

6) Poisson ポワッソン (魚介料理)

魚介類は季節と鮮度によって味が異なり、新鮮なものほど美味である。基礎となる調理法は7種あり、それに種々のかけ汁および付け合わせを添えて供される。

- ① Pochage ポシャージュ ……ゆで汁の中でゆで煮する方法。
- ② Braisage ブレサージュ ……少量のクールブイヨンまたは白ワインをかけて蒸し煮する方法。
- ③ Meunière ムニエール ……魚の両面に塩とこしょうをして小麦粉をまぶし、バターで色よく焼き上げる方法。
- ④ Friture フリッチュール ……たっぷり熱した油の中で魚を揚げる方法。
 - ① 小麦粉をまぶして揚げる。
 - ② パン粉をつけて揚げる。
 - ③ 衣をつけて揚げる。
- ⑤ Grillarde グリヤーード ……魚の両面に塩とこしょうをして小麦粉をまぶし、サラダ油をぬって網で焼き上げる。
- ⑥ Court bouillon クール ブーイヨン ……煮汁で湯煮する方法。
- ⑦ Gratin グラタン ……魚介類にソース、おろしチーズをかけ、バターをたらしてオーブンに入れ、色づくまで焼き上げる料理。

7) Entrée et Relevé アントレ ルルヴェ (肉料理)

獣鳥肉料理を主とした料理の呼び名である。最も大切な料理といえる。肉の種類には牛、仔牛、豚、羊、鶏などがある。

- ① Braisé ブレーゼ ……肉に野菜、香辛料を加え色づけぬように炒め、白ワイン、ブイヨンを加え煮込んだもの。
- ② Sauter ソーテー ……肉に塩、こしょうし、バターあるいは油で強火で短時間に焼き上げたもの。
- ③ Griller グリエー ……肉を調味し両面にサラダ油をぬり、直火にかけ網焼きしたもの。
- ④ Poêlé ポワレ ……大きい肉に調味し、表面に焼き色をつけ、香味野菜を入れて厚手の鍋に入れ、ふたをしオーブンに入れて焼き上げたもの。
- ⑤ Friture フリッチュール ……油で揚げる方法（から揚げ、パン粉揚げ、衣揚げの3種ある）。
- ⑥ Rôtissage ローティサージュ ……ロースト。オーブンの中で焼き上げる方法。
- ⑦ Gratin グラタン ……他の材料とともに焼き皿に入れソースをかけて焼く方法。

8) Légume レギューム (野菜料理)

野菜類の料理は、肉や魚介類の料理の付け合わせとして用いる場合が多いが、メニューの構成によっては単独の料理として供される場合もある。

- ① Blanchir ブランシール ……さっとゆでる方法。
- ② Bouillir ブイール ……芯まで十分に火を通すゆで方。
- ③ Braisé ブレーゼ ……やわらかに煮込む方法。
- ④ Friture フリッチュール ……揚げ油で芯まで火を通す方法。
- ⑤ Rôtir ローティール ……オーブンで蒸し焼きする方法。
- ⑥ à la Crème ア ラ クレーム ……火を通した野菜を生クリームまたはベシャメルなどで煮上げる方法。
- ⑦ au Beurre オー ブール ……バターで炒める方法。
- ⑧ Gratin グラタン ……ソースで和え、おろしチーズ、パン粉をかけてオーブンで焼く方法。
- ⑨ Purée ピュレー ……やわらかくゆで、裏ごしにかけ、バター、クリームなどを加えて調味する方法。
- ⑩ Sauté ソーテ ……バターで炒める方法。

9) Œufs ウー (鶏卵料理)

主として朝食に用いられるが、昼食の魚のコースとして用いられることがある。夕食にはほとんど用いられないが、付け合わせあるいは前菜として用いられることはある。

- ① Œufs mollets ウー モレー ……半熟ゆで卵（湯が沸騰してから5分間ゆでる）。
- ② Œufs à la coque ウー ア ラ コーク ……半熟卵（沸騰した湯に入れて2～3分間ゆでる）。
- ③ Œufs durs ウー デュール ……固ゆで卵（沸騰水に入れ約13分間ゆでる）。
- ④ Œufs pochés ウー ポシェ ……落とし卵（熱湯の中に塩と酢を入れ、その中に卵を静かに割り入れる。卵黄を卵白で包み乳白色となったときすくい上げる）。
- ⑤ Œufs brouillés ウー ブルイエ ……いり卵（卵に調味料を加え入れ、バターを溶かし込んだ鍋に流し込み、攪拌しながら半熟にいりあげる）。
- ⑥ Œufs sur le plat ウー シュール ル プラ ……皿焼き卵（焼皿に卵を割り入れ、調味しオーブンで3～4分間焼き上げる）。
- ⑦ Œufs en cocotte ウー アン ココット ……焼皿にバターをぬり、卵を割り入れ調味し、オーブンに入れ蒸し焼きにする。
- ⑧ Œufs à la poêle ウー ア ラ ポワル ……フライパンに油を熱し、その中に卵を割り入れ調味し半熟に焼き上げる。