

野菜たっぷりやさしい味  
**本場のボルシチをご家庭で**



日本ではロシア料理として紹介されることの多いボルシチですが、もともとはウクライナが発祥の郷土料理です。ボルシチは鮮やかな赤色と酸味が特徴で、世界三大スープの一つと称されています。今回は、本場ウクライナでよく作っていたというリュボヴィさん特製ボルシチのレシピをご紹介します！

**【作り方】**

- ① 鍋に鶏肉、水、ローリエを入れ、30分ほど煮てスープを作る。鶏肉が軟らかくなったら取り出し、1cm角程度に切る。
- ② じゃがいもは幅1cm程度の拍子切りにし、水にさらす。
- ③ 玉ねぎは1cm角程度の角切り、人参、ピーズ、ピーマンは細切りにする。
- ④ キャベツは5mm幅の細切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、玉ねぎをあめ色になるまで炒め、人参、ピーズ、ピーマンを入れてしんなりするまでさらに炒める。
- ⑥ ⑤にトマトソース、塩コショウを加え炒め合わせる。
- ⑦ ①のスープにじゃがいもを入れ、軟らかくなったら大豆水煮、キャベツ、⑥を入れてさらに5分ほど煮込む。
- ⑧ 器に①の鶏肉、⑦のスープを盛り、サワークリームとディルを飾る。

このレシピはクックパッドつくばみらい市公式キッチンでも公開しています。ぜひ本場のボルシチをおうちで味わってみてください！



**【材料】（作りやすい分量）**

- |            |              |
|------------|--------------|
| 鶏むね肉…300g  | 水……………2ℓ     |
| キャベツ…200g  | トマトソース…200ml |
| じゃがいも…3個   | 油……………大さじ4   |
| 玉ねぎ……中1個   | 塩コショウ…適量     |
| 人参……………1本  | ローリエ……2枚     |
| ピーズ………1個   | サワークリーム…大さじ1 |
| ピーマン……2個   | ディル………適量     |
| 大豆水煮…150g  |              |
| (他の水煮豆でも可) |              |

**本市は、今後もウクライナのための支援を続けていきます！**

**ウクライナ人道支援募金にご協力いただきありがとうございました！**

市では、ウクライナの平和を願い、3月7日から5月31日まで、市内4カ所の公共施設に「ウクライナ人道支援募金箱」を設置しました。

募金総額は1,293,004円となり、在日ウクライナ大使館に届けました。ご協力いただいた皆様に御礼申し上げます。

また、6月1日からは、同所で「4市連携ウクライナ避難民支援ひまわり募金」を行っています。引き続き、皆様の温かいご支援をお願いいたします。



**関彰商事(株)より、ウクライナ避難民のための寄附金をいただきました！**

つくばみらい市、常総市、守谷市、坂東市は、ウクライナ避難民の方の受け入れや生活の支援について連携して取り組むために「4市連携ウクライナ避難民支援ネットワーク会議」を発足しました。この連携により、住居の提供から生活サポートまでの広域的な支援を行っていきます。

このたび、この取り組みに賛同していただいた関彰商事(株)より、5月13日に寄附金をいただきました。いただいた寄附金は、ウクライナ避難民の支援に活用させていただきます。



左から小田川市長、関彰商事(株) 葉章二取締役、まつまるのぶひさ、松丸修久守谷市長、神達岳志常総市長、木村敏文坂東市長