



## ボルシチ ウクライナ風

材料・分量 4~5人分

- ・豚肉 (バラ・肩・肩ロース等) …… 500g
  - ・じゃがいも …… むき身で 200g
  - ・玉ねぎ …… 150g
  - ・にんじん …… 160~180g
  - ・セロリ …… 35g
  - ・キャベツ …… 200~250g
  - ・ビーツ (生または水煮) …… 200~250g
  - ・トマト …… 200g  
生ならば湯むきにしてざく切り、  
またはトマト缶やトマトピューレ)
  - ・ニンニク …… 1片
  - ・トマトペースト …… 大さじ 1
  - ・ローリエ …… 1枚
  - ・胡椒 …… 適宜
  - ・塩 …… 小さじ3/4~1
  - ・水 …… 約1.2ℓ
  - ・バター …… 20g  
またはサラダ油 …… 大さじ 2
  - (・粒胡椒 …… お好みで10粒程)
  - (・ブーケガルニ …… あれば1束)
- \*サワークリームを用意



## 作り方

- ① 豚肉を2~3cm角にカットする。玉ねぎを粗みじん切りに、セロリはスライス、にんじんは5mm~1cmの厚さに輪切りまたは半月切りにする。
- ② 鍋に豚肉と玉ねぎ・ニンジン・セロリの半分の量を入れ、水、ローリエ、ブーケガルニ、粒胡椒を加えて火にかける。沸騰したらアクをひき、火を弱めて蓋をして煮る。  
(\*ベースのブイヨンを作る)
- ③ その間に、じゃがいもの皮をむいて2cm程度のさいの目切りにし、キャベツは1~2cm程度の幅のせん切りに、にんにくはみじん切りにする。ビーツは皮をむき、3/4はせん切りにし、1/4はすりおろし用にとっておく。
- ④ フライパンにバター(または油)を熱し、玉ねぎ、ニンジン、セロリを炒め、じゃがいもを加えて野菜に火が通ってきたら、②の鍋に加える。キャベツとビーツも同様に、フライパンで炒めてから鍋に加える。
- ⑤ 鍋に、にんにく、ざく切りにしたトマト(またはトマトピューレ等)、トマトペーストを加えて混ぜ、塩をして煮込む。アクが出たらひいて弱火にし、30~40分煮る。
- ⑥ 煮上がる間に、生のビーツをすりおろして加え、5分程度煮る。\*生のビーツが無ければよい。味をみて塩・胡椒をし、旨味やコクが足りなければ、顆粒ブイヨン等を加える。お皿に盛り、お好みでサワークリームを添えていただく。

\*できれば途中少し時間をあけて、分けて煮込むとより美味しくなる。



## 講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。  
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。  
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評!



放送中

東松山ケーブルテレビ  
チャンネルこあらん  
(STB 地上 111ch) にて  
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っている  
役立つ「料理のツボ」と  
そのツボを生かした美味しい  
レシピを紹介します!