

最新消息

與那國島是沖繩距離台灣最近的小島。與花蓮市締結姐妹市已有 26 年，在這 26 年間各種交流沒有間斷。此次作為日本委託事業「國境交流推廣事業」的一環，從 2 月底到 3 月上旬，推出三套花蓮～與那國套裝旅行。請務必藉此機會前來造訪早春療癒之島・與那國島。

套裝行程如下。詳情請洽[春悅旅行社](#)(電話為 03-826-7707)。



雖然在前一期已經提過，目前正是沖繩賞鯨之旅的旺季。為數眾多的賞鯨船接連好幾天，不斷地往來於慶良間諸島海域，讓來自日本國內及海外的許多觀光客體驗與鯨魚另類接觸的感動。

座頭鯨身長從 13 公尺到 15 公尺不等，體重將近 30 噸左右，是相當巨大的哺乳動物。一到冬天，牠們就會為了生產、育子、交配等繁殖活動，來到沖繩附近的海域。

鯨魚群會展現出非常活力十足的行動，例如在水面上噴水(blow)、背面跳躍(breach)、用尾鰭拍打海面(tail slap)等。賞鯨船會在不妨礙牠們行動的情況之下，偷偷地靠近牠們。據說在現在這個季節看到座頭鯨的機率超過 90%。

這種賞鯨行程半天約為四千多日幣左右，目前有十幾家旅行業者都有推出賞鯨行程。早春前來沖繩觀光時，請務必要來體驗一下與鯨魚另類接觸的感動。



【專題 1：世界第一的長壽村】

沖繩縣大宜味村號稱是世界排名第一的長壽村。據說目前世界各國都有人前來探索長壽村的秘密。

據統計資料顯示，從 1990 年之後沖繩連續 13 年蟬連全日本都道府縣為類別，超過百歲人瑞高齡比率的榜首。人口 10 萬人百歲以上高齡者比率全國平均為 14.09 人，即使是在都道府縣為類別中，沖繩也是以 39.50 人佔居第一。全國百歲以上的人口為 17,934 人，而光是沖繩縣內就有 525 人，因此沖繩稱得上是全日本百歲人瑞最多的縣。

另外，在沖繩縣內的高齡者約有八成左右沒有接受介護照顧。儘管受到家人及社區的支持，但獨立心高，和社區及家人等保持交流，卻不仰賴兒孫生活的老人為數也不少。

在縣內首屈一指的長壽村・大宜味村號稱為日本第一長壽村。在其 3,500 人的人口當中，65 歲以上的人口就佔 1,056 人，另外超過 90 歲的長壽者也有 80 人。



大宜味村是一個西邊靠海，東邊群山圍繞，自然資源豐富的村莊，以芭蕉布聞名。但村中並沒有特別值得一提的產業，因此很多村民移居海外或縣內離島。但曾經被冠上「大宜味木工村」，培育了許多技藝高明的木工到各地去打拼。遵循村中自古流傳「人才就是資產」的教誨，在人才教育上注入了相當的心力。雖然許多年輕人出外打拼，但仍然確實地守護著流傳下來的祭典及傳統活動。即使人不住在村子裡，但每個在外打拼的村民對家鄉的向心力仍很強烈，每當有祭典或傳統活動時，還是趕回來共襄盛舉。

在被自然環繞的悠閒環境中，高齡者多半是一個人生活，或只有夫妻兩老一同生活。不過，這並非代表老人與社會脫節，過著孤零零的生活。而是在附近鄰居及朋友互相關心打氣之下生活。同時，與住在都市中的兒孫也經常有所往來，三不五時讓他們帶回自己種的蔬菜及餅乾，或寄過去給他們。好像很多老人對這樣的往來樂此不疲。





至於平常的飲食，則是每天採摘自家庭院及田地所種植的蔬菜，配上豆腐，做成什錦料理或料多實在的湯。另外，每星期有幾次會配上豬肉及魚類等，在每月例行活動的料理中，也能品嚐到各種以豬肉為首的菜餚。

當身體微恙時，則配合當時的症狀食用自古流傳下來稱為 kusuimun 的滋補餐。另外，村中也流傳保留著許多的祭典及傳統活動。老人不會因為年老就不參加，反而更積極地參與。同時在各地打拼的村民也會回來共襄盛舉。藉此與離鄉背井的村民築起一道無形的羈絆。

此外，槌球及手工藝、舞蹈、歌唱、三線等娛樂活動也熱鬧滾滾地展開。槌球場上充滿歡樂，有時化身為休息區，有時搖身一變成為比賽的戰場。

就是因為攝取蔬菜及豬肉、豆腐等的蛋白質，再加上自然環境及適度的運動，並且不與社會脫節，老人們才能如此地元氣十足生活。長壽的秘訣果然還是在於均衡的生活方式。

(參考文獻：wonder 沖繩 <http://www.wonder-okinawa.jp>)

出版消息

慢步·沖繩

擁有美麗的純白沙灘、高透明度的海洋、深綠環繞的山原，是一座富含魅力的島嶼，就等你……



作者：彭欣喬

出版社：華成 出版日期：2008/11/1



發行單位

日本國沖繩縣政府

財團法人沖繩縣產業振興公社

台北事務所

台北市中山區松江路 148 號 4 樓 E 室

tel: +886-2-2521-0376

fax: +886-2-2542-7075

E-mail: info@okinawa.org.tw

沖繩商務網

<http://www.okinawa.org.tw/>

在此電子報中，如有任何想要了解的商品或者企業的需求，歡迎隨時來信或來電告之。

如需取消電子報的發送，煩請回信至

info@okinawa.org.tw

【專題 2： 生命之藥(nuchigusui)】

「飲食習慣」是沖繩長壽秘訣的重要因素。根據長壽者的飲食習慣調查，即可了解沖繩人相當擅長豬肉及豆腐、海草類、藥草的攝取。

沖繩的豬肉料理號稱「能將一頭豬的價值，發揮到淋漓盡至的境界」。能夠攝取優質膠原蛋白的豬腳料理(ashi-tyibichi) 名聞遐邇自不待言，其他還流傳著巧妙利用豬肚、豬腸、豬耳朵等的各式各樣的沖繩傳統料理。此外，基於「吃什麼補什麼」的中醫觀念，也創造了熬豬心、豬胰臟、豬腎等獨特的養生料理。

沖繩的豆腐稱為「島豆腐」，其製法與日本本土的木棉豆腐及絹豆腐截然不同。在日本本土採取先將泡過水的黃豆磨碎，加熱煮過之後再擰乾，分成豆渣及豆漿的製法。但在沖繩卻採用將泡過水的黃豆磨碎擰乾，只用豆漿加熱的製法。

利用分成豆渣及豆漿的製法時，因為連黃豆的皮都一起煮，所以會產生苦澀味，為了去除苦澀味，在製造後還必須經過在水中浸泡的程序。但若採用豆漿直接加熱製法所產生的苦澀味並不多，因此可以直接熱騰騰地排列在店頭出售。再加上水分比木棉豆腐少，所以比較硬身不易碎裂，蛋白質也高達 1.3 倍，這就是島豆腐的特徵。



四周環海的沖繩中，一重草(Monostroma nitidum)、水雲等海草類資源豐富。另外，在沖繩無法採收的昆布，卻大量使用在當地料理中，也是沖繩料理的特色。尤其是以 kuubu irichi(炒昆布)及昆布湯為首，昆布已經成為當今沖繩料理中或缺不可的食材。

另一方面，沖繩也被號稱是「藥草的寶庫」，在沖繩的日常生活中經常用到野草·藥草。這些藥草富含抗氧化物質，因而產生各式各樣的健康食品。

參考文獻：沖繩 nuchigusui 事典