



YURA

Record of traveling to Yura Town This English-language text was created by the Japan Tourism Agency.

Yura Town Guide



Table of Contents

Kokokuji Temple	P02
The Main Hall of Kokokuji Temple	P06
The Fuke School of Buddhism, Shakuhachi, and Komuso	P07
The Tengu Hall of Kokokuji Temple	P08
Shirasaki Ocean Park	P10
Obiki Fishing Harbor	P12
Shirasaki Boat Cruises	P13
Fish Filleting Experience	P15
Totsui Limestone Cave	P16
Diving and Snorkeling in Yura	P17
The Birthplace of Yurawase Mikan	P19
Longtooth Grouper Hot Pot	P20
Akamoku Bowl	P22
Akamoku	P23
Wakame Sushi Experience	P24
Shirasaki Man'yo Park	P26
Yura Sea Fishing Park	P27
Kinzanji Miso	P29
Chikara Mochi	P30



Kokokuji Temple

The Fuke School of Buddhism,
Shakuhachi, and Komuso.

Shirasaki Ocean Park

The limestone formations at Shirasaki
Ocean Park are part of the karst
topography of the Shirasaki Coast.

Obiki Fishing Harbor

Sightseeing boat cruises,
fish filleting experiences,
and sushi workshops.

Shirasaki Boat Cruises

The dramatic limestone formations of
the Shirasaki Coast are especially striking
when viewed from the water.

Totsui Limestone Cave

A narrow path winds through the Totsui Limestone
Cave system, through chambers containing
stalactites and stalagmites of
various shapes and sizes.

Kinzanji Miso

Kinzanji miso is made from chopped vegetables
that are fermented with a koji mold
derived from a blend of rice, soybeans, and barley.



Kokokuji Temple played an important role in the history of Zen Buddhism in Japan and is famous as the birthplace of soy sauce and Kinzanji miso. The temple was founded in 1227 to pray for the repose of the spirit of Minamoto no Sanetomo (1192–1219), the third shogun of the Kamakura shogunate (1185–1333). Its halls contain important Buddhist statuary and other cultural assets, and its grounds are planted with cedars, maples, azaleas, and cherry trees.

Visiting the temple

The entrance to the temple complex is from the south via the Daimon gate. From there, a stone path leads to a second gate, passing through forested grounds, ponds, and a group of miniature stone pagodas and other stone monuments. The Sanmon gate is the entrance to the temple’s main sanctuary and is directly opposite the Main Hall (Hatto).

The Main Hall

The Main Hall is the spiritual heart of the Kokokuji temple complex. It is dedicated to Shakyamuni, the historical Buddha. On the ceiling, a painting of a dragon guards the hall.

The Founder’s Hall

A corridor leads from the back of the Main Hall to the Meditation Hall (Zazendo) and on to the Founder’s Hall (Kaizando). The Founder’s Hall is built over the burial site of Shinchi Kakushin (1207–1298), a celebrated Zen master who

興国寺

興国寺は日本の禅宗の歴史において重要な役割を果たし、また、醤油や金山寺味噌発祥の地としても有名です。この寺院は鎌倉幕府（1185年～1333年）の3代将軍、源実朝（1192年～1219年）の菩提を弔うために1227年に創建されました。堂内には重要な仏像や文化財が収蔵されており、境内にはスギ、カエデ、ツツジ、桜などが植えられています。

寺院の訪問

境内への入り口は南側の大門からです。そこから石畳の道が森林に覆われた敷地を通り、池や小さな石塔、その他の石碑群を通り過ぎて、二番目の門に至ります。山門は寺院本殿への入り口であり、本堂（法堂）の真向かいにあります。

本堂

本堂は興国寺の精神的な中心です。歴史ある仏陀である釈迦牟尼を祀っています。天井には本堂を守る龍の絵が描かれています。

開山者の堂

本堂の裏から瞑想ホール（禅堂）、そして開山者の堂（開山堂）へと続く回廊があります。開山者の堂は、興国寺の住職を務めた高名な禅師、心地覚心（1207年～1298年）の墓地を示しています。覚心は日本に禅宗を広める上で重要な役割を果たしました。彼の死後、後醍醐



served as head monk at Kokokuji. Kakushin played a key role in propagating Zen Buddhism in Japan. He was posthumously granted the title Hotto Enmyo Kokushi (lit. “perfectly awakened national teacher of the Dharma lamp”) by Emperor Godaigo (r. 1318–1339).

Kakushin’s legacy

Kakushin became head monk after returning to Japan following six years of training under Wumen Huikai (1183–1260) in China. Wumen wrote The Gateless Gate, a compilation of teachings that became central to Japanese Zen Buddhism. Kakushin brought back these and other teachings along with shakuhachi music scores from China. He introduced the shakuhachi bamboo flute as a means of meditation and established the cultural practices followed by komuso, or “clerics of emptiness.” Komuso were traditionally monks and mendicant monks, many of whom undertook pilgrimages wearing reed-woven headgear that covered the face and head like an upturned basket and played the shakuhachi. The unique headgear symbolized the absence of ego, and they played the shakuhachi to attain and summon others to enlightenment.

Kakushin introduced fermentation techniques from China to make Kinzanji miso. This coarsely textured miso is a fermented mixture of vegetables, rice, soybeans, and barley, eaten as a side dish or as a topping for rice. Through the

天皇（在位1318年～1339年）から法燈円明国師（完全に目覚めた法灯の国師という意味）の号を追贈されました。

覚心の遺したもの

覚心は中国の無門慧開（1183年～1260年）のもとで6年間の修行を修め、帰国後住職に就任しました。無門は日本の禅仏教の中心となる教えをまとめた「無門関」を著しました。覚心は神聖な尺八の楽譜とともに無門の教えやその他の教えを中国から持ち帰りました。彼は瞑想の手段として尺八の演奏を導入し、虚無僧つまり「虚無の聖職者」が実践する文化的習慣を確立しました。彼らは伝統的に僧侶や托鉢修道士であり、その多くがかごをひっくり返したような形の顔と頭を覆う葦で編んだ帽子をかぶって巡礼を行い尺八を吹いていました。この独特な帽子は自我の不在を象徴し、虚無僧や人々が悟りを開けるように尺八を吹きました。

覚心は中国で学んだ発酵技術を紹介して日本で金山寺味噌を製造しました。この粗めの味噌は、野菜、米、大豆、大麦を混合して発酵させたもので、副菜やご飯のトッピングとして食べられます。金山寺味噌の紹介を通じ、覚心はさらに日本の醤油の父として認められました。味噌が発酵する過程で、発酵樽の底には汁が溜まります。覚心はその芳醇な風味の液体を味わった後、その美味しさに感銘を受け抽出することを決意したと伝えられています。これにより醤油製造への道が開かれました。



Kokokuji Temple

introduction of Kinzanji miso, Kakushin is additionally credited as the father of Japanese soy sauce. Liquid accumulates in the bottom of the barrel during the fermentation process of the miso. It is said that after savoring the richly flavored liquid, Kakushin was so impressed with its taste that he decided to extract some. This paved the way for soy sauce production in Japan.

Exploring further
Visitors can view the exteriors of the Main Hall (Hatto), Meditation Hall (Zazendo), and Founder’s Hall (Kaizando) on a walk around the temple grounds. The halls are usually closed to the public, but it is possible to look inside the Main Hall through the slatted panels of the main door. The path around the grounds passes the Tengu Hall (Tengudo), which anyone may enter. As illustrated by the large mask displayed inside the hall, tengu are bird-like goblins from traditional folk tales and literature. Legend holds that an all-powerful tengu rebuilt Kokokuji in one night after a devastating fire, and that creature is worshipped at the temple.

The origins of the temple and its development
Kokokuji was founded as Saihoji Temple and initially belonged to the esoteric Shingon school of Buddhism. In 1258, when Kakushin became head monk, he changed the temple’s affiliation to the Rinzai school of Zen Buddhism and re-established it as Kokokuji. The transformation occurred during a transitional period in Japanese history, marked by the transfer of political authority from the emperor in Kyoto to a new ruling class of samurai warriors based in Kamakura. This era was also one of rapid diversification of Japanese Buddhism. Zen was relatively new to Japan and it flourished under the Kamakura shogunate. Kakushin developed Kokokuji into one of the country’s leading Zen temples and played a key role in propagating the faith nationwide. At Kokokuji’s height in the thirteenth and fourteenth centuries, it was the head of a network of 143 Zen temples, with 43 subtemples on the grounds of the main temple complex.

Kokokuji Temple



さらに探索する
境内を散策しながら本堂（法堂）、瞑想ホール（禅堂）、開山者の堂（開山堂）の外観を見学できます。これらの堂は通常非公開ですが、正面扉のすのこ越しに本堂内部を覗くことができます。境内を巡る小道の途中に天狗の堂（天狗堂）があり、誰でも入ることができます。堂内に展示された大きな天狗面からわかるように天狗は伝統的な民話や文学に登場する鳥のような鬼です。伝説によると全能の天狗が壊滅的な火災の後に興国寺を一晩で再建したため、天狗はこの寺で崇拝されています。

寺院の起源と発展
興国寺は西方寺として創建され、当初は密教真言宗に属していました。1258年覚心が住職に就任すると禅宗臨済宗に改宗し、興国寺として再興しました。京都の天皇から鎌倉を拠点とする武士という新たな支配階級への政治的権威の移譲を特徴とする日本史の過渡期にこの変革は起こりました。この時代は日本の仏教が急速に多様化した時代の一つです。禅は日本では比較的新しく、鎌倉幕府のもとで隆盛を極めました。覚心は興国寺を国内有数の禅寺として発展させ、全国に信仰を広める重要な役割を果たしました。13世紀から14世紀の最盛期には143の禅寺網の頂点であり、本堂の境内だけでも43の脇寺がありました。



The Main Hall of Kokokuji Temple



The Main Hall (Hatto) is the spiritual heart of the Kokokuji Temple complex and is dedicated to Shakyamuni, the historical Buddha. The hall is notable for its two-tiered hip-and-gable roof, decorative roof tiling, and complex wooden bracketing that supports the eaves. The current structure dates from 1797.

The hall houses numerous Buddhist statues, including the gilded principal statue of Shakyamuni. The figure is seated upon a lotus pedestal and is flanked on both sides by statues of the Four Heavenly Kings, the protectors of Buddhism. On the ceiling, a painting of a dragon guards the hall.

A corridor leads from the back of the Main Hall to the Meditation Hall (Zazendo). From there, a second corridor continues to the Founder's Hall (Kaizando). The Founder's Hall enshrines Shinchi Kakushin (1207–1298), a monk instrumental in the propagation of Zen Buddhism in Japan. He served as the head monk of Kokokuji Temple for much of the latter part of the thirteenth century. Kakushin is also referred to as Hotto Enmyo Kokushi (lit. “perfectly awakened national teacher of the Dharma lamp”), a title granted posthumously by Emperor Godaigo (r. 1318–1339). The Founder's Hall houses a wooden statue of Kakushin and is built over the Zen master's burial site. The current structure dates from 1823.

興国寺本堂

本堂（法堂）は興国寺の精神的な中心です。歴史ある仏陀である釈迦牟尼を祀っています。本堂は入母屋造りの二層屋根、装飾瓦、軒を支える複雑な木製の腕木が特徴的です。現在の建造物は1797年に建てられました。

堂内には金色の本尊釈迦牟尼像をはじめとする数多くの仏像が安置されています。この像は蓮の台座に座っていて、仏教の守護者である四天王の像が両側に並んでいます。天井には本堂を守る龍の絵が描かれています。

本堂の裏手から瞑想ホール（禅堂）へ回廊が続いています。そこから開山者の堂まで第二回廊が続きます。開山者の堂には日本における禅宗の普及に尽力した僧侶心地覚心（1207年～1298年）が祀られています。彼は13世紀後半の大部分にわたって興国寺の住職を務めました。覚心は後醍醐天皇（在位1318年～1339年）によって死後に与えられた称号である法燈円明国師（完全に目覚めた法灯の国師という意味）とも呼ばれています。開山者の堂には覚心の木造像が安置されており、禅師の墓所の上に建てられています。現在の建造物は1823年に建てられました。

瞑想ホールと開山者の堂は非公開で、本堂は寺院行事の時のみ公開されます。正面扉のすのこ越しに本堂内部を覗くことができ、境内を散策しながら3つの堂の外観を

The Meditation Hall and Founder's Hall are closed to the public, and the Main Hall is only open during temple events. Visitors can look inside the Main Hall through the slatted panels of the main door and may view the exteriors of all three halls on a walk around the temple grounds.

眺めることができます。

The Fuke School of Buddhism, Shakuhachi, and Komuso



The Fuke school of Buddhism is a derivative of Zen Buddhism that incorporates playing the shakuhachi bamboo flute as a form of meditation. Practitioners of Fuke Zen include komuso, or “clerics of emptiness.” Komuso were traditionally monks and mendicant monks, many of whom undertook pilgrimages wearing reed-woven headgear and played the shakuhachi bamboo flute.

Komuso are commonly associated with the Edo period (1603–1867) and are identifiable by their headgear like an upturned basket which covered the face and head. This practice of obscuring the identity is said to symbolize the absence of ego. As pilgrims, they were permitted to move freely across the country during an era when shogunate checkpoints restricted travel. Masterless samurai and others not connected with the Fuke school may have assumed the

普化宗と尺八と虚無僧

仏教普化宗は禅宗から派生したもので瞑想の一形態として尺八の演奏を取り入れています。普化禅の実践者には虚無僧、つまり「虚無の僧侶」がいます。虚無僧は伝統的な僧侶であり、托鉢修道士で、多くは葦で編んだ帽子をかぶって巡礼を行い、尺八を吹いていました。

虚無僧は一般的に江戸時代（1603年～1867年）によく見受けられ、かごをひっくり返したような形の顔と頭を覆う帽子によって識別できます。この身分を隠す習慣は自我の不在を象徴しているといわれています。彼らは幕府の関所によって旅行が制限されていた時代に、巡礼者として全国を自由に移動することが許可されていました。浪士や普化宗に関係のない人が旅のしやすさと衣装に

appearance of komuso to benefit from the travel advantages and anonymity the costume afforded.

The Fuke school was founded in the thirteenth century by Shinchi Kakushin (1207–1298), who would later become the head monk of Kokokuji Temple. Kakushin spent several years in China studying under Chan masters such as Wumen Huikai (1183–1260), who wrote The Gateless Gate, a compilation of teachings central to Japanese Zen Buddhism. Kakushin brought back these and other teachings along with shakuhachi scores and founded the Fuke school on his return.

The popularity of the Fuke school has waned over time, and komuso remain mostly as images of Edo-era Japan. However, the shakuhachi retains an important role in Zen rituals and meditation, and the Fuke-style of shakuhachi is continued at Myoanji Temple in Kyoto. Kokokuji Temple celebrates Kakushin through festivals and events at the temple, which include shakuhachi rituals performed by komuso.

よる匿名性の恩恵を受けるために虚無僧の衣装を身に着けていた可能性があります。

普化宗は13世紀にのちに興国寺住職となる心地覚心（1207年～1298年）によって創立されました。覚心は中国で数年間を過ごし、無門慧開（1183年～1260年）などのチャン仏教の禅師に師事しました。無門は日本の禅仏教の中心となる教えをまとめた『無門関』を著しました。覚心は尺八楽譜とともに無門の教えやその他の教えを持ち帰り、帰国後に普化宗を設立しました。

普化宗の人気は時間の経過とともに衰え、虚無僧は主に江戸時代の日本のイメージとして残っています。とはいえ、尺八は今でも禅の儀式や瞑想において重要な役割を果たしており、京都の妙安寺では普化流の尺八が受け継がれています。興国寺では虚無僧による尺八の儀式など、寺内での祭りや行事を通じて覚心を祝っています。

The Tengu Hall of Kokokuji Temple



The Tengu Hall (Tengudo) of Kokokuji Temple is dedicated to a legendary tengu that is believed to have rebuilt the temple in a single night following a catastrophic fire. Tengu are bird-like goblins described in traditional folk tales and literature. They are often depicted with avian characteristics such as wings and a beak, and some of the most powerful are portrayed carrying magical uchiwa fans made of feathers.

The large tengu mask that is displayed behind the altar is the centerpiece of the hall. It measures 2.4 meters tall and 2.7 meters wide and was carved by a pair of puppetmakers from Kyoto. It has large black pupils set in golden-colored eyes, which contrasts with its bold, red face and elongated nose. The tengu’s gaze appears to focus on worshippers as they step before the altar. A large painted wooden uchiwa positioned to the side of the altar accompanies the mask.

The reason a tengu is worshiped at the temple is because of its connection to a local legend. After a fire burned the temple complex to the ground, a wandering monk came from the nearby mountains and offered assistance, promising to rebuild the temple on the condition that the temple priests and villagers go home and remain there until dawn. On waking the next day, they discovered the temple had been rebuilt but found no trace of the monk. They concluded that this feat could only be the work of an almighty tengu, which must have disguised itself as a human.

This legend is kept alive at Kokokuji through the Tengu Hall and a tengu festival held annually in January. The festival is held on the second Monday of the month and features processions with participants dressed as tengu, dances of worship, and other rituals.



興国寺天狗堂

興国寺の天狗堂には、大火後に一晩で寺院を再建したと信じられている伝説の天狗が祀られています。天狗は、伝統的な民話や文学に登場する鳥のような鬼です。彼らは翼やくちばしなどの鳥類の特徴を持って描かれることが多く、最も強力な天狗は羽でできた魔法の団扇を持った姿で描かれます。

祭壇の後ろに飾られた大きな天狗の面が天狗堂の目玉です。高さ2.4メートル、幅2.7メートルで、京都の人形師2人が彫ったものです。金色の目にはいった大きな黒い瞳を持ち、大胆な赤い顔と細長い鼻と対照的です。天狗の視線は、祭壇の前に足を踏み入れる参拝者に焦点を当てているように見えます。お面と一緒に大きな木製の塗装された団扇が祭壇の横に置かれています。

地元の言い伝えにちなんでこの寺では天狗が祀られています。火災により寺院が全焼した後、放浪の僧侶が近くの山からやって来て援助を申し出、寺の僧侶と村人が家に帰って夜明けまでそこに留まるという条件で寺院を再建すると約束しました。翌日目覚めると、寺院は再建されていましたが僧侶の痕跡は見つかりませんでした。彼らはこの偉業は全能の天狗の仕業で、天狗が人間の姿に化けていたのだと結論づけました。

この伝説は天狗堂と毎年1月に開催される天狗祭りによって今に伝えられています。祭りは1月の第 2 月曜日に開催され、天狗に扮した参加者による行列や参拝の踊り、その他の儀式が行われます。

Shirasaki Ocean Park



The limestone formations at Shirasaki Ocean Park are part of the karst topography of the Shirasaki Coast. Karst is a type of landscape where the dissolving of the bedrock has created sinkholes, sinking streams, caves and springs. It is associated with soluble rock types.

The landscape dates back 250 million years to the Permian Period and contain fossils of ancient marine organisms. At Shirasaki Ocean Park, visitors can view the formations up close, try and identify fossils, and take in the coastline from an observatory. Within the park, there are dive sites, a campground, and a visitor center with a restaurant serving regional fare.

The park's geological history

The limestone formations are masses of calcium carbonate formed through the accumulation of biological matter, such as shells and coral. They contain fossils of ancient and extinct marine organisms, including crinoids (also known as sea lilies or feather stars) and fusulinids, extinct single-celled organisms with shells. The presence of fusulinids indicates that the karst topography of the park and surrounding coastline is at least 250 million years old, as this is when they are considered to have become extinct. Fusulinida fossils range from several millimeters to 1 centimeter and resemble grains of rice. In horizontal cross-sectional views, they have a spiral form.

白崎海洋公園

白崎海洋公園の石灰岩形成は白崎海岸のカルスト地形の一部分です。カルストは岩盤の溶解によって陥没穴、沈降流、洞窟、泉が形成された地形の一種であり、可溶性岩石の種類によるものです。

この風景は2億5000万年も前になるペルム紀のもので、古代海洋生物の化石が含有されています。白崎海洋公園を訪れた人は、その形成を間近で見て、化石を探し出し、展望台から海岸線を眺めることができます。公園内には、ダイビングサイト、キャンプ場、地元料理を提供するレストランが併設された案内所があります。

白崎海洋公園の地質学的歴史

石灰岩形成とは、貝殻やサンゴなどの生物物質が集まってできた炭酸カルシウムのかたまりです。クリノイド（別名：ウミユリまたはウミシダ）やフズリナ（殻を持つ絶滅単細胞生物）など、古代の絶滅海洋生物の化石が含有されています。フズリナが含有されていることから、公園のカルスト地形と周りの海岸線は、これが絶滅したとされている2億5000万年以上前から存在していたことが分かります。フズリナの化石の大きさは、数ミリから1cmほどで、米粒のように見えます。その水平断面は、らせん形になっています。

Limestone excavation

Signs of Shirasaki Ocean Park's past are visible in the appearance and form of the limestone outcrops and in several disused caves that remain. The park was a site for limestone excavation between 1897 and 1972. The limestone excavated there was used in construction and as a raw material in the manufacture of fertilizer and cement. For a brief period during World War II, the excavated caves were used as a secret military base for the storage and launch of crewed torpedoes.

Activities and experiences

The lookout built atop the limestone formations on the western perimeter of the park offers a close-up view of a karst environment. The rock has been eroded by the rain, and calcium-tolerant vegetation grows in clusters between jagged ridges. On a clear day, Awaji Island and the eastern coast of Shikoku are sometimes visible across the Kii Strait. Walking the perimeter of the park, with a stop at the lookout, takes about 30 to 60 minutes. The park is a popular destination for camping and diving. At the campground, there are both tent sites and cabins with kitchens and basic appliances. Staying overnight offers stargazing opportunities, as the remote location and the surrounding limestone formations block light pollution. The park and its surroundings also have some dive sites, including a beginner-friendly beach-entry point and a boat-entry underwater sea cave exclusively for advanced divers. Dives can be arranged through local diving schools.

石灰岩の採石

白崎海洋公園は1897年から1972年まで石灰岩の採石が行われていました。ここで採石された石灰岩は建築の際に、また肥料生産の原材料として使用され、セメントの原材料として使用されるようになりました。第2次世界大戦中の短い期間、洞窟を掘り、軍事基地として有人魚雷の保管・打ち上げのために使用していました。

アクティビティ・体験

白崎海洋公園の西側外周部にある石灰岩形成の上に設置された展望台から、カルスト環境を間近に見ることができます。岩は雨によって浸食され、耐カルシウム性植物がギザギザになった隆起の間から伸びています。晴れた日には、紀伊水道の向こうに淡路島や四国の東側沿岸が見えることもあります。展望台に立ち寄り、公園の外周部を散策するコースは、30～60分の行程です。

白崎海洋公園は、キャンプやダイビングの場所として人気があります。キャンプ場には、テントサイトと、キッチンや基本的電気製品が完備されたキャビンがあります。離れた場所であることと周辺の石灰石形成により光害が遮断されるために、ここで夜を過ごせば、星を眺めることができます。公園とその周辺には、初心者用のビーチエントリーポイントや、上級ダイバー専用のポートエントリー水中洞窟など、いくつかのダイビングサイトもあります。現地のダイビングスクールを通じてダイビングを手配することも可能となっています。



Obiki Fishing Harbor



Sightseeing boat cruises, fish filleting experiences, and sushi workshops are part of a community-led program of activities offered at Obiki Fishing Harbor, a working harbor on the Shirasaki Coast. Activities are available by reservation to introduce visitors to the lives and traditions of local fishermen and the karst topography for which the coastline is famous. On cruises around the coastline, passengers ride in a small fishing boat piloted by an experienced captain to tour coastal limestone formations that date back 250 million years. Tours last either 30 or 60 minutes and visit sea arches, nesting sites for colonies of black-tailed gulls, and former limestone mining sites. With prior notice, the captain can prepare chum for passengers to feed to the gulls during longer cruises. In workshops at the harbor, members of the fishing community show visitors how to descale and fillet locally caught fish such as mackerel and horse mackerel. They demonstrate fish filleting, explaining the basics of fish anatomy and knife techniques while sharing anecdotes and episodes from their lives. Sushi workshops offer instruction on how to make the local-style sushi roll that is covered with dried wakame instead of dried laver (nori). Participants learn about the origins of wakame sushi, the intricacies of processing wakame, and the types of seaweed harvested locally. Obiki Fishing Harbor is next to Obiki Beach, a good location

大引漁港

観光船クルーズ、魚さばき体験、寿司教室は白崎海岸の現役港である大引漁港で提供される地域主導の活動プログラムの一部です。地元の漁師の生活や伝統、海岸線が有名なカルスト地形を訪問客に紹介するアクティビティは予約制で利用可能です。海岸線を巡るクルーズでは乗客は経験豊富な船長が操縦する小型漁船に乗り、2億5,000万年前に遡る海岸の石灰岩の地層を巡ります。ツアーの所要時間は30分または60分で、海のアーチ、ウミネコのコロニーの営巣地、かつての石灰岩の採掘場などを訪れます。事前に連絡すれば、60分のクルーズ中に乗客がウミネコに餌付けできるよう餌の魚を用意してもらえます。

港の教室では漁業関係者が訪問客に地元で獲れたサバやアジなどの魚のウロコ取りやさばき方を教えています。彼らは日々の逸話やエピソードを話しながら、魚の体のつくりや包丁の使い方の基本を説明しながら魚のさばき方を実演します。寿司教室では海苔の代わりに乾燥ワカメで巻いた地元の巻き寿司の作り方を教えます。参加者はわかめ寿司の起源、わかめの加工の複雑さ、地元で採れる海藻の種類について学びます。

大引漁港は水泳やシュノーケリングに適した大引海水

for swimming and snorkeling. Diving schools in the area offer snorkel rentals for use at the beach, as well as diving packages that include dive sites around the coastal limestone formations. Shirasaki Ocean Park is a 15-minute drive from the harbor, and the observatory there affords views of the coastline from a limestone outcrop.

浴場の隣にあります。この地域のダイビングスクールではビーチで使用するシュノーケルのレンタルや海岸の石灰岩層周辺の見どころなどを訪れるダイビングツアーを提供しています。白崎海洋公園は港から車で15分で、展望台では石灰岩の露頭から海岸線を眺めることができます。

Shirasaki Boat Cruises



The dramatic limestone formations of the Shirasaki Coast are especially striking when viewed from the water. Sightseeing boat cruises afford panoramas of the rocky coastline and close-up views of individual formations from different angles.

Cruises are operated by the Obiki fishing community as part of a program of activities and workshops that introduce visitors to the lives and traditions of local fishermen and their families. Participants ride in a small fishing boat operated by an experienced captain. Audio guidance in Japanese introduces the wildlife and vegetation of the Shirasaki Coast, which includes black-tailed gulls, hardy black pines, and native species of lily that thrive in rocky coastal habitats.

白崎クルーズ

白崎海岸のドラマチックな石灰岩の層は海から見ると特に魅力的です。観光ボートでのクルーズではこの岩の多い海岸線のパノラマや個々の地層の近景をさまざまな角度から眺めることができます。

クルーズは訪問者に地元の漁師とその家族の生活と伝統を紹介する活動や教室のプログラムの一部として大引漁協によって運営されています。参加者は経験豊富な船長が操縦する小さな漁船に乗り、質問に答えてもらったり石灰岩の層や地元地域に関する話を聞かせてもらったりできます。日本語の音声ガイドンスで、ウミネコ、丈夫なクロマツ、在来種のユリなど、海岸の岩場に生息する白崎海岸の野生生物や植物を紹介しています。

Tours depart from Obiki Fishing Harbor and cruise north along the coast to Shirasaki Ocean Park. They stop at notable points along the way, including a limestone sea arch and islets that are breeding grounds for colonies of gulls. The opening of the sea arch is too narrow to pass through by boat, but when the sea is calm, the captain can position the stern partway into the opening so that passengers can look up at the ceiling for a close-up view of the effects of erosion.

The limestone formations are masses of calcium carbonate formed through the accumulation of biological matter, such as shells and coral. They date back 250 million years to the Permian Period and contain fossils of ancient marine organisms. At Shirasaki Ocean Park, the boat skirts the limestone formations of the headland, getting close enough at points for clear views of the rock faces.

Short tours last 30 minutes and end by turning away from the headland for a final panorama of the formations on the return to harbor. One-hour tours continue to the south and include a visit to Yura Bay for more views of the coastline. With prior notice, the captain can prepare chum for passengers to feed to the gulls during longer cruises. Cruises can be combined with fish filleting and other experiences offered at the fishing harbor. Reservations are required for all activities, including boat cruises.



ツアーは大引漁港から出航し白崎海洋公園まで海岸に沿って北上します。途中、石灰岩の海のアーチやカモメのコロニーの繁殖地である小島など注目すべきポイントに立ち寄ります。海のアーチの開口部はボートで通過するには狭すぎますが、海が穏やかなときは、船長が船尾を開口部に少し入れて乗客が天井を見上げて浸食作用を間近に見ることができるようにすることもあります。

石灰岩層は貝殻やサンゴなどの生物物質の蓄積によって形成された炭酸カルシウムの塊です。これらは2億5,000万年前のペルム紀に遡り、古代の海洋生物の化石が含まれています。白崎海洋公園ではボートは岬の石灰岩の層を巡り、岩肌がはっきりと見えるポイントに十分近づきます。

短いツアーは30分間で港に帰る途中に岬から離れて最後に地層のパノラマを眺めて終了します。1時間のツアーではさらに南に進み、由良湾を訪れて海岸線の景色をさらに楽しめます。事前に連絡すれば、60分のクルーズ中に乗客がウミネコに餌付けできるよう餌の魚を用意してもらえます。クルーズには漁港で提供される魚さばき体験やその他の体験と組み合わせることができます。ボートクルーズを含むすべてのアクティビティには予約が必要です。

Fish Filleting Experience



Members of the fishing community at Obiki Fishing Harbor offer workshops introducing visitors to the daily lives and traditions of the local fishing community. In one of these, visitors can learn how to descale and fillet a small fish such as a mackerel or horse mackerel caught locally.

The workshop leaders have all been brought up in a fishing family or are directly engaged in the industry. They demonstrate fish filleting, explaining the basics of fish anatomy and knife techniques, as well as sharing anecdotes and episodes from their lives. Participants each fillet a fish while receiving guidance and feedback. Questions are welcome throughout the workshop on anything from the fishing industry in Yura to the best fish dishes and serving methods.

The workshop is held outdoors at Obiki Fishing Harbor against the backdrop of the bay. Reservations are required. Other workshops and experiences include making wakame- wrapped sushi rolls and fisherman-led sightseeing excursions.

魚さばき体験

大引漁港の漁業関係者は訪問客に地元の漁業コミュニティの日常生活や伝統を紹介する教室を開催しています。そのうちの1つでは、訪問客は地元で獲れたサバやアジなどの小魚のウロコ取りやさばき方を学ぶことができます。

教室の講師は全員、漁師の家庭で育ったか漁業に直接従事しています。彼らは日々の逸話やエピソードを話し、魚の体のつくりや包丁の使い方の基本を説明しながら魚のさばき方を実演します。参加者はそれぞれ指導やフィードバックを受けながら、魚をさばいていきます。由良の漁業から最高の魚料理、盛り付けまで、参加中にどんな質問にも快く答えてもらえます。

教室は大引漁港で湾を背景に屋外で行われます。予約が必要です。その他、ワカメで巻いた巻き寿司づくりや漁師案内の観光ツアーなどの教室や体験もあります。

Totsui Limestone Cave



A narrow path winds through the Totsui Limestone Cave system, through chambers containing stalactites and stalagmites of various shapes and sizes. The cave was formed more than 250 million years ago, and the calcite formations growing on the ceiling, floor, and walls are the result of ongoing erosion and accumulating mineral deposits.

The cave entrance is in a mine shaft that was dug into the hillside during limestone mining operations in the early twentieth century. At the time, limestone was mined for use in construction and to manufacture fertilizer. However, mining at the Totsui site ceased when the cave and its formations were discovered.

The 100-meter path through the length of the cave passes through spaces tight enough to require ducking and stooping. The main chambers and noteworthy features are named to reflect the images they conjure: in the Crab Tunnel visitors must squat and inch sideways to enter the Needle Ceiling Chamber beyond, and Bee's Nest Rock is a section of wall with hexagonal dimple patterning.

The calcite formations are whiteish with a hint of color,

戸津井鍾乳洞

狭い道を通して戸津井鍾乳洞に入っていくと、さまざまな形、大きさの鍾乳石や石筍のある部屋につながっています。この鍾乳洞は2億5000万年以上前にできたもので、天井、地面、壁面から伸びているカルサイト（方解石）形成は、進行中の浸食、集積した鉱床の結果できたものといえます。

20世紀始めにおける石灰岩の採石のときに丘の中腹に掘り下げた坑道が鍾乳洞の入り口になっています。その当時、採石した石灰岩は、建築や肥料生産に使用されていました。しかし、戸津井での採石は、戸津井鍾乳洞とその形成が発見されると終わりを告げました。

洞窟の全長にわたる100メートルの道では頭をかがめ前かがみにならないければ通れないほどの狭い空間を通り抜けます。メインとなる室や注目すべき特徴の名称は、想起されるイメージを反映したものとなっています。「カニのトンネル（the Crab Tunnel）」では、来訪者はしゃがみ、「つり天井室（the Needle Ceiling Chamber）」に向かい横向きに徐々に進まなければなりません。また、六方ディンプルパターンを持つ壁面の部分、「ハチの巣岩（Bee's Nest Rock）」もあります。

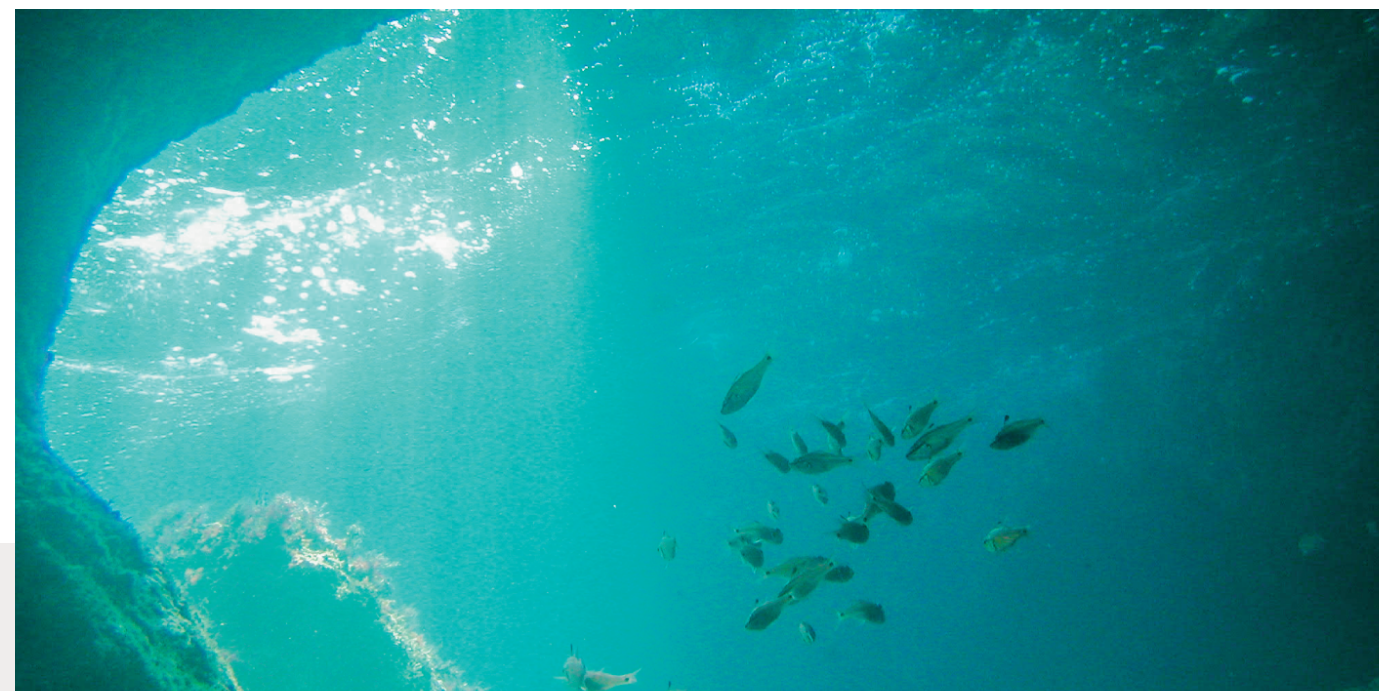
typically orange, red, or black. Lights illuminate the formations, accentuating their details and coloration. Geologists believe the coloration is determined by minerals, and possibly acids, in the surface vegetation and soil.

The cave is usually open from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. on weekends, national holidays, during peak periods in summer, and at other times of the year. There is no public transportation to the site, and the access road is very narrow.

カルサイト（方解石）形成はほぼ白色でわずかに色づいています。通常はオレンジ色、赤色、黒色をしています。明かりがカルサイト（方解石）形成を照らし出し、その細部や彩色を強調しています。地質学者らは地表植生や土壌のミネラルや時には酸により色が決まると考えています。

戸津井鍾乳洞は、基本的に、週末、祝祭日、夏季のピーク時その他の午前9時から午後5時まで開放されています。現地までの公共交通機関はなく、アクセス道は非常に狭くなっています。

Diving and Snorkeling in Yura



The Shirasaki Coast has diverse dive sites, including one in a sea cave where light filters into the inner chamber. There are both beach and boat entry sites, with some suitable for snorkeling as well as diving. Local operators offer dive packages, training, and snorkel excursions and can customize experiences for all levels, from complete beginners to veteran divers.

Shirasaki Sea Cave has an inner chamber with an air dome where divers can surface and an opening in the roof

由良町でのダイビング・シュノーケリング

白崎海岸には、光が漏れる内室を持つ水中洞窟など、さまざまなダイビングサイトがあります。ビーチエントリーサイトとボートエントリーサイトがあり、いくつかのサイトはシュノーケリングやダイビングに適しています。現地係員により、ダイビングパッケージ、トレーニング、シュノーケルエクスカージョンが提供され、全くの初心者からベテランダイバーまで全レベルのダイバーたちの体験をカスタマイズすることが可能となっています。

of the cave that lets in shafts of light. Depending on the conditions and time of day, the light may appear as a single column or a fine curtain. Entrance to the cave is via a narrow opening, partway along a 23-meter drop-off. Divers must enter the underwater tunnel one by one and navigate the narrow space for approximately 10 meters before reaching the inner chamber. Enough light filters into the cave to see without a dive light, but one may be useful for spotting moray eels, spiny lobsters, and other sea life hiding in the shadows. Shirasaki Sea Cave is a boat-entry site for advanced divers who have completed more than 50 dives.

Other dive sites include Habugata (boat entry) and Shakushi no Hama (beach entry), both of which have a maximum depth of around 10 meters, making them suitable for all experience levels. Habugata has colonies of anemones that provide cover for damselfish, clownfish, and tiny marine life such as clear cleaner shrimp, brilliantly patterned nudibranchs, and harlequin ghost pipefish. At Shakushi no Hama, divers can explore the underwater environment of the eastern periphery of Shirasaki Ocean Park and its limestone formations. Highlights include reminders of limestone mining operations and abundant sea life, from neon damselfish and brightly colored wrasse to yellownose prawn- goby and jawfish.



白崎水中洞窟には、浮上することができるエアードームのある内室や、光の列を中に通す開口部がその屋根にあります。天候や時間帯によって、光が一筋の光や上質なカーテンのように見えることがあります。ドロップオフの下は23メートルまであり、その途中にある洞窟の入り口は狭くなっています。ダイバーが1人ずつ海中トンネルに入り、狭いスペースを10メートルほど進んでいくと、ようやく内室にたどり着きます。洞窟内に十分な光が漏れているので、ダイビングライトなしでも視界が確保されますが、陰に隠れているウツボ、伊勢海老、その他の海洋生物を見つけるにはダイビングライトが役に立ちます。白崎水中洞窟は、50回以上のダイビング経験のある上級ダイバー専用のボートエントリーサイトとなっています。

ハブガタ（ボートエントリー）やシャクシの浜（ビーチエントリー）などのダイビングサイトもあります。両サイトとも、一番深い場所で水深10メートルほどとなり、全レベルのダイバーたちに適したダイビングサイトとなっています。「ハブガタ」には、スズメダイやクマノミ、それにクリアクーナーシュリンプ、鮮やかな模様をしたウミウシ、ニシキフウライウオなどの小さな海洋生物を覆い隠すイソギンチャクの群れがあります。「シャクシの浜」では、ダイバーは白崎海洋公園の東側外周部とその石灰岩形成の水中環境を探索することができます。石灰岩採石の遺物、ソラスズメダイやカラフルなベラからネジリンボウやアゴアマダイまで多種の海洋生物など、さまざまな見どころがあります。

The Birthplace of Yurawase Mikan



Citrus groves cover whole hillsides in the town of Yura, Wakayama Prefecture. Many are for the cultivation of Yurawase mikan, a locally propagated variety of Satsuma orange (Citrus unshiu). Yurawase (Citrus unshiu Yurawase) ripen early and are harvested from late September, while the skin is still partially green. This is several weeks or months ahead of other, more typical mikan varieties. Yurawase have a soft, thin skin and bold, orange flesh divided into juicy segments by an ultrathin membrane. They have a well-balanced flavor profile that results from a high sugar content and equal levels of acidity.

The Yurawase mikan was first identified in 1985 by a local farmer who noticed that the fruit on a branch of one of his trees was coloring ahead of the rest. Tests and investigation over the course of a decade revealed the anomaly to be a new variety of mikan created by bud mutation. The parent cultivar was a Miyagawawase (Citrus unshiu Miyagawawase), one of the most common early ripening mikan varieties in Japan. The mutation had manifested in a single Miyagawawase tree from 270 that the farmer had planted decades earlier in 1960.

Today, Yurawase are grown across Japan, including

ゆら早生みかんの産地
和歌山県由良町の丘の中腹一面、柑橘畑が広がっています。その多くは温州みかん（学名：Citrus unshiu）または「みかん」を地元で繁殖させた種である、ゆら早生を栽培しています。
ゆら早生（学名：Citrus unshiu Yurawase）は早熟で、皮の一部がまだ緑色をしている9月下旬から通常収穫されます。これは他の代表的な「みかん」の品種よりも数週間から数か月早くなっています。ゆら早生の皮は柔らかく、薄く、非常に薄い膜で分けられた果肉はみずみずしい。ゆら早生は、糖度が高く、同程度の酸味も備わって味のバランスが良いみかんです。

1985年に、地元の農家が自分のみかんの木のうちの1本の枝についた果実が他のものより早く色づいていることに気付いたことが、ゆら早生みかんのはじまりでした。それから10年にわたる分析・調査を経て、その異常が枝変わり（芽条突然変異）の結果出現した、みかんの新しい品種であると明らかになりました。その親品種は、日本で最も一般的な早熟みかん品種の1つである、宮川早生（学名：Citrus unshiu Miyagawawase）でした。数十年も前の1960年に植えた270本の宮川早生の木のうちの1本だけに突然変異が出現したのです。

throughout Wakayama Prefecture, but their roots remain firmly in the town of Yura. There is a monument to the discovery in the Miogawa district in the north of the town, where the mutation was first identified. Many of the citrus farmers in Yura grow Yurawase as well as other mikan varieties and other citrus fruits such as yellow konatsu oranges and grapefruit-sized hassaku oranges. Much of the harvest is sold outside of Wakayama Prefecture, but some fruit is sold locally or used in juices, jams, dressings, and other regional products.

今では、ゆら早生は和歌山県内全域に限らず日本中で栽培されていますが、その起源は由良町です。最初に突然変異が認められた由良町北部の三尾川地区にその発見が刻まれた記念碑があります。由良町の柑橘農家の多くはゆら早生だけでなく、黄色い「小夏」、グレープフルーツの大きさのある「八朔」など他のみかん品種も栽培しています。収穫されたものはほとんど和歌山県外に販売されますが、一部は地元で販売されたり、ジュース、ジャム、ドレッシング、その他の地域商品に使用されています。

Longtooth Grouper Hot Pot



The white, slightly translucent flesh of the longtooth grouper is cooked at the table alongside vegetables and other ingredients in a hot pot dish known locally as kue nabe. The dish is associated with the waters off Wakayama Prefecture, which provide a habitat for the longtooth grouper (kue). Restaurants and accommodations in the town of Yura offer kue nabe using wild-caught grouper, considered a delicacy for its texture, flavor, and rarity.

The flesh of the kue has a distinctive yet mild flavor and a firm texture. It is lean and moist and separates into large

クエ鍋
クエの白くてやや半透明な身は地元では「クエ鍋」として知られる鍋料理で野菜や他の具材と一緒に食卓で調理されます。この料理はクエの生息地である和歌山県沿岸で提供されています。由良町の飲食店や宿泊施設では食感や風味、希少性から珍味とされる天然のクエを使ったクエ鍋を提供しています。

クエの身は独特でありながらマイルドな風味と歯ごたえがあります。脂が少なくしっとりとして身が大きいです。クエ鍋は昆布だしで野菜とクエの身を調理し、つけダレ

flakes. In kue nabe, the vegetables and grouper are cooked in kombu broth and served with a dipping sauce. The sauce is typically a blend of soy sauce and ponzu, a citrus-based condiment. It is customary to add a little momiji oroshi (grated daikon and chili) and some finely chopped scallion to the sauce before dipping the cooked ingredients. Appetizers and small side dishes are also served with kue hot pot meals and often feature the skin and innards of the fish parboiled, deep fried as tempura, or simmered with butter, soy sauce, and other ingredients.

Longtooth grouper can live to around 40 years of age and exceed 1 meter in length, with some of the largest weighing 50 kilograms. Its rarity is partly a result of its growth rate, which is slower than other more prevalent and commonly eaten fish species such as amberjack. Whereas it takes around 5 years for amberjack to reach full maturity at around 80 centimeters (8–10 kg), it takes 20 years for longtooth grouper to become fully grown at around 100 centimeters (15–30 kg). Demand for kue outweighs supply, and the fish commands a premium at auction. Many of the largest longtooth grouper are sold to fine-dining establishments in the major cities outside of Wakayama.

Kue nabe and other multi-course meals of longtooth grouper, which include kue sashimi, are offered at select restaurants and accommodations in Yura. All longtooth grouper cuisine requires an advance reservation.

でいただきます。たれは通常、醤油とポン酢（柑橘系の調味料）を調合したものです。調理した食材を浸す前に少量のもみじおろし（大根おろしと唐辛子のすりおろし）と細かく刻んだネギをたれに加えるのが通例です。前菜や小さなおかずもクエ鍋料理と一緒に提供され、魚の皮と内臓を湯引きしたり、天ぷらとして揚げたり、バター、醤油、その他の材料で煮込んだりしてあります。

クエは40年ほど生きることがあり、体長は1メートルを超え最大のものでは体重が50キロにも達します。クエが希少であることの一つはカンパチなどのより普及している一般的に食べられている他の魚種よりも成長速度が遅いことが挙げられます。カンパチは体長80センチ（8～10キロ）程度で成魚になるまで5年程度かかるのに対しクエは体長100センチ（15～30キロ）程度で成魚になるまで20年かかります。クエの需要は供給を上回り、せりでは高値で取引されます。最大級のクエの多くは和歌山県外の主要都市の料亭などに販売されています。

由良町の一部の飲食店や宿泊施設では、クエ鍋やクエ刺しなどクエの会席料理を提供しています。全てのクエ料理には事前予約が必要です。



Akamoku Bowl



Edible seaweed is seasoned and served with raw egg and other ingredients in akamoku-don, a regional rice bowl dish popular in the town of Yura. The name comes from its main ingredient, a brown seaweed known as akamoku (*Sargassum horneri*), which is prized for its high nutritional value compared with other varieties of seaweed. In particular, it has higher concentrations of fucoidan, a polysaccharide purported to have health benefits ranging from fighting cancer to beautifying the skin.

Akamoku-don is served at accommodations and restaurants around Yura, including the restaurant in the visitor center of Shirasaki Ocean Park. Each venue has its own version of the dish, but the key ingredients are always rice and locally harvested akamoku. Some variations include toppings such as whitebait, perilla leaf, pickled plum, and avocado. In others, the toppings all possess a viscous texture (like the seaweed itself), such as grated yam, fermented beans, and okra.

アカモク井

由良町でポピュラーな地元井ぶり料理である「アカモク井」には、醤油で味付けされた食用の海藻の上に卵やその他具材がのせられています。料理名の由来は、その主な具材である、「アカモク(学名:Sargassum horneri)」として知られる褐藻類で、この種は、他の海藻と比べて栄養価が優れていることで高く評価されています。特に、がん闘病中の利用から美肌作用に至るまで健康効果があると言われる多糖類である、フコイダンが高濃度に含有されています。

「アカモク井」は、白崎海洋公園の案内所に併設されたレストランなど、由良町近辺の宿泊施設やレストランで提供されています。それぞれ独自の「アカモク井」を提供していますが、主な具材はご飯と地元で収穫された「アカモク」となっています。中には、シラス、大葉、梅干し、アボカドなどのトッピングがのっているものもあります。その他、(アカモクに似た)粘り気のある食感を持つ、とろろ、納豆、またはオクラがのっているものもあります。

Akamoku



Akamoku (*Sargassum horneri*) is a type of edible seaweed with a reputation as a superfood. It grows in bays around the town of Yura, where fishing communities harvest and process it for use in regional cuisine such as akamoku-don rice bowls. Dishes using the seaweed are available at restaurants and accommodations around Yura, and akamoku is sold in frozen packages for use in home cooking.

This reddish-brown variety of seaweed, known scientifically as *Sargassum horneri*, has a high nutritional value compared with other varieties of seaweed, such as wakame and mozuku. It has particularly high concentrations of fucoidan, polyphenols, and minerals such as magnesium and calcium. Fucoidan is a polysaccharide found in certain types of seaweed, and research shows it to have anti-cancer, anti-tumor, anti-viral, anti-ageing, and anti-inflammatory properties. Polyphenols are naturally occurring compounds with antioxidant properties.

Akamoku grows in the shallow waters of bays around the town of Yura, such as Ena Bay, to the north of town. It typically grows in dense colonies at depths of around 5 meters. In some cases, fronds can reach 8 meters in length, spreading outwards in clusters just under the water's surface. In spring, fishermen harvest akamoku from boats, either gathering the seaweed using long rods or diving into the water

アカモク

アカモク(*Sargassum horneri*)はスーパーフードとして知られる食用海藻の一種です。由良町周辺の湾に生育しており、漁業コミュニティがアカモク井などの郷土料理に使用するために収穫・加工しています。由良周辺の飲食店や宿泊施設ではアカモクを使った料理が食べられるほか、家庭料理用としてアカモクも冷凍パックで販売されています。

学名*Sargassum horneri*として知られるこの赤茶色の海藻は、ワカメやモズクなどの他の種類の海藻と比べて栄養価が高いです。特にフコイダン、ポリフェノール、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルが高濃度で含まれています。フコイダンは特定の種類の海藻に含まれる多糖類で、抗がん、抗腫瘍、抗ウイルス、抗老化、抗炎症作用があることが研究で示されています。ポリフェノールは抗酸化作用のある天然の有機化合物です。

アカモクは町の北側にある衣奈湾など由良町周辺の湾の浅瀬に生育しています。通常、深さ約5メートルに密集して成長します。場合によっては葉状体の長さが8メートルに達することもあり、群生して水面直下で外側に広がります。春に漁師が漁船から長い棒を使ったり水に潜って手を使ってアカモクを採取します。

アカモクは一般的に生食せず、洗ってから茹でます。煮る

to gather it by hand.

Akamoku is generally not eaten raw and is boiled after being washed. During the boiling process, the fronds turn from reddish-brown to green and take on a viscous texture caused by the release of fucoidan. The last step is to chop or mince the fronds to enhance the signature texture. Prepared akamoku can be enjoyed in several ways. The simplest way is to eat it with some vinegar or soy sauce, but it can also be added to salads, soups, and noodle dishes. In akamoku-don, it is served on top of rice with an accompaniment of other toppings such as raw egg, whitebait, perilla leaf, and sometimes avocado.

過程で葉状体は赤褐色から緑色に変わり、フコイダンの放出により粘り気のある食感になります。最後の工程では特徴的な食感を高めるために葉をみじん切りにします。調理されたアカモクはさまざまな方法で楽しめます。酢や醤油をつけて食べるのが最もシンプルですがサラダやスープ、麺などにも使えます。アカモク丼では、ご飯の上に他のトッピング（多くの場合、生卵、しらす、大葉、場合によってはアボカドなど）を添えて提供されます。

Wakame Sushi Experience



Members of the fishing community at Obiki Fishing Harbor offer workshops introducing visitors to the daily lives and traditions of local fishermen and their families. In one of these, visitors can learn how to make sushi rolls using dried sheets of wakame seaweed, a regional variation of a nationwide dish that typically uses nori (dried laver).

In Yura, wakame is usually harvested in winter, and much of it is dried or preserved in salt for use throughout the year. The wakame for sushi is processed using techniques perfected over generations to

わかめ寿司体験

大引漁港の漁業関係者は訪問客に地元の漁師とその家族の日々の生活や伝統を紹介する教室を開催しています。そのうちの1つでは、訪問客は通常海苔を使用する全国的な寿司の地元版である乾燥ワカメを使った巻き寿司の作り方を学ぶことができます。

由良では通常冬にワカメを収穫し、その大部分を一年中利用できるよう乾燥させたり塩漬けにしてしてきました。寿司用ワカメは地元で自生せずかつては調達が困難

offer an alternative to laver, a seaweed that does not grow locally and was once difficult and costly to source.

Participants in sushi roll workshops learn about the dish and the local wakame industry. Workshops begin with an explanation of the traditional process of making dried sheets of wakame, which is highly seasonal and labor intensive. The work is only possible for a short time in February, when the weather is optimal for drying and the young fronds of wakame are tender.

After a demonstration, participants make their own sushi rolls, selecting fillings from a selection of prepared ingredients. These typically include strips of cooked egg, shiitake mushrooms, and vegetables such as cucumbers and carrots. With guidance provided on everything from the rolling technique to the optimal ratio of rice and fillings, participants can soon learn the art of making sushi rolls. Too few fillings and the roll may not be satisfying enough, but too many and the wakame sheet is likely to tear, and the roll may fall apart.

At the end of the session, everyone sits down together to try their creations and talk over tea as the workshop leader shares anecdotes and insights about the history and culture of Yura and the fishing community of Obiki. Workshops are held outdoors at Obiki Fishing Harbor, with the bay in the backdrop. Reservations are required. Other workshops and activities available at the harbor include fisherman-led sightseeing cruises and fish filleting experiences.

で高価だった海苔の代替品として何世代にもわたって培われた技術を活用して加工されています。

巻き寿司教室の参加者は巻き寿司や地元のワカメ産業について学びます。教室はワカメの乾燥シートを作る伝統的な工程の説明から始まります。この工程は期間限定で手がかかる作業です。この作業は乾燥に最適な気候とワカメの若葉が柔らかい2月の短い期間にのみ可能です。

実演の後、参加者は用意された食材の中から具材を選んで自分で巻き寿司を作ります。食材には通常、短冊状の卵焼き、椎茸、キュウリ、ニンジンなどの野菜が含まれます。巻き方のコツからご飯と具材の最適な比率まで指導を受けられるので参加者はすぐに巻き寿司の作り方を習得できます。具材が少なすぎると巻き物としての満足感が得られず、多すぎるとわかめシートが破れて崩れやすくなります。

体験の終わりには教室の講師が由良の歴史や文化、大引の漁業協会についての逸話や洞察を共有しながら全員が一緒に座り、自分の寿司を食べたりお茶を飲みながら話したりします。この体験は大引漁港で湾を背景に屋外で行われます。予約が必要です。港では漁師主導の観光クルーズや魚さばき体験などの教室やアクティビティも利用できます。



Shirasaki Man'yo Park



The limestone formations of the Shirasaki Coast are celebrated in verse at Shirasaki Man'yo Park. The outcrops have inspired poets since at least the eighth century and are mentioned in the Man'yoshu, the oldest extant collection of Japanese poetry.

Two stone monuments in the park are inscribed with waka poems. They face the waters of the Kii Strait and the limestone outcrops that jut out of the sea and along the headland. The monument nearest the parking lot has a bronze plaque with a poem composed in 701. The waka is an ode to the beauty of the limestone landscape and reflects the unknown poet's yearning to witness the breathtaking coastal scene once more. It is one of 13 composed during a visit by Emperor Monmu (r. 697–707) to Kiinokuni (present-day Wakayama Prefecture). The emperor would have traveled with a large entourage, and the words of the poem make it clear that the party passed the limestone headland by boat.

The other monument bears a verse by contemporary poet Okano Hirohiko (b. 1924). It describes a peaceful scene of the limestone formations bathed in the first rays of dawn. Waka is a classical Japanese poem with a 5-7-5-7-7 meter. The style is described in the preface to a tenth-century anthology as having “the human heart as its seed and myriads of words as its leaves.” The Man'yoshu contains approximately 4,500 waka poems in 20 volumes. Many of the poems describe sentiments evoked by the natural world, the changing seasons, and life events such as love and loss.

白崎万葉公園

白崎海岸の石灰岩形成は、白崎万葉公園内に刻まれた歌の中で称賛されています。少なくとも8世紀以降、石灰岩露頭は歌人たちに閃きを与えており、現存する日本最古の歌集である「万葉集」の中で言及されています。

白崎万葉公園内の2つの石碑には「和歌」が刻まれています。これらの石碑は、紀伊水道や岬に沿って海から突き出た石灰岩の方を向いています。駐車場から一番近い石碑には、701年に詠まれた和歌が刻まれた青銅製の飾り板が設置されています。その「和歌」は、石灰岩の美しい風景を読んだ歌であり、息をのむほど美しい海岸線の景色をもう一度眺めたいと願う、詠み人知らずの歌です。文武天皇（697–707）が紀伊国（現在の和歌山県）を訪れた際に詠まれた13首の歌のうちの1首です。文武天皇は大勢のお供を従えて旅していたと思われ、和歌の文言から、一行は石灰岩の岬を船で渡ったことが分かります。

現代歌人、岡野弘彦（1924年生まれ）による歌を特徴とする石碑があります。石灰岩形成が夜明けの最初の光を浴びた穏やかな景色を詠ったものです。

「和歌」とは5-7-5-7-7を基調とする日本の古典歌の一種をいいます。この形式は、10世紀の選集の序文の中で、「人の心を種として、万の言の葉とぞなれりける」と記述

waka poems in 20 volumes. Many of the poems describe sentiments evoked by the natural world, the changing seasons, and life events such as love and loss.

されています。「万葉集」では、およそ4,500首もの和歌が20巻に及んで編纂されています。その多くは、自然界、移りゆく四季、愛や敗北など人生の出来事により呼び起こされた感情を詠ったものです。

Yura Sea Fishing Park



A network of floating docks extending 40 meters into Yura Bay provides anglers of all skill levels an opportunity to catch various fish in one location. Yura Sea Fishing Park is operated by the town fishing cooperative and staffed by professionals who can give advice on angling techniques and help identify any species that visitors catch.

Yura Bay has a maximum depth of 22 meters and a rocky shoreline that drops away sharply. The submarine topography provides diverse habitats for marine life, from crustaceans and mollusks to fry and popular game fish like amberjack. Visitors can choose to fish from a concrete pier or from anywhere along the docks and may change locations according to the conditions and their coveted catch.

The park offers fishing at depths ranging from 3 meters to 22 meters. Squid, rockfish, and crustaceans, including spiny lobster, feed and shelter close to the rocky shoreline. Larger

由良海釣り公園

由良湾に40メートル伸びる浮き桟橋のネットワークはあらゆるレベルの釣り人に1つの場所でさまざまな魚を釣る機会を提供します。由良海釣り公園は町の漁協が運営しており、専門家が釣りのテクニックをアドバイスしたり、釣った魚の識別を手伝ってくれます。

由良湾は最大深さ22メートルで、急に落ち込む岩場の海岸線が特徴です。海底地形は、甲殻類や軟体動物から稚魚やカンパチなどの人気のゲームフィッシュに至るまで、海洋生物の多様な生息地を提供しています。来訪者は、コンクリートの桟橋からでも、桟橋沿いのどこからでも釣り場を選ぶことができ、状況や獲物に応じて自由に場所を変更できます。

この公園では、水深3メートルから22メートルまでの範囲で釣りを楽しめます。イカ、カサゴ、イセエビなどの甲殻類が岩の多い海岸近くで餌を食べたり隠れ場所に隠れ

fish, such as sea bass and amberjack, inhabit the deeper waters of the bay, occasionally venturing near the shore. Each season brings different species. In the rainy season from June to July, young amberjack group together in large schools; at dawn and dusk in early autumn, cutlassfish visit the bay; and December through March is the season for morwong and for flounder, which can grow to around 1 meter in length.

Staff can provide guidance on fishing techniques, bait selection, and updates on recent sightings and catches. They can also help reel in big catches. The park offers five netted fishing zones, usually stocked with amberjack, mackerel, and seabream, to improve chances of success. Admission fees to the park vary depending on whether you want to use the netted areas.

Nets, rods, cooler boxes, and a range of other equipment are available to rent, and anything caught can be filleted and taken away or simply released. Opening and closing times are seasonal and vary throughout the year.



たりしています。スズキやカンパチなどの大型の魚は湾の深海に生息しており、時々海岸近くまでやって来ます。季節ごとにさまざまな種類の魚が現れます。6月から7月の梅雨期には、カンパチの稚魚が大きな群れを作ります。初秋の夜明けと夕暮れには、タチウオが湾を訪れます。12月から3月はタカノハダイや体長1メートルほどに成長するヒラメの季節です。

スタッフは釣りのテクニック、餌の選び方、最近の目撃情報や釣果に関する最新情報を提供します。大きな獲物を捕まえる時のリール操作のお手伝いも可能です。成功の可能性を高めるために公園には5つの網釣りゾーンがあり、通常はカンパチ、サバ、タイが泳いでいます。公園の入場料は網釣りゾーンを使用するかどうかによって異なります。

網、竿、クーラーボックスなど各種道具のレンタルが可能で、釣ったものは解体して持ち帰ることも海に戻すこともできます。開店時間と閉店時間は季節によって異なり、年間を通じて異なります。



Kinzanji Miso



Kinzanji miso is made from chopped vegetables that are fermented with a koji mold derived from a blend of rice, soybeans, and barley. This coarsely textured miso is eaten as a side dish or as a topping for rice, in contrast to regular miso which is primarily used as an ingredient in cooking.

Kokokuji Temple in the town of Yura is considered the birthplace of Kinzanji miso in Japan. It was there that the monk Shinchī Kakushin (1207–1298) began making the miso. After returning from China, Kakushin assumed the role of head monk at the temple. He propagated Zen Buddhism and introduced techniques and skills he had acquired in China, which included making Kinzanji miso and playing shakuhachi, a type of bamboo flute.

Kakushin is credited as the father of Japanese soy sauce, which originated as a by-product of Kinzanji miso. As the miso is fermenting, liquid accumulates in the bottom of the barrel. It is said that Kakushin was so impressed with the taste of the rich-flavored liquid that he decided to extract some of it. This paved the way for soy sauce production.

Kinzanji miso remains popular in Yura, and many families make their own at home. It is served at some restaurants and accommodations in town and is often sold alongside locally produced soy sauce at stores in the area.

金山寺味噌

米、大豆、大麦を混ぜ合わせたものからできた麹菌で細かく刻んだ野菜を発酵させれば、金山寺味噌ができていきます。この粗い舌触りの味噌は、主に調味料として料理に使われる普通の味噌と違い副菜やご飯のトッピングとして食べられます。

由良町にある興国寺は日本における金山寺味噌の発祥の場所とされています。僧侶の心地覺心（1207–1298）がこの味噌を作り始めたのがここ、興国寺でした。中国から帰国後、覺心はこの寺で住職を務めました。覺心は禅宗を広め、金山寺味噌の製法や竹の横笛の一種である「尺八」など中国で習得した技術やスキルを伝えました。

覺心は日本の醤油の父と評されています。日本の醤油は金山寺味噌の副産物を由来としています。味噌の発酵において、発酵樽の底に汁気が集まります。覺心は、コクがあるこの液体の味いに感動し、これを抽出しようと決断したと言われています。これにより、ついに醤油作りの道が開かれることになりました。

金山寺味噌は今でも由良町ではポピュラーで、多くの家庭では家で手作りしています。町のレストランや宿泊施設で食事の一部として提供されたり、地域の店舗で地元産の醤油と並んで販売されたりしています。

Chikara Mochi



Chikara Mochi is a regional confection inspired by a local legend. Sweetened red bean paste is wrapped in a thin, dough-like skin of pounded glutinous rice and sandwiched between light, crispy rice flour wafers. The sweet was devised in 1955 by a family-run confectioner's shop operating in the town of Yura since 1887.

The legend is reflected in the paper the sweets are wrapped in, which is illustrated with the face of a tengu, a bird-like goblin depicted in traditional folk tales and literature. According to the story, after the nearby Kokokuji Temple complex burned to the ground, a wandering monk came from the nearby mountains and offered assistance, promising to rebuild the temple on the condition that the temple monks and villagers go home and remain there until dawn. On waking the next day, they discovered the temple had been rebuilt but found no trace of the monk. They concluded that this feat could only be the work of an almighty tengu, which must have disguised itself as a human. Using mochi as one of the key ingredients continues the theme, as it is said to be a favorite food of tengu.

力餅

力餅とは、地元の言い伝えから閃いた地域のお菓子で、ついたもち米をパン生地状に薄くしたものに餡子を包む、または軽くてサクサクした米粉のワッフルの間に餡子を挟んだものです。このお菓子は、1887年から由良町において家族経営で商売をしている菓子屋が1995年に考案しました。

この言い伝えはお菓子の包み紙にも反映され、伝統的な民話に描かれている鳥のような顔をした鬼である「天狗」の顔の挿し絵が入っています。その言い伝えによると、近くの興国寺が全焼した後近くの山から放浪の僧がやってきて援助を申し出、寺の僧侶と村人が家に帰って夜明けまで家にいるという条件で寺を再建する約束をしたといいます。翌日目が覚めると寺は再建されていたが僧侶の痕跡は見つかりませんでした。人々はこの偉業は人間の姿を装っていた全能の「天狗」の仕業に違いないと結論付けました。「天狗」の好物だと言われている餅を主な材料として用いることで、この言い伝えを伝承しています。



This English-language text was created by the Japan Tourism Agency.

この英語解説文は観光庁の地域観光資源の多言語解説整備支援事業で作成しました。
(本パンフレットに記載されている日本語文章は英語解説文を翻訳したものとなります)

Published by

General Incorporated Association Kishunowa

64,Obiki,Yura Town,Wakayama,649-1123,Japan
(Former Yura Town Shirasaki Elementary School)

Edited by

Kunio Kawabata(Yura Storytelling Club)
Masanobu Takahashi(Kishunowa)

Designed by

Shogo Fujiwara

発行

一般社団法人紀州の環(和歌山県由良町登録OMO)

〒649-1123
和歌山県由良町日高郡大引64(旧由良町立白崎小学校内)

編集

川端邦男(ゆら語り部クラブ)
高橋正信(一般社団法人紀州の環)

デザイン

藤原翔吾(藤デザイン)