

## ドイツ料理を作ろう！ ーフラムクーヘン編ー

毎年恒例の Prost! 料理会。今回は 2017 年 3 月 2 日、草加市文化会館の実習室にて行いました。今回のテーマは「Flammkuchen (フラムクーヘン)」です。ドイツ風のチーズを使わないピザです。生地をふくらませたりする手間がかからないので、ピザよりもずっと簡単！ 皆さんもぜひチャレンジしてみてください。

フラムクーヘン/Flammkuchen	
1	ベーコンと玉葱のフラムクーヘン Flammkuchen mit Speck und Zwiebeln
2	ズッキーニとアンチョビのフラムクーヘン Flammkuchen mit Zucchini und Anchovis
3	生ハムときのこのフラムクーヘン Flammkuchen mit Parma-Schinken und Pilzen
デザート/Nachtisch	
4	ローテ・グリユツェ Rote Grütze mit Vanille-Eis

### 1 フラムクーヘンの生地 Flammkuchen-Teig

フラムクーヘンは、今はフランス領でかつてはドイツ語を話す人々が多かったアルザス（ドイツ語ではエルザス Elsass）地方とドイツのバーデン地方やプファルツ地方などのドイツ南西部の料理でした。フランス語ではタルト・フランベと言います。今ではドイツ全土で広く親しまれています。もともとは薪で焼いたパン焼き窯の温度を確認するために入れたそうで、すぐに茶色になると温度が高すぎ、焼き色がつかなければ、まだ温度が低い、と見てとったのだとか。

ここでは、食事としてのフラムクーヘンを紹介しますが、お菓子・デザートとしてのトッピングも可能です。

#### 材料（2枚分） / Zutaten (2 Portionen)

- 中力粉 130g（ない場合には薄力粉と強力粉を半分ずつ）
- オリーブオイル 大さじ2（入れすぎないように…）
- 塩 少々
- 水 45cc

#### 手順 / Zubereitung

- ① ボウルに生地材料を入れて、よく練ります。なお、中力粉がない場合には、薄力粉と強力粉を半ずつ混ぜても OK です。
- ② 生地表面がなめらかになるまで練ったら、生地を丸いボール状にして、濡れふきんで包み、そのまま 5 分ほど寝かせます。濡れふきんが用意できないときは、ビニール袋に入れるのでもかまいません。写真のように、「美味しくなれ」とみんなで念力を送るといいでしょう。
- ③ 生地を 2 つにわけて、それぞれを丸めます。まな板や台に打ち粉（薄力粉少々）をふって、手のひらで丸く伸ばしていきます。
- ④ 麺棒（なければピンなどで可）で薄くのばしていきます。できるだけ薄いのが本格派。レシピでは最終的に四角にせよと出ていますが、丸でも楕円でも、ナブのかたちでも、オーブンの天板やトースターのサイズに合えば OK です。
- ⑤ クッキングシートの上に生地を置いて、フォークなどで表面に小さな穴を空けます。

## 2 ベーコンと玉葱のフラムクーヘン Flammkuchen mit Speck und Zwiebeln

### 材料（2 人前） / Zutaten（2 Portionen）

サワークリーム 100g（なければヨーグルトの水切りをして一晩おいたもの+レモン果汁）  
 ベーコン 100g 程度  
 玉葱 1/4～1/2 程度  
 塩、コショウ 少々

### 手順 / Zubereitung

- ① ベーコンと玉葱は 5mm 程度に細かい角切りにする。
- ② 生地にはサワークリーム（もしくはヨーグルトを一晩水切りしたもの）を塗る。
- ③ ベーコンと玉葱を全体に置き、塩コショウをふる。
- ④ 予熱しておいてオーブンやオーブントースターに入れ、250 度で 4 分程度焼く。
- ⑤ 取り出してカットしたら完成！

## 3 ズッキーニとアンチョビのフラムクーヘン Flammkuchen mit Zucchini und Anchovis

### 材料（2 人前） / Zutaten（2 Portionen）

サワークリーム 100g（なければヨーグルトの水切りをして一晩おいたもの+レモン果汁）  
 ズッキーニ 1 本  
 アンチョビ 1 缶  
 塩、コショウ 少々

### 手順 / Zubereitung

- ① ズッキーニは 2mm 程度に薄く切る。
- ② 生地にはサワークリーム（もしくはヨーグルトを一晩水切りしたもの）を塗る。
- ③ ズッキーニを置き、アンチョビを手で千切りながら乗せていく。
- ④ 予熱しておいてオーブンやオーブントースターに入れ、250 度で 4 分程度焼く。
- ⑤ 取り出してカットしたら完成！



他にも、生ハムとキノコやスモーク・サーモンとアボカドなど、さまざまなトッピングが可能です。自分たちでいろいろ工夫してみてください！

## 4 ローテ・グリユッツェ

### Rote Grütze mit Vanille-Eis

ローテ・グリユッツェというのは、ベリー類で作る赤い (rot) ソース (Grütze は「おかゆ」の意) です。驚くほど簡単ですので、ぜひお試しあれ。冷やして食べてもいいのですが、温かいソースとして、冷たいアイスやヴァニラソースと一緒に食べるのが本場風です。

#### 材料 (2 人前) / Zutaten (2 Portionen)

冷凍のベリー類 1 袋 (コンビニの冷凍庫でも、必ずと言っていいほど売っています)

もし生のイチゴやベリー類が手に入れば、ぜひ一緒に入れましょう。

砂糖 大さじ 2 杯〜 (好みで加減してください)

コーンスターチ (なければ片栗粉) 大さじ 2 杯

もしあればキルシュヴァッサー (さくらんぼの蒸留酒: なくてもかまいません) 5~10cc

ヴァニラアイス 適量



#### 手順 / Zubereitung

- ① ベリーと砂糖、焦げ付かないように少量の水を鍋に入れて火にかける (最初は弱火で)。
- ② 煮立ったら、片栗粉かコーンスターチを少量の冷たい水で溶いてソースに入れ、およそ 2 分煮る。
- ③ あればキルシュヴァッサーを加え、火を止める。
- ④ 温かいソースをアイスクリームにかけて召し上がれ。

今回の料理会では、みなで楽しく美味しく作ることができ、あっという間に全部なくなってしまいました。フラムクーヘンの残った生地も焼いて、パンのようにして、ローテ・グリユッツェにひたして食べたほど。これも美味しかったですよ。

(竹内優、村田菊乃、五味昇陽、高木太希、坪沼晃輝、矢羽々崇)

今回のレシピは、クックパッドで公開されている  
ドイツ大使館の紹介するレシピを参考にしました。  
他にも大使館の勤めるおいしそうな料理が掲載されていますので、  
ぜひ覗いて、作ってみてください。