



## 狛江市国際交流協会 国際交流サロン

ウクライナ料理 講師:ナタリアさん

### ボルシチ ウクライナの都市ザポリージャのお母さんの味

#### 材料 (約8皿分)8人分

水	3L
スペアリブ	350g
鶏もも肉(2cm 角)	350g
ビーツ(細切り)	1個
キャベツ(千切り)	中玉 1/4
じゃがいも(一口大)	中 2~3個
にんじん(細切り)	中 1本
玉ねぎ(薄切り)	中 1個
ニンニク(みじん切り)	2片
酢	大さじ1
サラダ油	適量
ローリエ	2枚
胡椒	適量
塩	適量
トマトピューレ	大さじ1
トマト缶	1缶

#### 作り方

1. 大きめの鍋に水3Lとスペアリブを入れ、沸騰させ、灰汁を取りながら15分煮込みます。その後、ローリエ2枚と鶏もも肉を入れ、さらに10分煮込みます。灰汁は丁寧に取ってください。
2. サラダ油を熱したフライパンに、にんじん半分と玉ねぎ半分を入れて5分炒め、ビーツと酢を加えてさらに炒めます。同じフライパンに胡椒少々、塩大さじ1/2、トマトピューレとトマト缶を加え、具材が柔らかくなるまで弱火で炒めます。
3. 1.の鍋に残りのにんじん半分と玉ねぎ半分を入れ、強火で5分煮た後、蓋をずらして乗せ、中火で15~20分煮込みます。同じ鍋にじゃがいもとキャベツを加えて煮込みます。じゃがいもが柔らかくなったら、2.で炒めた野菜を加え、沸騰させて10分煮込みます。塩と胡椒で味を調え、ニンニクを入れたら完成です。
4. 盛り付けるときは、お好みでサワークリームや香草(パセリやディル、刻んだわけぎ)を乗せると◎ また、オリーブオイルで両面を焼いた黒パン(ライ麦パン)に、すりおろしたニンニクを塗ったものと一緒に食べるのもおすすめです!



## キーウカツレツ

材料: 4人分

とりむね肉 2枚  
デイル 大さじ2  
バター 80g  
卵 2個  
塩、胡椒 適量  
小麦粉、パン粉、サラダ油 適量

作り方

1. むね肉をミートハンマーか包丁で叩き、薄く伸ばし、みじん切りにする
2. 塩、胡椒を混ぜ、卵サイズの肉ダネを作り、並べておく
3. デイルを5mm程に細かく刻み、ボールに入れる。バターを2cmぐらいにカットして、デイルのボールに入れて、バターの周りにデイルをつける
4. 2の肉ダネの真ん中に、デイル付きバターを入れて包み、形をそろえる
5. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順番につける。
6. 150~170°に熱した油で、キツネ色になるまで揚げる

## キャベツのサラダ (キーウカツレツ付け合わせ)

材料

キャベツ  
オリーブオイル  
ヴィネガー  
塩、コショウ

作り方

1. キャベツ千切りにする。
2. オリーブオイル、ヴィネガー、塩、こしょうで味付けする。
3. キーウカツレツの皿にもる。

## ベーコン、マッシュルームとそばの実

材料: 5人分

そばの実 200g  
ベーコン 100g  
マッシュルーム 200g  
タマネギ 1個(150g)  
バター 50g  
オリーブオイル 大さじ3~4  
塩、こしょう 適宜

作り方

1. 鍋でそばの実を茹でる。(約30分)(電気釜で炊くのも可。)
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切にしたタマネギ、ベーコンを炒める。スライスしたマッシュルームも加え炒める。塩、コショウで味付けする。
3. 茹で上がったそばの实の水気を切り、バターと混ぜる。
4. 3. のそばの实の鍋に、2. で炒めたものを加えて混ぜる。

## ベリージュース

材料: 5~6人分

冷凍ミックスベリー 500g  
水 2L  
レモン 1/4個  
砂糖 大さじ3~4  
水溶性片栗粉 大さじ2~3

作り方

1. 鍋に水を入れ、冷凍ミックスベリーを中火で煮詰める。砂糖を加える。
2. 水溶性片栗粉、レモン汁を加え、とろみがつくまで加熱する。
3. 鍋からおろし、冷ます。氷を入れ、グラスに注ぐ。