

第2回南ドイツ伝統料理セミナー開催のお知らせ…5月24日(水)

参加者募集！！(写真は前回のレシピとセミナー状況)

2015年10月に開催いたしましたミュンヘン在住のウレ・シュミット・イバツハ女史による**南ドイツ料理**、小島豊は**パテ類とフィンガーフード**の講師2名でのセミナー第2回目を開催いたします。



参加費(レシピ&試食含む) 10,000円(税込)

定員20名～(各社1名)お申し込みは先着順

電話0297-46-0211、Fax:0297-46-0212、Email:hela@helajapan.com まで

減少続くドイツ食肉組合員

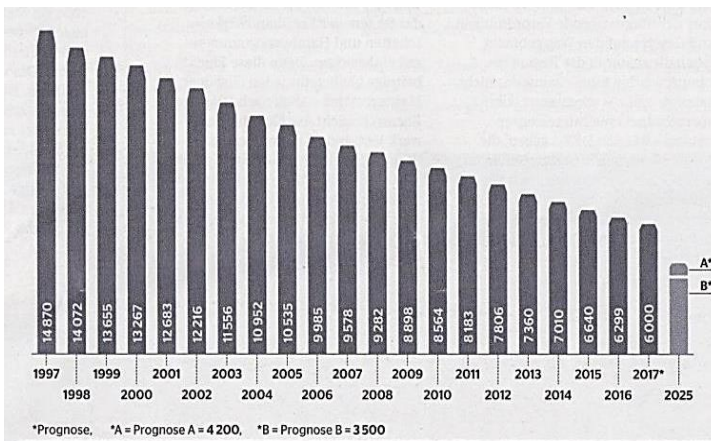
昨年度のドイツ食肉組合 Deutschen Fleischer-Verband(DFV) に年会費を収めた人は6299名。

毎年約300名減少し続け、1997年の14870名から60%も減ってしまった

実際の店舗数は13158軒(ヘラニュース2016年4月号参照)～1組合員が平均2店舗所有～と毎年500軒前後の減少が続く～2025年の予想数値は最大4200から最少3500までに減少すると見られている

個人の小規模店舗は減少し続けているが、全体の売上自体は、それほど大きな減少は起きておらず、チェーン展開やディスカウト・スーパーの自社製造が大きく支えていることを証明している

2016年末発表の食肉業界の売上ランキングでも、Edekaエデカ南西地区13位、Globusグローブス23位、エデカバイエルン41位、Reweレーヴェ48位と自社製造で大きく売り上げており、大きな食肉企業と肩を並べている。このことから、今後もある程度の規模以上の企業だけが生き残っていくことを示している。



ドイツ 2015年食肉&加工品売上ランキング			百万ユーロ	
順位	企業名	2015年	2014年	
1	Tönnies	6300	5600	
2	Vion	3256	2995	
3	Westfleisch SCE	2514	2420	
4	PHW gruppe	2270	2420	
5	Heristo	1429	1439	
6	Wiesenhof	1446	1400	
13	Edeka Südwest	626	635	
23	Globus	380	384.6	
41	Edeka Nordbayern	213	212	
47	Rügenwalder Mühle	175.4	205	
48	Rewe-Dortmund	177	177	

2016年～豚肉消費量減るドイツ

2011年にドイツ人が食べる豚肉が40.1kgだったのが、5年後には35.8kgと10.7%も減少した。

その反面、鶏肉は前年比200g増えて11.9kg、牛肉も前年比200g増えて9.5kgとなっている。

全体的に、ドイツ人の意識にベジタリアンムードが広がっているのか、ノンミートの製品が目立つ。

中国向け輸出に力を入れるEU～5年連続、養豚数減らす中国

2011年以来中国の国内養豚数が減っている。

精肉換算で5299万トンと前年比3.4%のマイナス～理由は5年連続で豚肉の価格が下がり、2015年に最低価格となり、養豚業から離れる農民が増えたことによる。

急激な都市化が進み、農民人口の減少は他の野菜、穀物にも影響している。

中国・国民の収入の増加で、逆に牛肉の消費が進み2015年に前年比2.4%の増加で720万トンとなり、今後さらに10年は牛肉の消費増加傾向が進むと予測されている。

屠畜環境の改善と冷蔵管理の発展で、牛モツの消費も大きく進んでいることも貢献している。

また、鶏肉の消費も上昇しており、前年比3.4%プラスの1890万トンが生産された

また砂漠化が進む地球環境から、ヤギや羊の放牧が進み、4.2%プラスの459万トンが生産された。



コペンハーゲン発～アジアマーケット

DÄNEMARK

Der Export von Schweinefleisch*

	2015	2016	2016:15 in %
EU insgesamt	1 192 227	1 082 251	- 9,2
davon Deutschland	511 473	443 695	- 13,3
Polen	224 148	217 587	- 2,9
Großbritannien	181 066	176 516	- 2,5
Italien	115 895	101 043	- 12,8
Schweden	31 568	31 506	- 0,2
Drittländer insgesamt	466 529	522 278	+ 11,9
davon China	197 360	269 084	+ 36,3
Japan	101 779	105 071	+ 3,2
Australien	49 670	46 689	- 6,0
USA	29 226	27 484	- 6,0
Südkorea	16 712	14 634	- 12,4
Exporte insgesamt¹⁾	1 658 756	1 604 529	- 3,3

* Lebendschweine, Verarbeitungsfleisch und Nebenerzeugnisse; jeweils Januar bis Oktober; in 1000 t Schlachtgewicht; Quelle: L&F

豚肉の輸出大国デンマークは輸出先を大きくアジアにシフトしている。

2016年のEU向け出荷量は前年から9.2%も減少。

特にドイツ向け豚肉は13.3%と大きく減ってしまった。

イタリア向けも12.8%減。

それに代わって中国向けは36.3%と1年で爆発的に増加！！

日本向けも3.2%増。

豪州、米国向けはそれぞれ6%減、韓国向けは

12.4%マイナスと大きいですが第3国向けではトータル

で11.9%も増加し、全体では前年比3.3%のマイナ

ス、総輸出量1,6億5875万トンだった。

ドイツ人の豚肉消費量が5年間で10.7%も減少(平均年2%減)との発表だが、昨年1年間の実際の減少傾向は13.3%減であるので、生産拠点がEU内に移動していることを表している。

ドイツの冬の味覚

1) ヒラメ: 北ドイツでは、ドーバーソール、ヒラメが冬の味覚として有名。

1尾丸ごと唐揚げにしたり、たっぷりのバターでソテーしたりして、レモンを絞って食べる・・・たっぷり脂肪を抱えた冬の魚は美味しいのは、どこも同じ。

2) ホースラディッシュ&リンゴ: どんより曇った冬のヨーロッパでは、日光不足でビタミン類の摂取量が落ちるので、ホースラディッシュをたっぷり肉の上に荒削りしたり、保存しておいたリンゴのムースや焼き菓子類を取ってビタミン摂取に努める。

3) Pinkelwurst & Grünkohl: ピンケルヴルスト&グリュンコール

北部ドイツでは、霜で甘みを増す“ちぢれ青キャベツ=Grünkohl/グリュンコール”がふんだんに料理に使われる。通常の白っぽいキャベツと違ってブロッコリーのような濃緑色でビタミンCや鉄分を多く含む。

日曜日にはグループが畑の中に出現し、みんなで青々としたキャベツを刈り取り、夕食に調理して食べる楽しい集いが始まる。

ベーコンを入れてたっぷり煮込み、メインにしたり付け合せにしたりする～メインはどちらかというと、キャベツのほうだ。

一番有名な食べ物には Kohl und Pinkel～そばの実など穀類をたっぷり入れたピンケルウインナーに、たっぷりと煮込みキャベツを敷いて出される冬の味覚。

4) Kartoffel Bratwurst: カルトツフェルン・ブラートヴルスト



フランスと国境を分かっザールランド州では、生じゃがいもと肉を充填したポテト焼きソーセージが冬の味。

ベーコンと豚バラ、そして皮をむいて一晩水に漬けておいたジャガイモが3~4割も入る。

焼いて食べると、ホクホク、シャリシャリ……ジャガイモの食感が楽しい~ベーコン味の素朴さが魅力の焼きウインナー=レモンを絞ってどうぞ カレーケチャップも合う!

★レシピご用意できます



グリュンコールマイスター・コンテスト

冬のビタミン=グリュンコール(青キャベツ)を使った料理コンテストが北ドイツ・ハンブルグで1月末に開催された Bremen, Ordenburg など、地域の名物としてアピールできる重要な食材で、旬にこれを出さないレストランは無いくらいだ。

伝統的なピンケルウインナー付きではなくて、ベジ用メインからデザートまで、思いつくままに何でも作っても良いとの審査基準で、19名の参加者で様々なアイデア料理が出展された。

何よりも、ベジタリアンには最適の食材で、ベジメニューが多かったことが今回の特徴。

この地域の名物=丸ごとスモークした脂がのった巨大ウナギ Aal(ぶつ切りを皮をむいて食べる Räucheraal~1本 200g11.80€)を使った料理も多かった~マイスターに選ばれてグランプリを獲得した料理は:

1位:グリュンコール(GK)のリゾット・燻製ウナギのせ・GKチップス添え

2位:鴨のサテ・串刺しGK添え

3位:GKリゾット、天日乾燥トマト、シュタインピルツ茸 有頭海老のグリル、レモンオリーブオイルとパルマ生ハムチップス添え

その他の料理:GKラビオリ、GK・アフリカ風燻製サバと焼きバナナのせ、

ラム肉のヒレGKとサツマイモのピューレ詰め、牛肉のタルタルGK添え、ニョッキのGKペストソースなど



食クイズ~あなたはいくつ答えられますか??

Q1:Paleo とは何のこと? aメキシコのパンケーキ bプラム入りプディング c石器時代の食糧

Q2:Vegan 完全菜食主義者が食べてはいけないものは? aメイプルシロップ b蜂蜜 c砂糖

Q3:どの果物が一番ビタミンCを多く含む? aアセロラ bローズヒップ cシーバックソーン

Q4:ステビアとは? a砂糖と同じカロリーを持つ b砂糖より300倍も甘い c焼き菓子用の砂糖

Q5:どの果物がヨーグルトに入れると苦みを感じる? aリンゴ bオレンジ cキウイ

Q6:7歳から14歳の子供の1日の水分摂取量は? a0.3~0.7l b0.7~1.2l c1.5~2l

Q7:どの穀物がグルテンを含まないでしょう? a押し麦 bDinkel(スペルト古代小麦) cキビ

Q8:どの魚がオメガ3を多く含むでしょう? a鱒 bニシン cタラ

Q9:エネルギー単位KJ(キロジュール)はKcalに直すと? a1kcal=Ca.2.2kj b1kcal=Ca.4.2kj c1kcal=Ca.8.2kj

Q10:どの食品が一番コレステロール値が高いでしょう?

a鶏卵1個50g bレバーソーセージ100g c生クリーム100g

Q11:どのビタミンが血液中の鉄分を増やすでしょう? aビタミンC bビタミンD cビタミンE

Q12:どのスナックが一番カロリーが低いでしょう?

aリンゴ中玉150g bチョコレート1片20g cチーズのせ全粒パン

Q13:500mlのケチャップに角砂糖は何個分入っているでしょう? a1個 b15個 c30個

Q14:一日の塩分摂取量の理想は? a最大6g b最低9g c最大12g

Q15:一日の果物と野菜の摂取量は? a合わせて3カップ b5カップ c7カップ



Q16: どのビタミンが脂肪を溶解するでしょう? a ビタミンB群 b A,C & E c A,D,E & K

Q17: ドイツでは Vegan 完全菜食主義者の人口は? a 50万人 b 100万人 c 150万人

Q18: どの飲料が一番健康に良いでしょう? a フルーツジュースの炭酸割り b フルーツジュース c 濃縮フルーツジュース

回答 A1: c 石器時代の食べ物 PaleoDiet パレオダイエットとは健康の為に 農耕や牧畜に頼らず、自然界で容易に入手できる魚介類、鳥類、小動物、昆虫類、卵、野菜、キノコ、ナッツ類などを取り、穀物、豆類、乳製品、芋類、精製塩、精製砂糖、調味料、加工油は原則的には避けるダイエット方法。ドイツでは今注目の食生活? ブッシュ大統領が実践し、ダイエットに成功したという。チキンと野菜、キノコがメインのレシピが多い

A2: b 蜂蜜 A3: a アセロラ アセロラは 100g 中ビタミン C は 1700mg、ローズヒップ 1250mg、シーバックソーン 450mg

A4: b 砂糖より 300 倍も甘い A5: c キウイはアクチニジン酵素を持ち、乳タンパクを分解して苦みを出す

A6: b 0.7~1. 2ℓ A7: c キビ

A8: b ニシンは 100g 中、オメガ3オイルを 1.9g、タラは 0.6g、鱒は 0.3g A9: b 1kcal=Ca.4.2kj

A10: a 鶏卵は 50g 中 230mg のコレステロールを含有。レバーヴルストは 160mg、生クリームは 90mg

A11: a ビタミン C が鉄分を増やす

A12: c チーズのせ全粒パンは 55kcal、中玉リンゴは 80kcal、チョコレートは 20g で 100kcal もある

A13: c 30個 (1個 3.5g) コーラは 100ml 中 11.5個

A14: a 日本人は世界一、塩分を 1日 12g 摂取している。2位中国、3位インド、4位イタリア

米国 8g、ケニア 3g と諸外国は少ない

A15: b 5カップ A16: c A,D,E & K

A17: b 100万人 ドイツはヨーロッパでもベジの先進国

A18: a ジュース類も炭酸で割って飲むとカロリーダウン、糖質も減らせる

貴方は何ポイント?

0~5ポイント=あなたは食べ物の身体に与える影響をあまり知りませんね

6~10ポイント=あなたは一部の分野の知識が不足しています

11~15ポイント=あなたはかなり詳しいですね、今後も知識を増やしましょう

16~18ポイント=あなたの知識はすごい 栄養学のエキスパートです!!

減塩後進国日本

塩分摂取の世界の目標は 6g...しかし日本は 12g と世界ワーストワン!

今の日本の目標値は 9g! あと 3g 減らそう!!

摂りすぎると循環器疾患=脳卒中や心臓病の危険性が高まる。

減脂、運動、禁煙、そして部屋、風呂場を暖かく!!

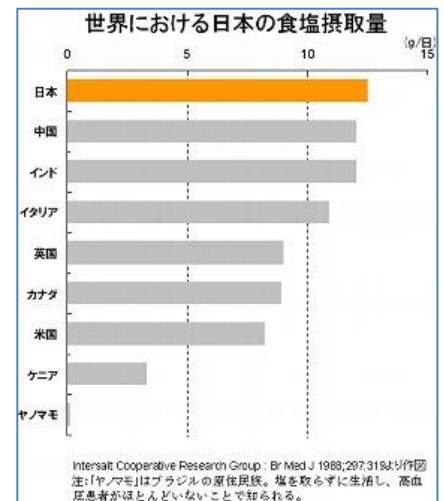
http://memorva.jp/ranking/unfpa/who_whs_2016_life_expectancy.php

塩分摂取量と長寿国は必ずしも一致しないことが分かった!!、2008年では塩分ワースト1位日本は長寿 No1、香港が2位だった。今はスイスが1位。

3月2日の日経新聞発表の2015年速報値では長寿1位スイス、日本は男性 80.75歳で4位、女性は 86.99歳で総合2位につけている。

秋田県では減塩運動を実施調査~脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)の中の脳出血は、高血圧が減少したためかなり少なくなった。

しかし、脳梗塞や、くも膜下出血は、いずれも動脈硬化が強く関与し、逆に増えている。塩分摂取量2位の中国は、野菜の摂取量では世界トップ、2位は韓国と、野菜を多く摂ると長寿ランキングも上位、また温かい地域に住む人は長寿の傾向にあると言える。動脈硬化を防ぐ食生活に努め、禁煙をして、運動を続け、住まいを暖かく保つことが長寿の秘訣と言えよう。



順位	国及び地域	男女総合	男性	女性
2015年	世界の平均	71.4	69.1	73.8
1	日本	83.7	80.5	86.8
2	スイス	83.4	81.3	85.3
3	シンガポール	83.1	80	86.1
4	オーストラリア	82.8	80.9	84.8
5	スペイン	82.8	80.1	85.5
6	アイスランド	82.7	81.2	84.1
7	イタリア	82.7	80.5	84.8
8	イスラエル	82.5	80.6	84.3
9	フランス	82.4	79.4	85.4
10	スウェーデン	82.4	80.7	84
11	韓国	82.3	78.8	85.5
12	カナダ	82.2	80.2	84.1
13	ルクセンブルク	82	79.8	84
14	オランダ	81.9	80	83.6
20	英国	81.2	79.4	83
24	ドイツ	81	78.7	83.4
31	米国	79.3	76.9	81.6
53	中国	76.1	74.6	77.6
109	北朝鮮	70.6	67	74
183	シエラレオネ	50.1	49.3	50.8