



# 世界の料理教室

～ラトビアの<sup>かていりょうり</sup>家庭料理～

## きょう 〈今日のメニュー〉

- マッシュポテト
- 豚肉のクリーム煮込み
- チーズスープ
- ひよこ豆の煮込み
- サラダ (サワークリームとヨーグルト和え)



講師：上村 エレナさん

日時：2012年7月8日

会場：アミュゼ柏

### 上村エレナさんのプロフィール

ラトビア生まれで、明るくて笑顔がとっても似合う方です。  
留学先の中国で日本人の男性と出会って結婚、その後来日しました。  
現在はかわいい年長の女のお子さんと3人で、柏市内で暮らしています。  
日本語やラトビア語はもちろん、KIRAの英会話教室で講師をしており、  
夫との会話で使う中国語も上手に話す、国際的な方です。

## ◎ マッシュポテト

### <材料> 5人分

じゃがいも	中5個
ローリエ	1枚
ブラックペッパー（丸粒のまま）	3粒
塩	適量
バター（無塩）	20g
牛乳	100ml
こしょう	適量

### <作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、8~10等分くらいの茹でやすい大きさに切る。
- ② 水を張った鍋に、ローリエ・ブラックペッパー・塩・①のじゃがいもを入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで茹でる。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら取り出して、塊がなくなるまで潰す。
- ④ 潰したじゃがいもに、バターを加えて混ぜ、さらに人肌に温めた牛乳でなめらかになる様に混ぜる。
- ⑤ 最後に味を見て、塩・こしょうを加える。

## ◎ 豚肉のクリーム煮込み

### <材料> 5人分

豚肉（ヒレ肉）	500g
小麦粉	適量
たまねぎ	中1個
生クリーム	1パック~1.5パック（好みに応じて増減）
コンソメ	2個
塩	適量
こしょう	適量
サラダ油	適量

### <作り方>

- ① 豚肉はハンマーでたたいて薄く伸ばしたら、両面に小麦粉をまぶして、薄く油をひいたフライパンで軽く焼き色がつくまで焼き、皿に一度とりだす。
- ② 薄切りにしたたまねぎをフライパンで軽く炒め、しなっとする前に①の豚肉を加え、さらに生クリーム・コンソメ（砕いたもの）を加えて煮込む（25~30分くらい）。
- ③ 味を見て、塩・こしょうで味付けをする。

## ◎ チーズスープ

### <材料> 5人分

たまねぎ	中 1 個
にんじん	中 1 本
じゃがいも	中 1 個
白マッシュルーム	5 個
ベーコン	2 枚半
カマンベールチーズ	1 箱
ブラックペッパー	3 粒
ローリエ	1 枚
塩	適量
湯	700ml

### <作り方>

- ① たまねぎはみじん切りに、にんじんは細かく千切りに、ベーコンは小さめに、じゃがいもは細かい角切りに、マッシュルームは小さめに、それぞれ切る。
- ② ①で切ったたまねぎとにんじんを、サラダ油を薄くひいたフライパンで炒める。しんなりしたら、ベーコンも加えて炒める。
- ③ 鍋で湯を沸かし、沸騰したらそこに②で炒めた野菜とベーコンを加える。さらに角切りにしたじゃがいも、マッシュルーム・ブラックペッパー・ローリエを加える。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、チーズ（外側の皮を薄く取り除いたもの）を一口サイズに切って加え、チーズが溶けるまで煮込む。
- ⑤ 最後に味見をして、塩を加える。

## ◎ ひよこ豆の煮込み

### <材料> 5人分

ひよこ豆	1 缶
ひよこ豆の缶の汁	適量
ベーコン	2 枚半
たまねぎ	中 1/2 個
塩	適量
こしょう	適量

### <作り方>

- ① みじん切りにしたたまねぎ、細かく切ったベーコンを、サラダ油を薄くひいたフライパンで炒める。
- ② ①のフライパンにひよこ豆を加えて炒める。その際ひよこ豆の硬さに応じてひよこ豆の缶の残り汁を加える。
- ③ ひよこ豆が柔らかくなったら、塩・こしょうで味付けをする。

## ◎ サラダ（サワークリームとヨーグルト和え）

### <材料> 5人分

トマト	中2個
きゅうり	1本
たまねぎ中	1/2個
パプリカ（黄）	1個
ラディッシュ	3個
イタリアンパセリ	適量
サワークリーム	1パック
プレーンヨーグルト	適量
塩	適量
こしょう	適量

### <作り方>

- ① 野菜を食べやすい大きさに切って（少し大きめに切るのがラトビア流）ボールに入れる。
- ② サワークリームとプレーンヨーグルトを2:1くらいの割合で混ぜてドレッシングを作る。（サワークリーム大さじ6に対してヨーグルト大さじ3）
- ③ ②を①に加えて、野菜をドレッシングで和えて、味を見て塩とこしょうで味付けをする。

### <ラトビア>について

ラトビア共和国（Latvijas Republika）、通称ラトビアは、バルト海に面するヨーロッパ北東部に位置する共和制国家。第一次世界大戦後の1918年に独立。その後1940年にソビエト連邦に占領された。リトアニア、エストニアとともにバルト三国と呼ばれる。1991年にソ連から独立を回復。エストニア、リトアニア、ロシア、ベラルーシと国境を接する。



