**上高地での食事**

地元の新鮮な食材を使った郷土料理を味わえるのは、日本の田舎を訪れる際の魅力的な要素で、上高地も例外ではありません。上高地では、山菜や梓川に生息するイワナと呼ばれる中型の淡水魚を使った料理が味わえます。

イワナは日本各地に生息し、日本の釣り人にもっとも人気のある川魚の一つです。岩がゴロゴロした渓流に生息することから「岩魚」と呼ばれています。

上高地では、イワナを塩焼きにして食べる「イワナ塩焼き」が主流です。伝統的な調理法は、長い竹串に魚全体を串刺しにして、次に竹串の一端を「いろり」と呼ばれる、囲炉裏の火の周りの灰に刺し込みます。このようにして、時折回転させながら、40分ほどかけてじっくりと焼き上げます。地元の料理人は、火の上に吊るされた籐の籠の中で魚を燻製にし、日本酒に入れて「イワナの骨酒」という素朴なアルコール飲料を作ります。また、新鮮なイワナは生で食べてもおいしく、いくつかの上高地の宿泊施設ではイワナの刺身がコース料理として提供されることもあります。

また、山菜も特産品のひとつです。ゼンマイ、コゴミ、ワラビの3種類のシダの若芽は山菜料理の定番です。ウドはセロリに似た歯ごたえのある野菜で、よく酢味噌と一緒に出されます。フキは醤油とみりんでよく煮込まれた後、かつお節を添えて出されます。

山菜は、天ぷらやドレッシングと混ぜあわせたもの（和え物）、煮物、漬物などに使われます。また、「山菜そば」と呼ばれるそばの上にのせたり、山菜の煮付けや冷やしたものを酒の肴にする店もあります。