



南ドイツのレンズ豆煮込み料理とドイツ風パスタ「シュペッツレ」

Linsen und Spätzle

(リンゼン ウント シュペッツレ)

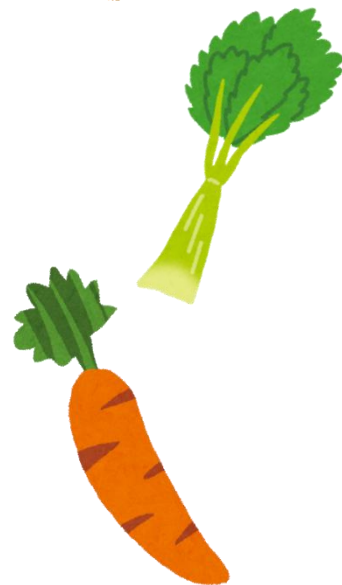
材料（2～3人分）：

レンズ豆煮込み料理

- ・緑のレンズ豆（乾燥）
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・セロリ
- ・じゃがいも
- ・油
- ・コンソメスープ（固形タイプ）
- ・水
- ・ローリエ
- ・ソーセージ
- ・塩コショウ
- ・酢



- ・ . . . 100 g
- ・ . . . 1/4 個
- ・ . . . 1/2 本
- ・ . . . 少量
- ・ . . . 1 個
- ・ . . . 大さじ 1
- ・ . . . 1 個
- ・ . . . 500ml
- ・ . . . 1 枚
- ・ . . . 2 本
- ・ . . . 少々
- ・ . . . 大さじ 1-2



「シュペッツレ」（南ドイツのパスタ）

- ・小麦粉
- ・卵
- ・塩
- ・水（または炭酸水）
- ・ナツメグ
- ・塩（ゆでるときお湯に入れる分）

- ・ . . . 100 グラム
- ・ . . . 1 個
- ・ . . . 小さじ 1/2
- ・ . . . 約 25ml
- ・ . . . 少々
- ・ . . . 小さじ 1-2



必要な道具：

- ・まな板
- ・包丁
- ・煮込み料理用の鍋
- ・木べら
- ・ボウル
- ・おろし器（シュペッツレ用）
- ・大きい鍋（シュペッツレ用）



生地の準備

材料の準備

「シュペッツレ」（南ドイツのパスタ）

・木べらで卵、塩と水をボウルで混ぜて、少しずつ小麦粉を加える。材料を混ぜたあと、生地に空気を入れるために木べらで叩くように混ぜ続ける。
→パンケーキ生地より少しとろとした生地を目指す（木べらからとろ～りと垂れる程度）。
→生地を 20～30 分寝かせておく（冷蔵庫不要）。

レンズ豆煮込み料理

- ・玉ねぎ、にんじんとセロリをみじん切りにする。
- ・ブロックベーコンをさいの目切り(0.5cm)にする。
- ・じゃがいもを角切りにする。

南ドイツのレンズ豆煮込み料理とドイツ風パスタ「シュペッツレ」

Linsen und Spätzle

(リンゼン ウント シュペッツレ)

作り方：

- ① 熱した鍋に油大さじ1を入れて、玉ねぎを炒める（ある程度火が通って表面に透明感が出るまで）。
- ② にんじん、セロリ、じゃがいもとレンズ豆を加えて、混ぜる。油が全ての材料に絡まったら、水とコンソメスープを加える。
- ③ ローリエの葉を入れて、弱火で20分ぐらい煮込む。ソーセージを加えて、さらに5分煮込む。火が強すぎると水分が完全になくなってしまうので、様子を見ながら必要に応じて水分を足す。
- ④ レンズ豆煮込み料理を煮込みながら、大きな鍋でお湯を沸騰させて、塩を小さじ1-2加える。シュペッツレ生地のボウルを鍋の近くに置く。
- ⑤A 少量の生地をおろし器の裏側に載せて、木べらで押し、おろし器の穴を通し生地をお湯に落とす。
- ⑥B もう一つの方法：小さめの木製まな板の先端部分をお湯で濡らしておいて、そこに少量の生地を塗る。再びお湯で濡らしてから包丁やナイフの背で素早くお湯に切りおとす。
- ⑦ 出来上がった「シュペッツレ」の麺が浮いてきたら、穴杓子などで取り出してざるにあげる。数回に分けて生地がなくなるまでゆでるのを繰り返す。全部ゆで終わったあと、一度冷水で冷やしてしっかり水切りする。
- ⑧ レンズ豆煮込み料理のローリエの葉を取り出して、塩とコショウで味付けする。最後に酢を加えて、混ぜる。味見をして、お好みで塩や酢を追加する。



方法A



方法B



B

A

ドイツと言えば「じゃがいも」ですが、実はドイツの西南部に独特なもちもち食感の手打ちパスタ「Spätzle」（シュペッツレ）という伝統的な郷土料理があります。レンズ豆煮込み料理以外は、ビーフシチューをはじめ、お肉の煮込み料理と合わせることが多いです。うまみたっぷりのソースをシュペッツレに絡ませる最高に美味しいです。

さらに、シュペッツレと炒めた玉ねぎ、ベーコンとチーズを混ぜたグラタン風のオーブン焼きの単品「Käsespätzle」（ケーゼ・シュペッツレ）も定番のアレンジの一つで、まろやかな味わいです。