

上高地的美食

到日本農村旅遊時，品嚐以當地新鮮食材烹製的鄉土美食是不容錯過的體驗，這在上高地也不例外。這裡的菜式以各種山野菜和一種梓川盛產的中型淡水魚「岩魚」為特色。

岩魚是最受日本垂釣者追捧的河魚之一，牠們因為生活在遍佈巨石的山溪中而得名，廣泛分佈在日本各地。上高地最常見的岩魚做法是鹽烤，也就是「イワナ塩焼」(iwana shioyaki)。傳統的烹調方法是將整條魚串在長籤上，然後將籤子的一頭豎直插在地爐裡的爐灰中，燒烤時須不時轉動一下籤子讓魚均勻受熱，慢慢烤製大約 40 分鐘才能烤熟。另一種當地的加工方法是先將魚放在柳條籃中吊在火上用煙燻製，然後再放入日本酒中浸泡，做成農家風味的酒精飲品「岩魚骨酒」。新鮮岩魚生吃也很美味，上高地的酒店或旅館提供的套餐中常常會有一道岩魚刺身。

山野菜也是當地特色，「山菜料理」最常用到的是 3 種蕨類植物的嫩芽：紫萁、莢果蕨和蕨菜。此外，土當歸的口感鬆脆，有點像芹菜，通常佐以醋味噌。蜂斗菜稈一般加醬油和味淋煮食，裝盤時撒上木魚花。

山野菜還有多種做法，比如裹麵糊後油炸做成天婦羅、燙熟涼拌、慢火燉煮，還可以做成醃菜。將山野菜鋪在蕎麥麵上便是「山菜蕎麥麵」，有些店裡還把「燉山菜」作為下酒小菜供應給客人。