

スぺータさんの「ボルシチ」

レストランでいただく「ボルシチ」ではなくて、ロシアの方が普段作っている肉と野菜のスープです。

日本の「けんちん汁」や「そば米汁」のように、具たくさんで体が温まるスープです。

材料（4人分）

- 牛肉かたまり・・・・・・・・・・・・・・・・・・500g（固いところでよい）
 - にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
 - じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
 - キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1／2個
 - たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
 - 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - トマトペースト・・・・・・・・・・大さじ2
 - サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 - 塩
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - ビーツ(さとう大根)・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ⇒⇒ ないときは入れずに ホワイトボルシチとなる。

作り方

- ① 大き目の鍋に、牛肉のかたまりを入れ、水をたっぷり入れる。
⇒牛肉の角切りを使う時は、焼き目をつけてから、水で煮る。
たまねぎ1個をそのまま入れ、1～2時間煮る。(⇒角切りの時は、30分が目途)
- ② 別の鍋で、ビーツの細切りをいため、酢をかけ、塩をふり、ふたをして煮る。
- ③ ②に油を少し入れ、①のブイオンを少しかけて、また、ふたをして煮る。
ビーツが煮えるまで少しずつブイオンをかける。
- ④ ビーツが煮えたら、にんじん・たまねぎの細切りをいためる。
残りの油を加え、ブイオンも加えて、やわらかくなるまで煮る。
塩と油（の甘味で）で味を見る。
- ⑤ ①の肉を細切りにする。
- ⑥ 煮えたら、④⑤を①に加え、キャベツとじゃがいもの細切りも加え、コトコト煮る。
- ⑦ すべてやわらかくなったら、トマトペーストと砂糖を加え、塩で味を調える。
(塩は、全体で小さじ2程度)

(ビーツ)

