

## ポ・ト・フは味の交響楽！ 作者も夢見るフランスの味

水炊きといえれば何の変哲もないが「ポ・ト・フ」と名前が変われば何やらいwakありげな気配になってくる。フランスの代表的なお総菜のひとつで、日本の水炊きとちよつと違うところは、肉を主体に、それともかなり大きな塊を野菜とともに水から煮込んでいく。野菜もほとんど丸のまま、煮汁はスープとして食べたりポタージュの土台にしたりする。

有名なフランスの自然主義作家ゾラの代表作に「居酒屋」というのがあり、その中で、パリの洗濯女ジェルヴェーズが自分の誕生日のパーティのごちそうについて仲間たちと相談する一節がある。そして、ここで真つ先に決まるのがポ・ト・フなのである。あと太ったガチョウのロースト、子牛のホワイトシチュー、豚の骨つき背肉の煮込みにジャガイモを添えたもの、ベーコン入りのグリーンピースなどがメニューアップされる。

ポ・ト・フは Pot-au-feu と書き、文字通りの意味は火にかけた鍋。それこそ何の変哲もない。が、ゾラのほかに「三銃士」の名作で知られるアレクサンドル・デュマがことのほかお気に入りだったことは有名で、二十世紀に入ってから、これもフランスの作家のマルセル・ルーフが食道楽の主人公をテーマにした「ドダン・ブルーファンの生涯」

ミート de meet

疲労回復には豚肉を！

ヒトのエネルギーの大部分は、糖質から得ています。糖質を分解し、エネルギーに代えていく過程で、ビタミンB<sub>1</sub>は重要な働きをします。十分な糖質をとっていても、ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、疲労などがたまりやすくなります。食品に含まれるビタミンB<sub>1</sub>には、熱に弱い特徴がありますが、豚肉の場合、熱を加えても壊れにくく、吸収に優れている特徴があります。

なる作品を書き、このポ・ト・フをブーフアンの考案になるものとして、超デリーシャスな料理に仕立て上げた。すなわちこのポ・ト・フでは、ふつうは牛肉か豚肉の塊を煮込むところを、マルセル・ルーフは、牛肉、シヤモ、羊、子牛、豚、ハム、ソーセージ、プレスチキンと、さながら動物園もどきのポ・ト・フに仕立て上げたのだった。そして、これを肉がくずれる直前まで気長に煮込ませた。

つまり、ポ・ト・フは、フランスでもっともありふれたお総菜だが、それを逆手にとって、かのブリア・サヴァラン（フランスきつてのグルメ、一七五〇〜一八二六）も腰をぬかしそうな肉鍋のオーケストラに仕立て上げたところがいかにもフランス的なのである。もちろんこれは小説中の空想料理で、現実の料理書には存在しないものだが、戦後この小説を読んだアレクサンデル・デュメヌというフランスの有名な料理長が「されば」とばかり腕をまくり、フランス中の食通を集めてこれを作ってみせた。

以来「ドダン・ブーフアン風」はポ・ト・フの逸品となった。