

友人にそら豆とナッパ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燃え、まるで焼いてからむいて食べる。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だいて、私がすぐにおも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プロート（夜のパン）とか、ブロートツァイト（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

日曜
朝の文箱 隨想

門倉多仁亞

門倉多仁亞

肉は夕食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、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が習慣でした。その後、産業化

冷たい食事

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。みん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スターに入れて真っ黒になるまで焼いてからもいて食べる。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ただで、私がすぐ思いついたのはドイツのカルテスエッセン(冷たい食事)。地域によってはアーベントブロート(夜パン)とか、プロートツァイト(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。産業革命前まではドイツの人々のほとんどが農でした。伝統的なドイツの農業

日本晴 隨想

朝の文箱

というと、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ももちろんのこと、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、フレッシュユチーズを作ったり。ハムやソーセー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。日本でもはやりしているオートミールを牛乳で炊いて

たおかげを朝早くに食べます。体が少し温まつたところで、畜生のちのうちに話をしてから家に戻り、今までパンを中心と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、コーヒーなどをいただきます。それから畠に出て働いて、少し遅めの午後1時頃に帰ります。

人々は街に出て働くようになりましたが、夜に冷たい食事をとる習慣は今も残っています。日本は夜にしっかりと食べます。食事作りを担当する働くお母さん、もちろんお父さんでもよいのですが、かなりの負担だと思いません。そこで提案です。お仕事で忙い日本人が1日に1回は焼き立温かい食事と言うので、日本人が1日に1回は食べたいように、ドライブにとつての温かい食事とは、たてのジャガイモが主食のワーメンランチで、メインのお

やソーセージ類を合わせるのはもちろん、魚の干物を焼いて添えるのもいいです。

人々は街に出て働くようになりますが、夜に冷たい食事をする習慣は今も残っています。やソーセージ類を合わせるのはもちろん、魚の干物を焼いて添えるのもいいです。

人々は街に出て働くようになりますが、夜に冷たい食事をする習慣は今も残っています。日本は夜にしっかりと食べます。食事作りを担当する働くお母さん、もちろんお父さんでもよいのですが、かなりの負担だと思います。そこで提案です。お仕事で疲れた日の夕食に、ドイツ風のパンを中心とした夕食はいかがですか？ ドイツでは食事パン（ライ麦入り）にハム、チーズ、ゆで卵、サラダ、スープ、魚の燻製など、その日の気分で合わせます。鹿児島で生産されているおいしいハムを添えたいですね。春野菜のサラダ焼きがおすすめ。そら豆、スナッフエンドウ、キャベツ、新玉ねぎは食べやすい大きさに切って、洗い立てるならその水分ごとフライパンに並べます。塩とコショウをふってオリーブ油を回しかけ、ふたをして強火にします。沸騰したら中火に落とし、焦げないように途中で裏返して火を通します。お皿に盛り付けたらお好みのドレッシングでどうぞ。ポン酢と同量のオリーブ油を混ぜれば簡単ドレッシングの完成です。ドイツとちよつと違いますが、わが家の定番です。

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。