JNTO
日本国家旅游局

寻味日本

将点滴美味汇成旅途美好记忆















Japan.
Endless
Discovery.
日本，精彩无限

将点滴美味汇成旅途美好记忆

寻味日本

狭长的日本列岛四季分明，旅游资源相当丰富。春日樱花浪漫、夏日花火绚丽、秋日红枫深邃、冬日则银装素裹，可以说日本是一个一年四季都值得探索的旅游胜地。当然，旅途中必不可少的还有美食——47 个都道府县都有着各自引以为豪的特色美味。这里除了耳熟能详的寿司、拉面、和牛以外，我们还将为您介绍更多日本的当地美食，等待您在下次旅途中亲自探访，相信定能为您的旅途增色不少！



牛舌



碗子荞麦面

北海道得天独厚的气候环境以及广袤肥沃的土地，使这里各种食材都十分美味。也孕育出众多享誉日本全国的美食，如汤咖喱、夕张蜜瓜等，是一座名副其实的美食宝库。



夕张蜜瓜



汤咖喱

北海道

日本东北地区包括青森县、岩手县、秋田县、山形县、宫城县和福岛县，无论农业、畜牧业还是水产业都在日本拥有举足轻重的地位。青森苹果、仙台牛舌、碗子荞麦面、喜多方拉面等均来自于此。多样料理，令人为之侧目！

东北地区



草莓



文字烧

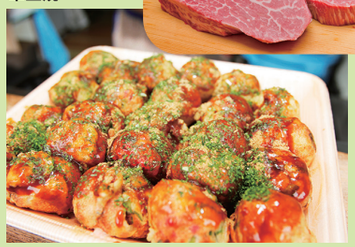
以日本首都东京都为中心，涵盖了茨城县、栃木县、群马县、埼玉县、千叶县和神奈川县。这里有山有海、美食也千姿百态。东京的月岛文字烧、栃木的草莓等，可谓应有尽有，来这里享受一场舌尖盛宴吧。

关东地区

北陆・中部地区



神户牛



章鱼烧

由大阪府、京都府、滋贺县、兵库县、奈良县、和歌山县构成。这里历史悠久，也诞生了众多闻名全国的美食。既有神户牛、近江牛等高级食材，也有章鱼烧、明石烧等特色小吃，多样的选择就怕让您挑花眼！

近畿地区

包含着鸟取县、岛根县、冈山县、广岛县和山口县这 5 个县。这里观光资源丰富，特色美食也不胜枚举。广岛县产生蚝、枫叶烧；冈山县产晴王葡萄、清水白桃等，都非常值得深入探索。



生蚝



枫叶烧

中国地区

朴叶味噌料理



位于日本本岛正中间，地理位置优越。出产了众多闻名全国的山珍海味。爱知县的鳗鱼饭三吃、岐阜县的朴叶味噌烤飞騨牛等美食让人不禁感叹，究竟是何种风土人情才能孕育出如此人间美味。



鳗鱼饭三吃

九州・冲绳地区

豚骨拉面



九州・冲绳地区，不仅海鲜一流，各种乡土肉类料理也让人欲罢不能。除了明太子、博多拉面、冲绳荞麦面等传统美味之外，还有烧咖喱、西西里盖饭等新潮美味。



明太子

四国地区

鲣鱼料理





乌冬面

由德岛县、香川县、爱媛县和高知县组成。风景名胜众多，水产、农业、畜牧业等也都十分发达。香川的乌冬面堪称代表，还有高知的鲣鱼料理等也都深受欢迎，吸引着大批游客来此边玩边品尝美味。

CONTENTS

P3-4	顶级和牛品牌大PK
P5-6	B 级美食大奖 地方料理顶流
P7-8	珍藏版美味列车便当
P9-10	全方位体验日本酒藏文化
P11-12	神奇的发酵之力 既健康又美味
P13-14	下一届网红拉面 抢先带您尝个遍
P15	好吃好玩的和食体验
P16	五星豪华午餐 感受轻奢乐趣
P17-18	绝景与美食 相遇露台咖啡
P19-20	网罗全新美食 尽在下一站地标
P21	凝聚当地特色 日本手工精酿酒
P22	玩心大发 可爱伴手礼

本手册内的信息收集截止至 2021 年 12 月，最新信息请查询各设施及店铺主页。

顶级和牛品牌大PK

WAGYU BEEF



如今走进稍上档次的餐厅，牛肉料理中经常会见到“和牛”两字。没错，这就代表了该料理选用了来自日本的高品质牛肉品种。在日本全国总共有约 320 多种之多的品牌和牛。这次介绍几种早已名扬海外的精品和牛。在日本各个和牛生产地都有品牌和牛推进团体，对品牌和牛进行严格的评定。当然，好肉自然也需要精心烹调，来一起看看该如何“正确”吃这些品牌和牛吧。





1 WAGYU BEEF 神户牛

兵库县



神户牛被认为有着日本第一严格的评级标准，可说是日本和牛里的王者。神户牛脂肪分布无比细致紧密，熔点低到仅用人体体温就能融化，丰富的肌苷酸、油酸也是其美味秘诀，肉质细嫩略带甘甜，无需过多烹饪调味，撒点岩盐就能将和牛本身的美味充分激发。一块入口，细腻的口感、微甜的肉质，再辅以红酒，便是极致的舌尖享受。

Tourist information

六甲山系（兵库县）

从神户市北部的六甲山峰顶望去，景色壮观。尤其到了晚上，景观被誉为“百万美金夜景”，也是日本三大夜景之一。



2 WAGYU BEEF 松阪牛

三重县





Tourist information

伊势神宫（三重县）

被亲切称为“小伊势”的伊势神宫，在日本全国共 8 万座神社中拥有着特殊的地位。

松阪牛是当仁不让的日本三大和牛之一，以三重县松阪市为饲养中心。只有是黑毛和种且未生产的母牛，在规定的生产区域内饲养并育肥才能被认定为松阪牛。为了突出母牛特有的柔嫩肉质，推荐以日本顶级牛肉的代表性烹饪方式之一“寿喜烧”来享用。将略炙烤过的和牛与由料酒、味醂、酱油、糖调和成的酱汁一起烧煮，煮好的和牛肥而不腻、满口留香。之后还可以使用这煮出的鲜美肉汁加上其他食材一起，混合一锅“和牛精华”。



3 WAGYU BEEF 近江牛

滋贺县

近江牛的历史可追溯到 400 多年前，是日本较早被记录到的和牛品牌，也是日本三大和牛品牌之一。其特点在于肉香醇厚、肉质细腻，入口即化。若来到近江牛的产地滋贺县，还有一种类似寿喜烧的当地乡土料理“JUNJUN”（使用当地食材，口味更为清淡）也值得尝试，吸满肉汁的蔬菜和豆腐也是一绝。



4 WAGYU BEEF 米泽牛

山形县

山形县置赐地区四面环山，仿若世外桃源，被称为东方阿卡迪亚（桃花源），这里就是米泽牛的产地。饲养人亲自种植水稻，将收获的稻草作为牛饲料，这环环相扣的饲养过程，毫不马虎，才打造出如今的米泽牛品牌。在吃法上，当地人除了会用寿喜烧的烹饪方法食用外，另一种更能回味嫩滑牛肉脂肪的吃法——米泽牛涮锅也很受欢迎。

飞騨牛曾在日本五年一次的和牛奥林匹克大会（全国和牛能力共进会）中，两次夺得日本第一的称号。脂肪分布肌理极其细腻，有着奶油般的口感及高品质的香气。在飞騨牛的产地岐阜县有一种独特的牛肉吃法，名叫“朴叶味噌烧”。在朴叶上放上味噌、牛肉等食材用炭火烤，朴叶、味噌、和牛的香气很好地融为一体，令人食欲大增。



Tourist information

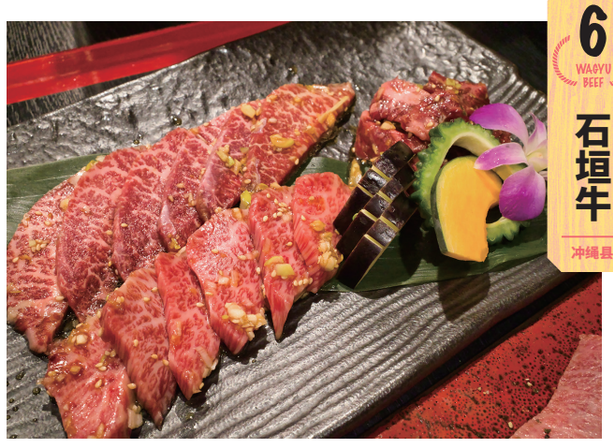
白川乡（岐阜县）

世界文化遗产“白川乡”里排列着众多日本自古以来的合掌式房屋。



5 WAGYU BEEF 飞騨牛

岐阜县



6 WAGYU BEEF 石垣牛

冲绳县

石垣牛产地位于日本南端的冲绳县，以石垣岛为主的八重山群岛，就是培育石垣牛的风水宝地。石垣牛必须是被阉割的公牛或者是未经生育的母牛，育肥时间较长，公牛需要 24–35 个月，母牛则需要 24–40 个月。在温暖气候中育肥的和牛生活悠闲，毫无压力的精神状态能保证肉质没有过多脂肪，口感清爽。推荐以牛排、烤肉等方式享用，还可尝试下和牛寿司。



Tourist information

川平湾（冲绳县）

位于石垣岛的西北部，拥有变化多端的迷人翡翠蓝，令人沉醉。

扫二维码，查看店铺等更多详情

B 级美食大奖
地方料理顶流

B-1 GRAND PRIX



从四季如春的海岛到冰雪王国的北海道，狭长的日本岛四面环海，有山有水，也孕育了众多美味。说到日本各地的特色美食，“B-1 GRAND PRIX”（地方特色美食大奖赛）可谓是倍受日本美食爱好者们关注的竞赛。比赛期间各地特色美食相聚一堂，竞相角逐，自 2006 年首次举办以来规模逐渐扩大，已成为日本地方特色美食活动的一大盛事。在这里介绍几个获得优秀成绩和大奖的特色美食，而且就算是同一道料理每家店都各具风味，若是有机会到当地可以各种都尝一下！







充满地方风情的美味，
个个都承载着有趣的灵魂，
让人欲罢不能！

1 长崎县 上对马 TONCHAN

长崎县北部的城市对马市因为离韩国比较近，深受韩国饮食文化的影响，这道被称为“上对马 TONCHAN”的铁板料理也是其中之一。这道料理在“B–1 GRAND PRIX”2012 年和 2015 年两次获得银奖。用酱油或味噌为底制作的甜辣酱腌渍过后的猪里脊，放在铺了蔬菜的铁板上炙烤，加上蔬菜的甘甜层次更丰富。据说这道菜本来是住在对马市的韩国人中开始流行，经由日本肉铺的各种改良后如今成为了岛民心中的灵魂美食之一，不论是下饭还是配酒，炙烤的肉香和甜辣口味都不禁让人食欲大开。



2 千叶县 胜浦担担面

千叶县东南部的胜浦市自古渔业发达，1954 年当地一家大众食堂的老板想要试着做中国的担担面，经过自己的改良和调整后，形成了如今的特色料理胜浦担担面，还被千叶县认定为想要留给下一代的“千叶文化财产”之一。比起普通芝麻味较重的担担面，胜浦担担面更多用酱油来调味，最后加上满满辣油，当地出海归来的渔民和海女来上一碗热腾腾的担担面，身子瞬间就暖和起来。

COLUMN

B-1 GRAND PRIX

B-1 GRAND PRIX 是日本地方城市振兴的一大盛事，其中的 B 代表地方 BRAND（品牌），意在通过推广地方特色美食来带动当地发展。如今 B-1 GRAND PRIX 已成为一年一度树立地方美食品牌形象的全国性推广活动。



3 兵库县 明石烧 / 鸡蛋烧

兵库县明石市的这道“明石烧”可是早就闻名全国了，据说是 B 级美食的代表“章鱼烧”的鼻祖。过去在用蛋白制作名为“明石玉”的装饰品时，人们想着要如何处理剩下的蛋黄，就产生了这道小吃，所以在当地也被叫做“鸡蛋烧”。用小麦粉或淀粉跟鸡蛋、日式高汤混合倒入专用烤盘，再放入章鱼块后做成一个个可爱松软的丸子，与充满弹性的章鱼肉相得益彰。与用酱汁来调味的大阪章鱼烧不同，明石烧则是以日式高汤的鲜美为特色。整个明石市内约有 70 多家明石烧店。



4 三重县 津饺子

第一印象是，好大一个饺子！用直径 15 厘米以上的饺子皮加上各种馅儿后油炸而成，一个饺子就足够一顿饭了。香脆的饺子皮和多汁鲜美的肉馅儿，使得津饺子在 2019 年获得“B–1 GRAND PRIX”金奖，更是与福岛饺子、浜松饺子、宇都宫饺子、八幡饺子一起并称为日本五大饺子。据说早在 1985 年左右，有学校做出了能让学生一个就吃饱的饺子，并成为了学校食堂的人气菜单。现在在津市约有 30 多家店可以吃到，饺子馅儿则各家都不同，超市里也能买到速冻商品。

5 青森县 十和田牛五花肉铁板烧

十和田的牛五花肉铁板烧可以说是当地的灵魂美食，市内随便走走就有 80 多家店铺，在 2014 年获得“B–1 GRAND PRIX”金奖。做法其实粗暴简单，将牛五花和大量的洋葱淋上酱油放在铁板上翻炒，关键是必须炒到洋葱的甜味全部被释放，吸足了肉汁，鲜甜美味，简直下饭神器。有些店铺还会加上豆芽、青椒、卷心菜、口蘑等各式蔬菜一起烤，还有店铺甚至直接换成猪五花，无论您爱吃哪种，都任君挑选。



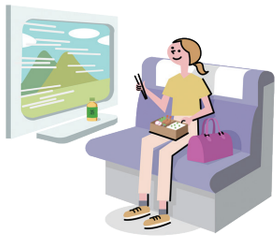
Tourist information

十和田湖（青森县）

十和田湖是罕见的二重火山湖，在那里还可以体验到许多户外项目。



扫二维码，查看店铺等更多详情



珍藏版
美味列车便当



在日本坐火车旅行，除了一路可以欣赏车窗外的美景外，还有一大乐趣就是可以吃到美味的列车便当。日本的列车便当俨然已成为一种特色文化。各家铁路公司各显神通，每种便当都经过精心配制，极具地方特点，不同车站还会推出具有当地特色的季节限定款便当。有的吃货会为了一路品尝不同车站推出的铁路便当，专程乘列车穿越大半个日本。如今又有了新潮流，开始收藏起了便当盒，从传统陶瓷“有田烧”（“烧”意为瓷器）到充满民间艺术风格的“益子烧”，下次就该是为了一个便当盒穿越大半个日本了吧。





Tourist information

浦之崎站（佐贺县）

春天乘坐长崎县・佐世保——佐贺县・有田区间行驶的松浦铁道，可在浦之崎站欣赏到樱花盛开的浪漫景象。

1

销售车站：
JR 九州有田站等
佐贺县

有田烧咖喱



第一个要介绍的便当可是最热乎的人气榜第一名。好吃自不用说，当地的品牌和牛“佐贺牛”加上 28 种香辛料长时间熬制的咖喱，放上芝士后烤制而成的九州特色“烤咖喱”，连搭配的米饭使用的都是佐贺县产的品牌大米“SAGABIYORI”。最后装入拥有 400 年历史、被誉为日本三大陶瓷之一的“有田烧”（佐贺县有田町为中心出产的瓷器，被指定为日本国家传统工艺品）便当盒，从 2007 年推出后每年都要卖出 10 万个，更是在 JR 九州的第七回九州列车便当排行榜中名列第一。



2

Tourist information

鸟取沙丘（鸟取县）

山阴本线是日本长度第一的既有线铁路。在鸟取县——岛根县之间，沿日本海一路行驶，路上的绝佳景观令人难忘。



销售车站：
JR 西日本 鸟取站等
鸟取县

山阴鸟取蟹饭

活用整只蟹的精华，这个便当做到了。1910 年创业的便当店 ABE 鸟取堂发售的这款蟹饭可是列车便当中的明星产品。可爱的螃蟹形状便当盒十分吸睛，打开后是满满的蟹肉，和两个大蟹钳，下面的米饭也是用蟹膏蟹油烹煮而成，别具风味。当然日本便当特色的酱菜也不能少，用 9 种蔬菜腌渍而成的酱菜特别下饭。便当盒是可降解材料做的，符合环保潮流。

这一份可爱的桃子便当可是将山珍海味一股脑都收进来了。在日本传统醋饭上放上各种色彩丰富的美味食材做成豪华“散寿司”（散寿司是一般节日和庆典时常吃的传统食物，将食材和海鲜刺身切块放在醋饭上），在当地往往出现在婚丧嫁娶或招待贵宾的宴席上。而冈山县就是将这一传统料理移植到了便当盒里，包装是日本民间故事里的著名形象“桃太郎”（《桃太郎》是日本一个家喻户晓的民间故事，冈山市是桃太郎的故乡，也是有名的桃子产地），传说他从桃子里诞生，所以便当盒也做成了桃子形状，醋饭上是金黄的鸡蛋丝、粉橘的虾仁、和醋渍马鲛鱼、以及各色腌菜等，色彩鲜艳丰富，诱人食欲。

Tourist information

后乐园（冈山县）

日本三大名园之一的“后乐园”，距离 JR 西日本冈山站很近，园内一步一景，值得细细品味。



销售车站：
JR 西日本冈山站
冈山县

桃太郎祭寿司



3

销售车站：
JR 山阳本线 神户站 西明石站等
兵库县

Hippari 章鱼饭

4



这款便当盒可是非常少见的陶罐，一不小心还以为是一罐子腌菜。其实这是淡路屋售卖的“Hippari 章鱼饭”便当，外形参照了渔民捕捉章鱼时使用的陶罐。掀开上面的盖子，就能看到大块的章鱼腿和色彩丰富的蔬菜，下面还藏着章鱼天妇罗、星鳗等，就着酱油饭一起吃，简直太入味了。



Tourist information

明石海峡大桥（兵库县）

乘坐 JR 神户线行驶在朝雾站——舞子站之间时，可以欣赏到以世界第一长吊桥而闻名的明石海峡大桥。

扫二维码，查看店铺等更多详情

全方位体验
日本酒藏文化





日本的酒文化丰富多彩。极具代表性的日本清酒及烧酒自不必说，威士忌蒸馏所、葡萄酒厂也人气剧增。其中，有的酒藏（特指酿造和储存日本清酒的地方，在酒藏工作的人被称为“藏人”）或酿酒所还提供住宿，人们可以入住并体验一回酿酒师的日常生活；还有一种酒店也是由旧时酒藏改建而成，住在其中，耳畔似乎还回响着昔日酿酒师们的劳作之音。喝上一杯，住上一晚，或许您就读懂日本的酒文化了。

1 SAKE

奈良县

NIPPONIA HOTEL
奈良 奈良町



奈良丰泽酒造位于日本数一数二的观光地奈良，创业至今已有 150 年历史。过去，它坐落在兴福寺附近的奈良町一带，现在已经搬到奈良市的南部。其原本位于奈良町的酒藏及其主人的旧宅，经改建后不仅尽可能地保持了建筑的原貌，还在用水系统等性能上都做了升级，确保居住上的方便舒适。作为日本清酒主题酒店，酒店内自然少不了与清酒相关的元素，例如经由奈良丰泽酒造打造的特色酒粕风吕（浴池）等。餐厅内可以品尝到酒店限定口味的清酒，还能参观酒藏。此后，体验内容还会陆续增加，让人进一步感受日本造酒业和酿酒人的蓬勃生机。









2 WINE

石川县

Heidee 葡萄酒酿造所

石川县轮岛市以日本三大朝市之一的“轮岛朝市”闻名，而这间酿酒厂就位于轮岛郊外山谷间的平坦地带，面向日本海。在这里，葡萄园和酿酒所都开放参观，并有专业人员陪同解说，一圈下来，关于葡萄酒的知识也会大增。想小酌一杯的话，酒厂内设有餐厅，不仅提供午餐和下午茶菜单，也有搭配葡萄酒的小食，透过玻璃窗还可眺望景致优美的日本海；晚餐的话，只对十人以上的团体开放。值得一提的是，因当地盛产海鲜，所以酒厂对适合与海鲜鱼贝搭配的白葡萄酒很是下功夫，值得品尝。这里的招牌葡萄酒包括“相承”系列，作为近邻的古寺大本山总持寺的御用酒款，特点是酸度适中，香味馥郁，抿上一口，令人顿感心情愉悦。



3 SAKE

长野县

KURABITO STAY

长野县佐久市的橘仓酒造，创建于江户时代（1603~1868 年），已有 300 多年的酿酒历史，代表作是日本清酒“无尽藏”。2020 年，橘仓酒造将酒藏内曾为酿酒师宿舍的建筑改建成了“酒造酒店”——KURABITO STAY，更方便对日本清酒有兴趣的人们通过住宿、参观或体验活动，深入了解这种具有日本传统特色的造酒方式。体验日程分为一晚两天或两晚三天两种，酒店还会举办品酒会以及日本酒发酵所用的“麹”的相关讲座，可以进一步加深对日本清酒的理解。相信通过这一系列的体验，一定会对日本清酒更加感兴趣。由于接待人数有限，有兴趣的话记得提早预约。

正是这些日本酒藏，
支撑起日本造酒业的一片天

COLUMN

拥有酒藏数量第一多的地方便是盛产大米的新潟县，紧随其后的是长野县。烧酒酒藏的主场非鹿儿岛县莫属。而葡萄酒厂的话，不得不提山梨县。无论是大型还是中小型酒厂，有多家可以开放参观，有些厂家不仅能参观，还能亲手体验酿酒过程。如果想对特定酒类的酒藏进行参观的话，选择酒藏数目较多的县或许可以获得更丰富的体验。

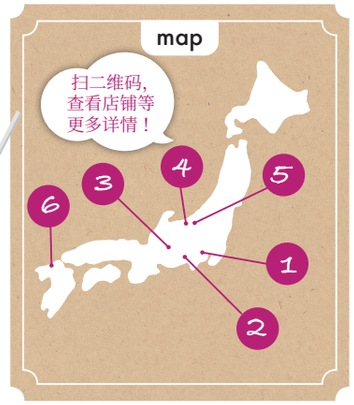


扫二维码，查看店铺等更多详情

神奇的发酵之力 既健康又美味

Fermentation Sweets





日本酒、味噌或酱油，诸如此类的发酵食品和饮料，在日本饮食文化中起着举足轻重的作用。作为健康食品，也备受世人关注，不过这些发酵产物也难以避免给人们一种“咸”物的印象。其实，用来促成发酵的麹（由蒸煮过的谷物如米、麦、大豆，加入曲菌后，在合适的温度及湿度下繁殖而来之物，又写作“糀”），自带微甜，风味独特，还能够用来发面，因此在做和果子时经常会用到。最近，就连蛋糕等西式甜品也开始妙用“麹”来增添甜品的风味。那么在日本都有哪些发酵系甜品呢？一起来一探究竟吧！



1 东京都 发酵葛饼

东京的船桥屋是一家自江户时代（1603~1868 年）至今一直生产葛饼（一种使用葛粉制作的传统日式点心）的老铺。葛饼的主要制作工序包括先将小麦粉分离为淀粉和面筋，将淀粉单独放入木桶中让其乳酸发酵约 450 天。发酵完成后由经验丰富的点心师检验发酵程度，再精加工后蒸制而成。制作完成后的葛饼晶莹透亮，十分诱人。食用之前在上面撒上黄豆粉和黑糖蜜，吃起来更为芳醇甘甜。作为十分难得的和果子类发酵食品，葛饼不仅热量低，配合食用的黄豆粉和黑糖蜜也是由纯天然的植物成分制成，不含任何添加剂，是倍受人们喜爱的健康食品。





Tourist information

目黑川（东京都）

与东京湾相连接的目黑川是赏樱及赏红叶的著名景点，深受游客喜爱。



2 山梨县 笹一甘酒冰淇淋芭菲

在山梨县的咖啡馆“笹一 CAFE”内，就可以品尝到这款“笹一甘酒冰淇淋芭菲”。咖啡馆由当地酿酒厂“笹一酒造”经营。出品这款芭菲的初衷是为了让不能喝清酒的人也能感受发酵文化的魅力。作为酿酒厂直营的咖啡馆，自然少不了自家产的“酒粕”（日本酒压榨后残留的白色固体，也是制作日式甜酒酿的原料）。店里的冰淇淋中均使用了酒精度为零的自家产酒粕，因此不能喝酒的客人也能安心品尝。米麹自带独特甘甜，使得冰淇淋甜度适中，十分清爽。冰淇淋里加入糯米团子、豆沙及寒天等，不同口感的叠加，让芭菲整体展现多层次的美味。



Tourist information

从高川山（山梨县）看到的富士山

高川山海拔 976m，可以从这里轻松眺望到日本象征“富士山”。



3 岐阜县 味噌煎饼

这枚味噌煎饼出自位于岐阜县飞騨市老街区的井之广制果铺，这家已有 110 多年历史的老店，不仅深受当地人的喜爱，在日本全国也拥有众多粉丝。这里的煎饼松脆、味噌醇香微甜，口味也丰富多样，例如咖啡味、巧克力绿茶玄米味等，传统中带着新颖。值得一提的是，煎饼所用原料都产自于日本本土，味噌更是店家用秋田县产大豆亲手制作而成，并经过了三年的熟成。以传统工艺一枚一枚精心制作出的美味煎饼，可谓是用心之作。



4 新潟县 麹芝士蛋糕

这块“麹芝士蛋糕”竟然出自一家设计公司！位于新潟县上越市里山的一家设计公司，用自己培育的无农药大米制成米粉，加入“麹”后制成了这块艳惊四座的芝士蛋糕。“麹”因其能促进食物消化，还有增强免疫力的作用，所以自古以来就是很受大家欢迎的发酵食品。还因为“麹”中自带甘甜，所以制作蛋糕时，都不需要再额外使用砂糖和黄油，对身体也更为天然和健康。抿上一口，可以感受到一种恰到好处的甘甜清润，与咖啡或葡萄酒搭配都很合适。



Tourist information

妙高高原（Imori 池）（新潟县）

高原呈扇形展开，冬季是人气滑雪场，夏季则作为避暑胜地同样深受欢迎。

新潟县胎内市的古寺乙宝寺门前，坐落着一家创业于 1804 年的酒馒头老店——乙馒头屋。其招牌产品“乙”馒头在发面时使用了酿造日本清酒所必须的原材料——麹，成品酒香微溢。发好面后，包上蒸熟小豆制成的豆馅，再上屉蒸，就成了酒馒头。一口下去，粉质纤细的外皮包裹着清爽甘润的豆馅，满口都是芳香滋味。制作全程不使用添加剂、防腐剂或膨大剂等，非常天然又健康。

5 新潟县 “乙”馒头



Tourist information

胎内温泉（新潟县）

新潟县胎内市拥有众多温泉，可缓解旅途疲劳，推荐一试。





6 福冈县 糀 戚风蛋糕

位于九州地区佐贺县的嬉野，不仅有鼎鼎大名的日本三大“美肌之汤”之一的嬉野温泉，还有同样名声在外的嬉野茶。这款使用了嬉野茶以及发酵甜酒制成的戚风蛋糕在日本人气颇高。茶多酚与“麹”（日语中有时也写作“糀”）中自带的独特甘甜，十分适合用在甜品制作中，并且在增强免疫力和美容等功效上也备受瞩目。这款“糀戚风蛋糕”口感湿软、味道浓郁，再浇上奶油或红豆，吃起来更甜蜜可口。

扫二维码，查看店铺等更多详情

下一届网红拉面 抢先带您尝个遍



说到日本美食，拉面必占一席。浓郁鲜美的汤头，劲道十足的拉面，摆上叉烧肉嫩笋海苔，光是想想就食指大动。这一最接近市井的大众饮食，其实源自中国，如今融合了更多地道的日本口味，外加各个店主的独到配方，已成为日本人气美食之一。除了我们熟悉的酱油、味噌、猪骨拉面等传统口味，更有众多汇聚地方特色的拉面，比如如今大热的咖喱、牛奶拉面等。下次来日本可以不走寻常路，尝尝这些时兴拉面！





北海道

1 室兰咖喱拉面

来到北海道，汤咖喱是绝对不容错过的当地特色料理。除此以外，北海道还有许多与咖喱有关的美食文化值得探索。特别是到了室兰地区，咖喱拉面随处可见，受欢迎程度可见一斑。浓郁的汤底里加入了辛香开胃的咖喱后，层次感更为丰富。弹牙的卷面裹上热乎乎的咖喱浓汤，来上一碗瞬间让人幸福感爆棚！



兵库县

2 赤穗盐味拉面

兵库县赤穗市是日本的食用盐著名产地，这里的特产拉面便是鸡骨汤底结合赤穗当地生产的盐味拉面。清澈的盐味鸡汤与浓油赤酱或浓稠白汤相比丝毫不逊色，简单的盐味调和后更凸显了汤底的鲜美和拉面本身的香味，再简简单单盖上几片叉烧肉、大葱圈等，爽滑细面瞬间入口，老少咸宜，吃上一大碗也不会腻。



千叶县

3 白汤Gau拉面

千叶县被誉为日本奶牛养殖的发源地，在这里又会有怎样的惊喜呢？自然是这碗加入了当地产牛奶的白汤拉面了。这道拉面的始祖据传是一家名为“大众中华 Hosana”的店铺，经过各种尝试后，用生姜来中和了牛奶的腥味，再加上奶油芝士增加汤底浓稠，略粗的面条则有利于吸满了咸甜味的奶油汤汁，再加上大块叉烧，成为了一种好吃又口感新颖的拉面！如今这道未来的网红拉面在当地还未遍地开花，记得提前搜索下再去哦。



Tourist information

袖之浦海滨公园（千叶县）

从公园内标志性的展望塔上，可眺望到东京湾 Aqua-Line（横跨东京湾中央，连接神奈川县川崎市和千叶县木更津市的收费公路）和海萤停车场（木更津人工岛上世界罕见的停车场）。



高知县

4 味噌猪排面

浇头比面还多？来到高知县点上一碗味噌猪排面，一端上桌便已被其分量所震慑！到底先吃肉还是先吃面呢？趁着现炸猪排还酥脆时吃上一口一定很美味，不过等猪排吸收了浓郁的味噌汤汁后吃也是个不错的选择。对了，吃拉面时记得撒上一点桌上放着的“七味”辣椒粉，带点辛辣的拉面更让人欲罢不能。

青森县

5 味噌咖喱牛奶拉面

这道新晋的人气拉面其实还颇有历史，诞生年代可追溯到昭和 40 年代（1965~1974 年）。在北海道札幌的一家味噌拉面店店主到青森也开了一家店，正巧当时在学生中流行起混合各种口味的拉面，偶然有客人提议“如果在味噌拉面里加入咖喱和牛奶会怎么样呢？”，没想到无心插柳柳成荫，一道美味就这样应运而生。在拉面的味噌汤里放入咖喱粉和牛奶，一口下去先是咖喱的辛辣和味噌的咸鲜味，后味则留下牛奶的醇香，让整体口味变得柔和，又增添了回味无穷的浓郁奶味。





Tourist information

八甲田山（青森县）

海拔 1,585m 的主峰“大岳”以及北八甲田的 10 座山峰和南八甲田的 6 座山峰共同构成八甲田山。



神奈川县

6 生码面

这道名为“生码面”的神奈川县人气拉面，以盐味或酱油味汤底，淋上勾了芡的“浇头”，可用浓郁鲜美来形容。有些店的浇头中不仅有炒豆芽，还会加入卷心菜、黑木耳、鱼糕、肉丝等一起翻炒勾芡，选用的细面条与浓郁的浇头相得益彰，从第一口鲜到最后一口！



Tourist information

看得见港湾的山丘公园（神奈川县）

公园位于俯瞰横滨港的一座小山上，是横滨湾大桥的最佳观景点。

扫二维码，查看店铺等更多详情

Japanese food

好吃好玩的和食体验



和食一直在世界范围内倍受瞩目，自从 2013 年被联合国教科文组织登录为非物质文化遗产后，人气愈发升温。关于和食的制作体验也在日本各地活跃开展，即便是初次参与体验的访日旅行者也可以轻松体会到其中的乐趣。并且，体验过后还能愉快地品尝亲身制作的日式美味。总之，如果在日本旅行的计划中加入和食体验环节，或许会为这次旅行增添不少特别的回忆。





东京都 1

寿司制作

说起和食的代表，必然会提到寿司。笼统来说可以分为两大类：在醋饭上放上新鲜的鱼鲜虾贝再用手握出来，这是“江户前寿司”；以寿司箱压制出来的一块块的寿司，看起来缤纷多彩，这是“押寿司”，在关西等地较常见。这两种寿司都可以进行制作体验。尽管很多人认为“寿司是专业领域，看上去太难了”，但在大多体验场所都有资深职人耐心指导，食材和醋饭等也一应俱全，完全可以放手一试。寿司做完后可以当场品尝，也有的可以带回家慢慢吃，这正是其乐趣所在。

京都府 2

茶道体验

关于茶的体验多种多样，像是用茶筅点茶，以茶叶煮煎茶，或者进行茶叶采摘等。著名的茶叶产地宇治市位于京都府南部，除了茶道，在这里还可以体验采茶或茶叶的加工制作等。采茶体验仅限于初夏，这个时节天气适宜，采摘起来也心旷神怡。此外还可以亲手感受用石臼研磨抹茶的过程，心静神定地感受茶香，这份独特亦将成为美好的日本旅行回忆。







山梨县 3

手打馓饦

和食制作体验中比较具有地方特色的还有手打馓饦（bó tuō）。这是山梨县的一道乡土美食，用小麦粉加水和面，切成宽面后再放入大量蔬菜煮熟，最后用味噌调味，因其独特风味成为日本农林水产省的“农山渔村乡土料理百选”之一。和乌冬面不同的是，做馓饦和面时不加食盐，而且尽管有捏面团的步骤，但是没有增加面条韧性（比如乌冬面的“踩面”）的步骤，这样做出来的面条口感柔糯。制作过程也比较简单，即使是初次尝试的人也可以轻松搞定，值得试试手。

五星豪华午餐 感受轻奢乐趣

Welcome





您是否总有这个想法：啊！好想享受一下高级的料理和服务！这时候去五星级酒店就是非常适合的选择了。如果预算不多，选择午餐就会宽裕许多。在日本的国际豪华酒店，数量在不断增加，餐厅的可选择范围也更广，尽情享受这种奢侈感带来的小确幸吧！

1 栃木县

日光丽思卡尔顿酒店





知名连锁酒店品牌——丽思卡尔顿，于 2020 年在奥日光的中禅寺湖畔建造了全新的豪华度假胜地，可以在优雅环境中享受顶级美食。价格上来看，午餐比晚餐平价不少，推荐会席料理“踯躅套餐”，从刺身到烤物有 7 道餐品，都选用栃木县应季食材烹制，享受美食的同时，还可以从视野绝佳的阳台窗户欣赏奥日光的迷人风光，是视觉和味觉的双重享受。

2 京都府

京都威斯汀都酒店





2021 年京都威斯汀都酒店完成了它的全面改造。在酒店内的 Dominique Bouchet Kyoto“Le RESTAURANT”餐厅，你可以品尝到与京都特产蔬菜完美融合的正宗法餐。午餐的肉料理是在日本国内外都拥趸甚多的神户牛等品牌和牛，品尝着细腻美观的时令料理，简直无比幸福。

3 东京都

东京椿山庄大酒店



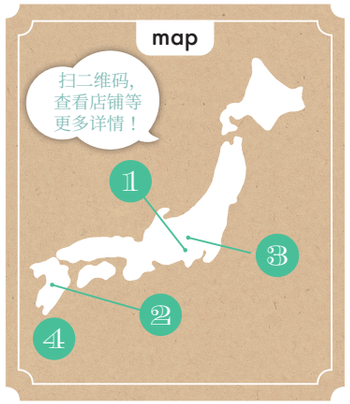


东京椿山庄大酒店，是以拥有历史感的庭园而闻名的老字号酒店。你可以在这里品尝使用富士山熔岩石烤制的石烧会席和茶釜料理。在享受石烧会席午餐美味的肉食、鱼贝类、应季蔬菜后，还可以悠闲漫步并欣赏日本国内最大规模的庭园演绎装置“东京云海”。

扫二维码，查看店铺等更多详情

绝景与美食
相遇露台咖啡





您心目中的露台咖啡是什么样的？是躺在视野辽阔的山顶？还是坐在望不到边的梦幻花田？亦或是水清沙白树林椰影？阳光正好，美食当前，日本这些坐落于著名度假区的绝景咖啡店，能让您的假期更浪漫优雅。融入了当地特色的料理和各式可爱点心也决不会辜负您的味蕾！

1 TERRACE CAFE







山梨县 Sun Meadows 清里 Terrace

山梨县的清里高原是当地非常人气的度假胜地，夏日牧场、冬季滑雪，如今更有人气的还要属这个海拔1,900米的山顶露台“清里Terrace”。坐上滑雪专用的缆车在山谷中慢悠悠晃荡，10分钟就能抵达山顶，一下缆车面前就是一览无遗的天空和山丘平原，天气晴好时还能远眺到富士山！山顶上设置了舒适的沙发和可以完全平躺的躺椅，点上一杯咖啡或是装满了当地应季水果的芭菲，搭配美景一起享用吧！

2 TERRACE CAFE



熊本县天草地区由湛蓝的大海和点缀其间的两个大岛及上百个小岛组成，优美的自然环境被指定为日本国立公园。L’isola Terrace天草就位于这绝美景致的一隅，紧靠海岸，坐在设施内的餐厅Plate café L’isola里就能从巨大的落地窗一览海景和远处的群岛。餐厅里可以享用天草食材制作的简易西餐、意面。而走到直面大海的露台上则是咖啡吧台Island Stand，点上一份意大利冰淇淋或是熊本县产的水果奶昔，海风轻拂，无论是一人独处还是好友情侣相伴，都是一份美好回忆。



熊本县 L’isola Terrace 天草



3 TERRACE CAFE



长野县白马村是日本著名的滑雪胜地，而到了夏天又换装一望无际的绿衣，凉爽清新。位于海拔1,400米的白马村“Usagi平”上，一边可以远眺八岳山和浅间山脉,一边是脚下蔓延开的“白色沙滩”，希腊度假风的咖啡店让人一时不知身处何地，如梦似幻，选好角度拍张照绝对能让您成为朋友圈红人，如果玩累了还能泡会儿桑拿。当然，这里不仅有颜值，使用当地特产白马猪肉的烟熏芝士汉堡、白马蓝莓芭菲等美食都人气超高。

长野县 Usagi 平 terrace Hakuba Mountain Beach





4 TERRACE CAFE

奄美大岛位于九州和冲绳之间的海域，湛蓝的大海，细软的沙滩，还保持着海岛的纯粹风情。奄美Kyora海工房位于用安・神之子海滩上，全落地窗的店面设计让海岛阳光尽情地洒在店里每个角落。店里的料理也极具特色，奄美大岛的传统食物和代表料理鸡饭（将鸡肉等铺在米饭上，淋上鸡汤吃的一种当地乡土料理）在这里变身意大利披萨和海鲜意面，还有用旁边黑糖工坊制造的黑糖制作的面包和甜品，海岛风味全部下肚！

鹿儿岛县 奄美 Kyora 海工房

扫二维码，查看店铺等更多详情

Tourist Attractions

网罗全新美食 尽在下一站地标



随着日本各地都市开发的有序进行，大型商业综合体拔地而起，发展日新月异。得益于新技术的渗透，这些复合型商业设施不仅有着简约洗练的外观和合理的结构，也吸引到一批拥有本地特色的餐厅和时尚咖啡馆进驻其中。下一站新地标，值得老饕们前去打卡！



① 石川县 Cross Gate 金泽







2020年8月开业的Cross Gate 金泽就位于JR金泽站的旁边，是一座大型复合商业设施。地面部分共有15层，上面的楼层为酒店，一楼和二楼是商业区域，入驻了相当数量的餐厅、咖啡馆和食品销售区。其中不乏首次在金泽开店的人气店铺，也成为了当地热议的话题。特别推荐的餐厅是“喉黑料理 ASAI”，可以品尝到当地特产的喉黑鱼，这种鱼稀有高级且滋味鲜美。除了可以吃到经典的盐烤喉黑鱼，也有喉黑刺身或煮喉黑等菜式，花样繁多的吃法令人想把菜单全部尝个遍。

② 大阪府 TUGBOAT_TAISHO

大阪京瓷巨蛋前，安静的尻无川缓缓流过，2020年1月新开的TUGBOAT_TAISHO就坐落于河畔。作为复合型商业设施，其中大部分店铺是餐饮店，提供了丰富的就餐选择，也是其吸引人的地方。一楼的Ateliesta食堂，料理的菜式都围绕着“出汁（指以昆布+鲣节熬煮出的汤底）、蔬菜、葡萄酒”展开，以大阪当地生产的食材为主，用“出汁”和葡萄酒为基础混搭创作出多种风格的美食。店内更独特的是一道原创饮品“出汁沙瓦（一种日式鸡尾酒，通常以蒸馏酒、苏打水及酸甜味的果汁调和而成）”。通常“沙瓦”是要兑烧酒或苏打水饮用，而这家店却使用了“出汁”来兑，特别的味道值得尝试一下。





看似狂野的高汤肉糜咖喱，却是柔和的日式口感

③ 埼玉县 Grand Emio 所泽



2020年9月盛大开幕的Grand Emio所泽，可直达西武铁道所泽站，地理位置优越。作为有着120家店铺入驻的商业综合体，涵盖了服装、家居用品及日用百货等方方面面，为人们一站式采购生活必需品提供了便利。在这里，从一楼到三楼都有餐饮店铺分布，值得一提的是位于三楼餐饮区域的餐厅“烧肉名菜 福寿”，其招牌套餐“黑毛和牛稀有部位・奢享品鉴御膳”极为推荐，精选了黑毛和牛的六种稀有部位，可以慢慢品味其鲜美而微妙的口感。





④ 福冈县 CAITAC SQUARE GARDEN



2020年6月开业的CAITAC SQUARE GARDEN，面向着福冈市的繁华大街，交通便利，并已成为九州繁华商圈天神地区的新地标。在其餐饮区域，无论是首次在九州开店的美味汉堡店还是汉方咖啡馆等，都备受关注。推荐位于东侧四楼的“铁板烧 三之森”餐厅，餐厅内的气氛安静优雅，彰显高级感，露台席位景色优美，铁板烧所用的和牛肉由签约牧场直送而来，值得人们驻足停留并耐心品尝这里的绝佳美味。

扫二维码，查看店铺等更多详情

Alcoholic drink

凝聚当地特色 日本手工精酿酒

手工精酿啤酒在日本深受欢迎，但除了啤酒外，日本还有种类繁多的手工精酿威士忌和金酒等等。融合了当地的水、土特产甚至是历史酿造出来的酒，每一瓶都有其独特个性。何不将这些不到当地就品尝不到的味道，加入您下一次的旅程计划表呢。



鹿儿岛县 1 Japanese GIN 和美人 Gin



本坊酒造位于鹿儿岛市，其出品的金酒“Japanese GIN和美人”的发祥地在南萨摩市加世田津贯。这款金酒使用了鹿儿岛特产的金桔、柚子、柠檬、月桃、绿茶等9种植物，再搭配杜松子和香菜籽，丰富的植物元素，碰撞出飒爽迷人的香味和口感。同品牌中，还有使用被誉为玫瑰女王的大马士革玫瑰酿成的酒（数量有限），恰如女王的名字一样，洋溢着优雅的香气，值得一试。

爱知县 2 家康B Beer



名为HYAPPA BREWS的精酿啤酒酿造所位于爱知县冈崎市，正是德川家康（日本首任幕府将军）出生的地方。酿造所在打造美酒的同时，致力于发扬当地历史和地方特产，就连啤酒的取名也令人印象深刻，除了“家康B”，还有“冈崎孃”。其实“家康B”这个名字来自于Extra Special Bitter（特殊苦啤）的首字母ESB，酿造原料用的也是德川家康曾饮用过的灵芝和当地产的紫麦，顾名思义，这款酒虽然苦味厚重，但却如艾尔啤酒一样很好入口，有机会一定要品尝一下。

COLUMN

在不像居酒屋的居酒屋店内，尽情享用手工精酿啤酒

这家 HYAPPA BREWS 酿造所还经营着一家名叫“Izakaya JaNai!!”的居酒屋，店内可以品尝到自家酿造的各种精酿啤酒。店内招牌是超厚底的芝加哥风味披萨，与手工精酿啤酒堪称绝配，吸引了日本全国各地的啤酒爱好者来此豪迈畅饮。



玩心大发 可爱伴手礼

在日本旅游途中到哪儿都能发现许多当地特色的小点心。平民的价格、便利可爱的小袋包装、时下流行的复古时髦，无论是买回家送人还是留下包装盒作为摆设，都是不错的选择！

Souvenir



奈良县 1 本家菊屋 鹿最中 Souvenir



奈良的点心老铺——本家菊屋已有400多年的历史，这里的高人气点心之一就是这款鹿最中（“最中”是一种用糯米饼皮夹着豆馅的日本传统点心）。饼皮表面将深受游客们喜爱的奈良象征——日本鹿印在了上面，糯米烤制的饼皮松脆清爽，里面夹的红豆馅细腻甜度适中。鹿最中的外包装灵感来源于奈良东大寺正仓院的花纹，并以清新的色彩演绎出古都千年历史，复古精致，绝对是送礼好选择。

鹿儿岛县 2 Migour Mill Souvenir



鹿儿岛县的富士屋制果从明治19年（1886）创业初始就放出豪言“一心一意做山芋糖”（将鹿儿岛特产萨摩芋蒸熟压碎后制作的糖），但今天要推荐的是这款同样非常高人气的奶糖，包装袋和奶糖纸都和刚发售时一模一样，九州产的牛奶做的炼乳和奶粉共同完成了这份“复古甜”。一家人买上一包，孩子开心品尝甜甜奶糖，爸妈怀念的是童年味道。

福冈县 3 蒂罗尔 Souvenir

这款名为“蒂罗尔”的饼干点心自1962年面世后迅速成为福冈的代表性点心之一。加入足量牛奶和黄油后烤制而成的脆皮筒状饼干，外加入口即化的奶油夹心，是百吃不腻的经典！共有4款人气口味，分别是香草、咖啡、草莓和巧克力。造型上也不断推陈出新，有长卷夹心、短卷夹心以及扁平饼干等。





秋田县 4 Le・Dessert Souvenir

Le・Dessert来自北秋田市的知名点心店“晚梅”问世50多年来，依旧深受当地人喜欢的巧克力蛋糕，无论是口感还是包装均沿用了最初的制法。如今已成为了秋田旅游途中必买伴手礼之一。香脆巧克力和松软蛋糕、外加上核桃等丰富的口感，一起咬下去，巧克力浓香充盈口中，好吃到停不下来。

扫二维码，查看店铺等更多详情

寻味日本



“日本国家旅游局”官方微博

“日本国家旅游局”官方微信