

坂出市国際交流協会 国際理解講座
「ハンガリー料理と文化」レシピ

グヤーシュ 材料（6人前）

牛すね肉	450 g
じゃがいも（メークイン）	450 g（3個）
玉ねぎ	600 g（3個）
人参	450 g（3本）
トマト	450 g（3個）
パプリカ（赤）	150 g（3個）
にんにく	30 g（6かけ）
オリーブオイル	36 g（大さじ3）
パプリカパウダー	18 g（小さじ6）
クミンシード	1.5 g
塩	9 g
水	1200 ml
コンソメスープの素	6.6 g
ローリエ	1枚

作り方

1. にんにくをみじん切り、玉ねぎを粗みじん切りにする
2. 鍋にオリーブオイルをひいて、にんにく、玉ねぎを炒める
3. 牛すね肉とパプリカパウダーを鍋に入れてさらに炒める
4. じゃがいもを一口大に切り、水に浸す
5. じゃがいもと人参をかるく茹でる
6. トマト、パプリカを一口大に切り、じゃがいも、人参とともに3の鍋に入れ、そこに材料がひたひたになる量の水とコンソメとクミンシードとローリエを入れて煮立てる
7. 柔らかくなるまで煮込み、最後に塩胡椒で味を調える（ローリエは取り出す）

トルトットカーポスタ 材料（6人前）

キャベツ	12枚
豚ひき肉	300g
米	132g（ご飯だと300g）
玉ねぎ	150g
オリーブ油	36g（大さじ3）
パプリカパウダー	24g（大さじ3）
ビーフコンソメ	15g（小さじ6）
サワークリーム	90g
塩	少々
こしょう	少々
水	600ml
トマトピューレ	315g
ローリエ	1枚
オレガノ（あれば）	

作り方

【準備】 ご飯を炊く

1. キャベツの芯の厚い部分を削ぎ、熱湯で茹でる
2. 削ぎ落したキャベツをみじん切りにする
3. 玉ねぎをみじん切りにしてオリーブ油で炒める
4. ボウルに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまで練る。そこに2・3を加え、ご飯、おろしにんにくを入れて塩こしょうで調味し、さらによく練る
5. 4を12等分し、1のキャベツで包み、巻き終わりの片方を詰め込み整える
6. 鍋に5を並べ、ビーフコンソメ、水、トマトピューレ、パプリカパウダー、ローリエを加えて火にかける
7. 落とし蓋をして弱火で30分煮る
8. 器にソースごと盛り付け、あればサワークリーム、オレガノを添える