

世界の料理教室～ロシアの家庭料理～

ボルシチとブリヌィをつくろう

2003 年 12 月 6 日 (土)

講 師 浅井 アクサナ さん (ロシア サンクトペテルブルク出身)

本日のレシピ

ボルシチ

材料：7～8 人分

豚バラ肉 150 g、キャベツ 150 g (1/8 個)、ビーツ 200 g、玉ねぎ 中 1 個、
にんじん 中 1/2 個、じゃがいも 中 1 個、トマト 中 1 個、パセリ 適量、
水 2000cc、コンソメ 2～3 個、ローリエ 2 枚、バター 大さじ 1、
酢 大さじ 1、砂糖 大さじ 1、ケチャップ 大さじ 1、塩 少々、こしょう 少々、
サワークリーム 400cc、牛乳 200cc

作り方

- ①なべに水を入れて、お湯を沸かす。
- ②お湯が沸いたら豚バラ肉を 2 cm くらいに切って、肉を入れる。
途中、様子を見ながらあくを取る。
- ③野菜を切る。
キャベツ・・・縦に千切り、ビーツ・・・千切り、玉ねぎ・・・みじん切り、
にんじん・・・好きな形(花形など)、じゃがいも・・・角切り、パセリ・・・みじん切り
- ④他のなべにキャベツ、ビーツ、にんじん、じゃがいもを入れて、②のなべのスープを野菜が見える程度にひたひたに入れる。
- ⑤④のなべの野菜がやわらかくなったら②のなべに全部もどし、再び煮込む。
この時、コンソメとローリエを入れる。
- ⑥フライパンにバターを入れ、みじん切りにした玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
- ⑦⑤のなべに、炒めた玉ねぎと、トマトを入れて少し煮込む。
- ⑧最後に、酢、砂糖、ケチャップ、塩、こしょうを入れ、味をととのえ、火をとめる。
＊味はお好みで加減する。
- ⑨サワークリームと牛乳を混ぜる。
- ⑩スープを皿によそり、サワークリームとみじん切りにしたパセリをちらして、
できあがり！



ブリヌィ

材料：25～30個分

生地：薄力粉 500g、牛乳 1000cc、玉子 2個、砂糖 大さじ1、塩 少々、
ベーキングパウダー 小さじ 1/2、サラダ油 大さじ2

具：豚ひき肉 400g、玉子 3個、玉ねぎ 中1個、ごはん お茶碗3杯、
水 少々、塩 少々、こしょう 少々、しょうゆ 少々、サラダ油 少々

ドレッシング：ケチャップかマヨネーズ

作り方

生地

- ①大きなボールに玉子と砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ②薄力粉と牛乳を少しずつ入れ、だまにならないように混ぜる。
これを繰り返す。
- ③全部混ざったら、塩、ベーキングパウダーを入れ、混ぜる。
- ④フライパンに油をひいて、生地をクレープのように薄くのばして両面を焼く。

具

- ①玉子をゆでる。
- ②玉ねぎ、ゆで玉子はみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひいて玉ねぎを炒める。
- ④③にひき肉を入れて炒める。
- ⑤水を少し加えて、さらに炒める。
- ⑥塩、こしょうを入れ、かくし味にしょうゆを入れ炒める。
- ⑦ボールにごはん、みじん切りにしたゆで玉子、⑥を入れ、混ぜる。

この時、味をみて、薄い場合はここで調節する。

仕上げ

- ①焼いた生地我真ん中に、大さじ山盛りの具をのせて包む。
- ②お好みで、ケチャップかマヨネーズをかけて、できあがり！

