



レシピ制作 青海七生 (Nao Aoumi)

得意のフランス語を活かし料理を学ぶため渡仏。
フランス・南仏の星付きレストランやカフェで経験を積む。
帰国後ワインエキスパート、チーズプロフェッショナル、
野菜ソムリエの資格を取得し、ホームパーティ向け料理教室
を主宰。料理教室はつねに満席状態。

毎年 5 月第 4 金曜日は《ラングドック・デイ》！

ラングドック・ワインを世界中で楽しめます。あなたの《ラングドック・デイ》を
ハッシュタグ「#LANGUEDOCDAY」とともにSNSでシェアしましょう！

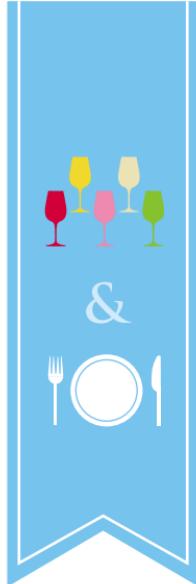


ラングドック・ワイン 公式ウェブサイト
<http://www.languedoc-wines.com/>



ラングドック・ワイン 日本公式フェイスブックページ
<https://www.facebook.com/languedoc.wines.jp/>

制作
ラングドックワイン委員会（CIVL）
SOPEXA JAPON（フランス食品振興会）



LES VINS DU
LANGUEDOC

南仏のラングドック・ワインと愉しむレシピ



ラングドック、偉大なアペラシオンを生み出すテロワール

太陽、風、水、大地 – 地中海の恵みを受けた歓びのワイン



言うまでもなく、この広い面積のテロワールには多様な土壌、気候、品種があり、その様々な組み合わせがワインの個性を際立たせます。ピレネー山脈と中央山塊の支脈の厳しさと、地中海沿岸の暖かさとの間に多くの対照的な要素があります。



沿岸部では、土壌は砂や石灰質が多く、粘土質も見られます。小さな稜線や渓谷が現れると、土壌は片岩や泥灰岩になり、丸い小石の大きな段丘も見られます。気候は全般的に地中海性気候ですが、内陸に進むにつれ、海洋性気候の特徴も帶びてきます。ラングドックのぶどう品種も、とても多彩です。

CRU DU LANGUEDOC

クリュ・デュ・ラングドック

AOC Corbières Bouteilles | AOC Minervois La Livinière | AOC Saint-Chinian Berlou | AOC Saint-Chinian Roquebrun | AOC Faugères | AOC La Clape

クリュへの昇格準備中

AOC Languedoc Pic Saint Lou | AOC Languedoc Grés de Montpellier | AOC Languedoc Pézenas | AOC Languedoc Montpeyroux | AOC Languedoc Saint-Drézéry | AOC Languedoc Saint-Georges-d'Orques | AOC Cazelles Minervois | AOC Laure Minervois | AOC Durban Corbières

煮込み料理、お祝い事の食卓に。クリュ・デュ・ラングドックのワインはテロワールが現れたもので、複雑で表情豊かで、生産量も少ないです。

おすすめのマリアージュ：

グリルした肉や魚、牛骨付きあばら肉、仔羊の背肉、ソースを使った鶏肉料理、仔羊の丸焼き、デザート、チョコレートなど。



GRANDS VINS DU LANGUEDOC

グラン・ヴァン・デュ・ラングドック

AOC Cabardès | AOC Corbières | AOC Saint-Chinian | AOC Malepèze | AOC Minervois | AOC Limoux | AOC Fitou | AOC Terrasses du Larzac | AOC Clairette du Languedoc | AOC Picpoul de Pinet | AOC Languedoc Sommières | AOC Languedoc Cabrières | AOC Languedoc La Méjanelle | AOC Languedoc Quarzuze | AOC Languedoc Saint-Christol | AOC Languedoc Saint-Saturnin

ラングドックのミュスカデ
AOC Muscat de Frontignan | AOC Muscat de Mireval | AOC Muscat de Lunel | AOC Muscat de Saint Jean de Minervois

ヴァン・エフュルヴェサン(発泡)
AOC Limous | Blanquette de Limoux | AOC Limous Méthode Ancestrale | AOC Crémant de Limoux

華やいだアペリティフ、家族が集う食卓、革新的な料理に、グラン・ヴァン・デュ・ラングドックのワインは、典型的なテロワールが現れたワインで、しっかりとしたストラクチャがあり、アロマも豊かです。

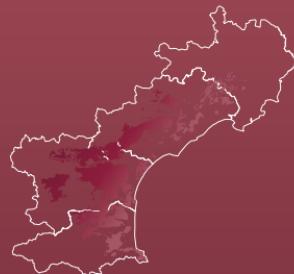
おすすめのマリアージュ：

滑らかで丸みのある赤ワインに：カステレ、串焼き、カタルーニャ地方のハム・ソーセージ、鴨のコンフィなど。

辛口で果実味豊かな白ワインに：
シーフード、魚料理、ヤギのチーズ。

AOC LANGUEDOC

AOC ラングドック



IGP SUD DE FRANCE

IGP シュッド・ド・フランス



IGP シュッド・ド・フランスは、AOPよりも規定が緩やかなために、より創造性のあるスタイルを生み出すことができます。白ワインはアペリティフに、ロゼはスパイシーな料理に、そして赤は寿司と合わせてみてはいかがでしょう。



ラングドックのAOCとシュッド・ド・フランスのIGP

マリアージュ
ポイント

蜂蜜、バルサミコ、醤油を合わせた複雑味のあるソースには
少し重みのある赤ワインを合わせると美味。

<4人分>

スペアリブ 600g / 水 300cc / バルサミコ酢 100cc / 醤油 大さじ4 / 蜂蜜 大さじ6 /
ローリエ 1枚

1. 塩を加えたたっぷりの熱湯でスペアリブを下茹でしておく。

2. スペアリブ以外の材料を圧力鍋で一度煮立たせてから、1を加える。スペアリブ
に水分が飛ぶようにし、足りない場合は水を加える。中蓋と蓋をして中火にし、
分銅がしっかり揺れ始めたら火を少し弱める。

3. 15分経ったら火を止める。圧が抜けたら蓋を外し、再び中火にかけて水分を蒸
発させていく。ソースにつやとろみが出たら火を止めて完成。

◎ 3で浮いた脂が多過ぎると水分が蒸発しにくいで、脂をある程度取り除いてく
ださい。

◎ 脂を含んだスペアリブの方がトロトロになり美味しいです。

スペアリブ・ハニーバルサミコソース Carré sauce au vinaigre balsamique + miel



<4~6人分>

玉ねぎ 400g / とき卵 1個分 / 牛乳 130cc

A (ボウルにあわせておく) {牛ひき肉 500g / 塩 小さじ 1/2 / 白胡椒 2ふり / オレガノ 小さじ 1/2}

B (じゃがいも以外をボウルにあわせておく) {じゃがいも 大2個 / ナツメグ 2ふり / バター 50g / 砂糖 小さじ 1/2 / フチーズ 大さじ 3 / 塩 小さじ 1/8}

1. 玉ねぎをみじん切りにし、オリーブオイル大さじ1と塩小さじ1（分量外）で和えておく。

2. Aのひき肉をフライパンで炒め、火が通ったらお皿に取り出しておく。

3. 2のフライパンで、1の玉ねぎが鈍色になるまで弱～中火で炒める。2のひき肉に加え混ぜ合わせておく。

4. ジャガイモに火を通して熱いうちにBと合わせ、煮していく。温めた牛乳を少しづつ加え全体をなじませる。多少冷めたら卵を加え、マッシュポテトを作る。味をみて塩加減を調整する。

5. 耐熱皿にひき肉をひき、マッシュポテトを重ね、210度のオーブンで焼き色がつくまで（20分程）焼いて完成。

じゃがいもと牛ひき肉を使ったボリューミーな料理には
しっかりと赤ワインがぴったり。

マリアージュ
ポイント

魚には白ワインという通説がありますが、赤身魚には柔らかな赤ワインがおすすめ。

<4人分>

A【麵つゆ（3倍濃縮）大さじ1／柚子胡椒 小さじ1/2 強／エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1】
マグロの切り落とし 150g／長芋 100g／松の実 大さじ3／パケット 1本／せん切りの紫蘇 10枚分

1. Aを全てボウルに合わせ、よく混ぜておく。
2. マグロをたたきにし、長芋を0.5cm角にカットする。
3. 1のボウルに2のマグロと長芋、松の実を加えよく混ぜ合わせる。
4. 縦半分にカットしてカリッと焼いたパケットに3のせ、紫蘇をのせる。最後にエクストラバージンオリーブオイル（分量外）を軽くかけて完成。

マグロのタルティーヌ Tartare de thon rouge au Yuzukoshō



はつらつとした赤
IGP
Pays d'Hérault



香りが豊かな白
AOC Languedoc

Sauté de poulet à l'olive verte
鶏肉のグリーンオリーブソース煮
たっぷり野菜

<4人分>

鶏もも肉 2枚（約600g）／にんにく 1片／オリーブオイル 大さじ1／白ワイン 大さじ1／ローリエ 1枚／水 200cc
A【グリーンオリーブ 25粒／玉ねぎ 1/2個／にんじん 1本／セロリ 1/2本】

1. Aの野菜全てを0.5cm角にカットし、一つの器にまとめておく。
2. 鶏肉を半分にカットし、塩・こしょう・小麦粉（分量外）をまぶしておく。
3. 鍋にオリーブオイルをひいて包丁の背で漬したにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくの香りがしてきたら中火にし、鶏肉を焼く。両面色よく焼けたら取り出す。
4. 1の野菜を入れ、5分程炒めたら白ワインを加えて軽く炒める。
5. 水 200ccとローリエ、鶏肉を鍋に戻し入れ、蓋をする。
6. 途中で鶏肉を何度もひっくり返しながら、20分程コトコト煮る。塩・こしょうで味を整えて完成。

うまみ、塩味、コクが効いているオリーブと鶏肉を合わせた料理には
ボリュームのある白ワインを合わせると間違いない。

爽やかな風味の白ワインが、ねっとりとした甘エビの甘みを引き締め
口の中をさっぱりとさせてくれます。

<4人分>

甘エビ 16 尾 / 売し姜 45g / ライムの皮のすりおろし お好みの量

ドレッシング [すし酢 小さじ 1 / エクストラバージンオリーブオイル 大さじ 2 / ライム
の絞り汁 大さじ 1 / 塩 1 つまみ]

1. ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜておく。

2. 塩を加えたたっぷりの熱湯で押し姜を 10 分茹でる。水気をしっかり切り、熱いう
ちに 1 に入れ、全体をよく混ぜ合わせて粗熱をとり、冷蔵庫に入れる。

3. 食べる直前に 1/3 にカットした甘エビを加え、全体を和えてから器に盛る。

4. エクストラバージンオリーブオイル（分量外）をたらし、ライムの皮のすりおろしを
乗せて完成。

◎ ライムの皮を入れた方がぐっと風味豊かになります。

甘エビと麦の爽やかアミューズ ライム風味

Amuse-bouche aux crevettes et blés



フレッシュな白
AOC Picpoul
de Pinet



Clafoutis aux abricots secs

ドライアンズのクラフティ

<4~6人分>

ドライアンズ 15 粒 / 天然甘口ワイン 100cc / 粉砂糖（仕上げ用） 大さじ 1 / サラダオ
イル（耐熱皿用） 小さじ 1 / 1cm 角にカットしたクリームチーズ 100g

A [卵 2 個 / 砂糖 60g / 塩 1 つまみ / 小麦粉 80g / 牛乳 250cc / レモン汁 大さじ 1]

1. ドライアンズを天然甘口ワインに 2 日ほど漬けしておく。

2. A の材料を左から順にボウルに合わせていく。牛乳は何回かに分けて入れる。

3. 耐熱皿にサラダ油を塗って 2 を注ぎ、1 とクリームチーズをのせて 180 度のオーブン
で 40 分焼く。

4. オーブンから取り出し、冷めたら粉砂糖を表面にふりかけて完成。

◎ フランスでは定番のデザート。ドライアンズの代わりにチェリーや洋梨の缶詰を使っ
ても。

◎ レモンの皮をすりおろして加えても美味。

◎ 完成の前日に作り置きできる簡単デザートです。

フランスでは、デザートと甘口ワインを合わせるのが定番。
冷やした甘口ワインでお洒落なデザートタイムを楽しんで。



天然甘口
AOC Muscat
de Mireval

地中海料理の代表料理“ラタトゥイユ”には、
きりっと冷やした南仏代表“ロゼ”が間違いないし。

<4~6人分>

オリーブオイル 大さじ 3 / にんにく 1片（スライスしておく）/ 茄子 4個 / ピーマン 4個 /
カットマッシュ 1缶 / 水 100cc / 塩 小さじ 1 / 砂糖 大さじ 1 / パプリカ（赤）4個 / とろけるチーズ 150g

1. ピーマンは種を捨て一口大に切る。茄子を小さめの一口大に切り塩小さじ1を和え、10分ほど置いておく。
 2. 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを入れ弱火にかける。にんにくの香りがしてきたら中火にし、キッテンペーパーで水気をとった茄子を入れ、少しぶれまるまで 10分ほど炒める。
 3. オリーブオイル 大さじ 1（分量外）を足してピーマンを加え、5分ほど炒める。
 4. トマト缶と水を加えて蓋をし、20分ほどココトと優しい火加減で煮る。途中、底が焦げないように時々かき混ぜる。塩と砂糖を加え味を整える。
 5. パプリカの上 1/4 をカットし、蓋を作り種を取り出す。安定させるために底を薄くカットする。内側にオリーブオイルを塗りかけ、ラタトゥイユピーマンを交互に重ねていく。
 6. パプリカにきれいな焼き色が付くまで、200度のオーブンで約 25 分焼いて完成。
- ◎ 中火で水分を飛ばしながらじっくり煮て、甘味や旨味を引き出します。ビタミンも壊れにくい方法。

ラタトゥイユのパプリカ詰め Ratatouille aux paprikas



AOC Minervois



Croquant aux sardines et fromage frais

オイルサーディンとクリームチーズのクロカン

<4人分>

バゲット薄切り 8枚 / クリームチーズ 適量

A { オイルサーディン 8~16 尾 / グリーンオーブ（スライス）16 枚 / スライスしたラディッシュ 16 枚 }

B { カレー粉 適量 / おいしいエクストラバージンオーブオイル 適量 / おいしい塩 適量 / 黒こしょう 適量 }

1. カリッと焼き上げたバゲットにクリームチーズをたっぷり塗り、Aの材料をのせる。
2. 最後に B をそれぞれ軽くかけて完成。

◎ クリームチーズのコケがオイルサーディンの魚っぽさを消して、上品な味になります。

◎ オイルサーディンで存在感のある一品に。オイルサーディンはメーカーによって大きさが異なるため、好みで量を調整してください。

スパークリングの泡がチーズのコクや
サーディンの魚っぽさをさっぱりさせてくれます。

ラングドック・ワインと料理のマリアージュ

他にもさまざま、美味しい組み合わせ。



新鮮野菜でアレンジメニュー



軽くおしゃれなメニュー



グルメで伝統的なメニュー



サプライズな満足メニュー

タイプ別 おすすめのワイン

料理や好みに合わせて選べる、8つの味わいはこちゅら。



AOC Picpoul de Pinet
AOC Languedoc

AOC ピクプール・ド・ピネ
AOC ラングドック



AOC Minervois
AOC Saint Chinian
AOC La Clape AOC
IGP Cévennes
IGP Côtes de Thongue

AOC ミネルヴォワ
AOC サン・シニアン
AOC ラ・クラーブ
IGP セヴェンヌ
IGP コート・ド・トンプ



AOC Blanquette de Limoux
AOC Crémant de Limoux
AOC Blanquette méthode ancestrale

AOC ブランケット・ド・リムー¹
AOC クレマン・ド・リムー¹
AOC ブランケット・メトード・アンセストラル



AOC Muscat de Frontignan
AOC Muscat de Mireval
AOC Muscat de Lunel
AOC Muscat de Saint Jean de Minervois

AOC ミュスカ・ド・フロンティニャン
AOC ミュスカ・ド・ミレヴァル
AOC ミュスカ・ド・リュネル
AOC ミュスカ・ド・サン・ジャン・ド・ミネルヴォワ¹



AOC Languedoc
IGP Pays d'Hérault
IGP Coteaux de Peyriac
IGP Cité de Carcassonne

AOC ラングドック
IGP ベイ・デロー¹
IGP コトー・ド・ペイリヤック
IGP シテ・ド・カルカソンヌ



AOC Malepère
AOC Saint Chinian
AOC Cabardès
AOC Limoux
AOC Terrasses du Larzac
AOC Fitou

AOC マルペール
AOC サン・シニアン
AOC カバルデス
AOC リムー¹
AOC テラス・デュ・ラルザック
AOC フィトウ



AOC Corbières
AOC Languedoc Pic Saint Loup
AOC Saint Chinian Roquerebut et Beriou
AOC Faugères
AOC Minervois la Livinière

AOC コルビエール
AOC ラングドック・ピク・サン・ルー¹
AOC サン・シニアン・ロクブルン
とベルルー¹
AOC フォジェール
AOC ミネルヴォワ・ラ・リヴィニエール



AOC Minervois
AOC Languedoc
IGP Sud de France

AOC ミネルヴォワ
AOC ラングドック
IGP シュッド・ド・フランス