



## 国際交流員カロリンのコラム

### クマニラ狩り Auf Bärlauchjagd (アウフ ベアラウフヤグト)



5月になりましたね！私はドイツの5月が大好きです。天気がいいし、ドイツ人が大好きなホワイト・アスパラガスや甘いいちごなど、美味しいものがたくさんある時期だからです。その中でも、私がいつも楽しみにしているのはクマニラです。にんにくに似た匂いと味がする緑色の長い葉をした植物です。



クマニラは森の木々の根元に繁殖します

3月の下旬から5月の上旬まで、ドイツ人は森に入って木の間、川の辺りでクマニラを探します。強い匂いがするので、遠くからでも分かります。私も父と一緒によくクマニラを採りに行きます。でも、クマニラはスズランとコルチカムという毒のある植物の葉とよく似ているので、採る時は少し危険です。

スズランの花はクマニラと同じく白いけれど形がまったく違って、5月になってから咲きます。コルチカムの花は紫色で、8月から10月に咲きます。両方とも、花が咲かないうちはクマニラとの区別が難しいのですが、食べると命にかかわるので本当に気をつけなければなりません。しかし、残念ながら被害にあう人が毎年後を絶ちません。

クマニラは美味しいだけではなく、とても健康的です。高血圧や動脈硬化の予防になるし、代謝を良くし消化を助けてくれます。ドイツの冬は寒くて暗くて辛いので、春が来ても体はまだ長い冬眠の後のように眠たいです。だから、元気をつけるためにクマニラを食べるのです。クマニラという名前は、熊が冬眠の後に栄養のあるニラを食べるとすぐに目が覚めることに由来しています。そして、ドイツ語ではよく「熊のように元気な (bärenstark、ベーレンシュターク)」という表現を使います。

クマニラは2か月間しか採ることができないので、保存のためにクマニラバターかクマニラペーストを作ります。クマニラそのものを冷凍することもできますが、バターにしてパンやステーキにのせたり、ペーストにしてスパゲッティやジャガイモと一緒に食べる方が美味しいです。特にペーストはおすすめで、簡単に作れます。作り方は、クマニラ400g、質の高いオリーブ油250ml、パルメザン・チーズ100g、塩、こしょう、ナッツ、好みで松の実をピューレにして、熱湯などで消毒したビンに入れます。そして、ビンに空気が入らないようにオリーブ油を足します。これで完成です。1か月間ほど保存して味がなじんだら食べごろです。



クマニラペースト

クマニラは日本では手に入りにくいと思いますが、ニラでも作れるかもしれません。レシピをアレンジするのも良いですね！ぜひお試しください！

## 国際交流員イベント 「ザールランドの料理を作って食べてみよう！」

国際交流員カロリンさんの故郷、ドイツの西南にあるザールランド州の“家庭の味”を紹介します！カロリンさんと一緒に作って、楽しい食事の時間を過ごしませんか？みなさんのご参加をお待ちしています！

- 日時 5月25日(土)  
午前11時～  
(午前10時45分受付開始)
- 場所 きらら館
- 定員 12名  
小学生以下は保護者同伴でお願いします。

- 参加費 300円  
※当日集めます。
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 申込期間 5月13日～17日
- 申し込み・問い合わせ先  
市国際交流協会  
☎(32)8887



### TAKE FREE

広報しもつけを設置協力いただけるコンビニエンスストアなどのお店を募集しています。  
ご協力いただける場合は総合政策課☎0285 (32) 8886情報広報グループまでご連絡ください。

PC・スマホ  
市ホームページ

