

# フランスの美食学－料理を美味しく食べるには － 歴史的視点から －

武 末 祐 子

## はじめに

フランス料理というと、日本では高級・高価なイメージが強く、日常的に入るレストランの料理ではないだろう。国家レベルの要人歓待パーティや、私たちの日常における結婚式、還暦祝、歓送会、客人を招待するときなど、お祝いの日・特別な日に食べる料理ではないだろうか。また、もちろん、フランス料理は家庭で作られる料理でもあるが、日本人にとって特別な日は、外食の日でもある。一人で、レストランに行く人もいると思うが、フレンチレストランに行くときは、誰かと一緒に行く方が楽しいし、一人で高い費用をかけて行く気にはなれない。こうして私たちがフランス料理と出会うのは、レストランでの会食のときが多いというのもうなずけよう。

フランスでは、もちろんそうではない。家庭で食べる料理もフランス料理であるし、レストランで食べるのもフランス料理である。日常でも特別な日でもフランス人はフランス料理を食べている。一人で食べても大勢で食べてもフランス料理である。フランスでは、外食をするとき、イタリアンにするか、スパニッシュにするか、ジャパニーズにするか、エイジャンにするか、普通（つまりフレンチ）にするかなど様々な選択肢からその日のレストランを決めるが、日本では、通常、家族や友人と外食するとき、レストランの選択肢の中にフレンチはあまりない。やはり日本人にとってフランス料理は、異次元なのである。

白い大きな皿の真ん中、あるいは、中心部に魚や肉の塊を少し盛り、その上に数粒のキャビアを載せ、周囲にカラフルな花や葉などを散らし、ソースを絵

筆のように使って、食材の上や皿の周囲にかける。視覚的に美しい盛り付けをするフレンチシェフたちにとって、皿は絵画のキャンパスに違いない。絵画的感性を必要とする。ただ、平たく食材を並べるだけでなく、盛るのであるから高さの感覚も必要である。彫刻的感性を必要とする。ただ、食べてもらうのではなく、食材の情報提供をして楽しく食べてもらうのであるから、総合的な感性を必要とするであろう。会食者も思わず写真を撮りたくなる。

フランス料理と食文化について書かれた本は多い。まずは家庭でのレシピ集、パーティメニュー、宮殿・皇室メニュー、個人的エッセイ、時代の出来事と食文化の関係書から食卓での礼儀作法・マナー、偉大なシェフの伝説など、過去から現代まで、多くの専門家・研究者・批評家が多方面から書いている。

本稿では、フランス人が料理を美味しく食べるために、どのようなことに力を入れてきたのか、料理の作り手および、食べ手の両側からアプローチし、いかにして現在のフランス料理が定着していったのか、さらには私たちにとってなぜ、異次元・異文化の世界と思えるまでになっているのかを研究したい。時間軸としては、中世から19世紀にかけてまでを対象とする。現在、読むことができる各種の料理書（レシピ）を第1資料として、まずは、自然と文化、次にスパイスからソースへの変遷、そして、テーブル・セッティングについて考察していく。

## 1. 料理とは何か、あるいは自然と文化

19世紀の美食家ブリヤ＝サヴァラン（1755-1826）は、『美味礼讃』で次のような逸話を書いている。ブリヤ＝サヴァランは、1815年、自宅にクロアチアの大尉を食事に呼んだとき、大尉の言葉を以下のように伝えている。

御馳走を食べるには　こんなおぜんだてはいりませんよ。われわれは野外に出ておなかが減ると、ゆきあたりばったり最初の獣をたおすのです。そ

---

注：なお、引用文においてフランス語で著者名を書いているときは拙訳、日本語で書いているときは訳書を使っている。

してそのいちばん肉の厚いところを切りとり、われわれが始終サーベル・ポケットに入れてもっている塩を少々まぶし、鞍にぶら下げてしばらく駆けさせてから、(肉片にかぶりつく身ぶりよろしく) もりもりもりっとやります。まさに王様の御馳走ですな。(ブリヤ＝サヴァラン、下 p.87) (強調はサヴァラン)

ブリヤ＝サヴァランは、狩猟肉を「生で」食べる例として、このクロアチアの大尉の話をしているが、大尉は、本当に生で食べているのではない。食べる前に「獣の肉を切る」「塩を少々まぶす」「鞍にぶら下げてしばらく駆けさせる」という行為を行っている。これは、人間が自然のものを決して、じかに、生で食べているわけではなく、明らかに文化的行為(料理)をしているといえる。肉を「切り」「塩をまぶして」「王様のごちそう」にしているのである。つまり美味しくしようとしている。

日本では刺身を食べるが、これも釣った魚をそのまま口にするのではない。「水で洗い」「鱗をとり」「皮を剥いで」「包丁で切り」、もしあれば「醤油につけて」食べるのである。人間が動物と同じではないのは、このようなわずかな行為によって、自然のものに手を加え文化的価値を付与するからである。レヴィー＝ストロースは、「料理の三角形」のなかで、食べ物の認識について、次のように言う。

料理において (...) 純粋な状態において生ものは存在しない。ある種の食物だけがそのように消費されうるが、それでも、選別され、洗われ、皮をむかれ、あるいは切られ、そうでなければ調味料をかけられてという条件がつく。(Lévi-Strauss, p.20)

これを翻訳した西江雅之は、『「食」の課外授業』において、「地球上に生きる人類は皆、同じものを食べることができる、それにもかかわらず、そのほんの一部を各々の集団が「どのようにか」理屈をつけて「食べ物」として認めている、このことが「文化」なのです。」(西江, p.37-38) と述べている。ジャン・ヴィ

ト一は、次のように解説する。

食物摂取は必要性である。一方、ガストロノミは際限ない探究、質についての継続的な考究、快楽への情熱、喜び、知識、そして文化である。食べることは人間であれ動物であれ、すべての生きものに共通する行為であるが、ガストロノームとして食べることは文化的行為なのである。(ヴィトー, p.11)

ガストロノームを美食家と訳すと、ガストロノミーは美食となろう。自然の素材をどのようにすれば美味しく食べられるかと試行錯誤するのは、まず、文化的行為ということ把握しておきたい。

レヴィ＝ストロースは、同著において、料理は<自然>と<文化>という二つの対立項から成り立っており、そこには安定した3つの極があり、それは<生もの le cru ><火にかけたもの le cuit ><腐ったもの le pourri >であるという。さらに、<火にかけたもの>は、<焼いたもの le rôti >と<煮たもの le bouilli >に分かれるという。

焼いたものは、火に直接さらされ、火と媒介のない結合を実現する。一方煮たものは2重に媒介されている。それを浸す水によって、と、水と食物の両方を包む容器によってである。2重の意味で、つまり現実的と象徴的の2つの意味で、結局、焼物は自然の側にあり、煮物は文化の側にあるといえる。現実的には、煮物は容器という文化的物体の使用を求めるからであるし、象徴的には、文化は人間と世界の関係の媒介であり、煮沸による調理は、食物と火の間の(水による)媒介、焼物の場合にはない媒介を求めるからである。(Lévi-Strauss, p.21)

レヴィ＝ストロースは、<煮物>と<焼物>に人間社会の対人的な行為を結びつける。料理という文化的行為は、社会における対人関係を表している。<焼物>は、外への志向 exo-cuisine であり、外からやってきた客をもてなす料理、

開かれたもてなしの世界である。一方、＜煮物＞は、内への志向 *endo-cuisine* で、小さなグループや家族で供するものであり、外部の者を入れない内部の者の閉じられた世界である。レヴィ＝ストロースは＜煮物＞は、保存術、節約術の証しであり、ブルジョワ的・民衆的な文化の象徴であるという。他方、王族、貴族たちは、自分の権力を周囲の人々に誇示する必要から、客の歓待に金を惜しまず、浪費と破産を繰り返す。貴族社会は＜焼物＞で象徴されていると説明する。

料理の三角形のもう一つの頂点は、＜腐ったもの＞である。これは、火にかけて作るものと、自然に放置させて作るものがある。前者はごった煮に代表されるように、肉や野菜を鍋のなかで長時間煮ることによってさらに美味しくするもの、後者は、チーズやヨーグルト、ワイン、ピクルス、ぬか漬けなど、生ものを腐らす（発酵させる）ことによって美味しくするものがある。＜腐ったもの＞は、混ぜたり、菌を発生させたり、熟成させたりすることによって風味を出すのである。料理とは、文化であるとするなら、自然の素材を、生（野生）の状態からどう切り離し、どのように口に持って行くかというプロセスにある。

## 2. スパイスからソースへ

### 2-1 スパイスの料理

香辛料（スパイス）は、古代アッシリアの時代から薬用、防腐剤、香料として、たとえばオレガノ、タイム、サフラン、クミンなどが使用されており、古代エジプトでは、ミイラの防腐剤としてクミン、クローブ、シナモンなどを使用し、またピラミッド建設時には、ガーリックやオニオンなどが使用されたという。（河智, p.50）スパイスは、シルクロードを通過して、東南アジアからヨーロッパへ運ばれ、価格も「500倍から1000倍になったといわれ、中世まではコショウと金銀が同一価格で扱われたという。」（同上, p.53）また、「スパイスの個性が特に発揮されるのが、香りである。芳香がなければ、スパイスの魅力は半減してしまうといっても過言ではない。そしてこの香りは、ブレンドする事で更に複雑な香りになる」と朝岡は説明する。（朝岡, p.54）レイ・タナヒルによると、「ハンガリア人、ブルガリア人、ポーランド人、ドイツ人、スペイン

人、フラマン人、そしてイングランド人が、みな塩を商うためにヴェネツィアとアマルフィに大挙して押し寄せた。西暦 860 年の厳しい冬のようにラゲーンが凍ると、商人は最後の行程では船の代わりに荷馬車を使用した。ヴェネツィアはおのずと東西交易の中心となり、商人はコンスタンティノポリスに塩と塩漬け肉を輸出し、代わりにクローヴ、シナモン、胡椒、サフラン、生姜、カルダモン、砂糖、染料を持ち帰った。それらは何世紀も前にできた香辛料の道を通してアジアからもたらされたものである。」(タナヒル, p.41)

このように、古代から中世にかけて、香辛料が海路あるいは陸路ではシルクロードを通してヨーロッパに押し寄せた。希少価値があり価格が高い香辛料を料理に使うということは、君主の権威を見せつけることでもあった。しかし、もともと植物の花、葉、茎、根、球根などを使用する香辛料は薬用として用いられ、さらに肉や魚の矯臭剤としても利用されていた。中世の宮廷の食卓はしたがって、香辛料を抜きにしては考えられない。中でもコショウは特別である。

中世ヨーロッパでは、コショウは香辛料の中で最も大切にされ、最も価値の高いものであった。「コショウのように高価」という表現は、当時の誰もが知っていたものであった。コショウ税が取り立てられたり、コショウを贈与したり、また貨幣が希少であった時代には、交易の際にコショウがしばしば用いられたり(...)封建領主が臣下に強要した献上品の一つであったりした。(...)リモージュの領主ギヨーム伯爵は自宅に、「まるで豚に食わせる餌のドングリでもあるかのごとく、莫大な量のコショウを山と積み上げて」所持していた。(ギユイヨ, p.19)

タイユヴァン Taillevent (1310-1395) 本名ギヨーム・ティレル Guillaume Tirel は、ノルマンディーのポン・トードゥメールに生まれた。彼は、歴代のヴァロワ王朝の王、Philippe de Valois (Philippe VI) の料理人 *queux* (1346-50)、duc de Normandie (Charles 1<sup>er</sup>) の *écuyer de cuisine* 料理長 (1350-68)、Charles V の *maître de queux* 総料理長 (1368-81)、そして、Charles VI の厨房守備隊長 (1381-1392) として仕え、王たちの信頼を得て最高の地位にまで昇

進した。タイユヴァンが書いた『食物譜』Viandier（制作年不明）は、フランスで最初の料理書といわれ、その後、重版されコピーもされている。ちなみにViandeは肉という意味だが、古くは食物一般を意味していた。その中で、エタンプ公に供したメニューがあるので見てみよう。

タイユヴァンがエタンプ殿下に供したメニュー

第1のセルヴィス Premier service

去勢鶏の澄んだスープ シナモン風味 Chapons au brouet de cannelle

雌鶏の香草風味 Poules aux herbes

新キャベツと狩猟肉 Choux nouveaux et puis la venaison

第2のセルヴィス Second service

上等のロ（火であぶった肉や魚料理） Rôt le meilleur

孔雀のセロリ添え Paons au célereau

去勢鶏のパテ Pâté de chapons

兎の薔薇香酢風味と去勢鶏のムティシヤン Levrault au vinaigre rosat, et  
chapons au moutichan

第3のセルヴィス Troisième service

山鶉のトリモレット Perdrix à la trimolette

鳩の蒸し焼き Pigeons à l'étuvée

狩猟肉のパテ Pâté de venaison

ゼリーと肉の薄切り Gelées et lesches

第4のセルヴィス Quatrième service

焼き菓子 Four

クレーム・フリット Crème frite

洋梨のパテ Pâtés de poires

アーモンドの砂糖がけ *Amandes toutes sucrées*

胡桃と洋梨 *Noix et poires crues*

(プーラン&ネランク, p.15)

フランス式給仕のしかたは、テーブルに複数の料理を出し、1回目の料理（セルヴィス）が終わると、2回目の料理、3回目の料理、4回目の料理と続いた。そのセルヴィスの数および1回のセルヴィスに出される料理の数は、会食者や招待客の地位によって、また人数によって異なっていた。プーラン&ネランクは、ルネッサンス以降は大体3回のセルヴィスからなっていたと指摘している。これはアントレ、メイン、デザートと考える現代の感覚にかなり近いといえる。

上記の4回のセルヴィスのメニューで注目したいのは、香辛料（スパイス）・香草（ハーブ）の多さである。まず、シナモン、香草、キャベツ、セロリ、薔薇香酢風味といったスパイス・ハーブが書かれている。ブルーエ *brouet* と呼ばれるスープは、スパイスが効いたブイヨンである。また、去勢鶏のパテ *pasté de chapons* の作り方では、「ラードを入れて、スパイスとしてジンジャー、その他のスパイスそしてサフランを入れなさい」(Taillevent, p.71) と書かれている。第3セルヴィスに狩猟肉のパテとあるが、それが鹿の場合、「まず煮て、ラードを入れ、パテにして、そのあとジンジャーと少しのコショウを入れなさい」(Id., p.73)とある。同じ第3セルヴィスにあるヤマウズラのトリモレットには砂糖が入っている。(Id., p.54)

また、タイユヴァンの別の宴会のメニューには、ひよこ肉、ウズラ肉、鳩の砂糖と酢風味、ハムの砂糖風味などの料理がある。薄いスープを作るときも砂糖を使用している。(Id., p.99) 中世の権力者の間で砂糖が普及すると、貴重な調味料として、料理に入れられることになる。中世の料理書では、砂糖が肉や魚料理に使われているのがわかる。「ジャン＝ルイ・フランドランによると、サヴォワ公アメデ8世の料理長シカール *Chiquart* の記述(1420)では44%、『食物譜』(タイユヴァン) (1486)では18%の料理に砂糖が入っている」とランブールは指摘している。(Rambourg, p.327)

さらに、フランドランは「食物の歴史」*Histoire de l'alimentation* の中で、

「酸味に対する嗜好はフランスにおいて特に顕著であるように思える。最も古い『食物譜』は、レシピの70%以上において酸味の要素を入れている。(…)同書にストヴェルジュ（酸味の中の酸味）がフランス人の好きなスパイスであるジンジャーの次に来ているだけになおさらだ。イギリスとイタリアでは酸味はそれほど追求されていないが、フランスの場合は甘酸っぱいという傾向を示し、甘味料のバランスを取っていることがわかる」と書いている。(Flandrin, p.466)

中世の食について、アンヌ・ウィランは「おいしい料理というのは、まず間違いなく、砂糖と、酸敗したぶどう酒（酢 *vinaigre* というのは文字通り“すっぱいぶどう酒”のことである）あるいは、ヴェルジュ *verjus* とよばれるすっぱい味の果汁でつくった調味料とで味付けされていた。当時、砂糖は塩と同じ調味料として扱われ、調理の最終段階で料理にふりかけることが多かった。」(ウィラン, 1981, p.10) と説明している。

1393年の『パリの家政書』*Le Ménagier de Paris*にはカメリナソースの作り方が書かれている：

トゥルネーではカメリナソースを作るのにショウガ、シナモン、サフラン、それにクルミを半分ワインに浸し、鉢ですりおろす。白パンを焼かずに粉にし、冷たい水につけて砕き、すりおろし、ワインにつけ、おく。次にすべてを丸くし、黒砂糖を入れる。これは冬のカメリナソースであるが、夏のカメリナソースも同じようにするが丸くしない。私は冬のカメリナソースが好きである。次のようにするともっとよい。少しのショウガとたくさんのシナモンをいれる。水に浸したパンか、酢に浸したたくさんのパン粉を入れるとよい。(Rambourg, p.364)

カメリナソースの特徴は、シナモン風味であるが、これだけたくさんの香辛料が入っていると、本当にシナモンの風味がするのかわからない。パトリス・ジェリネはヴォルテールの1765年9月6日付オートレ伯宛書簡を紹介している：「それでもヴォルテールは、スパイスがまだずいぶん使われ過ぎていると不満気だ。「正直に申し上げまして、胃袋が新手の料理をまったく受け付けませ

ん。塩味のきついソースの中で泳いでいる仔牛の胸腺は口に合いません。...七面鳥、野兎、兎の挽き肉の混ざったものを、一種類の肉だと思えと言われても困ります。ハトのクラボディース風も、皮のついていないパンも願ひ下げです。...料理人といえば、ハムのエッセンスを入れたり、モリーユやシャンピニオン、コショウ、ナツメグを入れ過ぎて、そのままならとても健康にいい料理を別物にしてしまうのには耐えられません。」(ジェリネ, p.35) 18世紀のヴォルテールの時代まで香辛料は多用されていたが、その後、フランス料理は次第に素材を味わう料理へと変化していく。

また、中世の料理は、色彩にも気を使っていた。フロラン・ケリエは「中世貴族の料理はカラフルな料理を制作している。レシピは料理の色に注意を向けており、おそらく加熱時間を示す方法だと思われるが、色階は、黒から緑、黄、赤、ピンク、ブルーも通って白まで、驚くほどある。赤を得るにはイチゴあるいはチェリーのピュレから仕事を始める。白を得るにはアーモンド、米、鶏肉そして白ジンジャー、緑色にするには、パセリ、スカンポその他のハーブ、黒を得るには焦がしたパン、黄色にはサフランや卵黄を用いる。」(Quellier, p.9)と指摘している。

こうして、中世フランスの人々にとって、あらゆる料理に砂糖を入れ、あらゆる料理に香辛料を入れて酸味を出すことは、甘味だけの料理とならず、酸味だけの料理ともならない、甘酸っぱい料理を楽しむためであり、そこにはフランス人の味覚のバランスが重視されていることがわかる。また、メニューだけではわかりにくいですが、料理の色彩にも注意が払われており、これはすなわち中世の人々にとって料理は視覚に訴えるものであることが理解できるのである。当時、宴会は、にぎやかに話をしながら、フォークを使わずに手で食べていたということから、五感も十分刺激され、食卓の快樂を盛り上げていたであろう。中世の食卓というと、素材の臭みを消し、薬用でもあった香辛料の多用により、スパイスのごった煮のような料理を食べていたように想像しがちであるが、これまで考察してきたように、すでにフランス中世において甘酸っぱいという味覚の、バランスが取れ、色彩(視覚)も無視されず、そして手でたべることで触覚という感覚も食卓を構成していたと考えられる。

## 2.2 ソースの料理

タイユヴァンの『食物譜』は、長い間、宮廷でのレシピとして頻繁に使われ、重版されていた。この中世のレシピに料理の革命が起きるのは、17世紀、フランスのヴァロワ王朝末期からブルボン王朝にかけての宮廷料理においてである。

1651年に出版された『フランスの料理人』Le Cuisinier françaisは、シャロン地方を収めるウクセル公に仕えていたフランソワ＝ピエール・ラ・ヴァレンヌ（1618-1678）によって書かれた。これは、本格的なレシピ集であり、セルヴィスの順に、まず各種のポタージュ、アントレ、肉料理、魚料理、添える野菜、アントルメ、トゥルトとパテ、デザートとパティスリー、砂糖菓子とジャム、飲み物といったセルヴィス別でレシピが紹介されている。タイユヴァンに比べるとレシピの数が非常に増え、しかも詳細であることがわかる。

たとえば、最初に出されるポタージュを作るために肉や魚を茹でてブイヨン作りのレシピから始まり、「健康的ポタージュは、去勢鶏から作る。よく洗って下処理をし、羽をむしり、ブイヨンにする。黒くならないように蓋をしておく。塩を振り、茹で、よいハーブ類と、冬には白チコリ（エンダイブ）を入れる。そして盛り付ける、パセリの根あるいはチコリなどハーブ類を添える。」(La Valenne, p.4-5)

四旬節を除く、肉を食べない日の魚料理の例では、舌平目のラゲー（煮込み）のレシピは、次のように書かれている。「舌平目を準備する。鱗をとり、内臓を処理し、水を切る。拭いて、小麦粉をつけ、フライパンにいれ、半分ほど焼く。そして腹を開け、骨を抜き取る。その中にケーパー、マッシュルーム、トリュフ、精巢、パン粉少々を入れる。次にアサツキをふりかけ、ヴェルジュとブイヨンを少々入れる。全部をまとめて弱火でじっくり煮る。レモンを少し振りかけて盛り付ける。」(Id., p.177-178)

ジビエ料理の例として、雉のベーコン焼きを紹介する。「雉を下ごしらえする、つまりグリルの上で火にかける、羽、首、頭、尾はそのままにしておく。穴をあけてベーコン（ロード）を入れる。バターを塗った紙で羽ごと包み、焼く。皿にもって包装をほどく。」(Id., p.55)

デザートは、その数も多く、またレシピが長いので、一つだけ紹介する。ピ

スタチオトゥルト (パイ) tourte de pistaches 「ピスタチオは外皮を取り除いて、つぶす。オイルが多くなならないようにオレンジの花の水、あるいは別の香り水をかける。バターとピスタチオを同じ量ほど溶かし、同量の砂糖を入れ、塩少々そして白パンあるいはミルク少々、全体を一緒に溶かし、それを薄い生地を引いたパイ型に入れるが、トゥルトとパイ型は非常に薄いものにする、それを焼き、砂糖をまぶし、熱いうちに食べてください。またお好みの香り水をかけてもよい。」(Id., p.263-264)

以上のように、17世紀のラ・ヴァレンヌのレシピでは、タイユヴァンのレシピのように、多くの香辛料を料理に入れていない。塩、ハーブ類、パセリの根、ヴェルジュといった香辛料や酸味は使用しているが、過剰なものではない。砂糖もデザートにならないと出てこない。ほとんど、今日においても舌平目のラゲーやピスタチオトゥルトなどのレシピは作れるであろうし、おいしそうに感じられる。香辛料が変わって、植物の香り「水」が多く使用されている。料理に「香り」が必要なのがわかる。フランス人にとって料理に嗅覚が占める割合が高い。

ラ・ヴァレンヌのレシピ集には、メインの肉料理・魚料理のあとに、それらに添えられるソースの作り方が書かれている。ス、塩、オニオン、オレンジ、コショウで作るコショウソース、グリーン小麦、焼きパン、ス、塩、コショウで作るグリーンソース、ウサギ肉を焼いたとき、オレンジ果汁で作るウサギソース、その他、ス、ヴェルジュ、塩、コショウ、オレンジ果汁で作るジビエ用ソースなどが記載され、各種の肉にはそれぞれに合うソースがあることが述べられている。(Id., p.83-84) 料理人の関心が、香辛料からソースへと徐々に移行している。

レイチェル・ローダンは、17世紀中ごろに変化を遂げたフランス料理について、研究家たちがラ・ヴァレンヌの料理書で指摘している変化の大きな基盤は2つあり、「料理からスパイスや砂糖が消えたこと、小麦粉でとろみをつけた脂肪質ベースのソースが登場したことだ」と述べている。(ローダン, p.233)

ラ・ヴァレンヌの料理書が画期的であり、翻訳されてヨーロッパに拡散された理由は、17世紀および18世紀にフランス料理が完成の域に達しようとい

いたからである。

1691年に出版されたマシアロの『王室とブルジョワ家庭の料理人』(le cuisinier royal et bourgeois)を見てみよう。この本の完全なタイトルはもっと長い。『王室とブルジョワ家庭の料理人、彼はあらゆる種類の食事、流行している最も美味なラゲーの最高のレシピを処方しようと学んでいる』というものである。ラ・ヴァレンヌはソースのページを設けていたが、マシアロは、ソースもだがラゲーを勧めている。そしてマシアロは、月ごとのメニューを考え、季節の食材を考えてセルヴィスを提案している。次にあげるメニュー(1692)は、「シャルトル公がマドモアゼルに送った食事を模して12人用に」準備できる1月のメニューである。

## 1月の料理

### 第1のセルヴィス

#### ポタージュとアントレ

ポタージュ 2品 つまり：

鳩のビスク中皿 1皿

去勢鳩、根菜添え 1皿

アントレ中皿 2品 つまり：

やまうずらの温製パテ 1皿

トリユフ詰め肥育鶏、フリカンドー添え(子牛の薄切り) 1皿

### 主たるアントレ

ロ・ド・ビフ(羊の後半身)

子牛をマリネして揚げたコトレット添え

上から滴った肉汁をかけた羊の後半身

を中央の大鉢に置く

### オードヴル

鳩のププトン 1皿

うずらのブレゼ 1皿

若鳥の詰め物、きのこのクーリ 1皿

やまうずら、スペインソース 1皿

---

### 第2のセルヴィス

#### ロ

2つの中皿：

ヤマウズラ、鶏、ヤマシギ、ひばり添えの七面鳥

同様の添え物をした子羊

### アントルメ

フィアンティーヌ（長方形のパイ菓子）と三角形のパイ菓子飾りおよびミルクドーナツを添えたクリームトウルトを中央に置く

中皿 2皿：

焼きパンとレモンを添えたハムのパン

ハムと別の肉の塩漬け

### オードヴル

ブラン・マンジェ 1皿

フォワグラ 1皿

アスパラガスサラダ 1皿

トリュフのクールブイヨン 1皿

---

### 第3のセルヴィス

フルーツ、ジャムなどであるが、ここでは話さない

なぜなら、それはオフィシエの仕事であって料理人の  
仕事ではないから

(Massialot, p.3-5)

マシアロは、上記で、クーリといった出汁や、スペインソースを挙げているが、他にラゲー *ragoût* (煮込み) を多く提案している。「ウサギあるいはヤマウズラの温製パテ、ヤマウズラのクーリあるいは別のラゲーをつけて」「鶏のキモ、ラゲーを添えて」「鯉の詰め物、アミガサタケ、トリュフ、シバフタケ、アーティチョーク、予め釣ったエビの尾で作ったラゲーをかけて」など多くのラゲーを推奨している。

17世紀の辞書編纂者フルチエール (1619 - 1688) によると、ソースには「その中でさまざまな食材を煮るものと、食材を調理したあと、それを引き立てるために準備するもの」の二つがある。後者の場合は小麦粉を使用するという。中世では、小麦粉ではなく、パンを使っていた。徐々に「つなぎ」にパンではなく、小麦粉を使うようになるのである。後者は、いわゆるソースであり、前者の方はラゲー (煮込み、シチュー) として発展していく。マシアロは、ソースも紹介しているが、ラゲーは、その2倍以上紹介しているので、彼のお勧めはラゲーであろう。

もともと *sauce* という単語は、大衆ラテン語の *salsa* (*chose salée*) サルサ (塩辛いもの) から生じていて、味の調整に使っていた。中世のソースはスパイスと酸味系の果汁から作る。「中世のソースは一つの料理に合わせて一緒に出し、芳香をもたせるもの」であり、スパイスも薬屋で売っていたし、「ソースは薬と見なされていた。」とランブルは説明する。(Rambourg, p.34) そうだとすれば、スパイスが変わって、次第に覇権を握るのはソースであると考えてよいだろう。そして、ソース (塩辛いもの) の発展は、フランス料理から徐々に砂糖をデザートの方へ追放していくのである。

もう一つ、フランス料理におけるソースの発展を促したものはバターである。フランソワ・マラン『食の贈り物 (続)』1742の中で、当時大流行した「牡蠣

とトリュフのソース」のつくり方は以下のとおりである：

きれいなトリュフの皮をむく。それを輪切りにする。半分の量をとってパセリ、葱、エシャロット、塩、コショウとともに刻む。固形バターを入れて合わせる。鍋をバターでこする。その中にトリュフをいれる。バターを少し入れる。生牡蠣を入れる。牡蠣が白くなったら、牡蠣の殻と硬い部分を取り除く。さらにバターを加え、トリュフを入れる。油を入れて、ふたをしっかりと閉める。15分火にかける。シャンパンをコップ半分、仔牛のエキスを少々入れ、さらに油がなくなるまで煮る。最後はレモン汁をかける。このソースは、何にでも使える。おやつにパンと一緒に召し上がれ。(François Marin, *Suite des Dons de Comus*, 1742) (Rambourg, p.365)

バターは、昔から、人々が摂取する脂肪分である3大要素の1つであった。ブリュノ・ロリユーは中世末期ごろ、脂肪分を摂取するための食物はかなり曖昧であったが、「15世紀初めの教皇マルタン5世の料理人であったジャン・ド・ボッケンハイムが使用していた異なる種類の脂肪6種のうち、3つ（「ラード」「バター」「オイル」）だけは、完全に決まっていた。」(Laurioux dans *Flandrin*, p.468) という。そして、脂肪分を必要とする人々は、ヨーロッパの北の地方の人たちであるが、3大脂肪分のうちバターは、使用率が低かった。フランドランは、「どこでもそうだが、ラード、豚の脂身、ガチョウの脂肪などの調理は、バターの調理より評判が良かった。バターは長い間、すべての乳製品同様、田舎のステータスだったのだ」(*Flandrin*, p.615)と説明している。また、15世紀後半ごろから、料理書において、スパイスの使用が減り、動物脂肪や植物油脂の伸び率に比べバターの使用率が飛躍的に伸びていることも指摘している。(Id., p.669)

前掲のマシアロの料理書にもバターは、肉・魚料理のみならず、野菜にもアントルメにもすべてにおいて使用されている。ソースを作るのに必要とされている。また、ソースのつなぎにはパン粉から小麦粉の使用が多くなっていく。

こうして砂糖の入った料理は、18世紀には減少の一方を辿る。「13、14、15

世紀では、実際食事の様々なとき：ポタージュ、アントレ、ロ、アントルメ、デザートにおいて使用された。17世紀以降、甘い料理は、食事の終わりの方へ集中し、昼食、おやつ、他の甘い飲み物が一緒のコラシオンにおいても、終わりの方へ集中し始めた。」(Id., p.670) とフランドランは述べる。

ソース（塩辛いもの）の発展は、甘味（砂糖）をだんだんと食事の終わりの方へ追いやり、ついにデザートにだけ使うようになるのである。

フランスのガストロノミーについて、北山清一は、「ガストロノミー的現象は17世紀後半からすでに、それなりの独創性をもって発展を始めた。その特徴を、プーランは、料理法（ルセット）の数の増加と、料理体系の複合化にあるとしている。」(北山, p.291)

さらに北山はプーランに依拠して、料理書は「ルセットだけでなく、料理以前の諸要素（クーリ、ソース、付け合わせ）の作り方、組み合わせのルール（諸要素を組み合わせることでいくらでも新しい料理の創出を可能にするルール）を含む著作となっていくのである。（...）単なる料理のリストからコード体系（無限に近い数の新しさの創造を可能にする開かれたシステム）への転換は、まさにパラダイム革命といってもよい出来事なのであった。」と述べている。（同上, p.291-292）

そのソースのリストからコード体系へ発展させた料理人の一人がアントナン・カレームである。1833年に出版された『19世紀のフランス料理芸術』は、ブルジョワのポ・ト・フの分析からはじまり、ポタージュのレシピへと進む。ランプールが指摘するのは、「これらの料理レシピの合理性は何ら新しいものはない。17世紀、18世紀の料理書と異なる点は、適切な技術用語の登場であり、一つの単語はコード化された実践につながっている」(Rambourg, p.230) ことである。カレームにとって料理は職人芸ではなく、科学であり芸術の域にまで高められる。その第3巻には、大ソースとそこからさまざまに派生する小ソースが書かれている。「カレームはフランス料理をソースの料理としている。」(Id., p.232) バター、油、クリームといった脂肪分を多く含むつなぎのソースで肉や魚を味付けするように指示している。「カレームの4つの基本的なソース：スペインソース espagnole（少し赤みがかったブラウンのフォン）、ヴルーテソース

velouté（ルーでつないだホワイトのフォン）、ドイツ風ソース *allemande*（卵黄が入ったヴルーテ）、ベシヤメルソース *béchamel*（クリームが入ったヴルーテ）。この4つから、さらにいろいろなソースができる。カレームは200種のソースレシピを提案している。」(Id., p.232)「ソースはフランス料理のひとつの特徴となっており、その成功に貢献する。オーギュスト・エスコフィエにとって、ソースは<料理の主要な部分>を表象している。ソースこそが、フランス料理の普遍的優越性を創造し維持した。したがってその準備に配慮と注意をかけすぎることではない」(Id., p.233)

カレームは、スペインソース、ヴルーテソース、ドイツソース、ベシヤメルソースの4つを基本ソースとして、トマトソースは、小ソースに分類していたが、ランブールによると現在でも料理人のバイブル (Id. p.263) といわれるエスコフィエの *Le Guide culinaire aide-mémoire de cuisine pratique* 『料理ガイド 実践料理の覚書』(1903)によると、基本ソースは5つで、スペインソース、ヴルーテソース、ドイツソース、ベシヤメルソースにトマトソースが加わっている。エスコフィエは、伝統的なスペインソースが衰退してきているが、トマトピューレを加えることによって、十分基本のソースとして維持でき、また純粋度を高めてドゥミグラスとすることで完成度を高めることができると述べている。(Escoffier, p.132)

こうして、フランス料理のソースは、その体系化・コード化によって、基本ソースから細分化され、あらゆる料理に適応できるようになったのである。

### 3. フランス料理のテーブルセッティング

フランス料理は、上記のように、甘酸っぱい香辛料の時代から、あらゆる料理に適応するコード化されたソースの時代へと移っていった。本章では、最後に、フランス料理が他の地方の料理と大きく異なるテーブルセッティングについて考察したい。

一般的にフランス式セルヴィスの方法は、一度に多くの料理をもってくるため、特に暖かい料理は食べている間に冷めてしまい、美味しくなくなるという批判があった。そこで、19世紀にロシア式セルヴィスが取り入れられたと言わ

れている。現代ではフランス料理は、ロシア式で給仕されている。ロシア式セルヴィスは、ポタージュ、アントレ、メイン、デザートが一皿ごとに出されて、引かれ、次の皿が出されて、それが引かれ、という具合に食事が進行する。しかし、フランス式セルヴィスは、昔からそうではなかった。ロシア、イギリス、オランダの料理では、食べ手に合わせて機能的に食事をしていたが、フランスでは非機能的食事のしかたをしていたといえるだろう。なせだろうか。

第2章で紹介したマシアロの1月のレシピを再度、見てみよう。全体は3つのセルヴィスでできていて、マシアロが料理人として紹介しているレシピは、第1のセルヴィスと第2のセルヴィスである。第1のセルヴィスでは、ポタージュ2皿、アントレ2皿、オードブル4皿、それに中央の一つ大皿が置かれている。第2のセルヴィスでは、焼肉料理が2皿、アントルメが2皿、それにオードブルが4皿である。つまり、第1セルヴィスと第2セルヴィスの皿数は8皿で同数であり、中央に置かれた羊の後身部は取り去られずにテーブルに置かれたままである。そして1回のセルヴィスで12人の会食者がシェアする仕組みである。2つのセルヴィスを合わせると16皿になり、会食者の数を上回るが、各人にとっては、適切な量ではないと思われる。

図1は、マシアロ（1722）が、描いている10人から12人の会食者のためのテーブルセッティングである。この図と上記第2章で紹介した「1月のメニュー」を交互に参照しながら、見てみよう。

注目すべきは、第1セルヴィスと第2セルヴィスの皿がどういうふうに入れ替わるかであるが、ポタージュとアントレ各4皿が次のセルヴィスの焼肉とアントルメの各4皿に置き換わり、オードブル4皿は次のオードブル4皿に置

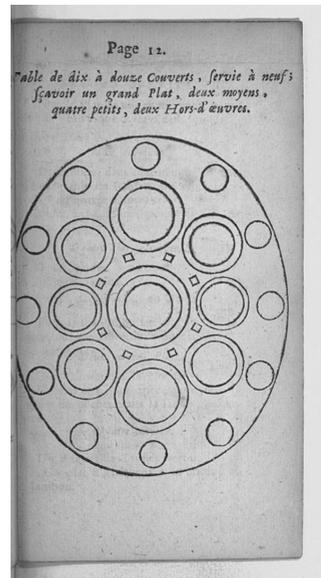


図1：Massialot, *Le Cuisinier royale et bourgeois*, tome 1, chez Claude Prudhomme, 1722, p.12, 「10人から12人のテーブルの例」

き換わっている。つまり皿の数が同数で対称的なのである。したがって、次にくる皿は、必ず、前にあった皿と入れ替わるようになっている。それ以外の場所においてはいけない。空になった皿から下げられていくが、代わりに必ず次の皿を用意してくる。テーブルに、空の皿、空白の場所を作ってはいけないのである。これは国王の食事においても変わらない。

次の図2は、ルイ15世がボンパドール夫人と過ごしたショワジー城における、1758年12月13日水曜日の夕食のメニューである。ショワジー城は、1739年にルイ15世が買い取り、亡くなる74年まで、35年間、ヴェルサイユ宮のオフィシャルライフとは異なり、自分自身に戻れるプライベートライフを過ごした城である。

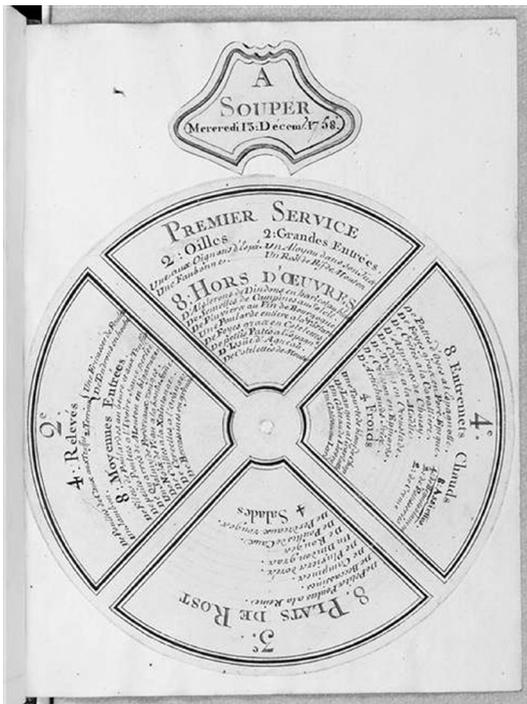


図2：Souper, Mercredi 13 Décembre 1758, (1758年5月13日金曜日の夕食のメニュー、ボンパドール夫人がルイ15世にプレゼントしたもの), Garnier-Pelle, p.61.

このメニューは、一番上に夕食の日付が書かれており、その下に円を4分割して、向かって正面上には第1セルヴィス、左側が第2セルヴィス、正面下が第3セルヴィス、右側が第4セルヴィスと表示されている。細かい字で、何が給仕されたか書き込まれているのだが、今回は、そこまで読み込まずに、全体図をみることにする。大・中くらいの大ききで書かれた文字は、はっきりしている。

まず第1セルヴィスには、ポターージュ2皿、大アントレ2皿、そしてオードヴル8皿である。第2セル

ヴィスでは、ルルヴェ（ポタージュやオードヴルとアントレの間に出される料理）4皿、中アントレ8皿、第3セルヴィスでは、ロースト肉8皿、野菜4皿、第4セルヴィスでは、温製アントルメ8皿、冷製アントルメ4皿である。

このルイ15世の食卓では、4回セルヴィスが行われており、すべての回において12皿の料理が出されている。これを見ると、前の皿のあとに、次の皿が置かれるのがよくわかる。第1セルヴィスのポタージュ2皿と大アントレ2皿は第2セルヴィスのルルヴェ4皿に置き換わり、オードヴル8皿は、中アントレ8皿と交換される。場所の配置も同じである。また想像するしかないが、皿の位置も対称的で視覚的である。ポタージュ、大アントレ、ルルヴェは、テーブルの皆がよく見える中央外寄りに位置にし、オードヴルと中アントレは中央寄りに置かれる。書かれていないが、中央には、常時置いておく皿があるだろう。第3セルヴィスと第4セルヴィスでは、4皿と8皿の場所が逆転し、よく見える外側の位置に焼肉と温製アントルメが置かれ、中央寄りに野菜と冷製アントルメが置かれている。

このように、料理の置き方・見せ方は、左右シンメトリックな皿の視覚的な配置に加え、中央から端へと大中小の盛り付けの高さ、つまり三角錐のような建築的パノラマを提示し、同時に焼肉料理が食事のピークとなることによって、豪華さと快樂の時間的演出も見せ、しかもすべてが秩序立てられていることを示している。

すべての料理が一度に運ばれてきて、ある一定のきまりのもと食卓に並ぶ。各セルヴィスには同じ皿数が置かれ、第一のセルヴィスの一つひとつの料理が、第二のセルヴィスに対応する皿を持っている。つまり、フランス式の食事の特色は、二重の対称性にある。セルヴィス間の対称と各セルヴィスの食卓上の皿の配置の対称性だ。一番量の多い中央の皿から、両側によくに従って料理の少ない皿をならべていくのである。（プーラン&ネランク p.47）

プーラン&ネランクによると、二重の対称性とは、第1と第2のセルヴィス、

あるいは第3と第4のセルヴィス間にある皿の交換性、それと一つのセルヴィス内における皿の配置の対称性である。これは、構造言語学でいうところの範列関係（パラディグム）と連辞関係（シンタグム）にあたる。フランス料理は縦糸と横糸で織られた織物のように美しく構造化されたものである。次にくる皿を想像しながら現前する料理を楽しむ世界に人々は身をおいている。では、フランス式セルヴィスとは何かという、気になる点がある。

オートキュイジーヌとは宮廷料理ということを意味するが、上記の円形メニューは、ポンパドゥール夫人がルイ15世に贈ったメニューである。ニコル・ガルニエ＝ペルによると、メニューは17世紀には存在しておらず、最初のメニューは、まさにこの手書きのメニューであるという。「もっともそれはテーブルに置かれる目的で制作されたメニューではなく、国王の旅の思い出のためであった。」(Garnier-Pelle, p.60) また、ショワジー城は、国王にとって憩いの場であったが、それでも食卓は社会の縮図である。「食卓にはたくさんの料理が並び、各人が自分の好みに合わせて、心のおもむくままに食欲を満たすことができる。ただし、誰もが直接スムーズに料理が手に入るとは限らない。食卓を囲む会食者の席順は、食卓づくりの規則に従っているのである」(プーラン&ネランク, p.54)

プーラン&ネランクが説明するのは、楕円形のテーブルにたとえば12人の会食者が座るとする。楕円の一番中心部に向かい合って、ホスト役の主人（アンフィトリオン）と重要人物が席につく。その両側に、地位が高く、かつ話がはずむ相手が順番に座っていく。楕円形の両先端には、もっとも地位が低い人が座る。こうすると、中心部にいる人は、ほぼすべての皿に手が届くが、両端に座っている人は、自分の前においてある料理しか手が届かない。少し先にあるものを取ってもらうことはできるが、それは隣の人に頼まなければならない。こういった食卓の特質は、これまで説明してきた料理、たとえば、ショワジー城のルイ15世の夕食の毎回の皿数12個は、すべて異なる料理であり、何一つ同じものがない。そのため、各人、皆、自分の好きな料理を選んで食べることができるが、両端に座っている人は、好き嫌いを言っている場合ではなく、自分の前に置かれたものしか口に入らない。これは、食卓における社会権力の縮

図であり、各自の地位の再認識につながる。

君主制の崩壊後、19世紀のブルジョワ階級が、貴族の習慣を身に付け、彼らの精神を学んで、下層階級との差別化をはかろうとする。その中で食卓は、重要なツールとなる。「料理と飲食客とのあいだに隔たりが生じるということである。仕事上の昼食や夕食の際、飲食客は商談のために料理を犠牲にする。が、19世紀には商談よりも料理が優先されていた。」(アロン, p.336) と、アロンは述べている。フランス料理の歴史において、いかに料理が重要であったかがわかる。それは人と人の関係を示すのである。

フランス料理のテーブルセッティングにおいて、フランス庭園との関係を考察しておかねばならない。1651年、ラ・ヴァレンヌの『フランスの料理人』が出版されて以来、フランスの宮廷料理はブルボン王朝のもと、急速に発展する。ルイ14世の財務卿であったニコラ・フーケにヴォー・ル・ヴィコント城で、1656年に雇われたフランソワ・ヴァテルは、すぐに総支配人 (maitre d'hôtel) になる。同時期、ヴォー・ル・ヴィコント城は、フーケに雇われたル・ヴォー、ル・ノートル、ル・ブランらによって整備され美しい庭園を持つ宮殿となる。1661年にフーケは、ルイ14世、コルベールらを招いて大宴会を催す。このときの料理総支配人はヴァテルである。最高級の贅沢さを見せつけられ、これをよく思わなかった国王は、直ちにフーケを捕え、フーケは牢獄で1680年に亡くなる。このとき、ヴォー・ル・ヴィコントの城館を建設していたル・ヴォー、ル・ノートル、ル・ブランらは、その後ヴェルサイユ宮殿建設に携わり、フーケの城館よりさらに美しい宮殿を完成させることになる。フーケ逮捕のあと、総支配人ヴァテルは、イギリス、ついでブリュッセルに亡命した。同様にイギリス、ブリュッセルに亡命していた友人グールヴィルが大コンデ公に雇われ、「彼がヴァテルをプリンスに仕えるよう手配し、ヴァテルは1667年、大コンデ公の「総支配人」となる」。(Garnier-Pelle, p.26) 大コンデ公のシャンティイ城も庭園家ル・ノー



図3:ヴォー・ル・ヴィ  
コント城  
(Garnier-Pelle, p.23)

トルの設計であった。(Id., p.32) ヴァテルは有能であった。

当時、上記の3建築家やヴァテル自身も複数の主人に仕えていたのだが、ヴァテルだけはヴェルサイユと呼ばれなかった。あまりにもフーケとの間が接近していた総支配人という地位は、中立を保ちづらい地位であったかもしれない。大コンデ公のシャンティイ城に入って、4年後に催されたルイ14世の訪問日、ヴァテルは海鮮物が届かないという理由で自殺をしたと伝えられているが、6年前のフーケの事件と末路の記憶が残っていたからかもしれない。

このように、ブルボン朝の最盛期に、ルイ14世という健啖な国王もいたからであろうが、フランス料理は、城館建築とともに発展していった。図3は、ヴォー・ル・ヴィコント城であるが、城館を中心に中央の縦軸が伸び、左右には対称な区画が配置されて横軸をなす。その中に刺繍を施されたようなカラフルな花壇があり、奥に見える4つの噴水はさながらポタージュカアントレのようである。さらに、遠くに行くにしたがって花壇は狭くなり、遠近法の技術が庭園に使われている。周囲は木々に囲まれ、さながら、食卓に座っている人のようである。

貴族たちは、室内だけでなく、テラスや庭園で食事をとった。コラシヨncollation といって特に断食日やおやつ、あるいは狩猟をしたあとなどに食べる軽食は、しばしば屋外でとられる。レストランに行くときに入って食べたい日本人は、冬でもテラス席で食べるフランス人に驚くに違いない。フランスの食卓がフランス庭園の縮図、あるいはフランス庭園はフランスの食卓の拡大図であることを思えば、食べる喜びは、食べる環境・文脈が伴わないと生じないということがわかる。

## おわりに

フランスでは、美味しく食べるためにどのようなことをしてきたのか、というテーマで検討してきた。まず料理とは文化であり、人間が自然に手を加えることによって、自然から切り離れた食材を火にかけたり、発酵させたりして食べるものである。

そう考えて料理を作り始めた中世の料理人たちは、自分が仕えた宮廷で腕を

振るった。最初の料理書、タイユヴァンの『食物譜』Viandier が伝えるとおり、中世の人々は、香辛料を使い、砂糖も使った。辛いだけでなく、甘味によって料理のバランスをとっていた。つまり甘辛い味を楽しんだ。当時、コショウ、ジンジャー、ナツメグなどの香辛料は、シルクロードを通過してしか手に入らない貴重品であった。それは、宮廷領主の権力の証であり、また、商人・農民が食べているような食事ではなく、奇抜な味を求めることによって差別化を図っていた。タイユヴァンの料理書は、17世紀でも使われていたが、やがて、ラ・ヴァレンヌの『フランスの料理人』が登場し、レシピの数も増え、香辛料が明らかに減少して、砂糖の使用が、料理の終わりの方へもっていかれる傾向になった。そしてバターの使用が伸び、クーリ、フォンなどが基礎となり、同時にソースの数が増えるのではなく、基本のソースとその応用というソースの体系化・コード化が生じ合理的になってきた。このような料理の構造的発展は、料理をただ食べるだけのものにせず、楽しく美味しく食べるという美食の世界を生み出した。

また、料理のテーブルセッティングにあるように、何を食べるかと同時にどのように配置するか、ということも快樂の一つとして追求され、全員がみな同じものを食べるのではなく、限られたものを食べることによって、食の多様性が会食者に認識され、かつ、社会構造も同時に認識されるものとなっている。このような食卓は、宮廷建築である城館と庭園の建築と同時に発展していたことから、フランスにおいて、フランス料理は、フランス宮廷の、そこに住む人々の世界の縮図となっていることがわかる。

フランスでは、料理に対する飽くなき関心が、美食を生むのであり、美食は単なる空腹を満たすものでも、商談に役立つものでもない。構造化されること、多様化されることで、社会生活に文化として根付くことができたと考えられる。

## 参考文献

- Escoffier, A. (1903), *Le Guide culinaire aide-mémoire de cuisine pratique*, <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k65768837/f9>, 2024.4.6 閲覧
- Furtière(1690), *Dictionnaire universel*, troisième tome, chez Arnout & Reinier Leers, A Rotterdam, [https://books.google.co.jp/books?redir\\_esc=y&hl=fr&id=5Cw\\_](https://books.google.co.jp/books?redir_esc=y&hl=fr&id=5Cw_)

- AAAAcAAJ&q=sauce#v=snippet&q=, p.486(sauce) 2024.3.24 閲覧.
- Garnier-Pelle, N.,(2021) *Vatel Les fastes de la table sous Louis XIV*, collection Château de Chantilly, In Fine éditions d'art.
- La Valenne, F.-P.(1651), *Le Cuisinier français, Enseignant la manière...*, chez Pierre David, <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k114423k/f1.>, 2024.3.24, 閲覧.
- Lévi-Strauss, C., (1967), « le triangle culinaire » dans l'ALC n.26. (日本語訳は以下のとおり。レヴィー＝ストロース, クロード「料理の三角形」西江雅之訳、『レヴィー＝ストロースの世界』伊藤晃他訳、みすず書房 1968.)
- Massalot, F. (1705) *Le Cuisinier royal et bourgeois*, Chez Claude Prudhomme.
- Massialot, F.,(1722), *Le Nouveau Cuisinier royal et bourgeois*, tome 1, chez Claude Prudhomme. <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k9787910c/f5.item>, 2024.3.34 閲覧.
- Quellier, F., (2013), « L'alimentation des élites françaises et la naissance d'une nouvelle cuisine », In *La table des Français : Une histoire culturelle (XV<sup>e</sup>-début XIX<sup>e</sup> siècle)*. Presses universitaires François-Rabelais. doi :10.4000/books.pufr.22852.
- Rambourg, P., (2010), *Histoire de la cuisine et de la gastronomie françaises Du moyen Âge au XXe siècle*, Éditions Perrin, tempus.
- Tirel, Guillaume dit Taillevent, *Le Viandier*, Édition du XVe siècle, chez Techener, 1892. <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k62367s/f3.>, 2024.3.24 閲覧
- Histoire de l'alimentation* (1996) sous la direction de Jean-Louis Flandrin. & Massimo Montanari, Fayard. (日本語訳は以下のとおり。『食の歴史』宮原信・北代美和子 監訳 藤原書店 2006.)
- 朝岡久美子 (2014)「スパイス・ハーブの魅力とブレンド術」日本調理科学会誌 Vol. 47, No. 1, 53-55.
- アロン, ジャン＝ピエール『食べるフランス史 19世紀の貴族と庶民の食卓』佐藤悦子訳 人文書院 1985.
- ブリヤ＝サヴァラン『美味礼讃』関根秀雄・戸部松実訳、岩波文庫 上下巻、1995 (第30刷) 1967 (初版)
- エスコフィエ, オーギュスト『エスコフィエ・フランス料理』角田明訳、柴田書店, 1996 (23刷).
- 北山清一 (2008)『世界の食文化 16—フランス』農文協.
- 河智義弘 (1994)『香辛料の有用性』生活衛生 (Seikatsu Eisei) 38, 49-64.
- ギュイヨ, リュシアン『香辛料の世界史』池崎一郎他訳、文庫クセジュ、白水社 1987.
- ジュリネ, パトリス『美食の歴史 2000年』北村陽子訳、原書房 2011.
- 西江雅之 (2005)『食の課外授業』平凡社新書.
- プーラン, ジャン＝ピエール&ネランク, エドモン『プロのためのフランス料理の歴史 時代を変えたスーパーシェフと食通の系譜』、山内秀文訳 学習研修社 2005 初版 2008.
- ローダン, レイチェル『料理と帝国 食文化の世界史 紀元前2万年から現代まで』ラッセル秀子訳 みすず書房 2016.
- タナヒル, レイ『美食のギャラリー』栗山節子訳、八坂書房 2008.
- ヴィトー, ジャン『ガストロノミー』佐原秋生訳、文庫クセジュ 白水社 2008.
- ウィラン, アンヌ『西洋料理の巨匠とその料理—タイユヴァンからエスコフィエまで』辻静雄監修 鎌倉書房 1981.