



調理のよろこび

シスター・テレサ・マーガレット

# 調理のよろこび

シスター テレサ マーガレット

京 都

ノートルダム女子大学

## FOREWORD

From cover to cover this book was revised for you--my present and former students and my friends who showed so much interest and gratitude for the first publication. My hope is that you will find helpful ideas for planning, preparing and serving delicious and appetizing menus for every occasion whether it be a simple breakfast or a full course meal, a formal tea or a buffet luncheon. Confidence, graciousness, and ease are the natural results of well-planned service of food. I hope these recipes will bring joy to you, your family, and your friends. If there are special problems with which I can help you, if there's a particular recipe you'd like, or even if you would like to share one of your favorites with me, do write. I'll try to be of service.

For the revision of "CHORI NO YOROKOBI" I am especially indebted to Mrs. Yasuko Yoneda for her skillful photography, to her husband, Mr. Tetsuo Yoneda (Syoh Taisetsu), who designed the woodblock for the cover, and to Miss Hiroko Fujii and Miss Yumiko Saito whose countless hours of proof reading have made this revision possible. May God bless them all.

*Sister Teresa Margaret, S. S. N. D.*

Kyoto, Japan

October 31, 1976

# 目次

## TABLE OF CONTENTS

栄養学	PLANNING FOR GOOD NUTRITION	1
食事作法	MEAL SERVICE	15
調理上の注意	SPECIAL HELPS	44
前菜	APPETIZERS	51
飲物	BEVERAGES	63
パン	BREADS	81
即席パン	QUICK BREADS	85
パン	BREADS	85
ビスケット	BISCUITS	89
コーヒーケーキ	COFFEECAKES	92
ドーナツ	DOUGHNUTS	97
ダンプリング	DUMPLINGS	101
フリッター	FRITTERS	102
マッフィン	MUFFINS	104
パンケーキ	PANCAKES	108
ポッポバー	POPOVERS	114
スィーディッシュ・テンポール・ ケース	SWEDISH TIMBALE CASES	114
ワッフル	WAFFLES	115
イースト・パン	YEAST BREAD	117
パン	BREADS	117
コーヒーケーキ	COFFEECAKES	119
ロール	ROLLS	122
トーストとクルトン	TOAST AND CROUTONS	131
ケーキとカップケーキ	CAKES AND CUPCAKES	133
フロスティングとフィリング	FROSTINGS AND FILLINGS	161
キャンディ	CANDIES	179
クッキー	COOKIES	201
デザート	DESSERTS	255
卵とチーズ	EGGS AND CHEESE	291
魚	FISH	313

メイン・ディッシュ(カセロールと ワン・ディッシュ・ミール).....	MAIN DISH--CASSEROLE AND ONE-DISH MEALS.....	325
肉と鶏.....	MEAT AND POULTRY .....	347
ペーストリーとパイ.....	PASTRY AND PIES .....	395
ピクルスとレリッシュ.....	PICKLES AND RELISHES.....	427
御飯, スウードル, マカロニと スパゲティ.....	RICE, NOODLES, MACARONI, AND SPAGHETTI .....	435
サラダとサラダ・ドレッシング.....	SALADS AND SALAD DRESSINGS.....	453
サンドイッチ.....	SANDWICHES .....	511
ソースとマリネード.....	SAUCES AND MARINADES .....	533
肉, 魚, 野菜のソース.....	MEAT, FISH, AND VEGETABLE SAUCES .....	535
マリネード.....	MARINADES.....	553
デザートソース.....	DESSERT SAUCES.....	555
スープ.....	SOUPS .....	563
野菜.....	VEGETABLES .....	579

## 著者略歴

1951年米国セントルイス大学  
大学院修士課程卒業  
家政学修士

1951年10月来日

ノートルダム女学院教諭を経て、

現在ノートルダム女子大学  
文学部生活文化学科教授

## 調理のよろこび

---

昭和43年2月25日 初版印刷  
昭和43年2月29日 初版発行  
昭和51年10月31日 二版発行

著者 シスター テレサ  
マーガレット

印刷者 山代多三郎

印刷所 山代印刷株式会社  
京都市上京区寺之内通小川西入  
TEL (441) 8177

発行所 ノートルダム女子大学  
京都市左京区下鴨南野々神町1  
TEL (781) 1173 代表

---



生泰雲