

ドイツの食と料理における一考察

猪俣 美知子

(平成8年10月7日受理)

Studies on 「Die deutsches Essen und Gerichte」

I NOMATA MICHIKO

(Received October 7, 1996)

はじめに

ドイツ人の食生活について日本人に一般的に知れわたっていることと言えばジャガイモ、ソーセージ、ビール、固く大きなドイツパンと誰もが口にします。ボリュームがありおいしくないと言う答が帰ってきます。これには昭和の初期にドイツに留学した方々の経験が言い伝えられていることも考えられます。フランス料理の洗練された味と異なり、イタリア料理の色彩もありません。今では食通と言われる方々も多く、男性も厨房に入り料理をし、Kulinarische Deutschlandreise (グルメの為の料理教室) には多くの男性の姿を見ることが出来ました。料理文化の観点からドイツ料理を地形的に10の地域に分けてみました。各地域に独特の伝統的個性を持つかわら共通したルーツと自慢料理を見ることができます。さらにヘッセン州の料理も含めて今回の見聞から得られたことを些少なりとも紹介できればと思います。

1. ドイツ料理の地方別特色

ドイツは南から北へ地形的に大きく5つの地域に分けられています。南ドイツアルプス地帯、バイエルン・アルプス、南西ドイツ中部山岳階段状地域、中部山岳地帯、そして北ドイツ低地であります。

料理文化の観点からはドイツ料理を10の地方に区分して紹介いたします。1. Bayern (南ドイツ・バイエルン州) 2. Baden-Württemberg (バーデン・ヴェルテンベルク州) 3. Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland (ヘッセン州), ラインラント・ファルツ州, ザールランド州) 4. Thüringen (チューリンゲン州)

5. Sachsen und Sachsen-Anhalt (ザクセン州, ザクセン・アンハルト州) 6. Nordrhein-Westfalen (ノルトライン・ヴェストファーレン州) 7. Berlin und Brandenburg (ベルリン市, ブランデンブルク州) 8. Niedersachsen und Bremen (ニーダーザクセン州, ブレーメン市) 9. Mecklenburg-Vorpommern (メクレンブルク・フォアポメルン州) 10. Hamburg und Schleswig-Holstein (ハンブルク市, シュースヴィヒ・ホルシュタイン州)

(1) Bayern

バイエルンの伝統料理は豊富な草木、豊かな泉によって育てられています。アルゴイ産のチーズ、川や湖で取れる魚、森で取れるきのこ、苺類、krauter(生のハーブ、葉草類)、そして何よりも牧畜があげられます。牛肉、子牛肉、豚肉は同じ程度で好まれています。ビールの原料であるホップや、穀物が豊かです。フランケン地方では白ワインと野菜の産地としても知られ料理の味付けは軽く、あっさりしています。バイエルン州の北にあるフランケンのビール地方ではチューリンゲン地方の人たちと同様に、Würste (ソーセージ) とKartoffelklosse (じゃがいも団子) が好んで食べられます。

(2) Baden-Württemberg

気候温暖な南西部は、有利な気候条件を有効に活用しています。マルクグレーフラーラントやカイザーシュートールでは、ぶどうの栽培を行いワインを醸造し、ボデン湖上のマイナウ島には果実が多く茂り、さくらんぼから作られるKirschwasser (さくらんぼのブランデー) が生産されています。ここでの代表的な料理は狩猟による肉、鱒、Spargel (ホワイトアスパラガス) の料理や小麦粉を用いた料理とさらに栄養たっぷりのEintöpfe (鍋料理) やきめの細かいスープ等があります。そして

鍋料理に使う豊富な野菜もこの地方では栽培しています。バイエルン、バーデン・ヴェルテンベルク州地方は牧場や酪農家が沢山あり、この地方の人々はよく肉を食べます。特に豚肉や牛肉が好まれます。また鹿肉なども食べられます。大麦はビールの原料となり、小麦は粉状・粒子状で団子やゼンメルクノードルSemmelknödelやシュベッツレSpätzleなどに調理加工します。特にシュヴァーベンSchwäbischen地方の美食家達の間では小麦粉を材料にして作られる有名なシュベッツレSpätzleや肉や野菜類の具を詰めた四角いドイツ式餃子 マウルタッシンMaultaschenは好物として楽しまれています。じゃが芋の多くの食べ方はPelkartoffeln（皮つきのままゆでたじゃが芋）、Salzkartoffeln（皮をむいた塩ゆでじゃが芋）、じゃが芋団子、その他多くの芋料理に調理されます。魚は少なく、鱒など川魚が主であります。ドイツ中央部や北部に比べると、料理も優雅で創意に富んでいるように思います。

(3) Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland

これらの三つの州はライン河の左岸右岸に広がっており、中央部は平原がはてしなく広がり、森林の多いことでも知られています。それぞれの地方の郷土料理は大きく異なっています。ラインラント・ファルツ地方は葡萄の産地であり、じゃが芋の産地でもあります。共通してどの地方でも見られるのがあらゆる調理手法のじゃが芋料理、ザワークラウトSauerkrautとソーセージを使ったボリュームのある料理、チーズを用いた料理、玉ねぎのパンケーキ、ワインやりんご酒があります。料理の内容は全般に田舎風の料理であり手をかけないのが特徴です。そして特に玉ねぎ、キャベツを始め多くの野菜類をたくさん使用することです。また南ファルツ地方の温暖な気候のもとでは栗、アーモンド、桃、杏、たばこの栽培もなされています。これらの果物や種実類を用いての季節ごとに各種のケーキが楽しめます。またフランスとの国境ではいくらかのフランス料理の影響も見られます。

(4) Thüringen

ドイツのほぼ中央部にあるこの州は農地や果樹園地帯で深い森に覆われています。土地はたいへん肥沃で、昔から一部厳しい気候条件にもかかわらず農業が営まれてきました。農家の家畜小屋には豚、穀倉には穀物、地下室にはじゃが芋があり、農民の冬のための蓄えからチューリンゲンの郷土料理が生まれてきました。なかでも特に

有名なのは自家製のソーセージ作りであります。そしてパンやケーキ類、じゃが芋団子であります。チューリンゲンやヴェストファーレン地方では豚の屠殺日に食べる料理で豚の耳、腎臓、鼻、心臓などを生姜入りパンとブラムジャムでとろみをつけたソースで煮こんだシチュー等があります。

(5) Sachsen und Sachsen-Anhalt

ドイツの中東部に位置し、肥沃な耕地には穀物、キャベツ、じゃが芋が育っており、さらに果物やホワイトアスパラガスも栽培されています。魚と狩猟の肉は主にアルトマルク地方の特産で、ハルツ地方では主にチーズや各種ソーセージが作られています。マイセン近辺、ザクセンのエルベ渓谷とザクセン・アンハルトのザーレ川流域はドイツでは最も北にあるワイン栽培地域でもあります。古くからある家庭的な料理の中にはRouladen nach HÖPPNER Oma（牛肉のロール巻き）やLeipzigerallerlei（ライプツイットヒのごたごた煮）などの伝統的な家庭料理があります。牛肉のロール巻きは胡瓜のピクルス、玉ねぎ、ベーコン、卵、芥子等で調味し薄く切った牛肉でいた料理で花嫁修行の料理になってます。ザクセン料理の本領は、家庭料理です。甘酸っぱい味が特徴で肉類と生や乾燥果実を野菜の代わりに使うことも多い。さらにこの両州ではイースト生地のものは何でも焼いてしまいます。ザルツヴェーデルのパウムクーヘンBaumkuchenやしっとりしたBlechkuchenに属するケーキがあります。（Blech＝ブリキ）の由来は長方形の大きな天板一枚に薄く焼くことから生まれたものです。この種のケーキにはシュトロイゼルクューヘンStreuselkuchenといってStreusel（小麦粉、砂糖、バターでそばろ状にしたもの）をケーキの表面に振りかけて焼いた甘くしっとりしたケーキがあります。Streuselはドイツ菓子でよく使用される材料の一つです。伝統的な焼き菓子にはDresdner stollen（ドレスデン風シュトレン）、Leipziger lerchen（アーモンドクッキー）、Kartoffel-platzchen（じゃが芋クッキー）、Weihnachtsstollen（クリスマスのシュトレン）やStreuselkuchen（シナモンのそばろかけケーキ）、Pfefferkuchen（胡椒入りクッキー）、Bienenstichkuchen（イースト生地の上にキャラメルがけしたアーモンドをのせて焼いたケーキ）などあらゆる種類の有名なケーキがあります。これらのケーキは今でもドイツ人の好物です。パウムクーヘンなどは日本によく知られた

ケーキとしても有名です。

(6) Nordrhein-Westfalen

ドイツ中西部に位置し、絵のように美しい河川の風景、肥沃な平野は経営管理が行き届いていて産業の中心地であるルール工業地帯とラインラント地方とが交わっています。穀類、砂糖大根、じゃが芋などの農作物は、食品産業の原材料となっています。穀物の栽培は数多くのビールや穀物蒸留酒の醸造工場の運営に役立っています。Rübensirup (砂糖大根からのシロップ)、Reibekuchen (じゃが芋から作ったポテトパンケーキ)、貝類、ザワーブラーテン Sauerbraten (酢漬け肉のロースト)、ホワイトアスパラガスが代表的な郷土料理にあげられます。肉類ではノルトライン・ヴェストファーレン州では豚肉、牛肉、兎肉、子牛肉、ハム、ソーセージ、塩漬け肉があり、とりわけ Schinken (ハム) は特においしく、品質の良い最高のハムを生産しております。ハムに用いられる以外の部分も大切に調理加工されます。ヴェストファーレン地方ではチューリンゲン地方、ヘッセン地方同様豚の屠殺日に食べる料理でとして豚の耳、腎臓、鼻、心臓などを生姜入りパンとプラムジャムでとろみをつけたソースで煮こんだシチューがあります。その他多くの野菜類の料理があります。

(7) Berlin und Brandenburg

首都ベルリンでは各国の料理をどんな時間帯でも楽しむことができますが個々の家庭で出される料理は素朴で郷土色が濃く、他の地方都市に比べて料理全体にあか抜けたところがみられます。近郊のシュプレー河沿岸地方は野菜の宝庫で、焼いた肉団子や豚足の料理には欠かせない、付け合わせの Gürken (きゅうりのピクルス) や Sauerkraut (酢漬けのキャベツ) を生産しています。ピクルスは1874年頃からここで作られています。ここで使用されている漬け汁にはデイル Dill, エストラゴン Estragon, Pfeffer (胡椒), Lorbeerblatte (ローリエの葉), Weinlaub (ブドウの葉), Zwiebeln (玉ねぎ), Knoblauch (にんにく), Meerrettich (西洋わさび) といった材料が用いられています。これらは特にカビの繁殖を防いでくれます。さらに少量の塩、ひとつまみの砂糖、少量の酢が入ります。出来上がった味は甘くなく酸味が効いた味で人々に最も好んで食べられます。また祭などの際にはブランデンブルク産のがちょうの丸焼きが食卓に出されます。他に牛肉、子牛肉、豚肉、またそれらの塩漬け肉、川鱒、鰻等があります。また、さ

くらんぼ、テルトー特産かぶや Rotkohl (紫キャベツの煮物) など典型的な郷土料理があります。市場では周辺の川や湖でとれた魚が売られていますが、さらに田舎へ行けばこれらの産物をすべて新鮮な産地直売で買えることができます。

ケーキとしてはイーストを使ったドーナッツでプファンクーヘン Pfannkuchen がありプラムのジャムがはいったものがあります。これは大晦日に食べられる伝統的なものです。またこれと似たものでファステン Fasten といって断食期間 (復活祭前の6週間半) の最終日の火曜日にクラッペン Krapfen を食べる習慣があります。これらドーナッツはオーストリアやスイスでも見ることができます。

(8) Niedersachsen und Bremen

海岸線沿いに豊かな草地があり、酪農が行われおいしいバターとチーズが生産されます。さらに北海での漁業や、貝や牡蠣の養殖や鰻薫製工場が北ドイツの料理を特徴づけています。料理は原則として大皿料理でこってりとした味つけです。ここの豚肉も評判がよいので、ベーコンやソーセージを用いた料理も多のが特徴です。ホワイトアスパラガスはブラウンシュヴァイク近辺で生産されています。ドイツ全土で人気のある Wacholderbeeren (杜松の実) はリュネブルクハイデの特産品です。肥沃な昔ながらのこの地は果樹園が多くみられます。またこの地方全体が自慢できる野菜と言えば、冬野菜の中で Grünkohl (チリメンキャベツ) を誰もが口をそろえてあげます。葉菜類の中では最も形の大きいもので、これはすでにローマ時代から価値の高い野菜として知られています。ビタミン A (カロチン)、C の含有量が他のキャベツ類に比べ多く、カルシウムは、ほうれん草を上回っております。11月に入るとマルクト Markt に出回り、人々は大きな買い物袋を持って買いに行きます。

(9) Mecklenburg-Vorpommern

東海に面したこの地方の特徴は魚の種類の豊富なことで、数多い湖はおいしい淡水魚の宝庫でもあります。鯖、虹鱒、鱈、鰹、オヒョウ、鮭等があり、料理法もムニエル、煮物、蒸し焼き、シチュー、ゼリー寄せと様々です。特にウナギの薫製品は有名で、ぶなの木の炭で薫製されたものが美味しいとされています。その薫製品は脂がありやわらかく汁気げあり、風味のよいことが望まれます。内陸部では穀物、じゃが芋が栽培され、家畜が飼育されています。しかしなんと言ってもじゃが芋が日々の食糧

として欠かすことはできません。

ドイツの北部全体の傾向としては果実の香り・甘味とスパイスをたっぷり効かせた料理が典型的です。したがって料理の甘味づけとしては乾燥果実のプラムPflaumen, 葡萄, りんごそしてBirnen (洋梨) を他の果実より好んで用いられております。

(10) Hamburg und Schleswig-Holstein

魚介類の種類の豊富なこの地とニーダーザクセンやメクレンブルク・フォアポメルン地方では北海やバルト海が近く、海の幸が豊富なこともあります。中でもハンブルク港は古くから世界各地の料理の材料を提供し続けてきました。魚類は豊富でにしん、鰻、鯖、鱈、鰈、鰱、鰻、鰯等の料理が他より目だって多いことも特徴です。北ドイツの周辺はオランダ、ロシア、ポーランド、デンマーク、スウェーデン諸国の料理の影響も受けてきました。寒冷で湿潤な気候にふさわしい料理として酢漬け肉、薫製肉、乾燥果実を用いた料理。薫製工場では最高級のハムやソーセージが熟成され、各地から賞賛されています。他には肉類では牛肉、豚肉、羊肉、鴨肉、鷲鳥があり、牛肉は他の地方同様に贅沢品でした。ハンブルク郊外には広大な野菜・果物の栽培地域が広がっています。砂糖大根、じゃが芋、大麦、ライ麦、からす麦、野菜では特にチリメンキャベツの料理やSchwarzwurzelgemüse (西洋ごぼうの煮物) は冬野菜料理の代表としてあげられます。さらにシュレースヴィヒ・ホルシュタイン地方は乳牛や乳製品の加工で知られ、その濃い牛乳からは高い品質のバターやチーズが生産されています。

港町ハンブルクのSt.Pauli Fischmrkt (ザンクト・パウリ桟橋) の海岸沿いに毎週日曜日の早朝6時から10時まで魚介類中心の大きな魚市場が開かれます。この市場は1703年から続いている伝統的なものです。船から下

ろしたばかりの新鮮な鰻、鰈、にしん、鱈等や産地直送の野菜や果物、植木、花、その他古道具やアンティーク品まで、ありとあらゆるものが並べて売られています。なかでも鰻の薫製品のたたき売りが珍しく見入ったほどでした。次にここで食べたハンブルクの有名な塩漬け肉のシチュー料理ラプスカウスLabskaus紹介いたします。ハンブルクでは船乗りのごちそうとして1648年頃から食べられていた有名な料理で、作り方は塩漬けの牛胸肉に玉ねぎ、胡椒を加えやわかく煮た後、挽き肉器で細かくし、つぶしたじゃが芋と合わせます。その間エシャロットを炒め加え、これらを合わせた中にAngostura (アングストゥラ:Angostrindeから作った苦味液) を振りかけ、胡椒、ウスターソースで調味します。これに目玉焼き卵、ピクルス、赤かぶの砂糖煮が添えられます。料理が運ばれた時はあまりの量の多さにびっくりいたしました。しかし、これを全部食べると食べたと言う「証書」が頂けるということで恥を承知で試みました。この料理はニーダーザクセンやベルリンでも知られていますが、メクレンブルク・フォアポメルンでは肉の代わりに魚の薫製品、例えばBuckling (薫製にしん)、鯖が用いられます。デザートにはRötegrutz (果汁いりプディング) といって果実を贅沢に用いた美味しいプディングです。Kirschen (サクランボ)、Himbeeren (ラズベリー)、Jahnnisbeeren (赤すぐり)、ボーンベレンBrombeeren等をさっと加熱し、穀類の粉でとろみをつけバニラ風味で好みに生クリームを添えます。Grutz (ひき割り穀粒) の名前からわかりますように以前はひきわり状の燕麦、蕎麦、大麦が用いられていました。今日はデンペンで濃度をつけております。

2. Hessishの食と風土



Giessen Markt



Kartoffelhundung

ドイツ人のなかでもバイエルン、ハンブルグまたはシュヴァーベンの方の料理の特色については知識として知られています。例えばBayerischen Bier（バイエルンのビール）やLeberknödel（レバー団子）、Schwäbischen Teigwaren（小麦粉生地で作った麺類）を高く評価し、そしてハンブルグのAalsupp（鰻のスープ）はお国自慢料理とし、さらにKochtopf（Eintopf）は全ての地域で高く評価されています。そして外国からも知られております。それではヘッセンにはどのような料理があるかといえますとフランクフルターソーセージ、Frankfurterwürste、ハンドケーゼ、ムジークHandkäs mit Musik、Grünesosse（緑のソース）そしてÄpfelwein（りんご酒）をあげることができます。料理が生まれた地形的背景はHessenは他の地域とは違い、歴史上何世紀もの間大きな州境線の変更を繰り返していることです。今日はヘッセン、ラインラント・ファルツそしてザールラントの三つの地域からなっており、レーン山地からライン川までとウェスターヴァルト山地からネッカー川までの範囲に広がっており、ドイツのほぼ中央に位置しています。領域内では気候や地域差が明らかに食文化にも影響を及ぼし、領域外ではチューリンゲン、フランクケン、ファルツなどの地域からの影響もあります。どの地域にも独特の料理があり、他の地域から長期にわたって支配されていればいる程食文化の慣習や伝統は豊かに伝えられます。このことは、特に北部ヘッセン地方にみられ、南部では地方色を見いだすのは難しくなります。南部地域では近隣からの食習慣にたえず接触することにより、独自性は早くから失われました。しかしフランクフルトは近隣からの様々の影響を受けては消化しそこから新たな独自の食文化を生みだし、その新しい食習慣が有名になって発展した都市です。フランクフルトでは絶えず美食が追求されてきました。生活において食べるということが常に大きな役割を果たしてきたことがDas Kochbuch aus Hesseの本中から「Wir esse lieber was Gutes als was Schlechtes und lieber ab und zu einmal ein bisschen zuviel als dauernd zu wenig」（悪いもんより好いもんを食いたい、いつもちょっとずつ食うよりは時々いっぺんにちょっと食い過ぎたほうがいい）の諺からも明かと思われます。

フランクフルトの料理の特色は高い文化と最新の技術や設備の発展にもかかわらず、基本的には素朴で栄養豊かな田舎風料理であります。ヘッセン州の一帯は長い間

専業農家でした。郷土料理のための材料はもちろんこの地域で生産されたものです。かつてヘッセンの農家の生活は貧しく、19世紀半ば頃の農家の食事はRoggenbrot（ライ麦から作られる黒パン）、牛乳、又は時々付け合わせにジャムとかクリームチーズ、ソーセー、ベーコンソースまたは玉ねぎソースがたっぷり添えられます。16世紀の終わりになってようやくじゃが芋を手に入れ、栄養食糧品として生産し、主食的な食べ物となりました。ここでたくさん「じゃが芋料理」が生まれ、今日にいたっています。味が淡泊なため、じゃが芋はどのような調理法にも向きます。じゃが芋が隠れた料理の天才などと言われる所以かとおもいます。ドイツ全土で食べられるじゃが芋の一番簡単な調理法は、皮付きで蒸す（素焼きの器で水無しで調理する）方法と茹で芋としてPellkartoffeln（皮付きのまま茹でる）、Salzkartoffeln（皮を剥いて塩入りの中で茹でる）の方法がある。食べ方はじゃが芋に塩、バター、生クリーム類、マジョラム、キューメル、ソース、肉汁を添えて食べます。その他のじゃが芋料理にはGebratene kartoffeln（焼きじゃが芋）、Kartoffelknödel（じゃが芋団子）、Kartoffelmus（牛乳で薄めた粥状のマッシュポテト）、Kartoffelpudding（マッシュポテト状のものをプディング型に入れ蒸し煮したもの）、Kartoffelsalat（冷たい者、温かいもの）、じゃが芋はさらにKartoffelsuppe（じゃが芋のスープ）やKartoffelgulasch（じゃが芋のシチューの具として用いる）、Kartoffelpfanne（じゃが芋のパンケーキ）、Kartoffelpuffer（pannkuchen:じゃが芋ケーキ）等、主食、副菜、添え物、おやつにと広く利用されます。

肉料理では豚肉が主で牛肉、鹿肉、兎肉等あります。なかでも牛肉は祭の食事の際にのみ食べられました。肉はソーセージ、塩漬け肉、薫製などの加工・貯蔵食品として長く寒い冬を過ごすための保存食を中心に発展してきました。ですから貴重な食糧として大切に食べられます。生贄として宗教的意味を持っていた豚を殺し、解体し皮、内臓、骨、血の一滴にいたるまで加工いたします。これは現在でも同じであります。保存できない脳や内臓はその日のうちに調理して食べられます。解体・加工する日は、家庭用冷凍庫が普及するまでは、特別な祭日として晩秋のみに限られていました。解体したこの日は隣人や親戚が集まりSchlachtplatte（自家製の肉加工製品盛り合わせ料理）を食べお祭となります。フランクフルト地方ではその他に豚の骨付き筋肉肉又薫製焼きソー

ソーゼ、干し肉、レバー団子、フランクフルトソーゼ、ザワークラウト、Kartoffelmus（マッシュポテト）を食卓に用意します。保存できない脳や内臓はその日のうちに調理して食べます。

友人や知人を客として招待する際にはMetzelSupp（ソーセージ入りスープ）、Schweinefleisch（豚肉料理）、Freishen Blut-, Leber- und Bratwurschen（作りたての血のソーセージ、そして焼きソーセージ）並びにザワークラウトは必ず出されます。飲物としてはビールとシュナップスがあります。これは油っぽいくってりとし料理の消化を助けるために欠かすことのできない飲物です。魚類では川魚の鱒類、鯉、そしてときどき鰻が海の魚と同じように食べられます。調理法はムニエルや酢、香草を用いた蒸し煮の料理にします。

ヘッセン地方が他の州と異なるのは野菜の消費量が多いことです。そこでヘッセンの人々を「青物食い」などと悪口を言ったりしますがヘッセンの人々は野菜の調理法が上手です。特に玉ねぎ料理が得意のようです。

Zwiebelsuppe（玉ねぎスープ）、Zwiebelsosse（玉ねぎソース）、Zwiebelkuchen（玉ねぎケーキ）とスープから主要料理、デザートにいたるまでは幅広く一つの素材を使いこなします。Zwiebelkuchenはワインの収穫と合わせて作られ、白っぽく濁った新酒（ワイン）と一緒に食べられます。他にはKohlarten（キャベツ類）、Lauuch（ねぎ類）、ホワイトアスパラガスがあります。野菜の中でもホワイトアスパラガスは「野菜の王様」として特別扱いされています。淡泊でちょびりほろ苦い味して、春まだ浅い時期の格別の味覚です。この感覚は日本の筍に相当するのではないかと思います。ホワイトアスパラガスには「Spargel Zeit」と言って復活祭前後から6月24日頃までをホワイトアスパラガスの旬とし、マルクトMalktに出回ります。この時期人々はホワイトアスパラガスを買って求め、食べまくりです。私もこの時期を逃してはと皆にならって食べました。白くて太いホワイトアスパラガスがおいしかったです。素材の味を活かした食べ方としてはスープでさっと煮るか、煮たものにオランダーズソースを添えるのがよく合います。野菜料理の中で多種類の野菜を用いて作るEintöpfgerichte（ひと鍋料理）があります。これは日本の寄せ鍋料理のようなもので、さらにBohnen（いんげん豆等）、Erb-sen（グリーンピース）そしてLinsen（レンズ豆等）の豆類を加えて作られ栄養に富んだ料理となります。これら

豆類は主に鍋料理やスープ用として知られています。とりわけこれらの鍋料理は昔、毎週土曜日に伝統的「Eintöp-Tag」（ひと鍋料理）として料理されていました。今でも食事計画の中に欠かすことができません。

ヘッセン州の料理の中でおいしい食べ物の中で世界的に知られている特色あるフランクフルターソーセージFrankfurterwürstchenを忘れることができません。さらにヘッセン人が自慢する有名な料理にグリュネゾーセGrünesosseをあげることができます。どの家庭の主婦も新鮮な生のハーブをたっぷり用います。ハーブの種類は必ず7種類以上使用することです。Karfreitag（聖金曜日：復活祭直前の金曜日）に新じゃがが芋と食べられる伝統色の濃い料理です。Grünesosseは文豪ゲーテGoetheの好物料理の一つでもありました。そしてハンドケーゼムジーク、Äpfelwein（Ebbel woi:りんご酒）があります。その他にはRoggenbrot（ライ麦パン）、Vollkornbrot（全粒荒ひき粉のパン）、Schmant（Sahne,Rahm・Kase：生クリーム、クリームチーズ）を多く使用します。簡単な料理としてSchmanthering（にしんのクリーム和え）、Schmantkuchen（生クリーム入りケーキ）、Krautersuppe（ハーブのスープ）、Grünersalat（緑のサラダ）等あります。パンは1976年頃までは村の共同のパン焼き小屋で焼かれていました。現在は少なくなりパン焼き小屋だけが残っているところもありました。また人々は残ったパン生地からイースト生地ケーキを焼きます。甘味ケーキの場合はイースト生地の上にシュトロイセルStreuselをかけたり、りんご、Quetsche（プラム）にQuark（クヴァーク；凝乳）、生クリームSchmant（生クリーム）またはバターをのせたりして焼きます。甘くないケーキでは、ベーコン、玉葱、ラオホLauch、クヴァーク、クリーム類、香辛料をきかせた刺激的な味も好まれます。お菓子ではヘンセン自慢のものにフランクフルトのベスマンBethmanncherというマジパン菓子。マジパンを用い小さなピラミット状の帽子型に作りそのまわりにアーモンドを半分にして張り付けて焼いた可愛いナポレオンの帽子のような形のお菓子。またアーヘンのPrintenプリンテン。レープクーヘンやホーニッヒクーヘンに似たスパイスやしょうが入りのクッキー。さらにドイツの伝統的なクリスマス菓子：ニュールンベルグのレープクーヘンをあげることができます。飲ものにはヘッセン人が「Volksgetränk」（民族的飲みもの）と賞賛している

もので世界中に知れている、りんご酒があります。18世紀中頃からフランクフルトのザクセンハウゼンで飲まれていましたが現在でもその人気は変わらず多くの人々に愛飲されています。アルコール含有量は5% でビールと同程度の比較的さわやかな風味をもっています。このりんご酒はハンドケーゼムジークとバターを塗った黒パン(ライ麦パン)と一緒に食べるのが習慣となっています。この「Handkäs mit Musik」は熟成期間が3から4週間位と短く凝乳より作られたものです。他のチーズに比べそれ自身は低脂肪ですがマリネソースが脂っぽいことが特徴です。古くから作られている伝統的なチーズでヘッセン州はマインツやハルツ産が有名でフランクフルト、ザクセンハウゼン産も知られています。1881年頃から機械化されてたくさん製造され需要も多く人々に好まれておりました。滋養に富んだ夕食として、通常の食事の合間にまたは二日酔いの人のための朝食として食べられます。食べ方としては、チーズを薄く切って皿に盛りつけ濃厚なマリネソースをかけて黒パンを添えて頂きます。チーズと添えられる玉ねぎ風味のマリネソースつまり「音楽」の材料は酢、オイル、胡椒、塩、キュンメル、玉ねぎのみじん切りを合わせたソースで、食べた後にお腹が「ゴロゴロ」と鳴り、音楽を奏してくれます。そこで今では若者の間では年々敬遠されつつあります。

次にGrünesosse(緑のソース)の作り方とハンドケーゼムジークHandkäs mit Musikの食べ方を紹介します。典型的な緑のソースには色々の異なった作り方があります。ヘッセン風のものとして好まれているソースの内容は酢、塩、胡椒、スープ用スパイス(人参、セロリ、パセリ)、少量の芥子で調味し、さらに様々の葉草、詳しくはパセリ、セロリの葉Borretsch(ルリチシャ)、Schnittlauch(あさつき)、Zitronenmelisse(西洋ヤマハッカ)、Dill Liebstöckel(セリ科の香辛料)等を好みに合わせて利用します。そしてさらにほうれん草の若芽を混ぜたりして、ゆでたじゃが芋のために作られる典型的な料理ですが、かた茹で卵、肉のロースト(冷めたものも含む)、魚料理にも合います。ソースはマヨネーズ、ヨーグルト、生クリーム、サワークリームなどで変化させることも出来ます。応用したものにHeringssosse(にしん入り)、Schnittlauch(あさつき入り)、Weinsosse(ワイン入り)、Fruchtsosse(果物入り)等があります。

緑のソース (Frankfurter Grüne Sosse)

材料/4人分

2 hartgekochte Eier

3 EL Öl

150 g Joghurt

150 g saure Sahne

1 Krautbündel (Borretsch, Kresse, Kerbel, Schnittlauch, Sauerkraut, Pimpinelle, Petersilie)

1 Knoblauchzehe

1/2 Zitrone Saft

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Gewürzgurke

1 kleine Zwiebel

(Kulinarische Reise durch deutsches Land参考)

作り方

① かた茹で卵は黄身と白身に分け、黄身は裏ごしにかけサラダ油を加えなめらかにする。そこにヨーグルトとサワークリームをくわえる。クロイター(ハーブ)はルリチシャ、クレソン、チャーヴィル(オランダセリ)あさつき、スイバ、ワレモコウ、パセリの全部洗って細かく切る。にんにくの一片は皮をむいてつぶし、混ぜ合わせる。ここにレモン汁、芥子、塩、胡椒、砂糖で調味し、ソースを作る。

② 白身とピクルス(甘くない)は細かくみじん切りにし、玉ねぎをすりおろして加え、ソースの中に混ぜ合わせる。香草は他にエストラゴン、ディル、ポネンクラウト等を加えてもよい。

「Handkäs mit Musik」

材料/4人分

「Handkäse (Mainzer Käse) 120g,

2 Esslöffel Essig, 1 Esslöffel Wasser,

1 Esslöffel Öl, 1 Zwiebel,

frisch gemahlener Pfeffer, Kümmel」

(Kulinarische Streifung durch Hessen参考)

作り方

① 酢、水、サラダ油を合わせ、輪切りにした玉ねぎの薄切りを加えマリネを作り、ハンドケーゼHandkäseの上にかけます。

胡椒と好みでキュンメルで味をととのえます。

② これには必ず黒パンにバター塗ったものと一緒に食べられます。

③ 飲物には伝統的なÄpfelwein (Abbelwoi) が欠くことができません。

むすび

ドイツ全土にわたっている郷土料理を10の地域に分けてその特徴を探り、さらにヘッセン州の料理特色について探ってきました。ドイツの各地方の食とその風土は変化に富んでおり、気候、地質、伝統と深くかかわって形成されてきています。その土地で生産された特産品として、第一に主要基礎栄養食糧品のじゃが芋をはじめ典型的なドイツ食品としてパン、ハム、ソーセージ、鰻の薫製品、胡瓜のピクルス、酢漬けキャベツ、ホワイトアスパラガス、ビール、ワイン、キルシュワッサー、砂糖大根等によって生みだされた料理が郷土料理として今日に至っております。今日、食品工業や流通過程の進歩および、発展により、また食に関する情報量の拡大により、さらにEC経済間の協定による諸外国産の農産物が食卓にの割合が増したことにより、ドイツの食生活の多様化と画一化が進み、地方色が薄れつつあります。がドイツの主食は地域別に大体三つに分けられています。北部中部ではじゃが芋、南西部は小麦粉を使用しためん類(シュペッツレ)、南部、南東部は団子(クヌーデル)の各地帯です。またはじゃが芋の国といわれているドイツ料理は北はKatoffelland (じゃが芋を主体の料理の国)、

南はknödelland (じゃが芋を団子状に加工した料理の国)とも分けて呼ばれています。現在ではこれらは混合して家庭の中に取り入れられています。ドイツ料理を一言で表す言葉としてはよく質素であるとか、簡素であると言われます。料理や盛りつけもシンプルで、滋味豊かな栄養的で素材の持ち味を活かした料理はドイツ人の堅実な物の考え方の一つかと思われます。例えば、じゃが芋料理を一つ取りあげましても前菜からデザートにいたるまで含めて約200種類以上の料理法が生みだされています。一つの食品からフルコースが生まれるのも過言ではないかと思います。

最後に興味深かったことはドイツ国内での食物摂取に二つの型があることでした。従来の世界の中のドイツ料理型食生活とVOLLWERT-ERNAHRUNG型の食生活が存在し、各自の食の概念に基づき選択し食事計画をしていたことが印象的でした。今後、研究をすすめる中でこの事について研鑽し、生きものと食について地球環境的にとらえた時、日本料理と西洋料理を越えた人間のたべものとしての食を普遍的なものとして見直したいと考えております。

謝辞

本稿は平成6年4月より平成7年3月まで約1年余りにわたってJUSTOUS-LIEBIG-UNIVERSITY GIESSENのINSTITUTE OF NUTRITIONAL SCIENCESに在外研修員として滞在した際の研修成果を総合的にまとめたものであります。

在外研修員として留学する許可を下さいました東京家政大学清水司学長、留学に際していろいろとご配慮くださいました宇津木良夫学科長、大関政康科長、河村フジ子教授、越智智子教授、茨木竹二助教授、及び諸先生方そしてDr.Singo Shimadaに対し心から感謝申し上げます。

また本研究をまとめるに当たり様々な形で助言して下さいましたギーセン大学栄養科学研究所のProf.Dr. Rehner, Prof.Dr.Daniel, Mis.Engfer及び同学科の研究者の方々、院生の方々の皆様すべてに心からお礼を申し上げます。

参考文献・資料

Ilse Unruh: Das kochbuch aus Hessen.Wolfgang Holker, (1976)



Zwiebel Markt

Babar Bartos-Hoppener :Weinachts-ABC,Loews Verlag, (1982)
 Monika Kellermann usb:Kartoffel•Kartoffel, Mosaik Verlag, (1992)
 Annette Wolter: Desserts, Grafe U .Unzer,(1993)
 Sabine Salzer, Gudrun Ruschitzka: Die echte deutsche Küche.Grafe und Unzer, (1993)
 Lebensmittel-Lexikon,B.Behrs Verlag, (1993)
 Claus Leitzmann•Helmut Million: Vollwertkuche Falken-Verlag, (1993)
 Frank Gerhard:Kulinarische Streifzüge durch Hessen.Sigloch Edition, (1994)
 Michael Scherenberg • Karl-Heinz Stier:Hessen la Carte 2,Eichborn (1994)
 Katheine Rueggs:Kartoffelkuche. Muller Ruschikon Verlag, (1994)
 Reinhardt Hess:Kuchen Der Welt Deutschland. Grafe und Unzer, (1995)
 Lore Brodhacker:Kartoffeln und Ditt.Gerhard H.Wenzel-Verlag, (1995)

Abstract

So far we have examined the characteristics of Local German dishes found all over the country by dividing them according to ten regions. Furthermore, we have looked closely into the peculiarities of dishes from the Hessen state. The German regions and their natural features are full of variety. with the coastline the sea on oneside, and the fertile land on the other, we found a basic nutrition one could cite Kartoffeln, and as typical German food there is Brot, Schinken, Würste, Räucherfleisch, Gurken, Sauerkraut, Spargel, Bier, Wein, Kirschwasser, Zuckerrüben, etc. Each of these

products is formed under the strong influence of climate, natural features, geologic features and tradition. The cooking prepared using specialties produced in each has developed into local dishes, and has been handed down to our days.

A good word to summarize the German cooking would be "modest" or "simple". One also describes the German people as "simple but sturdy". These characteristics can be identified in the German cooking. For the dishing out and the cooking itself are quite simple.

However, the dishes are tasteful, nourishing and make good use of the natural flavour of the ingredients. This probably reflects the reliable way of thinking of the German people. Take for example potato cooking. Potatoes are used as the principal food or as the side dish in more than 200 recipes. It is no exaggeration to say that one article of food could generate a full course meal.

In Germany, the principal food can be divided into roughly three kinds; according to the regions. The northern and the central regions are the potato zones, the southwestern region is the noodle zone (Spätzle), and the southeastern region the dumpling zone (Knödel). Today the three zones overlap with one another.

I hope, from now on, to investigate in further detail the regions that strongly boast homemade cooking or traditional dishes. Moreover, I would like to seek and pursue the influence of the neighboring countries on German dishes, in order to add a new discovery, however small it may be, to its wide variety.