

エスコフィエ『料理の手引き』全注解

五島 学（訳・注釈） 河井 健司（訳・注釈） 春野 裕征（訳）

山本 学（訳） 高橋 昇（校正）

基本ソース GRANDES SAUCES DE BASE

ソース・エスパニョル¹⁾ Sauce espagnole

(仕上がり 5 L 分)

- とろみ付けのためのルー [p.0] ……625 g。
 - 茶色いフォン [p.0] (ソースを仕上げるのに必要な全量) ……12 L。
 - ミルポワ [p.0]²⁾ (香味素材) ……小さなさいの目に切った塩漬け豚ばら肉 150 g、2 mm 程度のさいの目³⁾に切ったにんじん 250 g と玉ねぎ 150 g、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⁴⁾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 100 mL⁵⁾を加

えてデグラセ⁶⁾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⁷⁾ながら弱火で約 1 時間煮込む。

3. ソースをシノワ⁸⁾で、ミルポワ野菜を軽く押しながらかき混ぜ、別の片手鍋に移す。フォン 2 L を注ぎ足す。さらに 2 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、あらかじめオーブ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、表面に浮いている不純物を、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⁹⁾。

- 1) 本節冒頭では、ルーがスペインの料理人によってもたらされ、その結果としてソース・エスパニョルが作られるようになったと読める記述があるが、これはむしろ誤りと考えるべき。エスパニョル *espagnol(e)* は「スペイン (風) の」意だが、スペイン料理起源というわけでもない。スペインを想起させるトマトを使うから、あるいは、ソースが茶褐色なのがムーア系スペイン人を想起させるから、など定説はない。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だが、ほぼ同様のものが基本ソースとして収録されている。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。また、とりわけ料理名に地名、国名が冠されているものの中には根拠や由来のはっきりしないものも多い。いずれにしても、本書のソース・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考えられる。ソース・エスパニョルは 19 世紀を通して普及し、茶色いソースの代表的な存在となった。こんにちでもフォンドヴォーをベースとしたソースは、ルーでとろみ付けこそしないが、仔牛の骨などから出るコラーゲンによるとろみを利用したもので、仕上がりの色合いや、ごく標準的ともいえる風味付けの方法などが引継がれ続けている調理現場も少なくない。もっとも、上述のように本書では「茶色いルー」を使うところに「エスパニョル」であることの理由を見い出そうとしていると解釈される。
- 2) *mirepoix* (ミルポワ)。ソースやフォンにコクを与える目的で、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われているが真偽は不明。同様のものに *matignon* (マティニョン) がある。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。第 2 章ガルニチュール、ミルポワ [p.0] 訳注参照。
- 3) *brunoise* (ブリュノワーズ)。1~2 mm のさいの目に切ること。couper en mirepoix (クウペオンミルポワ) ミルポワに切るとも言う。
- 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 *un verre de vin blanc* (アンヴェールドヴァンブロン)。直訳すると「グラス 1 杯の白ワイン」だが、本書において *un verre de* ~ は「約 1 dL=100 mL」と覚えておくといいだろう。
- 6) *dégrasser* 鍋に粘液状になって付着している肉汁を酒類あるいは水で溶かし出してソースなどに利用すること。
- 7) *dépouiller* デブイエ。前節「ルーの火入れについて」訳注参照。
- 8) 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。
- 9) この、ヘラなどでゆっくり混ぜながら冷ます作業を *vanner* (ヴァネ) すると呼ぶが、日本の調理現場ではあまり用いられていない。

【原注】ソース・エスパニョルで仕上げに不純物を取り除くのにかかる時間はいちがいには言えない。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、仕上げに不純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。

魚料理用ソース・エスパニョル¹⁾ Sauce espagnole maigre

(仕上がり 5 L 分)

- ・バターを用いて²⁾作ったルー [p.0] ……500 g。
- ・魚のフュメ (フュメドポワソン) [p.0] (ソースを仕上げるために必要な全量) ……10 L。
- ・ミルポワ……標準的なソース・エスパニョルと同じミルポワ [p.0] 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³⁾250 g 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。
- ・加熱時間と不純物を取り除くのに必要な時間……5 時間。

仕上げて濾してから、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・エスパニョル補足

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。

ソース・ドゥミグラス⁴⁾ 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 [p.2] をさらに、もうこれ以上は無理という位に徹底的に不純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 [p.0] など加える。風味付けに何らかの酒類⁵⁾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。

とろみを付けた仔牛のジュ Jus de veau lié

(仕上がり 1 L 分)

- ・仔牛のフォン……仔牛の茶色いフォン [p.0] 4 L。
- ・とろみ付け材料……アロールト⁶⁾30 g。
- ・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トを溶く。これを沸騰している鍋に加える。1 分程度だけ火にかけ続けたら、布で濾す。

【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

- 1) フランス語のソース名にある *maigre* (メーグル) はこの場合、一般的に「魚用、魚料理用」と訳すが、厳密には「小斎の際の料理用」となる。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った。
- 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 (コンソメなどを作る際に表面に浮いてくる脂をすくい取って、不純物を濾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。
- 3) *champignons de Paris* (シャンピニョンドパリ) いわゆるマッシュルームは、ガルニチュールなど料理の一部として提供する際に、トゥルネ *tourner* といって螺旋 (らせん) 状の切れ込みを入れて装飾したものを使う。その際に少なくない量、具体的には重量で 15～20 % 程度が「切りくず」として発生するのでこれを利用する。なお、*tourner* (トゥルネ) の原義は「回す」であり、包丁を持った側の手は動かさずに、材料のほうを回すようにして切れ目を入れたり、アーティチョークや果物などの皮を剥くことを意味する。
- 4) 日本の洋食などで一般的な「デミグラス」あるいは「ドミグラス」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にあたって、徹底的に不純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上を目指すということの意味するからだ。ちなみに、アメリカに本社のあるメーカーの「デミグラスソース」の缶詰はもっぱら日本で販売されている製品であり、ヨーロッパおよびアメリカでは同一ブランドに該当する商品は存在しないようだ。
- 5) 本書ではマデira酒 (マデiraワイン、ポルトガルの酒精強化ワイン、すなわちブドウ果汁が酵母により醗酵している途中で蒸留酒を加えて醗酵を止める製法のもので、甘口のものが多い) が用いられることが多い。
- 6) *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ほとんど。

りした味で透き通った、きれいな薄茶色に仕上げる
こと。

ヴルテ¹⁾ (標準的な白いソース)

Velouté, 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²⁾ブロンドのルー [p.0] 625 g。
- よく澄んだ仔牛の白いフォン [p.0] ……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、浮いてくる不純物を完全に取り除いていく³⁾。この作業はとりわけ細心の注意を払って行なうこと。
- 加熱時間と不純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⁴⁾。陶製の鍋に移してゆっくり混ぜながら完全に冷ます。

鶏のヴルテ

Velouté de volaille

このヴルテの作り方が、上述の標準的なヴルテ [p.4] 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) [p.0] を使う。

魚料理用ヴルテ

Velouté 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 [p.0] 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。不純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。

ソース・アルマンド (パリ風ソース⁵⁾)

Sauce parisienne (ex-Allemande)

(仕上がり 1 L 分)

これは、標準的なヴルテ [p.4] 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) 1/2 L、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茹で汁と白いフォン、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\$% 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後、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 100 g を加えて仕上げる。

【原注】ソース・アルマンド (ドイツ風) と呼ばれるが、本書では「パリ風」の名称を採用した。そもそも「アルマンド」というの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⁶⁾。1883 年に雑誌「料理技術」に某タヴェルネ氏が寄せた記事には、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⁷⁾。

1) velouté (ヴルテ) 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。

2) 魚料理用ソース・エスパニョル [p.3]、訳注参照。

3) dépouiller (デブイエ)。ソース・エスパニョル [p.2]、訳注参照。

4) ある程度濃度のある液体やピ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。

5) 原書では「パリ風ソース (元ソース・アルマンド)」となっているが、後述のように、こんにちでもソース・アルマンドの名称のほうが一般的であるため、ここでは Sauce Parisienne の「訳語」としてソース・アルマンドをあてることとした。

6) 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。

7) 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。この「全注解」においても以後は「ソース・アルマンド」と訳しているのに注意されたい。なお、「ドイツ風」というソース名の由来について、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) suprême 原義は「至高の」だが、料理においてはしばしば鶏や鴨の胸肉、白身魚のフィレなどを意味する。また、このソースのように、とくに意味もなくこの名を料理につけられているケースも多い。

2) 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・エベス」(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。

3) 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。

ソース・シュブレード¹⁾**Sauce suprême**

鶏のヴルテ [p.4] に生クリーム²⁾を加えてなめらかに仕上げ³⁾たもの。ソース・シュブレードは、正しく作った場合「白さの際^{きわ}だったとても繊細な」仕上がりのものでなくてはならない。

(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 [p.0] 1 L、マッシュルームの茹で汁 1 dL、良質な生クリーム 2 1/2 dL。
- ・作業手順……鍋に鶏のフォンとマッシュルームの茹で汁、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 80 g 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。

ベシャメルソース⁴⁾**Sauce Béchamel**

(仕上がり 5 L 分)

- ・白いルー [p.0] ……650 g。
- ・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 300 g 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 25 g 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⁵⁾、表面にバターのかけらをいくつかけ載せて膜が張らないようにする。肉類を絶対に使わない⁶⁾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を作る

こと。

このソースは次のようなやり方をすると手早く作することも出来る。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。

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 [p.0] ……さいの目に切って下茹でしておいた塩漬豚ばら肉 140 g、1~2 mm 角のさいの目に刻んだにんじん 200 g と玉ねぎ 150 g、ローリエの葉 1 枚、タイム 1 枝、バター 100 g。
- ・追加素材……小麦粉 150 g、白いフォン 2 L、にんにく 2 片。
- ・調味料……塩 20 g、砂糖 30 g、こしょう 1 つまみ。
- ・作業手順……厚手の片手鍋で、塩漬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。ブロンド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。

4) 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。

5) ヴルテ [p.4] 訳注参照。

6) 小斎のこと。魚料理用ソース・エスパニョル [p.3] 訳注参照。