

## 明日香村



- 水谷草木染 . . . . . 1
- 飞鸟之乡 MENDOYA . . . 2
- 打卡明日香村石造物 . . . 3
- 农家民宿 古都里庵 . . . . 4

## 什么是草木染

草木染是指从植物的叶子、茎、根中提取天然染料的一种染色工艺。这次，我前往明日香村，在坐落于大自然怀抱中的水谷草木染教室，实际体验了近乎复刻古法工艺的草木染，想将其魅力以及所见所闻传达给《奈之良》的读者们。

水谷草木染教室前，插着印有“草木染体验教室”字样的旗帜。房屋四周开着五颜六色、绚烂的花。图案和颜色各不相同的草木染工艺制作的手帕和披肩，把体验教室装扮成了五彩斑斓的世界。

## 古代人的睿智



首先，体验教室的水谷道子老师为我介绍了关于草木染工艺的特点和突显古代人睿智的故事。草木染工艺的被染物，虽然存在易掉色的缺点，但随着时间的推移，被染物的颜色会别具一番风味。其次，

即使使用同样的染材，根据季节和气温的不同，颜色的形成也会存在差异，因此，所染成的染物便是世界上独一无二的存在，这也称得上是草木染最大的魅力。据说在古代，为了让染物即便掉色也能反复多次进行染色，染物一般都是呈单色、图案统一的样式。

据介绍，以前的人进山前，会熬制具有防止漆树中毒功效的栗叶汁液，淋在全身，并穿上用栗叶汁液染色的裤子，再进入山中。可见，草木染是一项在人们的生活中发展起来的染色工艺。正是这些在日常生活中积累的智慧，才使草木染得以发展起来。听了水谷老师的介绍，我很钦佩古代人的睿智。

## 自古以来流传下来的纹样和工艺



接着，我了解到了自古以来便流传下来的纹样和工艺。因染成的图案似云的形状，所以被称为“村云”纹样，该纹样便是用扎染工艺制作的。首先将需要染色的布料包卷圆棒，形成褶皱后，从上往下用力扎紧，然后连棒一起浸入染料中进行染色。除此之外，还有太阳、彩虹、波纹、竹状、三鳞等各种纹样。据介绍，龟甲纹（一种连续的六边形图案）便是从古代的中国传入到日本的。

令我惊讶的是，从古代开始便有了各种各样的图案。听水谷老师介绍说，古代人在日常生活中若看到美丽的花，便会思考如何做才能将漂亮的纹样展现出来，并不断摸索，反复试验，由此，草木染的工艺得到了进一步的发展。

## 草木染体验

在水谷老师的指导下，我终于开始了草木染工艺体验。我选择了带有花朵纹样的手帕布料，染色的纹样我选择了传统的三鳞纹样。按照老师教授的方法折叠好手帕，在折叠好的手帕上下分别夹一块木板，用橡皮筋固定。染色作业是在屋外进行的，水谷老师提前准备了9种颜色的染液供我选择。我印象最为深刻的是，水谷老师笑着对我：“草木染的奢侈之处在于，植物染液会随着时间的推移，新鲜度会越来越差，为了维持染液的新鲜度，只能使用当天新作的染液，使用后的染液会全部倒掉。”

先用锡纸包住不需要浸染的部分，折叠好的手帕放至由洋葱皮提取的金棕色染锅内，进行染色。着色后取下锡纸，将手帕放在水里轻轻地清洗。水谷老师在一旁介绍道，古代是不用锡纸的。不禁让人想到，那古代的人们是如何花心思进行染色的呢？想想便觉得不可思议。



在中国，红色是吉祥喜庆的颜色。于是，接下来我选择了由茜草的根部提取出的深红色。着色之后和前一个步骤一样，清洗手帕。之后选择了与深红色相匹配的紫色，紫色是从李子树皮中提取出的颜色。为了让布料染得更彻底，我和水谷老师合力将染液灌入到了布料中。

最后，将布料在水中展开，清洗，终于做出了世界上独一无二的只属于我的原创手帕。摊开布料，染上的颜色比预期的效果更胜一筹，让人大呼惊艳。

## 结语

已拥有40年历史的水谷草木染教室，再现了自古以来的染色工艺，至今仍在坚守并传承着这种工艺。我一边听着水谷老师讲述的古代趣闻，一边进行着染色体验，度过了一段很愉快的时光。大家是否也想尝试制作一条原创手帕呢？如有感兴趣的朋友，一定要去体验一下传统工艺的草木染，创造属于自己的美好回忆吧。



- 地址：〒634-0143 奈良县高市郡明日香村立部448
- <https://mizutani-kusakizome.com/>



奈良拥有悠久的历史的同时，也存有具有代表性的乡土料理。这期《奈之良》想给读者们介绍，能品尝到明日香村和奈良县流传下来的乡土料理、有着超百年历史的老店“飞鸟之乡MENDOYA”。

首先，关于店铺以及明日香村的魅力，我采访了第五代店主北海希美女士。

### 1. 开店以来，今年是第几年呢？另外，店铺地址一直都在明日香村吗？

虽然我不知道确切的年数，但是从开业至今，已经超过了100年。虽然店铺进行了几次翻修，但是店铺的位置自开业以来，一直都在明日香村。也是明日香村最老的店铺。



### 2. 作为一家历史悠久的老店，你能告诉我坚持开店的秘诀是什么吗？

店铺的菜单会随着时代的变化而变化。比如在明日香村以前还没有家庭餐厅的时期，店铺会提供汉堡牛肉饼等。此外，面向当地人还提供午餐、便当等。飞鸟锅根据季节的不同，放入锅中的蔬菜也会有变化，我们的原则是不使用化学调味料，向客人提供有益身体健康的食物。



### 3. 从海外来的游客多吗？此外，店铺营业是否受到了新冠疫情的影响呢？

新冠疫情前，经常有来自中国、韩国、法国等地的游客。在新冠疫情大流行的现在，虽然顾客相对减少了，销售额也下降了，但还不至于让店铺倒闭。“MENDOYA”不仅仅受到游客，还受到当地的常客以及来自大阪等远方客人的喜爱和光顾，所幸没有很大程度的受到新冠疫情的影响。

### 4. 您认为明日香村的魅力是什么呢？对《奈之良》读者是否有什么寄语？

明日香村既有高松冢古坟、石舞台古坟等日本飞鸟时代的历史遗迹，又能感受到明日香村的自然风貌、呼吸到新鲜空气等，这便是明日香村最大的魅力。来明日香村，更是一种无价的体验，希望大家有机会一定要来一次明日香村。



采访结束后，我品尝了飞鸟锅的套餐料理。套餐内容包含有飞鸟锅、芝麻豆腐、炖菜、柿叶寿司、自制蕨饼以及时令水果。其中，最让人吃惊的还是特制的高汤加牛奶制成的飞鸟锅白汤。将南瓜、西兰花、豆腐、金针菇、蟹味菇、香菇、芦笋、小松菜、鸡肉等放入锅中炖煮，甜香味扑面而来。其中，我特别喜欢金针菇和芦笋。食材的原汁原味和汤的味道相得益彰，非常美味。香喷喷的芝麻风味的芝麻豆腐，软糯的口感和白芝麻的酥脆给我留下了很深的印象。



我很喜欢吃辛辣的火锅，这是第一次尝试吃不辣的火锅。飞鸟锅的味道不腻且爽口，容易入口。对奈良的乡土料理感兴趣的各位，强烈推荐“MENDOYA”的飞鸟锅。在历史悠久的明日香村，欣赏美丽的自然风光的同时，一定要去尝尝飞鸟锅。



- 地址：〒634-0111 奈良县高市郡明日香村岡40
- [https://www.instagram.com/mendoya\\_2055/](https://www.instagram.com/mendoya_2055/)



明日香村的很多地方，都有着不同的传说和故事的石造物，这次想给大家介绍一下，仅从外表很难看出其魅力之处的明日香村的石造物。

## 猿石

听到“猿石”这个名字，你会不会想到猴子模样的石头呢？其实，五尊猿石中，只有一尊猿石是猴子模样。这尊猴子模样的猿石位于与明日香村相邻的高取镇，其余四尊猿石都位于明日香村。这次，我先来给大家介绍一下从近铁飞鸟站步行约5分钟的吉备姬王墓前的4尊猿石。



从左至右“女”“山王权现”“僧”“男”

据说猿石制作于7世纪飞鸟时代的齐明天皇时期，是一座高1米左右的石像。因其形状似猴子的脸，所以被称为猿石，但实际上，它不是模仿猴子，而是模仿渡来人的模样制作的。

猿石从左到右分别被称为“女”“山王权现”“僧”“男”，都是根据各猿石的特征而取的昵称。其中的“女”“山王权现”“男”这3尊猿石的背面，据说都有一张天邪鬼（别名若海，日本传说中的一种妖怪）模样的脸。现在，因为有栅栏，所以看不到其背面，但可通过飞鸟资料馆里的复制品，确认其背面的模样。

当我真的去当地观察猿石的时候，就在想为什么会制造出这样的石造物呢？让我不禁浮想联翩，像这样一边追溯古代一边观察猿石，也不失为一种乐趣。

## 鬼之雪隐·鬼之俎

“鬼之雪隐”和“鬼之俎”，正如其名，是关于鬼的传说的石造物。



鬼之雪隐

鬼之俎

这两尊石造物的名字来源于当地的传说。据说鬼利用迷雾吸引过路的行人，然后在鬼之俎（案板）上进行加工和烹饪。酒足饭饱后，再到鬼之雪隐（厕所）如厕。如果你晚上经过这附近，最好要小心一点。

## 龟石

龟石是明日香村具有代表性的石造物之一。如照片所示，之所以被称为龟石，是因为它形似乌龟。因为其幽默的表情，使它成为了明日香村观光的象征。龟石是什么时候，出于什么目的而制作的，目前尚不清楚，但是有一种说法认为龟石是曾位于明日香村的川原寺边界的方位石。



龟石虽有着可爱的外表，但是却有着令人意想不到的恐怖传说。据说，大和曾经还是湖泊的时期，湖对岸的当麻（地名）和川原（地名）之间发生了争吵。经过长时间的争吵，湖水被当麻取尽。结果导致很多生活在湖泊里的乌龟都死了。再后来，村民们觉得乌龟很可怜，于是就把乌龟的形状刻在石头上作为祭奠。现在的龟石虽然面朝西南方，但据说最开始是面朝北方，接着是面朝东方的。传言说，一旦之后朝西注视当麻方向，大和盆地（现在的奈良盆地）就会变成一片泥海。

## 飞鸟川飞石

“飞鸟川飞石”指的是万叶集中吟诵过的飞鸟川的“石桥”（搭石，铺在水里方便大家过河的石头），在万叶集的歌人看来，过桥便是相逢的意思，也被用来比喻和恋人之间的距离感，被引用在很多的诗歌中。



飞鸟川飞石（下流）

いはし  
明日香川 明日も渡らむ石橋の  
遠き心は思ほえぬかも

中文大意：明日香川两岸隔，明日渡河与君见。  
一往情深终连贯，不似石桥断又断。

去探寻这些看似没有什么特别意义的普通石头背后隐藏的故事，或许也是打卡明日香村的一大乐趣。

在明日香村，有几所农家民宿，这次给大家介绍的是从近铁飞鸟站徒步约7分钟的农家民宿“古都里庵”。

古都里庵民宿是在一座拥有120年历史的古老民居的基础上改造而成的农家民宿，完整保留了原有的传统气息，添加了便利的现代生活设施。对于没有实际见过日本民宿的我来说，能参观到充满日本古风韵味的古都里庵民宿，是很难忘的一段经历。这次，我有幸采访到了庵主小川勋先生。

## 起居室

首先，小川勋先生为我介绍了空间开阔、充满自由开放气息的起居室。进门后，侧边有个很大的玻璃拉门，通过玻璃拉门，可以看到古都里庵引以为傲的庭院。单从房间里眺望整个庭院，就让人感觉很治愈。



刚要开始采访时，庵主夫人便端来了亲手制作的涩皮煮栗子。涩皮煮也是采摘于古都里庵的栗子制作而成的。一边品尝栗子，一边听了很多关于古都里庵的故事。

## 庭院

景色优美的庭院是庵主最喜欢的一处。庭院里，栽种着各种各样的树木，池塘里，锦鲤在水中游动。走进庭院深处，有一棵树龄100年左右的巨大樱花树。



据庵主介绍，樱花季和枫叶季的景色最美，每到那个时期，预约总是蜂拥而至。庵主很喜欢坐在廊檐下，眺望庭院的景色。坐在廊檐下边喝茶边眺望庭院，即使是下雨天，也能感受到独树一帜的雨之景，这也是庵主推荐给大家的最佳打开方式。

## 日式房间



观赏完庭院后，被庵主带领到了一个充满昭和风韵的日式房间。

据庵主介绍，这个日式房间特别受全家一起出游的客人的喜爱。怀旧气息的日式房间，摆放着从京都的古董市和其他古农家里收集到的小物件。对于日本人来说，这将是一段令人难以忘怀的美好回忆；对于海外游客来说，能真切感受到古韵的古风日本，也将会是一次难得可贵的体验。

## 楼梯和阁楼

正要上2楼的时候，第一次亲眼见到下面衣柜式设计风格的楼梯。据庵主介绍，这个衣柜式楼梯是在京都的古董市买到的，大约是100年前的物件。



上2楼的楼梯

爬上颇有新奇的楼梯，上了2楼。映入眼帘的是，由储藏室改造而成，并深受小孩和大人喜爱的阁楼。想象着大家在睡前齐聚在阁楼上，畅快的聊天后甜甜的进入梦乡，便觉得无比幸福。

## 结语

听到客人在离开时说道，“真是太好了”而感到欣慰的庵主夫妇，以此为动力并一直坚持经营着这个民宿。庵主夫妇介绍到，看到客人在留言本上写下的只言片语，也因为客人的存在，感觉这份工作变得意义非凡。

当问起庵主明日香村的魅力之处时，庵主出乎意料地回答道，“什么也没有”。我一直认为丰富多彩的自然风光和悠久的历史都是明日香村独特的魅力，所以听到这个回答时大吃一惊。庵主继续说道，与不管在哪里都人山人海的京都等地相比，明日香的人相对较少，虽然什么也没有，但是可以悠闲地享受生活。我深以为然，这便是它的魅力所在吧。



## 最后，庵主给读者们的寄语：

“飞鸟地区是日本的精髓，日本的起源之地。有机会请大家一定来明日香看看。”

- 地址：〒634-0137 奈良县高市郡明日香村真弓1473
- <https://kotorian.jp/>



# 编后语

## 何谓《奈之良》？

我们作为奈良县国际课的国际交流员，以外国人的视角，自行采访，挖掘散落在奈良各地的人文瑰宝，向海外游客以及奈良本地人传递不为人知的小众秘境魅力。本杂志若能够激发您对奈良的兴趣，或成为您感受奈良县魅力的契机，我们将不胜荣幸。

## 地图



熊 亚芳 (照片左为作者)



中国与奈良历史渊源深厚。来奈良时，不仅可以接触到历史，还可以享用到奈良的乡土料理。这次我前往明日香村，对“水谷草木染”体验教室进行了采访。使用植物提取的天然染料，给手帕染上鲜艳的颜色，让我为之感动。另外，我也采访了乡土料理的百年老店“飞鸟之乡 MENDOYA”。

明日香村有很多精彩的地方，强烈推荐大家一定来明日香村，领略这里的独特魅力。

李 映美 (照片右为作者)

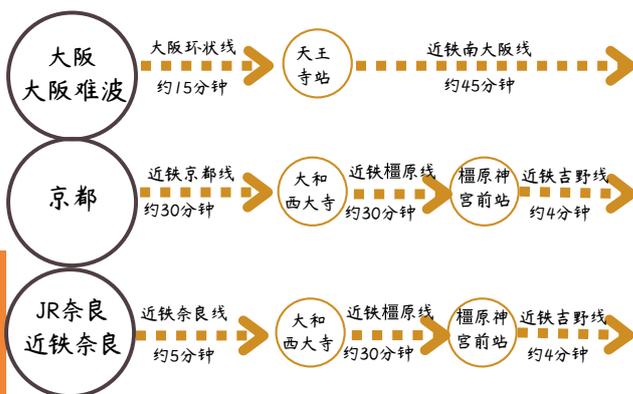


这次我去采访的明日香村，不仅拥有悠久的历史，还有许多自古以来存留下来的石造物。除了这次给读者们介绍的石造物以外，明日香村还有许多的历史遗迹。明日香村的自然风光，让人无比陶醉和治愈。

大家要不要来明日香村，体验各式各样的文化呢？

## 交通指南

### 电车路线



明日香村

### 驾车路线

从大阪出发：约1小时10分钟  
从京都出发：约1小时30分钟  
从奈良出发：约1小时

到达明日香村

## Special Thanks

谨向为本次采访提供协助的以下单位表示感谢：  
水谷草木染、飞鸟之乡 MENDOYA、农家民宿“古都里庵”、明日香村役场、宫内厅书陵部畷傍陵墓监区事务所的相关人士。

### 《奈之良》Na no Ra

发行方：奈良县知事公室国际课  
发行日期：2022年12月

若对本刊有任何意见或疑问，敬请联系  
以下单位：

〒630-8501  
奈良市登大路町30 奈良县知事公室国际课  
TEL: 0742-27-8477  
FAX: 0742-22-1260

