一般社団法人 愛知インバウンド協会
◆ウクライナ支援プロジェクト◆

2022/5/28（於：名古屋市中区生涯学習センター）

ウクライナ料理教室

★ キーウカツレツ ★

【材料】1 人分
鶏肉のささみ 1 枚
卵 1 個
バター 10 グラム
パン粉
小麦粉
油 だいたい 500ml から
ディール
塩コショウ

【作り方】
一枚のささみラップをかけて広げるように叩きます。
塩コショウをかけます。
真ん中に細長く切ったバターを入れます。
ディールもみじん切りして入れます。
ささみはきれいに細長い形に閉めます。
すきまがないようにぎゅっとします。
先に小麦粉をからめて、 次卵、 最後パン粉。
バターが出ないように卵とパン粉もう一回つけた方がいいです。
焼く前に 20 分冷蔵庫に入れるといい。
油で両面側 2 分ずつぐらい焼きます。
最後オーブンで 5 分 180 度焼きます。
そうするとカツレツの中はジューシーになります。

★ ボルシチ ★

【材料】5 ～ 6 人分

ビーツ	1 個 (約 200-250g)		
スペアリブ	5 ～ 6 本	パセリ	少し
じゃがいも	中 3 個	ディル	少し
人参	中 1 本	細ネギ	1 本
キャベツ	中 1/4	ケチャップ	大さじ 4
たまねぎ	大 1/2	黒コショウ	
ニンニク	1 かけ	塩	大さじ 1
ローレル	2 枚	油	大さじ 3

※サワークリーム 大さじ 5-6

【作り方】
1. スペアリブは水洗いして 2.5 リトルの水に加え弱火で 1 ～ 1,5 時間くらい煮る。
圧力鍋の場合は 20 分。
2. 煮えた肉を取り出し、 汁をざるでこす (汁を捨てたらダメ！)。
3. 野菜を用意する。
玉ねぎ、 ニンニクをみじん切り。
じゃがいも皮をむき、 8 等くらいに切って水にさらしておく。
キャベツ、 人参を細切りにする。
ビーツは太めの細切り。
4. フライパンに油をひいて、 人参をいためる。
そこへ玉ねぎ、 ビーツを入れて炒める、
ケチャップを入れて少し煮込む。 最後ニンニクを加えて、 香り出す。
5. (2) にじゃがいも、 ローレル、 塩を加えて 5 分煮る。
さらにキャベツを加えて 5 分煮る。
6. (4) を加えて、 野菜は柔らかくなったらハーブ、 細ネギと塩・胡椒で
味を調えて、 火を止める。

※サワークリームはない場合ヨーグルトと生クリームを 1:1 に
混ぜ合わせてご利用下さい。

和菓子協力：大黒屋製菓舗　東浦町緒川屋敷参区 44-2　TEL 0562-83-2469
https://www.daikokuya1804.com/
抹茶提供：成瀬宗伸先生