# BONJOUR ボンジュール
la gastronomie

vol.37 2023.4.14 発行

ASSOCIATION NIIGATA-FRANCE

●発行　新潟・フランス協会
●新潟市中央区東堀通6-1038（丸屋本店内）
●TEL・FAX 025（225）2424
●http://anfrance.com/


今回のテーマは「食」です。いろいろな方に料理にまつわるお話をして頂きました。

## 私のレシピ
My Recipe

モンドール　松井芳則

今日はコンフィーのことを書こうと思います。当店に【若鶏のコンフィー、ディアプル風】というメニューがあります。この料理は、必ず本間さんが召し上がる料理で、私も大好きな料理です。

さて、コンフィー、これは一般的には鴨が多いみたいです。

初めに塩を振ります。これでは塩っぽいなと思うくらいまで振ります。それに胡椒、ローリエを加え、最低丸一日おきます。

翌日、鍋にコンフィーにする肉の油、足りなければラードやサラダ油などを加えて、その中に肉を（周りをタオルなどできれいにふき取って）入れます。

温度は、鍋のふちがプチプチと泡が出るくらいで、落とし紙か落し蓋をして、結構時間がかかります。

目安としては、竹串を刺してみてスーッと抵抗なく通る位まで。2時間くらいかかると思います。

元々は保存食なので、肉を取り出して適当な容器に入れ替え、その上から空気に触れないように煮た時の油を入れておけば2、3週間は大丈夫だと思います。

食べる時、肉を取り出してフライパンでゆっくり湿めます。皮のところは、焼き色を付けて。

付け合わせはジャガイモのソティーとかフライドポテトがいいと思います。そうそう、ディジョンのマスタードも添えて。

Bon appetit!!

＊【ディアプル風】に仕上げたい方へ
焼いた肉の皮にマスタードを塗り、ハーブ入りパン粉を乗せ２００度程度のオーブンで３分位焼き色をつけて仕上げます。

＊【ハーブ入りパン粉】の作り方
パン粉、パセリ、ニンニク、タイム、塩、胡椒、オリーブオイルを合わせて
フードプロセッサーで細かくします。

## 日々是好日

砂山和子

Bonjour

皆様こんにちは。私は新潟市で家庭料理教室を主宰しております、砂山和子と申します。故佐藤淳子先生のレシピを次世代に繋ぐ、料理伝承家と名乗って、先生のご自宅で教室を続けております。

淳子先生は本当にアクティブで、よく夜の教室を終えてから京都、大阪、東京、フランスへと食の旅に出かけられたものです。若かった私は、いえ、あの頃教室に通っていた生徒達は、そのお土産話が楽しみで仕方なく、「いつかは私も…」と、夢を膨らませておりました。そして初のフランス旅行を計画した折、先生に背中を押され、ツアーとはいえひとりで旅立つに至った時の喜びは今も忘れられません。何もかも新鮮で刺激的、ワインも美味しかったなあ。

その翌年、先生は旅立たれました。

食べる事が大好き精神も引き継ぎ、その後私も色々な国で沢山の食べ物に出会いました。ここ数年は地元新潟の美味しいものを堪能、それもとても楽しい。新潟のものって本当に美味しいですね。女蟹、煮菜、ずいき、塩引き、かきあえなます、鮭汁等々、今もレシピを繋げています。食べてみなければ分からない、作って食卓に並べなければ子供達に伝わらない。今は食べなくても、食卓で大人が食べているのを見たことのあるとないとでは、後々の食生活に大きな差が出るのよ、と、これも淳子先生の精神。

大人が楽しそうにしていると、若い方もこれから楽しい人生が待っていると思ってくれるのではないかしらと思います。旅に食に、皆様も楽しい人生を！

生徒さん、私の話もワクワクして聞いて下さっているかな？

## フランスの朝食
2023年2月28日～3月8日撮影

petit・déjeuner ～プティ・デジュネ～

本間　彊

フランスの朝食は至ってシンプル。ホテルのコンチネンタル・ブレックファストと同じようにカフェか紅茶とジュース、クロワッサンやバゲットとバター、ジャムのセットがふつうです。因みにdéjeuner デジュネとは昼食のことで、プティがつくので朝食になるのでしょう。

カフェでは大体7:00AM～11:30AMまでが朝食でその後の時間がdéjeunerになります。ぼくはタルティーヌ「写真Ⓛ」が好みで、バゲット1本の4分の1くらいの大きさを真ん中で縦に割りバターを塗ります。さらに果物を砂糖で煮たコンフィチュールやジャムを上塗りすることもあります。ちょっとカロリーオーバーですね。またカフェなどではタルティーヌの他にヴィエノワズリー「写真Ⓒ」（クロワッサン「写真Ⓐ」かパン・オ・ショコラやブリオッシュなど）どちらか選ぶことができます。プティ・デジュネは玉子やハム、チーズなどはふつう付きません。カフェや紅茶の温かい飲み物のほかにオレンジジュースが付いてきます。お店によってはフレッシュオレンジジュースが出てくることもあります。

ⒶⒷⒸ LA PALETT（ラパレット）
43 rue de la Seine - パリ　電話 +33 1 43 26 68 15
サンジェルマン・デ・プレ。メトロ・マビヨン駅付近、セーヌ通りにある老舗カフェ。ピカソなど芸術家が通った店。画家の作品が壁に無造作に飾ってある（「写真Ⓑ」）。地元の人が多い。

Ⓓ ナントのクレープリー
街中に多数ある。ハム、チーズ、玉子付き、蕎麦粉のガレット。

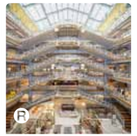
ⒺⒻⒼ La Cigale（ラシガール）
ナント、グラン広場オペラ座前にあるブラッスリー
7:30AM～24:00　19世紀の歴史の建造物、昼夜混雑するが朝食もある。朝は常連と覚しき客が多いが比較的空いている。ヴィエノワズリーとバゲット両方付く。雰囲気だけでも楽しめる。

ⓀⓁ CAFÉ MADAM（カフェマダム）
パリ　メトロ・サン・シュルピス駅付近　マダム通り角（リュクサンブール公園側）のカフェ。
タルティーヌが美味しい。フレッシュオレンジジュースが付く。

ⓂⓃ O-KOME onigiri（お米おにぎり）
34 Rue Dauphine 75006
電話:+33 1 42 01 22 84
11:30AM～19:00
メトロ・オデオン、マビヨン駅付近
KINASE姉妹店
新潟米を使ったおにぎりは本格的な美味しさ。
新潟人には嬉しい店であるが客はフランス人がほとんど。

Ⓞ K+K Hotel Cayré paris（ホテル ケイル パリ）
4, Boulevard Raspail 75007 Paris
+33 145 44 38 88　メトロ・リュドゥバック駅前
バック通りやボン・マルシェ百貨店に近くショコラ、スイーツの店が集まっていて楽しい。朝食はビュフェで品数も多い。典型的なホテルの朝食で玉子、ハム、チーズ、サラダ、果物等揃っている。飲めないのは残念であるが本物のシャンパンも（朝から）置いてある。

ⒽⒾⒿ Les Deux Magots（レ・ドゥ・マゴ）　7:30AM～25:00　6 Place Saint-Germain des Prés パリ
電話:01 45 48 55 25　サンジェルマン・デ・プレ教会前
ボーヴォワールとサルトルの2人が書斎代わりに使っていた高名なカフェ。芸術家たちは伝統の絶品ショコラを飲みにレ・ドゥ・マゴに集まり議論を交わしたと言われている。朝か昼にクロック・マダム「写真❶」を頂く。
隣の「写真❷」はクロック・ムッシュ。両方同じホットサンドでマダムの方は目玉焼が乗る。



ⓅⓆⓇ Samaritaine サマリテーヌ百貨店
（2021年リニューアルオープン）
9 Rue de la Monnaie 75001 Paris（右岸）セーヌ川沿い、ポン・ヌフ付近
アール・ヌーボー様式の内装は目を見張る。
6階カフェで焼き立てワッフルをおやつで頂く。生クリームと相性が良い。

## クリスタル・ド・セル
～Cristal de sel～

会長　高木　裕

2010年9月ナント大学から招待があり、ナント大学文学部でロマン派詩人ジェラール・ド・ネルヴァルについて、講演を行った。高名な作家でもあるフィリップ・フォレスト教授が司会をされ、否が応でも緊張したが、なんとか無事に切り抜けた。終わった後は緊張からか疲れがどっと出て、翌日パリに向かうTGVでは食欲もなく車窓を飛び去る宿り木をぼんやり見ていた。パリのホテルに荷を降ろして、ミシュランガイドを見ていると、ホテルの近くにあるレストランが眼に入った。ミシュランガイドに掲載された「星つきではない店」は狙い目だ。ガイドブックにはこう書かれていた。

「クリスタル・ド・セル（塩の結晶）」は、その名の通り、純白のインテリアである。白壁に白い梁、大きな石盤、モダンなビストロの家具（亜鉛メッキの食卓、木製のデザインチェアー）。この新しい店で、名店「ブリストル」で修業した若い二人と再会できるのはうれしい。つまり、厨房のカリル・ロベスと客席係のダミアン・クレピュである。言うまでもなく、二人ともまさにプロである。料理はどうかって？新鮮なみごとな食材が楽しませてくれる：アスパラ入りマトウダイのフィレ、ジロル茸、ケパー入り仔牛のウィーン風、鱈のパヴェ、ラモン・ペナスの鰯、海藻バターのタルティーヌ．．．こんなにも多くの料理が互いにおいしさを競っている！デザートでは、バニラアイスと一緒に温めて出される杏のフィナンシエに降参！

ここは自分へのご褒美に美味しいものを食べに行こう、と決め込んで出かけることにした。こじんまりした店は石盤にチョークでその日のメニューを書いてある典型的なビストロスタイルで、奥には、店の名前を象徴するゲランドの塩田の絵があった。新鮮な食材をうまく使った料理は食欲を蘇らせてくれたので、シェフによろしく伝えてくれと頼んだら、カリル・ロペス本人が出てきてくれた。日本から来て美味な料理に出会えて嬉しいと伝えると大変喜んでくれた。

写真はその時のもの。その後、店はどうなっているかと最近調べてみると、フェイスブックから、残念なことに2014年12月に閉店になっていたことを知った。さはれ、さはれ、去年の雪、いまいずこ．．．である。ちなみに、ロペスは自身が学んだ料理学校の先生になっているようだ。

「塩の結晶」で思い出すのは、文豪スタンダールの『恋愛論』の「ザルツブルクの小枝」である。もっともこちらは海塩ではなく、岩塩であるが、こう書かれている。

ザルツブルクの塩坑で、廃坑の奥底へ冬に葉を落とした樹の枝を投げ込むと、二、三ヶ月後には、それは輝かしい結晶におおわれている。

ザルツブルクの小枝に光る塩の結晶のように、恋する者の心の中では、次から次へと恋人の美点が発見され、それらが光り輝くのである。スタンダールはこのような愛の結晶作用の段階をいくつも挙げている。塩の味覚は忘れられ、結晶の美しいビジュアルイメージだけが勝ち残った。これもまた恋のなせる技か。

## 編集後記

皆さま、ボンジュール 37 号は楽しんでいただけましたでしょうか？ 料理や食事にまつわる思い出や出来事など、皆様もそれぞれ「食」に対する思いをお持ちだと思います。今回は特に食に関わっている方たちからお話を聞けて、大変面白い内容になりました。最後に、今号の作成にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。（会報委員　脇本 美奈栄）

## 入会のお誘い

URL：http://anfrance.com/

年会費／個人会員 5,000円　学生会員3,000円　法人会員30,000円
申込先／事務局（丸屋本店内 TEL025-225-2424）または各会員へ
メールアドレス： niigatafrance@anfrance.com


洋菓子材料の総合商社 池伝株式会社 Ikeden
〒950-0863 新潟市東区卸新町2-848-15
TEL 025-275-5136 FAX 025-275-5139

Uoshoku 魚ウオショク
〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野640-1
TEL 025-283-7288 FAX 025-283-7218

NSG グループ
〒951-8063新潟市中央区古町通2-495
TEL 025-224-2650 FAX 025-222-2100

片山商事株式会社
〒950-0868 新潟市東区紫竹卸新町1927-24
TEL 025-274-1160 FAX 025-274-1280

KIRIN キリンビールマーケティング株 新潟支社
〒950-8530
新潟市中央区東大通1-2-23 住友ビル4F
TEL 025-246-2321 FAX 025-241-6381

日南ホーム株式会社
〒950-0982 新潟市中央区堀之内東1-15-6
TEL 025-241-2471 FAX 025-241-2488

JAM 日本アニメ・マンガ専門学校
〒951-8063 新潟市中央区古町通5番町602-1
TEL0120-964-308

早福酒食品店
〒951-8162 新潟市中央区関屋本村町2-305
TEL 025-266-8101 FAX 025-266-8105

㈱田金屋株式会社
〒950-8588 新潟市中央区八千代1-7-20
TEL 025-245-6666

㈱ 芳樹園
〒950-8741 新潟市中央区愛宕3丁目7番地1
TEL 025-284-7876 FAX 025-283-6874

イタリア料理 Nadia Koo
〒951-8061 新潟市中央区西堀通7-1574
TEL 025 224 5111 FAX 025 224 7679

塚田牛乳
〒950-0213 新潟市江南区木津工業団地2-1
TEL 025-385-3911 FAX 025-385-4126

明日をもっと美しく meiji 株明治 関東支社 新潟出張オフィス
〒950-0141 新潟市江南区亀田工業団地2-1-37
TEL 025-382-1056 FAX 025-382-1029

㈱新潟日報社
〒950-0088 新潟市中央区万代3-1-1
TEL 025-385-7444 FAX 025-385-7446

新潟薬科大学
〒956-8603 新潟市秋葉区東島2665-1
TEL 0250-25-5000 FAX 0250-25-5021

ALSOK 新潟綜合警備保障株
〒950-0026 新潟市東区小金町1-17-20
TEL 025-274-1965 FAX 025-271-3445

NCTS 新潟調理師専門学校
〒950-0906 新潟市中央区東中町8-8
TEL 025-244-2161 FAX 025-247-7928

SUNSAN 新潟日産自動車株
〒950-0881 新潟市東区樋町7-5
TEL 025-273-3171 FAX 025-275-5225

学校法人 エイシンカレッジ シェフパティシエ専門学校
〒950-0911 新潟市中央区笹口2-9-1
TEL 025-242-0025 FAX 025-242-0026

酒類 ㈱小川
〒951-8041 新潟市中央区本関町2-2597
TEL 025-228-1631 FAX 025-222-1051

日本旅行 NIPPON TRAVEL AGENCY
〒950-0087 新潟市中央区東大通1-3-8
TEL025 248 1000 FAX 025-248-6165

gram3 株式会社グラムスリー
〒1103-0013 東京都都民銀行町2-1-13 芝ユウモレンドビル3F
TEL 03-6402-0303 FAX 03-6402-0302

万代シティホテル バーホテル
〒950-8533 新潟市中央区万代1-3-30
TEL 025-243-3711 FAX 025-243-3720

J risk management J risk management Co.,Ltd. ㈱Jリスクマネージメント
〒950-0088 新潟市中央区万代1-3-10 万代ビルディング
TEL 025-278-3018 FAX025-278-3028

医 とくながお女性クリニック
〒950-0932 新潟市中央区長潟837-1
TEL 025-286-4103 FAX 025-286-4107

クォーターヴィュッ&ボイスビューロー 新潟グランドホテル
〒951-8052 新潟市中央区下大川前通3-2230
TEL 025-228-6111 FAX 025-228-0735

㈱新潟スカイツーリスト
〒950-0982 新潟市中央区堀之内東2-19-14 和合ビル2F
TEL 025-243-3177 FAX 025-243-0867

学校法人 新潟総合学園
〒950-0916 新潟市中央区米山3-1-46
TEL 025-255-5522 FAX 025-255-5523

美味来彩 丸屋本店
〒951-8065 新潟市中央区東堀通6-1038
TEL 025-271-6111 FAX 025-225-5133

ホテル オークラ 新潟
〒951-8053 新潟市中央区川端町6-53
TEL 025-224-6111 FAX 025-224-7060

ホテル朱鷺メッセ株 ホテル日航新潟
〒950-0078 新潟市中央区万代島5-1
TEL 025-240-1888 FAX 025-241-0877

㈱よね蔵
〒959-1232 燕市井土巻5-174
フジダビル2F
TEL 0256-64-7432 FAX 0256-64-7955