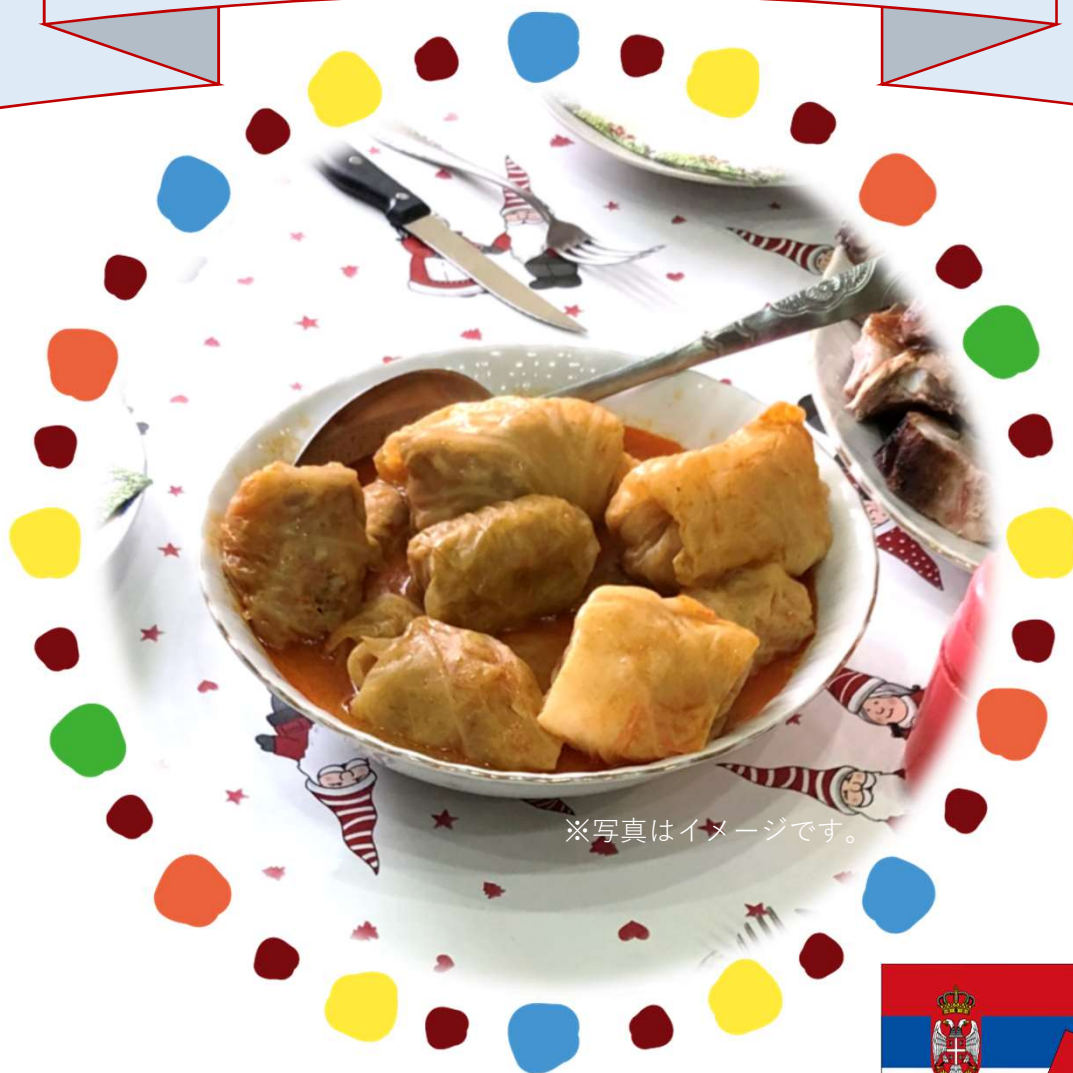


セルビア料理 サルマ



※写真はイメージです。



★材料(15個分)★

玉ねぎ…1個 (みじん切り)	にんにく…1片 (みじん切り)
挽き肉…200g (牛肉か合挽き)	お米…カップ半分強
トマトペースト…150ml	※ホールトマトを潰したものでも可
コンソメ…小さじ2~2.5	赤パプリカパウダー…小さじ2
塩・コショウ・乾燥パセリ…少々	
発酵キャベツ… (キャベツ中1個	水1.5ℓ お酢300ml)

★作り方★

- ①鍋にキャベツ丸ごと中1個、水1.5ℓ、お酢300mlを入れて煮つめ、発酵キャベツを作る。
- ②玉ねぎとにんにくを炒める。
玉ねぎに火が通ったら挽き肉を炒める。
- ③②にお米・赤パプリカパウダー、乾燥パセリを加えて混ぜ軽く塩・コショウを振る。
- ④発酵キャベツを1枚ずつはがし、巻きやすくするために芯は根元から5センチくらい平らになるように削ぐ。
- ⑤④で③をロールキャベツのように巻く。
- ⑥鍋に薄く油を敷いて、⑤を並べる。
- ⑦⑥にトマトペーストを入れ、被るくらいに水を足して強火⇒弱火1時間位煮る。

※途中で水が少なくなるので足しながら煮る。
途中で味見をし薄いようなら塩を足す。

セルビア料理 「サルマ」って？



「サルマ」は誕生日や特別な日に振る舞われる料理です。各家庭でオリジナルの味にアレンジされています。日本のロールキャベツに似ているけど味がパンチがきいていて、食べ盛りのお子さんにおススメな料理です！



横井結衣さん
青年海外協力隊
セルビア
障害児・者支援

