

# 和風鹽鞠 Al ajillo

續上回的鹽鞠食譜，花了一星期時間發酵的鹽鞠，豈能只用一次就打入冷宮。鹽鞠除了跟肉類很襯外，其實做醬汁燉煮或跟海鮮也很配，所以稱得上萬能調味。

Al ajillo是西班牙系菜式，泛指用蒜和油煮蝦，亦有很多變奏版，可以把蝦改成其他肉類甚至內臟等。這裏做一個適合一家老幼的日式版本。

◀煮好的和風鹽鞠 Al ajillo配法包多士風味更佳。



## 小貼士

- 這道菜的油量對一般家庭菜式來說比較多，但橄欖油是健康的油，不怕多吃，正宗西班牙煮法基本會用油蓋過所有食材，這裏我建議大家盡量選比較好的橄欖油，油量浸到所有食材一半左右即可。
- 這菜式其實也可以做成懶人包，把所有準備好的材料攪拌勻，然後用錫紙包裹好，放入180度焗爐焗10分鐘。
- 個人認為，這道菜式配法包多士更讚。

## 材料



- 蝦 500g
- 蒜頭 1個
- 葱 2棵
- 菇類 100g
- 黑椒 少許
- 車厘茄 10粒
- 鹽鞠 1-2湯匙
- 橄欖油 100ml

## 步驟

1. 如果選用急凍蝦，記緊由冰櫃取出後沖水快速解凍，可有效保留蝦味和保持蝦肉爽彈。蝦去頭剝殼，挑走蝦腸備用。



2. 蒜頭切片，葱切段，菇類視乎品種，切成車厘茄大小，這次我用上日本本菇，就簡單切去底部，撕成細塊即可。車厘茄洗淨，用牙籤拮幾個小洞，防止烹煮途中爆汁。



3. 取鑊下少量橄欖油，熱鑊冷油，中火放入蒜片及葱段煎香，放蝦煎至定型。



• 倒入其餘橄欖油，然後放入菇和車厘茄，以鹽鞠調味，磨少許黑椒碎。小火煮至蝦和菇熟透即可。



4. 最後可以灑上番茜碎 (parsley) 和甜椒粉 (paprika)，會更香。

## 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。

