

## 【エスプレッソブック】目次

### 1 エスプレッソの基礎技術

エスプレッソとは？ バリスタとは？

#### 1 コーヒー豆を挽く

グラインダーには2タイプある                      コニカルとフラット

メッシュの調節

リストレットはエスプレッソよりもメッシュを細かくする

ルンゴはエスプレッソよりもメッシュを粗くする

香りを生かすなら挽き留めしない

#### 2 タンピングする

粉を詰める器具                      ポルタフィルター

僕がダブル用ポルタフィルターを使う理由

ポルタフィルターに粉と詰める

粉をポルタフィルターに落とす

粉をならしてフィルターの隅々まで行き渡らせる

タンピングして粉を押し固める

タンピングの力加減

粉のボリューム

#### 3 エスプレッソマシンの設定

バリスタが使用する業務用エスプレッソマシンの種類

気圧

湯温

抽出量

抽出時間

リストレットとルンゴの湯温・粉の量・抽出量・抽出時間

おいしいエスプレッソのためのエスプレッソマシン

#### 4 エスプレッソを抽出する

エスプレッソの抽出手順

抽出の失敗例

抽出の適切さの確かめ方

## 5 おいしさの構成要素

クレマ

エスプレッソに適したカップ

エスプレッソは砂糖を加えるとさらにおいしくなる

## 6 抽出後の手入れ

抽出毎のポルタフィルターの掃除

数十杯抽出した後のポルタフィルター掃除

営業後のマシン手入れ

週に1度の掃除

## 7 牛乳をスチームする

牛乳のスチームに適したピッチャー

牛乳のスチームの注意点

温度 65 を超えないように

時間 短時間で一気にスチーム

質感 きめ細かくてとろとなめらか

牛乳のスチームの手順

スチームが終わったら直ちに掃除

スチームミルクを使い分ける

スチームドミルクを使う

ホットミルクを使う

フォームドミルクを使う

## 8 エスプレッソに適したコーヒー豆 ブレンドとローストの知識

おいしいエスプレッソは良質な豆から生れる

ブレンドの決め方 アラビカ種とロブスタ種

ブレンドで目指す味をつくり出す

ローストの見きわめ

ローストの焦げが禁物

コーヒー豆の保管条件

## 2 ベイシック&アレンジドリンク

ドリンクレシピ判例          ドリンクをつくる前に

エスプレッソ・ソロ  
エスプレッソ・ドッピオ  
エスプレッソ・リストレット  
エスプレッソ・ルンゴ  
ロマーノ  
アメリカーノ  
アイスアメリカーノ  
コレット  
アロマ  
エスプレッソマッキヤート  
エスプレッソコンパンナ  
カプチーノ          ウェットカプチーノ  
カプチーノコンカカオ  
デザインカプチーノ          リーフ  
デザインカプチーノ          ハート  
デザインカプチーノ          スノーマン  
デザインカプチーノ          スワン  
デザインカプチーノ          ガール  
デザインカプチーノ          クマ  
ドライカプチーノ  
アイス豆乳カプチーノ  
カフェラッテ          イタリア風  
カフェラッテ          シアトル風ラッテアート  
アイスカフェラッテヴァニラ  
ラッテマッキヤート  
カフェモカ  
アイスカフェモカ  
モカチーノ  
キャラメルモカ  
ホワイトチョコモカ  
フレンチヴァニララッテ  
ブッディーノカフェラッテ

マトングラッセモカ  
カフェマロッキーノ  
カフェモンテカルロ  
チョコグリーンティ  
モンシェリ  
アイスバナナモカ  
アイスストロベリーラッテ  
カフェシャケラート  
カフェアレキサンダー  
カフェアランチャータ  
ソイラッテ・ストロベリー&豆乳ムース  
タツツアドーロ  
夏の幻  
エスオウレツソフレッド  
モカフレッド  
キャラメルフレッド  
小豆フレッド  
エスプレッソグラニータ、りんごのムース添え  
ジェラートコンカフェ  
ティラミス          カフェロツソ風

### 3 僕はこうしてカフェを開業した

カフェロツソ店舗データ  
コーヒーはいつも僕の生活の一部だった  
カフェオーナーになるためにケーキ職人修業  
初めてのエスプレッソカフェ体験  
イタリア貧乏エスプレッソ見聞録  
エスプレッソカフェの開業準備に取りかかる  
CAFÉ ROSSO オープン！  
高い目標があったからこそ向上できた  
イタリアでバリスタ研修を受ける  
デザインカプチーノとの格闘  
エスプレッソの豆は深入りである必要はない  
目標はローステリア  
2001年日本バリスタチャンピオンになる  
2003年ワールドバリスタチャンピオンシップに挑戦