



## 郷土料理

ベルギーは、いわずと知れた美食の国です。立ち食いできるようなフリット(フライドポテト)から、ジビエ・ムール貝といった海や山の恵みまでしっかり味わいつくすことができるのがベルギー料理なのです。

### ムール貝 ( Moules )

ベルギーを代表する料理。秋から冬にかけて旬を迎え、特にRの付く月がおいしいとされている。セロリやポロネギと一緒に蒸した“マリニエール風”や“白ワイン蒸し”など味付けもさまざま。お鍋一杯に盛られたムール貝は圧巻。付け合せにはフリッツが定番。



### カルボナード ( Carbonnade )

牛肉のビール煮込み。

ビールで煮込むことで肉が柔らかくなる。ビールの国ベルギーならではの料理。



### ジビエ ( Gibier )

秋に解禁となる狩猟でとれるキジ、ウズラ、シカなどを料理したもの。アルデンヌの森で狩猟が行われ、周辺諸国から多くの人々がジビエを求めてワロン地方のレストランを訪れる。

### クルヴェット・グリーズ ( Crevettes Grises )

北海でとれる灰色の小エビのこと。

クルヴェット・グリーズを使った料理



### トマト・オ・クルヴェット ( Tomate aux Crevettes )

中身をくり抜いたトマトにゆでて味付けをしたクルヴェット・グリーズを詰めたもの。



## 小エビのコロッケ ( Croquette de Crevettes )

クルヴェット・グリーズを使ったクリームコロッケ。



## ストンプ ( Stoemp )

ブリュッセルの伝統的料理。ジャガイモと野菜をピューレ状にしたものに、タイムやローリエで香り付けしたもの。ブダンや豚肉料理の付け合せにされることが多い。

## ホワイト アスパラガス ( Asperges Blanches )

春先にメニューに並ぶ人気の食材。砕いたゆで卵をバターで和えたソースをかける“フランドル風”がよく食される。



## シコン ( Chicon )

チコリやアンディーヴとも呼ばれる秋から冬にかけての野菜。味はほろ苦く、ベルギーではハムと一緒にグラタンとしてよく供される。寒い時期にしか食べられない料理なので、冬にベルギーへ行ったら是非試したい一品。

シコンを使った料理 シコン・オ・グラタン Chicon au Gratin



## ジャンボン ダルデンヌ ( Jambon d'Ardenne )

アルデンヌの森でとれる肉をハムにしたもの。スモークハムやパテなど。



## リエージュ風サラダ ( Salade Liégeoise )

### リエージュ風サラダ

ゆでたジャガイモとインゲン豆、そしてベーコンをヴィネガーで和えたあたたかいサラダ。リエージュ地方の伝統料理。

## フィレ・アメリカン ( Filet américain )

牛の生肉のミンチにマヨネーズやスパイスを加えて混ぜたもの。いわゆるタルタルステーキ。



## マーチェス ( Maatjes )

ニシンの幼魚を二枚におろしたもの。初夏に出回る。

## シュー・ド・ブリュッセル ( Chou de Bruxelles)

芽キャベツ。  
豚肉や玉ねぎ、バターと相性が良い。



## フリッツ ( Frites )

フライドポテト。ベルギーが発祥ということは意外に知られていない。  
街角でフリッツ専門店をよく見かける。太めに切ったポテトを二度揚げしており、外がカリカリ中はホクホク。マヨネーズを付けるのがベルギー流だが、その他カレーやサムライソースなどさまざまな味のソースがある。小腹がすいた時にぴったり。ただし量がとても多いので、食べ過ぎると夕食が食べられない、という事態に…。各家庭にフライヤーがあるほどの国民食。



## カリコル ( Caricoles )

ブリュッセルの街角に屋台で売られるつぶ貝。注文すると貝と一緒によく出汁のきいたスープを入れてくれる。



## ブレ・ア・ラ・リエージュワーズ ( Boulet à la Liégeoise)

リエージュ名物の肉団子。  
玉ねぎ、赤砂糖、シロ・ド・リエージュ、セージの葉などを合わせたソースがかけられる。  
通常フリット(ポテトフライ)が付け合わせ。

