

การเดินทางสู่เมืองฮิโรซะกิ

เครื่องบิน	
โตเกียว (สนามบินฮาเนดะ)	1 ชม. 15 นาที
นาโกย่า (สนามบินโคมาเตะ)	1 ชม. 15 นาที
โอซาก้า (สนามบินอิตะมิ)	1 ชม. 35 นาที
สนามบินโตเกียว	1 ชม. 35 นาที
ซัปโปโร (สนามบินชินจิโตะ)	45 นาที

สนามบินฮาเนดะ → ฮิโรซะกิ (รถบัส 55 นาที)

รถไฟชินคันเซ็น	
โตเกียว	สายบูตะ 2 ชม. 59 นาที
เซนได	สายบูตะ 1 ชม. 27 นาที
ชินฮาโกะดะเตะ โฮคุโตะ	สายบูตะ 1 ชม. 1 นาที

ชินฮาโกะดะเตะ โฮคุโตะ → ฮิโรซะกิ (รถด่วนทังเงรุ 30 นาที)

รถไฟ JR โอคูงูเซ็น	
ฮาโอโมริ	รถด่วนทังเงรุ 30 นาที
อาคิตะ	รถด่วนทังเงรุ 2 ชม.

รถบัสด่วน	
โตเกียว (ชินากาวา+สนามบินฮาเนดะ)	ขบวนโนะคุทาน 9 ชม. 15 นาที
โอโคโนะมา	ขบวนโนะคุทาน 9 ชม. 45 นาที
เซนได	ขบวนคาสสุรุ 4 ชม. 20 นาที
โมริโอกะ	ขบวนโยดล 2 ชม. 15 นาที

Wi-Fi

- คุณสามารถใช้ Wi-Fi ได้ภายในเขตเมืองฮิโรซะกิ
- สำนักงานการท่องเที่ยวแห่งเมืองฮิโรซะกิ
 - จุดบริการข้อมูลภายในตัวเมืองฮิโรซะกิ
 - สวนฮิโรซะกิ
 - หมู่บ้านทังเงรุฮิโรซะกิ

🚲 เครื่องช่วยจักรยานเมืองฮิโรซะกิ (เช่าจักรยาน)

เที่ยวชมภายในเมืองฮิโรซะกิอย่างสะดวกสบายด้วยจักรยาน มีจักรยานให้เช่าที่สถานีบริการ 5 แห่งในเมือง ช่วงเวลาที่ให้บริการได้: กลางเดือนพ.ค. - ปลายเดือนพ.ย. เวลาให้เช่า: 9:00-17:00 น. (เปิดให้เช่ารอบสุดท้ายเวลา 16:00 น. และคืนภายใน 17:00 น. ของวันเดียวกัน)



*เวลาให้เช่าอาจมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ
*อาจหยุดให้บริการเช่าชั่วคราวในช่วงที่สภาพอากาศแปรปรวน

🚌 รถบัส 100 เยน

การใช้รถบัส 100 เยน สะดวกสำหรับการเที่ยวชมภายในเมืองฮิโรซะกิ
รถบัสสวนรอบโคเดมาชิ (รถออกทุก ๆ 10 นาที)
เวลาให้บริการ: เดือนเม.ย. - พ.ย. : 10:00-18:00 น.
เดือนธ.ค. - มี.ค. : 10:00-17:00 น.



สำนักงานการท่องเที่ยวแห่งเมืองฮิโรซะกิ (+81) -172-37-5501

タイ語



มีการย้ายปราสาทฮิโรซะกิจากที่ตั้งเดิมเนื่องจากการซ่อมแซมกำแพงหิน โดยมีกำหนดการนำกลับมาที่ตั้งเดิมในปี ค.ศ. 2026

เมืองฮิโรซะกิเป็นประตูสู่ "พื้นที่ภูเขาชิระคะมิซังจิ" ซึ่งเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติ และอยู่ห่างจากลำธารโออิระสะในทะเลสาบโทวาดะประมาณ 60 กม. ปราสาทฮิโรซะกิแห่งเมืองปราสาทประกอบด้วยหอคอยปราสาทที่ยังหลงเหลืออยู่ในภูมิภาคโทโฮกุ สูง 3 ชั้น ป้อมปราการ 3 แห่ง และทางเข้าออก 5 จุด และเป็นสัญลักษณ์ของชาวเมืองฮิโรซะกิ มีเทศกาลที่สร้างสีสันตลอดทั้งปี ตลอดปี รวมถึงฤดูใบไม้ผลิซึ่งมีต้นซากุระกว่า 2,600 ต้นบานสะพรั่ง และว่ากันว่ามีความสวยงามที่สุดในญี่ปุ่น เป็นเมืองที่เคยมีอดีตกองทหารประจำการ เช่นเดียวกับเกียวโต นารา และคานาซาว่า และไม่ได้ได้รับความเสียหายในช่วงสงคราม มีมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญของประเทศหลงเหลืออยู่จำนวนมาก อาทิ "เซนรินัง" ที่รวมวัดถ้ำหลายแห่งไว้ถึง 33 แห่ง "เจดีย์ห้าชั้น" อันสวยงาม และ "บ้านชาบูไร" ที่สามารถชมทัศนียภาพแบบดั้งเดิมให้สัมผัสได้ถึงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมยุคเอโดะ

Japan Tohoku Aomori Hirosaki

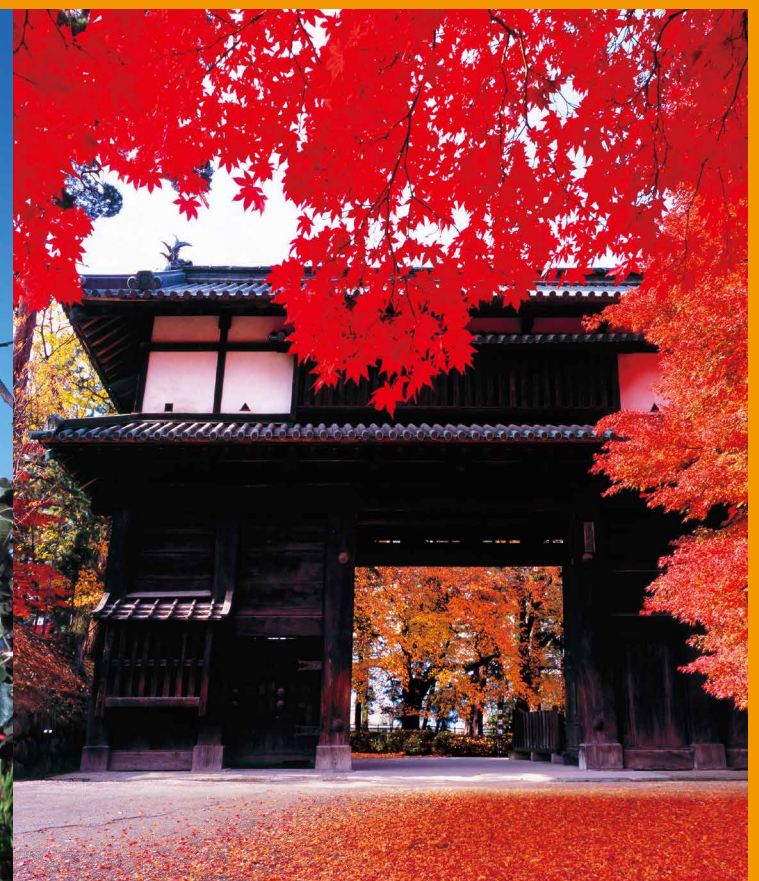
ฮิโรซะกิ



Visit Japan Hirosaki



Hirosaki Tourism Information



สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำในอิโรซะกิ



สวนอิโรซะกิ

(หอศิลป์ปราสาท 4๓๕ ถือเป็นโบราณสถาน / มรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญที่ได้รับการกำหนดโดยรัฐ)

เป็นปราสาทซึ่งเคยเป็นที่อาศัยของตระกูลทซึงะรุ ผู้ปกครองแคว้นอิโรซะกิสร้างขึ้นปี ค.ศ. 1611 มีพื้นที่ประมาณ 49.2 เฮกตาร์ กว้างกว่าโดเกียวโดมถึง 10 เท่า ล้อมรอบด้วยคูน้ำ 3 ชั้น และกำแพงดิน ประกอบด้วยสวนหินที่ในปราสาท 6 ส่วน หอคอยปราสาทที่เห็นในปัจจุบัน ได้รับการบูรณะขึ้นใหม่ในปี ค.ศ. 1811 และเปิดให้เข้าชมภายในอาคารหลักของปราสาท ป้อมปราการทิศเหนือ และสวนพฤกษศาสตร์ปราสาทอิโรซะกิเป็นบริเวณที่มีค่าเข้าชม

- ช่วงที่ต้องเสียค่าเข้าชม: 1 เมษายน - 23 พฤษภาคม
- เวลาเปิดให้เข้าชม: 9:00-17:00 น. (วันที่ 23 เมษายน - 5 พฤษภาคม: 7:00-21:00 น.)
- อัตราค่าเข้าชม: 320 เยน นักเรียนประถมและมัธยมต้น 100 เยน มีส่วนลดสำหรับผู้เข้าชมเป็นหมู่คณะ
- บัตรเข้าชมรวม 3 แห่ง สำหรับปราสาทอิโรซะกิ สวนพฤกษศาสตร์ปราสาทอิโรซะกิ และสวนอนุสรณ์ฟูจิยะ ราคา 520 เยน นักเรียนประถมและมัธยมต้น 160 เยน มีส่วนลดสำหรับผู้เข้าชมเป็นหมู่คณะ



ภูเขาอาวะคิซัง

ภูเขาอาวะคิซังเป็นภูเขาไฟแบบนิซุคิยะซัง-ภูเขาไฟที่มีโครงสร้างภูเขาไฟซ้อนอยู่ในปากปล่องมีความสูงจากระดับน้ำทะเล 1625 เมตร แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือภูเขาบนนอกชื่อ ภูเขาอังคิซัง , ภูเขาโจโคซัง ส่วนภูเขาอาวะคิซังอยู่ตรงกลาง มีรูปลักษณะคล้ายระฆัง ลักษณะของภูเขาที่มองเห็นจะแตกต่างกันไปในฤดูกันว่าจะมองมาจากทิศใดนั้นแต่ละมุมชมจะมีความภาคภูมิใจว่ามองจากมุมชมของตนจะสวยงามที่สุด



สวนอนุสรณ์ฟูจิยะ

(อาคารสไตล์ตะวันตก อาคารสไตล์ญี่ปุ่น 4๓๕ เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ซึ่งได้ขึ้นทะเบียนเป็นสมบัติของชาติ)

บ้านพักแห่งนี้ก่อสร้างในปี ค.ศ. 1921 โดยคุณเคนอิจิฟูจิยะ ผู้ที่เกิคนในเมืองอิโรซะกิ และเป็นประธานหอการค้าญี่ปุ่นคนแรก พื้นที่ทั้งหมดประมาณ 21,800 ตร.ม. เนินสูงในอาณาบริเวณอันกว้างขวางนี้เป็นสวนสไตล์ชิคเค็งซึ่งประยุกต์ใช้ภูมิทัศน์ตามธรรมชาติเป็นส่วนประกอบของสวนซึ่งสามารถมองเห็นวิวภูเขาอาิวาคิได้ส่วนบริเวณที่ต่ำเป็นสวนสไตล์อังกฤษ (สวนที่มีสระน้ำและทางเดินรอบ ๆ) ที่มีดอกไอริสอันสวยงาม

- ช่วงที่เปิดให้เข้าชม: ตั้งแต่ต้นเดือนเม.ย. - 23 พ.ย. • เวลาเปิดให้เข้าชม: 9:00-17:00 น.
- วันหยุด: เป็นทุกวันในช่วงเวลาที่ระบุ • อัตราค่าเข้าชม: ผู้ใหญ่ 320 เยน นักเรียนประถมและมัธยมต้น 100 เยน มีส่วนลดสำหรับผู้เข้าชมเป็นหมู่คณะ

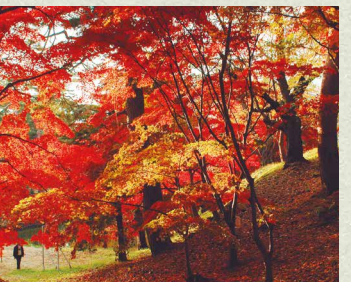
ฤดูกาลที่ดีที่สุดของอิโรซะกิ

ใบไม้ผลิ อิโรซะกิในฤดูใบไม้ผลิจะเต็มไปด้วยมวลหมู่ดอกไม้บาน่าพันธุ์ ตั้งแต่ดอกซากุระซึ่งจะมองเห็นวิวทิวทัศน์ภูเขาอิโรซะกิอยู่เบื้องหลังไปจนถึงดอกต้นแอปเปิ้ล ยิ่งไปกว่านั้น "เทศกาลชมดอกซากุระที่อิโรซะกิ" ยังขึ้นชื่อว่าสวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของญี่ปุ่นจนได้รับการยอมรับและถูกถว้ถึงใน "วิวทิวทัศน์ระดับโลก" (อะโดโนะเซคค)

ร้อน อิโรซะกิในฤดูร้อนจะมีอากาศที่เย็นสบายกว่าโดเกียวจึงเหมาะที่สุดที่จะเป็นสถานที่พักผ่อนหลบร้อน และมีเทศกาลมากมายเช่น "เทศกาลอิโรซะกิ-เนบุตะ-มัตทริ" พาเหรดโคมไฟยักษ์ในยามวิตรีซึ่งเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับบรรณกรรมโบราณเช่นสามก๊ก , ซุยโคเต็ง (หรือลอยหัวขึ้นในภาษาจีนกลาง) เป็นเทศกาลที่ระทึกใจและยังให้ความรู้ทางประวัติศาสตร์, วัฒนธรรมเก่าแก่อีกด้วย

ใบไม้ร่วง อิโรซะกิในฤดูใบไม้ร่วงจะเป็นฤดูกาลแห่งการเก็บเกี่ยวแอปเปิ้ลเป็นที่รู้กันว่าอิโรซะกิเป็นแหล่งปลูกแอปเปิ้ลมากที่สุดในญี่ปุ่น ในสวนจะมีแอปเปิ้ลสีแดงลูกโตจนถึงโน้มลง และมีผลเต็มต้นไปหมด นอกจากนี้ยังมี "เทศกาลชมดอกเบญจมาศและใบไม้เปลี่ยนสี" ที่ปราสาทอิโรซะกิซึ่งจะมีสีสันหลากหลายตระการตาด้วยดอกเบญจมาศและใบไม้สีเหลืองทองและสีแดง

หนาว อิโรซะกิในฤดูหนาว จะถูกแต่งแต้มเป็นโลกแห่งหิมะด้วยเพราะทั้งเมืองจะมีหิมะสีขาวปกคลุมไปทั่วโดยเฉพาะที่ปราสาทอิโรซะกิจะมีการจัดงานเทศกาล "อิโรซะกิโยดึโทโรมัตทริ" ซึ่งคุณจะได้สัมผัสบรรยากาศแห่งความตื่นตัวและเสียงอันอบอุ่นจากเทียนมากมายและด้วยโคมไฟที่ทำจากหิมะ



เซนรินง

เจ้าเมืองรุ่นที่ ๖ ในอิโรซะกิได้รวบรวมวิถีกาเซนสาขาโจโดเข้าไว้ด้วยกันเพื่อปกป้องทิศตะวันตกเฉียงใต้ของปราสาทอิโรซะกิการที่มีวัดนิกายเดียนตั้งรวมอยู่ในย่านเดียวกันถือเป็นสิ่งที่หาได้ยากในญี่ปุ่น เนื่องจากมีวัดนิกายเซนตั้งอยู่เรียงราย จึงได้รับการขนานนามว่า "เซนรินง (ย่านวัดนิกายเซน)"



วัดโจไซจิ

(มรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญที่ได้รับการกำหนดโดยรัฐ: เซ็น วิหารหลัก ประตูนุซุมงุมง รวม 9 อาคาร และ 1 ราวการ) คือวัดประจำตระกูลทซึงะรุ เดิมตั้งอยู่ที่อิจิยะซะวะ แต่ในช่วงก่อสร้างปราสาทอิโรซะกิได้ย้ายมาที่ตำแหน่งปัจจุบันเพื่อปกป้องทิศทางทิศตะวันตกเฉียงใต้จุดเด่นของวัดนี้คือซังโงะ-ทางเข้าหลักประตูประตูนุซุมงุมงวาง, ประตูแห่งความรู้ดีวคน, ประตูแห่งความไม่ภาคภูมิใจ, ระฆังวัด(โงะโซ), อาคารสุสาน(ระชิเอียว), รูปปั้นโกะฮยาคุซะคัง , อาคารหลัก เป็นต้น

- ช่วงที่เปิดให้เข้าชม (เฉพาะด้านนอก) : เดือนเม.ย. - พ.ย. (สำหรับเวลาเปิดให้เข้าชมช่วงฤดูหนาว กรุณาติดต่อสอบถามเพิ่มเติม)
- เวลาเปิดให้เข้าชม : 9:00 -16:00 น. • ไม่มีวันหยุด



สวนแอปเปิ้ลเมืองอิโรซะกิ

ในพื้นที่ประมาณ 9.7 เฮกตาร์ มีการปลูกแอปเปิ้ล 8๐ สายพันธุ์รวมประมาณ 2,300 ต้น ตั้งแต่ต้นเดือนสิงหาคมถึงต้นเดือนพฤศจิกายน สามารถสัมผัสประสบการณ์เก็บแอปเปิ้ลได้ (มีค่าใช้จ่า) ในสวนมีมุมของฝากที่มีผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแอปเปิ้ลอย่างพิซซ่าแอปเปิ้ลรสเปรี้ยว และมุมสำหรับรับประทานของว่างและกาแฟ

- เวลาเปิดให้เข้าชม: 9:00-17:00 น.
- ไม่มีวันหยุด



บ้านตระกูลอิชิยะ

(มรดกทางวัฒนธรรมสำคัญที่รัฐบาลกำหนด) บ้านตระกูลอิชิยะก่อสร้างในยุคกลางของเอโดะซึ่งเป็นที่จัดการปกครองโดยมิโดเมียวเป็นเมืองตระกูลอิชิยะเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่งจากการค้าขายสินค้าจากสวนด้วยห่างในปัจจุบันอาคารนี้เป็นที่พำนัก

- เวลาเปิดให้เข้าชม: 9:00-17:00 น.
- วันหยุด: ไม่กำหนดจะง
- อัตราค่าเข้าชม : เด็กมัธยมต้นขึ้นไป 100 เยน



หมู่บ้านทซึงะรุซังเนบุตะมูระ

นักท่องเที่ยวจะสามารถชมขนบธรรมเนียมประเพณีของทซึงะรุได้อย่างครบถ้วนตั้งแต่งานเทศกาลอิโรซะกินะบุตะมัตทริ , หัตถกรรมพื้นบ้านของทซึงะรุ , จนกระทั่งถึง การแสดงสดของสามสายของทซึงะรุ

- เวลาเปิดให้เข้าชม : 9:00-17:00 น. (ช่วงเดือน ธ.ค.-มี.ค. การแสดงสดจบ 16:00 น.)
- วันหยุด: ไม่มี
- อัตราค่าผ่านประตู : 600 เยน , เด็กมัธยมต้นและมัธยมปลาย 400 เยน , เด็กประถม 300 เยน , เด็กทารก 3 ขวบหรือสูงกว่า 100 เยน , มีส่วนลดสำหรับผู้เข้าชมเป็นหมู่คณะ(๙จำนวน25คนหรือมากกว่าขึ้นไป)



โซโซโกะจูโด-เจดีย์ชั้นของวัดโจไซจิ

(มรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญที่ได้รับการกำหนดโดยรัฐ)

เจดีย์บุชาผู้เสียชีวิตทั้งหมดจากสงครามของกรรมแผ่นดินทซึงะรุ สร้างเสร็จในสมัยของเจ้าเมืองรุ่นที่ 4 ในบุมาสะ เป็นเจดีย์ที่งดงามที่สุดของภูมิภาคโทโฮกุ มีความสูงถึง 31.2 เมตร

- เวลาเปิดให้เข้าชม: 9:00-16:30 น. (เวลาอาจเปลี่ยนแปลงตามแต่ละฤดู)
- วันหยุด: ไม่มี
- อัตราค่าเข้าชม: ฟรี



ศาลเจ้าอาวะคิซังจินยะ

(อาคารหลัก, โถงคุมง-ประตูด้านหลัง, ซากระงมง-ประตูซากระง เป็นมรดกทางวัฒนธรรมสำคัญที่รัฐบาลกำหนด) ศาลเจ้าอาวะคิซังจินยะก่อสร้างในราวปี ค.ศ. 780 จากสิ่งปลูกสร้างบนยอดเขาอิโรซะกิ อาคารที่เห็นในปัจจุบันได้รับการบูรณะในช่วงต้นยุคเอโดะ



อาคารหอสมุดเก่าของเมืองอิโรซะกิ

(สมบัติทางวัฒนธรรมที่สำคัญของจังหวัด)

เป็นอาคารแบบสมัยเรอเนสซองส์ ก่อสร้างโดย "ไดโรซะซากิชิ" ซ่างที่มีมือเอกผู้โด่งดัง ด้านซ้าย-ขวามีหอโอมแปลเหลี่ยม และมีฐานที่ทำจากบล็อกหินซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงเทคนิคขั้นสูงในการก่อสร้างอาคารแบบตะวันตก ในอดีตเคยถูกใช้เป็นที่พัก และร้านกาแฟ

- เวลาเปิดให้เข้าชม: 9:00-17:00 น.
- วันหยุด: วันหยุดสิ้นปีและปีใหม่
- อัตราค่าเข้าชม: ฟรี



มรดกโลกทางธรรมชาติเทือกเขาชิระกะมิ

(มรดกโลกทางธรรมชาติ)

พื้นที่ภูเขาชิระกะมิซังจิ เป็นชื่อเรียกรวมของบรรดาภูเขาที่ครอบคลุมพื้นที่ประมาณ 130,000 เฮกตาร์ ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของจังหวัดอาโอโมริ ไปจนถึงด้านตะวันตกเฉียงเหนือของจังหวัดอาคิตะ เนื่องจากเป็นป่าต้นบีชธรรมชาติที่ใหญ่ระดับโลก และมีพืชและสัตว์หลากหลายชนิดอาศัยอยู่แม้จะอยู่ในละติจูดสูง จึงได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติในเดือนธันวาคม ค.ศ. 1993

งานหัตถศิลป์เมืองอิโรซะกิ



งานลงรักเคลือบผิวแบบทซึงะรุนุริ

ภูมิภาคทซึงะรุเป็นแหล่งผลิตรัก(ที่ทาเครื่องจีน)คุณภาพดีมาตั้งแต่โบราณวิธีการลงรักแบบทซึงะรุของงานลงรักทซึงะรุมีขั้นตอนการผลิตโดยขัดผิวและทางลงรักที่ไม่ได้ถึง 48 ครั้ง เป็นงานลงรักระดับชาติพระมีลวดลายดอกไม้หลากหลายสีที่แวววาววิจิตรสวยงามพร้อมความแข็งแรงทนทาน



บุะโกะ

เป็นงานหัตถศิลป์ที่นอกจากจะแข็งแรงแล้วยังสะท้อนความงดงามของวัฒนธรรมซึ่งหาได้ยากในจังหวัดอาโอโมริอีกด้วย พร้อมทั้งดีไซน์ที่งดงาม , คุณภาพและความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ยังเป็นที่ยอมรับจากผู้คนจนได้รับรางวัล Good Design จากการประกวดสาขากรรมของญี่ปุ่น ผลิตภัณฑ์ยอดนิยมคือโคมไฟ และ ที่ใส่ของ



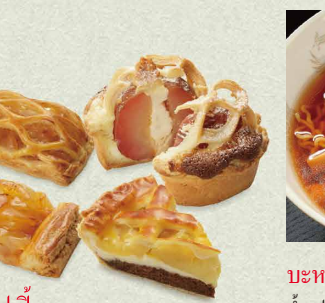
งานหัตถกรรมผ้าปักแบบโคกินชะชิ

งานหัตถกรรมผ้าปักแบบโคกินชะชิของทซึงะรุเป็นหัตถกรรมดั้งเดิมที่พัฒนาขึ้นระหว่างการดำรงชีวิตในภูมิภาคที่มีหิมะตกยาวนาน พัฒนามาจาก "การปักผ้าแบบซาชิโกะ" ของเกษตรกรซึ่งไม่สามารถพุ่มเพื่อเอาชีวิตรอดได้ โดยปักผ้าฝ้ายบนชุดทำงานผ้าปัก เพื่อป้องกันความหนาวเย็น โดดเด่นด้วยลวดลายเรขาคณิต

ของอร่อยเมืองอิโรซะกิ

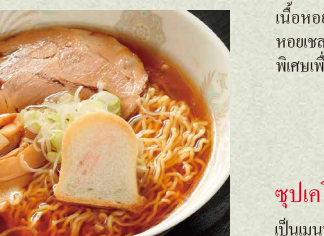
แอปเปิ้ล และ น้ำแอปเปิ้ล

เมืองอิโรซะกิเป็นแหล่งผลิตแอปเปิ้ลอันดับหนึ่งของญี่ปุ่นแอปเปิ้ลของเมืองอิโรซะกิเจริญเติบโตขึ้นท่ามกลางธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ นอกจากนี้จะมีผลสวนมาแล้วยังมีอาหารช่วยระบบขับถ่ายลดความ



แอปเปิ้ลพาย

ณ เมืองแห่งแอปเปิ้ลอย่าง "อิโรซะกิ" เรามีแอปเปิ้ลพายมากมายถึง 40 ชนิดที่ทำจากแอปเปิ้ลสดๆ โดยจะมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวของแต่ละชนิด

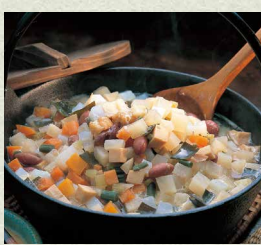


บะหมี่ทซึงะรุรามัง

น้ำซุปโซยุที่มีรสเค็มเด่นจากถั่วเหลืองที่จากปลาซาร์ดีนเค็มแห้งแบบที่ผ่านการต้มและแบบที่่างสิริฟพร้อมกับเส้นบะหมี่ที่เลือกบางหัดเป็นลอน ที่บั้งยอดนิยมได้แก่ เส้นหอม หมูชาชู หม่าโม่มีเมม และฟู (ปรัดินแข็งข้าวสาลี)

เมนูพื้นเมือง ไคยอกิมิโซะ

ไคยอกิมิโซะหรือหอยผกกับเต้าหู้มีมิโซะเป็นอาหารพื้นเมืองที่อำเภอน้ำซุมิมีมิโซะ ดินหอม เนื้อหอยเคลือบรสกับไข่ใส่ลงไปนึ่งเปลี่ยนหอยเคลือบรสใหญ่ ในสมัยก่อนเมนูนี้เป็นเมนูพิเศษเพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรง



ซูปโคโนะชิรุ

เป็นเมนูพื้นบ้านในช่วง14-16วันหลังจากรันครุนจีน (วันปีใหม่ตามปฏิทินจีนตรกค)ปรุงรสโดยนำหัวไชเท้า, แครอท, เต้าหู้แดงแห้งที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆมาต้มกับน้ำนมที่เค็มเต้าหู้มีมิโซะแดง เป็นเมนูอาหารลดเนื้อที่อุดมไปด้วยวิตามินซีและโปรตีน