

在三种町采摘菰菜

菰菜，英文名“watershield”，为多年生水生植物，其新芽可供食用，是日本料理中的珍馐。它浑圆的叶片漂浮在浅浅的沼泽水面，观之小巧玲珑，而珍贵的新芽就贴近水面发育生长。供食用的菰菜只能在清冽纯净的优良水质中生存。白神山地未经人工修饰和污染，在纯自然环境中酝酿的水域，正是适合栽培菰菜的绝佳环境。此外，三种町（町相当于中国的镇）更是日本屈指可数的菰菜产地。

采摘菰菜时，您需要坐在平底小船中，将木棒插进沼泽底部，以此为支撑来掌舵。沼泽仅约 60 厘米深，若您将一只手伸入水中，便可触及到卷曲的嫩叶——那便是菰菜的新芽。用手指从茎部摘下嫩芽时，由于新芽浑身被滑溜溜的保护膜覆盖，有时会感到滑腻难采。采摘下来的新芽会被放入筐中，食用之前需仔细清洗干净。

菰菜富含膳食纤维和多酚，其营养价值和养生疗效均已得到认证。在日本料理中，菰菜通常放入清汤或火锅里炖煮，或者淋上酱油与绿芥末调成的酱汁拌着同吃。5 月中旬至 8 月是采摘菰菜的季节。三种町分布着许多菰菜农园，游客拜访任何一家农园，都可从经验丰富的采摘人员那里学到正确的采摘方法，还可将采摘的成果全部携带回家。