久留米のグルメ——満腹！

可以让人大快朵颐的久留米美食

难度指数 ★★★★★

文：久留米市　　译：赵宏　张静怡

日本の九州北部、福岡県南西部に位置し、人口約30万人を有する久留米市。九州一の大河である筑後川が流れ、屏風のように切り立つ耳納連山や、広大で肥沃な筑後平野など緑豊かで美しい景観を誇ります。世界的に人気のある「とんこつラーメン」発祥の地で、「筑後うどん」「久留米焼きとり」「久留米餃子」「日本酒やワインなどの酒類」「フルーツ」など多彩なグルメも堪能できます。博多駅から新幹線で約17分とアクセスの良さも魅力のひとつです。

久留米市位于日本九州的北部、福冈县的西南部，人口约为30万。这里流淌着九州第一大河——筑后川，还有如屏风般巍然耸立的耳纳连山、广袤肥沃的筑后平原等等，这些共同勾勒出久留米市绿意盎然的秀美景色。这里是在全世界颇受欢迎的猪骨汤拉面的发源地，游客在此还能品尝到筑后乌冬面、久留米烤串、久留米饺子、日本酒和葡萄酒等酒类、水果等多种当地特色美食。从博多站乘坐新干线约需17分钟便可抵达久留米市，交通便捷也是该市十分吸引人的一点。

グルメ／美食

久留米ラーメン

世界的に人気のある福岡を代表するとんこつラーメンは久留米で誕生しました。今から88年前、1937年に久留米で開業した屋台「南京千両」が、当時、東京や横浜で流行していた「中華そば」と、自身の出身地の名物料理「長崎ちゃんぽん」をヒントにとんこつラーメンを考案したと言われています。当時は、白濁していない透明感のあるスープのとんこつラーメンが提供されていました。現在のとんこつラーメンの特徴である白濁したスープが誕生したのは1947年。同じく久留米に開業した屋台「三九」で、仕込み中うっかり長時間強い火力でスープを炊いてしまい、スープが乳化して白濁してしまったそうです。開店時間も迫っていたため、そのまま味付けをしてみると、まろやかで濃厚なスープができあがったという偶然の産物が今のとんこつラーメンのベースになっています。

とんこつラーメンと聞くと、「博多・長浜ラーメン」を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、博多・長浜ラーメンは毎日その日使う分だけのスープを作る「取りきり」なのに対し、久留米ラーメンは大きな羽釜で炊き出したスープに減った分を継ぎ足しながら煮込み続ける「呼び戻し」という方法で作られています。このスープの取り方の違いが、とんこつの風味がより強くなる久留米ラーメンの要素のひとつです。また、麺は同じストレートの低加水麺ですが、久留米ラーメンはやや太めで軟らかめに茹でた「ヤワメン」が主流です。軟らかく茹でることでスープの味が麺に染み込んでよりいっそう美味しくなります。

久留米拉面

风靡全球的福冈代表性美食——猪骨汤拉面，正是诞生于久留米市。据说，88年前的1937年，一家名为“南京千两”的拉面摊在久留米市开业，店主受到当时火遍东京、横滨的中华拉面，以及家乡名料理长崎什锦面的启发，研制出了猪骨汤拉面。那时该摊位出售的猪骨汤拉面汤底是清澈透明的，并非乳白色。而如今猪骨汤拉面中特有的乳白色汤底则是诞生于1947年，同样也是出自久留米市的一家拉面摊，这家拉面摊叫作“三九”。据传，当时在准备汤底的过程中，（厨师）不小心使用了大火，加之长时间的熬制，导致汤汁逐渐乳化变白。眼看就到营业时间了，店家只好尝试直接调味，结果造就了一种柔和醇厚的汤底。而这场意外的产物正是如今猪骨汤拉面的雏形。

说到猪骨汤拉面，可能会有很多人首先想到博多・长滨拉面。不过，博多・长滨拉面采用的是“一次性熬汤法”，即每天只熬制当天所需分量的汤底，而久留米拉面则使用“循环续汤法”，即在很大的羽釜中熬煮汤底，随着旧汤的减少，不断补入新熬出的汤并持续炖煮。久留米拉面与众不同的制汤工艺，是其汤底的猪骨风味更加浓郁的原因之一。此外，虽然二者都使用直条状的低加水面，但久留米拉面以稍粗，并且煮得较为软烂的软面为主。面条在煮软的过程中更容易吸收汤汁的味道，从而变得更加美味。

久留米焼きとり

久留米焼きとりは1960年代に屋台で出されたのが始まりとされ、今では日本屈指の焼きとり密集地帯になっています。久留米焼きとりの最大の特徴は、そのバラエティの豊かさです。鶏はもちろん豚、牛、馬、魚介類、野菜、創作巻物など、幅広い食材を竹串に刺し、炭火でじっくり焼きあげます。ハツ（心臓）など内臓ものやせんぽこ（動脈）の数が多いのも特徴で、中でもダルムと呼ばれる白モツの人気が高く、久留米焼きとりには欠かせない存在です。ダルムなどドイツ語のメニューがあるのは、久留米大学の医学部に通う学生が使う医学用語から派生して定着したからとされています。焼きあがった焼きとりには酢ダレがかかったざく切りキャベツが添えられ、串に刺した肉の間には玉ねぎが挟まれていることが多いのも特徴です。市内に200軒を超えると言われる焼きとり店には、夕食を食べに来店する家族層も多く、まさに久留米のソウルフードとして親しまれています。

2024年、久留米焼きとりは、これから100年の継承を目指してほしい！と願いを込めた「未来」の部門で「100年フード」注に認定されました。

注：100年フード，“百年美食”活动，这一活动由日本文化厅发起，旨在传承和振兴多元饮食文化，将日本各地区代代相传的饮食文化弘扬百年。该活动将“百年美食”分为三类：一是自江户时代传承至今的地方料理，即“传统百年美食”；二是诞生于明治、大正时代的料理，即“近代百年美食”；三是将从现在延续百年的料理，即“未来百年美食”。

久留米烤串

据说，久留米烤串起源于20世纪60年代的路边摊。如今，久留米市是日本烤串店密集程度首屈一指的地区。丰富的食材品类是久留米烤串的最大特点，鸡肉自不必说，还有猪肉、牛肉、马肉、海鲜、蔬菜，以及（用这些食材做成的）创意菜卷等。人们将这些食材串在竹签上，并用炭火慢慢烤制。久留米烤串还有个特点，那就是（动物）心脏等内脏和血管（动脉）类食材特别多。其中尤为受欢迎的当属猪肠（在久留米，其特有的名称是“ダルム”），这类白色内脏成了久留米烤串的必备食材。菜单上的“ダルム”等德语词由久留米大学医学院学生的常用医学术语派生而来，并为久留米住民所用。烤熟的烤串通常会搭配淋上醋汁的大块卷心菜，竹签上的食材之间往往还会穿插洋葱，这也是久留米烤串的一大特点。据说，久留米市市内有二百多家烤串店，许多家庭会来到这些店吃晚餐，可见久留米烤串已成为人们所喜爱的“灵魂美食”。

2024年，久留米烤串被认定为“百年美食”活动中的“未来百年美食”，它将以传承百年为目标而存在。

筑後うどん

筑後川によってもたらされる豊富な水があり、肥沃な大地の広がる筑後地方は、米と小麦の二毛作が盛んな土地柄で、うどんを食する文化が古くからありました。筑後うどんは「ふんわりねばりコシ」が特徴で、ふっくらもちもちとした軟らかな麺と、昆布やカツオ、いりこ、あご（トビウオ）などを使った優しい味わいの出汁を楽しめます。その昔、うどんは各家庭で手打ちされる自家製麺で、忙しい農作業の合間に時間

を掛けずに作ることができ、主食のご飯を食べるときの汁物（味噌汁など）やおかずとして位置づけられていたため、軟らかな粘りのある食感が好まれました。麺がご飯の「おかず」として食べられるのは、他の地域から見ると珍しい食文化なのかもしれません。

出汁を吸収しやすい軟らかな麺は、子どもやお年寄りでも食べやすく、家族みんなで楽しめるグルメです。現在は、約 180 店を数えるうどん店があり、「麺」「つゆ」「トッピング」などに工夫を凝らし、店それぞれの特徴、個性があります。

筑后乌冬面

筑后地区得益于筑后川提供的丰富水源以及肥沃的广阔土地，稻麦轮作十分盛行，自古便形成了食用乌冬面的饮食文化。筑后乌冬面的特点是柔韧筋道，人们食用时既能享受到软而不烂的面条，又能品尝到用海带、鲣鱼、沙丁鱼干、飞鱼等食材熬制成的温润汤底。从前，乌冬面多由各家手工擀制，人们在农忙间隙快速制作，常用其作为主食米饭的配汤（味噌汤等）或配菜，因而形成了对其柔滑且略带黏性口感的偏好。也许在其他地区看来，把面条作为米饭的配菜食用这种饮食文化很稀奇。

柔软的面条容易吸收汤汁，孩子和老人都能轻松食用，是适合全家人共享的美味。如今，当地已有约180家乌冬面店，各家店铺在面条、汤底、配料上都下足了功夫，独具特色，味道各有千秋。

久留米餃子

屋台文化が息づく久留米では、「日本最古」の餃子専門店をはじめ、餃子の専門店が数多く営業しています。餃子を看板メニューとしている居酒屋や中華料理店なども多く、ラーメン店ではサイドメニューの定番として、安定した人気を誇っています。久留米餃子には明確な定義はなく、形や大きさ、味は店舗ごとにさまざまです。各店の趣向を凝らした餡や生地、包み方、焼き方までバリエーション豊富な自慢の餃子を食べ比べて、お気に入りの味を見つけてみてください。

久留米饺子

久留米市留存着路边摊文化，以号称“日本最古老”的饺子专卖店为首，市内有很多饺子专卖店。也有不少小酒馆和中餐馆把饺子作为招牌餐品，而拉面店里的饺子则是经典配菜，一直以来深受顾客喜爱。久留米饺子并没有明确的定义，其形状、大小和口味都因店而异。每家店都有精心设计的饺子馅、饺子皮、饺子包制手法和烹饪方式，饺子类型五花八门，（如果有机会）请来品尝比较各家店的拿手饺子，找到能打动您味蕾的那一种。

日本酒やワインなどの酒類

豊かな水源と上質な米が揃うことで、古くから酒造りが盛んでした。現在も13もの酒蔵が点在する、日本有数の酒蔵数を誇る名醸地です。創業300年以上を誇る筑後地方最古の酒蔵「若竹屋酒造場」を筆頭に、各蔵の造り手の思いがこもった名酒が生み出されています。日本酒をはじめ、焼酎、リキュール、ワインなど、さまざまなお酒を味わうことができます。お酒を楽しむイベントが年間を通して行われており、毎年2月には九州最大級のお酒の蔵開きイベントが開催されます。イベントでは多くの人が酒蔵を訪れ、できたての新酒や限定酒を楽しみます。

日本酒和葡萄酒等酒类

自古以来，久留米市就因其既拥有丰沛的水源，又出产优质的稻米而盛行酿酒。如今，该市仍分布着多达13家酒厂，是日本数一数二的酿酒胜地。以拥有三百多年历史的筑后地区最古老的酒厂“若竹屋酒厂”为代表，各家酒厂都倾注匠心酿造着名酒。以日本酒为首，您还可以品尝到烧酒、利口酒、葡萄酒等多种酒类。这里一整年都会举办各种品酒活动，每年2月还有九州规模最大的开窖庆典。在活动期间，许多人都会来参观酒厂，品尝刚酿好的新酒和限定版酒。

フルーツ

肥沃な土壌に恵まれた筑後川流域や、自然豊かな耳納連山の麓では、いちごやぶどう、梨や柿など、四季折々多彩なフルーツがたわわに実ります。自分で収穫する楽しさを感じながら、もぎたてで瑞々しい果実をその場で味わえる「フルーツ狩り」は、きっと旅の素敵な思い出となるでしょう。美味しい実の見分け方や収穫方法、食べ方などをプロに教えてもらえるのもフルーツ狩りならでは。農園によってフルーツごとに多種多様な品種のものが栽培されているので、食べ比べができるのも魅力です。

水果

得益于有着肥沃土壤的筑后川流域，以及耳纳连山山麓优越的自然环境，久留米市种类繁多的水果（草莓、葡萄、梨、柿子等）在一整年中相继成熟，硕果累累。在水果采摘活动中，您可以一边亲自体验收获的快乐，一边当场品尝刚摘下的新鲜水果，这定将成为您久留米之行的美好回忆。采摘活动的独特之处还在于您可以向专业人士学习如何鉴别美味的果实，以及采摘方法和食用方法。除此之外，有一些农场每种水果还会种植多个品种，您可以进行品尝比较，这也是采摘活动的吸引力之一。

交通アクセス／交通路线

航空

大連国際空港～福岡国際空港、片道約 2 時間 5 分

上 海浦東国際空港～福岡国際空港、片道約 2 時間

陸路

博多駅～久留米駅、新幹線で約 17 分

福岡国際空港～西鉄久留米駅、高速バスで約 53 分

航空

大连国际机场至福冈国际机场，单程约需2小时5分钟

上海浦东国际机场至福冈国际机场，单程约需2小时

陆路

博多站至久留米站，乘坐新干线约需17分钟

福冈国际机场至西铁久留米站，乘坐高速巴士约需53分钟

制作 協 力：日本国財団法人自治体国際化 協 会北京事務所（CLAIR，Beijing）
本文协助单位：日本国财团法人自治体国际化协会北京事务所（CLAIR，Beijing）