



メニュー考案・監修 Eliza Yamada

【材料 スープ】

玉ねぎ	1 個	1 ceapă
にんじん	1/2 本	1/2 morcovi
パプリカ (赤)	1/2 個	1/2 bucăți ardei (roșu)
パプリカ (黄)	1/2 個	1/2 bucăți ardei(galben)
セロリ	1 本	1 tulpină de țelină
水	2 ℓ	2ℓ apă pentru supă
肉団子で使用する小松菜の茎	2 本	2 tulpini de komatsuna
パプリカ粉	2 大さじ	2 linguri de praf de boia
塩	2 大さじ	2 linguri de sare
こしょう	1 小さじ	1 linguriță de piper
タイム (乾燥)	1 大さじ	1 linguri cimbru (pulbere / uscat)
オレガノ (乾燥)	1 大さじ	1 linguri Oregano (uscat)
トマト缶 (カットタイプ)	1 缶	1 cutie de roșii în bulion
ニンニク	4 かけ	4 bucăți usturoi
オリーブオイル	4 大さじ	4 linguri de măsline
ボルシュ Borș (レモン汁で代用可)	4 大さじ	4 linguri (sau 4 de suc de lămâie)
イタリアンパセリ	1 パック	1 pachet Pătrunjel Italian ★トッピング用に少々取っておきます

ディル	1 パック	1 pachet mărar
武蔵野地粉うどん（乾麺） 200 g	2 包	2 pachete de tăiței (udon)





【肉団子】

牛豚あいびき肉	350 g	350 de g Carne tocată de porc și vită
玉ねぎ	1 個	1 ceapă
小松菜	2 葉	2 frunze de Komatsuna
タイム（乾燥）	4 小さじ	4 lingurițe de cimbru (Tip pulbere uscat)
オレガノ（乾燥）	2 小さじ	2 lingurițe Oregano (uscat)
ハーブミックス	1/4 小さじ	1/4 linguriță Cuișoare sau condimente
オリーブオイル	2+1/2 大さじ	2+1/2 linguri de ulei de măsline
塩	1/4 小さじ	1/4 linguriță sare
こしょう	1 大さじ	1 lingură de piper
生米	3 大さじ	3 lingri de orez
生卵（黄身のみ）	1 個	1 ou crud (numai gălbenuș)
重曹もしくはベーキング パウダー	1 小さじ	1 linguriță de praf de copt sau 1 linguriță de bicarbonat de sodiu

【仕上げなど】

カスピ海ヨーグルト	1 大さじ	1 lingură de iaurt scurs
イタリアンパセリ	適量	Pătrunjel Italian
ディル	適量	mărar

①		ボールに入れたひき肉を常温に戻しておく。
②		スープを作る。にんじん、セロリ、パプリカ、小松菜茎、玉ねぎを 1cm 角に切る。
③		鍋に水を入れ、パプリカを除いた野菜を火にかけて、沸騰したら火を弱め 30 分煮る。
④		肉団子用の玉ねぎ、小松菜の葉をみじん切りする。
⑤		みじん切りした玉ねぎをオリーブオイル（大さじ 2）でしんなりするまで炒める。
⑥		⑤に生米を入れる。
⑦		数分炒めたら火を止め、粗熱をとる。
⑧		①に⑦を入れ、卵黄、みじん切りした小松菜の葉、タイム（小さじ 4）オレガノ（小さじ 2）、ハーブミックス（小さじ 1/4）、塩（小さじ 1/4）、こしょう（大さじ 1）重曹（小さじ 1）を加えて手で良く混ぜる。

⑨		<p>オリーブオイルを手に付けながら肉団子をつくる。</p>
⑩		<p>煮込んだスープが 30 分たったら、パプリカ、パプリカパウダー（大さじ 2）、タイム（大さじ 1）、オレガノ（大さじ 1）、塩（大さじ 2）、こしょう（小さじ 1）を入れる。</p>
⑪		<p>軽く沸騰したらトマト缶を入れる。</p>
⑫		<p>軽く沸騰したら肉団子を入れ、15 分煮込む。</p>
⑬		<p>スープはぐつぐつさせないように、弱火でじっくり煮込むのがポイント。</p>
⑭		<p>にんにくをすっておく。</p>

⑮		<p>オリーブオイル (大さじ 4)、ボッシュもしくはレモン汁 (大さじ 4)、すりおろしたにんにくを入れ、塩、こしょうを適宜加えながら、スープを混ぜて味を調える。</p>
⑯		<p>火を止めて、1cm ぐらいにカットしたディルやイタリアンパセリを入れフタをして 10 分蒸らす。</p>
⑰		<p>武蔵野地粉うどんをゆでる。</p>
⑱	<p>つけ麺風</p>  <p>かけうどん風</p>  	<p>ゆであがったうどんにチョルバをかけて、カスピ海ヨーグルトとディル、イタリアンパセリをトッピング。チョルバ de 武蔵野地粉うどんの完成。</p> <p>★エリーザさんから★ スープは、ルーマニアサイズでちょっと多めの量の出来上がりになってます。</p>