

## 在三種町採摘蓴菜

屬多年生水生植物的蓴菜，英文名為「watershield」，其新芽可供食用，是日本料理中的美味佳餚。它有著小巧玲瓏的圓葉子，漂浮在淺淺的沼澤水面，而珍貴的新芽就貼近水面發育生長。供食用的蓴菜只能在清冽乾淨的優良水環境中生存。而白神山地未經人工修飾和污染，水域在純自然環境中醞釀而成，正是適合栽培蓴菜的絕佳環境。此外，三種町（町相當於中國的鎮）更是日本屈指可數的蓴菜產地。

採摘蓴菜時，您需要坐在平底小船中，將木棒插進沼澤底部，以此為支撐來掌舵。沼澤僅約 60 公分深，若您單手伸入水中，便可觸碰到捲曲的嫩葉——這就是蓴菜的新芽。用手指從莖部摘下嫩芽時，由於新芽渾身被滑溜溜的保護膜覆蓋，有時會感到滑膩難採。摘下來的新芽會被放入筐中，食用之前需要仔細清洗乾淨。

蓴菜富含膳食纖維和多酚，其營養價值和養生療效均已得到認證。在日本料理中，蓴菜一般放入清湯或火鍋裡燉煮，或者澆上醬油與綠芥末調成的醬汁拌著同吃。5 月中旬至 8 月是採摘蓴菜的季節。三種町分佈著許多蓴菜農園，無論遊客拜訪哪一家農園，都可從經驗豐富的採摘人員那裡學到正確的採摘方法，還可將收穫的成果全部攜帶回家。