

大廚師:鶯芳師姐  
日期:Aug.21 2010

## 日式精進料理－小黃瓜船

材料:(約 2 人份)

1. 小黃瓜 1 條
2. 海鹽適量
3. 有機白芝麻 1 小匙
4. 有機枸杞 1 小匙
5. 松子 1 小匙
6. 新鮮紫蘇葉 1 片(或用香菜取代)
7. 苦茶油 1 小匙
8. 麥味噌 1 大匙

做法:

1. 小黃瓜洒上些海鹽來回搓揉按摩片刻後用冷水油沖洗後瀝乾
2. 枸杞,松子,切碎和白芝麻入研磨碗中磨成半碎狀
3. 紫蘇葉切成碎屑加入做法 2 中拌勻
4. 取一平底鍋,用小火熱鍋,放入苦茶油,味噌即熄火攪拌後與 3 混合調勻
5. 將小黃瓜橫切成半,再縱切分半,刮去中間的籽子,將做法 4 分裝入四隻小黃瓜船中即可

P.S: 麥味噌分紅色,白色;白色較甜,紅色口味較重