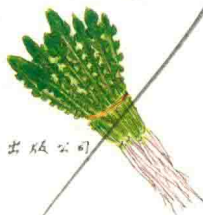
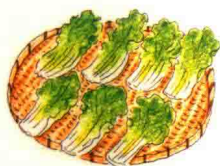
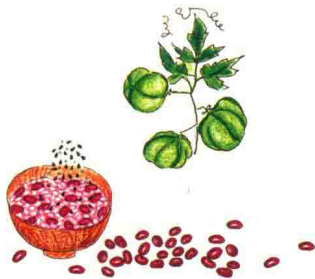


十二个月的日本

吃吃 喝喝 玩玩

〔日〕望月圣子 著

褚方叶 译



南海出版公司

十二个月的日本 吃吃 喝喝 玩玩

〔日〕望月圣子 著 褚方叶 译



图书在版编目 (C I P) 数据

十二个月的日本, 吃吃喝喝玩玩 / (日) 望月圣子著;
褚方叶译. — 海口: 南海出版公司, 2018.1
ISBN 978-7-5442-6347-4

I. ①十… II. ①望… ②褚… III. ①随笔—作品集
—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第256034号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-106

NIPPON NO 12KAGETSU WO TABERU ASOBU KURASU

Copyright © KIYOKO MOCHIZUKI, GENTOSHA 2015

Chinese translation rights in simplified characters arranged with GENTOSHA INC.
through Japan UNI Agency, Inc.

All rights reserved.

十二个月的日本, 吃吃喝喝玩玩

〔日〕望月圣子 著

褚方叶 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 翟明明 刘恩凡

装帧设计 李照祥

内文制作 田晓波

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 850毫米×1168毫米 1/32

印 张 6.5

字 数 80千

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6347-4

定 价 49.60元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com



自序

我居住在多摩山区，距离东京市中心二十五公里，房子周围是大山和树林。

住宅区面积很大，周围有大片森林，一年四季都可以看到小鸟、虫子和植物的身影。

大约三十年前，我租了一块家门前六十坪左右的农田，开始种植各种蔬菜。将近二十年的时间里，蔬菜都能自给自足，不必再去市场上购买。

打理农田有难以想象的乐趣，当然也得花时间和精力。整年与农田打交道，我发现日常生活与大自然中的无数小生灵，以及季节的转换有深深的联系。平时忽视的很多东西也渐渐进入了我的视野。

在日复一日的平静生活中，在自然界的美好事物中，蕴藏着无限的幸福。

现在，田地被原来的主人收回了，他们要在那儿种植橘子，我打理了二十多年的农田成了泡影。但那段时间经历的一切成了生活的源泉，时至今日，依然刻印在我的心头。

我失去了农田，但季节依然如期变换，小生灵们还是不断到访。无论何时，我们度过的每一天都充满了生命的力量。时间对每个人都是公平的，我想过着每天都能感受到生命光辉的日子。

望月圣子

二〇一四年秋





目录

January

1月

1

February

2月

15

March

3月

31

April

4月

47

May

5月

63

June

6月

81

July

7月

101

August

8月

119

September

9月

139

October

10月

157

November

11月

177

December

12月

193



January

1月

年年心怀感恩，祈望今年又是美好的一年。

元旦清晨，收到散发着浓郁香味的屠苏酒，

吃着年糕汤，来到附近的药师堂参拜。

平日熟悉的景色，在元旦这天看来，显得莫名地耀眼、肃穆。

点缀正月的松枝绿意正浓，在这一片萧索的冬景中，感受到了初春的欢愉。

品尝用常见的食材精心制作的年夜饭，

沉浸在缓缓流淌的新年时光中。

用跨年的柚子制成了柚子汁。

抬眼望去，柚子树只剩下叶子，渐渐地消失在大家的视线中。

枯草之下零星的绿色，昭示着春天即将来临……





我们家供奉的是
大日如来。点燃线香、
插上蜡烛，默默地祈祷。

初詣

元旦这天，来到神社，
祈祷一年无病无灾。
在家附近，
有一座掩藏在茂密树林中的药师堂。
堂内的大佛像两边
有十二尊守护神。
小小的神社中，
蜡烛和线香的烟雾缭绕不散，
佛像们的真身都消隐其中。
亦真亦幻，愿望或许能成真。



农田里的松树

小院中的南天竹

小院中四季开花
的柑橘

红米成串
成串垂落



屠苏酒

驱除晦气，
永葆长寿之酒。
用山椒、桔梗、防风、肉桂、
丁香、陈皮、八角等调合而成。
以大米为原料，
经酒曲发酵酿成米酒，
再将屠苏草浸入其中，
真是醇美无比。

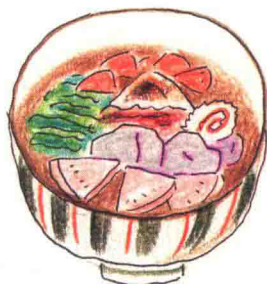
注连绳

为防止不洁之物侵入佛像和法事场所，
会装饰注连绳。
龟状的注连绳、红米及麦秸都没有沾染过农药，
方格花纹的龟壳散发出阵阵麦秸香味，
此刻正点缀在门上，要花费 1680 日元呢！



新年快乐，
今年也请多多关照！！

都是从农田中
采摘来的蔬菜



年糕汤

从田间采回油菜、芋艿、萝卜，
满满的一大锅，再加入煮熟的方形年糕。
这便是元月头三天的早餐。

常年和我生活在一起的老鼠君也赶来拜年了

元旦朝阳

面朝元旦的朝阳，
双手合十，
祈愿新的一年顺顺利利。

六点五十分，
在湖南的花水川河口，
小葡遥望着冲浪者，心怀感激。
一上车就马上
进入了梦乡。

新年
快乐

年夜饭

年夜饭的传统始于江户时代，
当时是供奉在佛像前的食物。
家人们围坐着共同品尝，祈祷家族繁荣。

小索一上车，
就大吵大闹，
所以就留它在家蹲守了



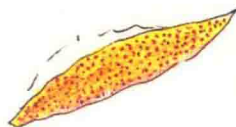
用鲑鱼裹着土豆，
再添加洋葱切片



海苔卷内
是鲑鱼肉



带点甜味的
煮黑豆



裹上保鲜膜的青鱼子
口感非常棒



看胡萝卜
起装饰作用



口味浓郁的
冬菇



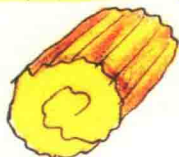
醋腌可以切成薄片，
炖煮可以切厚一点



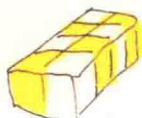
用去年秋天摘的栗子做成
栗子含量百分之百的金团



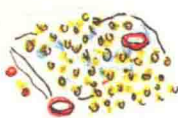
自家萝卜包裹鲑鱼肉，
颜色搭配得很好



自家制的伊达卷，
跟外面买的比比看



锦玉子
口感丝滑、
触感湿润



醋腌小斑鯉
颜色好美啊



买的鲑鱼肉，
小火慢炖、收汤汁



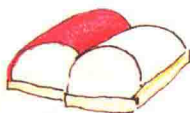
鲫鱼炖萝卜，
鱼冻很美味



八头芋煮得松松软软，
味道更甜了



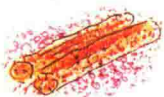
元月不会缺少的一到元月，
礼物——肉馅派



鱼糕价格
就噌噌往上涨



制作沙丁鱼干很简单，
但一不小心就会变硬



拍打牛蒡，
用高汤煮软，
再加入芝麻搅拌



糯米裹上小豆馅，
然后撒上芝麻，
放在油锅里炸



凉拌水菜，
水菜是自己种的



萝卜夹熏鲑鱼，
萝卜是从田间摘的



金橘去核，
加入白糖熬煮，
直至汤汁变黏稠



腌制月山红苕菁



红梅醋腌鹌鹑蛋



高脂肪的腌鲭鱼块
切成薄片做寿司



制作许多醋拌萝卜丝

年夜饭

黑豆……卖力工作^①

牛蒡……深深扎根于大地，
象征永葆幸福

鱼糕……红白两色象征好兆头

伊达卷……祝愿有广博的知识
及良好的教养

金团……祈求财运旺盛

鲈鱼……保佑出入头地

鲷鱼……增添喜庆

鲱鱼……祈祷子孙满堂

沙丁鱼干……身体虽小却
完整

红白两色的醋拌菜丝……模仿

红白两色的花纸绳

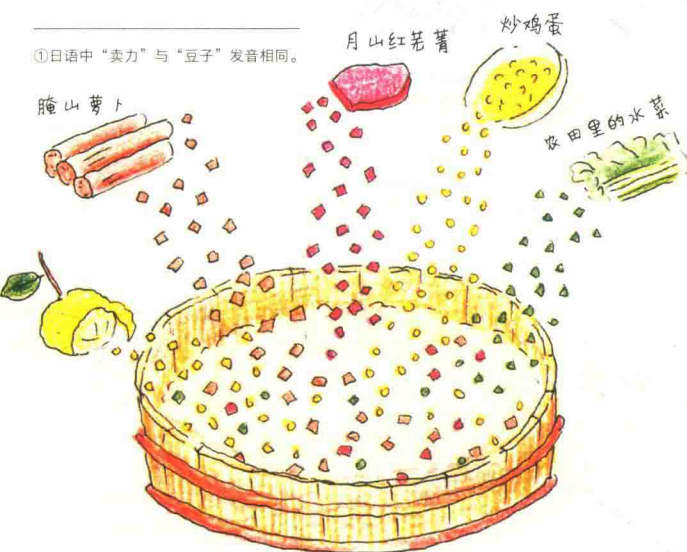
甘露子……代表长寿

醋腌莲藕……前途一帆风顺

海带卷……欢喜安乐

金橘……财运连连

^①日语中“卖力”与“豆子”发音相同。



用剩菜做的寿司饭

元月的年夜饭

还有剩余。

将它们切成小块，
拌入加醋的米饭中。

再加入柚子皮，香味就扑鼻而来，
吃起来也愈发美味。

初梦

元月头两晚的梦唤作初梦。

俗语云：一富士、二鹰、三茄子，
乃代表好运之梦。

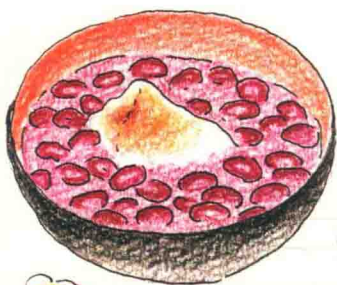
孩提时代争相询问做了什么梦，
真的非常开心。

小寒

元月六日前后，天气越发寒冷，接下来就真正入冬了。“啊，得防寒了。”渐渐生出对寒冷的耐力和心理准备。



市场上出售
装在小篮筐内的七草。
我家田间有萝卜、茼蒿、
繁缕、荠菜、宝盖草，
便做成七草粥喝，
能让心情平静下来。



馅儿

熬干吃剩的年糕红豆汤，
制成红豆馅，
抹到吐司面包上，
再加上生奶油，
非常美味。
让人心满意足！



餵我三天了！



七草粥

元月七日清晨，有喝七草粥的习俗。
用水芹、荠菜、佛耳草、繁缕、宝盖草、
萝卜、茼蒿等
春天的七种蔬菜熬成粥。
在蔬菜凋敝的时节，吸收鲜嫩蔬菜的养分，
可以转化成自身的能量。
这是古人的智慧。



开镜

元月十一日，祈愿一家团圆，
将正月供奉在佛像前的年糕做成年糕红豆汤。
刀具令人联想起切腹，
是不祥之物，
小时候通常是用锤子敲打
佛像前供的三十厘米厚的年糕。



小年（元月十五日）

为了感谢新年期间忙碌的女人们，也称为“女正月”。然而事实上，这一天女人们依然在忙碌。

制作茧玉

小年这一天，为了庆祝丰收，会举行盛大的制作茧玉活动。茧玉是上了色的米粉球。以往总翘首期盼这一天到来，把茧玉以及与生活相关的好彩头系在柳枝上。

圆圆的丸子

茧玉

鲫鱼

草鞋

鼓

小金币

稻穗

金库

载满米袋的宝船

装米的草袋



火节

小年的仪式，
焚烧正月装饰用的门松和注连绳。
用火烤年糕吃，全年可以无病无灾。
把写有祝愿的纸投入火中，火焰越高，
代表你的字也会越写越好哟！

元月十四日

以前，十三日傍晚，
本地的大人孩子会聚集在田间，
把几根长竹竿编在一起，
用麦秸、扁柏和杉树枝叶围成小屋。
孩子们在里面睡一晚，
守护着火节用的小屋。

翌日，
吟唱着《十四日火节，猴子血鲜红》，
用余火烧烤
三色丸子。
一家人开心地享用
带着烟灰的丸子。



小豆

芝麻盐是靠太阳晒干的



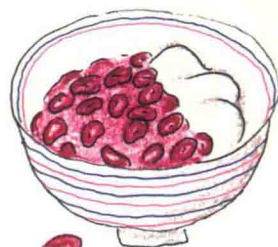
小豆有利于缓解疲劳和排除体内毒素，还有利尿的作用。

红色是花青素。

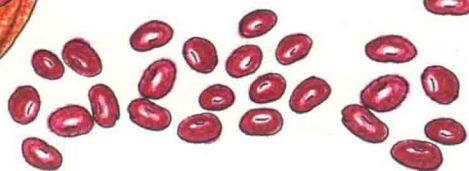
小年习惯吃小豆粥，

而我却煮了小豆饭。

把有机栽培的国产小豆撒在米饭上，再加入芝麻盐。一不留神，就吃了两大碗。



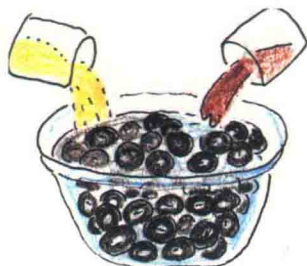
将多余的小豆汤熬干，然后加入香草冰淇淋，是款非常棒的甜点



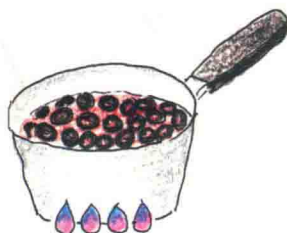
松软的甜黑豆

正月吃的黑豆好吃极了，不禁再次开煮……

软软的、糯糯的，还带了点甜味，煮得很成功哦！



水中加入糖和酱油，将豆子浸泡两天



文火炖煮60分钟，放置一段时间继续煮，反复多次，豆子变得非常松软



柿饼

去年十一月做的柿饼已经干透了。

晾过十天的软柿子也很美味，

经历正月严寒的柿饼，颜色浓艳，

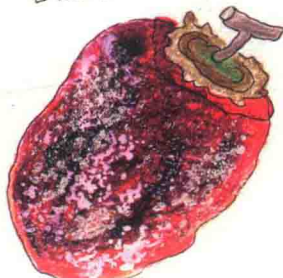
入口即化，非常甘甜。



种子周围
覆着透明物质，
滑溜溜的



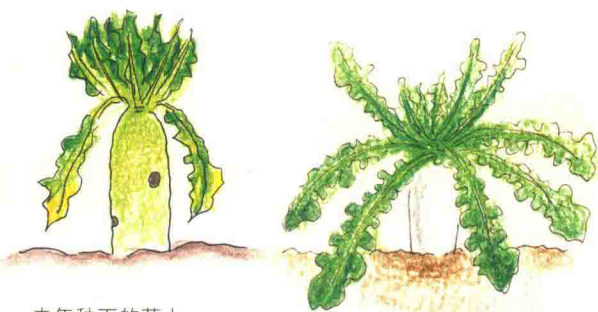
表面有一层
白白的霜



从地里摘回来的柿子，其中的200个做成了柿饼

甜得发抖

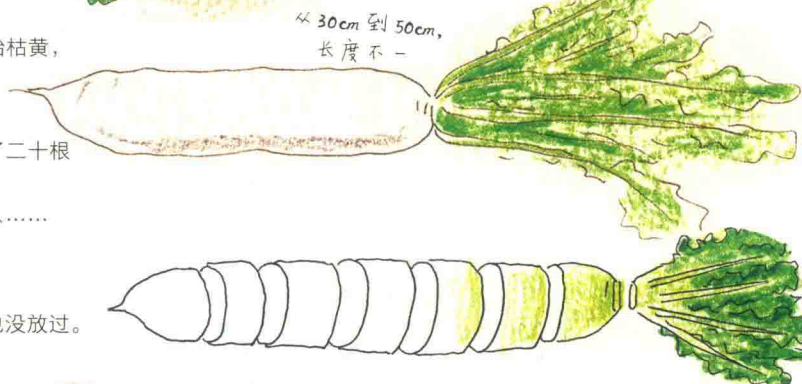




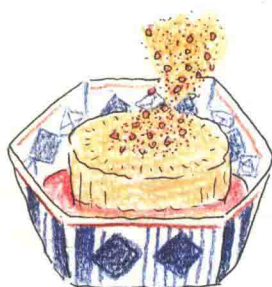
萝卜

萝卜种类繁多，
青萝卜、练马萝卜、三浦萝卜、守口萝卜、樱岛萝卜、圣护院萝卜、辣萝卜，
品种不胜枚举。
其中青萝卜产量占百分之九十五，
是其中最多的。

去年种下的萝卜，
一到元月，叶子开始枯黄，
中间抽出新叶。
难以想象，
这个冬天我已经吃了二十根
自家的萝卜。
每天都是萝卜、萝卜……
改了菜式，
还有点难以接受。
当然，我连萝卜叶也没放过。



每天都吃的凉拌萝卜丝，
加入柚子和芝麻，百吃不厌



用浓汤炖萝卜，
然后撒上木鱼花和芝麻



用胡萝卜皮做的金平料理，
制作过程很简单



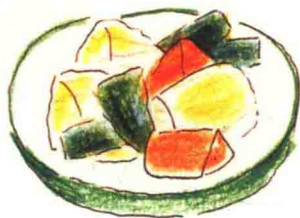
用汤汁炖煮萝卜，
然后加入味噌



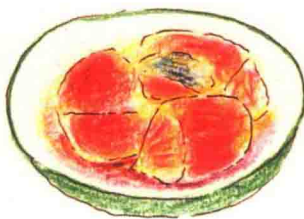
味噌汤炖油煎豆腐和萝卜，
出乎意料地很好吃！



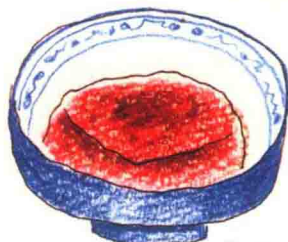
把萝卜拌入美味的燕麦粥，
再加入泡菜，一顿午餐就出炉了



清汤炖萝卜海带



鲫鱼萝卜是传统菜色



鲫鱼萝卜的汤汁，
一过夜就变成了富有弹性的鱼冻

享用不完的萝卜

把生萝卜切成丝，放在太阳下晒干。
小栗跑来大口大口地吃起来。



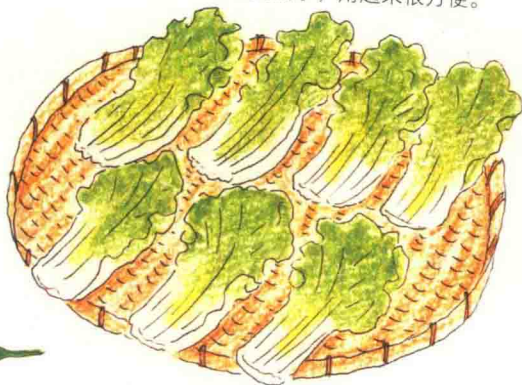
在天气好的日子里，
将萝卜条晒干



萝卜叶放在太阳下晒干后变得脆脆的，
揉成粉，
酒进味噌汤中。

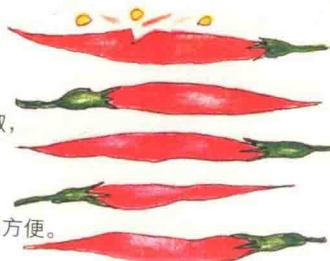
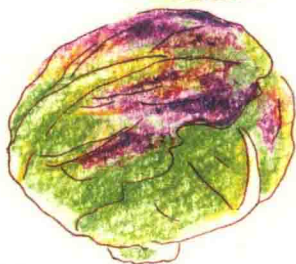
白菜

把正月收割的白菜，一片一片晒干。
量变少了，但味道变甜了，用起来很方便。

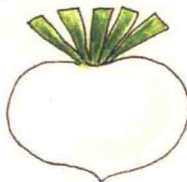


卷心菜

从田间摘回的卷心菜外面发紫了，
这大概就是花青素吧。
可以把表层的菜叶加到狗粮中。



自家农田摘的红辣椒，
一直保存在家中。
到了冬天，
就可以随时食用，很方便。



种下的芜菁
一拨接一拨地成熟，
怎么也吃不完，
真浪费啊！

多摩川上的红嘴鸥和绿鸕鹚

红嘴鸥……鸥科的小型鸟类。

和歌中美其名曰都鸟。

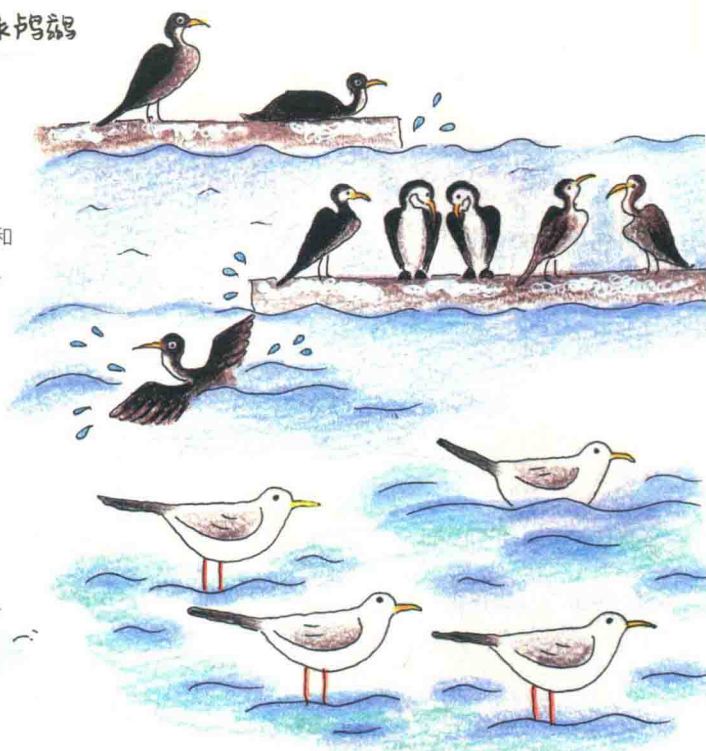
绿鸕鹚……在《万叶集》中
也能见到它的身影。

冬天的多摩川热闹非凡。红嘴鸥和
绿鸕鹚争相在堤坝和浅滩上休息。
堤坝被绿鸕鹚的粪便染成白色，
似雪花落地。

红嘴鸥们一齐迎风昂首，
威风八面。



苍鹭是鹭科鸟类中最大的，
就像有烦心事一般，
它们总是低垂着脑袋。



买了 1200 日元一个的
小不倒翁

大寒

大寒在立春前的元月二十日左右，
是小寒十五天之后。

严寒越发不留情，
是一年之中最冷的时候。

这一天，这两位仁兄便是如此看门。
一直在睡觉，
睡觉。



达摩不倒翁集市

每年的元月二十八日，
有出售不倒翁的集市。

达摩不倒翁是纸糊的小玩具，
外形模仿达摩祖师打坐的姿态。

遇上不倒翁卖得好的时候，
穿着短外褂的店员们便齐声喝彩：
“太太太好了，太太太好了，太太太好了！”
可有气势了。