

工藤 瞳・鵜野 幸恵 共著

食とワインのふらんす探検隊



[ポシェット] 101

はじめに

フランス政府観光局のいう「美味し国」、ファッションと芸術の国フランスは、食料自給率120%の農業国でもあります。いくつかの海外県および領土とヨーロッパ本土を合わせると、日本の約二倍の面積を有し、緩やかな丘陵地と平野が広がる本土は比較的温暖な気候に恵まれています。フランス共和国の人口は日本の半分ですが、地理的歴史的条件から、さまざまな民族のメルティングポットとして発展してきました。そのせいでしょうか、どちらかという複雑なことを好む国民性と、じつにヴァリエーションに富んだ食文化が形成され、それぞれの食材、料理にストーリーがあるのです。

どんな小さなレストランの定食でも「お任せ」メニューがなく、いくつか提案された中からアントレ（前菜）、プラ（メイン）、デザート（デザート）を選ばなければならないのは面倒ですが、おいしいん坊ならあれこれ選ぶ楽しさを実感するときでもあります。「何を食べるか

言ってごらん、君がどんな人間か当ててやろう」とは、美食家ブリヤ・サヴァランの名文句です。

かくいう私はグルメでは全然なく、むしろ、自分なりに「これは……」と思うものをチェックしつつ、食を通して異文化を体験する探検家といったところでしょうか。ふつうのフランス人が食べているもの、それにまつわるエピソードなどを紹介しながら、「フランス的」と思われる断面をいくつかのぞいてみることから、この探検を始めたいと思います。

食とワインのふらんす探検隊 目次

I フランスの「食」を知る12のエピソード

エピソード 1 アルティシヨ

12

エピソード 2 アンドウイエット

20

エピソード 3 パン

28

エピソード 4 牡蠣(カキ)

36

エピソード 5 ショコラ

44

エピソード 6 ウサギ

52

エピソード 7 フラムキッシュ

60

エピソード 8 スフレ

68

エピソード 9 ブーダン

76

エピソード 10 薔薇(バラ)

84

エピソード 11 ロマネスコ

92

エピソード 12 フォアグラ

100

II オリジナルレシピ&ワイン編

レシピ&ワイン 1 アルティシヨのすき焼き

110

レシピ&ワイン 2 アンドウエットのロールキャベツ味噌風味

114

レシピ&ワイン 3 石狩ミルクパン鍋

120

レシピ&ワイン 4 カキフライのジュラコンテかけ

124

レシピ&ワイン 5 焼きマロンのピットブロシエット (きなことシヨコラかけ)

130

レシピ&ワイン 6 ウサギ肉の梅肉あえ

134

レシピ&ワイン 7 椎茸と山椒のフラムキッシュ

140

レシピ&ワイン 8 スフレ・オ・フロマージュ (鯛の甘味噌あえのせ)

144

レシピ&ワイン 9 ブーダン・ノワールとリンゴのおいなりさん

150

レシピ&ワイン 10 鶏の照り焼きバラ風味

154

レシピ&ワイン 11 ロマネスコ白玉 (蟹あんかけマンゴー風味)

160

レシピ&ワイン 12 フォアグラの焼きおにぎり

164

あじがけ

170

I フランスの「食」を知る12のエピソード

文・写真／工藤 瞳

アルティシヨ (artichaut)

最初の探検は、日本ではあまり見かけない野菜アルティシヨ。英語でアーティチョーク (artichoke)、日本語では「朝鮮アザミ」だが、これは花ではなくキク科の食用植物である。学名をシナラ・スコリムス (Cynara scolymus) といい、ギリシヤ神話では、ジュピターに恋された金髪の娘シナラが、つれなくしたために怒りがかって変えられてしまった姿とか。

形態は緑紫色の大型ぼんぼり状、種類によって大きさが違う。市場の大半を占めるのが大型のブルターニュ産カミュ。そのまま丸ゆでにして、ガクというか、花弁を一枚一枚はがして付け根を



ビネグレットソースに浸し、歯でしごいて食べる。フランス版枝豆みたいな感覚。だが、ここまでは家庭で食べる時のお話で、たまに庶民的なビストロなどで見かける以外、レストランではまず出ない。花弁を全部とってしまうと、裸になった中心部にぎざぎざが表れる。ちょうど生け花で使う小型の剣山みたいな形だ。とんがったところをつまんで取り除いて奥に残ったのがアルティシヨの芯 (コウル)。レストランでは、それに軽くレモン汁をかけ、たとえば、軽くソテーしたものにフォアグラをのせたりして出てくる。

細長く小ぶりのものは「ボワヴラード」、「エピーヌ」など、南仏あるいはイタリア産で、柔らかく生でも食べられる。よくイタリアの惣菜屋でオイル漬けになったものが売られているが、スモークサーモンなどと相性がいい。変わったところでは、生のアルティシヨの芯をスライスし、カリカリにあげたチップスにサー

モンを乗せて出すのをテレビで見た。

アルティシヨが特別メニューになっているレストラン『A・ボーヴィリエ』に行ってみた。前菜に「カミユの蟹肉のせ」。メインで「子牛固まり肉のボワヴラード空豆添え」。前者は百合根に、後者はクワイに似た根菜風味、歯触りがそれより柔らかくて癖がない。和風にも合うのでは、と思っていたら、案の定、パリでアルティシヨのちらし寿司を出す独創的な料理店もあるという。どんな味付けになっているのだろう。機会があれば是非食べてみたい。

アルティシヨは原産が地中海沿岸で、ギリシャ人やローマ人の食べ物だった。それをフランスに持ち込んだのがメディチ家のカトリヌである。「催淫効果がある」と見なされ、宮廷で禁じられていたこの野菜を、彼女は平然と栽培して食べ続けていたという。王妃だから誰にもとがめられなかっただろうけど、効果はあっ

■ 一五一九年、フィレンツェに生まれたカトリヌ・ド・メディチス(Catherine de Medicis, 1519-1589)は、一五三三年、後にフランス国王となる、オルレアン公アンリ・ド・

フランス語で「アザミの心を持つ」(avoir un coeur d'artichaut) と言えば、惚れっぽい人のこと。昔、中島みゆきの『アザミ嬢のララバイ』という歌があったっけ。それにしても、アザミ嬢な

夜の備えたい方にも？

100グラムあたり40〜50カロリーと少なめで、炭水化物、ビタミンA、Bのほか、リン、ミネラル、タンパク質を含む優良野菜。利尿効果が高く、肝臓や胆嚢にも良い。エネルギーを必要とする子どもやスポーツマン、またダイエットに理想的。精力をつけて夜に備えたい方にも？

たのだるうか？ カトリーヌの婿むこに当たるアンリ4世の時世には精力のつく野菜として大衆化するようになり、旬ともなると街頭にかけ声が響いた。「さあ、アルティシヨを食べて心も体もお熱あつく！」(フランス語で、熱あついは chaud、アルティシヨの「シヨ」にかけた言葉遊び)。

ヴァロワと結婚。一五四七年、フランス王アンリ2世の即位とともに王妃となり、アンリ2世の死後も摂政として宮廷に影響力をもった。イタリア文化をフランスに持ち込んだ王妃としても知られている。



仔牛固まり肉のポワワラード空豆添え



カミュの蟹肉のせ



らぬ・アザミの心（仏語の *coeur* には「芯」のほか「心」の意味も）
にたどり着くまで、一枚一枚はがすこの面倒くささ！ でもそれ
こそが「美味し国」フランス。簡単にいかないところに文化が生
まれるのだから。と、妙に納得して能書きたれる私だが、じつは
面倒くさくしてお惣菜屋で買っている。だって、ゆで時間とか分ら
ないし……。今度はちゃんと自分で調理してみようかな。

さあ、アルティシヨを食べて美しく健康に！
そしてお熱く (Chaud) ー！



シュラ地方のワイン倉庫に並ぶ樽

椎茸と山椒のフラムキッシュ

【生地材料】

- ◆小麦粉（薄力粉と強力粉半々）／250g ◆
- サラダ油／50cc ◆ ぬるま湯（お風呂の温度）
- ／120cc ◆ 塩／一つまみ

【具材料】

- ◆たまねぎ／大1個分のスライス ◆ 椎茸のスライス／約4個分 ◆ 細切りのベーコン（出来れば燻製していないブロックから切り分けたい）／150g ◆ サワークリーム／250cc以上
- ◆山椒の粉／適量

【作り方】

生地材料をボウルの中で、力を込めてよく混ぜる。しっかり練り上げられた生地をラップにくるみ、涼しい場所で2、3時間休ませる。

その間、具を準備する。生地をのし棒で天板の大きさに伸ばす。生地にサワークリームをたっぷり塗り、次にバターで炒めた玉ねぎと椎茸、そしてベーコンの順で具をトッピング。十分に予熱したオーブンに入れ、最高温度で25分ぐらい、表面がカリッと焦げるまで焼き上げる。アツアツのところに山椒を振りかけ、切り分けて召し上がれ。



フラムキッシュは、アルザスのブラスリー料理なので、敢えてワインをとはいいません。「ワシはコレにはビールなんじゃ」と断言するアルザス人は多く、ここで高級ワインをもち出すのは野暮でしょう。これは、おでんの屋台で黙って熱燗という儀式にも通じます。日本のおいしいビールで「気兼ね」なしに味わうべき数少ないフランス伝統料理の一つ、それがフラムキッシュです。

しかしどうしてもワインで、という方（実は私もその一人です）には、アルザスのピノ・ブラン（Pinot Blanc）、シルヴァネール（Sylvaner）がお勧めできます。これらはぶどう品種の名前です。アルザスワインは値段が高くなるほどこってりした味になってくるので、どちらの品種でも、ボトルを買うときには堂々と安いものをどうぞ。その他、アルザスにはエデルツヴェイケル（Edelzwicker）という、何種類かのぶどうをブレンドして飲みやすくした、優れた日常ワインがあります。まさしくこれは紙パックの日本酒、純米酒にアルコールなどを加えた家計の味方、おやじの味に近いものがありますが、こういうワインを飲むとどこかホッとします。安ワインをおおって人生を語る……こんな演歌のような世界に生きるフランス人はたくさんいて、実に親近感をさそいます。

ところで、生粋アルザス人の前で、フラムキッシュを指して「ピザのようだ」と発言するのは控えたほうがよさそうです。ただでさえ、お手軽な出前ピザに「食文化」を荒らされているご時世、伝統料理をなおざりにすることは、アルザス魂を逆撫さかぬでするのでしょう。

ここで、もっと上品なフラムキッシュの愛あで方をご紹介します。もし、食前酒にシャンパンを予定している時は、ぜひ一枚焼いてください。アツアツのところを一口サイズまで切り分けて、シャンパンの泡と一緒にそっと召し上げられ。これこそ、フラムキッシュのもっとも豪華でおいしい食べ方。アルザスの田舎料理が、洗練されたパーティ料理へと姿を変える瞬間なのです。

【ブラスリー】

ブラスリー（Brasserie）は、酒類・食事の両方をサービスする大衆的カフェ・レストランのこと。もともとビール製造工場を意味する言葉。ブラスリーは、食事もできる。フランス随所にあるが、特にアルザスではWinstub ウィンシュチュブ（アルザス語）と呼ばれる。ちなみにフラムキッシュ（これもアルザス語）は tarte flambee タルトフランベと同意語。

あとがき

ちょっと古い日本映画に、故伊丹十三監督の『タンポポ』（一九八五年）という作品があります。流行らないラーメン屋を行列のできる店にするまでの修行物語ですが、ストーリーに關係なく、食に関するさまざまエピソードがちりばめられています。その中のフレンチレストランでの一コマで、よそ行きの顔をしたスーツ姿のお偉いさんたちがもったいらしくメニューを広げるのですが、長ったらしい料理のリストをじつは誰も理解していなくて、末席の若造がすらすらと注文すると一同驚き、結局みんな同じものを頼むという場面があります。フランス料理といつかにもかしまってしまつてしまうという図式をそのまま表していて、観客の失笑を買つところです。まあ、フランスの食材も調理も馴染みがなければ、メニューを見ても味が想像できないのは無理ありませんね。フランスのレストランでも同様に、注文する前にカルト（メニュー）とにらめっこしなければなりません、好みのはっきりしているこちらの人にとっては、それは逆に楽しい時間のようです。

グルメでも食の専門家でもないわたしの自由なエッセイに、ワインに詳しい、お料理好きの鵜野幸恵さんがそれぞれの味に適したワインのお話とインスピレーション溢れるレシピを考えてくださいました。彼女のお料理は、わたしのフランス体験からは想像もつかないものばかり。フランスの味をこのように調理できるためには彼女自身の舌と記憶と想像力があってこそと感心させられます。おかげで、わたしの「路上探検隊」的エッセイがこうしてしっかり補強されました。

フランスに行ったことのある人ない人、フランスに興味ある人ない人、フレンチが好きな人でもない人に関わらず、この小さな本に散りばめられたいくつかのエピソードを通して、ちょっとしたイメージと味の旅をしていただければ、そしていつかそれに出会った時に「あいつはね……」と思ひ出していただけるようなら幸いです。

二〇一〇年春 パリにて

工藤 瞳



市場で売られるさまざまな香辛料

- 一三ページ アルティシヨ
- 一九ページ レストラン『A・ボーヴィリエ』（二〇〇八年に閉店し、現在はCaramaréeという名前に変わった）
- 三〇ページ パン屋に並ぶバゲット（パリ14区、アミラル・ムシエース通り）
- 四二ページ 露店のカキ売り（パリ6区、ピュシー通り）
- 五一ページ ショコラ（パリ6区、サンジェルマン大通り『カフェ・ド・フロール』にて）
- 五八ページ 肉屋のショーウインドに並ぶウサギ（パリ2区、モントルグイユ通り）
- 六七ページ フラムキッシュ（パリ8区、コリゼー通り『フラムス』にて）
- 七七ページ 肉屋に並ぶブーダン・ノワール（パリ5区、モーペール・ミュチュアリテ広場）
- 八九ページ 路上の花屋に積まれたバラの花（パリ5区、モーペール・ミュチュアリテ広場）
- 一〇六ページ レストラン『オ・ヴィユー・パリ』（パリ4区、シャノワネス通り）

本書は、「美味太鼓判」および「すすきのL'OWN情報」に連載（二〇〇三年〜二〇〇四年、いずれも札幌あるた出版発行）のエッセイ『パリの瞳』を加筆・訂正し、新たに「ブーダン」「ロマネスコ」「オリジナル・レシビ&ワイン編」を書き下ろし、再編集したものである。

[ポシエット] 001

食しよくとワインたんけんたいのふらんす探検隊

二〇一〇年八月二十五日 初版発行

著者 工藤 瞳くどうひとみ・鵜野 幸恵うのゆきえ

発行者 工藤孝史

発行所 株式会社ファベル

札幌市中央区南四条西二六丁目一―五―一〇五

電話 〇一―五二二―六二七〇

ファックス 〇一―五二二―六二七五

郵便番号 〇六四―〇八〇四

郵便振替 〇二七二―〇七―九八二七三

印刷所 岩橋印刷 株式会社

製本所 石田製本 株式会社

装幀者 工藤孝史

落丁、乱丁本はお手数ですが小社あてお送りください。送料は
小社負担にてお取り替えます。
