

乾しいたけ空旅⑧

ルーマニア料理に変身！

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)



ルーマニアは東欧の国、日本人はたぶん世界地図でこの国の位置をすぐ当てる人は多くないので？イメージとして「ドラキュラ伝説の国」？小説のモデルになったそうで、本来は違うようだ。50代より上の高齢の人は「白い妖精」と呼ばれたモントリオール五輪（1976年）の女子体操で3つの金メダルを獲得した14歳のコマネチを思い出すのでは？

ルーマニアはバルカン半島に位置し、北にウクライナ、北西にハンガリー、北東にモルドバ、南にブルガリア、南西にセルビアを隣国とし、歴史的にもローマ帝国、オスマン帝国、ハンガリー王国、ハプスブルク家の領土やソビエト連邦に占領されたなど複雑で、食文化も各国の影響により融合されたとともに、農業畜産国としての独自の食文化を築いている。黒海にも面しているが、魚はほとんど食べないそうである。

～ルーマニア料理の特徴～

素材（主に豚肉、鶏肉、野菜）を活かした優しい味付け。ロールキャベツ用のキャベツは酢漬けのものを使う。料理の付け合わせにサワークリームなど酸味のを添える。

パンを主食とし、トウモロコシの粉はお粥にし、米はミートボールに混ぜるなど、お国柄の違いを感じる。

☆家庭料理のひとつ“チョルバ”という野菜のスープに使うトマトの缶詰の汁と水で乾しいたけを戻し、うま味を付けた乾しいたけを加えた“チョルバ・デ・ペリショアレ”を作ってみよう。野菜たっぷりの風味は日本人も好きはず！

大分県産乾しいたけブランド『うまみだけ』の柔らかく濃厚な“新908”を使います！

ルーマニア&乾しいたけ料理



ルーマニアの家庭料理 野菜たっぷりお米を入れた ミートボール入りのスープ

「チョルバ・デ・ペリショアレ」

〈材料〉2人分：④うまみだけ“新908”3枚（トマトの缶詰と水300ccで戻す）、トマト缶の中身1/2缶分、玉ねぎ1/2個（くし切り）、人参中1本（乱切り）、セロリ1/2本（斜め切り）、パプリカ黄色1/2個（乱切り）、水は乾しいたけの戻し汁に足して500ccにする、コンソメ1個。

⑤豚挽き肉100g、玉ねぎ1/4個（みじん切り）、にんにく1/2個（みじん切り）、もち麦大さじ2（茹でたもの）、ハーブソルト小さじ1、胡椒少々。

作り方：①乾しいたけは石づきを取り1枚を4等分に切る。「⑤」をボウルに入れ混ぜる。②鍋に「④」を入れ、沸いたら弱火で3分煮たら「⑤」を肉団子の形にして入れ、中弱火で7分程煮たら出来上がり。

※ミートボールの具のお米をもち麦にして、乾しいたけと合わせることで食物繊維がたっぷり摂れ、腸内環境を良好にする体が温まるスープです。