

ボルシチ



ボルシチとは) 紫色の野菜スープであり、ウクライナの代表的料理の一つ。それぞれの地域により作り方が異なる。ウクライナ中部では50種類以上のレシピが存在する。

【 材 料 】4人分

豚肉 350g (スペアリブ用)
油 (ヒマワリ油がおすすめ)
ビーツ 200g (缶詰、水煮でも可)
塩、こしょう
玉ねぎ 1/2個 (100g)
にんにく 1片
にんじん 1/2本 (75g)
バター 15g(お好みで)
じゃがいも 1個 (150g)
ディル (パセリで代用可)
キャベツ 1/6個 (200g)
トマト缶 (200g)
トマトペースト (ケチャップで代用可) 大さじ1
ローリエ 1枚
サワークリーム (濃いヨーグルトで代用可)
水 1500ml
砂糖 小さじ1 (お好みで)

< 作 り 方 >

レシピ

下準備（したじゅんび）

ビーツ、にんじんは皮を剥き、千切りにする

玉ねぎ、ディルはみじん切りにする

キャベツは千切りにする

じゃがいもは皮を剥き一口サイズに切る

にんにくは皮を剥き、みじん切りにする

トマト缶のトマトを細かく刻む

作り方

鍋に水、豚肉を入れ柔らかくなるまで（30分位）煮る。

フライパンに油大さじ1、ビーツを入れ、蓋をして10分ほど蒸し焼きにした後にお皿に移す。（缶詰、水煮の場合は は省略）

同じフライパンに油を少量入れ、玉ねぎ・にんじんがしんなりするまで炒める。

鍋にじゃがいも、キャベツを加えて10分ほど煮込む。

鍋にビーツ、玉ねぎ、にんじん、トマト、ローリエ、にんにく、塩コショウ、トマトペースト、砂糖、バター（お好みで）加えて味を調べて更に10分ほど煮込む。

器に入れ、サワークリーム、ディルをのせて完成。