



令和3年11月22日
観光庁観光資源課
地域資源活用推進室

令和2年度「地域観光資源の多言語解説整備支援事業」における 優良解説文の選定結果について

本事業（令和2年度）において作成された英語解説文のうち、分かりやすい多言語解説整備推進委員が選定した特に優れた英語解説文と制作に関わった専門人材等関係者（制作会社や地域協議会など）を本事業の成果として公表します。

○令和2年度本事業で作成した65地域2,169解説文から選定された優良解説文の選定結果は、以下の通りです。

地域協議会	選定した解説文	担当制作会社	専門人材等関係者
永平寺町多言語化 推進協議会	「精進料理」	エクスポート・ジャ パン株式会社	ライター: Alexander Evans エディター: Brendan Craine スタイルチェック: Anthony Celentano 内容監修者: 竹内 久美子
大山隠岐国立公園	「蒜山の草原: 蒜山での 山焼きを解説」	エクスポート・ジャ パン株式会社	ライター: Jessica Kozuka エディター: Catherine Turley スタイルチェック: Anthony Celentano Susan Chikuba 内容監修者: ケビン ショート

敬称略

【別紙】選定された優良解説文について

【問い合わせ先】

観光庁観光地域振興部観光資源課地域資源活用推進室
担当: 河北、高桑、栗山
TEL: 03-5253-8111(内線 27-891)
直通: 03-5253-8925 FAX: 03-5253-8930

地域名	永平寺町多言語化推進協議会	解説文 番号	043-022	解説文 タイトル	精進料理
制作 会社	エクスポート・ジャパン株式会社	ライター	Alexander Evans	エディター	Brendan Craine
スタイル チェック	Anthony Celentano	内容監 修者	竹内 久美子		

委員の 選定理由

精進料理の特徴だけではなく、その料理の意味や意義についても説明されており、観光客の知的好奇心に応える内容となっている。また、非常に自然で流暢な英語で表現されている。

解説文（1／3）

Shōjin Ryōri (Temple Cuisine)

Shōjin ryōri is a type of vegetarian cuisine that is based on the Buddhist precept of *ahimsa*, or nonviolence, which prohibits killing or harming animals. *Shōjin ryōri* was originally introduced to Japan along with Buddhism during the sixth century, and it grew in popularity with the spread of Zen Buddhism during the thirteenth century. Zen Master Dōgen (1200–1253), the founder of the Sōtō school of Zen Buddhism in Japan, played a key role in establishing the cuisine as it is known today.

After arriving in China, Dōgen met the *tenzo* (head cook) of Ayuwang Temple, and he could not comprehend why the monk was troubling himself with cooking instead of focusing on his Zen practice. The monk explained that Dōgen did not yet understand what it meant to wholeheartedly engage in Zen practice. This exchange had a strong influence on Dōgen's views of Buddhist teaching, and he would later write the following in *Tenzo Kyōkun* (Instructions for the Zen Cook): “The job of the *tenzo* is Zen practice itself—to pursue the task at hand with single-minded intent. Furthermore, the act of cooking should be done with the joyful mind (*kishin*) of creation, the nurturing mind (*rōshin*) of a parent feeding their child, and the magnanimous mind (*daishin*) that is tall like a mountain and broad like the ocean, with equal appreciation for every ingredient.”

Cooking and eating with a mindset of deep gratitude and respect for any food is central to *shōjin ryōri*. Although the cuisine is vegetarian as a rule, it is contrary to the precepts given in *Tenzo Kyōkun* for monks to refuse any food—even fish or meat—that they receive as alms. A typical meal uses seasonal produce and soybean-based foods, such as tofu, in place of animal or fish products. Certain particularly pungent vegetables, such as onion, leek, and garlic, are also forbidden, as they are historically thought to stimulate human passions. Similarly, with the exception of salt, sugar, soy sauce, and ginger, spices and seasonings are generally not used in order to bring out the ingredients' natural flavors.

Flavors have great significance in *shōjin ryōri*, and *Tenzo Kyōkun* contains specific rules for how they should be handled. Each meal must harmoniously include the six flavors (*rokumi*) of bitter, sour, sweet, salty, mild, and spicy and must also possess the three virtues (*santoku*) of “light and flexible,” “clean and neat,” and “conscientious and thorough.” In other words, a meal must be balanced between those six flavors, be simple and easy to eat, be prepared hygienically and neatly, and be prepared following the proper methods and procedures. In order to achieve this, a *tenzo* must be thoroughly familiar with the qualities and correct preparation methods of each ingredient.

解説文 (2 / 3)

When *shōjin ryōri* is eaten in a temple setting, monks begin the meal by chanting the Five Contemplations (*Gokan no ge*), which were included in a work by Dōgen titled *Fushuku hanpō* (Principles for Meals):

“We reflect on the effort that brought us this food and consider how it comes to us.

We reflect on our virtue and practice, and whether we are worthy of this offering.

We regard it as essential to free ourselves of excesses such as greed.

We regard this food as good medicine to sustain our lives.

For the sake of enlightenment, we now receive this food.”

上記解説文の仮訳(日本語訳)

精進料理は仏教のベジタリアン料理の一種で、仏教のアヒンサーの教えと動物を殺したり傷つけたりしない非暴力主義が基となっている。精進料理は日本には6世紀に仏教とともに伝わったが、13世紀に禅宗の普及とともに人気が高まった。曹洞宗の開祖である道元禪師(1200–1253)が今日知られている料理を形作る上で重要な役割を果たした。

中国に到着後、道元禪師は阿育王寺の典座に会った。典座が坐禅をするのではなく、なぜ料理に骨を折っているのかわからなかった。僧は大声で笑いながら、道元禪師は禅の修行の本質が解っていないと答えた。

この会話は、道元禪師の仏教修行に強い影響を与え、後に典座教訓(てんぞきょうくん)(調理の手引き)に次のように書いている。「典座の仕事は禅の修行そのもので、目の前の仕事を一人で追及する事である。料理は創造(喜心)であり、子供を養い育てる親の心(老心)であり、山のように高く、海のように広い心(大心)で行われるのであり、全ての素材に平等に感謝しなければならない」と。

精進料理の中心的な考え方は、あらゆる食品の素材に感謝の気持ちと敬意をもって料理を作り、いただくことである。料理は原則として菜食であるが、僧侶が托鉢で魚や肉を拒否することは、その原則に反している。典型的な食事は、動物や魚類の代わりに、季節の食材や大豆を原料とした食品、例えば豆腐を使用する。刺激臭のあるいくつかの野菜タマネギ、ネギ、ニンニクなどは昔から人間の情熱を刺激すると考えられているため禁止されている。同様に、塩、砂糖、醤油、生姜以外のスパイスや調味料は、食材の自然な風味を引き出すために使用されることはない。

精進料理では味が非常に需要であり、典座教訓にはその取り扱いに関する決められたルールが記されている。毎回の食事には、苦味、酸味、甘味、塩味、まりやかさ、辛味の六つの味(六味)を調和させ、「軽くてしなやか」「清潔で品よく」「細心で周到」の三つの美德(三徳)を備えていなければならない。言い換えれば、食事はこれらの六つの味のバランスが取れていて、シンプルで食べやすく、衛生的に且つきれいに準備され、適切な方法と手順に従って準備されている必要がある。そのために、典座は各成分の品質と正しい調製方法を熟知していなければならない。

解説文（3 / 3）

精進料理がお寺で供されると、僧侶たちは、道元禅師の著作「赴粥飯法」(ふしゆくはんぼう)に書かれている五観の偈(ごかんのげ)を唱和して食事を始める。

私たちはこの食べ物が私たちにもたらしてくれる努力を思い、それがどのように私たちに届いたのかを考える。

私たちは、私たちの徳行と修行がこの食事に値するかどうかを振り返る。

私たちはこの食べ物が過剰な貪欲から自分を解放してくれると考えている。

私たちはこの食物が私たちの生活を維持するための良い薬だと考えている。

悟りのために、私たちは今この食物をいただくのである。

※「仮訳(日本語訳)」は、英語解説文の内容を確認するために直訳をした参考資料です。



地域名	大山隠岐国立公園	解説文 番号	026-007	解説文 タイトル	蒜山の草原：蒜山での山焼きを解説
制作 会社	エクスポート・ジャパン株式会社	ライター	Jessica Kozuka	エディター	Catherine Turley
スタイル チェッカー	Anthony Celentano Susan Chikuba	内容監 修者	ケビン ショート		

委員の 選定理由

この解説は文章力が際立っている。好奇心をそそる魅力的な書き出しで始まり、その後も読み進めたいくなるような文章が続く。直訳の英語とは違い、明らかに執筆者と編集者がこの複雑な内容全体をしっかりと咀嚼し、自らの自然な言葉で説明している。各センテンスは短くて明快、専門用語やローマ字は一般観光客にとって必要最低限に抑えられている。

解説文 (1 / 2)

The Tradition of Prescribed Burning

Spring has arrived, and the slopes of the Hiruzen Highlands are burning—but there is no need to panic. These are not raging wildfires, but controlled burns that help to preserve the biodiversity of the grasslands as well as the local way of life.

A semi-natural grassland is an ecosystem where humans and nature strike a mutually beneficial balance. Human activities such as mowing and livestock pasturing prevent grassland from reverting to forest, maintaining a biosphere suitable for grassland plants and animals. Globally, the amount of semi-natural grassland is decreasing as livestock husbandry moves away from natural grazing and former pasturage is converted into arable farmland. Grasslands currently make up about 1 percent of Japan's land area—only a third of what it was in 1960. This means their preservation is particularly critical.

In Hiruzen, the local custom of controlled burns, called *yamayaki*, is maintaining semi-natural grasslands where species like the balloon flower (*Platycodon grandiflorus*) and Siebold primrose (*Primula sieboldii*)—both endangered in the wild—can still be found. These managed, low-intensity fires, which are carried out just after the spring thaw, do not raise subsurface temperatures to the degree that wildfires do. As a result, the roots and seeds of grassland plants survive, soon springing back to life in an environment cleared of light-blocking ground cover and tree saplings. The blackened ground also absorbs more sunlight, raising the soil to temperatures advantageous for germination and lengthening the growing season.

The tradition of controlled burns is deeply connected to life in Hiruzen. In the past, the grasslands served as pasture for horses and cattle, and the grasses harvested there provided thatch for roofs and much-needed fertilizer for agriculture. The grasses were also used to make *yukigakoi*, or “snow fences,” wooden slats interwoven with reeds to protect dwellings from the weight of accumulating snow. The Hiruzen grasslands were managed as a common community resource, so local people gathered each spring and worked together to maintain and preserve them. Although the practice is no longer essential to residents' survival, local volunteers still gather to carry out the burns, both to continue a treasured tradition and to help preserve a fragile and unique ecosystem. *Yamayaki* is usually performed in late March or early April, depending on the weather. Visitors are welcome to participate in this important part of Hiruzen culture.



解説文（2 / 2）

上記解説文の仮訳（日本語訳）

春がやってきた。蒜山高原の斜面が燃えている。しかし、慌てる必要はない。これは、深刻な山火事ではない。草原の生物多様性や地元の生活様式を維持するため、野焼きが行われているのだ。

半自然草地は、人と自然が相互に利益を与えながら両立する生態系である。草刈りや家畜の放牧などの人間の活動は、草原が元の森林に戻るのを防止し、草原の動植物に適した生物圏が維持される。世界的には、家畜の飼育に天然の放牧地が使われなくなり、以前の牧草地が耕作向きの農地に変容するにつれて、半自然草地の量は減少している。草原は現在、日本の陸地面積のおよそ1パーセントを構成する。これは、1960年のわずか3分の1である。草原の保全は大いに重要性を増していると言える。

蒜山では、地元の野焼きの慣習（山焼き）により、半自然草地が維持され、現在も、キキョウ（桔梗）やサクラソウ（桜草）などの種（共に野生環境において危機にひんしている）を見ることができるといえる。このような、人による管理の下、春の雪解けの直後に実施される弱い火入れでは、地表下の温度は山火事と比較して高温にならない。結果として、草原の植物の根や種子が死滅することはない。根や種子は、光を遮断する下生えの植物や若木が除去された環境で、すぐに息を吹き返す。また、黒くなった地面はより多くの日光を吸収することで、土壌の温度を発芽に有利な温度にまで上昇させ、生育期間の長期化を可能にする。

野焼きの伝統は、蒜山の生活に深く関係している。過去には、この草原は馬や牛の放牧地の役割を果たし、ここで収穫した草は、屋根ふきの材料や、待望の農業用肥料となった。草は、雪囲い（葺き草を織り合わせて作る、住居を積雪の重みから守るための木製囲い（防雪柵））を作るためにも使用された。蒜山の草原は地域社会の共有資源として管理されたので、地元の人々が毎年春に集まり、一丸となって、維持・管理を行った。この慣行はもはや、住民の生活に必須のものではなくなったが、貴重な伝統を維持すると同時に、壊れやすい、ユニークな生態系を保全すべく、現在も地元のボランティアが集まり、野焼きを行っている。山焼きは通常、天候を考慮しながら、3月下旬あるいは4月初旬に実施される。観光客は、蒜山の文化の重要な一部であるこの行事に参加したいと思えば、いつでも参加することができる。

※「仮訳（日本語訳）」は、英語解説文の内容を確認するために直訳をした参考資料です。