

## 暮らすような旅 ～ 欧州の食文化雑感 ～

五十嵐静夫（江戸ソバリエ神奈川の会）

### 【きっかけ】

大学卒業と同時に大手旅行代理店につとめ、最後は某ホテルチェーンの経営に携わり昨年、完全退職の身となりました。昔、ハワイのコンドミニウムで生活感のある旅の面白さを覚え、パリでも何度か繰り返すうちに、退職して時間ができたら1ヶ月くらい「暮らすような旅」に出かけようと密かに決めておりました。幸い家内も理解を示してくれ、5月から6月に掛けて英国、スイス、フランスの各地を滞在し、心ゆくまでゆったりとした時間を過ごしてきました。

ほし認定委員長からのご要望をお断りできず、現地で気づいた各地の食文化について拙文に纏めてみました。

### 【旅の準備】

5月は確かに旅行シーズンではあるが、意外に肌寒い日も多く、5月下旬からの1ヶ月が様々な点からベストと判断し、半年ほど前から日程を練りあげてきた。インターネットを利用すれば宿泊施設はもとより飛行機や鉄道の予約も簡単かつ確実にできるようになり、旅行会社の経験を活かしてすべての手配を整えた。ロンドン、ジュネーブ、ニース、パリの4都市と欲張ったが、それぞれアパートメントスタイルの宿泊施設に滞在し、市内だけでなくできる限り近郊の街や村をめぐるとういう魂胆。

### 【ロンドン滞在記】

ロンドンでは地下鉄アールズコート駅からわずか数分、ビクトリア朝時代の美しい建物にあるアパートメントを予約。ヒースロー空港から地下鉄で40分、中心のピカデリーサーカスまで10分という極めて至便な、東京で言えば代官山のような地域だ。駅の周りにはセインズベリーやマークス&スペンサーといったスーパーやコンビニがあり、夜遅く到着しても翌日の食材やミネラルウォーターを購入することができた。

長旅で最大の秘訣は、日本にいるときと変わらぬペースで食事や睡眠をとること。お米とみそ、醤油は当然として、低反発の枕まで用意する。

朝食は野菜サラダ、フルーツとヨーグルト、パン、紅茶を基本に、昼食は適当に外食、列車で郊外を訪れるときは「おむすび」持参。到着日の夕食以外はマルシェや惣菜屋で手に入れた美味しいおかずをIHや電子レンジで温め、炊きたてのご飯とともにいただくパターン。外国にきてまで台所仕事に追われたくないという家内の要望をふまえている。余談ながら、おいしいご飯を炊くにはフランスのヴォルビックかエビアンのような硬度の低いミネラルウォーターがお薦め。

ロンドンは行きたい場所をエリアごとに分けて回ったが、やはり地下鉄、バス、電車の共通券（トラベルカード）を購入しておくとも便利。近郊では、バスで2時間ほどにあるコッツウォルズ地方に点在するバイブリー、テットベリー、ボートン・オン・ザ・ウォーター、ストー・オン・ザ・ワールドなど4つの美しい村々を訪れた。また、ピーターラビットで知られる湖水地方は、玄関口オクセンホルムまでヴァージン特急で片道2時間40分の道のりだ。駅で待ち合わせたドライバー・ガイドから「今日はあなた方だけの貸し切りなのでゆっくり回しましょう」と聞かされ思わずにんまり。樺太より北に位置するこの地方は、夏でも天候が目まぐるしく変わるので服装には細心の注意が必要。しかし意外にもロンドンより暖く、天気も上々だった。



(左) Templeton Place のアパートメント



(右) ある日の夕食 (ハロッズのお惣菜)

### 【英國の食文化】

まずは、主食について。英國では何と言ってもポテト。英國農業園芸開発委員会 (AHDB) の下部組織、Potato Council によると、ポテトは 1600 年頃、南米から伝えられて以来、英國民にとって欠かせない食料となった。しかし近年のダイエットブームで年間消費量が 10 年間で 13% も低下、とりわけ新鮮なポテトは 40% も減って、冷凍品やチップス、マッシュ類が多くなった。この間に米の消費は 3 倍、パスタも 21% も増加。そうはいつても、揚げたての香ばしいチップスや、焼いたポテトは、日本では味わえない美味しさだ。

では、副食の中核は何か。

英國人はフランス人のことを「蝸牛まで食べてしまう野蛮な人種」と揶揄するが、フランス人はローストビーフしか美味いものがない英國の人々を「Rosbifs」と呼んで馬鹿にしている。牛肉が英國の食文化にいかに深く根を下ろしてきたかは、国王の護衛兵を「Beefeater」ということから想像できる。1698 年に纏められた記録では、資産家の家庭では日曜日に巨大な骨付のローストビーフを腹一杯食べ、食べきれなかった分をコールドビーフとして平日に食べる習慣があった。1871 年、ダイエットのために 1 週間に食べる肉の量を 3kg に留めるよう提言した人もいたが、きょうび英國人一人当たりの食肉量は週 1.5kg、うち牛肉は 200g に減っている。



(左) Simpsons の Carver



(右) Roast Beef とヨークシャ・プディング

それでも、地主が農奴をねぎらうため雄牛の肉を日曜日に焼いて振る舞ったことに始まったという「サンデー・ロースト」の習慣は、現代の英國人にとっても食生活の大きな柱でありアイデンティティそのものだ。日曜日の昼食には国中のパブやレストランでローストされた牛肉や鶏、羊、豚肉が提供され、平日に食べさせる店も増えてきた。

また、庶民の間では揚げたての白身魚に、ポテトやグリーンピースを添えたフィッシュ・アンド・チップスという料理が、ファースト・フードのスタンドやパブで食べられている。19 世紀中頃、トロール船や鉄道の発達によって北大西洋で水揚げされたタラが大量に供給され労働者階級のおなかを満たすようになる。天ぷらに似た食べ物で、小麦粉にビールや炭酸水を混ぜ、ぱりっと揚げたフィッシュ・アンド・チップスをレモンとタルタルソースで食べれば誰でも病み付き間違いなし。



(左) Spread Eagle (パブ) の Fish & Chips (右) Sunday Roast の宣伝

英國の食文化で欠かせないものに紅茶（現地ではブラック・ティーと呼ぶ）がある。17 世紀にオランダが中国から伝えた紅茶は、18 世紀になると英國の貴族社会で人気が高まり、産業革命が進む 19 世紀には庶民の間でも急速に広まった。当時、生水は赤痢、コレラ、腸チフス菌などに汚染され、水分をビール等アルコールで補わなければならなかったことや、植民地のインドやスリランカで栽培に成功し、安心して飲める紅茶が手頃な値段で手に入るようになった背景がある。

紅茶は朝食とともに取るイメージだが、庶民の間では労働の合間にエネルギーを補給する昼食がディナー（正餐）とされ、暗くなる前に簡単に済ませる夕食をティーとよぶ習慣があったようだ。また、19 世紀中頃、アフタヌーン・ティーというおしゃれな飲み方が貴族の間で始まった。貴族の食事はボリュームのある朝食と、夕食の 2 回で、小腹をすかせたご夫人達の間でこの習慣が普及した。紅茶とともに軽いサンドイッチやスコーン、ケーキなどの菓子類を食べるのが一般的で、現在も伝統として受け継がれている。今回、ストー・オン・ザ・ワールドにある 1890 年創業のベイカリー・ティールーム「ハフキンス」で焼きたてのスコーンにクロテッド・クリームとジャムを試してみた。それからというもの、三時頃になると紅茶とともにスコーンを食べずにはいられなくなった。クロテッド・クリームの脂肪分は生クリームより多くバターより少ないが、あっさりとしながらもコクがある。帰国後、生クリームの中沢が製造・販売していると分かり、早速とり寄せてみる。



(左) Huffkins

(右) 紅茶とスコーンセット £4.99=850 円

フォートナム&メイソンやデパートで美しい缶入り紅茶を見かけるが、スーパーではティーバッグばかり置いてある。英国では紅茶の96%がティーバッグで飲まれ、ポットやポットカバーなどは使われないと聞いて驚く。たいていはマグカップに糸の付いていないバッグを落とし、湯を注いで飲むのが一般的。また、近時、健康志向が強まる中、カフェインが含まれないフルーツティーやハーブティーに人気に移りつつあるというのも時代の流れか。

最後に、英国の蕎麦について。通信販売など一部で「グルテン・フリー食品」として蕎麦粉が販売されている。食品以外では**枕の素材**として使われているのを見かけた。

### 【ジュネーブ滞在記】

地下鉄ピカデリー線でヒースロー空港に着く。厳しいセキュリティ・チェックを経て英国航空でスイスに向かう。ジュネーブではコルナバン駅からトラム（市電）で10分のアカシア停留所の真横にあるアパートマンを借りる。スイスは西半分がフランス語、東半分はドイツ語圏だが、ジュネーブは通貨（スイスフラン）以外、フランスに在ると変わらない。スイスの食文化はチーズフォンデュやレマン湖で穫れた淡水魚のフライにポテトを添えるといった質素なもので、国境を接しているフランスやイタリアの料理店ばかり。レマン湖の公園で出逢った地元のご婦人は「高くてまずいレストランしかない」という。しかし旧市街にあるレストランのオープンカフェで食べたラム・ローストは、とても新鮮で美味しかった。



（左）ラム・ロースト

（右）Restaurant Au Carnivore のオープンテラス

国境を越えフランスのシャモニーから欧州最高峰のモンブランを望み、またジュネーブから50km離れた北西部の街ローザンヌを列車で訪ねる。

シャモニーでは晴れ渡る大空の下、ケーブルカーでエギュ・デュ・ミディに上って秀峰モンブランやグランドジョラスを目の当たりに。下界に戻ってホテルで昼食を取る。肉料理のつぶつぶした穀物のような付け合わせが気になる。この正体はニースで明らかになったので後述する。ローザンヌはオリンピック委員会の本部があり、国際バレエコンクールでも有名なレマン湖畔の文化都市。スイスで一番美しいといわれる大聖堂や旧市街を一回りしてそろそろ昼食に。生憎、祭日で殆どの店が閉まっていた、漸く見つけたイタリア料理店で簡単に済ませる。イタリア系の人々はどこでも陽気でアットホームな雰囲気のお店を営んでいる。昔、ある雑誌でイタリアを代表するパスタの権威が「麺にしっかりとソースがからんでいないものはパスタとはいえない」と断言していたのを思い出す。それにしても欧州人の食事は日本の倍近いボリュームで彼らの大きくて頑丈な胃袋がうらやましい。



(左) Brasserie Les Arcades



(右) トマトソースのフェットチーネ

### 【ニース滞在記】

ジュネーブからコートダジュール（紺碧海岸）のニースへは、マルセイユ乗り換えで車窓の景色を楽しむ鉄道の旅を選んだ。フランスが誇るTGV（高速列車）でもマルセイユまで4時間、さらにニースへ2時間30分の道のり。リヨンを過ぎると次第にプロヴァンス風の乾いた草原が多くなり、アビニオン付近では減速してくれたおかげで鉄橋から遠く旧市街が見えたが、とうとう停車してしまう。乗継ぎを心配しながらマルセイユに着いたのは30分遅れの12時58分。乗換時間はわずか数分で絶体絶命。大汗をかきながらスーツケースをころがしていくと、件のTGVも30分遅れという。フランス国鉄のおおらかさは許せるとしても、ストライキが多発しているので急ぐ旅には向かない。ニース駅は欧州最大の保養地なので、さぞかし近代的な駅かと思いきや、エレベーターもエスカレーターも見当たらずここでもう一汗かく。

アパートマンはマッセナ広場に面して見晴らしがよくロケーションも抜群。今回の旅で最も広くてモダンかつ清潔な部屋だが、宿泊代は最も安い。

ニースは鎌倉の姉妹都市で海岸線もどことなく似ているが、真夏でも湿気が少ない。この時期は夜10時を過ぎても明るく開放的。太陽の光を求めて多くの画家達が南仏に移り住んだ気持ちがよくわかる。マチスやシャガール、ピカソといった巨匠の作品を集めた美術館も数多い。



(左) アパートマンの窓から



(右) マチス美術館

ニースでは西側に点在する美しい村のうち、地中海に面したアンティープ、生活感のあふれたビオット、鷲の巣村と呼ばれるグルドン、すみれの村トゥーレット・シュル・ルー、そしてマチスのロザリオ教会で知られるヴァンスの5村を車で回る。待ち合わせ場所に到着してみると、フランス人の美人ドライバー・ガイドが待っていて、ここでも私たちだけの貸し切りだ。

最初の街アンティープではマルシェ（市場）に立ち寄る。カラフルで新鮮な野菜や果物、肉類、魚介類のほか、ハーブや香辛料が並んでいる。その一番奥で「ソッカ」の店を見つけた。ソッカというのは

水で溶いたひよこ豆の粉をフライパンで焼き上げるクレープのような軽食。とりわけ石釜で焼き上げたばかりのあつあつに、ブラックペッパーを掛けて食べると香ばしくて美味しい。ソッカはニース周辺の名物だが発祥はジェノバで、イタリアではファリナータと呼ばれている。



(左) アンティープのマルシェ

(右) 焼きたてのソッカを売る夫婦

鷲の巣というだけあってグルドンは息をのむような断崖絶壁のうえに築かれた孤高の村だ。最近の映画「レ・ミゼラブル」ではこの村がロケ地の一つに選ばれたという。



(左右とも) フランスで「最も美しい村」の一つグルドン

翌日は、日本人のドライバー・ガイドとともに、ニースの東側にあるイタリア国境に近い街マントン、そして地中海の秘宝モナコ、同じく鷲の巣村エズの3つをまわることにする。

フランス産レモンの7割を収穫するマントンはレモンの街として知られるがバロック様式の美しい建築と、ジャンコクトー美術館など文化的な香りも濃厚だ。コートダジュールにありながら気取らぬ庶民的な雰囲気、訪れてよし、住んでよしの街。小さいながら国連にも加盟している独立国モナコでは、モンテカルロの狭い街中を一周3.3km、78周するF-1グランプリが5月に開催されたばかり。タイヤのブレーキ痕が残るコースを走行してもらおうと、テレビで見るより格段に危険なコースだと分かる。最後は、美しい地中海の海岸線を見下ろすエズ村で遅い昼食を取る。可愛いメインストリートに面したレストランで店の女主人に「美味しいか」と尋ねると、すぐに「まずいよ！」と返してきた。勿論、不味いわけがなく南仏の午後をのんびり楽しんで帰ってきた。

パリのような大都会で人情の機微に触れることはまれだが、地方では片言のフランス語でも心が通じ合う。いずれの国でも同じだと思う。

そうそう、シャモニーで出逢った謎の食べ物に関して触れておこう。あれは北アフリカでは主食として食べられているクスクスだった。フランスでは炊いたクスクスに細かく刻んだ野菜とミントやパセリを混ぜ、ビネガーで味付けしたものをタブーレと呼ぶ。クスクスはデュラム粉で作られる約 1mm の粒状パスタで古代ローマからあるそうだ。穀物と思ったが世界最小のパスタだったとは。トマトや唐辛子のはいったタブーレなどパリで見かけたことも思い出す。



(左) タブーレレバノン風とお米のニース風サラダ

(右) 普通のタブーレとセロリのサラダ

### 【パリ滞在記】

いよいよ最終目的地へ。パリは何度も訪れているのに、いつも自然に心が浮き立ってくる。ミシュランの★の数を集めることに興味を持った時期もあったが、年齢とともに 3 時間の食事に我慢ができず、庶民的なビストロの一品料理が落ち着く。美術館を優先入場できるミュージアム・パスこそ事前に取り寄せたが、地下鉄・バスの共通チケットは現地で購入することにしてパリに向かう。

アパルトマンは前回同様、地下鉄 2 号線のテルヌ駅に近い場所を確保する。都心でも比較的閑静なことや新鮮な野菜・果物、美味しい惣菜が買えるマルシェが毎日に行われているからだ。ベランダから凱旋門が見え夕日も美しい。



(左) ベランダから見た凱旋門

(右) 黒トリュフ入りゲランドの塩

パリはピカソ美術館（改装で再開は秋に）やロダン美術館の庭園、見飽きることのないルーブルやオルセー美術館に足を運ぶことや、モネの大聖堂で有名なルーアンを訪れるのもテーマだったが、それ以上の目的があった。35年前にモンマルトルの画廊で小さなリトグラフを購入してからというもの、アンドレ・ルヌー画伯の作品を少しずつ蒐集してきたが、昔、一目見て惚れした「ヴォージュ広場の秋景色」をなんとか譲ってもらえないかとルヌー夫人にコンタクトしたところ、アトリエに招かれることになった。ルヌー画伯はすでに亡くなられてはいたが、エレヌ夫人の案内で沢山の作品を目の当たりにしたうえに、永年の思いがとうとう叶うことになった。

パリで珍しい土産を見つけた。ブリュターニュ地方で取れるゲランドの塩は有名だが、パリにあるメゾン・ドゥ・ラ・トリュフというトリュフ専門店はこちらにイタリア産の黒トリュフを混ぜた調味料を売っている。パスタはもとより、肉料理やたまご料理にも合う香り高い逸品だ。

ブリュターニュといえば、蕎麦粉を使った**ガレット**という郷土料理が知られている。蕎麦粉入りのクレープを片面だけ焼き、ハムや魚介、チーズなどを乗せ、卵を落として半熟のままで食べるのが一般的。今回は食べる機会がなかったが、東京は神楽坂の「ル・ブルターニュ」で本格的な伝統の味が楽しめる。

#### 【まとめ】

退職していなかったらこんな長旅に出かけることはできなかつたし、沢山の人々にも出逢えなかつた。「暮らすような旅」も日本に根をおろしているからこそ楽しめる旅行パターンだ。

しかし外国に行くたびに、日本人の繊細な美意識や清潔で安全な生活環境など「つくづく日本は素晴らしい国だ」と誇らしく思う。食の文化大国フランスでさえ、おおはやりの「すし」だけでなく、彼らの間でジャパニズムへの新たな憧れが確実に育ちつつあると感じている。

— 終 —

#### <プロフィール>

**五十嵐 静夫**：2004年 江戸ソバリエ認定、江戸ソバリエ神奈川の会

会社の仲間にソバリエに誘われるまでは、単なる蕎麦好きの一人でした。

神奈川の会では末席を穢す身ですが、今年も富士山麓で蕎麦を育て収穫する活動にワクワクしています。旅行会社の営業マン時代は、自分で行ってみたい場所を取り入れたツアーを企画し、自らも添乗もした経験が今生きています。国内でも北海道から沖縄まで、毎年必ず面白い旅行をしています。いずれ京都の町家に1ヶ月滞在する「暮らすような旅」を家内に提案してみようと思います。