

# 秋葵甜玉米 野苧沙拉

料理中選用來自原鄉部落常見的野菜秋葵，其帶細毛的獨特外型，與滑順帶有黏液的口感是秋葵的一大特色。

料理時，僅需簡單的將秋葵與野苧以滾水汆燙後冰鎮，使其口感更為清脆，搭配香甜可口質地鮮嫩多汁的甜玉米筍，並取特調的桑葚汁做為沙拉醬料。入口時，可感受到蔬菜富含的水分與爽脆的口感，其天然的風味，即便佐以特調的酸甜醬汁提味，卻仍能保留蔬菜本身的鮮甜，是一道開胃首選的田園沙拉。





## 食材

酪梨	2 塊
玉米筍	1 支
秋葵	1 支
野萵	10 克
桑葚濃汁	15 克
桑葚果醬	5 克

## 作法

- » 酪梨去皮，入模型做成長條形，中空，備用。
- » 玉米筍切約 2 公分小段，秋葵切約 2 公分長。
- » 野萵摘葉、秋葵川燙，冰鎮。
- » 野萵做成圓球形。
- » 桑葚濃汁與桑葚果醬 2:1 拌勻作為醬汁淋上即可。

