



Recipes from Luxembourg

Jessen vu Lëtzebuerg



Table of Contents

- ・ Bouneschlupp (豆のスープ)
- ・ Gromperekichelcher (ポテトパンケーキ)
- ・ Feiersténgszalot (牛肉の冷製サラダ)
- ・ Zockerwäffelcher (ワッフルロール)
- ・ Kniddelen(ルクセンブルクのすいとん)
- ・ Quetschentaart (プラムタルト)
- ・ Veggi Paschtéit (豆腐ときのこのクリーム煮パイ包み)
- ・ Ënnenzopp(オニオンスープ)
- ・ Judd Mat Gaardebounen Quiche(厚切りハムとそら豆のキッシュ)
- ・ Rieslingpaschtéit(ルクセンブルクの肉まん)

本冊子は Facebook 上で公開したルクセンブルク郷土料理レシピを改変したものです。

2020 年 6 月発行

編集・発行: ルクセンブルク貿易投資事務所



野菜がたっぷり摂れて、身体も温まる！

Bouneschlupp

(ポウネシュルupp/豆のスープ)

材料 (4人分)

- インゲン(500g) 、セロリ(100g) 、玉ねぎ(中 1 個) 、ジャガイモ(中 2 個) 、長ネギ(1/2 本) 、ベーコン(又はソーセージ 200g)
- 小麦粉(大さじ 1) 、バター(25g) 、水(1L) 、塩、胡椒、パセリ(全て適量) 、サワークリーム (お好みで)

作り方

1. 具材を切る。インゲンは 1-2cm、セロリ、ジャガイモ、玉ねぎは 1cm 角切り、ネギは 1cm 幅、ベーコン (またはソーセージ) は、一口大に切る。
2. 鍋に水 (1L)を入れ、塩をひとつまみ入れじゃがいも以外の野菜を加える。中火で 15 分煮る。
3. じゃがいもを鍋に加え、全ての具材が柔らかくなるまで更に 10 分ほど煮込む。
4. ホワイト・ルウを作るため、フライパンにバターを溶かし、小麦粉を加える。鍋の煮汁を少しずつ加えて、よくかき混ぜる。ソース状になるまで繰り返す。ソース状になったら弱火で数分間調理し、3 の中に濾し入れ、よく混ぜる。
5. ひと煮立ちしたら火を止め、最後にベーコン (またはソーセージ) を加える。塩、胡椒で味を調えたら、器に取り分けて完成！
お好みでパセリ、サワークリームを適量入れても美味しいですよ。



お祭りの定番！ビールとの相性も抜群！

Gromperekichelcher

(グロンペルキッシュェルシャー/ポテトパンケーキ)

材料 (4枚分)

- ジャがいも(中2-3個/300g)、玉ねぎ(1個)、ニンニク(1片)、卵(1個)、パセリ(大さじ1)
- 小麦粉(大さじ2)、塩(小さじ1/2)、油(適量)、市販のアップルソース (Apfelmus)

作り方

1. ジャがいもの皮をむき、すりおろす。同様に玉ねぎ、ニンニクもすりおろし、合わせる。
玉ねぎの食感を残したければ、みじん切りも可
2. 1に卵、小麦粉、塩、パセリを加え、よく混ぜた後、30分寝かせておく。
3. フライパンに油をしき、あたためる。油はねに注意してください。
4. 四等分にした生地をフライパンに入れ、片面を2-3分揚げる。
ひっくり返し、反対側も揚げたら完成！

市販のアップルソースやケチャップはもちろん、甘ロマスタードをつけても美味しいですよ。ルクセンブルクの名産品であるマスタード (<http://moutarderie.lu/en/produits/mustard/>)も合うので、現地へ行かれた際は是非手にとってみてください！

スーパーマーケットで購入可能です。



前菜としても幅広く親しまれている！

Feiersténgszalot

(フォイヤーシュテングスツァロート/
牛肉の冷製サラダ)

材料(4人分)

- 牛肉かたまり(350g)、玉ねぎ(3個)、ニンニク(1片)、卵(2個)、アサツキ、パセリ(共に少々)
- ケッパー(大さじ2)、酢(大さじ2)、オリーブオイル(大さじ4)、塩コショウ(少々)
ルクセンブルクマスタード(なければ甘口マスタード大さじ1)

作り方

1. 牛肉のかたまり(好みで脂身を切り落としてOK)全体に火が通るまで、茹でる。
2. 茹でた牛肉を1cmの角切りにする。
3. 玉ねぎ、ニンニク、アサツキ、パセリ、ケッパーをみじん切りにする。
4. 大きめのボールに、ニンニク、マスタード、お酢、オリーブオイル、胡椒、塩を入れ、混ぜ合わせる。
5. 4に牛肉、玉ねぎ、アサツキ、パセリ、ケッパーを加え、よく混ぜる。
味をなじませるために1時間程度寝かせておく。
6. 寝かせている間に、固めのゆで卵を2個作る。出来上がった卵は、殻をむき、くし切りにしておく。
7. 5を器に取り分け、ゆで卵を飾れば完成！



軽い食感でついつい食べちゃう！家庭で作るお菓子の定番！

Zockerwäffelcher

(ツッカーヴェッフェルヒャー/ワッフルロール)

材料(10個分)

- 薄力粉(250g)、グラニュー糖(250g)、バター(250g※マーガリン不可)、卵(4個)、塩(ひとつまみ)
バニラシュガー(8g ※なくても可能)

作り方

1. ボールにバター、グラニュー糖、塩を混ぜ、なめらかになるまでよく混ぜる。
2. 別のボールに卵を割り、1に少しずつ加えながら、混ぜていく。
3. 2に薄力粉をふるい入れ、ダマにならないよう混ぜ合わせる。
4. ワッフルを焼く機械に生地を薄く伸ばし、焼いていく。焼きあがったら、生地の上に細長い棒を置き巻き取る。
※ホットプレートでも可能です。生地をひっくり返し両面を焼いた上で、めん棒やスプーンを巻き巻く。(巻き取るものは、生地を巻けるものならご家庭であるものでOKです)
5. 棒をつけたまま生地を冷し、十分に冷めたら棒を外して完成！

*画像引用元 Rezept aus der Bauerkichen mam Berthe Elsen-Melkert FB ページ

作る課程の写真も載っているので、上記のFB ページも是非参照下さい。

<https://www.facebook.com/Rezepter-aus-der-Bauerekichenmam-Berthe-Elsen-Melkert-1683602765232831/>



みんな大好きすいとん!?

Kniddelen

(クニデレン/

ルクセンブルクのすいとん)

材料(3-4 人前)

- 小麦粉(250g)、卵(M サイズ 2-3 個)、スモークベーコン(お好みの量)
- 牛乳(100-150cc)、生クリーム(1 パック)、塩(小さじ 2)、バター(適量)

作り方

1. ボールに小麦粉、卵、塩、牛乳 1/3 ほどを入れ、混ぜ合わせる。その後は少しずつ牛乳を足していき、生地がまとまる堅さになるまで混ぜ合わせる。
2. 大き目の鍋に水を 2 リットルほど入れ、沸騰させる。
3. 生地が出来上がったら、スプーンで 1 口サイズにすくい、沸騰したお湯に入れて茹でる。生地がお湯の上に浮いてきたら、お湯からあげておく。
4. フライパンを熱し、切っておいたベーコンを炒める。少し焦げ目がつくくらいになったら、一度お皿にあげる。
5. 4 と同じフライパンに茹で上がった生地を入れ、焦げ目をつける。ベーコンの油で足りない場合は、バターを少量追加する。
6. 生地が焼けたら、生クリームを流し入れ、ベーコンも加える。全体が混ぜ合わさったところで完成!

*画像引用元 LfT ライブラリー©Passion meets Creativity

LfT(Luxembourg for Tourism) HP <https://www.visitluxembourg.com/en>



見た目も華やかな秋の風物詩!

Quetschentaart

(クイッチェンタート/プラムタルト)

材料(1個分)

- プラム(500g)、卵(1個)
- 小麦粉(250g)、グラニュー糖(50g)、バター(125g 室温に戻す)、塩(ひとつまみ)

作り方

1. ボールにグラニュー糖とバターを入れ混ぜ合わせたら、卵を加え再度混ぜる。
2. 1に小麦粉と塩を加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。混ざったらラップをかけ、30分ほど冷蔵庫で寝かせる。
3. 生地を寝かせている間に、プラムを洗う。半分に切って種を取り出した後、六等分にきっておく。
4. 冷蔵庫から生地を取り出し、薄いタルト型に流しいれる。
5. オーブンを200°Cに予熱する。
6. 生地の上にプラムを並べ、オーブンで40分焼いたら完成!

(オーブンによって焼き具合も異なるので、しっかりと焼けているかチェックしてみてください)



伝統料理を料理研究家アンヌ・ファーバーがアレンジ！

Veggi Paschtéit

(ベジパシュテイト/豆腐ときのこのクリーム煮パイ包み)

オリジナル Paschtéit は、フランス語 Bouchée à la Reine
としても知られています。

材料(2人前)

- マッシュルーム(500g)、玉ねぎ(1個)、焼き豆腐(100g 水を切っておく)、ニンニク(2片)、パセリ(小さじ1)、パイの器”ヴォルオヴァン”(2個 市販のパイシートで作ることも可能)
- 生クリーム(250ml)、バター(50g)、白ワイン(125ml)、コンソメキューブ(1個)、片栗粉(小さじ1)、塩コショウ(少々)

作り方

1. 玉ねぎ、ニンニクの皮をむき、みじん切りにする。マッシュルーム(350g)を四等分に、残り150gは細かく刻む。豆腐は角切りにする。
2. バターの半分をフライパンにしき、玉ねぎ、塩を少し入れ柔らかくなるまで炒める。ニンニクを加えた後、追加で2分ほど炒め、ボールにあけておく。
3. フライパンに残りのバターを入れ、四等分にしたマッシュルーム、塩少々をふり、水分が出るまで炒める。
4. 3に細かく刻んだマッシュルームを加え、マッシュルームにほんのり焦げ目がつくまで炒める。
5. 4に玉ねぎ、豆腐、白ワインを加え、煮立たせ後、生クリーム、コンソメを加え、更に煮込む。
6. (ヴォルオヴァンをオーブンで温める。写真のようにライスでも可。)
7. 5に水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。最後に塩コショウで味をととのえます。
8. ヴォルオヴァンが焼けたら、7を流し入れ、お皿に盛りつける。

上にパセリをふりかければ、完成！



これぞルクセンブルク語!

Ēnnenzopp

(エネンツォップ/オニオンスープ)

ルクセンブルク語で Ēnnen は玉ねぎ、
Zopp はスープを意味します

材料(4人前)

- 玉ねぎ(大3個)、パセリ(少々)
- 小麦粉(30g)、バター(40g)、ブイヨンスープ(1 1/2ℓ)、塩コショウ(少々)

作り方

1. ブイヨンスープを作っておく。
2. 玉ねぎを小さく切る。
3. フライパン にバターを溶かし入れ、玉ねぎを炒める。
火が通ってきたら、小麦粉を入れ、キツネ色になるまで炒める。
4. ブイヨンスープに玉ねぎを入れる。玉ねぎが柔らかくなるまで煮込み、塩コショウで味を整える。
5. 4をお皿に盛りつけたら、完成!

写真の様にチーズや生クリーム、パンを入れても美味しいですよ。

伝統料理をアレンジ第2弾！

Judd Mat Gaardebounen Quiche

(ジュットウマツトガーデボウネン キッシュ/厚切り
ハムとそら豆のキッシュ)



材料 (直径 30cm のキッシュ型 1 台分)

- 厚切りハム(270g)、冷凍そら豆(180g 枝豆代用可)、卵(4 個)、生クリーム(375ml)、シュレッドチーズ(100g)
- 小麦粉(250g)、塩(小さじ 1)、バター(125g)、水(35ml)、塩コショウ(少々)、マスタード(適量)

作り方

1. 生地作りから始めます。ボールに小麦粉と塩を入れ、軽く混ぜ合わせた後、バターを加える。
2. 1 に卵(1 個)と水を加え、生地が 1 つにまとまるまでよく混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で 2 時間ほど寝かせる。
3. 生地を冷やしている間に、冷凍そら豆を茹でる。茹で上がったら皮をむいておく。ハムは一口大に切る。
4. ボールに卵(3 個)を割り軽く混ぜた後、クリーム、塩コショウを加え、さらに混ぜ合わせる。
5. キッシュ型にバター(分量外)を塗り、軽く小麦粉をふるう(分量外)。冷蔵庫から生地を取り出し、型より少し大きくなるまで伸ばす。キッシュ型にかぶせ成形し、余分な生地はカットする。
6. 生地の底にフォークで穴をあける。お好みでマスタードを底に薄く塗る。
7. オーブンを 180°C に余熱する。
8. 底にハムとそら豆を敷きつめる。出来上がったら 4 を流し入れ、上にシュレッドチーズをかける。
9. 余熱したオーブンで 45 分焼く。竹串をさした時に生地がつかず、表面に少し焦げ目がついたら完成！



ルクセンブルクの肉まん!? かぶりつくのもオススメ!

Rieslingpaschtéit

(リースリングパシュテイト/ルクセンブルクの肉まん)

豚ひき肉メインの餡をパイ皮で包んでいることから

材料(1個分)

- 豚ひき肉(1kg 粗挽き赤身)、サンドイッチ用食パン(250g 耳なし)、長ネギ(1本)、玉ねぎ(大2個)、ニンニク(5片)、卵(2個)、パセリ(30g みじん切り)、卵黄(1個)
- 小麦粉(1kg)、バター(500g)、冷水(1.3L)、白ワイン(リースリング 1100ml)、塩(40g+4つまみ)、コショウ(8g)、砂糖(5g)、ナツメグ(3g)、ゼラチン(120g)、ワインビネガー(適量)

作り方

- まず生地を作ります。小麦粉、塩(4つまみ)、バターをボールに入れ、よく混ぜる。水(大さじ12)を加え、さらに混ぜ合わせる(ハンドミキサー使用可)。1つにまとまった生地を、ラップに包み24時間冷蔵庫で寝かす。
- タネを作っていきます。長ネギ、ニンニク、玉ねぎ、パセリをみじん切りにする。パンを水(分量外)にくぐらせ柔らかくし、水気をしぼる。
- ひき肉、長ネギ、ニンニク、玉ねぎ、パセリ、パンをよく混ぜ合わせる。(本来はかたまりの肉とその他の材料を肉挽き機にかけますが、自宅で作るレシピ用にひき肉で代用しています)
- 3に卵(2個)、ワイン(300ml)、塩、コショウ、砂糖、ナツメグを入れ、再度混ぜます。
- 冷蔵庫から生地を取り出し、6mmの厚さにのばす。生地の中真ん中に4をのせ、生地で包む。
- 卵黄を生地全体にハケで塗り、上部にジュレを流し入れる穴をあける。
- 6を200°Cに予熱したオーブンで、90分焼く。
- この間にジュレを作ります。鍋に白ワイン(800ml)と水を入れ、煮立たせます。ゼラチンを加え、塩、コショウ、ワインビネガーで味をととのえる。
- 7が焼けたら粗熱を取り、穴から8のジュレをゆっくり流し入れる。全体が冷めたら、完成!

*写真引用元 <https://kachen.lu/rieslingspaschteit/?lang=de>