

平成元年4月2日第1種郵便物認可 1990年2月1日発行 キョウフウェイ通巻第15号 毎月1回

ウィークエンドが待ちきれないキャラウェイ

Caraway

2
¥400

特集●ヴァレンタイン・デーは、これで完璧!!

FASHION / 誰よりも美しく、かっこいい着こなし法

注目!! おいしいレストランは、器にもこだわる

ビューティ特集 / 今年は絶対美しくなる

になるいい男たち

伊原剛志 / NOBODY / タダ



ガレットの「コンブレ」は栄養のバランスも味も最高、21フラン。このほか、クリーム系のパイザン又17フランもおすすめ



フランスでは昔も今も、テーブルは必ず、光がさし込む窓際に置く。これも、この国ならではの合理主義



[ガレットのレシピ]ブレ・ノワール（そば粉）1キロ、薄力粉100グラム、卵1個、岩塩ひとつかみ、水2-2.5リットルを、だまにならないように混ぜ合わせる。クレーパンを熱してバターをどかし、このたねを流し入れて、真ん中に卵を割り落とし、白身だけのばす。チーズをふりかけ、トマトの輪切りをのせて、クレーパンを折りたたむ。——このレシピはラムール夫人独自のもので、各家庭にはそれぞれのオリジナルがある



「シャル・ア・パン」のアントレ（入り口）。牧草地にはポニーもいて、子供連れの散歩にもぴったり



17世紀の寝台。身長の高くないフランス人のベッドは小さい。重厚な木の質感がいい



プレロの村の入り口にあるプレロ教会



●いしざわ・さき●1963年10月生れ。とにかく旅が好き。日本人の知らない本当のフランスを発見したくて、'89年4月に渡仏。コート・デュ・ノールにあるシャトー・ホテル、ルレ・エ・シャトー・ド・コートグレンのレセプションニストとして働きながら、フランスの地方便りを日本に送っている。料理も得意なパワーマン



シャル・ア・パン PLELO 22170 CHATEL AUDREN ☎96 74 19 63 レストラン 営業時間 冬期は土曜19時-23時、日曜12時半-23時のみ。6月中旬から9月中旬までは火曜日以外、毎日12時半-23時。民芸館入場料 大人12フラン、子供6フラン（1フランは約23円）

水車小屋を改造してつくったレストランは、当時のイメージそのまま。モダンなクレープフリーも多いけれど「シャル・ア・パン」の気持ちは高い。左から、私、バスカル、バスカルの弟ミカエルのラ・コビヌヌ（彼女、セリル、そしてミカエル



50年前、水車小屋として利用していた場所で供されます。大きな暖炉にはポテ（ポトフ）の黒い鍋がかけられ、食欲をそそる香りがレストラン中に漂います。もちろん、ポテに使う野菜はラムール農場産の超新鮮なものです。ポテを前菜に、それからガレットと呼ばれるそば粉のクレープがメインディッシュ。ワイン代りにはシードルを、最後に従来のクレープでフランベをいただければ、立派なコースメニューです。

おなかも満足、その後は民芸館まで散歩して、ブルターニュの生活文化を勉強する。まさに一石二鳥のクレープ・レストランなのです。

さて、ラムール夫人自慢のクレープは、2約1か月でりんごの糖分が発酵し、6か月もすると抜群のシードルができて上がるわけです。手順は簡単ですが、相当な手間ひまがかかり、それだけに芳醇な味わいに仕上がります。

親が使っていたモーター式のもので、まずこのおろし機ですりおろしたりんごを、しばらく機の下に敷いたわらの上に広げます。ある程度量の量になったらわらで囲いを作り、またその上にわら、りんごの順に重ね、最後にしっかりとわらで包み込み、しばらく機でしばらく

する農家にだけ与えられる賞を得たそうです。45ヘクタールの敷地には、レストランのほかに畑や牧草地、民芸館として公開している1893年当時の家もそのままの姿で残っています。台所には、バターを作る道具やパン焼き窯、シードルしぼり機まであって、自給自足の生活ぶりがうかがえます。鍛冶場では自馬の蹄鉄を直すのはもちろんのこと、通りがかりに事故に見舞われた馬の世話や、その御者のめんどろまで無料でみていたようです。

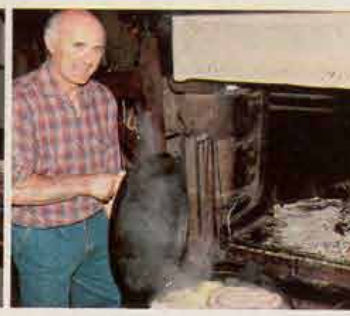
現在、ブルターニュのシードルは工場産のものが増えています。大農家では毎冬シードルづくりが恒例です。ラムール家でもここしばらく自分の庭のりんごを工場に持ち込んでブティユ・オリジナルをつくらせていましたが、今冬からシードルづくりを再開しました。56年前のおろし機は、ラムール夫人の両親が使っていたモーター式のもので、まずこのおろし機ですりおろしたりんごを、しばらく機の下に敷いたわらの上に広げます。ある程度量の量になったらわらで囲いを作り、またその上にわら、りんごの順に重ね、最後にしっかりとわらで包み込み、しばらく機でしばらく

クレープとシードル、典型的ブルトンの食卓

ブルターニュではクレープとシードルが生活の必須アイテムです。それぞれの家庭のクレープはお母さんの味がします。この季節には、庭先のりんごでシードルをつくるのが、農家の恒例行事。この素朴な味はブルターニュ旅行の忘れがたい思い出になること請合いです。



ラムール氏。1940年4月生れ。45ヘクタールの農場を耕しながら、牛の世話、レストランのごまごましたことすべてを引き受けている頼もしいお父さん。21歳、20歳、11歳の娘と17歳の息子がいる。力仕事で鍛えた腕はシルヴェスター・スタロイン顔負けの太さ。昔同様、ボテはこの黒い大鍋、マルミットで作る（これで60人用が、火にかけるのもラムール氏の仕事）



ラムール夫人。1942年12月生れ。レストランではオリジナルのレシピでクレープを焼くのが夫人の担当。めったに取れないパカンスには、普通のホテルではなく、人家を提供してくれる西欧民宿シエラピタンでリラックスした雰囲気ひたるのが好き。90年には「シャルル・ア・パン」でも部屋を提供できるように研究中。夫人の手前に並ぶのがアンティークのシードル用カップ。現在ほしいへん数の少ない品だが、相談によって売ってくれることもある。



シードルづくりの名手、イブ氏の指導でりんごをおろしはじめる。時季は11月～1月。りんごが古くならない室温が5度口くらいの状態が最適である



しっかりわらで囲いをしながら、1メートルの高さまで、すったりんごを積み上げる



オールをこぐ要領でこの棒を動かすと、芳香豊かなりんご汁がしぼり出される。350キロのりんごで約220リットルのシードルが出来る

たいへん温かく、素朴なラムール一家。クレープやシードルはもちろんな抜群。伝統的ブルトンの家も一見の価値あり

ブルトンの日常生活と切っても切れない関係にあるのが、今回ご紹介するクレープとシードル（りんご酒）です。日本でいえばみそ汁とご飯。時にはハンバーガーのようにスナック的役目も果たします。そして、それにつき物の飲み物がシードルというわけです。昔から、女の子は母親から受け継いだクレープのレシピを持っているのが常ですが、現在は自宅で焼くより、パン屋でテイクアウトしたりレストランを訪れる機会が増えているようです。その需要にこたえて、ブルターニュには至るところにクレープ屋があります。どんな小さな村でも必ず教会があるように、ブルターニュの村々には決まって一軒はクレープ屋があるのです。

ブルトンは、なにかにつけてクレープを食べます。朝はコンフィチュール（ジャム）をつけて、リボ牛乳（ブルターニュ産の酸味のある牛乳）と一緒に、夜は、ハム、卵、チーズ、トマトがたっぷり入った「コンブレ」やリキユールをきかせた甘いクレープをコースで4枚。中身を替えるだけでリッチにもシンプルにもいろいろなバリエーションで楽しめるのも、クレープの手軽なところですね。

ブルターニュからパリ行き列車の終点、モンパルナス周辺には、昔からクレープ屋が点在しています。パリに住むブルトンが故郷を懐かしんで入るのか、気軽さが若い人を受けているのか、どの店も繁盛している様子でした。でも、やはりクレープはオリジナルの素朴なものを、ブルターニュで味わいたい。私の住むコートダールの周りにも多くのクレープ屋がありますが、私はここ「シャルル・ア・パン」がお気に入りです。オーナーのラムール夫妻は、500年前からブレットで農業を営んできた一家。ラムール夫人のおばあさ