

# かますとしいたけのルーロー

— 2人分 —



かます	1匹	パルメザンチーズ(粉末)	大1
大きめのしいたけ	2枚	小麦粉	適量
ほうれん草	2本	卵白	2コ
にんにく	1/2かけ	コーンフレーク	適量
たまねぎ	20g	オリーブ油	大1
生クリーム	50ml	揚げ油	適量
塩・こしょう	少々	すだち	2コ

HP



<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

## 作り方

### ソース

- 鍋に水を入れて沸騰させたら、ほうれん草を軸が柔らかくなるまでゆでる。
- ゆだったら氷水で冷やし、水気を切って1cm弱の長さに刻む。
- たまねぎをみじん切りにする。
- にんにくを包丁でつぶし、鍋にオリーブ油を入れて火にかけて香りが移ったら取り出す。
- たまねぎを炒めて透き通ってきたらほうれん草を入れてさらに炒める。
- 生クリーム、塩、こしょう、最後にパルメザンチーズを入れて混ぜたら火からおろしバットなどに入れて冷やす。
- しいたけの軸を取り、細かく刻んで6のソースに入れて混ぜる。

### ルーロー

- かますを三枚におろし中骨をとったら、身の厚いところに切れ目を入れて開く。
- しいたけのかさに、7のソースを乗せてかますで巻き、竹串で刺して固定する。
- 塩、こしょうで下味をつけたら、小麦粉、卵白、コーンフレークの順に衣をつける。
- 180℃に熱した油でこんがりと色が変わるまで揚げる。

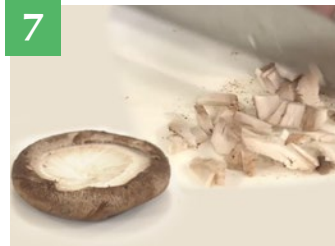
### ルーローってなあに？

「ルーロー」というのはフランス語で「巻いたもの、巻き付けたもの」を指します。



### 盛り付け

- 皿に揚げたルーローを乗せ、すだちを添えて完成!!



今回の食材

## かます

今の時期、産卵に向けて栄養を蓄えているので、脂がのっていて美味しい!!

見分け方

身に張りがあってエラが色鮮やかなもの  
身が厚いもの

※かますは古くなると柔らかくなる※