

Le Salon d'Alain サロン・ダラン

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

3月のメニュー下記の通り

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

Blanquette de porc

ポークのブランケット

Koka basque (crème au caramel)

コカ・バスク(バスク地方のプリン)

カーニバル
バスク地方



Râgout de viande blanche en sauce blanche. «Blanquette» vient du mot «blanc».

白い肉を白いソースで煮込んだ料理。ブランケットという言葉は、「白(ブロン)」から来ている。

Crème au caramel du Pays Basque servi avec des tuiles aux amandes. バスク地方のプリン。今回はアーモンドのチュイルを添えて頂きます。

La viande de porc est riche en vitamine B1, qui contribue à éliminer la fatigue. Les champignons qui accompagnent la viande sont riches en fibres alimentaires. 豚肉は、疲労回復に有効なビタミンB1が豊富。ポークに添えられる茸は食物繊維が豊富です。

L'œuf est un aliment presque complet. 卵はほぼ完全な栄養食品。

2ème semaine

menu

Carbonnade flamande

フランドル地方のカルボナード

Religieuses coiffées du Carnaval

カーニバルのレリジューズ

カーニバル



Plat célèbre de la région des Flandres. On en mange beaucoup pendant le Carnaval de Dunkerque. フランドル地方の有名な郷土料理で、ダンケルクのカーニバルの際に沢山食べられます。

Deux choux de taille différente superposés s'appellent Religieuses. 大き目のシューの上に小さ目のシューをのせるとレリジューズ(修道女)というお菓子になります。

Les morceaux de bœuf et d'oignons sont cuits dans la bière. L'hiver est la bonne saison pour déguster ce plat. 牛肉と玉葱をビールで煮込んだ料理。冬の1品。

Les religieuses sont décorés avec du fondant de couleurs différentes. レリジューズを色々な色のフォンダン(エクレアの表面に塗るもの)でデコレーションしたものです。

3ème semaine

menu

Poulet basquaise

プレ・バスケーズ(バスク風鶏の煮込み)

Gâteau basque

ガトー・バスク

バスク地方



Plat célèbre et typique du Pays Basque qui contient beaucoup de poivrons de couleurs différentes. バスク地方の有名かつ典型的料理。色の異なるパプリカを沢山入れます。

Le dessert probablement le plus célèbre du Pays Basque. おそらくバスク地方の最も有名なデザート。

Les poivrons sont très riches en vitamine C. Pour la même quantité, le poivron contient plus de vitamine C que le citron! パプリカはビタミン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!

Le gâteau contient de la crème pâtissière et de la confiture. 中身はカスタードと果物の2層。

4ème semaine

menu

Sole Cabillaud meunière aux moules

ムール貝を添えた舌平目/鱈のムニエル

Trate aux fruits poisson d'avril

4月の魚(エイプリルフール)のフルーツタルト

エイプリルフール
バスク地方



Le Pays Basque est riche aussi en fruits de mer. 大西洋に面したバスク地方は、海の幸にも恵まれています。

Pour la farce du 1er avril en France on colle sur le dos d'une personne un poisson dessiné et découpé. フランスではエイプリルフールに、魚の絵を人の背中に貼るいたずらをします。

Le poisson blanc, non gras, est une excellente source de protéine, 白身魚は脂肪分の少ない、素晴らしいタンパク源です。

Kiwi, fraises, myrtilles sont riches en Vitamine C, connue pour ses effets anti-stress. キウイ、苺、ブルーベリーは抗ストレスの効果でも知られるビタミンCが豊富です。