

4月

世界の郷土料理

～オランダ料理～

# エルテンスープ



## 材料(1人分)

・冷凍グリーンピース	25g	・ソーセージ	10g
・玉ねぎ	35g	・ベーコン	5g
・にんじん	10g	・ローリエの葉	1枚
・じゃがいも	25g	・鶏がらスープ	90g

## ◆◆オランダ献立例◆◆

- ・ライ麦パン
- ・コロッケ
- ★エルテンスープ

## 作り方

1. グリーンピースを下茹でし、つぶしておく。
2. 玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cm角、ソーセージは輪切り、ベーコンは1cm幅に切る。
3. 鍋に鶏がらスープとローリエ、つぶしたグリーンピース、2で切った材料を入れ、20分煮たら完成。

## エルテンスープとは??

えんどう豆や野菜が煮崩れるほど煮込んだ、オランダの代表的な家庭料理です。オランダでは、スプーンがまっすぐ立てられる状態までじっくり煮込んで作ります。エルテンとはオランダ語で「豆」のこと。豆は一般的に、乾燥した“えんどう豆（グリーンピース）”を使用します。

## オランダの食文化

じゃがいもを主食に、豆や肉などを煮込んだ食べ応えがあり、腹持ちのいい料理を好みます。オランダでは、あたたかい料理は夕食だけ食べるという特徴があります。

酪農製品を主とした農産物の生産が盛んで、ソーセージ、チーズをよく食べます。また、海に面しているので海産物も豊富です。ニシンを塩漬けた「ハーリング」は、オランダの名物料理です。

## オランダってどんな国??

ヨーロッパの北西に位置する国で、正式名称はオランダ語で「ネーデルラント王国」といいます。「オランダ」とは、日本独自の呼び方です。

- ▶首都：アムステルダム
- ▶人口：約1,755万人
- ▶面積：約4万㎢  
(九州とほぼ同じ)

※人口・面積の数値については、外務省HP(令和3年10月25日更新)を参照

平坦な地形のオランダは、国土の約45%が農用地の農業大国です。中でも球根の輸出生産が多く、チューリップの生産は世界第一位を誇ります。その他、てん菜、馬鈴薯、玉ねぎ、トマト、キュウリ、パプリカ、生乳、豚肉など、施設園芸・酪農・畜産が盛んです。

オランダはチーズ王国と呼ばれるほど、チーズの消費量・輸出量ともに多い国です。ゴーダチーズがオランダを代表するチーズです。日本人に慣れ親しまれているプロセスチーズの味は、ゴーダチーズをもとに作られています。