



文：秋田县 译：赵宏、李鹏

あきた けん だいらん し べきん し おな ほくい ど ふ
 秋田県は、大連市、北京市とほぼ同じ北緯40度付近に位置し、西は日本海、北は世界自然遺産の白神山地、南は出羽富士とも呼ばれる鳥海山に囲まれ、日本いちぶか たざわこ とくしよく おんせん てんざい し ぜんゆた
 一深い田沢湖や、特色ある温泉が点在する自然豊かな地域です。

日本秋田县位于北纬40度附近，与中国的大连市、北京市所处纬度基本相同。秋田县西临日本海，北靠世界自然遗产“白神山地”，南拥有“出羽富士”之称的鸟海山。日本最深的湖泊田泽湖，以及多处具有特色的温泉分布于县内，自然资源十分丰富。

また、県内の各地域では、竿燈まつり、花輪ばやし、なまはげ^{注1}などの伝統行事が大切に継承されています。その多くが国の重要無形民俗文化財として指定され、登録件数は日本一を誇ります。

此外，“竿灯节”“花轮庙会”“生剥鬼节”等传统活动在县内各地得到了传承。其中很多活动被指定为日本重要非物质文化遗产，登记在册的数量堪称日本第一。

かんれいこうせつ きこう ほうふ こめ きよ みず めぐ
 寒冷降雪の気候、豊富な米と清らかな水に恵まれ、
 にほんしゆ ほつこうしやくひん
 日本酒やしょつつる^{注2}などの発酵食品は、「きりたんぼ鍋」や「いぶりがっこ」とともに秋田の食文化として広く知られています。

秋田县拥有寒冷积雪的气候、丰富的大米资源和清澈的水资源，这使得日本酒、盐汁鱼露等发酵食品与“烤米糕火锅”“熏渍萝卜”一起作为秋田县饮食文化的代表而广为人知。

びけい 美景 美景

かくのだて ぶけ やしき 角館武家屋敷

えど じだいしよき やく ねんまえ にほん じょうかまち おもかげ
 江戸時代初期（約400年前）の日本の城下町の面影
 いろこ のこ あきた だいひょう かんごうち ひと じゆう
 を色濃く残す、秋田を代表する観光地の一つです。重
 こう
 厚なたたずまいの武家屋敷を囲む樹木と黒塀のコント
 うつく とく はる あき こうよう
 ラストが美しく、特に春のシダレザクラ、秋の紅葉が

すす じんりきしゃ の きもの きつ たいけん
 お勧めです。人力車に乗ったり、着物の着付け体験を
 たの ぶる よ にほん ぶんか たいけん
 楽しむなど、古き良き日本の文化を体験することができます。

注1：なまはげ，生剥鬼节，也叫“生剥节”，指除夕夜晚在日本秋田县男鹿周边地区进行的传统民俗活动。

注2：しょつつる，将经盐腌制的日本叉牙鱼、沙丁鱼渗出的汁过滤后制作的调味料。



角館武士宅邸

角館武士宅邸具有浓郁的江户时代初期（大约400年前）日本城邑的气息，是秋田县的代表性景点之一。环绕在肃穆的武士宅邸周围的树木和黑色的围栏形成鲜明的对比，别具韵味。春天的垂樱和秋天的红叶尤其是不容错过的美景。搭乘人力车、试穿和服，在这里能够切身领略悠久的日本文化。

雲昌寺のアジサイ

雲昌寺の副住職が15年以上の歳月を費やし、手塩にかけて育てたアジサイ（紫陽花）は、一株につくはなかずおおまんかいころけいだいいちめんあおいろそ花の数も多く、満開の頃には境内一面を青色に染めま

す。2019年からは夜のライトアップも行われており、日中とは違った神秘的な雰囲気を楽しむことができます。

「死ぬまでに行きたい！世界の絶景 日本の絶景編 2017 ベスト絶景」に選ばれた、新たな観光スポットとして大注目です。



云昌寺的紫阳花

云昌寺副住持历经15年以上的时间亲手培育的紫阳花，每一株都花朵繁茂，盛开时会将整座寺庙染成蓝色。2019年起，寺内会在夜间点灯，游客可以感受到与白天不同的神秘气息。

云昌寺的紫阳花入选“此生必去！世界绝景之日本绝景篇2017最佳绝景”，作为新的旅游景点备受瞩目。



お やすきょう
小安 峡

お やすきょう かわ きゅうりゅう ながねん りょうがん しんしょく
小安峡は、川の急流が長年にわたり両岸を浸食して
できた、深さ約50mのV字型溪谷です。溪谷の底では
おんせん わ で たにそこ お がんぼん いた ところ
温泉が湧き出ており、谷底に降りれば、岩盤の至る所
から轟音とともに白い蒸気が吹き出す光景に、大地の
いぶき かん しろ じょうき ふ だ こうけい だいち
息吹を感じることができます。秋には岩肌と紅葉の
コントラストが美しく、多くの観光客の目を楽ませ
ています。



小安峡

小安峡是深度约50米的V字型溪谷，是湍急的河流常年侵蚀河岸而形成的。溪谷的谷底有温泉水涌出，当温泉水触及谷底的岩石层，白色的蒸汽伴随轰鸣声袅袅升腾，仿佛可以感受到大地的呼吸。秋天，岩石和红叶交相辉映，给游客带来视觉上的享受。



た ざわ こ
田 泽 湖

る りいろ こめん ひめでんせつ いろど たざわこ
瑠璃色の湖面とたつこ姫伝説に彩られる田沢湖は、
しゅう い やく えんけい みずうみ すいしん
周 囲約20 kmのほぼ円形の湖で、水深は423.4 mと、
にほんいち ふか ほこ こほん れきし めいしょ
日本一の深さを誇っています。湖畔の歴史ある名所・
きゅうせきめぐ ゆうらんせん
旧 跡巡りのほか、サイクリングやカヤック、遊覧船
などさまざまな楽しみ方があります。

田泽湖

田泽湖是一个近乎圆形的湖，周长约20千米，水深423.4米，是日本最深的湖。田泽湖因深蓝色的湖面和“辰子姬传说”更具神秘色彩。除了游览湖畔的历史名胜和遗迹，还可以通过骑自行车、划船、乘观光船等多种方式来感受田泽湖的魅力。



おんせん 温泉 温泉

つる ゆ おんせん 鶴の湯温泉

つる ゆ おんせん え ど じ だ い あ き た ほ ん し ゆ と う じ ほ
鶴の湯温泉は、江戸時代に秋田藩主の湯治場として
し ゆう め い お ん せ ん き ゃ う に ゆ う と う お ん せ ん き ゃ う な か も つ と
知られ、有名な温泉郷である乳頭温泉郷^{注1}の中で最
ふ る ゆ や ど か や ぶ や ね な が や ほ ん じ ん と う
も古い湯宿です。茅葺き屋根の長屋^{注2}「本陣」は、当
じ ほ ん し ゆ こ え い ぶ し ね と た て も の
時、藩主の護衛のために武士が寝泊まりした建物で、
げ ん ざ い し ゆ く は く し せ つ り ゃ う に ゆ う は く し ゃ く げ ん
現在は宿泊施設として利用されています。乳白色の源
せ ん わ で ゆ や ど こ ん よ く ろ て ん ぶ ろ じ ゃ せ い せ ん よ う て ん
泉が湧き出る湯宿には、混浴露天風呂や女性専用露天
ぶ ろ う う ゆ うち ぶ ろ ろ て ん ぶ ろ な が
風呂、打たせ湯、内風呂などがあり、露天風呂から眺
し き お り お り け し き お も む き
める四季折々の景色は越たつぷりです。



鶴之湯温泉

鶴之湯温泉作为江戸时代秋田藩主的温泉疗养地而广为人知，是著名的温泉乡——乳頭温泉乡中最古老的温泉旅馆。茅草屋顶的长屋“本陣”是当时护卫藩主的武士居住的地方，现在被用作旅馆。温泉旅馆内有露天混浴浴池、女性专用露天浴池、冲击浴、室内浴池等，泉源中不断涌出乳白色的温泉水。从露天浴池眺望外面随四季变化的风景，可谓妙趣横生。

こ じ ゃ が け お ん せ ん 後生掛温泉

こ じ ゃ が け お ん せ ん か い と う ね ん れ き し も む か し
後生掛温泉は開湯300年の歴史を持ち、昔ながらの
と う じ ぼ ふ ぜ い た だ よ い つ け ん や ど お ん せ ん き は こ く び
湯治場の風情が漂う一軒宿の温泉です。木の箱から首
だ だ い ほ こ む ぶ ろ び は だ こ う か き た い
だけ出して入る「箱蒸し風呂」、美肌効果が期待でき
ど ろ ゆ か ざ ん ぶ ろ ろ て ん ぶ ろ
る「泥湯」のほか、「火山風呂」「露天風呂」など7
し ゆ る い お ん せ ん ぎ ゃ く た の り ゃ か ん う ら て し
種類の温泉浴が楽しめます。また、旅館の裏手には自
ぜ ん け ん き ゆ う ろ だ い か ざ ん ふ ん え ん た の ほ お お ゆ め ず
然研究路があり、泥火山^{注3}や、噴煙が立ち上る大湯沼
だ い は く り ゃ く か ざ ん げ ん し ゃ う ま ち か み
など大迫力の火山現象を間近で見ることができます。



注1: 乳頭温泉郷，乳頭温泉郷，是位于日本秋田县仙北市十和田八幡平国立公園内の乳頭山山麓温泉の总称。

注2: 長屋，长屋，指长长的联排房屋，高一两层，可隔成数户。

注3: 泥火山，泥火山，指多种物质在压力作用下不断喷出地面堆积而成的泥丘，一般以泥浆的形式出现，或积聚成圆锥形尖顶的泥丘。

后生挂温泉

后生挂温泉自被发现以来已有300年的历史，是一处保留古时温泉疗养地风情的温泉胜地。其中，有坐在木箱中只探出头来的“箱蒸浴”，有具备美容效果的“泥浴”，还有“火山浴池”“露天浴池”等共计7种温泉浴可供享用。此外，旅馆后面有“探索自然之路”，可以近距离观看泥火山、烟雾蒸腾的“大汤沼”等震撼人心的火山现象。



ぶんか 文化・イベント

文化和活动

あきた かんとう 秋田の竿燈

280本の竿燈が一齐に立ち上がり、提灯の灯りを揺らめかせながら、竿燈を支える差し手の力と技を競う秋田の伝統行事・竿燈まつり。笛や太鼓のお囃子と、「ドッコイショー、ドッコイショー」の掛け声がかげ響くなか、差し手たちは50 kgを超える大きな竿燈を、手のひら、額、肩、腰へと自在に操り、観光客の声援に応えます。国の重要無形民俗文化財に指定された竿燈まつりは、東北三大夏まつりのひとつにも数えられており、毎年多くの観光客でにぎわいます。

秋田竿燈

280根竿灯一同竖起，演出者摇着灯笼、支撑着竿灯，一场力量与技术的比拼拉开序幕，这便是秋田县的传统活动——竿灯节。伴随着笛声、大鼓声、“嗨哟、嗨哟”的吆喝声，演出者用手掌、额头、肩膀、腰部自如地操纵着五十多公斤的巨大竿灯，回应观众的呐喊助威。被指定为日本重要非物质民俗文化遗产的竿灯节是日本东北三大夏日庆典之一，每年吸引着众多游客。



よこて 横手のかまくら

かまくらは、水神様をまつる横手の小正月^{注1}行事です。子供たちがかまくらの中から、「はいってたんせ（かまくらに入ってください）」、「おがんでたんせ（水神様をおがんでください）」と、この地方の方言で呼びかけながら、観光客を甘酒やお餅でもてなします。特に、夜の闇に白く浮かび上がるかまくらの幻想的な美しさは格別です。ぜひ一度、雪国のメルヘン、かまくらに「きてたんせ（来てください）」。



横手雪洞节

雪洞节是横手市在小正月期间举行的祭祀水神的仪式。孩子们在雪洞中用当地方言大喊：“进来吧（请进雪窟来）！”“叩拜吧（请叩拜水神大人）！”并用甜酒和年糕款待游客。尤其是宛如悬浮于夜色之中的白色雪洞，格外给人一种如梦如幻的美感。请来一次如童话王国般的雪洞吧！“进来吧！”

はなわ 花輪ばやし

太鼓、笛、三味線、鉦^{注2}が奏でるお囃子とともに、絢爛豪華な10台の屋台が8月19日、20日の2日間にわたって町を練り歩き、駅前広場などではお囃子の競演が繰り広げられます。この花輪ばやしは、京都の祇園ばやし、東京の神田ばやしと並ぶ日本三大囃子のひとつに数えられており、2016年にはユネスコ無形文化遺産「山、鉦、屋台行事」として登録されました。



注1：小正月，小正月，阴历一月十四日至十六日。

注2：鉦，鉦，用撞木敲击的金属乐器。

花轮庙会

8月19日、20日两天，伴随着大鼓、笛子、三味线、钲的韵律，10台绚烂豪华的彩车会在小镇上巡游，还会在站前广场等处进行吹奏竞演活动。花轮庙会同京

都祇园庙会、东京神田庙会并称“日本三大庙会”，并于2016年作为“山、鉦、屋台仪式（日本彩车巡游）”被列入联合国教科文组织非物质文化遗产名录。



めいぶつ びしょく 名物 (美食) 名产 (美食)

日本酒

秋田県内には35の酒蔵があり、その多くが創業100年を超え、最も古い酒蔵では500年を超える歴史を持っています。秋田の酒は、寒冷な気候を利用して低温でじっくりと時間をかけて仕込む「秋田流低温長期醗酵」と呼ばれる方法で造られるため、口当たりがなめらかで、ふくらみのあるやさしい味わいが特徴です。秋田の風土が育んだ酒と郷土食のマリアージュをお楽しみください。





清酒

秋田县内有35个酒窖，其中很多都是百年酒窖，最古老的有超过500年的历史。秋田县的清酒使用“秋田流低温长期发酵”的工艺酿造而成，这是利用当地的严寒气候营造低温条件使酒慢慢发酵的酿酒工艺。正因如此，酿造出来的清酒口感润滑柔和、富有层次。秋田县的水土孕育的美酒和地方美食的完美组合不容错过。

いなわ 稲庭うどん

いなわ りょうしつ こむぎこ きよ みず しお
 稲庭うどんは、良質な小麦粉・清らかな水・塩のみ
 つく あぎためいぶつ ね じゆくせい てな の
 で作られた秋田名物で、練り・熟成・手廻い・延ば
 かんそう せいぞうこうてい すべ て さぎょう おこな
 し・乾燥といった製造工程は全て手作業で行われま
 いなわ とくちょう あ つや にゆうはく
 す。稲庭うどんの特徴は、ゆで上げると艶のある乳白
 しょくかがや つよ なまめん のどご
 色に輝き、コシが強く、生麺にはない喉越しがあるこ
 え ど じだい あき たほんしゆ ぞうとうひん りょう
 とです。江戸時代には秋田藩主が贈答品として利用し
 こうきゆう ぜんこく し にほんさんだい
 たほど高級なうどんとして全国に知られ、日本三大う
 かぞ の
 どんのひとつに数えられています。手廻い、延ばしの
 さぎょう たいけん みせ たいけん
 作業を体験できるお店もありますので、ぜひ体験して
 みてください。

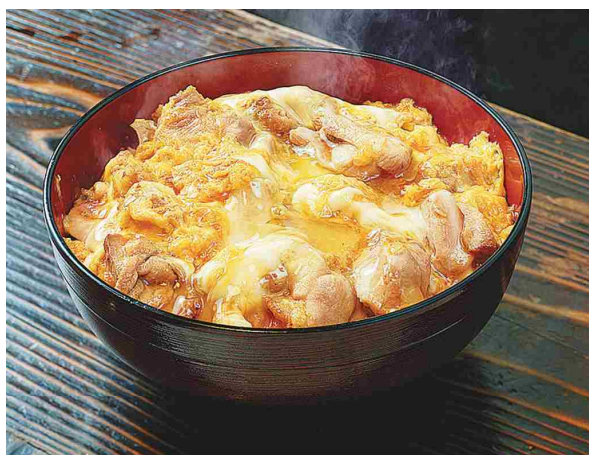
稲庭乌冬面

稲庭乌冬面是仅以优质的面粉、洁净的水和盐为原材料，通过揉面、醒面、手搓、拉伸、干燥等工序制作而成的秋田县的特色美食。制作工序全部为手工制作。稲庭乌冬面的特点是煮熟后呈现有光泽的乳白色，十分筋道，具有切面无法比拟的口感。稲庭乌冬面是江户时代秋田藩主用作礼品的高级乌冬面，也因此而闻名全国，同时它也是日本三大乌冬面之一。（在秋田县内的）有些面馆可以体验手搓和拉伸工序，请大家一定要来此体验一番。



ひないじどり おやこどん 比内地鶏の親子丼

にほんさんだいいじどり ひないじどり あきためい
日本三大地鶏のひとつとされる比内地鶏は、秋田名
ぶつ なべ か しよくざい こんかい
物のきりたんぼ鍋に欠かせない食材ですが、今回は
おやこどん たの がた しょうかい あきた おやこどん
親子丼での楽しみ方を紹介します。秋田の親子丼は、
ひないじどり じる に うえ しんせん たまご
比内地鶏をだし汁で煮て、その上に新鮮な卵をたつぷ
り回しかけたものを、炊きたてのあきたこまちの上
の 載せていただきます。とろとろのたまごは
うま こ にく と あ ぜっぴん いちど しょう
旨みの濃い肉の取り合わせは絶品です。ぜひ一度ご賞
み
味ください。



比内土鸡亲子盖饭

被称为“日本三大土鸡”之一的比内土鸡是秋田县的特色美食烤米糕火锅不可或缺的食材。这次我要介绍的是享用（用比内土鸡制成的）亲子盖饭的方法。在用高汤炖煮好的比内土鸡鸡肉上，满满地浇上新鲜的（比内土鸡的）鸡蛋液，随后将其盖在刚蒸好的秋田大米饭上，秋田县的亲子盖饭就制作完成了。来一口黏稠的鸡蛋，再来一口充满油脂、富有嚼劲的鸡肉，绝配！请大家一定要品尝一下。



てんねん きねんぶつ めいしよ たいけん 天然記念物・名所・体験

天然記念物・名景・体験

あきた いぬ 秋田犬

くに てんねん きねんぶつ してい あきた いぬ あきたけん
国の天然記念物にも指定されている秋田犬は秋田県
がはつしよう ち かいがい あきたけん し あきた
が発祥の地です。海外では秋田県を知らなくても秋田
いぬ し 知っているというひと ちめいど たか ビョン
犬は知っているという人もいるほど知名度が高く、平
チャン じよし きん
昌オリンピックの女子フィギュアスケート金メダリス
ト・ロシアのザギトワ選手に贈られたことで、さらに

にん き たか たいけん おおがたけん
人気が高まりました。ガッチリとした体型の大型犬で
すが、か ぬし ちゆうじつ せいかく しつぽ
飼い主に忠実な性格で、くるっとした尻尾に、
もふもふのけ な とくちよう おおだてし かんこうしせつ あき
もふもふの毛並みが特徴です。大館市の観光施設「秋
田犬の里」、あきた し せんしゆうこうえん あきた いぬ
田犬の里」、秋田市の「千秋公園」などで秋田犬に
あ 会うことができます。

注：きりたんぼ，烤米糕，日本秋田县的地方料理。将煮熟的米捣碎之后，捏成棒状烤熟，可以蘸味噌食用，也可以将米棒切成段，与蔬菜、鸡肉等食材一起煮火锅食用。

秋田犬

秋田县是被指定为日本国家级自然保护动物的秋田犬的故乡。秋田犬在国外非常有名。人们即便不知道秋田县，也会知道秋田犬。韩国平昌冬季奥运会花样滑冰女子单人滑金牌获得者——俄罗斯选手扎吉托娃获赠秋

田犬之后，秋田犬的人气高涨。秋田犬是健壮的大型犬，其特点为对主人忠诚，尾巴卷曲，体毛蓬松。在大馆市的旅游景点“秋田犬的故里”、秋田市的“千秋公园”等地可以与秋田犬亲密接触。



なまはげ館・男鹿真山伝承館

なまはげ館では、ユネスコ無形文化遺産に登録されている「男鹿のなまはげ」の起源や伝説、男鹿の各地域で行われている「なまはげ行事」について知ることができます。また、なまはげ勢ぞろいコーナーには150体を越えるなまはげが展示されており、圧巻の見ごたえです。

また、男鹿真山伝承館では、大晦日にこの地域で行われている災厄を払う伝統民俗行事である「なまはげ行事」を間近で体験することができます。





生剥鬼博物馆·男鹿真山传承馆

在生剥鬼博物馆可以了解被列入联合国教科文组织非物质文化遗产名录的“男鹿生剥鬼节”的起源和传说，以及在男鹿各地举行的“生剥鬼节”的详情。此外，生剥鬼展区内展有150多个生剥鬼形象，非常值得一看。

同时，在男鹿真山传承馆中，有机会近距离体验除夕当天当地举行的传统消灾仪式“生剥鬼节”。

秋田内陸縦貫鉄道

秋田内陸縦貫鉄道は、江戸時代の武家屋敷が立ち並ぶ角館と県北部を結ぶ延長94 kmのローカル線です。のどかな日本の里山の原風景の中をガッタンゴットンと小さな列車がのんびりと走っています。2020年に運行を開始した観光列車「笑EMI」には車窓に正対

したベンチシートがあり、車窓からの景色をさらに楽しむようになりました。季節ごとに様々な表情を見せる山々や溪谷、昔から変わらない田園風景を眺めながらお弁当を食べるなど、お好きなスタイルでゆったりとした鉄道の旅をお楽しみください。



秋田内陆纵贯铁道

秋田内陆纵贯铁道是全长94千米的地方铁路，连接江户时代武士宅邸鳞次栉比的角馆和秋田县北部地区。恬静的日本山村画卷之中，隆隆作响的小火车慢慢地前进着。2020年通车的“微笑EMI”号观光列车车窗旁是面对面的长条座椅，人们可以透过车窗沉浸于窗外的美景之中。一边欣赏山脉和溪谷的四季之景、自古延续至今的田园风景，一边享用便当，自在地享受惬意的铁道之旅吧。



交通アクセス

航空

- だいれんしゅうすいし こくさいくこう せんだいこくさいくこう
• 大連 周水子国際空港～仙台国際空港
かたみちやく じ かん ぶん
片道約2時間30分
- シャンハイブードン ホンチャオこくさいくこう どうきょうこくさいくこう
• 上海浦东・虹桥国際空港～東京国際空港
かたみちやく じ かん ぶん
片道約3時間
- ペキンしゅう とくさいくこう どうきょうこくさいくこう
• 北京首都国際空港～東京国際空港
かたみちやく じ かん ぶん
片道約3時間30分
- こうしゅうはくろんこくさいくこう どうきょうこくさいくこう
• 広州 白雲国際空港～東京国際空港
かたみちやく じ かん ぶん
片道約4時間30分
- どうきょうこくさいくこう あきたくこう
• 東京国際空港～秋田空港
かたみちやく じ かん ぶん
片道約1時間10分

陸路（秋田空港～JR秋田駅）

- あきたくこう かたみちやく ぶん
• 秋田空港リムジンバスで片道約40分

交通方式

飞机

- 大連周水子国际机场至仙台国际机场
单程约2小时30分
- 上海浦东・虹桥国际机场至东京国际机场
单程约3小时
- 北京首都国际机场至东京国际机场
单程约3小时30分
- 广东白云国际机场至东京国际机场
单程约4小时30分
- 东京国际机场至秋田机场
单程约1小时10分

陸路（秋田机场至JR（日本铁路）秋田站）

- 秋田机场摆渡车单程约40分

せいざくきょうりよくにほんこくじちたいこくさいかきょうかいペキンじむしょ
制作協力：日本国自治体国際化協会北京事務所（CLAIR, Beijing）

本文协助单位：日本自治体国際化協会北京事務所（CLAIR, Beijing）