

# KUCHNIA POLSKA

## ポーランド料理

### 目 次

・「発刊にあたって」	P. 4
・「ポーランドの料理」	6
・「ポーランドの暮らし」	9
・豆のスープ ( <i>Zupa fasolowa</i> )	12
・ミゼリアーきゅうりのサラダ、生クリーム添え ( <i>Mizeria z ogórków ze śmietaną</i> )	13
・ポロネギのサラダ ( <i>Salatka z porów</i> )	13
・レタスとピーマンと白チーズのサラダ ( <i>Salatka z białym serem i papryką</i> )	14
・カリフラワーのサラダポーランド風 ( <i>Salatka z kalafiora po polsku</i> )	15
・野菜スープ ( <i>Zupa jarzynowa</i> )	16
・豆とサワークラウトの煮込み ( <i>Groch z kapustą</i> )	17
・ポーランド風グリーンサラダ ( <i>Zielona salata po polsku</i> )	18
・お米のサラダ ( <i>Salatka ryżowa</i> )	19
・ビゴス ( <i>Bigos 1</i> )	20
・けしの実のトルテ コーヒークリーム添え ( <i>Tort makowy z kremem kawowym</i> )	21
・にんじんとりんごのサラダ ( <i>Surówka z marchwi i jabłek</i> )	22
・にんじんとりんごと西洋わさびのサラダ ( <i>Surówka z marchwi, jabłek i chrzanu</i> )	22
・鶏レバーのパテ ( <i>Pasztet z wątróbkę</i> )	23
・牛肉のソテー ( <i>Bitki wołowe</i> )	24
・マッシュルームのフライ ( <i>Pieczarki smażone</i> )	25
・トマトと玉ねぎのサラダ ( <i>Salatka z pomidorów i cebuli</i> )	25
・「ポーランド食生活のこころ」	26

\* 表紙写真 ポーランドの伝統料理「ビゴス」 ("KUCHNIA"編集部提供)

・じゃがいものコピトゥカ (=ニョッキ) 豚肉ソース添え ( <i>Kopytka z sosem mięsnym</i> )	30
・じゃがいものプラツキ (=パンケーキ) ( <i>Placki ziemniaczane</i> )	32
・サワークラウトのピエロギ ( <i>Pierogi z kapustą kwaszoną</i> )	34
・牛肉のロール煮込み ( <i>Zrazy wołowe</i> )	36
・シャルロトカ (=りんごのケーキ) ( <i>Szarlotka</i> )	38
・「ポーランドのクリスマス」	40
・「ポーランドの復活祭」	43
・赤かぶのスープ聖夜風 ( <i>Barszcz czerwony wigilijny</i> )	46
・赤かぶの温野菜 ( <i>Buraki</i> )	47
・ピエルニック (=蜂蜜とスパイスのケーキ) ( <i>Piernik</i> )	48
・豚肉のフルーツ詰め焼き ( <i>Karkówka z owocami</i> )	49
・マコーヴィエツ (=けしの実のロールケーキ) ( <i>Makowiec</i> )	50
・ビゴス ( <i>Bigos 2</i> )	52
・詰めたまご ( <i>Jajka faszerowane</i> )	54
・ファボルキ ( <i>Faworki</i> )	55
・ボンチキ (=ポーランド風ドーナツ) ( <i>Pączki</i> )	56
・セルニック (=チーズケーキ) ( <i>Sernik</i> )	58
・「ポーランドの四季と自然」	60
・「お料理講習会について」	62
・「ポ日食材辞典」	64
・料理索引／編集後記他	74

\* ポーランド料理のカタカナ表記については定訳があるわけではありませんが、レシピのページでは日本人にとって発音しやすい表記を採用させていただきました。