

し ぜん し ゅ く ほ う こ や ま な し け ん 自然と食の宝庫山梨県

自然与美食的宝库山梨县

■ 文 / 山梨县 译 / 赵宏 郝心怡

山梨県は日本列島の中央に位置し、県土の約78%が森林である。ぶどうやももをはじめとする果物の生産が盛んで、国産ぶどうで作るワインの生産量は日本一を誇り、国際ワインコンクールで数多くの賞を受賞している。昨年、ワインの産地としてより積極的に魅力を発信していくため、「ワイン県宣言」を行った。富士山をはじめ恵まれた自然と、そこで育まれた多様な魅力をもつ山梨県を紹介していきたい。

山梨县位于日本列岛中部，县内约有78%的土地被森林覆盖。山梨县盛产以葡萄、桃子为主的多种水果，使用日本国产葡萄酿造的葡萄酒产量位居日本全国第一，并且在国际葡萄酒大赛中斩获众多奖项。去年，为了加大宣传当地作为葡萄酒产地的魅力，山梨县正式发布了“葡萄酒之乡宣言”。本期就为大家介绍拥有以富士山为代表的丰富的自然资源，以及在这其中孕育出无限魅力的山梨县。

び け い 美景 美景

ふ じ さん 富士山

日本一の高さを誇り、古くから信仰の対象として人々に崇められ、芸術の源泉となっている日本の象徴。2013年には、その価値が認められ世界文化遺産に登録された。

富士山麓に位置する富士五湖の周辺では、四季折々の彩り豊かな自然や富士山を眺めることができる。特に、五重塔と富士山と桜を一度に見ることができる新倉山浅間公園（富士吉田市）には多くの外国人が訪れ、日本を代表する風景を楽しんでいる。





富士山

富士山被誉为日本第一高峰，是国家的象征，是艺术的源泉。作为信仰的对象，自古以来被日本人民所推崇。2013年，富士山的价值得到认可，被列为世界文化遗产。

在位于富士山麓的富士五湖附近，一年四季都可以眺望到色彩缤纷的自然风光和富士山。特别是新仓山浅间公园（富士吉田市），由于在公园里可以将五重塔、富士山与樱花尽收眼底，因此有很多外国游客为欣赏独具日本特色的风景而到访此地。

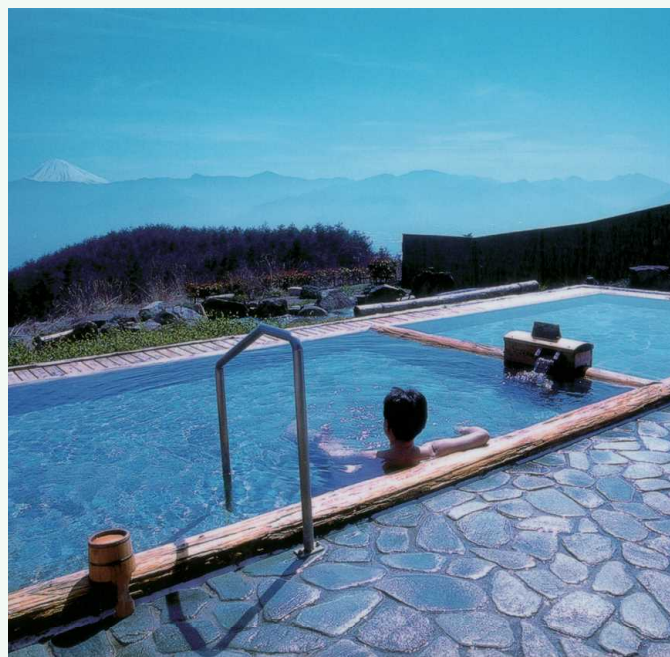
ふえふきがわ こうえん ろてんぶろ やまなし 笛吹川フルーツ公園の露天風呂（山梨市）

まんてん ほしぞら てんじょう ふじ なが てんねんおんせん しんにつ
 満天の星空を天井に富士を眺める天然温泉——新日
 ぼんさんだい やけい えら ふえふきがわ こうえん
 本三大夜景に選ばれた「笛吹川 フルーツ公園」にあ
 るてんぶろ ちょうぼう いき うつく やまなし
 る露天風呂からの眺望は息をのむほどに美しい。山梨
 けん かさ あ せかい まれ とち
 県は4つのプレートが重なり合う世界でも稀な土地の
 ため、県内の温泉は泉質が多様である。そんな泉質の

笛吹川水果公園の露天温泉（山梨市）

从笛吹川水果公园的露天天然温泉可以远眺漫天星光下的富士山，景色绝美，被选为日本新三大夜景。由于山梨县地处四个版块交界处，地质特点在世界范围内也是稀有的，所以县内温泉的水质多种多样。一边泡在知名温泉的优质泉水中疗养休闲，同时又能在浴池中享用山梨县的特产，还能够眺望到富士山的美景，谁不想度过如此奢华享受的时光呢？人们可以享受到水晶浴池的美妙之处，被红酒浴池的奢华香气所环绕，强碱性温泉的美肤效果也值得期待。

もと はくく めいとう い やまなしけん めいさんびん
 下で育まれた名湯に癒やされながら、山梨県の名産品
 もち ふろ ふじさん なが ぜいたく じかん す
 を用いた風呂で富士山を眺める贅沢な時間を過ごした
 すいしょうぶろ たの ぶろ ぜいたく かお
 い。水晶風呂を楽しみ、ワイン風呂で贅沢な香りに
 つつ こう せいおんせん びはだこうか きたい
 包まれて、高アルカリ性温泉による美肌効果に期待が
 たか
 高まる。



ふじてんスノーリゾート (南都留郡鳴沢村)

大迫力の富士山を背に雪遊びデビュー。スキー場「ふじてんスノーリゾート」では、子供の年齢にあわせた雪遊びができ、「そり遊び」のできない子供達も雪とふれあいながら遊べるエリアもある。毎年恒例のイベント「ふじてんのクリスマス」では、サンタの衣装を着て入場するとリフト券が無料になる。



写真提供：(公社) やまなし観光推進機構

照片提供：(国有) 山梨县观光推进机构

清里テラス (北杜市)

澄み渡る天空の特等席で絶景を堪能しながらごり、とくつろげる「清里テラス」。

爽やかな緑の中、リフトに揺られ、たどり着くのは標高1900mの広い芝生に置かれた円形のガーデンソ

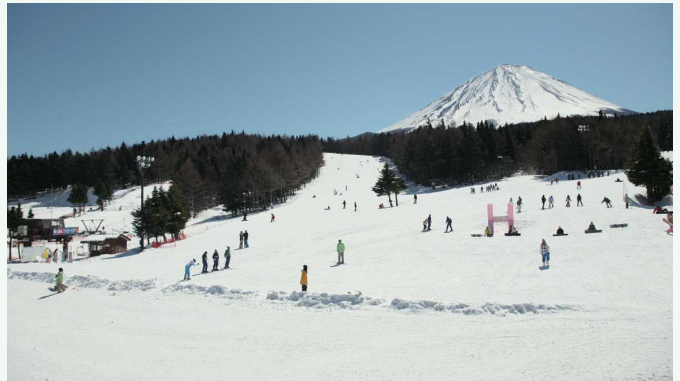
清里露台 (北杜市)

这里是地可以放松地躺在晴朗的“空中”特等席上欣赏美景的“清里露台”。

在清爽的绿意中，乘坐摇摇晃晃的缆车，即可到达位于海拔1900米的广阔草坪，草坪上放置着圆形的庭院沙发。人们可以一边品尝大的华夫饼，以及上面放满了桃子等山梨县特产水果的“清里露台天空芭菲”，一边眺望八岳山的自然风光全景。

富士天滑雪度假村 (南都留郡鸣沢村)

在巍峨的富士山旁开设的雪上娱乐项目首次亮相。在“富士天滑雪度假村”，根据儿童年龄的不同有不同的雪上娱乐项目，还为不能参加“雪橇游戏”的孩子们准备了可以与雪近距离接触的玩耍区域。每年的固定活动“富士天的圣诞节”举办期间，顾客只要穿着圣诞老人服装入场，即可免费乘坐缆车。



ファ。大きなワッフルの上に山梨特産のももなどフルーツがたっぷりのった「清里テラススカイパフェ注」を味わいながら、八ヶ岳の自然大パノラマを眺めることができる。



写真提供：(公社) やまなし観光推進機構

照片提供：(国有) 山梨县观光推进机构

注：パフェ、芭菲、冻糕，是一种在器皿中放入冰激凌、水果、奶油、巧克力等食材制成的甜品。

昇仙峡 (甲府市)

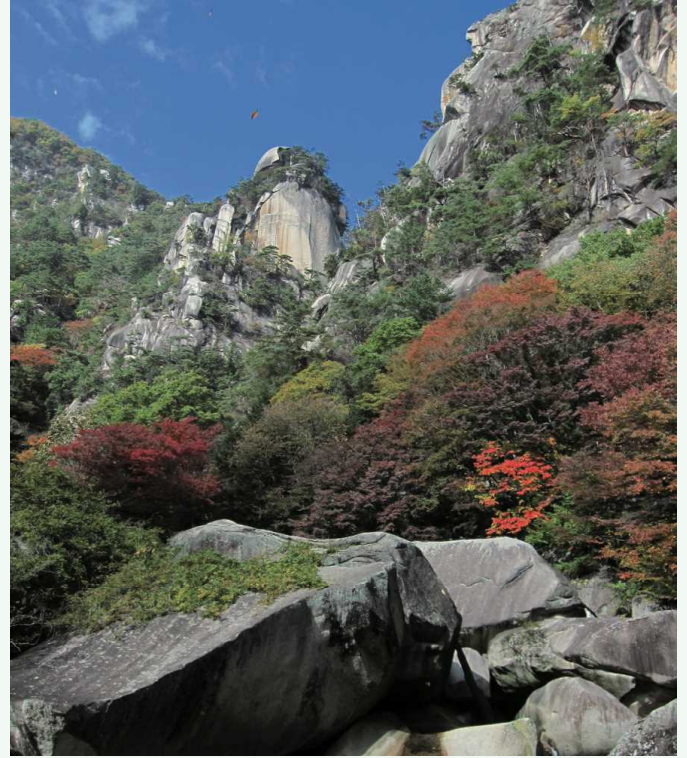
昇仙峡は山梨県甲府市の北部に位置し、国の特別名勝にも指定されている。切り立った断崖や奇岩、奇石がそびえたつ独特の景観が特徴的だ。

溪谷沿いに整備された遊歩道を歩けば、四季折々の自然美を堪能できる。特に紅葉の時期は色彩豊かな自然に感動するに違いない。

升仙峡 (甲府市)

升仙峡位于山梨县甲府市北部，被指定为日本国家特别名胜。陡峭的悬崖，以及耸立的奇岩怪石构成了升仙峡独特的景观特征。

漫步于沿溪谷修建的步行道，能欣赏到随四季变换的自然美景。特别是红叶季，这色彩丰富的自然风光一定会触动人们的心弦。



めいしよきゅうせき けんちく 名所旧跡・建築

平山郁夫シルクロード美術館 (北杜市)

平山郁夫シルクロード美術館がある八ヶ岳周辺には、かつて絹の往来する道があった。そんなシルクロードとゆかりのある土地にたたずむ美術館に足を踏み入ると、日本画家・平山郁夫作の砂漠に行く

平山郁夫丝绸之路美术馆 (北杜市)

平山郁夫丝绸之路美术馆所在的八岳山附近，曾经有一条用于丝绸贸易的道路。这里与丝绸之路有着不解之缘，平山郁夫丝绸之路美术馆便伫立在这片土地上。步入美术馆，便会为日本画家平山郁夫所创作的“大丝绸之路系列作品”所折服，作品描绘了在沙漠中行进的骆驼商队。美术馆中展示了众多平山郁夫所作、与丝绸之路相关的绘画作品与美术作品，身处其中，心中也能够感受到丝绸之路上的气息吧？

名胜古迹和建筑

ラクダのキャラバンを描いた「大シルクロードシリーズ」に圧倒される。平山郁夫による数々のシルクロード絵画作品と美術品に満たされたこの空間で、シルクロードの風を心に感じるだろう。



写真提供：平山郁夫シルクロード美術館

照片提供：平山郁夫丝绸之路美术馆

山梨県立リニア見学センター（都留市）

日本で唯一、時速500 kmで走行する超電導リニアモーターカーを間近で見学できる施設。次世代の高速鉄道と言われる「超電導リニア」について、実物の見学だけでなく模型や各種展示物を通して学ぶことがで

きる。リニアモーターカーの試験車両やスクリーンに映し出される走行映像は迫力満点である。東京と名古屋を40分でつなぐ「リニア中央新幹線」の開業は2027年を予定しており、実際に乗車できる日も近い。

山梨県立磁悬浮展示中心（都留市）

这里是可近距离参观日本唯一一辆行驶时速高达500公里的超导磁悬浮列车的设施。在这里，不仅可以参观被称为新时代高速铁路的“超电导磁悬浮”实物，还能够通过模型与各种陈列品学习相关知识。磁悬浮列车的试验车和银幕上放映的行驶影像都十分震撼。仅用40分钟车程便连通了东京与名古屋的“磁悬浮中央新干线”预计于2027年投入运营，距离真正通车的日子也越来越近了。



慶雲館（南巨摩郡早川町）

山梨県南巨摩郡早川町西山温泉区の山奥にある慶雲館は、ギネスに認定された「世界最古」の温泉旅館だ。約1300年前の西暦705年に創業して以来、地下から恒温52度のお湯が毎分400リットルほど湧き続けている。2005年のリフォームをきっかけに、地下888メートルから新たに毎分1630リットルのお湯が湧き出るよ

うになった。また慶雲館では、選りすぐりの日本料理がいただける。

南アルプス（赤石山脈）の清らかで静かな環境の中、人々は優雅な自然と溪流の音色に包まれて心をリフレッシュし、また新しい旅に歩み出す。

庆云馆（南巨摩郡早川町）

位于山梨县南巨摩郡早川町西山温泉区深山之中的庆云馆，被吉尼斯世界纪录认定为“世界上历史最悠久”的温泉旅馆。自大约距今1300年前的公元705年创立以来，每分钟就有约400升52摄氏度的恒温温泉水从地下源源不断地涌出。2005年旅馆翻新维修之时，又新发掘出一处从地下888米深处涌出，每分钟出水量约1630升的温泉。此外，在庆云馆，还有精心挑选的日本料理可供品尝。

置身于南阿尔卑斯山脉（赤石山脉）清爽幽静的环境之中，被优雅的自然风光与溪流潺潺的水声环绕，人们可以洗净铅华、修养身心，再次启程、致远而行。



ぶんか 文化・イベント 文化和活动

きよさと ほくとし 清里フィールドバレエ（北杜市）

きよさと
清里フィールドバレエは日本にほんで唯一ゆいいつ、長期間ちようきかんにわたり連続れんぞくで上演じようえんされている野外やがいバレエ公演こうえんで、30年ねん以上の歴史れきしを持つ。毎年まいとし夏なつに開催かいさいされ、大自然だいしぜんとともに美しいバレエを楽しむことができ、監督くんとくとバレリーナ



たけだ ひしまる 武田菱丸

やまなしけんかんこう
山梨県観光キャラクターで、「富士ふじの国くにやまなしかん観光こうキャラバン隊長たいちよう」。日本にほんを代表だいひようする犬種けんしゆである甲斐かい犬いけんの男おとこの子こ。甲斐かい注ちゆとは山梨県やまなしけん全域ぜんいきにあたる旧国名きゆうこくめいで、菱丸ひしまるが手に持つ「風林火山ふうりんかざん」という文字もじと兜かぶとにある印しるしは、甲斐かいの戦国武将せんごくぶしやう、武田信玄たけだしんげんのもの。

武田菱丸

武田菱丸既是山梨县观光吉祥物，又是“富士之国土山梨观光队队长”。武田菱丸是由日本的代表性犬种甲斐犬拟人化的男子形象。所谓甲斐其实是整个山梨县地区的旧国名，而菱丸手中拿着的扇子上所写的“风林火山”和头盔上的符号都是日本战国时期的甲斐国武将武田信玄的标志。

信玄公祭典每年都在山梨县的县厅所在地甲府市举办，活动中的菱丸更加受欢迎。活动期间所举办的世界最大武士队列气势十足，被吉尼斯世界纪录认定为“最大规模的武士集合纪录”。菱丸的出场也非常值得一看。

注：甲斐，甲斐国，日本旧国名。

そそ あい じようねつ かん
たちがダンスに注ぐ愛と情熱を感じることができる。
こくないがい たか ひよう か う げんそうてき おくがい
国内外で高い評価を受けるこの幻想的な屋外バレエを
ぜ ひ やまなしけん き まんきつ
是非山梨県に来て、満喫していただきたい。

きよしやうばいばい（北杜市）

清里野外芭蕾是日本唯一长期持续演出的野外芭蕾公演，至今已有三十多年的历史了。每年夏季举办公演，在大自然中欣赏优美芭蕾的同时，还能够感受到导演与芭蕾舞演员们对舞蹈倾注的爱与热情。请一定要来山梨县，欣赏一场享誉海内外、充满梦幻色彩的野外芭蕾表演吧。

ひしまる も あ しんげんこうまつ まいとしまなしけん けんちやう
菱丸も盛り上げる信玄公祭りは毎年山梨県の県庁
しよざいち こうふ し かいさい さむらい さいだいしゆうごう き
所在地である甲府市で開催され、「侍の最大集合記
ろく にんてい せかいさいだい む
録」としてギネスブックにも認定された世界最大の武
しやぎやうれつ はくりよくまんてん ひしまる しゆつじん ひつけん
者行列は迫力満点！菱丸の出陣も必見。



しゃしんでいきやう こうしゃ かんこうすいしん きこう
写真提供：（公社）やまなし観光推進機構

照片提供：（国有）山梨县观光推进机构

めいぶつ びしょく 名物 (美食)

名物 (美食)

甲州ワイン

約1300年もの歴史を持つ日本古来の白ぶどう品種「甲州」から作られる白ワイン。

果皮に厚みがあり、くせのないグレープフルーツのような柑橘類の香りが特徴で、口当たりが良く、繊細

な和食と共に楽しめる。ぶどうの収穫量やワイナリーの数が日本一多いことで有名な町・甲州市勝沼町にある観光施設「ぶどうの丘」では、200種類のワインを試飲できる。

甲州葡萄酒

“甲州”是拥有约1300年历史的白葡萄品种，甲州白葡萄酒便是由“甲州”酿造而成。

“甲州”果皮厚实，没有涩味且散发着如葡萄柚般柑橘的香气，口感非常好，可以与细腻的日本料理一同品尝。甲州市胜沼町以其葡萄产量及酿酒厂数量之多位列日本第一而闻名，在此处的观光景点“葡萄之丘”可以试饮200种葡萄酒。



ぶどう

果物の栽培が盛んな山梨県で、ももと並んでとても人気があるのはぶどうである。多くの品種が栽培され収穫量は日本一を誇る。なかでも高級品種のシャインマ

スカットは、パリッとした食感とジューシーな甘さが特徴で、最近、人気が高まっている。一度食べたら虜になる山梨県のぶどうをぜひお試しください。



葡萄

在盛产水果的山梨县，同桃子一样有人气的水果便是葡萄了。多种葡萄品种的产量高居日本第一。玫瑰香葡萄属于其中的高级品种，其特征主要为口感紧致、果汁香甜，近来人气高涨。只要吃过一次就会爱上它的味道，还请大家务必品尝一下山梨县的葡萄。

もも

ももは、ぶどうとともに山梨県の代表ともいえる果物である。収穫量は日本一で、国内のみならず、海外にも多くのファンがいる。収穫期の夏には果物狩りの観光客でにぎわい、固くて甘いもぎたてのももは、

桃子

桃子，和葡萄一样，都可以称得上是山梨县的代表性水果。（山梨县的桃子）产量位居日本第一，而且不仅仅是日本国内，在海外也受到了很多人的喜爱。大批的游客在夏季的收获期为了采摘水果而来到这里。刚摘下的桃子果肉紧实香甜，紧致的口感令人欲罢不能。到了春天，盛开的桃花会将甲府盆地染上一层艳丽的桃红色。

パリッとした食感が病みつきになる。また春には桃の花が咲き誇り、甲府盆地をあでやかなピンク色に染め上げる。



スイーツ

山梨県ではぶどう、もものほか、すももやさくらんぼ、いちごなど、多くの果物を生産している。これらの果物を贅沢に使ったスイーツは、果物王国・山梨県でしか味わえない。特に、ぶどうをふんだんに使ったパフェは見た目も華やかで、視覚と味覚が満たされること間違いなし。

甜点

山梨县除了葡萄、桃子之外，还生产李子、樱桃、草莓等多种水果。使用这些水果制作的奢华甜点也只有“水果王国”山梨县才能品尝得到。尤其是选用了大量葡萄制成的芭菲看起来十分华丽，绝对可以达成视觉与味觉的双重满足。

写真提供：株式会社プロヴィンチア

照片提供：Provincia株式会社

こうしゅうぎゅう
甲州牛

ミネラルウォーター生産量日本一を誇る名水の地、
山梨県の自然の中で丹念に飼育された黒毛和牛が「甲
州牛」である。流通量が少ないため幻のブランド牛
ともいわれる。トロットとした舌ざわりと柔らかな肉

質、口の中で広がる肉の甘みが特徴で、極上の和牛と
もいわれている。ステーキやしゃぶしゃぶなどで味わ
うほか、山梨県産のワインと一緒にいただくと、より
一層深い味わいを楽しむことができる。

甲州牛

在矿物质水产量位居日本第一的名水之地山梨县，
在自然环境中精心饲养的黑毛和牛称作“甲州牛”。因
为流通量极少，又被称作“梦幻的名牌牛”。甲州牛的
牛肉拥有入口即化的口感、柔软细嫩的肉质，以及在口
中迅速蔓延的鲜美香甜的滋味，所以称得上是极品和
牛。不仅可以将其烹调成牛排和涮锅，还可以搭配山梨
县酿造的葡萄酒一起品尝，令人回味无穷。



にほんしゅ しちけん
日本酒・七賢

名水の里・白州の水を母にもつ日本酒「七賢」。
世界一おいしい日本酒にも選ばれ、口に含むと南アル
プスの伏流水で醸した潤いと瑞々しさ、ジューシー
な果実感などを爽やかな香りと共に味わうことができ

る。世界最大規模のコンテストであるインターナシヨ
ナル・ワイン・チャレンジ（IWC）の日本酒部門で金
メダルを受賞した銘柄「絹の味」は、たっぷり甘味
があり、冷酒で楽しむのがおすすめ。

日本酒・七賢

日本酒“七贤”是以名水之乡・白州的水为酿酒用
水酿造而成的。“七贤”被选为世界第一美味的日本
酒，入口便能够一同品味到基于南阿尔卑斯的伏流水
酿造所产生的柔和、清新的口感，以及如果汁般果香四
溢的清爽香气。在世界最大规模的比赛“国际葡萄酒挑
战赛（IWC）”中的日本酒单元荣获金奖的品牌“绢之味”
口感香甜无比，推荐给喜饮凉酒的人士。



めいぶつ とくさん 名物（特産）

あめはたすずり 雨畑硯

やく ねんまえ ふ じかわ しりゅう はやかわ せきざい はつけん
約300年前に富士川支流の早川で石材が発見され、
すずり はじ こうしゅうあまはたけすずり ざいりょう
硯にしたことから始まった。甲州雨畑硯は、材料
よ こうたく よ ちゅうごく こうきゅうひん たんけい なら
の良さ、光沢の良さが中国の高級品「端溪」に並ぶ

雨畑硯

距今大约300年前，在富士川支流的早川分支处，人们发现了一种石材，并开始将这种石材制成砚台。因为甲州雨畑硯的石质优良、光泽油润，可与中国的名砚“端溪”比肩，所以也被称作“和端溪”。出墨的表现力极佳，雨畑硯以其优雅的使用感受博得了书法家的喜爱，是难得的珍品。

ジュエリー

しょうせんきょう すいしょう はつくつ やま
昇仙峡から水晶が発掘されたことをきっかけに山
なしけん さんぎょう たんじょう げんざい はつてん つづ
梨県のジュエリー産業が誕生し、現在まで発展し続け
ている。おおのジュエリーメーカーがあつ せいさん
りょう にほんいち こうど ぎじゆつ しょくにん つく
量は日本一である。高度な技術をもつ職人たちが作り



名物（特産）

とされることから「和端溪」と呼ばれる。墨ののりが
よく、ゆうが つか ざこち しょうか あい いっぴん
優雅な使い心地で書道家に愛される逸品である。



しゃしんでいきょう こうしゃ かんこうすいしん きこう
写真提供：（公社）やまなし観光推進機構

照片提供：（国有）山梨县観光推進机构

あ おお ひと みりょう
上げるジュエリーは多くの人を魅了している。ジュエ
りこうぼう けんがく づく たいけん しせつ
リー工房の見学やジュエリー作りを体験できる施設も
あり、オリジナルのジュエリーはたび おも で
また贈り物としてうってつけだ。
おく もの

珠宝饰品

自从升仙峡挖掘到水晶为契机，山梨县诞生出的珠宝产业发展至今。大批珠宝制造商在此聚集，珠宝饰品产量位居日本第一。拥有高超技术的手艺人所制作的珠宝饰品使很多人为之倾心。除此之外，当地还有可供参观学习的珠宝工作室，以及提供亲身体验珠宝制作的设施，原创的珠宝饰品会使人们回想起旅行的经历，并且作为礼物也非常合适。

印章

明治以降、山梨県では水晶の加工技術の振興に伴って、印章の彫刻技術が発達した。今もなお、手彫りの印章も多く作られており、「甲州手彫印章」として国の伝統工芸品に指定されている。

印章の産地である市川三郷町で開催される「ハンコにほんいちろくごう さとあきまつ たいけん てんじ とお いん 日本一六郷の里秋祭り」は、体験や展示を通して印章の魅力を感じるイベントとして賑わいを見せる。



写真提供：市川三郷町商工会

照片提供：市川三郷町商工会



写真提供：(公社)やまなし観光推進機構

照片提供：(国有)山梨县観光推進机构

印章

明治时期以来，伴随着山梨县水晶加工技术的振兴，印章的雕刻技术也在不断发展。如今仍有许多制作手雕印章的地方，而且“甲州手雕印章”还被指定为日本国家传统工艺品。

在印章的产地市川三郷町举办的“日本印章之冠六郷之郷秋祭典”现场十分热闹，通过展品与亲身体验活动，人们可以感受到印章的魅力。

アクセス

交通路线

【航空】

北京首都国際空港～羽田空港 約4時間

【陸路】

羽田空港～高速バス～甲府 約3時間

新宿駅～JR中央線特急～甲府駅 1時間30分

新宿駅～高速バス～甲府駅 1時間45分

【航空】

北京首都国際機場～羽田機場 約4小时

【陸路】

羽田機場～高速巴士～甲府 約3小时

新宿站～JR中央线特快列车～甲府站 1小时30分钟

新宿站～高速巴士～甲府站 1小时30分钟