

## I. ソース SAUCES

### ストック LES FONDS DE CUISINE

本書は実際に厨房で働く料理人を対象としたものだが、まず最初にストック<sup>1)</sup>について少々述べておきたい<sup>2)</sup>。ストックは我々料理人にとって重要なものだからだ。

実際、ストックは料理の土台そのものであり、それなしでは美味しい料理を作ることの出来ない、まず最初に必要なもの、なのだ。だからこそストックはとても重要なものであり、いい仕事をしたいと努めている料理人ほどストックを重視している。

ストックは料理において常に立ち戻るべき出発点となるものだが、料理人がいい仕事をしたいと望んでも、才能があっても、それだけでいいストックを作ることは出来ない。ストックを作るには材料が必要なのだ。だから、必要な材料は良質のものを自由に使えるようにしなければならない。

筆者としては、むやみな贅沢には反対だが、それと同じくらい、食材コストを抑え過ぎるのも良くないと考えている。そんなことをしては、伸びる筈の才能の芽を摘んでしまうばかりか、意識の高い料理人ならモチベーションの維持すら出来ないだろう。

どんなに優秀な料理人だって、無から何かを作り出すことは不可能だ。期待される結果に対して、素材の質が劣っていたり量が足りないことがあれば、それでも料理人にいい仕事しろと要求するなど言語道断である。

ストックについての重要なポイントは、必要な材料は質、量ともに充分に、惜しげもなく使えるようにすることだ。

ある調理現場で可能なことが、別の調理現場では不可能な場合があるのは言うまでもない。料理人の仕事内容は顧客層によっても変わる。到達すべき目標によって手段も変わるということだ。

そういう意味で、何事も相対的なものであるとはいえ、ことストックに関しては絶対に外してはならないポイントがあるわけだ。組織のトップがこの点で出費を惜しんだり、コスト面で過度に目くじらを立てるようでは、美味しい料理なんて出来るわけがないのだから、現実には厨房を仕切っている料理長を批判する資格もない。そんなのが根拠のない言い掛かりなのは明らかだ。素材の質が悪かったり、量が足りないのであれば、料理長が素晴らしい料理を出せないのは言うまでもあるまい。ぶどうの搾りかすに水を加えて醗酵させた安ワインを立派な瓶に詰めてしまえば高級ワインになると思う程に馬鹿げたことはないのだ。

料理人は、必要なものを何でも使っていえばいいなら、ストックの仕込みにとりわけ力を入れるべきであり、文句のつけようのない出来になるよう気を使うべきだ。ストックにきちんと手間をかけていけばそれだけ厨房全体の仕事がきちんと進み、注文を受けた料理を正しく作れるのだから、結局のところストックにどれだけ手間をかけるかという問題と言える。

1) 本書での fonds の語は fond (基礎、土台)、fonds (資産、資本)、そして料理用語として一般に用いられているフォン、のトリプルミーニングになっている。そのまま「フォン」と訳したいところだが、日本語の場合「出汁」としての意味合いが強いため、ここでは英訳に倣い、あえて「ストック」と訳した。

2) この部分は経営者に向けた書き方がされているが、エスコフィエの時代以降、料理人がオーナーシェフとして経営に携わるケースが激増したことを考えると、その先見の明に驚かざるを得ない。

## 基本的なストック類

ストックは主として.....

- ・ コンソメ・サンプルとコンソメ・ドゥーブル
- ・ 茶色いフォン、白いフォン、鶏のフォン、ジビエのフォン、魚のフォン.....これらはとろみを付けたジュ、基本ソースのベースになる
- ・ フュメ、エッセンス.....派生ソースに用いる
- ・ グラスドヴィアンド、鶏のグラス、ジビエのグラス
- ・ 茶色いルー、きつね色のルー、白いルー
- ・ 基本ソース.....エスパニョール、ヴルーテ、ベシャメル、トマト
- ・ 肉料理用ジュレ、魚料理用ジュレ

以下のものも日常的に使うストックとして扱う。

- ・ ミルボワ、マティニョン
- ・ クールブイヨン、肉および野菜用のブラン
- ・ マリナード、ソミュール
- ・ 肉料理用ファルス、魚料理用ファルス
- ・ ガルニチュールに用いるアパレイユ、等

本書は上記を順に説明していく構成にはなっていない。グリル、ロースト、グラタン等の調理技法についても順を追っていくわけではない。料理の種類ごとに一定の位置、つまりは関連の深い料理の章の冒頭において説明していくことになる。

そのようなわけで、本書においては以下のようなになる.....

- ・ フォン、フュメ、エッセンス、グラス、マリナード、ジュレの説明..... 第 1 章 ソース
- ・ コンソメおよびそのクラリフィエ、ポタージュの浮き実についての説明.....第 3 章 ポタージュ
- ・ ファルスとガルニチュール用アパレイユの仕込み.....第 2 章ガルニチュール
- ・ クールブイヨン、魚料理用ファルス等.....第 6 章魚料理
- ・ グリル、ブレゼ、ポワレの調理理論.....第 7 章 肉料理

## 基本ソース GRANDES SAUCES DE BASE

およびそこから派生させて組合せたり煮つめて作る派生ソース  
 温製および冷製ソース・アングレーズ、いろいろな冷製ソース、ミックスバター、マリナード、  
 ジュレ

### 概説

ソースは料理においてもっとも主要な位置にある。フランス料理が世界に冠たるものであるのもひとえにソースの存在によるのだ。だから、ソースは出来るかぎり手間をかけ、細心の注意を払って作るようにしなければならない。

ソースを作るうえでその基礎となるのが何らかの「ジュ」である<sup>1)</sup>。すなわち、茶色いソースは「茶色いジュ」(エストウファード)から作る。ヴルーテには「澄んだジュ(白いフォン<sup>2)</sup>)」を使う。ソースを担当する料理人はまず第一に、完璧なジュを作るところから始めなければならない。キュシー侯爵<sup>3)</sup>が言うように、ソース担当の料理人は「頭脳明晰な化学者でありかつ天才的なクリエーターで、卓越した料理という建造物のいわば大黒柱たる存在」なのだ。

昔のフランス料理<sup>4)</sup>では、素材に串を刺してあぶり焼きするローストを別にすれば、どんな料理も「ブレゼ」か「エチュヴェ<sup>かなめ</sup>」のようなものばかりだった。だが、その時代には既に、フォンが料理という大建築の丸天井の要だったし、材料コストが重視されるこんにちの我々を比べたら想像も出来ないくらい贅沢に材料を使ってフォンをとっていたのだ。実際、アンヌ・ドートリッシュ<sup>5)</sup>がスペインからルイ 13 世に嫁いだ際に随行してきたスペインの料理人たちによってフランス料理にルーを用いる方法が伝えられたが、当時はほとんど看過された。ジュそれ自体で充分だったからだ。ところが時代が下り、料理におけるコストの問題が重視されるようになった。ジュはその結果、貧相なものになってしまった。その美味しさを補うものとして、ルーを用いて作るソース・エスパニョルが欠くべからざる存在となった。

ソース・エスパニョルはその完成度の高さゆえに成功をおさめたわけだ。だが、すぐに当初の目的を越えた使い方をされるようになった。19 世紀末には本当にこのソースが必要な場合以外にも使われたわけだ。ソース・エスパニョルの濫用によって、どんな料理も固有の香りのない、全部の風味の混ざりあったのっぺりとした調子のもものばかりになってしまった。

ようやく近年になって、料理の風味がどれも同じようなものであることに批判が集まってきて、その結果として激しい揺り戻しが起きたのだった。グランドキュイジーヌでは、透き通ったような薄い色合いでしかも風味のしっかりした仔牛のフォンが見直されつつある。そのようなわけで、ソース・エスパニョルそれ自体の重要性はだんだん減っていくだろうと思われる。

ソース・エスパニョルが基本ソースとして扱われるべき理由は何か？ ソース・エスパニョル

1) ここではジュといわゆるフォンが同じ意味で使われている。

2) 日本の調理現場で「白いフォン」を意味する「フォン・ブラン」は主として鶏のフォンを指すことが多いが、本書で扱われている白いフォンのうち標準的なものは仔牛肉、家禽類をベースとしており、鶏のフォンは別途説明されている。

3) 1767-1841。19 世紀の著名な美食家。著書に『食卓の古典』(1843)がある。料理名にキュシーの名を冠したものも多い。

4) 本書において「昔の料理」と表現される場合は概ね 17、18 世紀末と考えていい。

5) 17 世紀に絶対王政を確立したルイ 14 世の母。

それ自体に固有の色合いや風味というものはなく、これらはどんなフォンを用いて作るかで決まる。まさにこの点にソース・エスパニョルの長所が存するのだ。補助材料としてルーを加えるが、ルーにはとろみを付けるという意味しかなく、風味にはまったく寄与しない。そもそも、ソースを完璧に仕上げるためには、とろみ以外のルーに含まれる成分はソースからほぼ完全に取り除いてしまっても差し支えはない。夾雑物を丁寧に取り除いたソースにはルーに含まれていたでんぷん質だけが残っているわけだ。だから、ソースの口あたりを滑らかなものにするために必要なのがでんぷん質だけなら、純粋なでんぷんだけを用いる方がずっと簡単で、作業時間も大幅に短縮されるし、その結果として、ソースを火にかけ過ぎてしまうようなミスも防げる。将来的には、小麦粉ではなく純粋なでんぷんでルーを作るようになるかも知れない。

料理界の現状を鑑みるに、ソース・エスパニョルととろみを付けたジュをそれぞれ使い分けざるを得ない。これにはさまざまな理由があるが、大きな仕立てのプレゼや、羊や仔羊以外を材料にしたラグーでは、肉汁が煮汁に染み出してきて美味しくなるわけだから、トマトを加えたソース・エスパニョルを用いるのがいい。なお、ソース・エスパニョルをさらに丁寧に仕上げるとソース・ドゥミグラスとなる。これはいろいろなソテーに不可欠なもので、今後も変わることはないだろう。

一方、牛や羊、家禽を使った繊細で軽い仕立ての料理にはとろみを付けたジュの方が好まれる。デグラセの際に少量だけ、料理の主素材と同じものからとったジュを用いる。

こんにちのフランス料理においては、肉とソースの調和がとれているべきという、まことに理に適った厳守すべき決まりがある。

だから、ジビエ料理にはジビエのフォンを用いるか、とりたてて際立った個性を持たないフォンを用いて作ったソースを添える。牛や羊のフォンは用いない。ジビエのフォンというのは、さほど濃厚なものを作ることは出来ないが、素材の個性的な風味を表現するには最適だ。こういった事情は魚料理にも当て嵌る。ソースそれ自体が際だった風味を持たないものの場合には必ず魚のフュメを加えてやるのだ。このようにしてそれぞれの料理に個性的な風味を実現させることになる。

もちろん、ここまで述べた原則を実現しようにも、コストの問題がしばしば起こることは承知している。けれども、熱意のある、他者の評価を意識している料理人なら問題点を熟考して、完璧とは言わぬまでも満足のいく結果を得ることが出来るだろう。

## ソース作りの基本

### 茶色いフォン（エストゥファード）FONDS BRUN OU ESTOUFFADE

（仕上り 10L 分）

主素材.....牛すね 6kg、仔牛のすね 6 kg または仔牛の端肉で脂身を含まないもの 6 kg、骨付きハムのすねの部分 1 本（予め下茹でしておくこと）、塩漬けしていない豚皮を下茹でしたもの 650g。

香味素材.....にんじん 650g、玉ねぎ 650g、ブーケガルニ（パセリの枝 100g、タイム 10g、ローリエ 5g、にんにく 1 片）。

作業手順.....肉を骨から外す。

骨は細かく碎き、オーブンに入れて軽く焼き色を付ける。野菜は焼き色が付くまで炒める。これらを鍋に入れて 14L の水を注ぎ、ゆつくりと、最低 12 時間煮込む。水位が下がらぬように、適宜沸騰した湯を足すこと。

大きめのさいの目に切った牛すね肉を別鍋で焼き色が付くまで炒める。先に煮込んでいたフォンを少量加えて煮つめる。この作業を 2～3 回行ない、フォンの残りを注ぐ。

鍋を沸騰させて、浮いてくる泡を取り除く。浮き脂も丁寧に取り除く。蓋をして弱火で完全に火が通るまで煮込んだら、布で漉してストックしておく。

【原注】フォンの材料に牛の骨などが含まれている場合には、事前にその骨だけで 12～15 時間かけてとろ火でフォンをとるといい。

フォンの材料を鍋に焦げ付くくらいまで強く焼き色を付ける<sup>1)</sup>のはよろしくない。経験からいって、フを丁度いい色合いに仕上げるには、肉に含まれているオスマゾーム<sup>2)</sup>の働きだけで充分だ。

## 白いフォン FONDS BLANC ORDINAIRE

(仕上り 10L 分)

主素材.....仔牛のすね、および端肉 10kg、鶏の手羽やとさか、足など、または鶏がら 4 羽分、  
香味素材.....にんじん 800g、玉ねぎ 400g、ポワロー 300g、セロリ 100g、ブーケガルニ（パセリの枝 100g、タイム 1 枝、ローリエの葉 1 枚、クローブ 4 本）。

使用する液体と味付け.....水 12L、塩 60g。

作業手順.....肉は骨を外し、紐で縛る。骨は細かく碎く。鍋に肉と骨を入れ、水を注ぎ塩を加える。火にかけ、浮いてくるアクを取り除き香味素材を加える。

加熱時間.....弱火で 3 時間。

【原注】このフォンは火加減を抑えて、出来るだけ澄んだ仕上りにすること。アクや浮き脂は丁寧に取り除くこと。

茶色いフォンの場合と同様に、始めに細かく碎いた骨だけを煮てから指定量の水を注ぎ、弱火で 5 時間煮る方法もある。

この骨を煮た汁で肉を煮るわけだ。その作業内容は上記茶色いフォンの場合と同様。この方法は、骨からゼラチン質を完全に抽出出来るという利点がある。当然のことだが、煮ている間に蒸発して失なわれてしまった分は湯を足してやり、全体量を 12L にしてから肉を煮ること。

## 鶏のフォン（フォンドヴォライユ）FONDS DE VOLAILLE

白いフォンと同じ主素材、香味素材、水の量で、さらに鶏のとさかや手羽、ガラを適宜増量し、廃鶏 3 羽を加えて作る。

1) パンセ pincer と呼ばれる手法。原義は「抓む」。材料が鍋底に張り付いて、トンクなどでしっかり「抓ま」ないと取れないくらい強く焼き付けることからそう呼ばれるようになった。古い料理書では推奨するものも多かった。

2) 19 世紀頃、赤身肉の美味しさの本質であると考えられていた想像上の物質。赤褐色をした窒素化合物の一種で水に溶ける性質があるとされた。なお、当時のヨーロッパではグルタミン酸はもとよりイノシン酸が「うま味」の要素であるという概念すらなく、「コクがある」corsé とか「肉汁たっぷり」onctueux, succulent などの表現で肉料理やソースの美味しさが表現された。

## 仔牛の茶色いフォン（仔牛の茶色いジュ）FONDS, OU JUS DE VEAU BRUN

（仕上り 10L 分）

主素材.....骨を取り除いた仔牛のすね肉と肩肉（紐で縛っておく）6kg、細かく砕いた仔牛の骨 5kg。

香味素材.....にんじん 600g、玉ねぎ 400g、パセリの枝 100g、ローリエの葉 2 枚、タイム 2 枝。

使用する液体.....白いフォンまたは水 12L。水を用いる場合は 1L あたり 3g の塩を加える。

作業手順.....厚手の片手鍋または寸胴鍋の底に輪切りにしたにんじんと玉ねぎを敷きつめる。その他の香味素材と、予めオーブンで焼き色を付けておいた骨と肉を鍋に加える。

蓋をして約 10 分間シュエ<sup>1)</sup>する。フォンまたは水少量を加え、煮詰める。この作業をさらに 1 ～ 2 回行なう。残りのフォンまたは水を注ぎ、蓋をし、沸騰させる。アクを丁寧に取る。微沸騰の状態<sup>2)</sup>で 6 時間煮る。

布で漉し、ストックしておく。使用目的や必要に応じて、さらに煮詰めてからストックしてもいい。

## ジビエのフォン FONDS DE GIBIER

（仕上り 5L 分）

主素材.....ノロ鹿の頸、胸肉および端肉 3kg（老いたノロ鹿がいいが、新鮮なものを使うこと）、野うさぎの端肉 1kg、老うさぎ 2 羽、山うずら 2 羽、老きじ 1 羽。

香味素材.....にんじん 250g、玉ねぎ 250g、セージ 1 枝、ジュニパーベリー<sup>2)</sup> 15 粒、標準的なブーケガルニ。

使用する液体.....水 6L および白ワイン 1 瓶。

加熱時間..... 3 時間。

作業手順.....ジビエは予めオーブンで焼き色を付けておき、野菜と香草を敷き詰めた鍋に入れる。野菜類も事前に焼き色を付けておくこと。ジビエを焼くのに用いた天板を白ワインでデグラセし、これを鍋に注ぐ。同量の水も加え、ほぼ水分がなくなるまで煮詰める。

この作業の後で、残りの水全量を注ぎ、沸騰させる。丁寧にアクを引きながらごく弱火で煮る<sup>3)</sup>。

## 魚のフォン（フュメドポワソン<sup>4)</sup>）FONDS, OU FUMET DE POISSON

（仕上り 10L 分）

主素材.....舌びらめ、メルラン<sup>5)</sup>やバルビュ<sup>6)</sup>のあら 10kg。

香味素材.....薄切りにした玉ねぎ 500g、パセリの根<sup>7)</sup>と茎 100g、マッシュルームの切りくず

1) 蓋をして弱火にかけた野菜から水分が汗をかくように出るイメージで蒸し焼き状態にし、素材の味を引き出すこと。

2) セイヨウネズの樹の実。

3) 最後に布で漉す必要があるが、当然のこととして明記されていないので注意。

4) 本質的には前出の「フォン」と同様のものだが、魚（およびジビエ）を素材としたフォンは香りがポイントとなるため、フュメ fumet（香気、良い香りの意）の名称のほうが一般的に使われている。

5) タラの近縁種。

6) ヒラメの近縁種。

7) パセリには根がにんじん形に肥大する品種もある（葉は平らでイタリアンパセリのように使う）。フランス料理で一般

250g、レモンの搾り汁 1 個分、粒こしょう 15g（これはフュメを漉す 10 分前に投入する）。

使用する液体と調味料.....水 10L、白ワイン 1 瓶。液体 1L あたり 3～4 g の塩。

加熱時間.....30 分。

作業手順.....鍋底に香味野菜を敷き詰め、魚のあらを入れる。水と白ワインを注、強火にかける。丁寧にアクを引き、微沸騰の状態を保つようにする。30 分煮たら目の細かい網で漉す。

【原注】質の悪い白ワインを使うと灰色がかったフュメになってしまう。品質の疑わしいワインは使わないほうがいい。

このフュメはソースを作る際に加える液体として用いる。魚料理用ソース・エスパニョルを作るときを想定する場合には、魚のあらをバターでエチューベしてから水と白ワインを注いで煮るといい。

### 赤ワインを用いた魚のフォン FONDS DE POISSON AU VIN ROUGE

このフォンそれ自体を用意することは滅多にない。というのも、例えばマトロットのような料理の魚の煮汁そのものだからだ。

とはいえ、こんにちでは魚のアラをすっかり取り除いた状態で料理を提供する必要がますます高まってきているので、ここでそのレシピを記しておくべきだろう。このフォンの必要性和有用さはどんどん高まっていくと思われる。

原則として、このフォンの仕込みには、料理として提供するのと同じ種類の魚のアラを用いて、その香りの特徴を生かす必要がある。だが、どんな種類の魚を使う場合でも作り方は同じだ。

（仕上り 5 L 分）

主素材.....料理に用いるのと同じ魚種の頭とアラ 2.5kg。

香味素材.....薄切りにして下茹でした玉ねぎ 300g、パセリの枝 100g、タイムの小枝 1 本、小さなローリエの葉 2 枚、にんにく 5 片、マッシュルームの切りくず 100g。

使用する液体と調味料.....水 3.5L、良質の赤ワイン 2L、塩 15g。

加熱時間.....30 分。

作業手順.....「魚の白いフォン」と同様にする。

【原注】このフォンは魚の白いフォンよりも濃く煮詰めることが可能。とはいえ、保存のために煮詰めたりしないで済むよう、必要な量だけ仕込むことを勧める。