

# 弘前 乡土料理

## 8选

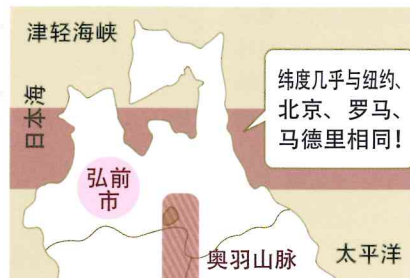
各式各样的美味佳肴，  
欢迎前来品尝

### 既可品尝新鲜的海产、又可享受 壮观自然美景的雪都——弘前

弘前市所在的青森县，介于北纬40度12分到41度33分之间，其纬度几乎与纽约、北京、罗马、马德里相同。

弘前市和周边地区冬天非常寒冷，甚至以多雪地带闻名日本国内。弘前市因其三面环海，自古渔业繁盛，终年都可以品尝到新鲜海产。

另外，也可在此看认定的世界自然遗产白神山地（原生性自然景观），以及有“日本的背脊”之称并纵贯青森县的奥羽山脉等壮丽的自然景观。



### 悠久历史孕育出的弘前市风情

弘前市作为津轻地区（青森县西部）政治、经济、文化的中心都市，繁盛之景约有400年之久。政治的中心设施“弘前城”仍完整留存至今。

不论是春天的樱花烂漫或是冬天的白雪皑皑，都是优美的景色。“弘前城”是弘前最具代表性的观光景点。弘前曾因海上运输，成为贸易兴盛之都，也因为透过贸易，接收了各国的文化。据说弘前的传统艺术“津轻三味线”便是因与亚洲贸易的往来而流传至此的。

现在，弘前市的苹果栽种荣登日本第一，相传苹果的栽培方法是由迁居至弘前市的美国印第安那州传教士，引进苹果树苗才开始的。



### 从古代传承至今的 弘前饮食文化

弘前市由于临海，因此使用海产物做食材的佳肴非常丰富。这是因为对于冬天物资及食材短缺的雪国住民而言，营养价值极高的鱼类是大自然给予的美味之一。

另外，在弘前市及其周边地区发现弥生时代（公元前300年-公元250年）的水田遗迹，由此可见当时的弘前盛产稻米。迄今，流传下来的传统料理中多数都使用稻米，稻米不仅是主食，也被作成米点心、零食及长期保存食品等。



### 充满寒冬生活智慧的 弘前传统料理

严峻的寒冬，大量降雪的弘前，以鱼贝类和蔬菜为主要食材，让身体由内而外暖和的热汤，以及为了抗寒而增高血压所使用加重咸味的料理方法是弘前料理的特征。

弘前住民一直用心守护、传承这凝聚众多寒冬生活智慧的料理、家乡的味道。

即使是现在，不仅冬天，一年四季都可在弘前市内的餐厅里品尝到美味的传统料理。

由于冬天物资食材短缺，将一样食材充分利用毫不浪费的调理方法以及使用各种方法保存食物的技术也日益精进。例如：将在弘前近海常可捕获的鲱鱼经过干燥制成鱼干。冬天美味之一的鳕鱼，鱼骨、鱼皮的部份也能被有效利用作为食材。蔬菜经过干燥用盐腌渍后，就能长期保存，慢慢食用。

### 以下介绍可以品尝弘前传统料理的餐馆

**创作郷土料理の店 菊富士** F-4  
创作乡土料理店 菊富士

**地址** 弘前市坂本町1  
**营业** 11:00~15:00、17:00~22:00(LO21:00)  
**休息** 不定期休息

可在此品尝的弘前传统料理  
●什锦蔬菜汤 ●鱼杂汤 ●味噌扇贝锅  
●津轻荞麦面 ●弘前炸鱿鱼饼 ●青辣椒一升渍  
●根曲竹笋田乐烧 (春季限定)

**津轻居酒屋 わいわい** H-5  
津轻居酒屋 WAIWAI

**地址** 弘前市大町1-3-15 站前KANEYO大楼1F  
**营业** 星期天至星期四17:00~24:00(LO23:30)  
星期五至星期六17:00~1:00(LO24:30)  
**休息** 不定期休息

可在此品尝的弘前传统料理  
●什锦蔬菜汤 ●鱼杂汤 ●味噌扇贝锅 ●弘前炸鱿鱼饼  
●鳕鱼子拌菜 ●根曲竹笋田乐烧 (春季限定)

**津轻三味線ダイニング 響** F-4  
津轻三味线餐馆 响

**地址** 弘前市土手町126 弘前公园饭店3F  
**营业** 17:00~22:00  
**休息** 星期一

可在此品尝的弘前传统料理  
●什锦蔬菜汤 ●鱼杂汤 ●味噌扇贝锅  
●弘前炸鱿鱼饼

**津轻居酒屋 けん太** E-4  
津轻居酒屋 健太

**地址** 弘前市鍛冶町11-2  
**营业** 星期一至星期四17:00~1:00(LO24:30)  
星期五至星期天17:00~2:00(LO1:30)  
**休息** 无休

可在此品尝的弘前传统料理  
●什锦蔬菜汤 ●鱼杂汤 ●味噌扇贝锅 ●津轻荞麦面  
●鳕鱼子拌菜(季节限定) ●根曲竹笋田乐烧 (春季限定)

**津轻路居酒屋 あどはだり** E-4  
津轻路居酒屋 再来

**地址** 弘前市住吉町8  
**营业** 16:00~24:00(LO23:30)  
**休息** 第1、3个星期二

可在此品尝的弘前传统料理  
●什锦蔬菜汤 ●鱼杂汤  
●味噌扇贝锅  
●津轻荞麦面

可以在“弘前指南地图”看到餐馆的位置。



## 正月十五的传统料理 什锦蔬菜汤 一の汁

咸食

供应时期：全年

将作为长期保存食品而进行加工过的食材（白萝卜、红萝卜、牛蒡、山菜、豆腐、茼蒿等）切丁成5毫米大小后炖煮，再加入味道鲜美盐分较多的红味噌，一碗美味的什锦蔬菜汤便完成了。

时间越久越能体现出食材的美味。

这道料理是弘前市和周边地区祝贺新年的传统料理，过去以大锅大量炖煮后，取所需量加温食用。

什锦蔬菜汤的食材和味道各个家庭或餐厅都有所不同，每次品尝都会有新的发现。据传这道料理特别的名称是由“粥汤”变化而来的。



## 鱼杂锅料理 鱼杂汤 一じゃっば汁

咸食

供应时期：11月至3月

冬天的代表，当地人也喜爱的乡土料理。

不丢掉鱼料理后剩下的鱼头、鱼骨、鱼皮和内脏部份，并将其切成容易入口的大小后，与蔬菜一起煮的锅物料理。

凝聚弘前人的智慧，有效利用所有食材。

用鱼头、鱼骨、鱼皮熬煮的汤，浓缩出的精华美味是鱼肉所不及的。加入了盐和味噌的浓郁汤头，搭配最美味的带骨鱼肉一起享用。

因为把鱼不要的部份称为“杂把”，鱼杂汤颇具特色的料理名称也是由此变化而来的。



## 超大扇贝锅 味噌扇贝锅 一貝焼き味噌

咸食

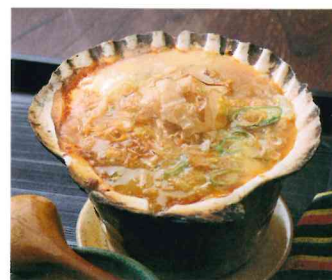
供应时期：全年

因为用超大扇贝取代料理锅而来的名字。吃法也很独特，在扇贝上放入干贝、白肉鱼、豆腐等等，然后再加入盐分较多的味噌带出浓郁的香味。

最后打入搅拌好的生鸡蛋和葱花继续煮。

这道乡土料理，在鸡蛋属于奢侈食材的年代，是为补充产后或生病后的营养所做的特别料理。

取代料理锅使用的大扇贝壳也是家中相传的贵重物品。在女性看来，结婚后将其带至夫家，有重要而特殊的意义。（在日本称为“嫁妆”）。



## 加入荞麦粉的大豆做成的独特荞麦面 津轻荞麦面 一津軽そば

咸食

供应时期：全年

在日本国内也属于作法罕见的荞麦面。

由于料理手续过于繁杂，这道弘前的传统料理之一，也曾经历过技术失传的危机。

现在，经由调查过去的文献及对自古以来诸家传承制作方法的验证，已将此技艺复活完成。能继续让大家享用这项古传料理。

关于作法，是将日本料理的荞麦原料“荞麦粉”，和入热水揉成块状后放置一晚。之后，再将前一晚的面团加入绞碎的大豆（或大豆汁）和均匀，制成面坯。

吃起来很容易咬断的面接触喉咙和舌尖时有特殊的口感，大豆的香甜也是其一大特征。



## 鱿鱼脚和蔬菜做成的家庭料理 弘前炸鱿鱼饼 一弘前いかめんち

可自己调味

供应时期：全年

是一道没有半点浪费，充分利用所有可用食材，充满弘前人智慧的乡土料理。

这道料理有效利用了过去为奢侈品的鱿鱼，在做完生鱼片和煮物所残留的脚的部份。

作法很简单。先将鱿鱼脚用菜刀剁碎后，和家中剩下的蔬菜一起与面粉和成形状后，在多油的铁板上煎制而成。

调味可随个人喜好做调整的“弘前炸鱿鱼饼”，是传承了家中妈妈味道的传统料理。



## 使用名产青辣椒的保存食品 南蛮一升渍 一南蛮の一升渍

微辣

供应时期：全年

“南蛮”，也就是辣椒的意思。

“一升”，则是日本以前使用的度量单位，相当于现在的1.804公升（0.477加仑）。

有雪国之称，寒冷气候的弘前市，从以前便栽种辣椒，收成后便加以长期保存。美味的吃法也广为流传。

这道料理的名称，是因为以前做的时候使用一升大小的瓶子而来的。

作法是，将切细小的辣椒与酱油搅拌，再加入制作日本酒时使用的发酵物（米麴）后加以保存便完成。经过几天的发酵变得越来越美味。青辣椒一升渍能中和辣味，适合作下酒菜。

另外，作为白饭、腌渍品、豆腐或其他各种料理的调味品，也受到人们喜爱。



## 年菜——鳕鱼子拌蔬菜 鳕鱼子拌菜 一鱈の子和え

轻淡盐味

供应时期：全年

在日本，将食材加上调味料搅拌的料理方法称为“拌菜”。在弘前与其周边地区，鱼身和鱼肝混拌的“共拌菜”、鱼身和鱼卵混拌的“子拌菜”便是从以前流传下来的料理。

“鳕鱼子拌菜”也是其中之一，是道祝贺新年的传统料理。作法是，用酒、酱油、砂糖调味好的蔬菜与切细丁的茼蒿、鳕鱼卵在锅内翻炒，最后再加入豆腐和葱花，味道柔和，是一道连小朋友都爱吃的美味佳肴。



## 告知春来的山菜料理 根曲竹笋田乐烧 一根曲がり竹の田楽

可自己调味

供应时期：5月至6月

在日本，竹子的芽被称为“竹之子”，有将其作为食材的文化。被广泛爱用于天妇罗等各式日本料理中。

弘前市和周围地区的原生竹子品种为“根曲竹”、“笹竹”，和一般日本料理中使用的孟宗竹不同，为其一大特色。

在弘前，有许多使用当地独特食材根曲竹笋的料理，其中最具有代表性，能品尝到鲜味的调理方法为“田乐”。

竹笋不剥皮直接汆烫后烧烤。此乃保留香气与风味的聪明手法。烤好的竹笋剥皮后，按自己的喜好沾上味噌调制的酱汁即可享用。

