

世界ジャガイモ料理の旅(1)

ー オーストリア、スイス、スペイン、イタリア ー

主婦 秋元 道子

1. 海外のお料理を再現する

自由に、気軽に外国に行ける時代となりました。大使館勤務などお国のお仕事、会社の用務での長期滞在ばかりでなく、短い期間の出張などの公務のほか、長年の勤めを終えられて、ご夫婦揃って外国観光にお出かけになれる方、旅行代理店が募集する海外旅行のツアーにグループで参加する人々などさまざま、国際空港は年中出入国される方々で混雑していますが、年末年始をはじめ連休には家族揃って海外で過ごす人達でごった返す盛況です。出国のときには、まだ知らない国を訪れるという期待から、皆さんの顔は嬉しさにはころび、帰国された方は少々疲れ気味ながらも、楽しかった外国での滞在に満足し、また行ってみたい、との感想をもらしています。

外国旅行は、未知の国の街の様子、自然の景色などを眺めたりすること、ときには外国の人たちと片言まじりでの会話ができること、それに珍しいおみやげをあれこれと物色すること、などの楽しみもありますが、ふだんは口にしない食べ物、お料理を味わうことを目的として出かけることも多いようです。

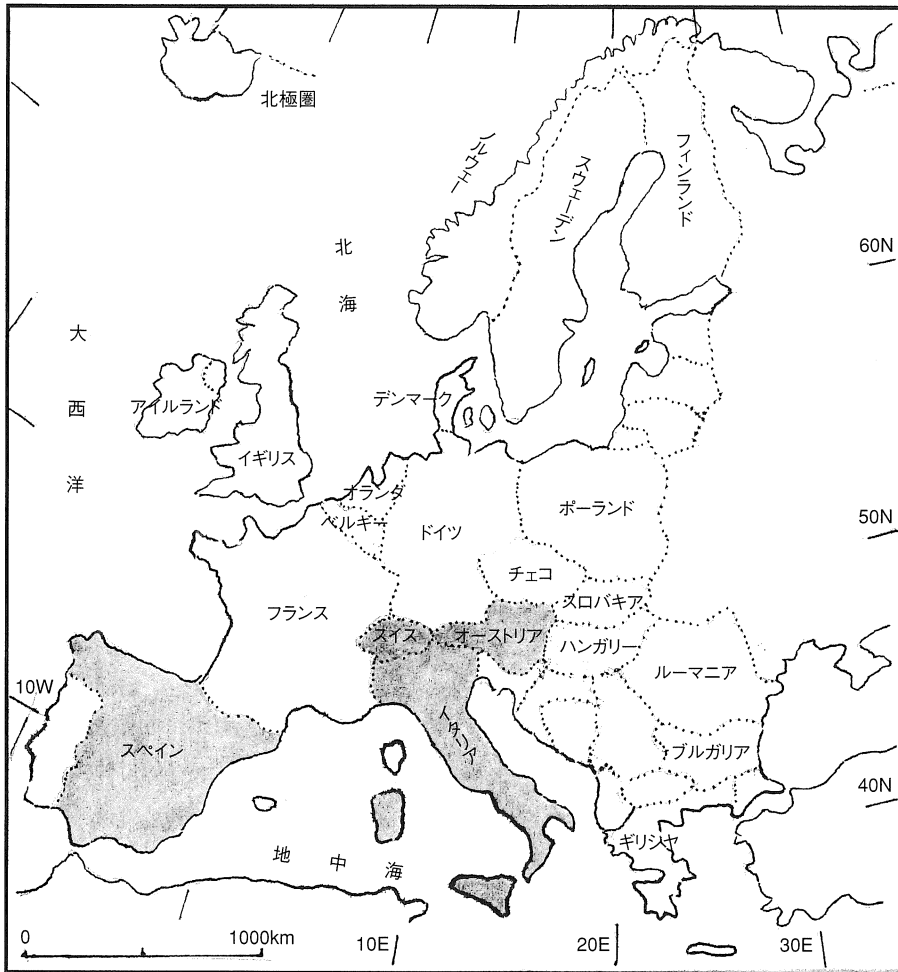
私も、ふっと外国旅行をしてみたいと思うこともしばしばですが、なかなかその機会もなく、親戚、友人、知人、また夫がお世話に

なった方、などからみやげ話を聞き、写真を見せてもらったりして、まだ見ぬ遠い国のことを、あれこれと想像し、胸をふくらませていますが、とりわけ料理、食べ物に関心の深い私は、その点ではしつこいほど詳しくたずねたりしてしまいます。

ジャガイモは広く世界のどこでも作られ、食べられています。聞いた話をもとにして、自分も海外を訪れた気持ちになり、想像でそのジャガイモを使ったお料理を再現してみました。日本でも大都会をはじめ、この頃では地方の都市にも外国料理店があって、国内に居ながらにして世界のおいしいお料理を楽しむことができ、また料理の専門書などでも紹介されていますが、ここでは一流ホテル、レストランで出されるものでなく、庶民が利用する食堂とか、家庭に招かれてもてなされたとき、などにいただくお料理を中心に試みてみました。何しろ実物を見たわけではなく、頭の中で組み立てたものですので、多分に自己流となってしまいましたことは、どうかお許し下さいませ。

2. 音楽の都の三色サラダ

今年（平成18年、2006）は楽聖モーツァルト生誕250年の記念の年にあたり、音楽の都ウィーンをはじめオーストリア全土でこれ



を祝う催しがもたれ、外国からも多くの観光客が訪れ、賑わったことでしょう。日本でもテレビでさまざまな分野の曲の放映がありましたが、いつ聴いても軽妙で人の心を明るくするモーツァルトの曲は日本人の感性にぴったりです。

オーストリアは、いまはちいさな国ですが、第一次世界大戦までは中部ヨーロッパに大帝国をつくり、高い文化を築いてきました。テレビに映されるウィーンの街には、当時の繁栄の遺産が数多く残されていて、街並みは重

厚で風格があり、一昔前にタイムスリップしたように見えました。

オーストリアは、またアルプス連峰の北側にあるので、夏にはその素晴らしい景色を訪ねる観光客も多く、冬は各地のスキー場が賑わい、冬季オリンピックでは、いつもこの国の選手の活躍が目立ちます。

ヨーロッパのちょうど真ん中にある関係で、この国のお料理も東西ヨーロッパばかりでなく、アジア、イスラムの影響を受けていろいろな種類のものがありますが、地元の方

に招かれていただいた子牛のカツレツと、三色サラダがとても美味しかった、との話を伺いましたので、この両者に挑戦してみました。カツレツは日本でふつうに見られるものに似ていますが、とても軟らかくてたべやすい肉を使っているそうです。

○子牛のカツレツ（ウィンナーシュニッツェル）

材 料（４人分）

牛肉 １枚80～100gのもの ４枚
卵 １個

ほかに小麦粉、塩、こしょう、パン粉、揚げ油

レモン、パセリ

日本では、とくに子牛の肉として売られているところは少ないので、軟らかそうな牛肉を用いました

作り方

- １．牛肉はスジを切ってたいて伸ばしますが、２つ切りにしますと調理が楽になります。

- ２．この肉に塩とこしょうを振り、ふつうのカツレツを作るように小麦粉、溶いた卵、パン粉をつけます。

- ３．フライパンに揚げ油を入れて熱し、あまり強くない火で両面を揚げます。

- ４．よく油を切ってお皿に盛り、うす切りのレモンをのせ、パセリを添えます。

○三色サラダ

ジャガイモのサラダは、茹でるか蒸すかしたジャガイモにほかの野菜を混ぜて、マヨネーズで和えるのがふつうですが、この三色サラダは混ぜないで器に盛られています。ジャガイモ、キュウリ、トマトの、白、緑、赤の美しいサラダですが、それぞれにちがったドレッシングがついていて、微妙な味わいがあります。このドレッシングは、家庭によって作り方にちがいがありま

すが、ジャガイモには洋カラシの味が、キュウリにはニンニクが、またトマトには甘味がつけられています。

材 料（４人分）

ジャガイモ（中４個）

600g

キュウリ ２本

トマト ２個

ほかにタマネギ、酢、サラダ油、塩、こしょう、洋カラシ、ニンニク、砂糖



左：子牛のカツレツ

右：三色サラダ

作り方

1. ジャガイモは蒸して皮をむき、薄く切り、キュウリは薄切りとし、トマトも薄切りにしてタネを抜いておきます。
2. タマネギはドレッシングに使用しますが、みじん切りにして水にさらし、水気を切っておきます。
3. 酢とサラダ油をほぼ等量に混ぜてタマネギのみじん切りを入れ、塩、こしょう少々を加えてドレッシングをつくり、3つに分けておきます。酢はふつうのものでよいのですが、ヨーロッパではワインビネガーを使用することが多いようです。
4. ドレッシングに西洋カラシを加えてジャガイモと和えますが、カラシの量はだいたいドレッシングの1/10くらい、好みによって加減してよいでしょう。
5. ニンニク少々をおろして加えたドレッシングでキュウリを和えます。
6. 砂糖少量を加えて甘味をつけたドレッシングでトマトを和えます。
7. ジャガイモ、キュウリ、トマトを器に盛り、刻んだパセリを散らします。ドレッシングが美しく輝いたサラダは見ると食欲をそそります。

3. 観光と酪農、そしてフォンデュ

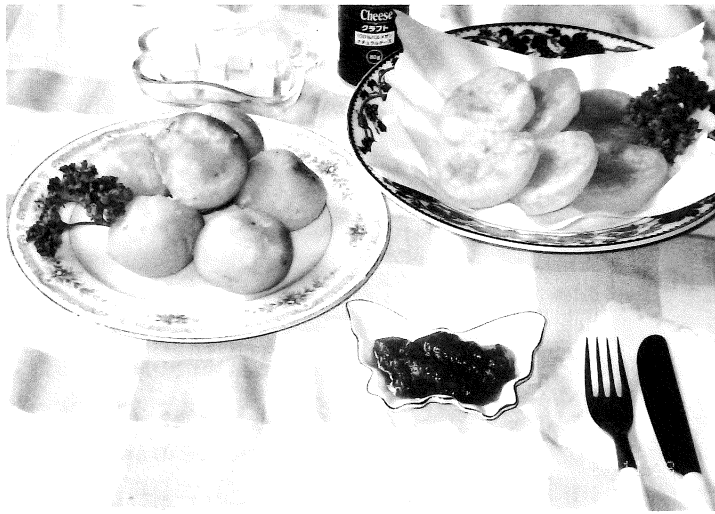
スイスはヨーロッパの中ほど、アルプス山脈の中の国で、高い山々は四季雪をいただき、世界でも指折りの観光国です。時計などの精密機械の製造が盛んですが、また身近なもの

ではチョコレートなどのお菓子もあります。第二次世界大戦でまわりの国がみな戦いに巻き込まれたなかでも、海のない内陸国のスイスではチョコレートがつくられていましたが、どうやって原料を運んだのか、まことに驚きです。

アルプス山脈の中にあるといっても、国土のすべてが山ではなく、農業も大切な産業となっています。しかし高い山の間にある畑では、暖かい地方でつくられるような、実のなる作物はよく育ちません。そのかわり牧草はよく生育しますので、これを飼料とし、乳牛を中心とした牧畜が盛んです。

この国で作られるチーズは有名なエンメンタルをはじめ、多くの種類があり、大切な輸出品の一つとなっています。エンメンタルチーズは、わりあいと早く熟成し、やや固めですが、クセがないため多くの人に好まれ、日本人向きでもあります。

チーズをたっぷりと使ったフォンデュは、この国を代表する料理で、白ワインを温めて2～3種類のチーズを入れて溶かし、コーンスターチを少し加え、これに小さく切ったパンを長い柄のフォークに刺し、チーズをからませて食べるのですが、パンは一部固いところを残して切っておきます。ふつうフォンデュは昼食時にいただきますが、大人はこれを食べながら白ワインを飲むのが楽しみで、長い冬を過ごす憩いのひとときとなっているようです。フォンデュはついつい食べ過ぎてしまいますが、あとでリンゴなどの果物を食べると胃にもたれることはない、とのことでした。



左：蒸したジャガイモ 右：ポテトパンケーキ

4. ポテトパンケーキとラクレット

ジャガイモは、牧草、麦類とならんでこの国のもっとも大切な農産物で、これを使った料理も数多くあります。ポテトパンケーキは、ドイツ、ポーランドほか、ヨーロッパの国では日々食卓に上るありふれた献立の一つですが、この国でいただくパンケーキはとても美味しいとの評判でした。

○ポテトパンケーキ

材 料（4人分）

ジャガイモ（中3～4個）	500g
卵	2個
小麦粉	大さじ1
ほかに塩、こしょう、植物油	

作り方

1. ジャガイモは皮をむいてすりおろし、水気をよく切ってからしぼります。
2. これに卵、小麦粉、塩、こしょうを加えて混ぜあわせませす。
3. フライパンに大さじ1 ぱいの油

を入れて熱し、これにすりおろしたジャガイモの適量を入れ、平らに伸ばし、焦げ目がついたら裏返して反対側も同じように焼きます。大きなフライパンですと一度にたくさん焼けますが、温かいうちにお好みでバター、リンゴのジャムなどをつけていただきます。

このパンケーキに似た「いも餅」は北海道でよく食べられますが、これはジャガイモを茹でるか蒸して

つぶし、これに1～3割ほどのでん粉を加えてよく練り、しばらくねかせたのち、太い筒状にして2cmくらいの厚さに輪切りとし、フライパンで焼き、しょう油をつけたり、スライスチーズを挟んで海苔で巻いていただきます。

あらたまったお料理ではありませんが、スイスの農村では、とろけたチーズをつけた蒸したジャガイモも好まれます。大きな丸いチーズを半分にして、切り口を火にあぶって軟らかくしてそれをお皿に盛り、ジャガイモ、パンといっしょに食べるもので、地元ではラクレットとよぶそうです。

5. 太陽の恵みが満ちあふれる国

「ピレネー山脈を越えると、そこはもうヨーロッパではない」といわれるスペインですが、この国はアフリカに近く、暖かい気候に恵まれて、自然の景色がほかのヨーロッパ大陸と大きく違い、またアフリカ、イスラム文化の影響を受けたためにそのように呼ばれて

いるのでしょう。たしかに山々は赤い肌を見せ、広い森林も少なく、中東などイスラムの国のそれによく似た古い建物も多く残っているのですが、人々は髪も眼も黒く、女性は背が高くなくて愛らしく美しい方が多く、しかも人みな親切で日本人の観光客には人気のある国です。

この国はオリーブの大産地で、またオレンジ、レモン、ブドウなど果物も多くとれ、ワインの生産量も世界の5本の指に入るといわれ、野菜も多く生産されて冬寒いヨーロッパのほかの国に輸出され、これらの食卓を潤していますが、ジャガイモも日本と同じくらいの生産量があって、もっとも多く用いられる野菜の一つであり、僅かですがサツマイモもとれます。

6. みんなに喜ばれるジャンボオムレツ

ジャガイモを用いた料理は数々ありますが、この国の人たち皆の好物としてはジャガイモ入りのオムレツがあります。オムレツといっても、とてもジャンボで大型の「おやき」のように見え、焼き上がると大皿に盛り、切り分けていただきます。

材 料 (4人分)

ジャガイモ (中 3 ~ 4
個) 500g

タマネギ (中 1 個)
200g

ハム (または焼き豚)

100g

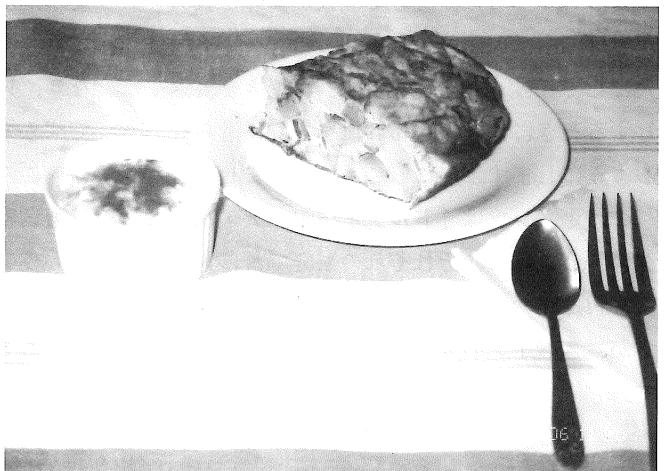
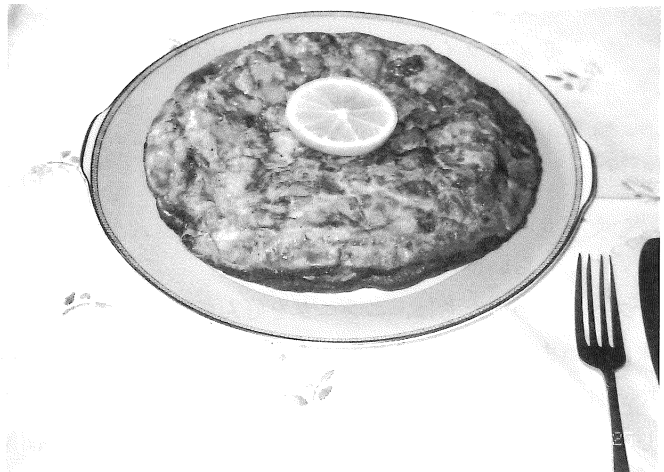
卵

6 ~ 7 個

ほかにニンニク、塩、こしょう、オリーブ油

作り方

1. ジャガイモは皮をむいて1.5 ~ 2 cmくらいの角切りにし、水にさらしたあと水気を切っておきます。
2. タマネギ、ハムは1 cmくらい



上 ジャンボオムレツ
下 左: お米の牛乳煮

右: ジャンボオムレツ

の角切りにし、フライパンにオリーブ油をひいて熱し、軽くいためたと別の器に移しておきます。

3. 高温に熱したオリーブ油でジャガイモが透き通るくらいに揚げ、油を切ってから塩、こしょうで味付けします。
4. 大きなボウルに卵を割って良くかきまぜ、すりおろしたニンニク少々、塩こしょうを加え、これにジャガイモ、タマネギ、ハムを加えます。
5. フライパンに大きじ2はいのオリーブ油を入れて熱し、具を入れた卵を流しこみ、蓋をして弱火で20～30分くらい焼きます。
6. 裏返ししてから蓋をし、15分くらい焼きます。

スペインの人たちは、ニンニクを好んで調味に使いますが、日本人はどちらかといえば控え目に、この場合は小さい1片をすりおろして、しぼり汁を入れるくらいでよいでしょう。かなり厚めの卵焼きで、火が強いと表面が焦げて中は火がとおりませんので、ごく弱火にしてじっくりと焼きます。卵焼きを裏返しするときには、大きなお皿をあて、滑らせるようにしますと崩れることはありません。

このオムレツは「トルティーヤ・デ・パタタス」とよばれ、それぞれの家庭で具に入れる材料、味つけなど、いくらか違いがありますが、スペインの人たちが喜ぶ料理の一つです。

7. 甘いデザートと楽しいパーティー

スペインほか南ヨーロッパの国独特のデザ

ートとして「アロス・コン・レイチ」とよばれるお米の牛乳煮があります。これはお米に3倍くらいの水を入れてだいたい15分くらい煮たあと、水を捨てるか、あるいはザルなどに上げておきます。お米の3～4倍くらいの牛乳にたっぷりの砂糖を入れ、溶けたら煮たお米を入れて20～30分くらい煮ますが、いただくときには冷えていると美味しいので、煮上がったあと冷蔵庫で冷やします。バニラエッセンスを少し加えますと、より美味しそうな香りがつき、好みでシナモンを振っていただきます。

ヨーロッパのお米は長くて粘りのないものが多く、仕上がりもサラサラしたものになりますが、日本のお米は粘るので、どうしても固めの「おかゆ」のようになってしまいます。しかし、かえてこの方が現地のものより美味しいかもしれません。

南ヨーロッパの家庭では、昼食には御馳走をたべる習慣があります。勤めの人たちも多くはこの時間に家にもどって家族と食卓を囲んで団欒し、シェスタとよぶ昼寝をし、その後ふたたび仕事にでかけます。このようなライフスタイルなので、当然晩のごはんも遅くなり、夕食というよりは「夜食」となります。ですから夜食は夜9時から10時くらいになり、この国の人たちの楽しみであるパーティーも、夜9時半から10時くらいからはじまり、夜半を過ぎてから三三五五退散することが多く、それで翌日の仕事は時間どおりにはじめるそうなので、たいいていの日本人はとも歩調を合わせられない、と申しておりました。

8. 山海の珍味が活かされた食卓

地中海の大国イタリアもまたスペインと同じように、おてんとうさまの恵みをいっぱいに受けています。北にはアルプスの山々が連なっているので、オーストリア、スイス、フランスなどとならんで多くの名スキーヤーを生んでいます。このアルプス山脈が寒気を防いでいるので暖かく、国のほとんどの地域が青森、仙台と同じくらいの緯度なのに、はるかに温暖で日の光にも恵まれ、羨ましいか

ぎりです。

暖かく、雨が少なく、そのうえローマ帝国時代をはじめとする歴史的な遺産があるため、北ヨーロッパからの避寒地となり、また世界中から観光客が訪れ、日本の旅行業界もいろいろの種類のツアーを企画してお客を集めています。

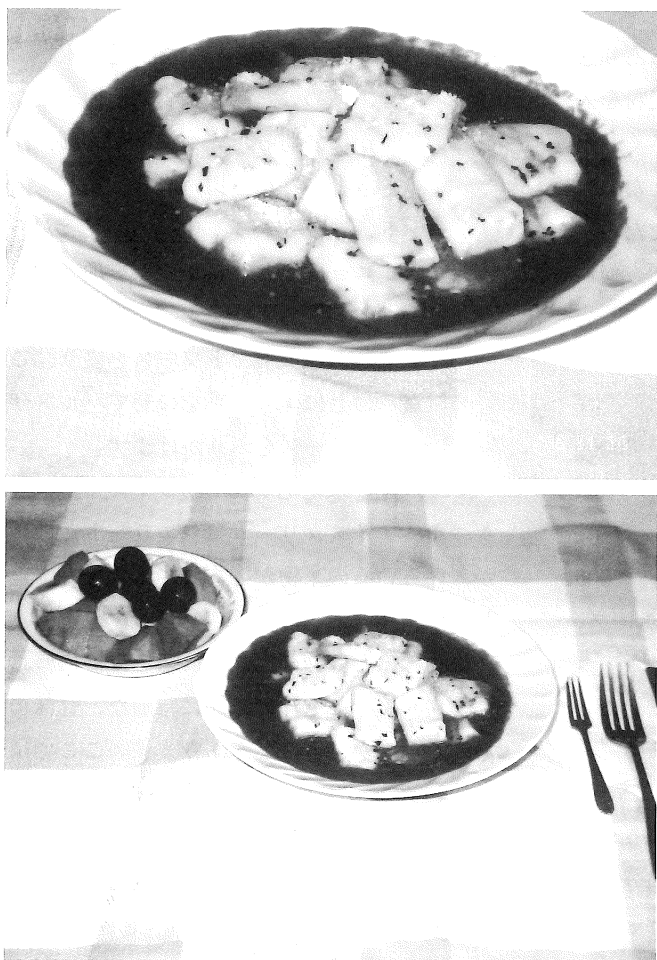
温暖で乾燥する気候ですから、世界一の生産量を誇るオリーブのほか、オレンジ、レモンなど果物がたくさんとれ、また日本のよう

に南北に長い国ですので、北国の果物であるリンゴの生産も多く、そのうえ野菜もいろいろの種類のものが栽培されて、冬は北ヨーロッパの国々に輸出され、これらの人々の生命を支えています。

ジャガイモも北ヨーロッパの国ほどではありませんが、かなりとれ、僅かながらサツマイモもつくられています。

イタリアでは豊富な野菜のほか、海に囲まれた国ですから魚、貝など海産物がおおく食卓に上り、イカの墨を用いるなど、変わった料理があります。またお米を使った料理「リゾット」も種類が多く、殻のついたままの貝のピラフは、いただいたらその美味しさは忘れられない、とどなたもおっしゃいます。

イタリア料理にはトマトを多く使いますが、日本では見られない小さな加工用のもので、農村では軒に下げて乾かし、一年



上 ニョッキのトマトソース味
下 左：フルーツのデザート

右：ニョッキのトマトソース味

中使うと伺いました。そしてフランス、スイスとならんで多くの特色のあるチーズが作られ、用いられていますが、有名なパルメザンもそのうちの一つです。そしてオリーブ油をたっぷりを使い、マカロニ、スパゲッティーなどのパスタが、リゾットとともにスープのかわりになるなど、ほかのヨーロッパの国とくらべて特徴があり、日本人の好みにもピッタリですので、日本各地のイタリア料理専門店はどこも繁昌しています。

9. 忘れられないニョッキの味

ジャガイモを使った料理もいろいろありますが、煮てつぶしたジャガイモに小麦粉を入れ、伸ばして切った「いも餅」を小さくしたようなニョッキをトマトソースで和えた料理を、あちらのご家庭に招かれていただいたのがたいへん美味しかった、とのお話を伺いました。

○ニョッキのトマトソース味

材 料（4人分）

ジャガイモ（中3～4個）	500g
卵	2個
強力小麦粉	150g
水煮トマト（2缶）	800g
ほかにバター、パルメザンチーズ、オリーブ油、赤トウガラシ、ニンニク、バジル、砂糖、塩、こしょう	

作り方

1. ジャガイモは茹でて熱いうちにつぶし、小麦粉と卵黄2個分を混ぜてまとめ、20～30分ほどそのままにしておきます。
2. この生地を直径1.5～2cmくら

いに伸ばして、長さ3cmくらいに切りますが、表面にフォークの背で押して筋をつけると見栄えがよくなります。

3. トマトはザクザクと切っておきます。鍋にオリーブ油大さじ2杯を入れて温め、ニンニクの薄切り2～3枚と1／2本くらいの赤トウガラシを入れて炒めたのち取り出し、トマトを鍋に入れて細かく切ったバジルと、砂糖を小さじ1杯、塩小さじ半分、こしょう少々を加えて味を整えます。
4. 多めの熱湯に塩少々を加えたなかに、切ったニョッキを入れ、浮き上がったらいち取りします。
5. フライパンにバターをとかし、ニョッキとバジル少々を加えてさっとからませます。
6. お皿にトマトソースを盛り、この上にニョッキをのせてパルメザンチーズをふりかけます。

デザートを楽しむのはほかの国と同じで、ケーキ、アイスクリーム（ジェラート）のほか、いろいろの果物が好まれ、来客をもてなします。

果物はほどほどの大きさに切って器に盛られますが、レモン汁のほかに特別な、甘味のあるお酒をかけることがあります。ここでは季節のカキ、ブドウ、それにバナナを加え、アルコールは抜きにしました。

（つづく）