

輪島朝市

每天早上 8 點 輪島港附近的朝市街就已是一派繁忙景象。街道兩旁擺滿了露天攤位，販賣著當地農產品和清晨時分剛從輪島附近海域捕撈的海鮮。攤主熱情地叫賣，邀顧客品嚐自己的商品。這裡聚集了多山的內陸地區以及物產豐富的沿海地區居民，他們在朝市進行交易的傳統已延續了上千年。輪島朝市始於平安時代（794-1185），由早期節日期間在神社進行的以物易物活動演變而來。隨著時間的推移，輪島朝市的規模逐漸擴大，成為日本三大朝市之一。整條朝市街長 360 公尺，共約 180 個攤位。

朝市上的女性

女人們帶著剛從自家田地和花園採摘的農產品來到朝市，擺在地上出售。她們到得很早，把東西賣光才離去。大部分攤主也都是女性，平時或是務農，或是用鹽來醃製海產品以便保存。就在幾年前，朝市攤位還只能由母親傳給女兒，但如今這種習俗已經沒有那麼嚴格了。

在地風味

輪島清晨的漁獲特別多，隨著季節而變化，雪蟹、大型章魚「水蛸」、太平洋鱈魚，寒鰓魚（冬）、甜蝦（春）、鮑魚（春至夏）陸續登場，這些都是能登半島獨具魅力的海鮮。海參是能登自古以來的特產，日語稱為「海鼠」。與之相關的美味除了乾海參之外，還有

海參的卵巢乾「海鼠子」，以及用海參內臟鹽醃而成的鹽辛「海鼠腸」。其中海鼠腸還曾經名列進貢給幕府將軍的「三大珍味」之一。

經過加工的海產品便於運輸，因此朝市上這類商品的品種繁多，加工方式有鹽漬、乾製或醋醃等。鹽漬的河豚乾、鯖魚乾、赤鯮（喉黑魚）乾等當地漁產不僅能長時間保存，而且風味更濃郁。魚露也是地方名產，這是一種將沙丁魚或鯖魚用鹽醃漬發酵後製成的傳統醬汁。當地人用它代替普通醬油使用，而每家每戶都有製作魚露的獨特配方。2023 年，「能登魚露生產技術」被列入國家非物質民俗文化財產。

面向未來

隨著便利的超市和網路購物的普及，每日前往朝市採購食物的顧客越來越少，因此部分攤位開始改成週末設攤。現在，種田、捕魚以及經營攤位不再是輪島年輕人嚮往的生活。不過朝市也在悄然發生著變化。為了鼓勵開展新生意，此地開始允許經營短期或臨時攤位，從而吸引了年輕工匠和創業者進駐市場。

輪島朝市的開市時間為每天 8:00 至中午，每月第二個和第四個週三、1 月 1 日至 3 日公休。附近休憩區的漁火區提供燒烤設備，可以現買、現烤、現吃。