

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
ハウボウのスケ
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
ガルバンソ豆とハウレン草のポタヘ
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
スナップ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
牛しぼんのパリージャ焼き
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