

睡澤幸子先生の



# 食は夢のかけ橋

## マスのエスカロップと トマトのサラダ

クッキングぐれしぴ  
第54回

撮影 / 阿部 雅人



### ← Cooking recipe



#### マスのエスカロップとトマトのサラダ 2人分

- マス…………… 2切れ
- 塩、コショウ、小麦粉…………… 少々
- 天衣、パン粉…………… 適量
- バター…………… 大さじ1杯

#### タルタルソース

- 茹で卵…………… 1個
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- 塩…………… 少々
- マヨネーズ…………… 大さじ4杯
- 塩、コショウ…………… 少々

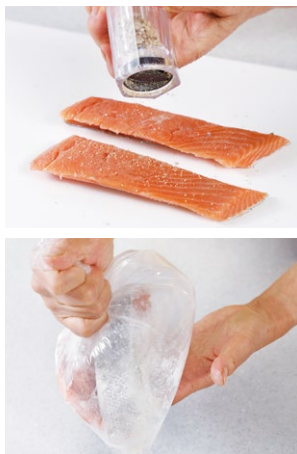
#### 付け合わせ野菜

- ブロッコリー、ジャガイモ等

#### トマトサラダ

- トマト…………… 2個
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- てんさい糖…………… 大さじ1/2杯
- バジルまたはパセリ…………… 適量
- オリーブオイル、酢…………… 各大さじ1杯

① マスは骨を外し、塩、コショウしてしばらく置いてから小麦粉をまぶします。



② 天衣、パン粉を付け、油とバターを熱したフライパンで、表になる方から油をかけながら焦がさないように揚げ焼きして、裏面も焼きます。



③ タルタルソースは玉ねぎをみじん切りにして塩でもんでしんなりさせ、茹で卵をみじん切りにしてマヨネーズ、塩、コショウ、パセリのみじん切りと合わせます。



④ 付け合わせ野菜のジャガイモはマスを焼く時に一緒に入れて焼き、器に盛り付けて頂きます。





## 名画・男と女

1966年に初公開され、53年間に渡り三度も同じキャストで作られた世界唯一のフランス映画です。観た事はない人もシャーバダ、シャバダバダが始まるテーマ音楽を聴いたことがある人は多いと思います。妻を亡くしたカーレーサーと、

スタントマンの夫を亡くした女性。同じ寄宿舎に通わせる子供の面会に来て汽車に乗り遅れるところからこのドラマは始まります。お互い子供の面会に来て一緒に食事をするようになり、強く惹かれていきます。予算の関係だったようですが、時々画面がモノクロになり、それが映画の表現力の豊かさ、強さ、美しさとして伝わってくるから不思議です。画面を切り取ると一枚の額に収まった絵画にも見えるのです。

アンヌは亡くなった夫を思いながらもジャンに「I Love You」の電報を出すと、レースで汚れた車のまま、雨の中何千キロも走らせてパリに向かうジャン。そのエネルギーと熱い思いが、テーマ音楽を

バックグラウンドに、観ている人へ語り掛けてきます。

アヌーク・エーメと、ジャン・ルイ・トランティニヤンの忘れる事が出来ない演技力は、ゴールデングローブ賞の最優秀主演女優賞、1967年のアカデミー賞・外国語映画賞、カンヌ映画祭では最高賞であるパルムドールを受賞しています。

20年後に同じキャストで「男と女II」が作られ、その演技力にも脱帽でした。そして、さらにその33年後、アンヌは施設で暮らすジャンの元を、ジャンの息子の願いで訪れ、いかに愛されていたかを知ることになります。目のまへの現実と思い出が交錯する老人を演じるジャン、「愛していた女性と君はよく似ている」そう言われながらも表情を崩さずにこやかに聞いているアンヌ。現実か想像かわからない作りのドライブシーン。スピード違反で捕まるシーンも面白かったですね！

私は初めの映画からジャン・ルイ・トランティニヤンの虜になり、スポーツカーへの関心が高まり、ついにジャンが乗っていたのと同じ種の車でドライブをするという夢も実現しました。若き日の一コマです。

それ程ジャンが好きになったのは、二人が子供達と食事をするシーンでジャンが息子に「もっと野菜を食べな

くては……」とトマトのサラダを取り分けるシーンでの息子を見るジャンの眼差しの優しさ！人間味が出た一瞬でした。

その時のシーンを思い出しながらレシピを作りました。マスを本格的なフランス料理の焼き方にして、ガロニは同じフライパンの脇に入れて。

自分の人生も、誰かに見られても誇れるようなものに出来たら素敵ですね！



星澤クッキングスタジオ  
代表取締役 星澤幸子

料理研究家・北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」料理コーナーへの生出演は1991年の番組開始から35年、8200回を達成。料理の内容とキャストとのやり取りの面白さが幅広い層から人気を集めている。

日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、有吉弘行さん司会の「有吉反省会」や、ZIPのご当地有名人に出演を果たすなど全国にも活躍の幅を広げる。

2009年「東久邇宮文化褒賞」、翌年には「北海道食育推進優良活動表彰」を受賞。2015年イタリア・ミラノでの食の世界万博において料理講師も務める。

料理コーナーへの生出演回数は現在もギネス記録を更新中。

## 健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

### 第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか？
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか？
- 水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか？
- 添加物はからだに害がありますか？
- 肉は食べない方が良いでしょうか？
- 1日に30品目食べた方が良いでしょうか？
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 塩分はあまり摂らない方が良いでしょうか？
- 甘いものは良くないというのは本当ですか？
- 休肝日は必要ですか？
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。



発行：ワニ・プラス  
1,540円(税込)

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。