



ボンジュール!



~フランスを探検しよう~

<フランス出身> サトウ シャリフ ナビラさん

私はフランス・パリ出身のサトウ シャリフ ナビラです。24年前に日本にきました。日本の料理が好きで、特に煮物が好きです。ただし、納豆だけは食べることができません。

今回は、フランスで夏によく食べられる「ラタトゥイユ」を紹介します。この料理は温かくても冷たくてもおいしく、野菜をたくさん食べることができます。また、昼食でも夕食でも食べています。ステーキ、ムニエル、フライと一緒に食べてみてください。この料理は、弱火で野菜の形が残るように作りましょう。最後に卵とじにするのは、我が家の母の味です。

フランスの朝食は、フランスパン、クロワッサンなどのパンと、ジャムやバター、ヌテラ(チョコレートクリーム)、それとカフェオレまたはミルクティです。メインデッシュは食べません。

昼食や夕食は、オードブル、メインデッシュ、デザート順に食べます。テーブルにはパンと水があります。メインデッシュのバランスがとれている時は、オードブルが出ないこともあります。家庭ではひとり皿で食事を済ませます。オードブルやメインデッシュを食べる時は、パンにソースを付けて食べ、お皿をきれいにします。そして次の料理もこのお皿で頂きます。デザートは果物やチーズ、ヨーグルトです。夕食は軽めにパンとスープだけで済ませたり、サラダとチーズを加えて食べたりする時もあります。

食事は家族がそろってから頂きます。「ボナペティ(いい食欲で食べてください)」と言って食事が始まります。それぞれの料理を家族が食べ終わるまで、会話を楽しみながら待ちます。子どもは両親の姿を見て、食事のマナーを覚えていきます。フランスでは、スープを飲む時、音を出してはいけません。食べ物を口に入れたまま、おしゃべりをしてはいけません。食べる時、お皿はテーブルに置いたままスプーンやフォークで頂きます。お皿を手にとって食べてはいけません。

学校では給食がありますが、教室ではなく食堂で頂きます。オードブルやメインデッシュが2種類、デザート、水とジュースが準備され、各自が選んでプレートに入れ、テーブルで食べます。食事の時間も90分あります。

私がフランスに帰った時、食べたいものは「チーズ」と「パイベース」です。チーズの種類も多く、カマンベールも日本で食べるチーズと味が違います。みなさんも食べてみてください。

【ラタトゥイユ】

◆ラタトゥイユ

●材料(4人分)

- ・ズッキーニ 2本
- ・玉ねぎ 2個
- ・ピーマン 10個
- ・ナス 5個
- ・トマト 2個
- ・卵 2個
- ・トマトピューレ 大さじ3
- ・塩・こしょう 各小さじ1
- ・パプリカパウダー 小さじ1
- ・タイム 小さじ1/2
- ・エルブ・ド・プロバンス(プロバンス地方のハーブ) 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ2



●作り方(調理時間: 1時間)

- ①野菜を切る。
ズッキーニは1cmの輪切りにする。
玉ねぎは半分に切ってから、5ミリにスライスする。
ピーマンは縦に切って種を取り、横1cm幅で切る。
ナスは縦に切ってから、横1cm幅で切る。
トマトは皮をむき、大きめに切る
- ②鍋に野菜を入れる。塩、こしょう、パプリカパウダー、タイム、エルブ・ド・プロバンス(無かったら入れなくてもよい)を加える。最後にオリーブオイルを上からかける。蓋をして弱火で10分間位煮る。
- ③少し煮汁が出てくる。(煮汁が少ない時は、水1/2カップを加える)。トマトピューレを入れて蓋をする。更に弱火で20分間煮る。
- ④味見をして、塩・こしょうで味を調える。野菜の形が残るように弱火で煮る。
- ⑤卵2個に塩少々入れて混ぜる。野菜の上からかけて卵とじにする。(1分間蓋をする)

広告

More For You
もっと、街・暮らし・笑顔のために

60th
Anniversary

武蔵野銀行は、
おかげさまで創業60周年。

◆◆◆武蔵野銀行

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

法律相談初回無料(30分)。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13名の弁護士が所属しています。
- ☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を承っています。
- ☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。

在住外国人の方もぜひご相談ください(英語、中国語、ハングル、スペイン語、ポルトガル語に対応。
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。)

【さいたま本部】*大宮駅東口から徒歩8分 旧中仙道沿い 足利銀行斜め前
〒330-0844 埼玉県さいたま市大宮区下町1-50 まつかめビル4階

ご予約専用電話 0120-25-4631 ホームページ 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、日本語または英語でお願い致します。

2012年10月発行 ■(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