

參賽單位：大甲鎮農會-中山里家政班

參賽人員：洪雪貞、何美珍



鰻妙美人腿

材 料

茭白筍.....	6支
鰻魚.....	100公克
昆布.....	30公克
芋頭.....	50公克
白芝麻.....	適量
七味粉.....	適量

調味料

赤味噌.....	2大匙
糖.....	2小匙
蛋黃.....	1個
醬油.....	2大匙
味醂.....	1大匙
水.....	1大匙

16

作法 /

1. 將醬油、味醂加水煮滾後放入昆布加熱，再次煮滾後熄火，將昆布浸在醬汁中，放涼剪成1×15公分細長繩狀備用。
2. 將赤味噌、蛋黃、糖打散拌勻，以小火煮熟。
3. 茭白筍去殼後以熱水燙熟，縱對半切備用。
4. 鰻魚切成2.5×4公分塊狀。
5. 芋頭絲炸至金黃色備用。
6. 在茭白筍上塗滿煮好的味噌醬，用昆布綁上鰻魚塊，放入烤箱用中火烤3分鐘。
7. 鰻魚烤熟收汁後，再撒上白芝麻即可。