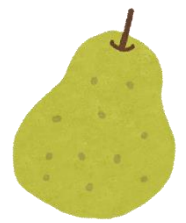




## 洋梨、いんげんとベーコンのワンポット料理

### Birnen, Bohnen und Speck

(ビルネン、ボーネン ウント シュペック)



#### 材料/Zutaten (ツーターテン) :

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| ・洋梨 (なければ梨でも◎) | ・・・ 1個 (または 1/2 個) |
| ・いんげん          | ・・・ 1/2 パック        |
| ・ブロックベーコン      | ・・・ 約 60g          |
| ・たまねぎ          | ・・・ 1/4 個          |
| ・ローリエ          | ・・・ 1枚             |
| ・油             | ・・・ 大さじ 1          |
| ・水             | ・・・ 400ml          |
| ・塩コショウ         | ・・・ 少々             |
| (・ナツメグ)        | (・・・ 少々)           |

#### 必要な道具:

- ・包丁
- ・まな板
- ・小さい鍋
- ・菜箸



#### 作り方:

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。ブロックベーコンを食べやすい厚切りサイズに切る。いんげんのへたを取る。
- ② 熱した鍋に油をひき、焼き色が付くまでベーコンを炒める。玉ねぎを加えて、一緒に炒め続ける。
- ③ 次に、いんげんを鍋に入れる。軽く炒めてから水とローリエの葉を足して、中火で 15 分ぐらいゆでる。味が薄ければ、塩で味を調える (※ドイツのベーコンは塩分が多いので塩を加える必要はあまりない一方、日本のベーコンなら塩を一つまみ足した方がいい)。
- ④ 洋梨を縦に 4 等分に切って、芯を取る。皮は剥いても剥かなくても大丈夫。更に縦半分に切って、いんげんの上に乗せて 5 分ぐらい一緒にゆでる。※洋梨は火が通りやすくて長時間ゆでる必要はないので、最後に加える。
- ⑤ 好みによってコショウとナツメグを加える。
- ⑥ 深いお皿やボウルに盛りつけて、熱々で食べる。



「洋梨、いんげん、ベーコン」はドイツ北部の伝統的な晩夏料理で、じゃがいもと一緒に食べるのは定番の組み合わせです。皮付きの洋梨の方は見た目がきれいですが、皮がやや硬いため食べる時剥くことをおすすめします。

