

「家庭でドイツ料理を作りましょう」レシピ①

料理研究家 日下部管子さん

Fr. Sugako Kusakabe

シュニッツェル(ドイツ風カツレツ)

*材料4人分

豚肉（トンカツ用もしくは生姜焼き用の厚切り）	4枚
卵	2個
パン粉（細かいもの）	約2カップ分
粉チーズ	大さじ4
塩、こしょう、ガーリックパウダー	少々
オリーブオイル	適量
レモン（薄く輪切り）	1個
レタス（一口大にちぎる）	1／2個
マッシュルーム（スライス）	4個
トマト	2個
粒マスタード	適量



*作り方

- 1 豚肉をたたいて薄くのばします（目安として1cm以下の厚さ）。
- 2 1の全体に塩、こしょう、ガーリックパウダー、粉チーズをふり、薄く小麦粉を付けた後、とき卵、パン粉の順に衣を付けます。
- 3 フライパンに肉がつかるほどのオリーブオイルを入れて火にかけ、肉の表面をからりと揚げ焼きにします。
- 4 皿に3を盛り、薄く輪切りにしたレモン2枚と、野菜類、粒マスタードを添えます。

「家庭でドイツ料理を作りましょう」レシピ②

料理研究家 日下部管子さん

Fr. Sugako Kusakabe

ケーゼシュペッツレ(ドイツの伝統的な卵麺)

*材料4人分

- A【パスタ】** 強力粉 300g
卵 2個
水 180cc
塩 小さじ1/2
- B【ソース】** 溶けるスライスチーズ 5枚
しめじ 100g
牛乳 150ml
バター 30g
塩、黒こしょう 少々
- C【フライドオニオン】**
玉ねぎ 1/4個
薄力粉 小さじ2
揚げ油 適量
パセリ(みじん切り) 少々



*作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、しっかりと水気をふきとり、全体に小麦粉を入れてきつね色になるまで揚げておきます。
- 2 ボウルに卵を入れてときほぐし、水と塩を加え、その中に小麦粉を加えて泡だて器で混ぜ合わせます。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、絞り袋に入れた2を5~6cm長さにハサミで切りながら湯の中に落とし、浮き上がってくるまで茹でます。
- 4 フライパンにバターを溶かし、小房に分けたしめじを入れてしんなりするまで炒めます。さらに牛乳とチーズを加え、溶けたら3を加えて塩、黒こしょうで味を調えます。
- 5 器に4を盛り付け、1のフライドオニオンを散らします。