

ドイツパンの

美味しい食べ方

リンデでは、ドイツパンの歴史～地方の特徴や、いろんな作り方、焼き方、美味しい食べ方まで、わかりやすく紹介しています。



ブレツェル



コサッケンブロート



カトフェルブロート



ロッゲンブロート



カイザーサンド

ドイツの街にはベーカリーカフェがあちこちにあり、必ず温かいコーヒーと具たっぷりのサンドイッチがあります。はさむ物は、肉・魚・チ・ズに野菜たっぷり。味付けは実にシンプル。パンのおいしさと具のおいしさを同時に味わうことができます。



ブレツェル

with Meat

おいしいバターとハムだけでもおいしく頂けますが、サラミ・生ハム・ローストビーフなどもおすすめ。豪快に食べたい時はチキンソテー（骨なしフライドチキン）を大胆にはさんでたっぷりの野菜と一緒に召し上がりください。味のアクセントには、マスタード、ピクルスがぴったり。



ロッゲンブロート

with Fish

スモークサーモン、白身魚の塩づけなどすぐに使える食材がドイツのスーパーには豊富。白身魚の塩づけなら野菜と一緒に、アクセントにはケッパーや玉ねぎをどうぞ。



トライコーン

with Cheese

ドイツではチーズの種類はとっても豊富。ハムと並んでチーズはドイツの食卓には欠かせません。種類は何でもOK。硬質チーズ、クリームチーズ（クワルクチーズorマスカルポーネorカッテージチーズなど）ブルーチーズ、カマンベールetc。寒い冬はチーズフォンデュもおすすめ。チーズだけでは味が淡白なので食事向けならハムと野菜、おやつ向けならジャムやハチミツと合わせるとおいしく頂けます。



<クリームチーズの美味しいバリエーション>

クリームチーズ+ガーリック+パセリ+生クリーム・白ワイン・レモン汁・こしょう+メープルシロップ+くるみ



コサッケンブロート

with Vegetable

レタス、きゅうり、トマトなどの生野菜は他の食材と合わせてたっぷりはさみます。

<ポテトだけのおすすめシンプルサラダ>

ポテトを皮付きのままゆで、皮をむいてうすくスライスします。（つぶさないのがポイント）コンソメスープに玉ねぎのすりおろし、酢、塩こしょう（好みでマヨネーズ・マスタード・生クリームなど）を入れるとしっとりとした仕上がりになります。ソーセージやサワークラフトと一緒に召し上がりください。



保存方法

ライ麦パンを1週間以上保存する場合は、全部をカットせずに必要な分をスライスあるいはブロックに切ってから冷凍してください。冷凍したライ麦パンは、1ヶ月以上持ちますので安心して召し上がりになれます。1週間以内に召し上がる場合は、気候や保管場所にもよりますが、ビニール袋よりも紙袋に入れると通気性が良く長持ちします。ただし小麦のパンにつきましては、冷蔵庫または常温でも1、2日を目安にお召し上がりください。（高温、多湿での保存は避けてください。）

ライ麦パンの賞味期限の目安
（お買い上げの日から）

夏季：常温1日 冷蔵庫3日

冬季：常温3日 冷蔵庫5日

パンはいつから食べられているの？

パンの誕生は、紀元前7千年から4千年ごろのメソポタミア流域とされており、無発酵の平焼きパンでした。発酵した生地を焼くパンは、古代エジプト人がパンを作る過程で作業をやめてしまい、一晚放置されたパン生地を翌日手に取ったときに、ふっくらして何とも良い香りがし、それを焼いてみたところ、おいしいパンができたのが始まりと言われています。一晚の間に空気中の酵母、つまりイースト菌が繁殖してできた偶然の産物だったということです。