

穴师坐兵主神社

从山之旁道往东前进，登上约300米缓坡后，方能抵达郁郁苍翠的神社。
优美的神殿位于正对山壁之处，环境清幽静谧。
仿佛只要独自静下心来虔诚祈祷，神灵就会现身。



Origin of Sumo 相扑神社

相扑神社位于通往穴师坐兵主神社的路旁。
大约2000年前，
野见宿祢和当麻蹴速在垂仁天皇面前进行了相扑比赛。
据说这是日本国技“相扑”的起源。
当时的相扑允许脚踢攻击，
据说野见宿祢一脚踢断了当麻蹴速的腰椎，结束了他的生命。
从此之后，野见宿祢就被奉为相扑的开山始祖。





十一面観世音菩薩立像

建造于1538年 重要文化财产

高10米18厘米，是日本国内最大的木造十一面观音像。这座观音像的表情有三面慈悲、三面愤怒、三面赞许、一面领悟以及一面笑容，共计十一张面容。进行特别参观活动时，可以进入佛像脚边的区域。参拜者对着佛像屈膝跪地，触碰佛像的足部并祈福。佛像足部的色泽不同于其它部位，这是几百年来不计其数的人以同样的方式对着佛像祈福所留下的结果。

早课

本寺的修行已有千年以上的历史，每天清晨正殿都会进行早课。在清幽的早晨共聚一堂朗诵经文，是难得的神圣体验。每一位曾经体验过的旅客，都表示非常值得一试。希望远道而来长谷寺的您千万别错过这样难得的机缘。



i 4月～9月早晨6:30开始。10月～3月早晨7:00开始。正殿受理处在开始前30分钟内接受报名。由于仪式庄严神圣，敬请注意服装仪容，建议不要穿着下摆过短的裙装或裤装。如果您有意参观早课，建议您选择长谷寺就近的旅馆住宿。



门前町

这是一个专为前来长谷寺参拜的香客而发展起来的庙口小镇，古色古香的街道上，林立着众多餐馆、特产店和旅馆等。本地特产草饼（艾草糯米糍粑）和挂面都值得一试。镇上的旅馆有传统的日式旅馆，也有西式的民宿，新旧并陈，为您提供多样的选择。如果您有意参观早课，建议您选择就近的旅馆住宿。

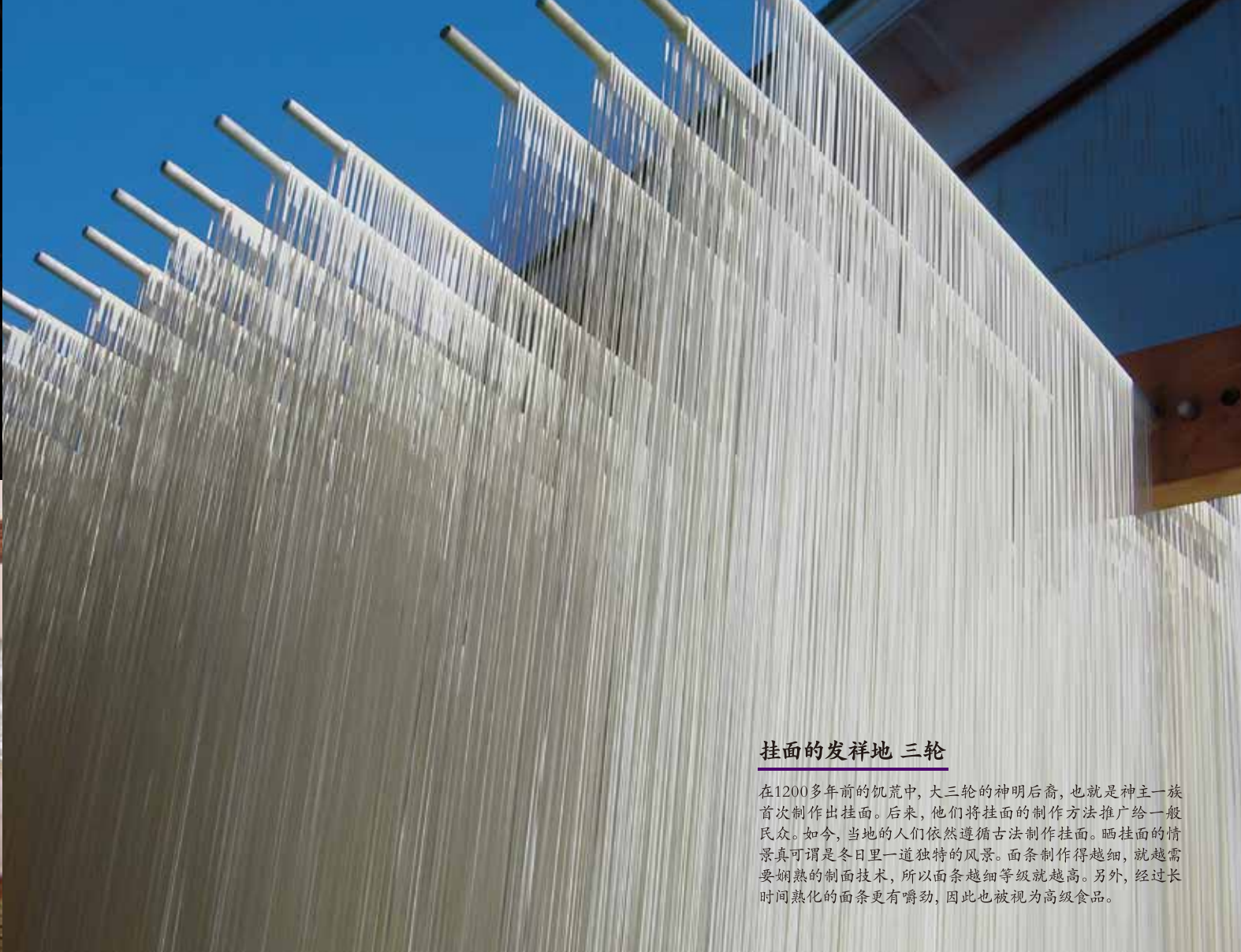
参拜时间	4月～9月 8:30～17:00 10月～3月 9:00～16:30
费用	成人、初高中生 500日元 小学生、残疾人士 250日元
交通方式	从樱井车站前往 约21分钟 210日元 近铁 樱井车站  准急或普通 往榛原/名张 2站/6分钟  长谷寺车站 步行 15分钟 长谷寺
全程参观时间	2～4小时
地址	奈良县樱井市初瀬 731-1 电话 0744-47-7001

Origin of Somen Noodles

— 挂面的发祥地 —

沁凉精致的美食 挂面

外国人所熟知的日本面食，不外乎荞麦面、乌冬面和拉面。而挂面（日文称作“素面”）同为日本常见的面食，但知道挂面的外国人却极少。挂面是一种白色的面条，原料是小麦粉，外观类似意大利面，但挂面面条极细，直径小于1.3毫米。最主流的吃法是煮熟后放在冰水中冷却再食用。面条本身没有调味，可以沾酱汁享用，吃法简单，重点在于其滑溜的口感。另外也有像乌冬面一样的热汤面吃法，日文称作“入面”或“煮面”。挂面吃法冷热皆宜。在三轮以外的地方鲜有机会能品尝到，绝对值得一试。



挂面的发祥地 三轮

在1200多年前的饥荒中，大三轮的神明后裔，也就是神主一族首次制作出挂面。后来，他们将挂面的制作方法推广给一般民众。如今，当地的人们依然遵循古法制作挂面。晒挂面的情景真可谓是冬日里一道独特的风景。面条制作得越细，就越需要娴熟的制面技术，所以面条越细等级就越高。另外，经过长时间熟化的面条更有嚼劲，因此也被视为高级食品。

制作方法



1 在面粉中加入水和盐并开始和面。



2 将面团拉成粗绳状。



3 一边涂抹油，一边将面团拉成长绳状。



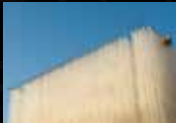
4 将长绳状的面团挂到两根棍子之间。



5 将挂有面团的棍子吊到高处。



6 注意不要让面团相互粘合，将面团拉成长约 2m 左右的面条。



7 日晒晾干。



8 裁切面条使长度一致。



9 装入木盒中，完成。