

步驟

- 1 洗淨小青瓜，切薄片冰鎮備用，保持清爽口感。
- 2 秋刀魚去除內臟洗淨抹乾，焗爐預熱200度，魚身抹少許油，上下火（對流模式），烤20分鐘烤至酥脆。（如家中沒有焗爐，直接用煎鍋，落少許油，慢火煎熟至少許乾身。）



- 3 把秋刀魚切大件，連同800ml熟水放進食物調理機(使用手持式料理棒亦可)，可投入柴魚片／鯷魚湯包粉／鯷魚汁增添風味。



- 4 將烤過的秋刀魚打成醬汁，打勻至沒有魚刺。秋刀魚魚骨偏軟，基本上不會有明顯顆粒，如追求順滑質感，可以過篩一次，但風味會稍為下降。

- 5 倒入大容器，按口味加入調味拌勻即可，我放了3湯匙味噌，1茶匙昆布醬油，1茶匙糖，放入雪櫃冷藏，吃時再加入青瓜片伴蕎麥麵或熱飯吃都一樣滋味！搭配酥炸金平牛蒡更是一流。

炎夏涼伴啱胃口 秋刀魚凍湯蕎麥麵

熱日炎炎，來碗冷湯增進食慾。這個秋刀魚凍湯蕎麥麵製作簡單，小朋友一定十分喜歡。可以按喜好口味配搭不同食材，例如撒上黑白芝麻、海苔或加入預先煮過的黑木耳，或者拼一份簡單煎三文魚就能成為一道既消暑又健康的主餐！



食材

● 酥炸金平牛蒡
2人分量

● 小青瓜
1條

● 味噌
3-5匙

● 秋刀魚
1條

● 柴魚片
少許

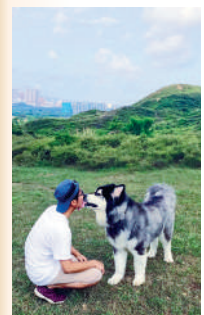
● 醬油
少許

● 糖
少許

● 蕎麥麵
2人分量



作者：味吉



被正職耽誤了的愛妻御廚，吃是最大興趣，其次是煮飯仔