

キャビッジ・サジェスション

CABBAGE SUGGESTIONS

作 り 方

- ざっくり切ったキャベツを10～15分間塩水で茹でる。細かく切った時はこの1/2の時間でよい。
- 赤キャベツを茹でる時、レモンジュースまたは酢を数滴入れるとそのままの美しい色を保つことが出来る。
 - バター、塩、こしょうをふりかける。
 - これに、数滴のレモンジュース、ライムジュース、刻んだミント、パセリ、カラウエーシードのいずれかをかけてもよい。
 - レモン・バター (584ページ)、マスタード・バター (546ページ)、クラム・ソース(545ページ)のいずれかをかける。
 - ホワイト・ソース (535ページ)、ハランディズ・ソース (539ページ)、チーズ・ソース (535ページ)のいずれかをかけパリパリにいためたベーコンまたは切って切ったアーモンドをふりかける。

キャビッジ・ウイズ・チーズ

CABBAGE WITH CHEESE

作 り 方

- グリーン・ビーンズ・ウイズ・チーズ (604ページ) と同じ。
- 但し三度豆の代りにカップ4の茹でて水気をよくきった細い線切りのキャベツを使い、その上にチーズ・ソースをかけてそれが溶けるまで軽くかきあげる。
- マッシュルームは使わないこと。

キャビッジ・ウイズ・ゴールドン・ソース

CABBAGE WITH GOLDEN SAUCE

作 り 方

中位の大きさのキャベツ…… 1 個
 中位のホワイト・ソース…カップ1
 おろしたチーズ……………カップ1/2
 全熟卵…………… 2 個

- キャベツを8等分にしてくさび形のままで10～15分間ふたをしないで茹でる (この時水の中に肉の固形スープを1個入れる)。
- 熱いホワイト・ソース(535ページ)の中にチーズを加えて溶けるまでたえずかきまわして煮る。これに好みの味をつけ、全熟卵の白身を細かく切って加える。
- このソースを湯をよくきった熱いくさび形のキャベツの上にかける。その上に細かく切った卵黄をふりかける。

キャビッジ・プレート CABBAGE PLATE

作 り 方

あら切りのキャベツ	……	カップ 3
切った人参	……	カップ 2
刻んだセロリ	……	カップ 1
刻んだ玉ねぎ	……	カップ 1
砂糖	……	大匙 1
塩	……	小匙 1 ½
サラダ油	……	カップ ¼
湯	……	カップ ½

○野菜類を全部一緒にし、塩、砂糖、サラダ油を加え、更に湯を入れて、10～15分間位柔らかくなるまで煮る。

ペインド・キャビッジ PANNED CABBAGE

作 り 方

○フライパンに大匙2のバターまたは油を入れ、ブイヨンキューブを1個と小匙½の塩を入れる。これにカップ3のキャベツを入れ、ふたをして10分間またはキャベツが柔らかくなるまでいためる。

ペンシルベニア・レッド・キャビッジ PENNSYLVANIA RED CABBAGE

作 り 方

ベーコンの油	……	大匙 2
線切りにした赤キャベツ	……	カップ 4
さいの目に切った皮のついたりんご	……	カップ 2
赤砂糖	……	カップ ¼
酢	……	カップ ¼
水	……	カップ ¼
塩	……	小匙 1 ½
キャラウエーシード	……	小匙 ½
こしょう	……	小匙 ½

○フライパンでベーコンの油を熱し、残りの材料を全部入れふたをして小さい火で時々まぜながら15～25分間煮る（キャベツの柔らかさの好みに合せて時間を加減する）。

セブン・ミニッツ・キャビッジ

SEVEN MINUTE CABBAGE

作 り 方

キャベツ	900グラム(1個)
塩	小匙1½
みじん切りにした玉ねぎ	カップ½
サラダ油またはバター	大匙3
こしょう	ひとつまみ
砂糖	小匙½
パプリカ	少々

- キャベツを洗って細長く切り、キャベツがかかる程度に熱湯を注ぎ塩を入れて、できるだけ速く沸騰させ柔らかくなるまで茹でる(7分間)。湯をきる。
- 油で玉ねぎが透明になるまでいためる。これにこしょう、砂糖、キャベツをまぜて3~4分間おいておく。
- 供する前にパプリカをふりかける。

キャロット・サジェスション

CARROT SUGGESTIONS

作 り 方

- 赤砂糖大匙6，バター大匙2を一緒にして人参を入れ弱火で人参に砂糖がつくまで煮る。
- 切って茹でた人参，切って茹でたセロリを一緒にしてレモンバター大匙3，パセリ大匙2，レモンジュース大匙1をまぜたものをかける。
- バター，塩，こしょうと次のもののうちから1つを選んで加える。にくづく，肉桂，ミント，レモンジュース，刻んだパセリ，このまぜたものをかけて供する。
- ホワイト・ソース(535ページ)，ミント・ソース(537ページ)またはエッグ・ソース(537ページ)とともに供する。
- 二重鍋にマシュマロを入れて溶かす。柔らかくなってから人参にかけて供する。

キャロット・ア・ラ・レモン・パースリイ
CARROTS A LA LEMON PARSLEY

作 り 方

切った人参(中).....	カップ 2 (300グラム)
水	カップ 1
塩	小匙 1
砂糖.....	大匙 1
サラダ油.....	大匙 2
レモンジュース.....	大匙 2
パセリ.....	大匙 1

- 人参を塩水（小匙 $\frac{1}{2}$ の塩，カップ1の水）で茹でる。
- 人参を取り出し残りの塩水を大匙2に煮つめる。再びこの中に人参を入れ，その中にパセリ以外の材料を入れてよくまぜる。
- 刻んだパセリをふりかけて供する。

グレイズド・キャロット
GLAZED CARROTS

作 り 方

茹でた人参.....	小 3～4本
赤砂糖.....	大匙 6
バター.....	大匙 2

- 人参を塩湯で15～25分間茹でる。
- フライパンにバターと赤砂糖を溶かし，半分に切った人参をよくつやの出るまで時々ひっくり返しながらいためる。

ミンテッド・キャロット
MINTED CARROTS

作 り 方

バター.....	カップ $\frac{1}{4}$
蜂 蜜.....	大匙 3
細かく切ったミントの葉.....	小匙 2
西洋人参.....	5～6本

- 人参を小指大になるように斜に切る。
- 茹でて水気を切る。
- バター，蜂蜜，ミントの葉を一緒にしてバターの溶けるまで火にかけてまぜる。
- 熱い人参を入れて，バター，蜂蜜等がまわりにつくまで時々まぜながら煮る。

ミント・グレイズド・キャロット・アンド・ピース MINT GLAZED CARROTS AND PEAS

作 り 方

細かく切った人参……………カップ 2
生のグリーンピース……………カップ 2
バター……………大匙 2
塩、こしょう……………少々
砂糖……………大匙 2
バター……………カップ ¼
切ったミントの葉……………大匙 ¼

- 人参を塩湯で15分間茹でる。
- グリーンピースを塩湯で8～10分間茹でる。水気をよく切り大匙2のバターと塩、こしょうで味をつける。
- 砂糖、バターカップ¼、ミントの葉をフライパンに入れ、そこに人参を加えてそれらが人参のまわりにつくまでいためる。
- グリーンピースを皿に盛りそのまわりを人参で飾る。

カリフラワー・サジェスション CAULIFLOWER SUGGESTIONS

作 り 方

- カリフラワーの葉と茎を取り除いて洗い、花を湯で茹でる。
- 大きいものなら20～30分間、小さいものなら8～10分間茹でるとよい。

いろいろな料理法

- 味をつけ溶かしたバターを添える。
- ホワイト・ソース (535ページ) を添える。
- チーズ・ソース (535ページ) を添える。
- ハランディズ・ソース (539ページ) を添える。
- 冷やしてサラダに用いる。
- 天ぷらにしてもよい。
- 茹でたカリフラワーを土鍋に入れ、薄いホワイト・ソース (535ページ) をかけ、おろしたチーズとパン粉をふりかけ177度C (350度F) のオーブンで15分間焼く。
- トマトソースにカリフラワーを入れ、塩、こしょう、砂糖で味をつける。
- 茹でたカリフラワーをピメントとピーマンで飾りチーズ・ソース (535ページ) またはホワイト・ソース (535ページ) をかける。
- クラム・ソース (545ページ) を軽くまぜる。
- 茹でたカリフラワーの中に焼いた塩つきのアーモンドを入れ上からホワイト・ソース (535ページ) をかける。
- さいの目切りチーズを茹でたカリフラワーの中に入れ、これを焼鍋に入れてそのまわりに少しクリームを置く。カリフラワーの上にクラム・ソース (545ページ) とパリパリにいためたベーコンのをせ、177度C (350度F) のオーブンで15～20分間チーズが溶けるまで焼く。
- 茹でたカリフラワーを土鍋に入れ中位のホワイトソース・(535ページ) カップ1～2をかけ、おろしたチーズカップ½～1をふりかけ、チーズが溶けるまで177度C (350度F) のオーブンで20分間焼く(カリフラワーを切ってもよい)。

カリフラワー・ウイズ・チーズ CAULIFLOWER WITH CHEESE

作 り 方

- カリフラワーを塩茹でにする。
- カリフラワーのところどころにさいの目に切ったチーズを入れ、これを焼鍋に入れて、周囲にミルクを少し注ぐ。
- クラム・ソース(545ページ)と細かく切っていためたベーコンを上にもふりかける。
- 177度C (350度F) のオーブンで20分間チーズが溶けるまで焼く。

コーン・サジェスション CORN SUGGESTIONS

作 り 方

- バター、塩、こしょうをふりかける。
- 塩味をつけたクリームとバターを入れてまぜる。またはホワイト・ソース(535ページ)を入れてまぜる。その上にパリパリにいためたベーコンまたはうすく切ったピーマンをふりかける。

コーン・デライト CORN DELIGHT

作 り 方

コーン	330グラム
刻んだハム	カップ $\frac{1}{2}$
さいの目切りパイナップル	
	カップ $\frac{1}{2}$
みじん切りパセリ	少々

- コーン、ハム、パイナップルと好みの調味料を一緒にして、温める。
- この上にパセリをふりかけて供する。

クリーム・スタイル・オリエンタル CREAM STYLE ORIENTAL

作 り 方

コーン(クリームスタイル)	450グラム
油でいためた支那そば	3～4玉
さいの目切りベーコン	3～8枚

- コーンを温める。
- いためたて(または油で揚げたもの)の支那そばの上にかへ、ベーコンをふりかけて供する。

ゴールデン・コーン・スキャロップ

GOLDEN CORN SCALLOP

作 り 方

とうもろこし……………	カップ 2½
ミルク……………	カップ½～¾
パン粉またはつぶしたクラ ッカー……………	カップ 1
刻んだ玉ねぎ……………	カップ¼
刻んだピーマン……………	大匙 3
塩……………	少 々
こしょう……………	少 々
バター……………	大匙 2

- とうもろこしとミルクを一緒にして、パン粉
またはつぶしたクラッカー、玉ねぎ、ピーマ
ン、塩、こしょうを入れてまぜる。
- これを油をひいた土鍋に入れ、上にバターを
少しずつ置く。
- 177度C (350度F)のオーブンで30分間焼く。
(クリームスタイルとうもろこしの場合はミルクカ
ップ½を使う。粒のままのとうもろこしの場合はミ
ルクカップ¾を使う。)

メキシカン・コーン

MEXICAN CORN



メキシカン・コーン

溶かしたバター……………	大匙 3
粒のコーン……………	カップ 2
刻んだピーマン……………	大匙 1
刻んだピメント……………	大匙 1
塩……………	小匙½
チリ粉……………	小匙½

作 り 方

- フライパンでバターを溶かし、この中に水気をよく切ったコーン、
ピーマン、ピメント、塩、チリ粉を入れてよくまぜ、ふたをして
弱火でゆっくりと沸騰させないように10～15分間いためる。

スキヤロップド・コーン・スプリーム
SCALLOPED CORN SUPREME

作 り 方

クリームスタイルのとうもろこし	……	カップ 2 1/2
ミルク	……	カップ 1
よく泡立てた卵	……	1 個
つぶしたクラッカー	……	カップ 1
刻んだ玉ねぎ	……	カップ 1/4
刻んだピメント	……	大匙 3
塩	……	小匙 1/2
こしょう	……	ひとつまみ
バター	……	大匙 2
つぶしたクラッカー	……	カップ 1/2

- とうもろこしとミルクをまぜて煮る。これに卵を少しずつ入れてまぜ、更につぶしたクラッカー、玉ねぎ、ピメント、塩、こしょうを入れてよくまぜる。
- これを油をひいた焼鍋に入れる。
- 溶かしたバターとつぶしたクラッカーを一緒にまぜて、これをまえたのものの上にふりかける。
- 177度C (350度F)のオーブンで20分間焼く。ピメントを細長く切って上に飾る。

スキリット・フライド・コーン
SKILLET FRIED CORN

作 り 方

ベーコン	……	4 切
生のコーン	……	カップ 3
切ったピーマン	……	カップ 1/4
細かく切った玉ねぎ	……	カップ 1/4
塩	……	小匙 1
こしょう	……	ひとつまみ

- ベーコンを1センチ位に切りパリパリになるまでいためる。
- フライパンからベーコンを取り出してその後に野菜を全部入れ、ふたをして弱火で柔らかくなるまで5～8分間煮る。
- 塩、こしょうで味をつけ上にベーコンをふりかけて熱いうちに供する。

エッグプラント・サジェスション EGGPLANT SUGGESTIONS

茹でた茄子に

- ピメント・ソース(538ページ)またはチリソースをかける。
- おろしたチーズまたはパルメザンチーズをふりかける。

フライド・エッグプラント FRIED EGGPLANT

作 り 方

- 茄子を7ミリの厚さの横切りにし、それにパン粉または粉を軽くつける。これを解きほぐした卵に浸し、次にパン粉または粉をつけて油で揚げる。または少しの油でいためてもよい。
- 塩、こしょうで味をつける。
- 茄子が柔らかくきつね色になるまでには沢山の油の場合は2～4分間、少量の油の場合は5～10分間。
- 好みにより茄子を少し薄目に切り2枚の間におろしたチーズを少し入れて揚げてもよい。

ベイクド・エッグプラント・ウイズ・シュリンプ BAKED EGGPLANT WITH SHRIMP

作 り 方

- | | | |
|---------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| サラダ油…………… | カップ $\frac{1}{4}$ | ○サラダ油カップ $\frac{1}{4}$ で玉ねぎ、セロリ、ピーマンを少しためる。 |
| さいの目に切った玉ねぎ… | カップ $\frac{1}{2}$ | ○茄子を縦に2等分する。皮の厚さ5ミリ位を残して中身をくりぬいて出す。茄子の皮にぬれ布巾をかぶせておく(変色を防ぐため)。茄子の中身は1センチのさいの目に切る。 |
| さいの目に切ったセロリ… | カップ $\frac{1}{4}$ | ○いためた野菜の中に粉、塩を入れ次に茄子の中身を入れてふたをして中火で5分間煮る。 |
| みじん切りピーマン………… | カップ $\frac{1}{4}$ | ○ブイヨンキューブを湯の中に入れて溶かし前のものに加える。 |
| 茄子…………… | 700グラム | ○更に御飯、えびを加えて時々軽くまぜる。このまぜたものを茄子の皮の中に詰めてその上にパン粉とサラダ油のまぜたものをふりかけて191度C (375度F)のオーブンで20～30分間焼く。 |
| 粉…………… | 大匙1 | ○パン粉がきつね色になればよい。 |
| 塩…………… | 小匙1 | |
| チキンブイヨンキューブ…… | 2 個 | |
| 沸騰湯…………… | カップ $\frac{3}{4}$ | |
| 御 飯…………… | カップ $\frac{3}{4}$ | |
| 茹えび…………… | 450グラム | |
| サラダ油…………… | 小匙2 | |
| パン粉…………… | 大匙2 | |

スパニッシュ・エッグプラント

SPANISH EGGPLANT

作 り 方

ベーコン	4	切
みじん切り玉ねぎ(中)	1	個
みじん切りピーマン	1	個
さいの目切り茄子	675	グラム
塩	小匙2	
こしょう	小匙 $\frac{1}{4}$	
トマトソース	カップ $\frac{3}{4}$ ~1	
水	カップ1	
おろしたチーズ	カップ1	
クラム・ソース	1	回分

- 切ったベーコンをいため、出てきた油で玉ねぎとピーマンをきつね色になるまでいためる。これと茄子、塩、こしょう、トマトソース、水と一緒にし、柔らかくなるまでふたをして5~10分間煮る。これを土鍋に入れ、おろしたチーズをかけその上にクラム・ソース(545ページ)といためたベーコンをふりかける。
- ふたをしなくて177度C(350度F)のオーブンで20~30分間焼く。

スタッフド・エッグプラント

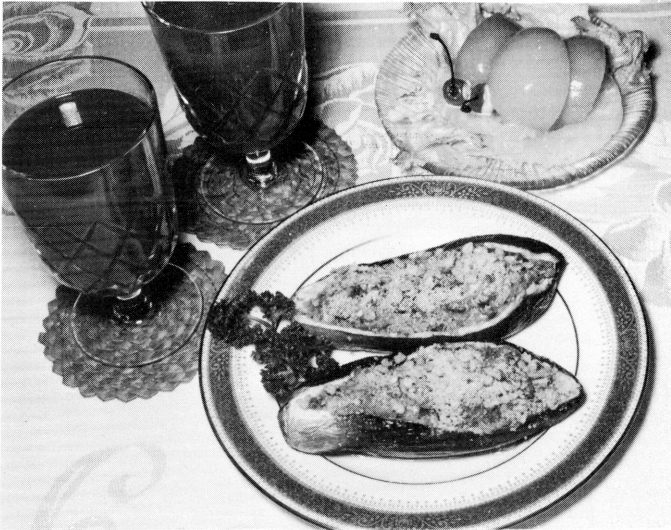
STUFFED EGGPLANT

作 り 方

茄子	675	グラム
マッシュルーム	カップ $\frac{3}{4}$	
刻んだ玉ねぎ	大匙2	
みじん切りにしたにんにく	1	片
バター	大匙2	
塩、こしょう	少々	
クリーム	カップ $\frac{1}{2}$	
ベーコン	1	切

- 茄子を横にして横に上1センチのところを切り、中身を取り出す。中身をさいの目切りにする。これを塩茹でにする(10分間)。
- マッシュルーム、にんにく、玉ねぎと一緒にバターでいためる。きつね色になれば水気をよくきった茄子の中身を入れ塩とこしょうで味をつける。これにクリームを注ぎ10~15分間弱火で煮る。
- これを茄子の皮に詰め、上にベーコンをのせ、177度C(350度F)のオーブンで45分間焼く。

スタッフド・エッグプラント STUFFED EGGPLANT*



スタッフド・エッグプラント

作 り 方

茄子(大).....	3 個
溶かしたバター.....	大匙3
皮をむき切ったトマト.....	カップ1
切ったピーマン.....	カップ¼
刻んだ玉ねぎ.....	大匙3
刻んだセロリ.....	大匙2
刻んだパセリ.....	大匙1
柔らかいパン粉.....	カップ1
塩	小匙1½
コーンフレイクス.....	カップ½

- 茄子を洗って縦に2等分にして中身を取り出す(1センチ位の厚さに皮を残しておく)。
- 茄子の中身をさいの目に切り大匙2のバターとトマト、ピーマン、玉ねぎ、セロリ、パセリ、パン粉、塩を一緒にする。
- これを茄子の皮の中に詰めて、油をひいた焼鍋に入れてふたをし、232度C(450度F)のオーブンで40分間焼く。
- コーンフレイクスと残りのバター大匙1をまぜて茄子の上にもふりかけ15分間ふたをしなくて焼く。

アップル・フィールド・スクォーシュ APPLE FILLED SQUASH

作 り 方

とうなす(小).....	2 個
溶かしたバター.....	大匙2
赤砂糖.....	カップ¼
アップル・ソース.....	カップ2½

- とうなすを水洗いし、縦に半分に切って種子を取り出す。
- 切口を下にして177度C (350度F) のオーブンで1時間またはとうなすが柔らかくなるまで焼く。
- 切口を上にしてバターをぬり、赤砂糖をふりかける。
- アップル・ソース(257ページ)を火にかけ温め、とうなすの種子を取った部分に入れて赤いジャムで飾る。
- 豚肉と一緒に供するとよい。

スタッフド・スクォーシュ STUFFED SQUASH

作 り 方

とおなす.....	6 個
柔らかいパン粉.....	カップ3
おろしたパルメザンチーズ.....	カップ½
刻んだ玉ねぎ(小).....	1 個
刻んだパセリ.....	大匙3
塩.....	小匙1
こしょう.....	ひとつまみ
泡立てた卵.....	2 個
バター.....	大匙2

- とうなすを洗い、両端を少し切り落してからそのまま塩水で5分間茹でる。これを縦に½に切り、スプーンで中身を取り出す。
- とうなすの中身、パン粉、チーズ、玉ねぎ、パセリ、塩、こしょう、卵をよくまぜ、中身を取ったとうなすに詰める。
- その上に所々バターをのせチーズを少しふりかけ177度C (350度F) のオーブンで30分間焼く。

グリーン・ビーン・サジェスション

GREEN BEAN SUGGESTIONS

作 り 方

- バター、塩、こしょうで味をつける。次の薬味の中から1つを選んで軽くひとつまみふりかける（ディルウィード、ベイゾー・セイバリー、タイム、マージョラン）。これに少量のレモンジュースを加える。
- バターをつけた三度豆に、おろしたカレー粉または辛子、おろしたにくづくまたはチリ粉をふりかける。
- レモン・バター（584ページ）またはクラム・ソース（545ページ）をかける。
- チーズ・ソース（535ページ）、ホワイト・ソース（535ページ）、ハランディズ・ソース（539ページ）、マッシュルーム・ソース（537ページ）をかける。
- 小さな輪切りのテーブルオニオンとさいの目に切ったセロリ（生のものまたはバターでいためたもの）をまぜる。
- バターでいためたマッシュルームまたは生椎茸、ミルク、クリームをまぜたものを加え塩、砂糖、にくづくで味をつける。
- 細長く切ったハム、ソーセージまたはアンチョビーを軽くまぜる。
- カップ $\frac{1}{4}$ のみじん切り玉ねぎをカップ $\frac{1}{4}$ のバターでいため、チリソースをカップ $\frac{1}{4}$ 加え、塩、こしょうで味をつけた500グラムの三度豆を加える。
- $\frac{1}{2}$ 切りにしたにくくまたはみじん切りにした玉ねぎカップ $\frac{1}{4}$ をカップ $\frac{1}{4}$ のバターでいためる。これを450グラムの味付き三度豆にかける。
- 茹でた三度豆と温めたコーンまたはさいの目切りセロリ、小さいグリーンオニオンまたはグリーンライマビーンズまたはマッシュルームを一緒にする。
- ハット・マスタード・ソース（546ページ）を500グラムの温かい味付きの三度豆にかける。
- カップ $\frac{1}{4}$ の溶かしたバター、小匙1のレモンジュース、小匙 $\frac{1}{4}$ のローズメリーまたはタラゴンまたはベイゾー、セイバリーを一緒にしてよくふり500グラムの温かい味付きの三度豆の上にふりかける。

グリーン・ビーンズ・アウ・グラタンズ GREEN BEANS AU GRATIN

作 り 方

切った玉ねぎ	大匙2
切ったピーマン	大匙1
油	大匙3
粉	大匙3
塩	小匙1
こしょう	少々
パプリカ	小匙½
ミルク	カップ1
三度豆の茹汁	カップ½
切ったピメント	1 個
熱い茹でた三度豆	カップ2
おろしたチーズ	カップ¼

- 玉ねぎ，ピーマンを油でいためる。これに粉，塩，こしょう，パプリカを入れてまぜる。ミルクと三度豆の茹汁を少しづつ続けて入れ，かたくなるまでたえずかきまぜながらゆっくり煮る。
- 火からおろしてピメント，チーズを入れ，チーズが溶けるまでまぜる。
- これを熱い三度豆の上にかけて供する。

グリーン・ビーンズ・ウイズ・チーズ GREEN BEANS WITH CHEESE

作 り 方

三度豆	カップ2
柔らかいクリームチーズ	50グラム
ライトクリーム	大匙1
セロリの種	小匙¼
塩	小匙¼

- 三度豆を茹でて水気をきる。
- 残りの材料を一緒にまぜて熱い三度豆の上にかける。
- 好みによりカップ½の切ったマッシュルームをバターでいためて飾りにしてもよい。

グリーン・ビーンズ・スプリーム

GREEN BEANS SUPREME

作 り 方

細かく切った玉ねぎ	……………	カップ $\frac{1}{2}$
サラダ油	……………	大匙2
三度豆	……………	450グラム
塩	……………	小匙 $\frac{1}{2}$
熱 湯	……………	カップ $\frac{1}{2}$
チリソース	……………	カップ $\frac{1}{2}$
こしょう	……………	ひとつまみ

- 玉ねぎをサラダ油で5分間いためる。この中に三度豆、塩、熱湯を入れ三度豆が柔らかくなるまで煮る(15分間)。
- 大匙2位の汁が残るようにする。この中にチリソースとこしょうを入れて味をつける。

ハンガリアン・グリーン・ビーンズ

HUNGARIAN GREEN BEANS

作 り 方

茹でた三度豆	……………	カップ2
中位のホワイト・ソース	……………	カップ1
刻んだ玉ねぎ(小)	……………	$\frac{1}{2}$ 個
みじん切りパセリ	……………	大匙1
パプリカ	……………	小匙 $\frac{1}{2}$
塩、こしょう	……………	少 々
軽く泡立てた卵黄	……………	1 個
マッシュルーム	……………	50グラム

- 茹でた三度豆の水気をきって土鍋に入れる。
- ホワイト・ソース(535ページ)を作り、この中に残りの材料を全部入れてまぜる。これを三度豆の上にかけて、その上にグラム・ソース(545ページ)をかけ177度C(350度F)のオーブンで約30分間焼く。

スナッピー・グリーン・ビーンズ SNAPPY GREEN BEANS

作 り 方

さいの目に切ったベーコン… 2 切
刻んだ玉ねぎ……………カップ½
刻んだピーマン……………カップ½
クリーム……………カップ½
茹でた三度豆……………カップ2
塩……………小匙½
こしょう……………ひとつまみ
にくづく……………ひとつまみ

- ベーコンを少しいためてから玉ねぎとピーマンを入れ、柔らかくなるまでいためる。残った材料を全部入れ、熱くなるまで煮る。
- 熱いうちに供する。

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

作 り 方

ベーコン…………… 4 切
切った玉ねぎ……………カップ½
酢……………大匙1~2
三度豆……………カップ2
塩……………小匙½
こしょう……………ひとつまみ

- 三度豆を茹でて水気を切る（熱いうちに用いる）。
- ベーコンを1センチ位に切りパリパリになるまでいためる。
- 油を切って大匙2のベーコンの油で玉ねぎを柔らかくなるまでいためる。
- 酢を入れ、塩、こしょうで味をつけ、熱い三度豆にかけてその上にベーコンをふりかける

グリーン・ピース・サジェスション GREEN PEAS SUGGESTIONS

作 り 方

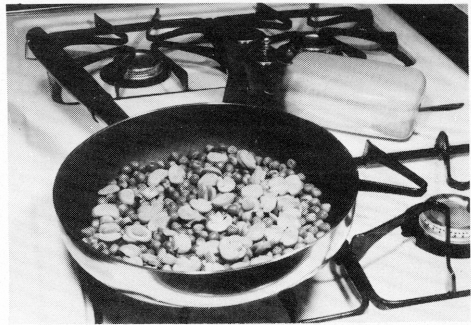
さやから豆を出し柔らかくなるまで塩水で茹でる。

いろいろな料理法

- 塩、こしょうで味をつけ、溶かしたバターをそえる。
- 茹でた人参と一緒に塩、こしょうをして供する。
- ひとつまみのにくづく、刻んだらっきょをグリーンピースと一緒に供する。
- 刻んだミントを加えてグリーンピースを茹でる。
- サラダ油カップ $\frac{1}{4}$ 、生のグリーンピースカップ2、刻んだ玉ねぎ小1個、切ったレタス6枚、塩小匙 $\frac{1}{2}$ 、こしょうひとつまみ、これらの材料を全部サラダ油で約15分間いため煮する。
- バター、塩、こしょう、レモンジュース、またはみじん切り玉ねぎまたは、溶かしたミントジェリーを一緒にする。
- ホワイト・ソース (535ページ) と一緒にする。
- チーズ・ソース (535ページ) と一緒にする。
- ハランディズ・ソース (539ページ) と一緒にする。
- 他の野菜 (セロリ、バターでいためたマッシュルームとピメント、人参、テーブルオニオン等) と一緒にまたは別々に料理してもよい。

カンパニー・ピース COMPANY PEAS

切った玉ねぎ	……	カップ $\frac{1}{2}$
バター	……	大匙2
グリーンピース	……	1 缶
切ったプロイルドマッシュ ルーム	……	カップ $\frac{1}{2}$
砂糖	……	小匙1
塩	……	小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	……	ひとつまみ
タイム	……	ひとつまみ



カンパニー・ピース

作 り 方

- バターで玉ねぎが柔らかくなるまでいためる。これに残りの材料を全部加える（グリーンピースとマッシュルームの汁気をよくきること。）
- ふたをしなくて小さい火で熱くなるまで煮る。

フレンチ・エピキュリアン・ピース FRENCH EPICUREAN PEAS

作 り 方

ベーコン（1センチのさい の目切り）	……	4 切
刻んだ玉ねぎ	……	大匙1
粉	……	大匙1
グリーンピース	……	カップ2 $\frac{1}{2}$
無糖練乳	……	カップ1
切ったマッシュルーム	……	カップ1
バター	……	大匙2
こしょう	……	少々
塩	……	少々

- ベーコンを少しいためて、玉ねぎを入れ、柔らかく黄色になるまでいためる。
- 次に粉を加えてまぜ、グリーンピースと練乳を入れ、どろどろになるまでたえずかきまぜる。
- マッシュルームをバターで5分間いため、これを前のグリーンピースに入れ、こしょう、塩で味をつけ熱いうちに供する。
- スイーツ・テンボール・ケース(114ページ)に入れて供する。

グリーン・ピース・デライト

GREEN PEAS DELIGHT

作り方

グリーンピース……………カップ1½
 刻んだ玉ねぎ……………カップ½
 さいの目切りベーコン……………3枚
 醤油……………小匙2

- ベーコンと玉ねぎを一緒にいためる。
- グリーンピースと醤油を加え、よく煮る。
- 温かいうちに供する。

ピース・アンド・マッシュルーム

PEAS AND MUSHROOMS

作り方

マッシュルーム………75~100グラム
 バター……………大匙3
 生のグリーンピース………400グラム

- バターでマッシュルームをいためる。
- グリーンピースを塩茹でにして水気をきる。
 これにマッシュルームを加えてまぜる。

マッシュルーム・サジェスション

MUSHROOM SUGGESTIONS

作り方

- 肉、ソース、スープとともに煮こむ。
- グリーンピースまたは三度豆と一緒に煮る。
- ホワイト・ソース(535ページ)に加える。好みに合わせて卵黄1個またはレモンジュース少々またはシェリーエッセンス小匙¼を一緒に入れるとよい。
- みじん切り玉ねぎ、タイム、パセリ、ベイリーフ等をバターの中に入れ、マッシュルームと一緒にいためる。
- 切った生のマッシュルームを生野菜と一緒にして野菜サラダを作る。
 (すべてのマッシュルームの代わりに生椎茸をもちいてもよい。)