

つくってみよう！

身近な“料理”を通して  
国際理解を深めます



# 世界の料理



# ロシア 編

2012年10月20日（土）

講師 アニシモア アリョーナさん  
（ウラジオストク出身）

本日のレシピ

ピーツが入った赤いスープ

## ボルシチ

お好みの具を包んで食べる

## ブリヌイ



公益財団法人水戸市国際交流協会



# ボルシチ

## 材料 (5人分)

・牛肉	300g
・骨(牛/鶏/豚/何でもOK)	1/2 本
・水	適宜
・じゃがいも	3 個
・キャベツ	1/8 個
・ビーツ	1 個 . . .
・にんじん	1 本
・たまねぎ	1 個
・にんにく	2 片
・トマトペースト	大さじ 1
・小麦粉	大さじ 1
・ローリエ	2 枚
・サラダ油	適宜
・サワークリーム	大さじ 1
・ディル	1/2 束

### ビーツとは

- ☺ 地中海沿岸地方原産のアカザ科のサトウダイコンの変種のこと。
- ☺ ロシア料理のボルシチには欠かせない野菜。その他煮込みや酢漬け・サラダなどに使われます。
- ☺ ショ糖が多く含まれているので、独特の甘味があります。

### 調味料

・酢	大さじ 1
・塩	適宜
・こしょう	適宜

## 作り方

1. 大きめの鍋に一口大に切った牛肉と骨を入れ、多めに水を入れ、火にかけて沸騰させて煮込む。
2. 5 分以上煮込んだら、一口大に切ったじゃがいも加え、5 分位経ったら、塩を加えていく。
3. さらに 5 分後、2 に細切りしたキャベツを加える。
4. 油をひいたフライパンに、細切りにしたビーツとにんじんを炒める。ビーツの色が抜けないように、酢を加えて、焦げないように、3 のスープを加えながら柔らかくなるまで炒める。柔らかくなったなら、3 の鍋に加える。
5. 粗みじん切りにしたたまねぎを油とにんにく(スライス)、トマトペースト、小麦粉で炒め、5 に加える。(だまにならないように注意する。)
6. 6 にローリエを加え、塩・こしょうで調味する。
7. 野菜が柔らかくなるくらいまで(約 15 分) とろ火で煮込んだら出来上がり。

盛付けたお皿に、細かく刻んだディルとサワークリームを乗せてお召し上がりください。

ディルを直接鍋に加えて食べることもあります。そのときは、火を止めてから加えてください。

# ブリヌイ

## 材料（13-15 枚分）

### 中に入れる具

- ・合挽き肉 300g
- ・たまねぎ 1 個
- ・ごはん（炊いたもの） 300g
- ・塩・こしょう 適宜

### 具を包む生地

- ・たまご 2 個
- ・牛乳 500ml
- ・小麦粉 200g
- ・サラダ油 適宜
- ・ドライイースト 10g
- ・砂糖 大さじ 2
- ・塩 ひとつまみ

他にも、いくら、サワークリーム、はちみつ、ジャム、キャビアなど、いろいろな具材を包んで食べるそうです。お好きな具材でそれぞれの味をお楽しみください。



## 作り方

### 中に入れる具

1. みじん切りにしたたまねぎと合挽き肉を塩・こしょうで炒める。
2. 1 にごはんを加えてよく混ぜる。

### 具を包む生地

1. 少し温めた牛乳にドライイーストを加え、よく混ぜたら、溶いたたまごと砂糖、塩を加え、更に混ぜる。  
※牛乳の温め過ぎに注意
2. 1 を混ぜながら、小麦粉を少しずつ加えていく。
3. 2 にサラダ油（大さじ 2）を加え、混ぜる。（泡がでたら OK）
4. キッチンペーパー等で拭くようにして、熱したフライパンにうすく油をひく。
5. おたまで 3 の生地を流し入れ、表面が乾いたらひっくり返し、30 秒くらい焼く。
6. お好みの具材を包んで食べる。



## ロシア

面積	約 1,707 万平方キロメートル 日本の 45 倍, 米国の約 2 倍。国土面積は世界一
人口	1 億 4,306 万人(2012 年 1 月)
首都	モスクワ
公用語	ロシア語
宗教	ロシア正教, イスラム教, 仏教, ユダヤ教等。

MEMO

