

12月

## フイヤベース



## 材料(1人分)

・5種の海鮮ミックス	40g	・トマト水煮	30g
・冷凍タラ角切り	2ケ	・おろしにんにく	0.5g
・たまねぎ	30g	・酒	1.25g
・じゃがいも	20g	・コンソメ顆粒	1g
・カブ	15g	・食塩	0.1g
・マッシュルーム水煮	10g	・水	100ml
・冷凍ブロッコリー	10g		

## 作り方(1人分)

1. 鍋にたまねぎとじゃがいも、水を加えて火にかける。
2. 沸騰したところに海鮮ミックス、タラ、トマト、にんにく、酒を加え、材料に火が通るまで煮込む。
3. コンソメ顆粒、マッシュルーム、カブ、ブロッコリーを加えてさらに煮込み、具材が柔らかくなったら塩で味を調べて完成。

## ◆◆フランス献立例◆◆

- ・フランスパン
- ・キッシュ
- ・フレンチサラダ
- ★フイヤベース



## フイヤベースとは？

サフランやガーリックの風味が特徴的な、**世界三大スープ**のひとつです。

地中海沿岸地域の漁師たちが、売れ残った魚や売り物にならないような小魚をこった煮にしたのが始まり。昔は、魚を塩とオリーブオイルと一緒に煮込むだけのシンプルなものでした。

“フイヤベース”とは「煮込み続ける」という意味で、小さな磯魚をまるごと煮込み、魚介のうまみを引き出して作るのがポイントです。

もともとは漁師飯として伝わったフイヤベースですが、今では各家庭でも親しまれている“おふくろの味”のひとつ。フランスパンとアイオリソース(にんにくマヨネーズ)を添えられることが多いです。



## フランスの食文化

フランス料理に欠かせないのが主食となる“フランスパン”。皮がパリッと硬いのが特徴で、パンの大きさによって「バゲット」や「バタール」など名前が変わります。フランス料理は「大切な出来事を食で祝う習慣」や、「食を楽しむ」という考えが評価され、2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。フランスの人々にとって“食事”とは、親しい人たちと喜びを分かち合う時間という意味合いが強く、フランスの文化を形成する重要な要素のひとつなのです。

- ▶ 正式名称：フランス共和国
- ▶ 首都：パリ
- ▶ 人口：約6,790万人
- ▶ 面積：54万4,000㎢

国旗の三色は、自由(青)平等(白)博愛(赤)を表しています！

※人口・面積の数値は外務省HPを参照。(令和4年8月19日更新)