

スヴェータのロシア料理レシピ



ロシアのパン、おいしいピロシキ(пирожки)

材料 (20 個)

薄力粉 500 g

マーガリン 60 g

塩 小0.5

卵白 1 個分

砂糖 大2

イースト 6 g (または小1)

牛乳 250 g



作り方

1. 牛乳をレンジで人肌程度に温めます。牛乳は温めすぎにご注意ください。
牛乳にイーストを入れて、よく混ぜます。
2. ①に塩、砂糖、卵を入れて混ぜます。
3. 薄力粉をザルで振ります。
4. ②に③の薄力粉を入れます。それからスプーンで5-8分ぐらいよく混ぜます。
5. マーガリンを電子レンジで溶かします。
6. ④の生地を混ぜながらゆっくり⑤のマーガリンを入れます。
7. 生地をまとめ、スプーンにつかないようになる程度までこねます。
8. 生地は丸くまとめて、生地の表面が乾かないように上には少し小麦粉をまぶします。
ラップかタオルをして28度ぐらいの温かいところにおいて、倍の大きさに膨らむまで1時間ぐらい発酵させます。
9. 膨れた生地をさっと押さえてガスを抜きます。それからもう一回発酵させます。30-40分ぐらいかかります。
10. テーブルの上には薄力粉をまぶして、生地を20個分し、丸めます。
11. 生地を手で広げて、丸い形にして、中身を包み、閉じ目をしっかりとめます。
12. オーブン用の角皿にはクッキングペーパーを敷いて、ピロシキを閉じ目の方を上にして並べます。
13. オーブンで焼き温度180-200度、約15-20分で焼きます。
14. 色目がつく前に卵白で塗ります。

ピロシキの中身 (10 個ずつ)

1. **(пирожки с яблоками)** リンゴ2分の1、シナモン 少々、砂糖 小1
りんご(半分)の皮をむいて、みじん切りにします。シナモン(小4分の1)と砂糖(小1)を入れて、混ぜ合わせます。
2. **(пирожки с грибами)** しいたけ、エリンギなど、玉ねぎ4分の1
きのこ、玉ねぎを細かく切って油で炒め、塩、こしょうで味を調えます。



シベリア風の真っ赤なボルシチ



ボルシチの材料 (4-5人)

水 1.5 L	ビーツ 1-2玉
キャベツ 200g	ジャガイモ 1個
水煮大豆 大3	ニンジン 1本
玉ねぎ 1玉	トマトの缶詰 2分の1
油 大 1	にんにく 3-4かけ
砂糖 大 1	酢 大 3
塩、こしょう 少々	ローレル 1-2枚
パセリ 少々	

肉団子の材料

牛・豚のひき肉 250g	玉ねぎ (小さめ) 2分の1
油 大1	卵黄 1個
塩、こしょう 少々	

肉団子の作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにして、油で狐色になるまでに炒めます。
2. 挽肉に①の玉ねぎと卵黄、塩、こしょうを入れてよく混ぜて、肉団子を作ります。

ボルシチの作り方

1. 鍋に水を用意して、火にかけます。
2. ニンジンを細長く切って、玉ねぎを千切りにして、フライパンで油で狐色になるまでに炒めます。そしてうつわに移します。
3. ビーツの皮をむいて、細く切ります。またはおろし金でおろします。
4. ②のフライパンに油を入れて、ビーツを加えて、酢をまぶして2分ぐらい炒める。そしてビーツが隠れるまでに水をたして、砂糖を入れて蓋をして15分煮込む。
5. ジャガイモを四角の形で小さく切って、キャベツを千切りにします。
6. ①の水が沸騰したら、ジャガイモとキャベツ、肉団子を入れて10-15分ぐらいあくを取りながら煮込みます。
7. ④のビーツのところにトマトの缶詰を加え10分煮込みます。
8. スープのジャガイモとキャベツが柔らかくなったら大豆、②のニンジンと玉ねぎを入れて、5分ぐらい煮込みます。
9. ⑧のスープには⑦のビーツの煮込み、塩、こしょう、ローレル、みじん切りしたニンニクを加えて、沸騰させて火を止めます。
10. 食べる前に各皿のボルシチにはプレーンヨーグルトを大さじ2杯加え、パセリを飾って御召し上がりください。

