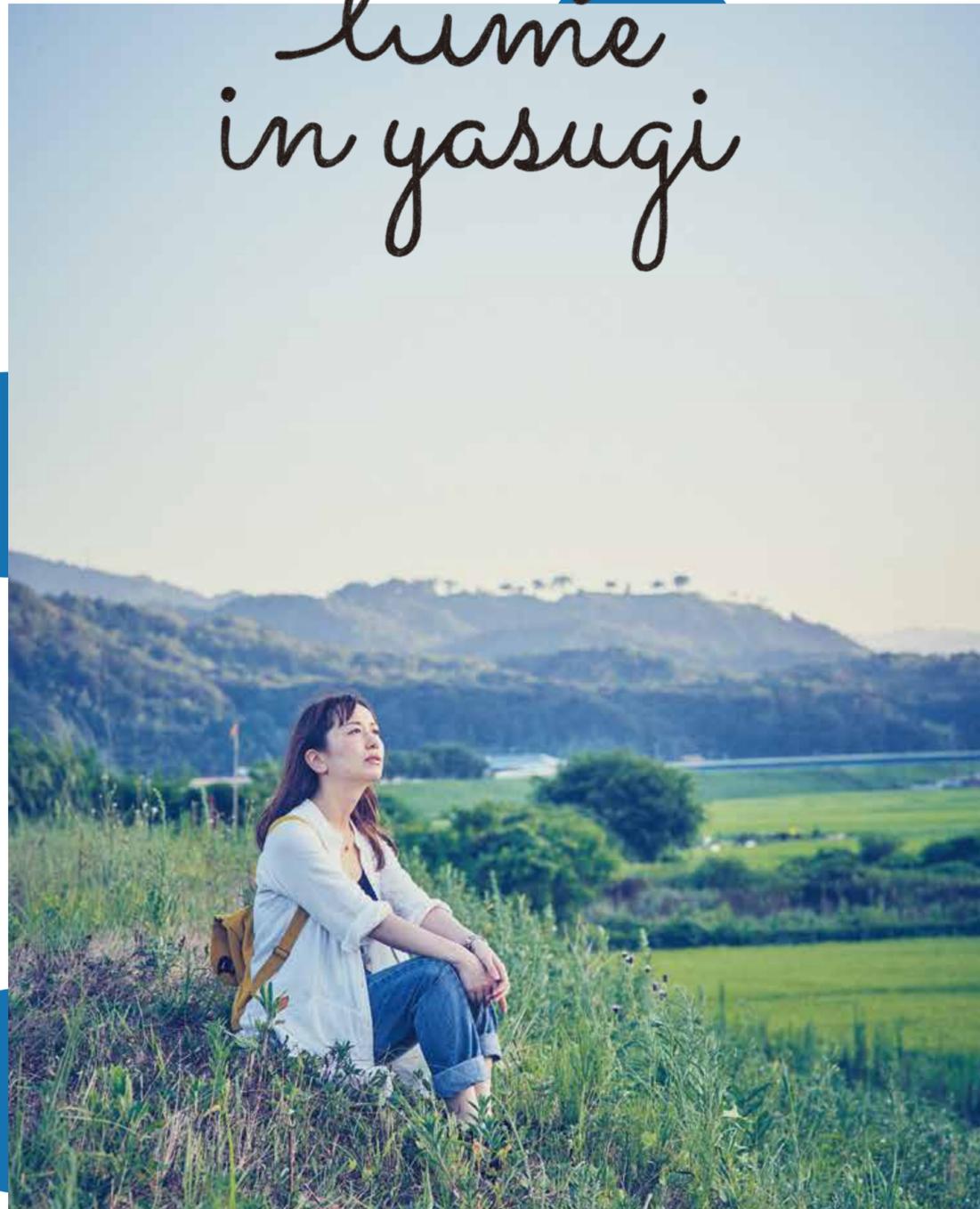


心やすらぐ自然・食・人  
安来みちくさ便り

# Peaceful time in yasugi



神様も一息つきたくなる安来

## Michikusa map

神様も一息つきたくなる安来

神無月に八百万の神が集まる島根県の出雲大社。神々が移動するその道すがら、安来にそびえる十神山で一息つかれるという民間伝承が今も言い伝えられています。神様も一息つきたくなる安来は、まだまだ知られていないやすらぎを感じられる場所があり、人の営みによってもたらされるやすらぎに触れられる町。「自然」「食」「人」をテーマに、旅の途中でみちくさしたくなる情報をお届けします。



TAKE  
FREE

P2-3  
安来の自然でやすらぐ  
REST IN NATURE

P4-5  
心やすらぐ安来の味  
REST WITH FOOD

P6-7  
やすらぎ人に出会う  
PEOPLE WILL HEAL

安来みちくさ便り  
WEBサイト

旅の道中にみちくさしたくなる、心やすらぐ安来の観光情報をお届けします。  
<http://www.yasugimichikusa.com>

安来みちくさ便り

検索

携帯版サイト  
WEBサイトに  
いますぐ  
アクセス!



# 清水寺で 心身を浄化

県立自然公園の景勝地としても有名な清水寺。春にはソメイヨシノが三重塔を背景に咲き誇り、秋の紅葉の鮮やかさは県内屈指の絶景です。訪れる人をやすらかな表情にする自然美と千年の時の流れに身を委ねてみてはいかがでしょうか。



Kiyomizuyu-dara



03	01
04	02

01\_現在の本堂が建てられたのは1397年。1992年の解体修理の際に地層調査を行い、4層の地層から587年ごろ開山されたことが考古学的にも実証されています。02\_警策(うつ棒)を入れられるときは、肩を叩かれたら手は合掌し、おへそを中心にするのが作法。座禅体験は本堂の横にある護摩堂で10時と14時の2回開催(各45分・11月30日まで)。体験料1,000円。03\_五穀豊穡や諸願成就のご利益があると言われる清水稲荷社へ続く道には朱色の鳥居が並びます。04\_堂々たる面がまえで後ろ脚を立てるのが山陰地方の狛犬の特徴。

## 空と緑に包まれた厄よけ寺で、心を浄化する座禅体験



### 華やかな精進料理で身体をリセット

座禅体験とセットで味わいたいのが清水寺の境内に佇む老舗旅館の精進料理。いか刺しに見立てたわらびもちや、豆腐や長芋でつくるうなぎの蒲焼など目でも楽しませてくれます。

#### DATA

#### 境内の宿 紅葉館

島根県安来市清水町528  
TEL / 0854-22-2530  
営業時間 / 11:30~14:00(LO)、  
17:30~19:30(LO)  
精進料理2,160円~(3,240円以上は要予約)

#### DATA

#### 清水寺

島根県安来市清水町528  
TEL / 0854-22-2151  
拝観時間 / 本堂9:00~16:30  
※境内は6:00~18:00(4月~10月)、7:00~17:00  
(11月~3月) 拝観料 / 境内無料(宝物館:大人  
500円・中高生300円・小学生100円、三重塔登閣:  
大人500円・中高生300円・小学生100円)  
アクセス / JR安来駅よりタクシーで約10分  
駐車場 / あり

鳥の声に耳をすませながら緑豊かな参道を登っていくと、威風堂々と生立つ千年杉が、ここは特別な場所であることを教えてくれます。さらに階段を登ると突然視界が開け、ぬけるような空と、一緒に根本堂が目に見え込んできます。清水寺は587年に開かれた天台宗の古刹。京都から訪れたお坊さんがこの山から放たれている光の原因を突き止めようとしたところ、仙人が現れ御本尊を託されたのが縁起と言われています。また、一滴の水も出ないこの山で7日間祈禱をしたところ、聖なる水が湧出し、雨季や乾季も枯れることなく常に清い水を湛えていたことからその名が付けられたそうです。御本尊の十面観音様は、厄払いの観音様として地元や隣県の米子地方を中心に信仰を集めています。

清水寺のシンボルは山陰唯一の多宝塔である三重塔。この塔は地元の人が宮大工のところで短期間修行し、33年かけて高さ33メートルの三重塔を造ったと言われています。島根県指定文化財にも指定され、最上層の3階まで登ることができるのは全国でも珍しいそうです。

#### SOUVENIR



自分へのお土産におすすめなのが「厄除けの健康厄除守」(左)と、根本堂の古材に祈念した「災厄除・長寿守」(右)。

自然のエネルギーと豊かな空気に包まれている清水寺は、参拝に訪れるだけでも心身がリセットされていくのを感じるのですが、自分と向き合いたい人や、心を浄化したい人におすすめなのが座禅体験。仏教では、人はその構成要素である目、耳、鼻、舌、身体が外界の刺激(光、音、香など)を受けて、心に過剰な欲求や欲望が生まれるとされています。座禅では、外界からの刺激をある程度遮断し、呼吸を数え、心を意図的に「一つのことへ集中させることにより、心に煩悩が無駄に生じないようにコントロールする訓練を行います。座禅は心身ともにリラックスできる、日頃の集中力が不足など、様々な効果があると言われていますが、何もしない時間を楽しむ」というのが、これ以上ない魅力なのかもしれません。慌ただしい日常から離れ、心を休めに訪ねてみてください。

## Kuma-pu



01

01\_一番人気のつぶあんは、店主の旦那さんが開発にも携わったあんこを使用。あっさりとした甘さが人気の秘訣。1個100円。 02\_入り口の扉に飾られたピンクのくまが目印。昔は賑やかだった商店街の通りで、いまでも元気に営業しています。 03\_生地の中には山のアーチを描くほどあんこがたっぷり。店主のサービス精神を感じます。

03

02

レトロなパッケージがかわいい  
バタークリームたっぷりのコッペパン

家族で営む杉本パン店は大正時代創業。昔から保育園や小学校の給食パンを卸していることもあり、学生時代の思い出の味を求めて訪れるお客さんもたくさんいます。店内にはカレーパンや焼きそばパンなどの惣菜パンと、メロンパンやクリームパンなどの菓子パンがバラエティ豊かに並びます。その中でもひととき目を引くのがバラの花のパッケージがレトロでかわいいコッペパン。名前はワレパンといえ、創業当時から並ぶ商品の一つです。パッケージから「バラのスペシャル」と呼ぶお客さんもいるというのが、地元の人に親しまれていることを物語っています。コッペパンの中には砂糖の食感が残るバタークリームをたっぷりサンドし、クリームの上

## DATA

## 杉本パン店

今の場所へ2009年に移転オープンしたレトロなパッケージがかわいい菓子パンが人気のパン屋さん。焼きそばパンやカレーパンなど惣菜パンも充実。

島根県安来市黒井田町429-20  
TEL / 0854-22-2415  
営業時間 / 7:00~18:30  
定休日 / 日曜(予約販売のみ)  
アクセス / JR安来駅より徒歩約10分  
駐車場 / あり



に砂糖漬けのチェリーが一つ飾られたシンプルな装い。豊かなバターの香りとなめらかな口どけがおいしいクリームは、ジャリリとした砂糖の食感を刺激するの  
で、なつかしいけれど、新鮮な味わいです。

冷めてもやわらかい大判焼きは  
3世代に愛される安来の定番おやつ

くまプーがお店をはじめたのは今から32年前。京都から嫁いできた店主が自宅でできる仕事はないかと考え、旦那さんがあんこを製造する会社に勤めていたことから大判焼きを作ることに。オープン当時は一般的な茶色の大判焼きを販売していましたが、5年前に白い生地を「新す」と、次の日ももちもち、「冷めてもやわらかいのでお土産にももってこい」と大好評。毎年GWに行われる「やすぎ刃物まつり」の時は店先で販売を行い、2日間で2000個が完売するほどです。でんぶん粉を使っているので、お餅のようなもちもち感があり、家で温めれば焼き立ての味わいになります。味はつぶあん、カ

## DATA

## くまプー

白くてももちもちの大判焼きは冷凍保存もでき、常連さんの中にはまとめ買いをして常備する人も。夏場は冷やして食べるのもおすすめです。

島根県安来市安来町 1657-1  
TEL / 0854-22-2162  
営業時間 / 9:00~18:00  
定休日 / 日曜・祝日  
アクセス / JR安来駅より徒歩約8分  
駐車場 / なし

スタード、チョコレートの3種類。常連さんは学校帰りの中学生から近所のおじいちゃんおばあちゃんまで幅広く、3世代で通うお客さんも。イトインもできるので、大判焼きはもちろん、お昼ごはんにやきそばや、夏に登場するかき氷を楽しみに訪れる人たちの、憩いの場にもなっています。

## Shibaraku

変わらない味  
変やすらぐ

地元で愛され続ける安来の味は、ひとたび口にすると、ほっとするおいしさが心に残ります。旅の疲れを和らげに、足を伸ばしてみませんか。



## 民芸に囲まれた心和む空間で味わう、しみじみおいしい割子そば

創業は昭和25年。初代 前田清さんがそば好きだったことから出雲そばのお店をはじめました。現在は3代目が技と味を受け継ぎ、日々そばを打っています。名物は割子いもかけそば(1枚280円)。朱塗りの丸い器に入ったそばに薬味がのり、つゆを直接かけていただくのが特徴です。そば粉は粗めと細かい粉のブレンドを使用。昆布とイリコでとった出汁に、2種類の醤油を合わせた濃いめのつゆが、香り高いそばの旨みを引き立てます。割子そばは1枚から注文でき1人前は3〜4枚。とろろいもの粘りで喉越しがよくなりスルリと食べられる、後を引くおいしさ。また、初代が民芸を集めるのが趣味だったことから、店内には江戸時代の舟簞筒や八幡焼のお皿など、美しい民芸品がところ狭しと並びます。近所に住んでいた安来出身の陶芸家・河井寛次郎の指導を受けてつくりあげたという空間は、まさに民芸そのもの。日常的な暮らしの中で使われてきた日用品の「用の美」を感じながら味わうそばは、また格別です。



人気の一品は鯉とイリコでとった出汁とうすくち醤油のみで味付けをするだし巻き380円。口の中で出汁の旨みがあふればかりに広がります。お蕎麦によく合う一品物の各種天ぷらもおすすめ。

## DATA

## 民芸そば 志ばらく

なまこ堀の外観が目を引く、大正時代の建物を利用した創業60年以上の出雲そば処。地元の湧き水で打つそばを打ち立て・茹で立てで提供しています。

島根県安来市安来町 1887  
TEL / 0854-22-2311  
営業時間 / 11:00~21:00(日曜11:00~13:30)  
定休日 / 不定休  
アクセス / JR安来駅より徒歩約5分  
駐車場 / あり



02 01

01\_店名は、市川團十郎の歌舞伎十八番の一つ、しばらく(暫)からとったもの。歌舞伎の大ファンだったという初代の文化的な一面がここにも。 02\_カウンター席のほか、座敷・テーブル席もあり。小宴会にも利用できる2Fの座敷は2部屋あり、足を伸ばしてそばを味わえます。



*Amanshanya*

02 01

01 手ぬぐいやブックカバーなど、伝統文様に加えてオリジナルの柄も展開する天野さん。店頭で販売もしています。02 糸全体を均一に絞るのが綺麗に染めるポイント。藍液につけた糸を竹のしなりをうまく利用しながら絞ります。03 絞った糸が空気に触れ、茶色から鮮やかな藍色に変化する様子はまるで魔法を見ているかのよう。

# やすぎの やすらぎ人

今も伝統工芸の灯が消えることなく続いている安来。自分らしいものづくりに取り組む人の思いは、あなたの心をやさしく照らします。

VOL.1 天野 尚さん

## 自分も喜ぶものづくりで、 梓にとらわれない藍染めの新天地へ

島根県安来市広瀬町に明治3年から続く藍染めの老舗天野紺屋があります。現在は5代目の天野尚さんが伝統を継承し、染めを担当。糸染め紺屋を147年続けていましたが、新たに布染めにも取り組んでいます。

天野さんは染物を学ぶため京都の短大に進学。染めの基礎を学び、卒業後すぐにふるさとで藍染めの世界に身を投じました。ところが半年後に師である祖父が病で倒れ、現場で指導を受けることができず、いきなり苦境に立たされます。

「藍液は、液の状態を目で見て、舌で確かめながら、藍の状態を見極める管理が難しく、5年ほどはいい色が出せないダークサイドに落ちそうな日々を過ごしていました」。そんな天野さんですが、染められるようになったのは自分の考え方が変わったからだと言います。「僕は藍液をずっと道具として扱っていたんです。ある時



### 天野さんが直伝してくれる「藍染め教室」

01 手ぬぐいやTシャツなどを藍で染める体験を毎日開催(2名から要予約・10時~12時・2,000円~、持ち込みで染めを希望の場合は100g1,200円~)。02 布の好きな場所を輪ゴムで絞って柄を描きます。03 半分は全体を染め、半分は輪ゴムで絞って模様をつけた手ぬぐい。約2時間で全行程を体験できます。

01 02 03

あー  
エッサッサ〜♪

# ハイ！チーズ



一緒に撮影したひと  
ぎゅつきゅちゃん →

安来節演芸館の Mascot ガール。明るく元気いっぱい！安来節と安来の魅力をPRしています。



## パントマイムに注目すべし！ ぎゅつきゅちゃんに教えてもらった安来節の魅力

安来の人で知らない人はいないという有名なぎゅつきゅちゃんにお会いできて光栄です！なぜ「ぎゅつきゅちゃん」という名前なの？

どじょうの鳴き声が「キューキュー」っていうからぎゅつきゅちゃんなんです！

どじょうって鳴くんですか!? 知らなかった。ぎゅつきゅちゃんとして活動をはじめた経緯を聞かせてください。

実はわたし埼玉県出身なんです。小さい頃からお芝居がたくて、高校卒業後は東京のミュージカル学校に入学。学校の卒業公演にいられた日光江戸村の人事の方に声をかけていただいて、時代劇の世界に飛び込みました。江戸村ではカトラをかぶって水芸や花魁、北町奉行所の町娘を演じていたんです。

ぎゅつきゅちゃんが花魁！ぜんぜん想像つかないなあ！それで、それで。

2006年に安来節演芸館ができることになって、江戸村から出張というかたちで安来に来ることになったんです。当初は安来節と安来節にまつわるお芝居の2部構成になっていたのですが、役者として舞台上に立っていました。

安来節は踊っていないのですが、安来にはどじょうの体操や、どじょうの体操をしたら、とても似合うと言われてもらって！しばらくしてお芝居がなくなるようになったので、それなら埼玉に帰ろうと思って演芸館の人に話をしたら、支配人から1ヶ月でもいいから残って、この格好でお客様のおもてなしをしてほ

しいと言われたんです。1ヶ月ならいいかと思っていれば、テレビの収録や取材、安来のポスターにもなってます！あれよあれよと、ぎゅつきゅちゃんとして2010年から活動することになったんです！

ぎゅつきゅちゃん誕生の裏にそんなエピソードがあったとは！安来に来てから安来節のイメージは変わった？

外の人から見ると安来節と言ったらどじょうの踊りというイメージですが、実は唄にも注目していただきたいのです！歌詞の奥深さとか、ピアノで音を取るのとは違う節回しやこぶしが魅力だということに気がつくきました。

どじょうの姿を見るときより安来節をもっと楽しめるの？

パントマイムに注目して見てほしいです。ぬかるみに入っていく歩き方をマスターするだけで10年はかかると言われています！演者の先生によって踊り方や笑顔に個性があるし、川に入っただじょうをすくっている姿は圧巻です。

見る人を笑顔にできるのは、芸を極めていくからこそですね！今後もぎゅつきゅちゃんとして活動続けるの？

続けていきたいです。でも今は Mascot ガールとしてやらせてもらっているのでも、いつまでガールでやっていけるのかなって…。

ぎゅつきゅちゃんならばあちゃんになってもガールで大丈夫！こんなに安来節の格好が似合う人はそういないよ！



03 02 01

01 約200名を収容する安来節演芸館では1日4回公演が行われています。02 安来節の歌詞にも出てくる十神山(MAP参照)を背景に、三味線の音に合わせて唄い、唄に合わせてどじょうの披露。03 館内でも販売している安来の手土産の Teppan といえは「どじょう 掬い饅頭」。味は白あん、いちご、梨、抹茶、チョコレート、こしあんの6種類。ぎゅつきゅちゃんの一押しは安来の紅ほっぺを使ったいちご味。

DATA

安来節演芸館

島根県安来市古川町 534  
TEL / 0854-28-9500  
営業時間 / 10:00~17:00  
定休日 / 水曜  
(5・10・11月は第1水曜のみ休み  
※祝日の場合は営業)  
料金 / 大人600円、小人300円  
アクセス / JR安来駅よりタクシー  
で約15分

*Yasugibushi-engieiban*