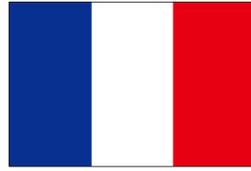


# フランス



フランスは、海洋性、大陸性、山岳性、地中海性の4つに区分されます。地方ごとに1年を通じて気温が穏やかで、寒すぎることも暑すぎることもありません。日本とフランスの正式な国交は1858年の日仏修好通商条約が結ばれてからです。明治時代から多くの日本人がフランスへ留学し、ぶどうの栽培やワインづくりなども学びました。

## ★ 食文化 ★

地方ごとにフランス料理の特色があります。内陸部は食材の質が良くなかったためにスパイスやソースをかけるという形態の料理が根付いていたり、食材を腐らせないで運ぶためにできた加工品があったり、地理的な背景から材料をおいしく料理する食文化が発達しました。一方、地中海に面した地域では魚介やトマトなどの食材を使ったものが多く、大西洋に面した地域では魚介や小麦、チーズなどの乳製品を使った料理が特徴です。

朝食は簡単に済ませることが多く、カフェオレとバターやジャムをつけたパン（バケット）です。

昼食は学校の給食でも家に帰って食べてもいいです。サンドイッチがポピュラーで、バケットにハムやチキン、ツナ、野菜、チーズなどをはさんだものがよく食べられています。

夕食が最も重視されていて、家族がそろって食卓を囲む団らんの場合でもあり、ゆっくり時間をかけて食事や会話を楽めます。前菜、スープ、メインがあり、メインが終わると必ずフロマージュ（チーズ）を食べます。また、ワインも欠かせません。

## ★ 料理 ★



バケット

どんな料理にでもあうバケットはフランス国内で購入される約80%を占めます。



プティ・サシとレンズ豆の煮込み

プティ「サシ（塩漬け）」という名前は豚肉をよりよく保存するために生まれた伝統的な製法に由来します。



カモのコンフィ

コンフィは南西部で特に人気の高い料理で、おいしい保存方法としても最も古い調理法の一つです。



フィヤベース

元来は漁師料理で、市場で売れない魚を料理したのが始まりです。



舌平目のムニエル

「舌平目」はフランス料理で最も調理される高貴な魚で、「ムニエル」は小麦粉をまぶして焼く調理法です。



フロマージュ(チーズ)

生チーズと発酵チーズが主に食べられます。300種類ものチーズがあり、フランスには欠かせないものです。

## ★ つくってみよう ★

### Ratatouille (ラタトゥイユ)



#### 【 材 料 】

にんにく…1/2片 オリーブオイル…少々

a { パプリカ (赤・オレンジ・黄) …各1個 スズキーニ…1本 なす…1本  
たまねぎ…1個 にんじん…1個 セロリ…1個 }

b { トマト缶…1缶 オリーブオイル…少々 ローリエ…1枚 たまねぎ (みじん切り) …1/2個 }

#### 【 作り方 】

- ① aは3cm角くらいにカットする。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、香りを出す。①の野菜を順番に入れて、加えるごとに塩をしながら炒める。
- ③ bを鍋に入れ、煮詰める。(トマトソース)
- ④ ②③を合わせる。ローリエを加え、野菜のうまみが出るまで煮込む。
- ⑤ 仕上げにオリーブオイルをかける。

## ★ 給食に出てくる料理 ★



**ポトフ**

ポトフはフランスの家庭料理で、肉のかたまりと野菜を一つのなべでやわらかくなるまで長い時間煮込んで作る料理のことを言います。フランス語で「ポトフ」とは「火にかけた鍋」という意味です。

給食のポトフには、じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎと鶏肉やベーコンを使っています。



**ラタトゥイユ**

ラタトゥイユとは、夏野菜を使った南フランスの料理です。フランス語で「ラタ」はごった煮, 「トゥイユ」はかき混ぜるという意味です。野菜を炒め、じっくりと煮込んで作ります。

給食のラタトゥイユには、夏野菜のかぼちゃ、トマト、ピーマン、なすを使っています。

# 世界の料理～フランス料理編～

日時：平成28年8月23日（火）

場所：福岡市教育センター 調理室

今年度の給食献立では、「世界の料理」をテーマに、いろいろな国の料理や食文化について紹介しています。そこで、食育研究会でも世界の料理～フランス料理編～として、Restaurant la Glycine（レストラン ラ グリシーヌ）の佐藤英司さんを講師にお迎えし、フランスの家庭料理の料理講習会を行いました。

佐藤シェフに教えていただいたことで、フランス料理の技法を知り、実際に作ることで、そして食することで食文化を体験することができました。また、シェフのこぼれ話や実習後の講話では、フランスの食事情や美食の国と言われるフランスの「給食」についても知ることができました。

## ○料理講習会の様子



### — シェフのこぼれ話 —

- ・ 食べる人が見えること、その人のことを想って作るとおいしく作れる。
- ・ 食材1つ1つ入れるたびに塩をする。そのひと手間で、料理の味が全然違う。
- ・ 基本レシピはあっていないようなもの。その素材の味をみて変えていく。酸味を上手に使うのがプロの技。
- ・ フランス料理は、地理上、新鮮な食材が手に入りやすく、調理法やスパイス、ソースなどが発達した素材に頼らない料理。

魚と肉は、温度が大事！

焼く前に室温にすることで、ゆっくりと火が入るので、ふっくら仕上げることができます。

（冷たいままだと、急に温度が上がってしまうため）



師範をしながら、シェフの思いやフランス料理の調理法などについてお聞きしました。

実際にプーレ ロティ、スズキのポワレの調理、盛り付けの実習を行いました。

## —Menu—

かぼちゃのポタージュ  
キャロット ラペ  
プーレ ロティ(実習)  
スズキのポワレ(実習)  
ラタトゥイユ  
ポム リヨネーズ  
ブラマンジェ  
ソース エキゾチック



### ○フランスの食文化，給食についての講話から

- ・その土地土地に，フランス料理の特色がある。
- ・普段の食事でも，前菜，スープ，メイン，チーズ（またはデザート），ワインは欠かせない。
- ・食事には，時間をかける。会話とともに食事を楽しむことを大切にする。
- ・バケットは，太さや焼き加減などいろいろな種類があり，好みによってオーダーできる。
- ・フランス料理は，ソースが全てと言っても過言ではなく，食事の感想を尋ねる時には「どんなソースだった？」から始まるほど。
- ・ポトフ以外のフランスの家庭料理には，ひよこ豆やレンズ豆などを使った料理がある。
- ・食後にエスプレッソを飲むことで，口の中をすっきりさせる。
- ・レストランは，20～21時開店が多い。
- ・私たちが思っているようなフランス料理店（3つ星レストラン）に，フランスの人はあまり行かない。



#### 【参加者の感想（一部を抜粋）】

- シェフの本格的な調理を見ることができ，ただ資料で入れた知識とは違うと思った。
- 料理もおいしかったが，ゆっくり時間をかけて楽しい会話をするのが大切だということを感じた。同じグループの人と料理の話を共有しながらの食事はおなかだけでなく，心も満たされる素敵な時間でした。
- シェフの料理に対するこだわりを感じた。食べてもらう人のことを考えながら，そのときの食材の状況，組み合わせなど細かいところまで気を使いながら，手間を惜しまないこだわりが伝わった。
- 給食も，思いを込めた献立なので，料理をする人や食べる人にその思いを熱く発信していきたい。
- 給食が作られる様子や調理，味付けのポイントなどを子どもたちに伝えることで，もっと給食を食べたいと思ってもらえるのではないかと思います。
- 子どもたちにも，もっと食についてわくわくするような体験をたくさんしてもらいたい。

今回，佐藤シェフからフランス料理を教わり，フランスの食文化についての知識を深めることができました。さらに，「家族で食事を楽しむこと」や「土地に合わせた料理があること」など，日本と似ているところも知り，改めて日本の食文化やそのよさについて考える機会となりました。

これを，子どもたちにも伝え，学校での給食や食育にいかしていきたいと思います。