

【基礎からわかるフランス料理】目次

調理を始める前に

技術編

1章 基本技術

1. 基本作業

包丁の使い方

包丁の名称 / 包丁とまな板の置き方 / 姿勢 / 包丁の握り方
包丁を持つときの姿勢 / 押し切り / 引き切り

紙の使い方

紙蓋を作る / コルネを作る / マンシェットを作る

材料の下準備

ミニョネット / 澄ましバター / ブーケ・ガルニ / クルトン

基本の作業

シノワで漉す

裏漉しする / あくを取り除く / 絞り出し袋の使い方

ジュレを型に薄く流す / バターを塗る、小麦粉をふる / 生地をのばす、型に敷き込む

折り込みパイ生地に模様をつける / アングレーズを使ってパン粉をつける

クルネ形にまとめる

2. 野菜・果物の切り方

皮をむく

野菜を切る

薄切りにする

せん切りにする / シフォナードに切る

みじん切りにする

粗く刻む / 棒状切りにする / 角切りにする

くし形に切る / エスカロップに切る / くり抜き器で抜く

フライ用のじゃがいもの切り方 / マンドリーヌで切る / 筋をつける

トゥルネする（面取りする） / トゥルネする（飾り切りにする）

果物を切る

皮をむき、果肉を出す / 果肉を房から取り出す / 表皮をむく / 飾り切りにする

2章 材料の下処理

1. 野菜・きのこ・果物の下処理

アーティチョーク

アスパラガス / アボカド / オリーブ

カリフラワー、ブロッコリー / クレソン / さやいんげん / サラダ用の葉菜

クルジェット / セロリ / トマト

にんにく / 根セロリ / パセリ

ピーマン / フヌイユ / ほうれん草 / ポロねぎ

りんご / シャンピニオン / モリーユ / トリュフ

2. 魚介類の下処理

丸い魚の下処理

アビエする

3枚おろしにする

背から中骨を取り除く

切り身にする / 皮目に浅く切り込みを入れる / 上身の皮を引く

平たい魚の下処理

アビエする / 舌平目をアビエする

ドーバーソールをアビエする

5枚おろしにする

3枚おろしにする / 上身を3つに折りたたむ

舌平目を観音開きにする / トロンソんに切る

その他の魚の下処理

あんこうを上身にする / うなぎの皮をはぐ

貝類・甲殻類の下処理

二枚貝の下処理 / ムール貝の下処理 / 白ワインで貝の殻を開ける

かきの殻を開ける / 帆立貝の下処理

えびの背わたを取る / エクルヴィスの下処理

ラングスティーナの下処理 / 伊勢えび、オマールの下処理

わたりがにをさばく / いかの下処理

3. 肉類とその副生物の下処理

肉の部位

牛のフィレ肉の下処理 / 肉を糸で縛る

子羊のキャレ（背肉）の下処理

子羊のキャレをコートレットに切る / 子羊のセル（鞍下肉）からフィレを取り出す

子羊のもも肉の骨をはずす / 子牛のもも肉をエスカロップに切る

豚の背脂の使い方 / 子牛の胸腺（リ・ド・ヴォ）の下処理

4. 家禽類の下処理

鶏をアビエする

糸で縛る

ブリデする（糸で縫う）

4つ落としにする

グリエ用に1枚に切り開く

クラボディーヌ仕立て用に切り開く / 背中から1枚に切り開く

もも肉の骨を取り除き、袋状にする / もも肉を1枚に切り開く

うさぎをさばく

5. 下ゆでとマリネ

下ゆでする

マリネする

3章 フォンとソース

[概論] フォンとブイヨン

フォン・ド・ヴォライユ

フォン・ド・ヴォ

フュメ・ド・ポワソン

ジュ・ダニョ

[概論] ソースと合わせバター

1 ソース・ヴィネグレット

2 ソース・マヨネーズ

3 ソース・ベシャメル

- 4 ソース・ヴルーテ
- 5 ソース・オランダーズ
- 6 ソース・ベアルネーズ
- 7 ソース・アメリカーナ
- 8 ソース・ヴァン・ルージュ
ソース・マデール
- 9 ガストリックと果汁のソース
- 10 ソース・ヴァン・ブラン
- 11 ブール・ブラン
- 12 ブール・ノワゼット
- 13 トマトのクーリ
- 14 アイヨリ
- 15 トマトのフォンデュ
- 16 ピストゥ
- 17 タブナード

合わせバター

- メートル・ドテル・バター / アンチョビバター / エスカルゴバター
- マルシャン・ド・ヴァン・バター / 甲殻類のバター

ソースの仕上げ方

4章 ファルスと生地

ファルス

- シャンピニヨンのデュクセル / ファルス・ア・グラタン
- ファルス・フィーヌ / 魚のムース
- ベルシヤードとヴィエノワーズ

生地

- ブリゼ生地
- 折り込みパイ生地
- シュー生地 / ベーニエ生地
- 手打ちヌイユ

5章 調理技法

(カッコ内はその項目で紹介する料理例。右の数字は料理例の解説ページを示す)

1. ロースト

- 1 直接オープンで焼く(若鶏のロースト)

鶏のローストの切り分け方

- 2 焼き色をつけてからオープンで焼く(子羊キャレのロースト、ラタトゥイユ添え)

2. ポワレ(蒸し焼き)(子牛コートのポワレ、グランメール風)

3. 包み焼き

- 1 パイ包み焼き(子羊フィレのパイ包み焼き、セープ添え)

- 2 粗塩包み焼き(鯛の粗塩包み焼き、ソース・ヴィエルジュ)

4. ソテ(牛フィレ肉のステーキ、ソース・マデール)

温度によるバターの変化

5. ムニエル(舌平目のムニエル、グルノーブル風)

6. 衣をつけたソテ(子牛のエスカロップ、シャンピニヨンのクリーム煮添え)

7. ポワレ(すずきのポワレ、ピストゥ添え)

8. グリエ(牛サーロインのグリエ、ソース・フォワイヨ)

皮つきの素材の場合(鮭のグリエ、ソース・ヴァン・ルージュ)

9. 揚げる

- 1 衣揚げ(舌平目のグジョネット、ソース・タルタル)

- 2 素揚げ(香草のフライ)

10. 蒸す(きじはたのア・ラ・ヴァプール、モリーユ風味)

11. ポシェ

- 1 熱い液体でポシェする

(オマールのサラダ、シェリー酒酢風味のソース・ヴィネグレット)

- 2 冷たい液体からポシェする

ゆで汁を料理に利用する場合(子牛肉のブランケット、昔風)

ゆで汁を料理に利用しない場合(えいのポシェ、香草のサラダ添え)

12. 少量の液体でのポシェ(舌平目のデュクレレ風)

13. プレゼ

- 1 長時間のプレゼ(子牛すね肉のプレゼ)

- 2 軽いプレゼ(子牛胸腺のプレゼ、シェリー酒風味)

14. ラゲー

- 1 茶色いラゲー(牛肉の煮込み、ブルゴーニュ風)

- 2 白いラゲー(若鶏のフリカッセ)

15. サラマンドルで加熱する(帆立貝の皿焼き、カラフルサラダ仕立て)

16. グラタン (海の幸のグラタン)
17. 低温調理 (すずきの低温調理、ポロねぎとじゃがいものトリュフ風味)
18. 真空調理 (子羊フォレの真空調理、ニース風)
19. コンフィにする (鴨もも肉のコンフィ、ポム・アネット添え)

特殊な調理機器

6章 オードブル・卵料理・ポターージュ (カッコ内はその項目で紹介する料理例)

[概論] オードブルと卵料理の技法

野菜を使ったオードブル

- 1 クリュディテ (にんじん、さやいんげん、トマト、ピーツ、根セロリ)
- 2 ミックスサラダ (田舎風サラダ)
- 3 野菜のア・ラ・グレック (取り合わせ野菜のア・ラ・グレック)

魚介類を使ったオードブル

- 1 タルタル (まぐろと鯛のタルタル)
- 2 カクテル (エクルヴィスとアボカドのカクテル、帆立貝とパパイヤのカクテル)
- 3 魚のマリネ
 鮭のマリネ (鮭のマリネ) / エスカベッシュ (わかさぎのエスカベッシュ)

肉・内臓を使ったオードブル

- 1 肉のテリーヌ (子牛肉のテリーヌ)
- 2 フォワ・グラのテリーヌ (フォワ・グラのテリーヌ)

生地を使ったオードブル

- 1 キッシュ (キッシュ・ロレーヌ)
- 2 フイユテ (エスカルゴのフイユテ)
- 3 スフレ (チーズスフレ)

卵料理

- ゆで卵
- ポーチドエッグ (リヨン風サラダ)
- ココット入り半熟卵 (ココット入り半熟卵、クレーム・ド・ラングスティアーヌ添え)
- 卵のフライ (鶏のソテ、マレンゴ風)
- オムレツ (プレーンオムレツ)
- スクランブルドエッグ (トリュフ風味のスクランブルドエッグ)

[概論] ポターージュの技法

ポターージュ

- コンソメ (コンソメ)

- ポターージュ・タイエ（農夫風ポターージュ）
- ポターージュ・ピュレ（グリーンピースのポターージュ）
- クレームとヴルーテ（カリフラワーのクリームスープ）
- ビスク（わたりがにのビスク）
- 軽いポターージュ（シャンピニヨンのポターージュ、カプチーノ仕立て）

7章 つけ合わせ

じゃがいものつけ合わせ

- 1 じゃがいものフライ
 - ポム・アリユメット / ポム・パイユ / ポム・ゴーフレット / ポム・ポンヌフ
- 2 ポム・スフレ
- 3 ポム・ア・ラングレーズ
- 4 ポム・ソテ
- 5 ポム・リソレ
- 6 ポム・アネット
- 7 ポム・ピュレ
- 8 ポム・デュシエス
- 9 ポム・ドフィーヌ
- 10 ポム・フォンダント
- 11 グラタン・ドフィノワ
- 12 じゃがいものクレープ

野菜のつけ合わせ

- 1 小玉ねぎのグラッセ
- 2 ほうれん草のバターソテ
- 3 きのこのソテ
- 4 シャンピニヨンの白いゆで煮
- 5 アンディーブのブレゼ
- 6 ブロッコリーのフラン
- 7 ラタトゥイユ
- 8 バイエルディ
- 9 トマトのコンフィ
- 10 バターライス
- 11 ヌイユのバター風味

料理編（数字は左が料理写真、右が解説ページを示す）

ブルー・ドゥヴェルニュと野菜のテリーヌ
ガスパチョのコンポジション、“トランスパランス”、“ペルル”、
“エスプーマ”、“タルティーヌ”
セープのタルト、フォワ・グラのグラス添え
シャンピニョンのロワイヤル、フォワ・グラのポシェ添え
トリュフのスープ、ポール・ボキューズ風
コルネ2種
いわしのマリネ、ガルム風味、エスカリバタ添え
舌平目のベーニエ
まぐろのピペラード添え
たらのキュイ・ア・ブラ、ブランダード、カレー風味のじゃがいものクリスタリーヌ
甘鯛のポシェ、ヴァン・ジョーヌ風味
あんこうのメダイヨン、スパイス風味
平目のヴィエノワーズ、ソース・ヴェルモット
平目のロースト、子牛のジュとバルサミコ酢風味
タイムをつけたルジェ、貝の風味の緑色のジュ
的鯛とじゃがいものオープン焼き
すずきのパイ包み焼き、ソース・ショロン
ブイヤベース
小いかの詰めもの、タブナードのテュイル添え
ゆっくり火を通したいわな、黒らっぱ茸の泡状のジュ、生ハムのコンディマン
うなぎのマトロット
エスカルゴのキャベツ包み香草風味
かえるのムニエル、プロヴァンス風
オマールと春野菜のココット
オマールの煮込み、アメリカ風
伊勢えびのグラタン
ラングスティーヌのポワレ、野菜のクルート添え
帆立貝とラングスティーヌのポワレ、プール・ブラン
かきのグラタン、シャンパン風味
ムール貝のスープ、サフラン風味
貝類のパナシェ、香草風味
子牛のメダイヨンのステーキ、マスタード風味
子羊のコートレットのグリエ、なすのオープン焼き
子羊肉の煮込み、春野菜添え

子羊もも肉のロースト
豚のコート、シャルキュティエール風
子豚のココット焼き、香草風味
牛尾のゼリー寄せ、ソース・レムラード
フレッシュとうもろこし入りのポレンタと牛尾の煮込み
ひな鶏のグリエ、ソース・ディヤープル
若鶏のソテ、マレンゴ風
鴨のオレンジ煮
鴨胸肉のマニゲット風味
鳩のサルミ
ラカン産の鳩と根菜のポトフ仕立て、セープのエッセンス、ナヴェットオイルの香り
ほろほろ鳥、くるみ油風味のジュ・トランシェ、ブルグルのサラダ添え
うさぎ背肉の詰めもの、きのこ風味
チョリソを刺したうさぎ背肉、じゃがいものクルスティヤンとともに
フォワ・グラのポワレ、ラム酒風味のカaramelと沖縄産マンゴー
フォワ・グラ、いちじく、トリュフ、
根セロリのコンポジション、バルサックのソルベ添え
カスーレ
シュークルート・ガルニ
牛胃の煮込み、カン風
グラドゥ・ブルのソテ、リヨン風
鹿肉のグラン・ヴヌール風
ペルドロとフォワ・グラのパート・フィロ包み焼き