

6月の給食献立より



・コッペパン・メープルシロップ 

・牛乳

・アイントプフ 

・キャロットラペ 

・紅茶のゼリー 



この日の献立は、G7サミット給食です。参加国の料理が登場します。その中でも、今回はドイツの料理「アイントプフ」を紹介します。

「アイントプフ」はドイツ語で「一つの鍋で調理した」「鍋の中に投げ入れる」という意味で「農夫のスープ」という呼び名もあります。いろいろな野菜を煮込んだスープで、ドイツの家庭料理の一つです。

ドイツは夏は涼しく冬が長く厳しい国です。そのため涼しい地域でもよく育つじゃがいもや、寒く長い冬の間、保存できるソーセージやハム、塩漬けや酢漬けにした食材を使った料理が古くから親しまれてきました。特に、じゃがいもは、1770年代の大飢饉の後、たくさん栽培されるようになり、付け合わせはもちろんのこと主食として食べられることもあります。

アイントプフ(4人分)

ウインナー	6本(120g)
じゃがいも	大1個(200g)
たまねぎ	1個(180g)
ズッキーニ	1/3本(60g)
にんじん	1/2本(60g)
レンズ豆(乾燥) ※	20g 戻した場合なら40g
にんにく	1かけ(5g)
オリーブ油	小さじ1
白ぶどう酒	小さじ1
チキンコンソメ	1個(5g)
食塩	1g
こしょう	少々
水	480mL

※ アイントプフにはレンズ豆が使われることが多いですが、大豆、いんげん豆、ミックスビーンズの水煮など、手に入りやすいもので作ってみてください。

アイントプフ(作り方)

- ① ウインナーは一口大、じゃがいもは2cmの角切り、たまねぎは1cmの角切り、ズッキーニ、にんじんは厚めのいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。レンズ豆はよく洗っておく。
- ② 鍋を中火で熱し、オリーブ油を入れ火にかけ、にんにくを炒める。たまねぎ、にんじんを入れて炒め、全体に油がまわったら、レンズ豆、じゃがいもを加え、炒め合わせる。

- ③ 水とチキンコンソメ、白ぶどう酒を加え、レンズ豆がやわらかくなるまで弱火で20分位煮込む。
- ④ ズッキーニ、ウインナーを加え、中火で10分ほど煮込む。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら塩、こしょうで味をととのえて仕上げる。

