学習交流会

つくって食べよう大鍋料理 本場直伝 まっかなボルシチ

chef: 宮下かなえさん

日時: 1月28日(日)

八王子市 生涯学習センター南大沢分館 料理講習室

2023 年度の学習交流会「つくって食べよう本場直伝　まっかなボルシチ」は、14 家族 24 名の参加で行われました。おかわりもしたけれど、残ったのは家族へのお土産に持ち帰りました。

はじめに、地球冒険学校の「つくって食べよう　学習交流会」でこれまで、どんな国のどんな料理を楽しんだかをご報告しますね。

◆ 2012 年「中国太極拳と皮も手づくり水餃子」

中国人の先生が簡単な中国語会話も教えてくださいました。

◆ 2013 年「反韓も反日もない！料理で知る韓国」

韓国人の先生と海鮮チジミとワカメスープを（※キムチ添え）作って食べて、韓国語について簡単な挨拶やハングルついても学びました。

◆2017 年「食べタイ　知りタイ　話しタイ・タイ料理教室」春の学習会でタイ舞踊を見せてくれたパパッソンさんに、タイ風春巻きと鶏肉料理カーオマンガイを教えて頂きました。

2024 年 1 月 28 日（日）

八王子市 生涯学習センター南大沢分館 料理講習室

今回の学習会テーマは、寒い季節に体のあたたまるボルシチです。ロシア料理として有名ですが、発祥はウクライナ地方だそうです。

シェフは「かなえ母さん」が登場。ロシア人との交流で身につけた直伝の大鍋料理をみんなで作りましょう。

できあがった料理は、黒パンと一緒にいただきます。　和気あいあいの交流会も冒険学校の魅力です。

2015年

2013年

宮下家とロシア人家族との交流の写真

① 会場の調理室です。調理台は全部で５台。正面の大きいサイズの上には鏡がついています。

ボルシチ材料

＜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

ビーツ

見た目はかぶや大根と似ていますが、実はホウレン草と同じ科に属する。和名では、火焔菜（カエンサイ）という。日本には江戸時代に入った。3 月と 8 月の下旬に種蒔きをし、わずか 2～3 ヶ月で収穫ができる。

ビーツの
スライス
カット缶詰

本来ビーツは生のまま食べることができ、シャキシャキとした食感を楽しむことができる。薄くスライスしてから水にさらすのも効果的でサラダやスムージで食べます。

以下の処理をしたビーツ

皮のままよく洗い、ビーツがよくかぶるだけの水と酢（大さじ１）を入れて良くゆでる。竹串がスーッと刺さるまで１時間程コトコト煮る。途中水が少なくなったら水を足す。冷めるまでそのまま置いておく。

ウクライナ赤白ワインの差入があります。車を運転しない方はどうぞ！今日は黒パンです。冷凍で売っています。

② 野菜を切る

ニンニクはみじんにセロリは小さめに刻んでおく。ニンジンは長さ 4・5 センチの拍子切りに。

タマネギは長さ 4・5 センチのくし切り切りに。

ジャガイモは4・5センチの拍子切り、**キャバツ**は細切り、**シメジ**はほぐしておく。

③-1 野菜を 煮る

鍋にオリーブオイルと**ニンニク**を入れて弱火で炒める。香りが出たら**セロリ**・**タマネギ**・**ニンジン**・**キャベツ**・**シメジ**を入れコショウとスパイスを適量振りいれ、塩小さじ2と砂糖小さじ1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を振り入れ強火で熱したら、弱火にして蓋をして15分位蒸し煮にする。

③-2 鶏肉、ジャガイモを煮る

鶏肉を均等な開いてから野菜と同じ位の大きさに切って、塩コショウ・酒を振り入れて揉んでおく。野菜から水分が出たら野菜がかぶるより多めの水を入れて強火で煮、沸騰したら鶏肉を入れて煮る。灰汁が出たら丁寧に掬い取る。灰汁が出なくなったらコンソメ・ローリエを入れ、**ジャガイモ**を入れてさらに煮る。

④ ビーツを煮る

ビーツは牛乳パックを広げてその上で皮をむいて拍子切りにする。ジャガイモにほぼ火が通ったら、ビーツを入れて煮立ったら3分程煮る。

⑤ 味を調えディールを刻み入れて完成

味見をして足りないと感じる調味料を入れて（砂糖、塩、スパイス、めんつゆ等お好みで）、火を止めたら調理ばさみでディールを刻み入れて完成。盛りつけ後お好みでサワークリームを載せる。

とても
おいしく
できました