捕魚、農耕與採集：五島列島的飲食文化

五島列島的飲食文化主要依賴於周圍海域的豐富物產。除此以外，島民種植的多種農作物以及遍布島上的山茶樹也是他們的食物來源。這樣的多元供應，確保了在某種食物來源出現問題時，還有其他資源可以彌補。縱觀歷史，這種自給自足的能力正是五島列島人煙不絕的重要原因，而其他島嶼則總會因漁獲匱乏或天災而面臨人口流失、甚至棄島的困境。

從山茶油到熱帶魚，五島的特產融合了漁業、農業和採集等各類產品，可為遊客帶來獨特的五島美食體驗。

五島烏龍麵

烏龍麵主要由小麥麵粉、水和鹽製成。日本常見的烏龍麵多為 3 公釐粗細（生麵）的刀切方形麵條，富有嚼勁。五島烏龍麵則更加纖細，只有 1.7 公釐左右，切口形狀也更圓一些。

五島烏龍麵的製作工藝已有上千年歷史。先將麵團繞在兩根木棒上反覆拉扯、扭轉，最終拉出長長的麵條。拉伸麵條過程中，還要在麵條表面塗抹本地特產的山茶油，這是五島的獨門秘技「磨き（migaki）」，能防止生麵條斷裂，同時讓煮好的麵條口感更加滑順有彈性。最後，拉好的麵條會被掛起來，在海風中吹乾。

五島烏龍麵有冷食和熱食兩種吃法，當地通常會配上一碗熱騰騰的飛魚湯。另一種深受喜愛的吃法叫「地獄煮」，即將麵條煮熟後放入鑄鐵鍋中，連鍋一起端上桌，然後把麵條從熱水中撈出，放到盛有日式高湯的杯子裡蘸著吃。通常人們會再打入生雞蛋，並配上蔥絲和柴魚片等配料一起享用。

五島烏龍麵在島內許多餐廳都有供應。此外，烏龍乾麵方便長久保存，適合作為伴手禮。

山茶油

五島列島遍布山茶樹，既有人工種植的，也有自然生長的。每到山茶籽成熟的季節，島上居民會在自家庭院、田地邊或山間採集山茶籽，再賣給工廠榨油。除了製作五島烏龍麵外，山茶油在許多當地菜餚中可以作為食用油，還能用來製作沙拉醬。此外，山茶樹葉還可以製成茶葉。

甘古呂餅

甘古呂餅是五島列島的一種傳統和菓子（日式糕點）。常規的糯米點心是將糯米搗爛，做成黏黏的麻糬。甘古呂餅卻在糯米中添加了當地盛產的地瓜來提升甜味。這種做法的初衷可能是透過加入更經濟實惠的食材來節省昂貴的稻米。

地瓜是福江島的主要農作物之一，每年秋季收成。然而，生地瓜不耐寒，高溫又會發芽，很難存放一整年。在日本其他地區，地瓜可以曬乾保存，但五島潮濕的氣候不適合這種處理方式，容易發霉變質。因此，當地居民將地瓜切成薄片，煮熟後放到戶外的晾曬架上風乾。架子上方的遮陽棚可以防止直射陽光，冬季冷冽的海風吹拂過，帶走紅地瓜片中的水分。只需要 3～5 天，這些地瓜片就會變得又乾又硬。

製作甘古呂餅時，需要將乾地瓜片和糯米蒸熟後搗爛成糊狀，揉成糰子。甘古呂餅切成薄片後可以直接吃，也可以烤著吃。

甘古呂餅是島上家常零食，福江市內的當地特產店基本都有販售。

箱鮀

「箱鮀」既是一種魚的名字，也是一種烹飪方法。箱鮀魚有時也被稱為「硬鱗魚」，屬於熱帶魚類。牠們全身覆蓋著緊密連接的硬鱗（體甲），看上去就像一個方形的小箱子。由於魚體小，硬鱗又難以處理，以前當地漁民常把牠視為無用的「雜魚」而直接丟棄。不過，人們最終找到了一種巧妙的料理方法：將箱鮀魚翻轉過來，剖開魚腹、取出內臟後，將可食用的魚肝和魚肉與大麥味噌、清酒、蔥、薑和味醂（調味米酒；醂，音同「懶」）等調味料拌勻，填回魚腹中，再用錫箔紙包裹魚身後烘烤。烤熟後，直接將倒置的箱鮀當作食器端上桌，用湯匙挖取魚肚內的美味。這道料理可以單獨享用，也可以澆在米飯上食用。

其他海產品

五島列島還有不少其他特色海鮮料理，例如「鬼鯖壽司」，先將鯖魚塊用調味醋浸漬，再將其放在壽司飯上裹緊後，切成一口大的塊狀食用。另一道美食名叫「一夜干烏賊」，將新鮮的水烏賊切片後放置一夜晾乾，以提升鮮味。此外，人工養殖的太平洋藍鰭金槍魚是新興的當地物產。近年來，漁民在島上好幾處小海灣內成功實現了這種高級魚的人工養殖。

燒酒和烈酒

燒酒是日本傳統烈酒，五島島民自古以來便使用當地種植的地瓜和大麥蒸釀燒酒，分別稱「芋燒酎」和「麥燒酎」。不過，近年開始時興用山茶來增添燒酒的風味，以突出本地特色。2017 年，福江一家手工精釀啤酒廠推出了一款使用山茶花酵母釀造的大麥燒酒。

此外，福江島也在 2022 年加入了席捲全國的工藝琴酒（杜松子酒）熱潮，開設了一家蒸餾釀酒廠，使用山茶籽、山茶葉和茶油渣作為天然植物風味劑釀製琴酒。