

Spécialités régionales de la France

อาหารดีด ประจำแคว้นในฝรั่งเศส



ปล. ปัจจุบันประเทศฝรั่งเศสประกอบด้วยแคว้น 13 แคว้น แต่ในที่นี้
จะแบ่งย่อยละเอียดตามแคว้นเดิม* ที่เป็นต้นกำเนิดอาหารนั้น ๆ

① Bretagne



อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

-  la crêpe (เครป) มีทั้งแบบแป้งเปล่าและใส่ไส้ (มีทั้งเค็มและหวาน)
-  le far breton เค้กคัสตาร์ดใส่ไส้ผลไม้ เช่น ลูกพรุน (des pruneaux)
-  นอกจากนี้ยังขึ้นชื่อเรื่องอาหารทะเล (des fruits de mer) ไม่ว่าจะเป็นปู (des crabes) กุ้ง (des crevettes) กุ้งก้ามกราม (des homards) และหอยนางรม (des huîtres) เนื่องจากแคว้น Bretagne มีพื้นที่ติดมหาสมุทรแอตแลนติก



(la crêpe : <https://www.atelierdeschefs.fr/fr/recette/14000-crepes-bretonnes.php>)
(le far breton : <https://biscuitsetcompagnie.com/journal/far-breton-pruneaux/>)
(des fruits de mer : <https://www.laquotidienne.fr/bretagne-ou-deguster-des-bons-fruits-de-mer-chez-les-producteurs/>)



VOCABDUJOUR
www.vocabdujour.com



Normandie



อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

-  les tripes à la mode de Caen จานอาหารประกอบด้วยเท้าวัวตุ๋นพร้อมกระเพาะทั้งสี่
-  นอกจากนี้ยังขึ้นชื่อเรื่องเหล้าแอปเปิ้ลทั้ง le cidre และ le calvados รวมถึงชีส le camembert



(les tripes à la mode de Caen : <https://www.cuisineaz.com/recettes/tripes-a-la-mode-de-caen-en-autocuisinier-39204.aspx>)
(le cidre et le calvados : <https://en.normandie-tourisme.fr/highlight/apple-and-cider-festivals/>)
(le camembert : <https://www.jagota.com/th/products/item/1684-CamembertChevalierNormand>)



VOCABDUJOUR
www.vocabdujour.com



Hauts-de-France



อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

👨‍🍳 สำหรับคอเบียร์คงชื่นชอบแคว้นนี้อย่างแน่นอน สังเกตได้ว่าแคว้นอื่น ๆ มักใช้ไวน์ (du vin) เป็นวัตถุดิบในการทำอาหาร แต่ชาวแคว้น Hauts-de-France กลับใช้เบียร์ (de la bière)ปรุงอาหารแทน ตัวอย่างเช่นเมนู le pot-au-feu (สตูเนื้อ) (ชาวถิ่นเรียกเมนูนี้ว่า « la carbonade flamande ») ที่ใช้เบียร์ตุ๋นเนื้อแทนไวน์

👨‍🍳 นอกจากนี้ ชีสขึ้นชื่อประจำแคว้นอย่าง la tome de Cambrai ก็ใช้เบียร์ในการบ่ม เช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากแคว้น Hauts-de-France มีพื้นที่ติดกับประเทศเบลเยียมอันเป็น ดินแดนเลื่องชื่อเรื่องเบียร์นั่นเอง



(la carbonade flamande : <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/carbonnade-flamande>)
(la tome de Cambrai : <https://www.leshautsdelices.fr/produits/la-tome-de-cambrai/>)



VOCABDUJOUR
www.vocabdujour.com



Grand-Est



อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

Alsace*

 la choucroute (กะหล่ำปลีดองเสิร์ฟพร้อมเนื้อหมู ไส้กรอก และมันฝรั่ง)

Lorraine*

 la quiche lorraine (พายสูตรเค็ม) ทำจากแป้งพายชั้น (de la pâte feuilletée) ใส่เบคอน (du lardon) มักทานเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย (l'entrée)



(la choucroute : <https://www.foodandwine.com/recipes/choucroute-garnie>)

(la quiche lorraine : <https://cooking.nytimes.com/recipes/1018126-quiche-lorraine>)



VOCABDUJOUR

www.vocabdujour.com

🍰 อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

อาหารจานเด็ดประจำแคว้นนี้ส่วนใหญ่จะเป็นของหวาน (les desserts) ตัวอย่างเช่น

👨‍🍳 **le paris-brest** ขนมหวานรูปวงกลมทำจากแป้งชู (de la pâte à choux) สอดไส้ครีม เหนือขนมชนิดนี้จึงตั้งชื่อตามชื่อเมือง ย้อนกลับไปเมื่อปลายศตวรรษที่ 19 มีการแข่งขันจักรยาน « Paris-Brest-Paris » มีระยะทางจากกรุง Paris ไปยังเมือง Brest ผู้จัดแข่งขันจึงว่าจ้างพ่อครัวทำขนม (le pâtissier) นาม Louis Durand ให้ประดิษฐ์ขนมเพื่อเฉลิมฉลองการแข่งขัน จึงเป็นที่มาของขนมรูปวงล้อจักรยานนั่นเอง

👨‍🍳 **le saint-honoré** ขนมหวานทำจากแป้งพายชั้นผสมแป้งชูราดด้วยคาราเมล (du caramel) และวิปครีม (de la crème chantilly) ชื่อขนมมีที่มาจากชื่อถนน Saint-Honoré เป็นถนนที่คนคิดค้นขนมเคยตั้งร้านขายอยู่

👨‍🍳 นอกจากขนมหวานแล้ว ชีสประจำแคว้นก็ขึ้นชื่อไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็น le brie de Meaux หรือ le brie de Coulommiers



(le paris-brest : <https://www.seriousseats.com/paris-brest-pate-a-choux-with-praline-creme-mousseline/>)

(le saint-honoré : <https://www.monpetitfour.com/gateau-st-honore/>)

(le brie : <https://www.cheeselovershop.com/our-brands/ile-de-france-cheese/>)



VOCABDUJOUR
www.vocabdujour.com



Pays de la Loire



อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

 le gâteau nantais เค้กเมืองนียงต์ (Nantes) เป็นเค้กเนื้อนุ่ม (le gâteau moelleux) จุดเด่นของเค้กประเภทนี้คือชั้นตอนสุดท้ายที่ราดครีมน้ำตาลผสมเหล้ารัม (du rhum) ลงบนเค้กก่อนเสิร์ฟ ทำให้มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์

 le Petit-Beurre บิสกิตแบบฉบับฝรั่งเศส



(le gâteau nantais : <http://www.recettes-bretonnes.fr/gateaux-bretons/gateau-nantais.html>)
(le Petit-Beurre: <https://www.houra.fr/lu-veritable-petit-beurre-200g/1371307/>)



VOCABDUJOUR
www.vocabdujour.com



Centre-Val de Loire



อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

- 👨‍🍳 la tarte Tatin (พายแอปเปิล) ความพิเศษของขนมหวานชิ้นนี้คือเวลาปรุงจะนำคาราเมลร้อน ๆ ราดลงบนแอปเปิลแล้วนำเข้าเตาอบพายคลุมด้านบนก่อนนำไปอบ เวลาเสิร์ฟจะกลับหัวเอาแป้งไว้ด้านล่างแทน
- 👨‍🍳 นอกจากนี้ ชีสนมแพะ (du fromage de chèvre) ยังเป็นสินค้าขึ้นชื่อประจำแคว้นอีกด้วย



(la tarte Tatin : <https://www.cuisineaz.com/recettes/tarte-tatin-aux-pommes-58475.aspx>)
(le fromage de chèvre : <https://www.delices-mag.com/gastronomie/saison/fromages-de-chevre-aop-du-centre-et-val-de-loire/>)



VOCABDUJOUR
www.vocabdujour.com



Bourgogne Franche-Comté



อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

Bourgogne*

-  le bœuf bourguignon (เนื้อตุ๋นไวน์แดง)
-  le coq au vin (ไก่ตุ๋นไวน์แดง)
-  l'escargot de Bourgogne (หอยทากอบเนย)
-  la fondue bourguignonne (จิ้มจุ่ม) แต่ในที่นี้
มักจุ่มลงไปบนน้ำมันร้อนจัด (de l'huile bouillante)
มักทานคู่ กับซอสมายองเนส (de la mayonnaise)

Franche-Comté*

-  ซีส le comté
-  le gruyère



(le bœuf bourguignon : <https://www.bigoven.com/recipe/beef-bourguignon/2591539>)

(le coq au vin : <https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/a30875984/coq-au-vin-recipe/>)

(l'escargot de Bourgogne : <https://www.cuisineaz.com/recettes/escargots-de-bourgogne-6758.aspx>)

(la fondue bourguignonne : <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes-de-cuisine/comment-reussir-la-fondue-bourguignonne-2071330>)

(le comté : <https://theflexitarian.co.uk/tips-hints/product-review/my-love-affair-with-comte-cheese-2-recipes/>)



VOCABDUJOUR

www.vocabdujour.com

อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

Auvergne*


la truffade (มันฝรั่งอบชีส)

Savoie*


la fondue savoyarde ขนมห้างชิ้นเล็ก ๆ จุ่มฟองดูชีสผสมไวน์ขาว (du vin blanc)
 มักทานในช่วงฤดูหนาว



(la truffade : <https://labistrot.wordpress.com/la-truffade-au-four-fried-potatocheese-dish/>)
 (la fondue savoyarde : <https://www.alpin-dhome.fr/en/restore>)



VOCABDUJOUR
www.vocabdujour.com

🍽️ อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

Aquitaine*

- 👨‍🍳 le foie gras (ตับห่าน)
- 👨‍🍳 le gâteau basque (เค้กบาสก์)

Poitou-Charente*

- 👨‍🍳 l'éclade de moules (หอยแมลงภู่เผา) มักเผา
กับกึ่งดินสอพอ
- 👨‍🍳 นอกจากนี้ยังขึ้นชื่อเรื่องเมล่อน (le melon)
และบรั่นดีกอกญัก (le cognac) ที่ผลิตจากองุ่น
ในเมืองดังกล่าว



(le foie gras : <https://cocinaynegocios.com.ar/2020/06/12/se-termina-la-produccion-tradicional-del-foie-gras-para-dar-paso-al-foie-gras-celular/>)
(le gâteau basque : <https://empreintesucree.fr/gateau-basque/>)
(l'éclade de moules : <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/eclade-de-moules-324024>)



VOCABDUJOUR
www.vocabdujour.com



Occitanie



อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

-  le confit de canard (เป็ดตุ๋นน้ำมัน)
-  le cassoulet toulousain (เนื้อตุ๋นสโตนเมืองตูลูซ) มักนำเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู (du porc) เนื้อแกะ (du mouton) เนื้อเป็ด (du canard) และไส้กรอก (du saucisson) ตุ๋นพร้อมถั่วขาว (des haricots blancs)



(le confit de canard : <https://noseychef.com/2017/10/10/confit-de-canard/>)
(le cassoulet toulousain : <https://www.tables-auberges.com/recettes/le-cassoulet-toulousain-facon-moustache/>)



VOCABDUJOUR
www.vocabdujour.com



Provence Alpes-Côte d'Azur



อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

-  **la bouillabaisse** (ซุปลปลา) มักใส่อาหารทะเลชนิดอื่นรวมด้วย เสิร์ฟพร้อมขนมปังกระเทียม (le pain à l'ail) และมันฝรั่ง (des pommes de terre)
-  **la ratatouille** (สตูผัก) มักใส่ผักหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นมะเขือยาว (des aubergines) หัวหอม (des oignons) บวบ (des courgettes) และพริกหยวก (des poivrons)
-  **la salade niçoise** (สลัดสไตล์เมืองนิซ) มักใส่ทูน่า (du thon) และราดน้ำมันมะกอก (de l'huile d'olive)



(la bouillabaisse : <https://www.biendecheznous.be/recettes/bouillabaisse>)

(la ratatouille : <https://sceneeats.com/Fun/OnePan-Ratatouille-Recipe>)

(la salade niçoise : <https://www.msc.org/what-you-can-do/sustainable-fish-seafood-recipes/recipe/salade-nicoise>)



VOCABDUJOUR

www.vocabdujour.com

อาหารจานเด็ดประจำแคว้น

สัตว์ที่เป็นสัญลักษณ์ของเกาะนี้คือ “หมู” (le cochon) ดังนั้นอาหารเด็ดประจำแคว้นจึงมักทำจากเนื้อหมู (du porc) ตัวอย่างเช่น

- 👨‍🍳 **le figatellu** ไส้กรอกเนื้อหมูผสมตับ (le foie) ส่วนมากมักใส่เครื่องเทศ (l'épice) กระเทียม (l'ail) และไวน์แดง (du vin rouge) ลงไปด้วย จะทานแบบดิบ (cru) หรือนำไปปรุงสุก (cuit) ก็ย่อมได้
- 👨‍🍳 **la coppa** เนื้อซี่โครงหมูหมักพริกไทย (le poivre) มักนำไปตากแห้งเป็นเวลาหลายเดือน และหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ ก่อนทาน ที่สำคัญสูตรต้นตำหรับหาทานได้ที่แคว้นนี้เท่านั้น



(le figatellu : <https://www.papillesetpupilles.fr/2012/04/le-figatelli-corse-en-marche-vers-ligp.html/>)
(la coppa : <https://lechariotfromages.fr/charcuterie-corse/517-coppa-corse-nustrale.html>)

Référence

<https://www.groupe-mercure.fr/regions/bourgogne-franche-comte/gastronomie.html>

<https://odelices.ouest-france.fr/theme/regions/>

<https://www.groupe-mercure.fr/regions/hauts-de-france/gastronomie.html>

<https://www.cuisineaz.com/articles/savez-vous-quelle-est-l-origine-du-paris-brest-603.aspx>

<https://www.encoreungateau.com/saint-honore/>

<https://www.my-loire-valley.com/2020/07/gateau-nantais/>

<https://ca.france.fr/fr/paris/article/la-gastronomie-en-ile-de-france>

<https://bateaux-nantais.fr/fr/specialites-nantaises>

<https://www.regal.fr/regions/centre/centre-val-de-loire-une-cuisine-royale-11466>

<https://www.france.fr/fr/corsica/liste/specialites-culinaires-corses>

