

野菜たっぷり食育講座 『ルーマニア料理を作ろう！』

実施：平成30年9月7日(金) 西東京市健康課
講師：ルーマニア料理教室主宰 スクアリウともこ氏

♪ サラタ デ ヴィネテ (焼きナスのペースト) ♪ Salata de vinete

材料	5人分	作り方
ナス	4個	1. 焼きナスの要領でナスを焼く
玉ねぎ	大 1/4	2. 玉ねぎはみじん切りにしておく
塩	適量	3. 冷ましたら、ナスのへたをとり、皮をむく
こしょう	適量	4. ナスは包丁でみじん切り。(かなり細かくする) ボールにナス、玉ねぎ、
油	大匙 1	塩、こしょう、油をいれ、ペースト状になるようによく混ぜたら完成！
(マヨネーズ)	大匙 3	バケツなどに塗ってお召し上がり下さい♪マヨネーズはお好みで！

♪ サルマーレ(ルーマニア式ロールキャベツ) ♪ Sarmale

材料	5人分	作り方
玉ねぎ	1/2個	1. 洗ったお米の水を切り、たっぷりの油でいためる。
油	適量	2. お米と油がなじんだら、玉ねぎのみじん切りを投入し、玉ねぎがあめ飴色になるまで炒める。
トマトピューレ	3/4缶	3. トマトピューレ1/4缶を2に混ぜる。
合挽き肉	250g	4. 合挽き肉に3を投入。ハーブブイオン、塩、胡椒で味を整え、冷ましておく。
ローリエ	1枚	5. キャベツにさっと火を通し、4の肉を巻いていく。
キャベツ(中)	半分	※日本で通常作るロールキャベツに比べて、かなり小さめです。
米	1/3カップ	6. 残りのトマトピューレを鍋にいれ、ローリエ1枚も入れる。
塩	適量	7. 5で出来たロールキャベツを6の上に並べていく。
こしょう	適量	8. 並べたロールキャベツがいっぱいになったら、刻んだキャベツをのせ、さらに
ハーブブイオン	適量	ロールキャベツをのせていく。
タイム	適量	9. ロールキャベツを敷詰め終わったら、水がひたひたになるくらいまで入れる。
(クリームチーズ)	お好みで	この時にブイオンとタイムを入れる。
(サワークリーム)	お好みで	10. ことごと煮込んで、水分がなくなってきたら出来上がり♪
		★☆☆ サワークリームやクリームチーズをかけて食べるとおいしいですよ ☆★

♪ インゲンとパプリカのサラダ ♪ Salata de fasole verde si ardei

材料	5人分	作り方
インゲン	350g	1. インゲンを沸騰したお湯で茹でて、冷ましておく。
パプリカ	2個	2. パプリカは縦に細切りにする。
ディル	適量	3. 塩、にんにく、バルサミコ酢、オイルでソースを作る。
乾燥パセリ	適量	4. 冷めたインゲンとパプリカをまぜ、2で出来たソースと絡める。
おろしにんにく	大匙 2	5. 4に刻んだディルとパセリを上から振りかけてできあがり。
塩	適量	
バルサミコ酢	適量	
油	適量	

