



先生の子先生 幸子 さん



# 食は夢のかけ橋

## 2種のお手軽ピロシキ

クッキングぐれしぴ

第6回



② 5分程置いてから、さらにきめ細くなるまで練って16等分にします。



① 小麦粉にベーキングパウダーと砂糖、塩を入れて泡立て器で混ぜ、水を加えてひとまとまりになるまで混ぜます。



④ 生椎茸は厚さを半分にして薄くスライスし、油で炒め調味料を加えます。16等分した生地は、丸めながら縁が薄くなるように伸ばし、ポテトサラダと椎茸を8枚ずつ別々に包み、口をしっかりと閉じて型作ります。



③ ポテトサラダを作ります。じゃがいもを1cmの厚さに切って鍋に入れて煮ます。やわらかくなったら粉かきにして潰し、熱いうちにマヨネーズと塩、コショウを混ぜておきます。玉ねぎは千切りにして塩もみしてからサッと水で洗い、じゃがいもに混ぜ、枝豆を加えて冷まします。



⑤ 多目のサラダ油を熱したフライパンで時々ひっくり返しながら、低温で両面を色よく揚げていただきます。



### Cooking recipe



◎材料(7~8人分)

#### 生地

- 小麦粉……………400g
- ベーキングパウダー…小さじ2杯
- 水……………カップ1杯
- 砂糖……………大さじ4杯
- 塩……………小さじ1/2杯
- 揚げ油……………適量

- 生椎茸……………4枚
- 玉ねぎ……………1/2玉
- 塩、コショウ、しょうゆ…少々
- 油……………大さじ1杯

#### ポテトサラダ

- じゃがいも……………大1個
- 玉ねぎ……………大1/4個
- 枝豆……………大さじ1杯
- マヨネーズ…大さじ1・1/2杯
- 塩・コショウ……………各少々

# 本場の醍醐味・サハリンロシア料理

「ここ日本では世界の様々な国の料理を堪能する事が出来ますが、本場に出かけて現地でするものは、やはり格別です。」

数年前、北海道高橋知事の随行でサハリンとの親善のために、料理を作りに行かせて頂いた事があります。ロシアといえばポルシチやピロシキがおなじみですが、スーパーに行くともニンジンや昆布のピクルス、キャベツの煮物などのお惣菜と思われるものが並んでいます。またサバやニシン、サケの燻製が多く目につきました。その中でも驚いたのが、野菜売り場の面積の少なさです。キャベツ、ニンジン、タマネギ、ジャガイモなど本場に狭い場所に数も少なくしかありません。それだけ新鮮な野菜を作ったり、輸送する事が難しいのでしょうか。それに比べ乳製品の多いここにはびっくり！野菜売り場の5、6倍の広さはありません。そんな中で牛乳はロングランのものが2種類程ありましたでしょうか。缶詰めやパスタ類も充実していましたが、ヨーロッパからの物が多いようでした。

お酒の売り場も広く、シャンパンやワインが充実していました。ウオッカがとても安いのはさすがに本場。隣国なのに食物の違いは相当なものでした。食べるものが違うと国民性にも違いが出ます。「近くて遠い」という言葉を思い出しました。野菜など北海道には余る位ありますのに、簡単に譲ってあげられないのが残念に思えてきます。

サハリンへは飛行機が6時間遅れで出発して現地へは夜中に入ったものだから、

レセプションにも間に合わず、食事に出かけようにも店など開いていません。ロビーで思案しているとパブから賑やかな音楽が流れています。意を決して入って見ると大勢の客が食事をしているではありませんか！しかもカラオケをしながら！さっそくメニューにポルシチを発見、注文するとパンの生地がかかってオープンで焼かれたアツアツのポルシチが出てきました。パンの蓋があるポルシチなど見たことがありません。カリカリに焼けたパンを崩し、全ての材料が千切りになっているスープをふうふうしながら口に…。

「あー美味しいー」  
暗雲が立ち込めていた我が心は一気に快晴になったのでした。

次の年、恒例の「視聴者の方々と行くグルメツアー」でモスクワやサンクトペテルブルグに旅をして、何度もポルシチを頂きましたが、あれほど美味しいポルシチにはついに出会えませんでした。

サハリンの夜が明け、料理作りには合間に、国内のコンテストで何度も賞を獲得しているという店のピロシキを食べに行きました。とてもシンプルな味付けで中の具材は様々な種類があり、揚げるのではなく焼いてあります。揚げた物ばかりを食べると物足りなさも感じますが、食事としてのパンですからポルシチとも良く合い、とても心地よく頂きました。思っていたより小さなので頂きやすく、塩味は薄くてキノコや野菜の味がシンプルに伝わってきました。

今回ご紹介するレシビは、身の周りにおける食材を使いロシアで頂いた味を思い出しながら作ってみました。何を包んで頂いても良いようです。ペーキングパウダーで皮を膨らませましたので大変手軽で、すぐに作る事が出来ます。

是非チャレンジされてオリジナルピロシキをお作り頂けると幸いです。



星澤クッキングスタジオ  
代表取締役 星澤幸子

料理研究家 北海道富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」の「奥様こども」一品に出演して20年、毎日生出演して北海道の素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数5000品を超える。  
料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さが幅広い層に人気。

日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、日本テレビ「鉄腕ダッシュ」ではTOKIOの長瀬智也さんとの共演を果たすなど全国にも活動の幅を広げる。

宇宙食開発も手がけ、2007年6月1日付で小惑星に星澤幸子の名が「Hoshizawa」として国際天文学連合に登録となる。

料理コーナーへの出演回数は現在もギネス記録を更新中。

2009年11月3日「東久邇宮文化褒賞」受賞。

## 星澤先生のオススメコーナー 発酵玄米セット

北海道産のおぼろづき玄米、黒千石、昆布、宗谷の塩がセットになりました。材料を全て入れて炊き、炊飯器を保温のまま3日程置いてから食べる事で、玄米の酵素が高温発酵し、消化吸収が促進されます。様々なビタミンやミネラル、食物繊維を含み、デトックス効果も抜群の発酵玄米を、毎日の食事に摂り入れて、健康的な生活にお役立てください。



### 発酵玄米セット

セット内容  
玄米3合・黒千石・宗谷の塩・日高の昆布  
(すべて北海道産です)

直販価格 **580円**

「発酵玄米セット」のお申し込み・お問い合わせは「星澤クッキングスタジオ」まで、お気軽にどうぞ!!

星澤クッキングスタジオ

※お問い合わせの際は「ぶんぶん通信を見た」とお申し添えください。

●TEL/011-615-8085 ●FAX/011-615-8087  
●ホームページアドレス <http://www.hoshizawa-s.com>