



世界の料理教室

～ロシアの家庭料理～

〈本日のメニュー〉

- ボルシチ
- ブリヌィ



平成 19 年 10 月 28 日（日）

会場：アミュゼ柏

講師：五十嵐レナさん

五十嵐レナさんのプロフィール

ロシア・サハリン生まれ。大学卒業までを、レニングラード（現在のサンクト・ペテルブルク）で過ごしました。大学では経済学を専攻し、卒業後は、モスクワのアメリカ系の会社で、4年ほど会計の仕事につきました。その間、日本人五十嵐さんとの出会いがあり、1996年結婚を機に来日。

取手市在住。2児の母として多忙な毎日を通すかわら、英語、ロシア語を教えたり、ボランティア活動に積極的に取り組んだりしています。

◎ ボルシチ

<材料> (5人分)

シチュー用牛肉 500g、人参 1本、じゃがいも (メイクイーン 5個) 玉ねぎ大 1個、キャベツ 2分の1個、ニンニク 2かけ、ディル 5本、水 14カップ、ブイヨン 4個、ビーツ生大 1個 (または缶詰 1個)、塩大さじ 1、コショウ少々、サラダ油少々、ローリエ 2枚、サワークリーム適宜

<作り方>

- ① 軽く塩コショウした肉を小口切りにし、水とブイヨンと一っしょに火にかける。沸騰したらアクをとり、塩、ローリエも加えて、弱火で 20 分くらい煮込む。
- ② 人参、玉ねぎは、1cm 四方くらいのサイコロ切りにして、みじん切りしたニンニク 1 かけと油で炒める。
- ③ キャベツ半分は、粗い千切りにして洗っておく。
- ④ じゃがいもは、皮をむき、1 個を 6 等分くらいに切る。
- ⑤ ビーツは、太いマッチ棒大の千切りにしておく。
- ⑥ ①にじゃがいもを入れ、沸騰後 5～6 分煮て②と③を加え、4 分くらいして、スライスしたニンニクと⑤のビーツを加える。缶詰のビーツを使う時は、煮立って 1 分くらいで火を止める。(生の時はキャベツと同時に入れる。余熱でキャベツ、じゃがいもにビーツの色が染み込む。) 塩、コショウで味を整え、粗みじん切りしたディルを加え一分くらい煮る。
- ⑦ 好みで、いただく時サワークリームをかける。

注意① ビーツを入れてからは、鍋のふたをしないこと。(色を鮮やかに保つため)

- ② ⑥からの調理は、食べる時間をみはからってする。

◎ ブリヌィ

<材料> (20個分)

皮の材料：小麦粉300g、卵4個、牛乳700cc、
サラダ油大さじ4、砂糖大さじ6、塩小さじ1

具の材料：合いびき肉500g、玉ねぎ大2個、ニンニク1かけ、
塩コショウ少々（ティースプーン半分くらい）
サラダ油適宜

<作り方>

- ① ボールに卵、油、塩、砂糖と牛乳100ccを入れ、よく混ぜる。
- ② ①にふるいにかけて小麦粉を入れ、牛乳を加えながら、混ぜ合わせる。（泡だて器を使うと良い。）
- ③ しっかり熱したフライパンに油を引きながら、お玉1杯くらいの②を入れ（薄焼き卵を焼く要領）両面を焼く。およそ20枚焼ける。（クレープの皮と似ている。）
- ④ 玉ねぎを粗みじん切りにして、肉に加え塩コショウしてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンに油大さじ1入れ、④の肉を平らに入れて、弱火で蒸し焼きにする。おおよそ火が通ったら、ニンニクを加え強火にして炒めて、塩コショウが足りなければ足して味を調え、20等分する。（皮の枚数と同じ）
- ⑥ ②の皮に⑤の肉をのせ包む。（春巻きの要領）

具の材料は、ジャム、蜂蜜、ヨーグルト、カテージチーズなども良い。（デザートとして使える。）



ロシア（ロシア連邦）豆知識

- 1、面積 約1,707万平方キロメートル（日本の45倍、米国の2倍近く）
（参考：旧ソ連：約2,240万平方キロメートル 日本の60倍）
- 2、人口 1億4,275万人（2006年1月現在）
（参考：ソ連：2億8,862万4千人/1990年1月1日）
- 3、首都 モスクワ
- 4、公用語 ロシア語
- 5、宗教 ロシア正教が最も優勢であるが、イスラム教、仏教、ユダヤ教等多数の宗教がある。
- 6、おもな都市 サンクトペテルブルク、ウラジオストク、エカテリンブルク、ハバロフスク、ユジノサハリンスクなど

7、代表的なロシア料理

シチー（キャベツスープ） ウハー（魚スープ） ピロシキ（パイ）
オクローシカ（野菜と肉を刻み込んだ冷しスープ） ペリメニ（水餃子）
ビーフストロガノフ（ビーフシチュー） シャシリク（焼肉、バーベキュー）
コトレータ（カツレツ、ウクライナ料理） カーシャ（蕎麦のお粥）

