

niponica

看日本

no.

30

にほにか



特辑

日本色彩 寓情寓意

目录



特辑

日本色彩 寓情寓意

04 时光的色彩

08 街头的色彩

12 乡村的色彩

怀旧的风光是献给未来的礼物

14 承载传统文化的日本色彩

18 金色闪耀的技巧

打金箔的工匠

20 追寻美丽的夕阳

22 尽享日本美食

腌菜

24 散步看日本

镰仓

28 日本特产

折伞

封面: 水面映衬着如火焰般鲜艳的红叶, 在您心上添一抹色彩
葛沼 / 青森县

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、西班牙语版、法文版、中文版、俄文版、阿拉伯文版, 共以7种语言出版发行。

照片: amanaimages

no.30 R-030312

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/>



斑斓的枫叶飘落在遍布青苔的手水钵上 (用来洗手的水钵)

特辑

日本色彩 寓情寓意

丰饶的大自然编织出的四季色彩,
历经岁月沉淀、自古传承而来的传统色彩,
这许许多多的颜色, 都是为心灵带来感动的日本色彩。
本期将为您介绍微妙的色调变化, 如何演绎出多彩且深邃的日本色彩世界。

时光的色彩

欣赏随着时间流逝而不断变换表情的风景



▼ 瀑布飞溅、水雾飘扬，时值树木披上秋天色彩，阳光下愈显清新夺目
奥入濑溪流 / 青森县



▲ 富于灵性的富士山，沐浴在第一缕曙光下。晨光的降临为其披上神圣的气氛



► 淡淡晨曦映照白雪皑皑的日式庭园，迎来静谧的早晨
兼六园 / 石川县



◀ 太阳高高升起，常绿树的茂密森林沐浴着阳光，在平静的水面上留下倒影。光与影展现出绝妙的对比
九十九岛 / 长崎县

照片：amanaimages

▼ 明亮清冷的月光笼罩的白色城墙，带着400余年的岁月痕迹悄然耸立于夜色之中
姬路城／兵库县



▲ 广阔的园内巧妙地分布着六个水池，十三座假山。风趣雅致的多彩景色，摇曳于水面的日暮时分
栗林公园／香川县

◀ 笔直通往函馆港的八幡坂。华灯初上，行道树通身流光溢彩，仿佛在调皮地眨着眼睛
函馆／北海道

照片：amanaimages

街头的色彩



▲ 树龄在百年以上的“岩太郎之垂樱”

樱花粉



下吕
(岐阜县)

下吕位于中部地区，市区北部和南部海拔相差约达2800米，从3月下旬起约一个月期间，人们可以欣赏到城市各处依次染上樱花粉色的景致。“岩太郎之垂樱”据说是因种树人的名字而得名，而树龄超过400年的“苗代樱”，相传人们曾经以这棵樱花树的开花为准，着手准备秧板田，这些历史悠久的古老树木均与当地居民的生活有着密切的关联。



下吕的田神祭作为庆祝春天来临的民间活动而闻名，年轻人头戴色彩鲜艳的花斗笠表演舞蹈

照片提供：岐阜县下吕市



▲ 耀眼的白雪覆盖了冬季的大内宿

冰雪白



大内宿
(福岛县)

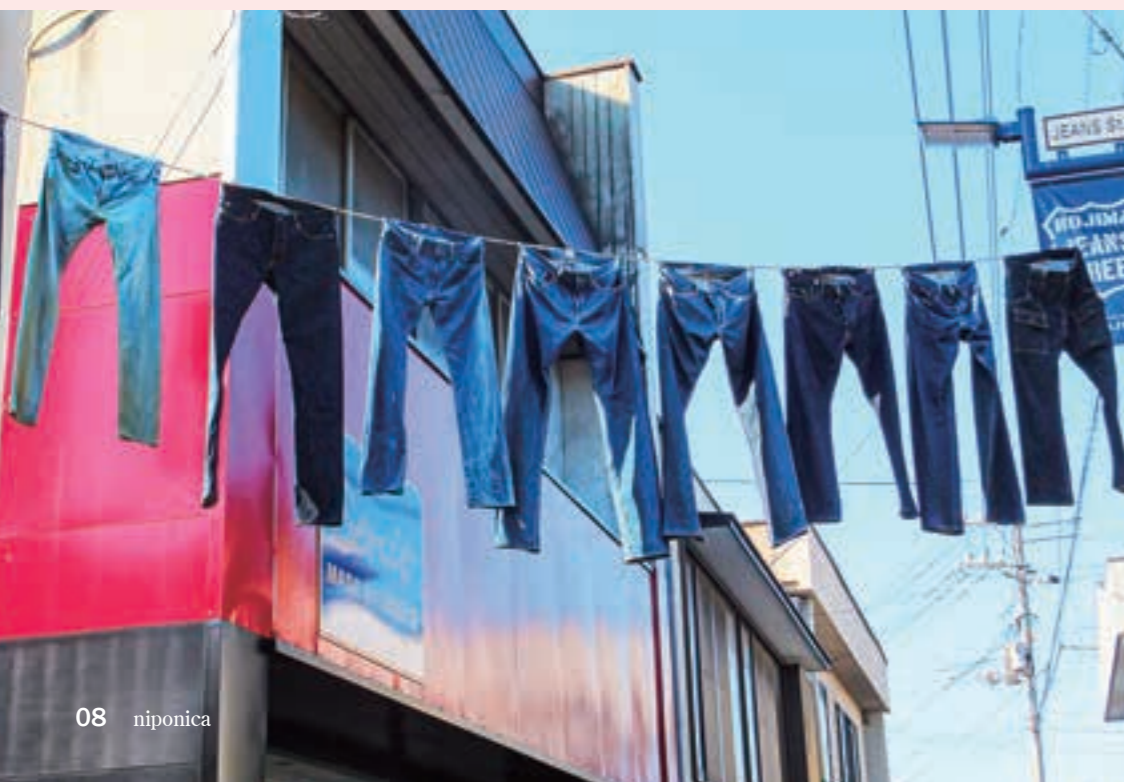
大雪覆盖了茅草铺设的屋顶，勾勒出圆润的线条，在寒冷的空气中让人感到缕缕温暖。大内宿的街道两旁排列着一间间的民房，保留了古时候旅店街的外观，为了将从400多年前延续至今的这一景观留给本地区未来的孩子们，居民们制定了以“不卖、不租、不拆”为三大原则的居民宪章，维护保存景观，并学习铺设屋顶的技术，努力延续传承。

*2020年12月，包括铺设茅草屋顶在内的17项技术，即“传统建筑工匠的技术：传承木结构建筑的传统技术”被列入联合国教科文组织非物质文化遗产代表名录。



以人称“茅手”的匠人为中心，所有居民齐心协力，一起完成屋顶的茅草翻新工作

照片提供：大内宿观光协会



◀ 儿岛牛仔街是一条约四百米长的街道，当地制造商的门店等一间挨着一间

牛仔蓝



儿岛
(冈山县)

仓敷市面朝西日本的濑户内海，儿岛牛仔街展现出独特的存在感。这里作为日本最早生产牛仔产品的地区而闻名，如今依然保留着卓越的工匠技艺。把布料泡在染料内、拧干、接触空气使其氧化，靛蓝染色需要多次重复这一过程，花较长的时间使蓝色变得越来越深。熟练的工匠染出来的靛蓝具备层次感，不容易掉色，经得起长期穿用。

照片提供：儿岛商会议所、株式会社JAPAN BLUE

照片：PIXTA

©JAPAN BLUE

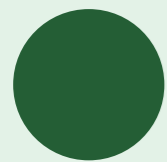


靛蓝染色的工匠正在为手工织机用的牛仔布经线染色



▲ 屋久岛作为日本特有的柳杉植物生长栖息地而闻名，岛上郁郁葱葱，十分美丽

草木绿



屋久岛
(鹿儿岛县)

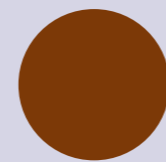
在屋久岛，您可以邂逅青苔覆盖、满目深绿的神秘森林。从海拔超过五百米的地带起，星星点点矗立着屋久杉（人们把岛上树龄超过一千年的高龄日本柳杉称为屋久杉）。在现已确认的屋久杉中最大规模的长寿树——著名的绳文杉，据推算树龄为2000年~7200年前后。广袤的绿色大地记录着悠悠岁月的痕迹，还栖息着屋久猴等这里独有的各种动物。



在路旁悠然小憩的屋久猴

▲ 充满风情的茶褐色街道景观

茶褐街



奈良井宿
(长野县)

奈良井宿是日本最长的旅馆街，约有300间屋舍绵延排列在街道两旁。在日本的江户时代（1603年~1868年）曾经因街道上南来北往的旅客而繁盛一时。这里的位置在中山道上，中山道与流淌在长野县的奈良井川平行延伸，道路两侧形成了约1公里长的街道景观。这一建筑群的建筑风格独特，兼具功能性与艺术性，超越时空，向今天的我们传递着典雅的韵味。



每年6月举办“御茶壶道中”的民间活动，重现江户时代向将军进贡京都名品宇治茶的情景

照片提供：长野县盐尻市



◀ 伏见稻荷大社是伏见的象征

鸟居朱



伏见
(京都府)

伏见稻荷大社给人印象最深的景观便是连绵不绝、色彩鲜艳的朱红色鸟居，这个街区是日本有名的酿酒圣地。酿酒需要使用大量的水，而伏见是一个拥有丰富天然优质涌泉的地方，也因此流传着许多关于名水的传说。每到冬季便迎来酿酒最繁忙的“寒造”时节，整条街皆因酒庄蒸米而氤氲着温暖的香味。



酒米在变成日本清酒前正在发酵的状态，被称为“酲”。发酵过程大约需要20~30天

照片提供：月桂冠株式会社

照片：PIXTA

乡村的色彩

怀旧风景是献给未来的礼物



©Mitsuhiko Imamori

人们熟悉的里山景观。屋后的山峦仿佛正在守护着民宅，周围生长着杂树林，前方平坦的田野上可以看见绿色的田地

●照片：今森光彦

对日本人而言，“里山”（意为小山村）这个词让人想起自己的故乡，是一个勾起心底乡愁的温暖词语。

里山的环境是人们通过对自然适度的改造而形成，那里分布着水田、小河、田野和杂树林等。历经几代人与自然的共存，人们一代代传承着生活的智慧与技巧。比如人们到里山砍柴、获取建筑材料等能源和资源，或从山上采摘野菜等食物。人们也保护动植物栖息和生长的地方，从而创造了里山独有的生态系统。这些都有助于维持里山的生物多样性，而里山也给人们带来了丰饶的自然资源，这是日本人的宝贵财产。

但是近年来，由于农村聚落空心化等原因，里山因无人打理而渐渐变得荒芜，山体滑坡、生物多样

化的破坏，导致鸟兽灾害等越来越严重。为了保护里山，将其重要的自然环境传承给下一代，有必要将保护工作与地区产业活动相结合，不断推动活动的开展，寻求人类与自然和谐共处的新方式。

正是出于对里山现状的担忧，摄影家今森光彦自发地移居至滋贺县的琵琶湖畔，用镜头捕捉生活在那里的人们的日常、花草树木、昆虫等动物讴歌生命的姿态。他以诗意盎然的风格拍摄出日本人熟悉的里山风情，向社会普及里山孕育的生命之重要性。“我并不是在拍摄渐渐消失的里山。这是未来的模样”，今森先生如是说，在他目光凝视的那一端，或许并不只是乡愁的对象，而是里山作为所有生物共生的空间而应有的形象。



①



②

① 春季农活筑田埂。田埂是在水田之间的分界处用泥土堆制而成的类似堤坝的土壤。为了防止蓄水外漏，人们会用铁锹仔细搅匀泥土堆高成埂

② 人们把涩柿子悬挂在屋檐下制作柿干。通过风干，柿子的涩味消退，而且变得更甜，吃起来风味绝佳



③



④

③ 过去每到冬季，里山的人们使用稻草手工编制物品。如今为了避免这些技巧被人遗忘，人们仍在其乐融融地制作稻草物品

④ 使用紧密结实的编织手法制作的椅子



©Mitsuhiko Imamori

古老的柿子树告诉人们，里山地区硕果累累的秋天来了



©Mitsuhiko Imamori

秋天的梯田迎来收获的季节，稻穗在阳光下闪耀着金色的光芒

摄影家 今森光彦

最著名的里山摄影家。他以滋贺县琵琶湖畔的工作室为大本营，拍摄创作的主题是身边所有的自然与人的相互关联。另外，他还多次前往热带雨林乃至沙漠地带等广袤世界的偏僻地区进行拍摄，在海外也获得高度评价。曾经荣获“地区文化功绩者文部科学大臣表彰”以及其他多个奖项。



承载传统文化的日本色彩

●文：北村仁美（东京国立近代美术馆工艺馆主任研究员）

日本的传统色彩中，有很多种色彩的名称往往与工艺品本身或其制作过程有着密切的关系，通过这些独留巧思的色彩名称，我们可以发现日本人是如何以细腻的感性来面对身边色彩的。

现代社会充斥着电视机、电脑、手机等无机物和千篇一律的产品，而在历史的长河中不断沉淀，传承而来的传统工艺所具备的细腻手感和深邃色调，在我们的生活中分外突出，其存在感近年来越来越得到瞩目。

在此，我们将通过传承至现代的工艺，一起来分析细腻且微妙的日本人的色彩感觉。

黑与红——漆器的代表色

提到漆器，我们首先在脑海里浮现的颜色，应

该是黑色与红色吧。（照片1）。在日本列岛最早出现的是红色漆，大约是远在9千年前的绳文时代早期（距离现在约1万2000~7000年前）。

红色作为火的颜色、血的颜色、太阳的颜色而被视作神圣，人们在红色中注入魔咒的含义，绳文时代将多层红漆涂在梳子及器皿表面。之后到了弥生时代后期（1~3世纪），黑漆成为主流。这段时期，绳文时代的那种魔咒意识变得淡薄，据说这是因为人们开始更加重视器皿的形状及功能所致。

红漆根据不同的颜料成分，也就是其颜色的由来，可分为两个系统。一种是“朱”，主要成分为硫化汞的红色颜料；另一种是“弁柄”，通过烘烤含铁分（氧化亚铁）的红色土壤制成的红棕色颜料。弁柄颜料不仅用于漆器，还被用于建筑物和陶器的描画。

而黑漆的制作方法，则是在漆里面添加松脂和油脂等不完全燃烧而产生的细碳粉，也就是油烟，或是添加铁粉，使其变成黑色。

在新潟县佐渡岛制作的无名异烧，便是使用当



二十代剔红杨成《雕漆六华式平桌》1915年
东京国立近代美术馆工艺馆收藏
这件作品充分利用漆的特性，巧妙地分别使用了黑与红。作者在制作时使用了在多层上漆后，再雕刻图案的传统技法，同时融入了现代的造型风格

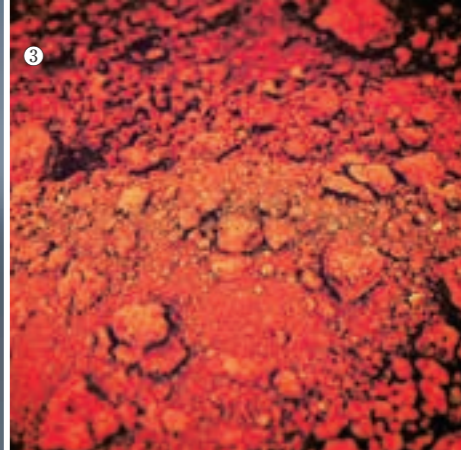


五代伊藤赤水《无名异练上花纹皿》2015年个人收藏

地产的含铁红土制成的陶器。如今的第五代窑主伊藤赤水先生使用从佐渡收集的各种红土，从鲜艳的红色到略带黄色，以此实现了细腻的渐变色，创造出像纺织品一样富于光泽的作品（照片2）。在绚丽图案的深处，仿佛可以看到顽强生命力的脉搏跳动，而这也许正是太古时代的人们曾经感受到的红色中蕴含的力量。

蓝——陶瓷与染织里的蓝色

陶瓷器的釉面颜色在烧制前后会发生明显的变化。釉料是在粘土用水稀释后的溶液中，加入木灰、稻草灰或用于着色的金属成分后混合而成。因此，在



相川金银山周边采集而来的佐渡赤土。富含铁元素

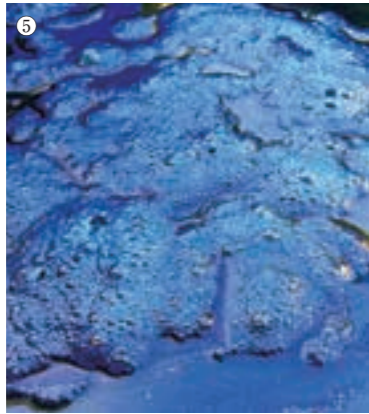
烧制前看起来是灰色混浊的液体，但是当将其施于胚体表面，放进窑炉中烧制后，就会变成富于透明感的蓝色、翡翠色，或是淡粉红色等，华丽蜕变为出乎意料的颜色。陶瓷艺术家将多个试件放在窑中，反复烧制，试图将颜色的细微变化控制到最大极限。

而青瓷便是一种令众多陶瓷艺术家着迷的瓷器。釉料中所含的铁元素（氧化亚铁）在火焰焙烧下发生化学变化，呈现出从浅蓝色至接近绿色的色彩。其中，可以与雨后透明天空的蓝色相媲美的透明蓝色瓷器，被誉为“梦幻的青瓷”，是收藏家梦寐以求的珍品。由于此物只允许进献给皇宫贵族，普通百姓很难入手，故而人们又将青瓷的颜色称作“秘色”，意为普通人难以一睹芳容。

染织艺术家志村Fukumi非常珍惜“秘色”一词的微妙含义，将其比作在靛蓝染色过程中呈现的靛蓝色调。在蓝草浸酿（发酵蓝草染料，使其可以给线等



清水卯一《青瓷大钵》1973年
东京国立近代美术馆工艺馆收藏
釉料中密布着无数被称作“贯入”的纹路，带来一种难以名状的效果



靛蓝染色的染液
照片: amanaimages

染上颜色的操作)的最后阶段,蓝草的力量减弱,不再呈现蓝色,但此时的丝线还是会被染上淡淡的“介乎群青色和白群色之间的颜色”(略带紫色的深蓝色和被称为白群、略带白色的蓝色,这两种颜色之间)。从出生、成长到变老,蓝草浸酿的过程也被比喻为人的一生,只有当它平安到达最终章节时,才能

邂逅这种“安静、深邃的颜色”(志村Fukumi《一色一生》求龙堂、1982年),可见志村女士对这种颜色珍爱有加。



棕与紫——江户的流行色

江户时代(1603-1868年)流行一时的棕色和灰色以微妙的色差孕育出丰富的变化,以至于曾有过这样的说法:“四十八茶百鼠(这句话的意思是,仅棕色和灰色就有很多种颜色)”。在根据身份严格规定着装的时代,如何在制约范围内打扮得与众不同,时髦人士的热情成为孕育细致而微妙色彩的原动力之一。自古以来,人们将颜色分得很细并在染色时加以区分,这种技术与感性在日本的历史中不断得到了磨练。

例如,在推古天皇的时代(在位592-628年),紫色曾经是未经天皇许可便不得穿用的最高等级的颜色。在927年完成的平安时代法律丛书《延喜式》中,对颜色进行了细分,除了深紫和浅紫之外,还添加了略带灰色的暗紫色即灰紫,并且详细规定了



志村Fukumi《纺织和服 水琉璃》1976年
东京国立近代美术馆工艺馆收藏
运用蓝草浸酿获得的深浅蓝色制作而成



第一代 宫川香山《上色菖蒲图花瓶》1897-1912年前后
东京国立近代美术馆工艺馆收藏
菖蒲色是日本传统色彩之一



铃木长吉《十二之鹰(鹰8)》1893年 重要文化财产
东京国立近代美术馆工艺馆收藏
背部的羽毛使用银,从颈部到腹部使用铜,分别呈现不同的颜色

用于染色的材料。到了江户时代,紫色渐渐失去了显示在朝廷中地位的含义,人们开始可以染出多种紫色,如本紫是鲜艳的紫色(以紫草的根为染料染出来的颜色),略带红色的叫作京紫,带蓝色的叫作江户紫等,这些均得到了武士家庭及市民的喜爱和使用。

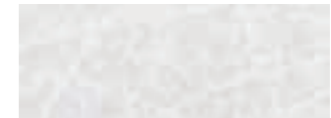
日本人区分微妙色调的敏锐感性,不仅体现在衣服上,还延伸至身边的每个角落。用于点缀插在腰间的刀具的金属类饰物,促进了着色技术的巨大发展,这些技术一方面可以突出金属本身的特性,同时又能上色。例如,通过增加或减少银的比例,银铜合金可以制作成从深灰色到浅灰色的效果。通过这种技法,人们使用金属演绎出鸟类翅膀的感觉,或是用金属制作成单色的风景画,其效果就像是用墨水在纸上画出来的那样,这一技术自明治时代(1868-1912年)以后,在出口手工艺品领域有了蓬勃的发展。

照片(p.14 和纸:日本传统的手漉纸): PIXTA

北村仁美:东京国立近代美术馆工艺馆工艺室长。专业是近代工艺史。近年策划的展出有《马塞尔·布劳耶的家具:Improvement for good》(东京国立近代美术馆工艺馆、2017年)、《收藏作品展 围绕枣及其他》(东京国立近代美术馆工艺馆、2018年)等



板谷波山《葆光彩磁牡丹文样花瓶》1922年
东京国立近代美术馆工艺馆收藏
在半透明的表面釉层下,浮现出色彩



白——含蓄的色彩表现

值得一提的是出于素材的特性,漆无法制作出纯粹的白色。相反,想要体现白色时,可以利用漆的出色粘合性能,使用如贝壳或蛋壳类不同的材料。其中尤其是贝壳,人们将贝壳内侧能反射出彩虹色的珍珠层刮下薄层并使用,此时,如果先用矿物颜料等涂上颜色,底层的颜色透过贝壳看上去就像蒙着一层薄纱,画面微微地浮起。这种工艺叫作伏彩色。收藏在正仓院的镜子和刀子的装饰等均采用了这种工艺。

在日本画和陶瓷工艺中也有类似于伏彩色的手法(照片9),由此可见日本人对这种效果有着浓厚的兴趣。透过贝壳的白色光芒,神秘地暗示其背后的存在。在这样的环节中,也明确地体现出日本人将含蓄视作美德的感性。

金色闪耀的技巧

打金箔的工匠



扇子等传统工艺品，金箔不可或缺

金箔是把金块延展到大约万分之一毫米厚度的制品，自古以来，它豪华地装饰了我们身边各种各样的物品，包括建筑、雕塑及美术工艺品等。金箔技术的关键是如何将贵重的金块延展到极薄，目前绝大部分金箔都在金泽生产。

松村谦一先生是一位持续40多年在金泽从事打金箔行业的工匠。正如他所说，“技巧是耐心的别名”，制作金箔是一项极需耐心的工作，必须一遍又一遍地重复相同的作业。

被称为“带边金箔”的制造方法在金泽已经有400多年的传统，其特点是使用箔打纸敲打并延展金箔。据说这种箔打纸的质量会影响金箔产品的质量，所以工匠花费很长时间来制备这种纸。其原料是和纸，制作方法是在纸浆中掺入特殊的泥土，经过滤

后，用稻草灰汁等浸泡，去除水分后再次浸泡，然后多次重复这一过程。以这种方式制作而成的箔打纸表面非常光滑，用来延展金箔是最佳选择。

从这里开始，便是金箔打造工匠大展身手的关键所在，一点点地把金箔打薄，成品薄得简直令人惊叹，这是最看得出手艺的关键部分。他们使用机器切割已经打薄的金箔，将其一张张地夹在1800张箔打纸的中间，大约花半天时间用机器击打。然后再把它们一张张重新夹在另外的箔打纸之间，用机器再次击打。用机器击打的时长依靠工匠的感觉，直到金箔的厚度达到极限，最后将金箔切成规定的尺寸109毫米见方就算完成了。

松村先生出生于金泽。他跟随现在已故的父亲——一名金箔工匠学艺并磨练了技能。“技术的传



1. 将切开的金箔一张张夹在1800张箔打纸之间



2. 用皮革将夹着金箔的纸包起来后，使用机器击打



3. 转移到别的箔打纸里面，再次用机器击打



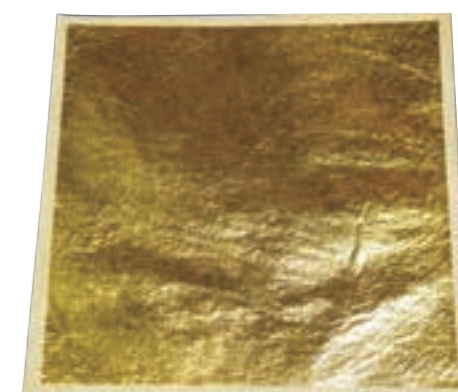
4. 对延展至极限的超薄金箔进行筛选



5. 使用形状像方框的刀，将金箔一张张切出来



6. 由于金箔触碰易碎，所以使用的都是不受静电影响的竹制专用工具



成品金箔

承是一个没有说明书的世界。在过去，人们都说技术要靠偷师学艺。我是看着师父的背影，通过模仿，把师父的技术刻录到了自己的身体里”，他这样回顾自己学艺的时代。

松村说：“金箔的制作今天依然在世界各地进行，但金泽的金箔具有柔和的反射光和独特的温暖感。”金箔的光芒中凝聚了工匠的火热情怀，它们将永不褪色。

*2020年12月，包括制作带边金箔的17种技术在内，“传统建筑工匠的技术：传承木结构建筑的传统技术”被列入联合国教科文组织非物质文化遗产代表作名录。

摄影：泷岛洋司 照片：PIXTA

金泽箔传统工艺师 松村谦一

为了继承父亲的技术，松村成立了金泽金箔传统技术保存会。作为会长，他与制箔工匠的次子法行等人一起，致力于开展活动，努力将带边金箔传承给下一代人。曾荣获1989年石川县传统产业振兴协会技能鼓励奖、2019年文化厅厅长表彰等多个奖项



金箔要打薄到近似透明，甚至能看到背面的程度，需要工匠多年的经验与技巧



箔打纸决定金箔的质量，制作这种纸非常耗时耗力



追寻美丽的夕阳

日落之前短暂时光，
描绘出与平时截然不同的梦幻景色。
让我们去邂逅
唯有此处才可目睹的最美夕阳。

照片: amanaimages



秋田

秋田

男鹿半岛 (男鹿市)

位于西南端的潮濑崎，展现的黄昏景致气势恢宏。由于岩石的形状酷似哥斯拉（出现在日本特效怪兽电影中的虚构怪物），故而给它起了个大家熟知的爱称——“哥斯拉岩”

父母滨 (三丰市)

如果在退潮时风平浪静、水面不起涟漪，沙滩上的潮水洼（水洼）就会起到镜子一样的效果。因为可以欣赏到上下对称、倒映在水中的风景，在社交媒体上也是热门景点



香川

香川



佐贺

佐贺

呼子大桥 (唐津市)

呼子大桥有着优美的姿态，远远看去就像是排列起来的竖琴。在全长728m的大桥中央，夕阳渐渐落下，勾起旅人无限思绪



叶山 (三浦郡)

当富士山顶附近太阳即将落山的瞬间，阳光绽放出宛如钻石般的光芒，这一景观被称为“钻石富士”。这是一年中仅在春秋季节的数日之间方可目睹的特别景观

北海道

北海道



市舞桥 (钏路市)

钏路夕阳也被誉为世界三大夕阳之一。其中尤其是市舞桥是最负盛名的夕阳观景名胜。据说从湿度偏低、空气清澈的秋季至冬季尤为美丽



七浦海岸 (佐渡市)

七浦海岸是著名的风景胜地。站在其中央的海角“长手岬”眺望夕阳，是格外美丽的视觉享受。海岸一带分布着各种奇岩，形成富于变化的景观，当这一切披上朱红色的落日余晖，可谓是美得让人叹息

新潟

新潟

神奈川

神奈川

色泽亮丽的餐桌必备

腌菜



美丽多彩的腌菜

腌菜（日语称为“渍物”）是把蔬菜、水果、野菜、蘑菇等或是海鲜、海藻、肉类等各种食材用盐、酱油、醋、米糠、味噌、酒曲等浸渍而成的食物。腌菜保留了素材原有的味道，又具备适度的咸味，与清淡的米饭是绝佳的搭配。在一直以来以米饭为主食的日本，腌菜被视作餐桌上必不可少的食物，受到人们的喜爱。

腌菜的种类分为发酵类腌菜和使用调味料赋予味道的腌菜。此外，还有为了品尝食材的新鲜口感，而在短时间内腌制而成的“浅渍”，以及通过长时间浸泡来促进味道的渗透和熟成，同时也更适合保存的“古渍”，即使是相同的食材，根据腌渍时间的不同，也能享受到不同的风味。

在日本，各地均存在着一些采用当地特产食材，为了使其更美味而发明的腌菜。比如北海道的腌鲱鱼，是将鲱鱼干跟卷心菜等一起用酒曲腌渍而成；秋田的“Iburigakko”（烟熏萝卜）是用米糠腌渍熏制过的萝卜；长野的“腌野泽菜”口感清脆爽嫩；东京的“Bettara-duke”（甜菊腌萝卜）略带甘甜；京都的“酸茎渍”的特点是爽口的酸味，以及鹿儿岛的腌木瓜，是用味噌或酱油腌制的木瓜，全日本大约有600多种腌菜，可谓是风味各异、各有千秋。

近年来，人们站在健康食品的角度，重新评估腌菜的价值，其中尤其是蔬菜的“米糠腌菜”因含有丰富的膳食纤维，故而受到瞩目。“米糠腌菜”要在米糠内加入食盐和水并充分混合后制成的“米糠腌床”



通过腌制新鲜蔬菜，我们可以品尝到当季蔬菜

（糠床），将黄瓜、茄子和萝卜等蔬菜放进去腌渍，在发酵过程中产生独特的风味。以米糠为材料的“糠床”据说有助于改善肠道环境、改善皮肤和提高免疫力等，另外，据说它还是植物性乳酸菌的宝库，含有

大量可促进疲劳恢复的维生素B1。

建议您不妨品尝一下各地的传统腌菜。请好好享受激发食欲的香味和口感，同时摄取渍物中隐藏的丰富能量。



在米糠腌床中加入海带和辣椒等，以此按自己喜爱的口味腌制



蔬菜变软了，便可从米糠腌床中取出



用流水将米糠洗净，切成适中的大小，盛放于器皿中



每到6月前后，日本原产的“姬绣球花”和其他几千棵绣球花迎来盛开时节，明月院到处都是风姿绰约的蓝色花球



杉本寺也被誉为镰仓最古老的寺庙。爬满青苔的石阶十分美丽



圆觉寺以广阔的空间展现秋季风景



净妙寺的日本庭园流淌着静谧的时光

镰仓是12世纪末至13世纪，日本第一个由武士家族确立政权并创建的城市。它有着悠久的历史，在政治和文化等各个方面都曾经是日本的中心并拥有繁荣发达的历史。您可以在浏览历史悠久的神社和庙宇的同时，欣赏四季各异的风光，或许这才是镰仓漫步的真正乐趣吧。为此，建议您从北镰仓站开始步行。在北镰仓站附近，有许多著名的寺庙，比如以春天的樱花和秋天的红叶而闻名的圆觉寺，以“绣球花寺”的爱称为人们所熟悉的明月院等诸多名刹，一年四季都可以欣赏到各种各样的草花。

欣赏沿路古都美景，朝着镰仓站方向往南走，威严矗立的鹤冈八幡宫便会出现在眼前，有很多参拜客人及游客，气氛热闹。这里也可谓是镰仓文化的起点，象征着镰仓的中心，有大量传统活动在此举办，比如1月1日的岁旦祭，还有神道教活动之一——勇猛的流镞马，由一名身穿镰仓武士般狩猎服装的弓箭手骑在马上，一边策马疾驰一边瞄准目标射箭等。

接下来再从鹤冈八幡宫顺着金泽街道向东走走看看吧。金泽街道的周边区域，可以邂逅各种古色古香的寺庙和神社。杉本寺是一座古刹，爬满苔藓的石阶和茅草屋顶，让人感受到悠久的历史，您还可以从院



镰仓市农协联合会直销所。镰仓蔬菜生长在海洋和群山包围下的肥沃土壤中，据说滋味丰富是其特点



很多农家是三代人一起设摊经营

内俯瞰市内风景。净妙寺有着广阔的庭院，是您在漫步途中驻足小憩的最佳场所。从本堂旁边的茶室眺望日式庭园的景色，定可慰藉您的心灵。

如果想感受镰仓质朴的四季氛围，那么请前往紧靠镰仓站旁的农作物直销所吧。20多家生产农户轮流在此设摊经营，您可以买到时令的镰仓蔬菜。这里的镰仓市农协联合会直销所，自1928年创建以来，源源不断地为当地的餐馆和家庭提供了新鲜的食材。每天早上8点，店内摆满了五颜六色的新鲜蔬菜，直到傍晚商店打烊，总是顾客盈门、川流不息。



▲ 神道教活动流镞马拥有800年的传统

◀ 鹤冈八幡宫象征着镰仓的中心



闪耀的大海与丰饶自然 妆点下的历史之街

镰仓

镰仓的东、西、北三面环山，南面则朝着大海，在城市的任何地方均可享受山与海不同的自然。一起去武士家族的古都——镰仓街道走走吧，您将邂逅许多古色古香的寺庙和神社。





从光明寺的后山眺望风景。还可以看到富士山美丽的身姿



由比滨海浴场绵延无尽的美丽沙滩



镰仓大佛微微颌首的表情给人留下深刻印象

以镰仓站附近为起点，有一条名叫“小町通”的街道，它与鹤冈八幡宫的参拜大道——若宫大路平行延伸，千万不要错过观赏其生机勃勃的街道景观。除了有诸如传统纪念品等各种商铺，可以愉快地体验购物之外，还有许多亲民好客的餐馆，另外，这里还有许多商店出售可以边走边吃的糖果。

从镰仓站向长谷方向，也就是朝西行走一小段，便到高德院了，这里敬拜的本尊是以“镰仓大佛”的爱称为人们所熟悉的国宝铜铸阿弥陀如来坐像。这是镰仓必看的景点之一。据说镰仓大佛的建造始于1252年前后。佛像约有11.3米高，重量约为121吨。您一定会为其宏大的规模惊叹不已。

接下来我们朝着大海向南进发吧。这里有一条河，名叫“滑川”，以海岸中央的河口为边界，东侧是材木座海岸，西侧是由比滨。

材木座海岸是一个美丽的海滩，有着高度透明的海水和浅滩。拥有宏伟外观的光明寺便坐落于此。寺

庙背后是天照山，从山上眺望风景特别漂亮，是一个受欢迎的景点。由比滨海浴场离东京比较近，这也是其夏季吸引众多游客前来的原因。再往西侧去，便是稻村崎和七里滨等海岸，这里以坐落着多家风格时尚的咖啡馆而著称。怀旧的江之电电车，穿过街道沿着海岸线一路奔驰，在蔚蓝的大海和天空的映衬下，令人仿佛置身于图画书中的世界。

提到镰仓的特色食品，当属银鱼（小白鱼）盖饭。从3月中旬到年底，银鱼的捕捞禁令解除，人们便可以随时享用新鲜的银鱼盖饭。锅中放水煮沸、加盐，然后将银鱼放进去焯熟，便是“釜扬银鱼”。将银鱼盖饭称为绝品是因为您可以同时品尝到两种口味，盐水煮过的银鱼绵软蓬松，口感细腻，而生银鱼

的口感富于弹力。随着四季的变换，镰仓均展现出不同的色彩。她是如此魅力无穷，让人想一次又一次地造访。



秋本的银鱼盖饭。浇头分为两层，上面是生银鱼，下面是盐水煮银鱼。请跟米饭一起品尝这绝妙的搭配



只为您提供当天早晨捕捞的新鲜银鱼



“烤牛肉之店 镰仓山”创业已迎来50周年。精心烤制的烤牛肉口味一流，是代表镰仓的美食

照片提供：鹤冈八幡宫、株式会社Italian Tomato
照片：PIXTA



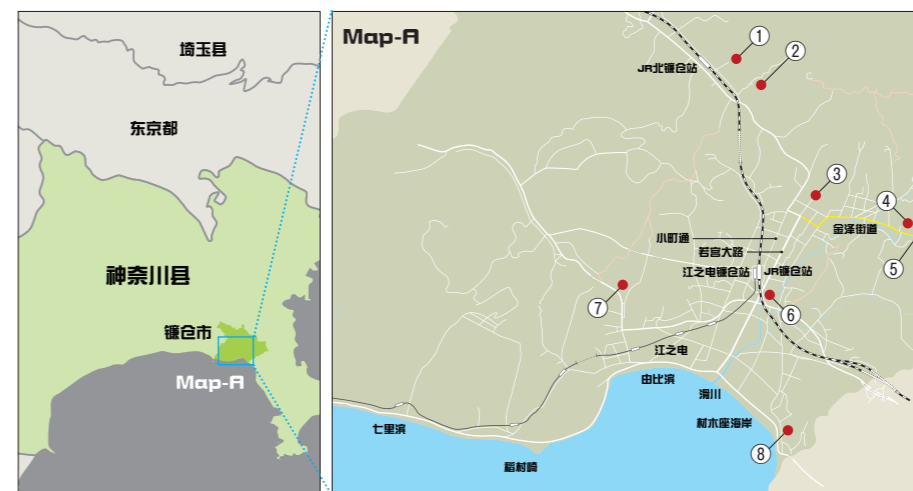
小町通总是挤满了熙熙攘攘的游客



“樱之梦见屋”售卖的彩色糯米串团子



在全国也极具知名度的本地电车线——江之电



镰仓地区地图

- ① 瑞鹿山圆觉寺
- ② 福源山明月院
- ③ 鹤冈八幡宫
- ④ 大藏山杉本寺
- ⑤ 稻荷山净妙寺
- ⑥ 镰仓市农协联合会直销所
- ⑦ 镰仓大佛殿高德院
- ⑧ 天照山莲华院光明寺

交通指南

- 东京（乘坐JR横须贺线约60分钟）→ 镰仓
- 羽田机场（乘坐京急机场线约30分钟）→ 横滨（乘坐JR横须贺线约25分钟）→ 镰仓

问询处

公益社団法人镰仓市观光协会
<https://www.trip-kamakura.com/>



精益求精的随身物品 折叠伞



聚酯材质的晴雨两用伞兼具遮阳伞和雨伞的功能，具有超强的拒水性和99.99%的紫外线遮挡率



折叠后厚度仅为2.5公分的超薄款



五彩系列的手柄部分，设计成可爱的动物脸部造型



12根伞骨的多伞骨款

折叠伞是一种便于携带的日常用品，可以通过折叠伞骨部分，使其变小并将其放入提包等里面随身携带。在日本，有很多人在下雨天都有打伞的习惯，一伞在手，即使在突然下雨时也不用慌张，折叠伞因此而受到人们的青睐。

折叠伞的尺寸应有尽有，从重量小于100克的超轻款，到折叠后厚度小于3公分的超薄款不等，而且色彩丰富，丰富的产品阵容让您在挑选时感到乐在其中。

一般而言，伞骨为6根或8根的比较常见，但其中也有一些设计，是通过增加伞骨数量来增强抗风性。伞骨增加会给人以传统“和伞”的印象，因此也可以看到十分讲求设计性的伞类。

夏季，许多日本女性爱在白天打阳伞。其主要目的是防止日晒，但近年来，作为防止中暑的对策之一，阳伞成为强有力的工具，人们又重新认识到了其价值。市面上较为主流的产品是晴雨两用伞，其材质除了防紫外线外，还强化了隔热和遮光的效果，并经过拒水加工。

无论雨天还是晴天，带上一把折叠伞，心情晴朗，开开心心地外出吧。

协助：株式会社 SMV JAPAN、株式会社Shu's selection