

## 基本ソース

### 1. ソース・エスパニョール<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>5)</sup>ながら弱火で約 1 時間煮込む。
3. ソースをシノワ<sup>6)</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。

- 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・エスパニョールの作り方は、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オ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オンを注いだ後、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・エスパニョー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・エスパニョー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・エスパニョールの源流は 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。
- 5) 原文は dépeuiller デプイェ。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「剥ぐように」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、dépeuiller 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。
- 6) 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。

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とトマトピューレ1 Lまたは同等の生のトマトつまり2 kgを加える。

トマトピューレを用いる場合は、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ー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。

ソースをヘラ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る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、仕上げる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。

## 2. 魚料理用<sup>1)</sup>ソース・エスパニョル

(仕上がり5 L分)

バターを用いて<sup>2)</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。

加熱時間と夾雑物を取り除くのに必要な時間.....5時間。

仕上げるに漉してから、標準的なソース・エスパニョ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。

### 魚料理用ソース・エスパニョルについての注意

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・エスパニョルとして充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

1) 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「小斉の際の料理用」となる。小斉とは、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、小斉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。小斉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。合計すると小斉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斉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、料理人に対して小斉のための料理を要求することは少なくなっていた。

2) 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「小斉」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。

ス・エスパニョルが必要になるのは、宗教的に厳格に小斎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。

### 3. 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。

### 4. とこ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。

ところみ付け材料.....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、とこ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。

### 5. 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)

ところみ付けの材料.....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>5)</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>6)</sup>。陶製の鍋に移してゆっくり混ぜながら完全に冷ます。

### 6. 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

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・エスパニョルの仕上げるにあたって、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ぷん。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

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。

5) デブイエのこと。ソース・エスパニョル、訳注 2 参照。

6) 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」(『ラールス・ガストロノミーク』初版、1938 年)という方法が一般的だった。

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。

## 7. 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。

## 8. 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。

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>1)</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>2)</sup>。

## 9. ソース・シュブレーン SAUCE SUPREME

鶏のヴルテに生クリーム<sup>3)</sup>を加えてなめらかに仕上げ<sup>4)</sup>たもの。ソース・シュブレーンは、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、

1) 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。

2) 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。

3) 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。

4) 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。

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・シュプリームを作るには、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。

## 10. ベ シ ャ メ ル ソ ー ス SAUCE BECHAMEL<sup>1)</sup>

(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>2)</sup>、表面にバターのかけらをいくつか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>3)</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に作る。

このソースは次のようなやり方をすると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。

## 11. 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にく 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プンに入れ 1 時間半～2 時間加熱する。

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、十分な濃度になるまでしっかり煮詰めてやること。

1) 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ヴルテを煮詰め、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。

2) XX 脚注参照。

3) 小斉のこと。XX 脚注参照。