



## 東京ボルシチ

ロシアでは牛肉とビーツを使うボルシチを、トマトベースにアレンジしました。大ぶりの牛肉とじっくりと炒めた玉葱が好相性。小麦粉を使わず野菜がもたらすとろみは、のちに濃厚な甘みのもとになります。

### 材料(4人前)

A	牛ばら肉	400g
	ローリエ	1枚
	水	600cc
B	にんじん(みじん切り)	中1/4個(50g)
	セロリ(みじん切り)	1/4本(25g)
	ソテーオニオン(p34作り方1~3)	220g
	トマトペースト(市販のもの)	50g
	バター	15g
	チキンストック(p18)	200cc
	醤油	大さじ1と1/2
	ガーリック(パウダー)	小さじ1/2
	セイジ(パウダー)	少々
	塩	小さじ1
	黒胡椒	少々
	白胡椒	少々
C	じゃがいも	中2個(240g)
	にんじん	中1/2本(100g)
	〈トッピング〉	
	レモン	適宜
	ヨーグルト	適宜

### 作り方

- 1 牛ばら肉はひと切れ30~35gくらいに切る。Cの具材は洗って皮をむき、じゃがいもは1/4にカットし、にんじんはシャトー切りしておく。
- 2 Aを鍋に入れて、沸騰したらアクを取り、牛肉が柔らかくなるまで弱火で40~50分煮込む(写真a)。
- 3 別の鍋にバターを入れて弱火で加熱し、溶け出したらBのにんじんを加えて4~5分炒め、さらにセロリを加えて写真bくらいまで5~6分炒める。
- 4 野菜に粘りが出てきたら、ソテーオニオンを加えて野菜となじませる(写真c)。
- 5 野菜の色がしっかりと茶色になるまで炒めたらトマトペーストを加えてなじませ、チキンストックと2を煮汁ごと加える(写真d)。
- 6 1のじゃがいもとにんじん、塩以外の調味料と香辛料を加えて(写真e)、弱めの中火で15~20分煮込む。
- 7 じゃがいもとにんじんが柔らかくなったら塩で味をととのえる(写真f)。
- 8 器に盛りつけ、半月にスライスしたレモンと、ヨーグルトを添える。

