

## 調理実習

(スイス料理の特色と欧風料理のコツ)

大食二 西 村 保 子

都ホテルのコック長を招き下記の料理について実演しながらその説明とコツを話していただいた。そして実際に我々も調理し色々な注意を受け又質問もし、出来上つたものを皆で試食した。

スイス料理を習つたのだがスイス料理は大体フランス料理と似ているのだそうである。特徴は一般にチーズ、バター、クリーム等酪農製品を豊富に使用するということである。

### I. Pork Chop Swiss Style

ポークチャップスイススタイル

材料5人分

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| 1. チャップ用ブタ肉        | 5切(500g)  |
| 1. ハムうす切           | 5枚        |
| 1. チーズうす切          | 75g(1/2P) |
| 1. タマゴ             | 2ケ        |
| 1. リンゴ             | 2.5ケ      |
| 1. パン粉             | 500g      |
| 1. メリケン粉           | 50g       |
| 1. サラダオイル, 塩, こしょう | 各々少々      |

(作り方)

- ブタ肉100gの間を切り開きハム、チーズの順にはさむ。
- ①にメリケン粉をつけ、とき卵、パン粉をつけサラダオイルを熱した中で両面を色よく焼き上げる。
- リンゴの芯をぬき1cm位の輪切にする。
- ③のリンゴを熱したオイルの中で強火でサット焼き上げる。
- ドミグラスソースのうすいのを添える。
- 季節の野菜を添え盛りつける (トマト2.5ケ, レタス5枚)

(注意) ・チーズはあまりうすく切り過ぎるととける恐れがある。  
・料理する前に出来るだけチーズは冷蔵庫に入れておくとよい。

### II. Mock filet steak with fried egg,

ハンバーグステーキベーコン巻

材料5人分

- |         |      |
|---------|------|
| 1. ミンチ肉 | 430g |
| 1. ベーコン | 5枚   |

- |                 |         |      |
|-----------------|---------|------|
| 1. 食パン          | 1/4斤強   |      |
| 1. 玉ねぎ          | 1/2ケ    |      |
| 1. 卵            | 1ケ      |      |
| 1. ケチャップ        | 100cc   |      |
| 1. 塩            | 茶さじ2.5杯 |      |
| 1. コシヨウ, サラダオイル | 各々少々    |      |
| 添               | {       |      |
|                 | 茄子      | 2.5ケ |
|                 | 玉ねぎ     | 2.5ケ |
|                 | トマト     | 大1ケ  |
|                 | 三度豆     | 150g |

作り方

- 食パンの白い部分を水につけてしぼりポロポロにする。
- 器にミンチ肉に入れ①を加えきざみ(みじん切り)玉ねぎ, タマゴ塩, コシヨウ, 化学調味料を入れ手早くまぜ合せる。
- ②を5人分に別け, 細長く切られたベーコンを囲りに巻きつける細い竹串をさしてベーコンがはがれない様にする。
- フライパンにサラダ油を熱し, ハンバーグを両面色よく5.6分位焼く。
- 皿にハンバーグ, ステーキ, ベーコン巻を盛り季節のサラダなどをつけ合せケチャップをかけてすすめる。  
ハンバーグの上にタマゴの目玉焼をのせると一層美味しい。

(注意) ベーコンを巻きつける時ゆるみを入れておかないと焼けた時にベーコンがちぢむとはがれる場合がある。

このハンバーグの添として残つたベーコンを利用して Sauté ソテーをつくつた。

- 残つたベーコンに少々サラダオイルを加え, フライパンをよく熱してベーコンの油を充分出す
- 玉ねぎうすぎりを①に加えていためる。
- 三度豆, さつと塩ゆでをして半分に切つておく
- トマト角切り
- 茄子角切り
- ②が充分いたまれば茄子, トマト, 三度豆を加えて充分いためる。塩, こしょう, 化学調味料で味を整える。

- (注意) ○出来上つた時、トマトがケチャップの代り  
 をしているのだからほとんどつぶれてしま  
 っている。  
 ○玉ねぎは出来るだけ色がつかないようにすき  
 透つた様になるのがよい。  
 ○いためる時あまり強い火をつかわない方が  
 よい。

■ ロイヤル クラウン ツナーサラダ 材料 5人分

1. トマト 5ヶ  
 1. マグロカンヅメ 1缶  
 1. 胡瓜 1本  
 セロリ, ピクルス  
 オニオン, ニューヨークレタス  
 レモン, マヨネーズ  
 塩, コンヨウ

作り方

1. トマトを湯むきし(湯につけて皮をむく)星形

に切り中をくりぬく。

2. マグロのかんづめ1ヶ分を適当にほぐす。  
 3. セロリー, オニオン, ピクルス, キウリいづれ  
 もこまかくみじん切りする。  
 4. 2,3をまぜ合せ, レモンの汁, 塩, こしょうを  
 する。  
 5. ①のトマトの中に④をつめ込み上にマヨネーズ  
 をのせ星形に切つた上身をふたし, その上にも  
 マヨネーズをデコレーションする。  
 6. 大皿にレタスをしきクラウン形に盛り付けす  
 める。

- (注意) ○王冠というものは豪華なものであるから,  
 その感じを出すにはどうしても一人分づつ  
 皿に盛らないで, 五人分全部を一つの大皿  
 に盛りつけた方がよい。  
 ○レモンのないときは酢を使用するとよい。

## 料理法の科学的考察

(実験を主とした)

犬食二 白 井 富 子

講 師 本学教授 太 田 馨

料理するということは食品に化学的, 物理学的, 生  
 物学的変化を与えて食べ易い状態に変える操作である  
 から, 料理することを科学的に観察, 考察することも  
 できるわけである。

諸種の料理法のうち日常最も多く利用されているの  
 が煮る操作であるから, この点に関し次の様な諸実験  
 を行い, その結果につき種々討論を行つた。

1. 食品を煮るときの対流

食品と水との容積比が如何に対流に影響し, 温度分  
 布に差が生じ, 食品の煮え方, 煮えるまでの時間に  
 関係するかを実験した。

2. 煮る時の食品内部の温度分布

食品の種類により煮えるまでの時間が異なるから, 内  
 部温度の分布に如何なる差があるかを測定比較した

3. 食品の浸水時間と吸水速度・吸水量

穀類・豆類は煮る前に浸漬するが, その時の浸水時  
 間と吸水速度・吸水量を各種食品につき測定し, 次  
 の第4項の基礎実験とした。

4. 豆の浸漬時間と煮え方

豆を煮る時, 予め浸漬したものと直ちに煮たものと  
 どちらが早く煮え, 燃料の節約にもなるか。また煮

豆の調味料を加える時期はいつが適当であるか, 等  
 につき実験した。

5. 煮る時の色素の変化

葉緑素(材料青ねぎ), アントシアン色素(材料ナス)  
 が酸性・中性・アルカリ性等 pH により如何に変化  
 するか, また葉緑素に対して銅, アントシアン色素  
 に対して鉄が如何に役立つかを実験した。

6. 野菜の蒸すと煮るとによる成分の量的変化

食品を煮たり蒸したりする時はいろいろの成分が煮  
 汁・蒸し水の中に溶け出る。どちらがどれだけ多く  
 損失するかを玉ねぎの糖について実験を行つた。

7. 煮るときの調味料の浸透

食品の種類・調味料の種類により, 食品中に浸透す  
 る調味料の速さ, 量はことなるが, このことは料理  
 するとき, 重要なことである。食塩・砂糖につき実  
 験考察した。

8. 澱粉の加熱と消化度

澱粉は生(β澱粉)のままでは食べないで水と加熱しα  
 澱粉に変えて利用する。α澱粉はβ澱粉より極めて  
 消化がよいからであり, 人工消化試験を行いその消  
 化度を比較実験した。