

つくってみよう！世界の料理 ～ドイツ編～



MENU

豚のロースト～オーブン焼き～ **Schweinsbraten**

パンで作るクヌーデル **Semmelknödel**

ロートコール ～赤キャベツとリンゴの甘酸っぱい煮物～ **Rotkohl**

講師

渡邊 ロスビタ氏（ドイツベルリン出身）

2016年11月12日（土）水戸市国際交流センター

豚肉のロースト ～オーブン焼き～

材料（6人分）

- ・豚バラ肉 かたまり … 1 kg
- ・塩 …少々
- ・コショウ …少々
- ・香料 …少々
- ・玉ねぎ …1つ
- ・ニンニク …1かけ
- ・赤ワイン ソース用 …250 ml
焼くとき用 …150 ml
- ・小麦粉 …少量
- ・片栗粉 …少量



レシピ

- ① 豚肉に塩を振っておく。（前日）
- ② 豚肉に香料をかけ、切込みを入れる。
- ③ 150℃ - 160℃のオーブンで豚肉を40分から1時間焼く。
- ④ 豚肉を焼いている間に、玉ねぎとニンニクを細かく切っておく。
- ⑤ 豚肉が焼きあがる10分前に、切っておいた玉ねぎとニンニクをオーブンに入れる。
- ⑥ 焼きあがったら、豚肉にワインをかけて、もう1時間、150℃ - 160℃のオーブンで焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、トレイごとコンロの上に置き、お肉を取り出す。肉汁や玉ねぎはトレイに入れたままにしておく。
- ⑧ トレイを火にかけて赤ワインと塩、コショウを入れて煮る。沸いてきたら、小麦粉、片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑨ お肉を1cmほどに切りわけ、ソースをかけて完成。

パンで作るクヌーデル

材料（6人分）

- ・ フランスパン …2本
- ・ 牛乳 …220 ml
- ・ たまご …4つ
- ・ 玉ねぎ …1つ
- ・ バター …30g
- ・ 塩 …少々
- ・ コショウ …少々
- ・ ナツメグ …少々



レシピ

- ① フランスパンを小さなサイコロ状に切り、乾燥させておく。
- ② ボウルに、牛乳、卵、塩、コショウ、ナツメグを入れ混ぜ合わせる。
そこに、切っておいたパンを浸しておく。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ フライパンにバターを熱し、玉ねぎを色づく程度に炒め、冷ましておく。
- ⑤ 浸しておいたパンと、玉ねぎを合わせて混ぜる。
- ⑥ 混ぜたものを12等分にし、丸める。
- ⑦ たっぷりのお湯で茹でる。お湯の状態は90℃程度に保ち、沸騰させないようにする。水面に浮かんできたら茹であがり。

ロートコート

～赤キャベツとリンゴの甘酸っぱい煮物～

材料（6人分）

- ・赤キャベツの瓶詰(370 ml) …2 瓶
- ・リンゴ …1 つ
- ・バター …30g
- ・塩 …少々



レシピ

- ① リンゴの種と芯を取り細かく切る。
- ② フライパンにバターを熱し、弱火で5分ほどリンゴを炒める。
- ③ フライパンの火を止めて、赤キャベツと塩を加えて混ぜる。





本日は、講座に参加していただきありがとうございました。

ドイツ料理はいかがでしたか？

ぜひ、おうちでもドイツ料理を作ってみてください♪

★ ★
ダ ン ケ
Danke!!
★ ★
あ り が と う

