

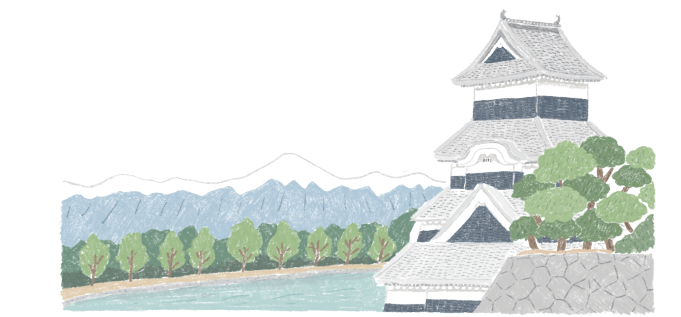


松本“伊塔达基马斯”手册

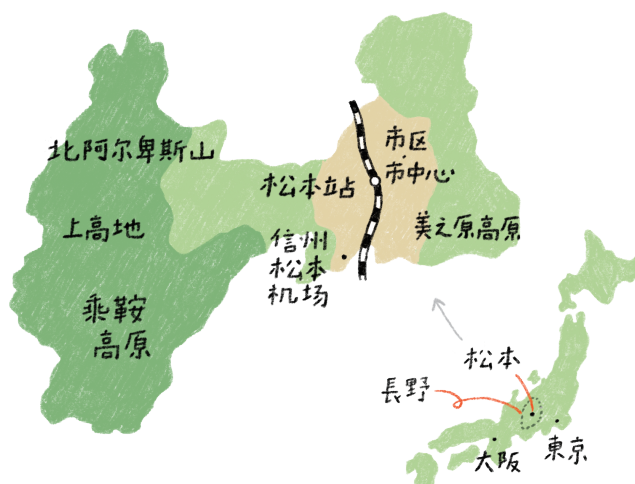
(松本大自然恩惠的美食手册)



松本拥有在四季轮替中孕育出的“食物”和“水”。在被北阿尔卑斯等群山环抱的这座城里，清澈的水与空气让荞麦面、水果、蔬菜格外鲜美，也支撑着当地产业与人们的日常。也让人们掌握了如何渡过寒冬的的知识、拥有了独自的食物保存方法和饮食习惯。城里的清澈的涌泉水，和温暖人身心的温泉，还有五谷丰登的祭祀祈祷，都溶进了这片土地里食物与水，本身就是一种文化。当翻开这本手帖，一边走访松本的“美食”与“水”，可以一边细细品味这座城的历史与文化。



松本的风土与文化、 请通过一口一口的的美食慢慢品尝

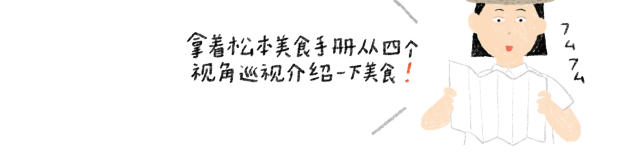


Point 1. 了解风土人情

松本坐落在海拔较高的盆地，晴天多、空气清澈，巍峨群山、里山与蓝天一起勾勒出迷人的风景。丰富的泉水和温泉是这片土地的馈赠。贴近自然的生活方式，孕育出独具松本气质的饮食文化。

Point 2. 了解地理位置

松本几乎位于日本的正中央。它有国宝松本城，和有名的老建筑旧开智学校校舍，让人能感觉得到历史悠久的存在、还有中町街有时代感的造酒藏酒的老屋，走过绳手街，又残留着小街古老民风的民房小镇。更有很多及美术和民间艺术的小店，小作坊，小画房。稍微开车旅行兜风一下就能到世界级的美之高平原，和上高地去欣赏大自然的美景。



Point 3. 介绍四季的美味

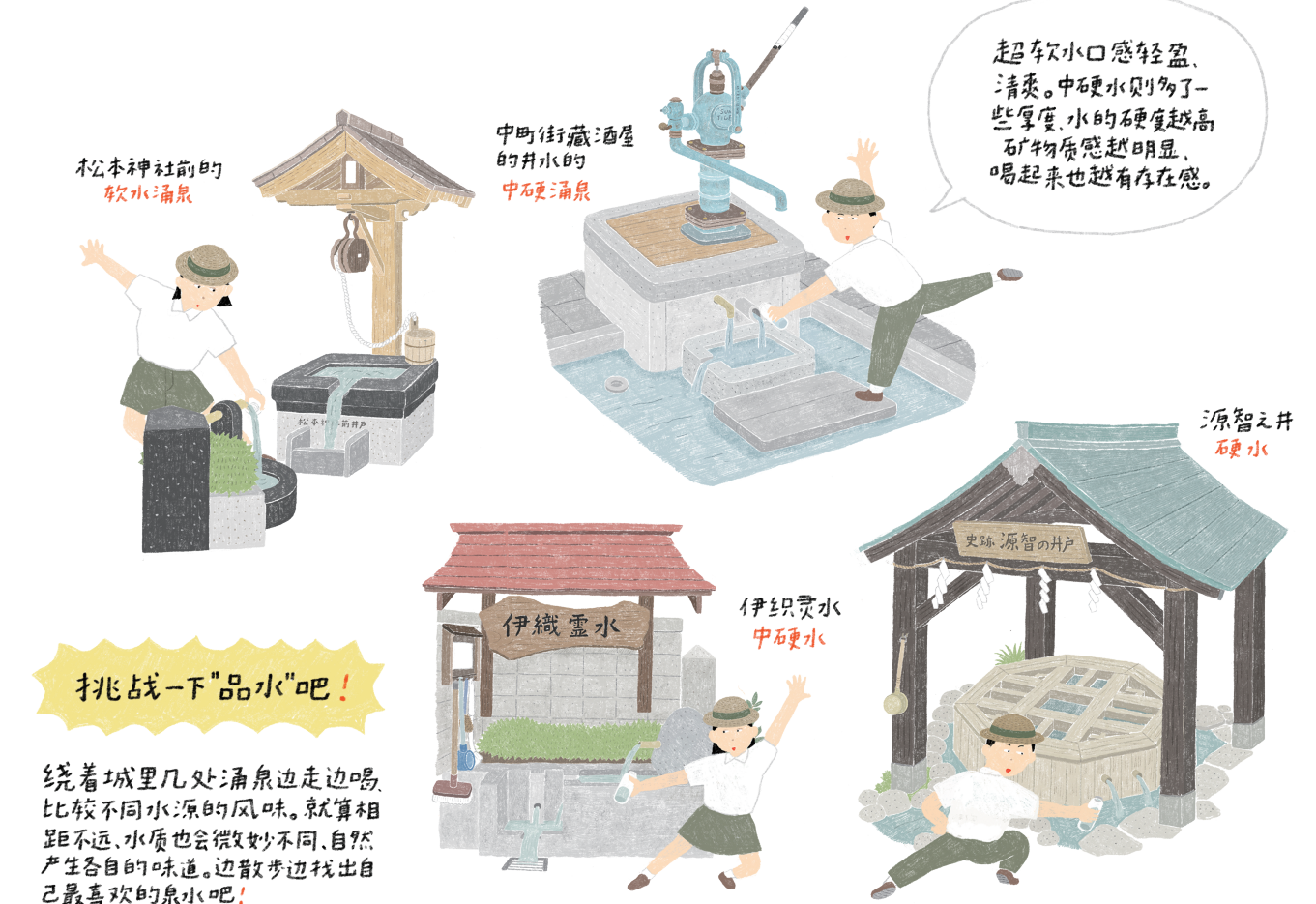
春天有山菜，夏天有西瓜与清澈溪流里的岩石鱼，秋天是松茸和苹果，冬天则少不了汤荞麦面。四季的节庆与食材紧密相连，人们根据时节和场合精心搭配菜肴。因为远离大海，松本的人们世代传承和品尝着山野与田野带来的恩惠与智慧。松本的一根葱和稻谷和蔬菜等只有在这地方才能遇见的食材，才能品尝得到。

Point 4. 透过食物品味历史与文化

松本的饮食背后，凝聚着深厚的历史与文化。代代相传的智慧与巧思、延续至今的传统祭典，以及善用自然环境的生业形态，都可以透过一餐饭慢慢感受。品尝这些料理的同时，也是在触摸这座城的历史、风土与生活习惯。



涌泉地下水



你知道吗？在松本市中心，就能直接喝到天然涌泉水。环抱松本盆地的群山上落下的雨雪，经过长年累月慢慢渗入地下，化作清澈的地下水。在岩层与土壤的过滤下，水在不同地方获得各自的个性，又在城里的泉眼与井水中重新涌出。停下脚步喝上一口，也是接近这座城日常

常生活的一种方式。以前就是大家厨房做饭的不可缺少的水源，还成了大家邻居都取水时的社交场合。现在也是附近居民取水和旅行者滋润喉咙的好地方。细饮一口澄澈的泉水，便能体会到自然的恩惠，与人们的生活是如何紧紧相连。

日本酒



松本的日本酒，由清澈丰沛的水源与优质的大米孕育而成。海拔超过600米的凉爽气候，有助于抑制杂味，酿出清爽纯净的风味。市内分布着拥有悠久历史的蔵酒屋，也有由年轻酿酒师挑战新风格的蔵酒，每一家都充分发挥泉水的个性，酿造出独具特色的日本酒。这里多以“软水酿造”为主，口感柔和、香气雅致，能够很好地衬托料理的味道，是其一大特色。此外，在安曇地区还有利用“风穴”进行低温缓慢熟成的蔵酒，所酿的日本酒口感更加圆润温和，别具魅力。

荞麦面

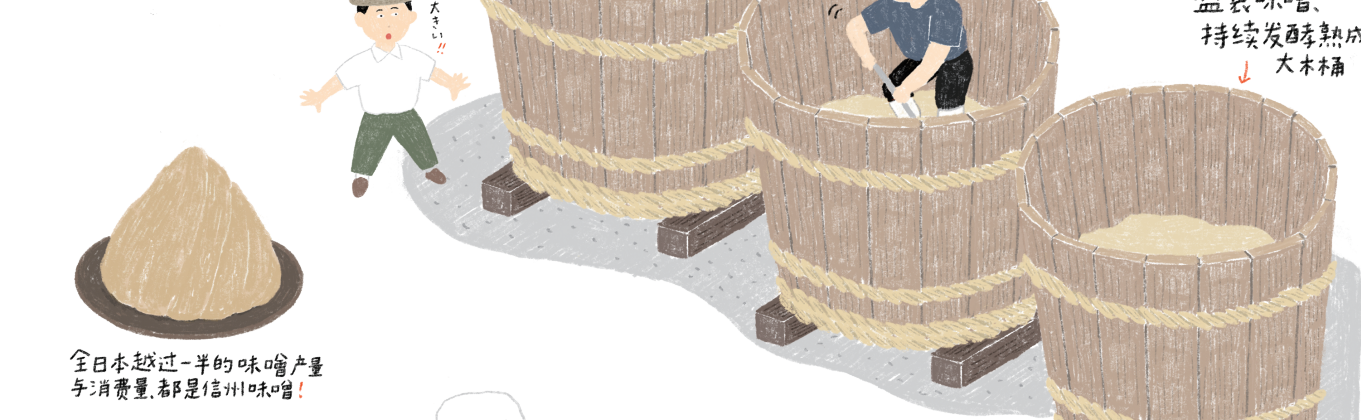


大口“嗦”起荞麦面，其实是日本饮食文化延续至今的一个侧影。荞麦能在松本扎根，是因为贫瘠的土地与凉爽的气候适合栽种，再加上雪水融化而成的清冽泉水，更能衬托出荞麦的香气。据说荞麦对土地与干燥环境都很有耐性。在江户时代，切面形式的“荞麦切”确立之后，信州更是善用当地的气候与水质，发展出兴盛的手打荞麦文化。从种植荞麦的农家、磨粉的工匠，到亲手和面、擀面、下锅的人们，众多双手一起守护着“现磨、现和、现煮”的讲究。荞麦面，是由自然与人类智慧共同孕育出的信州骄傲。

品味荞麦面的四个小秘诀

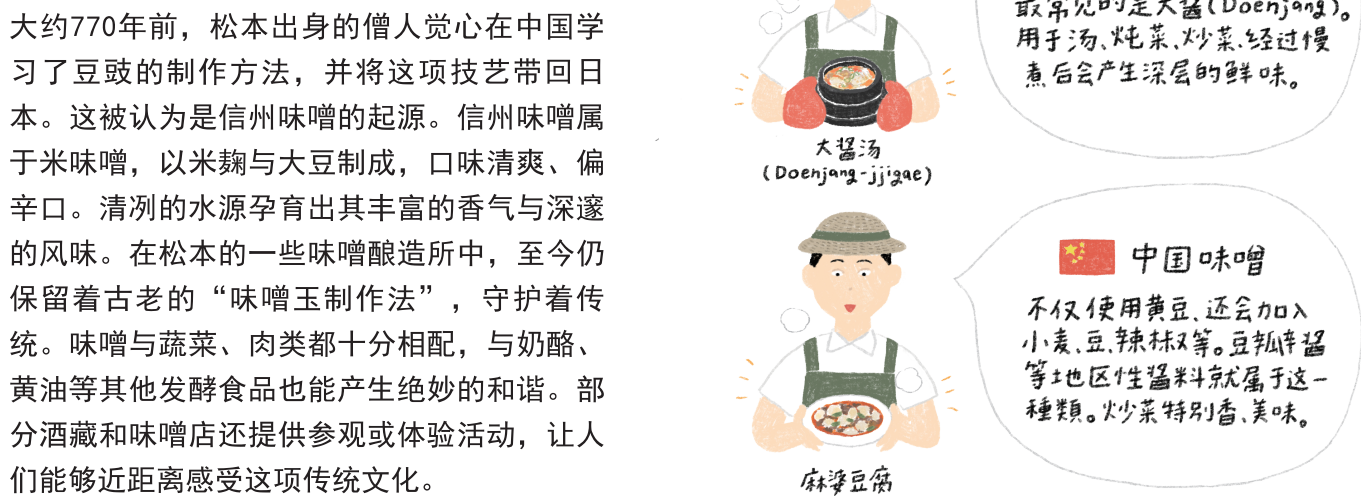


味噌

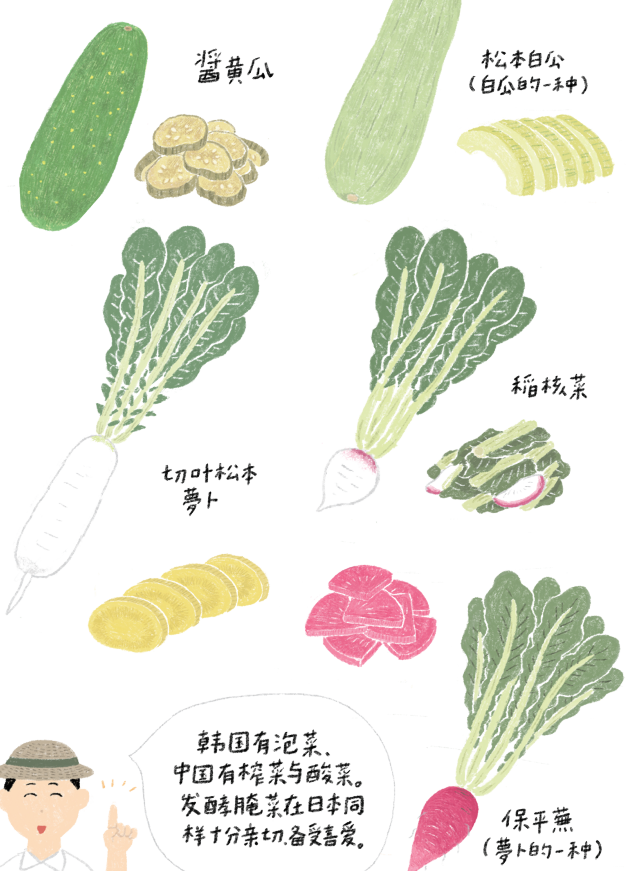


东亚的味噌文化

在韩国和中国,也有利用发酵豆酱的丰富饮食深根的传统文



腌菜



松本的腌菜，最初是为了度过漫长严冬而发展出的保存食。利用松本平原丰富的农作物，保平蕪、番所黄瓜、切叶松本萝卜等传统蔬菜被制成各种风味的腌菜。松本越瓜和稻核菜的腌菜也是当地独有的味道。盐分较低，乳酸发酵带来的深厚旨味与香气是其特色，作为松本的乡土料理，是餐桌上不可或缺的存在。

五谷丰登祈福祭
祈求丰收与平安的一年。
松本市 重要无形民俗文化财



〈春天的弘法山〉约4,000株樱花染通整座古坟丘，呈现一片淡粉色的壮丽景色。
从山顶眺望，可尽览松本平原的绝美风光。



野麦峠祭

每年5月举行。为了纪念当年翻越山岭前往劳动的少女们。



松本市美术馆
入口处矗立着草间弥生大型雕塑《幻影花》，迎接每一位来访者。



药烧麻
一种用米粉捏制的点心，用来迎接2月15日佛祖涅槃日。



事ノ日(2月8日)

每年2月8日举行的春季传统行事，供奉农业之神，祈求消灾与丰收。



三九郎(1月)火祭
焚烧新年装饰与大型狼，祈求天病息灾的传统仪式。吃“菜团子(まゆ玉)”据说能预防感冒。



〈冬日的松本城〉白雪、黑色天守与澄澈蓝天形成鲜明对比，景色壮丽。
冬日夜长，点灯照明幻想之夜更迷人。



须须山神社的“御船祭”
每年5月5日举行。9艘被指定为长野县宝物的华丽御船沿参道前，气势壮观。

岛内乌居火祭
每年4月14日至16日举行的神事活动。参与者手持火把，在乌居山上点燃呈乌居形状的火焰。



山贝炸鸡(Sanzoku-yaki)
松本发祥的大块炸鸡料理。名字的由来据说与“山贼(炸鸡)”的谐音有关。

味噌面包
在味噌文化深厚的松本，备受喜爱的素朴乡土甜面包。



山野菜
四面环山的松本，是山野菜的宝库！

松本的糖果
松本自古便是糖果产地，仍保留着经营300年以上的老店。每逢1月，柜台达摩熊会在市集上热闹售卖。



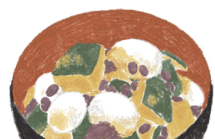
御柱
在新年的传统仪式中，会将装饰华丽的木棒“御祭(おんべ)”立于道路守护神(道祖神)旁，以祈求五谷丰登与来年的平安。也被称为“御祭祭”。

捞汁荞麦面
作为养蚕产地的茅川地区乡土料理。将荞麦面放入装有蔬菜和蘑菇的火锅中，用竹制的“捞汁篮”轻轻一捞，趁热享用，是最地道的吃法。



盐腌鲑鱼杂煮
作为日本传统新年料理“杂煮”的食材，用盐腌鲑鱼煮制而成。

南瓜团子
冬至时食用的甜食料理，据说有预防感冒的功效。



野菜
四面环山的松本，是山野菜的宝库！



温泉 白骨、浅间、乘鞍、美之原等名汤云集！



松本工艺市集(Craft Fair Matsumoto)
始于1985年，是日本首个露天工艺展。在“县之森”公园里，人们能悠闲地欣赏手工艺、品尝美食、参与各种活动。



苹果汽酒(Cidre) 葡萄酒

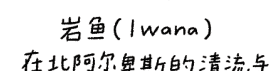


味噌甜辣炒茄子
用味噌甜辣炒茄子，茄子乡土料理。

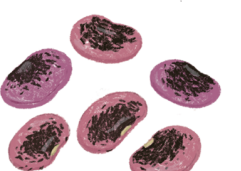


蜂蜜

岩鱼(Iwana)
在北阿尔卑斯的清流与冰冷冷的泉水中养育的河鱼。



山葵(芥末)
松本以山葵腌菜有名。邻近的安曇野市还有知名景点“大玉山葵农场”。



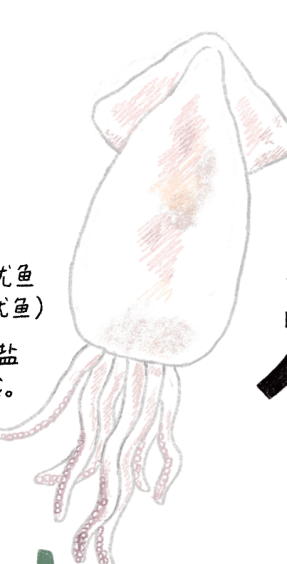
花豆
只生长在凉爽高地的珍贵品种。



松本精酿啤酒节(Craft Beer Festival)



松茸
四贺地区是著名的产地，各地的道路休息站也可以买到。堪称日本秋天的代表性美味！



盐渍鱿鱼(盐丸鱿鱼)

将鱿鱼剥皮后以盐水煮制的传统保存食。虽然松本远离大海，但自江户时代起就深受人们喜爱。



马肉
马肉文化在长野根深蒂固，松本的多家餐厅也都提供马肉料理。



上高地山祭典(11月15日)



松本一本范
以来且壮的形状，柔和的甜味与优美的弧度而闻名的传统蔬菜。



信浓黄金(Shinano Gold)



信浓甜(Shinano Sweet)



日光津轻(Sun-Tsugaru)



阳光富士(Sun Fuji)



秋映(Akiba)



〈夏日的美之原〉海拔2,000米的高原上，凉风拂面，鲜花遍地。
放牧的牛群与广阔蓝天美景让人心旷神怡。



乘鞍自行车爬坡赛(Hill Climb)



芒草河花火大会

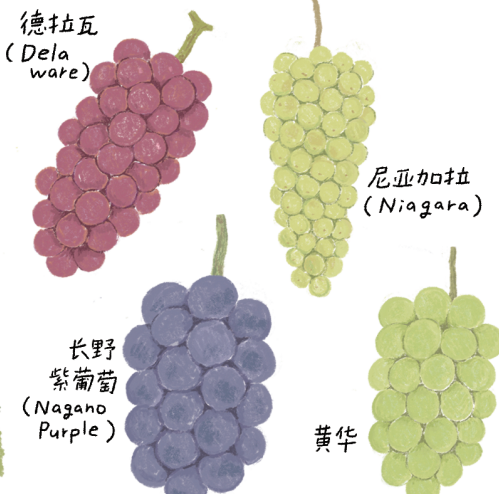


松本祭祖舞

每年8月举行，是整个城市一起跳舞的长野县最大规模市民祭典。据说起源于江户时代巡游活动。



小泽征尔松本音乐节
由指挥家小泽征尔创立的国际著名古典音乐节。



德拉瓦(Delaware)

尼亚加拉(Niagara)

长野紫葡萄(Nagano Purple)

黄华



浅间温泉火把祭典
每年10月举行，为祈愿生活安泰，五谷丰收。伴随日本太鼓的节奏，大型火把在夜空中摇曳，闪耀豪壮。



苹果音乐祭典(Ringo Music Festival)



〈秋日的河童桥〉从高地象征性的河童桥眺望穗高连峰，红叶与群山交织的景象美不胜收。