

发酵食品

鲭鱼在小滨的饮食生活中有着举足轻重的地位。自古以来，小滨近海丰富的鱼类资源，为当地提供了宝贵的动物蛋白。当地人通常把鱼类，主要是鲭鱼发酵后制作成“Heshiko”（腌鱼），这是他们在冬季或风暴天气等无法出海捕鱼时的储备食品。它口感略咸，但由于味道独特而备受人们喜爱。在该地区，它已有数百年的食用历史。“Heshiko”是小滨地区的形象标签，小滨市官方卡通吉祥物“鲭虎猫娜娜酱”（鲭鱼色虎纹模样的猫）肚子前的口袋里，就总是装着这种腌鱼。

“Heshiko”的制作通常从每年 4 月至 6 月的晚春开始。人们先将鲭鱼沿背线切开，用盐腌制数周。等夏天过后，再将鲭鱼塞入桶中用米糠覆盖后再度腌制。日语中的“Heshikomu”有“塞入”的意思，是其名由来。腌制发酵状态至少需要持续六个月，在此期间，鲭鱼释放出鲜味精华，变得鲜美无比，并且只要不接触空气，便可保存数年之久。经过这些工序后，美味的传统腌制食品就制作完成。这种腌鱼不仅与酒珠联璧合，如果切成薄片稍加烤制，与日本茶泡饭也是绝配。

在小滨，“Heshiko”也用于制作该地区特有的“发酵寿司”（发酵寿司被认为是现代寿司的祖先）。制作时，先将它的薄皮剥去浸入水中除去多余的盐分，再在其中塞入大米和米麴后放入木桶，用同样的大米和米麴将其覆盖，最后在桶上放置重物压实。在乳酸菌的作用下，经过两周左右，发酵完成。此时，口感类似高级奶酪、味道香甜浓郁的“发酵寿司”便大功告成。

除了“Heshiko”外，日本其他地区也使用其余各类腌鱼制作“发酵寿司”。“发酵寿司”保持着自古以来的形态，被视为各地寿司的起源。它至今仍是新年餐桌上的美味珍馐，也是一道佐酒佳品。