

美食宝库！ 可在长崎县五岛品尝到的极品美食！



刚打捞上来的海鲜、被誉为梦幻和牛的“五岛牛”等品牌肉、以严选原料酿制的美酒等等，岛上的美食多不胜数！在此介绍来到五岛必吃的美食和推荐购买的伴手礼。



绝对不可错过的鲜鱼！



在五岛一整年都能享用新鲜海鲜。以下介绍四季不同的当季鱼类。



春季的当季鱼类



伊势龙虾

五岛的伊势龙虾因肉质紧实，味道浓郁鲜美而广受好评。请一定要品尝刚刚捕捞上来的龙虾刺身、带壳整只烧烤的龙虾以及充满伊势龙虾鲜味的味噌汤。



春季的当季鱼类



海胆

在五岛可品尝到甜美无比风味浓郁的“紫海胆”、在市场上几乎看不到的梦幻海胆“赤海胆”。生海胆的季节是5月至6月，十分短暂，请一定在这个期间来品尝海胆。



莱氏拟乌贼

莱氏拟乌贼以制作高级寿司而知名，除了生吃，油炸和做成天妇罗也美味无比！一夜风干后被浓缩了的乌贼鲜味也是不能错过的。



夏季的当季鱼类



三线矶鲈

“三线矶鲈”是生鱼片拼盘中一定会放入的鱼种，富含油脂，体型越大越好吃。肉质紧实，风味新鲜。除生食以外，也推荐红烧或盐烤。



赤石斑鱼

“赤石斑鱼”是知名的高级鱼类，正如其名称，外观呈美丽的红色。鱼肉清淡透明，不仅生吃为佳，做成红烧、火锅和味噌汤也非常美味，汤汁尤其鲜美。



秋季的当季鱼类



日本银带鲱

亮晶晶的五岛名产“日本银带鲱”可做成各种美食：生鱼片、天妇罗、一夜干、煎烧火锅等。将清透的带有油脂的柔嫩生鱼片，蘸取柚子醋、醋味噌、姜汁酱油等吃法，是五岛地区的特色！做成天妇罗或一夜干，即可从头到尾完整享用富含钙质的日本银带鲱，营养十分丰富。五岛的乡土料理“煎烧火锅”是以酱油为基底，加入日本银带鲱和大量蔬菜的火锅料理，熬煮出美味高汤的火锅汤头也堪称绝品。



冬季的当季鱼类



褐带石斑鱼

说到五岛的冬季名产，就不能不提知名的高级鱼类“褐带石斑鱼”。乳白色的生鱼片柔嫩甘甜，带有油脂，会在口中慢慢融化。尤其在进入产季的秋冬季节，油脂会更多。也推荐品尝褐带石斑鱼火锅。



鰺鱼

五岛的鰺鱼栖息在波涛汹涌的大海中，绝对能令人大饱口福！鰺鱼一整年都能享用，其中又以冬季最为鲜美，此时的鱼肉脂肪丰富，肉质也更加紧实。除了入口即化的美味生鱼片，也推荐享用鰺鱼油脂充分入味的白萝卜炖鰺鱼及照烧鰺鱼。



冬季的当季鱼类



太平洋黑鲔

太平洋黑鲔被誉为最高级的鲔鱼（金枪鱼），生长于岛屿周边流速快的海流中，肉质紧实且富含油脂，极其美味。新鲜且价格实惠是产地才有的优势！快来享用刚刚打捞上来的鲔鱼大腩吧！



海鲜相关菜单



海鲜盖饭

如果不知道该吃什么，那就先来一碗盛着各种鱼肉的海鲜盖饭吧。除了五岛产的酱油以外，店家特制酱汁也是不错的选择。



生海胆釜饭

岛屿美食的精华！海胆釜饭煮熟时的海鲜香气令人欲罢不能，深受欢迎。这是一道充满生海胆浓郁鲜味的豪华料理。



鬼鲔寿司

鬼鲔寿司的名称取自福江岛的地标“鬼岳”。使用浅渍鲭鱼（青花鱼）制作，接近生鱼口感为其特色。这种提引鲭鱼原有鲜味的吃法值得一试。



绝对能拍出美照的岛屿珍馐“味噌烧箱鲀”



“味噌烧箱鲀”是将箱鲀翻身倒放在盘子上的五岛特色乡土料理。在箱鲀的肚子中塞入箱鲀肉、味噌、葱、姜等调料后烧烤而成。游客不仅能享受这道料理的外观与滋味，还能当作旅行见闻的话题。



可在五岛品尝的三大品牌肉

自然丰饶的气候与海风吹拂的草原，孕育出滋味浓郁的品牌肉，绝对不能错过！



五岛牛

能以实惠价格享用高级和牛是产地才有的优势！能充分感受肉香的牛排，以及肉汁在口中绽放的烤肉，都值得推荐品尝。



五岛猪

“五岛猪”口感柔嫩温和，不带腥味，呈现猪肉原有的风味。特点是红肉软嫩，肥肉部分尤其香甜。



本地鸡 (Shimasazanami)

五岛本地鸡的魅力在于越嚼越有滋味。做法有本地鸡火锅、能同时享受口感与甜味的生切片、口感劲道的炭烧本地鸡等。



五岛猪的炸猪排盖饭

五岛猪的特色是香甜的油脂和柔嫩的肉质，油炸后会锁住鲜味，满是浓缩了的肉汁。



五岛猪盖饭

使用Ago（飞鱼）做成的甜辣酱汁长时间炖煮的五岛猪肉，与白米饭堪称绝配。



在烹饪中起到提鲜作用的调味品



天然盐

用五岛的海水制成的盐富含矿物质，带有些微的甜味。无论是直接蘸取或撒在食材上，都能起到提鲜作用。



鱼酱

鱼酱是近似酱油的天然调味料，滋味浓郁，鱼类的鲜味浓缩其中，可做生鱼片酱油或调味料。



Ago高汤

在五岛，将飞鱼称为“Ago”，用Ago制作的高汤便称作“Ago高汤”。Ago高汤是九州地区主要使用的高汤，非常适合用于五岛乌冬面！



五岛产的酒类：烧酒、葡萄酒、精酿金酒



烧酒

“五岛列岛酒造”是岛上唯一的烧酒酿造厂。原料百分百使用五岛产的红薯、大米、和小麦。欢迎品鉴原料百分百五岛产的烧酒。



葡萄酒

“五岛葡萄酒庄”是长崎县唯一的离岛葡萄酒庄，主要酿造适合海鲜的葡萄酒。种类有红、白、玫瑰葡萄酒及起泡酒，十分丰富。



金酒（杜松子酒）

“五岛山茶花蒸馏所”是岛内第一家专门制作精酿金酒的酒厂。“GOTOGIN the origin”使用五岛的天然水和岛上原生山茶花种子等植物蒸馏制作，深受日本国内外欢迎。



日本三大乌冬面之一“五岛乌冬面”



五岛乌冬面

据传五岛乌冬面在一千多年前由遣唐使带回日本，历经长久岁月扎根于五岛。其特色在于将特产的山茶花油揉入面团，使得面条滑顺且有弹性，时间放久也不会糊掉。在五岛，一般的吃法称为“地狱炊”，在沸腾的大锅中煮乌冬面，再用捞面勺捞起乌冬面食用。请一定要来品尝这道料理。



山茶花岛 五岛



五岛列岛是日本数一数二的山茶花岛。山茶花油取自岛上原生的山茶花，是制作五岛乌冬面的必备品。不仅可食用，也可用来加工成滋润皮肤和头发的化妆品等。



推荐的伴手礼



Kankoro饼

“Kankoro饼”用Kankoro与糯米混合而成，是五岛自古以来流传的乡土点心。在五岛，将地瓜干称为“Kankoro”。每到12月，五岛的各个家庭便开始制作Kankoro饼，当作冬季的储存食物。推荐切成薄片后炙烤食用。



鬼鯖寿司

鬼鯖寿司的名称取自福江岛的地标“鬼岳”。使用浅渍鯖鱼（青花鱼）制作，接近生鱼的口感为其特色。这种提引鯖鱼原有鲜味的吃法值得一试。



炸鱼饼

炸鱼饼使用鲜鱼制成，鲜香的鱼味使其成为一款深受欢迎的下酒菜！名产“五岛卷”是用昆布卷起竹荚鱼肉糜，昆布和鱼肉堪称绝配，口感也令人愉悦。无论是直接使用或轻微炙烤后食用，都非常美味。