



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 水雲

沖繩水雲的特點
是具有適中的黏滑
性，吃起來又有口感。
其產量占日本全國的90%，
含豐富的礦物質和食物纖維，不但可作為食品，
還活用於美容產品和健康食品等。



水雲的保存方法

新鮮水雲建議放在雪櫃內保存，1周以內吃完。
鹽漬水雲則可以保存半年。

沖繩縣農林水產物販賣促進協議會

水雲金菇清湯



材料 (2人份)

| | |
|----|------|
| 水雲 | 100g |
| 金菇 | 50g |
| 芫茜 | 適量 |
| 上湯 | 3杯 |
| 醬油 | 2小匙 |
| 鹽 | 少許 |

做法

- 1 鹽漬水雲洗去鹽分，切成容易吃的大小，金菇去掉根部，切成3cm長，芫茜切碎。
- 2 鍋裡放入上湯煮沸後，加入水雲和金菇，再次煮沸，然後用醬油和鹽調味。
- 3 盛在碗裡配上芫茜即可。

涼拌水雲豆芽



材料 (2人份)

| | |
|-----|------|
| 水雲 | 100g |
| 豆芽 | 100g |
| 大蒜 | 1片 |
| 醬油 | 2小匙 |
| 鹽 | 少許 |
| 芝麻油 | 1大匙 |
| 芝麻 | 1大匙 |

做法

- 1 將鹽漬水雲洗去鹽分，切成4cm長。豆芽洗淨瀝乾。大蒜磨成蓉。
- 2 平底鍋放芝麻油加熱，倒入豆芽快炒。等油包覆均勻後，加入水雲翻炒。
- 3 等豆芽稍微炒軟後，加醬油和大蒜再炒，用鹽調味後撒上芝麻即可。