

# Deutschlandjahr-Kochkurs 第3回 26.6.2005

## Schweinefleisch 豚肉料理

### Gulasch

#### グラシュ ハンガリー風シチュー

グラシュはハンガリーの名物料理だったが、ハンガリーがハプスブルグ帝国領（現在のオーストリア）だった頃にオーストリアはこの料理を自国の名物料理にしてしまい 現在も愛好好されている、またドイツでも今ではドイツ料理として定着している。この料理には様々のバリエーションで作られるが、どのやりかたでも美味しいものです。大鍋で一度に沢山作るのがコツ。

#### 材料（6人前）

シチュー用豚肉	1 Kg（3～4cmの角切り）
たまねぎ	500g（輪切り）
トマトの水煮	500g（汁ごと）
にんにく	3片（潰す）
ラード	大さじ4
トマトペースト	大さじ2
パプリカパウダー	大さじ3
チリペッパー	大さじ1
赤ワイン	1/4 リットル（水でもよい）
ローリエ	2枚
マジョラム	適量（キャラウェイでもよい）
塩、胡椒	適量
パセリ	適量

#### 作り方

- 1, 厚手の深鍋にラード（又はサラダオイル）を熱し豚肉の両面を強火で手早く焼き鍋から取り出す
- 2, 同じ鍋でたまねぎ、ニンニクをよく炒め、パプリカ、チリペッパーを加えよくなじませる。そこへ肉を戻し入れ、トマトの水煮、トマトペースト、ローリエ、マジョラム、塩、胡椒、赤ワインを加えたら蓋をしてとろびで肉が軟らかくなるまで煮る。
- 3, 肉が軟らかくなったら、味をととのえて皿にとりわけパセリをふり、塩ゆでのジャガイモ（皮をむいて、水から茹でる）ヌードル、又はライスなどを添える。

## Koenigsberger Klopse

### ケーニヒスベルガー風ミートボール

ケーニフスブルグ（現在はロシア領カリーニングラード）は哲学者カントの故郷で。13世紀から16世紀のハンザ同盟都市のなかでも重要な通商路の一つとして繁栄した。市民は高価で珍しい食材などを豊富に手に入れ食生活を充実させた。その伝統を受け継ぐこのお料理は東ドイツ地域でとくに人気がある。

#### 材料（6人前）

（ミートボールの材料）		（ホワイトソースの材料）	
豚挽肉（合い挽き肉でも）	600g	バター	50g
たまねぎ（粗みじん）	100g	小麦粉	60g
バター	大さじ1	コンソメスープ	1リットル
牛乳（ひと肌温める）	100ml	アンチョビペースト	10g
食パン（パンの耳をとる）	2枚	ケッパー	75g
アンチョビペースト	15g	ケッパーの汁	1瓶全部
卵	2個	白ワイン	大さじ6
塩、胡椒	適量	塩、胡椒	適量

#### 作り方

##### ミートボール

- 1、パンをちぎって、ひと肌に温めた牛乳に浸し軟らかくする。
- 2、粗みじんのたまねぎを透き通るまで炒める
- 3、挽肉にパン、たまねぎ、アンチョビペースト、卵、塩、胡椒をくわえ  
大きめのミートボールを作り、冷蔵庫で冷やす

##### ホワイトソース

- 1、フライパンを火にかけて、弱火でバターを溶かし、小麦粉を入れて焦がさないようによく炒める
- 2、さらさらとした感じになったところにスープ又は水をすこしずつくわえながらなめらかなるまで混ぜ合わせ、アンチョビペースト、ケッパー、白ワイン、塩、胡椒で味を調える。
- 3、ホワイトソースの中にミートボールを入れて15分くらい弱火で煮込む。

## Schweineschnitzel mit Birnen

シュバイネシュニッツェルの洋梨ソース添え

最初はは前日に焼いた残り物の肉を、魅力的な料理に作り直すために考えられた料理。

再加熱すると肉は堅くなるが、果物に肉が堅くなるのを防ぐ力があるのに着目して、今では果物を加えて焼く料理として人気が定着した。。

材料（6人前）

洋梨の缶詰	480g	（汁は使わない）
サラダオイル	大さじ2	
豚肉	8枚	（1枚約100g位）
カマンベールチーズ	150g	（白い皮を除き薄切りにする）
塩、胡椒	適量	

作り方

- 1, 豚肉を肉たたきで叩く。
- 2, 豚肉を強火で軽く焼き塩、胡椒をする。
- 3, 豚肉の上に洋梨をのせ、蓋をして4, 5分煮る。
- 4, 3の肉のう上にチーズをのせ、チーズがとけるまで焼く。  
（オープンに入れて焼いてもよい）
- 5, すぐに皿に盛り、パンを添え、あればコケモモのコンポートを飾る。  
（この料理には辛口のリースリングワインがよく合う）

## Himmel un Ääd mit Leber

### 空と大地の贈り物レバー添え

リンゴとレバー、この組み合わせの料理はライン川下流（ボンより下のライン川）地方で昔から好まれ。秋から冬の季節によく食卓に登場する。

リンゴは空を見あげてもぐ、たまねぎ、じゃがいもは大地から収穫する、それでこの名前がついたとか。Ääd はライン川下流地域の方言で大地のこと。

ケルンの周辺ではレバーの代わりによく焼いたブルトヴルスト（豚肉、脂肪、豚の血液で作ったソーセージ）を使う。生ビールがよく合い。また地元の人々はこの料理の後にリンゴの焼酎(Apfelkorn 度数の高い焼酎)を飲み、油ばい料理で疲れた胃をスッキリとさせる。

### 材料（6人前）

豚レバー	700g	（牛乳に約10分ほど浸しておく）
リンゴ	3個	（皮をむき、芯を取り除き、1cmの輪切り）
カルヴァドス	大さじ3	（アルコール濃度が高く引火しやすいので注意）
たまねぎ	3個	
砂糖	小さじ1	
塩、胡椒		
お醤油		
タイム		
バター	大さじ1	

### 作り方

- 1, リンゴに白砂糖をまぶし、軽く焼いて、カルヴァドスをかけておく。
- 2, 鍋にバターを入れ、弱火で溶かし、レバーを入れて十分に火をとおす。  
たまねぎを加え、さらに少し炒め、塩、胡椒 タイムで味を調える。
- 3, レバーを皿に盛りつけ、砂糖をまぶしたリンゴを添える。  
マッシュポテトを添えると立派なメインディッシュになる

## Schweineruecken mit Kraeutern

### 豚ロースのオープン焼きとキャベツサラダ

1週間に1度日曜日にだけ肉が食卓に登場した時代のお料理。日曜日には教会へ行く日で、お料理をする時間がない、それで朝、パンを焼いてまだ余熱のあるオープンで肉を焼くことを考えついた。礼拝が終わり、帰宅するとオープンの中で肉はゆっくりと焼き上がっていて、すぐに食卓に出すことができた。もし肉が残ったら、サンドウィッチ、グラタン、スープ、サラダなど様々に利用しました。

### 材料 (10人前)

豚ロース(塊)	2.5kg
塩、胡椒	適量
ニンニク	2片
タイム	小さじ1 (出来るだけフレッシュで)
ローズマリー	小さじ1 (出来るだけフレッシュで)
コンソメスープ	250cc
白ワイン	

### 作り方

- 1, 豚肉の脂身に 1,5cm 幅の切り込みを縦横に入れ、塩、胡椒、ニンニク、タイム、ローズマリーをしっかりとすり込む
- 2, 豚肉を225度に熱したオープンで焼く、途中何回かに分けてコンソメスープを肉にかける。
- 3, 焼き上がった肉にすぐアルミホイルをかぶせ 15分ほどおく。
- 4, 肉汁を別の鍋に移し、味を確かめワインを注ぐ。(ワインの分量は肉汁の量によって加減する)
- 5, 4に小麦粉を加えとろみをつける。(クリーミーなソースを好むときは冷たいバター「冷蔵庫から出してすぐのもの」をいれ、滑らかになるまでよく混ぜる。)

## Kurautsalat

### キャベツのサラダ

キャベツは昔の人々にとってもっとも安いビタミン C の供給源だった。収穫期にはザウワークラウトを沢山作り長く保存して秋、冬に食べた。キャベツ、ジャガイモ、パンは人々にとって毎日食べる大切な食材だった。

ちなみにドイツでは貧乏くさい人のことを「キャベツくさい」と表現する。

### 材料

キャベツ	2kg	(せん切り)
塩、	大さじ 2	
胡椒	適量	
レモンペッパー	適量	
砂糖	大さじ 1	
たまねぎ	2 個	
白ワインビネガー	大さじ 6~8	
サラダオイル	大さじ 6	(出来るだけ上質のもの)

### 作り方

- 1, せん切りにしたキャベツに塩、砂糖をふりいれ、キャベツが十分にしんなりなるまでしっかりと揉み込む。
- 2, 1に残りの材料を加えよくなじませ、味をととのえる。

## ドイツに於けるバターのお話

### 1 , 発酵バター (Sauerrahmbutter)

バターは、新鮮な牛の生乳から作る。生乳を分離させてできた乳脂肪に乳酸菌を混ぜ合わせ発酵させて作るバターを発酵バターという。分離した乳脂肪を分離器にかけて小さな塊を作り、この小さな塊を集めて大きな塊にし、水分が抜けるまでしっかりと捏ねる。この過程で、はじめ30%ほどあった水分量を16%以下まで減少する。ドイツでバターは16%以内の水分、82%の純乳脂肪 残りはタンパク質、ビタミン、乳糖、レシチン、ミネラルで構成されている。

発酵バターに乳脂肪を取りだした残りをバターミルク(Buttermilch)としてスーパーなどでも売られ、とても美味しいがすぐ悪くなるので作られた日しか飲めない。

### 2 , 非発酵バター (Sussrahmbutter)

乳酸菌発酵させずに乳脂肪で作るバターを非発酵バターという。

発酵させない乳脂肪は日持ちがしないので少量の塩を加える、バターの癖が少なくミルクの甘みがほのかにあり、ソースを作る場合にはマイルドでこくのある味に仕上がる。

### 3 , 肉などを焼くためのバター (geklarte Butter)

ドイツでは肉を焼くためのバターが簡単に入手できる。また、家庭でも簡単に作れる。

発酵バターを弱火でゆっくりと溶かす、溶けるにつれて小さな泡が浮いてくる、

その泡を丁寧につくってとりのぞく。この泡には1、で述べた焦げやすい物質 タンパク質、ビタミン、乳糖、レシチン、ミネラルが含まれているため、この処理をしたバターは焦げにくい。容器にとり冷蔵庫に常備すれば、肉類を焼いたりに重宝する。