

糯米菜饭：蒜山的暖心美食

只需一口有着儿时记忆的心爱食物，就能给人带来幸福与思乡的情感。对于许多蒜山人来说，这种暖心美食就是糯米菜饭“おこわ”(okowa)。

糯米菜饭是个统称，包括了以蒸糯米作为主料的各种口味的饭食。许多地方都有自己的糯米菜饭版本，所搭配的食材种类与比例均各有特色。在蒜山，传统的做法是加鸡肉，再搭配野山菜、香菇、蜂斗菜茎、牛蒡根、胡萝卜、栗子和白果一同烹制。将所有材料混合均匀，再加入酱油简单地调味提鲜后，就可以享受一份营养丰富、又能给人带来十足饱腹感和满足感的美食了。

蒜山糯米菜饭是节庆特餐，通常只在节日、生日、毕业庆祝等招待客人的特殊日子才准备。烹制糯米菜饭需要花费很多时间和精力，比如糯米，就必须提前几天浸泡。野山菜必须新鲜采摘，栗子、白果、蜂斗菜茎之类的食材都需要先氽水、剥皮处理后再泡发。虽然如今去超市购买所需材料也能省下一些步骤，但烹制这道特别的料理依然有许多工作需要完成。人们认为，最后端上桌的不只是一道料理，其中还蕴含着对享用美食者的爱与敬意，而这重意义又为餐桌添加了别样的幸福感。

来访者在真庭一带的许多餐厅都能品尝到这道暖心美食。