

### 三瓶蕎麥麵：蕎麥麵的起源

儘管日本料理中最常見的主食是米飯，但麵條依然佔據著重要的地位，特別是營養豐富的蕎麥麵，日語叫「soba」。在日本，幾乎每個地區的蕎麥麵都有自己的特色，從湯底、蘸汁、配料，到食用方法，各有不同，體現著各地區的口味偏好。

然而，說到三瓶的當地蕎麥麵，最值得關注並不是它的食用方式，而是蕎麥的品種。和其他地方普遍種植的蕎麥品種相比，這裡培育的蕎麥更接近野生品種。它已作為特有的地域品種登錄於日本農林水產省的地理表示制度（GI）指標體系中。這也意味著，三瓶蕎麥與該地區的風土文化息息相關。

和許多原生品種的植物一樣，三瓶地區蕎麥的籽實偏小，風味卻比雜交種更濃郁。因此，雖然它們難以有較高的產量，但保留了更多蕎麥本身獨特的土香與味道。三瓶山腳的火山泥富含礦物質，秋天作物生長時節又剛好夜涼日暖，人們認為正是這兩大因素疊加，成就了當地蕎麥麵特有的甘甜風味。

過去，人們只在休耕的稻田或伐木後留下的空地上種植蕎麥。在戰後食物短缺的時代裡，蕎麥作為與稻米、黍米相類的糧食作物，其重要性展露無遺。如今只有少數農家還在種植蕎麥，但三瓶的居民們依然會購買當地蕎麥穀物，回家自己磨粉加工。這裡家家都有自己世代相傳的麵條配方，從磨的粉是要粗一些還是細一些，到蕎麥粉與小麥粉的配比都有講究。

三瓶蕎麥的另一個特點在於它們比常規品種更黏糯。大多數蕎麥麵都需要添加小麥

粉作為黏合劑，讓麵條不容易煮爛。而用 100%三瓶蕎麥製作的麵條本身就能黏聚成型，因此可展現更純粹的蕎麥風味。在這裡，蕎麥麵通常也切得更粗，吃的時候需要花點時間。當地人這麼說：三瓶蕎麥麵就該慢嚼細品。

無論什麼時候來到三瓶山腳下的大田市，品嚐三瓶蕎麥麵都是不可錯過的體驗。千萬要記得搭配當地的山葵，它們同樣是三瓶當地精心栽培的品種，富含維生素 C，還有抗菌的功效。如果正巧 9 月下旬來訪，蕎麥花成片開放的景象也會令人難忘。纖細柔軟的白色花朵團團簇簇地盛開在三瓶山西麓的田地裡，吸引攝影家們紛紛前來，捕捉這特定季節裡轉瞬即逝的山色美景。