

Deutschlandjahr-Kochkurs

mit Claudia Marra

フラウ マラのドイツ料理

第4回

Gemuse

野菜料理

平成17年(2005)7月24日(日)

会場：西部ガスリビングプラザ メルカつきまち

「カボチャのケーキ(Kurbiskuchen)」

「トマトのシャーベット(Tomaten-Sorbet)」

「アボガドのリキュール(Avocado-likor)」

「冷たいヨーグルトスープ(Joghurt-Kaltschale)」

「チキンと温野菜のサラダ(Hanhchen-

Gurkenpfanne)」

参考資料：Butterのお話

ハーブバター、トマトバター、

タラゴンバター、アンチョビバターの作り方

カボチャのケーキ Kurbiskuchen

《材料》(6人分)

カボチャ(皮をむいて)	250g	卵(卵黄、卵白に分ける)	4個
砂糖	250g	キルシュバッサー	大さじ1
レモン汁	大さじ1	レモンの皮	小さじ・
シナモンパウダー	小さじ・	アーモンドパウダー	200g
強力粉	30g		
(ケーキに塗るアイシング)			
アプリコットジャム	大さじ3	キルシュバッサー	大さじ2

《作り方》

カボチャはスライサーで薄く切り2~3分電子レンジにかける

卵白にレモン汁を加え、堅く泡立て、冷やしておく

卵黄に砂糖250g、分量のキルシュバッサー、シナモン、レモンの皮を加え、よく混ぜ合わせる

ここにカボチャ、アーモンドパウダー、強力粉を加え、ハンドミキサーなどでよく混ぜ合わせる。そこに泡立てた卵白を加え、さっくりと混ぜ合わせる

ケーキ型にバターを塗り、細かいパン粉をふり、余分なパン粉をおとす

ケーキ型に の種を入れ、175 のオーブンで約40分焼く

- ・ 焼き上がったケーキを型から出して、熱いうちにアイシング

(アプリコットジャム、キルシュバッサーを混ぜ合わせたもの)をハケで塗る
ケーキの横にバニラアイスやホイップした生クリームを添えていただく。

夏は生クリームに砂糖を加えると少し長持ちする。

このケーキに使ったケーキ型は南ドイツ、オーストリア、アルザス地方で Gugelhupf, Gugelhopf, Gugelhopf, Kugelhupf, (クーゲルホフ) と呼ばれるリング状の背の高いケーキ型。

昔は丸い鉢や小さな鍋で作っていたが、今は金属やセラミック製などの型がつくられ、中心の丸い孔が煙突の役目をするので生地が均等に焼けるようになった。

カボチャ以外にも木の実、チョコレート、アーモンド、にんじん、赤蕪、ズッキーニなどで美味しくできる。

トマトのシャーベット Tomaten-Sorbet

Sorbet とはフランス語でシャーベットのこと。この Tomaten-Sorbet は夏だけに限らず、四季を通じてあっさりとした味の贅沢な前菜になる。この Sorbet を前もって作りおきする場合は冷凍庫で約 1 時間冷やした Sorbet 1 リットルと水でふやかした板ゼラチン 2 ~ 3 枚を混ぜ合わせ密閉容器で冷凍すると、1 ~ 2 週間は美味しくいただける。ゼラチンを加えることで味は濃さを増ししなやかな食感になる。

《材料》(6 人分)

完熟トマト	500g	砂糖	小さじ・
ミント	1 束	レモン汁	大さじ 2
塩、胡椒	適量	ナツメグ、タバスコ	適量

《作り方》

トマトは皮をむいて、種を取り、細かく刻む。
刻んだトマトに細かく刻んだミント、砂糖、レモン汁、ナツメグ、タバスコ、塩、胡椒を加え混ぜ合わせ、約 1 時間冷凍庫に入れ、時々かき混ぜる。
シャーベット状になったら皿に取り分ける。トマトの輪切りを下に敷いて、シャーベットをこんもりのせると素敵。

アボガドのリキュール Avocado-Likor

ドイツでは、食後酒として、女性はクリームリキュールを、男性は、果物で作られたブランデー、(グラッパなど)シュナップスを楽しむ。品数も豊富に売られているが、大切なお客様には、自分で作ったりキュールをお出しするのは心のこもるおもてなしになるのでは・
タマゴリキュール、チョコレートリキュール、モカリキュール、などでも。
今日ご紹介する完熟のアボガドで作るリキュールはなめらかなのどごしで、とっても美味。

《材料》(6 人分)

アボガド	1 個	生クリーム	200g
蜂蜜	100g	ブランデー	250cc
シナモン			

《作り方》

アボガドは皮と種をとり蜂蜜、生クリームと一緒にミキサーで混ぜ合わせ、塩、胡椒、ハーブを加え、ブランデーを注ぐ。
裏ごしをして、冷蔵庫でよく冷やすとよい。

冷たいヨーグルトスープ Joghurt-Kaltschale

暑い夏、ドイツでも野菜や果物で作る冷たいスープが好まれる。キュウリ、人参、ズッキーニや、果物ではイチゴ、サクランボ、それに手に入れば木イチゴなどで作る。野菜のスープにはクルトン、果物のスープにはラスク、コーンフレークを散らせばボリュームが増す。

《材料》(6人分)

リンゴ	1個	ヨーグルト	500g
ディル	1/2束	マジョラム	大さじ2 (葉の部分だけ)
塩、胡椒	適量	カボチャの種	

《作り方》

リンゴは皮付きで適当な大きさに切り、ヨーグルト、ハーブ(飾りに少し取り分ける)塩、胡椒と全部一緒にミキサーにかけ、ピューレ状にする。

冷蔵庫でよく冷やし、食卓に出すときカボチャの種、ハーブを飾る。

バターのお話

ハーブバター：室温で軟らかくしたバターに小口切りのアサツキ、ニンニク、玉ネギ刻みパセリを混ぜ合わせる。グリルした肉、焼いたポテトなどにつける。

トマトバター：軟らかくしたバターにトマトピューレ(水分をとばす)、みじん切りの玉ネギ、ニンニク(バジル、オレガノでも)を混ぜる。黒パンに付けると美味しい。

タラゴンバター：軟らかくしたバターにみじん切りのタラゴン、レモン汁少々、すり下ろした玉ネギを混ぜる。魚料理に合う(ムニエルなど)

アンチョビバター：軟らかくしたバターにアンチョビペースト、みじん切りのニンニク、玉ネギを混ぜる。トーストしたパンにのせると美味しいスナックに。ビール、赤ワインなどと一緒に。

チキンと温野菜のサラダ Hahnchen-Gurkenpfanne

ベルリン近郊にあるシュプレーの森はキュウリのパラダイスと呼ばれる。この森ではピクルス用のキュウリを中心に栽培されている。マスタードピクルス、日本の漬け物に似た塩ピクルス、胡椒ピクルスなどになり人気がある。他にもキュウリはあっさりして、消化がよくしかも安いので、煮たり炒めたりとよく利用され料理法も簡単。皮をむき種を取りそのままの形で、又はスライスして魚、鳥肉、鶏肉などと一緒に調理する。キュウリと相性のよいディルがよく使われる。

《材料》(6人分)

鶏挽肉	400g
白瓜	1キロ (ドイツでは太めのキュウリを使う)
エシャロット	2個 (小たまねぎ1個でもよい、みじんぎり)
辛口の白ワイン	250cc
ディル	2束 (小口切り)
バター	大さじ2
サワークリーム	100g
塩、胡椒	適量

《作り方》

ウリを、塩を入れて煮立てた湯で約10分柔らかくなるまでゆでる。
エシャロットをバターで炒め、ゆでたウリ、鶏肉を加えなじませる。
ここにワインを加え型くずれしない程度に蒸し煮する。
ディルとサワークリームを混ぜ合わせて鍋に加え、味を調える。
塩ゆでのジャガイモ、幅広のヌードル、ご飯と一緒にいただく。