

Mon livret de recettes françaises

フランスがやってくる

フランス料理の
レシピ集

Présentation des chefs シェフのご紹介	3
Recette 1	
Omelette aux blettes (ou aux épinards) スイスチャードまたはほうれん草のオムレツ	4
[Kei KOJIMA (Beige Alain Ducasse Tokyo) 小島景(ベージュ・アラン・デュカス 東京)]	
Recette 2	
Retour de la pêche du jour, garniture d'un minestrone, basilic pilé 本日の鮮魚 ミネストローヌ バジルのピストゥ	6
[Hugues GERARD (Muni Alain Ducasse Kyoto) ユーグ・ジェラルド(ムニ・アラン・デュカス 京都)]	
Recette 3	
Poulet rôti à la basquaise 鶏のロースト バスク風	8
[Kei KOJIMA (Beige Alain Ducasse Tokyo) 小島景(ベージュ・アラン・デュカス 東京)]	
Recette 4	
Boeuf de Tochigi comme un bourguignon, pommes purée 栃木産和牛のブルギニオン ジャガイモのピューレ	10
[Martin PITARQUE -PALOMAR (Esterre,Tokyo) マルタン・ピタルク=パロマー(エステル 東京)]	
Recette 5	
Cake à l'orange, marmelade d'agrumes de saison オレンジケーキ 季節の柑橘類のマーマレード	12
[Thomas MOULIN (Esterre,Tokyo) トマ・ムーラン(エステル 東京)]	
Recette 6	
Lunette à la framboise リュネット・ア・ラ・フランボワーズ	14
[Douglas OBERSON (Beige Alain Ducasse Tokyo) ドウグラス・オベルソン(ベージュ・アラン・デュカス 東京)]	

UN MOT D'INTRODUCTION ET REMERCIEMENT / 編集記と謝辞

Ce livret de recettes a été réalisé dans le cadre de la " Journée de France dans l'école " mis en œuvre par l'Institut français du Japon. Cet événement est destiné à promouvoir la langue et la culture française auprès des établissements d'enseignement secondaire japonais. Ce livret ludique a pour vocation de faire connaître les recettes de cinq grands chefs et de pâtissiers français.

Seul ou à plusieurs, découvrez des plats appétissants issus de la tradition culinaire française. Nous tenons ici à remercier Alain Ducasse et ses équipes pour leurs aimables contributions, Masako Bando pour la réalisation du design et Laurence Bentz pour les illustrations.

Institut français du Japon/Ambassade de France au Japon

『フランス料理のレシピ集』は、国内の小・中・高等学校で、フランス語やフランス文化を紹介するアンスティチュ・フランセ日本の企画、「フランスがやってくる」の一環として制作されました。

このカラフルで楽しいレシピ集では、5名の著名なフランス料理のシェフとパティシエのレシピを紹介しています。皆様で、あるいはおひとりでも、美味しい伝統的なフランス料理を楽しんでいただければ幸いです。

ご協力下さったデュカス・パリ、特に快くフランス料理のレシピをお教え下さいましたシェフとパティシエの皆様にお礼申し上げます。制作では、イラストレーターのローランス・ベントツさん、グラフィック・デザイナーの坂東昌子さんのお世話になりました。ありがとうございました。

アンスティチュ・フランセ日本/在日フランス大使館



Présentation des chefs

シェフのご紹介

**Kei KOJIMA** 小島 景

18歳で料理人としてのキャリアをスタート。1988年に渡仏、ピエール・ガニエールをはじめ、数々のシェフの下で修行を重ねる。アラン・デュカスのもとで10年以上経験を積み、モナコ「ル・ルイ・キャーンズ アラン・デュカス」では3年間副料理長を務めた。2008年に帰国、「ピストロ プノフ」の料理長を経て、2010年よりレストラン、「ベージュ アラン・デュカス東京」の総料理長を務める。

**Douglas OBERSON** ドウグラス・オベルソン

仏アルザス生まれのドウグラス・オベルソンは数々のMOF（仏国家最優秀職人章）シェフパティシエの元で研鑽を積み、2015年にプラザ・アテネでアラン・デュカスのチームに加わる。2018年、ドバイの「レストラン ミックス」のシェフパティシエを経て、新たなチャレンジの場を求め、2019年「ベージュ アラン・デュカス東京」シェフパティシエに就任。

**Hugues CÉRARD** ユーグ・ジェラルド

フランス西部、ペイ・ド・ラ・ロワール地方生まれ。シェフとして仏各地のレストランで修行後、2009年、パリの「スプーン」の厨房を皮切りに、モナコの3ツ星「ル・ルイ・キャーンズ・アラン・デュカス・ア・ロテル・ド・パリ」を経て2020年6月より、京都「MUNI ALAIN DUCASSE」のシェフを務める。

**Martin PITARQUE-PALOMAR** マルタン・ピタルク=パロマー

フランスにてミシュラン2つ星レストラン「ルストー・ド・ボー・マニエール」をはじめとする星つきレストランで修行を重ねる。2014年に「アラン・デュカス・オ・プラザ・アテネ」、2016年よりロンドンの「アラン・デュカス・アット・ザ・ドーチェスター」を経て2019年より、パレスホテル東京のレストラン「エステル」で手腕を振るう。

**Thomas MOULIN** トマ・ムーラン

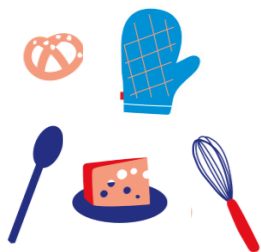
1991年生まれ。フランスやロンドンのミシュラン星付きレストランで経験を積む。その後「ホテル・デュ・カステル」のミシュラン3つ星レストランでベストリーシェフを歴任。2018年より香港のミシュラン1つ星レストラン「レッシュ・パイ・アラン・デュカス」を経て、現在、パレスホテル東京のレストラン「エステル」で活躍中。

Recette 1

BEIGE Alain Ducasse Tokyo
Kei KOJIMA

Omelette aux blettes (ou aux épinards)

スイスチャード またはほうれん草のオムレツ



Nom du chef

シェフ氏名

小島 景
Kei KOJIMA

Difficulté

難易度

★★☆

Cuisson

加熱時間

35分



Ingrédients pour 4 personnes 材料 4 人分

スイスチャード (ほうれん草で代用可。茎も入れる。)

-500 g
- 玉ねぎ 1 個
- パセリ (茎も入れる) 1 束
- 卵 5 個
- パルメザン 30 g
- オリーブオイル 20 cc
- 塩、胡椒 適量



Préparation de la recette 作り方

スイスチャードは水で洗って水分をよくふき取る。1cm 角程度に切る。玉ねぎ、パセリをみじん切りにする。

1

野菜の
下ごしらえをする



Omelette aux blettes (ou aux épinards)

スイスチャードのオムレツ またはほうれん草のオムレツ



2

オムレツ液を作る

①にパルメザンチーズ、オリーブオイル大さじ1を加える。卵に塩胡椒を加え、よく混ぜたものを加えて、さらに混ぜる。



3

焼く

フライパンに残りのオリーブオイルをひいて火にかけ、温まったら2を流し込み、平らに敷き詰めへらで整形する。少しずらしてふたをし、ごく弱火で約20分焼く。ふっくらして全体が少し固まってきたら、フライパンのふたを使って裏返し、ごく弱火でさらに15分程度焼く。



Conseil du chef シェフのアドバイス

- フライパンのふたを少しずらす**：スイスチャードのオムレツは、弱火で蒸し焼きにするのがコツ。フライパンのふたを少々ずらすのは、蒸気を逃し、ゆっくりと焼くため。
- フライパンのふたを使って裏返す**：このオムレツは卵の量が少ないので、とても柔らかく、フライ返しなどで裏返すことはできない。フライパンのふたに一度開けて、裏返すとよい。大きな皿を使ってもOK。慌てずに。



Recette 2

MUNI ALAIN DUCASSE
Hugues GERARD

Retour de la pêche du jour, garniture d'un minestrone, basilic pilé

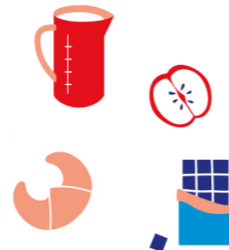
本日の鮮魚 ミネストローヌ バジルのピストゥ



Nom du chef
シェフ氏名
ユーク・
ジェラルド
Hugues GERARD

Difficulté
難易度
☆☆☆

Cuisson
加熱時間
20分



Ingrédients pour 4 personnes 材料 4 人分

真鯛フィレ	400 g	バジル	20 g
白いんげん豆	40 g	オリーブオイル	適量
いんげん豆	40 g	バター	20 g
ズッキーニ	1本	にんにく	1片
人参	1本	フルール・ド・セル	適量
ミニトマト	8個	塩	適量
セロリ	1本		
フォン・ブラン(=チキン・ブイヨン)	200 cc		
レモン	1個		
唐辛子	1個		



Préparation de la recette 作り方

1 野菜の 下ごしらえをする

いんげん豆を塩ゆでする。1cmの長さに切る。ズッキーニ、人参、セロリを1cm角に切る。ミニトマトを半分に切る。



Retour de la pêche du jour, garniture d'un minestrone, basilic pilé

本日の鮮魚 ミネストローヌ バジルのピストゥ



2 バジルの ペーストを作る

バジルの葉を包丁で薄切りにし、すり鉢でする。フルール・ド・セル、レモン汁を加える。



3 ミネストローヌを 作る

鍋にオリーブオイルを熱し、ズッキーニ、人参、セロリを炒める。フォン・ブラン、白いんげん豆、いんげん豆、ミニトマト、唐辛子を加えて、15分煮込む。塩、こしょうで味を調え、仕上げにバジルのピストゥを加える。



4 真鯛を焼く

真鯛に塩をしてオリーブオイルを熱したらフライパンで焼く。バターと皮つきのにんにくを一片加える。表面にピストゥを塗る。



Conseil du chef シェフのアドバイス

- **真鯛を香ばしく焼き上げる**：真鯛はオリーブオイルで両面を素早く焼き固め、バター、皮付きのにんにくを加え、香りを移すように身にかけてながら火を加える。
- **野菜の香りをミネストローヌに煮だす**：野菜を全て塩ゆでしてしまうと香りが流れてしまうので、オリーブオイルでゆっくり炒め、香りを凝縮させる。
- **ミニトマトを選ぶ**：ミニトマトが味の決め手です。ミニトマトは美味しいものを使いましょう。

Recette 3

BEIGE Alain Ducasse Tokyo
Kei KOJIMA

Poulet rôti à la basquaise

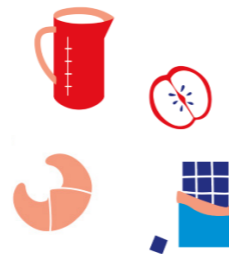
鶏のロースト バスク風



Nom du chef
シェフ氏名
小島 景
Kei KOJIMA

Difficulté
難易度
★★☆

Cuisson
加熱時間
1時間



Ingrédients pour 4 personnes 材料 4 人分

鶏	2羽	白ワイン	100 cc
玉ねぎ	1個	フォン・ブラン	
パプリカ	2個分	(鶏のピヨン)	300 cc
トマト	3個	塩	適量
にんにく (皮付き)	4片		
オリーブオイル	適量		
バター	30 g		
生ハム	200 g		
タイム	3枚		



Préparation de la recette 作り方

1 鶏をさばく

1人分は、胸肉、もも肉、各1枚、手羽元、手羽中各1本となる。骨付きのぶつ切り鶏肉でもよい。



2 野菜の下ごしらえをする

玉ねぎを5ミリ幅に切る。パプリカを5センチ幅に切る。にんにくは皮付きのまま、香りが出るように、ナイフで数か所差し込みを入れる。トマトをくし切りにする。



Poulet rôti à la basquaise

鶏のロースト バスク風



3 鶏肉を焼く

鍋にオリーブオイルをひき、にんにく2片を入れる。鶏肉を皮目から入れ、塩をして軽く焼き色がつくまで、転がしながら前面を焼く。肉に色がつき、ふっくらと膨らんだら、網を敷いたバットにあげ、冷ます。胸肉は早く火が通るので、先にあげる。



4 野菜を炒める

②の鍋の余分な脂を切り、バターを入れて、泡立つまで加熱する。千切りにした生ハムとにんにく2片を入れ、軽く火が通るまで炒める。玉ねぎがしんなりしたら、トマトを加えて炒め、水分が出て柔らかくなったら、パプリカを入れる。



5 煮込む

④に③をのせ、白ワインを注ぎ、ふたをせずに強火にしてアルコール分を飛ばす。塩とフォン・ブランを加え、ふたをして弱火で20分程度煮込む。胸肉は火が入りやすいので、ぱさぱさにならないよう、先に取り出す。時々、軽く鍋をかきまぜ、スプーンで煮汁を全体にかけまわして、味をしみこませる。



Conseil du chef シェフのアドバイス

- 皮目から焼き脂を出す：鶏肉はまず皮目を下にして焼く。肉の脂が溶け出し、鍋が焦げ付かないだけでなく、色よく焼ける。
- 野菜の水分で蒸し煮する：最初に玉ねぎを炒めるのは、甘みを引き出すため。トマトやパプリカはすぐに火が入るため、あとから加えること。
- 煮汁を具材にかけ、味を染み込ませる：煮汁はひたひたぐらいの量なので、鶏肉などの具材が煮込むうちに顔を出す。具材から出たうまみが凝縮した煮汁を具材にかけてやることで、うまみを戻してやることができる。

Recette 4

Esterre, Tokyo
Martin PITARQUE

Bœuf de Tochigi comme un bourguignon, pommes purée

栃木産和牛のブルギニオン ジャガイモのピューレ



Nom du chef
シェフ氏名

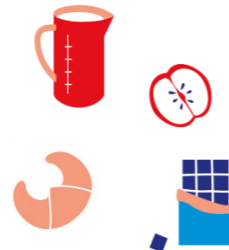
マルタン・ピタルク=パロマー
M. PITARQUE-PALOMAR

Difficulté
難易度

★★★

Cuisson
加熱時間

3 時間



Ingrédients pour 4 personnes 材料 4 人分

牛ミスジ …………… 1 kg	バター …………… 300 g
人参 …………… 1 個	塩 …………… 適量
セロリ …………… 1 枝	
玉ねぎ …………… 1/2 個	
赤ワイン …………… 500 cc	
フォンブラン …………… 1 L	
ジャガイモ …………… 8 個	
牛乳 …………… 100 cc	



Préparation de la recette 作り方

1
牛肉の下ごしらえ
をする

牛ミスジを 5 cm 角に
カットする。

2
野菜の下ごしらえ
をする

玉ねぎ、セロリ、玉ねぎを
5 cm 角にカットする。

3
マリネする

①の牛肉、2の野菜をバットに移し、赤
ワインで24時間マリネする。その後、ザ
ルにあげ野菜と肉に分け、水分をとる。
マリネしておいた赤ワインは1/2に煮詰
めておく。



Bœuf de Tochigi comme un bourguignon, pommes purée

栃木産和牛のブルギニオン ジャガイモのピューレ



4
焼く

③でザルにあげた牛肉に塩をしココット
で焼き色をつける。その後、野菜を加
え少し色づける。



5
煮込む

④に1/2に煮詰めておいた赤ワインを加え、ひたひたになる
までフォンブランを加え、一度沸かしてあくを取り弱火で時間
火を入れる。



6
寝かせる

煮込み終了後、煮汁につけておいたまま1時間キープする。



[ジャガイモのピューレ]

7
火を入れる

ジャガイモを洗い、皮ごと冷たい水（1%の塩をいれたもの）
から火にかけ30分コトコト沸くくらいで火を入れる。



8
裏漉し

暖かい状態で皮をむ
き、細かめの裏漉し
器で裏漉す。



9
調味する

⑧に温めた牛乳を加え、
細かく切ったバターを乳
化させながら加え、塩で
調味する。



Conseil du chef シェフのアドバイス

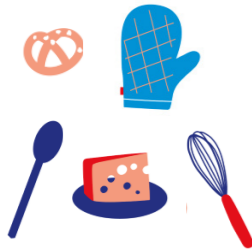
- マリネ：24時間マリネする。
- 寝かせる：火が入った後煮汁の中で最低1時間は寝かせる。
- ジャガイモの火の入れ方：ジャガイモは皮付きのまま火を入れる。

Recette 5

Esterre, Tokyo
Thomas MOULIN

Cake à l'orange, marmelade d'agrumes de saison

オレンジケーキ 季節の柑橘類のマーマレード



Nom du chef
シェフ氏名

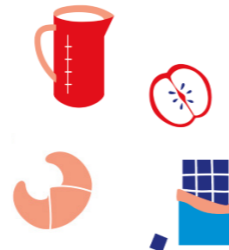
トマ・ムーラン
Thomas MOULIN

Difficulté
難易度

★★☆

Cuisson
加熱時間

40 分



Ingrédients pour 4 personnes

材料4人分 (20 cm のパウンドケーキ型)

オレンジケーキ

全卵……………182 g (約3個)	ベーキングパウダー……………4 g
生クリーム……………100 g	オリーブオイル……………56 g
砂糖……………200 g	オレンジ……………2個
小麦粉……………180 g	



シロップ

水……………100 g
ゆずジュース……………100 g
砂糖……………100 g



オレンジのマーマレード

オレンジ……………2個
レモンジュース……………15 g
砂糖……………30 g

Cake à l'orange, marmelade d'agrumes de saison

オレンジケーキ 季節の柑橘類のマーマレード



Préparation de la recette 作り方

[オレンジケーキ]

1 混ぜる

砂糖の中にオレンジの皮をラペし、混ぜ合わせる。
全卵に上記の砂糖を入れて混ぜる。40°Cに温めたクリームを混ぜ、ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを加え、50°Cに温めたオリーブオイルを加える。(ここまで前日に作っておいて、一晩寝かせるとさらに良い)



2 焼く

型に油を塗り、その上に小麦粉をふるう。(型にくっつかないようにするため) そこに生地を流し、160°Cで40分焼く。



3 シロップを作る

シロップの材料を全て混ぜ一度沸かす。
焼き上げたケーキにハケを使いシロップをしみ込ませる。

[オレンジのマーマレード]

オレンジを房どりし鍋に入れ、レモンジュース、砂糖を加え、火にかけ沸かして水分がなくなるまで煮詰める。



Conseil du chef シェフのアドバイス

材料の温度、ケーキを作るときに工程をしっかり守る事。また、時間があれば、前日に生地を作っておき、一晩寝かせるのが良い。

Recette 6

BEIGE Alain Ducasse Tokyo
Douglas OBERSON

Lunette à la framboise

リュネット・ア・ラ・フランボワーズ



Nom du chef
シェフ氏名

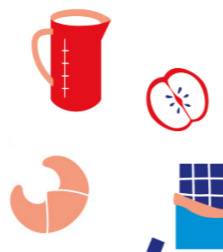
ドゥグラス・オベルソン
Douglas OBERSON

Difficulté
難易度

★★★☆☆

Cuisson
加熱時間

🕒 20分



Ingrédients pour 4 personnes 材料 4 人分

パートシュクレ (生地)

バター 70 g
グラニュー糖 45 g
アーモンドパウダー 16 g
塩 1 g
薄力粉 115 g
全卵 1/2
レモン果皮 1/2
ライム果皮 1/2
バニラビーンズ 1/2

パート・ド・フリユイ フランボワーズ

水 60 g
ラズベリーピューレ 55 g
柚子果汁 5 g
ライム果汁 5 g
ブドウ糖 25 g
砂糖 115 g
イエローペクチン 2.5 g
レモン果汁 2 g

Préparation de la recette 作り方

1

パートシュクレ (生地) を作る

バターは、電子レンジで柔らかくする（マヨネーズぐらいの質感が必要。ただし完全に溶かさないように）。グラニュー糖、アーモンドパウダー、果皮、バニラビーンズの粒を加え、スパチュラでやさしく混ぜ合わせる。さらに小麦粉、塩、卵を加える。均一になるまで手でよく混ぜ合わせる。クッキングペーパー 2 枚に挟んで、2mm の厚さになるまで伸ばし、一晩冷蔵庫で寝かせる。

生地を 2 等分し、片方を直径 3.5cm の型で抜く。その時それぞれの間隔を 1cm あける。もう片方の生地を穴をあけた生地に重ねて裏返す。3.5cm の穴を中心に、4.5cm の型



で円形にカットする。160°C に温めたコンベクションオーブンで 16 分間焼き、室温で冷ます。



2

パート・ド・フリユイを作る



小さな鍋に水、ラズベリーピューレ、柚子果汁、ライム果汁、ブドウ糖を入れる。砂糖とペクチンを混ぜ合わせたものを鍋に加える。中火で 105°C まで加熱し、レモン果汁を加える。固まらないうちに素早くビスケット生地に注ぎ入れる。室温で数分間冷ます。

Conseil du chef シェフのアドバイス

このレシピは、ほぼすべてのピューレやフルーツジュースでもできます。ただし、酵素が強い果実の場合は、ペクチンの凝固作用を妨げるので、うまく固まりません。良く混ぜ合わせて、細かいざるや付近で濾すのがコツ。