

# MAIA国際交流料理教室 クッキングアドベンチャー

## ～ロシア料理レシピ～

by ボルト

### ピロシキ

5人分

材 料		道 具
小麦粉（薄力粉）	500g	ボール（生地をこねるもの）
ドライイースト	小さじ3杯	ボール（具を入れるもの）
ぬるま湯	300cc	中型鍋
塩（生地用）	小さじ1杯	まな板
砂糖（生地用）	大さじ1杯	麺棒
牛肉ミンチ	300g	深めのフライパン
ジャガイモ	4個	包丁
ニンジン	1個	スプーン
万能ネギ	3,4本	ラップ
ニンニク	2片	キッチンペーパー
牛乳	50cc	
バター	少々	
塩コショウ		
サラダ油	（揚げ油）	

作り方：

1. 小麦粉をボールにあけて、その上にドライイースト、塩、砂糖を入れ、手でよく混ぜ合わせる。
2. 40度ぐらいのぬるま湯を加えながらパン生地ぐらいの柔らかさにこねて、ラップをかけ、しばらく寝かせる。
3. ジャガイモの皮をむき、火が通りやすい大きさに切って、柔らかくなるまでゆでる。  
※（塩を少々入れてゆでる）
4. 柔らかくゆで上がったら、牛乳とバターを入れてつぶす。
5. ニンジンをみじん切りにして、予めレンジで温めておく。
6. つぶしたジャガイモの上にミンチ、ニンジン、小さく切ったネギ、ニンニクを入れ、塩コショウで味付けして、よく混ぜ合わせる。
7. 醗酵した生地を二つに切り、それぞれ太めの棒状に伸ばし、更に小さく切り饅頭の大きさの団子を作る。
8. 団子を麺棒で伸ばしピロシキの皮を作る。
9. 真中に具をのせ、しっかり包む。（粉をつけ過ぎないように）  
※ 火が通りやすくするため少し押しつぶすとよい。
10. 充分熱した油できつね色になるまで揚げて出来上がり。  
※ 揚げている時の火は中火ぐらいがよい。



## ボルシチ

5人分

材 料		道 具
角切り牛肉	150g	鍋
ビーツ	1個	玉じゃくし
ピクルス(きゅうり)	3, 4個	まな板
ジャガイモ	1個	包丁
ニンジン	1/2本	アクトリ
キャベツ	1/4個	
ネギ	1本	
ニンニク	1片	
塩	適宜	
水		
スープの素(コンソメ)	4個	
好みのハーブ等(オレガノ、バジル等)		
サワークリーム	1個	

作り方：

1. 肉とニンニクを軽く炒め、水を入れて沸騰させる。同時に四角く切ったキャベツも入れる。アクがよくでるので、こまめに取る。
2. ビーツ、ジャガイモ、ニンジンの皮をむき、小さめの千切りにし、スープに入れて柔らかくなるまでよく煮る。
3. ピクルスも小さめの千切りにして、スープに入れる。
4. スープの素、塩で味を調べ、ハーブと細かく切ったネギを入れて弱火で煮る。
5. ビーツの赤い色がスープに充分いき渡り、具が柔らかくなれば出来上がり。  
※スープに大さじ一杯のサワークリームを真中に入れ、新鮮なハーブを入れるなどして色を鮮やかにするとより美味しくいただけます。

### ～ ボルドんちの食卓 ～

モンゴルでは、どんな家庭でも家族全員が力を合わせて食事を作ります。ジャガイモの皮をむく、小麦粉をこねるなどの簡単な下ごしらえはほとんど子供がします。兄弟同士での役割分担も楽しく、僕のうちではじゃんけんかトランプゲームをして役を決めました。もちろん食事の後片付けを誰がするかもこんな風に決めます。

家族全員が力を合わせて作った料理ほど美味しいご馳走はないと母がよく言いました。自分も手伝ったからこんなに美味しいご飯ができたんだと思うと、もっと手伝いをしたいという気持ちになったような気がします。何でも好きなものを自分ひとりで作れるようになったのもそのおかげだと思います。

