

日曜 随想



友人に「そら豆とスナップエンドウをたくさんいただきました。みなさんならどのようにして食べますか？」そら豆はさやごとオーブントースターに入れて真っ黒になるまで焼いてからむいて食べるのと、本来の風味が感じられてとてもおいしいですね。でもこれらの野菜をいただいて、私がすぐに思いついたのはドイツのカルテス・エッセン(冷たい食事)。地域によつてはアーベントフロート(夜のパン)とか、プロトツァイト(パンの時間)とも言います。ドイツ人にとって夕食のことです。

冷たい食事とは聞きなれない方も多いと思います。産業革命前まで、ドイツの人々のほとんどが農家でした。伝統的なドイツの農業

という、各家庭で満遍なく食料を自給自足するスタイルでした。野菜やくだもの、主食になる穀類を畑で育てるのはもちろんのこと、牛や鳥、豚、ヤギなどの家畜を飼って育て、ミルクや卵をいただいたり、フレッシュチーズを作ったり。ハムやソーセイジも保存していました。

その当時からドイツの食事は1日に5回でした。日本でもはやっているオートミールを牛乳で炊い

たおかゆを朝早くに食べます。体が少し温まったところで、家畜のお世話をしてから家に戻り、今度

はパンを中心にした朝食をとりま

す。ハムとチーズやゆで卵、フレッシュチーズ、ジャム、コーヒ

などをいただきます。それから畑に出て働いて、少し遅めの午後1

時に昼食ですが、これが1日のうち

のメインの食事です。ワーメス・エ

ッセン(温かい食事)と言つので

です。日本人が1日に1回は炊き立

てのご飯を食べたいように、ドイツ

人にとつての温かい食事とは、ゆ

でたてのジャガイモが主食のワ

ンプレートランチで、メインのお

肉に季節の温野菜を添えます。午後3時ごろにおやつを食べ

# 冷たい食事

門倉多仁亜



肉に季節の温野菜を添えます。午後3時ごろにおやつを食べ

て、早めの午後6時ごろに先ほど紹介した冷たい食事を食べるとい

うスタイルです。夜は仕事をしないので、軽く食べて早めに寝るのが習慣でした。その後、産業化で

かどくら・たにあ氏 料理研究家。兵庫県生まれ。父は日本人、母はドイツ人。英国滞在中に料理製菓学校ル・コルドン・ブルーで学ぶ。食だけでなくドイツ生活の経験を踏まえたシンプルライフをテレビや雑誌で発信している。鹿屋市在住。