

ウクライナ料理（デルニ）の作り方 ※パンケーキ、主食、おやつになる。

【提案者からの一言】

ウクライナは肥沃な国土で小麦粉、じゃがいもが豊かに生産される。ウクライナの人々に心を寄せて、平和を祈りながらウクライナ料理を体験してみました。簡単にできます。

【材料】（5～6枚分）

- ・じゃがいも 3個
- ・卵 小2個（大1個）
- ・小麦粉 適量
- ・塩 小さじ1/3
- ・コショウ 適量
- ・油 少々
- ・サワークリーム又はプレーンヨーグルト 適量

【使用する道具】

- ・フライパン
- ・おろし金

【体験時間】

約30分

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、おろし金ですりおろす。
- ② 5分ぐらいすると、水が出てくるので水は捨てる。  
（時間をおくと、じゃがいもが黒ずんでくるので注意する。）
- ③ ②に溶いた卵を加えて混ぜる。
- ④ ③にホットケーキの生地程度の硬さになるまで小麦粉を加えて混ぜ、塩、コショウで味を調える。（小麦粉少なめがウクライナ風）
- ⑤ 熱たフライパンにうすく油をひき、どら焼き大に生地を落として、きつね色になるまで両面を焼く。
- ⑥ アツアツを食べる。（サワークリーム、プレーンヨーグルトがあれば添えると美味しい。）  
※ブルーベリージャム等ジャムを添えるとおやつになる。

〈サワークリームの作り方〉

【材料】

- ・生クリーム（ホイップでも可）200cc
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・ニンニクすりおろし 少々
- ・塩 少々（お好みで）

【作り方】

- ① 生クリームを30～40度位に温め、プレーンヨーグルトを入れてよくかき混ぜる。  
（なめらかになるまで）
- ② 清潔な容器に入れ、かるくふたをして、暖かい場所に半日置く（発酵）
- ③ 固まったら完成。しっかりとふたをして冷蔵庫で保管する。

