

## 餛飩

餛飩是一種用小麥粉製成的麵條，又粗又寬，常搭配蔬菜湯一起享用，與日本其他麵食不同。製作餛飩時不需先用水煮，麵團經過搓揉、刀切和晾乾後可直接與其它蔬菜一起烹煮。製作湯底時，南瓜甜味非常重要，通常還會加入胡蘿蔔、高麗菜、紅番薯和肉類等。

這道美食的起源已無從稽考。據傳，平安時代（794-1185）的《枕草子》和其它記錄中曾提及一種名為「Hakutaku」的小麥製成的麵食，它後來被讀作「Houtou」，也就是餛飩。但是，「Hakutaku」是與紅豆一起食用的，與富士五湖地區吃的餛飩沒有明確的關聯。該地區因為難以種植大米，所以不得不種植小麥。數十年前，家家戶戶都備有專門製作餛飩的砧板，經常製作餛飩。

有另一種民間說法認為，「餛飩」一詞與武田信玄（1521-1573）有關，傳說他會用自己的「寶刀」（日語中與餛飩發音相同）為部下切麵糰做麵條。雖然謠傳信玄軍可能在軍營中吃過餛飩，很多餛飩店也掛著信玄軍旗，但這個故事很有可能純屬虛構。