

8月

ブラート・カルトツフェルン



材料(1人分)

・じゃがいも	70g	・オリーブオイル	4g
・玉ねぎ	30g	・おろしにんにく	2g
・冷凍コーン	15g	・塩	0.5g
・ベーコン	7g	・胡椒	0.2g
・ウィンナー	15g		

作り方

1. じゃがいもを下茹でし、湯を切っておく。
2. じゃがいもは2cm角切、ベーコンは短冊切、玉ねぎはスライスにする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加え、香りがたったら、玉ねぎ、コーン、ベーコン、ウィンナーを炒める。
4. じゃがいもを加え、塩、胡椒で味を調えたら完成。

◆◆ドイツ献立例◆◆

- ・ライ麦パン
- ★ブラート・カルトツフェルン
- ・ザワークラウト
- ・グラーシュ

ブラート・カルトツフェルンとは？

「ブラート」＝焼く
 「カルトツフェルン」＝じゃがいも
 「焼いたじゃがいも」の意味で、ベーコンとじゃがいもを使用した家庭料理です。
 ジャーマンポテトと同じ料理で、日本では“ドイツのじゃがいも料理”という意味で、「ジャーマンポテト」と呼ばれています。

主要な農畜産業

小麦・大麦などの穀物や、てん菜、馬鈴薯、豚肉、生乳などがあります。ドイツは世界一パンの種類が多いと言われており、「パンの国」と呼ばれる程、**小麦やライ麦の消費量が多い国**です。ライ麦は、米や小麦に比べて**食物繊維やビタミンB1**を豊富に含みます。

ドイツってどんな国？

- ▶正式名称：ドイツ連邦共和国
- ▶首都：ベルリン
- ▶人口：約8,319万人
- ▶面積：約35.7万㎢
(日本の約94%)



※人口・面積の数値については、外務省HP(令和3年12月10日更新)を参照

食文化

主食はじゃがいも・パンの2種類で、厳しい気候の影響から保存食文化が発達しました。キャベツを発酵させて作る「ザワークラウト」はドイツの伝統的な保存食として有名です。

ドイツでは温かい食事は1日1回お昼の食事のみで、朝と夜は火を使わない手軽な食事で済ませます。ドイツ語で冷たい食事のことを「カルテスエッセン」といいます。