

niponica

看日本

にほにか

no. 31



• 特辑 •

日本人的休憩方式

• 特辑 •

日本人的休憩方式

在郁郁葱葱的大自然的近旁, 在保持传统的生活中, 或在繁华都市的一个角落, 日本有着很多能让人缓解疲劳、愉悦心灵的物体与空间。

本篇将带大家去了解一下日本人的休憩方式。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 04 体验日本人的“休憩” | 16 日本地图巡游
日本各地温泉巡游 |
| 06 学禅
是调节内心与生活的方法 | 18 尽享日本美食
“甘味处” |
| 10 给身心充电
老式民居体验 | 20 散步看日本
箱根 |
| 12 在大都市里午睡片刻 | 24 日本特产
日式小碟 |
| 14 日本的居家服舒适宜人 | |



封面：设在竹林中的休憩处
摄影：AFLO

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。

no.31 R-031018

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/>

日式糕点与抹茶
伴你轻松一刻
摄影：AFLO





体验日本人的“休憩”

为缓解身体的疲惫，为转换一下心情，为发挥创造力——要使生活过得充实，必须要有休息的时间。不同的文化，会有各种不同的休息方式，且一年里休息时间的总量想来也各有不同。有人说日本人的劳动时间较长，也许日本人被认为不太会休息，但实际上却并非如此，而毋宁说，日本人一直在寻求有限时间内的高质量且充实的休

息方式。

从根本上来说，所谓休息，并不单纯是停止身体活动。我们能够以一种不同于平常的活动，或是不同于一般的思考，来使身心得到休息。坐禅冥想、户外运动，也都是很好的休息方式之一。同时，置身于葱郁的自然环境，闭目养神，或是泡在温泉中舒缓一下筋骨的疲劳，或是以有助消

化的餐食来调理肠胃，等等。在日本，人们以各种各样的方式来使疲劳的身体得到休息，并为明日的劳作养精蓄锐。

同时，日本人也擅长在生活中享受片刻的休息。他们会单独一个人去城市各处的休憩场所放松一下自己，或充分利用一些能使人消除一天的疲劳并愉悦身心的手段来转换心情。实际上，

日本人是会花很多时间休息的。

要追求丰富多彩的生活，看来有必要对自己以往的工作方式及休息方式做一反思。而日本人的各种“休憩”方式，或许能对这些反思提供一些启示。

1. 设置在日本庭园里的手水鉢。进入茶室休息之前，须在这里洗净双手。摄影：AFLO
2. 院子前的走廊上阳光很好，对于猫咪来说是一个不错的午睡地方。©MITSUHIRO KAWAMATA / MottoPet / amanaimages
3. 日本的住宅门面开阔，通风很好，夏天时，屋内空间凉快舒适。摄影：AFLO

A man with a shaved head and glasses, wearing a black robe, is kneeling in a meditative posture on a tatami mat. He is looking out a window on the left. The room has light-colored wood paneling. The lighting is soft and natural, coming from the window.

学禅 是调节内心与生活的方法

禅宗主要在十二至十三世纪经由印度与中国传来日本，其思想已深深扎根于现代的日本文化。禅的思想告诉我们，有规律的生活能带来内心的平静。

学习禅的智慧，让内心及生活愉悦永恒。

摄影：栗原论



1

专注于“眼前的瞬间”

清晨5点，太阳开始升起，清澈的空气充盈着大地。在位于广岛县的普门寺，副住持吉村昇洋利落地做好准备开始坐禅。他慢慢地呼吸，视线缓缓向下，面壁数十分钟。在静寂中保持着正确的姿势，其形象令人感到一种凛然之美。

吉村昇洋说：“在禅中，重要的是要专注‘眼前的瞬间’。坐禅，能给我们一个专注‘眼前的瞬间’的机会”。坐禅不是为了做到内心空无。对杂念，不是排除，而只能去认识。要客观地看待有着各种思考与感情的自己，要注视自己的内心状态。

“我们往往会对过去耿耿于怀，对将来心存担忧，被眼前的现实中没有的事物搞得心烦意乱。通过坐禅，使身心的力量得到解放，与眼前瞬间的真实自己直面相对，这样的话，就不会再纠结于无谓的思考了。”

一切行为旨在修行

坐禅之后，是诵经、进餐与打扫。一切熟捻于心的吉村，动作中没有任何多余，一件一件，稳妥无误。

“举手投足的每一个行为旨在修行，这就是禅的思想方法。每一个行为都不得敷衍了事，都须认真地去。”

其中打扫往往是容易懈怠的事。但打扫却是容易发现自己真实内心的修行之一。吉村曾经在曹洞宗的大本山永平寺度过两年两个月的修行生活，那时，他曾花很多时间在打扫上。据说在宽阔的寺院的建筑物及院内场地进行打扫，须按规定的礼法，埋头清扫。

“没有思考的余地，只有身体的动作，而这正是所谓的专注‘眼前的瞬间’。打扫也有着与坐禅同样的意义。”

同样，进餐也有着重要的意义。禅的教导说，一粒米、一片菜叶都不应浪费，碗中食物必须全部享尽。因此，要按照规定的进餐方式，不发出声响，埋头进食，认真地面对眼前的餐食。

“禅僧信奉不杀生，他们的餐食中没有肉与鱼，而是以蔬菜为主，其餐食之所以被称为‘精进料理’，正因为那是作为佛道修行（所谓‘精进’即



2



3

8

修行)的进餐。作为对‘眼前的瞬间’的体验，认真进餐是具有其意义的。”

用禅的思想重新认识日常生活方式

把这种禅的修行照搬到日常生活中，这也许是比较困难的。但是，我们能够把禅的思想方式引入到日常的生活中。

吉村昇洋说，例如每天设定10分钟的时间，可以在这段时间里专心打扫。进餐时也是同样，不要想别的事情，要专注进餐行为。重要的是，要在日常的行为中去察觉“眼前的瞬间”，细细地体味并照实地接受。

“如果是为调节心态而有意识地去做些什么事，那就错了。打扫或进餐，或坐禅都只是一种专心实践，这种实践自然会使得心情变得平和。不断进行有助于调节生活的实践，心态自然就会得到调整，这就是禅的思想方法。”

有规则的生活虽然会有点拘谨感，但这样的生活却能带来了心灵的平和安详。按照禅的教诲，对自己的内心及生活的现状做一重新认识，亦不乏为一种选择。

吉村昇洋 (YOSHIMURA SHOYO)

生于1977年。曹洞宗八屋山普门寺（广岛县广岛市）副住持。拥有临床心理士的资格，在广岛县内的医院任心理士之职，同时也从事讲演及写作。著书有《调节内心及生活的禅之教》、《精进料理考》等。



4



5

6



1. 用竹扫帚打扫寺内，把落叶与垃圾扫拢在一起。
2. 抹布擦拭，即使用旧棉布等来擦拭地板等。张开手掌，借助身体的重量来进行擦拭。利用自身体重的抹布擦拭行为，使人易于专注“眼前的瞬间”。
3. 将抹布拧得很干，就能很好地擦去污垢。
4. 吉村用细致的手法碾磨芝麻。在烹饪过程中不时地进行收拾，使厨房始终保持整洁。
5. 与在永平寺修行时同样的早餐。自左起：粥、腌菜、芝麻盐。
6. 用双手持勺与端碗，这是礼法之一。



给身心充电 老式民居体验

静静地坐落在山村里的老式民居，传统的日本式屋宇，透出一种令人眷恋的温馨感，纾解着人们旅途的疲劳。

摄影：栗原论、PIXTA



1. 这一民居据传建于十八至十九世纪左右。
2. 建造在“落合集落”的最高处的老式民居旅店“桃源乡祖谷之山里浮生”。宏伟的山峦美景一览无遗。
3. “落合集落”中的民居沿着山坡斜面呈星罗棋布。
4. 屋内屋顶较高，并用木板铺设。
5. 围着地炉进餐。



老式民居，指的是旧时使用日本的传统施工方法建造的住宅建筑，其中有百年以上历史的也不稀奇。这些建筑经过修缮后被珍贵地保存了下来，有些作为文化遗产而具有较高的价值。

也许是遗留着历史痕迹的空间有一种令人惬意的氛围吧，近年来，在日本，老式民居经过重新装修而成的咖啡馆或餐馆越来越多。特别是在人口逐渐减少的地区，利用老式民居作为旅游业的催化剂而获得成功的不在少数。在保留着日本

原始山村风光的德岛县，位于祖谷的传统建筑群“落合集落”的老式民居，也是这种住宿设施之一。用芒草等建造的茅草苫屋顶的房屋，再现了情调甚浓的旅店氛围，很受游人青睐。

一进入屋内，宽敞的空间令人顿时有一种时光停滞的感觉。太阳光线浅浅地射入，屋内带有阴影，从房屋建造当时原样保存下来的柱子、房梁及土壁呈现出古旧的颜色，地板因长久的摩擦而泛着黑光。因通风很好，穿流的空气很凉爽，

给来访的人们带来一种内心的平和感觉。

老式民居屋内的中央建有一个“地炉”。这是在地板上挖的一个四方形的凹坑，里面铺满灰，将劈柴或木炭放入后燃烧，人们围坐在地炉的周围进餐或取暖，这里是家人团聚的地方。

据说地炉曾经是全年不熄火的，在多雨季节，它发挥着除湿的作用，在夏季，它能引进窗外的凉风，产生空气的对流，并且，熏烟能提高茅草苫屋顶的防虫性和防水性，发挥保护屋顶的作用。

古人在如何使房屋居住舒适并持久使用上的智慧令人惊叹。

当然，老式民居里并不都是古老的东西，厨房、浴室以及空调等的电器设备完善，现代的便用品与老式民居的魅力完美结合，打造出了一个惬意的环境。体味着曾经的生活，眺望着美丽的田园风景，品尝着当地出产的食材，此时，身心完全沉浸在一种静谧安详之中。



可住宿的书店

在日本，有很多店内有漫画书供阅览的咖啡馆（漫画茶室），而可住宿的书店就是其形式的最新版本。在这种可睡在床上看漫画书并以阅读为亮点的住宿设施，白天也可以只利用一个小时。除了漫画书之外，还有杂志及各类书籍等，内容丰富，很受欢迎。

让人彻底放松身心的温泉设施

公共浴场汇集着各种舒缓项目，有被认为能消除疲劳的各类温泉澡堂，还有桑拿、岩盘浴以及餐食。当然，浴后还可以睡个午觉。

名为“两国汤屋江户游”的浴场，建在与浮世绘师葛饰北斋有着因缘的地方。浴场的壁画是葛饰北斋画的富士山。



在都市中心的绿林中放飞身心

东京的街区中，有很多绿意盎然的公园。自开园以来有着100多年历史的新宿御苑就是其中之一。天气晴朗的日子，在公园的草地上，四肢伸开仰面而躺，眺望天空，非常舒服。

在“新宿御苑”仰望树丛对面的高楼群。
摄影：栗原论

在大都市里午睡片刻

东京，一个车水马龙、熙来攘往、时间踩着紧张的节奏快速流淌的都市。但你可知道在这个大都市竟有着能让你在白天也可躺下休憩的地方？这些你意想不到午睡处或休憩处，会让你一解玩乐或观光之乏。



“BOOK AND BED TOKYO新宿”的店堂内悬挂着一页页的漫画。床被设置在书架的当中。
摄影：栗原论



躺卧着眺望天象仪

在这里，可以躺着观赏最先进的光学天象仪所映现出的星空。有些观赏项目还伴有音乐与熏香，会让人不由地放松身心。

用名为“柯尼卡美能达天象仪 满天”（Konica Minolta Planetarium MANTEN）的尖端仪器映现出约40万颗星星



日本的居家服 舒适宜人

功能性、舒适感、时尚性，
三要素齐全的日本居家服，
让你的宅家生活更具奢侈感。



蓬松绵软、甜品般的穿着感

彩粉色令人联想到蛋糕，毛茸茸的布料（左侧照片）摸上去幸福感满满。可爱型设计，使每一次的穿着都会有小激动。“gelato pique”作为追求居家服时尚化的日本品牌而有着很高的人气。
(照片提供：MASH Style Lab Co., Ltd.)



传统原料为炎夏送来凉意

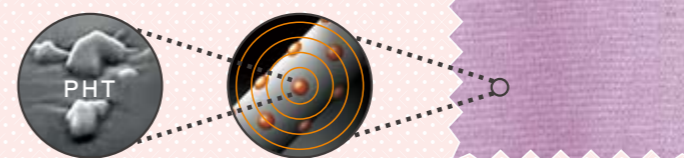
“高岛绉纱”是自古产于滋贺县高岛市的布料。这是用高岛绉纱染上流行的彩色花样后制作的儿童服。布料的表面带有波状皱纹（照片左上方），具有很好的吸湿性，肌肤触感超群。
(照片提供：SOU・SOU)

用斜纹粗棉布做的睡衣

冈山县的儿岛是斜纹粗棉布的圣地，这是用当地产的布料做的睡衣。布料（照片右侧）保持了斜纹粗棉布的时尚性，但又不同于牛仔布，较薄且柔软，触感很好，也不易褪色。（照片上的是男士用）
(照片提供：Kaimin Labo)

提高疗愈质量的衣服

“康复衣”使用的是“PHT”（下方照片）即织线中掺入了纳米铂等矿物成分的特殊纤维。这种纤维具有通过刺激副交感神经来帮助身心康复的功能，穿在身上就能消除疲劳。
(照片提供：VENEX)



赤脚的乐趣

过去用稻草或竹片制作的传统的鞋子与草履，如今变身为色彩艳丽的居家鞋。用布条编制（上方照片）的布草履，赤脚穿很舒服。用作装饰小物件亦自成一幅画。
(照片提供：MERIKOTI)



日本
地图巡游

日本各地温泉巡游

不同的地方有不同的温泉水。在日本，有很多利用当地的自然条件而开发的具有特色的温泉。与绝美景观融为一体的温泉，慰抚人的身心，让人彻底放松。

兵库

有马温泉 竹取亭円山

有马温泉是日本最早的史书上记载的有着历史由来的古老温泉。在竹取亭円山，设有可以试泡两种代表性泉质的露天浴池。含铁泉是茶褐色的“金泉”，而镉泉则是无色透明的“银泉”。你会喜爱哪种泉质呢？
(照片提供：竹取亭円山)



鹿儿岛

指宿砂蒸温泉 砂汤里

仰卧的身体上被盖上热砂。眺望着海景，倾听着波涛声，渐渐地，浑身发热，汗水淋漓。起身冲掉砂粒，神清气爽。别具一格的温泉体验会给人留下难忘的回忆。
(照片提供：指宿市观光协会)

秋田

乳头温泉 鹤之汤

这里是有名的“美人之汤”（“汤”即温泉），泡在乳白色的温泉水中，肌肤会变得细嫩光滑。来到这个位于深山的温泉乡，住宿在茅草屋顶的大杂院，享受这里独特情调的温泉。从露天浴池放眼望去，怡人氛围浓郁。
(照片提供：PHOTO LIBRARY)



北海道

然别湖KOTAN 冰上露天浴场

在结冰的湖中泡温泉!? 在1月下旬至3月下旬的两个月期间，北海道海拔最高的然别湖中设置有浴池，利用管道从泉源引入温泉水，简易的温泉别有乐趣。
(照片提供：然别湖NATURE CENTER)



青森

黄金崎不老不死温泉

从地下汲取的新鲜的温泉水不断地流入这个露天温泉，泡在温泉中，会感到犹如与日本海融为了一体。其名曰“不老不死”，的确，铁质与盐分浓度较高且具有保暖及杀菌效果的红褐色温泉水，能让身体从里到外暖意融融。
(照片提供：黄金崎不老不死温泉)



山梨

富士五湖·精近湖畔 山田屋宾馆

这是一个露天温泉，在散发着香气的柏木浴槽中，泡着温泉眺望灵峰富士。事先预约的话，可以包场租用，这样就能独享奢侈。天气好的日子，还能看到映在精进湖面的“富士倒影”。
(照片提供：山田屋宾馆)



宫城

作並温泉 鹰泉阁 岩松旅馆

从东北最大的城市仙台城区驱车50分钟，便来到这个位于山间的广濑川河边并有着200年历史的老字号温泉旅馆。樱花、新绿、红叶、雪景，四季变幻的景色以及潺潺溪流，伴你尽情享受充满野趣的岩浴。
(照片提供：作並温泉 鹰泉阁 岩松旅馆)



长野

地狱谷野猿公园

喜爱温泉的，不仅仅只有人类。自古以来就生息在海拔850米的溪谷的野生日本猴，隆冬时节，为避寒也常来露天温泉。这里是唯一能够对温泉中的猴子进行观察的地方，并因此而吸引了来自世界各地的观光客和研究者。
(照片提供：PIXTA)



熊本

黑川温泉 神明馆

黑川温泉乡因发行“入浴票”而大受欢迎，凭“入浴票”可以在28家旅馆中的任意3家旅馆的露天浴池入浴。其中之一的神明馆，以旅馆的主人用了10年的时间使用凿子和锤子手工雕凿的全长30米的洞窟浴池而闻名。享受温泉的同时，又能获得一种洞窟探险的感觉，可谓一举两得。
(照片提供：神明馆)



“甘味处”

在怀旧氛围中小憩片刻

摄影：新居明子



氛围雅静的“初音”店内（左）和店铺外观（右上）。木材的浓厚色调让人感受到时光的沉淀。右下：用铁制茶锅煮沸的水沏出滋味醇厚的茶以饗客人。

在日本的城市里，到处都能看到“甘味处”的招牌，顾名思义，这是甜品专营店，即甜品铺。据传“甘味处”最早出现在江户时代后期，即十九世纪左右，它比之后出现的“喫茶店”（即喝茶店）历史更悠久。“喫茶店”的品目几乎都是源自欧美，如咖啡、蛋糕、三明治等，而“甘味处”则专门提供日式甜点，但有些店铺也提供非甜品的简餐。“甘味处”的店铺建筑以及内部装饰大多使用木材与竹子，富有旧时日本的情趣格调，令人不由产生穿越时空回到旧时岁月的感觉。

“甘味处”的甜品的基本原料中，最重要的是红豆沙，这是将红豆与水和砂糖熬煮而成的。红豆沙有两种，一种是煮好后滤去红豆皮的，即滤沙，另一种是留着红豆皮的，即粒沙。

把红豆沙做成甜汤状的年糕豆沙汤（即“汁粉”）里，放有烤过的年糕，可代替餐食。用名为石花菜的海藻植物做的琼脂和赤豌豆配在一起做成的所谓的“蜜豆”，即什锦甜凉粉，尽管加入很多白糖蜜或黑糖蜜，却非常爽口。在什锦甜凉粉上放上红豆沙做成的“馅蜜”，即豆沙水果凉粉，是东京银座的“甘味处”在1930年首次推出的，它已成为现代的“甘味处”的代表性品目。

“甘味处”的品目中很多都是难以事先做好待用的。用糯米粉揉合搓圆的团子，煮熟后浸水时间长了就会失去弹性，而琼脂切细后很快就会出水。因此，团子和琼脂都是在客人点餐后再烹饪完成的。团子很有嚼劲，而滑润的琼脂和团子、甜蜜糖以及甘甜浓郁诱人的红豆沙，更是交织成一种美妙的

味道。坐在店堂座席上悠悠地品尝这一佳品，可谓幸福一刻。

东京人形町的店名为“初音”的“甘味处”，创业于1837年。据第八代店主石山美由纪介绍说，老字号的“甘味处”，很多都是开在以神社寺院为中心形成的街区即所谓的“门前町”上。

“过去，饮食店的客人基本上都是男性，而妇女与儿童自己可以放心进入的，也只有‘甘味处’了，参拜神社或寺院后可以轻松地进去品尝甜品、小憩片刻，因此很受妇女与儿童的喜爱。”

能在怀旧情调中品享手工制作甜品，这使“甘味处”如今已成为一个珍贵的场所，无论男女老少，所有爱吃甜食的人都是这里的座上客。



豆沙水果凉粉

左：豆沙、牛皮团（用米粉和馅糖揉合做成的团子）、水果，色彩鲜艳地搭配在一起盛在器皿中，浇上充足的蜜糖就可以享用了。右：琼脂与赤豌豆隐藏在下面。光润的琼脂是豆沙水果凉粉的幕后主角。



杂煮

在汤汁中加入年糕与配菜做成的“杂煮”（即“煮年糕”），是过年时不可缺少的喜庆食物，且也是人们的日常食物。很多“甘味处”把这道食物作为简餐加入菜单中。照片上的是“初音”店推出的内有蛋花、紫菜与鸭儿芹的“鸡蛋杂煮”。



年糕豆沙汤

在甜汤状的红豆沙中加入烤过的年糕做成的年糕豆沙汤（即“汁粉”），足够饱腹。这道食物还随带一小碟紫苏籽咸菜等，以供食用后来清爽口内。

一个有着温泉与史迹的
传统休憩地

箱根

箱根，它以壮观的自然景色以及各处涌出的温泉，为旅途中的人们缓解疲劳、愉悦身心。

在这个距东京不远的日本可数的疗养地，人们可享受一段轻松自在的舒适时光。

摄影：逢坂聪、
PIXTA、shutterstock



1. 用木纹与色调各异的木材组合制作而成的“寄木细工”工艺品
 2. 在晴朗的日子里，从芦之湖可以遥望富士山。芦之湖是箱根首屈一指的观光名胜。游览船连接着湖上4个码头，从船上也可以拜谒箱根神社的牌坊。
 3. “箱根登山铁道”列车强劲地行进在险峻的山道上。从车窗可以观赏四季盛开的美丽花朵。
- 照片提供：箱根登山铁道
4. 雕刻之森美术馆直接把大自然作为作品展览空间。
照片提供：雕刻之森美术馆
5. 有着1200多年历史的箱根神社





6. 每年11月举行“箱根大名行列”活动，人们身着武士服饰缓步而行。这是再现当时武士的队伍在来往于江户与领地的路上通过箱根的关卡时的情景。
7. 据传“甘酒茶屋”制做甜酒已持续了约400年。当代店主山本聪是第13代传人。

在连接江户（现在的东京）与京都的主要道路东海道上，箱根自古以来就是旅行者逗留的驿站小城，并因此而获得发展。被群山环绕的陡峭山路，被认为是东海道最大的险关，但是，这一地形却也成为丰富的温泉源泉地，从而使该地区发展成为一直延续至现代的日本屈指可数的观光地。

乘坐新宿站始发的特快列车，终点下车的地方，就是箱根汤本站。从这里出发，可以乘坐铁道列车或公交巴士游览各处，而沿山坡斜面呈锯齿形上行的“箱根登山铁道”列车则是必定要体验一下的。

首先要去的是芦之湖周边地区。这一带可以看到很多有着历史由来的古迹，例如从八世纪起就备受尊崇的“箱根神社”、真实地重现了十七世纪状况的“箱根关卡”等。如果天气好的话，也可以乘坐芦之湖上的游览船，遥拜远方矗立的富士山，尽情享受航行之乐。此外，日本过年时的一道风景线“箱根接力赛”，其去程的终点就在芦之湖这里。

美术馆诸多，这也是箱根的魅力之一。在日本首个室外美术馆“雕刻之森美术馆”，游人可以一边散步，一边观赏分布在大自然环境中的雕刻作品，或游玩体验型作品，孩子们也乐此不疲。



8. 以拥有大庭园露天浴池为豪的“元汤森之汤”是一日游温泉设施。
照片提供：箱根小涌园YUNESSAN
9. “寄木细工”工匠人露木清高不仅制作传统木盒，同时也致力于容器、饰品等现代作品的制作。



10. 来到冈田美术馆，游人可以在建筑物正面的泡脚温泉坐下泡脚，同时鉴赏日本画的画家福井江太郎创作的大型壁画《风·刻》。浮世绘模样的巧克力，是美术馆商店的人气商品。（2021年10月时的讯息）

11. 饮食店“HATSUHANA SOBA”的名特“笼屉荞麦面”，蘸着加入日本原产山药泥的汤汁一起吃。

照片提供：HATSUHANA SOBA

12. 箱根汤本的老字号日式糕点铺“CHIMOTO”的招牌商品“YUMOCHI”。



11

12

爱好东洋美术的朋友，可以去2013年建成的“冈田美术馆”看看。以近世及近代的日本画和东亚的陶瓷器为主的藏品展出数量约达450件，其中包括国家指定的文化遗产。特别是纵长12米、横宽30米的大壁画《风神雷神图》，气势撼人。

说到箱根的传统工艺，就要数有着200年历史的“寄木细工”即嵌木工艺了。将各种不同颜色与材质的木材通过精巧组合而做成的几何模样，呈现出独一无二的美，其产品有木盒、容器、饰品等，在选购礼品时会让人眼花缭乱。

逛了一圈后，可以到日本的传统茶馆“茶屋”小憩片刻。在箱根的“甘酒茶屋”，可以品尝到用

大米等做的饮料甜酒。甜酒的制做完全继承了始于江户时代的方法，做出的甜酒口味润和，据传也有助于消除疲劳。而作为箱根名特的温泉，则更能让人舒缓旅途之疲劳。游人可以夜宿旅馆，尽情地享受这里的温泉，也可以在一日游温泉设施里轻松地泡个澡。

回到出发地点，车站前是热闹的箱根汤本商店街。人们可以在这里品尝箱根的名特荞麦面，或是在日式点心名店选购一些礼物。乘上回程的特快列车，只要90分钟就到东京了。让我们期待下一次的箱根游，每一次重游，都会让人发现四季变幻中箱根的不同表情。



箱根区域地图

- ① 箱根神社
- ② 箱根关卡
- ③ 雕刻之森美术馆
- ④ 冈田美术馆
- ⑤ 甘酒茶屋
- ⑥ 元汤森之汤
- ⑦ HATSUHANA SOBA
- ⑧ CHIMOTO

交通指南

从新宿站到箱根汤本站，乘坐小田急电铁的特快列车约90分钟。

垂询

箱根町观光协会官方网站“箱根金山”
<https://www.hakone.or.jp/>



摄影：新居明子

餐桌上的温馨名配角

日式小碟



需分别盛放少量葱、紫菜等数种佐料时，“豆皿”就可大显身手了。
(照片提供：scope)

在日式餐食中，有时会添加一道用以在进餐过程中调节味觉或清爽口内的小菜，人们称之为“筷休”（HASHIYASUME）。在辅助主食米饭及主菜的副菜中，“筷休”的盛量最少，就像是一个陪衬，但它却是为饭食添彩的一个小角色。

而最适于用来盛“筷休”的，是大小在6公分左右的日式小碟，即所谓的“豆皿”。煮豆、腌菜、醋拌凉菜等小菜，或是葱姜等佐料，

或水果、坚果，盛入任何东西都会成为一幅画。做成花卉、扇子、葫芦形状的“豆皿”，餐桌上只要有了它，就会产生一种诙谐的节奏，真是不可思议。除了陶瓷器之外，也有玻璃、漆制的“豆皿”，不同的季节或不同的仪式使用不同的“豆皿”，情趣自在其中。收集各种轻巧且使用方便的“豆皿”作为藏品，亦不乏为一乐事。