



沖繩縣農林水產物
吉祥物 Lisaa 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 紅蘿蔔

沖繩的紅蘿蔔具有甜味極高的特點。“炒紅蘿蔔絲”是當地的鄉土菜，小孩們都非常愛吃。可以做成沙律生吃，或用來做湯，甜味更加明顯。是深受沖繩人喜愛的蔬菜之一。

選擇方法和保存方法

建議挑選表面沒有傷痕或裂縫，橙色越濃的胡蘿蔔。保存時儘量避免乾燥，可用報紙等包起來放入雪櫃保存。

沖繩縣農林水產物販賣促進協議會

炒紅蘿蔔絲



材料 (2人份)

紅蘿蔔	2支
罐頭吞拿魚	1/2小罐
雞蛋	2個
上湯	2大匙
油	1大匙
鹽	4撮
胡椒	少許

做法

- 紅蘿蔔去皮，用蔬菜切絲器或刨絲器等切絲。
- 平底鍋放油加熱，翻炒紅蘿蔔。等油包覆均勻後，倒入高湯蓋鍋，開中火燜煮2至3分鐘。
- 等水分燒乾，紅蘿蔔變軟後，放入罐頭吞拿魚，用鹽和胡椒調味，將打散的蛋液倒入，靜候片刻。等雞蛋半熟後輕輕攪拌，雞蛋熟即可。

泰式涼拌紅蘿蔔沙律



材料 (2人份)

紅蘿蔔	1支
鹽	1/4小匙
紫色洋蔥	10g
四季豆	5支
大蒜	1/2片
花生	1大匙
沖繩青檸果汁	3大匙
泰國魚露	1/2大匙
砂糖	2小匙
胡椒	少許

做法

- 紅蘿蔔去皮切絲，撒上鹽後放置一段時間。紫色洋蔥適當切碎，四季豆焯熟後切成3cm長，大蒜切末，花生敲碎備用。
- 將沖繩青檸果汁和泰國魚露，砂糖，胡椒放在一起拌勻。
- 將①和②放入盆子裡攪拌。

※可用酸橙或檸檬代替沖繩青檸，同樣美味。