

男子料理道場23 野菜のブイヨンからつくるボルシチ

◆材料(2人分)

◎野菜のブイヨン(作りやすい分量)

玉ねぎ.....250g(1個)
人参.....200g(1本)
セロリ.....1本
長ネギ.....1本
にんにく.....1/2 個
ローリエ.....1枚
クローブ.....2粒
黒胡椒.....10粒
水.....1,5リットル

◎ボルシチ

牛バラ肉.....200g
ソーセージ.....4本
玉ねぎ.....1/2 個
キャベツ.....1/4個
人参.....1/2本
じゃが芋.....2個
リンゴ.....1/2個
トマト.....1個
トマトケチャップ.....大さじ3
ビーツ.....100g
レモン.....1/4 個
ローリエ.....1枚
チャービル.....4本
塩、胡椒.....適量
サワークリーム.....大さじ3
パセリ.....適量

◎自家製にんにくパン

強力粉.....100g
薄力粉.....50g
ドライイースト.....1g
バター.....25g
卵.....1個
牛乳.....50cc
塩.....1,5g
にんにく.....3かけ
オリーブオイル.....大さじ3



◆作り方

【野菜のブイヨン】

- 1、すべての材料を鍋に入れ、火にかけて40分煮る。
- 2、ざるで濾し、冷ます。

【ボルシチ】

- 1、牛バラ肉をフライパンでしっかり焼き色をつける。
- 2、鍋に牛バラ肉、ソーセージ、ブイヨンを入れ、塩を加えて肉が柔らかくなるまで30分煮る。
- 3、ビーツとデイル以外の材料を加え、5分煮る。
- 4、ビーツを加え、2分煮る。
- 5、火を止めてデイルを加え、塩胡椒で整える。
- 6、皿に盛り、サワークリームとパセリを飾り完成

【自家製にんにくパン】

- 1、バターを鍋で溶かす
- 2、牛乳、卵、塩をよく混ぜて鍋に入れて火にかけ、人肌くらいの温度に温める。
- 3、強力粉、薄力粉、イーストをあわせたボウルに液体をいれて手でこねる。
- 4、ひとまとまりになったらボウルから出してさらにしっかりこね、ボウルに戻して40分発酵させる。
- 5、生地を4等分して丸め、170℃の油で3分揚げる(パン完成)。
- 6、にんにく、オリーブオイルをミキサーにかけてにんにくソースを作り、パンに添える。