

Text: Lu Photo: Jun

究極健康飯糰

「御結」，即日式飯糰，是日本人的 Comfort Food。以前要吃飯糰，一是到大型超市，一是到料理店，但款式選擇不多。早前灣仔 Brim 28 竟出現了一家由日本人開設的飯糰外賣專門店——華御結。老闆西田先生本身從事日本米貿易生意，對日本米素有研究和要求，順理成章，做飯糰用的米也是由他親自挑選和混合，為了挑選最優質的米，他更親自走遍日本各地的米田，「我用的米是採用黑醋農法種植，完全無農葯成份。飯糰用的飯是由不同的米混合而成，然後自己打米，因為打米這個步驟很重要。現時我們採用了高山、北海道和秋田米，所以煮出來的飯粒會鬆軟帶煙韌效果。」西田先生解釋。

飯糰款式新、舊混雜，新口味由西田先生和一家著名醬油製造商花了 2 年時間共同研製，當中有不少是特別為港人口味而設計，薄餅味、泡菜、牛肉飯、紫蘇、XO 醬，就連午餐肉也有，他稱會按照客人口味和意見，不停推出新口味。暫時有三十款口味，每日輪流推出十二款，每日新鮮製作，分上、下午兩個時段送到店舖，而且每個飯糰都經過專人精心計算，還會標明所含卡路里和材料，女士們可以放心大吃特吃。用米講究，食材和烹調方法同樣不馬虎，如招牌湯豆乳骨膠原雞丸湯，湯底是自家以日本豆乳熬製，雞肉丸是自己打製，加入蒟蒻、蔬菜等材料，湯料豐富。除飯糰外，另有便當、湯和甜品，日日吃都不怕吃膩。



- 1. 薄餅御結 \$13(前) 牛肉飯御結 \$13(後)**
蕃茄和芝士搭配成意大利口味，充滿意日風味。牛肉以自家調製的醬汁煮過，惹味充滿肉香。
- 2. 豆乳骨膠原雞丸湯 \$10(小) \$18(中) \$28(大)**
由湯底到雞丸都是自家製作，豆乳湯底充滿骨膠原成份，適合女士們口味。
- 3. (由前至後) 明太子御結 \$12**
微辣的明太子夾著白飯吃，開胃惹味。
芥末末章魚御結 \$10
章魚粒帶淡淡芥辣香，煙韌有咬口。
高菜御結 \$10
醃高菜帶點微辣，適合素食之人。
- 4. (由前至後) 御結 \$8**
最傳統而簡單的口味，沒有餡料，可吃到飯香。
紫蘇御結 \$10
飯粒混入清香紫蘇碎，每粒飯都充滿紫蘇香。
吞拿魚沙律御結 \$10
有沙律醬的酸香，只得 180 卡路里，開胃又健康。
- 5. 腐皮御結 \$12**
飯面綴以日本醃薑片和黑芝麻，味道簡單而不寡。



華御結

地址：灣仔港灣道 28 號灣景中心大廈 1 樓 8 室
電話：2877 7372
營業時間：(星期一至五) 8am-7pm，
(星期六、日及公眾假期) 8:30am-2:30pm
交通：港鐵灣仔站 A2 出口
泊車：華潤大廈停車場 \$20/小時
平均消費：\$20/位
付款方法：只收現金，不設加一

