



フランス料理を知る I

より美味しく料理を味わうために“フランス料理”について知識を深めてみませんか。フランス料理にまつわるあんな事やこんな事を紹介します。

フランス料理の歴史 フランス料理の歴史をひも解いてみましょう。

フランス料理というと一般的に「高級そう」「マナーが難しそう」といったイメージを抱きがちですが、もともとは素朴なもので、ナイフやフォークさえも使わずに食事をしていたほどでした。そんなフランスの食生活に変革をもたらしたのが、16世紀にイタリアからフランスの王に嫁いだカトリーヌ・ド・メディシス。彼女はイタリアから専属料理人を同行させており、彼女達がフランスにもたらしたイタリアの食事やテーブルマナーが、現在のような華やかなフランス料理の始まりと言われています。その後、宮廷料理として発展し始めたフランス料理が庶民へと広まるきっかけとなったのがフランス革命です。宮殿で料理人として働いていた人々が、革命によ

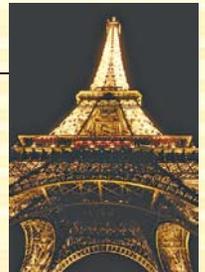
り職を失い、街中でレストランを開いたことで庶民の口にもそうした料理が届き始めます。

18世紀頃には、スープや前菜から始め、次に肉、最後にデザートというように食事を構成するようになります。その際、現在のコース形式のように一品一品を時系列に沿って給仕するのではなく、テーブルの上に一度にたくさんの料理を並べていました。今のような給仕法は、19世紀にフランスの料理人がロシアで料理を提供した際「寒さで料理が冷えないように」と一品ずつテーブルに運ぶというアイデアを思いつき、そのアイデアをフランスに持ち帰ったことが始まりだと言われています。

フランス料理は世界遺産 世界遺産に認定されたフランス料理とは。

2010年にUNESCOによって認定された「無形文化遺産」の登録内容には、フランス料理の料理そのものだけではなく、「良い食材を買うこと」「全体を見事に調和させること」「料理とワインの組み合わせ」「テーブルの美しさ」「話術」など、フランスの美食に関する全ての要素が含まれています。また、

無形文化遺産には、フランス料理の登録以降に日本の「和食」や、メキシコ料理、地中海料理も登録されています。



フランス料理の特徴 フランス料理の構成要素でもある「調和(ハーモニー)」について。

フランス料理の特徴として、無形文化遺産の登録内容にもあるように「調和」を大切にしていることが挙げられます。食材同士の組み合わせ、素材を組み合わせる作り出すソース、ワインと料理

の組み合わせ、料理の見目の美しさ、食事を楽しむ雰囲気づくり。あらゆる要素が調和し、美食と呼ばれるフランス料理を構成しています。

身近なフランス料理 フランス料理は高級!?実はとっても身近なフランス料理たち。

フランス料理＝高級というイメージは、正餐に用いる厳格な作法に則った「オートクィジーヌ(仏:Haute Cuisine。Hauteはフランス語で“高級な”、Cuisineは“料理”)の印象が強いためだと言われています。もちろん、フランスにも正餐だけでなく、気軽に食べる家庭料理がたくさんあります。

グラタン、ポトフ、キッシュといった料理からクレープ、マドレーヌ、エクレアといったスイーツ等、普段からお馴染みの品々もフランス料理のひとつです。



一般的なコース形式

コース形式の給仕法もフランス料理の特徴のひとつ。代表的なフランス料理のコース内容について紹介します。

お店により順番や品数も様々ですが、食前酒（仏：Apéritif）から始まり、①前菜（仏：Entrée）、②スープ（仏：Soupe）、③魚料理（仏：Poisson）、④肉料理（仏：Viande）、⑤サラダ（仏：Salade）またはソルベ（仏：Sorbet）やグラニテ（仏：Granité）、⑥チーズ（仏：Fromage）、⑦デザート（仏：Dessert）と料理が

提供され、食後酒（仏：Digestif）で終わるのがフランス料理のフルコースです。これはあくまでフルコースの一例で、「前菜、メイン（魚または肉）、デザート」といったコースの方が一般的に馴染みがあるかもしれません。なお、フランス料理にはパンとワインも付きものです。

レストランの種類

フランス料理店は、その店舗形態によって呼び方も異なります。

ガストロノミー／レストラン	高級フランス料理店
ビストロノミー／ネオビストロ	ガストロノミー並みの料理をビストロ風の店内で味わえる等、ガストロノミーとビストロの中間
ビストロ	家庭的な料理を主とするフランス料理店。もともとは“居酒屋”という意味
ブラッセリー	大衆居酒屋。もともとは“ビール製造所”という意味
カフェ	喫茶から軽めの食事まで取れる店

知って得するテーブルマナー

ちょっとした違いで振る舞いがスマートに見える、知って得するフランス料理のテーブルマナーを紹介します。

【ナプキンの使い方】

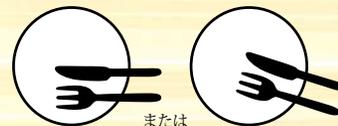
テーブルの上に置かれているナプキン。料理の注文を終えたあたりのタイミングで、2つ折りにし膝の上に置きます。食事中に口元や指が汚れた際は、2つ折りにしたナプキンの内側で汚れを拭けば、汚れた面が表に見えずスマートです。中座する際は椅子の上に置き、食事を終えた後は軽くたたんでテーブルの上に置きます。ナプキンをきちんと畳んでテーブルを去ると“食事に満足していない”という合図になってしまうので、要注意です。

【ナイフとフォークの使い方】

食べている途中にお皿にナイフとフォークを置く場合は「ハの字」に、料理を食べ終えた際は時計でいうところの3時の位置、または4時の位置にナイフとフォークを平行に揃えて置きます。その際、ナイフの刃を内側に向けて置きましょう。



<食事中>



または
<食後>

フランスとオーストラリアの共通点

オーストラリアとフランスの食材の豊かさは世界でもトップレベルです。

国内の食料消費が国産でどの程度、賄えているかを示す指標「食料自給率」。先進国の中で最下位の日本（39%）に対し、1位のカナダ（258%）に次いで、オーストラリアは2位（205%）、フランスは3位（129%）と好成績で、国内の食料源の豊かさを物語っています※。パースを首都とする西豪州でも多種多様な「魚介類」、犬が鼻を使って木々の根元から探し出す「黒トリュフ」、灌漑農業地で育てられた「野菜や

果物」、パース近郊のSwan Valleyやオーストラリアのプレミアムワインの生産量25%を占めるMargaret Riverで生産される「ワイン」等、まさにフランス料理でも使用される美味しい食材の宝庫とも言えます。そんな豊富な食材の集まるパースで食すフランス料理には、自然と期待が膨らみます。

※カロリーベース総合食料自給率で算出
情報参照：農林水産省（www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/011.html）