

プロの技術を
磨き上げる

「通信教育」 受講体験記

西洋料理技術講座編

アリスキッチン 勝田梨恵

シンプル・フレンチ」と称して家庭でも応用しやすいおもてなしフランス料理教室を始めて、もうすぐ満3年を迎える。私のメニュー発案の原動力は、食材を見て回ることに食べ歩き、それに本や専門誌などの情報収集である。

これらの新しい情報を取り込むために一番大切なのは、やはり料理の基本といわれる内容を最初しっかりと頭にたたき込み、その理由を十分理解しているということ。たとえその後どんなに立派な経験を積み、さまざまな現場を見たとしても、やはり重要なのはいつでも初心に立ち

コンソメ、シェリー酒風味



返り、基本の大切さを思い出すことではないだろうか。

今回、私がこの通信講座の受講体験をレポートさせていただけでなくということは、私自身にとってもNYの料理大学、そしてフランスで見てきたフランス料理の基礎から応用までをいま一度初心に戻って一から見直し、その知識と技術の再確認をする絶好のチャンスということになる。

これから12カ月間にわたって行われる西洋料理技術講座は、まずフランス料理の基本的知識と技術のポイントを8カ月かけてしっかりと学び、その後イタリア料理の基本的内容を4カ月間や駆け足で学ぶという構成。まず受講手続きを終えると、毎月1回、テキストノートとして薄い冊子1冊(2課分がまとめられている)とビデオテープが2巻送られてくる。ひと月に2課ずつ進み、全24課の行程だ。

これに加え、初回だけ教科書として「プロのためのわかりやすいフランス料理」と「イタリア料理基礎技術講座」という、かなり分厚いハードカバーが2冊入っている。これは自分の料理辞書またはバイブルとして常にそばに置いておくものだ。

第1回目である今回の1課と2課は、フランス料理を作る上

で最も大切な土台となる出し汁(フォン)の取り方と、それを使ったスープについて学ぶ。

慣習の作業の整理で改善点を再発見する

フランス料理の3大フォン(出し汁)といえはフォン・ド・ヴォライユ(鶏ベース)、フォン・ド・ヴォー(仔牛ベース)、フュメ・ド・ポワソン(魚ベース)だが、今回の講座で目からうろこだったのは「ブイヨン」と名付けられた出し汁の存在である。これまで私はスープにもソースにもこの3種類の出し汁をベースに応用してきた。

しかしこのブイヨンという出し汁は主にポタージュ(スープ類)の土台になる出し汁としてここでは区別される。何が違うかといえは、牛と鶏、このどちらにも使うことで両方のうま味を兼ね備えた出し汁なのである。

別の名をconsommé blanc(white consommé)ともいい、これを澄ましてコンソメのベースに用いている。うれしいことに、テキストノートは薄めで持ち運びもしやすく、私は電車の中でもちょくちょく開いて今回の「出し汁の分類表」や「おいしい出し汁

- | | | |
|------------|--------------------|-----------------------|
| 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 |
| 講義編 | ・出し汁の種類と分類 | ・それぞれの出し汁の用途 |
| 実技編 | ・おいしい出し汁を取るためのポイント | |
| | ・ブイヨン | ・フォン・ド・ヴォライユ |
| | ・フォン・ド・ヴォー | ・フュメ・ド・ポワソン |
| 第2課 | ポタージュ | スープやコンソメなどの総称である |
| 講義編 | ・ポタージュの種類と分類 | ・代表的なポタージュの紹介 |
| 実技編 | ・味付けのポイント | |
| | ・コンソメ、シェリー酒風味 | ・ヴィシソワーズ |
| | ・ムール貝のスープ、サフラン風味 | |

を取るためのポイント」と「出上りのチェックポイント」の項目を特によく見返していた。このブイヨンのように知識的発見もそうであるが、日常的に行っていることだからすでに頭に入っているはずという自信はあったものの、慣習的になつていく作業を再び論理付けしながら整理し直していくと幾つか改善点が発見できる。また、テキストノートに類出する大事な調理用語はフランス語のまま使われるので、結構忘れてしまっているものも多いことに気が付いた。テキストノートの右端にまとめられた単語リストは常に見返し

第1回 料理人の原点にして集大成 細心の注意で仕上げるコンソメ

て確実に覚えていきたい。

今回私がチャレンジしたのはこのブイヨンと、料理学校時代に何度も作った「コンソメ、シェリー酒風味」。以前は牛または鶏どちらかのみでフォンで作っていただけに、鶏と牛両方を使うブイヨンの風味に興味もあったし、日本の和牛ひき肉のみを使って久々のコンソメ作りにはチャレンジしてみようと思った。

今回は基本レシピの10分の1である約1kgを作る。用意するのは約1kgの肉と骨なので、牛スネや鶏ガラを丸ごと豪快に使うことは今回無理だが、その代わりに牛テールと骨付き鶏モモを代用した。いったん肉類のみを沸騰させてアク取りをする際、火を弱めずにアク取りをする方が液体にアクが戻りにくいと今

まで信じていた。しかし実際はその逆であることを発見。火がある程度弱めないとアクが戻ってしまおうという。丁寧にアク取りをし、途中煮詰まったときに補う水も冷たいものではなく、お湯を加える(アクが液体に混ざらないようにするため)という配慮も今まではしていなかったことだ。量が少ないので規定の4時間より短めの2時間半程度で煮込みを引き上げた。これでやっとベースが出来上がる。

次にコンソメの難しさは、牛ひき肉と卵白、それにトマトピューレなどを合わせた「澄ませるための材料」をこのブイヨンに混ぜて火にかけた場合、どの段階で木じゃくしを混ぜる手を止めるか、ということ。その点はビデオが大いに役割を發揮。

先生がスープ中の卵白の凝固状態を、段階を追ってガラスコップに入れ、それを並べて目で確認しながら教えてくれるのでかなり分かりやすく感覚をつかめた。やや白っぽく色合いが変わり、混ぜる手に微妙に重みを感じたところですぐに手を止め、不純物が浮いてきたら火を弱めていく。不純物が表面を覆ってきたら静かに空気穴を作り、そのままコトコト1時間。最初は

少し濁っている感じが残っていたので心配していたが、30分ほどたつと液体がきれいに澄んでいるのを確認、ひと安心。仕上がったコンソメは黄金色のきれいに澄んだ最高傑作となった。

約5時間、細心の注意を払いながら仕上がったコンソメは、やはりフレンチを目指す料理人の原点にして集大成のような気がした。なかなか幸先の良い、大満足のスタートである。

通信教育講座 募集要項

(受講期間) 1年間
(受講開始) 毎年4月/10月
(講座・定員) ●辻調理師専門学校別科/通信教育 西洋料理講座(290名) 日本料理技術講座(400名) 中国料理技術講座(150名)
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓製菓業(375名) 製パン技術講座(125名)
(教材) ビデオ24本(年間/毎月2本) または、DVD12枚(年間/毎月1本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等
(学費) 入学金6,000円 受講料144,000円(受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
■資料請求(無料)お問い合わせ先 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校 通信教育部 ☎0120-22-1459 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
ホームページ: <http://www.tsujicho.com>
Eメール: tsushin@tsuji.ac.jp

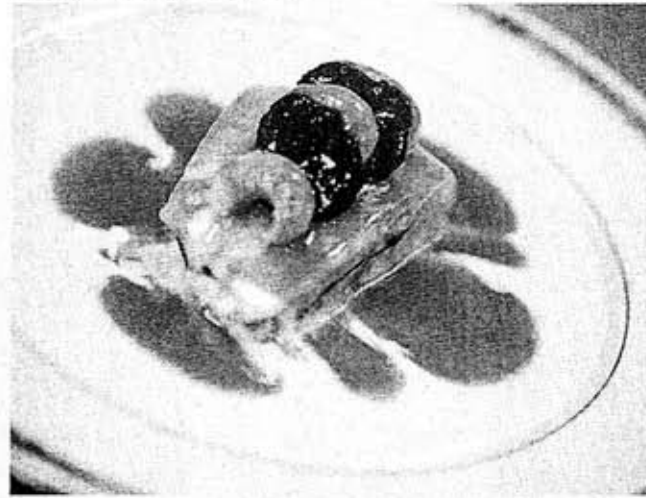
「通信教育」 受講体験記

西洋料理技術講座編

アリスキッチン 勝田梨恵

第2 回目今回は、西洋料理を目指す料理人の命、「基本のソース」がテーマだ。「ソース・ヴィネグレット」や「ソース・マヨネーズ」くらいならすでに私たちの生活にもなじんでいるものの、「ソース・ペリグー（フランス南西部）」や「ソース・アメリカケ」のように地名や国名が付いているもの、「ソース・マデール（マデイラ酒のこと）」のように使われている素材がその一部となっているもの、「ソース・シヨロン」のように人の名前からの由来はさまざまに覚え

舌平目のポーベット、2種のソース



にくい。中でも私にとってもまだにその区別が曖昧になっているのが「Sauce Vin Blanc（ソース・ヴァン・ブラン）」（白ワインのソース）と「Beurre Blanc（ブル・ブラン）」（白バターソース）というよく似た2種のソースである。学校時代のレシピによれば、これらはどちらにもエシャロット、白ワイン、生クリーム、バターという共通の材料が入っていたり、見た目も同じクリーム系のため頭で考えるばかりではまいちその違いがはっきりしない。そのままでは過ぎ、今の今まで解決せずにきてしまった。それが何と、今回の第3、4課でまさにこの2種が実技レシピに入っているではないか。ここでは、まずソース全体を大きく2つのグループに分けることで非常に明快に分かりやすく分類している。まず1つ目はフォン（出し汁）を使うもの、そして2つ目がフォンを使わないで作るもの、である。

この分類とレシピによれば、ソース・ヴァン・ブランはあくまでフュメ・ド・ポワソン（魚の出し汁）を主体に使ったものであり、最後にバターを加えたりせず、生クリームだけで濃度を付ける。それに比べてブル・ブランにはフュメを一切加えず、少量の生クリームと後はバターのみで乳化させて作るソースとなり、かなり濃厚な仕上がりが期待できる。私の悩みはここでも簡単に解決してしまっただけでなく、一つの伝統的なソースであれ、何通りかの仕上げ方があるのは分かる。しかし最初の知識とその学び方が肝心。テキストノートの解説や実技レシピのようにはっきりとした分類法、混乱を避けたシンプルで明瞭な説明とレシピは、復習段階の私にとってもかなり知識の整理に役立つ。

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
 講義論 ・出し汁を使う基本のソースの紹介 ・それぞれのソースの特徴と用途 ・ソース作りの大切な調理操作
 実技論 ・ソース・ウルテ ・ソース・マデール ・ソース・ペリグー ・ソース・アメリカケ
 ・ソース・ヴァン・ブラン
第4課 基本のソース2 基本のソースのうち、出し汁（フォン）を使わないものについて学ぶ
 講義論 ・出し汁を使わないソースの種類 ・それぞれのソースの特徴と用途、作り方のポイント
 実技論 ・ソース・ヴィネグレット ・ソース・マヨネーズ ・ソース・ペシャメル ・ソース・オランダーズ ・ソース・ペアルネーズ ・ブル・ブラン

というところでまずはソース・ヴァン・ブランに挑戦。まずフュメ・ド・ポワソンを取る作業から始まった。いつもの私流だと値段の手ごろさからも鯛のアラとその頭も合わせて使っていたが、今回はテキストノート通りちよつと奮発して舌平目を購入。中骨には切り込みを入れて血抜き作業まで忘れない。ピデオの中で先生が鍋でアラをいっただけの作業の大切さを強調していたことが新しい発見だったため、これも忘れずに実践した。門外漢、鯛アラ出しに比べて臭みのない、上品にして

実践で実感できた
2種のソースの違い
 知識として頭に入れた情報は薄くて忘れやすいが、1回実践して作業したり、目で見たり、味を見て経験したことはほとんど忘れない。冷凍オマールではあったが、期待以上の出し汁とうま味が取れたこと、また仕上げのバターを極力控え、できるだけ軽く仕上げた、ということ

で和食にも合いそうなソース・アメリカケとなった。出し汁から始まり、やっとの思いで2種のソースが完成したものの、それを生かす肝心のメインを習っていない！というのが、まだ第2回目という事実の悲しさである。今回はシンプルに「舌平目のグリル」に添えて頂いたが、さすがソースの威力十分フレンチして上品なひと皿に仕上がっていた。

第2回

工程の一つ一つに発見 出し汁で作る基本のソース

がフュメを加える前の状態をしっかりと見逃さずにチェック済み。ベストタイミングでフュメを加え、全体の1/3量になったら生クリームを加えて軽い濃度が付くまで煮詰めた。個人的な好みから最後にレモン汁を多めに加え、塩・胡椒で仕上げる。仕上がったソースはブル・ブランとは全く似つかない、さらっとした非常に軽いソース。ピネガーが入っていない分、酸味も優しく上品に感じられた。せっかくなので極上フュメを生かすべく、これをベースに「ソース・アメリカケ」にも挑戦。なぜか「アメリカ風」という名の付いたソースは、基本的に甲殻類を使って作る濃いオレンジ色のソースである。多くの場合オマールが使われるためいつも

躊躇して実践する機会を失っていたが、今回は気合を入れてレシピ通りの材料で初挑戦した。生のオマール、といきたいところだが地元では扱っていないためアメリカ産の冷凍オマールで手を打つことに。先生がビデオで強調したのは最初に殻を強火でしっかりと炒めるといふ点。そういふ大切なポイントは特にテキストノートにもアンダーラインを引いてさらにメモを取る。調理は順調に進み、フュメも加えて煮込む工程に入った。ここで大切なのは「エキユメ」というアク取りの作業。しかしここでも新たな注意点を発見。それは上に浮いた赤い脂は取り除いてはいけない、ということである。これはオマールのうま味や香りを含んでいるから。実践

の大切さはこういう大切なポイントを身体で実感して覚えるということである。知識として頭に入れた情報は薄くて忘れやすいが、1回実践して作業したり、目で見たり、味を見て経験したことはほとんど忘れない。冷凍オマールではあったが、期待以上の出し汁とうま味が取れたこと、また仕上げのバターを極力控え、できるだけ軽く仕上げた、ということ

で和食にも合いそうなソース・アメリカケとなった。出し汁から始まり、やっとの思いで2種のソースが完成したものの、それを生かす肝心のメインを習っていない！というのが、まだ第2回目という事実の悲しさである。今回はシンプルに「舌平目のグリル」に添えて頂いたが、さすがソースの威力十分フレンチして上品なひと皿に仕上がっていた。

通信教育講座 募集要項
 (受講期間) 1年間
 (受講開始) 毎年4月/10月
 (講座・定員) ●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理講座 (290名) 日本料理技術講座 (400名) 中国料理技術講座 (150名) ●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓製造業 (375名) 製パン技術講座 (125名)
 (教材) ビデオ24本 (年間/毎月2本) または、DVD12枚 (年間/毎月1本) テキストノート12冊 (年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等
 (学費) 入学金6,000円 受講料144,000円 (受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円 (不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
 ■資料請求(無料) お問い合わせ先 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459 ☎545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
 URL: http://www.tsujicho.com
 Email: tsushin@tsuji.ac.jp

「通信教育」 受講体験記

西洋料理技術講座編

アリスキッチン 勝田梨恵

第3回

応用のアイデアも広がる オードヴル2種

エスカルゴのクルスティヤン



前

回までの2回のレッスンで基本のフォン(だし汁)とソースについての復習と頭の整理はしっかりできたように思う。第3回目の今回はそれらを踏まえた上で、やっとフレンチの皿にこぎ着ける。まずはオードヴルと呼ばれる前菜に値するもの。フレンチレストランのメニューでは、「Les Escargots (アントレ)」という言葉を使うことの方が多く、どちらも同じ意味だ。参考までにこの「アントレ」という単語、アメリカのレストランで英語メニューを見る場合にはメイン(主菜)のことを指すのでその点には要注意である。

料理を作る上で大切なのはその一皿の役割、ポイントをしっかり把握して押さえることだ。ビデオ講義の中で挙げられた5つのポイントのうち、「味にア

予想は大正解。濃い鶏のだしは意外に邪魔することなく魚介の風味と調和し、さらに赤ワインのコクは添えるはずのソース(エスカルゴ・バターペース)を必要としないほどしっかりした一品に仕上げてくれた。

日常での応用としては、煮込むという作業を省いてもエスカルゴ・バターとパン粉を振って焼くだけで十分おいしく頂ける。しかもこのバターは多めに作って冷凍保存が利く。ただ、エスカルゴは水煮缶でもかなり高価なので、タコやホタルイカといった手に入れやすい食材を使い、スペインのタバス風スパイス、メニューとして応用するのも良いアイデアだと思った。

次の一品は、ちょうど今がジビエの美味しい季節だけに鳩の

クセントをつける」という点は当たり前のように非常に繊細なセンスを必要とする。これは酸味や辛味を程よく効かせ、スパイスやハーブの香りを生かすという意味合い。大切なのは効かせ過ぎないということだ。特に酸味は食事と頂くワインとの調和も考慮して柔らかく抑える方がバランスが良い。酸っぱい物が好きの私は、サラダドレッシングなども好みで酢をしっかりと効かせることが多く、この点はより上品な一皿を目指すための改善点としてチェックである。

今回のメニューでの驚きはいわゆるフレンチを代表する高級食材、キャビア、フォワ・グラ、トリュフが惜しげもなく使われているということ。ビデオ講義だけに、実際にすべてを自分の手で扱えないのは少々残念だが、これらグランメゾンのキッチンでしか見られないような高級食材をはじめ、三陸の大ぶりの殻付きかき、まだ頭の付いたフランス産の鳩(ドゥ)など、ただ食材を見ているだけでも非常に幸せな気持ちにさせられる。

「冷製」と「温製」とに分類されたオードヴルのうち、「冷製」に分類される「フォワ・グラのテリーヌ」は、フレンチを目指すなら絶対に一度はチャレンジ

ローストに挑戦したいという気持ちに駆られた。先生の使うような、まだ頭の付いた最高級のフランス産鳩の調理は無理であったが、その代わりに冷凍のフランス産鳩を用意。ここでのポイントは胸肉をうまくロゼに仕上げることだろう。ちょうど用意した鳩はテキストと同じ重量だったので、焼く時間もテキストと同じ約10分で取り出した。20分ほど休ませてから胸肉を切り取ると断面はかなり赤身を帯びている。「まだ生かな?」と思っただけ、微妙に火は通ってちょうど良いロゼだった。ただ手羽やモモの付け根部分は完全にまだ生でそのまま食べられる状態ではない。先生もこの前菜にモモは添えないため、どうするのだろう?とあって教科書を開く

第5課 オードヴル1(冷製)

課のねらい
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

講義編
・オードヴルの定義と分類、役割
・オードヴルを作る上でのポイント
・冷たいオードヴルの特徴

実技編
・フォワ・グラのテリーヌ
・スモークサーモンのムース包み

第6課 オードヴル2(温製)

課のねらい
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

実技編
・かきのグラタン、シャンパン風味
・エスカルゴのクルスティヤン
・鳩とフォワ・グラの温かいサラダ

ンジしてみた料理の一つだ。フランスでの研修時代、テリーヌの下ごしらえの一段階である「デネルベ」(血管や筋を取り除く作業)をたくさんした思い出がある。最後にオープンで蒸し上げるのは先輩の役目だっただけに、今回チャレンジしたい気持ちは強かったがそこはやはり予算の問題……、今回は温製オードヴルである「エスカルゴのクルスティヤン」と「鳩とフォワ・グラの温かいサラダ」に挑戦してみることにした。

普段使用しない食材に メニュー創造意欲が触発

まず1つ目のクルスティヤンには「サクサクした」という意味がある。煮て味を染み込ませたエスカルゴをパート・フィロと呼ばれる薄い生地で包んで焼き上げるものだ。フランスのキッチンにいた時もエスカルゴの掃除は私の役目だった。当時は

と、そこには「切り取ってオープンにもどす」とある。別に火を通して骨から外し、胸肉とともに添えてもいいのである。やはり細かいフォロアアップは教科書を目を通さないと足りない。もっとフルに教科書も活用しないと……と反省した。

サラダ仕立てのこの前菜の味付けは、クルミオイルを使ったドレッシングがその決め手になる。オリブオイル全盛の世の中だけに、オイルの種類を変えてみただけで新鮮な香りに仕上がったのもうれい発見だった。クルミはチーズとの相性も抜群だ。このサラダに鳩が無理ならカマンベールをちよつと温めて添えても……。普段使わない食材に触れられることは、新しい一皿創造の一番の原動力になる。

通信教育講座 募集要項

【受講期間】1年間
【受講開始】毎年4月/10月
【講座・定員】●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理講座(290名) 日本料理技術講座(400名) 中国料理技術講座(150名)
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓製造業(375名) 製パン技術講座(125名)
【教材】ビデオ24本(年間/毎月2本)または、DVD12枚(年間/毎月1本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、

レポート、質問票等
【学費】入学金6,000円 受講料144,000円(受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
■資料請求(無料)お問い合わせ先
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
通信教育部 ☎0120-24-1725(受付120-22-1459) 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎3-16-11
URL: http://www.tsujicho.com
E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

エスカルゴの一部である黒い肝のような部分をきれいに取るよう言われたが西川先生はそのまま使っていることに気が付いた。確かに肝には独特の美味しい苦みと食感がある。必ずしも取る必要はないということだろうか。疑問は質問票を出して先生に聞いてみることにした。

味付けのベースはベーコンやエシャロットであり、一緒に炒めてワインでデグラッセした後フォン・ド・ヴォワで煮込む、という手順になる。この煮込むという作業、実のところ私には少し抵抗があった。貝類は火を通し過ぎると硬くなってしまからだ。しかしよく考えればここで使うのは水煮缶であり、ゆつくり煮込めば味も染み込み、より柔らかくなるというわけだ。今回はちょうど先日作った鶏の赤ワイン煮の煮汁を応用し、勇気を出してこれをフォン・ド・ヴォワ代わりに使ってみた。

「通信教育」 受講体験記

西洋料理技術講座編

アリスキッチン 勝田梨恵

プロの技術を
磨き上げる

第4回

魚介料理で身に付ける 下処理の要点と伝統的手法

ム系のソースが特徴だ。最近のフランス料理はバターや生クリームの代わりにオリブ油を多用したり、スープ仕立てにして全体を軽く仕上げる方向性がある。しかしその軽い仕上がりや独自のアイデアを生み出すにも、すべてはこういった伝統料理の持つ素材やソースの組み合わせが基本となる。やはり古典なくして新しいものは生まれず、一度は必ず実践すべき料理なのだ。

まずフランス料理の一皿は、それを作り上げるそれぞれの要素、パーツを十分に把握し、頭を整理しながらタイミングを計りつつ準備していく必要がある。計画性が最も重要だ。例えばボンヌ・ファミ風には、まず舌平目をおろした頭と中骨を使って

舌平目のボンヌ・ファミ風



今

回からテーマは食材別に変わり、まずは魚を一つからさばくことの復習だ。最近では魚屋さんの幹事サービスで、どんな魚でも希望通りにさばいてくれるから、うろこが飛び散るだけの何だのと理由を付けては、実は私も彼らにお願いしてしまいうちなのである。そんな目ごりの反省をしつつも、復習を兼ねていま一度大切な要点を押さえていくことにしよう。

ビデオ講義で使われる食材は2種。舌平目とすずきという西洋料理では最もポピュラーなたぐいの魚だ。いつものことだが、講義で使われる魚はため息が出るようなものばかり。舌平目のなかで、特にドーバーソールとなると日本近海には存在せず、家庭はもちろんのこと東京のレストランでもほとんど扱ってこるはない。やはりこういう機会

フュメ・ド・ポワソンを取っておく。時間を短縮するため水量を減らし、炒める作業も省略して30分ほど煮込む。炒めてから煮出す方法は第1課で習ったが、急ぐ場合はこんな応用も必要だ。濁りがないクリアなだしを取りたいときも、実はこの方法が使える。この間の30分を使って魚のプレゼ用の野菜を切る、とろみ用のルーやソース用の材料を次々に用意していく。

このボンヌ・ファミ風のソースの特徴は、とろみがルーと生クリーム主体であること、そして最後に泡立てて空気を含ませたとろみと合わせることである。では、なぜ生クリームを泡立てるのか？ それは口当たりをふんわり仕上げる、また最後にサラマンドルに入れる際、

こんな勘違いをしていたくらいであるから、実は日常、料理教室も含め、私にとって舌平目は普段から好んで多用する食材とは言い難い。一番の理由はおろすのが難しいイメージがあること、そして姿のままムニエルにする以外の調理法で使ったことがないということだ。ちょうど今回はその壁を打ち破るべく、赤舌平目と黒舌平目、これら両

焼き色が付きやすいからだ。これはフレンチならではの技法で、グラタン料理には積極的に取り入れたい隠れ技である。

またこれら蒸し煮のソースは、その煮汁を煮詰めてバターや生クリームでのばすというヴァン・ブランチタイプのものだから、含まれる白ワインをヴェルモット酒やシェリー酒に替えれば、その風味は多様に変化が付けられるというわけだ。今回はこれまで習ったソースベースを展開させ、その応用法の仕組み、流れがどういふものなのかを学ぶことができた。後はハーブやスパイス、具材に変化を付けることで、クラシックなスタイルから軽めのモダンスタイルへ、その広がりや積極的に試したいところである。

赤舌も黒舌も、表側は比較的身に厚みがあるので問題なく簡単に焼くことができる。ただ舌平目ならどれも同じかと思えば大間違い。ドーバーソール(650g程度)となると、その方向はこれと全く逆で「しっぽ側から」というのが重要なポイントとなる。魚を上手におろす際、大切なのは包丁がよく研がれていること、そして一気に滑らかな包丁遣いで身の表面に傷を付けずにおろすことである。

通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉 1年間
 〈受講料〉 毎月4月/10月
 〈講座・定員〉 ●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理講座 (290名) 日本料理技術講座 (400名) 中国料理技術講座 (150名)
 ●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓製造業 (375名) 製パン技術講座 (125名)
 〈教材〉 ビデオ24本 (年間/毎月2本) または、DVD12枚 (年間/毎月1本) テキストノート2冊 (年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等
 〈学費〉 入学金6,000円 受講料144,000円 (受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円 (不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
 ■資料請求(無料) お問い合わせ先 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459 〒545-0053 大阪市淀川区松宮町3-16-11 URL: http://www.tsujicho.com E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

舌平目といえば、その名前のイメージからヒラメの仲間だと思っている人は多いのではないだろうか？ 実はこれが大きな勘違いで、ヒラメはカレイ目ヒラメ科、対して舌平目は同じカレイ目でもウシノシタ科という全く別の種類(科)の魚なのである。恥ずかしながら、私も今回初めて勉強させていただいた事実である。

一気にはがせば、滑ることなく見事にはがれるから気持ちよい。ただ舌平目ならどれも同じかと思えば大間違い。ドーバーソール(650g程度)となると、その方向はこれと全く逆で「しっぽ側から」というのが重要なポイントとなる。魚を上手におろす際、大切なのは包丁がよく研がれていること、そして一気に滑らかな包丁遣いで身の表面に傷を付けずにおろすことである。

今回選んだ調理法は「プレゼ蒸し煮」という方法。個人的には「ムニエル」のように香ばしい調理法を好むが、魚に合わせるソースのバリエーションを増やしたいという希望から、蒸し煮の方法を選んだ。講義で取り上げるのは「デュグレレ風」と「ボンヌ・ファミ風」。これはどちらでもクラシックな料理で、淡白な白身魚に合わせるクリー

に普段なかなか見られない食材が見られるということが私にとって一番うれしいことで、次にヨーロッパを訪れたときにはぜひマルシェ(市場)でドーバーソールを購入し、日本の舌平目との味比べをするのがひそかな楽しみとなった。

今回の食材である丸い魚の代表―すずきと、平たい魚の代表―舌平目のうち、実技には季節的にも舌平目を選ぶことに。

方注文し、その身の縮まり具合の違いを比較しながら調理してみることにした。

テキストで使う舌平目は250g程度。このサイズなら家庭で扱うにも下処理(フランス語では「デグレレ」「アビエ」)の作業は非常にしやすい。ひれをはさみで切る、うろこを引くのは簡単で、特に皮をはぐのも先生に倣って指に塩を付けて頭側から一気にはがせば、滑ることなく見事にはがれるから気持ちよい。ただ舌平目ならどれも同じかと思えば大間違い。ドーバーソール(650g程度)となると、その方向はこれと全く逆で「しっぽ側から」というのが重要なポイントとなる。魚を上手におろす際、大切なのは包丁がよく研がれていること、そして一気に滑らかな包丁遣いで身の表面に傷を付けずにおろすことである。

単におろすことができた。しかし裏側となるとそうはいかない。かなり薄く、特に赤舌は身が非常に軟らかいこともあり、包丁の位置が少しずれただけで直そうとすると身がぼろぼろと切れてしまふ。黒舌と赤舌でこれだけ身の弾力に違いがあるから、特に赤舌は姿のままムニエルにする方が適しているかもしれないと感じた。

第7課 魚介料理1(舌平目)

課のねらい 平たい魚(舌平目)について、その下処理と調理法を学ぶ

講義編

- 魚介料理で学ぶこと
- 舌平目の下処理
- 舌平目のおろし方(5枚おろし、3枚おろし)
- 舌平目の成形法

実技編

- 舌平目のデュグレレ風
- 舌平目のボンヌ・ファミ風
- 舌平目のムニエル

第8課 魚介料理2(すずき)

課のねらい 丸い魚(すずき)について、その下処理と調理法を学ぶ

講義編

- すずきの下処理
- すずきの3枚おろし
- すずきの成形法

実技編

- すずきのパイ包み焼き、ソース・シヨロン
- すずきのフィレのボワレ、ソース・ヴェルモット

「通信教育」
受講体験記

西洋料理技術講座編

アリスキッチン 勝田梨恵

通

信講座も4カ月が過ぎ、3月は初めてのスクーリングを迎える。東京在住の私は大阪でのスクーリングに代わり、国立のエコール・キュリネールでの西洋料理講義実習会(3日間)の第1日目に参加した。

この日の内容はイタリア料理で、魚介を使った前菜、乾麺と手打ち麺のバスタ2種、ラムラクを使った主菜という全4品のデモンストレーション、実習試食に加えデザート1品の試食というかなり盛りだくさんの内容であった。受講者の顔ぶれは意外にも趣味として料理を習う女性が多かったということ。

普段講座を受ける中で、食材調達方法や実践率など、お互いの持つ感想を話し合いながら、すぐに打ち解けられたのが何よりうれしかった。特に西洋料理は10人程度の参加者ということ



骨つき平目のロースト、赤ワインソース

第5回

受講内容を深め
発見と刺激に満ちた初スクーリング

(香川産)をさつと下茹でしたもの、それに新玉ネギとパースニップ(アメリカポウフウ)のグラッセ(砂糖とバターで蒸し煮したものを)を作り、同じ一皿に盛り込む。甘酸っぱい赤ワインソースとの相性は抜群だ。

今回の魚と赤ワインソースという組み合わせはブルゴーニュ風牛肉の赤ワイン煮込み(フ・ア・ラ・ブルギニオンヌ)をアレンジしたものであった。「魚には白いソース」という固定概念から脱し、そのベースに魚のだしやアンチョビを隠し味として使うことで、魚にも十分マッチする、繊細かつ主張のあるソースを作ることができるというわけである。

伝統的な料理をヒントに、常に柔軟な発想でその組み合わせ

もあり、主任教授を開んでじっくりその手さばきを目にするのができたし、2人につき先生が1人付いてくださったおかげで、バスタのこね加減やラムの背骨のはずし方は、特に勉強になった事項の一つである。

加えて通信講座での疑問点がどんどん質問できたのは何よりの収穫であった。普段ビデオとテキストで勉強しているだけに、やはりライブの授業は独特の緊張感があつて楽しい。次回8月のスクーリングが今から待ち遠しくてたまらない。

本題の通信講座は今回で5回目を迎え、前回に引き続き魚介料理の主菜、特に平目と甲殻類を使った料理がテーマとなる。私が気になるのは白い魚、今回は平目を骨付きでローストしたものに赤ワインのソースを合わせた一品。以前都内でフランス料理店を開くシェフがそのレシピ本の中で鯛のソテーと赤ワインソースを合わせていたのがとても新鮮で印象的だっただけに、私もぜひこの初めての組み合わせにチャレンジしたいと思った。

注文で届いた平目は四国の宇和島産、養殖の約800g程度のものである。味的にはやはり天然ものが当然おいしいはずだと思っていたが、意外にも味に

を替える大きなヒントをここで学んだ。その際のソースに大切なのはメインの素材と無理なく結び付ける共通項がそこにあるということである。今回の場合、フユメ・ド・ボワゾンやアンチョビであり、ポルト酒や付け合わせのグラッセは素材同士の間の差を和らげ、近づける役目を果たす。そしてこのソースに合わせる魚はやはり前回のようなブレゼ(蒸し煮)ではなく、香ばしい香りのするロースト、またはポワレやソテがふさわしいということが分かっていく。

最後に今回のもう一つのテーマは甲殻類、例えばオマールやカニ類、貝類というものである。オマールはフランス時代によく扱っていたし、アサリや帆立貝も日常よく使う素材なので大丈

第9課 魚介料理3(平目)

課のねらい 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

- 講義編
- ・平目の下処理
 - ・平目の5枚おろし
 - ・平目の成形法

実技編

- ・平目のア・ラ・ヴァブル、ソース・ヴィエルジュ
- ・骨つき平目のロースト、赤ワインソース

第10課 魚介料理4(甲殻類・貝類)

課のねらい 甲殻類、貝類について、その下処理と調理法を学ぶ

- 講義編
- ・甲殻類と貝類の紹介
 - ・甲殻類と貝類の下処理

実技編

- ・オマールのグラタン
- ・帆立貝とセブのソテ、ブル・ブラン
- ・海の幸のパナシェ、香草風味

大差はないという先生の言葉からより買得な方を選んだ。

テキストではこれを骨付きでカットして使うが、おろす練習とソースのベースに使うフユメを取るため、5枚におろしてから使うことにした。前回同様クック法(炒めずに水から頭と骨を煮出す方法)でだし汁を取り、少量だけ必要なフォン・ド・ヴォは普段煮込み料理のときに重宝しているキューブを使って手間を省くことに。

まずエシャロットと冷蔵庫に残った舞茸(シャンピニヨンの代わり)を炒め、そこに赤ワインとポルト酒を注いで煮詰める。なるほど、ポルト酒は赤ワインの強い酸味を和らげ、繊細な魚との調和を図るためのものなのだ。次にフユメ・ド・ボワゾンとフォン・ド・ヴォ少々を加えて煮詰め、優しい魚の風味に肉のだし汁のコクを加える。そして最後に極め付きの材料が登場

夫……などと安易に構えていたから大間違い。その下処理については結構見落としていることが多いことに気が付いた。

特にオマールはミ・キュイ(半生)で下茹でし、卵と肝臓をスプーンで丁寧に取り除き、砂袋、背わたを外す。普段はむやみに手を使ってこれらの処理をしていたため、取り外す部位を理解し、より丁寧な仕事の大切さを再認識した。またアサリ、ハマグリはその殻に予想以上の汚れが付いているという認識が薄かったため、塩をたっぷり振り、殻をよく擦り合わせながらしっかりと汚れを落とすから使わなければならない。特に今は旬となるこの食材は、正しい下処理で積極的に使っていくべきものである。

通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉1年間
 〈受講料〉毎年4月/10月
 〈講座・定員〉●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理講座 (290名) 日本料理技術講座 (400名) 中国料理技術講座 (150名)
 ●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓製造業 (375名) 製パン技術講座 (125名)
 〈教材〉ビデオ24本(年間/毎月2本)または、DVD12枚(年間/毎月1本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、

レポート、質問票等
 (学費) 入学金6,000円 受講料144,000円(受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) * DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
 ■資料請求(無料)お問い合わせ先
 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459
 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
 URL: http://www.tsujicho.com
 E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

固定概念を排し、柔軟に
組み合わせを考える

今回は付け合わせにもオリジナリティを出し、より旬のものを取り入れるように努力した。今が一番おいしい白アスパラ

プロの技術を
磨き上げる

「通信教育」 受講体験記

西洋料理技術講座編

アリスキッチン 勝田梨恵

第6回

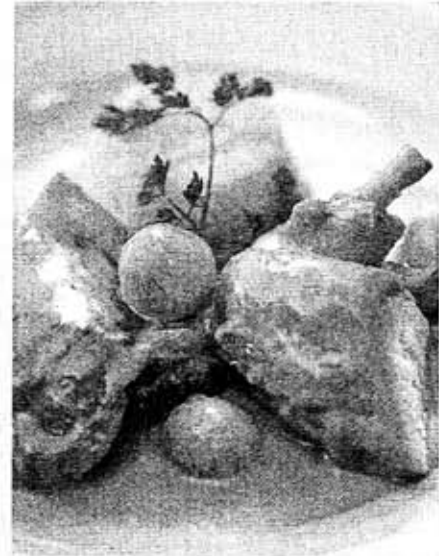
シンプルな鶏料理で プレゼンテーションの重要性を学ぶ

にフォンを取る。ガラ1羽分だけでは骨っぽいフォンになってしまふので、丸鶏も1羽はモモの部分だけを切り取ってすべてフォンに使った。これが功を奏し、フォンはいつになく濃厚、ハーブがないから鶏臭さがやや残るかなとの心配もあったが、しっかりと味の凝縮した満足いくものに仕上がった。

次に、切り取っておいた鶏肉の下処理で注意しないといけないことが一点ある。それは、特にモモ肉の分厚い部分に切り込みを入れておくということ。

「煮込み料理」といっても実際に煮込むのは15〜20分という短い間。余計に火を通し過ぎて肉が硬くならないように取り出してしまふので、特にモモ肉の分厚い部分には切り込みを入れて

プレス産肥育鶏のフリカッセ



今日は韓国・ソウルでの長期滞在に伴い、通信講座の舞台もソウルまで一っ飛び、いつもとは場所を変えての受講を試みることにした。ソウルはアジアの中でも特に流行に敏感なグルメ都市の一つ。とはいえ、実は洋食、特にフランス料理となるとその需要はかなり低く、「おいしいフランス料理の店ありますか」と聞いてもほぼ90%の確率で「フランス料理なんて食べたことありませんよ」と返されてしまうくらいである。そんな状況だから、まして一般の消費者がフランス料理の食材を調達するなどというようなことはほとんどあり得ず、最近できた市内の高級食材スーパーでさえ、フレッシュハーブ（タイムやイタリアンパセリなど）の品揃えはほとんどないに等しい。こんな状況を目の当たりにして

火の通りを均一にすることである。分かってはいるようで忘れやすいこの隠し包丁、いま一度再確認したい事項だ。

次に重要なのが煮込んだ後のモモ肉をマンシヨネする（肉の骨の先をむき出しにする）という作業。胸肉は今回骨を付けずにさばいたので必要ないが、手羽先、モモ肉は骨の先端を切り落として骨先をきれいに見せる。さすが美的センスが問われるフランス。マンシヨネは初めて実践したことだが、やはり断然おもしろい。見えるから不思議である。小さいことだが、これら一つ一つが最終的な一皿の完成度を変える、というわけだ。

フリカッセの伝統的付け合わせはバターライス。「白い煮込み」に「白いライス」というの

かなり不安な気持ちに駆られたものの、すべては考え次第、あえてここでできる限りのことをしてみようというのが私の挑戦である。

今回のテーマは「家禽料理」。家禽というところが耳慣れない言葉だが、フランス語で言えば「volaille（ヴォライユ）」で、食用に飼育した鶏、鴨、うずらに加え、家禽化されたうさぎ（ラバン）もこの中に入る。鶏や鴨ならかなりなじみ深く、うずらにしてもサラダ仕立ての前菜で使ったのでそこまで珍しくはないが、さすがにうさぎとなるとフランス研修時代にも一人で扱ったことはない。

今回のビデオ学習で最も興味深かったのは特にこのうさぎのさばき方である。まず内臓をきれいに取り出し、胸は胸部と背肉に切り分け、背肉からは骨を取り出す。この背肉の部分に詰め物をし、メインの料理が出来上がるわけである。ラムの背肉などに比べればサイズも小さいし、先生の手さばきを見る限りそこまで難しそうでもない。東京ならば輸入食材スーパーでの取り扱ひもあるので、このうさぎの下処理は近いうち必ず実践したいと思った。

今回はうさぎの足肉のひき肉

は正統派の組み合わせだが、ここは奇をてらって赤米、玄米などを混ぜてバターライスを作ることにした。理由は簡単。韓国では「五穀米」が日常に深く浸透しており、アワ、ヒエ、玄米、赤・黒米、麦などをご飯に混ぜてよく食べる。色のにもきれいだ、何ととってもその食感とかむほどに甘さが出る味わいは白い煮込みにもぴったり合う。

ハーブや西洋野菜が十分手に入らなかつたにもかかわらず、「鶏のフリカッセ」はかなりモデルレシピに近い仕上がりになったと思う。注意したいのはマンシヨネに代表される細かい包丁作業。シンプルな料理だけに、味の仕上がりと同時にプレゼンテーションにも工夫を忘れてはいけないということだ。

とデュクセルを合わせた「フランス」と呼ばれるものをその中に詰めていく。家にひき肉器があるという人は少ないはずだろうから、たとえなくても手でできるだけ細かく切り、ややざっくりめの詰め物に仕上げてもそれなりに食感の良さが出るのではないかと思った。

これからの夏にふさわしいアイデアとしては、南フランス風に赤・黄ピーマンやナスのローストをバジルの葉とともに詰めてもいいかもしれない。モデルレシピからオリジナル料理を展開していく際、そのポイントとして先生が挙げるのは、家禽は牛肉などと違って素材そのもののストレートな味では勝負し難いということである。淡泊な味だけに、中に詰め物をしたり、香草をふんだんに使って素材同士を生かしながら個性のある風味に仕上げていくことが大切なのだということが分かる。

第11課 家禽料理1(鶏・鴨)

課のねらい 鶏、鴨について、その下処理と調理法を学ぶ

講義篇
・鶏、鴨の紹介
・鶏の下処理
・4つ落とし
・ブリデの方法

実技篇
・プレス産肥育鶏のフリカッセ
・バルバリー鴨のロースト、オレング風味

第12課 家禽料理2(うずら・うさぎ)

課のねらい うずら、うさぎについて、その下処理と調理法を学ぶ

講義篇
・うずら、うさぎ、鳩、ほろほろ鳥の紹介

実技篇
・うずらの詰め物、マスカット添え
・うさぎの背肉の詰め物、きのこ風味

通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉1年間
 〈受講開始〉毎年4月/10月
 〈講座・定員〉●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理講座 (290名) 日本料理技術講座 (400名) 中国料理技術講座 (150名)
 ●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓製造業 (375名) 製パン技術講座 (125名)
 〈教材〉ビデオ24本 (年間/毎月2本) または、DVD12枚 (年間/毎月1本) テキストノート12冊 (年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等
 (学費) 入学金6,000円 受講料144,000円 (受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円 (不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
 ■資料請求(無料)お問い合わせ先
 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
 通信教育部 ☎0120-24-1725(受付時間)0120-22-1459
 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
 URL: http://www.tsujicho.com
 Email: tsushin@tsuji.ac.jp

丁寧な包丁の仕事で見た目のおいしさが増す

テキストに料理実技として挙げられたのは鶏、鴨、うさぎ、うずらの4品。そのうち私が選んだのは「プレス産肥育鶏のフリカッセ」で、これが一番食材数が少ない。鶏は「フランス産」とはいかないが、韓国でも飼料にこだわった国産の地鶏がデパ地下などで手に入るので、それを使って料理することにした。

「フリカッセ」は、鶏のだし(フォン・ド・ヴォライユ)と野菜で煮込むシンプルな料理だけに、鶏肉自体の味が特に最後の仕上げを左右する。さすが「参鶏湯」と呼ばれる鶏の薬膳スープがある国だけに、今回購入した国産の地鶏は皮も厚めで脂の色合いもやや黄みがかつた非常に健康的なものだった。

まずこれを胸、モモ、胴体にさばき、ガラは香味野菜と一緒に