

ブレイスト・ポーク・チョップ

BRAISED PORK CHOPS

作 り 方

| | |
|------------------|------|
| 豚肉(2.5センチ位の厚さ)…… | 1枚 |
| 油 | 少量 |
| 塩, こしょう | 少々 |
| 輪切りりんご | 2~3枚 |

- フライパンで豚肉をきつね色になるまで焼く。塩, こしょうで味をつける。これを焼鍋に入れて水を1.5センチ位の深さになるまで入れて149度C (300度F) のオーブンで30分間焼く。
- 輪切りにしたりんごを肉の上にのせ, りんごが柔らかくなるまで続けて焼く。(10分間)

ブレッデッド・ポーク・チョップ

BREADED PORK CHOPS

作 り 方

| | |
|-----------------|-------------------|
| 粉 | カップ $\frac{1}{4}$ |
| 塩 | 小匙 $\frac{1}{2}$ |
| 豚肉(1センチの厚さの切身)… | 4切 |
| 泡立てた卵 | 1個 |
| パン粉 | カップ $\frac{1}{2}$ |
| 油 | 少量 |

- 粉と塩をまぜ, これを豚肉にまぶす。
- 卵をかるく泡立て, 粉をまぶした豚肉をひたし, 更にパン粉をまぶす。
- これを少量の油で揚げ熱いうちに供する。

ハワイアン・チョップ HAWAIIAN CHOPS

作 り 方

| | | |
|--------|-------|-------------------|
| 豚 肉 | | 4 切 |
| 塩 | | 少々 |
| こしょう | | 少々 |
| パイナップル | | 4 切 |
| 干しすもも | | 4 個 |
| 人参(小) | | 4 本 |
| 湯 | | カップ $\frac{1}{2}$ |

- 豚肉を油でいためる。これを塩、こしょうで味を付ける。
- 肉の上にパイナップルのをせ、パイナップルの穴の中に干しすももを入れる。
- 肉のまわりに適当に切った人参のをせ、湯を入れ、ふたをして1時間半位ゆっくり弱火で煮る。

ポーク・ウイズ・バンブー・シュート PORK WITH BAMBOO SHOOTS

作 り 方

| | | |
|-----------|-------|-------------------|
| 油 | | 大匙 6 |
| 切った茹筍 | | カップ 2 |
| 薄切り豚肉(赤身) | | 230 g |
| 醬油 | | 大匙 2 |
| 塩 | | 小匙 $\frac{1}{2}$ |
| シェリー酒 | | 大匙 2 |
| コンスターチ | | 大匙 1 |
| 油 | | 大匙 2 |
| 水 | | カップ $\frac{1}{4}$ |

- 筍を大匙6の油できつね色になるまで約2分間いためる。鍋から出しておいておく。
- 醬油、塩、シェリー酒、コンスターチを一緒にして豚肉にまぶす。これを大匙2の油でよくいためる。これにいためた筍と水を入れよく煮る。熱いうちに供する。

ポーク・アンド・ピース PORK AND PEAS

作 り 方

| | | |
|--------|----|--------|
| さやえんどう | …… | カップ 1 |
| 薄切り豚肉 | …… | 230グラム |
| 醬 油 | …… | 大匙 2 |
| シェリー酒 | …… | 大匙 1 |
| 干椎茸 | …… | 7個 |
| 油 | …… | 大匙 1 |
| コンスターチ | …… | 大匙 1 |
| 水 | …… | 大匙 2 |
| 肉 汁 | …… | カップ ½ |

- 鍋を温めて豚肉を入れたためる。必要ならば油を加える。豚肉が出来上がった時に醤油とシェリー酒を加える。細長く切った干椎茸を大匙1の油でいため肉と一緒にする。肉汁とさやえんどうを入れ10分間煮る。次にコンスターチと水をよくまぜて加え濃くなるまで煮る。
- 熱いうちに供する。

ポーク・ステーキ・ウイズ・アップル PORK STEAKS WITH APPLES

作 り 方

| | | |
|-----------------|----|--------|
| 豚肉 (1.7センチの厚さ) | …… | 6 枚 |
| トーストしさいの目に切ったパン | …… | カップ 3 |
| 切った皮のままのりんご | …… | カップ 1½ |
| 干しぶどう | …… | カップ ½ |
| 切ったセロリ | …… | カップ ½ |
| 切った玉ねぎ | …… | カップ ½ |
| 塩 | …… | 小匙 1 |
| ポートルーシーズニング | …… | 小匙 1 |
| こしょう | …… | 小匙 ¼ |
| ビーフブイオン | …… | カップ ½ |
| りんご | …… | 3 個 |
| 砂 糖 | …… | 少々 |

- 熱い油で豚肉をゆっくりきつね色になるまで焼く。塩、こしょうで味をつけ焼鍋に入れておく。パン、切ったりんご、干しぶどう、セロリ、玉ねぎ、塩、ポートルーシーズニング、こしょうを一緒にしてまぜビーフブイオンを入れて全体が湿る程度にする。……アップル・スタッフイング。
- 豚肉1枚ずつにアップル・スタッフイングをかけその上に芯をくり抜いたりんご ½ をのせ、砂糖をふりかけ焼鍋にオイルでふたをし177度C (350度F) のオーブンで1時間位豚肉によく火が通るまで焼く。

ポーク・タワー PORK TOWERS

作 り 方

- 厚く切った豚肉を茶色になるまで油で揚げる。
- 輪切りにしたりんごを肉の上のせ、上からセイバリー・スタッフリング (389ページ) をのせる。
- ふたをして163度C (325度F) のオーブンで1時間焼く。

スイート・サワー・ポーク SWEET-SOUR PORK

作 り 方

| | |
|------------|-------------------|
| 豚 肉 | 300グラム |
| 油 | 大匙1 |
| 水 | 大匙2 |
| コンスターチ | 大匙1 |
| 塩 | 小匙 $\frac{1}{4}$ |
| 赤砂糖 | 大匙2 |
| 酢 | 大匙2 |
| パイナップルジュース | カップ $\frac{1}{2}$ |
| 醬 油 | 小匙1 $\frac{1}{2}$ |
| 細長く切ったピーマン | 大匙6 |
| 刻んだ玉ねぎ | 大匙2 |
| 切ったパイナップル | カップ1 |

- 豚肉 (肩の肉) を長さ7センチ巾1.5センチに切る。油で肉をいため、そこへ水を入れ、1時間ゆっくり煮る。
- コンスターチ、塩、赤砂糖、酢、パイナップルジュース、醬油を一緒にし、少し濃くなるまで火にかける (たえずかきまぜること)。これを豚肉の上に注ぎ10分間おいておく。ピーマン、玉ねぎ、パイナップルを入れて2～3分間煮る。
- 米飯と共に供する。

ウエストミンスター・チョップ

WESTMINSTER CHOPS

作 り 方

豚 肉……………6 枚
 ウォーチェスターシャー
 ソース…カップ⅓
 粉 ……………カップ⅓～⅓
 バターまたは油……………大匙4
 刻んだ玉ねぎ……………カップ⅓
 グリーンピース……………カップ1½
 塩 ……………小匙½
 こしょう……………小匙⅓
 茹でたじゃがいも(小)……………6 個

- 豚肉をソースと粉でまぶす。これをバターまたは油できつね色になるまでいためる。
- 玉ねぎ、グリーンピース・塩、こしょうを豚肉をいためた後のフライパンに入れて温くなるまで火にかける。
- 肉を土鍋に入れ、その上から野菜の煮たものを注ぎ、その上にじゃがいもを並べてふたをし149度C (300度F) のオーブンで45分間焼く。

ベイクド・スライス・オブ・ハム

BAKED SLICE OF HAM

作 り 方

生のハム(5センチの厚さ)……………1 枚
 クロブ……………少々
 赤砂糖……………カップ⅓
 パイナップル……………4～6 切
 パイナップルジュース……………少量

- 焼鍋にハムを入れてクロブをハムにさし込む。その上から赤砂糖をふりかける。これを177度C (350度F) のオーブンで1時間位焼く。次にパイナップルをハムの上のせ、茶色になるまで焼く。この時、時々パイナップルジュースをかける。

ハム・アンド・ライマ HAM AND LIMAS

作 り 方

ハム(2センチの厚さ)……………1枚
茹でたライマビーンズ……………カップ2
塩……………少々
こしょう……………少々
おろしたチーズ……………カップ2

- ハムを火から7～8センチ離して両面を10分間ずつブロイルする。
- ライマビーンズを茹で水気をきって塩、こしょうで味をつける。これをハムの上ののせてチーズをふりかけ火から約10センチ離して弱火でチーズが溶け少しきつね色になるまで再びブロイルする。

ハム・ウイズ・ピース HAM WITH PEAS

作 り 方

ハム……………300グラム
油……………大匙2
刻んだ玉ねぎ(小)……………1個
みじん切りパセリ……………大匙1
新グリーンピース……………カップ2
肉汁または水……………カップ2
塩……………小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう……………小匙 $\frac{1}{4}$

- ハムを1センチ四方の大きさに切る。玉ねぎとパセリを油で2分間いためる。玉ねぎが茶色にならないように気をつける。この中にハムを入れていためる。
- グリーンピース、肉汁または水、塩、こしょうを一緒にしてグリーンピースが柔らかくなるまで10～15分間煮る。グリーンピースを取り出し煮汁がその分量の $\frac{1}{2}$ に減るまで煮つめ、煮つめられたなら材料を全部一緒にして温たかくして供する。

ハワイアン・ハム HAWAIIAN HAM

作 り 方

厚さ2センチのハム……………2枚
 マスタード……………適量
 パイナップル……………6切
 蒸したさつまいも……………3個
 パイナップルジュース……………適量
 赤砂糖……………カップ¼

- ハムを三つに切る。これにマスタードをつけ焼鍋に入れる。
- ハムの上にパイナップルをおき、その上に蒸したさつまいもの½をのせる。この上からパイナップルジュースを注ぎ赤砂糖をふりかける。
- 163度C(325度F)のオーブンで1時間焼く。

スタッフド・ハム・ステイク STUFFED HAM STEAK

作 り 方

柔らかいパン粉……………カップ2
 干しぶどう……………カップ½
 刻んだピーナッツ……………カップ½
 シロップ……………大匙2
 からし……………小匙½
 バター……………カップ¼
 ハム(厚さ2センチ)……………2枚

- ハム以外の材料を全部一緒にまぜる。
- 1枚のハムを浅い焼鍋に入れて、スタッフィング(はじめに作ったもの)を表面に全部ぬり、その上に他の1枚をのせる。ハムの周囲についている脂肪の所々にクローブを入れて149度C(300度F)のオーブンで1時間焼く。

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

作 り 方

| | |
|---------|--------|
| ミンチしたハム | 450グラム |
| ミンチした豚肉 | 680グラム |
| パン粉 | カップ2 |
| よく泡立てた卵 | 2個 |
| ミルク | カップ1 |
| 赤砂糖 | カップ1 |
| 辛 子 | 小匙1 |
| 酢 | カップ½ |
| 水 | カップ½ |

- ミンチしたハム，豚肉，パン粉，卵，ミルクを一緒にまぜる。これをボールの形に丸め，焼鍋に入れる。
- 赤砂糖，辛子，酢，水を一緒にして，赤砂糖の溶けるまでかきまぜる。赤砂糖が溶けたならば肉だんごの上にかける。
- これを163度C (325度F)のオーブンで1時間焼く。時々肉だんごの上にソースをかける。

ブレデッド・ヴィール・カットレツ
BREADED VEAL CUTLETS

作 り 方

| | |
|--------------------|--------|
| 子牛の肉 | 900グラム |
| 塩 こしょう | 少々 |
| つぶした コーンフレイクス | カップ1 |
| 泡立てた卵 | 2個 |
| 水 | 大匙2 |
| 油 | 大匙6 |
| ミルク | カップ1 |
| クリーム マッシュルームスープ | 1缶 |

- 肉に塩，こしょうをして，つぶしたコーンフレイクスをまぶす。卵と水を一緒にしてその中へ肉を浸し，もう一度コーンフレイクスをまぶす。これを油できつね色になるまで焼く。ミルクとスープを一緒にし，これを肉の上に注いでふたをし，149度C (300度F)のオーブンで1時間位肉が柔らかくなるまで焼く。

メキシカン・ヴィール・ステーキ・ウイズ・ヌードル

MEXICAN VEAL STEAKS WITH NOODLES

作 り 方

| | |
|-------------|--------|
| 切った牛肉 | 450グラム |
| 塩 | 小匙1 |
| パプリカ | 小匙¼ |
| 粉 | カップ¼ |
| 油 | 小匙3 |
| 切った玉ねぎ | カップ1½ |
| チリソース | 大匙6 |
| 熱湯 | カップ1¼ |
| おろしたチーズ | カップ¼ |
| ヌードル | 180グラム |
| バター | 大匙2 |
| 粉 | 大匙1 |
| かしのスープ | カップ½ |
| バターでいためたパン粉 | カップ½ |
| 刻んだパセリ | 少々 |

- 塩、パプリカ、粉をよくまぜて肉にまぶす。これを油できつね色になるまでいためる。肉の上に玉ねぎ、チリソース、熱湯を注ぎ、ふたをして25分間弱火で煮る。
- 次に肉の上におろしたチーズをふりかけ、それが溶けるまで続けて煮る。ヌードルを沸騰した塩水（塩小匙½、水カップ4）で茹でる。茹で上がったならば水でよくさらす。
- 鍋でバターを溶かし粉を入れてよくまぜる。これにかしのスープを少しずつ入れる。次にヌードルを入れて煮る。バターでいためたパン粉でヌードルを飾り、刻んだパセリで肉を飾って熱いうちに供する。

ヴィール・レガット

VEAL RAGOUT

作 り 方

| | |
|-------------|--------|
| 子牛の肉 | 450グラム |
| 油 | 大匙3 |
| みじん切り玉ねぎ(小) | 1個 |
| みじん切りにんにく | 1片 |
| カレー粉 | 小匙¼ |
| 水 | カップ1½ |
| トマトの缶詰 | カップ1 |
| 塩 | 小匙1½ |
| マッシュルーム | 76グラム |

- 肉を2センチのさいの目に切る。これと玉ねぎ、にんにくを一緒に油でいためる。カレー粉、水、トマト、塩を加えて肉が柔らかくなるまで40分間ゆっくり煮る。最後にマッシュルームを入れる。固形物を取り出し、鍋の中にある煮汁を計り煮汁カップ1につき大匙1½の粉を入れて濃くなるまでまぜる。これに取り出してあった固形物を加える。
- パースリィ・ライス・リング(440ページ)を作ってそのリングの中央にこのヴィール・レガットを入れる。

カリード・ランプ・ウイズ・ライス CURRIED LAMB WITH RICE

作 り 方

| | |
|---------------------|-------|
| さいの目に切った羊肉 … 300グラム | |
| 油 …………… | 大匙1 |
| 塩, こしょう…………… | 少々 |
| ベイリーフ…………… | 1枚 |
| こしょうの実…………… | 少々 |
| 刻んだ玉ねぎ…………… | 1個 |
| 刻んだパセリ…………… | 小匙1 |
| 粉 …………… | 大匙2 |
| カレー粉…………… | 小匙1/2 |
| 冷 水…………… | 大匙1 |

- 肉を最初油でいため、肉が見えない程度まで湯を入れ、塩、こしょう、ベイリーフ、こしょうの実、玉ねぎ、パセリを入れ、肉が柔らかくなるまで約2時間ゆっくり煮る。
- カップ2の肉汁を取り出し、この中に粉とカレー粉を冷水でといたものを入れてどろどろになるまでたえずかきまぜながら煮る。この中に前の肉、野菜を入れ御飯と一緒に供する。

ディナー・チョップ DINNER CHOPS

作 り 方

| | |
|--------------|------|
| 羊 肉…………… | 6枚 |
| 塩, こしょう…………… | 少々 |
| 輪切りピーマン…………… | 1個 |
| 輪切り玉ねぎ…………… | 1個 |
| 輪切りレモン…………… | 1個 |
| トマトジュース…………… | カップ2 |

- 油で肉をいため、塩、こしょうをふりかける。焼鍋に肉を入れ、その上にピーマン、玉ねぎ、レモンをのせ、その上からトマトジュースを注いでふたをし、163度C (325度F)のオーブンで1時間半焼く。