

「家庭でドイツ料理を作りましょう」 レシピ

第2回 「グリーンピースの煮込み」と「牛肉のロール煮込み」と

「ヘルマン夫人の簡単チーズケーキ」

料理研究家 日下部管子さん

【グリーンピースの煮込み】

材料(5人分)

・グリーンピース(冷凍)	500g
・ソーセージ	100g
・小玉ねぎ	10個
・キャベツ	2~3枚
・ブーケガルニ	1束
・バター	40g
・塩、こしょう	適量
・砂糖	20g
・コンソメブイヨン	600cc
・バター	20g



作り方

- 1 ソーセージは1.5cmの輪切りにし、キャベツは荒い千切り、小玉ねぎは皮をむき、底に十字の切込みを入れておきます。
- 2 鍋にバター(40g)を溶かし、ソーセージを炒めた後、キャベツ、小玉ねぎを入れてさらに炒め、グリーンピース、ブイヨン、ブーケガルニを入れて水分がなくなるまで茹でます。
- 3 2に塩、こしょう、砂糖で味を調え、最後にバター(20g)を入れて混ぜ合わせ、器に盛ります。

【牛肉ロールの煮込み】

材料(5人分)

・牛もも肉(赤身)	5枚(500g)
・きゅうりのピクルス	2~3本
・玉ねぎ	60g
・塩、こしょう	少々
・ナツメグ	少々
・練がらし	適量
・小麦粉	適量



・サラダ油	大さじ3
・ブイヨン	500cc
・コーンスターチ	大さじ2
・赤ワイン	大さじ3
・ブーケガルニ	1束

作り方

- 1 牛肉はラップフィルムで挟み、めん棒で12×12cmくらいの正方形に伸ばします。
- 2 ピクルスは1cm厚さの棒状に切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンも細長く半分に切っておきます。
- 3 肉に塩、こしょう、ナツメグをふって練がらしをぬり、小麦粉をふってベーコン、玉ねぎ、ピクルスを乗せ、くるくると巻き、さらに小麦粉をまぶした後、巻き終わりを爪楊枝で止めます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3を加えて表面に軽く焦げ目がつくまで炒めます。
- 5 4にブイヨンとブーケガルニを入れ、ことごとと30分ほど煮た後、塩、こしょう、ナツメグで味を調整、さらに20～30分ほど煮込みます。
- 6 いったん肉を取り出し、煮汁をこして鍋に入れ、火にかけます。
- 7 赤ワインで溶いたコーンスターチを6に入れ、とろみをつけ、肉に戻します。
- 8 肉を皿に盛り、7の煮汁をかけてできあがりです。

【ヘルマン夫人の簡単チーズケーキ】

材料(パイ皿1枚)

A・クリームチーズ(1箱)	200g
・砂糖	70g
・卵	3個
・牛乳	100cc
B・サワークリーム(1箱)	200g
・砂糖	大さじ2
・バター、小麦粉	適量



作り方

- 1 パイ皿にバターを塗り、小麦粉をはたいた後、冷蔵庫で冷やしておきます。
- 2 ミキサーの中にAのすべての材料を入れ、しっかり混ぜ合わせた後、1のパイ皿に流し入れ、180度のオーブンで30～40分焼きます。
- 3 2が焼けたら粗熱を取って、上にBのサワークリームをかけます。