

沖繩



沖繩位於日本最南端，由百多個島嶼組成，面積 2,267 平方公里（約有 3 個香港般大），其中 39 個島嶼有人居住。由於與夏威夷屬同一緯度，因此島上一年四季均陽光普照，堪稱是一個水上活動天堂，亦有「日本夏威夷」之稱。沖繩縣可以分為三個主要地區：以沖繩本島為中心的沖繩群島，宮古島周圍的宮古列島，以及石垣島周圍的八重山列島。另外其他離島，包括慶良間、久米島、石垣島、西表島等等都令沖繩島成為一個度假和潛水勝地。

地狹人小的沖繩島上卻有幾項特別的紀錄，島上每年都會舉辦全世界最大型的拔海比賽；沖繩本島北部海洋博公園內的美麗沖繩之海水族館至今仍有「全世界最厚水槽」之紀錄。另外，沖繩島雖然面積不大，但島上的世界文化遺產卻多不勝數，例如首里城、玉陵、今歸仁城跡等等，為這個充滿陽光與海灘的小島，加添了幾分歷史悠久的典雅風情。沖繩一年四季皆適合水上活動，在本島及離島聚集了眾多潛水熱點，白色沙灘與清澈的海面每年都吸引了不少本地或外國遊客來到沖繩，欣賞太平洋及東中國海的海底美景。

機場 - 那霸機場 NAHA AIRPORT

<http://www.naha-airport.co.jp/zh-hant/terminal/international/>

潮遊好去處

波上宮

Naminouegu なみのうえぐう,

位於斷崖上的波上宮建於琉球王國時代，是著名的琉球八社中最高地位的神社，又稱為「沖繩總鎮守」。神社中參拜的神是保佑海上的平安及漁穫的豐收，神社每年最熱鬧的時候是年初的新年參拜。遊客在遊覽波上宮的同時也可以到附近的歷史悠久的護國寺及孔子廟，看看充滿沖繩傳統特式的建築風貌。

護國寺 Gokoku-ji Temple

<http://w1.nirai.ne.jp/njm/>

福州園 ふくしゅうえん

1992 年建成的福州園是為了紀念中國福州市與那霸市結為友好城市 10 周年而修建的中國式庭園，園內景致是根據中國典型的園林韻味結合福州的名勝古跡作為背景而造，一步一景，好不美哉。

在這裏，你可以看見福州三山兩塔一江的痕跡，又有一種江南園林的秀麗，福州園景色宜人，環境清新，是一個散心拍照的好去處。

壺屋燒物博物館 Tsuboya Pottery Museum

www.edu.city.naha.okinawa.jp/tsuboya/,

沖繩縣立博物館・美術館

www.museums.pref.okinawa.jp/index.jsp

首里城 Shuri-jo Park

建於 13-14 世紀的首裏城在 2000 年被列為世界遺產，這座古城象征著琉球王國昔日的輝煌，是沖繩的獨特風俗文化的展現。建於 14 世紀的首裏城經歷過數次焚毀和重建，或為權位之爭，戰爭轟炸，或是火災所致，正門“中山門”早在 1908 年被毀壞，而第二道大門便是守禮門了。

以上資料，只供參考之用！

明朝的萬歷皇帝冊封琉球國的尚永王，在詔書中寫道“惟爾琉球國，遠處海濱，恪遵教，世修職貢，足稱守禮之邦”。這便是守禮門之名的來處。隨後，每當中國派遣冊封使者來琉球，琉球的國王以及官員都會在這個牌坊下三拜九叩參見使者。

可惜的是，由於二戰時候的沖繩戰役，首裏城幾乎全被毀壞，我們現在所見的古城和守禮門都是近代所重建的，當然，雖無古跡，但留古韻，遊覽首裏城，不僅是對過去的沖繩島嶼的了解，也是對戰爭的一種認識，現在的沖繩是安樂美好，讓人更有一種關於重生和洗禮的感悟吧。

玉陵 たまうどうん

此地被稱為靈禦殿的石造陵墓。文龜元年（1501），被稱為琉球王朝中興之祖的尚真王，為了改葬其父尚圓王的遺骨而興建此陵。從那時起，此陵成為第二個尚家歷代陵墓。

陵墓內建有 2 層石牆，通過珊瑚礁石鋪成的前庭走過中庭，就來到了墓前。3 個並列的屋形墳墓中，中央暫時放置遺骨的地方。左邊是國王和王妃的墓，右邊是王子和公主的墓。墳墓也是用珊瑚建造的，是凝結了能工巧匠聰明才智的宏偉建築。中庭有刻了金石文記載的玉陵碑。玉陵被日本政府指定為國家重要的文化遺產。

萬座毛

Manzamo まんざもう,地址:沖繩縣國頭郡恩納村恩納 2871,乘巴士 20、120 號於恩納村役場前站下車,再步行約 10 分鐘,

www.odnsym.com/spot/manza.html

潮食篇

沖繩美之海水族館

位於本部半島的公園的海洋公園內，水族館內有最大型的水槽，在此你可所賞身長 7 公尺的鯨鯊、大型鬼蝠魚等。此外，也能透過「珊瑚之海」、「深層之海」等不同各度去觀察沖繩海洋。每個到訪沖繩的旅客必到之地。

那霸：元祖民謠居酒屋 地酒橫丁

元祖民謠居酒屋地酒橫丁，每日有 3 場三味線的民謠 Live Show，由四位表演者唱出地道的歌謠。他們會不時下台與眾同樂，之後還會與客人拍攝寶麗萊留念。置身其中，你可以確切感受到沖繩文化，食物方面水準不俗，有很多沖繩特色料理，細細碟但價錢不貴，泡盛酒選擇很多，可盡情吃喝。值得一提的是店內氣氛輕鬆，帶小朋友來也沒有問題。

推介菜式：

以上資料，只供參考之用！

炭火燒地雞

那霸: 守礼

沖繩兩大美食—石垣牛及 Aguu 豬，可以在此店一次過吃到。店子選用最高級的沖繩縣產和牛石垣牛，由客人自行燒烤。使用的炭為備長炭，透過遠紅外線烤熟的牛肉，既有炭燒香味，亦可保存肉的鮮味。石垣牛的脂肪分佈均勻，肉質柔軟，難怪被選為最高級的和牛之一，與神戶牛及松板牛齊名。至於 Aguu 豬，更是沖繩獨有的黑豚，肉質細膩，富彈性。

網址：<http://www.okinawa-shurei.jp/>

恩納: 元祖海葡萄料理店 元祖海ぶどう本店

海葡萄是海藻的其中一種是沖繩獨有的美食，滑滑的口感，咬下去有點像魚子，非常特別。來到這裡必定要招牌菜：海葡萄海膽飯，放幾粒魚子鋪面，加醬油撈勻酸酸的米飯一併食，口感又黏又爽，海葡萄、海膽、三文魚子在口中交匯！獨特的口感，讓人難忘！售¥1260。

網址：<http://r.gnavi.co.jp/f135400/>

恩納: 我空我空 Wankara Wankara

很有東南亞風情的一間店子，料理亦以 fusion 菜為主將亞洲菜結合沖繩料理，設計出宙心思的菜式，大獲好評。切點菜式包括新推出的 Sanpin 茶冷麵，以沖繩傳統 Sanpin 茶製作而成，散發淡淡茶香，夏天吃非常清新，還有是使用紅豚肉為材料的島豚餃子，肉味特濃，以及材料豐富的海鮮沙律都值得推介。店子燈光較暗，並有大銀幕播放熱帶魚影像，營造出優閒寫意的情調，和友人摸著酒杯底談心寫意萬分。

網址：<http://www.wankarakara.com/>

恩納: 海の家

坐落於恩納村海邊的居酒屋小店，推介黃昏時分到來，坐在海邊位置，可欣賞到漂亮的日落，與如鏡一般的海洋構成一幅美麗的圖畫。如一般居酒屋，菜式分量不多，可以點多幾款，邊喝種類多多的泡盛或雞尾酒，享受愉快的時光。店長推介鐵板 Aguu 豬扒，以沖繩知名的 Aguu 豬炮製，肉味濃，肉質較滑，食落就知與普通豬的分別。售¥1800。餐廳以大自然為主題，海邊的座位很受歡迎，店內亦有以貝殼特別製成的吊飾，別具心思。另有一道汁煮螺，很有咬口。

恩納: 浜の家

當地人氣強勁的海鮮料理專門店，原本是漁夫的店主，創製出多款魚類菜式，如魚湯、牛油燒、味噌炒、酒炸等，味道頂呱呱。不過最出色的定要選海膽焗龍蝦定食，龍蝦啖啖肉，海膽鋪在龍蝦上面焗，兩者鮮味合二為一，令人回味無窮，還有河豚湯定食，味道清甜，帶點藥材味，也是必選的菜式。

網址：<http://www.okinawakuukan.com/shop/hamanoya/>

恩納: Shimabuta 屋 しまぶた屋

Shimabuta 屋內每個座位都放了蒸籠，到底搞甚麼東西？原來這裡最出名的是蒸籠豬肉，幾乎每檯客人都會點，因此已預先放了蒸籠在檯上。蒸籠豬肉選用肉味濃，脂肪分布平均的 Yanbaru 島豚，是沖繩獨有的豬肉，將薄片放在籠裡蒸，因為蒸了以後就沒有多餘的脂，對健康較有益，蘸上特製的醬汁來吃，味道十足，連影星梁詠琪吃過也大讚好味呢！

恩納: Nakamura Soba なかむらそば

Nakamura Soba 在當地非常具人氣，一到吃飯時間必定大排長龍。受歡迎的原因是由鰹魚熬製而成的湯底，鮮甜無比，最多人點的是海藻麵，含豐富鈣質及維生素的海藻，對健康有益，亦提升了麵的鮮味。加上大大塊的三枚肉，非常滿足。店內設有榻榻米座位，亦有普通座位。

網址：<http://www.ii-okinawa.ne.jp/people/menmen/>

沖繩特色美食

苦瓜

沖繩苦瓜可以降低血糖，預防癌症，且富含食物纖維、葉酸、鉀、鈣、胡蘿蔔素和維他命 C、E 與 K 等營養成分，比起番茄高出五倍的維他命 C 含量！

海葡萄

海葡萄是沖繩獨有的海藻，低卡，無膽固醇，只在零污染的乾淨水域生長因本身已有鹹味，在食用時，只要加入少許水果醋或薄鹽醬料，就很美味，一吃便會愛上

雪鹽食品

美麗的沖繩大海，造就了最優質、超級細緻的海鹽，沖繩產製的鹽有著海洋恩賜的數十種礦物質，口感溫和，不會有刺激性與重鹹味，食用後在舌間餘韻盤旋

石垣牛

價值不菲，與神戶牛、松阪牛、近江牛同屬頂級靚牛肉，肉質非常柔軟，加上如雪花的脂肪分布平均，食法多為炭爐燒，香氣四溢，一試難忘

Aguu 豬

沖繩的知名豬肉，琉球王國時代的在來豬血統的「Aguu」，豬肉含有維他命 B1，可消除疲勞，是亞熱帶氣候的沖繩生活中不可或缺的食材

沖繩水雲 Mozuku

屬褐藻類，只生長在沖繩零污染的乾淨海域，出產於奄美大島到八重山群島間，可直接生食，具滑順口感與嚼勁，營養豐富且熱量低，是美味可口，健康養生，養妍美容的超完美食物

以上資料，只供參考之用！

黑糖

黑糖持續受到女性族群的喜愛,主要是因為它含有女性必須卻容易缺乏的鐵質、鈣質和鉀等養份,是人人都可以天天食用的美食級健康食品

薑黃

含有薑黃素,有助於膽汁分泌、肝臟機能、解酒護肝、消炎殺菌、平衡血壓、降膽固醇、保健腸胃、抗氧化,具有極佳的保健效益

沖繩南風堂雪鹽金楚糕

是連續多年暢銷的曲奇,人氣非常旺,含礦物質的宮古島雪鹽,與淡淡甜味相互融合,美味盡在其中!南風堂官網: www.nanpudo.co.jp/

招福獅 Shisa

是一種辟邪的獅子,不妨買些小擺設、鑰匙圈或手機吊飾等作為小手信送給親朋好友,保佑平安

辣椒泡盛酒

融合米香、酒香與辛辣等三種強烈味覺,又含有豐富的維生素 C 營養成份,在吃沖繩麵、壽司或生魚片時加一點,就很對味

黑麴菌

是沖繩地區獨有,在日本還被認定為「國菌」等級的寶物,經由天然黑麴菌發酵而成的黑麴醋,更是沖繩人常保健康窈窕的良伴