景丘の家 こども食堂

世界の料理をみんなで食べよう！

世界のごはんシリーズ　vol.30 オランダ

エルテンスープ（エンドウ豆のスープ）

クロケット（クリームコロッケ）

クロケット の作り方

材料（2 人分）

・牛肉薄切り	25g
・薄力粉	20g
・卵	1 個
・牛乳	30ml
・パン粉（細かいもの）	適宜
・パセリ	適宜
・塩、こしょう	適宜
・バター	10g
・ナツメグ	少々
・チキンブイヨン	50ml
→ 水 50ml とコンソメキューブ 1 / 2 で	
・油（揚げ用）	

～オランダのホットスナック？～

クロケットは日本で言うコロッケ。オランダではクリーム状の具が主流。駅の自販機で売っていたり、パンに挟んでバーガーにしたり。軽食のように思われがちですが、レストランなどでもいただけるお食事の万能選手。マスタードで食べるのがオランダ流。オランダのとっても身近な国民食です。

1. パセリをみじん切りにし、牛肉も細かく切っておく。

2. 鍋にバターを入れ弱火にかけ、バターが溶けてきたら薄力粉を加え、よくなじむように炒める。
（だまがあっても大丈夫）

3. ブイヨンを何回かに分けて加え、その都度だまをつぶすように混ぜる。

4. だまがなくなってきたら牛乳も何回かに分けて加え、こちらもその都度しっかり混ぜる。

5. クリーミーになり、全体がまとまってきたら牛肉を加える。（厚手の鍋を使用している場合はここで火を止める。）

6. お肉の色が変わったらパセリを加えよく混ぜ、塩、こしょう、ナツメグも加えてさらに混ぜたら、タネのできあがり。

7. 溶いた卵の中にスプーンですくったタネをくぐらせ、パン粉をつけて、たわら型に整えバットに並べておく。

8. 揚げる直前に更にパン粉をまぶし、手で優しくにぎってパン粉をつける。（ここでしっかりとパン粉をつけないと中身が出てしまうので気をつけること）

9. 180度の油で色がつくまで揚げたらできあがり。

＊油の温度が高いと破裂するので気をつけて。
＊更にたまごにくぐらせパン粉をつけてもよいがひと回り大きくなる。

エルテンスープ の作り方

材料（2 人分）

・えんどう豆（グリンピースで代用可）	100g
・玉ねぎ	1 / 2 個
・にんじん	1 / 2 個
・じゃがいも	1 個
・セロリ	1 / 2 本
・豚肉（シチュー用）	100g
・ソーセージ（大きなもの）	1 / 2 本
・コンソメ	1 / 2 個
・ローリエ	1 枚
・水	300ml
・塩、こしょう	少々
・オリーブオイル	大さじ 2 と 1 / 2
・パセリ（飾り用）	

～スプーンが立つ？『エルテンスープ』～

オランダは農業大国。国土の 45% 農用地のため、野菜が多く使われた料理が多くあります。エルテンスープは、豆と野菜たっぷりスープ。煮崩れるまで煮込むので、スプーンが立つほどの濃さ！オランダの冬は長く寒いので体が温まる料理が多くあります。

1. 豚肉とソーセージは食べやすい大きさに、玉ねぎ、セロリ、人参はみじん切りにし、じゃがいもは小さめの角切りにしておく。

2. 厚手の鍋にオリーブオイル（大さじ 1）と豚肉を入れ火にかけ焼き色がついてきたら、いったん取り出す。（この時に火が通っていなくても大丈夫）

3. 2.の 鍋に残っているオリーブオイル入れ、えんどう豆、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリを加えて炒める。

4. 3.の鍋に 2.の豚肉と水、コンソメ、ローリエを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

5. フライパンにオリーブオイル（大さじ 1/2）を入れソーセージに焼き色をつける。

6. 野菜がしんなりしてきたらフードプロセッサーで撹拌し、再度鍋に戻して煮込む。

7. 最後に塩、こしょうで味をととのえ、5.で焼いたソーセージとお好みでパセリを飾ったらできあがり。