ・ポルコを用いる)一分ぐらいの厚さに広く切ります。たれの中に一時間程浸しておき、金網で一度焼き、のこりのたれをまた煮つめ、これをつけて二度目を焼く。また口寂りに用いる時はパリットに刺してやく方がよろしい。(串焼となる)　たれは「その三」を三回分作ります。

〔包み焼き〕この肉の中にやわらかくゆでた牛蒡を包み合してパリットでとめて同様にたれをつけて焼かれると包焼きとなります。

又くじらの包み物にはごま又しょうがを少しあしらいます。

▼まぐろ、豚肉、豆腐等の味噌焼き

【調理】豚肉はうすく広めに切ったもの、まぐろは一糎半ぐらいの厚さに広く切ったもの。豆腐は一丁を十二切ぐらいに切り布に包んで押をして締豆腐にした物、その他内臓（フィガド、コラソン等）何れも同様に切ります。

〔味噌の練り方〕鉢に食匙五杯の味噌をいれ、煮出しコップ三分の一、酒またはピンガ食匙四杯、砂糖食匙山盛二杯（甘味はみその塩辛さによって好みにします）味の素少々、シヨガのおろした物少々をよく合した中に二時間ほどおき、炭火に金網をかけてこれにみそをおとした品をおいて焼きながら食べますが、好みによってはみそをつけたまま食べるのもよく、とくに豆腐はみそをおとしません。

▼鯛のすがた焼き（丸焼）

【調理】これは鯛に限らず魚類一切をいいます。鯛の場合、大また一人前一尾ずつ盛付ける場合も作り方は同様です。また荒焼きといって魚の鱗をとらずに焼く時もありますが、好みでよろしい。鱗のそのままあるものは勇ましい感じが出ますし、鱗の下がむし焼きになるので食べる時も結構です。まず鯛の腸を出し、えらもとります。水洗いしてよく布で水分をふきとります。魚一キロに対し酒食匙三杯、塩茶匙山盛三杯を全体に腹部にまでふりかけて暫らくおき、フォルノまたはパン釜に火をいれる。大形バンデイジャ・デ・フォルノに魚の乗るくらいの金網を一枚おく。この網の下に三センチぐらいの小石か、または金製の棒をおく。網とバンデイジャを接触させないためです。

魚をこの上に並べる。魚のひれ、尾ひれ等をパペール・インペルメアーベルで一寸包んでおく。魚の頭部を持ちあげて針金で輪を廻すようにして頭部をくくり持ちあげ、その針金の一端を尾を引いて尾を同様に持ちあげる。要するに鯛の跳ね上った姿にするのです。針金をしたままでフォルノにいれる。一度も返したりつついたりせねこと。焼け始めると汁気がぽたぽた出て落ちるが、金網を通って下のバンデイジャにたまる。(金網のしてない場合は見苦しく汁で鯛はべたべたになりとり出すことさえできない)一キロ形で五十分(ガス、フォゴン・デ・レンニヤ、電熱器)ぐらいでごく簡単に焼ける。これをとり出して大皿に竹、松の菓またはバナナの葉を美しく切り種々に飾る。
四キロ形一時間四十分ぐらい。(フランス式はペイシェ・アッサード参照)(また支部式はその部参照)

日本菓子篇

▼豆の灰汁の取り方、餡の取り方

【調理】豆は白豆、小豆、ムラチーニョ、ロッシャ等何れでもよろしい。一夜水にうるかし、鍋にいれて火にかけ一度豆が上面に上ったところでソーダ・カウスチカを加えて一分間ぐらいおき、すぐ水の中に取り出し四、五回しゃもじで混ぜながら水をかえ全くソーダのなくなったところで水気をとって豆の皮をとる。豆一キロ分に対しソーダ茶匙二杯山盛を要します。皮をとった豆は幾度も水を替えながら皮をとり去ります。またもとの鍋にいれ、水をたっぷり加えてやわらかくゆでてつぶす(すり鉢やまたすりこぎでつぶす)。大きい器にいれてペネイラに通して水を沢山加え、

餡が耽澱したところで水をかえる。二回ほど同操作をくりかえし、布袋にいれて絞り餡を集める。普通一キロの豆から約餡が一キロ七、八百瓦とれる。これより種々の製菓に作る。

〔その二〕　これはソーダを用いず、煮方によって豆の灰汁をとる法です。前述同様鍋を火にかけ沸き立ってから十分目頃にその汁を捨て、二度目の水を加えてやゝ軟かくなるまで煮て、また汁をすくってとり捨てて三回目の水をいれてごく軟かく煮て終ります。(但し小豆の場合はソーダを用いたり、またその二の灰汁取法をせず、普通のゆで方でこし餡をとられてもよいのです。又ゆでた小豆をリキジフィカドールにかけてかんたんに餡はとれますが、上等品には皮をはっきり取る方がよろしいその他の豆は灰汁取を要します)餡をとる時は手の平で豆をつぶしたり、またすり鉢でつぶしたり、ミサーにかけたりして細かいペネイラに通し、前述同様の操作で布に入れて餡を集めます。またミキサーにかけた物はそのまま普通の餡や汁粉等に用いられてよいのです。甘豆糖や、ふくめ煮、またはふくめ漬を作る場合は、この方法で煮なければ豆は割れてしまいます。

この両方の煮方は心得なくてはなりません。(小豆の場合、初めの灰汁をとった汁で赤飯の糯米をひたす赤汁となるが、粒餡を作る場合等は灰汁取り自由でよいのです。小豆の香や栄養は灰汁とりをせぬ方がよいからです。

注意＝ソーダを用いて皮をとる場合は木製しゃもじを用いてまぜるので手でふれないことです。要するにソーダをきれいにとり去ってから手をいれます。

▼濾餡の作り方

(濾餡その一)　餡六百瓦、砂糖三百五十瓦。

（濾餡その二）餡六百瓦、砂糖四百瓦。
（濾餡その三）餡六百瓦、砂糖四百五十瓦。
（濾餡その四）餡六百瓦、砂糖五百瓦。
以上は焼饅頭または短期用の生菓子用、またモナカ等の長期用を表しました。
〔作り方〕鍋に砂糖餡を全部いれ、火にかけ、木製のしゃもじでつき引きするようにしてまぜ合す。まぜながら煮つめて火より下す。糖分の少ないものは早くでき上る。多い品は静かにまぜながら煮つまるのを待つ。しゃもじに掬って落して見てぽったり品が落ちる程度です。火力を強くせぬこと。また日本では禍には多少の水飴を用いる場合もあります。

▼潰餡と粒餡の作り方

（粒餡その一）豆の煮えたものをざっとざるにうち上げて水分をよく切り、品一キロ分に対し砂糖四百瓦。
（粒餡その二）豆の水分を切った品一キロに対し砂糖四百五十瓦から五百瓦まで用います。また水飴を用いる時は各五十瓦　キンツバ、田舎饅頭、薄皮饅頭等のあっさりした味のものから、モナカ、いそかけ等の長期用のものを表します。
〔作り方〕豆を全体に潰す場合と粒餡として作る場合の二通りがあります。前者は簡単な甘味のすくないおはぎや、むし饅頭等、後者はキンツバ、いなか饅頭、いそかけ等の半分量は潰しても半量程度粒豆を要する場合であります。作り方は前者は豆と砂糖を合して鍋にいれ、火にかけて木製のしゃもじでつき引きするように混ぜながら煮つめて、品がぽったりしたところ（しゃもじに品を掬って落して見てぽったり落ちた程度）で終る。後者は全部をつぶさぬように作るため豆の三分の一をとりのけておき、砂糖と合

せてざっと煮つめたところでのこしてある豆をいれて仕上げます。かるく混ぜ合しながら煮つめたものです。小豆は生豆一キロ分を煮て水分をきると、約二キロ三、四百瓦が得られる。豆質によって多少の差はあれど大差はありません。(煮た品一キロ分は生豆四百グラムを用いた分量)ですから生豆四百瓦を煮て汁気をきって量って見ると、約一キロ分が得られるわけです。生豆一キロ分を煮て汁気をとり砂糖一キロを加えれば、普通つぶあんその一が得られます。

▼練りきり三品

【調理】(寒ねりきり)寒天半本をざっと洗って三時間ぐらい形のままで水に浸す。とり出して小鍋にいれ、水コップ六分目ぐらいをいれて火にかけ一度沸いたら中火にして気永く煮る。別に白餡六百瓦に砂糖三百グラムを合して鍋にいれ、火にかけてあんこを作る。やや出来上った時に一度鍋を火より下ろし、煮溶かしてある寒天を一度ペネイラに通して加え、また火にかけて中火でねり上げる。ねり上げた品を手の平でたたいて見て品が手につかず、しゃもじでまぜる毎に鍋底から品がはがれるようになればよろしい。着色を要する場合は寒天をいれる時にいれ合す。(赤、黄、青等)これよりあらゆる上品な生菓子を作る。

(粉練切り)ねり切りに用いる粉類の種類は実に多い。らくがん粉(糯米を二日水に浸してこれをいり、製粉工場で製粉し全くファリンニャ化したもの)、白玉粉(糯米粉を寒ざらし一ケ月を行い、再粉した物)、アラルッタ粉、マイゼーナ粉。上述の餅粉類は一サッコ(六〇キロ)以上でなければ工場渡しにならないため、家庭的でない。(但し、石挽器があればこれで挽き、粉をペネイラ・デ・セーダ〔絹濾〕に通す)白玉粉、またはアラルッタ、マイゼー

ナ等は至るところに得られるので簡単です。

（作り方）　まず白餡六百瓦を鍋にいれ砂糖三百グラムを合して火にかけ、普通あんこの固さで作る。一度鍋を火より下す。コップにマイゼーナ粉食匙すり切り一杯とアラルッタ同量をいれ合し、水コップ三分の一まで加える。よく溶き合して混ぜながら鍋にいれ、あんこをよく混合する。又火にかけて前同様に指先につかなくなるまで練り上げる。こげつき易い物ですから強火はきんもつです。着色はこのみに着けます。これより又種々のねり切り菓子を作ります。

（黄身ねりきり）白餡六百瓦に砂糖三百瓦を用いてあんこを作る。卵の黄身三、四個分を取り一度ペネイラに通す。前のあんを火より下ろし、黄身を加えてよく混合し、又火にかけて作り上げる。前同様これは黄身の色がうすい時など食黄をおぎないます。鍋底のはがれるを程度に取り出します。永く鍋を火の上におくと乾き過ぎてぽろぽろになり易い。

以上三品ともねり上げがひまどり、火がきついとこげ易いし又出来上りがかわいて品がなめらかでありません。又ねりたりないと作り悪い上に、いたみ易いものです。これより種々の菓子を作りますが、品温のある内から作られる事です。鍋から出した品には必ずぬれぶきんをかけておく事です。品を乾かせないためです。又この品に粉を合す場合はクレーメ・デ・アロース食匙すりきり二杯を合しますが、主にきみしぐれ等のむし物です。

▼八　つ　橋

【調理】先づ寒練切りを二回分作ります。作る時に赤色を桃色程度着色します。これを五十個に切る。白あん「其ノ一」を一回半分と黒あん「其ノ一」を一回分作ります。白黒とも五十個に分ける。

まず白あんで黒あんを包む。赤ねり切りで前のあん玉を包み、これを一糎半位の厚さに四角形に作り、箸を用いてななめに三すじの押を入れて又横より同様に押します。美しい八つ橋模様が入りました。(写真参照)又八つ橋にかぎらず種々の好みに合して作られるのも面白いし、寒ねりでなく粉のねりきりも同様です。

▼玉椿と乱菊、其の他

【調理】粉練、寒棟等好みでよろしい。白い練切り一回分を作ります。黒あん一回分を五十分けにして丸めます。前の練り切りを五十個に分けて黒あんを包みます。まん丸くまるめて茶匙の先で上面に三角形につき込みます。三角形の角々に又茶匙を同様にいれます。美しい玉椿の形が現れました。乱菊は同様に丸めた物の横側より丸箸をややななめ加減に向う横下までをいれる。これを六本位いれると美しい乱菊形となり、真中に箸の先を押しいれて小穴を作り、黄あんを穴に詰めて終ります。好みにより棟切りに桃色や黄色に着色せられるもよろしく、ローザもやや同様に作れます。松、竹は青い色を表し、梅は桃色という風に面白く作る事が出来ます。木型の抜器があれば（すし器でもよろしい）これを利用せられると又たやすく作れますがファッカ、ガルフオ、はし、茶匙のような手近にある器具で気軽くお作りトさい。

▼桃山とセスチンニヤ

【調理】黄身練り切り一回分作ります。赤あんを一回分の三分の一位用意します。黒あん一回分を作ります。三通りの品をいづれも五十個分りにします。黒あんを丸めた上側に赤いあんを着け合す。

黄身練り切りをうすく広げ、赤あんが見えるように包みます。形を山高に丸めて終ります。セスチンニヤは同様の黒あんを丸め、同様の黄身練り切りで包み丸長形に丸めます。
黒あんを極く少し取りヒモ形に作り、真中にヒモ形をまわしつける。両はしの所をガルフォで軽くすじを入れる。美しい桃山とセスタが出来ました。この品は、一度フォルノにいれて暖める程度において取り出します。

▼どら焼き類（包みやき）

【調理】（皮の作り方）鉢に玉子四個を割りよくほぐす。砂糖コップ一杯（百五十瓦）とメール食匙二杯、酒食匙二杯をいれまぜ合す。別に食匙二杯の水でビカルボナト茶匙すりきり一杯を溶かしておく。又ファリンニャ・デ・トリーゴ二百瓦と砂糖五十瓦を合し、。ペネイラに通しておく。ファリンニャ・デ・トリーゴを玉子の中に静かにいれる。真中頃にいれつつガルフォでまるく輪形にまわす。同様にまわしながら次々といれる。いれ終った所でビカルボナトのとき水をいれて混ぜる。このマッサを土台として種々の包みまんを作ります。焼型器があればこれに流しいれて焼くのですが（タイコまん、黄色キンツバ等）ない場合は普通フリジデイラ又は卵焼器で焼きます。深い鉄鍋（カッサローラ）もよろしい。フォルノで焼く法もよろしい。
　まづこのみの餡を作る。この餡の場合は「其ノ一」を用い、粒あんの場合は「其ノ二」が適します。一回分の餡を四十個に丸めておく。フリジデイラを中火にかけ、油を紙で引く。二度程煙を出してよくふき込む。マッサを食匙一杯位丸型に流しいれ同匙の裏で丸く引きならし、鍋蓋をして二分間位おくとふっくら泡が立ち、下側はこげめがつく。ガルフオを刺して打ち返してすぐ取り

出す。次々と焼く。前のあんを平たく包み二枚を合す。この種の菓子は実に多いのですが、流し方を小判にして泡立った方を表にし、あん玉を包んで折り合すのもよろしい。とら巻や巻羊羹には卵焼器、又はフリジデイラに紙を敷き、その上に一糎位の厚さに引き流し、鍋蓋をして前同様に焼き、紙の端を指でつまみ、品をうち返してさっと焼き上げて取り出します。うつ伏せにして紙の上からハケに水をふくませてはき、紙のしめった所で紙をはがす。焼目のある方を外側にして紙の上にのせ、あんを一糎の分に引き並べ、紙を持ち上げてくるっと巻く。美しいとら巻が出来ました。フリジデイラは同様にして二枚を焼き、あんを二糎の分に中高に並べてマッサを合し、十字に庖丁をいれて小形に切りわけるのも美しいものです。

焼型器があれば何十通りにも作れるのですが、流すこつが上手になるには回数を重ねる事が必要です。そうでないと形の悪い品のみを多く作り出すので流し方の練習に日を重ねる事は必要です。

▼水羹（寒天について）

【調理】普通角寒天は一本が約八瓦位であります。糸寒天又は粉寒天を用いる時の割り出しは、角寒天一本が八瓦ですからこれを標準にして下さい。（羊葵は寒天一本半を用い、濾あん六百瓦、砂糖六百瓦、寒天を煮溶す水約コップ一杯となっております）ですから糸寒天の割り出しは、羊羹一回分に対し糸寒天十二瓦となります。又以下の（水羹）を作る場合は角寒天一本に対し水はコップ一杯（二百五十瓦入）となりますから、糸寒天の場合は同量の水と糸寒天八瓦となります。両方とも形のままで水にうるがす。（約三時間以上）煮溶し方は中火で気永く何回も混ぜながら煮とかす事です。煮溶た物は一度ペネイラを通して用いる事です。（ゼラ

チーナは永く煮ては粘度がなくなり、又寒天は気永く煮る事によって粘度を増します。煮溶けた程度は固形が全くなくなる事です）一、レモン羹　寒天一本を三時間位、水にうるがし、引き出して小鍋にいれ、水コップ一杯をいれ火にかけて煮る。寒天がとけたころから食匙大山五杯の砂糖を加えゆっくり煮とかす。レモンの搾汁を酸味を味う程度に加える。あまりレモンをいれすぎぬ事。（食匙二杯）一度ペネイラを通して流箱に流す。紅色に着色するのもよろしい。（又は小形紙製サッコに流しいれて囲めるのもよろしい）固まった所でぬき取って切り、皿に盛ります。（酢味をきつくするとザクつきます。）　二、生ガ羹　前同様に小鍋に合し、生ガの卸し汁を加え（茶匙二杯）同様に流し固める。紅色がよろしい。

三、タンジェリーナミシリカ、ラランジャ、アバカシー等何れも搾汁コップ三分の一に対し水を加えて一杯にし、砂糖食匙山盛五杯、寒天一本より前同様に作ります。タンジェリーナ等は又元のミカンの皮の中に流しいれて固めるのもよく、これ等は食後の菓子としても、又口取の盛合せとしても悦ばれる物です。又水から引出した寒天は決して水分を搾らぬまま小鍋にいれます。果汁の酸味のきつすぎる時はことさらいれ方を少量にします。そうでないと固り方がざくつきます。

▼水　皮　饅　頭

【調理】水コップ半杯、酒食匙二杯を鉢にいれ、同コップ一杯の砂糖とビカルボナット食匙すりきり半杯をいれる。又フェルメントロヤールを用いる時は食匙中山一杯を用います。どちらでもよろしい。ビカルボナットは粗悪品を用いると香、色等を損じるため、薬局にてビカルボナット・デ・ソーダの良品を求められたい。計

る時に薬品の固形などをよく潰し、食匙すりきり一杯にしたものを真半分に形付けて取りいれる。鉢に水、砂糖フェルメントの三品をよく溶き合しておく。メリケン粉二百五十瓦を前の鉢に静かに混ぜながらいれる。マッサがあまり軟かすぎる感じの時には又少しの粉をいれてもよいが、マッサの感じは以下の品々も同様にて大変に軟かいのが普通であります。あまり手に力をいれてこねないで軟かいマッサを延ばしたり、たたんだりするように混ぜ合す。中形饅頭の場合は四十個位に切り、同形の好みの餡を包む。蒸し器にぬれ布を敷き、品物を五分位の間をおいて並べいれ、ふき上ってから五分間を蒸して下ろして取り出す。すべてむし物は上蒸してから時間を正確に合すのです。又あんと皮が同量で包むものは普通であり、皮の半量で包むとうす皮まんじゅうとなるのです。（又アンモニヤを用ひる時はビカルボナットと同量です）

▼酒　皮　饅　頭（紅白）

【調理】酒（日本酒）　コップ四分の一をいれ水を加えて半杯にする。鉢に液をいれ砂糖同コップ一杯、ビカルボナット食匙すりきり半杯、又はフェルメントロヤール食匙中山一杯をいれてよく溶き混ぜ、メリケン粉二百五十瓦を前述同様にしていれ合してマッサを作ります。マッサの軟かすぎる時は粉は少しいれ合す。水皮、酒皮同様に着色を必要とする場合（紅白の祝儀用又は青、黄等）は初め水液糖分を溶き合した時に、かなり色きつく溶き合す事です。蒸し上げると色は退色する。皮にあんを包む場合は大形祝儀用は皮、あんを共に二十個分けにして作ります。又薄皮極く小形のものは皮はあんの半分量形に包むこと。

むし方は大形九分、小形五分間蒸し、前述同様に形は平形です又、厚皮まんじゅうの時はあんの倍量の皮で包む事です。小形に作る

時は四〇個です。(又アンモニヤを用ひる時はビカルボナットと同量です)

▼味　噌　ま　ん

【調理】味噌食匙一杯を水でとかし、ペネイラに通してコップ半杯を鉢にいれ、砂糖コップ一杯、ビカルボナット食匙すりきり半杯、又フェルメントロヤール食匙中山一杯を入れメリケン粉二百五十瓦。作り方は前述同様に作り餡は潰しあんが適し、形は四十個分け位がよろしい。五分間むしです。ほのかなみその香とやわらかさが特ちょうです。

▼き　み　ま　ん

【調理】玉子の黄身二個をコップに割りいれ、水を加えて半杯にする。砂糖コップ一杯、酒食匙一杯、ビカルボナット食匙すりきり半杯、メリケン粉二百五十瓦。作り方は前同様にして鉢に糖分、黄身、水分、薬品を合してから粉をいれます。あんは濾あん又は粒あんがよろしい。先ずマッサを四十個に割ける。
あんを一回分四十個に割けてマッサに包み、小高く形付けて蒸器で五分間をむします。又黄身の色の悪い時は、少しの黄粉を用いて黄味をきつくします。

▼くずまんじゆう

【調理】アラルッタ又はボルビーリョ・ドーセをコップ一杯鍋にい

れて水コップ三杯を加えて文火にかけ、混ぜながら品がぷつぷつ煮えるまでおき、これを取り出して水の中にいれ少し冷ます。大皿又はバンデイジャの上に水の中の品を取り出し、手に水をつけながらあんを包む。軟かいバナナの葉の中に包み、ガラス皿等に盛ってすすめる。(餡はこしあん「其の一」より作りたるもの)また大量の場合は二重鍋にして作る法もあるから強火がキンモツである。すき通るような美しいくずまんじゅうが出来る。

▼うぐいす餅

【調理】まず鍋に食匙山盛六杯のメリケン粉と水コップ二杯、青色を極くうすく着色する。砂糖食匙二杯を混ぜてよくとき合して、混ぜながら煮て火より下ろし延べ板の上にアラルッタ食匙五杯をおき、その上に取り出して混ぜ合します。青色のマッサが出来たわけである。「濾あん其の一」を作り六十個に分けて丸める。前のマッサも同様に切ってあんを包み、丸長形に形つける。この上から指先で押えつまむようにして鶯形に形づける。パペールを一枚づつしいてむし器にいれて上蒸してから四分間にて取り出す。青色の上品なものが出来上る。出来上った品にはぬれ布をかけてたくわえますし、取出す場合はいつも手に水をつけながら取出します。

▼蒸し羊羹とおさつ饅頭

A　濾あん「其の三」を一回量鉢にいれ、アラルッタ食匙二林とファリンニャ・デ・トリーゴ食匙二杯、砂糖食匙大山四杯を加え混ぜ合し、六つに切って細長形に形づけ十分間を蒸して取り出

します。

B　バタタ・ドーセを軟かくゆでます。これを鉢にいれてきめの細かくなる程について濾あんのようにする。これを茶碗三杯に用意して鉢にいれる。砂糖食匙十二杯とアラルッタ食匙大山四杯、ファリンニャ・デ・トリーゴ食匙山盛二杯をいれ合せてこねる。こねた品物を六個に切って長く丸めて箸で形をいれる。又は小形にするのもよろしい。又この品を約五十個に分けてまんじゅう同様に餡を包み、上面を箸にて美しく押形をいれて作るのもよろしい。前後両方ともむし器に濡布を敷き品物を並べいれて蒸す。ふき上ってから五分間にて出来上る。また着色（青）を極く少量入れると一層美しい。

▼焼きまんじゆう

【調理】先ず、濾あん六百瓦に、砂糖三百五十瓦より作りたる濾あん「その一」を作り四十個に丸めて置く事。この分量を二回合すこと。

〔皮の作り方〕鉢の中に砂糖コップ一杯を入れ、玉子二個を割り入れる。マンテイガ又はバンニャ食匙かるく一杯を入れて混ぜ合す。ビカルボナット茶匙すりきり一杯をいれ、ファリンニャ・デ・トリーゴをコップかるく二杯をいれ合す。マッサは極く軟かいものですが流れる程軟かい時は、少しの粉を入れ合す。これを餡の大きさの半分位の量に切って極く薄い皮であんを包みます。バンデイジャに紙で油を引き、一寸位の間をおいて並べる。別に玉子の黄身二個分を皿に取り蜂蜜茶匙一杯と醤油茶匙一杯を入れ、練り合しこれを品の上に筆様のもので引きます。フォルノに入れて上面美しく色付くまで焼いて取り出す又蜂蜜のない場合は砂糖を用いる。又これを蒸器で五分間むす事も出来ますが黄身はぬらな

い。

▼いも形まんじゆう

【調理】玉子黄身二個分を取ってコップに入れ、酒食匙一杯と水を加えてコップ半杯にする。これを鉢に入れて茶匙すりきり一杯のビカルボナットを合す。砂糖コップ一杯を入れポデチョコレート食匙二杯を合しメリケン粉二百五十グラムを入れてかるく混ぜ合す。色変りのマッサが出来ました。餡も白餡がよろしい。砂糖三百五十瓦、餡六百瓦にて作られた濾あん「その一」を作り、四十個に丸める。先ず餡の大きさの半分量の皮で餡を包み、小さな長形のものを作る。作った芋型を斜に庖丁で切り離す。切り口に玉子の黄身をたっぷり筆様のもので塗る。塗られた方を上面に置いて、天皿に紙で油を引いた上に並べる。
ぬられた黄身の上からごまを六粒程おく。これをフォルノで色づくまでやいてとり出します。黄身の中には何も加えません。

▼フライ・ケーキ（揚まん）

【調理】先ず濾あん「その二」を作り、五十個に丸める。むしまんの部の水皮を一回量作る。作ったマッサをあんの数程に切りあんを包み、平たく型づける。又は細長形もよろしい。鉢に食匙山盛二杯のメリケン粉を水コップ七分目で溶かし、塩茶匙半杯を加えてどろどろしたころもを作る。前の品をこれにつけてファリンニャ・デ・ロスカ又はマンジョカ粉に塗ぶす。よく上粉を落してから極く熱した油の中に入れ、狐色になるまで揚げて取り出し、温かい内に勧める。餡の用意さえあればいつでも作れて味も変って結構です。

▼きみしぐれ

【調理】先ず白あん六百瓦を鍋に入れ、砂糖三百瓦を合して火にかけやわらかいあんを作ります。これをこしだまと云います一度鍋を火よりおろし玉子の黄身を四個加えてよく混ぜ合し、又火にかけてさっと煮る。ややかたまりかけた所で火より下して冷します。クレーメ・デ・アロースを食匙すりきり二杯を入れてさっと混ぜ合しこれを約三〇個に分ける。別に赤あん三〇個を用意します。（こしあん「其の一」に赤色を着色した物）又黄色いあんで赤あんを包みます。下側に紙をしきます。極く熱いセイロに入れてふき上ってから十分間をむす。美しい割れ目が出来た菓子が出来上る。粉を入れすぎぬ事。黄色をつよくしたい時は食黄をといて出来上った品の上に筆でぬり、それからむし器でむします。

▼水玉まんじゅう

【調理】白あん、赤あん、黒あん、何れでもよろしい。又宇治の挽茶を入れた青あんも一層よろしい。あん一回分量を約五十個分けにして丸める。寒天一本、水コップ一杯、砂糖食匙三杯を鍋に合してまえ同様に煮溶かしてあんにかけ、切り紙の上におく。簡単で夏向きに喜ばれる。また青白赤と三色をとり合せて盛るのも美しい。（寒天の煮とかし方羊羹の部参照）

▼お萩三品

【調理】（その一）あん入りお萩、先ず濾あん六百瓦、砂糖四百瓦

よりなる「濾あんその二」を二回量作り、九十個に分けて丸める。別に糯米七百瓦に対し普通米四百瓦を合せて鍋に仕かける。砂糖食匙四杯、塩茶匙山盛一杯を入れ水を加えて普通飯同様に炊く。炊いた飯を火より下して十分間程蒸す。器に水を入れてしゃもじを水につけながら何度も混ぜたり、ついたりしてざっと粘味の出た所で、食匙に一杯位づつ掬い出してメーザの上に並べる。温かい内に指先で広げて前の餡を包む。別に黄粉をコップ二杯用意して砂糖食匙二杯と塩茶匙かるく一杯を加えて混ぜ合し、これを前の品にたっぷり塗す。(黄粉の作り方は大豆を濡布でよくこすってふき、フリジデイラにて色よく炒り、やや冷えたのを程度に肉挽器にかけて作る。要するに炒って後ぱりっとした所を挽くのです。)これをペネイラに通して用います。風変りで結構なおはぎが出来る。また黄粉に限らずゴマの白黒何れもよく、ノオヅ(くるみ)等も大変よろしい。

(その二)餡おはぎ巾着絞り　先ず飯の煮方は前同様ですがあんを三回量作る。あんを約八〇個位に分ける。煮たつき飯をあんの数程に分けておく。小さい布巾を水に湿して広げる。餡を食匙で布に塗りつける。これを手の平に布をあてて、あんにて飯を包みこみ、周囲の布を中頃に包みよせて引締める。布を取ってお萩を皿に盛る。美しいきんちゃくお萩が出来る。

(その三)黄粉、白ゴマ、黒ゴマ、ノオヅ等何れでもよろしい。胡麻は香よく炒り、ざっと摺鉢にあたったもの。胡桃は肉挽器にかけて粉様にしたもの。各品ともにコップ一杯に対し砂糖大匙山盛一杯を合しておく。飯の煮方は前同様にして蒸す。飯を混ぜてつく場合、食匙大山四杯の砂糖を飯に混ぜ合わす。これを八十個位に分けて(小形の時は九十個)前の砂糖黄粉の中に塗ぶして終る。

〔注意〕黄粉の中に砂糖を多量に用いぬ事。即時に粉類はしめり水分を出す。見た目を長時間よくするためです。

▼キンツバ（其ノ一、其ノ二）

【調理】キンツバに用いますあんは、小豆を軟かすぎぬ程度に二回灰汁取りをして煮ますが、好みにより灰汁取りをしなくてもよろしい。

（その一）先ず、煮た小豆の水分を切り、一キロ分にまとめる。（小豆生の物は約四百瓦が煮た品の一瓩分となります）鍋に砂糖四百グラムと水飴五十瓦を入れて、豆を四分の三だけ入れて十分間程煮て残りの品を入れて混ぜながら煮詰めます。又豆がかたくて煮た品がバラバラに煮えた時はしゃもじで少しつぶしてよろしい。又軟かすぎる程煮た時は混ぜ方に気をつけて豆全体がつぶれぬ様にします。キンツバは粒の豆が三分の一はなければいけない。杓子に掬って落して見えぽったり落る程度で火より下ろし、これを約四十個に分けます。濡布で手をしめしてあんをかるく丸め指先で四角の形（一寸五分角）に形づけきちんと並べておく。

（その二）これは水あめを用いずに砂糖四百五〇瓦を入れ合します。作方は同様です。豆の粒が三分の一はなければいけません。木製のしゃもじでつき引きする様にして煮つめます。

（皮のつくり方）ファリンニャ・デ・アラルッタ、又はポルビーリョ食匙二杯、ファリンニャ・デ・トリーゴ食匙山盛三杯両方を鉢に合して水コップ一杯と塩少しを入れ、かるく混ぜ合して丁度てんぷらの衣の様に溶きます。あまり水の様に流れてもいけない。またぽてぽてと濃くてもいけない。これを小皿に少し移して火の側に持って行く。フリジデイラに火を入れる。

（紙で油を引き、二、三度火の上で煙を出しておろしてさまします）又火にかけて紙で油を引きながら前のあんを指先でつまみ、片側から溶汁をつけて鍋の中に並べる。鍋の大きい時は一度に十個づつ焼ける。初め並べた品から次々と汁をつけて焼く次々と焼

いて六方に皮をつけ美しく皿に盛って奨めます。キンツバは豆を普通の潰しあんのように潰さぬ事。又餡があまり乾きすぎてバラバラになった時は鍋に返し、極く少量の水をふりかけて軽く温めますと自由になります。キンツバを焼いて貯わえる時は、ぬれ布をかけておく事です。皮が固くならずにおいしく頂けます。

▼いなかまんじゆう

【調理】先ずつぶあん一回分を作り、四十個に小山形にまとめておく。(前述のキンツバのあんと同じ)皿にフェルメントロヤール茶匙大山二杯と酒食匙三杯、水食匙七杯、砂糖食匙山盛七杯を合してどろどろにといておく。白紙の上にメリケン粉食匙大山六杯、マイゼーナ粉食匙中山三杯を合しておく。小高くまるめた餡をこの粉の中でよくまぶし、前の皿にといてある汁の中にころがして汁をたっぷりつける。又粉をよくまぶして切り紙の上にのせる。熱したセイロに入れてふき上ってから五分間を蒸す。とりだして皿に盛る。この汁と粉はなくなれば又といたり合したりします。一度に多く作りません。

▼泡雪羊羹三品　(白、青、赤)

【調理】鉢に寒天二本を三時間程水に浸け、軽く取って小鍋に入れる。砂糖食匙山盛四杯、レモン酢食匙一杯、水コップ一杯を加え混ぜ合して火にかけ、一度煮立ってから中火に直し度々混ぜながら煮とかす。煮溶けたら冷めぬように文火にかけておく。別の鉢に玉子の大きい物白身四個分をとり泡立器で固く泡を立て、よく立った所で食匙山盛六杯(二百瓦)の砂糖を一杯づつ加えては叩

き、叩いては加える。極く固いクレーメ・デ・ススピーロ（泡立クリームが出来る）前の熱い寒天を一度ペネイラに通して、また元の小鍋にもどし、冷めぬようにして少しづつ玉子の中に流し入れ、白身を軽く混ぜ合す。鉢の周囲についた泡をよく落して混合します。（手早くする事）流し箱（金物製のバンデイジャでもよし）に水を引いてその中に品を流し入れる。二時間程おいて固まった所で抜きとり、三角、四角、菱形等好みの形に切って奨める。普通ソブレ・メーザにも宜しい。

（青色に作る場合）は挽茶食匙一杯を玉子の白身を泡立てた中に良く混ぜ合しておき後から寒天を流し入れる。挽茶の無い場合は青色を極く少量入れる。（薄色がよろしい）

（赤色の場合）赤色の場合はよく寒天の赤いのを用いられますが、たまに色がむらになる場合がある。それで食紅を極く淡桃色の程度に前同様に入れる。白、青、赤いづれでもよろしいまた玉子の黄身を泡立てて後加えて黄色くするのもよい。青、赤、黄、白と流し合して切るのも一層美しいものです。

▼泡　雪　饅　頭

【調理】これを作るには先ず、バンデイジャ・デ・フォルマに一杯のファリンニャ・デ・アラルッタが必要です。これは使ってしまうのではなく、作る器具として入用なのですから、後で色々の調理に用います。マイゼーナ又はメリケン粉では作れません。ぎっしり詰めたアラルッタに玉子一個を入れて約半個分の型に形を入れる。玉子半個の丸い穴が出来た訳である。この穴を幾つもきちんと並べて型付ける。（アラルッタ粉は最少の場合でも五瓩を用意する事。別にパペール・エンペルミヤーベルを形より広く切っておく。別にこし餡「其ノ一」を作り、約四十個に分けて丸めてお

く。泡雪羊羹の作り方と同様にして泡雪を作ります。(玉子六個分の白身の標準)作った泡雪を手早くまだ温か味のある内に食匙ですくい、丸い穴の中に入れて行く。丸めてあるあんを入れ、切ってある紙を貼りつける。この時泡雪を手早く入れて後は次に紙と云う風にして、其のまま・時間程置き、固まった所で一個宛取り出して粉を落します。美しく盛り飾って奨める。残りのアラルッタは一度乾してから袋に入れます。

▼餅代り、白玉代り

【調理】小鍋に食匙大山三杯(約百瓦)のメリケン粉を入れ、水コップ一杯、砂糖食匙一杯入れて混ぜ合し火にかけて煮る。まな板の上にアラルッタ粉又はポルビーリョ・ドーセ(庁栗粉)を食匙二杯を広げる様にしておきこの上に煮た品をおきかるく混ぜ合す。きめのこまかい、ふっくらとしただんごが出来るこれをけんちん汁、しるこ、ぜんざい等の餅代りといて用いる先ず汁の中にこのだんごを小形に丸めて入れ一度煮え上った所で火より下ろす。簡単で結構な品が得られる。

▼汁　紛　其ノ一、と其ノ二

【調理】先ず餅を用意します。一人前三〇瓦位、十グラム形に切り三切位です。又餅代り白玉代りを一回分作られてもよろしい　(其の部参照)。これは作ってさっと湯で一度煮上げておきます(其ノ一の作り方)。こしあん六百瓦を鍋に入れ砂糖四百五十瓦を合し、水コップ四杯(二百五十瓦入)、塩茶匙すりきり一杯を入れて一度沸しておく(其の二)。これは前日(バザー等の場

合出来たあんを湯でとく法です）先ずこしあん六瓩分、塩食匙すりきり三杯、砂糖四瓩五百グラムを合してあんをねり上げておく。この出来上ったしるこあん約八百瓦を一回の量ときめる。あんこ八百瓦を鍋に入れ湯コップ四杯を加えてとき一度沸す。必要に応じて次々と作ります。しるが濃いすぎたり甘すぎたりする時は好みに合して下さい。餅は小切をこんがり焼いておき、別の鍋に湯を煮上てこの湯の中にやいた餅を一度入れてさっと湯を通し湯を切って三切位ずつ汁粉わんに入れ、上より熱いしるこを約百八十瓦の汁すくいに一杯すくって入れます。
又餅代りを作った時は小粒七個位を入れて浮します。あっさりしたつけものと日本茶又マテ茶をすすめます。

▼かりんとう

【調理】メリケン粉二百五十瓦、玉子一個、砂糖食匙山盛三杯水食匙四、五杯、生ガの卸したもの食匙一杯、ゴマの妙ったもの食匙二杯（又はアメソドインの細かく切ったもの）全部を鉢の中で混ぜ合してメーザの上に取り出し、手に力を入れてよく捏ねる。これを延棒で五厘位の厚さに薄く広げる。又マカロンのマキナで広げたり切ったりしてよろしい。これを好みの形に切る。三角、長形、四角形等である。これを油で揚げる。紙で油を切って冷ます。冷めた所でかりかりした揚菓子となる。このような日本菓子は大同小異にて種々あります。

▼菓子用ふくめ漬け

【調理】豆は小豆又はフェジョン・ブランコ（白豆）半キロ、何

れも同様に作ります。先ず豆を水洗いして七、八時間水に浸し、その水を捨て新しい水を入れ、火にかけ煮立てて五分から十分間位にその汁を捨て、二回目の湯を加えて又煮る。(豆の灰汁の取り方参照)豆を毀きぬように軟かく煮てざるにうち上げ、水を静かにかけて水分を切り鉢に入れる。六百瓦の砂糖、水コップ二杯を煮立て、砂糖汁をその上にかけて三時間おく。

この汁を又鍋に戻し、砂糖三百瓦を加えて又煮る。ねばく煮詰めた汁をかけて三時間おく。三度目に汁を鍋に戻し、砂糖三百瓦を入れて又煮立てる。今度は甘分間程煮立てて豆にかけ、五六時間又は一夜おいて汁をきり、これより色々の菓子に付け合したり、又甘納豆に作ったり、蜜豆に作ったりする。又フェジョン・デ・グランデ・ビッコ、栗、そら豆等も同様に作る。石衣やカノコもこれより作る。

▼石衣の水かけ

【調理】白あん六百瓦に対し砂糖三百五十瓦を入れた白「あん其ノ一」を作り、食紅を入れて桃色に着けた物を約四十個に分けて円く丸める。白豆を煮てふくめ漬にしたものをあんの周囲にはりつける。(菓子用豆のふくめ漬参照)別の小鍋に寒天半本を水に五分間程浸し軽く搾って水コップ半杯、レモン酢少々砂糖食匙山盛一杯入れて中火で煮溶かしたものを筆様のものにふくませて豆の上に塗る。パラフィン紙を菓子の形に切り、その上に出来上った品をおき美しく盛ってすすめる。(白豆ふくめ漬参照)

▼カ　ノ　コ

【調理】先ず小豆のあん六百瓦に対し三百五十瓦の砂糖を入れてあんを作り、三十個位に丸めておく。小豆を煮てふくめ漬を作っておく。(約茶碗三杯位)丸めたあんに小豆のふくめ漬をたっぷりつけます。カンテン半杯を水にとかしてコップ七分目の水と砂糖食匙一杯を合して煮とかしたものを筆ではきます。赤茶色の光沢のある美しい菓子が出来上ります。菓子と同形の形に紙を切り、その上にのせて皿に盛る。(菓子用豆のふくめ漬参照)

▼白豆の甘納豆、小豆の甘納豆

【調理】先ず白豆一キロ分を前夜より水にうるがす。小豆も同様です。その水を捨てて新しい水を加え、火にかけて沸す。沸上ってから十五分目に一度汁を捨てて水を加え、こんどは軟かく煮て火より下ろし水を静かに加えて豆を固まらせて少しづつザルにうち上げ、水をかける。水気をきり鉢に入れる。砂糖一キロ二百瓦と水コップ四杯を煮立てて豆の上にかけます。二時間位その儘おいて汁のみ鍋に入れ、五百瓦の砂糖を加えて又煮つめ、豆の上にかけ三時間をおく。汁のみ又鍋に戻し、五百瓦の砂糖を入れて又煮立てる。(この度毎に灰汁の泡が出るから食匙で掬って捨てる)これを又豆にかけて三時間程おく。(このふくめ漬けにした品が蜜豆という。この品を用いて種々の菓子を作る)こんどは鍋を火にかけて煮詰める。汁気がだんだん煮詰まるとぶつぶつと小さな泡が出ます。又砂糖を百瓦から二百瓦位迄上から振りかけるように鍋の中に入れ、中火で煮詰める。一度も杓子を入れて混ぜ近さぬ事です。光沢が一層強くなります。指先に汁をつけてつまみ合してみて、きちきち糸を引くようでしたらコンシャに二杯位づつペネイラに移し蜜汁をきります。蜜を切る為四、五回上下する。別に砂糖をペネイラに通した物を用意し食匙二杯程をバンデイジャの

中に入れ、蜜切りにした豆を砂糖に塗す。塗した品を片側に寄せてその後に又次を入れ砂糖が少しになった時は又加えます。斯くして熱さが充分に冷めた所で缶に詰める。（鍋は中火のままおく事）出来上った品が水気のあるものは煮詰方のたらぬものでありますから又鍋にもどして一寸煮つめ、前同様に作ります。又のこりの糖蜜は種々の煮物や菓子に用いますが糖分の割出しは、糖蜜一瓩分を普通砂糖七百瓦として水分三〇パーセントと量ります。

▼小豆羊美

【調理】小豆をよく晒してあんをとる。あん六百瓦に対して砂糖六百瓦を入れ火にかけて鍋の底の見えるまで煮詰める。火はあんが一度沸いてから中火に換える。寒天一本半を水に三時間位浸して軽く取り出し、小鍋に水コップ一杯を入れて中火で煮溶かす。前の鍋の品が軟かいあんのようになった時に火より下ろして寒天をペネイラに通して流し入れ、杓子でよく混ぜ合して又火にかけ六、七分間練りながら煮る。流し箱に水を引き、その中に流して一日おいてぬき取って切ります。又糖分は好みに依り五百五十瓦、又五百瓦とされても好く水羊かんの種類となります。貯える時はアルミ箔に包んで貯えます。

▼桃色羊羹

【調理】白あん六百瓦に対し砂糖七百瓦から六百瓦、寒天一本半を水に三時間浸して軽く搾ってコップ一杯の水で煮溶かしておく。砂糖とあんを鍋に入れ火にかけ、一度煮え立ってから中火にして度々混ぜながら煮詰める。品は丁度あん汁のように汁気を多くし、

火は絶対に中火にして度々混ぜながら煮詰める。
(火を強くすると砂糖が元素にかえる恐れがある)軟かいあんの程度にまで煮詰め、食紅を桃色の程度に入れる。一度火より鍋を下し、煮溶してある寒天をペネイラにこして流し入れ、よく混ぜ合して又火にかけ一度煮え立ってから五分間程煮て下し流し箱に水を引いてその中に流し入れ、一日程おいて固め、抜き取って六本位に切る。この作り方は約四ケ月位まで貯えられます。貯える時はアルミ箔に包んで貯えます。

▼叢　雲　羊　羹

【調理】先づ白豆のふくめ漬茶わん半杯をとっておきます。甘なっとうのふくめ煮です。このふくめ豆を湯にかけて糖蜜を洗い取り皮を取っておく。六百瓦の白あんに対し砂糖六百五十瓦を合して鍋に入れ、混ぜ合して火にかけて軟かいあんの程度にまで煮詰めます。寒天一本半を水に浸し小鍋に入れ、水コップ一杯を入れて煮え立たせてよく中火で煮とかし、あんの鍋を火より下して寒天をペネイラに通して火を加えてよく混ぜ合して又火にかけ一度沸いてより五分間程混ぜながら煮詰めて前のふくめ漬を入れざっと混ぜて、流し箱に水を引きその中に流し入れて一日おいてぬきとります。

▼カフェー茶類其の他の入れ方

【一】カフェーを自家でいり、又挽かれる方は一番理想的ないれ方が出来るのですが、都市の場合も一週に一度、いりたてを買うようにいたします。先ずカフェー袋（コワドール）は作られると同時に小鍋に入れて水を加え、食匙一杯のカフェー粉を入れて火に

かけ、一度煮立ってから中火にして十五分間位を煮ます。そのまま冷まして良く水洗いして又同様にして煮る。要するに二回煮ました。布地はネル地が良ろしい。二回煮た事にょって布香はなくなるが、新しい袋は味が悪いものです。

（入れ方）普通シッキリンニョ（小形カフェー茶碗）四個分割りに作ります。主として食後又は中間飲物とするので、こい香の強い物が好まれる。食匙極く大山一杯（三十瓦）水にコップ一杯（二百五十瓦）より作ります。小鍋にコップ一杯の湯を沸かす。九五度位の時にカフェー粉を入れ、ざっと混ぜて鍋の廻りから沸きかかった所でカフェーテーラ（カフェー入れ）に入れたコワドール（こし器）に移し入れ、コリエールを入れないで自然にこす。食匙でつついたり、ねじたりしないことです。小形茶碗四、五個分を湯で暖めて湯を切り、砂糖を入れカフェーをつぎます。砂糖は約十五瓦位が適量です。カフェー・フラッカ（うすい物）を好む場合は湯二百五十瓦に対しカフェー粉二五瓦位です。メージオ（レイテ）と合す場合は好みにもよるが、つよい物をレイテ八割に対しカフェー二割位の割ですすめます。これはシイカラ・デ・カフェー（大形）の場合です。砂糖は三〇から二五瓦が適量です。然しカネカで沢山飲むフラッカはそのかぎりではありません。気づかれのした場合、小形で一杯頂くカフェーがうすすぎたり、ぷんとした布ごしの香が出ていたりする事は上手とはいえません。日本式にうすい出し方は一般向でありません。

【二】トオジとカカオ、どちらも同じような物ですが、トオジは粉ミルク、粉糖、カカオという風に、組織の中に栄養も味も整った物ですから熱いレイテ又は湯でといて召上って良いのですが、ポ・デ・ショコラッテの場合は粉糖とカカオ粉のみですからレイテ又は粉ミルク等と合します。先ずシーカラ・デ・カフェーに茶匙大山一杯のトオジ又はカカオと適宜のアスーカルを入れ（食匙

一杯位）レイテを極く少し入れて混ぜ合し、とけた所でレイテをシーカラ八分目まで注いで頂きます。又以上の割り出しで鍋に作り一度沸してシャレイラ（茶器）ですすめるのもよろしい。その他鍋で作る場合レイテ一立に対しトオジ食匙四杯、アスーカル食匙大山六杯から八杯まで、マイゼーナ粉食匙かるく一杯を加え一度沸してリコール・デ・カカオ又はコンニヤック又はポルト酒食匙四杯を加え、玉子の黄身二個分を鉢にとりよくほぐし、カカオを少し取って入れて延ばし、再び鍋に入れて混合してマンテイガ又はマンテイガ・デ・カカオ二十瓦を入れ九十度位ですぐ火より下ろしシーカラに注いですすめます。この作り方は一番こった物ですが大変結構なのみものです。また酒精と砂糖の好みにより適宜でもよろしい。

【三】ゼマーダ（クレーメの部参照）ゼマーダは二通りありますが（菓子用と飲物用）飲物用をお作り下さい。

【四】紅茶、リプトン、プレット、どちらでも入れ方は同様です。先ずシャレイラを湯で暖める（シーカラ一杯分「一人前」約二百瓦の湯を要し、茶は茶匙一杯が適量です）暖めた湯を捨てて茶を適量に入れ、煮湯（百度）を極く少し入れて茶器の蓋をし三分間位おいて適度に湯を加え、三分間位休ませて茶碗に八分目まで注ぎ、レモンを添えてすすめます。またレイテと合して頂くのも良く、砂糖は二五瓦位（食匙一杯位）が適量です

【五】日本茶玉露の場合は先ず茶器または茶碗に湯を入れで暖めておく。茶器の湯を捨ててお茶の葉を入れ、九十度位の湯を入れる。当国製の品は日本式の品よりやや熱度のつよい湯が良いようです。湯を入れて茶器の蓋をし、次は茶碗の湯をあけて全体の茶碗に少しづつ注ぎ廻します。香と色の出具合を見てまた次をつぎたします。上手なお茶のいれ方は一煎は香、二煎は甘味、三煎は苦味を

出すようにします。
　番茶は一度焙じてすぐ用いる。フリジデイラに番茶を入れて中火にかけ、ゆっくり気永に焙じます。度々少しつつ焙じる方が香ばしい。前同様に茶器を暖め湯を捨てて茶を入れ、百度の湯を加えて三分間位おいて茶碗につぎます。またその他、大豆ミーリョ等をいり茶と合して一度焙じ、ともに入れ合すのも香ばしい。
【六】　シーマロン茶　これは全く粉様に製された物と細粉した物の二通りにあります。前同様茶器を湯で暖めてシーマロン茶を茶匙山盛三杯に対し湯（九十度）を二百瓦位を加え、三分間位おいて茶ごしにこし、茶碗につざます。この茶は専用器具で（日本のひょうたんを半輪形に切ったような器や、又牛の角で作った茶器に金製シャモジ形すひ引器）で飲むのが普通です。
この形器を用いる時は茶は器に半杯位まで入れ、湯を加えて一度吸い又二度、三度と湯を入れて飲むのです。うす青色に苦味も少しあり、泡もあり、少しあおい香もともないます。日本の挽茶に似た所もある。専用器具で飲む時は砂糖は用いないのですが、シーカラで頂く時は紅茶、マテ茶と同様です。シーマロン茶はマテ茶をうすでついて細粉した製法も種々あるとしてあります。

▼調理書から選び出したメヌー表

月曜日（昼食）　ソーパ・デ・アグリョン。
ボリンニョ・デ・ペイシェ。
フォルミーニョ・デ・オーヴオ・コン・ヴアージエ・エンフォガード。
ビイフェ。
アロース。

（夕食）　ソーパ・デ・サグー。
パンケーキ・デ・パルミット。
リングア・カッサローラ・コン・バタタ・ホガード。
サラダ・デ・ベテラーバ。
プヂン・デ・ラランジヤ。
カフェー。

火曜日（昼食）　エスカ・ペイシエ・コン・サラダ・デ・ヴエルヅーラ。
ソーパ・デ・リツリア（マカロン・マッシニヨ糸形）
エントレコスタ・デ・ポルコ・コン・トットー、コーベ・マンテイガ。
アロース。
トールタ・デ・マッサン。
カフェー。

（夕食）　ソーパ・デ・ミンガオ。
クロケッチ・デ・カマロン。
フランゴ・エン・フォガード・コン・エルビーリヤ・エン・マンテーガ。
アロース。
ジエラチーナ・デ・リモン。

水曜日（昼食）　ソーパ・デ・バタタ。
ピッツァ・デ・ケイジョ。
アルモニカ・コン・マシュシュー・エン・フォガード。

アロース。
ドーセ・デ・アボーブラ、シャー・マーテ。

（夕食）　カンジヤ・デ・フランゴ。
クレーメ・デ・ペイシェ。
パリチーニョ・デ・リン・コン・ピロン・デ・バタタ。
マンジヤル・ブランコ。
カフェー。

木曜日（昼食）　カルネ・フリーオ・コン・サラダ・デ・バタタ。
ソーパ・デ・トマテ。
トールタ・デ・カマロン。
ビーフェ・デ・フィレーミニョン・コン・セボラーダ。
ロカンボーラ・デ・クレーメ。
カフェー。

（夕食）　マヨネーザ・デ・ペイシェ。
ソーパ・デ・エルヴィーリヤ。
アロース・デ・フランゴ。
ポンバ。
シャー・プレッタ。

金曜日　（昼食）　カンジヤ・デ・レポーリョ
オメレッテ・デ・ケイジョ・コン・モーリオ・デ・トマテ。
バカリヤオ・ポルトゲーザ・ア・ジュスチーナ。

アロース・シンプレス。
キンヂン。
カフェー

（夕食）ソーパ・デ・ジヤルジン。
ペイシェ・デ・フィレー・コン・モーリョ・デ・カマロン。
バタタ・エン・フォガーダ。
ボンボン・カード・デ・ケイジョ。
カフェー。

土曜日（昼食）ソッパ・レーヴェ。
クスクース・デ・カマロン。
コエーリョ・アッサード・コン・バタタ・フリッタ。
サラダ・デ・アルファッセ。
カヌード・デ・フランセーズ。
カフェー。

（夕食）メロン・コン・プレヅソト。
フランゴ・モーリョ・パルト・コン・ペチボア。
アロース・シンプレス。
トールタ・デ・ジェラチーナ。
カフェー

日曜日（昼食）ガランチーネ・コン・サラダ・デ・マヨネーザ。
フェジョアーダ・コン・コーベ・マンテーガ

アロース・シンプレス。
フルータ。
カフェー。

（夕食）　ソーパ・デ・アヴェイア。
モンタンニヤ・デ・ネーヴェ。
シヤー・プレット。

▼ブラジル食簡単メヌー表

（一）　フェジョン、アロイス、コーベ・マンテーガ、ビフェ、マンジョカ・トラード。
（二）　フェジョン、アロース、シカローラ、ミンチボーラ、マンジョカ・トラード。
（三）　トオトオ・カリオカ、ブロッコリ、オーボ・フリッタ、リングイッサ・フリッタ、アロイス。
（四）ニョッケ・コン・ピカヂンニョ・デ・カルネ、サラダ・デ・ミスト。
（五）ポレンタ・コン・カルネ・カッサローラ、シュシュ・エンホガード
（六）ピロン・デ・バタタ・コン・サルッシャ、セボラーダ　サラダ・デ・ピメントン。
（七）　マカロンナーダ・デ・カルネ・サラダ・ミスト。
（八）　バカリャーダ、ピロン・デ・マンジョカ、サラダ・アルファッセ。
（九）　ヴィラード・デ・パウリスタ、ポルコ・カッサローラ、コーベ・トロンシーダ、アロイス。
（十）　サラダ・デ・バタチンニヤ・アレマン、エスカ・ペイシ

（十一）　ペッシヤード、ピロン・デ・マンジョカ、ブロッコリ
（十二）　クスクース・デ・ペイシエ、サラダ・ミスト。
（十三）　ラザニヤ、アルファッセ。
（十四）　フェジョアーダ、アロイス・シンプレス、コーベ。
（以上メヌーには必ず食ポンはつくべき事を前提とします。）　これらのメヌーは夏期、冬期、又時節の野菜類、果物類或は経済と栄養の観点等考慮して作ります。日常栄養の欠ぬかぎり二品食も結構ですし、土曜又は日曜を特殊料理又は三品合せにし、手軽な菓子に期節の果物等をあしらわれると楽しい食卓として悦ばれます。当国食は無理からアロースを出さなくても、ポンが主食の場合もあり、又マンジョカ粉、ミイリョ、フーバマカロン、バタチンニヤ等を適宜に料理します。要するにこれ等が主食となります。

又、クスクイス、ガタッパ、フェジョアーダ、ピッチヤ、ペッシーダ・コヂイダ類等は脂肪性に富んだ食品ですから、休日の朝食に出される事が普通です。一回つよい食物を出された時は、後二回はかるい食物を摂るように注意せられると衛生上にもかないます。（カトリック教国ですから金曜日は主として魚類、玉子、野菜、バカリヤオ等が主となります）

▼日本食献立（客式と日常式）

【一例】一、吸物（魚）　二、口取（巻かまぼこ、焼鶏、しょうがなどの三品）三、刺身、四、酢物（たこときゅうり）五、煮物（たけのこのうま煮）　六、鉢物（大極豆腐）七、焼物（魚の姿やき）八、揚物（海老てんぷら又は吉野揚げ）九、おつぼ（カラスミの紅漬）十、茶碗むし　十一、めし　十二、香の物　十三　菓子十四、果物　十五、のみもの。

【二例　二　吸物（糸かまぼこ）　二、口取り（海老の串焼き、日の出かまぼこ、白豆のきんとん）三、刺身（魚ののり巻き）四、酢

物（いかと若芽）五、煮物（きんちやく煮）六、鉢物（鶏と里いものくずかけ）七、焼物（魚のてり焼き）八、おつぼ（赤貝ごまあへ）九、小田巻むし、十、めし　十一、香の物　十二、菓子（くずまんじゆう）十三、果物。

【三例】一、焼そば（什景炒麺）二、焼売　三、刺身　四、きゅうりの酢物　五、めし　六、香の物　七、果物。

【四例】一、すし（魚、たこ、えび、いわし、玉子、巻ずし、小田巻）二、茶碗むし　三、酢豚　四、菓子（キンツバ）九、果物。

【五例】一、赤飯　二、おでん　三、紅白なます。

【六例　二　てんぷら（魚、えび、野菜、バタタ・ドオセ等、天つゆ、卸し大根、）二、めし　三、香の物。

【七例】一、鯛ちり、卸し大根　二、刺身　三、肉の佃煮四、香の物　五、めし。

【八例】一、豚肉又は牛肉のすき焼き　二、香の物　三、めし

【九例】一、豚肉のつけ焼き（卓上焼き）二、卸し大根　三、ほうれん草のひたし　四、めし　五、香の物。

【十例】一、魚の煮つけ　二、野菜物酢和え　三、里芋の味噌汁四、漬物　五、めし。

▼日本食を主にした献立に就いて

現代コロニヤの食生活は和洋折衷の時代からブラジル食に移行の時期と思います。

例へば昼食は伯国食、夕食は日本食、又は和洋折衷ですが二度ともフラジル食を取られる場合が多くなりました。元より学校内の調べでありますから一般の意味ではありません。

伯国料理を一物も取り入れぬ等という事は昔日の事であります。従って日本食を主とする献立は特別の場合とか、又日常の場合もありあわせ式になり易い。又食卓器等はそろへる事があらまし出

来得ても正式日本料理がどの程度まで作られ、食作法にかなった薦め方や頂き方が出来るか又栄養上から見ても習慣上からみても不自然の様に思います。(但し、一世の方達や新来者の方達のこのまれる日本食並に日本のほこるべき食文化は当国へも伝へたいものです)。

さて、要は日常の事でありますが、いまだに、ソーパを作って味噌汁も作るような珍料理も出てきます。フェジョンを煮て味噌汁も作る。又フェジョンと大根なます、お茶濱をソーパ皿で、コリエールで食べる。刺身をガルフオで食べる等々お箸の持てぬ人、伯国食器(ガルフオ、フアッカ等)の使えぬ人、実に家から一足外に出てもゆっくりした気拝で食事の摂れる方がすくない事を驚きます。然し現在までは殊に農村の場合あまり考えられなかった事でした。お箸も持てず、フアッカも使えずではどちらにもつきません。都会生活者は外出の機会も多く一般の練習にも向上されて行きますが、農村の女性はこの機会が至って少ない上に自他ともに顧みなかったようです。又食前に手を洗う習慣、グアルダナップ(白布でも結構です)を持つ習慣等々、小さい時から始められとると一層結構です。平素は多忙のためととらわれなくても日曜日等は草花もメーザにあしらったり又果物鉢に果物を入れて出されるだけでも一層食事の楽しさを引き立たせます。

▼結婚式用食卓心得(ブラジル式)

【其の一】

フロール・デ・ノイバ(花嫁の花)ボーロ・デ・ノイバ(花嫁のボーロ)　新郎新婦の真前

この二品は当日の祝儀の主品です。飾り様式は全部真白で、菓子は銀玉をあしらった程度です。その他の料理、並に菓子は以下

の品々より選びます。(このボー・ロ・デ・ノイバを切る場合花嫁の手に新郎の手を重ね助け合わせて切り初めを行ふのです)。

料理一、ペルー(七面鳥)アッサード・コン・プレヅント　二、サラダ・ルッサ　三、トルチンニャ・デ・カマロン　四、コッシンニャ・デ・フランゴ　五、カザジンニョ・デ・カマロン　六、サンドウィッチ・デ・ノオヅ、プレヅント、ケイジョ、ヴィタミーナ以上　カナペ、パテー、アンチョビの三品位。

菓子　フイオ・デ・オーヴオ、バーラ・デ・オーヴオ、タマラ・レッシヤード、コラッソンジンニョ・デ・アメンドア、トールタ・デ・ジェラチーナ、ビスコイト・カイピリンニョ、ビスコイト・デ・ケイジョ、ビスコイト・デ・コッコの三品位。ボンバ、カベッサ・デ・ネグロ、カヌードの三品位。ボーロ・デ・トッコ

【其の二】　フロール・デ・ノイヴア、ボーロ・デ・ノイヴオの二品は前同様にします。

料理一、フランゴ・アッサード　二、マヨネーザ・デ・ペイシェ、又はカマロン　三、エンパーダ・デ・カマロン　四、コッシンニヤ・デ・ガリンニャ　五、ジエラチーナ・デ・ルアー　六、サンドウィッチ・デ・プレヅント、エスピナーフレ、カマロン等の二品。カナペ・デ・パテー、ピッカード・デ・ケイジョの三品位。

菓子　ボーロ・デ・トッコ、ボーロ・デ・ノーヅ、キンジントールタ・デ・マッサン、ビスコイト・デ・マイゼーナ、その他前述とはゞ同様です。

【其の三】　フロール・デ・ノイヴァ、ボーロ・ノイヴアは前述同様です。

料理一、ペルニル又はレイトン・アッサード　二、7ヨネーザ・デ・ヴェルヅーラ　三、コッシンニョ・デ・フランゴ又はクロケッチ・デ・ガリソニヤ　四、パステイス・ア・バカリヤオ、又はパルミット、又はカルネ　五、サンドウィッチ・デ・ペイシェ、ロ

ンボ、エスビナフレ。
菓子　ボーロ・ツリヤングロ、パステス・デ・コッカーダマイベンタ、ラランジヤーダ・デ・フォルミンニョ、ビスコイト・デ・セッキーリョ、カネーラ、タロカン等、以上の他は前述とはゞ同様です。
以上のような品々ですが、様式と（丶）してほ料理の内にでも、揚物（コッシンニョ　が一品あればクロケッテは要らず、トルチンニョ（パイ物）があればエンパーダやパステスの類は要らぬのですが、好みによって品を替えて作られたりしても良いのです夏季など料理のゼラチン物もよく、又同じボーロ、エンフェイタードを作られる場合でも、伯国人を主客としてお招きの時はボーロ・デ・バンデイラ・ナショナールなど薦められますと日伯親善もより一層表れてゆかしいものです。
酒煩もシャンパン、ヴインニョ、リコール（果実酒）ウイスキー等から、一般向にはセルヴェージャ、ショップ、グワラナ（ポソス）カクテル等用いる事が出来ます。

▼和用折衷メニュー表

普通宴会様式但し祝儀の菓子や花を加えれば結婚式様式同様

【其の一】　一、ボーロ・エンフェイタード
一、マンジヤル・ブランコ
一、アメイシャ・レッシヤード
一、ボンボン・カルド・デ・ケイジョ
一、桃　羊　羹
一、すし、にぎり（魚又はたこ）玉子ずし、巻ずしの三品
一、口取り泡雪羊かん、日の出蒲鉾、えびの味りん焼、きんとん（青色）、厚焼の五品
一、フランゴ・アッサード

一、エンパーダ・カマロン
一、コッシンニョ・デ・フランゴ
一、サンドウィッチ・デ・プレヅント、サンドウィッチ・デ・ファンタジーア、サンドウィッチ・デ・ビタミーナ
一、フルータ

【其の二】　一、焼き鯛二匹
一、フランゴ・アッサード
一、ボーロ・エン・フェイタード
一、フイオ・デ・オーヴオ（又はキンヂン）
一、口取り、蒲鉾（やき板）、桃色羊かんアメイシャプレッタの甘煮、鶏のつけやき、茄海老
一、すし、巻ずし、玉子ずし、稲荷ずし
一、クロケッテ・デ・フランゴ
二　カマロン・レッシェヤード

一、エンパーダ・デ・フランゴ
一、サラダ・ルッサ
一、フルータ

【其の三】一、刺身大皿盛（花形大根、魚の姿合せ盛り等）
一、口取り、日の出蒲鉾、月見蒲鉾、鶏の串焼き、わらびの甘煮、おたふく豆のふくめ漬
一、フランゴ・アッサード
一、カマロン・レッシエアード
一、クロケッテ・デ・ガリンニヤ
一、エンパーゾ・デ・カマロン
一、　小田巻ずし、えびのにぎり、魚ずし
一、サンドウィッチ・デ・プレヅント・パテー・デ・サルジンニヤ、ケイジョ・ヴィタミーナ

一、たこときゅうり（扇切り）の盛合せ酢物
一、ボーロ・エンフエイタード
一、焼まん、羊かん、鶯餅盛合せ
一、ボンボン・デ・コッコ
一、アメイシャ・レッシエヤード
一、フルータ
一、ビスコイト・デ・ウニャ・ド・ガット
一、ビスコイト・デ・ファンタージア

宴会様式が純ブラジル式を要する時は、主客に伯人招待の有無によって又は数の多少を考え、又親切に恥にならぬ程度の用意をする事が必要であります。都市で魚の新鮮なもののみで調理致す場合でも、お刺身とか魚のにぎりずし類は如何かと思いますが出される時は生物はセロハン紙をかけられるとよろしい私の今日までの経験では当国のお客様はお口でこそ「美味しい珍らしい」とおっしやいますが、内面には迷惑がっておられますと同時に、食べなれぬ食事のため気分をお悪くした方も多いので、又当国の方々は大変衛生を重んじられますので、おからだに合った品でなくては見たきりで「ファーズ・マール」とか「ノン・エストウ・アコスツマード」とかおっしゃって、お笑いになさったりで一つも召上らない場合が多いのです。（バンケッテに客を招待する時の心得）（カクテル・パーティ等は其の部参照）。

家庭で作れる簡単なたべものの加工

この国に各国の人々が移住せられて年月の過ぐる程に落ちついた感じで満たされた風にうるほいのある生活を続けられている事

をたくさんの例で見る事が出来ました。
例を引いてみますと伊国人は時期が来れはブドオを仕入れてビンニョを作り其粕皮でビナーグレを造ります。ナタールにはパネットネオを焼き祝日には手製のボンボンで楽しみます。ドイツ人の家庭ではケイジョからプレヅント、ビールまで主婦の手になり簡単な操作で食生活と栄養を最大限に楽しい物にせられています。これ等は加工の知識有無しにもよりますが生れた祖国のしきたりを延長させてともに郷愁もみたしているという様にもみえます。作って楽しみ、見てたのしみ、食べて楽しむ、三重楽は私共日系者にとってもこと更に望んで良い事だと思います。
ブラジルを視察された某女史が「豆腐もこんにゃくもかまぼこまでも自家で作れるのに驚いた日系コロニヤ」と感嘆した記事をみましたが、これが出来てこそうるほいの中に安住をさだめる事も出来ましょう、つたない発表がどの程度作ってみて頂けるか良ろしくともに御研究をお願いいたします。
なお又加工ともなれば、かまぼこ、製ポン、麺製類もこの稿に加へるべきですが、都合上料理製菓の部にのせてありますからよろしく御参照下さいませ。

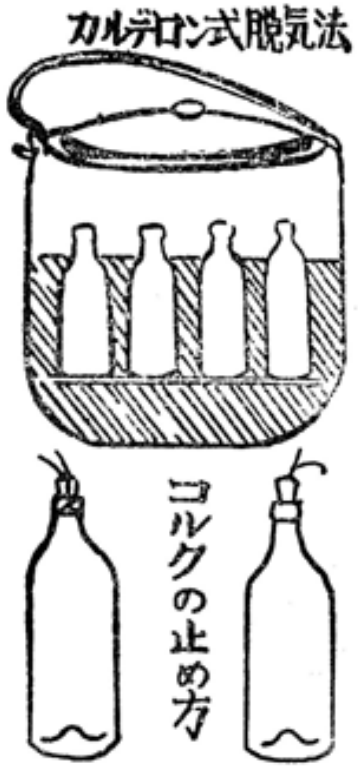
簡単農産物畜産物等の加工の部

家庭的な糧友瓶使用の貯蔵法と普通瓶詰

糧友瓶は近来各所に使用され重宝がられています。ビン、蓋ゴムは軽い石けんで洗い。水洗して鍋に入れ水を加へて沸かせ熱湯

消毒をしておきます。ビンを湯からとり出し、よく水気を切っておく。出来上っている材料、（ジャム、ゼリー、コンポッタ類、佃煮、福神漬、野菜類等）の熱い内に瓶の口二センチ位下まで詰めます（瓶の肩の所まで）。ゴムもふたもぬれたまま合し金具をふた上にかけしめ金具はしめないでゆるめたままでおきます。大鍋に温湯を瓶の半分つかる程度にいれ、瓶を並べて鍋のふたをし、沸き上ってから十五分間を脱気します。これはビンの中の空気を除くため行うのです。この操作をしないと密封して加熱殺菌をする時にビンがこわれたり、ふたがゆるんだりする又瓶の中を真空にするためです。次にゆるめてある金具をしっかりしめて、こんどは加熱殺菌です。品物によって多少の差がありますが、四〇分間より一時間四〇分位までで主に佃煮、ジャム類は短時間であり次が果物類です。次の長い時間を要する物はたけのこ等の野菜類です。（以下のビン詰加工部参照）

〔注意〕　これ等殺菌はビンの内容によって熱い内にとり出す物、又湯がさめてから出す物と種々ありますが、熱い物を取り出す時は乾いた布、又板の上に取出します。寒い風をあてたりすると瓶を破損する率が多くなります。（以下果物、野菜等の貯蔵法参照）又ビンはこの種にかぎらず巻メ式のものもありどの式を使用せられても同じです。



普通液體（シャロッペ）類の瓶語法

先づ瓶と栓（キルク）を洗って鍋に入れ水を加へて火にかけ沸き上ってから廿分間を沸しつゞけて静かに取り出し出来上っている熱いシャロッペ　（シャロッペ・デ・ウーバ又はアバカシイの部参照）を瓶の肩のところまで入れてキルクを差します。

短日間に使用の場合は、これで約一ケ月位は貯へられるが長い期間の場合は、キルクを軽く差して又湯の中に入れ沸いてから十五分間を沸し、こんどは栓をつよく差込んで廿五分間沸かし火を止めて冷めるまでおいて取り出し、キルクの上を封蝋します。先づ布で口をふきローソクを流して全く封じてしまいま又短期間の貯へにはビニール紙ぶくろに熱い製品を詰め、七〇・度Ｃの加熱殺菌を廿分間します。主に福神漬、佃煮までです。

筍　（内容五〇〇瓦標準）

たけのこは新しい品を選び根の方から皮を三分の一位剥がし、小品は其のままにし大きな物はたてに切り割り、鍋に沸湯をつくりこれで二〇分間位ゆでる。ゆでた品を水の中に取出し指先でのこりの皮をとる。これを水の中にいれ幾回も水を替へて、一日以上のアクぬきをする。これを鍋にいれ水を加へて火にかけ、一度沸かして熱い内に水気を切って瓶に詰めます。（貯蔵液）水半立に塩食匙すり切り半杯（約十瓦）を合して煮沸したけのこの上よりたっぷりかける。これを脱気骨分間を行い、殺菌一時間四〇分を行います。又高圧鍋を用ひる時は器内十二度Ｃとなりますから、約一時間蒸発すればよいのです。この内容は約五〇〇瓦です。（糧友瓶使用法参照）

▼パルミット（内容五〇〇瓦）

Palmitos

パルミットの外皮を剥ぎ固い皮を一枚だけつけておき、糧友瓶の長さに合せて切り、鍋に入れて水をたっぷり入れ、酢食匙一杯を入れて火にかけ沸き上ってから甘分をゆで、取り出して外皮をはがし消毒した瓶に詰める。鍋に湯半立を沸し、塩茶匙大山一杯、クエン酸茶匙半杯を入れて前の品の上からたっぷりかける。これを脱気十五分を行い、殺菌一時間三〇分を行って終ります。この内容五〇〇瓦を得るには普通二本位です。又クエン酸の代りにリモン汁少量を合してもよろしい。

▼アスパラガス

Aspargos

よく洗い量友瓶の肩の所までに合してそろへて切ります。（先端をそろへて元の方を切りすてる）刃物で元の方のかたい所を極くうすく皮を剥ぎ、鍋に湯を沸し、これを静かに入れて五分間程さっとゆでる。ゆでた品がにがみのない物は、そのまゝ瓶詰めするがにがみのあるものは水に取出して幾回も水をかへる。先端部を上にして瓶に詰める。小鍋に水半立に塩茶匙大山一杯、砂糖茶匙大山一杯、リモン酢食匙五杯。又はクエン酸茶匙すり切り三分ノ一を入れて煮立て前の品の上にたっぷりかける。これを脱気十五分、殺菌一時間三〇分を行います。高圧鍋は一時間を要します。（殺菌法糧友瓶使用の部参照）

▼シャンピョン（マッシュルーム）

Ｃｈａｍｐｉａｏ

シャンピヨン五百グラム小粒の品を選んでよく水洗する。鉢に水をコップ三杯と塩茶匙山盛二杯を合した中にこれを入れて二時間程をおく。

鍋にコップ四杯の湯を沸し塩茶匙二杯を入れ前の品を入れて一度沸す。品を湯より取り出して大鉢に入れる。又鍋に二立の湯を沸し塩茶匙二杯を入れて前の品を入れて五時間以上をおく又一夜おいてもよろしい。こおして湯や水を替へる度にうす黄い灰水の汁がとれる。これを汁よりとり出す。又コップ三杯の湯を入れて煮へ立たせて塩茶匙山盛一杯を入れて前の品を入れて煮沸す。沸いた所で消毒してある熱い瓶に品を汁気を切って入れる。別に水コップ二杯塩茶匙一杯、クエン酸茶匙すり切り半杯又はレモン酢食匙二杯、を煮沸して品の上からたっぷりわける。前と同様に脱気で十五分間を煮てしめ金具を行ない、そのまま一時間廿分を煮つゞけてとり出しておわります。殺菌の仕方はいずれも同様ですがこのあく取り法をしないと色が黒ずむ場合が多い。高圧鍋は一時間を要します。（料理法各部参照）

▼桃　（内容五〇〇瓦）

Ｐｅｓｅｇｏｓ

桃はブランコ・ヅーロ種の様な果肉のかたい品を選び、真二つに割り核をとる。大量の場合は先づ桃の裁断器を造り、これによって簡単に桃を割り、核を剥す事が出来ます。剥した物は水に入れて変色をふせぎます。皮剥ぎは小刀でうすく取っても良く、又沸湯を作り桃を三、四分間入れて皮の軟かくなった所で水に取り、指先で皮を引き又小刀で剥します。大量の場合は桃は丸のままを用意して次の剥皮法を行います。

エヅマルタードの鍋に湯一立を沸し茶匙一杯のソーダ・カウスチ

カを入れ、桃を入れて木製しゃもじで混合して見る。少し色が変って皮が剥れかかった所で(約四〇秒)大量の水の中に取出し、同じしゃもじで何度も混合して水を四回程替へる。これを布で軽くこする様にして皮を剥し水気を切っておきます。

これを前述の様に二つ割りにし核を剥します。前同様又水に入れておく。(貯蔵法)鍋に水半立に砂糖百五〇瓦を入れて沸し前の桃の水を切って入れ、一度沸して火を中火にし約七分間を煮ます。消毒してある瓶に汁気を切って熱い桃をぎっしりつめます。貯蔵液はコップかるく二杯の水に対し砂糖三百五十瓦を合して沸し熱い液をつめた桃の上からたっぷりかけます。(糧友瓶使用法参照)桃は脱気十五分間をし殺菌は四〇分間を行います。出来上った瓶はすぐ取り出して冷まします。又桃の酸度の不足している場合は貯蔵液の中に茶匙半杯のクエン酸を混合して味を調節します。(内容約五〇〇瓦)位です。又酸度のキツイ桃は砂糖を四百瓦を要します。糧友瓶一瓶の分量を表しました。

▼ゼレイヤ・デ・フィーゴ

Ｇｅｌｅｉａ　ｄｅ　Ｆｉｇｏｓ

良く熟したした、フィーゴの皮を剥ぎ、小口から丁寧によくつぶす。つぶした物一キロ分を鍋に入れ砂糖四百瓦と合し、木製のシヤモジで混ぜながら煮る。次に又百グラムの砂糖を加えざっと煮つめる。あまり固く煮つめないでボーロ等に引く事の出来る程度です。このままサンドイッチ等に用いたりロカンボーレの詰物用にしたり、このまま食後の菓子用とされて宜しく、また貯蔵の場合は糧友瓶、又其の他の瓶で殺菌します。(其の部参照)

▼ゼレイア・デ・モランゴ　ＡＢ

Geleiade Morangos ―A、B

モランゴをよく水洗して根付を取り去り、二瓩分をエヅマルタの鍋に入れる。砂糖五百瓦を加へて静かに沸す。煮ると品が浮き上る。品のみをすくい出します。のこりの汁の中に又砂糖四百瓦を加える。火を普通にしてよく煮つめる。前のモランゴを静かにいれてかるく混ぜ、中火でどろっとするまで煮て終ります。このまゝあらゆるボーロ、サンドイッチ等の詰物用であり、又このまゝ召上るもよく、貯蔵は糧友瓶を使用します。瓶はゼレイヤ類を詰め脱気十五分間をおき、殺菌四〇分間を要します。(糧友瓶使用法参照)

(B) モランゴを前同様にして二瓩分を鍋にいれ砂糖四百瓦を入れて火にかけ、ガルホでつぶす様にしながらよくつぶす。つぶれた所で又砂糖を二百グラムをいれて煮つめます。

Aはやや流動性のもの、Bはジャムです。前同様に種々に用いたり貯蔵したりします。

▼ラランジャ・ブラーバ

Laranja Brava

日本でいう酢だいだいです。当国では野生みかんとして至る所にあります。これを丸のまま用いる時もありますが器具等のそろはぬ折もありますので、簡単な法を述べます。先づみかんのうす皮を取る。小刀でけづってもよし又卸器で皮をこさげる皮を四つ割にして実より剥がすこの白い皮の部の多い程ペクチンが多いのですからブラーバ種でなくてリモンでもジャボンでもよいのです。これを洗って鍋に入れる。水をたっぷり入れて火にかけ沸き上っ

てより廿分間煮る。品を水に取出して二日間幾回も水を替へながらにがみぬきをします。

水を切って品が何瓩あるかを調べます。品一㌔分に対し砂糖約九百瓦を用意します。鍋に水コップ三杯とミカンの皮と砂糖五百瓦だけを入れて火にかけ、廿分間沸して其の上にのこりの四百瓦の砂糖を入れる。前後二回にはいりました。こんどは静かに煮詰めます。皮の質によっては砂糖をもっと加へる場合と又ひかへる場合があります。煮つめた品は一枚づつ開いて冷まし、よく乾いた砂糖をふりかけて貯へます。又汁とともに糧友瓶で殺菌せられてもよろしい。このままたべてよく、あらゆるボーロ、パネットネ、ポン・ドーセ等に重用せられます。又このままケイジョ等とソブレ・メーザとして重用せられます。

▼フィーゴ（無花果糖蜜漬）

Compota de Figo

フィーゴは熟さぬ品物で固い物を選ぶ。品質は白色の方が喜ばれる。果梗部を取り去り小刀でうすく皮を取り、水洗いして鍋に入れ、水をたっぷり加えて廿分位煮ゆでする。又水に入れて引出し、小刀で先部を十字形に切り、差し形を入れる。鍋に入れて品一キロに対し砂糖四百瓦をいれ、水コップ二杯を加えて中火で十分間位煮て下し、三時間程置く。又火にかけ、砂糖六百瓦をいれ、中火で煮つめる。砂糖は前後で一瓩となり材料と同量である。終ったら、汁と共に貯える。又コッポッタ（水菓子）にする時はあまり煮つめず、砂糖も前後八百瓦程度でよろしい。クエン酸、又はリモン汁少々を入れる場合もある。又これを糧友瓶にいれて殺菌貯蔵せられるとよろしい。又砂糖をまぶしてクリスタリザーダとせられるのもよろしいが其の場合は砂糖前後合して一瓶三百瓦

を用います。

▼シイドラのふくめ漬（又はアバカシイ）

Ｄｏｃｅ　ｄｅ　Ｃｉｄｒａ

シイドラ極上の物を選び上皮の油質皮部をとれる程度に小刀で所々を取る。一個を四つ割又は六つ割にし皮をあつめます。まず水四立に塩五十瓦をいれて火にかけ煮立て、その中に果皮をいれ廿分間位ゆでる。静かに取り出して冷水の中にいれそのまま二昼夜を何度も水をかへて、主なにがみをとり水気をきる先づ品物が何延あるかを調べる。品二瓩に対し砂糖一瓩六百瓦を用意しておく。鍋に果皮をきちんと並べ、砂糖一キロと水コップ四杯を加え火にかけて煮沸し、二十分間程煮て下し一夜置く。残りの六百瓦の砂糖を入れて今度は中火で気永く煮つめる砂糖液はごくねばく指先につまみ合して軽く糸を引く程度にまで煮つめて火よりおろし一枚づつ開いて冷ます。これに砂糖をよくまぶして貯へます。又これを一度フォルノに入れて暖めて乾燥する時もあり、汁とともに貯へて宜しい。アバカシイは皮をとり二糎位の輪切りにしてこれをバランサに量り二キロを標準に前同様の砂糖を加へ水コップ二杯を入れて前述同様に作ります貯へ方も同様です。

▼マロン・グラッセ（栗のふくめ漬）

Ｍａｒｒｏｎ　Ｇｌａｃｅ

マロン・グラッセはフランスの有名な栗の加工の菓子です。先づこれを作るにあたりミーリョのパイヤを沢山用意し、鍋に入れて水を加へパイヤを十分間ゆでて水気を切っておきます。先づ栗の上等品を用意します。鍋に水をいれて栗を五時間位した

しておきこれを一時間程ゆでて冷まして小刀で皮を剥ぐ。又うすいしぶ皮を取る。パイヤを広げて栗を三個位づつ並べる。かるく包んで両はしをまとめてパイヤのさいた物でくくる。中頃も一所をかるくしめます。(栗は皮を取った物一瓩分)長い俵形がいくつも出来ました。平たい鍋にきちんと並べる水コップ五杯に砂糖三百瓦を加へて上より押ぶたを一枚して廿分間を中火で沸し火より下ろして五時間をおく。又一夜おいてもよろしい。この中に又四百瓦の砂糖を加へ、静かに廿分間を沸し、又一夜をおく。又百五瓦の砂糖とリコーール・デ・マッサ又はチェリー酒食匙五杯を加へ静かに煮ます。三十分間位を煮つめた物はそのままに一夜をおきます。汁のみ外の鍋に入れて汁がどろっとするまで煮つめて品にかける。又一日をおいた品をとり出して包を解き、栗を取り出しアルミ板紙に一個づつを包んで終ります。

又包んだ品を消毒した糧友瓶に貯へると一層よろしい。ボンボンと同様に高級な菓子として用います。砂糖を入れる度に一夜づつおくのは自然に成熟させるためです。

▼ドオセ・デ・アボーブラ

Ｄｏｃｅ　ｄｅ　Ａｂｏｂｏｒａ

【調理】アボーブラはごく堅い質の上等を選びます。皮、種等を取り一寸五分位の角切りにして、水洗いして鍋にいれる。品一瓩分に対し砂糖五百瓦、水食匙三杯、カネーラ（肉桂皮）少々をいれ火にかけて煮る。一度もまぜぬ事。汁気が多く出ますがそのままで一夜おきます。又数時間でもよろしい、自然に糖をふくみます。又二百グラムの砂糖を入れてこんどは中火でゆっくり煮つめます。こげ易いものですから気をつけます。美しい光のある菓子が出来ます。火は普通でよろしい。小皿にもり上からクレーメやレイテ

の冷たいものなどかけて奨めたり、このまま召上るも大変結構です。又これよりポンキンパイ等にも作ったりします。又コンポッタに作った品を全くつぶして煮つめる法もよろしい。ポンキン・ジャムとなります。ボーロ。トルタ等の中詰にしたり、このまゝも大変結構です。又煮つめた品を永くたくわへる時は一層よく煮つめておきます。

▼コンポッタ・デ・マツサン

Compota de Macas

【調理】普通菓子用としての場合はマッサン二個に対し砂糖を食匙大山六杯、水コップ一杯より作り、病人用の場合はマッサン一個に対し砂糖食匙軽く二杯、水コップ半杯より作ります。

先づマッサンの皮をとり四割りにして鍋に入れ水と砂糖を合して一度沸かして中火にかへ品が軟かく煮へた所で火よりおろしておわります。又ジャムとして作る時は果実を鍋に入れ一キロに対し砂糖五百瓦を加へて火にかけまぜながら煮つめます又砂糖百五十グラムを入れて煮つめておわります砂糖は前後で品一キロに対し六百五十瓦となる。

▼コンポッタ・デ・ペーラ

Compota de Peras

【調理】ペーラの皮をとり、種部をとり去って水洗いした物一瓩分を鍋にいれ、水コップ三分の一、砂糖四百瓦をいれ煮沸し汁が粘り強くなったところで火より下ろし器に入れます。

▼コンポツタ・デ・ゴヤーバ

Compota de Goiabas

【調理】ゴヤーバの皮をごく薄くとり、真二つに切って茶匙で種をえぐりとり、薄い塩水でざっと洗ってバランサにかけて鍋にいれる。品物一瓩分に対し砂糖四百瓦をいれ、水コップ一杯をいれ、火にかけて煮沸す。汁液が粘くなった所で、火より下す。又ゴヤバーダとする場合は品物一瓩に対し水コップ一杯を加へてよく煮て、ペネーラにこして鍋に集め砂糖六百瓦を合して火にかけ、木製のしゃもじでねりながら煮つめ箱に流して固めます。又食紅で着色します。

▼コンポツタ・デ・ペセゴ

Compota de Pessegos

【調理】桃は白種、黄種いづれでもよろしい。良く熟した物を用意し鍋に水二立を火にかけ、ソーダ・カウスチカ食匙一杯を入れ、沸かせてその中に桃を入れ三十秒位おき、すぐ取り出して水の中に移し、布で桃をこすると皮がとれる。何回も水を替へてソーダをおとします。桃一瓩に対し砂糖五百瓦から四百瓦を用意し、砂糖の半量を鍋にいれ、水コップ一杯をいれ煮え立ったところで桃を入れ静かに煮てのこりの糖を加へて煮つめます。桃の質によって水や砂糖は大小の差がある。又この外沸湯の中に桃を入れて二、三分間浸して取り出して皮を剥ぐ事も出来ます。しかし香等の点では小刀でむく事が、手数はかかるが一番よろしい。

出来上った品の液はどろっとして品はくづれぬものです。したがって煮る時まぜ返さぬ事です。又桃質の固い、青いものは固い

こしこしした品が出来良ろしくありません。糧友瓶使用の貯蔵法は其の部参照。

▼バナナーダ

Ｂａｎａｎａｄａ

【調理】　バナナの皮をとり一本づつ皿の中でていねいにガルホでこさげおとして置く。又軟かい品は目の荒いペネイラに通すも宜しい。皮をとったもの一キロに対し砂糖六百瓦から七百瓦用意し、半量だけを入れて火にかけて練りながら煮つめます。のこりの砂糖を加えて又ねり、食紅をごく少量加えて色を薄桃色の程度にします。あまり固く煮つめぬ事。食匙で掬って落してみて、ぽったり落ちる程度です。このまゝ召上るもよく、又菓子の詰物用として用います。（固目なバナナーダは品一キロ砂糖八百瓦、ジエラチーナ大形一枚より作り、フォルマに入れて囲める）。

▼ドオセ・デ・アボーブラ・エ・コツコ

Ｄｏｃｅ　ｄｅ　Ａｂｏｂｏｒａ　ｅ　Ｃｏｃｏ

アボーブラの皮をとり細切れにしてざっと水洗いし、二キロ分を鍋にいれる。砂糖一キロ四百グラムを用意し其内一キロ分と水食匙五杯を加えて火にかける。煮へ上ってから三十分頃でガルフォで品をつぶす。のこりの砂糖をいれコツコ一個の下ろした物を加へ、度々まぜながら鍋底が見える様になり、汁気が少くなった所で火より下ろして皿にとる。アボブラはモラスゴ種がよいのですが固い、きめの細かい品なればどの種でもよろしい。日常の

サンドイッチ用ジャムであり又あらゆるドーセの詰物用であり、上等のソブレ・メーザです。ケイジョと合してすすめて一層よろしい。要するに砂糖は二回に入れます。

又コッコを用いずアボーブラのみで作る時は、皮をとった物二キロ分に砂糖は一キロより一キロ二百グラムを用います。作り方は同様です。

▼シャロツペ・デ・ウーバ（瓶詰殺菌）

Ｘａｒｏｐｅｄｅ　Ｕｖａ

ウーバは白、赤、黒のどの種類でもよい。ウーバ一瓩分をよく洗い、粒を集めてエヅマルタードの鍋に入れる。水コップ五杯を加えて火にかけ木製のしゃもじでまぜながら沸す。品が割れて浮いた所で布ぶくろに入れて自然にこす。手でしぼったり押へてもんだりしない事です。集めた汁を鍋に入れ、砂糖一瓩分を入れて混ぜながら一度沸す。火より下ろしてクエン酸食匙中山一杯を入れる。消毒した瓶にこれを瓶のかたの所まで詰める。キルクを軽くさしておく。大鍋にうすい板又は布を一枚しき其の上に瓶を並べる。瓶の熱い時は湯を加へ冷たい時は水を加へる。火にかけて沸き上ってから二十五分間を沸しつゞけて殺菌する。瓶のふたをよく押込んで火を消し湯の少し冷めたところでとりだし封ローをとかして瓶のふたを浸して密封する。

出来上りは約二リットル弱となります。これをフルーツ・ポンス又はカクテル等に利用したりこのままのむ折にコップに五分ノ一位をとり氷水を入れて八分目にのばしてすすめます。（なお瓶の消毒、又殺菌は前述糧友瓶の部参照）

▼シャロツペ・デ・アバカシイ

（パイナップルのシロップ）

Ｘａｒｏｐｅ　ｄｅ　Ａｂａｃａｘｉ

アバカシイ一個の皮をとりざっと切ってミサキーに入れ水コップ二杯をいれてざっとくだく。又卸器にかけてもよろしい。布に入れて汁をあつめるがあまりしぼらずに包んだままでしばらくおいて自然に汁のたまるのを待つのです。この汁をコップにはかって見て約四杯にまとめて鍋に入れる砂糖一瓩分を入れてよく混合して火にかけまぜながら一度沸す鍋はエズマルタードがよろしい火より下ろしてアバカシイのエッセンス茶匙二杯とクエン酸（ソーダセチリコ茶匙大山三杯を入合す、この鍋をよくふたをして一夜そのまゝにおきます。鍋底ににごりがたまります。上澄を静かにとり消毒した瓶につめる簡単にのむ時はこれでよろしいが永くたくわへる時は瓶詰殺菌をします（其の部参照）又水を一切用いない果物の汁だけで作る時はエッセンスは入れなくてよろしい。他は前と同様です着色をする時は黄色食用を用います用い方はポンセス・カクテルの外このまま用いる時はコップ四分ノ一を入れ氷片又は冷水を用いて一杯にみたしておすすめします。

▼果　実　酒（速成リコール）　Ａ　Ｂ

桑の実、ゴヤバ、びわ、マッサンの実又は皮、ジャボチカバアメイシャ、アバカシ、ペセゴ、モランゴ、ウーバ等何れも作り方同様。果実のみを取り集めて五百瓦を瓶にいれ、砂糖三百瓦とアルコール、コップ二杯を注ぎ入れて、冷所へ二ケ月間貯える。液汁を布濾にして好みの着色をする。赤、青、黄、茶色等がよろしい。又、Ｂの作り方はピンガで作ります。ピンガコップ四杯、砂糖三百瓦、果実五百瓦です。又マッサンの皮を利用すると一層香がよろしい。

アルコールを用いたものはつよい品となり、又ピンガのものはフラッカの品となる。作り方は前同様です。リコールとして飲むのみでなく、ボーロの中詰やポンスの材料として用います

▼コンポツタ・デ・フルータ

コン・メール（蜜漬）

Compota de Fruta com Mel

バナナは皮をとり縦に長く四つ切りにした物。アメイシャは皮を薄く取り、真二つに割って種をとった物、桃は上質を選び皮をとり二つ切り、又は小口切りにして種をとったもの。ラランジャ、出来るだけうす皮をとり形のままがよい。ペーラは皮を取り薄切りにしたもの。何れも蜂蜜をかけて一時間程置いて皿に盛ります。蜂蜜はすべて香のきつい果物にのみ合いますからアバカシイ等もよろしい。果物の切ったものを大皿に並べ上から蜜をかけ、深目な皿に果物と蜜を入れ合せてすゝめます。

果物から出た水分と蜜が溶け合って大変結構です。

▼コ　ツ　コ　酒

コッコの実には発芽の箇所が二ヶ所ある。これを栓ぬきでぬいて水を出す、その後ヘピンガを一杯詰めて、穴にゴム栓をします。一ケ月位、静かに置くと上等の酒になります。

前のコッコ水は飲料とします。コンニヤックの様で悦ばれます。

▼フルーツポンス

Ponche de Frutas

（A）アバカシイの皮を取り、卸し器で卸す。絞器にかけて汁をとり布でこす。ラランジャの絞汁を集めます。鉢にアバカシイの汁コップ一杯とラランジャの汁コップ一杯、普通シャロッペ、コップ二杯、ビンニョ・クラレッテ、コップ三杯を合し、良くまぜ合す。マモン、ラランジャ等の切った物コップ一杯を入れるグワラナ三本を入れ合す各自のコップについですすめ、氷片を入れ、モランゴ又はセレージャ等も浮かすと最適です。

又冷い水をこのみに合します。

（B）葡萄果汁コップ一杯、又はウーヴァの絞汁コープ一杯（ウーバ半瓩分を鉢につぶし、水少量加へてなおよくくだき、布ごしにする）水コップ三杯、アスウカル、コップ一杯、ウイスキー食匙八杯以上混合しておきます。マッサン一個を皮を取り糸切りにして六個のコップにいれる。氷片二個を入れ、上より前の果汁をいれ、香の良い所でおすゝめします。子供用にはウイスキーは入れません。又アスウカルは好みにより加へるのもよろしい。

（C）これは一夜かゝりです。先づ、大鉢又は専用酒造器五リットル入れを用意します。マモン、ウーバ、ペーラの三品を五瓦づつ皮を取り、細切りにして器にいれる。ラランジャ六個の実を集めて入れる。アバカシイ一個の皮をとり、細切りして加へる。マッサン三個の切った物を加へる。ビンニョ・クラレッテ二本、ビンニョ・ポルト半本、クルブソーダ（ソーダ水）三本分、シャンパン一本ビンニョ・マディラ半本、アスカール六百瓦を加へて鉢又はビンの蓋をして一夜置く。果物は粕様になって上面に浮き、美しい果汁酒は下にたまります。酒造器は底部に栓がありますから、この栓からポンスをぬき取ります。暑い日は氷片を加へておすゝめします。コップの中にセレージャ二片位を浮かすと、一層好ま

しいものです。コップは百八十瓦形の足台付がふさわしい。前夜より支度にかかるのですが、西瓜、メロン、モランゴ等も加へてよく、又糖分は各自の好みも結構です。

（D）　シャロッペ・デ・アバカシィ、コップ一杯、リモンの輪切り二個分、マッサン一個の糸切りを用意します。シャロッペコップ四分ノ一をコップに入れ、マッサンとリモンの輪切りを浮かし、氷水を注いで一杯にしておすすめします。酒を用いる時はウイスキー各コップに食匙二杯位です。その他あらゆる果汁に果実をあしらい、適宜の砂糖又は酒を加味し、暑い時は氷片で、寒い時は紅茶又は湯ですゝめます。

▼カクテル

Coquetel

カクテル作器（シューカ）又普通の瓶でも宜しい、用意します。小さいカリーセを用意します。A、先づ作器の中に玉子の黄身二個分、アスーカル食匙二杯、ビンニョ・ポルト、コップ二杯を合し器（又は瓶）ふたをし上下よくふり、五分間位ふった所で栓を取り、器具（カリセ）に注ぎます。B、ビンニョ・デ・マデイラ・ドオセをコップ一杯、クラレッテ酒コップ一玉子の白身二個分を前同様に作ります。C、ジンにはアグア・トニカとリモンが合い、ウイスキーにはシッフォン（ソーダ水）が好まれる。割って用いる場合は大コップが適用されるが、（三百グラム）グワラナと日本酒、又はベルモットとクラレッテ酒等の合し方には、百八十グラム入りの（コップ・デ・ビンニョ）が適します。各自が好みの合し方をしてすすめるのですが、酒類も、又外の材料も各種各様です。レイテ、ミルク・コンデンサード、鶏卵、シャロッペ、果汁酒、シッフォン、アグア・トニカ、グワラナー等々です。一例（ジン三〇グラム、ベル

モット三〇グラム、リモン汁一〇グラム)ウイスキー三〇グラム、クルブソーダ一五〇グラム、リモン汁少々等です。

▼普通シャロツペ

Ｘａｒｏｐｅ　Ｃｏｍｕｍ

水コップ四杯、アスウカル、コップ六杯を合し一度煮沸す。クエン酸茶匙二杯を入れ合してさまし、瓶につめる。あらゆるポンス、又レフレスコ・カクテル用として用います。この品とウィスキー又は外の酒を合す事によって、ベルモットの代用ともなります。

▼木　香　ピ　ン　ガ

ピンガ酒二リットルに対し、ノオヅ・モスカダ半個分、クラボ十粒、カネーラの皮を細まくした物茶匙山盛一杯、以上の品々を布袋に入れ、又は小布に包んでピンガの中に入れておく。約一ケ月位で香が熟します。又ほのかな香とともに色もつきます。又ガラナの実を六粒位入れ合すと一増よろしい。

▼クレーメ・デ・マンテイガ（糖製）

（飾用菓子詰物用）

Ｃｒｅｍｅｄｅ　Ｍａｎｔｅｉｇａ

Ａ　マンテイガは自家にて作られた甘製品より作られると、香等の点大変結構です。クレーメ・デ・ナタ（レイテの上面に浮ん

でいるクレーメ層）を集めてくみ取り、ナタ約コップ二杯に対してアスカル食匙五杯を加え、泡立器にて泡を立てる。クレーメ・シャンチリーが出来ます。なおよく軽く叩いていますと乳汁と脂量は分離しはじめ、マンテイガ粒は完全に分離します。甘い糖分のある、軽いマンテイガが出来ます。これに好みのエキス（モランゴ、セレージャ、カフェー等）を数滴落して着色し桃色、チョコレート色等の好みに合します。このクレーメは主に飾りボーロに用います。これをこの通りに作らぬ時は速成として普等に水あめや糖液を混合して作ります。マンテイガで作った物は上等品でありベジタウ油より作られた物は香味がおちます。

▼マンテイガの作り方（簡単法）

Ｍｏｄｏｄｏ　Ｐｒｅｐａｒａｒ　Ｍａｎｔｅｉｇａ　（Ｓｉｍｐｒｅｓ）

簡単法を述べます。大量生産をする工場でないのですから、設備も器具もバシアと深鉢でよろしい。この方法で農家の各所に作られる様になりました。

レイテ五リットルをバシアにいれ、冷たい所に静かにおく。三十六時間位おくと水分は下に溜り、軽いクリームは、上に浮ぶ。このクリーム層を集めて小鉢に入れる。（これをナタクリームの分離法と云います。のこりのレイテを脱油乳と云い、コワリャーダ等をつくります）入れた物を二日程置いてガルフォで混ぜたたく。品は次第に重くなり、小さい粒状となる。そのままたいていると、さっと固形になり、乳汁と脂肪は分離する。乳汁をとり去り、冷水を加へてまぜ、マンテイガを洗う。三回位水を代えて洗って終ります。実に作り易い物です。商品でないから着色もしません。塩分も好みでよろしい。マキナ（バテ

デイラ・デ・マンテイガ）も用いず気軽く作って下さい。
又前述の静置法でなく、毎日多くのレイテを処理する家では、乳の上に浮いている水性クリームを集め、四日程置けば自然に固形クリームとなり、前同様に作ります。急いで毎日水性クリームを集めるには、乳は深い器に入れると一層たやすく汲取れます。乳は自家製の場合、六〇度、廿分間の殺菌が必要ですが市売品は殺菌ずみですから其のまゝです。(問題は作る事にあるので、たやすく作れるがために作るのでなければならない)普通一般並の作り方は、ごく小規模の場合にも以下の設備が必要です。遠心分離器(一つ時にクリームを分離する)発酵缶濾過器、練圧器、型押器、殺菌器等です。又着色用品、塩類、等や市売のレイテ等も、脂肪率は制限されている。自家乳の脂肪の多いレイテから、日常クリームを集める事はたやすいものです。クレーメ・デ・マンテイガやクレーメ・シャンチリー等も作って食生活を一層楽しいものにして下さい。

▼クレーメ・シャンチリー

Ｃｒｅｍｅ　Ｃｈａｎｔｉｌｌｙ

牛乳の表面に浮ぶクレーメ・デ・ナタを集める。前述のマンテイガの作り方同様にて、クレーメを鉢にあつめる。都市では有名なレイテリアにて求められる事。クレーメ・デ・ナタ五百瓦を鉢に入れ、砂糖食匙四杯を四回位に入れて泡立器で静かに叩く。叩かれた液は泡粒となって流れるが、仕舞に流れなくなり泡立器にも、又鉢の廻りにも付着したまゝに固まった時叩き方を止める。以上たゝいていると、クレーメ・デ・マンテーガになってしまいます。(ボーロ飾りのローザ用)

あらゆるトールタ（パイ物）サラダ・デ・フルッタ、ボーロの

詰物飾り用、カヌード、ボンバ等々、使用は限りない程あります。あまり作り易いため却ってむつかしく考えられる程注意を要します。又砂糖を余り多く用いると下品になります。又普通菓子店にて求められる場合、卵の白身を泡立てして売られている非衛生品もありますから、出来上り品を求められる場合はとくに注意を要します。又全くマンテイガになった時は、そのまゝグレーメ・デ・マンテイガとして利用します。（飾りボーロ用ローザの作り方参照）又シャンチリーと見た目は同様の様に作られてあるクレーメにゴルヅウラ・ベゼタウがあります安価ですが全く別の品です。

▼コワリヤーダ

Ｃｏａｌｈａｄａ

コワリャーダは各国に古代から作られて、特に有名な物は全乳又は脱脂乳にフェルメント・ブルガリヤを牛乳一立に一個を混入して、三十時間程置いてこれを豆腐状に固まらせ、これを食するのでありますが、一般の品より酸味強く、好まぬ場合が多い。当国では各家庭に自然法を用います。又薬売乳酸菌ラクトジン・アルフ等を混入します。又邦人家庭では糖漬（どぶ漬）の中の燈明液（乳酸液）を数滴混入しても目的は達しられますが、急がぬ時は市売牛乳はそのままでよく、コップに移して三十六時間から四十時間を暖かい所におけば、全く固形して出来上ります。これに砂糖食匙山盛一杯位を入れ飲用します。冷所（五度）に保存すれば七日間位はもつ事が出来る。自家搾乳より作る場合七十度にて十分間殺菌してさましたものから作られる事です。コワリャードを売る場合は作り方が連続的ですから、乳酸菌は前に作ったコワリャーダの古い酸液を添加します要するにコワリャーダが発酵すると上層に浮く下層にたまった汁です。この通り乳酸菌は薬用品

と自家製の二通りの内いづれかが用いられます。これ等の時は前述の様に二日おけば自然に作れます。コワリャーダは風味良く、消化良く、栄養分に富み、これを飲料する時は、其の中に含まれた乳酸菌によって腸の不調が医されるものとして、古くより伝統的に行なわれた長寿法食品とさへ知られています。当国でも到る所で作られていますが、邦家でもあちこち作って食用せられかけました。又これを作る場合に器具又はふたをよくして雑菌のはいらぬ様に注意し衛生的に作ります。(主として医者より食べ方を指定されます)

▼ケイジョ・ミネーロ

チッポ・ムツサレーラ

Ｑｕｅｉｊｏ　Ｔｉｐｏ　Ｍｕｚｚａｒｅｌａ

脱脂乳一リットルにラクトヂン・アルファ一粒を混ぜて三日位を置くと、発酵して固まり酸乳が出来ます。これがコワリャーダです。又薬品を用いなくても四日すれば自然に出来る。これを鍋に入れて中火にかけ混ぜながら七〇度位に暖めます。(市売品はそのまま用いるが自家乳は六〇度で廿分間殺菌した物を用いる)前の酸乳をペネイラに通してバシアのレイテに入れます。こおして三十分間程おく。コワリヤーダ・エストレーラ（レンネット）を薬局でもとめます。(当国市売品で説明書もついています)この軟質ケイジョ・ミネイロ類には、説明書の通りに用いると固質品(パルメゾン）式の物になります。それで、乳五リットルに対しコワリャーダエストレーラは十三グラムを用います。先づ薬品十三グラム、(五グラム液体は五十滴）をコップにとり、水を加へて半杯にうすめる。うすめた液は前のバシアの中にまぜながら入れ、バシアに蓋をする。バシアを文火の上に置いたり、又湯の中に入れ

て二重鍋式にしたりして温度を少し引上げる。（四〇度）この温度で十分間位置くと豆腐状に固まります。固まった品がバシアのまわりから少しはなれかけた時を程度にフアッカを入れてたて横に切る。またすくうようにして下側も切る。四角い形です。手の平で軽くあたりながら混ぜると品は半分位になり汁は多くなる。出た水分は半分を捨てる。また軽く混合するが決して粒をつぶさぬ事ですかくはんをしつゞけ、また汁を捨てる。ここで品は小粒の餅状になる。この時に、のこっている汁とともに布袋に急いで詰める。木製の型につめ上から軽い押をおく。一夜置いて布をとります。水一リットルに食匙山盛一杯の塩を入れ、この中にケイジョを入れ一日おき、取り出して水分をふき取り、一日一回布でふき、十日おいて食べます。また三ケ月位成熟させて固くし、料理用にも用います。カビが出たりしますから塩水で洗ったりふいたりします。ピッツァまたパステス、ソブレ・メーザ、サンドイッチ用です。また無理から酸乳を作らぬ法もあり、全乳のまま作られる法もありますが、固形するのに時間がかかります。三〇度で五時間を要し寒い日は以上を要します。

▼アイスクリーム製法（ソルベッテ項参考）

Ｍｏｄｏ　ｄｅ　Ｓｏｒｖｅｔｅ　ｄｅ　Ｃｒｅｍｅ　（Ｄｉｖｅｒｓｏｓ）

当国でソルベッテと呼ばれている品はこの水菓子の全称の様であります。この種の中のクレーメと呼ばれる品がアイスクリームのことであります。

アイスクリームの製法は、その規模によってマキナ・フリーザが大小と異なるが、一般家庭製品の場合は主としてアメリカ製マキナ・デ・ソルベッテ（アイスクリームフリーザ）が使用されて

いる。(また普通電気冷蔵庫はごく少しのソルベッテを作るのにかぎられている)その他鍋、杓子、乳槽、冷却槽等があればよろしい。又以下数例を正式フリーザを用いず家庭ゼラデーラで作られてもよろしい。フリーザはきめの細かいクレーメとなり、冷蔵庫作りは少しあらい物が出来ます。

ソルベッテを作る操作の要点に就て、ごく解り易く述べますマキナ・デ・ソルベッテの使用法　一、材料はマキナの中の缶に半分から三分の二までしか入れぬ事。

二、氷片は細割にして塩を合す(氷四キロに対し塩四百瓦)

三、マキナの中、缶内部の用意が出来て、氷片を廻りにつめこんで回転させる。初めは一分間に五十回過しで約五分間、次は一分間百回廻し約十分間、この時頃からマキナは重たい感じになるが、なお数分を同様に続け、次いで又ゆっくり一分間五十回まわす。これは約七分から十分間位である。

以上の操作で製法は終るのでありますが、材料の品々によってこの廻す間に何度も内容を調べたり、また材料を混入したりせねはなりません。

例えば酸度の強い果汁(ラランジャ、リモン等)は初めゆっくり五分間廻してから加えること。また卵の白身等も同様ですこれ等を初めからマキナに入れると、酸のために外の固形が器の底に沈積するおそれがあります。

また塩と氷の合せ方を説明すると、四瓩の氷に塩四百瓦を合せた場合は、氷点下五度内外になる。それで缶の中の材料は約三度となる。而して三度に達した時が硬化作用をおこして固まる時です。また出来上ったソルベッテを長時間貯える時はこのままでは永くおけません。(氷四瓩に対し塩八百瓦)を合せてつめかえる。これで約氷点二十度近い低温を得ます。然し短時間に食する場合はこの特別硬化操作はいりません。

次は材料の作方であるが、アイスクリームの名の如くにクレー

メ・デ・ナッタを多く使うのです。アイスクリームの濃度はこの脂油含量を意味するから、大体において全体の一割四分位いの乳脂を要します。それで当国農家では自家牛乳を持たぬ場合クリームは一寸不自由な所もあるので、(コッコやしの実)等を用いると一層結構な品も得られます。またミルク・コンデンサーデを用いる時、または牛乳のみで作る時は約一割四分位のマンテイガを用いる事です。(アイスクリーム・デ・ヴァニラ)

(一例)クレーメ・デ・ナッタ一リットル、ミルク・コンデンサー二百グラム、砂糖三百グラム、ゼラチーナ・ブランコ二枚(ゼラチーナはコップ一杯の水で煮溶したもの)ポニリヤ液茶匙一杯。先づゼラチーナを水に浸して小鍋に入れ、水コップ一杯を入れて火にかけて煮溶す。その他の品々を全部合しマキナ缶に入れて作る。

(二例)オレーメ・デ・コッコ)

コッコ一個を卸し器にかける、レイテ一リットル半を煮てコッコにかけ、布に包んでコッコを絞って汁を集める。ミルク・コンデンサー三百瓦、砂糖四百瓦、ゼラチーナ四枚。

(前の絞ったコッコの汁をコップ二杯をとり、このゼラチーナを煮溶すこと)　マイゼーナ食匙一杯、これもコッコの絞り汁コップ一杯に合し、火にかけて、どろりっと煮ておく事。以上の品々をマキナの中の缶に集め入れて作る。また生のコッコを用いず、レイテ・デ・コッコの場合は一瓶ですが、レイテ一立半を合す。

(三例　クレーメ・デ・ネオポリタン)

クレーメ・デ・ナッタ七百五十瓦(コップ三杯)、レイテ一リットル、砂糖四百瓦、ゼラチン三枚(コップ一杯の水で煮溶したもの)、鶏卵六個、ヴァニリヤ茶匙一杯。

先づ卵の黄身を鉢に割り、レイテと合してペネイラにこして鍋

に入れる。砂糖を入れて混ぜ合す。これを二重鍋にかけて火にかけ、まぜながらゆっくりゼマーダを作る。汁がぽったりした程度で火よりおろす。(六十度から七十度温度で出来る)これを急いで冷ます。十度位に冷めた所で、その他の品々と合せてマキナに入れる。のこりの白身をざっと泡立てておく。初め五分間程ゆっくり廻わす。(一分間五十回廻し)ここでマキナの蓋をとり、白身を入れて又もと通りにする。こんどは一分間百回廻して十分間して、またゆっくり(五十回廻し)にしておわる。(前述参照)

(四例　ソルベッテ・デ・フルータ)

レイテ一リットル、果汁(ラランジャ、アバカシイ等)ミキサーにかけ切りにしたり、潰したりして絞った汁コップ二杯、マイゼーナ又はアラルッタ食匙二杯(これを前のレイテ、コップ二杯半位でどろりっと煮ておく)砂糖五百瓦、鶏卵五個。

先づ黄身とレイテを合せて一度ペネイラに通す、二重鍋に入れて、一寸どろりとする迄煮ておろす。十度位に冷ましてその他の材料と合す。白身は泡立てゝおく。合した品をマキナに入れ五分間ゆっくり廻した所で、残してある白身を入れて前述同様に作る。すべて上等のクレーメは家庭ではこの種のマキナがなければ作れません。

この出来上りは他品より少しひまどる。あっさりしたクレーメが出来る。

その他数種あります。前述のようにマキナを用いた作り方はクレーメはきめこまかく出来ますが、電気冷蔵庫の場合はキメはあらく出来上ります。又量を半量に作ります。

▼シユクルツス(サワークラフト)

レポーリョの水洗した物を小口から切りおとすこれをふせて糸

切りにする鉢にぎっしり詰める水コップ四杯塩食匙中山二杯(約六〇瓦)を合して品の上から水分の見へる所までかける。品を手の平で押へて見る上から皿等を一枚おき布をかける、こうして三日程おくと、やや酸味ある漬物が出来る。酸味が出てからは汁気を少しとり捨てふたつきの器に入れ替へてゼラデーラに入れる。食べ方はあらゆる漬物同様に醤油をかけて日本式に食べてよく主にこのままで洋食とつけ合す。サラメ、サルシッシャ、とくに油こいレートンや豚肉等によく合します。又あまり酸味のきつい物はざっとアゼイテ油でいためるのもよろしい。乳酸菌とビタミンC源として各国で作って食べる品です。ドイツ人のとくに好む品である。

▼ピックリス
Picles

セノオラ(人参)大根、玉ねぎ、コーベ・フロール、サルソン、サルサ、ペピーノ(きゅうり)、ピメントン(ピーマン)、シユシユ(はやとうり)等を皮のまま指大又は糸切に切る。切った品一キロ分を鉢に入れて塩七〇グラム(食匙大山盛二杯)を合してかるい押しをして一日おく。これを絞って瓶又は鉢に入れる。酢コップ二杯砂糖食匙一杯ポデカネーラ茶匙半杯、ノオヅ・モスカルダおろした物茶匙半杯、クラボ五本、フォリヤ・デ・ローロ四枚、赤辛子、ドレーノ等少しづつを鍋に合して火にかけごく熱くなるまで(七〇度C)おき、其のまま冷まして前の品の上からかける。こうして一日おき、汁気を切ってあらゆるサンドイッチ、カナッペ、肉鶏、魚等の冷たい物と合します。

▼コンセルバ・デ・ベルヅーラ(酢漬)

Conserva de Verdura

これは上等の野菜よりも日常野菜を使用した時に出来た皮類又はくき類等を利用すると香、味、色等を一層よい物にする事が出来る。栄養上も結構です。人参、大根、きゆり、レポーリョ、玉ねぎ、サルサ、サルソン、シユシユ、赤辛子やこしょう少しフォリヤ・デ・ローロ一枚等を糸切にして茶わん山盛一杯に対し、塩茶匙山盛一杯を加へて少し押をして一日おく。これを絞って鉢にいれる。リモン酢又はビエナーグレを品の上にヒタヒタかける。一夜おいて食用する。日常の事ですから少量づつ度々作ります。本式の物は二回酢に漬けるため酸味がつよすぎるのですが、この作り方は速成ですから簡単ではぎれがよく和洋食ともによく合います。度々作って用います。

▼トマテ・ケチャップ

Catchup de Tomate

トマテ二キロ分を水洗いして切り、鍋に入れます。そのまゝ中火で煮て下ろし、ペネイラに裏ごしにして布袋にいれ、ざっと汁を取ります。(この汁は普通ソースの材料とする事)取れたマッサ・デ・トマテをまた鍋にもどし以下の品々を小さい布袋にいれ、このマッサの鍋にいれて煮ます。ノオズ・モスカーダ一個の四分の一、フォリヤ・デ・ローロ五枚、細かくむしった物カネーラの粉茶匙半杯、セボーラ、サルサ、サルソン、ピメンタ・ド・レイノ等を少しづつ、以上をまぜて布につつんで鍋に入れ、アスカール百瓦、ビナーグレ食匙十杯、アゼイテ油上等、食匙二杯、塩食匙山盛一杯を入れてざっと煮て下ろし、香物の布を取り瓶詰にして貯へます。(貯蔵の場合は糧友瓶使用法の部参照)

▼マツサ・デ・トマテ
Ｍａｓｓａ　ｄｅ　Ｔｏｍａｔｅ

トマテ十キロ分を水洗いして切り太鍋に入れて煮てから取り出して、ペネイラに裏ごしして、布袋にいれて汁をとります。（この汁はソースの材料として用いる）　マッサを再び鍋にいれ塩百瓦、砂糖二百瓦、アラルタ粉食匙山盛二杯、紅色少々、ビナーグレ食匙四杯、フォリヤ・デ・ローロ十枚を入れて木製のしゃもじで混ぜながら煮つめ、香葉を取り出してアゼイテ油、食匙四杯を加へて火よりおろして、深目な鉢等に入れて貯へる。また後日バクテリア発生を見た場合は、また一度鍋にもどして熱を加へてたくわえること。（また糧友瓶にて貯へられる場合はその部参照）

▼和　製　ソ　ー　ス

トマテの絞り汁コップ五杯（又この汁のない時は水五杯）エルヴア・ドーセ食匙二杯、ノオズ・モスカーダ二個、カネーラ細かくしたもの食匙一杯、クラボ食匙一杯、フォリャ・デ・ローロ廿枚、ピメンタ・ド・レイノ食匙山盛一杯、ピメンタ細かく切ったもの食匙三杯、サルサ、サルソン、玉ねぎ、ニンニク、セノーラ、レポーリョ等切ったもの。プラット・フンド大山一杯、全部を合して鍋に入れ、火にかけて二十分位煮て下ろし、布で汁を濾して汁を集める。醤油コップ一杯、ビナーグレコップ三杯、砂糖食匙大山八杯、塩食匙五杯、味ノ素茶匙大山二杯を合しいれて一度沸かして冷まし瓶に詰めます。

着色の心得

二リットル標準にします。小鍋にアスカール食匙大山三杯を入れて火にかけて焦がします。一度も匙などをいれて混ぜぬことです。鍋の周りが茶色から褐色に変り、中程まで褐色になった頃、茶色の沸泡は、ふくれ上り、しかして周りは黒色に変ります。この位の時が酒類やシャロツペ等の着色とせられているこれより一層黒色が、醤油やソースです。この時の温度が約二百度（摂氏）煙は初めほのかに立ち中頃はどんどんと立ち、柱のような形に立ちます。あわてずに静かに二分間位待つと真黒い小粒の泡がかすかな音を立てゝ煮へます。この時が約二百三十度（摂氏）です。この時別に沸湯を作っておき、鍋を火より一寸ずらし湯を食匙にすくって、じゆ、じゆ、じゆ、と三回にいれて急ぎ鍋を元の火にかけます。湯を食匙に一杯づつ、入れては沸かし、沸かしては入れる。十杯もいれて初めて食匙を鍋の中にいれ、まぜて見る。上手に出来た時は中に黒い塊がないのですが、火が強すぎたりすると塊が出来ますから気永く煮溶します。また急がぬ時は水を入れて一昼夜静かにおくと、きれいに溶けてしまいます。これを色々液体の着色として用います。また黒液が着色後あまっても捨てぬことです。また次に用いたり、味噌等の色付けにします。また大量の醤油やソースに着色の時は、工業用として発売せられているカラメルを利用します。（芋類澱粉より製したる物）

▼モーリヨ・イングレース（オスターソース）

Ｍｏｌｈｏ　Ｉｎｇｌｅｓ

野菜の部＝トマテ五個、人参、菜と根、ごぼう、レボーリョ青

い葉の所、エルバ・ドーセの葉、セロリ（サルソン）　サルサ（パセリ）アイポー、セボリンニャ（青ねぎ）等は何れも細かく切っておく。（全部少しづつにて、サルサ、サルソン等は多目に用いる）水コップ七杯。

調理＝以上野菜と水を鍋にいれて、水と品物がひたひたになる位にし之を火にかけ一度煮立ったら中火にかへ、二十分間程煮る。大変きつい香がするが一度も鍋蓋を取らぬようにして煮ておろし、そのまま冷ます。鍋の中に手をいれ、かるくにぎりつぶすようにする。（すりつぶしてしまうのでなく、圧搾して汁気を出す）と、どす黒い汁になる。これをペネイラに通し、汁を集めて汁がコップに何杯あるかを計って見る。先づ六杯を鍋にいれる。ニンニク、セボーラ、ショウガ等の切った物を合せてコップ一杯をいれる。次の品々、こしょう茶匙山盛一杯、カネーラ細かく切った物食匙山盛一杯、フォリヤ・デ・ローロ三十枚エルバ・ドーセの種食匙山盛一杯、クラボ食匙大山一杯ピメンタの細かく刻んだもの食匙山盛四杯、カレイ粉茶匙山盛一杯ノオズ・モスカーダ二個のおろした物を入れて一度沸き上ってから二十分間を煮つゞける。煮へたところに砂糖食匙大山盛八杯約二百五〇瓦）をいれて塩食匙大山六杯（約三百瓦）を入れ一度煮へ上ったところで酢（カステーロ印）コップ三杯をいれ、また一度八〇度C位まで上げてすぐ火よりおろし、布袋にいれてこします。このソースの中に味の素茶匙大山三杯をいれて終ります。着色を要する時は味の素と同時にいれ合します。（前述着色心得参照）またビナーグレを用いず、サクサンを用いる時は、初め野菜を煮る水をコップ九杯を用いて煮ます。次にまた二回目の仕込みの煮汁の量をコップ九杯に合します。サクサンは三〇グラムを最後にいれ合しますがサクサンを入れてからは沸しません酢味がうすくなります。着色は一回量でよいのです。色はこのみでよろしい。冷めた所で消毒した瓶につめておわります。

▼プレヅント・デフマード

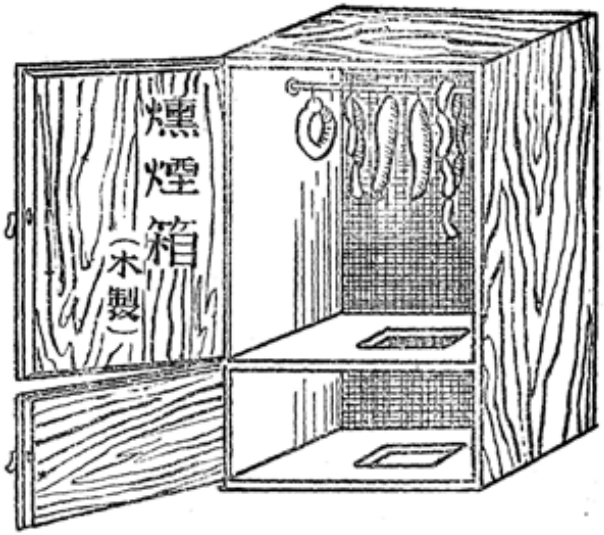
Presunto Defumado

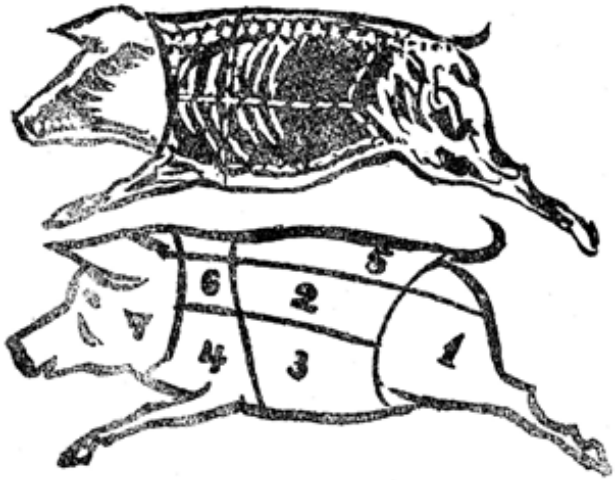
【調理】これはロンボ（脊ロース）または足部でもよろしい。先づ骨をはなし、ロンボを二十五糎位の長さに切る。また外の肉もロンボとほゞ同形位に切りはなす。肉三瓩分に対し塩食匙山盛三杯（百二〇瓦】硝石約茶匙四杯を合して肉片にすり込む四〇時間程おいて血絞りをする。水コップ六杯、塩二百瓦硝石茶匙山盛四杯、フォリャ・デ・ローロ五枚、砂糖食匙山盛二杯、ノオズ・モスカダ一個卸したもの、クラボ茶匙山盛一杯細粉した物、こしょう茶匙一杯、カネーラの皮細かくした物、茶匙山盛一杯、アーリョ五粒、セボーラ一個、サルサ、サルソンを少しづつ全部を一度鍋に合して煮沸しする。汁をペネイラでこして冷却させる。肉を器にきちんと並べ、上より塩液をかけて形に合った板をはめ、肉と同量位の押石をして冷所（または冷蔵庫に四日間をおき、汁を集めて一度沸す。又冷ましてかける。それも四日目に板り出す。普通このままを燻製しますが、以下この方法を行ないます。ざっと紙に包んでバルバンチをかける。

鍋に湯を沸かす。肉をいれてからとろ火にする。湯は百度で沸いたのですから、冷い肉を入れると七〇度位まで下りますからこのまま温度を上下させず、約一時間より一時間二十分位をおく。取り出して汁気を布でぬぐい、燻製箱にいれる。初め十五分間位は、煙を立てないで火で乾かし、次いで煙を出す。先ず炭火の上にミイリョのしんを三本程たてかけ、上より一度水でしめしたしんを重ねる。その上よりオガクズをおき。静かに煙を出します。いつも少しづつ煙が出ているように工夫します。

五、六時間より八時間位まで四、五十度Ｃの温度で燻じます。大変香の良い品が出来る。紙をはがしてうすくプレヅント同様に

切り、あらゆる冷肉、サラダ、サンドイッチ、カナッペ一切の料理に用います。売品とされても良い。又数日間たくわえられます。又湯煮しないで液漬された品をそのまま燻じられても結構です。ロンボ・デフマードです又燻製をしないで湯煮した物を紙や糸をとりうす切りにしてすぐ食べる事も出来ます。これがプレヅント・コヂーダです簡単で作れますし用い方は前述同様です。





(一) ペルニール・トラゼイロ (二) コステーラ(三) エントレコスタ・デ・ポルコ(ベーコン) (四) パレッタ (五) ロンボ (六) ペスコッソ (七) カッベサ (八) モコト (九) ラーボ

(一) ペルニール・トラゼイロ (二) コステーラ (三) エントレコスタ・デ・ポルコ(ベーコン) (四) パレッタ (五) ロンボ (六) ペスコッソ (七) カベッサ (八) モコト (九ラーボ

▼リングア・デフマード(牛の舌ハム)

Lingua Defumada

【調理】牛の舌をよく洗い、沸湯に入れて三、四分おき取り出して皮をはぎ、又こさぎ落す。肉質三瓩に対しプレヅント同様の塩、硝石を用いてすり込み同様の操作を行う。次の漬込みの塩液も同様です。一切が同様で肉質が異るだけです。只、リングアの場合は形のままを糸でくるくる巻きます。前述プレヅントと同温度です。湯沸は二時間要します。燻製は前と同様です。又これを軟かくなるまでゆでて普通リングア料理同様に出したり、又フーリュ、サンドイッチ等同様の食べ方をします。これは色や香りが一層異るため、大変珍味がられ、又大変高級な料理ともなります。したがってリングア・デフマードとリングワ・コジードとの両方を作る事が出来ます。

▼リングイツサ・クルー（生の腸詰）

Ｌｉｎｇｕｉｃａ　Ｃｒｕａ

【調理】豚肉のみでも良く、又牛肉を半分合せてもよろしい。（上等品は全部豚肉で、中等品は豚半、牛肉半量です）作り方は同様です。肉三瓩分に対して塩食匙中盛三杯、硝石十二瓦を合す（約茶匙山盛三杯）、砂糖食匙大山二杯を合して肉の全部にすり込む四〇時間位おいて血絞りを行う、荒い肉挽器にかける。塩食匙すりきり一杯、硝石茶匙二杯、こしょう茶匙一杯、肉桂（カネーラ）粉茶匙一杯、ノオズ・モスカダ一個のおろし物、クラブ細粉した物茶匙一杯、ナンバン（赤辛子の粉）茶匙一杯、フォリャ・デ・ローロ五枚細切りしたもの、アーリョ六粒、玉ねぎ一個細切りしたもの、マイゼーナ粉食匙大山一杯。

これらを全部小皿にいれて混合せ、肉片を入れて水コップ三分の一を加えて手の平でまぜて練ります。これを三時間程休ませておきます。これをトリッパ（小腸）に詰めに。所々を十糎位いの間

隔に細糸にてくゝリ、幾連にも続ける。これはそのまゝ少しの油でいためて食べたり、あらゆる料理に用います。

▼リングイツサ・デフマーダ

Ｌｉｎｇｕｉｃａ　Ｄｅｆｕｍａｄａ

【調理】豚肉三瓩分に対し（または、牛肉を合しても宜しい）塩食匙大山三杯、硝石茶匙山盛三杯（約十二瓦を合し肉片にすり込んで二日おき（約四十時間位）血絞りを行う。細切りにしたものを、又荒い肉挽器にかける。砂糖食匙大山一杯、茶匙かるく一杯の硝石、ノオズ・モスカダ一個、小さいものをおろした物、こしょう、ナンバン、カネーラ等の細粉した物各茶匙一杯づつ　フォリヤ・デ・ローロ五枚細切りにした物、マイゼーナ粉五〇瓦を合し、肉に練り込む。アーリョ五、六粒つぶしたものを入れて腸につめる。詰めた物は二十センチ位の長さにくゝり輪型にまげる。これを前のロンボやリングワ同様に湯を沸かして腸詰を入れるが腸詰の場合は始めから七〇度で入れ、同温度で約二十分間で宜しい。取り出して前同様に燻製箱に入れて約一日通して同様に燻べます。この品は冷所に貯えるとかなり永くおく事が出来ます。フェジョアーダ、フリッタ、コジーダ等々です。

▼豚肉・牛肉等の硝石漬

肉汁一瓩分に対し塩食匙大山一杯(約五〇瓦)　砂糖茶匙一杯硝石茶匙二杯（約八瓦）を合して、肉にすり込んで二、三日冷所におきます。この肉片は赤色を必要とする肉料理に混合して料理肉

全体の色を、美しく桃色化させるために用います。この硝石肉約三百瓦位いを普通豚、牛、子牛等の肉類約三瓩分位に混合わせ、洋食にも、日本食にも、支那料理にも用います。(日本料理、肉のかまぼこ又は小田巻肉の部参照)又この肉の作られてない時はリングイッサ・クルーを代用します。支那料理は五香を用いるので差つかえありませんが、日本食には種々の香をこのまぬ場合が多いので自家で作られた硝石肉がこのましいものです。

▼カラスミの作り方

カラスミほ古来より支那の国にて作られ、その種類も多い。魚の卵を主とするカラスミ、又近年では日本でも卵黄を主とした、魚の卵と合して作られる黄卵カラスミ、又魚の卵のみにて作られるもの等々です。又魚の卵は主としてぼら（タインニヤ）の卵より作ったもので、日本で有名な産地は長崎、台湾方面とせられています。主として新年のお祝に賞味せられます。当国では農村の場合、新鮮な魚卵が得られ難いため、塩漬にせられたタインニヤの卵より作る法を述べます。先づ形のとゝのった品を選びます。品一瓩（大形六個、小形八、九個位）を用意して静かに塩出しを行います。水を大鉢にためてその中に卵をいれ、大形品三時間半、小形品二時間位水中におき、静かに布の上にとり出し、布でよく水分をふきとる。大長鉢に形よく並べいれる。日本酒コップ一杯半、砂糖食匙一杯、味の素ごく少々を合して上からかける。酒は品のかぶさる程にかけます。

こうして冷たい所に一昼夜位おきます。静かに品をやぶかぬように注意して板の上に並べて天日に乾す。別に新しい酒をコップ半杯位を乾された品の上から筆様の物で何回もぬりつける幾度もうち返しながら乾してはぬり、ぬってはぬり、品は次第にあめ色

になり、質度もねばみを生じます。日射による温度で発酵が進み、酒をぬっても引かなくなるものです。(注意＝あまり強い日光に永くあてぬ事)酒のなくなった時に終るが、天気の悪い日などは二、三日もかゝる。組織の細かい粘土の強い物がよろしい。(又生卵から作る時は一品瓩に塩六十瓦をして一夜おいた物に前同様の酒等で作ります。)　日光に当てて酒をぬるのは一日位で、後は影で固くなるまでを乾すのがよろしい。よく乾せた所でアルコールを布にしめして品をよくふきます。アルミ紙かセロハン紙に包みます。これをごくうすくななめに切っておすゝめします。

▼サルジンニヤ・モーダ・デ・ラツタ

(鰯のかんづめ)

Ｓａｒｄｉｎｈａ　ａ　Ｍｏｄａ　ｄｅ　Ｌａｔａ

【調理】サルジンニャ三瓩分の頭、尾、うろこ、腸を出し水洗いして、プレッソン鍋にキチンと並べる。これでいわしの正身は約二瓩となります。上より塩茶匙三杯、アゼイテ油コップ軽く二杯、ビナーグレ、コップかるく一杯トマテの裏ごし汁コップ三分ノ一、味の素茶匙一杯、モーリョ・イングレース食匙三杯、フォリャ・デ・ローロ三枚をいれ、火にかけ蒸発点から約六十分を煮る。火よりおろして一夜そのまゝ置き、静かに手を鍋に入れ一片づつとり出し皿に入れる。固い感じであるが、こわれ安い。別の鍋に油汁を一度ペネイラに通して移し、汁のすくなくなるまで煮詰め、前の品の上からかけておく。冷蔵庫があれば、かなり永くたくわへられる。油汁はたっぷりかけておきます。この品はラッタ・デ・サルジンニャ同様に用います。

サンドイッチ、パテー、フリーオ一切クスクース等々です。食べ終ったのこりの油汁は普通魚用煮物(クスクース、ペイシヤーダ

等）に用いたり、又二回日日のサルジンニヤ、プレッソンに用いても宜しい。

▼エンショーバ塩漬（マスの塩漬）

（「移民文庫」編集部注・この魚は塩漬けにするとサケと似ているので日系人にはマスと呼ばれているが、サバ科の海魚。英名ブルーフィシュ。日本には産しない。和名アミキリ）

エンショーバ（マス）は当国では十月の中から出始め十二月半頃まで続きます。主としてサンタ・カタリーナ州辺の海でとられ近海からもとれます。この時期（産卵）をひかへて味も上々というところです。

先づ腹部を開き腸を出し、腹部の脊部に附着している血合をこそげおとす、あざをとりのけてよく水洗いして布で水をふき取る。頭部と尾はつけてよくつけないでもよい。塩漬にする部分を選びバランサにかける。魚体十瓩分に塩一瓩八百瓦を用意します、この塩の内三分の一をとりのけて三分の二を魚の全体にふりかけとくに腹部につよくする。魚のはいる位の器に魚をキチンと相互に並べて積み重ね、のこりの塩を上面にふりかける魚肉の上に板を一枚おく、押石を板の上にのせる。其の上より蝿などのはいらぬ様に紙又はビニールの様な物をかけて約九日間をおく。水分は板の上までたまります。天気のよい日にこれをとり出し又布で水分をふきとり四、五日出したり入れたりして乾します。この時腹部等に約二百瓦の塩をふりこみたりすりこんだりしながら乾します。これは抜水をよりよくするのとより清浄に仕上げるためです。これを一糎位の厚さに切りフリジデーラにごく少しの油を引き魚切れを入れて焼きいためる様にして焼き食卓にすゝめます。又味の素をごく少しすり込んですゝめるのもよいでしょう。減塩法で作

る時は塩は半量を用います。
又押し方も七日位でよろしい。又一塩で食べる時は日に乾しません。日本製の場合とほゞ同様ですが当国では暑い時期が続くため抜水をよりよくするために乾してみました。漬込から仕上げまでの間蠅などに注意をします。何度も乾していると自然に油のりがしてきてうす黄い色を出しマス特有の香味が出ます。
　これを燻製する場合は一日乾して肉の燻製と同じ方法でして下さい。又格別の香味を持ちます（初め魚十四キロをリンパして漬込み魚十瓩位を得ます。又乾上げた重量は約四キロ三百瓦位となります。）出来上った品はゼラデーラに入れますと何ヶ月もたくわえられます。又漬込む場合頭等をはねるのは器具が充分でない家庭式ですから魚の漬込みを最大限に利用するためです。又これより酒粕につけたり、みりん漬にもします。

▼塩　昆　布

　先づ上質の厚板昆布を百五十瓦を用意して、ハサミで二糎角に切り鉢に入れて、水コップ三杯をかけて混ぜ返し、三時間程ひたしておく（この時昆布があまり固質の物はプレッソン鍋に水と合して約十五分間をかけ、普通の鍋に汁も品も取出します）鉢より鍋に取り出して、醤油コップ二杯（二百五十瓦入）砂糖食匙中山二杯、酢食匙三杯、味の素茶匙二杯を加へて中火で静かに煮る二十分間煮て汁と品を別々にして又汁だけかなりねばくなるまで煮て、又前の品を鍋にもどし箸で混ぜながらこげつく極までうちかへしながら箸でさばきながら煮つめる。よく煮へ上ってから又味の素を茶匙大山二杯をふりかける様にしながらふり込んで全体にかさかさした感じになるまで混合して瓶に詰めます。これはかなり永い期間たくわえられ月がたつ程赤味がかった塩をまぶした様

につけます。食方は好みですが白めしの上に少しの昆布をのせ熱い茶をかけると昆布は軟かく味よく香よく茶めしとなりますが一度作っておくと永いあいだたのしめるので大変調法です。

ふりかけ、其の一と其の二

塩食匙中山三杯（約七五瓦）白ごま、黒ごま、各食匙大山二杯づつ（約二十瓦）いわしぶし二十五瓦をたたいてフリジデイラで少しいり肉挽器又はすり鉢にざっとかけて、ペネイラを通した物。日本茶（せん茶）食匙大山三杯をざっとフリジデイラに入れてほうじすり鉢にいれてよくあたる、全く粉の様にして一度ペネーラに通しておく。（挽茶があれば一層よろしい）餅二個をうすく切り水にうるかして一日おく水より出して指先でほぐしごく細かく砂の様にして日に乾してフリジデーラに入れ中火でこんがりいっておく。（合し方）先づ塩をフリジデーラに入れて青色を少し着色する。中火にかけて混ぜながらいる。前のごまといりこの粉と茶の粉餅のいった物等を加へて暖め味ノ素茶匙大山二杯をいれて火よりおろす。別に浅草のり二枚をざっとあぶりハサミでごく細かく何杖にも合せて切り前の品の中に合す。よくふたの出来る瓶につめて終る。又茶もいりこ等すり鉢のない時はよくいった品をミキサーで粉にしられてもよい。又茶も餅も青色をふり込んで着色せられてもよろしい。

（其の二）これはいりこを用いません。塩食匙中山三杯（七五瓦）に青色をといて入れフリジデーラに前の様にいっておく。食匙三杯大山のせん茶をほおじてすり鉢に入れてよくすりつぶす、ペネイラに通しておく。白黒のごまをいって食匙大山一杯づつ用意しておく。餅二個をうす切りにして水に夜うるかし水気を切って指先でほぐす。ほぐした品に青色をふりかけ青い餅の粉を日で

乾してこれをフリジデーラでざっといる。浅草のり一枚をあぶって極く粉様に切る。味の素茶匙二杯を入れ合す全部をよく混合してふたつき瓶につめる。其の一、其の二とも暖かいめしにふりかけて食べたり又茶づけで食べる。

〔参考〕ブラジルでの漬物類に就いて

日本古来からの食品で第一に重きをなすものは先づあらゆる種類の漬物でしょう。其れ程に我々から切り離すことの出来ない、懐しい食品です。又栄養から見ても、漬物の中から自然の内に取り入れる乳酸菌の点などは一層重きをなします。

所が当国での漬物となりますと、風土や気候等の関係で品質上からも香味良好な物が得られ難い。又手数をかけて造っても長く貯蔵が出来にくい上、酸敗、腐敗が甚だしいのです。したがって苦労をして作れない家が多くあります。又都市等では材料の点も考えられたり、又品によって市の衛生局から注意を受けたりする為、安心して作れないし又くさりをふせぐ法も無理をします。又栄養上には乳酸菌はコアリヤーダやケイジョ等から得られます。従って漬物は一層珍らしがられたり、又買入れた場合も大変高価である。梅ぼしの様な品は、ないためにアメシヤや桃等を利用します。味噌漬等も日本でいう三年味噌なるものが当国ではよろしくない。所にもよるが味噌は一年又二年で食べ終へる。この漬物もざっと漬けて短期に食べる方が宜しい。又、食事上からも伯国食を主食とする場合、手数の掛った漬け物より新鮮なサラダ野菜の方が好まれる。この点日本のうめぼしのかわりにウーメと云う花の花辺を塩漬としてこれに替へる事も面白い。漬方は花のつけ根を切り種を出しへたを取り花へん部を集め水洗して水気を切り

品物一キロに対して二百グラムを入れて押を三日程して瓶につめる又ドイツ式のサワークラフトは乳酸菌をふくみ又ビタミンC源であります。

当国のコンセルバ、又はピクリスは酢漬であるため、日本の漬物式に食用出来ず嗜好品の程度です。次はブラジルでの漬方を表はしますが日本式の塩漬け法は日本だけのものでなくイタリヤ、ドイツ、スペイン等も作られている日常食品なのです。

▼粕　漬

大根、マシュシュ、瓜等、かす漬は瓜が最上とせられていますが、聖市々場では殆んど売られていない。先づ材料となる品をよく水洗いして瓜などは種をとり、四瓩の品に対し三百瓦の塩を用いて押石をして五日塩漬をします。水の上った所で水分を布で切って置く。酒粕四瓩に塩食匙四杯と日本酒をコップ軽く一杯入れてよく煉り合しておく。先づ大瓶に煉り粕を入れる瓜の場合も、マシュシュの場合も種を取った部分へ粕を詰込んで下伏せにして一並べにならべ其の上から又粕をたっぷり置く要するに品と品とを接触させない様にする。上面に塩一握りふり込んで密閉して目貼りをします。涼しい所へ貯へて、一ケ月位から食べます。元来日本では酒粕のある時にこれを取り出して新しく漬替えるのです。又味りんも加へたり、上等品は三年に三回新しい粕に漬けかえるので其の香味はかくべつです。当国でも、せめて二回を漬けかえると結構です。

▼澤　庵　漬（早漬法）

沢庵漬はブラジルでは早漬法の方が簡単でよろしい。本漬法

から見て味は劣りますが、日本でも現在この方法が盛んに行われて、都市では安価に供給せられるので歓迎せられています。特に当国では都市の場合（一）漬け置き場所（二）材料の乾場又は良品を適期に収穫出来ぬ事等々不便この上なしです。

先づ大根四瓩を水洗いして塩百二十瓦を入れ、桶又は大鍋に漬込む。押石は七瓩位いものです。三日目に水が上りますから水分を切って塩漬大根三瓩に対し米糠二瓩、塩百三十瓦、全部を合せて前同様の漬込みをします。同様に押石をして七日目から食用にします。大根の茎のある時は隅々に漬込むのもよろしい。大根同様に漬ます。又酸味止めと甘味増しとしてサッカリン三瓦位を用い変質を防ぐ場合もあります。

▼ラッキョの酢漬

ラッキョの葉を切り水洗いして水気を切り鉢に入れます。品物四瓩に対し塩二百五十瓦を混ぜ合しかるい押をして三日程おく。これを取出して水分を切り瓶につめる。鍋にコップ七杯の湯を沸し塩食匙大山三杯、砂糖三百瓦、ピンガコップ一杯、赤辛子五本位を入れて、又一度沸し火よりおろして冷めたところでサクサンを四十五瓦（二百五十瓦入りのコップに五分の一位を入れる。これを前の品の上からかけて十五日位から食用します。日本式に品を日乾にしたりしません。みりんや酒を用いる事はよろしい、都市の場合はこの直塩式でないと近所へ香が分配します。

▼桃又はアメシヤ漬け

桃は熟さぬ前の青いものがよろしい。熟し過ぎると虫ばまれた

り、また軟質になりやすい。漬桃は上等種より野生種の様な品がよい。先づ普通固目な品を選び、水洗いして果肉部を切り取り種は捨てる。集めた果肉二瓩を器に入れ水をたっぷり加へて一夜おく。その水を捨て、品を漬器に入れながら塩四百グラムをふり込む。軽い押をして十日程置く。水が出た所で一度打返す。しょうがの皮をとりうす切りにして二百瓦位を入れ合す汁が上までない場合はサクサン酢または普通酢、リモン酢等を加へ、品のかぶさる程の漬汁が必要です。又食紅を用いて桃色化する程着色します。又しそ葉を塩もみして入れると一層よろしい。斯うして一ケ月位置いた所で食用します。コンセルバとしてあらゆる料理に用います。ライス・カレー、さつま汁、洋食一般、又ちらし、煮飯の副などに大変悦ばれるし、焼鶏、焼魚のそへにも風変りです。特にはぎれの好い事です。又寿司類には紅しょうがとともにすすめるが小切れに切ってからです。

アメシャは桃と同様に切り漬けにします。一切同様ですが梅干代りとして食用するので品は成熟前が宜しい。虫ばまれた所は種部同様に切り取って捨てます。桃の様にはぎれのよい事を好まぬのですから簡単です。しょうが、しそ等を混合します。切漬け法は付け器が小器でたりるので簡単ですから用器があれば両方とも丸形のまま漬られるとよろしい。作方は同様です。

◆フバのどぶ漬け

これは糠味噌漬けの事ですが、土台となる米糠が都市では一寸得られない。フバを用いて作ります。フバ、コップ三杯、塩食匙山盛一杯、水コップ一杯半を混合して一夜おく。又セルベージャ、日本酒、ビンニョ等を少量混合すれば、一層よろしいこの床の中に、きゅうり、大根、かぶら、なす、白菜、レポーリョを毎日朝の内に漬ける様にします。なす等は指形切りにして少し塩をふり、

握って水気の出かゝった所で床に漬けると二時間もすれば食用出来ます。夕食のものは昼食に漬けないで食べる程づつ漬ける。大根、かぶ等は一夜位漬けたのが好ましい。

ブラジル食によく合うので大変悦ばれる。ピックリスやサラダ代りです。それに各種漬け物中最も香味のある物で、発酵及び成熟中にともなう乳酸菌などの作用は外の潰物に得られぬ多量の栄養がふくまれているとされています。漬け床は一度に多く作らず前述の半量を小さな器に作り、汁気が多くなれば新しいフバを加へ、又塩分も其度毎に適宜に加へる。器はふた付きの物が良く、朝夕出し入れをする為いつもせいけつになります。又ゼラデーラに入れられると酸敗をふせぎます。玉子のカラも少量入れておくと、其の漬物から乳酸菌とカルシュームを得られる。床があまり酸度が強くなったり、香が悪くなったらこれを捨てゝ、新しいものを作り直します。

▼きゅうりの青漬け

これに用いるきゅうりは、ごく若い細い品を選びます。ざっと水洗いした丸のまま器に並べる。品物二瓩分に対し鍋に水コップ二杯、塩三〇瓦を合して火にかけ一度沸して冷やし、前の品の上にかけます。上から二瓩位の押石をして一夜おき押を取って上下を漬なおす。又半日程おいて食用します。はぎれのよいつけものが出来ます。

◆ピメンタ油漬と酢漬と粉辛子

ピメンタ・マラゲッタ又は外の種類の赤辛子を布で良くふき広

口瓶につめる。アゼイテ油又は酢をたっぷりつめる。瓶のふたをしないで鍋に入れて、水を瓶の七分目まで入れ、火にかけて加熱する。沸いてから約廿分間で火より下し其のまま冷ましてから取り出し瓶にふたをする。又正式に殺菌しない時は早めに使用してしまいます。

又粉辛子を作るには数日間日乾にしてすっかり、からからに乾した物を一度フォルノに入れて、一層よく乾燒して（又はフリジデーラで煎っても宜しい）肉挽器にかけ荒挽きして、粉器に通します。これを何度もペネイラに通して粉を瓶につめる。粉は普通日伯料理のメーザ用によく、うどん、そばのかけものや一般料理に用います。油漬、酢漬は一切の料理用、とくにバイヤ料理にはなくてはならないものですが、マラゲッタ種が主として用いられます。メーザ用として小瓶にいれて出します。

◆福　神　漬

〔塩漬の仕方〕野菜の材料、大根、人参、かぶら、ごぼう、マシュシュ、コーベ・フロール、レポーリョの芯又は茎、ブロッコリ、コーベ・トロンシュダの芯、ピメントン、エルバ・ドーセ、サルソン、サルサ、アグリヨン、三つ葉、せり、みょうがうど、たけのこ、蓮根、なた豆、バージ、なす、きゆり、瓜、干びょう、昆布、乾大根の中より有り合せの品七品、又は以上の数でもよろしい。大根や人参の様な固い品は二センチ四角位の小口切りにして葉物の野菜は五分位の長さに切り、きゅうり、ピメントン、なす等は少し形を大きく切る。又大根、なす等は切った物をざっと日にあて半乾しにすると宜しい。しかし別に乾大根等の用意のある時に日に乾さなくてよろしい。昆布、干ぴょう、乾大根等は塩漬けにせず、仕込の時に入れます。水にもどして細かく切った物一瓩に対し塩八分（八十瓦）をいれて混ぜ合し、重石をして二日置く。二日目

に一度全部をまぜかえし前同様に漬ける。こうして、二、三日置き漬汁を捨てゝ何度も揉み、よく握りつぶすようにして固く搾り、しぼった品が何瓩あるかバランサにかけて見る。

調理料の分量　しぼった品一瓩分に対し砂糖三百瓦より三百五〇瓦、醤油コップ一杯半、(辛口の場合醤油コップ二杯)酢コップ六分目、酒又はピンガをコップ三分の一　味の素茶匙一杯。

一回目の仕込方　先づ醤油、砂糖を合し、鍋に入れ強火にかけて煮たゝせ、野菜を入れ、木製の杓子で何度も鍋の中をかきまぜます。煮沸さない様にします。品と汁を別々にして汁を火にかける。

二回目の仕込方　汁をかなり煮つめて、又野菜を入れ、前と同様に杓子でまぜ合し煮たった頃火より下ろして、さめた所で掬い出す。汁を又火にかけて煮詰める。前と同様です。

三回目の仕込方　火に掛た汁を今度は一層よく煮つめる。汁がねばく煮つまった時一度鍋を火より下して残りの調味料を全部入れ合し、再び火にかけて沸かし、野菜を全部入れて混ぜながら五分間位火の上におく。煮立たせぬ事。まぜて居るのは、煮立たせないためです。火より下しさましてから蓋のある瓶様の器に入れて十日程置いて食べる。この作り方はバクテリアを早く出させないために、以上のような作り方を工夫しました。

又これを永く貯へるには殺菌した糧友瓶に熱い品を詰め脱気十五分殺菌四〇分間を行いますが簡単に殺菌瓶に詰められただけでも宜しい。(糧友瓶使用法参照高価な調味料を用いて作られても、貯えの出来ない品では実用ではありませんが殺菌をする法をはぶく場合も瓶の消毒は大事であります。又取出した後の瓶の手入れ等も注意します。福神演を作る場合は日常に使う野菜類の蓄え方に気をつけて下さい。特に野菜を買って用いる都市の生活の場合、人参、大根等品の安価な時にも皮などを捨てず、一寸乾して蓄える。御存知の如く、栄養は皮部に一番多いし、又香も良いのです。

中味は普通料理に、外は福神演にという風に作ります。三ツ葉、サルサ、アグリヨン等も軟かい新芽や葉は普通料理にして、周囲の固い所や茎を利用する。レポーリョ、ブロッコリ、コーベ・フロールの芯を利用することです。これは野菜を大切に用いるのみでなく、これを用いることによりて香や味も一層よい物を得るからです。又乾大根等のない時は前述のように切った物を一日乾して半乾しにした品を量って用います。乾して用いる品は大根、なす、シュシュ位です。

◆野菜類乾燥物の作り方

野菜類の乾物は古よりどの時代にも行なわれて来ました。あり余る品々、又食べたくても品不足の場合、いつもこれがお台所のなやみです。私はたまたま農村に旅して、料理材料の豊富すぎるのに驚き、また反対に野菜の少な過ぎるのに気がつきます。以下簡単な乾燥法と調理法。

一、大根輪切り、長切り、何れも薄切りにして二日間位天日に乾す。乾した所で紙袋にいれ、風通しのよい所につり下げて置く。

調理法　ハリハリ漬、福神漬、煮〆、ごまいり、煮込飯等々何れも一度水にもどして用いる。

二、蕪、形のまゝ薄切りにして大根同様に乾し且つ貯える。

調理法　大根同様。

三、人参。小口から輪切りに薄く切ったもの、又たん冊形に薄切りにした物、前述同様にして乾燥し同様の貯え方である。前者は福神漬、ライスカレー、煮〆。後者はすし、煮飯、ごまいり等、何れも水にもどしてから使用。

四、コーベ・フロール、野菜を何個にも切り割き、長さ一寸位の細切りにしてほして貯える。前同様、水にもどして煮〆。すし、煮

飯等変った味と香は又結構である。又ごまいり、油いため等。
五、ボブリンニャ輪切りにして前同様に乾して貯える。水にもどして味噌汁、すし、煮込飯、油いり等々で、誠に結構である
六、なす輪切り、たん冊切り等にして前同様に乾して貯える。水にもどして汁をとり替えて調理をする。福神漬材料、ごまいり、油いため、汁の味、ことに珍らしがられるのは煮込飯、すし等に用いられる事で、コーベ・フロール、ボブリンニャ、なす等に茸代りで喜ばれる。
七、マシュシュ、皮をとり長形のごく薄切りがよい。同様に乾して貯え、水にどもして煮物、漬物等に用い、前同様の調理に適す。誠に結構である。
八、蓮根、鍋にいれ水を加えて火にかけ一度煮沸す、煮沸いて二、三分間でとり出し、細い品は別としてごく薄く皮をとる。煮〻用は大形輪切りに切り、細形は薄く輪切りに切る。三日間位の日乾を行って貯える。大形は煮〻用、小形はすしや福神漬用に調理し、小形は別として、大形は半日位水につけてもどすこと。
九、わらび、これは品の軟かい部分を手折って集め、木灰をまぶす。二、三日乾すとぜんまいのように形が巻く。これを一夜夜露にあてる。品が自由になるから真直になおし、何本も束ねて二個所を糸でくくる。これを又一日、形のまま乾して貯える　調理一夜水にもどし、もとの形にして鍋に入れて木灰を少し入れ、水を加えて軟かくゆでて水の中にとり出し二、三回水をとり替えてから調理する。煮〻、甘煮、すし、煮込飯、わらび汁、又佃煮等々。
十、干ぴょうは商品として出す場合は、乾燥室並に切器等の設備を要するが、簡単な場合は品を輪切りにしてカツラに切る。これを集めてアラメにかけて乾す。また虫除けに塩少量用いて水分を切って乾す場合もある。その他ずいき等ですが一般に行はれているので略します。

◆参考・豆腐の作方（豆二瓩大形六個標準）

この場合、豆を挽く挽器はマキナ・デ・カフェまたは肉挽器を用いてからの標準にします。（一）豆を一夜水にうるがすこと。約十時間。（二）豆腐固め用としてサルマルゴを水で前夜から溶かしておくこと。豆二瓩に対しサルマルゴ六十瓦と水コップ約半杯。この場合サルマルゴは、農村では食塩を多量に買貯められておられるから、塩ぶくろの下に流れ落ちる塩水を、器に集め取って用いられるのもよろしい。約コップ半杯を用いる。（前者は固形を水にとかした物、後者は塩汁よりとったものです）（三）豆を粉挽器にて挽きくだく。これを水十二立位と合せて目の荒いサッコ用布袋に入れて、手に力をいれ何回も抑えたり、揉んだりして豆腐質を出さして、汁を集めて大鍋に入れる。（四）火に鍋をかけてたびたびまぜながら煮沸す。三間分間煮た所で静かに火より下ろす。前日より用意してあるサルマルゴ液を約量の三分の一を、しゃもじに滴らすようにしながら静かにいれ、しゃもじを入れて二、三回切るような格好で内容をまぜる。すぐ蓋をして三分間程おき、また次の液を同様に流し入れる。

〔注意〕　この時の温度は豆乳が沸いている時が百度にて、サルマルゴ液の一回目の加入操作の場合が、九十から八十五度位である。液を流しいれ、また鍋蓋をしておき固まるのを待ち、（豆の蛋白と水は分離し、うす茶色の澄んだ上水が出来る）固った所で木箱を用意し布袋をいれ、型器の上から押石をのせて静かに固るのを待つ。（約一時間位）固まった所で箱のまゝ水の中にいれ、布をとり品を取出し、水の中に十五分間位入れて取り出して終る。

〔参考〕　この操作の場合、豆を挽臼にて挽きくだいた場合は極く細かい粉様になるから、煮る前にサッコに入れて押えたり、揉ん

だりする必要がない。前述同様位の水分と合せて煮沸し、而して後に布袋にてこすのである。(泡が多くたつから煮沸する場合二、三回に亘って泡消し操作をせねばならぬ)普通は石灰水を用いるも、不自由の場合は、木灰をペネイラに通し(極く上質の色の白い所)食匙一杯位にアゼイテ油食匙三杯位でとき合したものを二、三回に入れ、きびきび捧様のもので鍋の中をまぜる。泡がやゝなくなり、而して十五分位を煮沸し、目の荒いサッコにて品を濾し、豆乳を集めた鍋にいれ、すぐサルマルゴ液を注加する。前述同様、この時の温度は、七十五度位に下るため、固り難い場合がある。それで豆乳は置火位のぬくもり気のある上に置くがよろしい。(すべての操作は前述同様)前者の場合は挽器が完全な豆腐用でないため豆乳量が弱となる。それを操作によっておぎなうのです。また泡消し操作も大鍋でさへあれば要りません。

◆油揚の作り方(豆二キロ。標準)

豆腐用型箱、サルマルゴ液、豆水漬など、前述同様に用意する。豆を挽き、その品の半畳を布袋にいれて水約十二リットルを加えて、よく豆乳液を取って火にかけてわかす事。三、四分間煮え沸いた所で残りの挽き豆を二回に分けて静かに入れる。鍋蓋をして火を全部引き出し、置火の程度で五分間程煮る。手早く前の布袋に入れてまた濾す。汁を鍋にもどして二回にサルマルゴ液を注加する事。(豆腐の時同様)この時豆腐の場合は大きく固まるが、油揚の時は、小さな粒様の固りである。これを豆腐同様に木箱の布袋の中にいれて押石をして固める。固った品を取り出して一個を四枚に切る。板に布を敷き、静かに切った品を並べる。布で包み込むようにして上からも板を置き、押石をし二時間位置く。固めた品は大形のまゝであるから、これを長形、また三角形

に切る。

〔揚げ方〕 フリジデーラを二個用意して油を半分位づつ入れ一方を中火にかけ、一方をごく強火にかける。初め中火の方に豆腐をいれ、ぶつぶつ揚げてやゝ色付く頃つよ火の方の油の中に入れて、色付くまで揚げてとり出す。要するに初めからつよ火では、ふくれ悪い。また中火の品の上から強火の油を食匙で掬ってかけるもよいとされているが、大量の場合は別である。

これにて揚げるものは四十八枚となる。従っていなりずし等の場合、また巾着煮等の場合は約百個近い九十六枚分が出来る。

▼簡単冷蔵庫式、凍豆腐

当国では天然法は作れませんが、人工法では簡単に作れる。電気冷蔵庫を所有せらるれば、毎日のように少量づつ作れます先づ豆腐を二糎位の厚さ、巾一寸五分四角に切ります。

(豆腐は一丁分を十二切)に切った物を布だゝみして押板をして、〆豆腐とした物を用います。これを冷蔵庫内の器に何段にも重ね合して一杯にいれ、五日間位置いて取りだしそのまゝ水の中に浮かし二時間をおくと自然に重なった品は離れる。豆腐の中部まで凍結が溶けてふわりっとした所で板の上に並べて、同形の板を重ね、静かに押さえて水気を除き二日位日乾しにします。簡単に乾燥せられます。何日も反転させる。また糸であんでつるし乾しにするのもよろしい。また乾燥させないで、凍りが取れた所で直ぐ煮物に作ると一層宜しい。使用五日前に冷凍庫に入れるといつも食用できます。この方法で簡単にいつでも凍豆腐が作られます。

(煮物の作り方は白煮の部参照)

◆粉こんにゃくの作方

鉢の中に水コップ七杯半（水入れコップ二百五十瓦入）で量って入れるが寒い気温の時はぬるま湯を用います。この中にこんにゃく粉六〇グラムを少しづつ入れて手でかきまわしよく粉に水をふくませる。全体がのり状になったところで三〇分間程其のまゝおきます。同じコップに水半杯を入れてカール（粉石灰）を茶匙かるく五杯（約二十瓦）を入れて合す。前の鉢の中に手を入れてまぜ合しながらこの白い石灰乳を少しづつ入れて手に力を入れて混ぜ合す。よく合して(十分間位)ねばみのある内にパンデージャ・デ・フォルマの様な型器の中に詰めます。つめた物は三〇分間程おいて大鍋の沸いた湯の中に入れて沸上ってから二十分間位をゆでてそのまゝさます。あまりかたい時は両手でばんばんこんにゃくをたたきますと軟かくなります。切り方はこれで八切位がよろしい。

◆混成味酬酒

もち米二瓩を水洗いして二日間水浸しにして蒸す。ふき上ってから約一時間を蒸し、軟かくむせた所で取り出して米糀の出来たての物は一瓩五百瓦、又米こおじの乾品は約一瓩分と混ぜ合す。大きな広口瓶に入れる。上よりピンガ酒を五リットル入れる。斯うして一週三回位しゃもじでまぜ返す。これを三ケ月間同様にして置く。品は椛に含むジアスターゼの作用に依って米を糖化し次第にとける。然し全く粒がとけてしまうのではない。色も美しい黄金色となる。四ケ月を待ってこれを布ごしする。こした酒を静置させて清澄液をサイホンでぬきとる。次々と集めてビンに詰める。このまゝリコール同様小さなカリスで薦めてよく、また料理用、また菓子用としても用いる。これ等は主婦の心得で、ごく簡単にいづれでも作れる。また絞粕は粕づけに作ったり、漬物用に

使用する。（一般酒粕利用同様）　又にごりのところは、そのまゝ少量の砂糖を用いて、白酒同様に飲み用とする。（サイホンのない時は清澄液を別のビンに次々と集め合します。）

◆簡単布包式米麹作り方

皆さんが簡単に少量の米麹を作る法を述べます。（米三瓩分標準）味噌麹の場合と甘酒または混成味醂を用いるものとは同様に作られたものでもよく、また味噌の場合に黄椛になるまで布の中に包んでおく事を前もって知っておくことです。要するに甘酒には白花がよく、他は黄花がよいとします。米を三瓩一昼夜以上水に浸けて、水を切り、蒸器で蒸発してから一時間十分位を蒸す。バッシャに取出し三十五度（摂氏）位で種椛を茶わん二杯いれ合す。よく混合して麹菌を行渡らせる。布切れにすぐ包む（又サッコを開いたようなもの）。こんどは米サッコを前もって水洗いし天日によくあてた布を用意し、何枚にも合せて前の品物を包む。農村ではフォゴンのすみにおくと暖かくてよろしいが、都市は布を十分かけて、木箱等にいれるとよろしい。こうして、三十時間位おき一度開いて全体をもみほぐしまた同様に包みます。この時頃から品物はやゝ暖かくなる。また七時間程おいて開いてほぐす。この頃は温度約四十度位になる。品全体の半分位が白くはじけ花をつける。（但し気温の寒暖によって多少の差がある。本式大量製法のように、麹室並に室温三十度に定められて作る法と異なります）　こんどはかるく包み布をそのまゝかけて約七時間位をおくと、糀の色は全体が白く花にはじける。これより又四時間位をおくと黄色をおびる全体の布をとり、椛をほぐし、風をいれる。（布をとり開く度毎に全体混合し、よくほぐす。これで出来上りました。日光にあてぬようにします。すぐ用いぬ時はバンデージヤ等

にうすく広げ、よく乾かして缶権にいれて貯えます。
　包み式椛はこの作り方のみでなく、急ぎの場合は前同様の蒸米に種椛を茶わん五杯用いれば、約三十六時間位で出来上ります。(混成味醂酢味噌類は黄麹がよろしい。又糀は次の種糀としてごく少量(茶わん二杯位)をとって貯えます。(種糀は普通これほど多量に要しません)包み式はこの方法が造り易くて簡単です。寒い時期はなかなか発酵しにくいので温度を加へる事もあります。

◆ブラジル式江戸味噌　A、B

米麹を黄麹に作ります。(約米九キロ分で糀を作る。出来上った椛は約十キロ七百瓦位となり、又十八リットル位となる)(糀一リットルは約六百瓦)大豆を十八リットル水洗いして一日水に浸し鍋にいれ火にかけてごく軟かく煮ます。(約七時間ー九時間位、パネーラ・プレッソンなれば約五〇分位)煮た大豆を暖気のある内にうち上げ、肉挽器にかける。又はもち臼でついてもよろしい。塩八キロ分をよくほぐし、椛、豆、塩とバッシヤに合す。豆を煮た汁を五リットル程まぜいれる。こうして、よく消毒してキントに移しつめる。上面平たくし、塩をふりかけて、キチンと紙や布を覆います。この場合の仕込混合全量は約六三キロ内外でありますから、約七割増しとなります。
仕込んだ月から月一回位まぜ返し、七ケ月後には食用してもよろしいのですが、十ケ月以上おくと成熟します。気候の寒暖または塩分の強弱によって早造りや。また十ケ月以上おく場合もあります。以上仕込材料は米九キロ分より作った椛と大豆十八リットル、塩八キロ分です。
　又Bは米十二キロより椛を作り。大豆十五キロ、塩七キロ外は前述同様です。

◆甘　酒（手軽式）

米麹コップ三杯(約四百瓦)　を用意する。鍋にもち米二百瓦を洗って水コップ七杯を入れて火にかけておかゆを煮る。これを五十度Cに冷まして前のこおじを加へてまぜ合し、サッコに包んで暖い所へ三〇時間位おく、農村ではフォゴン、デ・レンニヤの片すみにおくと一番よろしい。飯はこおじにふくむジャスターゼの作用で米粒も糖化されて軟くねぱみを生じる。ほのかな酒や酸の香も出るし甘味もつよくなります。布をとり湯をコップ五杯入れて合し火にかけて一度沸かす。(このまゝおくと酸度がつよくなり又沸かさないでのめば下痢をおこす)出来上った品へは適宜に砂糖と湯を加えてうすめて頂きます。熱くてよく又冷たいものもよろしい。しょうがのおろし汁を入れるのもよろしい。もち米のない時は普通の米を用います。

◆カレイ粉の作り方

近来各地でカレイ芋を作られ、(カレイの原料となる芋でありますが、主としてサフラン又はウコンが原料となります。ブラジルではウコンを主とします)自家で製粉せられて用に充たされておられますが、その混合法が解らぬため、ただこしょうと赤辛子位を混合して（ブラジル産は香も味もだめな物）とされ、又しばしばこの種の話題で問われます。それで以下の作り方をためして見ました。元より本場のインドカレイの様に香と辛味におよぶべきもありませんが作って見て下さい。まづカレイ粉をフリジデイラ又はフォルノで軽くいる。カレイ粉一キロ分に対してこしょう（ピメンタ・ド・レイノ）二百瓦、赤辛子（マラゲツタ）乾燥して

いり挽器にかけ粉とした物百二〇瓦、丁字（クラボ）細粉した物より四〇グラムより五〇グラム、肉柱粉末（ポ・デ・カネーラ）五〇瓦、ノオズ・モスタルダを卸ろして細粉した物五十瓦より四〇グラム、セロリー草の花等ですが、これは開花前につぼみ期にとり陰乾して集め百五十瓦をいれ合します。エルバ・ドーセ七十瓦をいれる。月桂樹の葉（フォリヤ・デ・ローロ）乾燥し細粉したもの食匙十杯を合します。その他サルソン、サルサ、玉ねぎ、ねぎ等は、カレイ煮にする時にいれ合すようにします。工業式や売品の場合は専門器具で一切の物が細粉せられますが、家庭にその設備はないのですから、細粉出来悪いローロ等は煮込む折にいれ合されてよいのです。

又、モスタルダも好みの場合、食匙五杯位を混合するのもよろしい。

一切の品々は乾燥させたり、いつたりして肉挽にかけて原料粉と合し、何回もペネイラに通しますが、サルソンの花又は実エルバ・ドーセの実等はざっといってすり鉢であたるとすぐ細粉されます。これを又ペネイラに通し、荒い粉を又挽き返し挽き返しますと、むだがなく細粉混合が行われます。全部混合した物を又一度フォルノにいれたり又フリジデイラでいって缶又は瓶にたくわえる。ただ辛味の強い品々ですから操作に際し充分の注意が必要です。まづ、マスク式に口やはな穴をふさぐようにして静かに作り上げる事です。又ウコンの生いもより原料粉をとるには生芋の皮をとり、うす切りにしてからからになるまで日光乾燥をし、挽うす等でひきペネイラを通します。以上のような合せ方の外、種々の品の足らぬものもあると思いますが、よろしくお試し下さい。（ウコンはショウガ科の植物で、その地下茎からとった粉で染物、肉、魚料理に用いられている）

◆簡単食酢製法（果実法）

普通柿の悪品が出来ると廃物として捨てられる。これを集めます。しぶ柿でも、甘柿でもよろしい。集めた物はそのまゝ七日程空気にさらす。酢っぱい香が出ます。これを鉢にいれてつぶす。核や種はとり除く。柿約二キロ分に対し水コップ四杯を加えてよくまぜ合す。これを暖かい場所（摂氏三十度）の所に七日程おく。初めはアルコールの香が出るが、次には酢っぱい香が出る。一日一回位まぜ合して布をかけておく。七日位おいた所で一度布で汁をこす。粕をすてる。こした汁を口の広い瓶又は普通ビール瓶等につめて紙でふたをして普通の場所に一ケ月位おくと、上面に白い薄皮が出来る。フランネルに一度通して数ヶ月おいて、よく酸度の出た頃から食用します。白いまくは次々と出来ます。その他ウーバ又はバナナ等からも上等食酢を作る。作り方は同様です。又ビンニョを作った場合このウーバの粕を利用して作れます。ビンニョのとり粕五百グラムに対し、砂糖百瓦、水二立を合す。広口（ひろくち）ビンにいれて十日おき、搾ってビンにつめる。前同様にします。万一酸味のとぼしい場合は少量のサク酸をいれ合すとよろしい。（普通上等酢の酸度は〇・五パーセントですからサク酸液を水にうすめて食酢用とする時はサク酸五〇グラムを水一立でとき合します）ですから出来上った酢にサクサンをおぎなう時は特に極少量を用いますが作った時から約六ケ月をおくと大変酢度がつよくなります。

（おわり）

一九六三年六月十五日印刷
一九六三年六月三十日發行

增補改訂七版

實用的ブラジル式

日伯料理と製菓の友

著者　佐藤初江

発行所　日伯料理研究所
RUA BACKER N.° 421 - SÃO PAULO
サンパウロ市バッケル街四二一番
電話　七〇・五九五八

印刷所　パウリスタ美術印刷株式會社
聖市オスカル・シントラ・ゴルジンニョ街四六
電話・三六・七九六七

定価金 2,200.-