



7月

きょうわこく

～フランス共和国～



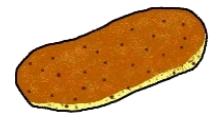
コック・オ・ヴァン

ピュレ・ド・ポム・ド・テール

コンソメ・ジュリエヌ

A地区 18日

B地区 1日



パン・オ・セーグル
(ライ麦パン)

ピュレ・ド・ポム・ド・テール
(マッシュポテト)



コック・オ・ヴァン
(鶏肉の赤ワイン煮込み)



コンソメ・ジュリエヌ
(細切り野菜のスープ)

フランスの地図



参考文献: 外務省



セーヌ川からみた
エッフェル塔

今回から、4つの新競技が追加され、32競技329種目が実施される「パリオリンピック」は、7月26日から8月11日まで、フランス・パリで開催されます。

パリオリンピックのテーマの一つが「スポーツを町の中に」です。開会式は、パリ中心部を流れるセーヌ川とパリのモニュメントたちが舞台となり、夏季オリンピックの歴史上初めて競技場の外で行われることが、大きく注目を集めています。

フランスの紹介

フランスは、西ヨーロッパに位置する国です。首都はパリ、面積は約54万9134平方キロメートル、人口は約6804万人です。

【フランスの食文化は健康長寿】



2023年、フランス人の平均寿命は82.5歳で、世界第11位でした。日本食と同じように多種の食材を食べることがフランス人の長寿の秘訣です。特にチーズは、フランスの食卓には欠かせない食材です。種類が豊富で1200~2380種類もあると言われており、チーズを専門に作るチーズ熟成士という職人もいます。発酵食品のチーズは、腸内環境をよくするほかに、



たくさんの種類のチーズ

たんぱく質やカルシウム、ミネラルが豊富に含まれ、骨格や筋肉を作るのに役立ちます。

7月は、パリオリンピックにちなんでフランス料理を取り入れています。

「コック・オ・ヴァン」とは、鶏肉の赤ワイン煮込みのことで、肉の硬い老いた鶏を食べやすくするために赤ワインで長時間煮込んで作る、フランスの伝統的な家庭料理です。

「ピュレ・ド・ポム・ド・テール」は、マッシュポテトのことです。フランス語でポムは「りんご」テールは「大地」を意味し、ポム・ド・テールという「じゃがいも」になります。じゃがいもをつぶした後、牛乳とマーガリンを加えてなめらかにし、塩こしょうで、シンプルな味付けにしています。

「コンソメ・ジュリエヌ」は、千切り野菜のコンソメスープのことをいい、「ジュリエヌ」は、「細かい千切り」という意味です。