

三瓶荞麦面：荞麦面的起源

尽管日本料理中最常见的主食是米饭，但面条依然占据着重要的地位，特别是营养丰富、营养丰富的荞麦面，日语叫“soba”。在日本，几乎每个地区的荞麦面都有自己的特色，从汤底、蘸汁、浇头，到食用方法，各有不同，体现着各地区的口味偏好。

然而，说到三瓶的本地荞麦面，最值得关注的并不是它的食用方式，而是荞麦的品种。和其他地方普遍种植的荞麦品种相比，这片土地培育的荞麦更接近野生品种。它已作为独特的地域品种登录于日本农林水产省的地理表示制度(GI)指标体系中。这也意味着，三瓶荞麦与该地区的风土文化息息相关。

和许多原生品种的植物一样，三瓶地区荞麦的籽实偏小，风味却比杂交品种更浓郁。因此，虽然难以实现高产，但它保留了更多荞麦独特的土香和味道。三瓶山脚的火山泥富含矿物质，秋天作物生长的时节又刚好夜凉日暖，人们认为正是这两大因素叠加，成就了本地荞麦面特有的甘甜风味。

过去，人们只在休耕的稻田或伐木后留下的空地上种植荞麦。在战后食物短缺的时代里，荞麦作为与稻米、黍子相类的粮食作物，其重要性展露无遗。如今只有少数农家还在种植荞麦，但三瓶的居民们依然会购买本地荞麦谷物，回家自己磨粉加工。这里家家都有自己世代相传的面条配方，从磨的粉是要粗一些还是细一些，到荞麦粉与小麦粉的配比都有讲究。

三瓶荞麦的另一个特点在于它们比常规品种更粘糯。大多数荞麦面都需要添加小麦

粉作为粘合剂，以防面条煮烂。而用 100%三瓶荞麦制作的面条本身就能粘聚成型，因此可展现更纯粹的荞麦风味。在这里，荞麦面通常也切得更粗，吃的时候需要花些时间。按照本地人的说法，三瓶荞麦面就该慢嚼细品。

无论什么时候来到三瓶山脚下的大田市，品尝三瓶荞麦面都是不可错过的体验。千万要记得搭配本地山葵，它们同样是三瓶本地精心栽培的品种，富含维生素 C，还有抗菌的功效。如果正巧 9 月下旬来访，荞麦花成片开放的景象也会令人难忘。纤细柔软的白色花朵团团簇簇地盛开在三瓶山西麓的田地里，吸引摄影家们纷纷前来，捕捉这特定季节里转瞬即逝的山色美景。