

## 醃菜和煮菜

為過冬儲備充足的食物是雪國傳統飲食文化的核心，而醃製等食物保存技術是其中的關鍵。十日町最具代表性的過冬儲備食物，當屬用廣泛栽種的野澤菜（日本芥菜）製作的醃菜。

野澤菜在初秋播種，初雪前後整棵採摘，仔細清洗乾淨完再加鹽醃漬，只需大約一天就能做成醃菜。在漫長的冬天，醃菜是居民餐桌上的佐餐小菜或零嘴。入春之前，醃菜開始發酵但不會變質。人們將它的鹽分洗掉，下鍋慢燉做成「煮菜」，如此一來不僅延長了保存期限，醃菜發酵產生的乳酸菌還能提高免疫力。

直到今天，在十日町家庭冬季的餐桌上，醃菜和煮菜仍然是必備菜肴。雖然市面上也可以買到，但很多人依然會按照自家祖傳配方親自動手製作。