

上高地的美食

到日本农村旅游时，品尝以当地新鲜食材烹制的乡土美食是不容错过的体验，这在上高地也不例外。这里的菜式以各种山野菜和一种梓川盛产的中型淡水鱼“岩鱼”为特色。

岩鱼是最受日本垂钓者追捧的河鱼之一，它们因为生活在遍布巨石的山溪中而得名，广泛分布在日本各地。上高地最常见的岩鱼做法是盐烤，也就是“イワナ塩焼”(iwana shioyaki)。传统的烹制方法是将整条鱼串在长签上，然后将签子的一头竖直插在地炉里的炉灰中，烧烤时须不时的转动一下签子让鱼均匀受热，慢慢烤制 40 分钟左右才能烤熟。另一种本地的加工方法是先将鱼放在柳条篮中吊在火上用烟熏制，然后再放入日本酒中浸泡，做成农家风味的酒精饮品“岩鱼骨酒”。新鲜岩鱼生吃也很美味，上高地的酒店或旅馆提供的套餐中常常会有一道岩鱼刺身。

山野菜也是本地特色，“山菜料理”最常用到的是 3 种蕨类植物的嫩芽：紫萁、荚果蕨和蕨菜。此外，土当归的口感松脆，有点像芹菜，通常佐以醋味噌。蜂斗菜秆一般加酱油和味淋煮食，装盘时撒上木鱼花。

山野菜还有多种做法，比如裹面糊后油炸做成天妇罗、烫熟凉拌、慢火炖煮，还可以做成腌菜。将山野菜铺在荞麦面上便是“山菜荞麦面”，有些店里还把“炖山菜”作为下酒小菜供应给客人。