

タニアさんのドイツ家庭の味

撮影／松島均（p.6、11、p.14、18）、門倉多仁亜（p.4、5、p.12、13、p.19）



「ドイツ料理」と聞いて、みなさんがイメージするものは何でしょう。ソーセージ？ ビール？ きたいライ麦パン？ そう思った方は、本当のドイツの味に出会っていないのかもしれない。

今回、タニアさんが教えてくれたのは、小さいころから食べ、作り続けてきたドイツの家庭の味。じゃがいもやたまねぎ、ベーコンといった、日本でもおなじみの材料を使いながら、味わいは変化に富み、コク深いおいしさです。秘けつは、アクセントとなる酸味やハーブの風味、そして、素材とじっくり向き合いながら、おいしく調理し、うま味を引き出すことにあるようです。

今回は、タニアさんが撮った写真をまじえ、ドイツの食文化や暮らしのエピソードも紹介します。ドイツ流のエッセンスをとり入れながら、家族や友人たちと食卓を囲んでみませんか。

料理／門倉多仁亜（かどくらたにあ）

料理研究家。父は日本人、母はドイツ人。幼いころ祖父母と暮らしたドイツで自然と家事を身につけ、料理好きとなる。結婚後、ロンドンで料理とお菓子を学び、現在は、ドイツ家庭料理とお菓子の教室を開催するほか、雑誌などでも活躍。おいしい料理と気さくな人柄で、ベターホームの食文化セミナーのクラスは毎回満員となるほどの人気。著書に左記の『タニアのドイツ式シンプル料理』（NHK出版）、『タニアのドイツ式整理術完全版』（集英社）ほか。



『タニアのドイツ式シンプル料理』
(NHK出版) 本体1600円+税

ひとつの鍋のできる煮込み料理やシチュー、じゃがいも料理のバリエーション、保存食などの、ドイツ料理を掲載。おいしくて節約にもなり、しかもおしゃれな食卓を提案。

使い始めはおかゆを炊く



・ひび割れの予防やにおいや汚れをつきにくくため、使い始め(久しぶりに使うときも)におかゆを炊きます。水を8分目まで入れ、米ひとつかみを加えてふたをして弱火で約30分煮てそのままさませます(土鍋によっては不要のものもある)。

大きさ、形、いろいろ



・1人用は口径20cm前後、2~4人用は口径24cm程度の鍋がよい。深さがあり底の部分がふくらむほど、容量は多くなります。
・1人用の土鍋は1人分のうどんやリゾットを作るときに重宝。大きな鍋は鍋料理を想定して、深さのあるものを選ぶとよい。

Q

土鍋の選び方と
使い始めについて知りたい。

Q

土鍋の特徴は？

1年中テーブルで活躍する



・土鍋はデザイン性があるので、そのままテーブルに出せます。火を止めても料理がさめにくく、ゆっくりと料理を味わえます。
・保冷用として、氷を入れてワインやくだものを冷やすのに使うのも一案です。

熱がゆっくり伝わる



・厚みがあり、火のあたりがやわらかい。熱がじわじわ伝わり、保温性に優れています。
・じゃがいもやかぼちゃは煮くずれしにくく、骨つきの肉や魚はおいしく煮えます。煮こみ料理にも向いています。

鍋料理に、炊飯に蒸しものに...土鍋は大活躍！

お料理初めてさんもベテランさんもポンと手を打つなるほどキッチン！冬、鍋料理がおいしい季節。食卓に土鍋が登場する機会も増えているのでは？使い方のおさらいをしましょう。

なるほどキッチン



土鍋の使い方

15分



箸がすすむピリ辛味。旬の青菜がペロリと食べられます。

小松菜のピリ辛肉あんかけ

□材料(2人分)

小松菜… $\frac{1}{2}$ 束(150g)
 とりひき肉…100g
 しいたけ…2個
 A [にんにく…小1片(5g)
 しょうが…小1かけ(5g)
 ねぎ…5cm
 ごま油…小さじ1
 B [砂糖…小さじ1
 赤みそ…小さじ2
 豆板醤…小さじ $\frac{1}{2}$
 しょうゆ…小さじ1
 水…100ml
 かたくり粉・酒…各大さじ $\frac{1}{2}$

□作り方 [1人分147kcal]

- 1 小松菜は4~5cm長さに切る。しいたけは5mm角に切る。**A**はすべてみじん切りにする。**B**は合わせる。
- 2 深めのフライパンに湯700ml(材料外)を沸かし、ごま油小さじ $\frac{1}{2}$ 、塩少々(いずれも材料外)を加える。小松菜を入れ、約1分ゆでる。ざるにあけて水気をきり、器に盛る。
- 3 **2**のフライパンにごま油と**A**を入れ、弱火で炒める。香りが出てきたら、ひき肉としいたけを加え、肉がパラパラになるまで強めの中火で炒める。
- 4 **B**を再度混ぜてから加え、とろみがついたら火を止める。熱いうちに小松菜の上にかける。

献立の例 だいこんとツナの中中華サラダ(p.56) 春雨スープ

15分



毎晩食べても飽きない“常夜鍋”。白ワインでさっぱりと。

はくさいのさっぱり常夜鍋

□材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉…200g
 はくさい…150g
 せり…50g
 [水…800ml
 こんぶ…5g
 白ワイン…150ml
 ぼん酢しょうゆ…適量

□作り方 [1人分299kcal]

- 1 鍋に分量の水とこんぶを入れ、約5分おく。
- 2 はくさい、せりは5cm長さに切る。
- 3 **1**に白ワインを加えて火にかけ(こんぶは入れたまま)、煮立ったら肉、はくさいを加えて煮る。途中で、アクが出てきたらとる。肉の色が変わったら、せりを加えてさっと煮る。
- 4 ぼん酢をつけて食べる。

献立の例 きんぴらごぼう ゆずだいこん