

ナタリーさんと作るウクライナ家庭料理

6月11日（水）イーグレひめじで国際交流ふれあい教室を開催しました。講師としてウクライナ出身のアサダ ナタリーさんをお迎えし、23名の市民の皆さんと一緒にビーツを使ったウクライナ代表料理であるボルシチとビーツサラダを作りました。



日本ではまだまだあまり馴染みのないビーツですが、高い栄養価から「食べる輸血」や「畑の血液」などと称され、最近では日本でも栽培されています。ビーツは加熱すると甘みが増すため、レンジやオーブンで加熱して食べることが一般的です。今回はビーツをオーブンでじっくり加熱し、ボルシチとサラダに使用しました。初めてビーツを扱う参加者も多く、その鮮やかな赤色に驚いていました。

時間をかけて煮込んだボルシチとビーツサラダが出来上がり、いよいよ試食です。皆でわいわいおしゃべりしながら、甘いビーツに舌鼓を打ち、ウクライナ料理を堪能しました。その後、ナタリーさんよりウクライナについて紹介していただきました。最後にナタリーさんのお母様がウクライナで住んでいたマンションの画像が映し出され、爆撃された悲惨な様子に皆言葉を失いました。早く戦争が終結することを祈るばかりです。



多くの参加者からまた料理教室に参加したいというお言葉をいただきました。海外の食をとおして異文化に触れ、お互いに交流を深めることができる料理教室、是非また開催したいと思います。

