

隨著稻香， 回到最初的美好

經濟低潮期，全民更能體會稻米足堪填飽一日三餐的可貴。難怪周杰倫的新歌「稻香」就像灶爐下燒飯的柴火，加油添薪，馬上熱火起來。

「對這個世界，如果你有太多的抱怨，跌倒了就不敢繼續往前走，為什麼人要這麼的脆弱、墮落，請你打開電視看看，多少人為生命在努力，勇敢的走下去，我們是不是該知足，珍惜一切 就算沒有擁有。」

「還記得你說家是唯一的城堡，隨著稻香河流繼續奔跑，微微笑 小時候的夢我知道，不要哭，讓螢火蟲帶著你逃跑，鄉間的歌謠，永遠的依靠，回家吧！回到最初的美好。」

「不要這麼容易就想放棄，就像我說的，追不到的夢想，換個夢不就得了，為自己的人生鮮艷上色，先把愛塗上喜歡的顏色。笑一個吧！功名就不是目的，讓自己快樂，這才叫做意義。童年的紙飛機，現在終於飛回我手裡，所謂的那快樂，赤腳在田裡追蜻蜓追到累了，偷摘水果被蜜蜂給叮到怕了，誰在偷笑呢？我靠著稻草人，吹著風，唱著歌，睡著

了，哦！哦！午後吉他在蟲鳴中更清脆，哦！哦！陽光灑在路上就不怕心碎，珍惜一切，就算沒有擁有。」

隨著稻香，回到最初的美好。全家人吃出米飯的溫飽，中式加日式，白色榮光，就在飯粒晶潤瑩潔的色澤裡，宣告著有米最好。

日式茶泡飯·茶汁飯

除了咱們的中式米飯粥，日式米飯是最為國人接受、歡迎的，帶點禪意的境界，可以吃得很懷舊，例如茶泡飯、鰻魚飯，也可以吃得很新意，例如花壽司、陶石鍋飯，從單純樸實的米飯香氣裡得到舒眉寬心的滿足，快樂，應該以各種形式存在著。

尤其在這個冷涼的溫泉季節，最宜泡溫泉，再來一碗茶泡飯，體暖加嘴暖，熱呼呼。跟台灣稀飯乍看類似的日式茶汁飯（又名茶泡飯），它還真的不是稀飯。

茶汁飯主要產地在日本福岡等地，顧名思義就是用茶汁去泡飯，由於日本種綠茶，做成煎茶、抹茶，所以通常用綠茶的茶汁來入飯，日本稀飯是用柴魚高湯來代替水，和米一起煮，然而茶汁飯卻是在飯上淋上熱騰騰的茶汁或高湯。



茶泡飯



純米吟釀



三角飯糰與壽司



鰻魚飯



蒸鮭魚飯

餐廳裡的茶汁飯，在柴魚高湯內打入蛋液成爲蛋花湯，另把明太子魚卵烤至表面乾爽，端上一個寬口陶瓷碗，裡面的飯約只佔半碗，撒上明太子，再用陶瓷茶壺澆淋高湯，風味很好，香氣緩緩冒出，熱熱地喝著，很是舒服，無怪乎日本人總在居酒屋酒過三巡後，叫上一碗茶汁飯，確實暖胃、愜意。

米粒也入酒，純米釀的各種酒精濃度和氣味的清酒，散發著清悠的稻香味，冰飲暢快，熱飲暖身，閉上眼睛，好像能感受到風兒吹拂稻浪，而稻穗輕拂上臉的微酣感，純米吟釀加上茶汁飯，是絕配。

「飯飯」之輩好手藝

伊豆餐廳強調供應與日本同步的新鮮食材，爲讓顧客能在台灣體驗到與日本相同手法製作的日式料理，自行設立專職進口無時差漁貨的貿易公司，加上台灣優質的池上米，探討美味的感動之旅，就從稻香起航。

由於注重在料理台上對食材、烹調的堅持，醬料、高湯都天天現做，應邀來台的日籍主廚渡邊義治說，日本料理最重要的就是表現質感和風



雞腿石鍋拌飯



紫米蔬食陶鍋

味，日式火鍋採用日本進口的整塊鰹魚乾，硬得像木頭般的鰹魚，在熬湯頭時，才現刨成柴魚片，加到昆布高湯中，熬出湯底的清香鮮甜，頂多只需加點鹽巴提味就很鮮美，越喝越心醉神馳。

鍋裡有大蝦、肉、多種蔬菜、草菇食材，還有新鮮的加納魚頭，湯滾後慢慢地把魚的鮮味煮進湯

裡，味道更馥郁，吃完菜料，高湯有剩，重頭戲登場，這時就倒進當天煮好的或昨天電鍋裡、冰箱裡猶存的白飯，頓時搖身一變爲稻香白粥鍋。

米飯花樣層出不窮，Q米入「煮」道地日式風的海鮮釜飯或帶點韓風的雞腿石鍋拌飯、米飯味噌鍋，都是此季最夠味的鍋品，海鮮釜飯是相當傳統的日式料理，大廚講究原味重現，連鍋具都是從日本進來的，先把米粒放進鰹魚湯汁裡煮15分鐘，然後加海鮮材料放到飯上蒸出來，石鍋拌飯的雞肉則要先烤香，煮好後把飯翻攪一下，讓它「黏巴達」，米飯已吸入湯汁，再伴著底部一點點焦焦的鍋巴香，口感Q香，味道十足。

換個米飯吃法，蒸鮭魚飯、壽司、三角飯糰、鰻魚飯都稱心，居家挺可利用火鍋剩下的湯頭加入白飯、全蛋，用小火慢慢熬至膏狀，最後



吃烤米香



米禮盒日式風

撒上海苔絲，就是香得誘人的味噌海苔蛋黃粥了。

竹叉烤玉米、烤熟狗哪能吃得飽，來支塗了味噌醬油的日式烤米香吧！香中有脆，兒時懷舊滋味上心頭；換米當主角，也不妨來道紫米蔬食陶鍋，淋上日式咖哩汁，香氣襲人，春心蕩漾。

有好餐，自然不想隨便外食，做「弁便」給家裡的上班族、上學族外帶，建議使用台東池上米、關山米，搭配政府推廣的黃金雞、營養價值高的魚肉、政府認證的優良養豬場出品豬肉，黃金雞所吃的飼料符合NRC、ARC標準，當日屠宰後趕著黃金賞味期送到貨架上，肉質美味，鮮嫩

多汁；豬肉通過CAS認證，衛生安全，吃得安心；魚肉係產地直送，肉質細嫩，鮮度滿百。弁當以不鏽鋼盒盛裝，可利蒸熱，木盒的效果其實也不錯，能吸收米飯多餘的水氣，保留原味，記得在蓋上蓋子前，於米飯上放上一、兩粒醃梅子，有防腐、去腥、健胃、振作食慾、消除疲勞的好處。

自己做道茶泡飯，台灣儘是品質、水準好的好米，甚至還有日式和風等各種禮盒包裝，讓人愛不釋手。

如果要更上一層樓，講究至高的美味，銀川有機白米是饕客的最愛。



鮭魚茶泡飯 (1~2人份)

材料

白飯1碗、烤鮭魚碎、海苔片、綠茶煎茶（或玄米茶）1壺

調味料

芥末少許、茶泡飯調味包少許

作法

1. 大碗盛好白飯，鋪上烤鮭魚碎片。
2. 撒上調味料、切小方塊的海苔片，擺上芥末。
3. 沖進熱茶湯，稍加攪拌後即可享用。

TIPS：

1. 烤鮭魚也可現成材料，或自行用烤箱烤熟脆。
2. 三分鐘就可完成，米飯飽滿彈牙，值得品味這清淡而雋永的滋味。



明太子茶泡飯

材料

白飯1碗、明太子適量、青蔥絲少許、台灣高山烏龍茶（或龍珠香片、日本抹茶）

作法

1. 白飯盛入碗中，鋪上青蔥絲，放上明太子。
2. 沖入泡好的烏龍茶，用筷子稍攪散明太子，即可享用。

TIPS：

明太子也可用榨菜絲加白芝麻、紫蘇梅加海苔絲、韓國泡菜加高麗菜絲、鰹魚乾加白芝麻等等代替，變化出個人所愛的口味，並適量加入調味料如辣醬、芥末、香油、味噌等等。

抹茶泡飯

材料

白飯1碗、高級抹茶、抹茶1小匙

調味料

法國鹽之花少許

作法

1. 抹茶入壺，以60°C熱水泡出茶湯，現沖現食才不苦。
2. 白飯盛入大碗中，放上抹茶粉，撒上鹽，沖入熱水，稍攪拌後即可享用。

烤米香

材料

米飯適量

調味料

米醋少許、日式味噌醬油少許

作法

1. 白使用品質較佳的免洗筷當做木叉，沖洗乾淨。
2. 白飯混勻米醋，在木叉上用手工捏塑成棒型。
3. 塗上味噌醬油，放到火爐上或烤箱裡烤熟，烤到表面上色即可享用。

TIPS：

1. 也可在米醋之中混加少許味醂，更添滋味，這是老師傅的秘訣。
2. 吃的時候感覺到濃濃的米飯樸實、淡泊的香氣，表面略呈香焦口感最為完美。

