

# I. ソース SAUCES

## 料理のベースとして仕込んでおくストック

### 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、まず最初に料理のベースをして仕込んでストックしておくもの<sup>1)</sup>について少々述べておきたい<sup>2)</sup>。我々料理人にとって重要なものだからだ。

ここで述べる料理のベースとして仕込んでストックしておくものは、実際、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だ。だからこそは料理のベースとして仕込んでおくストックはとても重要であり、いい仕事をしたいと努めている料理人ほどこれらを重視している。

これらは、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、それだけでいいものを作ることは出来ない。料理のベースを作るにも材料が必要なのだ。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をしろと要求するなど言語道断である。

料理のベースとして仕込んでおくストックに関するの重要ポイントは、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

---

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 (Basical culinary preparations) に倣い、意味を汲んでやや冗長に訳した。

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。

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、こと料理のベースとして仕込んでストックすべきもの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、料理のベースとして仕込んでおくストック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。そこに手間隙かけていればそれだけ厨房全体の仕事がきちんと進むのだから、注文を受けた料理をきちんと作れるかどうかは、結局のところ、料理のベースとなる仕込み類にどれだけ手間隙をかけるかというのだ。

## 料理のベースとして仕込んでおくもの

### PRINCIPAUX FONDS DE CUISINE

料理のベースとして仕込んでおくべきものは主として.....

- 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
- ミルポワ、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作り方.....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み合わせたり煮詰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」(エストゥファード)から作る。ブルーテには「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イターで、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」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<sup>かなめ</sup>の要だったし、材料コストが重視されるこんにちの我々と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。

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。

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排除し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<sup>かんが</sup>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、大きな仕立てのブレゼや、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<sup>はま</sup>る。ソースそれ自体が際だった風味を持たないも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。

## ソース作りのベースとなるストック

### TRAITEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE DANS LE TRAVAIL DES SAUCES

#### 1. 茶色いフォン（エストウファード）

##### FONDS BRUN OU ESTOUFFADE

（仕上がり 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（前もって下茹でしておくこと）、塩漬け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。

骨は細かく砕き、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、ゆっくりと、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詰める。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。

#### 2. 白いフォン

##### FONDS BLANC ORDINAIRE

（仕上がり 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）。

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、トングなどでしっかり「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。

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。骨は細かく砕く。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がりにすること。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、始めに細かく砕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。

### 3. 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。

### 4. 仔牛の茶色いフォン（仔牛の茶色いジュ）

#### FONDS, OU JUS DE VEAU BRUN

（仕上がり 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、あらかじ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。アクを丁寧に取り。微沸騰の状態です 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。

### 5. ジビエのフォン

#### FONDS DE GIBIER

（仕上がり 5L 分）

---

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。

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.....ジビエは事前に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>。

## 6. 魚のフォン（フュメドポワソン<sup>1)</sup>）

### FONDS, OU FUMET DE POISSON

（仕上がり 10L 分）

主素材.....舌びらめ、メルラン<sup>2)</sup>やバルビュ<sup>3)</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>4)</sup>と茎 100g、マッシュルームの切りくず 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。水と白ワインを注ぎ、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。

## 7. 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料理の魚の煮汁そのものだからだ。

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。

1) 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。

2) タラの近縁種。

3) ヒラメの近縁種。

4) パセリには根がにんじん形に肥大する品種もある（persil tubéreux 根パセリ。葉は平らでイタリアンパセリのように使う）。



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。

(仕上がり 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<sup>5)</sup>」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ないでいいように、その都度、必要な量だけ仕込むことを勧める。

## 8. 魚のエッセンス

### ESSENCE DE POISSON

主素材.....メルラン<sup>6)</sup>および舌びらめの頭、アラ 2 kg。

香味素材.....薄切りにした玉ねぎ 125g、マッシュルームの切りくず 300g、パセリの枝 50g、レモンの搾り汁 1 個分。

使用する液体.....煮詰めていないフュメドボワソン 1 1/2L、良質の白ワイン 3 dl。

所要時間.....45 分。

作業手順.....鍋にバター 100g と玉ねぎ、パセリの枝、マッシュルームの切りくずを入れ、強火で色づかないようさっと炒める。蓋をして約 15 分弱火で蒸し煮する<sup>1)</sup>。その間、小まめに混ぜてやること。白ワインを注ぎ、半量になるまで煮詰める。最後にフュメドボワソンを注ぎ、レモン汁と塩 2g を加える。

再び火にかけて、とろ火で 15 分程煮込んだら、布で漉す。

【原注】 魚のエッセンスは、舌びらめやチュルボ、チュルボタン、パルビュ<sup>2)</sup>などのフィレ<sup>3)</sup>をポシェする際に用いる。

さらに、このエッセンスを煮詰めて、上記でポシェした魚のソースに加えて風味を強くするのに使う。

---

5) 前項のフュメドボワソンのこと。

6) タラの近縁種。

1) 素材を入れた鍋に蓋をして弱火にかけ、少量の水分で蒸し煮状態にすることを *étuver* エチュベという。このフランス語をそのまま用いている調理現場も少なくない。

2) いずれも鰈、ひらめの近縁種。チュルボタンはチュルボの小さいものを言う。

3) 3 枚おろし、または 5 枚おろしにして、頭とアラを取り除いた状態。

## 9. エッセンスについて

### ESSENCES DIVERSES

その名のとおり、エッセンスとはごく少量になるまで煮詰めて非常に強い風味を持たせたフォンのこと。

エッセンスは普通のフォンと本質的には同じものだが、素材の風味をしっかりと出すために、使用する液体の量はずっと少ない。したがって、仕上げるにエッセンスを加える指示がある料理の場合でも、そもそも十分に風味ゆたかなフォンを用いていれば、エッセンスは必要ないことが分かるだろう。

まず最初に、美味しく風味ゆたかなフォンを用いるほうが、あまり出来のよくないフォンで調理し、後からエッセンスで欠点を補うよりもずっと簡単なのだ。その方がいい結果が得られるし、時間と材料の節約にもなる。

セロリ、マッシュルーム、モリーユ<sup>4)</sup>、トリュフなど、とりわけ明確な風味の素材のエッセンスを、必要に応じて用いるにとどめるのがいい。

また、十中八九、フォンを仕込む際に素材そのものを加えた方が、エッセンスを仕込むよりもいい結果が得られることは頭に入れておくこと。

そのようなわけで、エッセンスについてこれ以上長々と述べる必要もないと思われる。ベースとなるフォンがコクと風味がゆたかなものならであるなら、エッセンスはまったく無用の長物と言える。

## 10. グラスについて

### GLACES DIVERSES

グラスドヴィアンド、鶏のグラス（グラスドヴォライユ）、ジビエのジビエ、魚のグラスの用途は多岐にわたる。これらは、上記いずれかの素材でとったフォンをシロップ状になるまで煮詰めたもののことだ。

これらの使い途は、料理の仕上げに表面に塗ってしっとりとした艶を出させるのに用いる場合もあれば、ソースの味を色合いを濃くするために用いたり、あるいは、あまりに出来のよくないフォンで作った料理の場合にはコクを与えるために使うこともある。また、料理によっては適量のバターやクリームを加えてグラスそのものをソースとして用いることもある。

グラスとエッセンスの違いだが、エッセンスが料理の風味そのものを強くすることだけが目的であるのに対して、グラスは素材の持つコクと風味をごく少量にまで濃縮したものだ。

だからほとんどの場合、エッセンスよりもグラスを使うほうがいい。

とはいえ昔の料理長たちの中には、グラスの使用を絶対に認めない者もいた。その理由は、料理を作る度に毎回その料理のためのフォンをとるべきであり、それだけで料理として十分なものにすべき、ということだった。

確かに時間と費用の点で制限がなければその理屈は正しい。だが、こんにちでは、そのような

---

4) morille キノコ的一种。和名アマガサタケ。

ことの出来る調理現場はほとんどない。そもそもグラスは、正しく適量を用いるのであれば、そのグラスが丁寧に作られたものであるなら、素晴らしい結果が得られる。だから多くの場合、グラスはまことに有用なものと言える。

## 11. グラストヴィアンド

### GLACE DE VIANDE

茶色いフォン（エストックファード）を煮詰めて作る。

煮詰めて濃くなっていく途中、何度か布で漉して、より小さな鍋に移しかえていく。煮詰めている際に、丁寧にアクを引くことが、澄んだグラスを作るポイント。

煮詰めている際には、フォンの濃縮具合に応じて、火加減を弱めていくこと。最初は強火でいいが、作業の最後の方は弱火にしてゆっくり煮詰めてやること。

スプーンを入れてみて、引き上げた際に、艶のあるグラスの層でスプーンが覆われ、しっかり張り付いているくらいが丁度いい。要するに、スプーンがグラスでコーティングされた状態になればいいということだ。

【原注】色が薄くて軽い仕上りのグラスが必要な場合には、茶色いフォンではなく、標準的な仔牛のフォンを用いる。

## 12. 鶏のグラス（グラスドヴォライユ）

### GLACE DE VOLAILLE

鶏のフォン（フォンドヴォライユ）を用いて、グラスドヴィアンドと同様にして作る。

## 13. ジビエのグラス

### GLACE DE GIBIER

ジビエのフォンを煮詰めて作る。ある特定のジビエの風味を生かしたグラスを作るには、そのジビエだけでとったフォンを用いること。

## 14. 魚のグラス

### GLACE DE POISSON

このグラスを用いることはあまり多くない。日常的な業務においては「魚のエッセンス」を用いることが好まれる。そのほうが魚の風味も繊細ある。魚のエッセンスで魚をポシェした後に煮詰めてソースに加える。

## ルー

### Roux

ルーはいろいろな派生ソースのベースとなる基本ソースにとろみを付ける役目を持つ。ルーの仕込みは、一見したところさほど重要に思われぬだろうが、実際には正反対だ。丁寧に注意深く作業すること。

茶色いルーは加熱に時間がかかるので、大規模な調理現場では前もって仕込んでおく。きつね色のルーと白いルーはその都度用意すればいい。

#### 15. 茶色いルー

##### ROUX BRUN

(仕上がり 1kg 分)

1. 澄ましバター.....500g
2. ふるった小麦粉.....600g

ルーの火入れについて

加熱時間は使用する熱源の強さで変わってくる。だから数字で何分とは言えない。ただし、火力が強過ぎるよりは弱いくらいの方がいいでしょう。というのも、温度が高すぎると小麦粉の細胞が硬化して中身を閉じ込めてしまい、そうなると後でフォンなどの液体を加えた際に上手く混ざらず、滑らかなとろみの付いたソースにならない。乾燥豆をいきなり熱湯で茹でるのと同じようなことが起きるわけだ。低い温度から始めてだんだんと熱くしていけば、小麦粉の細胞壁がゆるんで細胞中のでんぶんが膨張し、熱によって発酵状態の初期ようになります。このようにして、でんぶんをデキストリンに変化させる<sup>1)</sup>。デキストリンは水溶性の物質で、これが「とろみ」の主な要素なのだ。茶色いルーは淡褐色の美しい色合いで滑らかな仕上りにする。だまがあってはいけない。

ルーを作る際には必ず、澄ましバターを使うこと<sup>2)</sup>。生のバターには相当量のカゼインが含まれている。カゼインがあると火を均質に通すことが出来なくなってしまう。とはいえ、以下のことを覚えておくといい。ソースとして仕上げた段階で、ルーで使ったバターは風味という点ではほとんど意味が失なわれている。そもそもソースの仕上げに夾雑物を取り除く<sup>3)</sup>段階でバターも完全に取り除かれてしまうわけだ。だからルーに用いるバターは小麦粉に熱を通すためだけのものと考えていい。

1) 現代の科学的見地からすると必ずしも正確な記述ではないので注意。

2) 初版では「澄ましバターまたは十分に澄ましたグレス・ド・マルミット(コンソメ等を作る際に浮いてくる脂を集めて澄ませたもの)」となっている。なお、同時代の料理書 - 例えばベラブラ『近代料理技術』(1935年) - には、ルーを作るのにバターを使う必要はなく、グレス・ド・マルミットで充分、としているものもある。

3) *dépouiller* デブイエ。ソースや煮込み料理を仕上げる際に、浮き上がってくる夾雑物を徹底的に取り除くこと。

ルーはソース作りの出発点だ。だから次の点も記憶に留めること。小麦粉にでんぷんが含まれているからこそソースに「とろみ」が付く。だから純粋なでんぷん（特性が小麦のでんぷんと同じでも異なったものでも）でルーを作っても、小麦粉の場合と同様の結果が得られるだろう。ただしその場合は小麦粉でルーを作る場合より注意して作業する必要がある。また、小麦粉と違って余計な物質が含まれていないために、全体の分量比率を考え直すことになる。

【原注】 本文で述べたように、茶色いルーを作る際には澄ましバターを用いる。他の動物性油脂はよほど経済的事情が逼迫していない限り使わないこと。材料コストが問題になる場合でも、ソースの仕上げに夾雑物を取り除く際に多少の注意を払えば、ルーに用いたバターを回収するのはさして難しいことではない。それを後で他の用途で使えばいいだろう。

## 16. きつね色のルー

### ROUX BLOND

（仕上がり 1kg 分）

材料の比率は茶色いルーと同じ。すなわちバター 500g と、ふるった小麦粉 600g。

火入れは、ルーがほんのりきつね色になるまで、ごく弱火で行なう。

## 17. 白いルー

### ROUX BLANC

500g のバターと、ふるった小麦粉 600g。

このルーの火入れは数分、つまり粉っぽさがなくなるまでの時間でいい。

## 基本ソース

### GRANDES SAUCES DE BASE

#### 18. ソース・エスパニョル<sup>1)</sup>

##### SAUCE ESPAGNOLE

(仕上がり 5 L 分)

とりみ付けのためのルー.....625g。

茶色いフォン（ソースを仕上げるのに必要な全量）.....12L。

ミルポワ<sup>2)</sup>（香味素材）.....小さなさいの目に切った塩漬け豚ばら肉 150g、2mm 程度のさいの目<sup>3)</sup>に切ったにんじん 250g と玉ねぎ 150g、タイム 2 枝、ローリエの葉 2 枚。

##### 作業手順

1. フォン 8 L を鍋で沸かす。あらかじめ柔らかくしておいたルーを加え、木杓子か泡立て器で混ぜながら沸騰させる。  
弱火にして<sup>4)</sup>微沸騰の状態を保つ。
2. 以下のようにしてあらかじめ用意しておいたミルポワを投入する。ソテー鍋に塩漬け豚ばら肉を入れて火にかけて脂を溶かす。そこに、細かく刻んだにんじんと玉ねぎ、タイム、ローリエの葉を加える。野菜が軽く色づくまで強火で炒める。丁寧に、余分な脂を捨てる。これをソースに加える。野菜を炒めたソテー鍋に白ワイン約 100ml を加えてデグラセし、それを半量まで煮詰める。これも同様にソースの鍋に加える。こまめに浮いてくる夾雑物を徹底的に取り除き<sup>1)</sup>ながら弱

1) 「スペイン（風）の」意だが、スペイン料理起源というわけではない。スペインを想起させるトマトを使うから、あるいは、ソースが茶褐色であることからムーア系スペイン人を想起させるから、など諸説ある。

カレーム『19 世紀フランス料理』第 3 巻に収められたソース・エスパニョルの作り方は、フォンをとるところから始まり 4 ページにわたって詳細なものとなっている（pp.8-11）。

その中で、肉を入れた鍋に少量のブイヨンを注いで煮詰めることを繰り返す。ここまでは 18 世紀の料理書で一般的な手法であるが、その後に大量のブイヨンを注いだ後、いきなり強火にかけるのではなく、弱火で加熱していくやり方を「スペイン式の方法」と述べている。カレームにおいては、これがソースの名称の根拠のひとつになっていると考えていいだろう。もちろん、ソース・エスパニョルという名称のソースはカレーム以前からあり、1806 年刊のヴィアール『帝国料理の本』にもカレームのレシピより簡単ではあるがほぼ同様のものが基本ソースとして採り上げられている。

また、それ以前にもソース・エスパニョルに類する名称のソースはあったが、たとえば 1739 年刊ムノン『新料理研究』第 2 巻にある「スペイン風ソース」はかなり趣きが異なる（コリアンダーひと把みを加えるのが特徴的）。同じ料理名でも時代や料理書の著者によってまったく違う料理になっていることは、食文化史において珍しいことではない。エスコフィエにおけるソース・エスパニョルの源流は 19 世紀初頭のヴィアールあたりからと捉えていいだろう。

2) mirepoix ミルポワ。ソースやフォンにコクを与えるための、細かいさいの目に切った香味野菜や塩漬け豚ばら肉を合わせたもの。18 世紀にミルポワ公爵の料理人が考案したという説が有力。同様のものにマティニョン matignon があるが、ミルポワより大きめのさいの目に切るのが一般的とされるが、調理現場によってはあまり区別せずミルポワとのみ呼称するケースも多いようだ。

3) brunoise ブリュノワーズ。1～2 mm のさいの目に切ること。

4) 原文から直訳すると「鍋を火の脇に置く」だが、現代の調理環境では単純に「弱火にする」と解釈していい。

1) 原文は dépouiller デブイエ。もともとは動物などの皮を剥ぐ、剥くことの意で、野うさぎの皮を剥ぐ、うなぎの皮を剥く、という意味で用いる。ソースの場合は表面に凝固した蛋白質や油脂の膜が出来、それを「剥くように」取り除くことから、あるいは表面に浮いてくる不純物を徹底的に取り除いてきれいなソースに仕上げることを、動物の皮を剥い

火で約1時間煮込む。

3. ソースをシノワ<sup>2)</sup>で、ミルポワ野菜を軽く押しながら漉し、別の片手鍋に移す。フォン2 Lを注ぎ足す。さらに二時間、微沸騰の状態を保ちながら煮込む。その後、陶製の鍋に移し、ゆっくり混ぜながら冷ます。
4. 翌日、再び厚手の片手鍋に移してから、フォン2 Lとトマトピュレ1 Lまたは同等の生のトマトつまり2 kgを加える。

トマトピュレを用いる場合は、あらかじめオープンでほとんど茶色になるまで焼いておくといい。そうするとトマトピュレの酸味を抜くことが出来る。

そうすればソースを澄ませる作業が楽になるし、ソースの色合いも温かそうで美しいものになる。ソースをへるか泡立て器で混ぜながら強火で沸騰させる。弱火にして1時間微沸騰の状態を保つ。最後に、表面に浮いている夾雑物を、細心の注意を払いながら徹底的に取り除く。布で漉し、完全に冷めるまで、ゆっくり混ぜ続けること。

【原注】ソース・エスパニョルで仕上げに夾雑物を取り除くのにかかる時間はいちがいに言えない。これは、ソースに用いるフォンの質次第で変わるからだ。

ソースにするフォンが上質なものであればある程、仕上げに夾雑物を取り除く作業は早く済む。そういう場合には、ソース・エスパニョルを5時間で作ることも無理ではない。

## 19. 魚料理用<sup>3)</sup>ソース・エスパニョル

### SAUCE ESPAGNOLE MAIGRE

(仕上がり5 L分)

バターを用いて<sup>4)</sup>作ったルー.....500g。

魚のフュメ (フュメドポワソン) (ソースを仕上げるために必要な全量) .....10L。

ミルポワ.....標準的なソース・エスパニョルと同じミルポワ野菜を同量と、塩漬け豚ばら肉の代わりにバターを用い、マッシュルームまたはマッシュルームの切りくず250gを加える。

作業手順.....標準的なソース・エスパニョルとまったく同様に作る。

---

てきれいな身だけにすることになぞらえて、この用語が用いられるようになったようだ。現代の調理現場ではécumerエキュメ、すなわち浮いてくる泡、アクを取る、という用語だけで済ませていることも多いらしい。なお、本書においてécumerが単に浮いてくる泡やアクを取る、という作業であるのに対して、dépouillerは「徹底的に不純物を取り除いて美しく仕上げる」という意味合いが込められている。

- 2) 小さな穴が多く空けられた円錐形で、取っ手の付いた漉し器の一種。金属製のものが主流。
- 3) フランス語のソース名にあるmaigreはこの場合、一般的には「魚用、魚料理用」と訳すが、厳密には「小斎の際の料理用」となろう。小斎とは、カトリックで古くから特定の期間、曜日に肉類を断つ食事をする宗教的食習慣。日本の「お精進」とニュアンスは近いが、小斎においては忌避されるのは鳥獣肉のみであり、魚介や乳製品はいいとされた。こじつけのように、水鳥は水のものだから魚介扱いであり、またイルカも魚類として扱われていた。小斎が行なわれるのは復活祭の前46日間(四旬節、逆に言えばカーニバルの最終日マルディグラの翌日から46日)と、週に一度(多くの場合は金曜)であった。合計すると小斎が行なわれるのは年間100日近くもあり、中世から18世紀の料理人たちは小斎の宴席に供する料理に工夫を凝らしていた。この習慣は19世紀になるとだんだん廃れていき、エスコフィエの時代には、料理人に対して小斎のための料理を要求することは少なくなっていた。
- 4) 初版～第三版にかけては、茶色いルーを作るのに「バターまたは、きれいなグレスドマルミット(コンソメを作る際に表面に浮いてくる脂をすくい取って、不純物を漉し取ったものであり、基本的に獣脂)」を用いる、とある。上述のように、カトリックにおける「小斎」の場合、獣脂は忌避されたがバターなどの乳製品は許容された。そのため特に「バターを用いて作ったルー」という指定がなされ、第四版では茶色いルーに澄ましバターのみを使う旨が強調されたが、ここでは初版以来の記述がそのまま残っているために、やや冗長に思われる表現となっている。

加熱時間と夾雑物を取り除くのに必要な時間..... 5 時間。

仕上げに漉してから、標準的なソース・エスパニョールとまったく同様に、完全に冷めるまでゆっくり混ぜ続けること。

## 20. 魚料理用ソース・エスパニョールについての注意

### Observation sur la sauce espagnole maigre

このソースを日常的な料理のベースとなる仕込みに含めるかどうかについては意見が分れるところだ。

普通のソース・エスパニョールは、つまるところ風味の点ではほとんどニュートラルなものだから、それに魚のフュメを加えれば、魚料理用ソース・エスパニョールとして十分に通用するだろう。どうしても上で挙げた魚料理用ソース・エスパニョールが必要になるのは、宗教的に厳格に小齊の決まりを守って料理を作る場合のみで、さすがにその場合は代用品などない。

## 21. ソース・ドゥミグラス<sup>1)</sup>

### SAUCE DEMI-GLACE

一般に「ドゥミグラス」と呼ばれているものは、いったん仕上がったソース・エスパニョールをさらに、もうこれ以上は無理という位に徹底的に夾雑物を取り除いたもののことだ。

最後の仕上げにグラスドヴィアンドなどを加える。風味付けに何らかのワインを加えれば、当然ながらソースの性格も変わるので、最終的な使い途に応じて決めること。

【原注】 ソースの色合いを決めるワインを仕上げに加える際には、「火から外して」行なうこと。沸騰しているとワインの香りがとんでしまうからだ。

## 22. とろみを付けた仔牛のジュ

### JUS DE VEAU LIE

(仕上り 1 L 分)

仔牛のフォン.....仔牛の茶色いフォン 4 L。

とろみ付け材料.....アロールート<sup>2)</sup> 30g。

作業手順.....よく澄んだ仔牛のフォン 4 L を強火にかけ、1/4 量つまり 1 L になるまで煮詰める。

大さじ数杯分の冷たいフォンでアロールートを溶く。これを沸騰している鍋に加える。一分程度だけ火にかけ続けたら、布で漉す。

【原注】 この、とろみを付けた仔牛のジュは、本書では頻繁に使う指示をしているが、必ず、しっかりした味で透き通った、きれいな薄茶色に仕上げること。

1) 日本の洋食などで一般的な「デミグラス」とはかなり異なった仕上りのソースであることに注意。ソース・エスパニョールの仕上げにあたって、徹底的に夾雑物を取り除くことを何度も強調しているのは、透き通った茶色がかかった色合いの、なめらかなソースを目指すからであり、それをさらに徹底させるということは、透明度、なめらかさの面でさらに徹底させることを意味するからだ。

2) allow-root 南米産のクズウコンを原料とした良質のでんぶん。日本では入手が難しいこともあり、コーンスターチが用いられることが多い



### 23. ヴルテ<sup>3)</sup> (標準的な白いソース)

#### VELOUTE OU SAUCE BLANCHE GRASSE

(仕上がり 5 L 分)

とろみ付けの材料.....バターを用いて作った<sup>4)</sup>きつね色のルー 625g。

よく澄んだ仔牛の白いフォン..... 5 L。

作業手順.....ルーをフォンに溶かし込む。フォンは冷たくても熱くてもいいが、フォンが熱い場合にはソースが充分なめらかになるよう注意して溶かすこと。混ぜながら沸騰させる。微沸騰の状態を保ちながら、浮いてくる夾雑物を完全に取り除いていく<sup>1)</sup>。この作業はとりわけ細心の注意を払って行なうこと。

加熱時間と夾雑物を取り除く作業に必要な時間..... 1 時間半。

その後、ヴルテを布で漉す<sup>2)</sup>。陶製の鍋に移してゆっくり混ぜながら完全に冷ます。

### 24. 鶏のヴルテ

#### VELOUTE DE VOLAILLE

このヴルテの作り方は、上で書いた標準的なヴルテと材料比率と作業はまったく同じ。使用する液体として鶏の白いフォン (フォンドヴォライユ) を使う。

### 25. 魚料理用ヴルテ

#### VELOUTE DE POISSON

ルーと液体の分量は標準的なヴルテとまったく同じだが、仔牛のフォンではなく魚のフュメを用いて作る。

ただし、魚を素材として用いるストックはどれもそうだが、手早く作業すること。夾雑物を取り除く作業も 20 分程度にとどめること。その後、布で漉し、陶製の鍋に移してゆっくり混ぜながら完全に冷ます。

### 26. パリ風ソース (旧名ソース・アルマンド)

#### SAUCE PARISIENNE (ex-Allemande)

(仕上がり 1 L 分)

標準的なヴルテに卵黄でとろみを付けたソース。

---

3) velouté 原義は「ビロードのように柔らかな、なめらかな」。日本ではベシャメルソースと混同されやすいが、内容がまったく異なるソースなので注意。

4) 魚料理用ソース・エスパニョル、訳注 XX 参照。

1) デブイエのこと。ソース・エスパニョル、訳注 2 参照。

2) ある程度濃度のある液体やビュレを布で漉す場合、昔は「二人がかりで行なう必要があり、それぞれが巻いた布の端を左手に持ち、右手に持った木杓子を使って押し搾る」(『ラルース・ガストロノミーク』初版、1938 年) という方法が一般的だった。

標準的なヴルテ..... 1 L。

追加素材.....卵黄 5 個、白いフォン（冷たいもの）1/2L、粗く砕いたこしょう 1 ひとつまみ、すりおろしたナツメグ少々、マッシュルームの煮汁 2 dl、レモン汁少々。

作業手順.....厚手のソテー鍋にマッシュルームの煮汁と白いフォン、卵黄、粗く砕いたこしょう、ナツメグ、レモン汁を入れる。泡立て器でよく混ぜ、そこにヴルテを加える。火にかけて沸騰させ、強火で 2/3 量になるまで、ヘラで混ぜながら煮詰める。

ヘラの表面がソースでコーティングされる状態になるまで煮詰めたら、布で漉す。

膜が張らないよう、表面にバターのかけらをいくつか載せてやり、湯煎にかけておく。

仕上げ.....提供直前に、バター 100g を加えて仕上げる。

【原注】ソース・アルマンド（ドイツ風）とも呼ばれるが、本書では「パリ風」の名称を採用した。そもそも「アルマンド」という名称に正当性がないからだ。習慣としてそう呼ばれてきただけであって、明らかに理屈に合わない名称だ<sup>3)</sup>。1883 年に雑誌「料理技術」にタヴェルネとかいう人が寄せた記事には、当時ある優秀な料理人がアルマンドなどという理屈に合わない名称を使うのはやめたという話が出ている。

こんにち既に「パリ風ソース」の名称を採用している料理長もいる。そう呼んだほうが好ましいわけだが、残念なことにまだ一般的にはなっていない<sup>4)</sup>。

## 27. ソース・シュブレード

### SAUCE SUPREME

鶏のヴルテに生クリーム<sup>1)</sup>を加えてなめらかに仕上げ<sup>2)</sup>たもの。ソース・シュブレードは、正しく作った場合「際だった白さでとても繊細な」仕上がりのものでなくてはいけない。

（仕上がり 1 L 分）

鶏のヴルテ..... 1 L。

追加素材.....鶏の白いフォン 1 L、マッシュルームの煮汁 1 dl、良質な生クリーム 2 1/2dl。

作業手順.....鍋に鶏のフォンとマッシュルームの煮汁、鶏のヴルテを入れて強火にかけ、ヘラで混ぜながら、生クリームを少しずつ加え、煮詰めていく。このヴルテと生クリームを煮詰めたものの分量は、上で示した仕上がり 1 L のソース・シュブレードを作るには、1/3 量まで煮詰まっていなくてはならない。

布で漉し、仕上げに 1 dl の生クリームとバター 80g を加えてゆっくり混ぜながら冷ますと、丁度最初のヴルテと同量になる。

3) エスコフィエは普仏戦争に従軍した経歴があり、ドイツ嫌いとして知られていた。

4) エスコフィエの願いもむなしく、現代においてもソース・アルマンドの名称で定着している。なお、「ドイツ風」というソース名の由来については、ソースの淡い黄色がドイツ人に多い金髪を想起させるからだとかレームは述べている。

1) フランスの生クリームのうち、料理でよく使われるのは、日本の生クリームにやや近い「クレーム・フレッシュ・パストゥリゼ」（低温殺菌した生クリームで乳脂肪分 30~38 %）のほか、「クレーム・フレッシュ・エペス」（低温殺菌後に乳酸醗酵させたもので日本で一般的な生クリームより濃度がある）、「クレーム・ドゥーブル」（殺菌後に乳酸醗酵させたもので乳脂肪分 40 %程度でかなり濃度がある）などがある。

2) monter モンテ。原義は「上げる、ホイップする」だが、ソースの仕上げの際などに、バターや生クリームを加えて、なめらかに仕上げることも「モンテ」の語を使用する場合が多い。

## 28. ベシャメルソース<sup>3)</sup>

### SAUCE BECHAMEL

(仕上がり 5 L 分)

白いルー.....650g。

使用する液体.....沸かした牛乳 5 L。

追加素材.....白身で脂肪のない仔牛肉 300g をさいの目に切り、みじん切りにした玉ねぎ (小) 2 個分とタイム 1 枝、粗く砕いたこしょう 1 つまみ、塩 25g とバターを鍋に入れて蓋をし、色付かないように弱火で蒸し煮したもの。

作業手順.....沸かした牛乳でルーを溶く。混ぜながら沸騰させる。ここに、先に蒸し煮しておいた野菜と調味料、仔牛肉を加える。弱火で 1 時間煮込む。布で漉し<sup>4)</sup>、表面にバターのかけらをいくつかに載せて膜が張らないようにする。肉類を絶対に使わない<sup>5)</sup>で調理する必要がある場合は、仔牛肉を省き、香味野菜などは上記のとおりで作ること。

このソースは次のようなやり方をする手早く作ることも出来る。沸かした牛乳に塩、薄切りにした玉ねぎ、タイム、粗く砕いたこしょう、ナツメグを加える。蓋をして弱火で 10 分煮る。これを漉してルーを入れた鍋の中に入れ、強火にかけて沸騰させる。その後 15～20 分だけ煮込めばいい。

## 29. トマトソース

### SAUCE TOMATE

(仕上がり 5 L 分)

主素材.....トマトピューレ 4 L、または生のトマト 6 kg。

ミルポワ.....さいの目に切って下茹でしておいた塩漬け豚ばら肉 140g、1～2mm 角のさいの目に刻んだにんじん 200g と玉ねぎ 150g、ローリエの葉 1 枚、タイム 1 枝、バター 100g。

追加素材.....小麦粉 150g、白いフォン 2 L、にんにく 2 片。

調味料.....塩 20g、砂糖 30g、こしょう 1 つまみ。

作業手順.....厚手の片手鍋で、塩漬け豚ばら肉を軽く色付くまで炒める。ミルポワの野菜を加え、野菜も色よく炒める。小麦粉を振りかける。きつね色になるまで炒めてから、トマトピューレまたは潰した生トマトと白いフォン、砕いたにんにく、塩、砂糖、こしょうを加える。

火にかけて混ぜながら沸騰させる。鍋に蓋をして弱火のオーブンに入れ 1 時間半～2 時間加熱する。

3) 17 世紀にルイ 14 世のメートルドテルを務めたこともあるルイ・ベシャメイユ Louis Béchameil (1630～1703) の名が冠されているこのソースは、彼自身の創案あるいは彼に仕えていた料理人によるものという説もあったが真偽は疑わしい。17 世紀頃の成立であることは確かだが、おそらくは古くからあったソースを改良したものに過ぎず、また、19 世紀前半のカレームのレシピはグルテを煮詰め、卵黄と煮詰めた生クリームでとろみを付けるというものだった。同様に 1867 年刊グーフェ『料理の本』のレシピも、炒めた仔牛肉と野菜に小麦粉を振りかけてからブイヨン注ぎ、これを煮詰め、漉してから生クリームを加えるというものだった。

4) XX 脚注参照。

5) 小斉のこと。XX 脚注参照。

目の細かい漉し器または布で漉す。再度、火にかけて数分間沸騰させる。保存用の器に移し、ソースが空気に触れて表面に膜が張らないよう、バターのかけらを載せてやる。

【原注】 トマトピューレを使い、小麦粉は使わず、その他は上記のとおりに作ってもいい。漉し器か布で漉してから、充分な濃度になるまでしっかり煮詰めてやること。

## 茶色い派生ソース

### PETITES SAUCES BRUNES COMPOSÉES

#### 30. ソース・ビガラード<sup>1)</sup>

##### Sauce Bigarade

仔鴨のブレゼ<sup>2)</sup>用 仔鴨をブレゼした際の煮汁を漉して浮き脂を取り除き、煮詰める。煮詰まったらさらに目の細かい布で漉し、ソース 1L あたりオレンジ 4 個とレモン 1 個の搾り汁でのばす。

仔鴨のボワレ用 仔鴨をボワレのフォン<sup>3)</sup>から浮き脂を取り除き、でんぶんで軽くトロみ付けする。砂糖 20g に大さじ 1/2 杯のヴィネガーを加えて火にかけカラメル状にしたものを加える。ブレゼ用と同様に、オレンジとレモンの搾り汁でのばす。

仔鴨のブレゼ用、ボワレ用いずれの場合も、細かい千切りにしてよく下茹でしておいたオレンジの皮大さじ 2 とレモンの皮大さじ 1 を加えて仕上げる。

#### 31. ボルドー風ソース

##### Sauce Bordelaise

赤ワイン 3 dl にエシャロットのみじん切り大さじ 2、粗く砕いたこしょう、タイム、ローリエの葉 1/2 枚を加えて火にかけ、1/4 量になるまで煮詰める。ソース・エスパニョール 1 dl を加えて火にかけ、浮いてくる夾雑物を丁寧に取り除きながら弱火で 15 分間煮る。目の細かい布で漉す。

溶かしたグラスドヴィアンド大さじ 1 杯とレモン汁 1/4 個分、細かいさいの目か輪切りにしてポシェしておいた牛骨髓を加えて仕上げる。

.....牛、羊の赤身肉のグリル用

【原注】 こんにちではボルドー風ソースをこのように赤ワインを用いて作るが、本来的には誤りである。もともとは白ワインが用いられていた。白ワインを用いるものについては「ボルドー風ソース ポヌフォワ」として後述。

1) ビガラードは本来、南フランスで栽培されるビターオレンジの一種。

2) ブレゼおよびボワレについては第 7 章「肉料理」参照。

3) ここでのボワレは蒸し焼きの一種であるから、煮汁それ自体は野菜に含まれていた水分くらいしかない。実際には、火入れの終わった肉を取り出してから、鍋に適量のフォンを注いで火にかけ、残った香味野菜から風味を引き出したものを使う。

### 32. ブルゴーニュ風ソース

#### Sauce Bourguignonne

上質の赤ワイン 1 1/2L に、エシャロット 5 個の薄切りとパセリの枝、タイム、ローリエの葉 1/2 枚、マッシュルームの切りくず<sup>1)</sup>25g を加えて、半量になるまで煮詰める。布で漉し、ブールマニエ 80g (バター 45g と小麦粉 35g) を加えてとろみを付ける。提供直前にバター 150g を溶かし込み、カイエンヌ<sup>2)</sup>ごく少量で加えて風味よく仕上げる。

.....いろいろな卵料理や、家庭料理に好適なソース。

### 33. ブルターニュ風ソース

#### Sauce Bretonne

中位の玉ねぎ 2 個をみじん切りにして、バターできつね色になるまで炒める。白ワイン 2 1/2dl を注ぎ、半量になるまで煮詰める。ここにソース・エスパニョル 3 1/2 およびトマトソース同量を加える。7 ～ 8 分間煮立ててから、刻んだパセリを加えて仕上げる。

【原注】このソースは「白いんげん豆のブルターニュ風」以外にはほとんど使われない。

### 34. ソース・スリーズ<sup>3)</sup>

#### Sauce aux cerises

ポルト酒 2 dl にイギリス風ミックススパイスひとつまみと、すりおろしたオレンジの皮を大さじ 1/2 杯加えて 2/3 量になるまで煮詰める。グロゼイユのジュレ 2 1/2 を加え、仕上げにオレンジ果汁を加える。

.....大型猟獣肉の料理用だが、鴨のポワレやブレゼにも用いられる。

### 35. ソース・シャンピニオン<sup>4)</sup>

#### Sauce aux Champignons

マッシュルームの煮汁 2 1/2dl を半量になるまで煮詰める。ソース・ドゥミグラス 8 ld を加えて数分間煮立てる。布で漉し、バター 50g を投入して味を調べ、あらかじめ下茹でしておいた小さなマッシュルームの笠 100g を加えて仕上げる。

1) 料理に使うマッシュルームは通常、トウルネ (包丁を持った側の手は動かさずに材料を回して切ることからついた用語) すなわち螺旋状に切って供するが、その際に少くない量の切りくずが出るのでこれを使う。

2) 赤唐辛子の粉末だが、カイエンヌは本来、品種名。日本でよく用いられているタカノツメなどと比べると辛さもややマイルドで、風味も異なる。

3) スリーズ cerises はさくらんぼのこと。このレシピでグロゼイユ (すぐり) のジュレを用いるが、古くはさくらんぼを用いていたことからこの名称となった。

4) champignons キノコ全般を意味する語だが、単独で用いられる場合はいわゆるマッシュルームを指す。

36. ソース・シャルキュティエール<sup>1)</sup>**Sauce Charcutière**

ソース・ロベール 1 L に、提供直前に、2mm 程度で短かめの千切り<sup>2)</sup>にしたものを加える（ソース・ロベール参照）。

37. ソース・シャスール<sup>3)</sup>**Sauce Chasseur**

生のマッシュルームを薄切りにしたもの 150g をバターで炒める。エシャロットのみじん切り大さじ 2 1/2 杯を加えてさらに軽く炒め、白ワイン 3 dl を注ぎ、半量になるまで煮詰める。トマトソース 3 dl とソース・ドゥミグラス 2 dl を加える。数分間沸騰させたら、バター 150g と、セルフィユ<sup>4)</sup>とエストラゴン<sup>5)</sup>のみじん切りにしたもの大さじ 1 1/2 杯を加えて仕上げる。

## 38. ソース・シャスール（エスコフィエ流）

**Sauce Chasseur (Procédé Escoffier)**

生のマッシュルームを薄切りにしたもの 150g を、バターと植物油で軽く色付くまで炒める。みじん切りにしたエシャロット大さじ 1 杯を加え、なるべくすぐに余分な油をきる。白ワイン 2 dl とコニャック 50ml<sup>6)</sup>を注ぎ、半量になるまで煮詰める。ソース・ドゥミグラス 4 dl とトマトソース 2 dl、グラスドヴィアンド大さじ 1/2 杯を加える。

5 分間沸騰させたら、仕上げにパセリのみじん切り少々を加える。

## 39. 茶色いソース・ショーフロワ

**Sauce Chaud-froid brune**

1) シャルキュトリ（豚肉加工業）風、の意。Charcutrie の語源は char（肉）+cuite（調理された）+rie（業）。ハムやソーセージなどと定番の組合せであるマスタードをベースとしているソース・ロベールと、おなじく定番のつけ合わせであるコニション（小さいうちに収穫してヴィネガー漬けにしたきゅうり。専用品種がある）を使うことから、シャルキュトリ風と呼ばれる。

2) 1～2 mm 程度の細さの千切りにした野菜などをジュリエヌ julienne と呼ぶ。

3) 狩人風、の意。古くは猟獣肉をすり潰したものを使った料理を指したという説もある。マッシュルームとエシャロット、白ワインを使うのが特徴であり、このソースを使った料理にも「シャスール」の名が付けられる。

4) cerfeuil 日本ではチャービルとも呼ばれるセリ科のハーブ。

5) estragon 日本ではタラゴンとも呼ばれるヨモギ科のハーブ。フレンチタラゴンとロシアンタラゴンの 2 種がある。料理に用いるのはフレンチタラゴン。

6) 原文の un verre à Madère de ～ は約 50ml のこと。