



家庭でドイツ料理を作しましょう

第5回 シュトレンとグリューワイン

料理研究家 日下部管子さん

Fr. Sugako Kusakabe

【シュトレン “STOLLEN”】

*材料（1本分）

- ・強力粉 250g
- ・スパイス類（シナモン、生姜、クローブ、カルダモン、アニスなど合わせて）5g
- ・砂糖 60g
- ・塩 3g
- ・ドライイースト 4g
- ・牛乳 100ml
- ・卵 1個分
- ・バター 40g
- ・MIXドライフルーツ 50g
（ラム酒大さじ1に浸しておく）
- ・クルミ 50g
- ・溶かしバター 30g
- ・粉砂糖 適量
- ・強力粉（打ち粉） 適量



*作り方

- 1 ボウルに強力粉、スパイス類、砂糖、塩、ドライイーストを入れて全体を混ぜ合わせた後、牛乳、卵を加えて全体を一塊になるようまとめ、バターを加えてよく練り込みます。
- 2 1を打ち粉を振った板の上へのせ、しっかり全体が滑らかになるまでこねてボウルに入れ、ラップをして40度の温度で約30分ほど発酵させます。
- 3 発酵した生地を取出し、麺棒で円形に伸ばして中央にクルミと、MIXドライフルーツを入れ、生地で包みこみ少し練り込んだ後、再びボウルに入れて40度の温度で約30～40分発酵させます。
- 4 3を取出し、麺棒で楕円形に伸ばして三つ折りにし山型を作った後、天板にのせて、さらに20分ほど発酵させます。
- 5 180度に熱したオーブンに入れ、約30分ほど焼き、熱いうちに溶かしバターを塗り、たっぷりの粉砂糖を振ります。

【グリューワイン “GLÜHWEIN”】

*材料（赤ワイン1本分）

- ・赤ワイン（酸味の少ないもの） 1本
- ・リンゴ 1個
- ・オレンジ 1個
- ・シナモンスティック 1～2本
- ・クローブ 2～3個
- ・グラニュー糖 大さじ1
- ・ハチミツ 大さじ1
- ・カルダモン、オールスパイス、
バニラエッセンスなど 少々
- ・飾り用のシナモンスティック 適量

*作り方

- 1 リンゴは4等分に切り、種を取って皮ごと薄いいちょう切りにします。
- 2 オレンジは皮をしっかりと洗ってワックスを取り除き、縦半分に切った後、同じく薄くいちょう切りにします。
- 3 赤ワインを鍋に入れ、ひと肌ぐらいに暖め、お茶のパックに入れたクローブとシナモンを加え、さらにカルダモン、オールスパイスを加えます。
- 4 3にうっすらと湯気が立ってきたら、リンゴとオレンジを鍋に入れさらに暖めます。
- 5 再び温まったら、砂糖とハチミツを加え火を止めます。
- 6 器にグリューワインと共に、リンゴやオレンジのスライス入れ、シナモンスティックを飾ります。

*赤ワインは決して沸騰させないでください、風味が失われます。

