

# アイスランド料理

## キョートスーパ

キョートスーパ(羊と野菜のスープ)は、  
 羊肉と野菜を柔らかくなるまで煮込んだ  
 あっさり味のスープです。アイスランド  
 では一般的な家庭料理で、家庭それぞれ  
 の味があり、日本でいう味噌汁のような  
 料理です。



① 羊肉は独特な癖があるので、ゆでこぼして臭みを取ります。



② 玉ねぎ、人参、セロリをじっくりと炒めて、野菜の旨味を引き出します。



③ 鶏ガラなどでとったスープを加えて野菜を煮ていきます。



④ 余分な脂やアクを丁寧に取り除きます。



⑤ キャベツ、マッシュルーム、かぶ、とうもろこしも加えます。



⑥ 野菜たっぷりで栄養満点  
 キョートスーパの出来上がり。

## とりにく 鶏肉のハーブ焼き

てっばん とりにく ていねい なら  
 鉄板に鶏肉を丁寧に並べて  
 や  
 焼いていきます。

