

沖繩不可不吃

5大必試

很多人認為沖繩的食物跟日本本島「無得比」，這說法其實不太公平，沖繩有自己獨特的文化及歷史背景。這個美麗的南國小島，被純淨大海包圍，有吃不完的豐富海鮮，還有好山好水養出來的肥美禽畜和即摘水果，再加上受美軍文化影響的菜式，通通都構成一幅獨特的沖繩美食地圖。這些風味，只此一家，沖繩專屬。

邊呼吸外面漁港的空氣，炭火與貝類的香味同時傳到。



店由數張木桌組成，非常簡單。



津輕先生除了捕魚及處理食材外，更可安排出海釣魚的行程。

沖繩最鮮！島上首間海貝濱燒

雖然沖繩被海包圍，但由於海水溫度較高，出產的海鮮與本島截然不同，所以高級刺身及壽司在這裡並不盛行。但當然靠海食海的鐵則依然通用，這裡常見的漁獲包括石斑、青衣、星斑裸頰鯛、鬼頭刀及墨魚等。因為愛出海而在四年前開始捕魚及經營 LequioTerrace 的

津輕良介先生，每日晨早親自出海捕魚，將收穫帶回漢那漁港內簡單的店面，用炭燒方式展現沖繩最新鮮的美味。店內食到的海鮮除了蠔是從廣島運到，其他都來自沖繩的海洋。

濱燒在日本自古是指從海中捕獲的海鮮，上岸後直接在室外燒烤食用，但現在的定義已延伸至食店內現烤的貝類料理，而 LequioTerrace 號稱沖繩第一間濱燒店，亦以最真實呈現原意的面貌示人，在漁港旁的開放式店面，氣氛比在餐廳及居酒屋內的感覺更有味道。



LequioTerrace Kanna

地址：沖繩縣國頭郡宜野座村漢那1703-4 漢那漁港內
電話：+81-90-8844-1958
營業時間：周一、三至五及日 11:30am-6pm、
周六 11:30am-10pm，周二休息
交通：從國際通開車約1小時
網址：www.lequionesia.asia/lequioterrace.html



燒蠔半公斤（約4-6隻）¥950/HK\$70、
一公斤（約9-12隻）¥1,800/HK\$133

津輕先生代著處理食材，店內所有大小事均一腳踢。



採訪當日捕獲了巨型章魚，肉身非常肥美，微烤過後外脆內鮮，極之美味。



每日漁獲的數量及種類均有所不同，如果自己的收穫不夠多，津輕先生會跟其他漁夫購買一些，以保證客人來到有海鮮品嘗。



牛肉以外這裡的豬肉亦選用本地金部阿古豬。
五花肉(左)及里肌肉(右)各¥890/HK\$86

店內提供多款地產啤酒，配燒肉一流。

極品沖繩牛 燒肉店

本部牛套餐 每位¥4,500/HK\$333(兩位用)
包括肋眼、牛里脊、五花和牛及一口牛肋五花和牛四個部位，
加上三種阿古豬及數款前菜、沙律、甜品等，非常抵食。



店面分成個室與大廳兩部分，空間感不錯，坐得舒服。



燒肉極上牛

地址：沖繩縣那霸市田原3-7-2小祿リースビル3F
電話：+81-98-851-4129
營業時間：5pm-10pm
交通：沖繩都市單軌電車「小祿」站步行5分鐘
網址：www.gokujougyu.co



特選阿古豬 Shabu Shabu 琉球套餐 每位¥5,200/HK\$385
除了有阿古豬肉及蔬菜，還有煎菜、豆腐及水雲，非常豐富。

健康之豚 阿古豬專門店

島豬並非600/HK\$44
是沖繩獨有的品種，細小但香味濃烈，常用作甘醋漬或鹽漬，有興趣可以一試，個人覺得超了點。



每塊豬肉均切得十分薄身，放在鍋中滾一滾即成完美口感。

沖繩和牛之外另一叫人愛不釋手的地道食材，首推歷史悠久的阿古豬(アグー)。600年前由中國引入的小型豬品種，被稱為「島豚」，比普通豬成長得較慢，成年阿古豬的平均體重只有約110公斤，比普通豬最少輕一半。阿古豬的霜降肉油脂甘甜、肉質嫩滑，亦沒有豬肉腥味，雖然脂肪較多，但膽固醇卻只有一般豬的四分之一，更含豐富維他命B1，公認是豬肉界難得兼顧健康與美味的代表。阿古豬Shabu Shabu專門店「みるく (Miruku)」將阿古豬的甜發揮到極致，清淡香醇的鯉魚湯底帶出肉的鮮味，棄用Shabu Shabu常用的柚子醋作最後調味，取而代之是每位一隻生蛋沾肉吃，口感更軟滑。



アグーしゃぶしゃぶみるく (Agu Shabu Shabu Miruku) 恩納店

地址：沖繩縣國頭郡恩納村字恩納6119
電話：+81-50-3461-8202
營業時間：5pm-11pm
交通：從國際通開車約1小時
網址：www.agu-miruku.jp



「イマユ」在沖繩方言中解作鮮魚，亦是店內餐牌上最常見的
字。牛油煎鮮魚定食為特價，價錢約 ¥1,800/HK\$2,580/
HK\$133+HK\$191，圖為白鯛（シロイ）每份 ¥2,480/HK\$184。



超人氣 美式牛油煎魚

套餐的前菜款式相當豐富，讓我們
一次過嘗遍多款地道食材。



店面不算大加上長期爆滿，要有些會擠迫的
心理準備。

餐廳的平房建築外牆以琉球
石灰岩砌成，由內而外均充
滿沖繩特色。



沖繩的獨特之處，在於它多元文化的背景，其中美軍長年駐守也帶來不少文化及生活習慣上的影響，就如這一道只在沖繩才能品嚐的牛油煎魚，就是結合沖繩與美式口味活生生的見證。在島上不少地方都可以吃到這道就地取材的料理，但能終日吸引人龍排隊入座的，就只有這間外形讓人一見難忘的糸滿漁民食堂。

位於沖繩本島最南端的糸滿市，曾是捕魚重鎮，現在水產加工相關產業亦成為這裡的命脈，糸滿漁民食堂就是將這裡得來的漁獲，烹調成各式家庭料理，當中牛油煎魚就是每份必點的招牌菜。牛油煎鮮魚定食的手寫菜單之上，寫滿了根據當日漁獲而有不同供應的魚類名字，價錢亦因應魚的種類而略有不同，但魚名全部用上沖繩當地叫法的片假名所寫，就連日本人也搞不清到底是哪一種魚，但如果你見到當日有「アカマチ」，即沖繩三大高級魚之一的紅鯛魚，不妨選它一試，沒有的話最穩陣是選擇當中價錢最高者，一般最貴也就 ¥2,500 左右，已經可以試到香氣撲鼻、外皮酥脆、肉身軟滑的極品燒魚，加上套餐的前菜及甜品均有不錯水準，難怪長期客滿。



糸滿漁民食堂

地址：沖繩縣糸滿市西崎町4-17
電話：+81-98-992-7277
營業時間：11:30am-3pm、6pm-10pm（周二休息）
交通：從國際通開車約30分鐘
Facebook：itomangyominshokudo



菠蘿當造後，到芒果登場，兩者皆是沖繩的代表水果。



新鮮蔬果佔了市場內約三分一的位置，當中
很多都是沖繩特有的品種，如果投宿地方有
廚房，不妨考慮來買菜煮飯。



一站式 掃沖繩農產品

肉類海鮮都食勻，是時候尋找沖繩引以為傲的農產品。相信大家知道沖繩最有名的農產品是苦瓜，但原來這裡還孕育了很多不同品種的蔬果，走一轉去年11月才開幕的「うるマルシェ（Urumarché）」，就可以一次過見識小島農地的力量。從用法文名這個決定已可感到這個市場決心跳出傳統農市的框框，作為當地農水產業振興的重要計劃，Urumarché 希望提供一個集中地，將各個生產者與外來的消費者連繫起來。市場內展示了來自眾多農家、漁夫及食品加工者花盡心血成就的豐富沖繩產食材：有為大眾所熟悉的苦瓜、菠蘿及芒果、縣外罕見的地道蔬菜、當地特產黑糖、鹽、番薯等，還有加工食品如果醬、醬汁，種類極之豐富，不少更十分適合作手信帶回香港。市場旁更有以新鮮素材製作樸實簡餐料理的「うるま（Uruma）市民食堂」及美食廣場，來醫肚也有很多選擇。



無添加漬番茄檸檬 ¥650/HK\$48
將當地的新鮮的食材用玻璃樽保存起來，完全不含防腐及添加劑，讓旅客可以安心帶回家做手信。

一套有齊四款沖繩獨有美
食：阿古豬、水雲、海葡
萄及島辣韭，做手信一
流，¥1,300/HK\$96。



黑蜜與果醬均是沖繩手信的熱門之選。



生米醬油 ¥500/HK\$37
用來撈飯口絕非常美味，簡單又鮮味。



うるマルシェ Urumarché

地址：沖繩縣うるま（Uruma）市字前原183-2
電話：+81-98-923-3911
營業時間：商店9am-8pm、餐廳11am-10pm
交通：從國際通開車約1小時
網址：urumarche.com