

迷恋东瀛

魅力东日本 满载而归!

美食手册



纯净。
安心。
美味。



纯净。

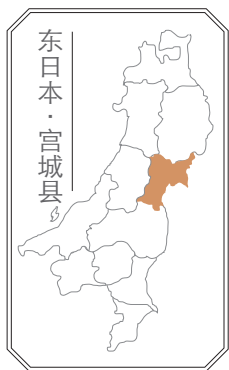
行走东日本

安心。

这里有世界三大渔场之一的三陆海岸，寒暖流交汇孕育着最肥美的新鲜海味；这里有居北的凛冽，当日本第一的大米遇到纯净雪融水，酿出了极致清酒……一方水土一方味，当我们初入这片陌生的土壤，呼吸它的纯净美好，品尝它的秀色五味，与人们交杯畅怀，与大地亲切接触，尽情吟咏东日本的魅力无限。

* 此处的东日本特指日本宫城县、福岛县、茨城县、栃木县、群马县、千叶县、新潟县、青森县、岩手县、秋田县、山形县。

仙台牛舌



无论是从天上还是陆地来到仙台，第一个入眼的必是各种牛舌特产，便当、点心、甚至汽水，都有可能是牛舌口味——是的，对于一个无肉不欢的吃货来说，仙台的意义可远不止鲁迅文中曾经的留学之地那么单一。

仙台的牛舌新鲜、肉厚、味美。吃法



安全数据

放射物名称(浓度) \ 品目	牛肉	自来水
放射性铯 134 (Bq/kg)	未超标 (小于 25)	未超标 (小于 1)
放射性铯 137 (Bq/kg)	未超标 (小于 25)	未超标 (小于 1)

* 空气中放射性辐射强度 ($\mu\text{Sv/h}$) 小于 0.044 (自然界中的正常数值为 $0.02 \sim 0.2 \mu\text{Sv/h}$)，Bq= 贝克勒尔 (Becquerel) 是放射性活度的国际单位。“未超标”指未超过日本厚生劳动省颁布的基准值。(一般食品小于 100 Bq/kg) 以上数据出自宫城县放射性物质测定结果一览 www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k 自来水及农产品类别。以上数据为 10 月 1 日为止的最近一次检测数值。

也是各种各样，有红烧、熏制、咖喱、酱腌、炖、烤，甚至生吃做成寿司。当然最为经典的吃法还得是炭火烧烤，切得厚厚的牛舌放上铁网，一会儿便香气四溢，入口即化，鲜嫩多汁。

在仙台的牛舌专门店的牛舌定食一般是一份牛舌加米饭、例汤、酱菜，每家店对牛舌的厚度和调味上都会有不同讲究，若是看到有舌根附近较为肥厚的特别牛舌菜单一定不要错过！



From 食尚小米

美食达人。担任电视台、杂志等多家媒体的顾问。

来仙台一定要吃牛舌，置身 JR 仙台站大楼就能嗅到烧牛舌香气，先来一份牛舌炖汤开胃，以清新的山葵牛舌结尾，甚是舒畅。据说当年给驻扎美军吃好牛肉当地人食牛舌，最后反到掌握了烹制牛舌的绝窍，可谓是无心插柳所得。

图片提供：宫城县观光课



日本清酒

东日本·新潟县



上文并没有偏题，米好、水好是酿造日本清酒的重要条件，加之日本最为古老著名的酿酒师流派之一越后杜氏，成就了新潟“地酒王国”的称谓。

新潟共有 95 间酒藏，其中 46 间可以接受预约参观，不过最快又最全面的试饮方式，就是走进“日本酒博物馆”，齐备 95 间酒藏的代表酒款，若是面对五花八门的“清酒试饮墙”无从选择，还可向馆内的“侍酒师”寻求建议，最后记得一定要带上一瓶，回家慢慢品味日本的好水好米。

位于日本本州岛中北部、濒临日本海的新潟县地形呈现南北细长，有着漫长且富于变化的海岸线，是日本海沿岸的海路交通枢纽，正是得天独厚的地位优势，造就了新潟成为日本的“稻米之乡”；同时丰富的雪融水，运载着许许多多山间的落叶而养分丰富……



From 陈旭阳

国内最大的出境游一站式平台“穷游网”编辑。

新潟盛产大米，以米酿酒也顺理成章。新潟站这一人来送往的地界儿有个有趣的日本酒体验中心，一墙之上两百多款本地清酒，参观者买筹入内投票选取自己喜欢的酒款，另有 90 种盐类与之搭配，让每个到访者都可以感受到清酒的魅力。还有一款适合长者饮用的新潟清酒，长者盛！

安全数据

放射物名称(浓度)	品目	自来水	水产物	大米	蔬果	肉类
放射性铯 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出	未检出	未检出

* Bq= 贝克勒尔 (Becquerel), 是放射性活度的国际单位。“未检出”指低于测定机器所能测定的最低值，即远低于日本厚生劳动省颁布的基准值。以上各分类数据为 10 月 1 日为止最新一次检测数值。以上数据出自新潟县放射线·放射能数据库 <http://houshakensaku.pref.niigata.lg.jp> 自来水、水产物及农产品类别。



苹果

东日本·青森县



青森县是日本本州最北端的一颗明珠，仿佛大海与森林齐聚的童话般的土地，在这片大自然赐予的沃野上，勤劳的青森人民用自己的全部诚意培育出了让世界为之惊叹的苹果。

“红富士”——或许在我们知道青森这个地名前，更早地就在各大水果摊上先接触了这样一个词汇。如今来到它真正的发祥地，就先例数下这被称为“水果的艺术品”名震天下的秘密。

青森的苹果产量占日本全国产量的一半，所产苹果不光是个大和味美，在培育过程中，从剪枝到收获的繁复过程都

由人工完成，安全标准（世界上最严格的农药检测标准）和运输过程（全程空气调节，休眠状态冷链运输）方面要求极高。正宗的富士苹果一般在 300~400g 之间，果汁丰富，酸甜均衡，咬下去香脆甘美。

当然作为日本全国著名的“苹果王国”，除了苹果汁、苹果酱和苹果派等经典产品外，热苹果酒如今也颇受欢迎。

安全数据

放射物名称(浓度)	品目	苹果	水产物	水稻	牛肉	鸡蛋
放射性铯 134 (Bq/kg)		未超标 (小于 15)	未超标 (小于 15)	未超标 (小于 25)	未超标 (小于 25)	未超标 (小于 15)
放射性铯 137 (Bq/kg)		未超标 (小于 10)	未超标 (小于 15)	未超标 (小于 20)	未超标 (小于 25)	未超标 (小于 10)

* Bq= 贝克勒尔 (Becquerel), 是放射性活度的国际单位。以上各分类数据为 10 月 1 日为止青森县各地区最新平均数值。“未超标”指未超过日本厚生劳动省颁布的基准值。(一般食品小于 100Bq/kg) 以上数据出自青森县产农林水产物放射性物质调查结果 <http://monitoring-aomori.pref.aomori.lg.jp> 水产物及农产品类别。

From 万蒂妮

上海 SMG 集团人气第一的知性美女主播

早已耳闻富士苹果的大名，这还是第一次有幸在它的发祥地青森尝到，而且是全套的苹果大餐！甘甜入味的苹果咖喱后再来杯红玉苹果酿的沁凉的苹果酒，酸酸甜甜非常符合女性的口味。



桃子寿司

东日本·千叶县



寿司”，然而最新鲜的食材却是其根本，所以来到千叶一定要去吃一次寿司！

因为港口直送的新鲜，有时都不需要任何调味便是极致，而在桃子却不得不说当地名产的酱油，使醋饭、海鲜在口中融合出更上一层次的鲜美。加上寿司师傅特制的桃子玉子烧，接近布丁的口感是饭后的最佳甜品。



From KIMI

喜爱美食，上海SMG集团ICS频道主办《食尚厨神》比赛八强选手

酱油的鲜、醋饭的酸、配上山葵和姜片的辛辣与清新，完美烘托出寿司特有的本色风味。还需带上一句本地的酱油，搭配寿司堪称完美，路过鱼市场时忘记捎上一瓶后悔至今。

千叶县周围拥有内湾型和外洋型的海域，水产丰富，特别是在黑潮与亲潮交替的太平洋沿岸的寒暖流交汇处。桃子是最重要的渔港之一，其捕获量居日本第四位，是世界三大渔场之一。鲷鱼、鲈鱼以及龙虾的产量，曾位居全日本排名第一。

寿司不仅是日本人最爱的传统食品之一，日本人常说“有鱼的地方就有

安全数据

放射物名称(浓度)	品目	海水、河水(水质)	水产物	水稻
放射性铯 134 (Bq/kg)		未检出	未超标(小于12)	未超标(小于4)
放射性铯 137 (Bq/kg)		未检出	未超标(小于15)	未超标(小于4)

*空气中放射性辐射强度(μSv/h)小于0.056(自然界中的正常数值为0.02~0.2μSv/h)。Bq=贝克勒尔(Becquerel),是放射性活度的国际单位。水产物数据为桃子鱼港五类海产(比目鱼、石鲈、鹰爪虾、河豚、日本须鲷)抽检平均值。“未超标”指未超过日本厚生劳动省颁布的基准值(一般食品小于100Bq/kg)。以上数据出自千叶县放射能·放射线关联情报www.pref.chiba.lg.jp/cate/baa/housha水质、水产物及农产品类别。以上数据为10月1日为止的最近一次检测数值。



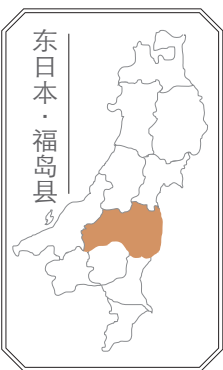
喜多方市以49,238人口数却有120所面店的高密度比例，与札幌、博多并列为日本三大面食城之一。喜多方拉面汤底以猪骨为主原料，加以小鱼干熬制，大条的扁平卷曲面条，舌感光滑，有韧性，吃起来有大快朵颐的感觉。

当地老百姓喜欢上完夜班或者早上运动之后吃一顿拉面，一大早吃拉面也被



喜多方拉面

东日本·福島县



他们称作“早晨拉面”，对他们来说能在冬天上班前先吃上一碗拉面暖暖身再去上班是最幸福的事。大多数拉面店早上7点已开始营业，不妨也来赶个早来当一回真正的“喜多方人”。

安全数据

放射物名称(浓度)	品目	种类数	检查数量	超过基准值(100Bq/kg)	基准值以下(100Bq/kg)
玄米		1	2	2	0
谷类(除玄米)		6	1011	2	1009
蔬果		198	2603	0	2603
乳类		1	176	0	176
肉类		3	1737	0	1737
鸡蛋		1	60	0	60
水产物		130	4133	2	4133

*Bq=贝克勒尔(Becquerel),是放射性活度的国际单位。基准值:指日本厚生劳动省颁布的最新基准值(一般食品小于100Bq/kg、饮用水小于10Bq/kg)。超过基准值的商品已被禁止在市场上销售流通。以上数据出自福岛县水·食品等的放射性物质检查www.pref.fukushima.lg.jp/site/portal/89-4.html。以上数据为10月1日为止的最近一次检测数值。



From 张志林

国内人气歌手，入选《东方风云榜》前十位，喜爱旅游与美食，开创美食主题演唱会先锋。

特地来感受了三大拉面派系之一的喜多方拉面，面条劲道有力，汤底咸淡适中，我确实上海没有吃到过类似的，汤底可能有接近的，但面条完全不同。一碗拉面，几杯啤酒，漫画中的夕阳西下，这座据说会幸福满开的城市，值得停留。



From 丁丁

上海 SMG 集团旗下亚洲最受欢迎电台动感 101 人气 DJ。

不得不夸一下日本料理中的汤汁，清清淡淡的口感，但却又鲜美无比，加上各种蔬菜看着就觉得很健康。宽乌冬面也完全融入了汤汁的鲜味，又弹性十足，口感味觉双重满足！



乌冬面为日本三大面条之一，是日本料理中不可或缺的主角。其口感介于切面和米粉之间，是将盐和水混入面粉中制作成的白色较粗的面条，口感偏软，再配上精心调制的汤料就成了一道可口的美食。

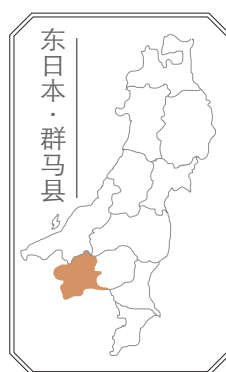
群马县因为全年晴天较多，加上水分含量较高的土壤，自古就是栽培小麦的最佳场所，来到这个小麦生产量居日本第二的地方，一定要来尝一下当地的“切入乌冬面”。

因是将做好的面团拉伸擀平后切成面片而得名，与一般乌

冬面不同的除了宽度和切面手法，不放盐，仅用水和面粉和面，然后将类似于“刀切面”的宽乌冬和胡萝卜、大葱、白萝卜、香菇、土豆、山芋等新鲜蔬菜煮成一锅高汤，弹性十足却宜入味，有用酱油汤底，也有味噌口味的。

在日本老少咸宜，不论在家里还是在外吃饭，乌冬都是一种很常见的食品。本地还有个特别吃法，就是将头天晚上剩余的乌冬第二天再加热后盖在米饭上一起吃，据说会有意想不到的美味。

切入乌冬面



安全数据

放射物名称 (浓度)	品目	自来水	小松菜	大葱
放射性铯 134 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出
放射性铯 137 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出

*Bq= 贝克勒尔 (Becquerel)，是放射性活度的国际单位；未检出指低于测定仪器所能测定的最低值，即远低于日本厚生劳动省颁布的基准值（一般食品小于 100Bq/kg、饮用水小于 10Bq/kg）；以上数据出自群马县放射线测量测定结果 www.pref.gunma.jp/05/z8700007.html 自来水及食品分类。以上数据为 10 月 1 日为止的最近一次检测数值。



From 晃悠

80 后的文艺少女作家，出版《日本，去 1000 次也不够》，微信公众号“和风旅人”的运营者。

在食欲之秋能大口品食肉最是幸福了，更别说精心调制酱汁炖煮的品牌和牛！有幸和下榻酒店的主厨师傅请教了一番，还让我们有机会再来茨城县品尝一下冬天的鰯鱼锅，和被称为“海中鹅肝”的鰯鱼肝。

常陆牛



常陆牛为品牌牛，由茨城县制定的生产者所养殖的黑毛和牛，并由通过“社团法人日本食用肉评审协会”（日文原名：社团法人日本食用肉格付协会）的严格认定，给予 A 级或 B 级的等级分类。

来上一盘烤常陆牛，鲜红的精肉组织与白色的霜降纹构成了一幅最为诱人的画面。先听，静候肉汁流淌到铁板那一刹那的动人声响；再闻，纯正的牛肉鲜香已满布空气之中；最后是尝，一筷入口，肉汁随着在口内融化的霜降脂肪一齐洋溢，于是，幸福的脑波也在全身荡漾开来。



安全数据

放射物名称 (浓度)	品目	牛肉	原乳	鸡蛋	猪肉	鸡肉
放射性铯 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出	未检出	未检出

*Bq= 贝克勒尔 (Becquerel)，是放射性活度的国际单位；未检出：指低于测定仪器所能测定的最低值，即远低于日本厚生劳动省颁布的基准值（一般食品小于 100Bq/kg、原乳小于 50Bq/kg）；以上数据出自茨城县政府。以上数据为 10 月 1 日为止的最近一次检测数值。



被誉为“西之松阪·东之米泽”的米泽和牛为日本三大和牛之一，在日本可说是顶级的美味。米泽牛肉因脂肪熔点低，漂亮的雪花纹理加上入口即化的美妙口感，无论是寿喜烧、牛排、涮涮锅、铁板，尝过一次就绝对无法忘怀。

米泽牛的肉牛品种仅限于黑毛和种的未生育母牛，并经过专

业机构认定。它的故乡“置赐”位于山形县南部，是个四方向阳，被饭丰、吾妻、奥羽等大山环抱起来的盆地，冬天大雪覆盖夏天则高温潮湿，其美味便来自于这丰富多变的大自然和养殖员们的尽心养护。



From 范庭略

出版人 & 酒文化作家，创办 GOODlifeMEDIA，对观光和酒文化极有研究。

日本东北的山形县有个和关西的神户牛肉一样有地理标示的“米泽牛肉”，雪花纹理太美了，可惜这次吃的是火锅料理，入口即化已经足够美味，下次还想尝试厚切烤着吃，一定更香。

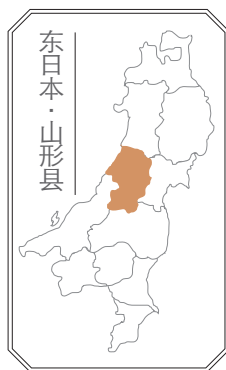
安全数据

放射物名称(浓度)	品目	自来水	水产类	畜产类	蔬菜	果树
放射性铯 134 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
放射性铯 137 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出	未检出	未检出

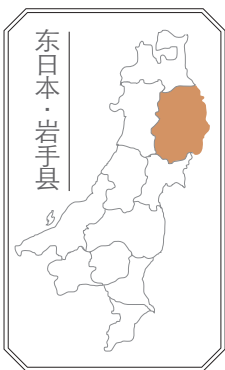
※Bq= 贝克勒尔 (Becquerel)，是放射性活度的国际单位；未检出：指低于测定机器所能测定的最低值，即远低于日本厚生劳动省颁布的基准值（一般食品小于100Bq/kg、饮用水小于10Bq/kg）；以上数据出自山形县官网放射安全信息 www.pref.yamagata.jp/houshasen 自来水、水产物及农产品类别。以上数据为10月1日为止的最近一次检测数值。



米泽牛



碗子荞麦面



岩手著名的乡土料理“碗子荞麦面”，也称“一口荞麦面”，是日本三大荞麦面之一。

在说到它的味道之前，更多游客会先被其新奇有趣的吃法所吸引。食客所用的碗在岩手方言中叫做“碗子”，吃的时候身后站着一个服务员，伴随着服务员的吆喝，“碗子”中不断有新的荞麦面添进来，一次放入的面条为了一口能吃掉的量，最后计算碗数。

这一吃法是过去因用荞麦面招待众多的来客而形成的当地独特的方式，一般8-15碗相当于普通一碗的分量。

每年岩手县还会举行热闹有趣的“碗子荞麦面全日本大赛”，据说优胜者可获赠价值10万日元的旅游券，对胃口有自信的你不妨来这里挑战一下。



From 蔻蔻

著名高级营养师、高级烘焙师，担任多档美食节目的常驻嘉宾。

这么吃荞麦你们试过吗？据说女人一般能吃30-40碗，男人吃50-60碗。知道我吃了多少？31碗！实在是看不起自己的小胃口啊，即使如此还被破例颁发了证书，受之有愧，下次饿个三天再来挑战！



安全数据

放射物名称(浓度)	品目	水产物	牛肉	大米
放射性铯 134 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出
放射性铯 137 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出

※Bq= 贝克勒尔 (Becquerel)，是放射性活度的国际单位；未检出：指低于测定机器所能测定的最低值，即远低于日本厚生劳动省颁布的基准值（一般食品小于100Bq/kg）；以上数据出自岩手县放射能相关信息 www.pref.iwate.jp/houshasen 水产物及农产品类别。以上数据为10月1日为止的最近一次检测数值。

From 丁丁

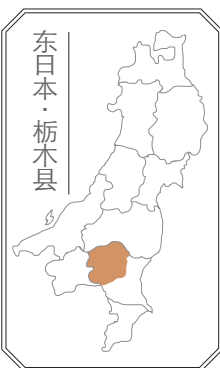
上海 SMG 集团旗下亚洲最受欢迎电台动感 101 人气 DJ。

一直想吃遍日本所有的 B 级美食,这名为“饺子”似“锅贴”的大众美食可以说是典型代表了。饺子底部煎得金黄香脆,里面馅料也够鲜,第一次单拿煎饺做晚饭,加上啤酒简直绝配。



宇都宫饺子

东日本·栃木县



要问起这一切的出处,其一,是因为此处以盛产饺子中必不可少的韭菜而闻名;其二,则是宇都宫曾经有每户家庭饺子消费量居日本第一位的记录。

在仅拥有 30 万人口的宇都宫市,大大小小的饺子店多达 300 家,可以品尝到品种繁多的饺子,有水饺、炸饺、烫饺等,当然最主要还是煎饺。一盘上桌,饺子皮厚,蔬菜新鲜,肉汁充分,而且价格绝对亲民。

出了 JR 宇都宫站,可以看到一座被称为“饺子像”,用饺子皮包裹住的维纳斯女神的新型雕像,还有各种“饺子”外形的卡通吉祥物,可以说你来到了一个不折不扣的“饺子之城”。

安全数据

放射物名称(浓度)	品目	自来水	河水	韭菜	小麦	白菜
放射性铯 134 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
放射性铯 137 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出	未检出	未检出

*Bq= 贝克勒尔 (Becquerel), 是放射性活度的国际单位; 未检出: 指低于测定机器所能测定的最低值, 即远低于日本厚生劳动省颁布的基准值 (一般食品小于 100Bq/kg、饮用水小于 10Bq/kg); 以上数据出自栃木县政府。以上数据为 10 月 1 日为止的最近一次检测数值。

直伸入日本海的男鹿半岛尽是怪石嶙峋,断崖绝壁的壮美荒凉,带着与生俱来的狂野气息。而和这番景致最相匹配的地方菜便是“石烧料理”。

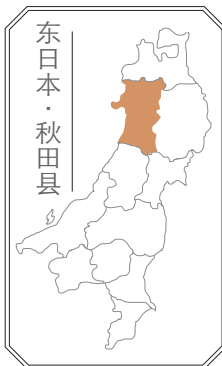
其实男鹿的“石烧料理”是从渔民的生活里发展出的带有海滨气息的特色乡土料理。先用本地地产的海鲜、海藻、蔬菜调汤汁,再将炭火烤红的海岸岩石投入放有汤汁的木桶中,随着翻滚涌出的高温蒸汽桶内的食材瞬间被煮熟。一般石块温度高达 800~1000℃,名为“金石”的火成岩可以置高温中而不碎裂,这种瞬间的沸腾使鱼肉极为紧致,散发出与众不同的味道。

“在瞬间沸腾后,食材的鲜味也都保存了下来,继续随着烧煮融入汤中,所以同样是一个锅,最初和中途的味道也会慢慢变化,因为石头有保温效果汤也不会冷掉,记得要慢慢品尝!”这可来自当地店老板的品味秘籍。



石锅烧

东日本·秋田县



安全数据

放射物名称(浓度)	品目	竹笋	蕨菜	大米	覆盆子
放射性铯 134 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出	未检出
放射性铯 137 (Bq/kg)		未检出	未检出	未检出	未检出

*Bq= 贝克勒尔 (Becquerel) 是放射性活度的国际单位; 未检出: 指低于测定机器所能测定的最低值, 即远低于日本厚生劳动省颁布的基准值 (一般食品小于 100 Bq/kg); 以上数据出自秋田县一般食品放射性物质测定结果 www.pref.akita.lg.jp/www/contents/1335161804415 农产品分类。以上数据为 10 月 1 日为止的最近一次检测数值。

From 蔻蔻

如此简单粗暴的吃法,却将最温柔的鲜美留于唇齿,这大概可以算是过去秋田渔民的一种生写照了吧。这道乡土菜恰是集齐了视觉、听觉与味觉的三大盛宴,让我不禁进入了餐桌前的狂欢模式。

迷恋东瀛 达人游 Q&A

22 名当红博主及著名旅游媒体编辑，先后分五组到访东日本，亲身体验了这些地方的美丽与富饶。海里游的山上跑的，几乎每餐都让大家赞不绝口，旅途归来后的他们对这 11 个县留下了些什么样的印象呢？



Q 经过这次东日本之行后对那里的印象有什么变化？

KIMI 原本对这些地方并没有一个具体的概念，除了那次大地震，所以留下了一个并不完美的印象。可是当我真正来到这里，什么都没有。我说的“什么”指的是不好的东西，这里人很热情很快乐，这里的美食，像今天吃的米泽牛，太美味了！还有刚开始变红的山林，在蓝天白云的映衬下，美得都不想回家了。

Q 对这次旅行途中的饮食安全方面有何想法？

蔻蔻 我们吃到的每一个东西，和牛、拉面、刺身，甚至大米饭，首先味道上全都很好吃。行程中还参观了大米加工厂、酒厂等，所有安全数值都很明确地标示在各个步骤，同时抽检的数值也随时更新在官网上，方便消费者自己查询，这种全透明化的方式让我们格外安心。

Q 那来东日本旅游究竟安全吗？

晃悠 只能说没有找到不安全的地方，交通便利、食品卫生、秩序井然，就和去日本大阪东京一样买买东西泡个温泉，随意逛街寻点可爱文具杂货。这几天也从未发生过地震等问题，当地人的生活和我们并无二致。

Q 您之后还会再来这里旅游吗？

陈旭阳 一定还要再来的，完全没逛够，像是寿司店由于我们事先预约好了菜单，现场想要再加其他刺身比较困难；还有茨城县冬天的鲛鰐鱼锅，现在还吃不到，下次一定要来尝个尽兴！在所有设施遇到的当地人都非常热情，让我们下次来了一定叫上他们，所以当然要再来！

魅力东日本 满载而归！
迷恋东瀛

www.jishixingle.cn/funjapan



《迷恋东瀛·美食手册》2015 年 11 月

