

## ドイツ西南部の水餃子 Maultaschen (マウルタッシェン)

### 材料/Zutaten (ツーターテン) :

皮の生地/Teig (タイク) :

- ・小麦粉 (あれば強力小麦粉) /Mehl (メール) . . . . 125 グラム
- ・溶き卵/Ei (アイ) . . . . 1 個
- ・塩/Salz (ザルツ) . . . . 一つまみ
- ・水/Wasser (ヴァッサー) . . . . 適量 (大さじ 1 ぐらい)
- ・打ち粉の小麦粉 (分量外) . . . . 少々

あん/Füllung (フェュルング) :

- ・合いびき肉/gemischtes Hack (ゲミシュテス・ハック) . . . . 約 75 グラム
- ・ほうれん草/Spinat (シュピナート) . . . . 2 株
- ・玉ねぎ/Zwiebel (ツヴイーベル) . . . . 1/4 個
- ・溶き卵/Ei (アイ) . . . . 1 個
- ・パン粉/Paniermehl (パニアメール) . . . . 大さじ 5 ぐらい
- ・ナツメグ/Muskatnuss (ムスカートヌッス) . . . . 少々 (2 回振って)
- ・塩/Salz (サルツ) . . . . 小さじ 1/2
- ・コショウ/Pfeffer (プフェッファー) . . . . 少々



### 必要な道具:

- ・鍋 (→ほうれん草をゆでる)
- ・フライパン (→みじん切りした玉ねぎを炒める)
- ・まな板
- ・包丁
- ・ボウル
- ・木べら
- ・めん棒



### 作り方:

① 大きなボウルに入れた小麦粉に塩と溶き卵を加えて、木べらで混ぜる。



② 手で生地をこねて、少量の水を足す。なめらかな生地になるまでよくこね続ける。丸めた生地をラップに包んで 20 分~30 分ぐらい冷蔵庫で寝かせる。

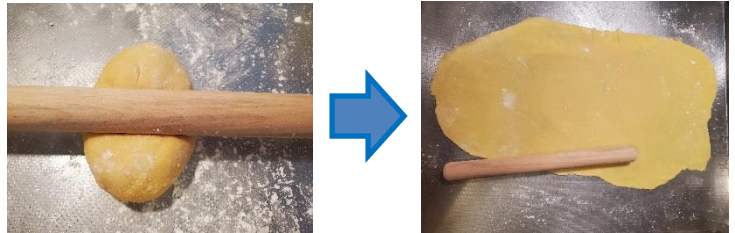


## ドイツ西南部の水餃子 Maultaschen (マウルタッシェン)

③ ほうれん草を1分ゆでたあと冷水にさらして、水分をしぼる。みじん切りにした玉ねぎを炒める。ボウルに合びき肉、ほうれん草、炒めた玉ねぎ、溶き卵とパン粉を入れる。塩、こしょうとナツメグを加えて、良く混ぜる。



④ 調理台とめん棒に打ち粉を振りかけて、生地を伸ばす。縦長の長方形に薄く伸ばす（完璧な形ではなくても大丈夫）。市販の餃子の皮よりやや太い厚さを目指す。



⑤ 生地の上にあんを薄く塗って、短辺の生地の端を内側にたたむ。長辺から生地をしっかりと巻く。綴じ目に水を塗って、巻き終わりをしっかりとじる。



⑥ 細長いロールを包丁で8~10等分に切る。ゆでる時に倍ぐらい大きくなるので、やや小さめのサイズでいい。切ったマウルタッシェンを動かす時、破れないように要注意。



※様々な包み方があって、これはあんが完全に生地に包まれている巻き方。

⑦ 大きな鍋に水をたっぷり入れて、沸騰させる。火を弱めて、マウルタッシェンを一個ずつゆっくりお湯に入れる。鍋の底にくっつかないように、入れた直後菜箸などで浮かせる。弱い火で10分ゆでて、出来上がり。



※他にも様々な包み方がある：



「マウルタッシェン」はドイツの西南部の伝統的な郷土料理です。深いお皿に載せたマウルタッシェンに熱々のコンソメスープ（または茹で汁から作った出汁）をかけ、パセリやチャイブを振りかけるのが基本の食べ方です。和風だしやお好みのスープに入れても美味しいです。その他、焼き色がつくまでフライパンで炒めたマウルタッシェンに餡色玉ねぎをかけたり、マウルタッシェンにチーズを振りかけてオーブンでグラタン風に焼いたりして、様々なアレンジがあります。