

12 2025

SINCE 1986

日英バイリンガル | Japanese-English Bilingual

令和 7 年 11 月 20 日発行 | 毎月 1 回 20 日発行
通巻 470 号 ISSN 1348-7906

880円

HIRAGANA TIMES.

ひらがなタイムズ Japanese Language & Culture Textbook Magazine | 日本発信型英語教材



THIS ISSUE'S HIGHLIGHT

旨味
うま み
自然の導き
し ぜん みちび

UMAMI,
GUIDING PULSE

Early Winter's Flavor in Shikoku

DISCOVERING
SHIKOKU THROUGH
FLAVOR, FLOWERS,
AND FAITH

味・花・祈りで巡る四国の旅

あじ はな いの めぐ し こく たび

This month's cover is themed around the island of Shikoku. Seen through the vibrant lens of Hong Kong-based illustrator Angryangry, the illustration offers a whimsical yet deeply respectful view of this often-overlooked cultural gem.

今月の表紙は、四国がテーマです。香港在住のイラストレーター・Angryangryの鮮やかな視点を通して、見過ごされがちなこの文化の宝庫を、ユーモラスかつ敬意をもって描き出しています。

From the statue of Ryoma Sakamoto in Kochi, famous for its katsuo (bonito), to the castles of Marugame and Matsuyama that echo with samurai heritage, the map is a vibrant celebration of Shikoku's rich layers of history and flavor.

鯉で有名な高知の坂本龍馬像から、武家文化を今に伝える丸亀城や松山城まで、歴史と味わいが折り重なる四国の魅力が、賑やかに描かれています。

The featured theme this month, umami, is deeply intertwined with the natural and cultural landscape of Shikoku. Dashi made from dried bonito flakes is not merely a soup base—it serves as a vital “pulse” that guides the entire flow of Japanese cuisine. Kochi, in particular, has long been at the heart of this tradition.

特集テーマである「旨味」は、こうした四国の風土と深く結びついています。鰹節を用いた出汁は、単なるスープの素ではなく、日本料理を導く“脈”のような存在。とりわけ高知は、その伝統の中核を担ってきました。

The culinary journey through Shikoku continues into Kagawa. Known for its Sanuki udon, this region offers a bowl where clear dashi—made from dried sardines (iriko), kelp, and bonito flakes—beautifully intertwines with firm, chewy noodles. Simple yet profoundly flavorful, each serving of udon reflects a perfect harmony of local ingredients and artisanal skill. In every bowl, the essence of Shikoku's umami culture is richly condensed.



さらに、四国の味の旅は香川へと続きます。讃岐うどんで知られるこの地では、いりこや昆布、鰹節などから取った澄んだ出汁が、コシのある麺と絡み合い、素朴ながらも奥深い味わいを生み出します。土地の恵みと職人技が結晶した一杯のうどんには、四国の旨味文化が凝縮されています。

In addition to food, the illustration highlights Shikoku's spiritual depth: the famed 88-temple pilgrimage route, or henro, winds through the mountains, while Awa Odori dancers evoke centuries-old celebration in Tokushima.

食の魅力に加え、四国の精神的な深みも表現されています。山間を巡る四国八十八箇所、お遍路巡礼の道、そして徳島に息づく阿波踊りの熱気が、土地の祈りと祝祭を象徴します。

Seasonal flora, like the camellia sasanqua featured in the “Ibuki” section, blossom across the island's landscape, further enriching its cultural and natural profile.

「息吹」コーナーで紹介されるサザンカをはじめ、四国各地には季節の花が咲き誇り、文化と自然が調和した風景を彩ります。

Outsiders' Outlines – Angryangry Solo Exhibition

アウトサイダーズ・アウトラインズ | Angryangry 個展

Dates 会期

November 29 (Sat.) – December 7 (Sun.), 2025
2025 年 11 月 29 日 (土) ~ 12 月 7 日 (日)

Time 時間

12:00 – 20:00 daily (Open daily)
毎日 12:00 ~ 20:00 (会期中無休)

Admission 入場料

Free | 無料

Opening Reception 開会式

November 29 (Sat.) 15:00–20:00
11 月 29 日 (土) 15:00 ~ 20:00

Venue 会場

Parts Studio Tokyo
1-7-7 Asakusabashi, Taito-ku, Tokyo
東京都台東区浅草橋 1 丁目 7-7

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

DECEMBER 2025 NO. 470 Contents 目次

JAPAN Art	JAPANEse News	Nihongo Spirit
02 Cover /tory カバーストーリー	16 News Review ニュースからまなぶ	22 Nihongo Spirit 日本語道
04 Japan Style ジャパン スタイル	17 New Expressions & Buzzwords 新語・流行語	22 Voice Wave [言波] ことば
36 IBUKI Seasonal Breath 季のいぶき	18 Close Up Japan クローズアップ・ジャパン	28 Word Leaves [言の葉] ことば
	20 Pros and Cons with Insight 賛否と洞察	29 Voice-Word Art [言技] ことわざ
		30 Japan Savvy 日本通
		34 Japan Maze 迷宮ニホン
		44 Nihongo do J-CLUE (Review) 日本語道 J-CLUE (おさらい)

〒305-0051 茨城県つくば市二の宮二丁目7-4
いばらきけん し に みや ちようめ
ひらがなタイムズ編集部
へんしゅうぶ
address 2-7-4 Ninomiya, Tsukuba-shi Ibaraki 305-0051
Editorial Dept., Hiragana Times
050-5490-2492
mail cs@hiraganatimes.com
web hiraganatimes.com

Thank you for reading Hiragana Times!
Please scan the QR code for our reader survey.
ひらがなタイムズ読者アンケート



Published and Edited 発行・発売 | Hiragana Times, Incorporated 株式会社 ひらがなタイムズ
Publisher and Editor in Chief 発行人及び編集人 | TARUISHI Koji 樽石 幸治
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
Proofreaders 校正 | SEGAMI Yurie 瀬上友里恵
DTP Design & Illustration DTPデザイン・イラストレーション | SUZUKI Yusuke 鈴木 勇介
Illustration イラストレーション [P34] | YOSHIDA Shinko 吉田しんこ
Design | Huang Cheuk Ying
Printing and Binding 印刷・製本 | Meiko Co., Ltd. 株式会社明巧

UMAMI

—Nature's Guiding Pulse that Connects Life

旨味 — いのちをつなぐ自然の導き

うま み

し ぜん

みちび

“The Essence of Umami” — Dashi

「旨味の結晶」 出汁

うま み けっしょう だし



Have you ever truly tasted real dashi? It is a clear broth made by gently steeping ingredients such as kombu (kelp), katsuobushi (dried bonito), shiitake mushrooms, and niboshi (dried sardines) in water or hot water to draw out their natural aroma and deep umami. This — and only this — is what dashi was meant to be.

本物の出汁——その味を、あなたは知っていますか？昆布、鰹節、椎茸、煮干しなどの素材を水や湯に浸し、旨味と香りを丁寧に抽出した液体。それが、本来の「出汁」です。

For those who have grown up in cultures accustomed

to the fiery heat of chili and the rich intensity of animal fats, Japanese dashi may seem mild — even lacking in flavor. But that is only natural. Dashi was born from a culinary tradition that values not bold stimulation, but the quiet, spreading depth of umami.

唐辛子の辛さや動物性の脂分がもたらす刺激的な味に慣れ親しんだ文化圏の方々に
とって、日本の出汁は

「物足りない」「味が薄い」と感じられるかもしれません。それも無理はありません。日本の出汁は、強い刺激や脂分ではなく、静かに広がる旨味を大切にする食文化から生まれたものだからです。



In recent years, powdered and liquid “instant dashi” has become common, avored for its convenience and used in countless households. Today, many in Japan even associate the word dashi with these instant versions. True, they do carry a hint of dashi flavor. Yet the real thing—carefully drawn from natural ingredients—exists on an entirely different plane. Its clarity, depth, and quiet strength of umami can never be replicated by instant products.

さらに近年では、粉末や液体の「インスタント出汁」が一般的に

なり、手軽さゆえに多くの家庭で使われています。今の日本でも、「出汁＝粉末」という感覚が定着しつつあります。確かに、インスタント出汁も「出汁風味」はします。しかし—素材から丁寧に引いた本物の出汁は、まったく別次元の味わいです。その澄んだ旨味の力強さは、インスタントでは決して再現できません。幼い頃からどんな味に慣れ親しんでいても、人間が共通



して美味しいと感じる味があります。それが「UMAMI（旨味）」です。今月は、その UMAMI が凝縮された、日本の本物の出汁の真実をご紹介します。

Dashi and Soup — Similar Yet Fundamentally Different

出汁とスープ——似て非なる存在

Around the world, countless culinary traditions are built upon soup. In French cuisine, bouillon and consommé are made by simmering meat, bones, and aromatic vegetables for hours, creating a rich body and deep flavor. In China, tang—a medicinal-style soup—is prepared by slowly boiling pork or chicken bones to draw out nourishing depth. Even in Japan, hearty broths such as tonkotsu (pork bone) or toripaitan (creamy chicken) have become beloved staples.

世界には、多くのスープ文化が存在します。フランス料理のブイヨンやコンソメは、肉や骨、香味野菜を長時間煮込み、濃厚な脂分と深いコクを生み出します。中国の「湯」は、豚骨や鶏ガラをじっくり煮出す薬膳的ス

ープです。日本でも、豚骨ラーメンや鶏白湯など、濃厚なスープが人気を集めています。



Yet soup and dashi are fundamentally different. A soup is a “finished dish” in itself — once ladled from the pot, it can be served as is. Dashi, on the other hand, is the foundation of flavor, the quiet force that supports the entire meal from beneath. In miso soup, simmered dishes, udon, and chawanmushi, dashi never takes center stage, yet it forms the very base of Japanese cuisine.

しかし、「スープ」と「出汁」は根本的に異なるものです。スープは、それ自体が「完成された料理」。鍋から器に注げば、そのまま食卓に出せます。対して出汁は、料理全体の味を支える「基礎の液体」——いわば「縁の下の力持ち」です。味噌汁、煮物、うどん、茶碗蒸し……出汁は表に出ることなく、様々な料理の土台となります。

The difference is visible even to the eye. While soups around the world are often clouded with oils and ingredients, Japanese

dashi is clear—a gentle golden transparency. When sipped, its umami unfolds quietly, then fades away without a trace. This fleeting, “vanishing” flavor is the very essence of dashi. In other words, soup builds flavor by addition—layer upon layer of richness— whereas dashi reveals flavor by subtraction, removing what is unnecessary until only pure umami remains. Where Western cuisine celebrates assertion and presence, Japanese cuisine finds beauty in restraint and harmony—and dashi embodies that spirit.

その違いは、見た目にも表れます。世界のスープが具材や脂分



で濁っているのに対し、日本の出汁は透明で、澄んだ黄金色をしています。口に含むと、静かに旨味が広がり、そしてずっと消えていく——この“残らない美味しさ”が出汁の本質です。言い換えれば、スープは「味を積み重ねて厚みを出す」料理（足し算の味）。出汁は「不要な味を削ぎ落とし、純粹な旨味だけを残す」土台（引き算の味）です。存在を主張する西洋文化に対し、ミニマリズムと調和を尊ぶ日本文化が、ここにも息づいています。



The Origins of Dashi

出汁の起源

だ し き げん

Shell Mounds 貝塚 かいづか

Tracing the roots of dashi leads us back to the Jōmon period, thousands of years ago. Across Japan, more than 4,000 shell mounds have been discovered—most of them dating from this prehistoric era. Archaeological evidence suggests that people then simmered fish and shellfish in earthenware pots, and the liquid left behind was, in essence, a primitive form of dashi.

出汁の原点を遡ると、縄文時代 だ し げんてん さかのほ じょうもんじだい (紀元前約 1 万 4,000 年～紀元前 き げんぜんやく まん ねん きげんぜん 400 年ごろ) にまで行き着き ねん い つ ます。日本で発見された貝塚は に ほん はっけん かいづか おおよそ 4,000 か所。その多くが しよ おお 縄文時代に属しています。当時、 じょうもんじだい そく とうじ 人々は魚や貝を土器で煮て食べ ひとひと さかな かい ど き に た ており、そこに残った煮汁は のこ にじる す。でに“原始的な出汁”であったと かんが 考えられます。



Kombu 昆布 こんぶ

Even today, kombu is synonymous with Hokkaido—varieties such as Rishiri and Hidaka are especially renowned. Records show that as early as the Heian period, kombu

was already being transported to the imperial capital. In ancient Japan, cooking was not merely a means of nourishment but an act deeply connected with ritual and prayer. Even now, in sacred offerings to the gods (shinsen), ingredients such as kombu, katsuobushi, rice, fish, and vegetables are presented just as they are before the divine. The very ingredients that form the foundation of dashi have long been revered as sacred gifts from nature.



現在でも「昆布」と言えば北海 げんざい こんぶ い ほっかい 道。利尻昆布、日高昆布がその どう りしりこんぶ ひだかこんぶ 代表格です。平安時代には、す だいひょうかく へいあんじ だい でにこれらが都まで運ばれてい みやこ はこ た記録が残っています。古代の きろく のこ こだい 日本では、料理は単なる栄養摂 にほん りょうり たん えいようせつ 取ではなく、祭祀や祈りと深く しゅ さいし いの ふか 結びついていました。今も神社 むす いま じんじゃ では、神に供える食事「神饌」 かみ そな しょくじ しんせん として、昆布や鰹節をはじめ、 こんぶ かつおぶし 米や魚、野菜などがそのままの こめ さかな やさい 形で神前に献じられています。 かたち しんせん けん 出汁の素材そのものが、古くか だ し そざい ふる

ら神聖な存在として敬われてき しんせい そんざい うやま たのです。

Fish 小魚 こざかな

Even today, when dashi is prepared not from powder but from its true ingredients, we can see small fish and kelp resting quietly in clear water. As their life essence slowly diffuses into the liquid, we are moved to whisper itadakimasu—a word that expresses gratitude for the lives we take to sustain our own. This simple act reflects a spirit the Japanese have cherished since ancient times: the awareness that to eat is to receive life itself.

現代でも、粉末の出汁ではなく、 げんだい ふんまつ だし 素材そのものから出汁を引くと そざい だし ひ き——透明な水の中に静かに浸 とうめい みず なか しず ひ たる小魚や昆布の姿を目にしま こざかな こんぶ すがた め す。その命がゆっくりと水に溶 いのち みず と け出していく静かな営みを見つ だ しず いとな み めていると、私たちは自然と「い わたし しぜん ただきます」という言葉を口に ことば くち したくなります。それは、生き い 物の命をいただくという、日本 もの いのち にほん 人が古くから大切にしてきた精 じん ふる たいせつ せい 神です。 しん



Japanese Cuisine and Its Health Benefits

日本の食と健康

にほんしょくけんこう

Japanese food is known as one of the healthiest diets in the world. When we compare eating habits across countries, clear differences emerge in both calorie intake and the proportion of dietary fats. In Western countries such as the United States, France, and Italy, both total calorie intake and fat consumption are high—about 40 to 50 percent of daily calories come from fats and oils. In contrast, Japan, Korea, and Thailand maintain much lower overall calorie levels and a more moderate fat ratio. In Japan, fats account for roughly 25 to 30 percent of total calories, while in Korea and Thailand, the proportion is even lower.

日本食は、世界の中でも特に健康的な食事として知られています。各国の食事を比べると、カロリー摂取量と脂質の割合に大きな差が見えてきます。欧米諸国（アメリカ、フランス、イタ

リアなど）では、総摂取カロリーも脂質の比率も高く、カロリーの約40～50％を油脂から得ています。一方、日本・韓国・タイの3か国は総カロリーが低く、脂質の割合も控えめです。日本は25～30％前後、韓国やタイではさらに低い水準にとどまっています。

This difference stems from the fact that these countries share a rice-centered food culture. Meals are built around a bowl of rice, complemented by side dishes enhanced with the subtle umami of dashi. This tradition makes it possible to enjoy meals that are low in fat yet deeply satisfying. Take, for example, a traditional kaiseki meal served at a Japanese ryotei (fine dining restaurant). From the opening appetizer and sashimi to a delicate steamed dish, a bowl of rice, and a light dessert, a graceful

sequence of small dishes unfolds one after another. Yet the entire meal contains only about 790 calories, with just 25 grams of fat—around 28 percent of the total.

この差は、これらの国々が「米を主食とする食文化」を持つことに起因します。ご飯を中心に、出汁の旨味を生かした副菜を組み合わせて食べる伝統——これが、低脂質でありながら満足感の高い食事を可能にしているのです。たとえば、日本の料亭で提供される懐石料理を例に挙げてみましょう。先付、向付、蒸し物、ご飯物、水物（デザート）まで、多彩な一品が次々と出されます。それでも総カロリーはわずか約790kcal、油脂量は25g（全体の28％）ほどです。





By contrast, a plate of pasta contains around 800 to 900 calories, and a hamburger set often exceeds 1,000 calories. Yet when you take the time to savor a kaiseki meal over the course of two hours, you experience a profound sense of satisfaction—one that nourishes both body and soul.

一方、パスタ料理は約 800 ～
いっぽう pasta りょうり やく
900kcal、ハンバーガーセットに
hamburger set
至っては 1,000kcal を超えるこ
いた
とも珍しくありません。にもか
めずら
かわらず、会席料理を 2 時間か
かいせきりょうり じ かん
けてゆっくりと味わえば、心も
あじ こころ
体も満たされるような深い満足
からだ み ふか まんぞく
感を得られます。
かん

Japanese cuisine continues to preserve a remarkable balance: it remains low in calories and fat, yet

deeply satisfying. The secret to this satisfaction lies not in oils or sugars, but in the umami born from dashi. By drawing out the natural flavors of each ingredient without relying on excess salt or fat, umami gives Japanese food its unique harmony—healthy, delicate, and profoundly rich in taste.

日本料理は、低カロリー・低脂
にほんりょうり てい calorie てい し
質でありながら、高い満足感を
しつ たか まんぞくかん
もたらず食の体系を、今も確か
しょく たいけい いま たし
に保ち続けています。その満足
たも つづ まんぞく
感の源にあるのが、油や糖では
かん みなもと あぶら どう
なく、出汁が生み出す「旨味＝
だ し う だ うま み
UMAMI」です。塩分や脂質に頼
えんぶん ししつ たよ
らず、素材そのものの味を引き
そざい あじ ひ
出す——この UMAMIこそが、
だ
日本の食を健康的で、しかも豊
にほん しょく けんこうてき ゆた
かな味わいにしているのです。
あじ

The Definition of Dashi and the Discovery of Umami

出汁の定義と旨味の発見

だ し てい ぎ うま み はっ けん

If we were to define dashi, it could be described as a harmony between Fūmi (aromatic flavor) and Umami (savory taste). The moment it touches your tongue, the Fūmi that gently rises through the nose and the Umami that unfolds on the palate merge together — creating a world of taste unique to dashi.

出汁をあえて定義するなら、風
だ し てい ぎ ふう
味（嗅覚）と旨味（味覚）が融
み きゅうかく うま み みかく ゆう
合したものとと言えるでしょう。
ごう い
口に含んだ瞬間、鼻に抜ける風
くち ふく しゅんかん はな ぬ ふう
味と舌で感じる旨味が重なり合
み した かん うま み かさ あ
い、その調和の中に「出汁」と
ちようわ なか だ し
いう独自の世界が生まれます。
どく じ せ かい う



aromatic flavor
[sense of smell]

savory taste
[sense of taste]

Dashi = Fūmi + Umami

出汁
だ し

風味 [嗅覚]
ふう み み かく

旨味 [味覚]
うま み み かく



In the early 20th century, the true nature of umami was finally uncovered through science. The discovery was made by Dr. Kikunae Ikeda of the University of Tokyo, who identified glutamic acid as the source of umami in kombu (kelp). Later studies revealed that the savory taste of katsuobushi (dried bonito) comes from inosinic acid, while that of shiitake mushrooms derives from guanylic acid.

20世紀初頭、この「旨味」の正体^{せいしき しょとう}を科学的に^{うま み}解明した人物^{しょう}が現れました。東京大学の池田菊苗^{とうきょうだいがく いけだ きくなえ}博士^{はかせ}は、昆布^{こんぶ}の旨味^{うまみ}成分^{せいぶん}がグルタミン酸^{glutamic acid}であること^{さん}を発見^{はっけん}しました。その後、鰹節^{かつおぶし}の旨味^{うまみ}はイノシン酸^{inosinic acid}、椎茸^{しいたけ}の旨味^{うまみ}はグアニル酸^{guanylic acid}によるものと突き止^つめられます。



Furthermore, it was discovered that when these umami components are combined, their flavor intensifies dramatically—a phenomenon now known as the synergy of umami. It also became clear that adding a trace of salt (about 0.6%) enhances umami to its fullest potential. Through years of practice, master chefs at traditional ryotei restaurants have refined this delicate balance

to perfection, achieving harmony through intuition as much as science.

さらに、これらの成分^{せいぶん}を組み合^{くあ}わせることで味が何倍^{なんばい}にも強^{つよ}まるという、いわゆる「旨味^{うまみ}の相乗^{そうじょう}効果^{こうか}」が明らかになりました。また、出汁^{だし}にわずかな食塩^{しょくえん}（約0.6%）を加^{くわ}えることで旨味^{うまみ}が最大^{さいだい}化^{かい}されることも知られ、料亭^{りょうてい}の職人^{しやくにん}たちは長年^{ながねん}の経験^{けいけん}を通じ^{つう}て、その絶妙^{ぜつみょう}なバラン^{balance}スを体得^{たいとく}してきました。



These discoveries gave dashi its first scientific foundation, proving that its deliciousness could be explained and measured. Dr. Ikeda's research would later lead to the creation of Ajinomoto, marking a milestone in the study of taste itself. Thus, umami—recognized as the fifth basic taste alongside sweetness, saltiness, sourness, and bitterness—spread from Japan to the world, writing a new chapter in the global history of flavor.

これらの発見^{はっけん}によって、出汁^{だし}の美味^{おい}しさは初めて科学的に裏付^{はじか}けられた味^{あじ}となります。そしてこの研究^{けんきゅう}が、のちに「味の素^{あじもと}」誕生^{たんじょう}のきっかけとなりました。甘味^{あまみ}・塩味^{しおみ}・酸味^{さんみ}・苦味^{にがみ}に続く「第五^{だいご}の味覚^{みかく}」＝UMAMIは、こうして日本^{にほん}から世界^{せかい}へと広^{ひろ}がり、味覚^{みかく}の歴史^{れきし}に新たなページ^{あらページ}を刻^{きざ}んだのです。



The Emergence of Katsuobushi and the Culinary Culture of Edo

鰹節の登場と江戸の食文化

かつおぶし どう じょう え ど しょく ぶん か

Between the Muromachi and Edo periods, a revolutionary ingredient — katsuobushi (dried bonito)—was born. By simmering, smoking, and drying skipjack tuna, people created a fragrant, long-lasting food that would transform Japanese cuisine. During the Edo period, the technique evolved further with the invention of karebushi, a mold-fermentation process that deepened the flavor and concentrated its umami even more.

室町時代から江戸時代にかけて、画期的な食材——鰹節が誕生しました。鰹を煮て、燻し、乾燥させることで、香り高く保存性にも優れた食材となったのです。江戸時代には、さらに「枯節」と呼ばれるカビ付けの製法が確立し、旨味がより一層凝縮しました。

The dashi made from katsuobushi became the very driving force behind the flavors of Edo. From the dipping sauce for soba noodles to simmered dishes and miso soup, the city's vibrant dining culture evolved hand in hand with this broth. For the townspeople of Edo, dashi was more than a flavor—it was the source of daily vitality. Its rising aroma came to symbolize the essence of *iki*—the refined, spirited elegance of Edo life.

この鰹節で引いた出汁は、まさに江戸の味の原動力です。蕎麦のつゆ、煮物、味噌汁——江戸の食文化は、すべてこの出汁とともに発展しました。江戸町人にとって、出汁は日常に欠かせ込んだ「活力の源」であり、出汁の香りこそが「粋な江戸」の象徴だったのです。



The Umami of Katsuobushi and the Wisdom of Its Makers

鰹節の旨味と職人の知恵

かつお ぶし うま み しょく にん ち え



Katsuobushi is often called the hardest food in the world. Its key umami component, inosinic acid, does not exist in the living fish. Only after the bonito's life ends does its muscular energy begin to break down, transforming into inosinic acid—the very essence of its flavor. In other words, the umami of bonito is a taste born after death.

鰹節は、世界で最も硬い食品とも言われます。その中に含まれる旨味成分・イノシン酸は、実は泳いでいる鰹の体内には存在しません。魚が命を終えると、筋肉のエネルギー源が分解さ

ぎんにく energy げん ぶん かい

れ、イノシン酸へと変化します。

つまり、鰹の旨味は、死後に生まれるのです。

However, this delicate compound is lost if exposed to excessive heat. For that reason, skilled artisans boil freshly caught bonito immediately, then spend weeks smoking, drying, and finally nurturing the fish with a gentle layer of mold through months of slow fermentation. The result is katsuobushi—a creation imbued with a depth and aroma unlike anything else in the world.

ただし、熱を

加えすぎるとこの成分は失われてしまいます。そのため、職人たちは新鮮な鰹を捕らえた瞬間に煮上げ、時間をかけて燻し、乾燥させ、カビを付け、何か月も熟成させます。こうして生まれた鰹節には、他に類を見ない深みと香りが宿るのです。



“Oigatsuo”: The Ultimate Art of Dashi

「追い鰹」という究極の技

お がつお きゅうきよく わざ

The chefs of Edo knew how to draw out the full power of katsuobushi. Their secret was a technique called “oigatsuo”—the double infusion of bonito. First, freshly shaved katsuobushi is added to the first stock made from kombu (kelp), brought just to a gentle boil, then immediately removed from the heat and strained. Finally, a fresh handful of bonito flakes is added once more before serving. This finishing touch—this “chasing bonito”—is what gives oigatsuo its name and its unmatched depth.

江戸の料理人たちは、この鰹節の力を最大限に引き出す方法を知っていました。それが「追い鰹」です。まず昆布で取った一番出汁に、削りたての鰹節を加えて軽く煮立て、すぐに火を止めて濾します。そして仕上げに、もう一度新しい鰹節をひとつかみ追い入れる——これが“追い鰹”の所以です。

がつお ゆえん





English +
Japanese



English



Japanese

フキハラ
ふ き は ら

Fukihara (Displeasure Harassment)



1. 「不機嫌ハラスメント」を略した言葉です。
2. 不機嫌な態度をとって、周囲に不快感や威圧感を与えることを指します。
3. 例えば、ため息をついたり、ドアを強く閉めたりといった行動も「フキハラ」に当たります。
4. 職場だけでなく、家庭などさまざまな場面で問題になっています。

- 1 It is a word that is an abbreviation of “*fukigen harassment*” (displeasure harassment).

「不機嫌ハラスメント」を
ふ きげん は ら す め ん と
“*fukigenn harasumennto*” wo
fukigen harassment

略した
りゃく
ryakushita
that is an abbreviation of

言葉
ことば
kotoba
a word

です。
desu.
it is

- 2 It refers to taking a displeased attitude and giving those around a feeling of discomfort or intimidation.

不機嫌な態度をとって、
ふ きげん た い ど
hukigenn na taido wo totte,
taking a displeased attitude and

周囲に
しゅうい
shuui ni
those around

不快感や威圧感を 与えることを 指します。
ふ かい かん い あつかん あた える こと を さし ます。
hukai'kann ya iatsu'kann wo ataeru koto wo sashi masu.
a feeling of discomfort or intimidation giving it refers to

- 3 For example, actions such as sighing or slamming doors also fall under “Fukihara”.

例えば、ため息をついたり、ドアを強く閉めたり
たと え い き ど あ つよ し
tatoeba, tameiki wo tsui tari, doa wo tsuyoku shime tari
for example sighing or slamming doors

といった行動も 「フキハラ」に当たります。
い と い た け ん ぐ う どう ふ き は ら あ
to itta koudou mo “hukihara”ni atari masu.
actions such as also fall under “Fukihara”

- 4 It is becoming a problem not only in the workplace but also in various situations such as the home.

職場だけでなく、
し ょ く ば し ゃ く ば
shokuba dake de naku,
not only in the workplace

家庭など
か て い
katei nado
such as the home

さまざまな場面で
さ ま ざ ま な ば ん めん
samazama na bamenn de
but also in various situations

問題になっています。
も ん だ い
monndai ni natte i masu.
it is becoming a problem

ガチ勢
が ち ぜ い

Gachizei (Enthusiast)



1. ある物事に全力で、真剣に取り組む人たちのことを指します。
2. 「ガチ」は「がちんこ」を略した言葉です。
3. 「がちんこ」は、もともと「真剣勝負」という意味です。
4. つまり、「本気で」「真剣に」という気持ちを表します。
5. 一方、楽しむことを目的とする人たちは「エンジョイ勢」と呼ばれます。

- 1 It refers to people who engage in a certain thing with all their might and seriousness.

ある物事に
ものごと
aru monogoto ni
a certain thing

全力で、
ぜんりょく
zennryoku de,
with all their might

真剣に
しんけん
shinnkenn ni
(and) seriousness

取り組む
と く
torikumu
who engage in

人たちのことを
ひと
hito tachi no koto wo
people

指します。
さし
sashi masu.
it refers to

- 2 “Gachi” is a word that is an abbreviation of “gachinko”.

「ガチ」は 「がちんこ」を 略した言葉です。
が ち がちんこ りゃく ことば
“gachi” ha “gachinnko” wo ryakushita kotoba desu.
gachi gachinko is a word that is an abbreviation of

- 3 “Gachinko” originally means a “serious match”.

「がちんこ」は、もともと「真剣勝負」という意味です。
しんけんし ゃう ぶ い み
“gachinnko” ha motomoto “shinnkenn’shoubu” to iu imi desu.
gachinko originally means a serious match

- 4 In other words, it expresses the feeling of “seriously” or “earnestly”.

つまり、
つま り
tsumari,
in other words

「本気で」
ほん き
“honki de”
seriously

「真剣に」
しんけん
“shinnkenn ni”
(or) earnestly

という気持ちを
き も
to iu kimochi wo
the feeling of

表します。
あら わ
arawashi masu.
it expresses

- 5 On the other hand, people whose purpose is to have fun are called the “enjoy-zei”.

一方、
い っ ぽ う
ippou,
on the other hand

楽しむことを
た の
tanoshimu koto wo
to have fun

目的とする
も くて き
mokuteki to suru
whose purpose is

人たちは
ひ と
hito tachi ha
people

「エンジョイ勢」と
え ん じ ょ い ぜ い
“ennjoizei” to
the enjoy-zei

呼ばれます。
よ
yobare masu.
are called

Two Japanese Scientists Win the 2025 Nobel Prize

日本人科学者ふたり、2025年ノーベル賞に輝く

にほんじんかがくしゃ

ねん nobel しょう かがや



English +
Japanese



English



Japanese

- 1** In October 2025, the Nobel Prize awards for two Japanese scientists were announced.

2025年10月、日本人科学者 ふたりの
ねん がつ にほんじんかがくしゃ hutari no
nisenn'ni'juu'go'nenn'juu'gatsu nihonn'jinn'kagaku'sha
in October 2025 Japanese scientists two for

ノーベル賞受賞が 発表されました。
nobel しょうじゅしょう はっぴょう
no-beru'syou'jyusyou ga happyou sare mashita
the Nobel Prize awards were announced

- 2** Shimon Sakaguchi, who received the Nobel Prize in Physiology or Medicine, discovered 'regulatory T cells' (Tregs), which control immunity so that the body does not mistakenly attack itself.

医学・生理学賞 を 受賞した
いがく せいりがくしょう を じゅしょう
igaku seirigaku'syou wo jyusyou shita
the Nobel Prize in Physiology or Medicine who received

坂口志文さんは、自分の体を 誤って
さかくしもん 自分の体 誤って
Sakaguchi Shimon sann ha jibun no karada wo ayamatte
Shimon Sakaguchi itself the body mistakenly

攻撃 しないうよう 免疫を 制御する
こうげき shinai you meneki wo seigyō suru
kougeki shinai you meneki wo seigyō suru
attack does not so that immunity which control

「制御性T細胞（Tレグ）」を 発見しました。
せいぎょせいていさいぼう ていれぐ はっけん
seigyosei'texi-saibou (texi-regu) wo hakkenn shimashita
'regulatory T cells (Tregs)' discovered

- 3** As a 'brake role' that suppresses the rampage of immunity, expectations are placed on them for autoimmune diseases and cancer treatments.

免疫 の 暴走を 抑える "ブレーキ役"
めんえき no bousou wo osaeru bure-ki'yaku
immunity of the rampage that suppresses a 'brake role'

として、自己免疫疾患 や がん治療 に
toshite jiko'menneki'shikkann ya gann'chiryō ni
as autoimmune diseases and cancer treatments for

期待 が 寄せられています。
きたい ga yoserarete imasu
kitai expectations are placed on them

- 4** Furthermore, he also established technology to artificially increase Tregs, and greatly contributed to the practical application of medicine.

さらに、Tレグを 人工的に 増やす
sarani regi jin'kou'eki ni huyasu
furthermore Tregs to artificially increase

- 2025年10月、日本人科学者ふたりのノーベル賞受賞が発表されました。
- 医学・生理学賞を受けた坂口志文さんは、自分の体を誤って攻撃しないよう免疫を制御する「制御性T細胞(Tレグ)」を発見しました。
- 免疫の暴走を抑える“ブレーキ役”として、自己免疫疾患やがん治療に期待が寄せられています。
- さらに、Tレグを人工的に増やす技術も確立し、医療の実用化に大きく貢献しました。
- 化学賞を受けた北川進さんは、「金属有機構造体(MOF)」を開発しました。

技術 も 確立し、 医療 の
ぎじゅつ も かくりつ いりょう
gijyutsu mo kakuritsu shi iryō
technology also he established and medicine of

実用化に 大きく貢献しました。
じつようか おお こうけん
jitsuyou'ka ni ookiku koukenn shimashita
to the practical application greatly contributed

- 5** Susumu Kitagawa, who received the Chemistry Prize, developed 'metal-organic frameworks (MOFs)'.

化学賞を 受賞した 北川進さんは、
かがく'you wo じゅしょう きたがわすすむ
kagaku'syou wo jyusyou shita Kitagawa Susumu sann ha
the Chemistry Prize who received Susumu Kitagawa

「金属有機構造体(MOF)」を 開発しました。
きんぞくゆうきこうぞうたい もふ かいはつ
kinzoku'yuu'ki'kouzou'tai (mohu) wo kaihatu shimashita
'metal-organic frameworks (MOFs)' developed

- 6** It is a material that can take in and separate gases and moisture from the air into countless pores at the molecular level (about one one-hundred-millionth the size of a grain of rice).

分子レベル (米粒) の
ぶんし level こめつぶ
bunshi'reberu (kometsubu
the molecular level a grain of rice no
of

1億分の1 ほどの サイズ) の
いちおく'pun no ichi hodo no saizu)
one one-hundred-millionth about the size no
at

無数の穴 に、 空気中の ガスや水分を
むすう あな ni kuukichuu no gasu ya suibun wo
countless pores into from the air gases and moisture

取り込み、 分ける ことができる 素材 です。
とりこみ わける kotoga dekiru sozai desu
take in and separate that can a material it is



Considering Prime Minister Takaichi's "Abandoning Work-Life Balance" Statement 高市総理の「ワーク・ライフ・バランスを捨てる」発言 を考慮する



English + Japanese



English



Japanese

BACKGROUND 背景

- 1 Sanae Takaichi was inaugurated as Japan's first female Prime Minister.

高市早苗氏が日本初の女性総理大臣に就任した。
Takaichi Sanae shi ga nihonn'hatsu no jyosei'souri'daijinn ni
Sanae Takaichi Japan's first as female Prime Minister

就任した。
しゅうにん
syuuninn shita
was inaugurated

- 2 In her speech upon assuming the LDP presidency, she made a statement that she would "abandon the phrase called 'work-life balance,'" and it caused a stir.

自民党総裁就任時の挨拶で「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を捨てる
jimintou'sousai shuunin'ji no aisatsu de wa-ku
the LDP presidency upon assuming in her speech 'work-

・ライフ・バランスという言葉を捨てる
raihi barannsu to iu kotoba wo suteru
life balance' called the phrase she would abandon

と発言し、波紋を呼んだ。
はつげん hamonn wo yonnda
to hatsugenn shi it caused a stir
that she made a statement and

- 3 While there is praise calling them 'strong words,' criticisms that 'it is anachronistic' are also being raised.

「力強い言葉」との称賛がある一方、
chikara duyoi kotoba tonon shousann ga aru ippou
'strong words' calling them praise there is while

「時代錯誤だ」との批判も上がっている。
jidai'sakugo da tonon hihann mo agatte iru
'it is anachronistic' that criticisms also are being raised

PROS 賛成

- P A strong resolve of doing one's utmost for the nation and the people is conveyed.

国家と国民のために全力を尽くすという
kokka to kokuminn no tameni zennryoku wo tsukusu toiu
the nation and the people for doing one's utmost for of

強い覚悟が伝わる。
tsuyoi kakugo ga tsutawaru
strong resolve is conveyed

背景

- 高市早苗氏が日本初の女性総理大臣に就任した。
- 自民党総裁就任時の挨拶で「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を捨てる」と発言し、波紋を呼んだ。
- 「力強い言葉」との称賛がある一方、「時代錯誤だ」との批判も上がっている。

賛成

国家と国民のために全力を尽くすという強い覚悟が伝わる。

反対

「長時間労働の正当化」や「働きすぎの美德化」に結びつきかねない。

CONS 反対

- C It could lead to the 'justification of long work hours' or the 'glorification of overwork'.

「長時間労働の正当化」や
choujikann'roudou no seitouka ya
long work hours of the justification or

「働きすぎの美德化」に結びつきかねない。
hataraki sugi no bitoku'ka ni musubitsuki kanenai
the glorification of overwork to it could lead

INSIGHT 洞察

- 1 In the first place, does the phrase called 'work-life balance' really fit the Japanese view of work?

そもそも、「ワーク・ライフ・バランス」
somosomo wa-ku raihi barannsu
in the first place 'work - life balance'

という言葉は、日本人的な仕事観に
toiu kotoba ha nihonn'jinn'teki na shigoto'kann ni
called the phrase the Japanese view of work

合っているのだろうか？
atte iruno darouka
really fit does

- 2 At the very point of separating 'work' and 'life,' one receives a somewhat un-Japanese impression.

ワーク(仕事)とライフ(人生)を分けている
wa-ku (shigoto) to raihi (jinsei) wo wakete iru
'work' and 'life' of separating

時点で、やや日本的でない印象を受ける。
jitenn de yaya nihonn'teki denai innsyuu wo ukeru
at the very point a somewhat un-Japanese impression

- 3 What is interesting is the view of labor in the Christian sphere. In the Bible, a 'punishment' is defined for men and women respectively.

興味深いのは、キリスト教圏での
kyoumi'bukai noha kirisutokyou kenn deno
interesting what is the Christian sphere in

労働観だ。聖書では男女
roudou'kann da seisyo deha dannjo
the view of labor is the Bible in men and women

それぞれに「罰」が定義されている。
sorezoreni batsu ga teigi sareteiru
for respectively a 'punishment' is defined



Japanese — A Harmony of Court, Samurai, and Townspeople's Speech

日本語は、公家ことば・武家ことば・

にほんご

くげ

ぶけ

町人ことばのミックス

ちょうにん

mix



1 “Otsukaresama,” “Yoroshiku,” “Shochi itashimashita,”
“Okagesama de,” “Osore irimasu,” “Gomen nasai,”
“Shitsurei itashimasu” —

「お疲れさま」 「よろしく」 「承知いたしました」
つか よろしく しょうち

otsukare'sama yoroshiku shouchi'itashi'mashita

「おかげさまで」 「恐れ入ります」 「ごめんなさい」
okage'sama de osore'irimasu gomenn nasai

okage'sama de osore'irimasu gomenn nasai

「失礼いたします」 ——。

shitsurei itashimasu

2 The Japanese language has countless words of consideration.

日本語には、 数えきれないほど 多くの 気遣いの
にほんご かぞ おお きづか
nihonngo ni ha kazoekirenai hodo ooku no kidukai no

言葉が あります。

kotoba ga arimasu

3 We unconsciously switch between these words in our daily lives, but in fact, three lineages exist at their source.

私たちは日々、 こうした言葉を 無意識のうちに
わたし ひび こうした ことば むいしき
watashitachi ha hibi kou shita kotoba wo muishiki no uchi ni

使い分けていますが、 実は その源には
つか わ じつ はな その 源 には
tsukaiwakete imasu ga jitsu ha sono minamoto ni ha

三つの系統が 存在します。
みつ けいとう そんざい
mittsu no keifou ga sonnzai shimasu

4 They are: Court language (Kuge-kotoba), Samurai language (Buke-kotoba), and Townspeople's language (Chōnin-kotoba).

それは、公家ことば・武家ことば・町人ことばです。
sore ha kuge kotoba buke kotoba chouninn kotobadesu

5 Each of these three systems grew within a different era and social class. The Japanese we speak today is, in essence, a "mixed language" born from their fusion.

この三大系統は、 それぞれ 異なる時代と
さんだいけいとう sorezore kotonaru jidai to

階層の中で育ち、 今の 私たちが 話す
かいそう なか そだ いま わたし 話す
kaisou no naka de sodachi ima no watashitachi ga hanasu

日本語は、 それらが 融合して できた
にほんご sorera ga yuugou shite dekita

"ミックス言語" なのです。
mix げんご na no desu

The Three Lineages — Cultural Layers Embedded in Language

三つの系統 — 言葉に宿る文化の層
みつ けいとう ことば やど ぶん か そう

6 Japanese people are often said to "read the air."

日本人は 「空気を読む」 と言われます。
nihonnjin ha "kuuki wo yomu" to iwaremasu

7 This means not only sensing another person's feelings, but also adjusting one's words to match the atmosphere of the situation — a highly refined linguistic sensitivity.

それは、 相手の 気持ちを 察する だけでなく、
sore ha aite no kimochi wo sassuru dake de naku

場の空気に 合わせて 言葉を 変えるという
ba no kuuki ni awasete kotoba wo kaeru to iu

高度な 言語感覚を 指します。
koudo na genngo kannikaku wo sashimasu

8 When speaking with a superior, one does so in a samurai manner. When writing to a business client, in a courtly manner. And in conversations with friends or family, in a townspeople's manner.

上司と話すときは 武家的に、 取引先への
jyoushi to hanasu toki ha buketeki ni torihikisaki he no

手紙では 公家的に、 そして 友人や 家族との
tegami de ha kugeteki ni soshite yuujin ya kazoku to no

会話では 町人的に。
kaiwa de ha chouninnteki ni

9 Such switching of expression is done naturally, without conscious thought.

そんな 使い分けを、 日本人は 意識することなく
sonnna tsukaiwake wo nihonjin ha ishiki suru koto naku

自然に 行っています。
shizenn ni okonatte imasu

10 As a result of over a thousand years of cultural layering, within the Japanese language — this "instrument of the heart" — the resonances of three distinct voices are still very much alive.

千年以上にわたる 文化の 積層の結果、
sennnen ijyou ni wataru bunnka no sekisou no kekka

日本語という "心の装置"の 中には、
nihonngo to iu "kokoro no souchi" no naka ni ha

三つの声の 響きが 確かに 息づいているのです。
mittsu no koe no hibiki ga tashika ni ikiduite iru no desu



The Spirit of "Wa" (Harmony) in Yoroshiku

「よろしく」に宿る"和"の精神
やど わ せいしん

11 One of the most representative words in Japanese is *yoroshiku*.

日本語を 代表する 言葉の一つ、「よろしく」。
にほんご だいひょう ことば ひと
nihongo wo daihyou suru kotoba no hitotsu "yoroshiku"

12 It's a versatile expression that can be used in various situations, such as meetings and partings, requests and greetings.

出会いや 別れ、 依頼や 挨拶など、
であ わか いらい あいさつ
deai ya wakare irai ya aitsatsu nado

さまざまな場面で 使える万能表現です。
ばめん つか ばんのうひょうげん
samazamana bāmenn de tsukaeru bānnou'hyougenn desu

13 Yet behind it lies a deep cultural background.

しかし その背景には、 深い文化の
shikashi sono haikai ni ha fuka bunnka no
shikashi sono haikai ni ha hukai bunnka no

文脈が あります。
ぶんみゃく arimasu
bunmyaku ga arimasu

14 *Yoroshiku* originally came from the language of the samurai.

「よろしく」は、 もともと 武家の 言葉でした。
"yoroshiku" ha motomoto buke no kotoba deshita
"yoroshiku" ha motomoto buke no kotoba deshita

15 The word *yoroshi* carries meanings such as "moderate," "well-balanced," and "in harmony."

「よろし」には 「ほどよい」 「整っている」
"yoroshi" ni ha "hodoyoi" "totonotte iru"
"yoroshi" ni ha "hodoyoi" "totonotte iru"

「調和がとれている」という 意味があります。
chouwaga torete iru to iu imi ga arimasu
"chouwaga torete iru" to iu imi ga arimasu

16 In other words, *yoroshiku* is a word of wishing — that things will come together smoothly, and that harmony will arise between people.

つまり、「よろしく」とは、 物事が うまく整い、
tsumari "yoroshiku" to ha monogoto ga umaku totonoi
tsumari "yoroshiku" to ha monogoto ga umaku totonoi

人の間に 和が 生まれるようにという
hito no aida ni wa ga umareru you ni to iu
hito no aida ni wa ga umareru you ni to iu

願いの 言葉なのです。
negai kotoba na no desu
negai kotoba na no desu

17 For example, when you say *onagai shimasu* ("please"), it carries a tone of asking the other person to take an action.

たとえば、 誰かに 頼みごとをするとき、
tatoeba dareka ni tanomigoto wo suru toki
tatoeba dareka ni tanomigoto wo suru toki

「お願いします」と言えば、 相手に "行動"を
"onagai shimasu" to ieba aite ni "koudou" wo
"onagai shimasu" to ieba aite ni "koudou" wo

求める 響きが あります。
motomeru hibiki ga arimasu
motomeru hibiki ga arimasu

18 But when you say *yoroshiku onegai itashimasu*, it includes a quiet prayer — "May you and I remain in good harmony."

けれど「よろしくお願いします」と言うと、そこには
keredo "yoroshiku onegai shimasu" to iu to soko ni ha
keredo "yoroshiku onegai shimasu" to iu to soko ni ha

"あなたと 私が 良い関係で いられるように"
"anata to watashi ga yoi kannkei de irareru you ni"
"anata to watashi ga yoi kannkei de irareru you ni"

という 調和への 祈りが 込められます。
to iu chouwa he no inori ga komeraremasu
to iu chouwa he no inori ga komeraremasu

19 The other person then replies, *kochira koso yoroshiku onegai shimasu* — literally, "It is I who should be saying the same."

そして、 言われた方も 「こちらこそ よろしく
soshite iwareta hou mo "kochira koso yoroshiku
soshite iwareta hou mo "kochira koso yoroshiku

お願いします」と返します。
onagai shimasu to kaeshimasu
onagai shimasu to kaeshimasu

20 This exchange is not just a greeting; it is an act of accepting that wish and returning the same desire for harmony.

それは、 祈りを 受け取り、 同じ思いで 互いに
sore ha inori wo uketori onaji omoi de tagai ni
sore ha inori wo uketori onaji omoi de tagai ni

調和を 願ひ合うこと。
chouwa wo negaiiau koto
chouwa wo negaiiau koto

21 Within this gentle back-and-forth, the spirit of Wa — Japan's ideal of harmony — quietly breathes.

この往復の中にこそ、 日本語が持つ "和の
kono ouhuku no naka ni koso nihongo ga motsu "wa no
kono ouhuku no naka ni koso nihongo ga motsu "wa no

精神"が 静かに 息づいているのです。
seishinn ga shizuka ni ikiduite iru no desu
seishinn ga shizuka ni ikiduite iru no desu

22 In Japan, it has long been valued not to move things by force, but to let people and hearts become well-tuned with one another.

日本では、 力で 物事を 進めるよりも、
nihon de ha chikara de monogoto wo susumeru yori mo
nihon de ha chikara de monogoto wo susumeru yori mo

人と人、 心と心が "よく調う"ことが
hito to hito kokoro to kokoro ga "yoku totonou" koto ga
hito to hito kokoro to kokoro ga "yoku totonou" koto ga

何より 大切と されてきました。
nani yori taisetsu to sarete kimashita
nani yori taisetsu to sarete kimashita

23 The word *yoroshiku* beautifully reflects this quintessentially Japanese way of living in harmony.

「よろしく」という言葉は、 まさにそんな
"yoroshiku" to iu kotoba ha masani sonnna
"yoroshiku" to iu kotoba ha masani sonnna

日本的な 生き方を 映しています。
nihonnteki na ikikata wo utsushite imasu
nihonnteki na ikikata wo utsushite imasu



English +
Japanese



English



Japanese

Year-End Cleaning — Purifying for the New Year

大掃除 — 清めて迎える新しい年

おお そう じ きよ むか あたら とし

1 December is the month that concludes the year.

12月は、 1年の 締めくくりの 月 です。
じゅうにがつ いちねん しまえくくりの つき
Jyuunigatsu ha ichinenn no shimekukuri no tsuki desu
December the year that concludes the month is

2 In Japan, it is also a month for expressing gratitude for having passed the year safely, and for making preparations to greet the new year pleasantly.

日本では、 1年間で 無事に 過ごせた ことへの
にほん いちねんかん ぶじに す ことへ
nihonn de ha ichinenn'kann wo buji ni sugoseta koto he no
in Japan the year safely having passed for

感謝 と、 気持ちよく 新しい年 を迎えるための
かんしゃ きも きたし ねん を むかえる ための
kannsha to kimochi yoku atarashii toshi wo mukaeru tame no
for expressing gratitude and to greet the new year pleasantly

準備をする 月でも あります。
じゅんび つき
jyunbi wo suru tsuki demo arimasu
for making preparations also a month it is

3 A representative custom of this is the 'Ōsōji' (big cleaning).

その 代表的な習慣が 「大掃除」 です。
sono daihyōteki na shūkann ga ōsōji desu
of this a representative custom the "Ōsōji" (big cleaning) is

4 Unlike regular cleaning, people polish every nook and cranny of the house until it sparkles.

普段の掃除 とは違い、 家の隅々まで
ふだん そうじ ちが いえ すみずみ
hudann no souji to ha chigai ie no sumizumi made
regular cleaning unlike every nook and cranny of the house

ピカピカに 磨き上げます。
sparkles みが あ
pikapika ni migaki agemasu
until it sparkles people polish

Sotji:

- 5 This custom was already practiced among the common people in the Edo period, but at that time it was called 'Susu-harai' (soot sweeping).

この習慣は、江戸時代にはすでに庶民の間で
しゅうかん へいどじだい すでん しょみんあいだ
kono shuukan ha edo'jidai ni ha sudeni shomin no aida de
 this custom in the Edo period already among the common people

行われていましたが、当時は「煤払い」
おこな とうじ すすはら
okonawarete imashita ga touji ha "susuharai"
 was practiced but at that time "Susu-harai" (soot sweeping)

と呼ばれていました。
よ
to yobarete imashita
 it was called

- 6 The word 'harau' is written both as '払う' (to sweep/pay) and '祓う' (to exorcise/purify).

「はらう」という言葉は、「払う」とも
はらう ことば はら
"harau" toiu kotoba ha "harau" tomo
 'harau' the word is both as "払う" (to sweep/pay)

「祓う」とも書きます。
はら か
"harau" tomo kakimasu
 and "祓う" (to exorcise/purify) written

- 7 The former expresses the action of sweeping away physical things, while the latter expresses the act of purifying misfortune and defilement.

前者は物を払う動作を、後者は
ぜんしゃ もの はら どうさ こうしゃ
zennsha ha mono wo harau dousa wo kousha ha
 the former of sweeping away physical things the action while the latter

厄や穢れを祓う行為を表します。
やく けが はら こうい あらわ
yaku ya kegare wo harau koui wo arawashimasu
 of purifying misfortune and defilement the act expresses

- 8 In other words, it contains the wish to cleanse, along with the dirt of the year, the misfortune of the heart as well.

つまり、1年の汚れとともに、心の厄
つまり いちねんよご こところやく
tsumari ichinenn no yogore to tomoni kokoro no yaku
 in other words along with the dirt of the year the misfortune of the heart

をも清めるという願いが込められているのです。
おも きよめるといふ ねが こと
wo mo kiyomeru toiu negai ga komerarete irunodesu
 as well to cleanse the wish it contains

- 9 Cleaning is an act that purifies not only the space but also the heart.

掃除とは、空間だけでなく
そうじ とは くうかん
souji toha kuukann dakedenaku
 cleaning is the space not only

心をも清める行いなのです。
こところ おこな
kokoro wo mo kiyomeru okonai nano desu
 the heart but also that purifies an act



I B U K I Seasonal Breath



Nature doesn't need names like "spring," "summer," "autumn," or "winter" to make itself felt. As each season approaches, a unique and silent impulse awakens within the world: bears rise from their quiet slumber, flowers burst into bud, and migratory birds take to the skies.

自然界は、「春」「夏」「秋」「冬」と
し ぜんかい はる なつ あき ふゆ
名付けなくとも、それぞれの季節が近づ
な づ き せつ ちか
くと、その季節だけが発する衝動がありま
き せつ はっ しょうどう
す。クマは静かな眠りから目覚め、花々は
しず ねむ め ざ はなばな
一斉に芽吹き、渡り鳥は空を渡っていきま
いっせい め ぶ わた どり そら わた
す。今も、動物も植物も、その「衝動」に
いま どうぶつ しょくぶつ しょうどう
導かれて生きているのです。
みちび い

In Japanese, this unseen yet undeniable seasonal surge is called Ibuki—the breath of life, a vital force that stirs all living things. Live long enough in the land of Japan, and you begin to sense, almost instinctively, the flower that embodies the Ibuki of each passing month.

この目には見えないけれど確かな季節の衝
め み たし き せつ しょう
動を、日本語で「命の息」——つまり「い
どう にほんご いのち いき
ぶき」と呼びます。日本の大地に長く暮ら
よ にほん だいち なが く

していると、その月その月に息づく“いぶ
つき いき
き”を表す花が、自然とわかるようになって
あらわ はな し ぜん
てきます。

This column gently presents, one by one, the flowers that carry the quiet breath of each season in their delicate forms.

このコーナーでは、そんな季節のいぶきを
corner き せつ
静かに伝える花たちを、ひとつひとつ、丁
しず つた はな てい
寧にご紹介していきます。
ねい しょうかい



FLOWERS OF DECEMBER:

THE BEAUTY OF JAPAN I

12 月の花：冬も華やかな日本
がつ はな ふゆ はな に ほん

As the cold north wind begins to blow, winter quietly arrives in Japan. Since ancient times, the Japanese have sensed the changing of the seasons through a detailed calendar known as Shichijūni-kō (the seventy-two seasonal phases). While “Sakura hajimete hiraku” (the cherry blossoms begin to bloom) marks the coming of spring, “Tsubaki hajimete hiraku” (the camellia begins to bloom) signals the start of winter.

冷たい北風が吹き始めるころ、日本の冬
つめ きたかぜ ふ はじ にほん ふゆ
が静かに訪れます。古来より日本人は、
しず おと こらい にほんじん
「七十二候」という細やかな暦で季節の移
しちじゅうにこう こま こよみ き せつ うつ
ろいを感じ取ってきました。春の訪れを告
かん と はる おとず つ
げる「桜始開」に対し、冬の始まりを知ら
さくらはじめてひらく たい ふゆ はじま し
せるのが「山茶始開」です。
つばきはじめてひらく

In Japan, where the four seasons are clearly defined, a culture of living with flowers has been cherished throughout history. Even in the harsh

cold, winter flowers bloom with quiet grace, brightening the scenery and gently warming people's hearts. Thanks to tireless efforts in plant breeding and the country's rich natural environment, Japan has become a land where flowers can be enjoyed all year round.

四季のある日本では、いつの時代も花とと
し き にほん じだい はな
もに暮らす文化が育まれてきました。厳
く ふん か はぐく きび
しい寒さの中でも凛として咲く冬の花々
さむ なか りん さ ふゆ はなばな
は、景色を明るく染め、人々の心をそっと
けしき あか そひとひと こころ
温めてくれます。品種改良の努力と豊か
あたた ひんしゅかいりょう どりよく ゆた
な自然環境に支えられ、日本は一年を通し
しぜんかんきょう ささ にほん いちねん とお
て花を楽しめる国となりました。
はな たの くに

This month, we introduce four flowers that bring color and beauty to Japan's winter season.

今月は、そんな日本の冬を華やかに彩る 4
こんげつ にほん ふゆ はな いろど
つの花をご紹介します。
はな しょうかい

Sazanaka (Camellia sasangua)

サザンカ (山茶花)

A flower native to Japan, it blooms from late October to December. Red, white, and pink blossoms brighten the winter scenery, and the way its petals fall one by one conveys both elegance and a touch of transience.

日本原産の花で、10月下旬から12月にか
にほんげんさん はな がつ げじゅん がつ
けて咲きます。赤、白、ピンクといった色
さ あかしろ pink いろ
とりどりの花が冬の景色に彩りを添え、花
はな ふゆ けしき いろど そ はな
びらが一枚ずつ静かに散っていく姿は、は
いちまい しず ち すがた
かなさと上品さを感じさせます。
じょうひん かん



N WINTER



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
	Overseas / 海外	¥18,000
Print + APP Version アプリ + プリント版	Japan / 日本国内	¥13,800
	Overseas / 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

