

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【携帯電話用HP】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【Eメール】nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp
 印刷・製本／株式会社アノード

いしかりレシピ

ボルシチ

ロシア料理の代表格ともいえる「ボルシチ」。今回は、石狩市民講座「萌木」で笠原之さんが昨年企画した「男子厨房に入るべし」のときのレシピをご紹介します(写真とは同講座の様子)。



作り方

- ① ビーツは皮をむいて千切り、ニンジンとジャガイモ、タマネギ、キャベツは乱切りにする。ニンニクはみじん切りに、トマトとセロリも粗いみじん切りにする
- ② フライパンにバターを入れ、ニンニクと一緒に牛すね肉の表面を塩・コショウを振りながら焼く
- ③ 水を入れた鍋に②を入れ、アクを取ったところでローリエを加え、弱火で二時間半煮込む
- ④ ③の肉は別の皿に移して5cm角に切っておき、粗熱が取れたらスープをこす
- ⑤ フライパンにバターを入れ、ビーツとニンジンをしんなりするまで炒める
- ⑥ ④のスープに③の肉を戻し、ジャガイモとタマネギ、⑤のビーツとニンジン、セロリを入れ、コンソメスープの素、黒粒コショウを加えてやわらかく煮る
- ⑦ ⑥が煮立ったらキャベツとトマトを加え、さらに15〜20分煮る。塩、コショウ、酢で味を整える

材 料 (15人分)

- | | | |
|------------|----------|------------|
| ● ビーツ(生) | ● セロリ | ● 3本 |
| ● ニンジン | ● 牛すね肉 | ● 1kg |
| ● ……500g | ● 水 | ● 15ℓ |
| ● ……中サイズ2本 | ● ローリエ | ● 3枚 |
| ● ジャガイモ | ● コンソメスー | ● 3個 |
| ● ……大4個 | ● の素 | ● ……3個 |
| ● タマネギ | ● ……大2個 | ● ……3個 |
| ● キャベツ | ● ……小1玉 | ● ……塩・コショウ |
| ● ……小1玉 | ● ……黒 | ● ……粒コショウ |
| ● ニンニク | ● ……小1個 | ● ……タ |
| ● ……2個 | ● ……酢 | ● ……適宜 |

【協力】石狩国際交流協会 笠原之さん