

パンに恋して

フランスの食卓に欠かせないのが「フランスパン」。フランスでは、一日を通してパンをおいしく味わいます。本号は、そんなフランスの食卓をヒントに、フランスパンを日常的においしく食べるためのコツをご紹介します。

フランスの食卓をヒントに

楽しむフランスパン



フランスパンの違いがわからない…

フランスパンにまつわる素朴な疑問

Q1. フランスパンには色々な形があるって本当ですか？

フランスパンの代表格には「棒」という意味をもつ「バゲット(1.)」がありますが、実はほかにもバリエーション豊富なフランスパン。バゲットよりも短く少し太い形状の「バタール(2.)」や丸い形状の「ブル(3.)」などがあり、それらを総称して日本では「フランスパン」と呼ばれています。伝統的なフランスパンは小麦粉、塩、酵母、水といったシンプルな素材で作られています。

Q2. バゲットとバタールの違いは？ おすすめの食べ方を教えてください

バゲットはパリッとした皮が香ばしく、バタールはクラム(中身)が多いため、やわらかくもちっとした食感が特徴です。バゲットは軽い口当たりを活かしてカナッペなどのおつまみに、クラムが多いバタールはサンドウィッチとして食べるのもおすすめです。

Q3. 丸くて大きなブルは どうやって食べたらいいですか？

丸い形とソフトな食感が特徴のブル。お好みの厚さでスライスしてトーストして食べるのもおすすめ。トーストすると、食パンとは違った風味とクラムのサクッとした食感が楽しめます。バターやジャムを塗ってシンプルに食べるだけでなく、サンドウィッチやタルティーヌにも向いています。



1. パリッとした皮の食感がお好みなら**バゲット**



2. 弾力のあるクラムがお好みなら**バタール**



3. より多くのクラムを楽しむなら**ブル**

本場フランスでのフランスパンの日常的な楽しみ方

フランスの食の中でも「バゲット」は、最もポピュラーなパン。シンプルにそのまま味わうのもよいですが、本場フランスでは一日を通して様々な食べ方でおいしく味わいます。ジャムやバターを塗って食べる、ランチではサンドウィッチに、夕食では肉料理やスープと

一緒に食べるなど、食べ方のバリエーションも豊か。今回は、そんなフランスで日々食べられているフランスパンの楽しみ方をご紹介します。本場フランスの伝統的な製法で作られたドンクのフランスパンと一緒に、ぜひ日々の食卓に取り入れてみてください。

about DONQ



日本に初めて本格的なフランスパンを持ち込んだドンク

実は日本における本格的なフランスパンの製造・販売はドンクが初。1954年「フランスパンの神様」と言われるレイモン・カルヴェル氏が、講習会のために来日し、バゲットをはじめとした伝統的なパンの数々を披露。ドンクはそのおいしさに魅了され、日本で本格的なフランスパンの製造を開始。ドンクでは今日まで味、香り、食感など伝統的なフランスパンを作り続けています。

＼ ドンクの /
フランスパンと
好相性の
おすすめフード

➡ チーズ



パリッと存在感のある皮、小麦や酵母の香りが漂うクラムが魅力のフランスパンは、クリーミーなチーズとも引き立て合います。コクのあるブリーやカマンベール、個性のあるマンステール、ブルーチーズともおいしく食べられます。

➡ シャルキュトリ



シャルキュトリとは、ハム、パテ、サラミなどの肉加工品や肉・魚をペースト状にしたリエットなどのこと。フランスパンのお供としてチーズと同じくらい定番で、ワインと合わせるおつまみとしても欠かせません。

➡ スープや肉料理



料理のおいしさを引き出してくれるドンクのフランスパンは、洋風メインディッシュの付け合わせとしてはもちろん、肉料理のソースやスープにつけて食べてもとてもおいしくいただけます。

➡ ジャムやはちみつ



朝食で甘いものを食べる習慣のあるフランス。ジャムやはちみつで食べるのが一番!というフランス人も多いぐらい、シンプルですがポピュラーな食べ方です。

フランスパンを **もっと** おいしく味わうレシピ

ランチやディナー、スイーツなど、フランスでは様々に食されるバゲット。今回はフランスの食卓で登場するレシピをドンクがアレンジしてご紹介。ぜひ参考に取り入れてみてください。



フランスでは定番！バゲットのサンドウィッチ

サバ缶リエットを 贅沢に挟んで食べる

フランスのお惣菜の定番であるリエットは、豚肉を使うのが主流ですが、魚介のリエットなら手作りも簡単。今回はサバ缶を使ったリエットサンドのレシピをご紹介します。お好みで、キャロットラペや紫玉ねぎ、ハーブの爽やかなアクセントを加えてもOK。バゲットにサンドしたり、バゲットにのせたり、野菜につけてディップのように食べたりと、リエットは使い勝手も良くフランスパンとも相性抜群です。



RECIPE 手作りサバ缶リエット

- 【材料】(作りやすい分量)
サバ缶 … 150g
紫玉ねぎ … 1/8個
バター … 15g
- 【作り方】
①紫玉ねぎはみじん切りにして10分程度水にさらし、水気を切っておく。
②サバ缶は、中骨を取り除き、水気をきってほぐしておく。
③ボウルに①②を入れて、やわらかくしたバター、Aを混ぜる。
※ディルは細かく刻んで中に入れてたり、トッピングにしてもOK。
- 【A】
粒マスタード … 適量
オリーブオイル … 大さじ1
塩 … 適量
ディル(好みで) … 適量



メインディッシュや肉料理と一緒に

南フランスの 家庭料理ファルシと 一緒に味わう

南仏の家庭料理「ファルシ」はフランスパンと一緒に食べられている定番メニューのひとつ。トマトなどの野菜の中身をくり抜き、具材を詰めてオーブンで焼き上げた、肉の旨みが詰まった一品です。トマトやズッキーニ、パプリカなどの夏野菜を使ったファルシは暑い日も食欲をそそり、可愛らしい見た目なのでおもてなし料理にもおすすめです。

RECIPE トマトのファルシ

- 【材料】(1人分)
トマト(中サイズ) … 4個
玉ねぎ … 1/4個
オリーブオイル、にんにく、ブラックペッパー、パセリ … 適量
パン粉 … 大さじ2
牛乳 … 大さじ2
- 【A】
合いびき肉 … 100g
塩・こしょう、(あれば) ナツメグ … 適量



トマトをくり抜き肉だねを詰めます。

- 【作り方】
①玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、細かく刻んだにんにくを加え、焦がさないように香りを出す。そこに玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、お皿に出して冷ましておく。
②トマトのヘタから1cmほどのところを水平に切り(ヘタは焼くときに使用するので置いておく)、中身をくり抜く。中身は、粗くカットして、フライパンで軽く炒め水分を飛ばしておく。くり抜いたトマトは、中の水気を軽くキッチンペーパーなどで拭き取る。
- ③ボウルに①②のトマトの中身、みじん切りにしたパセリ、Aの材料を入れて混ぜる。さらに牛乳とパン粉をよく混ぜ合わせたものを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
④③をトマトに詰めて、トマトのヘタをかぶせる。
⑤耐熱皿に④をのせ、190〜200℃に温めたオーブンで20分程度焼く。焦げそう場合はトマトが隠れるようにアルミホイルを軽くかぶせて様子を見ながら中の具材に火が通るまで焼く。
⑥出来上がったら、ヘタを外し、お好みでみじん切りにしたパセリをのせて完成。
- ※フライパンで作る場合は、フライパンに④のトマトを並べ、オリーブオイル大さじ1程度を回し入れ、蓋をして弱火で20〜30分程度、中の具材に火が通るまで焼く。



スイーツにアレンジして

フランスパンを 使ったやさしい甘さの おやつ

フランス人のおやつといえば、フランスパンをアレンジした「パンベルデュ」。翌日のフランスパンでも、漬け込んでおくだけで驚くほどふっくらやわらかくいただけるのが魅力です。フランスパンにりんごの甘酸っぱさが溶け合った風味豊かなデザートをお楽しみください。



RECIPE りんごのパンベルデュ

- 【材料】(2〜3人分)
りんご … 1/2個
ドンクのバゲット … 1/2本
- 【A アパレイユ(卵液)】
牛乳 … 150ml
卵 … 2個
グラニュー糖 … 大さじ6
バター … 15g
粉糖、ミント(好みで) … 適量
- 【作り方】
①バゲットは1cm程度に薄くスライスし、Aの卵液に10分程度両面を漬けておく。
②りんごはよく洗い、種や芯を取り除いて、0.5〜1cm程度に薄くスライスする。
③耐熱皿に①のバゲットとりんごを隙間のできないように交互に並べていく。①で残った卵液も上から流し込む。
④バターを満遍なく上にのせ、180℃に熱したオーブンで25〜30分程度焼く。
⑤粗熱がとれたら粉糖をふって完成。お好みでメープルシロップやはちみつ、シナモンパウダーを加えて食べるのもおすすめです。

翌日のフランスパンでも、液に10分程度漬けておくだけで、ふっくらした食感に生まれ変わります。

COLUMN



会話とともにお酒を楽しむ フランスの食習慣 「アペロ」とは?

フランスには、ディナーの前に一杯のお酒と軽いおつまみを楽しむ「アペロ」と呼ばれる習慣があります。これは家族や親しい人たちの大切な時間を楽しむ文化のひとつです。そのアペロでも、ナッツやフルーツ、またシャルキュトリなどと一緒にフランスパンも好んで食べられています。



ドンクのスープが今秋リニューアル! おいしさにこだわった スープ3種とカレーが新発売

ドンクのPBブランド「ラミ・デュ・ブレ」のスープ3種「コンクリームスープ」「パンブキンスープ」「クラムチャウダー」がリニューアルいたします。今回新たに「バターチキンカレー」も加わります。ドンクのパンと一緒に食べやすいよう、口当たりや具材の大きさにもこだわって開発。さらにおいしくなったスープとカレーをドンクのパンと一緒に楽しみください。

※店舗により、取り扱いがない場合がございます。