07 2026
SINCE 1986
Japanese-English Bilingual | 日英バイリンガル
令和 8 年 6月 22日発行 | 毎月 1 回 20 日発行
通巻 477 号 ISSN 1348-7906
880円

HIRAGANA TIMES.

ひらがなタイムズ Japanese Language & Culture | 日本文化共有マガジン

スーパーが教えてくれる、日本の食の物語

The Story of Japanese Food Through the Supermarket

「食」で運命は変わるのか

Can Food Change Your Life?



カバーアート | 画狂人 井上文太
Cover Art | Bunta Inoue

Japan Is Full of Treasures
日本には寶がいっぱいあ～る

The "Reiwa Ukiyo-e Series" by the painting-obsessed artist Bunta Inoue began this January. This series, which graces the cover of Hiragana Times, has now reached the halfway point of 2026.

本年1月から始まった、画狂人・井上文太氏による「令和の浮世絵シリーズ」。ひらがなタイムズの表紙を彩るこのシリーズも、2026年の折り返し地点を迎えました。

In June, the second "NIPPON Exhibition" by Inoue was held at GINZA SIX in Ginza. Its theme was "Japan Is Full of Treasures." Festivals, prayers, the four seasons, the lives of people, the sea and townscapes, and figures passed down through the generations. The "treasures of Japan" that Inoue has continued to paint as he traveled all across the country were unveiled all at once.

6月には、銀座のGINZA SIXにて、井上氏による第2回「NIPPON展」が開催されました。テーマは「日本には寶がいっぱいあ～る」。祭り、祈り、四季、人々の暮らし、海や街並み、そして語り継がれる人物たち。井上氏が日本全国を巡り、描き続けてきた「日本の寶」が一挙に公開されました。

This issue's cover is also one of the works presented at that "NIPPON Exhibition." The woman's figure has an elegance reminiscent of a fashion leader of the Edo period. At the same time, her hair is a vivid pink. Tulips, marguerites, and lavender bloom across her kimono, and a deeply colored pedicure peeks out at her feet. And there, a calico cat looks up at her. Into the composition of a traditional ukiyo-e, a modern sensibility melds gracefully.

今号の表紙も、その「NIPPON展」で披露された作品の一つです。女性の姿には、江戸のファッションリーダーを思わせる気品があります。その一方で、髪は鮮やかなピンク色。着物にはチューリップやマーガレット、ラベンダーが咲き、足元には濃い色のペディキュアがのぞきます。さらに、その姿を見上げる三毛猫。伝統的な浮世絵の構図に、現代の感覚がしなやかに溶け込んでいます。

In the Edo period, ukiyo-e were not merely works of art; in modern terms, they were something like magazines or social media. Kimono patterns, hairstyles, makeup, theater, pastimes, the people everyone was talking about. Through ukiyo-e, people learned of the latest trends and shared a sense of beauty.



江戸時代、浮世絵は美術作品にとどまらず、現代でいえば雑誌やSNSのような存在でした。着物の柄、髪型、化粧、芝居、遊び、話題の人物。人々は浮世絵を通じて流行を知り、美意識を分かち合っていました。

Inoue's "Reiwa Ukiyo-e," too, is an attempt to revive in the present the spirit that ukiyo-e originally possessed. With the heart and forms of Edo set firmly at its core, the fashion, scenery, and values of the present day are boldly layered upon it.

井上氏の「令和の浮世絵」もまた、浮世絵が本来持っていた精神を現代に蘇らせる試みです。江戸の心と型を揺るぎない核に据えながら、そこに現代のファッションや風景、価値観が大胆に重ねられています。

Hiragana Times will continue to feature Bunta Inoue's "Reiwa Ukiyo-e" on its covers in the times ahead. What is more, we are now preparing a new section, "NIPPON," to show the many works that the cover alone cannot convey. Through Inoue's works, we will bring you the "treasures of Japan" that live and breathe in every corner of the country.

ひらがなタイムズでは、この先も井上文太氏の「令和の浮世絵」を表紙でご紹介してまいります。さらに現在、表紙だけでは伝えきれない作品の数々をお見せする新コーナー「NIPPON」も準備中です。日本各地に息づく「日本の寶」を、画狂人井上文太氏の作品を通してお届けしていきます。



画狂人 井上文太 BUNTA INOUE

Born in Osaka City. Since 1990, he studied under the late Kuniyoshi Kaneko. He has produced numerous fusuma paintings, murals, and ceiling paintings at shrines and temples throughout Japan.

大阪市出身。1990年より故・金子國義に師事。日本各地の神社仏閣において、襖絵、壁画、天井画などを数多く手がける。

Since 1999, he has maintained an atelier in Tateyama City, Chiba Prefecture, where he has pursued creative activities unconstrained by existing artistic genres. With the integration of life and nature and prayers for peace as his central themes, he continues to deepen his expression while engaging with traditional Japanese culture.

1999年からは千葉県館山市にアトリエを構え、既存の芸術ジャンルにとらわれない創作活動を展開。生命と自然の一体化と平和への祈りを主題に、日本の伝統文化と向き合いながら表現を深化させている。

He served as puppet designer and art director for the NHK puppet theater productions New The Three Musketeers and Sherlock Holmes.

NHK人形劇『新・三銃士』『シャーロック・ホームズ』では、人形デザインおよび美術監修を務めた。

He has also been involved in activities that connect local communities and art, including vehicle wrapping designs for express buses operating between Tateyama and Tokyo, as well as the production of tourism posters. In 2025, he dedicated a large ceiling painting to Katō Shrine in Kumamoto City.

また、館山ー東京間を結ぶ高速バスの車体ラッピング画や観光ポスター制作など、地域と芸術を結ぶ活動にも携わり、2025年には熊本市・加藤神社に大天井画を奉納している。

Currently, Inoue is taking on the challenge of creating “Reiwa Ukiyo-e.” While placing the forms and spirit of the Edo period at the core of his work, he boldly mixes contemporary scenery, fashion, information, and cultures from around the world. His work presents a new form of ukiyo-e that depicts a vision of harmony and coexistence in an age of division.

現在、井上氏が挑むのは「令和の浮世絵」である。江戸の型と精神を創作の核に据えつつ、現代の風景、ファッション、情報、世界の文化を大胆にミックスする。その表現は、分断の時代に融和と共生のビジョンを描き出す、新たな浮世絵のかたちである。

Beginning in 2026, the Reiwa Ukiyo-e Series by Bunta Inoue will be launched on the covers of Hiragana Times. From Edo to the future. The continuation of Edo begins here.

2026年より、ひらがなタイムズ表紙にて、画狂人・井上文太による〈令和の浮世絵シリーズ〉が始動。江戸から未来へ――江戸のつづきが、ここから始まる。

HIRAGANA TIMES.

Contents 目次

July 2026 NO. 477

JAPAN Art

02 Cover Story
カバーストーリー

04 Japan Style
ジャパン スタイル

36 IBUKI *Breath of the People*
民のいぶき

JAPANese News

18 News Review
ニュースからまなぶ

19 New Expressions & Buzzwords
新語・流行語

20 Close Up Japan
クロースアップ・ジャパン

22 Pros and Cons with Insight
賛否と洞察

Nihongo Spirit

24 Nihongo Do 日本語道
24 Voice Wave 言波
30 Word Leaves 言の葉
31 Voice-Word Art 言技

32 Japan Savvy
日本通

46 Nihongo do J-CLUE (Review)
日本語道 J-CLUE（おさらい）

How to enjoy Hiragana Times, the "Hybrid Magazine with Apps"

Download the Hiragana Times app, create your own account, and enter the ID and PW for this month's issue to read it on the app.

「アプリ付ハイブリッドマガジン」ひらがなタイムズの楽しみ方

ひらがなタイムズのアプリをダウンロードしてご自分のアカウントを作成し今月号のIDとPWを入力するとアプリでも読むことができます。

This Month's issue ID & Code | 今月号の ID とパスワード

ID: PW:

Editor in Chief | 編集人
TARUISHI Koji 樽石 幸治

Cover Artist | カバーアーティスト
INOUE Bunta 井上文太

Proofreaders 校正
SEGAMI Yurie 瀬上友里恵

Published and Edited | 発行・発売
Hiragana Times, Inc. 株式会社 ひらがなタイムズ

Design | デザイン
Huang Cheuk Ying

Assistant Editor | 編集アシスタント
King Rermpark キン・ラームパーク
ICHIHIRA Mizuki 一平みずき

Printing and Binding | 印刷・製本
Meiko Co., Ltd. 株式会社明巧

Thank you for reading Hiragana Times! Please scan the QR code to share your thoughts and feedback with us!
ひらがなタイムズをご購読いただき、ありがとうございます QR コードを読み取り、ご意見・ご感想をぜひお聞かせください！

©Hiragana Times 禁・無断転載 https://hiraganatimes.com | cs@hiraganatimes.com

THE STORY OF JAPANESE FOOD

スーパーが教えてくれ

supermarket　　おし



There is a place in Japan that quietly stuns its foreign visitors. Not a famous landmark, not an upscale restaurant—but the local supermarket.

日本を訪れた外国人が、思いがけず衝撃を受ける場所があります。観光地でも、高級レストランでもありません。日本の「スーパー」です。

Beside the colorful bento boxes and prepared dishes sit foods that, to many foreign eyes, appear utterly incomprehensible. Natto that pulls into long, sticky threads. Umeboshi of startling sourness. Shiokara, the fermented innards of squid. Vegetables buried in beds of rice bran. Tsukudani, simmered down to a deep, dark glaze.

色とりどりの弁当や惣菜の隣に、多くの外国人にとっては「理解不能」に見える食べ物が並んでいます。糸を引く納豆。強烈に酸っぱい梅干し。魚の内臓を発酵させた塩辛。ぬか床に漬けられた野菜。黒く煮詰められた佃煮。



Unlike sushi or ramen, which have traveled around the world, these foods are rooted far more deeply in the everyday life of the Japanese. To them, they are utterly ordinary ingredients. For a people who have lived alongside the climate and nature of this archipelago for more than ten thousand years, since the Jōmon era, they are simply the food of daily life.

寿司やラーメンのように世界へ広がった日本食とは違い、もっと日本人の日常の奥深くに根差した食です。日本人にとっては、ごく当たり前の食材。縄文の時代から１万数千年――この列島の気候と自然に寄り添い続けてきた人々にとっては、ごく普通の日々の食なのです。

In this humid island nation, without refrigeration, how did people preserve their food and learn to savor it? Why do the Japanese find these flavors “delicious”? Behind each ingredient lining the shelves of a Japanese supermarket lies a story of Japanese food and daily life, rooted in more than ten thousand years of living on this archipelago since the Jōmon era.

冷蔵庫もなく、湿度の高いこの島国で、人々はどうやって食を守り、

D, TOLD BY THE SUPERMARKET
れる、日本の食の物語
にほんのしょくのものがたり

味わってきたのか。なぜ日本人は、これらを「おいしい」と感じるのか。スーパーの棚に並ぶ食材の一つひとつの背後には、縄文から続く１万数千年の暮らしに根ざした、日本人の食と暮らしの物語があります。



Fermented Foods — Bringing Food Closer to “Eternity”

発酵する食 ―― 食べ物を「永遠」に近づける



In an age without refrigeration, preserving food was a pressing concern for humanity. The instinct for survival led people toward a kind of technology — one that sought to bring food ever closer to "eternity." Around the world, salt-cured olives, anchovies, cheese, pickles — with salt and vinegar, people everywhere took up the challenge of halting the flow of time within their food.

冷蔵庫がなかった時代、食べ物の保存は人類にとって切実な課題でした。生存への本能が、人を「食べ物を永遠に近づける」テクノロジーへと導いてきたのです。世界各地でも、オリーブの塩漬け、アンチョビ、チーズ、ピクルス――人々は塩や酢で、食べ物の時間の流れを止めることに挑んできました。

In Japan, however, the food culture holds another sensibility. Food cannot be sorted into a simple binary of "fresh or spoiled." Between these two lies the realm of "fermentation" — neither wholly raw nor wholly decayed, always somewhere in the middle of becoming. It is in this very "boundary" that the Japanese have found value.

けれども、日本の食文化には、もう一つの感覚があります。食べ物は「新鮮か、腐っているか」の二択ではない。そのあいだに広がる「発酵」という領域――完全な生でもなく、完全な腐敗でもない、常に途中にある状態。日本人は、その「境界」にこそ価値を見出してきました。

NATTO 納豆



The most iconic example is natto. Boiled soybeans, transformed by the action of natto bacteria into something altogether new. It is said that stirring the beans three hundred times draws out the richest flavor of amino acids, the essence of umami.

その代表が、納豆です。煮た大豆が納豆菌の働きで発酵し、姿を変えた食べ物。300回かき混ぜると、旨味成分のアミノ酸が最も豊かに引き出されるとも言われます。

A legend from the late Heian period tells of the warrior Minamoto no Yoshiie, who, on his way to battle, wrapped boiled soybeans in straw to carry them — and the bacteria living within the straw, by sheer chance, began to ferment the beans. Thus, natto was born. Sticky, drawing long threads as it lifts from the bowl — in this very form, the Japanese have long sensed the presence of "life."

平安時代後期、武将・源義家が戦の道中、煮た大豆を藁に包んで運んでいたところ、藁に棲む菌が偶然発酵を起こし、納豆が生まれた——そんな伝説が残されています。粘りながら糸を引く納豆。その姿に、日本人は「命」を感じてきました。



TSUKEMONO 漬物

Pickled foods, too, are nurtured by fermentation. Beyond the salt-cured and vinegar-cured varieties found in the West, Japan has developed its own distinctive pickles, such as kasuzuke (pickled in sake lees) and nukazuke (pickled in rice bran). Nukazuke was born in the early Edo period. As rice-milling technology advanced, every pounding of the grain produced large amounts of fine white powder — the rice bran. To throw it all away seemed such a waste. "What if we pickled vegetables in this?" That humble flicker of inspiration, it is said, was the beginning of nukazuke.

漬物もまた、発酵が育てる食です。西洋の塩漬けや酢漬けに加え、日本には粕漬けや糠漬けといった独自の漬物があります。糠漬けが生まれたのは江戸時代初期。精米技術の発達で、米を搗くたびに大量の糠が出るようになりました。捨てるには、もったいない——「これに野菜を漬けてみたら」。そんな素朴な思いつきが始まりだったと言われています。

Inside the nukadoko — the bed of rice bran — live lactic acid bacteria, yeasts, and koji mold: hundreds of millions of unseen microorganisms, deepening the flavor of vegetables and enriching their nutrition. Each nukadoko is raised within a single household, stirred by hand every day, and passed down through generations. On the day a daughter married into a new family, her mother would divide a portion of her own long-tended nukadoko, sending it with her into her new home — a custom still remembered in various parts of Japan. Within a single nukadoko, the memory of many women's hands, across many generations, lives on together with the microorganisms themselves.

糠床の中では、乳酸菌、酵母、麹菌——何億という目に見えない菌たちが生きていて、野菜の味を深め、栄養までも豊かに育てていき



The Table of "One Soup, One Dish"

一汁一菜の食卓

いちじゅういっさい　しょくたく

The house one lives in, the air, the water, the hands that do the stirring — every element finds its way into the flavor. There are, it is said, as many tastes of nukazuke as there are families. Today, pickled vegetables tend to be treated as a modest side dish on the dinner table or in a bento box. But during the Edo period, on the table of ichiju-issai — "one soup, one dish" — the pickle placed beside the rice and miso soup was nothing less than the main dish itself. A single slice, with its fragrant aroma of rice bran rising in the air, could carry bowl after bowl of white rice. Such was the scene of the Japanese dinner table.

住む家、空気、水、混ぜる人の手——すべてが味に宿るため、家族の数だけ、糠漬けの味があるとも言われています。そして今でこそ、漬物は食卓や弁当の脇役のように扱われています。けれども江戸時代、一汁一菜の食卓では、ご飯と味噌汁の傍らに置かれた漬物こそが、立派なメインディッシュでした。香ばしい糠の香りが立つ一切れの漬物で、白いご飯が何杯も進む——それが日本人の食卓の風景だったのです。



ます。糠床は、家庭ごとに育てられ、毎日かき混ぜられ、代々受け継がれてきました。娘が嫁ぐ日には、母が育ててきた糠床の一部を分け、新しい家へと持たせる——そんな風習も、各地に残されてきました。一つの糠床の中に、何代もの女性たちの手の記憶が、菌とともに生き続けているのです。



MISO 味噌

The history of miso is older than one might imagine. The Taihō Code, enacted in the year 701, records that the imperial court established an office called Hishio-tsukasa, the "Bureau of Fermented Pastes." It was, in a sense, a vast state-run manufacturer of seasonings. There, a paste known as misho or mihishio (未醤) was produced — and it is this very paste that is said to be the ancestor of today's miso. In those days, miso was a luxury reserved for the salaries of high-ranking officials and treasured as a gift, far beyond the reach of common people.

味噌の歴史は、想像以上に古く、701年制定の『大宝律令』に、朝廷が「醤院」という部署を設置していたことが記されています。いわば、国営の巨大調味料メーカー。そこで作られた「未醤」こそ、味噌のルーツとされます。当時の味噌は、高級官僚の給与や贈答品として重宝され、庶民には手の届かない贅沢品でした。



In time, farming households began to make their own miso, calling the homemade version temae-miso — "my own miso." Families would proudly compare and boast about their respective batches, and from this practice, the word came to mean "to praise oneself." "Temae-miso de kyōshuku desu ga…" — "Forgive me for praising my own miso, but…" — is a phrase still heard naturally in everyday Japanese conversation. Rice miso, barley miso, soybean miso — where the land differs, so do the humidity, the air, and the rhythm of life. In every miso lives the climate of its place, and the daily work of the people who made it.

やがて農家は自分たちで味噌を仕込むようになり、家で作った味噌を「手前味噌」と呼びました。互いに自慢し合ったことから、転じて「自分のことを誇る」意味でも使われるようになります。「手前味噌で恐縮ですが」――この言葉は、今も日常会話の中に自然と生きています。米味噌、麦味噌、豆味噌――土地が違えば、湿度も空気も、暮らしのリズムも違う。味噌には、その土地の風土と、人々の営みそのものが宿っています。



SHIOKARA 塩辛

Venture deeper still into the world of fermentation, and one encounters the foods known as chinmi — the so-called "rare delicacies." Shiokara is one such food: the flesh and innards of squid, salted and left to mature into something deeply alive. Its soft, almost slumped appearance, its powerful saltiness, its singular aroma — offer it to a foreign visitor, and most will hesitate. And yet, this is fermentation in its truest form. Beyond the line where one might normally say "this has gone bad," the Japanese have long discovered an intense, concentrated umami. A small spoonful on a bowl of freshly steamed white rice. A tiny pinch alongside a glass of chilled sake. In either pairing, the taste is nothing short of irresistible.

そして、発酵の世界をさらに奥へと辿ると、「珍味」と呼ばれる食べ物に出会います。イカの塩辛は、イカの身と内臓を塩で熟成させた食べ物。ぐにゃりとした見た目、強い塩気、独特の香り――外国人に差し出すと、ほとんどの人がたじろぐかもしれません。けれども、これはれっきとした発酵食品。普通なら「傷んでいる」と感じる境界線の先に、日本人は濃厚な旨味を見出してきました。炊きたての白いご飯に、塩辛をひとのせ。冷えた日本酒に、塩辛をひとつまみ。どちらの組み合わせも、たまらない美味しさです。



KARASUMI
からすみ



Karasumi is one of Japan's three great delicacies. The roe sac of the gray mullet is salted, then slowly dried and matured over time. If shiokara is "wet fermentation," then karasumi is "dry maturation." The other two of the three delicacies are uni (sea urchin) and konowata (the salted entrails of sea cucumber). Sliced thin, karasumi is served as it is to accompany sake. Lightly grilled, its fragrance rises into the air, pairing exquisitely with the drink. In recent years, "karasumi pasta" — shavings of karasumi sprinkled over pasta — has gained popularity, beloved beyond the boundaries of Japanese and Western cuisine. Each bite of these delicacies invites you to take time, and to taste the depth held within a single bite.

からすみは、日本三大珍味の一つ。ボラの卵巣を塩漬けにし、時間をかけて乾燥・熟成させた一品です。塩辛が「湿った発酵」なら、からすみは「乾いた熟成」——三大珍味には、ほかに「うに」「このわた（なまこの腸の塩辛）」が並びます。薄く切って、そのまま日本酒の肴に。軽く炙れば、香ばしさが立ちのぼり、酒との相性は格別です。近年では、削ってパスタに振りかける「からすみパスタ」も人気で、和と洋の境界を越えて愛されています。いずれも、ひと口の中にある深さを、時間をかけて味わう食べ物です。

What unites the Japanese delicacies is a sensibility that values "depth" over abundance. A small amount, taken slowly, in quiet. An aesthetic that treasures not extravagance, but the depth that lives within emptiness. And always at their side stands sake — another companion born of fermentation, perfectly paired by nature. Delicacies and sake: both are cultures of savoring "time" and "boundary."

日本の珍味たちに共通するのは、「多さ」よりも「深さ」を味わう感覚です。少量を、ゆっくり、静かに。豪華さよりも、余白の中にある深さを大切にする美意識。そしてその傍らには、いつも日本酒があります。珍味と日本酒は、どちらも発酵から生まれた作物の一つ。ともに自然が育んだ相性の良さがあります。珍味と日本酒は、どちらも「時間」と「境界」を味わう文化です。

HIRAGANA TIMES

Dried Foods — Concentration Through Time

乾かす食——時間による凝縮

Dried fish is by no means uniquely Japanese. In an age before refrigeration, people across the world arrived at the same wisdom for preserving fresh food: drying. The earliest traces reach back to ancient Egypt, where wall paintings from around 3000 BCE depict fish from the Nile laid out to dry under the sun. In medieval Europe, stockfish from Scandinavia and bacalhau from Portugal became precious goods of trade, while in Asia, distinctive drying cultures took root in each region — myeolchi in Korea, cá khô in Vietnam, and many more — each shaped by its own climate and way of life.

干物は、日本だけのものではありません。冷蔵技術のなかった時代、生鮮食品を長く保つために、世界中の人々が辿り着いた知恵——それが「乾燥」でした。最古の痕跡は古代エジプトにまでさかのぼり、紀元前3000年頃の壁



画には、ナイル川で獲れた魚を天日に干す光景が描かれています。中世ヨーロッパでは「ストックフィッシュ」や「バカリャウ」が貴重な交易品として流通し、アジアでも、韓国の「ミョルチ」、ベトナムの「カーカー」など、それぞれの風土に根ざした干物文化が育まれてきました。

In Japan, however, the act of "drying" goes beyond mere preservation. By drying, the flavor is deepened further than in its fresh state — and therein lies Japan's distinctive "culture of drying." Salt is applied, the wind is let through, the sun lends its power. As the moisture leaves, only the umami remains, slowly concentrating itself. Dried fish, then, is perhaps not so much "fish that has been dried" as "fish that has been deepened through time."

けれども日本では、「乾かす」という行為は単なる保存技術にとどまりません。乾かすことによって、生の状態よりも味わいを深めていく――そこに、日本独自の「乾燥の文化」があります。塩をあて、風にさらし、太陽の力を借りる。水分が抜けていくと、旨味だけがゆっくりと凝縮されていく。干物とは、「魚を乾かしたもの」というより、「時間をかけて魚を深めたもの」なのかもしれません。



HIMONO 干物

The most familiar example is dried fish. Three traditional methods stand out: ichiyaboshi (overnight drying), tenpiboshi (sun drying), and kazeboshi (wind drying). Ichiyaboshi involves briefly soaking the fish in salt water, then drying it for a single night during the cool hours. Because just enough moisture is retained, the result is an exquisite balance of tender texture and concentrated umami. Paired with rich, oily fish like horse mackerel or mackerel, the flavor is so deeply satisfying that bowl after bowl of white rice simply disappears.

その代表が、魚の干物です。代表的なのは、昔ながらの三つの製法。「一夜干し」「天日干し」「風干し」。「一夜干し」は、魚を塩水に短時間つけ、涼しい時間帯に一晩だけ干し上げる方

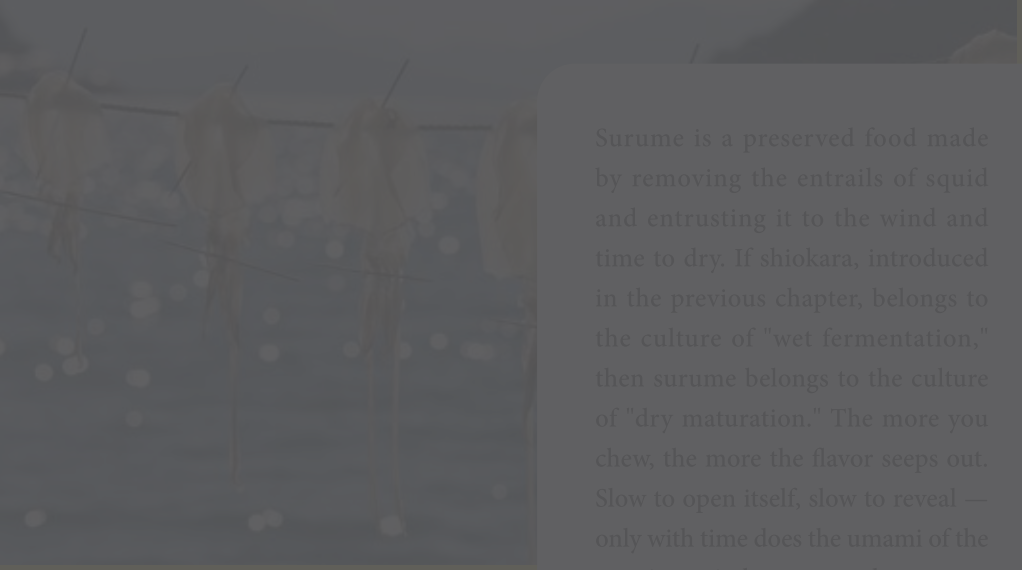
っとりとした食感と凝縮された旨味のバランスが絶妙です。脂の乗った鯵や鯖との相性は抜群で、白いご飯が止まりません。

Tenpiboshi, the traditional method of exposing the fish directly to sunlight, harnesses the antibacterial power of ultraviolet rays and dries the fish in

a short time. Yet because the process depends heavily on weather and humidity, it is also a craft that calls upon the artisan's experience and intuition. Kazeboshi, in contrast, is a method of drying the fish slowly in a well-ventilated place, away from direct sunlight. Since this preserves the beautiful appearance of the fish, it is used for the finest, most refined dried fish.



HIRAGANA TIMES.



SURUME
するめ

Surume is a preserved food made by removing the entrails of squid and entrusting it to the wind and time to dry. If shiokara, introduced in the previous chapter, belongs to the culture of "wet fermentation," then surume belongs to the culture of "dry maturation." The more you chew, the more the flavor seeps out. Slow to open itself, slow to reveal — only with time does the umami of the sea rise quietly to meet the tongue. Such is the food it is.

するめは、イカの内臓を取り除き、風と時間にゆだねて乾燥させた保存食。前章で紹介した塩辛が「湿った発酵」の文化だとすれば、するめは「乾いた熟成」の文化です。噛めば噛むほど、味が滲み出る。すぐには開かない、時間をかけてゆっくりと味が立ちあがってくる。そんな食べ物です。

Because of its remarkable shelf life, surume has long been seen as a symbol of "happiness that lasts." It is sometimes written with the auspicious characters 寿留女 — literally, "longevity, staying, woman." Offered as a gift in traditional engagement ceremonies, it has come to embody the Japanese wish for "a bond that endures." This same sense of good fortune lives on even in the world of sumo. On the day before the first day of a tournament, a ceremony called dohyō-matsuri, the "ring festival," is performed. A small hole is dug at the center of the ring, and six sacred items are buried within as shizume-mono, "objects of stillness": chestnuts, kelp, polished rice, surume, salt, and the nut of the kaya tree. Together they pray for an abundant harvest, the peace of the nation, and the safety of the ring, quietly steadying the dohyō throughout the entire tournament.

日持ちの良さから「幸せが長く続く」象徴とされ、「寿留女」という当て字で贈られることもありました。婚納の品として用いられ、長く続く縁を願う日本人の感覚が込められてきたのです。その縁起の良さは、大相撲の土俵にも息づいています。本場所初日の前日に行われる

「天日干し」は、天候の光に魚をさらす伝統的な製法。紫外線による殺菌効果があり、短時間で乾燥できますが、天気や湿度に左右されるため、職人の経験と勘が試される技でもあります。

「風干し」は、直射日光を避け、風通しの良い場所でゆっくり乾かす方法。見た目が美しく保たれるため、高級な干物作りに用いられます。

る「土俵祭」では、土俵中央に穴を掘り、「鎮めもの」として勝栗、昆布、洗米、するめ、塩、榧の実――六品が埋められます。五穀豊穣、国家安泰、土俵の無事を祈るこの儀式で、六品は場所中ずっと土俵を鎮め続けます。

Yet surume has another name: atarime. The syllable suru could evoke suru — "to lose," as in losing money at gambling — and so, to ward off such ill omen, people replaced it with its opposite, atari — "a hit," "good fortune." In the streets of old Edo, perhaps people chewed on atarime while tipping back their cups of sake, lost in the thrill of gambling. From the sacred to the profane — like the translucence of the squid itself, surume has quietly woven its way into every corner of Japanese life.

ところが、するめにはもう一つ別名があります。「アタリメ」です。「スル」が博打で「擦る」、お金を「擦られる」を連想させるため、それを嫌って逆の「当たり」をあてた呼び名。江戸の人々は、「アタリメ」を噛みながら、酒を傾け博打に興じていたのかもしれません。するめは、聖なる場にも、俗なる場にも――イカの透明さのままに、あらゆる暮らしに溶け込んできた食べ物です。



NORI 海苔

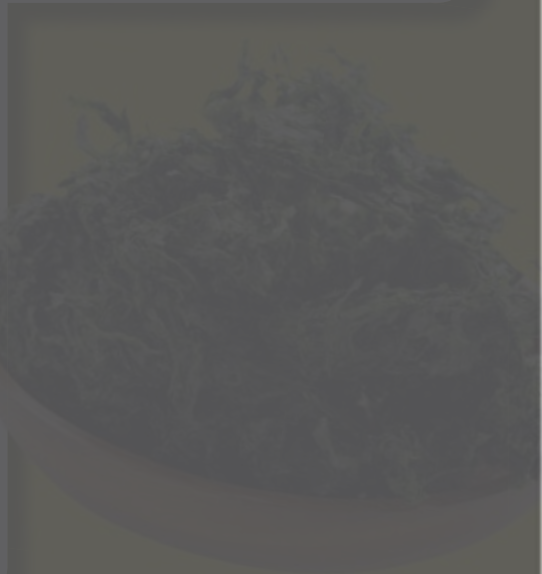
HIRAGANA TIMES.

And there is yet another "dried food" — nori, sheets of seaweed pressed thin and dried. Sushi, rice balls, mochi, breakfast — nori finds its way into someone's meal almost every day in Japan. It is never showy, yet with its soft, rising fragrance and quiet umami, it gently supports the bowl of rice beside it.

そして、もう一つの「乾かす食」が、海苔です。海藻を薄く乾かしただけのこの食べ物は、寿司、おむすび、餅、朝食と――ほぼ毎日、誰かの口に運ばれています。派手ではありませんが、ふわりと立ちのぼる香りと静かな旨味で、ご飯を支えてくれる一品です。

The Japanese word for seaweed is nori, written 海苔. But there is another nori in the language — 糊 (also read "glue"). This nori refers to a starch paste made by boiling rice or grains, used as an adhesive. It is possible that the ancient Japanese, watching seaweed cling to the rocks along the shore, named it nori for that very quality — its tendency to stick. And indeed, the nori that wraps a rice ball or rolls a piece of sushi clings to the rice as if it were glue itself. Nori, then, is the sea's life pressed thin into a single sheet, made to cling — a fragrance to be tasted, a paper of the sea uniquely Japanese.

「海苔」と書いて「のり」。日本語には、もう一つの「のり」があります。「糊」です。糊とは、米や穀物を煮て作る“接着するための粘液”を意味する言葉。古代の日本人は、海の岩に張り付く海藻を見て、その“付着する性質”から「のり」と呼んだのかもしれません。おにぎりをとじ込める寿司を巻く海苔のように、ご飯にぴたりと付着します。海苔とは、海の命を薄く一枚に閉じ込め、香りとして味わうために付着させる――日本独特の“海の紙”です。



Foods Sealed in Salt — The Wisdom of Containing Life

塩で封じる食 ―― 命を閉じ込める知恵

The Japanese have always thought about food not only in terms of transformation, but also in terms of containment. Through fermentation, life is transformed; through drying, time is concentrated. Yet there is one more path — to gently seal life within itself by curing it in salt or simmering it in soy sauce. This is the idea of "containment." There is something here that goes beyond mere preservation technique. Salt and the color red were seen as forces of a kekkai — a "sacred boundary" — protecting food from spoilage and impurity.

日本人は、食べ物を「変化させる」だけではなく、「閉じ込める」ことも考えてきました。発酵によって命を変化させ、乾燥によって時間を凝縮させる。その先にもう一つ、塩に漬け、醤油で煮詰め、命の状態を静かに「閉じ込める」という発想です。そこには、保存技術を超えた感覚があります。塩や赤い色は、傷みや穢れから守る「結界」のような力を持つものでした。

UMEBOSHI
梅干し

The most iconic example is umeboshi, the salted, pickled plum. A small red orb resting beside a bowl of rice. It originated not entirely clear, but its name already appears in Daido Ruiju, a medical text from the late Heian period. In those days, salt was scarce, and umeboshi was a great luxury. It was only between the late Heian and early Kamakura periods that it gradually spread to the tables of ordinary people.

Umeboshi is a preserved food, guarded by salt, red shiso leaves, and the summer sun. The color red has long carried the meaning of warding off evil, and so umeboshi was used to protect/protecting text from [illegible] protecting travelers protecting the body through the heat of summer — a small kekkai, a sacred boundary of its own. A single red orb resting upon a bowl of freshly steamed white rice. The mere thought of this image makes the mouths of the Japanese water on their own. As the saying goes, "Just the sight of an umeboshi makes you want rice." Through long centuries, its sourness has been carved deeply into the bodies of the Japanese.

その象徴が、梅干しです。ご飯の傍らに添えられた、小さな赤い粒。起源は明らかではありませんが、平安時代初期の医方書『大同類聚方』にはすでにその名が登場しています。当時、塩の生産量は限られていたため、梅干しは大変な高級品。庶民の食卓に広く浸透するのは、平安時代後期から鎌倉時代初期にかけてのことです。

けの意味が宿るとされ、ご飯を守り、旅を守り、夏の暑さを越える人を守る[illegible]さな結界だ[illegible]って[illegible]熱々の白いご飯の上に[illegible]ちょこんと置かれた赤い一粒。その光景を思い浮かべるだけで、日本人の口の中には自然と唾が湧きます。「梅干しを見るだけでご飯が食べられる」と言われるほど、その酸っぱさは、長い時の中で日本人の身体に深く刻まれてきました。

梅を塩と赤紫蘇、そして夏の太陽で守り抜いた保存食。赤い色には古くから魔除

HIRAGANA TIMES.



The oldest surviving umeboshi in Japan is a single plum, pickled in 1576 — the fourth year of the Tenshō era — preserved by the Naka family, an old household in Kawanishi, Nara Prefecture. Across nearly four hundred and fifty years, it still quietly endures.

日本に現存する最古の梅干しは、奈良県川西町の旧家・中家に伝わる、1576年（天正４年）に漬けられた一粒。450年の時を超えて、今も静かに息づいています。

MENTAIKO
明太子

Mentaiko is the roe of pollock, sealed in salt and seasoned with chili pepper. The name "mentai" comes from the Korean word for pollock, myeongtae (明太). After the war, Japanese people who had returned from the Korean peninsula longed for the taste of the chili-pickled roe they had grown to love there, and they brought it back home with them. Refined and developed largely in Fukuoka and Hakata, it gradually came to be cherished across the country. Kuki's [illegible] mentaiko, [illegible] seasoned pollock roe. Within this single dish, [illegible] the memory of a sea [illegible] people [illegible] the years since the war.

明太子は、スケトウダラの卵巣を塩で封じ、唐辛子で味付けしたもの。「明太」という呼び名は、スケトウダラを意味する韓国語「明太（ミョンテ）」に由来します。戦後、朝鮮半島から引き揚げてきた日本人たちが、現地で親しんだ唐辛子漬けの魚卵の味を懐かしみ、日本へ持ち帰りました。福岡・博多を中心に改良が重ねられ、現在の「辛子明太子」として広く愛されるように。海を越えた記憶と、戦後の暮らしを立て直した人々の物語が、静かに宿る一品です。

SUJIKO & IKURA
筋子といくら

Sujiko and ikura are both the roe of salmon or trout. Still enclosed in their ovarian membrane, the eggs are called sujiko; loosened from the membrane and separated into individual pearls, they are called ikura. The name "ikura" comes from the Russian word for fish roe, ikra (икра). In the form of sujiko, where the eggs remain connected within their membrane, one can sense something like a chain of life — a cluster of being, not yet untied. Sealing them in salt preserves the [illegible] concentrating its umami. Truly, both deserve the name "jewels of the sea" — beloved companions to a bowl of Japanese rice.

筋子といくらは、どちらも鮭や鱒の魚卵。卵巣膜に包まれたままのものを「筋子」、膜からほぐして一粒ずつにしたものを「いくら」と呼びます。「いくら」という名は、ロシア語で魚卵を意味する"ikra"に由来します。卵が膜でつながったままの姿には、命の連なり、まだほどける前の生命の束のような感覚があります。塩で封じることで、傷みやすい魚卵の旨味を凝縮する――どちらも、まさに"海の宝石"と呼ぶにふさわしい、日本のご飯の友です。



TSUKUDANI 佃煮



And there is yet another "containing" food: tsukudani. Seafood and seaweed simmered slowly in soy sauce and sugar until their flavors are richly concentrated — this is the essence of this preserved food. Its name comes from "Tsukudajima," an island in old Edo. But the story begins much farther west, in a village called Tsukuda in Settsu Province — present-day Osaka — where a bond was forged between local fishermen and Tokugawa Ieyasu. According to legend, when Ieyasu found himself in mortal danger during the Honnō-ji Incident, it was the fishermen of Tsukuda who carried him to safety by boat. Ieyasu never forgot this debt. When he established his shogunate in Edo, he invited the fishermen to come with him. They settled on a small island at the mouth of the Sumida River — the island that would come to be known as Tsukudajima.

そして、もう一つの「閉じ込める」食が、佃煮です。魚介や海藻を醤油と砂糖で濃く煮詰め、旨味を凝縮させた保存食。その名は、江戸の「佃島」に由来します。けれども物語の発端は、はるか西の摂津国・佃村――大阪の漁民たちと、徳川家康との縁にありました。本能寺の変の際、危機に直面した家康を、佃村の漁民たちが舟で助けたという伝承が残されています。家康はその恩を忘れず、江戸に幕府を開いた際、漁民たちを江戸へ招き寄せました。彼らが拠点としたのが、隅田川河口の小さな島――後の佃島です。

What awaited the fishermen was the rich sea of Edomae — the bay of old Edo. Small fish, shellfish, seaweed — by simmering these gifts slowly in soy sauce, the fishermen's tradition of preserved foods blossomed in this new land, eventually coming to be called Tsukudajima no nimono, "the simmered foods of Tsukudajima," and in time, simply tsukudani. The fishing culture of Osaka, the bond with Tokugawa Ieyasu, the culinary world of Edo — tsukudani is a crystallization of history, born from many layers gathered into one.

漁民たちを待っていたのは、江戸前の豊かな海でした。小魚、貝、海藻――その恵みを醤油でじっくり煮詰めることで、漁民たちの保存食文化は江戸の地で大きく花開き、やがて「佃島の煮物」、すなわち「佃煮」と呼ばれるようになります。佃煮は、大阪の漁民文化、徳川家康との縁、江戸の食文化――幾層にも重なり合って生まれた、歴史の結晶です。

Today, Tsukuda remains in central Tokyo as part of Chūō Ward. Surrounded now by high-rise apartments and modern city life, the neighborhood still preserves traces of old Edo: narrow alleyways, small shrines, and long-established tsukudani shops quietly standing beside the Sumida River. The aroma of soy sauce drifting through the streets seems to carry the memory of the fishermen who once crossed the sea from Osaka centuries ago.

現在の佃は、東京都中央区の一角として、超高層マンション（mansion）が立ち並ぶ都会の風景の中にあります。しかしその一方で、細い路地や小さな神社、昔ながらの佃煮屋が今も静かに残り、江戸の面影を伝えています。隅田川沿いに漂う醤油の香りの奥には、遠く大阪から海を渡ってきた漁民たちの記憶が、今も息づいています。



HIRAGANA TIMES.

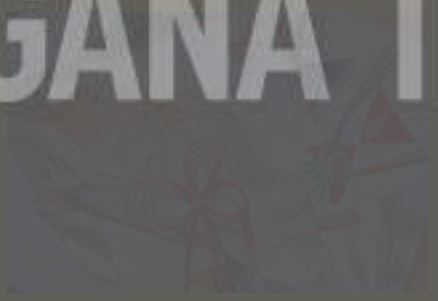
Hare and Ke
「ハレ」と「ケ」

The shelves of Japanese supermarkets hold many other foods, too — foods nurtured by long stretches of time. What gave birth to all of them is a sense that lies at the very root of Japanese life: the twin rhythms of hare and ke.

日本のスーパーには、ここで紹介した以外にも、長い時間が育てた食が数多く並んでいます。そうした食を生み出してきたのが、日本人の暮らしの根本にある「ハレ」と「ケ」という二つのリズムです。

The West, too, has its special days — Easter, Christmas, birthdays, weddings. In Japan, such days are called hare-no-hi, "days of hare." The most important hare day is New Year's Day. Weddings, too, are quintessential hare. The five seasonal festivals (January 7, March 3, May 5, July 7, September 9), the milestones of life — shichi-go-san, coming of age, marriage, the sixtieth birthday. And in this rice-cultivating land, the planting of rice, the harvest, the offering of the first crop, and Niiname-sai were all cherished hare as well. On hare days, the table is laid with feasts rarely tasted in daily life: red rice, mochi, fish, sake, sweet amazake.

西洋にも、イースターやクリスマス、誕生日や結婚式といった特別な日があります。日本では、そうした日を「ハレの日」と呼びます。最も重要なハレの日は正月。地域の祭りもまた、典型的なハレです。五節句（1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）、人生の節目である七五三、成人、婚礼、還暦。さらに稲作文化の日本では、田植え、収穫、初穂、新嘗祭なども大切なハレでした。ハレの日には、赤飯、餅、魚、酒、甘酒など、普段は口にできないご馳走が並びます。



Ke, on the other hand, is the ordinary day. What appears at the table is freshly steamed rice, miso soup, pickles, dried fish — the world of ichiju-issai, "one soup, one dish." To the modern eye, it may seem austere. And yet, what mattered most to the Japanese was, in fact, this everyday ke. Even today, when asked, "What would you most want to eat at the end of your life?" not a few Japanese answer: "Freshly steamed rice, miso soup, and a tamagoyaki." What is longed for at the very end is not hare, but the table of ke.

一方、「ケ」は普段の日。食卓に並ぶのは、炊きたてのご飯、味噌汁、漬物、干物――いわゆる一汁一菜の世界です。現代の目には質素に映るかもしれません。けれども日本人にとって本当に大切だったのは、むしろこの「ケ」の日常でした。今でも「人生最後に食べたいものは？」と問われると、「炊きたてのご飯とお味噌汁、そして玉子焼き」と答える人は少なくないのではないでしょうか。最後に恋しくなるのは、ハレではなく「ケ」の食卓なのです。

Hare, as the words hare-butai ("center stage") and hare-gi ("formal attire") suggest, is the time when a person steps





onto the "front" of life. Ke, it is said, is related to the ancient Japanese word ki — meaning spirit, energy, breath. Genki (vitality), kiryoku (willpower), kehai (presence), tenki (weather), keiki (the state of the economy) — in all of these words, ki dwells. Ke is the state in which the flow of life circulates in steady balance. [illegible] is thought to have originally meant [illegible] ga kareru — the withering of ki.

「ハレ」は、「晴れ舞台」「晴れ着」という言葉に残るように、人が“表”へ出る時間。「ケ」は、古代日本語の「気」と関わると言われています。元気、気力、気配、天気、景気――いずれも「気」が宿る言葉。「ケ」とは、命の流れが安定して循環している状態。そして「ケガレ（穢れ）」とは、本来「ケ」が枯れることだったとも考えられています。

When daily life goes on and on, both individuals and communities grow slowly weary; their ke begins to fade. This is why hare becomes necessary. Through hare, ke is renewed, and people return once more to the quiet of daily life. With ke as the foundation and hare as the device of renewal, the Japanese have long lived by tuning the rhythms of life.

日常が続くと、人も共同体も少しずつ「ケ」が疲れていく。だからこそ「ハレ」が必要になる。ハレによって「ケ」を更新し、再び静かな[illegible]と戻っていく。ケを土台とし、ハレを装置として、人は命のリズムを整えてきました。

Festivals are the very symbol of this device. Carrying portable shrines on the shoulders, beating the great drums, raising voices into the air — in those moments, people's ki is replenished anew, and they return again to the everyday. Japanese festivals are not merely celebrations of liveliness; they are time itself, set aside for restoring the rhythm of life.

祭りは、その装置の象徴です。神輿を担ぎ、太鼓を打ち、声を上げる――その瞬間、人々の「気」は新たに満たされ、また日常へと帰っていく。日本の祭りは、ただの賑わいではなく、命のリズムを取り戻すための時間なのです。

In the present day, this boundary has grown faint. At the supermarket, anything can be had — hare or ke, even regardless of season. At first glance, it seems a picture of abundance. Yet seen from the other side, we may be slowly losing hare — that very device of renewing life. One could say that kegare, the state of withered ki, has come to [illegible] our everyday.

[illegible]この境界が曖昧になりました。スーパーに入れば、ハレもケも、季節さえも関係なく、何でも手に入る。一見、豊かな景色です。けれども裏を返せば、私たちは「ハレ」という命の再生装置を失いつつあるのかもしれません。気が枯れた「ケガレ」の状態が、日常になっているとも言えます。

Summer festivals are nearly upon us. The pulse of the drums, the glow of the lanterns, the gathering of people — the chance to reclaim the rhythms of hare and ke is coming once again.

もうすぐ、夏祭りの季節です。太鼓の響き、提灯の灯り、人々の集い――ハレとケのリズムを取り戻す機会がやってきます。

HIRAGANA TIMES.

Crying means winning!? Babies' "Naki Sumo"

ないたらかち!? あかちゃんの「なきずもう」

English + Japanese

English

Japanese

泣いたら勝ち！？赤ちゃんの「泣き相撲」

今年も、全国各地の神社で「泣き相撲」が開催されています。泣き相撲は、赤ちゃんの健康と成長を祈る日本の伝統行事で、400年以上の歴史があるとされています。赤ちゃんは力士に抱かれて土俵に上がり、泣き声の大きさや元気さを競います。普通の勝負では、泣くことは負けを意味するかもしれません。しかし、泣き相撲では、元気に泣くことが「勝ち」とされます。赤ちゃんの泣き声は邪気を払い、福をもたらすとされています。「泣く子は育つ」という言葉の通り、子どもたちの健やかな成長が願われています。

↑ Try Standard Japanese Reading! 通常の日本語文章で読んでみよう！



1 This year too, "Naki Sumo" is being held at shrines across the country.

ことしも、	ぜんこくかくちの	じんじゃで
kotoshi mo	*zennkoku kakuchi no*	*jinnjya de*
this year too	across the country	at shrines

「なきずもう」が	かいさいされています。
[naki zumou] ga	*kaisai sarete imasu*
"Naki Sumo"	is being held

2 Naki Sumo is a traditional Japanese event to pray for the health and growth of babies, and is said to have a history of over 400 years.

なきずもう	は、	あかちゃん	の	けんこう	と
naki zumou	*ha*	*akachann*	*no*	*kennkou*	*to*
naki Sumo	is	babies	of	the health	and

せいちょう	を	いのる	にほんの	でんとうぎょうじで、
seichou	*wo*	*inoru*	*nihonn no*	*denntou gyouji de*
growth	for	to pray	Japanese	a traditional event and

よんひゃくねんいじょう	の	れきしが	あると	されています。
yonn'hyaku'nenn ijyou	*no*	*rekishi ga*	*aruto*	*sarete imasu*
over 400 years	of	a history	to have	is said

3 Babies step into the sumo ring held by sumo wrestlers, and compete in the loudness and energy of their crying.

あかちゃんは	りきし	に	だかれて
akachann ha	*rikishi*	*ni*	*dakare te*
babies	sumo wrestlers	by	held

どひょうに	あがり、	なきごえ	の
dohyou ni	*agari*	*nakigoe*	*no*
the sumo ring	step into and	their crying	of

おおきさ	や	げんきさ	を	きそいます。
ookisa	*ya*	*gennkisa*	*wo*	*kisoimasu*
the loudness	and	energy	in	compete

4 In an ordinary match, crying might mean losing.

ふつうの	しょうぶ	では、	なくことは
hutsuu no	*shoubu*	*deha*	*nakukoto ha*
an ordinary	match	in	crying

まけを	いみする	かもしれません。
make wo	*imisuru*	*kamo shiremasenn*
losing	mean	might

5 However, in Naki Sumo, crying energetically is considered a "win".

しかし、	なきずもう	では、	げんきに	なくことが
shikashi	*naki zumou*	*deha*	*gennki ni*	*naku koto ga*
however	Naki Sumo	in	energetically	crying

「かち」と	されます。
[kachi] to	*saremasu*
a "win"	is considered

6 A baby's crying is believed to drive away evil spirits and bring good fortune.

あかちゃんの	なきごえは	じゃきを	はらい、
akachann no	*nakigoe ha*	*jyaki wo*	*harai*
a baby's	crying	evil spirits	to drive away and

ふくを	もたらすと	されています。
huku wo	*motarasu to*	*sarete imasu*
good fortune	to bring	is believed

7 As the saying goes, "Crying babies grow well," the healthy growth of children is wished for.

「なくこはそだつ」	という	ことばの	とおり、
[nakuko ha sodatsu]	*toiu*	*kotoba no*	*toori*
"Crying babies grow well"	as	the saying	goes

こどもたち	の	すこやかな	せいちょう	が
kodomotachi	*no*	*sukoyakana*	*seichou*	*ga*
children	of	the healthy	growth	for

ねがわれています。
nagawarete imasu
is wished

English + Japanese　English　Japanese

酷暑日
こくしょび

Kokushobi (Brutal heat day)



1. 日本では、暑い日にそれぞれ名前がつけられています。
2. 気温が25度以上の日を「夏日」、30度以上の日を「真夏日」、35度以上の日を「猛暑日」と呼びます。
3. しかし近年は、40度近い危険な暑さが各地で観測されるようになりました。
4. そこで使われ始めているのが、「酷暑日」という言葉です。

---

1 In Japan, hot days are each given a name.

日本 では、 暑い日に それぞれ
にほん あつ ひ
nihonn deha atsui hi ni sorezore
Japan in hot days each

名前が つけられています。
なまえ
namae-ga tsukerarete imasu
a name are given

2 Days [illegible] 25 degrees Celsius or higher are called "Natsubi" [illegible] and 35 degrees Celsius or higher are called "Moushobi".

気温 が 25度以上の日を 「夏日」、 30度以上は 「真夏日」、
きおん
kionn ga 25 do ijyou ni nari [natsubi] 30 do ijyou ha [manatsubi]
temperatures with 25 degrees Celsius or higher of days "Natsubi" 30 degrees Celsius or higher "Manatsubi" and

35度以上は 「猛暑日」 と呼ばれます。
35 do ijyou ha [moushobi] to yobare masu
35 degrees Celsius or higher "Moshobi" are called

3 However, in recent years, dangerous heat of nearly 40 degrees Celsius has begun to be observed in various places.

しかし 近年は、 40度近い 危険な 暑さが 各地で 観測されるようになりました。
きんねん　　きけん　あつ　かくち　かんそく
shikashi kinnnenn ha 40 do chikai kikenn na atsusa ga kakuchi de kannsoku sareru youni narimashita
however in recent years nearly 40 degrees Celsius dangerous of heat in various places to be observed has begun

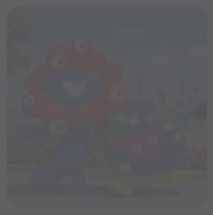
4 Therefore, the word "Kokushobi" (brutal heat day) is starting to be used.

そこで 使われ 始めているのが、
つか　はじ
sokode tsukaware hajimete iru-noga
therefore to be used starting

「酷暑日」 という言葉 です。
こくしょび　ことば
[kokushobi] toiu kotoba desu
"Kokushobi" (brutal heat day) the word is

トゥンクトゥンク
とぅんくとぅんく

Tunku Tunku (Tunku Tunku)



1. 来年3月19日から、横浜で国際園芸博覧会が開催されます。
2. その公式マスコットキャラクターが「トゥンクトゥンク」です。
3. 前回の大阪・関西万博の「ミャクミャク」に続き、オノマトペが豊かな日本語らしい名前です。
4. 心臓の鼓動や、心がときめく音を思わせる響きが、名前に込められています。

---

1 From March 19 next year, the International Horticultural Expo will be held in Yokohama.

来年 3月19日から、 横浜で
らいねん　がつ　にち　よこはま
rainenn sanngatsu jyuukunichi kara yokohama de
next year from March 19 in Yokohama

国際園芸博覧会が 開催されます。
こくさいえんげいはくらんかい　かいさい
kokusai enngei hakurannkai ga kaisai saremasu
the International Horticultural Expo will be held

2 [illegible] its official mascot character "Tunku Tunku" [illegible]

公式 マスコットキャラクターが
こうしき
kousiki masukottokyarakuta- ga
of [illegible] mascot character

「トゥンクトゥンク」 です。
Tunku Tunku
[txunnku txunnku] desu
"Tunku Tunku" is

3 Following "Myaku-Myaku" from the previous Osaka-Kansai Expo, it is a uniquely Japanese name rich in onomatopoeia.

前回の 大阪・関西万博の
ぜんかい　おおさか　かんさいばんぱく
zennkai no oosaka・kannsai-bannpaku no
from the previous Osaka-Kansai Expo

「ミャクミャク」に 続き、 オノマトペが 豊かな
みゃくみゃく　つづ　onomatopoeia　ゆた
"myekumyaku" ni tsuduki onomatope ga yutaka na
"Myaku-Myaku" following onomatopoeia in rich

日本語らしい 名前です。
にほんご　なまえ
nihonngo rashii namae desu
a uniquely Japanese name it is

4 A resonance reminiscent of a heartbeat or the sound of a fluttering heart is embedded in the name.

心臓の鼓動や、 心が ときめく音を
しんぞう　こどう　こころ　おと
shinnzou no kodou ya kokoro ga tokimeku oto wo
heartbeat or a heart the sound of a fluttering

思わせる 響きが、 名前に 込められています。
おも　ひび　なまえ　こ
omowaseru hibiki ga namae ni komerarete imasu
reminiscent of a resonance in the name is embedded

HIRAGANA TIMES.

Where Did the Japanese Come From? — A New Story DNA Has Begun to Tel

日本人はどこから来たのか — DNAが語り始めた新しい物語
にほんじん き かた はじ あたら ものがたり

English + Japanese　English　Japanese

1. 近年、DNA研究はめざましく進歩し、人々がどう移動し、出会い、混ざり合ってきたのか――その姿がかつてないほど鮮明に見えてきました。
2. 日本の学校では、多くの文化は中国や朝鮮半島を経由して日本へ伝わったと教えられてきました。
3. しかし、遺伝子をたどると、人々の歩みは、もっと複雑で壮大だったことが見えてきます。
4. DNA人類学では、人類の遺伝子を「ハプログループ」と呼ばれる系統に分類します。
5. 日本人には、Dと呼ばれる珍しいグループが存在します。このグループは中国や韓国ではほとんど見られません。

1 In recent years, DNA research has advanced remarkably, and the picture of how people migrated, met, and intermingled has become clearly visible like never before.

近年、 DNA研究は めざましく 進歩し、
きんねん けんきゅう しんぽ
kinnnenn dex-ienue-'kennkyuu ha mezamashiku shinnpo shi
in recent years dna research remarkably has advanced and

人々が どう 移動し、出会い、混ざり合ってきたのか
ひとびと い どう で あ ま あ
hitobito ga dou idou shi deai mazari atte kita no ka
people how migrated met and intermingled

その姿が かつてないほど 鮮明に 見えてきました。
すがた せんめい み
sono sugata ga katsute nai hodo sennmei ni miete kimashita
that picture like never before clearly has become visible

2 In Japanese schools, we have been taught that many cultures were transmitted to Japan via China and the Korean Peninsula.

日本の学校では、 多くの文化は 中国や
にほん がっこう おお ぶんか ちゅうごく
nihonn no gakkou de ha ooku no bunnka ha chuugoku ya
in japanese schools many cultures china and

朝鮮半島を 経由して 日本へ 伝わった
ちょうせんはんとう けいゆ にほん つた
chousenn'hanntou wo keiyu shite nihonn he tsutawatta
the korean peninsula via to japan were transmitted

と 教えられてきました。
おし
to oshierarete kimashita
that we have been taught

3 However, when tracing genes, it becomes clear that the journey of people was more complex and magnificent.

しかし、 遺伝子を たどると、 人々 の 歩みは、
いでんし ひとびと あゆ
shikashi idennshi wo tadoru to hitobito no ayumi ha
however genes when tracing people of the journey

もっと 複雑で 壮大だった ことが 見えて きます。
ふくざつ そうだい み
motto hukuzatsu de soudai datta koto ga miete kimasu
more complex and was magnificent that clear it becomes

4 In DNA anthropology, human genes are classified into lineages called "haplogroups."

DNA人類学 では、 人類の 遺伝子を
じんるいがく じんるい いでんし
dexi-enue-'jinnrui'gaku de ha jinnrui no idennshi wo
dna anthropology in human genes

「ハプログループ」と呼ばれる 系統 に 分類します。
haplogroup よ けいとう ぶんるい
"hapuoro'guru-pu" to yobareru keitou ni bunrui shimasu
haplogroups called lineages into are classified

5 Among Japanese people, a rare group called D exists. This group is rarely seen in China and South Korea.

日本人には、 Dと呼ばれる 珍しい グループが
にほんじん よ めずら group
nihonn'jinn niha D to yobareru mezurashii guru-pu ga
among japanese people d called rare a group

存在します。 このグループは 中国や 韓国 では
そんざい group ちゅうごく かんこく
sonnzai shimasu kono guru-pu ha chuugoku ya kannkoku deha
exists this group china and south korea in

ほとんど見られません。
み
hotonndo mirare masenn
rarely is seen

6 However, it is seen in the Tibetan Plateau and the Andaman Islands, far away from Japan.

ところが、 日本 から 遠く離れた チベット高原
にほん とお はな Tibet こうげん
tokoroga nihonn kara tooku hanareta chibetto'kougenn
however japan from far away the tibetan plateau

や アンダマン諸島 では 見られるのです。
Andaman しょとう み
ya anndamann'shotou deha mirareru nodesu
and the andaman islands in it is seen

7 This distribution tells us that Group D once lived in a wide area of East Asia.

この分布は、 かつて 東アジア の 広い範囲 に
ぶんぷ ひがし Asia ひろ はんい
kono bunnpu ha katsute higashi'ajia no hiroi hanni ni
this distribution once east asia of a wide area in

Dグループが 暮らしていた ことを 物語ります。
group く ものがた
dexi-guru-pu ga kurashite ita koto wo monogatari masu
group d lived that tells us

8 Eventually, people of O of a different lineage spread, and people of D migrated or intermingled with O.

やがて 別系統の Oの 人々が 広がり、
べつけいとう ひとびと ひろ
yagate betsu'keitou no o- no hitobito ga hirogari
eventually of a different lineage of o people spread and

Dの人々は 移動するか、Oと混じり合っていきました。
ひとびと いどう ま あ
dexi- no hitobito ha idou suru ka o- to majiri atte ikimashita
people of d migrated or with o intermingled

9 However, in the Tibetan Plateau protected by mountains, and in the Japanese archipelago and the Andaman Islands separated by the sea, the lineage of D strongly remained.

6. ところが、日本から遠く離れたチベット高原やアンダマン諸島では見られるのです。
7. この分布は、かつて東アジアの広い範囲にDグループが暮らしていたことを物語ります。
8. やがて別系統の「O」の人々が広がり、「D」の人々は移動するか、「O」と混じり合っていきました。
9. しかし、山に守られたチベット高原、海に隔てられた日本列島やアンダマン諸島では、「D」の系統が色濃く残ったのです。
10. 日本の縄文人も、このDグループに連なる人々だと考えられます。
11. その後、Oグループは長江流域で水田稲作を育てた「O1」と、北方で都市や国家を築いた「O2」に分かれます。
12. そして「O1」は稲作を携えて日本へ渡った「弥生人」、「O2」は文字や制度を伝えた「渡来人」の流れへとつながりました。
13. 系統をたどるこれらのアルファベットは、いわば祖先を映す家紋です。
14. そして、20万～30万年さかのぼれば、全人類はアフリカに存在した「A」という一つの「家」に行き着きます。
15. DNAが示すのは、人類の違いではありません。人類がもともと一つだったという、壮大な物語です。

しかし、　山に　守られた　チベット高原、
　　やま　まも　Tibet　こうげん
shikashi　*yama ni*　*mamorareta*　*chibetto'kougenn*
however　by mountains　protected　the tibetan plateau

海に　隔てられた　日本列島や
うみ　へだ　にほんれっとう
umi ni　*hedate rareta*　*nihonn'rettou ya*
by the sea　separated　in the japanese archipelago and

アンダマン諸島　では、D　の　系統が　色濃く
Andaman　しょとう　けいとう　いろこ
anndamann'shotou　*de ha*　*dexi-*　*no*　*keitou ga*　*ironkoku*
the andaman islands　in　d　of　the lineage　strongly

残ったのです。
のこ
nokotta no desu
remained



10 The Jomon people of Japan are also thought to be people connected to this Group D.

日本　の　縄文人　も、このDグループ　に
にほん　じょうもんじん　group
nihonn　*no*　*jyoumonn'jinn*　*mo*　*kono D guru-pu*　*ni*
japan　of　the jomon people　also　this group d　to

連なる　人々だと　考えられます。
つら　ひとびと　かんが
tsuranaru　*hitobito da to*　*kangae raremasu*
connected　people are　thought to be

11 After that, Group O split into O1, which developed wet rice cultivation in the Yangtze River basin, and O2, which built cities and states in the north.

その後、Oグループは　長江流域　で
ご　group　ちょうこうりゅういき
sono go　*O guru-pu ha*　*choukou'ryuuiki*　*de*
after that　group o　the yangtze river basin　in

水田稲作を　育てた　O1と、　北方で
すいでんいなさく　そだ　ほっぽう
suidenn'inasaku wo　*sodate ta*　*O1 to*　*hoppou de*
wet rice cultivation　which developed　o1 and　in the north

都市や　国家を　築いた　O2　に　分かれます。
と し　こっか　きず　わ
toshi ya　*kokka wo*　*kizuita*　*O2*　*ni*　*wakare masu*
cities and　states　which built　o2　into　split

12 And O1 led to the stream of the "Yayoi people" who crossed to Japan carrying rice cultivation, and O2 to the stream of the "Toraijin" who introduced characters and systems.

そして　O1は　稲作を　携えて　日本　へ　渡った
　　いなさく　たずさ　にほん　わた
soshite　*O1 ha*　*inasaku wo*　*tazusaete*　*nihonn*　*he*　*watatta*
and　o1 who　rice cultivation　carrying　japan　to　crossed

「弥生人」、　O2は　文字や　制度を
やよいじん　も じ　せいど
"yayoi'jinn"　*O2 ha*　*moji ya*　*seido wo*
the yayoi people and　o2 who　characters and　systems

伝えた　「渡来人」の　流れへと　つながりました。
つた　とらいじん　なが
tsutaeta　*"torai'jinn" no*　*nagare heto*　*tsunagari mashita*
introduced　the toraijin　to the stream　led to the stream

13 These alphabets that trace lineages are, so to speak, family crests that reflect ancestors.

系統を　たどる　これらの　アルファベットは、
けいとう　alphabet
keitou wo　*tadoru*　*korera no*　*arufabetto ha*
[illegible]　[illegible]　[illegible]　[illegible]

[illegible]　祖先を　映す　家紋　です。
[illegible]　そせん　うつ　かもん　[illegible]
[illegible]　*sosenn wo*　*utsusu*　*kamonn*　[illegible]
[illegible]　ancestors　reflect　family crests　[illegible]

14 And if we go back two to three hundred thousand years, all humanity arrives at one "home" called "A" that existed in Africa.

そして、　20万～30万年　さかのぼれば、
　　まん　まんねん
soshite　*nijyuu'mann kara sannjyuu'mann nenn*　*sakanoboreba*
and　two to three hundred thousand years　if we go back

全人類は　アフリカに　存在した　「A」という
ぜんじんるい　Africa　そんざい
zenn'jinnrui ha　*ahurika ni*　*sonnzai shita*　*"A"*　*to iu*
all humanity that　in africa　existed　a　called

一つの「家」　に　行き着きます。
ひと　いえ　い　つ
hitotsu no "ie"　*ni*　*ikitsuki masu*
one home　at　arrives

15 What DNA shows is not the differences of humanity. It is a magnificent story that humanity was originally one.

DNAが　示すのは、　人類　の　違い
　　しめ　じんるい　ちが
dexi-enue- ga　*shimesu no ha*　*jinnrui*　*no*　*chigai*
what dna　shows　humanity　of　the differences

ではありません。　人類が　もともと　一つだった
　　じんるい　ひと
deha arimasenn　*jinnrui ga*　*motomoto*　*hitotsu datta*
is not　humanity　originally　was one

という、　壮大な　物語　です。
　　そうだい　ものがたり　わ
to iu　*soudai na*　*monogatari*　*desu*
that　a magnificent　story　it is

The daughter who consulted an AI; the adults who stopped thinking.

AIに相談した娘、考えることを止めた大人たち
そうだん むすめ かんが や おとな

English + Japanese | English | Japanese

背景

1. 日本プロ野球の名門・読売巨人軍の監督が長女への暴行容疑で逮捕された。
2. 長女がChatGPTに相談し、児童相談所経由で警察へ通報。
3. 長女は怪我なし、既に仲直り。
4. 翌日、球団は監督の辞任を受け入れた。
5. この一日の急展開が社会に賛否を呼び起こした。

賛成意見

◎ 暴力に正当な理由はない。球団の対応はそれを明確に示した。

反対意見

× 突発的な親子げんかであり、処分が事実の重さに釣り合わない。

BACKGROUND 背景
はい けい

1 The manager of the prestigious Japanese professional baseball team, the Yomiuri Giants, was arrested on suspicion of assaulting his eldest daughter.

日本プロ野球の				名門・
にほん pro やきゅう				めいもん
nihonn'puro'yakyuu no				meimonn
Japanese professional baseball team				the prestigious

読売巨人軍	の	監督が	長女
よみうりきょじんぐん		かんとく	ちょうじょ
yomiuri'kyojinn'gunn	no	kanntoku ga	choujyo
the Yomiuri Giants	of	the manager	his eldest daughter

への	暴行容疑で	逮捕された。
	ぼうこうようぎ	たいほ
heno	boukou'yougi de	taiho sareta
on	suspicion of assaulting	was arrested

2 The eldest daughter consulted ChatGPT and reported to the police via a child guidance center.

長女が	ChatGPTに	相談し、
ちょうじょ		そうだん
choujyo ga	chattoji-pi-txi- ni	soudann shi
the eldest daughter	ChatGPT	consulted and

児童相談所	経由で	警察	へ	通報。
じどうそうだんじょ	けいゆ	けいさつ		つうほう
jidou'soudann'jyo	keiyu de	keisatsu	he	tsuuhou
a child guidance center	via	the police	to	reported

3 She suffered no injuries, and they have already reconciled.

長女は	怪我なし、	既に	仲直り。
ちょうじょ	け が	すで	なかなお
choujyo ha	kega nashi	sude ni	nakanaori
she	no injuries suffered and	already	they have reconciled

4 The next day, the team accepted the manager's resignation.

翌日、	球団は	監督の
よくじつ	きゅうだん	かんとく
yokujitsu	kyuudann ha	kanntoku no
the next day	the team	the manager's

辞任を	受け入れた。
じにん	う い
jininn wo	ukeireta
resignation	accepted

5 This rapid one-day development sparked mixed reactions in society.

この一日の	急展開が	社会に
いちにち	きゅうてんかい	しゃかい
kono ichinichi no	kyuu'tennkai ga	shakai ni
this one-day	rapid development	in society

賛否を	呼び起こした。
さんぴ	よ お
sannpi wo	yobi okoshita
mixed reactions	sparked

PROS 賛成
さん せい

○ There is no justifiable reason for violence. The team's response clearly showed this.

暴力	に	正当な	理由	はない。
ぼうりょく		せいとう	りゆう	
bouryoku	ni	seitou na	riyuu	ha nai
violence	for	justifiable	reason	there is no

球団の	対応は	それを	明確に	示した。
きゅうだん	たいおう		めいかく	しめ
kyuudann no	taiou ha	sore wo	meikaku ni	shimeshita
the team's	response	this	clearly	showed

CONS 反対
はん たい

× It was a sudden parent-child quarrel, and the punishment is disproportionate to the severity of the incident.

突発的な	親子げんか	であり、	処分が
とっぱつてき	おやこ		しょぶん
toppatsu'teki na	oyako'gennka	de ari	syobunn ga
a sudden	parent-child quarrel	it was and	the punishment

事実	の	重さ	に	釣り合わない。
じじつ		おも		つ あ
jijitsu	no	omosa	ni	tsuriawanai
the incident	of	the severity	to	is disproportionate

INSIGHT 洞察
どう さつ

1 What we should consider in this incident is not the right or wrong of the event, but how it was handled.

この事件	で	考えたいのは、	出来事	の
じけん		かんが	で きごと	
kono jikenn	de	kanngaetai noha	dekigoto	no
this incident	in	what we should consider	the event	of

善悪	ではなく、	処理のされ方	である。
ぜんあく		しょり かた	
zennaku	deha naku	shori no sarekata	dearu
the right or wrong	not	how it was handled	is

2 It is that the subsequent reactions of the child guidance center, the police, and the team proceeded too emotionlessly and matter-of-factly.

その後	の	児童相談所、	警察、
ご		じどうそうだんじょ	けいさつ
sonogo	no	jidou'soudann'jyo	keisatsu
the subsequent	of	the child guidance center	the police and

球団の	反応が、	あまりに	無感情に
きゅうだん	はんのう		むかんじょう
kyuudann no	hannnou ga	amarini	mu'kannjyou ni
the team	reactions	too	emotionlessly and

淡々と	進んだ	ことだ。
たんたん	すす	
tanntann to	susunnda	kotoda
matter-of-factly	proceeded	it is that

洞察

1. この事件で考えたいのは、出来事の善悪ではなく、処理のされ方である。
2. その後の児童相談所、警察、球団の反応が、あまりに無感情に淡々と進んだことだ。
3. もし、娘だけでなく、児童相談所も警察も球団も全員がAIを使っていたとすれば？
4. そう考えると、一連の無機質さに説明がつく。
5. 私たちは気づかぬうちに、シンギュラリティーを通り過ぎたのかもしれない。
6. それは、AIが人間を超えた瞬間ではなく、人間が自分の頭で考える必要を失った瞬間である。
7. 考える人が減り、感じる人までも減る。
8. その輪郭が、この事件にはくっきりと現れている。
9. 一方で、AIを思考のパートナーとして問いを深める人もいる。
10. AIは、思考を奪うこともできれば、研ぎ澄ますこともできる。
11. AIの洪水の中、現代の「ノアの方舟」に乗れる人は、果たしてどれだけいるだろうか。

3 What if not only the daughter, but the child guidance center, the police, and the team were all using AI?

もし、	娘	だけでなく、	児童相談所も
	むすめ		じどうそうだんじょ
moshi	*musume*	*dakedenaku*	*jidou'soudann'jyo mo*
if	the daughter	not only	but the child guidance center

警察も	球団も	全員が	AIを
けいさつ	きゅうだん	ぜんいん	
keisatsu mo	*kyuudann mo*	*zenninn ga*	*e-ai wo*
the police	and the team	all	AI

使っていた	とすれば？
つか	
tsukatte ita	*tosureba*
were using	what

4 Thinking this way, the inorganic nature of the series of events makes sense.

そう考えると、	一連	の	無機質さに
かんが	いちれん		む きしつ
sou kanngaeru to	*ichirenn*	*no*	*mukishitsusa ni*
thinking this way	the series of events	of	the inorganic nature

説明がつく。
せつめい
setsumei ga tsuku
makes sense

5 We may have passed the singularity without realizing it.

私たちは	気づかぬうちに、	シンギュラリティーを
わたし	き	singularity
watashitachi ha	*kidukane uchi ni*	*shinngyuraritexi- wo*
we	without realizing it	the singularity

通り過ぎた	のかもしれない。
とお す	
toori sugi ta	*nokamo shirenai*
have passed	may

6 It is not the moment AI surpassed humans, but the moment humans lost the need to think with their own heads.

それは、	AIが	人間を	超えた	瞬間
		にんげん	こ	しゅんかん
sorehа	*e-ai ga*	*ninngenn wo*	*koeta*	*shunnkann*
it is	AI	humans	surpassed	the moment

ではなく、	人間が	自分の頭	で	考える
	にんげん	じぶん あたま		かんが
deha naku	*ninngenn ga*	*jibunn no atama*	*de*	*kanngaeru*
not	humans	their own heads	with	to think

必要を	失った	瞬間	である。
ひつよう	うしな	しゅんかん	
hitsuyou wo	*ushinatta*	*shunnkann*	*dearu*
the need	lost	the moment	it is

7 Those who think decrease, and even those who feel decrease.

考える	人が	減り、	感じる	人までも	減る。
かんが	ひと	へ	かん	ひと	へ
kanngaeru	*hito ga*	*heri*	*kannjiru*	*hito mademo*	*heru*
who think	those	decrease and who feel		even those	decrease

8 Its outline clearly appears in this incident.

その	輪郭が、	この	事件	には
	りんかく		じけん	
sono	*rinnkaku ga*	*kono*	*jikenn*	*niha*
its	outline	this	incident	in

くっきりと	現れている。
	あらわ
kukkiri to	*arawarete iru*
clearly	appears

9 On the other hand, some people deepen their inquiries with AI as a thinking partner.

一方で、	AIを	思考のパートナー	として
いっぽう		しこう partner	
ippoude	*e-ai wo*	*shikou no pa-tona-*	*toshite*
on the other hand	AI	a thinking partner	as

問いを	深める	人も	いる。
と	ふか	ひと	
toi wo	*hukameru*	*hito mo*	*iru*
their inquiries	deepen	some people	there are

10 AI can deprive us of thinking, or sharpen it.

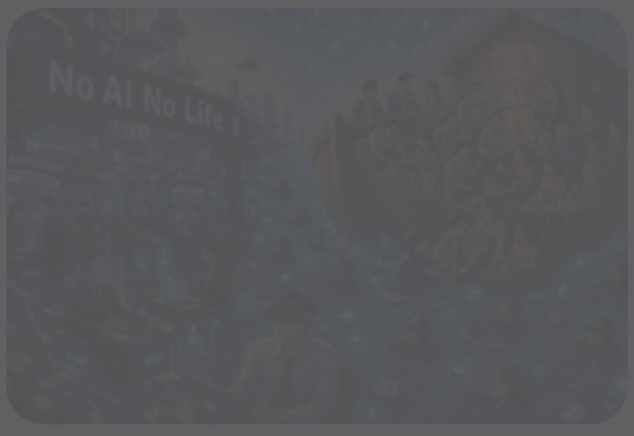
AIは、	思考を		こともできれば、
	しこう		
AI ha	*shikou wo*		*koto mo dekireba*
AI			can deprive us

研ぎ澄ます	こともできる。
と す	
togisumasu	*kotomo dekiru*
sharpen it	it can

11 Amidst the deluge of AI, just how many people will make it onto the modern Noah's Ark?

AIの	洪水の	中、	現代の	「ノアの方舟」	に
	こうずい	なか	げんだい	はこぶね	
e-ai no	*kouzui no*	*naka*	*genndai no*	*[noa no hakobune]*	*ni*
of ai	the deluge	amidst	the modern	noahs ark	onto

乗れる	人は、	果たして	どれだけいるだろうか。
の	ひと	は	
noreru	*hito ha*	*hatashite*	*doredake irudarouka*
will make it	people	just	how many



HIRAGANA TIMES.

NIHONGO DO | 日本道語

Voice Wave 言波（ことば）

English + Japanese　English　Japanese

Even when the same words are spoken, the way they are conveyed changes depending on the atmosphere in which they are uttered. It is as if words possess "waves," much like frequencies. And deep beneath where these waves arise, there must be something like a pulse that gives birth to them. This is the resonance of the "heart" — and in Japan, we call it kotodama.

同じ言葉を発しても、発する際の雰囲気によって伝わり方が変わります。言葉にはまるで周波数のような「波」が存在しているかのようです。また、「波」が生まれる奥底には、その波を生み出す鼓動のようなものがあるはずです。それが「心」の響きであり、日本ではこれを「言霊」と呼びます。

The Unspoken Is Also a Word
言葉にしない、という言葉

1 "Japanese people don't have opinions of their own." "They're always so vague and noncommittal." Foreigners sometimes see the Japanese this way.

「日本人は　自分の　意見を　持たない」
"nihonn'jinn ha　jibunn no　ikenn wo　motanai"

「いつも 曖昧で、　はっきりしない」　外国人から、
itsumo aimai de　hakkiri shinai　gaikokujinn kara

日本人は　そう　見られる　ことがあります。
nihonn'jinn ha　sou　mirareru　koto ga arimasu

2 Asked for their opinion in a meeting, they don't answer right away. "Well, let me see…," they say, and sit in thought for a while.

会議で　意見を　求められても、　すぐには　答えません。
kaigi de　ikenn wo　motomerare temo　sugu ni ha　kotae masenn

「そうですね……」　と、　しばらく　考え込みます。
"sou desu ne……"　to　shibaraku　kanngaekomi masu

3 Even when they believe they are giving an opinion, they may simply be stating a fact.

意見を　述べている　つもりでも、　ただ　事実を
ikenn wo　nobeteiru　tsumori demo　tada　jijitsu wo

口にしている　だけの　ことも　あります。
kuchi ni shiteiru　dake no　koto mo　arimasu

4 For example, in a Japanese shoe shop, you try on a pair and simply say, "These are a little small," and the clerk promptly brings a larger size. A plain statement of fact is enough — the clerk senses the wish behind it.

例えば、日本の　靴屋で、　試着して　「少し 小さいです」
tatoeba　nihonn no kutsuya de　shichaku shite　"sukoshi chiisai desu"

と言えば、　店員は　すぐに　大きい　サイズを　持ってきて
to ieba　tenninn ha　sugu ni　ookii　saizu wo　motte kite

くれます。　事実を　述べるだけで、　その奥にある
kuremasu　jijitsu wo　noberu dake de　sono oku ni aru

願いを、　店員が　察してくれるのです。
negai wo　tenninn ga　sasshite kureru no desu

5 Abroad, though, say the same — "a bit small" — and the words are taken not as a fact but as a request, so that an even smaller pair may turn up. Without spelling out, "A larger size, please," you never reach the shoe you want.

ところが　海外で　同じ　ように　「少し小さい」　と　言えば、
tokoroga　kaigai de　onaji　youni　"sukoshi chiisai"　to　ieba

その　言葉は　「事実」　ではなく　「要望」　と　取られ、　更に
sono　kotoba ha　jijitsu　dehanaku　youbou　to　torare　sarani

小さい　一足が　出てくる　ことさえ　あります。「大きいサイズ
chiisai　issoku ga　detekuru　kotosae　arimasu　"ookii saizu

を」と　明言　しなければ、欲しい一足　にはたどり着けません。
wo"tomeigenn shinakereba　hoshii issoku niha　tadori tsuke masenn



6 Japanese has a custom known as sassuru — reading the feelings that lie behind the words.

日本語には、　言葉の　奥にある　気持ちを　読み取り合う
nihonngo ni ha　kotoba no　oku ni aru　kimochi wo　yomi tori au

「察する」　という　習わしが　あります。
"sassuru"　to iu　narawashi ga　arimasu

7 What is left unsaid can, at times, convey more than what is spoken.

言わない ことが、ときに、言うこと 以上に 多くを 伝える。
iwanai koto ga tokini iu koto ijyou ni ooku wo tsutaeru

8 Behind the rise of this culture lies the very making of Japanese society.

こうした 文化が 育った 背景には、 日本社会の
koushita bunnka ga sodatta haikei ni ha nihonn'shakai no

成り立ちが ありま す。
naritachi ga arimasu

9 For long ages, people lived on the same land and shared the same language and the same values.

長い 年月、 人々は 同じ 土地に 住み、 同じ
nagai nenngetsu hitobito ha onaji tochi ni sumi onaji

言葉と 価値観を 分かち合って きました。
kotoba to kachikann wo wakachiatte kimashita

10 Next year, and the year after, they would work the fields with the same faces. You know how others think, and your own thinking is known to them.

来年も 再来年も、 同じ 顔ぶれと 田畑を 耕して
rainenn mo sarainenn mo onaji kaobure to tahata wo tagayashite

いく。相手の考えが 分かり、自分の考えも 知られている。
iku aite no kanngae ga wakari jibunn no kanngae mo shirarete iru

11 And so, much can be conveyed without spelling everything out. Words were pared down little by little, and the listener came to fill in what was missing.

だから、 すべてを 語らずとも 伝わります。
dakara subete wo katarazu tomo tsutawari masu

言葉は 少しずつ 省かれ、 足りない ところは
kotoba ha sukoshizutsu habukare tarinai tokoro ha

聞き手が 補うように なりました。
kikite ga oginau youni narimashita

12 Yet this "ambiguity" cannot be explained by the Japanese way of life alone.

ですが、 その 「曖昧さ」は、 暮らしの かたち
desu ga sono "aimai sa" ha kurashi no katachi

だけでは 説明 しきれません。
dake deha setsumei shikire masenn

13 Beneath it lies a view of religion unique to Japan.

その奥には、日本人 ならではの 宗教観が ありま す。
sono oku niha nihonn'jinn naradeha no shuukyou'kann ga arimasu

14 In the monotheism long embraced across the West and the Middle East, there is one absolute God.

欧米や 中東で 広く 信じられてきた 一神教では、
oubei ya chuutou de hiroku shinjirarete kita isshinnkyou de ha

唯一絶対の 神が います。
yuiitsu'zettai no kami ga imasu

15 If God is one, then truth, too, is one. People have put that truth into words, made laws, and set the rules of society in order.

神が 一つ であれば、 正しさも 一つです。
kami ga hitotsu de areba tadashisa mo hitotsu desu

人々は その 正しさを 言葉で 定め、 法を つくり、
hitobito ha sono tadashisa wo kotoba de sadame hou wo tsukuri

社会の 約束ごと を 整えて きました。
shakai no yakusoku goto wo totonoete kimashita

16 In Japan's Shinto, by contrast, Ise enshrines Amaterasu-Ōmikami, Izumo enshrines Ōkuninushi-no-Mikoto, and Suwa enshrines Takeminakata-no-Kami.

一方、日本の 神道は、伊勢では 天照大神 を、
ippou nihonn no shinntou ha ise de ha amaterasu'o-mikami wo

出雲では 大国主命を、 諏訪では
izumo deha ookuni'nushi'no'mikoto wo suwa deha

建御名方神を 祀ります。
takeminakata'no' kami wo matsurimasu



17 Each is a different deity. Yet study Shinto deeply, and you begin to see that all these myriad gods — the yaoyorozu no kami — are connected to Ame-no-Minakanushi-no-Kami, the source of the universe.

それぞれ、別の 神々です。けれども 神道を 深く
sorezore betsu no kamigami desu keredomo shinntou wo hukaku

学ぶと、こうした 八百万の 神々は みな、宇宙の
manabuto koushita yaoyorozu no kamigami ha mina uchuu no

根源 である 天之御中主神へと つながっている
konngenn dearu ameno'minakanushi'no'kami heto tsunagatte iru

ことが 見えてきます。
koto ga miete kimasu

18 At first glance, Shinto too looks like a monotheism. But its character differs from that of the West or the Middle East.

一見、 神道も 一神教の ようです。 しかし、
(いっけん) (しんとう) (いっしんきょう)
ikken shinntou mo isshinnkyou no you desu shikashi

欧米や 中東の それとは 趣が 異なります。
(おうべい) (ちゅうとう) (おもむき) (ことな)
oubei ya chuutou no sore toha omomuki ga kotonarimasu

19 The source-god of Shinto does not say, "You shall worship no god but me."

神道の 根源の 神は、「わたし 以外の 神を
(しんとう) (こんげん) (かみ) (いがい) (かみ)
shinntou no konngenn no kami ha "watashi igai no kami wo

拝んでは ならない」 とは 言いません。
(おが) (い)
oganmde ha naranai" toha iimasenn

20 Rather, it teaches, "Cherish the god closest to you."

むしろ、「あなたの 身近な 神を、 大切にしなさい」
mushiro "anata no mijika na kami wo taisetsu ni shinasai"

と 教えます。
(おし)
to oshiemasu

21 The correct way of [illegible] is a matter of [illegible] a couple [illegible]

「中心は 一つ かもしれないが、 参道は 無数に
(ちゅうしん) (ひと) (さんどう) (むすう)
"chuushinn ha hitotsu kamo shirenai ga sandou ha musuu ni

ある」 のです。
aru" no desu

22 Shinto allows the freedom to choose what one worships — and it even allows those who give such matters no deep thought at all.

神道は、 信仰の 対象を 選ぶ 自由を 許し、
(しんとう) (しんこう) (たいしょう) (えら) (じゆう) (ゆる)
shinntou ha shinnkou no taishou wo erabu jiyuu wo yurushi

さらには、こうしたことを 深く 考えない人 さえも
sarani ha koushita koto wo fukaku kanngaenai hito sae mo

許しています。
(ゆる)
yurushite imasu

23 By the world's "common sense," religion means believing in a single god, or a single founder.

世界の 「常識」 では、 宗教とは、 一人の神、
(せかい) (じょうしき) (しゅうきょう) (ひとり) (かみ)
sekai no "jyoushiki" deha shuukyou to ha hitori no kami

あるいは 一人の 宗主を 信じることだとされています。
(ひとり) (そうしゅ) (しん)
aruiha hitori no soushu wo shinjiru koto da to sarete imasu

24 Seen through that lens, the Japanese view of religion must look terribly vague.

その目で 見れば、 日本人の 宗教観は、
(め) (み) (にほんじん) (しゅうきょうかん)
sono me de mireba nihonn jinn no shuukyou kann ha

ひどく 曖昧に 映るでしょう。
(あいまい) (うつ)
hidoku aimai ni utsuru deshou

25 Many Japanese themselves think of their own people as having no religion.

日本人自身も、 自分たちは 無宗教 だと
(にほんじんじしん) (じぶん) (むしゅうきょう)
nihonn jinn jishinn mo jibunn tachi ha mu shuukyou dato

考える 人が 少なく ありません。
(かんが) (ひと) (すく)
kanngaeru hito ga sukunaku arimasenn

26 And yet, when the New Year comes, nearly the whole nation sets out for hatsumōde, the year's first visit to a shrine.

それでも、 正月に なれば、 国民の ほとんどが
(しょうがつ) (こくみん)
soredemo shougatsu ni nareba kokuminn no hotonndo ga

初詣に 出かけます。
(はつもうで) (で)
hatsumoude ni dekakemasu

27 The word Shinto is written not with the character for "teaching" (kyō) but with the one for "the way" (dō).

「神道」 は、「神教」 ではなく 「道」 と 書きます。
(しんとう) (しんきょう) (どう/みち) (か)
"shinntou" ha "shinnkyou" deha naku "dou/michi" to kakimasu

28 It is a faith that values practice over doctrine. And that practice is not going to church, shrine, or temple at a fixed hour each week to read scripture.

教えよりも、 実践を 重んじる 信仰なのです。
(おし) (じっせん) (おも) (しんこう)
oshie yori mo jissenn wo omonjiru shinnkou nano desu

その実践とは、毎週 決まった 時刻 に 教会 や 神社 や
(まいしゅうき) (じこく) (きょうかい) (じんじゃ)
sono jissenn toha maishuuki kimatta jikoku ni kyoukai ya jinjya ya

寺へ 通い、 経典を 読むこと では ありません。
(てら) (かよ) (きょうてん) (よ)
tera he kayoi kyoutenn wo yomu koto de ha arimasenn

HIRAGANA TIMES.

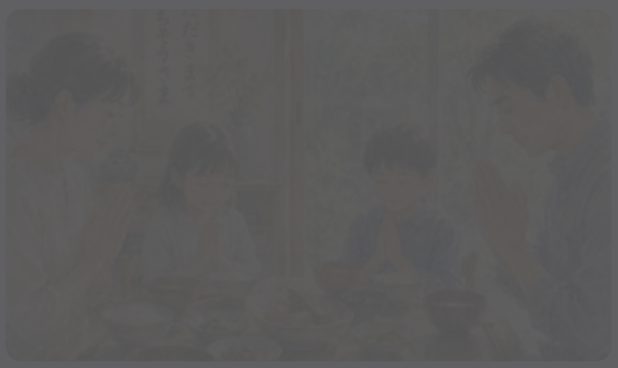


29 It is to bring one's hands together in gratitude at each day's meal; to keep a humble and honest heart, to admit one's faults and reflect; to strive to be free of falsehood and strife.

日々の　食事に、　感謝の　心で　手を　合わせる。
ひび　しょくじ　かんしゃ　こころ　て　あ
hibi no　shokuji ni　kannsha no　kokoro de　te wo　awaseru

謙虚で　素直な　心を　持ち、　誤りを　認めて
けんきょ　すなお　こころ　も　あやま　みと
kenkyo de　sunao na　kokoro wo　mochi　ayamari wo　mitomete

省みる。　偽らず、　争わない　ように　努める。
かえり　いつわ　あらそ　つと
kaerimiru　itsuwarazu　arasowanai　you ni　tsutomeru



30 To h[illegible] all [illegible] evil [illegible] — this [illegible]

そうした [illegible] 善らず [illegible]
soushita [illegible] yokarazu [illegible]

こと。　それこそが、　大切にされて　きたのです。
たいせつ
koto.　sorekoso ga　taisetsu ni sarete　kita no desu.

31 In a world that holds one God above all, that single truth gives rise to great power.

唯一の　神を　戴く　世界では、　その一つの
ゆいいつ　かみ　いただ　せかい　ひと
yuiitsu no　kami wo　itadaku　sekai de ha　sono hitotsu no

正しさが、　大きな力を　生みます。
ただ　おお　ちから　う
tadashisa ga　ookina chikara wo　umimasu.

32 People establish the truth they believe in as the rules of society.

自分たちの　信じる　正しさを、　社会の　ルールとして
じぶん　しん　ただ　しゃかい　rule
jibuntachi no　shinjiru　tadashisa wo　shakai no　ruru to shite

打ち立てるの　です
うた
uchi tateru no　desu.

33 Looking back through history, the nations of the West built universal systems and spread their ideas of law and rights across the world.

歴史を　振り返れば、　欧米諸国は　普遍的な　制度を
れきし　ふ　かえ　おうべいしょこく　ふへんてき　せいど
rekishi wo　furikaereba　oubei shokoku ha　fuhenteki na seido wo

築き、法や　権利の　考え方を　世界へ　広げてきました。
きず　ほう　けんり　かんがえかた　せかい　ひろ
kizuki, hou ya kenri no　kangaekata wo　sekai he　hirogete kimashita.

34 International law, accounting standards, the rules of business — much of the modern world has been shaped by the West.

国際法も、　会計基準も、　ビジネスの　ルールも、
こくさいほう　かいけいきじゅん　business　rule
kokusaihou mo,　kaikeikijyunn mo,　bijinesu no　ru-ru mo

現代世界の　多くは 欧米によって 形づくられています。
げんだいせかい　おお　おうべい　かたち
gendai sekai no ooku ha oubei ni　yotte　katachi dukurarete imasu.

35 The world grew clearer, science advanced, and its benefits reached far and wide.

世界は　見通し　よくなり、　科学は　発展し、
せかい　みとお　かがく　はってん
sekai ha　mitooshi　yoku nari,　kagaku ha　hatenn shi

その恩恵は　広く　行きわたりました。
おんけい　ひろ　い
sono onnkei ha　hiroku　iki watari mashita.



HIRAGANA TIMES.

36 Japan, too, rode that current from the Meiji era onward, and again after the war.

日本もまた、　明治以降、そして 戦後、その　潮流に
にほん　めいじいこう　せんご　ちょうりゅう
nihonn mo mata,　meiji ikou,　soshite　sengo,　sono chouryuu ni

乗って　きました。
の
notte　kimashita.

37 And yet, in a world that holds up one single truth, a different truth becomes "error," and at times "evil."

けれども、　唯一の　正しさを　掲げる　世界では、
ゆいいつ　ただ　かか　せかい
keredomo,　yuiitsu no　tadashisa wo　kakageru　sekai de ha

異なる　正しさは「誤り」となり、ときに「悪」とされます。
こと　ただ　あやま　あく
kotonaru tadashisa ha "ayamari" to nari,　toki ni "aku" to　saremasu.

38 Good or evil, friend or foe. At the root of the conflicts and wars that history has repeated again and again lies this dualism of good and evil.

善か悪か、　敵か　味方か。　歴史が　幾度となく
ぜん　あく　てき　みかた　れきし　いくど
zenn ka aku ka,　teki ka　mikata ka.　rekishi ga　ikudo to naku

繰り返してきた　対立や　戦争の　根には、
く　かえ　たいりつ　せんそう　ね
kurikaeshite kita　tairitsu ya　sennsou no　ne ni ha

この　善悪二元論が　あります。
ぜんあく　に げんろん
kono　zennaku nigenronn ga　arimasu.

38 Japan's ambiguity, on the other hand, has its weaknesses too. It can blur where responsibility lies, and let difficult problems be put off for later.

一方で、 日本の 曖昧さにも 弱さが ありま す。
ippou de nihonn no aimaisa nimo yowasa ga arimasu

責任の 所在が 見えにくくなり、 難しい 問題を
sekininn no shozai ga mie nikuku nari muzukashi mondai wo

先送りに してしまう。
saki okuri ni shite shimau

40 Polytheism or monotheism — this is not a question of which is superior.

多神教か、 一神教か。 どちらが 優れている という
tashinn kyou ka isshinn kyou ka dochira ga sugurete iru toiu

話 では ありません。
hanashi deha arimasenn

41 The universal rules that monotheism built brought the world order and the blessings of science.

一神教が 築いた 普遍の ルールは、 世界に
isshinn kyou ga kizuita fuhenn no rule ha sekai ni

秩序と [illegible]
chitsujo [illegible]

42 The discerning heart that shinto nurtured kept differing things from clashing, and let them live together.

神道が 育てた 察する 心は、 異なるものを
shinntou ga sodateta sassuru kokoro ha kotonaru mono wo

争わせず、 共に生かして きました。
arasowasezu tomo ni ikashite kimashita



44 This is why the Japanese, learning from the experience of the modern age and grateful for its gifts, need no longer be ashamed of the ambiguity they have cultivated over long years.

だからこそ、 日本人は 近代の 経験に 学び、
dakara koso nihonn jinn ha kinndai no keikenn ni manabi

その恩恵に 感謝しながら、 長い 年月を かけて
sono onnkei ni kannsha shinagara nagai nenngetsu wo kakete

耕してきた 自分たちの 曖昧さを、 もう 恥じる
tagayashitekita jibunn tachi no aimai sa wo mou hajiru

必要は ありません。
hitsuyou ha arimasenn

45 It is not indecision, but a wisdom that might well be called "strategic ambiguity."

それは 優柔不断 ではなく、 「戦略的な 曖昧さ」
sore ha yuujyuufudann deha naku "sennryakuteki na aimaisa"

とも 呼べる 知恵です。
tomo yoberu chie desu

[illegible] 急がず [illegible] 察し、
[illegible] isoga zu [illegible] sasshi

共に生きる 余白を 残す。
tomoni ikiru yohaku wo nokosu

47 Now, just as the world threatens once again to split in two — good or evil — may be the very moment for that wisdom.

善か 悪かと 世界が 再び 二つに 分かれようとする
zenn ka aku ka to sekai ga futatabi futatsu ni wakare you to suru

今こそ、 その 知恵の 出番 なのかも しれません。
ima koso sono chie no debann nano kamo shiremasenn

48 Without strife, without falsehood. What is left unsaid is also a word.

争わず、 偽らず。 言葉に しない ことも また、
arasowazu itsuwerazu kotoba ni shinai koto mo mata

一つの 言葉。
hitotsu no kotoba

49 From that quiet, open space, Japan surely has something to offer to the peace of the world.

その 静かな 余白から、 世界の 平和に 差し出せる
sono shizuka na yohaku kara sekai no heiwa ni sashidaseru

ものが、 日本には きっと あるはずです。
mono ga nihonn ni ha kitto aru hazu desu

HIRAGANA TIMES.

言葉にしない、という言葉

「日本人は自分の意見を持たない」「いつも曖昧で、はっきりしない」外国人から、日本人はそう見られることがあります。

会議で意見を求められても、すぐには答えません。「そうですね……」と、しばらく考え込みます。

意見を述べているつもりでも、ただ事実を口にしているだけのこともあります。

例えば、靴屋で日本人は試着して「少し小さいです」と、事実を口にします。すると店員は、大きいサイズを持ってきてくれます。それだけで、その奥にある願いを店員が察してくれるのです。

ところが海外で同じように「少し小さい」と言えば、その言葉は「事実」ではなく「要望」と取られ、更に小さい一足が出てくることさえあります。「大きいサイズを」と明言しなければ、欲しい一足にはたどり着けません。

日本には、言葉の奥にある気持ちを読み取り合う「察する」という習わしが根づいています。

言わないことが、ときに、言うこと以上に多くを伝える。こうした文化が育った背景には、日本社会の成り立ちがあります。

長い年月、人々は同じ土地に住み、同じ言葉と価値観を分かち合ってきました。

来年も再来年も、[illegible]

だから、すべてを[illegible]

かれ、足りない[illegible]

ですが、その「曖昧さ」は、暮らしのかたちだけでは説明しきれません。

その奥には、日本人ならではの宗教観があります。

欧米や中東で広く信じられてきた一神教では、唯一絶対の神がいます。

神が一つであれば、正しさも一つです。人々はその正しさを言葉で定め、法をつくり、社会の約束ごとを整えてきました。

一方、日本の神道は、伊勢では天照大神を、出雲では大国主命を、諏訪では建御名方神を祀ります。

それぞれ、別の神々です。けれども神道を深く学ぶと、こうした八百万の神々はみな、宇宙の根源である天之御中主神へとつながっていることが見えてきます。

一見、神道も一神教のようです。しかし、欧米や中東のそれとは趣が異なります。

神道の根源の神は、「わたし以外の神を拝んではならない」とは言いません。

むしろ、「あなたの身近な神を、大切にしなさい」と教えます。

「中心は一つかもしれないが、参道は無数にある」のです。

神道は、信仰の対象を選ぶ自由を許し、さらには、こうしたことを深く考えない人さえも許しています。

世界の「常識」では、宗教とは、一人の神、あるいは一人の宗主を信じることだとされています。

その目で見れば、日本人の宗教観は、ひどく曖昧に映るでしょう。

日本人自身も、自分たちは無宗教だと考える人が少なくありません。

それでも、正月になれば、国民のほとんどが初詣に出かけます。

「神道」は、「神教」ではなく「道」と書きます。

教えよりも、実践を重んじる信仰なのです。その実践とは、毎週決まった時刻に教会や神社や寺へ通い、経典を読むことではありません。

日々の食事に、感謝の心で手を合わせる。謙虚で素直な心を持ち、誤りを認めて省みる。偽らず、争わないように努める。

そうした心が、暮らしの中に自然と備わっていること。それこそが、大切にされてきたのです。

唯一の神を戴く世界では、その一つの正しさが、大きな力を生みます。

自分たちの信じる正しさを、社会のルールとして打ち立てるのです。

歴史を振り返れば、欧米諸国は普遍的な制度を築き、法や権利の考え方を世界へ広げてきました。

国際法も、会計基準も、ビジネスのルールも、現代世界の多くは欧米によって形づくられています。

世界は見通しよくなり、科学は発展し、その恩恵は広く行きわたりました。[illegible]

[illegible]

[illegible]

善か悪か、敵か味方か。歴史が幾度となく繰り返してきた対立や戦争の根には、この善悪二元論があります。

一方で、日本の曖昧さにも弱さがあります。責任の所在が見えにくくなり、難しい問題を先送りにしてしまう。

多神教か、一神教か。どちらが優れているという話ではありません。

一神教が築いた普遍のルールは、世界に秩序と科学の恵みをもたらしました。

神道が育てた察する心は、異なるものを争わせず、共に生かしてきました。

どちらも、長い時をかけて先人たちが耕してきた、人類の知恵です。

だからこそ、日本人は近代の経験に学び、その恩恵に感謝しながら、長い年月をかけて耕してきた自分たちの曖昧さを、もう恥じる必要はありません。

それは優柔不断ではなく、「戦略的な曖昧さ」とも呼べる知恵です。

白黒を急がず、相手の立場を察し、共に生きる余白を残す。

善か悪かと世界が再び二つに分かれようとする今こそ、その知恵の出番なのかもしれません。

争わず、偽らず。言葉にしないこともまた、一つの言葉。

その静かな余白から、世界の平和に差し出せるものが、日本にはきっとあるはずです。

HIRAGANA TIMES.

Word Leaves 言の葉
ことのは

English + Japanese | English | Japanese

Words Nourished by Food
食に育まれた言の葉
しょくはぐくことのは

Words are like leaves on a tree. They are colored by people's thoughts and emotions, and carried from one person to another. The reason the character for "leaf" is used in the word kotoba (words) is believed to be connected to the Japanese reverence for nature. Japan's oldest poetry anthology is also titled the Manyoshu ("Collection of Ten Thousand Leaves"). In this issue, in connection with the magazine's theme, we explore words related to food and the sensibilities they have nurtured in Japanese daily life.

言葉はまるで木の葉のようです。人の心や考えに色づけられ、他者へと伝わっていきます。「ことば」に「葉」という漢字を当てた背景には、日本人の自然崇拝が関係していると考えられます。日本最古の歌集も『万葉集』と名付けられています。今号では、本誌のテーマにあわせ、「食」にまつわる言葉を通して、日本人の日々の暮らしに育まれてきた感性をたどっていきます。

HIRAGANA TIMES.

appetite
食欲
ショクヨク
ジキ　よっ(する)
た(べる)

食べたいという欲求を指します。
た　ようきゅう　さ

plain meals
粗食
ソ　ショク
あら(い)　ジキ
た(べる)

質素な食事を指します。
しっそ　しょくじ　さ

small appetite
少食
ショウ　ショク
すく(ない)　ジキ
すこ(し)　た(べる)

食べる量が少ないことを指します。
た　りょう　すく　さ

set meal
定食
テイ　ショク
ジョウ　ジキ
さだ(める)　た(べる)
fixed　〈う〉
set　*eat*
regular

A meal served with rice and side dishes as a set.
ご飯とおかずが一式になった食事。
はん　いっしき　しょくじ

snack
間食
カン　ショク
ケン　ジキ
あいだ　た(べる)
よ　〈う〉
interval　*eat*
between
space

Eating food between regular meals.
食事と食事の間に食べること。
しょくじ　しょくじ　あいだ　た

gourmet dining
美食
ビ　ショク
うつく(しい)　ジキ
た(べる)
beauty　〈う〉
beautifu　*eat*

The appreciation or pursuit of fine food.
おいしい食べ物を味わい楽しむこと。
た　もの　あじわ　たの

imbalanced eating
偏食
ヘン　ショク
かたよ(る)　ジキ
た(べる)
bias　〈う〉
unbalance
one-sidedness　*eat*

The habit of eating only certain foods while avoiding others.
好き嫌いによって食べるものが偏ること。
す　きら　　た　かたよ

tasting
試食
シ　ショク
ため(す)　ジキ
こころ(みる)　た(べる)
by　〈う〉
test　*eat*
sample

Trying a small sample of food before buying or serving it.
購入や提供の前に少量を味見すること。
こうにゅう　ていきょう　まえ　しょうりょう　あじみ

social dining
会食
カイ　ショク
エ　ジキ
あ(う)　た(べる)
〈う〉
meeting　*eat*
gathering

Sharing a meal with others for social or business purposes.
交流や仕事のために、食事を共にすること。
こうりゅう　しごと　　しょくじ　とも

Voice-Word Art 言技
ことわざ

English + Japanese | English | Japanese

Food, and the Shape of a Life
食が映す、生き方のかたち
しょくうついかた

What we call kotowaza is written 諺 . Here we go beyond its original sense – to the Analects, waka poetry, and modern spoken Japanese – introducing the art of words (言技), where 言波 (voice waves) and 言の葉 (word leaves) intermingle and nurture our sensibilities. The Japanese have long found wisdom, restraint, and beauty in the act of eating. In this issue, please enjoy the word art (言技) born from Japan's rich culture of food.

「ことわざ」は「諺」と書きます。ここでは諺にとどまらず、論語、和歌、現代口語まで、「言波」と「言の葉」が融合し感性を育ててきた言葉のアート（言技）を紹介します。日本人は古くから、食べるという営みの中に、知恵や節度、美しさを見いだしてきました。今号では、日本の豊かな食文化から生まれた言技をお楽しみください。

Eating until eighty percent full keeps the doctor away.

腹八分目に医者いらず
はらはちぶんめにいしゃいらず

hara'hachibunn'me ni isha irazu

eating until eighty percent | the doctor | full keeps away

Eating without overdoing it, and stopping when you are about eight-tenths full, leads to good health. In Japan, it has long been believed that moderation is best in all things.

食べ過ぎず、腹八分目でやめることが健康につながる――日本では古くから、何事も「ほどほど」が良いとされてきました。

This saying points to more than just the amount we eat. The Japanese have found beauty in leaving something unfilled – in vessels, gardens, waka poetry, and even conversation.



この言葉が示すのは、食事の量だけではありません。日本人は、器や庭、和歌、そして会話の中にも、すべてを満たしきらない余白の美しさを見いだしてきました。

The same can be said of words. Rather than defeating the other person in argument, one leaves space for both sides to stand. The Japanese sense of "not saying everything" also carries the aesthetics of hara hachibunme.

それは言葉も同じです。相手を言い負かすのではなく、互いの余白を残す。日本語に息づく「言い切らない」感覚にも、「腹八分目」の美学が通っています。

This saying is not only wisdom for health, but also a reflection of a Japanese way of life: knowing what is enough and finding meaning in the space left unfilled.

この言葉は、健康のための知恵であると同時に、足るを知り、余白に意味を見出してきた日本人の生き方を映した言葉でもあるのです。

MEANING

Hara hachibunme: Finishing a meal while leaving a little room in the stomach.

Isha irazu: Being healthy enough not to need a doctor.

USAGE

Ken: Shall we order something else?
Nanami: No, I think this is enough for today.
Ken: Oh? Are you on a diet?
Nanami: You know what they say,
"Eating until eight-tenths full keeps the doctor away."
Ken: I see. I tend to eat too much.
Nanami: Exactly. Stopping at eight-tenths full is hard.

意味

腹八分目：お腹が少し余るくらいで食事を終えること。
医者いらず：医者が必要ないほど健康でいられること。

使う場面

ケン： もう少し何か頼む？
ななみ： いや、今日はこのくらいで。
ケン： あれ、ダイエット中？
ななみ：「腹八分目に医者いらず」って言うでしょ。
ケン： なるほど。つい食べ過ぎちゃうんだよね。
ななみ： そう。腹八分でやめるのが難しいよね。



Hiyashi Chuka – Now Serving

冷やし中華はじめました。
ひ　ちゅうか

English + Japanese　English　Japanese

1 As the hot and humid Japanese summer arrives, signs saying "Hiyashi Chuka Now Serving" appear in front of Chinese restaurants.

蒸し暑い	日本の夏が	訪れる	ころ、
mushiatsui	nihonn no natsu ga	otozureru	koro
hot and humid	japanese summer	arrives	as

中華料理店の	前に	「冷やし中華、はじめました」
chuuka'ryouri'tenn no	mae ni	[hiyashi'chuuka hajime mashita]
chinese restaurants	in front of	hiyashi chuka now serving

という	看板が	現れます。
toiu	kannbann ga	araware masu
saying	signs	appear

2 Seeing these words, many Japanese people feel that summer has come again this year.

この言葉を	見ると、	多くの	日本人は
kono kotoba wo	miruto	ooku no	nihonn'jinn ha
these words	seeing	many	japanese people

「今年	も	夏が	来た」	と	感じます。
[kotoshi	mo	natsu ga	kita]	to	kannji masu
this year	again	summer	has come	that	feel

3 Ramen, often called Japan's national food, is originally a dish eaten piping hot.

日本の	国民食	とも	いわれる	ラーメンは、
nihonn no	kokuminn'shouku	tomo	iwareru	ra-menn ha
japans	national food	often	called	ramen

本来、	熱々で	食べる	料理	です。
honnrai	atsuatsu de	taberu	ryouri	desu
originally	piping hot	eaten	a dish	is

4 However, in Japan, there is a summer dish where this ramen is eaten cold.

しかし	日本	には、	そのラーメンを
shikashi	nihonn	niha	sono ra-menn wo
however	japan	in	this ramen

冷やして	食べる	夏の一皿	が	あります。
hiyashite	taberu	natsu no hitosara	ga	arimasu
cold	is eaten	a summer dish	where	there is

5 Hiyashi chuka is a dish enjoyed with a soy sauce or sesame-flavored sauce, topped with egg, cucumber, ham, and the like on Chinese noodles chilled in cold water.

冷水	で	しめた	中華麺	に、	卵、
reisui	de	shimeta	chuuka'menn	ni	tamago
cold water	in	chilled	chinese noodles	on	egg

きゅうり、	ハムなどを	のせ、	しょうゆ	や
kyuuri	hamu nado wo	nose	shouyu	ya
cucumber	ham and the like	topped with	a soy sauce	or

ごま風味のタレ	で	味わう	のが	冷やし中華です。
goma'huumino no tare	de	ajiwau	noga	hiyashi'chuuka desu
sesame flavored sauce	with	enjoyed	a dish	hiyashi chuka is

6 In the early Showa period when air conditioning was not common, it was not easy to eat hot ramen in the hot season.

冷房が	一般的で	なかった	昭和初期、
reibou ga	ippann'teki de	nakatta	shouwa'shoki
air conditioning	common	was not	when the early showa period

暑い季節	に	熱いラーメンを	食べるのは
atsui kisetsu	ni	atsui ra-menn wo	taberu noha
in the hot season	in	hot ramen	to eat

簡単では	ありませんでした。
kanntann deha	arimasenn deshita
easy	it was not

7 Even so, people thought, "I want to eat ramen even if it is hot."

それでも	「暑くても	ラーメンを	食べたい」。
sore demo	[atsukutemo	ra-menn wo	tabetai]
even so people thought	even if it is hot	ramen	I want to eat

8 Such a feeling, which could be called the obsession of Japanese people, created cold ramen.

そんな日本人	の	執念	ともいえる
sonnna nihonn'jinn	no	shuunenn	tomo ieru
the japanese people	of	obsession	which could be called

思いが、	冷たいラーメンを	生み出しました。
omoi ga	tsumetai ra-menn wo	umidashi mashita.
such a feeling	cold ramen	created

9 Although it has "Chinese" in its name, it is not Chinese food itself, but a dish that developed independently in Japan.

名前	に	「中華」と	あります	が、
namae	ni	[chuuka] to	arimasu	ga
its name	in	chinese	it has	although

中国料理	そのもの	ではなく、	日本で
chuugoku'ryouri	sono mono	deha naku	nihonn de
chinese food	itself	not	japan

独自	に	発展した	料理	です。
dokuji	ni	hattenn shita	ryouri	desu
independently	in	developed	a dish	it is

10 Hiyashi chuka is a bowl that announces the beginning of summer, born from the Japanese love of ramen.

冷やし中華は、	日本人の	ラーメン愛が	生んだ、
hiyashi chuuka ha	nihonn'jinn no	ra-menn ai ga	unnda
hiyashi chuka is	the japanese	love of ramen	born from

夏	の	始まりを	告げる	一杯なのです。
natsu	no	hajimari wo	tsugeru	ippai nano desu
summer	of	the beginning	that announces	a bowl

LESSON GOAL

Become a Hiyashi Chuka Savvy 冷やし中華通になる

ウォームアップ

WARM UP Hiyashi Chuka JapaNEEDS

USEFUL WORDS 役立つ言葉

1.	中華料理	*chuuka'ryouri*	Chinese cuisine / Chinese food
2.	看板	*kannbann*	sign / signboard
3.	冷やす	*hiyasu*	to chill / to cool
4.	独自	*dokuji*	original / unique
5.	国民食	*kokuminn'shoku*	national dish
6.	冷水	*reisui*	cold water
7.	しめる	*shimeru*	to firm up (by chilling)
8.	タレ	*tare*	sauce / dipping sauce
9.	冷房	*reibou*	air conditioning
10.	食欲	*shokuyoku*	appetite
11.	麺料理	*nnryouri*	noodle dish
12.	さっぱり	*sappari*	refreshing

ICE BREAKING QUESTION 会話のきっかけ

1. When you think of noodle dishes, what comes to mind?
麺料理といえば、何を思い浮かべますか？
menn'ryouri to ieba nani wo omoi ukabe masuka?

2. Is there a food that makes you feel "summer has arrived"?
「夏が来た」と感じる食べ物はありますか？
[natsu ga kita] to kannjiru tabemono ha arimasuka?

3. Does your country have a phrase that announces the arrival of a season?
あなたの国にも、季節の訪れを知らせる言葉はありますか？
anata no kuni nimo kisetsu no otozure wo shiraseru kotoba ha arimasuka?

4. How do you get through hot days?
暑い日をどのように乗り越えますか?
atsui hi wo donoyouni norikoe masuka?

5. What impression do you have of Japanese cuisine?
日本料理には、どんな印象がありますか?
nihonn'ryouri niha donnna innshou ga arimasuka?

ワークアップ

WORK UP Hiyashi Chuka Discussion

DISCUSSION ディスカッション

Maria: I heard that Japan even has cold ramen.
マリア:日本には、冷たいラーメンもあると聞きました。

Yumi: That's hiyashi chuka! It's a dish created to match Japan's hot summers.
ゆみ: 冷やし中華ですね!日本の暑い夏に合わせて生まれた料理なんです。

Niran: How interesting. Thailand is a hot country too, but we don't have anything like "chilled tom yum kung."
ニラン: 面白いですね。タイも暑い国ですが、『冷やしトムヤムクン』のような料理はありません。

Asha: In India too, it's actually in the hottest regions that people enjoy hot curry and chai the most.
アーシャ: インドでも、暑い地域でこそ温かいカレーやチャイをよく口にします。

Maria: So a hot climate doesn't necessarily mean a lot of cold d[illegible]
マリア: 暑い国だからといって、冷たい[illegible]が多いわけではないのですね。

Asha: In fact, [illegible] you should eat something hot and sweat it out."
アーシャ: むしろ「暑いときこそ熱いものを食べて汗をかく」という考え方もあります。

Niran: That's why the idea of "chilling ramen because it's hot" felt so refreshing to me.
ニラン: だから「暑いからラーメンを冷やす」という発想は、私にはとても新鮮でした。

Maria: That just shows how much the Japanese love their ramen.
マリア: それだけ日本人はラーメンが好きなんですね。

Niran: When I actually tried it, it was so light and refreshing — I could see why it's a summer favorite.
ニラン: 実際に食べてみると、とてもさっぱりしていて、夏に人気なのも分かりました。

Yumi: The name has "chuka" (Chinese) in it, but it's not really Chinese cuisine — it's a dish that developed in its own way in Japan.
ゆみ: 名前に「中華」とありますが、中国料理そのものではなく、日本で独自に発展した料理なんですよ。

Maria: I see! So the "chuka" doesn't mean Chinese cuisine — it actually refers to chuka soba, which is ramen.
マリア: なるほど。「中華」は、中国料理という意味ではなく、「中華そば」つまりラーメンのことなんですね。

HIRAGANA TIMES.

English + Japanese　English　Japanese

ラップアップ

WRAP UP

Hiyashi Chuka Knowledge

NEW KNOWLEDGE 新しい知識

Hiyashi chuka was born in the early Showa era, but it's said to have spread across Japan only after World War II.

冷やし中華は昭和初期に誕生しましたが、全国に広まったのは戦後になってからだと言われています。

In the Kansai region, hiyashi chuka is called reimen. This reimen is not the Korean dish of the same name, but rather hiyashi chuka itself.

関西地方では、冷やし中華を「冷麺」と呼びます。ここでいう「冷麺」とは、韓国料理の冷麺ではなく、冷やし中華のことです。

Hiyashi chuka often features vegetables such as cucumber and tomato. It has almost no broth, looks cool to the eye, and is designed to be easy to eat even when the summer heat takes away your appetite.

冷やし中華には、きゅうりやトマトなどの野菜がよく使われます。スープはほとんどなく、見た目も涼しげで、暑さで食欲が落ちる夏でも食べやすいよう工夫されています。

Today, packaged sets containing both the noodles and the sauce are sold at supermarkets and convenience stores.

現在では、麺とタレがセットになったパッケージ商品がスーパーやコンビニなどで販売されています。

In Yamagata, there's hiyashi ramen, which is ramen itself served cold. It looks much like regular ramen but is eaten with a chilled broth.

山形には、ラーメンそのものを冷たくした「冷やしラーメン」があります。見た目は普通のラーメンに近く、冷たいスープで食べるのが特徴です。

Morioka reimen, from Morioka City in Iwate Prefecture, is a local noodle dish that developed in Morioka based on the cold noodles of the Korean Peninsula. It features a cold beef-bone broth, chewy translucent noodles, and kimchi — a dish much closer to Korean naengmyeon.

岩手県盛岡市の「盛岡冷麺」は、朝鮮半島の冷麺をもとに盛岡で発展したご当地麺です。牛骨などの冷たいスープ、弾力のある半透明の麺、キムチが特徴で、韓国冷麺に近い料理です。

The birthplace of hiyashi chuka is widely said to be Ryutei, a Chinese restaurant in Sendai City, Miyagi Prefecture. In 1937 (Showa 12), the restaurant created ryanbanmen, the dish considered to be the original form of today's hiyashi chuka.

冷やし中華の発祥地として有名なのは、宮城県仙台市の中国料理店「龍亭」です。1937年(昭和12年)、現在の冷やし中華の原型とされる「涼拌麺」が考案されました。

Yamagata's hiyashi ramen, Morioka reimen, and Sendai's hiyashi chuka are sometimes called the "Three Great Cold Noodle Dishes of Michinoku."

山形の冷やしラーメン、盛岡冷麺、仙台の冷やし中華は、「みちのく三大冷やし麺」と呼ばれることがあります。

冷やし中華はじめました。

蒸し暑い日本の夏が訪れるころ、中華料理店の前に「冷やし中華,はじめました」という看板が現れます。

この言葉を見ると、多くの日本人は「今年も夏が来た」と感じます。

日本の国民食ともいわれるラーメンは、本来、熱々で食べる料理です。

しかし日本には、そのラーメンを冷やして食べる夏の一皿があります。

冷水でしめた中華麺に、卵、きゅうり、ハムなどをのせ、しょうゆやごま風味のタレで味わうのが冷やし中華です。

冷房が一般的でなかった昭和初期、暑い季節に熱いラーメンを食べるのは簡単ではありませんでした。

それでも「暑くてもラーメンを食べたい」。

[illegible]が、冷たいラーメンを生[illegible]

名前[illegible]ますが、韓国料理そのものではなく日本[illegible]

冷やし中華は、日本人のラーメン愛が生んだ、夏の始まりを告げる一杯なのです。

Try Standard Japanese Reading!
通常の日本語文章でよんでみよう！

Text: King RERMPARK & ICHIHIRA Mizuki
文：キン・ラームパーク＆一平 みずき

Want to take a live lesson　日本語コーチになりたい方

Presented by we languages

HIRAGANA TIMES.

THE BREATH OF THE PEOPLE

Japan is an island nation floating in the Northern Hemisphere, at the eastern edge of the Eurasian continent.

日本は、地球の北半球、ユーラシア大陸の東のはしに浮かぶ島国です。

Surrounded by the sea, rich in mountains, and blessed with vividly changing seasons, it has also long lived face to face with the forces of nature—earthquakes, typhoons, heavy rains, heavy snow, and volcanic eruptions.

海に囲まれ、山が多く、四季は鮮やかにめぐる一方で、地震や台風、大雨、大雪、火山噴火など、自然の脅威とも向き合ってきました。

This land, both harsh and abundant, has taught the people who live here to endure, to help one another, and to hold nature in awe and reverence.

この厳しくも豊かな土地は、そこに生きる人々に、耐えること、助け合うこと、そして自然を畏れ敬う心を教えてきました。

Within it live the ways of people who have inhabited this land since ancient times, as well as the wisdom of those who crossed the sea to arrive here. In more recent times, too, there are those who have made their lives in this country and, while being shaped by Japan's climate and culture, have become part of what forms Japan today.

そこには、太古からこの地に生きてきた人々の営みと、海を渡ってきた人々の知恵があります。さらに近年この国に住み、日本の風土に染まりながら、この国をともに形づくる人々の息吹もあります。

In this section, through the lives of figures shaped by Japan's climate, land, and history, we trace the breath of the people that lives within this nation.

このコーナーでは、日本の風土と歴史が育んだ人物たちを通して、この国の「民のいぶき」をたどります。



Can "Food" Change Your Destiny?

— Mizuno Nanboku, the Edo-Era Physiognomist —



Throughout history, across both East and West, people have sought to know the "future." In the West, there are astrology and tarot; in the East, various forms of divination based on the theory of yin-yang and the five elements. And methods have also existed for reading destiny from a person's "appearance." For example, "palmistry" reads the lines and shapes of the palm. "Physiognomy," on the other hand, seeks to read a person's fortune from their facial features and expressions.

古今東西、人は「未来」を知ろうとしてきました。西洋には星占いやタロットがあり、東洋には陰陽五行説をもとにした様々な占術があります。そして、人の「見た目」から運命を読み解こうとする方法も存在してきました。たとえば「手相」は、手のひらの線や形を見る占いです。一方、「人相」は、その人の顔立ちや表情から運勢を読み解こうとするものです。

People judge others first by their faces. The face can be called a mirror that reflects a person's way of living and the impression they give. The study of divining destiny by observing this "physiognomy" was called "the science of physiognomy." In the Edo period, there was a man who mastered this science and gained enormous popularity as a "physiognomist whose readings struck too true." His name was Mizuno Nanboku. He was known for discerning people's fortunes and destinies from their faces with remarkable accuracy, and his work Nanboku Sōhō (The Nanboku Method of Physiognomy), upon its publication, gained such popularity that it pushed aside the other physiognomy books of the time.

人はまず顔を見て相手を判断します。顔は、その人の生き方や印象を映し出す鏡とも言えるでしょう。この「人相」を観て運命を占う学問は、「観相学」と呼ばれました。江戸時代、この観相学を極め、「当たりすぎる観相家」として絶大な人気を集めた人物がいました。その名は、水野南北。彼は、人相から人の運勢や運命を高い的中率で見抜くことで知られ、彼の著した『南北相法』は、出版されるや否や、当時の他の観相書を押しのけるほどの人気を博しました。



Portrait of Mizuno Namboku　水野南北の肖像画

「食」で運命は変わるのか——江戸の観相家・水野南北

Nanboku read people's destinies through their faces. Those with good features were generally blessed with good fortune; those with poor features walked a life filled with hardship. Nanboku looked deeply into this relationship between physiognomy and destiny.

南北は、人相を通して人の運命を読み解きました。良い人相を持つ人は、概して良い運に恵まれ、悪い人相を持つ人は、苦難の多い人生を歩む。南北は、この人相と運命の関係を深く見つめていきました。

But what he pursued further was the question: "Then what is it that creates these features?" The face is not determined solely by its inborn form. The state of one's mind each day, disorder in one's life, the nature of one's desires, and one's manner of eating—all of these gradually appear in one's features.

しかし、彼がさらに探究したのは、「では、その人相は何によって作られるのか」という問いでした。顔は、生まれつきの形だけで決まるものではありません。日々の心の持ち方、生活の乱れ、欲望のあり方、そして食べ方が、少しずつ顔つきに現れていきます。

Thinking this way, Nanboku arrived at "food" as the root behind physiognomy. That is to say, food shapes the mind and body, the mind and body shape the face, and the face reflects destiny—. For Nanboku, "food" was not merely nutrition, but the very source that shaped a person's appearance and fortune.

そう考えた南北は、人相の奥にある根本として「食」に辿り着きました。つまり、食が心身をつくり、心身が顔をつくり、顔が運命を映す——。南北にとって「食」とは、単なる栄養ではなく、人の相と運を形づくる根源だったのです。



He came to emphasize the importance of "food" so strongly that he eventually declared, "Even without seeing a person's face, I can know their destiny from how they eat."

さらに彼は、最終的には「顔を見なくても、その人がどのような食生活をしているかで運命が分かる」と語るほど、「食」の重要性を説くようになります。

And in his later years, he came to believe that "restraint in eating" was even more important than





physiognomy itself. Today, the saying "You are what you eat" is widely known. But in Edo-period Japan, a person who spoke so thoroughly about the relationship between food and destiny was an exceedingly rare existence.

そして晩年には、観相そのものよりも、「食を慎むこと」の方が重要だと考えるに至りました。現代では、「You are what you eat（人は食べたものでできている）」という言葉も広く知られています。しかし、江戸時代の日本において、食と運命の関係をここまで徹底して語った人物は極めて珍しい存在でした。

Then, what kind of "food" did Mizuno Nanboku consider ideal? Here lay the worldview of the Edo-period Japanese, who believed that "food" influenced even a person's lifespan and destiny.

では、水野南北は、どのような「食」を理想としたのでしょうか。ここには、「食」が人の寿命や運命にまで影響すると考えた、江戸時代の日本人の世界観がありました。

What Nanboku particularly emphasized were three "restraints in eating": shōshoku (eating little), soshoku (eating plainly), and teishoku (eating regularly). To the modern sensibility, this might sound somewhat like the practice of an ascetic monk. But what Nanboku taught was not a special discipline, but principles for ordering one's daily eating. By ordering one's food, one orders one's mind and body, and in time, even the flow of one's life. This was the gateway to good fortune that Nanboku had arrived at.

少食

粗食

定食

南北が特に重視したのは、「少食」「粗食」「定食」という三つの「食の慎み」でした。現代の感覚では、どこか修行僧のようにも聞こえるかもしれません。しかし南北が説いたのは、特別な修行ではなく、日々の食を整えるための心得でした。食を整えることで、心と体を整え、やがて人生の流れまでも整えていく。これこそが、南北が辿り着いた開運の入り口でした。





At the root of Nanboku's thought was the idea that "the amount a person eats in a lifetime is given in advance by heaven." Thus, overindulgence in food and drink was also an act of consuming one's future life in advance. The more one ate, the faster one used up the lifetime portion of food granted by heaven. Conversely, by restraining one's eating, life would be prolonged and fortune would be set in order. Behind this lay the thought that "only those who can control their desires can control their own lives."

南北の思想の根本には、「人が一生で食べる量は、天からあらかじめ与えられている」という考えがありました。だから暴飲暴食は、未来の命を先食いする行為でもあったのです。食べ過ぎれば、その分だけ、天から与えられた一生分の食を早く使い果たしてしまう。逆に、食を慎めば、命は長らえ、運も整っていく。その背景には、「欲望を制御できる者こそ、自らの人生を制御できる」という思想がありました。



Nanboku especially valued shōshoku, eating little. But this was not mere endurance. He believed that by holding back just slightly from full satiation, that "surplus" would become a meal for someone else in the world. In other words, suppressing one's own desires even a little was also yielding food to others.

南北は特に、「少食」を重視しました。ただし、それは単なる我慢ではありません。彼は、満腹より少し控えることで、その“余り”が世の中の誰かの一飯になると考えました。つまり、自分の欲を少し抑えることは、他者へ食を譲ることでもあったのです。

Good deeds shown before others are called yōtoku (visible virtue), while virtue accumulated unseen by others is called intoku (hidden virtue). For Nanboku, eating little was precisely the act of accumulating this hidden virtue in daily life. "Do not eat more than necessary." "Do not be swept away by desire." "Discipline yourself." "Leave a portion for others." He believed that such small restraints, in places unseen, became the force that supported a person's fortune.

人前で示す善行を「陽徳」と呼ぶのに対し、人知れず積まれる徳を「陰徳」と呼びます。南北にとって少食とは、まさにこの陰徳を日々の暮らしの中で積む行いでした。「必要以上に食べない。」「欲望に流されない。」



「自分を律する。」「他者の分を残す。」そうした小さな慎みが、目には見えないところで、人の運を支える力になると考えたのです。

Nanboku also placed great importance on teishoku. The teishoku he meant here was not the modern "set meal" served at restaurants. It meant "fixing the amount and timing of one's eating." Eating fixed amounts at fixed times—through this, Nanboku believed, not only one's appetite but the mind itself could be set in order.

また南北は、「定食」も非常に重視しました。ここでいう定食とは、現代の「定食屋の定食」ではありません。「食べる量や時間を定めること」です。決まった時間に、決まった量を食べる。それによって、食欲だけでなく、心そのものも整うと南北は考えました。

He taught: "When food is set in order, ki (one's vital energy) is set in order." That is, disorder in food is also disorder in the mind. Conversely, a person who [illegible] life—is the person [illegible]

彼は、「食が定まれば、気が定まる」と説いています。つまり、食の乱れは、心の乱れでもある。反対に、食を律することができる人間は、自分の人生そのものを律することができる――そう考えたのでしょう。



Furthermore, Nanboku recommended soshoku, eating plainly. Luxurious gourmet food might bring momentary pleasure. But Nanboku went so far as to say, "Fine eating diminishes good fortune." For when food becomes excessive, as a counter-reaction, something else begins to be lacking. Behind this lay the Eastern sense that "what fills must wane." Just as the moon, once full, must wane. Just as glory, once at its peak, must decline. This is why Nanboku valued not being filled beyond necessity.

HIRAGANA TIMES

また南北は、「粗食」も勧めました。贅沢な美食は、一時の快楽をもたらしてくれるかもしれません。しかし南北は、「美食は福を減らす」とまで言います。なぜなら、食が過剰に満ちると、その反動として、別の何かが欠け始めるからです。そこには、東洋思想の「満ちれば欠ける」という感覚があります。月が満ちれば、やがて欠けるように。栄華が極まれば、やがて衰えるように。だからこそ南北は、必要以上に満たされないことを重視しました。

This was not mere asceticism. Rather, it may have been the question: "How does one live with desire?" In modern society, eating, buying, enjoying—all are constantly stimulated. If unguarded, our hearts gradually turn toward things beyond what is needed. We thought we were filled, yet we want again. We thought we had obtained it, yet it is still not enough. As a result, the heart finds no rest, and this leads to fatigue, stress, and anxiety. Mizuno Nanboku's thought feels not like a curious theory of the Edo period, but like a quiet question posed to people of today.



HIRAGANA TIMES.

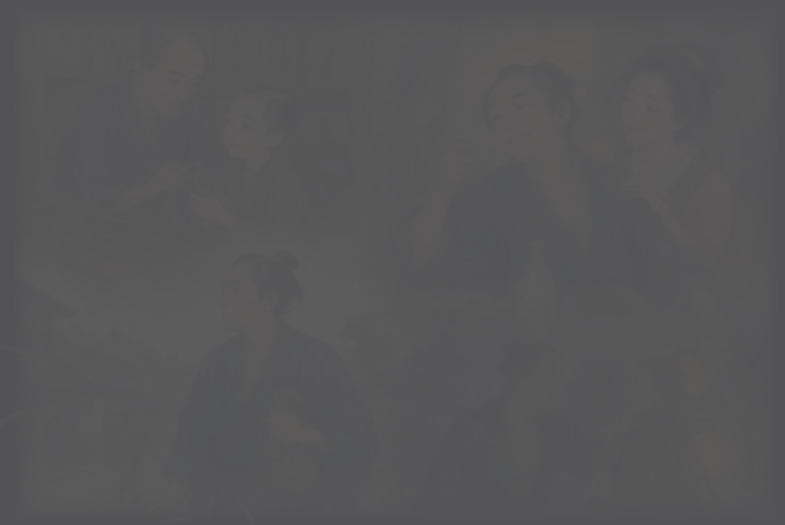
それは、単なる欲望ではありません。むしろ人は、欲望と必ずしも付き合うのが上手ではないのかもしれません。現代社会では、食べることも、買うことも、楽しむことも、絶えず刺激されます。無防備でいれば、知らず知らずのうちに、必要以上のものへと気持ちが向かっていく。満たしたはずなのに、また欲しくなる。手に入れたはずなのに、まだ足りない。その結果、心は休まらず、疲れやストレス、不安へとつながっていきます。水野南北の思想は、江戸時代の奇説ではなく、現代人への静かな問いかけのようにも感じられます。

A phrase that symbolizes Nanboku's thought is: "A person without roku from heaven cannot stand; a plant without roots in the earth cannot grow." Roku was, for the people of the Edo period, a familiar word meaning "allotment from nature." It derived from the idea that Nanboku mentioned this roku as something given from heaven to humanity. It is not about money or status. It is the "allotment of life itself" granted by heaven.

南北の思想を象徴する言葉に、「天に禄なき人は立たず、地に根なき草は生えず」があります。「禄」とは、江戸時代の人々にとっては、武士が主君から受け取る給与を指す身近な言葉でした。南北はその「禄」を、天から人間へ与えられるものとして捉え直します。お金や地位のことではありません。天から支給される“命そのものの配給”です。

And a plant lives because its roots are sunk into the earth. People, too, cannot live by themselves alone. Receiving the life given by heaven, sinking roots into the earth, ordering one's living through connection with others—only then are life and fortune preserved. This sense of "being kept alive" lies at the foundation of Nanboku's thought.

そして、草は、根が地に張っているから生きられます。人もまた、自分一人だけでは生きていけません。天から与えられた命を受け取り、地に根を張るように、他者との関わりの中で暮らしを整えてこそ、命も運も保たれていく。この「生かされている」という感覚が、南北の思想の土台にあります。



This is why Nanboku regarded overindulgence and excessive luxury as a "borrowing against one's life." Eating beyond what is needed was the act of consuming, at the mercy of desire, the "portion of being kept alive" granted by heaven.

だから南北は、暴飲暴食や過剰な贅沢を、「命の前借り」のように捉えました。必要以上に食べることは、天から与えられた“生かされる分”を、欲望のままに使い果たしていく行為だったのです。

On the other hand, restraining one's eating was also not treating life carelessly. It is not how much one has eaten. Nor how much one has possessed. It is how much one can restrain oneself. There, Nanboku saw the power to change destiny.

一方で、食を慎むことは、命を粗末にしないことでもありました。どれだけ食べたかではない。どれだけ持ったかでもない。どれだけ、自分を慎むことができるか。そこにこそ、南北は運命を変える力を見ていたのです。

But what must not be forgotten here is that this Nanboku, so often spoken of as a saintly figure, was in his youth in fact a wild man steeped in desire.

しかし、ここで忘れてはならないのは、このように聖人君子のように語られる南北が、実は若い頃は欲望まみれの破天荒な人物だったということです。

Having lost his parents early, Nanboku was raised by an uncle who ran a locksmith's shop. But he took to drinking from a young age, eventually stealing money and running away from home. In his youth, it is said that he threatened travelers and robbed them of money, drowned himself in drink and sensual pleasures, and lived each day at the mercy of his desires.

幼くして両親を亡くした南北は、鍵屋を営む叔父に育てられます。しかし幼い頃から酒を覚え、やがて金を盗んで家を飛び出しました。青年期には、旅人を脅して金を奪い、酒や色事に溺れ、欲望のままに日々を送っていたと伝えられています。

At the end of his dissipation, Nanboku was imprisoned. In the jail, what he saw were faces trembling with fear, faces broken by desire, faces losing their life force. The man who would later become a physiognomist first looked upon the moment when human destiny appears on the face in the extreme place of a prison.

その放蕩の果てに、南北は投獄されます。牢の中で彼が見たのは、恐怖に怯える顔、欲望に壊れていく顔、生気を失っていく顔でした。後に観相家となる南北は、人間の運命が顔に現れる瞬間を、まず牢獄という極限の場所で見つめていたのです。

HIRAGANA TIMES.

After his release, an old monk told Nanboku, "The mark of death is upon you." Stricken with fear of death, Nanboku begged the old monk to take him as a disciple. But the monk did not accept him at once, He commanded: "First, for half a year, live on nothing but barley and soybeans."

出獄後、南北はある老僧から「お前には死相が出ている」と告げられます。死の恐怖に襲われた南北は、その老僧に弟子入りを願い出ました。しかし老僧はすぐには受け入れず、「まずは半年、麦と大豆だけで暮らしてみよ」と命じます。



For Nanboku, who had grown accustomed to drink and luxury, this was a painful trial. Even so, driven by the single wish to survive, he continued the humble meals of only barley and soybeans, and began to sweep the temple grounds and tend the graves.

酒と贅沢に慣れた南北にとって、それは苦しい試練でした。それでも南北は、ただ生きたいという一心で、麦と大豆だけの質素な食事を続け、寺の掃除や墓の手入れを始めます。

HIRAGANA TIMES.

Then, strangely, his features began to change. His ravaged heart grew calm, his expression became gentle, and at last, it was said that "the mark of death has disappeared." This experience became the starting point of Nanboku's thought.

すると不思議なことに、顔つきが変わり始めました。荒んでいた心が静まり、表情が穏やかになり、ついには「死相が消えた」とまで言われるようになったのです。この体験が、南北の思想の原点となりました。

Nanboku was not a self-disciplined man from the beginning. He was a man who was swept away by desire, who strayed from the path of life, who stood at the edge of death, and who from there rebuilt himself by "restraining his eating." This is precisely why his thought is not theory built at a desk. It is an extremely lived teaching, grasped by a man who passed through the mud and clawed his way up from it.

南北は、初めから自律した人物だったのではありません。欲に流され、人生を踏み外し、死の淵に立たされ、そこから「食を慎む」



ことで自分を立て直した人でした。だからこそ、彼の思想は机上の理論ではありません。泥の中を通ってきた人間が、そこから這い上がる中で掴んだ、きわめて実感のある教えだったのです。

In his later years, Nanboku is said to have spoken these words: "When you restrain your eating, your features change, and your fortune opens." It is not a special discipline, nor a mystical art. It is simply ordering, even just a little, the posture with which you face the meal before you.



南北は晩年、こう語ったと伝えられています。「節食すれば、相も変わり、運も開ける」と。それは、特別な修行でも、神秘的な術でもありません。ただ、目の前の一膳に向かう姿勢を、ほんの少し整えるだけのこと。

We, too, will eat something today. What we eat, how much, with what heart we bring it to our mouths—the accumulation of these small choices will, in time, shape our faces, and shape our fortunes. The words of the Edo-era physiognomist may, in fact, have been a teaching for us, two hundred years hence.

私たちは今日も、何かを食べます。何を、どれだけ、どんな心で口に運ぶか——そのささやかな選択の積み重ねが、やがて顔をつくり、運をつくっていく。江戸の観相家の言葉は、むしろ二百年後の私たちのための教えだったのかもしれません。

HIRAGANA TIMES.

Japanese Culture and Language Understanding Evaluation

日本文化・言語理解度評価テスト
にほんぶんかげんごりかいどひょうかtest

VOCABULARY & KANJI 語彙と漢字

Hidden Onomatopoeia X-word オノマトペ発見 クロスワード
onomatopoeia はっけん crossword

HIDDEN ONOMATOPOEIA 隠されているオノマトペ
かくされているonomatopoeia

Expression for "abundance" 豊富な様子の表現
ほうふようすひょうげん

Find the following words / 以下の言葉を見つけよ
いかことばみつ

A

[1]early [2]east [3]easy [4]eat [5] effective [6]egg [7]eight

食		早		東
ご	ま	た	き	く
た	や	は	ち	し
べ	たっ	さ	が	やっ
ろ	ぷ	の	ん	っ
は	や	い	り	い
卵		八		効

Number of Hiragana ひらがなの数
かず

[1] 3 [2] 3 [3] 4 [4] 3 [5] 2 [6] 3 [7] 2+2

Number of Kanji 漢字の数
かんじかず

[1] 1 [2] 1 [3] 0 [4] 1 [5] 1 [6] 1 [7] 0+0

Capital letter 頭文字
かしらもじ

[1] は [2] ひ [3] や [4] た [5] - [6] た [7] none

Expression for "hearty eating" たくさん食べる様子の表現
たようすひょうげん

Find the following words / 以下の言葉を見つけよ
いかことばみつ

B

[1]six [2]sixth day of the month [3]skillful [4]sky [5]sleep [6]slowly [7]smoke

六	上	六	空	六
う	じょ	う	ず	く
ゆっ	ん	り	む	ろ
く	る	い	む	ざ
も	か	こ		け
り	むっ	っ	ね	ら
煙	日		手	眠

Number of Hiragana ひらがなの数
かず

[1] 2+2 [2] 3 [3] 3 [4] 2 [5] 3 [6] 3 [7] 3

Number of Kanji 漢字の数
かんじかず

[1] 1+1 [2] 2 [3] 2 [4] 1 [5] 1 [6] 0 [7] 1

Capital letter 頭文字
かしらもじ

[1] none [2] む [3] じょ [4] none [5] ね [6] ゆっ [7] け

How to Solve Hidden Onomatopoeia X-word:

❶ Find the Japanese words corresponding to the English words (1) to (5) using the hiragana letters in the grid. ❷ The hiragana letters are arranged not only from top to bottom and left to right but also from bottom to top, right to left, and diagonally in various directions. ❸ Use the clues to help you find the Japanese words. ❹ Circle the words you find. After you have found all the words, remove them and arrange the remaining letters from left to right and top to bottom to reveal an onomatopoeia. ❺Add furigana (reading aids) to the kanji associated with the words you found. ❻ For some combinations of kanji, furigana cannot be applied to individual characters. In such cases, it's acceptable to add furigana to any part of the kanji. ❼ Once you've completed these steps, the puzzle is finished!

オノマトペ発見 クロスワードの解き方:

❶ 問題文の英単語(1)〜(5)の意味に対応する日本語を、マス目に書かれたひらがなから見つけてください。❷ ひらがなは、「上から下」「左から右」の方向だけでなく、「下から上」、「右から左」、「斜めの上下」など、さまざまな方向で配置されています。❸ Clueをヒントに、日本語の言葉を見つけましょう。❹見つけた言葉を線で囲んでください。すべての言葉を見つけたら、それらを取り除き、残った文字を左右、上下の順に並べるとオノマトペが現れます。❺見つけた言葉に関連する漢字にふりがなを振ってください。❻ 組み合わせた漢字の中には、漢字ごとにふりがなを付けられないものもあります。その場合、ふりがなはどの漢字につけてもかまいません。❼ これで1つのパズルが完成です！

HIRAGANA TIMES.


English+ Japanese


English


Japanese

CULTURE AND LINGUISTIC 文化と言語

Content Review Quiz コンテンツおさらいクイズ

1 What best describes the idea of "ichiju-issai"?
「一汁一菜」の考え方を最もよく表しているものはどれですか？

A. A meal with many dishes to display wealth
A. 豊かさを示すために多くの料理を並べる食事

B. A simple meal of rice, soup, and one side dish
B. ご飯、汁物、一つのおかずからなる質素な食事

C. A feast prepared only for special occasions
C. 特別な日にだけ用意されるごちそう

2 What do "hare" and "ke" represent in Japanese culture?
日本文化における「ハレ」と「ケ」は何を表していますか？

A. The four seasons and the weather
A. 四季と天候

B. Wealth and social status
B. 富と社会的地位

C. Special occasions and everyday life
C. 特別な日と日常生活

3 What does "kotodama" mean in "kotodama wo kiku"?
「言霊を聞く」の「言霊」とは何ですか？

A. Speaking as clearly as possible
A. できるだけ明確に話すこと

B. Reading the feelings behind words
B. 言葉の奥にある気持ちを読み取ること

C. Following strict social rules
C. 厳格な社会規範に従うこと

4 What sign makes many Japanese feel that summer has arrived?
日本人が夏の始まりを感じる、お店の看板は何ですか？

A. "Fresh Oysters Available"
A. 「牡蠣、入荷しました」

B. "New Year's Sale"
B. 「初売りセール」

C. "Hiyashi-chuka, Hajimemashita"
C. 「冷やし中華、はじめました」

HIRAGANA TIMES.

Answers 答え

Culture & Linguistic
1. B 2. C 3. B 4. C

Vocabulary and Kanji Challenge

[A] 1. はやい (早い) 2. ひがし (東) 3. やさしい 4. たべる (食べる) 5. き< (効く) 6. たまご (卵) 7. はち (八) + やっつ

Onomatopeia: たっぷり (夕食をたっぷり食べた。 / I ate a big dinner.)

[B] 1. ろく (六) + むっつ (六つ) 2. ねいか (六日) 3. じょうず (上手) 4. そら (空) 5. ねむる (眠る) 6. ゆっくり 7. はむり (痺)

Onomatopeia: もりもり (子どもたちがご飯をもりもり食べている。 / The children are eating heartily.)



HIRAGANA TIMES.

HIRAGANA TIMES.®
NO.477
07
2025
日英バイリンガル ひらがなタイムズ
令和8年6月22日発行（毎月1回20日発行）
発行人：樽石幸治
編集人：樽石幸治
発行・発売：(株)ひらがなタイムズ TEL: 050-5490-2492
〒305-0051 茨城県つくば市二の宮二丁目7-4



Download on the App Store　GET IT ON Google Play

LEARN JAPANESE YEAR-ROUND WITH HIRAGANA TIMES

Enhance your Japanese learning journey with a yearly subscription to Hiragana Times! Receive exclusive content, cultural insights, and language tips delivered right to your door.

ひらがなタイムズの年間購読で、日本を発信する英語力を養おう!

Start Your Learning Journey Now

Format (APP or Print)	Purchase Location	Subscription Fee
App アプリ版	Any location 全地域対応	¥6,000
Print Version プリント版	Japan / 日本国内	¥9,600
	Ovearseas / 海外	¥18,000
Print + APP Version アプリ＋プリント版	Japan / 日本国内	¥13,800
	Ovearseas / 海外	¥22,200

● Payment Methods | 支払方法 Credit Card or Bank Transfer / クレジットカードまたは銀行振込 ●Shipping included | 郵送料込み

定価 880円　本体 800円　雑誌 07607-07
4912076070763
00800