

南ドイツの伝統食文化

猪俣美知子

(平成10年9月30日受理)

A Traditional Food culture of South Germany

Michiko INOMATA

(Received on September 30, 1998)

初めに

バランスのとれた食事、栄養価の価値の高い食べ物については誰も関心が高く、常に繰り返し話題として取り上げられます。それが私達の健康のために、大切なものであるからです。国際的に広範囲から様々な影響力により、あらゆる国々より、食料品が多量に輸入され、近代的な台所の普及に伴い、食品の加工・貯蔵、保存方法が発達しました。その結果、特に田舎での食習慣はすっかり変わってしまいました。この事に対し、当然のことと受け入れる人と、折にふれ哀愁や畏敬の念を抱く人もいます。ブリギッテ・ハインリッヒがドイツの食文化の保存と伝承を書き表した『Land frauen kochen』があります。1950年当時の南ドイツ・ヴェルテンベルク、シュヴァーベン地方の生活習慣や風習をカセットテープを用いた聞き取り法によりまとめたものです。この地域は牧畜に適した牧草平原、豊富なワインに恵まれ地形と麦や多くの野菜の産地にも適し、自然に恵まれた土地柄で他の地域より多くの料理が生まれました。この本の中から約50前の食習慣や料理を一部紹介できればと思います。

1. 50年前の食生活

50年前(1945年以前)の生活の仕方が今より簡素で質素なものでした。それには様々な理由があります。まず、一家族当たりの人数は今日よりはるかに多く、子供の数にしても現在よりも多く、10人またはそれ以上の子供がいることも珍しいことではありませんでした。それに加えて、家庭中には未婚の兄弟姉妹がいました。農家では家畜小屋の仕事と、野良仕事に必要な使用人：つまり、

作男や女中たちが一緒に住んでいました。手工業を営んでいる家では年季職人と弟子達は一緒の食事でした。殆どの家庭は現金収入には乏しく、農家の主婦等はせいぜい卵を売ることによって現金収入を得ていました。当時は自分の家で消費する以上に沢山産卵することはまれでした。したがって、菜園や家畜小屋でとれるものを使って料理をしなければなりません。買い足していたものとしては砂糖、塩、イースト、ニンシ及びチコリだけで、チコリは麦芽コーヒーの色付けとして必要でした(チコリの根を炒って用いる)。食酢でさえ、しばしば酸っぱくなった未発酵の果汁(果実酒)に酵母(酢酸発酵菌)を添加し、自宅で作っていました。この時代はお金を払って購入する食料品はわずかなものでした。当時砂糖は大変高価で、殆ど贅沢品として、その昔は薬局で売られていました。村の中には、副業として開いている商店が一軒だけで、生活必需品のみを売っていました。他に大きな商店やパン屋は必要がありませんでした。どの家でも自家生産できる物の中で賄っていたからです。

主婦の料理の腕前はあまり優れてはいなかったようです。また若い女の子が料理学校に行くようなことはきわめて珍しいことでした。一般に、娘達は母親から習うことで充分でした。したがって基礎的な料理知識や、栄養学の基本は全く欠けていて、料理に割く自由時間もありませんでした。とりわけ、夏は野や畑の仕事が家事より優先で、技術的な手法に限られていたことも考慮に入れなければなりません。

当時、電気コンロ、パン焼き釜は各家庭にはありませんでした。そこで、パンは共同のパン焼き小屋、または家庭内にある「かまど」の天火で薪を用いて焼かれました。そこでは正確な焼き温度を習得するには豊富な経験と細やかな感覚(カン、コツ)が必要とされました。

2. 日常の食事

1) 現在の食事

現在ではドイツの食生活も多様で豊かになってきました。一般的なドイツ人の食事の回数は1日5回が習慣です。家庭での食事は質素で、朝食はパンとバターとジャム、それに飲み物となっています。朝食に食べるパンは白くて小さな丸い形のプレーチェヒエンまたはゼンメルです。2回目の朝食はが学校や仕事場で10~11時頃、黒パンにバターとハムをはさみ、リンゴなどの果物を食べるのが一般的です。昼食はかつては家で家族全員で食べるのが習慣でしたが、最近では勤めをもっている家庭では、この習慣は壊れかけています。しかし、農村などでは、昼食は今も1日で最も重要な食事で、ボリュームある温かい料理がでて、正餐に近い形の食事となります。簡単にはアイントプ（肉や野菜のたっぷり入ったシチューのようなスープ）や豆のスープ等、じゃが芋やパンを用いただんご、Quark（クヴァーク；凝乳、チーズもどき）のデザートなどです。

午後の4時位になるとコーヒーと手作りのケーキやクッキーで団らんのおやつ時間を過ごします。ドイツのケーキは量・質共に栄養的に滋養に富んでいるのが多く、果物入りトルテに生クリームを添えたものやペストリー等季節毎に種類が多くあります。

夕食は基本的には火を使わず、したがってカルトエッセン（冷たい食事）と呼ばれています。伝統的な夕食は、バターを塗った黒パン、ライ麦パンと白パンそれに冷めたい肉、薄切りのソーセージ、ハム、レバーペーストやチーズをのせたものを食べます。各自が食卓でオープンサンドにして、フォークとナイフを使って食べます。余裕がある時は肉、魚、野菜のサラダや残り物で作ったちょっとした温かい料理や卵料理がでることがあります。デザートはなく、飲み物は炭酸入りのミネラル水やジュース、ビールかワイン等で、昼食が重い事やお茶の時間にケーキ類をたくさん食べることもありますが、寝る前に大量に食べない習慣は健康に対するドイツ人の考え方も関係しています。

2) 昔の農家における食事

朝食は主に農家ではいつも重要な食事でした。昔は家畜の世話に十分に時間をかけなければなりませんでした。自分達が食べる前に家畜に餌を与えたり、糞を片づけたり、敷き藁を取り替えたり、家畜の体をふいたり、

小屋のそうじをしたり、片付け等の仕事がありました。1~2時間の仕事の後は何でも美味しく、その味は格別でした。なぜなら、お腹がすいていたからです。大抵の家ではいわゆるShwarze Brei（粗引き麦粥；玄粥＝クロガユ）が出され、それは水と少量の塩、Musmehl（ムースメール；マッシュ小麦）を合わせたもので、1日の食事の基礎でした。

ムースメールは炒った粗ひき粉を用い、水を加えてお粥になるまで加熱され、溶かしバターまたはラードを加えてトロトロになったものです。たいていの場合、皆が一つのボールからとって食べたので、口の悪い人は「農家の主人、つまり家長は、みんなの欲しがる脂の部分を自分が取り、他の家族には、ほんの少ししか残らなかった。」と言っています。

シュヴァーベン地方、ハルルヴァカースホーフェンにあるホーエンロー・フライランド博物館には、次のようなこれに関連した詩の一節が残っています。

「さあ、お前達のスプーンを一緒に入れ、好きなように始めなさい。上手に取る人、少ししか取らない人、たくさん取る人、誰も、他の人をねたみっこなしたよ」。粗引き麦粥（玄粥）には、冷たい茹でじゃがいも、そして、冬にはしばしば、生のザワークラウトを添えました。

もし、農家の主人が「スプーンを拭く」動作をしたなら、全員の食事の終わりを意味しました。

人々は食事の後にスプーンをまえかけて拭き、そして次の食事の時までテーブルの引き出しに片づけます。粗引き麦粥は腹持ちがよいので、毎日の重労働のためには力を与えてくれました。今でもAlp地方（牧畜や牧草地帯）の人々は言います。「もし、男の子が取っ組み合いのけんかをしたら、勝つのは、組み敷かれたものよりも、たくさん粗引き粉を食べていた方なのだ」と。特に、重労働（干し草刈、穀類の取り入れ、根菜類の取り入れなど）が山積みしているときには、粗引き粉の代わりにWeisser Brei（小麦粉粥：白粥＝シロガユ）を食べました。小麦粉粥は牛乳と粗引き小麦粉で作られ、そこに少量の甘味が入っていました。そのあと、大麦の炒ったものから作られた、コーヒを鍋に入れ、牛乳と甜菜糖のシロップを入れて混ぜ合わせ、これを小さなボールからすくって、砕いて中に入れた白パンと一緒に食べました。日曜の朝食と、普段（平日）の朝食とのたった一つの違いは、白パンの代わりにイースト生地（イースト生地）のケーキと、時々手作りのGsalz（塩漬け肉）でした。蜂でも飼っていた

れば、時々蜂蜜入りのパンを食べることができました。

間食は仕事量に応じて10時と11時の間にとられていました。たいていの男性は馬や牛と共に遅くなってから午前中の間食時に馬にはHafer（燕麦）と干し草を与えます。馬子には夏はバターをつけた黒パンにクヴァーク、またはBacksteinkäse（煉瓦型のチーズ）がつかました。時々塩漬け肉或いは1/2尾のにしんも添えられました。ビタミンの補給源としては自宅の庭でとれる大根やSchnittlauch（チャイヴ）と言い、あさつきに似たようなものとZwiebelröllchen（にしんを三枚に卸し、玉ねぎのスライスに乗せて巻いた物かあるいは、らっきょうのように小さな玉ねぎを酢漬けにしたもの）からとりました。大根の調理法としては新大根は特別な切り方で切りました。洗った大根の皮を剥きたいほう（葉の付いている側）を右におき、細い方（根の側）を左側にしてお盆にのせました。大根をよく切れる包丁で、細かく斜めに薄切りに太さの半分まで切り込みを入れます。それが終わるとぐるっと半回転して反対側を同じように切り込みを入れるとまるで本物のアコーディオンのようになります（日本では蛇腹切り）。それに軽く塩を振って食べました。これは今でも夏になるとビールのつまみとして食べられます。

秋・冬の大根は食事の30分前に切って、塩をしておかねばなりません。大根の体のために最もよい食べ方は、少量の牛乳か生クリームを添えることでした。冬はそれに加えて、さらに茹でたてのじゃが芋にバター、チーズ、またはクヴァークを添えて食べられていました。

間食は食事としては昼食よりも重要な意味を持ち、人気がありました。これはおそらく農家の主婦や炊事をする女達自らが、畑の仕事から戻り、家に帰って来ると大急ぎで多くの人々（子供たち、農園労働者、下働きの女、さらに、日雇い労働者）の為に間食を用意しなければならなかったからでした。そんなわけで、農家の主婦は11時の間食の時には、昼食に何をやるべきかということなど、まだ考えてもいなかったように思われます。食事計画について考える余裕などないも同然でした。つまり、農家の主婦は内外共に誰よりも忙しかったということです。

昼食の料理は手早く作らねばなりませんでした。食事の中身は安くて、お腹がいっぱいになるものがよく、日曜日を除いて、せいぜい週2回の肉料理、それも生肉は、まれで、主に塩漬けか、燻製にしたものを食べていまし

た。そしてしばしば小麦粉を用いた料理が出されました。それは、Durcheinander（卵入りパンケーキ）、Weckklöße（小麦粉団子）、Karthäuserklöße（生芋と茹で芋の半々で作られ、中にハムの入った団子）、Waffeln（ワッフル）、Pfizzauf（特別な型で焼いた卵入りの甘くてふんわりしたケーキ）、またはDampfnudeln（デザートで蒸し団子のバニラソースかけ）。それに、果物の砂糖煮、またはサラダ料理が加えられます。またKartoffel-schnitz'（揚げじゃが芋）、Spätzle（小麦粉で作ったヌードルを塩ゆでしたシュヴァーベン地方の家庭料理）、あるいはSaurekartoffelrädle（酸味のある小さなじゃが芋のパンケーキ）が好まれました。Spätzleは主要料理として食べられる他、付け合わせとしても用いられました。Krautspätzle（ザワークラウト入りシュベツレ）、焼きシュベツレ（シュベツレのトーストのようなもの）、Käsespätzle（チーズ入りシュベツレ）はしばしば料理されました。また白い小麦粉団子も好まれました。

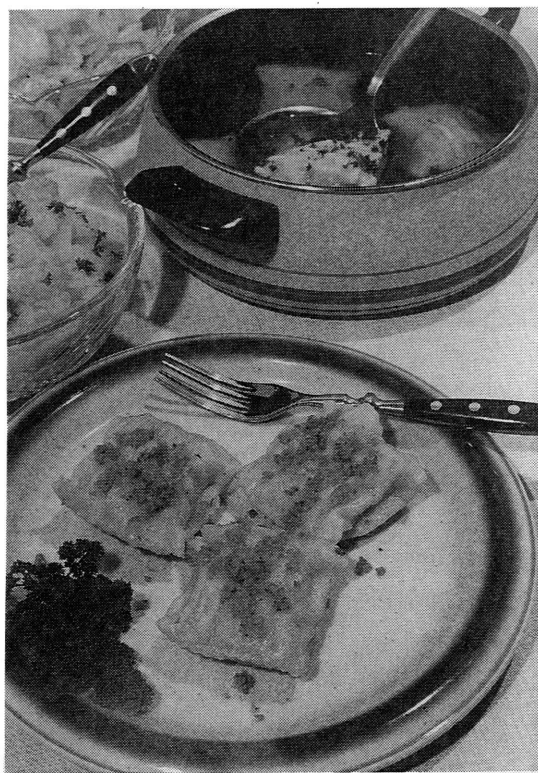


写真1 Maultaschen

それに昔からこの地方には食事について次のような決まり文句があります。「きょうの昼ごはんはなーにと言う子供の問いかけに大人は次のように簡単に答えます。knöpfle (団子), Kraut (酢づけのキャベツ), そして, Floish (肉)。知りたがりやさん, さあ, 分かったでしょう」。そして, もっとも贅沢で, 料理の腕を必要としたものは指の太さに作ったじゃが芋ヌードルでした。時間と手間のかかるものにMaultaschen (大きなシュヴァーベン風ラビオリのようなもの) がありました。しかし, 料理するための時間がとれない時にはスープを作りました。そのスープにはNudelsuppe (ヌードル入りのスープ), あるいが粗引き粉で作った団子入り, 又はスープと引き割り小麦粉入りの団子, または Geigenknöpfle (Mutchelmehlklosschen ; パン粉で作った団子), の入ったスープ, Riebele (ヌードル生地を, おろし金ですりおろしたもの) またはFlädle (クループ生地の細切り入りのスープ), Einlaufsuppe (かき卵入りスープ) もありました。さらにあるいはじゃが芋のスープとか, 細かく切った黒パンを入れた, コップ一杯の果実酒 (Mostbröckel ; パンを細かくちぎって入れた発酵途中の果実酒) も食卓に上りました。多くの家では季節毎に少しずつ変化をつけた食事が, 週毎に繰り返し作られました。そのような定番の食事の一例を上げると,

月曜日 : Spinat, Salzkartoffeln, spiegelei
火曜日 : Flädle, または Pfannkuchen と Kompott
または Salat
水曜日 : Mehlknöple に Sauerkraut と Rauchfleisch
木曜日 : Saure Kartoffelrädle
金曜日 : Dampfnudel または Rohrnudeln
土曜日 : Kartoffelschnitz と Spätzle
日曜日 : Braten, Kartoffelsalat, Grüner Salad,
と Nudeln などでした。

1日のなかでも大切な位置づけとして扱われている食事に午後の間食 (おやつ) があります。夕べの鐘がなると, 人々は大根掘り, またはそのほかの野良仕事をやめて, 間食を食べるために家に帰りました。そこではパンに, 缶詰になった手作りソーセージ, 大根と胡瓜のサラダ, たまには炒めじゃがいもと卵が添えられました。黒パンは家族の生活の中で, とくに重要な役割を果たしています。ですから, 一切れの黒パンが特別に切って食べられました。こってりした間食に満足すると, そのあと, 再び, 家畜の世話をしなければなりませんでした。家畜

小屋の仕事が終わると, またお腹がすいて来るのでした。夕食は, ラードを塗ったパン入りスープ, または Riebelsuppe (パスタ生地を挽いて作ったフレーク入りのスープ), そして簡単に済ますには牛乳または sauermilch (乳酸菌の培養を介して作られたやわらかな酸味のある牛乳) とパンまたはイースト生地の焼き菓子を割り入れて食べました。ただし, ひとりに付き, せいぜい 1杯の牛乳しか飲みませんでした。牛乳は本来売るための貴重なものだったのです。飲物は水と自家製のリンゴや洋梨から造った果汁でした。農家の主人は, それを自分でグラスに注ぎ, それから他の人にも勧めます。ビールやレモネードは特別な祭り時にだけ, 用いられました。茶は薬として貴重品でした。1950年になって初めて, 新しい技術を使った道具が家庭に入って来て, 自家製のジュースや, 未発酵のモスト (果実酒) が手軽に造れるようになりました。

3. 日曜や祝祭日時の特別な食事

人々の平日の料理と食事はとても簡素で, 経済的に質素でありました。しかし, お祭りの時にはどのような料理とお酒 (ワイン) が食卓に出せるかが主婦にとっては料理の腕の見せどころでした。つまり, どれだけ料理の技術を習得しているかが自慢とされました。

1). Sonntag

日曜日にはいつもより手間をかけて料理をしました。というのも, 日曜日は自由になる時間がたっぷりあるからです。日曜日の食卓は木のテーブル (普段はむき出しのテーブル), に自分で織った白い麻のテーブルクロスを掛けます。それだけでも, 祭りらしくなりました。肉は家で育てた雄鳥や Hahnehen (若鶏) に硬くなったパンや内臓を詰めます。また, 自家製肉の Schnitzel (薄切り肉のパン粉焼き), Schweinebraten (豚の焼き肉, ローストポーク) も特別に作られて食卓にだされず。幅広の Nudeln (麺類) は貯蔵品が不足したとき, 日曜の朝になって, 製麺機のある家で新しく作られました。Alb地方, または他の地域でも製麺機は, 家庭に入った最初の調理器具でした。農家の娘達は嫁入り支度にそれらを持って行きました。近隣の Merklingen (メルクリンゲン) では麺の種類が他の地域と全く異なるものでした。その生地は小麦粉, イースト, 塩, 牛乳, 少量の脂肪の入ったイースト生地でした。さらに裕福な家庭ではこの生地に卵を加え, 柔らかい生地にこねられて作ら

れていました。この生地がよく発酵したら、家族の人数と手持ちの麵箱（四角いブリキの天板）に合わせて小さなパンの形に作り、天板にのせ、もう一度発酵させます。

日曜日に教会へ行く前にそれを手押し車に乗せて、パン屋へ運び、そして家に帰る途中、焼けた頃再びパン屋へ行ってとってきます。人々は今日までこの幅広ヌードル生地で焼いたものを、Braten（焼き肉）とKartoffelsalats（じゃが芋サラダ）に添えて食べます。ヌードルはたっぷりの美味しい焼き肉ソースを吸い取るのに必要なのです。ヌードルにソースを吸わせて食べることにより皿がきれいになります。残ったヌードルは午後のおやつとしてGsälzaufstich（パン用のジャムまたはペースト）を塗って食べられ、ケーキの代わりとして喜ばれました。

Merklingen（メルクリンゲン）ではこのような焼き菓子には長い伝統があり、今日でも1年に1度大きなヌードル祭りとして祝います。それには近隣の市町村も招待します。じゃが芋のサラダは日曜の朝にもまた新しく作られます。堅めにゆでたじゃが芋を熱いうちに皮を剥き、ルレットで薄く切って温かいうちに和えます。

2). Hochzeit（結婚式）

結婚式ではまずBrandTeig（菓子用の特定の生地）で作った小さな団子入りの伝統的なHirnsuppe（脳を用いたスープ）、RindとSchweinebraten（ローストビーフ、ローストポーク）、そしてシュベツレ、じゃが芋サラダ、緑のサラダが出されます。

口の悪い人に言わせれば、このような機会に飲まれるワインはしばしば、未発酵の果汁と水で薄められていられたそうです。午後になるとHeferkranz（イースト入りのドーナツ型ケーキ）とコーヒーがだされます。夜にはBratwürst（焼きソーセージ）とWecken（白いパン）が食べられます。

親戚や友人はその後居酒屋へ招待されます。そこでの飲食代は各自が支払います。

盛大な結婚式ではいつも料理屋で行われました。一軒の家からは誰かが招待され、喜ばしい出来事として結婚式に参加します。病気で参加できなかった親戚や友人にはHeferkuchenn（イースト入りケーキ）と焼きソーセージと白パンが各家に贈られ、そのことによって彼らもまた、結婚の祝いの食事のおすそ分けを受けることができました。

参列できなかった人々が何かしかの祝宴にあずかれる

ように、家族の中で出席を許された者は、いつもソーセージの1本をそと取りのけて、包んで帰らなければならなかったと、言われています。

新婚夫婦のそばにはいつも蓋をしたスープの容器が置かれていました。その中にはプレゼントされた品々が入っていました。それぞれ新婚さんに別れの挨拶をする際に「Glück in Ehestand（結婚生活に祝福を）」とお祝いの言葉を贈ります。そしてその鍋の中に少しばかりのお金を入れます。プレゼントされた祝い金の額は、覚えておかねばなりません。贈り物を受けた夫婦は、いずれ機会が来れば、再びそれをお返ししなければなりません。今日ではこれらの慣習は跡絶えています。しかし、そのしきたりにはそれぞれの考えがあって行われていたことでした。これらの贈り物の中で有力だったものは現金でした。若いカップルは結婚した時から自由に使うことができ、そして現金はいつも急を要した際の共通の品物を買う為に用いられました。しかし、しっかり見守られていたのは、この「無利子のクレジット」が、それを贈った人の家族の誰かが結婚する際、再びその家族に還元されることでした（一種の無尽のような形）。

3). Taufe und Konfirmation（洗礼式や堅信礼）

新生児が生まれると、親戚や近所の人々は若い母親のところに、交互に少なくとも1週間の間、Kräftigesuppe（滋養のあるスープ）、Heferkranz（イースト入りの王冠型のケーキ）、Gugelhof（鉢型のカステラ）を持ってるのが普通でした。そこで、母親は産褥で養生して健康に留意し、元の健康な状態に回復するようにと一般的に行われてきました。大抵はこの贈り物がとても豊富だったので、この時期には家族全員がこの恩恵にあずかりました。洗礼式や堅信礼では大抵料理人の依頼がされます。それはよく知っている女性で、料理が上手で台所のきつい仕事に耐えられる人であることです。そのおかげで主婦は皆と一緒に教会へ行き、お客のための接待に専念することができました。彼女は自らの主婦としてプライドをかけて客のた為に持ち合わせの材料で祝宴用の食事を作らせ、食卓に並べさせます。農家では外で買ったものなどいっさい使わず、自分の畑で取れるもので料理を作りました。1950年代は一带の野原に野生のAckersalte（ノチシャ、サラダ菜）が生育していました。雪が溶け始めると、子どもたちは野チシャを摘みにやらされました。堅信礼の時には新鮮な緑のノチシャを食卓にのせることができれば、幸せなことでした。

4). Beerdigung (葬式)

葬式ではその場にふさわしく慎ましく執り行われ、葬儀のあとのテーブルに招かれた人には皆、コーヒーとイースト入りのドーナツケーキがふるまわれます。

5). Geburts- und Namenstag (誕生日と洗礼名を貰った聖人の記念日)

誕生日は当時に於いては、大きなふるまいは見られなかった。大抵の場合誕生日は忘れられていて、平日の忙しさにかけ消されていました。子どもたちは少なくとも祖母からフライパンで焼いた卵入りパンケーキ(クレープ)をもらえれば幸せでした。誕生日はそれが全てでした。

カトリックの地域ではNamenstag: 霊名聖人の日が誕生日と同じような役割をはたしていました。

4. Festessen im Jahreslauf (四季の祝祭日の食事)

1). Neujahrestag (元旦)

正月についてAlp地方では特別伝統的な料理は見られません。多分、美味しく豊かな日曜日の食事と同じだったと言われます。少量のデザート位はあったかもしれませんが。それから、長くて寒い冬の日にはよくBratäpfel(焼きリンゴ)を作りました。焼きリンゴは昔は鉄のかまどで焼かれ、後にはタイルで出きたかまどで焼かれるようになりました。焼きリンゴはえもいわれぬ香りを家中に漂わせ、子供や、大人達にとっては特別好物の一つでありました。

2). Lichtmeß (聖燭祭: 聖母マリアお清めの日)

2月2日の聖燭祭には村の同年代毎に若者が集まって、交互に両親の家でゲームやダンスや、歌を歌ったりしてめぐり来る明るい季節を祝いました。各自若者らは自分達の食べたいもの、Rotewurst (Blutwurst: 血のソーセージで豚肉または時々牛肉の新鮮な血液を用い作られる)、Weckenweken(棒状のパン)そしてレモネードを持ってきます。ソーセージの値段は当時、10ペニヒ、棒状のパンは3ペニヒでした。

聖燭祭は昔は使用人の年期開けの日でもありました。つまり、年期雇用の使用人たちは、この日に主人を取り替えました。年期雇用の主婦たちは既に前年のうちに、今の職場に引き続き残るかどうか意志表示をするのです。つまり、彼らが前年のうちに畑仕事の際、牛乳缶を磨くための猫のしっぽ(スギナ)を集めて来なければ、その農家の女主人は彼らが聖職祭には新しい職場に変わるつ

もりだということを判断しました。

雇い主を替える日には仲間たちが荷馬車に乗って、職場を替える者と一緒に、次の雇い主の家や村まで行列して行きました。そこで皆は美味しいおやつや多量の果汁を貰い、新しい職場についたことを祝いました。

3). Fastnacht (謝肉祭)

カーニバルの時には典型的なFasnachtshkuchle(イースト生地で作ったドーナツ)が用意されました。油で揚げた穴のない可愛い揚げ菓子で、シナモンと砂糖が振りかけられてあります。

盛大なカーニバルの連や職人組合はプロテスタントの地域では一般的でなく、子供だけが仮装をし、そしてカーニバルの行列を行います。独身の男性は居酒屋でダンスをしたり、そして、夜になると、男達は常連客用の食卓でビール、または1/4ℓのワインを飲み道化の帽子を被ったまま集まります。

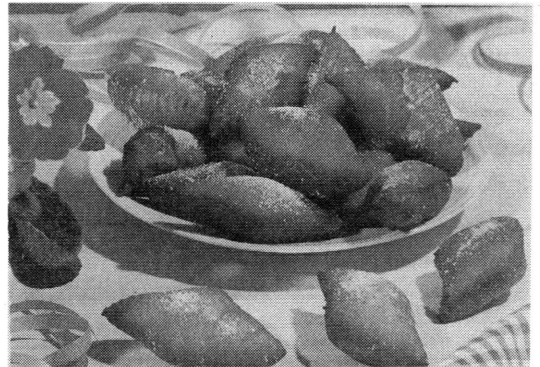


写真2 Die Klassischen Fasnachtshkuchle

4). Lichtstubenausstand (灯屋じまい)

冬の終わりには灯屋じまいが行われます。灯屋の居間の中では同世代の少女たちが、冬の間毎晩糸をつむいで、編み物をして時を費やしていました。この部屋で灯屋じまいが行われました。そこへ若い男性が数人招待され、ビア樽も一緒に運んで来るようになっていました。女たちは前もって、イースト入りのドーナと鉢型カステラを焼きました。そして、彼女たちは若者たちが“宴”の前に焼き菓みに気づき、奪われないように注意を払わねばなりません。そのような種類のいたずらは決して珍しいことではありませんでした。

5). Die zeit um Ostern (復活祭の時期)

復活祭直前の日曜日は Palmbrezeln プレーツェル (8の字型の塩味ビスケットで Laugenbrezel, Laugenweckle の一種で8~10%の苛性ソーダ溶液の中を通して焼いた茶褐色のパン) が定番です。復活祭直前の日曜日は軽い甘味をかかせたイースト生地を使ってパン屋で焼かれ、そして、朝食の時に砕いてコーヒーに入れて食べます。若者は好きな女の子に愛の印として、プレーツェルを贈りました。さもなくば、漆喰塗りで納屋のドアにパウムプレーツェルを画いて最も愛する人に贈りました。

子供達は彼らの受洗の際の名付親からパウムプレーツェルをもらいます。Gründonnerstag聖木曜日:(復活祭直前の木曜日)にはGrünes(青い野菜の料理)を料理します。大抵の場合まず、ほうれん草の料理、次に、ほうれん草入りのマールタッシェンを作り、そして聖金曜日(キリスト受難の記念日)には新鮮な魚料理が食卓に出されます。おそらく、年に1回のことであり、魚はこの日のために地域の店で予約できました。この習慣は今もなを、方々に残っています。

特に、復活祭では色鮮やかな卵を用いる習慣は知られていますが、他のことについてはあまり、知られていませんでした。子供達は卵の殻に穴をあけると、誰が最も硬い卵に当たって、優勝者となるかを競いました。



写真3 Palmbrezeln

6). Markttage (市の立つ日)

市は復活祭の祝日の月曜日とキリスト教の聖霊降臨祭の月曜日(第2日)に立ち、そしてまた聖アンデレの祝日に当たる11月30日にも開かれます。そして昔も今も人々の為にAlp地方では特別な祭日となっています。このような日には家で料理は行なわれません。動物には餌を与え家畜小屋を掃除し、家族全員で市に出かけます。徒歩で行くもの、馬、荷車、自転車を用いて行く者、後ではトラクター、車で行くようになりました。

町の中心地ではすでに、夕方になる前から車の乗り入れを遮断し、商人達が市(屋台)を開きます。もともと市の日は大きにわいでした。そこでは gebräuten Mandeln(焼きアーモンド)、Zuckerwatte(綿菓子)そして Magenbrot(レーブクーヘンに似た濃い茶褐色の甘いお菓子)の香りが漂い、それはとても大きな Himbeerbonsbons(ラズベリーのキャンデー)や他の甘い美味しいお菓子もありました。それらを食べることは普段は1年中、夢みていたことでした。

食卓に焼きソーセージ、と辛子を塗った血のソーセージまたは酢漬けの内臓が多くの料理屋や飲食店で出されます。

農夫は“Saure”(酢漬けの肉)を家に持って帰りたいと言うと、店の主人はプラスチック製の袋が無い時代でしたから即座に Schweinsblase(豚の膀胱)に希望の品々を詰めてくれました。農夫はこれを枝に吊り下げ、満足しながら家に持ち帰りました。

7). Pfingsten(聖霊降臨祭:復活祭後の第7日曜日)

聖霊降臨祭には伝統的な古くからの子供の習慣つまり、“フィングステン”がありました。

同じ年代の子供たちの集団が家々を回ってドアを叩きます。そして、可愛い声で“フィングステン、幸せ来い、来い、籠には卵、土鍋には油、巾着袋にはお金、さあ、行こう”と村の中をあちこち歩き回ります。

子供らは小さな白樺の木を持って、祝儀の品を受け取ると、この木の小枝を振って感謝し、頂いた宝物を彼らのお母さんの所に持って行きます。そこで、母親はそれに粉を足して、子供たちが頂いてきた材料を全部使って、ドーナツケーキを焼きます。みんなで一緒に楽しく輪になってこのケーキを食べました。

8). Im Sommer (夏)

仕事に明け暮れるこの季節には、ほとんど時間がなく、祭りの為にお祝いをしたり、沢山の料理を作ったり、食べたりする機会はありませんでした。しばしば、暑さの中では空腹より喉が非常に渇きます。草刈り、取り入れの有名な呼びかけの言葉があります。例えば、“私は君達に望みます。喉が渇くような草刈りでありますように”。この言葉には間近に迫ってくる農繁期に、好天に恵まれますように、という意味が含まれています。晴天に恵まれ暑くなって草刈りに最も良い時期になった時、人々はパンとソーセージ、そして茹で卵の入った冷たいおやつを草原に持って行きます。

仕事の休憩時にはそれを茂みや木の陰で食べます。リンゴ、梨、ブドウなどの果汁は大きな陶製の容器でね栓のついたものに入れられ、草原に運ばれます。そして、果汁は湿ったクロバーが詰められた籠のなかで新鮮なまま保たれます。



写真4 Niederfallekuchle

9). Sichelhenke (収穫祭：農具に感謝する祭)

取り入れの後には農具(鎌)への感謝祭のお祝いが執り行われます。最後の麦の束を乗せた荷車を木の葉で飾り付けて納屋へ運びます。手伝った人は皆収穫祭に招待されます。普通の祭りの食事と並んで他に収穫祭用のお菓子Niederfallekuchle (Ausgezogene Kuchle ; 小麦粉、イースト、牛乳、バター、砂糖、卵を材料)が焼かれます。中央が少し窪んだ揚げ菓子で、生地を丸太の上か、膝の上で0.5~1.0cmの厚みで直径8cm円形状に薄く伸ばし油で揚げ、砂糖、またはシナモンシュガーを振りかけます(日本の板状のかりん糖のようなもの)。

10). Erntedank (感謝祭)

収穫感謝祭は今でもなお、10月第始めの日曜日に行われます。教会では「ミサ」をあげてお祝いします。祭壇用のお供えもの(飾りもの)が昔は村の中から、前もって集められていました。それらの中にはじゃが芋、野菜、果物、小麦粉、卵そして油脂が含まれ、それぞれ提供できる限りの範囲で施しがされました。これらの施しものは日雇い労働者や、貧しい人々のためのものでした。

11). Kirchweih (教会捧献祭)

10月第3日曜日は教会堂の捧献祭が行われます。その時までに人々はその年の仕事を片付け、つまり、全ての農作物の収穫が終えているのが望ましかった、けれども、その年の天候の状態により、毎年秋に収穫が終わっているとは限りません。この祭りには多くのGebak(焼き菓子)、特に Apfelkuchenn (りんごのケーキ)、Zwetschgenkuchenn (プラムのケーキ)、などその季節にふさわしいケーキが焼かれます。その日はどの家庭でもケーキが手に入って、活気に満ちているために共同のパン焼きかまどを使うくじ引きの札も前夜に配られました。各家の全ての使用人は、その年、仕事を沢山したというご褒美に焼き菓子が一台丸ごと与えられます。教会捧献祭のその日はまた、人々同士お互いに友人を招待したり、親類を招待したりします。そこではしばしばZwiebkluchen (玉ねぎケーキ)と新しい絞り立ての果汁が軽く発酵した果実酒(白ワイン)が出されます。

12). Weinachten (クリスマス)

クリスマス前にはLebkuchen (レープクーヘン：蜂蜜や香辛料入りの一定の形をした焼き菓子で、Lebは生命すなわち命の意味からして生きて行くために必要な貴重なお菓子の意味)、Springerle (シュプリングレ：南ドイツ地方シュヴァーベン地方を故郷とする焼き菓子

で典型的クリスマス用クッキー)は木型で型押しして作られます。木型のモチーフは多彩であります。Ausstecherle(ぬき型クッキー)が伝統的な作り方で焼かれます。それらはしっかりクリスマスまで鍵付きの容器の中で保存されます。人々はそれを、クリスマスの時まで楽しみにして置きたいからです。

当時甘いお菓子は貴重品扱いであって、家族は機知にたけていて、すぐに甘いもの在庫を見つけられてしまうので、主婦はとにかく、甘党の男たちの前では上手に隠す場所を考えださなくてはなりません。他には伝統的なHutzelbrot(フルーツケーキ)があり、ケーキのための材料は夏の間に周到に材料を厳選して乾燥されました。洋梨やリンゴ、スモモはパン焼き釜でパンを焼いた後の残り火で乾燥されます。

フルーツケーキはこれらの材料を戻して小さく切って、特別な祭りのための黒パン用生地の中に加えられます。これらは焼いた後にフルーツの漬け汁をかけて、クリスマスの後までの長い間新鮮に保存されます。Apfelwecken(リンゴ入りパン)もまた、好まれました。それは細かく切ったリンゴを白パン生地に入れ混ぜ、こねられ焼きます。それを小さく切ってバターを塗って食べます。それは子供から大人までみんなに好まれています。

一年の中でも、復活祭、聖霊降臨祭そしてクリスマス等の祝祭日のための特別な行事食には、余り珍しいものはありませんでした。人々は少し特別なことをしたければ数少ない肉屋で、祝祭日のために新鮮な生肉を買ってきました。

普段は豚肉を食べており、それに代わってこの日は1年に2~3回、牛肉、または子牛肉を焼いた肉を食べる機会でもあったのです。時々、そのような祝祭日には午後のおやつ時に作りたてのソーセージを食べました。

5. Tischgebet (食前食後の祈り)

1日3回の食事の前後にはたいていの家庭では、雇われた農婦、主婦または娘によって(息子の場合は稀でした)、習わしとして祈りが単調に唱えられます。

それはどの家でも同じ祈りで、家族一同が立って謹聴しました。その内容は

「主よ、私たちはこれから食事に入ります。あなたのことを忘れさせないで下さい。なぜならあなたはマナ(天から与えられたパン)でいら

しゃいます。

あなたが私たちの体となり、心を強くして下さい。

私たちは、あなたに身も心もゆだねます。

どんな危険のときにも私たちをお助け下さい。

この世を離れるとき、天国であなたの客となれますよう、お守り下さい。

主、イエズスよ、ここへ来て私たちの客となり、あなたが私たちにお恵み下さったものを祝福して下さい。

アーメン。」

食後の祈りは;

「神に感謝!私たちは食事を終わりました。

あなたは共に食卓につき、

お恵み下さったものを祝福されました。

私たちがそれを楽しく頂けるように、

あなたの祝福に感謝いたします。

朝に夕に雨を降らせ、

この年をあなたのお恵みで飾って下さい。

飢えから私たちをお守り下さい。

ペストと戦争を遠ざけてください。

恩寵をもっていつも私たちのそばにいて

力強い言葉をかけて下さい。

私たちが魂と共に旅をして、

さわがしいこの世から美しい神の御国に入るまで。

あなたのお与え下さった食事と飲物に対して

あなたをほめたたえ、感謝の祈りを捧げます。

アーメン。」

おわりに

どの国々においても、伝統的な料理と言えば、料理する人の数だけあると言われています。それゆえ、料理は素晴らしいことであると思います。一つ一つの料理について「何故、どうして、何の為に、誰が………」と想いを巡らせることは楽しい事です。食事を取ることや料理をすることは楽しいことのひとつで、自分なりに料理を考えたり、創造工夫することは生きる喜びにもつながるかと考えます。ミュンヘンの偉大な料理長、アルフレート・ヴェルター・シュビール氏が「料理という芸術は音楽と同様、人に喜びを与え、世の荒波を乗り切る力を与えるためのものである」と名言を残しています。

ブリギッテ・ハインリッヒはこの本の中で、昔からの食習慣や行事食、伝承された料理を想いだしたり、そのことを忘れないように知識とすることは意義のあること

であると書き記しております。それはネッカー川沿いのホーヘンロー辺りからシュヴァーベンAlp地域で祖母から母へ代々受け継がれてきた料理であり、決して忘れ去られるものではありません。まずFlädlesuppe(クレープ生地入りスープ)、Leberspätzle(レバー団子入りスープ)、Riebelsuppe(生パスタ生地入りスープ)、Milchsuppe(牛乳スープ)、Hafer Suppe(オートミルスープ)、Brotsuppe(パンのスープ)等のスープ料理があり、主要料理にはSpanferkelbraten(小豚のステーキ)、Siedfleisch(茹で豚)、Saurekutteln(酢、又は赤ワインに漬けた内臓の料理)、Kässpätzle(チーズ入りシュペッツレ)、Maultaschen(イタリアン風ラビオリ)等があります。焼き菓子としては甘い味のもの、塩味のものがあり Ofenschlupfer(リンゴのスフレ)、Pfitzauf(パンケーキ)、Hollerkuchle(ニワトコの揚げ菓子)、Springele(シュプリングェル;型押し焼き菓子)、Nonnenfürzle(揚げシュークリーム)、Plootz(塩味の薄焼きビスケット)、Zwiebelkucheln(玉ねぎケーキ)等があります。これらの料理は今でも毎日の料理の献立に役立っています。伝承された料理の中には長所や短所もあります。昔は塩蔵品からの塩の取りすぎや現在では脂質・肉類の取りすぎ、あるいは穀類・いも・野菜類の摂取の不足を考え、その中で伝統食の長所をのばし、欠点を是正することが肝要と思います。現在の科学技術の進歩を喜ばない人はないと思います。しかし食品は必要以上に加工・精製されていない全粒粉のもの、温室内で栽培されていないものを選び、調理も、必要以上加熱・加工調理されていないことが望ましいのではないかと考えられます。限りある自然の資源を有効に活用し、価値の高いものとして体にとりいれられる食事計画と調理を願う一人です。

なお、写真1から4は「Landfrauen Kochen」より引用したものです。

参考文献・資料

- Hans Karl Adam;Das Kochbuch aus Schwaben, Wolfgang Hölker,(1976)
 Hrsg von Pr. Dr.Karl Herrmann;Lexikon Lebensmittel und Ernährung, Ceres-Verlag, (1989)
 Täufel, Alfred, [Hrsg] ;Lebensmittel-Lexikon, Behr's Verlag GmbH & Co., (1993)
 Edeltraud und Erwin Teufel;Baden-württemberg, Sigloch Edition,(1995)
 Brigitte Heinrich;Landfrauen Kochen, Ulmer, (1995)

Abstract

A Traditional Food Culture of Southern Germany There are as many foods as those who cook them is What people say about traditional food in any country.

And this is what makes food so marvelous. It is a great pleasure for us to think about every food wonder "why, for what reason, for what purpose, and by whom was the food created," or other things about food. "Land frauen kochenn" is the title of a book I found at a bookstore in the town of Tübingen. The book, written in 1995 by Brigitte Heinrich, is about preserving and handing down German food culture. This book, I had encountered, turned out to be an important source of information, furnishing me with the knowledge of traditional eating habit of German countryside before the war. The book tells us the significance of keeping the eating habit and foods, which were handed down from the past, as knowledge so that they will not be forgotten. The book also tells us the importance of continuously handing down such food culture. Introduced here is a part of what is written.

Foods handed down from the past have both strengths and weaknesses. People in the past took salt too much from foods preserved in salt, whereas people now take fat and meat excessively, but do not eat enough grain, potatoes and vegetables. With these in mind, what should be done is to further develop the strengths and correct the weaknesses of traditional food.

Everyone is pleased with the recent advancement of science technology. At such a time, however, it is recommendable to choose food that is not overly processed or refined. It is also wise for us to choose whole grain products and avoid food grown in a greenhouse. It may also be advisable not to cook or process food more than necessary when preparing it. The earlier the food dates back, the simpler it gets, but many food in the earlier times are nourishing and tasty, and cooked in a way that does not spoil the flavor of the materials.

This is about a small limited area of Schwaben district of Württemberg in Southern Germany. However, I would be very happy, if referring to the district's eating habit and its culture of the 1950s would be of any help to you in knowing about different culture through food.