

フランス料理 French



パテ Pâté

肉々しい食べごたえの “パテカン”が有名

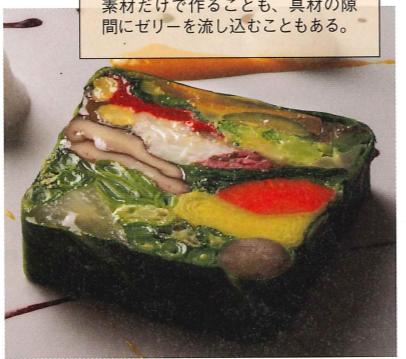
肉や脂身、内臓などをミンチにしたファルスと細切りにした肉やナツツなどのガルニチュールを型に詰めて加熱した料理。様々な種類があるが、最も馴染みがあるのは、豚のノド肉やレバー、脂などを型に詰めた“パテ・ド・カンパニー”(田舎風パテ)だろう。ほかにもジビエや魚介を使ったパテや生地で包んで焼成する“パテ・アンクルート”などがある。

写真：海老原俊之 文：石田哲大 photo:Toshiyuki Ebihara text:Tetsuo Ishida

キッシュ Quiche

フランスの定番総菜。 食事にもなるタルト

パイ生地などで焼いた型に、卵や生クリームと肉類や魚介、野菜などを合わせたアパレイユを流し入れて焼いたタルトのこと。炒めたベーコンとタマネギ、ナツメグ、生クリームなどを使ったロレーヌ地方の“キッシュ・ロレーヌ”が有名。作り手によって生地の厚みや型の深さが異なる。前菜だけでなく、軽食として楽しむことも。



ラタトゥイユ Ratatouille

前菜からつけ合わせにも 使い勝手のいい野菜料理

ひと口大に切ったナス、ズッキーニ、ピーマン、タマネギをオリーブオイルで炒め、トマトやタイムなどのハーブ類、ニンニクなどと一緒に煮込んだ南仏プロヴァンスの料理。冷ましてから冷製の料理として提供することが多い。保存がきくことから、メイン料理のつけ合わせに使ったり、ピストロの前菜としてクイックに提供されるなど便利な存在だ。



スペイン料理 Spainish

トルティージャ Tortilla

バージョンは様々! スペイン風のオムレツ

日本では“スペニッシュオムレツ”と呼ばれる厚焼きの卵焼き。シンプルな料理ゆえに、作り手による違いが出やすい。バルでは作りおきして、前菜の盛り合わせやビンチョスの具材として登場する場合が多いが、レストランでは注文を受けてから調理し、熟々で提供することも。定番はジャガイモで、生ハム、小エビなどが入る場合もある。



アヒージョ Ajillo

バルといえばこれ! 具材は好みでチョイス

ニンニクを加えたオリーブオイルで、様々な具材を加熱した料理。耐熱性のある陶器“カスエラ”で、オイルと一緒に提供されるのが一般的で、残ったオイルにバゲットを浸して食べるごと。具材は、エビ、タコ、ムール貝、鶏肉、砂肝、マッシュルーム、野菜類など。バルでは酒のつまみとして、レストランでは前菜と主菜の中間のような位置づけで提供されることもある。



前菜の世界!

すべての食事はここからスタート!
アペタイザー

写真：海老原俊之 文：石田哲大 photo:Toshiyuki Ebihara text:Tetsuo Ishida

写真：海老原俊之 文：石田哲大 photo:Toshiyuki Ebihara text:Tetsuo Ishida

大人なら、これくらいは知っておきたい! 代表的な前菜メニューについて!

日本人にも馴染みのあるイタリア料理、フランス料理、スペイン料理。これらの国々の前菜のメニューは一度は見たり、聞いたことのある人も多いのでは? でも、実際にそのメニューの定義や作り方のメソッド、はたまた美味しい食べ方まで知っている人は少ないのでは? ここでは、誰もが知っている定番の前菜メニューをおさらい! 知れば知るほど美味しく食べられるはず!

イタリア料理 Italian



カルパッチョ Carpaccio

生で薄切りが鉄則、
イタリア版のお刺し身!?

もともとは牛肉を使った料理だったが、今の日本では魚介のカルパッチョが主流。白身魚やホタテなどをよく見かける。バリエーションはいろいろあるが、食材に火を通してはいけない、薄切りにして提供するのが鉄則。味つけは、塩とオリーブオイル、レモン果汁が基本で、各種ヴィネガーガーを用いることもある。日本の“刺し身”に通じるところのある料理。

見た目華やかなカルパッチョは女性からの人気も高い。(ラ・ビスピッチャ)では、産地直送の鮮魚を使用。写真は真鯛を使い、味つけは、オリーブオイルとレモンでシンプルに素材の味を生かして仕上げた。2200円



フリット Fritto

イタリアの揚げもの! 本場は肉のフリットも

“フリット”とはイタリア語で“揚げもの”的意。よくイタリア料理店で目にする“フリット・ミスト”は、“揚げものの盛り合わせ”という意味だ。衣は小麦粉に水、塩、場合によつてはビールを加えることも。サクッととした日本の高級な天ぷらに比べるとボリューム感が大きい。日本では魚介が一般的だが、イタリアでは肉のフリットも珍しくない。



イカとズッキーニ、アスパラガスをひと皿に盛った(フィオレンティーナ)のフリット。ハーブやチーズを使ったマヨネーズがアクセントに。2530円(サービス料別)

(ラ・ビスピッチャ)では、イタリアのカンパニヤ州のポンティコルボ社まで買いついていた最高級のチーズを空輸で直送。フレッシュでまろやかなチーズとフルーツトマトの相性は抜群! 2000円

カプレーゼ Caprese

モツツアレラとトマトのイタリアカラー!

薄く切ったモツツアレラチーズとトマトを交互に並べ、オレガノやバジルをトッピング。味つけは、オリーブオイルと塩、コショウといったシンプル。カプレーゼは、イタリア南部にある“カブリ島の”という意味で、島内のレストランが町おこしのために名づけた。牛ではなく牛乳のチーズ“モツツアレラ・ディ・ブーフラ”を使うのが本来の形。



バニヤカウダ Bagna cauda

温めたニンニクソースは ピエモンテの郷土料理!

ニンニクとアンチョビをすりつぶしてオリーブオイルと混ぜ合わせたソースが“バニヤカウダ”。ピエモンテ州の郷土料理で、ほかの地方で食べられることは稀だという。どういうわけか日本では10年くらい前に爆発的にヒット。生野菜とともに提供するスタイルが確立した。“熱いソース”という語源のとおり、ソースを温めて提供するのが、この料理の肝。



05 国によって前菜の呼び方が変わる!

イタリアとフランスには同じような料理があった!

南仏プロヴァンスなどで定番の“ラタトウイユ”は、ナスやズッキーニといった夏野菜のトマト煮込みのこと。単品で出されることもあるが、メイン料理のつけ合わせにも使われる便利な存在だが、このラタトウイユと瓜二つの料理にイタリアの“カボナータ”がある。こちらはイタリアのシチリアが発祥。直接は関係がないが、似た環境のもとで、同じような料理が生まれたという。前菜ではないが、イタリア料理の“ボッリート”はボイル料理の意で、フランスではそれに相当する“ボトフ”が存在する。

見た目もそっくりのこの料理。N: (銀座オザミ・デ・ヴァン本店)でメイン料理のつけ合わせに用いるラタトウイユ。O: (ラ・ビスピッチャ)の前菜に組み込むカボナータは、炭火で香ばしく焼いた野菜に、生のブーケンや野生のブルーベリーを合わせフレッシュな仕上がりに



06 ピンチョスとタパスって?

ピンチョスは“串”的意味。
タパスは小皿料理全般!

スペイン料理店で“タパス”とあつたら、それは“小皿料理”という意味。ピクルスやオリーブといった冷たい料理に加え、イカやタコのフライ、クロケータス(コロッケ)などの温製の料理もある。ピンチョスはもともとバスク地方での呼び名で、ピンチョ(ス)とは“串”的意味。小さくカットしたパンの上などに少量の具材をのせて串を刺したスタイルの料理だ。ただし、この串に刺す料理を“タパス”と呼ぶこともあり、現在では明確に区別されないことも。



Column

名前でわかるレストランの種類!

日本にも居酒屋や割烹、小料理屋や料亭などがあるように、海外にも価格や利用動機によって様々な業態が存在する。特にフランス料理とイタリア料理の業態は多様で、日本で展開するお店もバリエーションが、業態によって提供されるメニューも異なってくる場合もあるので、その違いを知って店選びの参考にしよう!

フランス

グランメゾン

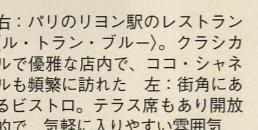
和製フランス語。ミシュラン3ツ星クラスのフレンチレストランを表す言葉として日本で定着しているようだ。使う人によって定義はバラバラ。基本的には高価格帯のコース料理で提供する店がほとんど。



ビストロ



ブラッスリー



リストランテ

フランスの“レストラン”に相当。ハイオリティな料理とサービスが提供される。有名なシェフがいたり、ドレコレードが定められていることもある。日本ではコース料理の提供が主流で、記念日のデートなどにもぴったり。

イタリア

トラットリア

バル

フランスの“ビストロ”に相当。大衆向けの雰囲気を持つ家庭的なレストランの業態。ドレコレードもなく、リーズナブルな価格なので普段使いにも! イタリアでは、ピッツァをメインに提供する“ピッツェリア”と区別される。

04 パテ、テリーヌ、リエットはなにが違う?

定義はあいまいに。店ごとの個性を楽しもう!

“パテ”はもともと肉類をつぶしたファルスを生地で覆い、オーブンで焼いた料理のことだが、今では生地で包まない場合もパテと呼ばれ、むしろコチラのほうが主流に。“テリーヌ”も以前は厳密な定義があったが、現在ではテリーヌ型に肉類のファルスや魚介、野菜などを詰めて押し固めた料理全般を指すようになっている。パテもテリーヌも冷製が多いが、温製の前菜として提供される場合もある。なお、パテやテリーヌと同様にフランス料理店の前菜として登場する“リエット”は、繊維がほどけるまで豚肉を煮ているもので、パンに塗って食べる料理。

K: (レザンファン ギヤテ)のコースで供されるスペシャリテの“長期熟成した田舎風テリーヌ”。コースは3000円~ L: M: (銀座オザミ・デ・ヴァン本店)の埼玉県産“吉田豚”を使ってなめらかに仕上げた“リエット”660円と、パテの原形ともいわれる“パテ・アンクルード”1カット2530円

ラタトウイユ



06 ピンチョスとタパスって?

ピンチョスは“串”的意味。
タパスは小皿料理全般!

スペイン料理店で“タパス”とあつたら、それは“小皿料理”という意味。ピクルスやオリーブといった冷たい料理に加え、イカやタコのフライ、クロケータス(コロッケ)などの温製の料理もある。ピンチョスはもともとバスク地方での呼び名で、ピンチョ(ス)とは“串”的意味。小さくカットしたパンの上などに少量の具材をのせて串を刺したスタイルの料理だ。ただし、この串に刺す料理を“タパス”と呼ぶこともあり、現在では明確に区別されないことも。



調べるほどに謎がどんどん深まる!?

前菜についての意外な事実!

メイン料理の前の小品料理で、塩味や酸味が強めの料理が多く、食欲をアップさせる目的で提供されることが多い前菜。メニューのバリエーションが豊富なうえに、前菜によって成り立ちやバックボーンも様々。案外知らない前菜の意外な事実を知ったら、もっと美味しく味わえるかも!?

01 各国の前菜の呼び名、知ってる?

オードブル、アントレ、アミューズの違いは?

フランス料理の“オードブル”は、作りおきの冷製料理が主流だったが、食事を構成する皿数が減ると、主菜の前に提供する“アントレ”という用語が定着。オードブルがアントレに変わったため、“アミューズ”をアントレの前に提供することも一般的になった。一方、イタリアの前菜は、“食事の前”を意味する“アンティパスト”。手の込んだ料理というよりは、切って乗せるだけなど手軽なものが多い。同じく、気軽につまむスペインの前菜は“タパス”。小皿料理が中心で、お酒とともに楽しむのが一般的。

A: (クーカーニョ)の太刀魚や松茸を使った秋らしい温前菜。ディナー1万7800円。B: (ルメルシマンオカモト)のコースでアミューズとして供されるニンジンのムース。ディナー1万1000円~ C: イタリアの前菜は“アンティパスト”と呼ぶ。(ラ・ビスピッチャ)は7種盛り。2200円 D: スペインの前菜は“タパス”が定番。(銀座エスベロ)の本日の前菜の盛り合わせ1600円



02 本場のカルパッチョは魚ではない!?

カルパッチョの名前は、画家が由来だった!

イタリア料理の代表的な前菜である“カルパッチョ”は、ルネサンス期の画家ヴィットーレ・カルパッジョから取られている。彼の絵はあざやかな赤色が特徴だったことから、ヴェネチアのレストラン(ハリーズ・バー)の店主が提供していた生の牛フィレ肉を薄切りにした料理のことを“カルパッチョ風”と名づけたそう(諸説あり)。それがイタリア各地に広がって、牛肉以外の材料でも作られるようになった。



E: 薄切りの牛肉を使ったカルパッチョは、ワインにもよく合う F: 魚を使ったカルパッチョ。もともと生肉を食べる習慣がない日本では、魚介のカルパッチョが主流になった。昔のイタリアでは魚のカルパッチョは不気味がられたが、現在は肉と同様に提供されている

03 前菜にはどんなお酒を合わせればいい?

1杯めは食欲がすすむ多彩な“泡”をチョイス!



G: レストランでビールも問題なし! H, I: アペリティフには爽やかなジントニックや白ワインにリキュールを加えたキールも合う J: フランスの“シャンパン”的ほかに、イタリアの“スプマンテ”やスペインの“カヴァ”など、料理に合わせてオーダーしてみては?

アミューズやそれに類する前菜料理に合わせる1杯めは、食欲をかき立てる炭酸系のドリンクを楽しもう。フランスであれば“シャンパン”が有名だが、ほかにも“クレマン”や“ベティヤン”といった多彩なスパークリングワインがある。さらにリンゴを原料にした“シードル”もおすすめだ。もちろんビールでも問題なく、国产とはひと味ちがった海外産ビールを注文するのも一興。炭酸系のあとは、野菜や魚介を使った料理が多いので、白ワインに移るのが自然な流れだろう。

ひと口に前菜といっても、食材や味わいのバリエーションは様々。シェフの腕の見せどころで、それぞれカラーが色濃く出るので、力を入れている店も多い。そのうえ、同じ定番前菜でも、ひと味違った調理法や食材でオリジナリティを表現しているメニューもたくさん！ 週末は趣向の違ったお店に行って、前菜を食べ比べてみるなんてどう？



【フィオレンティーナ】 FIORENTINA

ホテルで気軽に楽しめる 本格イタリアンに舌鼓！

（グランドハイアット東京）のロビー階にあるイタリアンカフェ。大きな窓やテラス席を配備した店内は明るく開放的な雰囲気。カフェでありながら、イタリア全土のオーセンティックな料理を存分に楽しめます。豊富なアラカルトのほか、コースもあるので大切なひととの食事にもぴったり。前菜に合うオリジナルカクテルも用意しているので試してみて！

DATA
④ 東京都港区六本木 6-10-3 グラン
ドハイアット東京 ⑤ 9:00～
10:30、11:00～14:30（土・日・祝～
15:00）、14:30～18:00（土・日・祝
15:00～）、18:00～22:00 無休
☎ 03-4333-8780



カルパッチョ [ラ・ビスピッチャ] LA BISBOCCIA

イタリア政府公認！ 本場さながらの味を追求

1993年に広尾にオープンしたイタリア政府公認のリストランテ。奥行きのあるメインダイニングホールには、本格的な薪焼き台を備えており、そこで焼かれるステーキは必食の価値あり！もちろん前菜も絶品で、本場イタリアから直輸入した食材を多く使い、まるで現地を訪れたかのような臨場感を味わえます。アラカルトメニューが豊富なのも魅力。



アヒージョ [スペインレストラン 銀座エスペロ] GINZA ESPERO

本場の味を楽しめる 老舗のスペイン料理店！

1991年に銀座にオープンした老舗スペイン料理店。忠実に現地の味を再現した伝統的なスペイン料理が味わえる。なかでも毎年スペインの大会にも参加している米料理のバエリアが一番人気。バエリアを含むお得なコースは4600円～で、アラカルトも豊富に用意。スペイン産のワインも数多くラインナップするので、飲み比べてみてほしい。



BAR PORTILLO DE SAL Y AMOR

ミシュランにも載る店の味を カジュアルなバルスタイルで！

代官山にあるスペイン料理の名店（アロセリア・サル・イ・アモール）の姉妹店として2019年1月にオープン。郷土料理を中心にバエリアなどの米料理のほか、タパスや肉料理も充実。50種類以上のワイン、カクテルなど、スペイン産の酒を豊富に用意。1人でも気軽にに入る雰囲気で、リーズナブルな価格で本格料理を楽しめるのも嬉しい！

DATA
④ 東京都目黒区青葉台 1-19-12
エスセナリオ青葉台 103
⑤ 11:45～14:00LO、17:00～
21:30LO（土・日・祝 11:45～21:30LO）
無休 ☎ 03-6455-2536



ニンニクを加えたオリーブオイルでモンゴウイカを柔らかく火入れし、加熱に使ったオイルをソースに。定番とは雰囲気が異なる洗練されたレストラン仕様のアヒージョ。900円

レストランによって、こんなに見た目も味も違う！ 定番の前菜メニューを比べてみる！

テリーヌ



【アベタイザー】 TERINE [レザンファン ギヤテ] LES ENFANTS GÂTÉS

シェフのスペシャリテの 絶品テリーヌは食べる価値あり！

代官山の裏路地に併むフレンチレストラン。2007年の創業以来14年連続でミシュランの星を獲得する名店だ。腕を振るう松澤直紀シェフが得意とするテリーヌは、季節の食材を使った華やかな品ばかり。絶品テリーヌは、ランチ3300円～、ディナー 8580円～（サービス料別）のコースの前菜として提供。テリーヌは通信販売で気軽に購入することも可能！



DATA
④ 東京都渋谷区猿楽町 2-3
⑤ 11:30～14:00 LO（土・日・祝 12:00～）、
17:30～20:30LO（土・日・祝 18:00～）
⑥ 月曜（月曜が祝日の場合は翌日）
☎ 03-3476-2929



【ルメルシマン オカモト】 REMERCIEMENTS OKAMOTO

落ち着いた空間で 北海道の食材を堪能！

“シェ・イノ”グループの“ドゥ・ランヌ”に務めていた岡本英樹シェフが2012年にオープンしたレストラン。出身地・北海道の食材の持ち味を最大限に引き出したクラシックなスタイルの料理が魅力。手の込んだ繊細な料理は、ひと口で虜になるはず。本場フランス店のほか、北海道産のワインがあるのも嬉しいポイント。ディナーのコースは1万1000円～。



DATA
④ 東京都港区南青山 3-6-7
B-Town 南青山
⑤ 11:30～13:30LO、18:00～
21:00LO ⑥ 月曜
☎ 03-6804-6703



【銀座オザミデヴァン本店】 AUX AMIS DES VINS

本場フランスの空気を 味わえる銀座の名店！

銀座オザミビルの2・4階で営業するレストラン＆ワインバー。フランスの定番ピストロ料理をオーバードックスな仕立てで提供。4180円～のお値打ちなコースに加えて、豊富なアラカルトメニューも用意する。手頃な価格で本場フランスに迷い込んだかのような雰囲気が楽しめるので、デートにもぴったり！ビル内には本格的なコース料理を楽しめる店もある。



【ケーカーニヨ】 COUCAGNO

地上40階からの眺望と 旬の食材を使った南仏料理！

（セリリアンタワー東急ホテル）の40階にあるメインダイニング。四季折々の食材を使用した南仏プロヴァンスの料理を美しい眺望とともに楽しめる。ランチは6200円～、ディナー 1万2400円～のコースを用意。個室も備え、記念日のデートから、ビジネスの会食利用まで様々なシーンに対応。アートのよな盛りつけは目でも楽しめること間違いない！



DATA
④ 東京都渋谷区桜丘町 26-1
セルリアンタワー東急ホテル 40F
⑤ 11:30～14:00LO、17:00～
19:00LO 無休
☎ 03-3476-3404



アラカルトとして提供する
パテ・アンクルート。牛肉
と豚肉に、フォアグラ、ビ
スタチオ、アブリコットを
加えた食べやすい仕立て。
生地とファルスの一体感が
絶妙。2530円