# ソース SAUCES

## ストック[[1]](#footnote-22) 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について少々述べておきたい[[2]](#footnote-24)。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。そんなことをしていては、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を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れ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。

## 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[[3]](#footnote-28)。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。ヴルーテには「澄んだジュ（白いフォン[[4]](#footnote-29)）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[[5]](#footnote-30)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[[6]](#footnote-31)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[[7]](#footnote-32)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ると、その結果として貧相なものになってしまったジュ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のだ。

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）……仕上り10L分

**基本素材**……牛すね6kg、仔牛のすね６kgまたは仔牛の端肉で脂身を含まないもの６kg、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。

骨は細かく砕き、オーヴ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[[8]](#footnote-35)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[[9]](#footnote-36)の働きだけで充分だ。

### 白いフォン……仕上り10L分

**基本素材**……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めにして、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たある。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）

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. 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。 [↑](#footnote-ref-22)
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。 [↑](#footnote-ref-24)
3. 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。 [↑](#footnote-ref-28)
4. 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。 [↑](#footnote-ref-29)
5. 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。 [↑](#footnote-ref-30)
6. 本書において「昔の料理」と表現される場合は概ね中世〜18世紀末、つまりカレーム以前と考えていい。 [↑](#footnote-ref-31)
7. 17世紀に絶対王政を確立したルイ14世の母。 [↑](#footnote-ref-32)
8. パンセ pincer と呼ばれ、古い料理書では推奨するものも多かった。 [↑](#footnote-ref-35)
9. 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 などの表現が現代の「うま味」に相当した。 [↑](#footnote-ref-36)