

フランス料理の特徴的なドレッシング集

本格フレンチソース&ビネグレット レシピ

フランス料理には、サラダやオードブルを引き立てる様々な特徴的なドレッシングがあります。ビネグレットから温製ドレッシング、クラシックなソースまで、本格的なフレンチスタイルのドレッシングをご紹介します。これらのドレッシングは、サラダだけでなく、魚料理や肉料理、温野菜などにも使える万能ソースです。

1. ヴィネグレット・クラシック (Vinaigrette Classique)

フランス料理の最も基本的なドレッシング。油と酢の黄金比率 3:1 で作る、シンプルで洗練された味わいです。

| 材料 | 分量 |
|------------------|---------|
| エクストラバージンオリーブオイル | 大さじ 6 |
| 赤ワインビネガー | 大さじ 2 |
| ディジョンマスタード | 小さじ 1 |
| エシャロット（みじん切り） | 小さじ 1 |
| 塩 | 小さじ 1/4 |
| 黒こしょう | 少々 |

作り方：

ボウルにビネガー、マスタード、エシャロット、塩、こしょうを入れて混ぜます。オリーブオイルを少しずつ加えながら泡立て器で激しく混ぜて乳化させます。

使用例：

メスクラン（ベビーリーフ）、フリゼサラダ、温野菜

2. ヴィネグレット・オ・シェリー (Vinaigrette au Xérès)

シェリー酢を使った上品で芳醇なドレッシング。まろやかな酸味とナッツのような風味が特徴です。

| 材料 | 分量 |
|------------------|-------|
| エクストラバージンオリーブオイル | 大さじ 6 |

| | |
|------------|---------|
| シェリービネガー | 大さじ 2 |
| はちみつ | 小さじ 1/2 |
| ディジョンマスタード | 小さじ 1/2 |
| 塩 | 小さじ 1/4 |
| 白こしょう | 少々 |

作り方：

シェリービネガー、はちみつ、マスタード、塩、こしょうをよく混ぜます。オリーブオイルを糸のように細く垂らしながら、常に混ぜ続けて乳化させます。

使用例：

ロケットサラダ、フォアグラのサラダ、鴨のコンフィサラダ

3. ソース・ラヴィゴット (Sauce Ravigote)

ハーブとケッパーを加えた爽やかなドレッシング。「元気づける」という意味の名前の通り、刺激的で風味豊かです。

| 材料 | 分量 |
|---------------|-------|
| オリーブオイル | 大さじ 5 |
| 白ワインビネガー | 大さじ 2 |
| ディジョンマスタード | 小さじ 1 |
| ケッパー（刻む） | 大さじ 1 |
| パセリ（みじん切り） | 大さじ 1 |
| エストラゴン（みじん切り） | 小さじ 1 |
| シブレット（みじん切り） | 大さじ 1 |
| エシャロット（みじん切り） | 小さじ 1 |
| 塩・白こしょう | 少々 |

作り方：

ビネガー、マスタード、塩、こしょうを混ぜ、オリーブオイルを加えて乳化させます。ケッパー、ハーブ類、エシャロットを加えてよく混ぜます。

使用例：

茹で野菜のサラダ、鶏肉のテリーヌ、白身魚のポワレ

4. ソース・グリビッシュ (Sauce Gribiche)

ゆで卵を使ったクリーミーなドレッシング。マヨネーズに似ていますが、卵黄をベースにした独特の食感が特徴です。

| 材料 | 分量 |
|----------------|-------|
| 固ゆで卵の黄身 | 2 個分 |
| ディジョンマスタード | 大さじ 1 |
| 白ワインビネガー | 大さじ 2 |
| オリーブオイル | 120ml |
| 固ゆで卵の白身 (刻む) | 2 個分 |
| ケッパー (刻む) | 大さじ 1 |
| コルニション (刻む) | 大さじ 1 |
| パセリ (みじん切り) | 大さじ 1 |
| エストラゴン (みじん切り) | 小さじ 1 |
| 塩・白こしょう | 少々 |

作り方：

卵黄をフォークで潰し、マスタード、ビネガー、塩、こしょうを加えて混ぜます。オリーブオイルを少しずつ加えて乳化させます。刻んだ卵白、ケッパー、コルニション、ハーブを加えて混ぜます。

使用例：

アスパラガスのサラダ、仔牛の冷製、鮭のテリーヌ

5. ヴィネグレット・オ・フランボワーズ (Vinaigrette à la Framboise)

ラズベリービネガーを使った華やかなドレッシング。フルーティーで甘酸っぱく、見た目も美しいピンク色です。

| 材料 | 分量 |
|---------|-------|
| オリーブオイル | 大さじ 5 |

| | |
|------------|---------|
| グレープシードオイル | 大さじ 1 |
| ラズベリービネガー | 大さじ 2 |
| はちみつ | 小さじ 1 |
| ディジョンマスタード | 小さじ 1/2 |
| 塩 | 小さじ 1/4 |
| 白こしょう | 少々 |

作り方：

ラズベリービネガー、はちみつ、マスタード、塩、こしょうを混ぜます。2種類のオイルを合わせて、少しずつ加えながら乳化させます。

使用例：

鴨胸肉のサラダ、ヤギのチーズサラダ、ベビーほうれん草サラダ

6. ヴィネグレット・ティエード (Vinaigrette Tiède)

温かいドレッシング。温めることで野菜が少ししんなりし、ドレッシングが絡みやすくなります。

| 材料 | 分量 |
|---------------|---------|
| オリーブオイル | 大さじ 6 |
| 赤ワインビネガー | 大さじ 2 |
| エシャロット（みじん切り） | 大さじ 1 |
| ディジョンマスタード | 小さじ 1 |
| 塩 | 小さじ 1/4 |
| 黒こしょう | 少々 |

作り方：

小鍋にオリーブオイルとエシャロットを入れて弱火で温めます。ビネガー、マスタード、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、温かいうちに使用します。

使用例：

フリゼとベーコンのサラダ、ほうれん草とマッシュルームのサラダ、温野菜

7. ソース・ヴィエルジュ (Sauce Vierge)

「処女のソース」という意味の南仏風ドレッシング。トマトとバジルの爽やかな風味が特徴で、特に魚料理に最適です。

| 材料 | 分量 |
|------------------|---------|
| 完熟トマト（種を取り、角切り） | 2 個 |
| エクストラバージンオリーブオイル | 100ml |
| レモン汁 | 大さじ 1 |
| にんにく（みじん切り） | 1 片 |
| バジルの葉（刻む） | 10 枚 |
| コリアンダーシード（軽く潰す） | 小さじ 1/2 |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| 白こしょう | 少々 |

作り方：

トマト、にんにく、バジル、コリアンダーシード、塩、こしょうをボウルに入れます。オリーブオイルとレモン汁を加えて軽く混ぜ、30 分ほど常温で馴染ませます。使う直前に軽く温めても良いです。

使用例：

白身魚のグリル、タコのカルパッチョ、モッツアレラチーズのサラダ

8. ヴィネグレット・オ・ノワ（Vinaigrette aux Noix）

くるみ油を使った香ばしいドレッシング。ナッツの風味が豊かで、秋冬のサラダに最適です。

| 材料 | 分量 |
|---------------|---------|
| くるみ油 | 大さじ 4 |
| オリーブオイル | 大さじ 2 |
| シェリービネガー | 大さじ 2 |
| ディジョンマスタード | 小さじ 1/2 |
| はちみつ | 小さじ 1/2 |
| ローストしたくるみ（刻む） | 大さじ 2 |

| | |
|-------|---------|
| 塩 | 小さじ 1/4 |
| 白こしょう | 少々 |

作り方：

ビネガー、マスタード、はちみつ、塩、こしょうを混ぜます。くるみ油とオリーブオイルを合わせて、少しずつ加えて乳化させます。仕上げに刻んだくるみを加えます。

使用例：

フリゼとロックフォールのサラダ、洋梨とブルーチーズのサラダ、ビーツサラダ

9. ヴィネグレット・モウタルド (Vinaigrette Moutarde)

マスタードをたっぷり使ったしっかりとした味わいのドレッシング。乳化しやすく、安定した仕上がりが特徴です。

| 材料 | 分量 |
|------------|---------|
| ディジョンマスタード | 大さじ 2 |
| 粒マスタード | 大さじ 1 |
| 白ワインビネガー | 大さじ 2 |
| オリーブオイル | 大さじ 6 |
| はちみつ | 小さじ 1 |
| 塩 | 小さじ 1/4 |
| 黒こしょう | 少々 |

作り方：

2種類のマスタード、ビネガー、はちみつ、塩、こしょうをよく混ぜます。オリーブオイルを少しずつ加えながら、しっかりと乳化させます。

使用例：

ポテトサラダ、豚肉のリエット、根菜のサラダ

10. ソース・シャンティイ (Sauce Chantilly)

生クリームを加えた軽やかなドレッシング。ふわっとした食感と優しい味わいが特徴で、デリケートな食材に合います。

| 材料 | 分量 |
|----|----|
|----|----|

| | |
|--------------|---------|
| マヨネーズ | 大さじ 3 |
| 生クリーム（泡立てる） | 大さじ 3 |
| レモン汁 | 大さじ 1 |
| ディジョンマスタード | 小さじ 1/2 |
| 塩 | 少々 |
| 白こしょう | 少々 |
| シブレット（みじん切り） | 小さじ 1 |

作り方：

マヨネーズ、レモン汁、マスタード、塩、こしょうを混ぜます。生クリームを 7 分立てに泡立て、マヨネーズに優しく混ぜ込みます。シブレットを加えて完成です。使う直前に作ります。

使用例：

アスパラガスのサラダ、オマール海老のサラダ、繊細な野菜のテリーヌ

フランス料理のドレッシングの特徴

基本原則

- ・ 油と酢の黄金比率：基本は 3:1。ビネガーの種類や好みで調整可能
- ・ 乳化が重要：オイルを少しずつ加えながらしっかり混ぜることで、滑らかで安定したドレッシングに
- ・ エシャロットの使用：玉ねぎより繊細な風味で、フレンチドレッシングの定番
- ・ ハーブの活用：エストラゴン、シブレット、パセリなど、フレッシュハーブで香りを豊かに

使用する酢の種類

- ・ 赤ワインビネガー：最も一般的。しっかりとした酸味
- ・ 白ワインビネガー：繊細な風味。白身魚や淡白な食材に
- ・ シェリービネガー：まろやかで芳醇。高級感のある仕上がり
- ・ ラズベリービネガー：フルーティーで華やか。鴨料理やチーズに
- ・ レモン汁：酢の代わりに。爽やかで軽い仕上がり

使用するオイルの種類

- ・ エクストラバージンオリーブオイル：最も一般的。風味豊か

- **グレープシードオイル**：クセがなく軽い。オリーブオイルとブレンドすることも
- **くるみ油**：香ばしい風味。チーズやビーツのサラダに最適
- **ヘーゼルナッツ油**：上品な香り。特別な日のサラダに

プロのコツ

- **材料を室温に**：冷たい材料は乳化しにくいため、使う 30 分前に冷蔵庫から出しておきます
- **エシャロットの下処理**：みじん切りにした後、ビネガーに浸けておくと辛みが和らぎます
- **乳化のテクニック**：オイルは糸のように細く垂らしながら、常に混ぜ続けることが重要
- **マスタードの役割**：乳化剤として働き、ドレッシングを安定させます
- **作り置き**：ハーブを入れる前の基本のビネグレットは、冷蔵で 1 週間保存可能
- **温度管理**：温製ドレッシングは熱すぎると野菜が傷むため、人肌程度に

まとめ

フランス料理のドレッシングは、シンプルながらも洗練された技術と厳選された材料で作られます。基本のビネグレットをマスターすれば、酢やオイル、ハーブを変えることで無限のバリエーションを楽しめます。サラダだけでなく、魚料理や肉料理、温野菜など、様々な料理に応用できる万能ソースです。本格的なフレンチの技法を取り入れて、日々の食卓をワンランクアップさせましょう。