

「お通し」「つきだし」って何？

## What is "Otoshi", "Tsukidashi"?

「お通し」「つきだし」は前菜のようなものです。  
"Otoshi", also known as "Tsukidashi", is similar to an appetizer.

最初のご注文の前にお酒の肴としてお出しします。  
It is served as a nibble before you order.

料金はサービス料として請求させていただきます。  
The cost will be charged as a service fee.



「出汁」って何？

## What is "Dashi" ?

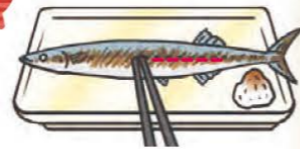
出汁は鰹節、昆布、煮干し、椎茸等を水に浸したり、煮出して、料理のうまさを増すのに使う汁です。

Dashi is the cooking stock of Japanese cuisine that adds richness and flavor to any dish. It is made by soaking such ingredients as kelp, small dried sardines, dried bonito flakes, or shiitake mushrooms in water, which are then boiled down.

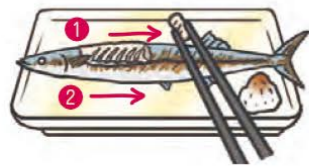


## 魚の食べ方 How to eat fish

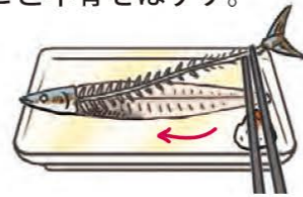
1 中骨に沿って切り目を入れる。  
Make an incision along the backbone with your chopsticks.



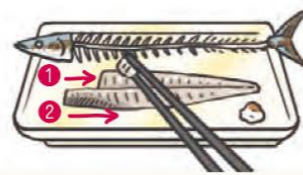
2 上の上半分から食べる。  
Start eating from the top half.



3 上を食べ終わったら頭ごと中骨をはずす。  
Once you've eaten the top half, remove the backbone along with the head.



4 下の上半分から食べる。  
Eat the bottom half of the fish from the top.



Perfect!

## 観光情報について About Sightseeing Information

◀ 青梅市の観光パンフレットはQRコードよりダウンロードできます。  
その他、青梅市の観光情報は青梅市観光協会HPへ。

青梅市観光協会

◀ The Ome City Sightseeing Pamphlet can be downloaded using the QR code.  
For other Ome City sightseeing information, see the Ome City Tourist Association website.

omekanko.gr.jp

観光パンフレット  
QRコード



Tourism pamphlet  
QR code



## もっと知りたい 御岳山のこと

### 御岳山と"天空の"武蔵御嶽神社

青梅市で人気の観光スポットである御岳山は標高929m、古くから霊山と崇められた信仰の山です。御岳山山頂には山岳信仰のシンボルとして知られる武蔵御嶽神社が鎮座し、古くから多くの人々が参拝に訪れました。

神社の参拝者を受け入れる宿泊施設が宿坊(しゆくぼう)ですが、現在では観光客の宿泊も受け入れています。

### 神道と仏教の違い

武蔵御嶽神社は日本の宗教である神道の施設であり、また宿坊は神社の御師※が運営しています。

神道とは日本起源の宗教で、この世のあらゆるものに神が宿るとする考えのもと、山・森・石・神木といった自然や、特定の人物も信仰します。

一方、日本でなじみの深いもう一つの宗教である仏教は、中国・インドといった外国から日本に伝わってきたとされる外来の宗教で、基本的には仏像を崇拜します。

※ 御師: 特定の寺社に所属し、寺社へ参拝者を案内し、参拝・宿泊の世話をする人のこと。

## Learn More About Mt. Mitake

### Mt. Mitake and the "Shrine in the Sky" Musashi Mitake Shrine



Mt. Mitake is a popular tourist spot in Ome that is 929 m tall and is a sacred mountain that has been worshipped since ancient times. At the peak of the mountain is Musashi Mitake Shrine, which is known as a symbol of mountain religion, and to which many people have been visiting to worship for a long time. The shrine's accommodations used to accept religious pilgrims but now they also allow tourists to stay as well.

### The Difference between Shintoism and Buddhism

Musashi Mitake Shrine is a shrine of the Shinto faith, which is a Japanese religion, and the accommodations are run by priests of shrine. Shintoism originated in Japan and followers believe that spirits live in natural places, such as mountains, forests, stones, sacred trees, and specific people.

Meanwhile, Buddhism, the other religion that the Japanese are deeply familiar with, is a foreign religion brought to Japan from China and India that worships the image of Buddha.

Note: Priests belong to designated shrines guiding pilgrims who come to the shrine, and look after the pilgrims and the accommodations.

## 神社の参拝方法 How to Pray at a Shrine

1 鳥居の前で一礼。参道は端を歩きましょう。  
Bow in front of the gate. Walk along the edge of the path approaching the shrine



2 参拝する前に手水舎で身を清めます。  
Before you visit the shrine, clean yourself in the Temizu-Sya.



参道の中央は神様が通るため端を歩きます。  
The Gods pass through the middle of the gate and the shrine you should walk on the edge of the path.



4 拝殿に向き直り一礼してから鳥居をでましょう。  
Turn around to face the shrine, bow, and then leave through the gate.

3 神前では二礼二拍手一拝の作法でお参りします。  
In front of the shrine, bow twice, clap your hands twice, and then bow again.

