



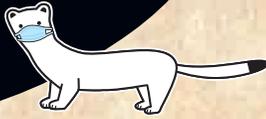
mars 2021

# La Gazette du Bretagne

ラ ガゼット ドゥ ブルターニュ

神楽坂店 / 表参道店 / 銀座店 / 新宿店 版

太古の昔から清潔白の象徴だった白いエルミン (冬毛のオコジョ)の黒い尻尾を、ブルターニュ公国最後の公女 アンヌ・ド・ブルターニュがブルターニュの紋章にしました。



季節のおすすめガレット

## Dame asperge ダム アスベルジュ

Asperges blanches, jambon cru basque, œuf miroir, fromage, haricots mange tout, crème fraîche

国産ホワイトアスパラガス、バスク産生ハム、目玉焼き風タマゴ、チーズ、スナップエンドウ、生クリーム



季節のおすすめクレープ

## Crêpe Sakura クレープ サクラ

Griotte, chocolat "Valrhona", crumble au chocolat, glace sakura, chantilly  
グリオットチェリー、"ヴァローナ" チョコレート、カカオクランブル、桜アイス、ホイップクリーム

[プレッツカフェ]... フランスのブルターニュ(プレッツ)では、カフェより多い「クレープリー」に人々は集います。ブルターニュの伝統料理「ガレット」をメインに、前菜からデザートまでフルコースでお楽しみいただけます。

## Grandes marées à Saint-malo サンマロの大潮



大潮 ©crtb-LE-GAL-Yannick

大西洋が英仏海峡に狭まるモン・サン=ミッシェル湾は、ヨーロッパの中でも満潮と干潮の差がおおよそ10mと最大級の場所です。大潮の時はサン=マロで12m、モン・サン=ミッシェルで14mにもなります。それは4階建てのマンションに匹敵する高さ。ちなみに日本の干満の差はといえば、太平洋側は1.5m、日本海側では40cmしかありません。

潮の満ち引きは1日に2回おもに月の引力によっておきますが、太陽と月が地球と横並びになる新月と満月の1日から2日後、そこへ太陽の引力が加わり大潮になります。また大潮は特に春分と秋分のころに最大

になります。フランスでは潮汐に指数があり、20(干満の差がほとんどない)から120(差が最大)までの数で表されています。今年の春分近辺の大潮は、3月1日前後サン=マロで最大指数106、3月30日前後同112、そして4月28日前後同111)となっています。大きな指数の日に気象状況が加わると低気圧の時は海面が普段よりも高くなり、そこへ強風で波が高くなると道路や民家の庭にまで波が押し寄せてきます。大潮を観察するのによい場所は、何と言ってもサン=マロ、特に要塞壁の上が特等席。《Saint-Malo Info》のホームページで大潮の動画を視聴することができます。saint-malo-info.fr/grandes-marées  
潮汐指数が110を超えると完全に島になるモン・サン=ミッシェルには史前の大水害伝説が残り、今でも一帯は浸水警戒地区となっています。10年前の東日本大震災では、サンマロやカンカル、モンサンミッシェル湾の海で働く皆さん、地元の方々から支援が寄せられました。福島県原発被害に心を寄せるブルトンたちですが、フィニステール県のプロゴフではフランス政府による原子力発電所計画を住民たちが止めた歴史があります。クレープリー各店で販売されている塩バタービスケットは、そのプロゴフで作られています。

またサン=マロとディナールを隔てるランス湾では潮汐差を利用した潮汐発電所が20万世帯もの電力需要をまかっています。畏怖すべき自然の力、止められなかった人災。それでもこうした前進があることが希望になります。被災から10年後の今、ランス湾のシードルやビスケットを手に入れたら、明るい陽光と大地の力を受け取ってください。

## Breizh Bocage ブレツボカージュ



ブレツボカージュ ©Fougères Agglomération

前号に引き続き裏面にてブルターニュの農業を取り上げていますが、伝統的な緑地帯を復活させるプラン「Breizh Bocage」が生態系の維持に大事な役割を果たしています。畑と畑の間に生産目的ではない苗木を植え、手入れする作業が3年間支援されるブルターニュ独自のプロジェクト。

防風のほか、近隣の農業散布を受けないよう有機農法を守るためにも重要です。

育った木は株を残して切るとカーボンフリーの薪になり、翌年にはまた芽吹いて小動物の移動と棲息圏の拡大を助けています。

SDGsで目標の一つである持続可能な農業、小規模農家の生産性や所得が高くなる取り組みの一つとして挙げられ、有機農業転換率の高さにつながっています。海外に行くこともままならない時候ですが、ルブルターニュが提携支援している長野県南箕輪村の施設では、地元の農産物を生かしたメニューをご用意しています。豊かな農産物に恵まれ、農業高校や信州大学農学部など農業に携わる学生も多く、出生率、人口増加とともに県内1位という「人口が増えつづける村」。

温泉やスポーツ施設、枝垂桜も美しい大芝高原までは東京から200km。大自然の恵みと、地元の特産ガレットを味わいのに伺えるタイミングが見つかると思いますね。お出掛けが難しい時期には、ふるさと納税で美味しい農産物をぜひ。https://furu-sato.com/magazine/2371/

## 浦井ソムリエのおすすめシードル



日本初のシードルバー「バーアシードル レストラン」では、長年帝国ホテルでシェフソムリエを務めた浦井稔が「今月のおすすめシードルをご紹介します。」

赤い果肉が醸し出す、爽やかで甘酸っぱい梅やアンスのニュアンスは、春の訪れを感じさせます。

満開の春をグラスに映し出す

## シードル ヴァル ド ランス / ロゼ (甘口) Cidre Val de Rance Rosé

ロングセラー「ヴァル ド ランス」に桜色ラベルのロゼシードルが今年も入荷！赤い果肉のりんご「バヤマリザ」の天然色素が美しいロゼ色の元です。フレッシュでシュワシュワとした口当たりとエキゾチックなフルーツや花の豊かな香りが特徴のシードル ロゼ。

辛口シードルよりしっかりした酸味とほのかな甘み、爽やかな飲み口です。



当製品は3月上旬よりお買い求めいただけます。レピスリールブルターニュルブルターニュオンラインショップカーヴァシードル



南箕輪村の採れたて野菜

# 仏"Le Monde"誌に インタビュー記事が掲載されました。(翻訳・後編)

## Bertrand LARCHER, croisé du sarrasin ベルトラン・ラーシェ、ソバの十字軍

ブレッツカフェ ブランドを立ち上げたベルトラン・ラーシェは、ブルターニュのそば生産者を支援するという意欲と共に、自らもソバの栽培をしています。そして最終的には、彼の経営するレストラン（クレープリー）で、自家栽培に成功したソバ粉で作るガレットを提供したいと考えます。

(前編からの続き)

ソバにまつわる首尾は、中国原産の小さな植物が発祥とされており、十字軍と共にヨーロッパに入り、第二次世界大戦後までブルターニュ地方で豊富に播種されました。その後は、長い衰退の時期に入ります。ソバは、トウモロコシに代表されるような、より収益性の高い作物に徐々に取って代わってしまいます。何世紀にも渡って多くのブルターニュ人を飢餓から救ってきた、この地方のシンボルであるソバは、絶滅の危機に瀕していました。ブルターニュ伝統の黒小麦（ソバ）協会の活動により、その品質がフランスのIGP(=Indication Géographique Protégée 地理的保護表示生産地域)によって保証されるようになったのは、1980年代後半になってからのことです。現在、ソバ粉の需要は伸びて来ています。しかし、ソバの作付面積に対し、フランスの消費量の3分の1しか供給されていないのが現状です。残りは主に中国からの輸入品なのです。

<<馬鹿げているではないですか！ソバは、肥料も農薬も必要としない、ブルターニュの土壤にとっても適した、環境にも配慮した植物なのです。>>と、ベルトラン・ラーシェは嘆息しています。

<やせた麦>>と呼ばれたソバを彼が再発見したのは、子供の頃に食べたソバ粥の記憶とはかけ離れたもので、故郷から遥か1万キロも離れたところでした。スイスの高級ホテルで働いていた彼は、そこで日本人と結婚し日本に住み始め、郷土料理に欠かせない“蕎麦”と出会います。日本の蕎麦料理を食べていると、幼少時代のガレットが思い出され、東京でクレープリーを始めてみようという思いが湧いて来ました。現在、日本国内で8ヶ所の店舗を展開しています。日本語を流暢に話す彼は、蕎麦を使った様々な料理から、インスピレーションを得ています。蜂蜜、焙煎した実、アンフュージョン（ハーブティー）、パスタ、アイスクリームもまた、日本滞在中に開発したレシピの数々です。東京からカンカルでのさまざまなレシピにアレンジし、海藻や海の幸との相性も抜群です。将来は？ <<原点回帰>>の展望、<<10年後に農家のクレープ屋になる>>、商売よりも畑仕事、<<人々のより良い幸せ>>を取り戻す。その間にも、ブルターニュの人たちは、この土地をユネスコの世界遺産登録に向けて奔走しているのです。<<ブルターニュの正統派クレープ>>、それは匠の技を規範として作られ、味わうものです。彼のガレット国で、ヘーゼルナッツの香りを纏う小さな実のためには、ガレットの騎士に不可能なことは何もありません。



サン・クローにあるブレッツカフェのソバ畑

### <基本となるガレット：“コンプレット”の威厳>

特別なことはしなくても、ソバ粉のガレットを頂くにはお皿とカトラリーが必要です。ガレットのようなデリケートなものは、ピザのように、いきなりフラットな状態でお皿に取り出すことも、4分の1に切って手掴みで食べるものでもないからです。ガレットは微妙な折り方（扇形、四角、三角など）が、セミクリスピーでセミモイストな食感を引き出し、味覚をくすぐるガルニチュール（付け合わせ）を引き立ててくれます。



ガレット・コンプレット

ガレットのメニューで有名な“コンプレット（卵、ハム、チーズ）”は、目玉焼きの状態を提供され、かき混ぜずに、徐々に味わいの変化を楽しみます。一カリッと焼けた生地から食べ始め、次に黄身に穴を開けます。流れ出る黄身を残りのガレットに絡めて食べます。遊牧民族の食生活では考えられないことです。お皿で提供することなしに、凝った演出を手にするには有り得ないのです。お皿に敷き詰めた野菜、魚、アンデュイユ（豚の腸や胃を詰めたソーセージ）、山盛りのサラダ、クリームソースにチョコレートソース…、ソバのガレットにはきりが無い、まったく、もう！

### スタンディング ガレット：ブルターニュのホットドック

スタッドレンネ（レンヌに本拠地を置くサッカークラブチーム）のサポーターは、コロナウイルスの影響で中断していた1次リーグの再開以来、試合の夜に、ロワゾン・パーク・スタジアムの外で、なんとしてもソーセージガレットテイクアウトしようと、待ちかまえています。お目当てのそれは、そば粉で作った柔らかく冷たいガレット生地で、グリルしたポークソーセージを包んでいます。ホットドックに似たこのスナックは、ブルターニュ東部地方

での人気のお祭りやマルシェでは、切ってもきれない関係にあります。一ケチャップやマスタードは使わない、玉ねぎのコンポートは許される一厳しい戒律と保護協会さえ存在するのです。巻き寿司風にロール状にして切り分けたり、または、チップス状にしてグリルして、ソバ粉のガレットは、食べやすいフィンガーフードとして、一口大に切り分けたり、小粒な装いに姿を変えます。

アペロタイム、美味しいシードルの栓を抜いて、ほらっ、ガレットを囲んでみんなで乾杯しましょう！