

## 生活 在美山



美山町地处京都以北约 50 公里的山区，森林覆盖率达 96%，曾经是一个几乎与世隔绝的地方。全町由数十个分布在由良川河谷两岸的小村庄组成，人口总计约 3500 人。美山町以传统茅葺房屋闻名，过去这种房屋在该地区非常普遍。现在，在古村“茅葺之里”等地，人们依旧居住在这样的茅葺房屋里。茅葺之里与岐阜县的白川乡同被誉为“日本的原风景”。这里现存 39 座茅葺民宅，是国家重要传统建筑群保护区。此外，本地每年一度的茅草采收以及茅葺技术也已被列为联合国教科文组织(UNESCO)的世界非物质文化遗产。

如今的美山，早已不像过往那样闭塞，从京都搭乘火车或巴士均可轻松到达。本地居民至今仍旧保持着亲近自然、扎根当地社区的传统可持续生活方式。在美山，大多数食品都于当地自产自销，自然资源的管理也会着眼于子孙后代的传承，风俗习惯及仪式都被社区完美保留下来。美山的居民们始终致力于保持这样的生活方式，并通过各种体验活动将它们分享给旅行者。

美山保留的传统农耕以及其他举措也被认可为是对环保生活方式的贡献。如今，此处山乡因积极探索可持续性发展的生活而蜚声国际。2021 年，美山町被世界旅游组织(UNWTO)列为“世界最佳旅游山村”，以此表彰当地在推动可持续旅游方面所付出的努力。这样的旅游业形态在给予了居民自主能动性的同时，也保护了文化传统及生物多样性。

## 古村“茅葺之里”



美山町内现存 200 余座传统茅葺建筑，其中最集中的地方，便是“茅葺之里”。这个村庄里有 39 座茅葺民宅，它们排列在俯瞰农田的山坡上，远处是森林覆盖的群山。茅葺之里被誉为“日本的原风景”，可与岐阜县的白川乡媲美。

来访者可以穿过蜿蜒于房舍之间的小道，前往美山民俗资料馆等各处景点。资料馆建筑是一座经修复的 19 世纪农舍，也是少数几处能够进入内部参观的本地传统建筑之一。另一座对外开放的建筑是“小小蓝美术馆”，此处建于 1796 年的民宅，是茅葺之里现存最古老的建筑。茅葺之里是美山町内游人到访最多之地，每年会举办各种节庆盛事，比如“雪灯廊”。这个冬日庆典还会燃放烟花，为夜空添上绚烂的色彩。村庄开设英文导览游项目，让来访者可更深入地了解村庄的历史与文化。

古老的房屋与传统的环境是本地居民齐力维护的成果，他们尽心竭力，保持着社区的布局风貌与活力。茅葺之里于 1993 年被指定为国家重要传统建筑群保护区之后，保护传统建筑成为当地的义务，需要定期更换茅葺屋顶以及进行一些其他修缮。为此，茅葺之里的居民共同出资创办了一家公司，在村内经营餐厅、纪念品商店等业务。公司收益不仅能够用于支付相关维修费用，同时还为本地年轻人提供了就业机会。

在茅葺之里，大部分茅葺房屋的历史都介于 150 ~ 200 年之间。所有房屋每隔几十年就要更换一次屋顶，这是一项费力又耗时的工作。更换过程的第一步就是种植用来铺设屋顶的“芒草”。过去每家每户都有自己的芒草地，而现今，全村居民共享一片草场。这片大草场位于由良川岸边，与村庄隔河相望。芒草于每年秋末雪季到来之前收割，捆扎成束后放在户外晾上一冬，到来年春天收入室内储藏。农舍的阁楼过去也用来储藏干草，不过，现在有一个社区仓库可供大家共同使用。一年一度的茅草采收以及铺设房顶的茅葺技术已被列为联合国教科文组织(UNESCO)的世界非物质文化遗产。

过去，茅葺作业需要发动全村协力，如今则由专业人员使用本地种植的芒草完成。这项工作多在春季或夏季进行，替换下来的旧茅草可以作为肥料再次利用。大一些的房子有时需要分区完成茅葺工作，头一年更换一侧屋顶，第二年再换另一半。

## 入住农舍



美山以生态友好和以社区为核心的生活方式著称，这里有几家民宿能让游人体验到这种生活。这些民宿尽管并非真正的农场，但却为来访者提供了一个远离城市喧嚣、置身于大自然中的宁静环境。有些民宿是由传统茅葺建筑改造而来，并由本地居民创办的公司管理，比如位于古村“茅葺之里”的“またべ”(Matabe)。也有一些是现代化建筑，配备了等同酒店的便捷设施。但所有民宿的运营均秉持了美山可持续发展、厉行节约的精神。

家庭经营的“农家民宿 久里庵”是一处拥有 200 年历史的老宅，在这里很容易窥见美山地区日常生活的面貌。猫咪漫步屋内外，母鸡在园子里下完蛋后“咯咯”地叫着。下午抵达入住后，可以围坐在屋内传统的“围炉里”（用于烹饪和取暖的地炉）旁，享受刚沏好的抹茶和甜点。旅程之后仍有余力的客人，会被邀请一起准备晚餐的菜蔬，或许还能学得一两个烹饪小技巧。晚餐也在围炉里旁享用，有时店家还会提供明火大锅烹制的散养本地土鸡。久里庵都是在榻榻米上直接铺床垫和被褥的日式房间，但也有其他旅店提供带西式床铺的房间。

入住久里庵的客人可以在早餐过后尝试亲手制作乌冬面。首先将面团揉至光滑，放在一旁静置，趁饴面的这段时间去老板自家的小菜地里挑选一些时令蔬菜，准备制作天妇罗。回来后，将饴好的面团擀开，切成面条，煮熟后搭配现炸的天妇罗一起享用。天气允许的话，还可以选择在室外用餐。午餐后是散步的好时间，可以沿着由良川河岸漫步，欣赏周围风光。

每家民宿都有自己的体验项目，包括徒步导览游、茅葺体验或手工制作草鞋等活动。

## 美山的荞麦与黄米



荞麦是美山町常见的主食，也是本地风光中引人注目的一大特色。这是一种生命力很强的植物，不需要太过精心的照料，通常种在稻田的行垄间。荞麦在 20 世纪晚期才成为美山町主要的食材。当时，人口减少导致越来越多的稻田闲置荒废。本地农民最初将荞麦种在部分荒田里，就是因为它们生长茂密，还能开出漂亮的白色花朵，令风景更美。

美山荞麦以美景闻名，荞麦面则以美味著称，如今，它们早已是本地特色美食。位于“茅葺之里”村口的北村餐厅提供手切荞麦面，原材料就来自附近的荞麦地。每年 8 月上旬，趁着稻田秋收前的少许空闲，本地农民开始播种荞麦，到 9 月中旬时，地里开满成片的白色花朵。每逢花期，町内会举办荞麦花摄影比赛，届时摄影爱好者将云集美山。10 月是荞麦的收割季，11 月就能品尝到当年的新荞麦。微微泛绿的新荞麦面口感更为细腻、香味更为浓郁，是不容错过的当季美味。

黄米是美山町的另一种传统作物，以前是大米短缺时的替代品，至今依然能在本地餐单上看到它们。黄米生长所需的水分比大米少一些，过去通常会将它掺入大米中以增加主食的分量。现在，人们会将黄米粉与糯米粉混合，做成黄米麻糬。这是一种口味清淡的甜点，在本地咖啡馆和商店均有销售。

## 香鱼



香鱼，日文写作“鮎”，是美山町传统饮食中的重要食材。香鱼以甜美多汁和馥郁香气著称，烹饪方式一般有两种：“甘露煮”是加酱油和糖慢煨；“盐烧”则是撒上盐后烧烤。这种小鱼盛产于美山町的由良川，因为它们赖以生存的水藻只能生长在这样无污染的纯净水域中。

过去每到秋天，由良川上游孵化出的小香鱼便开始顺流而下，迁徙至日本海若狭湾中更温暖的水域直至成年，等到来年春天再溯流而上，返回出生地产卵。然而，河上筑起的水坝阻断了它们的迁徙循环，如今只能每年向河中投放香鱼苗予以补充。夏天是垂钓季，届时美山町的河岸旁人头涌动，挤满了来自远近不同地区的垂钓爱好者。

在美山地区钓香鱼，最常见的方法是“友钓”，就是将一条活香鱼系在钓钩旁的鼻环上，再放入水中作为诱饵。香鱼的领地意识很强，会本能地攻击任何可能夺取它们食物的入侵者。只要等到河中大些的香鱼聚集到鱼饵身边时下网，有时一次就能捞起好几条上钩的香鱼。

香鱼捕捞受到严格管制，必须持有“游渔券”（钓鱼券）方可垂钓。证件可在美山町渔业组合事务所购买，单日券 3600 日元，全年券 13,800 日元。

## 美山牛奶



美山町山间空气清新、水质清纯，为乳牛养殖提供了完美的条件。尽管产量不大，美山牛奶却因其高品质而备受推崇，深受本地居民喜爱的意式冰淇淋、蛋奶布丁等甜品都以它为原料。

本地养牛的历史虽然已有数世纪之久，但多以耕地、蓄肥为目的，真正养殖奶牛的时间相对较短。20 世纪 50 年代，政府计划在由良川上修筑大坝，遭到美山町民众反对，因为这必将导致耕地流失，大量家庭不得不离土搬迁。政府在与居民协商后，答应为本地农户发展乳牛养殖、茶叶种植等新产业提供扶持。

近年来，美山町的乳牛产业日渐萎缩，目前只剩下两家养殖场。奶农们以日产 3 吨牛奶为目标，致力于为将近 100 头乳牛提供无压力的宽松环境。

美山牛奶口感浓郁、乳脂丰富，这在一定程度上与本地使用的恒温消毒法有关。生牛奶仅加热到相对较低的 85°C 煮 15 分钟，这样有助于保留牛奶本身的风味。不过，这也决定了它的保质期更短，因此，美山牛奶大部分只供本地消费。它们会出现在学校的午餐里，或装在牛奶盒或玻璃瓶里出售，也被用于制作新鲜冰淇淋、意式冰淇淋、奶酪和蛋奶布丁等甜品。所有相关产品都能在町内买到。

## 浊酒



浊酒是一种简单的无过滤米酒，质地较为浑浊。先在蒸熟的米饭里加入水和米麴菌后搅拌，然后放置于凉爽处发酵即可。过去人们常常自己在家酿制浊酒，但 19 世纪晚期，日本政府出台法令，禁止无证酿酒。不过，美山町的浊酒在 21 世纪初再次崛起，当时，政府为推动乡村经济发展，放宽了酿酒禁令，美山町被指定为“浊酒特区”。

如今，美山町的餐厅和酒店都可以小规模自酿浊酒出售，前提是酿酒所用大米必须是自家种植的。本地目前有两家专门酿造浊酒的机构提供直销，同时也在“美山交流广场”公路休息站销售。这两种浊酒的酒精度都在 9% 左右，滋味甘甜，略带辛辣。它们的香气稍有不同，有的带有香蕉或木瓜等热带水果的芳香。

因为没有过滤，浊酒的质地比较浓稠，还会留有一些米粒的质感。这种酒中含有活性乳酸菌，如果你打算购买带回家，千万小心，不要摇晃酒瓶，并在开瓶前冷藏保存。浊酒的保质期最长不超过一个月，两周内享用风味最佳。

## 美山药草茶



美山的河谷和森林里生长着种类繁多的野生草药、可食用植物以及花卉。本地居民世代采集这些植物，用来制作食物和饮品，美山药草茶即是其中一种。

本地传统采摘的草药包括具有利尿功能的问荆、可助消化的柿子叶，以及富含矿物质且据说对肝脏有益的桑叶。美山药草茶就是使用问荆、柿子叶与茶叶、车前草、山白竹、艾蒿、鱼腥草等原料调配而成。其中，鱼腥草是一种开白花的草药，生长迅速，是园丁们的“死对头”，但据说有疗愈功效而自古被人们用来制茶。

制作药草茶，需要将这些草药先放在太阳下晒干，碾碎后放入铁锅中焙炒，饮用时可使用热水或凉水冲泡。袋装药草茶包可在“茅葺之里”村口的纪念品商店和美山民俗资料馆购买。

## 美山茅葺之里雪灯廊



美山的冬天常常大雪纷飞，此时的“美山茅葺之里雪灯廊”是全年最大的亮点之一。这场一年一度的活动在“茅葺之里”举办，从1月的最后一个星期六开始，持续一周。每当夜幕降临，人们就会点亮灯笼里的蜡烛或LED灯。在这里，任何人都可以制作属于自己的雪灯笼：有人将一桶雪倒扣在地上，再把中间掏空，就做成了一个最简单的雪灯笼；也有人会精心设计，制作出抽象的烛台，点亮之后宛如实物；更有人将雪灯笼制成热门动画人物的雕像。节庆期间，村庄里会摆出各种食品和饮料摊位。有些茅葺民居的灯光秀会一直持续到2月下旬。

2月，美山町会另办一场雪祭，场地设置在离茅葺之里约2公里的一处运动场。这项免费活动包括不少合家欢类型的项目，比如雪雕比赛、乘坐雪橇，以及充满趣味的雪上运动会等。

## 小小蓝美术馆



来到“茅葺之里”这座“小小蓝美术馆”，人们可以在明媚如画的环境中探索蓝染的历史。美术馆位于村里最大的一座茅葺农舍内，地势较高。这座农舍是本村世袭村长中野家族的宅邸，建于 1796 年。为保护梯田而建造的石头围墙颇为壮观，庭园小而精美，处处彰显着中野一族的势力与地位。

这栋建筑如今的主人是艺术家新道弘之，他出生于京都，1981 年阖家迁居美山町后买下了中野家宅，并将这座历史悠久的老房子改成了印染工坊。在 20 世纪 60 年代晚期就读于京都市立美术大学时，新道弘之开始接触蓝染工艺，从那以后，他就将毕生精力投入了这项工艺之中。之所以选择美山町，是因为这里拥有纯净的地下水源，而且只有在乡下，他才可能大量烧制草木灰。制作蓝染染料需要用蓼蓝叶发酵，草木灰是这个环节必不可少的重要原料。2005 年，新道弘之开办了美术馆，展示他从世界各地收来的蓝染作品，同时，还向造访茅葺之里的人们介绍这种艺术形式的历史。

在美术馆的入口处可以窥见新道弘之设在隔壁的工坊，工坊地板上嵌着装满了蓝染染料的大桶。这种染料里不含任何化学合成物，剩余时还能当作肥料使用。新道弘之一家就会用它来给自家菜园施肥。除此之外，蓝染染料还有杀菌除虫功效。

由于蓝染具有诸多益处，再加上它鲜亮的蓝紫色泽，数千年来一直受到全世界的珍视，相关历史可在新道弘之的美术馆内一探究竟。农舍的阁楼以前用来存放农家修缮房屋所用的茅葺干草，如今，这里轮替展出艺术家的数百件蓝染收藏品。美术馆门票 300 日元。10:00 ~ 17:00 开放，12 月下旬 ~ 次年 3 月上旬和非节假日的周四、周五闭馆。

## 石田家族住宅



石田家族的茅葺屋舍是日本现存最古老的农家住宅，建于 1650 年，当时的主人是一位世袭村长，家境颇为富裕。该家族在这栋房子里一直住到了 1972 年。同年，石田家族住宅被指定为国家重要文化财产。现在，该住宅使用和当年同样的建材进行了修葺，恢复了它 17 世纪的面貌。

石田家族住宅堪称北山型农舍建筑的范本。这种建筑样式于 17 世纪早期在京都以北的村庄里逐渐发展成型。北山型住宅的特征包括正方形建筑、木板墙、进门玄关区域略微抬高的泥地。石田家族住宅和最早期的北山型农舍建筑一样，入口开在山墙一方，旁边就是牛棚。进屋后的第一个房间是厨房和起居室，这也是室内最大的一处空间，正中央有一个下沉式的地炉“围炉里”。在起居室后面，有一个主要用于接待客人的榻榻米房间，一座家族佛龕，以及家族成员的卧室。当时，家族成员都睡在稻草上。

农舍屋顶为歇山顶式，竹子支架用绳索绑缚连接，没有一根钉子。屋顶下方的阁楼没有窗户，多用于储藏更换屋顶所需的干草。像这样的茅葺屋顶，每隔几十年就要更换一次。整个屋顶分为三层：最外层是厚实的防水层，铺设“芒草”；中层则是稻草，对于农民来说，稻草经济实惠且可大量获取；垫在最底下的，是一层薄薄的去皮麻杆，承托着上面两层。这种传统的三层式结构曾经在整個北山地区都很常见，如今几乎只用于古建筑。私宅的主人们通常更愿意全部使用芒草来铺设屋顶，因为它们更经久耐用。

需要注意的是，石田家族住宅位于美山町最西侧，靠近大野水坝，只适合驾车前往。住宅于每年 3~11 月的周末和公共假日对公众开放，开放时间为 10:00~16:00。

## 祇园社神乐祭



祇园社神乐祭是一场不拘一格的祭典，每年 7 月 14 日在“田歌”村的八坂神社举行。祭典的重头戏是持续大约 1 小时的游行，届时，村民们打扮成长鼻子天狗或鬼怪等民间传说中的角色，击鼓吹笛，载歌载舞，一路来到神社向神明敬献神乐以示供奉。这项祭典已有将近 400 年历史，是该村全年最重要的盛事，通常会有数百名的观光客汇聚于此。

祇园社神乐祭的起源与历史已难以考证，但据说从 1640 年开始田歌村就有这种习俗，有人认为它很可能发源于京都，即祇园神社总本社（八坂神社）的所在地。也有人认为，17 世纪中叶，美山地区经历了一场大饥荒，因为京都的祇园神社为祛病消灾而建，于是村民们就开始向祇园神社的神明祈求消灾除厄。

如今的祇园社神乐祭，旨在祈祷五谷丰登、村庄安泰，以及构建紧密的社区关系。庆典期间演奏的音乐代代口授相传，能够熟记其旋律才被视作名副其实的田歌村居民。参加祭典的人大多对整个流程都成竹在胸，因此只需要在祭典前彩排一周即可。