

日本 一日远六

ひとひ えんぽう



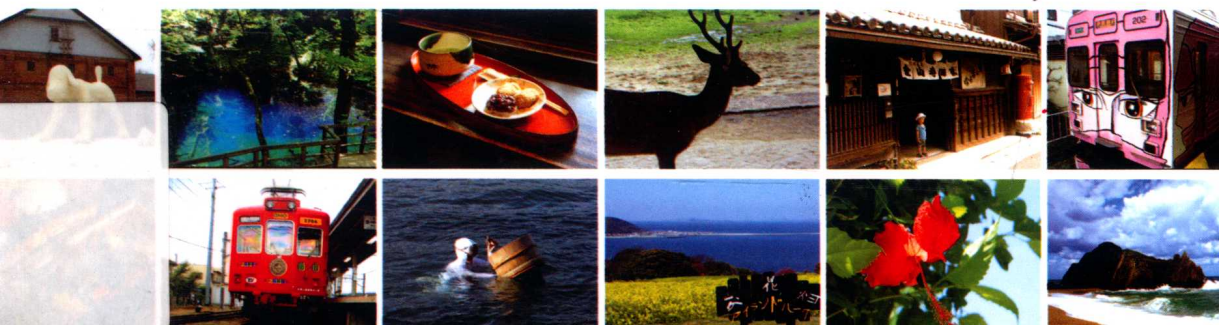
张维中 著

过一日当地人生活，32个隐藏版日本轻旅行

走的、看的
就是跟别人不一样！



南海出版公司





日本 一日远方

ひとひ えんぽう

张维中 著



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

日本一日远方 / 张维中著. —海口: 南海出版公司, 2015.2

ISBN 978-7-5442-7492-0

I. ①日… II. ①张… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第251000号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-087

日本·一日远方: 过一日在地人生, 32个隐藏版日本轻旅行 © 2013张维中
中文简体字版 © 2015 新经典文化股份有限公司
由大雁文化事业股份有限公司 原点出版 独家授权出版

日本一日远方

张维中 著

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 崔莲花
特邀编辑 余雯婧
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化

印 刷 北京顺诚彩色印刷有限公司
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 16.5
字 数 220千
版 次 2015年2月第1版
2015年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-7492-0
定 价 49.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录



东北

- 006 仙台
震后的精神，再起的希望！
- 018 岩手
来自净土的赠礼
- 026 秋田
完美招待，只等你来
- 034 青森
睡魔走过夏日的街

北海道

- 050 函馆
地上的星光

中部

- 060 新潟
夜空下，大地一片白茫
- 066 长野
轻井泽的欧风世界

关东

- 072 群马
沉浸于时间汤中

近畿・三重

- 080 伊势
永恒，伊势神宫
- 092 相差・松阪
海女的故乡
- 098 鸟羽
走进水族馆，感应心灵的回归
- 104 名张・伊贺
溪谷森林，影子传说

近畿・和歌山

- 110 那智胜浦
熊野古道山林之旅
- 122 南纪胜浦・太地
鲸豚路过温泉湾
- 128 汤浅
探访日本酱油发源地
- 134 白滨
浪漫的碧海蓝天
- 144 贵志・南部
跟猫咪站长说Hello!



近畿

- 152 京都
颠覆京都印象，京丹后

- 156 大阪
箕面，把美丽的红叶吃下肚

中国

- 160 冈山
小桥流水，仓敷美观

- 166 广岛
浴火重生的和平之都

- 172 山口
山口的时与光

- 176 岛根
爱情能量之地NO.1

- 182 鸟取
砂丘与咖喱

九州

- 186 宫崎
九州的小京都

- 196 鹿儿岛
与活火山比邻而居的默契

- 206 熊本
与自然相拥

- 214 大分
温泉氤氲的浓厚人情

- 226 长崎
长崎印象

- 236 佐贺
佐贺，不只有超级阿嬷

- 244 福岡
博多湾之风

离岛

- 252 冲绳
用冲绳美味封缄记忆





日本 一日远方

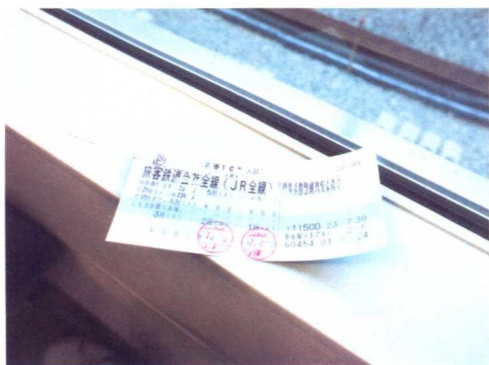
ひとひ えんぽう

张维中 著



南海出版公司

一日，远方



《日本一日远方》里的“一日”指的不是一天之内的旅行，而是极度禅意的说法。一日通常念作“いちにち”(ichinichi)，但这里的“一日”却念成“ひとひ”(hitohi)，包含了三重意思：

- 一、某一天；
- 二、古语“一日中”喝着茶悠闲度日之意境；
- 三、新月、朔月之际，有着新开始、新出发之意。

而“远方”对我来说，是离开东京以后的日本，更是心理层面向往的远乡。其实只要跳脱出日复一日的单调生活，离开习以为常的熟悉场域，那么就算只是邻近的他城，在心的距离里，便也是一种远方。“一日”跟“远方”因此是一种“决定就在这一日离开，并且朝向目标”的生活理念。

这一日，听起来平凡，但身心状态的调整却不一定简单。毕竟多少人总希望改变现状，终究却只是原地踏步。顾忌太多，困难重重，裹足不前的窘态，谁都厌倦。然而人生苦短，还要等到什么时候？所以，给自己一次不要太近也不必太远的出发吧。

恰好的距离，小小的远方。在陌生的城镇里，来一次新的开始。从淳朴的风土民情中，找回心的初衷。

这本书里挑选的路线，就是在“一日／远方”的概念中展开的。从第一条路线开始，总共花了四五年的时间才完成，有些地方甚至去了三



次以上（比如伊势神宫）。想要旧地重游的地方那么多，还未抵达的远方已在默默呼唤。

感谢在这些旅程中，陪伴我一起走过的朋友，以及与我为善的陌生人。

远方的每一日，因为你们，回甘如茶。

啜饮记忆，忙里偷闲，明日又是新月如钩的开始。

东京·神乐坂

特别感谢

株式会社メディアポルタ（步步日本）/ 野原哲也、川昭浩

仙台市经济局国际经济·观光部国际推广课 / 阿部真之、仙台观光协会

株式会社 P-CUBE / 池田由利子、北东北三县（青森、岩手、秋田）观光推进协会、函馆市观光部、和歌山县观光交流课、三重观光国际局、九州观光推进机构、京丹后市观光协会

陈运芝、张曼娟、张维萍、于文立、江昀、于凡焯、孙梓评、林清盛、洪雅雯、詹雅兰、小 V（Venus）、片冈宏彰、Tarumi Kazuhiro



目 录



东北

- 006 仙台
震后的精神，再起的希望！

- 018 岩手
来自净土的赠礼

- 026 秋田
完美招待，只等你来

- 034 青森
睡魔走过夏日的街

北海道

- 050 函馆
地上的星光

中部

- 060 新潟
夜空下，大地一片白茫

- 066 长野
轻井泽的欧风世界

关东

- 072 群马
沉浸于时间汤中

近畿・三重

- 080 伊势
永恒，伊势神宫

- 092 相模・松阪
海女的故乡

- 098 鸟羽
走进水族馆，感应心灵的回归

- 104 名张・伊贺
溪谷森林，影子传说

近畿・和歌山

- 110 那智胜浦
熊野古道山林之旅

- 122 南纪胜浦・太地
鲸豚路过温泉湾

- 128 汤浅
探访日本酱油发源地

- 134 白滨
浪漫的碧海蓝天

- 144 贵志・南部
跟猫咪站长说Hello!



近畿

- 152 京都
颠覆京都印象，京丹后

- 156 大阪
箕面，把美丽的红叶吃下肚

中国

- 160 冈山
小桥流水，仓敷美观

- 166 广岛
浴火重生的和平之都

- 172 山口
山口的时与光

- 176 岛根
爱情能量之地 NO.1

- 182 鸟取
砂丘与咖喱

九州

- 186 宫崎
九州的小京都

- 196 鹿儿岛
与活火山比邻而居的默契

- 206 熊本
与自然相拥

- 214 大分
温泉氤氲的浓厚人情

- 226 长崎
长崎印象

- 236 佐贺
佐贺，不只有超级阿嬷

- 244 福岡
博多湾之风

离岛

- 252 冲绳
用冲绳美味封缄记忆





SENDAI

仙台



宫城县
仙台市

交通资讯

新干线

▶行驶路线：

①东京→仙台

行驶时间1小时37分钟

②东京→上野→大宫→仙台

行驶时间1小时40分钟~1小时45分钟

▶票券购买：

①JR PASS (外国游客可利用)

详细购买、价格与使用方式，请参考官方网站
<http://www.japanrailpass.net/zh/zh001.html>

②仙台一日游巴士券(るーぶる仙台)

票券售价 成人票600日元、儿童票300日元

购票地点 站前公车站、各大酒店与巴士内均可购买

发车时间 早班车09:00发车

末班车16:00自仙台站发车

注意事项 平日每30分间隔发车

周六、日、节假日、8月全天

每20分间隔发车

详细路线 <http://www.kotsu.city.sendai.jp/bus/loople/index.html>



震后的精神， 再起的希望！

“在重建之路上还有一段漫长的路，
然而，紧紧握着爱、
友谊和希望，至少此时此刻
东北人并不孤单。
因为大家陪着他们，
已经走在了路上。”



震后，盛夏七月，我在日本311大地震后踏上了宫城县仙台市的土地。说出“土地”这两个字何其平凡，然而就在那场举世震撼的大地震中，这片当地人习以为常的“土地”几乎翻覆了一切，以及，许多家庭的一生。

仙台市，这座日本东北地区最大的城市，比起许多沿海受灾更严重的区域，或许还算是好的。但，所谓的好，也只是相较之下罢了。2011年3月11日午后，大水淹没仙台机场，飞机随波逐流；东北新干线和JR仙台站严重损毁；伊东丰雄设计的美轮美奂的仙台媒体中心，图书馆内的混乱……那记忆犹新的画面每回想一次，就猛烈地撞击着胸口。

如今，走在灾后的仙台街头，惊讶于这里复原的迅速，仿佛什么也没发生过。但，并不是这样。一切，确确实实曾经发生。从街上悬挂的许多鼓励自我的加油标语里，从仙台人的言谈中，我知道这座城市在那场撼动后，必然有了改变。



仙台厨房

如何从一座城市里找寻当地人的精神呢？早晨的市场是一个选择。地震时因为宫城县生鲜水果产地受灾，导致素有“仙台厨房”之称的仙台朝市，在物资缺乏和本身损毁中，遭到双重损害。但在仙台市民的努力下，如今市场早已恢复活力。民以食为天——市场满足着市民生活里最基本的需求，无论如何得打起精神来，也带给众人向前走的勇气。

“庄家”食堂是市场内一家代表性店家。在店门口的食券机买好食券后，交给柜台的老板娘，就可以进店内等候美味的海鲜盖饭上桌了。庄家食堂的招牌菜是只要一个硬币，500日元就能吃到的“朝市盖饭”。由于客人以市场内从事体力劳动的人为主，分量特别大，甚至还相当罕见的附有餐后水果。各种生鱼片自然是非常新鲜，入口顺滑且充满弹性——绝对是一般餐厅里吃不到的口感。

除了大啖海鲜盖饭，我特别推荐朝市里的两样东西。一样是仙台名物“仙台麸”。麸是类似面筋的食物，制作食材相同，但口感弹性不同。仙台麸的特色在于本身吸收了丰富的高汤，炖煮时会释放出来，即使不添加其他佐料也足够美味。另外一样是其他地方少见的“仙台雪菜”。跟一般雪菜不同的是仙台雪菜耐寒且储存糖分的绿叶中，后味略带一点苦味，被仙台人称为“大人的滋味”。因而有此一说，懂得欣赏仙台雪菜美味的饕客就算是厉害的宫城人了。

SENDAI
01

仙台朝市



在朝市里逛啊逛，感受仙台的重新出发，仿佛就从这些新鲜的食物和充满活力的店家老板开始。经过某一个小摊，老板娘知道我从台湾来以后，热情地说上几句中文。“欢迎！谢谢！帅哥！美女！”双颊满是笑容，不由得被她的朝气感染。也许仙台朝市里的海鲜，在老板甜美的言语中、耳濡目染中更加美味。



仙台雪菜



仙台菇

【仙台朝市】

从1984年就开始的仙台朝市，被当地人昵称为“青空市场”。青空下贩卖着各种来自宫城县和各地的新鲜蔬果鱼肉，在不算太广大的腹地，挤了近百间店铺。不仅能买回家烹调，也可以在市场内的食堂里吃到最新鲜的海产。

① 仙台早市（仙台朝市）

add 宫城县仙台市青叶区
open 08:00 ~ 18:00
close 每周日、节假日（12月除外）
access JR仙台站西口步行约5分钟
web <http://www.sendaiasaichi.com/>

② 庄家食堂（食べ処庄家）

add 宫城县仙台市青叶区中央4-3-1 东四市场1楼
open 08:00 ~ 17:00（售完为止）
close 每周日、节假日
access JR仙台站西口步行约5分钟
web <http://www.sendaiasaichi.com/html/meguri/omise02/omise02.html>





SENDAI
02

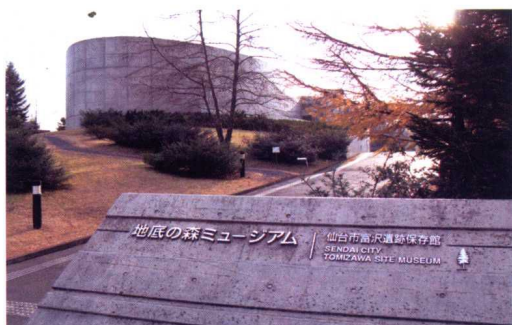
一地下森林博物馆

冰河时期的森林遗址

地下森林博物馆主要是一片展览冰河时期的森林遗址，迄今已超过两万年历史。博物馆利用特殊的方式保存并重现着冰河时期石器时代生活在这里的人们生活。

当时的人们对这个世界一无所知。每天思考的，也许只有觅食与求生。因为无知，他们的欲望必然也比现代人少得多吧？当时的人们也许只有动物性的本能，没有伦理，也没有爱情。

我在想，在这片森林遗址上，第一段爱情，究竟是怎么发生的呢？会不会比钻木摩擦而生的第一把火更灿烂？



地下森林博物馆（地底の森ミュージアム）

add 宫城县仙台市太白区长町南4丁目3-1
open 09:00 ~ 16:45（最晚入场时间：16:15）
close 每周一、每月第四个星期四、
新年期间（12月28日 ~ 1月4日）
access 地铁长町南站西1出口
往西步行约5分钟
web <http://www.city.sendai.jp/kyouiku/chiteinomori/about/index.html>

① 阿部鱼板店 (阿部蒲铎店)

add 宫城县仙台市青叶区中央2-3-18

open 10:00 ~ 19:00

close 1月1日

access 地铁青叶通站1号出口

步行约6分钟

web <http://www.abekama.co.jp/>

SENDAI
03

仙台
竹叶烤鱼板

筋道又有层次的美味

仙台有许多美味小吃。最出名的是毛豆泥糕（ずんだ饼），此外，“竹叶烤鱼板”也是当地人尽皆知的美味。

位于仙台市区热闹的“Clis Road 商店街”上的“阿部鱼板店”，就是一家专售仙台特产“竹叶烤鱼板”的店家。以鳕鱼和其他白肉鱼为主要食材，制成竹叶形状的鱼板，经过烘烤略带焦感以后，弥漫着筋道又有层次的香味。

一份只要 200 日元，也可以在店里现场烤一根竹叶鱼板，再附上一杯茶，清心享受。不添加任何防腐剂的鱼板，冷藏后的赏味期限是一周。携带出境也没问题。



毛豆泥糕

收纳媒体的架子

仙台市区内有一条定禅寺通，马路上种满了高耸的榉木，漫步其中，不知为什么，确实如同路名，给人一股十足的安定感。定禅寺通在岁暮时分，从圣诞节到新年会在树上挂满灯饰，入夜以后，就在寒冷的夜色中闪烁成一片炫目的灯海。

然而，无论是不是摇曳着灯海的时节，定禅寺通上一直有一粒耀眼如钻石的建筑——仙台媒体中心。这栋由日本建筑设计大师伊东丰雄操刀的建筑，外墙以透明的玻璃包裹着整栋建筑，白天有一种开放感，仿佛跟周围的榉木一起深呼吸，夜间从室内透出的光芒，又迷离得充满透明感。

称这幢建筑为收纳媒体的架子，指的可不是要媒体收敛摆架子的态度，“收纳媒体的架子”原来是出自于法文“mediatheque”的原意。而mediatheque，正是仙台媒体中心的外文名称，Sendai Mediatheque。在这栋充满开放感的美丽建筑中，仙台媒体中心致力于保存和搜集与媒体相关的文化资讯，让市民恣意穿梭于既亲民又深邃的艺术发源地。

伊东丰雄以十三条不规则的白色钢架支撑建筑本体，昵称为水草似的结构，让室内在视觉上挪出了更宽敞的空间；也是伊东丰雄生涯中“软建筑”的代表作。这栋建筑获得了优秀设计大奖最优奖，世界建筑东亚区最佳建筑奖，更将伊东丰雄推上了威尼斯建筑双年展的终身成就金狮奖宝座。

在这样与外在环境充满互动、令人忘记自己置身于建筑里的媒体中心，除了收纳展示厅、演讲厅、艺文咖啡馆、设计书店，还有艺廊和搜集影像资料与美术文化的艺术工作室。当然，最主要的还是占地三层楼的市民图书馆。

在夜里走进仙台媒体中心的图书馆，让我深深觉得城市拥有这样一座从里到外都如此美丽的复合式文化中心，是一件多么幸福的事情。更令人感动的是，这栋建筑的存在，并不只是装饰品而已。你可以看见进出这里

