

アイスランド料理

フロックフィスクル



フロックフィスクルは、白身魚、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（ルーグブロイズ）とバターを添えて食べられています。元々は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。



①バターで玉ねぎを炒める



②小麦粉をふり入れる



③牛乳と生クリーム入れる



④ゆでたじゃが芋とたらを
加えて出来上がり！

生の肉や魚を扱う調理員は
違う色のエプロン（赤）と手
袋をつけて衛生に気をつけて
います。 ↓



←じゃが芋は、中までしゃかりと加熱されるように
安全のために別の釜で
ゆでています。

