

荞麦米泡饭（荞麦米汤）

类似什锦泡饭的“杂炊”（通常会在米饭里放入蔬菜或肉焖煮）是日本餐桌上的常见料理，德岛也有自己风味独特的可口泡饭。荞麦在日语里读作“Soba”，在难以种植水稻的山区，它便是重要的农作物。荞麦面声名赫赫，孰不知，荞麦米本身也可以做成美味。将荞麦米放入盐水中煮熟，去皮晾干，就能获得轻盈饱满的颗粒。将它与鸡肉、蔬菜合拌后，加入酱油、清酒和高汤调味，便是一碗鲜美的荞麦米泡饭。

在民间传说里，这种食物是 12 世纪平氏武士的发明。当年，平氏在源平之战(1180-1185)中被源氏击败，逃亡到阿波国（德岛的旧称）乡下的祖谷山村之中。在那里度过的第一个冬天，他们找不到大米，只得用荞麦米替代，设法做出了这样一碗泡饭。无论起源如何，健康的荞麦米泡饭如今已是德岛乡魂料理中的一员。