

ウクライナ料理



肥沃な大地と温暖な気候に恵まれたウクライナは、おいしい料理の宝庫です。世界有数の穀倉地帯であり“ヨーロッパのパンかご”との異名も。ボルシチに欠かせない赤い根菜であるビーツの栽培が盛んなことでもよく知られています。ボルシチはロシア料理の定番と思われがちですが、実はウクライナが発祥です。



食べてほっとするおふくろの味

ボルシチ

スープ料理であるボルシチは、スラブ語でビーツのこと。

栄養豊富なこのビーツを入れるのが、本来のボルシチの姿です。

野菜や牛肉などの材料を炒めてから、スープでじっくり煮込みますが、

そのレシピは日本のお雑煮のように家庭や地域によって多彩。

お母さんが家族のためにつくった愛情たっぷりの手料理です。



作り方

材料 4人分

牛バラ肉 250g
ビーツ 200g
じゃがいも(中) 2個
にんじん 1/2本
玉ねぎ 1/2個
トマト 1個

キャベツ 1/4個
にんにく(薄切り) 1個分
パセリの茎(刻む) 1本分
A トマト缶 400g
ビーフブイヨン 500ml
ビネガー 大さじ1

黒こしょう 小さじ1/4
ローリエ 2枚
塩 小さじ1/4
バター 20g
小麦粉 大さじ1
塩・こしょう 各少々

サワークリーム 適量



1

牛バラ肉はひと口大に、ビーツ・じゃがいも・にんじんは小さめの乱切りに切ります。



2

玉ねぎは8等分のくし切りに、トマト・キャベツはざく切りに切ります。



3

フライパンにバターを熱し、にんにく・パセリの茎を炒め、香りが立ってきたら①の肉を炒め塩・こしょうをふります。



4

③に玉ねぎ・ビーツ・じゃがいも・にんじんを入れ、小麦粉を加えて炒め混ぜます。



5

④を深めの鍋に移し、Aとトマトを加えます。



6

キャベツを加え、ふたをして20分煮込みます。お好みでサワークリームを加えてお召し上がりいただけます。