



『お気に入りのシャンソンを聴きながらお洒落にカジュアル・フレンチ』

渡邊みき

第10回：“La bohème” et la cuisine des bistros parisiens

シャルル・アズナヴール『ラ・ボエーム』& パリのビストロ料理

パプリカとオリーブのパテ・ド・カンパーニュ

牛すね肉とキャベツの赤ワイン煮込み

ムース・オ・ショコラ ベリーの香りを添えて

数回に渡り、移民の国ならではの《エキゾチックな香り》を添えたフレンチのレシピをご提案させて頂いて参りましたが、第10回目にあたる今回のエッセーでは、芸術の都パリに戻り、シャルル・アズナヴールの名曲を聴きながら味わいたくなるようなパリのビストロ料理をコース仕立てで3品ご紹介致します。2016年6月、92歳を迎えられたシャルル・アズナヴールの日本ツアーに合わせ、フランスの国民的大スターに心からの敬意を表して『ラ・ボエーム』を選曲致しました。主人公の青年がお腹を空かせて絵と引き換えにありついたビストロの温かい料理は、きっとこんな感じだったのではないのでしょうか。想像を膨らませ、曲に寄り添い、伝統のビストロ料理にオリジナリティーを加えたメニューを考案致しました。

パプリカとオリーブのパテ・ド・カンパーニュ



【テリーヌ型 750cc 1 台分】

豚ひき肉 400g / 豚レバー 80g / 玉ねぎ 小 1 個 / 卵 1 個 / ニンニク 1 片 / 赤パプリカ 1/2 個 / 黄パプリカ 1/2 個 / ピーマン 2 個 / 黒オリーブ 20 粒程度 / 白ワイン 50cc / 塩 5g / 粗びきコショウ 少々 / ナツメグ 少々 / パセリ 1 束

- ① パプリカ、ピーマンを 1cm 角に切る。
- ② 玉ねぎ、にんにく、パセリをフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③ ②の中に豚ひき肉、豚レバー、卵、白ワイン、塩、コショウ、ナツメグを加え、フードプロセッサーでさらに混ぜ合わせる。
- ④ ③をボールに移し、パプリカと黒オリーブ（ホールのまま）を加えて、手でよくこねる。
- ⑤ テリーヌ型に、隙間ができないように、しっかりと詰める。
- ⑥ バットにテリーヌ型を入れ、型の高さの半分程度の湯せんにし、180℃のオーブンで約 90 分焼く。
- ⑦ 途中でパテの上にアルミ箔をかぶせ、表面が焦げないようにする。
- ⑧ パテの中心に串を刺し、透き通った肉汁が出てくるようになれば熱が入っているのでオーブンから取り出す。
- ⑨ パテの上に重石をのせ、膨らみを押さえる。
- ⑩ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

牛すね肉とキャベツの赤ワイン煮込み



【6人分】

牛すね肉 1kg / 玉ねぎ 中2個 / 人参 2本 / キャベツ 1/2個 / ニンニク 1片 / マッシュルーム 12個程度 / トマト缶 1缶 / 赤ワイン 1本 (750cc) / バター 50g / 固形ブイヨン 2個 / ブーケガルニ 1束 / オリーブオイル 適量 / 塩、コショウ 適量

- ①前日に、牛すじ肉をブーケガルニ、ニンニクのスライス、乱切りの玉ねぎ、赤ワイン、塩、コショウに漬け込み、冷蔵庫で保存する。
- ②一晩ねかせた牛肉は、漬け汁から取り出しておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、牛肉に焼き色をつける。
- ④煮込み用鍋に③の牛肉と、②の漬け汁をすべて注ぎ、強火にかける。乱切りにしたキャベツ、いちよう切りにした人参、トマト缶を加え、弱火にして煮込む。
- ⑤アクを丁寧に取り除きながら肉が煮汁から出ないように、蒸発分の水を適宜補いながら約3時間煮込む。
- ⑥煮あがったら、煮汁を濾して、その汁を別の鍋に入れる。バターを加え、とろみ付けの水溶きコーンスターチを入れて再度火を入れ、濾して、なめらかなソースを作る。
- ⑦マッシュルームをスライスし、オリーブオイルで炒め、⑥に加える。
- ⑧⑦に煮込んだ肉と野菜をもう一度戻し、崩れないよう全体を静かに混ぜ合わせる。
- ⑨お好みでズッキーニのソテー、茹でたいんげん豆などで彩りを添える。

ムース・オ・ショコラ ベリーの香りを添えて



【4～6人分】

ブラックチョコレート 100g / バター 30g / 卵 3個 / グラニュー糖 30g /
いちご 20粒程度 / クレーム・ド・カシス（カシスのリキュール）大さじ1杯 /
ホイップクリーム（飾り用）適量 / ミントの葉 適量

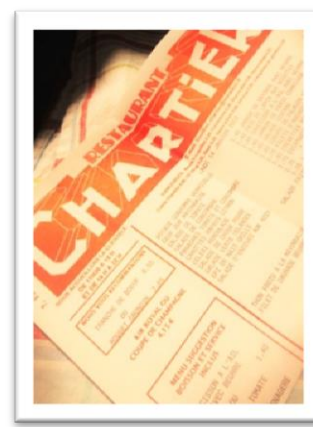
- ①チョコレートとバターを湯せんにかける。
- ②卵黄とグラニュー糖（15g）をよく混ぜ合わせる。
- ③卵白に、残りのグラニュー糖（15g）を入れ、ハンドミキサーでしっかりと泡立てる。
- ④②の卵黄に1cm角にカットしたいちごとクレーム・ド・カシスを加え、混ぜる。
- ⑤④に③の卵白を、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥コットに流し入れ、冷蔵庫で約5時間冷やす。
- ⑦飾り付けに、ホイップクリーム、いちご、ミントの葉をのせる。



レスブリ・フランセに掛かるリラの花の油絵



盛り付け完成、厨房で出番を待つ料理たち



老舗「シャルチエ」の思い出のメニュー

モンマルトルの丘の粗末なアパートマンに暮らす画家を志した青年は自由奔放《ラ・ボエーム "La bohème" 》な生活を送っていた。将来の栄光を夢見て…。貧しさのため食事は2日に一度きり、作品と引き換えに提供されたビストロの料理の有り難さ、何度となく筆を重ね画架の前で眠れぬ夜を過ごし、夜が明けてようやく口にする一杯のカフェ・オ・レ。青年の絵のモデルは自らの彼女、その彼女との愛の巣でもある粗末なアトリエの窓辺にはリラの花が咲き乱れ、ふたりは愛し合い、人生を愛していたという内容が、歌詞の3番まで綴られています。青年のかつての暮らし、パリの人情味あふれる情景が次々に目に浮かぶ見事な描写です。そして、歌詞の4番になると、時制は過去から現在へと移行します。あるとき、モンマルトルに立ち寄ってみると、かつてのアトリエはなく、青春時代の街角は姿を消しており、様変わりしたモンマルトルは哀しげでリラの花は枯れていた、と締めくくられます。きっとこの青年は画家になる夢を諦め、別の人生を歩むことになったのでしょう。若さと情熱の象徴としての《リラの花 le lilas 》、勢いよく枝を伸ばし、アパートマンの窓辺で瑞々しく咲き誇っていた花も、いまでは枯れ果ててしまっていたというノスタルジックな情景は、哀しくもあり、同時に美しくもあります。フランスの花言葉を調べてみると、薄紫色のリラは《恋の芽生え l'amour naissant / 初恋 les premiers émois》、白いリラは《無邪気 l'innocence / 純潔 la pureté》、まさに若さ、青春を象徴する花なのです。そして、リラ（英語でライラック）は香水の原料でもあります。この歌の中で、甘い香りを漂わせ、初夏にかけて咲き誇るリラの花は、《ラ・ボエーム》な生活を送る画家を目指したひとりの青年の青春時代を「色彩」の美しさのみならず、昔の記憶を呼び覚ます「香り」によって、彼の人生をより効果的に、ドラマチックに表現しているように思います。誰しもが自らの青春時代と重ね合わせ、しみじみと酔いしれることのできる名曲『ラ・ボエーム』、美味しいパリのビストロ料理と一緒に、是非お楽しみください。



アズナブールの『ラ・ボエーム』を聴きながら
身も心も温まるパリのビストロ料理で
素敵なひとときをお過ごしください。

BON APPETIT ボナペティ!

渡邊みき Miki WATANABE



フレンチ・レストラン&文化サロン「レスプリ・フランセ」経営。慶應義塾大学環境情報学部卒業後、フランス・グルノーブル大学に留学。フランスの生活文化に興味を持ち、音楽・料理の分野で翻訳者、通訳コーディネーターとして活動。フランス料理をダニエル・マルタン氏に師事し、2002年サロン式フレンチ・レストランを湘南にオープン。2005年には南フランス・ヴァランスの3つ星レストラン MAISON PIC（メゾン・ピック）にて企業研修の機会を得る。レストラン業務に加え、コンサート・音楽サロン・フランス語講座などを企画運営、湘南における「料理・音楽・ことば」を通じた文化交流の場となることを目指す。幼少の頃からピアノや声楽を学び、シャンソンをパトリック・ヌジェ氏に師事。レストラン経営と並行して、フランス関係のイベントでシャンソンやフレンチ・ポップスを原語で歌う。

フレンチ・レストラン&サロンコンサート **レスプリ・フランセ**

神奈川県藤沢市鵜沼海岸 7-7-11

Tel:0466-34-3299 E-mail:info@fr-jp.net

《ホームページ》<http://www.fr-jp.net>

