ADVERTISEMENT

系列

用盡一顆柑橘 All About Citrus

主張身土不二：岸本太太用元朗有機檸檬製作日本料理 有檸香鹽又有鮮檸吸物

17.07.2021 文 黃怡穎 攝 李浩賢

分享 留言

在果園內採摘檸檬，既然可以任意自選，大多人都會把手伸向最渾圓飽滿、光滑無痕之果。岸本太太卻不然，了解過果物特性之後，好果醜果她都一併收下。回到家中，她再以順應時令的和食料理，活現這個在地產香水檸檬從表皮至果汁的特性。這一切選擇食材及準備料理的方式，源於她奉行多年的生活哲學——食養料理（Macrobiotic）。

「一物全體」、「身土不二」是她常掛在嘴邊的飲食法則，也是食養料理的主要概念。前者主張用盡食物的全個部分，以攝取食物中的營養。後者主要是強調順應季節、食用在地食材。放諸這一籃香水檸檬，她先從品味原片檸檬開始。

何穎怡（岸本太太，洋名：Wing）早年因緣認識食養料理的自然飲食法，經多年研習及進修後，整理出個人心得，透過開班講學分享理論及料理方式。

岸本太太是本地農場菜園農業先鋒田的恆常訂戶，六月中旬正是盛暑瓜果季，農田捎來的冬瓜、甘筍、四季葱，結合茗荷、鮮菇及昆布湯，成為是日烹煮「吸物」的食材。此道體現季節真味的菜餚，注重原味而湯頭清鮮，常佐有樹葉嫩芽或柚子皮，以示節氣變化的信號。在此，岸本太太則轉以搭配一角連肉帶皮的香水檸檬薄片。飲湯吃菜前先輕呷檸肉，帶酸的清香除了打開食慾之餘，更在吐露出夏之氣息。

四季葱、細甘筍、冬瓜、青椒仔， 都是本地田上的夏季產物，清洗後大多可連皮食用，輕灼即可， 以保留食材原味。昆布則需預早 一晚浸起，以便煮成清鮮湯頭。

盛夏吸物 // 香水檸檬連皮切片，放在蔬食之上，代替固有的柚皮， 是裝飾點綴，也有清新開胃之效。飲湯前，自輕呷檸檬， 啜取酸香汁液，再飲清湯、吃蔬食。

「所有食材都可以有好多變化，全憑你懂不懂得如何食用。例如檸檬，都可以製成小食、甜品、調味料……只要尊重食材的特性，花點心思就可以呈現多元化滋味，活用整個食材而不浪費。」

百搭檸香鹽

先從外皮入手。把青皮削下，趁酷暑中的豔陽天趕快曬乾。檸皮明顯捲曲、變硬、收縮，再打磨成粉狀便可備用。在日常料理中灑在時蔬、沙律等皆可，「檸香與肉類亦相襯，煮肉時也可置入辟腥。」考慮到檸皮帶澀，岸本太太試以細火炒香檸皮粉，明顯更易入口，其時大可拌入天然海鹽，組合成香水檸檬鹽。淺嘗過後記者忽發其想，若以此鹽伴薯仔、薯條，應當比連鎖快餐店的shake shake粉更美味。

把香水檸檬的表皮削起，在日光下曬得乾硬，檸皮明顯 變硬、捲曲收縮，然後打磨成粉狀。四個檸檬的表皮約 可製成二十克檸檬皮粉(視乎檸檬大小會有不同)。

檸香鹽 // 檸皮粉與天然海鹽分別炒香後再拌勻，是次比例約 為十克檸皮粉兌3克海鹽，可以隨用法或個人料理 習慣而調節。

粉狀可以留住表皮的香味至於果肉內濃郁的酸香，不如伴入寒天內，炮製成夏日的涼品？岸本太太的選材總是趨向天然原始，她把原條寒天加水煮溶後，倒入以慢磨機打出的檸檬汁，再添加根菜糖拌煮調味。全程細火慢煮，倒入容器後再等待凝結、享用，是故她形容「這是需要靜心的料理」。

香水檸檬寒天凍 // 岸本太太提醒，由於酸性物質會減低寒天的凝固力，水量需要比平日略減。今次她就以四百毫升水煮溶寒天，調得稍為 濃稠，然後加入一百毫升鮮榨檸汁，最後按個人喜好加糖。

在地長成的檸香，被取用煮成寒天後，在剩下的檸檬果殼內凝結成新「肉」。捧在手心享用過後，指掌間皆留有餘香，這就是尊重自然、物盡其用的回報。

岸本何穎怡

www.FoodforSoul.hk

文 黃怡穎 攝 李浩賢

菜園農業先鋒田 香水檸檬 潘媽媽果園 岸本太太 citrus 廚餘 柚子 橙 檸檬 永續 減廢 西柚 青檸 柑橘 食養料理 何穎怡 吸物 和食 寒天 鹽

此系列之延伸閱讀

2021.07.27
做法式甜品朱古力橙皮 連切橙皮的弧度也要講究
朱古力 橙皮 半島精品店與咖啡廳

2021.07.23
意大利食檸檬不止Limocello 做沙律dressing醃生魚片吃出生活日常
阿瑪菲檸檬 香水檸檬 citrus

2021.07.23
本地首家永續酒吧 將區內的蠔殼、剩飯、果核一併回收 升級做成獨當一面的雞尾酒
bar citrus penicillin

2021.07.20
天然驅蚊，唔怕俾蚊叮！把做果乾剩下的果皮 乾燥磨粉製成果味蚊香
蚊香 柑橘 阿比・手造

2021.07.16
元朗潘媽媽果園：長在吾土的香水檸檬 正在等待你擷取
citrus 岸本太太 廚餘

返回系列
用盡一顆柑橘 All About Citrus

© 2019 One Media Group Limited. All rights reserved.
限時優惠 即刻去萬寧搶購啦
草姬靈芝孢子， 98%破壁率，好吸收: 強免疫 穩三高