



クリストフ・ソーターの「ビヤーンヴェニユ・アン・スイス」

香々美小学校訪問でのラクレット料理

今年の1月から鏡野町の小学校への訪問が増え、子供たちと一緒に楽しい時間を過ごしながら、様々な形で国際交流を行いました。その中で2月の初旬に香々美小学校を訪問した際に、スイスの代表的なチーズ料理のひとつである「ラクレット」を作らせて頂きました。今回はラクレット料理について話したいと思います。

チーズフォンデュのようなスイスの代表的な料理で、ラクレットは中世にスイスのヴァレー州（西南部）で作り出され、夏の間に家畜の群れを牧場へ連れて行っている羊飼いが野外でラクレットをよく食べていたそうです。その頃は、「焼いたチーズ」と言われ、火の前に置いたチーズを焼いて食べるという意味でした。時がたつにつれて呼び方が少しずつ変わってきて、チーズの溶かした表面を削り取ることを表現した「ラクレット」と名づけられたそうです。伝統的に、ラクレット料理はラクレットチーズで作られています。ラクレットチーズは産地名の記載を認可された商品ではないため、ラクレットチーズは地方によって味が異なります。原料は牛乳で、脂肪分が多く（45%）濃い香りを付けるため2ヶ月以上熟成させたチーズです。普通の状態では硬くて密度の高いチーズですが、熱さで簡単に溶けるという特徴があります。では、ラクレットのレシピをご紹介します。

ラクレットのチーズ料理

詳細はこのウェブサイト参照 http://www.swissworld.org/jp/switzerland/swiss_specials/swiss_cheese/raclette/

材料（4人前）

小さめのジャガイモ 1kg
厚さ 1cm ほどにスライスしたラクレットチーズ 800g
塩、コショウ、パプリカ、ピクルスや小玉ねぎなどの酢漬けした野菜、果物を好みで

1. ジャガイモは皮ごと茹でてザルにあげ、冷めないように布巾などで包んでおく。
2. テーブルの上にラクレットオープン（※）をセッティングし、シャベル型の小さな特製の容器にスライスチーズをのせてオープンに差し込み、チーズが程よく溶けたところで皿の上にのせたジャガイモにかけて食べる。
一緒に野菜の酢漬けなどを食べ、飲み物は白ワインが一般的である。

（※）ラクレットは特製のラクレットオープンで作りますが、ラクレットオープンがない場合は、茹でたジャガイモの上にスライスチーズをのせて、オープンレンジに入



URL: <http://www.schweizerkueche.ch/site/fr/diversum/raclette/>

れて作ることも可能です。

今回はみんなで調理してみて、美味しいラクレットが作れたと思います。ほとんどは初めてラクレットを食べる子供たちでしたが、皆は「おいしい」と言いながら、食べてくれて、食べられない子もいるかもしれないと思った私はとても嬉しかったです。後で食べた感想を聞いてみると、日本のチーズより「濃い」や「塩辛い」や「臭いがきつい」などの言葉が出てきました。日本人の口に合わないと思われるスイスのチーズは案外に大好評でした。

今回の訪問の喜びは他にも沢山ありました。

子供たちがラクレットを作る時に、先生に「甘酒を作ってみませんか」と言われ、初めて聞いた甘酒の作り方を教えていただきました。食材などを全て用意してくださって、発酵させた米こうじをほぐしてから、炊いたご飯に混ぜ、すりこぎでつぶしました。重要なポイントは、甘酒の温度が52度以下になるまでちゃんとつかなければならないので、腕が疲れたので途中で先生に助けて頂きました。出来上がる前に甘酒は一週間ぐらい置かないといけないものなので、当時に食べられなくて、我慢するしかないと思いました。でも、そこではまだ終わりではありませんでした。ラクレットを食べ終わってから、日本の代表的な節分の巻き寿司を巻かせて頂きました。うまく巻けたかどうかよく分かりませんが、子供たちが親切に教えてくれたので、結果を見たらどうにか巻き寿司になっていると嬉しく思いました。帰宅後巻き寿司と甘酒を食べたら、とても美味しかったです。

全体的に、香々美小学校の訪問は楽しいだけでなく、興味深い国際交流が出来たと感じました。スイスと日本の代表的な料理を作ってみて、子供たちと一緒にお互いの国について豊かな勉強になったと思います。最後に、いつもお世話になっている香々美小学校の先生と子供たちに心からお礼を申し上げます。また誘ってください。

では、ご馳走といえば、フランス語で「いただきます」を覚えましょう！
「BON APPETIT、ボン・アペティ！」です。日本語の表現と違い、「食事を楽しんで！」を意味します。

では、また来月よろしくお願いします。



ごみの減量化にご協力ください

☆物を買うときに考えましょう

本当に必要なものを必要なだけ買うようにすると、環境への負荷もごみも少なくなります。

- スーパー等での買い物の際マイバッグ（買い物袋）を活用して、レジ袋をもらわないようにしましょう。
- 買う前によく検討し、必要なものだけを購入しましょう。
- 詰め替え商品や包装の少ない商品を購入しましょう。
- 使い捨ての商品の購入は控えましょう。



☆生ごみを減らしましょう

家庭から出る可燃ごみの3割程度は生ごみです。生ごみを減らすことは、ごみ減量のためには重要です！まずは身近なところから始めましょう。

- 食料品は必要な時必要な分だけ購入しましょう。
- 安いからといって買いすぎると、食べきれずに余計なごみを増やすことになります。
- 調理法を工夫して、野菜の皮など今まで捨てていた部分も利用できるものは材料として利用しましょう。
- 必要な分だけ調理し、食べ残して捨てることのないようにしましょう。
- 生ごみの80パーセントは水分です。十分水切りを行い、ごみの減量化を図りましょう。



お問い合わせ：鏡野町役場 町民課 ☎0868-54-2984