



8月13日（星期四）～26日（星期三）

夏日沖繩祭@微風超市

今年夏天，往來於沖繩的麗星郵輪天秤星號（總排水量 4.2 萬噸、載客數 1480 人），依舊在許多家族旅客的歡樂簇擁下，航行於基隆港與沖繩本島、石垣之間。「自在隨性又沒有負擔」是麗星郵輪公司對郵輪行所下的定義。



目的就是要讓旅客們在合理的價格當中，還能夠充分享受郵輪旅遊所帶來的樂趣。作為「沖繩旅遊入門篇」的推薦行程，四天三夜在那霸停留約24個小時的那霸郵輪，和四天三夜在石垣、那霸分別停留約7個小時的石垣、那霸郵輪或許都是個不錯的選擇，儘管所停留的時間並不長，但在享受優雅的郵輪行之餘還可以輕鬆愉快的前往沖繩、石垣到處走走。

當中又以「石垣那霸四天三夜行」「那霸四天三夜行」「石垣三天兩夜行」等行程最受歡迎。有興趣的朋友歡迎您與下述網站洽詢或報名。

[麗星郵輪有限公司](http://www.starcrui.com.tw/)

<http://www.starcrui.com.tw/>



## 特輯 1 水雲

水雲歸類為褐藻綱水雲科，是一種帶綠意的黃色海藻。水雲的特徵就是軟中帶有黏稠的汁液。在沖繩一般是以醋涼拌後食用，不過近來已經發展出較多樣化的料理，其中包括水雲的天婦羅、沙拉等。且隨著養殖技術的進步，在沖繩產的水雲中，以「OKINAWA水雲（俗稱：粗水雲）」為主的產量已經涵蓋了日本全國的九成以上。

收成後的水雲須先以鹽加以儲存，再以原料的形式供應給日本國內各地的加工業者。當人們體內的礦物質和維他命等養分略顯偏低時，把水雲當作自然形態的低卡路里食品來補充營養，在日本本土相當受到歡迎。此外水雲在台灣和香港等海外也備受矚目，甚至拿來當作中華料理的食材使用。



再者近來也因水雲具有藥理效果，而受到各界的關注。據了解水雲醋對出血性大腸桿菌O157具有強效的殺菌效果，同時水雲的黏液成份褐藻糖膠（Fucoidan）也具有抗癌的作用。其次據聞水雲所含的成分除了有直接攻擊癌細胞的特別功效之外，還有抗腫瘤、活化免疫細胞、抑制血栓、抗過敏等效用。有關褐藻糖膠（Fucoidan）的功效，在台灣也因為翻譯了日本研究褐藻糖膠（Fucoidan）的醫學博士立川大介所監修的著作，還引發了一陣話題。市場上也開始銷售包括褐藻糖膠（Fucoidan）所萃取的飲料，和褐藻糖膠（Fucoidan）烘乾後研磨成粉狀等各式



至於水雲的食用方法，首先若是以鹽醃漬的水雲，食用前請先用水將鹽份去除，之後再淋上三杯醋（用純米醋、醬油、味霖以1：1：1的比例所調配而成的醬汁）、甜醋、現榨檸檬汁或綠色紫蘇的醬汁，便可食用。希望大家有機會能夠來體驗看看水雲黏稠滑嫩和嚼勁十足的口感。



事實上近來各界提出了許多有關調理水雲的構想。而在沖繩也定期召開水雲的擴大消費研討會（由沖繩縣水雲養殖業振興協議會、琉球銀行、沖繩縣產業振興公社所主辦）。在今年一月份所召開的大會報告中除了一般以醋涼拌的食用方法之外，還開發了許多包括「水雲蓋飯」「水雲餃子」，以及像竹簍蕎麥冷麵一樣將水雲放在竹編的容器中作為「竹簍水雲」來食用等各式的新產品，不僅如此日本本土各地也積極從事各種新市場需求的拓展。

## 特輯 2 海葡萄

海葡萄是沖繩近海所產的海藻，它的正式名稱是長莖葡萄蕨藻（*Caulerpa lentilifera*）。它的特徵就如其名，外觀看起來就像是葡萄，不過卻是粒粒分明的海藻。吃起來口感彈性十足外，一口咬下香濃甘醇的海藻精華還會在口中散開來。其次海葡萄和水雲一樣，不僅沒有卡路里，還富含礦物質，是一種非常健康的食材。直接食用相當可口之外，稍稍沾點和風醬汁或醬油，還可讓海葡萄的口感變得更加美味。市面上也有人稱海葡萄為「海中的魚子醬」，由於多層次口感再加上有益健康的訴求，近年來出貨量逐漸增加。

沖繩縣宮古島的海域是唯一一個能夠取得天然海葡萄的區域，不過由於產量相當有限，因此一般市面上幾乎相當少見。然而近年來隨著養殖技術的確立，市面上已經可以看到許多養殖的海葡萄了。



沖繩所產的海葡萄雖然顆粒較小，但據了解這是因為沖繩的海葡萄是生長在透明度相當高的海域，直接受到陽光強烈照射的結果。而顆粒較大的海葡萄則是生長在透明度相對較低的海域，為了擴大可吸收陽光的表面面積，因此顆粒生長得比較大。相對於此，在透明度較高的海域所培育出來的小顆粒海葡萄，反而提升了它的口感及營養成分。

食用海葡萄之前，以冰水稍微冰鎮一下，可使海葡萄彈性十足的口感變得更清新美味。此外由於海葡萄不耐生水的特性，因此長時間將海葡萄浸泡在生水當中反而會使鮮美的口感變差。因此建議您不要直接將醬汁淋在海葡萄上，另外準備一個醬汁碟，並且在品嚐海葡萄前，先沾些許的醬汁，再一併送入口，這樣才是最值得推薦的品嚐方式。



最近隨著各界推出了許多有關海葡萄的食譜，其中包括海葡萄蓋飯、海葡萄沙拉、涼拌海葡萄豆腐等，藉此日本本土的消費量也隨之擴大。此外業界也開發出以海鹽和海葡萄混合的冰淇淋等，並正式開始在市面上銷售。

其次則是類似海葡萄的海藻「海苦瓜」成了今年的新聞發燒話題。因為在沖繩已成功研發出增加海苦瓜產量的方法。海苦瓜的味道和形狀和海葡萄頗為相似，顆粒外觀看起來比海葡萄略長，就外觀而言稱之為海苦瓜的確再貼切不過了。此外應用新開發的海葡萄壓縮冷凍保存技術來延長產品保存期的商品，也已經開始在市面上銷售。事實上在沖繩像這樣除了具有獨特商品外，同時兼具商品開發能力的公司數量也相當的多。



## 最新消息

### Breeze



微風廣場地下二樓的微風超市將於8月13日(四)~26日(三)期間舉辦沖繩物產展「夏日沖繩祭」。本事務所也參與贊助這次的物產展。活動期間凡單筆消費滿500元(需包含沖繩展系列產品)即可獲得一張抽獎券。獎品包括頭獎台北-沖繩來回機票等大獎。此外,活動期間預定展售的產品包括黑糖、水雲、苦瓜加工品、黑麴醋、海鹽、味噌、沖繩蕎麥麵、海葡萄等。竭誠歡迎您的蒞臨。

[微風超市](#)

人氣嘻哈組合大嘴巴出版了一本獨具風格的旅遊書,內容是出身於沖繩的團員千田愛紗與團員們一同造訪故鄉的有趣行程。書中除了透過許多照片和文字來介紹沖繩的觀光景點和美食外,還編輯了每一位團員到目前為止的發展過程等。此外首刷版還附贈幕後花絮DVD作為限量好禮。

作者：[大嘴巴](#)

出版社：[凱特文化](#)

出版日：2009/07/15



台灣α部落客史丹利將自己對沖繩的喜愛,毫不保留的分享給大家的旅遊大作「去我的沖繩!!」已經出版了!就好比日本本土所形容,許多人中了「沖繩毒(指瘋狂喜愛沖繩到無可自拔的地步,一休假便跑到沖繩,最後甚至移居到沖繩的沖繩粉絲)」一般,沖繩擄獲了不少的觀光客。想必台灣也將隨著這本旅遊書的出版而出現「沖繩毒」中毒患者吧!希望各位也能夠和這本以全新觀點所寫成的旅遊書一同分享沖繩之美吧!

作者：[史丹利](#)

出版社：[角川書店](#)

出版日：2009/07/24

### 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](mailto: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。