

5. Manger en France

フランスで食べる

Quizz : Connaissez-vous la cuisine française ?

フランス料理を食べたことがありますか？

Voici quelques plats très typiques. Écrivez le nom du plat sous chaque photo !
 これらはフランスの代表的な料理です。それぞれの写真の下に料理名を書いてみましょう。

les escargots エスカルゴ

le lapin ウサギ料理

la galette ガレット(クレープ)

les huîtres 生牡蠣

le foie gras フォアグラ

le gigot d'agneau 子羊の腿肉

le cassoulet カスレ (白いんげん豆の煮込み)

la truite meunière ニジマスのムニエル

la choucroute シュークルート (塩漬けキャベツ)

la quiche キッシュ (ベーコン・卵・クリームなどを入れて焼いたパイ)

les cuisses de grenouille カエルの腿肉

la bouillabaisse ブイヤベース (南仏プロヴァンス風魚介スープ)



1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)



8)



9)



10)



11)



12)

5.1. La gastronomie

フランスの美食料理

フランスの美食料理は、フランス人が普段食べる料理とはまた異なる特別な料理であり、かなり高価で、普段の生活ではあまり口にされることはない。美食料理には2種類、「郷土料理（伝統的で材料の質にこだわったもの）」と、「ヌーベル・キュイジーヌ（郷土料理に比べてあっさりしていて芸術的なもの）」がある。また美食料理といえばワインがつきもので、ワインは料理ごとに選ばれる。

▶ 09

On peut dire qu'il existe deux sortes de cuisine gastronomique à l'heure actuelle :

La « Nouvelle Cuisine ». C'est une cuisine artistique. Elle **privilégie** l'aspect visuel et le goût. Les aliments sont assez peu cuits, et cuits séparément. Ils sont parfois traités **sous forme de** mousses (mousse de poisson, mousse de légumes...). Ce n'est pas toujours copieux et beaucoup de gens ont encore faim quand ils sortent du restaurant !

La « cuisine du terroir ». Elle **se compose de** plats à l'ancienne. Elle **se base sur** la cuisine traditionnelle des régions. Elle **s'intéresse** principalement **aux** produits (viandes, légumes, assaisonnements). Ceux-ci doivent être naturels, **de très bonne qualité** et originaires de la région du restaurant. Les sauces sont très importantes. Les aliments sont le plus souvent très cuits. En général, c'est copieux et **on a du mal à** finir son assiette.

Pour accompagner les plats, on choisit le vin soigneusement. En général, le vin rouge accompagne la viande rouge, les charcuteries et les fromages ; le vin blanc accompagne les viandes blanches et le poisson. Certains vins blancs **sont réservés aux** desserts. Les grandes régions viticoles sont la région de Bordeaux et la Bourgogne. Mais il y a aussi le vin des Côtes du Rhône (rosé) et le vin d'Alsace (blanc). Le champagne se boit **en apéritif**, mais rarement pendant un repas.

La cuisine française est renommée dans le monde entier, mais **il est assez rare que** les Français mangent dans de vrais restaurants gastronomiques. Ceux-ci sont souvent très chers. Cependant, on peut manger très bien pour un prix raisonnable dans de petits restaurants (surtout **en dehors de** Paris) et dans certains cafés. Un repas de midi ordinaire coûte de 10 à 25 euros.



Prix indicatif des meilleurs restaurants gastronomiques

ミシュランガイドの
最高級美食レストランの予算例

※ミシュランガイドは、最高級レストランに「星」をつけて評価するガイドブックである。

| Étoiles Michelin ミシュランの評価 | ★★★ | ★★ | ★ |
|------------------------------|---------|---------|--------|
| Nombre レストランの数 | 25 | 65 | 430 |
| Prix d'un menu コースメニューの料金 | 120 € ~ | 70 € ~ | 30 € ~ |
| Vins ワイン代 | 60 € ~ | 40 € ~ | 20 € ~ |
| Repas 予算 | 180 € ~ | 110 € ~ | 50 € ~ |

Vocabulaire

on peut dire que: ~と言える
à l'heure actuelle: 現在では
privilégier: ~を重視する
sous forme de: ~の形で
se composer de: ~で構成されている
à l'ancienne: 昔風の
se baser sur: ~に基づく
s'intéresser (principalement) à: ~にこだわる
de bonne qualité: 高品質の
on a du mal à: ~するのが難しい
sont réservés à: ~用とされている
en apéritif: 食前酒として
il est rare que + 接続法: ~はまれである
en dehors de: ~の外で



Vrai ou faux?

1. Ce qu'on appelle la « cuisine gastronomique », c'est la Nouvelle Cuisine.
vrai faux
2. La Nouvelle Cuisine propose des aliments cuits séparément, et en petite quantité.
vrai faux
3. La cuisine du terroir privilégie la qualité des produits.
vrai faux
4. On prend du vin blanc en été et du vin rouge en hiver.
vrai faux
5. À midi, un repas ordinaire est en général plus cher en France qu'au Japon.
vrai faux

Quizz

1. フォアグラはどの動物の肝臓でしょう?
 豚 ガチョウ 雌牛 ウサギ
2. フランスにはいくつの銘柄ワイン(AOCワイン=原産地統制銘柄ワイン)があるでしょうか?
 約 35 銘柄 約 350 銘柄 約 3500 銘柄 誰にも分からない
3. ロゼというのは何でしょうか?
 白ワインと赤ワインを混ぜたもの
 独自の製造法でつくられたワインの一種
 カシスのリキュール酒を混ぜた白ワイン

5.2. La nourriture au quotidien

普段の食生活

食事の時間は、フランス人にとって重要なひとときである。特に、夕食は家族みんなが集まる時間として大切にされている。朝には、ふつう甘いものを食べる。お昼は、絶対に教室や職場の机の上で食べたりはせず、たいてい食堂やレストランで食べる。昼食や夕食は、前菜（サラダ）、肉料理の野菜添え、チーズ、デザート順で食べるのがふつうであり、食事にはパンがついていて、ワインを1杯飲むことも多い。

▶ 10



En France, on aime manger à heures fixes. L'heure des repas varie légèrement selon les régions : elle est en général un peu plus tardive dans le sud. Les repas sont des moments importants de convivialité et on parle beaucoup à table. Le soir, toute la famille mange ensemble, même si c'est parfois devant la télévision.



Le petit déjeuner est en général sucré. On boit par exemple du café au lait ou du chocolat chaud. On y trempe des tartines à la confiture, au chocolat ou au miel, ou parfois des croissants. Cependant, certains préfèrent un petit déjeuner moderne : céréales, fruits, yaourt...



Le déjeuner dure souvent entre une demi-heure et une heure. Quand on n'a pas le temps, on mange un sandwich. Les écoliers rentrent chez eux à midi pour manger ou vont à la cantine, car le bento n'existe pas. Quant aux salariés, ils mangent au restaurant d'entreprise ou à l'extérieur. On ne mange jamais sur son bureau ou dans la classe.



Le dîner et le déjeuner se ressemblent beaucoup. On commence en général par une salade. Viennent ensuite la viande (ou le poisson) et les légumes. On finit avec le fromage ou le dessert... ou bien les deux !



Au Japon, c'est le riz qui fournit l'énergie. En France, ce sont plus souvent les pommes de terre, les pâtes et le pain qui jouent ce rôle. Dans le passé, le pain était la base de l'alimentation. De nos jours, il sert à pousser les aliments sur la fourchette ou à « saucer » son assiette. C'est aussi le complément obligatoire du fromage.

Beaucoup de Français boivent un verre de vin à chaque repas, même à midi. Et quand ils boivent de l'eau, c'est sans glaçons !

Vocabulaire

à heures fixes: 決まった時間に
la convivialité: 仲良くすること、よい人間関係
à table: テーブルを囲んで(食事しながら)
même si: たとえ~でも
y = dans le café ou le chocolat chaud
des tartines à: ~を塗った薄切りのパン
certains: ある人たちは~、~な人たちもいる
la cantine: 食堂、学食
quant à: ~については
à l'extérieur: 外で
se ressembler: 互いに似ている
les deux: 両方
c'est A qui B / ce sont A qui B: BするのはAだ
dans le passé: 以前は
le pain: 皮の硬い、甘くないパン
(※フランス語の“pain”は一般的に、日本語の「パン」のようにクロワッサンや菓子パンを含まない。)
de nos jours: 現在は
« saucer » son assiette:
皿に残ったソースをパンなどを使ってきれいに全部食べること

Vrai ou faux?

1. En France, chacun mange à l'heure qu'il préfère.
vrai faux
2. Le petit déjeuner traditionnel est constitué de saucisses, bacon et haricots.
vrai faux
3. Certains écoliers français mangent à la maison à midi.
vrai faux
4. Autrefois, le pain était l'aliment principal des Français, mais aujourd'hui, l'alimentation s'est diversifiée.
vrai faux
5. Les Français aiment boire de l'eau très froide.
vrai faux

Quizz

1. チーズと合うとされているのはどれでしょう。(複数回答あり)
 パン 肉 ワイン サラダ
2. フランス料理を食べるときに、使わないのはどれでしょう。
 フォーク ナイフ 手 箸
3. フランス人は普段、食事をしながら何を飲むでしょうか?
 コーラ 水 コーヒー お茶

Documents complémentaires

1. 様々な朝食スタイル

| | |
|------------------|---|
| 伝統的な朝食 (45%) | <ul style="list-style-type: none">・ クロワッサンか、バターやジャム等を塗ったパン・ 大きな丸いコップで飲むカフェオレかココア |
| 新しいスタイルの朝食 (23%) | <ul style="list-style-type: none">・ ヨーグルト、果物、チーズ、シリアル |
| 最低限の朝食 (32%) | <ul style="list-style-type: none">・ コーヒーだけ! |

2. 台所の設備

炊飯器や小型のオーブントースターは、フランスでは一般的ではない。逆に、大型のオーブンがたいていの台所には備わっている（チキンの丸焼きや、肉のロースト、グラタン、ケーキなどを焼く）。そして、大型の食器洗い機が置かれていることも多い。



3. 食事ときの会話表現



À table! 「ご飯ですよ!」「食卓について!」

Mmmh, ça sent bon! 「ああ、いい匂いだね。」

Bon appétit! 直訳すると「いい食欲を!」。食べ始める時にいっしょに食べる人同士で言い合ったり (=「いただきます」)、料理した人やサービスする人が食事を出しながら言ったりする (=「どうぞ」「たっぷり召し上がれ」「お楽しみ下さい」)。

C'est très bon! 「おいしいです!」

Je vous ressers? 「おかわりはいかがですか?」

Merci, je n'ai plus faim! 「ありがとうございます。でも、もうお腹いっぱいです。」