

7月3日 金曜日

〈世界の料理〉

ロシア ピロシキ、ロシア料理、鮭のウハー

今年の世界水泳会場はロシアです。今日は日本人の活躍を願ってロシア料理です。ピロシキはロシアのみならず、東欧料理のお総菜パンです。小麦粉を練った生地 zuo いろいろな具材を包み、油で揚げるか、オーブンで焼きます。今日は油で揚げて作りました。ロシア人にとってピロシキとは日本でいうところのおにぎり、という感覚なくらいなじみ深い料理です。コース料理の中で言うとピロシキは、ザクースカと呼ばれる前菜に入りスープと一緒に食べるのが一般的です。今日は鮭のウハーと言うロシアの家庭料理のスープのことです。スープと一緒にロシアの料理を味わってみましょう。

鮭の栄養は色がきれいで美しい上に健康に良い食品です。特筆すべき点は、抗酸化作用で、体を錆びない様に血液の流れがいつもスムーズに行くように働きます。血液の流れが滞ると様々な病気の原因になります。いつも健康で元気でいられるよういろいろな知識を得て何でも食べられるようになりましょう。



ピロシキの断面図

ウハーはライムの苦みが出ちゃったね。ちょっと苦手かな。