

震後日本 不變的美食天堂

編按：安東尼·波登是有名的廚師、作家、生活玩家，他主持的旅遊飲食節目《波登不設限》好評如潮，以美食引領觀眾深入世界各地，發掘每個地區的文化特色。本欄將選取部分節目內容，讓大家的感官、味蕾嘗嘗鮮。

兩年前，日本東北發生了一場大地震，海嘯加上核災難讓日本有了翻天覆地的改變。

這次，安東尼·波登藉飲食界盛事Cook It Raw來到東京，透過食物重新認識這個大家熟悉的城市。

雖然日本許多事物都已經面目全非，但不少地方亦能夠維持原貌，並有更好的發展。

文、圖：TLC旅遊生活頻道提供

《波登不設限第八季》

逢星期二晚上九時於TLC旅遊生活頻道播放（有線電視54台、now寬頻電視213台、bbTV 317台）。



■漁市場銷售的墨魚十分肥美。



■東京街道一隅

經歷地震後，不少日本人依然心存恐懼，擔心大地震再度出現或有不知情的輻射存在。但大部分人仍選擇留在自己的家園，繼續專注於他們擅長的事情。這次日本之旅，就以一間傳統的鰻魚店拉開序幕。

古法烹調 善用鰻魚各部位

鰻魚店的老闆堅持用古法，年復年地屠宰魚，烹調出最美味的鰻魚料理。除了蒲燒鰻魚外，鰻魚的內臟也不會浪費，店內的燒鰻魚肝等也非常美味。

日本一般的燒烤店通常在凌晨兩點才開門營業，而燒鰻魚店往往只營業至晚上九時，雖然營業時間不長，但店鋪天天人頭湧湧。東京除了有堅守傳統手藝的老師傅外，近期亦興起了一股新浪潮，年輕人紛紛以獨特的個人風格開店。位於千葉縣的「鮪八」(Sushi Hachi)，店舖設於辦公大樓的地下室裡，食材來自築地市場，每天供應鱈魚白及千葉陶鍋炊飯等招牌菜式，反映出千葉當地的食物特色與傳統。

在東京吃完鰻魚後，波登飛往東京的西北部，抵達位於能登半島的石川縣，參與世界性的活動「Cook It Raw」。Cook It Raw最初在丹麥哥本哈根舉辦，廚師們不用任何電器做菜，只用雙手、刀跟火焰烹調食物，回歸



■波登(右一)在品嚐鰻魚料理。



■美味的串燒鰻魚



■漁市的漁獲新鮮十足。

烹飪的基本精神，跟著直覺去做菜。結果廚師們有很大的啟發，得以擺脫招牌菜、客人要求等牽絆，專注於「烹飪」本身。更重要的是，Cook It Raw活動亦增進飲食界的友誼，促進意見交流，激盪出更多的新構思。

河豚魚子 石川醃製技術超群

石川縣的景色與擁擠的東京截然不同，當地海域盛產皇帝蟹、鱒魚和鰻魚等新鮮食材，而農作物品質亦同樣非凡。入選這場年度料理實驗的各國菁英主廚們各自在當地尋找食材。無論做甚麼菜，他們都只能利用當地摘採或撿到的莓果、野菇及野菜等食材，為50人炮製菜式。

活動期間，波登亦見識到他前所未見的捕

魚方式。他在凌晨搭船出海捕魚，漁民把船隻連在一起，使用特殊的漁網將漁船固定，讓小魚得以逃脫，茁壯成長為大魚。收網時即見到豐盛的漁獲，滿載而歸。

無疑，石川縣居民的生活與大海密不可分。大海是食物的來源，連道路也沿着海岸建造。其中，羽咋市的「沙灘道路」十分有名，連觀光巴士都能開上去，是日本少數能在海灘的水邊行駛的道路之一。但遊客們大多都是為了品嚐當地的特產、美味的醃河豚魚子而來。但食用河豚要小心，其胃、肝、鰓及皮膚都有毒，而卵巢更是毒素含量最多的部位，足以殺死20個人。

以往冬天，日本食物有限，大部分剩餘的魚獲都會被醃漬保存。夏季濕熱、冬季酷

寒，石川縣的發酵、醃製食材的技術歷史悠久，人們四百年前就開始把河豚肉放在米糠醬裡發酵。很快有人發現河豚卵巢經過適當的醃製就可安心食用。雌性河豚的卵巢更會在特定的時節變大，裡面裝着成千上萬顆魚子，只要將之放在木桶裡發酵兩年，便可無毒食用。雖然製作過程相當繁複，但魚子配飯十分美味，來到羽咋一定要試一下。

日本石川縣有名的不只是海鮮，當地的鴨子也相當有名。當地有獵鴨的場地，用流傳了數百年的傳統網子捕捉鴨子。獵鴨通常在黃昏時分，鴨子準備起飛覓食時進行。網子是獵鴨不可缺少的工具，在不會傷到鴨子的情況下捕捉牠們，打獵的過程既孤獨又寧靜，有興趣的話可前往感受一下氣氛。

旅遊手記

文、攝：Liza Yu

相約櫻花樹下的季節

春臨大地，告別茫茫白雪，四季分明的韓國披上一身粉色彩衣。自3月底由南到北，正值復活假期，櫻花相繼綻放，讓人不禁幻想自己身處韓劇之中。櫻花的開花期雖然只得14天，但隨著花開花落、芳香滿溢過後，生機處處，夏天正式展開，令人心情充滿期待！

廿二萬株櫻花在鎮海

慶尚南道昌原市的鎮海，是韓國櫻花樹長得最茂密的地方，粗略估計全鎮約有二十二萬株山櫻，其中一半集中於慶和火車站和余佐川之間，另一半則在長福山公園之內，櫻花隨着山坡高度變化，開花期略有不同，花開花落十分動人。

被CNN Go推薦為「到韓國一定要去的50個地方」之一的慶和站，進入櫻花開花期，全鎮瀰漫着浪漫的氛圍。而在慶和火車站火車軌道兩側，是長達半公里的櫻花道，當火車駛過，猶如穿越一條粉紅色櫻

花隧道，火車司機十分貼心，故意調慢火車速度，讓守候的遊客盡量拍照。

春風吹 花現余佐川

從長福山公園走下坡道接上通往馬山的高速公路，過馬路便見人氣最盛的賞櫻熱點—余佐川浪漫橋。這條全長1.5公里的溪流分為上下兩層，上層搭建了十多條拱橋，櫻花樹開於兩側，下層種了油菜花，當櫻花將近開盡時便是油菜花的花期，延綿1公里的花河不知迷倒多少情侶。

穿梭古今軍港祭

1590年日本豐臣秀吉統一日本，充滿野心想侵略中國，兩年後發動侵略朝鮮(十六世紀時的韓國王朝)的壬辰倭亂，企圖在朝鮮「借道」入侵大陸，被朝鮮君王拒絕後，他老羞成怒，派十五萬大軍海陸並進。海軍主補給、陸軍主進攻，分三路進攻朝鮮，當時朝鮮八郡幾乎全部淪陷，唯



獨海軍軍官「忠武公」李舜臣設計出龜甲船，以微弱兵力大挫日本水軍，斷其補給路線，令日本陸軍潰不成兵，最後明朝援軍與朝鮮軍隊合力擊退日軍。1598年豐臣



■余佐川是鎮海賞櫻最熱鬧的地方。

秀吉病死，七年戰役才告結束。由於李舜臣守護朝鮮有功，後世韓國人在南部城市釜山、麗水、鎮海建立銅像紀念他。而韓國南部最大型的軍港鎮海，不單有軍艦碼頭，更是海軍學校所在地，每年四月初舉辦為期10天的「鎮海軍海祭」，大道上彩旗飄揚，兩旁盡是特色攤子，販賣如櫻花糕、刀削麵、馬格烈米酒等民間美食，令人垂涎三尺。

賞櫻的十日佳期，也是海軍學校唯一全日開放的日子。大家進入海軍碼頭後可登上軍艦，試穿韓國水手、消防員或拯救隊的制服，也可以參觀船艙內的設施，不過



■穿上朝鮮禮服的禮樂隊伍，重現16世紀韓國的海軍實力。

最受歡迎還是與高大有型的海軍哥拍照。海軍學校更特意開放李舜臣所研製的龜甲船，這艘船以1:1比例造成，船頂裝有六角形甲片，甲片上鑲有數十粒鐵製尖錐，像刺猬的外皮，以防敵人登船發難；而船頭裝有可藏火砲的龍頭，當時朝鮮與日本的海上戰役，龜船的出現起了重大的作用，尤其在心理上已把敵人嚇破膽。海軍學校亦安排了各種表演，其中以一身型格軍服的電單車巡邏最嘖為觀止。城內的巡遊多姿多彩，有重演李舜臣俘虜日寇、朝鮮騎兵、現代海陸空三軍檢閱等表演，極之吸引眼球。