

和風北海道鮮乳料理

日本是東亞世界最大力提倡食用鮮乳的國家，大和民族飲用牛乳的歷史源自於中、韓等國；跟隨明治時代之後的西化潮流，日本大量引進乳牛，開啓了北海道高緯度地區畜養乳牛的歷史；二戰後，日本民生凋敝，但卻在百廢待舉中高倡「一日一袋鮮乳，改變一個民族」，從小學生一日喝一袋鮮乳開始，日本人真的逐漸長高又長壯。

半世紀過去，從鼓勵喝鮮乳到多吃乳製品，大和民族的體質真的被牛乳給改變了。

在北海道的遼闊草原上，乳牛達人細心呵護的幸福乳牛，不斷孕育質純香濃的鮮乳，也不斷被勇於創新嘗試的料理達人，拿來開發和風鮮乳料理，究竟香濃的鮮乳如何融入清淡自然的和風料理？怎樣才能顯露新鮮牛乳食材的好風味？您可以自己來做料理達人，嘗試開創自己的「和風北海道鮮乳料理」。

柳丁釜燒

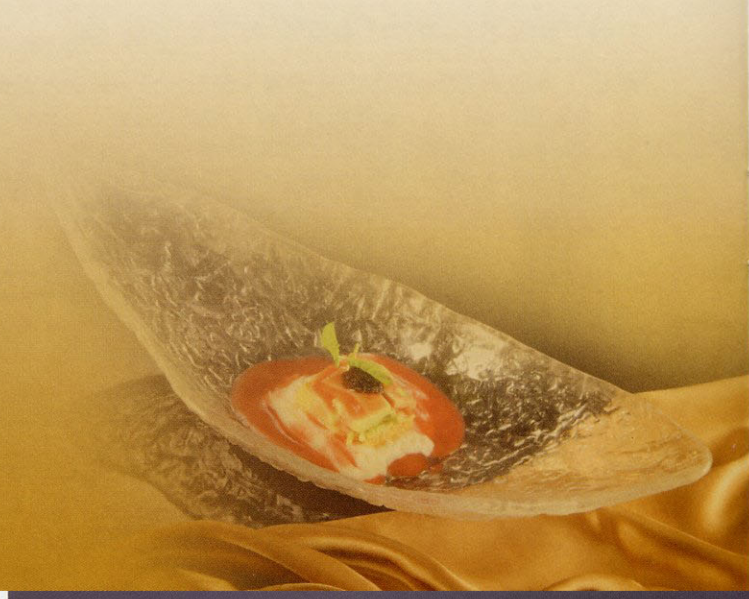
食譜設計：李清瑞

材料：日本胡麻醬75g 鮮乳1000cc 日本葛粉45g 鹽一匙
百合根、滑菇、海膽適量

做法：■將日本胡麻醬、鮮乳、日本葛粉、鹽放入鍋中加熱，再攪拌成泥狀待用。■柳丁切開，把裡面的肉用湯匙挖出。■將上述泥狀料，放入柳丁中加熱，再放入柳丁汁、百合根、滑菇、海膽即可。

TIPS 一般家庭可將百合根、滑菇、海膽加入胡麻醬煮開，直接加入柳丁汁食用。

特色 這是一道配合柳丁盛產時節的節令菜，日本胡麻醬自然香醇、不澀且口感清爽，加熱過程中散發的胡麻香，會令人垂涎欲滴，可以說色香味兼俱。



扇貝鮮乳焙烙燒

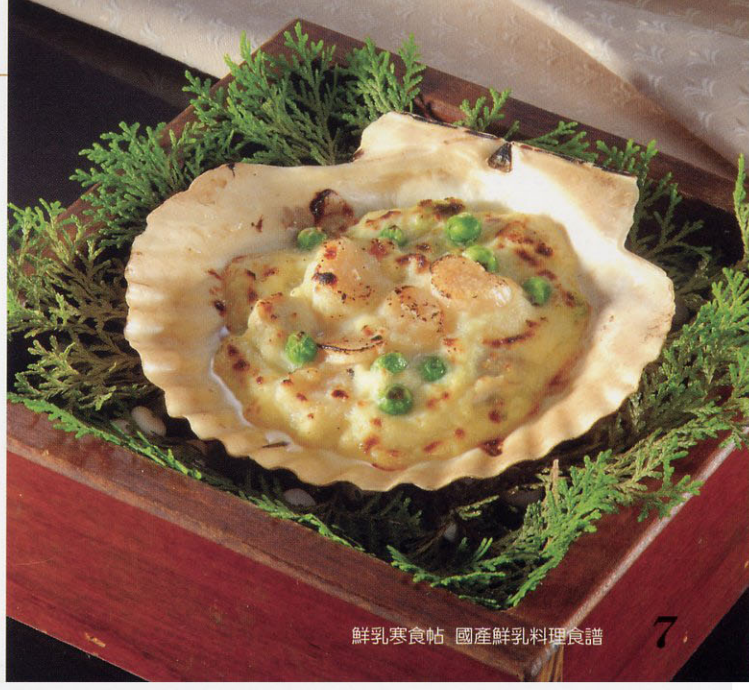
食譜設計：李清瑞

材料：紅蘿蔔、洋蔥、芹菜少許 麵粉250g 奶油250g
鮮乳1500cc 蔬菜高湯500cc 鹽一匙 白胡椒粉2小匙

做法：■紅蘿蔔、洋蔥、芹菜以慢火爆香後，加入麵粉爆香。■放入奶油。■蔬菜高湯記得以濾網，將蔬菜渣去掉。■蔬菜高湯及鮮乳分成四次，慢慢加入。■最後鋪在扇貝上，放入烤箱，燒出顏色即可。

TIPS 一般家庭可變通放大白菜、洋菇燙熟，按比例加入鮮奶油，放入烤箱考熟即可食用。

特色 紅蘿蔔、洋蔥、芹菜非常營養，爆香後混合鮮乳產生一股柔和的香氣，鋪在扇貝上，造型很可愛，可以讓不吃蔬菜的小朋友，因此被吸引，而引發食慾。



鱈場蟹壽司

食譜設計：李清瑞

蛋糕皮材料：蛋黃3個 蛋白3個(打發) 麵粉60g
鮮乳150cc 糖20g

壽司飯材料：米700g 水800cc

其他材料：優酪乳150g 壽司酢20cc 蘆筍 酪梨 蟹肉

做法：■將蛋黃、蛋白、麵粉、鮮乳、糖攪拌均勻。■將上述材料倒入平底鍋，慢火煎至金黃色，翻面，做為蛋糕皮，待用。■將米煮熟，加入壽司酢、優酪乳慢慢攪勻，即可上捲。

TIPS 也可以選用四季豆、小黃瓜、蝦肉等上捲。

特色 由於優酪乳結合酪梨，特別有田園味道，和一般壽司很不同。



蛤仔南瓜鮮乳蒸蛋

食譜設計：李清瑞

材料：昆布汁1000cc 鮮乳1000cc 全蛋汁1000cc
鹽2小匙 蛤仔150g 南瓜泥1碗

做法：■蛤仔去沙、南瓜蒸熟成泥，待用，將昆布汁、鮮乳、全蛋汁加鹽，攪拌均勻。■將上述食材放入盤中至於蒸籠，蒸熟即可。

TIPS ◆開始蒸時，可將蒸籠蓋子打開一小縫，避免蒸氣滯留。放入鮮乳可以增加蒸蛋的柔軟性，入口即化；可以用雞湯取代昆布汁，也可放入百合根、山芋、香菇、蟹肉、干貝等。

特色 鮮乳蒸蛋很省時間、很方便，忙碌的工商社會，這道菜，提供家庭宴客另一種烹調選擇。

三色鮮乳豆腐

食譜設計：李清瑞

材料：鮮奶油400cc 鮮乳600cc 水100cc 板明膠4.5枚
南瓜100g 甜豆100g

梅肉醬料：梅肉1罐(280g) 昆布汁1000cc 醋200cc 糖150g

做法：■鮮奶油、鮮乳、水攪勻待用；南瓜、田豆煮熟，加入鮮乳、鮮奶油攪勻。■板明膠用水浸泡20分鐘，使其軟化。■將上述材料分別加熱，加入板明膠，待融勻後，各放入容器內冷卻後放入冰箱即可。■梅肉醬料加熱，冷卻後，淋上即可。

TIPS 可以把三色直接混合攪拌、加熱、待冷卻食用，而梅肉醬料，可視個人口感增減。

特色 顏色層次，增添視覺豐富性，南瓜及甜豆的營養價值高，食材取得容易，很適合做為餐後小點。



葡萄柚果凍及抹茶慕斯

食譜設計：李清瑞

材料：葡萄柚8個 葡萄柚汁300cc 水500cc 糖250g
蛋黃2枚 板明膠5枚 橙酒少許 鮮乳1000cc
鮮奶油1000cc 糖140g 吉利丁20g 抹茶30g

葡萄柚果凍：■將葡萄柚果肉挖出，板明膠浸泡20分鐘待其軟化。■將鮮乳及糖加熱至70度，最後加入蛋黃，攪勻。■再加入葡萄柚汁、水及糖、板明膠、橙酒，一樣攪勻，待其冷卻。

抹茶慕斯：■將吉利丁、鮮乳、鮮奶油打散再加熱，最後將抹茶及糖加入，再用濾網過濾慢慢打散，冷卻後即可食用。

TIPS 抹茶粉打開用過後，要置於冷凍庫，以免褪色。

