

# 肉 と 鶏

## MEAT AND POULTRY

### 牛 肉 BEEF

ビーフ・ポット・ロースト	BEEF POT ROAST .....	351
インディ ビィ デゥアル・ポット・ロースト・ウイズ・ヌードル	INDIVIDUAL POT ROAST WITH NOODLES....	351
ミート・バード	MEAT BIRDS .....	352
ビーフ・ウイズ・マッシュルーム・オニオン・アンド・ジンジャー	BEEF WITH MUSHROOMS, ONIONS AND GINGER....	352
ビーフ・ストロガノフ	BEEF STROGANOFF .....	353
ハンガリアン・シュライツ	HUNGARIAN SCHRAZY .....	353
ブロイルド・ステーキ・ウイズ・マッシュルーム	BROILED STEAK WITH MUSHROOMS....	354
チキン・フライド・ラウンド・ステーキ	CHICKEN FRIED ROUND STEAK ....	354
ミニッツ・ステーキ	MINUTE STEAKS .....	355
パン・ブロイルド・ステーキ	PAN-BROILED STEAKS .....	355
ステーキ・ロール・アップス・ウイズ・ヌードル	STEAK ROLL-UPS WITH NOODLES....	356
スイス・ステーキ	SWISS STEAK .....	355
バービキュード・ハンバーガー	BARBACUED HAMBURGERS .....	357
チーズ・バーガー	CHEESE BURGERS .....	358
カントリークラブ・ハンバーガー	COUNTRY-CLUB HAMBURGERS .....	358
ダブル・デッカー・バーガー	DOUBLE-DECKER BURGERS .....	359
ジャイアント・ミート・パティ	GIANT MEAT PATTIES .....	359
グラウンド・ミート・ピンウィール	GROUND MEAT PINWHEELS .....	360
ハンバーガー	HAMBURGERS .....	360
ミート・ボール・スプリーム	MEAT BALLS SUPREME .....	361
メキシカン・ハンバーガー	MEXICAN HAMBURGERS .....	361
スキレットバーガー	SKILLETBURGERS .....	362
スパニッシュ・ミート・ボール	SPANISH MEAT BALLS .....	362
スペシャル・ハンバーガー	SPECIAL HAMBURGERS .....	363
ミート・ローフ	MEAT LOAF .....	363
ビーフ・ステュー	BEEF STEW .....	365
コーン・ステュー	CORN STEW .....	367
ミート・ステュー	MEAT STEW .....	366
オールド・ファッション・ステュー	OLD FASHION STEW .....	367
テキサス・ハッシュ	TEXAS HASH .....	368

ミート・コロッケ	MEAT CROQUETTES	368
----------	-----------------	-----

## 豚 肉 PORK

ブレイスト・ポーク・チョップ	BRAISED PORK CHOPS	369
ブレッデッド・ポーク・チョップ	BREADED PORK CHOPS	369
ハワイアン・チョップ	HAWAIIAN CHOPS	370
ポーク・ウイズ・バンブー・シュート	PORK WITH BAMBOO SHOOTS	370
ポーク・アンド・ピース	PORK AND PEAS	371
ポーク・ステイク・ウイズ・アップル	PORK STEAKS WITH APPLES	371
ポーク・タワー	PORK TOWERS	372
スイート・サワー・ポーク	SWEET-SOUR PORK	372
ウエストミンスター・チョップ	WESTMINSTER CHOPS	373
ベイクド・スライス・オブ・ハム	BAKED SLICE OF HAM	373
ハム・アンド・ライマ	HAM AND LIMAS	374
ハム・ウイズ・ピース	HAM WITH PEAS	374
ハワイアン・ハム	HAWAIIAN HAM	375
スタッフド・ハム・ステイク	STUFFED HAM STEAK	375
スィーディッシュ・ハム・ボール・イン・ブラウン・ソース	SWEDISH HAM BALLS IN BROWN SAUCE	376

## 羊 肉 VEAL

ブレッデッド・ヴィール・カットレット	BREADED VEAL CUTLETS	376
メキシカン・ヴィール・ステイク・ウイズ・ヌードル	MEXICAN VEAL STEAKS WITH NOODLES	377
ヴィール・レガット	VEAL RAGOUT	377
カリード・ラム・ウイズ・ライス	CURRIED LAMB WITH RICE	378
ディナー・チョップ	DINNER CHOPS	378

## 肝 臓 LIVER

クリスピー・フライド・レバー	CRISPY FRIED LIVER	379
レバー	LIVER	379

## ウインナーとカボツ WIENERS AND KABOBS

バービキュード・ウインナー	BARBECUED WIENERS	379
ピッグ・イン・ベーコン	PIGS IN BACON	380
ピッグ・イン・ザ・ブランケット	PIGS IN THE BLANKET	381
ウインナー・ウイズ・トマト・ソース	WIENERS WITH TOMATO SAUCE	381
カンパニー・カボツ	COMPANY KABOBS	382
ウインナー・パイナップル・カボツ	WIENER-PINEAPPLE KABOB	382



## 鶏 POULTRY

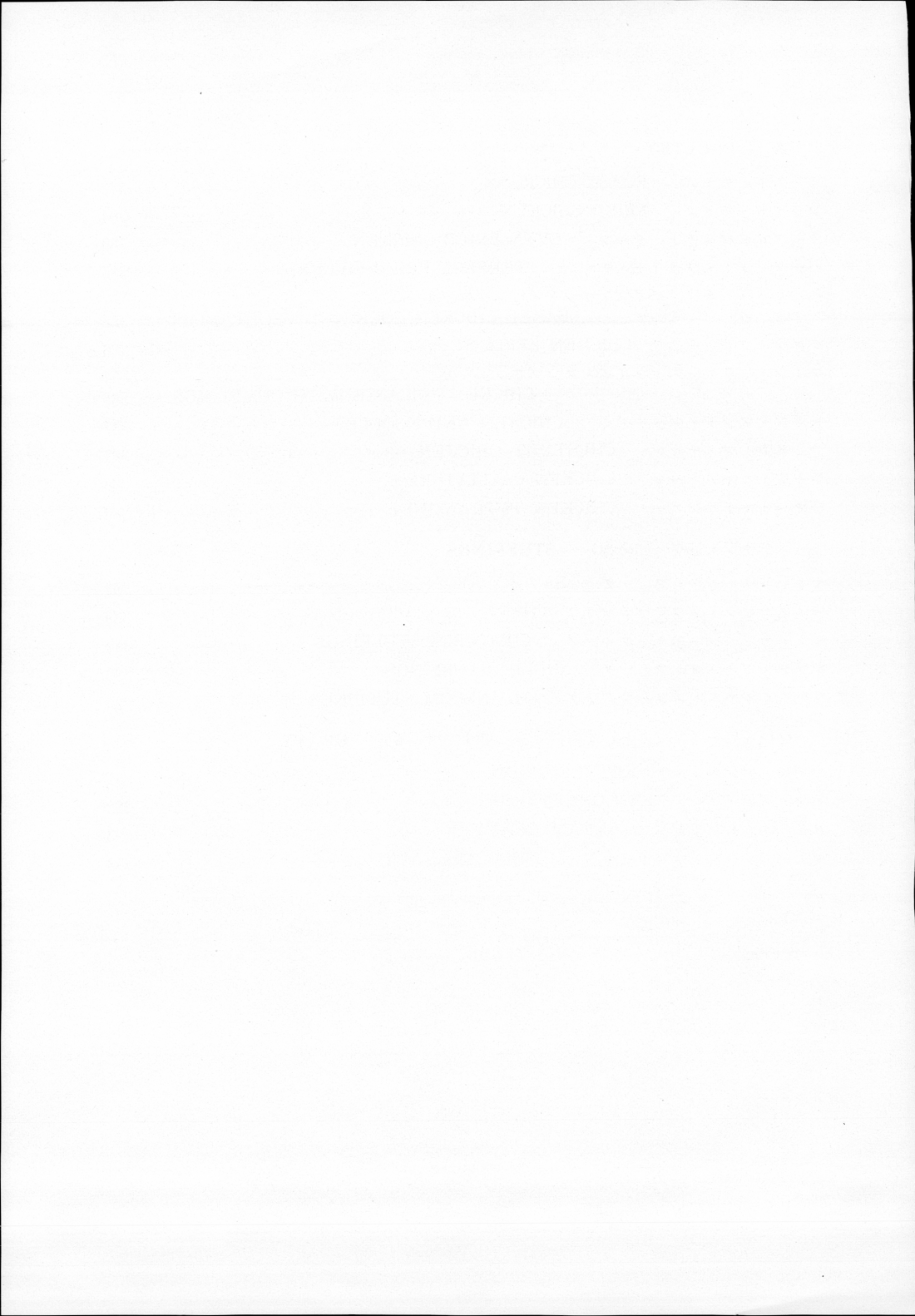
ロースト・チキン	ROAST CHICKEN	383
フライド・チキン	FRIED CHICKEN	384
オーブン・フライド・チキン	OVEN FRIED CHICKEN	385
パーフェクト・フライド・チキン	PERFECT FRIED CHICKEN	385
ベイクド・チキン・ライス・アンド・ヴェジタブル	BAKED CHICKEN, RICE AND VEGETABLES	386
チキン・フリケース	CHICKEN FRICASSE	386
チキン・フリケース・ウイズ・ダンプリング	CHICKEN FRICASSE WITH DUMPLINGS	387
チキン・アンド・ヌードル	CHICKEN AND NOODLES	387
チェスナッツ・チキン	CHESTNUT CHICKEN	387
チキン・カキアートル	CHICKEN CACCIATORE	388
チキン・テトラジニー	CHICKEN TETRAZZINI	388

## スタッフィング (詰め物) STUFFINGS

セイバリー・スタッフィング	SAVORY STUFFINGS	389
チェスナッツ・スタッフィング	CHESTNUT STUFFINGS	389
キューカンバー・スタッフィング	CUCUMBER STUFFINGS	389
ギブレット・スタッフィング	GIBLET STUFFINGS	390
マッシュルーム・スタッフィング	MUSHROOM STUFFINGS	390

## グレイビー (ソースとして肉料理等に掛けて用いる) GRAVY

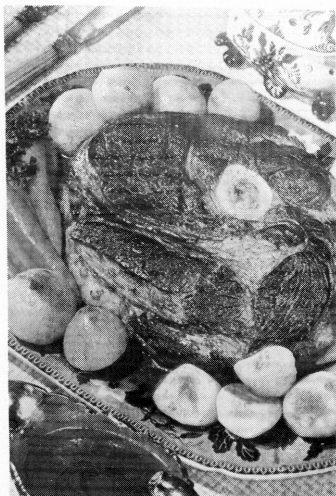
ケトル・グレイビー	KETTLE GRAVY	391
パン・グレイビー	PAN GRAVY	392
クリーム・グレイビー	CREAM GRAVY	393
マッシュルーム・グレイビー	MUSHROOM GRAVY	393



## ビーフ・ポット・ロースト

## BEEF POT ROAST

## 作 り 方



ビーフ・ロースト

- 牛肉1キログラムを切らないで粉をまぶし、塩、こしょうで味をつける。油で肉の両面がきつね色になるまでゆっくり弱火でいためる。これにカップ $\frac{1}{2}$ ～1の水を入れ、ふたをしてゆっくり2～3時間柔らかくなるまで煮る（汁のすくない時には水を少し入れてもよい）。
- 小玉ねぎ、人参、じゃがいもを出来上り45分間前に入れる。

## インディビジュアル・ポット・ロースト・ウイズ・ヌードル

## INDIVIDUAL POT ROAST WITH NOODLES

## 作 り 方

---



---

600gの牛肉	1個
粉	大匙3
トマトジュース	カップ2
セロリソルト	小匙 $\frac{1}{2}$
ソース	小匙1
ヌードル	200g
{ スープの素	3個
{ 水	カップ2 $\frac{1}{4}$
または { ブイヨンスープ	1缶
{ 水	カップ1

---



---

- 牛肉を2～3切れにして粉をまぶし、塩、こしょうで味をつけ厚いフライパンでいためる（きつね色になるまで）。
- カップ $\frac{3}{4}$ の水を入れふたをして柔らかくなるまで煮る。肉を取り出し、そのフライパンに大匙3の粉を入れてまぜる。トマトジュース、セロリソルト、ソースを加えて少しどろっとするまでたえずまぜながら煮る。
- スープの素と水またはブイヨンスープと水を沸騰させ、ヌードルを入れて柔らかくする。これと肉汁と肉とを一緒にして供する。

ミート・バード  
MEAT BIRDS

作 り 方

- 350グラムの牛肉または子牛の肉縦7センチ横12センチの大きさに切る。
- セイバリー、スタッフィング(389ページ)の材料の1/2の分量を計りとして作り、これを肉の上のせて肉を巻く。肉の端は爪揚子でとめる。また爪揚子の代りに切ったベーコンでくくってもよい。これを油できつね色に揚げ、鍋に入れてふたをし、ゆっくり1時間半位煮る。この時鍋の中へ少し熱湯を入れるとよい。

ビーフ・ウイズ・マッシュルーム・オニオン・アンド・ジンジャー  
BEEF WITH MUSHROOMS, ONIONS AND GINGER

作 り 方

---

牛肉(ミンチまたは薄切りのもの).....	450 g
切った玉ねぎ.....	カップ 3
マッシュルーム.....	80 g
マッシュルーム汁+水.....	カップ 1
刻んだ生姜.....	大匙 2
醬 油.....	大匙 4
コンスターチ.....	大匙 2
油 .....	大匙 4

---

- 玉ねぎを大匙2の油でいためる。玉ねぎを取り出し次に大匙2の油で肉をいためる。ここに玉ねぎ、マッシュルーム、生姜、醤油を入れる。更にコンスターチとマッシュルーム汁と水をまぜたものを注ぎ、クリーム状になるまでたえずかきまぜながら煮る。
- 熱いうちに御飯またはスウードルと一緒に供するとよい。

## ビーフ・ストローガノフ

### BEEF STROGANOFF

#### 作 り 方

---

厚さ 1.5cm 巾 3cm の牛肉……680g  
 バターまたは油……………大匙 1  
 刻んだ玉ねぎ……………カップ  $\frac{3}{4}$   
 切ったマッシュルーム……………250g  
 バター……………大匙 2  
 塩……………少々  
 パプリカ……………少々  
 にくづく……………少々  
 温かいサワークリーム………カップ  $\frac{1}{2}$

---

- 牛肉を薄くなるまで包丁でたたく。
- 鍋にバター大匙 1 を溶かし、玉ねぎをいためる。これに肉を入れ 5 分間いためる。これらを取り出しその後バター大匙 2 を入れ、マッシュルームをいためる。これに前にいためたものと、塩、パプリカ、にくづくを加え、温かいサワークリームをかけて、ヌードルまたは御飯と一緒に供する。

## ハンガリアン・シュライツ

### HUNGARIAN SCHRAZY

#### 作 り 方

---

牛 肉……………450g (4 切)  
 刻んだ玉ねぎ……………中 1 個  
 刻んだピーマン……………カップ  $\frac{1}{2}$   
 おろした人参……………カップ  $\frac{3}{4}$   
 切って塩をした豚肉……………70g  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 熱 湯……………カップ 1

---

- 肉に少し粉をまぶしてよくたたき、それに塩、こしょうをして味をつける。
- 玉ねぎ、ピーマン、人参、塩をした豚肉と一緒にまぜ、これを肉の上にのせる。そして肉をはしから巻き、ひもで結ぶ。これを油で揚げ、鍋に入れ、熱湯を加えてふたをし 1 時間位弱火で煮る。
- 肉汁をグレイビー (392 ページ) になるようにかたくする。



ブロイルド・ステーキ・ウイズ・マッシュルーム  
BROILED STEAK WITH MUSHROOMS

作 り 方

---

---

3cmの厚さの肉	1枚
オリーブ油	少々
塩	少々
こしょう	少々
ソース	少々
マッシュルーム	200g
バター	大匙2
クリーム	カップ $\frac{1}{2}$

---

---

- オリーブ油、塩、こしょう、ソースを一緒にしてこれに肉をつけ、肉の両側を8～10分間ずつブロイルする。
- マッシュルームをバターでいため、塩、こしょうで味をつけ、クリームを入れて濃くなるまで煮る。
- 温かい皿に肉をのせ、その上にマッシュルームをのせて供する。

チキン・フライド・ラウンド・ステーキ  
CHICKEN FRIED ROUND STEAK

作 り 方

---

---

牛 肉	300g
泡立てた卵	1個
ミルク	大匙1
つぶしたクラッカー	カップ $\frac{1}{2}$
油	大匙2
塩	少々
こしょう	少々

---

---

- 牛肉を包丁の背でたたく。そして好みの大きさに切る。泡立てた卵とミルクをまぜる。肉をその中に入れ、つぶしたクラッカーをまぶし、大匙2の油でいためる。
- 塩、こしょうで味をつけ、ふたをしてゆっくり45分間煮る。

## ミニッツ・ステーキ

## MINUTE STEAKS

## 作 り 方

- うす切りの肉を包丁の背でたたく。厚いフライパンに少し油をひき、手ばやく両面を焼く(1〜2分間ずつ)。焼き上がった時塩、こしょうで味をつける。

## パン・ブロイルド・ステーキ

## PAN-BROILED STEAKS

## 作 り 方

- 牛肉(背中の肉)を1〜2センチの厚さに切り、厚いフライパンで両面がきつね色になるまで焼く(この時油を使わないこと、沢山の油が出て来れば取り除く)。  
○出来上がった時少し赤身のあるのがよければ9〜10分間ずつ焼く。塩、こしょうで味をつけてすぐに供する。

## スイス・ステーキ

## SWISS STEAK

## 作 り 方

---



---

牛 肉	900 g
粉	カップ½
塩	小匙2
こしょう	小匙½
油	大匙3
刻んだ玉ねぎ	小1個
トマト	カップ1

---



---

- 牛肉を2〜3センチの厚さに切る。粉、塩、こしょうのまぜたものを肉にまぶし、肉をたたく。  
○少しの油で肉がきつね色になるまで焼く。玉ねぎとトマトを火にかけ温かくしてから肉の上にのせる。  
○ふたをして肉が柔らかくなるまで1時間弱火で煮る。または177度C(350度F)のオーブンで1時間焼く。

# ステーキ・ロール・アップス・ウイズ・ヌードル

## STEAK ROLL-UPS WITH NOODLES

### 作 り 方

---

牛肉(15×10×1cm).....	6 枚
バター.....	大匙 3
タイム.....	小匙 ½
セージ.....	小匙 ¼
ベイゾー.....	小匙 ¼
油 .....	大匙 3
トマト.....	カップ 3 ½
トマトソース.....	カップ ¾
刻んだ玉ねぎ.....	カップ 1
塩 .....	小匙 2
こしょう.....	小匙 ¼
チリ粉.....	小匙 1 ½
½に切ったにんにく.....	1 片
ヌードル.....	375 g
刻んだパセリ.....	カップ ¼

---

- 肉をたたき、バターをぬり、タイム、セージ、ベイゾーのまぜたものをふりかけ、端から巻いてひもで結ぶ。これを油できつね色になるまでいためる。
- トマト、トマトソース、玉ねぎ、塩、こしょう、チリ粉、にんにくを肉と一緒にし、ふたをして1時間半、肉が柔らかくなるまで弱火で煮る。最後ににんにくを取り出す。
- ヌードルを沸騰した塩湯で茹で湯をきっておく。これに刻んだパセリ半分をまぜる。
- 鍋から肉を取り出し、ひもをほどき、肉を拡げ刻んだパセリをふりかけて再び巻寿司の様に巻いて1.5センチの厚さに切る。皿の上にヌードルをのせ、その上に肉と煮汁をかけて供する。



ステーキを包丁の背でたたき、バターをぬり調味料をふりかけて巻く。



柔らかくなった肉をソースから取り出し、ひもを取り、広げて切ったパセリをふりかけ、再び巻く。これを写真のように切って、熱いヌードルの上に並べて、ソースをかけてパセリで飾る。

バービキュード・ハンバーガー  
BARBACUED HAMBURGERS



作 り 方

---

ミンチ	..... 350 g
塩	..... 小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	..... ひとつまみ
刻んだ玉ねぎ	..... 大匙 1
トマトケチャップ	..... カップ $\frac{1}{4}$
ソース	..... 小匙 $\frac{1}{2}$
セロリソルト	..... 小匙 $\frac{1}{8}$
水	..... 少々

---

○肉、塩、こしょう、玉ねぎをまぜ、ボールの形にまるめる。そして少し平たくする。これをきつね色になるまで油で揚げ、トマトケチャップ、ソース、セロリソルトをまぜて肉にかける。このまわりに少し水を入れふたをして20分位汁気がなくなるまで弱火でむし焼きにする。

## チーズ・バーガー CHEESE BURGERS

### 作 り 方

---

---

ミンチ .....	375 g
塩 .....	小匙 1/4
こしょう .....	ひとつまみ
ソース .....	大匙 1
チーズ .....	4～6 切
巻パン .....	4～6 個
ベイクドビーンズ .....	適量

---

---

- ミンチ、塩、こしょう、ソースを一緒にする。これをボールの形にまるめ、1センチの厚さまでおさえて平らにする。これを油をひいたフライパンで焼く。焼き上がる5分前に肉の上にチーズをのせ少し溶かす。
- 巻パンを半分に切り、各々の上にバターを厚くぬり、ベイクドビーンズをおき、その上に肉をのせて熱いうちに供する。

## カントリークラブ・ハンバーガー COUNTRY-CLUB HAMBURGERS

### 作 り 方

---

---

ミンチ .....	450 g
みじん切りピーマン .....	大匙 2
みじん切り玉ねぎ .....	カップ 1/4
生わさび .....	大匙 1
塩 .....	小匙 1
粉からし .....	小匙 1/4
トマトケチャップ .....	大匙 3
丸いパン .....	4 個

---

---

- 材料を全部一緒にしてよくまぜる。これを8等分にして各々を丸く薄くのばしてハンバーガーの形にする。これを厚いフライパンで焼く。
- 丸いパンを2カ所で切って2つのハンバーガーをはさみその上にピクルレリッシュを置き竹串で全部の材料を突さし1番上にオリブを置く。



## ダブル・デッカー・バーガー DOUBLE-DECKER BURGERS

### 作 り 方

---

---

ミンチ .....	400 g
卵 .....	1 個
塩 .....	小匙 1
こしょう .....	ひとつまみ
トマトケチャップ .....	カップ ¼
切った玉ねぎ .....	カップ ½ ~ ¾
ベーコン .....	10 片
細長いパン .....	5 個

---

---

- ミンチ, 卵, 塩, こしょう, トマトケチャップをまぜる。これで10枚の薄く細長い形のもを作る。これを2枚重ねて, その間に切った玉ねぎをはさんでまわりを指でおさえる。そのまわりを2枚のベーコンで巻き, ようじでとめる。
- 魚のあみまたはブロイラー (火より7~10センチ) 下に入れひっくり返して焼く。
- 細長いパンにはさんで供する。

## ジャイアント・ミート・ペティ GIANT MEAT PATTIES

### 作 り 方

---

---

卵 .....	1 個
ミンチ .....	400 g
ソース .....	大匙 1
塩 .....	小匙 ¼
ガーリックソルト .....	小匙 ¼
こしょう .....	ひとつまみ

---

---

- 卵を軽く泡立て, ミンチ, ソース, 塩, ガーリックソルト, こしょうをまぜる。それを3等分して油紙の上に手でうすくのばす。その上に中身(後記参照)を入れ, 肉のまぜたものを半分におり, 端を手でおさえてくっつける。
- 油または溶かしたバターをぬり, 網の上で焼く。中身のチーズを溶かすために, ゆっくり焼くこと。トースト, 巻パンと一緒に供する。(中身)

刻んだチーズ, 刻んだ玉ねぎ, トマトケチャップ, プリペアーマスタード等を使う。

## グラウンド・ミート・ピンウィール GROUND MEAT PINWHEELS

### 作 り 方

---

---

玉ねぎ	.....	カップ⅓
サラダ油	.....	大匙 3
切ったピーマン	.....	カップ⅓
切ったセロリ	.....	カップ⅓
ミンチ	.....	400 g
塩	.....	小匙 1
こしょう	.....	ひとつまみ
粉	.....	大匙 2
ビーフブイヨンキューブ	.....	2 個
沸騰湯	.....	カップ 1
ビスケット・スプリーム	.....	(89ページ)

---

---

- フライパンで玉ねぎが透明になるまでいため、ピーマン、セロリ、ミンチ、塩、こしょうを加えて中火で肉が薄いきつね色になるまで煮る。これに粉を入れてまぜる。
- ブイヨンキューブを湯の中に入れて溶かす。これをフライパンの中に少しずつ続けて入れたえずかきまぜながらクリーム状になるまで煮る。火からおろして冷す。
- ビスケットのこねたものをテーブルの上にのばし、その上に肉のまぜたものをぬって巻寿司のように巻く。
- 2.5センチの厚さに切り 油をひいた 焼鍋に切り口を下にして2.5センチ間隔に並べる。218度C (425度F) のオーブンで18~20分間焼く。マッシュルームソースまたはトマトソースと共に供する。

## ハンバーガー HAMBURGERS

### 作 り 方

---

---

ミンチ	.....	200 g
塩	.....	小匙⅓
こしょう	.....	小匙⅓

---

---

- 材料を全部一緒にまぜる。少し柔らかいのがよければ、水または無糖練乳をカップ⅓入れるとよい。まぜた材料を丸めて、少し平らにし、少しの油で揚げる。

## ミート・ボール・スプリーム

## MEAT BALLS SUPREME

## 作 り 方

---



---

食パン	3枚
熱いミルク	カップ $\frac{3}{4}$
泡立てた卵	1個
ミンチ	300g
刻んだ豚肉	100g
塩、こしょう	少々
おろした玉ねぎ	大匙3
刻んだパセリ	大匙3
油	大匙2
トマトジュース	カップ2
キチンブケ	小匙1
湯	カップ1
みじん切り人参	カップ $\frac{1}{2}$
みじん切りセロリ	カップ $\frac{1}{2}$
茹でたグリーンピース	カップ1

---



---

○パンとミルクを一緒にし、卵を入れてよくまぜる。

○ミンチ、豚肉、塩、こしょう、玉ねぎ、パセリを一緒にまぜる。これと前のものを一緒にしてまぜ、ボールの形に丸める。それを粉でまぶし、油できつね色になるまでいためる。トマトジュースとキチンブケを加え10分間ゆっくり煮てこれに湯、人参、セロリを加えてふたをし、30分間煮る。最後にグリーンピースを入れる、グリーンピースが熱くなってから供する。

## メキシカン・ハンバーガー

## MEXICAN HAMBURGERS

## 作 り 方

---



---

ミンチ	400g
塩	小匙1
こしょう	小匙 $\frac{1}{2}$
チリ粉	小匙1
泡立てた卵	1個
刻んだ玉ねぎ	1個
にんにく	2片
オリーブ油	
またはサラダ油	カップ $\frac{1}{2}$
茹でた金時豆	カップ1 $\frac{1}{2}$
塩	小匙 $\frac{1}{2}$
タバスコソース	2～3滴
切ったチーズ	8枚
巻きパン	8個

---



---

○ミンチ、塩、こしょう、チリ粉、卵を一緒にまぜる。8枚の平らな形を作る。これと、玉ねぎ、にんにく、サラダ油をフライパンの中に入れ、玉ねぎはきつね色になるまで、肉は出来上がるまで火にかける。

○肉とにんにくをフライパンから取り出し、玉ねぎに豆、塩、タバスコを加えて沸騰するまで火にかける。

○巻きパンの上に肉をのせ、上から豆をかけその上にチーズを1枚置きそれが溶けるまでブロイルする。

## スキリットバーガー SKILLETBURGERS

### 作 り 方

---



---

ミンチ .....	450 g
みじん切り玉ねぎ .....	カップ 1 ½
みじん切りセロリ .....	カップ 1 ½
塩 .....	小匙 1
こしょう .....	適量
トマトスープ .....	1 缶
バービキューソース .....	小匙 1 ½
丸いパン .....	6 個

---



---

- 油でミンチがきつね色になるまでいためる。  
玉ねぎ、セロリを入れ茶色になるまで続けていためる。丸いパンを除いた残りの材料を加えてふたをして30分間弱火で煮る。
- 丸いパンを少しトーストしてこの上にかけて供する。

## スパニッシュ・ミート・ボール SPANISH MEAT BALLS

### 作 り 方

---



---

牛肉のミンチ .....	450 g
豚肉のミンチ .....	200 g
みじん切り玉ねぎ .....	カップ ½
パン粉 .....	カップ ¾
みじん切りパセリ .....	大匙 1
塩 .....	小匙 1 ½
こしょう .....	小匙 ½
ウォーチェスター ジャーソース .....	小匙 1
卵 .....	1 個
ミルク .....	カップ ½
サラダ油 .....	カップ ¼
粉 .....	カップ ¼
パプリカ .....	小匙 1
塩 .....	小匙 ½
こしょう .....	小匙 ½
熱 湯 .....	カップ 2
クリームまたは サワークリーム .....	カップ ¾

---



---

- 牛肉、豚肉のミンチから卵、ミルクまでの材料を全部一緒にしてよくまぜる。これを作るみ位の大きさのボール形にしてサラダ油できつね色になるまでいためる。
- 肉を取り出して、そのフライパンの中に粉、パプリカ、塩、こしょうを入れてよくかきまぜる。これに熱湯とクリームを入れてまぜる。この中に再びミートボールを入れ20分間煮る。

## スペシャル・ハンバーガー SPECIAL HAMBURGERS

### 作 り 方

---



---

ミンチ .....	450 g
刻んだピーマン .....	大匙 2
刻んだ玉ねぎ .....	カップ 1/4
おろしたわさび .....	大匙 1
トマトケチャップ .....	大匙 3
塩 .....	小匙 1/4
辛 子 .....	小匙 1/2

---



---

- 材料を全部一緒にまぜる。  
これをハンバーガーの大きさに丸めてフライパンに油をひき焼く。
- また191度C (375度F) のオーブンで30分間焼く。またブロイルしてもよい。

## ミ ー ト ・ ロ ー フ MEAT LOAF

### 作 り 方

---



---

ミンチ .....	450 g
塩 .....	小匙 1/2
こしょう .....	小匙 1/4
味の素 .....	小匙 1/8
タイム .....	小匙 1/4
マージョラン .....	小匙 1/4
刻んだ玉ねぎ .....	大匙 1 1/2
柔らかいパン粉 .....	カップ 1
卵 .....	1 個
肉汁または水 .....	カップ 1/4
ベーコン .....	2 片

---



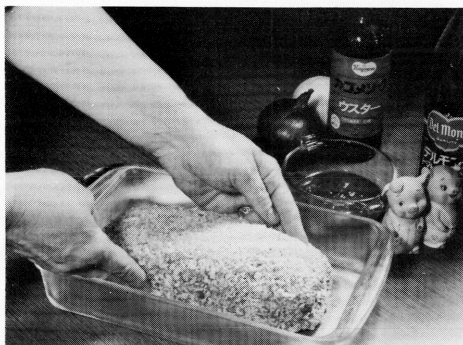
---

- ミンチ、塩、こしょう、味の素、タイム、マージョラン、玉ねぎを一緒によくまぜる。次にパン粉を入れてよくまぜる。
- 卵を泡立て、そこへ肉汁かまたは水を入れ更にこれをミンチの中へ入れてよくまぜる。
- 油をひいたパンの焼鍋に入れて上にベーコンを置き、177度C (350度F) のオーブンで1時間焼く。

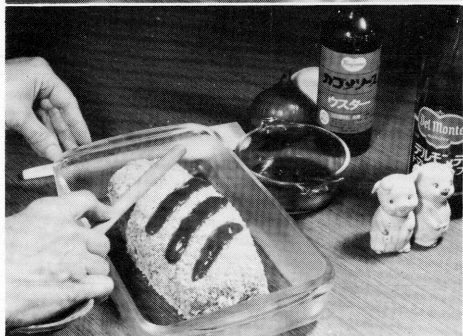


# ミート・ローフ

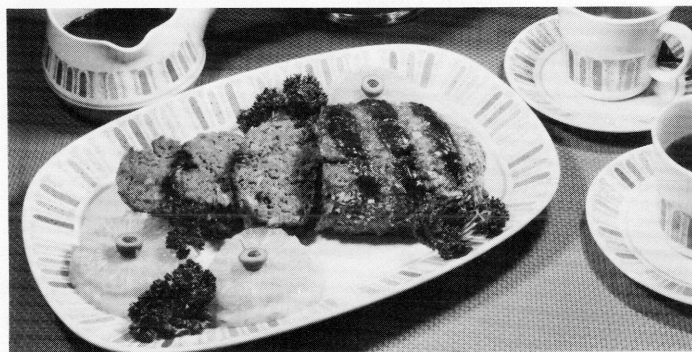
## MEAT LOAF



材料を全部まぜてからパン粉をまぶし写真のような形にする。



写真のように上に木じゃくしの枝でみぞを作りそこにトマトケチャップまたはトマトソースを入れる。



きつね色に焼いたミートローフをお皿に盛りつけレタスと切ったパイナップルで飾る。

## ミート・ローフ MEAT LOAF

### 作 り 方

---



---

ミンチ	375 g
みじん切り玉ねぎ	大匙 2
みじん切りセロリ	大匙 1
塩	小匙 $\frac{3}{4}$
こしょう	小匙 $\frac{1}{4}$
サルビアの葉	小匙 $\frac{1}{4}$
からし	小匙 $\frac{1}{4}$
柔らかい食パン	2 切
温かいミルク	カップ $\frac{1}{4}$
泡立てた卵	1 個
ソース	小匙 1
パン粉	カップ $\frac{1}{4}$
トマトケチャップ	
またはチリソース	カップ $\frac{1}{4}$
沸騰湯	カップ $\frac{1}{4}$

---



---

- ミンチ、玉ねぎ、セロリを一緒にして塩、こしょう、サルビアの葉、からしを加えてまぜる。さいの目に切った食パンをミルクの中に入れておいておく。これに卵とソースを加えフォークでよくまぜる。ミンチ、卵のまぜたものを一緒にしてよくまぜる。
- これを食パンの形にしてパン粉をまぶし油をひいた焼鍋に入れる。上にトマトケチャップまたはチリソースをかけ、まわりに湯を入れる。ふたをしないで177度C (350度F) のオーブンで約1時間焼く。15分毎に焼鍋にたまったジュースを肉の上にかける。
- 熱いうちにまたは冷やしてから供する。

## ビーフ・ステュー BEEF STEW

### 作 り 方

---



---

肉(大切りのもの)	225 g
油	大匙 2
熱 湯	カップ 1
塩	小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	ひとつまみ
パプリカ	小匙 $\frac{1}{4}$
人参(小)	1 本
セロリ	2 本
玉ねぎ(小)	1 個
パセリ	小匙 2
じゃがいも(小)	2 個
カリフラワー	1 個

---



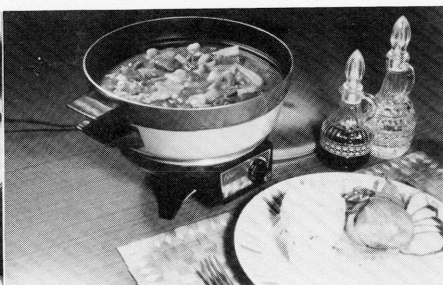
---

- 肉をぬれた布で拭き、2センチ位のさいの目切にする。これを油でいため、その中へ湯と塩、こしょう、パプリカを入れて、1時間位ゆっくり煮る。
- 供する30分前にカリフラワー以外の材料を全部入れて煮る。人参とセロリは $\frac{1}{4}$ 位ずつに切り、玉ねぎとじゃがいもはそのままの大きさを煮る。
- カリフラワーは別に茹でる。皿の中央にカリフラワーをのせ、その周囲に肉を置き、次にそのまわりに野菜を置く。煮汁でグレイビー(391ページ)を作る。

# ミート・ステュー MEAT STEW



水を入れる前に肉はきつね色になるまでいためる。



ミート・ステューは生野菜サラダと一緒にサーブする。

## 作 り 方

---



---

さいの目切り牛肉	300g
油	大匙1
熱 湯	カップ2
レモンジュース	大匙½
ソース	小匙½
にんにく	½片
切った玉ねぎ	½個
ベイリーフ	1枚
塩	小匙1～1½
こしょう	小匙¼
パプリカ	小匙¼
砂 糖	小匙½
人 参	1～2本
じゃがいも	1個
小玉ねぎ	8個

---



---

- 油で牛肉をいためる。これに湯、レモンジュース、ソース、にんにく、切った玉ねぎ、ベイリーフ、塩、こしょう、パプリカ、砂糖を加えて、肉が柔らかくなるまでゆっくり煮る。
- 人参、さいの目に切ったじゃがいも、小玉ねぎを入れ20～30分間煮る。野菜が柔らかくなると水大匙2、粉大匙1をよくときステューの中に入れ少しどろっとさせる。
- ミート・ステューはダンプリング(101ページ)を作る時にも使う。

## コーン・ステュー CORN STEW

### 作 り 方

---

バター……………大匙2  
 刻んだ玉ねぎ(中)……………1個  
 刻んだピーマン……………カップ⅓  
 ミンチ……………400g  
 コーン……………カップ2～3  
 トマトスープ……………1缶  
 砂糖……………小匙⅔  
 塩……………小匙1½  
 ウスターソース……………大匙1

---

- 玉ねぎ, ピーマンをバターで柔らかくなるまでいためる。この中にミンチを入れてきつね色になるまでいためる。
- 次に全部の材料を入れてゆっくり弱火で1時間煮る。

## オールド・ファッション・ステュー OLD FASHION STEW

### 作 り 方

---

2センチさいの目に  
 切った牛肉……………400g  
 油……………大匙1  
 沸騰湯……………カップ2  
 ウスターソース……………小匙⅓  
 にんにく……………½片  
 刻んだ玉ねぎ(中)……………½個  
 塩……………小匙1½  
 こしょう……………小匙⅓  
 砂糖……………小匙⅓  
 細かく切ったセロリ……………カップ⅓  
 ½に切った人参……………1本  
 ½に切った玉ねぎ……………100g  
 ½に切ったじゃがいも……………1個

---

- 熱い油で肉をいためる。これに湯, ソース, にんにく, 玉ねぎ, 塩, こしょう, 砂糖を入れて1時間半弱火で煮る。時々こげない様にまぜる。次に野菜を加えて柔らかくなるまで煮る。
- 肉, 野菜を取り出し煮汁に少し粉を入れてまぜ, 肉と野菜をもとにもどして供する。



# テキサス・ハッシュ

## TEXAS HASH

### 作 り 方

---



---

切った玉ねぎ	3 個
みじん切りピーマン(大)	1 個
油	大匙 3
ミンチ	450 g
茹トマト	カップ 2
米	カップ 1/2
(または生うどん)	カップ 2)
チリ粉	小匙 1
塩	小匙 2
こしょう	小匙 1/2

---



---

○玉ねぎとピーマンを油でいためる。これにミンチを加えていため、残りの材料を全部加えてまぜる。

○これを油をひいた土鍋に入れてふたをし177度C (350度F) のオーブンで1時間焼く。最後の15分間はふたをとる。

# ミート・コロツケ

## MEAT CROQUETTES

### 作 り 方

---



---

濃いホワイト・ソース	カップ 1
みじん切り玉ねぎ	小匙 1
みじん切りパセリ	小匙 1
ミンチまたは	
細かく切った肉…	カップ 2
(ハム、チキンなんでもよい、)	
いためるか茹でたもの	
粉	適量
卵	1 個
水	大匙 2
パン粉	適量

---



---

○濃いホワイト・ソース (535ページ)、玉ねぎ、パセリ、ミンチをまぜる。皿またはパイ皿に拡げて冷やす。よく冷やえてからコロツケの型にする。粉をまぶし、卵と水のまぜたものにひたし、パン粉をまぶす。

○185度C (365度F) の沢山の油できつね色になるまで1～1分30秒位揚る。穴をあけない様に揚る。油をよくきり供するまで冷やさない様に177度C (350度F) のオーブンに入れておく。

○マッシュルーム・ソース (537ページ) またはトマト・ソース (550ページ) をかけて供する。