

パリで蕎麦巡り

大前 麗 (江戸ソバリエ 15期)

☆Atelier SOBAにてお蕎麦のレッスン

この春、若き日に料理(およびパンと製菓)修業で3年暮らしたパリに12日間滞在しました。主たる目的は、旬の食材とパンを味わうことやアンティークマーケット巡りでしたが、グルテンフリーブームでフランスでも脚光を浴びている「蕎麦」を巡る事も今回の滞在テーマとして加えました。

パリ行きが決まると直ぐ、フランス人講師による蕎麦打ち教室に参加してみようとHPでスケジュールを確認したところ、滞在中のすべてのクラスが満席。慌ててキャンセル待ちをお願いすると、幸いにもレッスンを増設してもらえることになりました。



教室の名は Atelier SOBA (アトリエ・ソバ)。観光の中心地からは外れたパリ 11 区にあります。

ここでは蕎麦打ちレッスンだけでなく、生蕎麦や蕎麦粉、蕎麦汁、蕎麦茶などの販売もしています。

主宰者オリヴィエ氏の出身はスペインとの国境沿いにあるミディ・ピレネー。蕎麦に魅せられ、日本で蕎麦打ちを習った後、経営していたロバのミルクで作る石鹸会社は人に任せ、2016年パリにて「アトリエ・ソバ」を開業したそうです。

彼の故郷では昔、ご家族が蕎麦栽培を行っていたそうで、おもに蕎麦がきにしてスープに入れて食べていたとの事。

最近、オリヴィエ氏自らミディ・ピレネーでの蕎麦栽培を復活させたそうです。



こちらで使用している蕎麦粉はリトアニア産。ブルターニュ地方など蕎麦の栽培が盛んなフランスで、「なぜわざわざ他の国の蕎麦を使用しているのか」と聞くと、「フランス産の蕎麦粉はガレットやパンには良いが、麺状にするのには不向き」との答え。ヨーロッパの様々な地域の蕎麦粉を試した結果、リトアニア産が最も蕎麦打ちに適していたそうです。

蕎麦粉は 500g で 4€ (500円・・・パッケージがおしゃれでフランスっぽい。



蕎麦打ちには、リトアニアから取り寄せた蕎麦の実をアトリエの石臼で挽いたものを 95%使用。5%のつなぎは「企業秘密」とのこと。グルテンフリーの植物性の粉とだけ教えてくれましたが、秘密と言われると益々気になります。

レッスン日にはテレビの取材が入っており、「蕎麦の本場日本から、わざわざパリまで蕎麦打ちを習いに来た日本人女性」と紹介された私（笑）



総ガラス張りの窓から光がたっぷり入る、明るいアトリエ。

増設クラスということもあり、この日の生徒は私を含め2名。ご一緒したのは、今回が初参加という、小さなお子さんを持つ若いママでした。アジア料理が好きで、蕎麦打ちに興味を持ったそう。

レッスンは、先生のデモンストレーションの後、各自実習。

粉も打ち方も道具も日本とは違うので、驚くことばかり。

「日本の蕎麦粉とは性格が異なる、リトアニア産の粉に合った打ち方を研究し、辿り着いた方法」なのだそう。

- ① 蕎麦粉 200g に水 180ml（なんと水 9 割！）を少しずつ加えながら水まわし。水が全部入ったら、50回捏ねる。
- ② 打ち粉（友粉・同じ蕎麦粉）を麺台にたっぷり振り、生地を 40×45cm に延す。延している最中もたっぷり打ち粉を振る。
- ③ 切り方は日本と同様。





④. 先生が打った蕎麦で試食タイム。《ぶっかけ蕎麦》です。

生ハム、ブラウンマッシュルームのソテー、ねぎ、焙煎した蕎麦米をトッピング。蕎麦つゆとオリーブオイル、胡麻油、酢を合わせたものを蕎麦に絡めて頂きました。

茹で時間は 30 秒。固さが丁度良く、つるりと舌触りが良い。蕎麦の香りがしっかり感じられ、素直に美味しかったです。

デザートはタルト。蕎麦茶の出がらしで作ったタルト生地はしっとり。コーヒークリームとガナッシュが絞っており、さらに焙煎した蕎麦米をトッピングしていて、素晴らしく美味しかったです。このタルトは私も再現してみたいと思っています。

【試食は蕎麦茶と日本酒と共に】



【先生が焼いた蕎麦粉 100%のパン】



【デザートは蕎麦茶タルト】



アトリエでは生蕎麦の販売も。1人前 200g、2人前で 5€。

【注文を受けてから切ります】



【販売用の蕎麦は機械で延します】



【蕎麦の茹で方の案内を添えて】



【先生と記念撮影】



Atelier SOBA

住所：36 rue Popincourt 75011 Paris

HP：www.atelier-soba-paris.com/

蕎麦教室は 80€（10,000 円）

少々お値段は張りましたが、異国で日本人でない先生に蕎麦打ちを習うという貴重な経験ができ満足です。



私が打った蕎麦は持ち帰り、夕食に友達夫婦と味わいました。

ねぎと大根、蕎麦つゆの材料は日本から持参。

つゆは自家製かえしと本枯れ鰹節厚削りで作りました。

肉好きなお主人には肉たっぷりのぶっかけ蕎麦に。

美味しいと言ってくれました。



☆蕎麦・パン・ガレットのお店

次なるパリ蕎麦巡りは現在パリに3軒あるという日本人経営の蕎麦屋のうちの1軒「越前蕎麦 東郷」へ。この店は、福井のテキスタイル会社、東郷商店の経営なのだそう。ここで使用されている蕎麦粉はもちろんご当地福井産。私にとって、人生初の《越前そば》。香りはデリケートで、つるっと舌触りがよく上品な味わい。たっぷりのった大根おろしで、さっぱりいただけます。外国で食べる蕎麦としては大変満足。お値段は10€(約1300円)と、外食の高いフランスではかなりリーズナブルです。パリで暮らしていた頃に、この店があれば幸せだったと心から思いました。



越前蕎麦 東郷

Echizen-Soba-Tougou

33 Rue Saint-Roch 75001 Paris

オペラ座近く、観光の中心地に位置しています。

最近、パリでは蕎麦粉入りのパンが売られるお店が増えたようです。中でも評判の良い2軒へ、パンを買い求めに行きました。



【chambelland シャンベラン】

グルテンフリー専門のパンとお菓子の店「シャンベラン」。11区、おしゃれなオベルカンフ地区にふさわしいシックな店構え。

14 rue ternaux 75011 Paris

HP: <http://chambelland.com>

【米粉と蕎麦粉のパン】

シンプルなものと5種類の穀物入りのもので2種。

厚めでしっかりとした皮に、もっちりしっとりとしたクラム。噛めば噛むほど粉の風味が口に広がりとても美味しかったです。



【店オリジナルの粉】

米粉や蕎麦粉などの粉類の販売も。パッケージデザインが素敵です。



持ち帰ったパンと野菜などでワインと共に軽い夕食。





【DUPAIN デュパン】

蕎麦粉のパンを求めて訪れたもう一軒は、オーガニック食材にこだわったパンとお菓子の店「デュパン」。シャンベランと同じく 11 区にあります。

20 Boulevard des Filles du Calvaire 75011

HP: www.dupain.paris/

小麦、ライ麦、蕎麦粉、胡麻とひまわりの種が入ったパンを購入。

どっしりと、ぎゅっと味が詰まったパン。これだけで立派にワインのつまみになりました。



【パリの蕎麦巡りのメはガレットで】

モンパルナス地区にあるクレプリーが並ぶ、通称「ガレット通り」の中でもダントツの人気店、

「La Crêperie de Josselin

ラ・クレプリー・ドゥ・ジョスラン」へ。

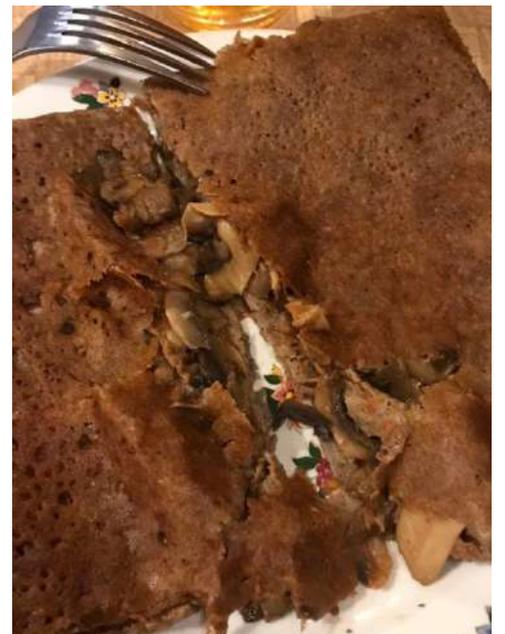




ブルターニュの雰囲気そのままパリに持ってきたような店内には、土曜日の午後4時という食事には中途半端な時間にも関わらず、《ガレット》を求めて多くの客で賑わっていました。

薄切りにしたマッシュルームがたっぷり入った、
《Galette Forestiere
ガレット・フォレストィエール
(森のガレット)》
を注文しました。

柔らかで、パリッとした食感が足りなかったのが少し残念でしたが、生地そのものは、風味があって美味しかったです。



ガレットでお腹が満たされた後は、ピカソや藤田嗣治などの芸術家が集まったという老舗カフェが集まるこの界隈をお散歩がおすすめです。



自分が住んでいた頃は、ガレットとクロゼ（サヴォア地方の蕎麦粉パスタ）くらいしか知らなかったフランスの蕎麦文化。

昔はフランス各地で蕎麦が栽培されていたと聞き、フランス人にも忘れられているフランスの蕎麦料理がまだまだあるのであろうと、益々興味が湧きました。

蕎麦屋が増え、蕎麦教室まであり、日本の蕎麦に興味を持つ人が増えていることを知り嬉しくなりました。

今後も、フランスのみならず、ヨーロッパ、そして世界の蕎麦文化に触れる機会を持てたら嬉しいです。

さて、パリからは約 60 キロの荷物を持ち帰りましたが、そのうち、蕎麦粉 3 キロ、蕎麦粉のクスクス、蕎麦粉のパスタなど、蕎麦関係の食材は 5 キロ程。

蕎麦仲間たちと、旅話をしながら味わっています。

（おわり）