

冬季的食物規劃：十日町的食物保存攻略

十日町每年有將近半年的時間被積雪覆蓋，當地人只有提前規劃才能生存下來。雪國飲食文化的基礎是儲備足夠的過冬食物，因此，保存食物並合理消費儲備是居民日常生活中的大事。

十日町的幾乎每一戶人家都醃製「野澤菜」，從這道傳統醃菜可以了解當地人是如何在整個冬季都吃上蔬菜的。初秋，野澤菜（日本芥菜）播種，初雪前後整棵採摘，仔細清洗乾淨後加鹽做成醃菜。在長達數月的隆冬中，醃菜就是十日町居民餐桌上的佐餐小菜或零嘴。入春前，醃製的野澤菜開始發酵、發酸，人們就取出醃菜，除去鹽分並用清水洗淨後下鍋慢燉，做成另一種菜餚「煮菜」。就這樣，十日町居民藉由分階段處理，能將秋季蔬菜一直保質到冰雪融化時節。

雪國生活普遍採用長期性、週期性的食物儲存方法，其中最具代表性的就是鯉魚養殖。鯉魚曾是這裡冬季最常見的蛋白質來源。趁著氣候暖和時，農家會在自家的灌溉池裡放養鯉魚。鯉魚可以清除池中的藻類，生活垃圾甚至廚餘水都能倒入池中餵魚。在冬季池水結冰前，將鯉魚移到近岸的魚柵內，當氣溫下降後，進入休眠狀態的鯉魚就成了十日町居民整個冬天裡唾手可得的食品。到了春回大地時，尚未被吃掉的鯉魚甦醒過來，又被放進魚池，持續繁衍生息。

雪藏和煙燻也是雪國常見的食物保存方法，當地傳統民居都備有專門為此設計的家具或工具。像是放在玄關外的秸稈箱，就可以將蘿蔔等根莖類蔬菜保存在稍微高於零度的環境裡；「圍爐裏」地爐上的「火棚」用於懸掛如蔬菜和魚類，如此一來每天做飯產生的煙火可慢慢乾燥、燻製這些食材；火棚上方房樑上垂掛的容器則可以用來發酵味噌。