撈烏龍麵

撈烏龍麵堪稱秩父的一種飲食文化，其由來已久，早自農耕社會便已孕育而出。「撈」在日語中意含「滑動」「拉起」，以強調此處罕見的寬麵條吃法。普通的烏龍麵多是將麵盛入醬油味的高湯碗裡，上加蔥段、日式油豆腐、天婦羅和切片魚板。然而秩父地區傳統的撈烏龍麵吃法則是從麵鍋中撈起煮熟的烏龍麵，蘸取各自碗中的醬汁後食用。據說這種吃法是由上山工作後的農夫們所創，他們結束一天的忙碌後圍火而坐，只需簡單準備後即可聚在同一口鍋前用餐。

撈烏龍麵的另一特點是可隨心搭配出各式調味料。通常用來搭配的有：蔥段、海帶芽、柴魚片、薑末、芝麻，以及油炸的天婦羅麵糊碎屑「揚玉」。此外還有美乃滋、麻油、柚子胡椒和咖哩醬等各種創新風味，可依據各自的偏好選擇口味。

秩父的多數餐廳均提供撈烏龍麵，但並非從麵鍋中自取食用，而是將烏龍麵盛入熱水碗中後端上桌，另配一隻小碗作自配蘸汁用。各式調料自助取用，可根據喜好自由搭配。人們通常在自選的調料上淋上醬油，若口味過重，可從麵碗裡舀出些許熱水加以稀釋。除此之外，您還可品嚐到涼拌撈烏龍麵。暑熱時節此種吃法更受歡迎。