

ボルシチ

ロシア風煮込み料理



§ 材料 § (4人分)

豚肩肉(カレーシチュー用)	200g	にんじん	1/2本
※牛肉でもOK		じゃがいも	2個
赤ワイン	大さじ1	キャベツ	1/8個
塩	少々	トマトピューレ	大さじ4
こしょう	少々	ウスターソース	大さじ1
サラダ油	小さじ2	塩	小さじ1
にんにく	1片	こしょう	少々
セロリ	5cm位	三温糖	小さじ1
たまねぎ	大1個	スープ	3カップ

§ 作り方 §

- ・豚肉に塩、こしょうと赤ワインで下味をする。・たまねぎの一部(少量)を薄切りにする。
- ・にんにくはみじん切り、セロリは薄切り、たまねぎはくしがた切り、にんじんは厚めのいちょう切り、じゃがいもは角切り、キャベツは色紙切りにする。

- ① 鍋にサラダ油を入れ、にんにくとセロリを香りよく炒め、薄切りたまねぎを加え炒める。
- ② 豚肉を入れ炒め、くし型のたまねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
- ③ スープを加え、ロリエの葉を入れて煮る。
- ④ じゃがいもを入れてほぼ煮えたらキャベツを加え、トマトピューレを入れて煮込む。
- ⑤ 調味料を加えてさらに煮込み、味を調べて仕上げる。(ロリエの葉を最後に取り除く)
- ⑥ 器に盛り付けサワークリームを添えて、パセリをふる。(サワークリームはプレーンヨーグルトで代用可)

(市販のスープの素を使用)

ロリエの葉	1枚
サワークリーム	適宜
パセリ	少々

【一口メモ】本場のロシアでは、主にビーツ(赤紫色の色鮮やかな根菜)を使用するそうです。