



レストラン・カフェバー アンカー (ベルン)

レシュティの作り方

- 生のジャガイモから作るリュステイ
- ゆでたジャガイモから作るリュステイ
- ベルン風レシュティ
- エメンタール風・レシュティ
- バーゼル風レシュティ
- テシン風レシュティ
- ウーリ風レシュティ
- アッペンツェル風レシュティ
- グラルス風レシュティ
- チューリッヒ風レシュティ
- 各種肉盛り合わせ、レシュティとりんご付き

生のジャガイモから作るレシュティ

材料 (4人分)

生のジャガイモ 1 kg

塩 大さじ、すりきり一杯

脂身 (またはオイル、バター) スープ用大さじ 3~4 杯

作り方

ジャガイモの皮をむき、レシュティ用のおろし金で細かな短冊状にすり下ろす。フライパンで脂身を熱し、すりおろしたジャガイモをいれ、塩で味付けして、脂身とよくなじむように、へらで何度か、かえす。

中火にして蓋をし、時々へらでかえしながら、20~30分間炒める。少し強火にし、蓋をとって、きれいな焦げ目がつくまでさらに20分炒める。火を止める前にパンケーキ状に形作る。この後、かき混ぜないように！



レストラン・カフェバー アンカー (ベルン)

ゆでたジャガイモからつくるレシュティ

材料 (4人分)

前日皮付きでゆでておいたジャガイモ800g
塩小さじ1杯
バター50 g
水大さじ3杯

作り方

ジャガイモの皮をむき、荒い目のおろし金でおろすか、または4等分して薄切りにする。層を作るように寝かせ、一重ねずつ塩をふりかける。油を敷かずにフライパンを熱し、熱くなったらバターの1/3量を加える（フライパンの端にも十分バターが行き渡るようにする）。ジャガイモを加え、フライパンの一面を覆うように並べて、その上をへらで少し押さえつけるようにする。

弱火で10分ほど片面を焼く。パンケーキを作る要領で全体をへらで押さえつけ、フライパンの端にバターの1/3量をまわし入れる。

このパンケーキ形のジャガイモに皿などで蓋をし、焼き始めた面に薄い金色のきれいなカリカリした焦げ目がつくまで、さらに10分ほど弱火で焼く。フライパンを皿ごとひっくり返して、蓋に使った皿の上にレシュティをフライパンから落とすようにして取り出し、さらにフライパンにレシュティを焦げ目がついてない方を下に滑らせるようにして戻す。こうするときれいに裏返すことができる。残りのバター（1/3量）をフライパンに加え、さらに10分間焼く。でき上がったレシュティを蓋に使った皿の上に盛って食卓に出す。

ベルン風レシュティ

材料 (4人分)

ゆでたジャガイモ1kg
塩小さじ1杯
溶かして少し煮詰めたバターを大さじ2杯
ラード大さじ2杯
さいの目状に切ったベーコン50g
ミルク大さじ1~2杯

作り方

ゆでたジャガイモの皮を剥き、レシュティ用おろし金で短冊状におろし、塩をふってよく混ぜる。

バターとラードはフライパンでよく熱する。さいの目状のベーコンとジャガイモをフライパンに加え、よくかき混ぜながら、全体に火がとおるように軽く焼く。パンケーキのように形を整え、皿を裏返しにして蓋にし、弱火で20分間焼く。その上にミルクをかけ、再び蓋をして約10分間焼く。蓋に使った皿の上にレシュティを落とすようにして取り出し、カフェ・オ・レと一緒に食卓に出す。



レストラン・カフェバー アンカー (ベルン)

エメンタール風レシュティ

作り方

ベルン風レシュティと同じ（ただしミルクは使用しない）。最後に、薄く切ったエメンタール・チーズをレシュティにかけ、ほんの一瞬、蓋をする。チーズが溶け始めたらすぐに、ケーキ状に焼きあがったレシュティをフライパンから取り出し、食卓に出す。

バーゼル風レシュティ

作り方

ジャガイモを輪きりにしたたくさんの玉ねぎと混ぜ、カリカリした舌ざわりできれいな黄金色のレシュティに焼き上げる。

テシン風レシュティ

作り方

さいの目に切ったベーコンを加えたリュステイを新鮮なドライ・ローズマリーで味つけする。

ウーリ風レシュティ

材料 (4人分)

ゆでたジャガイモ1 kg

塩小さじ1杯

ベルクチーズ300 g

溶かして少し煮詰めたバター大さじ5~6杯

玉ねぎ3コ

薄いコーヒー1杯（レシュティがかさかさにならず、ふっくら仕上がる）

作り方

皮ごとゆでたジャガイモの皮を剥き、おろし金でおろす。玉ねぎはみじん切りにし溶かしバターで、透き通るまで炒めるが焦げ目がつかないようにする。おろしたジャガイモをそこに加え、塩で味をととのえ、両面を強めの火できれいな焦げ目がつくまで、炒める。レシュティの出来上がり寸前に細切りチーズを加える。チーズが溶け始めたら、用意してあるコーヒーをその上に注ぐ。



レストラン・カフェバー アンカー (ベルン)

アッペンツェル風レシュティ

作り方

アッペンツェル風レシュティは、おろしたジャガイモ半分をゆでたマカロニと一握りのさいの目に切ったベーコンと混ぜ合わせて調理する。最後に小さめのさいの目に切ったアッペンツェル・チーズを加える。

グラルス風レシュティ

作り方

グラルス地方では、おろしたシャブツィーガーチーズ大きじ1～2杯をレシュティに加え。控えめの塩味で味をととのえる。

チューリッヒ風レシュティ

作り方

パンケーキ形のレシュティは、玉ねぎのみじん切りも加えて一緒に炒め、最後にキュンメル1つまみで味付けする。

各種肉盛り合わせ、レシュティとりんご添え

材料

一人前につきブラッドソーセージと腸づめレーバーペースト各一本
ポークソーセージ（グリル用）1本または豚肉チップラータ 1組
豚あばら肉 1枚
酸味の強いりんご4～5コ
砂糖少々
レモンの絞り汁少々

作り方

沸騰した湯にブラッドソーセージと腸づめレーバーペーストをいれて温める。豚肉のグリルソーセージまたはチップラータと豚あばら肉を炒める。肉全部を大きな皿に一皿盛りにし、その周りにカリカリのきれいな焦げ目のついた焼たてレシュティを盛り付ける。少量の砂糖とレモンの絞り汁を加えてやわらかく煮揚げた何片かのりんごを添えて、食卓にだす。

各種肉盛り合わせはこの他にも、酢漬けキャベツ（ザウアークラウト）と塩茹でのジャガイモまたは皮ごとゆでたジャガイモと一緒に食卓に出すこともできる。

● 2006 レストラン・カフェバー アンカー (ベルン)