

niponica

Открытие  
Японии

にほにか

no. 31



• Тема номера •

**Отдых по-японски**



• Тема номера •

# Отдых по-японски

В Японии немало всего предназначено для отдыха и умиротворения: это и красивые природные ландшафты, и традиционные предметы повседневного быта, и даже укромные уголки большого города. Давайте узнаем, как отдохнуть и расслабиться в японском стиле.

04 Релакс по-японски

06 Уроки дзен:  
Контролируя разум и  
повседневную жизнь

10 В гости в дом *коминка*  
Подзарядка для духа и тела

12 Как вздремнуть в  
большом городе

14 Расслабиться в  
домашней одежде

16 Виртуальное путешествие по Японии  
Поездка к японским  
горячим источникам

18 Вкусная Япония: надо попробовать!  
*Каммидокоро*

20 Путешествуя по Японии  
*Хаконэ*

24 Сувениры из Японии  
*Мамэдзара*



Фотография на обложке:  
Отдых среди ветвей бамбука  
Фотография: Aflo

Журнал «Нипоника» издается на японском и шести других языках (арабском, китайском, английском, французском, русском и испанском). Он призван познакомить людей всего мира с народом и культурой современной Японии. Название «Нипоника» происходит от слова «Ниппон», которое с японского языка переводится как Япония.

no.31 R-031018

Издание Министерства иностранных дел Японии  
Касумигасэки 2-2-1,  
Тиёда-ку, Токио 100-8919, Япония  
<https://www.mofa.go.jp/>

Приятные мгновения  
отдыха с японскими  
сладостями и зеле-  
ным чаем  
Фотография: Aflo







1. Умывальная чаша *цукубай* при входе в японский сад. Посетители моют здесь руки, прежде чем войти в чайную комнату для отдыха. Фотография: Aflo
2. Залитая солнцем садовая веранда — идеальное место для дневного кошачьего сна. ©MITSUHIRO KAWAMATA/MottoPet/amanaimages
3. Большие раздвижные двери в японских домах обеспечивают вентиляцию, создавая летом прохладу и комфорт в жилых помещениях. Фотография: Aflo

## Релакс по-японски

Отдых необходим для восстановления физических сил, смены обстановки и подпитывания творческой энергии — иными словами, он является обязательным условием яркой полноценной жизни. Для разных культур характерны свои способы подзарядки и количество выходных дней в году. Япония нередко ассоциируется с продолжительным рабочим днем, а самим японцам часто отказывают в умении качественно отдыхать. Однако реальное положение вещей, возможно, вас удивит.

Японцы придумали ряд замечательных способов восстановления сил в условиях ограниченного времени.

Настоящий отдых есть нечто большее, чем просто праздное времяпрепровождение. Ум и тело могут по-настоящему перезагрузиться путем переключения на занятия, отличные от повседневной рутины, или просто через новый взгляд на вещи. Практика медитаций *дзадзен* и физическая активность на свежем воздухе — прекрасные способы отдыха для тела и души. Можно


пребывать в окружении зелени, устроив отдых своим глазам; посидеть в горячем источнике для расслабления утомленных мышц; или порадовать себя особым блюдом, улучшающим пищеварение и приятным для желудка. В Японии все эти и многие другие виды отдыха к вашим услугам: они помогут восстановиться и набраться сил для нового дня.

В японской культуре приветствуются короткие перемены в течение дня. Японцы знают множество мест

в городе, где можно развеяться и сменить обстановку, и с удовольствием отправляются снять усталость в конце рабочего дня. Одним словом, они умеют хорошо отдохнуть.

В стремлении к насыщенной, полноценной жизни стоит обратиться к переосмыслению традиционных представлений о труде и отдыхе. Возможно, японский подход к отдыху подскажет вам несколько полезных идей.



A man with a shaved head and glasses, wearing a dark traditional Japanese robe, is sitting in a meditative posture (zazen) on a tatami mat. He is looking out a window with a wooden frame. The room has wooden walls and a wooden bench in the background. The lighting is soft and natural, coming from the window.

## Уроки дзен: Контролируя разум и повседневную жизнь

Дзен-буддизм проник в Японию из Индии и Китая примерно в XII-XIII веках. Глубоко укоренившись в современной японской жизни, это течение буддизма учит находить умиротворение в упорядоченности быта. Мудрость дзен помогает очистить ум и упростить повседневную жизнь.

Фотограф: Курихара Осаму





1



2



3

## Сосредоточение на настоящем моменте

Сейчас 5 часов утра. Солнце восходит, воздух свеж и прозрачен. Ёсимура Сёю, заместитель главного священника храма Фумондзи в Хиросиме, готов погрузиться в медитацию *дзадзэн*. Неторопливо дыша, со слегка опущенным взглядом, он сидит около 40 минут лицом к стене. Благородная красота ощущается в его осанке и молчаливой позе.

«В практике дзен важно сосредоточиться на настоящем моменте. Сидячие медитации *дзадзэн* помогают нам осознать его», — поясняет Ёсимура. «Медитация не призвана лишить наше сознание содержания. Разнообразные мысли не требуются стирать из нашего ума, их нужно просто принять. Эти медитации помогают взглянуть на себя, на свое сознание и душу, объективно, со всеми мыслями и чувствами, которые мы переживаем».

«Все люди склонны возвращаться к событиям прошлого, беспокоиться о будущем и волноваться о вещах, которые в действительности не являются частью их реальности. Если посредством практики *дзадзэн* вам удастся снять ментальное и физическое напряжение и ощутить свое истинное состояние в настоящий момент времени, ненужные беспокойства и волнения вам больше не помешают».

## Каждое действие — это практика дзен

После медитации *дзадзэн* Ёсимура читает сутры, завтракает и делает уборку. Каждое движение значимо и выполняется с большим вниманием.

«Философия дзен учит нас, что каждое наше движение и действие является формой практики. Следует выполнять все с полной отдачей и не искать легких путей».

Уборка, которой часто пренебрегают, на самом деле является практикой, позволяющей исследовать свое душевное состояние. Ёсимура также уделял много времени уборке во время своего длившегося два года и два месяца обучения в качестве аскета в храме Эйхэйдзи, главном храме буддийской школы Сото. Чтобы содержать большой храм и его территорию в чистоте, он постоянно убирался, следуя определенным правилам.

«Ваше тело начинает двигаться, и размышлять просто некогда. Это именно то, что подразумевается под сосредоточением на настоящем моменте. Уборка и *дзадзэн* имеют сходный эффект».

Прием пищи тоже очень значим. Согласно учению дзен ни одно рисовое зернышко и ни один самый маленький листик не должны пропасть зря. Нужно насладиться каждым ингредиентом, ничего не оставив без внимания. Вот почему трапеза проходит по

определенным правилам. Никаких разговоров, только сосредоточенный прием пищи. Все внимание уделяется еде.

«Монахи дзен, которые не считают допустимым убийство живых существ, едят в основном овощи без мяса или рыбы. Это называется *сёдзин рёри* (благочестивая пища), потому что сама трапеза является буддийской практикой. Уделяя все свое внимание приему пищи, мы переживаем настоящий момент во всей его полноте».

## Переосмысление повседневной жизни с позиций философии дзен

Может показаться, что полностью внедрить практики дзен в современную повседневную жизнь довольно трудно, однако включать в каждодневные занятия элементы философии дзен вполне возможно.

Так, достаточно выделить для тщательной сосредоточенной уборки всего 10 минут в день. Во время еды сконцентрируйтесь на самом процессе приема пищи, ни на что не отвлекаясь. Важно находить время в своем повседневном быте, чтобы осознавать настоящий момент, в полной мере наслаждаться им и принимать его таким, какой он есть.

«Ошибочно пытаться намеренно управлять своим умом. Вместо этого стоит обратиться к таким простым средствам практики, как уборка, еда и *дзадзэн*. Используя этот принцип, вы обретете естественное успокоение. Дзенский принцип гласит, что постоянно практикуя в повседневности, вы сможете управлять своим умом без усилий».

Хотя эти правила могут показаться строгими, на самом деле упорядоченная жизнь приносит удивительное душевное спокойствие. Возможно, переосмысление своих повседневных занятий в соответствии с принципами дзен станет для многих подходящим способом обрести равновесие.

### Ёсимура Сёю

Родился в 1977-м. Заместитель главного священника храма Фуммондзи школы Сото-сю, Хатиясан (Хиросима). Ёсимура также является клиническим психологом и работает в больнице в префектуре Хиросима, кроме того, он читает лекции и пишет научные работы. Он является автором таких книг, как «*Кокоро-то кураси-га тотоноу дзэн-но осуэ*» («Учение дзен для согласия ума и жизни») и «*Сёдзи рёри ко*» («Принципы кухни Сёдзи Рёри»).

1. Уборка храмовой территории от опавших листьев и мусора бамбуковой метлой.
2. При уборке *дзокин-гаке* для мытья полов и других поверхностей применяются старые ненужные хлопчатобумажные ткани. При этом нужно опереться на обе руки и толкать тряпку весом своего тела. Использование собственного веса при уборке позволяет легче сосредоточиться на настоящем моменте.
3. Плотной отжимая тряпку, с нее удаляют как можно больше грязи.
4. Ёсимура тщательно перемалывает семена кунжута вручную. На кухне поддерживается чистота и порядок, даже во время приготовления блюд.
5. Его завтрак похож на те блюда, которые он ел во время практики в храме Эйхэйдзи. Слева направо: рисовая каша, маринованные овощи, кунжутная соль.
6. В соответствии с одним из правил осознанного приема пищи ложку и миску нужно держать обеими руками.



4



5



6





## В гости в дом *коминка* Подзарядка для духа и тела

Дома *коминка*, встречающиеся в горных деревнях, вызывают ощущение тепла и ностальгии. Эти традиционные дома являются прекрасным местом для расслабления и отдыха.

Фотографии: Курихара Осаму, РИХТА



1. Считается, что этот дом был построен примерно в XVIII-XIX веках.
2. «Тогэнкё-Ия Ямадзато Фусё» — традиционная гостиница, построенная на самой высокой точке деревни Отиай, откуда открывается великолепный вид на горы.
3. Деревня Отиай испещрена домами *коминка*, разбросанными по склону горы.
4. Особенности интерьера — высокие потолки и деревянный пол.
5. Пищу здесь принимают вокруг вкопанного в пол очага *ирори*.



*Коминка* — это старые жилые дома, построенные по традиционным японским строительным технологиям; нередко можно встретить дом, которому более 100 лет. Тщательно отремонтированные и передаваемые из поколения в поколение, некоторые из них даже считаются в Японии ценными объектами культурного наследия.

Все больше *коминка* реставрируют и переоборудуют под кафе или рестораны, возможно, потому, что эти помещения с богатой историей пронизаны ощущением комфорта. Во многих местах, особенно в сельской местности, где население постоянно сокращается, *коминка* послужили стимулом для развития туризма. Ярким примером служит переоборудованный

под гостиницу дом *коминка* в деревне Отиай в долине Ия префектуры Токусима. Здесь сохранился вековой пейзаж горной деревни. Традиционные дома с соломенными крышами из японской пампасной травы или других материалов возродились в виде очаровательных домиков, которые становятся все более популярными среди туристов.

Войдя в *коминка*, вы попадаете в пространство застывшего времени. Солнечный свет попадает на внешние края комнат, а внутри все погружено в тень. Цвет аутентичных столбов, балок и глинобитных стен органичен и приглушен, а половицы отполированы до блестящего черного цвета. В эти хорошо проветриваемые комнаты легко поступает естественный

прохладный воздух, помогая посетителям отдохнуть и расслабиться.

Сердце *коминка* — вкопанный очаг *ирори*. Из части половой доски вырезается квадрат, в почве под ним выкапывается яма, которая затем выстилается грязевой смесью или бетоном. Так получается место для костра, разжигаемого с помощью дров или древесного угля. Здесь, вокруг очага, собирается вся семья, чтобы поесть и согреться.

В старину огонь в очаге поддерживали круглый год. В сезон дождей с его помощью подсушивали воздух, а летом пламя создавало воздушный поток, приносящий из открытых окон прохладный воздух внутрь помещения. Поднимающийся дым защищал соломенную

крышу, делая ее водостойкой и препятствуя проникновению насекомых. Японцы прошлых эпох знали толк в комфортных и долговечных домах.

Конечно, *коминка* — это уже не просто старые дома. Теперь они оснащены электрооборудованием, современной кухонной техникой, ваннами и кондиционерами. В этих гостиницах очарование старины сочетается с современными удобствами, обеспечивающими максимальный комфорт. Это идеальное место для любования сельскими пейзажами, праздных размышлений о давно ушедшем прошлом, наслаждения блюдами местной кухни. В домах *коминка* вы поправите свое душевное равновесие и восстановите силы.





### Хостел, похожий на книжный магазин

В Японии есть множество кафе *манга-кисса*, где покупатели могут расслабиться, свободно читая манга. Но некоторые гостиницы пошли еще дальше. В этих заведениях есть места, где, наслаждаясь своей любимой книгой, посетители могут даже растянуться на кровати. Забронировать комнату здесь можно на ночь или всего на час в течение дня. Посетителей ждет широкий выбор не только манга, но и различных журналов и книг.

### Расслабляющие спа-процедуры

В общественных банях есть все необходимое, чтобы по-настоящему расслабиться: различные виды ванн с горячей водой, предназначенные для снятия усталости, сауны, лежачие ванны и даже рестораны. Не стесняйтесь расположиться поудобнее и вздремнуть после купания.

В онсэнэ Рёгоку Юя Эдою, расположенном в районе, который связан с именем знаменитого художника укиё-э Кацусика Хокусай, стена одной из купален украшена его знаменитым изображением Фудзи.



### Отдых в городском лесу

Токио, безусловно, крупный мегаполис, но в этом городе много роскошных парков. Одним из таких природных островков является государственный парк Синдзюку Гёэн, впервые открытый для публики более 100 лет назад. В солнечный день этот парк — идеальное место для лежания на траве и любования проплывающими над головой облаками.

Небоскребы, возвышающиеся за деревьями парка Синдзюку Гёэн.  
Фотограф: Курихара Осаму

## Как вздремнуть в большом городе

Токио, вероятно, один из самых оживленных городов в мире, но знаете ли вы, что здесь есть множество мест, где можно вздремнуть или просто расслабиться в дневное время? На этих страницах вы узнаете о некоторых неожиданных местах, где можно немного отдохнуть во время либо после насыщенного развлечениями или достопримечательностями дня.



С потолка гостиницы «Book and Bed Tokyo Shinjuku» свисают страницы из серий манга. Кровати стоят прямо посреди книжных полок.  
Фотограф: Курихара Осаму

### Лежа под звездным небом внутри помещения

Этот ультрасовременный оптический планетарий оснащен не только обычными сиденьями, но также ковриками и подушками. Это прекрасное место, чтобы полежать и полюбоваться звездным небом. Некоторые сеансы сопровождаются даже музыкой и ароматерапией, чтобы помочь посетителям как следует расслабиться и освежить ум и тело.

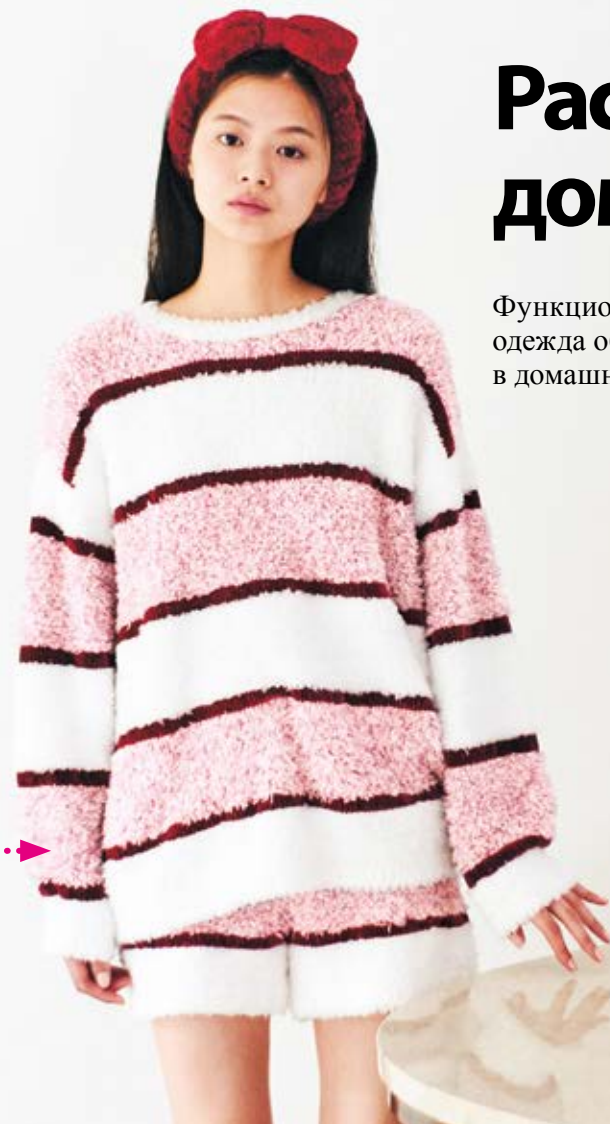
Передовое оборудование планетария «Коники Минолта Планетариум Мانتэн» проецирует на небо около 400 000 звезд.





# Расслабиться в домашней одежде

Функциональность, комфорт, мода — японская домашняя одежда обеспечивает все эти три составляющие, добавляя в домашние будни немного роскоши.



## Мягчайшие ткани

Пастельные цвета, напоминающие глазурь на торте. Мягкая ткань приятна на ощупь (слева). Очень приятный дизайн, вызывающий восторг каждый раз, когда вы надеваете эту одежду. Популярный японский бренд «gelato rîque» превращает одежду для отдыха в модный предмет гардероба. (Фотографии предоставлены компанией MASH Style Lab.)



## Удовольствие босиком

Изготавливаемые с давних времен из соломы и бамбука, японские традиционные сандалии дзори превратились в яркие модные тапочки для ношения в помещении. Тканевые дзори (вверху) сплетены из полосок ткани, они дарят прекрасные ощущения босым ногам. Кроме того, такие тапочки добавляют стильную нотку в интерьер комнаты. (Фотографии предоставлены MERIKOTI.)



## Традиционные ткани дарят прохладу в летнюю жару

Детская одежда из ярко окрашенной узорчатой креповой ткани Такасима Тидзими из волокна рами, которая в течение столетий производилась в городе Такасима префектуры Сига. Благодаря волнистой текстуре (вверху слева) ткань прекрасно впитывает влагу и очень приятна на ощупь. (Фотографии предоставлены SOU・SOU.)

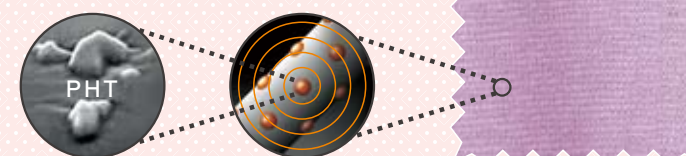


## Джинсовая пижама

Пижама из ткани, сотканной в Кодзиме, городе в префектуре Окаяма, известном как «родина японского денима». Эта одежда для сна сделана из ткани более мягкой и тонкой (вверху справа), чем обычный деним. В то же время данная джинсовая ткань сохраняет свой цвет дольше обычной, но смотрится столь же модно. (На фотографии вверху мужская пижама.) (Фотографии предоставлены Kaimin Labo.)

## Одежда, повышающая качество отдыха

«Восстанавливающая одежда» изготавливается из пряжи, сплетенной из волокон с включением нанопластины и других минералов по технологии PHT (platinum harmonized technology). Эти волокна (внизу) стимулируют парасимпатическую нервную систему, что помогает восстановить ментальные силы и омолодить тело. Простое ношение этой одежды само по себе способствует снятию усталости. (Фотографии предоставлены компанией VENEX Co., Ltd.)







Виртуальное путешествие по Японии

# Поездка к японским горячим источникам

В каждом уголке Японии есть свой уникальный курорт с горячими источниками (онсэн). Японские онсэн-курорты всегда создаются с максимальным учетом особенностей местности. Насладитесь временем и пространством, расслабившись в горячих водах на лоне живописной природы.

Хёро

## Арима Онсэн Такэторитэй Маруяма

Арима Онсэн — это старинный горячий источник со столь древней историей, что о нем упоминается в самых старых исторических памятниках Японии. Такэторитэй Маруяма предлагает гостям купальни под открытым небом, где можно попробовать два типа ванн, которыми славится этот район. Что вы предпочтете — золотисто-коричневые, богатые железом воды *кинсэн* или полупрозрачные серебристые *гинсэн*, содержащие следы природного радия? (Фотография предоставлена онсэном Такэторитэй Маруяма.)



Кагосима

## Сунамуси Онсэн Саюри

Зарывшись по шею в горячий песок, вы смотрите на океан перед собой, убаюкиваемые шумом волн, пока все ваше тело согревается и выделяет пот. Затем вы встаете и смываете песок, чувствуя себя совершенно обновленным. Незабываемый и совершенно уникальный опыт, который подарят вам эти горячие источники. (Фотография предоставлена Туристической ассоциацией города Ибусуки.)

Акиа

## Ньюто Онсэн Цуру-но Ю

Этот онсэн известен как *бидзин-но ю* («горячие источники красоты») за их молочно-белую воду, которая делает кожу гладкой и мягкой. Расположенный в деревне горячих источников глубоко в горах, Цуру-но Ю представляет собой традиционный японский дом с соломенной крышей, где из купален под открытым небом открывается вид на старую Японию. (Фотография: photolibrary)



Хоккайдо

## Озеро Сикарибэцу Котан Онсэн под открытым небом посреди ледяной деревни

Купание в горячем источнике на замерзшем озере?! Озеро Сикарибэцу расположенное выше над уровнем моря, чем другие озера Хоккайдо, предлагает мгновенный онсэн, вода для которого перекачивается из горячего источника по трубопроводу в ванну на озере. Онсэн открыт в течение двух месяцев с конца января до конца марта. (Фотография предоставлена Природным центром озера Сикарибэцу.)



Аомори

## Коганэдзаки Фурофуси Онсэн

Эта ванна под открытым небом на берегу Японского моря постоянно пополняется свежей горячей водой, взятой из подземных источников. Название «Фуруфуси» переводится как «никогда не стариться и не слабеть». И действительно, красновато-коричневые, богатые железом и солью воды обеспечивают теплоудерживающий и антибактериальный эффект, прогревая тело до костей. (Фотография предоставлена онсэн-курортом Коганэдзаки Фуруфуси.)



Яманаси

## Фудзигоко Сёдзикохан Гостиница Ямадая

Погрузитесь в онсэн под открытым небом с ваннами из ароматного кипариса и видом на священную гору Фудзи. Заранее забронируйте отдельную ванную, чтобы провести роскошные мгновения наедине с собой. Если небо будет ясным, может быть, вы увидите в озере Сёдзи перевернутое отражение горы Фудзи. (Фотография предоставлена гостиницей Ямадая.)



Мияги

## Сакунами Онсэн Ёсэнкаку Ивамацу Рёкан

В 50 минутах езды на автомобиле от Сэндая, крупнейшего города региона Тохоку, в горах на берегу реки Хиросэгава расположены старинные горячие источники, открытые около 200 лет назад. Понезьтесь в каменной ванне в окружении дикой природы, любуйтесь журчащим горным потоком и красотой времен года: цветущей вишней, молодой весенней зеленью, осенними листьями или заснеженным пейзажем. (Фотография предоставлена онсэн-курортом Сакунами при гостинице Ёсэнкаку Ивамацу.)

Нагано

## Парк обезьян Дзигокудани

Не только люди любят горячие источники. Дикие японские макаки, живущие в этой долине на высоте 850 метров, давно используют ванны под открытым небом, чтобы согреться в суровые зимние месяцы. Парк, являющийся единственным местом, где можно увидеть обезьян, принимающих ванны в горячих источниках, привлекает туристов и исследователей со всего мира. (Фотография: PIXTA)





## Каммидокоро

### Небольшая передышка в стиле ретро

Фотограф Арай Акико



Интерьер (слева) и внешний вид (вверху справа) элегантного тихого магазина сладостей «Хацунэ». Темное окрашенное дерево наводит на мысли о минувшем времени. Справа внизу: Восхитительный мягкий чай заваривают водой, вскипяченной в железном чайнике.

В японских городах можно найти *каммидокоро* (буквально «место со сладким вкусом»), которые, как следует из названия, представляют собой кафе, специализирующиеся на сладких лакомствах. Считается, что эти кафе появились в конце периода Эдо, примерно в начале XIX века, и имеют более долгую историю, чем японские чайные *киссатэн*, которые одновременно являются и кофейнями. В отличие от *киссатэн*, в меню которых преобладают кофе, пирожные, сэндвичи и другие западные блюда, в *каммидокоро* подают традиционные японские сладости. Некоторые из них предлагают даже легкие соленые закуски. Оформленные внутри и снаружи деревом и бамбуком, эти заведения переносят нас в прошлое, на улицы старой Японии.

Одним из важнейших ингредиентов многих лакомств, предлагаемых в меню *каммидокоро*, является паста из бобов *адзуки*. Эта сладкая паста, приготовляемая путем варки *адзуки* в воде с добавлением сахара, представлена в двух вариантах: *коси-ан* — однородная, без кожицы и мелких частичек, и *цубу-ан* — с включением частиц кожицы.

Сладкий суп *сируко* готовится из пасты *адзуки* и подается с поджаренным на огне рисовым шариком *моти* — весьма сытное сочетание. Желающие отведать легкий освежающий десерт, выбирают *мицумамэ* — комбинацию красного гороха и агара, получаемого из морских водорослей *тэнгуса*, политую щедрым количеством сиропа из белого или коричневого сахара. В 1930 году в одном из *каммидокоро* в районе Гинза к *мицумамэ* добавили пасту *адзуки* и получили новый десерт, названный *аммицу*. И по сей день *аммицу* остается одним из самых популярных блюд, подаваемых в *каммидокоро*.

Большинство из этих сладостей трудно приготовить заранее. *Сиратама*, маленькие белые шарики из клейковатого рисового теста теряют свою упругую текстуру, если после варки слишком долго пролежат в воде. Агар становится мягким вскоре после того, как его нарезают на кубики. Чтобы обеспечить правильную консистенцию, *сиратама* и агар начинают готовить только после того, как клиент сделал заказ. Именно упругие, гладкие *сиратама* и агар в сочетании с сахарным сиропом и

насыщенно сладкой пастой *адзуки* доставляют такое удовольствие. Расслабиться, наслаждаясь одним из таких особенных блюд — это настоящее удовольствие!

*Каммидокоро* «Хацунэ», основанное в 1837 году, расположено в токийском районе Нингё-тё. По словам его владельца в восьмом поколении Исиямы Миюки, большинство старейших *каммидокоро* расположены в районах *мондзэн-мати*, которые появились вокруг влиятельных храмов или святилищ.

«В давние времена в Японии рестораны посещали только мужчины. В то время *каммидокоро* были действительно единственным местом, где женщины и дети могли комфортно провести время и немного перекусить. Посетив святилище или храм, женщины с детьми любили заходить в эти магазины сладостей.»

*Каммидокоро* радуют посетителей традиционными сладостями ручной работы и особой ностальгической атмосферой. Сегодня здесь рады всем — мужчинам и женщинам, молодым и пожилым — всем тем, кто любит сладости.



## Аммицу

Слева: Паста из бобов *адзуки*, *гюхи* (*моти* из рисовой муки и мальтозного сиропа) и фрукты подаются в красочной сервировке. Полейте все сиропом из белого или коричневого сахара и наслаждайтесь!  
Справа: Среди других ингредиентов скрываются агар и красный горох. Блестящий агар — главный компонент *аммицу*.



## Дзони

*Дзони*, суп на основе бульона с *моти* и другими ингредиентами, является не только неотъемлемой частью японского новогоднего стола, но и повседневным блюдом. Многие *каммидокоро* предлагают *дзони* посетителям в качестве легкой закуски. На фото выше — яичный *дзони* из меню ресторана «Хацунэ» со взбитым яйцом, морскими водорослями и японской петрушкой.

## Сируко

Это блюдо с пастой из бобов *адзуки* и обжаренными *моти* представляет собой сытный, сладкий суп. К нему подают маринованные семена периллы или другое небольшое блюдо, чтобы освежить вкусовые ощущения после еды.



Традиционное место отдыха путешественников с горячими источниками и историческими достопримечательностями

# Хаконэ

Расположенный среди величественного ландшафта, усеянного бурлящими горячими источниками, Хаконэ давно стал прибежищем для усталых путешественников. Один из главных курортных районов Японии, к тому же расположенный недалеко от Токио, Хаконэ — идеальное место для отдыха и восстановления сил.

Фотографии: Осака Сатоси, Aflo, PIXTA, shutterstock



1. Для изготовления деревянной мозаики *эсэги-дзайку* используется древесина разной текстуры и цвета.
2. Озеро Асиноко, самая известная достопримечательность Хаконэ, в ясные дни с него открывается вид на гору Фудзи. С экскурсионного судна, соединяющего четыре причала озера, можно полюбоваться воротами *тории* святилища Хаконэ.
3. Железная дорога Хаконэ Тодзан уверенно поднимается по крутому горному склону. Пассажиры могут полюбоваться сезонными цветами из окон поезда.
4. Фотография предоставлена компанией «Железная дорога Хаконэ Тодзан».
5. Арт-объект стоит в живописном природном окружении на территории Музея под открытым небом Хаконэ.
6. Фотография предоставлена Музеем под открытым небом Хаконэ.
7. История святилища Хаконэ-дзиндзя насчитывает более 1200 лет.







6. В ноябре проводится Хаконэ Даймё Гёрюцу — ежегодное шествие в костюмах *даймё*, японских провинциальных феодальных правителей. Праздник представляет собой реконструкцию процессий *даймё* и их свит, которые путешествовали между столичным Эдо и своими родными провинциями.  
7. В заведении «Амадзакэ Тяя» варят *амадзакэ* уже около 400 лет. Ямамото Сатоси — владелец чайной в 13-м поколении.

На протяжении столетий Хаконэ развивался в качестве перевалочного пункта с постоянными дворами вдоль Старой дороги Токайдо, главного пути, соединявшего Эдо (современный Токио) и Киото. Крутые горные перевалы вблизи Хаконэ считались самым трудным участком пути, но именно эта особенность местного рельефа обеспечила эти края большим числом горячих источников, что делает этот район одним из самых популярных туристических направлений в Японии и по сей день.

Конечная остановка суперэкспресса, идущего от токийской станции Синдзюку, — станция Хаконэ-Юмото. Отсюда пассажиры могут отправиться дальше на нескольких поездах или автобусах, но, возможно, вы предпочтете воспользоваться железной дорогой Хаконэ Тодзан, которая поднимается в гору по зигзагообразному маршруту.

Прогулку по Хаконэ лучше начать с района вокруг озера Асиноко. Среди многочисленных исторических памятников стоит упомянуть святилище Хаконэ-дзиндзя,

принимающее синтоистских паломников с VIII века, и Хаконэ Сэкисё — точное воспроизведение пункта досмотра XVII века, предназначенного для наблюдения за путешественниками, пользующимися местной дорогой. В ясный день во время круиза по озеру вдалеке открывается прекрасный вид на гору Фудзи. Кроме того, озеро Асиноко расположено ровно на полпути маршрута эстафеты Хаконэ Экидэн, традиционном для Японии новомодном мероприятии.

Хаконэ очаровывает разнообразием музеев. Здесь находится первый в Японии музей под открытым небом, который так и называется — Музей под открытым небом Хаконэ. Здесь посетители могут свободно побродить среди скульптур на свежем воздухе или поиграть с интерактивными экспонатами. Отличная программа развлечений как для детей, так и для взрослых!

Любители восточного искусства по достоинству оценят Музей искусств Окада, основанный в 2013 году. В музее представлена коллекция из примерно 450 экспонатов, в основном японской живописи и



10. Отдых в ванне для ног перед Музеем искусств Окада — отличный способ насладиться большим произведением настенной живописи «Кадзэ Токи» («Ветер и время») японского художника Фукуи Котаро. Шоколадные конфеты, украшенные мотивами гравюр *укиё-э*, пользуются большой популярностью в сувенирном магазине музея (по состоянию на октябрь 2021 года).

11. Ресторан «Хацухана Соба» славится своей лапшой *сэйро соба*, которая подается с соусом из бульона *даси* и японского батата. Фотография предоставлена рестораном «Хацухана Соба».



11

12

восточноазиатской керамики нового времени и современного периода (XVII-XX века). Многие из выставленных здесь прекрасных работ получили статус «Национальное сокровище Японии». Массивная фреска «Фудзин Райдзин-дзу» («Бог ветра и грома»), имеющая 12 метров в длину и 30 метров в ширину, особенно впечатляет своими размерами и великолепием.

Деревянная мозаика *ёсэги-дзайку* — это традиционное ремесло Хаконэ с 200-летней историей. Геометрические узоры исключительной красоты составляются с помощью сложных сочетаний древесины различных пород и цветов. Сувенирные магазины Хаконэ предлагают невероятно широкий ассортимент шкатулок, ваз и аксессуаров, выполненных в этой технике.

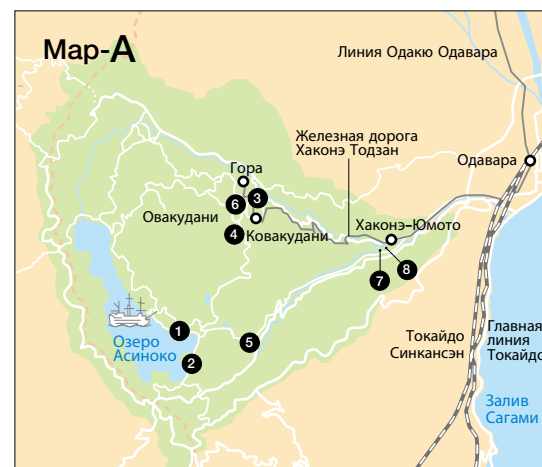
После прогулки по городу можно передохнуть в традиционной чайной *тяя*. «Амадзакэ Тяя» названа в честь своего фирменного сладкого слабоалкогольного напитка *амадзакэ*, приготовляемого из риса и других ингредиентов. Сегодня этот сладкий напиток готовится

тем же способом, что и в эпоху Эдо (1603-1867 гг.). Он имеет мягкий вкус и, как говорят, помогает снимать усталость. Утомленные путешественники также могут насладиться знаменитыми горячими источниками Хаконэ. В традиционных гостиницах *рёкан* гости могут нежиться в ванной, смывая все заботы, столько времени, сколько захотят; в других же заведениях с онсэнками предусмотрены более короткие дневные купания.

Вернувшись к исходному пункту маршрута, станции Хаконэ-Юмото, вы увидите, что торговые улицы возле станции стали оживленными и шумными. Туристы могут попробовать здесь знаменитую лапшу *соба* или купить традиционные сладости в одном из известных магазинов, чтобы привезти домой гостинцы. Всего за 90 минут на скоростном поезде можно вернуться в Токио. Приезжайте сюда снова и снова, чтобы открыть для себя все грани Хаконэ в разные времена года.



8. Онсэн-курорт Мотою Мори-но Ю, имеющий большую купальню в саду под открытым небом, является отличным вариантом для однодневной поездки. Фотография предоставлена курортом «Хаконэ Коваки-эн Юнэссан».  
9. Мастер в технике *ёсэги-дзайку* Цуюки Киётака создает не только традиционные деревянные коробочки, но и современные шкатулки и аксессуары.



## Карта района Хаконэ

- 1 Святилище Хаконэ-дзиндзя
- 2 Хаконэ Сэкисё
- 3 Музей под открытым небом Хаконэ
- 4 Художественный музей Окада
- 5 Амадзакэ Тяя
- 6 Мотою Мори-но Ю
- 7 Хацухана Соба
- 8 Тимото

• **Проезд**  
Станция Хаконэ-Юмото находится примерно в 90 минутах езды на суперэкспрессе Одакю от станции Синдзюку.

• **Контактная информация**  
Хаконэ Дзэндзан, официальный сайт Туристической ассоциации города Хаконэ  
<https://www.hakone.or.jp/>





Сувениры из



Японии 22

Фотограф: Арай Акико

Маленькие тарелочки для  
украшения обеденного стола

## Мамэдзара



Мамэдзара отлично подходят для подачи небольших порций различных приправ, например, зеленого лука или водорослей.  
(Фотография предоставлена score.)

Иногда к японскому столу подают небольшие закуски, призванные очистить вкусовые рецепторы и освежить ротовую полость между яствами. Они называются *хасиясумэ*, что буквально означает «для отдыха палочек». По сравнению с другими вторыми блюдами, они подаются крошечными порциями, как дополнение к блюду, добавляющее особый цвет и некую изюминку. Мамэдзара — это маленькие тарелки диаметром около 6 см, идеально подходящие для подачи закусок *хасиясумэ*. Мамэдзара улучшают внешний вид любого гарнира, от бобовых, солений

и маринованных блюд до приправ наподобие зеленого лука и имбиря или закусок, таких как фрукты и орехи. Добавьте фантазийности обеденному столу с помощью *мамэдзара*, выполненной в форме цветка, веера или тыквы. Эти маленькие тарелочки могут быть изготовлены из керамики, стекла или лака и часто используются для придания блюдам сезонного или праздничного вида. Легкие, удобные в обращении, функциональные, *мамэдзара* являются прекрасным дополнением к любой коллекции посуды.