

東京

攻略

Oishi Sushi

東京乃變化最迅速的亞洲城市之一，每次旅遊到訪都充滿新鮮感。雖然東京千變萬化，但吃的文化卻保留了傳統特色，壽司便是最佳例子。

說到東京，不得不提壽司。一件件看似簡單的壽司，其實層次豐富。品嚐的，不單是一頓美饌，更是壽司師傅的心思和刀功，以及對製作壽司的一份堅持和執著。

壽司的起源與演化

東南亞沿海地區，海產豐富，但海鮮容易變壞，古時沒有雪櫃，為免浪費，得要想法子儲存剩餘的漁獲。於是除去魚的內臟，在魚身塗抹鹽，放進木桶中發酵數個月後，把鹽擦掉，以米飯塞滿魚腹再放進木桶，以大石壓之，一年後取出，丟掉米飯、進食經醃製的魚肉。這種儲存方法，早在公元前3至5世紀的中國古籍已有記載，並流傳至日本。

13、14世紀時，日本人將以米飯醃魚的方法改良，醃製時間只需一個月，而且會連同帶有酸性的發酵米飯一併進食。及至18世紀，日本人將醃魚的時間大大縮短至數天，並在米飯中加入醋以取替發酵，再在米飯上放上經醃製或煮熟的魚肉，然後放在木箱多個小時，這就是箱押壽司的起源，據說是壽司的雛形。

壽司與東京

19世紀的江戶(Edo，東京的前身)人煙稠密，一旦出現火災，人們就會聚到街上參與重建，促使大量街頭食檔冒起，他們的飲食追求快而飽肚。由於鄰近的江戶灣(從前的東京灣)有大量漁產，於是便發明了江戶前壽司，即「握壽司」的前身。第一代的江戶前壽司由加入醋的米飯及魚塊組成，比現在的握壽司大3倍，人們在檔口前大口大口吞噬著圓形飯團，果腹後又再投入工作。據說今天身價高昂的美食珍品「拖羅」(吞拿魚腩)，當其時只是被棄於田裏的肥料！隨著時間的洗禮，壽司逐漸變得小巧精緻。

於70年代末，隨著日本企業進軍美國市場，壽司日漸在外國流行。時至80年代，迴轉壽司的興起，吃壽司的熱潮更席捲全球。今天，壽司已發展成為與日本文化無法分割的標誌菜色。

東京壽司の殿堂

東京的壽司店多如繁星，當中以「數寄屋橋次郎」最享負盛名，這家由「壽司之神」小野二郎於1965年在東京銀座開設的高級壽司店，自2007年起一直名列於每年東京版的《米芝蓮美食指南》，已連續10年獲得米芝蓮3星殊榮。就連法國名廚Joël Robuchon也曾表示，小野二郎做的壽司是全世界最好的。現年91歲的日本國寶小野二郎，亦是全球最年長的米芝蓮3星大廚。

2011年，美國攝製隊以小野二郎為題，拍攝了紀錄片《Jiro Dreams of Sushi》。片名概念來自小野二郎對壽司的那團熊熊烈火——連在睡夢中都在思考把壽司做得更好。他堅持不煙不酒、不吃洋蔥大蒜，甚至平日外出都會戴上手套保護雙手。小野二郎每天努力認真工作、不斷追求做到更好，其專業精神和對壽司的熱情並沒有因年邁而變質，堅定得令人動容。

美國前總統奧巴馬2014年到訪日本，首相安倍晉三亦於「數寄屋橋次郎」款待他，足顯這家殿堂級壽司店之魅力所在。想到這家總統級米芝蓮食府朝聖，「俾得起」之餘也要講緣份，只因店內只有10個座位。這家只經營握壽司的殿堂級食肆，沒有常規餐單，只有當日的「師傅發版」(Omakase)，套餐共有20種壽司讓你品嚐。價格取決於當日選用的食材，每位消費三萬日元起。據悉，光顧的客人須留意幾點，吃壽司的次序由小野二郎所訂，如要在店內拍照，亦只能拍自己點的壽司；由於所有壽司已調味，故此不須再沾醬油。到真正用餐的那一刻，欣賞師傅嫺熟地以一雙巧手握著壽司，已是視覺的一大享受，細味著經廚師精挑細選的鮮美食材、一顆顆分明飯粒，入口的一刻，你便知道，一切都是值得的。🍣



築地市場的歷史與未來

在1935年(昭和10年)開設的築地市場是日本最大魚市場，總面積約23萬平方米。「場內市場」是900多個許可批發經銷商經營小攤位和進行拍賣的地方；「場外市場」則設各類食品貨品的批發和零售店，也包括不少壽司店。

為了應付2020東京奧運的土地和交通需要，消息指築地市場將於2017年年底搬至豐洲市場，令人對這個歷史久遠的地標感到不捨。不過，搬遷消息和日期時有改變，想參觀原汁原味的築地市場，便要到東京一趟啊！

壽司種類

握壽司(Nigirizushi)

最具代表性的壽司品種，歷史可追溯到日本江戶時期；用手將壽司飯捏成一口大小，在上面加上少量山葵後鋪上配料，有時會用一條紫菜縛實

箱壽司(Oshizushi)

此乃關西特色壽司；把壽司飯和配料一層一層地鋪在小木箱中，蓋上蓋子後用力壓下，最後將壓成的方形壽司切至一口大小

散壽司(Chirashizushi)

即魚生飯：在以碗盛載的壽司飯上鋪滿各式配料

蒸壽司(Mushizushi)

如其名，炊蒸過的散壽司；配料的油脂受熱融入米飯之中

卷壽司

- 太卷(Futomaki)：在紫菜上鋪上壽司飯和多種配料捲起切件
- 細卷(Hosomaki)：比較幼細，在紫菜上鋪上壽司飯和一種配料捲起切件，例如鐵火卷
- 反卷(Uramaki)：在美國出現的壽司品種；在壽司飯上鋪上紫菜和配料捲起切件，外面沾上芝麻或蟹籽等配料
- 軍艦卷(Gunkanmaki)：以紫菜將一團壽司飯裹成橢圓柱狀，頂部位置盛載不宜手握的材料，如魚籽、海膽
- 手卷(Temaki)：將紫菜和壽司飯捲成甜筒狀，上面鋪上配料

稻荷壽司(Inarizushi)

以配料包著米飯，常見配料例如腐皮

熟壽司(Narezushi)

歷史最悠久、重口味壽司；以鹽和米飯裹醃漬魚肉，待至少一年完全發酵後才進食，這壽司氣味獨特