

## 【プロのためのわかりやすいフランス料理】目次

### はじめに

### 第1章 フランス料理を作る前に

#### フランス料理の歴史

- フランス料理の歴史
- 年表／食の歴史の流れ
- 料理人詳細解説

#### 調理器具

- 加熱調理用器具
- 切るための器具
- そのほかのさまざまな器具
- 大型の器具、電動器具、加熱機器など

#### 香辛料、香草、調味料、料理に用いる酒、乳製品

- 香辛料（スパイス）
- 香草（ハーブ）
- 塩
- 砂糖
- マスタード
- 酢
- 酒類
- 油脂
- 乳製品

### 第2章 フランス料理の基礎と作り方

#### 出し汁とソース

##### 料理を作る前に

##### 出し汁概論

基本の出し汁／ブイヨン・フォン・野菜の風味を利用する出し汁

##### 出し汁の作り方

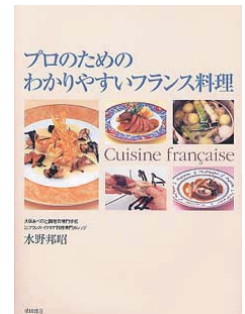
- ブイヨン
- フォン・ド・ヴォライユ（鶏の出し汁）
- フォン・ド・ヴォ（子牛の出し汁）
- フュメ・ド・ボワソン（魚の出し汁）

##### ソース概論

基本のソース・主なソース一覧・冷製ソース・温製ソース・合わせバター・主な合わせバター一覧

##### ソース作り方

- ソース・ヴィネグレット
- ソース・マヨネーズ
- ソース・ベシャメル
- ソース・ヴルーテ



ソース・オランダーズ  
ソース・ベアルネーズ  
ソース・トマト  
ソース・アメリカーナ  
ソース・エスパニョル  
ソース・マデール  
ソース・ポルト  
ソース・ヴァン・ルージュ  
ソース・ヴァン・ブラン  
ブル・ブラン  
メートル・ドテル・バター  
エスカルゴ・バター  
マンシャン・ド・ヴァン・バター  
アンチョビー・バター

## オードヴルとポタージュ

取り合わせ野菜のア・ラ・グレック  
ニース風サラダ  
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  
小えびとアボカドのカクテル  
まぐろと帆立貝のタルタル  
トマトとかにのミルフイユ仕立て  
牛尾のゼリー寄せ、ソース・レムラード  
鮭のマリネのポーピエット、キャビア添え  
かにのスフレ、ポロねぎのクリーム煮添え  
鶏肝のムース、ソース・トマト  
鳩の温かいサラダ  
かきのグラタン、シャンパン風味  
うずらの温かいパテ、ソース・ポルト  
キッシュ・ロレーヌ  
エスカルゴのフィユテ  
フォワグラのテリーヌ  
肉のテリーヌ  
海の幸のソーセージ風  
ポーチドエッグ、ソース・ヴェルト  
スクランブルエッグ、うに風味  
コンソメ、シェリー酒風味  
野菜のポタージュ  
グリーンピースのポタージュ  
カリフラワーのブルーテスープ  
ヴィシソワーズ  
オマールのビスク  
ムール貝のスープ、サフラン風味  
魚のスープ  
シャンピニヨンのポタージュ、カブチーノ仕立て

トリュフのスープ、ポール・ボキューズ風

オードヴル概論

ポターージュ概論

## 魚介料理

舌平目のノルマンディー風

平目のシャンパン風味

舌平目のデュクレレ風

帆立貝のア・ラ・ナージュ

貝類のパナシェ、サフラン風味

リヨン風クネル

舌平目のポーピエット、2色ソース

えいのゆで煮、香草のサラダ添え

的鯛のア・ラ・ヴァプール

鮭のパヴェ、オゼイユ風味ソース

帆立貝とラングスティエヌのポワレ、ブル・ブラン

かさごの南仏風

さばのポワレ、ポロねぎと根セロリのクーリ添え

かえるのムニエル、プロヴァンス風

虹ますのムニエル、グルノーブル風

鯛の粗塩包み焼き、香草入りブル・フォンデュ

ラングスティエヌとときのこのパート・フィロ包み

あんこうとアーティチョークのパピヨット

すずきのパイ包み焼き、ソース・ショロン

たらとじゃがいものオープン焼き

すずきのロースト、ソース・ヴィエルジュ

伊勢えびのグラタン

平目の皿焼き、香草入りの軽いソース

平目の香り衣焼き、ソース・ヴェルモット

舌平目のフライ、コルベール風

舌平目のベーニエ、ソース・トマト

ブイヤベース

いかの煮込み、セート風

うなぎのマトロット

オマールの煮込み、アメリカ風

魚介類の下処理

丸い魚の下処理

平たい魚の下処理

甲殻類、貝類の主な下処理

魚介料理の概論

## 肉料理

子羊キャレの香草風味焼き

子羊セルの塩生地包み焼き  
子羊肉の煮込み、春野菜添え  
子羊肩肉の詰め物のブレゼ  
塩漬け牛ばら肉のポトフ仕立て  
サーロインのグリエ、マルシャン・ド・ヴァン・バター  
牛フィレ肉にステーキ、ソース・ペリグ  
牛コートのロースト、ソース・ベアルネーズ  
牛肉の煮込み、ブルゴーニュ風  
子牛肉のブランケット、昔風  
子牛肉のクレピネット  
子牛メダイヨンのステーキ、マスタード風味  
子牛コートのロースト、グラン＝メール風  
子牛のエスカロップ、シャンピニョンのクリーム煮添え  
豚コートのシャルキュティエール風  
シュクルート・ガルニ  
カスーレ  
子牛腎臓のマスタード風味  
牛胃の煮込み、カン風  
子牛胸腺のブレゼ、セーブ添え  
若鶏のソテ、シャスール風  
ひな鶏のグリエ、ソース・ディヤールブル  
若鶏のロースト  
鶏肉のカツレツ、キエフ風  
若鶏のフリカッセ  
鶏の赤ワイン煮  
鴨のオレンジ風味  
鴨のエギュイエット、りんご添え  
うずらの詰め物、マスカット添え  
鳩のサルミ  
鳩のパイ包み焼き  
ほろほろ鳥の蒸し焼き、モリーユ添え  
うさぎの背肉の詰め物、きのこ風味  
きじとキャベツのブレゼ  
山うずらのロースト、レンズ豆のラグー添え  
鹿肉のグラン・ヴヌール風

#### 肉、内臓類と家禽の主な下処理

肉類の下処理

内臓類の下処理

家禽の下処理

肉料理概論／家禽肉・家禽・ジビエ（猟鳥獣）

#### 野菜料理

野菜料理概論・下処理／野菜・乾燥豆腐・きのこ類・穀類

野菜の切り方と名称

野菜の切り方  
柑橘類の切り方  
レッド・バイキング

ポム・ボン＝ヌフ、ポム・アリユメット、ポム・ゴーフレット  
ポム・スフレ  
ポム・ピュレ  
ポム・ドーフィーヌ  
ポム・デュシェス  
ポム・クロケット  
ポム・ソテ  
ポム・リソレ  
ポム・ア・ラングレーズ  
ポム・アネット  
じゃがいものガレット  
じゃがいものクレープ  
グラタン・ドフィノワ  
にんじにのグラッセ  
小玉ねぎの白いグラッセ、茶色いグラッセ  
グリーンピースのピュレ  
ほうれん草のバターソテ  
きのこのソテ  
バイエルディ  
レンズ豆のラゲー  
モリーユのクリーム煮  
カブのコンフィ  
シャンピニヨンのゆで煮  
アンディーブのブレゼ  
バターライス

## デザート

デザートを作る前に  
ヨーグルトのシャーベットと桃のシャーベット  
バニラアイスクリームとコーヒー風味のアイスクリーム  
スフレ・グラッセ、グラン・マルニエ風味  
ぶどうのゼリー、シャンパン風味  
ショコラティーヌ・オ・スリーズ  
バニラ風味のポ・ド・クレームとチョコレート風味のポ・ド・クレーム  
アーモンド風味のプロフィトロール  
シュー生地  
オレンジ風味のクレープ・フランベ  
クレープ生地  
ガトー・ショコラ・モワルー  
しょうが風味のスフレ  
フルーツのグラタン

りんごのタルト  
練り込みパイ生地  
フルーツのシャルロット  
ビスキュイ生地  
フランボワーズのミルフィユ  
折込パイ生地

デザート概論

### 第3章 フランス料理をより深く知るために コースの組み立て方

コースの組み立て方

#### 調理法

調理法

- 1) 基本の調理法
- 2) 新しい調理法

#### フランス地方料理

フランスの地方料理  
フランスの地図