

Soupe 味の基本「鶏ガラのフイヨン」で旬の野菜を

Bouillon de volaille

「チキンブイヨン」



鶏ガラ 1kg 玉ねぎ 1個 にんじん 1本 トマト 1/2個 にんにく 1片 ブーケガルニ (セロリ・ローリエ・タイム・ローズマリー・パセリ) クローブ・コリアンダーシード 適量

1. 鶏ガラに付いている汚れを取り、流水にさらす。
2. 野菜は大きめに切る。二つに切ったセロリでハーブを包み糸で巻いてブーケガルニを作る。
3. 鍋に1の鶏ガラとたっぷりの水（およそ4ℓ）を入れ火にかける。
4. 一沸かしし、アクを丁寧に取り、2とクローブ・コリアンダーシードを加え、弱火で2時間火にかける。
5. たまにアクを取りながら、出来た煮汁を濾して、チキンブイヨンの仕上がり。
(柔らかく火が入った野菜は、味を調えたブイヨンと美味しくいただける)

Potage Parmantier

「じゃがいものポタージュスープ」



(6人分) じゃがいも 4個 玉ねぎ 1/2個 チキンブイヨン 1ℓ 牛乳 1/2ℓ 塩・バター・生クリーム 適量

1. 玉ねぎはスライスし、じゃがいもは皮を剥き適当な大きさに切り水に浸ける。
2. 鍋を熱し、バターを入れ1の玉ねぎを弱火で炒め、水を切った1のじゃがいもを加え弱火で炒め塩をする。
3. チキンブイオンを加え、一沸かしし、アクを取り、弱火で30分煮る。
4. 牛乳を加え一沸かしし、塩で味を調える。
5. 4をミキサーにかけ、濾し器で濾しながら別の鍋に入れる。
6. 5を火にかけ、味は好みでバター・生クリーム・牛乳等で濃度を見ながら調整し仕上げる。
(暑い季節は良く冷やしていただいても美味しい)

Soupe aux legumes

「たっぷり野菜のブイオンスープ煮」



(6人分) にんにく 1/4片 玉ねぎ 1/2個 にんじん 1/2本 セロリ 1/4本 キャベツ 1/8個 大根 1/8本
じゃがいも 2個 ズッキーニ 1/2本 グリーンピース・インゲン・プチトマト・チキンブイオン・EXV オリーブ
オイル・バター・塩・タイム・ローリエ・水菜・イタリアンパセリ等適量

1. グリーンピース・インゲンは塩茹でし冷水で冷やし水気を切る。
2. にんにくはみじん切り、プチトマトはハーフに、それ以外の野菜は食べやすい大きさに切り、じゃがいもは水に浸ける。
3. 熱した鍋にオリーブオイルとバターを入れ、プチトマト以外の2の野菜と水を切ったじゃがいもを加え弱火で炒め、塩・タイム・ローリエ・チキンブイオンを加え一沸かしし、アクを取り弱火で20分煮る。
4. 野菜が柔らかく火が入ったら、塩で味を調える。
(チキンブイオンをとった時の火の入った野菜を、この時点で加えて仕上げてても良い。)
5. 深皿に4を盛り分け、1と2のプチトマト、水菜・イタリアンパセリ等を添える。

MEMO

本来ブイヨン bouillon とは、フランス料理で「だし汁」のことであり、19世紀半ば食品分野に化学を応用し発明された粉末・固形スープの素とは別物です。コンソメ consommé も然り。

フランス人カール・クノールやイタリア人ユリウス・マッジが当時発明した「Knorr クノール・ブイヨン」「Maggi マギー・コンソメ」ばかり広まり、本来のだし汁はどこにいったことや。和のだしも「味の素・だしの素」ですから仕方ありませんが。

余談ですが、イッポリート・メジュ・ムリエが同時期に発明したマーガリンは、以ての外の食品開発ですね。

無農薬・無化学肥料・自然農法の美味しい有機野菜を、化学調味料を使った料理で味わうのでは本末転倒。美味しさは健全な自然味。世の料理人、家庭の台所人、古くから伝わる「伝統のダシ文化」当たり前のだしの取り方にふれ、「大切な食文化」後世に継承しましょう。

