



栄養科たより



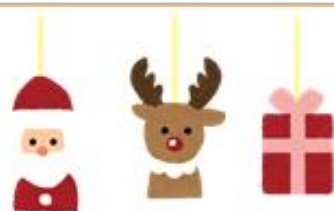
シュトレンとは？

シュトレンという名前は、ドイツ語で「坑道」を意味し、トンネルのような形をしていることからこの名前がつけられました。

酵母の入った生地には、レーズンとレモンピール、オレンジピールやナッツが練りこまれており、焼き上げたケーキの上には真っ白くなるまで粉砂糖がまぶされています。その形が幼子イエスを産着で包んでいるように見えると言う話もあるそうです。

ドイツでは、クリスマスを待つ4週間のアドヴェント（待降節）の間、少しずつスライスして食べる習慣があります。フルーツの風味などが日ごとにパンへ移っていくため、「今日よりも明日、明日よりも明後日と、クリスマス当日がだんだん待ち遠しくなる」とされています。

他の国のクリスマスお菓子



イタリア パネトーネ

生地の中に、レーズン、プラム、オレンジピールその他のドライフルーツを刻んだものを混ぜ込んで焼き上げた、甘く柔らかなドーム型の菓子パンのこと。パネトーネとは「大きなパン」の意味。クリスマスの前4週間（待降節）には各家庭で焼かれ親族や友人に配る習慣がある。



イギリス クリスマスプディング

干しぶどうをはじめとするドライフルーツや砂糖漬けの果物の皮、ナッツにスパイスやブランデー（またはラム）などが入った蒸しケーキで、温めたものを食べる。味や食感、外見は日本人が想像するケーキや一般に「プリン」と呼ばれるカスタードプディングとは大きく異なります。