

まつもと農村女性協議会



冬のレシピ

ウクライナの家料理

ボルシチ



材 料

牛肉（豚・鶏でも可）	・・・200g
ビーツ	・・・中1個
玉ねぎ	・・・中1個
キャベツ	・・・1/4～1/6玉
じゃがいも	・・・中1個
にんじん	・・・中1本
トマト	・・・中1個
ニンニク	・・・1片
ケチャップ	・・・大さじ2
コンソメ	・・・2個
ローリエ	・・・2枚
水	・・・1ℓ
バター（オリーブオイルでも）	・・・適量
塩	・・・小さじ1
こしょう	・・・少々
サワークリーム	・・・お好みで
赤ワイン	・・・お好みで

- 1 ビーツは皮つきのまま水からゆでる。（沸騰後10分）
ゆであがったら、皮をむき細切りにする。
- 2 玉ねぎ・キャベツ・にんじんは細切り、ニンニクはみじん切り、肉・ジャガイモ・トマトは1口大に切る。
- 3 フライパンにバター（オリーブオイル）を入れ、ニンニクを炒め、玉ねぎ・人参の順に加えて炒める。
- 4 ジャガイモ・キャベツ・トマト・肉・ビーツを加えて炒め、ケチャップを入れる。
- 5 鍋に④と水とコンソメを入れ弱火で10分～15分煮る。
（色が悪くなるのでビーツを入れたらぐつぐつ煮ない。）
- 6 塩・こしょうで味を調える。
- 7 盛り付け後、お好みでサワークリームを乗せる。