

五味五感で磨く！ レシピの方程式

PRE-INTRODUCTION

*ECOLE DE
GASTRONOMIE RAFFINEE*



料理の基礎からワインにあう料理まで
あなたのキッチンから
わたしらしく、あたらしく
さあ。理想の未来に向かっておいしく、楽しく料理をしましょう。

まずはキッチンに今並んでいるものからスタートです。

塩

バター

オイル

ビネガー

香辛料

マスタード

チョコレート

■塩 SEL

毎日、あたりまえのように使っている塩。

塩だけで旨味を作るフランス料理と、味噌・醤油といった旨味のある調味料を使う和食。

実は、塩の違いからも調理方法が異なる食文化がみえてきます。

フランスには100%自然の力で生まれる天日塩があり、その生産地のほとんどは
大西洋側のゲランドか地中海側のカマルグが良質の天日塩ができる湿地帯として知られています。

塩田に引き込まれた海水には、地球の歴史に生まれてきた海のヨードがたっぷり。

その養分が素材の旨味を引き出す力、料理に奥行きを与える力となっていきます。

それに対して、雨が多く塩田で海水を蒸発させ天日塩を量産することができない日本は
一般に塩は海水を煮詰めたり輸入した天日塩を溶かして炊き直している為、日本の塩は精製塩です。

3つのフランスの塩

FLEUR DE SEL（塩の花）

塩田に盛り上がった部分。最も繊細な海の味を残している塩で珍重されている。

SEL GRIS GROS（粗塩）

FLEUR DE SELを手でかき取るとその下から現れるの部分。緑がかった灰色をした粗塩。

FLEUR DE SELに比べると海水に沈殿していた海の旨味が強く、少し湿っている。

SEL GRIS FIN（細かい塩）

SEL GRIS GROSを乾かし、細かくひいたものがSEL GRIS FIN。

FLEUR DE SEL（塩の花）の品のいい繊細な塩は、料理の仕上げに。SEL GRIS GROS（粗塩）は、時間をかけて煮込み料理やだし（フォン）をとるときや野菜やパスタを茹でる時に実力発揮、塩気では出ない旨味を与えてくれます。SEL GRIS FIN（細かい塩）は、食材に直接ふる塩として、調理する上で一番使用頻度が多くなる塩です。

これらフランスの塩、最近はスーパーで手軽に購入できるようになり、ぜひ試していただきたい。塩を変えるだけで料理は変わります。また他国の自然塩も購入できる時代となり選択の幅が広がりましたね。塩選びのポイントは、なめてみておいしいかどうか、塩の甘みを感じるか。です。本当においしい塩は、お湯に溶かして味わってみると、ほんのり昆布茶のような旨味を感じます。

塩と肉

鶏、豚、身が白い肉には水分が多く、臭みもあります。
塩をまぶしておくだけで、塩の浸透作用で余分な水分が抜け、
肉は柔らかく熟成し味が凝縮されおいしくなります。
また自然の旨味のある塩を使えばその旨味が染み込み、それだけでおいしいです。

肉に対して2%の塩をふった鶏肉、一晩たったら水気をふいて、
熱したフライパンにオリーブオイルを注ぎ、表面を焼く。＊
200℃に温めたオーブンへ。

ふっくらジューシーな鶏のローストの出来上がり。
この鶏のローストには玄米ごはんがよくあいます。

＊セジール (SAISIR)

調理の過程で肉などの表面に香ばしい焼き色をしっかりとつけること。 強火で素早く焼き色をつける技法で、旨味の基となる肉汁が出ないうちに素早く表面を固めるときなどに用いられる。

肉以外にフォワグラ料理にも応用される。

■バター BEURRE

バターによって発展したフランス料理。

バター使いをマスターすれば、フランス料理も身近、手間がかかると思われていた
お菓子、料理が失敗なくおいしく作れるようになります。

バターに空気が入ればクッキーもサクサク。

香ばしく焦がす焦がしバターは、軽く素材を引き立てるソースになります。

フランス菓子、料理の基本、5つのバターをご紹介します。

ポマード状のバター BEURRE EN POMMADE

室温に戻しやわらかく練ったバター。バターを生地やソースに混ぜ込んだり（ブルモンテ）ホイップすれば空気をいれることもでき、焼き菓子はサクリ焼きあがる。
また小麦粉と混ぜて（ブルマニエ）煮汁やソースに濃度をつける調理法もある

溶かしバター BEURRE FONDU

バターソースの基本。バターを溶かしたもの。料理の仕上げにふりかけるだけでコクと風味が増し、グラタンなど表面を焼く時にふりかけると香ばしく焼き色もついて、おいしい料理ができます。

澄ましバター BEURRE CLARIFIE

フランス語でBEURRE CLARIFIE（ブルクラリフィエ）。溶かしたバターを放置したんぱく質や水分が下に沈殿した上澄だけを取り出した純度の高いバター。
やさしいナッツ香りときめの細かい舌触りが特長。腐敗のもとなる水分と無油脂分が取り除かれる為、保存性が高く常温でほぞんができ高温で熱しても焦げずきれいな焼き色に仕上がる。
日本の家庭料理でも親しまれている「ムニエル」や「じゃがいものソテー」は、澄ましバターで時間をかけてソテーします。

乳化バター BEURRE EMULSIONNE

ソースの仕上げにバターを入れて攪拌し、ふわふわに泡立たせた新しいバターソース。
最近のフランス料理ではバターは風味付けの役割が大きく、この手法が人気。
料理が味わい、見た目と華やかになります。

焦がしバター BEURRE NOISETTE

フランス語でブルノワゼット。バターがノワゼット（ヘーゼルナッツ）色になるまで火を入れて焦がしたバターで、焦げた部分は旨味が凝縮している反面、脂は軽やか。また香ばしい香りが特長。
フィナンシェをはじめとした焼き菓子、野菜、魚、肉のソースに使われる。

これから始まるレッスンが楽しみですね。

まずは冷蔵庫から出したばかりのバターを味わってみましょう。
トーストもちろん、ごはん、パスタと一緒に。

トースト
バターは塗るのではなくのせるもの。風味の広がり違います。このトーストの食べ方はフランスに行ってから知り、それ以来トーストの食べ方もバターの価値も変わりました。パンはもしあれば塩と小麦粉だけで作られるバゲット（ホームベーカリーで焼くフランスパンでも）がおいしいです。このトーストと苦いコーヒーがなければ1日は始まりません。

ごはん
炊き立てのごはんに冷たいバターをゴロンとのせ、塩ともみのりをふる。オニオンスライスを混ぜてもおいしいです。

パスタ（一人分）
ボールにバター大さじ1／2、削ったパルミジャーノ25g、塩小さじ1／4を合わせ、茹で上がったパスタを絡めてさらに盛る、バター大さじ1／2をのせて、好みでもみのりをふりかけたり、あおさを混ぜたり。

またバターの国フランスでは、ラディッシュをはじめチコリやセロリ、辛みのある野菜にバターをのせ塩をふってワインのつまみにします。
あれば発酵バターに旨味のあるゲランドの塩など自然の塩がベスト。

過去のレッスンでは、アペリティフのつまみとしてラディッシュで。もちろん、かぶや大根でもおいしいです。

■オイル HUILE

キッチンで一番よく登場するのがオリーブオイル。
オリーブ果実を絞っただけで、熱処理、化学処理されていないオイルです。
オリーブの育つ気候、地形風土によりボトルごとに様々な味わい、個性を持っています。
ワインと同じよう産地から好みの物を探すのも楽しみの一つです。

〈山岳地帯のオリーブオイル〉

イタリア：トスカーナ、ウンブリア地方
スパイシーで力強い。草、胡椒、アーモンドの香り、
色は緑色をしています。加熱料理、肉料理など。

〈海辺のオリーブオイル〉

フランス：プロヴァンス、イタリア：リグーリア、スペイン：バロセロナ
上品な風味でデリケート。熟した果物や花のような香り。
色は山岳違いのオリーブオイルに比べて黄色がかっている。
非加熱料理、野菜、魚料理など

他、フランスではピーナッツオイルをよく使うところから、
ごま油（太白）、米油を利用しており、根菜によくあいます。

定番マヨネーズ

【材料／作りやすい量】

卵黄	1 個
塩	小さじ 1 ／ 4
ディジョンマスタード	小さじ 1
白ワインビネガー	小さじ 1
オリーブオイル（海辺のタイプ） または、ごま油（太白）	1 0 0 ML

【作り方】

ボールにオイル以外の材料を入れて泡立て器で混ぜ、オイルを少しずつたらしながら混ぜていく。

＊もしフードプロセッサーをお持ちでしたら卵を全卵にしても作れ、バジルなどハーブを加えるのもおすすめです。
じゃがいも、カリフラワーなど蒸した野菜にかけるとおいしいですよ。

■ビネガー VINAIGRE

ビネガー、フランス語でVINAIGRE。

ワイン=VIN すっぱい=AIGRE が合成された言葉。

そもそもワインをほうっておいたらできてしまったもので、

使い方として、日本ではビネグレットソース
(フレンチドレッシング) がよく知られていますね。

わたしの基本は酢：オイル＝1：3です。

他、マリネやローストの仕上げ、デグラッセなどがあり、
食材に合わせてビネガーを選びます。

■香辛料 ÉPICES

日本もフランスも香辛料は輸入国。

料理をはじめデザートやチョコレートまで香辛料の鮮烈な風味を活かした味わいは、料理の個性を左右させるほどインパクトを与え、コツをつかめば料理が楽しくなります。

その中で、どの家庭にもある胡椒。

日本ではすでに粉末になっているものが主流ですが、是非ともホール（粒）を購入し使うたびに挽いてその香りを楽しんだり、ホールごとフォン（出し）や煮込みに入れて旨味の基にして欲しいです。

胡椒だけで、風味を作り出す分かりやすいレシピをご紹介します。
3色のペッパーを煮出してデザートにした
「ペッパーのシャーベット」オリーブオイルで大人のおやつ（文化出版局）は、
撮影のときから話題になったレシピです。

【材料／4～5人分・作りやすい量】

水	300ML
ピンクペッパー	大さじ1
ブラックペッパー	小さじ1
ホワイトペッパー	小さじ1
砂糖	50G
ライム果汁	25ML（1／2個分）
オリーブオイル	40ML

【作り方】

- 1.鍋に水とAを入れて中火にかけ、10分煮る。
2. 1.をこして砂糖とライム果汁を加え混ぜ粗熱が取れたらバットに入れて冷凍する。
- 3.2.を3CMくらいにカットし、オリーブオイルとフードプロセッサーに入れて攪拌しシャーベットにする。

■マスタード MOUTARDE

フランス人にとって、「ソースはなくともマスタード」というよう、ポトフ、シュークルート、タルタルステーキにビフテック・アシェ（ひき肉のステーキ）など何にでもマスタード。「フランス料理にはソース」というけど、これもまた実態です。

そんなフランスのマスタード（ディジョンマスタード）とは、からし菜の種を潰してワイン、またはワインビネガーを加えて作ったもので、アメリカの甘いマスタード、日本のツンと辛いからしに対して酸味が特徴。料理につけて食べるのももちろん、調味料として使えば味が深まり、わたしは隠し味に使っています。

そこで、少しわたしがかわったお仕事の例。

マスタードの産地、フランス高級ワインの産地としても名高いブルゴーニュ地方のディジョン。
ディジョンでは、現在でも全世界のペースト状マスタードの約半分、フランス全体の80%が製造されています。

マスタードの種子の外皮を除いてすりつぶし、ワインやビネガーと練り合わせて作るので、
明るい色とまろやかな風味が特徴。

1937年にはディジョンマスタードの正式な基準と名称を保護するための法律が制定され、
原料のカラシ菜の種類、種子の中身や種皮の割合、油分などの量、練り合わせるビネガーの種類などが決められ、
この基準を満たしたもののだけが、“ディジョンマスタード”と呼ばれます。

その味わいを日本の食卓にも物せたいという企画は、
270年の歴史を誇るフランス調味料ブランド“MAILLE(マイユ)”から。

日本全国へのプロモーション、販促の為にレシピ開発と
ハニーマスタード日本上陸の為に開発。

MAILLE(マイユ)ハニーマスタードに表記されている「鶏肉にぴったり」の名付け親はわたしだったのです。

18世紀後半にはヨーロッパ各国の皇室御用達に選ばれ、
現代もフランス料理の星付きレストランはもとより、世界中の美食家の間で愛され続け、
日本のスーパーでも購入できるようになりましたね！

その時のレシピの一つです。

納豆サンド 1人分＝290KCAL 調理時間 3分

【材料】 2人分

納豆	50G
サンドイッチ用食パン	4枚
A.MAILLE白ワインビネガー	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1／2
MAILLEディジョンマスタード	小さじ1／2
塩	小さじ1／4
ドライトマト	1／2枚
青じそ	4枚

【作り方】

- 1.ドライトマトは、斜め細切りにする。
- 2.ボールに納豆を入れて、A. の材料を加え練り混ぜ、1. を加える。
- 3.食パン1枚に青じそ2枚のせ、その上に2. をぬり、もう一枚の食パンを上重ねる。
残りの食パンも同様にして、好みの大きさに切り、皿に盛る。

【料理紹介、MAILLE効果】

MAILLE白ワインビネガーとMAILLEディジョンマスタードを加えた納豆ペースト。
MAILLEビネガーの酸味とマスタードの風味が、パンによく合う味わいを作ります。
生野菜とあわせてサラダにしてもおいしく活用できるMAILLE納豆ペーストです。

■チョコレート CHOCOLAT

デザートも終わり、最後にもう一度食卓を沸かす締めくくりとして活躍してくれるチョコレート、独創の風味と上品な姿で美食家たちを魅了してくれます。

実は、チョコレートを発見した第一人者としてコロンブスが挙げられますが、今日のように美食家を満足させる嗜好品の糸口を開いたのは、スペインのフェルナンド・コルテス。

1628年、現在のメキシコにあたるアステカを征服した後、王モンテスマの好物であった飲み物・ショコラトルの原料がカカオ豆であることを知り、黄金を初めとした多くの略奪物とともにスペインに持ち帰ったことから始まりバスク経由、フランスへ。

今やフランスでは、チョコレートは生活に欠かせない存在、朝食から食後のデザートまでチョコレートが使われます。

フランスのカフェでは、コーヒーと同じようカカオの品種、チョコレートの濃さが選べるようメニューになっています。好みも人それぞれ。こちらはわたしの定番となったレシピ。冬になると朝食に欲しくなり、暖かくなったら冷たくして飲みます。

ショコラ・ショー CHOCOLAT CAUDE

【材料／作りやすい量】

チョコレート（刻む）	1 0 0 G
牛乳	2 5 0 ML
水	1 2 5 ML
カカオパウダー	1 0 G

【作り方】

- 1.鍋に牛乳、水、カカオパウダーを入れ、沸騰させる。
- 2.チョコレートを加え、泡立て器でかき混ぜながら、弱火でつやがでるまで混ぜる。

まずは塩からはじめてみてください。
日々の3食に変化ありますか？いつもの料理が変わりましたか？
わからないこと、何か気づきがあれば、メッセージくださいね！
味見したり、作ったら、
その料理やおいしさが伝わるシーンを画像にしてみましょうSNSにのせるもOK。
そして、ここまでお読みになり、実践されましたら
特典では伝えられない、
料理のおいしさの理論、調理の目的、食材との関係、
レシピの足し算引き算等・・・
レシピ考案に大切な料理勉強会を用意しています！
お申し込みはこちら→



わたしが料理写真を撮る時に気をつけていることは、光の角度です。
わたしのキッチンの場合、午後1時30分の自然光、
レースのカーテン越しの光がわたしの料理にあっているようです。
位置は太陽に向かった逆光、料理手前に白い紙（白くて光っている段ボール？
アマゾンで雑誌を買った時に雑誌を覆っている厚い紙。）を料理に反射するよう立ててます。
最近は俯瞰で撮るのが人気のようです。
皿に盛った料理がきれいに見える位置を決めて撮ってます。