

**辻調グループ校**  
**大阪あべの辻調理師専門学校**  
**別科通信教育講座でフランス料理を学ぼう**  
 たまプラーザのフランス料理店「レ・サンス」で修業中の川畑国基さん。入店して1年、自分の担当も初めて与えられたが「ここで基本をきちんと学びたい」と、働きながら辻調グループ校の通信教育講座を開始。

今月のテーマ

# ブイオンを取る

**今月のテキスト**

**第1課 出し汁**  
 フランス料理の基本となる出し汁について学ぶ

**第2課 ポターージュ**  
 スープやコンソメなどの総称であるフランス料理のポターージュについて学ぶ



**渡辺健善シェフからのコメント**

「個々の作業の意味がわかると、全体を俯瞰して見られる。そうして確実に身につけることで、自分ひとりでするようにになります」



**ブイオンを使った料理**  
**ラベンダーのジュレを入れたヴィシソワーズ**

ブイオンを使い、第2課のヴィシソワーズを作る。アレンジとして添えたラベンダーのジュレは、沸騰させない程度の湯で乾燥ラベンダーを煮出しゼラチンで固める。クルトン代わりのクロカンはパイ生地になッツ類と胡麻をトッピング。スープにつけていただく。



**10**



再び火にかけ、沸騰させてアクと脂を取り除いて仕上げる。完成したブイオンはストックすることを前提に、菌の繁殖を防ぐため水水に当ててできるだけ急速に冷ます。

**8**



液体の表面がことごとく踊る程度の火加減で、4時間以上煮込む。この途中にもアクや脂が浮くため、取り除く。

**9**



今回はコンソメ用の味の濃いブイオンを取るため6時間煮込んだ。それを目の細かいシノワで静かに濾す。

**6**



沸騰直前までは強火だが、沸騰し始めた頃から煮立つ前に火を弱め、丁寧にアクや脂をすくって取り除く。10分ほど取り続けているうちに澄んできた。

**7**



必ず肉類のアクと脂を取り除いた後に、野菜とブーケ、ガルニ、ニンニク、白粒コショウなどを加える。

余分な脂を取り除いた牛のすね肉を糸で縛る。長時間煮込むため、煮崩れないようにきっちり巻くように。

**3**



**5**



タマネギは半分は切りクローブを刺す、ポロネギは糸で縛る、ブーケ、ガルニを作るなど野菜も下準備しておく。

**4**



マルミットに牛のすね肉、骨、ひね鶏、鶏ガラを入れ、水を加える。強火でどんどん沸かしていく。

ひね鶏は頭と足のツメを切り落とした後、縦に包丁を入れて1枚に開き、残っている内臓や余分な脂をきれいに取り除いて水洗いする。

**1**



**2**



鶏ガラも内臓や余分な脂を取り除く。川畑さんはフォークを使って引っかけるように取っていた。その後鍋に取まりやすいよう2~3つに切って水洗いする。

（スープ類）の土台となる出し汁で、鶏や牛の肉の塊、骨、野菜を水から長時間煮込んで取る。川畑さんは日頃から、ブイオン、フォン・ド・ヴォ（仔牛）、フォン・ド・ヴォライユ（鶏）、フュメ・ド・ボワソン（魚）などを仕込んでいるが、講座の「店と違うやり方」に最初は戸惑ったという。

「この1年で僕が学んできたのは、しっかりと基本を学んだシェフや先輩達が発展させたやり方です。僕は調理師専門学校に通った経験がないので、今の自分のやっている作業が何を基本にしてこうなっているのか、何のためにそうするのか、何がわかっていませんでした」

たとえば、クローブをタマネギに刺すのは何のためか？ 肉や骨を先に火にかけ、野菜を後から入れるのはどうしてか。いつも「そうするもの」と思い込んでこなしていた作業の意味に、あらためて気付いたようだ。

「テキストでも、そういった重要な部分を、ここを再チェック」と記しているのでわかりやすかったです」

また川畑さんは最初にDVDを見て、再度テキストノートで材料や手順を確認。わからないところはDVDを止めた後、繰り返し見て頭に入れたとか。自分が納得するまで何度でも確認できるのは、DVD（またはビデオ）ならではの最大のメリットである。

「また画面では先生の手元がアップになり見やすかったです。面白かったのは、使う肉や骨の種類が違ったこと。いろいろなやり方があるんだなと思いました」

普段、同店のブイオンには、鶏の肉は入れない。また仔牛の骨はコンソメには入れ、軽めのスープには使わないなどの違いがある。牛すね肉は特有の甘みが出るためシェフの目指す味には向かず、その分鶏ガラを多用しているなど、基本を知ることで理解の幅が広がったという。

このブイオンを使ったのが、第2課のヴィシソワーズ。ここではラベンダーを使ったジュレとクルトン代わりのクロカで同店らしさを加えている。

「ブイオンの基本を学んだことで、その応用にも興味が湧いてきました」

全5ジャンルの中から、川畑国基さんが学ぶのは西洋料理技術講座。毎月2課ずつ1年間、全24課を修得する。前半はフランス料理の基本となる出し汁とソースについて理解し、食材料に代表的な料理の作り方を学ぶ。後半はイタリア料理で、主にコース別にカリキュラムを組み代表的な料理を学んでいく。

川畑さんはフランス料理店「レ・サンス」に入店して1年になるが、料理人としてのスタートも、フランス料理の道に入ったのもこの時から。今年に入り、出

し汁の仕込みを担当することになった。

第1課の課題は、ちょうどその「出し汁」である。ソースや煮込み料理、ポターージュなどのベースとなり、フランス料理の基本中の基本といえる出し汁には、大きく分けて「ブイオン」と「フォン」の2つがある。フォンはさらに鶏・魚・仔牛・ジビエなど、使う素材と調理法によって白いフォン、茶色のフォンに分かれる。

今回勉強するのは、ブイオン。澄ませるコンソメにするほか、主にポターージュ

「なぜ、そうするのか？」という作業の意味が理解できるような」

1960年の開校以来、半世紀近くにわたり日本の料理界を支える料理人を輩出してきた辻調理師専門学校。大阪あべのからスタートしたグループ校も、現在では東京・国立、フランス・リヨンなど国内外11校まで広がっている。

そのノウハウの集大成を、ベテラン講師陣がビデオで伝授しているのが「通信教育講座」である。この講座のために開

発されたオリジナル教材は、辻調グループ校の主任教授をはじめベテラン教授陣の技術と知識が満載。在宅学習のメイン教材になるのは、毎月送られてくるテキストノートとDVD（またはビデオ）である。さらにはスクリーニングでプロの指導を直接受ける機会や、課題レポート、テスト、イベントなども用意され、受け身ではない積極的な学習ができる。

**学ぶ人**



**川畑国基さん**  
 1983年生まれ。さまざまなアルバイトを経て、「レ・サンス」にてフランス料理修業を始め、ちょうど1年。今年から出し汁の仕込みを担当。



レ・サンス  
 Les Sens  
 横浜市青葉区新石川2-13-18  
 TEL:045-903-0800

辻調グループ校  
大阪あべの辻調理師専門学校  
別科通信教育講座でフランス料理を学ぼう

フランス料理店「レ・サンス」に入店して1年が経つ、川畑国基さん。自分の担当も受け持ち、かつ幅を広げていく時期である今、働きながら辻調グループ校の通信教育講座で基礎を学んでいる。

今月のテーマ

# ソース・アメリカケーズをつくる

今月のテキスト

**第3課 基本のソース1**  
フランス料理のソースを出し汁を使うものと使わないものに分け、まず出し汁を使うソースについて学ぶ

**第4課 基本のソース2**  
基本のソースのうち、出し汁を使わないものについて学ぶ



ソース・アメリカケーズを使った料理  
ブルターニュ産オマールエビのカダイフ包み焼  
季節の山菜添え オレンジ風味アメリカケーズソース



オマールエビと香味野菜をキャベツ、カダイフで包み、香ばしく焼き上げている。そして、第3課のソース・アメリカケーズをベースにしたソースを合わせる。ソースにはオマールのミソを加え、オレンジの果汁とグランマルニエを合わせて、生クリームで仕立てたもの。

ブーケ ガルニを入れ、液体表面がコトコト踊っている状態を保ちながら、同店では約40分間煮ている。



コニャックでフランベし、白ワインでアグラーツセして蒸詰め、トマトとトマトペーストを加えてよく炒め、フュメ・ド・ポワソンを注ぐ。

アクは取るが、途中で浮いてくる赤い脂はオマールの旨みや香りを含むため、取り除かないよう注意する。



「殻の香ばしい匂いがしてくると聞いていましたが、本当に、これで作るソースはさぞおいしいだろうと感動しました」

その間に香味野菜を炒め、オープンから出した殻を加える。この時、オマールの殻を潰しながら炒めるのがポイントだが、オマールの旨みより野菜の甘みが勝たないように、野菜はつぶさないよう注意しなければならぬ。

「その点、最初に細かく刻んでいたのが楽でした。下準備は、こんな風に殻を潰しやすくするなど後の作業を考えた上でしておくものだと納得しました」

川畑さんは、鍋底をこそげながら火加

減を強めたり弱めたり、焦げついてしまわないように気を遣っていた。というのも、「オマールの殻を焦がしてしまうと苦みが出てしまう」と渡辺シェフに注意されていたからだ。

フュメ・ド・ポワソンを加え、同店では前回作ったソース・アメリカケーズの2番出しも加えて沸騰させると、旨みの証である赤い脂が浮いてくる。この時点までくると、だんだん「順調に運んでいる」手応えが出てきた。

「一番心配していたのは手順です。どの段階で何をすべきか、タイミングを一つ間違えてしまうとまったく別のものになってしまうので気を付けました」

そのためテキストを読み返し、素早く次の作業に移れるよう、材料はもちろん道具もセッティングして注意深く準備を整えた。またDVDを活用して、タイミングや講師の手際を重点的に覚えてきた。結果は、「うまくできました」。

自宅での予習でイメージトレーニングと課題を見つけ、実践で確認する、それが上達のコツであるようだ。

1 オマールは活きたまま仕入れる。今回はフランス、ブルターニュ産。他の材料もテキスト通りに揃えておく。

2 オマールは前脚をもぎ、頭の前部の付け根に包丁を入れて頭と胴を切り離し、胴は取っておく。同店ではハサミでワタ部分を取り除き、短めにカットする。

3 同店ではオープンの天板にオリーブ油をひき、水分を飛ばすよう強火でオマールの殻を炒める。

4 鍋で香味野菜を炒め、オマールの殻をオープンから移して木ベラで潰しながらさらに炒め、残り20%の水分を一気に飛ばす。

5 天板をそのまま、210℃に温めたオープンに10～15分ほど入れて香ばしく焼き上げ、水分を80%程度飛ばしておく。

大阪あべのからスタートして47年、辻調理師専門学校グループ校は日本をはじめ世界の料理業界・菓子業界に多くの優秀な料理人・パティシエを送り出してきた実績がある。グループ校は現在、東京・国立、フランス・リヨンなど国内外11校に及ぶが、そのノウハウを満載した「通信教育講座」も2002年4月よりスタートした。

## DVDで、手順とタイミングを繰り返しイメージする

今回、フランス料理店「レ・サンス」の川畑国基さんが作るのは、第3課の出し汁を使うソース、「ソース・アメリカケーズ」。通常、フランス料理店で「ソース」は、経験豊かな料理人の仕事である。そのためフランス料理を始めて約1年という川畑さんが「ソース・アメリカケーズ」を自分で作るのは初めてである。

「全く手をつけたことがないので、まず、どういふものなのか？を知るから始めました。具体的にはテキストをじっくり読んで、頭でイメージできてから

DVDを繰り返し見ました」

DVDの長所は、まさに自分の都合のいい時間に好きなだけ見られ、ストップや巻き戻しも自由にできるという点。川畑さんも、材料や使う道具を確認し、手順を徹底的に頭にたたき込んだという。

さて、「ソース・アメリカケーズ」は、フュメ・ド・ポワソン（魚の出し汁）を使用し、オマールや伊勢エビ、カニなどの甲殻類で作る赤い色のソースである。「主に魚介料理に使うソースですが、鶏肉とも相性が良く、またオランダーズ・

渡辺健善シェフからのコメント

「ソース・アメリカケーズのポイントは、殻をきちんと焼いて下処理し、生臭さを取る。ただし焦がし過ぎには注意が必要です」



9 煮汁をシノワで濾したら殻と野菜を鍋に戻し、殻を潰す。濾した煮汁と合わせて再び煮て、殻を押しながらかき混ぜる。

10 同店ではこれを1/2の量まで蒸詰め、再度濾して完成。ブルターニュ産のオマールを加えずに保存し、幅広い用途に対応させる。

学ぶ人



川畑国基さん  
1983年生まれ。さまざまなアルバイトを経て、「レ・サンス」にてフランス料理修業を始め、ちょうど1年。今年から出し汁の仕込みを担当。



レ・サンス  
Les Sens  
横浜市青葉区新石川2-13-18  
TEL:045-903-0800

# 大阪あべの辻調理師専門学校 「辻調グループ校」の別科通信教育講座で フランス料理を学ぼう

フランス料理の入口に立つ若き料理人、川畑国基さんが、働きながら学ぶ辻調グループ校「通信教育講座」。第3回目のテーマは、オードヴル。「スモークサーモンのムース包み」を美しく仕上げるのが目標である。

今月のテーマ

## オードヴルを作る



### 今月のテキスト

**第5課 オードヴル1 (冷製)**  
フランス料理のオードヴルを冷たいものと温かいものに分け、まず冷たいオードヴルについて学ぶ

**第6課 オードヴル2 (温製)**  
代表的な温かいオードヴルとそのバリエーションを学ぶ



第5課ではほかにフォワ・グラのテリーヌを、第6課ではかきのグラタン、シャンパン風味などを学ぶ。



1 サーモンを砂糖、塩、香草で12時間、さらに香草オイルで2日間マリネし、中華鍋と桜のチップで2分ほど熱燻する。



2のサーモンを一旦冷蔵庫で冷やしてから、あらかじめ冷やしておいたフードプロセッサーにかけてミンチにする。



3 「レ・サンス」では軽くするアレンジとしてE.V.オリーブ油と、サーモン独特の臭いを抑えるためディルを刻んで加える。



4 ミンチ状のサーモンを少しずつ裏返しにして筋などを取り除き、なめらかにする。この時、濾し器の網目の向きに対して、木ベラを引く方向に注意する。



5 サーモンが熱をもちってしまうため、ボウルを氷水で冷やしながら生クリームを少量ずつ加え、分離しないよう混ぜ合わせる。



6 さらにカイエンズペッパーなども加え、手早く一気に混ぜ合わせる。このようにムース状になる。これを絞り袋に入れておく。

### 冷たいオードヴル スモークサーモンのムース包み



スモークサーモンのムースをさらにスモークサーモンで包み、キャビア、バゲットとともに提供する冷製の前菜。今回はサーモンをスモークする段階から始め、さらにはムースにディルを混ぜ、生クリームだけでなくE.V.オリーブ油も使うなど、軽く爽やかな。



### 渡辺健善シェフからのコメント

ムースの攪拌の際、分離しないようなめらかに仕上げるのが重要。また裏漙しや包丁使いなど、基本的な作業が問われる課題です。

包むためのスモークサーモンは、包丁を大きくこまめに動かしながら透けるくらい薄切りにする。厚くせず、かつサーモンの身が壊れないよう注意が必要。



9 ラップの上にサーモンの薄切りを敷き、袋からムースを絞り出して、ラップの両端を引っ張りながら巻き込んでいく。



10 空気が入らないようきっちりと巻いたら、このままパットを敷いた網の上にのせ、冷蔵庫で30分以上冷やす。

目の向きを斜めにするのがポイント。目の方向が違うだけで、材料が落ちやすくなり、なめらかになるのだ。  
また生クリームとE.V.オリーブ油を混ぜるときは、ムースが分離しないよう冷やしながら、様子を見つつ少量ずつ加え手早く攪拌していく。微妙な加減が難しいのだが、この段階も分離することなく、順調に運んだ。  
しかし川畑さんの緊張が一気に高まったのは、「切る」という工程。  
「サーモンの身ははがれやすいので、薄ければ穴が空き、厚いと見映えも食感も悪くなるほか、店としてはロスが出ることもになります。サーモンを薄く均一に切るには、じつは熟練した包丁技術が必要です」と渡辺健善シェフ。  
川畑さんは、包丁を速く大きく動かしながら切っていくものの、やわらかく繊細なスモークサーモンは非常に切りづらそうでした。やが厚めのスライスになった。川畑さんも悔しそうです。  
「反省です。家でDVDを見た時も、テキストの内容も頭では理解できたと思っ

ていたのですが、切る技術はやはり自分でやってみないと。もっと練習します」  
そしていいよ、自身が最も心配していた組み立て段階。同店ではラップを使い、サーモンの薄切りを敷いてムースを絞り出し、それを巻き込んでいくが、力を入れすぎるとムースがはみだしてしまふ。今回はサーモンの厚みもあって、少々巻き込みにくいようだった。  
「難しい……」と思わず表情が硬くなる川畑さん。それでも、ラップを両端に引っ張りながら慎重に巻くと、次第にきれいな筒型になっていった。あとは冷蔵庫で冷やし、飾り付けをする。  
「今回は本当に難しかったです。巻き方だけでなく、サーモンの身を切るのもあまりうまくいきませんでした。やはり、何度も繰り返し練習しなければいけないと痛感しました」  
川畑さんは帰宅後に再びDVDとテキストを見直し、自分の何が違ったのかを復習しているのだとか。そしてまた実践を繰り返す。この学習法ができるのも、辻調の「通信教育講座」ならではの。

第3回目の課題は、冷たいオードヴル。たまプラーザに建つフランス料理店「レ・サンス」の川畑国基さんは、今回、やや緊張気味な面持ちだ。  
「DVDとテキストで何度も手順とタイミングを確認し、イメージしてきました。DVDはわかりやすく、頭の中でイメージしやすかったのですが、だからこそ難しさもよく理解でき、はたして自分でできるのだろうか……」  
最も心配だったのは、仕上げの段階である組み立て方。やわらかい素材を巻

き、うまく形にできるのだろうか？ という不安を抱きつつ、調理開始。  
まず同店では、素材となるスモークサーモンも自家製である。そのため、香草などでマリネしたサーモンを熱燻する時間と火の通し具合が最初の関門だが、ここは成功。次にムース作りである。  
「ムースは店で何度か作ったことがありますが」という川畑さんは、自然と手が動く。まずフードプロセッサーでミンチにしたスモークサーモンを、裏漙しする。これはかなり力のいる作業だが、網

### 調理で得た反省を再びDVDで確認し、次に活かす

日本だけでなく世界の料理業界・菓子業界に大きな足跡を残す優秀な料理人・パティシエを輩出してきた、辻調理師専門学校。その歴史は大阪あべのから始まり47年、現在グループ校は東京・国立、フランス・リヨンなど国内外11校にも及んでいる。  
その伝統に裏打ちされたノウハウが満載されているのが、2002年4月に始

まった「通信教育講座」。毎月送られてくるテキストノートと、ベテラン講師陣によるDVD(またはビデオ)での実技指導といったオリジナル教材中心に学ぶ。そのほかスクーリングで直接受講する機会や、課題レポート、テスト、イベントなども生まれ、受け身ではない積極的な学習が可能。仕事をしながらでも、辻調の知識と技術が勉強できるのである。

### 学ぶ人



川畑国基さん

1983年生まれ。さまざまなアルバイトを経て、「レ・サンス」にてフランス料理修業を始め、ちょうど1年。今年から出し汁の仕込みを担当。



レ・サンス  
Les Sens

横浜市青葉区新石川2-13-8  
TEL:045-903-0800

# 大阪あべの辻調理師専門学校 「辻調グループ校」の別科通信教育講座で フランス料理を学ぼう

新米フランス料理人、川畑国基さんは働きながら辻調グループ校「通信教育講座」を学んでいる。第4回目は、魚介料理。丸い魚の代表であるすずきを使い、「すずきのフィレのポワレ、ソース・ヴェルモット」を完成させる。

今月のテーマ

## 魚介料理を作る(すずき)

### 今月のテキスト

#### 第7課 魚介料理1(舌平目)

平たい魚(舌平目)について、その下処理と調理法を学ぶ

#### 第8課 魚介料理2(すずき)

丸い魚(すずき)について、その下処理と調理法を学ぶ



第7課 第8課を通じて、魚の種類、下処理、おろし方、成形法、調理法、魚介料理のソースを学ぶ。



### ソース・ヴェルモットを作る



モンテによって、コクとつやが出た状態。同店ではレモン汁も加え、酸味で爽やかに仕上げている。



3 目の細かいシノワで濾す。「レ・サンス」では、通常この段階まで作っておき、ストックしている。



鍋に材料を入れ、弱火で約1/4量になるまでゆっくり煮詰め、さらにフエムド・ポワソンを加える。



4 ひと煮立ちさせてからよく冷やした固いバターを加え、分離しないよう乳化させながらモンテする。



1

2

1/3量になるまで十分に煮詰めたら、生クリームを加えて、味見をして、必要であれば味を調べておく。

5

フライパンにオリーブ油を熱し、すずきを皮面から焼く。手またはターナーで押さえ、反りを防ぐ。

### 魚介料理 すずきのフィレのポワレ、ソース・ヴェルモット

丸い魚「すずき」を、代表的な「ポワレ」で調理。すずきは身がぱさつきやすく、また皮に独特の臭いがあるため、皮を香ばしくカリカリに焼き、皮面から十分に火を通すことで身をふっくらと仕上げます。ソース・ヴェルモットは、魚全般と相性がよい。



渡辺健善シェフからのコメント

魚の火入れとソースがポイント。アルコール分を十分に飛ばしたか、どこまで煮詰めるかなどを考えながら作業することが大切です。

### すずきの下準備/ポワレの調理法

1 すずきの切り身は、皮目に切り目を入れる。皮が縮んで身が反るのを防ぐため、身に包丁を入れ過ぎない。

2 塩、コショウ、タイムをのせてオリーブ油をかけ、ラップフィルムをびっちり被せて30分程度マリネする。

3 フライパンにオリーブ油を熱し、すずきを皮面から焼く。手またはターナーで押さえ、反りを防ぐ。

4 皮をパリッと、身をジューシーに仕上げため、火加減を調節しながら皮面で7割ほど火入れする。

5 裏返して9割程度まで火を通す。火から下ろす直前にバターですずきに香りをつける。

### 学ぶ人



川畑国基さん

1983年生まれ。「レ・サンス」にてフランス料理修業を始め、2年目に入った。担当はだし汁の仕込み。日々研鑽を積んでいる。



レ・サンス  
Les Sens

横浜市青葉区新石川2-13-8  
TEL:045-903-0800

1960年、大阪あべのから始まり半世紀近く。辻調理師専門学校グループ校は現在、東京・国立、フランス・リヨンなど国内外11校にも広がり、世界の料理業界・菓子業界に多くの優秀な料理人・パティシエを輩出してきた。

2002年4月に始まった「通信教育講座」は、そんな辻調グループ校のノウハウの集大成。この講座のために開発さ

### “7割方火を通した状態”などを覚え、経験値を増やす

フランス料理店「レ・サンス」の新米料理人、川畑国基さん。担当のだしや下準備の経験はあるが、「一般に「魚にさわるまで3年はかかる」といわれる魚介料理はまったく未知の世界。

「全然自信がありません。だからテキストとDVDの中の、とくに「ポワレ」と「ソース」の部分は何度も繰り返し見て勉強しました」と川畑さん。

まずはすずきの下準備から。皮が縮んで身が反らないよう、皮だけに包丁を入れる。また下準備のエシヤロットは細か

く刻み、シャンピニオンは極薄切りにするが、さすがにこれは手慣れたもの。

次につけ合わせをつくる。「レ・サンス」では旬の野菜を生かし、空豆とキャベツは直火焼き、レンコンは焼いてからコンソメ煮に、北海道産のイカはナッツと炒めバルサミコ酢で調味する。ポロネギは極細の千切りにし、さつとフランシールして揚げる。ここまでは、快調。

そして、ソース・ヴェルモット。鍋にヴェルモット酒、白ワイン、エシヤロットやシャンピニオンを入れて煮詰める

と、次第にとろみがついてきた。「アルコール分を飛ばし、しっかりと煮詰めてこそうまみが濃縮します」と、渡辺健善シェフ。そのため川畑さんは「ワインと食材を、しっかりと煮詰めること」に集中していたとか。

これにフエムド・ポワソンを生クリームを加えてシノワで濾し、バターモンテする。このとき分離に注意し、バターはよく冷やしたものを使う。一生懸命に攪拌した川畑さん、無事、分離せずなめらかなソース・ヴェルモットが完成。

「いろいろな工程を踏まえたうえで、最後にバターで仕上げる。その手順一つひとつの大切さを実感しました」

同店では暑い季節のアレンジとして、レモン汁、トマトとシブレット、オリーブ油などを加え、軽く爽やかな印象に仕立てている。

まずはフライパンで、すずきを皮面から焼くが、「火が強すぎると焦げてしまいますし、弱すぎても皮がパリッとしません」と渡辺シェフ。そこで川畑さんは細かく火加減の強弱を調整しながら、じっくりと焼いていた。

ここで7〜8割方火を通すイメージ。裏返して、最終的に9割方火が通ったところで火から下ろして2分間休ませ、テーブルに運ぶまでの時間も考えた上で余熱で火を通す。試しに火から下ろした時点で身を割ってみると、やはりあと一歩のところ中央がレアな状態だった。この状態がベスト。テキストに、「7割程度火が通った状態を覚えよう」という項目があるため、しっかりと確認。

最後は、すずきのポワレだ。「先輩の調理を見ていると、まだ少しだけレアで、お客様に運んだ時点でちょうど火が通るよう計算されています。その火入れ加減が、非常に難しく」

それらを見ていくのだ。自分のものにしていくのだ。

辻調グループ校「通信教育講座」を学ぶ川畑国基さんが挑む今回の課題は、「帆立貝とセープのソテ、プール・ブラン」。代表的な貝類といえる帆立貝の下処理から調理、ソースであるプール・ブランを総合的に学習しよう。

今月のテーマ

# 魚介料理を作る(帆立貝)

## 今月のテキスト

### 第9課 魚介料理3(平目)

平たい大型の魚(平目)について、  
その下処理と調理法を学ぶ

### 第10課 魚介料理4 (甲殻類・貝類)

甲殻類・貝類について、  
その下処理と調理法を学ぶ



平たい大型の魚、甲殻類と貝類の種類や下処理、おろし方、成形法などをテキストとDVDで理解する。



## 帆立貝の下準備



1 殻の平らな方を上にし、貝を指でこじ開けながらパレットナイフを差し込み、殻に沿って貝柱を外す。



2 外れたほうの殻を取り、同様にもう片方の殻に沿って貝柱を外す。殻がやや丸みを帯びているので注意。



3 身を取り出したら、貝柱、わた、コライユ(卵巣)、薄膜、ひもをそれぞれ丁寧に切り離す。



4 帆立貝についた砂や汚れを取るため、塩を加えた水で貝柱とコライユをサッと洗い、さらに氷水で洗う。



5 洗った貝柱、コライユの水気を拭き取っておく。ひもも氷水で洗ってから水気を拭き、だし汁に取っておく。

## 魚介料理 帆立貝とセープのソテ、プール・ブラン



フランス料理で頻繁に使われる貝類、帆立貝を、相性の良いソース、プール・ブランで仕上げた一品。今回はキャベツとあみ脂で包んだ後に火入れすることで、帆立貝のジュをセープにしみ込ませ、逆にセープの香りを帆立貝に移しながら一体感を持たせている。

## 帆立貝・セープのソテ



1 オリーブ油とバターを入れたフライパンでフレッシュのセープを強火でこんがり炒め、塩、コショウする。



2 貝柱もオリーブ油とバターでソテする。この後もう一度火入れするため、表面に焼き色がつく程度でいい。



3 貝柱、セープ、イタリアンパセリを交互に並べたものを、形を崩さないよう、茹でたキャベツの葉で包む。



4 さらに豚のあみ脂で包む。使用するあみ脂を極力少なくするため、キュッと締めるように巻いていく。



5 形良く成形するため、ひもで縛る。同じ太さになるよう、均等な力加減で、等間隔で縛るのがポイント。



6 フライパンにサラダ油をひいて強火にかけ、表面がカリカリになるくらい焼く。中の帆立がミディアムレアになるイメージ。

## 学ぶ人



川畑国基さん

1983年生まれ。「レ・サンス」にてフランス料理修業を始め、2年目に入った。担当はオードブルとデザートを担当。



レ・サンス  
Les Sens

横浜市青葉区新石川2-13-8  
TEL:045-903-0800

現在、東京・国立、フランス・リヨンなど国内外11校から、世界の料理業界・菓子業界に多くの優秀な料理人・パティシエを輩出してきた辻調理師専門学校グループ校。

2002年4月に始まった「通信教育講座」は、そんな辻調グループ校が1960年から半世紀近くもの年月と共に培った、ノウハウの集大成ともいえる。

## 貝柱は火入れによって甘味を引き出し、食感を活かす

辻調グループ校の主任教授をはじめ、ベテラン教授陣の技術と知識が満載されたオリジナル教材は、同講座のために開発。毎月送られてくる、これらテキストノートとDVD(またはビデオ)をメイン教材として在宅学習し、さらにスクリーニングでの受講、課題レポート、テスト、イベントなど積極的な学習も可能。仕事をしながら、辻調の知識と技術が学べる。

第5回目となる今回、フランス料理店

「レ・サンス」の川畑国基さんが挑戦するのは、貝類が主素材の料理。貝類にはムール貝、牡蠣、ハマグリ、あさりなどが挙げられるが、なかでも代表的な帆立貝を使い「帆立貝とセープのソテ、プール・ブラン」を作る。

甲殻類・貝類は鮮度が重要であるため、生きた帆立貝を手に入れ、まずは下処理をする。帆立貝を持ち、殻の平らな面に沿ってパレットナイフを差し込み、貝柱を外す。これが思いのほか貝の力が

強く、川畑さんも苦戦してしまっ。「貝の鮮度が高いほど力強いので、指で開けながらパレットナイフを入れる。多少コツが要ります」と渡辺健善シェフ。なんとか貝柱を外した川畑さんだが、「殻と貝柱の間にパレットナイフを入れるときの感覚がわかりませんでした」との課題も見つかる。あとはわたやコライユ(卵巣)、ひもなどをはずし、貝柱の端の白く固い部分も取り除き、氷水で洗い砂などを取っておく。

セープはテキストでは手に入れやすい冷凍を使っているが、今回は生のものを使用した。渡辺シェフは「冷凍は水が出やすく、つまりうまみも出てしまう」と考えるためである。

このセープをソテする。同店では軽く仕上げるためオリーブ油とバターを合わせて、強火で焼き色をつける。

「セープは油を吸うため多めのオリーブ油で、また水が出やすいので強火でソテしますが、強すぎると苦味が出るので火加減に気をつけます」と渡辺シェフ。帆立貝も強火で両面を香ばしくサッと焼く。中がレアの状態が目標だ。

川畑さんは強火ながらもその加減に細心の注意を払いながら、タイミングを見て火から下ろす。表面にはこんがり焼き目がつき、うまく行った様子。

次にこの貝柱とセープを、イタリアンパセリとともに交互に並べたものを、茹でたキャベツで包み、さらに豚のあみ脂で包む。この時の注意点は、形を崩さないよう、キュッときつめに巻きつけること。そして脂っぽくなり過ぎないように、

あみ脂は最小限に抑えること。「難しいですね。ゆっくり巻くと帆立とセープがバラバラになってしまうので、手早く包み込まなければいけません」。あみ脂で包んだら、紐で結わえて成形し、再度ソテする。この時はフライパンにサラダ油をひき、回しながら表面をカリカリに焼く。一方、プール・ブランは第4課で学習済みの課題である。「以前学んだことをおさらいするつもりで、一つひとつの作業を意識しながらやりました」と川畑さん。さすがに段取りもよく、ポイントであるバターの乳化も見事にできた。今回の感想は、「やはり火入れがこれからの課題です」と川畑さん。「中の帆立やセープの火の通り具合を想像しながら焼きましたが、結果的にやや火が入りすぎてしまった気がします。でも、私が帆立貝を扱うのは今回が初めてですから、これからテキストとDVDで復習し、何回もやってみることで感覚を身につけたいと思います」

## 渡辺健善シェフからのコメント

帆立貝とセープの火入れが課題です。またプール・ブランはバターが分離しないよう、ポイントをきちんと押さえていくことが大事。

# 辻調グループ校 大阪あべの辻調理師専門学校 別科通信教育講座でフランス料理を学ぼう

辻調グループ校「通信教育講座」を学ぶ本シリーズ。今回、川畑国基さんが挑む課題は、「プレス産肥育鶏のフリカッセ」である。肥育鶏の最高峰、プレス産の鶏を使い、その下処理、さばき方、火の入れ方などを学んでいく。

今月のテーマ

## 家禽料理を作る(鶏)

### 今月のテキスト

#### 第11課 家禽料理1(鶏・鴨)

鶏、鴨の紹介  
鶏の下処理、4つ落とし、プリデの方法

#### 第12課 家禽料理2 (うずら・うさぎ)

うずら、うさぎ、鳩、  
ほろほろ鳥の紹介



家禽類(鶏、鴨、うずら、うさぎ、鳩、ほろほろ鳥)について、その下処理と調理法をテキストとDVDで学ぶ。

### 鶏の下準備



1 私プレス産の肥育鶏を使用する。プレス産の鶏は、羽が白く、足が青いのが特徴。



2 首づる、手羽先の先端、爪を切り落とし、足を筋とともに取り除く。併せてフルシェットも取っておく。



3 4つ落とし(胸肉2枚とモモ肉2本の4つ)にさばく方法にする。まずは胸肉とモモ肉の間の皮に包丁を入れる。



4 モモ肉を背中側にひっくり返し、ソリレスと呼ばれる鶏肉で最も美味しい部位をモモ肉に付けるよう切っていく。



5 首づるの間に包丁を引いて、首づるを取り除く。最後に、胸肉にそってハサミで切っていく。



6 胸肉は皮と骨をつけたまま2枚、モモ肉は2本に落とし、その他首づるやガラなどはだし用にとっておく。

### プレス産肥育鶏のフリカッセ



フリカッセとは、鶏や仔牛の白い煮込み料理のこと。今回はフランス・プレス産の肥育鶏を使用。同店では鶏の旨みをしっかり残しながらも、小麦粉の分量を減らし、軽く仕上げる工夫をしている。付け合わせには黒ゴマのテュール、バターライスの代わりに6種の高原野菜を添えた。



鶏肉がバサバサにならないよう、煮込み時間に注意が必要です。胸・モモ肉など、部位による火の通りの違いも覚えて欲しいですね。

### 肥育鶏のフリカッセを作る



1 鍋にサラダ油とバターを熱し、塩、コショウを入れた胸肉の両面を色づけない程度に焼き固める。



2 野菜をシュエし、小麦粉を炒める。白ワインを入れて、フォンド・ヴォライユを加え鶏肉を戻す。



3 ブーケ・ガルニを加え、沸騰したら火を弱めてアクと脂を取り煮込む。時間は肉の大きさによって異なる。



4 鶏肉を取り出し、手羽先、胸肉、モモ肉は取り除く。胸肉は余分な骨を取り除く。



5 鍋の煮汁はシノワに入れて、野菜をしかり押しつぶす。煮汁を濾して、煮詰めて味を凝縮させる。



6 煮汁に生クリームを加え、沸騰させないように軽く煮上げる。鶏肉を戻し、味を調える。

目」という記載があった。DVDでチェックしてみると、先生が「鍋の大きさにより煮込むソースの分量も違ってくるため」と解説。鶏肉の大きさに合った鍋を使用する理由がわかった。

次に鍋にサラダ油とバターを熱し、白い煮込みであるため焼き色をつけたいよう注意しながら鶏肉をソテする。

野菜も焦がさないよう、汗をかかせる程度の弱火で炒める。小麦粉を振り入れてよく炒め、白ワインを加えたら鍋底のうま味をこそげ、強火にしてアルコールを飛ばす。ここまではスムーズに進行。次はフォン・ド・ヴォライユを加え、鶏肉を戻し入れて、いよいよ煮込みである。「煮込みといってもトロトロでなく、菌応えのある煮込みのイメージです」と渡辺健善シェフ。胸肉とモモ肉では火の通る時間も違うため、再び鶏肉を取り出すタイミングを見計らう必要がある。渡辺シェフによると、目安は煮込んで火を入れていく過程で、鶏肉がやや膨らんだ頃だという。川畑さんは真剣に鍋の鶏を見つめて、手で確かめながら慎重に頃合を測っ

ていた。

そして鶏肉を取り出したら、煮汁はシノワに入れて濾し、さらに煮詰める。この時野菜を押しつぶすように濾し、うま味を残さず抽出する。

胸肉とモモ肉は、マンシヨネという、骨の先をむき出しにする作業を施す。「これは今回のテキストで初めて知りました」と川畑さん。鶏の骨格や肉の構成をきちんと把握していないと難しい作業だが、川畑さんは繰り返し鶏をおろした経験があるため、きれいにできたようだ。最後に、同店のアレンジでバターライスの代わりにたっぷりの高原野菜、黒ゴマのテュールを添えて完成。鶏肉にもジュシーに火が通り、ソースにも鶏の骨と野菜から出たうま味が凝縮されている。上々の出来ではないだろうか。

「鶏肉に焼き色をつけないこと、煮詰め加減、鶏肉の火入れと、とくにこの3つに注意し、それぞれ自分なりにできたという手応えがありました。ただ、火入れなどはこれからは経験を重ねて、感覚を確実に身につけたいと思います」

### 家禽類は、丁寧な下処理こそが仕上がりに影響する

この「通信教育講座」を始めて約半年になるのは、フランス料理店「レ・サンス」の川畑国基さん。この間に担当が出し汁からデザートとオードヴルになり、徐々に仕事の幅が広がってきた。

本企画の第6回目となる今回は、「家禽料理」。家禽とは野生の鳥類を飼育して改良したもので、テキストとDVDではまず、鶏、鴨、うずら、うさぎ、鳩、ほろほろ鳥などの種類と特徴などを紹介。その中から、「プレス産肥育鶏のフリカッセ」を取り上げてみる。

まずは1羽の鶏(内臓を抜いたもの)を首づるを取るなどして下処理し、4つ落としにする。これは胸肉2枚とモモ肉2本の4つにさばき、胸肉に胸骨を付けておく方法。骨によって肉の縮みを防ぎ、またふっくらと火が通る。

「鶏は昨年のクリスマスシーズンに何度もおろした経験があります」という川畑さんはさすがに手際よく、肉に傷をつけないようにさばいていた。

この肉でフリカッセを作るが、テキストに「鍋の大きさと鶏の量の比率に注

### 学ぶ人



川畑国基さん

1983年生まれ。フランス料理を始めて2年。フランス料理店「レ・サンス」で、デザートとオードヴルを担当。



レ・サンス  
Les Sens

横浜市青葉区新石川12-13-8  
TEL:045-903-0800