



探訪・攝影／林麗娟

廚藝示範：進藤顯司

新和風米食 洋溢生命力

日本人也熱愛米食的民族，如今流行的「新和風」，就是融合日本食材和以法義為主的醬汁與裝飾風格，進而形成新式跨國界料理，給予美食更富有想像力、創造力的享受空間。

加進了法國餐與醬為主流的新和風料理，當然也交揉了中式的米食優勢，於是，壽司、蓋飯、炒飯、親子丼飯這些經典米食，更加五彩繽紛，美味並陳，很多日籍大廚、法國大廚紛紛樂於呈現獨具一格的新和風米食餐點，東方與西方的交會，讓米食的生命力更豐富。

日本米食風潮 推陳出新

日本社會學專家鍾子桓博士研究日本新和風潮流形成的脈絡指出，日本到了明治時代以後才慢慢引進西洋的料理法，產生了如今的各種「丼」飯、蓋飯類的料理，所以關東與關西的料理法至今依然不同，關西保留了傳統的料理法，關東則因為貧富差距頗大，有錢人是以歐風的日式料理為主，這也形成現今風行的無國界美食、法義式日本料理，確實，如今台灣的料理形態大都來自東京者為多。

姑且不論東西方是如何地對立，在日本，物資的缺乏是個事實，所以自古以來日本人所堅持的依然是保有「窮物之極」，特別是飲食文化為最，從普通的食材取其菁華，儘可能以地方食材為主，再秉持顧客為上的觀念，博取顧客的歡顏就是料理者的使命。

日本處處講求色、香、味意義，但針對其中的「味」而言，關西人為「淡」，關東人為「濃」，關西人講排場，關東人講簡便。不只是昔日，不只是如今，未來也將是如此。

新和風美食潮流正是基於和風精神，堅持自

我與融和外來，原汁原味卻又加入新的美好元素於一爐，清雅上桌的現代美食—米食，演釋了其中堅守傳統的美德，推陳出新，令人十分期待。

洋溢生命動感 多元和諧

日籍大廚進藤顯司專精而親切，烹調出的食物永遠有一道觀著綠意的彩虹，正如新派和風料理一般，年輕鮮香，洋溢著生命動感。

以國際級廚師自許的進藤顯司，擁有16年以上的廚藝經驗，精湛的料理手藝受到法國M.O.F大師Philippe Je的賞識，曾率領包含泰國、印尼、馬來西亞、印度、越南等多國師傅精英團隊，共同創造出新式的無國界料理，進藤師傅獨具創意的料理風格融合了法式、日式及亞洲料理的特色，尤其注入西班牙美食的熱情奔放，新流和風美饌在他手裡，一再傳誦著啟發味蕾的新感動。

出身大阪的進藤顯司，自小受到母親的身教、言教極深，就像當地絕大部分的居民一般，母親非常排斥麥當勞速食，喜好自然、真實的食材，原汁原味甘香又健康，頂多再佐淋醬油或美乃滋即可，假日時常帶著他去農場、牧場、田野，在大自然裡體驗採、烹調、用餐，耳提面命「盤中飧粒粒皆辛苦」，感恩天賜，他總會扒完最後一顆飯粒，偶而真的吃不完時，母親不准浪費，變點花樣化做次日的早餐，養成他珍視物資的惜福人生觀。

進藤顯司認為，美食就是順應四時節令和地方特產，當地新鮮的食材入口，即使不多加醬汁調味也自有最鮮甜的美味，料理背後的美學就是把個人的情緒擺開，只管發揮融合日本食材、法式調理的創意，揮灑濃淡相宜的醬料風情，自然而然地感動了食者的味蕾，例如遇到下雨天，他會為入門的客人特別把檸檬醬汁調入菜餚，清新口味，一掃客人的陰霾心情，醬汁並非一成不變，天天用心變化小技巧，就有了生命的期待感，打造新流和風飲食文化，他追求的正是一個健康而和諧的大同境界。

綜合捲壽司

材料

金桔1個、法國壽司1份、西班牙壽司1份、台灣壽司1份、俄羅斯壽司1份、印度壽司1份、濃口醬油2湯匙、山葵5克

作法

1. 金桔切對半，放桌上。
2. 5種壽司盛盤，可用花片裝飾。
3. 濃口醬油、山葵放入醬料小碟盤中，供佐沾食用。

TIPS：製作握壽司，要做紮實點才有實在的口感，同時注意動作要快，以免手上溫度過於影響食材的鮮美清爽。



法國壽司

材料

醋飯16克、小黃瓜1克、蝦夷蔥（細蔥）2支、香煎鵝肝16克、橄欖油1/4湯匙

作法

1. 把醋飯捏成小飯糰。
2. 蝦夷蔥切段備用。
3. 橄欖油入鍋，開小火煎熟鵝肝，放到作法1上，再以作法2裝飾。

台灣壽司

材料

醋飯16克、竹葉1克、北京烤鴨16克

作法

1. 把醋飯捏成小飯糰。
2. 竹葉切小條狀。
3. 烤鴨切片狀，放到作法1上，再用法2包起來。

印度壽司

材料

醋飯16克、小黃瓜1克、印度松阪豬肉16克

作法

1. 把醋飯捏成1粒小飯糰。
2. 小黃瓜切長條片。
3. 豬肉切片後覆蓋到飯糰上，再以作法2捲起即成。

西班牙壽司

材料

醋飯16克、小黃瓜1克、香菜1支、烤野菜16克

作法

1. 把醋飯捏成小飯糰。
2. 小黃瓜切成長條片狀，把作法1捲成軍艦壽司形狀。
3. 再放入香菜、烤野菜即成。

俄羅斯壽司

材料

醋飯16克、小黃瓜1克、明蝦1尾、日本山藥2克、魚子醬2克

作法

1. 醋飯捏成小飯糰。
2. 小黃瓜切成長條薄片，把作法1捲成軍艦形壽司狀。
3. 明蝦以熱水氽燙熟，隨即泡冰水後瀝乾，去殼。
4. 日本山藥去皮後切長條狀。
5. 在作法2上擺放作法3、4和魚子醬即成。

日式和風海鮮炒飯

材料

紅甜椒1/8個、黃甜椒1/8個、洋蔥1/8個、烏賊60克、鯛魚60克、干貝1個、蝦仁3個、沙拉油1湯匙、清酒2湯匙、蛋1個、白飯180克、蔥少許、濃口醬油2湯匙、鹽適量



作法

1. 紅甜椒、黃甜椒、洋蔥切細絲。
2. 烏賊切花邊塊。
3. 鯛魚切片，在火上烤熟。
4. 鍋裡燒熱沙拉油炒作法1、2、干貝、蝦仁炒香，加清酒，再加蛋、白飯炒香，接著加入鹽翻炒，然後加醬油炒至呈金黃色，盛盤，擺上作法3。
5. 蔥用油炸酥，裝飾。

TIPS：把白飯以大火炒到粒粒分明，最後再加醬油，就能提味，呈現出稍微焦黃後的香味。

綜合握壽司

材料

加州捲1/6個、蜘蛛捲1/2個、花捲壽司1/3個、韓國捲1/3個、太捲1/3個、濃口醬油2湯匙、山葵5克、紫蘇葉1片、壽司薑3克

作法

1. 盤內放入5種壽司切片、紫蘇葉、壽司薑。
2. 並放上山葵、濃口醬油以供佐沾即可。

TIPS：台灣各種優質好米的壽司米，都很適合製作新和風料理，質Q味清香，耐於細品慢嚼。



日式和風海鮮丼飯

材料

白蘿蔔10克、檸檬1片、柳橙1/2個、紅藻10克、綠藻10克、紫蘇葉2片、濃口醬油2湯匙、山葵5克、醋飯180克、七種海鮮1份

作法

1. 白蘿蔔削去皮，切細絲，泡冰水後瀝乾備用。
2. 紅藻、綠藻泡水後清洗，捏乾水分。
3. 作法1、2、檸檬片、柚子、紫蘇葉、醋飯、七種海鮮都盛盤。
4. 醬油盛入小碟，放進山葵，可供佐沾。

TIPS：挑選新鮮的魚貝類，烹調時應動作迅速，不要讓手溫影響了食材的新鮮美味程度，這樣和醋飯搭配才能顯出絕佳好滋味。



日式和風鵝肝&親子丼飯

材料

香煎味噌鵝肝60克、雞腿肉100克、橄欖油2湯匙、蛋1個、奶油1湯匙、小黃瓜3克、紅蘿蔔3克、南瓜3克、九層塔2片、味噌醬2湯匙、巴沙米客紅酒醋1/4湯匙、昆布醬汁米飯180克、鹽適量、黑胡椒適量



作法

1. 香煎味噌鵝肝煎熟。
2. 雞腿肉以鹽、胡椒調味，入橄欖油以中火煎熟。
3. 蛋液以鹽、胡椒調味，以奶油煎成蛋包飯形狀。
4. 小黃瓜、紅蘿蔔、南瓜洗淨，切細絲，泡入冰水後瀝乾，備用。
5. 九層塔以120°C熱油炸酥。
6. 作法1、2、3、4、5、昆布醬汁米飯均盛盤。
7. 味噌醬、巴沙米客紅酒醋混合均勻，盛入小碟，可供佐沾。

TIPS：昆布醬汁米飯的作法是米900克洗淨，昆布10cm段用乾淨的布把表面鹽分擦掉，二者加水、少許清酒在常溫下泡30~60分鐘，再入鍋煮成飯，讓米飯更有變化和香氣。

日式和風牛肉丼飯

材料

牛肉200克、柴魚湯800c.c.、濃口醬油1湯匙、味醂1/2湯匙、清酒1/2湯匙、紅甜椒3克、黃甜椒3克、紅蘿蔔3克、橙醋1湯匙、沙拉醬1湯匙、柚子醬汁1/12湯匙、羅蔓生菜6克、紅椒粉、昆布醬汁米飯180克



作法

1. 柴魚湯、濃口醬油、味醂、清酒混合調勻，燉煮牛肉6小時，連同昆布醬汁米飯盛盤。
2. 紅甜椒、黃甜椒、紅蘿蔔、羅蔓生菜切細絲，泡冰水後瀝乾，盛盤，以紅椒粉裝飾。
3. 橙醋、沙拉醬、柚子醬汁混合調勻，淋上作法2。

TIPS：牛肉煮6小時煮透後，肉質十分柔軟可口，搭配米飯，不妨加點胡椒調味，倍增美味。

花捲

材料

醋飯100克、海苔1片、紅蘿蔔1片、蘆筍1小支、明蝦1尾、酪梨5克、羅蔓生菜5克、沙拉醬3克、蝦卵3克

作法

1. 紅蘿蔔片切條狀，和蘆筍都用熱水氽燙過，備用。
2. 明蝦剝去殼，入鍋以180°C油溫炸熟。
3. 酪梨切條狀。
4. 把醋飯鋪平在海苔片上，再把作法1、2、3和羅蔓生菜、沙拉醬、蝦卵放在上面，然後捲起即成。

韓國捲

材料

醋飯100克、海苔1片、松阪豬肉60克、橄欖油少許、小黃瓜5克、韓國風冷菜10克、鹽適量、黑胡椒適量

作法

1. 松阪豬肉切細條，以鹽、黑胡椒調味，淋上橄欖油，烤熟。
2. 小黃瓜切細條狀。
3. 醋飯平鋪在海苔片上，放上作法1、2、韓國風冷菜，捲起即成。

太捲

材料

醋飯100克、海苔1片、蛋1個、柴魚湯1湯匙、砂糖適量、鹽適量、沙拉油1湯匙、紅蘿蔔1小塊、小黃瓜1小塊、漬黃蘿蔔5克、酪梨5克、肉鬆5克

作法

1. 打蛋液，加柴魚湯拌勻，加糖、鹽調味，入平底鍋以沙拉油煎成蛋捲，再包起。
2. 紅蘿蔔燙熟。
3. 作法1、2、小黃瓜、漬黃蘿蔔、酪梨都切條備用。
4. 醋飯平鋪海苔片上，放上作法3、肉鬆，捲起即成。

七種海鮮

材料

干貝1個、烏賊30克、鯛魚30克、鮭魚30克、鮪魚30克、紅魷30克、鮭魚卵30克、清酒少許

作法

1. 干貝稍煎一下表面以增加香氣。
2. 烏賊切細條狀。
3. 鯛魚、鮭魚、鮪魚、紅魷切片。
4. 鮭魚卵泡少許清酒入味。

醋飯

材料

台灣池上壽司米900克、昆布10公分段、水885c.c.、清酒15c.c.、白醋100c.c.、味醂15c.c.、砂糖70克、鹽5克

作法

1. 米先用清水洗淨。
2. 昆布表面用乾布擦去鹽分。
3. 作法1、2加水、清酒一起在常溫下泡30~60分鐘，放電鍋煮熟。
4. 白醋、味醂、砂糖、鹽混合拌勻，加熱至90°C溫度，熄火放冷。
5. 作法3放進壽司木桶鋪平，淋上作法4，拌勻，再用大扇子搨涼冷卻即成。



加州捲

材料

醋飯100克、海苔1片、蘆筍1支、鮭魚5克、鮪魚5克、酪梨5克、肉鬆5克、羅蔓生菜5克、沙拉醬3克

作法

1. 蘆筍用熱水氽燙熟。
2. 鮭魚、鮪魚、酪梨切條狀。
3. 把醋飯平鋪在海苔片上，放上作法1、2、肉鬆、羅蔓生菜、沙拉醬，捲起即成。

蜘蛛捲

材料

醋飯100克、海苔1片、軟殼蟹1隻、沙拉醬3克、蝦卵3克

作法

1. 軟殼蟹入鍋以180°C油溫炸熟，切開。
2. 醋飯平鋪在海苔片上，放上作法1、沙拉醬、蝦卵，捲起即可。