

牛乳をつかったお料理 100種

# ミルクック講習会

(指導者用テキスト)

昭和44年12月

講師 帯広畜産大学 有賀秀子

十勝酪農振興協議会

—— は じ め に ——

このテキストは、牛乳、乳製品をつかった料理100種を指導者用テキストとして集録したものであります。

内容について多少高度な点もあろうかと存じますが、牛乳をつかった料理テキストの原典として近所どなりの方々、各地域に於ける消費生活改善活動に際して、更に平易にかみくだき、あるいは抜萃するなり致しまして充分ご活用下さる様お願い申し上げます。

私共、生産者団体と致しましても、牛乳、乳製品を中心とした「生産から消費まで」をもう一度総点検し、わが十勝管内に於ける消費生活向上に微力ではあります、貢献致したいと考へます。

なお、本テキストの作成にあたり、公私ともにご多忙中にも拘りませず終始全面的にご協力下さいました帯広畜大有賀講師並びに生活科学研究室のオールスタッフに対し、紙上ではあります、深甚の謝意を表する次第であります。

昭和44年12月

十勝酪農振興協議会

会長 小野木 徳 治

— も く じ —

I 総 論

1. 牛乳のすべて	1
2. 栄養的特性	1
3. 牛乳と調理	3

II 各 論

1. 牛乳をつかつたソース	5
1. ベシヤメルソース	5
2. ホワイトソース	5
3. オーロラソース	5
4. カルデイナルソース	6
5. クリームソース	6
6. モルネーソース	6
7. エコツセーズソース	6
8. ショーフロワベシヤメルソース	7
9. オニオンソース	7
10. パンソース	7
2. 牛乳をつかつた汁物料理	8
11. けんじんのうらごしスープ	8
12. ほうれん草のクリームスープ	8
13. とりもろこしスープ	8
14. コーンチャウダー	9
15. ニョツキ入りクリームスープ	9
16. 洋風うどん	10
3. 牛乳をつかつたご飯、麵料理	10
17. マカロニ・オー・グラタン	10
18. ビラフ・ド・クルヴェット	11
4. 牛乳をつかつた卵料理	11
19. 卵とほうれん草の小鍋焼き	11
20. 鶏卵のバリ風お料理	12
21. 卵の蒸しゆで油揚げ	13
22. 卵をつかつたポーランド風お料理	13

- 23 卵をつかつたスコットランド風お料理 .....
- 24 鶏卵クロケット .....
- 25 オムレット・ムースリース .....
- 26 オムレット・クリームソースかけ .....
- 27 鶏肉入りオムレット .....
5. 牛乳をつかつた魚料理 .....
- 28 タラのクリーム煮 .....
- 29 タラのじゃがいもあえ .....
- 30 ひらめの焼きつけ料理 .....
- 31 カキとほうれん草の皿焼き .....
- 32 カキの油揚げ .....
- 33 カキの銀ぐしざしの油揚げ .....
6. 牛乳をつかつた肉料理 .....
- 34 鶏肉の貝型焼き .....
- 35 鶏肉クロケット .....
- 36 若鶏のソーテソース煮 .....
- 37 若鶏のソーテクリーム煮 .....
- 38 子牛肉の白煮 .....
- 39 子牛肉のソーテクリーム煮 .....
7. 牛乳をつかつた野菜料理 .....
- 40 さやいんげんの白ソースあえ .....
- 41 ほうれんそうのクリームあえ .....
- 42 ほうれんそうのグラタン .....
- 43 白菜のクリーム煮 .....
- 44 ロールキャベツ .....
- 45 キャベツの肉詰めグラタン .....
- 46 芽キャベツのクリームあえ .....
- 47 芽キャベツのフラマンド風 .....
- 48 アスパラガスのグラタン .....
- 49 こしじゃがいも .....
- 50 じゃがいものクリーム煮 .....
- 51 じゃがいものグラタン .....
- 52 こしじゃがいものクリームあえ .....
- 53 じゃがいものスプレー .....
- 54 にんじんのクリームあえ .....

55	にんじんの青豆入りクリーム煮	25
56	にんじんのシヤンテイイ	25
57	カリフラワーのグラタン	25
58	きゆうりのバルケツト	26
59	かぼちやのクリーム煮	26
60	トマトのスーフレー	26
61	しいたけの詰めもの	27
62	しいたけのクリーム煮	27
63	とうもろこしのクロケツト	27
64	とうもろこしのスーフレー	28
65	じゃがいものシヤルロット	28
66	こしほうれんそう、クルトン添え	28
67	煮込めキャベツクリームソース	29
68	りんごのあけほのサラダ	29
69	ロシア風じゃがいもサラダ	29
8.	牛乳をつかつたオヤツ	29
70	フレンチトースト	29
71	揚げパイ	30
72	揚げリンゴ	30
73	揚げシユークリーム	30
74	いちごのクレープ	31
75	バリー風クレープ	31
76	ノルマンド風りんごのクレープ	31
77	チョコレートのスーフレー	32
78	イギリス風パンブディング	32
79	フランス風パンブディング	32
80	カステラ入りブディング	33
81	カラメルソース入りブディング	33
82	いちごかけブランマンジュ	33
83	バニラババロア	34
84	チョコレート入りババロア	34
85	コーヒー入りババロア	34
86	いちご入りババロア	34
87	モナコ風三色ババロア	34
88	果物入り泡立てクリーム	35

89.	カステラとフルーツの生クリーム寄せ	35
90.	バニラ入りアイスクリーム	35
91.	いちごの冷菓盛り	35
92.	生クリーム入りアイスクリーム	36
93.	エンゼルケーキ	36
94.	エクレア	36
95.	マフィン	37
96.	ホットケーキ	37
97.	バニラパイ	37
9.	乳製品とお料理	38
98.	チーズをつかったお料理	38
99.	スキムミルク(脱脂粉乳)をつかった料理	38
100.	生クリームを使ったお料理	38

# I 総論

## 1 牛乳のすべて

幼児は、それぞれの動物において、その幼動物を育てるために最も適当な完全食品といわれる。幼児のためには人乳が最も適当であるが、牛乳もまたこれに近いすぐれた食品である。牛乳は乳幼児のためだけでなく成人にとつても、また病弱者・老人にとつても好ましい食品である。最近の栄養摂取状況をみると、全般的に水準が除々に上りつつあるが、栄養等個々についてみると必ずしも良好であるとは言えない。特にカルシウムを中心とした無機質及びビタミン類について、その欠乏が著しい。これは日本人の食事内容の特有の型が原因となつてゐるからであつて、それは具体的に見るならば肉、卵などを中心とした動物性食品ならびに乳、乳製品が少ないことに起因すると考えられる。従つて今後の栄養的欠陥を補正していくためには、動物性食品の摂取を促すことが先ず第一に考えられなければならない。中でも、栄養的にみてバランスの非常に良い食品である乳の摂取が、積極的に進められることが大切と思われる。

そこで乳の中でも最も一般的に飲用されている牛乳について、その特性をみていきたい。

## 2 栄養的特性

牛乳の成分組成は、次の表の通りで全体の約90%が水分からなつてゐるが、固形分としては乳糖が一番多く、脂肪とたんぱく質がほぼ同量で3%前後含まれてゐる。またカルシウム、ビタミンA、B<sub>2</sub>にとみ、全体としてみて特に無機質(カルシウムを中心とした)、ビタミン(A、B<sub>2</sub>を中心とした)の点で、我々の日常食において欠乏しがちな成分を含んでゐるところに、栄養的価値の大きさが見出される。

	熱量 cal	たんぱく質 g	脂肪 g	糖分 g	灰分 g	カルシウム mg	リン mg	ナトリウム mg	鉄 mg
生乳	59	2.9	3.3	4.5	0.7	100	90	36	0.1
市乳	59	2.9	3.3	4.5	0.7	100	90	36	0.1
	ビタミンA 効力	ビタミンA I・U	カロチン I・U	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	ニコチン酸 mg	水分 g	
生乳	120	100	20	0.04	0.15	2	0.2	88.6	
市乳	100	80	20	0.03	0.15	1	0.1	88.6	

次に上記成分について、少し細かく観察してみると、以下のようになる。

### 1) たんぱく質

牛乳中のたんぱく質の約80%はカゼインからなり、このカゼインは牛乳中ではカルシウムやリンと結合して消化しやすい形となつている。残りの20%はラクトアルブミン、ラクトグロブリンなどである。これらたんぱく質の栄養価を判定する資料として、そのアミノ酸組成をみると次表のようになる。

すなわち、グルタミン酸が多く、アスパラギン酸、プロリンも多い。人体に重要である必須アミノ酸としてはロイシン、リジン、バリンなどが多いが、メチオニン、システチンなどの合流アミノ酸が少ないのが欠点とされている。しかし全体としては、比較的質の良いたんぱく質であるといわれている。

牛乳中全窒素1g当りのアミノ酸組成 (mg/Ng)

イソロイシン	ロイシン	リジン	メチオニン	システチン	フェニールアラニン	チロシン	スレオニン	トリプトファン	バリン
320	590	480	150	50	280	350	270	92	410
アルギニン	ヒスチジン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン		
180	160	210	520	1400	120	590	340		

### 2) 脂 肪

牛乳の脂肪は、その構成する脂肪酸の種類により、栄養価が決定される。牛乳中の脂肪酸は炭素数の少ない消化吸収されやすいものが多いので消化器の弱い病人、老人、乳幼児にも適している。

牛乳脂肪の脂肪酸組成と消化率

脂 肪 酸	炭 素 数	含 量 (%)	消 化 率 (%)
カブロン酸	C <sub>6</sub>	1.3 ~ 2.2	—
カプリル酸	C <sub>8</sub>	0.8 ~ 2.5	97.5
カプリン酸	C <sub>10</sub>	1.8 ~ 3.8	96.5
ラウリン酸	C <sub>12</sub>	2.0 ~ 5.0	96.
ミリスチン酸	C <sub>14</sub>	7.0 ~ 11.0	91.
パルミチン酸	C <sub>16</sub>	25.0 ~ 29.0	73.4
ステアリン酸	C <sub>18</sub>	7.0 ~ 13.0	—
オレイン酸	C <sub>18</sub>	30.0 ~ 40.0	—

### 3) 炭水化物

主なものは乳糖で、糖よりもはるかに弱い甘味を持つている。乳糖は分解するとD-グル

コース、D-ガラクトースを生じる。ガラクトースは脳や神経組織中に多く含まれている糖脂質、すなわちプレノシン、ケラシン、ネルフォンなどの構成成分として重要な意味を持つている成分である。従つて脳や神経組織の発育に大きく関係していると考えられている。乳糖は乳中ではアルファ-乳糖とベータ-乳糖の形で存在しており、平衡な状態となつている。

#### 4) 無機質

カルシウムの含量が多く、かつリンとの比率も良いため、他の食品中のカルシウムに比し、極めて利用率の高い良質のカルシウムといわれている。また、その他の無機質、例えばカリウム、マグネシウム、ナトリウムなどの比率も人体にとつて利用しやすい状態であることが指摘されている。しかし、鉄と銅が少ないので、この点について注意する必要がある。

#### 5) ビタミン

A: ビタミンAとカロチンが含まれ、脂肪に溶けた形で存在する。牛乳の色調はカロチンの含量に左右されることが多い。

B<sub>1</sub>: 水溶性であるため脱脂乳中に多く含まれる。普通は、たんぱく質と結合した形で存在をする部分が多い。

B<sub>2</sub>: 天然食品中では多く含まれているものの一つで、脱脂乳の黄緑色を帯びた蛍光はB<sub>2</sub>の存在による。熱などの処理には、比較的強いが光線により破壊されやすい。このことから冷暗所に貯蔵する必要がある。

C: 少量含まれているが、熱処理その他により容易に破壊されるので栄養上ほとんど期待できない。

### 3 牛乳と調理

#### o 加熱による凝固

家庭で行なり程度の加熱では、新鮮な牛乳はほとんど凝固しない。これは、凝固する主な成分であるたんぱく質が主としてカゼインからなっており、カゼインは熱に安定であるからである。アルブミンやグロブリンはカゼインに比べ凝固しやすいが、実際には凝固が起るほど高い温度あるいは長い時間、加熱し続けることはあまりない。

牛乳を温める時、上に薄い被膜が張ることがある。これは主として熱凝固性のアルブミンやグロブリンなどのたんぱく質と、これに脂肪や灰分が吸着されたものからなつている。従つて、固形分のうちいくらかのものが集まつているため、栄養価が比較的高い部分なので、なるべく被膜を作らないような注意が必要である。このためには、なるべく低温度で短時間加熱するか又は加熱中攪拌する。静置する場合には表面にバターを落しておくなどの操作が効果的である。

○ 牛乳中で野菜を加熱した場合

一般に牛乳中に他の食品を加えて加熱した場合には、非常に短時間の加熱でも凝固することが多い。その原因としては野菜のPH、タンニンならびに塩などが考えられる。キャベツ、ほうれん草、カリフラワーなどでは比較的牛乳の凝固が少ないが、アスパラガス、いんげん、えんどう豆、にんじんなどでは凝固しやすい。しかし、同じ野菜でも栽培条件とか品種などによっても含量が異なるので、その凝固の程度は一がいにはいえない。水の中で加熱したときに、泡立ちのはげしい野菜は牛乳を凝固する作用が強いといわれている。

○ 牛乳中で肉類を熱した場合

牛乳中で肉あるいは魚を加熱することがある。この場合、牛乳が固まらないように注意しなければならない。凝固の原因としては、肉を加熱するときの温度、牛乳中で加熱する食品の塩含量、牛乳を肉に加えるときの方法、牛乳との反応などが考えられる。一般に新鮮な肉を使う場合よりも、加塩したり、塩漬けした肉を使う場合のほうが、牛乳は凝固しやすいようである。牛乳の一部をあらかじめ加え、加熱中に残りの冷たい牛乳を除々に加えていくと比較的凝固しにくい。エバミルクはすでに加熱されているので、新鮮な牛乳よりも凝固しにくい。又、牛乳に重炭酸ナトリウムなどを加えてアルカリ性を高くしておくことで凝固を抑えることができる。

○ トマト、果実と牛乳

トマトのクリームスープを作るとき凝固する場合がある。トマトは普通PH 4.4~4.6であるから、トマトを加えてPH 4.8~4.6になるとカゼインは加熱しなくても凝固する。トマトを少しずつ加えた場合、冷たい牛乳にあたためたトマトを加えた場合、牛乳とトマトの混合物をできるだけ短時間加熱した場合、重炭酸ナトリウムを加えた場合などは凝固しにくい。果物に牛乳又はクリームを加えると凝固することが多い。これは果物中の酸による場合と、酵素による場合とがある。

○ 酸添加による凝固

牛乳に酸を加えると凝固する。この凝固物は主としてたんぱく質で、カゼインはPHが4.6~4.7くらいになると沈んでくる。牛乳を加熱すると乳糖が分解して酸性物質を生じるが、鮮度の低いものでは加熱しはじめるとすぐ凝固を起すようになつてくる。

このようなものは、十分加熱して有害菌を死滅させると食用に供することができる。

調理の過程において、有機酸を多く含む材料が牛乳に加えられることがある。特に果物を加えた菓子の場合に多くみられる。このような場合には、出来るだけ仕上げの頃に添加するが、小麦粉を使つて濃度をつけた中に少量ずつ添加する。あるいは攪拌をよくするなどの方法によつて凝固を遅らせる。

## Ⅱ 各 論

### 1 ソース

#### 1 (ソース・ベシヤメル) ベシヤメルソース、ホワイトソース

(材 料) 出来上り 100cc、白色ルー 11g (小麦粉 6g、バター 5g)、牛乳 130cc  
鶏肉又は仔牛肉(くず肉) 7g、玉ねぎ 5g、タイム 0.05g、ナツメグ 0.05g  
塩 0.5g

- (作り方) 1. なべにバターをとかしふるつた小麦粉を入れ、木じやくしてまぜながらごく弱火で色づかないよう 10分程度いためる。—白色ルー Roux blanc (ルーラン)
2. 牛乳は暖めておく。玉ねぎは 5mmの薄切りにする。肉類は適当に切り、玉ねぎとともにサラダオイル 15ccで色づかないよう 5分間いためる。
3. ルーをなべに入れ、牛乳を注ぎ入れて火にかけ、沸とうするまで木じやくしてかきまぜる。この中にいためた材料と香草、塩を入れごく弱火で 1時間煮て布でこす。(急ぐ場合には 30分程度煮てからこす)
- (鶏卵、仔牛肉、七面鳥、貝類、えび、かに、野菜などの料理によく用いられる。)  
応用ソースもいくつかある基礎ソースである。)

#### 2 (ソース・ベシヤメル、メーグル) ホワイトソース

(材 料) でき上り 100cc、白色ルー 13g (小麦粉 7g、バター 6g)、牛乳 130cc  
ロリエ  $\frac{1}{10}$  枚、塩 0.5g

- (作り方) 1. 白色ルーを作り、沸とうした牛乳を加えながらのばし、塩と香草を入れて 30分煮て布でこす。
- (肉を加えない牛乳の味だけで作ったソースで広範囲に使われ、特につなぎ材料としてよく用いられる。)

Sauce Bechamelの応用 Sauce

#### 3 (ソース・オーロール) オーロラソース

(材 料) でき上り 180cc、Sauce Bechamel 180cc、トマト煮つめたもの 30g、  
バター 20g、

- (作り方) 1. 生トマトは二つに切り、種と水をしばつて適当に切り、バターを加えて煮つめ、裏ごしして煮たつてゐるベシヤメルソースの中に泡たて器でまぜながら加える。

(auroreとは日の出という意味で淡赤くするためトマトを用いる。白い材料の料理に使うと良く合うきれいなソースである)

#### 4 (ソース・カルディナル) カルディナルソース

(材料) でき上り 180cc、Sauce Bechamel 180cc、魚煮出し汁 90cc、えびバター 30g、カーエンペツパー、食紅少量

- (作り方) 1. 魚煮出し汁を作る。白身魚の骨、肉など100g、玉ねぎ5g、パセリの枝1g、レモンの薄切り1g、白ぶどう酒18cc、粒コンヨー0.3g、塩0.4g、水200ccの材料を用いる。魚は何度も水を変えて十分水洗いする。玉ねぎは出来るだけ小さく切り、粒コンヨーはくたく。材料全部をなべに入れ、加熱し沸とう後20分間煮て布でこす。
2. えびバターは芝えび15gをゆでてすり鉢ですりつぶし、この中にバター15gを入れてふたたびすり、最後に少量の食紅を入れて色つける。
3. Sauce Bechamelに1の煮出し汁を加え180ccになるまで煮つめ、泡立器でかきまぜながらその中にえびバターを加えてまぜる。最後に食紅、ペツパーを少々加える。

(このソースは淡赤色のソースで魚料理に用いられる)

#### 5 (ソース・ア・ラ・クレーム) クリームソース

(材料) でき上り 180cc、S. Bechamel 180cc、生クリーム 70cc、レモン  $\frac{1}{10}$  個

- (作り方) 1. S. Bechamelと生クリーム35ccを加え5分間煮てこし、再び暖め、このソースをかきまぜながら、残りの生クリームとレモン汁を加える。
- (魚、鶏卵、野菜、鶏肉料理に使用するもので、生クリームを入れ純白にしあげる)

#### 6 (ソース・モルネー) モルネーソース

(材料) でき上り 180cc、S. Bechamel 180cc、魚煮出し汁 55cc、おろしチーズ10g、バター20g

- (作り方) 1. S. Bechamelと魚煮出し汁をあわせて4~5分煮つめ、おろしチーズをかきまぜながら加え、最後にバターを加える。

(主にグラタン料理に用いられるソースである)

#### 7 (ソース・エコツセーズ) エコツセーズソース

(材料) でき上り180cc、S. Bechamel 180cc、固ゆで卵1個分、バター15g

(作り方) S. Bechamelを煮たたせ、とがしたバターをまぜ合わせ、裏ごしした卵を加える。

(たりに適するが魚の蒸し煮料理、ゆで煮料理にもよく用いられる。)

### 8 (ソース・ショー・フロワ・ベシヤメル) ショーフロワベシヤメルソース

(材料) でき上り180cc、S. Bechamel 180cc、ゼラチン3g

(作り方) 1. ゼラチンは10分間水に浸してやわらかくして水をきる。なべに入れて湯せんでとがし、S. Bechamelを加えて煮たたせ、泡立器でまぜ合わせ、火から下ろして固まらない程度に冷やして用いる。

### 9 (ソース・オー・オーニオン) オニオンソース

(材料) 玉ねぎ100g、牛乳40cc、S. Bechamel 180cc、ナツメツグ少量、バター20g

(作り方) 1. 玉ねぎは糸切りにし、バターで色づけぬよう10分間煮て牛乳を加え、汁がなくなるまで煮て塩、ナツメツグで味をつける。

2. この玉ねぎを暖めたS. Bechamelに加えてまぜあわせる。

(英国風ソースで、ゆで煮料理に用いられる。羊肉、鶏肉、仔牛肉、卵、野菜類に用いられる。)

### 10 (ソース・オー・パン) パンソース

(材料) 牛乳360cc、生パン粉40g、玉ねぎ20g、バター10g、生クリーム15cc  
丁字少量

(作り方) 1. 玉ねぎ、丁字、生パン粉、牛乳を煮たたせ弱火で5分間煮て、玉ねぎと丁字をとり除く。次に塩1gとバターを加えて10分間弱火で煮て最後に生クリームを入れ、ナツメツグ少量で香りをつける。

## 2 汁 物 料 理 (ポタージュ)

### 11 にんじんのうらごしスープ

(材 料) にんじん 350g、玉ねぎ 150g、米 80g、スープの素 1.5ℓ、バター 30g  
生クリーム 90cc、クルートン 40g

- (作り方) 1. にんじんは皮をむき 2~3mm厚さに切り、玉ねぎのうす切りと一緒にバター、米、塩少々とスープの素 800ccで、弱火で 50分くらい煮てうらごしにかけ、  
2. こした野菜をなべに入れ、残りのスープの素を加えて煮立たせ、味を調えてクリームを加える。浮き身にクルートンを用いる。  
3. クルートンは食パンを 5mm角に切つて、サラダオイルで色づくように揚げる。バターであおりいためる。

(発育期の幼児に食べさせたいスープです。おろしチーズを加えても良いです。)

### 12 (ポタージュ・クレーム・テーピナル) ほうれんそうのクリームスープ

(材 料) ほうれんそう 300g、玉ねぎ 50g、白色ルー 100g (バター 45g、小麦粉 5g)、牛乳 720cc (4本)、スープの素 540cc、バター 30g、生クリーム大 6

- (作り方) 1. ほうれんそうは塩湯で 3分間ゆで、葉の部分をすりつぶしてからうらごしにける。玉ねぎはうす切り、スープの素と牛乳をあたためておく。  
2. 玉ねぎを色づかないように 2分いため、ルーを加え、あたためた牛乳を入れながら加熱し、スープの素 350cc、塩 4g、ほうれんそうの根の部分を入れ 30分煮る。のち、ほうれんそうと玉ねぎを取り除く。  
3. 2.の材料をなべに入れて加熱し、これに 1.のほうれんそうを加える。残りのスープの素を加えて適度の濃さにし、味を整える。生クリームを加え、供する。  
(緑色のきれいなスープで、ビタミンも豊富です。乳幼児、消化器の弱い人に特すすめたいスープです。)

### 13 (ポタージュ・クレーム・ドウ・マイル) とうもろこしスープ

(材 料) とうもろこし 400g、ベシヤメルメーグルソース 500cc (白色ルー 55g (バター 25g 小麦粉 30g)、牛乳 650cc、ロリエ 1/4枚、塩 2.5g) スープの素 750cc  
生クリーム大 6、バター 30g、玉ねぎうす切り 25g

- (作り方) 1. とうもろこしは、ほうちようでかきおとし、すり鉢ですり、軽いうらごしをこしたものと残りを別にしておく。又は缶詰のものを用いる。

2. ベシヤメルメーカーソースを作る。バターで小麦粉を色づかないようにいため、あたためた牛乳でのばし、ロリエを入れて30分煮る。
3. なべにベシヤメルソースを煮たたせ、残りのとうもろこしを加え、スープの素と玉ねぎのうす切り、塩を加え40分間弱火で煮る。これをこしてなべにとり、こしたとうもろこしを入れて味を整え、生クリームを入れて煮たたせ、バターを加えて仕上げる。  
(とうもろこしの出盛り期に作ると良いと思います。風味のよい、こくのあるスープです。)

#### 14 (コーン・チャウダー) とうもろこし入れ、アメリカ風スープ

(材料) とうもろこし(缶詰又はゆでたもの)400g、玉ねぎ80g、トマト(又はトマトジュース5cc)80g、小麦粉25g、ベーコン20g、じゃがいも100g、バター20g、生クリーム大6、スープの素1.2g、パセリ

- (作り方) 1. 玉ねぎは5mm角に切り、ベーコンは一度ゆがいて5mm角切り、トマトは湯むきし、種と水分をしぼって5mm角切、じゃがいも1mm厚さ7mm角に切つて水洗い、パセリはみじん切り。
2. なべにバターをとかし、玉ねぎ、ベーコンを入れて色づけぬよう3分いため、小麦粉をふり入れてまぜる。ただちにスープの素を加えて底をこげつかせないよう混ぜながら加熱する。弱火で5分煮て灰汁をすくい、とうもろこし、トマトを入れて25分更にじゃがいもを入れて13分程度煮る。味を整え、生クリームを入れる。皿に盛り、パセリのみじん切りを振り入れる。

小麦粉、麵などを組み合せた汁の多い料理

#### 15 ニヨツキ入りクリームスープ

(材料) 小麦粉150g、バター50g、牛乳210cc、卵3個、ナツメグ1g、おろしチーズ40g(ニヨツキの材料)、白色ルー100g(バター45g、小麦粉55g)、牛乳720cc(4本)、スープの素550cc、バター30g、生クリーム大6、パセリ、玉ねぎうすぎり100g

- (作り方) 1. ニヨツキは、牛乳とバターをあわせて煮たたせ、ふるつた小麦粉を一度にあげ木じゃくしでねりあげる。火からおろし、少しさまして卵を1個ずつよくまぜながら加える。最後にナツメグとおろしチーズを入れ、よく混ぜあわせる。なべに湯を煮立て、塩を少量加えて、上のタネをしぼり出し袋からしぼり出し、3cm長に切つて弱火で8分間煮る。浮き上つたらザルにとり水気を切る。

2. 白色ルーを作る。玉ねぎのうすぎりは10gのバターで色づかないよう、よいため、この中に白色ルーを入れてよく混ぜあわせ、あたためた牛乳とスープ素を加え、底をこがさぬよう注意しながら30分加熱する。味を整え、ニヨンを入れてあたため、皿に盛りパセリのみじん切りを散らす。  
(野菜サラダ、魚のバター焼きなどと組みあわせると一食の献立として適当と思れます。又、軽い夜食などにも良いでしょう。)

## 16 ニイユ入りチャウダー (洋風うどん)

(材料) 小麦粉300g、塩3g、卵大1個、卵2.5個、水少量(ヌイユの材料)、玉ねぎ100g、ニンジン50g、じゃがいも100g、ベーコン20g、小麦粉25g、スープの素80cc、牛乳400cc、バター20g、パセリみじん切り少々

- (作り方) 1. ヌイユは、ふるつた小麦粉、塩、卵黄、卵と水を入れてかたくねり、ぬれぶんに包んで2~3時間おく。小麦粉を打粉にして2mm厚さにのばし、巾3mm、長さ8cm程度に切り、塩の入った湯中で3分間煮て水にとり、水気を切っておく。
2. 4のチャウダーの要領でチャウダーを作り、仕上げの時にヌイユを入れ、暖つたら火から下ろす。おろしチーズとみじん切りのパセリをたつぷりかけて供る。

(幼児、老人などにもむく暖かいお料理です。とうもろこしやハムを入れてもよこばれましょう。)

## 3 飯・麵料理

### 17 (マカロニ・オー・グラタン)

(材料) マカロニ250g、バター30g、ベシヤメルソース400cc、おろしチーズ20g、生パン粉5g、バター  
白色ルー44g(小麦粉24g、バター20g)、牛乳520cc、鶏又は仔牛のくず牛  
g、玉ねぎ20g、タイム、ナツメツグ少々、塩2g

- (作り方) 1. マカロニは3つに折り、塩の入った沸とう水中で17分ゆで冷水にとり、水いして水気を切る。
2. ベシヤメルソースは弱火でバターをとかし、小麦粉をいため白色ルーを作る。くず肉と野菜はサラダオイルで色づかないようにいため、牛乳でのばしたルー中に香草とともに加え30分煮て布でこす。
  3. バターを熱してマカロニをいり混ぜ、塩2g、コシヨー、ナツメツグで味を整え、おろしチーズの半量を加え、ベシヤメルソースを全量まぜる。

バターをぬつた焼き皿にあげて、残りのチーズを全面にふりかけ、生パン粉をふり、とかしたバターを注ぎかけ強火の天火で表面にこげ目のつくまで8分程度焼いて供する。

(好みにより、ピーマン、生しいたけ、玉ねぎ、シャンピニオン、ハム、とり肉、えび、かいなどを加えても良いでしょう。)

## 18 (ピラフ・ド・クルヴェット)

(材料) 芝えび450g、シャンピニオン60g、ソースベシヤメル200cc(小麦粉12g、バター10g、牛乳260cc、くず肉15g、玉ねぎ10g、塩1g、ナツメグ、タイム少々)、リー・ピロー(洋風御飯)(米450cc、玉ねぎ80g、バター35g、煮出汁450cc)、バター

- (作り方) 1. えびは背わたをとり、3分塩ゆでして殻をむく。シャンピニオンは4mm厚さに縦に切る。ソースベシヤメルを作る。
2. リー・ピローを作る。米は洗つて水気をよく切つて乾かす。玉ねぎはみじん切りにする。なべにバターを熱し、玉ねぎを色づかぬようすき通るまでいため、米を入れてよくまぜ、バターが全体にのつたら熱い煮出汁を加え、沸とう後は徐々に火を弱めて20分程度で焼きあげる。
3. なべにバターをとかし、芝えび、シャンピニオンを色づけぬように炒め、塩、コシヨー、リー・ピローを入れまぜ、ソースベシヤメルをまぜる。
4. バターを塗つた蛇の目型に詰めて皿に抜き、天火で5分焼いて供する。  
(えびの代りにとり肉、かい類、いか、仔牛肉、ハムなどを使つても良いでしょう)

## 4 卵 料 理

### 19 (ウー・アン・ココット・アラ・フロランテーヌ) 卵とほうれんそうの小鍋焼き

(材料) 鶏卵5個、ほうれんそう200g、バター20g、クリームソース180cc、おろしチーズ5g (ソースベシヤメル90cc、牛乳90cc)

- (作り方) 1. ほうれんそうはゆでて水気を十分切り、根を除いて、すり鉢ですつて裏ごしにかける。鍋にバター30gをとかし、ほうれんそうを入れ、塩1g、コシヨーをふつて味をつける。ココット型の底と周囲にバターをぬり、ほうれんそうを敷きつめる。
2. ほうれんそうの上にソースを大さじ1注ぎ入れ、卵1個を割り落とし、更にソースを大さじ1かけて、おろしチーズをふりかける。
3. 天板に入れ、湯を型の高さの1/2ぐらい入れ、2分間煮たたせてから天火に入れ、

3分間蒸し焼きにする。皿にナフキンかレースペーパーを敷き、型のままのせ供する。

(色彩のきれいなお料理です。)

## 20 (ウー・モーレー・ア・ラ・トー・パリ) 鶏卵のパリー風

(材料) 鶏卵5個、食パン3枚(7mm厚さ)、ベシヤメルメーグルソース100cc、オーロールソース100cc(ソースベシヤメル100cc、トマトソース30g、バター20g)

- (作り方) 1. 卵は水1ℓに塩5gを入れた中に入れ、煮立つたら弱火にして5分間ゆでる。すぐ水に入れ卵をとり出して、殻に傷をつけ、水の中でむく。保温しておく。
2. パンは7cm長径の丸形に切り、卵がのるように中央を少し切りとり、揚げる。揚げる中できつね色にあげる。
3. ベシヤメルメーグルソースは、白色ルーに牛乳を加えて30分加熱し、こし作る。オーロールソースは、ソースベシヤメルに煮つめたトマトソースを加え泡立器で混ぜあわせて作る。
4. 皿にパンを敷き、その上にあたためた卵を水気を拭いてのせ、卵に二種のソースを半々かける。

(ゆで卵のきれいなおいしい食べ方です。簡単に作れます。)

## 21 (ウー・ポツシエー・ヴィルロワ) 卵蒸しゆで油揚げ

(材料) 鶏卵5個、濃いソースベシヤメル180cc、ゆで汁(水1ℓ、塩8g、酢35cc)、小麦粉、とき卵、パン粉、揚油

- (作り方) 1. ソースベシヤメルは煮つめて80%程度にし濃くしておく。なべにゆで汁をたたせ、火を弱めにして卵を割り入れ、静かに温度を保ちながら4分半ゆでる。卵を網じゃくしですくいとり、水気を切り、塩少々をふつておく。
2. 卵は十分布で拭いて網の上のせる。その卵にかけよい程度にあたためたソースベシヤメルをスプーンで注ぎかける。ソースが冷めるまで10分程度おく。
3. ソースが固まったら小麦粉を軽くつけ、とき卵、パン粉をまぶして170℃～180℃で約20分程揚げる。

(調理した肉、野菜、魚などにソースをかけて揚げた料理をVilleroyという。揚げ温度が低いとソースが流れ出る)

## 22 (ウー・ア・ラ・ポロネーズ) 鶏卵ポーランド風

(材料) 鶏卵5個、鶏肉150g、玉ねぎ80g、小麦粉30g、牛乳270cc、スープの素90cc、小麦粉、生パン粉、とき卵、※トミグラスソース90cc

※ 褐色ルー10g(小麦粉5.5g、バター4.5g)、褐色煮出汁250cc、ベーコン皮3g、にんじん5g、玉ねぎ3g、ロリエ0.1g、タイム0.1g、白ぶどう酒10cc、トマトソース20cc、バター5g、濃縮煮出汁3g)

- (作り方) 1. 鶏肉は蒸し焼きかゆでたものを5mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにし、サラダオイル15ccで色づかぬよういためる。この中に小麦粉30gを加ぶてまぜたらすぐあたためた牛乳、スープの素を加ぶまぜて、木じやくしてまぜながら15分煮る。この中に鶏肉を入れ、塩、コショウして皿にあげ、さましておく。さめたら5個に分け厚さ1.5mmの丸い形を作り、小麦粉、とき卵、パン粉の順にまぶしておく。
2. トミグラスソースを作る。(皿各式)野菜は4mm厚さに切り、ベーコンも適当に切る。少量の油で野菜、ベーコンの皮などを十分褐色になるまでいため、その中にトマトソースと褐色ルー、煮出汁、白ぶどう酒などを入れて弱火で煮て布をこす。この中に濃縮煮出汁とバターを加えてまぜる。
3. 卵5個をフライパンに割り入れ火にかけてふたをして卵黄が半熟になるまで焼く。まな板にあげ、抜き型か包丁の先で円型に1個ずつくり抜く。揚げ油を160℃に熱し、1の鶏肉を入れて約1.5分揚げ、皿に盛りつけ、焼いた卵をのせ、卵の上にトミグラスソースをかける。

## 23 (ウー・デュール・ア・レコツセーズ) 鶏卵固ゆでスコツトランド風

(材料) 鶏卵5個、ひき肉250g、卵白1個、ソースベシヤメル20cc、洋酒15cc、玉ねぎ20g、ナツメツグ少量、※トマトソース300cc、サラダ油、小麦粉

(作り方) 1. 卵は12分間ゆでて固ゆで卵とし、殻をむき塩、コショウをする。ボールにひき肉を入れ、卵白、かたく煮つめたソースベシヤメル、洋酒、玉ねぎのしぼり汁、塩2.5g、コショウ、ナツメツグを加ぶてよくねりまぜる。トマトソースを作る。

※ トマトソースはにんじん15g、玉ねぎ10gを4mmの薄切りにし、150ccのトマトソースは煮つめて酸味をとる。バター6gをとかしベーコン10g、玉ねぎ、にんじん、にんにく0.3gを入れて褐色に色づけ、淡黄色ルー20g(小麦粉11g、バター9g)を入れまぜ合わせ、トマト、煮出汁、塩を入れて泡立器でかきまぜながら煮立たせ、弱火にし浮上つたあわをとり去り、ごく弱火で1時間煮て布でこす。

2. 固ゆで卵の水気を拭きとり全面に小麦粉をつけて、ねりまぜたひき肉で包み卵

- 型にし、油を塗つた天板でサラダオイル小さじ1ずつをかけ16～17分焼く。
- なべに卵をとり出し、トマトソースを入れ弱火で4～5分煮る。縦半分に切、切り口を上に向け、煮汁のソースを注ぎかけて供する。

## 24 (ウー・アン・クロケツト) 鶏卵クロケツト

(材料) 固ゆで卵5個、薄切りハム30g、シャンピニオン又は生しいたけ30g、玉ねぎ80g、牛乳300cc、小麦粉25g、バター20g、小麦粉、とき卵、生パン粉、揚げ油、トマトソース200cc、煮出汁100cc

- (作り方) 1. 卵は12分ゆでて固ゆで卵とし、縦二つに切り、更にこれをうすく3mm厚さの切り塩3g、コシヨーをふつて味をつける。薄切りハムは3mmの糸切り、シャンピニオンは縦2mm厚さに切り軽く水をしぼる。玉ねぎは縦半分に切り更に縦に1mm厚さの糸切りにする。
- バター20gをとかして玉ねぎをいため、色づけぬようにする。これに小麦粉をふり入れ、あたためた牛乳と煮出汁を入れてよくまぜながら、弱火で20分間煮つめる。その中にハム、シャンピニオンを入れまぜ、最後に卵を加ふ、卵をくずさぬようにまぜ皿にとりさます。
  - これを5個に分けて手に油をつけ、木の葉型にととのえ小麦粉、とき卵、パン粉をつけて160～170℃の油で約2分揚げる。皿にトマトソースをしき、揚げたてのクロケツトをのせる。

## 25 (オムレット・ムースリーヌ)

(材料) 鶏卵10個、バター100g、生クリーム又は牛乳90cc

- (作り方) 1. 卵黄2個の中に塩1.5g、コシヨー、生クリーム又は牛乳を15cc入れてまぜあわせる。卵白2個は十分固く泡立て卵黄の中に入れて混ぜあわせる。
- フライパンにサラダ油大さじ1をあけて油が十分熱したらその油をとりすてる。バター20gを入れて火にかけ弱火でとかし、卵をあけ木じゃくしでなべ底を2～3回まぜながら少し濃度がついたらフライパンをふつて表面を平らにし、上火だけきかした天火で30秒、表面をかわかす。半月型にたんで皿にあける。

## 26 (オムレット・プランセツス) オムレット・クリームソースかけ

(材料) 鶏卵15個、アスパラガス10本、クリームソース200cc(白色ルー22g(小麦粉12g、バター10g)、牛乳260cc、生クリーム又は牛乳80cc、レモン汁少々)

## バター

- (作り方) 1. アスパラガスは2cm長さに切る。クリームソースを作る。ボールに鶏卵3個を割り、塩1.5gにコショウをふりかけ、はしでかきまぜる。
2. なべにバター10gをとかし、アスパラガスを入れて弱火で熱くなるまであたためる。この中にクリームソースを加える。
3. フランスパンに油大さじ1ぱいを熱し、その油をあける。次にバター1.5gを入れて熱したら火より下し、卵を流し入れ木じやくしかはして手早くまぜる。半熱になったら底がかたまるように2~3秒おき、火からおろし、なべの柄の部分で軽くたたきながら卵を折りたたむ。
4. オムレットをただちに皿にあげ、中央を縦に少し切りひらき、その中にソースであえたアスパラガスを盛り、上に残りのソースを少量かける。

## 27 (オムレット・ア・ラ・レーヌ) こし鶏肉入りオムレット

(材料) 鶏卵10個、鶏肉150g、ソースベイヤメル60cc、バター20g、塩40cc

- (作り方) 1. 鶏肉はゆでて皮をひき、すり鉢ですりつぶし、ソースベイヤメルを入れてよくすりまぜる。なべにバター20gをとかし、すりまぜた肉を入れ塩1g、コショウをふつて味をつけ保温しておく。
2. 卵2個に塩1gとコショウを加え、オムレットをやわらかく仕上げる。くるむ前にすりまぜた肉を中央にのせ包み焼く。シユープレームソースかクリームソースをかける。

## 5 魚 料 理

### 28 (カビーヨ・アン・ブランケット) たらのクリーム煮

(材料) たら70g程度のも5切、シャンピニオン15個又は生しいたけ2枚、じゃがいも250g、たまねぎ100g、卵黄2個、生クリーム90cc又は牛乳、バター30g、ゆで汁400cc(白ぶどう酒200cc、水200cc、玉ねぎ100g、パセリ10g、ロリエ1/2枚、塩6g、粒コショウ6g)

- (作り方) 1. たらは塩3g程度ふつておく。シャンピニオンは石付をとり、水洗いする。じゃがいもはシャトーに切り塩の入った湯で10分間ゆでる。玉ねぎは5個にくし型に切り、ゆで汁の材料とともに加熱し、10分間ゆでてとりあげる。
2. ゆで汁は、コショウ以外の材料全部をなべに入れ、静かに煮立たせ20分加熱して布でこす。コショウは、こす5分前に入れる。
3. なべにバターを熱し、たらを入れ静かに2~3分焼きつけ、じゃがいも、ゆで

汁を加え8分加熱し、更にシャンピニオンを入れて3分加熱し、ゆで汁を別のなべにあげる。たらは温めておく。

- ゆで汁は一度煮立たせ、泡立器でかきまぜながら卵黄を落とす入れ、手早くかきまぜ、その煮汁が再び煮立つたら火よりおろし、生クリームを加える。このソースをたらのなべにもどし、一度煮立たせてから、深目の皿にたらと野菜をくすさぬように盛る。

(Cabillaudは、たら、blanquetteは、仔牛肉、羊肉などと野菜を白く煮上げた料理という意味です。)

## 29 (カビーヨー・オー・グラタン) たらのじゃがいもあえ・焼きつけ料理

(材料) たら250g、えび200g、かき200g(小粒のもの)、じゃがいも700g  
バター30g、牛乳45cc

- (作り方) 1. たらは皮、骨を除いて煮出汁をごく少量用いて蒸し煮する。(なべにバターをぬり、うす切り玉ねぎ、にんじんをしきつめ、その上に塩少々、コシヨー少々ふたたらを入れ、煮出汁を魚の厚さ $\frac{1}{2}$ くらい注ぎかけ、魚の上に十分バターをぬりつけ、高温の天火で蒸し煮する。)水気をよく除いてから身をほぐし、塩、コシヨーをしておく。えびは背わたを除き、塩湯で3分ゆでる。殻をむいておく。かきは塩水で洗い、火にかけ1分半空いりしてとり出し、バターを用いて2分ゆいため焼きし、皿にとつておく。じゃがいもは皮をむいて大き目に切り、25分ゆでる。水気を十分きつて裏ごしにかける。焼き皿にバターをぬる。
- じゃがいもの $\frac{3}{4}$ 量に、ほぐしたたらをまぜ、木じやくしてまぜ合わせ、まぜが半量を焼き皿にあげて表面を平らにする。その上に半量のかき、えびをのせ、その上に残りのたらの入ったじゃがいもを入れ、表面を平らにし、更に残りのかきえびをとところどころにのせる。
  - 残りのじゃがいもは、塩1gと牛乳をまぜて、しぼり出し袋に入れ、材料のうす汁、えびがみえるようにしぼり出し、とかしたバターをとところどころに注ぎかけ強火の天火に入れ、8分間焼きつけ、そのまま供する。

## 30 (バルビユー・オー・グラタン) ひらめの焼きつけ料理

(材料) ヒラメ50gのもの5切、じゃがいも200g、ソースモルネー200cc(牛乳25cc、小麦粉11g、バター10g、おろしチーズ10g、卵黄 $\frac{1}{2}$ 個分、バター20g)  
ゆで汁400cc(水200cc、白ぶどう酒200cc、玉ねぎ60g、パセリ10g、ロリ $\frac{1}{4}$ 枚、塩6g、コシヨー少々)

- (作り方) 1. 魚に塩、コシヨーをふつて、バターをぬつたなべに入れ、ゆで汁をひたひたに入れて10分加熱する。グラタン皿にバターをぬり蒸煮した魚を入れる。

2. じゃがいもを1 cm厚みの輪切りにしてゆで、やわらかくなつたら水分を除き、更に火にかけて木じやくしてつぶしながら残りの水分を除き、うらごしにかける
3. なべにバターをとかし白色ルーを作り、牛乳を加えてよくまぜあわせ、10分煮てから卵黄、おろしチーズを加え、更によくまぜ、塩、コシヨーで味をととのえ、火から下ろしてバターを加え、ソースモルネーを作る。
4. 魚の上にソースをかけ、チーズととこしたバターを少々注ぐ。うらごししたいものは、なべにバター大さじ1ばいをとこした中に入れて軽くねり、調味し、魚の周りにしぼり出し、強火の天火で4～5分焼きつける。

### 31 (ユイトル・フリー) かきとほうれんそうの皿焼き

(材料) かき300g、牛乳90cc、小麦粉、揚げ油、レモン1個、パセリ

(作り方) 1. かきは塩水で洗い、水気をきつて牛乳に30分浸けておき、そのまま沸とうするまで加熱し、水気を拭い塩、コシヨーをする。

2. レモンは縦八つ割りにする。

3. かきは小麦粉を全体につけ、高熱の油で(200℃程度)色がつく程度にあげる。揚げたてにパセリの油揚げと、レモンを添えて供する。

(ソースは酸味のあるものが良い)

### 32 (ユイトル・フロランティーヌ) かきの油揚げ

(材料) かき250g、ほうれんそう200g、ソースベシヤメル200cc(小麦粉11g、バター10g、牛乳260cc)、おろしチーズ10g、バター25g、

(作り方) 1. かきは塩水でざつと洗い、熱湯で2～3分加熱する。ほうれんそうはゆでて水気をきり、4cm長さに切る。フライパンにサラダオイルを少量熱してほうれんそうをいため、塩、コシヨーをする。

2. かきの殻又は焼き皿にいためたほうれんそうを平らに入れ、その上にかきを並べる。熱いソースベシヤメルにおろしチーズ3gとバターをまぜあわせて、かきの上一面に注ぎかけ、残りのチーズを振りかける。強火の天火で表面に焼きがつくまで5～6分焼く。

(Florentineは、イタリーのフロランス地方という意味である)

### 33 (ユイトル・アン・アットロー) かきの銀串ざし油揚げ

(材 料) かき15個、白ぶどう酒40cc、おろしチーズ5g、ソースペシヤメル300cc  
鶏卵1個、パン粉、小麦粉、とき卵

- (作り方) 1. かきは塩水で洗い、1本の串に3個ずつさし、白ぶどう酒を注ぎかけ、強火で1分加熱し、皿にとり、重ねないように冷ましておく。
2. ソースペシヤメルにかきの煮汁とチーズを入れ、まぜながら8分間煮つめ、煮つまつたソースを冷めたかきに注ぎかける。
- ソースが固まつたら裏返して、残りのソースをかけ、十分ソースが固まるまで冷ましておく。
3. このかきに小麦粉をうすくまぶし、とき卵、パン粉をつけて180℃の油で揚げ揚げる。
- attereauxは銀製の飾りのある串のことである。) )

## 6 肉料理

### 34 (コキーク、ドウ、ウオライユ、ア、レカルラート) 鶏肉の貝型焼き

(材料) 鶏肉 200g、玉ねぎ 100g、生しいたけ 2枚、バター 20g、ソースモルネー 400CC  
(小麦粉 22g、バター 20g、牛乳 500CC、おろしチーズ 20g、バター 40g)

(作り方) 1. 鶏肉はかたまりのまま煮出汁又は湯を用いてゆで、さめたら 3mm厚さにそき切りにし塩、コシヨーしておく。玉ねぎは 1.5cm角、生しいたけは石づきをとり 5mmの角切りにしておく。ソースモルネーを作る。

2. バター 20gを熱し、玉ねぎと生しいたけを弱火で十分いため、煮出汁 60CC加えて煮つまるまで煮たら鶏肉を入れ、ソースモルネーを入れ、暖まつたら火から下ろす。コキーク型にソースを少量しき、その上に鶏肉をのせ、残りのソースをかけ、バターを 5gずつのせて天板に並べ、強火の天火で 5~6分焼いてナブキンを敷いた大皿に並べ供する。

(ecalateは塩をしてゆでること、Coquillesは陶装の貝型容器のことでこの容器を用いて作りあげた料理をさしている)

### 35 (クロケツト、ドウ、ウオライユ) 鶏肉クロケツト

(材料) 鶏肉 200g、玉ねぎ 80g、生しいたけ 40g、薄切りハム 50g、ソースベシヤメル 400CC、小麦粉、鶏卵、パン粉、揚げ油

(作り方) 1. 鶏肉は蒸し焼か湯煮したものを 5mm角に切る。玉ねぎ、ハム、生しいたけはみじん切りにする。白色ルーを作り、牛乳でのばしソースベシヤメルを作り、これを更に 150CC程度に煮つめる。

2. バターをとかし、玉ねぎを入れて弱火で十分いため、生しいたけを加え、煮つめたソースを入れて煮立たせる。鶏肉、ハムを加え、十分煮たたせ塩 2g、コシヨーして味を整え、卵黄 1個を落してよくまぜて皿にあげ、さましておく。よく冷えたら 5個に分け、小麦粉、とき卵、パン粉をつけ、木の葉形に作り 180℃の油で 2分間油揚げする。

(ソースはトマトソースが適している)

### 36 (プーレー、ソーテ、ア、アルシデュツク) 若鶏のソーテソース煮

(材料) 若鶏 1羽 (1.2~1.3Kg)、バター又はサラダオイル 25g、ブランデー酒 30CC、ポートワイン 45CC、煮出汁 120CC、生クリーム 50CC、ソースベシヤメル 100CC  
(小麦粉 6g、バター 5g、牛乳 130CC)、卵黄 1個、バター 50g、にんじん 250g、さやいんげん 40g、じゃがいも 500g、牛乳 90CC、バター 20g、生しいたけ 6枚、

- (作り方) 1. 鶏は下ごしらえして6切れにおろし、骨を少し残してとり除く、塩、コシヨをしておく。
2. なべにバターかサラダオイルを熱して鶏肉を少し色づくほどに強火でいため油を捨てブランデー酒をかけてさつと煮、次にポートワインを注ぎかけてしみむまで煮、煮出汁を加え約20~25分やわらかく煮る。
3. 鶏は別なべに移し、残りの汁の中にソースベジヤメルを加えて煮立たせ、卵を加えて泡立器で手早くまぜ、1~2回煮立たせ、火から下ろし、バターを加えてよくまぜて布でこし、再びあたためて生クリームを加える。その中に鶏をもして弱火で煮る。
4. 皿にソースごと鶏をもりつけ、にんじんのつや煮、さやいんげんのソーテ、ツシユポテト、いためしいたけなどを添える。

### 37 (プーレー、ソーテ、ア、ラ、クレーム) 若鶏のソーテクリーム煮

(材 料) 若鶏1羽、白ぶどう酒30CC、バター20g、生クリーム90CC

- (作り方) 1. 若鶏は1枚開きにして骨を全部取除き、肉たたきでたたいて平らにし、両五に塩とコシヨをする。
2. フライパンか手鍋にサラダオイル又はバターを熱し、まず皮付きの方から強で色づくまで焼き、火を弱めて約7分間鍋ぶたでおさえつけて焼き、裏返して様に焼く。白ぶどう酒をふりかけ汁気がなくなるまで焼いて生クリームを注ぎ、弱火で2~3分煮てから火から下し、5~6切に切る。
3. なべの残りの汁にバターを加えて煮立てる。
4. 皿に鶏肉の皮目を上にして盛りつけ煮汁をつぎがける。  
(生クリームの代りにソースベジヤメル、ソーストマトなどを用いても良い)

### 38 (ブランケツト、ドウ、ヴォー) こうし肉の白煮

(材 料) こうし肉500g、にんじん150g、玉ねぎ150g、じゃがいも250g、プーレーマエ(バターと小麦粉を同量ねつたもの)牛乳200CC

- (作り方) 1. こうし肉は3.5cmの角切りにし、塩5gとコシヨをふつておく。にんじんはオリーブ形、玉ねぎはくし形、じゃがいもはシャトーに切つておく。
2. 肉をなべに入れ、かぶるぐらいの湯を加え煮立たせる。上に浮いたアクを取り、にんじん、じゃがいも、玉ねぎの順に加え、やわらかく煮上げる。
3. 煮汁は別にこし、肉と野菜に塩、コシヨして保温しておく。
4. 煮汁にプーレー、マエエを加えて濃度をつけ、牛乳を加える。この汁をこうし野菜に加えて弱火で温めて深皿にあけて供する。

### 39 (エスカロープ、ドウ、ウオー、ア、ラ、クレーム)こうし肉のソーテクリーム煮

(材 料) とうしの腿肉 500g、小麦粉、バター 50g、生クリーム 125CC

(作り方) 1. とうしの腿肉は厚さ 1cmに 5 切に切る。肉たたきでたたいて両面に塩、コシヨシヨ、胡椒をし、軽く小麦粉をまぶす。

2. フライパンにバターを熱し、その中に肉を入れて強火で片面 2 分位焼き、裏返して同様に焼く。これに生クリームを注ぎ入れて 1 分間煮て皿に盛りつけ、残りの煮汁はバターをまぜ合せてソースに用いる。

(そえものはじゃがいもなどがよい)

## 7 野菜料理

### 40 (アリユー、ヴェール、ア、ラ、ベシヤメル)さやいんげんの白ソースあえ

(材 料) さやいんげん 30g、ソースベシヤメル 200CC (小麦粉 12g、バター 10g、牛乳 260CC)、バター 30g

(作り方) 1. さやいんげんはつるを取り、水洗いして塩 6g ぶりかけ 10 分程度おく。ソースベシヤメルを作る。ソースにバター 30g 加えておく。

2. いんげんは 5 ~ 6 分ゆでて水気を十分きり、塩、コシヨシ、暖かいソースの中にあげ木じやくしてまぜあわせ野菜鉢に盛る。

### 41 (エピナル、ア、ラ、クレーム)ほうれん草のクリームあえ

(材 料) ほうれん草 400g、バター 30g、ソース・ア・ラ・クレーム 100CC (ソースベシヤメル 100CC、生クリーム 40CC、レモン  $\frac{1}{10}$  個)

(作り方) 1. ほうれん草は根と莖をさけて水洗いする。ソース・ア・ラ・クレームを作る。ソースベシヤメルに生クリームの半量を加え 10 分煮つめ、こしてから残りの生クリームとレモン汁を加えてよくまぜる。

2. ほうれん草はゆでて冷水にとり、ただちに水気をきり、なべにバターをとかし、ほうれん草が十分暖まるまでいりいため、塩、コシヨシして、野菜鉢に盛る。熱いソースをかけて供する。

### 42 (エピナル、オー、グラタン)ほうれん草のグラタン

(材 料) ほうれん草 400g、バター 40g、ソースベシヤメル 150CC、おろしチーズ 10g

(作り方) ほうれん草はよく水洗いし、根をつけたまま 4 分間ゆでてよく水気をきり、根の部分を除いて 3cm 長さ切る。ソースベシヤメルを準備する。焼皿にバターをぬる。

- ほうれん草はバターを用いて十分にいため、塩2g、コシヨーで調味する。暖めたソースを焼き皿に50CC程度入れ、ほうれん草を半量入れ、チーズ少量とソースを50CC注ぎかけ、更に残りのほうれん草を入れ、ソースを全部注ぎかけ、残りのおろしチーズを全面にふり、バターをかけて上火のきいた天火で6分間焼き、皿ごと供する。

#### 43 (シユー、シノア、ア、ラ、クレーム)白菜のクリーム煮

(材料) 白菜400g、ソースベシヤメル300CC、薄切りハム25g、卵黄1個、バター20g

- (作り方) 1. 白菜は3分間ゆでて水気をきり、3cm角に切る。ソースベシヤメルを300CC作り半量に煮つめる。ハムは3cm長さ、巾2mmの糸切り、卵黄は茶わんに入れて10分間蒸し、目の荒い裏ごしにかける。
- なべにバターをとかし、白菜を入れて3分間色づけないようにいため、ソースベシヤメルを加えてまぜあわせ、塩、コシヨーをし25分煮る。次に糸切りのハムを加えてまぜ合せて皿に盛り、卵黄を振りかけて供する。

#### 44 (シユー、フアルシ)ロールキャベツ

(材料) キャベツ600g、ひき肉150g、ソースベシヤメル20CC、卵黄 $\frac{1}{2}$ 個、ブランデー酒5CC、バター、オールスパイス1g、煮出汁180CC、ミルポワ100g(玉ねぎ、にんじん)、ソースベシヤメル100CC

- (作り方) 1. キャベツは1枚ずつはがして沸とう水中で3分間ゆで、水取り、厚いしんの半分をけずり落とし、塩、コシヨーを振る。ひき肉にバター25g、ソースベシヤメル20CC、卵黄、ブランデー酒、オールスパイス、塩3gを加え十分まぜあわせる。
- キャベツのしんが手前になるように置き、その上に肉を中央より少し手前にき、キャベツを折つてぐるつとまく。両端を内側におしこむ。これを5個作る。なべにミルポワを敷き、巻いたキャベツを並べ煮出汁をキャベツの高さの半分で注ぎ入れ、バターをぬつた紙でおとしぶたをし、一度煮えさせる。これを天に入れて約40分煮こみミルポワを取り除き、野菜鉢にもり、ソースベシヤメルを添えて供する。

#### 45 (シユー、フアルシー、オー、グラタン)キャベツの肉詰めグラタン

(材料) キャベツ400g、ひき肉150g、ミルポワ100g、煮出汁、ソースモルネー300g(ソースベシヤメル300CC、煮出汁80CC、おろしチーズ15g、バター30g)おろしチーズ10g、バター20g

- (作り方) 1. 44. Choux farcis の要領でロールキャベツを作る。ソースモルネーを作る。

ソースベシヤメルに煮出汁を加え、5分程煮つめておろしチーズを加え、最後にバターを加える。

2. Choux farcis は水気をきつてバターを塗つた焼き皿に入れ、ソースモルネーを注ぎかけ、おろしチーズ、バターをのせて上火のきいた天火で焼き色がつくまで5～6分焼いて供する。

#### 46 (シユー、ドウ、ブリユツセル、ア、ラ、クレーム) 芽キャベツのクリームあえ

(材 料) 芽キャベツ 400g、バター 30g、ソース・ア・ラ・クレーム 100CC (ソースベシヤメル 100CC、生クリーム 40CC、レモン  $\frac{1}{10}$  個)

- (作り方) 1. 芽キャベツは根の部分の部分を薄く切り、十文字に薄く包丁を入れて塩水に10分間ひたしておく。塩少量加えた湯で5分間ゆでてゆで汁をきり、ただちに冷水につけて水気をきる。ソース・ア・ラ・クレームを作つておく。
2. なべにバターを熱し、芽キャベツを入れて十分暖まるまで火の上でまぜ、塩2g、コシヨーで味をととのえる。この中にソースを加え、3分程度弱火で煮て供する。

#### 47 (シユー、ドウ、ブリユツセル、フラマンド) 芽キャベツのフラマンド風

(材 料) 芽キャベツ 400g、バター 30g、ソースベシヤメルメーグル 100CC

- (作り方) 1. 芽キャベツは縦半分になり、塩を加えた水につけておく。ソースベシヤメルメーグルを作る。
2. 塩の入った湯で芽キャベツを3分ゆでて水気をきり、なべに入れ、バターを加え4～5分加熱してソースを加え、木じやくしてねりまぜる。塩、コシヨーして野菜鉢に盛つて供する。

#### 48 (アスペルシユ、オー、グラタン) アスパラガスのグラタン

(材 料) 缶詰アスパラガス 400g、ソースモルネー 300CC (ソースベシヤメル 300CC、煮出汁 80CC、おろしチーズ 15g、バター 30g) おろしチーズ 10g、バター 20g

- (作り方) 1. だ円形の焼き皿にバターを厚めに塗る。アスパラガスをそろえて  $\frac{1}{3}$  量並べる。頭の部分だけ 5cmほどソースモルネーをかけ、次の  $\frac{1}{3}$  量のアスパラガスを、かけたソースに重ならないようにおき、同様にソースをかけ、更に残りを並べソースをかける。おろしチーズととかしたバターをふりかけ、上火のきいた天火で焼き色のつくまで7～8分間焼きつける。

#### 49 (ピコレ、ドウ、ポーム、ドウ、テール) こしじやがいも

(材 料) じゃがいも 500g、バター 50g、牛乳 150CC

- (作り方) 1. じゃがいもは大きめに切り、塩少量入った湯でゆで水気を切り、再び火にかけ

て十分水分を蒸発させたのち熱いうちに裏ごしにかける。牛乳は暖めておく。

2. なべにバターをとかし、こしじゃがいもを入れ、塩4g、コシヨーを加える。暖かい牛乳を入れてねりませる。

#### 50 (ポーム、ド、テール、ア、ラ、クレーム)じゃがいものクリーム煮

(材料) じゃがいも 400g、バター 25g、牛乳 300CC

- (作り方) 1. じゃがいもは5mm厚さの輪切り又は半月形に切り、塩少量加えた湯で3分間  
でて水気をきる。
2. バター、塩3g、コシヨー、牛乳をあわせて煮たせ弱火で約30分煮る。

#### 51 (ポーム、ド、テール、オー、グラタン)じゃがいものグラタン

(材料) じゃがいも 400g、バター 50g、牛乳 400CC、おろしチーズ 5g、パセリ少量

- (作り方) 1. じゃがいもはよく洗い皮つきのままゆでて皮をむき、2~4個に切り5mm厚  
に切る。パセリはみじん切りにする。焼き皿にバターをぬつておく。
2. なべにじゃがいもを入れ、その中にバター、牛乳、塩2gを加え弱火で25分  
間煮て、バターを塗つた焼き皿に盛り分け、おろしチーズをふりかける。上火  
きいた天火で表面に少し焼き色がつくまで焼き、取り出してパセリのみじん切り  
ふりかけて供する。

#### 52 (ピュレ、ドウ、ポーム、ド、テール、ア、ラ、クレーム)こしじゃがいもクリームあ

(材料) じゃがいも 400g、バター 50g、生クリーム 60CC、牛乳 100CC、ナツメツグ少

- (作り方) 1. じゃがいもはゆでてうらごしをとす。生クリームと牛乳はあわせて暖めて  
く。
2. なべにバターを入れて火にかけ、とけたらこしたてのじゃがいもを入れ塩4  
コシヨー、ナツメツグを入れてまぜあわせ、暖めてある牛乳を加えて木じやく  
でねりませる。これを木じやくですくいとつて皿に盛りつけるかしほり出し  
盛る。

(魚、卵、肉料理などの添えものとしてよく使われる)

#### 53 (スープレ、ドウ、ポーム、ドウ、テール)じゃがいものスプレー

(材料) じゃがいも 200g、バター 20g、牛乳 200CC、鶏卵 1個

- (作り方) 1. じゃがいもは皮をむき1cm厚さに切り、水洗いして水気をきり、牛乳、バタ  
塩2gを加えて牛乳が煮つまるまで弱火で煮てコシヨーする。
2. じゃがいもに卵黄1個を加え、木じやくしてませる。更に別にかたく泡立て  
卵白を加えてまぜあわせ、バターをぬつたプリン型に8分目ほどつめる。型に

でおおいをして蒸し器に入れ、弱火で17~18分蒸す。できたら型から抜き皿に盛って供する。

( soufflé とはふくらませたというような意味で、ふわふわの感じに仕上げるところからこの名がつけられている )

#### 54 (カロット、ア、ラ、クレーム) にんじんのクリームあえ

(材 料) にんじん 300g、バター 25g、ソースアラクレーム 200CC (ソースベシヤメル 200CC、生クリーム 80CC、レモン  $\frac{1}{10}$  個)

- (作り方) 1. にんじんは皮をむいて水洗いし 3mm 厚さの輪切りにし、バター 25g、砂とう 5g、水 300CC 加えて煮る用意をする。ソースアラクレームを用意する。
2. にんじんを水分のなくなるまで煮て、煮あがつたらコシヨし、ソースであえ深目の野菜鉢にもつて供する。

#### 55 (カロット、クラマール) にんじんの青豆入りクリーム煮

(材 料) にんじん 300g、玉ねぎ 60g、青豆 100g、バター 25g、小麦粉 4g、牛乳 300CC

- (作り方) 1. にんじんは 3mm 厚さの輪切り、玉ねぎを色づかぬよう 2分いため、にんじんを入れて 1分いため、塩 2g、コシヨを加えてまぜる。この中に小麦粉をふり入れ、軽くまぜ合せ、暖い牛乳を注ぎ入れ煮たたせ、ふたをして天火で約 30分間煮る。最後に青豆を入れてまぜあわせ 4~5分煮る。

(clanart は青豆の入った料理につけられる名前である)

#### 56 (カロット、ア、ラ、シヤンティイー) にんじんのシヤンティイー

(材 料) にんじん 300g、青豆 200g、ソースベシヤメル 200CC、バター 40g

- (作り方) 1. にんじんは細めのもを選び、5mm 厚さの輪切りにして皮をむく。ソースベシヤメルを準備し、約半量に煮つめる。
2. なべににんじん、バター 20g、砂とう 2g、塩 1.5g、水 120CC 加えて水分がなくなるまで煮てコシヨをふりかける。これをソースベシヤメルであえる。青豆はバター 20g で十分暖め、塩、コシヨし、ごく少量の粉砂とうを加える。盛りつけは、にんじんをじやの目型にもり、中央に青豆をこんもりとる。

#### 57 (シュー、フルール、オー、グラタン) カリフラワーのグラタン

(材 料) カリフラワー 400g、ゆで汁 (水 1ℓ、塩 7g、レモン薄切り 30g)、ソースベシヤメル 400CC、おろしチーズ 10g、バター 30g

- (作り方) 1. カリフラワーはゆで汁でゆであげ冷水にとつて、ただちに水気をきる。焼き皿にバターを塗る。

2. 焼き皿にソースを100CC程度注ぎ入れ、カリフラワーは大きめにほぐして半量入れ、軽い塩、コシヨーシ、おろしチーズの半量をふりかけ、更にソース100CC、カリフラワーの残り全部、塩、コシヨーを加え、チーズを少量ふりかけ、残りのソースを全部注ぎかける。この上におろしチーズを振り、とろけたバターをかけて、カリフラワーが十分暖まり、表面に焼き色のつくまで強火の天火で約10分焼きつける。

### 58 (バルケット、ドウ、コンコンブル) きゅうりのバルケット

(材料) きゅうり3本、ミルポワ70g(にんじん、玉ねぎ)煮出し汁、鶏のささみ100g、バター3g、ソースベシヤメル200CC

- (作り方) 1. きゅうりは太目のものを選び(10cm程度の長さ)、皮をむき縦に二つに切り、中の種をしごいてとり、水洗いしたのち1分間湯の中で加熱する。塩、コシヨー、ミルポワを敷いた上に並べる。
2. 鶏ささみは塩をして、ひたるくらいの煮出し汁で10分間ゆで、すり鉢でよくすりつぶし、バターを加えて更にすりませ、裏ごしにかける。
  3. きゅうりの半分くらいまで鶏のゆで汁及び煮出し汁を加え、バターをぬつたでおとしぶたをして天火でやわらかくなるまで約30分煮る。
  4. ソースベシヤメルを煮たせて、裏ごしした鶏肉を加え塩1g加える。
  5. 煮上つたきゅうりの水気をとり、種をとつたくほみに鶏肉の入ったソースをたつぶりかけて供する。

(バルケットとは小舟という意味)

### 59 (ポテイロン、ア、ラ、クレーム) かぼちやのクリーム煮

(材料) かぼちや400g、バター25g、ソースアラクレーム300CC(ソースベシヤメル300CC、生クリーム120CC、レモン $\frac{1}{7}$ )

- (作り方) 1. かぼちやは3cm角に切り皮を除く、バター25g、塩2g、水400CCとともに弱火で15分加熱する。
2. この中にソースを加え5分程度弱火で煮て供する。

### 60 (スープレ、ドウ、トマト) トマトのスープレ

(材料) トマト500g、バター20g、鶏卵3個、ソースベシヤメル150CC

- (作り方) 1. トマトは湯むきして種と水分をとり、裏ごしにかける。ソースベシヤメルを約半量に煮つめ、その中にこしたトマト、バター20g、塩2gを加えて火より下ろし、少しさめたら卵黄3個をまぜあわせる。プリン型5個にバターをぬる。
2. トマトが十分冷めたら別に卵黄をかたく泡立てて加え、型に7分目程度つめ、

天板に並べ型の高さの $\frac{1}{5}$ 程度の湯を注ぎ入れ、煮立たせ、中火の天火で10分間蒸し焼きにする。型から抜いて供する。弱火の蒸し器で蒸しても良い。

### 61 (シイタケ、フアルシ)しいたけの詰めもの

(材 料) しいたけ 15個、玉ねぎ 50g、ベーコン 30g、バター 20g、小麦粉 10g、牛乳 200CC、小麦粉、生パン粉、揚げ湯、トマトソース 100CC

- (作り方) 1. しいたけは中程度の形のそろつたものを選び、塩水につけて洗い石付をとる。油を熱して強火で1分ずつ両面を焼き、塩、コシヨーしておく。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは熱湯を通してみじん切りにする。トマトソースは100CC作り、スープの素 30CC加えて煮ておく。
2. サラダオイル 20gを熱し、玉ねぎを色づかぬよう十分いため、ベーコンを加え更にいため、小麦粉をふり入れ、ただちに牛乳を加えて木じやくしてまぜながら10分間煮る。コシヨーをふりかけ皿にとつておく。
3. しいたけに2の玉ねぎを等分にして、こんもりと高くぬりつけ、両面に小麦粉をまぶし、つめ物をした方にとき卵をはけでぬり、パン粉をまぶし、熱したサラダオイルでパン粉のついた方から色づくように1分程度焼き返して更に1分焼く。
4. 黒い皮の方を上に向いた野菜鉢に盛り、ソースは別に添える。

### 62 (シイタケ、ア、ラ、クレーム)しいたけのクリーム煮

(材 料) しいたけ 400g、バター 40g、生クリーム又は牛乳 100CC、玉ねぎ 50g

- (作り方) 1. しいたけは石付をとつて塩水で洗う。玉ねぎはみじん切りにする。
2. バターをとかし、色づかないように玉ねぎをいため、しいたけを入れ、水分のなくなるまでいため煮し、塩、コシヨーして生クリーム又は牛乳を注ぎ入れ、更に5~6分弱火で煮て野菜鉢に盛る。

### 63 (クロケツト、ドフ、ミス)とうもろこしのクロケツト

(材 料) とうもろこし 3本(あまりかたくないもの)、バター 20g、玉ねぎ 50g、ソースベシヤメル 400CC、鶏卵 1個、小麦粉、とき卵、パン粉、揚げ湯

- (作り方) 1. とうもろこしは15分ゆでてナイフで身をそぎ落とす。玉ねぎはみじん切り。
2. バターを熱し玉ねぎをやわらかくなるまでいため、とうもろこしを加え、塩、コシヨーする。
3. ソースベシヤメルは半量に煮つゆ、2の材料を入れ、十分煮たつままでまぜ合わせ、卵黄 1個を入れてまぜ、皿にあげて冷めるまでおく。
4. 冷めたら5~5個に分け、手にオイルをつけながら形を整え(小判形、木の葉形、俵形など)小麦粉、とき卵、パン粉をつけ180℃くらいの油で2分程度揚げる。

## 64 (スーフレ、ドウ、マイルス)とうもろこしのスーフレ

(材 料) とうもろこしの缶詰 300g、玉ねぎ 50g、バター 20g、ソースベイヤメル 300CC、  
バター 30g、卵黄 2個、卵白 2個

- (作り方) 1. とうもろこしは5分間加熱し煮つめる。玉ねぎはバターで色づかないようにいためる。ソースベイヤメルは木じやくしてかきまぜながら $\frac{2}{3}$ 量に煮つめる。
2. とうもろこし、玉ねぎ、ソースベイヤメルをあわせ、塩 2g、コシヨー少々、卵黄 2個を加えてまぜ合わせ、更に十分かたく泡立てた卵白 2個をまぜてバターを塗った野菜鉢に8分目程つめる。表面を平らかにし天火に入れ器の高さの $\frac{1}{5}$ 程度の熱湯を入れ 350℃前後で18~20分焼く。焼きあがったらナブキンを敷いた敷皿にのせ供する。弱火の蒸し器で蒸しても良い。

## 65 (ポーム、ドウ、テール、シャルロット)じやがいものシャルロット

(材 料) じやがいも 500g、牛乳 150CC、バター 20g、塩 4g、にんじん 300g、バター 20g、さとう 3g、塩 1.5g、さやえんどう 50g、バター 6g、固ゆで卵 1個

- (作り方) 1. じやがいもはゆでてうらごししバターをとかしていため、牛乳を加えねりあげる。
2. にんじんは4cm長、巾1.3cmに切つて、バター、さとう、塩水とともにやわらかく、つやよく煮上げる。
3. さやえんどうは塩の入った湯で4分ゆで、冷水にとり水気をふきとり、バター 6gであおりいため、塩、コシヨーしておく。
4. 皿にじやがいもを円すい形に盛りつけ、まわりに、にんじん、さやえんどうを交互にはりつけ、上部に固ゆで卵の輪切を1切のせる。

## 66 (ピユレ、デ、ピナール、オー、クルートン)こしほろれん草、クルトン添え

(材 料) ほろれん草 500g、バター 25g、ソースベイヤメル 200CC、クルートン 40g(5mm厚さのパン約15枚)揚油

- (作り方) 1. ほろれん草は塩の入った湯で3分ゆで冷水にとり水気を切つて、葉先の部分をきざんでからすり鉢ですり、裏ごしにかける。
2. ソースベイヤメルを作る。クルートンは食パンのふちを落して三日月形又は丸形、三角形に切り、よく色づくように揚げ塩をふる。
3. なべにバターを熱し、うらごしほろれん草を入れ、木じやくしてまぜながら短時間温め、ソースベイヤメルを加えてよくまぜ味を整える。
4. 野菜鉢に高く盛りつけ、囲りにクルートンを飾る。

## 67 (シユー、ア、ラ、ソースクリーム) 煮こみキャベツクリームソース

(材 料) キャベツ 300g、煮出汁 150CC、ソースベシヤメル 150CC、生クリーム 35CC、  
レモン  $\frac{1}{2}$  個)

- (作り方) 1. キャベツは大きいものを4つ割にしてそのまま塩湯で3分間ゆで水気をきり、  
塩2gをふりかけておく。
2. なべにキャベツを入れ、キャベツの高さの $\frac{1}{3}$ より少なめの煮出汁を加えて煮立てたら、中火より弱い火で30分煮込む。
3. ソースベシヤメルに生クリームとレモン汁を加えソースクリームを作っておく。
4. キャベツの水気をきって皿に盛りつけ、ソースを上にかける。

## 68 (サラダ、オロール) りんごのあけぼのサラダ

(材 料) りんご(紅玉) 2個、レタス 1株、クルミ 3個、生クリーム 90CC、トマトケチャップ 15CC、レモン  $\frac{1}{5}$  個

- (作り方) 1. りんごは4つ割にして皮をむきしんとる。これを5~6mm厚さに横に切り、  
塩1.5gをふりかける。
2. レタスは10分間水にさらし、やわらかい葉のみを用いる。クルミは沸とう水に  
浸し、うす皮をむき細かく刻む。
3. 生クリームは半ば泡立て、ケチャップと塩少々、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
4. サラダ鉢にりんごを盛り、レタスをまわりに盛りつけてソースをりんごの上  
にかけ、クルミをふりかける。

## 69 (サラダ、ドウ、ボーム、ドウ、テール、ア、ラ、リュス) ロシア風じやがいもサラダ

(材 料) じやがいも 600g、生クリーム 70CC、牛乳 100CC、サラダオイル 100CC、レモン  
 $\frac{1}{2}$  個、ソースビガネー

- (作り方) 1. じやがいもはゆでて裏ごしにかけ、塩5gとコショウを加え、木じやくし  
で混ぜ合わせる。レモン汁を絞り入れて軽く混ぜる。次に牛乳と生クリームを注ぎ入  
れて木じやくしで混ぜ、良質のサラダオイルを少しずつ注ぎ入れてよく混ぜる。
2. じやがいもは十分冷えたらサラダ鉢に高く盛り、囲りに輪切りトマトをあし  
らいソースビガネーをかける。

## 8 牛乳とお菓子(暖かいアントルメー)

### 70 (クルート、ドーレ) フレンチトースト

(材 料) パン4枚、鶏卵1個、牛乳130CC、砂糖40g、ジャム又は粉砂糖、バター又は

#### サラダオイル

- (作り方) 1. パンは厚さ 1cmに切り、ふちをとり長方形又は丸形にくり抜く。
2. 卵、牛乳、砂糖をまぜ合せ、この中に食パンを 15分浸す。
3. バター又はサラダオイルを熱し、この中で片面 1分間ずつ両面を焼く。皿にとり粉砂糖をふる。あるいは裏ごししたジャムを添えてもよい。
- (フレンチトーストといわれ、手軽に出来るのでよく作られています)

#### 71 (ペーニエー、ダナナ) 揚げパイ

(材料) パイナップル(缶詰) 5枚、パート、ア、フリール(揚げ衣)(小麦粉 100g、塩少々、牛乳 90CC、バター 20g、卵白 1個、卵黄 1個、砂糖 5g)、揚げ油、クレームアングレーズ 300CC(砂糖 150g、卵黄 4個、でん粉 9g、牛乳 270CC、香料)

- (作り方) 1. パイナップルはよく水気をきっておく。
2. クレームアングレーズは、なべに砂糖、卵黄、でん粉をまぜ、牛乳を少量ずつ加えながらかきまぜ、湯せんで、木じやくしてかきまぜながら沸とうするまで加熱した火から下ろす。香料を加える。
3. バターをとかし、砂糖、塩、卵黄を入れてよくまぜ合わせ、牛乳を注ぎ入れる。この中にふるつた小麦粉を入れてまぜ、別にかたく泡立てた卵白を加えて木じやくしてさつとまぜあわせる。
4. パイナップルは冷たいクレームアングレーズを塗り、3の衣をたつぶりつけてきれいな揚げ油で表面がきつね色になるまで揚げる。油を切り、粉砂糖をふりかけて供する。

#### 72 (ペーニユー、ドウ、ボーム) 揚げりんご

(材料) りんご 2個、砂糖 15g、ラム酒(小さじ $\frac{1}{2}$ )、パート、ア、フリール(小麦粉 100g、塩少量、牛乳 90CC、バター 20g、卵白 1個、卵黄 1個、砂糖 5g)、揚げ油、粉砂糖

- (作り方) 1. りんごは上と下を少し切り落とし、1cm厚さの輪切りとし、皮をむいてしんを抜きとり、皿に並べてラム酒と砂糖をふりかけておく。
2. 71の3の要領でパート、ア、フリールを作る。
3. 輪切りのりんごにたつぶり衣をつけ 160℃から徐々に温度を上げながら両色をきつね色に揚げる。紙に取つて油をきり、粉砂糖をふりかけて供する。

#### 73 (ペーニエー、ドウ、スーフレ) 揚げシユークリーム

(材料) 水 90CC、バター 30g、小麦粉 60g、鶏卵 2個、砂糖 1g、アングレーズソース

200CC (卵黄 3 個、牛乳 200CC、砂糖 60g、香料)、揚げ油

- (作り方) 1. なべにバターと水をあわせて沸りさせ、ふるつた小麦粉を加えて木じゃくして  
ねりまぜる。粉がまとまつたら火からおろし、卵を 1 個ずつ加え十分かきまぜる。  
2. 油を熱し、1 のたねをスプーンですくつて、別のスプーンに油をつけてすくい  
とり揚げる。160~170℃で 5 分程度必要である。紙にとり油をきつて皿に盛り、  
アングリーズソースをかけて供する。  
(切り開いてクレーム、アングリーズをつめても良い(61))

#### 74 (クレープ・フイーヌ・オウ・フリーズ) いちごのクレープ

(材 料) パート、ア、クレープ(小麦粉 50g、砂糖 15g、卵黄 1 個、卵白 1.5 個、牛乳  
80CC)、いちご 60g、砂糖 50g、ラム酒

- (作り方) 1. パート、ア、クレープを作る。小麦粉、砂糖、卵黄、牛乳をよくまぜ合わせ、  
別にかたく泡立てた卵白を加えて、さつと混ぜ合せる。  
2. フライパンに油を塗り火かけ、熱くなつたら火から下ろし、パートを $\frac{1}{5}$ 量あげ  
て全面に流し、再び火にかけて表面の色が変わるまで 40 秒ほど焼き裏返して 10 秒  
程度焼いたらまな板にあげ、折り込むように巻く。又は 4 つ折りとする。  
3. いちごはへたをとつて水洗いし、切つて砂糖、ラム酒をふりかけておき、10 分  
たつたら裏ごしにかける。これを焼いたクレープにかける。  
(裏ごしシヤム、クレームアングリーズ、煮た果物などクレープにつめても良い。  
粉砂糖をふりかけるだけでも良い。)

#### 75 (クレープ・ア・ラ・パリジエヌ) パリ風クレープ

(材 料) パート・ア・クレープ(小麦粉 50g、砂糖 15g、鶏卵 1 個、生クリーム 15CC  
バター 8g、牛乳 90CC)

- (作り方) 1. バターはとかし小麦粉、砂糖、卵、生クリーム、牛乳をといた中に加え、よく  
まぜる。  
2. フライパンに油を熱し、64 の要領で焼き、そのまま又は軽く折りたたんで皿  
に盛り供する。

#### 76 (クレープ・ア・ラ・ノルマンド) ノルマンド風りんごのクレープ

(材 料) パート・ア・クレープ(小麦粉 50g、砂糖 10g、卵 1 個、牛乳とクリーム 110CC)  
りんご 1 個、砂糖 20g、バター 20g、粉砂糖

- (作り方) 1. りんごは 6 つ割にしてしんと皮を取り除き、小口から薄切りとして砂糖、水少  
量を加えて 5~6 分煮る。別なべにバター 20g をとかし、その中に水気をきつた  
りんごを入れて 3~4 分間いためる。

2. パート・ア・クレープを作る。小麦粉、砂糖、卵、牛乳とクリームを泡立て器でよくかきまぜる。
3. パートを14の要領で焼き、焼きたての皮にりんごを等分にのせて巻き包み、粉砂糖をかけて供する。

#### 77 (スーフレ・オ・シヨコラ) チョコレートのスーフレ

(材 料) バター 20g、小麦粉 15g、牛乳 130cc、砂糖 50g、卵黄 3個、卵白 3個、チョコレート(無糖) 30g、又はココア 10g

- (作り方) 1. バターをとかし小麦粉を加えてまぜ、砂糖と牛乳を入れて木じやくしてまぜながら煮立たせ火からおろしてさます。
2. この中に卵黄、ココアを加えてまぜ、別にかたく泡立てた卵白を加え軽くまぜ、深めの型にバターを塗つて8分目ほど注ぎ入れ、天板に並べる。型の高さの $\frac{1}{4}$ ほどの湯を天板に入れ、火にかけて煮立たせ、熱した天火に入れて沸とうが持続する程度の火加減で25分間焼く。
3. 焼きあがつたら表面に粉砂糖をふりかけ、器のままナブキンを敷いた皿にのせて供する。

#### 78 (プディング・オー・パン・ア・ラングリーズ) イギリス風パンプディング

(材 料) 鶏卵 3個、砂糖 65g、牛乳 360g、パン 120g、レーズン 15g、香料

- (作り方) 1. ボールに全卵、砂糖をよくまぜ、1度あたためた牛乳を泡立器でかきまぜながら加え、こして香料を加える。
2. パンは薄切4枚に切つて両面トーストにし、四すみを切り落して3cm×8cmに切る。レーズンは水に10分間もどして水気を切つておく。
3. 深皿にバターを塗つて薄切りパンを少しずらして並べ、その上にレーズンをちらし、1のたねを半量入れる。天板に型の高さの $\frac{1}{4}$ 程度の湯を入れて天火に入れ、この中で10分間焼く。残りのたねを全部注ぎ入れて更に10分間焼き、粉砂糖をふりかけ供する。

#### 79 (プディング・オー・パン・ア・ラ・フランセーズ) フランス風パンプディング

(材 料) 生パン粉 100g、牛乳 300cc、全卵 4個、砂糖 100g、香料、ソースアングリーズ (63)

- (作り方) 1. 砂糖、鶏卵 2個、鶏黄 2個を十分まぜあわせ、牛乳を加えてまぜ合わせ香料を加える。この中に生パン粉を入れてまぜ、5分おく。
2. 別に卵白 2個をかたく泡立て、1のたねに加える。バターを塗つた型に入れ、バターをぬつた紙に入れ、バターをぬつた紙でふたをして30分蒸す。

3. 型から抜いて皿にあげソースをかけるか別に添える。

## 80 (プディング・ドウ・ビスクイ) カステラ入りプディング

(材 料) カステラ 130g、牛乳 300cc、レーズン 20g、チェリー 20g、パイナップル 20g、砂糖 70g、鶏卵 20g、香料、フリュイソース

- (作り方) 1. カステラは1〜2日経つたものを手でもみほぐす。レーズンは水洗いし、チェリーは輪切りにする。パイナップルは薄切りにする。
2. なべにカステラ、砂糖、牛乳を入れて火にかけ、砂糖がとけたら下ろし、果物を入れ卵黄2個と香料を加えて混ぜ合わせる。
  3. 卵白2個はかたく泡立て、その中に加える。バターを塗った型に入れ、バターをぬつた紙ぶたをして30分間蒸す。
  4. 型から抜きとり、フリュイソースを少量かけ残りは添える。  
(フリュイソースは季節の果物に砂糖水を加えて加熱し、洋酒を加え裏ごししたものである。)

## 81 (プディング・カラメル) カラメルソース入りプディング

(材 料) 砂糖 50g、水 45cc、鶏肉 1個、卵黄 2個、砂糖 100g、牛乳 300cc、香料

- (作り方) 1. 砂糖 50gに水 45ccを加えて火にかけ、少し焦げめがつくまで加熱し、なべを動かして色を平均にし、小さじ $\frac{1}{2}$ の水を入れて、手早くバターを塗ったプリン型につぎあける。
2. 卵黄、全卵、砂糖を加え、泡立てぬように混ぜ合わせ、暖めた牛乳を冷まして加え布でこす。香料を加えカラメルソースの入った型に注ぎ入れる。湯を注ぎ入れた天板に型を並べ、一度煮立たせながら天火に入れ、弱火で25分間蒸し焼きにする。
  3. 天火から取り出して5分おき、皿に抜きとる。

※ 冷たいアントルメ

## 82 (ブラン・マンジェ・オ・フレーブ) いちごかけブランマンジェ

(材 料) 牛乳 450cc、でんぷん 45g、砂糖 45g、いちご 150g、洋酒(ラム酒)

- (作り方) 1. でんぷん、砂糖、牛乳をまぜ、木じやくしでかきまぜながら加熱し、煮立つたら水を通したプリン型に入れて冷やし固める。
2. いちごはへたをとり水洗いして100gは二つに切り、砂糖19gふりかけておく。残りの50gは適当に切り砂糖40gをまぜ合わせて裏ごしし、食紅を用いて少し色をつけ、ラム酒を少量加える。

3. 固つたブラン・マンジエを皿に抜き、切つたいちごのをせ、裏ごししたソースをかけて供する。

### 83 (バヴァロア・ア・ラ・ヴァニユ) バニラババロア

(材 料) 砂糖 100g、ゼラチン 10g、卵黄 3個、牛乳 250CC、生クリーム 90CC、卵白 1個、  
ヴァニラエッセンス

- (作り方) 1. ゼラチンは水 55CCを加えて膨潤させておく。砂糖、卵黄、ゼラチンを軽くまぜ、この中に暖めた牛乳を注ぎ入れてよくまぜ合わせて火にかけ、木じやくしでまぜながら、ゼラチンがとけ、沸とうするまで加熱し、布でこし、水につけて冷やしてエッセンスを入れる。
2. たねが固まらない程度に冷えた時、ボールに生クリームを泡立てて加える。卵白もかたく泡立て加える。これを型に流し、冷蔵庫中又は氷で囲つて固める。ぬるまるま湯にさつとつけて抜き冷たい皿に盛つて供する。

### 84 (バヴァロア・オー・シヨコラ) チョコレート入りババロア

(材 料) 83の種、チョコレート 70g

- (作り方) 1. チョコレートを湯せんにかけてとかし、これにゼラチン、砂糖などを加え、83の要領で作る。

### 85 (バヴァロア・オー・カツフェ) コーヒー入りババロア

(材 料) 83の種、コーヒー 30g

- (作り方) 1. コーヒー豆は十分熱くなるまでフライパンで熱する。83の種が煮あがる前に  
いりたてのコーヒーを加え、冷めるまでそのままおく。
2. 冷めたら布でこし、以下 83の要領で仕上げる。

### 86 (バヴァロア・オー・フリーズ) いちご入りババロア

(材 料) 83の種、いちご 120g、レモン  $\frac{1}{3}$  個、砂糖 10g

- (作り方) 1. いちごはへたをとつて洗い、3mm厚さの輪切りにし、砂糖とレモンのしぼり汁を  
をかけておく。
2. 83の要領で種が冷めたらいちごを加えてまぜ、型に流し固める。

### 87 (バヴァロア・モナコ) モナコ風三色ババロア

(材 料) 83の種、いちご 40g、砂糖 5g、ひき茶 2g

- (作り方) 1. いちごはへたをとつて水洗いし、適当に切つて砂糖を振りかけ、裏ごしにかけ、  
食紅を 1~2滴加える。ひき茶は水でといておく。

2. 83の種を三等分し、生クリームも三等分する。
3.  $\frac{1}{3}$ に生クリームを加え型に流し、やや固まつたら次の $\frac{1}{3}$ にひき茶を加え、生クリームを加えて流し、更に固まつたらいちごを加えた $\frac{1}{3}$ のたねを流す。型から抜きとつて供する。

### 88 (クリーム・シヤンティイー・オー・フリユイ) 果物入り泡立てクリーム

(材料) 生クリーム 200CC、砂糖 35g、いちご 60g、砂糖 5g、ラム酒 5CC

- (作り方) 1. いちごはへたをとつて水洗いし、ボールに入れて砂糖とラム酒をかけ1時間おく。のち目の荒い裏ごしにかける。
2. 生クリームは十分冷やして氷の上でボールを冷やしながらかき混ぜ、濃度がついてきたら砂糖を少量づつ加える。
3. 生クリームの中にこしたいちごを加え軽く混ぜてグラス製の容器にあけて皿にのせて供する。

### 89 (プディング・ディプロマート) カステラとフルーツの生クリーム寄せ

(材料) 砂糖 100g、粕ゼラチン 16g、牛乳 270CC、卵黄 3個、生クリーム 90CC、カステラ 100g、レーズン 8g、チェリー 8g

- (作り方) 1. 砂糖と卵黄、水に浸けておいたゼラチン、牛乳を合わせて火にかけ、かき混ぜゼラチンがとけ沸とう点に達したら直ちに火からおろし布でこす。
2. カステラは2cm角切り、レーズンは水洗いのち3分ゆでて水気をきる。チェリーはブランデー酒を少量ふりかけておく。生クリームは少し濃度のつくまで泡立てる。
3. 1のたねは固まる寸前まで冷やし、その中に生クリームをあわせカステラ、フルーツを加え軽く混ぜて型につきあげ固まるまで冷やす。固まつたらナブキンを敷いた皿にあけて供する。

### 90 (グラス・ア・ラ・ヴァニニーユ) バニラ入りアイスクリーム

(材料) 卵黄 5個、砂糖 140g、牛乳 450CC、ヴァニラエッセンス

- (作り方) 1. 卵黄、砂糖、牛乳をよく混ぜ合わせ火にかけ、木じやくして混ぜながら沸とう点に達するまで加熱し、他の器にこし香料を加える。
2. 冷めたらフリーザーに入れて固める。

### 91 (フレーズ・テーイヴァ) いちごの冷菓盛り

(材料) 卵黄 2個、卵 2個、砂糖 100g、牛乳 350CC、レモンエッセンス 3~4滴、いちご 200g、生クリーム 90CC、砂糖 30g

- (作り方) 1. 卵、卵黄、砂糖をよく混ぜ、あたためた牛乳を加えてこし、香料を加える。これを蛇の目型に入れ、天板にのせて湯を少し注ぎ、25分蒸焼きにし冷やして用いる(蒸し器で蒸しても良い)
2. いちごはへたをとって水洗いし粉砂糖5gとラム酒少量ふりかけておく。丸皿に固まつた菓子をあけ、生クリームをあわだてて中央に注ぎいちごを飾る。

## 92 (ムース・グラーセ・ア・ラ・ヴァニユ) 生クリーム入りアイスクリーム

(材料) 牛乳180CC、砂糖70g、卵黄3個、生クリーム180CC

- (作り方) 1. なべに砂糖、卵黄と牛乳をまぜあわせ、ゆせんにかけまぜながら濃度のつくまで煮て火から下ろす。香料を加え冷す。
2. 生クリームを泡立て冷やした牛乳のたねにまぜる。これをフリーザーにかけ固める。

## ※ 干菓子

### 93 (ガトー・オー・ブラン) エンゼルケーキ

(材料) バター100g、砂糖125g、牛乳70CC、小麦粉60g、でんぷん60g、卵白5個、香料、BP2g

- (作り方) 1. ボールにバターをやわらかくなるまで泡立て、砂糖を入れてまぜ、牛乳を注ぎ入れてかきまぜ香料を加える。
2. 卵白をかたく泡立て1.の材料と小麦粉、でんぷん、BPをよくまぜてふるいを通したものを加え、さつくりまぜあわせる。
3. 紙をはつた天板又は型に流し入れ、弱火の天火で40～50間焼き、紙をはがして冷ます。表面に粉砂糖をふりかけるかフォンダンかグラスをかける。

### 94 (エクレール) エクレア

(材料) バター35g、小麦粉60g、水90CC、鶏卵3個、クレーム・パーティスリー(牛乳360CC、卵黄4個、小麦粉30g、バター15g、砂糖100g)、チョコレートフォンダン

- (作り方) 1. チョコレートフォンダンを作る。砂糖200gに水100CC、ココア小さじ $\frac{1}{2}$ を加え火にかけ、水分がなくなってきたら弱火で煮る。周囲にとんだシロップを水をつけたはけで落しながら7～8分煮て、はしの先につけた時、力が強くなつたら酢2～3滴、又は酢少々を加え火から下ろす。このまま冷まし完全にさめたゆ木じやくして強くかきまぜる。
2. クレーム・パーティスリーは、砂糖、卵黄、小麦粉をよくまぜ牛乳を加え、全部まざつたら湯せんにかけ沸とう点に達するまで加熱し火からおろし香料を加える。

3. バター、水を加熱し沸とうしたら小麦粉を一度に加え、木じやくしで手早くかきまぜまとまつたら火から下ろす。この中に卵を1個ずつまぜ適なかたさにする。これをしぼり出し袋に入れて天板に長さ7.5 cm、巾2.5 cmの棒状に間をあけてしぼり出す。
4. 天火は中火より少し強めの熱で11~12分焼く。焼けたら側面に包丁を入れる。エクレアの表面にフォンダンをかける。切り口からクリーム・パーテイスリーをつめる。

## 95 (マフィン)

(材料) 小麦粉 250 g、バター 40 g、鶏卵 1 個、B・P 12 g、砂糖 40 g、塩 4 g、牛乳 140 CC、レーズン 20 g

- (作り方) 1. 小麦粉にB・Pを加え、十分ふるいませしておく。レーズンは洗つておく。
2. バター、砂糖、鶏卵をよくまぜあわせ、塩と牛乳を加えてまぜ、この中に1.の粉を加える。最後にレーズンを入れ、油を塗つたマフィン型に8分目程流し入れ、強火の天火で約10分間焼く。

## 96 (ホット・ケーキ)

(材料) 小麦粉 350 g、B・P 17 g、バター 60 g、砂糖 80 g、鶏卵 2 個、牛乳 360 CC、香料

- (作り方) 1. 小麦粉とB・Pはよくふるいませしておく。ボールにバターと砂糖を入れて泡立器で十分まぜ合わせ、卵黄を加え更に牛乳と香料を入れる。
2. 卵白は十分泡立て、1.の材料とあわせ軽くまぜる。
3. 油でぬぐつた鉄板を熱し、たねの $\frac{1}{10}$ を落す。周囲が変色し穴があいてきたら裏返しておよそ1.5分間焼く。
4. 1人2枚重ねバターを添えて供する。

## 97 (タルト・ア・ラ・ヴァニユ) バニラパイ

(材料) 小麦粉 80 g、バター 80 g、水 55 CC、卵黄 1 個、粉砂糖少量、牛乳 180 CC、砂糖 100 g、粉ゼラチン 10 g、卵黄 2 個、生クリーム 90 CC、バニラエッセンス 7 滴、メレンゲ (卵白 1 個、砂糖 30 g)

- (作り方) 1. 小麦粉は2~3回ふるいにかける。バターは軽くねる。
2. ボールに小麦粉、塩、卵黄と水を入れてまぜ合わせ、りを作り布に包んで30分間放置する。
3. 錘棒で打粉をしたまま板の上に25 cmの正方形にのばす。真中にバターを6 cm角にととのえてのせ、手前と向側を打つて包む。次に上側と下側に返し、出来るだけ薄くのばす。これを3つに折り口を縦におきなおし、前と同じように打ち粉

をして薄くのばす。

4. この操作を3回繰り返して最後は正方形にのばし上げる。これを直径18cmのパイ皿に入れ、ふちをひもで飾り、中がふくれないように底をフォークで穴をあけ、豆を入れて強火の天火で10～15分間焼く。
5. ゼラチンは水450ccを加え浸しておく。砂糖、卵黄、ゼラチンをまぜ牛乳を加えて火にかけ、煮とうしたらすぐ火からおろし布でこす。香料を加える。
6. 生クリームを泡立てゼリー液に加え、パイ皮に流し固める。
7. 卵白に塩少々加えて、油気のないボールで泡を立てる。固くなってきたら砂糖を少しずつふりこみ、メレンゲを作る。これを紙の袋に入れ、固まつたゼラチン液の上を飾る。

## 98 チーズを使った料理について

チーズはそのままでも覚味されるが、調理の際に用いると、チーズ特有の風味が加わり、料理の味がこくのあるものとなる。料理に使われるチーズは主に脱脂してうま味を出してあるバルメザンチーズであるが、これはおろしてベシヤメルソースに加えられたり、卵料理、野菜料理、魚料理などの仕上げに用いられる。軟質のカマンベール、ロックハール、ブルーなどは脂肪、水分ともに多く、やわらかいので、薄切りにして食べたり、焼いたり蒸したり、とかしたりして使う

(例) チーズトースト、チーズフォンデュ、チーズカナツペ、チーズスープ、チーズオムレット、グラタン、チーズクツキーなど

## 99 スキムミルク(脱脂粉乳)を使った料理について

スキムミルクは生乳から脂肪を除き粉乳にしたもので、脂肪がほとんど含まれないためカロリーが低く、ビタミンAも含まれていない。しかし他の成分はほとんど変りがないので良質のカルシウム、B<sub>2</sub> 給源として有効である。脂肪以外の固形分の含量からみると約10倍にうすめると大体市乳と似た成分組成になる。脂肪が少ないため淡白で風味に乏しいのでバターやチーズをたつぷり補つて使うと美味になる。

(例) スキムミルク入りシチュー、クリーム煮、スキムミルク入りいり卵、スキムミルク入り味噌汁、スキムミルク入りスープ、スキムミルク入りクレープ

## 100 生クリームを使った料理

生クリームは生乳から脂肪を分離したもので、分離の程度により脂肪の含量は異なる。生クリームは脂肪分、カロテン、ビタミンA、ビタミンDを豊富に含み、すぐれた風味を持つため、そのままの形でコーヒーやココアなどの飲用に供したりアイスクリームの原料に用いたりする。最近では料理にもよく使われるようになってきている。スープやソースの仕上げに用いたり、泡立てて製菓に使用したりする。(例) スープ、ソース、アイスクリーム