

ポーランド料理

ポーランド料理には、ユダヤ人やリトアニア人、ウクライナ人、タタール人などをはじめ、多くの異文化圏の人々とともに国土を分かち合ってきたという歴史が生きています。歴史の中でそれぞれの民族が交じり合いながらつくられた食文化は実に多彩で豊かですが、その基本はお母さんの味、素朴な家庭料理といえます。



ポーランド共和国
Republic of Poland



食欲の秋! 素材を活かしたポーランド風ギョウザ

ピエロギ

ピエロギはポーランドの伝統料理のひとつ。

見た目はギョウザにそっくりですが、大きさは1.5から2倍とボリュームたっぷり。

野菜や茸、肉やチーズなどでつくった具材を詰め込んだら

焼いたり、ゆでたり、揚げたり、食べ方は好み次第。

今回は、最も基本的な具材を包んで焼く二種類のピエロギをご紹介します。

作り方

材料 12個分

ザワークラウトの具

バター	10g
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個分
ザワークラウト	100g
牛挽肉	50g
塩・こしょう	各少々

ポテトの具

バター	10g
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個分
マッシュポテト	100g
ベーコン(みじん切り)	1枚
塩・こしょう	各少々

生地

小麦粉	200g
卵	1/2個
ぬるま湯	25ml
牛乳	25ml
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々

その他

オリーブオイル	大さじ2
ベーコン	1枚
サワークリーム	適量
刻みパセリ	適量



1

〈ザワークラウトの具〉フライパンにバターを熱し、玉ねぎが透明になるまで炒め、牛挽肉を加えさらに炒めます。水気をきったザワークラウトを加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調えたら、お皿に移して冷めます。



2

〈ポテトの具〉フライパンにバターを熱し、玉ねぎが透明になるまで炒め、ベーコンを加えてさらに炒めてボウルに移します。マッシュポテトを入れ、全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調え、冷ましておきます。



3

〈生地〉全ての材料をボウルに入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。まとまってつやっぽくなったらラップをかけて寝かせておきます。



4

③の生地を3mmの厚さに伸ばし、7cmほどの丸い型でくり抜きます。



5

生地の中心に①の具をスプーン1杯ほどずつ乗せ、半分に折ってフォークで押さえてとじます。同様に②の具も包みます。



6

フライパンにオリーブオイルを熱し、こんがり焼いたらお皿に盛りつけ、5mm幅に切ってよく焼いたベーコン、サワークリーム、刻みパセリを添えます。