

ボルシチ

<材料> 4~5人分

鶏もも肉（豚や牛のかたまり肉でも）	500g
ビーツ 大きめのもの	1個 200~300g
玉ねぎ	2個
人参	1本
セロリ	1本
じゃがいも	3個
キャベツ	1/4個ぐらい
しめじ	1パック
にんにく	2~3かけ
ローリエの葉	3~4枚
コンソメキューブ	2~3個
ディル	1袋



スパイス こしょう、ナツメグ、オールスパイスなど

塩こしょうの他、ケチャップ、砂糖、めんつゆをお好みで入れて仕上げの味付け

※生のビーツが手に入らない場合は、缶詰1缶

- ①ビーツは皮のままよく洗い、ビーツがかぶるだけの水と酢（大さじ1）を入れて茹でる。竹串で刺してスーッと刺さるまで1時間ほどコトコト煮る。途中水が少なくなったら水をたす。冷めるまでそのまま置いておく。
- ②にんにくはみじん切り、セロリは小さめにきざんでおく。玉ねぎは長さ4~5センチぐらいのくし切り、人参じゃがいもは長さ4~5センチの拍子切り、キャベツも細切りにしておく。しめじはほぐしておく。切ったじゃがいもは水につけておく。（じゃがいもは④の後から切ってもよい。）
- ③鶏肉は、均等に開いてから、野菜と同じぐらいの拍子切りに近い大きさに切っておく。塩こしょう、酒を振り入れてもんでおく。（豚肉や牛肉も同様）
- ④鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たら、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじをいれ、こしょうとスパイスを適量振り入れ、塩小さじ2と砂糖小さじ1程を入れたら軽く混ぜる。ケチャップ少量とワイン大さじ2ほど振り入れ強火で熱したら、弱火にして蓋をしてしばらく蒸し煮をする。（15分ぐらい。）
- ⑤野菜から水分が出たら野菜がかぶるより少し多めの水を入れて強火で煮る。沸騰したら、鶏肉を入れて煮る。灰汁が出てきたら丁寧につくいとる。
- ⑥灰汁が出なくなったら、コンソメ、ローリエの葉、じゃがいもを入れてさらに煮る。
- ⑦ビーツの皮をむいて、野菜と同じように拍子切りにする。じゃがいもにほほ火が通ったら、ビーツを入れて煮立ったら3分ほど煮る。（ビーツは鍋に入れる直前に拍子切りをする。牛乳パックを広げてその上で切って、すぐに鍋に投入すると後始末が楽。）
- ⑧味見をして、足りないと感じるものを入れて（砂糖、スパイス、塩、めんつゆなどお好みで）、火を止めてからディルを調理用はさみで切りながら入れて完成。盛り付け後、お好みでサワークリームをのせる。

※缶詰のビーツの場合は、汁も一緒に入れて煮る。ビーツは生のものと同様に牛乳パックなどの上で切り、同じタイミングでるとよい。食感が少々違うが、味はほとんど変わらない。