

# NPO KRAIANY

<https://www.kraiany.org>

## ヴァレーヌイキ/ВАРЕНИКИ



材料(生地) 20-30個分	
小麦粉	500g
プレーンヨーグルト	400g
卵	1個
ベーキングソーダ	5g
砂糖、塩	1つまみずつ

### 作り方

1. 半分の小麦粉をボールに入れ、塩と砂糖、ベーキングソーダを加えて混ぜる。
2. もうひとつのボールに、卵1個割り、プレーンヨーグルトを加え、混ぜる。
3. 1と2をあわせ、残りの小麦粉を加え、混ぜ合わせる。
4. 手に付かなくなり、弾力が出るまでこねる。
5. ボールに濡れ布巾をかけ20分寝かせる。
6. 麺棒で生地を伸ばし、専用の型、またはカップの飲み口で形を切り抜く。
7. 丸い生地の真ん中に具をのせ、包み込む。
8. 沸騰したお湯にヴァレーヌイキを入れて、浮き上がるまで茹でる。

### 中身のいろいろ

ポテトのヴァレーヌイキ		カッターチーズのヴァレーヌイキ	
ジャガイモ	5-6個	カッターチーズ	400g
玉ねぎ	3個	砂糖	大さじ2杯
サラダ油またはバター	大さじ2杯	卵	1個
塩、コショウ	適量	バター	50g
		塩	ひとつまみ

### 作り方

1. ジャガイモを20分程茹で、つぶす。
2. 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンでサラダ油(またはバター)で炒める。
3. 1と2を混ぜ合わせる。

### 作り方

以上の材料を溶かしたバターと混ぜ合わせ、ヴァレーヌイキの具として使う。

# NPO KRAIANY



KRAIANYは、国際交流を目指す在日ウクライナ人をはじめ、一般の方に対して文化交流及びウクライナ人とのコミュニケーションを持つための支援活動を行っております。また、コミュニティ内で新しい経験を体験できる場所と機会を提供しております。ウクライナ国籍を持つ子供だけではなく、日本やその他の国々の子供たちに異文化の理解ができる環境構築を支援しております。また、ウクライナの歴史ある豊かな文化を教え親しんでもらうことによって、国際交流を通じ世界平和に寄与することを目標としております。



NPO 特定非営利活動法人日本  
ウクライナ友好協会 KRAIANY

〒東京都港区港南四丁目6番7-2 602号

email: [contact@kraiany.org](mailto:contact@kraiany.org)

web: <http://www.kraiany.org>

FB: [@ukrainians.japan](https://www.facebook.com/ukrainians.japan)

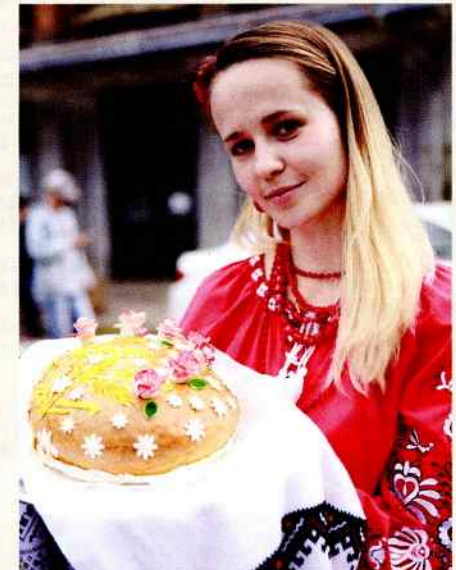
<https://fb.me/ukrainians.japan>

# ウクライナとは

## 食

ウクライナ料理はウクライナのおもてなしの象徴です。古代には、神は地球を旅する旅人の形で天から降りてきて、訪れた家に幸福をもたらすという伝説があり、ウクライナ人は刺繍の入った布にパンと塩を乗せて、誰でも歓迎してきました。

昔ながらの作り方や最新のレシピが豊富なのが、ウクライナの食文化です。おいしい料理をいただく前に、我々は「スマチノーホ！」と言います。それは、「おいしく召し上がれ！」という意味で、このレシピに従い調理され、召し上がる皆さんへ送りたい言葉です。料理の「おいしさ」だけではなく、ウクライナの暖かさや、おもてなしを料理とともに味わってください。





## ボルシチ / БОРЩ



世界中で人気のボルシチはウクライナ発祥の郷土料理です。

伝統のある料理だけに、数々のレシピがあります。季節や食べる場面に合わせて、肉を使ったり、魚に変えたりするなどの工夫しながら、ウクライナの食卓に欠かせない一品となりました。

### 昔ながらのボルシチ

材料 (3L 約8皿分)	作り方	
牛肉 (豚肉や鳥でも可)	700g	1. 大きめな鍋に水と肉とローリエを入れ、沸騰させ、肉が柔らかくなるまで弱火で煮る。
ビーツ	1個	2. 千切りにしたビーツとニンジン、みじん切りにした玉ねぎを熱したフライパンで先に炒め、トマトピューレと酢を加えてさらに炒める。
キャベツ	300g	3. ジャガイモを大き目の一口大に切り、①の鍋に入れ、柔らかくなるまで煮込む。
ジャガイモ	中2-3個	4. ③に②と千切りにしたキャベツを加え、沸騰させる。
ニンジン	中1本	5. 塩、コショウで味を調え、すりおろしたニンニクや玉ねぎを加える。
玉ねぎ	中1個	6. 盛り付けるときは、好みでサワークリームや香草 (パセリやディール) を乗せる。
ニンニク	2片	
酢	大さじ1	
植物油 (ラードやバターも可)	大さじ1、または10g	
ローリエ	1枚	
(月桂樹の葉)		
コショウ	適量	
塩	好みで	
サワークリーム	適量	
パセリやディール	適量	
トマトピューレ	適量	
またはトマト缶		

## キノコ汁 / ГРИБНА ЮШКА

ウクライナ人は汁物が大好き！野菜や肉はもちろん、キノコのスープもいろいろとあって、秋にはよく食べます。

材料 (4~6人分)	
キノコ (ポルチーニが一般的だが好みのもので代用可)	200g
玉ねぎ	中1個
ジャガイモ	中3個
セロリ (根っこが望ましい)	100g
植物油	大さじ1
香草 (ディール等)	好みで
塩	適量



### 作り方

- キノコを一口大に切り、玉ねぎをみじん切りにする。セロリの根っこを使う場合はオーブンで柔らかくなるまで焼く。青い部分の場合は、一口サイズに切る。
- フライパンに植物油を熱し、①を炒める。
- 鍋に1Lの水を入れ、一口サイズに切ったジャガイモと②を加え、煮込みます。
- 塩で味をととのえ、仕上げにディール等の香草を入れる。

## デルヌイー / ДЕРУНИ

ウクライナの野菜はおいしい！ウクライナの芋もおいしい！

ジャガイモは主食ではないが、全土で広く親しまれ、日本では考えられないようなレシピがたくさんあります。

「デルヌイー」とは、昔からある伝統的な料理ですが、以下のレシピはひと手間を加えたものです。

材料 (4~6人分)	
ジャガイモ	中5個
玉ねぎ	2個
卵	1個
サワークリームまたはプレーンヨーグルト	大さじ3
小麦粉	大さじ1
ひき肉 (合いびき)	250g
ニンニク	1片
植物油	大さじ3
塩、コショウ	~4 適量



### 作り方

- ジャガイモと半分の玉ねぎをすりおろす (あらめのおろし金が良い)。
- ボールには①と卵、小麦粉、サワークリームを入れ、よく混ぜる。
- スプーンを使って、②からハンバーグのような形を作り、熱したフライパンで両面を焼く。
- ひき肉にニンニクを加え、軽く炒め、取り出す。塩とコショウで味を調える。
- 残りの玉ねぎを輪切りにする。
- 断熱容器に焼いたデルヌイー、輪切りの玉ねぎと炒めたひき肉を重ね、サワークリームを加え、蓋をし、180℃で温めたオーブンで20分焼く。

## キャベツとビーツのマリネ /

材料 (4~6人分)		マリナード (マリネ液)	
キャベツ	1個	水	1L
ビーツ (またはオープンで柔らかくしたもの)	1個	砂糖	大さじ4
ニンニク	5片	酢	100cc
植物油	大さじ3	黒コショウ	6粒
		ローリエ	3枚
		塩	大さじ2

## МАРИНОВАНА КАПУСТА З БУРЯКОМ

### 作り方

- ビーツを千切りにし、キャベツを3~4cmの大きさに切り、ニンニクをつぶす。
- マリネ液を鍋に入れ、沸騰させ、冷ます。
- ガラスの容器にキャベツとビーツを重ね、ニンニクと植物油を加え、ぬるいマリネ液を流し込む。
- 3~5日で出来上がるので、冷蔵庫へ移す。