

172 蕎麦とガレット（2023年6月29日）

私が最初にガレットを知ったときは、「フランスには卵やハムが入った茶色いクレープがある。」と驚いたことを覚えています。今では日本でもフランスのガレットは知られるようになりましたが、数十年前まで日本で一般的には、薄い皮でフルーツや生クリームを包んだものをクレープと言ひ、クレープは白い色をしているものだと考えられていたからです。ガレットが蕎麦粉から作られていることを知り、蕎麦粉がクレープのような薄い円形の食べ物になることも不思議な気がしました。なぜなら、日本では蕎麦粉を使った食べ物と言えば、細い麺の蕎麦を思い浮かべるからです。



蕎麦の実は、日本でも古くから穀物の一つとして食されてきました。日本人の主食は米ですが、寒くて米が育たない地域では、蕎麦の実を原料とする蕎麦粉を使ったものが食べられてきました。蕎麦がきと言って、蕎麦粉にお湯を入れて練って団子状の塊にした食べ物もありますが、現在は蕎麦粉を使った食べ物と言えば細い麺の蕎麦が主流です。最近はパリにも数軒の蕎麦屋がありますが、日本ではどこの町にも蕎麦屋があり、家庭でもよく食べられています。

蕎麦は、蕎麦粉と水を合わせて練り、棒を使って伸ばした生地を細く包丁で切り、お湯で茹でていただきます。茹でた麺を水で冷やして、醤油ベースの冷たいつゆにつけて食べる「もりそば」又はもりそばに海苔をかけた「ざるそば」（写真右）と、温かいつゆに入れて提供される「かけそば」など様々な蕎麦があります。蕎麦粉はデンプンが少



なく、生地を薄く伸ばしたときに切れやすいため、多くの蕎麦は小麦粉などデンプンが多い食材をつなぎに使っています。蕎麦粉と水のみで作られる十割蕎麦もあります。手打ち蕎麦の場合、細く長い蕎麦を作るのは職人の腕が問われます。生パスタと同じように、生蕎麦は、乾麺にはない風味を味わうことができます。

現在でも日本では、年越し蕎麦と言って、大晦日に蕎麦を食べる習慣があります。大晦日に蕎麦を食べるのは、一年の締めくくりに、次の年も蕎麦のように細

パリの日本大使館員がフランスで見つけた日本

く長く生活できるようにという願いが込められています。多くの日本人は、蕎麦を食べると、一年が終わったことを実感します。

蕎麦屋で蕎麦をいただくときには、食事の最後に蕎麦湯が提供されることがあります。蕎麦湯とは、蕎麦のゆで汁のことで、とろみがあります。蕎麦を茹でるときに、蕎麦の栄養がお湯の中に流れ出るため、蕎麦湯には栄養が含まれています。蕎麦を食べ終わったら、そばつゆが残っている蕎麦猪口に蕎麦湯を入れていただきます。



フランス北西部のブルターニュ地方では小麦が生育せず、蕎麦を使ったガレットが誕生したとされています。主食である米や小麦の生育が難しい地方で蕎麦を使った料理が生まれたことは、日本とフランスに共通しますが、蕎麦とガレットという全く違う姿の食べ物に発展した違いが興味深いと思いました。

