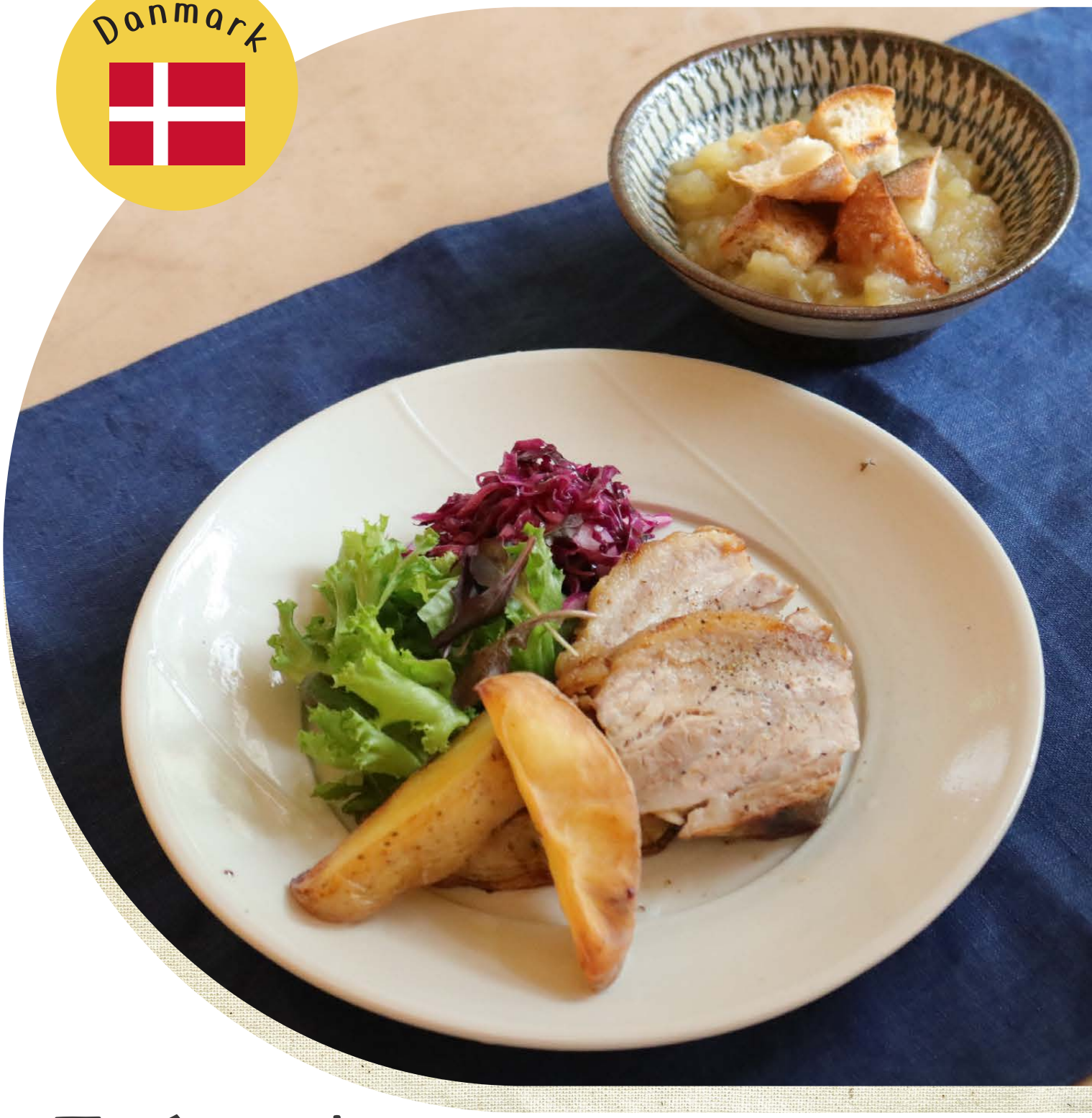
世界のごはんシリーズ　vol.28 デンマーク

Danmark



景丘の家 こども食堂

世界の料理をみんなで食べよう！

フレスケスタイ（ローストポーク）
エーブルスープ（りんごのスープ）

フレスケスタイの作り方

材料（2 人分）

・豚バラ肉（塊）	200g
・じゃがいも	1 個
・紫キャベツ	1 / 8 個
・ローリエ	3 枚
・クローブ	6 粒
・塩こしょう	適宜
・飾り用レタス	適宜

＊オーブンは 180℃に予熱しておく

1. じゃがいもは皮付きのまま 8 等分のくし切りにする。
2. 豚バラ肉の脂身の面に 1 cm ほどの切り込みを 5 mm 間隔で入れ、塩とこしょうをまぶす。
3. 切り込み部分にローリエを挟み、クローブを挿し入れる。
4. 天板にクッキングシートを敷き、バラ肉とじゃがいもを並べ 180℃のオーブンで 1 時間ほど焼く。（こんがりとしてくる迄）
5. 食べやすい大きさにスライスし、レタスやじゃがいもと一緒にお皿に盛り付けたらできあがり。

～夕飯には暖かい料理を～

デンマークでは、暖かいごはんを食べるのは 1 日の中で夜だけという家庭がほどんど。朝と昼はスモーブローと言われるサンドウィッチなどで済ませ、メインは夕食。また、家庭には基本的にオーブンが備え付けられており、オーブンで焼く、鍋で煮込むという調理法が多いようです。北欧料理にはそんなシンプル料理がおおくあります。

エーブルスープの作り方

材料（2 人分）

・りんご（種類がいろいろあると良い）	1 個分
・水	500ml
・砂糖	適宜
・バニラビーンズ	
・クルトン（パンを小さく切って空煎りしたもの）	

1. 皮をむいて薄く切ったりんごを鍋に入れ水を加えて柔らかくなるまで煮る
2. くたくたに煮えたら砂糖とバニラビーンズを加え味を整える。
3. 漉し器でなめらかにしたら器に入れクルトンをのせてできあがり。

＊温かくしても冷たくしても美味しく食べれます。