

オードブル風やたら



もち麦をゆでて混ぜるだけ。味付けは味噌漬けで。
前菜にサラダに応用は自在です！

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)

もち麦は、もち性の大麦です。ブチブチとモチモチとした食感が特徴的で、食物繊維も豊富です。健康食材として最近注目を集めつつあります。麦ごはんだけでなく、おかずやデザートに使用してもおいしく食べられます。

レシピ提案者：料理研究家 **横山タカ子** さん

長年にわたり、信州の伝統食について、フィールドワークを含めた研究を重ね、地元
の食材の良さを生かしたオリジナル・レシピを考案。県のおいしい信州ふーど(風土)
公使、伝統野菜認定委員。「信州の発酵食」など著書多数。



オードブル風やたら

材料 4人分

もち麦 (ゆでたもの)	大さじ2
信州サーモン	30g
サラダ人参	15g
緑大根	15g
きゅうり	15g
味噌漬け ※どんな野菜でも可 (普通の人参や大根でもいいです)	40g



memo

作り方

- ① もち麦はゆでておきます。
- ② サラダ人参、緑大根、きゅうりは5mm角に刻みます。塩少々をふり10分おき、水分をふき取ります。
- ③ 信州サーモンと味噌漬けも同じく刻み、全体を混ぜ合わせます。

● やたらとは、

長野県の北信地方の郷土料理です。お野菜を“やたら”に刻む、“やたら”美味しい等の理由からこの名称がつけられたと言われています。きゅうりやなすなどの野菜、味噌漬けなどの漬物、青唐辛子、みょうがなどを細かく刻んで醤油などであえた料理です。

「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

