

Quenelles Lyonnaises ・ リヨンのクネル

クネルとは、小麦粉に肉・魚などのすり身をまぜて、団子状にしたもので、リヨン地方の郷土料理です。

4 人分

準備時間：30 分

調理時間：45 分

材料：

水	200ml
バター	50 グラム
塩	適量
小麦粉	200 グラム
卵	3 個

みじん切りした肉・魚の身（お好みで）



準備：

1. 鍋の中に水とバターと塩を入れて煮立てください。（水が多すぎたら、生地が固くならない恐れがあるので、ご注意ください。）
2. 小麦粉を一度に入れて下さい。
3. 生地を乾燥させるために混ぜながら弱火に 5 分かけて下さい。そして、火からおろして、よく混ぜながら卵を一個ずつ入れて下さい。
4. **好みによってみじん切りした肉あるいは魚もその時に入れることができます。**
5. 生地は暖かくなったら小麦粉を少しまぶした板の上で、長めの太いソーセージ型のものを作って、それを 3 センチ程度の輪切りにして下さい。そして、それぞれの輪切りを板の上で、小さなソーセージ型にして下さい。
6. そのソーセージを塩を入れたお湯でゆでて、水面に上がったら、お湯から取り出して下さい。（ソーセージの形になってから直接にソースを入れて焼くことも可能です）
7. そのクネルをオリーブ・キノコ・トマトソースの中に入れて、オーブンで 15 分ぐらい焼いて下さい。（フライパンも使えます）
8. オーブンからおろしたら、できあがりです。

※みじんきりした魚を入れた場合はベシャメルソースが一番合います*