

出汁、ストック、抽出

3つの契約と、「抽出→濃縮」のサイクル

この章を読み終えたとき、澄ませたかった出汁が濁ったり、深く取りたかった鶏ガラスープが薄かったり、丸く仕上げたかったパンソースが固まらなかったり、ボーンブロスから脂が浮きすぎたりするその瞬間——どの「時間と温度の契約」が破れたのか、そして「抽出→濃縮」のサイクルのどの相で躓いたのかが分かるようになります。

森田 てるみ

フランス料理を学んだ日本料理人・ホーチミン

terumimorita.com・substack.com/@teroom

この章を読み終えたあとは、澄ませたかった出汁が濁ったとき、深く取りたかったストックが薄かったとき、丸く仕上げたかったブイヨンが苦かったとき、あるいは「骨の近くで沸かしていただけの水」のような味になったとき—「温度・時間・比率」の3つの数字のうちどれが契約から外れたのか、そして自分が無意識のうちに世界のどの出汁の伝統を再現しようとしていたのかが、ぱっと見て分かるようになります。

1・出汁は「契約」であって「レシピ」ではない

家庭料理人が出汁を扱うとき、静かに起きているカテゴリの取り違いがあります。出汁を「レシピ」として扱うのです—素材のリストと待つべき時間の一覧として。しかし出汁は本来、レシピではなく「契約」です。料理人と鍋との間で結ばれる契約。契約には3つの条件があります—温度、時間、固体と水の比率。契約を守れば、出汁はその料理文化が意図したとおりの姿で仕上がります。条件のうち一つでも破れば、出汁は特定の、診断可能な形で間違っ仕上がります。

これが、「出汁を取る」という言葉が家庭料理の中で最も失敗しやすい言葉のひとつになっている理由です。料理人は素材のリストには従いますが、契約そのものを知らないので、「2時間煮る」を素直に「2時間沸騰させる」と訳します—沸騰のほうが早いし、他のことをやらなければならぬから—そして2時間の終わりに手に入るのは、濁って、脂っぽくて、わずかに苦い液体です。レシピが約束していたはずのものではない。

この章の主張は短い。出汁とは、固体から水へ、溶け出してほしいもの—ゼラチン、グルタミン酸、イノシン酸、遊離アミノ酸、脂溶性のアロマーを、それと一緒に「苦み・濁り・雑味」が溶け出さない温度で、意図的に引き出す操作です。契約とは、「欲しいものだけが出てきて、欲しくないものが中に留まる」温度と時間の窓のことです。

世界の料理文化は、それぞれ異なる版の契約を結んできました。日本版(出汁)は、沸騰の手前で5分。フランス版(fond brun、fond blanc)は、ゆるやかな煮立たない煮込みで3~4時間。骨スープの伝統は、表面がほぼ動かないほど低い温度で10~16時間。3つの契約。同じ機械。落ち着くまでの時間が違い、収量が違い、仕上がりが違う、というだけ。

第2章で「脂は独立した3つの仕事をしている」、第3章で「水分は取引である」を学んだなら、この章は「出汁は契約である」を教えます。さらに—deglaze、煮詰め、ジュ、demi-glace、めんつゆの濃縮、つまり「濃縮の家族」全体が、同じサイクルの後半だということも。抽出はキャリアに荷物を積み、煮詰めはそれを濃縮する。2つの動作、ひとつの機械。

2・3つの契約 — 速い、中くらい、遅い

同じ機械には、3つの使える設定があります。温度が違い、時間が違い、そして「何から抽出するか」という基質が違います。以下の数字は「動作している窓」であって、ピンポイントの値ではありません。

速い契約 — 出汁(95°C、約5分)

日本版の契約は、世界で最も速い「ストック」です。昆布が冷水に入り、沸騰直前まで温められる — 最も洗練された昆布出汁の窓は60°Cあたりですが、家庭で動く版では80~85°Cまで上げ、表面が揺らぎはじめたところで昆布を引き上げます。そのあと水を一瞬だけ約95°Cまで持ち上げ、火を止め、鰹節を加える。30~90秒以内に、鰹節のイノシン酸と、すでに昆布から抽出されているグルタミン酸が、湯の中で出会います。5分以内に、鰹節は与えるべきものを与え尽くします。出汁は漉され、二度と火に戻されません。

これが「速い契約」と呼べる理由は、基質そのものがすでに最大限「下処理」されているからです。昆布は天日で干され、熟成されている。鰹節は燻され、発酵させられ、半透明のリボンに削られていて、湯に触れた瞬間に溶け出すものを差し出す状態にある。料理人は「構造を壊す」必要がありません。料理人は、すでに緩んでいるものに「湯の中に出てきていいよ」と招き入れるだけです。

出汁がああの味になる科学は、繊細でも難解でもありません — 昆布のグルタミン酸塩と鰹節のイノシン酸塩は、組み合わせると単独のどちらよりも数倍強い旨味のシグナルを生むアミノ酸由来の化合物です。契約が短いのは、基質がすでに「装填済み」だから。温度を強い沸騰の手前で止めるのは、昆布を沸かすと苦いアルギン酸と粘性の高い粘液が出てきて、出汁が1分以内に「澄み」から「濁り」へ移ってしまうからです。(/journal/basic-dashi に作業手順と、温度の天井が「なぜそこのか」を平易に説明した版があります。)

中くらいの契約 — 鶏ストック、ベジタブルストック(88~92°C、2~4時間)

ヨーロッパ版の契約は真ん中にあります。生または軽くローストした骨、ミルポワ(にんじん・セロリ・玉ねぎ)、場合によってはリーキとパセリの茎、数粒の黒胡椒、固体がちょうど隠れる程度の水。鍋を一度煮立ちまで持ち上げ、そこから煮立ち未満に保つ — 表面が「ほぼ動かないが、ときどきゆっくり泡が立つ」状態を、2~4時間続けます。

その窓の中で2つのことが起きています。第一に、骨のコラーゲンがゼラチンに加水分解されている — これが仕上がりのストックに「とろみ・口当たり」を与えます。ゼラチンの抽出は徐々に進み、約80°Cを超えると加速します。90°Cでは安定して進み、強い沸騰では激しすぎて、脂を乳化させたり、本当は底に留まるべき微細な粒子を巻き上げたりしてしまう。第二に、グルタミン酸豊富な野菜とイノシン酸豊富な肉が、ゆっくりとアミノ酸系化合物を放出している — ストックの旨味の本体です。標準的な鶏骨ストックでは、3時間あたりで抽出曲線がだいたい平

らになります。4時間を超えると、料理人は主に、骨髄から苦い化合物と、骨からミネラルを引き出していることになります。

温度の天井が重要です。90°Cで仕上げたストックは、澄んで、金色で、冷えるとほんのり煮こごります。100°Cで同じ素材から取ったストックは、濁って、色が薄く、絶対に固まりません。これは見た目の話ではない—濁ったストックは「乳化された脂」を懸濁の状態を抱えていて、その脂はアロマを運ばない(温度が低すぎて香味を取り込めていない)—ただ重さを足すだけです。(/journal/chicken-stock-classic に手順と、「煮立たず、揺らいでいる」という視覚的な合図—契約が守られているサイン—が書かれています。)

遅い契約 — ボーン・ブロス、demi-glace(82~88°C、8~16時間)

第三の設定は、速度を捨てて深さを買います。ローストした骨、ときに関節や足(コラーゲンが豊富)、たまに焦がし玉ねぎ(色のため)、水、そして表面の動きがほとんど見えないほど低い温度を、8~16時間維持する。demi-glace はこれをさらに押し進めます—鶏または仔牛のストックを半量まで煮詰め、二次抽出で強化し、さらに煮詰め、ときには2日にわたって続けます。

遅い契約が成立するのは、コラーゲンからゼラチンへの分解が、温度と同じくらい **時間** の関数だからです。85°Cでは、3時間目以降の毎時間が、仕上がりブロスに測れる量のゼラチンを加えていく。代わりに、他の抽出はそれだけ遅くなる。8時間ブロスの風味のプロファイルは、3時間ストックよりも肉が深く、ミネラルで丸い—しかし「苦みに対してより脆い」ことも事実で、強い沸騰や攻撃的な泡、乳化された骨髄脂が一度でも入ると、長い抽出では洗い流せない雑味へとブロスが滑ります。

ベトナム料理のフォー・ボーは、「澄ませるために押し進めた遅い契約」の最も美しい例です。骨は最初に下茹でして、表面の血と不純物を流す。その上で水を新しくし、可能な限り遅い煮立ちに持っていき、最初の1時間は連続して灰汁を引く。香味—焦がし生姜、焦がし玉ねぎ、八角、シナモンスティック、丁子、ウイキョウ—は遅れて加える。揮発するアロマが煮え抜けないよう、時間が計算されています。ここでの契約は「長く、低く、灰汁を引きながら、香味は遅く」。仕上がったブロスは澄み、牛が深く、香りが明確で、口の中で揺るがない。

(/journal/pho-bo)

3つの契約、ひとつの機械。

3・温度を超えると何が壊れるか

温度の天井を超えたストックは、単に「速く」煮えるのではありません。違うふうに煮えるのです。そしてその違いはほぼ全て、悪い方向の違いです。

アルブミンは約70°Cで変性・凝固する。これは骨と肉に含まれる水溶性タンパク質で、料理人としては「ばらけたままにして、表面に上げて、灰汁として取り除きたい」もの。88~90°Cで安定していれば、アルブミンは灰褐色の灰汁として浮いてきて、お玉ですくえます。強い沸騰では、同じアルブミンが液体の中に打ち戻され、乳化した脂と結びついて、もう取り除けなくなる。結果は、灰色がかった粒子が浮遊する濁ったストックです。

約95°Cを超え、表面が動いていると、脂はストックの中に乳化する。ゆるい煮立ちであれば、溶け出した脂は黄色い膜として表面に浮き、お玉ですくうか、冷やして固めたディスクとして剥がせます。強い沸騰は同じ脂を機械的に細かい滴に叩き込み、それが懸濁の状態でも留まる。その滴は香りを運ばない—低温で骨髓や結合組織から溶け出した脂で、与えるべき風味を持っていないから—ただ重さをつるりとした口当たりを足すだけです。沸騰させてしまったストックが「深みなしに重い」味になるのは、脂が間違った相に入っているからです。

骨髓は、高温では4時間を超えて出続ける。骨髓は脂質の豊富な組織で、低温ではゆっくり脂を放出し、高温では一気にあふれ出します。強火で2時間沸かしたストックは、骨髓脂の大半をすでに液体に放出していて、それが沸騰自体に乳化されてしまう。抑制が報われる。低い温度、長い時間。骨髓は、押し出してくる脂ではなく、控えめで savoury な背景として参加します。

長く置きすぎた香味からは苦みが出る。玉ねぎはストックの中で2時間を超えると、ほのかな硫黄質の苦みを足し始める。にんじんは3時間を超えると、甘くなり、やがて青臭く平らになる。セロリは4時間を超えると、緑の苦味化合物を放出する。日本の伝統が香味を素早く引き上げる(昆布は沸騰前に、鰹節は数分以内に)のは、基質がそもそも非常に密度が高くて、長い抽出が必要ないからです。フランスの伝統が長時間ストックの最後の60~90分にミルポワを加えるのも同じ理由—「与えてくれるものだけを取って、与えてほしくないものが出はじめる前に引き上げる」ためです。

温度を超えることの一般則: 契約の温度を超えたストックは、すべてを速く抽出する—求めていなかったものも含めて。濁り、苦みの底、乳化した脂、雑なアロマ—これらは「より強い抽出」のサインではありません。「無差別な抽出」のサインです。契約は、収量の上限であると同時に、フィルターでもあります。

4・抽出 → 煮詰めのサイクル

ストックはサイクルの半分です。もう半分は「煮詰め」で、両者をひとつの連続した機械として読める料理人は、レシピをなぞるだけの人が見逃している層の料理にアクセスできます。

抽出はキャリアに荷物を積む。料理人は、固体から水へ、温度と時間を制御しながら、可溶性のものを動かす。煮詰めはキャリアを濃縮する。料理人は、すでに荷物を積んだ液体から水を飛ばす。スプーン1杯あたりに含まれる「溶けたもの」が、より密度高く存在するようになる。

これは以下のすべてを生むサイクルでもあります：

Deglaze(デグラセ) — 焼き付けた後にフライパンに残った fond(濃く焦げついた可溶性の固形物)。水、ワイン、ストックを加えて短く煮立てると、fond は数分で液に溶け出す。その液体をさらに煮詰め、釉のように仕上げ、もとのタンパク質にまとわせる。**抽出+煮詰りを、ひと鍋で、3分で。**

ジュ — 焼き上がりに出た滴り(ロースト・ドリッピング)を、ワインやストックでデグラセし、煮詰めて漉す。同じサイクルを少し長くしたもの。肉そのものが基質を兼ねている。

パンソース — デグラセより少し野心的な版。焼いて出た脂で小さなミルポワをまず汗をかかせ、それからデグラセ、煮詰め、最後に冷たいバターでマウントする(第2章の monter au beurre)。

めんつゆ — 出汁(速い契約)を、醤油とみりんと一緒にゆっくり煮詰めて、シロップ状の調味料にする。使うときには**再び薄める**が、煮詰めた基底は出汁の旨味を保存可能な形に濃縮している。(/journal/mentsuyu)

Demi-glace — 仔牛のストックを半量に煮詰め、二次抽出で強化し、また煮詰める。ときに三回目まで繰り返し、最初は8リットルだったストックが、冷えるとがっちりと煮こごる、唇に粘る1リットルのソースになる。

ブイヤベースのルイユ基底 — 魚のストックを煮詰めて、サフラン-トマト-香味のキャリアを濃縮してから、魚を入れる。

原理: 煮詰めは、抽出が集めたものを倍加する。抽出が入れなかったものを、煮詰めが生み出すことはできない。弱いストックを煮詰めても、弱いストックが濃縮されるだけ — スプーン1杯あたりの「在る量」は少し増えるが、抽出の段階で入っていなかったものはそこにはない。抽出不足のストックを「もっと強く煮詰めて」助けようとする料理人は、塩辛くて少し苦いシロップに辿り着く。直しは上流にある: もう一本の骨、もう1時間、もう1°C。

もうひとつの原理: 煮詰めは、抽出が無差別に拾ったものを明らかにする。沸騰させてしまったストックを煮詰めると、ゼラチンとグルタミン酸だけでなく、乳化した脂と苦み化合物まで濃縮されてしまう。煮立ちを越えなかったストックは、清く濃縮される。沸騰させたストックは、濁って濃縮される。契約は、煮詰めの天井を決めている。

2つの動作、ひとつの機械、ひとつのサイクル。

5・香味の層

世界のすべての出汁の伝統は、基底の抽出の上に「揮発性の香味の層」を載せます。名前は違います。機能は同じです。

フランスの **ミルポワ** — 重量比で玉ねぎ:にんじん:セロリ = 2:1:1 — はヨーロッパの標準的な香味基底です。イタリアの **ソッフリット** にはニンニクと、ときにパンチェッタが加わる。ケイジャンの **トリニティ** はにんじんの代わりにピーマン。スペインの **ソフリート** はトマトから始まる。ラテンアメリカの **レカード** にはピーマンとハーブが入る。日本の伝統では **香味野菜** — ふつう長ねぎと生姜 — を、別の瞬間に入れて、別の瞬間に引き上げる。ベトナムの **フォー** の香味層は、焦がした丸ごとのスパイスと焦がしたアリウムを、遅れて加える。

これらの香味には共通する性質があります — **揮発化合物が、温度に対して二方向に敏感** であること。冷たい液体の中ではまったく溶け出さない(料理人はまず脂で熱するか、熱いストックの中で少なくとも20分は接触させる必要がある)。そして長く置きすぎると **煮え抜けて** しまう。窓は野菜によって違うが、だいたい熱い液体との接触30~90分です。

料理人の仕事は、香味の層を基底の抽出とは別のタイミングで管理すること。長いストックでは、骨は冷水から入って何時間も留まり、香味は最後の60~90分で加わる。出汁のような速い契約では、基質そのものが香味基底でもあり、別の層は存在しない。**bourguignon** のような「ひと鍋で構築するストック」(/journal/boeuf-bourguignon)では、ミルポワが最初に脂の中で汗をかかされてキャリアが装填され(第2章 §2)、それから同じ脂で肉が焼き色をつけられ、その上からワインとストックが覆い、ゆっくりした加熱が「抽出」と「統合」を一度に行う。

ここでの用語 — ミルポワ、香味基底、香味野菜、fond、chinois — はすべて、サイクルの中の2つの瞬間のどちらかを指します: **抽出の本番が始まる前に香味を装填する** か、**香味が煮え抜けないように遅く層に乗せる** か。どの香味の追加が「どの瞬間」に属するかを呼べる料理人は、風味が「飛ぶ」のではなく「届く」レシピを書きます。

6・カタログから引いた実例

Basic dashi — 速い契約

(/journal/basic-dashi)昆布を冷水に入れ、ゆっくり80~85°Cまで持っていき、表面が沸騰する前に引き上げる。水を一瞬だけ95°Cまで持ち上げ、火を止め、鰹節を加える。2~3分浸出させ、すぐに漉す。総調理時間: 5分。「契約=フィルター」の最もきれいな表現 — 鰹節を湯の中に保つ余計な1分は、雑味の抽出が忍び込む1分です。出汁は味噌汁、茶碗蒸し、親子丼、すき焼き、煮物、その他100の料理の基底 — 日本料理の旨味側の全体が、5分の契約の上に乗っています。

Chicken stock classic — 中くらいの契約

(/journal/chicken-stock-classic)骨(皮と関節つき、できれば足も — ゼラチンのために)、ミルポワ、黒胡椒、パセリの茎、固体がちょうど隠れる冷水。一度煮立ちまで持って行って、即座に「揺らぐけれど沸き立たない」レベルまで火を弱める。最初の30分は灰汁を引く。88~92°Cで3時間維持。シノワで漉す。冷ます。すぐ使うか、一晚冷蔵(脂が浮いて、剥がせる蓋として固まる)。仕上がりのストックは、しっかり冷めるとふんわり煮こごるはず — 契約が守られたことを確認する「ゼラチン・テスト」です。煮こごらないストックは抽出不足か、時間が短すぎたか。ゴム状に堅く煮こごるストックは、漉した後で煮詰めすぎ。

Tonjiru — 抽出と仕上げをひと鍋で

(/journal/tonjiru)豚バラを短く焼き付けて、鍋に脂を装填する。香味 — ごぼう、にんじん、大根、こんにゃく、ときにじゃがいも — を入れ、出てきた豚の脂でコーティングする(キャリアの装填)。そこに水と出汁を加える。鍋を40~60分煮込む — 中くらいの契約のミニチュア版 — 豚の結合組織が柔らかくなり、グルタミン酸が出汁のグルタミン酸に加わる。仕上げは味噌。火を弱くしてから溶き入れて、発酵由来の香りを生かす(第1章 §3の「酸は遅く」のロジックは「味噌は遅く」にも適用できる)。豚汁はひと鍋で1時間以内に「構築されて仕上げまで進むストック」 — 中くらいの契約を小さくたたんだ姿。

Boeuf bourguignon — ひと鍋でストックを構築し、その場で煮詰める

(/journal/boeuf-bourguignon)ベーコンの脂を引き出す。その脂で牛を焼く(メイラードの表面、キャリアの装填)。同じ脂でミルポワが汗をかく。ワインがデグラセし、煮詰まる。ストックが覆う。鍋ごと低温オーブン(約150°C — これは鍋の中の液体を約90°Cに保つ、中くらいの契約)で3~4時間。料理人は別にストックを取ったりしません。ストックは肉の周りに構築され、肉の煮込みと同じ時間軸で煮詰まっていく。終わるころには、煮汁は肩肉の結合組織からゼラチンを抽出し終え、蒸発で濃縮され、ミルポワとワインの香味を吸い込んでいる。ひと鍋、サイクルの両半分、別途のストックポットなし。

Bouillabaisse — 魚のストックそのものが料理

(/journal/bouillabaisse)マルセイユの古典は、契約を前面に押し出します。小ぶりで骨の多い岩魚 — ラスカス、ウィーバー、ガーナード、コンガー鰻 — をオリーブオイルでリーキ、フェネル、トマトと一緒に汗をかかせ、水で覆い、勢いのある煮立ちに持っていく(これは珍しく「普段より動きを求めるストック」 — 料理人が意図的に岩魚をブロスの中に崩していくから)。30~45分。ブロスをシノワに木べらで押して、可溶性のものと、すりつぶされた魚の固形物の両方を抽出する。サフラン、ニンニク、トマトでキャリアを濃縮。より大きな魚 — アンコウ、スズキ、ときに甲殻類 — は最後に加えて、仕上がったブロスの中で湯通しする。ストックが料理である。皿の上に乗る魚は「第二の事件」。ブイヤベースは「速い契約をひとつの食事まで拡張した姿」 — 一分一分が効いていて、魚は遅く入り、ブロスの正体は最初の1時間で決まる。

French onion soup — カaramel化した玉ねぎが「第二のストック」

(/journal/french-onion-soup)オニオンスープは2つの抽出が重なった料理です。玉ねぎを薄く切って、バターと一緒に中弱火で45~75分。その間に細胞壁が崩れ、糖がカaramel化し、揮発化合物が「生の玉ねぎがまったく含んでいなかった何か」へ複合化する。これが「第二のストック」 — 固相での抽出を、忍耐と乾熱で行ったもの(皮肉にも、玉ねぎ自身が水分を提供するので、第3章の wet-into-dry を地で行く現象)。そこに牛または鶏のストックを加え、30分ほど煮込むと、カaramel化した玉ねぎに装填された化合物がブロスへ橋を架ける。仕上げにグリュイエールと焼いたパン。失敗するオニオンスープは、ほぼ常に料理人が玉ねぎを急いだ料理 — 強火15分の「焼き玉ねぎ」は、60分のゆっくりしたカaramel化と同じ抽出ではない。前者は「苦い玉ねぎ」を生む。後者は「第二のストック」を生む。

Pho bo — 澄ませるために押し進めた遅い契約

(/journal/pho-bo)牛骨をまず熱湯で5~10分下茹でし、捨てて洗う — これは「犠牲の抽出」で、唯一の仕事はブロスを濁らせる表面の血と急速に出てくるアルブミンの灰汁を流すこと。骨を洗い、新しい水で、ゆっくりした煮立ちに持っていく。オックステール、ときにブリスケットも。温度を「ぎりぎり目に見える程度」 — 82~86°C — で6~8時間維持。最初の1時間は連続して灰汁を引き、その後は断続的に。香味 — 焦がし生姜、焦がし玉ねぎ、八角、シナモン、丁子、フェネル、コリアンダーシード — は最後の60~90分で加える(ブロスを濁らせないために、出汁パックで封じることもある)。塩は最後。仕上がったフォー・ボアのブロスは、澄み、牛が深く、軽く香り高く、口の中で揺るがない。これは「最大の深さ」ではなく「最大の澄み」を狙って実行された遅い契約 — demi-glace の伝統が同じ温度窓を使って「ボディ」を狙うのとは別の選択。

Mentsuyu — 凝縮したストックが調味料になる

(/journal/mentsuyu)出汁を醤油、みりん、ときに酒と合わせ、量がだいたい半分になるまで穏やかに煮詰める。瓶に詰めて、麺のつけ汁、煮物のベース、仕上げの差し水として使う。めんつゆの要点は、「抽出は5分の出汁の段階ですすでに完了している」こと。煮詰めるは、すでに澄んだ基底を、保存可能なキャリアへ濃縮する作業です。出汁→めんつゆのペアは、「抽出→

煮詰め」サイクルの最も明示的な姿: 速い契約で装填し、ゆっくりした煮詰めで濃縮し、結果として「いつでも飲める強さに戻せる家庭の調味料」が手に入る。これは **demi-glace** を生むのと同じサイクル。基質が違うだけです。

7・自分の鍋を読む

熟練の出汁取りは、パン職人が生地を読むように鍋を読みます。契約が守られているかどうかを伝える、視覚的・触覚的な合図が5つあります。

表面の動き。 中くらいの契約の正しい煮立ちは、表面が揺らぐように動く — 液体は動いているが、泡は切れていない。ときどき小さな泡が上がって弾けるのは構わない。連続した泡のじゅうたんが張っているのは熱すぎ。完全に動いていない表面は冷たすぎ。揺らぎは88～92°Cの視覚的サインです。遅い契約は、それより少ない動きを示すべき — ほとんど静止していて、ときどきごく小さな泡が出る程度。鰹節を加える瞬間の出汁は、まったく動いていないはず。

色の深さ。 鶏ストックは、1時間目では薄く水っぽい。2時間目で金色。3時間目で深い琥珀色。4時間目でわずかに濃く、それ以降は深まらない — 抽出曲線が平らになっているから。色は中くらいの契約のストックにとっての時計です。2時間経っても色が薄いストックは、温度が低すぎる。1時間で焦げ茶色になっているストックは、沸かしている。

灰汁の色。 最初の1時間に表面に上がってくる灰汁は、灰褐色で、お玉で簡単に取れるはず。黄白色で、取ろうとしても液体の中に乳化して戻ってしまう灰汁は、表面が動きすぎていてアルブミンが打ち戻されているサイン。火を弱めて、灰汁取りをやり直す。

ゼラチン・テスト。 仕上がった中くらいの契約のストックを一晩冷蔵すると、ふんわり煮こごるはず — スプーンで表面を引くと、きれいな筋が残り、ゆっくり閉じていく。冷たくしても液体のままのストックは、抽出不足(時間を増やすか、骨を増やすか、両方)。ゴムのように堅くて、きれいに切れないストックは、漉したあとに煮詰めすぎ。遅い契約のボン・ブロスは、スプーンが立つくらいしっかり固まる。速い契約の出汁は固まらない — コラーゲンの基質がないから。出汁のボディはすべてアミノ酸化合物に由来する。

脂の粒の大きさ。 ストックを作業温度で見ているとき、表面に上がってきた脂は連続した黄色い膜か、簡単につながる大きな滴であるべき。多数の小さな滴が一向にまとまろうとしない — 点描のような、乳化質感の表面 — は、沸騰が脂を液体に叩き込んでしまったサインで、料理人は清さと clean な口当たりを失いつつある。即座に火を弱める。ここから状況は悪化するだけです。

これらの合図を読めるようになる料理人は、タイマーを見るのをやめて、鍋を見るようになります。契約はリアルタイムに、視覚的に交渉されている。同じ「2時間」でも鍋によって違う — 料理人は「レシピが期待していたもの」ではなく、「鍋が見せているもの」に合わせて調整します。

8・最後の原理

ストックは地球上で最も古い料理技術の一つです。エスコフィエはフランス *grand cuisine* の全文法を **fonds** — 「基礎」 — の周りに組み立て、19世紀後半にその文法を制度化したブリゲード式の厨房は、ストック取りをキッチンで最も尊敬される仕事として扱った。最も上のシェフが自ら担当する仕事として。なぜなら、皿の上に乗るあらゆるものはストックから派生していて、ストックに間違いがあれば、それを下流で救うことはできないから。

家庭料理は、ほぼこの厳粛さを失いました。ストックは「時間があれば、残り物から、強すぎる火で取るもの」として扱われる。結果は、「自分の鍋が出せるものを一度も味わったことのない世代の家庭料理人」と、自分の試みがいつも薄くて濁って終わるから固形ストックや顆粒ブイヨンに手を伸ばす習慣です。

この章の主張は、その喪失は必然ではない、ということ。契約は短く、契約は教えることができ、契約はフランス、日本、ベトナム、イタリア、中国、メキシコの料理を貫く同じ機械です。料理文化が異なる温度と時間のペアに落ち着いたのは、異なる基質から抽出していて、異なる香味の層で仕上げていたから。**根底の動作 — 可溶性のものが、制御された温度で固体から水へ動き、その後、制御された速度で水が液体から抜けていく — は普遍**です。出汁取り、デグラッセ、ジュ作り、めんつゆ作り、*demi-glace* 作りを、ひとつの「2段階のサイクル」のバリエーションとして読める料理人は、世界料理の *savoury* 側のキャリアシステム全体を、ひとつの枠の中に持っている。

そして、澄んでいて、深くて、冷えると煮こごる出汁の鍋は、台所が静かに生み出すものの中で最も満足できるものの一つでもあります。一度それを作ったことのある料理人は、固形ブイヨンには戻らない — 固形が悪いからではなく、契約は一度守れば、自分に小さなものを求めてくる(木べらで感じられる温度、時計で測れる時間、お玉で目算できる比率)、そしてその代わりに、固形ブイヨンには絶対に与えられないもの — 「料理人自身の意志が込められたキャリア」を返してくれるから。抽出は、最終的には台所の技法ではない。鍋の形をした、忍耐の習慣です。

10・次に進むなら

第5章は、湿った側から乾いた側へ歩を進め、第3章と第4章が水分と抽出に与えたのと同じ扱いを「熱と焼き色」のシステムに与えます。メイラード、カラメル化、fond、皮、皮の乾いたパチパチ、ゆっくりとカラメル化する玉ねぎの忍耐 – これらは抽出サイクルに対する「乾いた側」の対応物で、湿った機械(この章)と乾いた機械(次章)の両方を同時に頭の中に保てる料理人が、「任意の新しい料理を、その鍋が実際にやっている仕事として」読み解ける料理人です。

[English →](#) · [Español →](#)

© 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](#)

[味覚知性マップ](#) [音声ライブラリ](#)

[ショップ・全商品](#) [Atlas オーディオ版](#) [ソース実践ノート](#)

[プライバシー](#) [利用規約](#) [アフィリエイト開示](#)

[サイトマップ](#)