

2005  
2006

Deutschland  
in Japan

日本における  
ドイツ



「日本におけるドイツ年 2005/2006」  
in NAGASAKI

ドイツの家庭料理はいかがでしょうか？

Deutschlandkochstudio  
Wie wär's mit deutscher Küche?

主催 DEUTSCHLANDFREUNDE NAGASAKI

講師 Claudia Marra クラウディア・マラ

会場 西部ガス リビングプラザ メルカ築町

協力 西部ガス(株)・JA 島原雲仙

問い合わせ先

DEUTSCHLANDFREUNDE NAGASAKI

事務局 095-879-2124 金子 千津子

095-823-1095 平野 佐和

0959-27-1760 加藤 弥重子

H.P. [www.be21/doitsu-nen.htm](http://www.be21/doitsu-nen.htm)

Kartoffelgerichte ジャガイモ料理

Lauch -Kartoffelsuppe

長ねぎとポテトのスープ (6人前)

材料

ジャガイモ	500g
長ねぎ	3本
バター	150g
サワークリーム	250g
水	1000cc
塩、胡椒	適量
チャービル	

作り方

- 1, ジャガイモは角切り、長ねぎは小口切り。
- 2, 鍋にバターを溶かし、長ねぎ、ジャガイモ、塩を加え軽く炒めます。
- 3, その鍋に水1500ccを入れ15分ほど強火で煮ます。
- 4, そのスープを少し冷まし、サワークリームを混ぜ入れ、塩、胡椒で味を調え、最後にチャービルを散らします。

## Bornaer Suppe

### ボルナー風ポテトスープ

(Bornaer は Leipzig の近くの町)

#### 材料

ジャガイモ	600 g	(角切り)
コンソメスープ	1000 cc、500 cc	
キャラウエー	小さじ1/2	
スモークベーコン	40 g	(さいの目に切る)
たまねぎ	500 g	(薄くスライス)
ラード	80 g	
りんご	2個	(皮をむきすりおろす)
サワークリーム	100 g	
西洋わさび	大さじ2	
		(日本のわさびで代用する場合は大さじ1に減らす)
小麦粉	大さじ1	

#### 作り方

- 1, ジャガイモにキャラウエーを混ぜ、1000 ccのコンソメスープをいれて10分間煮ます。
- 2, スモークベーコン、たまねぎをラードでいため、小麦粉をふりいれ、コンソメスープ500 ccを注ぎ、煮立たせ、「1」のジャガイモと混ぜます。
- 3, すりおろしりんご、サワークリーム、西洋わさびをその中に加えジャガイモが軟らかくなるまで煮込みます。
- 4, 塩、胡椒で味を調え、アサツキの小口切りを散らします。

## Kartoffelgratin mit Fleisch 挽肉とポテトのグラタン

### 材料

ジャガイモ	750 g	(皮付きで茹でてスライス)
挽肉(合い挽き)	300 g	
たまねぎ	1個	(さいの目に切る)
ニンニク	1片	(潰す)
ベーコン	50 g	(さいの目に切る)
塩、胡椒	適量	
パセリ、マジョラム	適量	(出来るだけフレッシュのもの)
卵	2個	
牛乳または生クリーム	250 cc	
ピザ用チーズ	200 g	
ナツメグ		

### 作り方

- 1, 挽肉、たまねぎ、ベーコン、ニンニクを混ぜさっといためる。  
そこに塩、胡椒、パセリ、マジョラムを入れ、味を付けます。
- 2, 卵を割りほぐし、牛乳または生クリームとよく混ぜあわせ、塩、胡椒、ナツメグをくわえます。
- 3, グラタン皿にスライスしたジャガイモの半量をしき、「1」の挽肉をのせ、残りのジャガイモをその上にのせます。
- 4, 「2」の卵クリームを「3」に回しかけ、チーズを散らす。
- 5, 220°Cのオーブンで約45分焼きます。

## Bueklingsauflauf

### 青魚とポテトのグラタン

#### 材料

ジャガイモ	1 K g	(皮をむき鉛筆ぐらいの拍子木切り)
長ねぎ	4本	(小口切り, わけぎでもよい)
青魚(鰹、鰯、鯧)	500 g	(骨を抜き、ジャガイモと形を揃える)
バター	80 g	
生クリーム	500 c c	
アンチョビペースト	100 g	
塩	小さじ1 / 2	
(ペーストの塩加減を見て 塩の分量は調節)		
胡椒	小さじ1 / 4	
パン粉	大さじ4	
バター	大さじ4	

#### 作り方

- 1, 長ねぎを80 gのバターで炒める。
- 2, 半量のジャガイモをグラタン皿にしき、炒めたネギをその上にのせま  
す。さらに青魚をのせて、残りのジャガイモで蓋をします。  
\* (必ず一番上と一番下はジャガイモにします)
- 3, 生クリーム、アンチョビペースト、塩、胡椒をよく混ぜ合わせます。
- 4, 「2」のジャガイモに「3」のクリームをかけ、パン粉をふり、  
バターを小さくちぎってその上にちらします。
- 5, 200 °Cのオーブンで約60分焼きます。

Rivekock

## リーフクック (ライン川風のポテトパンケーキ)

### 材料

ジャガイモ	1 k g	(皮をむきすりおろし、よく水気を切る)
たまねぎ	3 0 0 g	(ジャガイモと同様に)
卵	小 2 個	
塩、胡椒	適量	

### 作り方

- 1, よく水気を切ったジャガイモ、たまねぎに卵、塩、胡椒を加えよく混ぜます。
- 2, フライパンにサラダオイルまたはラードを熱し、「1」の生地を大きめのスプーンですくって落とし、スプーンの背で10cmくらいの丸い形にのばし、両面ともこんがり焼き色をつけます

(冷凍できます)

おろしリンゴ、スモークサーモン、サワークリーム、クリームチーズディップ等を包んで食べます。

### おろしりんご

リンゴ1個をすりおろし、レモン汁大さじ1を加えます。

### クリームチーズディップ

たまねぎ(すりおろす)

ニンニク(潰す)

ケーパー(小瓶1個、小さく切る)

クリームチーズ(1パック、約250g、ケーパーの汁とよく混ぜ

る)

パプリカパウダー

全部を混ぜ合わせます。

## Kartoffeltorte ポテトケーキ

### 材料

ジャガイモ	250g	(皮つきで、前日に茹でたもの)
卵	6個	(卵黄、卵白にわけ)
砂糖	150g	
塩	ひとつまみ	
レモンの皮	1個分	(すりおろす)
アーモンドパウダー	100g	
ザボン漬け	100g	(角切り)
ベーキングパウダー	小さじ1	
ラムレーズン	100g	

(干しぶドウを大さじ2～3のラム酒に1時間ほどつけたもの)

### 作り方

- 1, オブンを180°Cにセット  
ジャガイモをすりおろす。  
卵白をしっかり泡立てる。
- 2, 卵黄に砂糖、塩を入れよく混ぜる。続いてレモン、アーモンドパウダー、ザボン漬け、ジャガイモ、ベーキングパウダー、ラムレーズンを加え、手早く混ぜます。
- 3, 泡立てた卵白を「2」の生地に入れ、さっくりと混ぜます。
- 4, 丸いケーキ型にペーパーを敷き「3」の生地を流し入れます。
- 5, 180°Cのオーブンで約70分焼きます。

## Gurkensalat

### キュウリのサラダ

#### 材料

キュウリ	6本（薄い輪切り）
フレッシュディル	適量
酢	（酸っぱいだけの酢）
ヨーグルト	大さじ3
牛乳	大さじ5
塩、胡椒（白胡椒）	適量

#### 作り方

ディル以下の材料を混ぜ合わせ、キュウリにかける



## Kartoffelsalat

### Frau Marra のポテトサラダ

#### 材料

ジャガイモ	500g	(前日に皮付きでゆでておいたもの)
たまねぎ	小1個	(みじんぎり)
キュウリのピクルス	200g	(ジャガイモと同じ形に切る)

#### ソース

マヨネーズ	大さじ4~5
ヨーグルト	大さじ3
塩、胡椒	適量
ピクルスの汁	
マスタード	小さじ1/2

#### 作り方

- 1、マヨネーズとヨーグルトにピクルスの漬け汁を加え、クリーミーにします。
- 2、「1」に塩、胡椒、マスタードを加えます。
- 3、形を揃えて切ったジャガイモ、ピクルスにたまねぎを加え、「2」のソースをかけます
- 4、冷蔵庫に1時間くらい入れます。

(ブラートヴルスト、ゆで卵、魚のムニエル等とお試してください)