

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

初夏の軽やかなドイツ家庭料理 〈YouTubeライブ配信〉

ホワイトアスパラガスの焦がししょうゆバター
Weisser Spargel mit Warme Soja-Buttersosse

あたたかいポテトサラダ
Warmer Kartoffelsalat

鶏ささみ肉のシュニッツェル フランクフルト風グリーンソース
Hänchenschnitzel mit Frankfurter Grüne Soße

ホワイトアスパラガス 焦がししょうゆバターソース

Weisser Spargel mit Warme Soja-Buttersosse

材料：4人分

ホワイトアスパラガス（太いもの）	12本
無塩バター	60g
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ1
つけ合わせ：	
ゆでたじゃがいも	適量
レモン	適量
パセリ（みじん切り）	適量

- (1)アスパラガスは下の固い部分は切り落とし、穂先の下から皮をむき、皮は残しておく。
- (2)アスパラガスを切らずにそのまま入る大きさの鍋に、水をたっぷり入れて沸騰させ、(1)の皮と塩（分量外）を入れる。
- (3)(2)に(1)のアスパラガスを入れてコトコト沸く位の火加減でゆでる。7～8分が目安。アスパラガスの真ん中あたりを持ち上げて軽くしなるくらいがよい。気持ちやわらかめがドイツ流。ゆだったらすぐにザルにあげる。
- (4)鍋にバターを入れて火にかけ、バターが溶けて泡が出て色づいてきたら、焦げないように注意しながら、香ばしい香りがするところで火からおろす。しょうゆとみりんを加える。
- (5)アスパラガスを皿に盛りつけ、ゆでたじゃがいもを添えて(4)のソースをかける。くし形に切ったレモンを添え、パセリを散らす。

あたたかいポテトサラダ

Warmer Kartoffelsalat

材料：4～6人分

じゃがいも（メークイン）	400g
ブイヨンスープ	300ml
ローリエ	1枚
唐辛子	1本
A	
ワインビネガー・白	大さじ2
粒マスタード	小さじ1～2
エキストラバージン オリーブオイル	大さじ2～3
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
ピクルス（みじん切り）	大1～2本
砂糖	少々
塩	少々
こしょう	少々
パセリ（みじん切り）	少々

- (1)じゃがいもは皮つきのままよく洗う。
- (2)鍋にブイヨンスープ、ローリエ、唐辛子を入れ、(1)のじゃがいもを入れてやわらかくなるまでゆでる。ザルの下にボウルをおいてじゃがいもをザルにあけて、じゃがいもをゆでたスープは取っておく。じゃがいもは皮をむき、1～2cm厚さの輪切りにする。
- (3)(2)のスープ150mlを鍋に入れて沸騰させ、(2)のじゃがいも大さじ2くらいの分量を入れて、ブレンダーなどでピューレにする。とろんとした液体になったらAを混ぜ、砂糖と塩、こしょうで味をととのえる。
- (4)(3)に(2)のじゃがいもを入れて、じゃがいもをあまり崩さないように和える。仕上げにパセリを混ぜる。

鶏ささみ肉のシュニッツェル フランクフルト風グリーンソース

Hänchenschnitzel mit Frankfurter Grüne Soße

材料：4人分

鶏ささみ肉	8本
小麦粉	適量
溶き卵	1個分
パン粉（乾燥・細目）	適量
パルメザンチーズ	大さじ3~4
無塩バター	50g
オリーブオイル	50ml
塩	少々
こしょう	少々

つけ合わせ：

ゆでたじゃがいも	適量
レモン（くし形）	4切れ

グリーンソース：

固ゆで卵	2個
サラダ油	大さじ3
ヨーグルト	150ml
サワークリーム	150ml
きゅうり	1本
ハーブ類	2カップ
（パセリ、クレソン、チャービル、チャイブ、タラゴン、ディルなど）	
ピクルス（みじん切り）	大さじ2~3
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
にんにく（みじん切り）	少々

A	塩	適量
	こしょう	適量
	レモン汁	適量
	ディジョンマスタード	小さじ1
	砂糖	少々

- (1) 鶏ささみ肉は筋を取り除き、ラップフィルムにはさんで麺棒などでたたいて、厚みを少し薄くする。
- (2) (1)に塩とこしょうをして、小麦粉、溶き卵、パルメザンチーズを合わせたパン粉の順に衣をつける。
- (3) フライパンにオリーブオイルとバターを入れて火にかけ、熱くなったら(2)を入れて焦げないように動かしながら揚げ焼きし、程よく色づいたら上げて油をきる。
- (4) グリーンソースをつくる。固ゆで卵は殻をむいて半分に切り、卵黄を取り出しフォークなどでつぶし、サラダ油を加えてなめらかなペーストをつくる。白身はみじん切りにする。
- (5) きゅうりとハーブ類はそれぞれ洗って水けをきり適度に刻む。ブレンダーできゅうりを軽くピューレにした後、さらにハーブ類も加えてピューレにする。
- (6) (4)の卵黄のペーストに、ヨーグルトとサワークリームを加えて混ぜ、(5)のピューレも加えて混ぜてAで味をととのえる。
- (7) (6)に(4)の白身、ピクルス、玉ねぎ、にんにくを加えて混ぜる。
- (8) (3)のシュニツェルとゆでたじゃがいもを皿に盛りつけ、(7)のグリーンソースとレモンを添える。

TANIA KADOKURA

[Home](#) [About](#) [Media](#) [Books](#) [Classes](#) [Contact](#) [>Diary](#) [>Shop](#) [Olive Oil](#)



taniakadokura

フォロー中

メッセージ

+2 ...

投稿387件

フォロワー1.2万人

フォロー中515人

Tania Kadokura
Kanoya, Kagoshima
@hyazinthen.jp
hyazinthen.jp + 1



Tania's Kitchen in Kanoya

@taniaskitcheninkanoya9749 · チャンネル登録者数 1170人 · 10本の動画

こんにちは、門倉多仁亜です。...さらに表示

tania.jp、他1件のリンク



キャベツ1個で作る「ドイツのザワークラウト作り」

4763 回視聴 · 3年前



【多仁亜のクリスマス（おまけ）】お菓子の家の作り方 S...

1079 回視聴 · 3年前



【多仁亜のクリスマス④】アドベントのコーヒータイム

1785 回視聴 · 3年前



【多仁亜のクリスマス③】クリスマスの室内装飾

2712 回視聴 · 3年前