

深度人文

大阪之美

墨蘭之旅

JAPAN



關西國際機場

關西國際機場，常通稱為大阪關西機場或簡稱大阪關空，是一座由三個日本大阪府的行政單位管理的機場，分別是泉佐野市（北）、田尻町（中）和泉南市（南），為京阪神都會區和關西地方的主要機場，鄰近有神戶機場、大阪國際機場，位於大阪灣東南部的泉州近海離岸5公里的人工島上。根據日本《空港整備法》，該機場被分為第一種機場。

關西國際機場是全世界第一座百分之百填海造陸而成的人工島機場，它同時也是一座海上機場。但海上機場並非等同填海造陸，世界第一座海上機場是1975年開始營業的長崎機場，長崎機場並不是百分之百填海造陸，它是以海上0.9平方公里的箕島，填擴到2.44平方公里而成。

關西國際機場距離大阪市約38公里，距離大阪市中心只需1小時的車程。機場於1987年動工興建，於1994年9月4日完工啟用。機場的營運單位為新關西國際機場株式會社。該機場在規劃初期曾被暫稱為關西新機場（關西新空港），或因所在地名而被一小部份地方人士稱為泉州機場。



大阪(OSAKA)

大阪市坐落於日本本州島西南面的大阪灣畔，瀕臨瀨戶內海，是大阪府的首府和關西地區的工商業和水陸空交通中心，全市面積為204平方公里，人口為270萬，是日本第二大城市，這裡氣候溫和濕潤，四季花木常青處處河道縱橫，河道上有1400多座造型別緻的橋樑，素有水都之稱和“八百八橋”，又有“千橋之城”的稱譽。

大阪早從一千四百年前就已作為人們聚集、交流的興旺繁華城鎮所存在。大阪有“水都”之稱，自古已來就通過河川、海上與日本國內各地以及中國大陸、朝鮮半島頻繁往來，進行交流，是重要港口，7世紀的時候已經是1個商業中心，豐臣秀吉建設大阪城後大量彙集人和物資使大阪成為全國的經濟中心。豐臣家雖在1615年大阪城「夏之陣」一役中滅亡但大阪一直保持著全國物流中心的地位，被稱為「天下之台所」。



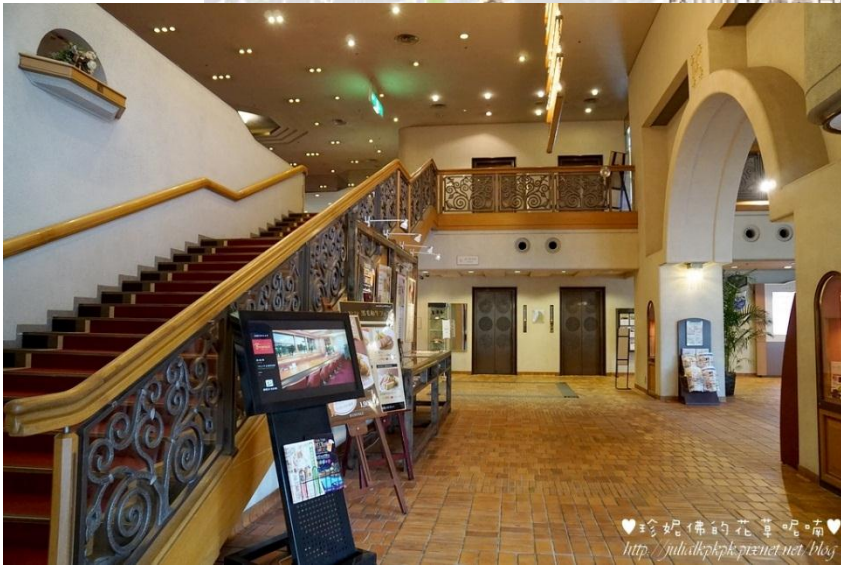
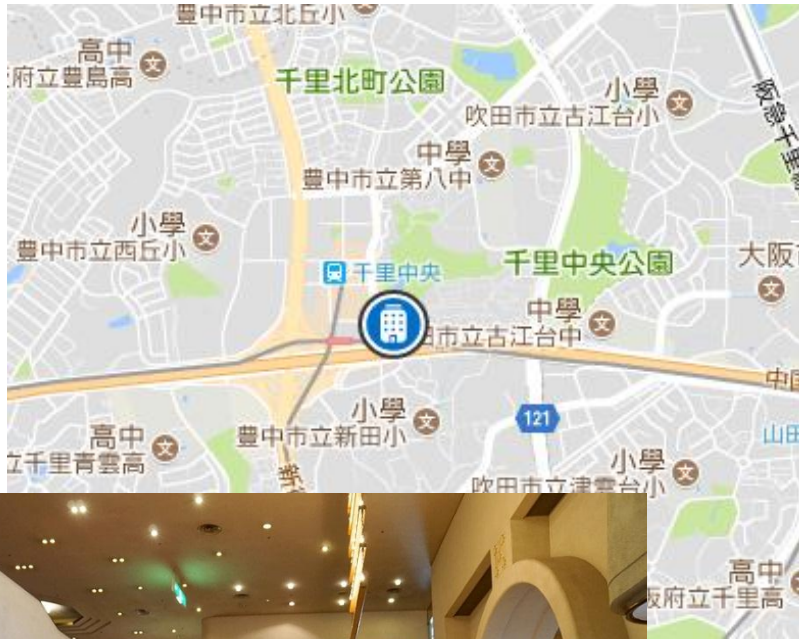
出汁鍋 & 海鮮店 門戶

第一天晚餐



大阪-千里阪急飯店

INS REA



頑固壽司(Ganko) 第二天午餐

公司名
GANKO飲食服務股份公司

業務內容
以餐飲事業為核心進行的外賣、商品銷售（含自主品牌商品研發）等全盤飲食服務事業。公司以壽司、炸豬排及迴轉壽司等日本料理為主，廣泛發展經營着從高端化的宅院式餐廳至市區內外的眾多餐廳。

創業時間
1963年 4月

總部
〒532-0025
大阪市淀川區新北野1-2-13明治安田生命十三大廈8樓
總機電話號碼+81 66308-2288

業務範圍
關西（大阪，京都，兵庫，奈良，和歌山）
關東（東京，神奈川）
*截至2015年7月

Ganko集團全國95家店鋪



1963年，Ganko的創業者小島淳司（現為董事長兼會長）在大阪一個名為“十三”的地方，以一間約15平方米的壽司店開始了Ganko的創業之旅。現在，Ganko以關西為中心，發展並開設了多間店鋪。既是公司名又是店名的“Ganko”也成為了人們對小嶋會長的愛稱。Ganko所有店鋪的標誌也都是以小嶋會長的肖像畫為原型設計而成的。

Ganko擁有數家被稱為“屋敷”（即府邸）的店鋪，這些店鋪的特色在於它們延用了日本傳統的房屋建築與庭院。當您進入店鋪時，身着日本傳統和服的接待員將帶領您進入鋪滿榻榻米的房間。您可以一邊欣賞日本庭院的美麗景色，一邊盡情享用日本傳統的懷石料理。



2013年12月、“日本料理: 日本人的傳統飲食文化”被列入聯合國教科文組織的非物質文化遺產。

自創業以來，Ganko始終以提供更好的飲食文化為基礎進行拓展經營。

以“美味，實惠，快樂”為理念，不僅僅提供料理，還非常注重消費者享用料理時的“環境”以及享用料理的“時光”。Ganko不僅以日本料理、居酒屋、豆腐坊為營銷主體，還以炸豬排、迴轉壽司等特選食材為主為顧客提供全新的餐飲體驗。Ganko不斷創新、致力於為顧客提供特有的餐飲環境及悠閒的用餐時光。

我們將始終延續Ganko賴以發展的那份真誠與執着。現在到處都在提倡效率化和削減成本。即使這意味著要與時代對流，我們也始終本着顧客至上的經營理念，致力於為顧客提供物美價廉的美食。或許“昂貴的美味”是理所當然的，但“美味、實惠、快樂”才是Ganko的特色。放眼世界便會發現，我們一直以來專注經營的飲食文化（即日本飲食文化）如今備受世界矚目。我們希望Ganko本着傳遞這份日本飲食文化的精神與傳統的使命，不斷挑戰自我。



歷史沿革

1965



在“十三”開業的壽司店，在當時作為一家可以同時容納106人用餐的大型壽司店而引發廣泛關注

1963



小嶋淳司在大阪名為“十三”的地方開設了一家約15平方米的壽司店

1969

小嶋商事股份公司成立

1973

十三總店開始了“中央廚房業務”

1975

於大阪市澁川區田川開設配送中心

1980

資金新增至6000萬日元
公司更名為“Ganko餐飲服務股份公司”

1983

POS系統（銷售時點資訊系統）開發
開始使用QC（品質管制）系統

1987

總部搬遷（大阪市澁川區十三1丁目2-13）
開設培訓中心

開設培訓中心

1988
商品中心、中央廚房（約1322平方米）移動至大阪市此花區西九條

1989
大阪市淀川區田川開設豆腐作坊
開始進行豆腐生產

1994
榮獲農林水產大臣將（餐飲業人才培養貢獻）

1995
小嶋淳司就任大阪餐飲業協會會長

2000
榮獲農林水產大臣獎（餐飲業日本飲食普及貢獻）
榮獲物流合理化獎（日本物流系統協會JILS）

2001
小嶋淳司就任日本食品服務協會（JF）會長

2002
Udon-Chiri本家Nishiya加入Ganko集團

2003
榮獲全日本選拔QC Circle大會銀獎及特別獎
（日本科學技術聯盟主辦）

2004
將商品中心（中央廚房，豆腐工廠）移至大阪市港區市岡
開始運營Ganko農場並進行Ganko品牌食材的開發

2005

2005



小嶋淳司就任關西經濟同友會理事
春季勳章表彰會上社長小嶋淳司被授予藍色綬帶獎章
小嶋淳司就任董事會會長
志賀茂就任董事長

2007

以促進人與地球環境的和諧發展進行的紅樹造林活動備受讚賞，並獲得印度尼西亞塔拉卡恩市頒發的感謝狀

2009

2006

小嶋淳司就任關西經濟同友會代表執行秘書

2008

榮獲第2屆“日本高品質服務300強（ハイ・サービス日本300選）”獎項
“小沖繩Overseas”加入到Ganko集團
榮獲日本科學技術聯盟質量控制圈（QC Circle）石川馨獎

2009

榮獲農林水產大臣獎（餐飲業推進當地生產當地消費貢獻）設立“Kizuki科學研究所”，並與產業技術綜合研究所服務工程研究中心開始“顧客接觸點服務”的實踐與研究

獎

開發並引入代替POS的生產管理系統流程管理系統（Process Management System）

與產業技術綜合研究所服務工程研究中心簽訂聯合研究合同

小嶋淳司就任大阪商工會議所副會長

2010



在秋季勳章授予會上，會長小嶋淳司榮獲旭日中綬章

開始食品出口事業

與神戶大學開始服務創新的相關聯合研究

2013

志賀茂就任董事會副會長

東川浩之就任董事長

2014

法善寺橫丁·正弁丹吾亭加入Ganko集團

明治森林箕面國定公園



该公园地处箕面市北部海拔100至600米的山地，是一所风光明媚的自然公园(国定公园)。雄伟的箕面瀑布宽5米、落差33米，蜿蜒的溪谷曲折而流，仿佛两岸的森林缝接起来。附近栖息着980种植物、3000多种昆虫。这里不仅是大阪府宝贵的自然森林，也是"东海自然步行之路"的西起点。一年中可欣赏应季而变的万种风情，春天的樱花、冬天雾凇与冰柱，以及晚秋的红叶甚是美丽。箕面山自古以来便是山岳佛教的圣地，由修行僧建立的修验道德根本道场——泷安寺(箕面寺)等古刹坐落于此地。此外，前往瀑布的路上有昆虫馆，也非常有名。这里除了约1万件昆虫标本之外，还设有大型温室放蝶园，约有30种200只以上的蝴蝶飞舞园内，一年四季随时都可以观察其自然生态。



黑門市場

在明治末期以前，黑門市場曾被稱作"圓名寺市場"。因為那裏附近曾有一座叫圓名寺的大寺廟，便由此得名。而這座寺廟的東北邊的黑色大門又在當時特別出名，漸漸的"圓名寺市場"便成了現在的"黑門市場"。在這個近600米長的市場裏總共有170家店鋪，主要經營新鮮和高品質的肉、蛋禽類和蔬菜水果以及海鮮等生鮮食品。另外，市場還專賣一些其他地方買不到世界各地的調味品及烹飪佐料。儘管半數以上的銷售是針對飲食業主（專業的廚師），但是黑門市場同樣也滿足著普通大眾的需要。170多年來，從飯店廚師到家庭主婦，每個來黑門市場的人都可以根據自己的口味、選擇各類生鮮食品。來這裏逛一逛，您一定會對大阪普通老百姓的"菜籃子"有所瞭解。



鹽烤肉和甜辣鍋

第二天晚餐

INS REA



INS REA
always believe

因思銳國際股份有限公司
Insrea International Corporation

www.insrea.com.tw

相撲火鍋

第三天午餐

相撲火鍋（日語：ちゃんこ鍋／ちゃんこなべ）是日本鍋料理的一種，原本是為了培養相撲力士的相撲體格而開發出來的料理，現在亦成為大眾飲食之一。相撲火鍋的特色為份量大、內容豐富。相撲力士可以一人吃一鍋甚至更多，但一般民眾則通常多人共食一鍋。有許多相撲力士在退役後便經營相撲火鍋店。相撲火鍋的吃法跟材料一般火鍋一樣，但是有在吃完後會加入寬粉條吃完後再加入白飯的三次吃法。相撲火鍋和一般火鍋的差別是，相撲火鍋內含較多的蛋白質和膠質。

在相撲部屋，傳統上根據資歷，高級力士和任何客人可優先享用相撲火鍋，新弟子則可能只分得湯汁。

相撲力士的龐大身形是因他們早上空腹劇烈運動，之後大量進食和午睡而日漸增重。相撲火鍋本身是健康的食物。



Ami Kyoto

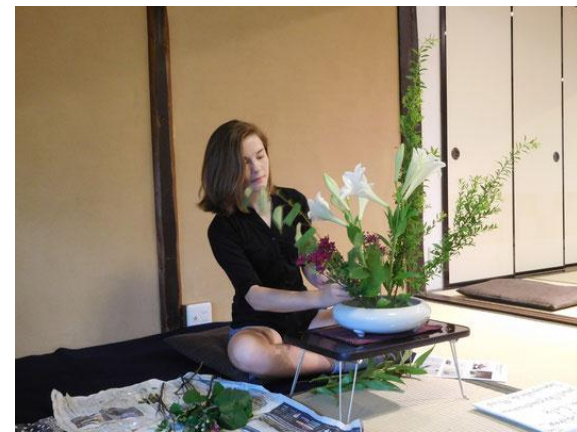
INS REA

Ikebana是日本的插花藝術。這種傳統的正式藝術可能看起來很深奧，但其實並非如此。在獲得這門藝術的基本概念和基本技能之後，任何人都可以創作出不錯的插花作品。

學習插花可以有助於理解日本人對自然的看法; 這是欣賞這種視覺藝術形式的獨特美學、情感和思想的關鍵一步。

插花過去是受過良好教育的男人（如武士或僧侶）必需的「禮儀」。

既然你已經來到這個“奇妙的島嶼”，那麼不去體驗我們真正獨特的文化是一種浪費！



授課內容：

介紹

介紹關於花卉的基本知識，歷史和背景。

要領

通過觀看指導，您將學習到基本概念，進而讓您掌握自己要表達的意象。

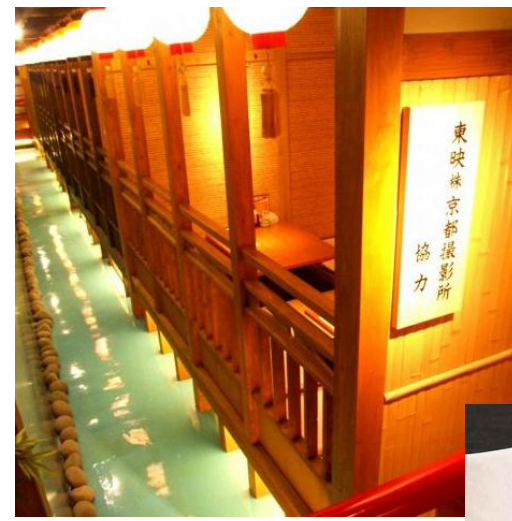
實作

嘗試自己創作一個ikebana藝術作品！當你需要它時，我們會幫助你。



花舞

第三天晚餐



奈良藤田飯店

INS REA



INS REA
always believe

因思銳國際股份有限公司
Insrea International Corporation

www.insrea.com.tw

頑固壽司三条總店

第四天午餐
同第二天午餐

INS REA



染工房-夢祐齋

INS REA

奧田祐齋

1950年生於三重縣熊野市。

繪畫活動結束後，我成為京都的染色藝術家。它以他的風格而聞名，利用與自然和諧相處的“流血”，精巧地操縱水和火。我創造了一種獨特的染色技術，Yume Tokorozome，一種獨特的染色技術，可以再現黃染料，這是現代染色（現代）的染料，染色顏色隨光線而變化。其他書籍，如書中的“夢想之夢”。2008年，在盧浮宮裝飾藝術博物館展出並獲得很高的聲譽。



2010年 舊嵯峨禦所 大本山 大覺寺

大覺寺是在平安時代作為嵯峨天皇的離宮建造的。因為是嵯峨天皇把黃檫染指定為天皇的顏色的，所以敬奉儀式是在大覺寺舉行的。



2011年 青連院門跡

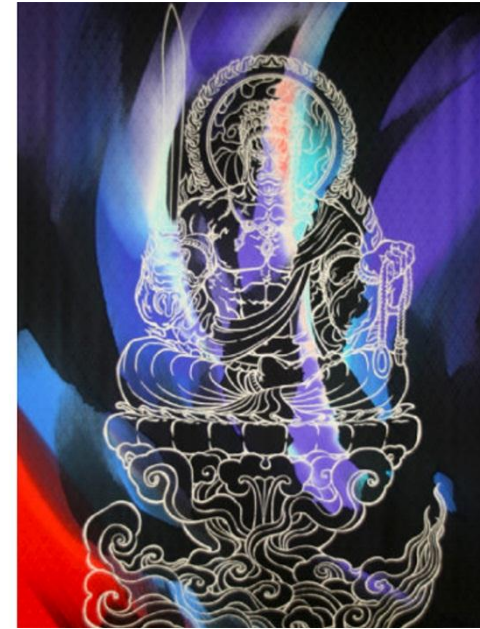
被稱為粟田皇宮的青連院門跡的照明格調高雅，奧田祐齋和象山先生的合作作品“不動明王”在其照射下熠熠生輝。
(青連院門跡供奉著國寶青不動明王)

2014年 鹿島神宮

“takemikaduti” (挂毯)

白描：漫画家村上纪香 染色：奧田祐齋

村上天皇的后人村上也纪香的家族代代都是鹿岛神宮的神官。他本人是一个漫画家，也是大热的TBS电视剧「JIN - 仁-」的原作作者。



“不動明王” (掛毯)

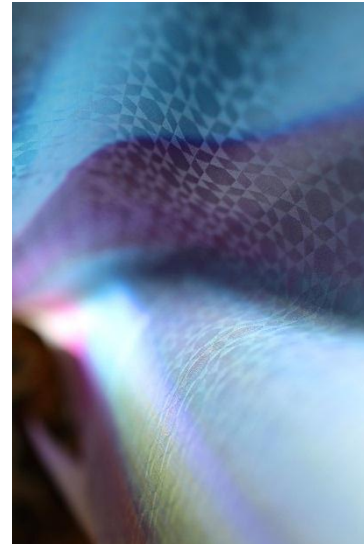
白描：象山 (漫畫家原哲夫) 染色：奧田祐齋

夢幻的印染

用“夢黃櫨染”印染的布，會隨著太陽光的照射而變色。比如黑色變為葡萄酒色、藏青色變為紫紅色等等，可以變換各種各樣的色彩。“夢黃櫨染”起源於日本最高等級的印染品“黃櫨染皇袍”。平安時代初期的820年，嵯峨天皇下詔書指定黃櫨染為只有天皇能在即位大典和大嘗祭等重要儀式時穿著的第一禮服。此後長達1200年的歷史長河中，被最嚴格規定的絕對禁色。天皇親信以外的人很少有機會能看到，一般人也不知道正確的染色法，所以被稱為“夢幻的印染”。1992年，奧田祐齋獲得了調查、研究歷代天皇的黃櫨染的機會，從而解開了這個謎團，使其在現代重現。這種新添了色彩變奏的染色技術被稱為“夢黃櫨染”。

蘊含陽光的日本特色印染

平常看起來色調柔和的布，一旦被太陽光照射，染布的反面就會閃耀著鮮紅色。其震撼力令人驚訝。是一種蘊含了太陽光輝的神秘的布料印染技術。因此，黃櫨染被稱為天皇的顏色。



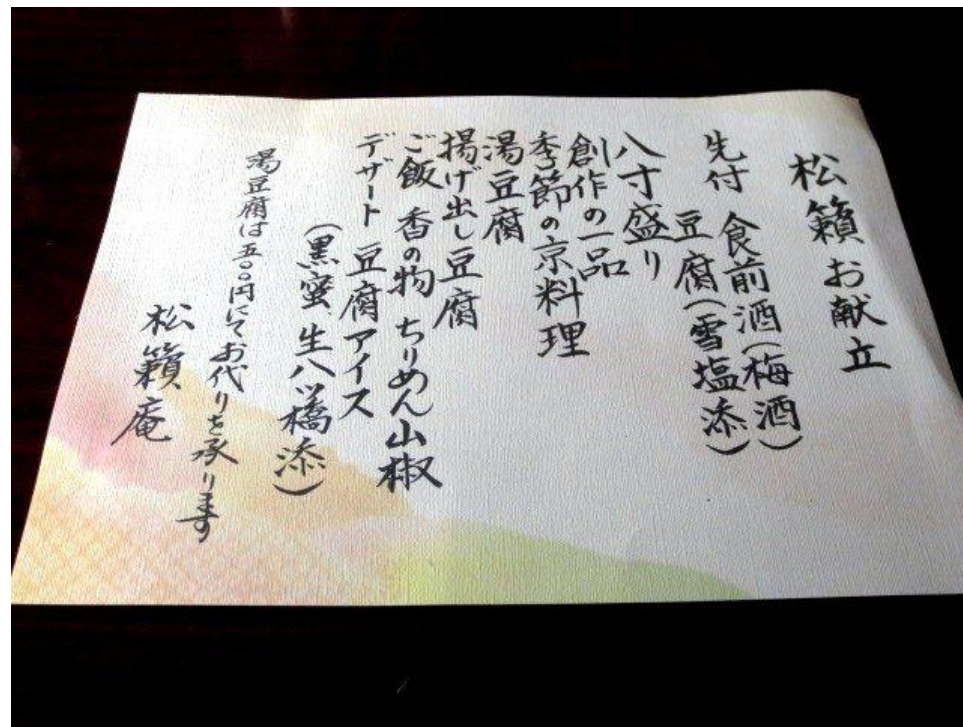
松籟庵

第四天晚餐

「松籟庵」是一間販售豆腐懷石料理的店。能夠欣賞四季分明的景色也是它的魅力之一，特別是紅葉季節更是受到歡迎，事先訂位的話比較好。

松籟庵原本是總理大臣的別墅，讓世界各地的建築家相繼來參訪的宅邸。





高台寺

高台寺位處日本 [京都](#) 東山地區, 與著名的清水寺相鄰, 是屬臨濟宗建仁寺派的 [寺廟](#) 之一, 它前身是武將豐臣秀吉的夫人, 在豐臣秀吉病逝後削髮為尼並為紀念亡夫及為其祈福, 而在京都市的靈鷲山麓旁覓地修建的, 而在1605年 豐臣秀吉夫人逝世後改名為高台寺. 數百年來寺院屢次在火災中被毀, 僅留下開山堂; 靈屋; 茶室的傘亭及時雨亭和觀月台等. 在精美的 [寺廟](#) 正殿旁有一座非常別緻的小竹林和造景 [庭園](#), 這庭園附有茶室, 在年中的某些時候, 高台寺 [庭園](#) 裡面會有 [禪宗](#) 意向風格表演.

寺內主建築之開山堂, 堂內供奉初代住持「三江紹益」禪師, 堂內有純金彩繪, 還有豐臣秀吉夫婦生前所乘的御船及御車, 開山堂兩側有兩個人造湖, 分別以「卧龍池」和「偃月池」, 在開山堂與靈屋間以卧龍廊連接, 既可避雨又可遮陰, 並使兩座主建築得以相連接.



傘亭及時雨亭原是日本茶始祖千利休建造的茶室, 原本是建造在豐臣秀吉萩見城舊居內, 後遷到高台寺, 亭頂像一把撐起的傘, 故而稱之為「雨亭」, 時雨亭與傘亭平行相隔不足10公尺, 是日本唯一的二層建築茶室, 它目前已被日本政府列為國家重要文化遺產而加保護。

高台寺也是日本欣賞櫻花; 楓葉的好地方, 再加上庭園的枯山水, 都是值得一遊的旅遊景點。



高台寺

時間：9：00至17:30

休息日：無休



高台掌美術館

時間：9：30~18：00

休息日：無休



圓徳院

時間：10：00至17:30

休息日：無休



茶道體驗

日本茶道（日語：茶道／さどう、ちゃどう）是日本傳統藝道，是將生活消閑活動提昇至精神意識層次，成為一種獨特傳統禮儀，是宣揚文化之媒介。日本茶道是為客人奉茶之事，源自中國。是一種茶敘的儀式，日本人稱之為「茶湯」（茶湯、茶の湯），而喫茶的敘會則稱為「茶會」（CHAKAI）。和其他東亞茶儀式一樣，都是一種以品茶為主而發展出來的特殊文化，但內容和形式則有別。茶道歷史可以追溯到13世紀。往中國留學的僧侶，於唐朝把佛教和茶帶回東瀛。日本最初是僧侶用茶來集中自己的思想，後來才成為分享茶食的儀式。

現代的茶道，由主人準備茶與點心（和菓子）招待客人，而主人與客人都按照固定的規矩與步驟行事。目前一般的茶會較重視領略其精神，所以現代之茶會或作茶道示範時，大多只進行洞茶之部分，但各項禮儀和步驟仍是非常嚴謹。除了飲食之外，茶道的精神還延伸到茶室內外的布置；品鑑茶室的書畫布置、庭園的園藝及飲茶的陶器都是茶道的重點。



和敬清寂

「和敬清寂」乃茶道之基本精神：「和」是指人與大自然之調和；「敬」是指由主客之間互相尊敬開始，以至對任何事物都抱有謙敬之心；「清」是指心無雜念，令心意純樸清靜，達致「禪」的意境；「寂」更是與大自然融合為一，無始無終之寧靜感覺。

利休七則

利休七則為茶道宗師千利休的弟子依據其平日教導，所記錄下的七條規則：

「茶要泡的合宜入口，炭要好讓水滾沸，花的裝飾要如在野外般自然，準備好冬暖夏涼的茶室，在預定的時間要提早準備，非下雨天仍要備好雨具，體貼同行客人的心意。」



歷史

日本鎌倉時代的臨濟宗留學僧南浦紹明在宋朝時來到中國，將徑山茶宴帶回日本，成為日本茶道的起源。其後，喫茶之風俗不僅普及於僧侶群中，更在公侯武士上流社會中流行^[1]。18世紀江戶時代中期國學大師山岡俊明編纂的《類聚名物考》第4卷中記載：「茶宴之起，正元年中（1259年），筑前國崇福寺開山南浦紹明，入唐時宋世也，到徑山寺謁虛堂，而傳其法而皈。」



京都

京都市（日語：京都市／きょうとし Kyōto shi 關於這個音頻文件 日語發音說明·資訊）是一個位於日本西部近畿地方京都府南部的城市，為京都府府廳所在地，也是政令指定都市之一。京都市的面積為827.83平方公里，下轄11個區。2017年10月，京都市有人口1,472,027人，是日本人口第八多的都市。京都市還和京都府南部、滋賀縣西部及大阪府的部份地區共同組成了「京都都市圈」，其人口數約有379萬。京都市也是「京阪神都會區」的一部份。

自794年桓武天皇遷都平安京到1868年明治天皇東京奠都為止，京都一直都是日本的首都。長年的歷史積澱使得京都市擁有相當豐富的歷史遺跡，也是日本傳統文化的重鎮之一。京都的一些傳統民俗，諸如葵祭、祇園祭等已舉辦超過千年，成為京都獨有的風景。京都市的部份歷史建築在1994年以「古都京都的文化財」的名義被列為世界文化遺產。這些因素使得京都吸引了眾多觀光客，2008年造訪京都的日本國內外遊客數便已突破5000萬人。京都也是日本重要的工業城市，其中又以傳統產業和電子產業最為重要。京都是日本最重要的文化教育城市之一，市內共有37所大學，每百萬人平均擁有大學數量和學生佔人口比例都在日本大都市中居首。



平安神宮

為紀念平安建都1100年而創建的「平安神宮」，重現了平安都城的建築，參訪遊客來到這裡，都能感受到浩大皇城的昔日威容。鮮豔紅色的殿宇映照著滿地白砂，十分風雅。日本明治及大正期的庭園傑作「神苑」，以櫻花絕景成為京都的賞櫻勝地。

為了復興明治維新時荒廢了的京都、繼承傳統文化並紀念平安建都1100年，京都於1895年舉辦「遷都紀念節」，在此同時創建了「平安神宮」。「平安神宮」供奉恆武天皇以及孝明天皇，許多建築採5/8的比例，務求重現平安都城的原始風貌，其中特別的是「應天門」及「大極殿」是平安都城「大內裏朝堂院」的重現。「大鳥居」則建於日本昭和初期，高24.4公尺，最下面的柱子的周圍有11.4公尺，號稱日本最大規模的宮殿建築。



京都北山餐廳 第五天晚餐

京都 **北山**
ダイニング
Buffet Style Restaurant

INS REA



正殿後面的寬闊庭院「神苑」，相傳為日本明治、昭和年間的著名園藝師－第七代小川治兵衛花費20年精心打造的池泉迴遊式庭園，被視為日本明治、大正期之庭園代表作，被指定為日本國家名勝。神苑佔地3萬平方公尺，可以見到四季應景的美麗花卉：3月下旬櫻花開始盛開；5月10日左右有燕子花(カキツバタ)；5月下旬至6月上旬則以花菖蒲為代表。此外，神苑居住著翠鳥(カワセミ)等珍貴鳥類、加上龜殼上生綠藻的烏龜、南石龜(本州裡唯有在這裡可以確認存在)等，難得一見，值得駐足觀賞。

神苑分為東苑、中苑、西苑及南苑4區，各區完全不同的景緻令人驚艷；在以「栖鳳池」為中心的東苑，從橋殿「泰平閣」觀賞環繞著水池的櫻花，盛開的花朵與映照著絕美花顏的池面，加上由御所(皇宮)移築的「泰平閣」及池旁的「尚美館」，如詩如畫，是京都櫻花絕景；在中苑可以觀賞美麗的花菖蒲及燕子花(カキツバタ)；西神苑是可以巡遊白虎池的池泉迴遊式庭園；南苑則為種植了200種植物的平安苑。值得一提的是南苑的紅枝垂櫻色澤鮮艷，彷彿臨水的樹枝微微彎曲，加上枝頭花朵迎風搖曳，婉約的姿態猶如女性般嬌媚動人。於10月22日舉辦的時代祭是京都三大節慶之一。為繼承、發揚傳統文化的精神，大約2千名的遊行隊伍身穿日本首都時期京都各時代的服裝，浩浩蕩蕩由御所徒步出發，行經三條通最後到達平安神宮。除了觀賞難得一見、乘坐在牛車上的華麗官員，更可沉浸在歷史古風，享受另一番情趣。

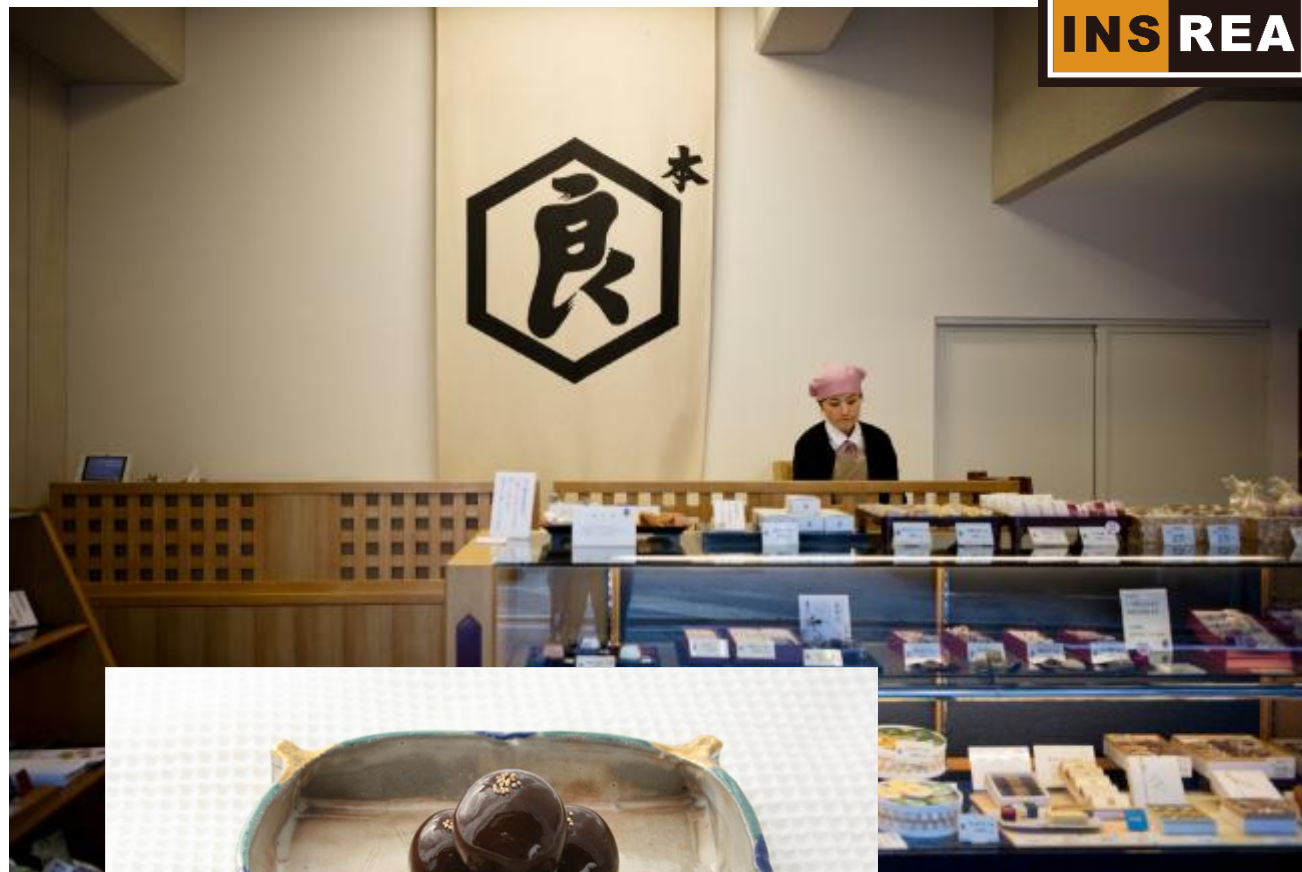


龜屋良長

談到京都和菓子，一定得介紹於1803年創業、至今已有210年悠久歷史的「龜屋良長」。其家傳和菓子「烏羽玉」，以紅豆泥包入選自日本最南端、波照間島的黑糖，口中淡淡的紅豆香氣及甜而不膩的口感，是龜屋良長最長銷、也是最具代表性的暢銷商品。

為了讓日本年輕人能重新接受、喜歡和菓子，龜屋良長也與時代俱進，由曾在法國米其林二星服務的甜點廚師藤田怜美，將傳統和菓子的工藝與精神，調合西洋甜點的想法與元素自由發揮，在三年前推出

「Satomi Fujita by KAMEYA YOSHINAGA」系列的和洋菓子，其中人氣商品「まろん」，選用日本國產栗子，加上鮮奶油、萊姆酒、寒天及杏仁，傳統和菓子的外表，平順地融合了西洋甜食的滋味，特受年輕女性的好評。受歡迎的，還有龜屋良長推出的和菓子製作課程。70分鐘的課程，除了能親手製作和菓子外，職人還解說其顏色和形狀的象徵意義，同樣是走訪京都不可錯過的文化體驗。



烏羽玉

和菓子

和菓子（わがし，發音為 wagashi），顧名思義是「日本的糕點」，然而不只是糕點，更像是藝術——融入日常的藝術，乘載四季變化、山水風景、花卉蟲鳥與日本工藝元素。

紐約時報專文介紹，「和菓子與茶的發展互相依存，是品茶的絕佳搭配。」於大阪的辻調理技術研究所 (Tsuji Culinary Research Co.) 專攻日本料理與點心的資深研究員 Maki Shigematsu 說。

為了捕捉季節更迭，職人每兩週就換一輪和菓子。好比秋天時，黃色便躍上菓子外皮，反映著葉子微妙的顏色轉變，當時序轉入深秋，則呈現深紅色澤。不過，說不定和菓子最綺麗動人的時節是春天，當三月末、四月初櫻花盛開之時。

和菓子的樣式隨著自然變化匆匆換上新衣，「和菓子款式有可能隨著自然界的變化，如強風暴雨而瞬間更換，」京都一間已有兩百多年歷史的和菓子鋪——龜屋良長 Kameya-Yoshinaga 的吉村良和 (Yoshikazu Yoshimura) 說道。職人有可能會為了落於池中的花瓣，製作包入花瓣的半透明和菓子以呈現意象。



和菓子的歷史

如同其他形式的工藝，菓子受到一千多年由中國傳入的糕點影響，漸漸於京都發展成一種藝術形式與高檔商品。作為古時首都，京都有著許多傳統活動與儀式，菓子常於這些正式場合食用，例如寺廟裡經常舉行的茶道。

菓子隨歷史發展至明治維新時期，為了與西方傳入的蛋糕——「洋菓子」做區別，便冠上「和」字，從此出現「和菓子」一詞。



依含水量分類

而和菓子分類繁多精細，絕不只有上生菓子一種。

若依照含水量不同，可分為含水量 20% 以下的「干菓子」（ひがし，發音為 higashi），由於水分較少，口感偏硬而保存期限長，例如金平糖、煎餅、落雁等；含水量 40 % 以上則稱為「生菓子」（なまがし，發音為 namagashi），經常使用「餅」（もち，發音為 mochi，類似中文的「麻糬」）與紅豆泥做成，水份多而口感柔軟、保鮮期很短，包含麻糬、上生菓子等；另有含水量介於兩者之間的「半生菓子」（はんなまがし，發音為 hannamagashi），例如最中、鯛魚燒等。

色彩最為豔麗，並有如藝術品般令人聯想自然風情的非生菓子 (namagashi) 莫屬，或是由白（鳳）豆泥麵團包裹紅豆沙的上生菓子/練り切り (nerikiri)。雖然外表精巧，不過這些美麗的生菓子並不常作為禮品。相反的，「通常與日本茶一起用來招待家裡重要的賓客」，吉村先生說。由於菓子都是一枚枚手工製作，每個通常要價上百元台幣。

而羊羹則是保存期限較長的種類，至少可保存數月至一年。有時候羊羹會以蜜豆、栗子等食材製作富士山或季節花朵的圖樣，呈現漂亮的切面。一大條羊羹通常售價六百至九百台幣不等。而精緻禮盒組則更貴，約需七千多至九千多元台幣不等。



半生菓子



菓子



生菓子

製菓職人生涯

由於和菓子的形式相當多元，且需精通各式各樣的技術，培訓一名職人幾乎要十年之久，東京的知名菓子大廠 Toraya 負責人 Kazuyuki Moriyama 說。

「有些樣式我們一年只做一次，也就是說待在這行十年，也只能練習十次。」他說。

另外還有更具挑戰性的和菓子類型，Moriyama 先生表示，包括「金魚鉢」和菓子，在透明果凍狀的果子裡，塑造出一隻金魚；還有向日葵和菓子，由黃色蜜豆泥包裹著黑蜜豆泥，並雕刻出細緻的花樣。



伏見稻荷大社

伏見稻荷大社（日語：伏見稻荷大社）是一位於日本京都市伏見區內的神社，是遍及日本全國各地約四萬多所的稻荷神社之總本社，以境內所擁有的「千本鳥居」聞名。

伏見稻荷大社位於稻荷山的山麓，在傳統上整個稻荷山的範圍都被視為是神域（聖地）的範圍。伏見稻荷大社主要是祀奉以宇迦之御魂大神為首的諸位稻荷神，自古以來就是農業與商業的神明，除此之外也配祀包括佐田彥大神、大宮能賣大神、田中大神與四大神等其他的神明。由於每年都有大量的香客前來神社祭拜求取農作豐收、生意興隆、交通安全，使得該神社成為京都地區香火最盛的神社之一。另外，起源於江戶時代的習俗，前來此地許願的人們往往會捐款在神社境內豎立一座鳥居來表達對神明的敬意，使得伏見稻荷大社的範圍內豎有數量驚人的大小鳥居，而以「千本鳥居」之名聞名日本全國乃至於海外。捐款豎立鳥居的單位包含個人、公司行號乃至於各地的商會組織，目前現存的鳥居，最早可以追溯到明治年間。

在神社的分類上，伏見稻荷大社屬於式內社（被延喜式神名帳所收錄的神社）中的名神大社（祭祀知名神明、自古以來就非常靈驗的神社）等級，為二十二社之一，舊時神社社格屬官幣大社等級。



歷史

相傳伏見稻荷大社是在奈良時代的711年（和銅4年）2月19日時，由伊侶具秦公奉命在伊奈利山（稻荷山）三峰設置，用以祭祀秦氏世代以來的守護神（氏神）也是農耕之神的稻荷神，並將神社命名為「伊奈利社」（「伊奈利是日文中「稻生」的發音直接轉譯）。

伏見稻荷大社的社家（世襲神社內神職人員一職的家族）曾經出過多位學者，其中又以江戶時代中期的國學者荷田春滿最為知名。今日伏見稻荷大社境內可以見到被特別保存下來的荷田春滿舊宅，在一旁則可以見到原本是為了祭祀荷田春滿所設、目前已獨立而出的東丸神社。東丸神社前的小徑旁的牆上可以見到大量的繪馬，是長年來來到此地求取考運的學子為了祈福而懸掛。



伏見稻荷大社最初的本殿已於應仁之亂時燒毀，今日所見到的本殿為明應8年（1499年）時重建的版本，目前被日本政府指定為國家重要文化財。

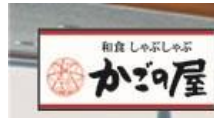
除了主殿建築之外，伏見稻荷大社境內最受注目的建物莫過於滿布整座山頭的各式大小鳥居。除此之外，神社的範圍之內也可以見到許多狐狸（稻荷神的使者）的雕像，與非常特殊的狐狸造型繪馬。



籠屋

第六天午餐

INS REA



嵐山野宮神社

締結良緣」及「學業進步」這兩大特色，讓野宮神社香火不絕。寺廟裏美麗的青苔及週邊的竹林，讓野宮神社的美成為日本文人芭蕉及蕪村的俳句題材，在日本文學作品《源氏物語》的《賢木之卷》也有描述。

野宮神社奉祀的許多神明，包括中央正殿祭拜的健康及智慧之神「野宮大神(天照大神)」；右邊是祈求多子多孫、順利生產、事業發展的「白福五稻荷大明神」，以及財運亨通、學藝進步的「白峰辯財天」；左邊則有「龍神」能救護生病之人，還有「野宮大黑天」保佑信徒締結良緣，據說只要摸野宮大黑天旁邊的神石「龜石」，即可實現願望。



美麗的景色，也使野宮神社成為日本文人筆下歌詠的對象。除了芭蕉及蕪村的俳句之外，在《源氏物語》的《賢木之卷》中，光源氏前往六條御息所時，紫式部也描寫了神社猶如鋪上綠色地毯般的青苔庭園，其靜美堪稱京都第一。

「黒木之鳥居」以及以烏樟作成的小籬牆(小柴垣)也一同出現於《賢木之卷》中，可感受到濃厚的歷史氣息。使用留著樹皮的木材所建的「黒木之鳥居」，是日本神社牌坊形式中最为原始、也最古老的。除了這裡以外，如此構造的鳥居也只能在京都府加佐郡大江町の「元伊勢皇大神社」見到，非常珍貴。另外，野宮神社的週邊竹林，是嵯峨野地區的代表性風景，自古即以「野宮竹」的名稱聞名，漫步其間，可感受遠離塵囂的神聖氣氛。



野宮神社其實由「野宮」發展而來。相傳每當天皇換代，將由未婚的皇室女性(內親王或女王)中挑選代替天皇的「齋宮」到伊勢神宮，擔任祭祀的工作。在出發到伊勢神宮之前，齋宮齋戒沐浴3年的地方稱為「野宮」。野宮的地點每次不同，但多由嵯峨野地區挑選清靜的地方。嵯峨天皇年間的仁子內親王時，將野宮建於現今野宮神社的地點。齋宮前往野宮時的隊伍稱為「齋宮群行」，包括隨同官人、女官、宮女及僕役等，約500人，規模十分浩大。如今每年10月的第3個星期日舉辦的「野宮神社例祭」中，「齋宮行列」在中午12點開始，重現了當時的儀式，非常可觀。

所謂的「齋王制度」在日本南北朝時代的後醍醐天皇後被廢除，只以供奉天照大神的神社繼續留存。野宮神社曾於戰亂中一度衰退，在後奈良天皇及中御門天皇等的皇旨下復興，之後備受皇室的崇敬。



嵐山渡月橋

渡月橋別名嵐橋，橫跨在京都嵐山的大堰川上，全長155公尺，據說是空海的弟子道昌於日本平安時代初期的836年(日本承和3年)整修大堰川時所建。四百數十年後，龜山上皇在某個沒有雲朵的夜晚，看到月亮在橋的正上方緩緩的由一邊移動到另外一邊，猶如渡橋因而得名。染上一層鮮豔紅色的渡月橋融入嵐山景緻，風景秀麗，成為代表京都的明媚景色，吸引許多旅客造訪。

以渡月橋為分界，上流稱為大堰川，下流則稱桂川，是昔日平安都城的貴族們乘舟戲水、欣賞楓葉的熱門景點，細緻優雅的水流至今不斷。此外，享譽全日本、流傳千年的捕魚技巧「鵜飼捕魚」也在渡月橋附近舉行，是每年7月至9月中旬的熱門表演。

當初，渡月橋建於距現址200公尺上游處，但因應仁之亂(1467年~1478年以京都為中心的戰亂)的混亂中焚毀、或是被洪水沖走等多次變故後重新建橋多次，1606年(日本慶長11年)嵯峨的富豪「角倉了以」進行大堰川上游的保津川開鑿工程時，才將渡月橋移至現在的位置。如今我們看到的渡月橋，是1934年將基礎部分以水泥重新整修，但為了保存珍貴遺產風貌，欄杆原料依然使用木材。

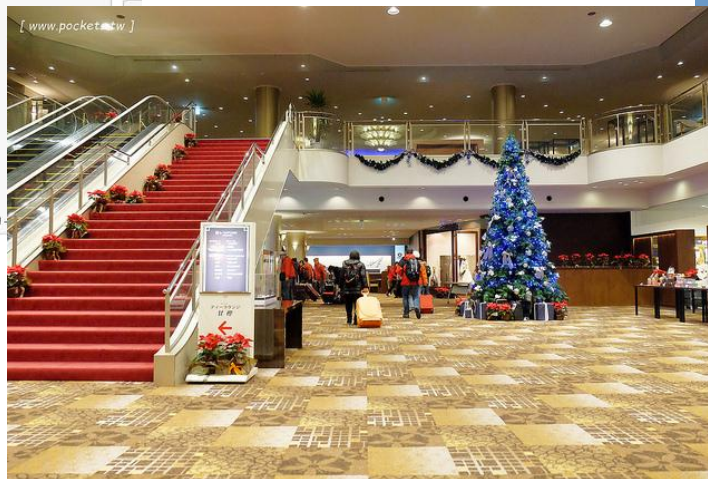


聳立於渡月橋南邊、海拔375公尺的「嵐山」不只以櫻花聞名，夏天的初綠、秋天的楓葉甚至冬天的雪景，隨著四季更迭，展現應時的絕妙風光。嵐山的櫻花是在建造後嵯峨上皇的龜山殿之際，由奈良的吉野移植至此。位於桂川中間的「中之島」是嵐山公園的一部分，成為當地居民喜愛的休閒場所，往往可見鄰近居民在河邊聽著流水聲欣賞風景。島的東邊立著「日中不再戰」的石碑，可感受到對和平的期許；朝著大堰川上游走，則可看到中國周恩來總理的紀念詩碑。



橿原皇都飯店

652-2 Kumechō, Kashihara-shi, Nara-ken 634-0063 日本



[www.pockets.tw]



[www.pockets.tw]



INS REA



INS REA
always believe

因思銳國際股份有限公司
Insrea International Corporation

www.insrea.com.tw

奈良-東大寺

INS REA

東大寺是華嚴宗大本山，也稱為「金光明四天王護國之寺」，是由信奉佛教的日本聖武天皇在728年大筆投資興建，距今約有1,200餘年的歷史。聖武天皇當時在日本各地興建68餘座國分寺，東大寺是階位最高的總寺院。由於位於平城京的東方故取名為東大寺。東大寺的正尊是「盧舍那佛」，俗稱「奈良大佛」，高15公尺以上、總重380噸，是世界最大的青銅佛像。東大寺除了著名的大佛殿外，還有南大門、二月堂、三月堂、戒壇院、鐘樓等優美木造古蹟。南大門有著名的雙體金剛力士像。由二月堂可以寮望大佛殿和奈良市區。世界遺產。

東大寺的起源可以回朔到728年，聖武天皇為了供養其皇太子而建造了金鐘寺。741年聖武天皇基於護國信仰下令建造國分寺時，把金鐘寺作為大和國分寺而改名為金光明寺。745年開始鑄造奈良大佛，再度改名為東大寺。奈良大佛於752年完工，789年完成大佛殿極講堂等伽藍。



東大寺曾因1180年及1567年的動亂付諸一炬，大佛殿、戒壇院等皆被燒毀。今日所見的東大寺大佛殿是花費25年，於1709年完成重建，光是鑄佛就用了8年，並且重建後的規模只有之前的3分之2。

東大寺的建築、雕刻、藝術文物在日本美術史上占有極重要的地位。寺院的特定建築群與唐代最高級的寺院規格相同，如今在全世界同類型及同規模的建築當中唯有東大寺完整保留唐代寺院的獨特風格。另外，大佛殿木造結構氣宇非凡、氣勢雄偉，正面寬57公尺、深50公尺、高48公尺，是世界最大的木造建築。流露出威儀莊嚴神韻的佛像，使觀光客產生讚嘆崇敬之心。

東大寺是聖武天皇為了實現理想，在日本佛教全盛時期所建。但當時財政惡化，平城京內浮浪漢與餓死者增加。聖武天皇死後橘奈良麻呂等人企圖造反，其實造反的理由是政權內的政治鬥爭，但叛逆主謀的橘奈良麻呂被逮捕時說明造反是以建造東大寺而增加人民負擔為理由，可見當時建築東大寺耗資龐大與其辛勞。



奈良公園

照太政官布達，在明治13年（1880年）2月14日開園。大部分是國有地，奈良縣無償借用管理。都市公園的正式名稱是「奈良縣立都市公園 奈良公園」，總面積502ha。包含周邊的興福寺、東大寺、春日大社、奈良國立博物館等，總面積約660ha。通常將包含周邊社寺的區域稱作奈良公園。

公園內有許多國寶指定・世界遺產登錄物件。奈良大佛、鹿（約1200頭）是奈良觀光的主要景點。還有東大寺修二會、奈良燈花會、正倉院展、春日若宮御祭等古都的行事。春天是櫻花之名所，選定為日本櫻名所100選之一，浮見堂周邊也是人氣的花見景點。

公園無塀・柵・門等，也不需入園費。另外，依照舊「史蹟名勝天然紀念物保存法」的名稱是「名勝奈良公園」。



INS REA





牛和勝昌

第七天午餐

INS REA



心齋橋

心齋橋（心齋橋）是位於日本大阪府大阪市中心區的商業購物區。

一連排的百貨商店與各式專門店等為大阪代表性的中心商務區。狹義上是指大阪中心部向南北延伸御堂筋東側的心齋橋筋，但一般來講會包含到以大阪市營地下鐵心齋橋站為中心的御堂筋西側。以流行時裝發信地而馳名的美國村，是高級品牌專門店、時裝店及咖啡店的集中地。



歷史

心齋橋原為橫跨長堀川的一條橋名稱，在元和8年（1622年）長堀川開鑿時建造。當時的心齋橋是長18間（約35米）、闊2間半（約4米）的木橋。明治6年（1873年）改建成鐵橋，是當時日本罕有的建築。明治42年（1909年），石造的心齋橋落成啟用。昭和39年（1964年），長堀川被填平，陸橋被移築。原本的心齋橋被選為日本百名橋也入選浪速名橋的50選之一。



道頓堀

道頓堀（日語：道頓堀／どうとんぼり Dōtonbori）是一條位於日本大阪府大阪市的運河，以鄰近的戲院、商業及娛樂場所聞名。道頓堀與木津川及東橫堀川連接，全長約2.9公里，其名字亦成為大阪市中央區一個町的名稱。

1612年，安井道頓、安井道卜與平野鄉的安藤藤次（平野藤次）以私人財產興建一條運河，1615年完工。松平忠明以道頓的功績，把運河命名為道頓堀。1660年代開始，在鄰近地區出現了多座劇場，如中座、角座、竹本座、浪花座、辯天座、朝日座等。在日本橋北詰東，立有安井道頓及道卜的紀念碑。



今日的道頓堀是大阪的一個主要商業區域，沿運河兩岸設有商店街及不少飲食店。河畔的大型霓虹廣告牌，也成為大阪的著名標誌，而蟹道樂（かに道楽）總店及門外長30呎的大型蟹模型是道頓堀另一著名地標。

道頓堀上的固力果霓虹廣告堪稱世界最有名戶外廣告板，早於1935年設立。廣告板分別於1955年、1963年、1972年、1996年、1998年及2014年進行更換。在2002年韓日世界盃舉行期間，曾被換成日本國家足球隊的球衣，為日本打氣。2011年3月，日本東北大地震發生後，廣告旁貼上勉勵的布條。2014年10月第6代的廣告板轉用14萬枚LED燈，背景可不斷轉動。



注意事項



機場報到櫃台於起飛前2小時30分鐘前起開放，並於起飛前45分鐘關閉。起飛時間前至少30分鐘抵達登機門前。請務必於指定時間準時集合，若因延誤而無法成行所造成損失需自行負責。

- 01.目前我國規定出國旅客，每人可攜帶美元現金5,000元及台幣現金40,000元以內(旅行支票額度不限)，在此建議前往日本旅遊，直接在台灣兌換日幣最佳！
- 02.機場集合記得要準時，請於登機前二小時(過年過節記得要更延長時間)前，抵達機場約定之櫃台集合，尤其經過911的事件之後，安全檢查的時間將更延長，提早抵達機場有助於你的通關時間的掌握。
- 03.記得搭機的航廈是第一航廈或是第二航廈，一般來說，搭乘長榮航空班機與長榮航空所代理業務的航空公司，是在第二航廈辦理出入境與登機的，其餘的航空公司是在第一航廈登機的。
- 04.在指定集合櫃檯時，記得佩帶團體的胸章，以利領隊或導遊人員與你會合。(一般旅行社都會有機場送機人員，送機人員都會攜帶行動電話，他也一定會和領隊在一起的，你可以和他聯絡)
- 05.航空公司規定每人托運行李，免費重量為20公斤，另外每人可隨身攜帶手提行李一件，水果刀不可隨身攜帶，記得要以拖運行李交寄，但貴重的物品就請勿放置於托運行李中。
- 06.建議上飛機時隨身行李請攜帶一件外套，以利長途飛行溫度下降時禦寒，當然個人藥品請隨身攜帶。(如：暈機藥、潤膚乳、心臟病藥、高血壓藥、感冒藥、胃藥...等)請視情況攜帶。
- 07.水果、肉類，絕對禁止攜帶進入日本(回國也是不允許帶回台灣的)！返國時免稅煙酒的額度，每人標準為一條煙、一瓶酒。
- 08.登機前請先將行動電話及電子產品關機，以免危害飛安安全及觸犯法律，飛往日本的航線全面禁煙，敬請配合。
- 09.由於飛機上搭機的人數較多，上機前盡可能的先解決如廁的問題，將帶給你更大的方便。
- 10.在日本過馬路要記得使用人行專用道或天橋，並遵守交通號誌，切勿任意穿越馬路。
- 11.在台灣我們的車輛是靠右行駛，我們過馬路時都會習慣性的向左看，但在日本車輛的行駛方向是靠左行駛，完全與我們相反的，所以在日本要過馬路時，記得要先向右邊觀看是否有來車。
- 12.團體旅遊時請緊隨團體行動，遵守約定時間集合，確記避免單獨行動！萬一迷失方向，靜待原處等導遊回來尋找。
- 13.下車前切記遊覽車之車牌號碼，與導遊宣佈的集合地點與時間。
- 14.夜間活動請結伴同行，小心可疑份子！不涉足不正當場所，出門前記得要帶飯店的地址與名片。
- 15.國外旅遊期間，均有支付小費的習慣，甚至是一種禮貌與風度的表現，對於司機、侍者、導遊等人替我們服務的人員，應給予小費以表感謝，建議您在東北亞國家，每人每天約台幣\$200元。另外在日本飯店不需放置床頭小費。
- 16.日幣單位為日圓，符號為¥，在日本購物需要加營業稅的，一般的稅是外加5%。
- 17.兌換日幣的匯率，請以外匯銀行掛牌匯率為準！在日本，台幣不能直接兌換日圓，必須在台灣先行兌換日幣。
- 18.在日本使用信用卡購物均很方便，但部份地區商家只收JCB卡。
- 19.日本的旅館衣櫃內會有一件薄棉和服，稱為浴衣，其正確穿法為左襟覆於右襟上，並用腰帶束緊，睡覺可穿著，相當方便，離開飯店切勿帶走！
- 20.遊覽車內皆有空調，請準備一件外套，避免車內冷氣溫差帶來不適。
- 21.冬季的日本遊覽車內、飯店、餐廳等公共場所均有暖氣，空氣乾燥，請攜帶綿羊油或保濕用品，以免凍傷乾裂。
- 22.至雪地旅遊，請準備太陽眼鏡、防水靴鞋、防水手套、圍巾、帽子或耳罩及羽絨衣，避免穿牛仔褲。

敬祝 旅途愉快 萬事如意