



世界の料理教室 ～家庭でできるフランス料理～

2007年3月10日(土)

講師：小林 充さん(レストランデジャヴ)

本日のレシピ

グリーンアスパラガスと春野菜の温泉卵添え グラタン

【材料(2人分)】

グリーンアスパラ 2本、ブロッコリー 3軸、卵 2個、粉チーズ 適量(小さじ2程度)
ホワイトソース 30cc(今日は鶏料理と同様のソースを使用)、塩・コショウ 適量

【作り方】

温泉卵の準備。鍋に卵が十分浸るほどの水を入れ、温度計で測りながら65℃に設定し、卵を入れ、20分間加熱する。

加熱し終わったら、流水で冷ます。

野菜の準備。野菜をブランチールするので、あらかじめ、大きめの鍋に水を沸騰させておく。アスパラは穂先4cmほどを残し、軸の部分の皮をむく。

ブロッコリーは1つ1つの穂先を取り外し、軸の長い部分は食感が悪いので包丁で取り除く。沸騰したお湯にブロッコリーの軸、ブロッコリーの穂、アスパラの順で湯がいていく。

(柔らかくなり過ぎないように茹でる。パスタと同様、髪の毛1本分の硬さを残す程度がベスト。ブロッコリーの穂先は花の部分が加熱しやすく崩れてしまうので、軸の部分に、あらかじめ、6等分ほどの切れこみを入れておくと良い)

野菜はそれぞれ十分に水分を取り除く。

アスパラはペーパータオルなどで包み、押し付けながら、転がすようにする。

ブロッコリーは、手に包み絞り出す。

作り置きしたホワイトソースを鍋で温め、塩・コショウして味を整えておく。

ソースが重かったら、牛乳やポタージュ作りで使用したブイヨンか水でのばす。

耐熱用の器にバター(分量外)を塗り、アスパラを形良く並べ、ブロッコリーを脇に配す。

この中央に温泉卵を割って落とす。

先に準備した、ヴァンブランソースを流しかけ、粉チーズをふり、オーブンで焼き色を付け敷き皿に乗せる。

ポタージュ・クレーム・ヴィッシー

<ヴィッシーはフランスの人参の産地として有名>

【材料(5人分)】

人参 400g、ジャガイモ 200g、玉ねぎ 150g、ブイヨン 500cc、生クリーム 90cc、
無塩バター 40g、浮き身(人参のブリュノアーズ) 30g、塩・コショウ 適量

*クルトン：パンを小さく四角にカットし、澄ましバターとサラダ油できつね色に揚げたもの
パン・パリジャンを薄くスライスし、軽くトーストしたもの etc.

【作り方】

人参は皮をむいてスライスしておく。

ジャガイモは加熱するまで丸のまま水に晒しておく

玉ネギをスライスし、バターでしんなりと透き通るまで色をつけないように加熱する。

水に晒しておいたジャガイモをスライスして加え、同様に透き通るまで加熱する。

このとき、下味として、野菜の甘味を引き出すため控え目に塩・コショウしておく。

野菜の香りが十分に立ち上がってきたら、あらかじめ準備しておいたチキンブイヨンを加え、ジャガイモと人参が煮崩れるまで煮こむ。

を少し粗熱を取った状態でジューサーにかけピューレ状にし、目の細かいシノアなどで濾し、再度生クリームを加えて加熱し、塩味を確認する。

このとき、コショウは使用しない。

(野菜を火入れする時、甘さの好みで砂糖を 10~20g ほど加えても良い)

器にスープを盛ったら、浮き身を浮かべる。

彩りにパセリアッシュをどうぞ。



鶏胸肉のソテー ヴァンプランソース

< ヴァンプランとは Van-Blanc (Van=ワイン Blanc=白の意)。ちなみに赤は Rouge=ルージュ >

【材料(4人分)】(グリーンアスパラにも使用)

鶏胸肉 120g、無塩バター 20g、薄力粉 20g、ブイヨン 300cc、生クリーム 30cc、
白ワイン 10cc、塩・コショウ 少々

【作り方】

ヴァンプランソースを作る。500cc以上の容量の鍋に、分量のバターを溶かす。

これに、粉を加えて十分に混ぜ合わせる。少し固くなるが、しっかり手早く混ぜ合わせる。

(弱火で作業)

ブイヨンをあらかじめ沸騰させておき、 に少量ずつ注いでいく。

(このときホイッパーで作業すると、後の手間が省ける)

まんべんなくブイヨンを満たしたら、塩・コショウを軽くする。

(後で再度確認するので、くれぐれも控えめにする)

白ワインを加え沸騰させ、生クリームを加えて十分に攪拌する。

を目の細かいストレーナーなどで漉しておく。

鶏胸肉を好みの大きさに切り分け、塩・コショウをしっかりする。

温めたフライパンに、分量外のバター約 10g を入れて、すばやくフライパンをまわし、鶏肉を皮の表面から焼く。(フライパンを向こう側に傾け、滑らすように鶏肉を入れる)

鶏の皮の面全体に焼き色が付いたら、裏返して弱火にし、蓋をして十分加熱する。

(オープンで加熱も可)

加熱が終わったら、分量外の白ワイン約 10cc を注ぎ入れ強火にして沸騰させ、鶏肉だけを取り出して器に盛っておく。

フライパンに残ったジュースを少し煮詰め、 のヴァンプランソースを 1人分大さじ 5 (約 70cc) 加えてメランジェし、味を確認する。

(ヴァンプランソース作りの段階で味が濃くなってしまった場合は、牛乳と生クリームで薄めると良い)

皿に盛った鶏肉にソースをかけ、付け合わせを盛る。

追記

このヴァンプソースは多方面に活用できるので、多めに作り冷ましてからラップなどに取り分けると便利。

冷ますときは、大きな器に移し、表面にバターを塗っておく。

魚料理、サーモンムニエルなど焼き魚にも良い。

グラタン皿にご飯を敷き、炒めた海老、野菜をソースに混ぜてかけ、ドリアなども。

炒めた人参と玉ネギをソースと合わせて皿に敷き、白身魚のフライを乗せるのも良い。

ジャガ芋のリヨネ - ズ

<フランスのリヨン地方は、ジャガ芋の産地として有名。メークインに似ている>

【材料(4人分)】

ジャガイモ 中2個(男爵、メークインなど)、玉ネギ 中1個、バター 適宜

【作り方】

ジャガイモは皮をむいて5mmの厚さにスライスし、下茹でし、十分水気を切る。

玉ネギは、できる限り薄くスライスする。

フライパン(できればホーローなどのこげにくいものが良い)にバターを約40g弱火で煮溶かし、玉ネギを入れて薄茶色になって甘味が出るまで炒める。

のジャガイモを加えて、炒めた玉ネギを絡めるようにする。

(ジャガイモをできるだけ壊さないように)

塩・コショウで味を整えて鶏肉のソテーに添える。

(今日は、鶏肉に添えるが、できれば鶏肉の下に敷いて鶏を乗せると、より仕上がりが綺麗。

ジャガイモの形は好みの形でよい。今回は茹でたが、揚げたり焼いたりしてもよい)

人参のグラッセ

【材料(4人分)】

人参 1本、バター 60g、砂糖 大さじ3、塩 少々

【作り方】

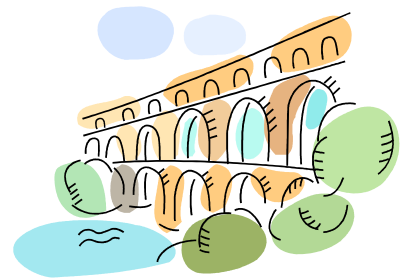
人参は皮をむいて、2mmの厚さにスライスする。

と水を鍋に入れて、沸騰したら煮こぼし、アク出しする。

同じ鍋にバターを入れ、人参と十分絡めながら煮溶かし、塩を加え混ぜ、十分に絡まった状態で砂糖を2~3回に分けて加える。

この時点で人参にかなり火が入っているが、少し水を足して煮る。

(本来グラッセの場合は水分をあまり必要としないが、少量ずつ水分を加えて煮詰める作業を繰り返すことによって、表面のツヤがバターの効果によって醸される)



バナナを入れたクリームブリュレ

【材料(5.5cmのココット6個分)】

生クリーム 100cc、牛乳 150g、砂糖 40g、卵黄 40g(中2個)、バナナ 1本、
バニラエッセンス 少々、(あれば、バナナエッセンスやバナナリキュールを少々)

【作り方】

生クリームに牛乳を加え、砂糖も加え、ホイッパーで砂糖を叩きながら潰すようになじませる。
別のボールに卵黄を入れ良く溶いて、バニラエッセンスを2~3滴入れ、風味をつける。

に を加えて泡立てないように混ぜ合わせ、目の細かいシノアヤストレーナーで漉す。
ココットにバナナを適当な大きさにカットして入れ、 の生地を泡立てないように入れる。
天板にココットを並べ、半分浸るくらいの80 のお湯を張り、140 のオーブンで約40分焼く。
(薄いグラタン皿の場合は、加熱時間は短縮される)

表面を触って、弾力があればOK。

ブリュレの粗熱が取れたら、表面全体にグラニュー糖を散らし、バーナーなどで焼いて焼き色をつける。この作業を2回行い、できるだけ表面をカリカリにする。

(バーナーは、一般家庭にはなかなかないので、使い古しのバターナイフをコンロで熱して直接グラニュー糖に押し付けると、焼き色が付く)

追記

これはバナナに限らず、季節のフルーツを使うと良い。

3月ならグレープフルーツやオレンジ(身の部分だけ使用)など。

ただし、水分があまり多い物は避ける。

柿やラ・フランス、りんごなどは、あらかじめ、下記のシロップで煮込んでから使用すると良い。

イチゴはそのままでも良い。

シロップで煮終えたジュースは、濾してから冷やしてデザートのお供にどうぞ!

シロップ

【材料】

白ワイン 100cc、水 100cc、グラニュー糖 35g、バニラエッセンス 少々

