

## 腌菜和煮菜

为过冬储备充足的食物是雪国传统饮食文化的核心，而制作腌菜等食物保存技术是其关键。用广泛栽种的野泽菜（日本芥菜）制作的腌菜，就是十日町最具代表性的过冬储备食物。

野泽菜在初秋播种，初雪前后整棵采摘，仔细清洗干净后加盐腌渍，只需要大约一天就能做成腌菜。隆冬季节，腌菜是居民餐桌上的佐餐小菜或零嘴。入春前，腌菜开始发酵，但并不会变质。人们将其盐分洗掉，下锅慢炖做成“煮菜”，不仅延长了保质时间，发酵产生的乳酸菌还能提高免疫力。

时至今日，腌菜和煮菜仍是十日町家家户户冬季餐桌上的必备菜肴。虽然市面上也有贩卖，但很多人还是选择按照自家的祖传配方亲手制作。