

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

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。
ソフィアの家ホームステイする。
食べるの大好き。

DEUTSCHLAND

ついに…
来ちゃった
ドイツ！



○ プレッツェル
Brezel



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

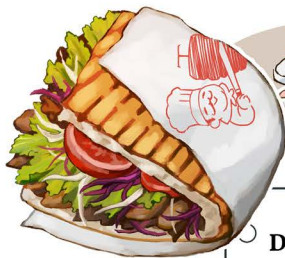
ドイツ
といえは！

おいしい食べ物!!

一年間の留学生生活
楽しみななあ〜！



● カリーヴルスト&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!

Hallo~!!

WILLKOMMEN
IROHA

あなたがいろは？
迎えに来たよ

私はソフィア！
よろしくね

よろし…

ALLES KLAR!

食べ物のこと
考えてたら…

じゃあ早速
街へ行って
みようか！





わあ〜！
いい匂い!!!



これが本場
ドイツのパン！



種類が
たくさん!!
サンドイッチ
も美味しそう！



プレートビェン
Brötchen



ゼンメル
Sammel



かぼちゃの種パン
Kürbiskern-
brötchen



Belegtes
Brötchen



ヌスシュネッケ
Nusschnecke



Mandarinen-Schnitte



Eierschecke



Erdbeerschnitte



Zupfkuchen



Papageienkuchen



Bienenstich



Schweinsohr



ジャム入りドーナツ
Pfannkuchen/
Berliner/
Krapfen

ケーキも
あるんだ！
えくどうしよう
迷っちゃう！

ゆっくり
選んでね
外のテラス席
で食べよう！





OSTERN



Osternestを
作ったり...

イースターエッグ
を塗ったり...



オスターツopf
Osterzopf



この時期だけの
お菓子を
食べたりするよ



Schoko-Ei



Schoko-Osterhase

可愛い食べ物
ばっかりだね！

Süß!!



子羊の形をしたケーキ
Osterlamm



ちょうど
Wochenmarkt
がやってる！

市場のことだよ！
見てこよ！



イースター
になると
春が来るな
って思うよ

あ
季節を
感じる
といえば…





ルバーブ
Rhabarber



ペアラオホ
Bärlauch



塩漬けニシンのサンド
Fischbrötchen



メット(生の豚ひき肉)のサンド
Mettbrötchen

野菜とか、
果物とか...

新鮮な
季節のものを
買えるんだよ

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ズソース
**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〜し！！

おいしいもの
食べて、一年間
頑張るぞ〜！！

ドイツには
季節や行事の
食べ物がたくさん
あるんだね！

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でます。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。

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.