

## フランスの軽食「ムイエット " Mouillette " 」

---



今日は、わたしの大好きなムイエット (mouillette) をご紹介します！

**ムイエット (mouillette)** とは、直訳すると薄く細長いパン切れ

のこと。一般的には

半熟卵やコーヒーに浸していただきます

。フランス人が「これはいかにもフランスっぽい！」と口をそろえて言う食べ物の一つです。

### つくるのも簡単！ムイエット

---

おいしいバゲットが手に入れば、もちろん日本でも簡単にできるので、朝ごはんに、おやつに、

おつまみに、気になった方はぜひ試してみてください！

<半熟卵のムイエット>

- 1: お鍋にお湯を沸かす
- 2: その間にバゲットを細く切ってそれぞれバターを塗る
- 3: お湯が沸騰したら卵をそっと入れる
- 4: 4分経ったら卵を取り出し、てっぺんをスプーンで叩いて割って殻を取る
- 5: 殻をむいたてっぺんの部分をナイフで切り落とし、少しだけ塩をふる
- 6: 2のバゲットを卵に突っ込んでいただきます

卵のゆで時間はお好みで調整してくださいね

ちなみにブルターニュでは、普通のバターではなく、この地方独特の塩気が強いバター *beurre salé* を塗ります。



この大きな塩の粒

、見えますか？ 噛んだときにカリッとしてとってもおいしいんです！ バターだけでも食べれるくらいおいしい... ブルターニュの人たちは、  
「このバターを塗らなければ本

当のムイエットとは言えない！」なんて言うくらい、ご自慢の一品なのです。

## あとがき

ブルターニュにお越しの際は、ぜひこのbeurre saléとムイエットをお試しあれ



執筆 マリー

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。

