

## 白神山地的山菜

所謂「山菜」，就是野菜，即一切可食用野生植物的統稱，它向來是日本傳統飲食文化中的重要組成部分。過去，山菜是早春時節重要的食物來源，那時青黃不接，前一年的存糧將要耗盡，田裡的作物又還沒收成。在日本，挖山菜、吃山菜的傳統延續至今，無論家庭還是餐廳、飯店的餐桌上，僅常見的山菜就有數十個品種。山菜可以水煮、醃漬、做成天婦羅，也可以作為蕎麥麵、火鍋等其他餐點的配菜。

雖然從字面上看是山裡的菜，但長在海岸邊或平原草地上的也都是山菜。從文字的傳統意義上說，「山」意味著山野、荒野，與代表田地耕作、文明社會的「田」相對。因此，「山菜」與「蔬菜」相對，後者專指人工種植的作物，比如番茄、玉米、捲心菜等。與人工栽培的蔬菜不同，大多數山菜的本味都有點兒苦，需要花上些工夫處理之後才能入口。

## 山菜的種類

山菜文化在多雪、多山的白神山地尤其發達。這裡的山菜品種足有數十種之多，有的長在林子裡，有的就在路邊。比如赤車使者，日本也叫「mizu」（水），因生長在潮濕多水的環境中而得名。它們常見於河岸、路堤和山坡上，是蕁麻科植物家族的一員。用赤車使者做菜，要先剝去莖幹的外皮，只留下多汁的內芯，煮熟後的口感有點像芹菜。蜂鬥菜是另一種莖葉均可食用的山菜，在當地隨處可見。箬竹筍細長幼嫩，是千島箬竹

的嫩芽，可以燉煮調味後作為配菜上桌，也可以搭配其他食材燉湯。獨活有點像高麗參，通常用來燉湯、拌沙拉或炸天婦羅。

## 菌菇類

嚴格說來，菌菇並不算山菜，但白神山地裡的確生長著種類繁多的食用菌。琥珀色的滑子菇個頭小巧，表面覆蓋著一層滑溜的粘膜，很適合煮味噌湯。蜜環菌在當地稱「サワモダシ」(sawamodashi)，也是煮湯涮火鍋的上好食材。這兩種菌菇大多簇生在倒伏的樹幹上。另一種更加昂貴的品種是灰樹花，也叫「舞茸」，據說找到它們的人都會高興得忍不住手舞足蹈，因此便有了這樣的名字。儘管現在日本許多超市裡都有人工培育的舞茸出售，但人們仍然認為，野生舞茸的風味是人工菌遠不能及的。

形似紅菇的紅菇蠟傘、狀如牛肝的牛肝菌和成簇生長的荷葉離褶傘也都能在這片山地裡找到。不過，鑒於食用菌與毒菌往往很難分辨，強烈建議旅行者一定只在有經驗的嚮導指點下參與相關採摘活動。有意參與採菌菇、挖野菜等活動的遊客可在「森之站」報名。森之站位於白神山地世界遺產保護中心「藤里館」隔壁，店內也有多種本地山菜出售。此外，透過藤里町的一些私人民宿或寫 email 給 [info@fujisato.info](mailto:info@fujisato.info) 也可以報名預約相關活動。