パリジェンヌも絶賛！フランスで食べるべき料理8選



「フランスに行ってみたいな」と思っている方はたくさんいらっしゃるかもしれませんね。旅行の醍醐味のひとつが、**日本とは違う食文化を楽しむこと**。イタリアであればパスタやピザ、スペインはパエリア、ドイツならビールとソーセージ・・・・・・ではフランスはどうでしょうか。
チーズ、ワイン、パン、マカロン、シチュー…？
他国では国を代表するような料理があるにもかかわらず、フランスは美味しいものが多くて一つのお料理を選びづらい印象があります。

今回はパリジェンヌも絶賛する、これだけは食べて欲しいフランスを代表する料理を8つご紹介します。

Bœuf bourguignon（ブッフ ブルギニョン）



Bœuf bourguignon は**牛肉の赤ワイン煮**
ブルゴーニュ風という日本語訳で、
ビーフチューの元となった料理
です。ブルゴーニュは地域の名前で赤ワインの名産地。 そのため赤ワインの煮込み料理はブルギニョンと呼ばれるようになりました。飲み残しのワインや筋の多いお肉の残り物を煮込んだのが始まりで
したが、今ではフ
ランスを代表する料理のひとつです
。たっぷりの赤ワインで**じっくり2〜3時間煮込む**ので、お肉がとっても柔らかくなります。

Moules Marinières（ムール マリニエール）



こちらの料理は ムール貝の白ワイン蒸し
です。ムール貝に、にんにくとエシャロットを加え、オリーブオイルで炒めて白ワインで蒸したもの。ベルギーが発祥ですが、お隣の国ということもあってフランス全土で食される、ポピュラーな料理です。

年中食べることが
できますが、旬は７月～８月。フラ
ンスの中でも有名なのが
モンサンミッシェルのムール貝
です。ここは周辺の湾とともに世界遺産に登録されていますが、潮の満ち引きがヨーロッパ最大の砂浜と言われ海産物の宝

庫でもあります。貝は比較的に小粒ですが身が凝縮され、**とっても濃厚**
。食べ方は、まず
空になったムール貝を人差し指と親指を使って持ち、身の入ったものを逆の手で掴みます。空の貝をトング変わりにして、身をつまむようにして取って食べるのがフランス流です。

Steak tartare（ステーキ タルタル）



ステーキ料理のひとつです。生の牛肉をみじん切りにしてオリーブオイルや塩、胡椒で味付けし、薬味と卵黄を加えたもの。**味は韓国のユッケや日本のネギトロに似ています**。

一説によると、タルタル人という民族から伝わった食べ方なので、タルタルという名前が付けられたといわれています。タルタル人は馬肉を使っていましたが、フランスでは耕作や交通手段に利用する使役動物だったため、家畜である牛肉が用いられました。

現在ではステーク・タルタル・ポワレと呼ばれる少しだけ火を通したものや、チーズやフォワグ

ラ、
スパイスを加えたものなどいく
つかバリエーションがあります。
日
本で
は2011年
の食中毒事件を機
に、生肉を食べることに対して規制
がかかってしまい、今や**生肉料理が食べられるのは海外だけ**
。生肉好きの方はぜひ試してみてください。

Magret de canard（マグレ・ドゥ・カナール）



マグレ・ドゥ・カナールとは
フォアグラ用に肥育されたミュラー鴨の胸肉

のこと。
フォアグラの鴨は
脂肪分を多くするために強制肥育さ
れ、飼育期間も長いので通常の鴨よりも**脂がのって身がしっかり**
としています。昔は鴨からフォアグラを取ったあとの副産物として農家のあいだだけで食べられていましたが、その美味しさはたちまち広まり、今ではフランス料理に欠かせない食材となりました。

以前はコンフィと呼ばれる低温で長時間煮る方法が人気でしたが、今では鴨のお肉をレアに焼いて赤ワインソースやバルサミコ酢ソースなど、様々なソースで味わうのが主流のようです。鴨のお肉は
コクがあり、とてもジューシーな味わいです。
中でも、鴨の上に焼いたフォアグラを乗せて、バルサミコ酢ソースをかけたものは絶品！フォアグラとの相性も抜群です。

Quiche（キッシュ）



キッシュはタルト生地の上に、卵やクリーム、お肉、野菜、チーズなどをたっぷりとのせてオーブンで焼き上げた**アルザス=ロレーヌ地域の郷土料理。**
レストランで食べることができますが、パン屋さんやスーパーのお惣菜コーナーにも並び、おやつ感覚で食べてもOK！

元祖キッシュは卵とクリーム、ベーコンだけを使ったシンプルなものでしたが、いろんな具材と相性がいいことから、**季節の野菜やツナなど魚を使ってアレンジ**したものも販売されています。

Ratatouille（ラタトゥイユ）



ラタトゥイユは、玉ねぎ、ナス、ピーマン、ズッキーニ、トマトなどの夏野菜をオリーブオイルとにんにくで炒め、香草とワインを加えて煮
込んだ**南仏ニースの郷土料理**
。野菜の甘みがたっぷりで、温めても冷やして食べてもOK！また、パンと一緒に食べたり、パスタソースとして食べるのも一般的です。

もともとは軍隊や刑務所で食べられていた料理であったため、臭い飯やマズイ飯のイメージがつきそうですが、新鮮な野菜
で作られたラタトゥイユはとっても美味！**ヘルシーで栄養バランス**が取れている
ので、ダイエットにもピッタリです。

Crêpe（クレープ）



日本でも有名なクレープは、パンケーキの一種
。**フランス北西部のブルターニュが発祥**
といわれています。この地域は雨が多く小麦の栽培ができなかったため、そば粉でgalette（ガレット）を作ったのが始まりです。その後、小麦で作ったり砂糖を使った甘いクレープが誕生しました。

本場フランスはとてもシンプル。
ジャムや砂糖をつける人も
いますが、フランスの食卓には欠かせない
チョコレートクレームのnutella（ニュテラ/ヌテラ）
をつけて食べるのがポピュラーです。日本のクレープよりも厚みがあって柔らかく、生地自体に甘みを感じます。

Galettes（ガレット）



galette（ガレット）はそば粉に水、塩などを混ぜて寝かせた生地をクレープ同様、鉄板に注いで焼いたもの。一見クレープと似ていますが、ガレットはそば粉を使用しているので、茶色～黒っぽい色の生地に泡の**ブツブツした模様がついているのが特徴**です。 基本的に塩味で甘みはありません。ハムやサーモン、チーズ、卵などを上にのせるのが定番で、フランスではレストランやカフェで**フォークとナイフを使って食べるメイン料理**です。

あとがき

フランスに来られた際に、試していただきたい8つの料理。レストランやカフェで注文すれば、フランスでの素敵な思い出になること間違いありません。そしてお酒が好きな方は、料理にあわせ

てフランスの白ワインや赤ワインもぜひお楽しみください！

執筆者：MARU

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。

