＜フランス料理コース＞
＊フランス料理コースは全 48 回で、主だったフランス料理とお菓子が網羅されています。４年サイクルで繰り返し開催されますので、どこから始めても、抜けがあった場合や、もう一度学びたいレッスンは５年後に受講できますので、ご自身のペースでどうぞ。

１　4月　ふわふわなスポンジの焼き方、デコレーションの方法
１．卵のグラタン･シメー風
２．マグロの煮込み、プロヴァンス風
３．いちごのショートケーキ

２　5月　油脂、乳化、アスパラガスの下処理について
１．　ホワイト＆グリーンアスパラガスのオランデーズ･ソース
２．鶏肉の赤ワイン煮（鶏のさばきかた）
３．バナナ・フランベ＆ラム・レーズンアイス

３　6月　魚の5 枚卸しの方法
１．　レンズ豆のサラダ、きのこのソテー添え
２．　白身魚のデュグレレ（フランスの魚料理の王道）
３．クレーム・ブリュレ

４　7月 牛肉・牛の内臓について
１．メロンのスープ＆トマトのコンソメジュレ
２．鶏肉のガランティーヌ＆３種のディップ（鶏の背開き）
３．　牛胃の煮込み、カーン風（りんご風味）

５　8月 ハーブについて
１．魚の塩包み焼き、アンチョビソース
２．手作りソーセージ3 種
３．ハーブゼリーとフルーツとレモンシャーベットの盛り合せ

６　9月　フランス料理のソースについて
１．　ポーチド・エッグと野菜のゼリー寄せ
２．　海老と帆立のムース、アメリケーヌ・ソース
３．ピティヴィエ（アーモンドクリーム入りのパイ）

７　10月　鶏肉の卸し方、　魚の観音開き

１．白身魚のフライ、コルヴェール風
２．若鶏のオージュ谷風煮込み
３．タルト・ノルマンディ（リンゴのタルト）

８　　11月　ジビエについて
１．赤ピーマンのヴァバロワ
２．鹿肉のグラン・ヴヌール（ジビエ）
３．モアル・オ・ショコラ（温かいチョコレートケーキ）

９　　12月　ラングドック地方について
１．クロケット・ド・モリュ（干し鱈入りシュー生地のコロッケ）
２．カスーレ（豆とソーセージと鴨の煮込み）
３．ブラン・マンジェ、フルーツ添え

１０　1月　豚肉について 、ハーブを挟んだ手打ちパスタ
１．帆立貝とエビのラヴィオリ添え、ブールブランソース
２．豚肉の塩生地包み焼き、セップのソース添え
３．チェリーのムースとチョコレートのケーキ

１１　2月　ブルゴーニュ地方について
１．グジェール＆エスカルゴのブルゴーニュ風
２．ブッフ・ブールギニョン（牛肉の赤ワイン煮）
３．パン・デピス

１２　3月　サヴォア地方、チーズについて
１．タルティフレット
２．サヴォア地方のポタージュ
３．チーズフォンデュ
４．ガトー・サヴォア

１３　4月　フランスのソースについて、コンソメの作り方
１．ビーフコンソメスープ
２．ポークピカタ、トマトソース添え
３．フルーツとジャムとクリーム入りのミルクレープ

１４　5月　魚の背開きの方法

１．豆のポタージュ、ポーチド・エッグ添え
２．魚の野菜詰めロースト、赤ピーマンソース
３．ガトー・オペラ

１５　6月　冷製ソース＆マヨネーズについて
１．サラダ 3 種盛り合わせ（ビーツ、人参、セロリラーヴ）
２．子羊背肉のクレピーヌ包み焼き
３．タルト・オ・シトロン（レモンのタルト）

１６　7月　スモークについて
１．鴨の燻製サラダ
２．鯖のムニエル、トマトとバジルのソース
３．マルキーズ・オ・カシス（ポンパドール婦人）

１７　8月　野菜について
１．野菜のグレック風＆魚介の海草蒸し
２．ウインナー・シュニッテル（子牛のカツレツ）
３．フルーツトマトのコンポート＆ゼリー＆ソルベ

１８　9月　ブルターニュ地方について、
１．そば粉のガレット、チーズときのこのソテー（そば粉のクレープ）、
２．コトリヤード（ブルターニュの魚介の煮込み）、
３．クイニーアマン（バターたっぷり、リンゴ入りクイニーアマン）

１９　10月　温製の乳化ソース について
１．リヨン風サラダ（ポーチドエッグ、レバーのシェリー風味、チーズなどが乗ったフランスを代表するサラダ）、
２．サーモンのパイ包み焼き、ソース・ショロン（ポールボキューズのスペシャリテ☆）、
３．焼き菓子2種（かわら型の薄焼きクッキーのテュイル＆サックサクのココナツサブレ）

２０
11月　調味料について
１．わかさぎのエスカベーシュ
２．牛ほほ肉のシチュー、手打ちパスタと季節の野菜添え

３．ダコワーズ（4種のクリームをサンド）

２１　12月　甲殻類について
１．ビスク・ド・クラーヴ（蟹のポタージュ）
２．ポークのテリーヌ、サラダ添え
３．マーブルケーキ

２２　1月　チョコレートについて テンパリングの方法
１．塩干し鱈のブランダード
２．鴨のオレンジソース、ドフィノワ添え
３．ボンボン・ショコラ

２３　2月　フランスの伝統料理について
１．牡蠣とチーズのふわふわスフレ
２．牛肉のビール煮、手作りスペッツェル添え
３．クレープシュゼット、グランマルニエ風味

２４　3月　アルザス地方について
１．虹鱒のムニエル、ブール・ノワゼットソース
２．シュークルート（塩漬けキャベツとソーセージの煮込み）
３．クグロフ

２５　4月　料理に使うアルコールについて
１．オムレツ（各自で巻きます）
２．白身魚の香り焼き、ヴェルモットソース
３．フレジエ（苺のケーキ）

２６　5月　アキテーヌ地方について
１．スクランブルド・エッグバスク風
２．牛フィレ肉のロッシーニ風（牛フィレ・フォワグラ・トリュフソース）
３．ガトー・バスク

２７　6月　スパイスについて
１．自家製ハム、スパイシーチャツネ添え
２．白身魚のソテーじゃが芋のうろこ仕立て
３．ベイクド・チーズケーキ

２８　7月　赤いフルーツについて
１．魚のフォンダン、スパイス風味（しっとり火を通した白身魚）
２．ブーレットのハーブバターソース（切るとミンチ肉の中からハーブバターがトロ～リ）
３．フリュイ・ルージュのガトー（赤いフルーツのケーキ）

２９　8月　うさぎ、スフレについて
１．　サラダ仕立てのトマト、スモークサーモンムース詰め
２．うさぎの煮込み、タプナード風
３．グランマルニエ風味のオレンジスフレ

３０　9月　調理用語について
１．セルヴェル・ド・カニュ
２．鳩のロースト、フィナンシエールソース
３．モンブラン

３１　10月　＜食材＞きのこについて
１．　鶏のレバームース、きのこのクリームソース
２．　いかの煮込み、セート風
３．　バンド・オ・ポンム、シナモンアイスクリーム添え（リンゴのパイ）

３２　11月　子羊について
１．海の幸のサラダ
２．子羊のポワレ、エストラゴン・ソース
３．ミロワール・オ・カシス（黒すぐりのケーキ）

３３　12月　ローストチキンのさばき方
１．オニオン･グラタン･スープ
２．ロースト･チキン、豆の煮込み添え
３．ブッシュ・ド・ノエル（クリスマスケーキ）

３４　1月　貝について
１．サザエのブルゴーニュ風
２．貝と雑穀のスープ
３．2枚貝のトマトソース入りパイ包み焼き

４．貝殻模様のソフトキャラメル＆スパイスキャラメル

３５　2月　ノルマンディ地方について
１．白身魚のノルマンディ風
２．豚肉のカルヴァドス風味
３．チーズのタルト

３６　3月　フィレ肉について、ステーキの焼き方
１．マセドワーヌ・サラダ
２．牛フィレ肉のステーキ、胡椒ソース
３．洋梨のシャルロットケーキ

３７　4月　ソースについて
１．ムール貝のスープ、サフラン風味
２．子羊のパイ包み焼き、マディラ・ソース
３．カスタード･プディング、グランマルニエ風味

３８　5月　ポタージュの分類
１．アスパラガスのポタージュ、魚介のソテー添え
２．ポークのシャルキティエール
３．ミルフィーユ

３９　6月　うずらのつぼ抜き
１．白身魚のグリエ、ベアルネーズ・ソース
２．うずらのロースト、ポンム・アネット添え
３．フィナンシェ（焼き菓子）

４０　7月　シュー生地について
１．じゃがいものヴィシソワーズ
２．ナヴァラン（子羊の煮込み）
３．シュークリーム、スワン、パニエ

４１　8月　＜フランスの地方＞プロヴァンス地方
１．ニース風サラダ
２．ブイヤベース、ルイユ＆ガーリックトースト添え
３．フルーツのコンポートの盛り合わせ

４２　 9月　ロレーヌ地方について
１．キッシュ･ロレーヌ
２．季節の野菜たっぷりポテ・ロレーヌ
３．マドレーヌ・コメルシー

４３　 10月　オーヴェルニュ地方について
１．アリゴ＆トリュファード
２．うさぎの詰め物とピュイ産レンズ豆の煮込み
３．パート･ド・フリュイ

４４　 11月　パート・フィロについて
１．アンディーヴとハムのグラタン
２．あんこうのオモニエール、パート・フィロ包み焼き
３．フルーツのロールケーキ

４５ 12月　オマール海老の扱い方
１．豚肉のリエット
２．オマール海老の煮込み、アメリカ風
３．フランボワーズのクリスマスケーキ

４６　 1月　シャンパーニュ地方について
１．牡蠣のシャンパン風味のジュレがけ
２．若鶏の蒸し煮シャンパーニュ風
３．ビスキュイ・ド・ランス

４７　 2月　切り方について
１．　まぐろと帆立貝のタルタル
２．　鶏胸肉のポーピエットの野菜詰め、バターライス添え
３．　フォンダン・ショコラ＆スパイシーなコンポート添え

４８　 3月　鶏肉について＆鶏の背開き
１．　旬の人参を使った冷製＆温製スープ
２．雛鶏のディアブルソース（悪魔のソース）
３．　苺のタルト（タルト･オ･フレーズ）