

稲中ランチタイム通信

1 月 15 日 (水)

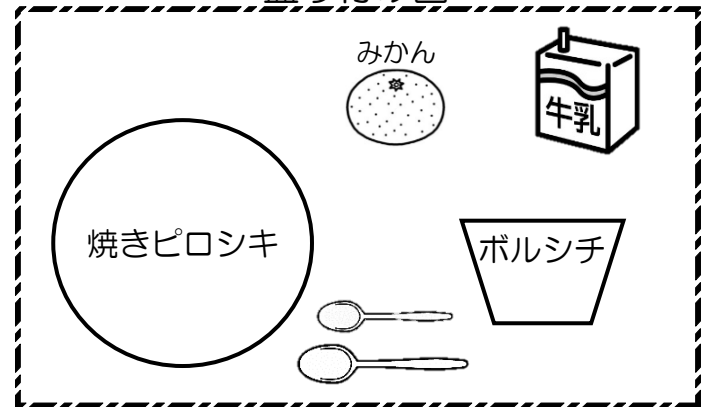
盛り付け図



今日の献立

【世界の料理：ロシア】

焼きピロシキ
ボルシチ
果物（みかん）
牛乳



『ロシア料理』について

ピロシキは、小麦粉の生地に肉や野菜などの具をつめてオーブンで焼いた料理です。日本では、油で揚げたピロシキが多いですが、ロシアでは揚げずに焼いたものが一般的です。中に入れる具も、地方や各家庭によって異なります。ジャムやフルーツをつめたピロシキもあり、おやつとしても食べられています。

寒い地域であるロシアでは、煮込み料理やスープを良く食べます。ウクライナ料理であるボルシチですが、ロシアでも人気です。ビーツという赤紫色をした野菜を入れるため、スープの色が赤くなるのが特徴です。

先生からの食育コメント

ロシアの冬は長く厳しいため、食料が不足しないよう保存食が欠かせません。春～秋にかけて、野菜や果物を栽培、収穫してはピクルスやジャムなどの保存食を作ります。冬には「ペチカ」と呼ばれる^{だんろ}暖炉に保存食を用いた^{もち}温かい料理をかけ、冬の寒さをしのぐそうです。