

子供の日  
CHILDREN'S DAY

鯉のぼり コロケッツ  
Koi Nobori Croquettes

チャイニーズ フライド ライス  
Chinese Fried Rice

ケンドウ サラダ  
Kendo Salad

アップルパイ オア コーヒーケーキ  
Apple Pie or Coffeecake

屋外で風に吹かれて泳ぐ鯉のぼり又家の中に飾られた鯉のぼりは子供達を楽しませるものです。

子供の日にここにかかげたメニューを使って子供の日のパーティをしてみましょう。

子供だけでなく家族全員を楽しませる事ができると約束します。

鯉のぼり コロケッツ  
KOI NOBORI CROQUETTES

作り方

エッグコロケット (162 ページ) 又はフィッシュコロケット (163 ページ) の材料を混ぜ、鯉の形にし、卵をつけ、クラッカークラム又はパン粉をまぶして揚げる。

エッグ コロケッツ  
EGG CROQUETTES

濃いホワイトソース	カップ 1/2
全熟卵	8 個
塩	茶匙 2
パプリカ	茶匙 1/2
にくづく	ひとつまみ
切ったピメント	大匙 3
みじん切りパセリ	大匙 1
みじん切り玉ねぎ	大匙 1
軽く泡立てた卵	1 個
水	大匙 1
クラッカーのくだいたもの	カップ 1

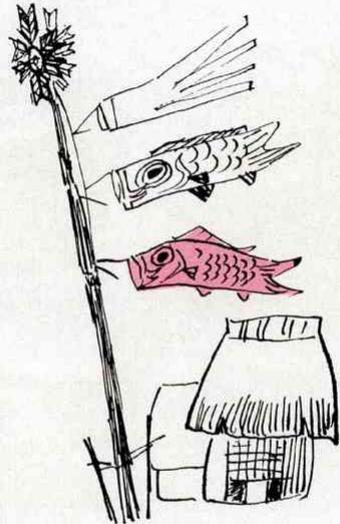
作り方

ホワイトソース (163 ページ) を作る。  
ホワイトソースと刻んだ全熟卵、塩、パプリカ、にくづく、ピメント、パセリ、玉ねぎを一緒によく混ぜる。

冷やしてコロケットの形にしクラッカーをまぶし、卵と水と一緒にしたものに入れもう一度クラッカーをまぶし、しばらく置いておく。

沢山の熱い油191度C (375度F) できつね色になるまで揚げる。

チーズソース (163 ページ) をかけて供する。



チーズ ソース  
CHEESE SAUCE

作り方

カップ1のホワイトソース(163ページ)にカップ1のおろしたチーズを入れ、溶けるまで絶えずかき混ぜながら煮る。



フィッシュ コロケッツ  
FISH CROQUETTES

さけ又は他の魚	カップ1
卵	1個
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	ひとつまみ
刻んだセロリ	カップ $\frac{1}{2}$
レモンジュース	大匙1
パン粉	カップ $\frac{1}{2}$
粉	カップ $\frac{1}{2}$
泡立てた卵	1個
パン粉	少々

作り方

さけ又は他の魚(もし缶詰のものならば汁気をきる)の中に泡立てた卵を入れて混ぜる。  
塩、こしょう、セロリ、レモンジュース、パン粉カップ $\frac{1}{2}$ を加えてよく混ぜる。  
コロケツの形にし粉をまぶし泡立てた卵をつけ、パン粉をまぶす。

フライパンに2cm位油を入れ、199度C(390度F)まで熱し、きつね色になるまで揚げる。  
全体に同じ色になる様にする。

ホワイト ソース  
WHITE SAUCE

薄いソース	
バター	大匙1
粉	大匙1
ミルク	カップ1
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$
中位のソース	
バター	大匙2
粉	大匙2
ミルク	カップ1
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$
濃いソース	
バター	大匙3
粉	大匙4
ミルク	カップ1
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$

作り方

バターを溶かし、粉を入れ、絶えずかき混ぜる。  
ミルクを全部加えてなめらかなクリーム状になるまで絶えずかき混ぜる。  
最後に茶匙 $\frac{1}{2}$ の塩を入れ味をつける。

チャイニーズ フライドライス  
CHINESE FRIED RICE

油	大匙2
冷御飯	カップ2
プロイルドマッシュルーム	カップ1 $\frac{1}{2}$
刻んだ青ねぎ	大匙1 $\frac{1}{2}$
刻んだピーマン	大匙1
醤油	大匙2~3
よく泡立てた卵	1個
ベーコン又はハム又はエビ	カップ $\frac{1}{2}$

作り方

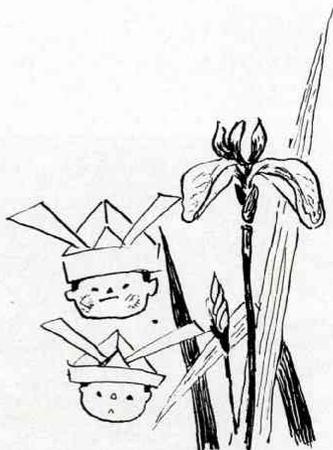
ベーコンを使う時はよく炒めて油をきる。  
 ハム又はエビを使う時は油で軽く炒める。  
 冷御飯、マッシュルーム、青ねぎ、ピーマン、醬油を加えて10分間混ぜながら弱火にかける。

次に卵を入れて5分間時々混ぜる。

ケンドー サラダ  
**KENDO SALAD**

作り方

細い棒（大きい楊枝、バーベキューの櫛、その他）に、チェリー、パイナップル、ソーセージ、トマト、バナナの順にさし、レタスをひいた皿の上に2本ずつ並べる。棒の枕に、切ったりんごを使うとよい。



母の日 ティ  
**MOTHER'S DAY TEA**

ティ サンドウィッチイズ ハム パフス ペティト  
**Tea Sandwiches Ham Puffs Petite**

オープンフェース サンドウィッチイズ  
**Open-face Sandwiches**

アソートッド クッキーズ  
**Assorted Cookies**

ハット フルーティド ティ  
**Hot Fruited Tea**



母の日には母の2～3人の友人を招待して  
 気軽な親しみのあるティパーティーで、午後の  
 一時をお母様をスターに又はクイーンにして、  
 楽しませてあげたいものです。

ペティト サンドウィッチ ローブス  
**PETITE SANDWICH LOAVES**

サークル カナッペイズ  
**CIRCLE CANAPES**

作り方

直径3.5～4cmの円型で食パンを切りとり、  
 ふちにマヨネーズをぬり、刻んだパセリを  
 つけ、好みのフィリングを上のにせる。

食パン	12枚
柔らかいクリームチーズ	80g
ミルク	大匙1
エッグサラダフィリング	(165ページ)
ハムフィリング	(165ページ)

作り方

食パンのはしを切りとりぎに切る。  
 柔らかいクリームチーズとミルクと一緒に  
 よく混ぜる。

エッグ サラダ フィリング  
EGG SALAD FILLING

8枚のパンにはエッグサラダフィリングをぬり、8枚にはハムフィリングをぬり、後の8枚にはクリームチーズの混ぜたものをぬる。

ハムフィリングの上にエッグサラダフィリングをのせ、その上にチーズのぬったパンをのせる。

上には好みの飾りをする。

切ったスタッフドオリーブを3個、少しずつ重ねて並べる。

3つのオレンジセクションを並べる。

1つのオレンジセクションとパセリで飾る。

ピーマンとチェリーで花を作る。

---

切った全熟卵	4個
切ったピメントスタッフドオリーブ	大匙3
サラダドレッシング又はマヨネーズ	

---

作り方

全部の材料を一緒にし、しめる程度にサラダドレッシング又はマヨネーズを加えて味をつける。

ハム フィリング  
HAM FILLING

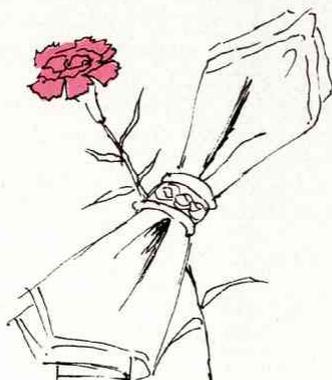
---

みじん切りハム	カップ1½
みじん切りピーマン	大匙3
マヨネーズ	

---

作り方

全部の材料を一緒に混ぜ、しめる程度にマヨネーズを加えて味をつける。



父の日 パティオ パーティ  
FATHER'S DAY PATIO PARTY

パイレートステーキ オア グリルド スティック ウィズ セセメ バター  
Pirate Steak or Grilled Steak with Sesame Butter

シルバープレーティッド ポテトオズ  
Silverplated Potatoes

グリーン ビーンズ アウ グラティン  
Green Beans au Gratin

パティオ ロールズ  
Patio Rolls

チョコレート エンジェルパイ オア アップルパイ ウィズ シナモン アイスクリーム  
Chocolate Angel Pie or Apple Pie with Cinnamon Ice Cream

コーヒー  
Coffee

中庭を使つてのパーティにしましょう。  
思いきつた興味をそそる様な味の好きな男  
の人のために巧みなソースをかけたステーキ  
を作りたいものです。

最後のデザートがハッピーエンドとなり、  
いつまでもよい思い出として残る様にするに  
は、デザートはリビングルームでコーヒーと  
チョコレートエンジェルパイをお父様にサー  
ブしなさい。又はシナモンアイスクリームを  
のせたアップルパイの方が好きならそれにし  
てもいいでしょう。

お父様をどうすれば喜ばす事ができるか  
という事はだれよりもあなたが一番よくわか  
っているはずです。

これが成功すれば父を感激させる娘と評判  
はよくなることでしょう。

パイレート スティック  
PIRATE STEAK

ビール	1 缶 (カップ 1 ½)
チリソース	カップ ½
サラダ油	カップ ½
醤油	大匙 2
マスタード	大匙 1
タバスコ	茶匙 ½
煙の液 (リックエドスモーク)	茶匙 ½
あらく切つた玉ねぎ (中位)	1 個
つぶしたんにく	2 片
サーロインステーキ	3 ~ 4 cm の厚さ 1.2kg
塩	茶匙 1
こしょう	茶匙 ½



作り方

ステーキ、塩、こしょう以外の材料を全部一緒に混ぜ30分間沸騰させない様に煮る。ステーキに上のソースをぬり火から10cm離して15分ずつ両面をグリルする。度々ソースをぬる。

ひっくり返す時とでき上がる時に塩、こしょうをふりかける。

残ったソースをかけて供する。



グリルド ステーキ ウィズ セセメ バター  
GRILLED STEAK WITH SESAME BUTTER

作り方

サーロインステーキ又はロインステーキ 1人分2.5~3cmの厚さ(150~250g)。ステーキのまわりに5cm間隔にナイフで切り目を入れる(グリルする時カールしない様にする)。

火から7cm位離してグリルする。

ひっくり返す時はフォークを使わない様に箸やトーンを使う(ジュースが出ない様にする)。

ひっくり返す時に塩、こしょうをふりかける。

セセメバター(167ページ)をぬって供する。

セセメ バター  
SESAME BUTTER

柔らかいバター	カップ $\frac{1}{2}$
ウォーチェスターシャーソース	茶匙 1
ガーリックソルト	茶匙 $\frac{1}{2}$
いりごま	大匙 1

作り方

バター、ソース、ソルトを一緒にしてふわふわになるまで混ぜる。

いりごまを加えて混ぜる。

4枚のステーキ分。

シルバープレーテッド ポテトス  
SILVERPLATED POTATOES

作り方

中位の大ききのさつまいも又はじゃがいもをよく洗って拭く。

全体にサラダ油をぬる。

1個ずつアルミホイルで包む。

45~60分間炭火から7~10cm離して度々ひっくり返して焼く。

柔らかくなってから上の方を少し切り、バターと塩で味をつける。又は、ブルーチーズカップ1、サワークリームカップ  $\frac{1}{2}$ 、切ったチャイブス大匙2の混ぜたものをかけてもよい。

グリーン ビーンズ アウ グラティン  
GREEN BEANS AU GRATIN

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	茶匙 1
こしょう	
パプリカ	茶匙 $\frac{1}{2}$
ミルク	カップ 1
三度豆の茹で汁	カップ $\frac{1}{2}$
切ったピメント	1個
おろしたチーズ	カップ $\frac{1}{2}$
熱い茹でた三度豆	カップ 2

作り方

玉ねぎ、ピーマンを熱い油で柔らかくなるまで炒める。

粉と調味料を加えてよく混ぜる。

ミルクと茹で汁を加え弱火で濃くなるまで絶えずかき混ぜる。

火から降ろしピメントとチーズを加え、チーズが溶けるまで混ぜる。

三度豆の上にかき熱いうちに供する。

パティオ ロールズ  
PATIO ROLLS

ロールス (ブレッド) を輪切りにして1枚1枚バターをぬりもう一度もとの形にしてアルミホイルで包む。

炭火から10cm離して、10~12分間焼く (一度ひっくり返す)。

チョコレート エンゼル パイ  
CHOCOLATE ANGEL PIE

マリングシェル	(119ページ)
チップチョコレート	カップ $\frac{3}{4}$
スイートシェリー	カップ $\frac{1}{4}$
塩	ひとつまみ
生クリーム	カップ1
おろした甘くないチョコレート	

作り方

ブラレインエンジェルパイのマリングシェルを作る。(パリパリにするためにこのマリングシェルにカップ $\frac{3}{4}$ のみじん切りくるみを入れてかきあげる)。

チップチョコレート、シェリー、塩を二重鍋に入れ、チョコレートがとけ全部の材料がよく混ぜるまで火にかける。

火からおろして冷やす。

生クリームを泡立て冷やしたチョコレートの混ぜたものを入れて軽くよくかきあげるこれを冷えたマリングシェルに入れ、飾りのために甘くないチョコレートをおろしながらふりかける。

2~3時間又は1晩冷蔵庫で冷やす。

アップルパイアラモード  
APPLE PIE A LA MODE

パイの皮	(1段のもの)
りんご	4~6個
砂糖	カップ $\frac{1}{2}$
肉桂	茶匙1
砂糖	カップ $\frac{1}{2}$
粉	カップ $\frac{3}{4}$
バター	カップ $\frac{1}{2}$

シナモンアイスクリーム  
(60 ページ)

作り方

パイの皮1段もの(123ページ)を作る。りんごを洗い皮をむいて $\frac{1}{2}$ 位に切って芯を取る。

パイの皮にりんごを並らべる。

カップ $\frac{1}{2}$ の砂糖と肉桂を一緒にしてりんごの上にふりかける。

カップ $\frac{1}{2}$ の砂糖と粉とを一緒にふるいバターを入れて2本のナイフで切る横に又はペイストリーブレンダーを使ってグリーンピースの大きさになる程度までまぜりんごの上にふりかける

204度C (400度F) のオーブンで40~50分間焼く。

熱いうちに又はさめていれば供する前に177度C (350度F) のオーブンを準備しオーブンの火を消してから15分間パイを入れあたためる

パイの上にシナモンアイスクリーム (60ページ) をひとつすくいのせて供する。

レスベクト ホアーザ エイジ  
**RESPECT FOR THE AGED**

シュリンプ カクテル  
**Shrimp Cocktail**

シュヴェイツァシュニッツェル  
**Schweizerschnitzel**

ポピー シード スードルズ  
**Poppy Seed Noodles**

シー ブリーズ サラダ  
**Sea Breeze Salad**

オア  
 or

パフェット スロー デヴィルド エッグス アンド スライスド トマトウス  
**Buffet Slaw Deviled Eggs and Sliced Tomatoes**

スイス ローフ  
**Swiss Loaf**

ストローベリー チャーロット デザート  
**Strawberry Charlotte Dessert**

コーヒー  
**Coffee**

チキン アンド コーン チャウダー  
**Chicken and Corn Chowder**

スイス スティク バーガンディ  
**Swiss Steak Burgundy**

ベイクド スタッフド ポテトウス ベイクド カリフラワー アマンダイン  
**Baked Stuffed Potatoes Baked Cauliflower Amandine**

トマト アンド フルーツ ルイス ルイス ドレッシング  
**Tomato and Fruit Louis Louis Dressing**

ハット ロールズ バター  
**Hot Rolls Butter**

バヴァリアン クリーム  
**Bavarian Cream**

コーヒー  
**Coffee**

敬老の日におじいさんやおばあさんを招待して御祝いをするのにふさわしいメニューを2つあげてみました

おじいさん、おばあさんがどんなものを好みどんなものを嫌うかということが一番よく知っているのはあなたでしょう。だからこの本の色々な作り方の中から、あなた自身のメニューを作ってみられることをすすめます。

あなたが子供であっても孫であっても曾孫であっても年とった人達が自分達のために特別に準備してくれたディナーだということを知ればどんなに喜ぶことでしょう。

シュリンプ カクテル  
**SHRIMP COCKTAIL**

チリソース	カップ 1
おろしたわさび	大匙 1 ~ 2
レモンジュース	大匙 1
ウスターソース	茶匙 1/2
塩	茶匙 1/4
こしょう	ひとつまみ
えび (中位の大きさ)	36尾

## 作り方

えび以外の材料を全部一緒にする。

冷蔵庫に入れて冷やす。

えびは茹でて殻をむき背わたをとり冷やす。

1人前ずつサーブする時はシャーベットグラスにレタスを敷き、えびとミックスしたソースとを盛りつける。

1つの器でサーブする時は大きいボールに細かくした氷を入れ、まん中に小さなボールを置き、このボールにソースを入れる。えびは氷の上に盛りつける。

つま楊枝でえびをつきさし、ソースをつけて供する。

シュライツァー シニツェル  
SCHWEIZERSCHNITZEL

ボンレスハム	4枚
スイスチーズ	4枚
ヴィールステイク (羊肉)	4枚 (450g)
粉	大匙2
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	茶匙 $\frac{1}{4}$
オールスパイス	茶匙 $\frac{1}{4}$
泡立てた卵	1個
パン粉	カップ $\frac{1}{2}$
ショートニング	大匙2
ドライホワイトワイン	カップ $\frac{1}{2}$
パピーシードヌードルズ	(170ページ)

## 作り方

ヴィールステイクを薄くなるまで包丁の背でたたく。

ヴィールステイクの上にボンレスハムとチーズをのせてヴィールステイクの幅の狭い方から巻ずしの様に巻いてつま楊枝でとめる。

粉、塩、こしょう、オールスパイスを一緒にして、肉の巻いたものにまぶして卵をつけ、パン粉をまぶしてショートニングできつね色になるまで炒める。

肉の上にドライホワイトワインをかけ、ふたをして55分間弱火で沸騰させない様に煮る。

ふたをとり、続けて5分間煮る。

パピーシードヌードルズの上のせてフライパンに残ったソースを肉とヌードルズの上にかけて供する。

パピー シード ヌードルズ  
POPPY SEED NOODLES

茹でて湯をきったヌードルズ	カップ4
バター	大匙1
アーモンド	カップ $\frac{1}{2}$
パピーシード	大匙1

## 作り方

アーモンドに熱湯をかけて皮をむき薄く切る。

バターを溶かしてアーモンドを薄いきつね色になるまで炒める。

パピーシードを加えて混ぜる。

熱いヌードルズにかけ軽く混ぜる。

シー ブリーズ サラダ  
SEA BREEZE SALAD

パイナップル	1缶
ライムフレイバードゼラチン	1箱 (80g)
砂糖	カップ $\frac{1}{2}$
塩	ひとつまみ
ドライホワイトテーブルワイン	カップ $\frac{1}{2}$
ホワイトワインテラゴンヴィネガー	カップ $\frac{1}{2}$
おろしたきゅうり	カップ1
みじん切りビュメント	大匙2
おろした玉ねぎ	茶匙1

## 作り方

パイナップルのジュースをきり、みじん切りにする。

きったジュースをはかり、カップ1にする。足りない場合には水を加える。これを熱くなるまで火にかける。

ライムフレイバードゼラチン、砂糖、塩を加え溶けるまで混ぜる。

火からおろしてぶどう酒、酢を加えて濃く

なるまで冷やす。

刻んだパイナップル、きゅうり、ピメント、玉ねぎを入れてかきあげる。

好みにより塩をもう少し多く加えてもよい。

6個のゼリーカップを冷水につけ、冷めたくし、これに上のもを入れ、冷蔵庫でかためる。

レタスの上ののせてマヨネーズと一緒に供する。

魚によく合うサラダ。

パフェット スロー  
BUFFET SLAW

パブリカ  
輪切りのトマト

作り方

全熟卵を2等分にして卵黄をとり出しフォークで卵黄をつぶす。

マヨネーズ、わさび、ウスターソース、レモンジュース、塩、こしょうをつぶした卵黄に加えてよく混ぜる。

これを卵白の方に詰めてパブリカをふりかける。

皿のまん中に卵を並べ、そのまわりに輪切りのトマトを盛りつけて、パセリ又はエンダイブで飾ってもよい。

スイス ローフ  
SWISS LOAF

あらくおろしたキャベツ	カップ6
あらくおろしたピーマン	カップ $\frac{1}{2}$ + 大匙2
砂糖	大匙2
塩	茶匙1
からし粉	茶匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	茶匙 $\frac{1}{2}$
酢	カップ $\frac{1}{2}$
サラダ油	大匙2 $\frac{1}{2}$

作り方

キャベツとピーマンを一緒にする。

残りの材料を全部一緒にしてキャベツとピーマンの混ぜたものにかけて全体に混ぜるまで軽く混ぜる。

サラダボールにキャベツを敷き上のもを盛りつけ細長く切ったピーマンで上を飾ってもよい。

デビルド エッグス アンド スライスド トマトウス  
DEVILED EGGS AND SLICED TOMATOES

全熟卵	4個
マヨネーズ	大匙2
おろした生わさび	茶匙 $\frac{1}{2}$
ウスターソース	茶匙1
レモンジュース	茶匙 $\frac{1}{2}$
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	ひとつまみ

ドライイースト	大匙1
又は生イースト	3 cm四方1 cmの厚さ
生ぬるい湯	カップ $\frac{1}{2}$
生ぬるいミルク	カップ $\frac{1}{2}$
砂糖	茶匙1 $\frac{1}{2}$
塩	茶匙1
バター	カップ $\frac{1}{2}$
卵	3個
粉	カップ2 $\frac{3}{4}$
7 mm位のさいの目に切った スイスチーズ	カップ1



作り方

生ぬるい湯でイーストを溶かす。  
 ミルク、砂糖、塩、バター、卵、粉カップ  
 2 $\frac{1}{2}$ の半分を加えてミキサーで10分間泡立  
 てる。  
 残りの粉を加えてなめらかになるまでスプ  
 ーンでよく混ぜる。  
 布巾をかぶせて2倍の大きさになるまで暖  
 かい場所においておく(1~2時間)。  
 空気をぬきもう一度ふたをして一晩冷蔵庫  
 に入れておく。  
 空気をぬき、こねたものをのぼしてチーズ  
 をふりかけチーズが混ざるまでよくこねる。  
 1つのボール状にして、油をひいた直径20  
 cmのパイ皿に入れて2倍の大きさになるま  
 までにおいておく(1~2時間)。  
 191度C (375度F) のオープンで30分間焼  
 く。

ストロベリー チャーロotte デザート  
**STRAWBERRY CHARLOTTE DESSERT**

ゼラチン	大匙 2
砂糖	カップ $\frac{3}{4}$
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$
卵	4 個
水	カップ $\frac{1}{2}$
フローズンの切ったいちご	560g
レモンジュース	大匙 2
おろしたレモンの皮	茶匙 2
レディーフィンガー	(172 ページ)
生クリーム	カップ 1

作り方

ゼラチン、砂糖カップ $\frac{3}{4}$ 、塩を一緒に混ぜ  
 る。  
 卵を卵黄と卵白に分け、卵黄と水を一緒に  
 して泡立てゼラチンの混ぜたものに入れ、  
 280g のいちごを加える。  
 二重鍋で絶えずかき混ぜながらゼラチンが  
 溶けるまで、いちごが解凍するまで約8分  
 間湯せんにする。  
 火からおろして残りのいちご、レモンジュ  
 ース、レモンの皮を加えていちごが解凍さ  
 れるまで混ぜる。

冷蔵庫又は氷水の中に入れ時々混ぜ、濃く  
 なるまでおいておく。  
 直径20cmのスプリングパンのまわりにレデ  
 ィーフィンガー(172 ページ)を立てて並べる。  
 卵白をかたくなるまで泡立てる。カップ $\frac{1}{2}$   
 の砂糖を少しずつ加えてかたくなるまで続  
 けて泡立てる。  
 生クリームを泡立てる。  
 濃くなったいちごの混ぜたものを泡立てた  
 卵に加えてかき上げて混ぜ、次に生クリー  
 ムを加え軽くかき上げる。  
 これをスプリングパンの中に入れて冷蔵庫に  
 入れて冷やす。  
 固くなってからスプリングパンからとり出  
 し、生クリームといちごで飾ってもよい。



レディー フィンガーズ  
**LADY FINGERS**

卵白	カップ $\frac{1}{2}$ (4 個)
酒石英 (クリームオブターター)	茶匙 $\frac{1}{2}$
砂糖	大匙 5
卵黄	2 個
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$
ヴァニラエッセンス	茶匙 1
砂糖	大匙 5
ふるったお菓子の粉 (薄力粉)	カップ 1 $\frac{1}{4}$
ふくらし粉	茶匙 $\frac{1}{2}$

作り方

卵白をかたく泡立てる。それに酒石英を加えて更に泡立てる。次に砂糖を少しずつ加えて泡立て続ける。

卵黄、塩、ヴァニラを一緒にして泡立て、これにも砂糖を少しずつ加えてかたくなるまで泡立てる。これを泡立てた卵白の中に入れて軽くかき上げる。次にこの中へふりつけた粉とふくらし粉を入れてかき上げる。これを油をひいた焼鍋の上に指の形におき232度C (450度F) のオーブンで6~8分間焼く。

オーブンから出したらすぐに粉砂糖をふりかけ焼鍋から出して網の上におき冷やす。

チキン アンド コーン チュウダー  
CHICKEN AND CORN CHOWDER

みじん切りチキン	カップ1
切った玉ねぎ	1個
切ったセロリ	1本
沸騰した湯	カップ4
クリームスタイルコーン	カップ2
塩	茶匙1
味の素	茶匙 $\frac{1}{2}$
切った全熟卵	2個

作り方

チキン、玉ねぎ、セロリを沸騰した湯の中に入れて弱火にして40分間位煮る。

コーン、塩、味の素を加え弱火で10分間煮る。

卵を加え熱いうちに供する。

スイス スティーク バーガンディー  
SWISS STEAK BURGUNDY

ラウンドステーキ2.5cmの厚さのもの	900g
粉	カップ $\frac{1}{2}$
塩	
こしょう	
ベーコンの油又はサラダ油	カップ $\frac{1}{2}$
コンソメ	カップ1

ドライレッドテーブルワイン	カップ $\frac{1}{2}$
トマトペイスト	カップ $\frac{1}{2}$
切った玉ねぎ	1個
切ったピーマン	1個
さいの目に切った人参	カップ1
さいの目に切ったセロリ	カップ1
砂糖	茶匙1
タイム	ひとつまみ
マジョラン	ひとつまみ

作り方

粉、塩茶匙1 $\frac{1}{2}$ 、こしょう茶匙 $\frac{1}{2}$ を一緒に混ぜる。

これを肉につける。肉の中にもよくはいる様に粉の上で肉をナイフの背でよくたたく。これを6等分にしてベーコンの油を入れた厚いフライパンで両側を焼く。

コンソメ、ぶどう酒、トマトペイストを一緒にして肉の上にかける。

野菜を加え、砂糖、タイム、マジョランを加え、塩、こしょうで味をつけ、ふたをして弱火にかけ肉が柔らかくなるまで度々ひっくり返しながらか1時間半~2時間煮る。マッシュドポテイト又はバイクドポテイト又はグリーン野菜等と一緒に供する。

ヘイクト スタッフド ポテイトウス  
BAKED STUFFED POTATOES

じゃがいも	6個
塩	茶匙1 $\frac{1}{2}$
こしょう	茶匙 $\frac{1}{2}$
熱いミルク	カップ $\frac{1}{2}$
刻んだマッシュルーム	カップ $\frac{1}{2}$
刻んだ玉ねぎ	大匙2
バター	大匙2
レモンジュース	茶匙1

作り方

じゃがいもをきれいに洗って、232度C (450度F)のオーブンで柔らかくなるまで焼く。

じゃがいもの上的一端を切り中身を取り出してつぶす。これに塩、こしょう、ミルクを加えてよく混ぜる。

鍋にバターを溶かしマッシュルーム、玉ねぎ、レモンジュースを入れて炒め、じゃがいものつぶしたものに加える。  
じゃがいもの皮の中に軽く詰め、切ったマッシュルームにバターをぬり上におく。  
232度C (450度F) のオーブンで25分間焼く。



ベイクド カリフラワー アマンティン  
BAKED CAULIFLOWER AMADINE

カリフラワー	大1個
切った玉ねぎ	大匙2
バター	カップ $\frac{1}{4}$
粉	カップ $\frac{1}{4}$
ミルク	カップ $\frac{1}{2}$
ライトクリーム	カップ $\frac{1}{2}$
チキンスープ	カップ $\frac{3}{4}$
ドライホワイトテーブルワイン	カップ $\frac{1}{2}$
薄く切ったブランチドアーモンド	カップ $\frac{1}{2}$
ウォーチェスターシャーソース	茶匙 $\frac{1}{2}$
塩	
こしょう	
おろしたチェダーチーズ	カップ $\frac{1}{2}$
パプリカ	

作り方

カリフラワーをよく洗って小さくわける。  
塩湯で茹でる (10分間位少し柔らかくなるまで)

湯をきり、油をひいた土鍋に入れる。  
玉ねぎをバターで炒める (弱火で5分間)。  
粉を加えて混ぜる。  
ミルク、クリーム、チキンスープを加えて混ぜ、濃く熱く、かたくなるまで絶えずかき混ぜながら煮る。  
ぶどう酒、アーモンド、ウォーチェスターシャーソースを入れ、塩、こしょうで味をつける。  
このソースをカリフラワーの上にかける。  
おろしたチェダーチーズとパプリカをふりかけて191度C (375度F) のオーブンで20分間ソースに泡ができるまで焼く。

トマト アンド フルーツ ルーイス  
TOMATO AND FRUIT LOUIS

作り方

スライスしたトマト、グレープフルーツ、オレンジをこの順にレタスをひいた皿の上に並べる。  
ルーイスドレッシング (174ページ) をかけて供する。

ルーイス ドレッシング  
LOUIS DRESSING

マヨネーズ	カップ1
チリソース	カップ $\frac{1}{4}$
ドライ又はミディウムシェリー	カップ $\frac{1}{4}$
刻んだパセリ	大匙2
おろした玉ねぎ	茶匙1
ウォーチェスターシャーソース	茶匙 $\frac{1}{2}$
塩	

作り方

全部の材料を一緒にして味がよくまわる様に1時間又は1時間以上冷やす。  
カップ1 $\frac{1}{2}$ できる。  
シーフードサラダ又は野菜サラダ、エッグサラダと共に供する。

ヴァウリアン クリーム  
**BAVARIAN CREAM**

ゼラチン	大匙 1
砂糖	カップ $\frac{1}{2}$
塩	茶匙 $\frac{1}{2}$
卵	2 個
ミルク	カップ 1 $\frac{1}{4}$
ヴァニラエッセンス	茶匙 $\frac{1}{2}$
生クリーム	カップ 1

作り方

ゼラチン、砂糖カップ  $\frac{1}{2}$  と塩を一緒に混ぜる。

卵を卵黄と卵白に分け、卵黄とミルクを一

緒にして泡立てる。

これをゼラチンの混ぜたものに加えて二重鍋に入れ、ゼラチンが溶けるまで絶えずかき混ぜ、5 分間湯せんにして煮る。

火からおろし、ヴァニラエッセンスを加えて混ぜる。

卵白の濃さになる位までに冷やす。

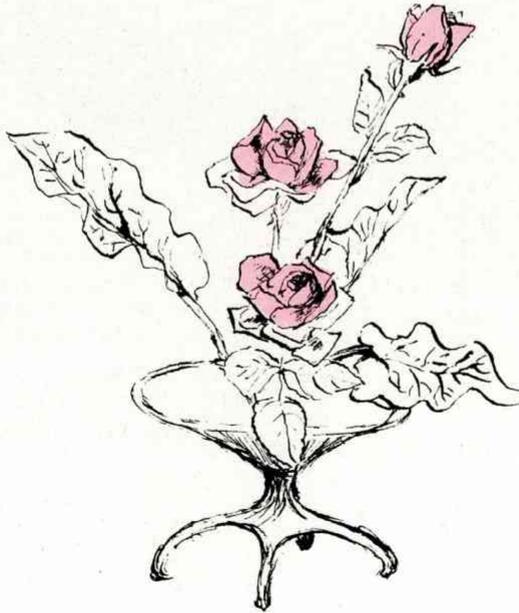
卵白をかたくなるまで泡立てる。カップ  $\frac{1}{4}$  の砂糖を少しずつ加え続けて泡立てる。

生クリームを泡立てる。

ゼラチンのミックスしたものを卵白の泡立てたものに入れてかき上げる。次に生クリームを加えてかき上げる。

960ccの容積のリング型に入れて冷やす。

リング型から出し、皿に盛りつけ、いちご又はバナナで飾る。



スポーツ デイ  
**SPORT'S DAY**

スパゲティ フラボー  
**Spaghetti Bravo**

トスト サラダ クリーミー フレンチ ドレッシング  
**Tossed Salad Creamy French Dressing**

or

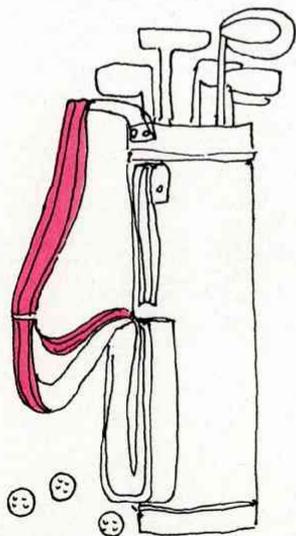
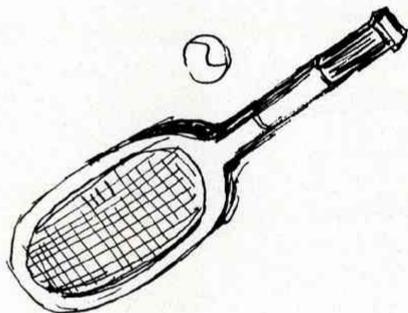
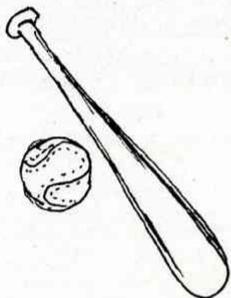
キューカンバートス ガーリック ドレッシング  
**Cucumber Toss Garlic Dressing**

クラスティ チーズ スティックス ハット ガーリック ブレッド  
**Crusty Cheese Sticks Hot Garlic Bread**

ヴァニラ アイスクリーム オレンジ ワイン ソース  
**Vanilla Ice Cream Orange-Wine Sauce**

バターロールズ  
**Butteroons**

コーヒー  
**Coffee**



スポーツデイには色々のゲームが準備されるでしょう。そんなゲームをした後、若者達をスパゲティーサパーに招待してみましょう。彼らの喜びを想像することができます。

若者達は気楽な雰囲気です楽しいひと時が与えられたことを特に感謝するにちがいありません。

もしスポーツデイを野外で過ごすなら、お弁当が必要になります。

ここに食欲を満足させるお弁当のメニューを1例あげてみましょう。

フライド チキン  
Fried Chicken

ブレッド アンド バター サンドウィッチ  
Bread and Butter Sandwich

ポテト サラダ  
Potato Salad

パーフェクト ブラウニーズ アップル  
Perfect Brownies Apple

ハットティ  
Hot Ter

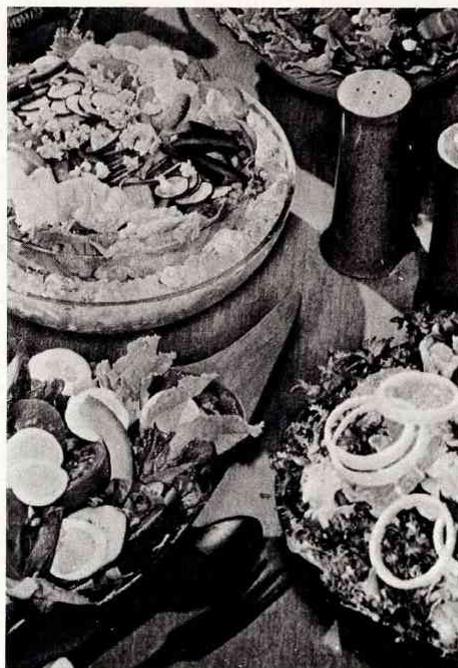
スパゲティ ブラボー  
SPAGHETTI BRAVO

トスト サラダ  
TOSSED SALAD

小さいさいの目に切った牛肉	450g
みじん切り玉ねぎ	1個
つぶしたんにく	1片
みじん切りピーマン	1個
ベーコンの油又はオリーブ油	大匙2
トマト	1缶 (450g)
トマトソース	2缶 (1缶~225g)
トマトペースト	1缶 (162g)
ドライレッドテーブルワイン	カップ $\frac{1}{2}$
切ったマッシュルーム	カップ $\frac{3}{4}$
オリガノ	茶匙1
スイートペイゾー	茶匙 $\frac{1}{2}$
砂糖	茶匙1
塩	
こしょう	
スパゲティー	450g
おろしたパーメッソンチーズ	

作り方

レタスをボールに入れ、トマトウェッジ、輪切りの玉ねぎ、ピーマン、赤かぶ、ピメント、切った茹で卵、オリーブ、小さい果物又はくるみ等のうちでどれを使ってもよい。  
好みのドレッシングを使う。



作り方

牛肉、玉ねぎ、んにく、ピーマンをベーコンの油で肉がきつね色になるまで炒める。スパゲティーとパーメッソンチーズ以外の材料を全部入れふたをして度々混ぜて肉が柔らかくなるまで弱火で2時間位煮る。ソースが濃すぎると思われる時は、もう少しぶどう酒を入れる。スパゲティーを塩湯で茹でて湯をきる。熱いスパゲティーを皿に盛りつけ、ソースをかけ、おろしたパーメッソンチーズをふりかけ熱いうちに供する。

クリーミー フレンチ ドレッシング  
**CREAMY FRENCH DRESSING**

砂糖	茶匙 1
パプリカ	大匙 1
塩	茶匙 1
こしょう	ひとつまみ
酢	カップ 1/2
卵	1 個
サラダ油	カップ 1

作り方

砂糖、パプリカ、塩、こしょうを混ぜ、これに酢と卵を入れてよく泡立てる。

サラダ油をカップ 1/2 まで茶匙 1 ずつ入れてよく泡立てる。残りの油を少しずつ入れてよく泡立てる。

カップ 1 号のドレッシングができる。

クラスティー チーズ スティックス  
**CRUSTY CHEESE STICKS**

作り方

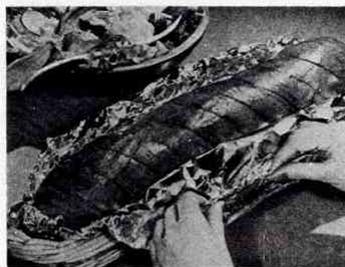
食パンを細長く切ってトーストする。溶かしたバターをぬり、その上におろしたパルメッソンチーズをふりかけ、温かいうちにスパゲティーと一緒に供する。

ホット ガーリック フレッド  
**HOT GARLIC BREAD**

つぶしたんにく	1 片
バター	カップ 1/2
フレンチパン	1 個

作り方

フレンチパンを 2 cm の厚さに斜めに切ってんにくとバターの混ぜたものをパンにぬりもう一度もとのフレンチパンの形にしてアルミホイルに包み、204度C (400度F) のオーブンで15~20分間焼く。



フライド チキン  
**FRIED CHICKEN**

粉	カップ 1/2
塩	大匙 1
パプリカ	大匙 1
こしょう	茶匙 1/2
チキン	1 羽分
油	適量



作り方

粉、塩、パプリカ、こしょうを紙袋またはプラスチックの袋に入れてふり、その中にチキンを2~3枚入れて粉類がつくまでふる。袋から出して網の上ののせてかわかす。同じことを全部のチキンにする。フライパンに深さ1cmまで油を入れ熱してチキンの大きいものから順に入れて行く。チキンに穴があかない様に注意しながら箸

でひっくり返し、きつね色になってから(15～20分間)火を小さくしてふたをし約30～40分間焼く(ふたがもしびびたりしなければ大匙1の水を入れる。)最後はふたを取って焼き、パリパリになる様にする。  
もし、ころもの厚いのを好むなら粉にパン粉を加える。

フライド チキン サバーフ  
FRIED CHICKEN SUPERB

チキン	1 kg
粉	
塩	
こしょう	
泡立てた卵	1 個
水	大匙 2
パン粉	カップ $\frac{1}{2}$
パーメッソンチーズ	カップ $\frac{1}{2}$
バター	カップ $\frac{1}{2}$

作り方

粉に塩、こしょうで味をつけ、チキンにまぶす。  
卵と水と一緒にする。  
パン粉とパーメッソンチーズと一緒にする。  
粉をまぶしたチキンに卵と水の混ぜたものをつけ、次にパン粉のミックスしたものをつける。  
大きいフライパンにバターを溶かし、チキン

をきつね色になるまで焼く。  
火を弱くし、続けて30～45分間柔らかくなるまで度々ひっくり返して焼く。

ポテト サラダ  
POTATO SALAD

切った茹でじゃがいも	カップ 2 $\frac{1}{2}$
砂糖	茶匙 1
酢	茶匙 1
みじん切り玉ねぎ	カップ $\frac{1}{2}$
切ったセロリ	カップ $\frac{1}{2}$
切ったスイートピクル	カップ $\frac{1}{2}$
塩	茶匙 1 $\frac{1}{2}$
セロリーシード	茶匙 1 $\frac{1}{2}$
マヨネーズ	カップ $\frac{1}{2}$
切った全熟卵	2 個

作り方

じゃがいもに砂糖と酢をふりかける。  
玉ねぎ、セロリ、スイートピクルを加える。  
塩、セロリーシード、マヨネーズと一緒にし、じゃがいもにかけ混ぜるまで軽くかき上げる。  
卵を加え軽く混ぜて冷やす。  
ボールにレタスを敷きその上に盛りつけ、パセリ、切った赤かぶ、切ったきゅうり、茹で卵で飾ってもよい。

