

家庭でドイツ料理を作しましょう

第8回 塩漬け豚とインゲン豆の煮込み料理 手作りマスタード

料理研究家 日下部管子さん

Fr. Sugako Kusakabe

【塩漬け豚とインゲン豆の煮込み料理】

*材料（4人分）

・豚肩ロース	600g
・粗塩	50g
・ソーセージ	4本
・インゲン豆	400g
・人参	1本
・玉ねぎ	2個
・トマト	3個
・ニンニク	2かけ
・クローブ	2個
・ブーケガルニ	1個
・塩、胡椒	適量

*Geschmortes gesalzenes Schweinefleisch
und grüne Bohnen*



*作り方

- 1 豚肩ロースは粗塩をまぶして、全体に軽くもみ込み、ビニール袋に入れて一晩冷蔵庫に入れておきます。
- 2 インゲン豆は洗ってたっぷりの水で15分ほど下茹でをしておきます。
- 3 人参は皮をむいて縦2つに切り、玉ねぎも皮をむき、上下を切り落とした後、クローブを刺しておきます。トマトは粗みじん切り、ニンニクもスライスしておきます。
- 4 鍋にインゲン豆と人参、玉ねぎ、トマトを入れ、塩を洗い流した豚肉を入れて、たっぷりの水とブーケガルニを加えてコトコトと豆が柔らかくなるまで煮ます。
- 5 豆が柔らかくなれば、塩、胡椒で味を調え、ソーセージを加えてさっと火を通して止めます。

【手作りマスタード】

Handgemachter Senf

*材料（小瓶1個分）

- ・イエローマスタードシード 40g
- ・ブラウンマスタードシード 10g
- ・水 1/4カップ
- ・アップルビネガー 大さじ2
- ・砂糖 20g
- ・塩 5g



*作り方

- 1 マスタードシードは2種類を合わせて冷凍庫で約1時間ほど凍らせます。
- 2 1を冷凍庫から取り出し、スピードカッターで粒が少し残る程度に粉末にします。
- 3 鍋に水とアップルビネガー、砂糖、塩を合わせて沸騰させてすぐに火を止め、粗熱を取ります。
- 4 2のマスタードシードと3を混ぜ合わせた後、保存瓶に入れ、常温で2～3日おき、香りを出させて、その後冷蔵庫にいれて保存します。

