



国際理解講座



ウクライナ

Ukraine

2022年11月5日(土) 10:00～14:30

総合保健福祉センター あすてらす

おごおり国際交流協会

講師紹介

・ Ms. Inga Nakai

中井 インガさん



ウクライナ東部のドニエツク州のご出身。

1996年に文化交流をきっかけに来日、その後日本で結婚されました。

現在は国際交流教室や通訳、難民のサポートなどを行っています。

ウクライナ

Ukraine

面積 60 万 3,700 平方キロメートル（日本の約 1.6 倍）

人口 4,159 万人（クリミアを除く）

（2021 年：ウクライナ国家統計局）

首都 キーウ

民族 ウクライナ人（77.8%）、ロシア人（17.3%）、ベラルーシ人（0.6%）、モルドバ人、クリミア・タタール人、ユダヤ人等（2001 年国勢調査）

言語 ウクライナ語（国家語）、その他ロシア語等

宗教 ウクライナ正教及び東方カトリック教。その他、ローマ・カトリック教、イスラム教、ユダヤ教等。

通貨 フリヴニャ（UAH : hryvnia）

ピロシキ

材 料

20 個・20 人分



《パン生地》

・強力粉	500g
・温めた牛乳	300cc
・生イースト	50g
・砂糖	大さじ 1
・塩	小さじ 1/2
・揚げ油	適量

《フィリング》

★ジャガイモ	5 個
★玉ねぎ	1 個
★ベーコン	150g
★塩・粗びきこしょう	少々

作り方

- ① ボウルに温かい牛乳を入れ、砂糖・塩・生イーストを加えます。
- ② 1に強力粉を少しずつ入れながらこねます。
- ③ 2にラップやタオルをかけて30分休ませます。
- ④ ジャガイモの皮をむいて、つぶしやすい大きさに切ります。
- ⑤ 4をやわらかくなるまで茹で、茹で上がったらボウルに移してつぶします。
- ⑥ 玉ねぎとベーコンを炒めて5に加え、塩と粗びきこしょうで味を整えてください。
- ⑦ 3の膨らんだ生地を叩いてガスを抜きます。
- ⑧ 7の生地を上下を返して、再び3倍くらいの大きさになるまで発酵させて成形します。
- ⑨ 生地を20等分にして丸め、めん棒で伸ばします。
- ⑩ 中央に6のフィリングを詰めて周囲をしっかり閉じます。
- ⑪ 油を160℃くらいに温め、合わせ目を下にして油の中に入れます。
- ⑫ 両面がきつね色になったら、完成です。

赤いボルシチ

材 料

8~10 人分



・ スペアリブ	1kg
・ ビーツ缶・ トマト缶	各 1 個
・ 玉ねぎ	大 1 個
・ キャベツ	1/2 個
・ 人参	1 本
・ じゃがいも	中 6 個
・ 赤パプリカ	1 個
・ コンソメ	6 個
・ にんにく	1 かけ
・ サラダ油	大さじ 2
・ 酢	大さじ 1
・ 塩／砂糖	各小さじ 1
・ こしょう	適量
・ ケチャップ	大さじ 3
・ 水	3 ℓ
◇ブルガリアヨーグルト	400g
◇生クリーム	200ml



作り方

- ① 鍋に水 3 ℓ とスペアリブを入れて、30分～1時間程度煮込む。
途中あくを取ってください。
 - ② ジャガイモは皮をむいて3cm角に切って、水が入ったボウルに入れてしばらく置いておきます。
 - ③ 玉ねぎはみじん切り、パプリカ・人参・ビーツ・キャベツは千切りにします。
 - ④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとケチャップを加えて中火で炒めます。色が変わったら、玉ねぎ・人参・ビーツ・キャベツを入れて、3分くらい炒めます。
 - ⑤ 4にパプリカとトマト缶を加え、ふたをして10分間煮ます。
 - ⑥ 1のスペアリブが柔らかくなったら、鍋に2のジャガイモを加え、やわらかくなるまで10～15分煮ます。
 - ⑦ ジャガイモに火が通ったら、鍋にキャベツを加えて3～5分煮ます。
 - ⑧ 最後に、コンソメ・酢・にんにく・塩・こしょうを入れます。量はお好みで調節してください。隠し味に砂糖を入れるとおいしいです。
 - ⑨ ◇を合わせてサワークリームを作り、トッピングします。
- 

フレニキ



フレニキは日本の水餃子のようなものです。具の種類はチーズやイチゴなど甘いものもあれば、ジャガイモやキノコ、お肉などしょっぱいものもあります。今回はイチゴとブルーベリーを入れて、スイーツ風のフレニキを作ります😊

材 料 7～8人分

《生地》

分量

・小麦粉	500g
・お湯	200 ml
・卵の黄身	1 個分
・塩	少々

《具材》

★イチゴやブルーベリー（冷凍可）	500g
★砂糖	お好みで
☆牛乳	1 ℓ
☆酢	大さじ 2

《サワークリームソース》

◇ブルガリアヨーグルト	200g
◇生クリーム	200g
◇砂糖	適量

作り方

- ① 小麦粉は全量をふるってボウルに入れます。
- ② ①の真ん中をくぼませて、お湯と塩を入れ、少し混ぜます。
- ③ 卵の黄身を入れて丁寧に混ぜ、しばらく生地をこねます。
- ④ できた生地を丸めて、ラップで包んで30分寝かせます。
- ⑤ ◇の材料をすべて混ぜて、冷蔵庫に入れておきます。
- ⑥ ☆牛乳を火にかけ、酢を加えてカッテージチーズを作ります。

- ⑥ 丸めた生地を長く伸ばし、

ソーセージのような形にします。



- ⑦ 5の生地を1センチくらいの長さに切り分けます。

- ⑧ 6の生地を薄く伸ばし、★の材料と6のカッテージ



チーズを生地の中央に置きます。砂糖はお好みで入れてください。

- ⑨ 生地を折りたたんで、周りにひだをつけて包みます。

- ⑩ 沸騰したお湯に、10個ずつフレニキを入れて茹でます。

- ⑪ 5分茹でたら、皿に取り出します。

- ⑫ 5のソースをかけて完成です。



キッセル



材 料

20 人分

・ イチゴやブルーベリー（冷凍可）	350g
・ 砂糖	100g
・ 水	3 ℓ
・ 片栗粉	大さじ 2

作り方

- ① 水を鍋に入れ、火をつけて沸騰させます。
- ② ベリーと砂糖を加えて混ぜ合わせ、中火で 5 分間ぐらい加熱します。
- ③ 水（分量外）に片栗粉を溶かし、よく混ぜます。
- ④ ③を鍋に加え、さらに 5 分ほど加熱します。
- ⑤ 鍋を火からおろし、冷蔵庫で冷やしたら完成です。

