

niponica

看日本

# にほにか

2015  
no.

15



特辑

## 水的国度——日本



## 目录



本刊的刊名“にほにか（niponica）”源于“日本”的日语发音“Nippon”。“にほにか（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。

### 特辑

# 水的国度——日本

04 水，流动在城市的脉博中

12 理所当然地享受着  
水的恩泽

15 保护城市免受洪涝灾害

16 水的鬼斧神工

18 技术与水的邂逅

22 尽享日本美食  
DASHI

24 散步看日本  
高知·仁淀川

28 日本特产  
波纹器皿



no.15  
2015年3月20日发行

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

封面：青森县的奥入濑溪流，是闻名遐迩的水景胜地。（摄影：绳手英树、AFLO）  
上：在埼玉县的秩父山地见到的长约10米的冰柱，堪称大自然的艺术作品。（摄影：片冈巖、AFLO）



### 特辑

# 水的国度——日本

在水资源丰富的日本，人与水相知相容、休戚与共，  
流淌在民众生活中的睿智与习俗，孕育了这一国度特有的水文化。

浮世绘以大胆的手法诠释了从山岩石壁间飞流直下的瀑布的表情。  
葛饰北斋的《诸国沓廻 下野黑发山雾降之瀑》（岛根县立美术馆所藏）



# 水，流动在城市的脉博中——①

水是宝贵的自然造物，人们爱惜它并保护着它，因为它是生活的根源。  
本文将介绍的，是在水的滋养下从漫长的历史中走来的两座城市。

## 丰沛的水源孕育了古都的文化 京都

三面丘陵连绵的京都盆地，东面的鸭川、西面的桂川两条大河流经于此，古城京都就坐落在这块土地上。也因是冲积扇地形，京都地下水源丰富，故被称为水都，甚至有人形容其犹如一个坐在水缸上的城市。虽然京都在气候上夏季酷热、冬季严寒，但自八世纪末起这里成为了首府之后，在绵延千年的历史中，京都之所以能够不

断地繁荣昌盛，正是得益于此地纯净而丰沛的水源。

纵贯城区南北的鸭川，历史上曾经是一条性情暴戾的河流，不断地给民众生活带来诸多的灾难，因此，人们在这条河的源流处建起了寺庙、神社，祭祀水源、祈求保佑。同时，在遭遇干旱时，人们举行祭水仪典，以求降雨。作为水神的腹地，

平安神宫的庭园，垂枝樱花与绿色浓郁的树木倒映在开阔的池塘中。(摄影：中田昭)





首府在祭水祈福中担负着非常重要的角色。在历史的岁月中渐渐形成了对水的敬畏，并日益普及、代代相传。今日，在举行祓禊祭典时，人们把身体的一部分浸入在祓禊河水中，以祛污净身，此外，人们也一直相信有些井里会有灵水涌现等。

自古以来，居住在京都的人们从来没有为饮用的水而犯愁过，这是因为在京都，无论何处，只要在地下深挖数米，就能得到纯净的井水。豆腐、腐竹（豆浆表面形成的薄膜）、用小麦粉的面筋做的烤麸等，这些由中国的禅僧传来日本的食物，与京都的水相遇后，便极尽讲究之道，并成为日本菜肴即和食中不可或缺的食材。井水的水温与水质一年四季几乎没有变化，这便成为食物品质的决定性因素，如今，在那些被称为名店的老铺，水井依旧被精心地保护着。丰饶的水源，使京都得天独厚，日本酒、茗茶、茶道、花道、古寺庭园、织物、陶瓷，等等，传统文化与产业的发展，无一不仰赖于水的恩惠。

同样，在寻常百姓的生活中亦不乏水的智慧。例如在炎热的夏天，有些商家搭起伸向河滩的水上露台，客人可以在露台座席即“YUKA”上凉快地享用河鱼佳肴。也有些商家等在门前道路上洒水，即日语中所说的“UCHIMIZU”，为路过的行人送去凉意。尤其是门面狭窄但内间纵深的所谓

“町家”建筑，在屋前洒上水，能产生温差，从而使空气流动，易于通风。在位于少有凉风的盆地而水资源丰富的京都，“UCHIMIZU”是一道特有的风景。

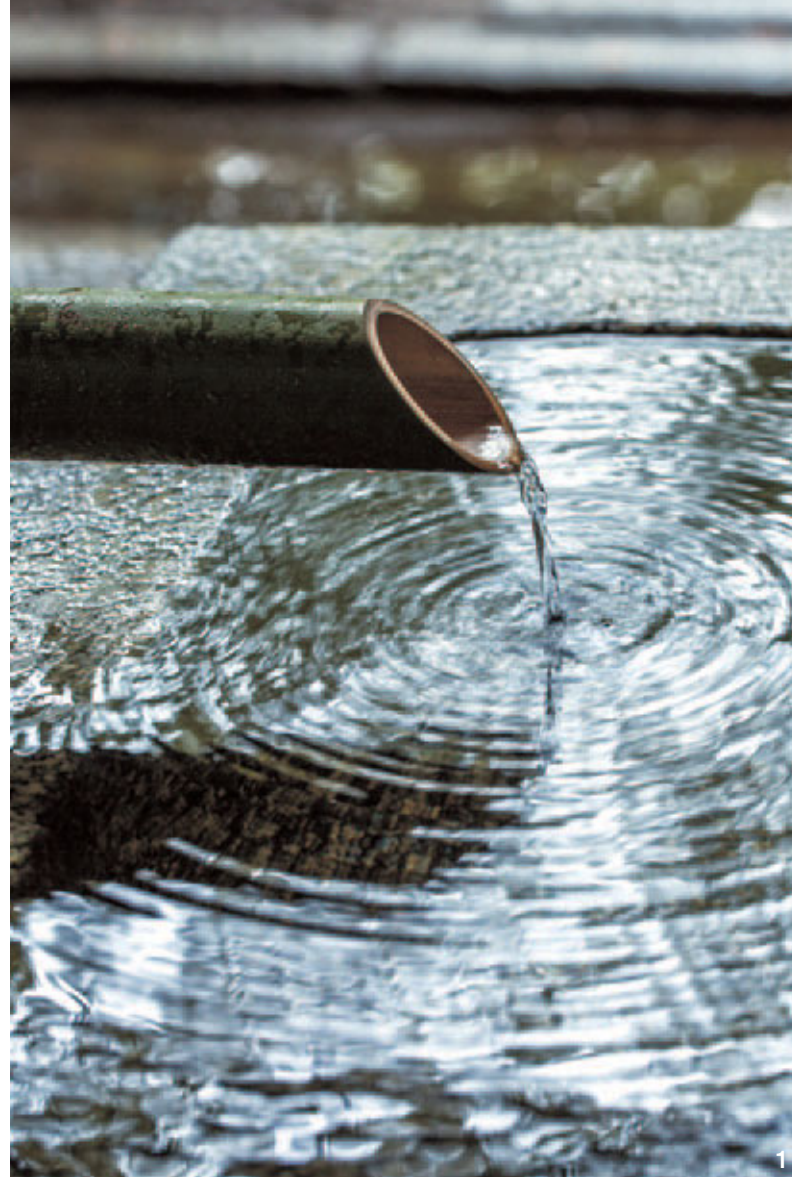
十九世纪后半叶，在首都迁至东京之后，支撑着京都的发展的，依然还是水。因城市人口的增长，京都从毗邻的滋贺县的琵琶湖中引水，并进行了大规模的开发事业，不仅构建起了与水相关的社会基础设施，而且还建成了日本第一座水力发电站，城市亮起了电灯，古都开始向近代化城市迈进。今天，继承着千年水文化传统的京都，已成为世界上屈指可数的历史城市。

### 水在历史中

下：流经上贺茂神社园内的御手洗川，被称为是祓禊之水。

1. 位于梨木神社域内的“染井之井户”。这里的水是京都的名水，被珍贵地用于茶道。
2. 在城南宫内举行的“曲水之宴”，这是古时贵族阶层的传统仪式。人们沿着庭园的小溪而坐，吟咏和歌，酒杯漂流到面前时便取杯饮酒。
3. 贵船神社举行祭神仪式，把罪恶与污秽拂移到纸做的偶人身上，并把纸人放入河中，让水的神力洗净罪恶与污秽。
4. 自八世纪前后起一年一度交替在上贺茂神社与下鸭神社（照片）举行的“葵祭”神事，其高潮之一就是身着王朝时代服饰的女性在神社内的池塘里洁净双手的场面。

（摄影：中田昭）





## 水在生活中

右：在门前道路上洒水，即“UCHIMIZU”，是夏季的一道景观。（协助：秦家住宅；摄影：名取和久）  
下：人们在水上露台享用餐食，或是坐在岸边消闲。夏天的傍晚，来鸭川下游附近河边散步纳凉的人们络绎不绝。（摄影：寺田伸介、AFLO）



## 水在美味中

远左：在搭建于鸭川河上游的露台上享用的河鱼佳肴，别有滋味。烤香鱼在用盐描画出的波浪中“游动”，悦人眼目。（协助：HIROYA）  
左上：用水与小麦粉的面筋做的烤麸类食品色彩鲜艳。  
左下：丰富且优质的地下水促进了茶道文化的发展。（摄影：名取和久）







## 水，流动在城市的脉搏中——② 潺潺清流是生活之源 郡上八幡

在位于日本列岛中部的岐阜县，有一个水源丰富的小城——郡上市八幡町（通常称“郡上八幡”）。长良川、吉田川、小駄良川三条河流经这里，有约 107 处泉眼涌出清泉。从约 400 年前开始，郡上八幡的人们就利用这丰富的水源来建设自己

的家园。他们引来地下水，在城里各处建造了私人或公用的水井或水渠，以提供日常生活用水，同时，也作为一旦发生火灾时的灭火用水。爱惜使用每一滴水，给小城带来了富裕。在与水共生存的岁月中所创造的智慧，如今依然充满生命力。



上左：引接地下水的水槽，前半段用作解渴的饮用水，后半段用于洗蔬菜或凉镇蔬菜。这个巧妙的设计是出于节约用水。  
上中：水路在铺设着的卵石间穿行，走在水边小道上，阵阵凉意，疗心爽目。  
上右：孩子们在河里游泳，这也是郡上八幡夏季的一道风景线，而这在今天的日本已经是很少见到的了。  
左：小城到处都能看到人水亲和的温馨画面。（摄影：名取和久）



# 理所当然地享受着水的恩泽

水，对于日本人来说是如影随形。日本人的生活因着充裕的水而精致、多彩。

打开水龙头，洁净的水就会流出，这在日本是很自然的事，然而，在其背后，却有着人们为水而付出的种种努力。

摄影协助●东京都水道局（P13）、东京都水道历史馆（P14）、东京都建设局（P15）



在日本，你走进咖啡馆、茶室或餐馆并入座后，什么都不用说，很快就会有店员先送来一杯水。在政府服务机构或图书馆等公共设施自不必说，即便在百货商店、医院等，也都有免费的饮水处，人们可以随意使用。在公园里，玩累了的孩子们把脸凑近自来水龙头，就能喝个痛快。在日本的街上，你也可以很方便地找到饮用水，而且几乎都是免费的。

随时随地都能喝到安全且可口的水，这在日本是“理所当然”的，是日本人生活的支撑。



日本的自来水安全洁净，打开水龙头就可直接饮用（上方大照片，摄影：AFLO）。并且，在东京还有将自来水直接装瓶的商品（上）。

## 以高度的技术保证水的纯净

使这个“理所当然”成为可能的，是质与量均傲居世界榜首的日本的自来水系统。例如在首都东京，地底下铺设的自来水管道全长约达27,000公里，相当于地球周长的三分之二。

东京水道局的工作人员介绍说：“实际上，东京的水处理环境条件可以说并不优越，因此，为了让居民喝上安全、纯净的水，从对水源区域广阔森林的管理、培育，一直到自来水管道的维护及使用，都需要付出周到、细致的努力与应对。”

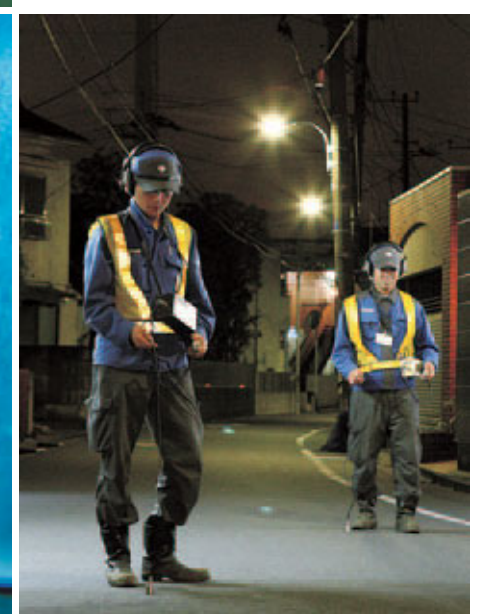
在人口众多的东京，供水量庞大，而且，取水的源流可以说也并非清水河，因此，东京都在引入利根川河水的所有净水厂中，除了已有的净水处理之外，还引进了先进的水处理系统，利用臭氧及生物活性碳来分解、去除水中的气味与污物。

经过如此处理的东京的水，质量很高，据以普通民众为对象的调查结果显示，甚至有近半数的人认为自来水比市场上销售的矿泉水更好喝。

因为水的质量也受供水设备状态的影响，所以，对设备要进行严格的维护保养，有计划地对陈旧的自来水管进行更新，并对各处进行漏水检查，在深夜时使用听诊器型的机器在路面进行探测，通过人的耳朵来确认水流的声音。其结果，使东京都的漏水率在这数年内一直保持在约2%。在发达国家的主要城市，10～20%的比率是很常见的，从这一点来看，东京都已达到了世界一流水平。



东京都利用臭氧进行净水处理。左上：臭氧发生装置。左下：臭氧接触池。以臭氧强劲的氧化力来分解水中的有机物。



深夜检查漏水，用耳朵来辨别自来水管道的漏水声。





十九世纪的浮世绘中所画上水取水口附近的景色。歌川广重的《名所江戸百景 関口上水端芭蕉庵椿山》（摄影：AFLO）

### 自来水的使用始于近代

东京的自来水系统的起源，可追溯到 1590 年建立的“小石川上水”。所谓上水，就是自来水供水。据介绍，这里的水通过石制或木制的管道（即“石樋”、“木樋”）被送到水井，然后利用虹吸管的原理将水从低处引向高地，以及利用在河底铺设供水管道等的高度技术，在江户（现在的东京）城中布设了网络般的供水管道。

在城内，到处都设有引入自来水的水井，人们从这些水井里取水，用作饮用水及生活用水。水井，起着现在的水龙头的作用，需要时从这里取水，需要多少取多少，这样的生活在 400 年前就已经开始了。

直至今日，水一直都伴随在人们的身边。早晨，一起床就从水龙头接一杯水喝下润喉；一天结束的时候，在注满热水的浴缸中舒服地泡个澡。日本人理所当然地享受着水的恩泽。

由“小石川上水”发展而来的“神田上水”的石水道（移建、复原），它被埋设在地下，用于上水的输送。



江户的供水所使用的木水管。用坚实的木材穿通而制成，气密性较高。



江户城内所设置的供水井，整体约三分之二的部分被埋在地下，来自水管道的水积蓄在此以供使用。



### 保护城市免受洪涝灾害

#### 神田川·环状7号线地下调节池



地下蓄水道的内部，满水时蓄水量可达到54万吨。

在环绕东京 23 个区的环状公路 7 号线的正下方，悄悄地躺着一条巨大的蓄水道，这就是“神田川·环状 7 号线地下调节池”，它位于地下约 40 米，比地铁还要深，南北延伸 4.5 公里。

神田川曾被用于为江户供水的神田上水。对于东京的人们来说，神田川是一条很熟悉的河流，但是，它经常泛滥，危害着沿河区域的民众的生活。而地下调节池的修建，就

是一项治理神田川的措施。地下调节池的功能在于，当河流水量增加时，将河水引入并暂蓄在调节池里，以避免洪水泛滥。自 1997 年起在部分区间开始引水，至今已经启动运作 36 次，大大减少了下游流域的浸水灾害。

神田川·环状 7 号线地下调节池是国内数个同样设施的先驱。近年来，大降雨的次数呈增加趋势，作为保护城市免受洪涝灾害的守护神，地下调节池有望发挥更大的作用。

在地下蓄水道建成之前，神田川流域经常洪水泛滥。照片上的是 1982 年 9 月时的受灾情景。（照片提供：每日新闻、AFLO）



善福寺取水设施的中央监视操作台。通过视屏对三条河流的状况进行监视，同时对取水系统进行统一的控制管理。



# 水的鬼斧神工

水，赋予了爱水、知水的人们以神奇智慧，  
这里，带你去认识几位能工巧匠，  
他们把刨冰、豆腐以及湍流漂游做到了极致。

摄影●名取和久



上：阿左美冷藏的第五代店主阿左美哲男。  
右：把冰池里结成的冰切开取出。每年切取冰块的时期根据气候的状况而有所不同，每年，大家都祈愿能收获理想的冰块。  
远右：松软轻飘的刨冰，浇上原味甘甜的糖浆，吃在口中，冰融味留。

## 极品刨冰来自天然之水

荒川河，流经埼玉县西部秩父山地，在其水景秀丽的河畔溪谷，有一座小城，城里有一家名叫“阿左美冷藏”的刨冰专营店，这里的刨冰完全使用天然水制做。每逢夏季，店铺前长龙不断，其中有的人是从约100公里之外的东京市中心特地来此购买刨冰的。

冰块制做，是在前一年的冬天。11月时，要把露天的冰池擦净磨光，到了12月，便从峡谷引来泉水至冰池，店铺自1930年起一直是从这一峡谷引水的。水在冰池里开始结冰，到15公分厚以上，就将其切割成块并保存于冰室，用于制做刨冰，直到翌年9月。



在自然环境中形成的天然冰。它是慢慢地冻结而成的，所以，结晶大且不易融化。

第五代店主阿左美哲男介绍说：“如果不是循环的水，结出的冰就不透明，呈白浊色，但如果流入的水过多，则不容易结冰。同时，下雨时会有杂菌进入，所以必须停止进水，诸如此类，必须根据冰的状况以及天候进行细致的调节，否则，无法做出食用冰来。”据说水质的变化也是必须要关注的。

“住宅、高尔夫球场等的建起，都会使环境发生变化，从而使水质降低。在我的孩童时代，河里有很多溪蟹，但现在已不太能看到了。”

用含有矿物质的天然冰做成的刨冰，如薄雪般细腻，在口中轻轻地融化。精心制作的极品刨冰，把大自然的恩惠完美地呈现了出来。愿这纯澈的口味能永远留存。



## 征服激流的出色舵手

在杉树的产地和歌山县北山村，过去，树木的搬运依靠的是“筏流”，即把树木做成木筏放入河中漂流运送。将4米长的木材系在一起做成木筏，用两三天的时间将其运送到将近150公里之外的河口，而从事这一行当的人被称为“筏师”，其技术是代代传承的。北山川水流疾驰，而且河床狭窄，湍流等险处较多，在这样的环境条件中，主要以安在木筏两侧的划桨来操纵木筏，这需要很高的技术。

二十世纪六十年代，筏流运木的方法被废除了，不过，从35年前开始，又兴起了夏季筏流旅游。

如今，这里有13位筏师，他们在旅游淡季的冬天则从事林业经营。这些筏师年龄跨度从23岁到60岁，有着16年筏师经历的山本正幸就是其中之一。

“每天都有不同的气候，河流状况也因此有所不同，而要能够驾驭各种不同状况的河流，则是筏流的难点。例如刮大风时，要竭尽全力地把握住桨舵，不能让木筏撞上岩石。”山本正幸这样告诉记者，并不无自豪地说，在激流中转弯90度，能掌握这种技能的，只有北山的筏师。山峡深处的筏师们用他们的智慧和对水的力量的自如运用，保证着惊险的激流漂游的安全。



山本正幸在木筏的最前方娴熟地操纵划桨，带着游人穿越激流。（照片提供：北山村）

## 用来自神山的水制做豆腐

神奈川县的大山（海拔1252米），多雨多雾，这座山一直被人们敬拜为是掌控稻作以及山与海之自然造物的神灵。在通往山中的神社的参拜道上，如今有着近40家为参拜客而开设的旅馆。而为这些旅馆提供用于素斋（佛事时避肉、鱼的餐肴）的豆腐的，就是“小出豆腐店”。

“小出豆腐店”位于河边，其豆腐制做所使用的水，是从这条河上游约1公里的源流引来的，因此不受雨水的影响，水温常年保持在摄氏12~13度。豆腐的成分中绝大部分是水分，豆腐的味道在很大程度上受水质的影响，而用神灵之山的泉水做的豆腐，舌感滑溜、绵柔顺喉。

“小出豆腐店”自1882年开业至今已传承了四代，如今的第四代



店主加藤贵克手捧自家特产的豆腐。  
上左：使用自开业起一直沿用至今的黄铜菜刀来切鲜嫩的豆腐。

店主加藤贵克介绍说：“如果截水以用，水质就会受到影响，豆腐的味道也就会打折扣。所以，做豆腐所使用的水全都是活水，如果不是活水的话，我家的豆腐是难以做成的。正因为如此，如果引水管道出现损坏，即便是半夜也得立刻去进行修理。”



# 技术与水的邂逅

水资源丰富的日本所孕育的创新技术，  
使人与水更加完美亲和。

照片提供●TOTO株式会社、松下电器株式会社、TOSHIBA LIFESTYLE PRODUCTS & SERVICES CORPORATION、  
福冈市水道局、POLY-GLU SOCIAL BUSINESS株式会社、东京大学大学院桥本研究室、株式会社梦创造

## 日本的节水技术

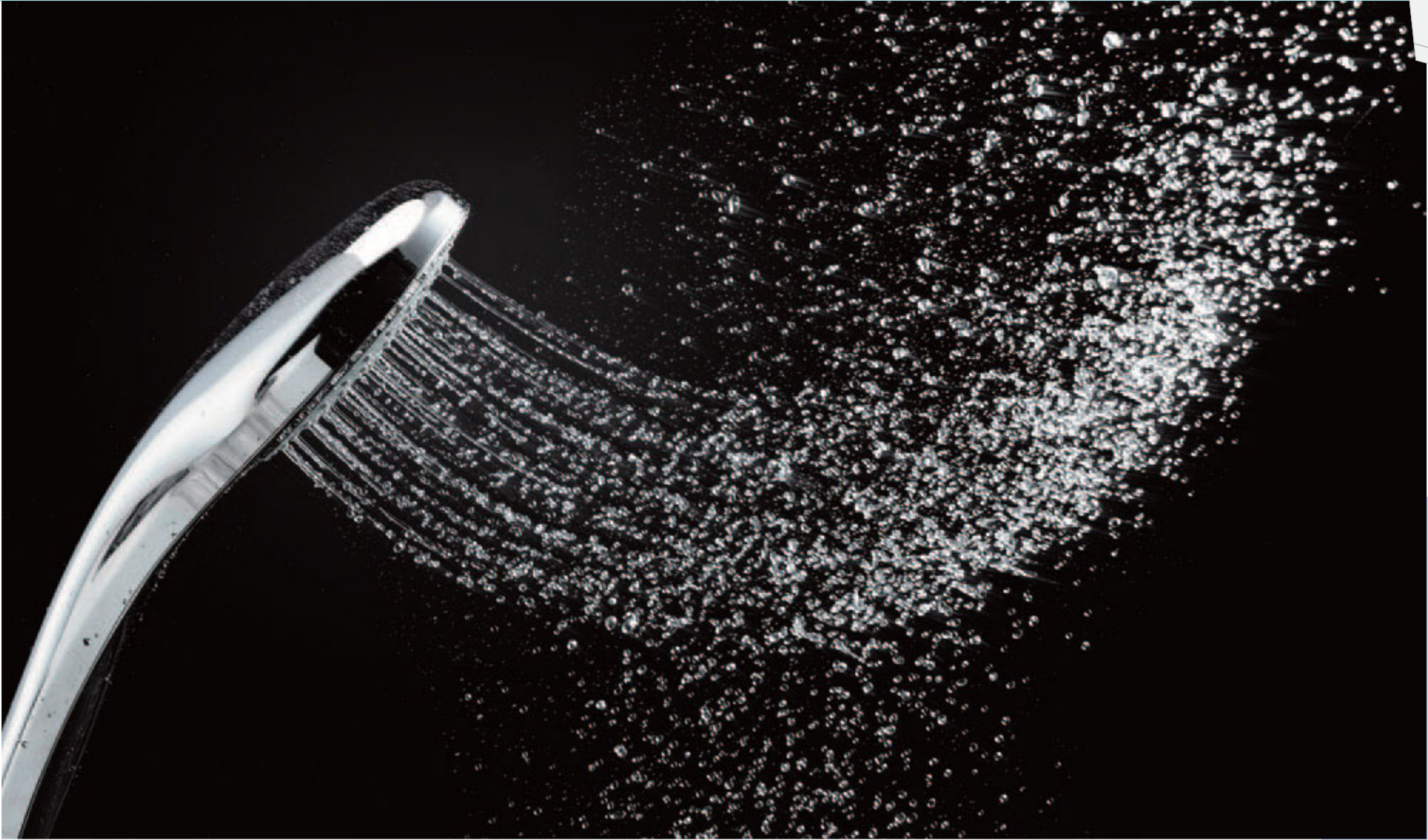
日本有着丰富的水资源，但同时，日本也曾经常遭遇因气候灾害而导致的缺水。因此，节水，成为日本人的一种习惯。本文将向各位介绍数款具有节水功能的电器产品以及城市的节水措施。

### 水带着空气同来 淋浴喷头

以往的节水型淋浴喷头，以细小的水粒来产生较强的肌肤冲洗力，但是，它却降低了舒适感。TOTO所开发的产品，从淋浴喷头喷出的水里含有空气，它可以减少用水量约35%以上，而同时能让人洗得舒服。

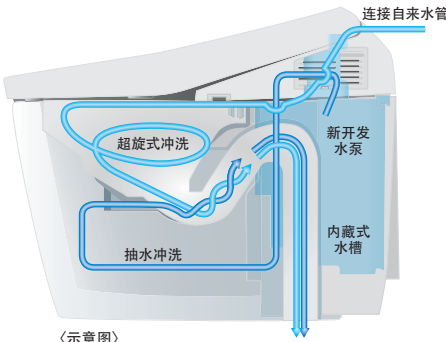


TOTO公司的坐便器系列



### 世界顶尖的节水功能 抽水马桶

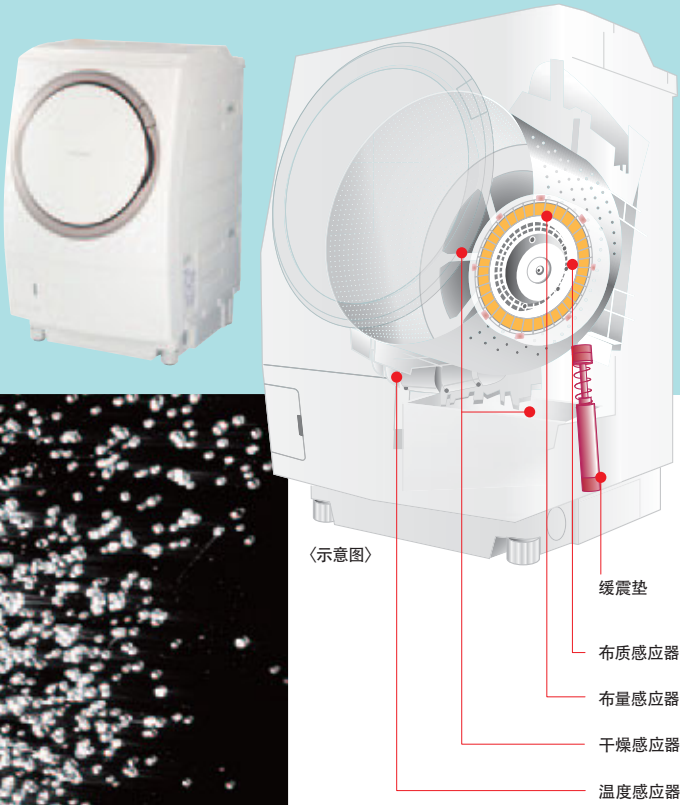
达到了“用少量的水来冲洗干净”这一技术标准的抽水马桶，利用两种水流技术的组合，即“超旋式冲洗”与“抽水冲洗”，前者将污物有效地集中在马桶中央，后者以强力将其冲入管道，从而实现了高效化清洗，有些机种甚至每次冲洗所使用的水量被控制在3.8升，堪称世界上最节水的抽水马桶。



〈示意图〉

### 自动判断用水量 洗衣机

近年来的洗衣机均以节水为标准功能，而东芝的最新式滚筒式洗衣机更可通过感应器来识别温度、洗涤物的量、布料的材质，从而判断出洗涤与漂净所需的最适水量。同时，洗衣机还安装有缓震垫，这样，在脱水时就无需额外用水以防止衣物偏向一侧。



〈示意图〉

### 用水少但洗净力强 洗碗机

或许人们会觉得机器洗碗比手洗要用更多的水，但是，机器也能够做到节水，而洗碗机就是一个典型。用手洗的话，往往会让水龙头开着，任水哗哗地流，6人使用的餐具清洗要用水约84升，但如果用洗碗机的话，就能使较少的水通过有效循环来完成洗涤与冲净，并因此能做到大幅度地节水。松下生产的最新机种，清洗6人份的餐具仅用水11升。



## 市民同心协力节约用水 福冈市

1978年，福冈市因遭遇了异常的水涸而在长达287天里实行了供水限制，自那以后，行政机构与市民开始同心协力投入于“节水型城市”的建设。水管理中心对水的使用量等实行24小时的全天候监视，并高效率地为市内所有区域进行供水。同时，开展防止漏水的相关调查以及供水管道的更换等，通过计划性的防漏水措施，来谋求水的有效利用。此外，在市民层次上，如果每一位市民一天节约10升水的话，一年就能节约相当于一个水库的水，在这意义上，以市民的节水意识而建立的“市民水库”，也成为福冈市宝贵的水资源。



福冈市民前来参观自来水宣传展





POLY-GLU SOCIAL BUSINESS公司的净水技术为孟加拉国的孩子们送去了洁净安全的水。下：只要把凝聚剂放入水槽即可，这使当地的人们也能够自行净水。

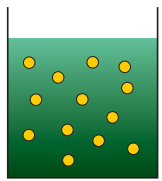
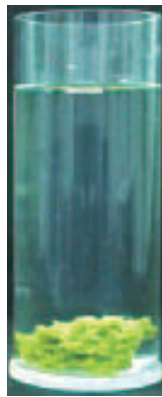


## 日本的传统食物派生出的净水技术

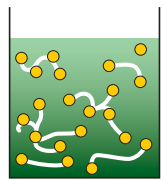
有资料显示，世界上每年有 180 万名儿童因不能得到安全的水而丧失生命，今天，日本的企业因此而开发的技术正在被用于改变这种状况并为世界上的人们送去洁净安全的水。这一技术就是以凝聚剂为媒介的净水技术，而这里的凝聚剂则是从以大豆为原料的发酵食品纳豆的黏糊成分  $\gamma$  多聚谷氨酸中获得启示的。把凝聚剂放入水槽中，其黏糊成分会使水中漂浮的微生物与微粒子

集聚成大块状后沉淀，如此就能够简便地生成达到各个国家标准的饮用水了。凝聚剂的原料是一种安全的天然材料，而且这一净水技术无需特殊的设备。如今，这一技术在孟加拉国以及巴西、哥伦比亚、印度、坦桑尼亚等国家得到了推广。同时，它也被用于索马里的难民营，为避难民众的生活改善发挥着作用。

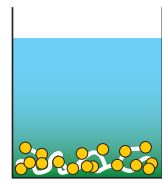
只要把凝聚剂放入污水中并加以搅拌，污垢成分就会结块沉淀，从而使水变得干净。



污垢的粒子在水中扩散的状态



凝聚剂的作用形成了污垢粒子的聚合体



聚合体沉淀并使水变得干净

## 光触媒将会改变今后的水耕栽培方式



使用东京大学大学院桥本研究室开发的循环系统培育的西红柿（右侧）与不使用该循环系统培育的西红柿（左侧），两者在生长上有着较大的差距。

不使用土壤，而是使用将营养成分及肥料与水混合而成的培养液在室内进行作物栽培，即水耕栽培，因为它不受气候以及虫害的影响，故有望保证生产的稳定性。

但是，在栽培的过程中，有机物会从植物的根部进入培养液，并妨碍植物的生长，所以，培养液再度使用时，必须要用过滤器等除去这些有机物。于是，科研人员开发出了一种以氧化钛分解植物所分泌的有机物从而使培养液得以再利用的循环系统。氧化钛具有光触媒的作用，通过光照便能分解有机物，所以，不使用电能等也可以简单地分解有机物。据介绍，利用这一循环系统栽培西红柿，与没有经过光触媒处理的场合相比，收成能提高约 30%。同时，含有会导致河川及土壤富营养化污染的磷、氮等养分的培养液，不用被作为废水丢弃，而是可以多次使用，从而能节约培养液。

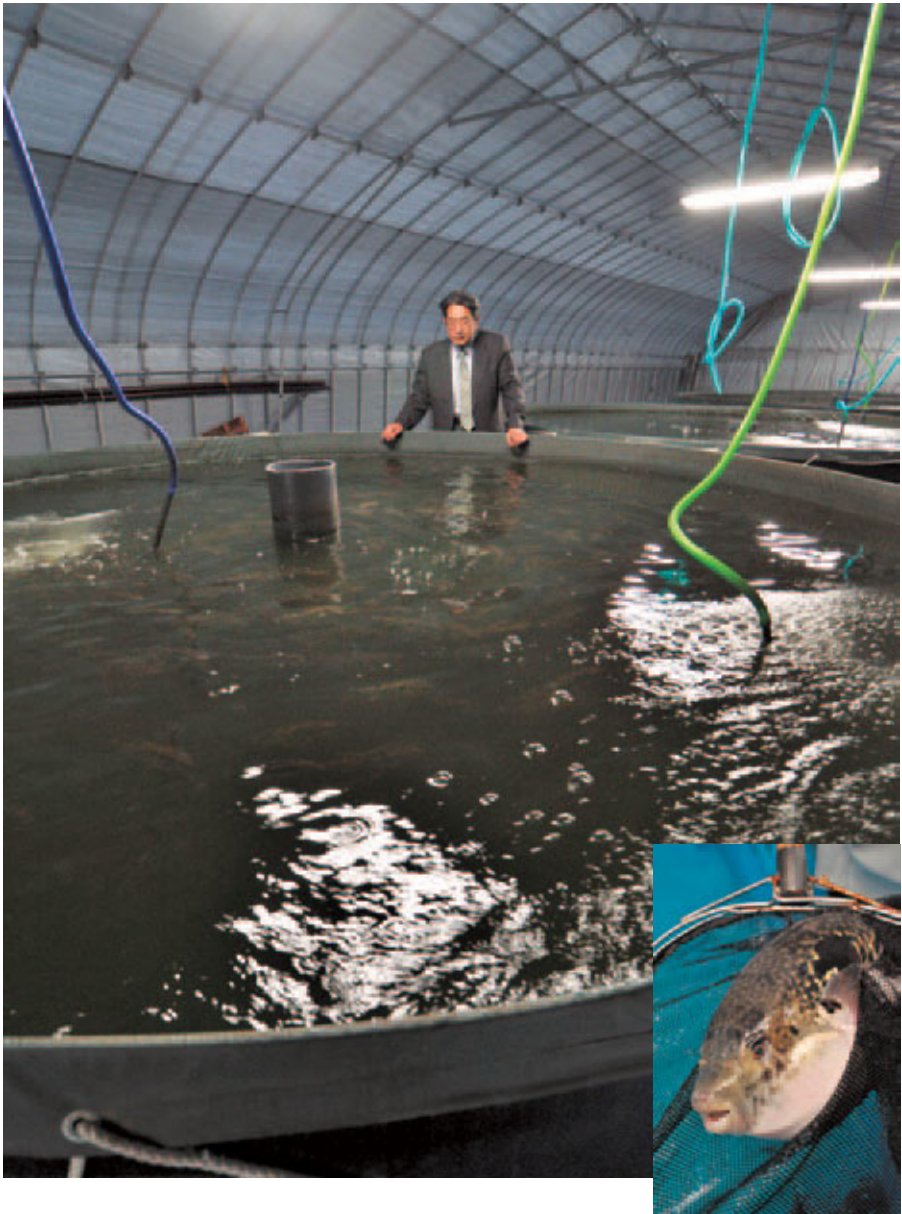
这一系统无环境污染并能提高收成，所以，不久，它将会改变日本近年来在不断增多的植物工厂水耕栽培的方式。

## 山里的温泉也能养鱼?!

栃木县位于关东北部的内陆地区，不与大海相邻，但是，据说在栃木县那珂川町，养殖着海鱼“虎斑河豚”。为什么在山间小城里竟然能够养殖海鱼呢？解开这个谜的关键，就是当地所涌出的温泉。这里的温泉水，水温相对较低，约摄氏 20 度，不含硫磺等，并且，盐分浓度在 0.9 ~ 1.2%，此浓度基本上与生物的体液相同。这一温泉水的特性引起了当地企业的关注和利用，并实现了在日本市场价值非常高的虎斑河豚的养殖。

海水的盐分浓度约为 3.5%，据说生活在大海里的天然虎斑河豚在将海水吸进体内时，会通过鱼鳃部分将海水稀释至约 0.9%，所以，对于虎斑河豚来说，在温泉中就无需为调节盐分浓度而消耗自身能量，并能使诸多营养成分用于自身的发育，正因为如此，温泉养殖的虎斑河豚要比天然的来得更加健壮。

经过试验性阶段，那珂川町于 2009 年开始正式利用温泉水进行养殖，从 1150 尾起步的养殖事业，到 2014 年已发展到每年有 4 万条虎斑河豚进入市场。现在，这个人口过疏的山间小城又在致力于开发新的产业。



株式会社梦创造的野口胜明社长在查看虎斑河豚养殖设施的状况。照片右下：在温泉水中茁壮成长的河豚鱼。（摄影：伊藤千晴）



# DASHI

## 日式餐肴的精髓

摄影●伊藤千晴 协助●WAKETOKUYAMA

干制鲣鱼是用专门的削刨器削成薄片后使用的。把鲣鱼干放在带有刃具的木板上前后搓动，削出的鲣鱼薄片便积在下方的盒子里。



被联合国教科文组织列入世界无形文化遗产的 WASHOKU，即和食（日式餐肴），如今正日益受到世人关注。而和食的精髓，就是 DASHI。

所谓 DASHI，是凝缩着各种食材佳味的汤汁。作为和食的汤菜所不可缺少的 SUIMONO（清汤）与 MISOSHIRU（酱汤）的做法，也是先将配料放入 DASHI 熬煮后进行调味，SUIMONO 用酱油、盐来调味，MISOSHIRU 则用豆酱来调味。蔬菜以及肉、鱼介类的炖煮也常常是先用 DASHI 煮，然后再调味。

DASHI 的材料中最普遍的就是海带与削成薄片的干制鲣鱼（鲣鱼的肉加热烘干而成）的组合。海带里含有麸胺酸，而干制鲣鱼中含有肌苷酸，这两者的组合能使 DASHI 的佳味更加浓醇。此外，“煮干”（NIBOSHI，即小鱼干）、干香菇也常被用作 DASHI 的材料。只使用干制食材且不含油分，这一点有别于欧美以及中国的汤类。尚不清楚

日本人是从什么时候开始并先是使用什么样的食材来熬煮 DASHI 的，但是，海带与干制鲣鱼在十五世纪时撰写的烹饪书里已有记载，而把海带与干制鲣鱼放在一起熬煮 DASHI 的方法，估计是在十七世纪后半叶就已经形成。

DASHI 的熬煮方法，根据所使用的食材而有所不同。干制鲣鱼薄片是在水烧开后放入，数分钟后捞出。海带、“煮干”（NIBOSHI）、干香菇均先要浸水，根据烹饪的菜肴，有些是浸在水里直接点火加热，也有些是捞出后再点火加热。同时，各种食材浸水的时间也不同，有些数分钟即可，而有些则须浸一个晚上。日本的水是软水，与硬水相比，更容易萃取食材中的佳味成分，也因此而形成上述浸水熬煮的烹饪方法。

食材基本上不可长时间熬煮。点火加热的时间非常短，切忌煮过头，否则 DASHI 就会混浊。有时，同一食材可以熬

煮 DASHI 数次，第一次提取的 DASHI，佳味醇厚，杂味较少，用于 SUIMONO（清汤），而二道 DASHI 则可用于炖煮菜，根据烹饪的菜肴而分别使用头道 DASHI 或二道 DASHI。东京的和食名店“WAKETOKUYAMA”的店主野崎洋光介绍说：

“和食，追求的是素材的原汁原味，所以，其特点是清淡。SUIMONO（清汤）的 DASHI 使用干制鲣鱼，但是干制鲣鱼一削成薄片立刻就会开始氧化，使佳味流失，因此，要即削即用。此外，炖煮菜肴的场合，考虑到食材自身也会出味，所以，DASHI 要淡一些。要使菜肴的食材发挥出自身的味道作用，食材的味道与 DASHI 之间的平衡是很重要的。”

锅中缕缕升腾的 DASHI 的诱人香气，是和食的佳美风味之一。日本的软水风土孕育出的 DASHI，味道清淡却回味无穷，它是和食无可替代的精髓元素。



远左：DASHI 的材料，自左上顺时针方向：干制鲣鱼、“煮干”（NIBOSHI）、海带。

左：“WAKETOKUYAMA”的店主野崎在尝 DASHI 的味道。

23 页：使用日本的软水熬煮的一大锅 DASHI，它凝缩着食材的佳味精华。







## 清清流水——来自大自然的恩惠

# 高知・仁淀川

摄影●名取和久、高桥宣之、pixta 地图制作●尾黒KENJI 协助●食堂AOGI、土佐和纸工艺村KURAUDO、屋形船仁淀川

行走在仁淀川河上的屋形船

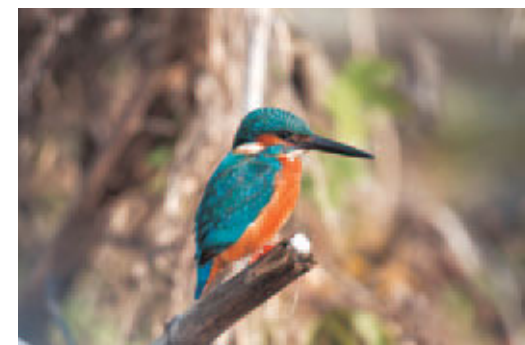


上左：仁淀川上游的溪谷。秋天，这里是红叶的季节。  
远上：春天里盛开的杜鹃花，与碧蓝的河水相互辉映，美不胜收。  
上：屋形船导游田中觉，他向游客讲解名胜景点以及河里栖息生物的知识。

流经四国地区高知县的仁淀川，是一条流域面积为 1560 平方米、水路蜿蜒 124 公里的清澈河流。仁淀川发源于爱媛县的石鎚山，东西横贯四国中央地带，在群山之间缓缓而行，最后流入太平洋。

仁淀川以清澈而闻名，有“奇迹之清流”之称。源自森林的水流，由于多种地层的滤过，更加清冽明澈，生成出一种充满神秘感的碧蓝色彩。仁淀川也曾荣登日本河流水质排行榜之首。

生活在仁淀川流域的人们，爱水、亲水，沐浴着河流所施予的恩泽。如果你有兴趣了解这长达 100 多公里的仁淀川之魅力，不妨可以乘坐屋形船（带蓬游览木船）一游。担任屋形船导游的田中觉告诉我们，他从小就爱着这条河，并想让更多的人了解这条河，为此，他自力创建了屋形船游览公司。春天的杜鹃花，秋天的枫叶，山间层林尽染，河水载着木船缓缓前行，50 分钟的游程，是一段融入在大自然中的奢华时光。运气好的话，还能看到被称为“清流之宝石”的翠鸟。



远上：美丽的翠鸟展现着它那水蓝与橘红色的亮丽色彩  
上：香鱼群在清溪中畅游  
左：日落时分的仁淀川







仁淀川周边亦是有着1000多年历史的和纸产地。在“土佐和纸工艺村KURAUDO”，游人可以体验和纸的手工制作。做成的明信片（左下）与团扇（右）可以作为旅游纪念品带回去。



碧蓝澄澈的仁淀川，连续晴天的话，河水会越发透明，甚至能见到河底。



河上生息着很多生物，窥伺着河鱼的苍鹭，飞身跳跃的大鱼小鱼，都是仁淀川的日常所见。河里可以捕捉到香鱼、河虾、津蟹、鳗鲡等各种河鲜，要说仁淀川最具代表性的鱼，那也许就是香鱼了。在香鱼渔猎解禁的6月至10月期间，几乎每天都有人在这里钓捕。在仁淀川流域的一些商店有卖刚捕获的香鱼，所以，有机会来此地的话，一定要尝尝这天然的美味。

来自仁淀川的恩惠还远不止这些。有着1000多年历史的流域产业——土佐和纸，也是得天独厚的自然恩惠。和纸的手工抄制必须要使用大量的水，首先，要把作为原料的树皮浸泡在水里，以去除原料中的酸涩性，其次，通过加热产生的纤维上的杂质需要用水加以冲洗。接着，把粘性



在食堂AOGI品尝从仁淀川捕获的河鲜美味  
最左：名特津蟹乌冬面。津蟹的蟹黄溶于面汤，风味极佳。  
左中：红烧天然香鱼，用酱油、甜料酒、砂糖烧煮到嫩软为止。  
左：用滚水焯过的河虾，撒上盐后吃，味道素朴、鲜美。

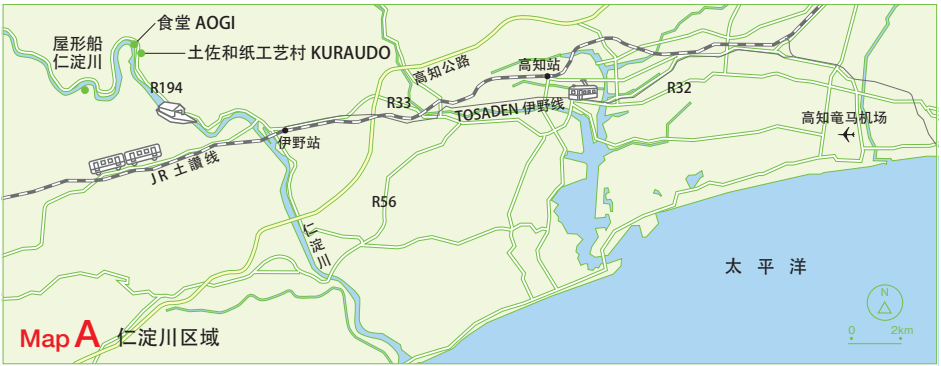
制剂融入水中，并放入纤维，然后就能进行抄制了。土佐和纸很薄但不易撕裂。如今，土佐和纸被出口到海外各地，据说它也被用于美术品的修复。在当地，还建有和纸制做体验馆，游人可以在这里通过亲身体验来了解土佐和纸这一得益于水的传统产业。

在你结束仁淀川之游时，可以买一些土特产带回家。使用仁淀川的水制作的碳酸水，使用特产香橙做的冰激淋，使用土佐和纸做的团扇、明信片，都会让你产生对汨汨清流的难忘之情。



### 仁淀川区域地图

●交通指南  
从羽田机场或大阪国际机场前往高知竜马机场，然后乘坐接驳巴士，约30分钟到JR高知站，在此乘坐JR土讃线，约20分钟抵达JR伊野站。  
●垂询  
食堂AOGI  
电话：088-897-0435  
土佐和纸工艺村KURAUDO  
<http://www.qraud-kochi.jp/>  
(日文)  
屋形船仁淀川  
<http://yakata-niyodo.com/>  
(日文)



左：用仁淀川的水制作的碳酸水不错的土特商品。  
上：使用仁淀川与高知的特产制作的冰激淋，自左起：煎茶冰激淋、粗盐冰激淋、香橙冰激淋。





## 餐桌上水波涟漪 波纹器皿

摄影●堀口宏明



“青海波”，是日本的传统花纹，同心半圆形相互错开重叠，勾勒出水浪的图案。这种设计本身在世界各地都能看到，而在日本，“青海波”的名称则是由于古时在宫廷等演奏的正统音乐“雅乐”之一曲，据传伴着音乐起舞的舞者身穿的就是这一花纹的服饰。

粼粼水波无止境地向外圈涟漪，寓意着永恒的吉祥，在四周被大海

环绕的岛国日本，这是一种格外受人喜爱的图案。在喜庆场合所穿的和服上或是日常使用的布手巾上，都能看到这样的花纹，不过，对于现代日本人来说，最为熟悉的水浪花纹，也许莫过于餐具上的“青海波”了。小小空间是一片海洋，“青海波”花纹的餐具无疑会让你的餐桌清雅怡人。

niponica

にぽにか

〈中国語版〉

2015 no.15

发行：日本国外务省

邮编100-8919东京都千代田区霞关2-2-1

<http://www.mofa.go.jp/>（外务省网页）

<http://web-japan.org/>（有关日本讯息的网站）