

城取博幸の

フランス リヨンのスーパーマーケット見聞録

N0133

2019 年 10 月

城取フードサービス研究所

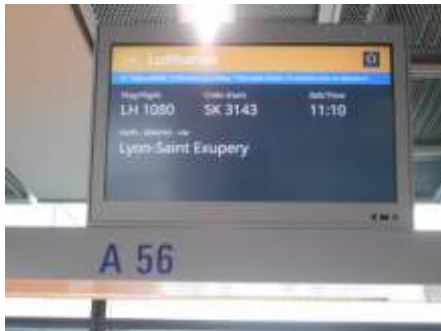
城取 博幸

フランス リヨンのスーパーマーケット見聞録

フランクフルト国際空港からリヨンへ

リヨンはグルメの街

目的は、スーパーマーケットだけでなく、グルメ(中級)の体験したい



小さな飛行機に乗る フランクフルトからリヨンまでは 1 時間強

機内食



消費期限は 1 週間ほど

リヨン上空



サービスアパートメントに到着

市内のアパートを予約したはずが、少し離れた場所になってしまった

これがラッキーであった

ポールボキューズ市場まで、部屋から歩いて 3 分

奥のビルの手前がポールボキューズ市場

絶好の場所に宿が確保できた



小さなキッチン付き

今回はあまり料理をすることはないと思うが、あれば便利

これで一泊 1 万円

場所が場所だけに少し高め

キッチンがあることを優先した



バスタブがあるのもうれしい

ポールボキューズ市場の正面から見たポールボキューズの絵

2018 年は、「ポールボキューズ」、「デュエル・ロブション」とフレンチの巨匠が亡くなっている



隣にはPICARD

イートインコーナーを備えた「SNACK BAR」

ここでもSNACKの文字 すぐ近くにはモノプリのスーパーマーケットもある



アパートに近い裏口 昔の写真で歴史を感じる



市場内の八百屋 専用の入口がある
店内



壁の使い方が実にうまい

コンコースは 3 本あり、素材、加工品、レストランに分かれている



魚屋
カエル



水槽のロブスター
真空パックのロブスター



オイスターバー
開店準備中



目の前で料理が食べられる「グローサント」
ブランド鶏 ここはブレス鶏が有名
レストランで食べることができる



デリカテッセン メイン料理の隣にポテトグラタン



ローストチキンの隣に小芋のグリルデザート



名物のマカロン カラフルなガトー



インスタで製造しているわけではない

ドライフルーツ



このカラフルな盛り付け

彩豊かな菓子類



パン屋

アップルパイを買ってカフェで食べる



外はサクサク

ここは、グローサレントコーナー

グローサレントとは、グロサリー+レストラン

ガストロノミーを目的にしている

まだ開店していない



この通りはレストラン街

これは楽しみだ

この近くに宿がとれたことは非常にラッキーであった

リヨンのガストロノミーを体験したい

リヨンの「MONOPRIX」

ポールボキューズ市場近くの店



生鮮食品は強力な市場があるため、ドライ食品を強化した店

陳列量から生鮮食品はあまり売れていないようだ

チルドケースはすべてリーチイン



商品の品切れが目立つ

なぜ？



よく見ると、デジタルプライスカードと紙のプライスカードが混在
自動納品、デジタルプライスカードの実験中か
ポールボキューズの街で、ジュエルロブションのレディーミール



ガレットチーズロール
フライパンで焼けばチーズが溶け始める

ドライ食品は充実

生鮮を無理して強化して市場と喧嘩する必要はない
市場にはドライ食品、雑貨の品揃えは少ない



セルフレジが増えていて対面レジはスタッフ一人だけ
スタッフの少なさに驚く
スタッフが少ないのがスーパーマーケットであることを再認識

購入商品 チルドカップスープ



カップサラダ ドレッシング付き

ジュエルロブションのチルドレディミール



湖池屋のポテチ 照り焼き味

自然素材を使ったトレイ 店で配るフォークやナイフも木製



レストラン「LA TABLE」

近くのレストランで昼食 市場とアパートの間

市場の近くには比較的好いレストラン多い



何か老舗の風格を感じる

MENU ランチのセットメニューを注文

メインは選べる



フランスではワインは欠かせない

グラスで注文

外が見えるいい席に案内してくれた

店内は満席で、女性客が多い



さらにスパークリング・ウォーターも

だいたいこれが普通

前菜は野菜とフルーツのムース

複雑な味付け

フックできるスプーンがシャレている



1 枚目の皿は「フォアグラのグリル」

オシャレな盛り付け



右側はソース

焼き方が絶妙

鮮度が良くなければ生臭さが残るが、全然ない

ナイフを入れると肉汁が



2 枚目の皿は「メルのグリル」

フレンチは皿がデカイ



肉はドイツで十分食べたので魚を注文

魚は何？と聞くと、「メルー」と答えてくれた

メルルーサのことだ

皮はパリパリ

ほぐしてみると、これも熱加減が絶妙

下は黒いレンズ豆のようなもの



デザート



フルーツのムース



コーヒーには 3 種類の菓子がついてくる



大満足

会計は45. 8ユーロ

ちょっと初回から気張ってしまった

今回はPICARDの朝食とポールボキューズのブラスリーのランチを紹介します

リヨンはグルメの街、スーパーマーケットの商品だけでなく、なるべくフレンチを体験したい

リヨンの「PICARD」で朝食
 ポールボキューズ市場のすぐ隣
 右側がスナックバー



> Horaires d'ouverture

Lundi	9h00	20h00
Mardi	9h00	20h00
Mercredi	9h00	20h00
Jeudi	9h00	20h00
Vendredi	9h00	20h00
Samedi	9h00	20h00
Dimanche	9h00	12h45

営業時間は、9 時～20 時
 朝の需要はあるのか？
 ピカールのイートインコーナー



レジはいつも無人
 お客がベルを押せば、スタッフが来てくれる
 店内 この店は広めの店なので多段ケースはない



新商品が増えている

2 ユーロの冷凍レディミール



冷凍野菜も袋入りからカップ入りに
箱入りの商品が目立つ



購入商品

アジアの肉焼きそばのようなもの



冷凍野菜ミックス ブロッコリー、カリフラワー、人参
イトインコーナーで試食してみる



電子レンジは 8 台設置されている

コーヒーマシンも

カウンターで外を見ながら「ピカール朝食」

トレイ、ナイフ、フォーク、塩、コショウが置かれている

レジでここで食べると言えばトレイを渡してくれる



ここのナイフとフォークはプラスチック製

エスニック風肉焼きそば 4.95 ユーロ

国籍は分からないあが、タイ料理に近い濃い味付け

味が濃そうだったので茹で野菜を追加した



ホットベジタブル 1.4 ユーロは塩で

ペットボトルの紅茶を加えて、会計は約 7.5 ユーロ (約 900 円)



朝 10 時頃の店の様子をみていると、スタッフは 1 名で商品の補充とレジを打っている

客はまばらだが、あまり切れることは無い

OLが 2 ユーロのレディミールを購入してカバンに入れている

15～18ユーロのランチばかり食べているわけではない

フランスの平均所得は日本円で 350 万円ほど

そんなに贅沢ばかりできない

昼食は、ポールボキューズブラスリー「LE NORD(ノール)」で

リヨンまで来たからにはポールボキューズのレストランは必須だ

高級レストランではなく安めのブラスリーで

ローヌ川を渡って旧市内へ

旧市内はソーヌ川とローヌ川の中州にある



右に鉄の橋

左にビルの中を通る通路が



直進するとLE NORDの看板が

開店は 12 時だが、予約をするため店に向かう

準備中のマネジャーに 12 時に 1 名予約した

これはいつも私が使う手口

電話ではなく直接予約すると印象がいいはずだと思っている

近くのアークードで時間を潰す

帽子屋



金物屋

「ブラスリー ル ノール」は、名シェフ「ポールボキューズ」のセカンド店の一つ
ランチの「ムニュ(セットメニュー)」もある

12 時になったので入店

歴史的なリヨン料理を提供する店

観光客も多い



予想通りいい席を確保しておいてくれた

窓際は女性客が多い

開店直後なので写真が撮りやすい

まずテーブル周りをチェック

テーブルの脇にワインクーラー



壁側にボトル置き場

赤ワインや水のボトルを置く場所

テーブルクロスとナプキン、ナイフ、フォーク、塩、パン
まず、グラス赤ワインとスパークリングウォーターを注文



テーブルクロスの上には白い紙が敷かれている
ナプキンの赤いボタン穴
シャツのボタンに入るようになっている
歴史的レストランに多い気づかい



お通しはオリーブ 楊枝が添えられている
すぐパンに手を出さない
伝統メニューを注文
リヨン目物の「リヨンサラダ」



葉物野菜の上に角切りベーコン、パンとポーチドエッグ
焼いたベーコンがたっぷり
これだけでも肉料理になる
カリカリで味は濃厚
この野菜は？

野菜は、チコリー（フランス語） エンダイブ（英語）

葉が開いた状態のものをサラダに使う

チコリーはドレッシングで和えられている

チコリーは少し苦みがある野菜だが、それをポーチドエッグを絡めることで緩和している



露店の八百屋で売られているチコリー
葉が開いた状態

名物の「クネル(クエンネル)」

クネールとは、魚のすり身をオーブンで焼いたもの

海老のソース(アメリケーヌソース)をかけたもの

ライスが添えられている

アメリケーヌソースとライスとの相性がよい



オムレツにソースがかかったような外観 フワツとしている

中はボリュームたっぷりの魚のすり身 かまぼこの食感ではなく、はんぺんを少し固くした食感
ライスと一緒にいただく



デザートはフルーツ

見た目が地味！

瓶詰のフルーツミックスのように見える



フルーツはリキュールに浸してある

シャキシャキ感は薄れるがデザートのフルーツでは正解

これも伝統

エスプレッソと



コーヒーにはチョコレートがついてくる

持って帰ったがどこに入れたか分からない

そのうちドロドロに溶けてどこかから出てくるかも

リオンの歴史ある名物料理を堪能できた

料理はシンプルだが、はんぺんなど加工食品の基礎になっているように感じた



歴史あるレストランのメニューは勉強になる

なぜならば、冷蔵庫、冷凍庫のない時代に食品をうまく加工して料理しているからだ

会計は、58.2ユーロ(約7000円)

サービス料は含まれているため、半端だけを置いてきた
今回は市場内のレストランを紹介します

フレンチの巨匠「ポール・ボキューズ」と「ジュエル・ロブション」

偶然、2018年に二人とも亡くなっている

ANAの機内ビデオから



ANAの機内のビデオで紹介されている今注目のシェフ「アレクサンドル・ゴティエ」



料理王国でも特集された

「ジュエル・ロブション」

ジャン・ドラベヌを生涯の師と仰ぎ、「ヌーベル・キュイジーヌ」の新たな料理に取り組んだ

レストランに「真空調理法」を採用した

「分子ガストロノミー」に対しては批判的であった

日本にも支店がある

17年に知人の紹介で、ニューヨークで日本から転職したばかりのシェフと会食したことを思い出す

彼を偲んでチルドミールキットをつくる

「FAMEUX PARMENTIER (パルマンティエ)」

牛ひき肉とじゃがいもの重ね焼き



器は陶器で、その周りにはプラトレイのトップシールで包装
すでに調理済みであるため電子レンジで温めるだけ

乳製品たっぷりの濃厚な味

RISOTTO



これも電子レンジで温めるだけ
マッシュルームのうま味がよく出ている

SAUMON AU BEURRE ECHALOTES

これは以前スペインで購入して食べたもの



加熱温度を間違えなくおいしく食べられる

「真空調理」をレストランのバックヤードに持ち込んだだけあってレストランでも通用する味と火加減

トレー付きではなく、家庭で皿に盛り付ける料理にこだわった

カップスープと一緒に



再びポールボキューズ市場へ



MERCI MONSIEUR PAUL(1926～2019)の写真

ポールボキューズも 2018 年に亡くなっている

彼を記念して取り付けられたものと思われる

「ポールボキューズ」

1926 年生まれ、フランス リヨン郊外にある生家の「ポールボキューズ」を引き継ぐ

1965 年から三ツ星を 50 年以上維持している

2019 年には二つ星レストランになっている

市場内散策

きのこがおいしい季節になった

ヨーロッパは冬の方が好きだ



ロブスターのボイル

テリーヌ



グリル料理

スズキのような魚



市場内のレストラン「AOC」

店は満席



しばらく待つとテーブルが空いた

実は前日の開店前にマネジャーと話をして印象づけを行っている

マネジャーは私を覚えてくれた

奥にいる女性シェフは一人で料理をつくっている

メニュー



デザートメニュー

英語メニュー

「本日の魚料理」と「ラムのステーキ」を注文したが、
ウェイターが「一人でそんなに食べられないから止めておけ」と言う
確かに魚が大きすぎる場合もあるので、魚料理だけにした



いつものスパークリングウォーターとグラスワイン

肉も食べるつもりで赤にした

本日の魚

背開きのスズキのグリル ライス付き

これはうれしい



館内の魚屋から仕入れたものなので鮮度は抜群

手前はなすとトマトを煮たもの

味付けは塩とバジルソースだけ

火加減はちょうどいい

「おすすめのデザートは？」とウェイターに聞くと、「これを勧めてくれたデザートはクランベリーソースのケーキ



あまり甘くないケーキで、ラズベリーの酸味がちょうどいい

記念写真

もう少し腹を引っ込めるべきであった



食べ足りず感ありながらアパートの帰る



次回はもう一軒、日本人シェフが経営するフレンチを紹介します

ガロ・ローマ遺跡と博物館を見学

地下鉄の一日券を購入

「フルヴェールの丘」までのケーブルカーにも使える



地下鉄の路線図

ロープウェイ乗り場へ



メトロ「Vieux Lyon駅」からケーブルカーで「フルヴィエールの丘」に到着
目に前は、ノールダム・ド・フルヴィエール・バジリカ聖堂



入口 内部の様子



「愛」という漢字が
中国関係資料が置かれている
フルヴェールの丘から見るリヨンの景色
霞がかかってはっきり見えない



リヨンの市内のジオラマ
教会広場とガロ・ローマ遺跡
右上に見える、ガロ・ローマ遺跡は紀元前 43 年に建造されたもの



ガロ・ローマ遺跡の闘技場
案内図がないため勝手に散策



正面からの景色
ベンチに座りしばらく休む

ローマ時代の石柱



基礎部分は修復されているが、当時のものも残されている

もう一つの闘技場

少し小さめだが当時の形を残している



ハナミズキのような赤い実

猫が日向ぼっこ



ガロ・ローマ博物館内部 日本語の説明を機械で聞く

予習をしていないのであまり理解できない



ローマ時代の建物か
壁の装飾



馬の銅像の一部
文字が書かれた銅板



石造 よく見ると目が一つ



三角の中に目が一つ
もしかして
フロントまで戻り、スタッフに聞くと スマホで説明してくれた



「Cyclope」という空想上の怪物らしい
かつては石壁で囲まれていたのではないかな



地下鉄に乗りアパートに帰る

リヨンのスーパーマーケットで購入した商品

毎回外食ばかりしているわけではない

外食は一日一回くらいにして、スーパーマーケットで購入したものを食べるようにしている

毎回外食はつらい

モノプリで買った「チルドチーズガレット 2枚入り」



中にはチーズが入っているため加熱する必要がある

消費期限は 10 日ほどもある



フライパンで片面だけ焼いてみたが、上の部分が冷たくおいしくない

裏返して焼けばチーズが焦げてします

そこで、ガレットの皮を広げてフライパンで焼いてみる

料理の説明があったかもしれないが、フランス語は読めない



たたみなおせばうまくできた

パリッとしておいしい

「春雨サラダ」とフランクフルトのエデカで買った「エビかま」



サラダには春雨のようなものが入っている

エビかまは水に浸かっている

エビに見えるが食感がエビではない

日本の技術であればもっと上手にできると思う

エビアレルギー対策にもなるかも



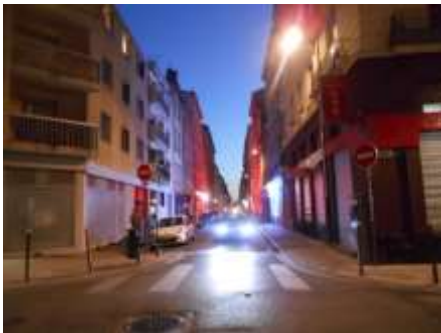
「IMOUTO」

日本人シェフが経営するというレストランへ歩いて向かう

徒歩で20分はけっこう歩く

周りはだんだん暗くなっていた

夜はあまり歩きたくない場所



見えてきた

名前は「IMOUTO」

昼は和食、夜はフレンチの二毛作らしい



外に張り出されたメニュー

天井がオシャレだ



予約していないで突然入店したので、席は入口付近
バーカウンター



二階席
予約者でいっぱいだ
キッチンに殆ど女性スタッフ



夜のメニューの中から料理を選択
サーモンのフレーク お通りのようなもの



前菜



「タコとイワシのソティ」
 タコがとても柔らかくうまい
 これも和食テイストが入っている
 メインの豚肉



皮付きの豚肉
 外はかなりパリパリ
 中の豚肉はほとんど味が付いていない
 帰国して元フレンチのcockに聞いてみると、豚肉をコンフィして、オーブンで焼いて脂を抜いて、
 フライパンでカリカリに焼きたものではないかという
 ソースは普通桃のソースを使うらしい
 一度作ってみようと思う



醤油ベースのかなり甘めのソースだが、砂糖の甘さではない
 桃のソースではないようだ



付け合わせの焼き野菜

デザート

フレンチらしいオシャレな盛り付けだ



真ん中は乳製品を使ったもの

エスプレッソ



これで一万円以下だったと記憶している

日本人オーナーはいなかったが、かなりレベルの高いフレンチ
名刺をもらって2件店を経営しているようだ

リヨンで4件のレストランを食べ歩いた

もっと行ってみたかったが時間が許さなかった

帰国

フランス リヨン→フランクフルト→成田の旅程

当日乗り換えで帰国できないことは無いが、何が起きるか分からない

いつも安全のため帰国の前日は近くのホテルを確保するようにしている

案の定、トラブル発生

当日の朝食

帰国日のフランクフルトのホテルの朝食は、ホテルのコーヒーマシンでラーメンライスをつくる

ホテルの朝食は冷たくあまり好きではない 部屋にはコーヒーマシンしかない



日本から持参したパックご飯とミニチキンラーメン

ご飯は二度ほどお湯を入れてしばらく置いてお湯を捨てる 前のコーヒーが残っていたせいか茶色に変色 これも「シークレットスパイス」



上にチキンラーメンを置いてお湯を注ぐ

塩昆布を載せて「マグカップラーメンライス」の出来上がり

そろそろヨーロッパの料理に飽きてしまった こんなみずぼらしい朝食がだこれがうまい



リヨン国際空港



免税店の日本のウイスキー「竹鶴 17 年」

もう日本ではほとんど見ることができない貴重品

245 ユーロ(約約 3 万円)

THE NIKKA ノンエイジ 97 ユーロ(11600 円)



「余市 ノンエイジ」

「宮城狭 ノンエイジ」



「白秋 ノンエイジ」 78 ユーロ(約 9400 円)

「余市」と「宮城狭」を手にするが、ノンエイジであるため売場に戻す

ノンエイジはそのうち発売されるかもしれないからだ

ルフトハンザ航空のラウンジ

航空会社のラウンジにはいつも新情報がある



室内



サラダバー



肉料理と付け合わせ



スープとパン



昼食



チキンの煮物、キッシュ、野菜のトマト煮



14 時 40 分発のフランクフルト行きに乗る予定だったが…………



2 時間待っても搭乗が始まらない

機材不備の為この便は欠航

当日乗り換えだと、フランクフルト→成田便には間に合わなかった

あいにく、飛んだとしても日本は台風であったため、フランクフルト～成田便は欠航

何人かの日本人は 3 日後でなければ予約が取れなかったらしい

欠航した飛行機を横目で見る

次の便の 19 時 10 分に振り替え

不安が的中！

この日は、リヨン→フランクフルト フランクフルト→成田 2 便とも欠航

翌日にしておいて正解

紙一重であった

次の便に乗りフランクフルトで一泊



やっとのことで搭乗出来フランクフルトへ

翌日、フランクフルトから成田に無事帰国

爆睡していたため、機内食は一切食わず

これで、ドイツ、リヨンの長～いブログは終わり

次回からは、ロンドン、パリをレポートをします