

世界の料理 ～ロシア編～



ロシアの家庭料理『ドラニキ』をご紹介します！
ジャガイモと玉ねぎをすりおろして、フライパンで焼くだけの超簡単ロシアの家庭料理です♪
サワークリームを添えていただきます。今回は、
カロリーが気になるので、ギリシャヨーグルトの
無糖を添えてみました。

ドラニキ（ポテトのパンケーキ）

材料（5枚分）

じゃがいも：中2個
たまねぎ：1/8個
てんぷら粉：小さじ2杯
塩：小さじ1/4
コショウ：少々
油：大さじ1～2



たまねぎが好きな方は、もう少し入れても美味しいと思います！
ポテトチップスのサワークリームオニオン味がやましくモチモチになったような味！？
だと思います。
好きな方はぜひ♪

1. じゃがいも・たまねぎをすりおろし、
その中に、てんぷら粉・塩・コショウを入れ混ぜる。
2. フライパンに油を入れ、スプーンで生地を入れる（5枚位）。中火で両面に焼き目が付いたら、お皿に盛り付けます。
3. ギリシャヨーグルトとディルを添えました♪

毎月定期コースをご継続いただいている
お客様全員が対象!!

感謝の気持ちを
こめて... 1年に3回の特別イベント

豪華プレゼントを
お届けします!

☆☆2018年8月のプレゼント☆☆

<p>何度も使える シリコンラップ 20cm×20cm</p>	<p>水切りボウル</p> <p>カラーは全4色 オレンジ ピンク ブルー グリーン</p> <p>※お色は 選べません</p> <p>たたむと 厚さ3cm</p>
---	--

キャニスター
ジッパーバッグ
SMLセット

※イメージです。変更となる可能性があります。

「夏のキッチンマストアイテム」

暑い夏、残り物は冷蔵庫に入りたいですね!そんな時に、
『何度も使えるシリコンラップ』は夏のマストアイテム!
そして、夏休みの旅行はキュートな袋にお菓子を入れたい
『キャニスタージッパーバッグ』は夏のマストアイテム!!
そして、そして、夏の思い出作りにBBQ。持ち運びに便利な
『たためる水切りボウル』は夏のマストアイテム!!!
8月は、夏に使えるキッチングッズをど〜んとまとめて
3種類もプレゼントしちゃいますyo♪

※すべての商品の定期コースが対象です。
※毎月定期コースをご継続いただいているお客様が対象です。
※定期コース2回目以降のお客様が対象です。

Health for beauty

～身体の中から美しく～

2018年6月号



Health for beauty ～身体の中から美しく～ ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆

ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710
受付時間 9:00～21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆

<http://www.minatoshiki.com/>

Minato health foods

間もなくサッカーW杯開幕！ 知っておきたい 開催国ロシアの基本情報

2018年はFIFAワールドカップの年。第21回目となる今回は6月14日から7月15日にかけてロシアで開催されます。熱烈なサッカーファンならずとも、4年に1度のワールドカップを楽しみにしている方も多いでしょう。ロシアまで出向くのはちょっと難しいかもしれませんが、自宅でのワールドカップ観戦もエキサイティングな過ごし方ですね。

そこで、今回はワールドカップを中心に意外と知られていないロシアについての基本情報をご紹介します。

まず、ワールドカップの開催される会場ですが、本大会では11都市12会場が予定されています。首都モスクワのルジニキ・スタジアムやサンクトペテルブルクのサンクトペテルブルク・スタジアムなどほとんどがロシアでもヨーロッパ側に位置する都市のスタジアムで、開幕戦と準決勝1試合と決勝は首都モスクワで行われます。グループリーグでは日本は「グループH」に属し対戦国はポーランド、セネガル、コロンビアの3カ国。6月19日コロンビア戦、6月24



日セネガル戦、6月28日がポーランド戦。その後の決勝トーナメントまで合わせて全64試合がHNKと民放で生中継される予定です。毎日がサッカー三昧というファンにはたまらないシーズンとなるでしょう。

さて、ここからは「ロシアってどんな国？」というお話ですが、国土は17,000万平方メートル以上あり世界で最も大きな国。広大なため気候は地域によって異なりますが、例えば首都モスクワの年間平均気温は5.8度。最高気温の平均が9.6度ですからかなり寒いと考えていいでしょう。しかし、6～8月はロシアの短い夏の季節で、モスクワも日本の初夏ぐ



らいの気候です。白夜の時期でもあるので昼間が長く1年の内でもっとも過ごしやすい季節なのです。

通貨はルーブル。100ルーブルは177円（2018年5月現在）です。旅行者は大きな都市ではカードが使えますがルーブルやドルしか使えない場所が多いよう。日本円は両替できる場所も少ないため、最初に空港でドルかルーブルに替えておく必要があります。

物価に関してはモスクワやサンクトペテルブルクのような大都市は賃金レベルも高いため物価も東京とあまり変わりません。街中の食堂などの食事代は



700円～750円程度ですが、中級・高級レストランになると1500円～10000円程度とそこそこの値段がかかります。

でも、ロシアにはボルシチやピロシキ、ビーフストロガノフなど有名で美味しい料理もいろいろあります。カフェでもピロシキを置いている店が多いので、機会があれば本場のロシア料理を味わってみたいですね。

言語については、ロシア語は国連公用語の一つです。日本人にはあまり馴染みのない言語のように思えますが、例えば「イクラ」というのはロシア語のすべての魚卵を表す「イクラー」に由来しています。仕事の達成目標を表す「ノルマ」という言葉も、ロシア語の「ノールマ」が起源。案外身近なところにロシア語が存在しているのです。

また、ロシアと言えば「フィギュアスケート」や「体操」「アイスホッケー」などのスポーツや「バレエ」「オペラ」などの芸術も盛んで、日本でもさまざまな競技や舞台公演が紹介されてきました。ワールドカップを機会にロシアに旅行してみたいと考えている方は歴史ある文化や見どころを調べてみるといいでしょう。