

Zum Rezept レシピについて

Wir, die Studenten von der Shimabara Landwirtschaftlichen Hochschule, haben die deutschen Essgewohnheiten und das Kochen untersucht und haben Rezepte, während wir die Gerichte der Präfektur Nagasaki arrangierten.

私たちが島原農業高校生は、ドイツの食生活や料理について調べ、長崎県の料理をアレンジしながら、レシピを考えました。

Die berühmten Rezepte von Nagasaki 長崎県の名物料理といえば・・・

Champon ちゃんぽん	Shimabara Tenobe Somen	Sasebo-Burger 佐世保バーガー
		
Sara udon 皿うどん	Kakuni Manju 角煮まんじゅう	Zitronensteak レモンステーキ
		

An das Rezept habe ich gedacht! Oh, es gibt zwei Arten von Gerichten, Nudelgerichten und Brotgerichten.

考えたレシピは麺料理とパン料理の2種類

Champon + Somen (ちゃんぽん+そうめん)	Shima Variet é -Burger (島バラエティバーガー)		
			
Vegan kompatibel	Vegan kompatibel	Nicht Vegan	
Normalerweise besteht die Champon-Suppe hauptsächlich aus Schweineknochen und Meeresfrüchten, aber dieses Rezept verwendet Sojamilch, Gemüse und Sesam. 通常、ちゃんぽんのスープは豚骨や魚介が多いが、このレシピは豆乳・野菜・ごまを使用。 Die verwendeten Nudeln waren Shimabara Tenobe Somen Nudeln anstelle von Champon Nudeln. 麺はちゃんぽん麺でなく、島原の素麺を用いた。	Es gibt 3 Arten von Hauptzutaten in einem Stil, der Ihre Lieblingszutaten kombiniert. 好きな具材を挟むスタイルでメイン具材は各3種類 Ketchup wird durch die Verarbeitung von Tomaten, die die Bio-Zutaten unserer Schule sind, vom Lebensmittelwissenschaften studentent hergestellt Waren. ケチャップは本校 GAP 食材のトマトを食品サイエンス科が加工した。 ①Frittierter Koya-Tofu ②Sojafleisch-Hamburger ③Teriyaki Sojabohnenfleisch ④Kartoffelpüree ⑤Gebratener Kohl ⑥Bagels oder Baguettes		①Schnitzel ②Hamburger mit Tofu ③Teriyaki Hähnchenbrust

シュニッツェル Schnitzel



<材料> (12枚分)

豚肉 (かたまりの肉)・・・400g
アルペンザルツ (岩塩)・・・適量
サラダ油・・・大さじ2
バター・・・20g
パン粉・・・適量
★ 小麦粉・・・大さじ4
★ 卵・・・1個
★ 水・・・小さじ2

- ① 豚かたまり肉 (今回はもも肉を使用) は12等分に切る。ラップを広げて豚肉を乗せ、さらにラップをかけて綿棒などで叩いて、薄く大きく伸ばす。
- ② ①に岩塩を両面ふってなじませる。
- ③ ①を混ぜ合わせた★に浸けて、パン粉をまぶしつける。
- ④ フライパンにサラダ油とバターを溶かし、③を揚げ焼きにする。

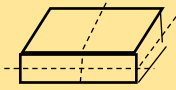
高野豆腐の揚げ物

Frittierter Koya-Tofu



<材料> (8枚分)

高野豆腐	2切れ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	200cc
小麦粉	大さじ4
塩コショウ	適量
専用のパン粉 (または砕いたオートミール)	適量
乾燥バジル	適量
オリーブ油	適量

- ① 高野豆腐を戻しておく。戻した後、1切れを4枚に切る。
- ② みりん・水を火にかけ、沸騰したところにしょうゆと高野豆腐を入れ、落し蓋をして20分ほど煮込む。
- ③ 高野豆腐が冷めたらしぼり、塩コショウをかける。
- ④ 小麦粉を水（適量）で溶き、パン粉に乾燥バジルを混ぜて、衣の準備をする。
- ⑤ 水溶き小麦粉、パン粉の順で衣をつけ、少量の油で揚げ焼きにする。

※パン粉はビーガンやベジタリアンも可能なもの

豆腐ハンバーグ



<材料> (10個分)

合いびき肉	400 g
絹ごし豆腐	200 g
パン粉	1カップ
玉ねぎ	中1/2個
卵	1個
コンソメ	1/2個
塩	小さじ1/4
コショウ	小さじ1/4
ナツメグ	小さじ1/4

- ① ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でぐるぐる混ぜてペースト状にする。(豆腐は水切り不要)
- ② ①にパン粉を加え、水分を吸わせるように混ぜ、十分にふやかしておく。
- ③ 合いびき肉、卵、塩、コショウ、ナツメグ、砕いたコンソメを加え、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ④ みじん切りにした玉ねぎを混ぜる。
- ⑤ 10等分にし、形を整える。厚さは1 cm程度(真ん中を少しへこませる)
- ⑥ 強火のフライパンで片面焼き、ひっくり返す。裏面も焼き色がついたら水を1/2カップ注ぎ入れ、ふたをして中火で蒸し焼き。竹串を刺して、透明な汁が出たら OK。
(汁が濁っているようならもう少し焼く)

大豆ミートと豆腐のハンバーグ



＜材料＞

大豆ミート（ミンチ）	20 g（乾燥）
玉ねぎ	1／2個
オートミール	25 g
片栗粉	10 g
ケチャップ	大さじ2
ハーブソルト	1つまみ
オールスパイス	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々
オリーブオイル	少々

- ① 大豆ミートは5分ほどゆでて、水気を切る。3回ぐらい洗ってしぼるとよい。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ③ オートミールを少し砕く。全部の材料と調味料をボウルに入れ、まとまるまでよくこねる。
- ④ 手にオリーブオイルを少量つけ、食べやすい大きさに丸くし、オリーブオイルで両面焦げ目がつくまで焼く。両面焼けたら少し水を入れて蒸し焼きにする。

鶏むね肉の照り焼き

Teriyaki H ä hnchenbrust



<材料>

鶏むね肉	1枚 (250g)
○片栗粉	大さじ1
○酒	大さじ1
●しょうゆ	大さじ2
●砂糖	大さじ2
●みりん	大さじ2
●酒	大さじ2
ごま油	適量

- ① 鶏むね肉は繊維に逆らってそぎ切りにする。○を全体にからめる。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を並べて両面焼く。
- ③ 肉の両面に焼き色がついたら、●を加える。ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 調味料が少なくなってきたらふたをあける。調味料をからめるように仕上げて完成。

大豆ミートの照り焼き



＜材料＞ 4～6枚分

大豆ミート（乾燥）	50g
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量
●水	大さじ2
●しょうゆ	大さじ2.5
●本みりん	大さじ1
●酒	大さじ1
●メープルシロップ	小さじ1

- ① 大豆ミートは戻して良く洗い、水気を絞る。
- ② 塩、こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、大豆ミートを両面焼く。
- ④ タレの材料を合わせ、③に絡める。

キャベツの炒め物

Gebratener Kohl



※写真はキャラウェイシード1T（レシピには2Tとあった）

<材料>

キャベツ	300 g
塩	小さじ1/2
黒コショウ	少々
オリーブ油	小さじ1
酢	大さじ3
キャラウェイシード	小さじ1/4
粒マスタード	小さじ1
メープルシロップ	小さじ1/2

- ① キャベツをせん切りにし、サラダ油を入れたフライパンでしんなりするまで炒める。
（電子レンジ可）
- ② 塩、コショウ、メープルシロップと酢を混ぜて①にかけ、さらに炒める。
- ③ キャラウェイシードと粒マスタードを加えて完成。

※今回はキャラウェイシードと粒マスタードを合わせて使用。
（キャラウェイシードが無い時には、粒マスタードで代用）

マッシュポテト

Kartoffelpüree



<材料>

じゃがいも	1kg
豆乳	250ml
塩	小さじ1
黒コショウ	少々



- ① じゃがいもは皮をむき、4～8等分に切り、ゆでる。
- ② 豆乳を温めておく。（※沸騰させると分離しやすいので注意）
- ③ 茹で上がったじゃがいもをボウルに移し、塩・コショウを加え、熱いうちにつぶしていく。
- ④ 豆乳を少しずつ加えながら、つぶし、なめらかになったら完成。

ベーグル



＜材料＞ （6個分）

強力粉	300 g
メープルシロップ	10 g
塩	6 g
イースト	6 g
ぬるま湯（35℃ぐらい）	165 g



（室温が低い時は暖房などで暖かい環境にしておく）

- ① 小さめのボウルにぬるま湯を大さじ2入れ、イーストを入れて5分ほど待つ。
- ② 大きめのボウルに強力粉・メープルシロップ・塩を入れ、よく混ぜる。
- ③ ①をダマがないようによく混ぜ、②に加える。残りのぬるま湯も加え、ひとまとまりになるまで混ぜる。表面を張らせるように丸めて、ラップをかけ、生地が2倍に膨らむまで待つ。（10分程度）
- ④ 生地を6等分し、成形する。（めん棒で）楕円にのばし、生地を裏返して横長にする。上部から1／3を折り、下部からも1／3折る。さらに二つ折りにしてとじ目を閉じる。転がしながら左右に20 cmぐらい伸ばす。片方の端を平たくし、ドーナツ形をつくって閉じる。30分ぐらい休ませる。（オーブン200度で予熱）



- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、④を片面15～20秒ずつゆでる。（ケトリング）
- ⑥ 天板にオーブンシートを敷き、⑤をのせ、15分ほど焼く。

ちゃんぽん+そうめん Champon + Somen-Nudeln



<材料>

素麺	1束
キャベツ	50g
人参	20g
大豆ミート（フィレタイプ）	6枚
コーン	30g
もやし	10g
きくらげ	適量
●ごま油	大さじ1
●すりごま	大さじ1/2
●野菜ブイヨン	大さじ1/2
●しょうゆ	大さじ3/2
●水	200ml
●豆乳	100ml

- ① 材料を切る。キャベツは5cm幅のざく切り、人参は短冊切り、きくらげはせん切り。
- ② 野菜をごま油で炒める。
- ③ ②にコーン・大豆ミート・きくらげ・水を入れ、煮立たせる。
- ④ 大豆ミートがやわらかくなったら、●を入れ、スープを作る。
- ⑤ 素麺をゆでて、水でしめる。
- ⑥ 素麺を器に盛り付け、食べる前にスープ類を入れる。

※おくらやミニトマトをトッピングすると、彩りUP