

FAIR 世界の料理教室 ～ ロシアの家庭料理 ～

1999年6月9日(水)

講師 今野 マキーバオルガ さん

ロシア極東のウラジオストック出身、1995年来日

本日のレシピ



今回は、時間の都合で、生地作りは省略します。(生地は、パン生地と同じ作り方です。)

材 料:

リンゴ、バター、砂糖

作り方:

リンゴを1cm角程度の角切りにする。
フライパンを火にかけ、バターを入れ溶かす。
のリンゴと砂糖を加え、きつね色になるまで炒める。
生地に具を包みオープンで焼いて、出来上がり。

～ワンポイント～

ロシアでは、肉(挽肉と玉ねぎを塩・こしょうで味付けして炒めたもの)、キャベツ、ポテト、玉子と葱、ソーセージなどの食事パン的なピロシキとイチゴ、チェリー、アンズなどの菓子パン的なピロシキなど、各自の好みで作られています。


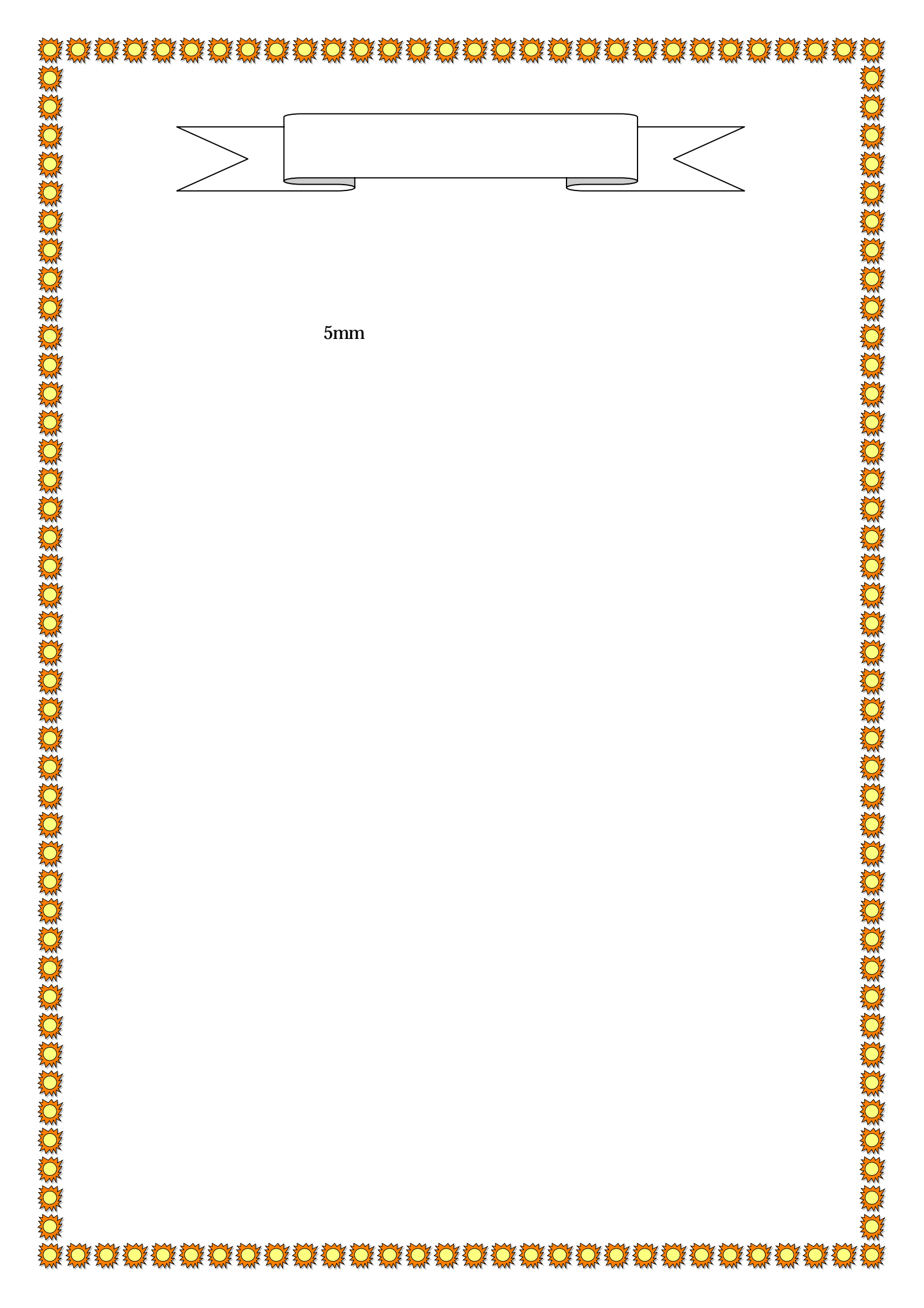


材 料:

ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、万能ネギ、ニンニク、パセリ、バター、油

作り方:

ジャガイモの皮をむき、細めの短冊切りにする。
タマネギを大き目の角切り、ニンジンを細めの短冊切りにする。
フライパンに油をひき、のジャガイモを焼く。
に を加え、ジャガイモに半分くらい火が通ったら、バターを加え蓋をして蒸し焼きにする。
に充分火が通ったら、小口切りした万能ネギと砕いたニンニク、パセリのみじん切りを上に乗らして出来上がり。



サラダ

材 料:

キャベツ、ニンジン、リンゴ、セロリ、塩、レモン汁、オリーブオイル

作り方:

キャベツを千切り(幅5mmくらい)にする。

ボールに を入れ、塩、レモン汁を加え、柔らかくなるまで手でもむ。

ニンジン、リンゴ、セロリのスライスを彩りとして、 に加え、オリーブオイルをかけて出来上がり。

~ワンポイント~

オリーブオイルの代わりに、サワークリーム 1: ヨーグルト 2 の割合で混ぜ合わせたものをかけて食べてたりもします。

(目安としては、サワークリーム 大さじ1、ヨーグルト 大さじ2)