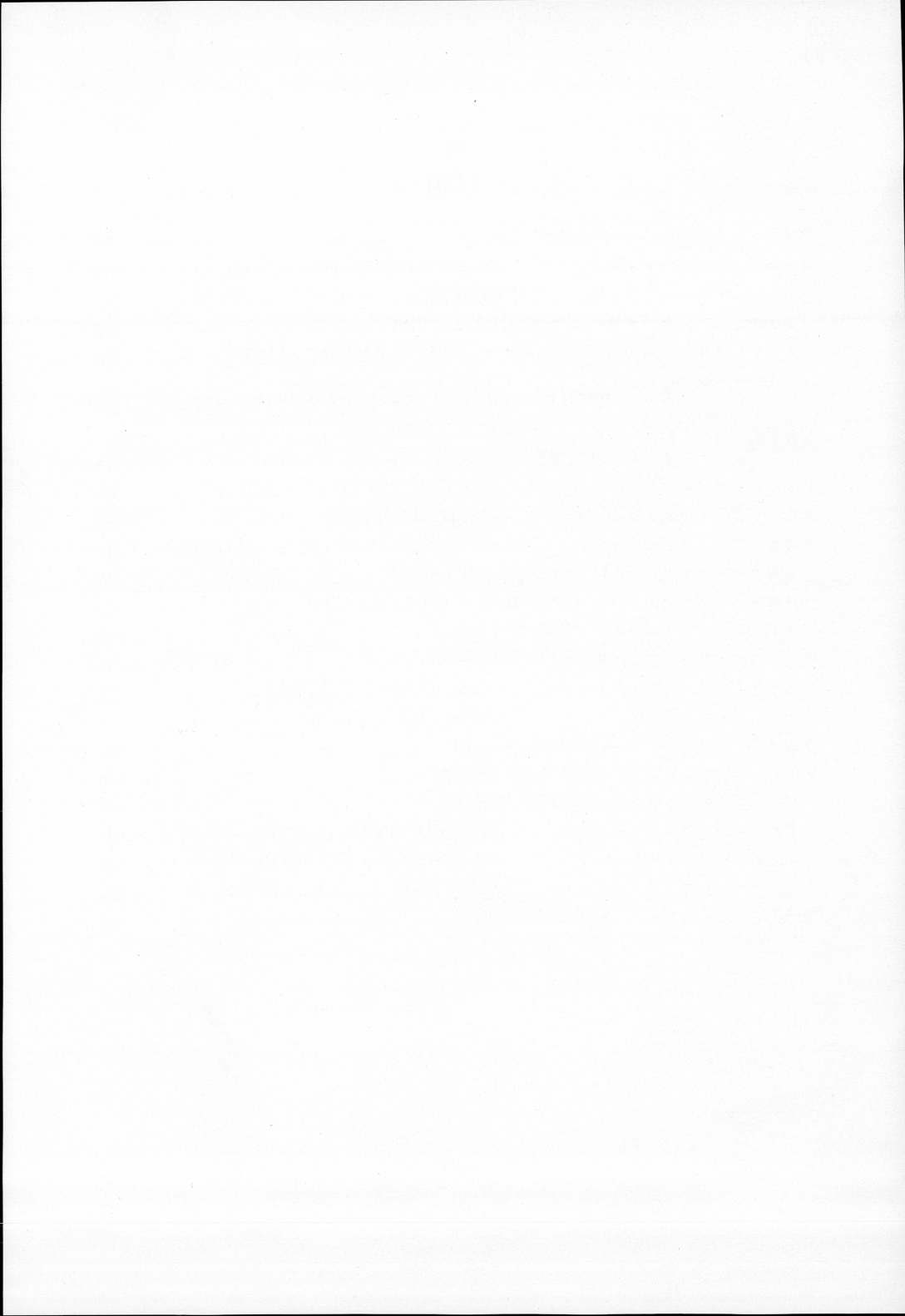


## 魚 FISH

ベイクド・フィッシュ	BAKED FISH .....	315
ゴールデン・ベイクド・フィッシュ	GOLDEN BAKED FISH .....	315
フィッシュ・ウイズ・ライス	FISH WITH RICE .....	316
フィッシュ・ア・ラ・クリーム	FISH A LA CREME .....	316
フィッシュ・イン・セイバリー・ソース	FISH IN SAVORY SAUCE .....	316
ブロイルド・フィッシュ・フィリット・ウイズ・パースリィ・ソース	BROILED FISH FILLETS WITH PARSLEY SAUCE....	317
チキン・フライド・フィッシュ	CHICKEN FRIED FISH.....	317
フィッシュ・フライ	FISH FRY .....	318
グリルド・フィッシュ・ホールドオーバー	GRILLED FISH FOLDOVERS.....	318
スピーディ・フィッシュ・フライ	SPEEDY FISH FRY .....	318
スカラップド・フィッシュ・アウ・グラタン	SCALLOPED FISH AU GRATIN ..	319
サーモン・ステイク	SALMON STEAKS.....	319
サーモン・オア・ツナ・ローフ	SALMON OR TUNA LOAF .....	320
カードフィッシュ・ボール	CODFISH BALLS.....	320
フィッシュ・クロquette	FISH CROQUETTES .....	321
フレッシュ・クックド・シュリンプ	FRESH COOKED SHRIMP .....	321
フレンチ・フライド・シュリンプ	FRENCH FRIED SHRIMP .....	322
カリード・シュリンプ	CURRIED SHRIMP.....	322
デヴィルド・シュリンプ	DEVILED SHRIMP.....	323
シュリンプ・クリオーレ	SHRIMP CREOLE .....	323
ベイクド・スタッフド・ロブスター	BAKED STUFFED LOBSTER .....	323
フレンチ・フライド・シー・フード	FRENCH FRIED SEA FOOD .....	324
シー・フード・ア・ラ・ニューバーグ	SEA FOOD A LA NEWBURG .....	324
フライド・オイスター	FRIED OYSTERS .....	324



## ベイクド・フィッシュ

## BAKED FISH

## 作 り 方

---



---

大きな魚	1尾(1キログラム)
粉	カップ $\frac{1}{2}$
塩	小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	小匙 $\frac{1}{4}$
ソース	大匙1
バター	大匙6
刻んだセロリ	カップ1
刻んだ玉ねぎ	カップ $\frac{1}{2}$
刻んだピーマン	カップ $\frac{1}{4}$
トマト	カップ3
または	{ トマトソース
	{ 水
	{ ソース
	大匙1
テリ粉	小匙 $\frac{1}{2}$
刻んだにんにく	1片
塩	小匙1
唐辛子	ひとつまみ

---



---

○粉、塩、こしょうを一緒にし魚にまぶす。

○鍋にバターを溶かし残りの材料を全部入れてゆっくり15分間煮る。

○粉をまぶした魚を焼鍋に入れ、前に作ったソースをかけて177度C (350度F)のオーブンで45分間焼く。時々魚の上にソースをかけること。

## ゴールドデン・ベイクド・フィッシュ

## GOLDEN BAKED FISH

## 作 り 方

---



---

塩	小匙2
ミルク	カップ $\frac{1}{2}$
ひらめの切身(1.5cm厚さ)	6枚
つぶした コーンフレイクス	カップ1 $\frac{1}{2}$
溶かしたバター	大匙2

---



---

○塩とミルクを一緒にし、魚の切身のまわりにぬり、その周囲によくつぶしたコーンフレイクスをまぶす。溶かしたバターをその上にかけ、油をひいた焼鍋に入れて204度C (400度F)のオーブンで約20分間焼く。

○ターター・ソース (552ページ) をかけて供する。

## フィッシュ・ウイズ・ライス

## FISH WITH RICE

## 作 り 方

---



---

魚	.....1尾(900グラム)
バター	.....大匙2
切ったマッシュルーム	...225グラム
みじん切り玉ねぎ	.....大匙2
バター	.....カップ¼
御飯	.....カップ1
塩, こしょう	.....少々
ポトリーズニング	.....小匙½
泡立てた卵	.....2個

---



---

- 焼鍋に魚を入れ大匙2のバターを時々ぬりながら15分間ブロイルする。15分たったならば裏返して10分間ブロイルする。塩, こしょうをふって味をつける。
- マッシュルーム, 玉ねぎをカップ¼のバターでいため, これに御飯, 塩, こしょう, ポトリーズニング, 卵を加えてまぜる。卵がかたくなるまで弱火でゆっくりいためること。これを耐熱ガラスの皿に平らに入れ, その上に魚をのせて供する。
- 魚をブロイルしない場合は, 耐熱ガラスの皿に入れた御飯の上に生魚をのせ177度C (350度F) のオーブンで約45分間焼く。
- 供する時レモンの切身で飾るとよい。

## フィッシュ・ア・ラ・クリーム

## FISH A LA CREME

## 作 り 方

- 魚を油をひいた焼鍋に入れ, その上にベイリーフ, パセリ, 玉ねぎ及び調味料を入れ, 沸点近くまで温めたミルクを魚の上にかけて177度C (350度F) のオーブンで約40分間焼く。

## フィッシュ・イン・セイバリー・ソース

## FISH IN SAVORY SAUCE

## 作 り 方

---



---

アルミホイル	.....30センチ
切ったピーマン	.....カップ½
切った玉ねぎ	.....カップ½
バター	.....大匙2
トマトケチャップ	.....カップ½
ガーリックソルト	.....小匙½
ベイリーフ(小)	.....2枚
魚の切身	.....4枚
塩, こしょう	.....少々

---



---

- ピーマンと玉ねぎをバターでいためる。これにトマトケチャップ, ガーリックソルト, ベイリーフを入れて10~15分間煮る。アルミホイルの上に魚を置き, 塩, こしょうをふりかけてからソースを4等分にして各々の魚にかけてアルミホイルで包む。
- 260度C (500度F) のオーブンで15~20分間焼く。

ブロイルド・フィッシュ・フィリット・ウイズ・パースリィ・ソース  
BROILED FISH FILLETS WITH PARSLEY SAUCE

作 り 方

---



---

塩	.....小匙1
こしょう	.....ひとつまみ
サラダ油	.....大匙2
魚(すずき)	.....600グラム
フレンチマスタード	.....大匙2
バター	.....カップ $\frac{1}{4}$
刻んだパセリ	.....カップ $\frac{1}{4}$
レモンジュース	.....カップ $\frac{1}{4}$
塩	.....小匙 $\frac{1}{2}$

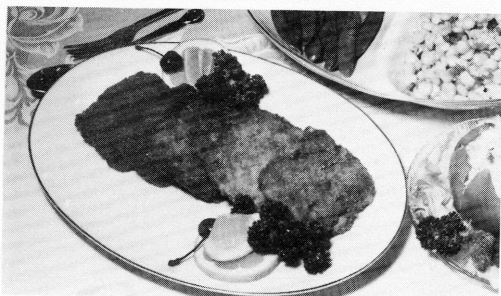
---



---

- 魚を2枚におろす。
- 塩小匙1, こしょう, サラダ油をまぜて魚にぬり, 茶色になるまで焼く。
- フレンチマスタード, バター, パセリ, レモンジュース, 塩小匙 $\frac{1}{2}$ をまぜ。この半分を魚の上にぬり網の上で焼く。残りの分は, 焼き上がった魚と一緒に供する。

チキン・フライド・フィッシュ  
CHICKEN FRIED FISH




---



---

魚	.....375グラム
塩	.....小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	.....ひとつまみ
卵	.....1個
ミルクまたは水	.....大匙1
粉	.....大匙2
パン粉	.....カップ $\frac{1}{4}$
油	.....揚げるためのもの

---



---

作 り 方

- 魚をよく洗って拭き, 塩, こしょうをする。
- 卵を泡立てミルクまたは水を入れてまぜる。
- 魚に粉をまぶし, 卵につけパン粉をまぶす。
- フライパンに2センチ程の油を入れ熱し魚を揚げる。
- パセリとレモンをそえて熱いうちに供する。

## フィッシュ・フライ

## FISH FRY

## 作 り 方

---



---

魚	.....6枚
コーンミール	.....カップ½
粉	.....カップ½
塩	.....大匙1

---



---

- 魚以外の材料を全部まぜる。
- 魚は水できれいに洗い、内臓を出しておく。  
大きい魚の時は適当な大きさの切身にする。
- 魚を水につけ、次に粉をつけ油で揚げる（揚げすぎないように注意すること）。

## グリルド・フィッシュ・ホールドオーバー

## GRILLED FISH FOLDOVERS

## 作 り 方

- ひらめ(魚)を2枚におろして、ひらき、うすく切ったチーズをはさみ魚の上に溶かしたバターとレモンジュースをぬり、塩、こしょうをふりかける。
- これを金網の上で何度もひっくりかえして、手ばやく焼く。

## スピーディー・フィッシュ・フライ

## SPEEDY FISH FRY

## 作 り 方

---



---

魚	.....400グラム
塩、こしょう	.....少々
醬油	.....小匙2
サラダ油	.....大匙2
レモンジュース	.....大匙2
刻んだパセリ	.....大匙2

---



---

- 魚をひらいて骨をとる（大きい魚の場合は、適当な大きさに切る）。塩、こしょうをふりかける。
- 醬油とサラダ油をまぜておく。
- 焼網に油を少しひき魚をのせて焼く。片面を5～8分位で焼く、途中で醬油と油のまぜたものをぬる。
- 焼き上ったら温めた皿にのせ残りの醬油と油のまぜたものを温めレモンジュースとパセリを入れて魚の上にかけて、パセリで飾る。

## スカラップド・フィッシュ・アウ・グラタン SCALLOPED FISH AU GRATIN

### 作 り 方

---



---

バター	大匙 3
粉	大匙 3
ミルク	カップ 2
塩	小匙 1/2
ローズメリー	小匙 1/4
刻んだパセリ	大匙 2
おろしたチーズ	カップ 3/4
魚の切身	600グラム
酢	小匙 2
バターでいためたパン粉	大匙 3

---



---

- バター、粉、ミルク、塩でホワイト・ソース（535ページ）を作る。これにローズメリー、パセリ、おろしたチーズ（少量のチーズを残しておく）を加えてまぜる。
- 魚をさいの目に切り先にまぜたものの中に入れて酢を加える。これを油をひいた焼鍋に入れてその上におろしたチーズとバターでいためたパン粉をふりかけて177度C（350度F）のオーブンで約40分間焼く。

## サーモン・ステーキ SALMON STEAKS

### 作 り 方

---



---

さけ(2.5cm 厚さ)	6 切
バター	カップ 1/2
塩	小匙 1/2
パプリカ	小匙 1/4
ウスターソース	小匙 1
おろした玉ねぎ	大匙 2

---



---

- 油をひいた焼鍋にさけを並べる。
- バターを溶かし、塩、パプリカ、ウスターソースを入れてまぜる。これをさけの切身の表面にぬり、一切ずつの上に小匙 1 ずつのおろした玉ねぎをふりかける。
- これを177度C（350度F）のオーブンで25～30分間位焼く。
- ピクルスと一緒に供するとよい。

## サーモン・オア・ツナ・ローフ SALMON OR TUNA LOAF

### 作 り 方

---

---

レモンジュース……………大匙 1  
 さけまたはまぐろ……………カップ 2  
 中位のホホワイト・ソース…カップ 1  
 ミルク……………カップ ½  
 塩 ……………小匙 ½  
 泡立てた卵……………1 個  
 刻んだセロリ……………カップ ½  
 パン粉……………カップ 1

---

---

- レモンジュース、さけまたはまぐろ、ホホワイト・ソース (535ページ)、ミルク、塩、卵、セロリ、パン粉を一緒にまぜる。
- 油をひいた焼鍋に食パンの様な型に整えて入れ 177 度 C (350度 F) のオーブンできつね色になるまで30分間焼く。

## カードフィッシュ・ボール CODFISH BALLS

### 作 り 方

---

---

た ら……………カップ 1  
 さいの目切りじゃがいも…カップ 2  
 泡立てた卵……………1 個  
 塩、こしょう……………少々  
 バター……………小匙 1

---

---

- たらとじゃがいもを一緒に柔らかくなるまで茹でる。水気を充分にきり、つぶす。これに卵、塩、こしょう、バターを入れてよくまぜる。
- 手に粉をつけ、小さい卵の大きさ位にまるめ粉にまぶして沢山の油191度 C (375度 F) で 3 ～ 5 分間きつね色になるまで揚げる、トマトソースをかけて供する。

## フィッシュ・コロッケ FISH CROQUETTES

### 作 り 方

---



---

さけまたは他の魚	………カップ 1
卵	………1 個
塩	………小匙 ¼
こしょう	………ひとつまみ
刻んだセロリ	………カップ ¼
レモンジュース	………大匙 1
パン粉	………カップ ½
粉	………カップ ¼
泡立てた卵	………1 個
パン粉	………少々

---



---

- さけまたは他の魚（もし缶詰のものならば汁気をきる）の中へ泡立てた卵を入れまぜる。
- これに塩、こしょう、セロリ、レモンジュース、パン粉カップ ½ を加えてよくまぜる。
- これをコロッケの形にまるめ、粉をまぶし、次に泡立てた卵をつけパン粉をまぶす。
- フライパンに 2 センチ位油を入れて 199 度 C (390 度 F) まで熱し、この油できつね色になるまで揚げる。揚げる時、全体が同じ色になるよう注意すること。

## フレッシュ・クックド・シュリンプ FRESH COOKED SHRIMP

### 作 り 方

- 塩水（水カップ 4 に対して塩大匙 1）とベイリーフ 1 枚、セロリ 1 本、ピククルリングスパイス小匙 ½、酢大匙 1 を入れこの中で 450 グラムのえびを茹でる。
- 沸騰しはじめたら弱火にして約 8 分間茹で、鍋から出して水気をきり殻を取って背中のすじをナイフで取る。

## フレンチ・フライド・シュリンプ

### FRENCH FRIED SHRIMP

#### 作 り 方

---



---

粉	.....	カップ 1/2
砂糖	.....	小匙 1/4
塩	.....	小匙 1/4
卵	.....	1/2 個
冷水	.....	カップ 1/2
油またはサラダ油	.....	大匙 1
えび	.....	400グラム

---



---

- えび以外の材料を一緒によくまぜる，えびの殻を取り，背を少し切って黒い筋をとる。えびをよく拭き，前のまぜたものをまぶす。
- 191度C（375度F）の油で揚げる。
- 熱いうちにターター・ソース（552ページ）またはスイート・アンド・サワー・ソース（544ページ）または醤油と一緒に供する。

## カリード・シュリンプ

### CURRIED SHRIMP

#### 作 り 方

---



---

溶かしたバター	.....	カップ 1/4
粉	.....	カップ 1/4
塩	.....	小匙 1/2
パプリカ	.....	ひとつかみ
カレー粉	.....	小匙 1/2 ～ 1
ミルク	.....	カップ 1 1/2
トマトケチャップ	.....	大匙 3
シェリー酒	.....	カップ 1/4
えび（皮をむいてゆでたもの）	.....	カップ 1 1/2
御飯	.....	カップ 2

---



---

- バター，粉，塩，パプリカ，カレー粉を一緒にしてミルクを少しずつ続けて入れ，クリーム状なるまでたえずかきまぜながら煮る。これにトマトケチャップ，シェリー酒，えびを加えて煮る。
- パセリで飾って御飯と一緒に供する。

## デヴィルド・シュリンプ DEVEILED SHRIMP

### 作 り 方

---

バター	大匙 1
みじん切り玉ねぎ	大匙 1
粉	大匙 1
ミルク	カップ $\frac{3}{4}$
フレンチマスタード	小匙 2
ウスターソース	小匙 1
こしょう	ひとつまみ
茹えび	カップ 1
丸いパン	2 個
おろしたチーズ	カップ $\frac{1}{2}$

---

- バターで玉ねぎをいためる。この中に粉を入れてよくまぜ次にミルクを加えてクリーム状になるまで煮る。
- これにパンとチーズ以外の材料を加えて熱くなるまで煮る。パンを横に  $\frac{1}{2}$  に切り合計 4 個のパンをトーストする。この上に最初に作ったものをのせ、チーズをふりかけチーズが溶けるまでブロイルする。
- パセリで飾りをする。

## シュリンプ・クリオーレ SHRIMP CREOLE

### 作 り 方

---

油	大匙 2
刻んだ玉ねぎ	大匙 2
刻んだセロリ	カップ $\frac{1}{2}$
刻んだピーマン	大匙 2
粉	小匙 2
塩	小匙 $\frac{3}{4}$
チリ粉	小匙 2
トマトジュース	カップ 1 $\frac{1}{2}$
酢	小匙 2
砂糖	小匙 $\frac{3}{4}$
茹えび	カップ 2

---

- 油で玉ねぎ、セロリ、ピーマンをいためる。これに粉、塩、チリ粉を入れてまぜる。更にトマトジュースを加えて 3 分間煮る。酢、砂糖を加えてまぜる。このソースの中に茹えびを入れて御飯と共に供する。

## ベイクド・スタッフド・ロブスター BAKED STUFFED LOBSTER

### 作 り 方

- いせえびの卵とグリーンレバーをバターでいため、その中へつぶしたクラッカーを加えてよくまぜる。玉ねぎ汁、塩、こしょう、みじん切りパセリ、ペイゾー、マジョラン、タラコン、タイムで味をつける。これを内臓をとったいせえびのお腹にもどし 232 度 C (450 度 F) のオーブンで 12～15 分間焼く。これを熱いうちに供する。

## フレンチ・フライド・シー・フード FRENCH FRIED SEA FOOD

### 作 り 方

- 海産食物を味のついた粉でまぶし、といた卵の中につけパン粉をまぶして沢山の油で揚げる。
- ターター・ソース (552ページ) をかけて供する。

## シー・フード・ア・ラ・ニューバーグ SEA FOOD A LA NEWBURG

### 作 り 方

---

中位の熱い

ホワイト・ソース…カップ 2  
泡立てた卵黄……………2 個  
シェリーエッセンス  
またはレモンジュース…大匙 1  
茹でた海産食物……………カップ 2

---

- 中位のホワイト・ソースと卵黄と一緒にまぜ供する前にシェリーエッセンスまたはレモンジュースと茹でた海産食物を入れて熱いビスケットまたはトーストの上にかけばセリとピメトンで飾る。

## フライド・オイスター FRIED OYSTERS

### 作 り 方

- 大粒のかきを布巾でよくふいて水気を取り、このまわりに粉、塩、こしょうのまぜたものをまぶす。次に泡立てた卵 1 個と大匙 1 の水のまぜたものにつけ、次にパン粉またはつぶしたクラッカーをまぶして191度C (375度F) の沢山の油で揚げる。
- 揚げたものの油気を紙で取りレモンまたは熱いうちにターター・ソース (552ページ) をかけて供する。