

# CHARCUTERIE FRANÇAISE

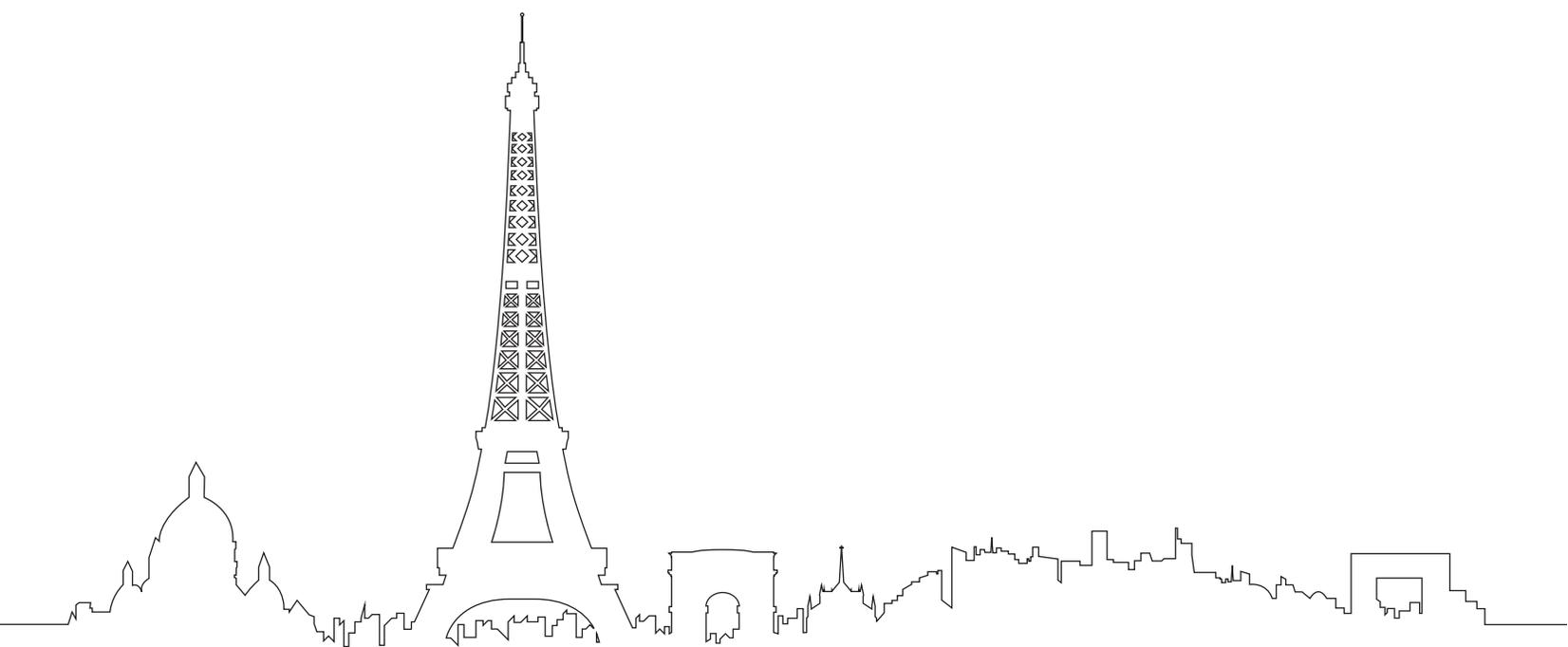
シャルキュトリー・フランセーズ

LE SAVOIR-FAIRE CHARCUTIER FRANÇAIS



フランスのシャルキュトリーノウハウ

**J'aime  
La Charcuterie  
Française**





お問い合わせ先(フランス)  
Contact France

フランス・シャルキュトリ・ケータリング・食肉加工業連盟  
FICT - Fédération des Industries Charcutières  
[fict@fict.fr](mailto:fict@fict.fr)

お問い合わせ先(日本)  
Contact Japon

日本シャルキュトリ協会 (FICT 日本代表)  
JCA - Japan Charcuterie Association, représentant de la FICT au Japon  
[info@charcuterie.jp](mailto:info@charcuterie.jp)



LE SAVOIR-FAIRE

～フランスのシャルキュトリ ノウハウ～

# CHARCUTIER FRANÇAIS

1

## フランスの シャルキュトリの 歴史 HISTOIRE DE LA CHARCUTERIE FRANÇAISE



### 〈豚は美食の王さま〉 « Le cochon roi »

#### フランスのシャルキュトリ： 古代から受け継がれてきた伝統

フランスのシャルキュトリ(豚肉加工食品)の歴史は非常に古く、その起源は古代にまで遡ります。現在のフランスが古代ローマ人によってガリアと呼ばれていた時代には、すでに豚の飼育が各地で盛んに行われていました。そうした豚たちの大半は、秋になるとドングリや栗が豊富に実る森の中で、自然のまま放し飼いにされていました。



豚は定住性があり雑食性のため、牛や羊、山羊などの反芻動物と違って、餌となる草を求めて絶えず移動させる手間がいらず、広大な牧草地も必要ないために飼育が簡単です。そのため人間のごく身近な存在として、村や農場など人々の暮らし

のいたるところで自由に生きることができました。

ガリア産の豚肉は地域による品種や餌の違いから味わいが豊かで、その評判はローマ帝国にまで伝わりました。そして一

部はハムのような加工肉の形として取り引きされるようになりました。つまりハムを発明したのはガリア人たちだったのです。彼らは豚肉を美味しく加工する術をよく心

得ていて、その味に魅了されたゲルマン人、ローマ人、イベリア人といった当時の「ヨーロッパ人」たちは、そこから学んだ技術を自分たちの土地に適した方法で発展させていったのです。

#### 豚肉は常に特権的食材

豚肉がフランスの農産物加工業におい

#### La Charcuterie de France : une tradition ancestrale

Les traditions de la charcuterie française remontent aux temps les plus anciens. A l'époque de la Gaule, les peuples qui occupaient les différentes régions de la France actuelle élevaient déjà d'importants cheptels de cochons qui se nourrissaient naturellement, en liberté, en grande partie de glands et de châtaignes abondantes dans les forêts en automne.

Les cochons sont sédentaires, faciles à nourrir grâce à leur alimentation diversifiée contrairement à d'autres animaux comme les vaches, les moutons, les chèvres et autres ruminants demandant des herbages et très souvent des transhumances ou de grands espaces. Proches compagnons des humains, les porcs pouvaient vivre librement partout où se trouvaient des hommes, au milieu des villages et dans les fermes.

Pour des raisons qui tenaient à la fois à la qualité gustative des différentes races locales et à leur alimentation, les porcs de Gaule étaient extrêmement réputés, ce qui leur permettait d'être en partie exportés vers l'Empire Romain sous la forme de charcuteries, particulièrement sous la forme de jambon. Il faut en effet savoir que les Gaulois sont les inventeurs du Jambon. Ils savaient si bien le préparer que les « Européens » de l'époque ; Germains, Romains et Ibères qui en étaient friands s'inspirèrent de leur savoir-faire dans ce domaine en l'adaptant à leur terroir.



常に特権的食材として扱われてきた要因は、この動物に特有の幾つかの性質にあります。飼育が容易であること以外の最大の理由としては、多産性であるために食材としての生産性が高い点が挙げられます。実際、1頭の雌豚が1度に産む子豚の数は平均10頭から12頭で、同じ雌豚が1年につき2度まで出産することができます。

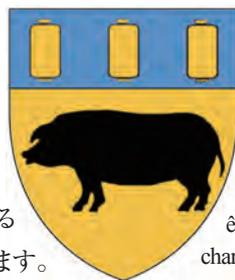
次に挙げられるのは、豚は生まれてからおよそ7か月という短期間で、「加工用型の豚」つまり食用や加工食品用に利用できるまで成長するという特性です。三つめはその大きさから言って、食品としての利用価値が高いことです。生後6か月の豚は、100キロ近くまで育ちます。

さらには諺にもあるように、「豚は全てが美味しい」というのもこの肉の大きな魅力で

す。つまり豚は鼻先からしっぽまで、足も耳も全て食べられます。また脂肪の多い部分と少ない部分が体の中でうまく分かれているため、加工用や食用に切り分けるのに都合が良いという利点もあります。豚肉は脂っこいという先入観でとらえられがちですが、実際は良質な脂質に富んだ部位などは鶏肉に匹敵します。

以上のような特性に加え、豚がフランスの美食の伝統の中で特別な地位を占めてきた理由は、肉の味そのものの美味しさ、鼻面、足、尾、胸肉、腿肉など種類豊富な部位によって異なるテクスチャが味わえる点にあります。豚ほどにバリエーション豊かな料理に利用できる動物は他にないでしょう。おまけにシャルキュトリとして加工されたものには、保存方法によってはワインやチーズと同じように、時と共に味わいが熟成するという楽しみまであるのです。

「シャルキュトリ」と称される美食における特別な分野は、まさにこうした豊かさから誕生しました。現在では、古代からの伝統的製法（加熱調理、塩蔵、乾燥、燻製など）に着想を得た様々な方法によって、450種類を超える伝統的なシャルキュトリ製品が製造されています。



### Place privilégiée du cochon dans la tradition

La place privilégiée du Porc dans les traditions agro-alimentaires de la France tient à plusieurs particularités de cet animal. A part la facilité de son élevage, c'est en grande partie sa fécondité qui le rend intéressant au niveau alimentaire. En effet, une truie produit en moyenne entre dix et douze porcelets par portée et elle peut avoir jusqu'à deux portées par ans.

Le second aspect qui présente un intérêt, c'est qu'il suffit d'environ 7 mois pour obtenir ce que l'on appelle un « porc charcutier », c'est à dire un animal prêt à être consommé ou transformé en charcuterie. Le troisième aspect intéressant en terme d'alimentation, c'est la taille de l'animal. A l'âge de 6 mois, un porc pèse aux alentours de 100 kilos.

Autre avantage du porc, comme le dit l'adage « tout est bon dans le cochon ». C'est à dire que l'animal peut être consommé du groin à la queue en passant par les pieds et les oreilles et que la répartition des parties grasses et maigres de l'animal sont très bien localisées ce qui présente un avantage pour la découpe, pour la transformation et pour la consommation. Un préjugé a fait considérer le porc comme un animal gras alors qu'en fait la richesse en lipide de certaines parties de sa viande est comparable à celle de la volaille.

En plus de ces aspects quantitatifs, ce qui a permis au cochon d'occuper une place de choix dans les traditions gastronomiques françaises, c'est le goût agréable de sa chair et la diversité des textures que présentent ses différentes parties (museau, pieds, queue, poitrine, jambons, etc). Aucun autre animal ne permet une utilisation culinaire aussi riche. Par ailleurs, en fonction des techniques de conservations utilisées, la saveur de la viande de porc transformée en charcuterie évolue avec le temps au même titre qu'un vin ou un fromage.

C'est cette richesse qui a permis de donner naissance à ce domaine gastronomique spécifique qu'on appelle LA CHARCUTERIE. Un secteur qui propose aujourd'hui plus de 450 produits traditionnels élaborés selon divers procédés de fabrication inspirés de traditions ancestrales (cuisson, salage, séchage, fumage, etc.)

### Charcuterie régionale et diversité des savoir-faire

Parler de « Charcuterie française » ne doit pas faire oublier un aspect géographique et climatique important qui permet de mieux







〈chair-cui-tier〉とは「肉に、火を通す、人」を意味し、現在使われている〈charcutier〉(シャルキュティエ：シャルキュトリ職人の意味)という言葉はここから来ています。そしてこの言葉が示す特別な職業から生まれたのが、今ではフランス料理の重要な一部門を担っている「シャルキュトリ」なのです。公式な呼称と紋章を授かった職人たちの団体はその後、自分たちが守り抜いてきた伝統を美食の世界の中で大きく開花させることになります。

豚肉加工の技術は長い間、家族や親しい仲間うちだけで引き継がれてきましたが、ますます高まる顧客からの期待に応えようとする職人たちは、自分たちの仕事に対する誇りを守りながら、伝統の技をさらに向上させようと創意工夫を重ねました。彼らが作り出した自慢の製品の評判は、あつという間にフランス全土のみならず国外にまで伝わるようになりました。ソシソン、アンドウイユ、パテ、リエット、ジャンボン、ブーダン... そうした名称はそのまま、フランス流アール・

ド・ヴィーヴル(生活のアート)を象徴するものとなったのです。「シャルキュトリ」という呼称は、本来は豚の肉や内臓を使った製品を指すものでしたが、現在では豚以外の牛、子牛、羊、家禽などを材料とする実に幅広い製品を総称して使用されています。

フランスのシャルキュトリ産業はおよそ250の企業から成り、その85%が従業員250人未満の中小企業で、国内全域に分散しています。業界全体では雇用者数は約40,000人、推定12億5000万トンの製品が製造され、取引総額は70億ユーロに上ります。それらの食肉加工品や塩蔵食品はフランス産の食肉を主な原料とし、種類の数はフランス・シャルキュトリ規定書に450種が記載されています。

1924年以来、シャルキュトリに携わるプロフェッショナルたちは、フランスの食文化の素晴らしさを世界中に伝播させる役目を担うFICT(フランスシャルキュトリ・ケータリング・食肉加工工業連盟)の内部団体として組織化されています。

Ce mot « chair-cui-tier », ancêtre de notre actuel « charcutier » va fournir la première définition de cette profession particulière qui donnera naissance à ce secteur important de l'Art culinaire Français que l'on nomme LA CHARCUTERIE. Le fait que la corporation des « maîtres chair-cuistiers » obtienne enfin ses lettres de noblesses et son blason va permettre un formidable épanouissement de la profession.

C'est le début de l'évolution d'un savoir faire en art véritable. Attachés à défendre l'honneur de leur profession en répondant de mieux en mieux aux attentes de leur clientèle, les « charcutiers », longtemps installés en famille vont préserver et enrichir les acquis de la tradition en élaborant des spécialités qui seront rapidement reconnues dans l'ensemble de la France mais aussi à l'étranger où saucissons, andouilles, pâtés, rillettes, jambons, boudins, ... vont symboliser rapidement un Art de Vivre à la française. Le terme « charcuterie » qui désignait à l'origine un produit à base de viande et d'abats de porc correspond aujourd'hui non seulement à une grande variété de produits préparés à base de porc, mais aussi de viandes telles que le boeuf, le veau, le mouton et la volaille.

L'industrie charcutière française est composée de 250 entreprises, dont 85% petites et moyennes (comptant moins de 250 employés), implantées dans toutes les régions françaises. L'ensemble du secteur qui emploie environ 40.000 personnes représente 7 milliards d'euros de chiffre d'affaire pour une production évaluée à 1,250 million de tonnes de charcuteries et salaisons élaborées essentiellement à base de viandes françaises, qui expriment la typicité des 450 produits inscrits au Code des Usages de la Charcuterie Française.

Depuis 1924, les professionnels de cette industrie se sont organisés au sein d'une fédération professionnelle, la FICT (Fédération Française des Industriels Charcutiers, Traiteurs, Transformateurs de viandes) qui promeut la diffusion, le savoir faire et la qualité française dans l'hexagone et partout dans le monde.





# フランスの シャルキュトリの 現在

LA CHARCUTERIE FRANÇAISE  
AUJOURD'HUI



## 〈品質、伝統、創造性〉

« **Qualité, tradition et créativité** »

### 文化遺産の保護と新技術の 奨励

フランスの美食文化が数世紀の時を通じて国際的評価を獲得できたのは、主軸となる2つの原則に基づいて進化を遂げてきたからです。その一つは、自らのアイデンティティを形作る伝統を守り抜くこと、もう一つは、時代の変化や流れに対応できるような創造性を養うことです。

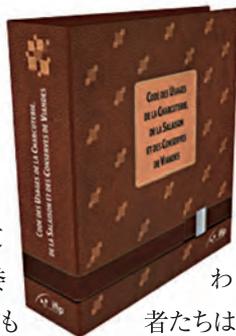
これらの原則の重要性は、フランスの美食術がユネスコの無形文化遺産に登録された際の選考委員会による次のような論説によっても証明されています。「美食家として認められた人物とは、伝統に対する造詣が深く、過去の記憶を守りながら慣習を現代に生かし、口承あるいは記述によってそれらの文化を特に若い世代に伝えて行く人々です」

フランス流の美食とアール・ド・ヴィーヴ

ルの主要な部門であるシャルキュトリもまた、これと同じ理念によって発展を遂げてきました。絶えず変化を続ける世界の中で、競争と経済的必要性からフランスの食文化の象徴的イメージを損なう状況も起こりかねないことを意識して、シャルキュトリ業界では革新的なアイデアを取り入れる自由

を残しながら、職人たちが受け継いできたノウハウを守り、次世代に伝えて行くための共通規準を設けようという動きが生まれました。

フランスのシャルキュトリに関わる製造業者、職人、企業経営者たちは1968年、消費者の期待に応え、製品の品質を保証し、伝統を保護するために、最初の規定書〈Le Code des Usages de la Charcuterie, de la Salaison et des Conserves de Viandes〉(シャルキュトリ、塩蔵食品、食肉缶詰に関する使用規定書)を当事者間の同意によって作成しました。この規定書は、業界や市場の変化お



### Préserver le patrimoine et promouvoir l'innovation

À travers des siècles d'évolution, la réputation internationale de la Gastronomie Française s'est établie en grande partie grâce à deux principes directeurs : le souci de préservation des traditions qui définissent son identité et la créativité qui lui permettent de s'adapter aux évolutions et aux tendances.

Lors de l'inscription par l'UNESCO du repas gastronomique des français sur la liste du Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité, le comité de sélection a pris acte de ces principes à travers ce commentaire : « Des personnes reconnues comme étant des gastronomes, qui possèdent une connaissance approfondie de la tradition et en préservent la mémoire, veillent à la pratique vivante des rites et contribuent ainsi à leur transmission orale et/ou écrite, aux jeunes générations en particulier ».

Secteur important de la gastronomie et de l'Art de Vivre à la française, la Charcuterie est elle aussi inspirée par ces principes. Consciente que dans un monde en perpétuelle évolution, la concurrence et les impératifs économiques pouvaient provoquer des dérives susceptibles de nuire à l'image d'un des secteurs clés du patrimoine culinaire français, la profession a souhaité créer un outil de référence commun capable d'assurer la préservation et la transmission du savoir-faire charcutier français tout en laissant le champ libre à l'innovation.

Afin de répondre aux attentes des consommateurs, de leur garantir la qualité et le respect de la tradition française pour les produits de charcuterie, les fabricants, artisans et industriels ont depuis 1968 mis en place un système original et consensuel : « Le

よび国や自治体が定める規則の改正に応じて、定期的に改訂が行われています。規定書にはシャルキュトリ業界全体に関わる慣例が目録となって体系的に記載されており、製造業者、監査機関、流通業者、消費者にとってのレファレンスの役割を果たしています。

### シャルキュトリ規定書の精神

シャルキュトリの製造には多種多様な技法が存在します。フランスでは大部分の地域に独自の調理法があり、その特徴によって生産地が識別できるほどです。原料のバリエーションも製造法も実に種類が豊富なため、シャルキュトリを厳密に分類することは容易ではありません。材料となる食肉は一般的に保存がきくように加工されます。非加熱のものと同加熱済みのものがあり、塩漬けや燻製、乾燥といった処理が施されるものもあります。製品によって冷蔵でそのまま食されるもの（ドライソーセージ、ニンニク入りソーセージ、生ハム、ボンレスハム、リエット、テリーヌなど）と、加熱してから食されるもの（ソーセージ、スモークソーセージ、ベーコンなど）があります。規定書には現存する製品を製造方法によって分類した詳細なリストが記載されています。

規定書に記載されている製品は、主に以下のような種類に分類されます：

- ハム、細切りの背脂やその他の部位を塩や塩水に漬けたり、乾燥または燻製処理を施したものを。
- ボンレスハム（加熱ハム）、豚の肩肉やその他の部位を加熱したものを。
- 加熱して食べる生タイプのソーセージと大型ソーセージ、腸詰用肉。
- 乾燥タイプのソーセージと大型ソーセージ。
- 加熱タイプのソーセージと大型ソーセージ。
- パテ、ガランティーヌ、バロティーヌ、リエット。
- アンドウイユ、アンドウイエット。
- トリップ（胃腸）、ピエ（足）、頭部や臓物を使用した製品。
- ブーダン・ノワール、ブーダン・ブラン、クネル。
- 牛肉ベースの缶詰・瓶詰。

各グループごとに数種類の製品があり、フランス料理という文化遺産が生んだそれら450種を超える製品について、規定書には以下の項目ごとに詳細な情報が提示されています：

- ① 製品の正確な定義。
- ② 使用される主原料および使用が認められた材料（添加物、外装材、ケーシング）とその割合。
- ③ 製品ごとの詳しい説明（外観、色、テクスチャ、化学的かつ微生物学的特徴）。
- ④ 同じタイプの製品について、特定の土地の特産品であったり地域特有の調理法で製造されたり、あるいはその他の特徴を備えることによって特別に使用できる呼称。

規定書は製品のラベル表示に関する規則と文書も提示しており、製品に適用できる検査の方法や規則の総括の役割も果たしています。

規定書はまた製品の品質を証明する3つのカテゴリーを定めています：

#### 〈上級 Supérieur〉

上級品質の製品とは、使用が許可された材料についてより厳しい条件（高品質な原料、原料となる動物のより限定された品種の使用、添加物の使用制限など）を満たしたものを指します。

#### 〈トラディショナル Traditionnel〉

トラディショナル品質は、着色剤を含まず、使用される添加物の数もごく限られた質の高い製品にのみ表示が認められています。

#### 〈ア・ランシェンヌ A l'ancienne〉

「昔ながらの」を意味するア・ランシェンヌは、伝統的な製品の特徴を守り、原料やその他の含有物に冷凍製品が使用されていない製品のみに与えられる表示です。

規定書はフランスにおける食肉加工・塩蔵部門の伝統を保護することを主な目的とすると同時に、業界独自のノウハウや技術を活活化させ、若い世代に引き継ぐことを目指しています。このように厳密な基準が整った中においても、職人や製造企業に

Code des Usages de la Charcuterie, de la Salaison et des Conserves de Viande ». Cet ouvrage de référence est adapté et remis à jour régulièrement pour prendre en compte les évolutions de la profession et du marché et celles des règlements français et communautaires. Il recense et codifie les usages de toute la profession et tient lieu de référentiel pour les professionnels, les organismes de contrôle, les distributeurs et les consommateurs.

### L'esprit du Code des Usages

Il existe de nombreux procédés de fabrication de la charcuterie. En France, la plupart des régions se distinguent par des recettes particulières. Une classification rigoureuse de la charcuterie n'est donc pas facile tant la variété des matières premières et des modes de préparation est grande. La viande est généralement traitée afin de se conserver; elle est crue ou cuite, et peut être salée, fumée et séchée. Certains produits sont consommés froids, tels quels (saucissons secs, saucisson à l'ail, jambon sec, jambon cuit, rillettes, terrines,...), d'autres après cuisson (saucisses, saucisses fumées, bacon,...). Le Code établit donc un inventaire détaillé des produits existants en les classant en familles établies en fonction des différentes techniques de fabrication.

Les principales familles décrites sont les suivantes :

- Jambon sec, lardons et autres viandes salées, saumurées, séchées ou fumées.
- Jambon cuit, épaules et autres viandes de porc cuites.
- Saucisses et saucissons crus à cuire, chair à saucisse.
- Saucisses et saucissons secs.
- Saucisses et saucissons cuits.
- Pâtés, galantines, ballotines, rillettes.
- Andouilles, andouillettes.
- Tripes, pieds, produits à base de tête et d'abats.
- Boudins noirs, Boudins blancs, quenelles.
- Conserves à base de viande bovine.

Le Code, en garant des usages, fournit en détail les caractéristiques de plus de 450 produits de charcuterie du patrimoine culinaire français en fournissant :

- ① Leur définition précise.
- ② Les matières premières qui doivent entrer dans leur composition ainsi que les ingrédients autorisés (additifs, décors et enrobages) et leur proportion.
- ③ La description optimale des produits (aspect, couleur, textures, caractéristiques chimiques et microbiologiques)
- ④ Les dénomination particulières utilisables pour un même type de produit en fonction des spécialités locales, des recettes régionales, et des variations possibles.

Le Code fournit par ailleurs une information détaillée sur la réglementation et les textes relatifs à l'étiquetage des produits. Il fournit aussi une synthèse de la réglementation et des méthodes de contrôle



ラベル・ルージュ



ビオ・ラベル



原産地表示

は、同じ呼称の製品について様々なレシピや製造方法を開発したり、新しい製品を創り出す自由が確保されています。シャルキュトリーに関わる全ての職人、製造者たちは、この規定書の基本となる精神に則って毎日の製品づくりに励んでいます。

### フランス産シャルキュトリーの 確かな品質を保証するブランド 〈Savoir Faire Charcutier Français〉

フランス産シャルキュトリーの評価のさらなる向上を目指して、シャルキュティエ・ケータリング・全国連合 (CNTC) 並びにフランス産シャルキュトリー・ケータリング・食肉加工工業連盟 (FICT) は、2011年にシャルキュトリー規定書開発団体 (A-CDU-SSCV) を通じて、伝統と品質の象徴となるブランドを立ち上げました。「フランスのシャルキュトリー職人の知恵と技」を意味する〈Savoir Faire Charcutier Français〉です。

ブランド設立の目的は、フランスのシャルキュトリー製造業者の製品と実績に対する評価、並びに〈Made in France〉の商品価値を高め、職人や製造業者のさらなる事業展開を促進し、消費者が十分な情報を得た上で確かな品質を選択できるよう導くことです。

職人や製造業者は申請により、ブランドのロゴマークを社屋や社内資料、製品ラベル、価格表示用ピック、包装材、営業書類等に使用することができます。消費者にとってひと目でわかるこのロゴは、それが表示されているシャルキュトリー製品が、規定書の基準および脂肪や塩分の含有量を抑えるなどの厳しい栄養基準を満たした上級品質の食肉加工・塩蔵製品あるいは伝統製法で作られた特産品であることを証明し

ています。

フランス国内で流通している製品の中には、消費者に向けてこれ以外のマークが表示されているものもあります。そうした品質保証マークには主に次のようなものがあります。

**ラベル・ルージュ**：このマークが付された製品が、市場に出ている同種の製品に比べて、より高い品質を備えていることを証明するラベルです。

**ビオ・ラベル (有機農業またはABラベル)**：環境や動物に配慮した方法で生産されていることを証明するもので、フランスおよびヨーロッパにおいて広く認められています。

**原産地表示**：原産地名称保護 (IGP)

原産地名称保護 (IGP) は、ある製品の生産や製造が、明確に限定された特定の地域に由来するものであることを明示するものです。

### シャルキュトリー：便利で美味しい、 頼れる食材

豚肉はフランスの食肉の中で消費量 No.1を誇る食材です。そのうち4分の1は生肉の形で料理に利用され、残りの4分の3はシャルキュトリー製品として食卓に取り入れられています。

450種を超えるシャルキュトリー製品がこのような人気を得ているにはいくつかの理由があります。まず第一に、シャルキュトリーはフランスの永い美食の伝統を受け継ぐものであり、それは魚介類の干物や塩蔵品が日本の食卓で愛されてきたことに共通するものと言えるでしょう。第二の理由は、シャルキュトリーが手軽に食べられることです。加熱ハム、生ハム、ドライソーセージ、ある種のアンドウイユ、リエット、パテなど数多くの製

applicable aux produits définis.

Il définit aussi 3 catégories de qualité :

**Supérieur** : Le produit de qualité supérieure est caractérisé par des contraintes supplémentaires pour les ingrédients autorisés (matières premières nobles, choix plus limité d'espèces animales, restriction d'utilisation d'additifs...).

**Traditionnel** : Cette indication ne peut être utilisée que pour des produits de haute qualité ne contenant pas de colorants et ayant un nombre strictement limité d'additifs.

**A l'ancienne** : Seuls les produits respectant les spécifications des produits traditionnels, et dont les ingrédients et les matières premières n'ont pas été congelés, peuvent porter cette indication.

Comme son nom l'indique, « le Code des Usages » a pour objectif principal de préserver la mémoire du secteur de la charcuterie-salaison en France, en encourageant la pratique vivante des savoir-faire et des techniques de la profession et en permettant leur transmission aux jeunes générations. Ce cadre référentiel rigoureux n'empêche pas pour autant artisans et industriels d'imaginer une grande diversité de recettes et de méthodes de fabrication pour une même dénomination et la création de nouveaux produits. Tous les charcutiers, artisans et industriels l'utilisent chaque jour.

### La marque « Savoir-Faire Charcutier Français » et les autres labels de qualité

Pour aller plus loin dans la valorisation des charcuteries françaises, la Confédération Nationale des Charcutiers Traiteurs (CNTC) et la Fédération Française des Industriels Charcutiers, Traiteurs, Transformateurs de Viandes (FICT), au travers de l'Association pour le Développement du Code des Usages de la Charcuterie, de la Salaison et des Conserve de Viandes (A-CDU-SSCV) ont lancé en 2011 une marque, symbole de tradition et de qualité : « Savoir Faire Charcutier Français ».

L'objectif de cette marque est de valoriser les produits et les pratiques des fabricants français, de promouvoir la qualité du « Made in France », d'impliquer les artisans et industriels dans une démarche d'excellence et de permettre aux consommateurs de faire des choix en connaissance de cause.

L'existence de la marque permet aux artisans et aux industriels qui en font la demande d'apposer dans les entreprises, dans leur documentation, sur les étiquettes de leurs produits, sur les piques de prix, emballages et documents commerciaux, un logo reconnaissable par les consommateurs qui distinguent leurs productions comme des charcuteries correspondant à la qualité supérieure des charcuteries-salaisons ou à des spécialités traditionnelles qui respectent le Code des Usages et certains critères nutritionnels comme la teneur réduite en matières grasses et en sel.

D'autres mentions ou signes officiels de qualité qui permettent d'informer les consommateurs figurent sur certains produits diffusés en France. Les principaux

## シャルキュトリの栄養価 Qualités nutritionnelles des charcuteries

シャルキュトリの美味しさについてはよく知られていますが、それほど知られていない栄養価についての知識を深めれば、バランスのとれた食生活にとって理想的な食材であるという面でも、いっそう魅力が増すでしょう。

### 〈知っておきたい栄養価に関するデータ〉

- ✓シャルキュトリ製品は良質なたんぱく質の宝庫であり、消化を助けるあらゆる必須アミノ酸を含んでいます。
- ✓シャルキュトリ製品は単独で成人の栄養摂取における鉄の供給源第4位の食品となっています（ブーダンノワールとレバーパテ）。またシャルキュトリ製品にはビタミンB1、B6、B12、PPといった栄養素も多く含まれています（含有量は使用される肉の部位や調理法によって異なります）。
- ✓製造技術の進化や消費者の嗜好の変化によって、シャルキュトリ製品に含まれる平均的な塩分量は2000年以降、10%から15%減少しています。
- ✓シャルキュトリ製品に含まれる平均的な脂肪分は、過去30年間で25%減少しています。

On reconnaît la dimension « Plaisir » des charcuteries mais on connaît moins leurs qualités nutritionnelles qui leur permettent de s'intégrer parfaitement dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

### Saviez-vous que:

- Les charcuteries sont source de protéines de bonne valeur biologique et qu'elles contiennent tous les acides aminés indispensables avec une excellente digestibilité.
- A elles seules les charcuteries sont la 4<sup>ème</sup> source en fer dans l'alimentation des adultes (boudin noir et pâté de foie). Les charcuteries fournissent également un apport en vitamines B1, B6, B12, PP (en quantités qui varient en fonction des morceaux et des recettes).
- L'évolution des conditions de fabrication et celle des goûts des consommateurs ont permis une diminution significative du taux de sel moyen des charcuteries de 10 à 15% depuis 2000.
- La teneur en gras moyenne des charcuteries a baissé de 25% en 30 ans.

品は「そのまま食べられる」ため、食事のメニューに簡単に取り入れることができるほか、時間のかからない軽食としても食べられます。パンやサラダを添えるだけ、あるいは豚の頭部肉や豚足のゼリー寄せなど、ヴァネガーとニンニク、パセリで軽く調味するだけで立派な一皿を完成させることができます。

これら以外の、加熱など食べる前のひと手間が必要なシャルキュトリ製品も、野菜などを添えて簡単に調理できるものがほとんどです。シャルキュトリとはまさに頼れる食材なのです。

フランスではシャルキュトリ製品は生活の中に幅広く定着しています。フランスの赤ちゃんが最初に食べる高たんぱく質の離

乳食「ジャンボン・コキエツト」は、加熱処理されたハムのみじん切りに貝殻型のパスタとバターを合わせた料理です。シャルキュトリはママたちにとっても役立つ食材だと言えるでしょう。ブーダンソーセージとマッシュポテトの組み合わせ「ブーダン・ピュレ」は学生食堂の定番ですし、ソーシス・ド・トゥールーズとフライドポテトと言えばビストロのお馴染みメニューの一つです。また田舎風スープの材料には必ずといっていいほどベーコンやハムなどのシャルキュトリが入っています。

さらにもっと手の込んだレシピ、例えばフランス人が大好きなカスレやシュークルートといった料理にも、シャルキュトリは欠かせることができません。

son :

**Le Label Rouge** atteste qu'un produit possède un ensemble de caractéristiques établissant un niveau de qualité supérieure à celle d'un produit courant similaire.

**Le Label bio (Agriculture Biologique ou AB)** reconnu en France et en Europe, garantit que les pratiques de production respectent l'environnement et le bien-être animal.

**Signes d'Origine : Indication géographique Protégée (IGP)**

L'IGP implique que la production ou la fabrication d'un produit soit liée à une région bien déterminée.

### La charcuterie : facile à préparer et conviviale

Le porc est la viande classée n°1 dans l'assiette des Français qui en consomment les trois quarts sous la forme de produits de charcuterie et un quart sous la forme de viande fraîche.

Ce succès de la gamme de plus de 450 produits charcutiers a plusieurs raisons. La première c'est qu'ils font partie d'une longue tradition gastronomique, de même que le poisson séché ou salé dans la tradition culinaire japonaise. La seconde, c'est la facilité d'utilisation des charcuteries. Un grand nombre de produits : jambon blanc, jambon sec, saucisson sec, certaines andouilles, rillettes, les pâtés... sont des « prêts à manger ». C'est donc bien pratique puisqu'ils peuvent être intégrés à un repas ou même consommés sous la forme de collation rapide. Il suffit de les accompagner de pain ou de salade ou de légèrement les assaisonner avec un mélange d'huile, de vinaigre d'ail et de persil comme on le fait avec le fromage de tête ou les pieds en gelée.

La plupart des autres charcuteries qui demandent une élaboration peuvent pour la plupart être préparées très facilement avec un ou plusieurs légumes d'accompagnement. Les charcuteries sont de merveilleux auxiliaires de cuisine.

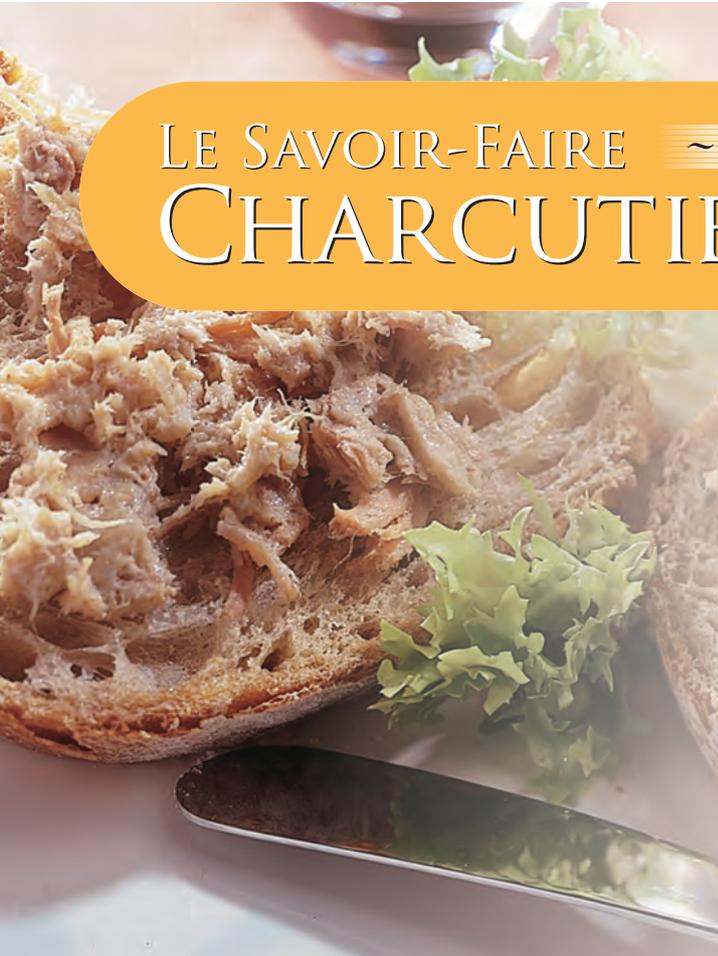
Il faut savoir que le premier repas protéiné du bébé français est le « jambon-coquillettes », du jambon blanc haché avec des pâtes au beurre qui rend bien service aux mamans. La combinaison « boudin-purée (de pommes de terre) » est un classique de restauration scolaire et la saucisse de Toulouse-frites un incontournable des bistrotts. De plus, les soupes rustiques contiennent presque toutes des charcuteries.

La charcuterie s'intègre par ailleurs à des préparations plus complexes qui sont très appréciées des Français comme le cassoulet ou la choucroute.



# シャルキュトリの 人気製品

LES « PRODUITS STARS »



## 加熱ハム (Jambon cuit)

加熱ハムは「白ハム (jambon blanc)」とも呼ばれ、豚のもも肉から作られます

(フランス語で「ハム」を意味するjambonは、本来「豚のもも肉」を意味する言葉です)。もも肉はまず塩

を入れた漬込み液に漬けら

れ、その後加熱処理されます。加熱の方法は、蒸気加熱や蒸し煮、骨付きまたは骨を除いたものをふきんで包んでポイルするなど、ハムによっては香味野菜やハーブ、スパイス、砂糖、その他の調味料で風味づけされるものもあります。加熱ハムは外皮や脂身を取り除き、一切れ約45gほどにスライスした形で販売されるのが一般的です。

加熱ハムはフランス産シャルキュトリのなかで最も重要な製品であり、シャルキュトリ全体の25%を占めています。フランスは加熱ハムの生産においてヨーロッパ第1位の国であり、その生産量はヨーロッパ全体の28%に相当します。

ジャンボン・ド・パリ (Jambon de Paris) は、フランス産加熱ハムのなかでもっとも有名なハムの種類です。

加熱ハムはたんぱく質豊かで低カロリー

な食品です。フランスでは、ミルクの次に摂る最初の動物性たんぱく質食品として、幼児子供たちの食事にも取り入れられています。

## ジャンボン・セック (乾燥生ハム Jambon sec) ジャンボン・クリュ (生ハム Jambon cru)

生ハムも加熱ハムと同様に豚のもも肉を

使い、塩漬けしたものを乾

燥させて作ります。生ハ

ムの風味や色の違いは、

原料となる豚の品種やそ

の飼料、もも肉の重量の違

いによって生まれます。塩漬け、乾燥、場

合によっては燻製、その後の熟成といった

生産者による手法や工程期間の違いも味

や品質に大きく影響します。長く塩漬けさ

れた肉は、身の締まった味のしっかりした

ハムになり、塩漬けを控え目にした肉は、や

わらかでやさしい風味となります。塩漬け

段階の肉は、低温で湿度の高い環境に置

かれます。塩漬けが完了した肉は塩抜きさ

れ、低温の熟成室に置かれます。熟成期

間は4週から16週で、この間に肉の内部に

まで塩分が均一に浸透します。熟成の最

終段階には肉は気温13℃から15℃の乾燥



## Le jambon Cuit

Le jambon cuit dit encore « jambon blanc » est préparé à partir de la viande du membre postérieur du porc (d'où le nom « jambon »). Il est salé puis cuit. Sa salaison est effectuée par saumurage. Il est ensuite cuit à la vapeur, braisé, au torchon, avec ou sans os, ou au bouillon. Il peut contenir d'autres ingrédients : aromates, épices, condiments. Le jambon cuit est souvent commercialisé découenné, dégraissé et prédécoupé en tranche de 45 g en moyenne.

Le jambon cuit est la plus importante production charcutière française et représente 25% de la production totale de produits de charcuterie. La France est le premier producteur de jambons cuits en Europe, elle représente 28% de la production européenne.

Le jambon de Paris est le plus renommé des jambons cuits français.

Le jambon cuit est riche en protéines et peu calorique. En France, c'est le premier aliment contenant des protéines animales (après le lait) introduit dans l'alimentation du jeune enfant.

## Le « Jambon sec » ou « Jambon cru »

Le jambon sec est lui aussi fabriqué à partir de la viande provenant du membre postérieur du porc salé et séché. Les saveurs et couleurs différentes des jambons secs sont dues à la race du cochon, son alimentation et le poids de la cuisse. La façon dont la viande est salée, séchée, éventuellement fumée puis affinée a également son importance. Un salage prolongé donnera des jambons fermes au goût marqué, tandis qu'un salage doux produira des jambons moelleux et de flaveur douce. Pendant l'étape du salage, le jambon doit être placé au frais dans une atmosphère humide. Une fois salé, le jambon est débarrassé de son sel, puis placé en salle de repos au frais. Cette phase de repos peut durer de 4 à 16 semaines, elle permet la diffusion homogène du sel à l'intérieur du jambon.

Au terme de cette phase, les jambons sont placés en séchoir à une température de +13 à +15 °C. Ils perdent entre 3 et 10% de leur poids au cours de cette étape. La

室に置かれ、ここで重量の3%から10%の水分を蒸発させます。乾燥の期間はハムの種類によって異なります。

- 上級乾燥生ハム(Jambon sec supérieur): 210日以上
  - 乾燥生ハム (Jambon sec) : 130日以上
  - 生ハム (Jambon cru) : 130日未満
- 生ハムの風味が増すのは熟成段階においてです。熟成の期間が長いほど味わいは深まります。ハムのタイプや肉の重量によって熟成期間は異なります(4カ月から7カ月が一般的です)。最高級とされる生ハムには熟成期間が36カ月に及ぶものもあります。生ハムはアルプスやピレネーといったフランスの山岳地域で作られるのが伝統で、それらの地域で特に発展を遂げてきました。また自然のままの気候が肉の熟成や保存にあまり適していない地域では、燻製という方法がとられてきました。燻製ハムはジュラ山脈やヴォージュ山脈地域の特産品となっています。

**フランスの有名な乾燥生ハム各種:** バイヨヌの生ハム (Jambon de Bayonne)、ラコーヌの生ハム (Jambon de Lacaune)、オーヴェルニュの生ハム (Jambon d'Auvergne)、サヴォアの生ハム (Jambon de Savoie)、ビゴール豚の生ハム (Noir de Bigorre)、コルシカの生ハム (Prisuttu)、バスク地方キントア豚の生ハム (Jambon sec du Kintoa) など。

### ソシノン・セック (ドライソーセージ)

ドライソーセージは挽き肉(4分の3が赤身の肉で4分の1が脂肪)に塩や香辛料を混ぜ合わせたものを腸の中に詰めて作られます。肉は豚肉が使われることが最も多いです。

ドライソーセージは肉の挽き方によって、中・粗挽きタイプ(フランスで一般的なドライソーセージはこのタイプです)と細挽きタイプの2種類に大きく分けられます。粗挽きソーセージは、挽いた肉片の直径が6mm以上のものとされています。

ドライソーセージの表面を覆う白い粉は、「フルール fleur」と呼ばれ、これは微生物を外側に付着させた結果自然に発生するもので、乾燥工程で表面全体に広がることによって、最終的な風味を一段と良くし、見た目を引き立ててくれます。微生物叢の増殖については製造工程全体を通して厳しく管理されています。乾燥と熟成は平均12℃から14℃の気温を保った環境で、期間はソーセージの直径によって4週から10週かけて行われます。

### 中・粗挽きソーセージ各種

- 山のソーセージ: 豚肉100%、天然の腸だけを使用
- 小型ソーセージ (直径が小さいタイプ)
- ロゼット (rosette) : フュズ (fuseau) と呼ばれるソーセージの中で最も大きなタイプ。300gから1kg以上の重さがあり、フランスのあらゆる地域で作られています。
- パヴェ、ミーシュ、ガレ、ルエール: どれも豚肉100%でできた、平らで長めの形状をしたソーセージを指します。
- ジェジュ・セック: 特大サイズのソーセージ (直径 10cm)

### フランスの有名なドライソーセージ各種:

オーヴェルニュのドライソーセージ (saucisse sèche d'Auvergne)、リヨンのドライソーセージ (saucisson de Lyon)、ソーシス・セッシュ・ア・ラ・ペルシュ (saucisse sèche à la pêche)、ラコーヌのドライソーセージ (saucisson de Lacaune)、アルルのドライソーセージ (saucisson d'Arles)、ストラスブールのサラミ (salami de Strasbourg)、コルシカのサラム (Salamu corse)、チヨリソ (Chorizo)。

### 加熱済みソーセージと加熱して食べるソーセージ

ソーセージは挽き肉(豚、鶏など)に塩を混ぜ、地域独自のレシピで味付けしたものを腸詰めにして作られます。ソーセージにはあらかじめ加熱処理されたも

durée de séchage varie suivant le jambon.

- Jambon sec supérieur : 210 jours minimum
- Jambon sec : 130 jours minimum
- Jambon cru : moins de 130 jours

C'est au stade de l'affinage que le jambon va pleinement développer ses qualités gustatives. Plus un jambon est longuement affiné, plus ses qualités gustatives se développent. Selon les types de jambon et leur poids, le temps d'affinage est différent (entre 4 et 7 mois le plus souvent). Pour les jambons les plus prestigieux, cette phase d'affinage peut s'allonger jusqu'à 36 mois. Traditionnellement, la production de jambon sec s'est particulièrement bien développée dans les régions montagneuses de la France, comme les Alpes et les Pyrénées. Dans les zones, dont le climat naturel ne permet pas que les jambons puissent disposer des conditions idéales de maturation et de conservation, on procède au fumage des jambons. Le fumage est une spécialité dans les montagnes du Jura et des Vosges.

**Quelques jambons secs français renommés :** le jambon de Bayonne, le jambon de Lacaune, le jambon d'Auvergne, le jambon de Savoie, le noir de Bigorre, le jambon sec corse (Prisuttu), le jambon sec du Kintoa (Pays Basque), ...

### Le saucisson sec

Les saucissons secs sont fabriqués à partir d'un mélange de viandes (3/4 de viandes maigres pour 1/4 de gras) hachées plus ou moins finement, salé, assaisonné et mis sous boyau. Le plus souvent il s'agit de viandes de porc.

On distingue deux grandes variétés de saucissons secs : ceux à moyen et gros hachage (saucissons secs les plus courants en France, tels que le saucisson de montagne ou la rosette), et ceux à hachage fin. Les saucissons sont considérés à gros hachage lorsque le diamètre des morceaux de viande est au minimum de 6 mm.

La poudre blanche qui enrobe le saucisson est appelé la "fleur". Celle-ci peut être naturelle ou le résultat d'un ensemencement externe de micro-organismes, dont le développement au cours du séchage contribue à la saveur finale et à la présentation. L'évolution de la flore microbienne est strictement contrôlée durant tout le processus de fabrication. Le séchage et la maturation s'effectuent à la température moyenne de +12 à +14°C, pendant 4 à 10 semaines selon le diamètre du produit.

Les différents types de saucissons à gros et moyen hachage :

- Le saucisson de montagne, pur porc, emballé exclusivement en boyau naturel
- La saucisse sèche (de petit diamètre)
- Le saucisson de ménage, le plus courant des saucissons
- La rosette dite encore fuseau est le plus grand des saucissons. Elle pèse de 300g à plus de 1kg et est fabriquée à travers toute la France
- Le pavé, la miché, le galet ou rouelle : tous ces termes désignent un saucisson pur porc de forme aplatie et légèrement allongée
- Le Jésus sec, d'un diamètre très large (10cm)

**Quelques saucissons secs français renommés :** la saucisse sèche d'Auvergne, le saucisson de Lyon, la saucisse sèche à la perche, le saucisson de Lacaune, le saucisson d'Arles, le salami de Strasbourg, le Salamu corse, le Chorizo.

### Les saucisses cuites et les saucisses à cuire

Les saucisses sont des produits de charcuterie faits d'un boyau rempli de viande hachée (porc, volaille, ...), salée et assaisonnée différemment selon la recette et la région. Il existe deux types de saucisses, les saucisses cuites et les saucisses à cuire.

### Les saucisses cuites

Ces saucisses sont cuites à cœur. La plus connue est « la



のと、加熱調理して食べるタイプのものの2種類があります。

### 加熱済みソーセージ

完全に加熱処理したソーセージで、最も有名なものは「クナック (Knack)」とも呼ばれるストラズブルのソーセージです (オレンジがかかった赤色をしています)。フランクフルト・ソーセージは必ず豚肉100%ですが、ストラズブルのソーセージは、豚肉をベースに牛肉を合わせて作られることも多いです。

### 加熱して食べるソーセージ

このタイプのソーセージは、さらに次のように分類されます。

- 焼いたり、炒めたり、揚げたり (シポラタやメルゲーズなど) して食べるソーセージ。夏のバーベキューなどに最適。
- 乾燥させたソーセージで、燻製にしたものもないものがあります。加熱した料理やスープに入れて食べます (モルトのソーセージやモンベリアールのソーセージ)。

**フランスの有名なソーセージ各種:** トゥールーズのソーセージ (saucisse de Toulouse)、モルトのソーセージ (saucisse de Morteau)、モンベリアールのソーセージ (saucisse de Montbéliard)、シポラタ (chipolata)、メルゲーズ (merguez) など。

## パテとリエット

### パテ

レバーパテ、田舎風パテ、レバームース、テリーヌ、缶詰や瓶詰製品など、パテやリエット類は実に種類が豊富です。原材料や肉の下準備の方法 (香辛料、漬け汁)、さらに肉の挽き方や加熱方法の違いによって、このよ

うにバラエティ豊かな製品が生まれます。

田舎風パテに使用される肉は常に豚肉100%です。レバーパテには豚のレバーと脂肪、または鶏など他の動物のレバーを使うこともあります。レバーパテに含まれるレバーの量は、製品全体量の15%以上でなく

てはいけません。

**有名なパテ類各種:** ブルターニュのパテ (pâté Breton)、レンヌのパテ (pâté Rennais)、ジュラ地方のパテ (pâté Jurassien)、森林風パテ (pâté forestier)。

### リエット

リエットは厳選された食肉を使用し、同じ肉の脂肪を用いて低めの温度で脂煮して作られます。材料

となる肉 (豚肉またはガチョウや鴨) は滋味豊かで、長時間の加熱に耐えられる成熟したものでなければなりません。製造者によって塩と胡椒だけを肉に混ぜ込むこともありますし、スパイスやハーブ、香味野菜を加えることもあります。脂煮の時間は長く、レシピによって4時間から6時間かけてじっくり行われます。

リエット特有のなめらかな食感と風味を最高の状態で味わうためには、食べる20分ほど前に冷蔵庫から出しておくことをおすすめします。

**有名なリエット:** マンとサルトのリエット (rillettes du Mans et de la Sarthe)、トゥールのリエット (rillettes de Tours) など。

## アンドウイユとアンドウイエット

アンドウイユとアンドウイエットはシャルキュトリ製品の中でも特に脂肪分が少なく、たんぱく質を豊富に含んだ食品です。

### アンドウイユ

アンドウイユは豚の腸を粗く挽いたものを腸詰めにして、加熱して作られます。腸だけでなく、肉、脂肪、その他の臓物、塩、スパイス、ハーブ類、調味料を加える場合もあります。アンドウイユはアンドウイエットより太さも長さも大きい腸に詰められ、燻製にされます。

アンドウイユは調理の必要なくそのまま食

Knack」 ou saucisse de Strasbourg (rouge orangée)。La saucisse de Francfort est toujours pur porc. La saucisse de Strasbourg souvent à base de porc.

Les saucisses cuites sont faciles et rapides à préparer, car ne nécessitent qu'une remise en température. Elles peuvent être servies accompagnées de légumes ou de féculents, ou intégrées à des salades composées ou à des pâtes. Une portion de 2 à 3 saucisses cuites par personne permet de constituer un repas équilibré et rapide.

### Les saucisses à cuire

Parmi les saucisses à cuire, on peut distinguer :

- les saucisses crues à griller, à poêler ou à frire (par exemple la chipolata ou la merguez), idéales l'été pour les barbecues.
- Les saucisses crues étuvées, fumées ou non, qui se consomment cuites dans un plat cuisiné ou une soupe (saucisse de Morteau et de Montbéliard).

La saucisse de Toulouse (vendue crue), la saucisse de Morteau (vendue étuvée et fumée) et les chipolatas (vendues crues) sont toujours « pur porc ».

**Quelques saucisses françaises renommées :** la saucisse de Toulouse, la saucisse de Morteau, la saucisse de Montbéliard, la chipolata, la merguez, ...

## Les pâtés et rillettes

### Les pâtés

Pâtés de foie, de campagne, mousses ou crèmes de foie, terrines, conserves ... La grande diversité des pâtés et rillettes s'explique par la nature des matières premières, les différents modes de préparation des viandes (arômes, marinades) mais également le hachage et la cuisson.

Le pâté de campagne est toujours pur porc. Les pâtés de foie s'élaborent à partir de foie et de gras de porc ou d'autres espèces (ex : volaille). La quantité de foie doit être au moins égale à 15 % de la masse nette du produit.

**Quelques pâtés renommés :** le pâté Breton, le pâté Rennais, le pâté Jurassien, le pâté forestier, ...

### Les rillettes

Les rillettes sont fabriquées à partir de viande cuite sélectionnée et confite dans leur propre graisse et à température modérée. La viande sélectionnée (porc ou oie ou canard), doit être goûteuse et mature pour bien supporter la cuisson longue. Certains fabricants y ajoutent uniquement du sel et du poivre, d'autres utilisent des mélanges d'épices et d'arômes. La viande est cuite lentement dans la graisse, de 4 à 6 heures suivant les recettes.

Afin d'apprécier au mieux les rillettes, leur moelleux et leurs arômes, il est recommandé de les sortir du réfrigérateur une vingtaine de minutes avant de les consommer.

**Rillettes renommées :** les rillettes du Mans et de la Sarthe, les rillettes de Tours...

## Les andouilles et andouillettes

L'andouille et l'andouillette font partie des produits de charcuterie à faible teneur en gras et sont également des sources intéressantes de protéines.

### Les andouilles

Les andouilles sont fabriquées à partir d'éléments du tube digestif du porc grossièrement hachés, mis sous boyau puis cuits. Eventuellement y sont ajoutés des viandes, du gras, des abats, du sel, des épices, des aromates et des condiments. Les andouilles sont embossées sous boyaux. Elles sont d'un diamètre et d'une longueur plus importants que les andouillettes et sont fumées.

L'andouille est un produit prêt à consommer sans



べられます。厚さ5ミリほどの輪切りにするだけでアペリティフや冷製アントレになりますし、野菜と合わせた一皿に仕立てることができます。

**フランスの有名なアンドウイユ各種:** ゲメネのアンドウイユ (l'andouille de Guémené)、ヴァールのアンドウイユ (l'andouille de Vire)、カンブレーのアンドウイユ (l'andouille de Cambrai)。

### アンドウイエット

アンドウイエットは10cmから15cmほどの長さで販売され、パン粉やラードが付けられていることもあります。豚の腸の様々な部位を粗く挽いたものを混ぜ合わせて作られ、スパイス、ハーブ類、調味料や使用が認められたものに限って添加物が加えられることもあります。これらの材料の割合は市販されている製品の全体量の75%となるよう定められています。材料は天然の腸に詰められた後、加熱されます。



**フランスの有名なアンドウイエット各種:** トロアのアンドウイエット (l'andouillette de Troyes)、リヨンのアンドウイエット (l'andouillette Lyonnaise)。

### ブーダンノワールとブーダンブラン

#### ブーダンノワール

ブーダンノワールは最も歴史の古いシャルキュトリの一つとして知られ、またフランス人が大好きなシャルキュトリの一つでもあります。

す。豚の血と脂肪、玉ねぎが主な材料で、地域によってはこれに肉や臓物を混ぜる場合もあります。塩、砂糖、スパイスは必ず用いられ、ハーブ類、香料などが加わることもあります。ブーダンノワールは鉄分を多く含む食品の最上位としても知られています。

### ブーダンブラン

ブーダンブランは白い肉 (豚と鶏) をベースに、パン、牛乳、脂肪を混ぜて加熱して作られるソーセージで、香料やトリュフなどで風味づけしたのも数多くあります。ブーダンブランは調理の手軽さとやさしい味わいが人気で季節を問わず手に入る食品ですが、お祭りごとなど特別な機会に食べられることが多く、特にクリスマスなどの年末のメニューには欠かせません。

ブーダンノワールとブーダンブランは、少量の油を使ってフライパンでソテーしたり、バーベキューにしたり、オーブンでローストして食べるのが定番です。付け合わせはピュレまたはソテーにした野菜、フライドポテト、またはローストした果物もおすすめです。

### シャルキュトリ・パティシエール

シャルキュトリ・パティシエールとは、シャルキュトリを生地で包んでオーブンで焼いたものの総称です。主な製品にはパテのパイ包み、ソシソン・ブリオッシュ、フリアン、クロックムッシュ、タルト・フランベなどが挙げられます。



以上紹介した「花形製品」以外にも、フランスのシャルキュトリ製品には、知っていただきたい製品がまだまだ豊富に揃っています。

aucune préparation. Elle peut être servie en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur à l'apéritif, en entrée froide, ou bien intégrée dans un plat avec des légumes.

**Andouilles françaises renommées :** l'andouille de Guémené, l'andouille de Vire et l'andouille de Cambrai.

### Les andouillettes

Les andouillettes sont vendues en portions de 10 à 15 cm de long, parfois enrobées de chapelure ou de saindoux. Elles sont obtenues par un mélange de différents éléments grossièrement hachés du tube digestif du porc. Sont éventuellement ajoutés des épices, des aromates et des condiments, seuls ingrédients et additifs autorisés. Ces éléments doivent représenter 75 % de la masse nette du produit commercialisé. Après mise sous boyau naturel, les andouillettes subissent une cuisson.

**Andouillettes françaises renommées :** l'andouillette de Troyes, l'andouillette Lyonnaise.

### Boudin noir et boudin blanc

#### Boudin noir

Le boudin noir est l'une des plus anciennes charcuteries connues et l'un des produits charcutiers favoris des Français. Il est fabriqué à partir de sang, de gras de porc et d'oignons. Certains boudins régionaux contiennent aussi de la viande et des abats. Des ingrédients tels que sel, sucs, épices sont toujours ajoutés, d'autres le sont facultativement, aromates, alcools, épices, ... Le boudin noir est le plus riche en fer des aliments.

#### Boudin blanc

Le boudin blanc est une saucisse cuite à base de viande blanche (porc et volaille), de pain, de lait et de gras. Il est souvent aromatisés (aromates, truffes, ...) Pratiquement disponible toute l'année parce qu'il est apprécié pour sa facilité d'emploi et sa saveur douce, le boudin blanc est plutôt consommé au cours des grandes occasions et plus particulièrement pendant les fêtes de fin d'année.

Boudin noir et boudin blanc sont surtout préparés grillés à la poêle, au barbecue ou rôtis au four avec un peu de matière grasse et servis accompagnés de légumes en purée ou de légumes sautés, de pommes frites ou même de fruits rôtis.

### Les charcuteries pâtisseries

Ce sont des produits de charcuteries enveloppés d'une croûte de pâte, puis cuits au four. Parmi les charcuteries pâtisseries, on peut citer le pâté en croûte, le saucisson brioché, le friand, le croque-monsieur ou encore la tarte flambée.

A part ces « produits stars » la gamme des charcuteries françaises offre un large choix que nous vous invitons à découvrir.



# シャルキュトリを 使ったレシピ いろいろ

LES RECETTES  
CHARCUTERIE

11

シャルキュトリ製品は大半がそのままおいしく食べられます。また簡単なものから少し手の込んだものまで、料理に幅広く取り入れることができます。ここではシャルキュトリをベースとしたアミューズブーシュ、アントレ、メイン料理のヒントとなるレシピをいくつかご紹介します。実際に調理してみて、あなたに合ったアレンジを加え、オリジナルな組み合わせを見つけてみて下さい。料理を通して、フランスのシャルキュトリの新たな魅力に出会えることでしょう。

## 0 簡単に手早くできる 塩味のタルト生地

(調理時間20分)

〈直径12cmのタルトレット型4個または22~24cmの型1個分〉

材料：薄力粉（ふるったもの）150g、無塩バター 75g（角切り・室温に戻しておく）、卵黄1個、塩2g、砂糖1つまみ、水25cc（生地の状態によって加減する）

### 作り方

1) ボールに卵黄と水以外の材料を全て入

れる。指先でバターを粉に擦り合わせるようにして、全体がパウダー状になるよう混ぜ合わせる。

- 2) 卵黄を混ぜ入れる。生地の固さを確かめながら水を少量ずつ足し、べとつかずにまとまるよう仕上げる。
- 3) 丸くひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で1時間以上寝かせる（この状態で2,3日保存可能）。

## 1 長ネギとアンドウイエットのタルトレット

(調理時間30分)

手軽に作れるオリジナルなアントレ。グリーンサラダを添えて。

〈タルトレット4個分〉

材料：無塩バター 30g、長ネギ2本（5mm幅の斜め薄切り）、塩、アンドウイエット120～150g、タルト生地（レシピ参照）150～180g、お好みのハーブ（飾り用）  
〈ソース用〉生クリーム50cc、粒マスタード小さじ1、こしょう少々

### 作り方

1) 生地をめん棒で3mmほどの厚さに伸ばし、12cmの円形に抜く。フォークで生地の表面に穴をあけ、クッキングシートを敷いた天板に並べ210度に熱したオーブンで焼く。軽く色づくまで焼き（およそ15分）、オーブンから出して冷まし

ておく。

- 2) フライパンにバターを入れ、薄切りにした長ネギをしんなりするまで炒め、とっておく。
- 3) フライパンに少量のオリーブオイルを入れ、アンドウイエットの中身を軽く炒める。
- 4) タルトレット生地に炒めた長ネギ、アンドウイエットを順にのせ、180度のオーブンで数分温めてからお皿に移す。
- 5) ソースの材料を混ぜ合わせて加熱し、タルトレットの上や周囲にかける。

## 2 リエットのミニ・クルスティアン、ヨーグルトソース添え

(調理時間15分)

シンプルなアミューズブーシュ。ほんのり温かいまま、あるいは冷ましたものも、どちらでもおいしくいただける。

〈クルスティアン8個分〉

材料：春巻きの皮（4枚を2等分に切る）またはパートブリック（2枚を4等分に切る）、リエット120～150g、フライ用オイル80cc

〈ヨーグルトソース〉プレーンヨーグルト50g、塩、こしょう少々

### 作り方

- 1) 春巻きの皮にリエットをのせて、三角に包む。
- 2) フライパンに油を入れて火にかけ、①を



軽く色づくまで揚げ焼きにする。キッチンペーパーにとり、油をきる。

- ヨーグルトソースを小さなラムカンなどの器に入れて添える。温かくても冷めてもおいしい。

### 3 ピーマンと チョリソのペンネ

(調理時間15分)

南仏風のカラフルなメニュー。手早く作れるランチ向きの1品。

#### 〈4人分〉

**材料**：ペンネまたはマカロニタイプのショートパスタ200g、赤ピーマン2個(5mm幅の細切り)、にんにく3片(薄切り)、チョリソ8本(皮を除き半分に切る)、オリーブオイル25cc、塩

#### 作り方

- フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくのスライスを中火で炒め、フライパンから取り出してとっておく。
- 同じフライパンで細切りにした赤ピーマンを数分炒める。
- チョリソを加え、さらに炒める。
- 塩を加えた熱湯にペンネを入れ、アルデンテに茹で上げる。
- ③のフライパンにペンネを入れ、全体を混ぜ合わせ盛り付ける。

### 4 トールーズのソーセージと ズッキーニのリゾット

(調理時間30分)

トールーズのアクセントをきかせたメイン料理となるリゾット。

**材料**：玉ねぎ1個(みじん切り)、トールーズのソーセージ200g(1cm厚さの輪切り)、米200g、ズッキーニ1本(1cmの角切り)、チキンブイオンまたは野菜のブイオン1ℓ、生クリーム80cc、パルメザンチーズ(おろしたもの)80g、塩、こしょう(お好みで)、オリーブオイル25cc、バター 25g

#### 作り方

- みじん切りにした玉ねぎをバターとオリーブオイルで透き通るまで炒める。
- 米を加え、透き通るまで炒める。
- ブイオンを少量加え、やわらかいスプチュラを使って全体がクリーム状になるよう混ぜ合わせる。
- 煮詰まってきたらブイオンを足し、クリーミーな状態を保つよう常にかき混ぜながら煮る。
- 20分ほど煮てから米の状態を確認する。芯が僅かに残った状態で生クリームとパルメザンチーズを混ぜ入れる。蓋をしてそのまま置く。
- フライパンに油をひかずに輪切りにしたトールーズのソーセージを焼き、ズッキーニの角切りを加えて軽く炒める。
- 飾り用のソーセージとズッキーニを取り分けておき、残りをリゾットに混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、残しておいたソーセージとズッキーニを飾り、こしょうをかける。

### 5 モルトのソーセージの 農家風スープ

(調理時間15分)

モルトのソーセージのスモーキーな香りが食欲をそそる冬のディナーにぴったりなスープ。

**材料**：モルトのソーセージ1本(約300g、2cm幅に輪切り)、にんじん1本(中くらいのサイズのを8つ切り)、じゃがいも2個(中くらいのサイズのをそれぞれ6つ切り)、長ねぎ1本(2cmの長さに切る)、白菜4分の1個(6つ切り)、水2ℓ、チキンブイオンキューブ1個、塩、にんにく2片(薄切り)、ローリエ2枚

#### 作り方

野菜、ソーセージ、ローリエを煮込み鍋に入れ、水を加える。塩を加えて弱火で25分ほど煮込む。食べる際には粒マスタードを添える。

### 6 ソーセージとフロマージュ・ ブランのミニパンケーキ

(調理時間25分)

ソーセージを意外な形で楽しめるシンプルなアミューズ・ブーシュ。紹介するレシピは最低12個のサンドイッチが作れる分量なので、余ったパンケーキは他のカナッペにも利用できる。

#### 材料

**〈生地〉** 薄力粉100g、卵2個、塩3つまみ、砂糖2つまみ、ベーキングパウダー 5g、牛乳120cc、オリーブオイル大さじ1、フライパンにひくサラダ油適量

**〈具材〉** 「クリームチーズ」タイプのクリーミーなフロマージュ・ブラン120g、万能ねぎ2本(小口切り)、ソーセージ12枚(皮を除いたもの)

#### 作り方

- 卵の白身を別にとっておく。
- ボールに生地材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- 卵白を固く泡立て、泡をつぶさないように生地の中にやさしく混ぜ入れる。
- スープ用スプーンで生地をすくい、油をひいたフライパンに直径5cmほどの円形になるように広げて両面を焼く。ふんわりしたパンケーキとなるよう焼き過ぎに注意する。
- フロマージュ・ブラン、万能ねぎ、塩を混ぜ合わせる。パンケーキの表面に塗り、ソーセージのをせ、もう一つのパンケーキではさんでサンドイッチにする。

### 7 シャルキュティエ・ケーキ

(調理時間15分)

**材料**：卵3個、薄力粉120g(ふるったもの)、ベーキングパウダー 5g、オイル40cc、牛乳125cc

おろしたチーズ50g、ソーセージ100g(粗みじんに切ったもの)、白ハム150g(粗みじん)、チャービルまたはパセリのみじん切り大さじ1、玉ねぎ2分の1個(粗みじん)、



オリーブオイル大さじ2、型用のオイルと薄力粉適量

### 作り方

- 1) 型に薄くオイルを塗り、粉をふっておく。
- 2) フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎをキツネ色になるまで炒め、塩とこしょうをする。
- 3) ボールに粉とベーキングパウダーを入れて混ぜ、全卵2個と卵黄1個を溶き混ぜたものを加えて混ぜる。
- 4) オイルと牛乳を少量ずつボールに混ぜ入れる。おろしチーズ、炒め玉ねぎ、粗みじんにしたソーセージとハムを加え、全体を混ぜ合わせる。
- 5) 型に流し入れ、180度に熱したオーブンできれいな焼き色がつくまで焼く(約45分)。

## 8 生ハム、フレッシュチーズ、バジルの茄子ロール

**材料:** なす(厚さ1cmにスライスしたもの)8枚。少量の塩をふってあく抜きしておく)、生ハム8枚(なすのスライスと同じサイズのもの)、フレッシュチーズ(カッテージチーズ)120g、フレッシュバジル数枚、オリーブオイル30cc

### 作り方

- 1) フライパンにオリーブオイルをひき、なすのスライスを両面焼き、とっておく。
- 2) 生ハムの上になすを重ね、チーズとバジルの葉をのせて巻き、楊枝でとめる。

## 9 ブーダンワールのパルマンティエ

(調理時間30分)

定番メニュー「ブーダン・ピュレ」をアレンジした温かいアントレ。

**材料:** 中サイズのじゃがいも3個、ブーダンワール150g、塩水1ℓ、オリーブオイル60cc

\*おろしチーズ20g、\*生パン粉10g、\*パ

セリのみじん切り大さじ1(\*は混ぜ合わせしておく)

### 作り方

- 1) セルクルまたはラムカン(直径6cm、高さ5cmほどのサイズ)4個に薄くオイルを塗っておく。
- 2) ジャがいもを皮付きのまま茹でる。
- 3) 茹で上がったじゃがいもをフォークでつぶし、オリーブオイルを少量ずつ加えて全体がなめらかになるよう混ぜ合わせる。
- 4) セルクルまたはラムカンにじゃがいものピュレを1cmの厚さに詰め、上にブーダンワール3cmをのせ、さらにじゃがいもを1cmよりやや少な目に重ねる。おろしチーズとパン粉、パセリを混ぜ合わせておいたもので表面を覆う。
- 5) 200度のオーブンで表面が色づくまで焼く。
- 6) セルクルの場合は型からはずし、ラムカンの場合はそのまま、温かいうちに野菜を添えてサーブする。

## 10 ジャンボン・ブール(別名「パリジャン」)

フランス人が大好きなサンドイッチの定番。フランスで食べられているサンドイッチ10個のうち6個はこのハムとバター「ジャンボン・ブール」。

**材料:** (サンドイッチ1個分) バゲット4分の1本、バター 25g(室温に戻しておく)、ハム1枚

**<お好みで>** きゅうりのピクルス、スライスしたチーズ、マスタード

### 作り方

- 1) バゲットはできるだけフレッシュなものを用意して、切り離さないように縦に切り目を入れる。
- 2) 切り口の両面にバターをしっかりと塗る。
- 3) 良質なハム1枚を巻くか折るかしてまるごと間に挟む。

4) なるべく出来たてをいただく。

バリエーション: パンの切り口の片側にはバターの代わりにマスタードを塗り、もう片方にはバターを塗る。ハムと一緒にチーズのスライスと半分にしたピクルスも挟む。

## 11 山羊のチーズ、乾燥生ハム、トマトコンフィのタルティース

(調理時間15分)

手軽に食べられるカラフルなタルティース。前もって作っておけるので、時間のないときの軽食やランチにもぴったり。

**材料:** 玉ねぎ2分の1個(薄切り)、パン・ド・カンパーニュ(スライスしたもの)4枚、乾燥タイプの生ハム4枚、山羊のチーズ(サント・モールなど)1cmほどの厚さにスライスしたもの6枚、トマトコンフィ4個、ベビーリーフなどのサラダ菜適量、オリーブオイル大さじ2、塩

### 作り方

- 1) 薄切りにした玉ねぎをキツネ色になるまでオリーブオイルで炒め、とっておく。
- 2) パンは両面を軽く焼いておく。
- 3) パンの上に炒め玉ねぎとスライスしたチーズをのせ、180度のオーブンに入れてチーズを溶かす。
- 4) 細切りにしたハム、リーフ類、トマトコンフィをのせる。

## 12 生野菜とソーセージ

紹介するソーセージの中には日本ではまだ珍しいものもあるけれど、手に入る材料で新しい組合せが発見できるはず。盛り付けのアイデアも参考に。

**材料:** ファゴ・ソーセージ8本、ドライソーセージ1本、ミニソーセージ8本、いちじく2個、チェリートマト8個、にんじん1本、アスパラガスの先端8本、ラディッシュ4個、クリームチーズ50g(液状の生クリームを全



体がねっとりするよう混ぜ合わせておく)、  
万能ねぎ1本

**作り方**

- 1) いちじくを4つに切る。
- 2) 4つ切りのいちじく、ミニソーセージ1本、チェリートマト1個を1組にして小串に刺す。
- 3) クリームチーズに生クリームと小口切りにした万能ねぎを混ぜ合わせる。塩とこしょうをして、小さなラムカンに入れる。
- 4) にんじんの皮をむき、棒状に切る。
- 5) アスパラガスの先端は塩を入れた熱湯で1分間ゆで、水を切っておく。
- 6) ボールに野菜類とファゴ・ソーセージを盛り付ける。
- 7) ソースを添え、ボードにのせたドライソーセージと一緒にサーブする。

**13 白ハムと長ねぎのキッシュ**

(調理時間45分)

フランスの家庭料理の定番中の定番。小さくカットしてアミューズ・ブーシュに、サラダを添えて軽いランチに、ディナーの前菜にと、あらゆるシーンで楽しめる。キッシュは意外に簡単に作れることも知って欲しい。

**材料:** 長ねぎ1本 (5mm幅の薄切り)、白ハム180g (5mmの角切り)、バター 30g、全卵2個、卵黄1個、生クリーム150cc、ナツメグ少々、塩、こしょう  
タルト生地 (22~24cm型1個分、レシピ参照)

**作り方**

- 1) 直径22~24cmの型にバターを塗っておく。  
生地を厚さ3mm程度に伸ばす。型に生地を敷き、縁は型ぎりぎりのところで切り落とす。フォークで生地全体に穴をあける。他の材料を準備する間、冷蔵庫で保存する。
- 2) フライパンにバターを溶かし、長ねぎをしんなりするまで弱火で炒め、塩2つま

- みとこしょう少々を加える。
- 3) ハムを5mmの角切りにする。
- 4) 全卵と卵黄を溶き混ぜる。生クリームを混ぜ入れ、塩2つまみ、こしょうとナツメグ少々を加える。
- 5) 長ねぎとハムをタルトの底に敷き、卵と生クリームを混ぜたものを流し入れる。
- 6) 200度のオーブンで表面にこんがり焼き色がつくまで25分ほど焼く。

**14 パテ・ド・カンパーニュの揚げ餃子**

(調理時間15分)

サクとした皮とまろやかな具材のコントラストがおいしい独創的な1品。フレッシュなねぎとマスタードがアクセントとなってパテの風味を引き立てている。

**(8個分)**

**材料:** 餃子の皮8枚、パテ・ド・カンパーニュ 150g (室温に戻しておく)、万能ねぎ3本 (小口切り)、ディジョン・マスタード大さじ1、フライ用オイル100cc

**作り方**

- 1) パテ・ド・カンパーニュ、小口切りにした万能ねぎ、マスタードを混ぜ合わせる。
- 2) 餃子の皮で具材を包み、フライパンで両面が軽く色づくよう揚げ焼きする。
- 3) キッチンペーパーにとり、油をきる。万能ねぎを散らし、熱いうちにサーブする。

**15 ブーダンワール、りんご、ブルーチーズ、くるみのカナッペ**

(調理時間20分)

素材それぞれの風味とテクスチャが楽しめるカナッペ。温かいまま食べてもらいたいメニューだけれど、前もって準備しておけるので直前にオーブンに入れるだけでOK。

**(8個分)**

**材料:** りんご (12等分したものを8切れ)、

ブーダンワール (厚さ1cmに切ったもの8切れ)、くるみ (1かけを半分にしたもの8個)、ブルーチーズ80g、バゲット (斜めにスライスしたもの8枚、軽く焼いておく)、バター 25g、塩

**作り方**

- 1) フライパンにバターを溶かし、カットしたりんごを軽く焼き色がつくまで焼く。塩少々をふって、とっておく。
- 2) 同じフライパンでブーダンを焼き、とっておく。
- 3) スライスしたバゲット1枚ごとに、りんご1切れ、ブーダン1切れ、ブルーチーズ少し、くるみをのせる。180度のオーブンに入れて全体を温める。

**16 ドライソーセージのハーブマリネ**

ドライソーセージを独創的な方法で風味づけするおいしい保存食。

**材料:** ローリエ2枚、辛味の強いとうがらし2個、ローズマリーまたはタイム (フレッシュなものを1枝)、ドライソーセージ300g (8cmほどに切り分ける)、にんにく2かけ (半分に切っておく)、ガラス製密封瓶 (ル・パルフェ社のものなど) 500cc容量のもの1瓶、サラダオイル220cc、オリーブオイル220cc。

**作り方**

- 1) 材料を全て瓶の中に入れオイルを注ぎ、蓋を閉じる。
- 2) 冷蔵庫で最低10日間休ませる。味が強くなり過ぎないように、マリネしてから1か月以内に食べ切るようにする。
- 3) マリネしたソーセージを使うときには、必要な分量を瓶から取り出し、キッチンペーパーでオイルをふき取り、薄くスライスする。そのままでもおいしく食べられ、またスライスしたものをパスタやサラダに加えるのもおすすめ。



13

14

15

16