



EUの食材と
日本の食材が
出合うとき

**It is the
perfect
match!**



Flavours in Harmony

味わいのハーモニー

ヨーロッパと日本の料理のパーフェクト・マッチ



EUROPEAN UNION



味わいのハーモニーへ ようこそ

料理本『味わいのハーモニー』へようこそ！この本では、欧州連合（EU）の豊かな農業の歴史と素晴らしい食の伝統をご紹介します。農業はEUの中心にあり、ヨーロッパの風景や経済、文化を形作っています。地中海の太陽を浴びたオリーブ畑から、北欧のなだらかな牧草地まで、EUの農家や生産者たちは、最高の品質と安全基準を満たした、「本物」で持続可能な食品や飲料を作ることに情熱を注いでいます。

日本では、「パーフェクト・マッチ」キャンペーンを通じて、これらの素晴らしい食品に誇りを持ってご紹介し、ヨーロッパの食材が和食をどれほど引き立てるかをお伝えしています。この本では、ヨーロッパの優れた食材と日本の味を融合させた斬新なレシピを紹介し、食の旅へと誘います。

職人技が光るチーズ、極上のワイン、新鮮で上質な肉、持続可能な方法で調達された野菜などを使ったレシピを通じて、EUが品質や環境への配慮にどれほど力を入れているかがよく分かります。この本が、あなたのキッチンに、あるいはあなたのレストランのメニューにこれらの魅力的な料理が取り入れるきっかけになれば幸いです。ヨーロッパと日本をつなぐ食への情熱を分かち合いましょう。

どうぞ、素晴らしい旅をお楽しみください！

Flavours in Harmony
味わいのハーモニー

発行:2025年4月
初版

欧州委員会は、本出版物を二次利用したことによって発生する、いかなる損害についても、一切責任を負いません。
ルクセンブルク：Publications Office of the European Union, 2025

© European Union, 2025

二次利用につきましては、出典元が明記されている場合に限り、許可されます。
欧州委員会文書の二次利用方針は、Decision 2011/833/EU (OJ L 330, 14.12.2011, p. 39) によって規制されます。
欧州連合の著作権に属さない写真やその他の素材の使用または複製については、著作権保持者から直接許可を得る必要があります。

JW-01-25-013-JA-N

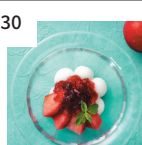
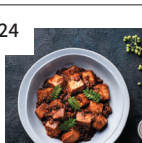
ISBN: 978-92-95234-54-3

DOI: 10.2848/2687536

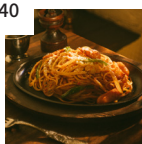
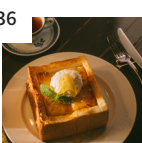
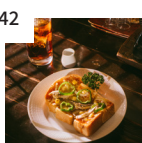
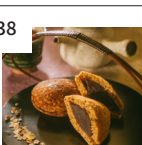
目次

味わいのハーモニーへようこそ	1
ヨーロッパの卓越性を支える柱	4
EUの品質認証制度:本物と伝統の証	6
味わいのハーモニー:伝統と革新が出会うところ	8

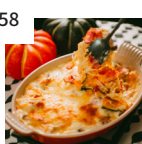
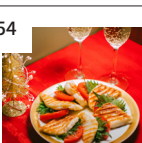
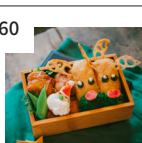
パーフェクト・マッチ・レシピ: 料理のシンフォニー 9

10  鯛のカルパッチョ トマトソース添え	18  牛ヒレ肉のたたき 梅肉ソース添え	26  ベリージャム添え 豆乳パンナコッタ
12  ごま油和え フェタチーズと唐揚げ	20  二色のあんバターサンド	28  オリーブオイルがけ、春菊とくるみの白和え
14  サンフラワーシードと春菊ソースのそうめん	22  鶏むね肉とかぼちゃのパン粉焼き	30  ポルトジュレがけりんごと白玉団子
16  ビーツと大葉のスムージー	24  チョコレート風味マーボー豆腐	

喫茶店レシピ: ノスタルジーにヨーロッパ風のアレンジを加えて 32

34  クッキーサンドケーキ	40  ナポリタンスパゲッティ	46  紅茶の香るプリンアラモード
36  ハニーバタートースト	42  ピザトースト	
38  ミューズリーどら焼き	44  生ハムおにぎり	

めでたいレシピ: あらゆるお祝いのための料理 48

50  食パンキッシュ	56  かぼちゃの練り切り	62  ステーキサンド
52  お花のジャム&はちみつサンドクッキー	58  かぼちゃのバスタグラタン	
54  和風焼きカブレーゼ	60  サンタのチーズとトナカイのいなり寿司弁当	

ヨーロッパの卓越性を支える柱

品質

EU産の食品や飲料は高品質の代名詞です。すべての食品が綿密なチェックを受け、厳しい基準に従っており、高品質な食品だけが日本の消費者のもとに届きます。すべての生産段階を慎重に管理することで卓越性が保証されます。また、古くからの慣習を現代の手法と組み合わせることで、伝統と革新を絶妙に両立させています。わかりやすいラベル表示によって、消費者は材料や原産地、生産プロセスを知ることができ、十分な情報を得たうえで商品を選ぶことができます。



本物

「本物であること」は、ヨーロッパの食文化の核となるアイデンティティです。大陸の多様な気候と豊かな土壌、何世紀にもわたり受け継がれてきた伝統によって、驚くほど種類が豊富な味わいや食品が生み出されています。その多くは、何世代にもわたり磨かれてきた技術を受け継ぐ職人たちの手によって作られています。PDO（原産地呼称保護）やPGI（地理的表示保護）などの呼称は、地域固有の特産品に与えられ、完璧な品質や生産地とのつながりを保証するものです。こうした本物の産品だからこそ、和食と最高に相性がよく、伝統と革新が融合した、心地よい食文化の融合が実現します。



ヨーロッパ産食品の優秀さは、品質、本物、持続性、安全性という4つの柱に支えられており、これらによって最高基準を満たす食品や飲料であることが保証されています。

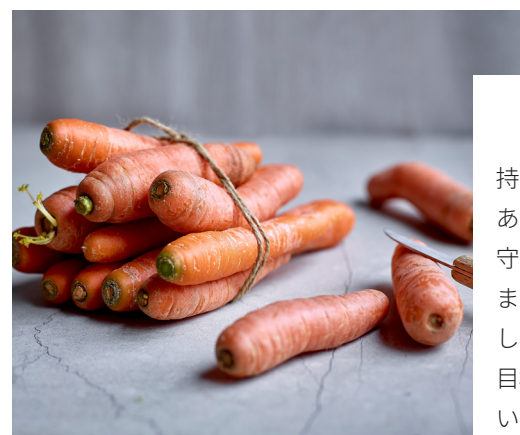
安全性

安全性は、EUの食品や飲料の生産の基礎となるものです。農場での作業から包装に至るまでのすべての段階を管理する包括的な規制により、最高水準の保健衛生が保証されます。これには、責任ある農業の使用、厳格な食品安全手順、そして動物衛生や植物防疫に関する施策が含まれているため、日本の消費者はEU食品を安心して味わうことができます。食の安全に関するEUのコミットメントによって、一口ごとにさらなる信頼と安心感が生まれます。



持続性

持続可能性はEUの食料生産における基本理念であり、優れた食品を生み出す一方で、地球環境も守るという誓約を反映しています。EUは2030年までに化学農薬の使用を減らし、有機農法を拡大し、生物多様性の損失を回復するという野心的な目標を掲げており、持続可能な農業の先頭に立っています。環境に優しい生産手法や省エネ分野での技術革新は、天然資源の保全と温室効果ガスの排出削減に役立ちます。世界各地の消費者は、EU産の食品や飲料を選ぶことで、環境を育み、緑豊かな未来を実現する取り組みを支援しています。



EUの品質認証制度： 本物と伝統の証

原産地呼称保護 (PDO)

PDO ラベルは、製品とその生産地域との間に極めて強いつながりがあることを表します。名誉あるこの認証を取得するためには、生産・加工・調製のすべてを指定地域内で実施し、当該製品独自の特徴や伝統を守らなければなりません。PDO 認証品の例をいくつか挙げてみましょう。イタリアの**パルミジャーノ・レッジャーノ PDO**は、その豊かで複雑な味わいと、何世紀も用いられてきた製法で世界にその名を知られています。ギリシャの**エリヤ・カラマタ PDO (カラマタオリーブ)**は、ペロポネソス地方で、手摘みで収穫され、昔ながらの保存加工が施される、まさに地中海地方の伝統を体現した製品です。また、ポルトガルの**ケイジョ・セーラ・ダ・エストレラ PDO**は、エストレラ山脈地方で作られる、羊の乳を原料とするクリーミーなチーズです。PDO 認証は製品が「本物であること」を保証し、生産地と深く結びついた製品を体験しているという安心感を消費者にもたらしめます。



地理的表示保護 (PGI)

PGI ラベルは地域と密接なつながりを持つ製品に付与される表示であり、生産、加工、または調製の各段階のうち少なくとも1つが当該地域で行われていることを要件とします。PGI 認証は、地域的なつながりを重視しつつ、適度な柔軟性を持たせた制度です。たとえば、ベルギーの燻製ハムである**ジャンボン・ダルデンヌ PGI**は、アルデンヌ地方特有の伝統的な塩せき・燻煙手法を用いて作られます。また、チェコ共和国の**チェスキー・ピヴォ PGI (チェコ産ビール)**は、伝統に則った独特な醸造法と地元産ホップを使うことで有名です。**クラシュキ・プルシュト PGI**は、スロベニアのクラス地方で、この地域特有の気候のもとで熟成させて作られる風乾ハムです。PGI 認証はこうした製品の独自性や地域とのつながりを保護し、地域の文化と職人技が生む本物の味わいを消費者に提供します。



EUの品質認証制度は、特定の産品を保護し、それらの生産に用いられる伝統的な手法を奨励するものです。当該産品が本物かつ高品質で、厳格な安全基準に適合していることを、ラベルによって示します。

EUオーガニックロゴ： 持続可能性と完全性の推進

EU オーガニックロゴは、環境保全型農業や持続可能な食料生産に対するコミットメントの象徴です。産品が有機農法に関するEUの厳格なルールに準拠しており、環境への影響が最小限に抑えられ、自然の生態系に配慮されていることを、この認証制度により保証します。オーガニックロゴは持続可能な生産の証であり、以下の条件を満たすことを約束するものです。

- 有機農法によって生産された原材料を95%以上使用していること。
- 残りの5%も厳格な規定を満たしていること。
- 生物多様性、動物福祉、資源効率に関する高い基準を満たしていること。

有機食品には、このロゴマークのほか、管理団体コードと、原材料として使用した農産物の生産地が表示されます。これにより、透明性と信頼性が十分に確保されます。

消費者は、EUオーガニックロゴが付いた食品を選択することで、品質、持続可能性、そして地球の未来を重視する環境に配慮した農法を支援できます。



味わいのハーモニー： 伝統と革新が出会うところ

本書のメインコンテンツへようこそ。お読みいただくと、ヨーロッパと日本の食文化を融合させることで、料理のインスピレーションがわいてきます。ヨーロッパと日本は共に、品質、本物、芸術性に対する深い理解があります。両者の伝統を形作るその思いが込められたこのレシピ集を通じて、味と創造性の新たな次元を探る旅にご招待します。好奇心をかき立て、想像力を刺激し、ヨーロッパの豊かで多様な農産物を使った料理に挑戦したくなるレシピを考案しました。

この味覚の旅は、3つの内容に分かれています。

パーフェクト・マッチ・レシピ：ヨーロッパと日本の食品・飲料の相性の良い組み合わせに焦点を当て、多様な伝統が絶妙なバランスで融け合った料理の数々をご紹介します。

喫茶店レシピ：日本の喫茶店が持つ魅力に触発され、心安らぐ懐かしの味にヨーロッパ風のひと工夫を加えたレシピを考案しました。

めでたいレシピ：遊び心や祝祭感に溢れる、喜びとめでたさをコンセプトに、どの料理も楽しさや幸運を感じさせるレシピをご紹介します。

ベテランの料理人から好奇心旺盛な美食家まで、どんな人もこの料理本から何かしら得るものがあるでしょう。新たな食材を使ってアレンジした伝統料理から、大陸を越えた画期的な創作料理まで、人や文化をつなぐ食べ物の力をこれらのレシピでご紹介します。

ヨーロッパの卓越性と日本の伝統を融合させる魔法を探しに、食の冒険へと出かけてみませんか。喜びと調和、そして忘れがたい味わいに満ちたひとときを、ともに創り出しましょう。

パーフェクト・マッチ・レシピ： 料理のシンフォニー

パーフェクト・マッチ・レシピは、ヨーロッパと日本の料理の伝統が見事に調和したものを表現しています。本セクションでご紹介するレシピはそれぞれ、厳選されたヨーロッパと日本の食材の組み合わせの妙に光を当て、斬新でありながら心地良い味わいのコンビネーションを生み出しています。



ヨーロッパの優れた農産物と、日本の季節感や細やかさへのこだわりを生かすレシピによって、国境を越えた文化の融合が起こります。滋味あふれる料理から創造的なスイーツまで、考え抜かれたすべてのレシピに、ヨーロッパと日本が受け継いできた伝統を生かしながらも斬新で現代的な工夫が取り入れられています。

繊細な食感の鯛が力強いトマトソースによって一層引き立てられることや、**フェタPDO**（フェタチーズ）の持つコクが、ごま油やクリスピーな鶏の唐揚げと意外に相性が良いことをぜひ知ってください。そうめんは春菊ソースに入ったナッツのような食感のサンフラワースードと出会い、ピーツとしその葉は爽やかなスムージーの中でひとつに溶け合います。

酸っぱい梅肉ソースがとても良く合う牛ヒレ肉のたたきや、チョコレートとマーボー豆腐の驚きの組み合わせなど、さらなる料理の融合を追求して

みましょう。デザートさえも新しい様相を帯びてきます。りんごと白玉団子には、**ポルトPDO**を使った甘美なポートワインジュレを添えて。滑らかな豆乳パンナコッタにはベリー系のジャムをかけて華やかに。

これらのレシピでは、ヨーロッパの卓越性と日本の伝統の極みに脚光を当て、みずみずしい食材を創造的かつ刺激的な方法でひとつにまとめ上げています。あなたが作ろうとしているのが平日の簡単な食事であれ、特別な日のご馳走であれ、このパーフェクト・マッチ・レシピは料理が持つたくさんの可能性を示してくれます。

こうしたレシピで想像力を刺激し、味覚に刺激を与え、食べ物を通じた文化交流の喜びを存分に感じてみませんか。ヨーロッパと日本がお皿の上で出会って生まれる、素晴らしい味わいを体験してください。

鯛のカルパッチョ トマトソース添え

2人分

準備時間: 15分

加熱調理時間: なし

材料:

トマトソース	大さじ4		
ぽん酢	大さじ1		
アゼイチ・ド・アレンテージョ・ インテリオールPDO (オリーブオイル)	大さじ1		ポルトガル
塩	適量		クロアチア
粗挽き黒こしょう	適量		
鯛 (刺身用)	120g		
紫玉ねぎ	1/4個		ラトビア
ブロッコリースプラウト	50g		ドイツ
レモン	適量		ギリシャ

- 作り方:**
1. トマトソース、ぽん酢、オリーブオイルをよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえます。
 2. 鯛を薄くそぎ切りにします。紫玉ねぎを薄くスライスし、冷水にしばらくさらした後、余分な水気を切ります。ブロッコリースプラウトの根元を切り落として洗います。レモンは厚切りにします。
 3. 1で作ったソースを皿に敷いて鯛の身を並べます。紫玉ねぎとブロッコリースプラウトを合わせて散らし、レモンをトッピングします (お好みで上からさらにソースをかけてください)。



おすすめのペアリング:

デアル・マーレPDO (白ワイン)

 ルーマニア

ごま油和えフェタチーズと唐揚げ

2人分

準備時間: 15分

加熱調理時間: なし

材料:

フェタ PDO	50g		 ギリシャ
ごま油	小さじ2		
麵つゆ (3倍濃縮)	小さじ1		
青のり	適量		
かつお節	適量		
鶏の唐揚げ	6個		
ミニトマト	4個		
エンダイブ	適量		ベルギー

- 作り方:**
1. **フェタ PDO** チーズを手でおおまかにほぐし、ごま油と麵つゆで和えます。
 2. 鶏の唐揚げは一口大に、ミニトマトは4等分に、それぞれ切ります。
 3. 器に2を盛りつけてエンダイブを添え、上に1をのせたら、全体に青のりとかつお節を振りかけます。



おすすめのペアリング:

スヴェンスク・プンシュ／スウェディッシュ・プンシュPGI

 スウェーデン

サンフラワーシードと 春菊ソースのそうめん

2人分

準備時間: 20分

加熱調理時間: 5分

材料:

フルール・ド・セル・ド・イル・ド・レPGI	小さじ1/4		 フランス
春菊	1/2束 (50g)		
にんにく	1/2片		ルーマニア
粉チーズ	大さじ1と1/2		
オリーブオイル	大さじ3		キプロス
ローストサンフラワーシード	15g		ブルガリア
そうめん	3束		
麺つゆ (2倍希釈)	大さじ2		
水	大さじ4		
ミニトマト	4個		
かいわれ菜	適量		

- 作り方:**
1. 春菊の葉を摘み、残った茎をぶつ切りにします。ミニトマトは4等分に切ります。
 2. 1の春菊をミキサーにかけ、ペースト状にします。
 3. 鍋にたっぷりの湯をわかし、そうめんを茹でます。冷水にとってしっかりと冷やしてから、軽く押さえて水気を取ります。
 4. 麺つゆと水を2に加えて混ぜます。
 5. 器に3を盛り、4を注ぎ入れます。ミニトマトを上に飾り、かいわれ菜とサンフラワーシードを散らします。



おすすめのペアリング:

スロバキア産ジュニパー・スピリッツ

 スロバキア

ビーツと大葉の スムージー

2人分

準備時間: 5分

加熱調理時間: なし

材料:

ビーツの酢漬け	60g		スウェーデン
大葉	2枚		
豆乳	150ml		
プレーンヨーグルト	50g		アイルランド
はちみつ	大さじ1		ブルガリア
レモン汁	小さじ1		イタリア
白ごま	適量		

- 作り方:**
1. ビーツ、大葉、豆乳、ヨーグルト、はちみつ、レモン汁をミキサーにかけます。
 2. グラスなどに注ぎ、白ごまをトッピングします。



牛ヒレ肉のたたき 梅肉ソース添え

2人分

準備時間: 25分

加熱調理時間: 15分

材料:

グラスフェッドサーロインビーフ PGI	約100g		 アイルランド
梅干し	2個		
しょうゆ	小さじ1		
みりん	大さじ1/2		
酒	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
水	大さじ1/2		
水菜	1/2株		
トレビス	1枚		
ラディッシュ	1個		 オランダ
塩	適量		マルタ
こしょう	適量		
植物油	小さじ1		

- 作り方:**
1. ヒレ肉を冷蔵庫から出し、室温に戻して塩とこしょうを振ります。
 2. フライパンに植物油を熱し、1を入れて強火で両面に焦げ目がつくまで焼いたあと、アルミホイルに包んでしばらくおき、全体に熱を通します。冷蔵庫に入れて食べる直前まで休ませます。
 3. 耐熱容器にしょうゆ、みりん、酒、砂糖、水を合わせ入れ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで20秒加熱し、取り出します。粗熱が取れたら、種を取り除いてたたいた梅干しを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やします。
 4. 水菜は食べやすい長さに切ります。トレビスは手でちぎり、ラディッシュは薄くスライスして、水菜と混ぜ合わせます。
 5. 2のヒレ肉を薄切りにして器に盛りつけ、4を添え、3のソースを全体にかけます。



おすすめのペアリング:

ディンガチPDO (赤ワイン)

 クロアチア

二色のあんバターサンド

2人分

準備時間: 15分

加熱調理時間: 25分

材料:

ソフトタイプの丸型パン	6個	 フランス
ブール・ローズ PDO (ルクセンブルク大公国国家ブランドのローズバター)	60g	 ルクセンブルク
かぼちゃあん		
かぼちゃ	150g	
水	大さじ1	
きび砂糖	大さじ3	
シナモン	適量	
さつまいもあん		
さつまいも	150g	 オーストリア
ラム酒	小さじ1/2, それ以上はお好みで	 スペイン

- 作り方:**
1. フランス産のパンをそれぞれ半分に切ります。バターは4枚にスライスします。
 2. かぼちゃあん：かぼちゃの皮をむき、一口大に切って耐熱ボウルに入れ、水を加え、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで5分加熱します。
 3. 熱いうちにつぶし、きび砂糖を加えます。お好みでシナモンを加えて混ぜます。
 4. さつまいもあん：さつまいもの皮をむき、一口大に切って水にさらします。水を切って耐熱ボウルに移し、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで5分加熱します。
 5. 熱いうちにつぶし、きび砂糖を加えます。お好みでラム酒を加えてかき混ぜます。
 6. かぼちゃあんとバターを、切ったパンの間に一緒に挟みます。
さつまいもあんとバターも同じようにして2枚のパンの間に挟みます。



おすすめのペアリング:

スタクリシュケスPGI

 リトアニア

鶏むね肉とかぼちゃの パン粉焼き

4人分

準備時間: 20分

加熱調理時間: 25分

材料:

ライ麦パン	1枚		 ドイツ
鶏むね肉（皮なし）	300g		ポーランド
塩こうじ	大さじ1		
かぼちゃ	150g		フィンランド
しば漬け	50g		
クリームチーズ	100g		
黒こしょう	適量		
イストリアPDOオリーブオイル	大さじ2		クロアチア

- 作り方:**
- ライ麦パンは手で細かくパラパラにします。
 - 鶏むね肉をそぎ切りにし、塩こうじを揉み込んで10分寝かせます。
 - かぼちゃを5mmの厚さにスライスし、耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱します。
 - しば漬けは粗いみじん切りにしてクリームチーズと混ぜ、黒こしょうを加えます。
 - 耐熱皿に2と3を交互に並べ、表面全体に4を平らに塗り広げます。230℃に予熱したオーブンで15分ほど焼きます。
 - いったん取り出して全体に1を散らし、オリーブオイルをかけて、再び230℃に予熱したオーブンで5～8分焼きます。



おすすめのペアリング:

ドゥナフスカ・ラヴニナPGI

 ブルガリア

チョコレート風味マーボー豆腐

4人分

準備時間: 20分

加熱調理時間: 20分

材料:

長ねぎ（白ねぎ）	30g	
しょうが	10g	
にんにく	10g	 エストニア
絹ごし豆腐	350g	
植物油	適量	
豆板醤	小さじ1	
豚ひき肉	100g	 フィンランド

A

甜麺醤	20g	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
鶏ガラスープの素	小さじ2	
水	200ml	
チョコレート（溶かしたもの）	50g	 ベルギー

B

片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1/2	
青ねぎ（刻んだもの）	適量	
花椒粉	適量	

- 作り方:**
1. 長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにします。豆腐は2cm角に切ります。
 2. フライパンに植物油、長ねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤を入れ、香りが立つまで炒めます。
 3. 豚ひき肉を加えて強火でしっかりと炒めます。火が通ったら材料Aを合わせたものを加え、強火で熱します。
 4. 豆腐を加えて3分ほど煮たら、フライパン全体をゆすりながらそっとかき混ぜて煮汁を絡めます。
 5. 材料Bを合わせたものを入れてとろみをつけます。器に盛り、青ねぎや花椒粉をお好みで散らします。



おすすめのペアリング:

デンマーク産白ワイン

 デンマーク

ベリージャム添え 豆乳パンナコッタ

6人分 準備時間: 10分 加熱調理時間: 25分 冷やす時間: 3時間

材料:

豆乳	250ml	
生クリーム	250ml	 スロバキア
砂糖	80g	
粉ゼラチン（ふやかさないもの）	10g	
ベリー系のジャム	適量	 フィンランド
ミント	適量	 ハンガリー

- 作り方:**
1. 鍋に豆乳、生クリーム、砂糖を入れて火にかけ、沸騰させないようにあたためます。
 2. 粉ゼラチンを加えて完全に溶かします。鍋をコンロから下ろし、中身をボウルに移して氷水で冷まします。
 3. 型に注ぎ入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固めます。
 4. 器に取り出し、ジャムをたっぷりとかけます。お好みでミントを添えてください。



おすすめのペアリング:

リガ・ブラックバルサム・カラント (リキュール)

 ラトビア

オリーブオイルがけ、 春菊とくるみの白和え

2～4人分

準備時間: 30分

加熱調理時間: 20分

材料:

A

砂糖	小さじ4	 スウェーデン
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ1	
塩	適量	

木綿豆腐	200g	 デンマーク
春菊	2パック	
にんじん	20g	 フランス
くるみ	40g	 スロベニア
わさび	お好みで	

エクストラ・デヴィスコ・オルジクノ・オルジェ・
スロベンスキー・イストレPDOオリーブオイル

 スロベニア

- 作り方:**
1. 豆腐をキッチンペーパーで包み、上に重しをのせて20～30分ほどおき、水を切ります。
 2. 春菊は葉と茎を分け、5cm幅に切ります。にんじんは3mm幅の細切りにします。春菊とにんじんを茹で、冷水にとってから水気を絞ります。
 3. ペーパーで豆腐から出た水気を取り、豆腐をざるで裏ごしします。豆腐にAを加え十分に混ぜます。
 4. 3、2、細かく砕いたくるみを混ぜ合わせます。器に盛りつけてわさびを添え、オリーブオイルをかけます。



おすすめのペアリング:

ヴィーニョ・ダ・マデイラPDO (酒精強化ワイン)

 ポルトガル

ポルトジュレがけ りんごと白玉団子

2人分

準備時間: 40分

加熱調理時間: 10分

材料:

りんご	2個		 ポーランド
ポルト PDO (ポートワイン)	200ml		 ポルトガル
砂糖	大さじ1		ドイツ
水	50ml		
レモン汁	大さじ1		 スペイン
粉ゼラチン	10g		
白玉粉	100g		
水	100ml		
ミント	適量		

- 作り方:**
1. りんごは皮をむいて8等分に切ります。鍋にポートワインを入れて火にかけ、アルコール分が飛ぶまで熱します。アルコール分が飛んだら砂糖とりんごを加えてさっと煮て、りんごを取り出し冷蔵庫で冷めます。
 2. 耐熱容器に粉ゼラチンと水大さじ2（分量外）を入れ、600Wの電子レンジで30秒加熱します。1の煮汁に溶かしたゼラチンと水、レモン汁を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やします。
 3. 白玉粉に水を少しずつ加えながら手でこねます。耳たぶ程度の硬さになったら熱湯に入れて茹で、冷水にとって冷めます。
 4. 白玉団子と半分に切ったりんごを器に盛り、冷やしておいた混合液をジュレ状になるよう白玉団子の上にかけて仕上げます。お好みでミントを添えます。



おすすめのペアリング:

フィニッシュ・フルーツ・リキュールPGI、

 フィンランド

または

チェコ産ビール

 チェコ共和国

喫茶店への賛辞： 日本のコーヒー文化の魂



日本の喫茶店は、ただコーヒーを飲むだけの場所ではなく、その魅力や懐かしさ、そして自分の居場所を感じられる、愛される文化的なスポットです。明治維新から20世紀初頭にかけて登場した喫茶店は、作家や知識人、常連客が集まり、ひとときの癒しやインスピレーションを求める場所となりました。

このようなユニークな店は、淹れたてのコーヒーの香りとたばこの煙が混ざり合う、親しみやすい雰囲気が特徴で、常連客は家族のように温かく迎えられました。シンプルでありながら満足できる料理を提供することで知られる喫茶店。そのメニューには、トースト、プリン、スパゲッティといった料理が並び、日本ならではの心地よさとスタイルが感じられます。

近年、喫茶店のレトロな美的感覚や温かい雰囲気が若い世代を惹きつけ、再び注目を集めています。この復活によって懐かしの人気メニューが息を吹き返しただけでなく、過去と現在をつなぐ新しい解釈も次々と生まれています。

本書のこのセクションでは、喫茶店の不朽の魅力に敬意を表し、昔ながらの喫茶店メニューにヨーロッパ風のアレンジを加えて再構成しました。日本の伝統とヨーロッパの卓越性の融合を楽しむこれらのレシピを通じて、懐かしい喫茶店文化を新しい視点で体験してみてください。

喫茶店レシピ： ノスタルジーにヨーロッパ風のアレンジを加えて

アットホームでレトロな喫茶店の世界へと足を踏み入れてみませんか。ここに集めたレシピは、時を経ても変わらない喫茶店のエッセンスを、極上のヨーロッパ産食材を取り入れつつ形にしたものです。そのひと皿ひと皿が、シンプルさや味わいを称え、丁寧に作られた料理を楽しむ喜びを表しています。

はじめに、ヨーロッパのメレンゲのようなテクスチャーを魅力的な日本のスイーツと調和させた、遊び心いっぱいのクッキーサンドケーキはいかがでしょう。芳醇なヨーロッパ産バターがシンプルなトーストを、魅力的な一品に変える、ハニーバタートーストもお試ください。

和風のパンケーキにヨーロッパ産のグラノーラを合わせた、ヘルシーなミューズリーどら焼きの繊細な味の融合を楽しんだり、高品質のヨーロッパ産トマトやオリーブオイルでグレードアップしたナポリタンスパゲッティの優しく懐かしい味に浸ったりするのもおすすめです。ピザトーストにも工夫を施しました。喫茶店に欠かせないこの一品には、本物のイタリアンピザの味わいが加えられています。

本当にユニークな体験がしたいなら、生ハムおにぎりに挑戦してみてください。日本を象徴する食べ物であるおにぎりと、深い旨味を持つヨーロッパの加工肉の相性の良さを実感できます。



食の冒険を締めくくるのは、エレガントなティーフレーバーのプリンアラモードです。エルダーフラワーティーと、ヨーロッパの乳製品がもつクリーミーな贅沢さを見事に組み合わせたデザートです。

これらのレシピを通じて、喫茶店の精神、つまり心地良さや温もり、そしてちょっとした創造性を感じていただければ幸いです。懐かしの定番メニューでも、新たに見つけたお気に入りメニューでも、これらの料理は静かなひとときを贅沢に過ごしたり、大切な人と分け合ったりするのにぴったりです。

日本の伝統とヨーロッパの卓越性が融合し、一口ごとに伝統とイノベーションが交わる魅惑的な喫茶店の世界へと、あなたを誘ってくれるでしょう。

クッキーサンドケーキ

3～4人分

準備時間: 15分

加熱調理時間: なし

材料:

クッキーキャット	ワイルドベリークッキー	5枚			ブルガリア
牛乳		200ml			
ホイップクリーム		200ml			
いちご		適量			スペイン

- 作り方:**
1. 牛乳を600Wの電子レンジで1分半加熱します。
 2. クッキーキャット ワイルドベリークッキーを1に浸します。
 3. ラップを広げ、2のクッキーを1枚のせて、ホイップクリームをその上に塗り広げます。この手順を繰り返したあと、表面全体にホイップクリームを塗り、ラップで包みます。冷蔵庫に半日以上入れておき、クッキーをなじませます。
 4. ラップをはずし、皿にのせていちごを飾ります。



ハニーバタートースト

3〜4人分

準備時間: 20分

加熱調理時間: 10分

材料:

ホイップバター用：ブール・ディズニー PDO	100g		 フランス
生クリーム	100g		
食パン	1斤		 リトアニア
アピダヴァのはちみつ	少量		 ルーマニア
ミント	少々		

- 作り方:**
1. ホイップバターを作ります。バターを室温に戻し、ゴムべらを使って練ります。
 2. 冷やした生クリームをボウルに入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てます。
 3. 2の半量を1に加えてゴムべらで手早く混ぜ、さらに残りの半量を加えてしっかりと混ぜます。
 4. パンの片面を薄く切り落とし、十字に切り込みを入れ、中をくり抜きます。オーブンの上段に入れて200℃で5分以上焼き、こんがりとし色づいたら中身を戻します。
 5. パンが冷めないうちに好みの量の3を上のにのせ、ミントを添えます。
 6. ルーマニア産のはちみつをたっぷりかけます。



ミューズリーどら焼き

2人分

準備時間: 15分

加熱調理時間: 20分

材料:

どら焼き生地（約4枚分、直径10cm）

エムコ フルーツミューズリー	80g	 チェコ共和国
有機てんさい糖	50g	  リトアニア
牛乳	50ml	
小麦粉	大さじ2	
みりん	大さじ1	
ベーキングパウダー	小さじ1	
卵	1個	
サラダ油	適量	
こしあん 少量		

- 作り方:**
1. ドライフルーツ入りのフルーツミューズリーを、フードプロセッサーにかけて細かくします。
 2. ボウルに卵を割り入れてほぐし、残りの生地を材料をすべて入れてよく混ぜます。フライパンにサラダ油を薄くひき、中火で熱してから濡らしたふきんの上に置いて温度を下げます。直径が10cm程度になるように生地をフライパンに流し込み、弱火で焼きます。
 3. 生地にぷつぷつと気泡ができて表面が乾いてきたら裏返し、両面を焼きます。（※最初の1〜2枚はきれいに焼けない場合があります）
 4. 焼き上がった生地でこしあんをはさみます。



ナポリタンスパゲッティ

2人分

準備時間: 15分

加熱調理時間: 20分

材料:

スパゲッティ (1.7mm)	100g	 ラトビア
オリーブオイル	小さじ2	
トマトと3種のチーズの Pasta ソース	150g (1/3瓶)	 マルタ
ピーマン (薄切り)	1/2個	
玉ねぎ (くし形切り)	1/4個	
ソーセージ (2つに斜め切り)	3本	 スロベニア
マッシュルーム (水煮)	大さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	
バター	20g	
粗びき黒こしょう	ひとつまみ	

- 作り方:**
- 鍋に湯をわかし、塩を加え、スパゲッティを規定の時間通りに茹でます。
 - 茹で上がったら水で洗い、水気を切ってオリーブオイルをまぶし、冷蔵庫に入れて一晩寝かせます。(すぐに次の手順に進んでもかまいません。)
 - フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ピーマン、玉ねぎ、ソーセージ、マッシュルームを加えます。
 - 具材がしんなりしてきたら取り出し、同じフライパンでバターの半量を溶かします。
 - トマトパスタソースを加えてかき混ぜながら炒め、水気を飛ばします。
 - ソースが煮詰まったら、2、3、残りのバターを加え、混ぜ合わせます。
 - 皿に盛り、粉チーズと粗びき黒こしょうを振りかけます。



★市販のソースを使って、昔ながらのナポリタンスパゲッティを手早く簡単に作れます！事前に茹でて伸ばしておいた麺を使うのがレトロ感を出すコツです。粉チーズはたっぷりと振りかけてください。



おすすめのペアリング:

ヴィノフラドニーツカ・オブラスティ・トカイPDO

 スロバキア

ピザトースト

1人分

準備時間: 10分

加熱調理時間: 5分

材料:

食パン	1枚	 デンマーク
トマトソース	大さじ2	 マルタ
スモークオイルサーディン	3尾	 ラトビア
ピーマン (5mm 幅の輪切り)	1/2個	
玉ねぎ (薄切り)	1/8個	
コーン (水煮)	小さじ1	  オーストリア
ピザ用チーズ (シュレッドチーズ)	20g	
粗びき黒こしょう	ひとつまみ	
パセリ	適量	

- 作り方:**
1. 食パンを3つに切り、トマトソースを塗ってピザ用チーズを散らします。
 2. スモークオイルサーディン、ピーマン、玉ねぎ、コーンをトッピングします。
 3. 200℃のトースターで5分ほど焼きます。
 4. チーズが溶けたら皿に移して粗びき黒こしょうを振り、パセリを添えます。



★ トマトソースや香り豊かなオイルサーディンを使うことで、いつものピザトーストにリッチな味わいが加わります！厚切りのパンを使うのも、喫茶店風に仕上げるためのコツです。



おすすめのペアリング:

チェスキー・ピヴォPGI (ビール)

 チェコ共和国

生ハムおにぎり

1人分

準備時間: 5分

加熱調理時間: なし

材料:

ハモン・デ・セロンPGI	1枚		 スペイン
米	100g		
粗びき黒こしょう	ひとつまみ		

- 作り方:**
1. おにぎりを作ります。
 2. スペイン産生ハムで包みます。
 3. 粗びき黒こしょうを振ります。

★シンプルですが、スペイン産生ハムの塩味が絶妙で、いくつでも食べられます！オリーブの塩漬けやクリームチーズをご飯に混ぜるのもおすすめです。



おすすめのペアリング:

トカイ・アスー (デザートワイン)

 ハンガリー



紅茶の香るプリンアラモード

4人分 (150mlのプリンカップ使用)

準備時間: 20分

加熱調理時間: 30分

材料:

カラメルソース

有機てんさい糖	40g		リトアニア
水	大さじ1		
熱湯	大さじ1		

プリン液

牛乳	350ml		ドイツ
有機てんさい糖	50g		リトアニア
エルダーフラワーティー (ティーバッグ)	3個		ハンガリー
卵	4個		

トッピング

ミントやオレンジのスティックチョコレート			ポーランド
ホイップクリーム	適量		スロバキア
さくらんぼ (シロップ漬け)	4個		
メロン	1/4個		
りんご	1/2個		ベルギー

作り方:

1. カラメルソースを作ります。小鍋に有機てんさい糖と水を入れ、強火で熱します。大きな泡ができて全体がカラメル化したら熱湯を加え、プリンカップに注ぎ分けます。
2. プリン液を作ります。小鍋に牛乳、有機てんさい糖、ティーバッグを入れて弱火にかけ、沸騰する直前で火を止めます。鍋にふたをして5分間蒸らしたあと、ティーバッグを取り出し、冷まします。
3. ボウルに卵をすべて割り入れてよく溶きほぐしたら、2を少しずつ加えて混ぜ、こします。
4. 3のプリン液を1のカップに注ぎ入れ、アルミホイルでふたをして鍋に並べ入れます。鍋にはふきんを1枚敷いておきます。
5. プリンカップの高さの半分くらいまでが浸かるように鍋に熱湯を注ぎ入れ、鍋にふたをして弱火で20分蒸します。
6. 火を止め、余熱で10分ほど蒸らします。プリン液がしっかり固まったら鍋から出して冷蔵庫に入れます。
7. プリンが冷えてから、プリンカップのふちに沿ってナイフを一周させ、カップに皿をのせてひっくり返し、中身を取り出します。
8. お好みのトッピングで仕上げます。



★ハンガリー産の紅茶の香りをうつした固めのプリンは、懐かしいけどどこかおしゃれな味わいです。



おすすめのペアリング:

モーゼル・ルクセンブルグジョワーズPDO (ワイン)

 ルクセンブルク

めでたい： 食を通じて人生を祝う



日本の文化では、みんなで何かを祝う喜びを表すのに「めでたい」ほどぴったりの言葉はないかもしれません。「めでたい」は「縁起が良い」や「お祝いの」といった意味で使われますが、特別な出来事を粋に、そして情熱的に祝う日本人の心情をよく表しています。日本人は勤勉で努力家であると評される一方で、祝い事をとても大切にし、大小さまざまな人生の瞬間を記念するために、数え切れないほどの祝日や祭典、集いでみんなをもてなします。

祝い事は季節と深く結びついています。桜が咲く春から収穫の秋まで、季節ごとに異なる祭りや料理があり、共通の伝統や習わしを通じて家族や地域がひとつになります。こうした場合は祭典だけでなく、季節感を取り入れたユニークな料理を楽しむための機会でもあります。

「めでたい」の精神は大きな祝祭の日だけでなく、日々の節目、たとえば誕生日、記念日、気軽なピクニックさえもが喜びあふれるイベントとなり、その場にふさわしい雰囲気と、もちろんぴったり合う食事によって彩られます。

本料理本『味わいのハーモニー』のこのセクションでは、「めでたい」からインスピレーションを得たレシピをご紹介します。人生の幸せな瞬間を祝うために作られるこれらの料理は、極上のヨーロッパ産食材と、伝統や創造性を重んじる日本の文化を結びつけます。

めでたいレシピ： あらゆるお祝いのための料理

本書に収録した「めでたい」レシピは、どんなシーンも特別なものに変えてくれます。賑やかな祝祭日の集まりでも、親しい人とお祝いでも、これらの料理は喜びと一体感を生み出します。

最初にご紹介するのは、心が和むパンのキッシュ。伝統料理にひとひねりを加えた、ブランチやピクニックにぴったりの一品です。花に関する日本の美意識とヨーロッパの味が融合した、ジャムとはちみつのフラワークッキーサンドなど、ティーパーティーやギフトにぴったりの遊び心いっぱいのお菓子もあります。

贅沢なほどクリーミーなかぼちゃのパスタグラタンと、秋の集いに祝祭感を添えるデザート、風変わりなかぼちゃあたまのスイーツで、収穫の季節を祝いましょう。和風グリルカプレーゼは、伝統的なヨーロッパのサラダをスモーキーな旨味たっぷりの一品に仕立てた料理で、屋内・屋外どちらでも楽しめる万能のお祝い料理です。

冬のホリデーシーズンを祝う人たちのために、サンタのチーズとトナカイのいなり寿司弁当が食卓に魅力と楽しさを届けてくれると、子供も大人も笑顔になります。ボリューム感のあるお祝い料理には、プレミアムビーフの豊かな味わいと、表面がパリッとした焼きたてパンを組み合わせたステーキサンドがおすすめです。



豪華な宴を開くにしても、贅沢なひとときを静かに過ごすにしても、これらのレシピによって「めでたい」と思う心を大切に感じるようになります。今この時を祝い、季節を称え、ヨーロッパの卓越性と日本の伝統が織りなすハーモニーを存分に味わってください。

これらの多彩で陽気な料理を通じて、「めでたい」がもたらす喜びを日常に取り入れてみましょう。どの料理も、美味しさとともに、毎日に祝うべき何かがあることを思い出させてくれます。

食パンキッシュ

1人分

準備時間: 10分

加熱調理時間: 20分

材料:

食パン	1枚		ルクセンブルク
フェタPDO	30g		ギリシャ
ベーコン (1cm 幅に切る)	1枚分		
アゼイトナ・ガレガ・ダ・ベイラ・ バイシャPGI (オリーブ、薄切り)	3個		ポルトガル
玉ねぎ (薄切り)	1/4個		
卵	1個		
高脂肪の生クリーム	50ml		
ピザ用チーズ	20g		
バター	5g		
粗びき黒こしょう	ひとつまみ		
パセリ (みじん切り)	ひとつまみ		

- 作り方:**
1. 食パンの白い部分をスプーンで押してくぼみを作ります。
 2. フライパンを弱火にかけてバターを熱し、玉ねぎとベーコンを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
 3. ボウルに卵を割り入れ、生クリームと他の材料を加えて混ぜ合わせます。
 4. 3を1に注ぎ入れ、ピザ用チーズをまぶし、180℃のオーブンで20分焼きます。
 5. 刻んだパセリを散らします。



おすすめのペアリング:

ウゾPGI (蒸留酒)

 キプロス

お花のジャム&はちみつ サンドクッキー

4人分

準備時間: 25分

加熱調理時間: 10分

材料:

有機バター（室温に戻したもの）	60g	 デンマーク
はちみつ	60g	 ルーマニア
ベリー系のジャム		
ブルーベリーはちみつ		 エストニア
米粉	120g	

- 作り方:**
1. バターとはちみつをボウルに入れ、ゴムべらでしっかりと混ぜます。
 2. 米粉を加えて混ぜ合わせ、ラップをかけて1時間冷蔵庫に入れます。
※混ぜにくい場合ははちみつを少量足してください。
 3. めん棒を使って2の生地を5mmの厚さにのばし、花の形の型で抜きます。
2枚1組で、片方には中心に円形の穴を開けます。
 4. 170℃に予熱したオーブンで10～12分焼き、天板の上で完全に冷めます。
 5. 穴が開いていない方のクッキーの裏面にベリージャムとエストニア産ブルーベリーはちみつを塗り、穴のあるクッキーを合わせてクッキーサンドにします。



和風焼きカプレーゼ

2人分

準備時間: 15分

加熱調理時間: 5分

材料:

ハルミ PDO チーズ	1/2パック		 キプロス
イストリア産オリーブオイル PDO	大さじ1		 クロアチア
イタリア産トマト	1個		イタリア
大葉	6枚		
塩	ひとつまみ		
粗びき黒こしょう	ひとつまみ		

- 作り方:**
1. ハルミを1cm幅に切り、水に1時間以上さらして塩抜きをします。
 2. キッチンペーパーで1の水気をたたいて拭き取り、熱したグリルパン（またはフライパン）で焼きます。
 3. 器に2のチーズ、1cm幅の半月切りにしたトマト、大葉の順に並べます。
 4. 塩、粗びき黒こしょう、エクストラバージンオリーブオイルをかけます。



おすすめのペアリング:

マルタ諸島産ワインPGI

 マルタ

かぼちゃの練り切り

2人分

準備時間: 20分

加熱調理時間: 6分

材料:

ミルクチョコレート	適量	 オランダ
白いんげん豆パウダー	10g	
水	大さじ1	
白あん	150g	
かぼちゃ（皮をむいて茹でたもの）	50g	
パンプキンシード	2粒	 オーストリア

- 作り方:**
1. かぼちゃの練り切りあんを作ります。ボウルに白いんげん豆パウダーと水を入れて混ぜ、粉の塊がなくなったら白あんと茹でたかぼちゃを入れてよく混ぜます。
 2. ラップをかけずに600Wの電子レンジで2分加熱し、その都度よく混ぜます。これを3回繰り返したらラップに包み、冷蔵庫に入れて冷やします。
 3. 2が冷えたら2等分してそれぞれ丸い形に整え、かぼちゃの種を上にしめます。
 4. オランダ産ミルクチョコレートを湯煎して溶かし、少量をつまようじにとり、3にジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）の顔を描き込みます。



かぼちゃのパスタグラタン

1～2人分

準備時間: 15分

加熱調理時間: 30分

材料:

ガロファロ・スパゲッティ PGI	100g		 イタリア
シュタイエルスカ・スロヴェニアPDO 白ワイン	30mL		 スロベニア
牛乳	300ml		
バター	30g		
米粉	30g		
塩	小さじ1/4		
かぼちゃ	80g		ポルトガル
しめじ	1/2パック		
玉ねぎ（薄切り）	1/2個		
ベーコン（1cm幅に切る）	2枚分		
ピザ用チーズ	30g		

- 作り方:**
1. フライパンを中火にかけてバターを溶かし、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、かぼちゃを加えます。
 2. 米粉を振り入れ、全体になじむまで炒めたら、ダマができないように少量ずつ牛乳を加えます。
 3. パスタを規定の時間通りに茹で、水気を切って耐熱皿に移します。
 4. 3の上に2を流し入れ、ピザ用チーズをトッピングして、180℃のオーブンで20分焼きます。



おすすめのペアリング:

ジュネフェルPGI (蒸留酒)

 オランダ

サンタのチーズとトナカイ のいなり寿司弁当

1人分

準備時間: 30分

加熱調理時間: 10分

材料:

チーズ	2個	 ポーランド
かにかま	2本	
スナップえんどう	2本	  ベルギー
唐揚げ（豆腐を揚げたもの）	適量	
いなり寿司	2個	
ブロッコリー（小房）	2個	
海苔	適量	
れんこんスライス（2mm 幅の半月切り）	4枚	
揚げ油		

- 作り方:**
- かにかまの赤い部分をチーズに貼り付け、サンタクロースの帽子と服にします。
 - もう1つのチーズの半部分をラップに包んで丸め、立体的な形に整えてサンタのひげを作ります。スナップえんどうの豆をサンタの鼻に、海苔を目に配置し、残りのチーズを使ってサンタの帽子の先端部分を作ります。
 - 弁当箱にいなり寿司を詰め、海苔をトナカイの目に、ブロッコリーをトナカイの鼻に配置します。残りのチーズを使って白目を作り、かにかまの赤い部分をトナカイの赤鼻にします。
 - れんこんをキツネ色になるまで油で揚げ、3に飾ってトナカイの角にします。
 - 弁当箱にまだスペースがあれば唐揚げなどお好みのおかずを詰め、上に2をのせます。豆を取り出した後のスナップえんどうも添えます。



ステーキサンド

1人分

準備時間: 10分

加熱調理時間: 20分

材料:

グラスフェッドサーロインビーフPGI	1枚		 アイルランド
食パン	2枚		

A

しょうゆ	100ml
にんにく（細かく刻む）	1片
粗びき黒こしょう	ひとつまみ
マヨネーズ	大さじ2
わさび	小さじ1
バター	10g

- 作り方:**
1. Aの材料を混ぜ合わせて袋に入れます。短冊状にカットしたアイリッシュビーフを漬け込み、袋を閉じ、1時間ほどおきます。
 2. 熱したグリルパンで、常温に戻した肉の両面を焼きます。
 3. 肉が好みの焼き加減になったらアルミホイルで包み、しばらく休ませます。
 4. わさびとマヨネーズを混ぜ合わせ、パンの内側に塗ります。
 5. パンに肉をのせてはさみ、バターを溶かしたグリルパンにのせて、アルミホイルを被せ、鍋でプレスしながら両面を焼きます。
 6. 半分に切ります。



おすすめのペアリング:

エストニアン・ウォッカPGI

 エストニア

NOTES





 FoodMatchEU



<https://enjoy-its-from-europe.campaign.europa.eu/japan/ja>