

今回のテーマ

食卓拝見！ 特別な日と普段の日の食事

フランスは12月に入ると、パリだけでなく、フランス中が一気にクリスマスのお祝いモードに包まれます。一年で最も大きな行事とも言えるクリスマスですが、12月に入るとこの花屋も本物のモミの木を売り始め、クリスマスシーズンに入ったことを実感します。

この時期になると、それぞれが家族全員分のプレゼントを用意し始めます。クリスマスはプレゼントだけでなく、家庭で豪華な食事を準備します。

今回は、南フランスに住む「レブソア家」と、パリ郊外に住む「ボノ家」を訪れ、そんなクリスマスの豪華な食卓と普段の食卓を見せていただきました。



レブソア家のクリスマス時の家の中の様子（レブソア家提供）

①南フランスのRebouçois(レブソア)一家



レブソア家の家族写真。クリスマスで祖父母も一緒に食事を楽しむ（レブソア家提供）

家族構成

父、母、兄、妹

食費

700ユーロ程/月

住まい

Lézignan-corbières
(レジニオン-コルビエール)

地中海に面し、温暖な気候に恵まれるレジニオン-コルビエール地域にお住まいの仲良し一家。食事にはとてもこだわりが強い、グルメ一家です。この地域や周りの地域一体は、温暖で乾燥した気候のため、ブドウ栽培が盛んで、ここで生産したコルビエールワインは1985年にAOC認証も受けています。そんな地域に住むレブソア家は、大のワイン好きで、家業としてワイン輸出を行って暮らしている一家です。

クリスマスの食事 シャンパンやフォアグラなどで豪華に



ローストビーフ (レブソア家提供)

レブソア家のクリスマスディナー紹介：

- ローストビーフ、ポム・ドフィーヌ、赤キャベツの付け合わせ
- 白身魚のサフラン煮 キャビアのせ
- 自家製のフォアグラ
- アペリティフのシャンパン

ポム・ドフィーヌ(pommes dauphines)は、シュー生地包んだマッシュポテトをボール状に揚げた、フランス料理です。アペリティフでは、特別な日には欠かせないシャンパンで乾杯をします。このようにクリスマスではとても豪華な食事を用意し、ワインと共に食事を楽しみます。



白身魚のサフラン煮 キャビアのせ (レブソア家提供)



自家製フォアグラ (レブソア家提供)



シャンパン (レブソア家提供)

冬に欠かせない定番メニュー『ラクレット』

パリでは1月に入ると氷点下を下回る厳しい寒さが続き、雪が降り、パリの景色が雪で白く覆われる日もあります。南フランスでも雪は降らずとも寒い日が続きます。

そんな冬には定番のメニューがあります。それは、濃厚なチーズをメインに楽しむフランス郷土料理「ラクレット」です。薄く切られたチーズをラクレット専用の機械で溶かし、ふかしたじゃがいもと数種類の生ハムの上のせて食べます。右写真の右上にある機械が、ラクレット専用のチーズを溶かす機械で、多くの家庭が一台は持っているようです。

ラクレットに使用するラクレットチーズは濃厚でクリーミーさが特徴で、赤ワインと一緒に楽しむことが多いそうです。

普段と特別な日に飲むワイン

家族でワイン輸出業を営むレブソア家は、普段の日は1本あたり8-20ユーロのワインを1杯、週に3、4回飲み、特別な日には30-50ユーロのワインを1日4本ほど皆で飲むそうです。



ラクレット。右上に見えるのがラクレットに使う機械 (レブソア家提供)

普段の1週間の食事



土曜日の食事



月曜日の食事



火曜日の食事



水曜日の食事



木曜日の食事



金曜日の食事(6枚全てレブソア家提供)

毎日の夕食は、大の料理好きのお母さんが担当。基本的には、肉か魚を焼いたもの、又はキッシュやピザを作ることが多いとのこと。

レブソア家の1週間のメニュー紹介：

- (土曜日) - 具沢山手作りピザ
- (月曜日) - 白身魚グリルと野菜付け合わせ
- (火曜日) - 子羊のステーキとマッシュポテト
- (水曜日) - キヌアサラダとアボカド
- (木曜日) - サーモングリルとハーブ入りマッシュポテト
- (金曜日) - トマトとほうれん草のキッシュ

日曜日は、お母さんが料理をするのがお休みの日と決めていて、冷蔵庫にある残り物を食べたり、外食したりします。

外食はほとんどせず、家での食事が中心

レブソア家は、基本的には外食をあまりせず、誕生日などの特別な日でもレストランに行くよりも、お母さんが美味しい料理を振る舞うのがお決まりだそうです。もし外食に行くとしたら、お母さんが料理をしない日曜日に、近くのレストランに家族で行きます。日本食は基本的に食する機会がなく、近所にも日本食レストランがなく、日本食は彼らにとってまだ身近な食事ではないことがわかりました。

②パリ郊外のBonneau(ボノ)一家



ボノ家家族写真(筆者撮影)

家族構成
父、母、兄、弟

食費
400ユーロ程/月
(週1回田舎のスーパーでまとめ買い)

住まい
Levallois-Pellet
(ルバロア-ペレ)

パリの北東に隣接するルバロア-ペレに住む、ボノ家。パリ中心まで、メトロで15分程度しかかからないため、多くの人がパリに通勤・通学しています。また、街には公園が多く、とても安全で綺麗な街で、多くの家族が住んでいます。

平日は簡単に、休日は時間をかけて料理



定番メニュー、キッシュ(筆者撮影)



休日の夕飯(ボノ家提供)

平日の食事は基本的に父ファブリスさんが作り、休日は母シルビさんが作ります。平日はふたりとも忙しく、夜は疲れているため、簡単で早く調理できるものを作ります。休日は、パリから車で2時間のところにある田舎の家で過ごし、その際はシルビさんがゆっくと時間をかけて料理をします。

ボノ家定番の夕飯紹介：

- (写真左上) - ベーコンとチーズのキッシュ
- (写真右上) - 子牛のステーキとレンズ豆のサラダ
- (写真左横) - トマトとブライタチーズのサラダ

特に冬に定番の夕飯、キッシュ。平日は同じメニューをルーティーンして食べる人が多いため、キッシュは週に2回ほど食べるそうです。休日は子牛やうさぎ、チキンをじっくり焼いたステーキに、野菜の付け合わせを料理することが多いです。暑い夏は、シンプルなサラダ、食後にはいつもヨーグルトやりんごなどのデザートを必ず食べます。



夏定番のメニュー(ボノ家提供)

スーパーへの買い物は、休日に田舎の家に行った際に、近所にある大きなスーパーで1週間分の買い物をします。

クリスマスや誕生日は家で盛大にお祝い

フランスでは、牡蠣などの魚介類をクリスマスに食べる家庭が多いです。ポノ家も、クリスマスは毎年近くの魚屋で牡蠣、海老、蟹、つば貝等の魚介類の盛り合わせを注文し、当日に取りに行きます。

写真下は、ファブリスさんのお母さんの80歳のサプライズ誕生日パーティーを行なった様子。ハロウィンが誕生日のため、田舎の家に親戚を招き、リビングにハロウィンのデコレーションをして、盛大にお祝いしたそうです。



ハロウィン兼誕生日パーティーで、誕生日ケーキを分ける様子(ポノ家提供)



クリスマスディナー(ポノ家提供)

外食は少ないけれど寿司のテイクアウトやラーメンも

外食に出かけることは滅多になく、家族の誕生日もほとんど家でお祝いすることが多いですが、誕生日はこうして装飾にもこだわり、親戚を呼んで盛大にお祝いをします。また、レストランに行くのは年に2-3回程度ですが、家族全員が寿司好きであるため、1ヶ月に1回ほど、ルバロア-ペレにある寿司屋で寿司をテイクアウトします。

寿司以外、日本食はあまり食べたことがないですが、一度パリにあるラーメン屋に家族で行ったことがあるそうです。熱いスープと一緒に麺を食べることに最初は抵抗がありましたが、とても美味しかったとのこと。「暑い日はサラダなどさっぱりしたものを好むので、夏にもラーメンを食べる日本人の感覚を理解することが難しいけれど、冬は毎週でもラーメンを食べたいほど美味しかった。」とおっしゃっていました。

【レポート執筆者】



日本食品海外プロモーションセンター (JFOODO)
海外フィールドマーケター (フランス)

宮川 圭一郎 (MIYAGAWA KEIICHIRO)

1990年 来仏し、日本食レストランの支配人ソムリエとして10年勤務。
SSI INTERNATIONAL理事に就任以来、日本酒普及に尽力する。
2010年 アルコール輸入・卸・販売会社GALERIE K PARISを設立。
2017年 日本酒コンクールKURA MASTER開催、
2021年 同コンクールに本格焼酎・泡盛部門を新たに創設。
WSET Level1講師も務める。
2020年 酒サムライを叙任するなど、フランスで日本のアルコール飲料を広める啓発活動を行っている。

【免責事項】本レポートで提供している情報は、ご利用される方のご判断・責任においてご使用下さい。ジェットロでは、できるだけ正確な情報の提供を心掛けておりますが、本レポートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、ジェットロおよび執筆者は一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。