

# Deutschlandjahr-Kochkurs

mit Claudia Marra

## マラさんのドイツ料理

第9回

Weihnachts-und-Neujahrs-menü

クリスマスとお正月メニュー

平成17年(2005)12月18日(日)

会場：西部ガスリビングプラザ メルカつきまち

「クリスマスのローストチキン」

(Falsche Weihnachtsgans)

「焼きリンゴクルミソース添え」

(Bratäpfel)

「ゼンメルクヌーデル」

(Semmelknödel)

「ニンニククリームスープ」

(Knoublauchcremesuppe)

## 参考レシピ

鯉のブルー煮  
蒸し鯉のわさびソース添え  
ジャガイモのクヌーデル

# ドイツのクリスマス料理ひと口ばなし

1) ガチョウがクリスマスのお祝いの食卓に出るようになったのは 1600 年以降のことである。

それまでの豚肉料理に代わって、いたる所で伝統的なクリスマス礼拝後の食卓にガチョウ料理が登場した、というのも当時のイングランドの王様がクリスマスにガチョウを食べていたときに素晴らしい知らせが届いた。それ以来クリスマスにはガチョウを食べなくてはならないと決めた。イングランド王とドイツのハノーファー王朝は姻せき関係にあったのでドイツにガチョウ料理が伝わった。

現在は、家族構成の縮小や栄養的な要素に左右され、ガチョウ料理は鶏肉料理にその場を奪われた。

2) 12月25日にはローストポークを食べ満腹になることを悦びとした。

前日の24日は、中世では厳しい断食日であった。そのために翌日の食事は山盛りのご馳走が求められた。

3) 何故、豚肉料理が食べられたのか、それには二つの推測がある。

一つは、クリスマスの時期には、豚は大きく成長し、家族全員がクリスマスを共に過ごす食卓を満たすに充分なご馳走となった。脂肪分の多い豚料理は極寒を乗り切るに欠かせない素材であった。

二つ目は、古代ドイツで豚は聖なる生け贄とされるていたため。

4) クリスマスに絶対に食べるもの、それは団子（クヌーデル）だった。

他の食材は肉でも魚でもよかった。更に野菜のサラダを食べることは薬効があると信じられていた。それにパンと塩が出された。この二つには死を遠ざける働きがあると考えられた。そしてリンゴが健康のシンボルとし

て、

豆がお金のシンボルとして裕福になれるとの意味で食された。

5) クリスマスに招待していないお客（たとえば郵便配達員、又は物乞いの人等）が訪れたならば自分には余裕がなくてもパンと塩をプレゼントしなければならなかった。この折裕福な人は甘いパン、レーブクーヘン等をプレゼントした。

# 「クリスマスのローストチキン」 (Falsche Weihnachtsgans)

## 《材料》

地鶏	1羽(1.6kg 位の物)
塩、胡椒、マジョラム、バジル	適量
鶏ガラスープ	250cc
白ワイン	100cc

## <詰め物>

食パン(耳をとる)	100g
鶏ガラスープ	100cc
天津甘栗(殻つきならば)	350g
(中身だけならば)	250g
牛挽肉	250g(脂の少ない部位を挽いた物)
玉ネギ(小)	1個(みじんめぎり)
バター	大さじ1
マッシュルーム	50g
パセリ	半束(みじん切り)
塩、胡椒、ナツメグ	適量

## 《作り方》

鶏肉に塩、胡椒、マジョラム、バジルをしっかりとすり込んでおく。

詰め物の用意をする。

パンを小さな角切りにし温かい鶏ガラスープを加えて軟らかくする。

クリと牛挽肉を混ぜる。

バターで玉ネギをさっと炒め、マッシュルームを加えて軽く炒め

パンと を入れ塩、胡椒、ナツメグ、パセリを加えてよく混ぜて

味を調える。

鶏肉のお腹の中に を詰め、麻糸（たこ糸）でお腹の口を縫う。

（楊枝で止めてもよい）

大きめのキャセロール又はオープンシートに鶏肉の背中を下にして置き

240°に熱したオープンで約10分焼き色を付け、熱い鶏ガラスープ を  
かける。

その後温度を200°に下げ約80分焼く。途中4～5回熱いスープを  
かける。

焼き上がった鶏肉をお皿に取り、天板に残った焼き汁を小鍋に移し

ワインを加え、強火で半量になるまで煮詰めて、味を調える。

こし器でこのソースを漉し、好みに冷たいバターを加える。

# 「焼きリンゴクルミソース添え」 (Bratäpfel)

《材料》（6人前）

リンゴ 6個（酸味の強い物）

## <リンゴに詰める物>

クルミ	160g	干しアンズ	60g
オレンジ	1個	シナモン	小さじ1
バニラ砂糖	大さじ1	砂糖	30g
オレンジリキュール	2cc		

## <クルミとオレンジのクリーム>

クルミ	75g	バニラ砂糖	大さじ2
オレンジ	1個（皮は摺りおろし、ジュースを絞る）		
オレンジリキュール	4cc	生クリーム	200g

《作り方》

## <詰め物>

前日、ミキサー容器にオレンジの絞り汁と干しアンズを入れておく。

にクルミ、シナモン、バニラ砂糖、砂糖、オレンジリキュールを加えて攪拌する。

## <リンゴ>

リンゴを洗い上部を切り取り（蓋に使う）リンゴの芯を芯取りでくりぬき

リンゴに の詰め物を詰め、蓋をする。

スフレ型にバターを塗り、リンゴを入れ、180°に温めたオーブンで35分ほど焼く。

（リンゴの状態を見る、新鮮な物ならそのまま、古いリンゴならば上に少量のバターをかけて焼く）

## <クルミとオレンジのクリーム>

クルミは細かく砕く。

生クリームは堅くしっかりと泡立て、そこに、オレンジの汁、摺りおろした皮、オレンジリキュール、バニラ砂糖、 のクルミを加え混ぜる。

焼き上がったリンゴの上にこのクリームをかけて食卓に出す。

クルミの代わりに塩気のないピスタチオ、ケシの実を使っても美味。

又、冷たいバニラアイスクリームをかけても美味。

# 「ゼンメルクヌーデル」 (Semmelknödel)

## 《材料》

パン	500g ( 堅くなったパン、パンの耳などを使う )		
牛乳	250cc	パセリ	1 束
玉ネギ	1 個	卵	2 個
バター	50g	塩	小さじ 1
パン粉	少々		

## 《作り方》

大きめの鍋に湯を沸かし、塩を加える。

温めた牛乳にパンを入れて 30 分置く。

玉ネギ、パセリをみじん切りにする。バターは溶かす。

玉ネギ、パセリ、卵、塩、溶かしバターをパンに加える。

濡らした手で子供のこぶし大のお団子(クヌーデル)を作る。

沸騰したお湯にお団子を入れ、すぐ弱火にして、お団子が浮き上がる

まで静かに15分くらい茹でる（ぐらぐらと煮立ててしまうとお団子がばらばらになってしまうので気をつける。あるいは、丸めたお団子を

サランラップでくるんで茹でると安心。サランラップにはあらかじめ小さな穴を数カ所あけておく。）

浮き上がったお団子をすくいあげ、しっかりと水切りをする。

（水をしっかりと切ることが大切）

残ったお団子は翌日、スライスしてフライパンできつね色に焼き頂くと美味しい。

サランラップで団子を包み、数カ所ピン等で穴をあけそのままお湯にいれて茹でると便利。

# 「ニンニククリームスープ」 (Knoublauchcremesuppe)

## 《材料》（6人前）

食パン	6枚（耳を取る）	オリーブオイル	大さじ5
ニンニク	7片（みじん切り）	卵黄	4個分
黒胡椒	小さじ2（粗挽き）	お酢	大さじ2
ビーフブイヨン		1リットル	
アーモンドパウダー		90g	
塩、サフラン、トリフ・オイル		適量	

## 《作り方》

ニンニクをオイルで半透明になるまで炒め、そこにパン、胡椒  
アーモンドパウダーを加え弱火で焦がさないように炒める。

ここにブイヨンを加えて約15分中火で煮る。

卵黄とお酢をよく混ぜ、火を止めたスープに加え、塩、トリフオイル  
で味を調え、サフランを散らす。

トリフ・オイルはとても高価なオイル、手に入るなら新鮮なトリフを使う。

# 鯉のブルー煮（お正月料理）

## 《材料》

鯉 鯉は1尾まるごと使う(1人当たり 250g ~ 500g)

塩 500g 当たり大さじ 1

酢 白ワイン

ジャガイモ

バター

西洋わさび（ホースラディッシュ）

## 《作り方》

鯉をよく洗い酢をかける。

水に分量の塩を入れて沸騰させ、弱火にして鯉を入れる。

常に水が鯉の上にあるようにして約 20 分煮る。

火が強いと鯉の身が崩れるので注意。

茹でたジャガイモ、溶かしバター、ホースラディッシュを添えて

食卓に出す。

鯉がはいる鍋、そこに鯉が完全につかる分量の水を入れ、それに対して塩

ワイン、酢の分量を決める

1 杯の水に対して 1/8 杯のワイン、酢。

# 蒸し鯉のわさびソース添え

## 《材料》（6人前）

ジャガイモ	3～4個		
鯉	1kg	バター	100g
レモン	3個	パセリ	1束
塩	小さじ1弱	水	1～2カップ
西洋わさび	大さじ4	サワークリーム	125cc

## 《作り方》

ジャガイモは皮をむき拍子切り、レモン2個は搾り、  
1個は薄くスライス、  
バターも同様にスライス、パセリはみじん切り。

鯉は冷たい水でよく洗い、腹に塩をすり込み、そこにジャガイモを  
詰め込む。

耐熱容器に鯉のお腹を下にして入れ、レモン汁を振りかけ、  
鯉の表面を完全にバターの薄切りで覆い、バターの上にレモンの薄切りを  
並べる。

天板に網をのせ を置き 175 に熱したオーブンの1番下の段で

約 30 間蒸し焼きにする。

出来た鯉を温めた皿に移し、蒸し汁を小鍋に移し、サワークリーム  
西洋わさび、パセリを入れて少し加熱するが煮立たせてはいけない。

茹でジャガイモ、サラダ菜、マリネーした赤カブなどを添えていただく。

詰め物には人参、長ねぎをジャガイモと形を揃えて加えてもよい。

# ジャガイモのクヌーデル

## 《材料》

ジャガイモ	1kg (前日に茹でておく)
パン	10cm (堅くなったフランスパンなど)
塩	小さじ2 (すりきり)
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ1
片栗粉	大さじ2
卵	2個

## 《作り方》

大きめの鍋に湯を沸かし、塩を加え沸騰させる。

パンを1cm角に切り、熱したフライパンにバターを溶かしてパンを揚げクルトンを作り、紙に取り油を切る。

ジャガイモを皮をむいてつぶし、小麦粉、片栗粉、塩小さじ1、卵を加え少し硬めの生地を作る。

を適量手に取り、のクルトンを1~2個真ん中に入れ、団子状に丸める。

沸騰したお湯に団子を入れ、すぐに弱火にして15分ほど茹でて、鍋から引きあげ水を切る。（団子にした生地をサランラップでくるんで茹でるとくずれなくてよい。）

ライン河地域でよく食べられるお団子、肉料理に付け合わせ、肉汁をつけて食べる。

中身は好みでクルトンの代わりにドライプルーンやカリカリベーコンを入れても美味しいし。

翌日に薄くスライスしてフライパンで焼いてもよい。