

ドイツの伝統的な料理

- ❖ 全国の「ドイツ」の伝統的な料理のイメージ：
 - イメージ：「パン」 + 「ソーセージ」 + 「ビール」
- ❖ 全国の「ドイツ」の人気のある料理：
 - 「スパゲッティ」 + 「ピザ」 + 「デーナー・ケバブ」
- ❖ 「ドイツ」の伝統的と言える料理はない！
 - 地方によって違う（北・東・西・南）
 - 周りの国々からも影響が強い
 - ドイツに住んでいる外国人の文化
- ❖ 北ドイツの伝統的な料理（北ヨーロッパの影響：イギリス、スカンディナヴィア等）
 - ラップスカウス（Labskaus）、ロールモップス（Rollmops）
- ❖ 西ドイツの伝統的な料理（西・東ヨーロッパの影響：フランス、ロシア等）
 - ライニシャー・サウアブラーテン（Rheinischer Sauerbraten）、ケーニヒスベルガー・クroppセ（Koenigsberger Kloepse）、シュラツバカッペス（Schlabberkappes: „Schmatzkohl“）
- ❖ 南ドイツの伝統的な料理（南ヨーロッパの影響：オーストリア、スイス等）
 - シュバイネハクセ（Schweinshaxe）、ヴァイスヴルスト（Weißwurst）、オーバツダ（Obatzda）
- ❖ 東ドイツの伝統的な料理（東ヨーロッパの影響：ポーランド、ロシア、チェック等）
 - テューリンガー・ロストブラートヴルスト（Thueringer Rostbratwurst）、ライプツィガー・アレルライ（Leipziger Allerlei）
- ❖ ベルリンの伝統的な料理（世界の影響：トルコ、ロシア、イタリア、フランス等）
 - カリーヴルスト（Currywurst）、カッセラーとザワークラウト（Kassler mit Sauerkraut）、アイスバイン（Eisbein）、ブーレットテン（Buletten）、デーナー・ケバブ（Doener Kebab：70年代～、トルコの料理ではない！）

ベルリンのブレットン (Berliner Buletten)

ドイツ語で「ハンバーグ」は、"Bulette" (ベルリン) 、"Fleischklops" (北ドイツ) 、"Fleischpflanztl" (バイエルン州) 、"Fleischküchle" (シュヴァーベン) あるいは、"Frikadelle" (西ドイツ) と呼ばれます。日本のハンバーグとは、似ても似つきません。「ハンバーグ」(Hamburg 市で作られたから?) という名前でアメリカに伝わり、ドイツとはちょっと違うレシピで世界中に広まって人気を集めています。

材料 (4 人分)

合いびき肉	1 kg	パセリ	小さじ 2
食パン	2 枚	パプリカパウダー	小さじ 2
玉ねぎ	1 個	こしょう	小さじ 2
卵	1~2 個	塩	小さじ 4
からし	小さじ 2	油	大きじ 2
にんにく	2 片		

作り方 (4 人分)

1. 食パンをボウルの中で水にひたして柔らかくする。10分後に水をきり、手で十分にこねる。
2. 玉ねぎとにんにくを細かく刻む。
3. ボウルにひき肉を入れ、からし、パセリ、パプリカパウダー、こしょう、塩、柔らかくした食パン (1) 、玉ねぎ、にんにく、卵を加える。塩、こしょうで更に味付けし、よく混ぜ合わせる。
注意！味付けは薄いよりも濃い方がおすすめです。
味が濃くなりすぎたら卵を一つ加えましょう。
4. 濡らした手でたねを肉団子サイズに成形する。
フライパンで油を熱し、小麦粉でころもを付けたたねを両面から中火で10~15分焼く。
途中で何度もひっくり返す。

バウエルンフリューシュトゥック (Bauernfruehstueck)

人気のある、こってりした朝ご飯がバウエルンフリューシュトゥックです。元々、残り物を使った料理です。焼きじゃがいもや、肉の残りと他の材料をフライパンで炒めて火が通ったら最後にとき卵を流し込み、オムレツやスクランブルド・エッグズのように作る簡単な料理です。日本のお好み焼きのようなものです。

昔から「農家の朝食」と呼ばれているのは、農家の人々が早朝から牧場で忙しく働いた後、ボリュームのある食事を必要としたからです。今でも農家では、昼ご飯より朝ご飯の方がこってりいることが多いです。しかしバウエルンフリューシュトゥックは農家以外の人々にも人気があり、レストランでも朝食やランチのメニューとして提供されています。

材料 (4人分)

ゆでたじゃが芋 (*)	500-600g	パセリ	1-1,5
玉ねぎ	1-2 個	ネギ (アサツキ)	1-1,5
燻製のベーコン (角切り)	100-200g	パプリカ (赤)	200g
卵	5-8 個	パプリカパウダー (甘い)	小さじ 2/3
牛乳	200ml	こしょう	小さじ 2/3
生クリーム	300g	塩	小さじ 2/3
粉チーズ	50g	ピクルス	1-2 個

(*) 硬くきめが細かい。水分を含み滑らかで荷崩れしにくいタイプが必要！茹でた時に皮が開かない。(festkochend)

作り方 (4人分)

1. じゃが芋を洗って、鍋に入れて、水から茹でる。弱火で蓋をし、約 20~25 分、火が通るまで茹で、水を捨てて冷ます。
冷めてから皮をむき、輪切りにする。
2. 皮をむいた玉ねぎをみじん切りにする。ベーコンとピクルスを小さく角切りにする。パプリカを半分に切って、中身 (柄、種) と白いところをとり、果肉を小さく角切りにする。パセリを細かく刻む。
3. 卵と牛乳とかクリームフレッシュをボウルの中で泡立てて、塩、こしょう、パプリカパウダーで味付けし、粉チーズとパセリを入れて、よく混ぜ合わせる。
4. フライパンでベーコンを焼いて、じゃが芋のスライスと玉ねぎを入れ、中火でじゃがいもを何度か裏返しながら、金色になるまで、じっくり焼く。
5. パプリカとピクルスを入れ、塩、こしょうで味付けしながら、更に 5 分ぐらい焼く
6. 混ぜた卵・牛乳/生クリームを注ぎ入れ、お玉で軽く混ぜながらふんわりと焼く。

エルブセン・アイントップフ（軍隊風）（Erseneintopf nach Bundeswehr-Art）

アイントップフも元々、残り物を使った料理です。

材料（4人分）

グリーン・ピース（莢なし）	500g	ラード	20g
セロリ	100g	マジョラム	小さじ1
にんじん	100g	パセリ	2個・本
葱	1本	水	2L
玉ねぎ	2個	野菜のコンソメ	小さじ8
じゃが芋	300g	こしょう	
燻製のベーコン（角切り）	100-200g	塩	
		ウイナーソーセージ	4-8個

作り方（4人分）

1. ラードを鍋に入れ、弱火で溶かす。小さく角切りにしたベーコンを加え、少し茶色になるまで焼く。それからみじん切りした玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。角切りにんじん、セロリと小さく切った葱を入れる。強火にして、全部を混ぜながら、短時間蒸す。長く蒸すと焦げるので注意すること！
2. 水 1L を加え、全部を混ぜる。混ぜながら、グリーンピースを入れ、残りの水 1L を加える。全部を茹でる。そして、コンソメ（水 250ml に対して、小さじ 1）とマジョラムを入れる。弱火で茹でる。
3. 20 分後、角切りにしたじゃが芋を入れ、時々混ぜながら、更に 40 分ぐらい弱火で茹で続ける。混ぜるのは、特に最後の 20 分で、焦げないようにすることが大事です！
4. 胡椒と塩で味付けする。みじん切りしたパセリを入れ混ぜる。