

niponica

Discovering
Japan

no.

30

にほにか



特集

想いを染める日本の色



特集

想いを染める日本の色

- 04 時の色
- 08 街の色
- 12 里の色—なつかしい風景は未来への贈りもの
- 14 日本の色、受け継がれる想い
- 18 金色に輝く技—箔打ちの匠
- 20 にっぽん地図めぐり
美しい夕日をたずねて
- 22 召し上がれ、日本
漬物
- 24 街歩きにっぽん
鎌倉
- 28 ニッポンみやげ
折りたたみ傘

表紙：燃えるような鮮やかな紅葉が、水面とともに、観るものの心まで染めていく 薦沼／青森県

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「にほにか (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。

写真●アマナイメージズ

no.30 R-030312

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/>



苔むす緑のつくばい (手を清めるための水鉢) に
散る色とりどりのもみじ

特集

想いを染める日本の色

豊かな自然が織りなす四季の色、
長い時間をかけて洗練されてきた伝統的な色づかいなど、
日本には心にしみるたくさんの色があります。
微妙な色調の変化がもたらす、多彩で奥深い日本の色の世界へご案内します。

時の色

うつりゆく時間とともに、
刻々と表情を変えていく景色を楽しむ



▲ 霊峰富士に、曙光が差し込みはじめる。おごそかな気配に包まれた朝の訪れ

▶ 淡い朝焼けが雪化粧の庭園に映える静かな朝のひととき
兼六園／石川県



▼ 滝の水しぶきをあびて、色づく樹々がいちだんと照り映える
清々しい日中の光景 奥入瀬溪流／青森県



◀ 高く昇った日の光を浴びて、
豊かな常緑樹の森が、その影
を静かな水面に落とす。光と影
が絶妙なコントラストをみせる
九十九島／長崎県



写真●アマナイメージズ

▼ 煌々と冴えわたる月のもと、400年以上の時を刻む白い城壁が
夜の闇の中に浮かびあがる 姫路城／兵庫県



▲ 6つの池、13の築山を配した広大な敷
地内。風雅なおもむきのある多彩な景色
が、水面に揺れる夕暮れ時 栗林公園／
香川県

◀ 函館港へとまっすぐに続く八幡坂。火
点し頃になると、街路樹が鮮やかにまた
たきだす 函館／北海道

写真●アマナイメーヅ



▲ 樹齢100年以上の岩太郎のしだれ桜

桜色



下呂 (岐阜県)

中部地方に位置する下呂は、市内の北と南で標高差が約2800mあるため、3月下旬から約1カ月間にわたって、街の各所が順々に桜色に染まっていく光景が楽しめる。植えた人の名前がついたといわれる岩太郎のしだれ桜や、かつて人々が、この桜の開花を待ち苗代の準備をはじめたと言い伝えられている樹齢400年以上の苗代桜など、土地の暮らしと密接なつながりを持つ古木も多い。

写真提供：岐阜県下呂市



春を告げる祭りとして知られる下呂の田の神祭りは、色鮮やかな花笠をかぶった若者が舞を披露する



▲ 白い雪がまぶしい冬の大内宿

雪色



大内宿 (福島県)

冷たい空気の中、雪におおわれた茅葺き屋根のなだらかなシルエットが、あたたかいぬくもりを感じさせる。かつての宿場町の面影を残す民家が街道沿いに建ち並ぶ大内宿は、400年以上続くその景観を、わが地域の未来の子供たちに伝えのこそうと、「売らない・貸さない・壊さない」を3原則とする住民憲章をつくり、景観の保存や屋根葺きの技術習得、継承に努めている。

※2020年12月、ユネスコ無形文化遺産代表一覧表に、茅葺を含む17の技術で構成されている「伝統建築工匠の技：木造建造物を受け継ぐための伝統技術」の登録が決定した。

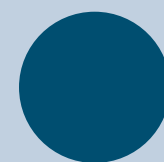
写真提供：大内宿観光協会



茅手とよばれる職人を中心に住民全員が協力し合い、屋根の葺き替え作業に取り組んでいる

◀ 400mほどの通りに、地元メーカーの店舗などが軒を連ねる児島ジーンズストリート

藍色



児島 (岡山県)

西日本の瀬戸内海に面する倉敷市で、独特の存在感を主張しているのが児島ジーンズストリートである。日本で最初にジーンズを生産したことで知られ、今も確かな職人技が息づいている。藍染は、染料に浸し、絞り、空気に触れて酸化させることを繰り返し、時間をかけて藍色を濃く染め重ねていく。熟練の職人技が染め上げたブルーは深みがあり、色落ちしにくく長持ちするといわれる。

写真提供：児島商工会議所、株式会社ジャパンプルー

写真●ピクスタ

手織り織機に使用するデニムのタテ糸を染める藍染職人

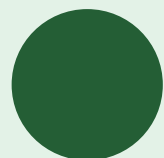
© JAPAN BLUE





▲緑が美しい屋久島は、日本固有のスギの生育地として知られる

緑色



屋久島
(鹿児島県)

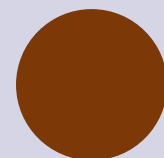
屋久島では、苔におおわれた深い緑の神秘的な森に出会うことができる。標高500mを超えるあたりから、屋久杉（島では樹齢1000年以上の高齢杉を屋久杉とよんでいる）が点々と姿をあらわす。確認されている屋久杉の中で最大級の老大木として有名な縄文杉は、推定樹齢2000年代～7200年ともいわれる。悠久の時を刻む緑の大地には、ヤクシマザルをはじめ、ここでしか会えない動物も数々生息している。



道端でくつろぐヤクシマザル

▲風情あふれる茶褐色の街並み

褐色



奈良井宿
(長野県)

奈良井宿は、300軒ほどの家々が続く、日本最長級の宿場町である。江戸時代（1603～1868）に街道を行き交う旅人で栄えた。長野県を流れる奈良井川づたいの中山道沿いに約1kmの街並みが形成されており、機能性と芸術性を併せもつ独特の建築様式による茶褐色の建造物群が、時を超えた深い味わいを伝えている。



毎年6月には、江戸時代に京都の宇治茶を将軍に献上するために運んだというお茶壺道中が再現される

写真提供：長野県塩尻市

◀ 伏見稲荷大社は伏見を象徴する存在

朱色



伏見
(京都府)

延々と続く鮮やかな朱色の鳥居が印象的な伏見稲荷大社があるこの街は、日本を代表する酒どころだ。酒づくりは大量の水を必要とするが、伏見は質の高い天然の水が豊富に湧き出る地として名水伝説も数多い。寒造りとよばれる冬場の仕込みが最盛期を迎えるころには、酒蔵で米を蒸すあたたかい香りが街にただよう。



日本酒になる前の発酵中の状態をもろみという。およそ20～30日間かけて発酵させていく

写真提供：月桂冠株式会社

写真●ピクスタ



©Mitsuhiko Imamori

なじみ深い里山の眺め。民家を見守るように裏山があり、周囲には雑木林、手前のひらけた平野には緑の田畑が見える

写真●今森光彦

日本人にとって里山という言葉には、自分のふるさとを思い出させるような郷愁を誘うあたたかな響きがある。

里山とは、人が自然に対して行う適度な働きかけにより、環境が形成されてきた地域であり、水田や小川、野原、雑木林などがある。そこでは人と自然の共存による暮らしの知恵や技が何世代にもわたって受け継がれてきた。例えば、人は里山から薪や建材といったエネルギーや資源を集め、山菜などの食料を手に入れてきた。また動植物が生育できる場所を守り、里山に独自の生態系を造り上げてきた。これらは里山の生物多様性につながり、そこからもたらされる豊かな恵みは日本人の貴重な財産である。

しかし近年では、農村集落の過疎化などにより、里山が放置されて荒廃が進み、土砂災害や、生物多様性がそこなわれたことによる鳥獣被害などが深刻

化している。次世代に残していくべき大切な自然環境である里山の保全には、地域の産業活動と結びついた取り組みを進めるなど、人々の生活と調和した新たな関わり方が求められている。

こうした里山の状況を憂い、自ら滋賀県の琵琶湖のほとりに居を構えて、そこに暮らす人々の営み、花や樹々、虫などの生きものが生命を謳歌する姿をとらえ続けてきたのが写真家の今森光彦氏だ。日本人の原風景として親しまれてきた里の風情を、詩情豊かに写しだし、里山に生きる生命の大切さを広く世に訴えてきた。「消えゆく里山を撮っているつもりはありません。これは未来の姿です」と語る今森氏が見据える先には、単なる郷愁の対象ではない、すべての生物の共生空間としての里山のあるべき姿が描かれているのかもしれない。



①



②

①春に行う畔づくり。畔とは、水田と水田の境に泥土を盛り上げて作る堤防のようなもの。貯めた水が外に漏れないように、まんべんなく鍬を使って丹念に土を練り積み上げていく

②渋柿は、軒下に吊るして干し柿にする。乾燥させることにより渋みが抜けて、甘味がひときわ強くなり、おいしく食べることができる



③



④

③かつて冬の里山では、藁を使った手仕事が行われていた。技を忘れないように、今では楽しみながら作られている

④目が揃った頑丈な椅子の出来上がり



©Mitsuhiko Imamori

里山に豊かな実りの秋の訪れをつげる柿の古木



©Mitsuhiko Imamori

収穫のときを迎え、稲穂が太陽の光をうけて金色にかがやく秋の棚田

写真家 今森光彦氏

里山写真家の第一人者。滋賀県の琵琶湖をのぞむアトリエを拠点に、周辺のすべての自然と人との関わりをテーマに撮影。また、熱帯雨林から砂漠まで広く世界の辺境地の取材を重ね、海外でも高い評価を得ている。地域文化功労者文部科学大臣表彰ほか受賞歴多数





日本の色、受け継がれる想い

●文：北村仁美（東京国立近代美術館工芸館 主任研究員）

日本の伝統色には工芸品そのものやその制作に関わりの深い色名が少なからず含まれている。巧みにつけられたその色名からは、日本人がいかに繊細な感覚をもって、身のまわりの色へ意識を向けてきたかがうかがえる。

テレビやコンピュータ、携帯電話など、無機質で均一なモノが氾濫する現代社会において、歴史の中で洗練されてきた伝統工芸が持つ繊細な手触りや奥深い色合いは、私たちの生活の中で際立ち、その存在感は近年ますます高まっている。

ここでは、現代に継承される工芸をとおして、繊細かつ微妙な日本人の色彩感覚を手繰り寄せてみたい。



黒と赤—ぬりものの代表色

私たちが、漆器ならではの色として真っ先に思い

浮かべるのは、やはり黒と赤ではないだろうか（写真①）。

①。日本列島において最初に出現したのは赤色の漆のほうで、縄文時代早期（現在から約1万2000～7000年前）にあたる約9000年も前のことである。

赤は火の色、血の色、太陽の色として神聖視され、呪術的な意味合いを込めて、縄文時代には櫛や器に幾重にも赤色漆が塗り重ねられた。その後、弥生時代後期（1～3世紀）に入ると黒色漆が主流になる。そのころには、縄文時代の呪術的な意識が薄れ、器の形や機能性が重視されるようになったためといわれる。

赤色漆は、色の由来となる顔料の成分の違いで二系統ある。一つは、硫化水銀を主成分とする赤色顔料を用いた「朱」で、もう一つは鉄分（酸化第二鉄）を含む赤色の土を焼いて作られる赤褐色顔料「ベンガラ」である。ベンガラ顔料は、漆器のみならず、建物や陶器の絵付けにも使われる。

一方、黒色漆は、松やに・油脂などが不完全燃焼して発生する微細な炭素粉である油煙や、鉄粉を加え



五代伊藤赤水《無名異練上花紋皿》2015年 個人蔵

て黒色とする。

新潟県佐渡島で作られる無名異焼は、鉄分を含んだ地元産の赤土を用いたやきものである。当代窯元の五代伊藤赤水氏は、赤土の鮮やかな赤から黄味がかった土まで佐渡で採取される土を用いて、細かなグラデーションを実現し、織物をみるような艶やかな作品を生み出している（写真②）。華麗な模様の奥底には、太古の人々が感じたであろう赤色に込められた力強い生命力が脈動しているようだ。



青—やきものと染織にみる青

やきものの釉薬は、焼く前と後で大きく色が変わる。釉薬は、粘土を水で溶いたものに木灰や藁灰、あるいは



相川金銀山の周辺で採取される佐渡の赤土。鉄分を多く含む

は発色させるための金属成分を混ぜ合わせて作る。そのため焼く前は、灰色の濁った液体だが、それが器にかけられて、窯の中で焼かれると、透明感のある青や翡翠色、はたまたほのかな桃色など、思いもよらない色彩に「変身」する。陶芸家は、多くのテストピースを窯に入れて焼成を繰り返し、極限まで微妙な色合いの変化をコントロールしようと挑む。

多くの陶芸家を魅了するやきものに、青磁（青瓷）がある。釉薬に含まれる鉄分（酸化第二鉄）が炎によって化学変化を起こし、明るい水色から緑に近い色までを発色する。なかでも、雨あとの透明な空の青さにも喩えられる澄み切った色の青磁は、「幻の青磁」としてコレクターの垂涎の的となっている。身分が高い人のみに献上されていたため、一般には得難いもの、簡単に見ることが許されないものという意味を込めて、青磁の色は「秘色（秘められた色）」ともいわれた。



二十代堆朱楊成《彫漆六華式平卓》1915年
東京国立近代美術館工芸館蔵
漆ならではの黒と赤色を絶妙に使い分けた作品。塗り重ねて層にした漆を模様彫り出す技法を継承しつつ近代の造形感覚を加味して制作を行った



清水卯一《青瓷大鉢》1973年
東京国立近代美術館工芸館蔵
釉薬に貫入と呼ばれるひび模様が無数に入り、
えも言われぬ効果を上げる



藍染の染液
写真●アマナイメーجز

染織家の志村ふくみ氏は、この「秘色」という言葉のニュアンスを大切に、藍染の工程で現れる藍の色合いを重ね合わせている。藍建て（藍の染料を発酵させ糸などに染められるようにする作業）の終盤、藍の力は衰え青色は失われながらも、「群青と白群のあわいの色」（紫がかった深い青色と、白群といわれるやわらかい白味を帯びた青色の中間の色）でほのかに



志村ふくみ《絨織着物 水瑠璃》1976年
東京国立近代美術館工芸館蔵
藍建てで得られた青色の濃淡による構成

糸が染まるという。生まれ育ちそして老いていく、人の一生にも喻えられる藍建ての最終章に無事にたどり着いたときのみに出会うことができる「ひそやかな奥深い色」（志村ふくみ『一色一生』求龍堂、1982年）として志村氏はこの色を楽しむ。



茶と紫—江戸の流行色

江戸時代（1603～1868）に流行した茶色と鼠色は俗に「四十八茶百鼠（茶色や鼠色だけでも多くの色があることを喻えた言葉）」とよばれるほど、少しずつ異なる色で豊富なバリエーションが生み出された。身分による衣服の禁令が厳しかった当時、制約の中でいかに人と違うものを身につけるか、洒落者たちの情熱が、繊細かつ微妙な色を生む原動力の一つになった。色目をこまかく染め分けていく技術と感性は、太古より日本の歴史の中で磨かれてきたものだった。

例えば紫は、推古天皇の時代（在位592～628年）には、天皇の許しがなければ身につけられない最高位の色とされた。927年に完成した平安時代（794～1185）の



初代宮川香山《色入菖蒲図花瓶》1897～1912年頃
東京国立近代美術館工芸館蔵
菖蒲色は、日本の伝統色の一つに数え上げられる



鈴木長吉《十二の鷹（鷹8）》1893年 重要文化財
東京国立近代美術館工芸館蔵
背中側の羽は銀で、首の内側から腹にかけては銅で色分けされている

法令集『延喜式』では色目が細分化され、深紫、浅紫のほかに、灰色がかった暗い紫色である減紫（めっし、あるいはけしむらさき）が加わり、染め出すための材料が細かく規定された。江戸時代には、朝廷での位を示す紫色の意味合いは薄れ、鮮やかな紫色の本紫（紫草の根を染料として染め出したもの）や、やや赤みがかった京紫、青みのある江戸紫など、多様な紫色が染められるようになり、武家・町人を問わず好んで用いられた。

微妙な色調を見分ける卓抜した日本人の感覚は、衣服にとどまらず身の隅々にまで行き渡り、腰にさす刀を飾った金具類では、金属そのものの持つ性質を引き出しながら色付けする技術が大いに発達した。例えば、銀と銅の合金は、銀の比率の増減で濃い鼠色から淡いものまでを表現できた。これにより鳥の羽の表現や、墨で紙に描いたかのようなモノクロームの風景画が金属で表され、その技術は明治時代（1868～1912）以降、輸出工芸の分野で花開く。

写真(P.14 和紙)●ピクスタ

北村仁美：東京国立近代美術館工芸館工芸室長。専門は近代工芸史。近年の企画に「マルセル・プロイヤーの家具：Improvement for good」（東京国立近代美術館、2017年）や「所蔵作品展 襦にまつわるエトセトラ」（東京国立近代美術館工芸館、2018年）等がある



白—奥ゆかしい色彩表現

ところで漆では、素材の性質上、どうしても純粋な白が出せない。かわりに、白を出したい場合、漆の持つ接着剤としての優れた特徴を利用して、貝や卵の殻といった異素材を使う。なかでも貝は、貝殻の内側の虹色の反射を持つ真珠層を薄く削いで用いるのだが、このとき、貝の裏側に岩絵の具などで色付けしておくと、貝を透して下に塗った色がまるでヴェールをとおして見るかのようにほんのり浮かび上がる。この技法を伏彩色という。正倉院に保存される鏡や刀子の装飾などに用いられている技法でもある。

伏彩色と似たやり方は、日本画や陶芸（写真⑨）にもあって、いかに日本人がこうした効果に興味を持っているかがうかがわれる。貝の白い輝きをとおしてその奥にある存在を神秘的に示唆する。こうした部分にも、奥ゆかしさを美德とする日本人の感性が端的に表れている。

金色に輝く技 箔打ちの匠



扇などの伝統的な工芸品にも欠かせない金箔

金箔とは、純金にわずかな銀と銅を加えた合金を約10,000分の1mmの薄さまでのばしたもので、建築や彫刻、美術工芸をはじめとする、身のまわりのさまざまなものを豪華に飾ってきた。貴重な金を、薄くのばす技術が鍵となる金箔は、現在そのほとんどが金沢で生産されている。

松村謙一氏は、40年以上にわたって金沢で金箔を打ちつけてきた職人だ。「技とは根気の異名」との氏の言葉が示すとおり、金箔づくりは、同様の作業を何度も繰り返す根気のいる仕事だ。

金沢で400年以上の伝統を持つ縁付金箔とよばれる製法は、箔打紙を用いて金箔を打ちのばしていくのが



向こうが透けて見えるほどの薄さに打ちのばされた金箔は、職人の長年の経験と技が不可欠



金箔の質の決め手となる箔打紙づくりは、長い時間と手間のかかる作業だ

特徴だ。この箔打紙の品質が金箔の出来ばえを左右するともいわれ、職人は長い時間をこの紙の仕込みに費やす。原料は特殊な土を混入して漉いた和紙で、これに藁の灰汁などを浸透させ、水分を抜いてはまた浸すという作業を何度も繰り返す。こうして完成した箔打紙の表面はなめらかそのもので、金箔を薄くのばすための最適な紙になる。

いよいよここからが、驚異的な薄さまで金箔をのばしていく箔打ち職人の腕のみせどころだ。機械を使ってすでに薄くなった金箔を切り分け、1800枚の箔打紙の間に1枚ずつはさみこみ、半日ほどかけて機械で打つ。さらに別の箔打紙に1枚ずつ移し替え、再び機



1. 切り分けた金箔を1枚ずつ、1800枚の箔打紙にはさみこんでいく



2. 金箔をはさんだ紙の束を革で包み機械で打つ



3. 別の箔打紙に移し替えて、再び機械で打ちのばす



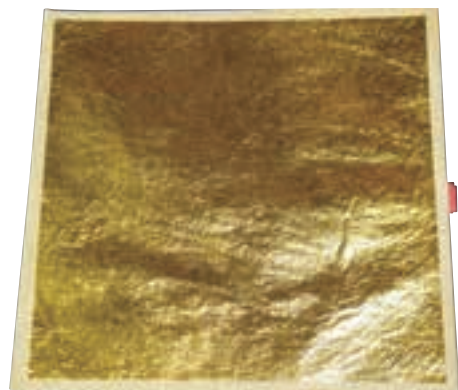
4. 極限まで薄くのばされた金箔をより分ける



5. 四角い枠のような刀で1枚ずつ切りそろえていく



6. 触ると崩れやすい繊細な金箔には、静電気に影響されない竹製の専用の道具が使われる



完成した金箔

械で打つ。金箔が極限の薄さになるまで、機械で打ちのばす時間は職人の勘が頼りになる。最後に金箔を109mm角という規定の大きさに切りそろえて完成だ。

松村氏は金沢生まれ。今は亡き箔打ち職人だった父に師事し、技を磨いた。「技の継承は、マニュアルが存在しない世界。昔は、技は見て盗むものといわれた。師匠の背中を見て学び、それを真似ることによって叩き込んできた」と修業時代を振り返る。

「金箔づくりは今も昔も世界中で行われているが、金沢の金箔は、反射する光がやわらかく、独特のぬくもりがある」と語る松村氏。匠の熱い想いが込められた金箔の輝きは色あせることはない。

※2020年12月、ユネスコ無形文化遺産代表一覧表に、縁付金箔製造を含む17の技術で構成されている「伝統建築工匠の技：木造建造物を受け継ぐための伝統技術」の登録が決定した。

撮影●瀧島洋司 写真●ピクスタ

金沢箔 伝統工芸士 松村謙一氏

父から譲り受けた技の継承をめざし、金沢金箔伝統技術保存会を設立。会長として、箔打ち職人の次男の法行氏らとともに、次世代へ縁付金箔を伝えるのこすための活動を精力的に展開している。1989年 石川県伝統産業振興協議会 技能奨励賞、2019年 文化庁長官表彰など受賞歴多数





美しい夕日をたずねて

日没前のわずかな時間、
あたりを一変させる幻想的な情景が描きだされる。
ここだけでしか見る事の出来ない
とっておきの美しい夕日に会いに行こう。

写真●アマナイメーجز



秋田

男鹿半島(男鹿市)

南西端にある潮瀬崎の夕景は迫力満点。岩がゴジラ(日本の特撮怪獣映画に登場する架空の怪獣)にシルエットが似ていることから、ゴジラ岩の愛称で親しまれている



香川

父母ヶ浜(三豊市)

干潮時に風がなく水面が波立たなければ、砂浜にできる潮だまり(水たまり)が鏡のようになる。上下対称に映り込んだ風景が楽しめる
とあって、SNSでも人気のスポットだ



佐賀

呼子大橋(唐津市)

まるでハーブを並べたように見える美しい姿の呼子大橋。全長728mの橋の中央に、沈みゆく夕日が旅情をかきたてる



神奈川

葉山(三浦郡)

富士山頂付近から太陽が沈む瞬間に、太陽光がダイヤモンドのような輝きを見せるダイヤモンド富士。春と秋、一年に数日しか見られない特別な光景



七浦海岸(佐渡市)

景勝地として知られる七浦海岸。その中央に位置する長手岬からの夕日の眺望は格別だ。奇岩が点在する変化に富んだ海岸一帯が、朱色に染まる光景は思わず息をのむほど



幣舞橋(釧路市)

世界三大夕日の一つともいわれる釧路の夕日。なかでも幣舞橋は、夕日の絶景ポイントとして名高い。空気が澄む秋から冬が特に美しいといわれる

北海道

彩り鮮やかな食卓の定番 漬物



美しい彩りの漬物

漬物とは、野菜や果実、山菜やきのこをはじめ、魚介類や海藻、肉類といったさまざまな食材を、塩、しょうゆ、酢、ぬか、みそ、こうじなどに漬けたものをいう。素材本来の味覚を残しながら、ほどよく塩分が効いた漬物は、淡泊な味わいのご飯との相性は抜群。長くご飯を主食としてきた日本の食卓に欠かせない食べ物として愛され続けてきた。

漬物の種類には、発酵するタイプの漬物と調味料で味をつけたものなどがある。また素材の新鮮な菌ごたえを楽しむために短時間で作る浅漬けや、長時間漬けこむことで味の浸透や熟成をうながす古漬けのよ

うに保存性の高いものがあり、同じ食材でも漬ける時間によって異なる味わいを楽しむことができる。

日本には、地域の特産物を使い、そのおいしさを増すために考えだされた漬物が各地にある。身欠きニシン（ニシンの干物）をキャベツなどと一緒にこうじで漬けこんだ北海道のニシン漬けや、いぶした大根をぬかで漬けた秋田のいぶりがっこ、食感がみずみずしい長野の野沢菜漬け、ほのかに甘い東京のべったら漬け、澄んだ酸味が特徴の京都のすぐき漬け、パイヤの実をみそやしょうゆで漬ける鹿児島のパイヤ漬けなど、全国に約600種類以上の漬物があると



生の野菜を漬けこむことで、旬の野菜を楽しむことができる

いわれるほど、そのバリエーションは実に多彩だ。

近年漬物は、健康食品としてその価値を見直されているが、その中でも野菜のぬか漬けは、食物繊維も豊富であることから注目を集めている。ぬか漬けは、ぬかに食塩と水を加えてよく混ぜ合わせて作ったぬか床に、きゅうりやなす、大根などの野菜を漬けることで発酵が進み、独特の風味が作りだされる。

腸内環境の改善や美肌、免疫力の向上などの効果があるとされ、また植物性乳酸菌の宝庫といわれるぬか床には、疲労回復を促進するとされるビタミンB₁も多く含まれている。

各地に伝わる漬物を食べ比べてみるもよし。食欲をそそる香りと食感を楽しみながら、漬物に秘められた豊かなパワーを召し上がれ。



ぬか床に昆布や唐辛子などを加えることで、好みの味を作りだすことができる



野菜がやわらかくなったらぬか床から取り出す



ぬかを洗い流してから食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付ける



鎌倉最古の寺ともいわれる杉本寺。
苔の階段が美しい

壮大な空間が広がる円覚寺の秋景色

静かな時間が流れる浄妙寺の日本庭園

鎌倉は、12世紀末から13世紀に日本ではじめて武家が政権を樹立し都市づくりをした街である。政治や文化など、あらゆる面で日本の中心として栄えた華やかな歴史を持つ。こうした長い歴史を刻む神社仏閣などと、四季折々の眺めをあわせて味わえるのが、鎌倉散策の醍醐味といえる。それには北鎌倉駅から歩を進めるのがおすすめだ。北鎌倉駅の周辺には、春の桜や秋の紅葉の名所として知られる円覚寺や、あじさい寺の愛称で親しまれている明月院などの数々の名刹があり、一年を通じてさまざまな草花が楽しめる。

古都の眺めを満喫しながら鎌倉駅方面へと南下していくと、多くの参拝客や観光客でにぎわう鶴岡八幡宮の威容が見えてくる。鎌倉の文化の起点ともいえる中心的な存在で、1月1日に行われる歳旦祭をはじめ、鎌倉武士ながらの狩装束に身を包んだ射手が、馬で駆けながら的を射抜く勇壮な流鏑馬神事など、数多くの伝統的な行事が行われている。

さらに鶴岡八幡宮から金沢街道沿いを東へと歩いてみよう。金沢街道の周辺は、数々のおもむきのある寺社と出会うことができるエリアだ。杉本寺は、苔むした石段と茅葺き屋根が歴史を感じさせる古刹で、境内から眼下に広がる市内を見晴らすことができる。



鎌倉市農協連即売所。海と山に囲まれた豊かな土壌で育った鎌倉野菜は濃厚な味が特徴といわれる



親子三代にわたって出店している農家が多い

浄妙寺の広い境内も散策には最適なくつろげる場所だ。本堂脇にある茶室からの日本庭園の眺めには、きつと心を癒やされることだろう。

鎌倉の素朴な四季の息遣いを感じるには、鎌倉駅のすぐ近くにある農作物の直売所に立ち寄ってみるとよい。20数軒の生産農家が交替で出店しており、旬の鎌倉野菜を手に入れることができる。この鎌倉市の農協連即売所は、1928年にはじまって以来、地元の飲食店や食卓を支え続けてきた。毎朝8時には色とりどりの新鮮な野菜が店頭で並べられ、夕方の閉店まで客足が途絶えることがない。

6月頃になると、日本古来の姫あじさいをはじめとする数千株のあじさいが見ごろを迎え、美しい青一色に染まる明月院



光る海と豊かな自然に彩られた
歴史の街

鎌倉

日本海

東京

鎌倉

太平洋

大阪

東・西・北の三方向が山、南が海に面した鎌倉は、山と海のそれぞれの自然を、市内のいたるところで楽しむことができる。おもむきのある寺社などにも数多く出会える武家の古都・鎌倉の街を歩いてみよう。



▲流鏑馬神事は800年の伝統を持つ

◀鶴岡八幡宮は鎌倉の中心的な存在



光明寺の裏山からの眺め。美しい富士山の姿も見える



美しい砂浜が続く由比ガ浜海水浴場



うつむき加減の表情が印象的な鎌倉大仏

鎌倉駅付近から、鶴岡八幡宮の参道である若宮大路と平行に走る小町通りの活気に満ちた街並みも見逃がせない。伝統的な土産物をはじめとするさまざまなショッピングが楽しめるほか、気軽に立ち寄れる飲食店、また街を歩きながら食べられるお菓子などを売る店が軒を連ねている。

鎌倉駅から長谷方面へ、西に向かってほどなくすると、鎌倉大仏の名で親しまれている国宝銅造阿彌陀如来坐像を本尊とする高德院に到着する。鎌倉で外すことのできない見どころの一つだ。鎌倉大仏の建立が開始されたのは1252年頃といわれる。高さ約11.3m、重さ約121t。そのスケールの大きさには圧倒されること請け合いだ。

そろそろ海をめざして、南へと足をのばしてみよう。海岸の中央に河口を持つ滑川を境に、東側を材木座海岸、西側を由比ヶ浜という。

材木座海岸は、透明度の高い海、遠浅の浜辺が美しい海岸だ。この地で広大な構えを誇っているのが

光明寺だ。その背後にある天照山からの眺めは格別で、人気のスポットになっている。由比ヶ浜海水浴場は、東京から近いこともあり夏には多くの人でにぎわいをみせる。さらにこの西側には、近くにおしゃれなカフェなどもある稲村ヶ崎や七里ヶ浜といった海岸が続いている。青い海と空を背景にした海岸線づたいに、街の中を走りぬけるレトロな江ノ電の姿は、まるで絵本を見るような胸が弾む光景だ。

鎌倉の食の名物といえばしらす丼が定番だ。しらす漁が解禁になる3月中旬から年末にかけて、新鮮なしらす丼がいつでも味わえる。沸騰した釜で、生しらすを塩茹でしたものを釜揚げしらすという。身がやわらかくふくらんだ釜揚げしらすのなめらかな口あたりと、生しらすの弾むような食感の双方を堪能することができるしらす丼は絶品だ。

季節が変わるごとに、いろいろな色彩が楽しめる鎌倉。何度でも訪れたい魅力にあふれている。



「秋本」のしらす丼。二層になっている上段が生しらす、下段が釜揚げしらす。絶妙のコンビネーションがご飯とともに味わえる



その日の朝に獲れた新鮮なしらすだけを提供している



創業50周年の「ローストビーフの店 鎌倉山」。丹念に焼きあげたローストビーフも鎌倉を代表する極上の味

写真提供：鶴岡八幡宮、株式会社イタリアントマト 写真●ピクスタ



いつも多くの観光客でにぎやかな小町通り



「さくらの夢見屋」のカラフルなくし団子



全国的にも知名度が高いローカル線の江ノ電



鎌倉エリア地図

- ① 瑞鹿山円覚寺
- ② 福源山明月院
- ③ 鶴岡八幡宮
- ④ 大蔵山杉本寺
- ⑤ 稻荷山浄妙寺
- ⑥ 鎌倉市農協連即売所
- ⑦ 鎌倉大仏殿高德院
- ⑧ 天照山蓮華院光明寺

●交通案内

- ・東京 (JR横須賀線で約60分) ➡ 鎌倉
- ・羽田空港 (京急空港線で約30分) ➡ 横浜 (JR横須賀線で約25分) ➡ 鎌倉

●問い合わせ

公益社団法人鎌倉市観光協会
<https://www.trip-kamakura.com/>



技の進化を持ち歩く 折りたたみ傘



骨の本数が多い12本のタイプ



超撥水加工とUVカット率99.99%を実現したポリエステル素材の晴雨兼用傘



折りたたんだ際の薄さが2.5cmのスリムなタイプ



かわいい動物の顔が持ち手になったカラフルなシリーズ

折りたたみ傘は、傘の骨の部分折りたたんで小さくし、鞆などに入れて携帯できる便利なグッズだ。雨の日には傘をさす習慣を持つ人が多い日本では、急な雨にも持っていると安心であることから人々に愛用されてきた。

サイズは重さ100gをきる超軽量のものから、折りたたんだ際の薄さが3cm以下になるスリムなものまであり、色調も多彩で選ぶのが楽しくなる豊富なラインナップが取り揃えられている。

傘の骨の本数は6本や8本のものが多いが、骨の本数を多くすることで、耐風性を強化した丈夫なタイプのものの中にはある。骨の数が多くなると和傘のような印象になるため、デザイン性にこだわったものもみかけられる。

日本人女性の多くは、夏の日中に日傘をさす。これは日焼け防止が主な目的とされてきたが、近年では熱中症対策の心強い味方として、その価値が見直されている。素材は紫外線の他に熱や光を遮る効果が強化されており、撥水加工もほどこした晴雨兼用のものが主流だ。

雨の日も晴れの日も、折りたたみ傘を持って、気分はいつでも晴ればれと出かけたい。

協力：株式会社 SMV JAPAN、株式会社シューズセレクション

niponica

にぽにか no.30
〈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）