

「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7回

伝統的な牛肉料理で 煮込み料理のポイントを押さえる

牛ばら肉の赤ワイン煮込み



毎回の受講での悩みはやはりなんと言っても珍しい材料の調達ということであるが今回は私たちの日常にもなじみ深い牛肉、そして最近一般的なにも手に入りやすくなった子牛と子羊の料理がテーマだ。レストランのメニュー、そしてもちろん私のように料理教室のメニューを考へるときも一番使いやすい食材と言えらるから、今回の13、14課は特に応用範囲の広い講座になることは間違いない。

料理以外にも言えることだが、自分が今まで当たり前に行っていたことに実は間違いがあった、またはその理由を正しく理解し

ていくための重要なポイントだと思った。

無事煮込みの工程を終え、残った煮込み汁を煮詰める作業に入る。当然シノワ（濾し器）に入れて濾すが、ここにも重要な注意点がかった。これまで何の気なしにシノワの中の具材を押ししていたが、軟らかくなった野菜は強く押すことでシノワの網目を通り、そのビュレ状になったものは煮汁を濁らせる原因となる。

よって、この場合は軽くシノワを揺すりながら決して具材を押しこなく濾すのがポイントなのだ。特に仕上がりの深い色合いを大切にすソースの場合、共通してこのことに注意を払わなければならない。

今回私が初めて知った材料

ていなかったということに気付いた経験は皆さんにも少なからずあるだろう。今回のビデオ学習ではそんな発見が今までで一番多かったというのが率直な感想である。

まず注目したいのは「牛ばら肉の赤ワイン煮込み（ブフ・ブルギニオン）」これはフランス、ブルゴーニュ地方の伝統料理で、日本でもすでにかなりポピュラーな西洋料理の一つと言えらる。

シンプルなだけに、素材そのものの味や作り手の個性がもろに表れる料理でもあるから、今回は原点に戻ってこの料理を実践することにした。

まずそのプロセスで最も大切なのは牛肉を「リソレする」という作業。この「リソレ」とは肉の表面に焼き色を付けて壁を作り、肉汁（うま味）の流出を避けるためのものだ。ここで注意しなければならないのは、これ以外にさらにもう一つ意味があるということ。これが実のところ私が常々持っていた悩み、「ソースをもっときれいな赤ワイン色に仕上げるにはどうすればいいか？」というこの答えだったのである。

肉の表面にしっかりと焼き色を付けると同時に大切なのは、ばら肉の持つ脂肪分をこの段階

それは最後に加える煮詰めた赤ワインである。なるほど、これが赤ワインのきれいな色みをさらに鮮やかにする秘密だったわけだ。ただ、むやみに入れ過ぎると赤ワインの酸味が味のバランスが崩れてしまうから、味を確かめながら少しずつ加えている。酸味がしっかりとっている分、塩分もややしっかりと加えた方が肉のうま味をさらに引き立てられると感じた。色だけから想像するとかかなり濃厚なソースの味を期待するが、酸味がしっかりとっている分、意外にさっぱりと感じられる。だから付け合わせとなるペーコンの持つ煙製香、玉ネギ、シャンピニョンの香りが牛肉と赤ワインの相性をさらに引き立てるといふことなのだ。

第13課 肉料理1(牛)

課のねらい
牛肉について、その代表的な調理法を学ぶ
講義編
・牛肉の部位の名称と適した調理法
実技編
・牛ばら肉の赤ワイン煮込み
・牛フィレ肉のステーキ、ソース・ヴァン・ルージュ

第14課 肉料理2(子羊・子牛)

課のねらい
子羊、子牛について、その代表的な調理法を学ぶ
講義編
・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
実技編
・子羊キャレの香草風味焼き
・子牛もも肉の蒸し煮、シャンパン風味

ソースの色合いを、より深く仕上げるポイント

次に香味野菜を炒める。そこに加えるトマト類、フォン・ド・ヴォ、ブーケガルニといった材料はフランスの煮込み料理に使われる最もベーシックなものだが、最終的にその食感、味を変えたい場合にはその作業に対して細かい配慮があるかということだ。

今回はフラ・ソースの伝統的な料理の一つ、「牛ばら肉の赤ワイン煮込み」の実技を通して、これだけ多くの注意事項を再発見することができた。これまで自分が幾度となく作り続けてきた料理でも、料理は常に発展する余地を持っているから魅力的である。

特に勉強になったのはソースの色合いをより深いワイン色に仕上げる方法である。例えば今回のように脂肪分の多いばら肉を使用した場合の注意点など、一つ一つの作業の意味を正確に理解したことで、たとえ素材がほぼ肉やテール、また鶏肉や子羊に替わったとしても、今後はその肉質に応じたよりの確な処理を選択する自信がついたといえる。

鍋に肉を移す際、むやみにはしやフォークで肉を突き刺してはいけないという先生の注意もその肉汁が出てしまうのを防ぐためのものであり、うっかりその意識があいまいになっていた私は一度その作業の意味を確認することができた。

次に大切なのは煮込む作業が終わった後の処理方法である。ボールに肉を移し、器ごとびつちりとラップで覆い、蒸気の流出をできるだけ避ける。煮込んだ肉から一度逃げた水分はいくらその後煮汁に戻したとしても、その食感に大きな違いを生んでしまうからだ。正直なところ、この点は今まで全く気を使わず見逃していた部分である。「肉をしっとり軟らかく」保つためのこのような繊細な配慮は、牛肉だけでなく鶏肉や豚肉、またはフランス料理以外のあらゆる煮込み料理にも共通することであり、料理の完成度をより高め

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 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
URL: http://www.tsujicho.com
E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

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8回

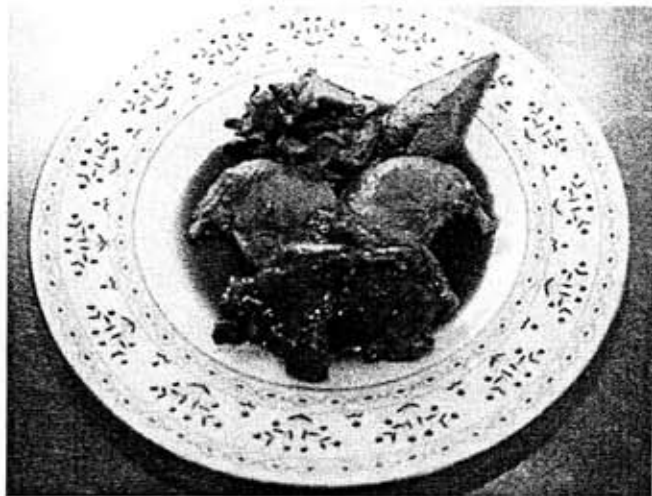
フランス料理最終講を 締めくくるジビエとアバ

素材のうま味や持ち味を一番大切にできるから、私が最も好きな調理法の一つだ。ここで面白いのはロースト中に行う「表面の脂をこそぎ落とす」という作業。特に女性は脂がもろに付いていることを嫌う人も多いので、欠かせない作業だと思った。

ジビエ調理の実際とそこで発見した反省点

今回の実践にはアバ、ジビエ共に季節的にも材料の調達に難しいので、残念ではあったが冷凍のフランス産うずらを使う、「山うずらのサルミ」に挑戦することにした。ソース・サルミは一度作ってみたかったソースの一つである。うずらは以前前菜のときに使ったハト（ビジョン）よりさらに一回り小さい。

山うずらのサルミ



早 いものでフランス料理も今回が最後。締めくくりは肉料理の中でも冬の11月から2月にベストシーズンを迎える「ジビエ」と「アバ」がテーマ。ジビエとは食用の野生動物のことである。季節になれば日本でもフランス料理のメニューに必ず登場する食材だから、多くの人はその言葉自体になじみがあるだろう。ところでもう一つのアバ (Abba) という用語、これは私も今回初めて耳にした。このアバとは、家畜（牛、羊、豚）の内臓類（肝臓、腎臓、心臓、胃など）や舌、頭、尾、足など、いわゆる一般的に私たちがよく口にする枝肉以外の可食部分のことである。さすがに今は夏という時期的な問題もあるが、たとえ冬のベストシーズン中でも特にジビエや内臓系は一般家庭で手に入れることは難しい。そんなことから、今回のビデオではまだ羽の付いた山うずらや鹿肉の塊、そしてアバに分類される脳やせんまい、はちのす、腎臓といったものを実際に目にするのができたのはかなり大きな収穫であった。そして今回は何しろ普段使わない食材がほとんどなので、そのさばき方や独特の臭みを消す下処理法、またはその風味を生かすソースについて、特に注目したいポイントが数多くある。

まずはブリデをしたうずらをローストするわけだが、この段階ではロゼ（ミディアム）に仕上げるのが理想だ。後にソースの中で火を通していくからである。電気オーブンのせいもあり、同じ10分という調理時間ではやや足りずミディアムレアの仕上がりに。後にソースの中で火を通す時間で調整することにした。モモと胸肉に切り分け、残ったガラを使ってソースを作る。野性味の豊かなソースだけに、デグラッセには赤ワインだと思いついてみたが、コニャックと白ワインを使うというのは言われてみればなるほど、一番の相性である。フォン・ド・ヴォーを加え、煮込みの作業に入る。

ここで大切なのはガラがしっかり液体に浸っているかを確認

下処理で特に勉強になったのはアバの中で実技メニューに挙げられている子牛胸腺（リー・ド・ヴォー）と子牛腎臓（ロニオン・ド・ヴォー）についてだ。リー・ド・ヴォーはフランス研修時代にデゴルジュ（血抜き）、ブランシール（下茹で）した後、表面の薄皮や余分な脂、筋を取るという作業までしたことがある。当時はその後さつとソテーをしてフォン・ド・ヴォーベールのシンブルなソースで提供していた記憶があるが、今回はブレゼ（蒸し煮）という方法とそ

すること。先生のアドバイスのように水を足す、または私の場合少量で短時間に仕上げたかったのでガラを小さく砕くなど工夫をした。そうすればガラからだしが出やすい。半量まで煮詰め、モンテし、その中でモモと胸肉に火を通していく。ここでも先生の大切なポイントが一つ、火の通りにくいモモから先に加えるという細かい配慮が大切だ。

今回はソース・サルミの仕上がりに期待していたが、フランスで食べた深い味わいには全く及ばなかった。一番大きな理由はやはり素材。養殖で、さらに冷凍のうずらでは味の深みが全然違う。このような場合、ソースのkokoroを補うためにもレシビ以上のガラを使えばよかったというのが今回の一番の反省点だ。

の煮汁を利用した軽いクリーム系のソースなので新鮮に感じる。リー・ド・ヴォーはそれ自体が柔らかく、特にそのもちもちとした食感が大切だから、煮込みよりは水分を少なめに加えて比較的短時間に仕上げると「蒸し煮」という方法が、素材自体を生かすためにもびつたりの調理法だと思った。オーブンで蒸し上げた後、煮汁でソースを作る間にリー・ド・ヴォーを小さめのボウルに移し、びつたりとラップで覆い保温する。このポイントには前回の復習でもある。セツカクの柔らかい食感を損なわないための重要な作業だ。今では煮込み系すべての料理の場合条件反射でこの作業に入れるようになった。

次のロニオン・ド・ヴォーは今回初めて原形を目にした食材である。子牛の腎臓は周囲がケンネ脂と呼ばれるかなり分厚い脂肪で覆われていて、この脂を

第15課 肉料理3 (ジビエ)

課のねらい
ジビエ (猟鳥獣) 中の山うずらと鹿について、その代表的な調理法を学ぶ

講義
・ジビエの種類と分類
・熟成について

実技
・山うずらのサルミ
・鹿肉のグラン・ヴヌール風

第16課 肉料理4 (アバ)

課のねらい
アバ (副生物) 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

講義
・アバの紹介

実技
・子牛胸腺のブレゼ、セーブ添え
・子牛腎臓のロースト、3種マスタード風味ソース

はがし、さらにその中の薄膜をはがして腎臓を取り出さなければいけない。さらに難しいのはその後で、腎臓自体の中央部分に腎盂と呼ばれる白いものと脂肪が一塊になって埋まっている。これを包丁を使って切り込みを入れながらきれいに取り除いていくのだ。ビデオでは先生がゆっくり説明しながら作業するのでそれほど難しくないように見えるが、これもロニオンが塊で手に入ったらぜひ挑戦してみたい課題である。

さらにもう一つ、先生が今回の実技で行うのは丸ごとローストする方法。周囲のケンネ脂を5mm程度だけ残し、そのままオーブンでローストするというのもので、掃除の必要がない分、時間的にも手間的にもかなり楽だと感じた。ちょうど周囲の脂がロニオン自体を保護し、ジュシーさを保ちながら火を通していくことができるというわけだ。

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3-16-11 URL: http://www.tsujicho.com E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

*ブリデ…形が崩れないよう、鶏や野禽の手羽やももを糸で縫いつけ整えること
*モンテ…仕上げる 泡立てる、の意

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

残

すところあと4回となった西洋料理講座の終盤はイタリア料理がテーマだ。私にとってイタリアはヨーロッパの中でもフランスと並んで大好きな国の一つで、学生時代は本場で味わうイタリア料理のおいしさ、その楽天的な国民性に魅せられ、フィレンツェに1カ月間のプチ留学をしたほどである。素材の味が生きたそのシンプルな調理法、地方色あふれるバस्ता料理のバラエティは日本人の口に実になじみやすく、私のように「家庭でのおもてなしに役立つ西洋料理」というコンセプトの場合、フランス料理の基本

牛肉のタリアータ



テクニクを生かしながらイタリア的要素をメニューに取り入れることは、最近特に求められている傾向だ。

まず17課で学ぶ国の特徴は、イタリア料理を知り、そこからオリジナルのレシピに応用していく上で非常に役に立つ知識だ。その特徴は何と言っても地中海に突き出たその南北に長い長靴形の地形である。三方を海に囲まれているため、日本と同じで魚介などの海産物が豊富に取れる。そして北部にはアルプス山脈を控え、半島の中央部にはアペニン山脈が走っている。そんなことから、イタリアは季節に敏感な海の幸、山の幸などの多種多様な食材に恵まれているというわけである。そしてもう一つ、イタリア料理を知る上で興味深いのはその歴史的背景だ。

1861年に統一される以前は幾つもの都市国家に分かれていたため、料理は地方ごとに独自の発展を遂げ、現代でもその土地ならではの特色ある料理が、日本やフランス以上に色濃く残っている。これこそ、私がイタリア料理に魅力を感じる一つの理由であり、キーワードは何と言っても「その土地ならではの食材」「家庭の素材さ」、そして「素材を生かしたシンプルさ」

第17課 イタリア料理の魅力(イタリア料理)

課のねらい
・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
講義篇
・イタリアについて
・イタリア料理の特徴
・イタリア料理のフルコースの流れ
実技篇
・海の幸のサラダ
・ジェノヴァ風ベストのリングイネ
・牛肉のタリアータ、サラダ添え
・パンナ・コッタ、マチャードニア添え
(できあがりの紹介)

ということなのだ。近年の日本ではフランスや各国料理の要素を取り入れた「ヌオーヴァ・クチーナ」の流れをくむ小じやれたイタリアンも人気だが、やはり私が好きなのは地方色あふれる郷土料理であり、特に乾燥バスタや手打らバスタといったメニューはフランス料理にはないものだけに楽しみにたまらない。

基本のソースで 新たな発見

イタリア料理で基本のソースといえば、やはりトマトソースとミートソースが真っ先に浮かぶ。このどちらも今まで何度となく作ってきたものだが、やはりあらためて習うと新たな発見は必ずどこかにある。特にサルサ(またはラグー)・ポロニエーゼと呼ばれるいわゆるミートソース、今回の実技ではある素材に思わずはっとした。よく聞くのは乾燥のボルチーニ。水に

第18課 基本のソース(イタリア料理)

課のねらい
・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
講義篇
・トマトについて
・トマト・ソース
・ミート・ソース
・オリーブ油について
実技篇
・トマト・ソース
・トマトとバジルのスパゲッティ
・ミート・ソース
・じゃがいものニョッキ、ミートソース
和え
・ラザーニャ
(できあがりの紹介)

戻したボルチーニのみじん切りとその戻し汁でうま味を添えるが、今回さらに加えるのは鶏のレバーだった。今までソーセージやベーコンを隠し味に使うパターンは多く目にしたが、鶏のレバーはそこまで強い個性がなくとも、独特の滋味が牛ひき肉にちよつとした深みをプラスし、大人っぽいミートソースに仕上げてくれた。以前あるイタリア料理のシェフが和牛とイタリアの牛肉(キアニーナ種)、特にその赤身肉の味わいについて大きな違いがあると話していたことを思い出した。そういった意味でも、鶏のレバーは日本の牛肉を使って本場に近い味を作る場合、ぜひ加えたい素材として大切だということが分かった。

トマトソースといえば、バस्ता料理に限らずメインや前菜のアクセントなどあらゆる料理に使えるので、わが家でも一年で最も作る頻度が高ハソースだ。

第9回

食材の奥深さをあらためて実感する イタリア料理講義

テキストは通年に応用できる基本のレシピのため、イタリアのトマト缶を使つての実技だったが、今まさに生のトマトが旬で安く手に入るといことから、フレッシュトマト100%でソースを作ることにした。生トマトの場合、中の種を取る前に皮を湯むきする作業をする。あとはスタンダードレシピ通り、ニンニク、玉ネギのみじん切りをじっくりソテーしたものに先のトマトを加え、あとは下味とバジルの葉で香りを付けながら煮込む。缶詰を使つたときと同様に約20分から30分程度の煮込み時間で仕上げた。ムーラン(野菜用の濾し器)がないため、ハンドミキサーを使ってビュレにした。フレッシュトマトの果肉は柔らかく、水分量もあるため

色も優しくさらっとした軽い濃度に仕上がった。味の特徴はやはりその甘味である。イタリアの生のトマトに比べると断然酸味は優しくなり、その代わりに旬のトマト自体が持つ甘味が十分引き出されていた。茹でた乾麺のリングイネと合わせ、和えてバルメザンチーズはかきずみ試食。もうそれだけで十分、やはり旬の食材で作ったもののフレッシュ感は格別である。

正直なところ、今までのフランス料理に比べると格段に調理時間が短くてすむ。というわけで今回はさらにもう一品「牛肉のタリアータ」を作る。フランス料理と一番大きな違いはソースにフォン(だし汁)がいらぬということ。これはかかる調理時間とコストをかな

りセーブす。牛肉を焼いたフライパンに残ったうま味を赤ワイン酢でデグラッとするまでは同じだが、その後の大きな違いはバルサミコ酢の登場だ。やはりこの発酵・熟成調味料の存在はかなり大きい。これにエクストラバージンオリーブ油を加えただけでソースになるのだから、フランス料理のソースに匹敵するような奥深さはないにしろ、おいしい素材さえ手に入ればこれで十分なのだ。イタリア料理の魅力の一つは、この気軽さ、手早さである。そしてそれを可能にしているバルサミコ酢やオリーブ油といったイタリア料理に欠かせない調味料は、その味わいだけでなく栄養的にも優れており、その偉大さをあらためて実感する初回講座であった。

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 E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

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

アスパラガスと鶏肉のストラッチ



イタリア料理2回目の今回は、何と言ってもその豊富な形、具材による柔軟なメニュー作りが可能なパスタ料理。乾燥パスタから手打ちパスタに至る基本的なバラエティをしっかりと抑えていく。

日本人のパスタ好きは言うまでもないが、最近話題のモダン・スパニッシュや少量ずついろいろな皿を楽しむヌーベル・フレンチスタイルのコース中には、例えば前菜の1皿に冷たいカベリーニ、一口サイズのリゾットやラヴィオリが組み込まれていたり、特にフランス、スペイン、イタリア料理におけるフライン・キューイジーヌの領域はほとんどポーターレスになっている感がある。すべてはシェフそれぞれの獨創性、その土地ならではの食材を生かすということが特に重要な要素になっ

第10回

形状や具材の種類で広がる パスタ料理のバリエーション

チ（布切れという意味）とは薄く伸ばした生地を三角形や四角形に切ったものだ。セモリナをあえて加えず、小麦粉と卵という最もベーシックな配合で生地を作ったが、手こねの場合、やはり硬過ぎてこねきれないのでオリブ油と水を少し加えて練りやすくした。

最初は表面がぶつぷつした感じだが、力を込めて練り上げていくうちにだんだんつやが出てくる。10分もこねるとかなり疲れ、冷蔵庫で30分くらい生地を休ませてからもう一度こね始めた。黄色みが増し、しっとりとした感じの生地が変わっている。もう10分強こねてから再び冷蔵庫で休ませ、それから生地を延ばしていく。結構硬いから小さく分割して延ばしていくが、そ

ていると言えらるだろう。

「シンプル・フレンチ」をテーマとする私の教室でも、時折パスタ料理をメニューに組み込んできた。種類はラヴィオリとニョッキ、乾燥ではカベリーニといったものくらいで、テーマからあまり外れ過ぎないよう乾燥パスタを使ったオーソドックスなメニューはなるべく控えてきたところがある。今回はその「パスタ」の定義からゆで方も最もシンプルで基本となるパスタとソースの相性をしっかり復習しながら学ぶということで、今までの自己流パスタとの違いをしっかりと見極めたいという感じである。

まずはその手軽さが何よりうれしい乾燥パスタだが、その中で原点ともいえる最もシンプルな形がスパゲッティ・アリオ・オリーオ・エ・ペロンチーノ（にんにくと赤唐辛子のスパゲッティ）。この料理はパスタのゆで加減に特に注意が必要だ。基本の比率は100gのパスタにつき湯1ℓ、塩10gで、少ないお湯でパスタをゆでてしまうと乾燥から出るでんぷん質が湯の中に逃げ切れず、麺の表面がべとついた感じになってしまう。そして加える塩はできるだけミネラルの残った粗塩や岩塩がい

れでもかなり力が必要だ。餃子の皮くらいを目指して何とかできるだけ薄く延ばし、三角形のストラッチは完成。天板に広げ、今回はソースを仕上げる間の短時間だけ乾燥させることにした。残りはいったんしっかりと乾燥させ、冷凍保存する。次に取り掛かったソースで面白いのは鶏肉を最初からフライパンで炒めるのではなく、いったんだし汁の中で煮るという作業。ゆで上がった汁の中で自然に冷まし、その後小さくカットする。その他のポイントが香りが出たニンニクのオイルにつぶしていくアンチョビ。淡泊な鶏肉のうま味を引き出すにも絶妙なコンビネーションだ。季節柄、具材にはアスパラガスの代わりにピーマンを代用。長野の知人から送っ

第19課 乾燥パスタ(イタリア料理)

課のねらい
パスタと乾燥パスタについて学ぶ
講義篇
・パスタとは
・乾燥パスタ
・パスタのゆで方
・パスタとソース
実技篇
・にんにくと赤唐辛子のスパゲッティ
・いか墨のスパゲッティ
・ペネのブタネスカ風
・フジッリ、スモークサーモンのクリームソース

第20課 手打ちパスタ(イタリア料理)

課のねらい
・手打ちパスタについて学ぶ
・生地作りのポイントを理解する
講義篇
・手打ちパスタ
・手打ちパスタの生地について
・手打ちパスタとアル・デンテ
・パスタをゆでるタイミング
実技篇
・卵入り手打ちパスタの生地
・タリアテッレのクリームソース和え
・アスパラガスと鶏肉のストラッチ
・チーズ入りラヴィオリ、セージ・パスタ和え

い、というのは前回の講習会の時に実際の違いに大きな差を感じた発見だった。確認しながら塩をしっかりと効かせ、ゆでながらパスタにしっかりと塩味を含ませていく。

次にソースを作る。弱火でニンニクのみじんを焦がさないように注意しながら、赤唐辛子とともに香りを出し、イタリアンパセリのみじんを加える。次にゆで汁を加えるということではない。中央の芯がちょうどなくなった、と思われたいミンクでパスタを上げ、フライパンに戻し、オイルとよく絡める。溶けにくいのを心配し、ここでの塩調整はほんの少々、コショウを振らないのは赤唐辛子の香りを守るためである。出来たてをすぐに頂いた感想は思ったより上品な印象。ゆで汁が全体をさらっとさせているのは食べやすく

てもらった有機のピーマンは「ボタンコシヨ」という名が付いたローマンの原種で、丸っこく、青臭さの中にピリッとした辛味があるのが何とも言えずおいしい。生パスタの生地はゆで上げにも2、3分しかかからない。乾燥とは違い、あまり早く上げてしまうと粉っぽい食感になってしまふことに注意。ゆで過ぎは禁物だがしっかりとジャスト火が通った状態を見極め、手打ちパスタならではの、そのもちもちとした食感を大切にしたいと思った。

平たい形のストラッチは、肉をミンチにして煮込んだラグー系のソースにも合いそうで、前回のミートソースと合わせ、普段とは少し趣の異なる一品に仕上げるのもいいアイデアである。

ただ全体を引き締めるためにも最後の調整でもう少し塩を加えるべきだったなと思った。仕上げにお気に入りのEVオリブ油をさっとひと回し掛けてあげるのも、新鮮な風味を加える良い方法だろう。

食感を大切に仕上げる 手打ちパスタ

次は個人的にも目がない手打ちパスタの実践。最近はこちらイーネやタリオリといった細長いパスタ以外にも、一口大に切ったり、詰め物をした生パスタを出すレストランが増えたので、教室でも珍しい形状のものにチャレンジしていきたい。特にパスタマシンがない我が家では麺棒での手延ばしが基本。そんな理由もあり、今回は少々分厚くなってもいいストラッチ・コン・アスパラジ・エ・ポッロ（アスパラガスと鶏肉のストラッチ）を作る。ストラッ

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阿3-16-11
URL: http://www.tsujicho.com
E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

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

フランス料理の素材とソースの使い方、その丁寧さは、言うなれば私に料理人としての腕、創造力への挑戦にいつも試練を与え続けてくれるが、そんなプレッシャーでカチンコチンの私に「とにかく料理は楽しむもの！」という陽気さを取り戻させてくれる。それがイタリア料理のような気がする。

今回のアンティパストと魚料理の材料は、普段家庭でよく使う材料とそう懸け離れていないというのが気楽なところで、それに加えて楽しんだのは「代用」と「変形」の面白さだ。まず1品目は「カポナータ」

野菜の煮込み「カポナータ」(写真手前)



と呼ばれる野菜の煮込み。南仏には「ラトユイユ」というよく似た料理があり、主にズッキーニやパプリカ、ナスといった夏野菜を数種類交えて作るのがポピュラーだが、同じ煮込みでも今回は特にシチリア地方でよく作られるバージョン。メインにナスのみを使い、松の実や砂糖が隠し味に入るのが特徴となっている。まず必要なのは米ナス。最近ではスーパーでも国産のものをよく見掛け、あえて輸入物ではなく長野産のものを手に入れた。アメリカ産は皮も厚く、中の種は大きくて身もスカスカ、スポンジ状態でアクも非常に強かった。これは鮮度の問題でもあるが、国産の米ナスは皮の厚みも長ナス程度で、種もそれほど大きくなく、身も硬くしてしっかりしているのに驚いた。含まれる水分量が少ない品種だけに、ローストや揚げるという調理法にはもってこいなのだ。ナスのアク抜きといえば「水にさらす」人も多いと思う。しかし先生が行うのは「塩を振る」という方法。数十分もすると赤茶色の汁がジワッと出てくる。これがいゆるアクで、これから揚げていく料理には過度に水分も抜けるから「さらす」よりずっと適切なわけだ。

第11回

前菜と魚料理で味わう 代用と変形の面白さ

めかじきの切れ端と松の実やチーズ、パン粉といったもの。これを薄くたたいためかじきの中に詰めて巻き、オイルとハーブで数十分マリネしてからグリルするという料理だ。

ここでひらめいたのは「オーブングリル」というコンセプト。具材は同じだがめかじきをたたかず、厚みのあるまま上に具材をトッピングしオープンで焼くという方法だ。これは魚のポリユーム感をそのまま生かし、ばさつきやすいためかじきをできるだけ塊のままジュースに食べたいという思いがあったからだ。

レシピ同様、玉ネギ、ニンニクをよく炒め、刻んだ魚の切れ端も軽く炒める。ここにパセリ、松の実、パン粉を交ぜ、最後にプロヴォローネと呼ばれる、比

較的癖のないイタリアのチーズを交える。今回は、巻いてから魚をマリネしない分、魚自体をハーブとオイルでマリネしておき、その上に先の具材を載せてやや高めめの220度のオーブンに入れて火を通すことにした。

しかし1枚目は上の具材の色付きが悪い。魚に火が通るタイミングでは、まだ上に焼き色は十分に付かない。次に食す。魚の厚みは食べ応えもあるし、ジュースも保たれているからよしとする。ただ具材がばらけやすく、魚と一緒に食べにくい。つなぎとしてチーズを増やすと、その味が強くなってしまっているのでそれは避けたい気がした。

そこで2枚目は、具材に泡立てた卵白(メレンゲ)を少し混ぜ、表面には油で湿らせたパン

第21課 簡単前菜&スープ(イタリア料理)

課のねらい
イタリア料理の前菜とスープについて学ぶ

- 講義編
- ・前菜(アンティパスト)とは
 - ・イタリア料理の前菜
 - ・イタリア料理のスープ
 - ・リゾットについて
- 実技編
- ・きのこのマリネ
 - ・カポナータ
 - ・ミネストローネ
 - ・豆とパスタのスープ

第22課 魚介料理(イタリア料理)

課のねらい
イタリアの魚介料理について学ぶ

- 講義編
- ・イタリアで使われる魚
 - ・イタリアの魚介料理
- 実技編
- ・魚介のスープ
 - ・魚の紙包み焼き
 - ・めかじきの詰め物のグリエ

今回のベイス野菜は玉ネギとセロリ。みじん切りにしてよく炒め甘味を出す。ここで気が付いたのはニンニクを加えないということ。なぜ?と材料に目をやると、「トマトソース」が入っている。なるほどここにニンニクが入っているからか?と思ったが、ソースの作り置きがない。冷蔵庫には昨日開けた「トマトビュレ」の瓶が。そこで今回はビュレを代用することにした。先のベイス野菜にはニンニクも加え、次に加えるワイン酢はやや控えめにした。これは次に入るビュレの強い酸味とのバランスを取るためである。微妙な砂糖をここで加えるのも、さすがシチリア的だなと思った。

2パターンの調理法で 問題点を解決

もう1品は魚料理。今回気になったのは「めかじきの詰め物のグリエ」で、イタリア語で「インヴォルティニ」と呼ばれるこの形は、日本の「巻き」と同じだ。中に詰めるのは

粉を散らしてみた(このアイデアは以前アメリカのホテルで食べた「蟹のメレンゲトースト」にちなむ)。これをオーブンで七分目まで火を入れ、最後に上火の強いトースターでフィニッシュ。問題点は見事解決。表面にはおいしそうな焦げ色も付き、トッピングの具材はふんわり軽い食感となる。バラバラに崩れず魚とともに食べやすい。

この料理にはソースを供さない分、具材のしっかりした味付けが全体の味を引き締める重要なポイントになると思った。マリネに使ったローズマリーやタイムを細かく刻んで具に混ぜ込んだり、ここにオリーブやケツパー、アンチョビを加えてアクセントを付けるのも、また楽しい広がりになりそうだ。

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 大阪市阿倍区松崎町3-16-11
URL: http://www.tsujicho.com
E-mail: 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

ついに迎えた最終回は、ちよよいタイムリングでヨーロッパ旅行を控えていた。「ビデオを見て何品か試作してから行けば、向こうで同じものを食べたとき、そして帰ってきたらまたビデオを見返したときに何か面白い発見ができるかもしれない」。そんなことを考えながら、今回は実技メニューの中でも特に得意食材に入る「トリッパ（牛の胃袋）の煮込み」、そして以前に失敗したことがある「ザバイオーネ」がベースとなった「ティラミス」に挑戦することにした。

まず牛の胃袋はその独特の

牛胃の煮込み、いんげん豆添え



おいが苦手で、メニューにあっても絶対に頼まないものの一つだ。イタリアのトスカーナで最初に食べたときの臭い印象が今でも頭に残っているからである。しかし、ビデオの講義を見て気付いたのは「みの」や「せんまい」も牛の持つ4つの胃袋のうち、この種類だということ。そういえばこれらは焼き肉店でも好んで食べているのに、なぜトリッパだけ駄目なのか？ 多分その原因は先生の言う通り、下茹での方法に大きなポイントがあるはずだ。上手な下処理によってはおいしく食べられるかもしれない……。そんな気持ちで、まずはちのすを買いに、以前売っているのを見つけた韓国食材のお店へ。ここではやはり表面の黒い膜もむき、いったん下茹でした状態で売っていたが、臭みができるだけ取りたいということからこれをまたクールブイヨン（香味野菜とフレッシュハーブ類をたっぷり入れて）の中で約30分強煮た。その後は先生の手順通り、香味野菜をしっかりと炒め、ワイン、トマト、だし、ハーブ類を入れて煮込み、後半に茹でた白いんげんを加えて軽く煮込んで出来上がり。仕上げのバルメザンチーズの量がかなり多めだったが、その理由は後

第23課 肉料理(イタリア料理)

課のねらい

イタリアの肉料理について学ぶ

講義編

- ・イタリア料理に使われる肉
- ・肉の調理法

実技編

- ・子牛のカツレツ、ミラノ風
- ・牛胃の煮込み、いんげん豆添え
- ・鶏の燗鍋

第24課 デザート(イタリア料理)

課のねらい

イタリアのデザートについて学ぶ

講義編

- ・ドルチェについて
- ・レストランでのデザートの特徴
- ・宗教的行事に関わる菓子

実技編

- ・ティラミス
- ・スコット
- ・シチリア風カンノーリ

で試食して分かった。このバルメザンのおかげでトリッパのおいかなり抑えられる。と同時にトマト風味の煮汁のコクや深みもぐっと増し、トリッパ、豆、トマトという3つの要素がとてもよく融合していると思っただ。もともとトリッパのコリコリとした歯応えは好きな方なので、下処理の方法をしっかり学んだことで苦手食材が一つ克服できたのが何よりうれしい。先生のアドバイスの中でも、ドレッシングと和えてサラダ仕立てにするという応用編はトリッパ初心者としてはなかなか勇気のいるメニューだが、ケッパやオリブなど、香りが強めなものを一緒に混ぜて作ってみればいけるのではないかなと思った。

過去の失敗を克服した
講実習会でのアドバイス

次は以前失敗した苦しい思い出のあるザバイオーネに再挑戦。

これは卵黄、砂糖、マルサラ酒だけで作る北イタリア生まれのクリーム状のお菓子で、クレーム・パティシエールより軽い、ふんわりとした食感が大好きだ。以前に作ったときは料理学校時代のレシピを基に、ボールに卵黄、水、砂糖を合わせて湯煎にかけて、もったりするまで泡立て続けた。これが予想以上に時間と力を要する。特に卵黄に火が入る温度の80度を目安に、温度計とらめつこしながらの泡立てには約40分近くもかかってしまった。その後マスカルポーネと八分立ての生クリームを混ぜる。初めはクリームはちゃんとながれた状態（分離していない）だったが、スポンジと重ね敷十分もしてしまおうとクリームがやや分離した感じの状態になり、水分が型の底ににじみ出てきてしまった。早速、講実習会の際に水作先生に相談した。「水の量が卵黄に対してかなり

最終回

過去の苦手項目を克服した
肉料理とデザート

多いと思ったのですが、量を減らすか、入れなくてもいいですか？」先生いわく、卵黄が固まりやすくなってしまおうから多少は入れないと駄目だということだったので、水分量を半分にしてトライ。その後湯煎から外して混ぜながらしっかりと冷ます作業の重要性も併せて注意していただいた。

今回もその経験が非常に役立つ。水が白ワインとマルサラ酒に替わっただけなので、安全策を取っておおの量を3分の1程度ずつ減らした。ビデオでは特に80度という温度に言及してはなかったのですが、以前計りながら作ったときの状態をイメージし、十分もったりとするまでしっかりと泡立てた。温度計の目盛りに一喜一憂しなくてよい

分、随分作業が手早くスムーズに感じられた。これでザバイオーネの完成。マスカルポーネは結構硬めなので、生クリームと合わせて八分立てにするのにはほとんど時間がからない。逆に混ぜ過ぎて分離しないようにここでも細心の注意が必要だと思った。これを先のザバイオーネに合わせ、メレンゲも合わせれば終了。以前と比べても、よりにふんわり滑らかなクリームに仕上がった。前回のようによく分離することもなく、半日以上は滑らかなクリームの状態を保っていたので、何とか問題はクリア。これでやっと自信が付いた。

10月中旬に訪れたイタリアは北のロンバルディア地方にあるマントヴァとミラノの2都市。

本場の料理を肌で感じてきた後は、水作先生の「イタリア料理のセコンド・ピアットはシンプルで手の込んだ料理はあまりない」という言葉が特に身に染みて感じられた。併せて塩味のきつさも日本に比べるとずつとしっかりしているということを確認した。ただ、やはりイタリアでも北の方の星付きレストランなどでは、セコンドにもフランス料理に近いソースがしっかりと添えられているものも多かったし、オーストリアやスイスの国境近くでは、その国の郷土色を色濃く受けている料理スタイル（食材、調理法、付け合わせ等）になっているので、同じイタリアでも本当にその幅広い地方性、特色にまた新しい面白みを実感できたように思う。

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3-16-11
URL: http://www.tsujicho.com
E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp