



# フランス

## を探検しよう



ボンジュール!  
(こんにちは)

<フランス・パリ出身>  
前田 レジーヌ さん

私はフランス・パリ出身の前田レジーヌです。フランス文学を学んでいた時、日本の小説に興味を持ち、日本語と日本文化を勉強することに決めました。

今回紹介する「キッシュ」は、フランスのどこでも作られている家庭料理で、昼食や夕食で食べられています。両親の出身地ロレーヌ地方はキッシュの発祥の地で、母がよく作ってくれました。「キッシュロレーヌ」はベーコンとチーズで作ります。キッシュは他にも色々なバリエーションがあります。冬は、ホウレン草と鮭、長ネギと鮭のキッシュがお勧めです。フランスの味が恋しくなった時、キッシュを作って食べています。また、フランスに帰った時は、フランスのチーズとパンが懐かしくてたくさん食べています。

### フランスではやっぱりフランスパン!?

フランスでは、3食ともパンを食べています。フランスパンも食べますが、いろいろな種類のパンがあります。フランスパンは焼きたてがおいしいので、朝からパン屋さんに買いに行きます。レストランに行くと、すぐ水とバゲット(フランスパン)が出てくるほど私たちには身近な食べ物です。食パンを食べる習慣はなく、食パンはアメリカのイメージがあります。

### 家庭料理はコース料理

平日は、簡単に、準備に時間をかけずに料理を作ります。フランスでは基本的に残業はないため、夕食は家族みんなで食べ、この食事の時間を大切にしています。

土・日の昼食はコース料理に近い料理を準備します。前菜・メイン料理・チーズとパン・デザートです。土・日は、家族で、時には親戚や友人を招いて3、4時間、話をしながらゆっくり食事をしています。フランス映画を見ても、食事のシーンが多いことに気づくでしょう。

### “歩き食い”はいけないこと?

フランスでは、歩きながら食べることが普通です。昼休み時間にサンドイッチを食べながらウィンドーショッピングを楽しんでいる人をよく見かけます。

日本に来て、おにぎりやサンドイッチを食べながら歩いていたら周囲の視線を感じました。おかしいな?と思っていたら、日本の友人がこの行動はあまりよくないとだと教えてくれました。

## キッシュ

### ●材料(6人分) 直径24cmの型用

- ・冷凍パイシート 2枚
- ・オリーブオイル 適量
- ・バター 適量
- ・小麦粉 適量



### <具>

- ・たまねぎ(中) 1個
- ・ベーコン 2枚
- ・ズッキーニ 2本
- ・トマト(中) 1個
- ・ミックスチーズ 50g

### <ソース>

- ・卵 2個
- ・生クリーム 200ml
- ・塩、こしょう 適量
- ・ナツメグ(あれば) 適量

### ●作り方 (調理時間:70分)

- ① 冷凍パイシートを室温で10分から15分置いて解凍する。
- ② オーブンを200度に予熱する。
- ③ たまねぎを1cm角、ズッキーニを5mm輪切り、ベーコンを1cm幅に切り、それぞれオリーブオイルを入れたフライパンで焼く。(ズッキーニには塩少々かける。)
- ④ 卵と生クリームをかき混ぜ、塩・こしょう・ナツメグを適量加え、更に混ぜる。
- ⑤ パイシート2枚を少し重ねて、打ち粉を振りながら綿棒で伸ばす。型にバターを薄く塗る。パイシートを型の底と側面にのせ、底にフォークで軽く穴をあける。200度に予熱したオーブンで8分ほど焼く。
- ⑥ パイシートの上に、たまねぎ・ベーコン・ズッキーニを広げ、チーズをのせ、ソースを流し込む。
- ⑦ トマトを輪切りにし、上に飾る。(プチトマトの時は、半分に切り、切口を上にする。)
- ⑧ 180度に予熱したオーブンで、30分焼く。
- ⑨ 6等分にカットしてお皿に盛り付け、レタスを添える。

「世界たべもの探検」の感想をお寄せください!  
質問やご意見もお待ちしております!

## 御礼と報告

### ネパール大地震被害義援金への御協力ありがとうございました

埼玉県国際交流協会では、平成27年5月1日から5月31日まで、ネパール大地震被害に対する義援金を募集しました。また、6月21日には、ネパール大地震被災者支援チャリティとして 埼玉ヨガまつり in 越谷レイクタウン を開催しました。

その結果、3,395,363円が寄せられました。(平成27年6月22日現在)

皆様からの温かい御協力ありがとうございました。

皆様からお寄せいただいた義援金は、(公財)日本ユニセフ協会に送金し、被災地に送られます。

埼玉弁護士会所属

## 弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

広告

離婚(男女間トラブル含む)・相続・交通事故・労務関係の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

☆女性弁護士2名、総勢9名の弁護士が所属しています。☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。

☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。

在住外国人の方もぜひご相談ください(英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります)。

\*大宮駅東口から徒歩3分 東口(北) 出ですぐ左折して直進。

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル(旧 野村不動産大宮共同ビル)6階

ご予約専用電話 0120-25-4631 ホームページ [www.g-leaf.jp/](http://www.g-leaf.jp/)

まずご予約ください 電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。



## 広告を掲載しませんか?

本誌に広告掲載を希望される方は協会までご連絡ください。

次号は平成27年10月発行予定。外国料理のお店大募集中です!

2015年7月発行 ■(公財)埼玉県国際交流協会 Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/>  
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール [sia@sia1.jp](mailto:sia@sia1.jp)