

發酵食品

鯖魚在小濱的飲食生活中有著舉足輕重的地位。自古以來，小濱近海魚類資源豐富，為當地提供了寶貴的動物性蛋白質。當地人通常把魚類——主要是鯖魚發酵後製作成「Heshiko」（醃魚），作為冬季和風暴等無法出海捕魚時的儲備。它口味偏鹹，但由於味道獨特而備受喜愛，在該地區已有數百年的食用歷史。它是小濱地區的重要形象標籤，小濱市官方卡通吉祥物「鯖虎貓娜娜醬」（鯖魚色虎紋模樣的貓）肚子前的口袋裡，就總是裝著這種醃魚。

「Heshiko」的製作通常從每年 4 月至 6 月晚春開始。先將鯖魚沿背線切開，用鹽醃製數周。夏天過後，再將鯖魚塞入桶中用米糠覆蓋然後整再度醃製。日語中的「Heshikomu」有「塞入」的意思，這也是其名稱的由來。醃製發酵狀態至少要持續六個月。在此期間，鯖魚的鮮味精華得到釋放。經過這些工序，美味的傳統醃漬食品就完成了華麗的蛻變，只要不接觸空氣，鯖魚可以保存數年。醃魚與酒是最佳搭檔，也可切成薄片，稍加烤製，配以茶泡飯享用。

在小濱，「Heshiko」也用於製作現代壽司的前身、該地區特有的「發酵壽司」。製作時，先將它的薄皮剝去浸入水中，去除多餘的鹽分，然後在醃魚中塞入白米和米麴，再放入同樣裝有白米和米麴的木桶中醃製。醃魚被完全覆蓋後，在桶上放置重物壓實。在乳酸菌的作用下，經過兩周左右，發酵完成。此時，口感類似高級起司、味道香甜濃郁的「發酵壽司」便大功告成。

除了「Heshiko」外，日本其他地區也使用其他種類的醃魚製作「發酵壽司」。「發酵壽司」保持著自古以來的形態，被視為各地壽司的起源。至今，它仍是新年餐桌上的美味珍饈，也是一道佐酒佳品。