

# 私の食ルーツ

コリーヌ・ブレ

Corinne Bret Journalist, Essayist



コリーヌ・ブレ

Corinne Bret

ジャーナリスト。モロッコ生まれ。フランス国籍。パリ大学法学部卒業。1975年初来日。1978年パリに戻り、1981年パリ東洋語学校日本語科卒業。1982年にフランス日刊紙『リベランオン』の東京特派員として来日以来、日本の政治・経済・文化などあらゆる事象を積極的に取材。現在は日本の雑誌においても執筆活動を展開する。著書に『創造の国・ジャポン』(プロンズ新社)、『おへそを眺めながら』(筑摩書房)、『山猫の愛のように』(読売新聞社)など。

## ママンの味はポトフとマヌッシュドゥー

モロッコで生まれ、エンジニアだった父親の仕事の関係で、十歳までをフランスからの独立戦争たけなわのアルジェリアで過ごしたコリーヌ・ブレさん。アルジェリアでは、夜ともなればプラスチック爆弾が炸裂する不穏な日々。友人や隣人が群衆によるテロに倒れるのを目の当たりにしてきたといいます。

眠るときは胎児のように体を丸め、背中に防具をあてながら……。そんな幼児体験が尾を引いて、成人してからも仰向けでは熟睡できなからたとか。「でも、子供ができたことで、その癖は直りました。夜中の授乳とか、母親になると寝る間もない忙しさでしょ。今はもう大丈夫」

アルジェリアから帰国後、十七歳まで住んだのはパリから八十里離れたドウルという小さな町。ママンおかあさんが作るフランス家庭料理の記憶がよみがえってくるのは戦火を逃れたこのころからです。「母は三百六十五日、手作りの料理を食べさせてくれたけれど、ボランティア活動などに熱心だったので、調理にさく時間は少なかった。作り方

はシンプル、その分、いい素材を選んでいました。私がとくに好きだったのは日本でもおなじみのポトフ。それにうさぎのロースト。マヌッシュドと生クリームソースでローストされていますが、これがすごくおいしいんですよ」

## 祖父は野菜作りの名人 その食生活から学んだもの

「両親の実家はポルドー地方の海に面した漁村にある。村一番の野菜作りの名人と言われた祖父は、第一次世界大戦に四年間従軍し、ケガひとつなく生還した勇士であり、コリーヌさんにとっては、たくましいヒーロー的存在でした。食に対する基本的姿勢も、この祖父から受けた影響が大きかったようです」

「八十歳を越えるまで長生きしましたが、食生活は質素そのもの。パン、数切れと自分で育てた野菜のスープ、ソーセージ、チーズ、ジャム少々と赤ワイン。それだけで、圧倒的なスタミナがあった。毎日毎日同じような素朴なものを続けて食べるのが祖父にとっては体によかったんですね。今になら

て、私もそういう食生活に共感できるんです。食べることで体が元気になり、心が満たされるなら、それが一番いいのです。私は現在、九歳の娘と二人暮らしですが、心がけているのは新鮮な素材を使い、手早くおいしく料理して、腹八分目に食べることです」

材料の買いだめはしない主義のコリーヌさんは冷蔵庫もワンドアの一番小さなサイズのを愛用。野菜などは二日分で使い切る量しか買わないという徹底ぶりです。例えば、ほうれん草を一束買ったら、最初の日は生で食べ、翌日はゆでて和え物にする。「ごま油としょうゆを使った和風の味つけはお嬢さんにも好評とが」

「娘も私も和食は大好き。サクのまま、まるごと焼いたマグロをスライスし、レモンじょうゆでポン酢風にして食べたり、キャベツをさうと炒めて、かつおぶしをかけたたり……。日本人ではないので、本当の和食は作れません。まったくの自己流ですけれど」

本格的な和食を食べたくなったら、京都へ足を運ぶことも。懐石料理や豆腐料理の専門店など、そこそこの値段でおいしい店を探すのが楽しみと目を輝かせます。

「京料理は柚子とか、山椒とか、繊細な香りを効かせたものが多いですよ。その点がフランス料理に通じるところだと思います。ハーブをふんだんに

使ったプロヴァンス料理に代表されるように、フランスでは香りは食を楽しむ大切な要素なんです」

自然に恵まれた南仏プロヴァンスの家庭料理のベースは、オリーブオイル、バターとトマトソースと至ってシンプル。それにローズマリーやバジリコ、シソ、ト、セルフィーユ、タイム、サフランといったハーブが豊かな香りと風味を添えて、「五感を満足させ、最高の気分させてくれる料理」と賞賛を惜しみません

## 精神の豊かさを実感できる「食」こそが一番大切

「日本人シェフの作るフランス料理も好きですよ。フレンチの伝統をふまえながら、日本人である自分の個性を出そうとしている場合はとくに……。デリカシーがあつて、あざさりしないで、やさしい味の世界を作り出していますね」

月に数回はそついつ一流の店でプロの技に舌つづみを打つ一方、自分で作るんだん食事は質素を旨としているコリーヌさん。ハレとケのめりはりをつけた食生活は精神を刺激し、味覚をリフレッシュさせる効果があるようです。「食には断食すべしとありません。食べ物がありがためを知るためにですね。これからも、感受性を磨き、食べる量は少しでも気持ち満ちたさな、というふうな、精神的に豊かな食事を楽しみたいと思います」



お気に入りのフレンチレストラン「ロアラブッシュ」(東京・渋谷)でランチを楽しむコリーヌ・ブレさん。友人でもある中嶋壽幸シェフについては「フレンチの伝統と和の素養を折衷させた独特の味の世界に魅かれる」と称えています。

撮影協力 The House of 1999 ロアラブッシュ  
TEL.03-3498-3001



一九七五年の初来日以来、ジャーナリストとして健筆をふるってきたコリーヌ・ブレさん。一九九〇年に女兒を出産してからは、日本での育児や食体験をつづつたエッセーなどを次々に発表しています。そんなコリーヌさんに「食」とは……、日本とフランスの食文化の違いを含めて聞いてみました。