



# グラージュ



## 材料(1人分)

- ・チキンボール (FeCa) 15g
- ・玉ねぎ 50g (くし切り)
- ・じゃがいも乱切り 30g
- ・カラーピーマンMIX 25g
- ・にんじん乱切り 15g
- ・ホールトマト缶 50g
- ・オリーブオイル 5g
- ★トマトケチャップ 10g
- ★赤ワイン 2g
- ★パプリカパウダー 1.5g
- ★胡椒 0.3g
- ・薄力粉 適宜
- ・ブイヨン 250ml

### ◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・ライ麦パン
- ・ウインナーシュニッツェル
- ・ザワークラウト
- ★グラージュ
- ・シュトーレン

## 作り方

1. 鍋に油を入れ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
2. 野菜全体に油が回ったらホールトマトを潰しながら加え、ブイヨンを加える。
3. 沸騰したらチキンボールを加える。
4. カラーピーマンと★を加え、弱火で20分程煮こむ。
5. 分量外の水で溶いた薄力粉を加えて、とろみをつけたら完成。

## グラージュとは

ドイツの家庭で食べられる煮込み料理のひとつです。

もともとの起源は中世のハンガリーにあり、放牧中や農作業に携わっていた人たちが、簡単に昼食を済ませられるように外の釜を使って作った「グヤーシュ」というスープ料理が始まり。

それがドイツに伝わり、独自に進化したのが“グラージュ”です。グヤーシュとは違い、とろみのあるシチュー料理で牛肉や羊肉とたっぷりの野菜を長時間煮込んで作るのが特徴です。

ドイツでは一般的な家庭料理として食べられていて、具材に使用するお肉や野菜は家庭によって異なり、マッシュポテトやパン等と一緒に食べられています。諸説ありますが、ハヤシライスの起源の一つであるともいわれています。

## ドイツってどんな国??

ヨーロッパのほぼ真ん中に位置している国で、EU加盟国の中でも最も人口が多い国です。

ドイツでは12月になると「クリスマスマーケット」と呼ばれる盛大なイベントがあります。その昔、ドイツは標高が高いことから冬は寒さが厳しく、それに備えるために日用品を販売する屋台が並び皆で冬支度をしたそうです。これが後にクリスマスマーケットと呼ばれ、今では11月の終わりからクリスマスまでの長い間、街には可愛らしく飾り付けした屋台が数多く並び、ドイツを代表するイベントのひとつとして世界中に知られています。

## 食文化について

ドイツは寒い地域が多いことから食物があまり育たず、長く厳しい冬を越すためにソーセージやハムのような保存食が発達しました。主食となるパンは、小麦があまり育たないため、大麦やライ麦が中心。そこで、少ない穀類をできるだけ美味しく食べられるよう研究を重ね、製粉、加工技術が発達し、パンの種類が一番豊富な国と呼ばれる程になりました。