島原半島地質公園指南手冊：當地美食

島原具雜煮

這是一種用軟糯的麻糬糰和島原半島所產的雞肉、魚糕和各種新鮮蔬菜烹煮的雜菜湯，味道清淡。雜煮在日本很常見，島原的特色在於食材豐富。據說這是島原·天草起義（1637-1638）中固守原城的起義軍發明的食物。

素麵

島原是素面的著名產地，手作素麵已有 350 多年的歷史，製作工序多達幾十道，以麵條筋道而聞名遐邇。素麵指一種特別細的麵條，常用於製作夏季冷麵，配著醬汁吃。最有趣的一種吃法「流水素麵」，煮熟的麵條被放入竹竿做成的滑槽中，順著水流而下，流經面前時，食客各自用筷子夾出來吃。島原有許多流水素麵店都使用清泉煮麵，這會讓麵條口感更好。

白玉團子

這種軟糯的小團子「白玉」適合作為飯後甜點，食用時盛於碗裡，澆上薄薄一層使用當地泉水製成的糖漿，尤其是夏季。

馬鈴薯

幾十萬年間，火山噴發在這裡形成了大片獨一無二的肥沃土壤。半島南部疏鬆的火山土壤非常適合種植馬鈴薯，它是島原最著名的農作物之一，其產量在日本名列前茅。