

【ボルシチレシピ】ウクライナの都市ザポリージャのお母さんの味

材料(3L 約8皿分)

| 材料 | 分量 |
|-------------|-------|
| 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。灰汁は丁寧にとってください。

【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！

スマーチノ!(おいしい!)
Смачно!



「ボルシチ」はウクライナ発祥の郷土料理です。伝統ある料理で、それぞれの地域や家庭の味があり、約1,500種のレシピがあると言われています。



このレシピは、
ウクライナから狛江へ避難された方(ウクライナの都市ザポリージャ出身)
にご協力いただき、作成したものです。
ぜひ、みなさんのご家庭でもウクライナの食文化をお楽しみください。

