

～ウクライナの家庭料理 ボルシチ～

材料 4人分

ビーツ 1個、	トマトピューレ 大さじ 2～3	
玉ねぎ 1個、	油 大さじ 1	
ジャガイモ (中) 2個	塩こしょう 少々	
人参 1/2個、	サワークリーム	} お好みで
パプリカ 1/2、	にんにく	
キャベツ 200g	パセリ	



① 大きな鍋に 1,8ℓのお湯を沸かし、皮をむいて半分にカットしたビーツを 40分くらい煮る。



② 玉ねぎの皮をむき、半分にカットし 1/2 だけ煮る。



③ ジャガイモを一口サイズに切り鍋に入れる。



④ 人参を千切りにし、鍋に入れる



⑤ 鍋は、火をつけたまま、野菜のあくを適宜とる。パプリカと残りの玉ねぎをみじん切りにする。



⑥ 熱したフライパンに油大さじ 1 を入れて⑤を炒める。



⑦ 玉ねぎがしんなりしたら、トマトピューレ大さじ 2～3 塩こしょうを少々加え 2～3 分炒める



⑧ ビーツを煮てから 40 分後に玉ねぎとビーツを取りだし、一口サイズに切って鍋に戻す。この時、鍋の火は止めない。



⑨ ⑦を鍋に入れる。



⑩キャベツを千切りして鍋に入れ 5分煮たら味をみて塩こしょうをする



⑪出来上がり
すぐ食べても美味しいし
寝かせれば、寝かせる程、味が落ち着いて、美味しくなる

【虹夏さんポイント】

- ・ボルシチは、各家庭それぞれの味があります。今回は、肉を入れず、野菜をたっぷり食べられるボルシチを皆さんに教えました。私の曾祖母の時代は、肉を食べるのは特別な日となっていました。
- ・ボルシチは、時間がある時に、時間をかけて作り、3日間くらいかけて食べます。
- ・ウクライナでは、ボルシチを食べる時に、生のにんにくをかじりながら食べます！

【ビーツ】

見た目は、かぶや大根に似ていますがほうれん草と同じ科に属しています。

「飲む血液」と呼ばれるほど、栄養価が高いです。カルシウム、マグネシウム、カリウムといったミネラルや鉄分が豊富

【どこで買えるの？】

今回は地球畑荒田店で購入させていただきました。

ビーツの収穫時期は、12月～3月までと6月～7月までの2回です。いつでも店頭にならんでいる食材ではありません。

インターネットでは、缶詰のビーツや冷凍されたビーツは購入できるようです。