

# 蓮根のフリコ (フリコとは、イタリアのフリウーリ地方で発祥した料理)

レンコンは皮ごと  
すりおろし!



## <材料>

- 蓮根 (200g)
- パルメザンチーズ (60g)
- 塩 (2つまみ)
- オリーブオイル (大さじ1)
- あら塩(盛り付け用) (少々)
- リコッタチーズ(盛り付け用) (少々)
- ※燻製のチーズで代用しても良い。

## <作り方>

- ① 蓮根を皮ごとすりおろす。
- ② ①にパルメザンチーズと塩を混ぜ、1つにまとめる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、②を弱火でしっかり(30分くらい)両面を焼く。  
※時々ヘラで回りを整え、厚みが薄くなりくっつかなくなってきたら焼き上がり。
- ④ あら塩とリコッタチーズをまぶして完成。

レンコンは皮ごと  
すりおろし!



周りがくっつかなくなり、  
厚みがうすくなるまで



▲あら塩をトッピング!



チーズを  
まぶして  
完成!