

# プロのためのスペイン料理がわかる本

## 目次

スペインの食文化

アルムデナ・ビジェガス・ベセリル

はじめに

## スペイン料理のキーポイント

### INTRODUCCIÓN

煮込み料理の基本フォーマット

ソフリート

ピメントン

ピカーダ

## ソパとコシード

### SOPAS, COCIDO

ソパ・デ・アホ：ニンニクのスープ

ポルサルダ：ポロネギとジャガイモのスープ

アンダルシア風ガスパチョ

アホ・ブランコ

サルモレホ

レンズ豆のクレマ

アーティチョークのクレマ

コシード、マドリード風

オジャ・バレハーダ：カタルーニャ風、豚と野菜と豆のスープ

## 煮る、煮込む

### ESTOFADOS

カジョス：牛胃袋の煮込み、マドリード風

フリカンド

牛テールの煮込み、シェリー風味

ミートボールとスミイカの煮込み

乳飲み仔羊のチリドロ  
リオハ風ジャガイモの煮込み  
ガスパチョ・マンチェゴ：ラ・マンチャ風ガスパチョ  
豚足のシードラ煮込み  
ヤマウズラのエスカベチェ  
ホウボウのスケ  
魚介のサルスエラ  
マルミタコ  
小イカのスミ煮  
小イカのペラーヨ風  
ウナギのアジ・ペブレ  
カキの温製エスカベチェ  
ハタの白ネギ風味  
マダラのコスケラ風  
ガルバンソ豆とホウレン草のポタヘ  
トロサの黒豆の煮込み、キャベツとジカセイモルシージャ添え  
ピペラーダ：バスク風ピーマンの煮込み  
スナッフエンドウ豆の軽い煮込み

## オーブンで焼く、パリージャで焼く、鉄板で焼く

### ASADOS AL HORNO, A LA PARRILLA Y A LA PLANCHA

乳飲み仔羊のアサード  
ウズラのオーブン焼き、チョコレートソース  
牛Lボーンのパリージャ焼き  
ア・ラ・パリージャの基礎知識  
ノドグロのパリージャ焼き  
松皮ガレイのパリージャ焼き  
マダラのコゴテのパリージャ焼き  
赤エビのプランチャ焼き  
スミイカのプランチャ焼き、ピカーダ風味  
野菜のエスカリバーダ  
エスガラエ：焼きピーマンとバカラオのマリネ  
キノコの炭火焼き

## 揚げる、揚げ焼き

### FRITOS

2種のクロケタ：イベリコハムと肉入り  
イワシのレボサダ  
メカジキのアドボ  
マラガ風小魚のフライ  
ナスのフライ  
乳飲み仔羊の羊飼い風

## 米料理

### ARROZ

米料理の基礎知識  
ハティバ風アロス・アル・オルノ  
アロス・コン・プルポ：タコごはん  
アロス・コン・ピトウ：アストゥリアス風地鶏入り米料理  
豚スペアリブとアスパラガスのアロス・メロツソ  
ウサギとキノコのアロス・メロツソ、カルデロ仕立て  
赤エビのアロス・カルドソ  
バレンシア風パエージャ  
アロス・ネグロ  
アロス・ア・バンダ  
フィデウア

## バカラオ

### BACALAO

バカラオの基礎知識  
バカラオのピルピル、アサリとともに  
バカラオのビスカイヤ風  
バカラオのクラブ・ラネロ風  
ブランダーダ  
ピキージョのブランダーダ詰め  
バカラオのブニュエロ

## 卵料理、その他の前菜

### HUEVOS, ENTRANTES

ジャガイモのトルティージャ  
スクランブルエッグ、バカラオ入り  
揚げ卵のソジェル風  
壊れ卵とポテトフライ  
ブティファラと白インゲン豆入りオムレツ  
ロシア風サラダ  
パン・コン・トマテ  
セルダーニャ風トリンチャット  
ピピラナ：角切り野菜のサラダ

## デザート

### POSTRES

アロス・コン・レチェ：ライスプディング  
トリハ  
バスク風ラム酒のケーキ  
クレマ・カタラナ  
バスク風チーズケーキ  
トシーノ・デ・シエロ

## スペインの味— 食材の知識

### SABORES DE ESPAÑA

-Información sobre los productos-

エンブティードスが支える、スペインの味  
スペイン風の腸詰をつくる —チストラ、モルシージャ  
ピカディージョという使い方／“詰めない腸詰”をつくる  
スペインの至宝、生ハム文化

### 〈食の現地レポート〉

01\_ラ・ベラ産のピメントン  
02\_カスエラの里を訪ねる  
03\_ラ・マンチャ産のサフラン  
04\_スペインの米事情

05\_コンセルバス（保存食品）は美食アイテム

補足レシピ集／ソフリート、だし、ソース

Index

調理解説担当のシェフ