

ルーマニア料理レシピ

チョルバ（チキンと野菜のスープ）

材料（5人分）

- 鶏手羽元：5個
- 玉ねぎ：1/2個
- 人参：1本
- じゃがいも：2個
- セロリ：1/2本
- パプリカ：1個
- カリフラワー：50g
- カットトマト：1/2缶
- 調味料：塩・胡椒（小さじ1）・ブイヨン（大きじ1）・パセリ・オリーブオイル（大きじ1）

作り方

1. 玉ねぎを粗めのみじん切りにする。
2. 他の野菜を一口大に切る。
3. 鍋に油を入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで炒める。
4. 野菜と鶏肉を入れ、水2Lを加えて柔らかくなるまで煮る。
5. カットトマトを加え、塩・胡椒・ブイヨンで味を調える。

サラミ・デ・ビスケット（ビスケットのチョコサラミ）

材料

- ハードビスケット：125g
- 牛乳：50ml
- バター：40g
- 砂糖：20g
- ココアパウダー：大きじ1
- ラムエッセンス：小さじ1
- ドライフルーツ（またはレーズン）
- デコレーション用：適量
- ラップ・洗濯バサミ

作り方

1. ビスケットを細かく砕く。

2. 小鍋で牛乳・バター・砂糖・ココアを温め、ドライフルーツとラムエッセンスを加える。
3. ボウルでビスケットと混ぜ、全体にしみ込ませる。
4. ラップで棒状にきつく巻き、一晩冷蔵庫で冷やす。
5. デコレーションしてサラミのようにスライスする。

茄子のサラダ (パンに塗る前菜)

材料

- 茄子：2本
- 玉ねぎ：1/2個
- マヨネーズ：適量
- 塩・コショウ
- バゲット

作り方

1. 茄子を焼き (フライパン・電子レンジ・魚グリル OK)、熱いうちに皮をむいて細かく刻む。
2. 玉ねぎをみじん切りにする。
3. 茄子と玉ねぎを混ぜ、マヨネーズ・塩・コショウで味付け。
4. トーストしたパンに塗って食べる。

ルーマニア風パプリカの肉詰め

材料

- パプリカ：5個
- 玉ねぎ：1/2個
- にんじん：1/2本
- 挽肉 (豚 or 牛)：250g
- お米：100g
- カットトマト：大きじ3~4
- パプリカパウダー：小さじ1
- 塩・コショウ
- パセリ
- オリーブオイル：大きじ2
- ブイヨン：大きじ1
- ローリエ：1枚

- キャベツ：2～3枚
- 水：500ml

作り方

1. パプリカの上部を切り、種を取る。
2. 玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする。
3. フライパンで油を熱し、玉ねぎとにんじんを炒める。
4. 挽肉を加えて色が変わるまで炒める。
5. 洗った米を加えて軽く炒める。
6. 火を止め、カットトマト大さじ2・パプリカパウダー・塩・コショウ・ブイヨン・パセリを混ぜる。
7. パプリカに詰める。
8. 鍋にキャベツを敷き、残りのトマト・ローリエ・水を入れ、パプリカを並べる。
9. 蓋をして中火で約40分煮込む。

ママリガ (トウモロコシの主食)

材料

- コーングリッツ：200g
- 水：500ml
- 塩：大さじ1/2
- ヨーグルト (添える用)

作り方

1. 鍋で湯を沸かし、塩を入れる。
2. コーングリッツを加え、弱火で混ぜながら煮る。
3. 粘りが出てきたら焦げないようにしっかり混ぜ、もちもちになれば完成。