

## フランスの不思議な野菜アーティチョークとは？調理法と食べ方をご紹介します

---



今回は日本では見慣れない**フランス野菜、アーティチョーク**のお話です。フランス語では un artichaut

(アーティショ)、Rの発音もお忘れなく。写真中央のつぼみのようなものがそれです。さて、どのような味で、どんな料理に使われるのでしょうか？

### アーティチョークはどんな野菜？

---

アーティチョークを辞書で引くと「**朝鮮アザミ**」

とあります。では、韓国や大陸のほうではよく食べられるのでしょうか？誰かご存知の方、教えてください！

フランスでアーティチョークといえば、南仏原産のヴィオレ・ドゥ・プロヴァンスViolet de Provence(プロヴァンス紫)とブルターニュで多く栽培されるマコーMacauの2種類が主流。

4月から10月までマルシェやスーパーで見かけます。実際に花のつぼみなので、放って育ててお

けば紫の（決して美しくはない・笑）花が咲きます。

## アーティチョークはどのように食べる？



一番簡単な食べ方は、茹でたものに  
vinegrette ヴィネグレット（ドレッシング）  
をかける

！アーティチョークは切らずに丸ごとお湯の中に入れ、茹で上がった後 1人1個ずつ食べます。

お皿の上にどーんと乗った巨大なつぼみ...初めて食べたときは「何コレ、こんなに大きいので一人で食べられない！」と驚いたものですが、ご心配なく。実際に食べる箇所は少ないのです！

葉っぱのように見える苞片を一枚ずつはがしていき、付け根部分の柔らかいところを歯で削るように食べ、最終的には核の部分クーCoeurに到達します（ここが一番実？が多いです）。

中心部にはとう

もろこしのように「ひげ」があるので取り除いてくださいね。南仏産ヴィオレの小粒は生食可ですが、一般的には火を通します。

## 下処理が難しい

---



こちらはアーティチョークを使った南仏の定番料理、**Artichauts à la barigoule****ア・ラ・バリゲール**

。ベーコンと白ワイン、香草で煮込みます。また、下処理の仕方は文章では説明できないほど難しいので、実際に見ながらのほうがいいですね。フランス人家庭でアーティチョークの話題になったら是非聞いてみてくださいね。あ、もちろん下処理できないフランス人も当然いますけど(笑)。

## アーティチョークの歴史

---



アーティチョークの歴史は古く**ギリシャ・ローマ時代**から食べられていたそうです！フランスに入って来たのは中世期で、現在の品種とは異なるものだったとのこと。

広く知られるようになったのはアンリ2世に嫁ぐためイタリアからやって来た、かの有名なフィレンツェのメディチ家令嬢**カトリーヌ・ド・メディシス**が持ち込んでから。お腹をこわすまで食べるほどの好物だったとか！その影響を受けて**ルイ14世も好物**とし、現在に受け継がれ、フランス人はみな旬のアーティチョークに目がないようです。

## 最後に

---

アーティチョークは、**酸化しやすい野菜なので鮮度が命！**  
欲張って食べ過ぎると前述のカトリーヌの二の舞なので、1日2個ぐらいに留めておくといいですね。また、加熱後24時間経ったらマリネ以外は処分しろ、とは南仏おばあちゃんの教えです。

執筆 Ayako

オンラインフランス語学校  
**ENSEMBLE EN FRANÇAIS**  
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

