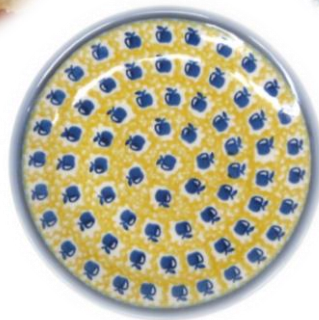


つくってみよう！世界の料理

～ポーランド編～



【メニュー】 ・バルシチ ・ピエロギ ・コンポート

【講師】 ビエルナツカ・ヤマグチ・イボナさん（ポーランド出身）

【日時】 H27. 11. 14（土） 水戸市国際交流センター

BARSZCZ バルシチ

(材料 5人前)

・牛肉	500 g
・水	1200 c c
・にんじん	150 g
・ねぎ	50 g
・セロリ	70 g
・グリーンピース	100 g
・ジャガイモ	170 g
・ビーツ	200 g
・キャベツ	250 g
・ローリエ	1~2枚
・オールスパイス	0.1 g (1個)
・ブイヨン	2個
・塩	少々

レシピ

- ① 野菜を洗って、皮をむいて切ります。にんじんはいちょう切り(厚さ5mm位)で、他の野菜も輪切りで厚さ5mm位にスライスします。
※スプーンですくい易い大きさにします。
- ② 肉を一口サイズに切ります。鍋に水と肉を入れて、あくをとりながら沸騰させます。
- ③ にんじん、ねぎ、セロリ、キャベツ、ローリエ、オールスパイス、ブイヨンを入れて弱火で煮ます。
- ④ ビーツを細かく切っておきます。(汁も使うので残しておく)
- ⑤ 肉と野菜が柔らかくなったら一口サイズのジャガイモを入れます。
- ⑥ 火が通ったらビーツを入れて一煮立ちさせ火を止めます。塩で味付けます。

PIEROGI ピエロギ

(材料 5人前)

生地材料		具材材料	
・小麦粉	400g	・ジャガイモ	750g
・卵	1/2 こ	・カッテージチーズ	200g
・水	100~130cc	・油	60g
・ベーコン	80g	・たまねぎ	60g
・油	少々	・塩、こしょう	少々

レシピ

- ① ジャガイモをゆでて、ピューレにつぶしてさませます。
- ② たまねぎを細かく刻んで油で炒めて冷まします。
- ③ ジャガイモ、カッテージチーズ、たまねぎを一緒によく混ぜて塩、こしょうで味付けます。
- ④ 生地を作ります。
小麦粉・水で溶いた卵・塩ひとつまみをボールに入れて捏ねます。
- ⑤ 出来た生地を棒で薄く2mmに延ばして丸い片（餃子の抜き型でも良いですが、お椀(直径10cm位)でも代用可です。)で切ります。
- ⑥ 真ん中に具材をおいて、皮を二つ折りにし、ふちをよくくっつけます。
- ⑦ 多めのお湯で火が通るまで数分間ゆでます。
- ⑧ ベーコンを10mm幅の短冊に切ります。油で炒めて、茹であがったピエロギにかけます。

KOMPOT コンポート

(材料 5人前)

•りんご	300g
•砂糖	75g
•水	500g
•レモン	少々

レシピ°

- ① 水と砂糖でシロップを作ります。
- ② りんごを8等分に切って種を捨てます。
- ③ りんごをシロップに入れて火が通るまで煮ます。
- ④ 最後に味見しながらレモンを入れ、グラスに移してさませます。

今日は、講座に参加していただきありがとうございました。

ポーランド料理はどうでしたか？

ぜひ、おうちでもポーランド料理を作ってみてください♪

ジェンクイエ

Dziękuję

ありがとう！

