

Deutschlandjahr Kochkurs 第2回 22.5.2005

Fischgerichte 魚料理

Lachsforellen Melonen Salat

サーモンとメロンのサラダ

材料(6人前)

生サーモンのフィレ	500g
メロン	小1個
アボガド	2個
レモン汁	1個分
塩、胡椒	適量
白ワイン	1/8リットル
パセリ	1束
砂糖	ひとつまみ

作り方

- 1, サーモンに塩、胡椒をして白ワインで蒸し、少しさまして、1口大に切ります。
- 2, メロン、アボガドもサーモンと大きさを揃えて切ります。
- 3, サーモンとメロン、アボガドを混ぜ合わせます。
- 4, レモン汁、パセリのみじん切り、砂糖、塩、胡椒でドレッシングを作ります。
- 5, 「3」にドレッシングをかけ、15分ほど冷蔵庫で冷やします、トーストしたパン、バケットパンなどをそえます。

Fischbaellchen auf Preiselbeersahne 20個

フィッシュボールのオードブル

材料(6人前)

鯖の缶詰	100g (オイル漬け、水煮、醤油味) (汁気を切ってほぐす)
クリームチーズ	100g
西洋わさび	大さじ1/2
レモン	1個 (レモン汁 小さじ1を 別に取り分ける)
塩、胡椒	適量
白ごま	30g (軽く煎る)
8枚切り食パン	5枚 (軽くトーストする)
又はクラッカー	20枚
生クリーム	100g (かたく泡立てる)
クランベリージャム	大さじ1 (ブルーベリージャムでも

可)

ジャムは酸味の多い方が美味しい

作り方

- 1, よくほぐした鯖にレモン汁小さじ1杯、クリームチーズ、西洋わさび、塩、胡椒を加えよく混ぜ合わせ、20個の小さなボールを作り、ごまをまぶします
- 2, 泡立てた生クリームとクランベリージャムを混ぜます。
- 3, パンを4切れにします。



- 4, パンに鯖ボールをのせ、泡立てたクリームを美しくあしらい、貝割れ菜などをかざり、レモンの輪切りを鯖ボールの上ののせて仕上げます。

Fischpastete

白身魚のパイ包み

材料（6人前）

白身魚のフィレ	400g
ほうれん草	2束（葉っぱだけを使う）
バター	大さじ1
たまねぎ	小1個（荒いみじん切り）
パイシート	1パック
卵	1個（卵黄、卵白に分ける）
生クリーム	大さじ3
ブランデー	大さじ1
塩、胡椒	適量
レモン汁	

作り方

- 1 , 魚にレモン汁をかけ軽くマリネーする。魚に生クリーム、ブランデー、卵白、塩、胡椒を加えミキサーにかけ、冷蔵庫で寝かせます（魚のピューレ）。
- 2 , たまねぎをバターで軽く炒め、ほうれん草を加えさっと混ぜ合わせ、塩をします。
- 3 , パイシートを広げ、片側に炒めたたまねぎ、ほうれん草、魚のピューレをのせ、半分のパイシートで包みます。
- 4 , パイシートの周囲をフォークの背で強く押しつけて型をつけ、上からフォークの先で空気孔をあけます。
- 5 , 卵黄に水少々を加えてよく溶き、パイシートの上にハケで塗ります。
- 6 , 200°Cのオーブンで約30分間焼きます。

Fischkloesschen in Erbsensauce

魚のクロッシェンのグリーンピースソース添え

材料（6人前）

白身魚のフィレ	400g
生クリーム	1/4リットル
卵白	2個分
ニンジン	小さめ1本（千切り）
たまねぎ	小さめ1個（荒いみじん切り）
バター	大さじ1
グリーンピース	400g
野菜味のコンソメ	1/4リットル
サワークリーム	大さじ4
カイエンヌペッパー（チリペッパー）	
塩、胡椒	適量
レモンバーム	

作り方

- 1 , 魚のフィレに生クリーム、卵白、塩、胡椒を加え、ミキサーにかけ、ピューレ状にし、冷蔵庫で冷やします。
- 2 , 塩を加えた熱湯でニンジンをお湯がき、冷水で素早く冷まし、水気をよく切ります。
- 3 , ピューレとニンジンをさっくりと混ぜ合わせます。
- 4 , なべにお湯を沸かし、沸騰したらすぐに弱火にし、ピューレを大きめのテーブルスプーンですくって鍋に落とし、約 10 分間茹でますが、決して煮立たせてはいけません（クロッシェン）。

電子レンジの場合

皿にラップをしき、魚のピューレを団子状にまるめておき、ラップをかぶせ、約 1 ~ 2 分様子を見ながら加熱します。

- 5 , バターでたまねぎを炒め、そこにグリーンピースを加え、コンソメを注ぎ、やわらかくなるまで煮ます。
生のグリーンピースを使う場合は、砂糖少々を加えます。
- 6 , やわらかく煮たグリーンピースをミキサーにかけてピューレし、裏ごしをします。
- 7 , グリーンピースのピューレとサワークリームをよく混ぜ合わせ、チリペッパーと塩で味をととのえます（グリーンピースのソース）。
- 8 , グリーンピースのソースをお皿にしき、クロッシェンをのせ、レモンバームを飾ります。
レモンバームの代わりにレモンの皮、ミントなどを使ってもよい。

Matjes

マティアス

材料(6人前)

鰯フィレ	8きれ	(1口大に切る)
酸味のあるリンゴ	2個	(皮をむき薄くスライス)
たまねぎ	大1個	(輪切り)
ピクルス	1本	(さいのめ)
粒マスタード	適量	
オールスパイス	適量	
砂糖	小さじ1~2	
ヨーグルト	250cc	
マヨネーズ	大さじ1	

作り方

- 1, 粒マスタードからマヨネーズまでの材料をよく混ぜ、なじませます。
- 2, 「1」の中に残りの材料を加え少なくとも1時間おきます。
黒パン、皮のまま茹でたじゃがいもをそえます。

Eingelegte Bratherige

鯧のドイツ風酢漬け

材料（6人前）

鯧	1.5 kg（内臓、骨を取り除く）
レモン汁	1個分
塩	適量
小麦粉	
油	

マリナー液

ニンジン	100 g（さいの目）
たまねぎ	3個（さいの目）
セロリ（軸の部分）	200 g
セロリの葉、パセリ、イタリアンパセリ	
にんにく	1片（薄切り）
フェンネル	150 g
干しぶどう	40 g
白ワイン	1リットル
酢	大さじ1
グローブ	2～3
粒胡椒（白）	小さじ1
ローリエ	2枚
オールスパイス	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
塩	

作り方

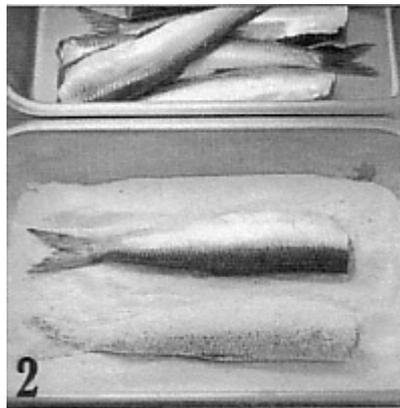
- 1, さばいた魚に塩をまぶし、レモン汁をかけ、魚によく酢をきかせます。
- 2, 「1」の魚の両面に小麦粉をまぶし、油で揚げます。
- 3, マリナー液の材料を鍋に入れ、約30分間煮ます。
- 4, 熱いマリナー液を魚に注ぎ 少なくとも1晩漬け込んでから、食卓に出します。

鯧のさばき方

- 1 , 鯧の頭、内臓を取り除き流水で
きれいに洗い、水気をよく切る。
- 2 , 開いて 骨を取り除く



- 3 , 写真 のような形にして小麦粉をつける。



- 4 , 油で揚げる。

