



366kcal

vol. 12

「気」と「血」を補い筋にエネルギーと栄養を与える食事 本格ボルシチ

材料 4人分

本格ボルシチ

牛すね肉	……500g(塊) (塩こしょう適量)
グレープシードオイル	…… 大さじ2
ローリエ	……2枚
カットトマト	……200g
にんにく	……1かけ
たまねぎ	…… 2/3個 (たまねぎの皮を使うので置いておく)
セロリ	…… 50g
にんじん	…… 1本
キャベツ	……1~2枚(100g)
ビーツ(水煮)	……200g
じゃがいも	……150g
赤ワイン	…… 大さじ2
塩、こしょう	…… 適量
サワークリーム	……適量

作り方

- 1 牛すね肉を一口大に切り、塩こしょうをまぶす。にんにくをみじん切りに切る。たまねぎをうす切りに切る。たまねぎは皮も使うので置いておく。セロリを斜め薄切りに切る。にんじんを拍子切りに切る。キャベツを千切りに切る。ビーツを拍子切りに切る。じゃがいもは2センチ角に切る。
- 2 鍋にグレープシードオイル大さじ1を入れ、①の牛すね肉を両面こんがり焼く。
- 3 ①の牛すね肉にかぶるぐらい水を入れ蓋をして煮る。沸騰したら、アクを取り、ローリエ、お茶パックに入れたたまねぎの皮、カットトマトを入れて、弱火で1時間~1時間半ほど柔らかくなるまで煮る。ローリエとたまねぎの皮を取り除く。(水が少なくなったら途中で足す)
- 4 フライパンにグレープシードオイル大さじ1とにんにくを入れて炒め、続いて、たまねぎをしっかりめに炒め、セロリ、にんじん、キャベツを加えてさらに炒める。
- 5 ③の牛すね肉を煮ている中に煮汁800cc(足りなければ水を足す)に④とビーツ、じゃがいも、赤ワインを加えてさらに20分ほど煮る。
- 6 塩とこしょうで味をととのえる。
- 7 器に盛って、サワークリームを添える。パケットとともに食べてもおいしい。

※簡単に作りたい場合は、牛の赤身薄切り肉を炒めてから煮ると時間を短縮でき、味つけにはビーフコンソメを加えるとよい。



牛すね肉

コラーゲン豊富でうま味エキスがたっぷり含まれ、免疫力を高める作用もあります。筋肉や骨の材料になるたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。「気」や「血」を補い、筋肉をつくり代謝を上げる効果が期待できます。



たまねぎ

「気」や「血」のとどこおりを改善し、カラダを温める作用があります。また、鎮痛作用や筋肉と骨を強化する「筋骨増強作用」があります。辛味成分の硫化アリルは血液サラサラ効果があり、血流が良くなることで痛みやしびれの軽減にも役に立ちます。



ビーツ

「奇跡の野菜」と言われるくらい栄養価が高い食材で、ビタミン、ミネラル、抗酸化物質など豊富な成分が含まれています。鉄分や葉酸などを多く含むので「食べる輸血」とも言われています。また、筋力、持久力、疲労回復力を高める効果がありアスリートの方に人気の食材です。