

学ぼう！ プロの実戦テクニック フランス料理の基本講座

Contents

シェフの心得

第1章 押さえておきたい フランス料理のテクニック

上手に焼く！

おいしく煮る

決め手はソース

第2章 そろえておきたい レストランの基本パーツ

フォン

フォンドヴォー

ブイヨン

コンソメ

ソース

赤ワインソース

ペリゲーソース

プロヴァンサルソース

ヴィネグレットソース

マヨネーズソース

デミグラスソース

ベシャメルソース

生地

フィユタージュ生地

ブリゼ生地

シュクレ生地

フルーツカット・つけ合せ

柑橘類をカルティエにむく

ポムフリット パリ風

あると便利なストック

ニンニクオリーブ油漬け

オニオンソテー

第3章 フランス料理と洋食の定番料理

魚介

[基本のおろし方]

三枚おろし

大名おろし

オマールエビ

[料理]

鰯とジャガイモのクレープ ベーコンのカプチーノソース トリュフ風味

鰹の燻製 豆腐のソース

牡蠣のムニエル カレー風味のサバイヨン クミン風味の人参のエクラゼ

黒鯛のソテー キャベツ添え

鱸のパイ包み焼き ショロンソース

鱸の蒸し煮 デュグレレ風

オマール海老のアメリカ風

スープドポワソン

ブイヤベース

牛肉

[料理]

牛タンの塩漬け

牛もも肉のコンソメ煮

牛ハラミ肉のステック ポワーヴル

牛ロースのステーキ 赤ワインソース ポムフリットパリ風

牛肩肉のブフ ブルギニヨン

子牛のウィーン風カツレツ

乳のみ子牛ロースのグランメール風

骨つき子牛バラ肉のマレンゴ風煮込み

子羊

[下処理]

背ロース肉の共通下処理

肩肉（エポール）の下処理

[料理]

子羊とトマトのタルト プロヴァンス風

ムサカ

子羊のペルシヤード

子羊コートレットのグリエ

子羊のクスクス

子羊のブランケット

子羊背肉の岩塩包み焼き

子羊とフォアグラのパイ包み焼き

豚肉

[料理]

自家製ハム

ベーコンエッグ

ブーダンノワールのテリーヌ

豚肉のシャンバロン風グラタン

骨付き豚ロースのソースシャルキュティエール

豚ヒレ肉のフレッシュハーブ焼き

豚足のパン粉焼き

カイエット

カスレ

ポテ

鶏・鴨

[下処理]

鳥類の共通下処理

フォアグラの下処理

[料理]

地鶏胸肉とフォアグラのテリーヌ

鶏もも肉のジャンボネット

鶏もも肉のヴィネガー煮込み

雛鶏のドウミドウイユ

鴨のパイ包み焼き 血のソース

マグレ鴨のハム 黒胡椒風味 マンゴーといんげんのサラダ フォアグラ添え
鴨のオレンジソース
鴨の桃煮込み

ジビエ

[下処理]

鳥類の共通下処理

4つ落とし

ムネ・モモをさばく

[料理]

蝦夷鹿のポワヴラード

猪のシヴェ

山鳩のロースト

雉胸肉のソテーともも肉のアラクレーム

野鴨のサルミ

内臓

[下処理]

消化器系内臓の下処理

牛ハツの掃除

子牛の腎臓の下処理

リドヴォーのプレス

[料理]

アンドウイエット

牛ハチノスのトマト煮

トリップのシードル煮込み

牛ハツのソテー ニンニクとハーブ風味 赤ワインソース

子牛レバーのムニエル エシャロットとハーブ風味

子牛レバーのソテー ベネチア風

ロニョンのソテー マスタードソース

ロニョンのロースト エイグルドゥースソース

リドヴォーのフリカッセ 根セロリとケイパー風味

リドヴォーのブレゼ トリュフ風味 ゴボウ添え

豚脳ミソのムニエル こがしバターソース

鶏砂肝のコンフィとジャガイモのソテー

鶏レバーのソテー トリュフ風味 ポーチドエッグ添え

シャルキュトリー

[料理]

パテ ドカンパーニュ クラシック

豚肉のリエット

鴨とフォアグラのパテ アンクルート

豚のソーセージ

牛の生サラミ

フォアグラのコンフィ

鴨のコンフィ

鹿の温製パテ

野菜・果物

[料理]

夏野菜のテリーヌ

牛ほほ肉のニース風 赤ワイン煮込み

バイヤルディ

季節野菜のブレゼ

サーモンマリネ パッションフルーツのソース カッターチーズ添え

ホワイトアスパラガスのマルテーズソース

蟹とリンゴ、根セロリのレムラード

帆立とグレープフルーツ、グリーンアスパラのタブレ

トマトとブッラータ、イチゴのサラダ

ポムプーランジェール

洋食

[料理]

ミックスフライ

メンチカツ

ビーフストロガノフ

ロールキャベツ

デミグラスハンバーグ

オムレツ デミグラスソース

エビマカロニグラタン

オニオングラタンスープ

ピラフ

ミックスサラダ

デザート

[料理]

クレームキャラメル

白いけどコーヒーのブランマンジェ

桃のコンポート

薄焼きりんごパイ バニラアイスクリーム添え

マロンパイ

苺のタルト

チョコレートのテリーヌ

クレープシュゼット

著者紹介