

蕎麥湯泡飯（蕎麥米湯）

類似什錦泡飯的「雜炊」（通常會在米飯裡加蔬菜或肉燜煮）是日本餐桌上的常見料理，而德島也有屬於當地風味的泡飯。蕎麥在日語裡讀作「Soba」，在難以種植水稻的山區是重要的農作物。蕎麥麵名聲響亮，殊不知蕎麥湯泡飯本身也非常美味。將蕎麥米放入鹽水中煮熟，去皮晾乾就能獲得輕盈飽滿的蕎麥粒。再加入雞肉、蔬菜，並以醬油、清酒和高湯調味，便是一碗美味的蕎麥湯泡飯。

在民間傳說裡，這道料理是 12 世紀平氏武士的發明。當時，平氏在源平之戰（1180-1185）中被源氏擊敗，逃亡到阿波國（德島的舊稱）鄉下的祖谷山村之中，在那裡度過的第一個冬天，平氏找不到稻米只得用蕎麥米替代，設法做出了這樣一碗湯泡飯。無論起源如何，健康的蕎麥湯泡飯如今已是德島鄉魂料理中的一員。