捕鱼、农耕与采集：五岛列岛的饮食文化

五岛列岛的饮食很大程度上依赖于周围海域丰富的物产。不过，岛民依然种植了多种农作物，加上岛上遍地的山茶树，无论哪种食材出现短缺，都能确保有其他资源可以替补。纵观历史，这种自给自足的能力正是五岛列岛人烟不绝的一大原因，而其他岛屿却总难免有因渔获贫乏或各种灾害而导致居民弃岛的情形出现。

从山茶油到热带鱼，本地特产囊括了渔、农、采集等各类产品，可为来访者提供五岛列岛独有的饮食体验。

五岛乌冬面

乌冬面使用小麦面粉、水和盐制成。日本常见的乌冬面多为 3 毫米粗细（生面）的刀切方形面条，富有嚼劲。五岛乌冬却细得多，只有 1.7 毫米左右，切口形状也更圆一些。

五岛乌冬面的制作工艺已经传承上千年。把面团套在两根木棒上，反复拉抻、扭转，直到拉出长长的面条。在拉抻面条的过程中，还要涂抹本地出产的山茶油，以防面条断裂，更能赋予煮熟的面条以丝滑、筋道的口感。这一步是独门秘技，被称为“磨き(migaki)”。最后，将拉好的面条挂起来，等待海风吹干。

五岛乌冬面有冷食和热食两种吃法，本地通常会配上一碗热腾腾的飞鱼汤。另一种广受喜爱的吃法被称为“地狱煮”，即将面条煮熟，放在铸铁锅里端上桌，然后将面条从锅里挑出来，蘸着盛在杯子里的日式高汤吃。通常，人们还会打上生鸡蛋，配上葱丝和木鱼花等一起食用。

岛内许多餐厅都供应五岛乌冬面。此外，乌冬干面可以存放很久，堪称送礼佳品。

山茶油

五岛列岛上的果园和野地里生长着大量的山茶树。每到结籽时节，岛民便会从自家院中、田边或山间采集山茶籽，卖给工厂榨油。除了五岛乌冬面外，本地还有许多食物都使用山茶油烹饪，或制作沙拉酱。此外，山茶树叶还可以加工成茶叶。

甘古吕饼

甘古吕饼是五岛列岛的一种传统和菓子（日式糕点）。常规的糯米点心多是将糯米捣烂，做成黏黏的糕饼。甘古吕饼却在糯米中添加了本地产的红薯，以增加甜味。这种做法的初衷可能是想通过加入更经济实惠的食材来节省昂贵的稻米。

红薯是福江的主要作物之一，秋天收获。只是生红薯不耐寒，气温高了又会发芽，很难存放一整年。在日本其他地区，红薯可以晒成干，但在潮湿的海岛上，这样只会让它们发霉变质。因此，岛民们将红薯切成薄片，煮熟后再放到户外的晾晒架上晾干。遮阳篷可以挡住直射的阳光，冬季寒冷的海风穿过架子，带走红薯片里的水分。只需要 3～5 天，这些薯片就会变得又干又硬。

制作甘古吕饼时，要先将干红薯片和糯米都蒸熟、蒸软，然后放在一起捣成黏黏的糊状，再揉成团子，切片食用。甘古吕饼可以直接吃，也可以烤着吃。

甘古吕饼是岛上的家常点心，福江市内的土特产店基本都有销售。

箱鲀

“箱鲀”既是一种鱼的名字，也是一种烹饪方法。箱鲀鱼有时也被称为“硬鳞鱼”，属于热带鱼类。它们周身覆盖着彼此闭合连接的硬鳞（体甲），看上去就像一个方形小箱子。这种鱼个头小，硬鳞也很难处理，因此，本地渔民从前都将它们当作没价值的“杂鱼”丢弃。不过，人们最终还是找到了料理它们的办法——先把箱鲀翻转过来，开膛破肚，去除内脏，将能吃的肝脏和鱼肉拌上用大麦味噌、清酒、葱、姜和味醂（调味米酒；醂，音同“懒”）调制的料汁后，放回鱼腹中，然后用锡箔纸包裹鱼身进行烤制。烤熟后，肚子朝上的箱鲀本身就是容器，可直接用勺子舀取鱼肚内的美味品尝。这道料理可单吃，也可浇在米饭上食用。

其他海产品

五岛列岛还有好几种特色海鲜料理，例如“鬼鲭寿司”，将鲭鱼块用调味醋浸渍后放在寿司饭团上，用力裹紧，再切成一口大的块状；“一夜干水乌贼”，将水乌贼切片后放置一夜晾干来提升鲜味；人工养殖的太平洋蓝鳍金枪鱼则是新兴的本地物产，近年来，渔民在岛上好几处小海湾内成功实现了这种高档鱼的人工养殖。

烧酒和烈酒

烧酒是日本传统烈酒。在岛上，人们自古便使用本地产的红薯和大麦蒸酿烧酒，分别称“芋烧酎”和“麦烧酎”。为加强本地特色，近年开始时兴用山茶来增添烧酒风味。2017 年，福江一家手工精酿啤酒厂推出了一款使用山茶花酵母酿造的大麦烧酒。

此外，福江岛在 2022 年加入席卷全国的工艺金酒（杜松子酒）热潮，开设了一家蒸馏酿酒厂，使用山茶籽、山茶叶和茶油渣作为天然植物风味剂来酿制金酒。