

パリパリ酒粕 ポテサラ



Sake lees potato salad with somen noodles /
소면이 들어있는 주전자 감자 / 酒糟土豆沙拉配素面

酒粕入りポテサラに、三輪そうめんと水菜のパ
リパリが絶妙

水菜と、揚げたそうめんのパリパリ感で、歯ごたえのいい
さっぱりサラダが完成しました。



主な産地 奈良県内全域

主な使用食材 ジャガイモ、三輪そうめん、水菜、酒粕、オリーブオイル



むかしむかしの奈良からはじまる、うまいもの。
歴史と自然が調和する、奈良の多彩な食をご紹介します。

そうめんは、三輪山大神神社で飢餓と疫病に苦しむ民の救済として、小麦を細長く伸ばした麺が誕生し、各地に広がりました。日本の麺文化の始まりと言われています。

清酒は、奈良の正暦寺で仕込みなど近代酒造技術が確立され、清酒発祥の地とも言われており、その副産物として酒粕があります。

おいしいレシピ

パリパリ酒粕ポテサラ

(材料：2人分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー122kcal、たんぱく質1.9g、脂質7.2g、炭水化物7.9g、食塩相当量0.1g】



じゃがいも 1個	A:オリーブオイル	サラダ油 小さじ1
酒粕 10g	小さじ1	(水菜を炒める用)
白ごま 適量	A:マヨネーズ	三輪そうめん(乾燥) 適量
A:白みそ 小さじ1	大さじ2	サラダ油(三輪そうめんを揚げる用) 適量
A:酢 小さじ1/2	水菜 10g	

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、鍋に入れる。
- ②じゃがいもがかぶるぐらいの水を加え、酒粕を載せてフタをして加熱する。
- ③沸騰したら弱めの中火にして、8分程蒸し茹でし、水気をとばす。
- ④サラダ油で水菜を炒める。
- ⑤火を止め、じゃがいもと酒粕とAと水菜を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンにサラダ油を敷いて熱し、きつね色になるまでそうめんを揚げる。
- ⑦⑤のポテトサラダに白ごまと揚げたそうめんをトッピングする。



詳細を知りたい方は
「奈良コレ」で検索！



『ヘルスチーム菜良』
が考案したメニューです♪

万博BENTO企画

ヘルスチーム菜良