



Delegation of the European Union  
駐日欧州連合代表部



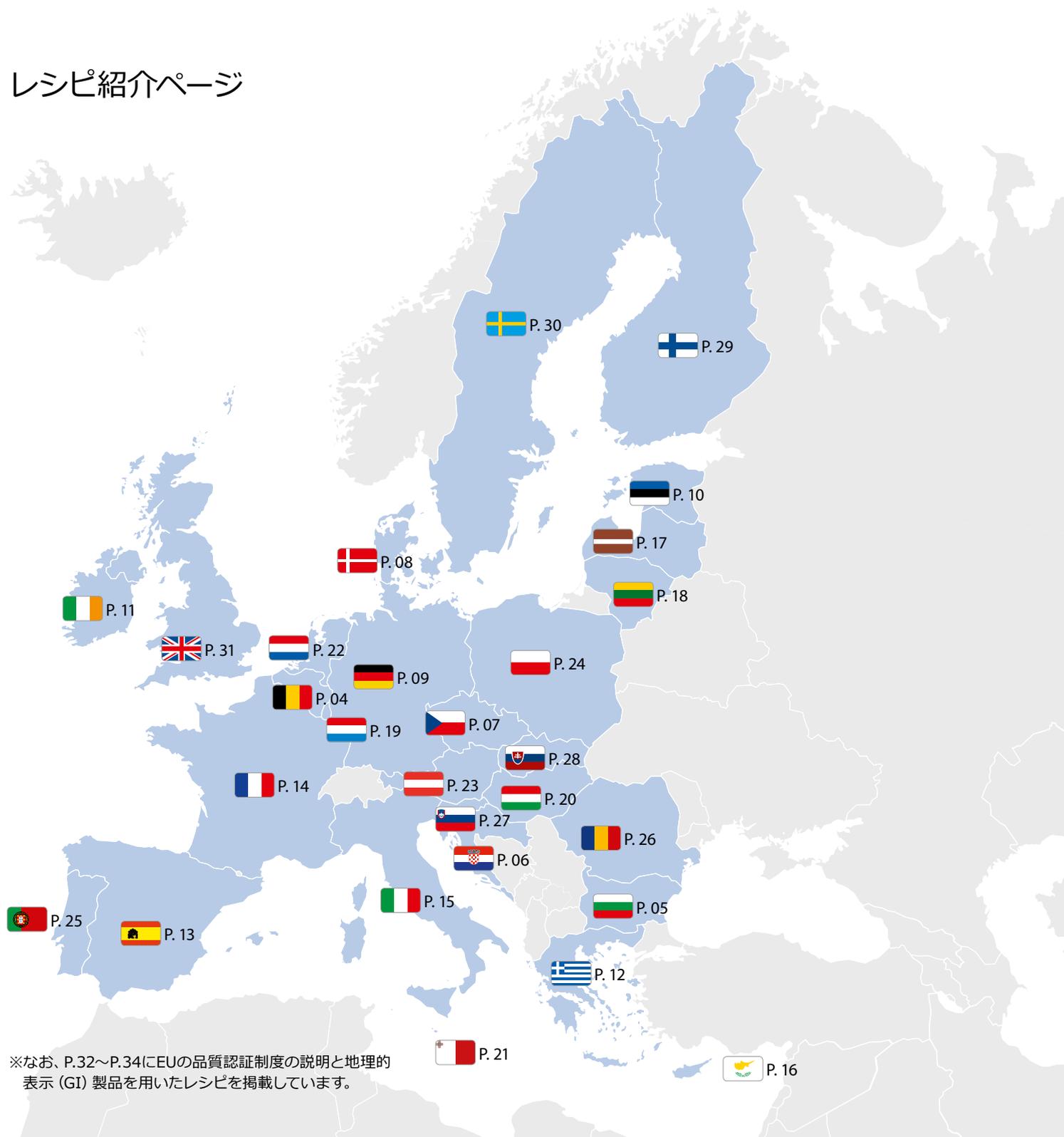
# Tastes of Europe

Quality guaranteed

28のレシピでめぐるEUの旅



# レシピ紹介ページ



※なお、P.32～P.34にEUの品質認証制度の説明と地理的表示 (GI) 製品を用いたレシピを掲載しています。

 P. 21

 P. 16



## Tastes of Europe

28のレシピでめぐるEUの旅

読者の皆様へ

欧州の食文化の多様性は世界的に広く知られています。欧州各地の独自の伝統文化や風習、秘伝のレシピが世代を経て受け継がれ、今日の食文化を形成しているのです。

このレシピ本には欧州連合 (EU) 加盟各国の伝統的な料理のアイデアが満載です。28のレシピで欧州グルメの旅をお楽しみください。ここでご紹介するレシピを通して、各国の自慢の一品や郷土料理に触れる機会となれば幸いです。

特別な思い出のある欧州の料理はありますか？ ご紹介するレシピを参考にすれば、皆様ご自身でその料理を作ることができるでしょう。お客様をお迎えする時のおもてなし料理のヒントとして、本場欧州の食材を使ってブロの腕前を披露してはいかがでしょうか？

また、このパンフレットの最後には、EUの品質認証制度に関する情報とともに、EUで地理的表示 (GI) 製品として認定された食材を用いたレシピも紹介されています。

なお、レシピはその国の自国語による国名のアルファベット順 (EUの正式な順番) で掲載されています。





## ベルギー

揚げ卵とホワイトアスパラガス、  
ビール風味のオランダーズソースに  
チーズとハム添え

(Eufs frits, asperges et sabayon à la bière,  
copeaux de fromage de vache au lait cru et jambon)

### 材料 (4人分)

卵 8個

ホワイトアスパラガス (ベルギー産) 16本

ラガータイプのビール (アルコール度数とホップの香りが  
高いもの) 10cc

バター 200g

レモン 1個

パン粉 100g

薄く削ったチーズ (牛乳製硬質ナチュラルチーズ)

ハム 2枚

酢

塩

チャービルまたはみじん切りのパセリ (飾り用)



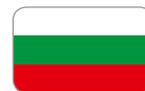
### 作り方

ホワイトアスパラガスの皮をむき、芯が残る程度に茹でます。茹で上がったら冷水にさらし、脇に置いておきます。  
塩と酢を入れた水に卵4個を入れ、半熟状になるまで5分程茹でます。冷水に取り、殻をむきます (茹で上がった卵を  
20分ほど冷凍庫で冷やすと手早く、簡単に殻をむくことができます)。  
ハムは細切りにします。

オランダーズソースを作ります。残りの4個の卵を、卵黄と卵白に分けます。バターを溶かしておきます。片手鍋に卵黄  
を入れて弱火にかけます。ビールを加えて泡だて器で手早く攪拌します。火から下ろし、溶かしバターを加えます。卵白  
を角が立つまで泡立て、少しずつソースに加え滑らかさと口当たりを調整します。

殻をむいた卵にまんべんなくパン粉をまぶし、油で揚げます。

薄く削ったチーズ、レモンの薄切り、チャービルまたはみじん切りのパセリで飾ります。



## ブルガリア

### 茄子とピーマンのパテ

(Kiopoolu)

#### 材料 (4人分)

茄子 大1個 (750gもしくは同等の量)

ピーマン 中2個 グリルで焼き、皮をむく

トマト 中3個 皮をむいて種を取り、みじん切り

トマト 2個 皮をむいてくし形に切る (飾り用)

エクストラバージン・オリーブオイル 大さじ4

赤ワインビネガー 大さじ3

パセリのみじん切り 大さじ3

ニンニクのみじん切り 大さじ2

塩・黒コショウ



#### 作り方

フォークで茄子に3~4カ所穴を開け、天板に載せます。グリルの熱源から10cmほど離し、時々転がしながら約20分焼きます。

湿らせた布巾で5分間包んだ後、茄子の皮をむきます。半分に切ってからみじん切りにし、ピューレ状にします。グリルで焼き皮をむいたピーマンも同様に、ピューレ状にしてください。ピューレ状になった茄子とピーマンを混ぜ合わせてパテ(ペースト)にします。オリーブオイルとビネガーを大さじ1杯ずつ数度に分けて加えます。滑らかになるまで木製のスプーンで良く混ぜます。みじん切りのトマト、パセリ、ニンニク、塩・黒コショウを加え、全体的に良く混ぜます。

味を調べ、パテが中までしっかり冷めるまで冷蔵庫で冷やします。前菜の一皿として、あるいは薄切りのパンにのせてアペリティフのつまみとして供します。



## クロアチア

### 魚のシチュー

(Brodet)

#### 材料 (4人分)

数種類の魚介類 (タラ・スズキなどの魚や、カニ・エビ

など) 合計1kg

ニンニク 5片

ローリエの葉 (乾燥) 2枚

赤玉ねぎ 中2個

生のパセリ

ニンジン 小1本

トマト 1個

オリーブオイル

黒コショウ (粗引き) 小さじ1

塩・コショウ

アンチョビ 2切

水 500cc

赤ワイン 500cc

酢 大さじ1~2



#### 作り方

大型のシチュー鍋でオリーブオイルを熱し、みじん切りにした赤玉ねぎを中火で5分ほど炒めます。パセリ、トマト、ニンジンを細かく刻み、鍋に加えます。ローリエの葉と粗引き黒コショウを加え、塩・コショウで味を調えます。アンチョビを粗めのみじん切りにして加え、15分間煮込みます。魚介類を大きめに切って鍋に加えます。水、赤ワイン、酢を加え、蓋をせずに30分以上煮込みます。材料に合わせて調理時間を調節してください。



## チェコ

ボヘミア風茹でパン (クネドリキー)

(České knedlíky)

材料 (4人分)

小麦粉 (タイプ1050の「polohrubá」やや粗い中力粉) 500g

卵 3~4個

牛乳 500cc

生イースト 1袋 もしくは、ビール 100cc

バター 60g

ナツメグ

塩 小さじ1



### 作り方

ボールに人肌に温めた牛乳を入れ、ほぐしたイーストを溶かします (またはビールを加えます)。小麦粉、卵、塩およびナツメグの粉末少々を加え、滑らかなひとまとまりになるまで練って生地にしめます。布巾を掛け、最低1時間半休ませます。もう一度練った後、再び30分ほど休ませます。

出来上がった生地を細長い棒状に形を整え、布巾またはバターを塗ったクッキングシートでしっかり包みます。塩を加えて沸騰させた湯で20分間、茹でます。

湯から引きあげ、布巾またはクッキングシートを取り除き、針金または縫い糸でスライスします。

肉料理の付け合わせとして、もしくはバターで焼いてメインディッシュとして供します。



## デンマーク

エビ、スモークトラウト、ハーブなどをのせたオープン  
サンド

(Smørrebrød)

材料 (4人分)

パン 2枚

バター 15g

下ゆでした車エビ 50g

生ハーブのみじん切り (バジル、チャイブ、タラゴンなど)

小さじ1

卵 3個

ニンニク 1片

スモークトラウト 1/2匹

キュウリ 1/2本

ディル (飾り用)

クレームフレーシュ(サワークリーム的一种) (お好みで)



## 作り方

ニンニクを細かいみじん切りにし、油かバター (分量外) を熱したフライパンで炒め、卵を直接割り入れます。生ハーブ、塩・コショウを加え、好みの硬さになるまでかき混ぜ、スクランブルエッグを作ります (お好みでクレームフレーシュを少量加えると、より滑めらかになります)。

パンをトーストし、バターをたっぷり塗ります。スモークトラウト、スクランブルエッグ、車エビ、キュウリの薄切りを重ねてトッピングし、上にディルを散らします。



## ドイツ

シュヴァーベン風ローストビーフ、ローストオニオン添え

(Schwäbischer Zwiebelrostbraten)

### 材料 (4人分)

ランプステーキ肉 4枚  
オリーブオイルまたは菜種油  
玉ねぎ 中4~6個  
澄ましバター 小さじ3  
ビーフブイヨン 500cc  
赤ワイン (辛口) 250cc  
塩・コショウ  
生のタイム (布袋に詰める)



### 作り方

ステーキ肉は適度に熟成したものを選び、調理前に常温に戻しておきます。

肉の脂身にまんべんなく切り込みを入れます。全体に油を塗り、20分以上置きます。この間に玉ねぎを厚さ2cmの輪切りにします。フライパンに澄ましバターを熱し、玉ねぎを炒めます。火を弱め、塩を加えてカリカリになるまで炒めます。フライパンから取り出し、キッチンペーパーの上に広げて余分な油を切り、冷めないようにしておきます。

フライパンは洗わずそのまま油を少し足し、強火にしてステーキ肉の両面を3分ずつ、こんがり焼きます。フライパンから取り出したステーキ肉を耐熱容器に移し、90℃に予熱したオーブンで15~20分、ゆっくり調理します。

この間に、フライパンにビーフブイヨンとワインを注いで焦げをそげ落とし、布袋に入れたタイムを加えます。半量になるまで煮詰め、保温しておきます。

ジャガイモのソテーとミックスサラダを付け合わせて供します。



## エストニア

### エストニア風サラダ

(Rosolje)

#### 材料 (4人分)

ニシンの塩漬け (maatjes) 500g  
煮込み用牛肉 (茹でておく) 500g  
ビーツ (茹でておく。缶詰のものでも可) 5個  
ジャガイモ (茹でておく) 3個  
ピクルス (甘口または甘辛口) 大3本  
リンゴ 小2個  
ウズラの卵 (固茹でにする) 12個  
玉ねぎ 2個  
生クリーム (乳脂肪分45%以上のもの) 250cc  
生クリーム (乳脂肪分18~30%のもの) 150cc  
マスタード 大さじ3  
砂糖 大さじ1  
塩・コショウ  
刻んだディル



#### 作り方

ニシン、牛肉、ビーツ、ジャガイモ、ピクルス、リンゴ、ウズラの卵8個、玉ねぎをさいの目切りにします。以上をボウルに入れ、クリーム、マスタード、砂糖、塩・コショウを加えて混ぜ合わせます。味を調べ、冷蔵庫で30分冷やします。水切りして余分な水分を取り除き、残りのウズラの卵と玉ねぎ、刻んだディル少々を添えて供します。

このサラダはそのままで、パンやトーストの上にトッピングしても美味しくいただけます。



## アイルランド アイリッシュ・シチュー (Irish Stew)

### 材料 (4人分)

ラム肩肉 (骨なし) 1.5kg  
ジャガイモ 1kg  
玉ねぎ 4~6個  
チキンブイヨン 500cc  
塩・コショウ  
タイム、イタリアンパセリ



### 作り方

ラム肉を一口大に切り分け、脂肪を取り除きます。ノンスティックタイプ (フッ素加工) のフライパンに油も水も入れずに肉に焼き色をつけ、冷めないようにしておきます。ジャガイモは皮をむいて薄切りにします。玉ねぎは洗って半分に切り、切り口を下にして肉を焼いたフライパン (洗わない) で焦げ色がつくまで焼きます。油は入れないでください。玉ねぎを取りだして冷まし、8つに切り分けます。同じフライパンにチキンブイヨンを注いで火にかけ、肉汁を薄めます。鉄製のキャセロール鍋に肉、玉ねぎ、ジャガイモを層状に重ねて入れます。各層に塩・コショウ、刻んだタイム、イタリアンパセリを少量ずつ振りかけます。チキンブイヨンを加え、鍋に蓋をして180°Cに予熱したオーブンで調理します。30分後、120°Cに温度を下げ、さらに1時間半調理します。

木製のスプーンで時々かき混ぜ、必要な場合はチキンブイヨンを少量加えます。

熱々のシチューにイタリアンパセリを振り、アイリッシュ・ビールと共に召し上がってください。

バリエーションとして、玉ねぎの半量を輪切りにしたニンジン4~6本で代用しても美味しいです。



## ギリシャ

### ムサカ

(Moussaka)

#### 材料 (4人分)

茄子 1kg

玉ねぎ 大1個

ラムひき肉 500g

白ワイン グラス1杯

トマト 5~6個

ベシャメルソース 750cc

卵黄 2個

エクストラバージン・オリーブオイル

エメンタルチーズ (おろしたもの) 100g

バター

塩・コショウ



#### 作り方

薄切りにした茄子に塩・コショウをし、1時間ほど置きます。

鍋にオリーブオイル少々を熱し、玉ねぎを炒め、ひき肉を加えキツネ色になるまで炒めます。種を取り除いてさいの目切りにしたトマトと白ワインを加えます。塩・コショウで味を調え、蓋をして45分ほど煮込みます。

この間に茄子を水洗いして水気をしっかり拭きとり、オリーブオイルを入れて熱したフライパンで両面に焦げ目が付くまで焼きます。

グラタン皿に油を塗り、底に茄子の半量を敷き詰めます。

その上にひき肉とトマトの煮込みを重ね、さらに残りの茄子をのせます。溶いた卵黄とおろしチーズの2/3量をベシャメルソースに加え、よくかき混ぜます。茄子の上にこのソースをまんべんなく注ぎ、残りのチーズを振りかけます。

180℃のオーブンで約45分間、キツネ色になるまで焼きます。



## スペイン

アニャーナ産の塩を使った甲イカの料理

(Chipirones a la sal de Añana)

### 材料 (4人分)

アニャーナ産の塩 小さじ1

甲イカ 小4杯

トマト (さいの目切り) 50g

ポロねぎ (若いもの) 1束

オリーブの実 (飾り用) 10g

ニンニク 4片

エクストラバージン・オリーブオイル 200cc

### フレッシュトマトソース用

トマト 2個

玉ねぎ 1/2個

ニンニク 1片

オリーブオイル 大さじ1

タイム 小さじ1

塩・コショウ



### 作り方

甲イカをきれいに洗い下処理をします。足はお好みで取り除きます。

オリーブオイルを入れて熱したフライパンで焼き、さいの目切りにしたトマトとニンニクを加え、弱火で20分煮込みます。甲イカを取り出し、キッチンタオルで水気を拭き取ります。

フレッシュトマトのソースを作ります。トマトの皮をむき、種を取り除き、さいの目切りにします。ニンニクと玉ねぎの皮をむいてみじん切りにします。片手鍋に入れ、油、タイム、塩・コショウを加え、蓋をして、とろ火で約30分煮込みます。冷ました後、ミキサーで滑らかなピューレ状にします。

塩を加えて沸騰させた湯でポロねぎを湯がきます。

お皿にトマトソースをのぼし、甲イカとポロねぎ、オリーブの実を盛りつけ、エクストラバージン・オリーブオイルとニンニクを加えます。直前にアニャーナ産の塩を振りかけて供します。



## フランス

### ブルゴーニュ風エスカルゴ

(パセリ入りガーリックバター味)

(Escargots de Bourgogne en persillade)

#### 材料 (4人分)

ブルゴーニュ産エスカルゴ (殻なし) 48個

イタリアンパセリ 2束

ニンニク 3片

アーモンドパウダー 100g

バター (室温に戻す) 150g

フェンネル 2株

チャービル 1束

チャイブ 1束

タラゴン 1束

エクストラバージン・オリーブオイル 100cc

ライム 1個

塩・コショウ

クランベリー 20g



#### 作り方

フェンネルをみじん切りにし、変色しないようライムの絞り汁を振りかけておきます。チャービル、タラゴン、チャイブの半量を刻み、フェンネルと混ぜ合わせます。オリーブオイルと残りのライムの絞り汁を加え、塩コショウで味付けします。

ガーリックバターを用意します。バターにニンニクとイタリアンパセリのみじん切り、アーモンドパウダーを加え、混ぜ合わせて調味します。

盛り付け： ディナープレート4枚のそれぞれに、型を使用して6つの小さな山状にフェンネルを盛りつけます。残りのハーブとクランベリーを飾ります。

エスカルゴをガーリックバターでこんがり焼き、盛りつけたフェンネルの上に2つずつのせて供します。



## イタリア

### 鳩肉のリゾット

(Risotto coi piccioni)

#### 材料 (4人分)

鳩肉 (丸ごと、内臓付き) 2羽

米 (リゾット用) 300g

ローズマリー

セージ

ビーフブイヨン 200cc

オリーブオイル

塩・コショウ



#### 作り方

鳩肉から内臓を取り出し、心臓とレバー以外は処分します。鳩肉の内側と外側に塩、コショウ、ローズマリー、刻んだセージ少々をまぶし、オリーブオイルを少量引いたフライパンで全体に焦げ目をつけます。心臓とレバーはこま切れにし、詰め物として肉の腹に詰め込みます。

オリーブオイルが入った鍋に鳩肉を入れ、蓋をして1時間半、焦げないように時々返しながら弱火でじっくり煮ます。鍋から肉を取り出し、骨を取り除いた後、再び戻します。

米を入れ、ビーフブイヨンを適宜加えて、木製のスプーンで絶えずかき混ぜながら、米が煮えるまで加熱します。



## キプロス Cyprus

ミートボール

(Keftedes)

材料 (4人分)

豚肉 700g

パセリ 120g

玉ねぎ 120g

ジャガイモ 250g

パン粉 120g

卵 1個

塩・コショウ

エクストラバージン・オリーブオイル

シナモン (お好みで)

ミント (乾燥) (お好みで)



作り方

豚肉、パセリ、玉ねぎをみじん切りにします。ジャガイモをすりおろします。すべての材料を混ぜ合わせ、パン粉と卵を加えます。全体を練り合わせ、塩・コショウで味付けし、30分休ませます。直径4～5センチの団子状に丸め、少量の油を引いたフライパンで軽く焦げ目が付くまで焼きます。

熱々でも冷めてからでも召し上がれます。

お好みでシナモンやミント (乾燥) を混ぜてもお楽しみいただけます。



## ラトビア Latvia

### ポテトパンケーキ

(Kartupeļu pankūkas)

#### 材料 (4人分)

ジャガイモ 2kg

卵 4~5個

玉ねぎ 2個

豚バラのスモークハム 200~300g

ひまわり油または菜種油

塩

生クリーム (お好みで)

クランベリージャム (お好みで)



#### 作り方

ジャガイモは皮をむき、生のまますりおろして卵と混ぜ合わせます。

豚バラのスモークハムを極細切りにし、玉ねぎのみじん切りと一緒に油で炒めます。玉ねぎが色付き始めたら火から下ろし、すりおろしたジャガイモを加え、塩小さじ1を入れます。全体をよく混ぜ合わせ、少し休ませて味を浸みこませます。調理前によく水切りしてください。フライパンに油を引き、よく熱します。

スモークハムとジャガイモを混ぜ合せた生地を、直径10センチほどの円形に成形します。両面がカリッとするまで焼きます。温かいうちに生クリーム (乳脂肪分45%以上のもの)、クランベリージャム、またはその他の甘さ控えめのフルーツと一緒に供します。



## リトアニア

ノーザンパイクのフライ、ホースラディッシュソース添え

(Kepta lydeka su krienu̇ padažu)

### 材料 (4人分)

ノーザンパイクの切り身 1kg

(4または8等分に切り分ける)

小麦粉 100g

卵 2個

牛乳 100cc

パン粉

レモンの絞り汁

塩

サラダ油

キュウリとディル (飾り用)

ホースラディッシュソース用

ホースラディッシュ 100g

生クリーム (乳脂肪分45%以上のもの) 100cc

塩、砂糖



### 作り方

魚の切り身を洗い、水気をふき取ります。レモン汁と塩少々を振りかけ、5分間ほど漬け込みます。牛乳に浸した後、小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶします。油で揚げた後、キッチンペーパーの上のせて余分な油を切ります。キュウリとディルを飾り付け、フライドポテトまたは茹でたジャガイモと一緒に熱々を供します。

すりおろしたホースラディッシュと生クリーム、塩少々、砂糖ひとつまみを混ぜ合わせたソースを添えます。



## ルクセンブルク

豚首肉のスモークハムとそら豆の煮込み

(Judd mat gaardebounen)

材料 (4人分)

豚首肉のスモークハム 1kg

ポロねぎ 1本

ニンジン 4本

玉ねぎ 1個

セロリ 1本

そら豆(生) 1kg

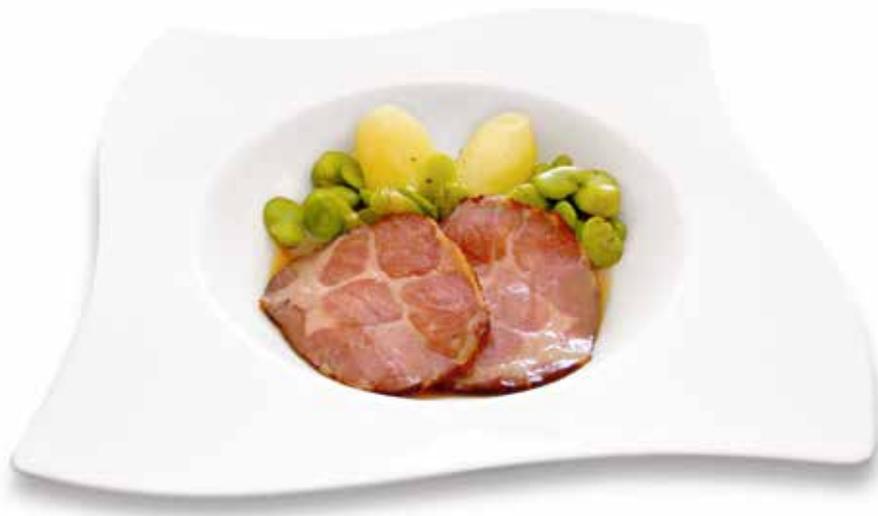
白ワイン 200cc

バター 50g

コーンフラワー 大さじ2

塩・コショウ

ローリエの葉 1枚、クローブ 1本、ハーブ 少々



さや付きのそら豆を使用する場合は、約2kg用意してください。そら豆はさやから取り出しておきます。ご参考までに、このさやからはおいしいベジタブルブイヨンが作れます。酢少々を加えた水2リットルを沸騰させて2時間以上茹で、ざるで濾して保存します。

作り方

スモークハムは冷水に一晩浸し、塩抜きをしておきます。

翌日、水を入れ替え、スモークハムごと沸騰させます。沸騰したら火を弱め、アクを取ります。みじん切りにしたポロねぎ、ニンジン、玉ねぎ、セロリを加えます。ローリエの葉、クローブ、コショウ、白ワインも加え、蓋をして弱火で3時間以上煮込みます。

大型のキャセロール鍋にバターを熱し、コーンフラワーを加えて炒めます。炒めながら、焦げ付かないようにハムの煮汁を少しずつ加え、木製のスプーンで絶えずかき混ぜます。茹でて水気を切ったそら豆と、煮汁(ハーブごと)とスモークハムを加え、蓋をして30分ほど弱火で煮ます。

スモークハムを取り出し、スライスしてそら豆とは別の皿に盛りつけます。テリーヌ皿にそら豆を盛りつけ、刻んだイタリアンパセリを振り、茹でたジャガイモと一緒に供します。



## ハンガリー ハンガリー風レバー料理 (Sertésmáj)

材料 (4人分)  
豚レバー 750g  
甘口パプリカ 大さじ4  
辛口パプリカ 大さじ2  
玉ねぎ 大1個  
赤ピーマン 1個  
白ワイン  
塩・コショウ  
イタリアンパセリのみじん切り  
オリーブオイルまたはひまわり油

### 作り方

レバーを洗い、一口大に切り分けます。

赤ピーマンを洗い、玉ねぎの皮をむいてどちらも細かく切ります。

甘口パプリカ2に対し、辛口パプリカ1の分量を、あらかじめ混ぜ合わせておきます。

玉ねぎを少量の油で炒めます。色づき始めたら、切り分けたレバーを加えて両面をこんがり焼きます。赤ピーマンを加えてよく混ぜ、赤ピーマンに火が通るまで弱火で炒めます。木製のスプーンで時々かき混ぜます。必要に応じて水か白ワインを少量加え、レバーが焦げつかないようにします。レバー料理全般に言えることですが、レバーが硬くならないよう、塩とコショウは最後に加えてください。刻んだパセリを振りかけ、パスタとおいしいハンガリー・ワインと一緒に供します。



## マルタ

### アーモンドケーキ

(Kwarezimal)

#### 材料 (4人分)

皮つきアーモンド 350g

砂糖 350g

はちみつ 大さじ2

ココアパウダー 小さじ4

ベーキングパウダー 小さじ2

小麦粉 200g

レモンの皮のすりおろし

塩 ひとつまみ

湯 100cc

クルミ (刻んだもの) 50g

クローブ、シナモン、ナツメグ ひとつまみ

デコレーション用の生クリーム (お好みで)



#### 作り方

アーモンドをパウダー状に砕き、はちみつ、水、クルミ以外の材料をすべてミキサーに入れ、混ぜます。湯を少量ずつ加え、そのつど2分間ずつ混ぜ合わせてください。湯をすべて加え終わったら生地をミキサーから取り出し、布巾を掛けて30分間寝かせます。

生地を長さ約10cm、幅3cm、厚さ約1cmに成形し、バターをたっぷり塗ったクッキングシートを敷いたオーブントレイの上に並べます。160°Cのオーブンで10~15分焼きます。

ケーキは冷めるにしたがって徐々に硬くなります。ケーキがすっかり冷めたらはちみつを塗り、細かく刻んだクルミをまぶします。



## オランダ

舌平目のフライ、北海エビ添え

(Gebakken tongsschar met grijze garnalen)

材料 (4人分)

舌平目 下ろしたものの4枚

エビ 100g

バター 150g

イタリアンパセリのみじん切り

小麦粉

レモンの絞り汁

塩・コショウ

付け合わせ: (お好みで)

ジャガイモ

グリーンピース

ニンジン

注意: 赤エビではなく、北海産のエビを使用してください。

作り方

舌平目にレモン汁をかけ、数分間置きます。小麦粉をまぶし、バターを熱したフライパンでこんがり焼きます。

舌平目に火が通ったら(約8分)、フライパンから取り出して余分な油を切り、冷めないようにしておきます。

そのままのフライパンに皮をむいたエビを入れ、レモン汁大さじ3を加えて、汁が沸騰しない火加減で炒めます。火から下ろしたらパセリのみじん切りをひとつかみ加えます。

舌平目とエビを盛りつけ、ジャガイモのソテー、グリーンピース、ニンジンと一緒に供します。

冬季には、エビの代わりにムール貝を用いてもかまいません。





## オーストリア

ゼンメルクネーデル (ザワークラウト添え)

(Semmelknödel)

材料 (4人分)

古くなった丸パン 6個

牛乳 125cc

玉ねぎ 1個

バター 30g

パセリのみじん切り 大さじ2

卵 2個

ナツメグ (すりおろしたもの、または粉末)

塩・コショウ

小麦粉 少々



## 作り方

パンを小さく切り、温めた牛乳に浸します。

みじん切りにした玉ねぎをバターで炒め、火が通ったらパセリを加えます。

パンの水分を切り、ボウルに移します。卵とナツメグ、塩、コショウ、つなぎの小麦粉を加えて混ぜた後、休ませます。

手を水で濡らし、生地を6~8等分して団子状 (1個30~40g) に整形します。一個ずつ耐熱ラップに包んで完全に密封し、塩を加えて沸騰させた湯で10分間茹でます。



## ポーランド

バルト海産サーモン、クレームブリュレとザリガニの  
サラダ添え

(Filet z łososia bałtyckiego z kremem spalone i sałatka raki)

### 材料 (4人分)

サーモン 800g

トンカ豆 2個

卵黄 1個

油

ザリガニ 100g

マヨネーズ 40g

生クリーム 60g

塩・コショウ

ディル (パセリまたはチャイブでも可) のみじん切り



### 作り方

サーモンを4つに切り分け、少量の油を引いたフライパンで両面をこんがり焼き、置いておきます。

クレームブリュレを作ります。沸騰した湯にトンカ豆を入れ、弱火で10～12分間茹でます。茹でた豆をミキサーにかけ、そこに生クリーム少々と卵黄を混ぜ合わせます。生地を耐熱容器に入れ、140°Cのオーブンで12分間焼きます。

サーモンの切り身とザリガニを皿に盛り付け、マヨネーズと残りの生クリームを上にかけます。塩・コショウで味付けし、新鮮なハーブ (ディル、パセリ、チャイブなど) を飾り、クレームブリュレと一緒に供します。



## ポルトガル

### 魚とシーフードのカタブラーナ

(Cataplana de peixe e mariscos)

#### 材料 (4人分)

魚 (ハタ、サーモン、オオカミウオ、タラなど数種類)

600g

車エビ 200g

アサリ 120g

ムール貝 大4個

トマト 4個

ピーマン 1個

玉ねぎ 2個

エクストラバージン・オリーブオイル 50cc

白ワイン 50cc

ブランデー 大さじ1

ジャガイモの薄切り 350g

ニンニク 2片

コリアンダー 1束

塩・コショウ



#### 作り方

トマトとピーマンはざく切り、玉ねぎは薄切り、ニンニクはみじん切りにします。

カタブラーナ (ポルトガル独特の蓋つき鍋) または蓋つきのキャセロール鍋に油を熱し、野菜を3~4分炒めます。白ワインの半量を加えます。

ジャガイモを少しずつ重なるように並べ、さらに4cm角のぶつ切りにした魚類、車エビ、アサリ、ムール貝、残りの白ワイン、ブランデー、コリアンダー、塩・コショウを加えます。

鍋に蓋をし、中火で15分間煮込みます。

トーストしたパンと一緒に供します。



## ルーマニア

### サルマーレ (ルーマニア風ロールキャベツ)

(Sarmale în foi de varză)

#### 材料 (4人分)

キャベツ 大1個 (または中2個)

豚ひき肉 (または牛豚合ひき肉) 750g

スモークベーコン 数枚

玉ねぎ 2個

米 大さじ2

トマト 6個 または、濃縮トマト 大さじ2

チキンブイヨン 1,000cc

ラード 100g

塩・コショウ、タイム、フェンネル



#### 作り方

詰め物を作ります。みじん切りにした玉ねぎをラードで炒めます。色づき始めたら、米を加えて火を通します。少量の水 (大さじ2~3杯) を加え、ひき肉 (細挽き)、塩・コショウを混ぜ合わせます。

キャベツの葉を一枚一枚はがし、芯の硬い部分を取り除きます。沸騰させたチキンブイヨンに入れ、柔らかくなるまで茹でます。

キャベツの葉を約7~8cm四方の正方形にカットします (大きさは好みとキャベツの大きさに応じて調節)。キャベツの葉の一辺の近くに少量の詰め物をのせ、反対方向に丸めながら巻き、左右の端を指を使って中に押し込みます。

でき上がったロールキャベツを、シチュー鍋に同心円状に並べていきます。その上に細切りにしたキャベツの切れ端 (正方形にカットした残り) とベーコンの薄切りをのせます。この作業を鍋の深さに合わせて繰り返します。ロールキャベツは調理すると膨らむので、重ねる高さには気をつけてください。最後に、キャベツの葉の細切りとみじん切りのトマト (または濃縮トマトを水で還元したもの) を全体に広げます。表面にラードをのばし、チキンブイヨンと水を注ぎます。弱火でゆっくり煮込み、水気が足りなくなった場合は水を継ぎ足してください。ロールキャベツは冷めたものを温めなおした方が美味しいので、通常は食べる1日前に作ります。煮込めば煮込むほど美味しくなります。



## スロヴェニア

### ヒラタケ入りゴラシュ (グラージュ)

(Golaž z bukovimi ostrigarji)

#### 材料 (4人分)

バター 45g

玉ねぎ 3個

レモンの絞り汁 大さじ2

ヒラタケ 1kg

ニンニク 2片

ベジタブルブイヨン 100cc

ジャガイモ 1.5kg

ローリエの葉 1枚

クミン 大さじ1

トマトピューレ 30g または、濃縮トマト 小さじ1

パプリカ 10g

塩・コショウ



#### 作り方

フライパンにバター30gを熱します。薄切りにした玉ねぎとレモン汁を加え、玉ねぎが透き通るまで炒めます。

ぶつ切りにしたヒラタケとみじん切りにしたニンニクを加えます。蓋をして弱火で10分ほど煮てからベジタブルブイヨンを加えます。ジャガイモの皮をむき、さいの目に切ります。ジャガイモとローリエの葉、クミン、トマトピューレを加え、蓋をしてさらに15分ほど煮込みます。

この間、別の小鍋などでパプリカと残りのバターを熱し、ヒラタケの煮込みに加えます。最後に塩・コショウで味を調えます。



## スロヴァキア

布林ゾヴェー・ハルシュキ (ジャガイモ入りニョッキ、  
羊乳チーズのソースがけ)

(Bryndzové halušky)

材料 (4人分)

ジャガイモ 1kg

小麦粉 200g

卵 2個

羊乳チーズ (布林ザ) 250g

ベーコン (角切り) 120g

牛乳

塩

### 作り方

生ですりおろしたジャガイモ、牛乳少々、卵、小麦粉でニョッキの生地を作ります。塩を加え、混ぜ合わせます。

柔らかく、弾力性のある状態になるまでこねます。4等分し、それぞれを筒状にまとめ、湿らせたまな板の上で小さく切り分けます。

大型のキャセロール鍋に、塩を加えた水を沸騰させます。切り分けたニョッキを少しずつ加え、沸騰した湯の表面に浮き上がってから5～6分間茹でます。茹であがったら水気を切り、細かく砕いた羊乳チーズと焼いた角切りベーコンと一緒に供します。



## フィンランド

伝統的なフィンランド風カワメンタイのスープ

(Perinteinen suomalainen madekeitto)

材料 (4人分)

カワメンタイ\* (大きめの切り身に切り分ける 1.5kg)

玉ねぎ 大1個 (さいの目切り)

豆腐 50g (さいの目切り)

ニンジン 薄切り1~2枚

有塩バター 50g

ジャガイモ 6~8個 (皮をむいて細かく切る)

水 50cc

ローリエの葉 3枚

塩 2つまみ

生クリーム(乳脂肪分45%以上のもの) 200cc

ディル (細かく刻む) 大さじ2~3



\*カワメンタイ[フィンランド語 made]=タラ科の淡水魚  
で、アンコウに似た魚

作り方

キャセロール鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ニンジン、豆腐を加えます。時々かき混ぜながら、玉ねぎがキツネ色になるまで炒めます。

水、塩、ローリエの葉、ジャガイモを加え、沸騰させます。15分間調理し、生クリームと魚を加えます。鍋に蓋をし、約5分間弱火で煮込んだら刻んだディルを加えます。

酸味のあるライ麦パンと一緒に供します。



## スウェーデン

### 黄えんどう豆のスープ

(Ärtsoppe)

#### 材料 (4人分)

黄えんどう豆 (乾燥) 200g  
ベーコン 4枚  
玉ねぎ (さいの目切り) 1/2個  
セロリ (さいの目切り) 30g  
ポロねぎ (輪切り) 30g  
ビーフブイヨン 150cc  
タイム 小さじ1/2  
塩・コショウ



#### 作り方

黄えんどう豆は一晩水に浸しておきます。

ベーコンを細かく刻み、フライパンで炒めます。

野菜を加え、油を切ってから黄えんどう豆を加えます。ビーフブイヨンを加え、沸騰させます。

黄えんどう豆が柔らかくなるまで (約30分) 弱火で調理します。

えんどう豆がつぶれてスープにとろみが付くまで泡立て器で良くかき混ぜます。塩・コショウで味を調え (塩の量はビーフブイヨンに含まれる塩分によって調節)、タイムを散らします。



## 英国

### ランカシャー・ホットポット

(Lancashire hotpot)

#### 材料 (4人分)

ラム肩肉ブロック 800g

ラムの腎臓 (キドニー) 2個

ジャガイモ 500g

玉ねぎ 250g

バター 25g

ビーフブイヨン 150cc

塩・コショウ



#### 作り方

肩肉は、骨と脂肪を取り除き、ぶつ切りにします。

腎臓は、皮と白い部分を取り除き、ぶつ切りにして冷水に浸しておきます (途中、水は何度か取り換える)。ジャガイモは皮をむき、半分をさいの目に、残り半部分を薄切りにしておきます。玉ねぎは洗ってざく切りにします。

キャセロール鍋に、さいの目に切ったジャガイモ、肩肉、水気を切った腎臓、玉ねぎの順で層状に並べ、塩・コショウを加えます。その上に、薄切りにしたジャガイモを少し重なり合うように敷きつめます。ビーフブイヨンを加え、ジャガイモの上にバターを散らします。

鍋に蓋をし、180℃ に予熱したオーブンで約1時間15分調理します。

蓋を取り、ジャガイモに焼き色がつくまでさらに30分ほど調理します。

品質認証表示は、以下の項目を保証します

- 優れた品質
- 類まれなる味
- 伝統と製品が本物であること
- 特定地域の指定された原材料の使用 (PDO製品対象)
- 高い環境および動物福祉基準

欧州には長い伝統と代々継承されてきた製法に培われた多様な食品や飲料があります。故に、EUは保護制度を定め、品質保証された製品を明確に特定できる認証マークを制定しました。

この制度により、日本でも優れた品質を誇る正真正銘の欧州製品が容易に判別できるようになりました。EUは、地理的表示 (Geographical Indications=GI) を保護する2種類 (PDOとPGI、次頁参照) および伝統的特産品保証 (TSG、同) の、計3つのマークを制定しています。これにより、多様な農業生産を促進し、模倣品から製品名称を保護し、また消費者にこれら製品独自の性質についての情報を提供するのです。

この認証制度は、EU域外の生産者にも開かれています。これにより、域外国で生産される高品質の製品も、EUの品質認証製品と同水準の保護を享受できます。

この3つのいずれかのマークがついていれば、その製品の品質は保証されていると考えて間違いありません。また独特の性質と、原産地の特長を色濃く残した風味を持っています。これら製品は丁寧に伝統に則って生産されています。認証マークのついた製品は、魅力的な味わいと確固たる個性を兼ね備えているのです。

EUの保護制度で定められた3つの認証マークは以下の通りです。



#### ● 原産地呼称保護 (PDO)

PDOマークは、特定の町、地域、あるいは国において生産された食料品やワイン、スピリッツであること、自然あるいは人的要因によって、原産地と密接な関わりのある特徴を備えていること、また特定の地理的領域で生産・加工・包装されたものであることを示しています。有名な例として、フランスのロックフォール・チーズや、イタリアのサン・ダニエーレ産生ハムが挙げられます。



#### ● 地理的表示保護 (PGI)

PGIは、特定の場所、地方、あるいは国を原産地とし、その品質やその他の長が特定地域と密接に関連した製品の名称を保護します。これら製品は当該地域で生産や加工、または包装された製品であることを示しています。よく知られている例として、ドイツのミュンヘナー・ビールやスコットランドの養殖サーモンが挙げられます。



#### ● 伝統的特産品保証 (TSG)

TSG製品は、伝統的な食材を用いているか伝統的製法に基づいて生産されているという、顕著な特徴を備えています。類似の食料品とは一線を画す独特な個性を有しているのです。例として、グーズやクリーグなどのベルギー・ビール、魚や肉を詰めて焼いたフィンランド名物のパンのカラクッコなどが挙げられます。

これらの品質認証マークをよくご覧になってください。これらがどのようなマークで、何を意味しているかについてよく理解してください。これらのマークはそれが表示された製品が正真正銘の優れたものであることを認定するものです。欧州製品がこのような認証を得るまでの道のりは容易ではありません。製品生産の全工程やそれに関わる一つひとつの部分、そして生産地域などについての審査を経て初めて、この品質認証が与えられるのです。

次ページには、EUでGI製品として認定された食材を用いた「豚肉のブルー煮、スティルトン・チーズ添え」のレシピを紹介しています。この素敵なレシピでは、いくつかのEU加盟国のGI製品が使われていることがよくお分かりいただけると思います。



フランス、イタリア、英国の地理的表示 (GI) 製品を用いた、簡単かつ美味しいレシピをひとつご紹介します。  
欧州ならではの味を伝統的な製品の組み合わせでお楽しみください。

## 豚肉のプルーン煮、スティルトン・チーズ添え



### 材料

- フランス・アジャン産プルーン (PGI) 種を取り除いたもの 適量
- イタリア・モデナ産バルサミコ酢 (PDO) 大さじ1
- ブランデー 適宜
- 欧州産白ワイン 1/2カップ
- ポークチョップ 中4枚
- 豚バラベーコン (さいの目切り) 125g
- フランス・イジニー産バター (PDO) 30g
- 小麦粉 大さじ1
- タイム 1枝
- 塩
- 挽きたての黒コショウ
- 砂糖 大さじ1
- 水 適宜
- フランス・ブルターニュ産シードル (PGI) 大さじ1
- パン粉 100g
- 英国産スティルトン・チーズ (PDO) 100g

## 作り方

1. プルーンをブレンダーと白ワインに1時間浸した後、ポークチョップを加えます。
2. オーブンを180℃に予熱しておきます。ポークチョップを入れるのに十分な大きさのハウロウ鍋で、ベーコンを弱火でキツネ色になるまで炒めた後、取り出しておきます。ベーコンを炒めた油にバターを加え、ポークチョップの両面がキツネ色になるまでこんがり焼きます。焼き上がったポークチョップを皿に移します。空いたハウロウ鍋に小麦粉を加え、色づくまで約3分間、鍋底をこするように炒めます。温めたスープストックを注ぎ、焦げをほぐすように勢い良くかき混ぜ、ソースを作ります。
3. 鍋にポークチョップを戻し、タイム、ベーコン、塩、コショウを加えます。バターを塗ったクッキングシートで覆って蓋をし、50分間調理します。火を止めてプルーン、プルーンを浸した汁とバルサミコを加え、5～10分置きます。
4. 片手鍋に砂糖と水を入れ、黄金色のカラメルになるまで火にかけます。シードルを加え、カラメルがすっかり溶けるまで温めます。これをハウロウ鍋に入れ、しっかりかき混ぜた後、味を調えます。バターを塗ったクッキングシートでハウロウ鍋を再び覆い、ポークチョップが柔らかくなるまでさらに30分ほど煮込みます。鍋からポークチョップを取り出し、パン粉とスティルトン・チーズを混ぜ合わせたものをトッピングし、オーブンの上火でキツネ色に焼き色を付けます。マッシュポテトとラタトゥイユと一緒に供します。





レシピ製作: Euro-Toques International (クロアチアのレシピを除く)

<https://euro-toques.org>

カバー写真: © iStockphoto

料理の写真: © European Union (ただし、p. 6: Brodet © Fotolia;

p. 11: Irish stew © Fotolia; p. 12: Moussaka © iStockphoto を除く)

より詳しい情報は以下をご覧ください (英語)

欧州委員会農業総局のウェブサイト

<http://ec.europa.eu/agriculture/>

EUの農産物品質保証政策について

<http://ec.europa.eu/agriculture/quality/>

DOOR (PDO、PGI、TSGの登録製品のデータベース)

<http://ec.europa.eu/agriculture/quality/door/>

E-Bacchus (地理的表示ワインのデータベース)

<http://ec.europa.eu/agriculture/markets/wine/e-bacchus/>

発行

駐日欧州連合代表部

<http://www.euinjapan.jp> (日英2カ国語)

ISBN: 978-92-9238-324-4

DOI: 10.2871/086392