

# Step 1 フランスの食文化を知ろう!



開催国  
**フランス**

ラグビー  
ワールドカップ 2023

09.08 fri ▶ 10.28 sat



RUGBY  
World Cup  
France 2023

**フランスってどんな国?**

首都はパリ。ヨーロッパの西に位置しドイツやスペイン、ベルギーと隣接。人口は日本の約半分。80%が農地。経済大国であり、農産物輸出額でも世界トップクラス。

**フランスの食文化って?**

フランス料理と聞くと優雅な皿に美しく盛り付けられた料理というイメージがある。しかし、風土に根付いた郷土料理は煮込み料理やシンプルにグリルしたものなど、素朴なものが多い。

**01**

大西洋

フランスの郷土料理

**アルザス = ロレーヌ地方**

隣接するドイツの食文化の影響を受けている。塩蔵した肉やジビエ、ソーセージやベーコン、ハムといった加工肉を使った料理が多い。




**シュークルート**

千切りキャベツを香辛料と一緒に塩漬にし1週間程発酵させ、白ワインで煮込んだ料理。ハムやソーセージ、ジャガイモと一緒に煮込むことも。

**02**

大西洋

フランスの郷土料理

**プロヴァンス地方**

地中海やイタリアの国境に面しており、トマトやオリーブオイル、オリーブを多く用いるほかにハーブを多用した料理が多い。




**ラタトゥイユ**

トマト、ナス、ピーマン、ズッキーニなどの野菜をニンニクとオリーブオイルで炒め、トマトを加え香草とワインで煮込んだ料理。

※写真・イラストはイメージです

# Step 2 フランスの食文化を知ろう!

**03**

大西洋

フランスの郷土料理

**ラングドック地方**

ワインとフォアグラが有名。そのためガチョウを使った料理も多い。内陸部では肉や野菜をふんだんに使ったボリュームのある料理が主流。




**カスレ**

肉類とインゲンマメなどを、料理の名前の由来にもなったカソールと呼ばれる深い陶製の鍋に入れて長時間煮込んで作る料理。

**04**

大西洋

フランスの郷土料理

**ブルターニュ地方**

沿岸部は海産物が豊富に獲れる。内陸は酪農が盛んで、中でも有名なのがバター。特産である蕎麦を入れた有塩バターが一般的。




**クイニーアマン**

この地方のブルトン語で、「クイニー」がお菓子「アマン」がバターという意味。有塩バターを使うのが特徴。

メーカー株式会社公式チャンネル \ チャンネル登録 & 高評価もお願いします /



## YouTube 絶賛配信!

栄養満点レシピ、家族を応援する時短レシピや楽しいアイデアがいっぱい!



フロカ本家で作る秋野菜のクラムレン



おうちで簡単! 牛カツサンド



シズクと美味しいポアソン



りんごソースで煮る! 絶品紅茶プリン

女優や声優として活躍中の木下あゆ美さんにご出演いただきました!



テレビドラマ「特捜戦隊デカレンジャー」  
「怒み屋本舗」  
「獣電戦隊キョウリュウジャー」

メーカーッキング 検索

メーカーッキング / 家族応援クッキング

※写真・イラストはイメージです