

創立 60 周年 記念  
平成 25 年度 別府大学 短期大学部  
フランス料理講習会



講師 高橋 準市 先生 (ヌーヴェル・キュイジーヌ・タカハシ)  
会場 別府大学 2号館 2階調理実習室  
日時 平成25年10月7日 (月) 9:00~12:10

主催 別府大学短期大学部食物栄養科  
共催 (公社) 日本フードスペシャリスト協会

## 高橋 準市 先生プロフィール

現在、大分市でフランス料理「ヌーヴェル・キュージィーヌ・タカハシ」のオーナーシェフ 兼 代表取締役を務める。地産地消の素材をベースに日本各地やフランスから食材を仕入れ、フレンチの技法は守りつつ、最大限素材を尊重した安心・安全な生命力溢れるフレンチを提供している。

以前は西鉄グランドホテルを皮切りに、大分リーガルホテルの総料理長を務めた後、現在に至る。フランス料理界で最高峰荣誉称号のひとつ「ディシプル・ド・オーギュスト・エスコフィエ」の称号を持ち、日本ソムリエ協会、FCC アミティエ・グルマン드의会、全日本司厨士協会大分支部理事、日本氷彫刻会などに所属する。元九州電カイリス大分フランス料理講師、田北調理師専門講師も務める。厚生労働省大臣認定西洋料理専門調理師・調理技能士などの資格も持つ。

# Menu

Glace á la Vanille

バニラアイスクリーム

Gateau au chocolat

ガトーショコラ

Soup aux légumes Cappuccino

冬野菜ポタージュ カプチーノ仕立て

Le rouleau a coupé d' Saumon et coquille Saint-Jacques

帆立貝とサーモンのロール仕立て

Meunière de Maquere au Sauce Curry

アジのムニエル カレー風味

Fumé de Côte de poté de porc et herbe de thym

ハーブポークの軽いスモーク

Poulet sauté á la galantine

若鶏肉のガランティーマ風

Un pâtes froides

冷製フレッシュトマトパスタ

エスプーマ料理

## Glace á la Vanille

### バニラアイスクリーム

・牛乳	500cc
・グラニュー糖	225g
・卵黄	6 個分
・生クリーム	250cc
・バニラビーンズ	1 本

1. 鍋に牛乳を入れ、バニラビーンズを縦割りにカットして入れ、中を出して入れる。さやも入れる。火にかけ、沸騰直前で止め、牛乳にバニラの香りを移す。そのままにしておく。
2. ボールに卵黄とグラニュー糖を合わせ、白っぽくなるまでよく混ぜる。空気を抱かせる。加熱時に卵黄が柔らかくなるため。
3. 2へ1をゆっくり入れ、合わせていく。よく混ぜる。
4. 3を鍋にうつし、木べらで焦げ付かないように混ぜ加熱する。黄身に火を通す作業で約82℃まで温度を上げる。とろみが出てきたら、生クリームを入れ、もう一度とろみがつくまで混ぜる。
5. 4をすぐに裏ごしをして、氷水で冷ます。
6. ソルベマシーンに入れる。

## Gateau au chocolat

### ガトー・ショコラ

・スイートチョコレート	100g	・粉糖	少々
・無塩バター	80g	・フルーツ	少々
・グラニュー糖	77g	・ミント	少々
・グラニュー糖	77g		
・卵黄	(M) 4個	・生クリーム	50g
・生クリーム	62g	・粉糖	5g
・卵白	(M) 4個	・バニラエッセンス	少々
・ココアパウダー	62g		
・薄力粉	24g		

1. スイートチョコレートとバターを合わせて、湯煎で溶かす。約 40°C位。
2. 卵黄、グラニュー糖を泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
3. 1を2へ入れ、混ぜ合わせる。次に生クリームを入れ混ぜ合わせる。
4. 卵白とグラニュー糖を数回に分けて、メレンゲを作っていく。軽く角が立つくらい。
5. ココアパウダーと薄力粉は一度ふるいにかけて、一緒にする。3の中へだまができないように混ぜ合わせる。最後に4のメレンゲをさっくり合わせる。焼き型又はケーキ用銀ケースに流し込みオーブン約 165°Cで 20分～45分程焼く(ケースの大きさによって焼き時間が変わる)。ケーキに竹串を刺してみても、串に生地がついてこなければ焼けているので、取り出す(オーブンの種類によって多少の温度差はある)。

🍴ガトーショコラの焼き具合は、中央が少し割れて中へ少し落ちるくらいが良い。

お皿に盛りつけるときは粉糖やハーブ類、フルーツ、アイスクリーム等一緒に盛りつけると楽しくなる。

## Soup aux légumes Cappuccino

### 冬野菜のポタージュ カプチーノ仕立て

・タマネギ Oignon	180g	A	・ブイヨン Bouillon	
・サツマイモ Patate	80g		(マギーブイヨン 2個+水 780cc)	
・ジャガイモ Pomme de terre	80g		・生クリーム Crème	100cc
・ニンジン Carotte	80g		・牛乳 Lait	少々
・カボチャ(皮なし) Courge	80g		・バター(無) Beure	30g
・ベーコン Lard fumé	1枚		・クルトン Croûton	少々
			・野菜のチップ	少々
		Légumes au friture		
・塩、コショウ Sel, Poivre	少々			

1. 材料の準備をする。
2. A の材料を 5mm 位にカットする。タマネギはスライスにし、バターでよく炒める。
3. よく炒めたタマネギの鍋に、A の材料を入れ軽く塩、コショウをする。ベーコンを入れる。ブイヨンも入れ、一度沸騰させてアクを取り、弱火でコトコトゆっくり 15 分位煮る。
4. 3 をミキサーに回し、裏ごしをし、鍋にうつして一度沸かし、生クリームを入れて味を調える。
5. 牛乳を人肌位に温めて泡だて器で、ミキシングする。
6. スープをカップに注ぎ、5 の牛乳をのせる。チップ野菜を飾る。

🍴 タマネギを最初によくソテーすることがポイント!

野菜もアクの強いものは一度ブランチール(下茹で)すること!

## Le rouleau a coupé d' Saumon et coquille Saint-Jacques

### ホタテ貝とサーモンのロール仕立て

・ホタテ貝	6個	・マンゴーピューレー	70g	} A
・サーモンスライス	36枚	・白ワインヴィネガー	20g	
・エシャロット	2個	・オリーブオイル	40g	
・アサツキ	少々	・レモン汁	少々	
・スパイシーミックス	少々	・ハチミツ	3g	
・豆苗	少々	・水	40g	
・紅タデ	少々			
・オリーブオイル(EX)	少々	・ディール	少々	
・ミニトマト	6個	・セルフイーユ	少々	

1. サーモンは薄くスライスする。ホタテ貝は小さな角にカットする。  
エシャロット、アサツキはみじん切りにする。
2. カットしたサーモンをシート状に広げる。ホタテ貝は〔生 or 一度ボイル or ソテー or あぶり〕にしたものをサーモンの上のにせ、アサツキをのせ、軽く塩、コショウをする。ロールにする。
3. 野菜類、ハーブ類は水でもどしておく。
4. Aの材料を全て合わせ、ソースとする。
5. プレートに盛り付け、Aのソースを添える。

# Meunière de Maquere au Sauce Curry

## アジのムニエル カレー風味

・アジフィレ	6枚		・舞茸	1/2 p/c
・カレー粉	1	} A	・シメジ	1/2 p/c
・強力粉	3		・椎茸	1/2 p/c
・オリーブオイル	少々		・ニンニク(みじん切り)	1個
・豆苗	少々		・パセリ(みじん切り)	
・ファルファレ	少々		・無塩バター	20g×2
・塩、コショウ	少々		・白ワイン	60cc
・トマト(湯むき)	1個		・生クリーム	100~120cc
			・レモン汁	少々
			・コリアンダー	少々

1. ニンニクのみじん切りと茸類をバターで炒める(バターは焦がしておく)。軽く塩、コショウをする。
2. アジフィレに塩、コショウをし、Aの粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを入れ、アジフィレを焼く。
3. 2のフライパンにバターを入れ、焦がす前まで火入れをし、次に白ワインを入れ、少々煮詰めて、生クリームを入れる。塩、コショウ、レモン汁、コリアンダーで味を調える。トマトを小さな角にカットしたものも入れる。
4. プレートに1をのせ、アジを盛り、3のソースをかけ、豆苗、ファルファレを飾る。



## Fumé de Côte de poté de porc et herbe de thym

### ハーブポークの軽いスモーク タイム風味のソースと粒マスタードソース

・ポークロース	120g×3		・無塩バター	45g	}	B	
・リンゴのチップ	少々		・エシャロット	2個			
・塩、コショウ	少々		・白ワイン	300cc			
・ジャガイモ	500g		・生クリーム	150cc			
・生クリーム	100g	}	・粒マスタード	20g			
・粉チーズ	50g		A				
・ナツメグ	少々			・フォン・ド・ヴォー	200cc	}	C
・水	1L			・タイムの枝	5本		
・塩	10g～		・無塩バター	50g			
			・パセリ(みじん切り)	少々			
			・ミニトマト	12個			

1. 深いフライパンを用意する。アルミホイルをしき、リンゴのチップを少々入れる。
2. ポークを60gにカットし、1を加熱し、煙が出てきてからポークを入れ、蓋をし、約3分位香りをつける。
3. Aの材料でマッシュポテトを作る。鍋に水と塩を入れ、ジャガイモもカットして入れ、加熱する。やわらかくなれば水分を切り、つぶして、裏ごしする。生クリーム、粉チーズ、塩、コショウ、ナツメグで味を調える。
4. Bのソースを作る。鍋にバターを溶かし、エシャロットを炒める。次に白ワインを入れ、水分がなくなるまで煮詰め、次に生クリームを入れる。裏ごしをして、粒マスタード、塩、コショウで味を調える。
5. Cのソースを作る。トマトの角切りを少々のオリーブオイルで炒め、フォン・ド・ヴォーを入れ、一度沸かし、タイムの枝を入れ、味を塩、コショウで調え、バター50gを溶かし込む。パセリのみじん切りを入れる。
6. フライパンにオリーブオイルをしき、ポークに塩、コショウをして焼く。
7. プレートに盛り付ける。

## Poulet sauté à la galantine

### 若鶏肉のガランティーヌ風

・鶏モモ肉	3枚	・ローズマリー	6本
・大葉	12枚	・タイム	3本
・塩、コショウ	少々	・ローリエ	3枚
・カレーピラフ	180g	・オリーブオイル	少々

1. 鶏モモ肉を1枚のシート状にする。すじ切りをする。出来れば肉たたき等で少し叩く。(皮を下にすること)
2. 1に塩、コショウをする。巻き寿司のように手前にピラフをのせ、大葉をのせ、ロール状に巻く。
3. アルミホイルをシート状に準備し、薄くオリーブオイルを塗り、その上にローズマリー、タイム、ローリエをしき、2の鶏肉をのせる。同じくアルミホイルで巻き寿司のように包み、巻く。両左右をキャンディーみたいに留める。
4. オーブン 180℃～200℃で約15分間位焼く。焼串又は竹串を刺し、肉汁が透明になっていたらOK。すぐにアルミホイルを取ると巻きが開く可能性があるため、少し保温しておく(落ち着かせる)。

## Un pâtes froides

### 冷製フレッシュトマトパスタ

・ミニトマト	1p/c(約 100g)
・バジル	6 枚
・ニンニク(みじん切り)	1 個
・水	1L
・塩	15g
・オリーブオイル	20cc
・オリーブオイル(EX)	少々
・黒コショウ	少々

1. 鍋にオリーブオイル、ニンニクのみじん切りを入れ、加熱し、香りを出す。
2. 鍋に水 1L、塩 15g を入れ、火にかける。
3. ミニトマトは 1/4 にカットする。1 と軽く混ぜ合わせボールに移す。
4. 2 のお湯でパスタを茹でる。サイズによるが、1.4mm で約 7～8 分。冷製なので、少し長めにボイルする。
5. 4 を冷水でさます。3 のボールに入れ、混ぜ合わせる。
6. プレートに盛り、バジル、オリーブオイル(EX)、黒コショウをふる。

#### 🍝 パスタの種類

ヴェルミチェッリ 1.0mm～1.2mm

カペリーニ 1.0mm～1.1mm (ロングパスタ・極細

別名カペッリダンジェロ「天使の髪の毛」とよばれる)

スパゲッティ 1.6mm～2.0mm (スパゲッティーニやスパゲットーニとも呼ばれる)

## ～エスプーマ料理～

### ◎フワフワ茶碗蒸し

・だし汁	180cc	*蒸した材料をバーミックスにかけて、ボトルに入れ、 一晩ねかせると出やすい。
・卵黄	1個	
・薄口醤油	10cc	

### ◎鱧と梅肉のエスプーマ

・梅肉	100g	*全ての材料を混ぜ合わせ、火にかける。温まったら、 ゼラチンを溶かし込む。 冷まして固まったら、ボトルに入れる。
・砂糖	15g	
・ごま油	30cc	
・煮きり酒	100cc	
・醤油	15g	
・だし汁	50cc	
・ゼラチン	3g	

### ◎マグロのたたき、アボカドのエスプーマ

・アボカド	1個	*全ての材料をバーミックスにかけて、ボトルに入れ る。
・オリーブオイル	50cc	
・卵白	1個分	
・白だし	100cc	

### ◎温泉玉子のエスプーマ

・だし汁	300cc	*全てを合わせ蒸しあげる。そして、攪拌し、エスプーマ マに入れる。
・薄口醤油	50cc	
・ゼラチン	5g	
・卵		

◎焼き茄子のエスプーマ

・茄子	1本	
・だし汁	50cc	*焼き茄子を作り、皮を剥き、だし汁とその他のものと
・薄口醤油	少々	共にピューレーにする。
・みりん	少々	ゼラチンを加え、冷蔵庫で一晩ねかせる。
・ゼラチン	3g	

◎フレンチドレッシングのエスプーマ

・卵黄	1個	
・オリーブオイル	250cc	
・ニンニク	2個	*ニンニクは茹でこぼしをする。
・白ワインヴィネガー	50cc	オイル以外をミキサーで回す。
・ディジョンマスタード	5g	次にオイルを少しずつ入れていく。
・ゼラチン	2g	
・塩、コショウ	少々	