

# 野 菜

## VEGETABLES

### 野 菜 VEGETABLES

ハーブ・チャート・フォー・ヴェジタブル	HERB CHART FOR VEGETABLES	583
バタード・ヴェジタブル	BUTTERED VEGETABLES	583
グロリファイド・バター・フォー・ヴェジタブル	GLORIFIED BUTTERS FOR VEGETABLES	583
クリームド・ヴェジタブル	CREAMED VEGETABLES	584
スカラップド・ヴェジタブル	SCALLOPED VEGETABLES	584
ヴェジタブル・アウ・グラタン	VEGETABLE AU GRATIN	585

### アスパラガス ASPARAGUS

アスパラガス・サジェスション	ASPARAGUS SUGGESTIONS	585
アスパラガス・アンド・アーモンド	ASPARAGUS AND ALMONDS	585
アスパラガス・イン・アンブッシュ	ASPARAGUS IN AMBUSH	586
アスパラガス・パルメザン	ASPARAGUS PARMESAN	586
クリームド・アスパラガス	CREAMED ASPARAGUS	586

### 豆 BEANS

バイクド・ビーンズ	BAKED BEANS	587
イージー・バイクド・ビーンズ	EASY BAKED BEANS	587

### ブロッコリー BROCCOLI

ブロッコリー・サジェスション	BROCCOLI SUGGESTIONS	588
ブロッコリー・マッシュルーム・カセロール	BROCCOLI MUSHROOM CASSEROLE	588
ブロッコリー・ポロネーズ	BROCCOLI POLONAISE	588
ブロッコリー・スフレ	BROCCOLI SOUFFLE	589

### 芽キャベツ BRUSSELS SPROUTS

ブラッセル・スプラウト・サジェスション	BRUSSELS SPROUTS SUGGESTIONS	589
ブラッセル・スプロート	BRUSSELS SPROUTS (NETHERLAND STYLE)	590
ブラッセル・スプラウト・ピカンツ	BRUSSELS SPROUTS PIQUANTS	590

### キャベツ CABBAGE

キャビッジ・サジェスション	CABBAGE SUGGESTIONS	591
キャビッジ・ウイズ・チーズ	CABBAGE WITH CHEESE	591
キャビッジ・ウイズ・ゴールデン・ソース	CABBAGE WITH GOLDEN SAUCE	591

キャビッジ・プレート	CABBAGE PLATE	592
ペインド・キャビッジ	PANNED CABBAGE	592
ペンシルベニア・レッド・キャビッジ	PENNSYLVANIA RED CABBAGE	592
セブン・ミニッツ・キャビッジ	SEVEN MINUTE CABBAGE	593

### 人参 CARROTS

キャロット・サジェスジョン	CARROT SUGGESTIONS	593
キャロット・アラ・レモン・パースリィ	CARROTS A LA LEMON PARSLEY	594
グレイズド・キャロット	GLAZED CARROTS	594
ミンテッド・キャロット	MINTED CARROTS	594
ミント・グレイズド・キャロット・アンド・ピース	MINT GLAZED CARROTS AND PEAS	595

### カリフラワー CAULIFLOWER

カリフラワー・サジェスジョン	CAULIFLOWER SUGGESTIONS	595
カリフラワー・ウイズ・チーズ	CAULIFLOWER WITH CHEESE	596

### とうもろこし CORN

コーン・サジェスジョン	CORN SUGGESTIONS	596
コーン・デライト	CORN DELIGHT	596
クリーム・スタイル・オリエンタル	CREAM STYLE ORIENTAL	596
ゴールドデン・コーン・スキャロップ	GOLDEN CORN SCALLOP	597
メキシカン・コーン	MEXICAN CORN	597
スキャロップド・コーン・スプリーム	SCALLOPED CORN SUPREME	598
スキレット・フライド・コーン	SKILLET FRIED CORN	598

### 茄子 EGGPLANT

エッグプラント・サジェスジョン	EGGPLANT SUGGESTIONS	599
バイクド・エッグプラント・ウイズ・シュリンプ	BAKED EGGPLANT WITH SHRIMP	599
フライド・エッグプラント	FRIED EGGPLANT	599
スパニッシュ・エッグプラント	SPANISH EGGPLANT	600
スタッフド・エッグプラント	STUFFED EGGPLANT	600
アップル・フィールド・スクォーシュ	APPLE FILLED SQUASH	602
スタッフド・スクォーシュ	STUFFED SQUASH	602

### 三度豆 GREEN BEANS

グリーン・ビーン・サジェスジョン	GREEN BEAN SUGGESTIONS	603
グリーン・ビーンズ・アウ・グラタン	GREEN BEANS AU GRATIN	604

グリーン・ビーンズ・ウイズ・チーズ	GREEN BEANS WITH CHEESE	604
グリーン・ビーンズ・スプリーム	GREEN BEANS SUPREME	605
ハンガリアン・グリーン・ビーンズ	HUNGARIAN GREEN BEANS	605
スナッピー・グリーン・ビーンズ	SNAPPY GREEN BEANS	606
スナッピー・グリーン・ビーンズ・ウイズ・ベーコン	SNAPPY GREEN BEANS WITH BACON	606

**グリーン・ピース GREEN PEAS**

グリーン・ピース・サジェスション	GREEN PEAS SUGGESTIONS	607
カンパニー・ピース	COMPANY PEAS	608
フレンチ・エピキュリアン・ピース	FRENCH EPICUREAN PEAS	608
グリーン・ピース・デライト	GREEN PEAS DELIGHT	609
ピース・アンド・マッシュルーム	PEAS AND MUSHROOMS	609

**マッシュルーム MUSHROOMS**

マッシュルーム・サジェスション	MUSHROOM SUGGESTIONS	609
-----------------	----------------------	-----

**玉ねぎ ONIONS**

クリームド・オニオン	CREAMED ONIONS	610
フレンチ・フライド・オニオン	FRENCH FRIED ONIONS	610
オニオン・アンド・チーズ・カセロール	ONIONS AND CHEESE CASSEROLE	610
ソーテッド・オニオン	SAUTEED ONIONS	611

**ピーマン PEPPERS**

ミート・スタッフド・ペパー	MEAT STUFFED PEPPERS	339
シュリンプ・スタッフド・ペパー	SHRIMP-STUFFED PEPPERS	340
スタッフド・ペパー	STUFFED PEPPERS	340
ツウィン・スタッフド・ペパー	TWINS STUFFED PEPPERS	340
ヴェジタブル・スタッフド・ペパー	VEGETABLE STUFFED PEPPERS	611

**ほうれん草 SPINACH**

スピニッチ・サジェスション	SPINACH SUGGESTIONS	611
バイクド・スピニッチ	BAKED SPINACH	612
ペンシルベニヤ・ダッチ・スピニッチ	PENNSYLVANIA DUTCH SPINACH	612
スピニッチ・カセロール	SPINACH CASSEROLE	613
スピニッチ・デリシャス	SPINACH DELICIOUS	613
スピニッチ・ウイズ・シュリンプ・ソース	SPINACH WITH SHRIMP SAUCE	614
スピニッチ・テンボール	SPINACH TIMBALES	614

## トマト TOMATOES

ブロイルド・トマト	BROILED TOMATOES	615
ベイクド・トマト・ウイズ・オニオン	BAKED TOMATOES WITH ONIONS	615
クリーミー・フライド・トマト	CREAMY FRIED TOMATOES	616

## じゃがいも POTATOES

フレンチ・マッシュド・ポテト	FRENCH MASHED POTATOES	616
マッシュド・ポテト	MASHED POTATOES	617
マッシュド・ポテト・アウ・グラタン	MASHED POTATOES AU GRATIN	617
ダッチェス・ポテト	DUTCHESS POTATOES	617
クリーム・ポテト	CREAM POTATOES	618
カリード・ポテト	CURRIED POTATOES	618
カテージ・フライド・ポテト	COTTAGE FRIED POTATOES	618
ダッチ・ポテト	DUTCH POTATOES	619
ベイクド・ポテト	BAKED POTATOES	619
ベイクド・スタフド・ポテト	BAKED STUFFED POTATOES	619
バリエイション・オブ・スタフド・ペイクド・ポテト	VARIATIONS OF STUFFED BAKED POTATOES	620
ベイクド・ポテト・ウイズ・マッシュルーム	BAKED POTATOES WITH MUSHROOMS	621
パースリィ・バタード・ポテト	PARSLEY BUTTERED POTATOES	621
リヨネーズ・ポテト	LYONNAISE POTATOES	622
クラスティ・ブラウン・ポテト	CRUSTY-BROWN POTATOES	622
スカラップド・ポテト	SCALLOPED POTATOES	622
ポテト・パンケーキ	POTATO PANCAKES	623
フレンチ・フライド・ポテト	FRENCH FRIED POTATOES	623
ポテト・チップ	POTATO CHIPS	624
シューistring・ポテト	SHOESTRING POTATOES	625
ベイクド・シューistring・ポテト	BAKED SHOESTRING POTATOES	624

## さつまいも SWEET POTATOES

スイート・ポテト・サジェスション	SWEET POTATO SUGGESTIONS	625
ベイクド・スイート・ポテト	BAKED SWEET POTATOES	625
マッシュド・スイート・ポテト	MASHED SWEET POTATOES	628
スイート・ポテト・クロquette	SWEET POTATO CROQUETTES	626
バナナ・マリング・スイート・ポテト・パフ	BANANA MERINGUE SWEET POTATO PUFFS	626
キャンディド・スイート・ポテト	CANDIED SWEET POTATOES	628

ハーブ・チャート・フォー・ヴェジタブル  
HERB CHART FOR VEGETABLES

各野菜に適する調味料

すべて調味料は少量用いること。

調味料は野菜自体の味を引き立たせるために用いるのである。

タイム	ビーツ	玉ねぎ	人参	三度豆
ベイゾー	玉ねぎ	茄子	トマト	ビーツ
	とおなす			
ベイリーフ	ポテト(茹でる)	人参	トマト(ステュー)	
マジョラン	マッシュルーム	豆	ほうれん草	三度豆
オリガノ	トマト	キャベツ	レントース	ブロッコリー
ディルウィード	三度豆	菜類	きゅうり	じゃがいも
	アスパラガス			
ミント	人参	じゃがいも	グリーンピース	ほうれん草
ローズメリー	マッシュルーム	グリーンピース	ほうれん草	とおなす
セイジ	玉ねぎ	トマト	茄子	ライムビーンズ
セイパリー	マッシュルーム	グリーンピース	三度豆	ビーツ

バタード・ヴェジタブル  
BUTTERED VEGETABLES

作 り 方

バター……………大匙2～3  
茹でた野菜……………カップ2

- バターを溶かし、茹でた野菜の上にかけて、好みにより塩、こしょうで味をつけてもよい。
- またバターを溶かさずにそのまま野菜の上においてもよい。

グロリアファイド・バター・フォー・ヴェジタブル  
GLORIFIED BUTTERS FOR VEGETABLES

作 り 方

カップ1/4のバターをきつね色になるまで溶かして次記のいずれかの材料を加える

## 野菜

- セロリ・バター  
小匙1のセロリの種を入れる。
  - チーズ・バター  
大匙2のパルメザンチーズを入れる。
  - にんにく・バター  
にんにくの1片を $\frac{1}{2}$ に切り入れる（供する前に出す）。
  - わさび・バター  
おろしたわさび大匙1を入れる。
  - レモン・バター  
大匙2のレモン・ジュースと小匙1のおろしたレモンの皮を入れる。
  - 辛子・バター  
小匙 $\frac{1}{4}$ の辛子と小匙1のレモン・ジュースと砂糖と塩をひとつまみ入れてよくまぜる。
  - わけぎ・バター  
大匙2の刻んだわけぎを入れる。
- 以上のバターの中から1つを選んで茹でた野菜の上にかけて供する。

### クリームド・ヴェジタブル CREAMED VEGETABLES

#### 作り方

- カップ2の茹でた野菜にカップ1の中位のホワイト・ソース(535ページ)をかけて供する。

### スカラップド・ヴェジタブル SCALLOPED VEGETABLES

#### 作り方

- 油をひいた土鍋に野菜とホワイト・ソース(535ページ)を交互に入れる。
- クラム・ソース(545ページ)をかけ177度C(350度F)のオーブンで20分間焼く。

## ヴェジタブル・アウ・グラタン VEGETABLE AU GRATIN

### 作 り 方

- クリームド・ヴェジタブル (584ページ) と同じ。
- ホワイト・ソースの上におろしたチーズをかけ、またはチーズ・ソース (535ページ) をかけその上にクラム・ソース (545ページ) をかけて177度C (350度F) のオーブンで焼く。

## アスパラガス・サジェスション ASPARAGUS SUGGESTIONS

- 茹でたアスパラガスの上に全熟卵を刻んで入れた中位のホワイト・ソース (535ページ) をかける。
- 茹でたアスパラガスを薄いハムで巻き、ブロイルしてトマトの上におき、チーズ入りの中位のホワイト・ソースをかける。
- クリーム・アスパラガスをトーストの上に乗せて供する。または茹でたアスパラガスをトーストの上に乗せてハランディズ・ソース (539ページ) をかける。
- 茹でたアスパラガスをトーストの上に乗せ、チーズ・ソース (535ページ) をかけ、いためたベーコンをふりかける。

## アスパラガス・アンド・アーモンド ASPARAGUS AND ALMONDS

### 作 り 方

- 茹でたアスパラガス、チーズ・ソース (535ページ) またはホワイト・ソース (535ページ) を交互に土鍋に入れ、切って焼いたアーモンドをふりかける。
- 177度C (350度F) のオーブンで15~20分間焼く。みじん切りのパセリをかけて供する。

アスパラガス・イン・アンブッシュ  
ASPARAGUS IN AMBUSH

作 り 方

- 茹でたアスパラガス3～4本を薄く切ったハムまたはドライビーフで巻いてブロイルし熱いチーズまたはホワイト・ソース(535ページ)をかけて供する。

アスパラガス・パルメザン  
ASPARAGUS PARMESAN

作 り 方

- 焼いてさいの目に切ったパンまたはクルトン(132ページ)を茹でたアスパラガスの上にのせ、その上に切った全熟卵を並べ、熱いホワイト・ソース(535ページ)をかけ、おろしたパルメザンチーズとバリバリにいためたチーズをふりかける。
- 焼いたトマトまたはブロイルド・トマト(615ページ)を添えるとよい。

クリームド・アスパラガス  
CREAMED ASPARAGUS

作 り 方

- ホワイト・ソース(535ページ)を作り、にくづくで味をつけ、茹でたアスパラガスの上にかけて供する。



## ベイクド・ビーンズ

## BAKED BEANS

## 作 り 方

---

切った玉ねぎ……………カップ½  
 油……………大匙1  
 太いウインナー……………4 本  
 えだ豆……………カップ2½  
 マラシズ……………大匙1  
 マスタード……………小匙½  
 塩……………小匙½  
 皮をむいて切ったトマト……1 個  
 (または汁をぎった缶詰の  
 トマト……………カップ½)

---

- 玉ねぎを油でいためる。
- 1本のウインナーを薄く輪切りにし、豆、マラシズ、マスタード、塩を一緒にする。
- 油をひいた土鍋に豆のまぜたものと、玉ねぎとトマトを一緒にしたものを交互に入れる。
- 一番上に残りのウインナーを½に切って放射状に並べる。
- 177度C (350度F) のオーブンで30分間全体が温くなるまで焼く。パセリで飾る。

## イージィ・ベイクド・ビーンズ

## EASY BAKED BEANS



イージィ・ベイクド・ビーンズ

## 作 り 方

---

ポークアンドビーンズ  
 の缶詰……………1 缶  
 赤砂糖……………大匙1  
 辛 子……………小匙½  
 切ったベーコン……………3 切  
 ケチャップ……………カップ¼

---

- 油をひいた土鍋にポークアンドビーンズの缶詰の半分を入れ、赤砂糖と辛子をまぜてその半分を豆の上にかける。その上に豆の缶詰の残り半部分をのせ、残りの赤砂糖と辛子、ベーコン、ケチャップを上におく。
- 163度C (325度F) のオーブンで2時間焼く。

## ブロッコリー・サジェスジョン BROCOLLI SUGGESTIONS

### 作 り 方

- ホワイト・ソース (535ページ) をかけ、おろしたチーズをふりかける。
- ハランダイズ・ソース (539ページ) をかける。
- オニオン・バターをつける。

### オニオン・バターの作り方

みじん切りの玉ねぎ大匙2 とバターカップ $\frac{1}{4}$ を一緒にしていためる。

## ブロッコリー・マッシュルーム・カセロール BROCOLLI MUSHROOM CASSEROLE

### 作 り 方

---



---

中位のホワイト・ソース	…	カップ 1
おろしたチーズ	……………	カップ $\frac{1}{2}$
マッシュルーム	……………	カップ $\frac{1}{4}$
刻んだピーマン	……………	大匙 1
パプリカ	……………	少 々
ブロッコリー	……………	250グラム

---



---

- ブロッコリーを少し茹で (3～5分間) 水気をきり、油をひいた焼鍋または土鍋に入れる。
- ホワイト・ソース (535ページ) を作りチーズ (大匙2を残しておく) とピーマンと、バターでいためたマッシュルームを入れてまぜ、これをブロッコリーの上にかける。
- 残りのチーズとパプリカを上からふりかけ177度C (350度F) のオーブンで15～20分間焼く。

## ブロッコリー・ポロネーズ BROCCOLI POLONAISE

### 作 り 方

---



---

ブロッコリー	……………	900グラム
サラダ油	……………	大匙 2
塩	……………	小匙 $\frac{1}{8}$
パン粉	……………	カップ $\frac{1}{4}$
全熟卵	……………	1 個

---



---

- ブロッコリーをよく洗って頭部を下にして塩水につけておく(20分間)。よくすすぎ茎の部分が太ければ切目を入れる。
- 身にも切目を入れ沸騰した塩水で柔らかくなるまで15～20分間茹でる。
- 水をきり熱い皿にのせ、塩とパン粉のまぜたものをサラダ油でいため、これをふりかけ更に茹卵を裏ごししてふりかける。

## ブロッコリー・スフレ

### BROCOLLI SOUFFLE

#### 作 り 方

---

茹でたブロッコリー…… 225グラム  
 濃いホワイト・ソース……カップ $\frac{1}{2}$   
 卵黄…… 2 個  
 レモンジュース……小匙 $\frac{1}{2}$   
 にくづく……少 々  
 卵白…… 2 個  
 酒石英……小匙 $\frac{1}{2}$

---

- 濃いホワイト・ソース(535ページ)を作る。  
これを少量だけ卵黄の中に入れてまぜ、それを全部もとのホワイト・ソースの中に返してよくまぜる。
- 小さく切ったブロッコリー、レモンジュース、にくづくをホワイト・ソースの中に入れてよくまぜて火からおろす。
- 卵白と酒石英を一緒によく泡立てる(かたくなるまで)。これを前のものに加えて軽くかきあげる。土鍋に入れ、二重鍋式にして177度C(350度F)のオーブンで45～50分間焼く。(ふっくらときつね色になるまで。)

## ブラッセル・スプラウト・サジェスション

### BRUSSELS SPROUTS SUGGESTIONS

#### 作 り 方

- 茹でた芽キャベツ450グラムを塩、こしょうで味をつけ、少しのクリームとにくづくを入れて供する。
- 茹でた芽キャベツにハランディズ・ソース(539ページ)をそえて供する。
- さいの目切りセロリカップ1または三度豆200グラムとバターで味付けた芽キャベツ450グラムを一緒にして供する。
- 茹でた芽キャベツ450グラムと茹でたグリーンピースカップ1またはバターでいためたマッシュルーム100グラムを一緒にして味を付け少しクリームを入れてまぜる。
- 茹でた芽キャベツ450グラムに塩、こしょうをして大匙3のバターでいためる。  
このバターの中に次のうちから一つを選んで入れる。  
レモンジュース、刻んだパセリ、セロリの種、赤かぶら、テリソース、いためたみじん切り玉ねぎ、おろしたチーズ、ブリペアドマスタード。

ブラッセル・スプロート (オランダ・ベルギー・スタイル)  
BRUSSELS SPROUTS (NETHERLAND STYLE)

作 り 方

---

---

芽キャベツ	400グラム
バター	大匙1½
粉	小匙1
ブイヨンスープ	カップ½
塩	少々
こしょう	少々

---

---

- 芽キャベツをきれいに洗い、塩水で半茹でにする。
- 水気をきっておく。
- 鍋にバターを溶かし、粉を入れてよくまぜ、ブイヨンスープ、塩、こしょうで味をつけ、この中へ芽キャベツを入れて約20分間煮る。煮すぎると芽キャベツがぐづれるから注意すること。
- 焼き栗で上を飾って供する。

ブラッセル・スプラウツ・ピカンツ  
BRUSSELS SPROUTS PIQUANTS

作 り 方

---

---

芽キャベツ	カップ4
溶かしたバター	大匙2
粉	大匙3
塩	小匙1
熱いトマトジュース	カップ½
ミルク	カップ1
おろしたチーズ	カップ½

---

---

- 芽キャベツを塩湯で柔らかくなるまで茹で水気をきる。
- バター、粉、塩をよくまぜ、トマトジュースを入れてまぜる。これをゆっくりミルクに注いでかたくなるまで、たえずかきまぜる。
- 土鍋に油をひき、芽キャベツを入れ、ソースをかけチーズをふりかける。
- 177度C (350度F)のオーブンで15分間焼く。