

◎ ボルシチ ◎

■材料（4人分）

ビーツ	1個（正味300g位）
豚スペアリブ	600g
豚ロース肉	200g
タマネギ	1個
セロリ	1本
ニンジン	1本
キャベツ	1/4個
ジャガイモ	2個
バター	15g
オリーブオイル	大さじ1
トマトピューレ	150g
砂糖	大さじ1
ローリエ	2枚
ニンニク（すりおろし）	2片分
レモン汁	1/2個分
白ワインビネガー	大さじ1
塩	適量
胡椒	適量
サワークリーム	適量
ディル	適量



1

鍋にスペアリブ・ロース肉をたっぷりの水（1.5L～2L）を入れ、1時間ほどアクを取りながら煮込む。（香味野菜の切れ端や黒粒胡椒を一緒に入れて煮るとよい）

2

タマネギとセロリは粗みじん切りに、ニンジンとビーツはスライサーで千切りに、キャベツはざく切りにする。ジャガイモは1.5cm角に切る。

3

フライパンにバターとオリーブオイルを入れ、タマネギ・セロリを炒める。さらにニンジン・ビーツを加えて炒め、1の煮汁を200ccくらい入れて15分煮込む。トマトピューレと砂糖を加える。

4

1の煮汁をざるでこし、豚肉をとりだしておく。スペアリブは骨から肉を外し、ロース肉は食べやすい大きさにカットする。煮汁を鍋に戻し、ジャガイモ・キャベツ・ローリエを入れて煮る。

5

ジャガイモが柔らかくなってきたら4の鍋に3を加え、ニンニクのすりおろし・レモン汁・白ワインビネガーを加え、豚肉を鍋に戻す。10分煮込んだら、塩・胡椒で味を整える。

6

器に盛り付け、サワークリームをのせ、刻んだディルを添える。

<コメント>

寒くなってきたので、真っ赤なボルシチなんていかがでしょうか？ボルシチはロシア料理と思いがちですが、ウクライナが発祥のお料理だそうです。世界三大スープの一つで、地域や家庭によってレシピが違うので日本でいう味噌汁みたいなものですね。

ウクライナでは豚肉で作ることが多いようですが、牛肉、鶏肉など好きなお肉を使っていただけて嬉しいです。スペアリブを使ったほうが美味しいスープができるのでそのようなレシピにしていますが、ビーツとお肉が入っていればボルシチになるので、正味300gくらいのお肉があれば十分だと思います。生のビーツが手に入らない場合は、缶詰で作っていただいても大丈夫です。最後にのせるサワークリームが無ければ、クリームチーズにレモン汁を少し混ぜたものを添えてください。

**ここがポイント <ビーツ> **

真っ赤で色鮮やかなビーツ。最近はスーパーでも生のビーツを見かけるようになりまして。甘味があり、「食べる輸血」と言われるほど鉄分や葉酸が豊富で、栄養素豊富なスーパーフードです。生でサラダやピクルス、スムージーにすることもできます。ボルシチを作るときに、レモン汁やお酢を入れるとより鮮やかな赤色がでます。また、味に複雑さが増して美味しいスープになります。ビーツが余ったら、2014年12月のレシピでご紹介したビーツを使った「ピンクのポテトサラダ」<<http://www.albero-japan.com/blog/20141218112403/>>を作ってみてください。こちらもゴルゴンゾーラが入っていて、ワインにあうレシピにしています。これから年末にかけてビーツの“赤”が食卓を華やかにしてくれるでしょう。