

# ティーネのいいね！ドイツ

沼田市国際交流員が教えるドイツ

## クマニラ狩り

ドイツの春は天気が良くて、白いアスパラガスや甘いいちごなど、美味しいものがたくさん食べられる季節です。その中で今回お勧めしたいのはクマニラです。にんにくに似た匂いと味がする緑色の長い葉をした植物です。



3月の下旬から5月の上旬まで、ドイツ人は森に入って木の間や、川のほとりでクマニラを探します。幼いころお爺さんと一緒にミュンヘンの中心部にあるイギリス公園へよくクマニラ狩りに行きました。しかし、クマニラはスズランとコルチカムという毒のある植物の葉とよく似ているので、採る時は気をつけなければなりません。両方とも、花が咲かないうちはクマニラとの区別が難しいのですが、食べると命にかかわるので本当に危険です。

クマニラは美味しいだけではなく、とても健康的です。高血圧や動脈硬化の予防にもなり、代謝を良くし消化を助けてくれます。ドイツの冬は寒くて暗くて辛いので、春が来てもまだ長い冬眠の後のように眠いので、元気をつけるためにクマニラを食べるのです。クマニラはドイツ語で Bärlauch (ベアラウフ) と言って、直訳すると熊ニラとなります。熊が冬眠の後に栄養のあるニラを食べるとすぐに目が覚めることに由来しているようです。そして、ドイツ語で「熊のように強い・元気いっぱい (bärenstark、ベーレンシュターク)」という表現もよく使われています。

クマニラが手に入るのは2か月間ほどで、保存のためにクマニラバターかクマニラペーストを作ります。バターにしてパンやステーキにのせたり、ペーストにしてスパゲッティやジャガイモと一緒に食べるのも美味しいです。レストランにも5月になるとクマニラが使われている料理が増えるので、機会があれば、ぜひお試しください。



Das ist bärenstark!  
ダス イスト ベーレンシュターク  
(すごいですね!)



作者：クリスティーネ・バウアー (ティーネ)  
問い合わせ：c.bauer@city.numata.gunma.jp  
👩🍳 クックパッド：沼田市のキッチン