

ユーラシアビューア EURASIA View

元気なロシアの今を伝える

2020 SPRING Vol.117

特集

ロシアの不思議ゾーンを訪ねる

ロシアの代替医療

伝統楽器グースリで心身をリフレッシュ



VOL. 117

ロシアの料理

じっくり煮こんだ肉の旨味を味わう

マトンの煮込み トウシヨンカ

田園都市線用賀駅から徒歩3分程の、「イクラバル ロシアンビストロ」を紹介しよう。先祖代々受け継がれてきた伝統的なロシアの家庭料理を味わいつつ、キッチンスタッフの経験を生かしたフレンチや各国の料理も口替わりで楽しむことが出来る。

祖母から母へ、母から娘へ

高級住宅街のイメージが強い世田谷区だが、砧公園、多摩川をはじめ自然が多いことや、治安の良さなどから暮らしやすいと、子育て世代からの支持も集めている街、用賀。その閑静な住宅街の一角にあるおしゃれな外観の建物が「イクラバル ロシアンビストロ」である。

松野ナターリヤさんは、1950年代初め早稲田大学や東映東京撮影所などでピロシキを販売し評判になり、その

後東京の駿河台でロシア料理店「力

チューシャ」を営んでいたそうだ。

そのタチヤーナさんの下で培われた味を受け継ぐナターリヤさんをシェフとして、息子の太さんが2017年12月に「イクラバル ロシアンビストロ」をオープン。店名の「イクラ」は、ロシア語で魚卵全般を指す。日本では高級食材の「イクラ」のイメージが強いが、ロシアではイクラ

て様々な料理に添えられて親しまれている食材。ナターリヤさん。

愛情というスパイスをふんだんに効かせた料理

店内は開放的なオープンキッチン



開放的なオープンキッチン

イクラバル ロシアンビストロ

1950年代にタチヤーナさんが作っていた「伝説のピロシキ」はSNS・HPで告知し、不定期で販売している。夜は通常メニューに加え、つまり豊富。10種類以上のキンキンに冷えたオツカ、ロシア、ルーマニア、ジョージアワインを用意。ロシア料理以外の、和洋折衷な週替わりメニュー、日替わりパスタ、締めのいくら丼などもぜひ味わってみて欲しい。

東京都世田谷区用賀3-14-9 TEL:03-6805-7910 URL:<https://ikurabar.com/>

営業時間：ランチ 11:30～14:00 (L.O.13:30) ディナー 平日 18:00～23:00 (L.O.22:00)
土・祝前日 17:00～23:00 (L.O.22:00)
日 17:00～22:00 (L.O.21:00)

定休日：不定休 ※年末年始、お盆時期などは確認ください。



ママシェフ松野ナターリヤさんと店長の太さん



「イクラバル」のおすすめメニュー

- ①マトンの煮込み：玉ネギと塩コショウのみとは思えない深い旨味でリピーター続出の人気メニュー。
- ②ニックスペシャル：自家製のサワークリームとイクラをこれでもかというほどたっぷり乗せて食べるとやみつきの美味しさ。
- ③ロシアンサラダ3種盛り合わせ：Aヴィネグレット、Bオリビエサラダ、C人参とクリミのサラダ、Dコールスローの4種から選ぶことができる。写真は右からA、B、Cの3種類。
- ④ボルシチ（写真はハーフサイズ）：すっきりしながら牛テールのコクと野菜の甘さがよく引き出されている。
- ⑤ペリメニ：小振りの自家製ペリメニは子どもにも大人気。特製のマヨネーズベースのソースがよく合う。
- ⑥和牛のビーフストロガノフ：柔らかい山形牛など和牛とたっぷりの玉ネギを贅沢に使っている。焼きポテトと合わせて食べるのもいい。

自分で笑い声と活気に溢れている。自身をママシェフと呼ぶナターリヤさんの気さくな性格とホスピタリティ、笑顔のファンも多い。「美味しいロシア料理を提供するのはもちろん大前提ですが、その他に世界中の料理も食べられて、食卓に笑顔が増えるのであればそれもまた良し。美味しいものを食べると自然と笑みがこぼれます。笑顔は人を明るく元気にしますから、食事をすることで笑顔のあふれる、幸せいっぱいの世界を作りたいですね、イクラバルの根底にあるのは、愛情たっぷりの家庭料理ですから」とナターリヤさんはいう。



手軽に
作って
みよう

マトンの煮込み（トウショ়ンカ）

●材 料（2人分）

骨付きマトン（冷凍でもよい）	300～400g
玉ネギ	5個
水	適量
サラダ油	大さじ3
塩、コショウ	少々
ローリエ	1枚

焼きポテト（付け合せ）

ジャガイモ（マークイン）	2個
サラダ油	大さじ1
塩	少々

●作り方

- ① マトンが冷凍の場合は自然解凍し、塊のまま全体に塩コショウをする。玉ネギは薄めにスライスする。
- ② フライパンを熱し、大さじ1のサラダ油を敷く。①のマトンを全体に軽く焼き色が付くように焼く。
- ③ ①の玉ネギを大さじ2のサラダ油で茶色になるまで炒める。全体がしんなりとしあめ色になったら②のマトン、ローリエと一緒に鍋に入れ、肉がかぶる程度の水から弱火で煮る。
- ④ 20～30分程煮込み、肉に串がスッと入る柔らかさになったら塩、コショウで味を調える。
- ⑤ 付け合せの焼きポテトを作る。ジャガイモの皮をむき拍子木切りにし、フライパンを熱し大さじ1のサラダ油を敷く。焼き面が茶色になるまで動かさず、焼き色がついてきたらフライパンを揺すって返すことを数回繰り返す。全体に充分火が通ったら塩で味を調える。
- ⑥ ④と⑤を皿に盛りつけ、出来上がり。