



# オリヴィエサラダ



## 材料(1人分)

- ・ソフトチキン(油漬) 15g
- ・じゃがいも乱切り 35g
- ・にんじんダイスカット(10mm) 10g
- ・玉ねぎ 12g
- ・きゅうり 10g
- 穀物酢 3g
- 砂糖 1.1g
- 塩 0.75g
- ・たまご 20g
- ★すりおろしりんご 2.5g
- ★マヨネーズ 12g
- ★胡椒 0.05g

### おすすめ献立例

- ・ライ麦パン
- ・もちもちピロシキ
- ★オリヴィエサラダ
- ・ボルシチ

## 作り方

1. 小鍋に○を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め冷ます。
2. 輪切りにしたきゅうりをさっと茹でてからしっかりと水気を切り、1に15分ほど漬けておく。
3. みじん切りにした玉ねぎは軽く水分が飛びように炒めて冷ます。
4. じゃがいも、人参を柔らかくなるまで茹でる。
5. ボウルにソフトチキン(油漬)、茹でて潰した卵、★の調味料を全て加えて均一になるように混ぜる。
6. 5に2を調味料ごと加え、更に玉ねぎ、じゃがいも、人参を全て加えて良く混ぜたら完成。

## オリヴィエサラダとは

“オリヴィエサラダ”は、ロシアの伝統的な家庭料理で、お正月やお祝いの日などに食べられます。諸説ありますが、皆さんもよく口にする“ポテトサラダ”の起源となった料理であるという説も……。一般的なポテトサラダとは異なり、ジャガイモは潰さずに作るのが特徴。刻んだピクルスを加えて爽やかな酸味を足すのがポイントです。

この料理は19世紀後半、モスクワにあるレストランのシェフであった“リシュラン・オリヴィエ氏”によって考案されました。ロシアはマヨネーズの消費量が世界で一番多い国とされていますが、ロシアにマヨネーズが広がったのは、この「オリヴィエサラダに使われたのがきっかけ」という話もある程、国民の生活に根付いている料理です。

## ロシアってどんな国??

ロシアは、世界最大の面積を有する国です。日本と同じように“四季”がありますが、ロシア全土が寒冷気候に属している為、夏は短くて涼しく、冬は寒くて長いのが特徴的。国土が広いので地域差はありますが、一番寒い地域では1年の半分以上が冬とされ、気温はなんと-70℃を記録したこともあります。

## 食文化について

ロシアは冬が長く新鮮な野菜が採れる期間が短いため、生野菜を食べるという習慣があまり定着していません。その為、収穫した野菜や果物は長い期間保存できるように、“ピクルス”や“ジャム”などの保存食に加工します。マヨネーズの消費量が多いのも、安価で長期間の保存ができ、寒い気候で生活する中で“少量でも多くのエネルギーを摂取することに適した食材”である為だといわれています。