

11

Nov 2018
vol. 212
salus.jp

SALUS

東急沿線が
もっと楽しくなる
「サルース」

沿線
街さんぽ
沼部
鞆の木

ロシアのママの おいしいごはん



母から娘へ 代々受け継がれる ロシア料理



用賀のロシアンビストロ
「イクラバル」のシェフ、
松野ナターリヤさんに、
代々受け継がれた
ロシア料理について伺いました。

Profile

松野ナターリヤ

● Nataliya Matsuno

ロシア人の母と日本人の父の間に生まれる。料理上手だった母は、1960年代に東京・駿河台でロシア料理店「カチューシャ」を営む。その母の下で培われた味を受け継ぎ、昨日用賀にオープンした「イクラバル」のシェフに。今冬からリクエストの多かった料理教室を開催予定。



Shop Data

◎ 田園都市線/用賀

イクラバル

① 世田谷区用賀3-14-9 用賀マンション1階

☎ 03-6805-7910

② 月18:00~23:00 (LO 22:00)

火~金12:00~15:00 (LO 14:00)、

18:00~23:00 (LO 22:00)

土・祝前日12:00~24:00 (LO 23:00)

日12:00~22:00 (LO 21:00)

③ 無 ④ 禁煙 ⑤ 用賀駅より徒歩3分

※席数が限られているため、予約がおすすめ。

昨

年12月にオープンし、世田谷のグルメな
ちに話題のロシアンビストロ「イクラバル」
のシェフ、松野ナターリヤさん。中国で生まれ、
幼少の頃から12歳まで日本に。その後お父さま
の仕事の関係でモスクワやヨーロッパで二十歳
過ぎまで暮らしていました。彼女が作る本格的
でおいしいロシア料理はもちろん、その明るくや
さしいキャラクターでシェフとの会話を楽しみに
来店するお客さまも多いとか。今年104歳で天
国に行かれた松野さんのロシア人のお母さまは、
1950年代初めに早稲田大学や東映東京撮影所
でピロシキを販売していました。すぐに評判と
なり、1960年代には駿河台でロシア料理店「カ
チューシャ」を営んでいたそうです。
「母は昔からのロシアのしきたりを重んじる人で
した。たとえば、ロシア人にとって一番大きな
春の復活祭(パスハ)。その前には家の中を綺麗
に片付け、豪華なお料理を作り、親戚、友人
など多くの方を招いて盛大にお祝いをしました。
1年を通して、ロシア人は人を家に招くことが
大好き。いらした方を手料理でおなかいっぱい、
温かく迎え入れることが最高のロシア式のおも
てなしです。毎週末、お客さまが来るので母は

心からのおもてなしをしていたものです。皆よく
飲みよく食べ、歌ったり踊ったり、にぎやかなパ
ーティーが続きます。そしてロシア人は健康のた
め、あなたの名前のため、将来を祝してなど何か
につけ乾杯をします。こんな光景を子どもの頃か
ら見て育ったので、我が家にも自然と人が集まる
ようになりました。また、母から料理を教わる時
は、現代の料理本のように何を何グラムなど一切
教えてはくれないので、見て覚えること、味覚で
覚えることを徹底させられました」
今回、松野さんに教えていただいたのは日本で
もよく知られている代表的なロシア料理ばかり。
「ロシア料理は、塩とこしのようなみでシンプルに
味付けをする料理が多く、野菜もたくさん使うの
で体にもやさしいです。そのなかでも玉ねぎはい
ろいろな料理に使われ、ロシア料理には欠かせな
い野菜のひとつ。また、ロシア料理は手間ひまが
かかるものもありますが、その分味は格別。ペリ
メニ(水餃子)も皮から作りますし、ボルシチは、
スープストックから作ること日本のだしと同じ
ようにあらゆる料理に応用できます。ロシア料理
はどこか懐かしさを感じるやさしい味で、日本人
にもとても食べやすいと思いますよ」



☆ビーフストロガノフ
世界で愛される
エレガントな
家庭料理

代表的なロシア料理のひとつで、日本でも人気の高いビーフストロガノフ。茶色くなるまでしっかりと炒めた玉ねぎの旨味とサワークリームがマッチした、まろやかで味わい深い一品です。ロシア風に塩で炒めた細切りのじゃがいも(写真右)やマカロニ、またお米とも相性抜群です。ぜひ、スープストックから作る本場の味を召し上がってください。



☆サラダ3種
彩りの美しい
代表的な
ロシアンサラダ

ロシア人の主食、じゃがいもはサラダにもよく登場します。オリヴィエサラダは、ロシアのレストランで定番のチキンの入ったポテトサラダです。にんじんとくるみのサラダは、時間のない時にも手早く作れます。お酒の肴にも◎。ヴィネグレットは手間ひまはかかりますが、お祝いの時などにもよく食べられているポピュラーなサラダです。

ビーフストロガノフ

【材料】4～5人分

牛肉(薄切り) 100g
玉ねぎ 1個
マッシュルーム 1パック
スープストック 1.5ℓ
サワークリーム 100g
塩 少々
バター(玉ねぎ用、マッシュルーム用) 各10g
塩・こしょう 少々
酒 少々
小麦粉(玉ねぎ用) 少々

【作り方】

- ① 牛肉は細切りにして、塩・こしょうをふりかけ、小麦粉(牛肉用)をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①の牛肉を焼く。小麦粉の焦げを落とす。
- ④ ③のフライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。小麦粉の焦げを落とす。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、④の玉ねぎを炒める。塩・こしょうをふり、③の牛肉を加える。
- ⑥ ⑤の鍋にスープストックを加えて煮込み、小麦粉の焦げを落とす。小麦粉の焦げを落とす。

サラダ3種

ヴィネグレット

(ピーズのサラダ)

【材料】4～6人分

ピーズ 100g
じゃがいも 1個
玉ねぎ 1個
マッシュルーム 1パック
塩 少々
酢 少々
塩・こしょう 少々

① ピーズ、じゃがいも、玉ねぎを洗って、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

【作り方】

- ① ピーズ、じゃがいも、玉ねぎを洗って、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② じゃがいも、玉ねぎを炒める。小麦粉の焦げを落とす。
- ③ ピーズを加えて炒める。
- ④ 酢を加えて煮込み、小麦粉の焦げを落とす。

にんじんとくるみのサラダ

【材料】4人分

にんじん 100g
くるみ 100g
酢 少々
塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① にんじんを洗って、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② くるみを炒める。
- ③ 酢を加えて煮込み、小麦粉の焦げを落とす。

オリヴィエサラダ

(チキンポテトサラダ)

【材料】4人分

鶏肉(骨なし) 100g
じゃがいも 1個
玉ねぎ 1個
マッシュルーム 1パック
塩 少々
酢 少々
塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① 鶏肉を洗って、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② じゃがいも、玉ねぎを炒める。小麦粉の焦げを落とす。
- ③ 鶏肉を加えて炒める。
- ④ 酢を加えて煮込み、小麦粉の焦げを落とす。







☆ブリヌイ

ロシア人が
愛して止まない
パンケーキ

ロシア正教のバズハ(復活祭)の前に約7週間続く断食の期間があり、またその前にマスリエニツァ(謝肉祭)と呼ばれる春を呼ぶ伝統的な祝祭があります。その時に欠かせない料理がブリヌイ。その期間以外でもロシア人は日常的によく食べています。お好みの具材で食事にもデザートにもなります。必ず温かいうちにお召し上がりください。

☆ヴァレーニエ

おばあちゃんも
子どもも大好き!
紅茶のお供に



ロシアでは夏になると皆こぞつて、キノコ狩りやベリー摘みに森へ出かけます。野いちごやラズベリー、カシスなど摘みたての果実を砂糖のみで煮るのがヴァレーニエ。保存料・添加物を使わずに果物本来の美味しさを楽しめます。冬のティータイム用に大量に作り置きをして保存します。紅茶と一緒に。ブリヌイやヨーグルトに添えても美味。

ブリヌイ

【材料】約30枚分

強力粉 200g
中粉 200g
卵 2個
バター 50g
砂糖 50g
塩 少々
水 100ml

【作り方】

① 強力粉、中粉、卵、バター、砂糖、塩をボールに入れ、水を加えてよく混ぜる。
② 生地を伸ばし、お好みの具材をのせて巻く。
③ 油で揚げ、またはトースターで焼く。

【作り方】

① 強力粉、中粉、卵、バター、砂糖、塩をボールに入れ、水を加えてよく混ぜる。
② 生地を伸ばし、お好みの具材をのせて巻く。
③ 油で揚げ、またはトースターで焼く。

ヴァレーニエ

【材料】4人分

いちじく 100g
ブルーベリー 100g
砂糖 50g
水 100ml

【作り方】

① いちじく、ブルーベリー、砂糖を鍋に入れ、水を加えて煮る。
② 煮た果物を生地の中に入れて包む。
③ 油で揚げ、またはトースターで焼く。

ブリヌイ・イースト入り 伝統的なイースト入りのブリヌイは、少し厚みがありパンケーキのようなもちもちとした食感です。

【材料】約20～25枚分

【作り方】

① 強力粉、中粉、卵、バター、砂糖、塩をボールに入れ、水を加えてよく混ぜる。
② 生地を伸ばし、お好みの具材をのせて巻く。
③ 油で揚げ、またはトースターで焼く。





☆ **ボルシチ**
ボルシチは
ロシアの
“味噌汁”

ボルシチは、もとはウクライナの郷土料理ですが、現在はロシア全土で食べられています。日本の味噌汁のようにそれぞれの地方や家庭によって、味付けや材料が少しずつ違います。今回はロシア人の母から受け継いだボルシチをご紹介します。スープストックは日本のおだしと同じで、さまざまなロシア料理の土台になるので、ぜひ覚えてください。



☆ **クレープのピロシキ**
ピロシキは種類も
具材も豊富な
ロシアの国民食

小さなパイを意味するピロシキには、日本でよく見る揚げパンタイプやオーブンで焼くパン生地のもの、ここでご紹介するクレープで包んだものがあります。具材も肉、魚、キャベツ、キノコ類、マッシュポテトなどから、りんごの砂糖煮など甘いものまでさまざま。街中でも売っていて、日本の“おにぎり”のように気軽に食べられています。

ボルシチ

【材料】4人分

にんじん 1個 玉ねぎ 1個
ビーツ 1個 シーフーズ 1個
キャベツ 1/2個 トマト 1個
塩 1つまみ
スープストック 1.5ℓ (野菜類は1ℓ、肉類は500ml)
黒こしょう 1つまみ
ローリエ 1枚
イタリアンパセリ 1束
ディル 1束
サワークリーム 100g

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、ビーツは1cm厚の輪切りにする。シーフーズは1cm厚の輪切りにする。キャベツはざく切りにする。トマトは1cm厚に切る。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、玉ねぎ、ビーツを中火で7分ほど炒める。ビーツがやや柔らかくなったところでトマトを加える。
- ③ スープストックを加えて煮込み、野菜がやや柔らかくなるまで中火で煮る。
- ④ ②にキャベツとシーフーズを加えて煮込み、塩、こしょう、ローリエを加えて煮る。
- ⑤ ④にスープストックで煮込み、黒こしょうを加えて煮込み、10分くらい煮てシーフーズに火が通ったら、イタリアンパセリ、ディルを加えて煮る。最後に塩、サワークリームを加えて煮る。

スープストック

【材料】4人分(出来上がり量: 約1000ml)

オリーブオイル 10g 玉ねぎ 1個(約100g以上)
パセリの葉 1束(約100g) 塩 1つまみ
ディル 1束
イタリアンパセリ 1束
にんじん 1個 玉ねぎ 1個
塩 1つまみ
黒こしょう 1つまみ
ローリエ 1枚
オリーブオイル 10g 玉ねぎ 1個(約100g以上)

【作り方】

- ① 玉ねぎの皮をオリーブオイル、中火で炒め、油を馴染ませ、焦がさないように煮込み、焦がしたままにしておく。パセリ、塩、黒こしょう、ローリエを加えて煮込み、野菜がやや柔らかくなるまで煮る。煮ていくうちに油が焦げていくので、焦げがなくなっていくように少しづつ水を足す。
- ② 玉ねぎの皮を煮込み、一口大に切った玉ねぎを加えて煮込み、焦がしたままにしておく。
- ③ ②のスープをオーブンで1時間ほど煮込み、パセリを加えて煮る。

玉ねぎの皮をスープストック(1.5ℓ)に加えて煮込み、パセリを加える。

クレープのピロシキ

【材料】約15本

オリーブオイル 10g
玉ねぎ 1個(約100g)
塩 1つまみ
黒こしょう 1つまみ
ローリエ 1枚
パセリ 1束(約100g)
イタリアンパセリ 1束

オリーブオイル 10g 玉ねぎ 1個(約100g以上)

【作り方】

- ① 玉ねぎの皮をオリーブオイル、中火で炒め、油を馴染ませ、焦がさないように煮込み、焦がしたままにしておく。パセリ、塩、黒こしょう、ローリエを加えて煮込み、野菜がやや柔らかくなるまで煮る。煮ていくうちに油が焦げていくので、焦げがなくなっていくように少しづつ水を足す。
- ② 玉ねぎの皮を煮込み、一口大に切った玉ねぎを加えて煮込み、焦がしたままにしておく。
- ③ ②のスープをオーブンで1時間ほど煮込み、パセリを加えて煮る。
- ④ ③のスープをオーブンで1時間ほど煮込み、パセリを加えて煮る。
- ⑤ ④のスープをオーブンで1時間ほど煮込み、パセリを加えて煮る。
- ⑥ ⑤のスープをオーブンで1時間ほど煮込み、パセリを加えて煮る。
- ⑦ ⑦のスープをオーブンで1時間ほど煮込み、パセリを加えて煮る。



☆ 特集 ☆

ロシアのママの おいしいごはん



「日本におけるロシア年」、そして、「ロシアにおける日本年」でもある今年、日本各地でロシア文化を紹介するイベントなどが盛んに行われています。

本誌では、ロシアの伝統的な家庭料理に注目。

用賀のロシアンビストロ「イクラバル」のシェフ、松野ナターリヤさんに、代々受け継がれたロシア料理を教えてくださいました。

写真 = 神林 環 スタyling = 岩崎牧子 文 = Viktoriya ヘア&メイク = 相馬久美子 (P12)