

各 位

2021年12月7日
イカロス出版株式会社

“フレンチであってフレンチでない”プロヴァンスのシンプルな家庭料理レシピ本
『南仏の台所から プロヴァンスのいつものごはん』発売

インプレスグループで航空・鉄道分野のメディア事業を手掛けるイカロス出版株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：山手章弘）は、2021年12月7日にダヴィッド・ミシャル、町田陽子著『南仏の台所から プロヴァンスのいつものごはん』を発売いたします。



地中海沿いに広がる南フランス・プロヴァンス地方の料理は、オリーブオイルと野菜が主役の料理が中心。また同じく地中海に面している国々の料理も、日常的に食しています。本書では、南仏プロヴァンス料理を中心に、プロヴァンスの一般家庭で食べられている料理のレシピを紹介します。著者は、東京・南青山でプロヴァンス料理店のオーナーシェフを務め、現在はプロヴァンスの町でシャムブルドット（民宿）を経営し、料理教室や夕食の提供なども行うダヴィッド・ミシャルさんと、ライフスタイル、食、旅などのテーマを中心に執筆活動を行う町田陽子さんです。

日常的に無理なく作れるように、日本で手に入りやすい食材を使ったシンプルなレシピをご紹介します。多めに作ってアレンジするレシピも掲載しています。おつまみやおもてなし料理にぴったりのメニューも！おいしく作るためのアドバイスや、フランス人ならではの食べ方などをご紹介します。ミニコーナー「ダヴィッドメモ」も必見です。

ラベンダー畑と真っ青な海を想像しながら、南仏プロヴァンス料理づくりを楽しんでください。



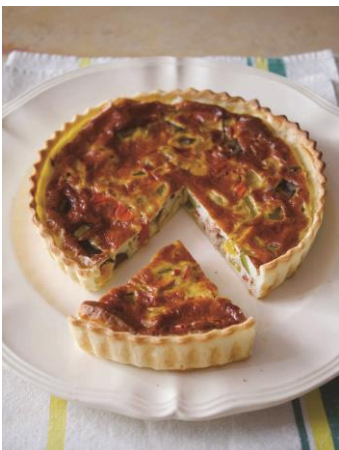
ダヴィッド・ミシャルさん、町田陽子さん。「人生を楽しむには、まず食事を楽しまなくちゃ」とお二人。



ワインと一緒に楽しみたい、ささっと作れるおつまみ料理の数々。



南フランスを代表するタコサラダは爽やかな味わい。



ラトウイユをたっぷり作ったら翌日はキッシュにアレンジ！

●目次

【巻頭】

はじめに／フレンチであって、フレンチでないプロヴァンス料理／プロヴァンス料理に欠かせないハーブ／よく使う調味料と食材／調理道具いろいろ／フランスの調理用語レッスン

【Chapitre 1 誰でも、ささっと作れるおかずとおつまみ】

週末はフランス流にアペリティフ・ディナトワール！／小さなパンケーキ“ブリニス”／クルトン／キャロット・ラペ／いんげんサラダ／ひよこ豆のサラダ／きゅうりとヨーグルトのディップ／“ザジキ”／ひよこ豆のペースト“ポワシヤド”／オニオン・カラメリゼ／オリーブのディップ“タップナード”／なすのキャビアール など

【Chapitre 2 プロヴァンスっ子が愛する地中海の魚料理】

いかのプロヴァンス風煮込みポレンタ添え／自身魚のポワレ／鯛のカルパッチョ／まぐろのタルタル／たらのブランドード／さばのエスカベッシュ／たこのサラダ／ムール貝のパセリバター オープン焼き／南仏流うに料理 3 種／アレンジバター

【Chapitre 3 たっぷり食べたい！ おうち肉料理】

プロヴァンス風ラムチョップ／薄切り牛肉のアルエット・サン・テット／プチファルシー／ポトフ／鶏レバーのホットサラダ／豚ひき肉とじゃがいものパルマンティエ

【Chapitre 4 日常の癒しごはん 野菜料理とスープ】

夏野菜のティアン／ラタトゥイユ／ラタトゥイユのキッシュ／ニース風サラダ／パン・バーニャ／なすのスフレ“パプトン”／レンズ豆のサラダ／アスパラガス スチーム&ポワレ／アイオリ／玉ねぎとアンチョビの“ピサラデイエール”トマトのタルト／チコリとハムのグラタン／クロックムッシュ／にんにくとセージのスープ“アイゴ・ブリード”／バジルといんげん豆のスープ“ピストゥスープ” など

【Chapitre 5 みんな大好き！ ママンの味 パンとおやつ】

プロヴァンスの伝統パン“フガス”／さくらんぼのクラフティ／お米のデザート“リオレ”2 種のトッピングつき／マルシェのビスケット屋さんにご教わる：小舟形のビスケット“ナヴェット”／マルシェのビスケット屋さんにご教わる：マカロン・プロヴァンサル／ママン代表カトリーヌ・ブレアさんにご教わる：プチショコラ・スイーツ

【巻末】

主な食材別 INDEX

●著者紹介

○料理 ダヴィッド・ミシャール David Michard

1970 年生まれ。3 世代続く総菜屋の仕事を 7 歳の頃から手伝い、料理を学んだ。20 歳まで南仏の海辺の町で育ち、その後、パリ、ニューカレドニアを経て日本へ。東京で 10 年暮らし、南青山でプロヴァンス料理店「バンドール」のオーナーシェフとなる。2006 年に南仏へ戻り、2011 年からシャンブルドット(民宿)を営む。マルシェでの買い出しから一緒にする料理教室や、夕食(ターブルドット)、ガイドチャーターも好評。また、テレビや雑誌、阪急阪神百貨店のフランスフェアをはじめとするイベントのコーディネートの仕事も多い。得意なテーマは食とワイン。

○文・写真 町田陽子 Yoko Machida

1966 年生まれ。大学卒業後、東京で書籍、女性誌、旅行誌、美術誌などの編集にたずさわる。2008 年に渡仏、現在、ダヴィッド・ミシャールとともにシャンブルドット「ヴィラ・モンローズ」を営み、アンティーク食器やフランスの食品・雑貨などを販売するオンラインショップを運営。そのかわら、ライフスタイル、食、旅などのテーマを中心に執筆を行っている。著書に『ゆでたまごを作れなくても幸せなフランス人』(講談社)、『南フランスの休日 プロヴァンスへ』(イカロス出版)がある。

●書籍情報

書名：南仏の台所から プロヴァンスのいつものごはん

著者名：ダヴィッド・ミシャル、町田陽子

発行所：イカロス出版

発売日：2021年12月7日

ISBN：978-4-8022-1105-5

体裁：B5変型判・112ページ

定価：1,650円(本体1,500円+税10%)

<https://www.ikaros.jp/sales/list.php?srhm=0&tidx=69&Page=1&ID=5115>

【イカロス出版株式会社】 <https://www.ikaros.jp/>

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミリタリー、レスキュー分野で出版活動を展開。

さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 担当：鈴木利枝子

Tel：03-3267-2831 / E-mail：tabinohint@ikaros.co.jp

URL：<https://www.ikaros.jp/>