niponica

# にぽにか

Discovering Japan

no. 31

・特集・ 日本でひとやすみ

niponica
# にぽにか no.31

contents

• 特集 •

# 日本でひとやすみ

豊かな自然の傍らに、伝統を受け継ぐ暮らしの中に、にぎやかな都会の片隅に。
日本には、癒しとくつろぎを与えてくれるモノや空間がたくさんある。
さあ、日本でひとやすみ。

04 日本で「ひとやすみ」のススメ
06 禅に学ぶ心と暮らしの整え方
10 心と体を充電する古民家体験
12 大都会でお昼寝しよう
14 日本の部屋着でリラックス
16 にっぽん地図めぐり 津々浦々お湯めぐり
18 召し上がれ、日本 甘味処
20 街歩きにっぽん 箱根
24 ニッポンみやげ 豆皿

表紙／
竹林の中に設けられた休憩所
（写真＝アフロ）

日本語で「日本」を表す時の音「にっぽん（nippon）」をもとに名づけられた「にぽにか（niponica）」は、現代日本の社会、文化を広く世界に紹介するカルチャー・マガジンです。日本語版の他に、英語、スペイン語、フランス語、中国語、ロシア語、アラビア語の全７カ国語版で刊行されています。

no.31　R-031018

発行／日本国外務省
〒100-8919　東京都千代田区霞が関2-2-1
https://www.mofa.go.jp/

和菓子と抹茶でくつろぎのひと時（写真＝アフロ）

2

3

1／日本庭園に配されるつくばい。茶室でくつろぐ前に、ここで手を清める（写真＝アフロ）
2／庭先の縁側は日当たりがよく、猫にとっても格好の昼寝場所©MITSUHIRO KAWAMATA / MottoPet / amanaimages
3／間口が広く風通しの良い日本家屋は、夏も涼しく快適な空間（写真＝アフロ）

# 日本で「ひとやすみ」のススメ

疲れた体を労わるため、気分転換をするため、創造力を働かせるため……充実した生活をおくるには、休みは不可欠な時間だ。文化によって休み方はさまざまで、一年間に休む時間の総量にも違いはあるだろう。労働時間が比較的長いといわれる日本は、休み下手と思われるかもしれない。しかしながら、意外に実情はそうでもない。むしろ、限られた時間の中でも質の高い、充実した休み方を工夫してきた。

そもそも、休むとは単に体を動かさないことではない。いつもと異なる活動をしたり、普段とは違う思考をしたりすることで、心と体は休らぐ。坐禅による瞑想、野外での運動も、立派な休み方のひとつである。また、豊かな自然環境に身を置いて目を労わったり、湯につかって筋肉の疲労を和らげたり、消化に良い食事で胃腸を整えたり。日本には疲れた体を休ませ、明日への英気を養うためのさまざまな方法が用意されている。

また、日本人は生活の中にちょっとした休みを楽しむことにも長けている。街のあちこちにある、ひとりでもゆったりできるくつろぎの場を訪れたり、一日の疲れを取り癒しをもたらしてくれるアイテムをうまく使ったりして、気分転換をはかっている。実は日本人は、上手に休みをつくりだしているのだ。

豊かな生活を求めるためには、これまでの自らの働き方や休み方を問い直す必要もあるだろう。そのヒントは、日本のいろいろな「ひとやすみ」に隠されているかもしれない。

# 禅に学ぶ
# 心と暮らしの整え方

インドや中国を経て、12〜13世紀を中心に日本へと伝わった禅。
現代の日本文化にも深く根差すその思想は、
規則正しい生活の中から心の安らぎが生まれると教えてくれる。
心と暮らしが晴れやかになる、禅の智恵を学びたい。

写真●栗原 論

1

2

3

## 「今この瞬間」に意識を向ける

太陽が昇り始め、澄み切った空気が辺りを包む、朝5時。広島県にある普門寺の副住職、吉村昇洋さんは、手際よく準備を整えて坐禅を始めた。ゆっくりと呼吸をして、ゆるやかに視線を落としながら、壁に向かって数十分。静寂の中で正しい姿勢を保つその佇まいには、凛とした美しさが感じられる。

「禅において大切なのは、『今この瞬間』に、意識を向けること。坐禅は、それに気づくきっかけを与えてくれます」と吉村さんは説く。心を無にしようと坐禅を組むのではない。雑念は排除するのではなく、ただ受け止める。さまざまな思考や感情が浮かんでくる自分自身を客観視し、心のありようを見つめるのだ。

「過去を引きずったり、先のことを心配したり、私たちは目の前の現実にはない物事に心を乱されがちです。坐禅を通じて心や体の力みが解放され、今この瞬間の、ありのままの自分と向き合えるようになれば、余計な思考にとらわれることもなくなります」

## 行いのすべてが修行

坐禅の後に行うのは、読経、食事、掃除。それらをこなす吉村さんの動作には無駄がなく、ひとつひとつが丁寧に進められていく。

「一挙手一投足すべての行為が修行であるというのが、禅の考え方。手を抜かず、真剣に取り組まなければなりません」

なかでも、つい怠けがちになる掃除は、自分の心のありように気づきやすい修行のひとつだ。かつて、吉村さんが2年2カ月にわたって過ごした曹洞宗の大本山永平寺での修行生活でも、掃除には多くの時間があてられていた。広大な寺院の建物や境内を清掃するため、決められた作法に従って、ひたすらに取り組んだという。

「考える間もなく、体を動かします。それはまさに、『今この瞬間』に、意識を向けることにほかなりません。掃除も坐禅と同じような意味を持ってくるのです」

同様に、食事も大切な意味がある。禅の教えでは、米一粒、菜っ葉一枚も無駄にせず、食材のすべてを残さず味わい尽くさなければならない。そのため、決められた食べ方で、声を発することなく、ただひたすら食す。目の前にある食事と真剣に向き合うのだ。

「生き物を殺すことをよしとしない禅僧が食べるのは、肉や魚を使わない野菜中心の料理です。それが精進料理と呼ばれるのは、仏道修行としての食事であるからこそ。『今この瞬間』の体験としての食事に向き合うことに意味があるのです」

## 禅から見直す日々の暮らし方

こうした禅の修行を、日常生活でそのまま実行するのは難しいかもしれない。しかし、その考え方を日々の暮らしに取り入れていくことはできるだろう。

たとえば、毎日10分間でも時間を設け、その範囲内で入念に掃除に取り組むだけでも、構わないという。食事の際にも、別のことに気を取られず、食べる行為に意識を向ける。大事なのは、日々の行いの中に、「今この瞬間」に気づき、それをじっくり味わい、ありのままに受け止めることだ。

「心を整えようと意識をしながら、何かを行うのは間違いです。掃除や食事、そして坐禅も、ただひたすらに実践するだけ。そうすれば自ずと気持ちは穏やかになっていきます。生活を整える実践を続ければ、自然と心も整っていくというのが、禅の考え方なのです」

少し堅苦しいと感じられる規則正しい生活の中にこそ、意外にも心の安らぎがある。禅の教えにならい心と暮らしのあり方を見直してみてはいかがだろうか。

**よしむら・しょうよう**
1977年生まれ。曹洞宗八屋山普門寺（広島県広島市）副住職。公認心理師／臨床心理士の資格も有し、広島県内の病院にて心理職として勤務するかたわら、講演や執筆活動を行う。著書に『心とくらしが整う禅の教え』『精進料理考』ほか。

1／境内の落ち葉やごみを集めるため、竹ぼうきで掃き掃除を行う
2／使い古した木綿布を用いて、床などを拭き掃除するぞうきんがけ。両手を広げ、体重をかけて拭く。自重を活かしたぞうきんがけは、「今この瞬間」に意識が向きやすい
3／ぞうきんを固く絞ることで、汚れを十分に落とすことができる
4／ていねいな手際でごまをする吉村さん。調理中も片づけを怠らない台所は常に美しく保たれている
5／永平寺の修行と同様の朝食。左から、粥、漬物、ごま塩
6／両手を使って匙や器を扱うのは、作法のひとつ

4

5

6

# 心と体を充電する古民家体験

山里の集落にひっそりと佇む古民家。
どこかなつかしく、ぬくもりが感じられる伝統的な日本家屋で、
旅の疲れを癒したい。

写真●栗原 論、PIXTA

1／住居は18〜19世紀頃に建てられたと推測される
2／落合集落の最上部に建つ古民家の宿「桃源郷祖谷の山里 浮生（ふしょう）」。雄大な山の景が眼前に広がる
3／山の斜面に沿うように民家が点在する落合集落
4／天井が高い、板張りの室内
5／囲炉裏を囲みながらの食事

古民家とは、日本の伝統的な工法で建てられた、古い住宅建築のこと。築100年を超える例も珍しくはない。修繕の手を加えながら大切に受け継がれ、中には文化財として価値が高いものもある。

歴史を刻んだ空間が、心地良さを醸し出すからだろうか。近年、日本では、古民家をリメイクしたカフェやレストランが増えている。特に過疎化が進む地方では、古民家を観光の起爆剤として活用し成功しているところが多い。日本の山村の原風景が残る徳島県・祖谷の落合集落に立つ古民家も、そうした宿のひとつ。ススキなどでつくられた茅葺き屋根の家屋が雰囲気たっぷりの宿に再生され、旅人の人気を集めている。

屋内に入ると、時が止まったような空間が広がる。日光が深く差し込まない室内は陰影を帯び、建造当時からある柱や梁や土壁は古色がつき、床板はよく磨かれて黒光りがしている。風通しがいいため流れる空気は涼しく、訪れた者の心を穏やかにしてくれる。

古民家の中心には「囲炉裏」がある。床板の一部を方形に切り抜き、灰を敷き詰めて薪や炭をくべた炉で、周りを囲むように座って食事をしたり、暖をとったりする、家族団らんの場所だ。

かつては、一年を通して囲炉裏の火が絶やされることはなかったという。雨の多い時期には除湿効果を発揮し、夏場には窓辺から涼しい風を呼び込んで空気の対流を生み、さらに、立ち昇る燻煙は茅葺き屋根の防虫性や防水性を高め、保護する役割もある。快適で、長持ちする家を生み出した先人の知恵には驚かされる。

もちろん、古いばかりではなく、台所や風呂、冷暖房などには電機設備が行き届いており、現代の利器と古民家の魅力がいい具合に混ざった快適な環境に整えられている。かつての暮らしに思いを馳せながら田園風景を眺め、その土地で採れた食材を食べれば、心と体も静かに潤っていくことだろう。

## 泊まれる本屋

日本にはマンガの読めるカフェ（マンガ喫茶）が多数あるが、ここはその最新型。寝ながらマンガを楽しめる、読書をコンセプトとした宿泊施設だ。日中に1時間だけの利用も可能。マンガだけでなく、雑誌や書籍など、ラインナップが豊富なのもうれしい。

## くつろぎの温泉施設

疲労回復に効くとされるさまざまなお湯を使ったお風呂から、サウナ、岩盤浴、食事まで、リラクゼーションのすべてが揃った公衆浴場。もちろん、お風呂上がりに昼寝をしたっていい。

浮世絵師・葛飾北斎ゆかりの地に建つ「両国湯屋江戸遊」。浴場の壁画には北斎の富士山が描かれる

## 都心の森で羽を伸ばす

東京の街中には、実は緑豊かな自然に溢れる公園が多い。開園から100年以上の歴史を持つ新宿御苑もそのひとつ。天気の良い日は公園の芝生で大の字になり、空を眺めるのも気持ちいい。

木々の向こうに高層ビル群を仰ぎ見る、「新宿御苑」
（写真＝栗原 論）

# 大都会でお昼寝しよう

多くの人が行き交い、慌ただしい時間が流れるまち・東京に、
日中でも横になって休める場所があるのをご存じだろうか。
遊びや観光に疲れた体を癒してくれる、
意外なお昼寝・休憩スポットをご紹介。

マンガのページが吊るされた「BOOK AND BED TOKYO新宿」の店内（写真上）。本棚の中にベッドが組み込まれている
（写真＝栗原 論）

## 寝そべって眺めるプラネタリウム

横になりながら、最新鋭の光学式プラネタリウムが映し出す星空を鑑賞。音楽やアロマの香りに包まれるプログラムもあり、心も体も癒される。

最新鋭の機器で約40万個の星を映し出す、「コニカミノルタプラネタリウム満天」

# 日本の部屋着でリラックス

機能と心地よさとファッション性。
三拍子が揃った日本の部屋着を身につければ、
家で過ごす時間がもっと贅沢になる。

## ふわふわのスイーツのような着ごこち

ケーキを思わせるパステルカラー。触れると幸せな気分になるもこもこの生地（写真左）。着る度に心躍るかわいいデザイン。部屋着を「ファッション」にした日本のブランドとして高い人気を誇るジェラート ピケ（写真提供＝株式会社マッシュスタイルラボ）

## 裸足を楽しむ

古くはワラや竹が使われた伝統の履物・草履が、色鮮やかな室内履きに変身。ひも状の布を編んでつくる（写真上）布草履は、裸足で履くと気持ちがいい。インテリア小物としても絵になる（写真提供＝MERIKOTI）

## デニムでできたパジャマ

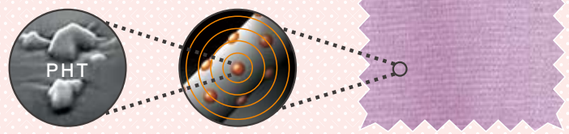
デニムの聖地・岡山県児島産の生地でつくられたパジャマ。デニムのファッション性はそのままに、生地（写真右上）はジーンズとちがって薄くやわらかで肌触りがよく、色落ちもしにくい（写真は男性用。提供＝Kaimin Labo）

## 伝統素材で夏を涼しく

滋賀県高島市で古くから生産されてきた生地「高島ちぢみ」をポップな色柄で染めて仕立てた子ども服。表面に波状のシワを寄せた生地（写真左上）は吸湿性に優れ、肌触り抜群（写真提供＝SOU・SOU）

## 休養の質を高めるウェア

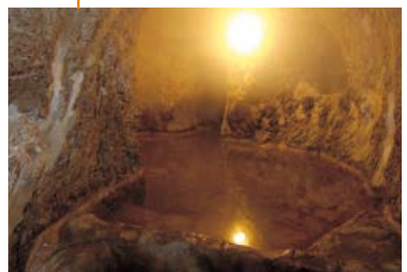
ナノプラチナなどの鉱物を糸に練りこんだ特殊繊維「PHT」（写真下）を使用した「リカバリーウェア」。繊維に副交感神経を刺激し心身の回復を助ける機能があり、着ているだけで疲れが取れる（写真提供＝ベネクス）



# 津々浦々お湯めぐり

にっぽん
地図めぐり

ところ変われば、湯も変わる。
日本には、土地の自然を活かした特色ある温泉が多い。
絶景とひとつになった温泉で、心ゆくまでリラックスしよう。



秋田
## 乳頭温泉 鶴の湯

乳白色の湯に浸かると肌がすべすべになる「美人の湯」として名高い。山深い温泉郷にあって、宿は茅葺き屋根の長屋という風情ある温泉だけに、露天風呂からの眺めも雰囲気たっぷり（写真＝フォトライブラリー）

北海道
## 然別湖コタン 氷上露天風呂

凍った湖の上に温泉!? １月下旬～３月下旬の２カ月間、北海道で最も標高が高い然別湖に湯船が設置され、源泉をパイプラインで汲み入れた即席の温泉が登場する（写真提供＝然別湖ネイチャーセンター）

兵庫
## 有馬温泉 竹取亭円山

有馬温泉は、日本最古の歴史書にも記載されている由緒ある古湯。竹取亭円山では、代表的な泉質を２種類とも試せる露天風呂を設けている。含鉄泉で茶褐色の「金泉」と、ラジウム泉で無色透明の「銀泉」、どちらがお好き？（写真提供＝竹取亭円山）

青森
## 黄金崎 不老ふ死温泉

日本海と一体化した気分になれる露天風呂には、地下からくみ上げた新鮮な湯が常に流れ込む。「老いたり弱ったりしない」という名前の通り、鉄分と塩分が濃く保温・殺菌効果のある赤褐色の湯が、身体を芯から温める（写真提供＝黄金崎不老ふ死温泉）

鹿児島
## 指宿砂むし温泉 砂湯里

仰向けの身体に熱い砂をかける。海の景色を眺め、波音に耳をすませているうちに、温まった全身から汗が噴き出してくる。上がって砂を洗い流せば、気分爽快。ひと味違う温泉体験が思い出に残る（写真提供＝指宿市観光協会）

熊本
## 黒川温泉 新明館

28の旅館から３ヵ所の露天風呂に入れるパス「入湯手形」で人気を集めた黒川温泉郷。そのうちのひとつ新明館は、宿の主人が10年をかけノミと槌で手彫りした全長30mの洞窟風呂でも知られる。探検気分も味わえて一挙両得（写真提供＝新明館）

山梨
## 富士五湖・精進湖畔 山田屋ホテル

香り立つヒノキの湯船で温泉に浸かり、霊峰・富士を眺められる。予約で貸切りになるので、その間は贅沢を独り占めできる。天気がよければ、精進湖面に映る「逆さ富士」との出会いもある（写真提供＝山田屋ホテル）

宮城
## 作並温泉 鷹泉閣 岩松旅館

東北最大の都市・仙台市街から車で50分。山間の広瀬川沿いに開湯200年の老舗温泉がある。桜、新緑、紅葉、雪景色と、四季で移ろう景色と渓流のせせらぎを目前に感じながら、野趣あふれる岩風呂に浸かる（写真提供＝作並温泉 鷹泉閣 岩松旅館）

長野
## 地獄谷野猿公苑

温泉を愛するのは人に限らない。標高850mの渓谷に古くから暮らす野生のニホンザルも、厳しい冬の間は寒さをしのぐため露天風呂を活用する。温泉に入るサルを観察できる唯一の場所として、世界中から観光客や研究者が訪れる（写真＝PIXTA）

# 甘味処

## レトロな雰囲気を味わいながらちょっといっぷく

写真●新居明子

落ち着いた雰囲気の「初音」の店内（左）と外観（右上）。濃い木の色合いが重ねてきた時間を感じさせる　右下／鉄の茶釜で沸かした湯で淹れた、まろやかでおいしいお茶がふるまわれる

日本の都市のあちこちに見られる「甘味処」は、文字通り甘いメニューの専門店である。江戸時代後期、19世紀頃に生まれたとされ、のちに登場した「喫茶店」より歴史が長い。コーヒーやケーキ、サンドイッチなどメニューのほとんどが欧米由来である喫茶店に対し、甘味処で出されるのは、もっぱら和風スイーツ。店によっては、甘くない軽食を用意しているところもある。木や竹を多用した店構えや内装には古きよき日本の面影が漂い、昔にタイムスリップしたような気分に浸れる。

甘味処のメニューを構成する基本の素材で最も重要なのは、小豆を水と砂糖で煮た小豆あんだ。あんには、煮た後に濾して皮を取り除くこしあんと、皮を残したつぶあんの2種類がある。

小豆あんを甘いスープ状にした「汁粉」には焼いた餅が入っていて、食事代わりになる。海藻のテングサからつくる寒天と、赤えんどう豆を合わせた「みつ豆」は、白糖や黒糖の蜜をたっぷりかけても、さっぱり食べられるのが嬉しい。そのみつ豆に小豆あんをのせた「あんみつ」は、1930年に東京・銀座の甘味処が初めて売り出し、現代に至るまで甘味処の代表的メニューとなった。

甘味処のメニューには、作り置きしにくいものが多い。もち米の粉を練って丸めてつくる白玉は、茹でた後、浸水の時間が長いと弾力が失われる。寒天も細かく切るとすぐ水気が出る。そのため白玉も寒天も客の注文が入った後に調理を仕上げる。歯ごたえがあり、それでいてなめらかな寒天や白玉と、甘い蜜、そしてふくよかな甘さが魅力の小豆あんが織りなす妙味。これを席でゆったりと味わうのはまさに至福の時だ。

東京・人形町の甘味処「初音」は、1837年の創業。八代目店主の石山美由紀さんによると、老舗の甘味処は、神社仏閣を中心に町が形成された門前町に多いという。

「昔、飲食店の客は男性が中心で、女性と子どもだけで安心して入れるところは甘味処くらいしかありませんでした。神社や寺院へ参拝した後、女性と子どもが気軽に立ち寄れる店として愛されてきたのです」

甘味処は、懐かしい雰囲気の中で手作りの甘味が楽しめる貴重な場所として、今では老若男女を問わないすべての甘党を迎え入れている。

## あんみつ

左／小豆あん、求肥（米粉と水飴で練った餅）、果物が彩りよく盛られている。蜜をたっぷりかけて、さあ召し上がれ
右／中には寒天と赤えんどう豆も隠れている。つややかな寒天はあんみつの陰の主役

## 雑煮

だし汁に餅や具を入れて煮た雑煮は、正月の祝い膳に欠かせないが、日常でも食べられる。軽食としてメニューに加えている甘味処も多い。写真は、「初音」で出される溶き卵、海苔、三つ葉入りの「玉子ぞうに」

## 汁粉

甘いスープ状の小豆あんに、焼いた餅を入れた汁粉はボリューム満点。食後に口の中をすっきりさせるため、シソの実の漬物などの小皿がついてくる

街歩き
にっぽん
21

## 温泉と史跡のある昔ながらの休息地

# 箱根

雄大な自然と各所に湧き上がる温泉で、旅人の疲れを癒してきた箱根。
東京から程近い日本有数の保養地で、くつろぎの時を過ごしたい。

写真●逢坂 聡
アフロ、PIXTA、shutterstock

1／木目や色味の異なる木々を組み合わせて作る「寄木細工」
2／晴れ渡った日には富士山を望むことができる「芦ノ湖」は、箱根随一の観光名所。湖にある4ヵ所の港を結ぶ「遊覧船」からは「箱根神社」の鳥居も拝める
3／険しい山道も力強く走り進んでいく「箱根登山鉄道」。車窓からは季節の花々を楽しめる（写真提供＝箱根登山鉄道）
4／大自然をそのまま展示空間にした「彫刻の森美術館」（写真提供＝彫刻の森美術館）
5／1200年以上の歴史を誇る「箱根神社」

6／毎年11月、武士の装束に身を包んだ人びとが練り歩く「箱根大名行列」。江戸と領地の往来のために、箱根の関所を通った武士の隊列を再現したもの
7／甘酒をつくり続けて約400年という「甘酒茶屋」。当代店主の山本聡さんは13代目にあたる

江戸（現在の東京）と京都を結ぶ主要街道だった東海道で、箱根は旅人が逗留する宿場町として、古くから発展してきた。山々に囲まれた険しい峠道は東海道最大の難所とされたが、その地形は豊富な温泉の湧出源ともなり、地域を現代にまで続く日本有数の観光地に育てた。

新宿駅発の特急列車に乗り、終点で降りたところが、箱根湯本駅。ここを拠点に鉄道やバスで移動することになるが、山の傾面をジグザグに上っていく「箱根登山鉄道」は、ぜひ体験してみたい乗りものだ。

最初に訪れたいのは、芦ノ湖周辺エリア。8世紀から尊崇を集める「箱根神社」や、17世紀当時の姿を忠実に再現した「箱根関所」など、由緒ある史跡が多い。天気がよければ、湖の遊覧船で彼方に佇む富士山を拝みながらクルージングするのもいい。また、日本の正月の風物詩である「箱根駅伝」の往路のゴールは、ここ芦ノ湖だ。

美術館が多いのも、箱根の魅力のひとつ。日本初の屋外美術館「彫刻の森美術館」では、自然の中に配された彫刻を散策しながら鑑賞したり、体験型作品で遊んだりできるので、子どもも楽しめる。

東洋美術が好きなら、2013年に誕生した「岡田美術館」がおすすめ。近世・近代（17～20世紀頃）の日本画や東アジアの陶磁器を中心にしたコレクションの展示数は約450点を数え、国指定の文化財も含まれる。特に縦12m、横30mの「風神雷神図」の大壁画の威容には圧倒される。

箱根の伝統工芸といえば、何といっても200年の歴史を誇る寄木細工だ。色や材質の異なる木材を精巧に組み合わせて作られる幾何学模様は唯一無二の美しさで、木箱や器、アクセサリーと、おみやげを選ぶにも目移りがする。

歩き回った後は、日本の伝統的カフェ「茶屋」でひとやすみ。箱根には、米などからつくられた飲料の甘酒を出す「甘酒茶屋」がある。江戸時代（1603～1868）から製法を一切変えずにつくられるという甘酒はやさしい味わいで、疲労回復にも効くとされる。そしてやっぱり、旅の疲れは名物の温泉で癒すとしよう。旅館に泊まり心ゆくまでお湯を堪能してもいいし、手軽な日帰り温泉施設に立ち寄ってもいい。

出発地点に戻れば、駅前に箱根湯本商店街の賑わいがある。名物のそばを食べたり、和菓子の名店でおみやげを求めたりするのもいいだろう。帰りの特急列車に乗ると、東京まではわずか90分。何度も訪れて、季節によってさまざまに違う箱根の表情を見つけてみよう。

10

10／「岡田美術館」では建物正面の足湯に腰を落ち着けて、日本画家の福井江太郎による大壁画「風・刻（かぜ・とき）」を鑑賞するのがおすすめ。浮世絵をモチーフにしたチョコレートは、ミュージアムショップの人気商品（2021年10月時点の情報）
11／「はつ花そば」の名物「せいろそば」は、自然薯を合わせただし汁でいただく（写真提供＝はつ花そば）
12／箱根湯本の老舗和菓子店「ちもと」と看板商品「湯もち」

11

12

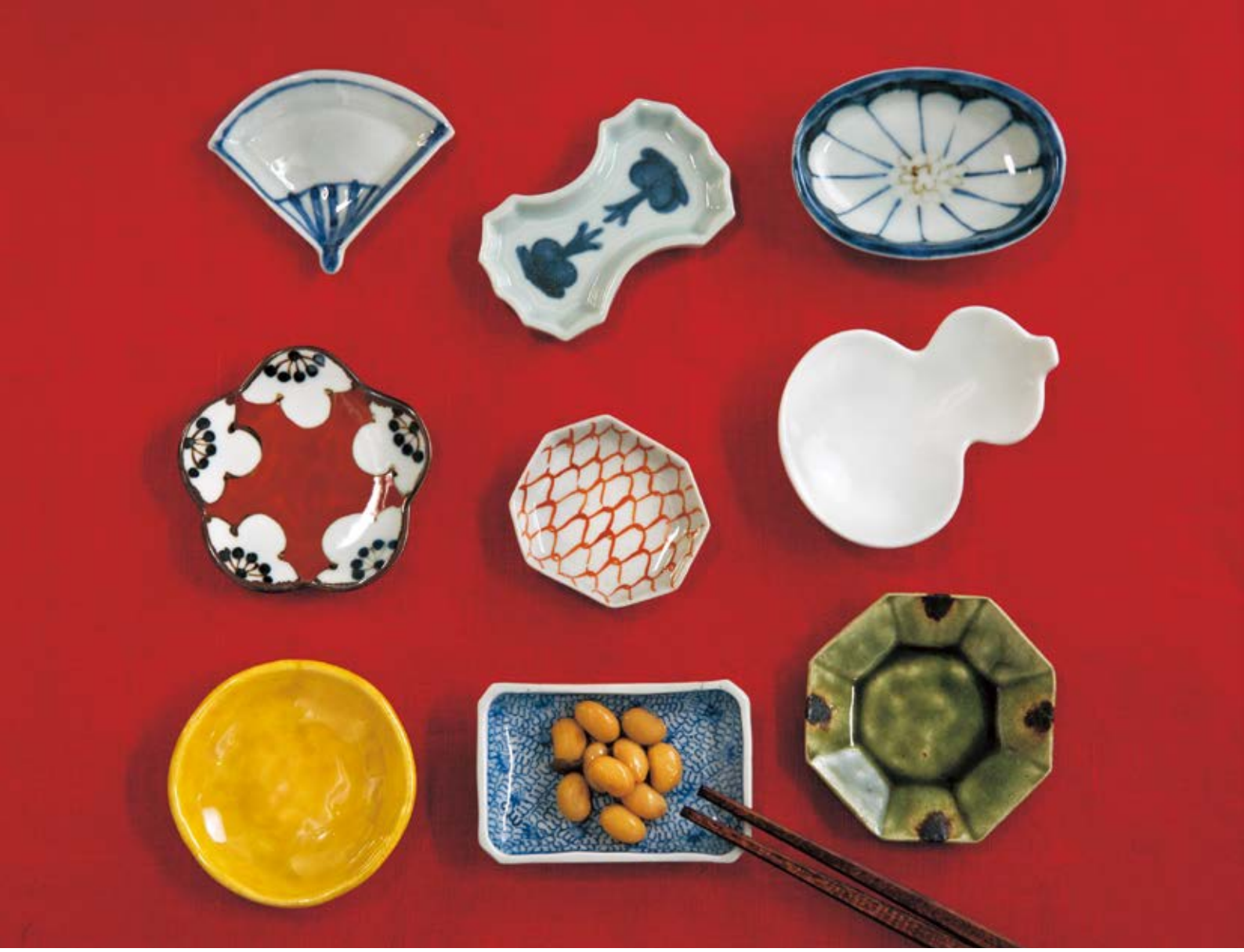
8／大庭園露天風呂が自慢の「元湯 森の湯」は日帰りで楽しめる温泉施設（写真提供＝箱根小涌園ユネッサン）
9／寄木細工職人の露木清高さんは、伝統的な木箱だけではなく、器やアクセサリーなど現代的な作品の制作にも力を注ぐ

## 箱根エリア地図

❶箱根神社
❷箱根関所
❸彫刻の森美術館
❹岡田美術館
❺甘酒茶屋
❻元湯 森の湯
❼はつ花そば
❽ちもと

●交通案内
新宿駅から箱根湯本駅までは、小田急電鉄の特急で約90分。

●問い合わせ
箱根町観光協会公式サイト「箱根全山」
https://www.hakone.or.jp/



ニッポン

みやげ―― 22

写真●新居明子

# 食卓を和ませる名脇役

# 豆皿

ネギや海苔などいくつもの薬味を少量ずつ盛り付けたい時、豆皿が大活躍する（写真提供＝スコープ）

和食では、食事の途中で、味覚をいったんリセットしたり、口中をさっぱりさせたりする一品を献立に加えることがあり、これを「箸休め」と呼ぶ。主食のご飯やメインのおかずを補佐する副菜の中では、盛り付ける量が最も少なく添え物のような存在だが、献立に華を添えてくれる小さな立役者だ。そんな箸休めを盛り付けるのにぴったりなのが、6cm前後のサイズにつくられた「豆皿」である。煮豆や漬物や酢の物といったおかずや、ネギやショウガなどの薬味、果物やナッツ、何を載せても絵になる。花や扇、ひょうたんをかたどった豆皿を加えるだけで、食卓にユーモラスな間が生まれるから不思議。陶磁器のほかにガラスや漆製のものもあり、季節や行事で使い分けても楽しい。軽くて扱いやすく、使って重宝する豆皿は、たくさん揃えてコレクションしたい。

niponica
にほにか no.31
〈日本語版〉

発行／日本国外務省
〒100-8919　東京都千代田区霞が関2-2-1
https://www.mofa.go.jp/（外務省ホームページ）　https://web-japan.org/（日本紹介ウェブサイト）