
Escuela de arroz

タイトル米料理の学校 Escuela de arroz

著者 シェスコ・ブエノ Xesco Bueno

出版社 ラルース Larousse

出版年 201年

ページ数 25頁

読者対象 料理専門家・一般

レポート作成 轟 志津香

概要

辞典・事典・実用書の老舗、ラルース社から刊行されている料理本シリーズ Escuela de (...の学校) ” のなかの冊。本書は、バルセロナにあるレストラン

のシェフであり、バルセロナの有名料理学校ホフマンでの指導経験ももつ著者による、米料理の専門書。前半は米の基礎知識や調理器具、調理法を写真つきで紹介。後半にはバラエティーに富んだ57のレシピが掲載されている。

目次

序文

米の基礎知識

調理器具、台所用品

米料理の秘訣

料理のベース

フォンド(だし汁、スープ)

ソフリット(香味野菜を炒めてつくるソース)

ピカーダ(ペースト状の調味料)

テクニック

汁気のないごはん(パエリアなど)

オープンライス

スープごはん

リゾット

炒めごはん

おじゃ風ごはん

白米

ピラフ

蒸しごはん

揚げごはん

リャウナ（鉄製の浅型角容器）で仕上げるごはん

包み焼きごはん

湯せんで炊くごはん

すし飯

圧力鍋ごはん

デザート

つなぎ、とろみ付け

レシピ

索引

謝辞

内容

米の基礎知識

地中海料理になくてはならない米。本章では、食材としての米の特徴や米料理の基本となる材料などを説明し、その後、米栽培の概要、スペインにおける米栽培、米の種類・特徴（写真付き）を簡潔に解説している。

調理器具、台所用品

本書で使用される調理器具、台所用品を写真とともに紹介。包丁や鍋、フライパンのほか、スペイン特有のモルテロ（すり鉢）やパエジェラ（パエリア専用の平鍋）、バルセロナ料理に欠かせないリャウナ（鉄製の浅型角容器）など。

米料理の秘訣

米料理をおいしくつくる秘訣を以下のポイント別に解説。

水分、香味野菜を炒めたソース ソフリット、ソフリットに動物性たんぱく質を加えた マルカ、野菜、海鮮、肉、調味料、加熱源、調理時間、分量、おこげ、アロセハット（あらかじめ米を油で炒めておくテクニック）、煮沸。

料理のベース

種、fond（だし汁、スープ）、ソフリット（香味野菜の炒めソース）、ピカーダ（ペースト状の調味料）の役割と作り方を写真付きで丁寧に解説。

：味の決め手となるだし汁・スープのこと。米料理においては、米を煮る際の水分となる。5種のレシピを掲載。

ソフリット：細かく刻んだ香味野菜を弱火でじっくり炒めてつくるソースのこと。3種のレシピを掲載。

：ナッツ、香草、香辛料などをすり鉢でつぶしてつくるペースト状の調味料。材料の組み合わせは無限大。米料理に個性を与える。6種のレシピを掲載。

テクニク

米料理の16のテクニクと、つなぎやとろみ付けとしての米の利用法を紹介。

(例)

：ビニール袋に生の米、その他の材料、だし汁を入れ、袋の口を閉じた状態で鍋に入れてオープンなどで調理する。水分の蒸発が抑えられ、香りやうまみが袋のなかに凝縮される。

：ビンなどの容器に生の米、その他の材料、だし汁を入れて密閉する。湯のなかにピンを沈め、真空状態で調理する。

：デザートの場合、牛乳、生クリーム、シロップなどを使って米を炊く。小麦粉の代わりに米粉を使って、あるいは小麦粉と米粉をまぜてつくるお菓子もある。

レシピ

種。見開きの左ページに材料とつくり方を、右ページに写真を掲載。材料の下には所要時間、加熱時間、料理に合う飲み物（ワインの産地やブドウ品種など）が記されている。

所感・評価

米料理のテクニク、レシピの種類の多さに驚いた。さすがはパエリアの国、スペインである。日々、食卓に米がのぼる日本人でさえ思いつかないような具材の組み合わせや、一風変わった調理テクニクが紹介されていて興味深い。たとえばテクニクでいえば、蒸し焼き、ピンを利用した湯せん調理などだ。「蒸し焼き」「湯せん」自体はポピュラーなテクニクだが、日本では米の調理に用いられることはほとんどないように思う。だが、順を追って写真付きで解説しているのですんなり理解できる。米といっしょに調理する具材の組み合わせも新鮮だ。イカとカリフラワーとシナモン、ジャガイモとイワシ、アナゴとヒヨコ豆、ビートと生姜。どれも日本では見たことのない組み合わせだ。ほかにも、ばらばらのごはんにドライフルーツを混ぜ、塩、コショウ、ジンジャーパウダーで味をととのえた、おつまみのような一品や、炊いたごはんを野菜を炒め、仕上げにヨーグルトをかけたホットサラダのような一品、さらには米でつくるお菓子もあり、スペインの米料理の幅広さに感心させられる。

それぞれの料理に合う飲み物が紹介されているのもいい。ざっくりとビール、ワイン、シャンパンなどと記載するだけに留まらず、ワインの場合は産地やブドウ品種まで記されている。その点が非常にスペインらしい。

日本での刊行に際しては、レシピに工夫が必要となるだろう。というのも、日本では手に入りにくい食材や、日本の食文化になじまない食材が使われているからだ。たとえば、アーティチョーク、ヒマワリの種、ブタの耳、カタツムリ、子バト、ウサギなどだ。また、本書ではさまざまな品種の米が使われているが、日本人には料理によって米を変えるという発想はないし、日本で入手できない米もある。これらの点をうまく解決できれば、スペイン発のユニークな米料理本として日本で受け入れられるだろう。

』『アヒージョ!』『マヨネーズがなければ生きられない、スペイン人シェフのマヨネーズの本』（以上、柴田書店）、米料理という点では丸山久美氏の『週末はパエリア名人』（文化出版局）などがあげられるが、いずれも本書のように米だけに焦点を当てて調理法・レシピを紹介した料理本ではない。

試訳

ラム肉のオープンライス (p.164 ~ 165)

材料 (4人分)

- ・ラム胸肉 1キロ
- ・ニンニク 5片
- ・パセリ 少々
- ・白ワイン グラス1杯
- ・セージの葉 1枚
- ・パプリカパウダー (スモーク風味) 1さじ
- ・ボンバ米 280グラム
- ・ラム肉のフォンド 1.2リットル
- ・トリアナのピカード (p.60参照) 2さじ
- ・オリーブオイル 適量

所要時間 2時間

加熱時間 20分

ワイン ロゼ、エストレマドゥーラ産、ソーヴィニヨン・ブラン種

作り方

ニンニクの皮をむく。ニンニクとパセリを洗い、みじん切りにする。

ラム肉をひと口大に切る。

あたためた鍋にオリーブオイルを熱し、ラム肉をきつね色になるまでじっくりと炒め、みじん切りにしたニンニクとパセリを加える。数分炒め、パプリカパウダーを加える。混ぜあわせて、白ワインを注ぎ入れる。ワインが蒸発したら、フォンドを加える。

沸騰したら、弱火に

して5分煮る。ピカード、セージの葉、米を加え、軽くかき混ぜる。塩を加え、強火で5分煮る。

200 のオーブンで12分焼く。寝かせてから取り分ける。

キノコとソーセージのおじゃ風ごはん (p.210~211)

材料 (4人分)

- ・ネンボ米 220グラム
- ・鶏のフォンド (p.40参照) 1.2リットル
- ・豚肉ソーセージ 250グラム
- ・トマトのソフリット (p.50参照) 4さじ
- ・粉末キノコ 少々
- ・キノコ 300グラム
- ・塩 少々
- ・ヘーゼルナッツ 12粒
- ・パセリ 少々
- ・オリーブオイル 適量

所要時間 1時間半

加熱時間 25分

ワイン ロゼ、ナバーラ産、メルロー種

つくり方

キノコを洗い、ソーセージは5センチの長さに切る。

鍋にオリーブオイルを熱してソーセージを炒める。きつね色になったらキノコと塩を加えて強火でさらに炒め、キノコから出た水分を飛ばす。トマトのソフリットを加えて数分炒める。

鶏のフォンドを注ぎ、沸騰したら粉末キノコを入れて塩で味をととのえる。弱火で5分煮る。

米をばらばらと振り入れ、中火で15分煮る。米がやわらかくなったら、鍋を火からおろす。

ごはんの上に刻んだヘーゼルナッツとパセリを振りかける。2分寝かせて取り分ける。

パクチーとライムと葉タマネギのピラフ (p.226~227)

材料 (4人分)

- ・バスマティ米 250グラム
- ・水 4デシリットル
- ・葉タマネギ 2本
- ・大豆油 適量
- ・塩、ブラックペッパー、カルダモンの種 少々

- ・レモンの絞り汁 1個分
- ・ライムの絞り汁 1個分
- ・すりおろしたライムの皮
- ・角切りにしたバター 100グラム
- ・パクチー 20グラム

所要時間 30分

加熱時間 20分

ワイン カバ

作り方

鍋に大豆油とカルダモンの種を熱し、薄く輪切りにした葉タマネギを弱火で炒める。

米を加えて混ぜあわせ、米にカルダモンとネギの味を染みこませる。

米が温まったら熱湯を注ぎ入れ、沸騰したら火を弱めて水分がなくなるまで煮る（約18分）。

鍋を火からおろし、角切りにしたバターを加えてとかす。レモンとライムの絞り汁、みじん切りにしたパクチーを入れ、まんべんなく混ぜる。

すりおろしたライムの皮とブラックペッパーをふりかける。

Source URL: <http://www.newspanishbooks.jp/read-report-jp/escuela-de-arroz>