

オーギュスト・エスコフィエ  
『料理の手引き』全注解

五 島 学

## 後援者の皆様

この「エスコフィエ『料理の手引き』全注解」の翻訳および注釈は、下記の皆様からの善意ある資金提供により行なわれています（ご支援順、敬称略）。

Sin Masui、河井健司、Yuya HASHIMOTO、善塔一幸 (**La Maison Courtine**)、藤井智大 (フランス料理店 ミルエテ)、kojima mio、春野裕征、OTANI TAKESHI、RYUUTA SAWAI、山下拓也、UNNO GENKI、石幡乾、





## XIII. 野菜料理・パスタなど

### LÉGUMES — FARINEUX ET PÂTES ALIMENTAIRES

#### 野菜料理

##### 下拵えと注意事項

*Observation sur les Opérations préliminaires.*

##### 湯がく・下茹で<sup>1)</sup>

この作業は2つの目的で行なう。第1に、例えばほうれんそう、プティポワ、さやいんげん等の一般的な葉物野菜では、完全に火を通すのが目的。たっぶりの湯で手早く茹で、クロロフィルすなわち葉緑素を失わないようにすること。第2は、野菜に自然にあるえぐ味を消す目的。例えばキャベツ、セロリ、シコレ等。原則的に、新野菜は下茹でしない。下茹でですべて完全に火を通してしまう野菜については、1リットルあたり7gの塩を湯に加えること。

##### 冷水にはなす<sup>2)</sup>

湯がいた後、冷水にとるのは、野菜をブレイズにする場合と、オペレーションの都合から事前に茹でておかねばならない場合のみ。ただし、後でバターやクリームで合える場合は、冷水にとると風味が失われる。

##### アラングレース

沸騰した湯で茹でるのみ。次によく水切りをして、さらに水気をとばす。深皿に盛りつけ、貝殻形のバターを添えて供する。味付けは食べ手がする。葉物野菜なら何でもこのイギリス風に調理、提供可能。

##### 乾燥豆

乾燥豆を水でもどしておくのはよろしくない。その年に穫れた良質のものなら、水から弱火でゆっくり沸かして茹でればよい。あく取りをして香味野菜<sup>3)</sup>を加え、蓋をしてごく弱火で茹でる。あまりにも古い豆や品質が劣るものは水でもどす。ただし、豆が膨れるのに必要な時間きっかり、すなわち1時間半から2時間とすること。

1) blanchir (ブロンシール)。もともとの意味は「白くする」。食材を冷蔵保存出来なかった中世には肉類はいったん下茹でしてから調理するのが一般的であり、肉を下茹ですると表面が白くなることからこの用語が用いられるようになった。素材の種類によっては白く茹であげるために単なる湯ではなく「ブラン」を用いる場合もある。これは、水1ℓにスプーン1杯強の小麦粉、塩6gとスプーン2杯の溶いて沸かす。クローヴを刺した玉ねぎ1ヶとブーケガルニ、下茹でする素材、空気に素材が触れて変色するのを防ぐための脂を入れる。脂は、牛あるいは仔牛の生のケンネ脂を細かく刻んだもの。必要なら脂を事前に冷水にさらして血等の夾雑物がないようにしておくこと。(原注) 野菜の下茹で用のブランには、ヴィネガーではなくレモン汁を用いたほうがよい(原書 p.405)。

2) rafraîchir ラフレシール

3) ベシヤメルソース1ℓに生クリーム2dlを加え、火にかけてへらで混ぜながら $\frac{3}{4}$ ℓになるまで煮つめる。布で漉し、クレーム・ドゥーブル1 $\frac{1}{2}$ dlとレモン汁 $\frac{1}{2}$ 個分を少しずつ加えていき、濃さを調節する(原書 p.32)。

何時間も水につけておくと、発酵が始まってしまう。そうすると豆の組織が損なわれて使いものにならなくなってしまうことさえある。

### 野菜のブレゼ

野菜は事前に湯がいて冷水にとる。形を整える。鍋の底と周囲に豚背脂のシートを張り、野菜を入れる。上面を背脂で覆う。鍋に蓋をして弱火でかるく汗をかかせるように蒸し煮した後、ひたひたまで白いフォンを注ぐ。鍋に蓋をし、中温のオーブンに入れる。火が通ったら、野菜の水気をきり、用途に合わせて形を整える。その後すぐに使う場合は、煮汁の浮き脂を取り除いて煮つめ、野菜とともにソテ鍋で保温する。事前に仕込んでおく場合には、鍋から皿あるいは専用の容器に移す。煮汁は浮き脂を取り除かずにそのまま加える。バターを塗った紙で覆ってストックする。

### 野菜のブレゼのソース

ブレゼの煮汁を煮詰め、浮き脂を丁寧に取り除いて使う。場合によってはグラスドヴィアンド、あるいは相応量のドゥミ・グラスを加える。どちらの場合にも、ソースがまろやかになるようバターを加えて仕上げる。必要ならレモン汁数滴も加える。

### 葉野菜をバターであえる

茹でた野菜はしっかりと水をきっておく。味付けをしてバターを加え、鍋をあおるようにしてバターが野菜全体にまわるようにする。バターの風味を失わないためには、「火から外した状態」でバターを加えること。

### クリームであえる

この方法で調理する場合は、野菜に火を通す際、やや歯応えを残しておくこと。

しっかり水気をきり、野菜を鍋に入れる。沸かした生クリームを野菜が上に顔を出す程度に加える。時々、よくかきまぜながら加熱する。

クリームがほぼすっかり煮詰まったら、バターとレモン汁少量を加える。必要なら、生クリームにソース・クレーム<sup>1)</sup>を足してもいい。

### 野菜のクレームとピュレ

乾燥豆とでんぷん質の野菜は裏漉ししてピュレにする。次にバター 1 かけを加えて火にかけ、水気をとばす。牛乳か生クリームを加えて濃さを調節する。

さやいんげん、カリフラワー等のように水分の多い野菜をピュレにする場合は、濃さを出すため、味のバランスのとれたでんぷん質の野菜のピュレを加えること。

野菜の「クレーム」にする場合は、でんぷん質の野菜のピュレではなく、濃く仕上げたソース・ベシャメルを加える。

1) blanchir (ブロンシール)。ももとの意味は「白くする」。食材を冷蔵保存出来なかった中世には肉類はいったん下茹でしてから調理するのが一般的であり、肉を下茹ですると表面が白くなることからこの用語が用いられるようになった。素材の種類によっては白く茹であげるために単なる湯ではなく「ブラン」を用いる場合もある。これは、水 1 ℓ にスプーン 1 杯強の小麦粉、塩 6g とスプーン 2 杯の溶いて沸かす。クローヴを刺した玉ねぎ 1 ケとブーケガルニ、下茹でする素材、空気に素材が触れて変色するのを防ぐための脂を入れる。脂は、牛あるいは仔牛の生のケンネ脂を細かく刻んだもの。必要なら脂を事前に冷水にさらして血等の夾雑物がないようにしておくこと。(原注) 野菜の下茹で用のブランには、ヴィネガーではなくレモン汁を用いたほうがいい(原書 p.405)。

アーティチョーク<sup>1)</sup>

## ARTICHAUTS

アーティチョーク・パリグール<sup>2)</sup>

## Artichauts à la Barigoule

アーティチョークは新鮮で柔らかいものを選ぶこと。花蕾の上部<sup>3)</sup>を切り落とし、周囲を花萼をナイフで削り取る<sup>4)</sup>。下茹で [p.1] し、それから繊維毛を取り除く。完全に取り除くよう心を配ること<sup>5)</sup>。

内側に塩こしょうする。デュクセル [p.0] に、1/4の重さの豚背脂を器具を用いておろして加え、さらに豚背脂と同量のバターを合わせ、アーティチョークの中央に詰める。こうして詰め物をしたアーティチョークをごく薄い豚背脂のシートで包み、紐で縛る。これを、ブレゼ [p.2] 用に準備した<sup>6)</sup>鍋に並べ、茶色いフォン [p.0] をアーティチョークの高さまで注いで蓋をしてごく弱火で加熱し<sup>7)</sup>、しっかりと火を通す。

提供直前に、紐を外してアーティチョークを皿

に盛り付ける。ブレゼした煮汁は漉して、浮いている脂を取り除く<sup>8)</sup>。上等なソース・ドゥミグラス [p.0] 適量を合わせてとろみを付け、アーティチョークに上からかけて余らない程度の量になるまで煮詰める。

- 1) artichaut (アルティショー) キク科の多年草で、草丈は1 m 程にもなる。フランス語としては、16 世紀初頭には *carchoffle* あるいは *artichault* の綴りで記録されている。しばしば、カトリヌ・ド・メディシスがイタリアからフランスに「紹介した」とか「もたらした」といわれるが、これは俗説であり、それ以前からフランスでも知られていたし、南フランスでは栽培されていた。実際のところ、カトリヌ・ド・メディシスはフランスの王宮においてアーティチョークの料理が流行するきっかけ程度には普及に貢献したのだろう。16 世紀末オリヴィエ・ド・セール『農業経営論』において既に、南フランスの気候を活かした周年栽培の方法が記されており、その方法論の基礎はこんにちでも変化していない。食材としては、主に花蕾を利用する。固く厚みのある花弁のような花萼に覆われており、ある程度成熟したものは花萼をすべてナイフで切り落して取り除き（この作業はアーティチョーク本体を回すようにして剥くようにするのでトゥルネ *tourner* という）、さらに内部の繊維毛をスプーン等で取り除いて皿のような形状にしたものを加熱したのちに、タルトレットのように入パレイユを詰めるなどする。この基底部を *fond d'artichaut* (フォンダルティショー) または *cul d'artichaut* (キュダルティショー) と呼ぶ。やや若どりで小さめのものは花萼も下半分は加熱すれば柔らかいため、花蕾の上部は切り落してごく外側の花萼だけ剥いてから、半割りまたは四つ割りにし、繊維毛を取り除いてから加熱調理する。これは *coeur d'artichaut* (クールダルティショー) と呼ばれることが多い（ただしこれらの呼び名はやや曖昧なところがあり、これをフォンダルティショーと呼んでいると解釈可能なケースもある）。さらにごく若どりのものは生食も可能であり、*poivrade* (ポワヴラード) と呼ばれる。よく誤解されることだが、*Poivrade* という品種はなく、収穫タイミングとサイズ（というよりも生食出来るくらい柔らかいものをポワヴラードと呼んでいるのであり、実際には *Violet de Provence* (ヴィオレドプロヴァンス) という品種（およびそれを親とした F1 品種）が中心だが、本来的にはポワヴラードに品種の決まりはない。いずれの場合も、空気に触れるとすぐに黒く変色するので、レモンを擦り付けながら作業し、作業後はレモン果汁を加えた水にすぐに入れるといい。フランスのアーティチョークはブルターニュ産のものがとりわけ有名で、大きな花蕾を付ける品種が中心であり、南フランス産のものは比較的小ぶりで、花萼が紫色がかった品種（上述の *Violet de Provence*）が代表的。日本には明治時代に伝わり、何度も生産が試みられているが、一般野菜としての需要を喚起することが出来ずにいるため、現在も輸入品が中心。なお、アーティチョークは株分けで殖やすのが一般的であり、ブルターニュ地方の代表品種 *Camus* (カミュ) は種子が流通していない。種子の流通している品種は安定性が低く、形質が揃わないのがほとんど。このため、日本でヨーロッパと同じ水準のものを栽培するには、苗を輸入することが生産者レベルでは困難なため、種子から育ててかなりの年数をかけて株を選別し、殖やしていくしか方法はない。さらに収穫期間を延長するには、株分けのタイミングやその後の栽培管理においてかなりの技術が必要となる。
- 2) プロヴァンス地方に自生する乳苳の一種。もとはこの苳を用いた料理だったといわれるが、どんな種類の苳を用いてもよいとされる。実際には、いわゆるマッシュルームを用いたデュクセル・セッシュを使うケースが多い。
- 3) この場合、花萼をまったく残さずに小さな皿、あるいはタルトレットの形状に剥くことになるので、上から 1/3 ~ 3/4 は切り落すことになる。また、本文では言及されていないが、もし多少でも茎が付いている場合は、底面が安定するように平らに切り落しておくこと。
- 4) この作業も、アーティチョークを回すようにして行なうため、*tourner* (トゥルネ) の語が用いられる。また、この料理の場合は全体に茶色い仕上りになるため、アーティチョークが空気に触れることで黒ずんでしまうことが問題にならないためか、レモンを擦り付けるなどの指示はされていない。
- 5) この作業は下茹で前に行なうこともある。その場合はスプーン等を使って削るようにする。大型のアーティチョークの基底部の場合は、本文にあるように、下茹で後に手で繊維毛を塗り取るほうがきれいに仕上がる。
- 6) 野菜のブレゼ [p.2] の項を必ず参照のこと。
- 7) この手法で火を通すことそれ自体が *braiser* (ブレゼ) と呼ばれる。
- 8) *dégraissier* (デグレセ)。

### アーティチョーク・カヴール<sup>1)</sup> Artichauts Cavour

プロヴァンス産<sup>2)</sup>の小振りで柔らかいアーティチョークの外側の花萼を卵形に剥く。これを白いコンソメ [p.0] で茹で、火が通ったら取り出して湯きりし、さらに押し絞って余計な水分を完全に出させる。溶かしバターに漬け込む。取り出して、おろしたグリュイエールチーズとパルメザンチーズの上を転がしてチーズをまぶし付ける。これをグラタン皿に環状に並べ、高温のオーブンで焼く。アーティチョーク 6 個につき固茹で卵 1 個をみじん切りにして、バターでソテーする。バターが十分に泡立ってきたら、アンチョビエッセンズ少々とパセリのみじん切りを加えてソースを仕上げ、アーティチョークに注ぎかける。

### アーティチョークの芯<sup>3)</sup>・クラマル<sup>4)</sup> Coeurs d'artichauts Clamart

中位のサイズで柔らかいアーティチョークを選ぶこと。掃除をして<sup>5)</sup>6 つに橢切りにする。内側にバターを塗ったココット鍋に並べ、若どりのミニキャロットを四つ割りにして加える。アーティチョーク 1 つにつき大さじ 3 杯の莢から出したばかりのプチボワを加える。たっぷり

のブーケガルニと水少々を加えて軽く塩をし、蓋をしてごく弱火で蒸し煮する<sup>6)</sup>。提供直前に、ブーケガルニを取り出し、ブルマニエ [p.0] 少々で軽く煮汁にとろみを付ける。ココット鍋のまま供する。

### アーティチョークの芯・グランデュック<sup>7)</sup> Coeurs d'artichauts Grand-Duc

中位のサイズのよく揃ったアーティチョークを選ぶこと。外側の固い花萼を剥き<sup>8)</sup>、塩湯で茹でる。しっかりと湯切りをし、底に薄くソース・クレーム [p.0] を塗った皿に花輪状に並べる。同じソースを上から覆いかけ、おろしたパルメザンチーズを軽く振りかけ、溶かしバターをかけてからサラマnder<sup>9)</sup>に入れて焼き色を付ける。アーティチョークを花輪状に並べて空いていた中心部分に、バターであえたアスパラガスの穂先の束を盛り込み、アーティチョークひとつひとつにトリュフのスライスをのせる。トリュフのスライスと溶かしたグラスドヴィアンド [p.0] を混ぜた溶かしバターで加熱しておくこと。

### アーティチョーク・いろいろなソースで Artichauts avec sauce diverses

- 1) サルデーニャ王国の宰相として、国王ヴィットーリオ・エマヌエーレ 2 世とともに、リソルジメント（イタリア統一運動）を率いた。巧みな外交戦略によりイタリア統一を実現させた英雄のひとりとなされている。イタリア王国成立後も首相、外相として活躍した。イタリアのおもな都市には必ずといっていい程、彼の名を冠した「カヴール通り」がある。なお、歴史的には北イタリアおよび南フランスのニース周辺にいたる地域をめぐって、オーストリア、フランス、イタリアが領土の奪い合いが行なわれ、イタリア統一後、「未回収のイタリア」運動ではニース周辺をイタリアに編入しようとイタリアは強く主張していた。まさしくエスコフィエの少年時代、ニースでフランス料理の修業を始めた頃のことであり、彼の自身がフランス人たる意識は否が応にも強まったものと思われる。
- 2) プロヴァンスでは Artichaut Violet de Provence という品種がもっとも有名。この品種は草勢がおとなしく、小振りの花蕾を若どりしてボワヴラードとして出荷されることも多い。
- 3) coeurs d'artichauts 日本語にすると「アーティチョークの芯」としか表現しようがないが、「りんごの芯」「キャベツの芯」など「芯」は非可食部=廃棄部分のイメージが強いので注意したい。アーティチョークの場合は比較的小振り～中位のサイズの花蕾の外側の固い花萼を剥いた状態のものを指す。レチュやセロリ、カルドン他でも用いられる表現であり「芯に近い柔らかい部分」と理解するといいただろう。
- 4) パリ郊外南西の地名で、かつては豆類（プチボワなど）の生産が盛んだった。
- 5) 花蕾の上半分程を切り落とし、花萼の固い部分と茎の皮を剥く。内部の繊毛はこの時点でスプーン等で取り除いてもいいし、橢切りにした後に取り除いてもいい。
- 6) 原文 cuire très doucement à l'étuvée（キュイールトレドゥスモンアレチュヴェ）。
- 7) 大公の意。ロシア皇太子もこの称号で呼ばれる。ガルニチュール・グランデュックも参照。
- 8) tourner（トゥルネ）。
- 9) 非常に強い上火だけのオーブン。もっぱらグラタンなどの焼き色を付ける目的で用いられる。



# ソース名から料理を探す

—B—  
au Beurre  
Artichauts avec sauces diverses, 4

—C—  
Crème  
Coeurs d'artichauts Grand-Duc, 4

—D—  
Demi-glace  
Garniture Arlésienne, 1  
Artichauts à la Barigoule, 3

—E—  
Espagnole maigre  
Garniture Normande, 4

—G—  
Glace de viande  
Coeurs d'artichauts Grand-Duc, 4

—H—  
Hollandaise  
Artichauts avec sauces diverses, 4

—J—  
Jus de veau lié  
hoge, 1

—M—  
Mousseline  
Artichauts avec sauces diverses, 4

—V—  
Vinaigrette  
Artichauts avec sauces diverses, 4

—う—  
ヴィネグレット  
アーティチョーク・いろいろな  
ソースで, 4

—え—  
エスパニョール（魚料理用）  
ガルニチュール・ノルマンド, 4

—お—  
オランダーズー  
アーティチョーク・いろいろな  
ソースで, 4

—く—  
グラスドヴィアンド  
アーティチョークの芯・グラン  
デュック, 4

クレーム  
アーティチョークの芯・グラン  
デュック, 4

—と—  
ドゥミグラス  
ガルニチュール・アルル風, 1  
アーティチョーク・パリグール, 3  
とろみを付けた仔牛のジュ  
ふが, 1

—ふ—  
オ・プール  
アーティチョーク・いろいろな  
ソースで, 4

—む—  
ムスリーヌ  
アーティチョーク・いろいろな  
ソースで, 4

# 総索引

—A—  
artichaut, 4-5  
  Coeurs d'—s Grand-Duc, 5  
  —s avec sauces diverses, 5  
artichautl  
  — à la Barigoule, 4  
  — Cavour, 5  
  Coeurs d'—s Clamart, 5  
  
—B—  
barigoule  
  Artichauts à la —, 4  
  
—C—  
Cavour

Artichauts —, 5  
Clamart  
  Coeurs d'artichauts —, 5  
  
—G—  
Grand-Duc  
  Coeur d'artichauts —, 5  
  
—あ—  
アーティチョーク, 4-5  
  —・いろいろなソースで, 5  
  —・カヴール, 5  
  アーティチョークの芯・クラ  
    マール, 5  
  —の芯・グランデュック, 5

—・バリグール, 4  
  
—か—  
カヴール  
  アーティチョーク・—, 5  
  
—く—  
クラマール  
  アーティチョークの芯・—, 5  
グランデュック  
  アーティチョークの芯・—, 5  
  
—は—  
バリグール  
  アーティチョーク・—, 4