

ドイツの牛肉ロールと紫キャベツの煮込み  
Rinderrouladen mit Rotkohl  
(リンダー・ルーラーデン ミット ロートコール)

材料：

牛肉ロール（2個）：

- ・すき焼き用の牛肉（またはこま切れ肉） . . . 2枚（または こま切れ肉数枚）
- ・塩コショウ . . . 少々
- ・マスタード . . . 小さじ1
- ・きゅうりのピクルス（ガーキンス） . . . 1本
- ・ベーコンまたはハム . . . 1枚（または厚切りベーコン）
- ・にんじん . . . 1/3本
- ・玉ねぎ . . . 1/4個
- ・油 . . . 小さじ1
- ・トマトペースト . . . 1袋（大さじ1）
- ・赤ワイン（メルローなど） . . . 75ml
- ・コンソメスープ . . . 固形タイプ 1/2個（200ml）
- ・ローレル . . . 1枚

紫キャベツの煮込み：

- ・紫キャベツ . . . 1/8個
- ・油 . . . 小さじ1
- ・玉ねぎ . . . 1/4個
- ・りんご . . . 1/4個
- ・酢 . . . 大さじ1
- ・水 . . . 100ml
- ・クローブ . . . 1個
- ・シナモンスティック . . . 少量
- ・塩 . . . 少々

必要な道具：

- ・まな板
- ・包丁
- ・タコ糸 または 爪楊枝
- ・フライパン（牛肉ロール用）
- ・鍋（赤キャベツ煮込み用）



## ドイツの牛肉ロールと紫キャベツの煮込み

### Rinderrouladen mit Rotkohl

(リンダー・ルーラーデン ミット ロートコール)

#### 作り方：

#### 牛肉ロール

- ① にんじん、ガーキンスとハムまたはベーコンを細切りにする。1/2 個の玉ねぎをみじん切りにする（半分を牛肉ロール、半分を紫キャベツの煮込みに使用）。
- ② まな板の上に肉を薄く伸ばして、塩と胡椒を振りかけ、マスタードを薄く塗る。  
※こま切れ肉を使う場合は 2-3 枚を合わせて使用。
- ③ 肉の上にピクルス・にんじん・ハムを並べて、玉ねぎをふりかける。しっかり押さえながら巻く。
- ④ 熱したフライパンに油小さじ 1 を加え、十分に暑くなったら牛肉ロールを並べる。全面に焼き色がついたら、一旦火を止めて牛肉ロールを取り出す。
- ⑤ 残りのにんじんをみじん切りにして、たまねぎと一緒にフライパンに入れ、弱火でトマトペーストと一緒に炒める。ローレルを加え、赤ワインとコンソメスープを注ぐ。
- ⑥ 沸騰したら、再び牛肉ロールを入れ、弱火～中火で 15-20 分ぐらい煮込む。必要に応じて水分を足す。
- ⑦ 出来上がったら牛肉ロールを取り出して、ソースを整える。（みじん切りしたにんじんとたまねぎはザルでこしても、そのままにしてもいい。）

#### 紫キャベツの煮込み

- ① 1/4 個の玉ねぎのみじん切りを用意する。紫キャベツを洗って、まな板の上でさく切りまたは千切りにする。  
りんごの皮を剥き、角切りにする。
- ② 酢大さじ 1 を用意する。熱した鍋に少量の油小さじ 1 をひき、玉ねぎを炒める。玉ねぎに透明感が出たら、りんごを加えて軽く混ぜる。
- ③ 次に、紫キャベツを入れ、すぐに酢を加える。よくかき混ぜてから、シナモンスティックとクローブを入れる。  
※シナモンとクローブが苦手なら、入れなくても大丈夫。
- ④ 水を加えて、キャベツが柔らかくなるまでに弱火～中火で 20～30 分ぐらい煮込む。
- ⑤ 最後に塩一つまみを加え、味を整える。好みによって、塩や砂糖を加える。

紫キャベツはドイツ語で **Rotkohl** (ロートコール) または **Blaukraut** (ブラウクラウト) と呼ばれています。紫 (lila/リーラ) ではなく、赤 (rot/ロート) と青 (blau/ブラウ) です。色の感覚が違うって不思議ですね！

煮込む前に酢を加えることによって色が鮮やかな紫のままに残ります。忘れてしまうと色あせた灰色に近い色に変わることがありますので、酢を入れるのは大事なポイントです！

このレシピでは日本のスーパーで簡単に手に入れられるすきやき用の牛肉やこま切れ牛肉を使いましたが、ドイツでは厚さ 2～5mm のもも肉を使うのが主流です。生のお肉一枚の重さは 150-200g で、かなりボリュームのある料理です！

