

わがし

# 和果子

职人亲授，60种日本岁时甜点  
随着春夏秋冬的更迭，呈现花鸟风月的变化，  
和果子职人与您分享美学与食感兼具的手作点心。



(日) 渡部弘树 傅君竹 著  
杨志雄 摄影

河南科学技术出版社

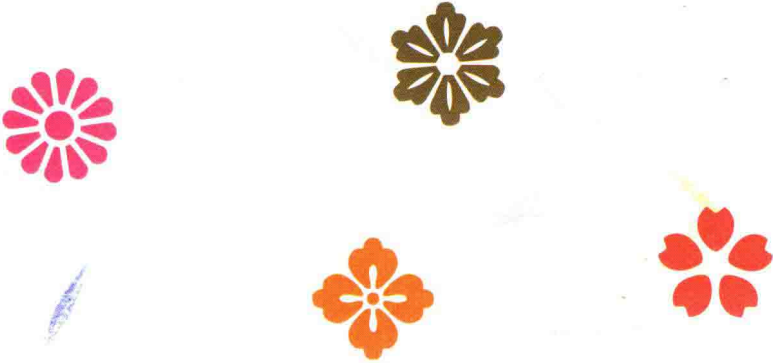
わがし

# 和菓子

职人亲授「60种日本岁时甜点」



渡部弘树 傅君竹 著  
杨志雄 摄影



本书中文繁体字版本由橘子文化事业有限公司在台湾出版，今授权河南科学技术出版社有限公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

版权所有 翻版必究  
豫著许可备字-2016-A-0121

项目合作：锐拓传媒 [copyright@rightol.com](mailto:copyright@rightol.com)

#### 图书在版编目（CIP）数据

和果子：职人亲授，60种日本岁时甜点/（日）渡部弘树著；傅君竹著；杨志雄摄影. —郑州：河南科学技术出版社，2017.1

ISBN 978-7-5349-8423-5

I. ①和… II. ①渡… ②傅… ③杨… III. ①糕点—制作—日本 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第008441号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：[www.hnstp.cn](http://www.hnstp.cn)

责任编辑：冯 英

责任校对：张 敏

责任印制：朱 飞

印 刷：河南新达彩印有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：185mm×260mm 印张：11.5 字数：250千字

版 次：2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

印 数：1—4000

定 价：68.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

推荐序

002 满足人心的和果子·梶山浩司

004 融合日本与台湾文化的创新和果子·羽鸟诚

006 日本文化的传承·关宗贵

007 岁时亭和果子于东吴大学推广部的足迹·祝晓梅

008 融化于舌尖上的艺术品——和果子·廖育卿

009 和果子与茶道的共依共存·台湾里千家茶道北投协会

作者序

010 让更多人爱上和果子·渡部弘树

011 与和果子的缘分·傅君竹



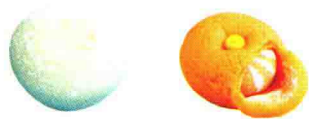
CHAPTER 1  
关于和果子

016 和果子的由来

020 和果子的种类

021 和果子的四季五感

023 主原料



026 常用工具

030 基本馅料

042 基本动作



CHAPTER 2  
上生果子

044 基本外皮与技法

剪菊

048 秋藏 あきくら

050 黄华 おうか

052 溢 ひつ

054 太极 たいきよく

春之和果子

058 蔷薇 バラ

060 山樱 やまざくら

062 扇樱 おうせん

064 将离 しゃくやく

066 牡丹 ぼたん



夏之和果子

069 青叶 あおば

072 紫薇 サルスベリ

074 朝露 あさつゆ

076 夏菊 なつぎく

秋之和果子

078 枫叶 もみじ

080 秋桜 あきざくら

082 稻雀 いなすずめ

084 柿 かき

086 凛菊 りんぎく

088 乙女菊 おとめぎく

090 栗 くり

冬之和果子

091 雪印 ゆきじるし

092 枯叶 かれは

094 雪椿 ゆきつばき

096 橘 みかん



098 橙实 かじつ

100 雪兔 ゆきうさぎ

102 铃鸣 すずなり

104 长寿 ちようじゆ

106 富士山 ふじさん

108 寒椿 かんつばき



CHAPTER 3  
生果子

饼果子

112 樱饼 さくらもち

114 青柚 あおゆ

116 草饼 くさもち

118 御萩 おはぎ

120 福柿 ふくがき

124 草莓大福 いちごだいふく

126 抹茶拿铁大福 まっちゃラテだいふく



## 蒸菓子

- 129 可有时雨 ココアしぐれ  
132 櫻馒头 さくらまんじゅう  
134 荞麦金团 そばきんとん  
136 蒸吟酿 むしぎんじょう

## 烧菓子

- 138 桃山 ももやま  
140 味噌松风 みそまつかぜ  
142 味噌烧 みそやき  
144 一口馅烧 ひとくちあんやき  
146 芝麻球 ごまクッキー  
148 芋金锣 タロイモきんつば  
150 小豆羊羹 ようかん  
152 小豆水羊羹 みずようかん  
154 櫻雪羹 さくらのあわゆきかん  
156 绯玉 トマトかん



- 158 百香果道明寺羹 パッションどうみょうじかん

- 160 心太 ところてん

## 练菓子

- 162 蕨馒头 わらびまんじゅう  
164 黑糖蕨饼 こくとうわらびもち

## CHAPTER 4 干菓子

- 168 和三盆 わさんぼん

- 170 艳干锦玉 つやぼしきんぎょく

- 172 云锦 うんきん

- 174 落雁 らくがん

- 176 寒冰 かんごおり

わがし

# 和菓子

职人亲授「60种日本岁时甜点」



渡部弘树

傅君竹 著

杨志雄 摄影



# 满足人心的和果子

## 知

道渡部弘树、傅君竹两夫妻的出书讯息时，真的由衷感到开心。因为就连在日本，可以出和果子食谱的机会也是非常少的。

他们都是我的学生，此次出书，我觉得实在是很多了不起的事。他们是东京制果学校和果子科的同学，当时我是班导师。在我的印象中，两人的感情和睦，一起练习上生果子（特别是造型部分）的身影，以及在京都市丹波，两人开心采收大纳言的笑容都让我记忆深刻。但老实说，当时是无法想象他们会成为未来的伴侣，并且一起投入和果子界。他们热心致力于其中，现今成为独立且出色的和果子职人，对学校来说，是一件令人开心的事。

我偶尔会出席台湾的活动，去开班教授和果子课程。

在这个过程中，我感受得到台湾对和果子的评价是日益

增高的。和果子作为健康的甜点，渐渐受到世界各地的瞩目，相信在台湾也可以获得同样的评价，更因此会有很多人对和果子深感兴趣。我相信这次的书，对想要更了解和果子的人来说，是很有帮助的。

甜点本来就不是填饱肚子的食物，而是为了让心中感到满足的物品。在未来的生活里，也想要持续拥有着这个被誉为和平象征的甜点。与这本书相遇的人们，我祈祷你们的生活中，每天都有甜点存在，并且可以活用这本书，以它为契机，做出自己的甜点，我便感到欣慰。我在心里描绘着这样的事，用来代替书出版时的祝福语。

梶山浩司

东京制果学校校长



ご出版のご連絡に際し、心よりお喜び申し上げます。日本国内でも和菓子製法書はなかなか出版される機会が少ない中、私共の卒業生でもあります。渡部弘樹・博君竹ご夫妻がこのたび和菓子製法書を出版されるとのご報告を受け、素晴らしい事と感じております。お二人は東京製菓学校・和菓子科の同級生でありまして、その当時はお二人の担任でもありました。本当に仲が良くいつも二人で上生菓子（特に練切りの仕上げ）の練習をしている姿が印象的です。又、京都での丹波大納言収穫の体験も、仲よく二人で楽しそうに鞘を一つずつ紡いでいた姿もよく覚えております。その当時にお二人が生涯の仲間として、一緒に和菓子を作る職人となられることは、正直想像することができませんでしたが、熱心に取り組み、今や素晴らしい菓子職人として独立されていることは、学校に取りましても喜ばしい限りです。私共も時折台湾でのイベントに参加したり、出張授業として和菓子の授業を開催しますが、台湾を訪問するたびに、和菓子に対する評判は向上しているように感じます。和菓子は

健康的なデザートとして、世界中から注目を集めてきておりますので、台湾でも同じようにご評価を受け、たくさんの方々在和菓子に興味を持っていただけるようになると信じております。和菓子に親しんで頂く方々の情報として、今回の本は役立ってくれるものと信じております。もともと和菓子はおなかを満たす食品ではなく、心の満足を得るためのものと言われております。又、今後も平和の象徴ともいえる和菓子のある生活を続けていきたいものです。この本に出会う方々の毎日にお菓子が存在していることを願うばかりです。そして更には、この本をご活用いただき、自分のお菓子を作っていただけきっかけになれば幸いです。そんなことを思い描き、ご出版に際しましてのお祝いの言葉に代えさせていただきます。

梶山浩司

東京製菓学校校長

# 融合日本与台湾文化的创新和果子

## 在

本校结束两年和果子修业的渡部弘树与傅君竹，

即将于毕业五年后，在台湾出版和果子的书。身

为班导师的我，得知这个消息，非常开心地写了这篇推荐序。

两人在学时，专心致力于和果子的认真模样，是他学生的典范。同时，我认为他们不仅在和果子的制作技术上做研究，而且以食文化的观点来钻研，才能够出版此书。

和果子的源头是果实、水果，是古代人赖以生存的食物。这个为了生存的食物，在生活的变化发展中，与供奉神明的供品、文化演变的产物有了连接。从表现季节、各式各样的口味、形状做变化，而有了现在的和果子；由单纯的、维持生命的食粮转变为丰润生活、满足内心的食物。

在日本，制作和果子用的是日本的食材，两人将和果子带到台湾后，加入了台湾的文化与食材，制作出创新的和果子，是令人十分雀跃的事。

和果子有着能将制作者的个性表现于其中的魅力。这不只是和果子的外观设计，而是从面对食材的态度到发想的美学。

祈祷两人的杰出与活跃，能在日本和果子中加入新的美学，以此推荐。

羽鸟诚

东京制果学校教育部次长

当校・和菓子過程で二年間の学びを終え、卒業をしてから5年後に「和菓子の本」を台湾で出版されるとの話しを聞き、在学中に担任をした者として、大変に嬉しい想いで推薦文を書かせて頂いています。

在学中のお二人は、和菓子の技術修得に対して真摯な姿勢で取り組み、他の学生の模範となる物がありません。また、和菓子作りを表面的な手先の技術として捉えず、食文化として捉え研鑽した結果が今回の出版に至ったものと考えております。

菓子の始まりは「木の実」「果物」で、古代人は生きるための食べ物としていました。

この生きるための食べ物、生活様式の変化の中で、神仏へのお供え物・文化的な物との結びつき・季節の表現等々から、様々な味や形へと変化をし、現在の和菓子に至っています。

これは、和菓子を単なる食べ物（生命を維持するための食品）から、生活に潤いを与える（心の食べ物）へと変えて行きました。

日本の生活様式の中で・日本で産する食材を使って作られて来た和菓子ですが、お二人の力で海を渡り、台湾の文化・食材で新しい台湾和菓子が生まれる事には心躍る物があります。

和菓子には、作る人間の自己表現が出来る魅力と力を持っていきます。これは、姿形の表面的なデザインに留まらず、食材に対して向き合う姿勢からも生まれてくる美意識とも言えるものです。

日本の和菓子に新たな美意識を付加した台湾の和菓子作り日々努力する「渡部弘樹」「傅君竹」のお二人の活躍を祈念し、推薦文と致します。

羽鳥誠

東京製菓学校教育部次長

# 日本文化的传承

## 表

现季节的和菓子，集结各种元素的使用来决  
定果铭。

渡部弘樹、傅君竹两夫妻在台湾，除了传统的  
和菓子之外，还依季节使用了现有食材，加入了当  
地文化，创作出美丽的和菓子。

在茶席或茶会中，和菓子是让客人感受季节、  
从中沐浴感动的重要一环。另外，茶工具亦如此。

岁时亭主人的用心创作，真的让我觉得很出色。

美宗贵

日本里千家茶道名誉师范教授

日本里千家茶道正教授

季節の和菓子、取り合わせにより決められる菓子の銘。

渡部弘樹・傅君竹ご夫妻は台湾で伝統的の和菓子は勿論、  
現地の食材や文化に合わせた要素を加えた創作菓子を季  
節によって美しく作っております。

茶席又茶会には、和菓子はお客様に季節感や感動を与え  
る大切なものです。又、お道具も大切な事です。

歳時亭のご主人が心をこめて創作していく。本当に素晴  
らしいことと思います。

関宗貴

日本裏千家茶道名誉师范教授

日本裏千家茶道正教授

# 岁时亭和果子于东吴大学推广部的足迹

一一〇〇七年，关宗贵教授开始在东吴大学推广部开班授课，因为是附设在大学的进修机构，所以收

费都压得很低。犹记得当时不明就里的我，曾经向关教授建言，为何不用台湾的中式点心作为日本茶道的茶点，价格差了好几倍呀！

关教授坚持，认为和果子最能呈现日本茶道中强调的四季感，而且有很多人是为了和果子来学茶道的呢！多年过去了，关教授的坚持果然不是没有道理。很多人一进教室就探头探脑，查看今天的果子，然后惊呼声连连！

很幸运地，岁时亭于二〇一一年在台湾创立，并且在二〇一二年于东吴大学推广部开设了日本和果子的体验课程。这也是在台湾的各大学推广部中，第一次设有这种课程的创举。

当时茶道班的同学呼朋引伴，挤满了教室中的每一个席位，大家仔细观察渡部老师与傅老师出神入化的示范，在一片啧啧称奇声中，大家也完成了人生中第一个自制的上生果子，看着成就感满满的一张张相片，至今仍似乎可以听见大家的笑声回荡在教室中……

感谢岁时亭和果子，一路陪伴我们的学习，让我们可以就近在台湾选购正统日本口味的上生果子。也祝福可爱的小夫妻俩，一路顺利成功！

祝晓梅

日本里千家茶道准教授

东吴大学推广部日本里千家茶道教室指导老师

日本里千家茶道信义教室指导老师

推荐序五

# 融化于舌尖上的艺术品——和果子

## 水

屋里，微黄的灯光，映照着一对专心准备着茶会盛宴的身影。专注的神情宣示着不移的执着，灿烂而温暖的微笑透露出超群的热情。初见君竹与弘树细心呵护和果子的画面，是一个永恒停格的感动。

日本茶道中不可或缺的主角之一——和果子，在茶汤文化中与一服抹茶之间相互平衡，不以震慑人心的美喧宾夺主，却能显出细腻有致的品味。岁时亭忠实地诠释了日本文化里的意蕴，不仅在和果子中融入了注重自然的「美意识」与「季节感」，若再细细品尝，其中加入的新时代里所追求的创意元素则更令人惊喜，丰富了五感通透的享受层次。

岁时亭系出日本制果名家，自然承袭了大和民族在饮食文化里对于专业的追求与执着的信念；而君竹与弘树的两双巧手所揉合出的掌中乾坤，一如茶与汤的完美比例，调和出细致而温润的口感，在主、客之间安静并深刻地传达「一期一会」的真意。

廖育卿

淡江大学助理教授

日本文化研究社指导老师

五感通透的享受层次。

## 和果子与茶道的共依共存

日本和果子的初期发展，根据中村肇《和果子》一书里提到，最早可以追溯至绳文时代后期，农家

使用石臼将七叶树的果实或农作物捣碎后制成泥饼，再予以煮熟，成为类似现在的团子，这也就是日本和果子初期典型的代表。之后再经由七世纪的遣唐使者，镰仓、室町以至桃山时代的禅僧所带回的「唐果子」，及桃山时代经由传教士带来的「南蛮果子」，与江戸时期的蓬勃发展，成为今日我们所见到的日本和果子。

和果子的发展过程，绝对不可以不提及日本茶道。在茶席里，亭主会将具有季节性或生活周遭的事与物，经由挂轴、茶工具与和果子呈现在客人面前，让客人在视觉、嗅觉与味蕾上可以与茶室外的自然合而为一。

傅君竹与渡部弘树两人于二〇一〇年就已在日本里千家茶道开始修业，于二〇一一年由东京制果学校和果

子本科学业，并拥有日本和果子技术专门士资格。同年在台湾着手创立「岁时亭」，选用当地与日本进口材料来制作上生果子，其所制作的上生果子受到里千家师范教授关宗贵老师的赞赏，并数度在里千家茶道北投协会的年度茶会里采用。两位也经常使用台湾特有的材料，尝试新的作品并与关宗贵老师讨论。

今年的「玉猴腾祥」，更以生动有趣造型呈现猴子的特征。傅君竹与渡部弘树秉持着双重身份，在细腻与专注制作的上生果子中，融入了茶人的执着与以客为尊之精神，让在台湾的我们可以随时享受到与日本一样有着季节感与触动五官的和果子。

台湾里千家茶道北投协会

二〇一六年二月



# 让更多人爱上和菓子

## 四

季的转变，使得在某些时期才看到某些花草、动物。在自然的事物上花些心思，表现于和果子上，这样的感性对和果子来说是非常重要的。但是不论多么感性，没有表现的能力是没有办法开始的。

技术进步的要害，我认为是多观察想要以这个人为目标的「他」。观察他的动作手势，从那里学习而形成自己的技术。同时，所有事物都是和时代一起变化，在传统的技术里，加入新的手法，我认为这样，就能在技术演变中传承下去。

在决定出这本书时，我最先进行的是确认知识和技法，从平常制作、学生时期所学，到加入一些创意。同时，也思考要在这本书上登载什么、读者比较想要知道哪些，考虑了各种问题并试做了各式各样的和菓子。

在台湾已经五年，我感觉到和果子文化比最初来时稍微普及了一些，我希望有更多更多的人能爱上和菓子，未来也以这个为目标迈进。

渡部弘树

季節の移り変わり、ある特定の時期にしか見られない草花や生き物。自然の物に心を傾けそれを和菓子に映し出す。そういった感性が和菓子にはとても重要だと感じます。しかしいくら感性が良くとも、それを表現する腕が無くては始まりません。

技術上達のコツは、目標となる人物をよく観察するという所からだと思います。どういう動作をしているのか注意深く見て、そこから何かを得て自分の中に取り込む。そして、全てのものは時代と共に移り行くもの。伝統の技術に新しい風を吹き込む。そうして技術は変化し、伝承していくものだと私は考えます。

本を出すにあたって、まず最初におこなったのは知識、技術の再確認でした。普段から作っている和菓子は勿論のこと、学生時代に勉強したものや少し創作を加えたものなど、又、どのような和菓子を本に載せたいか、どのような和菓子を読者が知りたいか、等様々な事を考えあらゆる和菓子を試作しました。

台湾に来て五年になりますが、来た当初よりも和菓子が浸透してきたのを確かなら感じます。もっとより多くの方々に和菓子が愛されるよう、これからも邁進していく所存です。

渡部弘樹

## 与果子的缘分

# 原

本不在人生计划中的事，却在某些因缘际会下，接触了日本文化而爱上和果子，继而前往日本留学，当然下定决心前往日本，也并非是一条顺遂的道路。

四月进入日本语学校，同年十月便面临升学测试，必须在半年内拿到合格证书。而进入东京制果学校，更是人生一大挑战。日本人也不懂的专门用语，对于我这个外国人来说，更像是鸭子听雷。由于自知本身语言不如日本人，所以我更加努力争取和果子的相关工作，希望借此增加更多实务上及社会上的经验。经过几次面试，很幸运地被知名公司「中村屋」的果子部门录用，让我在技能上更加精进。此外，一路上家人的帮助、老师的扶持，不知不觉中也让我融入日本的生活，身边还多了个日本外子。

回忆起这段留学生活，点点滴滴累积至现在的成绩，而有了孕育这本书的机会。书中不仅保留了日本原有的传统和果子，也加入了台湾文化的创意和果子，除了某些日本当地才有的食材之外，很多都可以利用台湾的素材替代，希望借由这本书，可以让想了解和朋友能够亲手试做看看，或是让不熟悉和果子的朋友，能够进一步认识，进而发扬和果子文化。

和果子修业，学无止境，我期许自己能够虚心好学，精益求精。

最后，感谢参与这本书的老师、编辑、摄影师、出版社的工作人员。

傅君竹