

糯米菜飯：蒜山的暖心美食

只需一口有著兒時記憶的心愛食物，就能給人帶來幸福與思鄉的情感。對於許多蒜山人來說，這種暖心美食就是糯米菜飯「おこわ」(okowa)。

糯米菜飯是個統稱，包括了以蒸糯米作為主要食材的各種口味的飯食。許多地方都有自己的糯米菜飯版本，所搭配的食材種類與比例均各有特色。在蒜山，傳統的做法是加雞肉，再搭配野山菜、香菇、蜂斗菜莖、牛蒡根、胡蘿蔔、栗子和白果一同烹製。將所有材料混合均勻，再加入醬油簡單地調味提鮮後，就可以享受一份營養豐富、又能給人帶來十足飽腹感和滿足感的美食了。

蒜山糯米菜飯是節慶特餐，通常只在節日、生日、畢業慶祝等招待客人的特殊日子才準備。烹製糯米菜飯需要花費很多時間和精力，比如糯米，就必須提前幾天浸泡。野山菜必須新鮮採摘，栗子、白果、蜂斗菜莖之類的食材都需要先川燙、剝皮處理後再泡發。雖然如今去超市購買所需材料也能省下一些步驟，但烹調這道特別的料理依然有許多工作需要完成。人們認為，最後端上桌的不只是一道料理，其中還蘊含著對享用美食者的愛與敬意，而這重意義又為餐桌添加了別樣的幸福感。

遊客在真庭一帶的許多餐廳都能品嚐到這道暖心美食。