



パリの人気店が公開！
シンプルを磨く、
フランス焼き菓子レシピ

L'Idée et l'Art des Grands Pâtisseries Parisiens

伊藤 文



Flan

フラン

La Pâtisserie Cyril Lignac

ラ・パティスリー・シシル・リニャック



オーナー

シシル・リニャックさん(右)

Cyril Lignac

シェフパティシエ

ブノワ・クヴランさん(左)

Benoît Couvrand

リニャックさんは1977年生まれ。パリの三ツ星レストラン「アルページュ」などで修業後、独立開業。現在、5店舗を展開。クヴランさんは79年生まれ。「フォション」を経て2011年より現職。

“なめらかさと軽さを最大限に表現。
サクサクとした歯ざわりのフィユタージュと
絶妙なコントラストを生み出す”

フランは、パート・ブリゼまたはフィユタージュに、卵ベースのアパレイユをたっぷり流して焼き上げた、ブーランジュリーでも定番の伝統菓子です。庶民的なイメージが強い菓子ですが、もともとは王宮の食卓で供されていた高級品でした。あまり一般的ではありませんが、肉や魚のペーストを混ぜた塩味タイプもあります。

フランの語源の一つといわれているのが、ラテン語の「Flando」。“ふうふういって食べる”という意味で、熱々のまま食べていたからではないか、といわれています。また、古典フランス語の「Flado」も語源の候補に挙げられます。これはクレープのような菓子を意味する言葉。フランスでは多くの地方に、季節のフルーツをアパレイユ

に加えて焼いたクレープにも似た菓子があるのです。たとえば、ブルターニュ地方のファー・ブルトン。バターやチーズなど乳製品が豊富なブルターニュ地方らしく、特産の発酵乳製品、レ・リボを使ったアパレイユにセミドライのプラムを加え、型に流して焼くのが伝統のスタイル。どの地方でも生地を敷かずに、型にアパレイユを直接流して焼いたものが一般的です。

生地を敷いたタイプは、“パリ風のフラン”という「フラン・ア・ラ・パリジャン」と呼ばれていました。伝統菓子を都会的にアレンジしたものが現在のスタイルになったのです。「ラ・パティスリー・シシル・リニャック」では、なめらかさを追求し、さらに現代的に進化させています。