

【フランス料理 軽さのテクニック】目次

はじめに

プロローグ 「軽さ」とは

1章 野菜のテクニック

野菜の調理法

- 1 オープンで乾燥させる
- 2 塩にのせて焼く
- 3 水分をとばすように炒める
- 4 真空包装を利用する
- 5 煮溶かすように炒める
- 6 野菜のピューレを炒める
- 7 カラメリゼで甘みを引き出す

野菜のピューレを使う

ピューレを作る

- 1 ソースをモンテする
- 2 ピュレをソースに
- 3 その他の活用法

2章 油のテクニック

加熱油のテクニック

油の種類

- 1 グレスドワで魚をポワレする
- 2 グレスドワで肉をリソレする
- 3 ブール・クラリフィエで繊細な素材をポワレする
- 4 オリーブ油で甲殻類をポワレする
- 5 ブール・クラリフィエで香りを移す
- 6 生のバターで加熱する
- 7 素材自身の脂で加熱する
- 8 余分な油脂を排除する

ソース・ヴィネグレット

- 1 酸味 + 油 基本のヴィネグレット

- 2 オイルをヴィネグレットの主役に
- 3 野菜のピューレで油を減らす

3章 「軽さ」を表現するテクニック

食感で演出する「軽さ」

- 1 野菜のクロッカシ
- 2 穀物のクロッカシ

皿の構成法 対比と相乗

- 1 相性のいいものを組み合わせる（相乗）
- 2 対照的な味を組み合わせる（対比）
- 3 ひとつの素材をさまざまな味で提供（対比）
- 4 ひとつの素材を異なる食感に仕立てる（対比）
- 5 同じ状態に調理した素材を一皿に（対比）
- 6 異なる温度を一皿に盛り込む（対比）

効果的な盛りつけ

- 1 盛りつけで作り手の意図を伝える
- 2 内容がわかるポイントを設ける
- 3 ソースを下に敷き、その上に料理を盛る
- 4 要素を個別に盛る
- 5 盛りつけでボリューム感を出す

4章 その他のテクニック

機器で作り出す「軽さ」

「軽さ」を生み出す調理器具

- 1 フードプロセッサーを使う
- 2 パコジェットを使う
- 3 サイフォンを使う

砂糖を控えたデザート

- 1 香ばしさと食感で「軽さ」を演出
- 2 香りのインパクトで甘さを控える
- 3 クリームの甘さの抑え方
- 4 機器を利用する

5章 「軽さ」を支える基本アイテム

塩

ジュ

トリュフ

キャヴィア

鳥類の調理法

6章 軽さの料理

アミューズ

アミューズ・パール

平目のマリネのスプーン盛り

鮑と2種類のアスパラガスのスプーン盛り

ウズラの卵とおかひじきのクリーム和え、ニンニク風味

ラバンのレバーのタルトレット

雲丹とトリュフ風味のかき卵の小さいプーシェ

生ハム巻き自家製パテ、木の実添え

牛肉のたたき仕立て、クリームチーズ和え、

黒胡椒の効いたパルメザンのアリユメット

“クルブ” パンデピス、フォワグラ、トリュフ、

サイインゲン、リンゴのコンポートのキャラメリゼ

アミューズ・プーシェ

ブルターニュ産オマールのミ・キュイとバジル風味のリコッタチーズ

蟹と赤座海老のデュオ、オゼイユとニンジンのソース

アボカドで巻いた赤座海老とカレー風味のタマネギ、赤ピーマンのプルプ

蟹とエンドウ豆の香草オイルと乾燥トマト和え、香草サラダとトリュフ

蟹のほぐし身を包んだ復元トマト

真鯛とカブラの甘酢漬け、鮑とキュウチの手毬仕立て、カブラのソース

帆立貝柱のポンポネット、カリフラワーのマリネ詰め、カリフラワーと雲丹のソース

ポテトとセロリラヴを詰めたソーモン・フュメのピラミッド、

エストラゴンソースと野菜のテュイル

ウズラの卵のポシェ、ホロホロ鳥のほぐし身とそのソース、パリパリポテト添え

びっくりトリュフ、トリュフのジュレ

メロンのスープとグラス、エストラゴン風味

的矢牡蠣のポシェ、レモンのジュレとジュンサイ、シソ、パセリ

軽い野菜のジュレとニンジンのギモーヴ仕立てして、甲殻類のフイユテ添え

冷前菜

野菜のコンポジション、テリーヌ仕立て
自家製キャヴィアのパレット
モザイク仕立てのポワローとキャビアとサーモン・フュメ、西洋ワサビ風味のソース
トリュフと帆立貝柱のダミエ
桃のヴィシソワーズ、ヴェルション 2006
エンドウ豆のミント風味スープ、
トマトが効いたフレッシュチーズとパリパリ生ハム添え
小粒のムール貝、2種類のショーフロワ風
トマトの帽子をかぶった貝類と小野菜のガトー仕立て、キャロットソース
キャビアとサーモン・フュメのタルタル、
ポワローのフォンデュのガトー仕立て、パルルド・ソース
泉のサーモンのゲージョネットとタルタル、オゼイユのドレッシングソース
鮑の蒸し煮とアーティチョーク・ポワヴラード、菊芋のサラダ、
鮑の肝ソースと酸味ソース
サザエとソラマメのフランス風、ミント風味のソラマメのクーリ
ブルターニュ産オマールのサラダ仕立て、
粒々キュウリと自家製キャヴィア添え、海老味噌のドレッシングソース
蟹とアーティチョークのバヴァロア、蟹味噌ソース
蟹のミルフィユ仕立て、蟹味噌ソース
マグロのミ・キュイ、ポテトと小野菜のミルフィユ、
黒オリーブとトマトのコンフィ添え
鴨のフォワグラと仔鳩とホロホロ鳥の胸肉のテリーヌ、
トリュフとパンデピス風味のハウレン草詰め、家禽のジュレ

温野菜

小さな詰めもの ラタトゥイユを詰めた野菜の花、
貝類を詰めた赤ピーマン、リゾットを詰めたトマト
ジロール茸、トランベット茸、セーブ茸の盛合せ
野菜のピュレのヴァリエーション、トリュフ風味のジュ・ド・プーレ
ポワローのクリームとブレゼ、
コロレした真鯛の白子とトリュフ風味のジュ・ド・プーレ
ポワローとポテト、トリュフのスープ
フランス産栗のヴルーテ、黒トリュフのラヴィオリと白トリュフ添え
モリーユ茸と半熟卵
アスパラガスとトリュフ、トリュフのヴィネグレットソース

トリュフのブランマンジェ

テーマ「牡蠣」

帆立貝柱のオープン焼き、小野菜と酸味の効いた白ワインソース

タイラギ貝とムール貝の取合せ、貝風味のレンズ豆のピュレ

川津海老のラヴィオリ、色よく焼いたクールジェットとそのスパゲッティ

渡り蟹のヴルーテ、蟹身添え、ふんわりユリ根のピュレ

車海老とアスペルジュ・ソヴァージュ、雲丹のサラダ

赤爪エクルヴィスのジュレ仕立て、ギリシャ風野菜添え

赤爪エクルヴィスのソテー、エストラゴン風味

グルヌイユのパン粉付け焼き、セロリラブのピュレとパセリのジュース

ムースロン茸のラゲー、グルヌイユのモモ肉添え

ラバンのスープ仕立て、ローズマリー風味、

ニンジンのコンフィと背肉のレバー詰めメダイヨン添え

魚料理

帆立貝柱のポワレ、赤ポルト酒ソース、

雲丹と貝類をのせたアンディーヴのキャラメリゼ、青リンゴソース添え

赤座海老のポワレ、ギリシャ風野菜とソース

ほんのり温めた牡蠣、バルサミコのドレッシングソースと

オリーブ油を加えた海のジュース、ポテトのエカゼとキャビア添え

ブルターニュ産オマールのロティ、

西洋ゴボウとセロリラヴのバルサミコ風味のキャラメリゼ

コチとカサゴの霜降り焼き、ニース風リゾットとブイヤベースのジュ

いろいろ近海魚のロティ、高菜ソース

皮をパリパリに焼いた真鯛とバジルの乳化ソース

平目の香味コンフィ、アスパラガスのロティ添え、卵黄ソース

平目の香草オイルポシェ、

フヌイユのスービーズソースとペルノー酒風味の乳化ソース

ドーバー産舌平目のムニエル、ポテトのドレッシングソース

ヒメジのポワレ、野菜のクネル、肝のソース

スズキのロティと煮溶けたエシャロット、赤ワインソース

フグの白子包みポテト巻き、ゴボウのキャラメリゼと野菜のジュース美味

アンコウのローストと緑レンズ豆の取合せ、肝のソース

肉料理

キジ胸肉のソテーとモモ肉のコンフィとフォワグラ、
トリュフ入りミルフィユと豚足入りファルス添え
丹波地鶏のパナシェ
ブレス産肥育鶏の壺蒸し焼き“ベルナール・ロワゾー風”、トリュフ風味ライス添え
ホロホロ鳥の胸肉とフォワグラの取合せ、トリュフ風味のポテトと若ポワロー
仔鳩のローストのサラダ仕立て、モモ肉のクルスティヤン添え、
ノワゼット風味のソース・オ・ソン
ウズラのスープ仕立て、モモ肉のファルスを詰めたチリメンキャベツ添え
ウズラ胸肉のキャラメリゼ、ポワローとフォワグラのキャラメリゼ添え
ラバンの取合せ　ゴボウとニンジンのキャラメリゼの付合せ、
マスタードの効いたソース
脂をじっくり焼いたイベリコ豚のコートとバラ肉のブレゼ、香辛料風味のソース
ポテトでシュミゼした豚足の煮込み、フォワグラ添え、
トリュフのドレッシングソース
海老芋、トリュフと豚バラ肉の壺蒸し焼き
乳飲み仔羊のパナシェ
ロース肉のロティ・モモ肉の煮込み・鞍下肉の低温調理
乳飲み仔牛のコート、田舎風野菜のポワレとジュ・ド・ヴォー
牛フィレ肉のポワレ、フォワグラ添え、ニンジンのコロレ
真鴨胸肉のロースト、キャベツ、エシャロット、
ファルスのガトー仕立てとカリン添え
ベルドロー・グリの雛、イチジクのマルムラードとクラピオ、
フォワグラのコロッケ添え
ベガスのロティ、内臓のカナッペ添え
仔猪ロース肉のローストとバラ肉の煮込み、芽キャベツとリンゴの付合せと
クレーム・ド・マロン
鹿ロース肉、洋梨の赤ワイン煮とセロリラヴ添え、クルミ入りファルスの取合せ

デザート

フルーツのパフェ、3種類の香り
白と黒、二つのオレンジの塔
レモンのタルト
イチゴとピスタチオのミルフィユ
イチゴのスープ、ボーム・ド・ヴェニーズのグラニテ添え
サクランボのスープ

桃のロティとソルベの取合せ、アーモンドソース
洋梨のポシェ、シトロネル風味、サクサクアーモンドのレグリース風味、
柑橘類の香りのリ・オ・レ
パイナップルのサブレ、キャラメルとクルミのソース
パイナップルのミルフィユ
マンゴーのシブースト、コリアンダーのグラス
極薄焼きリンゴのタルト
赤ワイン風味のイチジクとドライフルーツのキャラメリゼ、
青リンゴのシャーベット添え
パリ・ブレスト
パンデピスのミルフィユ
砂漠に咲いたバラの花、チョコレートのグラスとオレンジのコンフィ
小菓子達

野菜料理

野菜のコース
エビキュリアン・ド・レギューム
菜園のハーモニー
キュウリのスープ、ミントのシズレ添え、
ミントオイルで和えたキュウリのタルタル
トマトのファルシ、セロリの葉の軽やかソース
アーティチョーク、新タマネギ、シャンピニオンなどのサラダ仕立て、
シェリー酢風味のトマトのクーリ
夏野菜のヴルーテ、トマトのソルベとジュレ添え
若いピーツのヴルーテ、グル口種タマネギのキャラメリゼとラルドン添え
ブルターニュ地方の花のヴルーテ カリフラワーのヴルーテ
王冠とスパゲッティに仕立てたクールジェット、
シェリー酢風味の赤ピーマンのクーリ
ポテトのロザスと若パウローのフォンデュ、
ジュ・ド・ヴォーとトリュフの乳化ソース
ジュ・ド・プーレでプレゼしたサラダ・ロメーヌ
カリカリポテトのガレット、
シェリー酢風味のタマネギのフォンダンとパセリのジュース
野菜のポトフ
タマネギのフォンデュにのせたポーチ・ド・エッグ、
細切りトリュフとトリュフ風味のジュ・ド・プーレ

いろいろポテトの取合せ

プロフィール

索引

テクニック篇

素材篇

用語解説