

## 辞書にも載っていない?! 南仏キーワード集

---



これらを知らずして南仏は語れない! 辞書にも載っていない南仏キーワード集を作成いたしました。ぜひお役立てくださいね。

### 南仏キーワード集

---

\* アルファベット順に検索できます。

A

日本語訳と説明

aioli  
アイオリ



anchoiade アンショワ  
B



beignet de courgettes  
ベニエ ドゥ クルジェット  
bouillabaisse ブイヤベース



### ニンニク入りマヨネーズソース

ジャガイモ、ポロ葱、ニンジンなどのゆでた温野菜と一緒にいただきます。おしゃべりしながら手作りする工程に面白さがあります。

### アンチョビのペースト

こんがり焼いた薄切りバゲットに塗ったり、キュウリ、セロリ、カリフラワー、ニンジンなどの生野菜とゆで卵の盛り合わせに。タプナードとあわせて定番の前菜。

### クルジェット(ズッキーニ)のフライ

バジルやミントの葉をまぜて香り高く揚げ、熱々をいただきます。

### マルセイユ発祥、魚介類のごった煮

猟師が余り物で作ったのが好評だったことから名物に。

現在では観光客目当てのレストランでもメニューに載るようになり、本当に美味しいブイヤベースを見つけるのは至難の業。要前日予約の店なら期待できるかも。

### ポワシッシュのペースト、オープン焼き

ニース発祥のファースト・フード「ソッカSocca」がプロヴァンスではこの名前に。ポワシッシュ pois chiche (ヒヨコマメ)の粉に水、オリーブオイルなどを加えオープンで焼き上げたもの。通常はそのまま食べますが、私のお気に入りのお店ではバジル風味のオリーブオイルをかけます、さらに美味！

cadeカード  
calisson  
カリソン



### カリソン

エクサン・プロヴァンスAix-en-provence名産のアーモンド菓子。ご贈答にどうぞ。

### セミ

フランスでも南仏にのみ生息するセミは、プロヴァンス生地や陶製の壁飾りなど様々なオブジェのモチーフに。

cigaleスイガル  
D



### 南仏風牛肉の赤ワイン煮込み

体の芯から温まる一品。パスタと一緒にいただきます。

daube  
ドーブ  
F



### 南仏風ファルシー

トマト、ズッキーニ、ナスなどの夏野菜を半分に割り、中をくり抜いたら詰め物をしオーブンで焼き上げたもの。

farci provencal  
ファルスイ プロヴァンサル  
fougasse  
フガス

### オリーブ入りパン

素朴な味。前菜に、おやつに、レストランではバゲット代わりに。

fruits de mer

### 海の幸

フリユイ ドゥ メール

fruits confits

フリユイ コンフィ

H

herbes de provence

エルブ ドゥ プロヴァンス

M

midi

ミディ



mimosaミモザ

mistral

ミストラル



“ Plateau de fruit de mer ” とあれば「海の幸の盛り合わせ」のことを意味します。

フルーツのシロップ漬け。

プロヴァンス名産。激甘！お菓子に乗せて一緒に焼くなどしていただきます。もともとは冬の間の保存食。

### プロヴァンス・ハーブ

ローズマリー、バジル、タイム、ミントなどのハーブ・ミックス。ステーキに振り掛けて焼いたり、トマトソースに入れて煮込むだけで南仏風に。

### 南フランスの総称

1月の末から3月中旬にかけて咲く、黄色い玉のような花。100年前に

### オーストラリ

### アから持ち込まれた

そうです。低温湿地を嫌うので暑く乾燥する気候の南仏では年々増殖しています。種類は様々、大きいもので3mもの大木になります。香りが良いので石鹸や香水に用いられます。

### 冬の時期 北西から吹く強風

時に風速100 kmにも及ぶこの風のおかげで南仏の澄み切った青空は保たれますが、その一方、ミストラルが吹く日は一步も外に出たくない気分させ、これが1週間も続けば気温は0を下回り厳しい冬の到来。気は滅入り、本当か嘘か、プロヴァンス地方ではノイローゼ患者が多発してしまうとか！

### ムール貝の漁夫風とポテト・フライ

白ワインとにんにく、香草であえた熱々の山盛りムール貝のプレートとフライドポテトの組み合わせは浜辺のレストランの定番料理。

moules marinières et frites  
ムール マリニエール エフリット  
O

oeuf mimosa  
ウフ ミモザ

oliveオリーブ



olive au chocolat  
オリーブ・オ・ショコラ  
P

pan bagna  
パン・バーニャ

pastis  
パスティス

### タブナード入りゆで卵

ゆで卵を半分に割り、黄身にタブナードを混ぜているのが南仏風です。勿論オリジナルは白身と黄身を一緒に砕いてグリーンサラダの上からパラパラと散らしたものです。その様子がミモザの花に似ているところから命名されたそうです。

### オリーブ

オリーブは温暖で日照時間の多い、主に地中海性気候の土地で多く栽培されています。南仏ではバター代わりにオリーブオイルが好まれ、食用のみならず石鹸や美容液などあらゆる用途に利用されています。

### オリーブ・チョコレート

南仏の象徴オリーブがアーモンド・チョコレートに。

言われないと絶対オリーブにしか見えないこの見た目、遊び心を込めてお土産に是非どうぞ！

トマト、ゆで卵、ツナなどをヴィネグレット・ソース（ドレッシング）などで調味し、バゲットに挟んだ**サンドイッチ**。“pan bagna”とはプロヴァンス語で「ぬれたパン」の意味。野菜などを挟むのでバゲットが濡れて柔らかくなるのが由来。

### 香草アニスの蒸留酒

水で割って白濁させて飲む、夏に涼しいミント系の風味が特徴です。カフェでクダを巻くオジサンたちはほとんどがこれを愛飲しています。有名どころはRicardリカール、51サンコンテアンなど。

### ボール投げ

ルールは超簡単！コシヨネcochonnetと呼ばれる的球に、いかに自分のボールを近づけることが



petanque  
ペタンク



poivron marineポワヴロン・マリネ  
R



rouilleルイユ  
S



できるかで勝敗が決まります。ゲームそのものより、最中の罵りあいに楽しさがあります。

### ピーマン（パプリカ）のマリネ

ピーマン（パプリカ）をオーブンで焼いて皮を剥き、  
オリーブオイル、調味料、にんにくで和えたソースにからめていただく前菜。

スープ ドゥ ポワソン（魚介のスープ）に入れる  
ニンニクとスパイスのきいたマヨネーズソース

### ラヴェンダーのポプリ

軽いし小さいし香りは良いしで南仏土産の定番。  
タンスの中にしのばせれば衣類にほんのりラ  
ベンダーの香りが移り、虫除けにも効果的。香  
りが薄くなれば軽く揉むと良いそうです。2～  
3年は持つそう。

sachet de lavande  
サッシェ・ドウ・ラヴァンドゥ  
salade nicoise  
サラダ ニソワーズ

sangria  
サングリア



santonサントン  
savon de marseille  
サヴォン ドゥ マルセイユ

sieste  
スイエストゥ

soupe au pistou  
スープ オ ピストゥ



### ニース風サラダ

グリーン・サラダにアンチョビ、ゆで卵、ツナなどトッピングした豪華でボリューム満点のサラダ。

### フルーツ・カクテル

スペインの飲み物。南仏ではロゼワインにカットした各種フルーツを加えます。

### サントン人形・小さな聖人

もともとイタリアでローマ法王が命令して作らせたものが南仏にも定着したそうです。

### マルセイユ石鹸

通常、マルセイユ石鹸といえば手のひらに収まらないほど大きな洗濯石鹸を指しますが、洗顔用、全身用と色々あるので購入時には要注意です！

### シエスタ / お昼寝

個人商店の昼休みにもこの言葉が使用されます。大体12時半から16時ごろまでが休憩時間（長い！）。

### ピストゥ・スープ

トマト、ズッキーニ、インゲン、白豆、玉葱など、夏野菜のスープにニンニク、バジルとパルメザンチーズのソース(ピストゥ)を入れていただきます。

### 魚介のスープ

クルトンにルイユ、エメンタルチーズをのせてスープに浮かべていただく南仏の郷土料理。

soupe de poisson  
スープ ドゥ ポワソン

T

tapenade  
タプナード



tarte aux pignons  
タルト オ ピニオン

tarte tropezienne  
タルト トロπεζィエンヌ

truffe  
トリュフ

V



Veau aux Olives  
ヴォー・オ・ゾリーヴ

### オリーブのペースト

アンショワヤード同様、こんがり焼いた薄切りバゲットに塗ったり、キュウリ、セロリ、カリフラワー、ニンジンなどの生野菜とゆで卵の盛り合わせに。

### 松の実のタルト

松の実のできる種類の松は南仏にのみ繁殖することから、この地方の郷土菓子になったそうです。

**カスタードクリームたっぷりのスポンジケーキ**  
銀幕の女優ブリジット・バルドーが愛したケーキ、ネーミングも彼女によるものと言われています。St tropez サントロペ発祥なのでこの名前にしたらしいです。激的に甘く、大味・笑。  
トリュフ。

南仏、南西地方の山中でのみ繁殖するキノコの王様。秋から春先にかけて、高額で販売されます。

### プロヴァンス風 子牛とオリーブ・マッシュルームの白ワイン煮込み

味付けは簡単、白ワインとプロヴァンス・ハーブ、そしてオリーブの塩味。付け合せは写真のV ol-au-vent ヴォロヴォンかご飯がポピュラーです。

### オレンジ・ワイン

苦い種のオレンジを使用し、ロゼワイン、アル





vin d'orange  
ヴァンドランジュ

コール、砂糖で漬けた食前酒。家庭で作れる、フランス版梅酒。

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。

