

Le Salon d'Alain サロン・ダラン 2月のメニュー下記の通り
 1h de cuisine + 1h cours de français + 1h de repas : 3h en français
 1h フランス語で料理 + 1h フランス語授業 + 1h フランス語で会話
le menu du mois est ci-dessous

下記の授業においても、サロン・ダランに準じたお食事をご提供いたします。

F.TGV スピードフランス語 2h フランス語授業+お食事：毎週2時間フランス語
 2h cours de français + plateau repas : 2h en français par semaine

E.E.T スピード・イングリッシュ
 2h English lesson + meal : 2h of English by week

Croisière クロワジエール 月に2回 3h フランス語授業+お食事
 2 fois par mois 3h cours de français + plateau repas



料理講師
ミカエル・レザンニ
Mickaël Rezzani

Les commentaires du chef

Gastronomie

Diététique

1ère semaine

menu

Mille feuille de
St. Jacques au parmesan
ホタテとパルメザンのミルフィユ
Fondant au chocolat
フォンダン・ショコラ



Plat de coquilles St. Jacques
présenté en forme de mille feuilles
avec des biscuits au parmesan.
パルメザンチーズの薄いビスキュイ
とともに、ミルフィユのように組み立
てられた料理

Chaud à l'extérieur, froid à l'inté-
rieur, il fond dans la bouche.
中は冷たく、外は高温で口の中で
溶けます。

Les coquille St. Jacques sont
riches en Taurine, qui est efficace
pour la prévention de l'hypertension.
ホタテ貝は、高血圧予防に有効な
タウリンを豊富に含んでいます。
Cultivée depuis 3000ans, la fève
du cacao était une nourriture
divine chez les Mayas.
カカオの木は3千年前から栽培さ
れ、その豆はマヤ文明において神
聖なものでした。

2ème semaine

menu

Saumon mariné
garni de pomme fruit et de fenouille
サーモンのマリネ 林檎とフェネルを添えて
Eton Mess à l'italien
イタリア風イートンメス



Saumon cuit à la basse tempé-
rature dans l'huile d'olive parfumé aux
épices, présenté avec de la pomme
et du fenouil.
スパイスで香りをつけたオリーブオ
イルの中で、低温で加熱したサー
モン。林檎とフェネルを添えます。

Dessert anglais traditionnel avec
des meringues croquantes et des
fraises. さくさくしたメランゲと苺で作
る伝統的なイギリスのデザート。

Plat santé anti-aging
L'Astaxanthin contenue dans le
saumon est un caroténoïde (pig-
ment naturel) le plus puissant des
antioxydants.

アンチエイジングの1品。
サーモンに含まれるアスタキサン
チンは、抗酸化力が強く、最強のカロ
テノイド(天然の色素)と呼ばれ
ています。

3ème semaine

menu

Poivron farci パプリカの肉詰め
Assortiment de légumes vapeur
蒸し野菜の盛り合わせ
Marbré au yaourt et aux fruits rouges
ヨーグルトとベリー類のマーブル



Plat familial national et traditionnel.
Les recettes varient suivant cha-
que famille.
伝統的、国民的家庭料理。家庭に
よってレシピが異なる。
Les légumes cuits à la vapeur gar-
dent mieux les vitamines que dans
la cuisson à l'eau.
野菜は、ゆでるより、蒸した方が、
失われるビタミンは少なくなります。

Les poivrons sont très riches
en vitamine C et de potassium.
Pour la même quantité, le poivron
contient plus de vitamine C que le
citron !
パプリカはカリウムやビタミンCに
富んでいて、同じ量で比較した場
合、レモンより多くのビタミンCを
含んでいます！
Dessert bon pour la santé
健康に良いデザート

4ème semaine

menu

Viande rouge laqué au thym
仔羊/牛の黄金焼き タイムと蜂蜜風味
Tarte au citron et aux amandes
レモンとアーモンドのタルト



Le miel légèrement caramélisé au
thym parfume très bien la viande.
Nous faisons cuire la viande à 72C
à cœur.

蜂蜜をタイムとともに、軽くキャラメル
化し、肉の中心で72°Cになるよ
うに焼き、肉にタイムの香りに移し
ます。

Contenant du glucose, le miel est
très efficace contre la fatigue
comme les fruits.
果物同様にブドウ糖を含み、疲労
回復に素早く効果を発揮します。
Une tarte simple faite d'œufs,
de jus de citron et de poudre
d'amandes.
泡立てた卵にレモン汁とアーモンド
を加えた素朴なタルト。