

白神山地的山菜

所谓“山菜”，就是野菜，即一切可食用野生植物的统称，它向来是日本传统饮食文化中的重要组成部分。过去，山菜是早春时节重要的食物来源，那时青黄不接，前一年的存粮将要耗尽，地里的作物又还没到收成。在日本，挖山菜、吃山菜的传统延续至今，无论家庭还是餐厅、酒店的餐桌上，仅常见的山菜就有数十个品种。山菜可以水煮、腌渍、做成天妇罗，也可以作为荞麦面、暖锅等其他餐食的配菜。

虽然从字面上看是山里的菜，但长在海岸边或平原草地上的也都是山菜。从文字的传统意义上说，“山”意味着山野、荒野，与代表田地耕作、文明社会的“田”相对。因此，“山菜”与“蔬菜”相对，后者专指人工种植的作物，比如番茄、玉米、卷心菜等。与人工栽培的蔬菜不同，大多数山菜的本味都有点儿苦，需要花上些工夫处理之后才能入口。

山菜的种类

山菜文化在多雪、多山的白神山地尤其发达。这里的山菜品种足有数十种之多，有的长在林子里，有的就在路边。比如赤车使者，日本也叫“mizu”（水），因生长在潮湿多水的环境中而得名。它们常见于河岸、路堤和山坡上，是荨麻科植物家族的一员。用赤车使者做菜，要先剥去茎干的外皮，只留下多汁的内芯，煮熟后的口感有点像芹菜。蜂斗菜是另一种茎叶均可食用的山菜，在本地区随处可见。箬竹笋细长幼嫩，是千岛箬竹的嫩芽，可以炖煮调味后作为配菜上桌，也可以搭配其他食材炖汤。独活有点像高丽参，

通常用来炖汤、拌沙拉或炸天妇罗。

菌菇类

严格说来，菌菇并不算山菜，但白神山地里的确生长着种类繁多的食用菌。琥珀色的滑子菇个头小巧，表面覆盖着一层滑溜的粘膜，很适合煮味噌汤。蜜环菌在本地称“サワモダシ”(sawamodashi)，也是煮汤涮火锅的上好食材。这两种菌菇大多簇生在倒伏的树干上。另一种更加昂贵的品种是灰树花，也叫“舞茸”，据说找到它们的人都会高兴得忍不住手舞足蹈，因此便有了这样的名字。尽管现在的日本许多超市里都有人工培育的舞茸出售，但人们仍然认为，野生舞茸的风味是人工菌远不能及的。

形似红菇的红菇蜡伞、状如牛肝的牛肝菌和成簇生长的荷叶离褶伞也都能在这片山地里找到。不过，鉴于食用菌与毒菌往往很难分辨，强烈建议旅行者一定只在有经验的向导指点下参与相关采摘活动。有意参与采菌菇、挖野菜等活动的旅行者可在“森之站”报名。森之站位于白神山地世界遗产保护中心“藤里馆”隔壁，店内也有多种本地山菜出售。此外，通过藤里町的一些私家民宿或写邮件给 info@fujisato.info 也可以报名预约相关活动。