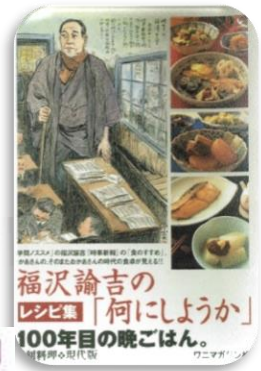


# 「何にしようか (今月のお料理)」

(出典：福澤諭吉のレシピ集「何にしようか」 100年目の晩ごはん  
復刻料理✕現代版 ワニマガジン社)



明治27年2月10日  
鯛ちらし

●鮮飯 七八寸の鯛を皮のま、刺身になし凡そ一時間程挿鉢の中へ酢に漬けて置きて之れを搾りくづし又深さ五六寸の鮮桶へ薄く鹽を散布し釜より飯を取りて平らに其上へ散らし又其上に鹽を散布し全く飯を移し終りたる後鹽の行渡るやう能く掻き交ぜ團扇にて煽き冷まし俵彼の鯛を搾り交ぜし酢をば手にて振り掛け交ぜ合せ、別に推茸干瓢を一所に煮、其汁にて切干大根、里芋(薄く切る)牛蒡(薄くそく)を程好き鹽梅に煮て右の飯に交ぜ軽く押しを為し短冊に切りし玉子焼と酢に漬けし鯛の刺身を其上に散らすなり割合は米一升五合に酢一合鹽八匁位なり但し夏分は菊、藤豆、印玄豆等宜しく、之れに用ふる魚は魴鱈細口比目魚、鰯、鯛、かます杯も宜し(美味堂主人投)



材料  
米、鯛の刺し身、しいたけ、かんぴょう、切干大根、里芋、ごぼう、卵、木の芽、酢、砂糖、酒、しょうゆ、塩、油

作り方  
1 鯛の刺し身はさくで買い、飾りに使う部分はふつうに刺し身用の薄切りにし、そのほかは細切りにし、酢と塩でしめる。  
2 ごはんは固めに炊き、酢飯にする。  
3 ごぼうは薄切りにし、アク抜きをする。里芋は薄く切る。かんぴょう、切干大根は水で戻し、小口切りにする。しいたけも小さく切る。  
4 しいたけとかんぴょうを酒、砂糖、しょうゆで甘からく煮つける。  
5 4の汁でごぼうを煮て、柔らかくなつてから、里芋、切干大根を入れて、ほどよく煮る。  
6 卵焼きをつくり、短冊切りにする。  
7 2の酢飯に1細切りにした鯛、4しいたけとかんぴょう、5のごぼう、里芋、切干大根をよく混ぜあわせ、器にもる。  
8 7の上に1の残った刺し身用の鯛と6の卵焼きと木の芽を彩りよくもりつける。

## 何にしようネ

明治26年(1893)9月24日に開始されたお料理コーナー。女性にも新聞を通して社会に関心を高めてもらうことを意図して始められたものと思われる。簡潔に様々な料理の調理法が紹介され、多くは読者の投稿によった。これは大阪から投書のあった「棒襪ミルク」の作り方のレシピである(明治27(1894)年1月9日付)。(都倉)

何にしようネ

大坂 花の家音處 投

●棒襪ミルク コンデンヌミルクを二匕はせ鍋へ入れ五勺あまりの湯にて能く掻き交ぜ別に生玉子二ツの白みを掻き煮みばかり前のミルクへ入れ、どう火にかけてにて固さらぬやう掻きまわし程好き頃を見はからひコツプへ移しレモン二三滴落せばミルクの臭氣更になく結構な飲料なる皆御承知ならんが一寸申上

## 「何にしようか（今月のお料理）」 2018年4月

鯛ちらしと精進ぬた、どう。そだねー、大変そう、美味しく出来る

どの時代にあっても、主婦の頭を悩ますのが毎日のお夕飯の献立、女性の地位が余り認められていない明治の時代にあつて新聞の書面にこの企画を採用した、先見の明に脱帽です。福澤先生のお人柄の大きさも感じ改めて敬意を表したいと思います。（お酒も大好きで、流石に婦人論を唱える福澤先生）

4月は門出を祝う席も多いと思いますので、お祝膳に鯛を使ったちらし寿司を取り上げてみました。お寿司の付き合わせには、季節の山菜うどを使った「うどの酢味噌あえ」を選びました。



### 《鯛ちらし》

◇作ってみたら◇

椎茸、干瓢、切り干し大根、里芋、ごぼうと食物繊維が多い食材を入れた散らし寿司です。よく入れる人参が入ってないので、色合いが悪く感じました。鯛の切り身はすし飯の上にのせて、ご飯には混ぜませんでしたので、酢でしめませんでした。甘さ控え気味でなかなか美味しいものでした。甘いのがお好みの方は、お砂糖を少し多めになさると良いと思いました。

◇材料と分量 (g) ◇527Kcal

ご飯 180、すし酢（穀物酢 15、食塩 1、上白糖 6）、

ご飯の上に飾るもの：たい・まだい(養殖,皮なし)-刺身 60、厚焼き玉子（鶏卵・全卵 - 生 30、サラダ油 2）、木の芽 少量

ご飯混ぜもの：調味料を鍋に全部入れ沸いたところに具材を入れ煮ます。

具材：乾しいたけ-乾 2、かんぴょう-ゆで 10、切干しだいこん-ゆで 20、さといも・みずいも-水煮 30、ごぼう・根-生 20

調味料：上白糖 6、清酒・調理酒 7、こいくちしょうゆ 6、食塩 0.5



### 《精進ぬた》

◇作ってみたら◇

白味噌になっていませんでしたので、信州味噌で作りました。京味噌などの甘いお味噌で作る場合は、お砂糖控え気味が良いと思います。あえ衣の分量の割合が記載されていましたが、酢を多くして、信州味噌でも砂糖を少し減らしてみました。美味しいぬたになりました！！塩分が気になる方は、お味噌の分量を少しにしてお酢の量を増やすと良いでしょう。

◇応用編◇

まぐろのお刺身や青柳貝などを合わせれば、立派なおかず一品になります。また、ちらし寿司のご飯混ぜ煮物を少し多く作って精進ぬたに合わせても良いと思います。そこへは、油揚げやきゅうりの塩モミを加えても良いでしょう。

◇材料と分量 (g) ◇102Kcal

具材：うど・茎-水さらし 60、乾燥わかめ-素干し-水戻し 15、ごま-いり 5

合わせ酢：穀物酢 8、米みそ・淡色辛みそ 8、上白糖 6