

甘い幸せ
コンフィチュールの部屋」オープン
朝食のシーンに欠かせない、コンフィチュール(ジャム)。その専門店が、この9月、パリに誕生した。「ジャンブル・オ・コンフィチュール」、その名も「コンフィチュールの部屋」。
オーナーのリズ・ピアンメさんは、コスメ業界出身の女性。生まれたときからコンフィチュールが大好きで、その魅力を伝えたい、と転身。フランス中を歩き回って、上質なコンフィチュールを職人気質で作る職人たちを捜し、彼らのレシピと、自分のアイディアを付け加えたレシピのコンフィチュールを、店オリジナルの瓶に詰めた。
「コンフィチュールは、愛情深いイメージがあり、分け合う欲びと親密感を持った、伝統的な食品。朝食やおやつ時間を、ヴァラエティ豊かに幸せにしてくれます」。
このほか、店内にはパン作りやパンのある食卓に華を添える様々なアイテムがある。



店の壁一面にコンフィチュールがびっしり。その種類、約100。果物や野菜そのものや、香辛料を使ったミックス味まで多彩。加糖量は最大40%という。

Confiture

食・ベ・も・の・サ・ロ・ン

岩塩は、ロマンとともに

長い間、海水から作られる細かな粒の白い塩に慣れていた私たちにとって、石のような、それも時としてピンク、黒、黄色といった色をした岩塩は、ちょっと魅力的。モノ珍しさと価格から「きっとおいしいんだわ」「ミネラルたっぷり?」などとお思いではありませんか?

岩塩は、太古の昔に海だったところが地殻変動でせき止められ、水が蒸発して塩分が結晶化したもの。数万年という長い期間に、NaCl(塩化ナトリウム)の純度は非常に高くなり、海水塩に含まれているようなマグネシウムなど他の成分はほとんどありません。ごく微量に鉄分などがあっても、消化・吸収できるカタチになっていないため、体に役立つミネラルはほぼ期待できず…。

となると、岩塩の最大の魅力は、ヒマラヤ、ボリビア、ドイツなどという産地の名前や、ン万年といったロマンティックな形容詞かもしれません。

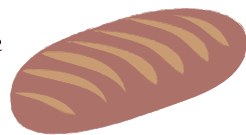
料理に使うなら、溶けにくいので煮物や炒め物ではなく、仕上がったものに振ったりつけたりして粒々感を楽しむ。ぜひロマンティックな香りとともに。

(食育研究家 松成 容子)

美味しい フランスパンを食べよう

その4 からだにチカラ パン・オ・セーグル

Pain au Seigle



履歴書

名称：パン・オ・セーグル *Pain au seigle*
名前の由来：セーグルとはフランス語でライ麦のこと。したがって「ライ麦入りパン」の意。粉のうち、ライ麦を10%~65%未満まで混ぜたパンをこう呼ぶ(小麦粉に対してライ麦粉の比率が50%は「パン・ド・メティユ」、65%以上だと「パン・ド・セーグル」と呼ばれる)。
材料：小麦粉、ライ麦粉、パン酵母、塩、モルト、水
基本形：一般にナマコ形が多いが、特に決まりはない。
生地の重さ：焼成前200g、焼成後約170g(当社商品)

「からだにチカラ」のわけ①

ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い

ライ麦には、カリウムやリンといったミネラルのほかにビタミンEや食物繊維も、小麦粉より多く含まれています。微量でも毎日となれば「からだのチカラ」になってくれます。

「からだにチカラ」のわけ②

食事のベストパートナー

ライ麦パンは酸味があってちょっと、という方にも、ドンクのパン・オ・セーグルなら大丈夫。酸味はなく、軽いタッチに焼き上げているのでライ麦パンの入門編として最適。魚介類、乳製品、肉類などしっかり食事を摂りたいときのベストパートナーです。

美味しく食べて…

薄く切って、軽くトースト

薄めに切って、オーブントースターなどで軽くトーストすると、ライ麦の香りがほのかに立つだけでなく、表面がカリッとして食感が良くなります。冬の牡蠣に添えたり、サンドイッチやカナッペにしたり。ライ麦の比率が多いパンなら、トーストせずにそのまま、薄めのスライスがおススメ。



ジェム・ル・パン
J'aime le pain

パンに
恋して

hiver
2012年・冬号



アツアツにして
召し上がれ
冬のフランス家庭料理