魅力的な高知県
魅力高知县

文：高知县国际观光课　译：赵宏　葛凡飞

高知県は日本列島の南部にある四国地方に位置し、太平洋に面しています。森林率日本一を誇る高知県は、緑豊かな山と森が育んだ四万十川に代表される美しい河川や713 kmにわたる海岸線など雄大な自然に恵まれ、一年を通して温暖な気候です。豊かな自然を活かしたアウトドアアクティビティが盛んで、新鮮な海産物やそれによく合う美味しい地酒の生産地としても有名です。

高知县位于日本列岛南部的四国地区，面向太平洋。高知县全年气候温暖，森林覆盖率位居日本首位。这里有众多雄伟的自然风光，不仅有以四万十川为代表的、被绿意盎然的山脉和森林所环抱的的美丽河流，还有绵延713公里的海岸线等。丰富的自然资源造就了高知县户外活动的兴盛，这里也是著名的新鲜海产及适合搭配海鲜享用的美味地方酒的产地。

美景　美景

四万十川

高知県西部を流れる四万十川は、ダムなどの人工物がなく手つかずの自然が残っていることから、「日本最後の清流」と呼ばれています。ゆったりと川を下る屋形船やカヌー体験など、老若男女を問わずさまざまな形で川遊びを楽しめます。

高知县位于日本列岛南部的四国地区，面向太平洋。高知县全年气候温暖，森林覆盖率位居日本首位。这里有众多雄伟的自然风光，不仅有以四万十川为代表的、被绿意盎然的山脉和森林所环抱的的美丽河流，还有绵延713公里的海岸线等。丰富的自然资源造就了高知县户外活动的兴盛，这里也是著名的新鲜海产及适合搭配海鲜享用的美味地方酒的产地。

四万十川

从高知县西部流淌而过的四万十川没有大坝等建筑，保留了未经人工雕琢的自然风光，因此被称为“日本最后的原生态河流”。悠然自得地乘坐日式画舫或划小艇顺流而下等等，男女老少在这里可以通过各种方式游览河川。

柏島

県西南部に位置する柏島は、白い浜とエメラルドグリーンの海が有名です。船が空中に浮かんでいるように見えるほど透明度が高い海には多彩なサンゴや魚が棲息し、シュノーケリングやダイビング、釣りを楽しむことができます。

柏岛

位于高知县西南部的柏岛以其白色的海滩及祖母绿的海洋而闻名。船只在海面上看起来仿佛飘浮于空中一般，极为清澈的海洋中生存着色彩缤纷的珊瑚和鱼类。在这里可以体会到浮潜、潜水及钓鱼的乐趣。

仁淀川

県西北部に位置する仁淀川には、安居渓谷、中津渓谷など神秘的な美しさで注目を集める渓谷がたくさんあります。透明度が高く、青く澄んだ渓流は「仁淀ブルー」と呼ばれ、訪れる人々の目を楽しませてくれます。

仁淀川

位于高知县西北部的仁淀川沿线，有很多如安居溪谷、中津溪谷等因极具神秘美感而引人瞩目的溪谷。透明度颇高、澄澈泛蓝的溪流被称作“仁淀蓝”，能令来到此处的游客赏心悦目。

四国カルスト天狗高原

県西部に位置する四国カルスト天狗高原は、標高約1400 m、東西約25 kmに広がる台地で、日本三大カルストの一つです。気軽に森林浴ができるセラピーロードとして知られていて、森の香りに包まれて四季折々の花を見ながら散策すれば、心和む時間を過ごすことができます。

四国喀斯特天狗高原

位于高知县西部的四国咯斯特天狗高原海拔约1400米，有长达约25公里的东西走向的高地，是日本三大喀斯特地貌之一。这里是可以愉悦地体验“天然氧吧”的疗愈步道，也因此而为人们所熟知。空气中弥漫着森林的清香，一边欣赏四季应时花草一边散步，在这里可以度过令人心情平静的时光。

足摺（あしずりみさき）岬

足摺岬（あしずりみさき）は県（けんせい）西部（ぶ）に位置（いち）する四国（しこく）最南端（さいなんたん）の岬（みさき）です。周辺（へんあしずりうわかいこくりつこうえん）は足摺宇和海国立公園（あしずりみさき）に指定（してい）されており、足摺岬（あしずりみさき）の展望台（てんぼうだい）から眺（なが）める270度（ど）の大（だい）パノラマが自慢（じまん）です。季節（せつと）を問（と）わず星空観察（ほしぞらかんさつ）に適（てき）しており、満天（まんてん）の星（ほし）を楽（たの）しむことができます。

足摺岬

足摺岬是位于高知县西部、四国地区最南端的海岬。这一带被划定为足摺宇和海国立公园，以足摺岬展望台上可以眺望到的270度大全景著称于世。任何季节都可以在这里观测星空，享受漫天星辰的美景。

アクティビティ 娱乐

キャンプ

高知県には東部から西部まで、キャンプ場がたくさんあります。海、川、山に囲まれた大自然の中で澄んだ空気を思い切り吸い込みながら、日常を忘れてくつろぎの時間を過ごせます。新鮮な食材を使ったバーベキューのおいしさや、星空の美しさは格別です。

露营

高知县自东至西有很多露营地。在这被海洋、河流、山脉所围绕的大自然中，人们可以尽情呼吸清新的空气，忘却日常的琐事，度过惬意的时光。使用新鲜的食材在野外烧烤的美味及星空的美丽都别具一格。

カヌー

四万十川や仁淀川ではカヌー体験ができます。開放的な景色を見ながらのんびりと川を下れば、日頃の疲れを忘れて癒されること間違いなしです。カヌーのほかにも、川に潜ったり魚を捕ったりする川遊びも人気です。

划艇

在四万十川和仁淀川可以进行划艇体验。一边欣赏开阔的景色，一边悠闲地泛艇漂流，平日里的疲惫一定会被忘却，并得到治愈。除了划艇以外，潜入河川中或是捕鱼之类的河川娱乐活动也颇具人气。

トレッキング

県土の約8割が森林の高知県には、トレッキングに適した山がたくさんあります。本格的な登山はもちろん、初心者でも楽しめるトレッキングコースやハイキングコースもあるため、登山者のレベルに合わせて山を選ぶことができます。登山口の近くに温泉がある山では、山登りの後に温泉を楽しむこともできます。

山中徒步

县内约八成土地被森林所覆盖的高知县有很多适合徒步旅行的山脉。正式的登山活动自不必说，这里还有新手也可以体验的徒步课程及远足课程，可以选择适合登山者水平的山。如果是登山入口附近有温泉的山，登山之后泡泡温泉不失为一种享受。

美食 美食

カツオのタタキ

表面を強火で軽くあぶった香ばしいカツオにニンニクや大葉、ネギなどをたっぷりのせてユズぽん酢や塩をかけて食べます。ユズぽん酢は、高知県の特産品である柑橘のユズを使った調味料です。高知県民はカツオが大好きで、1世帯当たりの年間消費購入量は全国1位です。カツオの旬は春と秋の年2回です。ぜひご賞味あれ！

炙烤鲣鱼

在表面被强火轻微炙烤后香气四溢的鲣鱼上铺上满满的大蒜、紫苏叶、葱花等，蘸着柚子醋食用。柚子醋是使用高知县特产的柑橘类水果——柚子制成的调味品。高知县当地居民非常喜爱鲣鱼，以家庭为单位，年消费量位居日本第一。每年的春秋两季是鲣鱼的盛产期。大家一定要来品尝一下！

日本酒

高知県の日本酒は淡麗辛口で、すっきりしたのどごしが特徴です。高知県には18の蔵元があり、それぞれが地元の水と、古くから伝承してきた技法を用いて酒を造っています。清らかな水を活かした日本酒は、地元の料理とよく合います。

日本酒

高知县的日本酒特征是淡爽不甜、入喉清凉。高知县有18家酿酒厂，每家酿酒厂都是用当地的水及自古传承下来的技术酿酒的。利用清洌的水酿制而成的日本酒与当地的料理搭配相得益彰。

ユズ

高知県はユズの出荷量が日本一で、地元の人々は爽やかな香りのユズをいろいろな料理に使います。ユズぽん酢やドレッシング、ドリンクなどさまざまな加工品も生産されており、お土産にも最適です。

柚子

高知县柚子的上市量位居日本首位，当地人也会把带着清香的柚子用在各种各样的料理中。这里也加工生产柚子醋、柚子沙拉、柚子饮料等各类制品，均为馈赠佳品。

土佐あかうし

土佐あかうしは、高知県内で改良された褐色牛で、年間700頭ほどしか出荷されていないため希少価値が高いとされています。赤身のうまさと、もっちりとやわらかい食感が人気です。

土佐褐毛牛

土佐褐毛牛是高知县当地品种经过改良后的褐色牛，每年仅出产700头左右，是公认的稀有品种，价值颇高。这种牛肉不仅味美，柔软且不失弹性的口感使其极具人气。

名所旧跡・建築 名胜古迹与建筑

高知 城

高知城は江戸時代初めに初代土佐藩主・山内一豊により創建されたお城です。美しい白壁が特徴で南海の名城と呼ばれています。高知城の近くには高知 城 歴史博物館があり、土佐藩の歴史や山内家に関する貴重な資料が展示されています。また、城内には梅や桜、紅葉などさまざまな木が植えられており、四季の移り変わりを楽しむことができます。

高知城

高知城是江户时代初期，第一代土佐藩主山内一丰所建设的城池。美丽的白色墙壁是其一大特征，被称为“南海的名城”。高知城附近坐落着高知城历史博物馆，那里陈列着土佐藩的历史遗迹及山内家族相关的珍贵资料。此外，城内生长着梅花、樱花、枫树等各类植物，随着四季的变化可以观赏到不同的美景。

隈研吾建築群

高知県梼原町は、世界的に有名な建築家・隈研吾のさまざまな作品に出会える場所です。雲の上のホテル、雲の上のギャラリー、雲の上の図書館、隈研吾の小さなミュージアムなど、隈研吾が設計した建築物が各所に建てられており、町の総合庁舎や福祉施設も隈研吾の作品です。隈研吾の作品を心ゆくまで堪能してみてはいかがでしょうか。

隈研吾建筑群

在高知县的梼原町可以欣赏到世界级著名建筑大师隈研吾的各类作品。云之上酒店、云之上画廊、云之上图书馆、隈研吾的小型博物馆等，这里各处坐落着隈研吾设计的建筑，町内的综合办公楼和福祉设施也均为隈研吾的作品。大家不妨来到这里尽情地在隈研吾的作品中一饱眼福。

文化・イベント　文化与活动

よさこい祭り

毎年8月に高知市で開催されるお祭りです。「よさこい」は鳴子という楽器を手に持ち、華やかな衣装を身につけ、明るい音楽で踊るユニークな踊りです。県内外から約2万人の踊り子が参加し、街は祭りの熱気に包まれます。

夜来祭

夜来祭是高知市每年8月举办的祭典。“夜来”是手持一种名为“鸣子”的乐器、身着华丽的衣装、伴随着节奏明快的音乐跳的奇特的舞蹈。届时，高知县内外有约2万名舞者参加这一活动，街上洋溢着祭典的热闹气氛。

日曜市

高知城へと続く追手筋という道路で、毎週日曜日に開かれる街路市が日曜市です。江戸時代から300年以上続く日曜市には、農家の人たちが持ち寄った新鮮な野菜や果物はもちろん、天ぷらや焼き鳥を売っているお店もあるので、食べ歩きもおすすめです。見て楽しい、買って楽しい市場です。

日曜集市

在通向高知城的一条名为“追手筋”的道路上，有一个每周日开放的沿街集市——日曜集市。在始于江户时代、已开设了300余年的日曜集市上，除了农民们带去的新鲜的果蔬以外，还有售卖天妇罗和烤鸡肉串的店铺，因此非常推荐大家去走一走、品尝一下。这是一个值得一看，也很有购物趣味的市场。

【交通アクセス】

主要都市から高知県へのアクセス

羽田空港～高知空港	片道約1時間15分
大阪国際空港～高知空港	片道約45分
大阪駅～高知駅	バスで片道約5時間

【交通方式】

主要城市至高知县的交通方式

羽田机场至高知机场	单程约1小时15分钟
大阪国际机场至高知机场	单程约45分钟
大阪站至高知站	乗坐大巴单程约5小时

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：日本自治体国际化协会北京事务所（CLAIR, Beijing）