

ソースは料理機械である

6つのソース機械と、それぞれを育てた料理文化

この章を読み終えたとき、タレが平板に感じられたり、モレが一本調子だったり、ペーストが油っぽくなったり、ガストリックが分離したり、カスタードが固まってしまったとき――そのときに、ソースが回そうとしていた「6つの機械」のどれだったのか、どの瞬間に設計から外れたのかが、ぱっと見て分かるようになります。

森田 光海

日本料理人・フランス料理修業・ホーチミン市在住

terumimorita.com・substack.com/@teroom

ソースは「上にかけるもの」ではない。ひとつの仕事をする、小さな機械だ。この章を読み終えたとき、フランス料理でも、メキシコ料理でも、韓国料理でも、イタリア料理でも、レバント料理でも、タイ料理でも——目の前のソースの中で、六つの機械のうちどれが動いているか、名前と言えるようになる。

1・ソースについての、間違っただ思い込み

家庭で料理する人にとって、「ソース」という言葉は、台所のちょっと不安な隅に住んでいる。最後に作るもの。何かにかけるもの。レシピのなかで、こっそり「失敗しませんように」と祈る部分。

その不安は症状だ。原因は、カテゴリーの取り違いにある。

ソースは料理の「仕上げ」ではない。ソースは、ひとつの料理の変数を、主役の素材から切り離して、皿の上に**濃縮した形で届ける**装置だ。第1章の七つの軸——塩・酸・油脂・香り・熱・食感・記憶——のうちどれか一つを取り出して、料理が濡れない程度の小さな容器のなかで音量を上げる、というのがソースの仕事のすべてだ。

トマトソースは、トマトの酸味・うま味・甘さを、プレーンなパスタが自分自身トマト味になることなく着られる形に濃縮する小さな機械。ベシャメルは、油脂とでんぷんを中立な「運び手」に変えて、香り素材(チーズ、ナツメグ、アンチョビ)を均等に懸濁させる機械。モレは、二十種類の香り素材を一さじのペーストに圧縮して、七面鳥や豚肉の一切れに乗せる機械。タレは、醤油・みりん・出汁・時間を、一筆で塗れる漆のような一滴に蒸留する機械だ。

ソースを**濃縮装置**として見ると、不安は減る。料理人は「ソースを作っている」のではない。どの変数を濃縮するかを選び、六つの機械型のうち、その変数に合うのはどれかを選び、その機械を運転している。

機械は六つある。地球上のどの料理文化にも共通している。素材の皮は変わる——ペーストのオリーブオイルはリグーリアのもの、コチュジャンの唐辛子ペーストは韓国のもの、モレのチョコレートと唐辛子はメキシコのもの——けれど、皮の下では、機械は同じ六つだ。読み終えたあと、料理人は、どんな文化のどんな皿のどんなソースを見ても、こう問えるようになる——これは、どの機械か? 「どう作るか?」とは別の、その前に立つべき問いだ。

この章はまた、**ソース実践ノート**と対になる「世界全体の理論」の章でもある。ソース実践ノートは、フランスの基本ソースという、この地図の一角をレシピの粒度で深く扱った

別冊だ。Atlas の章は「レンズ」、ソース実践ノートは「実例集」。両方を持つと、両方が動き出す。

2・六つのソース機械

世界のどこでも、ソースは六つのプロセスのうちのひとつを走らせている。ときどき二つ。ごく稀に三つ。けれど、いちばん大きく動いているプロセスは、必ずこの六つのうちのどれかだ。それを正しく名指しできることが、料理人の最初の一手だ。

六つはこれ。

還元(リダクション) — 水が抜け、風味が濃縮される。

乳化(エマルジョン) — 油脂と水という、本来混じり合わないものを一つの体にする。

スラリー — でんぷんを水で溶いて、加熱で液体にとろみを付ける。

ペースト — 固形物を、しばしば油脂とともに、すり潰し叩き混ぜて濃縮物にする。

クーリ — 新鮮な素材を、冷たいまま、もしくはほぼ冷たいまま、ピューレ状にする。加熱しない、もしくはほぼしない。

ジュ(汁・煮汁) — 料理そのものの調理液を、軽く整えて、料理自身のソースにする。

それぞれの機械には決め手の変数があり、失敗のパターンがあり、その機械が中心技法になっている料理文化と、ほぼ使われない料理文化がある。この章の残りは、六つの機械を順番に歩いていく。順番に階級はなく、いちばん熱くて遅いプロセス(還元)から、いちばん冷たくて速いプロセス(クーリ)へ、そして最後にジュという特殊例、という流れで並べてある。

歩く前に、この六つに含まれていないものをひとつ書いておく。

ルーはソース機械ではない。ルーは「下位部品」だ — 油脂と小麦粉を炒めて作ったペーストで、スラリー機械の中(ベシヤメル、ベルテ)や、還元機械の中(ガンボ)で使われる。ルーそのものは、液体と熱に出会うまで、何のとろみも生まない。(</ja/glossary/roux> も参照。)

ストックはソースではない。ストックは、還元やジュに入る前の原料だ。煮詰めたストックはソースになる。煮詰めていないストックは、スープの土台だ。

ヴィネグレットはソースだ — 一時的な乳化機械として動く。漬け物は、韓国的な意味では(パンチャンとして)ソースだが、この地図の語彙では「コンディメント機械」に分類され、第10章で扱う。

機械は六つ。それぞれにひとつの仕事。それぞれにひとつの典型的な失敗。

3・機械1 ―― 還元(リダクション)

還元ソースは、台所でいちばんシンプルな機械で、いちばんよく「走らせすぎる」機械だ。原理はむき出しに単純 ―― 液体を加熱し、水を蒸発させる。残るのは、同じ溶け込んだ固形物、同じ風味成分、ただし量が減って濃くなっている。足し算ではなく、濃縮。

イタリアの台所の奥で四十分かけてポモドーロが煮詰まっていくのを見ていると、機械が目に見える。潰したトマトは、最初は薄い赤橙色で明るい。鍋はギリギリ沸騰しない火加減で、蓋はしない。表面から水が抜けていく。色が赤橙からレンガ色へ。とろみのなかった液体が、スプーンの背をコーティングする状態へ変わる。十五分目に味見すれば、加熱されたトマトの味だがまだ薄い。四十分目に味見すれば、量は半分で、トマトが自分自身に集約された味がする。何も足していない。水が抜けただけだ。

この機械は広い範囲のソースの土台で動いている。イタリアの トマトソースの土台 はもっとも純粹にこれを見せてくれる。フランスのドゥミ・グラスはもっと長い時間軸で動く同じ機械。日本のタレ ―― 醤油、みりん、酒、出汁、砂糖を一緒に煮詰めて、黒に近いシロップまで還元したもの ―― は、塩と香りという別シャシーで動く同じ機械だ。ベトナムのヌクマウ、中国の紅焼の煮汁、メキシコのエンチラーダソースの土台 ―― すべて還元機械。

決め手の変数は **時間**。代償は忍耐。リスクは、料理人が鍋の前を離れること。

還元機械の失敗パターンは、ほぼ必ず「行きすぎ」だ。開いた鍋からの水の蒸発は一定の速度で進む。溶け込んだ固形物 ―― 糖分、グルタミン酸、塩、褐色化したタンパク質 ―― は抜けず、濃縮されていく。ある点を超えると、ソースは「より深い」のをやめて「焦げた」に転じる。砂糖がカラメル化を始め、苦みが立ち、背景にいたはずの塩が前景に出てくる。何百回ドゥミ・グラスを味見してきたフランスの料理人は、ひとさじで「止められた」のか「三分行きすぎた」のかを当てる。家庭料理人は、たいてい「行きすぎる」ことで境界線を知る。

防ぐ規律は二つ。第一に、とろみが出始めたら五分ごとに味見する。ソースがスプーンの背を覆い、指でなぞった筋がきれいに残る瞬間 ―― これが「ナッペ点」だ。温度ではなく感覚で測る。ナッペに達したら火から外す。第二に、火を止めてから冷たいバター・ちぎったハーブ・酢を数滴で仕上げる。これが還元液から「皿に出せるソース」への移行点になる。([/ja/glossary/sauce](#) も参照。)

タレについて一言。日本のタレ ―― 焼き鳥、鰻のかば焼き、トンカツソース ―― は、どの文化の還元機械より規律の効いたものかもしれない。料理人はベースのタレを瓶のなかで何ヶ月も ―― 焼き鳥屋によっては何年も ―― 維持し、上から継ぎ足しては上澄みを使い続ける。瓶の底には、一人の料理人が一回では作れない長い風味の歴史が沈んでいる。還元

機械が「連続運転」されている例だ。西洋料理にはほぼない。日本料理は、この一角でそれを行っている。

還元機械が失敗するとき、原因はほぼ二つに一つ。早く止めすぎた — ソースが薄く、塩を足しても改善しない。行きすぎた — ソースが暗く、味が鋭く、薄めて作り直すしかない。どちらも調味ではなく、タイミングの失敗だ。

4・機械2 —— 乳化(エマルション)

乳化は、台所で理論的にもっとも「ありえない」ソースで、家庭料理人が無意識のうちにいちばんよく作っているソースだ。原理はこう —— 油脂と水は混ざらない。乳化は、その油脂と水を「混ざらないはずなのに混ぜる」トリックで、油脂を十分小さな粒に砕いて、水がそれを懸濁状態で保持できるようにすること。**粒(液滴)が機械の単位**だ。

温かい乳化と、冷たい乳化があり、それぞれ違う形で失敗する。

温かい乳化 —— オランダーズ、ブール・ブラン、サバヨン —— は、卵黄のレシチンか、細かく泡立てた油脂の表面張力か、還元液そのものが水相として働くことで保たれている。温度の窓は狭い。下回ると油脂が固まってザラつく。上回ると卵タンパク質が凝固してスクランブルになる。窓は概ね 55~75 °C。料理人は、湯せん(熱湯ではなく温水)の上で鍋を温め、泡立て続けて、ソースに「ボディ」が生まれるのを見守る。

冷たい乳化 —— マヨネーズ、ヴィネグレット、ペスト・アツラ・ジェノヴェーゼ —— は熱を必要としない。油脂を機械的に砕いて(泡立てる、フードプロセッサーで回す、すり鉢で擦る)、水相が「数」で液滴を分離保持できる状態にする。料理人は、卵黄に、マスタードと酢の混合物に、バジルとにんにくの入ったすり鉢に、油を細い線で垂らしていく。油は直接の熱を受けない。構造は機械的で、熱的ではない。

決め手の変数は **剪断(せんだん)力**。料理人は液滴を砕いている。剪断力が強いほど液滴は小さくなり、乳化は安定する。手首がエンジンだ。

ペストは歩いて見るのにいい例だ。伝統的なジェノヴァ式は、大理石のすり鉢のなかで、木の杵を使って、バジル・にんにく・塩・松の実を叩いて潰し、すり続けながらオリーブオイルを細く垂らす。剪断力は杵から来る。塩とバジルの細胞壁が水を放出し、それが連続相になる。オリーブオイルは杵の円運動で液滴に砕かれ、バジル-水の懸濁のなかに保持される。松の実とパルミジャーノが、タンパク質と油脂でさらに乳化を安定させる。

フードプロセッサーで作ったものはペストではある。けれど同じペストではない。金属の刃はバジルを強く速く剪断しすぎ、葉は傷んで酸化し、モーターの熱で油が温まり、油と水が「ちょうどいい液滴サイズ」に落ち着く時間がない。出来上がるのは「ペストの味はするが、構造的にはサルサ」のソースだ。フードプロセッサー批判ではない —— 速さが乳化の安定より大事な場面では正しい道具 —— ただし、自分が違う機械を運転していることは知っているべきだ。

ペストの安全について。生にんにくを油に懸濁したものは嫌気環境で、ボツリヌス菌は嫌気菌だ。常温で一週間置いたペストはボツリヌス症のリスクになる。規律はこう —— 作ったらすぐ冷蔵し、3~4日以内に使い切り、にんにくと油の混合物を常温で保存しない。リグーリア特有の話ではない。どの台所のどんな「生にんにく+油」乳化にも当てはまる。

レバントの タヒニ・レモンソース はもう一つの冷たい乳化で、構造はマヨネーズの隣にある。タヒニは、すり潰した白ごまから来る油脂とレシチン様の乳化剤を提供する。レモン汁と水を少量ずつ加えながら泡立てる。最初に水を加えた瞬間、タヒニは硬いペーストへ「seize(締まる)」——ここで家庭料理人のほとんどが慌てる。直し方はシンプルで、**泡立**て**続けて、水をゆっくり追加**。締まりは乳化が形成されていく途中の姿だ。締まりを抜けると、ソースはなめらかな注げるクリームになる。

ヴィネグレットは乳化機械をもっとも不安定に運用したもの。酢に油を懸濁させ、マスタード・エシャロット、もしくは「振る」ことだけで保持する。数分で分離する。料理人は、ドレスする瞬間にもう一度泡立てるか振る、という習慣を身につける。

乳化機械の失敗パターンは「分離」だ。ソースが油の層と水の層に割れる。料理人は上に油の膜を見るか、本来なめらかなはずの本体に凝固したつぶつぶを見る。回復は、ときに可能だ。割れたオランダーズは、清潔なボウルの中で、新しい卵黄に冷たい水ひとさじを加えて泡立て、そこに割れたソースをひと滴ずつ加えていけば、たいてい再形成できる。マヨネーズも同じやり方で立て直せる。**割れたペストは戻らない**——ペストの割れは「相分離」ではなく「酸化」だから、一方通行の扉だ。

この機械をフランスの基本ソース六つに対して、失敗とその回復のカatalog込みで深く扱ったものが、ソース実践ノート だ。Atlas の章はレンズ、実践ノートは作業台のマニュアル、と思ってもらえばいい。

5・機械³ —— スラリー

スラリーは、料理人が「時間をかけずにボディが欲しい」ときに手を伸ばす機械だ。少量のでんぷん —— コーンスターチ、片栗粉、葛粉、アロールート、ときには小麦粉 —— を冷たい液体に溶いて、熱いソースに加える。でんぷん粒が水を吸って膨らみ、糊化して、ソースはほぼ一瞬でとろみを得る。

この機械は、中華の炒め物ソース、アメリカのグレービー、日本のあんかけ、パイの中のフルーツのとろみ付け、そして ルウ で増粘されたフランスのソース —— ただしルウは少し違うサブ機械で、でんぷんがあらかじめ油脂で炒められたもの —— の土台で動いている。

決め手の変数は **でんぷんの濃度** だ。多すぎると、ソースはペースト状になり、糊のようになり、「とろみがある」というよりは「ねっとりしている」と感じる。少なすぎると、ソースは水っぽい。窓は家庭料理人が思うより狭く、薄いソースに対して「もっとでんぷんを足す」誘惑が、ほぼ必ず行きすぎを生む。

実践的な規律は二つ。

第一に、**でんぷんは必ず冷たい液体に溶いてから熱い鍋に入れる**。でんぷん粒は熱い水に直接触れるとダメになる。いったんダメになったでんぷんは分散できなくなり、ソースに目に見える固まりができる。料理人は、でんぷんを大きじ数杯の冷たい水・ストック・酒に溶いて滑らかにし、そのスラリーを熱い鍋に泡立て器でかき混ぜながら入れる。冷水での混合が、熱に触れる前の分散時間を与える。

第二に、**スラリーは少しずつ、段階的に**。ソースは速く固まる —— スラリーが熱に当たってから数秒以内。料理人はスラリーの半分を加え、三十秒かき混ぜ、ボディを観察してから、残りを加えるかどうかを決める。薄いソースは、料理人が思っているより少ないでんぷんで足りる。

でんぷんの種類について少し。コーンスターチは概ね 85~90 °C で糊化し、わずかに濁って柔らかいボディを与える。片栗粉と葛粉はもう少し低い温度、概ね 75 °C で糊化し、透明感のあるツヤのあるボディを与える —— だから日本のあんかけは、絹豆腐や蒸し魚の上に刷くのに、コーンではなく葛や片栗を使う。アロールートはこれらのなかでもっとも熱に弱く、加熱を長く続けると構造が崩れる。小麦粉はいちばん遅く、ちゃんと火を通す必要がある —— 火の入っていない粉のソースは、塩をいくら足してもザラつく。

「ジュ・リエ」 —— フランスの古典的な鍋ソースで、少量のでんぷんでとろみを付けたもの —— は、**還元機械の上にスラリー機械を乗せた** 二段構成だ。料理人はデグラセし、還元し、最後に少量のアロールート冷水で溶いて泡立て入れる。二つの機械、一つのソース。(</ja/glossary/sauce> も参照。)

スラリー機械の失敗パターンは「とろみつけすぎ」だ。いったん行きすぎたスラリーを直す方法は希釈しかないが、希釈は濃度を失う――還元の色がしていたはずのソースが、「還元+水」の色になる。だからプロの料理人は、スラリーは塩を抑えめに作っておき、最後に味見してから整える。

6・機械4 —— ペースト

ペーストソースは、台所でいちばん「素材を詰め込む」機械だ。固形物 —— 唐辛子、ナッツ、種、香り素材、しばしば油脂 —— を擦る、叩く、ブレンドする、揚げる、といった工程で、密度の高い濃縮物にする。最後にストックで薄めることもあれば、そのまま薬味として使うこともある。決め手の変数は**素材の濃度**。料理人は水の蒸発(還元)にも、相のトリック(乳化)にも、化学のトリック(スラリー)にも頼らない。**多くの素材を、小さなひとさじで届ける。**

この機械は、いくつもの主要な料理文化の中心にある。

モレ・ポブラーノ は、地球上でもっとも有名なペーストソースのひとつで、もっとも誤解されているソースのひとつでもある。モレは「メキシコのチョコレートソース」ではない。20~30種類の素材で動くペースト機械だ —— 乾燥唐辛子(アンチョ、ムラート、パシリャ、ものによってチポトレ)、ナッツと種(アーモンド、ピーナッツ、ごま)、スパイス(シナモン、クローブ、オールスパイス)、香り素材(にんにく、玉ねぎ)、増粘材のパンカトルティーヤ、そして少量のダークチョコレート(多くの素材のひとつで、主役ではない)。各素材は別々に下処理される —— 唐辛子は乾煎りしてから戻し、ナッツと種は焙煎し、香り素材は焦げ目をつける。擦り潰すかブレンドして、複数回の工程でペーストにする。合わせて、ラードか油で炒めて香りを開かせる。少量のストックで薄め、一時間以上煮込んでから出す。

文化的な枠について。「唯一の」モレ・ポブラーノは存在しない。メキシコには地域ごとに何百ものモレがある —— オアハカの「モレ・ネグロ」、プエブラとベラクルスの「モレ・ベルデ」、「モレ・アマリージョ」、「モレ・ロホ」、「モレ・デ・オジャ」、そして家庭ごとの無数のバリエーション。多くの国際的な料理書の「ザ・モレ・ポブラーノ」は、もっと古く多様な伝統が20世紀にある形に成文化されたものだ。家でモレを作る料理人は、「ひとつの」モレを作っているのであって、「ザ・」モレを作っているのではない。

安全について。乾燥唐辛子を油で扱う工程は油はねが激しい —— 唐辛子は内部に蒸気を抱えていて、熱い油に触れると弾ける。規律はこう —— まずコマルや乾いた鍋で乾煎りし、油では低温で短く香りを開かせるだけにし、顔を鍋から離す。乾煎りもやりすぎると唐辛子が苦くなる —— その苦味は砂糖をいくら足しても戻らない。香りが立ってしなやかになるまで —— 黒くなるまでではない。

タイのレッドカレーペーストは、東南アジアのシャシーで動くペースト機械だ。乾燥赤唐辛子、レモングラス、ガランガル、エシャロット、にんにく、シュリンプペースト、コリアンダーの根、コブミカンの皮、白胡椒、塩 —— 順番(硬い素材から、柔らかい素材へ)ですり鉢で叩く。伝統的な作り方は30~45分。フードプロセッサーは三分。ペーストと同じくテ

クスターが違う。どちらもソースで、どちらも間違いではない。料理人は、自分がどちらを作っているかを知るべきだ。

タヒニはペースト機械をもっとも純粹に見せてくれる。白ごまを焙煎し、種から油が出てなめらかな注げるペーストになるまで擦り続ける。そのままソース(タヒニ-レモン)、ドレッシング、ハルヴァ、フムスや焼きナス・焼き野菜の仕上げの土台になる。ペーストそのものがソース——別の機械を重ねる必要がなく、希釈するだけでいい。

コチュジャンは時間で動くペースト機械だ。韓国の唐辛子粉、もち米粉、発酵させた大豆粉、塩、ときに麦芽——これらを混ぜ、土の壺で太陽の下に数ヶ月～数年熟成させる。発酵が機械の動力。料理人はコチュジャンを「作る」というより、何十年も作り続けてきた生産者から買う。

ペースト機械の失敗パターンは「擦り足りない」こと。アーモンドの粒が見えるモレ。レモンガラスの欠片が残るカレーペースト。ザラザラのタヒニ——これらは「素朴」ではなく「未完成」だ。本質は、食べる人の口がすべての素材に「同時に、細かい懸濁のなかで」出会うこと。粗いペーストは素材を一つずつ届けてしまう。直し方は、もっと擦ること。それしかない。

7・機械5 —— クーリ

クーリは、冷たい機械だ。生もしくはほぼ生の素材を、ピューレ状にして、ときに濾して、熱を入れずに(もしくはごく軽くだけ入れて)ソースにする。決め手の変数は**保たれた新鮮さ**だ。クーリ機械が存在する理由は、ある種の素材は熱を入れた瞬間に、いちばん良い揮発成分を失うから。生のトマトのソース —— **ソース・ヴィエルジュ** —— は、煮込んだトマトソースとは「別の食べ物」であって、劣ったものではない。

フランスの古典 **魚のソース・ヴィエルジュ** は、もっともきれいなお手本だ。種を取って軽く水を切った生トマトの賽の目切り、オリーブオイル、レモン汁か酢、塩、ちぎったバジル、ときに刻んだオリーブやケッパー。冷たいまま、もしくは体温程度に少しだけ温めて合わせる。グリルした魚の上に、出す瞬間にかける。トマトは加熱されていない。バジルは傷んでいない。酸は鋭い。油は新鮮。料理は **ソースが生であること** を中心に組まれている。

アルゼンチンの **チミチュリ** は、別のシャシーの上で動く同じ機械だ。新鮮なパセリ、オレガノ、にんにく、赤ワインビネガー、オリーブオイル、塩、ときに赤唐辛子フレーク —— 細かく刻んで混ぜ、休ませる。生のまま、焼いた肉の上に。休ませる時間の中に、酢がハーブに浸透する。油が香りを運ぶ。塩が生のにんにくの苦みの角を抑える。**作ってから数時間休ませたチミチュリのほうが、作ってすぐのものより良いことが多い** —— 休ませは機械の一部だ。

地中海のジェネリックな **緑のハーブソース** —— 英語で「サルサ・ヴェルデ」、イタリア語で「サルサ・ヴェルデ」、フランスで「ソース・ラヴィゴット」と呼ばれるもののあるバージョン —— は、パセリとケッパーとアンチョビの上で動くクーリ機械だ。イエメンのズグはコリアンダーと唐辛子の上で動く同じ機械。インドネシアのサンバル・マタはエシャロットとレモンガラスとライムの上で動く同じ機械。どの料理文化にもクーリ機械のソースがある。それは「フレッシュ」を運ぶための機械だ。

クーリ機械の決定的な規律は、乳化機械と同じ —— ただし理由が違う —— **温度のコントロール**。クーリは温まった瞬間に性格を失う。酸は鈍り、ハーブは酸化を始め、揮発成分は逃げ始める。料理人は出す一時間以内に作り、冷たく保ち、最後の瞬間に皿にかける。

クーリの中の生のにんにくについて、ひとつ。ペストと同じ消費期限ルールが当てはまる —— **生のにんにくを油に懸濁したものは、常温で何日も置けばボツリヌスのリスク** になる。規律も同じ —— 冷蔵し、3~4日以内に使い切り、保存しない。

クーリ機械の失敗パターンは「処理しすぎ」だ。高速ブレンダーで回したクーリは、なめらかなピューレになってしまう。それはこの機械が届けるべきものではない。**刻みは細かいが、まだ目に見える** くらいがいい。ハーブと香り素材のテクスチャーが、舌の上で識別

できるくらい。ピューレ状のチミチュリは、別のソースだ――ペースト機械に近づいたもの――そして、刻んだバージョンが肉をリフレッシュするには、肉をリフレッシュしない。料理人は、テクスチャーを意図的に選ぶ。

8・機械6 —— ジュ

ジュは、この章のなかでいちばんシンプルな機械だ —— 判断の数がいちばん少ない、という意味で。そして、いちばん難しい機械でもある —— 料理人の規律が、料理の最後ではなく、料理の**最初**から効いていなければならないから。ジュは、料理そのものの調理液 —— ローストの後の鍋底のフォン、ソテーのデグラセ、焼いた肉から出る肉汁、煮込みの煮汁 —— を軽く整えてソースにしたものだ。

足し算はない。もう鍋の中にあるものが、ソースになる。

決め手の変数は**フォンの質**だ。フォン —— 肉や野菜が焦げ色を付けた後に、鍋に残る茶色のべたついた残り —— が、風味の土台すべてだ。料理人が乾いた熱い鍋で適切な温度で肉を焼いていれば、フォンは濃く、ベタつき、味が濃い。料理人が鍋を詰め込みすぎて、肉が焼けるのではなく蒸れてしまっていれば、フォンは薄く色も浅く、**後からどれだけデグラセしても、構築されなかったものは戻らない。**

これは第5章(熱とブラウニング)との接続点だ。ジュ機械はメイラード反応の下流にある。焼きを支配する料理人がジュを支配する。そうでない料理人は、ちょっと格上げした「調理液」を作っているに過ぎない。

いちばんシンプルなジュはデグラセだ。肉を鍋から取り出し、脂をほぼ捨て、液体(ワイン、ストック、水)を入れ、強火にし、木べらで鍋底のフォンをこそげながら液体を還元する。火を止めて、冷たいバターを泡立て入れる。ソースは、フォンが液体に溶けて、軽く還元され、バターでボディを得たもの。三分でできる。

フランスの舌平目のムニエルは、ジュ機械をもっとも具体的に見せてくれる。魚は小麦粉をまぶしてから、泡立つバターの中で焼かれる。バターは調理中に鍋の中で褐色化する。焼き上がりに火を止めてレモン汁を加え、その「茶色いバター(ブル・ノワゼット)」がソースになる。「ソース」は調理媒体そのものであって、それがバター→ブル・ノワゼット→レモン入りブル・ノワゼット、と変化したもの。料理人は別にソースを作らない。ソースは、調理が残したものだ。

日本の煮魚や野菜の煮物の煮汁 —— 出汁、醤油、みりん、酒で煮含めたあとの液体 —— は、日本のシャシーの上で動く同じジュ機械だ。最後に少し詰めた煮汁が、ソース。メキシコのギサードのジュ、イタリアのウミドのジュ、ベトナムのコー(煮魚)のジュ、すべて同じ機械。料理が自分自身のソースを作る。

ブル・ノワゼットの安全について。バターの褐色化は乳固形分の上で動くメイラード反応で、ブル・ノワゼット(ナッツ色、香ばしい)とブル・ノワール(真っ黒、苦い、刺すような味)の間の時間は、概ね15秒だ。料理人は泡を見る。泡が引いて、鍋の底に細かい茶色い粒が見え始めたら、バターは出来上がり —— 直ちに火を止め、レモン汁を入れる。

この点を過ぎると、バターは一気に苦くなる。規律は時計を見るのではなく、泡を見ること。

ジュ機械の失敗パターンは「上流」にある。焼きが間違っていれば、ジュは間違っている。デグラセの段階での回復はない。薄いジュを「醤油で」「魚醤で」「トマトペーストで」直そうとしている自分に気づいたら、それは事実上ジュ機械を捨てて、ソースを「還元」か「ペースト」として作り直していることになる。それは正当な判断だが、別のソースを作っている、ということだ。

9・他の文化のソースを「読む」

六つの機械が頭に入ると、外国のソースが「読める」ようになる。レンズの使い方を、わざと速いペースで示しておく。

坦々麺のソース — 四川と日本のハイブリッド麺 タンタンメン のごま唐辛子ソース — は、ペースト機械(ごまペースト、唐辛子ペースト、醤油、ものによってピーナッツ)が、出す瞬間にスープで薄められている。ペーストは事前に作っておき、薄めはどんぶりの中で。二つの機械を重ねた構造で、ペーストが風味の仕事、スープが運び手の仕事。

ベシヤメル — [/ja/glossary/bechamel](#) も参照 — は、加熱ルウのサブ機械を使ったスラリー機械で、液体は牛乳、香り素材(ナツメグ、ローリエ、ものによってアンチョビ)はソースが濃くなる過程で抽出される。スラリーが「冷水のでんぷん」ではなく「バターで炒めた小麦粉」を使うことで、テクスチャーは変わる(より丸く、乳的)が、土台の機械は同じだ。

ブル・ブラン — [/ja/glossary/beurre-blanc](#) も参照 — は、不思議な連続相を使う温かい乳化機械:白ワインと酢とエシャロットの還元が水相になり、冷たいバターを賽の目で順に泡立て入れて油脂相にする。料理人は鍋を「熱湯ではなく温水」の上に保ち、バターが還元の中に乳化していくのを見守る。50℃を下回るとバターは固まる。80℃を上回ると乳化は割れる。窓がすべて。

クレーム・アングレーズ は、卵黄が乳化剤と増粘剤を兼ねる温かい乳化機械だ。卵黄、砂糖、熱い牛乳か生クリーム、バニラ。卵黄を熱い牛乳でテンパリングし、それから弱火で、ソースが **80~85℃** に達するまで加熱する — 卵黄のタンパク質がソースを濃くし始めるが、まだ凝固はしない瞬間。85℃を超えると卵黄はスクランブルになる。80℃を下回るとソースは薄いまま。窓は、料理人が思うより狭い。

クレーム・アングレーズの安全について一言。**80~85℃** の内部温度は、ほとんどの食べ手にとって生卵由来の病原体を安全な水準まで下げる温度でもある。脆弱な人(妊娠中、免疫が下がっている人、ごく幼い子、ごく年配の方)に向けて作る時は、パステライズド卵を使うか、調理用の温度計で **80℃** 到達を確認し、その温度でソースが濃くなる瞬間まで保つこと。80℃未満のクレーム・アングレーズを脆弱な人に出すのは、本物のリスクだ。これは理屈の上だけの注意ではない。

ガストリック — フランスの甘酸っぱいカラメル土台 — は、砂糖と酢で動く還元機械だ。砂糖を溶かしてカラメル化させ、そこに酢を加え(カラメルは激しく音を立てて締まる)、シロップ状に煮詰めて、鴨やジビエの果物ソースの土台にする。決め手の変数は、酢を加えるときのカラメルの段階だ — 浅すぎるとガストリックは薄味になり、暗すぎると苦みが酸味を支配する。

ガストリックの安全について。**170～190 °C**のカaramelは深刻な火傷のリスクだ。砂糖は皮膚に張り付いて、深いところまで燃え続ける — カaramelの火傷は家庭料理でもっとも危険な火傷のひとつ。規律はこう — **砂糖を火にかける前に氷水を手元に用意する**。熱いカaramelに冷たい液体を加えるときは**必ず一歩下がる** — 蒸気と飛沫が激しい。酢は鍋の真上からではなく、**鍋の縁から細い線で注ぐ**。台所の中で、「ここは慌てない、何も急がない」と立ち止まる価値のある瞬間のひとつだ。

マヨネーズ — [/ja/glossary/sauce](#) も参照 — は、卵黄を乳化剤、油を油脂相、酢かレモン汁を水相とする **冷たい乳化機械**。オランダーズと同じ機械を、熱を抜いて運用したもの。安定性の窓は同じ、温度の制約だけがない。

この練習の目的は暗記ではない。料理人が皿の上のソースやレシピの上のソースを見たとき、他の何より先に「これは、どの機械か？」と問えるようになること。問いがレンズだ。その問いは、ソースの作り方を教えてくれるわけではない。どんな注意の払い方を持っていくかを教えてくれる。

10・「壊れたソース」判定フローチャート

ソースが失敗したとき、料理人の最初の一手は、たいてい「何かを足す」ことだ。ほぼ必ず、間違った一手。正しい一手は、どの機械が、どう失敗したかを問うことだ。

下の小さな判定木は、ソースを見てから五つの質問をこの順番で投げかける。最初に「はい」と答えが返ってきた質問が、診断。

ソースがうまくいっていない。下記を順番に試す。

1. 機械が「濃縮しすぎた」か？

テスト:ソースが元の素材にはなかった

「焦げ」「塩辛さ」「鋭さ」「苦み」を持っている。

診断:還元機械が窓を超えた。

直し方:ストックか水で薄め、味見し、薄めて

立て直すか、最初からやり直すか決める。

2. 乳化が「割れた」か？

テスト:表面に油の膜、もしくは本来なめらかな

はずのボディに凝固したつぶつぶ。

診断:乳化機械が失敗(熱が強すぎ、剪断が弱すぎ、油の追加が速すぎ、のいずれか)。

直し方:オランダーズ・マヨネーズ — 新しい卵黄に冷水ひとさじを加えて泡立て、そこに割れたソースを少しずつ加える。

ペスト — 割れは戻らない。受け入れる。

3. スラリーが「行きすぎた」か？

テスト:ソースがペーストのようにスプーンに張り付く。

濃縮されたではなく「ねっとり」した味。

診断:でんぷんが多すぎる、加えるのが速すぎた、冷たい液体で溶かないまま入れた、のいずれか。

直し方:熱いストックか水で薄め、味見し、再調味。

でんぷんを「もっと」足すのは、絶対にやらない。

4. ペーストが「混ざりきっていない」か？

テスト:スプーンの上に種類の素材の塊が見える。

食べる人が素材を順番に出会っている、一度に

出会っていない。

診断: 擦り(すり鉢かプロセッサー)の時間が足りない。

直し方: もっと擦る。代用品はない。

5. クーリが「温まってしまった」か?

テスト: ソースの味が鈍く、ハーブが暗く、

明るさが消えている。

診断: クーリを長く置きすぎた、温めた、もしくは高速で処理した、のいずれか。

直し方: 小さなバッチを新しく作る。温まったクーリは戻らない。

五つすべてが「いいえ」なら、そのソースは、たぶん、その料理が必要としていたのとは「違う機械」で作られている。これはソースの失敗ではない。「ソースの選択」の失敗で、鍋の前では直せない。それはメニュー設計の段階で決めるべき話だ。

この判定木は、第1章のそれと同じく、この章でもっとも持ち帰る価値のある道具だ。新しいレシピを覚える必要はない。最初にどの問いを立てるか を覚える。

11・料理人の眼

メキシコ・シティの台所で、ほんの短い期間だけ働いたことがある。サービスが始まる二日前から、モレの鍋が火にかかっていた。鍋を任されているのは、六十代の女性で、母親からその持ち場を引き継いだ人だった。鍋には誰も触らせない、自分以外は。シフトの始まりに彼女は味見し、何も言わず、目に見える調整は何もせず、その場を離れる。サービスの終わりにもう一度味見し、ノートに一行だけ書く。

三日目の夜に、彼女に聞いた。何を書いているのか。彼女はこう答えた――今週、どの唐辛子が「ずれていたか」を記録している。「悪い」ではない、「ずれている」だ。少し平らだったパシリャの仕入れ。供給元が少し焙煎しすぎていたムラート。次のモレでは比率を調整する。彼女は、季節を通じて唐辛子の性格の地図を頭の中に持っていて、モレは彼女にとって「素材の揺らぎを入力として受け取り、安定した皿を出力する長い機械」だった。二日かけて煮ているのは「濃縮」ではなく、「補正」だったのだ。

家庭料理人がソースを作るのを見るとき、私はよく彼女のことを思い出す。家庭料理人のほとんどは、ソースを「一回実行する一つのレシピ」として扱う。料理人(プロも、長く料理してきた家庭料理人も)は、ソースを「何度も走らせながら調律していく機械」として扱う。家庭料理人が初めて作るモレは、本当はモレではない。機械の最初の一回目だ。そこで得た学びをもって作る二回目は、もう少し近づいている。五回目はもっと近い。同じソースを一年間ローテーションで作り続ける料理人――同じポモドーロ、同じヴィネグレット、同じタレー――は、調律が連続的に向上していく機械を運転している。

これが「料理は実践だ」という言葉の意味だ。レシピは初期条件。機械は調整可能な変数。皿は測定の間。ノートは調律が住む場所。

ソースは、この意味で、食事のなかでいちばん「正直な」部分だ。料理人の調律が、いちばんはっきりと現れる。良い魚を持っていても、ソースが平らな料理人は、調律が未完成な料理人。素材は控えめでも、ソースが立っている料理人は、何かを解いている。食べる人は、その違いを、名前を言えないままでも、味で分かる。

12・図と表(構想)

この章が本のレイアウトに入るとき、三つのビジュアルが入る予定だ。

図1 — 六つの機械のホイール。円形の図に、六つの区分 — 還元、乳化、スラリー、ペースト、クーリ、ジュ。各区分の中に、異なる文化からの代表的なソースを三つずつ配置し、その下で動いている機械に紐づける。読者はひと目で、どの機械が文化横断的か(還元・乳化・ペーストは普遍的)、どの機械が偏在しているか(クーリは地中海・中南米で重く、東アジアでは軽い。ジュはフランスのソース機械の中心で、他の文化では「あるが二次的」)を読み取れる。

図2 — 機械×軸のグリッド。6×7の表:左に六つの機械、上に第1章の七つの軸。各セルに、その機械が主にどの軸を運んでいるかを記す。還元はうま味と濃縮された香りを運ぶ。乳化は運び手としての油脂を運ぶ。スラリーはボディ(食感)を運ぶ。ペーストは圧縮された香りと辛さを運ぶ。クーリは酸と新鮮な香りを運ぶ。ジュは料理人自身が統合した風味を運ぶ。この表が見せるのは、**機械は交換可能ではない**ということ — それぞれが「特定の軸を運ぶために設計されている」。

図3 — 「壊れたソース」判定木。§10のビジュアル版。五つの分岐、それぞれに一行のテストと一行の直し方。印刷してコンロ脇に貼れる形に設計する。

13・章のまとめ

この章を読み終えた読者は、最低でも四つのものを手に入れている。

ひとつめは、見方の組み直し。ソースは「上にかけるもの」ではない。濃縮装置だ。料理人の仕事は、どの変数を濃縮するかを選び、六つの機械のうちどれを運転するかを選ぶこと。

ふたつめは、六つの機械。還元、乳化、スラリー、ペースト、クーリ、ジュ。世界のどのソースも、このうちのひとつ(ときに重ねて二つ)を走らせている。素材は変わる。機械は変わらない。

みつめは、判定フローチャート。ソースが失敗したとき、料理人は五つの質問を順番に走らせる手順を持っている。どの機械が、どう失敗したか? 最初に「はい」と返ってきた質問が、診断。手探りで何かを足すのは終わる。

よっつめは、他の文化を読む眼。韓国のコチュジャンの照り焼き、レバントのタヒニソース、アルゼンチンのチミチュリ、四川のラー油――どれを見ても、味見する前に、どの機械が動いているか、料理人は予想できるようになる。レシピが読めるようになるのは、その下で動いている機械が見えるから。

この章が読者に与えなかったものは、ある特定のソースの完全なレシピだ。それはサイトの残り、台所の残りが担う。Atlasの章はレンズ。次のページが、応用例だ。

14・次の章へ

この『地図』の次の章は、**コンディメントと保存**。ソース家族の親戚たちで、何週間、何ヶ月、ときに何年も風味を保つように設計されたもの。漬け物、発酵食品、熟成ペースト、乾燥唐辛子ペースト、酢。ソース機械は風味を「皿の上の一瞬」に圧縮した。コンディメント機械は風味を「食料棚」に圧縮する。

この章のレンズを、ひとつの具体的な隅——フランスの六つの基本ソースと、24の失敗パターンとその回復、を、理論ではなくレシピの粒度で扱った——に当てたものが、**ソース実践ノート**だ。Atlasの章は**世界の理論**:六つの機械、どの料理文化にも。ソース実践ノートは**フランスの応用例**を作業台の深さで。二冊一緒に読まれるように作られているが、それぞれ単体でも立つ。

この章を読み終えた料理人は、次の章を待たずに練習を始められる。次に作るソースで、素材に手を伸ばす前に、一瞬だけ立ち止まる。そして問う——**私はいま、どの機械を運転している?**その問いを一度立てるだけで、ソースに向かう姿勢ぜんぶが変わる。料理人は、名前のついていない問題を直そうとするのをやめて、**名前のついた機械を運転し始める**。

ソースは食事の中で、いちばん華やかな部分ではないし、いちばん写真に撮られる部分でもない。けれど、六つの機械すべてを運転でき、目の前の皿がどれを求めているかを聞き分けられる料理人は、**どこにいても、その場の素材から食事を組める**。それが、この章が引き渡そうとしている、小さくて、長く保つ、技術だ。

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