Contents

［特集］

願いの道行　熊野古道

18 グラビア 神と人の出会う場所
写真・談＝上田優紀

24 解説 熊野が聖地と呼ばれる理由
文＝三石 学

26 紀行 世界に愛される巡礼道
熊野古道・中辺路を歩く
案内人＝ブラッド・トウル　文＝謝 孝浩

36 COLUMN もっと熊野を知るためのキーワード
解説＝三石 学

38 願いの道行　熊野古道〔案内図〕

12 Interview しなやかな挑戦　文＝森 綾
野村万之丞
［能楽師狂言方］

42 奈良、美味時間　旅人＝美村里江　文＝倉橋みどり
歴史も薫るスパイスカレー
［奈良市ほか］

7 京都の路地 まわり道　文＝千 宗室
名残の夏

9 ひとときエッセイ「そして旅へ」
文＝有賀 薫
京都の味噌汁

11 古書もの語り　文＝内堀 弘
舟橋聖一

41 柳家喬太郎の旅メシ道中記
とんかつ太郎のタレかつ丼

46 地元にエール　これ、いいね！
薄肉美麗の山形鋳物［山形市］

50 おいしいもんには理由がある　文＝土井善晴
みりんの本物［岐阜県加茂郡川辺町］

56 サンキュー！マイ★スター
文＝サンキュータツオ
幟旗職人・吉田 稔

79 Special Article
Ekinaka Hot Spot［Tokyo station］

中辺路途上の高原熊野神社には神木の大楠が。「パワーがすごくて大好きな場所」と案内人のブラッド・トウルさん　写真＝岡本 寿

60 旬 News & Topics

61 美 Art & Entertainment

62 遊 Event & Festival

旅の小箱　from JR東海、JR西日本
秋の恵みを味わう「いいもの」をお取り寄せ

64 コートヤード・バイ・マリオット京都四条烏丸が開業！

65 浜名湖で楽しむサイクリング

66 「いざいざ奈良」キャンペーン
悠久の時を刻む法隆寺へ

67 ものづくりのまち越前鯖江で職人技に触れる

68 駅からはじまる西国三十三所めぐりデジタルスタンプラリー

69 「TWILIGHT EXPRESS 瑞風」2026年3月に新コースが誕生します

70 山口デスティネーションキャンペーンプレキャンペーンがスタート！

71 ひととき倶楽部
読者からのお便り
今月のプレゼント など

72 次号のお知らせ

74 東海道・山陽新幹線時刻表

80

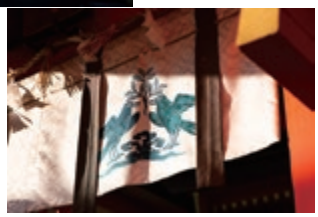
熊野古道より、熊野本宮大社の旧社地で、熊野川の中州にある大斎原〈おおゆのはら〉の大鳥居を望む
写真＝上田優紀

は読者プレゼントがあるページです

※本誌に掲載している施設やイベント等の情報は2025年8月現在のものです。
お出かけの際は現地にお確かめください。また、価格のうち特に表記のないものは税込です

特集

願いの道行 熊野古道



紀伊半島南部を縦横に、幾筋も貫く熊野古道。
熊野三山を巡れば過去・現在・未来の安寧を得られるとされ、
平安の昔より、皇族から庶民に至るまで、
あまたの人に歩かれてきました。
そして現代では、世界中から多くの人が
熊野古道を歩きにやってきます。
時空を超え、国境を越え、
なぜ熊野古道は人を引き付けるのか。
その魅力をご紹介します。

写真＝上田優紀

グラビア

神と人の出会う場所

写真・談＝上田優紀

三山を巡れば、よみがえりがかなうとされた熊野。
深い自然に抱かれた巡礼道は、幽玄にして、
旅人を包み込んでくれる大らかさに満ちています。
和歌山県出身の写真家・上田優紀（ゆうき）さんの作品で、
その静かな絶景を巡ります。

熊野修験者【くまのしゅげんしゃ】

「熊野古道の中辺路〈なかへち〉を歩き、撮影をしていたら、ひとりの修験者の方が前を歩いていました。装束をまとい、何かに導かれるようにただ黙々と。祈りの心を抱えてこの道を歩く。きっと1000年前にも同じ景色がここにあったのだろう、と思いました」

心のふるさと

熊野速玉大社
【くまのはやたまたいしゃ】

「子供の頃から速玉大社のある新宮市にはよく遊びに行きました。改めて参拝に訪れると、朱塗りの社殿とそれを覆う緑の森、人工物と大らかな自然とのコントラストがとても印象的でした」

飛瀧神社
【ひろうじんじゃ】

「熊野那智大社では、別宮の飛瀧神社に高さ133メートルの大瀧を御神体としてお祀りしています。人の存在が小さく思える圧倒的な自然の凄み。ここに社殿が建つべくして建ったのだと思わせるような壮大な大瀧です」

大斎原
【おおゆのはら】

「4月、熊野本宮の例大祭で撮影しました。湯登〈ゆのぼり〉神事の稚児〈ちご〉を背負った行列が湯の峰温泉から歩き、旧社地である大斎原の大鳥居をくぐります。古来の民俗が生きていると感じた一瞬でした」

紀行

熊野古道・中辺路を歩く

世界に愛される巡礼道

2004年、「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部としてユネスコの世界文化遺産に登録された熊野古道。近年は海外からわざわざこの巡礼道を歩きに来る人が増えているという。世界中の人を引き付ける、その魅力とは？

案内人＝ブラッド・トウル　文＝謝 孝浩　写真＝岡本 寿

古くから熊野信仰が息づいてきた熊野古道。主に6つあるルートの中でも中辺路は、最もポピュラーな道。今もなお自然とともにある巡礼の道を体感するために、コロナ禍で減った海外からの旅行者も激増しているという。時代を超えて、あまたの人の心を魅了するのは、なぜか？　そのヒントを探して、中辺路をたどることにした。

01 熊野古道の入り口 口熊野

旅のはじまりは和歌山県の南西部にある田辺市。今回の旅の指南役を務めてくれるブラッド・トウルさんが笑顔で迎えてくれた。

カナダ人のブラッドさんは、田辺市熊野ツーリズムビューローのマネージャー。25年前に旧本宮町へ外国語指導助手として来日。3年間の滞在中に熊野古道のほぼ全域を歩き、地域の精神性や文化を理解していた。20年前に5市町村が合併した時に、ツーリズムビューローの設立メンバーのひとりとして再来日。一過性のブームではなく、古くから地域のもつルーツを大切にして、乱開発はせずにあるものを保全、保存しながら、団体ではなく個人客にターゲットを絞ったプロモーションを展開。日本人とはひと味違った俯瞰した視野で、海外旅行者のニーズと地域の活性化のために尽力している。また英語ネイティブとして、ただの翻訳ではない自らの経験に基づいた熊野古道の英語ガイドブックも出版している。

「田辺は口熊野と呼ばれ、熊野古道の入口になります。紀伊路と中辺路、大辺路の分岐点でもあります。分岐点には『道分け石』と呼ばれる道標が残っています。また海から離れる場所でもあるので、かつての海岸線で潮垢離をした記録も残っています。海を離れてからは、中辺路は12キロ先で富田川と出合います。この場所に稲葉根王子があり、その前には水垢

紀伊田辺駅に隣接する田辺市熊野ツーリズムビューローで地図や情報を入手しよう！

中辺路の見どころをたっぷり紹介するよ!

案内人
ブラッド・トウルさん
BRAD TOWLE

田辺市熊野ツーリズムビューロープロモーション事業部長。カナダ出身。熊野古道に関する英語著作の執筆や海外の旅行ガイドへの寄稿、スペインの巡礼道「サンティアゴ・デ・コンポステーラ」と熊野古道の姉妹古道提携や熊野古道道中の英訳案内板設置の実現など、熊野古道を世界に発信するキーパーソン。

伏拝王子の先にある展望台から、大斎原が見えた！　ブラッドさんも手を広げて「何度来ても感動します」

07

伏拝王子

目的地がはじめて見える

「緑の中に白い部分があるのがわかりますか？　あそこがかつて熊野本宮大社のあった大斎原です」

発心門王子から4キロ弱のところにある伏拝（ふしおがみ）王子に着くと、ブラッドさんは視界の開けた場所から、遠くの方を指差した。すぐ目の前は大木の緑、その先にも山の稜線が続いている。空に向かって幾重にも重なる稜線の緑の中に、そこだけ白い空間がわずかに見えた。河原の砂の白さなのだ。そうと認識すると、心が躍った。長い道のりを歩いてきた巡礼者たちは、この場所ではじめて熊野本宮大社の姿を見ることができたのだ。峠をいくつも越え、ここに辿り着いた。

「かなり近づきましたね。あそこがドームの中心。ぽっかり空間が広がっています。その空間の先は、さらに山々が折り重なっていますが、一番奥の山の向こうは海です」

08

熊野本宮大社

よみがえりの地

いよいよ熊野本宮大社の境内へと入った。鳥居をくぐると圧倒的な力のようなものに吸い込まれる錯覚に陥る。深い緑の杜の中には、しんとした静寂がある。

熊野本宮大社の禰宜（ねぎ）、九鬼浩隆（くきひろたか）さんの案内で神門の中に入った。桧皮葺（ひわだぶき）の屋根が連なる木造建築。木そのものの落ち着いた色合いが目に飛び込んできた。

「主祭神の家津美御子大神（けつみみこのおおかみ）（スサノオノミコト）は、木を司る神なので、あえて朱塗りをしていません。元々は熊野川の中洲の大斎原にあったのですが、1889（明治22）年に大洪水が起こり、多くの社殿や宝物が流されてしまいました。流出を免れたものをここに遷座したのです。以前は熊野川に注ぐ音無川の中洲にあったので、参詣するには、最後に川を渡らなければなりません。この音無川のほとりで今日まで歩んできた道のりをすべて流して、新たな生まれ変わりを願い大斎原に入る。これを『濡れ草鞋（わらじ）の入道』といいます。本宮は古くから水とは大きな関係がありますね」

コロナ禍以前に比べて、海外から参詣する旅行者もかなり増えているという。

「熊野三山の象徴にもなっている八咫烏（やたがらす）は、それぞれにデザインが違います。本宮の八咫烏は両羽を広げています。これは身分や男女、国籍に関係なく、全ての人に開かれていることを表しています。本宮は来世を司る地です。熊野速玉大社は前世、熊野那智大社は現世を司る場所。三社をめぐって、過去を語り、現在を見

LET'S ENJOY!

悠久の歴史に出合う

熊野本宮大社は「三千六百峰」とも称される連山を縫う熊野川に、熊野巫大神〈くまのにいますおおかみ〉が鎮座したお宮。神武東征では、熊野に着いた神武天皇を奈良へと道案内したのが、大社のシンボル・八咫烏だ。国の興りに関わる由緒ある社殿に参拝したい

美村里江さんと行く

奈良、美味時間

日本の食文化発祥の地といわれる奈良県。俳優・美村里江さんと奈良の風土や歴史が育んだ「おいしい時間」を過ごします。

文＝倉橋みどり Kurahashi Midori　写真＝佐々木実佳 Sasaki Mika

第3回

歴史も薫るスパイスカレー［奈良市ほか］

正倉院宝物にもスパイスが！

取材を重ねるにつれ、食いしん坊で料理上手とわかってきた美村さんと今回訪ねるのは、人気カレー店「ミジンコブンコ」。ここ10年ほどで奈良県内に増えてきたスパイスカレー店の中でも古株的存在だ。

スパイスカレーとは、小麦粉で作るルーを使わず、多種多様な香辛料やハーブなどを自由に組み合わせて作るカレーのこと。日本の国民食ともいわれるカレーライスとも、ナンといっしょに食べるいわゆるインドカレーともちょっと違う。どれが正解ということはなく、お店によって特色を打ち出しやすいのも魅力だ。

奈良は、スパイスが日本に初めて伝わり、活用された地。というのも、奈良時代から1000年以上守り継がれてきた正倉院宝物の中には60種類ほどの漢方薬や香辛料、つまりスパイスが含まれている。「種々薬帳」というリストには、おなじみのシナモン（桂心）や胡椒の記載も。また、奈良時代に平城宮にあった長屋王邸跡からは「農園から生姜や古自が送られてきた」といった記録も見つかっている。

さて、「ミジンコブンコ」は今も宝物を守り続ける正倉院から歩いて5分ほど。築100年ほどの町家を引き継いだ店主・人見修司さんが手を加えた建物は、どこかなつかしい雰囲気だが、一歩店内に入るとエ

［上左］店内には絵本や文庫本、古い雑誌などが1,000冊以上並ぶ。手作りケーキやドリンクとともに読書を楽しむ常連客も多い。オリジナルブレンドのスパイスも販売し、レシピも気軽に教えてくれる［上右］同じスパイスでもホールとパウダーを使いわけているそう［下］「おばあちゃんちに来たみたい」と話す美村さんと店主の人見修司さん

profile

みむら りえ／俳優・文筆家。1984年、埼玉県生まれ。2003年にドラマ「ビギナー」で主演デビュー以降、ドラマや映画、舞台で活躍。エッセーなどの執筆活動も行い、新聞や雑誌の連載多数。

＊コリアンダー

おいしいもんには理由（わけ）がある

第82回

文＝土井善晴
Doi Yoshiharu
写真＝岡本 寿
Okamoto Hisashi

白扇酒造の「福来純 本みりん」。もち米、米麹、本格米焼酎を原料とし、昔ながらの製法でつくられる、本物のみりんだ

厳選されたシンプルな素材、昔ながらの製法でつくられた本物のみりんだけが持つ豊潤な甘みと香りにうっとり

みりんの本物

《岐阜県加茂郡川辺町》

川辺町を流れる、深いひすい色の飛騨川。かつて木材の運搬にも使われた、木曽川最大の支流である。7月の取材時には、幾艘ものボートが浮かび、漕艇クラブとおぼしき若者たちが何度も流れを往来していた。川向こうの三角の山は、米田富士の愛称をもつ標高261メートルの愛宕山

どい よしはる／1957年、大阪府生まれ。料理研究家、十文字学園女子大学副学長。NHK「きょうの料理」に出演。『一汁一菜でよいという提案』(新潮社)、当連載をまとめた『おいしいもんには理由がある』(ウェッジ)など著書多数。

岐阜の飛騨川は、山間の加茂郡川辺町あたりで、川幅がぐっと広くなっています。下流にダムがあるせいで、夏の山をはっきりと映す平らかな水面を、競技用ボートがスイスイと滑るように走っていました。まだ、約束の時間まで、少々間がありましたので、上流にある遠見山の南側の谷の山道を10分ほど歩いて「南天の滝」に向かいました。緑に包まれた滝は落差20メートルほどの直瀑で、この夏の暑さにも、ほんとに涼しくて生き返る思いでした。もう少し奥に登山道の入り口があるそうです。

こうした、町の7割が森林という自然豊かなところに、お目当ての白扇酒造はありました。ここで江戸時代後期から変わらない伝統製法のみりんが今もつくられています。

2階の軒に大きな杉玉がかかった蔵元の白扇酒造、立派な木造建築の門をくぐると、今日はなんだか賑やかです。ご家族連れや、見るからにもう何度も訪れている感じの慣れたお客様も多いのです。

伺うとこの日は四季折々に1週間ほど開催される「蔵祭り」。店内には蔵元でしか買えない、小さな桶で丁寧に仕込んだ日本酒、こだわり抜いた本格米焼酎など、日本中にいる、志の高いものづくりをしている仲間がつくった良い品を販売するコーナーもあります。社員一丸となってイキイキとして対応され、子供も楽しめる新しい蔵元です。後で伺ったのですが、これは社長・加藤孝明さんのご子息で副社長の祐基さんの、明るく活気のある蔵元にしようというお考えからだそうです。まずは蔵元の食事をと、一汁一菜を基本に地元の旬を盛り込んだお膳を勧められ、おいしくいただきました。

もとは栄養ドリンク

社長が開口一番に「みなさん初めからみりんは調味料と思われているんですが、もともとみりんは飲み物なんです。みりんは糖分が多いから、夏に飲む栄養ドリンクです。今のように甘い物のない時代ですから、井戸水で冷たくして飲まれたんですよ」。「落語に『青菜』という噺があって、『柳蔭(本直し)』というお酒が出てきます。それがうちで今もつくっている絞りたての

Let's Go!

Ekinaka Hot Spot

In Japan, the ekinaka (lit. "inside the station") are lined with restaurants and cafes, as well as shops that offer the best souvenirs, allowing people to spend their time leisurely while they wait for their train. On your long-awaited journey to Japan, why not head to the ekinaka to experience the country's charms?

Okada Kinsei Anbata-ya

This popular shop draws many visitors and often attracts long lines of customers. Beginning with its signature Anko & Butter Bread, this shop's sweets allow you to fully enjoy the pairing between anko (adzuki bean paste) and buttercream, a classic ingredient in Western confectionery. The secret lies in carefully selected ingredients and painstaking production. The flavor-defining adzuki beans are a rare variety from Chitose in Hokkaido known for its exceptionally rich taste. Carefully prepared by skilled artisans using salt from Hokkaido's Okhotsk region and beet sugar, the anko is a must-try even for first-timers. Indulge in this exquisite fusion of Eastern and Western confectionery.

❶Anko & Butter Bread
Tear open the fluffy bread to reveal a generous filling of anko and smooth buttercream. The refined sweetness of the flavorful anko pairs perfectly with the lightly salted buttercream. Prepared through a two-step dough-making process, the bread is irresistibly soft. Only 300 are sold per day, and each customer can purchase up to six. Please enjoy them on the same day. 324 yen per piece

❷Anko & Butter Financier
Featuring a rich, buttery aroma, these treats are baked golden brown on the outside and moist on the inside. They keep for around 45 days at room temperature, making them an optimal souvenir. The packaging features a stylish, retro design. 1,620 yen per six-pack box

[Location] Tokyo Gift Palette (1F, First Avenue Tokyo Station) **[Phone]** 0120-323-022 **[Hours]** 9:30 a.m. - 8:30 p.m. (Openes 9:00 a.m. on Sat, Sun and holidays) **[Closed]** Open daily

Interviews and content by Ayako Kanda / Photographs by Takuma Suda / Styling by Ryo Chiba (AVGVST) / Harry's costumes by WIZZRD and masterkey