

ス ー プ

SOUPS

スペシャル・フォー・スープ SPECIALS FOR SOUPS

セイバリー・クラッカー	SAVORY CRACKERS	565
チーズ・パプリカ・トースト	CHEESE PAPRIKA TOAST	565
エッグ・リベル	EGG RIVELS	565
バター・リベル	BUTTER RIVELS	565
クリアー・スープ	CLEAR SOUP	565
クリーム・スープ	CREAM SOUP	565
ジック・スープ	THICK SOUP	565
スター・デザイン	STAR DESIGN	566

スープ SOUPS

チキン・ストック	CHICKEN STOCK	567
チキン・ヌードル・スープ	CHICKEN NOODLE SOUP	567
チキン・ライス・スープ	CHICKEN RICE SOUP	567
トマト・ブイヨン	TOMATO BOUILLON	568
ヴェジタブル・スープ	VEGETABLE SOUP	568
フレンチ・オニオン・スープ	FRENCH ONION SOUP	569
フレンチ・ポテト・スープ	FRENCH POTATO SOUP	569
ポテト・スープ	POTATO SOUP	570
ビーン・スープ	BEAN SOUP	570
スプリット・ピー・スープ	SPLIT PEA SOUP	571
クリーム・オブ・チーズ・スープ	CREAM OF CHEESE SOUP	571
クリーム・オブ・コーン・スープ	CREAM OF CORN SOUP	572
クリーム・オブ・マッシュルーム・スープ	CREAM OF MUSHROOM SOUP	572
クリーム・オブ・スピニッテ・スープ	CREAM OF SPINACH SOUP	573
クリーム・オブ・トマト・スープ	CREAM OF TOMATO SOUP	573
コーン・チャウダー	CORN CHOWDER	574
クラム・チャウダー	CLAM CHOWDER	574
シー・フード・チャウダー	SEA FOOD CHOWDER	575
ヴェジタブル・チャウダー	VEGETABLE CHOWDER	575
クラム・ビスクェ	CLAM BISQUE	576
クラブ・ラブスター・オア・シュリンプ・ビスクェ	CRAB, LOBSTER, OR SHRIMP BISQUE	576
オイスター・ビスクェ	OYSTER BISQUE	577
オイスター・ステュー	OYSTER STEW	577



スペシャル・フォー・スープ SPECIALS FOR SOUP

一緒に供するもの

- セイバリー・クラッカー SAVORY CRACKERS
 - クラッカーに柔らかいバターをぬり、パピシード、セロリーシード、オニオンソルトまたはパプリカをふりかける。
 - 177度C (350度F) のオーブンできつね色になるまで焼く。
- チーズ・パプリカ・トースト CHEESE PAPRIKA TOAST
 - パンを小さくまたはさいの目に切って焼く。
 - 焼いたパンの上におろしたチーズとパプリカをふりかける。
 - 177度C (350度F) のオーブンまたはブロイラーでチーズの溶けるまで焼く。

スープの中に入れるもの

- エッグ・リベル EGG RIVELS
 - 卵1個カップ $\frac{1}{2}$ のふるった粉、小匙 $\frac{1}{4}$ の塩を一緒にしてコーンミールの様になるまでまぜる。
 - 沸騰したスープに入れふたをして10分間弱火でゆっくり煮る。
- バター・リベル BUTTER RIVELS
 - エッグ・リベルの卵の代りにバターカップ $\frac{1}{2}$ を用いてよくまぜ直径1.3センチのボールを作る。これを沸騰したスープの中に入れ、10分間ふたをして弱火で煮る。リベルスは御飯粒の様にくずれる。

スープの上に浮かすもの

- クレア・スープ CLEAR SOUP
 - 薄く切ったレモン、きゅうり、ラデッシュ、アボカド、みじん切りパセリまたはチャイブ。
- クリーム・スープ CREAM SOUP
 - 薄く切ったアーモンド、キャシューナッツ、にんにくで味付けしたクルトン、塩味をつけて泡立てた生クリーム、パップコーン、みじん切りパセリ、またはチャイブ。
- シック・スープ THICK SOUP
 - かたく茹でた卵を輪切りにした1片、つぶしたポテトチップス、おろしたチーズ、薄く切ったセロリーリングまたは輪切りのオリーブ。

スター・デザイン

STAR DESIGN

作 り 方

○クリーム・オブ・トマト・スープ (573ページ) とクリーム・オブ・スピニッチ・スープ (573ページ・ミルクは少なくする) を作り、供する時スープボールの中にクッキー用の星型を中央においてしっかりおさえ、その中にクリーム・トマト・スープを入れ、星型の外にクリーム・オブ・スピニッチ・スープを入れ形のくずれないように注意しながら型を抜き取る (型は1回毎に必ず水の中をくぐらせること)。



スープのいろいろ

- 左から、クリーム・オブ・トマト・スープ (573ページ)
- チキン・ヌードル・スープ (567ページ)
- スター・デザイン (566ページ)
- トマト・ブイヨン (568ページ)
- クリーム・オブ・マッシュルーム・スープ (572ページ)

チキン・ストック CHICKEN STOCK

作 り 方

鶏 肉	375グラム
水	カップ 6
切った人参	小 1 本
(または刻んだパセリ	1 束)
切った玉ねぎ	カップ ¼
塩	少 々
こしょう	少 々

- 適当な大きさに切った鶏肉, 野菜, 塩, こしょうを水に入れ, 鶏肉が柔らかくなるまでゆっくり煮る。これをこして, 鶏肉と野菜を取り出す。
- スープに使用する場合は, 鶏肉, 野菜をそのままにしておく。

チキン・ヌードル・スープ CHICKEN NOODLE SOUP

作 り 方

- カップ 3 のかしのスープを沸騰させ, この中へカップ ½ のヌードルを入れて約20分位煮る。
- 熱いうちに供する。

チキン・ライス・スープ CHICKEN RICE SOUP

作 り 方

- カップ 3 のかしのスープを沸騰させ, この中へカップ ¼ の米を入れて柔らかくなるまで約30分間煮る。

トマト・ブイヨン TOMATO BOUILLON

作 り 方

- トマトジュースとビーフブイヨンを同量ずつと、3～4個のホールクローブを一緒にして火にかけ、熱くする。
- 供する時カップに入れ、レモン一切れを飾る。

ヴェジタブル・スープ VEGETABLE SOUP

作 り 方

ブイヨンキューブ	6 個
水	カップ 6
さいの目切り野菜	カップ 3
(セロリ, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, ジャがいも)	

- 水を沸騰させブイヨンキューブを溶かし、野菜を入れ30分間柔らかくなるまで煮る。
- 熱いうちに供する。

ヴェジタブル・スープ VEGETABLE SOUP

作 り 方

少し肉のついた骨	1 本
水	カップ 8
切った玉ねぎ	1 個
切ったキャベツ	カップ 2
トマト	カップ 2
または(トマトソース	カップ 3/4)
水	カップ 1 1/4
切ったジャがいも	カップ 1
塩	小匙 1
人 参	1 本
パセリ	1 束
切ったセロリ	カップ 1/2

- 肉のついた骨を水の中に入れてゆっくり煮る。
- 十分にうま味が出たら骨を取り出し、骨についている肉を取ってスープの中に入れる。
- この上に野菜と調味料を入れゆっくり煮る。

フレンチ・オニオン・スープ FRENCH ONION SOUP

作 り 方

油	カップ1/4
うすく切った玉ねぎ	カップ4
粉	大匙3
肉汁またはブイヨンスープ	カップ6
塩	小匙2
こしょう	小匙1/4
タバスコソース	5～6滴
かたく焼いたトースト（丸型）	6枚
おろしたパルメザンチーズ	大匙3

- 玉ねぎを油でいためる。これに粉を加えてよくまぜる。更に肉汁を少しずつ入れて粉の粒ができないようによくかきまぜる。
- 塩、こしょう、タバスコを入れて20分間ゆっくり煮る。
- スープボールにトーストを入れ、スープを上から注ぐ、チーズをふりかけすぐに供する。
- ブイヨンスープを使う時、塩の量は好みに合わせる。

フレンチ・ポテト・スープ FRENCH POTATO SOUP

作 り 方

バター	大匙2
薄く切った玉ねぎ	カップ1
薄く切ったじゃがいも	カップ2
チキンスープ	カップ1
熱いミルク	カップ1
塩	小匙1
こしょう	小匙1/8
パプリカ	小匙1/8
ライトクリーム	カップ3/8
パセリ	小匙2

- バターで玉ねぎをゆっくりきつね色になるまでいためる（この時、鍋のふたをすること）。
- これにじゃがいもとチキンスープを加えてじゃがいもが柔らかくなるまで約8分間煮る。
- これを裏ごしして、ミルク、塩、こしょう、パプリカ、クリームを加える。最後にパセリをふりかけて供する。

ポ テ ト ・ ス ー プ POTATO SOUP

作 り 方

玉ねぎ	大匙 1
バター	大匙 2
塩	小匙 1
セロリソルト	小匙 1/4
こしょう	小匙 1/4
裏ごしポテト	カップ 1
熱いミルク	カップ 2

- 玉ねぎをバターでいため、塩、セロリソルト、こしょう、ポテトを入れてまぜる。そこへ熱いミルクを少しずつ加えてまぜ、ゆっくり5分間煮る。
- 供する前におろしたチーズを少しかけてもよい。

ビ ー ン ・ ス ー プ BEAN SOUP

作 り 方

白 豆	カップ 1
ハムボーン	1 個
マッシュポテト	カップ 1/4
細かく切った玉ねぎ	カップ 3/4
セロリ	1/2 株
にんにく	1/2 片
刻んだパセリ	大匙 2

- 一夜カップ 6 の水に白豆とハムボーンをつけておいておく。
- これを1時間弱火でゆっくり煮て、ポテトを入れまぜる。
- 他の材料を加え、1時間煮る。ハムボーンをとり出し、骨と肉を離し肉を細かく切ってスープの中に入れる。
- このハムボーンに肉がついていない時は別に少しハムを入れること。

スプリット・ピー・スープ

SPLIT PEA SOUP

作 り 方

ほしたグリーンピース……カップ½
 玉ねぎ(中) ……………1 個
 粉 ……………大匙2
 ミルク……………カップ3
 バター……………大匙2
 塩, こしょう……………少 々
 燻製ハム……………(好みにより使う)

- カップ8の水にグリーンピースを一晩つけておく。
- 玉ねぎをさいの目切りにし, 水につけておい
たグリーンピースと一緒に火にかけ, 柔らか
くなるまで煮る。
- 次にこれを裏ごしする。それをまた火にかけ
温める。
- 粉とバターを一緒にまぜ, ミルクを注ぎ, そ
こへ裏ごししたグリーンピースを入れて, 塩
とこしょうで味をつける。
- 燻製ハムと少量のグリーンピースを入れても
よい。

クリーム・オブ・チーズ・スープ

CREAM OF CHEESE SOUP

作 り 方

おろした人参……………カップ½
 細かく切ったセロリ……………カップ½
 水 ……………カップ1
 切った玉ねぎ……………大匙2
 バター……………カップ¼
 粉 ……………大匙6
 ミルク……………カップ2
 かしわのスープまたはブイ
 オンキューブ……………カップ2
 細かく切ったチーズ…… 225グラム

- 人参とセロリをカップ1の水で茹でる。
- 玉ねぎをバターでいため, これに粉を加えて
まぜる。更にミルク, かしわのスープを入れ
て弱火で濃くなるまでたえずかきまぜながら
煮る。
- チーズを加えてまぜ, 野菜とその茹汁をも加
えてまぜる。
- これをスープボールに入れてから刻んだパセ
リをふりかけて供する。

クリーム・オブ・コーン・スープ

CREAM OF CORN SOUP

作 り 方

油	カップ1/4
刻んだ玉ねぎ	大匙2
粉	大匙1 1/2
塩	小匙1 1/2
こしょう	ひとつまみ
ミルク	カップ3
クリームスタイルコーン	1 缶
刻んだパセリ	小匙3

- 玉ねぎを油で茶色にならないようにいためる(約5分間)。
- これに、粉、塩、こしょうを入れて、まぜる。次にミルクを少しずつ入れ、沸騰するまでたえずかきまぜながら煮る。
- ざるでコーンをこし、これを先のものに加えて煮る。
- 容器に入れ上から刻んだパセリをふりかけ、熱いうちに供する。

クリーム・オブ・マッシュルーム・スープ

CREAM OF MUSHROOM SOUP

作 り 方

マッシュルームまたは生椎茸	100グラム
切った玉ねぎ	大匙2
バター	大匙2
粉	大匙2
かしわのスープまたは肉のスープ	カップ2
クリーム	カップ1/2
塩	小匙1/2
こしょう	小匙1/4
にくづく	小匙1/4

- マッシュルームまたは生椎茸を適当な大きさに切り、玉ねぎといっしょに5分間位、バターでいためる。そこへ粉を入れてまぜ、かしわのスープまたは肉のスープを加え絶えずかきまぜなめらかにする。
- 次にゆっくりクリームを注いでかきまぜる。最後に塩、こしょう、にくづくを入れて熱いうちに供する。

クリーム・オブ・スピニッチ・スープ

CREAM OF SPINACH SOUP

作 り 方

みじん切りの玉ねぎ	小匙1
バター	大匙2
粉	大匙2～3
塩	小匙1
こしょう	小匙1/4
刻んだ生のほうれん草	400グラム
ミルク	カップ2
チキンスープ	カップ2

- 玉ねぎをバターでいためる。粉、塩、こしょうを加えてまぜる。
- ほうれん草を加えて3～5分間たえずかきまぜながらいためる。
- この中にミルクとチキンスープをゆっくり続けて加えてたえずかきまぜながら熱くする。

クリーム・オブ・トマト・スープ

CREAM OF TOMATO SOUP

作 り 方

トマト	カップ2 1/2
刻んだ玉ねぎ	大匙2～4
塩	小匙1
こしょう	小匙1/4
肉桂	小匙1/4
(ホワイト・ソース用)	
バター	大匙2
粉	大匙2
ミルク	カップ2

- トマト、玉ねぎ、塩、こしょう、肉桂を一緒にして約10分間位ゆっくり煮て、こす。
- バター、粉、ミルクでホワイト・ソース(535ページ)を作る。
- 供する前に熱くしたトマトをホワイト・ソースの中へゆっくりかきまぜながら入れる。
- 火にかけなおしてはいけない。

コーン・チャウダー

CORN CHOWDER

作 り 方

切ったベーコン30グラム
切った玉ねぎカップ $\frac{1}{4}$
クリームスタイルコーンカップ $1\frac{1}{4}$
さいの目切りじゃがいもカップ 1
トマトカップ $\frac{3}{4}$
砂糖小匙 $1\frac{1}{2}$
塩小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう小匙 $\frac{1}{4}$
沸騰湯カップ 2
熱いミルクカップ $\frac{1}{2}$
クラッカー適 量

- ベーコンをいためる。そこへ玉ねぎを入れて5分間位茶色にならないようにいためる。そして順々に野菜を入れ、最後に砂糖、塩、こしょう入れ、上から熱い湯を注いでじゃがいもが柔らかくなるまでゆっくり煮る。
- 火からおろして熱いミルクをゆっくり入れまぜる。
- ボールにクラッカーを入れ、その上に注ぎ、熱いうちに供する。

クラム・チャウダー

CLAM CHOWDER

作 り 方

蛤カップ 2
2.5センチさいの目切り塩豚肉100グラム
刻んだ玉ねぎ小 1 個
さいの目切りじゃがいもカップ 2
熱 湯カップ $1\frac{1}{2}$
塩小匙 1
こしょう小匙 $\frac{1}{8}$
沸点近く温めたミルクカップ 2
蛤の汁カップ $\frac{3}{4}$
粉大匙 1
バター大匙 1
クラッカー4 枚

- 水で蛤をよく洗う、洗った蛤を網の中に入れて水を切る。したたり落ちる水を集めて残しておく(カップ $\frac{3}{4}$)。蛤のかたい部分を細かく切る
- 豚肉と玉ねぎを一緒にして5分間ゆっくりいためる。これにじゃがいも、熱湯、塩、こしょう、蛤のかたい部分を入れて続けてゆっくり5分間煮る。これにミルク、蛤の汁、粉、蛤の柔らかい部分を加えて3分間たえずかきまぜながら煮る。
- これをボールに入れてバターとクラッカーを所々に入れて供する。

シー・フード・チャウダー SEA FOOD CHOWDER

作 り 方

切ったベーコン	……………	カップ1/4
刻んだ玉ねぎ	……………	カップ1/4
缶詰の蛤または海産食物の 汁	……………	2 缶分
さいの目切りじゃがいも	……………	カップ 2
水	……………	カップ1/2
缶詰の蛤または海産食物	……………	2 缶
ミルク	……………	カップ 2
塩	……………	小匙 1
こしょう	……………	小匙1/8

- ベーコンと玉ねぎを厚い鍋に入れていためる。これに缶詰の汁、じゃがいも、水を入れて10分間煮る。
- 供する直前に蛤または海産食物、ミルク、塩、こしょうを加えて時々かきまぜながら沸騰直前まで煮る(沸騰させてはいけない)。
- ベーコンの代りにカップ1/4のバターを使ってもよい。

ヴェジタブル・チャウダー VEGETABLE CHOWDER

作 り 方

- シー・フード・チャウダー(575ページ)と同じ。
- 但し大匙2の刻んだピーマンを玉ねぎと一緒にいためる。じゃがいもにカップ1/4のさいの目切りセロリとカップ1/4のさいの目切り人参、カップ1/2のグリーンピースを加える。水はカップ1を使う。
- 供する前にクラッカーと大匙1のバターを入れる。

クラム・ビスケ

CLAM BISQUE

作 り 方

おろした玉ねぎ	小匙1
バター	大匙1
粉	大匙1
塩	小匙1
こしょう	小匙 $\frac{1}{8}$
セロリソルト	小匙 $\frac{1}{8}$
刻んだパセリ	小匙2
水	カップ1
ミルク	カップ2
刻んだ蛤と汁	1 缶

- 玉ねぎをバターでいため、粉、塩、こしょう、セロリソルト、パセリを入れ、なめらかになるまで煮る。そこへ水とミルクを少しずつ続けて入れ、1分間沸騰させ、刻んだ蛤と汁を入れる。
- 刻んだパセリを少しふりかけて供する。

クラブ・ラブスター・オア・シュリンプ・ビスケ

CRAB, LOBSTER OR SHRIMP BISQUE

作 り 方

- クラム・ビスケ (576ページ) と同じ。
- 但し蛤の代りに、かにまたは小えびまたはえびとその汁を使う。
- 分量は缶詰の一缶を使うとよい。

オイスター・ビスケ OYSTER BISQUE

作 り 方

- クラム・ビスケ (576ページ) と同じ。
- 但し、蛤と蛤の汁の代りに、一缶の切ったかきとかきの汁を入れる。

オイスター・ステュー OYSTER STEW

作 り 方

粉大匙2
塩小匙1 1/2
こしょうひとつまみ
水大匙2
かきとその汁カップ2
ミルクカップ4

- 粉、塩、こしょう、水と一緒にしてなめらかになるまでまぜる。これにかきとその汁を加え、かきの端が曲がるまで弱火でゆっくり煮る。これを沸点近く温めたミルクに入れる。
- 火からおろしてふたをしたまま15分間おいておく (かきの味を出すため)。もう一度火にかけて熱くする。
- スープボールに注ぐ時各々ボールに小匙1のバター入れ、その上からオイスター・ステューを注ぐ。その上にパプリカをふりかける。クラッカーと一緒に供するとよい。