ドイツの「カボチャのポタージュ・焼き肉とニンジンサラダサンド」と「カイザーゼンメル」

～小型パンを軽食に！　料理との組み合わせによる栄養価の向上　～

ドイツやオーストリアに旅行しホテルに宿泊すると、朝食では必ずと言って良いほどブロートヒェン（リーンな小型パン）が提供されます。その代表的な形がカイザーゼンメルです。パンは焼き立てが最も美味しく、クラストがクリスピーで非常に軽い食感のパンです。食べる時はパンをちぎって食べたり、ナイフでパンのサイドから切れ目を折れて上下に開いて、その間に野菜やチーズなどをサンドして食べられます。配合が非常にシンプルなパンなので、一緒に食べる料理は種類を選びません。そこで、今回は食材としてカボチャ、肉、ニンジンを使った料理と組み合わせて、栄養バランスを考えてみました。

カボチャの冷製ポタージュについて

カボチャは緑黄色野菜の中でも栄養価が高い野菜として知られています。ビタミンE（α－トコフェノール）は野菜の中でもトップクラスです。加えて、抗酸化作用のあるβ－カロテンを豊富に含みます。

作り方（4～5人分）：

①カボチャ（1/8 個：200g）は皮を剥いて角切りし、玉ねぎ（1/4 個：60g）とニンジン（1/5 本：50g）は薄くスライスする。

②鍋を火にかけてオリーブオイル（大さじ 1：13g）を熱し、玉ねぎとニンジンを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。

③ ②にカボチャ、水（200ml）、コンソメ（3/4 個：3g）を入れて強火にする。カボチャが柔らかくなったら火を止める。

④ ③をミキサーにかけて滑らかにして鍋に戻し、牛乳（300ml）と生クリーム（20ml）を加えて温め、塩（適量）、コショウ（適量）で味を調える。

⑤粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

※クルトンを入れる場合、食パン（8 枚スライスを 1～2 枚）のクラムをダイス状にカットし、フライパンでローストしたもの

ニンジンサラダについて

作り方（4～5人分）:

①ひまわりの種（10g）をフライパンで香ばしい色と香りになるまで炒める。

②ボウルにリンゴ酢（大さじ 2:30g）、塩（小さじ 1/2: 2.5g）、コショウ（適量）を入れて混ぜ合わせ、さらにサラダ油（大さじ 2:26g）を加えて混ぜておく。

③②の中にニンジン（1/3 本:80g/千切り）とミニトマト（10 個:100g/4分割）、レーズン （20g/2 分割）を加えて、全体をよく混ぜる。

パンにのせる焼き肉と大葉について

作り方（4～5人分）:

①豚肉（80g/肩ロース肉）を適当な大きさに切り、大葉(2 枚)は千切りにする。

②焼肉のタレ（大さじ 1:15g）を豚肉に 20 分間漬け込む。

③フライパンを熱し、豚肉を焼く。表面を色が変わるまで火が通ったら焼肉のタレ（大さじ 1:15g）を加えて絡める。

④スライスしたパンに焼肉をのせて（あるいはサンドして）、大葉をトッピングする。

カイザーゼンメルについて

右の写真はブロートヒェンの生地で作られるパン類の一例になります。そのうちカイザーゼンメルは中央に位置しているパンで、パンの上面に放射上の5本のカットが施されています。

パンの配合は小麦粉100%、油脂（マーガリン）1%、食塩は2%、パン酵母3%、水60%で作られます。小麦粉は一般的なフランスパン用粉を使用し、硬めの生地を強く捏ねて、短時間の発酵を経た後に 55g に分割丸めし、以降の工程は常法に沿って作られます。

組み合わせによる栄養的な価値について

「作り方」に書かれている分量より1人前の量を試算し、パンはカイザーゼンメル2個（1個あたりの製品重量は45g）を食べることを想定して栄養計算を行いました。具体的に、スープ 200g、パン2個(90g)、ニンジンサラダ65g、焼き肉20g相当、大葉1/2枚として、栄養成分を試算しました。

栄養計算の結果は以下の通りです。

	エネルギー (kcal)	食物繊維総量(g)	ビタミンA		ビタミンE
			レチノール活性当量		α－トコフェノール (mg)
			β－カロテン当量（μg）	（μg）	
カボチャのポタージュ	129	2.0	1450	157	1.3
ニンジンサラダ	107	1.3	1960	164	1.3
焼き肉／大葉	60	0.1	55	6	0.1
カイザーゼンメル	232	1.6	2	0	0.6
合計	528	5.0	3467	327	3.3

その結果、料理の素材に由来する成分がパンの摂取だけでは不足した栄養成分を十分に補ってくれます。今回は素材の特性により食物繊維、ビタミンA(レチノール活性当量)とビタミンE（α－トコフェノール）の摂取量を示しました。

ビタミンAとビタミンEは、三大栄養素のようにエネルギー源や体をつくる成分ではありませんが、「栄養素4(ビタミン)」（https://www.panpedia.jp/healthy/pdf/nourishment-34.pdf ）で示すように体の中で代謝を助けたり、機能を正常に働かせるために潤滑油のような働きをする人間が生きていくうえで欠かすことができない必要不可欠な栄養素です。基本的に体内で全く合成されないか、もしくは、合成されても必要量に足りないので、食物から摂取しなければなりません。

カボチャ、ニンジンは他の野菜と比べてβ－カロテン含有量が多いのが特徴です。β－カロテンは必要に応じて体内でレチノールに変換されてビタミンAとして働きます。皮膚や粘膜、目の健康維持に役立ちます。吸収率とレチノールへの変換率を反映させると、利用率はレチノールの12分の1と少し劣っていますが、抗酸化作用があります。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」(以下、食事摂取基準)では、では、ビタミンA(レチノール活性当量)の一日当りの「推奨量」は30～49歳で男性が900μg、女性が700μg、この献立で一食あたり約300μgと推奨量の1/3～1/2を摂取できます。

また、カボチャのビタミンEは野菜の中でもトップクラス。体内で活性酸素が発生すると老化促進の要因になりますが、ビタミンEはこの活性酸素の働きを抑制してくれます。血行促進、肌荒れ防止なども期待されます。男性が6.0mg、女性が5.5mg、この献立で一食あたり3.3mgと目安量の1/2を摂取できます。また、野菜類は食物繊維が豊富なので便秘解消効果も期待できます。

ブロートヒェンは小麦粉主体の生地を短時間製法で作ります。発酵時間が短いために発酵に起因する香りが薄く、風味はシンプルです。それ故に多様な食材や料理との相性も良いという特徴を持っています。ついつい国や地域の食べ方を習って、その組み合わせに固執しがちですが、パンの食べ方には決まりがあるわけではありません。様々な料理との組み合わせにチャレンジし、是非、より美味しい食べ方を探索してみてはいかがでしょうか。

参考文献

「ドイツ製パン」 一般社団法人日本パン技術研究所 監修 株式会社 J･I･B 発行
「八訂 食品成分表 2022」香川明夫 監修 女子栄養大学出版部発行
「あたらしい栄養学」 吉田企世子、松田早苗 監修 高橋書店
厚生労働省 HP: 「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」

2023 年 3 月