

「特集」

旅人〓みほとけ 文〓ペリー萩野

みほとけさんと行く

小豆島、ぬくもり遍路旅

小豆島遍路初挑戦の仏像大好き芸人・みほとけさん。入り組んだ路地が続く「迷路のみち」を歩く

24 Introduction はじめてのお遍路入門

26 Part 1 土庄町

35 Part 2 小豆島町

42 食べる！遊ぶ！癒される！ 小豆島オリープ

44 小豆島、ぬくもり遍路旅〔案内図〕



12 特別企画 銭湯ライターおすすめ3湯 文〓林宏樹

京都レトロな銭湯めぐり 〔京都市〕

Interview しなやかな挑戦 文〓森綾

16 市村正親 〔俳優〕

7 京都の路地 まわり道

文〓千宗室
草を喰む

ひとときエッセイ「そして旅へ」

9 文〓伊藤孝

「ジオ鉄」旅に行きましょう

11 古書もの語り 文〓内堀弘

井伏鱒二

柳家喬太郎の旅メシ道中記

ヤマサちくわの豆ちくわ

(わさび漬入り) 〔愛知県豊橋市〕

48 地元にエール これ、いいね！

東京〓よせもの 〔東京都台東区〕

新幹線で建築さんぽ

文〓甲斐みのり

横浜市大倉山記念館

〔新横浜駅〕

おいしいもんには理由がある

文〓土井善晴

長寿の町の天然寒天

〔長野県諏訪市・茅野市〕

58 旬 News & Topics

60 美 Art & Entertainment

62 遊 Event & Festival

旅の小箱 from J R 東海、J R 西日本

64 潮風感じる「蓬春モダンズム」

66 「ドクターイエロー(T4編成)」引退特集

68 「ホテルアソシア豊橋」から春旅へ

69 東海道新幹線沿線のイチオシ春プラン

70 大阪ステーションキャンペーン万博で注目の大阪で遊び尽くす！

72 新しい駅ビル誕生で広島駅がもつとにぎやかに！

73 新幹線で熊本にかけよう！

74 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

76 次号のお知らせ

78 ルートマップ
東海道・山陽新幹線時刻表瀬戸内海の多島美を眺めながら歩を進める小豆島遍路。詩情豊かな自然風景が、心をリフレッシュさせてくれる
写真＝荒井孝治(上も)

京都 レトロな 銭湯めぐり

【特別企画】銭湯ライターおすすめ3湯

町なかに約80軒の銭湯が残る京都。
その9割が地下水を沸かし、サウナはほぼ追加料金なし。
戦前に建てられた趣ある銭湯建築にも魅了されます。
今回は、京都の銭湯ライター林宏樹さんの案内で3湯へ。
銭湯文化を大切に受け継ぐ人がいい湯を沸かしています。

文＝林 宏樹 写真＝橋本正樹
Hayashi Hiroki Hashimoto Masaki



京都府内の銭湯の入浴料 大人510円(2025年2月末現在)
＊京都の銭湯の詳細情報は京都府浴場組合のサイトを参照
<https://1010.kyoto/>

男湯と女湯の2枚の暖簾が掛かっているのが京都のクラシックスタイル。入り口に唐破風屋根がつく長者湯の建物は、京都市歴史的意匠建造物に指定されている ＊2025年1月撮影。その後、唐破風屋根の修復工事が完了し、現在は銅葺き部分が新しくなっている

二大名所の タイル絵は必見 長者湯 〔上京区〕



1 金閣のタイル絵がある男湯脱衣場。映画『舞妓 Haaaan!!!』ではロケに使われた 2 女湯は清水寺のタイル絵。設置翌年の節目の年を記念して「平安建都1200年」の文字が入っている 3 間嶋正明さん、好美さんご夫妻。番台の周りには多彩な長者湯オリジナルグッズが並んでいる

古くからの長屋など低層の落ち着いた町並みが残る西陣エリアで、地下水を廃材で沸かすスタイルを貫いているのが長者湯だ。

唐破風が印象的な建物は1936（昭和11）年築。創業はさらに古く、大正時代にまでさかのぼる。

こぢんまりとした銭湯だが、脱衣場に金閣と清水寺のタイル絵や近江八景を透かし彫りにした欄間があり、風呂屋情緒は京都でも屈指りだ。

プラスチック籠が一般的となった今も、長者湯では昔ながらの柳行李の脱衣籠を使い続ける。籠を丸ごとロッカーに入れるのは、全国でもほぼ京都でのみ見られる習慣。京都独特の柳行李文化を体験できる点でも、長者湯は特別な銭湯なのだ。

この長者湯に新しくサウナが設置されたのが2023（令和5）年の10月。きっかけは、3代目にあたる間嶋正明さん、好美さんご夫妻の長男・健太さんが跡継ぎを決断したこと。「継いでくれと言われたことはないですけど、いつかとは思っていました。生まれ育った地域と繋がれる仕事というのが、すごく嬉しい」と健太さん。改装後は若いお客さんが増え、歴史ある建物もなんだか嬉しそうだ。

6 7 正明さんの友人に神社のお守りをデザインする方がいたことから特別に制作した「長者湯お札」。西陣織製。1体500円 8 販売する銭湯を紹介する「旅ふるカード」が付いた復刻版「皆様石鯨」。1個330円

☎075-441-1223 京都市上京区上長者町通松屋町西入ル須浜東町450 〔時〕15時10分～24時 〔休〕火曜
乾式サウナ、水風呂、ジェット、薬湯（泡風呂）あり



4 ボイラーに廃材をくべる健太さん。冬場は午前10時頃には、お湯を沸かし始める 5 地下水を沸かしたお湯がみなみと注がれた湯船。43.2℃前後と少し熱めだが、水風呂と往復するとこの上なく気持ちいい



特集

みほとけさんに行く

小豆島、 ぬくもり 遍路旅



香川県小豆島^{しろうどしま}

オリーブやそうめん、醤油などの
名産品で知られるこの島は、
「小豆島八十八ヶ所霊場」を巡る
お遍路の地でもあります。

千余年前、若き弘法大師^{こうぼうだいし}空海が
礎を築いたと伝わる霊場は、
多くのお遍路さんを迎える
祈りの場であると同時に、
島の人々との交流の場として
親しまれてきました。

瀬戸内の青空の下

輝く海の光を浴びながら、
仏像大好き芸人・みほとけさんと
お遍路への一步を踏み出します。

旅人＝みほとけ

Mihotoke

文＝ペリー萩野

Perry Ogino

写真＝荒井孝治

Arai Koji



第六十番札所「江洞窟(こうとうくつ)」前に立つ弘法大師像に
合掌するみほとけさん。大師の
優しい顔立ち、お遍路旅の
安全を見守ってくれているよう

Introduction

はじめましての

お遍路入門

一笠一杖に身を託し、弘法大師空海の御跡をたどるお遍路。

しきたりや決まりが難しいと思われるがちですが、

大切なのは、祈りの心。いつでも誰でも始められます。

お遍路の基礎知識、小豆島遍路の特徴、文化について

極楽寺住職で、小豆島霊場会会長の小林正尚さんに伺いました。

遍路とは、「あまねく道」と書きます。

この道は人生の道で、いつの時代も人は大小さまざまな悩みや事情を抱えて生きています。お遍路は、自分を見失いそうになったとき、家族のため、身内のため、巡拝をしながら自分を見つめ直し、新たに歩み出すための心の旅。その旅は常に「同行二人」として、弘法大師が寄り添ってくださいます。

霊場の始まりははつきりとはわかりませんが、古来、人里はなれた山谷を歩き、瞑想を続けて、宗教的な能力を高めようとした山林修行者が多くいました。若き弘法大師もそうした修行僧のひとつとして、この島に來訪したことが、小豆島の霊場の原型になったと伝わります。その後、島の各地に人々が集う寺院や堂庵が整えられて、八十八ヶ所に体系化されていきました。

小豆島遍路は気軽さが魅力

遍路の代表格として知られる「四国八十八ヶ所巡り」との一番の違いは、霊場全体の大きさです。島には現在、奥の院も含めて94ヶ所の霊場があります。四国は全長約1400キロの道のりですが、小豆島は約150キロですから、徒歩でも約1週間から10日で札所を巡り、結願（満願）できるのです。毎年、農閑期など日程がとりやすい季節にお参りする方はたくさんいます。かつては1000人を超える団体が来島し、各組に分かれて鉢合わないように各札所を巡ったり、浴衣遍路といって、芸舞妓さんたちがお参りにいらしたこともあったんですよ。コンパクトなので、巡拝ルートも一番札所から順に巡る「順打ち」、八十八番札所から巡る「逆打ち」だけでなく、さまざま



土庄町

Part 1



島の北西部に位置する土庄町。
高松や岡山へのフェリーが
運航する、小豆島で一番
大きな港・土庄港から
お遍路スタートです。

第五十四番札所「宝生院」の
境内にあるシンパクの大樹。
写真中央の洞(うろ)が「目」、
二方に分かれた幹が「大きく
開いた口」、深く刻まれた幹
の皺が「鱗」、と天に昇って
いく龍の姿に見えるといわれる
神秘的なスポット

建物奥の自然洞窟の中に降りていくと、中央に護摩壇があり、本尊の弁財天をはじめ、不動明王、地藏尊など13体の仏が祀られている。

「毎月6日に、主に地元の人たちと護摩祈禱を行い、多くのお遍路さんとともにお加持をさせていただくこともあります。洞窟の中に護摩の炎と煙が立ち上り、荘厳な雰囲気です」(南野さん)

昔は干潮時しか、洞窟に渡れなかった。現在は道が整備され、芸能上達にご利益があるとされる弁財天に、ギターなど楽器演奏、ダンスを奉納する参拝者もいる。「ディーブな畏れ多い場所に立ち入ったと肌感じます。ここで静かに手を合わせたら祈りに集中し、没頭できそうですね。そういうお参りもあれば、にぎやかな芸能の奉納もあるというのは、弁財天様らしい懐の深さを感じます。私もここで一発ギャグをしようか……まずは、上達をお祈りします」(みほとけさん)

江洞窟は、小豆島随一の「不思議の地」としても知られている。第一の不思議は、弘法大師が龍を封じ込めたと伝わる丸石。洞窟の岩壁の間から、丸みのある石がのぞき、中央には如来を意味する梵字が彫られている。石に掌てのひらを掲げると、龍の気配を感じる参拝者もいるという。

第二の不思議は「光の輪」。10月から2月くらいまでの午前8時ごろ、弁財天

ぶらり土庄町

小豆島の恵みをたっぷりと味わえる、体に優しいお店へぶらり♪



その日イチオシの食材を提供 自然料理 肚(はら)

大阪で和食店を営んでいた店主・前川貴志さん・梨沙さんご夫妻が2024年9月にオープン。取れたての魚介や無農薬野菜を、昼は御膳、夜はコースで提供する(いずれもお任せ1種類)。“安心して食べられる自然由来のものを”と、塩や味噌、梅干しも手作りするこだわり。この日は珍しい「ボラのしんじょう」が登場するなど、新鮮な食材ならではの逸品を味わえる

たっぷりの野菜を味わうなら！

HOMEMAKERS Farm & Cafe

三村拓洋さん・ひかりさんご夫妻が廃校を改築して営むカフェ。人気のスパイスカレーには、自家菜園の無農薬野菜を使ったサラダがたっぷりで「野菜の味が濃い！」とみほとけさんも大満足。自家製生姜シロップや採れたて野菜は店内で購入可能。お遍路さんも泊まれるようにと、2階ではゲストハウス「N OTEL」を運営している



小豆島最高峰に位置する
山岳霊場

清瀧山

きよたきさん

小豆島を歩くと、山々が海と近く、岩肌があらわな高い崖が多いことに気がつく。この地形は、約2000万年前に始まった瀬戸内海域の火山活動によるものだ。海底火山から流れ出たマグマが冷えて固まってできた花崗岩層が、地殻変動によって長い年月をかけて隆起して、瀬戸内海や四国、小豆島を形作った。その地形が独特の山岳修行の場となり、お遍路の霊場へとつながったのである。

島の形が、西を向いた牛に例えられる小豆島のおなかの回り、紅葉の景勝地として知られる寒霞溪(かんかけい)にほど近い第十四番札所「清瀧山」は標高約500メートル、小豆島霊場の中でも最高峰に位置する。

急な坂を登ると、赤い山門がある。その欄間彫刻には赤耳に丸顔の白猫がいて、息を弾ませた参拝者を癒してくれる。境内には、多くの木々とたくさんさんの石仏が並ぶ。参道を歩くみほとけさんの目に留まったのは、仰向けに横たわった「金剛触菩薩」。この菩薩に触れると、心身の悩みにご利益があるという。

「自分の体の不調なところと同じ部分を



[右] 睨みをきかせた忿怒相〈ふんぬそう〉までそっくり！「不動明王様は大日如来様の化身なので、厳しいお顔立ちですが優しいお心なのです」 [左] 仰向けに横たわった珍しい金剛触菩薩は、多くの参拝者になでられ艶気に輝いている



醤油蔵が軒を連ねる「醬〈ひしお〉の郷」にて。お遍路道中の名所歩きも楽しい

る安産延命地藏菩薩がおさめられている。さらに左手の入り口から先の洞窟の奥に作られた降魔窟(ごうまぐつ)には、不動明王の立像が奉祀されている。

本堂から参道を進んだ先には開けた平地があり、高さ10メートルの堂々たる不動明王が立っていた。火焰(かえん)を背に厳しい表情の不動明王は、悪を打ち砕くため、大日如来が化身した姿だといわれる。

「そり立つ壁の前に、大変力強いお姿ですね。屋外だから、陽光に反射して表情も刻々と変わります。お参りする私たちに上から迫ってくるような、善(よ)い行いができているか、問われているような気がします。岩の中に入っても、外に出てもパワーを感じる。島の大地の力と直結しています」

ここでみほとけさんは得意の「仏の顔なりきり」に。不動明王になりきるコツは、「菌の食いしばりです(笑)」。

なでながら拝める仏様は多いですが、このように寝たお姿の菩薩様はじめてです。菩薩様の頭も手足もぴかぴかで、多くの方が救いにご利益をいただきに来ていることがわかります」

屏風(びょうぶ)のような絶壁にはふたつの洞窟があり、1階部分の本堂には、本尊であ

おいしいもんには
わけ
理由がある

第76回

文 土井善晴
Doi Yoshinori
写真 岡本寿
Okamoto Hisashi



食物繊維豊富で整腸作用がある寒天。諏訪市の寒天カフェ「トコロテラス」では、ところてんなどの寒天メニューが楽しめる

腸活にも良く、さっぱりとおいしい寒天。天然寒天の国内シェアナンバーワン・長野県諏訪地方を訪ねました

長寿の町の天然寒天

《長野県諏訪市茅野市》

寒天の一大産地・諏訪で、全国に点在する諏訪神社の総本社・諏訪大社の上社へお参り。7年ごとの寅年と申年に執り行われる「式年造営御柱大祭」(通称・御柱祭)は有名で、社有林から人の手のみで曳行されてきた御柱(モミの大木)を4つある宮社の四隅に立て、御宝殿の新調をする。付近には寒天メーカーがいくつもあり、冬は寒天を干す風景が見られることも

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。

もうすぐ茅野^{ちの}駅かなと思って、車窓から山間の冬枯れを眺めていたら、「寒天の里」と書かれた立て看板がありました。今回は諏訪市と茅野市にまたがる諏訪地方の寒天です。しかし看板を見ても、「へー……」という感じで、まだピンと来ません。寒天は主役にならない、ものを固める材料としか、思っていなかったんです。

大阪の料理屋では、夏は毎日寒天を使って、口の中できとろりと溶ける水羊羹を作っていました。棒寒天1本を戻して、煮溶かす。小豆1・6合の晒^{さら}しあんと、水5合、氷砂糖2合で作ったシロップに寒天液を合わせて煮つめ、固さを確かめて缶に流す。寒天が冷めて、あんこが沈殿しなくなるまで、ゆっくりと底から混ぜて、固まりかければ手を止める。甘さと柔らかさの微妙なバランスを整えるのが水羊羹作りのおもしろさ。出来立て、冷えたての水羊羹は格別で、思い出すと作りたくなってきました。

諏訪地方の寒風こそ、寒天作りに最適

諏訪市にある信濃寒天の工場に近づく、広い冬の田んぼに規則正しく木箱が積み上

げられ、作業する人の姿が見えました。あ、こんなふうに寒天を作っているんだ。初めて見る茅野の冬の風景です。

木造の工場を見つけて近づく、なんと「海の匂い」がするのです。寒天の材料である海藻が大きな水槽で水に晒^{うし}されていました。思いがけない潮の匂いに反応して、一気にテンションが上がる私たちに、社長の小池誠司さんは、乾燥した「テングサ」と「オゴノリ」を手にとって見せてくれました。

テングサは、かつては伊豆や四国が主な仕入れ先でしたが、今は、国内のほか、韓国、インドネシア、モロッコ、南アフリカなど世界中から。オゴノリは、テングサに比べて固まる力は弱いものの粘りがあって、一般的な寒天の材料は、テングサ8割、オゴノリが2割で構成されるそうです。

西洋のゼリーの素は、牛や豚から取れる動物性のゼラチンですが、寒天は海藻から作る植物性。カロリーはほぼゼロのヘルシー食品です。ちなみにゼリーは、冷やせば固まり常温で溶けますが、寒天は常温で固まります。口当たりは、ゼリーはトロリ、

