



juillet 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

## Sicilienne

シシリエンス

Mozzarella d'Hokkaido, avocat, tomates confites, roquette, jambon cru basque, sauce basilic  
北海道産モッツアレッラチーズ、アボカド、セミドライトマト、ルッコラ、バスク産生ハム、バジルソース



季節のおすすめクレープ

## Pêché mignon

ペシェミニヨン

Pêche pochée, glace vanille, sauce pêche de vigne, chantilly, amandes caramélisées

白桃のボシェ、ヴァニラアイス、桃のソース、ホイップクリーム、アーモンドキャラメリゼ

【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。

### ✦ Pour un avenir plus durable, consommons du sarrasin! ツバを食べよう! SDGs17のゴールへ



持続可能な社会を2030年までに実現する17のゴール。栄養豊富、小農で栽培しやすく収穫期も短いソバは、もっと注目されるべき食物です。まずその栄養価の高さ。100gあたり13gという植物性タンパク質の優れた供給源であり、体が栄養素を吸収するのに助けるすべての必須アミノ酸を含んでいます。グリセミック指数はご飯やパンより低く、糖尿病の人に推奨され、血糖値の上昇なしに体内で一定のエネルギーを巡らせることができます。グルテンに敏感な方にも、グルテンフリーのソバは優れた栄養源に、マグネシウムなどミネラルやビタミンも多く含まれます。血管を保護する抗酸化物質「ルチン」が最も豊富な食品です。ルチンは毛細血管を強く丈夫にし、弾力がなくなり破れやすくなった血管を修復して血液の流れをスムーズにする作用や、血圧降下作用などもあります。脳卒中「高血圧」「動脈硬化」「コレステロールの抑制」などを予防するほか、血行が良くなり冷え性や肩こりにも効果があるといわれています。ビタミンCの吸収を促進するため、抗酸化作用や肌の老化予防、免疫力増強にもつながります。ただし水溶性のルチンは茹でるとソバ湯に溶け出てしまうため、ガレットのような食べ方が理想ですね。

環境への影響が少ない耕作も。病気への耐性と雑草を窒息させる能力を持つソバは、化成肥料や農薬が不要で有機農業を促進します。ソバの作付による雑草抑制効果は、連作・輪作で高まり、耕耘・播種を一工程で同時にこなす省力的な作業技術は、ジェンダー・年齢を問わず食料自給を習得することが可能。陸も海も汚染しない持続可能な耕作が可能です。また「貧乏人の小麦」と見なされているソバは、寒冷で乾燥した地域でも栽培可能。水田と異なり山岳地帯など傾斜地でも栽培でき、地域や規模の大小にも不平等が少ない作物です。地元で消費しやすいことも公平で省エネですね。ソバは、ミツバチなどの花粉交配者が大好きなハチミツ植物。特に農薬のせいでミツバチの絶滅危機が叫ばれている今日では、有機農業でも育ちやすいソバはミツバチの友達ということを強調したいと思います。

このようにいいことづくめのソバですが、ガレットや蕎麦切りのほか、どんな風に食事に取り入れられるでしょうか? まずオススメしたいのは、ソバ粥の常備。ソバ粥に飯、雑炊やリゾット、ソバ米サラダも健康増進が気になるこの夏からレシピに加えていただくのもいかがでしょうか? ブルターニュではトマト・玉ねぎ・人参や夏野菜を小さく切ってソバ粥を加えて軽く煮た一品料理が主食となる家庭料理もあり、冷やしても美味しくそうですね。また健康増進飲料のソバ茶をぜひ。ハーブティーとしてはほっとする味に癒されたり、喉の渇きがルチンなどのポリフェノールで止まる冷製も、カフェインレスで嬉しいですね。そしてまた甚で美味しい蕎麦屋さん、ソバ料理やお菓子、その他製品を見かけたらぜひ激励を。ガレットもそうですが、呼吸を合わせる技術が難しいソバ使いの方々に敬意を表したいですね。

17のゴールすべてにつながるソバ。誰一人取り残されぬ持続可能な社会へと、小さな一歩をぜひ一緒に!

### ケルトの伝統を受継ぐ

### ✦ Whisky sarrasin et Bière sarrasin ソバウイスキー・ソバビール



スコットランド、ウェールズ、アイルランドなどウイスキーの名産地はいずれもケルトゆかりの地ですが、ブルターニュでも古くからウイスキー製造が行われていました。大麦麦芽のみを使用したブルターニュを代表するシングルモルトウイスキー、またソバの産地であるブルターニュの特産品としてソバ100%を原料とする世界でひとつのソバウイスキーがあります。商品名EDDUはブルトン語でそばを意味します。

肥料も農薬も不要なエコロジー作物であるソバを、餐沢とも言う究極の飲料に仕上げる職人技。至福の時を過ごす逸品として贈物にも喜ばれています。ブルターニュ地方は地ビールの製造も盛んで、コクと香りでドライな喉越しのラグービール、ハーブの効いたすっきりした味わいの白ビール、またソバの産地ブルターニュならではのソバビールも造られています。



ソバビール  
"レインデュー"

震災後、福島農家の交流で地元の酒造家がソバビール造りを始めたなど、うれしいことも。ソバの広がり技術革新にこれからも期待しています。



### ONLINESHOP ブルターニュ25周年記念



帝国ホテルでシェフソムリエの経験を持つ、涌井 稔 セレクトシールド アルティザン シールドセット

贈り物に



cidre.theshop.jp





## 伝統製法を受け継ぐ、 ブレッツカフェ オリジナル オーガニック シードル “ペイザン”



750ml



330ml

ブルターニュ・サン＝クロンにある「ラ・フェルム・ブレッツカフェ」が、ブルターニュの伝統製法を守り続けたシードル造りで、小さな醸造所ながら地元ファンから根強い人気を誇る「フェルム デランド」に特別にオーダーした「シードルペイザン」。手摘みで収穫されたシードル専用有機りんご約 15 種類をブレンドしています。口に含むとすっきりとした酸味とわずかな収斂性、心地よい苦味の余韻があるドライな味わいのシードルです。

### ラ フェルム ブレッツ カフェ シードル ペイザン ブリュット ビオ La Ferme Breizh Café Cidre Paysan Brut Bio

アルコール分 5%

有機ラベル FR BIO 取得。フランス政府公認オーガニック商品 (AB マーク)

2021 年 7 月より、オンラインショップ・レピスリールブルターニュ  
・カーヴア シードルにて販売開始！



[cidre.theshop.jp](http://cidre.theshop.jp)

ラ・フェルム・ブレッツカフェ

ブルターニュ・サン＝クロンのブレッツカフェの農場。

海岸沿いに広がる陽光豊かな敷地に 2020 年夏、コンテナの店舗を開店しシードルペイザンなどのオリジナルシードルとガレットをお楽しみいただきました。11 ヘクタールの果樹園では 2017 年に栽培を開始した 50 種類以上のリンゴの樹が 800 本ほど植えられています。木と木の間にはソバを植えるアグロフォレストリー農法を採用。ブルターニュ産のソバ栽培が減少する中、地元産ソバ・シードルの生産を計画しています。



Ferme des Landes  
Jehan Lefevre 氏



Bertrand LARCHER