

🍴 フロックフィスケル (たらとじゃが芋のグラタン)



<材 料>

オーロラ

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.5	
にんにく	0.2	みじん切り
玉ねぎ	10	スライス
バター	2	
小麦粉	1.8	ダマにならないように振りかける
牛乳	20	
生クリーム	8	
たら(皮なし、角切り)	35	下ゆで
酒	1	たらに振りかける
じゃが芋	50	さいの目切り 下ゆで
食塩	0.9	様子をみて入れる
黒こしょう	0.06	

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

アイスランド料理を作ってみよう!



たら



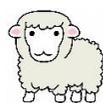
ルーグブライス

ハットルグリムス教会



<作り方>

- ① たらを角切りにして酒をふっしておく。沸かした湯にたらを入れ、下ゆでし、ザルにあげる。
- ② じゃが芋をさいの目切りにする。沸かした湯にじゃが芋を入れ、火が通ったらザルにあげる。
- ③ サラダ油でにんにくと玉ねぎを炒め、玉ねぎが透明になったら、バターと小麦粉を加えダマにならないように混ぜる。
- ④ 牛乳、生クリームを加え、沸騰直前まで加熱する。たら、じゃが芋を加え、なめらかになるまで加熱する。塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤



<栄養士からのコメント>

多摩市では、アイスランド共和国の独立記念日である6月17日の前後9日間をアイスランド・ウィークとし、アイスランドへの敬意を払うとともに、理解を深める機会としています。アイスランドは、日本から約8,600km離れた北極に近い北大西洋上にある島国で面積は北海道と四国を合わせた程の大きさです。火山が多く、溶岩の大地や滝、氷河といった自然が広がっています。夏は白夜、冬はオーロラが見られ、日本と同じく温泉がたくさんあることで知られています。漁業と牧畜が盛んな国で、羊肉や新鮮な魚介類がとくに有名です。

・フロックフィスケル(たらとじゃが芋のグラタン)

魚、じゃが芋、玉ねぎが入ったホワイトソースの魚シチューです。シチューといっても水分は少なく、グラタンのような料理になります。アイスランドのライ麦パン(ルーグブライス)と地元産のバターを添えて食べられています。元々余りものを無駄なく食べるための料理でしたが、今ではアイスランドのオリジナル料理と考えられています。