

無料ガイド · V1

# 5000年のソース史

マザーソースの前後で、台所は何を得て、何を失ったのか。

**森田照美**

日本料理人、フランス料理修業・ホーチミン市  
terumimorita.com · substack.com/@teroom

マザーソースの前後で、台所は何を得て、何を失ったのか

森田照美・日本料理人、フランス料理修業、ホーチミン市拠点 [terumimorita.com](http://terumimorita.com) ・ v1 ドラフト

---

## このPDFでわかること

この短い冊子では、ソースを「味を足すもの」ではなく、人間が時間、火、水分、脂、発酵をどう扱ってきたかの記録として読みます。読み終えたあと、ベシヤメル、ブール・ブラン、オランダーズ、パンソース、トマトソースの見え方が少し変わるはずです。

## はじめに

新石器時代の調理土器から、現代のフランス料理を支える五つのマザーソースまで、ソースという一本の糸を辿る短いエッセイです。網羅は目指しません。目的は、いま手元の小鍋を、長い歴史軸で読み直せるようにすることだけです。健康効果の主張も、神秘的な「古代の秘伝」もありません。

---

## 1. 「ソース」という言葉ができる前

「ソース」と呼べる最古の痕跡は、新石器時代—およそ五千年前—の台所跡から出てきます。調理土器のまわりから、繰り返し同じ残渣が見つかる。動物の脂、発酵させた魚の残り、海の貝殻、酸味のある果実の種。液体で調理する行為は、「ソース」という言葉ができるずっと前から存在していた。

人々がしていたのは、火の上の乾いた石板だけでは不可能な四つのことを液体に運ばせることでした。脂、酸、塩、香り。この四つのチャンネルは、その後どの文化のどのソースも、結局のところ使い続けています。

イェール大学が所蔵するシュメールの楔形文字粘土板(YBC 4644、紀元前1750年頃)—世界最古の料理書—には、すでにこの組み合わせの煮込みが記録されています。ビールで煮た子羊、ミルクで煮た鳩。五千年経った今、フランス料理のパンソースが使っているのは、ほぼ同じ順番、ほぼ同じ論理です。

料理人としての要約—脂・酸・塩・香りは現代の発明ではなく、五千年前から続くソースの構造です。レシピからではなく、この構造から作業する料理人は、どの文化のどんなソースでも読み解けるようになります。

## 2. ローマ、魚醤、そして「濃縮」

ローマ帝国は、塩とうま味のチャネルを産業化しました。ガラム、有名なローマの発酵魚醤は、紀元前1世紀から地中海沿岸の工場で大量生産されていた。魚を塩と層に積み、石の槽で数週間発酵させる。化学的には魚タンパクの加水分解物－遊離グルタミン酸を高密度に含む液体です。ローマ人は現代人が醤油やアンチョビペーストに手を伸ばすのと同じ感覚でこれを使ったはずで

ガラムはおそらく、東南アジアの発酵魚醤(ヌクナム、ナンプラー)や、今もチェターラに残るイタリアのコラトゥーラ・ディ・アリーチの祖先のひとつでもある。直接伝播か並行進化かは諸説あります。

ローマがもう一つ与えたのは、「濃縮」を原理として体系化したことでした。アピキウスの『料理について(*De re coquinaria*)』(編纂4～5世紀)は、ブロスやワインを煮詰めて作るソースで満ちている。卵黄による増粘の技法も、後にフランス料理がオランダーズやクレーム・アングレーズとして体系化する形で、すでに荒く存在していた。技術は古い。分類だけが、まだだった。

料理人としての要約―― ガラムは史上最も成功したうま味の濃縮物で、ヨーロッパからは消え、アジアで生き残った。「魚醤的なうま味」の発想は、構造としては古代のままです。ローマが残したもうひとつの贈り物―― 煮詰めによる濃縮―― は、後にフランスがストックワークとして体系化することになります。

### 3. 中世の台所と、香辛料の時代

ヨーロッパの中世(5~15世紀)は、ソースに三つのことをしました — 後の近代フランス料理が静かに撤回することになる三つです。香辛料を愛し、酸に大きく寄りかかり、パンでとろみをつけた。

香辛料は長い交易路から到着し、現代の舌が驚くほどの量で使われた。タイユヴァンの『ヴィアンディエ(*Le Viandier*)』(1300年頃)には、ジンジャー、ロングペッパー、シナモンを大量に使ったソースが並びます。中世ヨーロッパの香辛料プロフィールは、現代のフランス料理より、現代のインド料理やモロッコ料理に近い。

とろみ付けはパン、アーモンド、すり潰した木の実が中心。酸味はヴェルジュ(未熟ブドウの絞り汁)が主役で、酢より鋭く、レモンより静かでした。何より印象的なのは、中世のソースがどれほど**地域的**だったかです。汎ヨーロッパの正典は、まだ存在しなかった。

料理人としての要約 — 中世のソースは、酸が強く、香辛料が多く、地域ごとに違っていた — フランスが後に正典化したものとほぼ正反対です。自分のソース思考が狭く感じる時、中世の台所はいい補正剤になります。

## 4. フランス料理と、構造の誕生

転換は17世紀半ばに始まりました。ラ・ヴァレンヌの『料理人フランソワ』(1651)が出発点とされる。彼はパンによるとろみ付けからルーへ移行し、香辛料を減らし、ストック、クーリ、リエゾンといったベース調理の語彙を立ち上げた。

一世紀半後、アントナン・カレーム(1784~1833)が、フランス料理のソースを四つの\*\*マザーソース(*saucés mères*)\*\*に分類した。ベシヤメル、ヴルテ、エスパニョール、アルマンド。そこから他のすべてのソースが派生する、と位置づけたわけです。

オーギュスト・エスコフィエ(1846~1935)が『料理の手引き(*Le Guide Culinaire*)』(1903)でこれを洗練し、アルマンドを派生に格下げ、トマトとオランダーズを加えて、現代の五つのマザー。ベシヤメル、ヴルテ、エスパニョール、トマト、オランダーズ。にまとめた。今日の大半のレストラン厨房は、依然としてこの五つを教えています。

料理人としての要約―― ラ・ヴァレンヌ(1651)がパンをルーに置き換え、カレームが四つに分類し、エスコフィエ(1903)が五つに整えた。現代のレストラン厨房はいまもこの五つを教えており、家庭で作るレシピの配合比も多くはエスコフィエの数字をそのまま受け継いでいます。

## 5. マザーソースが明らかにしたもの

マザーソースのシステムは、ソース作りを「レシピごとの職人技」から **モジュール化された工学的実践** へ転換した。ベシャメルを学んだ料理人はひとつのソースを学んだのではなく、家族を学んだことになる。チーズを足せばモルネ、玉ねぎを足せばスービーズ。構造が教材であり、変奏は応用にすぎなかった。

200のレシピを暗記するかわりに、五つの構造と変奏ルールを学べば残りは即興できる — 算術から代数への抽象化と同じ動きです。そして再現性。1903年のリッツ・パリのベシャメルと、1925年のサイゴンのホテルのベシャメルは、本質的に同じソースだった。料理史上はじめて、ソースが正典的な形を持つようになった。

料理人としての要約 — マザーソースのシステムは、近代以降の料理教育として最も成功した単一の体系です。本当の贈り物はレシピそのものではなく、レシピを派生にしてしまう「構造」のほう。五つのマザーを学んだ料理人は、その結果として何百もの小さなソースを同時に学んでいることになります。



## 6. マザーソースが見えなくしたかもしれないもの

分類の代償は、ふつう、ある種の豊かさの目減りです。

**地域の発酵ソース。** 東アジアの発酵豆ペースト、地中海沿岸のアンチョビ系調味料、大西洋沿岸の塩漬け魚液 — どれもフランスの正典に入らなかった。ガルムは古代末期にヨーロッパから消え、ごく最近まで戻ってこなかった(ノマが自家製ガルムや麴由来の加水分解液を使うのは、この失われた枝の意図的な復元でしょう)。

**家庭と路地裏の即興。** デグレース — 肉を焼いた鍋にストックを振り、フォンをかき起こし、バターで仕上げる — は、ほぼ確実に、同時代の家庭やビストロで最も使われていたソース作りの形式でした。マザーソースはこれに名前を与えたが、構造化されたソースと同等の地位は与えなかった。

**酸を前に出す思考。** 19~20世紀初頭のフランス料理は世界的に見ると低酸の体系です。脂・ストック・でんぷんに体重を預け、酸味への依存は他の伝統より控えめ。現代のフランス料理店がブル・ブランを出すのは、ある意味、抑えがちな酸の register を回復させる補正のジェスチャーでもある。

これはシステムへの非難ではありません。ただし、カタログは領土ではない。

**料理人としての要約** — 正典は発酵ソース、日常のパンソース、酸を前に出す思考を抜け落とさせた。これはフランス料理の欠陥ではなく、「カタログは領土ではない」という事実を思い出させるサインです。意図的に正典の外に踏み出せる料理人は、内側にしかいられない料理人より、はるかに広い表現の幅を持ちます。

## 7. 現代の料理人が、ソースをどう読むか

五千年すべてが手元にある料理人にとっての姿勢: マザーソースを「強力なローカル最適解、グローバル最適解ではない」として扱う。

実務的な含意は三つ:

技法を教えるから学ぶ。ルー、煮詰め、乳化、テンパリング、デグレース — これらの技法こそが転用可能な知識です。

正典を境界と混同しない。ガラムは戻ってきた。アジアの発酵調味料は西の高級料理に組み込まれつつある。マザーソースは、もっと大きな樹の一本の枝。

パンソースを信じる。ビストロと家庭が何世紀もやってきた即興のデグレース・アンド・モンテは、ちゃんと組んだエスパニョールよりも、現実の食事に必要なものに近い。

## 8. ソースを理解するための五つのレシピ

この歴史を最短で通り抜ける道は、五つのソースを作ってみることです。

ベシャメルソース – ルー+乳製品。でんぷんのゲル化と「白いルーの規律」を教えてくれる。

ブル・ブラン – 酢の煮詰め+バターの乳化。卵黄を使わずに乳化の物理を教えてくれる、酸の補正。

オランダーズソース – 卵黄+温かいバターの乳化+酸の煮詰め。エスコフィエの五番目のマザー。

基本のパンソース – フォン+デグレース+バターのモンテ。名前を与えられなかった、日常の道具。

基本のトマトソース – 果実酸ベースのゆっくりした煮詰め。フランスの外から正典に入ってきた、開かれた正典の証拠。

この五つが手に入れば、世界中のあらゆるソースが読めるようになります。

### 道具についての注釈

技法のほうが道具よりずっと大事ですが、二つだけお金をかける価値があります。熱を均等に保つ厚手の小鍋と、信頼できる泡立て器。私が実際に使っているソース用の道具は、短い保守的なリストです。道具は作業のなかに溶けて消えるべきもの、と考えています。

---

## 次回以降

このような読みものに興味を持っていただけたら、ソースを「味の足し算」ではなく、台所が脂・酸・塩・香りをどう扱ってきたかの長い記録として読む読みもの。次のエッセイはおよそ二週間に一度のペースで届きます。マーケティングのメールも、煽りのアップセルもありません。完成した食の歴史と技法のエッセイだけが、静かに届きます。

ただし、このPDFの本当に有用な次の一步は、おそらくニュースレターではありません。上の五つのソースのうちひとつを、実際に作ってみる事です。ベシャメルは建築としての土台、パンソースは日常の道具。どちらも、このPDFが25ページかけて伝えるよりも多くのことを、20分で教えてくれます。

→ [五つのソースを試す](#)

→ [ニュースレターに登録する](#)

→ [著書一覧を見る](#)

---

森田照美は、フランス料理を学んだ日本人料理人で、ホーチミン市を拠点に活動しています。料理の長い歴史、その下にある科学、そしてレシピが変わっても残る技法について書いています。

---

英語版はこちら →

© 2026 Terumi Morita. All rights reserved.

日本人料理人・食文化エッセイスト・ホーチミン拠点

このサイトには Amazon アソシエイトのリンクが含まれています。リンク経由でご購入いただいた場合、著者は Amazon アソシエイトとして適格購入から紹介料を得ます(購入者の追加費用はありません)。

X Threads Substack note Amazon Email