



暖かいものが嬉しい季節。素朴で温かみのある
ロシアの家庭料理をお家の定番メニューに♪

ボルシチ

(材料 5~6人分)



牛肉(塊)	500g
塩・こしょう	適量
にんにく	1かけ
じゃがいも	3個(400g)
玉ねぎ	1個(250g)
にんじん	1本(120g)
セロリ	1本(120g)
キャベツ	1/4個(300g)
ビーツ(缶詰)	1缶

*生のビーツなら、200~300g位のサイズが良い。

〔水	1L
〔コンソメ	2袋
〔トマトピューレ	200g
〔ローリエ	2枚
サワークリーム	適量
ディル	〃
グレープシード油	適量

(つくり方)

- 1 牛肉は小さめのひと口大に切り、塩こしょうする。にんにくはみじん切り。
- 2 鍋に油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、肉を加え、表面を焼きつけてスープを注ぎ、煮立ったらアクを取って弱火で30~40分ほど煮る。
- 3 じゃがいもは皮を剥き、2cm角に切り、水にさらす。にんじんは皮を剥き、玉ねぎ、セロリとともに1cmのさいの目切り。キャベツは5cmのざく切り。
- 4 ビーツの缶を開け、ビーツが切ってあればそのまま、塊りであれば7mmの輪切りにする。缶汁は100mlほど取りおくこと。
*生ビーツは皮を剥き、4つ割りに切ってから7mm厚さにスライスする。
- 5 フライパンに油を熱し、(3)の野菜を軽く表面を炒めたら(1)の鍋に入れて、トマトピューレ、ローリエも加え、じゃがいもが柔らかくなり全体がなじむまで20~30分ほど煮込む。
*生ビーツも根菜類と一緒に炒めてから柔らかくなるまで煮込みます。
- 6 ビーツを加え、缶汁も加えて、全体がなじんで来たら塩こしょうで味を調える。
- 7 うつわに盛り、サワークリームをのせ、ディルを飾る。
*ビーツは赤い色が着色するので気を付けましょう!
水溶性なので水で洗えば落ちます。
*使用する牛肉の部位によって煮込み時間は調整してください。

柿とリコッタの秋サラダ(材料 2~3人分)



柿	1個
イチジク	1個
ベビーリーフ	1パック
クレソン	2束
リコッタチーズ	適量
黒胡椒	適宜
【ドレッシング】	
EXVオリーブオイル	大さじ3
白ワインビネガー	大さじ1
塩	小さじ1/2強
こしょう	少々

(つくり方)

- 1 ベビーリーフ、クレソンは水にさらしてパリッとさせる。
- 2 柿は皮を剥いて半分に切り、5mm厚さにスライスする。イチジクは皮付きのまま8等分に切る。
- 3 ドレッシングを作る。
- 4 ボウルにドレッシングを適量入れて、柿とイチジクを和えて、食べる直前によく水気を切った葉物を加えて手早く和え、うつわに盛り、リコッタチーズを散らす。
仕上げに黒胡椒をガリッと振る。

スモークサーモンのオープンサンドカナッペ

(材料 4人分)



黒パン	4枚
スモークサーモン	8枚
サワークリーム	適量
黒オリーブ(輪切り)	少々
ディル(飾り用)	少々

(つくり方)

- 1 黒パンを半分に切り、サワークリームを厚く塗って、スモークサーモンをのせる。オリーブのスライスとディルを飾って出来上がり。



林檎のガトーインビジブル

(材料 20×9×8cm
パウンド型 1台分)



りんご	2個
たまご	2個
グラニュー糖	70g
無塩バター	40g
生クリーム(47%)	70g
薄力粉	70g
塩	ひとつまみ
シナモンパウダー	小さじ1
アーモンドプードル	10g
ブランデー	大さじ1
アーモンドスライス	25g
カソナード	大さじ2

(つくり方)



- ~下準備~
- ・粉類は合わせて振るっておく。
 - ・バターはレンジで溶かす。
 - ・型の底面にクッキングシートを敷く。
 - ・オーブンは170℃に予熱する。

- 1 ボウルにたまごを溶きグラニュー糖をよく混ぜ、生クリーム、溶かしバターを順番に加えてよく混ぜる。
- 2 粉類を振るいながら混ぜ合わせ、最後にブランデーを混ぜる。
- 3 りんごは皮を剥き、半分に切り2~3mmにスライスする。
- 4 (2)にりんごを一枚ずつ絡むようにバラバラと加えて混ぜ合わせる。
- 5 型にりんごを並べながら平らに生地を流し入れて、トントンと空気抜きをして表面にアーモンドスライスを散らす。
- 6 オーブン170℃-50分ほど焼き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 7 型から外し、カソナードまたはグラニュー糖を振りかけ、バーナーで表面を焦がして完成♪