

くっきんぐるうむ

ドイツ料理

大 沢 はま子*

ドイツ料理は、フランスやイタリアの料理に比べて知られていないばかりか、ドイツを旅行された知人達からは不評の声をきくことが多い。これは一つには、レストランのメニューがほとんどドイツ語でしか書かれていないことから、面くらい、おいしい料理に接せられなかったのではないかと思ってみたりもする。しかし昔から勤勉なドイツ国民が、まずは満腹を先とし、実質的な内容を重んじて、洗練とか美味とかを後回しとしてきた結果、料理が盛り沢山とか平凡とかの評を受けるのも当然と考えられる。

ドイツ料理は三つの地方区分にすると、傾向や特徴がつかめるように思う。すなわち北部の平野地帯と、南部の変化に富んだ山岳地帯と、この二つの間にある中央部の丘陵地帯とである。そして料理全般をみると、味の基本的な特徴として甘酢っぱい仕上げが多い点に気がつく。寒冷地のために人々はラードやベーコン脂を多く用いて、こってりとした料理を好み、口あたりをごくやわらかくつくり、仕上げにピリッとした香辛料（ねずの実、洋わ

さび、洋辛子）が加えられる。酸味にはぶどう酢、白ワイン、レモン汁、ピクルスなどを用い、トマトの使用は少ない。酸味をやわらげるために砂糖を用いるが、甘味と酸味をもつ、りんご、洋梨、プラム、あんず、サワーチェリー、木苺、レイズンなどの果物を料理の中に用いて変化をつけている。野菜にかわって果物がつけ合わせとなり供食されることも多い。ソースはフランス料理のソースなどちがいが、洋わさび入りサワークリームソース（Meerrettichsoße）、レモン入りケイパーソース（Kapernsoße）、香草入り緑色マヨネーズ（Grüne Kräutersoße）、洋辛子入りソース（Senfsoße）など、酸味や香辛料の加わったものが多く、調理法も簡単である。

ドイツ人の簡素な家庭の食事をとりあげると、まず、Eintopfgericht（アイントップゲリシテ）がある。元来は月一回、食事を簡単にして、その分を寄附することから始まったという。これが主婦にとって仕事量の多い日に利用されたもので、掃除の日（金曜日から土曜日）や洗濯日（月曜日）の料理として供される。大きな深鍋にベーコンや固い肉塊を味出しとして入れ、野菜なども大きく切り、脂肪で炒めてからだし汁と共に加えて煮込む。やわらかくでき上がった肉と野菜は大皿に盛って、パンと共に好きなだけ食するものである。また、夕方のパンの意をもつ Abendbrot（アーベントブロート）はパンを中心にごく軽くすませる食事である。ライ麦パンの薄切りとパンにあうおかずを皿に盛り、食卓に並べて、めいめいが皿代りの木製の板の上にパンをとり、好みのおかずをのせ、ナイフ、フォークを使って食事をすませる。おかずは冷肉（ハムやソーセージ）とピクルスで、このほかに惣菜屋で求めた魚の燻製や、マヨネーズ和えのサラダなどを添える。加熱調理はしないで、デザートもはぶき、飲み物だけの簡単な夕食として知られている。

つぎにドイツ料理の特徴あるものや有名なものを取り

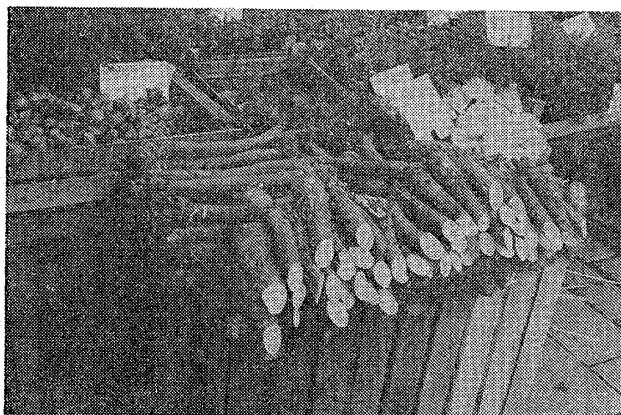


写真 1. みずみずしい洋わさび Meerrettich とフレッシュ・スパイス類 Blattgewürze（ミュンヘン Viktualien Markt で）

* 日本女子大学

ドイツ料理

あげ、ごく簡単に説明を加えたが、興味をお持ちいただければ幸いである。

1. スープ

スープは浮き身にポリウムをもつものが多い。壺仕立て (Terrine) と書かれたものは2人分位の量もち、これだけで満腹してしまう。グリーンピースなどの豆スープ (Erbsensuppe, Bohnensuppe, Linsensuppe) が有名で、この中にソーセージやベーコンを浮かせて供卓されることが多い。澄ましスープは骨の量を多く使うので透明度も少なく、脂肪はほとんど除かれずに仕上げられている。浮き身としては団子が多く、青味にはえぞねぎ (Schnittlauch) の刻んだものをふり入れる (Grißnockersuppe, Leberknödelsuppe)。コンソメとしては生の卵黄を形のままあついスープにおとし入れた Kraftbrühe mit Ei (クラフトブルエ ミット アイ) が知られている。海亀のコンソメ (Schildkrötensuppe) はシェリー酒で風味を加え、浮き脂肪のないスープで、亀の模様のついた小さな茶碗に盛り、ディナーの際に供される。

2. 魚料理

北海やバルト海で採れるにしんは魚の中で最も愛好され、なま物ばかりでなく塩漬けや燻製品もある。巻きにしんの酢漬け (Rollmops) は、玉葱、胡瓜ピクルス、粒辛子を芯にして、開きにしんで形よく巻き、4~5日漬け汁の中で漬け込んだものである。さっぱりした味はビールとよく合い、軽食用として重宝される。Heringssalat (ヘリングサラート) は塩漬けにしんの塩を抜き、皮や骨をとってせん切りにしたものにビーツ (Roterüben) を加え、マヨネーズ、サワークリームで和えたサラダで、冷前菜として出される。鱈や鯉などの淡水魚は種類も多いが、一般にはあっさりした味に仕上げた料理が有名である。中でも高く評価される鱈の酢煮 (Forelle-blau フォレ

レ・ブラウ) は、水槽中に調理前まで生かした鱈を使う。鱈の下拵えをしたらぶどう酢をふりかけ、直ちに酸味をもつゆで汁中で形をくずさぬように15分位茹でる。表皮が青く仕上がるのでこの名がつき、皿には泳いでいるように鱈をたてて盛る。

3. 野菜料理

4~6月にかけて採れる白アスパラガスは、みずみずしく真白で、ごく柔らかな軸太のものである。皮をうすくむいて茹でたものは、Stangenspargel (スタンゲンスパークル) でオランダソース (Holländische Soße) を添える。このほかスープ、グラタン、サラダなどに用いられるが、アスパラガス料理は他の野菜のものより高級に扱われる。

じゃが芋料理は有名であるが、ことにドイツ北部の人達には、長い間、小麦の不足をじゃが芋が補ってきたこともあって、愛着が強い。じゃが芋の量はパンより多く、食事の皿には必ず添え、多くは塩ゆで芋 (Salzkartoffeln), マッシュポテト (Kartoffelbrei) などである。このほか、じゃが芋パンケーキ (Kartoffelpuffer), フィンガーポテト (Kartoffelnudeln), じゃが芋サラダ (Kartoffelsalat), じゃが芋グラタン (Kartoffelaufbau) などは日本でもよくつくられている。また本などに紹介されるめずらしいじゃが芋料理に次のものがある。

1) じゃが芋とりんごの蒸し煮 (Himmel und Erde ヒンメル ウント エルデ) : りんごを天、じゃが芋を地に見立てた名前の料理は、りんごとじゃが芋がくずれないようにごく柔らかく煮て、甘酢っぱく味をつけ、深鉢に盛る。別にベーコンをよく炒め、そのベーコン脂で玉葱を色よく炒め、合わせて上に飾って供する。

2) じゃが芋のオムレツ (Bauernfrühstück バウアンフリューストック) : 農家の朝食と称する一品料理はパンをつけずに日曜日によく出される。残り物となった茹で芋を薄く切り、小角切りのベーコンと炒め合わせ、と

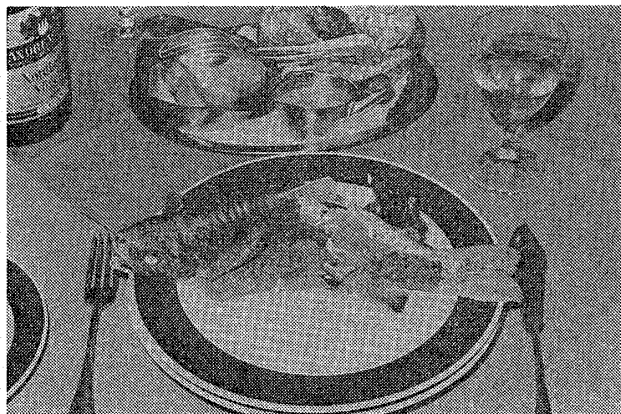


写真 2. 鱈の酢煮 Forelle-blau
バターソースとくし型レモン
つけ合わせは塩ゆで芋とサラダ
(一皿 12.80 D.M.)



写真 3. 山で採ったきのこ、いろがわりたけ
Maronenpilz を市場で売る。
(ミュンヘン Viktualien Markt で)

き卵を加えて丸く形にまとめたものである。

ドイツ中央部、南西部の森には6~10月にかけてきのこが生ずる。ドイツ料理本には食用と有毒きのこの説明図が必ずあり、自然の宝物の食べ方の注意がされている。あんずたけ(Pfifferling)やまどりたけ(Steinpilze), あみがさたけ(Speisemorchel), いろがわりたけ(Maronenpilz), 野生マッシュルーム(Fildchampignon), などが標準種で、この乾燥品やかんづめ品もある。きのこは肉料理の煮込み、オムレツ、スープなどに使われ、白ソース煮(Pilzfrikasse)はとくに好まれる。

キャベツ(Kohl), めきキャベツ(Rosenkohl), 花キャベツ(Blumenkohl)などは品種のよいものが、安価に求められる。Sauerkraut(ザウアークラウト)はせん切りキャベツを1.5%の塩と共に交互に木樽に入れ、ジュニパーベリー(ねずの実, Wacholderbeeren)を加え、重石をかけて冷所で約3週間かけて発酵させたものである。少量をつくることはかび易く、酸味のよいものがないのでかんづめ品の利用も多い。このザワークラウトを30~50分かけて、ごくやわらかく煮たもの Gedünstetes Sauerkraut(ゲドュンステート ザワークラウト)が一般的なつくり方で、中に加える砂糖をカラメル状にして、ブロンド色に仕上げる。

4. 粉物料理

Knödel(クノードル)とか Klöße(クロース)と称する団子は、小麦粉を主材料として、テニスボール大に丸めてつくり、料理のつけ合わせや、やや小型にして、スープの浮き身に用いる。じゃが芋団子(Kartoffelklöße), パン粉団子(Semmelklöße), ハム入り団子(Schinkenknoedel)などは有名で、多くは茹でて仕上げる。

Spätzle(スピーツレ)は、スープの浮き身や料理のつけ合わせによく出される。卵入りのやわらかなねり生地を、ぬらした厚板に薄くぬりひろげ、包丁でごく細長く切りながら、塩湯の中におとして茹でたひも状の団子である。手づくりのものは形に変化があってももしろいが、ポテトマッシャーを用いて突き出すと簡単にできる。

5. 肉料理

ドイツ料理で最も用途の多い肉は豚肉で、精肉をはじめ、塩漬け、燻製品などのほか、ハム、ソーセージなどに加工してその種類や量も多い。北部では牛、羊のよい肉が生産される。中央部や南部では狩猟期になると、鹿、野うさぎ、猪、きじ、山うづらなどの野鳥獣が豊富である。これらの肉料理の中で、鹿のくら下肉のロースト(Rehrückenbraten)はごち走として、珍重され味のよいので知られている。日本でも紹介されている肉料理には次のようなものがある。

1) Eisbein(アイスバイン): 豚のすね肉を骨付きにして切り、木樽に塩漬けとした保存食から出発したもので、塩漬け肉は塩抜きをした後でやわらかくなるまで茹でる。骨付肉であるため皿に山盛りの量となるが、素朴な肉の味わいをもつ料理で、練り辛子を添え、ザワークラウトや塩ゆで芋がつけ合わせられる。

2) Sauerbraten(ザウアーブラーテン): 酢漬け肉を鍋ローストにしたもので、牛もも肉や野獣肉の固いところが大きな肉塊のまま用いられる。漬け汁はぶどう酢を白ワイン、水などで割りのばし、香味野菜、香辛料、塩などを加えて煮立てたものをさまして使う。容器に肉と漬け汁を合わせ2~3日冷所で漬け込む。酢漬け肉は肉面が変色し、軟化しているため、まず水分をよく拭きとってから外周部を脂肪で加熱して固めて煮込む。漬け汁はだし汁と合わせて煮汁とし、肉がごくやわらかくなるまで蒸し煮にする。最後に煮汁にライ麦パンか蜂蜜入りケーキのうす切りを加え、漉してソースをつくる。この料理にはじゃが芋団子、赤キャベツとりんごの蒸し煮(Rotkohl mit Äpfeln)がつけ合わせて供卓される。

3) Rinderrouladen(リンダールーラーデン): 牛肉ロール巻きの煮込みで、家庭の客用肉料理としてよくつくられる。牛肉のうす切りには練り辛子をぬり、この中央部に玉葱、ピクルス、ベーコンの棒切りをひと切ずつのせ、円筒形に巻き、糸又は楊子で形を整える。これを鍋ロースト(Schmorbraten)にして弱火で煮込んだもので、煮汁にパプリカ、トマトペースト、レモン汁などで好みに味をつけてソースをつくる。つけ合わせにはマッシュポテトや白アスパラガスなどが多い。

4) Wurst(ブルスト): ソーセージのことで、そのまま食べられるものと、調理を要するものとある。炒めソーセージ(Bratwurst)や湯であたためるソーセージ(Bockwurst, Frankfurterwürstchen)などは、立ち喰い屋、

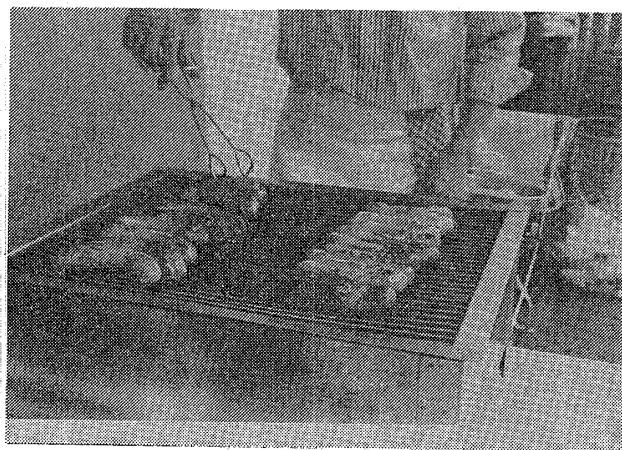


写真 4. 白ソーセージ Weißwurst を焼く
(道端の立ち喰い屋) 1本 2.20 D.M.

ドイツ料理

居酒屋、ビヤホールで多く扱う。白ソーセージ (Weißwurst) は仔牛肉でつくる生ソーセージで、供卓前にかかる茹でたり、直火で焼く。ソーセージの茹でたものにはザワークラウトが、また焼いたり、炒めた場合には芋の空あげがつけ合わせとなり、いずれも練り辛子を添える。レストランでは冷たい料理 (Kalt Speisen) として、ソーセージの薄切りとパンやじゃが芋サラダと組ませてメニューとしている。ソーセージは舌入りの Zungenwurst (ツングェンブルスト)、肝臓入りの Leberwurst (レバールブルスト)、血を加えた Blutwurst (ブルートブルスト)、脂肪なしのソーセージ Mettwurst (メットブルスト) などの中から、味や堅さ、色などを考えて、数種が用意され、トマトやピクルスと共に皿に美しく盛りられる。

5) ひき肉料理：ひき肉料理は形づくったものや詰め物が多く、家庭でしばしばつくられる。生ひき肉を一皿とした Tatar Beefsteak (タタルビーフステーキ) はライ麦パンにバターをそえ、夕食に多く出される。脂肪のない牛肉をひき、形にまとめて、中央をくぼませ、卵黄をそのままおとし入れ、これを皿に薬味 (黒胡椒、ケイパー、玉葱、アンチョビー) などと盛り合わせたものである。これをよくまぜ合わせ、形づくり両面を炒め焼き、半生位に仕上げたのがドイツビーフステーキ (Deutsches Beefsteak) である。日本の家庭でつくられるハンバーグステーキとは食味や食感に差があると思う。ミートボールの白ソース煮 (Königsberger Klops) は、牛、豚、仔牛の三種のひき肉にしんのみじん切りを加えて肉団子をつくり、ゆで汁の中で火を通す。このゆで汁を用いてソースをつくり、再び肉団子と合わせて煮込み、酸味を仕上げにきかせた料理である。

6) Gänsebraten (ゲンゼブラーテン)、Entenbraten (エンテンブラーテン)：が鳥とあひるは12月頃に食べ頃となるため、ドイツのクリスマスのごち走には七面鳥や鶏より、これらをローストとして用いる。下拵えした鳥の腹腔には詰め物をするが、ひき肉にりんごの荒切り、プラム、レイズンなどをよく混ぜ合わせて中に詰める。焼き汁にサワークリームを加えたソースを添える。

6. デザート

Nachtisch (ナハティシュ) としては生クリーム、ナッツ類、果物類を多く用い、甘味をつけた料理なので Süßspeisen (ジュースパイゼン) ともいう。Zitronenkrem (ツィトロネンクレム) はレモンのほか、白ワインやりんごワイン (Apfelwein) を味として加えたババロアで、家庭のデザートとして好まれる。アイスクリーム (Eispeisen) はボリュームをもつ仕上げが多く、生の果物やコンポートを添え、生クリームの泡立てで飾り、その上に

白鳥やにわとりの形につくったチョコレート板や焼き菓子などを添える。昨年夏、ミュンヘンのレストランでの夕食の折に、デザートとしてフルーツとアイスクリームの皿 (Feines Fruchteis) を注文した。花形のガラスの大皿にバニラアイスクリームがのり、四種のフレッシュベリー (Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere, Heidelbeere) とミラベル (Mirabelle) とキウイ (Kiwi) がそれぞれ山高く盛られて一人分とは思えぬ位の量が出された。

7. パンと焼き菓子

ドイツ中央部や南部は小麦の生育地域にあるが、北部は小麦は育ちにくく、天候がライ麦や大麦の栽培に適している。この風土的な特異性がパンにもみられ、ライ麦粉の加わったパンがつくられる。ドイツ人は柔らかいパンよりは手にもって底のしっかりした、よく焼けた香りのよいパンを好む。

1) ライ麦粉 (Roggenmehl) を加えたパン生地は粘性および弾性が乏しく、炭酸ガス保有力が弱いために充分ふくらまないパンとなる。このため前もってライ麦粉を発酵させたサワー種をつくり、これを中種として材料と合わせてパン生地をつくると比較的ふくらみはよくなる。Roggenbrot (ロッゲンブロート)、Bauernbrot (バウエルンブロート)、Mühlenbrot (ミューレンブロート)、Pumpernickel (プンペルニッケル)、Mischbrot (ミッシュブロート) などがある。そのほか亜麻の種子入りパン (Leinsamenbrot)、ひきわり麦粉入りパン (Weizenschrot)、粒麦入りパン (Vollkornbrot) などがある。

2) 朝食 (Frühstück) 用パンには、小麦粉を用いて皮がパリパリと焼き上げた塩味だけの小型パンが供される。南部では上面が星形に五等分された Semmel (ゼンメル) を好み、北部では卵形の Brötchen (ブローチェン) が多い。風味にひめういきょう (Kümmel) やけしの実 (Mohn) が岩塩と共にふりかけられたものもみかける。

3) 変形パン (Gebildbrot)：祝祭日や休日にはリッチ

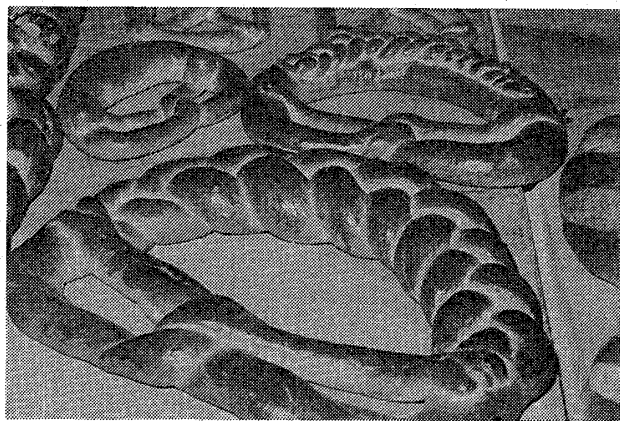


写真 5. 編みパン Zopf の大型のもの
Brezel の形に編んだもの。

な味をもつ、変わった形のパンが売り出される。編みパンは髪を編んだ形をもつので Zopf (ツォプ) と称される。1本編みの小型パンから 5~6 本編みとしてつくる 1m を越す大型パンまである。

4) Brezel (ブレーツェル) : 塩味だけのごく堅い生地を 8 の字型に編んで焼きあげたもので形に特徴がある。パン屋のウィンドーの飾りや、パン組合などの商標にこの形が使用される。

5) Berliner-Pfannkuchen (ベルリーナ・パンクーヘン) : ベルリン風と名づけられた揚げ丸パンは、日本の年越しそばのように、ドイツ北部の大晦日に欠かせない菓子パンで冬期に多くつくられる。イースト生地を丸くつくり、中にプラムやアンズジャムを詰めて揚げ、山盛りにして供卓する。

6) Nußbeugel (ヌスボーイゲル) : くるみやハーゼルナッツの刻んだ中身をもろいイースト生地で包み、馬てい形に形づくるもので、美しい焼き色をもち、ナッツの風味の豊かな菓子パンである。

次に、ケーキ (Torte) 類は一般に甘味を抑え、生地のもち味を尊び、飾りなどは簡単な仕上げが多い。

1) Baumkuchen (バウムクーヘン) : 樹の幹を模した菓子で 1m 近い高さのものはデコレーションケーキにもなり、誕生日などの祝い菓子に用いられる。特殊な焼成機械を使用し、自転する軸にケーキ種をうすく塗り、一層ずつ焼き重ねて、断面が樹の年輪のような模様をつくる菓子で、日本でもよくみかける。

2) Christstollen (クリストシュトローレン) : クリスマスにパン屋、菓子屋の両方でつくる Stollen は、飼い葉桶にねむる嬰兒キリストの形をとったものとされ、イースト生地を中種としてつくるもち味のよい菓子である。生地中に多量のバターとレイズン、アーモンド、オレンジピール、レモンピールなどの刻みと香辛料 (シナモン、メース、カルダモン) で風味を加え、1ヶ1kg の生地をローフ状に形づくる。表面には波形をつけ、充分に発酵させてから焼きあげる。全面を粉砂糖で白くまぶ

してあるので、日持ちがよく、クリスマス前から正月頃まで約五週間位かけて賞味できる。

3) Honigkuchen (ホーニッヒクーヘン) : 蜂蜜で甘味をつけた焼き菓子で、クリスマスには星、天使などの型に抜かれたものが売り出される。小麦粉 1、蜂蜜 1 の割合が基本とされ、これに多種類の香辛料 (シナモン、クローブ、ナツメグ、カルダモン、メース、アニス) が粉末で混加され、さらにアーモンド、ハーゼルナッツ、オレンジピール、レモンピールなどの細断したものを加えて生地をつくる。生地は一晩以上ねかせてからのして焼く方がよく、そのままでも 3ヶ月位保存ができる。焼き立て 2~3 日はごく固いが、材料中の蜂蜜によりやわらかくもどり、約 6 週間位は味がかわらないという長所をもっている。

4) Käsetorte (ケーゼトルテ), Käsekuchen (ケーゼクーヘン) : フレッシュチーズの風味と塩味をもつ菓子として知られる。卵液が加わったプディング種を焼いて固めたものと、サワークリームなどでのばしたものをゼラチンで固めたものがあり、二つとも大きくつくり、冷やしてから切りわけ。ドイツでは Quark (クワルク) が用いられるが、日本ではこのチーズがないので、カッテージチーズやクリームチーズで代用している。クリーム様の粘性をもつクワルクに比べて、菓子のでき上がりの風味や風合に差があるように思う。

参考文献

- ハツエルトン : 世界の料理 “ドイツ料理” タイムライフブックス (1973)
 山本直文 : 食味ノオト, p. 211, 日本経済新聞社 (1972)
 Gertrud Oheim : Das praktische neue Kochbuch (1954)
 Richard Schielicke : Die Welt der Küche (1964)
 Ernst Pauli : Das Lehrbuch der Küche (1953)
 Or. Oetker : Schul-Kochbuch G (1953)