



Insalata di farro alla siciliana

古代麦ファッロ粒のサラダ・シシリー風



【材料】 4～5名分

※ファッロの粒	100g 程度
※コンチェントラートデルマーレ（塩）	小さじ 1/3
イタリアンパセリや	
好きなハーブ	少々
セロリ	少々
新玉ねぎ	1/2 個
ミニトマト	5 粒
※塩漬けケッパー	30 粒
ツナ缶	小 1 缶
にんにく	少々
※アサクラ EVO（わら一本）	小さじ 2～
※野生のオレガノ	少々

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.149（ダイジェスト）
vol.54（フルレクチャー）

【作り方】

※あらかじめ塩漬けケッパーは塩を洗い流したつぷりの水で塩抜きする

- 1) ファッロ粒は洗って鍋に入れ 3 倍の水に浸けておく
※動画は 100g のファッロ粒に 350cc の水 （30 分以上浸水すると煮え時間が短縮できる）
- 2) 鍋に火をつけ中火にして沸騰したらコンチェントを加え弱火で 20～30 分
柔らかくなるまで煮る
- 3) 煮えたらざるにあけて煮汁と粒にすぐ分ける（煮汁はスープなどに利用）
→粒はざるにとり四方八方から蒸気が抜けるように冷ます
- 4) セロリ、新玉ねぎ、イタリアンパセリ、ミニトマト、好きな野菜を粒に合わせ
みじん切りする
- 5) ボールに完全に冷めたファッロ粒、野菜、にんにくのみじん切り、
水けをふいたケッパーを切らずにそのまま、ツナをほぐして入れる
- 6) アサクラ EVO を加え全体を混ぜ、味を見て塩味が足りなければコンチェントを加える
- 7) 皿に盛り野生のオレガノを添えて風味づけする