

給料理新手的100道快樂食譜

豬肉涮涮沙拉 & 芝麻味噌醬



冰箱冷凍庫有一些豬肉片，
Hmm，這次來做什麼好？快炒？天氣太熱，不要吧！I got it！
剛好冰箱還有一點水菜，本來在日本冬天是很有人氣的，豬肉水菜涮涮鍋就是這種組合！雖然想吃火鍋，但天氣這麼熱（一_一;）那麼我就改良成適合夏季吃的口味吧！
很多汁的豬肉，脆脆微苦的水菜，再淋上原本是用在火鍋的芝麻味噌沾醬改良而成的沙拉醬。想吃豬肉涮涮鍋，不用等到冬天，現在就可以享受了！



全文轉載自《在廚房遇見MASA》
作者·MASA（山下勝）
出版社·幸福文化

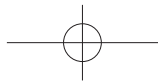
材 料 份 量1人份 (1 serving)

豬肉（薄片）..... 60g
清酒..... 少許
水菜（或您喜歡的菜都OK！）1~2把
海苔絲..... 少許
芝麻味噌醬..... 少許

芝麻味噌醬

白芝麻粒 1小匙
白芝麻粉..... 2大匙
味噌..... 2小匙
味醂 1.5大匙
醬油..... 1大匙
美乃滋..... 2大匙
白醋..... 2小匙

* 請注意！各種調味料中，每種牌子的鹹度不一樣，可參考上面的比例，再調自己喜歡的味道。



作法

- 1.生白芝麻。不需放油，直接放入鍋中，以小火慢慢炒到香味出來。（我本來想買已經炒過的芝麻，但買錯了！不過，我發現這樣現炒白芝麻，風味更好！值得花一些時間炒芝麻！）
- 2.將炒過的白芝麻放入研磨機打，或用刀子切碎。
- 3.備一碗，放入其他的醬料材料，再加入做法2的白芝麻。（這次用兩種芝麻，芝麻粒留下脆脆的口感，可以享受磨碎後的香味。）
- 4.用打蛋器攪拌，確實混合均勻。尤其是味噌！
- 5.煮沸水，加入一點清酒後，再放入豬肉片。（加清酒會去掉豬肉的腥味，米酒也可以。）
- 6.豬肉煮熟後撈出來吹風冷卻。（不要沖水！味道會太淡，還有肉放在冷水中，容易變硬！）
- 7.水菜切成容易吃的大小，跟豬肉一起裝盤，淋上做法4的芝麻醬，再放一點海苔絲。

