

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，小滨近海的丰富鱼类资源，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），作为冬季或因风暴等无法出海时节的储备。它口感略咸，但由于味道独特而备受喜爱，并在该地区已有数百年的食用历史。它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。先将鲭鱼沿背线切开，用盐腌制数周。夏天过后，将鲭鱼塞入桶中用米糠覆盖再度腌制。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，鲭鱼的鲜味精华得到释放。经过这些工序，美味的传统腌制食品就完成了华丽的蜕变，只要不接触空气，可保存数年之久。腌鱼与酒是最佳搭档，也可切成薄片，稍加烤制，配以茶泡饭享用。

在小滨，“Heshiko”也用于制作现代寿司的前身、该地区特有的“发酵寿司”。制作时，先将它的薄皮剥去浸入水中除去多余的盐分，然后在腌鱼中塞入大米和米麴，再将它放入同样装有大米和米麴的木桶中腌制。腌鱼被完全覆盖后，在桶上放置重物压实。经过两周左右乳酸菌发酵后，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。至今，它仍是新年餐桌上的美味珍馐，也是一道佐酒佳品。