

在沖繩只要一說到櫻花，就會讓人聯想到「緋寒櫻(山櫻花)」。「緋寒櫻」是野生於沖繩本島北部山區的櫻花，一月中旬到二月上旬開花。由於天氣必須夠冷才會開花，因此會從像山頂那樣氣溫較低的地方開始綻放。



恰巧與日本名櫻「染井吉野櫻」從南往北綻放相反，沖繩的櫻花會從北方開始，順勢往南一路綻放。沖繩櫻花的特徵是花期長，開花時期約從兩星期到一個月。熱情的深粉紅色花朵呈現半開形狀，彷彿吊鐘一樣垂吊於枝頭，不似染井吉野櫻的花瓣紛飛凋落，反倒是像山茶花整朵花完整凋落，這一點亦與日本本土的櫻花大異其趣。

說到台灣旅客的旅行模式，也從以往的跟團方式，正在轉變成租車自由行的自助旅行。沖繩本島北部將於一月舉辦櫻花祭，位於該地的「美之水族館」也相當受到台灣旅客青睞。不同於享受碧海藍天的夏日風情，不妨來趟探索沖繩冬季魅力之旅吧！



## 特輯 沖繩調味料

### 1. 鹽

沖繩話把鹽稱為「Maasu」，尤其是在沖繩產的鹽稱為「Shima-maasu (島鹽)」。Shima-maasu 的顆粒比全國通路銷售的食用鹽稍粗，微帶濕潤、味道濃郁，在沖繩一直廣受愛用至今。

尤其是最近堅持用平鍋燒柴熬煮至結晶，並使用海洋深層水，不加熱直接天然日曬等的製法，製作出許多獨創的天然鹽。

天然鹽除了富含海洋礦物質之外，其優點在於也含有多種活化荷爾蒙分泌的鈣，防止斑點、皺紋、預防老化所必須的維他命E，具有防止氧化、殺菌效果的維他命C，防止浮腫的鈉等維持健康所不可或缺的成份。



在做Chanpuru（炒什錦）等家常菜時都會加些許的Shima-maasu。鹽煮魚就是僅用少量的鹽來烹煮魚的簡單料理，但卻是一道以紮實口感擄獲人心的魚料理。僅靠著少量濃郁的Shima-maasu，即可提出食材的原味。

## 2. 黑糖

雖然一般認為黑糖的製造發源於印度，但據說琉球在1623年即已開始製造黑糖。於第二次世界大戰後，1949年頒布特別措施法，終能利用亞硫酸法提煉耕地白糖，但在此之前僅能生產黑糖而已。

砂糖分為兩大種類。一種為藉由遠心分離機區分成結晶及蜜，然後取出結晶製成白糖等的分蜜糖，另一種則是直接用甘蔗汁熬煮成黑糖等的含蜜糖。

白糖是去除了甘蔗及甘蔗汁所含有的香味及顏色、味道，同時也去除了蔗糖以外所有營養成份的純正糖類。但反觀黑砂糖卻含有蔗糖以外的營養成份，具有獨特的風味。黑糖的營養價值，除了富含鈣及鉀、鐵等，也富含維他命B1、B2等。同時，還具有提高抗壓性作用，及抑制膽固醇上升以預防文明病，作為健康食品方面也相當受到注目。



黑糖因為風味強烈，所以也用來作為糕點的原料。是沖繩傳統的糕點Chinbin（黑糖煎餅）、Amagasi（精製麥片加黃豆麻糬湯）、葛粉糕、及糙米等飲料中不可或缺的配料。同時，也用於黑糖Sata Andagi（開口笑）等上，因為黑糖具有強烈的獨特風味，所以不妨將所需的一半份量與三溫糖等混合再製作糕點。

除此之外，黑糖也用於製作再生糖、燒酒、化妝品、調味料等各種用途上，堪稱潛力無窮的素材。

## 3. 胡椒（Pipaatsu）



在熱帶國家中香辛調味料堪稱必需之物。在食物容易腐壞，食物中毒危險性高的高溫潮濕地區，具有殺菌效果及促進消化作用的香辛調味料更是不可或缺。受到中國、日本，以及東南亞及各地區的影響，發展出獨特飲食文化的沖繩料理，多半是採用能提引食材及素材原味的烹調手法，所以並沒有大量使用香辛調味料，唯獨與豬肉料理很對味的Pipaatsu相當受到愛用。

Pipaatsu是胡椒科南亞原產的蔓生植物，分佈於印尼、爪哇、馬來西亞，學名為假蒴拔（*Piper retrofractum* Vahl）。在沖繩本島及宮古八重山，自古即有栽種，生長在一般民家的石牆等上。在沖繩有Pipaatsu、fifachi、hahatsu等稱呼。於產地八重山盛產，商品種類相當多樣化。

果實為大約3.5公分左右的圓筒形，形狀很像馬尾草的頭。只要結果就會變紅成熟，但一般來說通常在還未成熟前就會採收下來，然後把果實蒸過後曬乾，磨成粉狀作為香辛調味料使用。Pipaatsu以獨特香味號稱為「沖繩胡椒」，具有健胃、整腸、促進食慾等功效。可說是充滿香味的大自然之藥。其香味有人說酷似松茸，也有人說接近肉桂的味道。

在八重山中相當受到愛用，一般是用來做為蕎麥麵的佐料。吃沖繩蕎麥麵用如Koregusu的辛辣佐料來搭配當然不錯，但帶有甘甜香味的Pipaatsu也很搭，不妨大量撒在沖繩蕎麥麵上來吃看看。除此之外，它也是去除使用了豬內臟的湯汁腥味不可或缺的好幫手，也大量使用在Nantunsu（味噌餅）上。

在沖繩豔陽照耀下成長的Pipaatsu，連嫩葉都可食用。類似芝麻菜形狀的嫩葉可直接或切碎裹上麵衣炸成天婦羅。食用時口感柔和，獨特香味四溢。

因為Pipaatsu有出汗作用，具有促進新成代謝的功能。在酷熱的沖繩可稱得上是最適合防止夏天體力不振的香辛調味料。



## 4. 辣椒（Koregusu）

Koregusu是指小型的島辣椒。據說具有高麗草美名，同時亦為高貴食材的辣椒（高麗胡椒）是從朝鮮半島傳來，高麗草的沖繩語即為Koregusu。根據「琉球國由來記」中則記載是從薩摩傳至沖繩，據說在18世紀前期之前即已存在。

據說以前在每個房子的角落一般都會種植一棵。要吃生魚片時，需要時會將Koregusu作為佐料使用，將汁直接加進醬油裡，或將Koregusu搗碎拌入味噌裡沾來吃。其含有豐富的維他命，辛辣的口味在容易疲勞的夏天能給予刺激促進食慾。Koregusu是很好種植的植物，即使不去照顧它，也會自行開花結果。除此之外，與葉菜類一起種植，還具有驅蟲的作用，因此大家都好像很樂意在庭院中種上一棵。其辛辣成份的辣椒素（Capsaicin），因為能暖身，促進血液循環，所以對畏寒及肩膀酸痛也有效果，此外還有燃燒脂肪的作用。據說肚子痛時也可加到煎蛋中一起食用。



在Koregusu中歷史最悠久的非浸泡在泡盛中的「Koregusu」莫屬，直接以島辣椒的沖繩話Koregusu加以稱呼，是大家再熟悉不過的佐料。Koregusu約在九月至十月採收，用水輕輕洗過採收下來的Koregusu，再陰乾一、兩天之後，浸泡到泡盛中，即成為眾所皆知的沖繩蕎麥麵中不可或缺的佐料。此外，也能少量加到Chanpuru（炒什錦）及生魚片醬油、味噌湯及咖哩等提味，是與各種料理都很搭，相當具有存在感的調味料。略帶黃色的醬汁是辣椒素（Capsaicin）的萃取液，沈在底部的Koregusu雖然功成身退，但還是可以取出來作為調味汁等使用。



說到這個用來浸泡在泡盛中的Koregusu，歷史竟出乎意料之外地短。最早的起源據說是移民到夏威夷居住（從1899年起開始有人移民到夏威夷、南美、美國等地）的沖繩人，將辣椒浸泡到酒中製成辣椒水加以改良而誕生。

這次的特別報導是從沖繩調味料中，挑出四種代表性調味料加以介紹。下一期我們將為大家製作味噌、泡盛、醋的特別報導，敬請拭目以待。

若要在台灣購買沖繩調味料，請洽詢以下公司。

[達正食品\(DACHFOOD\)](#)

[中琉物產有限公司\(沖繩元氣市場\)](#)

本電子報所刊登的健康食品的功效等，是以參考根據研究結果的報告及著作等而刊登的資訊，本事務所無法保證其功效。同時，所刊登的健康食品不是醫藥品。

參考資料、網站 [Wonder沖繩](#)

## 最新消息

2010年3月在沖繩將召開超越國界和風格，匯聚眾多音樂人和音樂愛好者的音樂節。

取音樂（music）交匯（cross=X）的場所之意，將音樂節取名為「musix」。各種音樂和人員在此交匯，由此而誕生的音樂所帶來的相遇和感動作為新的能量，從沖繩傳向全世界。在日本最早迎來盛夏的度假名勝地－沖繩舉辦的音樂節，必將與眾不同，讓我們一起在「音樂之島－沖繩」盡情享受搖滾、流行、沖繩民謠等豐富多彩的音樂吧。

[MUSIX 2010](#)

### 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B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。

如需取消電子報的發送，煩請回信 [info@okinawa.org.tw](mailto:info@okinawa.org.tw)