

vol. 12

「気」と「血」を補い筋にエネルギーと栄養を与える食事 本格ボルシチ

材料 4人分

本格ボルシチ

牛すね肉	……500g(塊)(塩こしょう適量)
グレープシードオイル	……大さじ2
ローリエ	……2枚
カットトマト	……200g
にんにく	……1かけ
たまねぎ	……2/3個 (たまねぎの皮を使うので置いておく)
セロリ	……50g
にんじん	……1本
キャベツ	……1〜2枚(100g)
ビーツ(水煮)	……200g
じゃがいも	……150g
赤ワイン	……大さじ2
塩、こしょう	……適量
サワークリーム	……適量

作り方

- 1 牛すね肉を一口大に切り、塩こしょうをまぶす。にんにくをみじん切りに切る。たまねぎをうす切りに切る。たまねぎは皮も使うので置いておく。セロリを斜め薄切りに切る。にんじんを拍子切りに切る。キャベツを千切りに切る。ビーツを拍子切りに切る。じゃがいもは2センチ角に切る。
- 2 鍋にグレープシードオイル大さじ1を入れ、①の牛すね肉を両面こんがり焼く。
- 3 ①の牛すね肉にかぶるぐらい水を入れ蓋をして煮る。沸騰したら、アクを取り、ローリエ、お茶パックに入れたたまねぎの皮、カットトマトを入れて、弱火で1時間〜1時間半ほど柔らかくなるまで煮る。ローリエとたまねぎの皮を取り除く。(水が少なくなったら途中で足す)
- 4 フライパンにグレープシードオイル大さじ1とにんにくを入れて炒め、続いて、たまねぎをしっかりめに炒め、セロリ、にんじん、キャベツを加えてさらに炒める。
- 5 ③の牛すね肉を煮ている中に煮汁800cc(足りなければ水を足す)に④とビーツ、じゃがいも、赤ワインを加えてさらに20分ほど煮る。
- 6 塩とこしょうで味をととのえる。
- 7 器に盛って、サワークリームを添える。バケットとともに食べてもおいしい。

※簡単に作りたい場合は、牛の赤身薄切り肉を炒めてから煮ると時間を短縮でき、味つけにはビーフコンソメを加えるとよい。



牛すね肉

牛すね肉は、筋肉やカラダづくりに必要なたんぱく質を含む食材です。鉄や亜鉛などのミネラルも含み、運動をする方の食事にも取り入れやすい食材です。薬膳では、牛肉は「気」や「血」を養う食材として親しまれています。すね肉はじっくり煮込むことでやわらかくなり、ボルシチのような煮込み料理にも向いています。



たまねぎ

たまねぎは、硫化アリル類などの香り成分を含む野菜です。料理に加えることで、独特の香りと甘みが生まれます。薬膳では、「気」や「血」の巡りを整え、カラダを温める食材として用いられてきました。肉料理との相性もよく、煮込み料理の風味を豊かにしてくれます。



ビーツ

鮮やかな赤紫色が特徴のビーツは、葉酸、カリウム、食物繊維などを含む野菜です。赤い色素にはベタシアニンなどの成分が含まれています。薬膳では、赤い色の食材は「血」を養うものとして考えられることがあり、ビーツも彩りのよい食材として取り入れられます。また、ビーツに含まれる硝酸塩は、スポーツ栄養の分野でも注目されている成分の一つです。持久系の運動をする方の食事に取り入れられることもあります。