

niponica

看日本

にほにか

no. 34



• 特辑 •

呵护健康的日本膳食

• 特辑 •

呵护健康的日本膳食

不使用鱼肉类食材的素食，历久弥新的发酵文化，独创的新型食品。
日本膳食不仅呵护健康，且有益于可持续发展的未来社会，从而成为当今的一个关注点。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 04 日臻进化的日本素食文化 | 16 日本地图巡游
食材风景线 |
| 08 历久弥新的日本大豆食品 | 18 尽享日本美食
甘酒甜品 |
| 10 有这么多！用大豆制做的日本食品 | 20 散步看日本
长浜 |
| 12 发酵文化的创新者 | 24 日本特产
味噌汤“最中” |
| 14 日本的饮食创新 | |



封面
京都出町RORORO的常规套餐，
小碗蔬菜整齐排列。
摄影：内藤贞保

本刊的刊名“にぽにか (niponica)”源于“日本”的日语发音“Nippon”。“にぽにか (niponica)”是向世界广泛介绍现代日本社会、文化的杂志，除了日文版以外，还有英文版、西班牙文版、法文版、中文版、俄文版、阿拉伯文版，共以7种语言出版发行。

no.34 R-050317

发行：日本国外务省
邮编100-8919 东京都千代田区霞关2-2-1
<https://www.mofa.go.jp/>

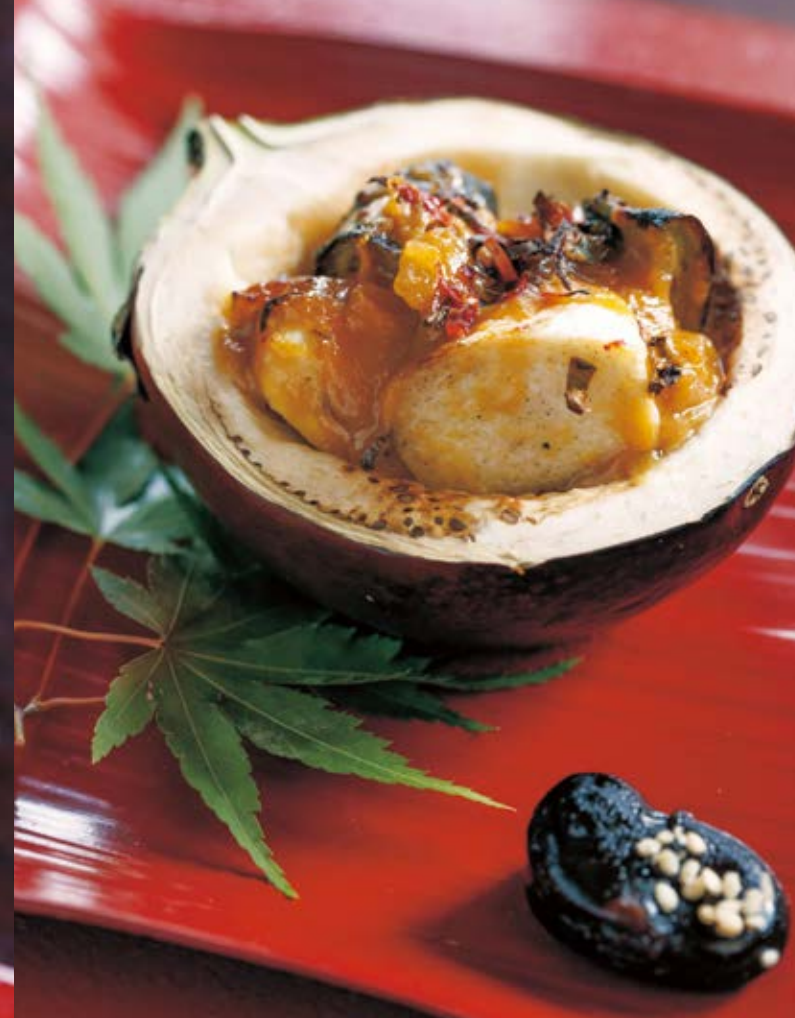
日本各地有着当地自古以来就一直种植的地方蔬菜。照片上的是京都出产的传统的“京蔬菜”。



日臻进化的日本素食文化

在整个世界健康意识日益提高的今天，作为植物性食物的素食正在受到关注。日本自古以来的传统素食，既滋味浓醇又呵护环境，本期专辑将带大家去体味一下日本素食的魅力。

摄影●栗原论



左页：名为“八寸”的菜品，其中有酸浆果、菱角、面筋、油炸紫菜等时鲜蔬菜与菜肴。
上左：开胃菜。抹上味噌酱的烤茄子与烤茭白，并佐有切碎的萝卜和腌高菜。
上右：内有芝麻豆腐、松茸及冬瓜的SUMASHIJIRU（清汤）。汤水是海带高汤与蔬菜高汤的混合。
下左：菜品“飞龙头”。这是在碾碎的豆腐与山芋中加入切细的牛蒡、胡萝卜及木耳后油炸而成的。
下右：用肉质厚实的鲍鱼菇做的牛排，蘸着芝麻酱汁与绿芥末吃。





做成手毬（线扎球）模样的寿司，这是把用水焯过的菊花放在醋米饭上。

素食，是使用蔬菜、海藻、蘑菇等植物性食材烹饪的餐肴，原本是作为禅宗僧人的餐食而诞生的，它不使用动物性食材以及被称为五荤（大蒜、洋葱、葱、韭菜、蒜头）的香辛蔬菜。过去，只有寺院或专营素食的日式餐馆等才有素食供应，但如今，随着世人对素食的关注度不断提高，近年来，能让人轻松地品享到素食的餐馆及咖啡馆也越来越多。

位于东京都六本木的“宗胡”就是其中之一。这里的主厨野村大辅曾被选入作为植物性餐肴之

先导的世界主厨 50 人。

正如野村所说“海外的大厨对素食烹饪法的多样性感到惊奇”，共 12 道菜肴的全套素餐，可谓丰富多彩。南瓜蒸熟后做成的名为“shojin 布丁”的素布丁、鲍鱼菇做的牛排等，以往的素食中所没有的时尚菜品悉数登场。使用烤、蒸、煮、炸等各种烹饪方法的素食菜肴，颠覆了以往素食本身给人留下的“简单、健康但平淡、乏味”的印象。

当然，这里也有传统的菜品，例如以白芝麻为原料做的芝麻豆腐以及将豆腐与蔬菜掺混后油



上：拌入莲藕天妇罗与盐渍海带的米饭（前侧）与红汤（以豆酱为主料的味噌汤）。
下：用筛滤过的南瓜加入高汤后蒸煮而成的一品。

炸而成的“飞龙头”等，而这些菜品都是对在素食中常会摄取不足的蛋白质及油分的补充，这也是日本的素食文化的智慧所在。

作为日式餐食之基础的高汤（DASHI）也很独特，它不使用干制鲣鱼等动物性食材，而是使用海带与蔬菜熬的高汤。在用海带熬高汤时，当水沸腾时就会产生涩味，而蔬菜却是要慢慢熬煮才会出鲜味，因此，海带与蔬菜须分别熬出高汤，然后混合在一起。抓住食材的特征，不怕费工夫，就能熬出浓郁风味。据说熬煮蔬菜高汤也会使用



上：店主主厨野村大辅。他说，利用高汤的风味来进行调味，从中可以看出厨师的技术。
中：菜品“八寸”所使用的菱角，食用硬壳里的白色果肉。
下：“宗胡”店内，氛围时尚。

烹饪时剩下的食材的外皮或碎料。

野村说：“佛教的教义认为植物也有生命。正因为手中的是植物的生命，所以就要用心地烹饪，一丁点也不能浪费。”这里的厨房做到了食物零浪费。从可持续的观点来看，素食也是适应时代的一种餐食。多彩、味美，既有益身体又呵护环境。也许可以说，日本自古以来的素食文化为现代社会带来了丰盛且健康的饮食。

历久弥新的 日本大豆食品



上：大豆是酱油的原料。
左：瓶装销售的汤浅酱油

以大豆为原料的酱油，是寿司、天妇罗、荞麦面等日式餐食的味道支撑。本篇将从传承至今的酱油制做传统中去探寻日本饮食文化与大豆的深远关系。

摄影●佐佐木孝宪

- 1 / 对MOROMI（未过滤的酱油）进行搅拌的“划桨”作业。要均匀地搅拌具有粘度的MOROMI，这需要熟练的技术。
- 2 / 把放置了一年半以上的MOROMI用布包住。
- 3 / 把包住MOROMI的布重叠成80层，一点一点地施加压力进行挤榨，酱油就这样制成了。
- 4 / 已使用了80至100年的杉木桶。木桶上粘有酵母菌及乳酸菌，这有助于更好地发酵。
- 5 / 金山寺味噌酱，被认为是酱油之源。这是使用大豆、大麦及大米制做的甜味味噌酱，如今的汤浅町依然继承着这种甜味味噌的制做。
- 6 / 继承着汤浅酱油传统制法的汤浅酱油厂厂长汤川福男（右起第二位）及各位匠人。

大豆含有丰富的优质蛋白质及脂质，并且，碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分均衡。它作为超级食品，一直受到注重健康的人士们的钟爱，而近年来，大豆还被用作替代肉类的原料，世界的关注度也越来越高。

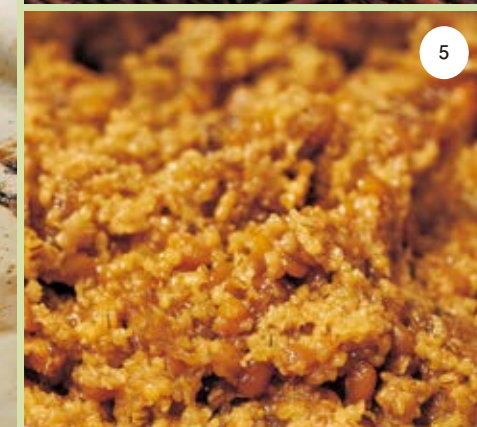
对这一如今成为话题的食材，日本人自古以来就有着一一种亲近感。以蔬菜为主的日式餐食常会蛋白质不足，而大豆则是能补充蛋白质的宝贵食材。大豆可以煮着吃，或干炒着吃，此外，经过各种加工做成的大豆食品也是日本人餐桌上的一道色彩，味噌酱汤、豆腐、纳豆就是其代表。而其中酱油的重要性十分特别，可以毫不过分地说，没有酱油这一调味料的日式餐食等是难以想象的。

据传酱油源自十三世纪禅僧制做味噌酱的过程，后来经过各种改良而逐渐成为现在这样红黑色的馨香酱油。在日本酱油的发源地和歌山县汤浅町，至今仍沿用传统的方法制做酱油。

把煮熟的大豆与干炒过并碾碎的小麦掺混后加入曲霉原料，在保持一定温度的状态下发酵3天，使之繁殖曲霉菌。然后再加入煮大豆留下的汁水和盐，做成被称为MOROMI（未过滤的酱油）的原液，并放入木桶，放置一年半以上，使之进一步发酵。此时最重要的是“划桨”这一作业。即使用木桨这一工具进行搅拌，以促使其发酵。酱油作坊里没有空调设备，要在每天不断变化的气温中检查原液状态，从而调整搅拌的频度及时间。

这一过程完成后，用布将发酵物包裹住并挤拧出液体，再放置两周左右，除去油分及沉渣等杂质，然后经过加热作业，酱油制做就完成了。据说加热不仅能使曲霉的发酵停止，而且能使酱油产生独特的馨香。

使用优质大豆并投入时间精心酿制的酱油，醇香浓郁，鲜味不同寻常。远道而来的朋友一定要尝尝这正宗的日本酱油。





豆浆酸奶

使用植物性乳酸菌进行发酵的豆浆酸奶。其植物性乳酸菌是从用红芜菁腌渍的“SUNKI腌菜”中被发现的。(照片提供：MARUSANAI株式会社)



豆腐

在煮熟的大豆的榨汁（豆浆）里加入盐卤等凝固剂凝固而成。如果想要吃清淡口味的，可以只添加佐料与酱油做成凉拌豆腐（见照片），或是用海带高汤加热做成汤豆腐。



毛豆

在大豆尚未成熟收割之前的青嫩大豆，被称为毛豆，这是夏季的时鲜食物。烹饪时只要直接加入盐煮熟即可。清香、味佳且有益健康，长久以来一直是人们钟爱的下酒菜。



大豆面

含50%大豆成分的面条。与通常的小麦粉的面条相比，糖分物质约低40%，而蛋白质则为3倍以上。大豆面可以像意面或汤面那样烹饪。(照片提供：KIKKOMAN株式会社)



纳豆

是在煮熟的大豆里加入纳豆菌并使之发酵而做成的健康食品，浓烈的气味及粘性是其特征。它是日本人早餐中的常规食物。

有这么多！ 用大豆制做的 日本食品

被加工成各种形态的大豆，是日本人餐桌上的一道亮彩。

其中有自古以来一直被食用的大豆食品，也有在味道、外表及食感上几可乱真的崭新的“仿制”食品，低卡健康的大豆演绎出一个丰富多彩的美食天地。



芝士风味豆腐

用100%豆浆做的芝士风味健康食品。不仅具有芝士的食感与质感，而且还具有芝士加热即溶的特性。(照片提供：相模屋食料株式会社)



腐竹

把豆浆煮开后其表面形成的薄膜捞起而成。可以蘸上绿芥末和酱油后直接吃，也可以使之干燥以提高保存性，便于日后食用。



油炸豆腐

把切薄的豆腐油炸而成。用酱油、料酒、砂糖等煮成咸甜味，然后包入醋米饭做成“荷包寿司”（见照片），这是日本人经常吃的食物。



大豆馅包

夹有使用来自大豆的植物性蛋白质做成的馅子的蔬菜汉堡。为消除大豆独特的气味，馅子经过添加香菇提取物等特殊加工。(照片提供：株式会社MOSFOOD SERVICES)

大豆烤肉

用以大豆为主要原料的替代肉类做出牛肉烧烤的口味与形状。脂质约是通常烤肉的八分之一。(照片提供：NEXTMEATS株式会社)



黄豆粉

把大豆干炒后磨碎成粉末状而成。加入砂糖后用于糕点。撒上甜味黄豆粉的黄豆粉年糕，是年糕的大众化吃法之一。



大豆米

做成与米粒一模一样形状的大豆加工食品。不仅可以作为米饭直接吃，炒了之后做成杂烩饭或炒饭也很佳美。(照片提供：FUJICCO株式会社)

发酵文化的创新者

摄影：逢坂聪、福田依子
照片提供：发酵百货店、石崎嵩人、株式会社YAKULT总公司

年轻的一代站在传统这一起跳点上, 为发酵文化开创着新的未来。



远上：位于东京都下北泽的发酵百货店，常备的发酵食品有五百多种。
上：随身携带便于食用的“户外纳豆”是野营的理想食物。
右：发酵百货店的原创商品“油醋”

传播发酵食物之魅力的发酵设计师

“自从养成了吃发酵食物的习惯后，虚弱多病的体质明显地得到改善。”小仓HIRAKU在接受采访中这样告诉记者。他也因此而对发酵食物的作用产生了兴趣，渐渐地，他开始走访全国的一些酿造师及发酵食物生产者。他说：“把日本各地保留下来的各种发酵食物设计成符合现代生活的食品形式，并向年轻一代推广，这就是我的工作。”其工作内容广泛，包括商品的外包装设计、商品相关的图画书及动漫视频的制作、商品宣传活动的举办等。近年，他在东京开设了“发酵百货店”。店内不仅有传统的发酵食品，还有便于随身携带食用的“户外纳豆”等原创商品，凡此种种，

都在向人们传递着发酵食物的魅力。

小仓还倡导一项别具一格的旅游，名为“发酵之游”。游览发酵食物的产地，品尝之余，参观当地保留着旧时库房的街道以及曾经的货物运输港口等。这是一个“以发酵为入口走进当地的历史与风土的旅游”。小仓还组织另一种形式的此类旅游，即首先在城市举办介绍地区的发酵文化的展览会，人们在参观之后可以去实地访问，重温并体验展览会上所看到的内容。“在一般的旅游所不会去到的一些地区，至今仍保留着令人惊叹的景观与文化。希望大家能努力去发现日本尚鲜为人知的一些侧面。”



小仓在走访中与当地的酿造师热情交流。



探寻有益于健康的菌类 乳酸菌研究者

“肠活”，是日本的一个流行词，意思是调节肠道、增进健康，即活肠。在保持均衡的饮食生活以及适度运动的同时，喝一些含有对肠道功能有良好作用的乳酸菌饮料，也是一种有效的活肠方法。其中用独特的乳酸菌代田菌株生产的“养乐多”，诞生于1935年，是一款历史悠久的乳酸菌饮料，甘甜易饮，至今仍是受大众青睐的长期畅销商品。近年推出的“养乐多1000”，含有丰富的代田菌株，被认为对暂时性的精神紧张状态具有“缓和压力”、“提高睡眠质量”的功能，因此人气爆满，曾一度难以买到。

柿山明香是在养乐多中央研究所从事功能性食品研究的科研人员。参照研究所在漫长历史中培育并积累的菌种资料，探寻有助于人类健康的菌类，这就是柿山明香的日常工作。“虽然都称为乳酸菌，实际上，因种类与摄取量的不同，所发挥的效果也不尽相同。”柿山所从事开发的，是利用从东北地区的腌菜中获取的乳酸菌来使果汁发酵而成的饮料。据说有研究报告认为，这种饮料中含有的乳酸菌具有能减轻因花粉等导致鼻子不适的功能。柿山明香说，“菌类的世界还有很多未解之谜。我想我们将能不断地找到有助于人类健康的乳酸菌。”



上左：常规商品“New养乐多”
上中：含有1000亿个代田菌株的“养乐多1000”
上右：柿山所从事开发的商品“养乐多美味发酵果实”



柿山说，今后仍将不断地开发有助于人类健康的商品。



“养乐多”中所含的
乳酸菌代田菌株

既美味
又避免食材浪费

♣️ VEGHEET

因外形扁瘪且有破损而不能上市以至被扔弃的未达标蔬菜，如今变身像纸一样的薄片。它被冠名为“VEGHEET”（由VEGETABLE与SHEET组合而来），是在被处理成糊状的蔬菜中掺入琼脂，然后摊薄并烘干而成。加工过程不使用食品添加剂及化学调味料，也不会因加工而损害蔬菜原本的味道及营养，并可长期保存。VEGHEET可广泛用于各种烹饪，例如用来包卷食材或溶开后做成菜汤等，所以颇受人们的喜爱。



上：把蔬菜的味道及颜色直接加工成薄片“VEGHEET”。
右上：用薄片包卷蔬菜或肉类等食材，即成一道款待客人的美食。
右下：薄片成型以及烘干的生产工序。（三幅照片均由株式会社ISLE提供）

日本的饮食创新

有拯救世界之力的
微生物

♣️ 眼虫藻

眼虫藻是有着叶绿体并使用鞭毛来活动的微生物，它兼具植物与动物两种性质，现在，这种奇异的微生物，作为拥有59种营养成分的超级食物而备受瞩目。只要有水和光，就能通过光合作用进行培植，而这一过程会吸收二氧化碳，并因此被认为可有助于解决环境问题。眼虫藻被利用于保健品、饮料等食品以及化妆品，同时也被利用于生物燃料、饲料、肥料等，其潜力不可估量。



左：水果味的饮料
左下：眼虫藻被碾成粉末后进行加工。
下：体长只有约0.05～0.1mm的眼虫藻（三幅照片均由株式会社EUGLENA提供）



昆虫食物的新见地

♣️ 蟋蟀拉面

蟋蟀有着丰富的不劣于牛肉与猪肉的蛋白质，且饲养简单，它作为有助于解决粮食危机的食材而被寄予期望。添加了蟋蟀粉末的休闲食品已进入市场并引发关注，接着又出现了使用蟋蟀制做的国民食品拉面。掺有蟋蟀粉末的面条，以及蟋蟀熬煮的汤、蟋蟀的香油、蟋蟀与米曲混合后发酵而成的酱油，由此做成的蟋蟀拉面有着与虾相似的香味与鲜味，非常好吃。尝试过一次，也许就会减少对昆虫饮食的认知障碍，并对蟋蟀作为食材的作用产生新的认识。



上左：餐馆ANTICADA的拉面，这是一碗使用了约160只蟋蟀的昆虫食物拉面。（摄影：栗原论）
右上方：用蟋蟀与米曲发酵而制成的酱油
上右：使用田野蟋蟀与欧洲家蟋蟀两种蟋蟀熬制高汤。（两幅照片均由ANTICADA提供）

日本的具有可行性的新饮食创意，为可持续发展的社会以及健康的生活做出着贡献。

营养丰富且味道佳美

♣️ “完全食”

日语中的“完全食”，指的是均衡地含有一餐所需的各种营养成分*的食物。对于想瘦身的人，或是在忙碌中想保证餐食营养的现代人来说，“完全食”是一种非常便利的选择。曾经只有过溶解在液体中后饮用的粉末状“完全食”，而为了满足人们想吃上更像烹饪餐食的“完全食”的需求，近年来，各种类型的“完全食”相继登场，例如面包、咖喱饭、意面等的“完全食”，人们可以顺随每天的心境而选用。
*基于厚生劳动省的《日本人的膳食摄取标准》的推定值



左：使用全麦粉并减糖的“完全食”面包（照片提供：BASEFOOD株式会社）



只需加入开水就能吃的方便咖喱饭（上）和微波炉烹饪的冷冻意面（左）（照片提供：日清食品株式会社）



日本
地图巡游

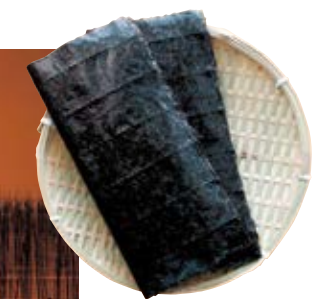
食材风景线

日本各地的乡土菜肴，倚仗于当地的自然生态。其加工的过程，折射出一道耐人寻味的风景线。

佐贺

有明海的紫菜网架

紫菜（照片右侧）是寿司等日式餐肴中不可缺少的。在九州西部的有明海，利用从大小河川流入的水中丰富的营养成分以及6米的潮汐落差来进行紫菜养殖。支柱上挂起网帘而形成的——一排排网架，是有明海的冬日景观。（摄影：PIXTA）



兵库

章鱼干

兵库县明石市是章鱼的著名产地，章鱼干是这里的渔夫代代传承下来的保存食品。用竹杆把章鱼的头部及足部串起并张开至绷紧的状态，放在露天晾晒一昼夜即成。初夏时，当地还有吃放入章鱼干的“章鱼饭”的风俗，以祈愿当年渔业丰收。（摄影：神户新闻社）



新潟

雪中辣椒

新潟县的名特香辛调味料“KANZURI”，是把辣椒与米曲、柚子、盐掺混后发酵三年以上而成，烹饪时放入少许，就能使菜肴的味道更鲜美。在与米曲、柚子、盐掺混之前，要将腌渍过的辣椒放在雪中暴晒数日，经过这一工序，就能去除辣椒的涩味，辣味变得柔和，口味变得醇厚（摄影：有限公司KANZURI）



山形

食用菊

在日本，菊花不仅是观赏植物，同时它也被作为食材进行栽培。其中山形县的紫色品种“MOTTENOHOKA”被认为味道与香味都属上乘。焯水后凉拌，口感清脆。（摄影：photolibrary）

福岛

冻豆腐

使豆腐结冻并熟成、脱水后，用稻草捆住，在寒风中晾干，即成保存食品“冻豆腐”。福岛县寒风凛冽的冬天，很适合制作冻豆腐。冻豆腐用水发开后，可用来煮菜或凉拌。（摄影：右/PIXTA、远右/福岛县观光物产交流协会）



宫崎

萝卜台架

在大量生产加工用萝卜的宫崎县，每到冬天，各处都能看到用来晾晒萝卜的“萝卜台架”。竹制的台架高约6米，纵深有50至100米。萝卜经过10天左右的晾晒，消除了辣味并更具甜味与鲜味，然后被用于腌菜等的加工。（摄影：辻晃史）



山梨

柿子干

在晚秋的山梨县甲州市盐山，至今依然能够看到人们在屋檐下挂起很多柿子，这是一幅古老而美丽的日本田园风景。柿子去皮后，要进行熏蒸或加热，以防止腐烂。过20天左右，就成甘甜柔软的柿子干了。（摄影：PIXTA）

鹿儿岛

黑醋坛田野

鹿儿岛县雾岛市福山町从大约200年前就开始利用传统的方法制做黑醋，无数只黑醋坛排列在田野上，十分壮观。在约54升容量的一只只醋坛里装入糙米、水及米曲，然后放置一年以上，使之慢慢熟成。（摄影：福山黑醋株式会社 楠志田）

高知

单竿钓鲣鱼

“单竿钓鱼”是高知县中土佐町传承了400多年的传统捕鱼法。渔夫使用一种专门的鱼钩，这种鱼钩被加工成易于使钓上的鲣鱼从鱼钩上落下，这样，渔夫只要拉起鱼竿把挂在鱼钩上的鲣鱼往空中一抛，鱼就马上脱离鱼钩，渔夫就可连续作业。与网捕相比，这种方法对鱼伤害较小，因而味道更好。（摄影：中土佐町）



甘酒甜品

滋润身体的温和甜味

摄影●新居明子



远上：设有咖啡室的米曲专营店“sawvi”，静静地坐落在绿色葱郁的镰仓山谷中。
上：“sawvi”自制的米曲（左）与甘酒（右）

在大米、小麦及大豆等中添加曲霉并使之繁殖而成的“米曲”，是作为日式餐食之基础的发酵食品的制做所不可缺少的。同时，作为米曲原料的曲霉，学名为 *Aspergillus oryzae*，在日本，它是一种重要的微生物，甚至被认定为“国菌”。

近年来，使用以大米与曲霉合成的米曲做的“甘酒”，作为健康食品而受到很大的关注。甘酒，虽然完全没有砂糖添加，但却有惊人的甜味，虽说是酒，却没有酒精成分，因此，无论儿童或成年人都能饮用。同时，它还有很高的营养价值，被称为是“饮用的点滴注射液”。

在米曲中加入水，在保持60℃左右的温度的状态下放置约6至8个小时即成甘酒。其馥郁的甜味，是由于米的淀粉

质转化为葡萄糖或低聚糖而产生的。它还富含必需氨基酸及维生素B群等营养成分。低聚糖是调节肠道的善玉菌的饵料，此外，其中名为麦角硫因的氨基酸还被认为具有高度的抗氧化作用，能防止衰老和预防生活习惯病。当然，甘酒直接饮用很可口，但近年来，“甘酒甜品”也开始受到亲睐，并成为对精心酿制的新鲜甘酒的一种品享形式。

在著名的旅游胜地神奈川县镰仓市，有一家名为“sawvi”的米曲专营店，店内的咖啡室里提供各种用甘酒做的甜品。店主寺坂宽志说：“甘酒的甜味，比砂糖醇厚很多。同时，除了其甜味以外，还能让人感觉到氨基酸的浓郁佳味。”据介绍，甘酒的味道与香气没有特殊的

脾性，容易与奶味浓郁的乳制品或带有酸味的水果组合，这也是甘酒的魅力所在。

“sawvi”的人气甘酒甜品有裹着甘酒鲜奶油与大豆馅的蛋糕卷、含有甘酒的意式冰激淋与时鲜水果叠合而成的芭菲。一勺冰淇淋送入口中，米的香气顿时在口中化开，自然的甜味温和地渗入疲惫的身体。如果你了解这些甜品有着滋养身体的作用，吃的时候似乎就不会有太大的因吃甜食而产生的内疚感，这真是不可思议。

不仅有益健康，还满足味蕾且外观养眼，甘酒甜品可谓完美无憾，即使不喜欢吃甜品的或是从来不吃甜品的人也会轻松地去尝试一下，这无疑也会使越来越多的人爱上发酵食品。



远上：使用阳光玫瑰葡萄（见照片）等应季水果做的芭菲。甘酒的意式冰激淋、奶油芝士、焦糖核桃层层叠叠。
上左：甘酒中加入牛奶、鲜奶油、朗姆葡萄干做的意式冰激淋。
上右：添加了甘酒的鲜奶油、味噌酱与大豆糊的馅、柔软松弹的米粉质地，一款日西合璧的蛋糕卷。

琵琶湖畔的发酵文化之乡

长滨

日本的发酵文化，是自然与历史的智慧结晶，今天，我们将一起走进座落在辽阔湖泊之畔的发酵文化之乡。

摄影●逢坂聪、AFLO、PIXTA



从琵琶湖北岸眺望夕阳下的竹生岛。



- 1 / 丰臣秀吉建造的长滨城堡。如今，经过重建的望楼巍然耸立。
2 / 黑灰泥的建筑比肩而立的黑壁广场
3 / 彩车上由儿童们表演的歌舞伎，是“长滨曳山祭”的看点。（照片提供：长滨曳山文化协会）
4 / 鲫鱼寿司的魅力在于其独特的发酵气味与浓郁的鲜味。（照片提供：德山鲇）
5、6 / 伴着琵琶湖北侧的余吴湖美景，享受鲫鱼寿司搭配奶油芝士与果冻的美食佳品（照片5）。

- 7、8 / 刻满480多年历史痕迹的“富田酒造”店内与利用酒糟做的意式冰激淋。
9 / 在“湖之SUKORE”，游人可以参观米曲制做的过程。
10 / 这里也可以买到滋贺县出产的味噌酱及酱油等。
11 / 在店内的咖啡室里品尝一份使用米曲与芝士做的蛋糕。

琵琶湖，位于日本列岛的中央地带，是日本国内面积最大的湖泊。其东岸的那片土地，就是滋贺县长滨市，这是一个大自然怀抱中的风光明媚的城市。宏伟的伊吹山脉的群山耸立在市区周边，从城区可以望见浮现在琵琶湖上的竹生岛，景象神幻，据传这个小岛上居住着神灵。

十六世纪完成了天下统一大业的武将丰臣秀吉建造了长滨城堡，长滨作为以此为城的城邑而繁荣昌盛。进入江户时代（1603～1868）后，长滨成为连接京都与北陆地区的北国大道上的驿站城，并且，还利用了作为湖上交通要道的地理优势而发展成为一个商业城市。今天，在利用古老的库房与住居等改建的店铺汇集的观光景点“黑壁广场”，人们依然可以领略到这个城市曾经的历史容貌。从这里往东步行约1公里，就来到有着将近一千年历史的古老神社长滨八幡宫的门前。每年4月，这里举行惯例的庆典“长滨曳山祭”，华彩炫丽的彩车在街上巡游，彩车上有儿童们表演歌舞伎，这一特色使“长滨曳山祭”一直享有盛名。

琵琶湖的多样性生物区系，惠泽着作为湖畔城市的长滨。其中用以对丰富的鱼介品进行保存的发酵食物烹饪法从古代一直传承至今，其代表就是用琵琶湖的固有鱼种煮顷鲫鱼做的“鲫鱼寿司”。将春季捕获的鲫鱼用盐腌渍，然后将煮熟的

米饭浸入，经过乳酸发酵后即成鲫鱼寿司，据说这就是寿司的原型。长滨市内到处都有鲫鱼寿司的名店，而如果想品尝独特的味道，则建议你去从市中心向北约30分钟车程的餐馆“德山鲇”，这里除了鲫鱼寿司外，还有使用当地的食材烹制的罕见的发酵食物品种。伴着湖泊北岸的自然风光品尝美味佳肴，其味亦非凡。同时，长滨还有很多用大米与米曲酿造的日本清酒的库房。在使用特产大米与奥伊吹山脉的地下水进行酿酒的“富田酒造”，除了日本清酒之外，还提供利用酿酒过程中的副产物酒糟制做的甜点等商品。

2021年，以发酵为主题的商业文化设施“湖之SUKORE”开张迎客。在酿造室及商店里，人们可以参加味噌酱、芝士的制做体验，或选购一些使用该设施内做的米曲酿造的甘酒（用米曲做的甜味饮料）作为伴手礼物。这里，人们在尽情领略长滨这块土地所孕育的发酵文化的同时尽兴地游玩。

漫步长滨街头，在有品尝发酵食物的各处景点，享受自然与历史给予这块土地的恩惠。——值得推荐的一段别具风格的日式餐食之旅！



长滨区域地图

- ①竹生岛
- ②长滨城堡
- ③黑壁广场
- ④长滨八幡宫
- ⑤德山鲇
- ⑥富田酒造
- ⑦湖之SUKORE

●交通指南
从东京站乘坐东海道新干线并转乘JR北陆本线，约2小时30分钟抵达长滨站。
从大阪站乘坐JR东海道本线，约1小时30分钟抵达长滨站。

●垂询
长滨与米原的旅游信息网站
https://kitabiwako.jp/zh/travel_guide



特产 25



左:加入豆腐与裙带菜、芋头与秋葵等各种食材的味噌汤美味可口。上:花草设计的外皮掺入了味噌汤的配料。

加入开水即成一汤

味噌汤“最中”

摄影●逢坂聪



把味噌汤“最中”的外皮稍稍捏碎后加入开水，搅拌一下即成味噌汤了。

用干制鲣鱼和小杂鱼干熬出汤汁，然后用其煮熟食材并加入味噌酱，就是味噌汤了，它是日本人的餐桌上不可缺少的一品。大豆发酵而成的味噌酱里含有蛋白质、维生素、氨基酸，并含有丰富的呵护肠道的乳酸菌。加入豆腐、蔬菜等食材的话，一碗味噌汤就能摄取到充分的营养。味噌汤也有促进血液循环、暖和身体的作用，它较多地出现在早餐中。

对于没有时间做味噌汤的忙碌的现代人来说，一种名为味噌汤“最中”（日语念作 MONAKA）的

商品却是十分方便。“最中”原本是一种用经过烘培的糯米薄皮包入红豆馅后做成的日式点心，而味噌汤“最中”则是包入用冻干法凝固后的味噌酱及各种食材，加入热水就成一碗味噌汤了。其营养不亚于原本的味噌汤，且风味佳美。外皮的颜色及形状也多种多样，很有眼值。在家中不妨也可试试这款简便的味噌汤。

协助：花一会

