

あったかホカホカ ロシア料理講座開催！！



12月11日（土）鈴鹿市文化会館調理室にて国際理解料理講座「あったかホカホカロシア料理講座」を開催しました。参加者32名、スタッフ7名の総勢39名での大料理教室となりました。講師の先生はロシア人、参加者は日本人・ブラジル人・ペルー人・中国人と国際色豊かな顔ぶれとなりました。お料理を通して各国の文化に触れ、お互いに仲良くなって輪が広がって行くことは幸せなことですネ。お蔭様でリピーターの方も随分増えました。そして中には、スタッフ同様に動いて下さる方がみえて大変有難かったです。回を重ねるごとに応募者が増加して競争率が上がりつつありますが（笑）今後もできるだけいろいろな国の料理を通じて交流できるよう企画していきますので、楽しみにして下さい。そして応募はお早めに！！（先着順です。）

以下はロシア料理講座の様子です。末頁にレシピを掲載しています。ご参考下さい。



《講師プロフィール》

あ
橋本エカテリナさん。
サンクトペテルブルグ出身。
四日市市在住5年。
ご主人は日本人。
趣味：インターネット、読書
声・話し方のもとても可愛らしい先生です。
お酒も強いそうです。

《メニュー》

- *ビタミンサラダ
- *ボルシチ
- *ビーフストロガノフ&
マッシュドポテト
- *フウォレスト



《料理開始前のテーブル》

今回はすごい数の野菜を買いました。
じゃがいも112ケ、にんじんは40本、たまねぎ32ケです。
お店の人がびっくりしていました！
3人でじゃがいもをどんどん袋詰めしていたら、他の何人かのお客様が安売りと勘違いして一緒にジャガイモを取り始めました（笑）



《スタッフ紹介》

左から日本語教師の松葉善美先生。エカテリナさんを紹介して下さいました。その右が小川伸子さん、一番右がクロトワ アンナさん（ロシア人）です。伸子さんとアンナさんは、名古屋からお手伝いに来て下さいました。



エカテリナさんは緊張のあまり、最初のうちは顔がひきついていましたネ～



徐々に堅さも取れ、各テーブルを回りながらアドバイスしていただきました。



ホウロストの生地を伸ばしている所です。



ボルシチを作っています。ボルシチはスープだそうなんです。ビーツという野菜を入れて作ります。真っ赤な色で、盛り付ける時にはヨーグルトを添えます。



出来上がりです。ビーフストロガノフはロシアではごはんではなくマッシュドポテトにかけて食べるそうです。ボルシチは少し酸っぱくて、新しい味でした！！



「いただきまーす」の前は、皆 Happy Face ですね～。各テーブルと～っても美味しそうです。

ロシアのお話

お食事&歓談中、簡単なロシア語講座とロシア文化のお話をエカテリナさんにいただきました。とても興味深いお話がありましたので、いくつかご紹介します。

- ① ロシアも干支があります。ほぼ日本と一緒にですが、猪年だけは豚年になるそうです。(中国と一緒にすね。) そしてお正月には、その年の干支の食べ物は、食卓にのせないそうです。
例えば来年はうさぎ年ですが、ロシアではうさぎを食べるのですが、お正月だけはうさぎの肉は避けて、にんじんなどうさぎさんの好きそうなものを飾ったり、うさぎ色の白い服を着たりするそうです。豚年や牛年も同じだそうです。
- ② ロシア人はテーブルに落ちたパンくずなどを手で集めないそうです。
“貧乏”になるそうです。
- ③ テーブルで塩をこぼしたら喧嘩がおこるといふ迷信があつて、こぼしてしまった場合、その塩を拾って左肩にかけて清めるそうです。
ロシアでは、右肩の上にエンジェルが、左肩の上には鬼がいると言われているそうです。

そして、日本でも有名な歌「百万本のバラ」と「カチューシャ」はロシアの曲だそうです。どちらもと一つてもいい曲ですね♪ (カチューシャはエカテリナの親しい呼び名だそうです。)

今回エカテリナさんは、このような形で講師をするのは初めての体験で、レシピを考える所から、材料の量を決めること、どのような手順で教えるか、調理道具があまりない中で鍋をどう使い分けるか等々、ひとつひとつ私たちと一緒に悩みながら進めていきました。

家で何度も試作を繰り返し、ご主人まで巻き込んで、何度もボルシチやビーフストロガノフを食べてもらったそうです(笑)(ご主人ごめんなさい m(_ _)m)

夢でうなされる程、緊張して臨んだ料理講座でしたが、エカテリナさんの可愛らしいお人柄が参加者のみなさんに伝わったのか、みなさんとても良く理解して下さい、とても温かい雰囲気の中、講座を進めることが出来ました。

また、わざわざ桑名・名古屋から応援に駆けつけてくれた松葉先生、アンナさん、のぶこさんにも感謝します。ありがとうございました。



エカテリナさん、アンナさん、どちらも大変美しく、今回男性陣の参加がなかったのは残念でした！(笑)

これからは、男性にももっと参加していただけるといいなあと思います。

参加者のみなさん、お疲れ様でした。

また、次の講座でお逢いいたしましょう。

以下、ロシア語挨拶とレシピです。



あったかホカホカ ロシア料理

簡単なロシア語

こんにちは	Здравствуйте! ズドラーストヴィチェ Добрый день. ドーブルイ ディエン
やあ	Привет プリヴィエート
おはようございます	Доброе утро. ドーブラエ ウートラ
こんばんわ	Добрый вечер. ドーブルイ ヴィエーチル
おやすみなさい	Спокойной ночи. スパコーイナイ ノーチ
元気?、どう調子は?	Как дела? カーグ ジュラー
ありがとう、あなたは?	Хорошо, спасибо, а вы? ハラショー、スパスィーバ、ア ヴィ?
まあまあです (悪くはないです)	Неплохо. ニ プローハ
じゃあね	Пока. パカー
さようなら (また、会うときまで)	До свидания. ダ スヴィダーニャ
はじめまして (自己紹介をさせてください)	Разрешите представиться. らずりシーチェ プリスターヴィッツァ
お会いできて、とても嬉しいです	Очень рад Познакомиться オーチン らート パズナコーミッツァ
私の名前は～です	Меня зовут ～. ミニャ ザヴート ～
ありがとう	Спасибо. スパスィーバ
どうもありがとう!	Большое спасибо. バリショーエ スパスィーバ
どういたしまして	Не за что. ニイエー ザ シタ
お願いします	Пожалуйста. パジャールスタ
はい	Да. ダー
いいえ	Нет. ニイエート
すいません、ごめんなさい	Извините. イズヴィニーチェ

★ ボルシチ(5人分)

塩・こしょう	適宜	じゃがいも	150g(2ヶ)まるいの
レモン汁	大さじ2	にんじん	中位のを1本
ローレル	1枚	たまねぎ	100g(普通サイズ1ヶ)
水	1100cc	きゃべつ	1/8ヶ
サラダ油	適宜	ピーマン	1ヶ
ヨーグルト	大さじ5(プレーン)	赤ビーツ	1缶
にんにく	1かけ	ホールトマト	半分

- 鍋に水1100ccを沸かす
- きゃべつ、じゃがいも、にんじん(半分)、たまねぎ(半分)を全部千切りにして炒める
- お湯が沸いたら②を入れ、10分位弱火で煮る
- フライパンでにんじん(半分)、たまねぎ(半分)を茶色くなるまで炒める
- ④にホールトマトとピーマンのスライス(千切り)を入れて次に赤ビーツ千切りを入れる。
- ③に④を混ぜる
- レモン汁と調味料(塩・こしょう)、赤ビーツの汁を入れる
- おろしにんにくを入れる。
- 盛り付けた上にヨーグルトを添える



★ ビーフストロガノフ(5人分)

牛肉こま切れ	750g	小麦粉	75g
にんじん	大2ヶ	バター	150g
たまねぎ	大3ヶ	水	200cc×5
		ケチャップ	大さじ3
		ローレル	1枚
		塩・こしょう	適宜

- にんじんをおろし金でおろす。たまねぎはみじん切り
- フライパンにサラダ油を入れ①を茶色くなるまで炒める
- ②にお肉とケチャップを入れ肉の色が変わるまで炒める
- お鍋の中にバターと小麦粉を入れ、カラメル色になったら水を入れ、のぼしとろみをつける。
- ④に③を入れる
- ローレルと塩・こしょうを入れる



★ キャベツとニンジンのサラダ(5人分)

キャベツ	1/4ヶ	にんじん	2本
酢	大さじ3 1/2		
砂糖	大さじ2		
オリーブオイル	大さじ3 1/2		
塩	適宜		
マヨネーズ	大5		

- キャベツは千切り
- にんじんはすりおろす
- ①②を混ぜ軽くしぼる
- 調味料を混ぜる



★ マッシュドポテト(5人分)

じゃがいも	15ヶ
塩	適量
マーガリン	50g
牛乳	200cc

- じゃがいもの皮をむいて茹でる
- じゃがいもを潰す
- マーガリンを入れて混ぜ、牛乳を少しずつ入れていく
- 塩で味を整える

★ Hworost フォレスト(5人分)

パン・ピザ用小麦粉	160g	塩	適宜
卵	1ヶ	ベーキングパウダー	(小)半分
砂糖	大さじ2	油	
酒	大さじ1	砂糖パウダー	
生クリーム(植物)	大さじ2	バニラエッセンス	

- 小麦粉をふるいにかける
- 小麦粉以外の材料を全部ボウルに入れてかき混ぜる(砂糖がなくなるまで)
- 少しずつ小麦粉を混ぜていく
- 伸ばす(麺棒) → 生地をカットする
- 180℃でカラメル色になるまで揚げる
- 熱いうちすぐに砂糖パウダーをかける

