

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、「肉料理」。なかでも「子羊キャレ」を用いた料理を通して、肉の種類、色の違いによる肉の分類と味のつけ方などを学んでいく。

今月のテーマ

# 子羊のローストを作る

## 今月のテキスト

### 第13課 肉料理1(牛)

牛肉について、その代表的な調理法を学ぶ  
牛肉の部位の名称と適した調理法

### 第14課 肉料理2(子羊・子牛)

子羊、子牛について、その代表的な調理法を学ぶ  
子羊と子牛の種類  
色の違いによる肉の分類と味のつけ方



牛、子羊・子牛といった肉料理について、その部位や代表的な調理法などをテキストとDVDを用いて学ぶ。



## 子羊のキャレの下準備をする

1 子羊の「キャレ」とは、あばら骨を残すように、四角形状の「キャレ」にカットした背肉のこの骨のまわりの肉や脂を、あばら骨のまわりの肉や脂を、包丁でこそげ取り、キレイに骨を出していく。この時、骨の角に沿って包丁を動かす。

2 臭みがあるという表面の薄皮を取り、また脂が多い場合は余分な脂を取り除いて、脂の厚みを均一に整えておく。

3 骨を出すため、あばら骨の先についている肉に切り込みを入れ、包丁で押さえるように骨から外す。

4 包丁でこそげ取り、キレイに骨を出していく。この時、骨の角に沿って包丁を動かす。

5 見た目にも美しく骨が出た子羊のキャレ。「肉の繊維を壊さないよう、短時間で手早く行うこと」と渡辺シェフ。

6 フライパンにオリーブオイルをひき、塩と軽く胡椒した子羊のキャレ、潰したニンニク、香草、タイムを入れて焼く。

7 脂面を下にして脂を溶かすように中火でじっくり焼く。この段階では中まで火が通っていない。

8 黒胡椒を練り込んだパートに、焼いた子羊のキャレとタイムを巻き、穴をあけないよう包み込む。

9 包み込んだパート。表面に卵黄を塗り、大きさにもよるが210℃のオーブンで約10分焼く。

10 オープンから出し、温かい場所で約10分休ませる。さらに表面にカリッとした食感と香ばしさを与えるため、フライパンで焼き色をつける。切った時、ロゼ色になっているのが理想。

## 子羊キャレの黒胡椒パート包み焼き ラタトゥイユ添え



子羊の代表的な部位である、キャレを用いた料理。今回は黒胡椒を練り込んだパートで子羊肉を包み込み、蒸し焼きの状態の間接的に火入れする手法。じっくりと火を通すことでロゼ色に仕上げ、また黒胡椒のスパイシーな香りをつける。ジュ・ダニョをソースとする。

## 子羊のキャレを焼く



オーブンから出し、温かい場所で約10分休ませる。さらに表面にカリッとした食感と香ばしさを与えるため、フライパンで焼き色をつける。切った時、ロゼ色になっているのが理想。



脂面を下にして脂を溶かすように中火でじっくり焼く。この段階では中まで火が通っていない。



フライパンにオリーブオイルをひき、塩と軽く胡椒した子羊のキャレ、潰したニンニク、香草、タイムを入れて焼く。



包み込んだパート。表面に卵黄を塗り、大きさにもよるが210℃のオーブンで約10分焼く。



黒胡椒を練り込んだパートに、焼いた子羊のキャレとタイムを巻き、穴をあけないよう包み込む。

## 学ぶ人



川畑国基さん

1983年生まれ。フランス料理店「レ・サンス」にてフランス料理修業をスタートし、2年目。現在は、同店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2-13-8  
TEL:045-903-0800

1960年に創立し、現在では東京・国立、フランス・リヨンなど国内外11校にも及んでいる辻調理師専門学校グループ校。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実績のある同校では、独自のノウハウに基づいた知識と技術をしつかりと学べる「通信教育講座」を設けている。

最大の利点は、長年培われてきた同校

のカリキュラムを、オリジナル教材によって仕事をしながら学べることである。主教材は、辻調グループ校の主任教授をはじめとした教授陣による、技術と知識を満載したテキストとDVD(またはビデオ)。プログラムは在宅学習が中心だが、ほかにもスクーリングでの受講、課題レポート、テスト、イベントなどより積極的な学習も可能だ。

## 子羊のやわらかな食感とロゼ色を生かす、繊細な火入れ

家禽料理から肉料理へと進み、今回のテーマは牛、子羊、子牛。それぞれの肉の特徴と部位の名称、それに適した調理法などを学んでいくが、この日、川畑国基さんが挑戦するのは「子羊」だ。

子羊(アニヨ)は生後1年未満の羊で、フランスでは4カ月前後のものが多く用いられる。鮮やかなピンクから赤い肉の色味と、やわらかくきめ細かな肉質の魅力を最大限に生かさなければならぬ。

「一般に、修業を始めて3年ほど経験が積んだ料理人が取り組むべき素材」と

渡辺健善シェフ。それほどデリケートで難しい素材ということであろう。2年目に入ったところである川畑さんは、もちろん初めて触る素材である。

「めったに触れない素材を経験できるチャンスですから、予習としてDVDとテキストを何度も見て、火入れの手順をとくに勉強しました」

さて、やや緊張気味に下準備からスタート。薄皮と余分な脂を取り除き、キレイに骨を出すのが、ここは生肉を扱うため手早く行わなければならない。

たとえば骨のまわりの肉は何度も包丁でしごかず、最低限の回数で削ぐこと。初めて作業する川畑さんはどうしても包丁の回数が多くなってしまったが、それでも2本目、3本目の骨と進むうちにコツを掴み、スピードアップしていった。

次にフライパンで「焼く」工程。こ

210℃のオーブンに入れて10分経ち、火入れ具合を確かめる。といってもパートで包んでいるため、肉を直接見ることも触ることもできない。そこでピケ針を刺し、肌に対して温度を確認するが、「本来は、ジュが出るためピケ針も使いたくない。しかしそこまで達するには、やはり経験が必要だ」と渡辺シェフ

この目的は火を通すのでなく、表面の脂を溶かし出して焼き色をつけ、肉の外側をコーティングすること。それによって、オーブンで火を通す際、肉汁が外に流れ出るのを防ぐためなので、この時点ではまだ火が通っていない状態である。

その後さらに10分休ませ、余熱で火を通すのも肉の火入れに欠かせない工程である。そして最後にフライパンで、肉の外側に焼き色をつける。

この肉を、今度はパートで包み、オーブンで焼き上げる。パートの中で蒸らすように、間接的に火入れするためだ。

「火を入れすぎた子羊は固く、お客さまに提供できません。火入れ加減が非常に繊細な素材なので、塊で焼き、低温でじんわりと火入れし、中をロゼ色に仕上げることによって本来の色と味、やわらかさが生かされます。あらかじめ常温に戻しておくなどの配慮も重要」と渡辺シェフ

これらの火入れを通して、川畑さんは「肉の表面をコーティングして、中がふつくらと、外側がパリッと香ばしくなるよう」イメージしていたという。中はイメージ通りのロゼ色。肉汁の蓄え方もちょうどよく仕上がった。

最後に、エシャロット、ズッキーニ、ナス、ピーマン、トマト、タイムをオリーブオイルで炒めて、子羊に添えて完成。渡辺シェフからも「初めてにしてはよくできたのでは」と合格点をもらった。

最後に、エシャロット、ズッキーニ、ナス、ピーマン、トマト、タイムをオリーブオイルで炒めて、子羊に添えて完成。渡辺シェフからも「初めてにしてはよくできたのでは」と合格点をもらった。



渡辺健善シェフから「POINT」

子羊は少しでも加熱しすぎると固くなり、風味を損ねてしまいます。焼肉を低温で、できるだけやわらかく火入れすることが肝心です。

# 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。フランス料理最終回となる今回、川畑国基さんが挑む課題は、ジビエとアバ。その中から「子牛胸腺」を用い、枝肉以外の可食部分「アバ」の扱いを学んでいく。

今月のテーマ

## リ・ド・ヴォを使う



### 今月のテキスト

**第15課 肉料理3 (ジビエ)**  
ジビエ(猟鳥獣)の中の山うずらと鹿について、その代表的な調理法を学ぶ  
ジビエの種類と分類 熟成について

**第16課 肉料理4 (アバ)**  
アバの中の子牛の胸腺と子牛の腎臓について、その代表的な調理法を学ぶ  
アバの紹介



ほかに第15課では山うずらのサルミ、鹿肉のグラン・ヴヌール風。第16課では子牛腎臓のローストなどを学ぶ。

### 子牛胸腺を下処理する

1 子牛胸腺は不純物や血を除くため、1日前から水にさらして下処理しておく。これをデゴルジュという。

2 プランシールは水から茹でる場合もあるが、今回はたっぶりの水を強火にかけ、沸いたところへ胸腺を入れる。

3 表面の脂が固まり、薄膜も見えてきた。胸腺のフレッシュ感を生かすため、火が完全に通らないうちに取り出す。

4 臭みの原因になる脂、食感を損なう筋やかたい膜を取り除く。ただし薄膜を取りすぎるとバラバラになるので注意。

5 水気を拭き、さらに一晚重しをして水分を抜く。水気があると、フライパンで焼く際に水分が出てしまうためだ。

### 子牛胸腺のムニエル 焼き野菜添え



高級食材として知られる子牛胸腺(リ・ド・ヴォ)は、プレゼ(蒸し煮)にしたりブルーランなどと合わせる事が多い。今回は新鮮な子牛胸腺の素材感を生かし、ムニエルに。季節の焼き野菜を添え、より軽く仕立てた。

### 子牛胸腺をムニエルにする

6 胸腺に塩をし、水分をコーティングするため薄力粉を全体にしっかりとつけ、余分な粉を落とす。

7 熱したフライパンにサラダ油を引き、子牛胸腺を強火で焼く。火が弱いと水分が出てしまうので注意。

8 表面を焼き上げた胸腺を裏返したら、汚れた油をペーパーで拭き取り、バターを加え、弱火にする。

9 溶けたバターでアロゼする。焦げて汚れたバターは苦味が出るためこまめに捨て、再度バターを加える。これを繰り返す。

10 5割ほど火が通ったところで、200℃のオーブンで3~4分焼く。子牛胸腺の中から水分が出て、こんがり仕上がった。

### 学ぶ人



川畑国基さん

1983年生まれ。フランス料理店「レ・サンス」にてフランス料理修業をスタートし、2年目。現在は、同店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2-13-8  
TEL:045-903-0800

辻調理師専門学校グループ校の「通信教育講座」は、独自のノウハウに基づいた知識と技術を、自宅でしっかりと学べる在宅学習。1960年に創立の同校は、現在東京・国立、フランス・リヨンなど国内外11校にも及び、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実績がある。「通信教育講座」ではオリジナル教材

### 貴重な部位だからこそ、素材を見極め適切に扱う

フランス料理の最終回に学ぶのは、山うずら、鹿肉など、解禁時期に狩猟によって捕らえられる野生動物「ジビエ」と、家畜(牛、羊、豚)の内臓類や舌、頭、尾、足など枝肉以外の可食部分「アバ」。その「アバ」から、リ・ド・ヴォといわれる、子牛だけにみられる胸腺を用いた「子牛胸腺のムニエル」をつくる。

「子牛胸腺は、外側をカリカリに焼いてブルーランを合わせたり、茸とソテーしたり、ガルニとして子牛フィレ肉と組み合わせるなどの用い方をします。

しかし今回は、子牛胸腺のやわらかな食感や濃厚さなどの素材感を生かすよう、ムニエルとしました」と、「レ・サンス」の渡辺健善シェフ。学ぶのは同店の川畑国基さんである。

まずは下処理。一晚水にさらして不純物や血を除いた胸腺を、たっぷりの湯でプランシールする。通常は水から入れて強火にかけるが、今回は素材のフレッシュ感を出すため沸いた湯に加え、表面の脂が固まったら取り出して氷水にあげる。脂は臭みがあり、膜は食感を損ねる

ため、表面の脂、筋、薄膜を取り除く。「触った感じが今までにないやわらかさで、緊張します。身と薄膜が密着しているの、はがすときに身を傷つけないよう注意しました」と川畑さん。胸腺を扱うのは今回が初めてだが、普段からシェフの手元を見ていたこと、また事前にテキストとDVDで下処理の工程を繰り返し学んだこと、かなり手際よくキレイにできた。

この水分を抜くため重しをして一晚置き、水気を拭き取ったら、薄力粉を全体にまぶし、サラダ油を引いたフライパンで焼く。この時弱火だと水分が出てくるため、強火で表面をカリッと焼き、コーティング。ひっくり返したらフライパンの汚れた油を拭き取ってバターを加え、弱火でアロゼする。川畑さんはバターを丁寧に回しかけ、焦げてきたらバターを捨て、新しいバターに替える。こうすることで苦味が出るのを防ぐのだという。

5割程度火が入ったところで、200℃のオーブンで3~4分焼き上げる。指で押してみるとほどよい弾力が感じられたので、この状態を覚えておく。

つけ合わせは、有機栽培の野菜を皮付きのまま使用。スキレットを用意し、オリーブオイルで焼き目をつけてから、スキレットごとコンベクションオーブンに入れる。「このように調理すると、味に凝縮感があり断然おいしい」と川畑さん。

オーブンから取り出したスキレットに子牛胸腺のムニエルを盛りつける。ソースはオリーブオイルでエシャロットを炒め、焦がしバター、ケッパー、フォン・ド・ボライユ、レモン汁を加えて完成。

「胸腺はほかの肉とは違います。子牛ならではの稀少な部位ですから、決して粗末に扱わないこと。そして素材を見て、鮮度を確かめ、牛乳でデゴルジュすべきか、水でいいか、沸かした湯がいいかを見極め、調理法を考えていかなければなりません(渡辺シェフ)」

川畑さんはまた一つ経験を重ね、最初の緊張も解けて「内臓も、機会があればどんどん挑戦していきたい」と語る。その機会に備えて、自宅で復習をしっかり

tsuji

# 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イタリア料理を学ぼう

辻調グループ校「通信教育講座」を学ぶ本シリーズ。今回より始まったイタリア料理では、料理人2年目の木村亮輔さんが挑戦。イタリア料理の魅力とその特徴、フルコースの流れ、基本のソースなどを、代表的な料理を通して学ぶ。

今月のテーマ

## 海の幸のサラダを作る

### 今月のテキスト

#### 第17課

イタリア料理の魅力 (イタリア料理)  
イタリア料理の特徴を学ぶ  
イタリア料理のフルコースの流れを知る



第17課では前菜、ブリーモ・ピアット、セコンド・ピアットなどの流れを、第18課では2種のソースを学ぶ。

#### 第18課

基本のソース (イタリア料理)  
イタリア料理に欠かせない基本のソースを学ぶ  
基本のソースを使って料理を作る



## 海の幸のサラダ



三方を海に囲まれたイタリアは海産物に恵まれ、旬の魚介を使った料理も多い。「海の幸のサラダ」はコースのアンティパスト(前菜)にあたり、新鮮な魚介の持ち味をサラダ仕立てで味わう、イタリアらしい一皿。一見シンプルながら、各素材ごとに施す丁寧な下準備が味を決定づける。

### 渡辺健善シェフからのコメント

イタリア料理は、ソースより素材そのものが重視される料理。そのため素材を見極め、その良さを最大限引き出す手法で仕立てます。

### ソースを作る

エクストラヴァージン・オリーブ油を、分離しないよう少量ずつ加えながら攪拌し、つないでいく。



ボウルに塩、胡椒、白ワイン酢、レモン汁、アンチョビーペーストを入れて、泡立て器で混ぜ合わせる。



下準備をした魚介をソースと混ぜ合わせ、冷蔵庫に約30分入れて味をなじませる。旬の野菜と皿に盛り、残りのソースをかけて完成。



もったりしてきたら、白胡椒、レモン汁を加えるなどして味を調整、イタリアンパセリのみじん切りを加えてソースの完成。



アサリとムール貝の煮汁を少量ずつ加え、泡立て器でさらさらになりと攪拌する。この時点で7割方の味つけが完成している状態。

### アサリ・ムール貝の下準備

アサリは殻をこすり合わせ、水替えながら洗う。ムール貝と同様に炒めてから蒸し煮にし、洗しておく。



ムール貝を入れ、温度が上がってから白ワインを振ってアルコールを飛ばす。水を加え、口が開いたら濾す。



オリーブ油にニンニクの香りを入れ、玉ネギを加えて甘みが出るまで炒め、しんなりしたら強火にする。

### エビ・アオリイカ・ホタテ貝の下準備



有頭海老は背わたを抜き、粗塩をした熱湯で殻ごと茹でる。氷水にとって冷まし、頭と殻をむき、水気を拭く。



アオリイカは薄皮をむき、粗塩を加えた熱湯で湯通しする。表面が白くなったら氷水に取り、水気を拭く。



ホタテ貝は塩、胡椒で下味をつけオリーブオイルで焼く。側面にも焦げ目をつけ、中はミディアムレア状態。

### 学ぶ人



木村亮輔さん

1985年生まれ。フランス料理店「レ・サンス」に入店し2年目。現在はオードブルとデザートを担当し、肉の焼き方を教わり始めたところ。



レ・サンス  
Les Sens

横浜市青葉区新石川12-13-8  
TEL:045-903-0800

1960年の創立以来、実に半世紀近くはわたって、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実績をもつ辻調理師専門学校。大阪・阿倍野から始まったグループ校も、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。その独自のノウハウに基づいた知識と技術を、自宅でしっかりと学べるのが

### 素材を見極め、その良さを引き出すシンプルな調理法

フランス料理に続き、今回よりスタートするのはイタリア料理。基本となる調理技術や操作、ソースや出し汁はこれまで学習してきたフランス料理に準じるが、最も大きな特徴は「イタリア料理は地方料理の集合体である」ということだ。地方の独自性が高いイタリアでは、土地の産物である素材を活かした、シンプルな料理が主流となっている。

イタリア料理を学ぶのは、「レ・サンス」の木村亮輔さん。同店はフランス料理店であるが、「イタリア料理で素材の材を深く理解しなければなりません」と渡辺健善シェフ。そうしてさまざまな魚介類を一つひとつ下準備し、盛り込まれているのがこのサラダである。

木村さんはまずムール貝の足糸を引き抜き、殻表面の汚れをこそげ取る下処理をした。それを玉ネギと炒め、ワインと水で蒸し煮にする。続いて、水替えながら洗ったアサリも同様。アオリイカは薄皮をむき、海老は背わたを取るなど、やはり丁寧に処理してから、別々に適切に加熱で茹で、氷水で火入れを止める。「貝類は普段から扱っているのだから、DVDでは素材の掃除や下処理の仕方が詳しく説明されているので、さらに役立ちました」と木村さん。自宅で、テキストと、より詳しい解説と実技が学べるDVDをしっかり確認したという。

「気をつけたのは、貝をきちんと温めてからワインを注ぎアルコールを飛ばすことと、魚介に火を入れすぎないこと。やはり食感を活かすため、固くなり過ぎないように注意しました」

「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、毎月送られてくる。主任教授をはじめベテラン教授陣による技術と知識が満載のテキストとDVD(またはビデオ)。在宅での学習を中心に、さらにはスクーリングでプロの指導を受けた。課題レポート、テスト、イベントなどのより積極的なプログラムも用意されている。

扱いなどを学ぶことは、フランス料理にも活きる」と意欲満々である。さて、すでにまかないではバスタも打つという木村さんだが、今回チャレンジするのは、コースの前菜として提供される「海の幸のサラダ」である。

「たとえばイカであれば状態を見て食感や甘みなどの仕上がりをイメージし、そのうえでどの程度茹でるかを決める。ムール貝も出しを重視するなら煮出します。アサリは軽く火入れする程度にする。イタリア料理は一見シンプルですが、素

その素材の最もおいしい状態を理解し、イメージして調理するよう意識した木村さんは、自宅でもイカや海老を茹でて予習。その際は、火入れしすぎないよう気にするあまり「茹で足りない」失敗が多かったと言うが、この日は練習の甲斐あって、見事にちょうどいい茹で加減に仕上がった。

魚介の下準備ができたなら、あとは仕上げに入る。魚介類とソースを合わせていく。ここでも段取りの良さが肝心だが、DVDで作業の流れが頭に入っていた木村さんはテキパキとこなしていく。ソースの材料を合わせて分離しないよう攪拌し、魚介と和えてなじませる。最後に旬の根菜や白菜、カリフラワーなどの野菜とともに盛り、完成だ。貝に含んでいる塩分も、うまく調整できた。「火を使う調理はすべて難しいのですが、今回は魚介などデリケートな素材について、その状態や特徴を見極めるという意味を実感できた気がします。今回学んだことを、今後、フレンチでも活かしていきたいと思っています」

辻調グループ校「通信教育講座」を学ぶ本シリーズ。イタリア料理の2回目となる今回は、料理人2年目の木村亮輔さんが挑戦。イタリア料理のコースではフリーモ・ピアットにあたるパスタ、その中でも手打ちパスタについて学ぶ。

今月のテーマ

# 手打ちパスタを作る

## 今月のテキスト

### 第19課 乾燥パスタ

乾燥パスタ、そのゆで方について説明  
またパスタとソースの組み合わせについて学ぶ

### 第20課 手打ちパスタ

手打ちパスタについて解説  
手打ちパスタの生地作り方を紹介し、  
いろいろな形に成形して料理に仕上げる



第19課では乾燥パスタのゆで方やソースを、第20課では手打ちパスタの生地作りからアル・デンテのゆで方などを学ぶ。



## 生地を作る



ボウルに、ざるでふるった強力粉、卵、塩を加える。フォークでざっと混ぜ合わせてから、手で軽く練る。



生地がまとまったら台に出し、体重をかけ、手のひらで押すように練る。だんだんめらかになってくる。



生地全体が均一でなめらかな状態になったら、ラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませて落ち着かせる。



パスタマシンで生地を練る。ある程度のびたら生地を三ツ折りにし、90度回転させてのばす方向を変える。



休ませた生地を打ち粉をし、パスタマシンにかけ、徐々に目盛りを小さくして1mmの厚さにするばしていく。

## フォアグラとエビのすり身のリソレ



フォアグラを海老のすり身でコーティングし、さらに手打ちパスタで包んでラヴィオリとする。今回はそれをゆでるだけでなく、オリーブ油で揚げた一品。噛むとカリッと香ばしいラヴィオリと、弾力のある海老の対から、フォアグラがとろりと溶け出すという食感の違いを楽しむ。

## 渡辺健善シェフからのコメント

気温や湿度などによって毎日粉の状態が異なるため、手打ちパスタは、分量ではなく経験と感覚を磨かなければならない難しさがあります。

## ラビオリを作る



ラヴィオリを包む。生地を貼り合わせるため溶き卵を生地の2辺に刷毛で塗り、詰め物を中央におく。



詰め物を作る。塩、コショウをしたフォアグラを芝エビとプルターニユ産ムール貝のムースで包み込む。



生地をカットする。折ったときにキレイな三角形ができるよう、1辺の長さが約5cmの四角に切る。



空気が入らないように気をつけながら生地を貼り合わせ、詰め物のまわりの生地をしっかり押さえる。



ラヴィオリを揚げる。オリーブ油を180℃に熱し、ラヴィオリを入れ、ときどき混ぜながら均等に揚げる。

## 学ぶ人



木村亮輔さん

1985年生まれ。フランス料理店「レ・サンス」にて、オードヴルとデザートを担当。同店のまかないでは、ほぼ毎日生地を打っている。



レ・サンス  
Les Sens

横浜市青葉区新石川12-13-18  
TEL:045-903-0800

日本だけでなく世界の料理業界・菓子業界に、優秀な料理人・パティシエを数多く輩出してきた辻調理師専門学校。1960年の創立より約半世紀を経た現在、グループ校は大阪・東京・国立、フランス・リヨンなどに広がり、国内外11校にも達している。

そんな辻調理師専門学校の「通信教育講座」は、これまで培われてきた独自のノウハウが活かされている。在宅学習の中心は、毎月送られ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)といったオリジナル教材が中心。さらにスクーリングでプロの指導を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、より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身につけられる。

まずは生地を作る。ボウルに強力粉をふるい入れ、塩、溶きほぐした卵を加え、ざっとフォークで混ぜる。

「この時、卵はボウルに少し残り、硬さを見ながら残りを少しずつ加えて調節すると失敗がありません」と木村亮輔さん。段取りの良さに感心していると、実は同店のまかないで食べるパスタはすべて手打ちで、彼が担当しているという。

なるほど手際良くまとまってきた。次に生地を台に取り出し、手のひらを使って体重をかけながら練る。

イタリア料理のコースにおいて、フリーモ・ピアットにあたるパスタ料理。パスタは「乾燥」と「手打ち」の2種に大別されるが、今回の課題は手打ちパスタである。

「パスタは、イタリアと接する南フランスでも非常によく使われます。カネロニやラザニア、ハープを練り込んだパスタもありますし、詰め物を包むラヴィオリも。基本の生地さえ覚えれば、フランス料理においてもさまざまに応用が利くのでしっかりと学んで欲しいですね」と「レ・サンス」の渡辺健善シェフ。

三角形になるよう貼り合わせる。これをオリーブ油で揚げる。

「火を使わせてもらう経験はまだあまりないので、緊張します」

木村さんは注意深く火加減を見ていたが、最初はやや温度が高く、色が早く入ってしまった。というところは、詰め物に火が通らない。そこで温度を下げ、再チャレンジ。鍋の中でラヴィオリを混ぜながら、ムラなくこんがり揚げられた。完成したラヴィオリは、パスタ生地がきつね色に、詰め物の芝エビやフォアグラにもちょうとよく火が通っている。

「いい状態ですね。欲を言えば、次はもう少し生地を薄くすると、さらに食感がよくなるでしょう」と渡辺シェフ。

今回はゆでるのでなく揚げたため、サクツとした食感を出すにはいつもよりやや薄くのはいい方という経験が、またひとつ勉強になったようだ。

パスタの基本をしっかり身につけている木村さんだが、これからは経験を重ねていくことで、パスタのパリエーションを増やしていく段階に入っている。

「打ち粉はつながりにくくなるため、この段階ではしません」と(木村さん)

普段はすべて手で練るといって彼だが、今回はテキストに従い、ここからパスタマシンで練っていく。生地をパスタマシンにかけ、それを折り畳み、方向を90度変えてさらにかけ……を繰り返していくうちに、生地がなめらかになった。これをラップで包み、1時間程度休ませる。

「よく練ることは普段から意識していましたが、DVDであらためて教えられたことで、いつもやっていた作業の重要性を再確認できました」(木村さん)

1時間後、休ませた生地を再びパスタマシンにかけ、今度は「練る」ではなく「ばす」ため、厚さ1mmまでのびたところで、いよいよラヴィオリを作る。

まずは詰め物。あらかじめフォアグラに塩コショウをし、芝エビとムール貝のムースを作って準備しておく。

のびた生地を約5cmの正方形に切り、その二辺に刷毛で薄く溶き卵を塗る。その中央にフォアグラをムースで包んだ詰め物をのせ、空気を抜きながら、

tsuji

# 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イタリア料理を学ぼう

横浜のフランス料理店に勤務する木村亮輔さんは、料理人を目指し日々、奮闘中だ。職場で学ぶと同時に、辻調グループ校「通信教育講座」で西洋料理技術講座を受講し、フランス料理、イタリア料理の基礎も勉強している。

今月のテーマ

## 魚介料理を作る

### 今月のテキスト

#### 第21課 簡単なスープ&前菜

野菜を主体にした前菜、スープについて学習。

#### 第22課 魚介料理

イタリア料理でよく使われる魚を紹介しながら代表的な料理に仕上げる。軽い煮込み、紙包み焼き、グリエの調理法で。



第21課はイタリア料理の前菜、スープ、リゾットを、第22課ではイタリアの魚とさまざまな魚介料理を学ぶ。



渡辺健善シェフからのコメント

魚料理では魚の特徴を知り、火の入れ方を考えることが重要。淡白な魚は網脂を使うなど、ジューシーに仕上げるための工夫をします。

### めかじきのベーコン巻きロースト ジロールの香り



テキストで紹介された「めかじきの詰め物のグリエ」をフランス料理の一品にアレンジ。淡白なめかじきはジロール茸のソテーを中心に詰め、ベーコンで巻き、さらにジューシーに仕上げるために網脂で包み、フライパンで焼く。トマトやオリーブの入った南仏風ヴィネグレットソースを添えた。



形が崩れないように、短いタコ糸を5本用意し、等間隔でめかじきロールを縛っていく。



めかじきロールが少し透けて見えるくらいに、均一に包むことができた。余分なクレベネットを切り取る。



クレベネット(網脂)を広げて、ベーコンで巻いためかじきを包む。表面でこぼれがでないように丁寧に。



油少々を熱したフライパンで焼く。あまり動かさず、焼き色をつけ、脂を焼ききるイメージで4割火力を入れる。

焼き色がついためかじきを、今度はオーブンで4~5分、じっくりと中まで火を通してできあがり。

魚の表面に塩、コショウしたら、ジロール茸のソテーを置く。淡白な魚なので、茸で香りをプラス。



3

めかじきの切り身はそのままで厚いので、包丁で切れ目を入れて開き、厚みを均一にする。



2



材料は、めかじきの切り身、中に詰めるエシャロットと共にソテーしたジロール茸、網脂、ベーコン。

ベーコンを重ねられないように3枚並べ、その上にロール状のめかじきを置いて、ひと巻き。余分なベーコンは切る。



5

巻きやすいように棒状に置いたジロール茸のソテーを芯に、めかじきをロール状にする。ちようどひと巻きくらい。



4

### 学ぶ人



木村亮輔さん

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

まもなく創立50年を迎える、大阪阿倍野の辻調理師専門学校では、2002年に別科通信教育講座を設けた。そのひとつである西洋料理教育講座は、自宅にしながら優秀な教授陣の講義、技術を間近で見られるビジュアル教材(ビデオまたはDVD)と、テキストノット、教科書を用い、1年間24課でフランス料理、イタリア料理の基礎を学べる。

フランス料理では、出し汁、ポタージュ、基本のスープ、オードヴル、魚介料理、肉料理を、イタリア料理では基本ソイスから手打ちパスタ、魚介・肉料理をテーマに、毎回2~4種類のレシピが紹介される。さらに、年間5日間30時間のスクーリングに参加すれば、プロ仕様のキッチン、調理道具を使い、講師の直接指導を受けられる。

### 魚介料理で大切なのは、まず魚の特徴をよく知ることから

西洋料理技術講座も残りわずかとなり、前々回からイタリア料理の基本がスタートした。第21課では前菜、スープ、リゾットのレシピ、22課では魚介料理を課題に、料理が紹介されている。

戦したのは、「めかじきの詰め物のグリエ」を、「レ・サンス」風にフランス料理にアレンジした一品だ。

木村亮輔さんは、現在、オードヴルやデザートを担当しながら、シェフや先輩たちから技術を学ぶ日々を送っている。「魚は、下処理をすることはあっても、料理に仕上げるなんて、もちろんまだまだだよったことがあります」。そこで挑

めたのは、「めかじきの詰め物のグリエ」を、「レ・サンス」風にフランス料理にアレンジした一品だ。

が多い。これは、流通が発展していないかつての名残りであって、今では新鮮な魚介が手に入るのだから、フランス料理でもイタリアの調理法が取り入れられることもある。

かがポイントとなる。テキストでは、松の実とチーズを詰めることでコクを補っていたが、木村さんはベーコンと網脂で魚を巻くことにした。「味と香りにアクセントをつけるためにイタリアンパセリも一緒に巻きこみました」。

渡辺健善シェフは「フランス料理でも、イタリア料理でも、魚の特徴をとらえて調理することが大事です。たとえば、水が出やすいタラやアンコウはポシエしたり、煮たりするといったように。そして、もちろん新鮮な素材を選ぶことが大前提です」と話す。木村さんには、イタリアに近い南仏らしいトマトのソースを使っては、とアドバイスしたという。

最後に、焼くときに形が崩れないように、タコ糸で形を整え、仕上がりを意識した工夫もした。焼き色をつけるためにソテーしていると、先輩から、「あまりいじらないように」と声がかかった。身が崩れないよう、火を通すのはオーブンで。焼き上がりを切り分けて、トマト、オリーブ、ケッパーなどが入った、ヴィネグレットソースを添えて完成した。

木村さんがまずとりかかったのは、めかじきの切り身を薄くする作業だ。「鮭の切り身をラップにはさまみ、薄くする練習をしてみたのですが、身が崩れてしまった」と、切り身に包丁を入れて開き、薄くしていった。詰め物は、香りのいいジロール茸のソテー。めかじきは淡白な魚なので、いかにジューシーに仕上げる

「魚を切り分ける、巻く、ソテーする、すべての工程が仕上がりに影響する」と思うと、緊張しました。教材のDVDでは、魚だけでなく野菜の切り方、焼き方など、プロの技を間近で見ることができると、早く一人前になれるように勉強していきたいと思えます。思い通りに、ジューシーに仕上がっためかじきを試し、ホッとした様子の子の木村さんだった。

tsuji

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イタリア料理を学ぼう

辻調グループ校「通信教育講座」を学ぶ本シリーズ。西洋料理技術講座の最終回は、イタリア料理の縮めであるドルチェ。オードブルとデザートを担当して2年になるといいう、「レ・サンス」の木村亮輔さんがイタリア伝統菓子を学ぶ。

今月のテーマ

# デザートを作る

## 今月のテキスト

### 第23課 肉料理

イタリア料理に使われる肉や部位と代表的な肉料理を紹介。揚げ焼き、煮込み料理の調理法で。

### 第24課 デザート

代表的なイタリア菓子について学ぶ



第23課では「子牛のカツレツ、ミラノ風」ほか、第24課では「ティラミス」「ズッコット」などの菓子を学ぶ。



## カンノーリの生地を作る

生地を作る。ふるった薄力粉と粉砂糖に、卵黄、オリーブ油を加えてフックで混ぜ、マデラ酒を注ぎながら手で軽く練る。



まとまってきたら台の上に出し、全体がなめらかになるまで手でさらに練る。つやが出てきたらOK。



ラップに包み約1時間冷蔵庫で休ませた後、バスタマシンでかけ、必要に応じて打ち粉をシ厚さ2ミリほどにのばしていく。



のびた生地を、筒型の場合はひし形に、今回のコルネ型ならそれに合う三角に切り取っていく。型紙を作るとやりやすい。



型に生地を巻きつけ、端だけに少量の卵白を塗って貼り合わせる。余分な生地は切って整形する。



165〜170℃の揚げ油で揚げ、表面が薄く色づいたらいったん取り出す。型を外し、再び揚げてから網に取り油を切る。



## 「レ・サンス」風カンノーリ



筒状の揚げ菓子、シチリア風カンノーリをコルネ形にアレンジしたデザート。生地とリコッタ・チーズのクリームのベースは伝統的なレシピとしながらも、混ぜ込むフルーツやプレゼンテーションを華やかにし、アングレーズソースもプラスしてフランス料理店のデザートとして昇華させた。

## リコッタチーズのクリームを作る

砂糖漬けフルーツの代わりに、リキュールと砂糖漬けにした自家製のイチゴコンポートをコンカッセにする。



リコッタ・チーズのクリームを作る。リコッタ・チーズは、びちゃびちゃにならないよう水気を切っておく。



ボウルにリコッタ・チーズを入れ、粉砂糖、イチゴのコンポートを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。



さらに、粗みじんにしたスイート・チョコレートと混ぜ合わせる。チョコレートは食感のアクセントになる。



口径1.5cmの丸口金をつけた搾り袋にリコッタ・チーズのクリームを入れ、揚げた生地の中しっかりと絞り出し盛りつける。



## 学ぶ人



木村亮輔さん

1985年生まれ。フランス料理店「レ・サンス」に入店して2年。フレンチのデザートは毎日作っているが、イタリア菓子は初挑戦。



レ・サンス  
Les Sens

横浜市青葉区新石川2-13-8  
TEL:045-903-0800

辻調理師専門学校は、1960年の創立。約半世紀を経た現在では、グループ校は大阪・東京・国立、フランス・リヨンなど国内外12校にも達し、日本はもとより世界の料理業界・菓子業界において、優秀な料理人・パティシエを数多く送り出している実績がある。

その知識と技術を、仕事をしながらでも身につけられるのが辻調理師専門学校。この「別科通信教育講座」。学習内容には、これまで培われてきた独自のノウハウが活かされている。毎月送られ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）といったオリジナル教材による在宅学習を主体に、さらにはスクーリングでプロの指導を直接受講する機会や、課題レポート、筆記試験、イベントなどによる積極的な学習が可能である。

## イタリア郷土菓子の、シンプルな味わいを知る

フランス料理店「レ・サンス」の料理人、木村亮輔さんは、同店でオードブルとデザートを担当。フランスのデザートは毎日作っているものの、イタリア菓子は初めての経験である。

今回の課題である「カンノーリ」は、イタリア・シチリアの伝統的な郷土菓子。レストランと言うよりも、街場の菓子店によく見られる素朴な揚げ菓子だとDVDでも説明があった。

「DVDとテキストで予習しましたが、最初はあまりにもシンプルなので驚きました。フランス菓子なら、クリームを泡立てるような攪拌したりするところを、イタリアは混ぜるだけ。でもだからこそ、フランスにはない、シンプルな美味しさがあるのだらうと思いました」

実践では、まず生地作りからスタート。ふるった薄力粉と砂糖を合わせたものに、卵黄、オリーブ油を加え、そしてマルサラ酒（今回はマデラ酒で代用）を生地の状態を見ながら少しずつ加えていく。水分はこくわずかなのに、次第に生地がまとまってくる。

「手打ちバスタと同じ要領ですが、それよりやわらかめ。目安は生地につやとまとまりが出てきたあたりです」

「僕はこれまでパイやタルト生地は作ってききましたが、オリーブ油やお酒が入るような、こんな生地は初めてでした。自分で作ってみて、やはりシンプルだけど美味しいと感じます」と木村さん。

「縮みを防ぐために生地を1時間休ませ、整形する際はぎりぎりまで打ち粉をせず、次第にくっつきやすくなってきた時点で粉を打つ。それを型に巻く。伝統的には筒形のところが、今回はレストランのデザートとしてアレンジし、コルネ型に巻き付けて油で揚げる。」

「僕はこれまでパイやタルト生地は作ってききましたが、オリーブ油やお酒が入るような、こんな生地は初めてでした。自分で作ってみて、やはりシンプルだけど美味しいと感じます」と木村さん。

「コルネ形は筒形よりも熱の通りが悪い。低めの170℃程度で揚げていく。『うすく色づいたら、いったん油から取り出して粗熱を取り、型を抜いて再び油へ生地を戻します』

「南仏にも、やはり似た地方菓子があります。それにこの生地は、たとえばクリームを挟んでミルフィーユ状にしてみたりと応用がききます。若い料理人にとって勉強になるでしょう」と渡辺シェフ。

一方、リコッタ・チーズのクリームは水気を切っておき、自家製のイチゴのコンポートをコンカッセにする。

若手にとって、この西洋料理技術講座は基礎の重要な再認識となったようだ。