

■ Q & A ■

Q. フリーカは“古代食”ですが、健康志向の高い日本で今までなぜ食べられていなかったのですか？

A. ごく最近までは東地中海地方において、伝統的な方法で作られていました。手作業での製造であった為、地元の人しか食べることのできない貴重な穀物だったのです。GwF社が世界で初めて開発した安定供給ができる生産技術により、4300年の時を越えて、ようやく様々な国の食卓で食べられるようになりました。



Q. フリーカにはどのような食べ方があるのですか？

A. フリーカは“小麦”なので、パンやパスタはもちろん、煮込んででもその独特なプチプチした食感は失われませんので、スープの具材やリゾット、エスニックなカレーにもよく合います。メインディッシュの付け合せや、サラダとしてアレンジしても美味しくいただけます。白米とブレンドして、主食として用いる場合は、白米2合に対して1/4カップをブレンドし、水を少し多めにしておいて炊いていただいても、手軽に美味しく召し上がれます。

