

城取博幸の

スーパーマーケット見聞録 「地中海クルーズ編」

NO34

2012年 11月

城取フードサービス研究所

城取 博幸

<http://www.shirotori-f.com>

### 旅行 クルーズ日程

- 1日目 エミレーツ航空 成田22時発～ドバイ着5時～ドバイ発9時10分～
- 2日目 ローマ着12時35分 MSCスプレndeディダ乗船 出港19時30分
- 3日目 イタリア ジェノバ入港9時 ジェノバ出港18時
- 4日目 フランス マルセイユ入港8時 マルセイユ出港18時
- 5日目 スペイン バルセロナ入港9時 バルセロナ出港18時
- 6日目 終日クルーズ
- 7日目 チュニジア チュニス入港8時 チュニス出港17時
- 8日目 イタリア パレルモ入港8時 パレルモ出港17時
- 9日目 イタリア チビタベッキア入港9時 エミレーツ航空 ローマ発14時35分～  
ドバイ着23時5分
- 10日目 ドバイ発2時55分～成田着17時20分

### 地中海の都市の概要

#### イタリア ローマ

イタリアの首都で政治、経済、文化の中心地である当市に囲まれるようにローマ教皇の居住するバチカン市国があり、そこは全世界のカトリック徒にとっての中心地で、現在は外国であるが歴史・宗教・文化的にはローマ市地域と密接な関わりがある。そして昔のローマの大国さを用いた「ローマは一日にして成らず」という諺もある。

#### ローマの港より、MSC S P L E N D I D Aに乗船

ドバイからローマのエミレーツ航空は約1時間遅れで到着。

ローマの空港に着くと、現地のスタッフとドライバーが待っていてくれた。

結局、今回のツアーは私1人であった。スタッフとドライバーと3人で港へと向かう「大名ドライブ」。まあバスの出迎えよりいい。1人でも、ツアーを開催してくれた、旅行社に感謝。



「チビタベッキアの港」は、古いローマ時代の城壁がそのまま残されている。  
ミケランジェロの設計した要塞もそのまま残っている。



### いよいよ乗船

この「SPLENDIDA」という名前は、かの有名な女優、ロフィア・ローレンがつけたらしい。いつごろの話か分からないが、彼女の年齢からして、船も少し古い感じもする。  
チェックインを終えて、部屋に向かう。

予約した部屋は、内側キャビン（海が見えない部屋）のダブル、バスタブは付いていないが、意外と部屋はビジネスホテル並みに広い。



### さっそく、船内を探索

4000人が乗れる船であるため、船内はかなり広い。

18階建てのビルと同じである。4000人も収容できるホテルは、ラスベガスのMGMなどの、メガホテルである。ロビーも広く、ゴージャスである。  
オフシーズンであるせいか、そんなに込み合っていないようだ。



### 展望デッキの登り、港と見下ろす

他の客船やフェーリーが何隻か入港している。

ローマの時代も、船の大きさは違うものの、同じような風景であっのだろう。

### 丁度、夕日がキレイに沈む



午後7時半の、イタリア ジェノバに向けて出航する。

それにしても、船上のインターネットは遅い。画像も多く取り込めない。

それに、1時間10ユーロ近くかかってしまう。

### イタリア ジェノバ

ジェノバの歴史と街の発展は、海軍と切り離せない。イタリア第一の港町で、海洋共和国時代の多くの歴史的遺産が残る街。コロンブスの生家を始め、明治時代に来日して大蔵省で紙幣、切手の原版を作成した銅版画家キオツソーらを生んだ街でもある。

### 最初の寄港地 ジェノバ到着



ジェノバの歴史と街の発展は、海軍と切り離せない。イタリア第一の港町で、海洋共和国時代の多くの歴史遺産が残る街。コロンブスの生家を始め、明治時代に来日した銅版画家のキオツソーらを生んだ街でもある。

船から撮ったジェノバの風景

歴史保護のためか、新しい建物は見当たらない。小高い丘の上まで茶色い建物が続く。街を歩いてみた。



とんでもなく派手な彫刻で飾られた中世の艦船

港に係留されている。窓が空いて大砲が飛び出している。東洋の影響からか、龍の飾りもある。



マッテオッティ広場では食品の市場が立っている。

土曜日であるせいかもしれない。

野菜やチーズ、ハム、ジャムやはちみつなどの農産加工品や乾燥穀物などの店が並ぶ。

しばらく立って見ていると、まあとにかく、お客に話しかける。パエリア専門の米を販売する店は、「日本のように、いらっしやい、安いよ」ではなく、商品の説明や料理の作り方など、待っているお客を無視して熱心に説明しているのが印象的。



建物の中では、「骨董市」が開催されている。

ヨーロッパではよく見かける光景。アジアの骨董品は、よく見ると殆どが模造金。装飾品や絵画、食器などが多い。



ここは、戦争に関する武器を集めた店。

25ユーロで売られているのは、第二次世界大戦で使われた手榴弾、戦争ドラマ「コンバット」で、よくドイツ軍が使っていたもの。取っ手の部分は木質。ここで本物に出会えるとは。

一つ買って帰りたいのだが、必ず日本の税関で捕まりそうである。



フェラーリ広場の噴水

ジェノバのランドマークで、観光客も多い。

街の中はこのような古い建物ばかりだ。



中央を進んだ右側が、「コロンブスの生家」コロンブスはここから、スペインのイザベル女王の元へと旅立った。有料で中も見学できるようになっている。

コロンブスがアメリカから持ち帰った物は、トマトとじゃが芋と、それに梅毒。

そのおかげで、その3つが世界中に広まった。三番目は余分だった。



### エドアルド・オキッソーネ「日本&東洋美術館」

小高い丘の上にある美術館。彼は明治時代に来日して、大蔵省で紙幣、切手の原版を作成した。鎧、兜、仏像、伊万里焼、古伊万里、唐津焼など、「何でも鑑定団」に出したら、かなりの値がつく物もかなり展示されている。

スポンサーに、住友財団や東芝などの名もある。





船に帰る途中のカフェで、「コーヒーとサラミトルティーヤ」を注文。  
なぜか週間で、カフェでは「カフェ・アメリカーノ」と言ってしまう。イタリアまで来て、「アメリカーノ」はないだろうと反省する。「エスプレッソ」だろう。  
トルティーヤは、皮を店で焼いているせいか、皮が薄く香ばしくておいしかった。

### 「エスプレッソ」と「コーヒー」の違い

「エスプレッソ」コーヒー豆を深煎りにし細かく挽いた粉が最適。コーヒー用だと薄い味になる。エスプレッソの味わい方は、そこに残る程の砂糖を加えることで、豆の香味が口の中に広がり、長い間余韻を楽しむことができる。

「コーヒー」ドリップ式コーヒーは、煎った荒目の粉を使用。エスプレッソ用では濃い味になる。

### エスプレッソの種類

「エスプレッソ」エスプレッソマシーンで抽出したエスプレッソを25cc~30ccカップに入れて提供する。

「カプチーノ」エスプレッソ25cc~30ccに、スチームミルク70cc~90cc、スチームミルクの泡40cc~60ccを加えた飲みもの。

「カフェ・ラテ」25cc~30ccのエスプレッソに、スチームミルク120ccを足したもの。

「カフェオレ」コーヒーと牛乳を1対1で混ぜたもの。



### 路の両側に黒人の露店

行きは誰もいなかったが、帰りの道の両側には、ぎっしりと黒人の露店が並ぶ。

少し異様な雰囲気だ。売っているものは、中古のかばんや靴、衣料品。

いつどこから仕入れたのか分からないシロモノだ。

その光景をよく見ていると、客に物を手に取らせて見させる。一度渡した物は受け取らない。

客がどうしていいのかわかってしまっている。

気軽にものは受け取らないこと。

この手口には気をつけた方がいい。

クルーズ船のバフエは正解であった。

クルーズ船のバフエは、想像した通りであった。

朝昼晩とメニューが変わり、各カテゴリーごとに集中して食べられる。

1日目の夕飯は、まずは下調べで食べたいものをお皿に取った。



### イタリア料理の研究

参考資料 「イタリア料理の教科書」 新星出版社

イタリアは、日本と同じく北緯40度前後に位置し、北部はアルプス山脈に隣接し、中央にはアペニン山脈が連なっているため肥沃な土地が多い国です。日本と同じく南北に長いので、気候の違いが大きくそれにより多彩な食材が揃っています。

特に、北部と南部とでは料理に関しても著しい違いがあります。

**北部の料理の特徴** 肥沃な土地により、農業、畜産が盛んで、米や小麦、チーズやバター、肉をよく食べ、味付けは濃厚。パスタは手打ちや生が主流でリゾットなどの米料理もよく食べられる。日本の北海道と同じ緯度であるため、酪農や穀物類の生産が盛ん。

**南部の料理の特徴** 野菜や海産物を使い、オリーブオイルを使った料理が多い。北部よりも料理方法がシンプルで、まれに魚を生のまま食べる。乾燥のパスタをよく食べ、アラブやアフリカの食材が食卓に並ぶこともある。

### イタリアのパン

今日は、朝食のbuffetでパンを中心に試食。

その他の卵料理や肉料理は遠慮した。



マリー・アントアネットが、オーストリアからフランスに嫁ぐ時に、パン職人を連れて行き、フランスに「クロワッサン」を伝えたと言われている。



写真のパンは、甘い日本で言う菓子パン。日本の物に比べて生地がしっかりとしている。イタリアのパンというより、フランスのパンに近い。

クロワッサンは、大きく外側に砂糖を溶かしてある。

「WARM CEREALS」 写真右上は、小麦粉のデュラム・セモリナ粉を温めたおかゆ状のもの。スープウォーマーに入れてある。

左上の写真は、「BAKED BEANS」 トマトベースの大豆のスープ。

右下は、「焼きリンゴ」 青リンゴを焼いたもの。あまり甘くなくおいしかった。

## イタリアのパン

イタリアのパンの特徴は、基本的に、小麦粉、塩、水、イーストと最低限の材料を使って、保存性の優れたパンが多いのが特徴。北部では「バター」、南部では「オリーブオイル」を付けて食べます。

1. **フォカッチャ** 強力粉と天然塩、オリーブオイルを混ぜて作った平型パン。
2. **ロゼッタ** 中が空洞になっているバラの形をした小型パン。
3. **グリッシーニ** トリノから生まれたステック状のパン。
4. **チャバタ** 「スリッパ」の意味を持つパン。細長い食パン。
5. **タラッリ** 棒状の生地を輪状にして茹で、カリッと焼いたもの。スナックのような歯ごたえが特徴。
6. **パネトーネ** ドライフルーツとバターがたっぷりに入ったパン。クリスマスに食べられる。



ジェノバのパン屋さんで買ったパン。

左上が、四角い「トマトピザ」。希望で切り分けてくれる。トマトソースの味が濃厚。生地はローマピザと比べ薄め。

その下が、「フォカッチャ」 オリーブオイルと塩の味のバランスが最高。

長いパンが、「グリッシーニ」 パリパリとしていて、お菓子のような味。

右側が、「ミートパイ」 この味も最高。



ウォーマーに入れられた、「WARM CEREALS」(ウォーム・シリアルズ)  
牛乳やヨーグルトで食べるシリアルは当たり前だが、温かいシリアルを食べたには初めて。

東洋の「おかゆ」である。健康に良さそうである。

「BAKED BEANS」 ベイクとあるが、豆のスープである。豆の素朴な味が最高である。右側は「焼いたベーコン」、これと一緒に食べるのかもしれない。



ヒートランプで温められている「焼きリンゴ」

初めの停泊地は「ジェノバ」、街を散歩してみた。

日本の骨董品を集めた「オリエンタル ミュージアム」が印象的であった。

## イタリアのチーズ

### 1. ハード&セミハードチーズ

**パルメジャーノ** イタリアを代表的するハードチーズ。DOPで最も厳しく管理されている。

**カステルマーニョ** イタリアの山岳地帯で作られるチーズ。山羊の乳を加えることもある。

**ペコリーノ** 山羊の乳から作られるチーズ。塩気と酸味があるのが特徴。

**グラナ・パダーノ** 成熟は最低9カ月で、パルメジャーノよりマイルドで安価。

**フェンティナ** 牛乳製でナッツのような香りがする。中は半硬質。

### 2. フレッシュタイプ

**マスカルポーネ** 熟成しないフレッシュタイプのチーズ。乳脂肪分70%以上。ティラミスに使われる。

**リコッタ** 乳清（ホエー）を加熱して作るチーズ。菓子などに使われる。

**モッツアレラ** 水牛製で、カンパニア州、ラツィオ州の地域のもののみDOPに認定されている。

**クレマ・ベル・パエーゼ** 牛乳が原料のクリーミーな万能チーズ。パン、クラッカーに塗って食べる。

### 3. 青カビチーズ

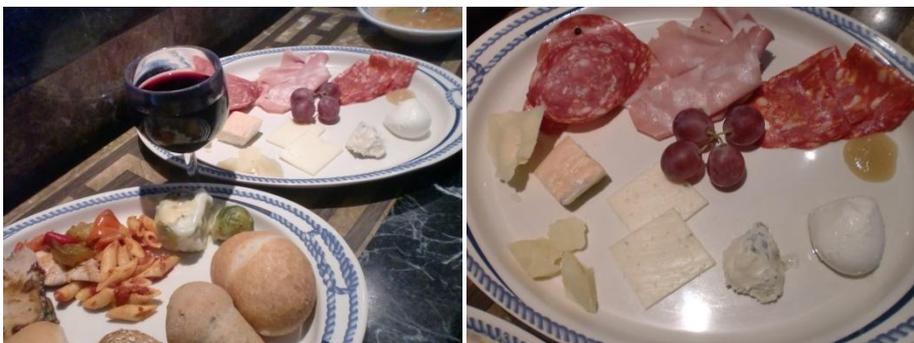
**ゴルゴンゾーラ（ピッカント）** DOPの認定を受けた世界3大ブルーチーズ。熟成期間2カ月～3カ月。

**ゴルゴンゾーラ（ドルチェ）** ピッカントよりも塩分、青カビが少ない甘口タイプ。

パフェで「パン」と「チーズ」、「加工肉」「ワイン」のよく合う組合せを試してみた。

スープは、「ミネストローネ」塩味が薄く、野菜の味を生かしたスープ。

パンは、左から穀物入りソフトパン、穀物入りハードパン、ライ麦ハードパン、ハードパン。料理もイタリアを代表するもの。肉料理は外した。



**ワイン、チーズ、パン、加工肉の組合せを試した結論。**

結論を、一言で言えば、「個性の強いブルーチーズやハードチーズなどには、個性の強いライ麦パン、穀物パンと香辛料の強い加工肉、熟成された赤ワイン」がよく合う。

逆に言えば、「淡白なモッツァレラチーズには、シンプルなハードパン、淡白なハム、熟成の浅い飲みやすい赤ワイン」がよく合うような気がする。

## フランス マルセイユ

人口82万人、フランス第2位の都市。旧港にはマルセイユを守るために立てられた多くの要塞がある。サン・ヴェクトール寺院も要塞のようである。駅近くはあまり治安はよくない。エクス・アン・プロバンス 港から車で40分の街。12世紀に建てられたサン・ソヴェール大聖堂、セザンヌのアトリエなどが有名。

## フランス マルセイユ エクス・アン・プロバンス

### 2番目の寄港地は、フランス マルセイユ

マルセイユは以前に来たことがあったので、前回行けなかった「エクス・アン・プロバンス」のオプションツアーに申し込んだ。

歴史や教会などの建物に興味のある人にはたまらない街である。

しかし、興味のない人には、全然つまらない街でもある。

私は、後者だが、たまたま日曜日であったため、日曜生鮮市場に非常に興味を引かれた。旧市街はスーパーマーケットなどの近代的建物は一切ない。あっても小型の食料品店である。日曜日であるため休みである。

高速道路で向かう途中には、カルフル、カジノ・グループの大型のハイパーマーケットやメトロ、リドルの店を見かけた。機会があればまた訪れたい。

これらの店は、殆ど郊外にあるため、歩いてはいけない距離である。

## 街のランドマークであるジェネラル・ドゴール広場



マルセイユの港から、バスで30分程した所にある貴族の館が残る歴史ある街。

旧市街地には、大聖堂や美術館など、中世の建物がそのまま残っている。

ジェネラル・ドゴール広場を中心に、プラタナス並木が広がるミラボー大通りが街の繁華街である。クリスマスシーズンを迎え、多くのショップが店を構えている。

## クリスマスのショップでにぎわうミラボー大通り



旧市街の古い街並み。



サン・ソヴォール大聖堂の精密な彫刻



教会内のローマ時代の建築跡。二つの穴は、温泉のパイプの跡。



英語の観光ガイド。フランス語なまりの英語が何とも上品。  
大聖堂より、こちらのガイドの方に興味がある。  
典型的なフランス人顔。

話に合間に、「チェツ」と舌打ちをするのが特徴。



フランスのクリスマスの菓子盛合わせ「キャリソン」

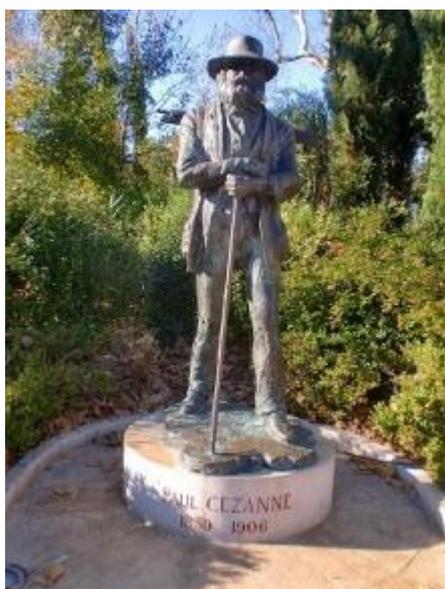
砂糖やアーモンドを使った保存のきくお菓子。

乾燥フルーツも一緒に盛り付けられる。



エクス・アン・プロバンスと言えば、ポール・セザンヌ

彼はよく山に出かけて絵を描いた。銅像には画材を背負っている。ガイドの話によると、多い時は2年間に300枚の山の絵を描いたらしい。



## フランス料理の研究（１）

参考資料 「フランス料理の教科書」 川上文代著 新星出版社

### フランス料理の歴史

フランスに新たに持ち込まれた食文化

カトリーヌ・ド・メディシスがフランスに輿入れしたのは1533年。それにより、シャーベット、アイスクリームなどのスイーツが持ち込まれた。また、ナイフとフォークを使う食事のマナーなど、イタリアの食文化が伝わった。

16世紀には、マリー・アントアネットがルイ16世に嫁いだときに、オーストリアからクロワッサンがフランスに持ち込まれたと言われている。

### ソースの誕生

18世紀には、現在のフランス料理に欠かせない「ソース」という料理法が用いられた。

### エクス・アン・プロバンスの市場の様子



### プロバンス・アルプ・コートダジュール地方の料理の特色

年間の日照時間が2500時間と、1年を通じて温暖な土地で、「紺碧の海岸」と呼ばれる、コートダジュール。この地方では、フランス国内では珍しく、料理に生クリームやバターをあまり使いません。

南イタリアと同じくオリーブオイルやニンニク、ハーブを使った料理が多い。トマトやナス、ズッキーニ、パプリカなどの新鮮な野菜や、地中海の新鮮な魚のスープである「ブイヤベース」は、マルセイユの名物料理。



## プロバンス産の絞りたてのエクストラ・バージンオリーブオイル



ロティールチキン 市場でも焼かれている

ロティール（ロースト）やグリエ（グリル）、ソテ（ソテー）の違い

1. **ロティール（ロースト）** 英語でロースト。主に固まり肉をオーブンで焼くことを指す。油を塗って表面を焼き固め、旨みを逃がさないようにする。
2. **グリエ（グリル）** フライパンなどの鉄板を使い、格子摸様の焼き目を付けて焼くこと。鉄板の溝に余分な脂や水分が落ちて香ばしく焼きあがる。
3. **ソテ（ソテー）** 「焼く」「炒める」の意味。フライパンで焼く「ポワレ」と小麦粉をまぶして焼く「ムニエル」、パン粉を付けて焼く「パネ」に分かれる。



市場では、生の肉より加工された、ハムやソーセージが量り売りされている。



魚も氷の上で販売されている。カキやウニの姿も見える。

## 代表的なダシ汁の分類

### 「フォン」「ブイヨン」の違い

フォンとブイヨンはフランス領には欠かせないダシ汁です。日本では「フォン・ド・ヴォ・カレー」などが知られているが、フォンとブイヨンの違いが曖昧である。

**フォン** 主にソースのベースとなる。子牛のダシ汁である「フォン・ド・ヴォ」（茶色いフォン）、鶏のガラを煮込んで作る「フォン・ド・ヴォライユ」（白いフォン）、魚や骨のダシ汁の「フォン・ド・ポワソン」（白いフォン）などがある。

**ブイヨン** 主にスープのベースとなるダシ汁のこと。肉、魚は一切加えず、野菜やワインでダシを取った「クールブイヨン」、コンソメやポターージュなどの基本となる「ビーフブイヨン」、「チキンブイヨン」などがある。

## フランス料理の研究

### フランスのチーズ

フランスでは、市場でチーズがよく売られている。

ナチュラルチーズは、冷蔵ケースで販売、ハード系のチーズは常温に置かれている。



#### 1. カマンベール・ド・ノルマンディー（白カビタイプ）

世界中で一番名の知られた「カマンベール」。日本でもこの名前の付いたチーズはいくつも生産されている。しかし伝統的な製法で産地や原料となる牛乳を厳しく定めた「AOC（原産地呼称統制）」にのっとって作られる本物のカマンベールは「カマンベール・ド・ノルマンディー」という名前がついている。

カマンベールが誕生したのは1790年のフランス革命時だと言われている。イギリスに逃亡を企てた修道僧が逃亡途中にノルマンディーの農家に身を隠し、その頃にパリ近郊で作られていた「ブリー」というチーズの作り方を伝授し、それ以降カマンベール村で作られるようになったとか。

#### 2. ブリー・ド・モー（白カビタイプ）

「モー」という村のブリーチーズ。「モー市」はパリから北東へ約50kmのところにある街で作られた白カビのチーズ。その他に同じイル＝ド＝フランス地域圏でセーヌ川上流にあるムランを産地とするブリー・ド・ムランがある。こちらはブリー・ド・モーよりも赤褐色を帯びており、前者とは異なる独特の濃い味わいがある。この2つはAOCに指定されてい

る。

カマンベールチーズは、ブリーの製法が 200 年前にカマンベール村に伝えられ生産が始まったとされる。

### 3. ブリア・サヴァラン (白カビタイプ)

フランスの有名な美食家「ブリア・サヴァラン」の名前にちなんで命名されたチーズ。ノルマンディー地方産のクリーミーな白カビチーズ。乳脂肪分 75%以上でなめらかな味わい。

### 4. ブルー・ド・ヴェルニュ (青カビタイプ)

オーヴェルニュ地方発祥のブルーチーズ。青緑のカビが特徴で、味はスパイシーな辛味を持つ。甘味のあるパンによく合う。

### 5. ロックフォール (青カビタイプ)

羊乳製で、世界三大ブルーチーズの一つ。コンバルー山の洞窟の中でじっくりと熟成させるため、水分があり、塩気が強い。ドレッシングなどのも使われる。

### 6. フロマージュブラン (クリームタイプ)

牛乳に乳酸菌を加えて作られる。酸味がきいていてヨーグルトのような食感。はちみつやソースをかけて食べる。

### 7. グリュイエール (ハードタイプ)

原産国はスイスだが、すりおろしてソースに混ぜてたり、料理の味付けに使うハードタイプのチーズ。

### 8. コンテ (ハードタイプ)

正式名は、「グリュイエール・ド・コンテ」で、品質管理が厳しい審査に通ったものが、「コンテ」と呼ばれる。フランスで最も多く作られている。

### 9. パルメジャーノ・レッジャーノ (ハードタイプ)

イタリア生まれのチーズだが、フランス料理のメニューに多く登場する。熟成は最低 2 年と決まっており、年数によって名前が変わる。

## パンと合うチーズ

### 1. パン・ド・トラディショナル+白カビタイプチーズ

パン・ド・トラディショナルはシンプルなパンであるため、特にカマンベールやブリーによく合う。白カビチーズ以外でも合わないことはない。

### 2. パン・ド・カンパーニュ+青カビタイプチーズ

素朴な味のカンパーニュは、青カビの個性的な風味を生かしたブルーチーズに合う。熟成しないフレッシュタイプのチーズにも合う。

### 3. フロッケンブロー (ライ麦パン) +ウォッシュタイプ

ライ麦パンの中でも、フロッケンブロー (ドイツのライ麦パン) は独特の酸味を持つパン。ウォッシュタイプのチーズも個性的な臭いやクセがあるが、中はクリーミーなので、プロ

ート系のパンにはぴったりである。

#### 4. ベーグル+クリームチーズ

もちもちとしたベーグル（中央ヨーロッパ発祥のパン）には、クリームチーズがよく合う。ブルーベリージャムやスモークサーモンを添えてもOK。



### フランス菓子の歴史

ヨーロッパ各国の銘菓が歴史を経てフランスに集約された。ブルボン朝期に入ると国内が安定し、宮廷文化が発達。それに伴い、甘美な洋菓子が次々に誕生した。

フランス革命以降は、宮廷、貴族に抱えられていた菓子職人が失業して、町に店を開くようになった。それにより、庶民の間に急速に広まった。

#### 「中世」

菓子作りの中心は、オーブンを持っている修道院や教会。当時作られていたには、「ワッフル」の前身で、小麦と卵の生地を鉄板で焼く「ウブリ」という菓子。

#### 「ルネサンス」

砂糖を始めコーヒーやカカオが広く普及した時代。メデティ家から多種多様なお菓子が伝えられた。

#### 「ブルボン王朝」

アンリ4世の統治下、料理と菓子の文化が開花する。まりー・アントアネットにより「クワッサン」が伝わった。

#### 「19世紀以降」

天才料理人、「アントナン・カレーム」により、「エクレア」が創作された。



### フランスの菓子の種類

「プティ・フル」とは、

フランス語で、「小さな釜（オーブン）」を意味します。一口サイズの菓子の総称。  
バッフェ台に並べられたりして食べられている。

「プティ・フル・セック」

日持ちの良い菓子。サブレなどしっかりと焼きあげられた菓子。ギフトなどの良く使われる。

「プティ・フル・デュミ・セック」

柔らかな独特の食感で、マカロンや一口サイズのパウンドケーキなどが含まれる。

「プティ・フル・グラッセ・フレ」

日持ちのしないもの。「フレ」はクリームを使ったもの。シュークリームやエクレアなどがその代表的な菓子。」

### 船内のケーキ類を試食

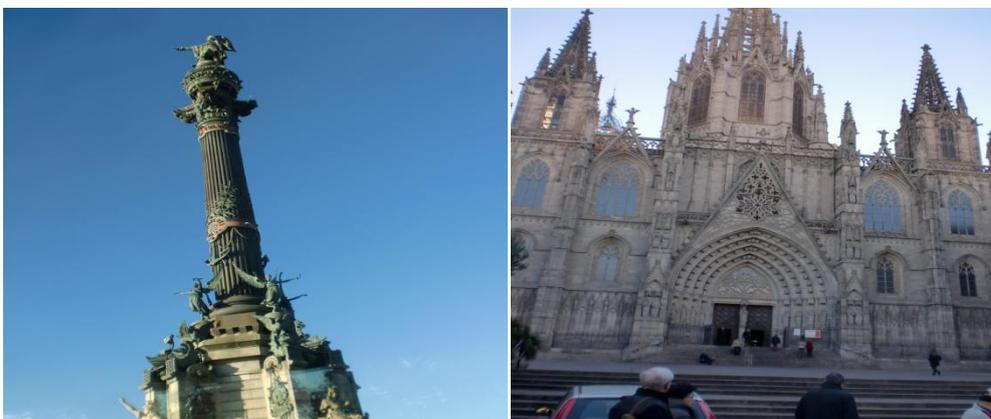
このケーキに関して言えば、「日本のケーキの方がレベルは上」

日本のコンビニの商品の方が、レベルが高い。フルーツタルトのくだものの鮮度が悪い。

カスタードクリームの味がイマイチ全体的に甘すぎる。

## スペイン バルセロナ

バルセロナは、人口170万人、スペイン第2の都市。旧市街と新市街とに分かれている。1298年にゴシック地区に建設した大聖堂から、「ゴシック建築」が生まれた。サグラダ・ファミリア教会、Casa・バトリヨ、モンジュイックの丘などが観光の名所。



### バルセロナは最高！

バルセロナは、人口170万人、スペイン第2の都市。旧市街と新市街とに分かれている。1298年にゴシック地区に建設した大聖堂から「ゴシック建築」という名前が生まれた。サグラダ・ファミリア教会とCasa・バトリヨ、モンジュイックの丘などが観光の名所がある。



### 4時間の観光ツアーに参加するが

英語の観光ツアー、観光名所と言えば、ヨーロッパでは教会が中心になる。ガイドは、一生懸命、一生懸命、英語でその歴史や美術、建築様式、宗教などを説明するが、専門用語が多く、興味の薄い私にはあまり理解できず退屈な時間であつが、古い建物の多さには感心する。今回は、エクス・アン・プロバンスのように、美人ガイドの顔だけ見ていれば満足というわけにはいかない。



オリンピックの施設のある丘からのバルセロナの街並み

### ローマ時代～大航海時代に繁栄した街

かつては豊かな街であったことが各所で窺われる。

「大航海時代に世界をまたにかけた」という言葉がよく似合う街である。



### 繰り返し使われてきた石

旧市街の建築は全て石造りである。その石はローマ時代以前から使われている。

石は木と違い風化が遅いため、建物が崩れてもその石は繰り返し使える。

石垣にはローマ時代の物と最近のものとの組み合わせられて使われている。

街の中心部は、以外と緑が少ないこともこの街の特徴。



### カテドラル教会

中庭には、噴水がありアヒルが遊んでいる。アヒルもここが安全な場所であることを知っている。

### コロンブスの時代と現在

海岸の近くには、コロンブスの像が立ち、街のランドマークになっている。

今回の地中海クルーズでは、イタリアジェノバの「コロンブスの生家」と、彼が活躍したスペインのバルセロナの両方を見ることができた。

彼の生家を見る限り、決して裕福な家ではなかった。

それでも、ジェノバ～スペイン～世界へと旅立ったコロンブスの開拓精神がこのよき時代を象徴しているようだ。

「物や人が集まる所には、財が集まる」ことを証明している。

現在のスペインは、どうかといえば、経済は衰退している。

皮肉にも、かつて繁栄していた、ギリシャ、イタリア、スペインがデフォルト（経済破綻）の危機に陥っている。

「世界に打って出よ！」を怠ったためである。

時代が変わり、このエーゲ海、地中海諸国の輸出品は、ワインと農産物、畜産加工品などの食品が中心である。工業化、情報化の波に乗り切れなかったことが原因である。



### サクラダ・ファミリア

それでも、バルセロナに来たのだから、サクラダ・ファミリアだけは見ておきたい。

幅60m、高さ120m いまだに進化し続ける建物。

建物を見ると言うより、ビルの建築現場を見ているようだ。

それにしても、その雄大さには驚かされる。



### サクラダ・ファミリアの裏側

建物の中には入らなかったが、周りを1周してみた。

裏側には、全く違った顔がある。正面の人物の彫刻はリアルだが、反対側の彫刻は抽象化されている。芸術も時代の差を感じる。



### 「石工学校」

裏側の建物の敷地内には、石工を養成する学校の小さな建物がある。

屋根は曲線で、これも石でできている。こうした技術を学んでから巣立っていくようである。

石工の団体と言えば、「コンパスと金尺」のマークの、あの団体を想像してしまうが、どこを探しても、あのマークは見当たらなかった。どうやら、あれとは関係はないようだ。

### 市内観光を楽しむ

午後1時くらいには、4時間のツアーは終了

その後は、街に残り市内を探索。この時間が最高におもしろい。

船まで定期的にシャトルバスが出ているため、帰りの交通手段には困らない。

コロンスの塔から、歩行者専用のランブラス通りを歩けば、大道芸人やみやげ物屋、カフェ、生鮮市場などがあり、時間をつぶすには困らない。

も少し時間が欲しいくらいだ。

それにしても、自分で交通機関を乗り継いだり、ホテルの心配もせずにいられる今回のクルーズは非常に有難い。まるで、「大名ツアーだ」

部屋にこだわらなければ、コストも周遊ツアーに比べてグーンと安いと思う。

### スペイン料理の研究

<http://www.enforex.com/japanese/culture/history-spanish-food.html>

スペイン料理の歴史に基本的な影響を与えたのは、地理的状况です。

スペインはイベリア半島に位置し、その多くが海に面しているということです。

この恵まれたロケーションから、自然と海の幸はスペイン料理の柱となり、スペイン食は地中海式料理と分類されるようになりました。スペインの地域は、山脈、青々と茂った牧草地、肥沃な農地、広大な海岸線などに恵まれ、その結果、様々な新鮮な製品を生み出すようになりました。

高い山で保存加工されるスペインの有名なハム、広大な土地に不規則に広がったブドウ畑やオリーブ畑、国中に豊かに実る新鮮な果物や野菜等が例として挙げられます。

フェニキア人は「ソース」を、ギリシャ人はスペインに「オリーブオイル」の素晴らしさ

を、ローマ人、カルタゴ人、ユダヤ人らは、彼らの「調理要素」をスペイン料理へ溶け込ませました。

また、本場スペイン料理の要である米や、サフラン、シナモン、ナツメグの使用はムーア人からじかに来た文化。現在のスペイン料理に数々の米料理があることから、彼らを与えた影響は計り知れません。また、夏のうだるような暑い日にさっぱりした「ガスパチヨ」を取る時、ムーア人の食に対する明らかな才能に感謝することでしょう。

### バルセロナのレストラン



### 絶対に食べておきたいバルセロナのパエリア

16ユーロ（チップを含めて約2000円）のランチメニューを注文。

エビ、イカ、タコ、ムール貝の海鮮パエリア。オリーブオイルとレモンを絞って食べる。

日本の寄せ鍋に、サフランとごはんを入れて煮込んだ味。意外と汁気も多く、米の食感はお粥とは違い、味は絶妙。



### 白身魚と野菜のソティ

白身魚は銀ダラのようなシンプル魚だが深い味。塩気も強くなく素材の味を生かしている。

ガルニは、生を茹でたグリーンピース、長粒米のごはん、焼いたじゃがいも。

量が多くて1人では食べ切れない。



### デザートは「クレーム・ブリュレ」

味はプリンのようなが、中は固まっていない。プリンと並び代表的なデザート。

中は冷えて冷たいが、表のカラメルは温かくパリッとしている。

これもおすすめ。

### TAPAS料理

日本で言う「小鉢」に盛り合わせたおつまみ料理。これも、スペインでは絶対におさえておきたい料理。いかんせん、お腹がいっぱいで食べられない。

もう少し、時間を作ってスペイン料理を堪能したかった。

### バルセロナ サン・ジョセップ市場

バルセロナに来たら絶対に訪れたい生鮮市場

ランブラス通りを北に歩けば、左側の看板ですぐに場所は分かる。

クリスマスのデコレーションもキレイである。



### 頭の高さまで商品を陳列するのが基本

上からは、ガーラントを吊って立体感を出している。赤い色をいかに引き立てるかが基本。



### カットフルーツの提供方法

カップ入り、トレー入りと様々なカットフルーツが売られている。

商品づくり、商品の配置、ボリュームの出し方、カラーコントロールの仕方は非常に参考になる。



### ザクロジュースが一番人気

なにが一番売れているかを知るには、在庫量を調べればすぐに分かる。在庫が少なければ売れている証拠だ。真ん中の「ザクロジュース」が一番動いている。

「買って飲んでみたが、ザクロ100%は、日本では味わえない濃厚で贅沢な味わい。



### 生の魚は豊富

中でも、エビ、カニ、の甲殻類や貝類が豊富である。



### イワシのオリーブオイル漬け

新鮮なイワシを開いてオリーブオイルに着けたもの。

オイルサーディンの大型パック。

### 加工肉の店の陳列

陳列ケースの上まで商品を置き、売り子の顔が見えないようにしている。

客は、日本で言う、「のれんをくぐる」のと同じ感覚」



### 牛の胃袋

「カリョス・マドリレーニョス」(マドリッド風 もつの煮込み) に使われる牛の胃袋。

この料理も、試したかった一つ。



### 特にアジア人に人気の加工肉の串刺し

市場の入口左側の店。一口サイズでいろいろな味が楽しめる一品。

しかも、1ユーロは安い。下はパン。

串メニューは、アジアの屋台では欠かせない1品。

店主のアイデアに感心する。



### 魚介類のグリルを提供する店

いつも混雑していて、なかなかテーブルが取れない。トライするにもお腹がいっぱいなので諦める。



明日は、チュニジアの「チェノス」に向かいます。

## チュニジア チュニス

チュニジアの首都であり、北アフリカ屈指の近代都市チュニス。フランス保護領時代の面影を残す新市街には西洋風のホテルやカフェが並ぶ。8世紀以降にイスラム都市として発展した街並みは、城壁に囲まれた旧市街メディナに残っている。シディ・サイドは、昔ながらの漁村で、スペインのアンダルシアから逃れてきたアラブ人が建設した白とブルーの家々が印象的。



## チュニジア チュニス

### アフリカの南端の海洋都市 チュニス



アフリカ大陸の北に位置するチュニジアは、アフリカとアラブ、ヨーロッパの文化が混合するエキゾチックな雰囲気が漂う。

チュニスは、チュニジアの首都であり、フランス保護領時代の面影を残す新市街には西洋風のホテルやカフェが並ぶ。8世紀以降にイスラム都市として発展した街並みは、城壁に囲まれた旧市街メディナに残っている。シディ・サイドは、昔ながらの漁村で、スペインのアンダルシアから逃れてきたアラブ人が建設した白とブルーの家々が印象的。

**チュニジアは、テロや略奪の危険があるとして、**

**現在日本政府から「注意勧告」が出ている国。**

さすがに、そうした国へ入国するのは初めてである。チュニスの観光は申し込んでいない。市内へ行くとするならば、自分でタクシーを拾わなければならない。

「もし」という不安が頭によぎる。

しかし、ここまで来て上陸しなければ、あとで後悔するすると思ひ、思い切ってチュニジ

アのイミグレに向かう。

簡単な書類に記入してハンコをもらえばOKである。

パスポートの携帯が必要。出国は何もチェックされない。



### タクシーをチャーター

タクシーの乗り場に行くと、5時間40ユーロでタクシーがチャーターできるビラを配っている。「白タク」の心配もあるので、すぐには申しこまず、しばらく様子を見る。

どうやら安全なようなので、申し込むと、目的地、タクシーのナンバーと時間が書かれた紙を渡される。現金を払おうとすると、「後でタクシードライバーに渡してくれ」と言われる。さっそくタクシーに乗り込んだが、英語がまったく通じない。

こんなことはアジアでは当たり前であるため、別に苦にならない。返ってよく話しかけられる方が面倒だ。

### タクシードライバーが行った先は

タクシーは街の中心部の路上に駐車して、「ここで何時に待ち合わせる」などと言っている。降りようとして「マルシェはどこだ」と聞くと、

すかさず、近くに居た男が「俺が案内するからついてこい」と声をかけてくる。

勝手にガイドをしてチップを要求する。これもよくある手口だ。

大きな声で、「ノー」と言って断ると、この「大きな声」がポイント。

ドライバーがそこまで案内してくれた。

「それでは、2時間後に」と言って分かれる。



市内には装甲車が

メディナの中心部の通りを歩いていると、いきなり、鉄条網と装甲車がお目見え。  
警察官の数も多い。大きなテロは1年前だが、クリスマスに向けてテロが予想されるため、  
その警戒が強まっているようである。

### 「メディナのマルシェ・セントラル」



建物内は、映画に出てくるアラブの市場そのもの。  
野菜、魚、肉、パン、香辛料と何でも揃う。



ここでは、サメもよく食べるみたいだ。  
魚のサイズは、全体的に小さい。  
歴史あるマーケットだけあって、調理場も昔のままである。  
近くにあるスーパーマーケットにも顔を出してみた。  
後日またレポートします。

### 魚売場のカラーコントロール

クスクスの上に乗っていた魚。氷の上に置かれて対面販売されている。当然、目は上を向けられて置かれているため、曇っていないし鮮度もよい。

それより凄いのは、トマト、レモン、キュウリの三色の「信号色」をうまく配置している。



### 肉のミンチ

何やら古めかしい機械があったので、しばらく見ていると、今から始めるからとポーズを取ってくれた。



ミンチは袋に入れられて吊るされている。

### 牛の解体

牛の解体もここでやっているようだ。頭と蹄もディスプレイされている。目は引くが、残酷な感もある。





### 青果の陳列の基本

ここでも、頭の高さまで商品を積んでいる。



### 通路を挟んで、後ろにさらに陳列

もう一つの陳列方法は、手前の陳列の高さは、肩が出る程度で、通路の後ろ側に肩から上の高さで商品を陳列。

そうすることで、顔の後ろにも商品が見える演出ができる。



ナツメヤシ デーツ

アラブのパン

## 生鮮市場の近くのスーパーマーケット

ドライグロサリーを中心にしたスーパーマーケットだが、生鮮食品も一応品揃えされている。



陳列方法などを見る限り、個人商店ではなくチェーンストアのようである。

店内の消費品の品揃えとレイアウト、陳列方法はフランスの小型店とほぼ同じである。



野菜、くだものはクレート陳列

意外と鮮度もよい。



トレーに入った肉や魚も販売してるが、ポーリュームはない



**ヨーグルトの形態は、殆どが4P**

4Pヨーグルトを、4P、2P、1Pの3SKUで販売している。

ヨーロッパのスーパーでも、同じような物を販売しているため、たぶんそこから輸入していると考えられる。

それにしても、陳列量はかなりのもの。



**砂糖のバラ売りの機械**

「この機械は何か」と、上のフタを開けてみたが、なにも入っていない。  
しばらくすると、60kgほどの袋を開けているので、「シュガー？」と聞くと、  
「イエス、シュガー」と答え、「今、入れるから見てろ！」と言わんばかりに、  
重い袋を抱えて機械の上部に入れた。



オリーブの本場だけあって、缶入りのオリーブオイルも販売



菓子類はけっこう充実している。

いくつかカゴに入れて、レジに持って行ったが、

「ユーロは使えない」とのことで、また売場に戻す。

ひやかしではなく、一応買う姿勢を見せた。

私はひやかしで店はあまり見ない。

店を見ても、必ず買物をする。マネキンと話せば、その商品は必ず買う方針である。



外に置いてある自転車オートバイ

### チュニジアの名物料理 「クスクス」

クスクス（フランス語：couscous）は、小麦粉から作る粒状の粉食、またその食材を利用して作る料理である。発祥地の北アフリカから中東にかけての地域と、それらの地域から伝わったフランス、イタリアなどのヨーロッパ、およびブラジルなど世界の広い地域で食べられているもの。

ドライバーに連れられて、地元のレストランへと向かい、ビールと「ツナサラダ」と「クスクス」を食べる。サラダは、オリーブオイルと塩味だけのシンプルなものだが、野菜の味がしっかりしていておいしかった。ピーマン、キュウリ、オニオンは細かく刻んである。



### シーフード（スズキ系）のクスクス

現地での発音は、「クスクス」は通用しない。「クスクチェ」に聞こえる。

2人前程の量があったため、三分に一も食べられなかった。

ケイジャンペッパーの香りは少しするが、これも味付けはシンプル。

料理する前の魚を見せてもらったが鮮度は良かった。大きめに切られた野菜の煮込みも味は良かった。

クスクスは思ったよりパサパサせず、トマトベースのソースによく合っていた。

まずくはないが、食べ慣れたものではないので、フォークはあまり進まない。



### 想定内のぼったくり

ガイドブックなどには「ドライバーとレストランがゲルになって、客から法外な金額を取る」と書かれているが、ここも例外ではなかった。

それはある程度想定していた。ドライバーの食事代を含めて30ユーロ～35ユーロは仕方がないと思っていた。

持ってきたレシートの金額は、「45ユーロ」、確かにクスクスは2人前ではあったが、ビールとサラダとクスクスとで45ユーロはないだろうと思い、「ベリー エクスペンシブ」と大声で言って、50ユーロを渡す。

しばらくしてから、オーナーらしき人間が来て、「お釣りがない」と言い始める。

ポケットの中から、10ユーロ札を何枚か出して1枚ずつ数えると、30ユーロのところで、「OK」と言う。

全く意味が分からない。30 ユーロ払うと、「チップは別」とさらに言い張る。ボーイに5 ユーロ渡す。

結局、客の顔を見て金額を請求しているのだ、ボーイに「この金額でなんと言っていた？」

「やあ、高い！と言っていましたよ。」という会話が想像できる。

そこで、45 ユーロが、いつの間にか 30 ユーロに変わってしまう。

そのまましっかり払っていたら、チップを含めて 50 ユーロ。

昼飯にしたら大した金額である。

飲み物、サラダ、クスクス 2 人前で、観光客相場で 20 ユーロ、ドライバーに飯をおごってやると言ったので、これが 10 ユーロ、ナプキンのある店であったので、チップは 5 ユーロ。

合計 35 ユーロは、外国では想定内であった。

## イタリア パレルモ

地中海の真ん中に位置するシチリア島の港町。旧市街と新市街とに分かれていて、旧市街は、アラブ・ノルマン建築、バロック、ルネサンス建築とがミックスしている。シチリア生まれのシャーベット「グラニータ」は有名。シチリアというとマフィアを想像してしまうが、マフィア同士の抗争で一般市民が巻き込まれることはまずない。





## 地中海料理のまとめ

### 地中海料理の特徴

地中海料理とは、ギリシャ、イタリア、南フランス、ポルトガル、スペインなどのヨーロッパやモロッコ、アルジェリア、チュニジアなどの北アフリカ諸国の地中海沿岸の料理。

「大航海時代」から数世紀にわたる、貿易や商業の長い経験が、資源の異なる活用方法の共有と普及を可能にしました。料理や製品は、そのような連続した、長い文化交流から多大な影響を受けました。

### 地中海料理はヘルシー

地中海料理は、オリーブ油・ナッツ類、野菜、果物、魚介類をふんだんに使うのが特徴で、地中海沿岸地域の人たちは、この食文化のおかげで「心疾患」による死亡率が低いと言われている。

ヨーロッパの中で地中海に面したこの地域は、バターやチーズなどの乳製品をあまり料理に使わない実にヘルシーな食事をしている。イタリアでも北と南では食文化が大きく違う。地中海料理は、あっさりとしていて、日本人の味覚によく合うことから、日本でも多く食べられている。

### 食の無形文化遺産登録申請

『英医学誌「ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル」の発表によると、「地中海料理」が、心臓病や癌、アルツハイマーなどの神経変性疾患にかかるリスクを減少させるという研究結果も出ている。

2008年3月には、イタリア、スペイン、ギリシャ、モロッコと共同で、地中海料理を国連教育科学文化機関（ユネスコ）の「世界無形文化遺産」へ正式に登録申請した。』

<http://d.hatena.ne.jp/keyword/>

### 高度な文明が発達した地域の共通点

地中海の国々は、日本と同じ北緯30度～40度に位置している。肥沃な土地と温暖な気候が豊富な農産物や穀物を生み、豊かな食文化を発展させている。

世界地図を見ると、北緯30度～40度に位置する国や地域は、中国上海、北京、メソポタミア文明発祥のチグリス、ユーフラテス川、エジプトカイロ、アメリカ合衆国カリフォルニア州を含めた南部地域、メキシコ北部、南半球では、南アフリカ、オーストラリア南部、ニュージーランド北島、チリ、アルゼンチンと不思議と肥沃な土地と豊かな食文化が発達している地域である。

大航海時代で世界に出ていったヨーロッパ諸国は、それを知っていたのではないのでしょうか。

### 寒い地域の事情

ヨーロッパでもドイツやポーランド、イギリスは、北緯50度～60度（北海道より北、

サハリンと同じ緯度)に位置しているため寒さが厳しく、オリーブやくだもの、軟弱野菜、米などが育たない。小麦やじゃが芋、牧草など寒さに強い作物が育つため、牧畜、酪農や乳製品、畜肉加工が盛んになる。寒い地域は、体温を保つために動物性脂肪や根菜類を多く摂取する。これは生理学的にも理にかなっている。ヨーロッパでも緯度によって食文化が全然違うことを理解しなくてはならない。

## パンの歴史とローマ帝国

地中海料理を研究するには、ローマ時代の食文化を知る必要がある。

**『古代ローマ軍の兵士が1日2ポンド(約900g)の小麦とライ麦だけを食べ、全世界を征服するまでは、強健な体とスタミナを維持していたという事実』。**

その後、

**『美食と飽食がローマ帝国を滅亡させた。』**

ローマの宴会は、だいたい昼過ぎ4時に始まり深夜にまで及ぶ。

この間延々と食べ続けるが、その量にも驚かされるが、その内容の多さ、贅沢さは現代に匹敵するかあるいはそれを上回る。

ローマ人は、美食のために、遠方リビアのザクロ、ガリアのハムとワイン、スペインのピクルスといった食料品が世界中から運ばれてきた。それに加えて、例えば、ポニコプテルス(紅鶴)の「舌」。これはローマの散文家セネカによって「王侯的奢侈」、「途方もない贅沢」の見本とまでいわれた。

牡蠣かきや雲丹(うに)も珍重された。牡蠣はキルケーイとか、ブリタニアの海岸とか、バイアイのルクリヌス湖などのものが貴ばれ、ルクリヌス湖のものは養殖であった。

雲丹はミーセーヌムのもものとされた。高価で珍しい料理であった」(弓削達著『素顔のローマ人』)。その他、現代の日本でも人気の伊勢海老も非常に珍重され、この当時既に伊勢海老の養殖が試みられている。

**これは有名な話だが、ローマ人はより味覚を貪るために、宴席で腹いっぱい食べた後、意図的に食べた物を吐くことを習慣としていた。おなかを空にして、改めてまた食べる。**

ウィテリウス帝は、「食事は常に三度、ときには四度にもわたって、朝食と昼食と夕食と夜更けの酒盛りを摂り、いつも嘔吐によって、どの食事でも難無くこなしていた」(スエトニウス著・国原吉之助訳『ローマ皇帝伝』)。

吐くためには、鳥の羽で喉をくすぐるのがよく用いられていたが、その他に、かっこう草の根や水仙の根が吐瀉剤として使われていた。吐くための道具、柄が長いスプーンをみた記憶がある。慣れたら、すぐ吐けるようになったらしい。

当時の識者セネカも、『ローマの歴史』を書いたモンテネッリも、当時の様子を冷静に批判している。しかし、現実にお金を持って贅沢ができる階層は、相変わらず、食べては吐く宴会を続けている。(以上引用)

吐いた吐しゃ物は平然と便所や道端に投げ捨てられたそう。これを片付けるのは、ローマの一級市民はやらないだろう。外国から連れて来られた奴隷にさせていたはずだ。こういう奴隷を自由に使える市民はぶくぶくと太って、肥満体になっていた。

格差社会で一部の人々が、金を持って裕福になると、栄耀栄華を謳歌して、ローマが繁栄しているように見えた。しかし、金があっても人間の品性はあがなえない。それから、ローマ帝国滅亡への道を進む。

<http://www.romanmeal.co.jp/ourstory.aspx>

ローマの繁栄の終わり頃になって、ポンペイの大噴火があって、町全体がそのまま時間が止まった状態で遺跡発掘されて現代に蘇っている。

世界最強のローマ軍、美食がローマ帝国を滅亡させた事実を、私たちは知る必要があります。

## 小麦粉の歴史

[http://www.nisshin.com/entertainment/encyclopedia/flour\\_04.html](http://www.nisshin.com/entertainment/encyclopedia/flour_04.html)

### 小麦粉として食べられる前

小麦や大麦は人類最古の作物のひとつとされ、今から約1万年前には、すでにその栽培が始められていたといわれています。このことは、これまでに発掘された多くの遺跡から小麦の穂などが発見されていることからわかります。

当初は麦や雑穀類の混ざったものを石と石の間にはさんで砕いてから焼いて食べていました。その後、土器が生まれると粗挽きにした麦をお粥のようにして食べたと言われていました。

### パンの誕生

今から約5千年前（紀元前3,000年頃）の古代エジプトでは、サドルカーンという石臼で小麦を挽き、それに水を加えてよくこねて、パンを焼いていたようです。ただし、この頃のパンは現代のものとは別のもので、平たく、ふっくらしてはいませんでした。

しかしあるとき、こねた生地をすぐに焼かないで放っておいたら、生地が大きく膨らみました。暑い国のことなので、空気中の微生物の中に天然酵母が入っていたものと思われる。試しにこれを焼いてみると、これまでよりもやわらかく、おいしいパンが焼けました。これが、私たちがふだん食べている発酵パンの誕生だといわれています。

### 製粉の歴史

当時のエジプトで発明されたサドルカーンは、平たい石の皿に小麦の粒を入れ、その上か

ら体重をかけながら石ですりつぶすものでした。

紀元前 600 年頃の古代オリエント時代になると、ロータリーカーンという回転石臼が考え出されます。

上下 2 段の石を回転させることで、より粒の細かい小麦粉ができるようになります。

ロータリーカーンの原理はヨーロッパや中国にも伝わり、次第に規模も大きくなって、水車や風車が使われるようになりました。

その後、時は流れて 18 世紀、イギリスに「産業革命」が起こり、ワットが蒸気機関を発明すると、製粉技術は大きく変化し、大規模な製粉工場が登場します。

19 世紀には、現在の製粉工場でも使用されているロール機も生まれ、ますます品質のよい小麦粉がつくられるようになりました。

**\*このころから、小麦は、「全粒粉」から「ふすま」を取り除いた「小麦粉」が生産されるようになった。「ホワイトパン」の誕生に繋がって行く。**

**\*産業革命**は、18 世紀から 19 世紀にかけて起こった工場制機械工業の導入による産業の变革と、それに伴う社会構造の变革のことである。市民革命とともに近代の幕開けを告げる出来事とされるが、近年では産業革命に代わり「工業化」という見方をすることが多い。

イギリスを皮切りにベルギー、フランス、アメリカ、ドイツ、日本といった風に順次各国でも産業革命が起こったとされた。

## イギリス産業革命の日本への影響

### 日本の江戸時代（17世紀～19世紀）

始期については、関ヶ原の戦いで徳川家康が勝利した 1600 年 10 月 21 日（慶長 5 年 9 月 15 日）を始まりとする見方もある。終期については、徳川慶喜が大政奉還を明治天皇に上奏した 1867 年 11 月 9 日（慶応 3 年 10 月 14 日）とする見方や、王政復古の大号令によって明治政府樹立を宣言した 1868 年 1 月 3 日（慶応 3 年 12 月 9 日）とする見方も存在する。

**8 代将軍の吉宗は、米の量産を推奨し「米将軍」と呼ばれた。**

江戸時代後期 田沼意次の「重商主義」により、米は、「玄米」から、酸化せず保存、流通しやすい「白米」に変わったとされています。後に「脚気」に悩まされる。

**産業革命後、ヨーロッパと同じことが、日本でも起きていた。**

幕府財政は、享保の改革での年貢増徴策によって年貢収入は増加したが、宝暦年間（1751 年 - 1763 年）には頭打ちとなり、再び行き詰まりを見せた。

これを打開するため、発展してきた商品生産・流通に新たな財源を見出し、さらに大規模な新田開発と蝦夷地開発を試みたのが田沼意次であった。

**松平定信の「寛政の改革」、小氷河期による「天保の大飢饉」、「大塩平八郎の乱」へと続く。**

## 日本人と小麦粉

日本でも弥生時代の中期頃には、水田耕作とともに麦類が畑作生産されていました。

私たちの祖先は、小麦を重湯（おもゆ）のようにして食べていたそうです。

その後お粥や、粉にして平焼きにして食べるようになり、紀元前 2,000 年頃には今のパンに似た食べ物をつくるようになりました。

また、今日のうどん、そうめん、きしめんにあたる麺は中国から伝えられたものです。

室町時代になると、おもに禅僧の点心（今でいうおやつ）として食べられていたようです。

その後、日本の風土や嗜好に合うよう工夫されながら、日本独特の麺に育ってきました。

まんじゅうが誕生したのは、鎌倉時代のはじめ頃といわれています。

### ビタミン、ミネラル豊富な全粒粉

小麦粉は、表皮と胚乳、胚芽とに分けられ、胚乳部分のみを粉にしています。

しかし、全粒粉は表皮、胚乳、胚芽の全てを粉にした小麦の全てが含まれています。

全粒粉は、食物繊維、鉄分、ビタミンB1、E、各種ミネラルが豊富に含まれています。

特に、ビタミンEの不足は、「脚気」の原因とされていますが、長い間それを究明することができませんでした。

パン作りは全ての粉を全粒粉にはしません。グルテン（タンパク質）組織ができにくく、パンに膨らみが出ないからです。使う時は、6割以上の強力粉とブレンドして使います。

**全粒粉 細挽き** 全粒粉を細かく削って粉状にしたもの。水になじみやすく、荒挽きよりは扱いが簡単。

**全粒粉 荒挽き** 全粒粉を荒く削った粉。使う時は水に浸して柔らかくすか加熱して使う。

### 強力粉と全粒粉の栄養成分の違い

100g 当たり	強力粉	全粒粉
カロリー (kcal)	366	328
タンパク質 (g)	11.7	12.8
脂質 (g)	1.8	2.9
炭水化物 (g)	71.6	68.2
カルシウム (mg)	20	26
鉄分 (mg)	1.0	3.1
亜鉛 (mg)	0.8	3.0
ビタミンE (mg)	0.3	1.2
ビタミンB1 (mg)	0.1	0.34
葉酸 (ug)	15	48
多価不飽和脂肪酸 (g)	0.91	1.44
水溶性食物繊維 (g)	1.2	1.5
不溶性食物繊維 (g)	1.5	9.7

日本食品標準成分表第5訂より

## イタリア料理の研究

参考資料 「イタリア料理の教科書」新星出版社

イタリアは、日本と同じく北緯40度前後に位置し、北部はアルプス山脈に隣接し、中央にはアペニン山脈が連なっているため肥沃な土地が多い国です。日本と同じく南北に長いので、気候の違いが大きくそれにより多彩な食材が揃っています。

特に、北部と南部とでは料理に関しても著しい違いがあります。

**北部の料理の特徴** 肥沃な土地により、農業、畜産が盛んで、米や小麦、チーズやバター、肉をよく食べ、味付けは濃厚。パスタは手打ちや生が主流でリゾットなどの米料理もよく食べられる。日本の北海道と同じ緯度であるため、酪農や穀物類の生産が盛ん。

**南部の料理の特徴** 野菜や海産物を使い、オリーブオイルを使った料理が多い。北部よりも料理方法がシンプルで、まれに魚を生のまま食べる。乾燥のパスタをよく食べ、アラブやアフリカの食材が食卓に並ぶこともある。

### イタリアンレストランのランク

1. リストランテ コース料理中心の高級レストラン
2. オステリア 軽食堂、居酒屋 歴史あるレストランもある
3. trattoria 一般的なレストラン 家族経営の店が多い。
4. タヴェルナ すでに調理してある食事を提供する簡易食堂。
5. パール カウンターがあり、アルコールの他、エスプレッソ、パンなども提供する。
6. カフェテリア 喫茶店。パールとカフェテリアが一体化した店もある。

### 専門店

1. ピッツェリア (ピッツァ専門店)、スパゲッテリア (パスタ専門店)、エノテカ (ワイン専門店)

### 代表的なメニュー構成

1. 食前酒 (アペリーティヴォ) カンパリやヴェルモットが定番の食前酒

カンパリ ビターオレンジ、キャラウェイ、コリアンダーなどの薬草や香草を配合したもの。ヴェルモット 白ワインに薬草や香草を浸したもの。スプマンテ ヴェネト州産の辛口の発泡酒。

2. 前菜 (アンティパスト) サラダやマリネ、フリッタータ (キッシュに似たもの)

魚や肉のカルパッチョ、バーニャ・カウダ、ブルスケッタ (カナッペのようなもの)、香草パン粉焼き、グリルパイ、

3. 第一の皿 (プリモ・ピアット) パスタ、リゾット、スープ、ピッツァから1品選ぶ。

パスタ (トマトソース、ペペロンチーノ、冷製パスタ、フェットチーネ、カルボナーラ、ミートソース、イカスミパスタ、バジルペースト、ペンネ、ニョッキ、ラザーニア)

スープ (ミネストローネ、ズッパ・ディ・ペッシー (ブイアベースのようなもの))

**ピッツア**（ナポリ、ミラノ）

**リゾット**（きのこのリゾット）

**4. 第二の皿（セコンド・ピアット）** 肉や魚を利用したメインディッシュ

ローマの食文化 サルティンボッカ（子牛と生ハムをサッと焼いたもの）、魚のフライ、魚、牛肉のロースト、子羊のグリル、イカの詰め物、ソーセージ、トリッパの煮込み（牛の胃の煮込み）

**5. 付け合わせ（コントルノ）** メインとともに食べる付け合わせ

**6. チーズ（フォルマッジオ）** 食後に食べる料理にも使われることもある。

イタリアのチーズ

**7. デザート（ドルチェ）** パンナコッタやティラミス、様々な果物が入ったマチエドニア、パネトーネ、パンドーロ、ズコット、カンノーリ、ビスコッティなどが有名。

**8. 食後酒（ディジェスティーボ）** グラッパやレモンチェッコロというレモンのリキュールなど濃厚な味わいのお酒が合う。

## 第1の皿 プリモ・ピアット

なぜスープがプリモ・ピアットに入るのか

プリモ・ピアットには、「ピッツア」「スープ」「リゾット」「パスタ」が含まれます。

**1. ピッツア** 1600年頃、ナポリでその原型が生まれたという説が有力

**2. スープ** 「ミネストローネ」は、野菜か豆のほかに、必ず米かパスタを入れるのが決まり。

**3. リゾット** 古代ローマで食べられていた麦とラードを使ったおかゆが原形。

**4. パスタ** 南イタリアでは乾燥パスタ、北イタリアでは手打ちパスタが普及  
もともとスープは、穀物や豆、野菜などと一緒にごった煮にしたもので、パスタやリゾットよりも古くからイタリアで食べられていた。次第に汁気がなくなり、今日のパスタとリゾットになった。

それにしても、日本ではこれがコース料理だと思うとかなり重い。

## パスタ

「パスタ」とは、「練ったもの」という意味。パスタは、「乾燥パスタ」と「生パスタ」とに分かれる。「乾燥パスタ」はさらに、「ロング」と「ショート」に分かれる。

### 乾燥パスタ

**ロングパスタ** 原料にデュラム・セモリナ粉を使用し、水と塩で練ってひも状にしたもの。主に、南イタリアで多く食べられている。

1. カッペリーニ（0.9mm）、2. フェデリーニ（1.4mm）、3. スパゲッティニ（1.6mm）、スパゲッティ（1.9mm）、リングイネ

**ショートパスタ** マカロニやペンネ、貝殻、土管に模したもので様々な形がある乾燥パ

スタ。

1. ペンネ（ペン先に形）、2. フジッリ（ツイスト状）、3. ファルファッレ（チョウの形）、4. コンキリエ（貝殻の形）

### 生パスタ

北部イタリアでよく食べられているパスタで、粉、卵、塩から作られる。モチモチとした食感が特徴。

1. ラザーニア（平麺）、2. ニョッキ（一口大）、3. フェットチーネ（約8mm幅）、4. ラビオリ（詰め物）、5. フェットチーニ（約3mm幅）

### ナポリピッツアとは

ナポリピッツアを守るための掟があります。「真のナポリピッツア教会」はいくつかの厳しい条件を付け、それを守る店には「認定証」の看板を与えています。

ピッツアは、生地を平たく伸ばした上に「ラード」を塗って焼いた「フォカチャ」が原型であると言われています。19世紀にナポリを訪れた王妃・マルゲリータのために、トマトソース、チーズ、バジルを使ってイタリアの国旗に見立てた「ピッツア・マルゲリータ」が有名。

### ナポリピッツアの条件

1. 生地は小麦粉、水、酵母、塩の4つのみ。
2. 生地は手で伸ばすこと。
3. 窯の床面で焼くこと。
4. 窯の燃料は薪または木くずを使用すること。
5. 仕上がったピッツアがふっくらとしていて、周りに額縁のような端があること。
6. 上に載せる材料にこだわる。

以上、すべてクリアしなければ「ナポリピッツア」とは呼ばない。

### 肉、水産加工品

イタリア各地に肉、水産加工品があり、それを料理に使っています。

1. **パンチェッタ** 豚バラ肉を塩でもみ込み、熟成させたもの。パスタやスープの具として風味を出すときによく使われる。
2. **生ハム** 豚もも肉を塩漬けして熟成、乾燥させたもの。特にパルマの生ハムは伝統的な製法で作られている。
3. **サラミ** 豚ひき肉に背脂などの油脂を混ぜ、熟成、乾燥させたソーセージ。有名な所は、トスカーナ州のサメーラ・トスカーノがある。
4. **アンチョビ** イワシに頭と内臓を取り除き、塩漬けにしたものと、オリーブオイルに

漬けたものがある。オイル漬けは、「フィレ状」のものと「ペースト状」の物とがある。

5. 干しだら メルルーサの頭と内臓を取り除いて乾燥させた「ストッカフィッツ」と、身を開いて塩漬けし乾燥させた「バッカラ」がある。

## イタリアのチーズ

### 1. ハード&セミハードチーズ

**パルメジャーノ** イタリアを代表的するハードチーズ。DOPで最も厳しく管理されている。

**カステルマーニョ** イタリアの山岳地帯で作られるチーズ。山羊の乳を加えることもある。

**ペコリーノ** 山羊の乳から作られるチーズ。塩気と酸味があるのが特徴。

**グラナ・パダーノ** 成熟は最低9カ月で、パルメジャーノよりマイルドで安価。

**フェンティナ** 牛乳製でナッツのような香りがする。中は半硬質。

### 2. フレッシュタイプ

**マスカルポーネ** 熟成しないフレッシュタイプのチーズ。乳脂肪分70%以上。ティラミスに使われる。

**リコッタ** 乳清（ホエー）を加熱して作るチーズ。菓子などに使われる。

**モッツアレラ** 水牛製で、カンパニア州、ラツィオ州の地域のもののみDOPに認定されている。

**クレマ・ベル・パエーゼ** 牛乳が原料のクリーミーな万能チーズ。パン、クラッカーに塗って食べる。

### 3. 青カビチーズ

**ゴルゴンゾーラ（ピッカンテ）** DOPの認定を受けた世界3大ブルーチーズ。熟成期間2カ月～3カ月。

**ゴルゴンゾーラ（ドルチェ）** ピッカンテよりも塩分、青カビが少ない甘口タイプ。

## イタリアのパン

イタリアのパンの特徴は、基本的に、小麦粉、塩、水、イーストと最低限の材料を使って、保存性の優れたパンが多いのが特徴。北部では「バター」、南部では「オリーブオイル」を付けて食べます。

1. **フォカッチャ** 強力粉と天然塩、オリーブオイルを混ぜて作った平型パン。

2. **ロゼッタ** 中が空洞になっているバラの形をした小型パン。

3. **グリッシーニ** トリノから生まれたステック状のパン。

4. **チャバタ** 「スリッパ」の意味を持つパン。細長い食パン。

5. **タラッリ** 棒状の生地を輪状にして茹で、カリッと焼いたもの。スナックのような歯ごたえが特徴。

6. **パネトーネ** ドライフルーツとバターがたっぷりと入ったパン。クリスマスに食べら

れる。

## イタリアのワイン

イタリアは、フランスと1位、2位を争う程の世界で有数のワインの産地です。

南北に長いため、多種多様なワインが生産されています。現在認知されているだけでも、1000種類以上存在しています。その中でも、「ピエモンテ州」と「トスカーナ州」がイタリアの2大有産地です。

①ピエモンテ州 収穫量の少ない「ネッビオーロ種」を使った、「バローロ」「バルバレスコ」「モスカート・ダスティ」は世界的にも有名。トリノ南東部で作られる発砲ワインの「アスティ・スプマンテ」なども有名。

②トスカーナ州 サンジョヴェーゼ種カラ作られる赤ワイン「キアンティ・クラシコ」が有名。その他、「モレリーノ・ディ・スカンサーノ」「ニポッツアーノ・リゼルヴァ」「ブルネッロ・ディ・モンタルチーノ」なども必須の銘柄です。

## イタリアワインのランク

①「D. O. C. G」 イタリアワインの最上位。現在35銘柄が認定されている。

②「D. O. C」 DOCGに次ぐランクで、現在270種類以上が指定を受けている。

③「Vino da Tavola」 使用するぶどうの品種や生産地を表示する義務のないワインが分類。

## イタリアのエスプレッソ

### 「エスプレッソ」と「コーヒー」の違い

「エスプレッソ」コーヒー豆を深煎りにし細かく挽いた粉が最適。コーヒー用だと薄い味になる。エスプレッソの味わいは、そこに残る程の砂糖を加えることで、豆の香味が口の中に広がり、長い間余韻を楽しむことができる。

「コーヒー」ドリップ式コーヒーは、煎った荒目の粉を使用。エスプレッソ用では濃い味になる。

### エスプレッソの種類

「エスプレッソ」エスプレッソマシーンで抽出したエスプレッソを25cc～30ccカップに入れて提供する。

「カプチーノ」エスプレッソ25cc～30ccに、スチームミルク70cc～90cc、スチームミルクの泡40cc～60ccを加えた飲みもの。

「カフェ・ラテ」25cc～30ccのエスプレッソに、スチームミルク120ccを足したもの。

「カフェオレ」コーヒーと牛乳を1対1で混ぜたもの。

## イタリアの調味料

## オリーブオイルの種類

1. **バージン・オリーブオイル** オリーブの実を精製せずにそのまま絞ったオイル。高級なものを「エキストラ・バージン・オリーブオイル」 加熱する料理には使わない。
2. **プエア・オリーブオイル** バージン・オリーブオイルと精製オリーブオイルとをブレンドしたもの。主に加熱用に用いられます。
3. **精製オリーブオイル** 食用に不向きな、酸度3. 4%以上のものを精製して食用にしたもの。日本では殆ど食用には使われていない。

## バルサミコ酢とワインビネガー

1. **バルサミコ酢** 「ぶどう」そのものを使って酢酸発酵させたもの。中でも、熟成期間が12年以上、添加物を一切使わない物を、「アチェート・バルサミコ・トラディオナーレ」と呼びます。「アチェート・バルサミコ」は、カラメル色素などを添加して短時間で生産されたもの。バルサミコの使い分け。2年~3年ものは、半分以上煮詰めて、肉料理のソースとして使う。6年~10年ものは、ドレッシングやソースなどでそのまま使う。12年以上ものは、30m l程で1万円を超えるものもある。バニラアイスやフルーツに垂らして香りを楽しむ。
2. **ワインビネガー** 「ワイン」を酢酸発酵させたもの。赤と白のタイプがある。

## イタリア料理の基本となる9つのアイテム

1. **ニンニクオイル** パスタ、リゾット、ドレッシングとイタリア料理には欠かせない食材。ニンニクとオリーブオイルを混ぜただけのシンプルなもの。
2. **唐辛子オイル** 唐辛子とオリーブオイルを混ぜたもの。料理にアクセントを与える。
3. **ハーブミックス** 何種類かのハーブをミックスしたもの。パスタソースやピザなどに振りかけて使う。
4. **パンチェッタ** 豚バラ肉を塩で漬けたもの。パスタソースやスープの具として使ったり、サンドイッチの具としても使われる。
5. **ソフリット** タマネギ、ニンジン、セロリをみじん切りにして炒めたもの。ミートソースや煮込み料理の具材として使われる。
6. **トマトソース** トマトソースは日本の味噌のような物。パスタやリゾット、スープなどの料理に使われる。
7. **ドライトマト** トマト本来の甘酸っぱさが凝縮され、パスタソースなどに多く使われる。
8. **バジルペースト** フレッシュなバジルの葉を松の実などといっしょにミキサーにかけて作る万能ペースト。
9. **グレモラータ** ニンニク、ローズマリー、レモンの皮などを使ったイタリア料理の薬味。臭みを取ったり、風味づけに使う。

## フランス料理の研究

参考資料 「フランス料理の教科書」 川上文代著 新星出版社

### フランス料理の歴史

フランスに新たに持ち込まれた食文化

カトリーヌ・ド・メディシスがフランスに輿入れしたのは1533年。それにより、シャーベット、アイスクリームなどのスイーツが持ち込まれた。また、ナイフとフォークを使う食事のマナーなど、イタリアの食文化が伝わった。

16世紀には、マリー・アントアネットがルイ16世に嫁いだときに、オーストリアからクロワッサンがフランスに持ち込まれたと言われている。

### ソースの誕生

18世紀には、現在のフランス料理に欠かせない「ソース」という料理法が用いられた。

## フランスの料理店の種類

日本では、フランス料理は高価なものと思われ、敬遠されがちであるが、フランスでは、レストランの名称によって「ラグジュアリー」な店から「カジュアル」な店にランクインされている。店の目の前に「グランメゾン」「レストラン」と付いていれば、予約、正装が必要で、「ビストロ」「ブラスリー」「カフェ」などと付いていれば、ほぼ気軽に入れる店である。

1. **グランメゾン** 店内の内装が美しく、予約が必要な高級レストラン。正装が必要。ミシュランガイドで三ツ星の評価を受けている店も多い。
2. **レストラン** 正装し予約をしてからいく店。ランチタイムとディナータイムに分かれている店が多い。
3. **ビストロ** 比較的リーズナブルな価格の料理店。地方料理を中心としたコース料理もある。
4. **ブラスリー** 予約なしのカジュアルな飲食店。フランス語で「ビールの醸造所」という意味がある。料理1品、ビール1杯といった注文もできる。
5. **サロン・ド・テ** カフェよりも落ち着いた高級な喫茶店。一日中開いている店が多い。ケーキやタルトなどのデザートが中心。
6. **カフェ** ドリンクやサンドイッチが食べられるカジュアルな店。デザート類も豊富で、ゆっくりとしたいときに便利な店。

## フランス料理のコース

1. **アミューズグール** 食前酒と一緒にいただく軽い前菜。カナッペや小さく切った肉、一口で食べられるものが多い。シャンパンのつまみなど。
2. **前菜** オードブルやアントレなどと呼ばれる。食事の始まりを意味し、盛り付けが豪華。冷菜と温菜がある。

3. **スープ** フランスではスープ全体を「ポタージュ」と呼ぶ。コンソメ、クリームスープなど種類はさまざま。
4. **魚料理** 魚介類やカエルを使った料理。フランス料理はソースが濃厚なので、淡泊な白身魚を多く使う。
5. **グラニテ** シャーベットよりも粗いみぞれ状の氷菓。魚料理と肉料理の間に、口直しとして出される。それだけ、魚の鮮度が悪かったのではないかと考えられる。
6. **肉料理** 牛肉や鴨肉を使ったメイン料理。ロティール（ロースト）やグリエ（グリル）、ソテ（ソテー）など様々な料理法がある。
7. **チーズ** 10種類～20種類のチーズの中から、2品～3品を選ぶ。パンやワインと一緒に味わう。かつて、ベトナムのフランス料理店で、最後に20種類ほどのチーズがワゴンで運ばれてきたので、「全部ください」といってひんしゆくを買ったことが思い出される。
8. **デザート** フルーツやシャーベット、ケーキ、タルトなど。コーヒーや紅茶などとともにいただく。

### プロバンス・アルプ・コートダジュール地方の料理の特色

年間の日照時間が2500時間と、1年を通じて温暖な土地で、「紺碧の海岸」と呼ばれる、コートダジュール。この地方では、フランス国内では珍しく、料理に生クリームやバターをあまり使いません。南イタリア同じくオリーブオイルやニンニク、ハーブを使った料理が多い。トマトやナス、ズッキーニ、パプリカなどの新鮮な野菜や、地中海の新鮮な魚のスープである「ブイヤベース」は、マルセイユの名物料理。

### ロティール（ロースト）やグリエ（グリル）、ソテ（ソテー）の違い

1. **ロティール（ロースト）** 英語でロースト。主に固まり肉をオーブンで焼くことを指す。油を塗って表面を焼き固め、旨みを逃がさないようにする。
2. **グリエ（グリル）** フライパンなどの鉄板を使い、格子摸様の焼き目を付けて焼くこと。鉄板の溝に余分な脂や水分が落ちて香ばしく焼きあがる。
3. **ソテ（ソテー）** 「焼く」「炒める」の意味。フライパンで焼く「ポワレ」と小麦粉をまぶして焼く「ムニエル」、パン粉を付けて焼く「パネ」に分かれる。

### 代表的なダシ汁の分類

#### 「フォン」「ブイヨン」の違い

フォンとブイヨンはフランス領には欠かせないダシ汁です。日本では「フォン・ド・ヴォ・カレー」などが知られているが、フォンとブイヨンの違いが曖昧である。

**フォン** 主にソースのベースとなる。子牛のダシ汁である「フォン・ド・ヴォ」（茶色いフォン）、鶏のガラを煮込んで作る「フォン・ド・ヴォライユ」（白いフォン）、魚や骨のダシ

汁の「フォン・ド・ポワソン」（白いフォン）などがある。

**ブイヨン** 主にスープのベースとなるダシ汁のこと。肉、魚は一切加えず、野菜やワインでダシを取った「クールブイヨン」、コンソメやポターージュなどの基本となる「ビーフブイヨン」、「チキンブイヨン」などがある。

### フランス料理のベーシックソース

フランス料理には、料理の味を引き立てるソースの存在が不可欠です。

**1. 冷製ソース** サラダなどに添える、酢とオイルをベースにしたソース。

「マヨネーズソース」 卵黄、マスタード、白ワインビネガー、サラダ油、塩、コシヨーで作るソース。オイルを少しずつ加えるのがポイント。

「ヴィネグレットソース」 マスタード、白ワインビネガー、サラダ油、塩、コシヨー卵を使わないため、さっぱりとシンプルな味。

**2. 温製ソース** バターや卵をたっぷり使ったソースとトマトを使った温かいソース。

「オランダーズソース」 澄ましバターに卵黄、レモンの搾り汁を加えたオランダ風ソース。アスパラのポイルなどの温野菜に付けて食べる。

「ベアルネーズソース」 卵黄、バターに香草を入れたソース。魚料理のソースとして使われる。

「トマトソース」 トマト水煮、タマネギ、にんにく、オリーブオイルのソース。イタリアの影響を受けたソース。パスタソースとしても使われる。

**3. 「ルウ」を使う温製ソース** 小麦粉をバターで炒めた「ルウ」で濃度を付けてらソース。

「ドゥミグラスソース」 日本でもお馴染みのソース。

「ベシャメルソース」 日本では「ホワイトソース」と呼ばれているソース。

「ヴルーテソース」 ブイヨンとルウのシンプルなソース。

**4. その他の温ソース**

「ヴァン・ブランソース」 フォン・ド・ポアソンや白ワインを使ったクリームソース

「マデールソース」 マディラ酒とエシャロット、フォン・ド・ヴォーを煮詰めたソース。

「アメリカヌソース」 トマトソースと甲殻類で作るソース。

「ポルトソース」 ポルトガル産のワインとフォン・ド・ヴォーで作るソース。

「ブル・ブラン」 白いバターソース。魚介料理に使われる。

「ヴァン・ルーージュソース」 赤ワイン、フォン・ド・ヴォーのソース。グリル肉に合う。

### フランスワインの主な産地

フランスでは、全土で気候や土壌がぶどう栽培に適しているため、多くの地方でワインが作られています。ボルドー、ブルゴーニュ、シャンパーニュなどの産地が有名。

AOCという品質保障制度で厳しく管理されています。

- ①シャンパーニュ シャンパーニュ地方で作られた「発砲ワイン」を「シャンパン」と呼ぶ。ドンペリニオンが有名。他に地域で作られた発砲ワインは、「スパークリングワイン」と呼ぶ。
- ②アルザス リースリング、ピノ、グリなど、単一ぶどうで作られるものを始め、白ワインの生産量が多い。
- ③ジュラ・サヴォワ 白ワインに加え、黄色いワインである、ヴァン・ジョーヌという品種を作っている。
- ④ロワール 地域を4つに分けた畑でワインを生産し、赤、白、ロゼ、スパークリングワインと種類が豊富。
- ⑤ブルゴーニュ 堺最高峰の赤ワイン、ロマネ・コンティや、日本でも有名なボジョレー・ヌーボー、シャブリ（白）、シャンベルタンもこの産地。
- ⑥ボルドー フランスAOCワイン（原産地呼称ワイン）の26%を生産している。2種類以上のぶどうを使うものも多い。「シャトー・マルゴー」など。
- ⑦コート・デュ・ローヌ 気候の異なる南部と北部に分かれ、味も大きく違う。シャトー・グリエ、コート・ロティが有名。
- ⑧プロバンス ロゼワインの生産量が多い地域。温暖な気候であるためぶどうが熟しており、甘味の強いワインが多い。
- ⑨ラングドック・ルシオン フランス一のぶどう栽培面積を誇る地域。
- ⑩南西部 赤ワインにはメルローやシラー種、白ワインにはソーヴィニオン・ブラン種などのぶどうが使われる。

#### ワインのボトルで見る産地の特徴

- ①ボルドー 怒り肩のボトル。日本のワインもこの形のボトルを使っていることが多い。
- ②ブルゴーニュ 撫で肩のボトルです。ボジョレー・ヌーボーの瓶の形と言った方が分かる人が多いようですが、ボジョレーだけでなくブルゴーニュ全般に使われています。
- ③アルザス 背の高い細身の瓶です。ドイツワインの形に似ていますが、もっと細長いスマートな形です。暗い緑色をしています。
- ④プロバンス 細長い形ですが胴がくびれているのが特徴です。

#### ワイングラスの特徴

- ①万能型 よく見るワイングラス。
- ②ボルドー型 万能型を細長くした感じのワイングラス。
- ③ブルゴーニュ型 ふっくらと丸みのある大型のワイングラス。
- ③ロゼ 小型で真ん中がくびれたワイングラス。
- ④シャンパン（フルート型）細く長いシャンパングラス。
- ⑤シャンパン（ソーサー型）口が広く背が低いシャンパングラス。

#### フランスのチーズ

### 1. カマンベール・ド・ノルマンディー（白カビタイプ）

世界中で一番名の知られた「カマンベール」。日本でもこの名前の付いたチーズはいくつも生産されている。しかし伝統的な製法で産地や原料となる牛乳を厳しく定めた「AOC（原産地呼称統制）」にのっとって作られる本物のカマンベールは「カマンベール・ド・ノルマンディー」という名前がついている。

カマンベールが誕生したのは1790年のフランス革命時だと言われている。イギリスに逃亡を企てた修道僧が逃亡途中にノルマンディーの農家に身を隠し、その頃にパリ近郊で作られていた「ブリー」というチーズの作り方を伝授し、それ以降カマンベール村で作られるようになったとか。

### 2. ブリー・ド・モー（白カビタイプ）

「モー」という村のブリーチーズ。「モー市」はパリから北東へ約50kmのところにある街で作られた白カビのチーズ。その他に同じイル＝ド＝フランス地域圏でセーヌ川上流にあるムランを産地とするブリー・ド・ムランがある。こちらはブリー・ド・モーよりも赤褐色を帯びており、前者とは異なる独特の濃い味わいがある。この2つはAOCに指定されている。

カマンベールチーズは、ブリーの製法が200年前にカマンベール村に伝えられ生産が始まったとされる。

### 3. ブリア・サヴァラン（白カビタイプ）

フランスの有名な美食家「ブリア・サヴァラン」の名前にちなんで命名されたチーズ。ノルマンディー地方産のクリーミーな白カビチーズ。乳脂肪分75%以上でなめらかな味わい。

### 4. ブルー・ド・ヴェルニュ（青カビタイプ）

オーヴェルニュ地方発祥のブルーチーズ。青緑のカビが特徴で、味はスパイシーな辛味を持つ。甘味のあるパンによく合う。

### 5. ロックフォール（青カビタイプ）

羊乳製で、世界三大ブルーチーズの一つ。コンバルー山の洞窟の中でじっくりと熟成させるため、水分があり、塩気が強い。ドレッシングなどのも使われる。

### 6. フロマージュブラン（クリームタイプ）

牛乳に乳酸菌を加えて作られる。酸味がきいていてヨーグルトのような食感。はちみつやソースをかけて食べる。

### 7. グリュイエール（ハードタイプ）

原産国はスイスだが、すりおろしてソースに混ぜてたり、料理の味付けに使うハードタイプのチーズ。

### 8. コンテ（ハードタイプ）

正式名は、「グリュイエール・ド・コンテ」で、品質管理が厳しい審査に通ったものが、「コンテ」と呼ばれる。フランスで最も多く作られている。

## 9. パルメジャーノ・レッジャーノ（ハードタイプ）

イタリア生まれのチーズだが、フランス料理のメニューに多く登場する。熟成は最低2年と決まっており、年数によって名前が変わる。

### フランスのパン

#### パン・トラディショナル

「パン・トラディショナル」とは、小麦粉、水、イースト、塩とシンプルな配合で作られたフランスの伝統的なパンの総称です。「フランスパン」と呼ばれるパンはありません。

パン・トラディショナルの中でも、長さや重さによって名前が異なる。

1. **バケット** 杖、棒の意図があり、生地の重量は350gで、長さは68cm
2. **フルート** 生地重量約450g、長さは60cm、楽器のフルートの意味を持つ。
3. **バタール** 生地重量約350g 長さは40cm、中間という意味を持つ。
4. **パリジャン** 生地重量約650g 長さ75cm、クープ（溝）は5本が本来の形。日本の巻寿司のように、細巻き、中巻き、太巻き、極太巻きなどの名前が付けられている。パン関連の職業につかない限り、あまり詳しく覚えても意味がないような気がする。

#### パン・ファンテジー

「パン・ファンテジー」とは、パンの形を変えることで、表面の硬さや中身の柔らかさのバランスが異なるため、その特有の味わいになる。

1. **フガス** 生地重量350g、灰に埋めて焼いたというラテン語が語源。チェーン状。
2. **カニ** 生地重量350g、両側からハサミを入れて、交互に広げた形。
3. **タバティエール** 「煙草入れ」という意味。生地重量は100g。
4. **ファンデュ** 「割れた」という意味。生地重量は100g、真ん中の線で分かれている。
5. **シャンピニオン** 「マッシュルーム」という意味。生地重量は下が100g、上が100g。
6. **クーペ** 中央に一本線が入った、フットボール型のパン。生地重量は100g。
7. **パン・ド・カンパーニュ** 南フランスで生まれた田舎パン。

#### ヴィエノワズリー

16世紀マリー・アントワネットが「クロワッサン」をフランスに持ち込んだ。

生地に油脂や卵、バターを練り込んだパンを、「ヴィエノワズリー」（ウィーンの意味）と言う。パンの製法がオーストリアのウィーンで生まれたことに由来する。

#### おいしいバケットの見分け方

- ①クーブ 表面に付いた「切り込み」のこと。全体がそっていて、クーブがよく開いていると、中がふっくらしている。
- ②クラスト 外部の部分のこと。よく焼けて、しっかりと焼き色の付いた物は食感もカリカリしている。
- ③クラム 中身のこと。大小様々な形の気胞がある、弾力がある、モチモチしている、それがそろっていればおいしいパンである。

## パンと合うチーズ

### 1. パン・ト・ラディショナル+白カビタイプチーズ

パン・ド・トラディショナルはシンプルなパンであるため、特にカマンベールやブリーによく合う。白カビチーズ以外でも合わないことはない。

### 2. パン・ド・カンパーニュ+青カビタイプチーズ

素朴な味のカンパーニュは、青カビの個性的な風味を生かしたブルーチーズに合う。熟成しないフレッシュタイプのチーズにも合う。

### 3. フロッケンブロー（ライ麦パン）+ウォッシュタイプ

ライ麦パンの中でも、フロッケンブロー（ドイツのライ麦パン）は独特の酸味を持つパン。ウォッシュタイプのチーズも個性的な臭いやクセがあるが、中はクリーミーなので、ブロード系のパンにはぴったりである。

### 4. ベーグル+クリームチーズ

もちもちとしたベーグル（中央ヨーロッパ発祥のパン）には、クリームチーズがよく合う。ブルーベリージャムやスモークサーモンを添えてもOK。

## フランス菓子の歴史

ヨーロッパ各国の銘菓が歴史を経てフランスに集約された。ブルボン朝期に入ると国内が安定し、宮廷文化が発達。それに伴い、甘美な洋菓子が次々に誕生した。

フランス革命以降は、宮廷、貴族に抱えられていた菓子職人が失業して、町に店を開くようになった。それにより、庶民の間に急速に広まった。

### 「中世」

菓子作りの中心は、オーブンを持っている修道院や教会。当時作られていたには、「ワッフル」の前身で、小麦と卵の生地を鉄板で焼く「ウブリ」という菓子。

### 「ルネサンス」

砂糖を始めコーヒーやカカオが広く普及した時代。メデティ家から多種多様なお菓子が伝えられた。

### 「ブルボン王朝」

アンリ4世の統治下、料理と菓子の文化が開花する。まりー・アントアネットにより「クワッサン」が伝わった。

## 「19世紀以降」

天才料理人、「アントナン・カレーム」により、「エクレア」が創作された。

### フランスの菓子の種類

「プティ・フル」とは、

フランス語で、「小さな釜（オーブン）」を意味します。一口サイズの菓子の総称。

バッフェ台に並べられたりして食べられている。

「プティ・フル・セック」

日持ちの良い菓子。サブレなどしっかりと焼きあげられた菓子。ギフトなどの良く使われる。

「プティ・フル・デュミ・セック」

柔らかな独特の食感で、マカロンや一口サイズのパウンドケーキなどが含まれる。

「プティ・フル・グラッセ・フレ」

日持ちのしないもの。「フレ」はクリームを使ったもの。シュークリームやエクレアなどがその代表的な菓子。」

## スペイン料理の研究

<http://www.enforex.com/japanese/culture/history-spanish-food.html>

スペイン料理の歴史に基本的な影響を与えたのは、地理的状况です。

スペインはイベリア半島に位置し、その多くが海に面しているということです。

この恵まれたロケーションから、自然と海の幸はスペイン料理の柱となり、スペイン食は地中海式料理と分類されるようになりました。スペインの地域は、山脈、青々と茂った牧草地、肥沃な農地、広大な海岸線などに恵まれ、その結果、様々な新鮮な製品を生み出すようになりました。

高い山で保存加工されるスペインの有名なハム、広大な土地に不規則に広がったブドウ畑やオリーブ畑、国中に豊かに実る新鮮な果物や野菜等が例として挙げられます。

フェニキア人は「ソース」を、ギリシャ人はスペインに「オリーブオイル」の素晴らしさを、ローマ人、カルタゴ人、ユダヤ人らは、彼らの「調理要素」をスペイン料理へ溶け込ませました

また、本場スペイン料理の要である米や、サフラン、シナモン、ナツメグの使用はムーア人からじかに来た文化。現在のスペイン料理に数々の米料理があることから、彼らを与えた影響は計り知れません。また、夏のうだるような暑い日にさっぱりした「ガスパチョ」を取る時、ムーア人の食に対する明らかな才能に感謝することでしょう。

## チュニジア料理の研究

<http://www.tunisia.or.jp/culture/dishes.html>

北アフリカにあるチュニジアは、民族的には中東（アラブ）に属し、地中海文化圏に含まれている。チュニジア料理もまさにそれらの特徴を備えている。

### 魚のクスクス、チュニジアンスイーツ

紀元前、北アフリカに暮らすベルベル人の料理（クスクスなど）に、フェニキア人が「カルタゴ」を建設してオリエントの文化を持込んだ。その後のローマ人はギリシャを含めたローマ地中海文化を、アラブ人は総合的なイスラム文化を持込み、チュニジア料理を変えた。

チュニジア料理の基本形は、この頃できたと思われる。さらに、その後、オスマントルコはペルシャ料理の影響を受けた宮廷料理を、レコンキスタでやってきたアンダルース人はイベリア半島の料理を、近年のフランス人は総合的な文化を、それぞれチュニジア料理の上に持込んだ。なかでも重要なのは、16世紀シチリアを介した「パスタ」の伝播と、アンダルース人が持込んだ新大陸の食材（トマト、唐辛子、ジャガイモなど）だろう。

これらの食材はチュニジア料理も含め地中海料理に大変革をもたらした。

こうして歴史の与えた影響が、チュニジアに他のマグレブの国々とまったく違う独自の料理を育ませたといえる。

## オリーブとオリーブオイル

チュニジア料理は、まぎれもなく地中海料理で、その地理的な位置からイタリア半島と、また、歴史的にイベリア半島との関わりが近隣諸国より深いからだ。チュニジアは世界第4位のオリーブ生産量を誇っているが、それを反映するように料理もほとんどオリーブオイルで調理される。

それと、ハリッサ（オリーブオイル、唐辛子、クミン、キャラウェイ、コリアンダーを混ぜたもの）という調合スパイスを多用するのだが、これは、日本の味噌、醤油の使い方に似ている。

## チュニジアの香辛料

ハリッサまたチュニジア人の卵好きは、ちょっと異常とも思えるほどで、これは代表的なチュニジア料理が並べられた前で、誰でもすぐに気付くほどだ。肉は羊肉が8割、残りが鶏と牛肉が使われる。宗教のため豚肉は中華料理店に稀にあるだけ。魚介類では地中海産のものをほとんど使うが、イスラム教国には珍しく、タコ、イカも食べる。レストランではバラエティ豊かな肉料理と豊富な魚介類があることで、選ぶ楽しみが広がるだろう。中東料理に馴染みのない日本人は、エスニックというと、ひとくくりにスパイスの多さと辛さをイメージするが、気抜けするほど使われないので、辛さが苦手でも充分楽しめる。それでもさすがにハリッサそのものと、日本のピーマンにそっくりな青唐辛子は、相当辛いのでご注意を。

## ミントティー

最後にチュニジア料理の入門編に、おすすめのメニューを挙げてみる。

チュニジアに行かれた際にはぜひ、試してみるといい。これでお腹一杯になることうけあい。

- ①サラダ・チュニジアン（フレッシュサラダ）、またはサラダ・メシュー　　イア（焼き野菜のサラダ）
- ②ブリック（卵の包み揚げ、ツナが主流だが、まれにエビがあり美味）、またはショルバ（大麦入りスープ、肉と魚がある）
- ③クスクス（肉、魚、野菜がある）、またはポワッソン・コンプレ（魚のグリル）、またはタジン・チュニジアン（卵、肉、野菜が入ったチュニジア風オムレツ）
- ④テ・ア・ラ・マントウ（ミント入りの甘い茶）