



ビーツ

別名: 飲む輸血。

スープにすると全体が鮮やかな赤色に!

独特な甘みが特徴で、食感は大根風。

ロシアの煮込み料理「ボルシチ」の主演です。

見た目と違い、味は優しいため食べやすいですよ~!

スープ・ボルシチ用の下処理

洗ったら葉と根を分けます。まだ皮はむきません。

鍋に水と大さじ半分程度の酢を入れて水から根の部分茹でます。

沸いたら30分間弱火、その後鍋に入れたまま粗熱を取ります。

上下を切り落として皮をむいて終わり! 葉も煮汁も使えます。



このまま茹でる!

野菜たっぷりのボルシチ

葉はほうれん草のように野菜炒めなど使い方様々!



材料:

ビーツ(下処理済)1個
牛肉切り落とし 150g
キャベツ 1/4個
にんじん 1/2本
玉ねぎ 1/2個
じゃがいも 1個

バター 10g
にんにくすりおろし 小さじ1
トマト缶詰 1/4個分
ビーツの煮汁 200cc
水 300cc
コンソメの素 大さじ1/2
(できればぜひ) ローリエ 1枚
(こちらもぜひ) ディル 少々
オリーブオイル 適量

ビーツを薄切り、野菜をごろっとしたサイズに切る。

オリーブオイルとバター、にんにくを熱して

肉を炒め、色が変わったらビーツ以外の切った野菜も入れて炒める。

最後に、ビーツ・トマト缶・煮汁・水・コンソメの素・ローリエを入れてふたをして

30分間煮る。

最後にディルを散らして完成!

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)



やさい王国の

とれたてたより

第28回