

# 享受北海道

日本KUNAW Magazine 著 孙健 译

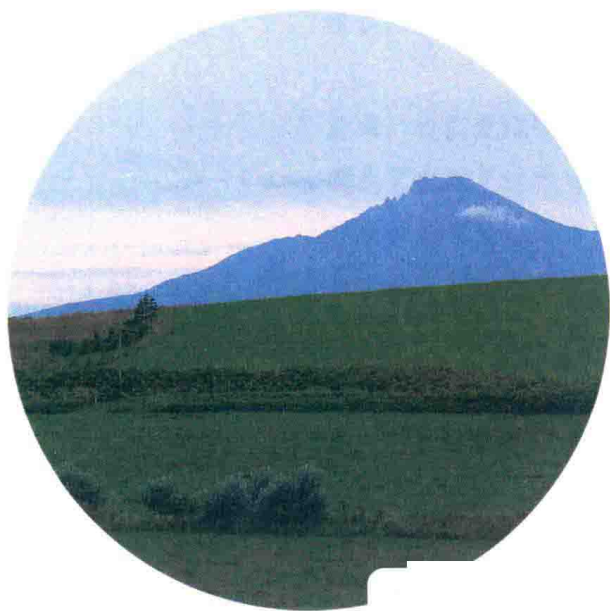
做力所能及之事，  
享受每一个平凡而隽永的日子

卷外借

南海出版公司

# 享受北海道

日本KUNAW Magazine 著 孙健译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

享受北海道 / 日本KUNAW Magazine著; 孙健译. --  
海口: 南海出版公司, 2018.4  
ISBN 978-7-5442-8119-5

I. ①享… II. ①日… ②孙… III. ①散文集-日本  
-现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第292866号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-041

BESSATSU SLOW  
ARCHIVE HOKKAIDO IJYU NO HON vol.2  
©2010 KUNAW Magazine,SOGO Printing Co.,Ltd  
All rights reserved  
Original Japanese edition published in 2010 by KUNAW Magazine,SOGO Printing Co.,Ltd.  
Simplified Chinese Character rights arranged with KUNAW Magazine,SOGO Printing Co.,Ltd.  
through Core Associates Co.,Ltd.,Sapporo

## 享受北海道

日本 KUNAW Magazine 著  
孙健 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

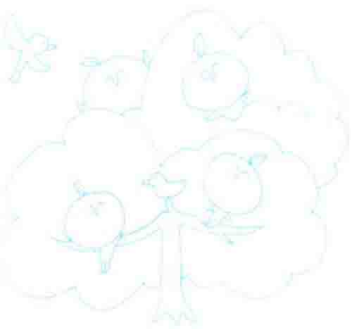
责任编辑 秦 薇  
特邀编辑 郭 婷  
装帧设计 朱 琳  
内文制作 博远文化

印 刷 天津市银博印刷集团有限公司  
开 本 700毫米×990毫米 1/16  
印 张 12.75  
字 数 170千  
版 次 2018年4月第1版  
2018年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-8119-5  
定 价 59.00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

新经典文化股份有限公司  
[www.readinglife.com](http://www.readinglife.com)  
出品



大家好，我们是 KUNAW Magazine，  
位于北海道带广市的一个小小编辑部。  
我们通过杂志《northern style SLOW》，  
不断地向大家传递生活在北海道的那种心灵充实感。

在介绍活跃在北海道的魅力人物的过程中，  
我们注意到他们当中许多人是移居者，  
于是从此前的采访中选出了与移居者相关的故事，  
结集出版了《我想住在北海道》一书。

后来，我们发现还有许多故事想和大家分享，  
因此又出版了这本《享受北海道》，  
分享移居者的生活方式，展现北海道特有的生活乐趣，  
为喜欢北海道的朋友提供参考。

另外，在《我想住在北海道》一书中，  
许多移居者创作了具有北海道特色的手工艺作品。  
在本书末章题为“早期移居者的故事再续”部分，  
记录了部分移居者后续的幸福生活。

希望大家在阅读这本书时，  
内心会生出一份憧憬和喜悦。

# 目录



## CHAPTER 1 生产自然的食材

- 7 隐身富良野深山的布丁小店  
食材与内心皆顺其自然
- 15 黑松内的一间和菓子店  
将感恩融入手作的馅料
- 23 波罗尼的养鸡师傅  
富有生命力的食材
- 31 传统放牧传下来的宝物  
自然风土孕育出的硬质乳酪
- 37 月村良崇的手作乳酪  
月亮缓缓升起
- 44 牧羊人、羊群和牧羊犬  
BOYA FARM 的故事

## CHAPTER 2 用作品再现生活

- 55 早见贤二的活动木雕  
木雕的鸟儿仿佛在轻啼
- 61 梦想的齿轮开始转动  
福岛明子的绘画之路
- 69 宫竹真澄的黏土人偶  
赋予小小人偶抚慰人心的力量
- 75 森山未花的流木篮  
将自然之美缠绕于藤蔓之上

## CHAPTER 3 北海道的生活乐趣

- 81 穿上雪鞋，去看寻常风景
- 91 水栌树上的梦想树屋
- 99 幸福生活提案  
在家养三只鸡怎么样
- 107 自然马术  
人与马的和谐默契

- 112 北海道东部的夏日风物诗  
一起去看草竞马吧

#### CHAPTER 4 栖居在理想的家园

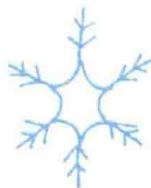
- 116 小岛之家  
红砖小屋中的时光之旅
- 125 与钏路川相依相伴  
顺应自然的巴士生活
- 131 移居黑松内町的小村落  
内田家的幸福密码

#### CHAPTER 5 重归故土，开启新生活

- 137 英生先生的洄游  
画室“华”：绽放于上勇知之丘
- 149 洞爷湖畔的面包店RAMUYATO  
两兄弟与湖畔的古民居
- 157 与小猪做邻居  
祝福之风牧场
- 165 将自由融入家具设计  
枫舍的木工职人
- 172 金泽俊哉的挑战  
雪原樵夫能否跨越社会的隔阂

#### CHAPTER 6 早期移居者的故事再续

- 183 木工坊 汤之里书桌  
被作品吸引而来的年轻人
- 189 家具工坊 旅行树  
梦想的蓝图正逐步实现
- 195 斜里窑  
扎根于陶土的后续故事



# 享受北海道

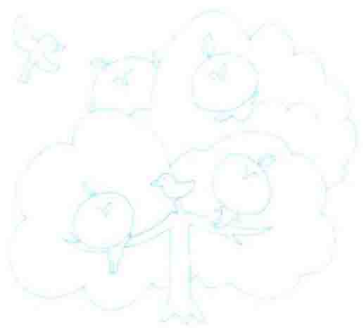
日本KUNAW Magazine 著 孙健译



南海出版公司



新经典文化股份有限公司  
[www.readinglife.com](http://www.readinglife.com)  
出品



大家好，我们是 KUNAW Magazine，  
位于北海道带广市的一个小小编辑部。  
我们通过杂志《northern style SLOW》，  
不断地向大家传递生活在北海道的那种心灵充实感。

在介绍活跃在北海道的魅力人物的过程中，  
我们注意到他们当中许多人是移居者，  
于是从此前的采访中选出了与移居者相关的故事，  
结集出版了《我想住在北海道》一书。

后来，我们发现还有许多故事想和大家分享，  
因此又出版了这本《享受北海道》，  
分享移居者的生活方式，展现北海道特有的生活乐趣，  
为喜欢北海道的朋友提供参考。

另外，在《我想住在北海道》一书中，  
许多移居者创作了具有北海道特色的手工艺作品。  
在本书末章题为“早期移居者的故事再续”部分，  
记录了部分移居者后续的幸福生活。

希望大家在阅读这本书时，  
内心会生出一份憧憬和喜悦。

# 目录



## CHAPTER 1 生产自然的食材

- 7 隐身富良野深山的布丁小店  
食材与内心皆顺其自然
- 15 黑松内的一间和菓子店  
将感恩融入手作的馅料
- 23 波罗尼的养鸡师傅  
富有生命力的食材
- 31 传统放牧传下来的宝物  
自然风土孕育出的硬质乳酪
- 37 月村良崇的手作乳酪  
月亮缓缓升起
- 44 牧羊人、羊群和牧羊犬  
BOYA FARM 的故事

## CHAPTER 2 用作品再现生活

- 55 早见贤二的活动木雕  
木雕的鸟儿仿佛在轻啼
- 61 梦想的齿轮开始转动  
福岛明子的绘画之路
- 69 宫竹真澄的黏土人偶  
赋予小小人偶抚慰人心的力量
- 75 森山未花的流木篮  
将自然之美缠绕于藤蔓之上

## CHAPTER 3 北海道的生活乐趣

- 81 穿上雪鞋，去看寻常风景
- 91 水栌树上的梦想树屋
- 99 幸福生活提案  
在家养三只鸡怎么样
- 107 自然马术  
人与马的和谐默契

- 112 北海道东部的夏日风物诗  
一起去看草竞马吧

#### CHAPTER 4 栖居在理想的家园

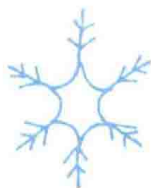
- 116 小岛之家  
红砖小屋中的时光之旅
- 125 与钏路川相依相伴  
顺应自然的巴士生活
- 131 移居黑松内町的小村落  
内田家的幸福密码

#### CHAPTER 5 重归故土，开启新生活

- 137 英生先生的洄游  
画室“华”：绽放于上勇知之丘
- 149 洞谷湖畔的面包店RAMUYATO  
两兄弟与湖畔的古民居
- 157 与小猪做邻居  
祝福之风牧场
- 165 将自由融入家具设计  
枫舍的木工职人
- 172 金泽俊哉的挑战  
雪原樵夫能否跨越社会的隔阂

#### CHAPTER 6 早期移居者的故事再续

- 183 木工坊 汤之里书桌  
被作品吸引而来的年轻人
- 189 家具工坊 旅行树  
梦想的蓝图正逐步实现
- 195 斜里窑  
扎根于陶土的后续故事



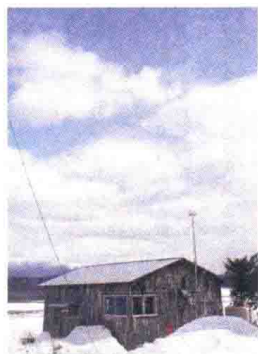
CHAPTER 1 生产自然的食材



隐身富良野深山的布丁小店

## 食材与内心皆顺其自然

~ 虾夷阿妈布丁制造所 ~



与其被不喜欢的事桎梏一生，  
不如在兴趣的道路上追求极致，或许并没有想象的辛苦。  
从城市到深山，阿妈布丁多了一缕自由的香气。

采访、文字 / 和田玖实子 摄影 / 村上真美 设计 / 高山和行

### 靠做喜欢的事安身立命

若想拥有真正属于自己的无悔人生，还是应该把喜欢的事情作为工作。在我看来，要寻找能充分发挥自身才能的工作，最简单的方法就是，在能让自己感到愉快的事物后面试着加上“家”这个字。比如，喜欢画画的人是“画家”，喜欢打网球的人是“网球专家”，专于思考的人是“思想家”……像这样，慢慢发现自己想要成为的“家”。接下来，再思考一下自己是否有信心在这条路上全心投入、追求极致。如果与其他人相比，你有着惊人的执着，就有可能以此为立身之本，生活下去。

“虾夷阿妈布丁制造所”位于邻近富良野麓乡的一个叫作平泽的深山小村，在这里，靠做布丁维持生计的阿妈（本名加藤香织）和“队长”（本名加藤公之，阿妈的先生）简单地实践着“靠做喜欢的事安身立命”的理念：在一片美丽富饶的自然乐土，做自己最爱的布丁，与家人朝夕相伴，悠闲栖居。对阿妈来说，现在的生活没有一丝妥协，实在是自由愉悦，而这份美好也反映到了布丁之中——尽管市面上充斥着品类繁多的同类产品，可他们还是做出了口味独一无二的布丁。



1. 布丁烤好后专用的冷却箱是用拆除仓库后的废弃材料做的。 2. 布丁店坐落于深山之中，基本的销售渠道是邮购，订单来自日本各地。 3. 在窗边的固定座位接收电话订单的“队长”，他曾是平面设计师。 4. 原料牛奶未经脂肪均质化处理，布丁表面会有一层奶油。



阿姆每次会用 40 颗鸡蛋烤 6 个布丁，每天烤 3 次，一天能做出 18 个布丁。

## 寻找理想之所

搬到平泽之前，阿姆和队长住在东京。当时，他们将家中一隅打造成了烘焙工作室，布丁烤好后就在吉祥寺和国立一带开车販售。虽然没有固定的店面，但用大号模具烤制、像豆腐一样切成小块售卖的阿姆布丁很受欢迎，被大家称为东京不为人知的极品美食。

虽然实现了以做布丁为生的梦想，不过在东京卖了两年布丁之后，阿姆清楚地感受到，东京并非自己最终的安身立命之所。“我放下了所有的外在限制，单纯地思考自己以后想在什么样的地方生活。深思熟虑后，我发现自己非常热爱大自然，同时也希望不受语言限制。在日本，自然资源最丰富的地方就是位于国土南北两端的冲绳和北海道了。”幸运的是，与她感情融洽的队长虽然从小到大都生活在城市，但对于住在哪里却相当随性，换句话说，无论身处何地，他都能恬然自适。于是，两人的移居计划启动了。



烤箱每次可以烤6份布丁，每天最多烤3次。

阿姆正在将蜂蜜加入蛋液中。

看似素坯的模具内层涂有釉药，可以用来做焗烤类菜肴。

## 自然的原料，新生的布丁

当两人在北海道与冲绳之间犹豫时，最终将他们向北奋力一推的，是对于做布丁这份工作的认同。从制作布丁的角度思考，北海道确实是个汇集各种优质原料的地方：每日清晨，从养牛人家取回刚挤出的新鲜牛奶；靠年金生活的邻家老爷爷送来完全不计较利润的自然派鸡蛋；甜菜糖也来自自家的农田。既然当地拥有这么多难得的食材，他们索性放弃了以往依赖的进口香草籽，改用美瑛当地出产的蜂蜜来增添风味。“每种原料都比以前的更好，做出来的布丁自然也更加美味，完全是不同层次的东西了。以前在东京用的布丁原料虽然也不错，但是做出来的成品与现在完全没有可比性。”布丁跟随阿姆移居到了北海道（古称虾夷）之后产生了质变，进化为“虾夷阿姆布丁”。

即使用同样的食谱，虾夷阿姆布丁的味道还是每天都有微妙的变化。牛群的身体状况和季节不同，牛奶的纯度、甜度也不尽相同；蜜蜂采蜜的地点和当季盛开的花朵种类不同，蜂蜜的香气也会改变。“味道无时无刻不在变化，令人非常惊喜，布丁好像是有生命的，越看越可爱。以前也觉得布丁很可爱，但从未像现在这样，觉得它们是活生生的。”站在一般商品开发的角度来看，无法保持稳定的口味或许是个缺点，不过这恰恰是坚持选用天然原料的结果，也成了虾夷阿姆布丁引以为傲的特色。

## 选择自由，或许并没有想象的辛苦

两人用废弃的木材，亲手搭建了一间小小的工作室。它孤零零地伫立在山丘上，位于狭窄的碎石坡道尽头。天晴时从这儿眺望东北方向，富良野山岳景色迷人。然而，在对北海道一无所知的情况下，单凭对