

# 世界の料理 ロシア



\*メニュー\*

黒パン、ボルシチ、オリビエサラダ、牛乳

## ボルシチ

ボルシチは世界三大スープの一つで、ビーツの鮮やかな赤色が特徴的な見た目と、肉や野菜がたっぷり入ったスープです。とても寒いロシアで、寒さに負けないようにと考えられました。ビーツは、疲労回復や動脈硬化予防に効果があるので「食べる輸血」と言われるほどたくさんの栄養が含まれています。

## オリビエサラダ

オリビエサラダは1800年代にオリビエシェフと呼ばれるシェフが考案しました。この伝統的なサラダは、ロシアで新年や祝日の食卓には欠かせないのでできないメニューとなっています。