

野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

7

# 映像で学ぶ 調理



野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

映像で学ぶ調理  
第7巻 西洋料理の調理法

発行元：学校法人野田鎌田学園

発行日：令和2年2月28日

本書を無断で転載、複製、流用することはできません。

落丁・乱丁はお取り換えいたします。

本教材（DVD 教材）は、文部科学省の生涯学習振興事業委託費による委託事業として《学校法人野田鎌田学園》が実施した2019年度「専修学校による地域産業中核の人材養成事業」の成果物です。



第7巻  
西洋料理  
の調理法



## ソテー／鶏腿肉のソテー リンゴぞえ

ソテーはフランス語で飛び跳ねるという意味です。良く焼いた鍋に油をひき、肉を焼くときに油がパチパチ跳ねるのでこの名前がつけられているとされています。ソテーはヘラを使ってかき混ぜたり、フライパンを揺すって炒めて焼く調理法です。



鶏もも肉のソテー リンゴぞえ

### 材料・分量 (4人分)

具の材料：鶏もも肉320g、玉ねぎ100g、しめじ50g、マッシュルーム4個、にんじん適量、りんご1/2個  
調味料：サラダ油適量、オリーブオイル適量、ベシャメルソース100g、チキンブイヨン 80g、白ワイン40g、アップルサイダー150g、カルバドスブランデー20g、無塩バター15g、白胡椒少々、塩少々、生クリーム40g、ローリエ



### 下処理

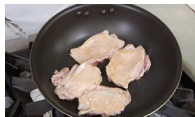
材料の下処理です。鶏もも肉は筋に沿って切れ目を入れます。縮まないように、筋に垂直に筋を断ちます。

塩、胡椒をします。両面にしますので振り過ぎないようにしてください。



### 野菜下ごしらえ

- ・玉ねぎ 100g を 1 センチくらいの幅で切り、さらに 1 センチくらいの大きさに切ります。
- ・ニンジン を スライス します。玉ねぎと同じ 1 センチくらいに切ります。全ての材料は大きさを同じにしてください。
- ・シメジ 50g は石付きを切りバラします。キノコ類は洗わなくてホコリや土を取る程度でOKです。
- ・マッシュルーム 4 個を厚めにスライスします。



### ソテー 1 / 肉を焼く

鶏もも肉をソテーします。肉は常温に戻しておいてください。サラダ油を熱したフライパンに皮を下にして鶏もも



肉を並べます。鶏肉など皮の付いたものは皮目から焼き、焼き色がつかくまでは動かさないことが基本です。皮目に薄く焼き色がついたら裏返します。今回は白いソースと合わせますので焦げ過ぎないようにしてください。裏返したら白ワインでフランベ（アルコール分を飛ばす）します。熱が一通り回ったら鶏もも肉をバットに移します。



### ソテー 2

新しい鍋に鶏もも肉を入れます。ブランデーでフランベします。白ワインを加え沸騰させます。香り付けが終わったらブイヨンで足し味を染み込ませます。8割程度火が通ったら肉を取り出します。煮汁は最後に使いますから別の器にとっておいてください。

### 野菜ソテー

野菜をソテーします。鍋に無塩バターを入れて溶かします。火の通りの悪いものを先にソテーします。ベシャメルソースを加え味付けをします。



### りんご

りんごの芯を取り、皮を残したまま 1 センチ程度にスライスします。皮の赤色を残し、1 センチ角になるように切っていきます。無塩バターを溶かした鍋にりんごを入れて軽くソテーします。



### 合わせる

野菜とベシャメルソースを調理した鍋に、鶏肉を調理した時の煮汁を加えます。次にアップルサイダーを加えます。そして肉を戻し入れます。最後にりんごを入れます。材料をすべて入れたら木べらを回し味を染み込ませます。一通り出来上がったなら、味見をし塩、胡椒で味を整えます。味付けが完了したら生クリームを入れ完成です。



## グリエ／グリルチキンのディアブル風

グリエとは、英語のグリルのことです。グリエは元々は焼き網のことで調理器具のことでした。それが派生して焼き網を使った調理方法をグリエと言います。ですから焼き上がると網目の模様がつきます。



### 材料・分量 (4人分)

若鶏半身、サラダ油適量、パン粉(細かくしたもの)適量、マスタード適量、塩少々、胡椒少々  
 付け合わせとディアブルソース：ジャガイモ1個、アスパラガス1本、ペティトマト2個、エシャロット10g、オリーブオイル適量、サラダ油適量、無塩バター適量、白胡椒少々、塩少々、エストラゴン適量、パセリ適量、白ワイン50cc、フォンドヴォー100cc、デミグラスソース40g、白ワインビネガー10cc、白胡椒少々、黒胡椒少々、カイエンヌペッパー適量、塩少々、無塩バター適量



### グリエ

若鶏を半身にします。胸とモモの骨を外します。モモの付け根の部分の骨はつけたままにします。皮もつけたままにしてください。塩と白胡椒を両面に振ります。皮の面にハケでマスタードをたっぷり塗ります。塗り終わったらパン粉を細かくしたものを全体にまぶします。



若鶏をグリエします。網目のフライパン「グリルパン」で焼きます。油を塗ったフライパンの上に皮目から焼きます。皮にこんがり焼き色がついたら、45度肉を回転させさらに焼きます。こうすることで皮に網目模様の焼き色が着きます。身の面が白くなったら裏返し焼きます。

身の方も45度回転させ網目の焼き色をつけます。鶏もも肉が焼き上がりました。



### ジャガイモを揚げる

ジャガイモ1個分を千切りにしてアク抜きのために水にさらします。水を切ってキッチンペーパーなどで水気を取ります。そして揚げます。油の温度は160度くらいの中温、大きな泡がぶくぶく出てきたら取り出してください。



### 野菜の調理

アスパラガスは茎の硬い部分は切り落とし、皮をピーラーでむいておきます。お湯に塩を入れペティトマトを茹でます。15秒ほどしたらすぐに取り出し冷水につけます。アスパラガスは軽く茹で冷水につけます。茹でたペティトマトを湯むきします。アスパラガスは斜めに3等分くらいにします。ペティトマトに塩、胡椒をし、オリーブオイルをかけ、オーブンで焼きます。アスパラガスをソテーします。鍋に無塩バターを溶かし塩、胡椒します。



### ディアブルソース

ディアブルソースはマスタード、胡椒、カイエンヌペッパーなどで辛味を効かせたソースです。エシャロット10gをみじん切り。パセリをみじん切りにします。エストラゴンもみじん切りにします。鍋に無塩バターを入れ弱火で溶かします。エシャロットのみじん切り、白ワインビネガー10ccを入れふつとうさせます。次に白ワイン50ccを入れふつとうさせアルコール分を飛ばします。フォンドボー100ccとデミグラスソース40gを入れます。カイエンヌペッパーを2、3つまみ入れます。火を止めてみじん切りのパセリとエストラゴンを入れます。



### 盛り付け

素揚げしたジャガイモを下に敷き、鶏肉を丸ごと置きます。付け合わせのペティトマトとアスパラガスを乗せます。ディアブルソースをかけて完成です。





## ポワレ／真鯛のポワレ 洋ネギのフライ添え2色のソース

ポワレは、オイルを使ってフライパンで焼く調理法です。表面をカリッと、中をジューシーに焼き上げますので、皮付の魚料理に多くみられる調理法です。



### 材料・分量 (2人分)

真鯛 80g、ニンニク 1片、オリーブオイル 適量、白胡椒 少々、塩少々。

洋ネギ1/8本、ほうれん草1/4束、サラダ油適量、無塩バター適量、白胡椒少々、塩少々  
赤パプリカ適量、シブレット 適量、セルフィーユ 適量、ズッキーニ1/8本、アメリカンソース適量、白ワインソース適量



### 真鯛仕込み

真鯛の切り身の皮目に格子状に切れ目を入れます。切込みを入れることで身の反り返りを防ぎます。ニンニクをスライスします。真鯛の両面に塩、胡椒します。



### 真鯛をポワレ

フライパンにオリーブオイルを入れ熱します。ニンニクのスライスを入れ油に香りを移します。真鯛をポワレします。真鯛の皮から焼き始めてください。火加減は中火です。強火にするとパサついたり表面が焦げてしまいます。途中で真鯛を動かしたり、激しくフライパンを揺すったりしますと、身が崩れやすくなります。時々素材から出た油を素材にかけながら焼き上げていきます。身にも味が染み込み熱が回るようにしてください。真鯛の皮目に焼き色がいたら裏返します。焼き具合は皮目が8割、身が2割です。身にも火が通ったら焼き上がりです。



### 野菜の調理

・洋ネギは細切りにします。縦5センチくらいの長さに切ります。切り終わったら軽く湯通しして灰汁を抜きます。茹で終わったら水を切っておきます。

・ほうれん草 1/4 束を茹でます。お湯に塩を加え、火が通りにくい茎の方を先に茹でます。すぐに茹で上がりやすから素早く取り出して冷水につけ色止めします。水気を絞り、5センチくらいの長さに切り揃えます。無塩バターを溶かした鍋にほうれん草を入れ、塩、胡椒し軽く炒めます。味がいたらすぐ取り出してください。

・洋ネギを 120 度くらいの低温で素揚げします。高温にすると苦くなってしまいます。

・ズッキーニ 1/8 はくりぬき器で丸くくり抜きます。身の部分を少し切り落とします。

・赤パプリカ 1 個を焼いて皮むきます。ヘタの部分を切り落とし、縦に 4 等分します。食べにくい内側の白い部分とタネをきれいに取ります。そしてサッと湯がきます。ズッキーニもサッと湯がいてください。



### ソース

野菜の仕込みが終わったら、ソースを温めます。今回は 2 色のソースですから、白い白ワインソースと赤いアメリカンソースです。アメリカンソースは、エビの殻を香味野菜と一緒に魚のスープで煮込んでつくる赤色のソースです。



### 盛り付け

皿に炒めたほうれん草を敷きます。真鯛を皮目を上にして置きます。周りに白ワインソースを回し流します。そして赤いアメリカンソースをあしらいます。ソースの上にくり抜いたズッキーニと赤パプリカを配置します。真鯛の上に素揚げした洋ネギを盛ります。最後にシブレットとセルフィーユを飾り完成です。





## ロティール／牛フィレ肉のロースト

ロティールとは英語でいうとローストのことです。肉に油を塗ってオーブンで焼く調理法です。どんな肉にも適応し、塩や胡椒で味付けして材料を紐などで縛って形を整えて、オーブンに入れて焼きます。



### 材料・分量 (1ブロック分)

牛フィレ肉 500g、玉ねぎ1/2個、塩少々、黒胡椒少々  
 サラダ油適量、そしてタコ糸を用意します。  
 付け合わせの材料：ジャガイモ1個、ブロッコリー適量、  
 無塩バター10g、白胡椒少々、黒胡椒少々、塩少々、サ  
 ラダ油適量、水適量です。  
 ソース：コーンスターチ10g、フォンドヴォー60g、グ  
 ラスピアン20g、塩少々、黒胡椒少々、水適量です。

### 下ごしらえ

肉は常温に戻しておいてください。牛フィレ肉の塊を風  
 糸で縛ります。縛り終わった肉を塩、胡椒します。塩、胡  
 椒は満遍なく充分にしてください。

玉ねぎを1センチくらいの輪切りにします。付け合わせの  
 ジャガイモはシャトー切りにします。5cm 位のフットボ  
 ール状に切る切り方で付け合わせに多く用いられます。塩を加  
 えて沸騰させた鍋に入れて茹でます。10秒ほどしたら取り  
 出して水気を切ってください。次にジャガイモを150度く  
 らいの低温で揚げます。かき混ぜながら揚げると油が対流し  
 て温度が均一になります。2、3分し、ほんのり狐色になっ  
 たら取り出してください。そして塩、胡椒します。

### フライパンで肉を焼く

縛った牛フィレ肉をオーブンで焼く前に、フライパンで  
 肉の表面を焼きます。全ての面を満遍なく焼いてください。  
 焼き終わったら肉の下に輪切りにした玉ねぎを敷きます。



### ロースト

肉をローストします。オーブンの温度は160度前後、時  
 間は25分程度です。ロティールはこの温度管理が重要で  
 す。様子を見て表面が乾いたら脂をかけて乾燥しないよう  
 にしてください。



### ブロッコリー

ブロッコリーをふさ分けて切ります。一度塩茹でして  
 冷水につけます。味付けのためもう一度茹でます。鍋にブ  
 ロックリーが浸るくらいの水を入れ無塩バター10g、塩  
 少々、白胡椒少々を入れます。



### ロースト確認

肉の焼き上がりの時間に近づいたら、フライパンを取り  
 出し金串を肉の中央まで入れ、中心部まで火が通ってい  
 るか確認します。20秒くらい刺したら金串を取り出し唇に  
 当てて温度を計ります。人肌(36～37℃)の温度になっ  
 ていたら出来上がりです。

焼きあがった肉はアルミを巻きオーブンにかけた時間と  
 同じくらいの時間をかけて寝かします。熱は表面の熱い方  
 から中心の冷たい方に伝導する働きがありますからこうす  
 ることで芯まで火が通ります。



### ソース

鍋に火を入れずにフォンドヴォー60g、グラスピアン  
 20gを入れます。中火にしてかき混ぜ塩、胡椒します。混  
 ぜ合わさったら火を止め、コーンスターチを入れ再び火に  
 かけとろみをつけます。

### 盛り付け

寝かしていた肉を取り出しタコ糸を切ります。肉を食べ  
 やすい大きさに切ります。付け合わせのジャガイモとブロッ  
 コリーを乗せた皿に盛り付け、ソースをかけ完成です。





## ポシェ／シーフードのポシェ オレンジ風味

ポシェは日本の煮物に近い調理法です。「落とす」という意味で、素材を湯の中に落とし、軽く、さっと火を入れる方法です。



### 材料・分量 (2人分)

具の材料: オマール海老1尾、タラ切り身100g、ホタテ2個、オレンジスライス3枚、白胡椒少々、塩少々  
 付け合わせの材料: オレンジスライス適量、ズッキーニのスライス2枚、にんじん適量、絹さや2本、いんげん3本、無塩バター5g、塩少々、白胡椒少々、水適量です。  
 クールブイヨンの材料はパセリ50g、セロリの茎1本、にんじん50g、玉ねぎ150g、レモン1個、タイム2本、ローリエ2枚、白ワイン250cc、白粒胡椒15粒

### 下ごしらえ

クールブイヨンを作ります。クールブイオンは魚介類を茹でるための煮汁です。

ブイヨン用の野菜を仕込みます。玉ねぎ150g、にんじん50g、セロリの茎、パセリ適量、レモン1個分を切ります。水を張った鍋にスライスした先ほどの材料とローリエ2枚、タイム2本、白粒胡椒15粒を入れ、白ワイン250ccを加え煮込みます。

煮込んでいる間に付け合わせを仕込み軽く塩茹でします。いんげん、絹さや、ズッキーニのスライス、にんじんを茹で、冷水につけておきます。

クールブイオンが沸騰してきたら、野菜から出てくるアクをごまめにすくい取り、40分くらい煮込みます。じっくり煮ることで材料の旨みを引出します。旨味が十分出たら、こし器で丁寧にこします。透き通った上品な味のクールブイオンが出来上がりました。



### ポシェ

オマールエビの胴体と爪の部分を分けます。鍋を2つ用意しオレンジスライスを入れ、胴体と爪の部分を分けて入れます。それぞれの鍋にクールブイオンを入れ煮込みます。分ける理由は胴体と爪で煮込み時間が違うからです。

ポシェは沸騰したらすぐに火を弱めじっくり煮込むことが大切です。魚介類は沸騰させると酸化しやすく旨味成分が溶け出してしまいます。

タラとホタテもポシェします。鍋にオレンジスライスを敷きオレンジの皮を加えます。たらの切り身とホタテに塩、胡椒をし、鍋を分けて入れます。均等に火が入るように落とし蓋をしてクールブイオンを入れます。沸騰したら弱火で1分煮込み火を止めます。後は余熱で火を通します。

オマール海老の爪の身を取り出します。胴体は頭ごと背中の方から縦に半分に切ります。そして身を取り出します。

### 盛り付け

盛り付けです。素材ごとに分けた煮汁を一つにまとめます。オマール海老とタラ、ホタテを皿に盛ります。合わせた煮汁にオレンジスライスと付け合わせを入れます。温まったら取り出して皿に盛ります。煮汁に塩、胡椒をし無塩バターを溶かし、かけます。

### ポイント

ポシェのポイントは「沸騰したらすぐに火を弱めじっくり煮込み、素材の旨味を引き出すこと」です。





## ブレゼ／豚肩ロースのブレゼ 彩り野菜添え

ブレゼは、肉を炒めて焼き色を付けて、ワインやフォンでゆっくり煮込む調理法です。ブレゼに適しているのは肩、腿、脛肉などの固い肉です。



### 材料・分量 (2人分)

豚肩ロース120g、玉ねぎ100g、にんじん20g、セロリの茎20g、パセリ1本、タイム1本、ローリエ1枚、ポートワイン30cc、赤ワイン50cc、無塩バター適量、フォンヴォー100cc、小麦粉適量、塩少々、白胡椒少々、黒粒胡椒10粒です。

付け合わせの材料はカブ1/6個、にんじん適量、マッシュルーム1個、小玉ねぎ1個、無塩バター5g、黒胡椒少々、白胡椒少々、砂糖5g、塩少々

### 下ごしらえ

常温に戻した豚肩ロース120gに塩、胡椒します。そして小麦粉をまぶします。サラダ油を熱したフライパンに肉を入れ表面が狐色になるまで両面を焼きます。焼き色がついたら、キッチンペーパーを敷いたバットに移し、余分な油を取ります。

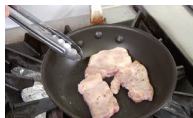
香味野菜の準備です。玉ねぎ100gを5ミリ程度に切ります。人参も同じ大きさに切ります。セロリの茎20gも小さく切ります。パセリも切ってください。野菜は小さめに切り同じ大きさに切りそろえます。少ししんなりするくらいまで炒めます。

### 肉野菜を煮る

材料は煮る前にもう一度焼きます。

オープン用の鍋にフライパンで焼いた豚肩ロースを入れ、黒粒胡椒を入れます。そしてローリエを入れます。

少し空焚きしてから赤ワインとポートワインを入れ煮立



てます。ワインのアルコール分が飛んだらフォンヴォーを加えます。そして炒めた野菜を加え煮込みます。煮込み終わったらタイムを入れ落とし蓋をします。

### オープン

鍋に蓋をしてオープンに入れます。温度は120度くらいの低温で80分くらいの時間です。ブレゼはオープンに入れてからは蓋を開けて中の具合を見ることができません。ブレゼは難しいと言われますが焼く、煮る、蒸すといった料理の基本が全て入っています。



### 付け合わせ

オープンしている間に付け合わせの準備をします。

にんじんは面取りをしフットボールの形にします。カブは茎の緑を残します。小玉ねぎは硬い芯を取り除きます。マッシュルームは花びらのように飾り包丁します。材料を切り終わったら塩茹でします。カブは15秒くらいで取り出します。マッシュルームは5秒くらいで大丈夫です。にんじんも取り出しておいってください。最後に火の通りの遅い小玉ねぎを取り出します。にんじんは無塩バターと砂糖を入れた鍋でグラッセし甘味を足します。最後に塩、胡椒し水を加え味を整えます。その他の材料もグラッセします。砂糖は入れません。



### 盛り付け

オープンで煮込み柔らかくなった豚肩ロースを取り出します。煮汁はこしてソースに使います。塩、胡椒して最終的に味を整えます。そして盛り付けます。

### ポイント

ブレゼのポイント「オープンで蒸し煮している時は絶対蓋を開けない」そして「何度も作って経験で覚える」ことです。





## エチューベ／彩り野菜添え季節野菜のラタトゥイユ

エチューベはポシェやブレゼのように、水やブイヨンを入れる煮方とは違い、素材が本来持っている水分だけで煮る調理法です。エチューベの特徴は、素材本来の美味しさを引き出す為に、塩のみを使う事が多いです。



### 材料・分量 (1人分)

材料は赤パプリカ1/8個、黄パプリカ1/8個、タイム1本、ナス1/4本、玉ねぎ50g、ピーマン1/3個、バジル適量、トマト1個、ローリエ1枚、ニンニク1片、ズッキーニ1/6本、白胡椒少々、トマトペースト15g、塩少々



### 野菜の下ごしらえ

パプリカをバーナーで焼き表面を焦します。満遍なく焦げたら冷水で洗って焦げた表面の皮を落とします。玉ねぎは2センチ角に切りそろえます。ピーマンも同じくらいの大きさに切ります。焼いて表面の皮をむいたパプリカの白い部分とタネを取り除き同じくらいの大きさに切ります。ナスも同じ大きさに切ります。ズッキーニは中心の水っぽい部分を取り除きふちの部分を生かして切ります。ニンニクは皮をむき、薄くスライスし芯を取ります。トマトはヘタを取り、10秒くらい湯通しします。冷水につけて皮を取ってください。中の種と水分の多い部分を切り取ります。そして同じ大きさに切ります。



### 野菜に火を通す

野菜を鍋に入れて火を通します。まず水分の多いトマトを入れます。そして玉ねぎ、パプリカを入れます。全体的に火が回ったら塩、胡椒し、ローリエとバジル、タイムを入れます。香草の香りが野菜に移ったら、ピーマンを入れます。ズッキーニとナスは最後に入れます。トマトペーストを入れ味を染み込ませます。最後に塩、胡椒して味を整えます。



## フリール／カレイのフリット

フリールとは油で揚げる調理法です。他の国の料理に比べて油を使う量が少ないのが特徴です。



### 材料・分量 (2人分)

材料はカレイ1枚、卵黄1個、卵白1個、トマトソース適量、サラダ油適量、パセリ適量、塩少々、白胡椒少々、小麦粉適量、ビール100cc、水35cc



### 下ごしらえ

まず、衣を作っておきます。小麦粉にサラダ油と水を入れます。そして空気を入れるように混ぜます。混ぜ合わさったら一晩寝かしてください。

カレイを3枚に下ろします。鱗をとり水で洗い流します。頭の付け根の表と裏に包丁を入れ骨ごと切り落とします。そして5枚に下ろします。皮は切り落としてください。

一晩寝かした生地に卵黄1個とビール100ccを入れます。ホイッパーでしっかり混ぜ合わせます。

メンゲを作ります。卵白1個をボウルに入れ空気を入れ込むようにホイッパーで混ぜます。生地にメンゲを入れ泡が潰れないようにヘラで混ぜます。



### 揚げる

フリットします。まずカレイを食べやすい大きさに切り、塩、胡椒します。小麦粉をつけます。多くつけすぎないように余分な粉は落としてください。冷やした衣の中に切り身を入れます。箸で押し全体に衣がつくようにしてください。

140度くらいの油に入れます。低温で揚げることで厚い衣の中まで火が通ります。油の温度は材料や揚げ方によって変わります。泡がパチパチと出て衣の色がほんのり変わったら出来上がりです。

