

ボルシチ Борщ

材料 4 人分

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ビーツ ……………大 1 個        | 肉入りのもの              |
| 水 ……………3~3.5 リットル     | 骨付き牛肉か豚肉 ……400~500g |
| ジャガイモ ……………3 個        |                     |
| パセリ・ディル ……少々          | きのこのもの              |
| 人参 ……………1 本           | しめじ ……………1 パック      |
| タマネギ ……………1 個         |                     |
| ローリエ ……………3~4 枚       |                     |
| キャベツ ……………小 1/2 玉     |                     |
| 塩 ……………適宜             |                     |
| ニンニク ……………2 個         |                     |
| サワークリーム ……適宜          |                     |
| お酢またはレモン ……小さじ 1/2・少々 |                     |

- 鍋に水、肉入りの場合は肉、月桂樹の葉を入れ、蒸気があがったら、火を弱めます。肉入りのものはアクを取りながら、牛肉がやわらかくなるまで煮込み、肉の骨以外の部分を 2~3 センチ角に切り、鍋に戻します。(キノコのものは最初に 1 パック入れます)
- キャベツをせん切りにし、鍋に入れ、弱火で水をふっとうさせ、拍子切りにしたジャガイモをいれ、やわらかくなるまで弱火で煮込みます。ジャガイモを入れるときに、塩を入れます。
- おろし金でおろした人参とみじん切りにした玉ねぎをフライパンで炒め、2. の鍋に入れます。
- フライパンにおろしたビーツ、みじん切りにしたニンニク、コップ半枚の水、好みに応じてお酢を入れ、よく混ぜ、弱火で 10 分ぐらい蒸し煮します。お酢（レモン）はビーツの赤い色をきれいに保ちます。
- 人参と玉ねぎを鍋に入れて 5 分後、4. のビーツを入れ、5 分ぐらい弱火で煮込みます。最後に、みじん切りのパセリを入れます。
- 火を止め、鍋をそのまま 5~10 分ぐらい放置します。
- 皿に盛り、サワークリームをのせ、出来上がります。

(ロシアのサワークリームは日本にありませんが、ヨーグルトと生クリームを混ぜる



と近いものになります)