

Le Salon d'Alain サロン・ダラン 1月のメニュー下記の通り
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
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 Rezanni

Les commentaires du chef

Gastronomie

Diététique

1ère semaine

menu

Aquapazza Dorade

鯛のアクアパッツァ

Galette des rois briochée

ガレット・デ・ロワ (ブリオッシュ)



Soupe au poisson issue de la tradition italienne (région de Naples)
イタリアのナポリ地方に伝わる伝統的な魚のスープ

Galette des rois briochée, tradition du sud de la France
南フランスの伝統であるブリオッシュ生地の王様のガレット

Plat santé minceur
Poisson maigre, préparé au court bouillon de tomates, d'ail, de capres, de persil et d'huile d'olive.
脂質の少ない鯛を使ったローカロリーで健康的な料理
スープにはトマト、にんにく、ケッパー、パセリ、オリーブオイルを用いています。

2ème semaine

menu

Poulet pané aux noisettes garni de légumes

鶏の胸肉 ヘーゼルナッツ 野菜添え

Galette des rois feuilletée

ガレット・デ・ロワ (パイ生地)



Plat de poitrine de poulet préparé comme une côtelette de veau panée. La chapelure est un mélange de pain, de noisette, d'ail et de fromage.
鶏の胸肉を仔牛のカツレツのように調理した料理。衣は、パン粉、ヘーゼルナッツ、にんにく、チーズを混ぜたもの。

Galette des rois classique
クラシックな王様のガレット

Plat santé anti-fatigue
Après avoir mangé ce plat avec des poireaux, des champignons, du vinaigre de xérès et des noisettes, vous ne sentez plus la fatigue comme un oiseau migrateur.
疲労回復、スタミナ増進の料理
葱、茸、シェリー酒酢、ヘーゼルナッツとともに調理されたこの料理を食べたら、渡り鳥のように疲れ知らずとなるでしょう。

3ème semaine

menu

Cabillaud à la moutarde

鱈のマスタードソース

Gâteau au chocolat de Nancy

ナンシーのガトー・オ・ショコラ



Plat de cabillaud, poisson de saison, provenant de Hokkaido.
La sauce, variante allégée de la sauce béchamel, se marie bien au poisson.
北海道産の旬の魚 鱈を使った料理。ホワイトソースの応用であるソースがとも合います。

Gâteau au chocolat de Nancy.
ロレーヌ地方の中心都市ナンシーのチョコレート・ケーキ

Plat classique familial
Le gras contenu dans 100g de chair de cabillaud est seulement 0.4 g !
クラシックな家庭料理。
100gの鱈に含まれる脂肪分は、なんと0.4g!
Gâteau croustillant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur. 外側はサクッと歯ごたえがあり、中はしっとりしたチョコレートケーキ。

4ème semaine

menu

Bœuf bourguignon fondant

ブッフ・ブルギニョン・フォンダン

Pommes au vin blanc, au gingembre et au miel りんごのワイン煮



Plat traditionnel de la région de Bourgogne. La technique de cuisson permet une tendreté remarquable.
ブルゴーニュ地方の伝統料理。
煮込み方によって肉が驚くほど柔らかくなります。
Pomme cuite au sirop de vin au gingembre et au miel.
蜂蜜とジンジャー風味の白ワインで煮たりんご

Plat orienté énergie
En quantité raisonnable, les calories fournies par les protéines aident l'organisme à résister au froid.
元気の出る料理。
適切な量を食べれば、タンパク質とともに得られたエネルギーが寒さに抵抗することを助けます。