

魅力 的 な 熊 本 県

魅力熊本县

文 / 熊本县 译 / 王佳

熊本は、日本の南西部、九州地方の中央に位置する人口約170万人、面積7400 km²の県です。日本三名城の一つである熊本城、世界最大級のカルデラを誇る活火山の阿蘇、海の幸が豊かな天草地方、県内全域に点在する温泉など、日本を代表する魅力的な観光地が数多くあります。

熊本县位于日本西南部、九州地区中部，人口约为170万，面积为7400平方公里。县内有诸多日本极具代表性的观光胜地，如日本三大名城之一的熊本城、拥有世界最大破火山口的阿苏活火山、海产丰富的天草地区，以及分布在县内各处的温泉等。

びけい 美景 美景

熊本城

日本三名城の一つ熊本城は、江戸時代に初代熊本藩主・加藤清正公が7年の歳月をかけて1607年に完成させました。特徴の一つは「武者返し」と呼ばれる石垣で、城の防衛のために考案されました。熊本城の敷地の周囲は12 kmに及び、美しい芝生の公園もあります。熊本城では、春は桜の花々が咲き誇るなど、四季折々の景色を楽しむことができます。

熊本城

日本三大名城之一的熊本城由江户时期第一代熊本藩主加藤清正耗时7年、于1607年建成。其特色之一在于被称作“武士折返”的石墙，是为守卫城池而设计的。熊本城用地辐射周边12公里区域，这里还有美丽的草坪公园。在熊本城，人们可以欣赏到春天樱花盛开等四季更迭的美景。



阿蘇

阿蘇は火の国・熊本県のシンボルとなっている活火山で、世界最大級のカルデラには現在も噴煙を上げ続ける火口や草原が広がっています。阿蘇中岳は活動的な火口を見物することができる数少ない場所の一つで、地鳴り鳴動とともに激しく噴煙を噴き上げる様子は、自然の力強い息吹を感じさせます。春は野焼き、夏は深緑、秋はススキ、冬は雪景色と四季折々の表情を楽しむことができ、一年を通して多くの観光客を魅了しています。



阿蘇

阿蘇は“火之国”熊本県の标志性活火山，在世界最大的破火山口处有至今仍在持续喷烟的火山口，以及广阔无边的草原。阿蘇中岳是少有的能观赏到活火山口的一处场所，随着地盘鸣动，轰隆作响，火山口烟气猛烈喷出的景象能让人感受到大自然强劲的气息。春有烧荒，夏有苍翠，秋有芒草，冬有雪景，人们在此能欣赏到四季各异的风光，阿蘇一整年都吸引着众多游客。



天草

天草地方には120もの島々が点在しています。海岸線から望む青い海や水平線に沈んでいく夕日は絶景で、九州地方きってのドライブコースとして、訪れる多くの人々の心を魅了します。有明海の沖合には野生のイルカが300頭ほど生息し、観光船で沖に出ると悠々と泳ぐイルカの群れを間近で見ることができます。そのほかにも、ウィンドサーフィンやダイビング、シーカヤックなどマリンスポーツの宝庫です。

天草

在天草地区，120座岛屿星罗棋布。从海岸线处眺望，蔚蓝的大海与渐渐沉入水平线的夕阳可谓绝景，作为九州地区最美的兜风路线，这里让来到此处的众多游客心醉不已。有明海的海面上生活着约300只野生海



豚，乘坐观光船行驶在海面上，可以近距离观赏到悠闲畅游的海豚群。除此之外，天草还是进行帆板冲浪、潜水、海上赛艇等海上运动的好地方。

まぐちけいこく
菊池溪谷

阿蘇くじゅう国立公園の一角に位置し、阿蘇外輪山からわき出した伏流水注は日本名水百選に選ばれています。春の瑞々しい新緑、夏の冷たい清流、秋の美しい紅葉、冬の幻想的な樹氷など四季折々に変化する景色に県内外から多くの観光客やカメラマンが訪れます。中でも、日本の滝百選に選ばれた「四十三万滝」の流れは圧巻の一言です。



菊池溪谷

菊池溪谷位于阿苏久住国立公园一角，从阿苏外轮山涌出的伏流水被选为日本百佳名川。春日的鲜嫩新绿、夏日的冰爽清流、秋日的美丽红叶、冬日的梦幻雾

凇等，随四季变换的景致吸引了县内外众多游客与摄影师来到这里。其中，入选日本百佳瀑布的“四十三万瀑布”的水流称得上是最靓丽的风景线。

めいしよきゆうせき けんちく
名所旧跡・建築

名胜古迹和建筑

あおい あそじんじや
青井阿蘇神社

806年に創建された青井阿蘇神社は、人吉・球磨地方の鎮守として信仰を集め、現在の社殿は江戸時代初期に建立されました。黒塗りで傾斜が急な茅葺き屋根、極彩色を用いた装飾性の高い彫刻や模様の特徴がある桃山様式で、本殿、幣殿、拜殿が連なっています。日本最南端の国宝建築物、茅葺きの寺社仏閣として日本で唯一の国宝建築物です。



青井阿苏神社

青井阿苏神社创建于806年，它作为人吉市球磨地区的守护神汇聚了人们信仰的力量。现在的神殿于江户时代初期建成。神社采用桃山建筑样式，有倾斜坡度较大的被涂成黑色的茅草屋顶，色彩斑斓且极具装饰性的

雕刻与花纹也独具特色，正殿、币殿、拜殿三殿相连。青井阿苏神社是日本最南端的国宝建筑物，也是日本唯一一座作为茅草屋顶寺院神社被认定的国宝建筑物。

注：伏流水，指从河流底部渗透到附近沙砾层中的水。

つうじゆんきやう
通潤橋

ねん い じやうまえ ねん みず ぶそく なや しらいとだいち
160年以上 前の1854年に、水不足に悩む白糸台地に
みず おく ひ び げんざい くもとけん いしく どうじ
水を送るため、肥後（現在の熊本県）の石工たちが当時
さいしん ぎ じゆつ くし つく にほんさいだい しきすいどう
の最新技術を駆使して作った日本最大のアーチ式水道
きやう はし なが はば たか き
橋注です。橋は長さ75.6 m、幅6.3 m、高さ20.2 mの規
ぼ ほこ ねん くに じゆようぶん かざい してい
模を誇ります。1960年に国の重要文化財に指定され、
はし おこな ほうすい ゆうめい つうじゆんきやう うえ とお
橋から行われる放水は有名です。通潤橋の上を通った
せいめい みず いま ひろ たなだ うるお つづ
「生命の水」は、今も広く棚田を潤し続けています。

通潤橋

在一百六十多年前的1854年，为了向苦于水资源
不足的白糸高地输送水，肥后（现在的熊本县）的石匠
们运用当时最新的技术建成了日本最大的拱桥式水渠
拱桥——通润桥。桥长75.6米、宽6.3米、高20.2米，可



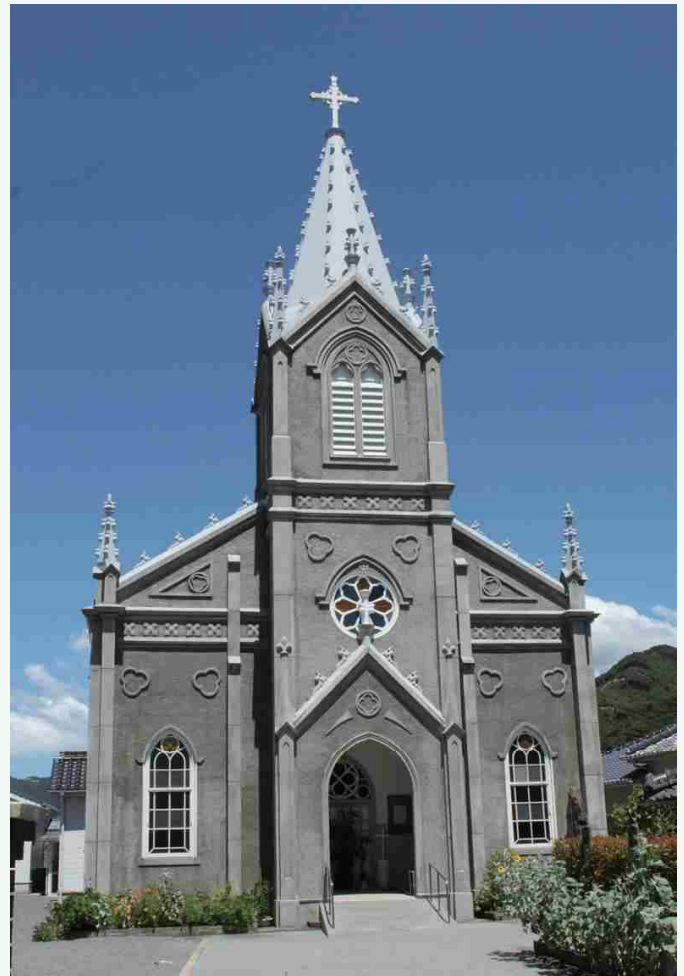
见其规模之大。在1960年，通润桥被指定为日本的国家
重要文化财产，通润桥实施的排水作业十分出名。经过
通润桥上方的“生命之水”如今仍在大面积地滋润着梯
田。

さきつ しゆらく
崎津集落

さきつ しゆらく あまくさし かわうらまち いち きんきやう か ぶつ
崎津集落は天草市河浦町に位置し、禁教下に仏
きやう しんどう きやう きやうそん しんどう つづ しゆ
教、神道、キリスト教と共存しながら信仰を続けた集
らく ひようか ながさき あまくさち ほう せんぶく
落として評価され、「長崎と天草地方の潜伏キリシ
かんれん いさん こうせいしさん ひと ねん こく
タン関連遺産」の構成資産の一つとして、2018年に国
れんきやういく か がくぶん か きかん せかいぶんか いさん
連教育科学文化機関（UNESCO）の世界文化遺産に
にんてい なか にほん か おく ぎよそん ふうけい
認定されました。中でも、日本家屋の漁村らしい風景
とつぜんあらわ ようしき さきつ きやうかい うみ てんしゆ
に突然現れるゴシック様式の崎津教会は「海の天主
どう よ ねん しんどう まも め
堂」と呼ばれ、250年にもわたって信仰を守り抜いた
おも かたち うつく きやうかい
キリシタンたちの思いが形となった美しい教会です。

崎津村落

崎津村落位于天草市河浦町，该村落因在禁教令下
与佛教、神道、基督教共存的同时也坚守着信仰而备受
好评。崎津村落作为“长崎和天草地区潜伏天主教徒相
关遗产”的构成资产之一，于2018年被认定为联合国教
科文组织世界文化遗产。其中，在日本房屋的渔村风情
的景致中突然出现的哥特式崎津教堂被称为“海的天主
堂”，是坚持信仰长达250年的天主教徒们的信念汇聚
成型的美丽教堂。



すいどうきやう

注：水道橋，水渠拱桥，是指灌溉渠、水渠在横穿山谷或河流等区域，上面架设的桥。

ポップカルチャー 流行文化

くまモンスクエア

くまモンスクエアは熊本県の営業部長として世界を飛び回っている「くまモン」の活動拠点です。館内には、くまモンの宝物を展示する「くまモン営業部長室」、オリジナル商品を販売する「オリジナルグッズ販売コーナー」、くまモンがダンスなどを披露する「イベントスペース」があり、くまモンの情報や熊本県の観光・物産情報を発信しています。定期的にステージイベントが開催され、本物のくまモンに会うことができます。

熊本熊广场

熊本熊广场是奔走于全世界的熊本县营业部部长——熊本熊的大本营。馆内有展示熊本熊宝物的“熊本熊营业部部长室”、销售原创商品的“原创周边商品销售区”、熊本熊进行舞蹈等演出的“活动场地”，



这里为人们提供熊本熊的信息及熊本县的观光、物产信息。这里还会定期开展舞台活动，人们可以在此一睹熊本熊的真容。

ONE PIECE (ワンピース) 銅像

熊本県庁前のプロムナードには、人気漫画「ONE PIECE (ワンピース)」に登場する主人公ルフィの等身大立像が設置されています。作者の尾田栄一郎さんが熊本市出身という縁から尾田さんの協力を得て、熊本地震からの復興を願って作られました。今後、ルフィ以外のキャラクター7人の銅像も県内に順次設置されていく予定です。

ONE PIECE (海贼王) 銅像

在熊本县厅前的步行大道上，坐落着与人气漫画《ONE PIECE (海贼王)》的主人公路飞等身大的立像。其渊源是作者尾田荣一郎出生于熊本市，立像在尾田先生的协助下铸成，以祈愿熊本县地震后能够重建复兴。今后，县内还将陆续设立路飞之外的七个角色的铜像。



ぶんか 文化・イベント 文化和活动

やつしろみょうけんさい 八代妙見祭

八代市の妙見宮（八代神社）で江戸時代から続く秋の祭礼行事で、九州三大祭の一つです。毎年11月22日に「御夜」と呼ばれる前夜祭のほか、翌23日には祭りのクライマックス「神幸行列」が行われ、獅子や笠鉾、亀蛇など、伝統ある出し物が数多く参列し、八代駅前や砥崎河原で演舞が披露されます。2016年に全国33件の「山・鉾・屋台行事」の一つとして、国連教育科学文化機関（UNESCO）の無形文化遺産に登録されました。



八代妙見祭

八代妙見祭是在八代市的妙见宫（八代神社）中进行的秋季祭奠仪式，从江戸时期开始一直延续至今，是九州三大祭之一。除了每年11月22日被称作“御夜”的前夜祭以外，次日（23日）全国还会进行祭祀活动的高潮“神幸队伍”游行，狮子、伞形彩车、龟蛇等诸多传统形象将会登场，并在八代站前及砥崎河原上演舞蹈秀。2016年，八代妙见祭作为日本33个“戈山彩车・伞形彩车・屋台仪式”之一，被认定为联合国教科文组织无形文化遗产。



やまがとらう 山鹿灯籠まつり

熊本県を代表する祭りとして有名な「山鹿灯籠まつり」は、山鹿市で行われる夏の風物詩です。祭りのハイライト「千人灯籠踊り」では、1000人も女性が光をともした紙で出来た金灯籠を頭に乘せて、ゆらりゆらりと幻想的に舞い踊ります。工芸品というより美術品と表現することができるほど繊細で美しい山鹿灯籠は、職人の手で和紙と糊だけで一つ一つ作られています。

山鹿灯籠祭

作为熊本县代表性祭祀而闻名的“山鹿灯籠祭”在山鹿市举行，是夏季的一道风景。在祭祀的压轴好戏“千人灯籠舞”中，多达1000名女性将点亮的纸质金灯



籠顶在头上，缓缓演绎着梦幻舞姿。山鹿灯籠精致唯美到与其说是工艺品，不如说是艺术品，每一盏灯籠都是匠人们仅使用日本纸和浆糊手工制成的。

たいけん 体験

体验

観光うたせ船

「白いドレスをまとった海の貴婦人」という異名を持つ「うたせ船」は、不知火海のシンボルとなっています。もともとは芦北地方に伝わる伝統漁法に使われている船で、海底に降ろした底引き網を海風に任せて帆船で引いていきます。自然の力を利用し、のんびりとした風情のある漁で、主にクルマエビ、カニ、シャコなどを捕ることができます。観光うたせ船では帆上げや漁の様子を見学することができるほか、太刀魚釣り、注文に応じて船上で食べる料理も用意しています。



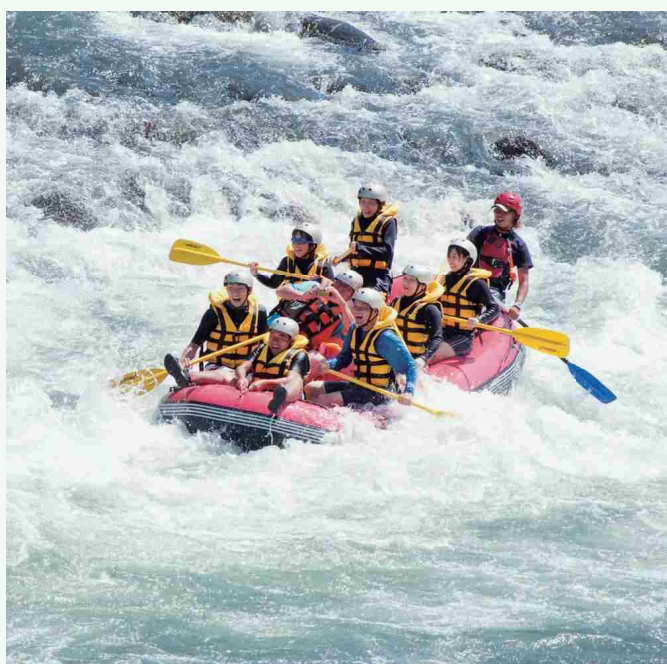
観光打瀬船

“打瀬船”有着别名“身着白裙的海上贵妇人”，是不知火海的象征。打瀬船原本是流传于芦北地区的传统渔法中所使用的船只，任由沉于海底的底拖网随海风漂动，再由帆船牵引前进。这种利用自然的力量、有着

惬意风情的渔法主要用于捕捞日本对虾、螃蟹、虾蛄等海产品。在观光打瀬船上，人们除了可以参观扬帆和打鱼的景象外，还能钓带鱼，船主人还可根据乘客的要求准备可以在船上品尝的美食。

球磨川

周囲を山々に囲まれた人吉盆地の中央を流れる球磨川は、日本三大急流の一つで、スリル満点の川下りやラフティングを楽しむことができます。川下りは、木船に乗って熟練船頭の案内を楽しみながら、四季折々の景観と鳥のさえずりに耳を傾けることができます。ラフティングは専用のボートを操りながら球磨川の急流を下ります。水しぶきを浴びながらの川下りはスリルが満点です。



球磨川

在被群山环绕的人吉盆地中央流淌着的球磨川是日本三大急流之一，在此能够体验到惊险刺激的沿川漂流和皮划艇漂流。沿川漂流是坐在木舟之上，在经验老到的船夫的指引下，欣赏四季变换的景观、倾听鸟儿鸣啾。皮划艇漂流是指操作专用的船只，在球磨川中顺着急流而下。沐浴着水花的漂流运动可谓刺激万分。



グルメ 美食

ばさ 馬刺し

熊本県の名物と言えば「馬刺し」です。栄養豊富な牧草と阿蘇の伏流水でじっくりと肥育した馬肉は、その鮮度と旨味を堪能することができます。「桜肉」とも呼ばれる馬肉は、ビタミンやミネラルなどの栄養価が高く、低カロリーかつ低コレステロールのヘルシーな食材として注目されています。熊本県では、新鮮な馬刺しのほか、レバ刺し、タタキ、桜ユッケ、ホルモン焼き、焼き肉、しゃぶしゃぶ、ハンバーグなどの馬肉料理を楽しむことができます。

马肉刺身

说起熊本县的名产要数“马肉刺身”了。这里的马由人们以营养丰富的牧草和阿苏的伏流水悉心养成，马肉的鲜度与美味能让人大饱口福。马肉又名“樱花肉”，在维生素及矿物质方面的营养价值颇高，作为低



热量、低胆固醇的健康食材为人们所关注。在熊本县，除了新鲜的马肉刺身以外，还能品尝到肝脏刺身、碎肉酱、生拌马肉、烤内脏、烤肉、涮肉、汉堡肉等马肉美食。

くまもと 熊本ラーメン

ぶた とうこつ とり やさ あじ とん
豚の頭骨と鶏ガラをブレンドした優しい味わいの豚
こつ スープで、めん のどご よ ちゅうぶとめん こ
骨スープで、麺は喉越しの良い中太麺。焦がしたり揚
げたりしたニンニクのチップ、ニンニクを揚げた油・
マー油のトッピング。マイルドな豚骨スープと相まっ
て、よりクリーミーな味わいを作りあげています。具
ざい かなら はい くまもと とくちょう
材に必ず入っているキクラゲも熊本ラーメンの特徴で
す。

熊本拉面

熊本拉面的猪骨汤是将猪头骨与鸡架混合后熬制而成的，口味柔和，面则使用了口感较好的中粗面。配料是或烤焦或油炸的蒜片、炸蒜油或焦蒜油，它们与味道



柔和的猪骨汤调配出了如奶油般丝滑的口感。在食材中不可或缺木耳也是熊本拉面的特色。

タイビーエン 太平燕

ちゅうごく ふっけんしょうきょう どりょうり にほん しょくざい おか
中国・福建省の郷土料理を日本の食材に置き換
えてアレンジされ、熊本県で育まれてきた麺料理で
す。たっぷりの野菜、エビやイカなどの海鮮や豚肉な
どの具材が入り、見た目はチャンポンでも、麺はヘル
シーな春雨を使用しています。あっさりとしているの
にコクのある味わい深いスープ、そしてトッピングと
して乗せる揚げ玉子が定番です。

太平燕

太平燕是在熊本县发展起来的类似汤面的料理，是将中国福建省的地方菜替换成日本的食材后创新而成的。里面放入了足量的蔬菜、虾和墨鱼等海鲜，还有猪



肉等食材，虽然看起来像什锦面，但面的部分选用的是有益健康的粉丝。汤汁看起来清淡但味道醇厚，此外，作为配菜盖在面上的炸鸡蛋是太平燕的招牌。

からしれんこん 辛子蓮根

レンコンの穴に辛子を混ぜた味噌を詰め、卵黄入り
の小麦粉の衣をつけて油で揚げた伝統的な料理です。
江戸時代、病弱だった3代目熊本藩主・細川忠利公の
ために考案されて始まったと言われています。さくっ
としたレンコンの食感とツンとくる辛子味噌の風味
は、酒の肴、弁当のおかず、お茶請けとして広く親し
まれています。

黄芥末蓮藕

黄芥末蓮藕是在蓮藕的洞中塞入混合了黄芥末的味
噌、再裹上加入蛋黄的小麦粉面衣后油炸而成的传统菜
肴。相传这道美食起源于江戸时期，是为体弱多病的第



三代熊本藩主細川忠利量身定制的。蓮藕爽脆的口感与
黄芥末味噌冲鼻的风味十分适合作为下酒菜、便当配菜
及茶点，备受人们青睐。

いきなり団子

輪切りにしたサツマイモと小豆あんを重ねて、小麦
粉を練って平たく伸ばした生地やねりもちで包んで蒸
した熊本県の名物。熊本県では昔から一般家庭でも作
られている伝統的な郷土菓子です。蒸したてを食べる
のが一番ですが、冷めても電子レンジや蒸し器などで
温めたり、オーブンで焼いたりしてもおいしく食べら
れるので、お土産にも最適です。

冷不丁団子

冷不丁団子是将切成圆片的甘薯和小豆馅叠在一
起、用小麦粉揉好并擀平的面饼或糯米饼包好后蒸制而
成的熊本县名产。自古以来都是熊本县普通家庭也能制



作的传统乡土点心。虽然刚蒸好就吃是最好的，但放凉
后用微波炉或蒸笼等加热，或在烤箱中烤制后再吃依然
十分美味，因此也特别适合当作特产馈赠给他人。

★ 交通アクセス

東京から飛行機で約1時間30分。
大阪から新幹線で約3時間。
福岡から新幹線で30分～40分。

★ 交通路线

从东京出发，乘坐飞机约需要1小时30分钟。
从大阪出发，乘坐新干线约需要3小时。
从福岡出发，乘坐新干线需要30分钟到40分钟。