

饅飩

饅飩是一种用小麦粉制成的面条，又粗又宽，常配以蔬菜汤食用。与日本其他面食不同，制作饅飩时无需先用水煮，生面经过揉胚、刀切和晾干后可直接与其它蔬菜一起烹煮。制作汤底时，南瓜的甜味非常重要，通常还会加入胡萝卜、卷心菜、红薯和肉类等。

这道美食的起源已无从稽考。有一种说法是，平安时代（794-1185）的《枕草子》和其它记录中曾提及一种名为“Hakutaku”的小麦制成的面食，它后来被读作“Houtou”，也就是饅飩。但是，“Hakutaku”是与赤豆一起食用的，与富士五湖地区吃的饅飩没有明确的关联。该地区因为难以种植大米，所以不得不种植小麦。直到几十年前，这里的家家户户都有饅飩专用砧板，经常用来制作饅飩。

有另一种民间说法认为，“饅飩”一词与武田信玄（1521-1573）有关，传说他曾用自己的“宝刀”（日语发音与饅飩相同）为部下切面胚做面条。虽然信玄军据信可能在前线吃过饅飩，很多饅飩店也挂着信玄军旗，但这个故事很有可能纯属杜撰。