

【フランス地方のおそうざい】目次

家庭のフランス料理って、実はこんなにかんたんです！

フランス地方の地図

おそうざいがよりおいしくなる地方のお話

ブルターニュ／ノルマンディ／北フランス

アルザス／ロレーヌ／ロワール

ブルゴーニュ／イル・ド・フランス

オーヴェルニュ／アルプス／リヨネ／

南西部／バスク／プロヴァンス

時間差で楽しむフランス料理

ワインは身近で気軽な存在

つくりはじめる前に

おそうざいレシピとワイン

ブルターニュ ノルマンディ 北フランス

コトリアッド

ラ・コンプレート

ガレットと海の幸のカレークリーム

お砂糖のクレープ

クレープとレモンソース

かきのクリーム焼き

サーモンのノルマンドル風

鶏肉のオーージュ谷風

カルボナード

アスパラガスのフランドル風

ピカルディ風クレープグラタン

マロワールのタルト

フラミッシュ

アルザス ロレーヌ

シュークルート

アルザス風サラダ
紫キャベツとりんごのマリナサラダ
タルト・フランベ
玉ねぎのタルト
ベッコフ
ポテ
キッシュ・ロレーヌ

ロワール ブルゴーニュ

リヨン
卵とじゃがいものサラダ
さざえのブルゴーニュ風
ブッフ・ブルギニオン
コック・オー・ヴァン

イル・ド・フランス

ポークソテー・シャルキュティエ風
ギリシャ風野菜のマリネ
タブレ
クロック・ムッシュ
クロック・ノルヴェジアン
ミモザサラダ
プチ・ポワ・フランセ
仔羊のナヴェラン
ニョッキ・パリジャン

オーヴェルニュ アルプス リヨネ

豚肉のレンズ豆煮込み
グラタン・ドーフィノウ
マタファン
ロックフォールのフィユテ
タルティフレット
ポワローのグラタン
レバーのお菓子仕立て
セルヴェル・ド・カニユ
リヨン風サラダ

南西部 バスク

カスレ

ブランダード

ペリゴール風サラダ

ピペラド

鶏肉のバスク風

たらのバスク風

チョロ・バスク

プロヴァンス

牛肉のプロヴァンス風

アイヨリ

アンショワヤード

ピストゥースープ

ニーズ風サラダ

トマトのプロヴァンス風

お米のサラダ

ラタトゥイユ

ピサラディエール

いわしのブイヤベース