

蜂蛹：蒜山的珍饈土味

在日本，一些山區會將蜂蛹納入食譜，蒜山正是其中之一。

沿海地區的人們一年四季都可以食用海鮮以攝取蛋白質，但身居偏遠山區，就沒那麼容易獲得蛋白質了。過去，村民會尋找野生蜂巢作為食物來源，因為蜂巢裡不但有蜂蜜，還有營養豐富的蜂蛹可吃。蜜蜂的幼蟲以蜂王漿為食，因此身體裡富含構成蛋白質所必需的氨基酸和鈣、鎂、鋅等礦物元素。

如今，蒜山地區人們依然在食用胡蜂、黃蜂和黃胸木蜂等蜜蜂的幼蟲及蛹。他們將蜂蛹加醬油和味醃（日本甜料酒）炒熟後作為配菜，或者將大米、調味料及配料混合後煮製成日式雜煮飯，常見配料包括炸豆腐、香菇、胡蘿蔔和牛蒡等。另外，蜂蛹還可以直接油炸後蘸醬油吃。

雖然蜂蛹已經不再是家常野味，但在蒜山一些酒館和餐廳的菜單上依然能找到這種酥脆的美食。