

# フランス人が自宅に人を招く時、掃除する3カ所とは？ 20年のパリ暮らしで学んだお金や手間をかけない上質で丁寧な暮らし

株式会社主婦の友社は4月12日（水）、エッセイスト吉村葉子さんの新刊『徹底してお金を使わないフランス人から学んだ本当の贅沢』を発売いたします。



パン・オ・ショコラといえば、クロワッサンと並びフランス人の定番朝ごはんというイメージですが、実は「バゲットに板チョコをはさんで作ればいい」と考えるのがフランス人なのとか。安上がりなのにほぼ同じ味だから、というのがその理由です。本書は、著者の吉村葉子さんが約20年のパリ暮らしで知った、フランス人が実践する、徹底してお金を使わずに「心贅沢」に暮らすヒントをまとめた一冊です。

## 見栄をはずずに気軽に人を招くコツがわかる

パリのマダムたちは気軽に人を自宅に招き、おしゃべりして楽しむのが得意。そのコツはときには冷凍食品を使った簡単おつまみ程度を準備するだけの「アペリティフ（食前酒）」の時間を活用したり、掃除はお客様が目にする「リビング」「ダイニング」「トイレ」の3カ所だけに絞ったりと、真心は込めても、手間やお金をかけずにもてなすこと。本書では、牛肉の赤ワイン煮を簡単にルビー色に仕上げる方法や、コンビコのスイーツを素敵なデザートに変えるワザ、花瓶のいらないブーケ作りなど、吉村流のおもてなし術をお伝えします。

フランス流 .....

お金をかけない上質な暮らし  
手間をかけない丁寧な暮らし

フランス人はパン・オ・ショコラを買わずに、バゲットに板チョコをはさむ。

主婦の友社



## 「断捨離」がフランス語に訳せない理由

「かわいい！」と情緒的な理由でモノを買ってしまう日本人に比べ、必要なものでも吟味し尽くした上でやっと買うのがフランス人。長く大切に使うことが前提なので、「断捨離」という言葉をフランス語に訳すことが難しいと吉村さんは言います。

本書では、パリから連れて帰ってきた美しい絵や食器、小物類に囲まれながらも、すっきりと片づいたリビングや、好みのファブリックで自作したベッドカバーやテーブルクロスなど、モノを大切にしつつ、手間はかけてもお金はかけないフランス流にならった吉村さんの「心贅沢」な暮らしぶりをたっぷりご紹介しています。

## 『徹底してお金を使わない フランス人から学んだ 本当の贅沢』

- ◆著者 吉村葉子
- ◆価格 本体1400円+税
- ◆A5判 144ページ
- ◆ISBN 978-4-07-422385-5
- ◆目次

はじめに お金を使わなくても心豊かになる方法  
1章 家で過ごすあたりまえの時間が、幸せの原点  
2章 おもてなしは、お金よりも真心込めて  
3章 簡単なのに美味すぎる、うちフレンチ  
4章 本格派の顔した、シンプルほめられデザート  
5章 自分好みのインテリアファブリックは、縫うにかぎる  
6章 大人のおしゃれの醍醐味は、オリジナルテイにあり  
7章 お金の使い方も時間の使い方も、メリハリが大事  
おわりに 本当の贅沢を知っているフランス人

## 吉村葉子 Yoko Yoshimura

1952年、神奈川県藤沢市生まれ。立教大学経済学部卒業。1979年から2000年まで、約20年間をパリで暮らす。生活の拠点を東京に移してからも、頻りに日仏を往復。教育、芸術、経済、食文化など広いジャンルでフランスの地方やヨーロッパ全域取材。日仏文化の比較論にとどまらず、フランス人とフランスという国を凝視することで見えてくる、私たち日本人に役に立つ彼らのエスプリに注目。著作に『お金がなくても平気なフランス人 お金があっても不安な日本人』（講談社文庫）『人生後半をもっと楽しむ フランス仕込みの暮らし術』（家の光協会）ほか、多数。  
<http://www.yokoyoshimura.com/>

