



外国のテーブルでは

FROM A DINING TABLE ACROSS THE SEAS



アニアおばあちゃんのボルシチ

宮崎スヴェトラナ(ロシア)

寒冷な気候のロシアで暮らす人々にとって、栄養豊富で脂肪に富んだ、温かい料理を食べるのは何よりの喜びです。そして日々の食事を楽しむために、色々な工夫をしています。

夏は野菜や果物が収穫できる最高の季節です。女性は、夏の間頑張っていて、トマト、きゅうり、キャベツなどの缶詰や漬物、ベリー(木苺)のジャムやジュースなどを作り、冬に備えて保存します。

また日曜日には、どの家庭でも早起きして、得意料理をたくさん作ります。そして親戚や友人にあげたり、もらったりして、おいしい家庭の味を皆で楽しめます。

食事を始める時は「プリヤトナガ・アッペティタ(楽しい食事になりますように)」とあいさつします。そして食べ終わったら「スパシバ(ありがとう)」と言います。それ以外、食事中は決して話をしません。せっかくの温かい料理が冷めないうちに頂くという配慮もあるようで、おいしい料理に感謝しながら、静かに食事をします。

ロシアの人達の間で人気のある食べ物は、ボルシチや、いろいろな詰め物をしたピロシキ、パンケーキなどです。ここでは、「アニアおばあちゃん」と呼ばれていた私の祖母が昔よく作ってくれたボルシチをご紹介します。とても懐かしい家庭の味です。

●材料 (1人分)

・牛肉か豚肉(かたまり) 100g	・ラード	5g
・ビーツ	75g	・豚の脂身 10g
・キャベツ	50g	・砂糖 5g
・ジャガイモ	100g	・酢 5g
・にんじん	25g	・塩 3g
・パセリ	10g	・サワークリーム 15g
・たまねぎ	20g	・ディル(ハーブ) 5g
・トマトピューレ	20g	・スープ(肉の煮汁) 400g
・小麦粉	5g	・粒状コショウ 少々

材料は4人分一度に作る事が多い。ビーツは缶詰を使っても良い。

●作り方

- (1) 肉はかたまりのまま、やわらかくなるまでゆでて、ブイヨン(スープ)を作る。
- (2) ビーツをきれいに洗って、短冊に切り、酢、塩、脂身、砂糖を加え、とろ火でことごと煮る。
- (3) にんじん、パセリ、たまねぎを細かく刻み、ラードで炒める。
- (4) ジャガイモを小さく切り、キャベツを刻んでおく。
- (5) ブイヨンのスープ(1)を鍋に入れ、強火にかけ、(3)のにんじん、パセリ、たまねぎ、(4)のジャガイモとキャベツを加える。煮立ったら蓋をして、火を弱めて10~15分煮る。
- (6) これに肉と(2)のビーツを加えて、トマトピューレ、小麦粉も加えて、さらに10分煮る。塩コショウで味をととのえ、器に盛る。配膳前にサワークリームやハーブを添える。

Grandma Anja's Borscht

Svetlana Miyazaki (Russia)



For the people living in the cold climate of Russia, enjoying hot, nutritious food rich in fat brings the greatest of delights. And when it comes to enjoying everyday meals they are very resourceful.

In Russia, summer is the best season during which fruits and vegetables are harvested. Women work hard during this season to make preserved foods and pickles from tomatoes, cucumbers and cabbages, as well as raspberry jam and juice. These foods are preserved in preparation for winter.

On Sundays, every family wakes up early in the morning and prepares many of their food specialties. Then, everybody enjoys the delicious home-made dishes together, sharing them among relatives and friends.

A meal starts by saying "Priyatnogo appetita" (meaning "Enjoy your meal"; Bon appétit). Once the meal is finished, all say "Spasiba" (Thank you). Except for saying these two phrases nobody talks during the meal. Everyone enjoys the meal quietly, having the carefully prepared steaming food before it gets cold, with their hearts filled with appreciation for the delicious cuisine.

The popular foods among Russians are *borscht*, *pirozhki* stuffed with a variety of fillings and pancakes. In this issue, let me describe how to make *borscht*. This is a dish my grandmother whom we called "Grandma Anja" often prepared for us a long time ago, a very nostalgic home-made food.

●Ingredients (for one serving)

・ Beef or pork (chunk) 100g	・ Lard	5g
・ Beet roots 75g	・ Fatty pork	10g
・ Cabbage 50g	・ Sugar	5g
・ Potatoes 100g	・ Vinegar	5g
・ Carrots 25g	・ Salt	3g
・ Parsley 10g	・ Sour cream	15g
・ Onion 20g	・ Dill (herb)	5g
・ Tomato puree 20g	・ Soup (meat stock)	400g
・ Flour 5g	・ A pinch of granulated black pepper	

Often food is cooked at one time using ingredients sufficient for four servings. Canned beets can also be used instead of fresh beet roots.

●Preparations:

- (1) Boil the meat chunk as it is until it gets tender. Then, make a bouillon (soup stock).
- (2) Clean and wash beets thoroughly. Cut into strips. Put in a pot; then add vinegar, salt, fatty pork and sugar. Simmer over low heat.
- (3) Finely chop carrots, parsley and onion, then sauté in lard.
- (4) Slice potatoes into bite-sized pieces, and thinly shred cabbage.
- (5) Put the bouillon soup (1) in a pot and boil over high heat. Add no. 3 (carrots, parsley and onion), and no. 4 (potatoes and cabbage). After it boils, cover with lid and lower the heat; simmer for another 10~15 mins.
- (6) Add meat and no. 2 (beets), then tomato puree and flour. Simmer for another 10 mins. Season with salt and pepper to taste. Ladle the soup into a bowl. Garnish with sour cream and dill before serving.