

日独交流レシピ

ドイツ料理に挑戦!

講師/監修:宮澤康貴さん[ル・モンド・ブルージュ]
ザブリーナ・リンさん[下野市国際交流員]



上三川町しらさぎ3-44-6 TEL 0285-38-6604
営業時間: 11:00~15:00/18:00~0:00 定休日: 月曜、他不定休あり

講師は、下野市国際交流員のザブリーナ・リンさんと、道の駅しもつけ内にスイーツショップを出店している「ル・モンド・ブルージュ」の宮澤康貴さん。ドイツに料理留学経験を持つ宮澤さんとリンさんの「日独交流レシピ」はボリューム満点。りんごジャムを添えたじゃがいものガレットは、お子さんのおやつにもぴったりです。



アドバイス

スープや煮物をつくる際、一度火を止め、水や氷を加えると短時間で味が染み込みやすくなります。



野菜スープ

- 【材料】4人分
 ベーコン……………40g
 じゃがいも……………1個
 西洋ねぎ……………1/3個
 玉ねぎ……………1個
 にんじん……………1/2本
 キャベツ……………1/8個
 ソーセージ……………8本
 サラダ油……………適量
 バター……………30g
 ローリエ……………1枚
 ブラックペッパー…3g
 塩……………適量
 水……………1000cc
 氷……………適量
 カレー粉(お好みで)…少々

- 【作り方】
 1 野菜を同じ大きさに切る。じゃがいもは薄切り、玉ねぎはくし切りに。
 2 ベーコンを細切りにし、油をひいたフライパンに入れ弱火で炒める。
 3 全体に油がいきわたったら、じゃがいも・西洋ねぎ・玉ねぎ・にんじんを炒め、少ししんなりしてきたところにキャベツを加えて炒め合わせる。
 4 野菜をがしんなりと透き通ってきたら水とローリエを加え、塩を一回り入れて強火で煮る。
 5 一度火を止め、氷を入れて温度を下げる。
 6 再度火を入れバター・ソーセージを加えたら、ブラックペッパーと塩を加え味を整える。
 ※お好みで最後にカレー粉を振る。

ポークソテー

- 【材料】4人分
 豚(肩)ロース……………4枚
 塩……………少々
 胡椒……………少々
 薄力粉……………少々
 サラダ油……………適量
- ソース
 ハチミツ……………大さじ3
 白ワインビネガー…50cc
 A マスタード……………大さじ2
 塩……………少々
 胡椒……………少々
 ミックスベリー…30g
 いちご……………3個
 白ワイン……………大さじ2~3
 バター……………30g

【作り方】

- 1 ボールにAを入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- 2 豚(肩)ロースに塩・胡椒をしたら、薄力粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンに油をひき、温まったら2を弱火で焼く。
- 4 両面に焼き色が付いたら、油をきる。
- 5 白ワインを加え、さらに火を入れる。
- 6 フライパンに1のソースを流し入れ、ミックスベリーといちご(荒みじん切り)を加える。
- 7 最後にバターを加える。
- 8 お皿に盛りつけたら、トマト(荒みじん切り)とイタリアンパセリをちらす。



じゃがいものガレット

- 【材料】4人分
 じゃがいも……………3個
 サラダ油……………適量
 バター……………20g
 りんごジャム…適量
 塩……………適量

【作り方】

- 1 じゃがいもを千切りにし、塩をふって和える。
- 2 1を耐熱容器に移してバターを加え、電子レンジで透き通るまで加熱し、よく混ぜ合わせる。
- 3 油をひいたフライパンに、2を敷きつめ塩をふり、強火で焼く。
- 4 焼き色が付き固まったら裏返し、押さえながら弱火で焼く。
- 5 両面に焼き色が付いたら、皿に盛りつけ、りんごジャムを添える。