



世界の料理教室

かていりょうり
～ロシアの家庭料理～

きょう
〈今日のメニュー〉

- ムハモルチキ (ゆで^{たまご}卵とトマトのオードブル)
- ニャジナスツイ (ポテトサラダ)
- ペリメニ (ロシア^{ぎょうざ}餃子)
- デュラーニク (じゃがいものおやき)



講師：青木エレナさん

日時：2010年6月20日（日）

会場：アミュゼ柏

青木エレナさんのプロフィール

ロシアのハバロフスク出身で、日本に観光で来た時にご主人と運命的な出会いをされ結婚、来日8年になります。

現在ご主人と小学生と幼稚園生のお子さん2人で我孫子市にお住まいです。洋裁が得意でお子さん達の洋服や小物をさっと完成させる腕前です。

◎ 毒キノコちゃん (ゆで卵とトマトのオードブル)

ざいりょう にんぶんにん
〈材料〉 5人分

たまご 卵	5個
トマト	5個
かんづめ ツナ缶詰	1缶
マヨネーズ	適量
パセリ	適量

つく かた
〈作り方〉

- ① たまご ゆ ひ から
卵を茹でて冷やし殻をむく
- ② トマトのヘタがあるほうを1cm位切りスプーンで中をくり抜く
- ③ ゆで卵の上1/3を切り、中から黄身を取り出す
- ④ ツナと黄身、パセリのみじん切りを合わせマヨネーズで味付けする
- ⑤ 白身に④を詰める
- ⑥ ⑤を皿に盛り②のトマトをのせマヨネーズで模様をつけ、パセリを添える

〈ポイント〉

卵を茹でるとき、黄身が真ん中になるように転がす

トマトは卵と大きさを合わせて用意する。大きいトマトは半分に切っても良い

ツナの他茹でた鶏肉、帆立も良い

◎ 優しいサラダ (ポテトサラダ)

〈材料〉 5人分

じゃがいも	2個
にんじん	1本
たまご 玉ねぎ	1/2個
パセリ	少々
リンゴ	1個
カニスティック	100g
マヨネーズ	適量
しお 塩 こしょう	適量

〈作り方〉

- ① にんじんは皮をむいて、皮付きじゃがいもと一緒に串がすっと通るまで茹でて冷蔵庫で良く冷やす
- ② じゃがいもの皮をむき細かく切る
- ③ にんじんもじゃがいもと同じ大きさに細かく切る
- ④ 玉ねぎを薄切りにして水にさらししっかり絞る
- ⑤ リンゴを②③と同じ大きさに細かく切る
- ⑥ パセリをみじん切りにする
- ⑦ カニスティックも細かく切る
- ⑧ 皿に切った材料とマヨネーズを層にして重ねてデコレーションケーキのように形をつくる
- ⑨ 表面に薄くマヨネーズを塗り、パセリのみじん切りを散らす

〈ポイント〉

じゃがいもは新じゃがより、貯蔵された物が良い
茹でて冷蔵庫でしっかり冷やすと崩れずに切れる
材料の大きさを揃えるときれいに仕上がる
各材料は切った後別々にしておく

◎ ペリメニ（ロシア餃子）

〈材料〉 5人分

具	豚挽肉	200g
	玉ねぎ	1/2個
	塩 しょう	少々
生地	薄力粉	2カップ
	ぬるま湯	100cc 強
サラダ油		少々
塩		少々

〈作り方〉

- ① 玉ねぎをおろす
- ② 豚挽肉、玉ねぎを良く混ぜて塩、しょうで味付けする
- ③ ぬるま湯に小麦粉を数回に分けて加えていき良く捏ねて30分ねかす

- ④ ③を棒状に伸ばし25等分にする
- ⑤ ④を手で丸く伸ばし②を包む
- ⑥ 沸騰したお湯にサラダ油と塩を加え⑤を茹でて器に入れる

〈ポイント〉

茹でたお湯と一緒に器に盛って食べたり、ざるにあけ水を切ってバターやサワークリームを付けて食べても良い
茹でた後フライパンで焼いてもおいしい

◎ デュラーニク (じゃがいものおやき)

〈材料〉 5人分

じゃがいも	5個
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
薄力粉	大さじ1
塩 こしょう	適量
サラダ油	大さじ2強
サワークリーム	適量
プレーンヨーグルト	適量

〈作り方〉

- ① じゃがいもをチーズおろし、スライサー等で細長にする。玉ねぎはおろす
- ② ①をサラシで包んでしっかりと絞る
- ③ ボールでじゃがいも、玉ねぎ、卵、薄力粉を良く混ぜ、塩、こしょうで味付けする
- ④ サワークリームとヨーグルトを混ぜてソースを作る
- ⑤ フライパンを熱しサラダ油を入れ③を両面カリッと焼く
- ⑥ 皿に⑤を盛り④のソースをかける

