

★ブルガリア料理のご紹介★

① スネジャンカ

材料 (4人分)

- | | | | |
|------------------------------------|------|----------|----------|
| ・明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン (*水切りしたもの) | 320g | | |
| ・キュウリ | 2本 | ・塩 | 小さじ1と1/3 |
| ・ディル | 小さじ2 | ・こしょう | 少々 |
| ・にんにく | 1片 | ・飾り用キュウリ | 1/2本 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 | | |

*水切りの方法： キッチンペーパーや清潔な布を敷いたザルにプレーンヨーグルトを入れ、冷蔵庫で約半日おく。重しをのせると短時間で水切りができます。水の切り方にもよるが、640gのヨーグルトを半日ほど水切りすると約320gになります。

作り方

1. キュウリは5mm角に切る。にんにくとディルはみじん切りにする。
2. ボウルに水切りしたプレーンヨーグルト、1、オリーブオイルを混ぜ、塩、こしょうで味を整える。
3. 2をアイスクリームディッシャーで皿に盛りつけ、飾り用キュウリ、お好みで砕いたクルミを上にかける。

*レシピは「明治ブルガリアヨーグルト倶楽部」より

* * * * *

② ショプスカサラダ (シヨップ地方のサラダ)

材料 (4人分)

- | | | | |
|-----------|----|---------|------|
| ・トマト | 4個 | ・サラダ油 | 120g |
| ・キュウリ | 4本 | ・フェタチーズ | 300g |
| ・万能ネギ | 4本 | ・酢 | 少々 |
| ・グリーンペッパー | 4本 | ・塩 | 少々 |
| ・パセリ | 少々 | | |

作り方

1. 野菜を小さく角切りする。ドレッシングとしてサラダ油と酢をかけて混ぜ合わせる。フェタチーズをおろし、ふんだんにかけて出来上がり。

*②④⑤⑥レシピはヨーグルトサン商事(有)HPより

* * * * *

③ キュフテ (ブルガリア風ハンバーグ)

材料

- | | | |
|----------------|------------------|----------|
| ・ひき肉(合挽き) 300g | ・玉ねぎみじん切り | 半分 |
| ・塩 大さじ2分の1 | ・サラダ油(炒め用) | 一面を覆うくらい |
| ・胡椒 大さじ2分の1 | ・チュブリーツァ (セイボリー) | |

作り方

1. ひき肉に玉ねぎを合える。
2. 1に塩と胡椒を混ぜ合わせる。
3. パン粉を水少々あわせ、チュブリーツァも入れていく。
4. 手でこねていく。
5. 手の平のサイズにキュフテを作っていく。
6. サラダ油をしき、キュフテを作っていく。何回も裏、表とひっくり返し中に火が通るまで焼いていく。
7. キッチンペーパーに焼いたキュフテをのせ完成。 *レシピは「クックパッド」HPより

* * * * *

④ パニッツァ (ブルガリア風フェタチーズパイ)

材料 (4人分)

・冷凍パイシート	400g	・バター	60g
・フェタチーズ	300g	・卵	2個

作り方

1. 冷凍パイシートを柔らかくなってから長細く延ばす。チーズを30分水に浸しておく。
2. 黄身1個分を別にとっておき、残りの白身と卵1個を溶かしたバター、砕いたチーズをよく混ぜる。
3. パイシートに2のをのせ、ロール状に巻く。
4. ロール表面に残してあった卵黄を塗り、170℃のオーブンで約20分キツネ色になるまで焼く。

* * * * *

⑤ ムサカ (ブルガリアで一番代表的な家庭料理)

材料 (4人分)

・ジャガイモ	1500g	・ヨーグルト	300cc
・豚牛合い挽き肉	300g	・トマト缶 (なければトマトジュース)	1缶
・タマネギ	小1個	・小麦粉	大2杯
・ニンジン	大1本	・冷凍グリーンピース (なければ缶詰)	1袋
・卵	2個	・香辛料	ベイリーフ・タイム・ミント (あればチュブリーツァ)

作り方

1. タマネギをみじん切りにして、熱したナベに大さじ2杯ほどのサラダ油を敷き中火で炒める。
2. タマネギが透き通ってきたら、合い挽き肉をいれさらに炒める。
3. 肉に火が通ってきたら、さいのめに切ったジャガイモ・ニンジンを入れる。
4. 大ぶりに切ったトマトを汁ごと鍋に加え、塩・コショウ (できればブラックペッパー) 香料を加える。
5. タマゴ・ヨーグルト・小麦粉大2杯を混ぜ上に流し、焼き色をつける。
6. 鍋から耐熱容器に移し180℃のオーブンで約15分焼く。

* * * * *

⑥ カヴァルマ (ナ・サジャック) ※ ナ・サジャックは囲炉裏にかけるという意味

材料 (4人分)

・豚ヒレ肉	500g	・パセリ	少々
・タマネギ	4本	・プレーンヨーグルト	250g
・サラダ油	100g	・卵	2個
・赤唐辛子	6個	・ニンジン	2本
・マッシュルーム	200g	・塩・コショウ・クミンパウダー	好み
・白ワイン	100g	・あればチュブリーツァ	

作り方

1. 肉を食べやすい大きさに切り、油を引いたフライパンで3分ほど焼く。
2. 鍋に適当な大きさに切った玉ネギ、マッシュルーム、赤唐辛子、ニンジンを入れ、少量の水で約5分煮る。
3. 2を肉と一緒に約5分炒め、白ワインと香辛料で味を調える。
4. 3を4人分の器に分ける (蓋付の陶器がベスト。なければ蓋のある耐熱皿で)
5. ヨーグルトと卵を混ぜ、4にかける。
6. 蓋をして150℃のオーブンで約10分焼く。