# Contents

［特集］

## 京都 朝さんぽ、夜あそび


20 PART1 井浦 新さんと歩く澄んだ朝
30 COLUMN 朝のおでかけ「新鮮」が待つ大原へ
33 PART2 松本 隆さんと愉しむ静かな夜
41 COLUMN 夜のおでかけ ナイトミュージアムへ
43 京都 朝さんぽ、夜あそび〔案内図〕


文＝岡田香絵、山部沙織（アリカ）

早朝の鴨川デルタ。都会のオアシスのような水辺に、一時の涼を求めて散策する人も多い


14 Interview しなやかな挑戦 文＝森 綾
山口馬木也［俳優］

50 奈良、美味時間 旅人＝美村里江 文＝倉橋みどり
歴史も味わう、美しきかき氷

9 京都の路地 まわり道 文＝千 宗室
シネコンコンプレックス

11 ひとときエッセイ「そして旅へ」 文＝森内こゆき
秘境の時間論

13 古書もの語り 文＝内堀 弘
『姫鏡台』

45 柳家喬太郎の旅メシ道中記
しら河の「うなぎまぶし」弁当

46 今日もミュージアム日和 文＝栗原祐司
鳥羽市立海の博物館［三重県鳥羽市］

55 新幹線で建築さんぽ 文＝甲斐みのり
旧八幡郵便局［米原駅］

56 地元にエール これ、いいね！
ガラスが息づくまち［富山市］

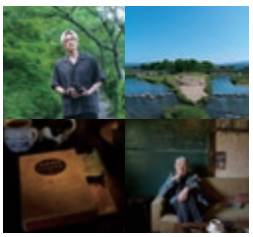
60 おいしいもんには理由がある 文＝土井善晴
信州おやきの世界［長野市ほか］

66 サンキュー！マイ★スター 文＝サンキュータツオ
鏡師・山本晃久

70 旬 News & Topics
72 美 Art & Entertainment
74 遊 Event & Festival

旅の小箱 from JR東海、JR西日本
76 英虞湾で叶える海の旅
77 京都に眠る〝癒し〟を探す 謎解きイベントを開催中
78 新横浜「ぐるめの森」でスイーツ探し！
79 「リニア・鉄道館」に 新しいドクターイエローが登場
80 瀬戸内のアートを巡る島旅は tabiwaトラベルにおまかせ!!
81 関西の旅をもっと面白くするウェブサイト 「おせっかいな旅先案内所」オープン
82 「旅するおちょこ」で巡る兵庫
83 新幹線で九州・熊本へ 歴史文化に彩られた熊本県央・県北エリア

84 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
86 次号のお知らせ
88 東海道・山陽新幹線時刻表

朝のさわやかさ、夜の静けさ。そんな京都の魅力を、井浦 新さん、松本 隆さんがご案内します　写真＝たや まりこ（上も）



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6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

# 京都

井浦 新さんの

# 朝さんぽ

Morning

夏の京都は、蒸し暑い。
さらに観光客で混み合って……
そんなイメージを抱いている人も
多いことでしょう。
しかし、京都の朝と夜には、
日中とはちょっと違う
素敵な時間と場所があります。
今号ではまず、この街に幾度となく

朝8時過ぎ。京都市北区にある大徳寺 大慈院の「ゆる坐禅」で縁側に腰掛ける井浦さん。檜の木の間から吹いてくる自然の風が頬に心地よい

# Night 夜あそび

## 松本 隆さんの

足を運んでいる俳優の井浦 新さんと
清涼感漂う朝の京都を歩きます。
そして夜は、京都に十年以上前から
居を構える作詞家の松本 隆さんと
知る人ぞ知る、
深夜まで愉しい小宇宙をさまよいます。
京都ならではの朝と夜。
その趣をしっとり味わえる時空間へ、
いざ参りましょう。


文＝岡田香絵［20〜29頁］
Okada Kae
文＝山部沙織（アリカ）［30〜41頁］
Yamabe Saori（Arika Inc.）
写真＝たや まりこ
Taya Mariko


京都市左京区の「深夜喫茶 しんしんしん」でくつろぐ松本さん。深夜3時まで営むちいさな喫茶店、店の前の通りは真夜中、人っ子一人いない

PART 1

# 井浦 新さんと歩く 澄んだ朝

*Morning*

幼い頃から旅好きの父に連れられ、各地を訪れてきた井浦 新さん。なかでも、特別な思いを寄せる街のひとつが京都だ。来た回数は「数えきれないほど」。訪れるたびに、新たな学びや気づきを得るという。朝の京都を巡る今回の旅で、井浦さんは何を見て、何を感じるのか。白みかけた空の下を歩き始めよう。

野鳥や虫の声が響く、早朝の「哲学の道」。京都帝大教授だった哲学者・西田幾多郎がこの付近を歩き、思索に耽ったという逸話から名付けられた

案内人

井浦 新

いうら あらた／1974年生まれ。1998年に映画「ワンダフルライフ」で初主演。以降、映画を中心にドラマ、ナレーションなど幅広く活動。また映画館を応援する「MINI THEATER PARK」、アパレルブランド〈ELNEST CREATIVE ACTIVITY〉ディレクター、サステナブル・コスメブランド〈Kruhi〉のファウンダーを務めるなど、その活動は多岐にわたる。現在、TBSテレビ金曜ドラマ「DOPE 麻薬取締部特捜課」に出演中。

哲学の道で井浦さんの目に留まったのは、三角形に揃えられた路肩の石。補強と美観のため石工が加工したものとみられる。道中央の四角い石畳は、1978（昭和53）年まで市民の足だった京都市電の軌道の敷石を転用したもの

# 緑と戯れ 人と触れあう

## 哲学の道から路地裏へ

井浦さんが最初に訪ねたのは、京都有数の観光名所のひとつ、哲学の道。明治時代に開通した琵琶湖疏水に沿って、銀閣寺のほとりから熊野若王子（にやくおうじ）神社までの南北約2キロメートルを結ぶ散策路だ。

桜や紅葉のシーズンは多くの人でにぎわうこの道も、夏の早朝、南端の若王子橋のあたりは人影もまばら。朝日を背にした東山の陰にあるため、日の出時刻を過ぎてもほの暗く、空気はまだひんやりしている。「山から新鮮な空気が供給されて、実に清々しいですね」と、井浦さんも気持ちよさそうだ。

青もみじに包まれ、隣をせせらぎが流れる小道を、一歩ずつ踏み締めるように進むなか不意に足が止まる。「ここ、見てください」。指差すのは、路肩に連なる三角の敷石。

「補強のためのものでしょうが、石の使い方がすごく洒落（しゃれ）ていますね。こうして人の手で作られたものが自然の中に溶け込んでいるところに、京都らしさを感じます」。そう言って、相棒のカメラを三角石に向ける。写真をライフワークとする井浦さん、心が動いた瞬間がシャッターチャンスなのだという。

続いて疏水の水面に目を凝らし、何やら発見した様子。「魚もいるんだ。自然が身近な場所へ来ると、何かいないかなと、つい探してしまいます」とアウトドア好きの顔をのぞかせる。事実ここでは、琵琶湖に生息する淡水魚や貝類をはじめ、シジュウカラやヤマガラなどの野鳥、ごくまれに鹿や猪の姿も見られる。

「早朝なら野生動物の足跡が見つかるかもしれないな。人間と動物の活動時間が切り替わる、この時間帯ならではの発見を求めて歩くのも楽しそうですね」

道中には、浄土宗の開祖・法然上人（ほうねんしょうにん）ゆかりの法然院や安楽寺、愛らしい狛（こま）ねずみで知られる大豊神社（おおとよ）などが点在し、寄り道をしながらの散策もいい。なかでも井浦さんのお気に入りは、法然院の参道。「打ち水された石畳に木漏れ日が差し込んで、キラキラと輝くさまが本当にきれいなんです」。

散策も終盤に差しかかると、通りにはちらほらと通勤・通学途中の人の姿が。そんな朝の日常風景にも、井浦さんは心が動くようだ。「京都は歴史や文化を感じさせる場と人々の生活する場が隣り合い、交錯している。住んでいる人には当たり前でも、旅人の僕からすれば異空間なんです」。

方丈の縁側に腰掛け、ゆる坐禅を実践する井浦さん。徐々に日々のストレスから解放されていく

坐禅を終えると「風が気持ちよく、身も心も清められた気がします」と井浦さん。一方で、「力を抜くって簡単なようで難しいなと改めて感じました」とも。俳優という仕事柄、心身が力んでしまう場面は多く、時に力任せになることもあるとか。「より良いパフォーマンスのためにも力を抜くことがいかに大事か、実感した時間でした」。早起き後のゆる坐禅、〝三文の徳〟どころではなさそうだ。

## 托鉢がルーツの精進朝ごはん

### 泉仙 大慈院店

大慈院の「ゆる坐禅」には、境内にある「泉仙（いづせん） 大慈院店」の精進料理が味わえる朝食付きプランも用意されている。「そろそろ支度がととのう頃でしょう。あちらへどうぞ」。戸田住職の案内を受け、徒歩1分ほどの泉仙の店内へ。美しい庭が窓から望める2階の座敷に腰を下ろすと、まもなく、朝坐禅限定の朝ごはんが運ばれてきた。

この日の献立は、白酢和え、生麸の田楽、流し羹（かん）を盛り込んだ一皿に、ごまどうふ、煮物、豆腐の紙鍋など全9品。禅寺発祥の精進料理の伝統にのっとり、肉

Night

PART 2

# 松本 隆さんと愉しむ静かな夜

作詞家の松本 隆さんは、京都に住み始めて12年。夜はお気に入りのレストランで夕食を取り、その後は喫茶店へ。初夏には疏水で蛍を眺めたり、街中で服を選んだり。「東京のようなネオンはないけれど京都にしかない景色がある」そう語る松本さんとともに昼とは違う顔を見せる夜の街へまだ知らない京都を探しに——。

高瀬川に架かる恵比須橋の周辺は、飲食店が立ち並ぶにぎやかな一角。川面に映る照明が美しくきらめき、夜が更けるほど街に華やぎが増していく

# 夜の帳（とばり）の下に「仲間」がいる

## 深夜喫茶 しんしんしん

京都大学の農学部正門辺りから東へ徒歩5分。学生街の一角に20時から深夜3時まで開く、風変わりな店「深夜喫茶 しんしんしん」がある。今年、作詞活動55周年を迎えた松本さんとゆかりある店だ。

雑居ビルの階段を上がると、店主の西條 豪さんが迎えてくれた。こぢんまりした店内の棚にはLPレコードがぎっしり。ランプや足踏みミシンを使った机など、昭和の懐かしい薫（かお）りが漂ってくる。

「店は何年目？　何歳になったの？」「5年目です、29歳です」「それは大したもんだね」――。久しぶりの再会に、二人の顔がほころぶ。

実は西條さんは、松本さんが作詞とドラムを担当した伝説的ロックバンド「はっぴいえんど」の大ファン。店名はその名曲「しんしんしん」からだという。

西條さんが店を開いたのは京都大学文学部に在学中のこと。「当時は就職する気になれず、昼夜逆転の自堕落な生活を送っていました。でも夜開いているのは居酒屋くらいでどこにも行くところがなかった。それなら一人で入れる喫茶店を

中学生の頃からはっぴいえんどのファンで、松本さんの初来店時には、心臓が止まりにそうになったという西條さん（右）。それでも「勝手に曲名を使わせていただいています」と話しかけたとか。「他のお客さんもみんな凍りついてたよね」と松本さんが笑う

案内人

### 松本 隆

まつもと たかし／作詞家。1949年東京都出身。1969年に細野晴臣、大瀧詠一、鈴木茂とともにロックバンド「はっぴいえんど」を結成し、ドラムと作詞を担当。解散後は作詞に専念、75年「木綿のハンカチーフ」のヒットにより注目を集め、松田聖子、KinKi Kids（現DOMOTO）など400組を超えるアーティストに詞を提供、数多くのヒット作を手がける。2025年に作詞活動55周年を迎え、その記念コンサートを9月19日・20日に東京で開催予定

名アルバム
3曲目が
店名の由来

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＝阿部吉泰 Abe Yoshihiro

第2回

## 歴史も味わう、美しきかき氷［奈良市ほか］

### 氷室の神様がおわす奈良

かき氷といえば、粗く削った氷に、甘くカラフルなシロップ。あわてて食べると頭がキーンとする。――そんなイメージは昔の話。いまは、見た目も味わいもすっかり洗練されたスイーツに「進化」している。人気店や有名店は全国に数あれど、ここ奈良は「氷室の神様」のおひざもと。かき氷ファンからも一目も二目も置かれる「かき氷の聖地」なのだ。

「氷室の神様ですか？」と美村さんもびっくり。氷室の神様こと氷室神社の始まりは、今から約1300年前の奈良時代、時の元明天皇が、春日山の奥深くに冬にできた氷を夏場まで守る氷室を設けたことにあるという。現在の社殿は奈良公園の一角に。こぢんまりとした古社ながら風格が漂う。奈良では、氷室神社の境内も会場のひとつとして、2014（平成26）年から「ひむろしらゆき祭」が行われている。全国のかき氷店が奈良の地に集まり、氷室の神様への奉納なども行う初夏の風物詩だ。

### 食材のルーツも奈良時代

祭りの発起人のひとりで、夏はもちろん年中客足が途絶えないかき氷店「ほうせき箱」の代表・平井宗助さんを訪ねる。神社から徒歩でも15分ほど。商店街の一角にある店は、ガラス張りで通りからも洗練され

［上左］かき氷をつくる様子が見えるカウンター席のほか、奥にはテーブル席も備えた店内。柿の葉を使ったお茶や奈良県産はちみつなど店主おすすめの食材、オリジナルグッズなどの販売コーナーも　［上右］「外国人のお客様も増えています」と店主の岡田桂子さん　［下］柿の葉茶を使ったかき氷に鹿のクッキーを添えて（1,800円）

**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。

美村さん着用衣装＝アクセサリー／shinkai

# おいしいもんには理由（わけ）がある

第80回

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

香ばしく焼いた小麦粉の生地に野沢菜漬けが入ったおやき。「小川の庄〈しょう〉おやき村」では、囲炉裏で焼いた熱々がいただける

# 信州おやきの世界

長野県では、お盆やお客さんが集まった時、日々のおやつにも食べるという「おやき」。その多彩な世界を覗いてみました

《長野県長野市、上水内郡小川村、東筑摩郡生坂村、安曇野市》

長野県にはよく来るという土井さんも、現地でおやきを食べたことは少なかったそう。今回の取材でいろいろなおやきを食べてみて、「具はなんでも合うんだと知りました。おうちに帰っておやきがあったら、うれしいよね」と、その手軽なおいしさに触れた様子。長野市の「ふきっ子おやき」では、地産の小森ナスやトマトの蒸しおやきをいただき、つるんとした心地よいのど越しと多彩な味わいに感動

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。

長野名物「おやき」はもちろん食べたことはありますが、あまり強い印象を持たず、それがどういうものか考えずにいたのです。(恥ずかしながら)長野はおやきよりも蕎麦かなあって、勝手に思っていました。

## つるんとカラフル、里のおやき

さて、長野のおやきを知るために信州おやき協議会会長・小出陽子さんの信州おやきの店「ふきっ子おやき」を訪ねました。

笑顔で迎えてくれた陽子さんは、おやきの本を3冊も出版されているおやき研究家。我々の取材の意を汲んで「おやきには、『山のおやき』と『里のおやき』があるんですよ」と、まず、おやきの今昔やポイントを教えてくれました。1987(昭和62)年に母親が開業した「ふきっ子」を、陽子さんが引き継ぎました。ふるさとを遠く離れて戻った時、「おやきを食べたい、私も作りたい」と思ったのが始まりで、今では信州大学が認定する「ながの食品加工マイスター」。長野県民の多くは、毎日粉もんを食べる習慣があって、1日3食のうちの1食は、主食におやき、うどん、すいとん、薄焼き*1などをよく食べるそうです。1世帯あたりの小麦粉の消費量は全国でもトップクラス。おやきの材料になる地粉生産も盛んで、7銘柄の小麦粉があるそうです。

おやきはそもそも囲炉裏(いろり)で焼いて作るものでしたが、時代とともに家庭で作る人も少なくなりました。昭和30年代には、長野の和菓子屋さんやパン屋さんが、冷めてもおいしく食べられる「里のおやき」を売るようになったそうです。

2階の工房で作っているのは「里のおやき」。手作りの具を、でんぷん入りの小麦粉を水で練った柔らかい生地でひとつずつ包み、口を止めて形を整え、焙烙(ほうろく)で両面を焼いたら、せいろに並べて一気に蒸し上げます。具材になるのは、長野のおうちのおかずです。「蒸し」で仕上げたおやきは、口当たりがつるっとして食べやすく、具材のおいしさが引き立ちます。大人から子供まで、世代を超えて、誰にも好かれるおやきです。素材を吟味した定番のつぶ餡、きりぼし大根、季節によって丸ナス、ニラ、ノビル、カボチャ、トマトや抹茶を生地に練り込んだものもあって華やかです。



＊1 長野県でよく食べられる家庭料理で、小麦粉と野菜などを混ぜて平たくして焼き、おやつや主食にしたもの