

ロシア料理を楽しもう!



日時：2010年3月6日 午前 10:00～

会場：富士宮市立西公民館 料理実習室

講師：伊藤 イリーナ さん（ロシア出身 / エルミタージュ美術館、ピョートル夏の離宮、エカテリーナ宮 他、サンクト・ペテルブルグの博物館・美術館公式通訳ガイド）

Борщ Борシチ



材料 (6皿分)

水 3L / 鶏スープ用骨 200g / ビーツ 1個(中) / ニンジン 1/2本 / 玉ねぎ 1/3個 / トマトケチャップ 大さじ1 / ジャガイモ(中) 3個 / キャベツ 200g / 塩 大さじ1 / スミターナ(今回、ヨーグルトで代用) 各お皿に大さじ1 / サラダオイル 適量 / 万能ねぎ 各皿に少々

作り方

- ① 鍋に水・鶏肉を入れ、沸騰したらアクを取り、20分間煮て、塩を入れてコンソメを作る。
- ② ビーツ、ニンジン、玉ねぎ、ジャガイモの皮を剥く。
- ③ ビーツとニンジンを棒切りにし、ジャガイモ、キャベツを一口大に切る。
- ④ フライパンにサラダオイル小さじ1を入れ、ビーツ、ニンジン、玉ねぎを少し柔らかくなるまで炒め、トマトケチャップを入れ更に1分間程炒める。
- ⑤ ①のコンソメに④とジャガイモを入れ、中火で10分、キャベツを入れて弱火で5分間煮る。
- ⑥ 火を消し、30分置いておく。
- ⑦ 皿に移し、スミターナと小さく切った万能ねぎをかける。

Шарлотка (яблочный пирог) シャルロトゥカ (ロシア風アップルパイ)



材料 長 25cm x 幅 20cm x 高さ 4~5cm の型

りんご(中) 2個 / 砂糖 100g / 薄力小麦粉 100g / 卵(M) 4個
重曹 小さじ1/2 / レモンジュース 小さじ1/2
サラダオイル 大さじ1

作り方

- ① オーブンを200℃に予熱する。(約15分間)。
- ② りんごを洗い、皮を剥かずに細長く切り芯を取って、上から砂糖を少々ふりかけ、少し蜜が出るように10分間程置いておく。
- ③ 大きなボールに小麦粉・砂糖をよく混ぜ、卵を入れてよく混ぜ、重曹をとり、レモンジュースを混ぜ合わせて泡立ったものをボウルに入れて、更に良く混ぜる。
- ④ 型にサラダオイルを塗り、生地を流し入れて、その上にりんごを並べる。
- ⑤ オーブンに入れて最初の10分間は200℃、残りの15分間は180℃で焼きます。その際、オーブンを開けずに温度を調節すること。

Рулеты из баклажанов 巻きナス



材料 6個分

ナス 1本 / キュウリ 1/4本 / ベーコン 5cmの長さ6枚 / 塩 10g / 爪楊枝 6本

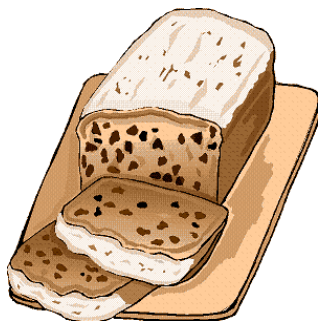
作り方

- ① ナスを縦に7mmの厚さに切り、塩をふって30分水に漬ける。
 - ② ベーコンを軽く炒めて別の皿に移し、そのフライパンでサラダオイルを引かずにナスの両面を焼き、火を止めてナスの荒熱をとる。
 - ③ キュウリを細長く6等分する。
 - ④ ③と炒めたナスをベーコンで巻き、爪楊枝を刺して皿に盛る。
- ★ナスを炒める時、醤油・ソースなどを入れるのも美味しいでしょう！キムチ・わさびなど辛い具を使うと、お酒の肴になります。

Русский чёрный хлеб

ロシア式黒パン

今回は講師が用意していただきました。「自宅でボルシチと一緒に味わいたい」という方は、ぜひ挑戦してみてください。



材料

強力粉 200g / ライ麦粉 50g / プラン(ふすま)大き目 20g / 砂糖 20g / 塩 5g / ドライイースト 3g / めるま湯(室温24℃の場合約28℃) 100g / プレーンヨーグルトあるいはケフィア(室温で) 100g / パン焼き型 (無ければ生地を丸めて鉄板で焼く)

作り方

- ① 大きなボールに強力粉・ライ麦粉・砂糖・塩・ドライ・イーストを入れてよく混ぜます。
- ② ①にめるま湯・ヨーグルトを加え、生地がなめらかになるまでよくこねます。
- ③ ②の生地を丸めてボールに入れ、上にタオルをかけ、25~30℃位の温かい所で約60分間第1次発酵させます。
- ④ 生地が3倍位にふくらんだら、軽くガスを抜き、生地を軽く丸めて、パン焼き型に入れ、上から少し小麦粉をふりかけ、ナイフで飾りの切り目を入れます。
- ⑤ 30~35℃の温かい所、または発酵の設定できるオーブンで約30分間、第2次発酵させます。
- ⑥ 生地が2倍位にふくらんだら、霧を吹いて、約20分間200℃に予熱したオーブンに入れます。
- ⑦ これからがポイント 最初の10分間は200℃で、残りの20分間は180℃で焼きます。オーブンを開けずに、パンも入っているまま、オーブンを180℃にして20分間焼き終えます。
- ⑧ 焼き終わったパンを焼き型から出し(熱いよ!)、まな板など平らなものに載せて、厚いタオルをかぶせ、約20分間、室温位まで冷やします。

もちろんロシアには日本と同様に焼き立てパンが一番おいしいと思う人が多いのですが、昔から焼き立てパンは人に良くない、と強く言われています。

★黒パンは、ボルシチなどのスープかシチュー・またはサラダに合い、ハムやチーズを載せて食べます。ジャムなど甘い物は少し酸味がある黒パンにあまり合わないと考えられています。