

## Insalata di farro

### 古代小麦ファッコ粒のサラダ



#### 【下処理】

- ・ 水菜以外の野菜は小さめの角切りにする（小麦粒大）
- ・ 塩漬けケッパーは塩抜きしておく（すこし塩辛い程度）
- ・ にんにくはみじん切りしておく

#### 【つくり方】

- 1) ファッコ小麦粒は洗ってざるに上げておく（15分ぐらい）
- 2) 2～3倍量の水にファッコ小麦粒を入れて火をつけ沸騰したら弱火で15分煮る  
（または1.5倍量の水で沸騰したらフタをして極弱火で10分、その後フタは開けない蒸らしで20分、全部水分を吸わせて炊いてもよい）
- 3) 15分たったらコンチェントラートを少々加え更に煮てアルデンテに茹でる
- 4) 茹であがったらザルにとり余分な水分は取り除きオルチョまたはボルゴを少々加えくっつかないようにしておく
- 5) あら熱が取れたらボールに入れて刻んでおいた野菜と塩漬けケッパーを細かく切ったもの、イタリアンパセリのみじん切り、水菜の葉を手でちぎったもの、ツナをほぐしたものの適宜を加えオルチョまたはボルゴを加えて全体にあえる
- 6) コンチェントラート少々、米酢またはりんご酢を加えて全体によく混ぜて出来上がり

※加える野菜や具はお好きなものをどうぞ

#### 【材料】小麦粒袋半量

ファッコ小麦粒	100g
お好きな野菜	
玉ねぎ	小1/3個
セロリ茎	5cm
にんじん	5cm
きゅうり	1/2本
イタリアンパセリ	適宜
水菜など	少々
にんにく	小1片
オルチョサンニータ又は ボルゴ	大きじ2
塩漬けケッパー	12粒
ツナ（お好みで）	適宜
コンチェントラートデルマーレ （アサクラ天日塩）	
米酢またはりんご酢など	
	大きじ2～