

This is a glossary of French, Italian, Spanish, and Mexican cooking terms that are very common in my recipes. These words have for many years been part of American English.

この用語集は、私のレシピ集で、一般的なフランス料理、イタリア料理、スペイン料理、メキシコ料理の用語をまとめたものです。これらの言葉は長年にわたり、アメリカ英語の一部となっています。

France

1. **aioli**: a garlicky flavored mayonnaise.

アイオリ: にんにく風味のマヨネーズ。



2. **amandine**: dishes that are made or garnished with almonds (*usually, slivered or sliced*)

アマンドウィーヌ: アーモンド 通常、スライスまたは刻んだもので作られたり、飾られたりする料理。



3. **bain-marie**: A hot water bath. A bain-marie protects delicate mixtures, like custards and cheesecakes, from the oven's direct heat. It adds humidity to the oven and helps these types of recipes cook more evenly.

バンマリー: 湯煎。バン・マリーはカスタードやチーズケーキのようなデリケートな混合物をオーブンの直接の熱から守ります。オーブンに湿度を加え、この種の料理が均等に調理されるようにします。



4. **béchamel**: a creamy white sauce made from milk whisked into a white *roux* (*flour cooked in melted butter, without browning*).

ベシヤメル: クリーミーなホワイトソースで、牛乳をホワイトルー 溶かしバターで調理した小麦粉、焦げないようにに入れて作られます。



5. **bisque**: Smooth, creamy soup made from crustaceans such as lobster and shrimp. The shells flavor the stock, with the meat either stirred into the soup and/or used as a garnish.

ビスク: ロブスターやエビなどの甲殻類を使った、滑らかでクリーミーなスープ。殻がストックに風味を加え、肉はスープに混ぜ込まれるか、またはガーニッシュとして使われます。



6. **bouillon**: A clear, seasoned broth, made from simmering meat, vegetables, and seasonings in water. The term is often used interchangeably with broth. Bouillon also refers to cubes and powders of concentrated, dehydrated broth.

ブイヨン: 肉、野菜、調味料を水で煮込んで作られる透明なスープ。しばしばブロスと同じ意味で使われます。ブイヨンはまた、濃縮された乾燥スープのキューブやパウダーを指すこともあります。



<p>7. bouquet garni: Herbs (<i>fresh or dried</i>), tied together with cooking string or twine in a bundle, and used to flavor soups and stews. Classic bouquet garni ingredients are thyme, rosemary, bay leaf, and parsley. Sometimes, they contain aromatics, such as leeks or celery.</p> <p>ブーケガルニ: 束ねたハーブ 新鮮または乾燥。調理用の紐でまとめられ、スープやシチューに風味を加えるために使われます。クラシックなブーケガルニの材料はタイム、ローズマリー、月桂樹の葉、パセリです。時には、リーキやセロリなどのアロマティックも含まれます。</p>		<p>8. consommé: Stock that has been clarified (<i>usually, using egg whites</i>) and concentrated. It has a clear color and a stronger flavor than the stock used to make it.</p> <p>コンソメ: 澄ました濃縮ストック 通常、卵白を使用。通常のストックよりも色が透明で、風味が強いです。</p>	
<p>9. crème fraîche: a thick, fermented cream. Has a high fat content (30-40%) with a lightly-tangy but not assertively sour.</p> <p>クレームフレッシュ: 濃厚な発酵クリーム。高い脂肪含有量 30-40% があり、軽い酸味がありますが、強くはありません。</p>		<p>10. croquette: A cylindrical or egg-shaped patty rolled in breadcrumbs and fried.</p> <p>クロケット: パン粉をまぶして揚げたシリンダー状または卵形のパティ。</p>	
<p>11. demi-glace: A concentrated sauce made from equal parts of <i>Espagnole</i> and brown stock (<i>made from roasted veal and/or beef bones</i>). The mixture is slowly reduced by half until it's rich in texture and glossy, with a deep, meaty flavor.</p> <p>デミグラス: エスパニョールとブラウンストック ローストした仔牛や牛の骨で作られる を同量混ぜた濃縮ソース。ゆっくりと半分減らされ、リッチな食感と光沢があり、深い肉の風味があります。</p>		<p>12. fricassée: A rustic, stew-like dish where the meat (<i>most often, chicken or veal</i>) is <i>sautéed</i> without browning, braised, and served in a thickened, creamy white sauce.</p> <p>フリカッセ: 肉 最も一般的には鶏肉や仔牛肉が焦げないように炒め、煮込み、クリーミーなホワイトソースで提供される田舎風の煮込み料理。</p>	
<p>13. gratiné / au gratin: Dishes that are baked or broiled with a crust of breadcrumbs and/or cheese.</p> <p>グラタン: パン粉やチーズのクラストで焼いたまたはグリルした料理。</p>		<p>14. hollandaise: An emulsion of egg yolks, vinegar, water, and butter. Rich, creamy, and pastel yellow in color.</p> <p>オランダーズ: 卵黄、酢、水、バターの乳化物。リッチでクリーミー、パステルイエローの色。</p>	

<p>15. hors d'oeuvre: A small taste of food served before sitting down for a meal, or in place of a meal at a cocktail party. オードブル: 食事の前に提供される小さな料理、またはカクテルパーティーで食事の代わりに提供される料理。</p>		<p>16. julienne: A knife technique of cutting food (<i>usually, vegetables</i>) into small, thin strips. ジュリエヌ: 食材 通常は野菜 を細長い千切りにする包丁技術。</p>	
<p>17. (au) jus: Meats that are served with their natural juices (the <i>jus</i>). ジュ: 自然の肉汁とともに提供される肉。</p>		<p>18. lardons: Small strips of slab bacon, usually around 6-mm wide and thick. ラルドン: 幅約 6 ミリのスラブベーコンの小さなストリップ。</p>	
<p>19. (à la) meunière: A simple seafood dish, where whole fish or fillets are dredged in flour, sautéed in butter, and finished with a brown butter, lemon, and parsley sauce. ムニエル: シーフード料理の一つ。魚全体またはフィレを小麦粉でまぶし、バターで炒め、ブラウンバター、レモン、パセリソースで仕上げます。</p>		<p>20. mise en place: To get set up and have everything in you need for a recipe (or meal in place before you start cooking. All of your ingredients are prepped (<i>measured, cut, etc.</i>) and organized. ミザンプラス: レシピや食事の準備をするために、必要なすべてのものをセットアップすること。すべての食材が準備 計量、切り分けなどされ、整理されます。</p>	
<p>21. (en) papillote: Foods wrapped in a parchment paper or foil packet and baked. The packet traps steam and creates a moist-cooking environment. パピヨット: 食品をパーチメント紙やホイルの包みで包んで焼くこと。包みは蒸気を閉じ込め、湿った調理状態を作り出します。</p>		<p>22. ragoût: A hearty, slowly-cooked French stew. Ragoût can be made with meat, poultry, seafood, and/or vegetables. ラゲー: フランス風の心のこもった、ゆっくり調理されたシチュー。肉、家禽、シーフード、野菜で作ることができます。</p>	

23. **roux**: A paste of equal parts of flour and melted fat (*classically, butter*), cooked together and used to thicken liquids, such as sauces.

ルー: 等量の小麦粉と溶かした脂肪 伝統的にはバター のペーストと一緒に調理し、ソースなどの液体をとろみをつけるために使用します。



24. **sauté**: A stovetop cooking technique that involves quickly cooking food in a shallow pan, at a high temperature, with a small amount of fat.

ソテー: 浅い鍋で高温で少量の脂肪を使って素早く食材を調理する技術。



25. **soufflé**: A puffed baked egg dish with a fluffy texture. Soufflés can be savory or sweet, and are made by folding whipped egg whites into a flavored base, such as a cream sauce (*béchamel*), puree, or pastry cream.

スフレ: ふわふわの食感がある焼き卵料理。スフレは塩味でも甘味でも作ることができ、泡立てた卵白をクリームソース ベシヤメル、ピューレ、またはペイストリークリームのような風味のベースに折り込みます。



Italy

26. **al dente**: Pasta cooked to be firm to the bite.

アルデンテ: 歯ごたえがある状態に調理されたパスタ。



27. **antipasto**: A starter course, typically including cured meats, cheeses, olives, and vegetables.

アンティパスト: 前菜で、通常は生ハム、チーズ、オリーブ、野菜などが含まれる。



<p>28. bolognese: A meat-based sauce originating from Bologna, often served with pasta. ボロネーゼ: ボローニャ発祥の肉ベースのソースで、しばしばパスタと共に提供される。</p>		<p>29. bruschetta: Grilled bread rubbed with garlic and topped with olive oil, salt, and various toppings. ブルスケッタ: ニンニクをこすりつけたグリルしたパンにオリーブオイルと塩をかけ、さまざまなトッピングを乗せたもの。</p>	
<p>30. caprese: A simple salad made of sliced fresh mozzarella, tomatoes, and sweet basil, seasoned with salt and olive oil. カプレーゼ: フレッシュモッツアレラ、トマト、スイートバジルをスライスして作られるシンプルなサラダで、塩とオリーブオイルで味付けされる。</p>		<p>31. frittata: An Italian-style omelette with additional ingredients such as meats, cheeses, and vegetables. フリッタータ: イタリア風のオムレツで、肉、チーズ、野菜などの追加材料が入る。</p>	
<p>32. lasagna: A pasta dish made with stacked layers of pasta sheets, meat, cheese, and tomato sauce. ラザーニャ: パスタシート、肉、チーズ、トマトソースを層状に重ねて作られるパスタ料理。</p>		<p>33. pesto: A sauce made from crushed basil, garlic, pine nuts, Parmesan cheese, and olive oil. ペスト: すりつぶしたバジル、ニンニク、松の実、パルメザンチーズ、オリーブオイルで作られるソース。</p>	
<p>34. polenta: A dish made from boiled cornmeal, which can be served creamy or allowed to set and then fried or grilled. ポレンタ: 茹でたトウモロコシ粉で作られる料理で、クリーミーに仕上げるか、固めてから揚げたりグリルしたりして提供される。</p>		<p>35. risotto: A creamy Italian rice dish cooked with broth and flavored with various ingredients like mushrooms, seafood, or vegetables. リゾット: プロスで調理され、さまざまな材料きのこ、シーフード、野菜などで風味付けされたクリーミーなイタリアの米料理。</p>	

Spain

36. **gazpacho**: A cold soup made from tomatoes, cucumbers, peppers, onions, and garlic.

ガスパチョ: トマト、キュウリ、ピーマン、玉ねぎ、にんにくから作られる冷たいスープ。



37. **paella**: A rice dish originally from Valencia, typically made with seafood, chicken, and a variety of vegetables.

パエリア: バレンシア発祥の米料理で、一般的にはシーフード、鶏肉、さまざまな野菜で作られます。



38. **tapas**: Small savory dishes or appetizers, often served with drinks.

タパス: 美味しい小料理や前菜で、しばしば飲み物と一緒に提供されます。



39. **tortilla**: In Spain, this refers to a thick omelette made with potatoes and onions.

トルティージャ: スペインでは、ジャガイモと玉ねぎで作られた厚焼き卵料理を指します。



40. **flan**: A custard dessert topped with caramel sauce.

フラン: カaramelソースをかけたカスタードデザート。



41. **empanada**: A pastry filled with meat, cheese, or other ingredients, then baked or fried.

エンパナーダ: 肉、チーズ、または他の具材で詰めたパイ生地を焼いたり揚げたりしたもの。



42. **sofrito**: A sauce made from tomatoes, peppers, onions, garlic, and olive oil, used as a base for many dishes. (Also the same in Italy).

ソフリート: トマト、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、オリーブオイルから作られるソースで、多くの料理のベースとして使用されます。



43. **queso**: The Spanish word for cheese, often used in reference to various types of Spanish cheese.

ケソ: スペイン語でチーズを意味し、さまざまな種類のスペインチーズを指すことが多いです。



Mexico

44. taco: A traditional Mexican dish consisting of a folded or rolled tortilla filled with various ingredients such as meat, cheese, and vegetables.

タコ: トルティーヤを折りたたんで詰め物をした、伝統的なメキシコ料理。具材には肉、チーズ、野菜などが含まれます。



45. burrito: A flour tortilla rolled around a filling, typically including beans, rice, meat, and cheese.

ブリート: 詰め物をした小麦粉トルティーヤを巻いた料理。一般的には豆、ライス、肉、チーズなどが含まれます。



46. enchilada: A corn tortilla rolled around a filling and covered with a chili pepper sauce.

エンチラーダ: 詰め物をしたコーントルティーヤを巻き、チリペッパーソースで覆った料理。



47. guacamole: A dip made from mashed avocados, lime juice, onions, tomatoes, and cilantro.

ワカモーレ: アボカドをマッシュし、ライムジュース、玉ねぎ、トマト、コリアンダーで作ったディップ。



48. quesadilla: A tortilla filled with cheese and other ingredients, folded in half and grilled or fried.

ケサディーヤ: チーズや他の具材を詰めたトルティーヤを折りたたんで焼いたり揚げたりした料理。



49. salsa: A sauce made from tomatoes, onions, chilies, and other ingredients, used as a condiment.

サルサ: トマト、玉ねぎ、チリなどで作られたソースで、コンディメントとして使用されます。



50. mole: A rich sauce made from a blend of ingredients, including chilies, chocolate, and spices, often served with chicken or turkey.

モーレ: チリ、チョコレート、スパイスなどをブレンドして作ったリッチなソースで、チキンや七面鳥と一緒に提供されることが多い。



51. tostada: A flat or bowl-shaped tortilla that is fried or toasted and topped with various ingredients.

トスターダ: 揚げたり焼いたりした平らなまたはボウル形のトルティーヤに、さまざまな具材をトッピングした料理。



52. fajita: Grilled meat served on a flour or corn tortilla with grilled peppers and onions.

ファヒータ: グリルした肉を、グリルしたピーマンや玉ねぎと一緒に小麦粉またはコーントルティーヤで提供する料理。





A **Mexican tortilla** is a thin, round flatbread made primarily from maize (corn) or wheat flour. It serves as a versatile staple in Mexican cuisine, used in various ways such as wrapping fillings to create tacos and burritos, frying into chips (tortilla chips), or layered in dishes like enchiladas. Traditionally, corn tortillas are more common in Mexican cooking, offering a slightly sweet flavor and distinctive texture, while wheat tortillas are often used for larger dishes or those requiring a softer, more pliable texture.

メキシコのトルティーヤは、主にトウモロコシ(コーン)または小麦粉から作られた薄くて丸い平らなパンです。メキシコ料理において非常に多目的に使われ、具材を包んでタコスやブリトーを作ったり、チップス(トルティーヤチップス)として揚げたり、エンチラーダのような料理に層を作るために使用されます。伝統的には、トウモロコシのトルティーヤがメキシコ料理でよく使われ、わずかに甘い味と有の食感が特徴です。一方、小麦粉のトルティーヤは、より大きな料理や、柔らかくしなやかな食感が求められる料理によく使用されます。