



沖繩縣農林水產物  
吉祥物 Iisaa 君

沖繩縣農林水產物販賣促進協議會

食譜設計/烹飪及蔬菜專家 大城島子



# 沖繩家常 食譜BOOK



## 沖繩縣產 秋葵



具有黏稠特徵的健康蔬菜。  
營養價值高，含豐富食物纖維，維他命和礦物質。秋葵適合生長於溫暖氣候的地方，是沖繩特產之一。  
切片斷面呈星形，讓料理顯得更加美麗。

### 選擇方法和保存方法

選擇秋葵時，最好揀選顏色又深又鮮綠色的。還要看秋葵身上有沒有整齊的毛毛。保存時不要放入冰箱，而用報紙等包起來後放在陰暗處較好。

沖繩縣農林水產物販賣促進協議會

## 秋葵燴豆腐水蛋



### 材料 (2人份)

湯豆腐	4大匙
雞蛋	半個
上湯	70cc
低鹽醬油	1/2小匙
甜味料酒	1/2小匙
秋葵	3支
上湯	50cc
低鹽醬油	1/2小匙
甜味料酒	1/2小匙
鹽	少許
勾欠用加水粟粉	適量

### 做法

- 1 將雞蛋和上湯充分攪拌，注意不要起泡。放入低鹽醬油和甜味料酒後拌勻。
- 2 在耐熱容器中放入湯豆腐，加入①的雞蛋液，放入已出蒸汽的蒸籠內蒸12分鐘。
- 3 秋葵切成小塊備用。
- 4 鍋裡放入秋葵和上湯加熱，沸騰後加入低鹽醬油，甜味料酒，鹽調味，用澱粉勾芡。
- 5 在蒸好的雞蛋豆腐上澆上秋葵完成。

\* 如果沒有湯豆腐，用嫩豆腐也能做成美味的雞蛋豆腐。

## 意式秋葵 (Piccata)



### 材料 (2人份)

秋葵	6支
雞蛋	1個
麵粉	適量
芝士粉	1大匙
鹽・胡椒	少許
油	1大匙

### 做法

- 1 秋葵去掉種子，打長切開一半後兩面灑上麵粉。
- 2 在盆子裡放入雞蛋打混，加入芝士粉，鹽，胡椒充分攪拌。
- 3 平底鍋裡放油加熱，將秋葵蘸上雞蛋，3支一起用中火燒。等微焦後翻面再燒。