

DINING ROOM

BJÖRN FRANTZÉN

從足球選手 到米其林三星主廚

將瑞典料理帶上國際舞台的瑞典名廚 Björn Frantzén，不僅著重純淨的食材風味，並以高級北歐食材，結合法式料理技術和日式料理哲學，創作出獨樹一幟的創新瑞典料理。

Text_Lilias Lee
Photo_Restaurant Frantzén



曾是瑞典 AIK 足球運動員的 Björn Frantzén，在受傷告別職業運動員生涯後，轉而投入料理之路的學習與追尋，在歷經多年的努力，一路從 2009 年的米其林一星到 2010 年的二星，再到 2018 年以 Restaurant Frantzén，獲得米其林三星的肯定。20 多年來，Björn Frantzén 不僅實現了自身對於料理藝術的追尋，並且讓 Restaurant Frantzén 成為寫下瑞典料理新篇章的餐廳，因為 Restaurant Frantzén 不僅是瑞典第一家米其林三星餐廳，更是目前瑞典唯一一家米其林三星餐廳。

1977 年出生於斯德哥爾摩的 Björn Frantzén，對於美食最初的記憶是 12 歲時所吃過的美味牛排和薯條，從那之後，他便對於尋找食材的美味精隨深感興趣，不過當時年少的他，並未將廚師視為未來的志向。直到後來因為受傷，難以再繼續運動員生涯，那時 Björn Frantzén 想起了自己對於美食的喜愛，因此決定轉行成為一位廚師。

1. 瑞典名廚 Björn Frantzén，是瑞典史上第一位獲得米其林三星肯定的廚師。
2. 環繞著開放式廚房的用餐區，讓賓客能直接欣賞到每一道料理的烹調過程。
3. 如同展示櫥窗的肉品熟成和食物收納櫃。
4. 設計有壁爐的閣樓 Lounge，讓賓客在用餐前後，能來此稍作休息。





2

瑞典第一家米其林三星餐廳

從烹飪學校畢業後，Björn Frantzén 首先進入軍隊擔任廚師，爾後為了精進廚藝，同時擴充自己的國際美食經歷，於是他陸續前往英國牛津的米其林二星餐廳 Le Manoir aux Quat'Saisons、以及巴黎的米其林三星餐廳 L'Arpège 工作。而曾經短暫旅居日本的他，對於日式傳統旅館所提供的精緻懷石料理，特別感到著迷，他認為懷石料理達成了各方面的完美和諧，讓他深受啟發，因此 Björn Frantzén 雖然接受的是法式料理訓練，但他的創新瑞典料理，卻是結合了優質的北歐食材，以及經典法式料理技術和日式料理的精簡優美。

2008 年時，Björn Frantzén 與甜點主廚 Daneil Lindeberg 一同在斯德哥爾摩舊城區開設了 Frantzén/Lindeberg 餐廳，並陸續在 2009 年、2010 年接連獲得米其林一星、二星的肯定。當時的 Frantzén/Lindeberg，不僅是瑞典少有的二星餐廳，也是將瑞典美食介紹給國際的代表餐廳。到了 2013 年，餐廳改由 Björn Frantzén 獨自主持，並改名為 Restaurant Frantzén。2016 年時，為了將餐廳搬到更大、更好的地方，Restaurant Frantzén 宣布停業一年，在完成新餐廳的裝修和搬遷後，於 2017 年 9 月再次開幕。新開幕的 Restaurant Frantzén，位於一棟 19 世紀的三層樓建築內，除了空間比原本的大了 5 倍，最讓 Björn Frantzén 期待的是在新餐廳裡可以有充足的空間，嘗試不同的烹飪方式，像是碳火燒烤就需要寬敞的空間，才能架設火爐。帶來升級版餐飲體驗的 Restaurant Frantzén，也隨即在 2018 年獲得米其林三星的肯定，成為瑞典第一家米其林三星餐廳。而 Björn Frantzén 除了在瑞典擁有自己的餐廳和酒吧，近年來他也將事業版圖擴展到了香港和新加坡，其中 Restaurant Frantzén 的新加坡姊妹店 Zén，也在 2021 年時獲得米其林三星的殊榮。



3



4



成熟又精巧的料理藝術

儘管搬遷後的 Restaurant Frantzén，擁有 512 平方公尺大的樓層空間，但餐廳內依舊與原餐廳一樣，只提供 23 個座位。除了入口大廳、餐廳，Restaurant Frantzén 還設置有一個附有露臺的閣樓 Lounge，讓賓客在用餐前能來此稍事休息，同時品嚐餐前點心。此外，在用餐前，服務人員也會向賓客展示當天使用的新鮮食材。而當賓客來到與開放式廚房相連的用餐區享用餐點時，還能一邊欣賞到所有餐點的烹飪過程。除了以令人驚喜的美味料理，滿足所有味蕾的嚮往，Restaurant Frantzén 也營造出休閒優雅、充滿整體連貫體驗的用餐享受，讓賓客從走入大門的那一刻起，便進入了一個令人沉浸的時空，一個 Frantzén 式的料理體驗世界。

結合法式料理技法和日式料理哲學的 Restaurant Frantzén，在他們的招牌餐點中便包含有獨具北歐風情的生魚料理和茶碗蒸。其中一道像花朵般呈現的高級鮭魚料理，是以油花最豐富的 Otoro 鮭魚，搭配輕盈的粉紫蘿蔔片，以及發酵鯷魚、醃製李子、番茄水、山葵等，所組合出的生魚料理。而以熟成豬肉熬煮出的高湯，所蒸煮出的茶碗蒸，則是搭配高級魚子醬，展現獨特的鮮美風味。除了海鮮，鹿肉在北歐飲食中也扮演著十分重要的角色，因此 Björn Frantzén 也以鮮嫩的燒烤鹿肉，搭配紅肉柳橙、鵝肝醬和烤肉醬汁，組合出滋味馥郁的鹿肉料理。另外還有鵝鵝燒烤佐黑松露片、奶油焦糖鴨肝，以及搭配南瓜、鵝肝醬、柳橙、烤燕麥的馬卡龍等，都是 Restaurant Frantzén 令人難忘的招牌餐點。

Restaurant Frantzén 從優雅的木質門面開始，便一路展現出融合東西方風情的餐廳風格，尤其 Restaurant Frantzén 的餐點，更是從北歐、法國、日本等料理魅力中提煉出精華，昇華出 Restaurant Frantzén 獨具視覺美學的創新饗宴，讓人只要品嚐過，就能體會到值得為了它拜訪瑞典的理由。IN

1. 採木質櫺格設計的 Restaurant Frantzén 門面，展現出東西融合的餐廳風情。
2. 加入高級魚子醬的茶碗蒸料理，是 Restaurant Frantzén 融合日式風味的一道招牌料理。
3. 以鮮嫩的幼鹿肉，搭配鵝肝醬和特調醬汁，所烹調出的燒烤鹿排。
4. 搭配糖漿、酢漿草的奶油焦糖鴨肝，是 Restaurant Frantzén 的甜點料理之一。
5. 以北歐鮭魚，搭配紫色醃蘿蔔片、日本薑、黑胡椒和番茄香醋，所組合出的爽口料理。
6. 蓋上滿滿黑松露片的鵝鵝燒烤料理。



2



3



4



5



6