

## 生活在美山



美山町地處京都以北約 50 公里的山區，這裡的森林覆蓋率高達 96%，曾經是一個幾乎與世隔絕的地方。全町由數十個分佈在由良川河谷兩岸的小村莊組成，人口約 3500 人。美山町以傳統茅葺房屋聞名，過去這種房屋在該地區到處可見，直至今日，在古村「茅葺之里」等地，依然有住戶居住其中。茅葺之里和岐阜縣白川鄉都被譽為「日本的原風景」，這裡現存 39 座茅葺民宅，為國家重要傳統建築群保護區。此外，當地每年一次的茅草採收以及茅葺技術也已被列為聯合國教科文組織（UNESCO）的世界非物質文化遺產。

如今的美山不再像以前一樣交通孤立，從京都搭乘火車或客運均可輕鬆前往。當地居民一直秉持親近自然、永續發展和以社區為中心的生活方式。美山的許多食品都在當地生產和銷售，自然資源的管理和利用注重永續經營，風俗習慣和儀式也在當地社區保護中傳承給下一代。居民們致力於保護這樣的生活方式，並且透過各種體驗活動與遊客分享這份美好。

美山町保留的傳統農耕以及其他舉措，也被認可為是對環保生活方式的貢獻。如今，它因其永續發展舉措而在國際上享有盛譽。2021 年，美山町被世界旅遊組織(UNWTO)列為「世界最佳旅遊山村」，表彰當地在推動永續發展旅遊業、保護文化傳統和生物多樣性方面所做出的努力，同時給予了居民更多的自主能動性。

## 古村「茅葺之里」



美山町內現存 200 餘座傳統茅葺建築，其中最集中的地方便是「茅葺之里」。這個村莊裡有 39 座茅葺民宅排列在俯瞰農田的山坡上，遠處是森林覆蓋的群山。茅葺之里被譽為「日本的原風景」，可與岐阜縣的白川鄉媲美。

遊客可以穿過蜿蜒於房舍之間的小道，前往美山民俗資料館等各處景點。資料館位於一座修復的 19 世紀農舍，也是少數幾個能夠從內部參觀當地傳統建築的景點之一。另一座對外開放的建築是「小小藍美術館」，它原本是一座民宅，建於 1796 年，是茅葺之里現存最古老的建築。茅葺之里是美山町內遊客人數最多的地方，每年會舉辦各種節慶盛事，比如「雪燈廊」。這個冬日慶典還會燃放煙花，為夜空增添絢爛色彩。村莊同時提供英文導覽服務，讓遊客更深入了解村莊的歷史與文化。

古老的房屋與傳統的環境是當地居民共同維護的成果，他們盡心竭力，保護著社區的佈局風貌與活力。茅葺之里於 1993 年被指定為國家重要傳統建築群保護區以後，維持傳統建築成為了當地的義務，需要定期更換茅葺屋頂以及進行其他維修。為此，茅葺之里的居民共同出資創辦了一家公司，在當地經營餐廳、紀念品商店等業務，公司收益不僅能夠支付相關維修費用，同時還為當地年輕人提供了就業機會。

茅葺之里大部分茅葺房屋的歷史都介於 150 年至 200 年之間，每隔幾十年就要更換一次屋頂。這是一項費力又耗時的工作，第一步是種植鋪設屋頂所需的「芒草」。過去每家每戶都有自己的芒草地，而今，全村居民共用一片草場。這片大草場位於由良川岸邊，與村莊隔河相望。芒草於每年秋末雪季到來之前收割，捆紮成束後放在戶外晾上一冬，到來年春天收入室內儲藏。農舍的閣樓過去也用作儲藏乾草，不過，現在有一個社區倉庫可共同使用。一年一度的茅草採收以及鋪設房頂的茅葺技術已被列為聯合國教科文組織 ( UNESCO ) 的世界非物質文化遺產。

過去，茅葺作業需要全村協助，如今則由專業人員使用當地種植的芒草完成。這項工作多在春季或夏季進行，替換下來的老茅草可以作為肥料再次利用。大一些的房子有時需要分區完成茅葺工作，第一年更換一側屋頂，次年再換另一側。

## 入住農舍



美山以生態友善及以社區為中心的生活方式著稱，當地有數家民宿能令遊客體驗這種生活。儘管並非真正的農場，但這裡擁有寧靜的自然環境，遠離城市喧囂。民宿中有一些是利用了傳統的茅葺建築來經營，比如位於古村「茅葺之里」的「またべ」( Matabe )，它由當地居民開辦的公司管理。也有一些現代建築風格的民宿，配置了酒店般便捷的設施。但無論哪一種，均秉持了美山永續發展、節約的精神。

家庭經營的「農家民宿 久里庵」是一處有著 200 年歷史的老宅，在這裡可以窺見美山地區日常生活的面貌。貓咪漫步屋內外，母雞在園子裡下了蛋，咯咯地叫著。下午抵達入住後，可以圍坐在屋內傳統的「圍爐裏」( 用於烹飪和取暖的地爐 ) 旁，享受剛沏好的抹茶和甜點。旅程之後仍有餘力的遊客，會被主人邀請一起準備晚餐用的蔬菜，或許還能學得一兩個烹飪小撇步。晚餐也在圍爐裏旁吃，有時會有用大鍋烹調的當地放山雞。雖說也有旅館提供床鋪，但在久里庵，遊客住的都是直接在榻榻米上鋪床墊和被褥的日式房間。

入住久里庵的遊客可以在早餐過後嘗試親手製作烏龍麵。首先是揉麵至光滑成團，放在一旁醒麵，趁這個空檔去老闆自家的小菜地裡挑選一些時令蔬菜，準備製作天婦羅。回來後，將醒好的麵團擀開，切成麵條，煮熟後搭配現炸的天婦羅一同上桌。天氣適宜的話，可以在室外享用午餐。午餐後是散步的好時間，可沿著由良川河岸漫步，欣賞周遭風光。

每家民宿都有自己的體驗項目，包括健行導覽、茅葺體驗或手工製作草鞋等活動。

## 美山的蕎麥與黃米



蕎麥是美山町常見的主食，也是當地旅遊中引人注目的一大特色。蕎麥是一種生命力很強的植物，不需要太過精心的照料，通常種在稻田的行壟間。在 20 世紀晚期，蕎麥成為美山町主要農產品。當時，人口下降導致越來越多的稻田閒置荒廢。蕎麥生長茂密，還能開出漂亮的白色花朵，最初當地農民是希望美化環境才將它們種在部分荒田裡。

美山蕎麥以美景聞名，蕎麥麵則以美味著稱，如今，它們早已被視為當地特色美食。位於「茅葺之里」村口的北村餐廳提供手工蕎麥麵，原材料就來自附近的蕎麥地。每年 8 月上旬，趁著稻田秋收前的少許空閒，當地農民開始播種蕎麥，到 9 月中旬時，地裡便開滿成片的白色花朵。每逢花期，町內會舉辦蕎麥花攝影比賽，屆時攝影愛好者將雲集美山。10 月是蕎麥的收割季，11 月是當年的新蕎麥上市。微微泛綠的新蕎麥麵口感更為細膩、香味更為濃郁，是不容錯過的當季美味。

黃米是美山町的另一種傳統作物，通常是作為大米的輔食，至今依然能在當地餐單上看到它的身影。黃米生長所需的水分比大米少一些，以前多會將它摻入大米，這樣可以增加主食的分量。現在，當地居民會將黃米粉與糯米粉混合，做成黃米麻糬，這是一種口味清淡的甜點，在當地咖啡館和商店均有銷售。

## 香魚



香魚，日文寫作「鮎」，是美山町傳統飲食中的重要食材。香魚以甜美多汁和馥郁香氣著稱，烹飪方式一般有兩種：「甘露煮」是加醬油和糖慢煨；「鹽燒」則是撒上鹽後烤製。這種小魚盛產於美山町的由良川，因為其生存所需的水藻只能生長在這樣無污染的純淨水域中。

過去每到秋天，由良川上游孵化出的小香魚會順著水流下游，遷移到日本海若狹灣中更溫暖的水域，直到長大成魚。然後在來年春天，牠們會沿著水流再次溯河洄游，返回出生地產卵。然而，由於河上的水壩阻斷了牠們的遷徙路線，現在只能透過人工每年投放香魚稚魚來進行繁殖。夏天是垂釣季，屆時美山町的河岸旁人頭湧動，擠滿了來自遠近不同地區的釣魚愛好者。

在美山地區釣香魚，最常用的方法被稱為「友釣」，就是將一條活香魚繫在釣鉤旁的鼻環上，放入水中作為誘餌。香魚的領地意識很強，會本能地攻擊任何可能偷取牠們食物的入侵者。只要等到河中大些的香魚聚集到魚餌身邊時下網，有時一次就能撈起好幾條上鉤的香魚。

香魚捕撈受到嚴格管制，必須持有「遊漁券」（釣魚券）方可垂釣。遊漁券可在美山町漁業組合事務所購買，一日券 3600 日圓，年票 13,800 日圓。

## 美山牛奶



美山町山間的清新空氣和純淨無污染的水質提供了理想的環境條件，用於乳牛養殖。儘管生產量有限，美山牛奶因其高品質而備受推崇，被用於製作各種受歡迎的當地甜點，如義式霜淇淋和蛋奶布丁。

當地養牛的歷史已有數世紀之久，起初主要用於耕地和提供肥料，真正乳牛養殖的時間相對較短。1950 年代，政府計畫在由良川上修築大壩。美山町民眾反對這項工程，因為這會導致耕地流失，大量家庭不得不搬遷。政府在與居民協商後，承諾為當地農戶發展乳牛養殖、茶葉種植等新產業提供扶持。

近年來，美山町的乳牛產業日漸萎縮，目前只剩兩家養殖場還在經營。牧戶以每日出產 3 噸牛奶為目標，不斷致力於為場內將近 100 頭乳牛提供無壓力的寬鬆環境。

美山牛奶口感濃郁、乳脂豐富，這在一定程度上與當地使用的恆溫消毒法有關。生牛奶僅加熱到相對較低的 85°C 煮 15 分鐘，這樣有助於保留牛奶本身的風味。不過，這也使其保鮮期更短，因此，美山牛奶大部分只供當地消費。它們會出現在學校的午餐裡，或裝在牛奶盒或玻璃瓶裡出售，也被用於製作新鮮霜淇淋、義式霜淇淋、乳酪和蛋奶布丁等甜品。所有相關產品都能在町內買到。

## 濁酒



濁酒是一種無過濾米酒，製作過程是在蒸熟的米飯裡加入水和米麴菌後攪拌，然後放置於涼爽處進行發酵，最終成為一種質地濁濁的酒。過去人們經常在家釀造濁酒，但 19 世紀晚期，日本政府發布命令禁止無證釀酒。不過，美山町的濁酒在 21 世紀初得以回歸，政府為推動鄉村經濟發展，放寬釀酒禁令，美山町也因此被指定為「濁酒特區」。

現在，美山町的餐廳和酒店都可以小規模自釀濁酒出售，前提是釀酒所用大米須是自己種植的。目前，當地有兩家專門釀造濁酒的工廠提供直銷，同時也在「美山交流廣場」公路休息站販售。這兩種濁酒的酒精度都在 9% 左右，滋味甘甜，略帶辛辣。它們的香氣稍有不同，有些帶有香蕉或木瓜等熱帶水果的風味。

因為沒有過濾，濁酒的質地比較濃稠，還會留有一些米粒的質感。這種酒中含有活性乳酸菌，如果您打算購買回家，請小心保管，避免搖晃酒瓶，並在開瓶前冷藏保存。濁酒的保鮮期最長不超過一個月，品嚐的最佳期限為兩週內。

## 美山藥草茶



美山的河谷和森林裡生長著種類繁多的野生草藥、可食用植物以及花卉。當地居民世代採集這些植物，用於製作食物和飲品，例如美山藥草茶。

當地傳統採摘的草藥包括具有利尿功能的問荊、有助消化的柿子葉，以及富含礦物質且據說對肝臟有益的桑葉。美山藥草茶就是使用問荊、柿子葉與茶葉、前草、山白竹、艾蒿、魚腥草等原料調配而成。其中，魚腥草是一種開白花的草藥，生長迅速，是園丁們「眼中釘」，但據說有治療功效，因此自古以來就被用來製茶。

製作藥草茶，需要將這些草藥放在太陽下曬乾，輾碎後放入鐵鍋中焙炒，飲用時可使用熱水或涼水沖泡。袋裝藥草茶包可在「茅葺之里」村前的紀念品商店和美山民俗資料館購買。

## 美山茅葺之里雪燈廊



美山的冬天常常大雪紛飛，而此時的「美山茅葺之里雪燈廊」是整年中最令人期待的活動之一。這個一年一度的節日活動在茅舍小村「茅葺之里」舉行，從1月的最後一個星期六開始，持續一周。每當夜幕降臨，燈籠中的蠟燭或 LED 燈點亮，營造出幽美的景觀。每個人都可以製作自己的雪燈籠：只需將一桶雪倒扣在地上，再挖空中心，便是一個簡單的雪燈籠；也有人更精益求精，創作出抽象的燭臺，點亮後看起來就像真的一樣；或者將雪燈籠塑造成熱門動畫人物的雕像。節慶期間，茅葺之里會設有小吃和飲料攤。有些茅葺民居的燈光秀一直持續到2月下旬。

在2月，美山町會舉辦另外一場雪祭，場地位於離茅葺之里約2公里的一座運動場。這項免費活動包括不少闔家歡樂的項目，比如雪雕比賽、乘坐雪橇，以及充滿趣味的雪上運動會等。

## 小小藍美術館



在「茅葺之里」的「小小藍美術館」，遊客可以在明媚如畫的環境中探索藍染的歷史。這間美術館位於村裡最大的一座茅葺農舍內，地勢較高。該農舍建於 1796 年，原為世襲村長中野家所擁有。為保護梯田而建造的石頭圍牆頗為壯觀，庭園小而精美，這些都彰顯著村長一家的權勢和地位。

現在，這座建築的主人是藝術家新道弘之。他出生於京都，1981 年舉家搬遷至美山町，買下了中野家宅，並將這座歷史悠久的老屋改造成印染工坊。新道弘之在 1960 年代末就讀於京都市立美術大學，並開始接觸藍染工藝。從那以後，他投入畢生精力致力於這門工藝。之所以選擇美山町，是因為這裡擁有純淨的地下水源，而且只有在鄉下，他才可能大量燒製草木灰。製作藍染染料需要發酵蓼藍葉，草木灰是這個環節中必不可少的重要原料。2005 年，新道弘之開設了小小藍美術館，展示他從世界各地收藏的藍染作品，同時向參訪茅葺之里的遊客介紹這種藝術形式的歷史。

在美術館的入口處，遊客可以窺見新道弘之設在旁邊的工作坊，工作坊地板上嵌著裝滿了藍染染料的大桶。這種染料不含任何化學合成物，剩餘時還能當作肥料使用。新道弘之一家就會用它來給自家菜園施肥。除此之外，染料還有殺菌除蟲功效。

由於藍染具有許多好處，加之其本身鮮亮的藍紫色澤，數千年來，一直受到世界各地喜好者的青睞。有關這方面的歷史，遊客可以在新道弘之的美術館中一探究竟。農舍的閣樓曾經用來存放農家修繕房屋所用的茅葺乾草，如今，這裡輪替展出藝術家的數百件藍染收藏品。美術館門票 300 日圓。10:00 ~ 17:00 開放，12 月下旬至次年 3 月上旬和非節假日的週四、週五閉館。

## 石田家住宅



石田家族的茅葺屋舍是日本現存最古老的農家住宅，建於 1650 年，當時的石田家頗為富裕，為世襲村長，在這座房子裡一直住到 1972 年。同年，石田家住宅被指定為國家重要文化財產。現在這所住宅使用了和當年同樣的建築材料加以修葺，恢復了它在 17 世紀時的面貌。

石田家住宅是北山型農舍建築的典範，這種建築類型在 17 世紀早期逐漸形成於京都以北的村莊。北山型住宅的特徵包括正方形建築、木板牆、進門玄關區域略微抬高的泥地。和最早期的北山型農舍建築一樣，石田家住宅的入口位於山牆方，旁邊是牛棚。進屋後的第一個房間是廚房和起居室，這也是室內最大的一處空間，正中心有一個下沉式的地爐「圍爐裏」。起居室後面，有一個主要用於接待客人的榻榻米房間，還有一座家族佛龕，以及家族成員的臥室。當時，家族成員都睡在稻草上。

農舍屋頂為歇山頂式，竹子支架繩索綁縛連接，沒有一根釘子。屋頂下方的閣樓沒有窗戶，主要用於儲藏更換屋頂所需的乾草。這樣的茅葺屋頂，每隔幾十年就要更換一次。屋頂分為三層：最外層是厚實的防水層，鋪設「芒草」；中層使用稻草，對於農民來說這是經濟實惠且易於取得的材料；底層是一層薄薄的去皮麻杆，承托上面兩層。這種傳統的三層式結構曾經分佈於整個北山地區，但如今幾乎只有在古建築上使用。私人住宅的主人通常更偏好全部使用芒草來鋪設屋頂，因為它們更經久耐用。

需要留意的是，石田家住宅位於美山町最西側，靠近大野水壩，只適合自駕前往。住宅於每年 3 月至 11 月的週末和國定假日對外開放，開放時間為 10:00 ~ 16:00。

## 祇園社神樂祭



祇園社神樂祭是一場不拘一格的祭典，每年 7 月 14 日在田歌村的八坂神社舉行。祭典最主要的活動是持續約 1 小時的遊行，屆時，村民們身穿長鼻子天狗或鬼怪的服裝，扮演民間傳說中的角色，擊鼓吹笛，且吟且舞，穿過村莊走向神社，向神明敬獻神樂。這項祭典已有將近 400 年歷史，是村裡一年中最重要活動，往往能吸引數百名觀光客來此共襄盛事。

關於祇園社神樂祭的起源與歷史，並沒有明確記載，但據說它從 1640 年就開始在田歌村舉行。有人認為這個祭典最初有可能起源於京都，即祇園神社總本社（八坂神社）的所在地。也有人認為，17 世紀中葉，美山地區經歷一場大飢荒，因為京都祇園神社原本就為祛病消災而創建，於是村民便開始向京都祇園神社的神明祈求消災除厄。

如今的祇園社神樂祭，旨在祈禱五穀豐登、村莊安泰，以及強化社區聯繫。慶典期間演奏的音樂代代口授相傳，能夠熟記其旋律才被視作名副其實的田歌村居民。參加祭典的人大多對整個流程早已成竹在胸，因此只需要在祭典前彩排一週即可。