

国際交流会 カラワイ



第2回ロシア料理

2009年9月18日

ボルシチ БОРЩ

※レシピは10人分です。

す。

材料

スピョークラ（ビーツ）……………1個
たまねぎ……………1個
にんじん……………1個
キャベツ……………1/2個
豚肉または牛肉（リブ）……………250g
じゃがいも……………小2個
パプリカ……………1個
にんにく……………3かけ
ローリエ……………2枚
ウクロープ（ディル）……………適量
マヨネーズ……………適量
こしょう、レモン汁または酢、塩……………適量



作り方

- 1) なべに水3Lを入れ、よく洗った肉を入れて煮立ってきたらあくを取り、肉が柔らかくなるまで煮る。
- 2) フライパンにサラダ油を少し入れて、皮をむいて薄切りしたビーツをこがさないように炒める。そこにレモン汁を少し加える。
- 3) 別のフライパンでにんにく・たまねぎ・にんじん・パプリカを炒める。
- 4) その間に、なべにじゃがいもを加え、煮えたところにレモン汁（酢）を少し加え、キャベツを入れて、ローリエを加える。
- 5) なべにフライパンの中のを全部混ぜて、レモンを少し絞り、塩、こしょうを加える。最後にディルを少し加えて火を止める。
- 6) 皿にボルシチをよそって、マヨネーズを好みで入れて出来上がり。