# 本場のブイヤベースを味わえるおすすめレストラン！マルセイユの旅４

前回の記事
では、マルセイユ旧港から出発する観光用のミニ列車で町を巡った様子をご紹介しました。今回は南フランス、**マルセイユの名物料理とおすすめのレストラン**をご紹介します！

## 本場マルセイユのブイヤベースはこれ！

南フランス、地中海に面したプロバンス地方マルセイユの郷土料理と言えば、**ブイヤベース（la bouillabaisse
発音はブイヤベス、ブイヤベッス）**ですね！！ブイヤベースは、
**魚介類を材料として、ニンニク、タマネギ、トマト、オリーブ油、サフランなどで味と香りを出して煮たスープ**です。

そもそもは、漁師が売り物にならないような魚を使って作った料理と言われていますが、現在ではとても高級な名物料理になっています。

## 伝統的ブイヤベースの作り方には決まりがある

ブイヤベースには、マルセイユ市が公式に定めた「ブイヤベース憲章」（La charte de la bouillabaisse
）というものがあり、
**伝統的なブイヤベースの材料や作り方、**
**サービスの仕方**まで決められています。その内容は以下の通りです。

1. ブイヤベースの具材にする魚は地中海沿岸の岩礁に生息するものに限定し、定められた魚から最低４種類は使う
2. 貝類・タコ・イカ・カニなどは入れない
3. 出汁を取る小魚は決められた魚を使う
4. 長時間煮て魚のえぐみが出るのを避けるために、ブイヤベースは短時間で仕上げる

私たちがフランスや日本のレストランで目にするブイヤベースはこの限りではないようですが、ブイヤベース憲章ではしっかりと定められているそうです！

## 本格的なブイヤベースを食べられるお店

「マルセイユと言えばブイヤベース、ブイヤベースと言えばマルセイユ！」というくらい有名ですが、マルセ
イユにはたくさんのレスト
ランがあります。しかし、観光客にとって
**ブイヤベースが美味しいお店を探すのは少し難しい**ですよね。

どこ
でブイヤ
ベースを食べたら
いいのか悩んだとき、地元の観光ガ
イドさんが教えてくれた MIRAMAR(ミラマール)
というレストランがあります。
旧港沿いにあり、はっきり言って
**お高いですがとてもおいしいブイヤベース**を食べることができますよ。

ガイドブックにも載っていて、地元の方もお勧めするお店でした！では、ブイヤベースをご存知の方もそうでない方も、どんなお料理か早速写真で見ていきましょう！！

**ミラマール・・・お店の外観です。マルセイユの海と日差しに映える赤い看板が目印です。**

**前菜のお料理・・・見た目が美しいだけでなく、お味もとってもおいしいです。**

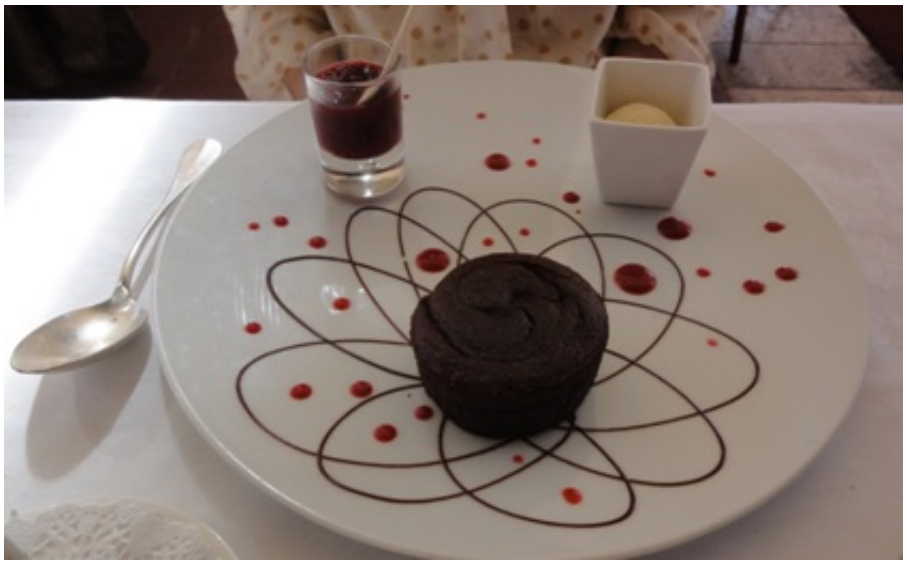
伝統的なブイヤベ
ースは２皿に分けてサービスされま
す。最初に出されるのは具のないお魚のスープ「スープ・ドゥ・ポワソン」（Soup de poisson）です。

写真は、下からクルトンのように**カリカリに仕上げたフランスパン、ルイユ（la rouille）というちょっと辛いマヨネーズの様な物、ニンニク**です。このパンにニンニクをこすりつけ、スープ・ドゥ・ポワソンに浮かべます。そして、ほどよくパンのカリカリ感が残っているうちにスープと一緒に召し上がります。お好みでルイユを添えると味の変化が楽しめますよ。

スープ・ドゥ・ポワソンの後は、写真のお魚とスープを一緒に召し上がります。伝統的な調理法で作られた**本物のブイヤベース**
です！これが運ばれてきたときは、思わず「すご～い！」と声に出してしまいました。たくさんの種類のお魚を使用しているのでお高いのは当然ですね！

２皿目のスープには、サーバーが綺麗
に取り分けてくれた**魚介類**がお皿一面に載っています。一皿目とは違うおいしさがあります！

スープを食べ終わった後には、お口直しの**スイカジュース**のようなものが運ばれてきました。



**デザート**
・・・数種類の中から選ぶことができ、コーヒーか紅茶といただきます。とてもかわいいですね
。

**プチフール（Petits fours）・・・デザートの後、更に出てくる小さなお菓子です。もう大満足です！**

**詳しくはＨＰをご覧ください⇒ Miramar （ミラマール）** 12 Quai du Port, 13002 Marseille

## まとめ

**前菜から始まりデザートを食べ終わる頃にはお腹がはち切れそうでしたが、どれもおいしくて全てを食べ切ることができ
ました！１人あたり100ユーロ程になりますが、
「マルセイユの本物のブイヤベースを食
べてみたい！」という方にはオススメなので是非行ってみてくださいね！**

**執筆 ふう**

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。