

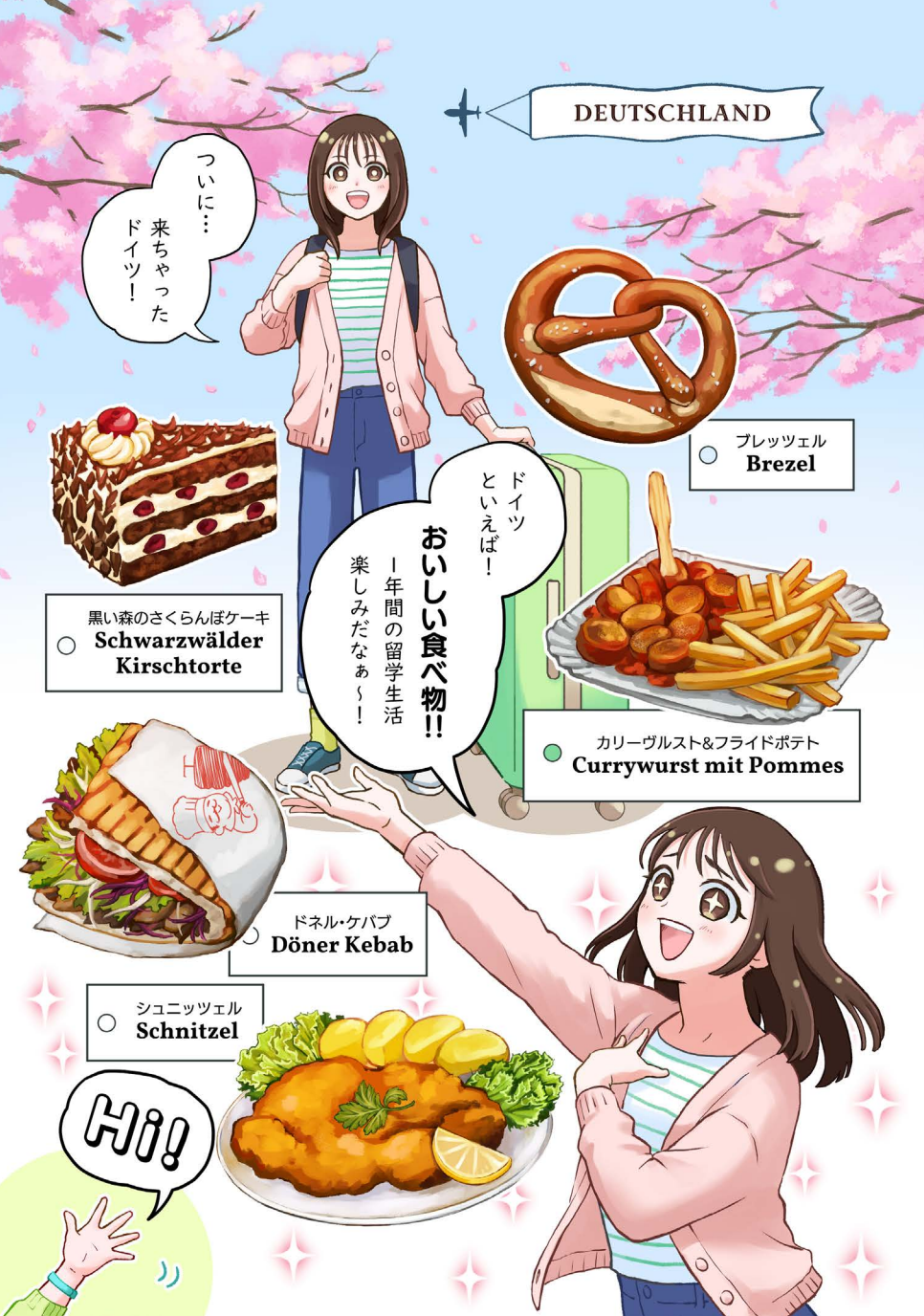


ヤンコフスキー弥生
Yayoi Jankowski

ドイツごはんの いろは

ABC der Deutschen Küche

大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館
Generalkonsulat der
Bundesrepublik Deutschland
Osaka-Kobe



DEUTSCHLAND

ついに…
来ちゃった
ドイツ!

黒い森のさくらんぼケーキ
○ **Schwarzwälder
Kirschtorte**

○ **プレッツェル
Brezel**

ドイツ
といえば!
おいしい食べ物!!
1年間の留学生活
楽しみだなあ~!

○ **カレーヴスト&フライドポテト
Currywurst mit Pommes**

ドネル・ケバブ
○ **Döner Kebab**

○ **シュニッツェル
Schnitzel**

Hi!

登場人物



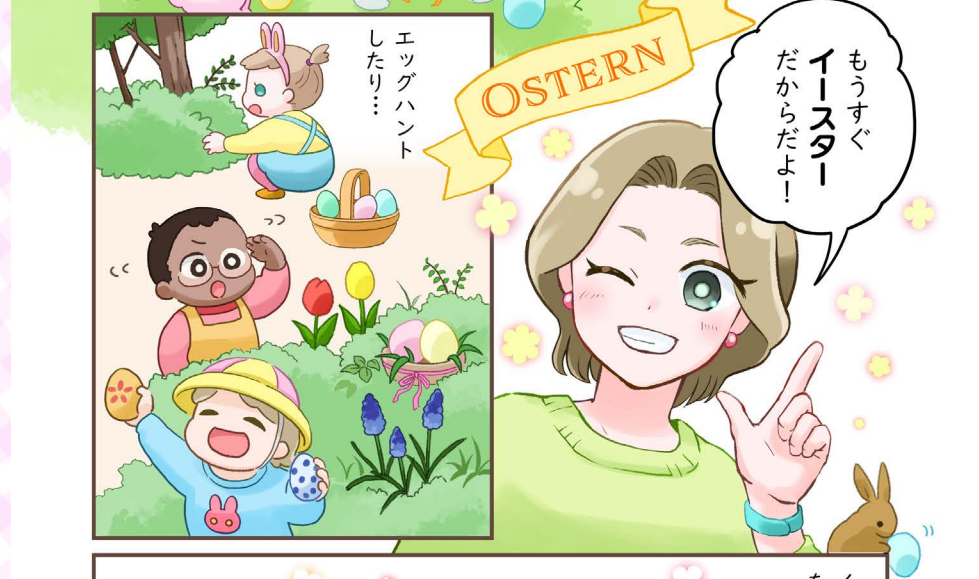
ソフィア

ドイツ人の大学生。
いろはの留学先の大学で学ぶ。
卵と魚、乳製品は食べる、
ベジタリアン。



いろは

日本人の大学生。
1年間のドイツ留学生活を始める。
ソフィアの家でホームステイする。
食べるの大好き。



Spargel

GUTEN TAG!

GUTEN TAG!

そう！
春が旬なのよ

これは…
白アスパラ
ガス？

専
用
の
お
鍋
で
く
た
く
た
に
な
る
ま
で
茹
で
て
ね

白アスパラのオランダースソース
**Spargel mit Sauce Hollandaise
mit Pellkartoffeln und Schinken**

茹で汁も
取っておいて
スープにすると
美味しいよ！

白アスパラのクリームスープ
Spargelcremesuppe

よーし！！

おいしいもの
食べて、一年間
頑張るぞー！！

ドイツには
季節や行事の
食べ物がたくさん
あるんだね！



ルバーブ
Rhabarber

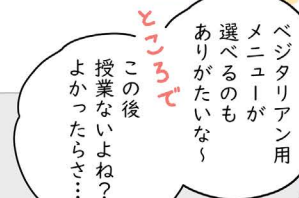
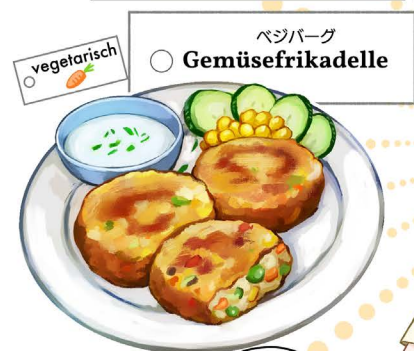
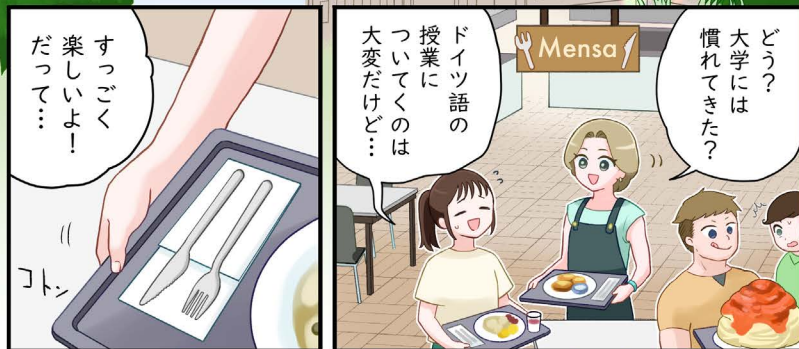
ペアラオホ
Bärlauch

塩漬けニシンのサンド
Fischbrötchen

野菜とか
果物とか…

メット(生の豚ひき肉)のサンド
Mettbrötchen

新鮮な
季節のものを
買えるんだよ



ドイツ大使館公邸料理人小林シェフ直伝!

白アスパラのクリームスープ Spargelcremesuppe

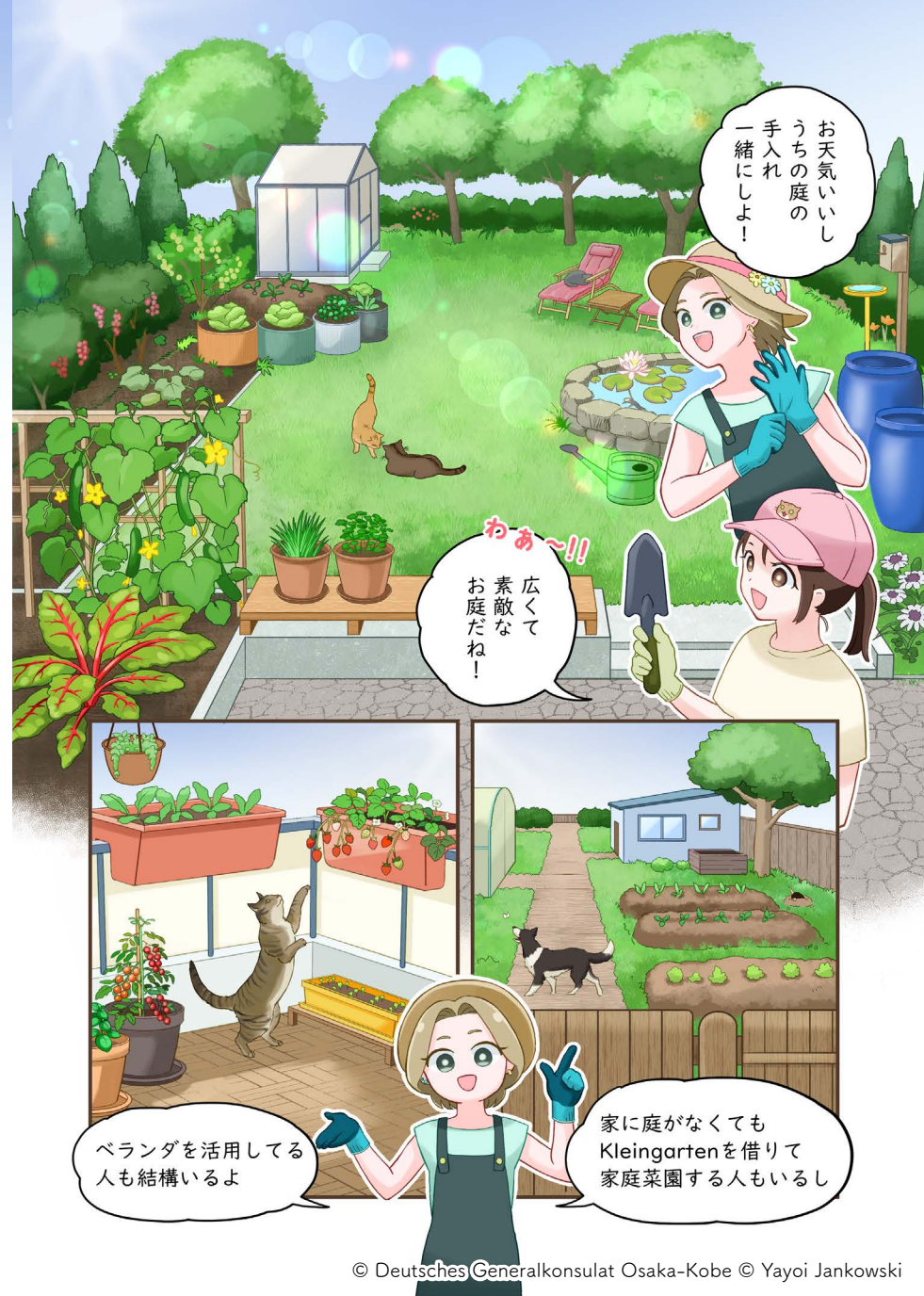


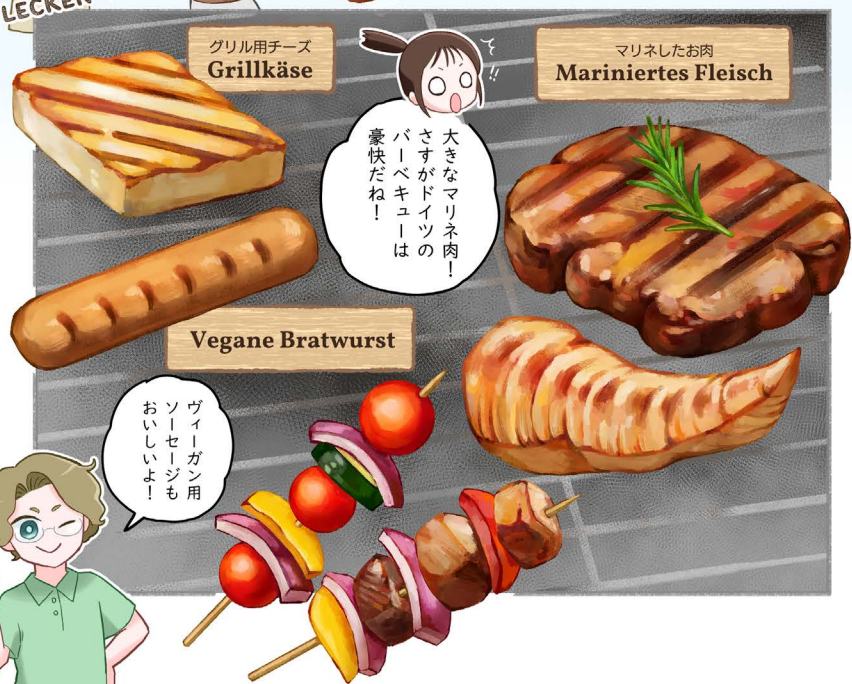
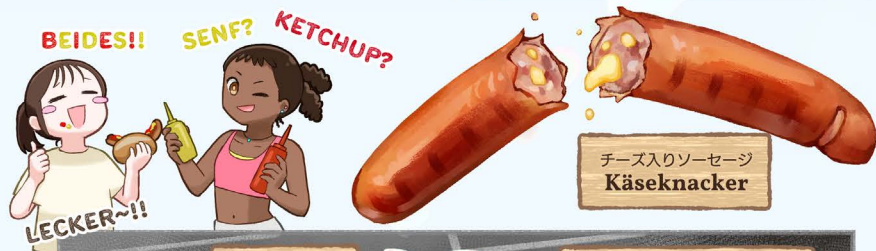
材料

白アスパラ…500g
バター…30g
薄力粉…30g
レモン…1個
生クリーム…150cc
塩、コショウ、砂糖…各少々

作り方

1. アスパラの根元の硬いところを切り、穂先以外の皮を全体的にむきます。
2. レモンは半分に切ってジュースをしぼります。
3. 鍋に水、塩、レモン（ジュースとしぼった後の実の両方）、砂糖、むいた皮と根元の硬いところを入れて15分ゆで、白アスパラのブイヨンを作ります。
4. 3をこしたブイヨンでアスパラをゆめます。柔らかくゆで上がったなら、アスパラを取り出し、室温で自然に冷まします。
5. 飾り用にアスパラガスの穂先をとっておき、残りの茎の部分は細かく切っておきます。
6. 別の鍋にバター、薄力粉を火にかけてルーを作ります。そこに3のブイヨンを入れて塩、コショウで味付けし、ホワイトソースを作ります。そこにアスパラの茎の部分を入れてひと煮立ちしたら、ミキサーにかけて網でこします。
7. 6に生クリームを加え味を整えたら完成です。最後にアスパラの穂先を飾って仕上げます。









ドイツ大使館公邸料理人小林シェフ直伝！

ドイツ流バーベキュー Marinade für Grillfleisch



材料

大きなステーキ用ぐらいのお肉（豚肉、牛肉、鶏肉いずれのお肉でもよい）
塩…下記参照
ニンニク…お好みの量
パプリカパウダー、マジョラムなど…お好みで
〈ソミュール液で作る場合〉
ビール…タッパーに入れて、お肉がひたひたにつかるぐらい

作り方

1. 1キロのお肉に対し1%程度の塩とマジョラム、お好みでパプリカパウダー、ニンニクなどでお肉に味付けをし、休ませます。
または、ビールに対して3～5%の塩、マジョラム、ニンニクなどを入れてソミュール液を作り、お肉を漬け込みます。
2. 豪快にグリルして、焼きあがってから切り分けます。

炭が燃えあがってお肉がこげるのを防ぐために、ソミュール液を燃えている所にかけて火を鎮火することも。ビールの煙がいぶされてお肉に匂いがついて風味がつくそうです！

玉ねぎ Zwiebel



玉ねぎのキッシュ
Zwiebelkuchen



フラムクーヘン
Flammkuchen



玉ねぎ人形
Zwiebelinchen

秋に玉ねぎ祭
をする地域も
あるんだよ

Wein



玉ねぎ料理に
欠かせない
のがワイン！

シュワシュワ
していて
おいしい！

フェーダー
ヴァイサーは
発酵途中の
白ワインだよ

きのこ Pilz

Pfifferling



アンスタゲのクリームソースとクネーデル
Pfifferling-Rahmsoße mit Knödeln



Austernpilz



Herbsttrompete



Maronen-Röhrling



ボルチーニ
Steinpilz



ボルチーニのクリームスープ
Steinpilzsuppe



たくさん
採れたら
乾燥させたり
瓶詰めしよう！！



食べられる
きのこかどうか
気をつけなきゃね

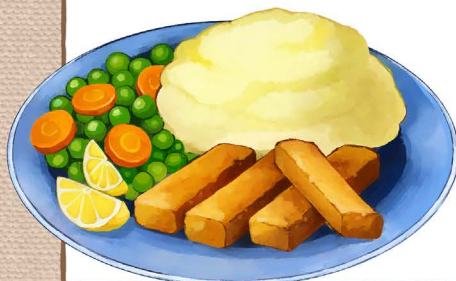
日本にはない
きのこが
いっぱい……！



ジャガイモ Kartoffel



ジャーマンポテト
Bratkartoffeln



白身魚のフライとマッシュポテト
Kartoffelbrei mit Fischstäbchen

ちなみに…
ジャガイモのことを
大地のりんご
Erdapfelと言うよ



クワルクは
ドイツで
よく食べられる
フレッシュ
チーズだよ



バイクドポテトのハーブ入りクワルクのせ
Ofenkartoffel mit Kräuterquark

さすがドイツ！
ジャガイモ料理
が豊富だね

フライドポテト
大好き♡



ジャガイモのパンケーキとりんごのピューレ
Kartoffelpuffer mit Apfelmus

このクワルク？
ってドイツで
よく見るね

りんご Apfel

りんごのケーキ
Apfelkuchen



ソフィアの
お家の庭にも
りんごの木が
植えてあるね！

りんごは
ドイツで一番
食べられてる
果物だよ



りんごのコンポート
Apfelkompott



アップルシュトゥールデル
Apfelstrudel



アップルワイン
Apfelwein



ドイツの
カフェでは
これが普通
だけど…？

なんでケーキに
フォークが
刺さった状態で
出てくるの？！



Hm?



ちよつと
散歩しない?

タコ以外の
具材アレンジ
面白〜い!



最近
見かけるように
なったんだよ



私は
ヴィーガン
ラーメン
食べて
みよつと



ラーメンも
あるよ!



Danke...





玉ねぎシロップ
'Zwiebelsaft'



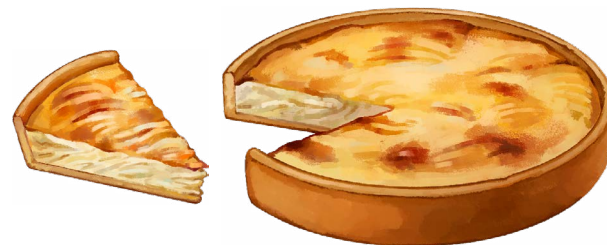
風邪引いたとき
ドイツでは
薬じゃなくて
ハーブティーを
よく飲むよ

あとは寝て治す!



ドイツ大使館公邸料理人小林シェフ直伝!

ツヴィーベルクーヘン Zwiebelkuchen



材料

〈生地〉

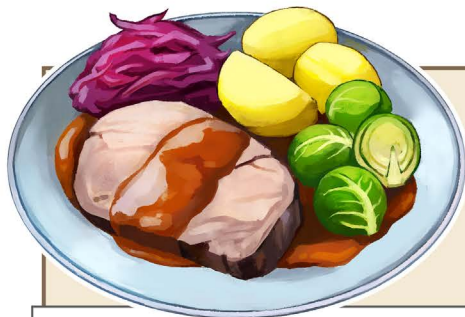
薄力粉…250g
ドライイースト…5g
牛乳…150g
塩…2g
バター…20g

〈フィリング〉

玉ねぎ…800g (炒めて 500g 程度に)
キャラウェイシード…少々
全卵…3個
サワークリーム…200g
塩、コショウ…少々

作り方

1. 温めた牛乳にイーストを入れて、そこに残りの生地の材料を入れてよくこね、ひとまとめにしてボールにラップ等をかけて常温で30分～40分発酵させ、生地を作ります。
2. その間に薄切りにした玉ねぎにキャラウェイシードを入れて甘くなるまで油で炒め、半分程度の量にして室温で冷まします。
3. 2の冷ました玉ねぎに卵、サワークリームを混ぜ、塩、コショウで味をととのえてフィリングを作ります。
4. 1の生地が十分に発酵したらタルト型に伸ばし入れ、そこにフィリングを流し入れます。
5. 150度～160度のオーブンで30分焼いたら出来上がりです。



Mmmh....Lecker!

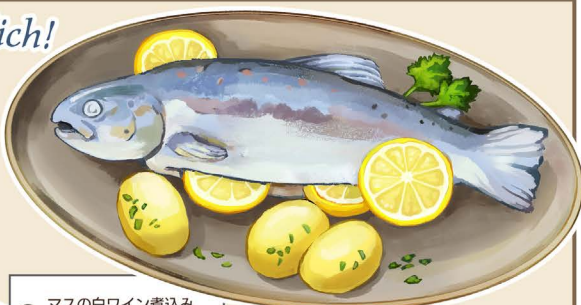
この時期は
芽キャベツが
おいしいよー!



肉の煮込み ポテトと芽キャベツ添え
Sauerbraten mit Kartoffeln und Rosenkohl

Vorzüglich!

魚料理も
おすすめ
だよー



マスの白ワイン煮込み
Forelle blau



フェルドザラートとくるみのサラダ
**Feldsalat
mit Walnüssen**

Geheimtipp!

霜が降りたら
フェルドザラート
とケールを
食べなきゃね!



ケールの煮込みと雑穀入りソーセージ
Grünkohl mit Pinkel



食欲も復活!

みんなが好きな
ドイツの冬の
伝統料理を
教えてー!!

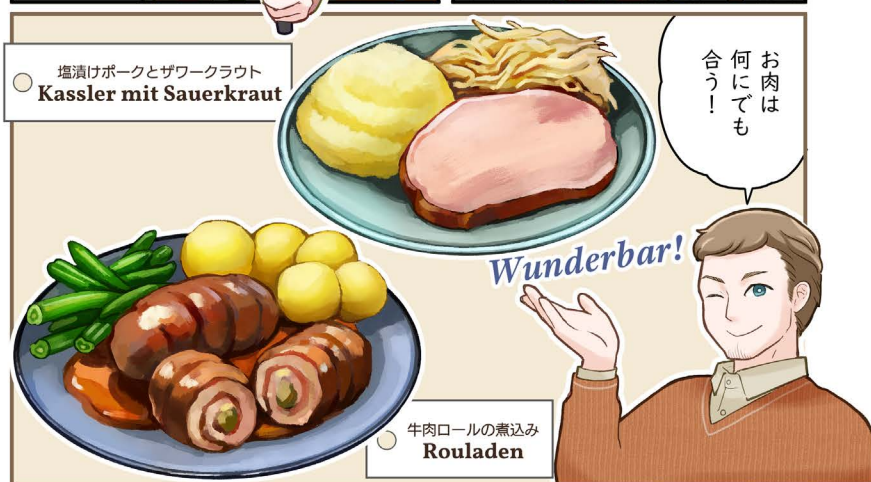


おかげさまで
大学来られる
くらい元気に
なったよ!

DANKE!

この
とあり!

Wie geht's?
調子は
どう?



塩漬けポークとザワークラウト
Kassler mit Sauerkraut



牛肉ロールの煮込み
Rouladen

Wunderbar!

お肉は
何にでも
合う!

Köstlich!

寒くなってくると
煮込み料理が
おいしいよねー



レンズ豆の煮込み
Linseneintopf





レープクーヘン
Lebkuchen

スパイスが
入った
焼き菓子だよ



甘くて
いい匂い
がするね
何だろ

あ！バウム
クーヘンだ！！

日本で
大人気
なんだよ！



バウムクーヘン
Baumkuchen



ひとくち揚げ菓子
Schmalzkuchen



ローストアーモンドのキャラメリゼ
Gebrannte Mandeln



Weihnachtsmarkt

Glühwein

クリスマス
マーケット
だあ!!!

エッグ・ボンチ
Eierpunsch

グリューワイン
Glühwein

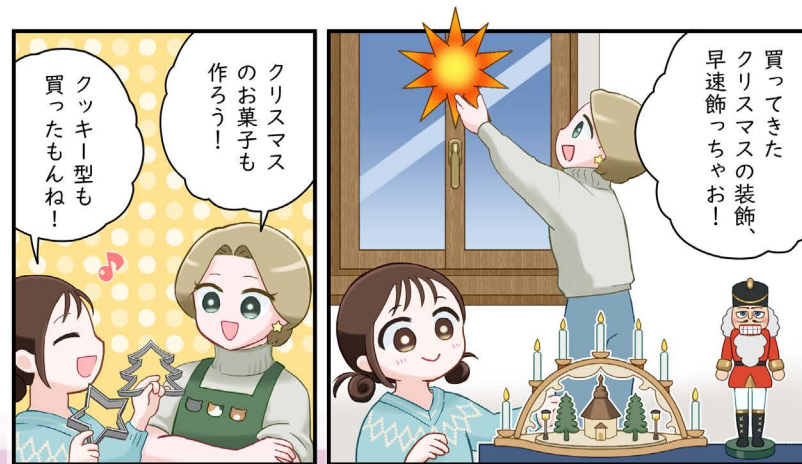
ラム酒入りグリューワイン
Feuerzangenbowle

ホット・フルーツボンチ
Fruchtpunsch



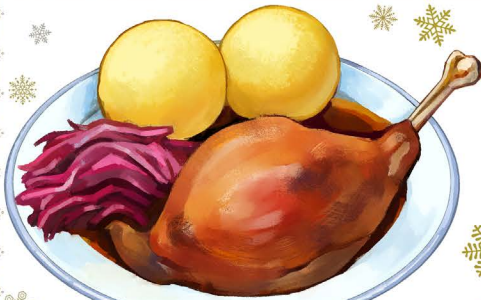
マジパン入りシュトレン
Marzipanstollen

バターシュトレン
Butterstollen





ガチョウ/鴨/ウサギの丸焼き
Braten (Gans/Ente/Kaninchen) mit Klößen



メインのお肉は地域や家庭で違うんだよ

ガチョウや鴨、ウサギとかね



レンズ豆のミートローフ風
Veganer Linsenbraten



ドイツ流Sushi~!!!

カリフォルニアロール
Surimi Inside-Out-Roll

私たちが
用意したのは…



Brigitte ちゃんの Glühwein

グリューワイン



材料

赤ワイン（酸味が強くないもの。メルローなど）…1本
オレンジ…1個
りんご…1/2個
シナモンスティック…1本
クローブ…2～3個
砂糖（ざらめ）…大さじ1
カルダモン、オールスパイス、バニラエッセンスなど…お好みで

作り方

1. オレンジは皮と白いわた部分を包丁でむき、縦に半分にカットし、1 cm ぐらいの輪切りにカットします。りんごは皮をつけたまま 5 mm ぐらいのいちょう切りに。
2. 赤ワインを鍋に入れ、人肌に温めます。
3. お茶パックに入れたクローブとシナモンを2の鍋に入れます。お好みでカルダモンとオールスパイスを少々。
4. うっすらと湯気が立ちだしたら、1のオレンジとりんごを鍋に入れ、弱火でさらに温めます。
5. 再び温まったら、砂糖を入れよくかき混ぜます。
6. 沸騰直前に火を止め、お好みでバニラエッセンスを数滴入れ、出来上がり。

ポイント

ワインは絶対に沸騰させないでね！
パーティーのときには、赤ワイン2、3本分を一度に作り、予め温めた魔法瓶に入れておけば、2時間ほどは温かいままおいしくいただけます。

3

1!

2

Frohes Neues!!

そい
それ！ね

もっとも
ドイツの
食文化の
こと
知りたいな！

…次は
料理の修行をしに
ドイツに
来たい！

私はいろはの
おかげで
日本の食文化に
興味を持ち
始めたよ！

KLING!

Prost!

えっ嬉しい！
それじゃあ…
これからも
よろしくね
ソフィア！

発行

「ドイツごはんのいろは」

発行日	2026 年 7 月
発行	大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館 〒 531-6035 大阪市北区大淀中 1-1-88-3501 梅田スカイビル タワーイースト 35F Tel. 06-6440-5070
漫画	ヤンコフスキー弥生
制作管理	メラニー・ザクシンガー
編集	多田亜希子、増田洋子
レシピ協力	小林茂樹、ブリギッテ・リード

Copyright © Deutsches Generalkonsulat Osaka-Kobe
© Yayoi Jankowski

無断転載禁止。事前の許可および出典明記を条件に複製可。本書は著作権法上の保護を受けています。本書の無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）並びに無断複製物の譲渡および配信は、著作権法上での例外を除き禁じられています。また、本書を代行業者等の第三者に依頼して複製する行為は、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められておりません。

Impressum

„ABC der Deutschen Küche“

Erscheinungsdatum:	Juli 2026
Herausgeber u. Produktion:	Generalkonsulat der Bundesrepublik Deutschland Osaka-Kobe 1-1-88-3501 Oyodonaka Kita-ku Osaka-531-6035 Umeda Sky Bldg. Tower East 35F Tel. 06-6440-5070
Manga:	Yayoi Jankowski
Produktionskontrolle:	Melanie Saxinger
Redaktion:	Akiko Tada, Yoko Masuda
Kochrezepte:	Shigeki Kobayashi, Brigitte Reid

Copyright © Deutsches Generalkonsulat Osaka-Kobe
© Yayoi Jankowski

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung und Quellenangabe möglich. Diese Veröffentlichung ist durch das Urheberrecht geschützt. Unerlaubte Vervielfältigung (Kopieren, Scannen, Digitalisieren usw.), Weitergabe oder Verbreitung von nicht genehmigten Kopien dieser Veröffentlichung ist vorbehaltlich der Ausnahmen des Urheberrechtsgesetzes verboten. Die Erteilung des Auftrags für die Vervielfältigung dieser Veröffentlichung an Dritte ist nicht gestattet, selbst für den persönlichen oder häuslichen Gebrauch.