



# 世界の料理教室

## ～フランスの家庭料理～

### 〈本日のメニュー〉

- ・ 仔牛肉のマスタードソース  
Escalope à la moutarde
- ・ トマトのプロバンス風  
Tomates à la provençale
- ・ カニのサラダ  
Salade de Crabe
- ・ お米のケーキ（キャラメルソース）  
Gâteau de Riz (Caramel)



平成16年6月27日（日）

会場：アミュゼ柏

講師：Marion Lalanne

（マリオン ララン）

Gilles Bertrand

（ジル ベートラン）

パリ郊外出身のジル ベートランさんは、2002年8月に来日して、松戸国際高等学校で英語とフランス語を教えています。

趣味はトランペットを吹く事と茶道。「アンサンブル市川」で演奏活動を楽しみ、茶道は高校生と一緒に部活動を通して参加しています。

マルセイユ出身の奥様マリオン ラランさんは、2003年8月に来日しました。

フランス語・英語・スペイン語・ラテン語に堪能で、お国ではスペイン語の先生をしていました。現在は大人と小学生に英語、4～5歳児にフランス語を教えています。

趣味はフルートで、御主人と同じ楽団で演奏活動をしています。

マリオン ラランさんのホームページ

[http://www.geocities.jp/french\\_teacherjp/](http://www.geocities.jp/french_teacherjp/)

## ◎ 仔牛肉のマスタードソース

### 〈材料〉（4人分）

仔牛肉	400g
サワークリーム （クロテッドクリーム）	1コ
マスタード（辛口）	大さじ2
塩	
コショウ	
ライス	
サラダ油	適宜

### 〈作り方〉

- ① 仔牛肉は塩こしょうをしてフライパンでステーキのように焼き色をつけて焼き、皿にとる
- ② 肉を焼いたフライパンに、サワークリームとマスタードを入れ火にかけ、トロリとする位まで少し煮詰める
- ③ 皿に、ライスと「トマトのプロバンス風」を盛り、横にソテーした仔牛肉をのせソースをかける

## ◎ トマトのプロバンス風

### 〈材料〉（4人分）

トマト	2コ
パセリ	少々
にんにく	1片
パン粉	1カップ
オリーブオイル	適宜

### 〈作り方〉

- ① トマトは半分に切り中をくり抜く。（くり抜いた中身はサラダで使う）
- ② にんにく、パセリをみじん切りにして、パン粉と混ぜる
- ③ トマトの中に②を詰める
- ④ フライパンで弱火で10分、蓋をして焼く

## ◎ カニサラダ

### 〈材料〉（4人分）

カニの缶詰	1コ	サニーレタス
卵黄	1コ	コーン
オリーブオイル	10~20cc	ヤングコーン 等お好みの野菜
塩	少し	

### 〈作り方〉

- ① 最初にソースを作る。  
卵黄にオリーブオイルを、分離しないようによく混ぜながら少しずつ入れる
- ② ソースにカニの缶詰を入れて、混ぜ合わせる
- ③ 洗って食べやすく切った野菜を皿に盛り、かにのソースをかける

## ◎ お米のケーキ

### 〈材料〉（4人分）

米	200g
牛乳	½ liter
玉子	2コ
砂糖	100g
バニラエッセンス	少々

### 〈作り方〉

- ① 牛乳を沸かして米を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ② 玉子と砂糖を混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える
- ③ ②に①を少しずつゆっくりと混ぜながら入れる
- ④ 型に流し入れて、180℃のオーブンで30~40分焼く

### 【キャラメルソース】

（材料）	砂糖	60g	水	少し
	はちみつ	大さじ1		

## ジル先生の簡単フランス語講座

Bonjour	おはようございます/こんにちは
Bonsoir	こんばんは
Merci	ありがとう
A bientôt	ではまた
C'est bon	美味しい
Bon appétit	いただきます

【これであなたもフランス料理通！！  
正式なフルコースの順序】

Apéritif	アルコール（軽めの）/フルーツジュース
Entrée	前菜
Plat	メイン
Salade	サラダ
Fromage	チーズ
Dessert	デザート
Café	コーヒー
Pousse-café	アルコール（強めの）
Cigare	タバコ（今は少なくなっている）

※以上を4時間程の時間をかけて楽しむそうです。