

# タチヤーナさんに教わる おうちで楽しむ ロシア料理

講師 料理研究家・タチヤーナ・クジコワ  
会場 日本橋区日本橋1-10-10 日本橋三越本店 5F 505号室



日本の冬の食卓といえば、鍋や煮もの。では、もっと寒い国・ロシアでは、どんな料理が食卓に並ぶのでしょうか？  
今回は、ベターホームの食文化セミナーでも人気のロシア料理研究家タチヤーナ・クジコワさんが、誌面に「登場」定番のボルシチやピロシキはもちろん、サラダやスイーツまで、日本の家庭で作やすいレシピを教えてくださいます。  
この冬は、おうちでロシア料理を楽しみましょう！



料理/タチヤーナ・クジコワ  
ロシア料理研究家。来日17年目。フードコーディネーターとしてテレビの開発、調理をすることがたわら、NHK Eテレのロシア語講座「ロシアコスキー」をはじめテレビ出演多数。現在、横浜で料理教室「タチヤーナの台所」を開講。ベターホームでは、食文化セミナー「はじめてのロシア料理」を担当。毎回満員になるほどの人気クラス。  
◆ロシア料理教室「タチヤーナの台所」  
<http://russiancooking.net/>

仕上がりの煮汁は少ない



- ・煮汁をいりつけるようにして煮て、煮汁がほとんどなくなるまで汁気をとばして仕上げる料理が多い。
- ・その場合、盛りつけもほとんど煮汁がない状態です。

「炒め」てから「煮」る



- ・「炒め煮」は、「きんぴらごぼう」「ひじきの煮もの」など、**材料を油で炒めてから、煮汁で煮た料理。**
- ・炒めると材料が油を含んでコクが出ます。また、材料の水分がほどよく抜けて、煮汁を含みやすくなります。

Q 「炒め煮」はどんな料理？

煮汁は少量はる



- ・弱めの火加減で煮てゆっくり味を含ませ、煮くずれを防ぎます。
- ・盛りつけるときは、具材を盛ってから、煮汁を少しはります。

味を「含め」るように「煮」る



- ・「含め煮」は、「長いもの含め煮」など、**たっぷりの煮汁で煮て、中まで味をしみこませる料理。**煮たあと、そのまま煮汁につけてさませ、さめる過程でさらに味を含ませます。
- ・いも類や、かぶ、うど、ふき、高野どうふなどでも作ります。

Q 「含め煮」はどんな料理？

なるほど  
キッチン

キッチン

お料理初めてさんも  
ベテランさんも  
ボンと手を打つ  
なるほどキッチン！  
ひと口に「煮る」と言えば、  
煮る時間や煮方はさまざま。  
今回は、レシピによく登場する  
「煮もの」にまつわることはに  
クローズアップしました。  
意味がわかれば、  
料理の腕もあがるはず！

「煮つけ」  
「煮びたし」  
「煮ころがし」  
それぞれの違いが  
わかりますか？



## だいこん



**調理のコツ**



茎からゆでる

ゆでるときは、かたい茎のほうから熱湯に入れ、ひと煮立ちしたら、葉を湯に沈めて10秒ほどゆでる。ざるにとり、水にとって水気をしぼる。

ゆでて冷凍できる

冷凍するときは、かためにゆでて水気をしっかりしぼり、3〜4cm長さに切る。小分けにしてラップに包み、保存袋に入れる。使うときは凍ったまま加熱調理。おひたしなら熱湯ですとゆでて解凍。



**保存のコツ**



## 春菊

## 長いも



長いも

春菊

だいこん

料理 山梨のりんご産地直売所 長内子産地直売所  
講師 大井 順子

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

1月

の野菜を毎日おかず