

弘前 鄉土料理

8選

各式各樣的美味佳餚，
歡迎前來品嚐

既可品嚐新鮮的海產、又可享受壯觀自然美景的雪都——弘前

弘前市所在的青森縣，介於北緯40度12分到41度33分之間，其緯度幾乎與紐約、北京、羅馬、馬德里相同。弘前市和周邊地區冬天非常寒冷，甚至以多雪地帶聞名日本國內。弘前市因其三面環海，自古漁業繁盛，終年都可以品嚐到新鮮海產。

另外，也可在此看認定的世界自然遺產白神山地（原生性自然景觀），以及有「日本的背脊」之稱並縱貫青森縣的奧羽山脈等壯麗的自然景觀。



悠久歷史孕育出的弘前市風情

弘前市作為津輕地區（青森縣西部）政治、經濟、文化的中心都市，繁盛之景約有400年之久。政治的中心設施「弘前城」仍完整留存至今。

不論是春天的櫻花爛漫或是冬天的白雪皚皚，都是優美的景色。「弘前城」是弘前最具代表性的觀光景點。弘前曾因海上運輸，成為貿易興盛之都，也因為透過貿易，接收了各國的文化。據說弘前的傳統藝術「津輕三味線」便是因與亞洲貿易的往來而流傳至此的。

現在，弘前市的蘋果栽種榮登日本第一，相傳蘋果的栽培方法是由遷居至弘前市的美國印第安那州傳教士，引進蘋果樹苗才開始的。



從古代傳承至今的弘前飲食文化

弘前市由於臨海，因此使用海產物做食材的佳餚非常豐盛。這是因為對於冬天物資及食材短缺的雪國住民而言，營養價值極高的魚類是大自然給予的美味之一。

另外，在弘前市及其周邊地區發現彌生時代（公元前300年-公元後250年）的水田遺跡，由此可見當時的弘前盛產稻米。迄今，流傳下來的傳統料理中多數都使用稻米，稻米不僅是主食，也被作成米點心、零食及長期保存食品等。



充滿寒冬生活智慧的弘前傳統料理

嚴峻的寒冬，大量降雪的弘前，以魚貝類和蔬菜為主要食材，讓身體由內而外暖和的熱湯，以及為了抗寒而增高血壓所使用加重鹹味的料理方法是弘前料理的特徵。

弘前住民一直用心守護、傳承這凝聚眾多寒冬生活智慧的料理、家鄉的味道。

即使是現在，不僅冬天，一年四季都可在弘前市內的餐廳裡品嚐到美味的傳統料理。

由於冬天物資食材短缺，將一樣食材充分利用毫不浪費的調理方法以及使用各種方法保存食物的技術也日益精進。例如：將在弘前近海常可捕獲的鮭魚經過乾燥製成魚干。冬天美味之一的鱈魚，魚骨、魚皮的部份也能被有效利用作為食材。蔬菜經過乾燥用鹽醃漬後，就能長期保存，慢慢食用。

以下介紹可以品嚐弘前傳統料理的餐館



創作郷土料理の店 菊富士
創作郷土料理店 菊富士
地址 弘前市坂本町1
營業 11:00~15:00、17:00~22:00(LO21:00)
休息 不定期休息

可在此品嚐的弘前傳統料理
●什錦蔬菜湯 ●魚雜湯 ●味噌扇貝鍋 ●津輕蕎麥麵
●弘前炸魷魚餅 ●青辣椒一升漬
●根曲竹筍田樂燒 (春季限定)



津輕居酒屋 わいらい
津輕居酒屋 WAIWAI
地址 弘前市大町1-3-15 站前KANEYO大樓1F
營業 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

可在此品嚐的弘前傳統料理
●什錦蔬菜湯 ●魚雜湯 ●味噌扇貝鍋 ●弘前炸魷魚餅
●鱈魚子拌菜 ●根曲竹筍田樂燒 (春季限定)



津輕三味線ダイニング 響
津輕三味線餐館 響
地址 弘前市土手町126 弘前公園飯店3F
營業 17:00~22:00
休息 星期一

可在此品嚐的弘前傳統料理
●什錦蔬菜湯 ●魚雜湯 ●味噌扇貝鍋 ●弘前炸魷魚餅



津輕居酒屋 けん太
津輕居酒屋 健太
地址 弘前市鍛冶町11-2
營業 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 無休

可在此品嚐的弘前傳統料理
●什錦蔬菜湯 ●魚雜湯 ●味噌扇貝鍋 ●津輕蕎麥麵
●鱈魚子拌菜(季節限定) ●根曲竹筍田樂燒 (春季限定)



津輕路居酒屋 あどはだり
津輕路居酒屋 再來
地址 弘前市住吉町8
營業 16:00~24:00(LO23:30)
休息 第1、3個星期二

可在此品嚐的弘前傳統料理
●什錦蔬菜湯 ●魚雜湯 ●味噌扇貝鍋 ●津輕蕎麥麵

可以在「弘前指南地圖」看到餐館的位置。

正月十五的傳統料理

什錦蔬菜湯 一汁の汁

供應時期:全年

將作為長期保存食品而進行加工過的食材（白蘿蔔、紅蘿蔔、牛蒡、山菜、豆腐、蒟蒻等）切丁成5毫米大小後燉煮，再加入味道鮮美鹽分較多的紅味噌，一碗美味的什錦蔬菜湯便完成了。

時間越久越能体现出食材的美味。

這道料理是弘前市和周邊地區祝賀新年的傳統料理，過去以大鍋大量燉煮後，取所需量加溫食用。

什錦蔬菜湯的食材和味道各個家庭或餐館都有所不同，每次品嚐都會有新的發現。據傳這道料理特別的名字是由「粥湯」變化而來的。



鹹食

超大扇貝鍋

味噌扇貝鍋 一貝焼き味噌

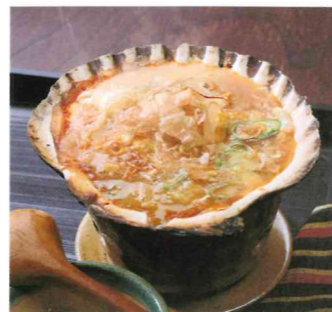
供應時期:全年

因為用超大扇貝取代料理鍋而來的名字。吃法也很獨特，在扇貝上放入干貝、白肉魚、豆腐等等，然後再加入鹽分較多的味噌帶出濃郁的香味。

最後打入攪拌好的生雞蛋和蔥花繼續煮。

這道鄉土料理，在雞蛋屬於奢侈食材的年代，是為補充產後或生病後的營養所做的特別料理。

取代料理鍋使用的大扇貝殼也是家中相傳的貴重物品。在女性看來，結婚後將其帶至夫家，有重要而特殊的意義。（在日本稱為「嫁妝」）。



鹹食

魷魚腳和蔬菜做成的家庭料理

弘前炸魷魚餅 一弘前いがめんち

供應時期:全年

是一道沒有半點浪費，充分利用所有可用食材，充滿弘前人智慧的鄉土料理。

這道料理有效利用了過去為奢侈品的魷魚，在做完生魚片和煮物所殘留的腳的部份。

作法很簡單。先將魷魚腳用菜刀剁碎後，和家中剩下的蔬菜一起與麵粉和成形狀後，在多油的鐵板上煎製而成。

調味可隨個人喜好做調整的「弘前炸魷魚餅」，是傳承了家中媽媽味道的傳統料理。



可自己調味

年菜——鱈魚子拌蔬菜

鱈魚子拌菜 一鱈の子和え

供應時期:全年

在日本，將食材加上調味料攪拌的料理方法稱為「拌菜」。在弘前與其周邊地區，魚身和魚肝混拌的「共拌菜」、魚身和魚卵混拌的「子拌菜」便是從以前流傳下來的料理。

「鱈魚子拌菜」也是其中之一，是道祝賀新年的傳統料理。作法是，用酒、醬油、砂糖調味好的蔬菜與切細丁的蒟蒻、鱈魚卵在鍋內翻炒，最後再加入豆腐和蔥花，味道柔和，是一道連小朋友都愛吃的美味佳餚。



輕淡鹽味

魚雜鍋料理

魚雜湯 一じゃっば汁

供應時期:11月至3月

冬天的代表，當地人也喜愛的鄉土料理。

不丟掉魚料理後剩下的魚頭、魚骨、魚皮和內臟部份，並將其切成容易入口的大小後，與蔬菜一起煮的鍋物料理。

凝聚弘前人的智慧，有效利用所有食材。

用魚頭、魚骨、魚皮熬煮的湯，濃縮出的精華美味是魚肉所不及的。加入了鹽和味噌的濃郁湯頭，搭配最美味的帶骨魚肉一起享用。

因為把魚不要的部份稱為「雜把」，魚雜湯頗具特色的料理名稱也是由此變化而來的。



鹹食

加入蕎麥粉的大豆做成的獨特蕎麥麵

津輕蕎麥麵 一津輕そば

供應時期:全年

在日本國內也屬於作法罕見的蕎麥麵。

由於料理手續過於繁雜，這道弘前的傳統料理之一，也曾經歷過技術失傳的危機。

現在，經由調查過去的文獻及對自古以來諸家傳承製作方法的驗證，已將此技藝復活完成。能繼續讓大家享用這項古傳料理。

關於作法，是將日本料理的蕎麥原料「蕎麥粉」，和入熱水揉成塊狀後放置一晚。之後，再將前一晚的麵糰加入絞碎的大豆（或大豆汁）和均勻，製成面坯。

吃起來很容易咬斷的麵接觸喉嚨和舌尖時有特殊的口感，大豆的香甜也是其一大特徵。



鹹食

使用名產青辣椒的保存食品

南蠻一升漬 一南蛮の一升漬

供應時期:全年

「南蠻」，也就是辣椒的意思。

「一升」，則是日本以前使用的度量單位，相當於現在的1.804公升（0.477加侖）。

有雪國之稱，寒冷氣候的弘前市，從以前便栽種辣椒，收成後便加以長期保存。美味的吃法也廣為流傳。

這道料理的名稱，是因為以前做的時候使用一升大小的瓶子而來的。

作法是，將切細小的辣椒與醬油攪拌，再加入製作日本酒時使用的發酵物（米麴）後加以保存便完成。經過幾天的發酵變得越來越美味。青辣椒一升漬能中和辣味，適合作下酒菜。

另外，作為白飯、醃漬品、豆腐或其他各種料理的調味品，也受到人們喜愛。



微辣

告知春來的山菜料理

根曲竹筍田樂燒 一根曲がり竹の田樂

供應時期:5月至6月

在日本，竹子的芽被稱為「竹之子」，有將其作為食材的文化。被廣泛應用於天婦羅等各式日本料理中。

弘前市和周圍地區的原生竹子品種為「根曲竹」、「笹竹」，和一般日本料理中使用的孟宗竹不同，為其一大特色。

在弘前，有許多使用當地獨特食材根曲竹筍的料理，其中最具有代表性，能品嚐到鮮味的調理方法為「田樂」。

竹筍不剝皮直接汆燙後燒烤。此乃保留香氣與風味的聰明手法。烤好的竹筍剝皮後，按自己的喜好沾上味噌調製的醬汁即可享用。



可自己調味