

冬季的食物规划：十日町的食物保存攻略

十日町每年有将近半年的时间被积雪覆盖，当地人只有提前做好规划才能生存。储备足够的过冬食物是雪国饮食文化的基础，因此，保存食物并合理消费储备是居民日常生活中的大事。

在十日町，几乎家家户户都腌制“野泽菜”，从这道传统腌菜可以了解当地人怎样确保自己在整个冬季都能吃上蔬菜。野泽菜（日本芥菜）在初秋播种，初雪前后整棵采摘，仔细清洗干净后加盐做成腌菜。在长达数月的隆冬里，腌菜是十日町居民餐桌上的佐餐小菜或零嘴。入春前，腌制的野泽菜开始发酵、发酸，人们便会取出腌菜，除去盐分并洗净后下锅慢炖，做成另一道菜式“煮菜”。就这样，通过分阶段处理，十日町居民能把秋季蔬菜一直保质到冰雪融化时节。

雪国生活普遍采用长期性、周期性的食物储存方法，最具代表性的例子就是鲤鱼养殖。鲤鱼曾是当地冬季最常见的蛋白质来源。气候转暖时，农家会在自家的灌溉池里放养鲤鱼。鲤鱼可以清除池中的藻类，生活垃圾甚至厨余水都能倒入池中喂鱼。冬季池水结冰前，鲤鱼会被移到近岸的鱼栅内。当气温下降，进入休眠状态的鲤鱼就成了十日町居民整个冬天里唾手可得的食品。春回大地之际，尚未被吃掉的鲤鱼苏醒过来，又被放进鱼池繁衍生息。

雪国常见的食物保存方法还有雪藏和烟熏。本地传统民居内都备有专门设施，例如放在玄关外的秸秆箱可以将萝卜等根茎类蔬菜保存在略高于冰点的环境里；“围炉里”地炉上的“火棚”用于悬挂蔬菜和鱼类等，每天做饭产生的烟火可慢慢干燥、熏制这些食材；火棚上方房梁上吊挂的容器则用来发酵味噌。