

スイスから蕎麦食品便り

江戸ソバリエ六期 大渡陽子
(国際機関職員)

皆さん、こんにちは。スイス最西端に所在するジュネーブに暮らし始めて4年目を迎えました。ジュネーブは、国連欧州本部を含む多くの国際機関や金融機関の拠点となっており、国際都市として知られていますが、一日もあれば観光できる小さな街です。日本人のシェフがいる和食店が数軒（和食を名乗る店は何十軒も存在します）や日本食材を専門とする店舗も3軒あるため、ラーメン一杯3000円、納豆3パック500円の物価に我慢することができれば和食も楽しめます。

フランス人の旦那と3人の息子たちがいる我が家は、残念ながら和食店での外食は頻繁には楽しめません。もっぱら自炊中心の生活ですが、時々蕎麦に関連した食材が登場します。

有機栽培の蕎麦の実は、近所のスーパーで手軽に手に入ります。500グラム入りのパックで約360円（2.9スイスフラン）です。ほぼテレワークの主人は、この蕎麦の実をアーモンドミルク、ベーコン、野菜ブイヨンと20分ほどコトコト煮たものを昼食にすることが多いです。



写真1 蕎麦の実



写真2 子供達の好物 ガレット

16歳の息子が日曜日の朝に作ってくれるのは、蕎麦粉のクレープ（ガレット）。チーズ、ハム、卵を加えて、きっちりと四角に折りたたんだ香りの良いガレットは、リンゴ酒シードルにぴったり。2枚目は小麦粉のクレープをチョコクリームやハチミツをたっぷり塗って、デザートにします。あまり料理はしない息子が、クレープ生地のみ材料だけは暗記しているのを見ると、ああ、この子はフランス人なんだなあ、と実感します。

小腹が空いた際に主人が食べているのは蕎麦粉で作った乾パンです。お麩の煎餅のような触感で、わずかに蕎麦の香りがします。もっとも主人は、乾パンの形が見えなくなるほどチーズやジャムを塗って楽しんでいきますので蕎麦の香りには気づいていないと思います．．．（300グラム入りで1000円）。



写真3 蕎麦粉以外にも大麦やひよこ豆など色々あります。



写真4 蕎麦ワッフル
130グラム、300円

同じように軽食に登場するのが、蕎麦粉で作ったワッフル。トーストにしたり、食事のつまみに登場します。蕎麦以外にもお米や麦が混ざっていて少量でもお腹が満たされます。

この他にも蕎麦粉で作ったパンや蕎麦の実のスープなど、スイスに住んでいるフランス人の家庭にも蕎麦は頻繁に登場します。また新しい食材を見つけたら報告したいと思います。

以上