

乡土料理

从森林到餐桌

南阿尔卑斯气候恶劣，土壤保水性弱，农业发展一度举步维艰，放眼全日本，甚至被认为无处不在的大米在这里也被视为难得的佳肴。不过，正所谓需求是创造之母，当地充分利用农作物与天然食材，形成了以其为中心的独特饮食文化。

如今，得益于科技的进步，南阿尔卑斯山麓盛产多种美味蔬果，果园连荫。

无浪费 不匮乏

南阿尔卑斯居民凭借聪明才智与辛勤劳作，用马铃薯、豆类、山野菜以及狩猎捕获的兽肉等简单食材烹饪出美味佳肴。这些食谱代代相承，至今仍被当地人和游客享用。

在山区，食物的保存至关重要。腌制山野菜嫩芽是当地的知名特产，或与蔬菜、菌类一起用盐腌制发酵，或用自家的味噌酱腌制。

“酱油豆”是最有趣的乡土料理之一。将酿酒时使用的酒曲与黄豆混合后小心摊开，经数日混合发酵后自然晒干（野猴喜食发酵豆，需注意防范）。成品色深质干，气味刺鼻，嗅如蓝纹奶酪。食用时先用盐水浸泡，再盛入盘中，配以葱花和鲣鱼片。制作“酱油豆”费时费力，如今几乎少有人投身其中。然而，为了保护和传承这一重要的地域饮食文化，当地团体专门向年轻的居民传授制作方法。