

# 魅力的な宮崎県 魅力宫崎县

■文/宫崎县 译/徐佳

九州の南に位置する宮崎県は、南北に細長い形をしてい  
ます。

そのため、南部海岸線は県木「フェニックス」に象徴さ  
れる南国情緒漂う温暖な気候、北部山沿いでは日本最南端  
のスキー場があるなど、四季折々、様々な魅力にあふれて  
います。また、農林水産業が盛んであり、新鮮でおいしい  
食材のあふれる、食の宝庫としても知られています。

宫崎县位于九州南部，呈南北走向，狭长状。

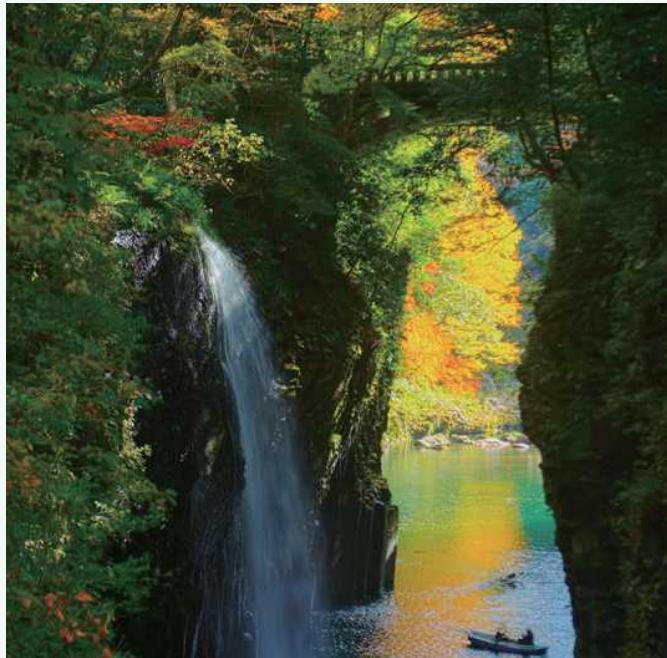
因此，南部海岸线气候温暖，以县树“海枣”  
为代表，洋溢着南国情调，北部沿山麓地带有着位  
于日本最南端的滑雪场。美景随四季变化，魅力无  
穷。此外，农林水产业也十分发达，盛产新鲜美味  
的食材，作为美食的宝库闻名。

## 美景 美景

高千穗峡 高千穗峡



新緑の高千穂峡 新绿中的高千穗峡



紅葉の高千穂峡 红叶掩映下的高千穗峡

あそさん ようがん しんしょく  
阿蘇山の溶岩が浸食してできたもので、ボートから望  
のぞ  
ちゅうじょうせつり だんがい まない たき しんびてき とく  
む柱状節理の断崖と真名井の滝は神秘的です。特に、  
しんりょく こうよう きせつ うつく けいかん たの  
新緑・紅葉の季節には、美しい景観が楽しめます。

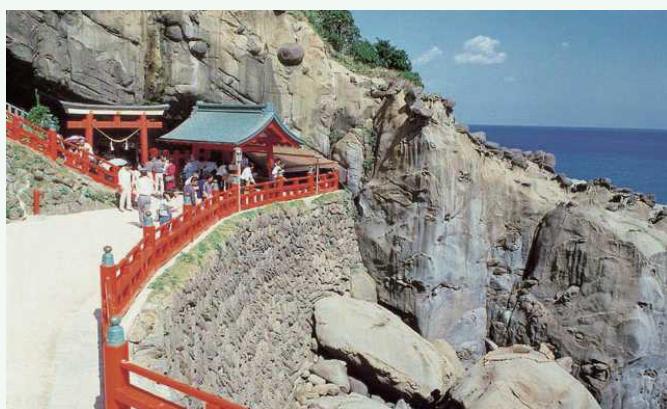
### あおしま 青島 青島



あおしまぜんけい  
青島全景 青島全景

あねつたいしょくぶつぐん じせい あおしま かみ しま し  
亜熱帯植物群が自生する青島。神の島として知ら  
れ、周辺には鬼の洗濯板と呼ばれる天然記念物<sup>注</sup>の波  
じょうがん ひろ し せん しん び つつ  
状岩が広がり、自然の神秘に包まれています。「ミ  
シュラン・グリーンガイド・ジャポン」二つ星。

### うどじんぐう 鵜戸神宮 鵜戸神宮



うどじんぐう  
鵜戸神宮 鵜戸神宮

うみ めん どうくつ なか しゅぬ ほんでん ちんざ  
海に面した洞窟の中に、朱塗りのご本殿が鎮座す  
る、全国でも珍しい神社。「ミシュラン・グリーンガ  
イド・ジャポン」一つ星。

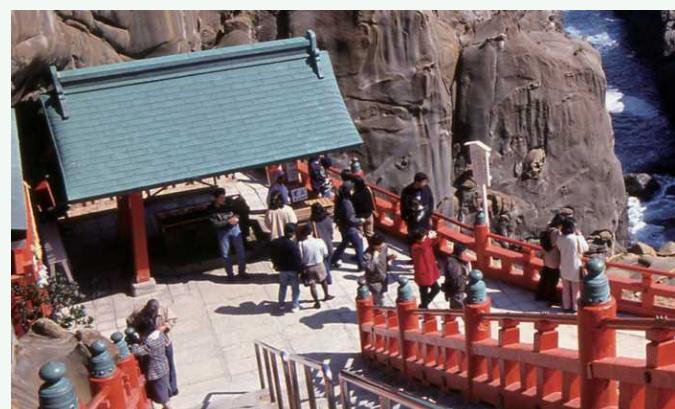
注 記念物：日本《文化財保護法》中規定的文化財物，是指在学术、历史、艺术等方面有很高的价值、需进行特别保护的史迹、名胜、动植物、地质矿物等。

高千穗峡是在阿苏山的熔岩侵蚀下形成的，从船上观看柱状节理的断崖和真名井瀑布充满神秘感。尤其在新绿和红叶的季节里，可以观赏到如画的风景。



あおしまじんじゃさんどう  
青島神社参道 青島神社参道

这里是亚热带植物群自然生长繁殖的青岛。以神之岛为人们熟知，附近分布着被称为魔鬼搓衣板的天然纪念物波状岩，青岛被神秘的自然环境所包围。它是“米其林绿色指南——日本”的二星级景点。



うどじんぐう  
鵜戸神宮 鵜戸神宮

涂红漆的正殿坐落在面向大海的洞窟中，是一座日本国内罕见的神社。是“米其林绿色指南——日本”的一星级景点。

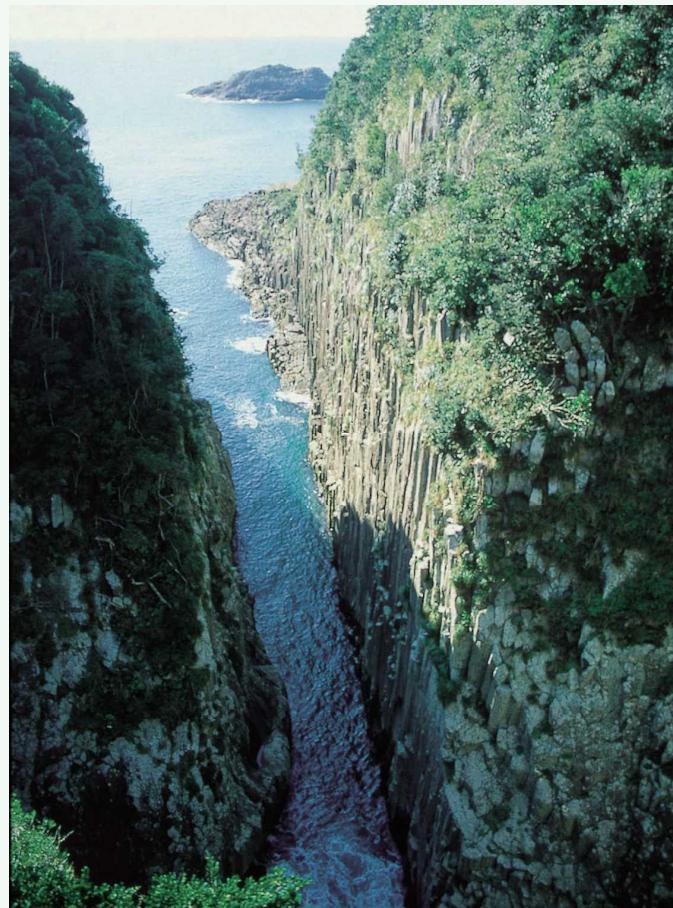
クルスの海（馬ヶ背） 十字架之海（马之背）



うみ  
クルスの海 十字架之海

「クルスの海」は、岩が波に浸食され十字に見えることから名付けられ、願いが叶うという伝説があります。「馬ヶ背」は太平洋の荒波に洗われて作られた70mもの柱状節理の断崖絶壁です。

“十字架之海”，以其被海浪侵蚀而形成的看起来为十字架形状的岩石得名，相传在这里许愿十分灵验。“马之背”指的是高达70米的柱状节理的悬崖峭壁，它是在太平洋的惊涛骇浪拍打下形成的。



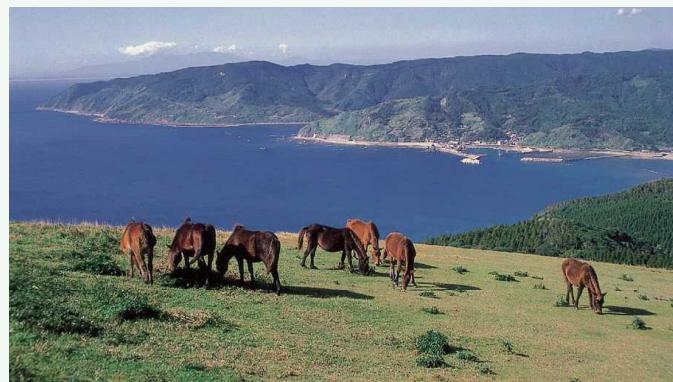
うまがせ  
馬ヶ背 马之背

と い み さ き  
都 井 岬 都井岬角



しんりょく と い み さ き  
新緑の都井岬 新绿中的都井岬

ほんけん さいなんたん い ち と い み さ き ゆうだい しづん なか  
本県の最南端に位置する都井岬。雄大な自然の中で、野生馬「御崎馬」がのんびり草を食む風景は、旅ひとこころ なご  
人の心を和ませます。



と い み さ き み さ く う ま  
都 井 岬 と 御 崎 马 都井岬与御崎马

这里是位于宫崎县最南端的都井岬。在雄伟壮丽的自然风光中，野生马种“御崎马”悠然自得食草的风景为游客们的心灵带来一份恬静。

にちなん  
サンメッセ日南 日南太阳花园



うみ はいけい たたず  
海を背景に佇むモアイ 背朝大海的复活节岛人像

世界で初めて実現した、7体のイースター島の完全復刻モアイ像がシンボルとなっており、ユネスコ世界遺産のパネルも屋外展示しています。モアイにふれる  
と御利益があると言われています。



あおぞら はいけい たたず  
青空を背景に佇むモアイ 蓝天下的复活节岛人像

日南太阳花园的标志性建筑是开创了世界先例的七尊复活节岛人像的完全复制版，户外还展示有联合国教科文组织的世界遗产图示板。相传，抚摸复活节岛人像可以带来好运。

## めいしょきゅうせき けんちく 名所旧跡・建築

さいとばる  
西都原 西都园



さくら な はな さいとばる  
桜と菜の花の西都原 樱花与油菜花盛开的西都园

4世紀から7世紀頃に作られたとされる古墳が約300点も点在しています。春は桜と菜の花が咲き乱れ、秋には約300万本のコスモスが一面を覆います。四季折々の花に包まれながら、古墳や日本の太古の世界に触れることができます。

## 名胜古迹和建筑



さいとばる  
コスモスの西都原 大波斯菊盛开的西都园

从4世纪至7世纪所建造的古坟散布在西都园各处，约有300处。春季里樱花与油菜花争奇斗艳，秋季里约有300万株大波斯菊形成一片花海。人们在这里被随四季变化的花海淹没，亦可以领略古坟和日本远古世界的风采。

おびじょうかまち  
飫肥城下町 飫肥城区



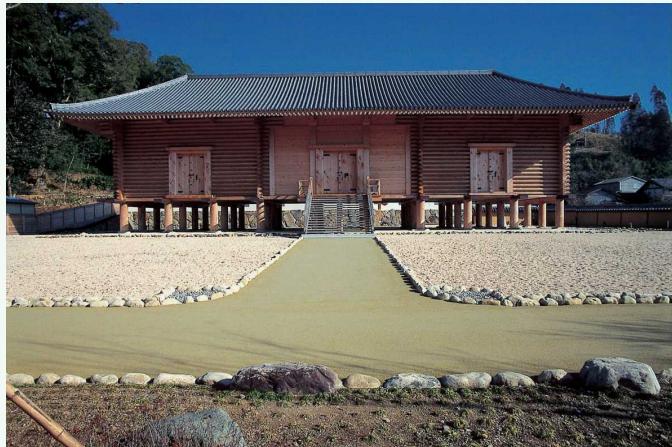
はる おびじょうかまち  
春の飫肥城下町 春季的飫肥城区

えどじだい ふぜい のこじょうかまち はんしゆ さてん さいげん  
江戸時代の風情が残る城下町や、藩主の御殿を再現  
やしき いしがき ぶけ やしき のこ  
した屋敷があります。石垣や武家屋敷などが残っており、  
おびじょうし れきし しりょうかん こくさいこうりゅう こむら  
り、飫肥城址や歴史資料館、国際交流センター小村  
きねんかん 記念館もあります。



なつ おびじょうかまち  
夏の飫肥城下町 夏季的飫肥城区

にし しょうそういん くだら やかた  
西の正倉院（百済の館） 西部正仓院（百济馆）



にし しょうそういん  
西の正倉院 西部正仓院

ちょうせんはんとう ぼうめい くだら おうぞく なが つ  
朝鮮半島から亡命した百済の王族が流れ着いたと  
いう百済王伝説が今も伝承されており、日韓交流の象  
徴として建造されました。百済時代の国宝のレプリカ  
などがあります。



くだら やかた  
百済の館 百济馆

相传，从朝鲜半岛逃亡而来的百济王族漂流至此。这个关于百济王的传说至今仍在流传。百济馆的建造是日韩交流的象征，里面保存着百济时代国宝的复制品等。

# みやげ お土産 特产

みやざき て すき わ し  
宮崎手漉和紙 宮崎手工抄制日本纸



みやざき て すき わ し  
宮崎手漉和紙 宮崎手工抄制和纸

ほんけん へいあん じ だいごろ て すき わ し せいさん  
本県では、平安時代頃から手漉和紙が生産されるよ  
うになったと言われており、江戸時代以降、重要な産  
ぶつ せいさん しようれい い え ど じ だい い こう じゅうよう さん  
物として生産が奨励されました。現在では、わずか  
に1軒がその伝統を守っています。最近では、障子紙  
げんざい さいきん しょう じ がみ  
や書道用紙などの実用品のほかに、手漉和紙のもつ独  
とく て うつく うりょう めい し ふうとう びん  
特の手ざわりや美しさを利用して、名刺や封筒、便  
せん せいひん つく あいよう  
箋、はがきなどの製品が作られ、愛用されています。

相传，宫崎县从平安时代就开始生产手工抄制日本纸了，江户时代以后，它作为重要的产品而被鼓励生产。而现在，坚守着这一传统工艺的店铺只剩一家了。近来，除了屏风用纸和书法用纸等实用品之外，手工抄制日本纸以其独有的手感和美感而被制成名片、信封、便笺、明信片等制品，备受青睐。

## めんぱ 木制便当盒

「めんぱ」は、木製曲げ物の弁当箱で、材料には、  
おも すぎ き つか とくちよう  
主にヒノキ、杉、ネムの木が使われます。特長は、ご  
はん 飯がべとつかず、炊いたままのふっくらとした感じが  
のこ 残っている点にあり、ふたは、湯飲み代わりに使用で  
きるほど精巧に作られています。

“木制便当盒”是指木制的圆形便当盒，材料主要为丝柏木、杉木、合欢木。其优点为，盛装的米饭不会黏在一起，能保持刚出锅时那种松软的口感。盒盖还可  
用作茶碗，制作十分精巧。



めんぱ 木制便当盒

ひゅう が やき  
日 向 烧 日向焼



ひゅう が やき  
日 向 烧 日向焼

ひゅう が やき げんりょう み またちょう やま の くちちょう つち どく  
日 向 烧 是、原料となる三股町・山之口町の土に独  
とく ちょうごう くわ ゆうやく どくとく こうあん  
特の調合を加え、また釉薬も独特のものを考案してい  
ねん ど はいごう こうてい まわ かたち  
ます。粘土配合の工程からロクロを回しながらの形づ  
かんそう す やき ひょうめん  
くり、乾燥・素焼・うわぐすりかけ・表面のやすりが  
ほんやき かま だ こうてい  
け・本焼・窯出しの工程までのどれをとっても、土を  
しつ しょくにん こころ わざ い  
しりくした職人の心と技が生かされています。

日向烧是以进行过特殊调制的三股町山之口町的土壤为原料，并且使用独特的釉料研制而成的。从黏土调配的工序开始，一边旋转转盘一边制形，以及此后的干燥、素烧、上光研磨、表层涂釉、正式烧制、出窑等，每一道工序都源于熟知土壤的工匠们的匠心与技能。

## めいぶつ 名物（食べ物）

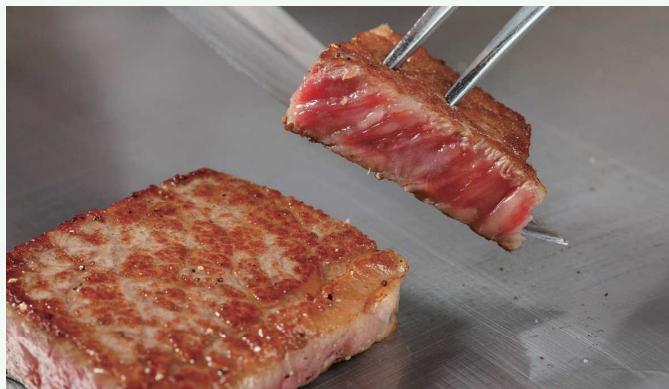
みやざきぎゅう  
宮崎牛 宮崎牛



みやざきぎゅううちょうりまえ  
宮崎牛（調理前） 宮崎牛（烹饪前）

ねん ど かいさい わ ぎゅう たいかい  
5年に1度に開催される和牛のオリンピックで3大会  
れんぞく ないかくそう り だいじんしょう かくとく に ほんいち にくしつ  
連続、内閣総理大臣賞を獲得している、日本一の肉質  
ひょう か みやざき じ まん わ ぎゅう  
と評価されている宮崎自慢のブランド和牛です。やわ  
らかさや、色合い、味わいなど、全国に誇る和牛の逸  
びん  
品です。

## 名物（美食）



みやざきぎゅう やきにく  
宮崎牛（焼肉） 宫崎牛（烤肉）

在五年一度举办的日本牛奥林匹克竞赛中，宫崎牛连续三年获得内阁总理大臣奖，它的肉质被誉为日本之最，是宫崎县引以为傲的名牌日本牛。其肉质柔软，色泽鲜红，味道鲜美，称得上是享誉全国的极品日本牛。

みやざき じ どっこ  
**宮崎地頭鶏 宮崎土鸡**



じどり すみび や  
地鶏の炭火焼き 炭烧土鸡

すみび や いろ みやざき だい  
炭火でじっくりこんがり焼き色をつけた、宮崎を代  
ひょう ひょう せいりょう くう き ゆうだい だい ち なか  
表する地鶏料理です。清涼な空気と雄大な大地の中  
そだ そだ みやざき じ どっこ にくしつ だんりよく  
でしくすく育った「宮崎地頭鶏」は、肉質の弹力  
は じゅうぶん  
とジュワっとくるうまみと歯ごたえが、十分すぎる  
しょく たんのう  
ほど食を堪能できます。

炭烧土鸡是将鸡肉用炭火慢慢烤至恰到好处的金黄色，是宫崎县具有代表性的土鸡料理。在纯净的空气与广阔的大地上迅速长成的“宫崎土鸡”肉质富有弹性且多汁，味道鲜美，口感筋道，十分值得一尝。

なんばん  
**チキン南蛮 南蛮鸡**

とりにく あぶら あ あま ず かる あと  
鶏肉を油で揚げ、甘酢に軽くぐらせた後に、タル  
タルソース<sup>注</sup>をかけて食べる、本県発祥の全国的にも  
し わた ほんけんはつしょう ぜんこくてき  
知れ渡っている名物料理です。

将鸡肉油炸后，点上少许甜醋，再浇上鞑靼沙司食用。南蛮鸡是发源于宫崎县并闻名全国的著名料理。



なんばん  
チキン南蛮 南蛮鸡

かんじゅく  
**完熟きんかん たまたま 熟透的金橘 豆豆**



かんじゅく  
完熟きんかん 熟透的金橘

なま かわ まる かんじゅく  
生で皮ごと丸かじりできる、きんかんです。完熟さ  
ひとつひとつ おお なま  
せているので、一粒一粒が大きくて、生のままおいし  
た あま しんかんかく  
く食べられる、甘くて新感覚のきんかんです。

这是能连皮生吃的金橘。由于已经完全成熟，所以一颗颗果实很大，生吃十分美味，味道甘甜，且味觉新颖。

<sup>注</sup>タルタルソース：鞑靼沙司，塔塔酱。将西式腌菜、洋葱、西芹、煮鸡蛋等剁碎后，与色拉酱调制而成。可用作鱼、贝、鸡肉等的调味酱。

**かんじゅく  
完熟マンゴー 熟透的杧果**



かんじゅく  
完熟マンゴー 熟透的杧果

し せん らつ か かんじゅく ぶくろ  
自然に落下するまで完熟させ、ネット袋でキャッチ  
しゅうかく ほか あじ あま かお とくちょう  
収穫するため、他では味わえない甘さと香りが特徴  
じゅうりょう い じょうとう ど ど い じょう きび き じゅん さい  
です。重量350g以上 糖度15度以上で厳しい基準で栽  
ばい たいよう あじ かお しょつかん  
培された「太陽のたまご」は、その味と香りと食感が  
ぜっぴん 絶品です。

果实成熟至自然掉落，并采用网袋包裹采摘，因此，它的特征是具有其他杧果无法比拟的香甜。按照重量350克以上、糖度15度以上的严格标准培育出来的“太阳之蛋”，其味道、香味和口感堪称一绝。

**ぶんか  
文化・イベント**

**たかちほよかぐら  
高千穗夜神楽 高千穗夜神乐**

しん わ でんしょう ち たか ち ほ ちょうない おこな さ こくほう  
神話の伝承地、高千穂町内にて行われる、五穀豊  
じょう かんしゃ き がん まつ よ どお ばん ま  
穰への感謝と祈願の祭りです。夜通し、33番の舞いを  
おど がつげ じゅん がつじょうじゅん  
踊ります。11月下旬～2月上旬。

高千穗夜神乐在神话的传承地高千穗町内举办，是对五谷丰登的感谢和用于祈福的祭典。参加者会彻夜不停地跳33支舞蹈。祭典时间为当年11月下旬至次年2月上旬。

**文化和活动**



たかちほよかぐら  
高千穗夜神楽 高千穗夜神乐

**と い みさき ひ まつ  
都井岬火祭り 都井岬火焰节**



と い みさき ひ まつ  
都井岬火祭り 都井岬火焰节

だいじやでんせつ たか はしら ちようじょう  
大蛇伝説にちなみ、高さ30メートルの柱の頂上め  
した たいまつ な い ゆうそう ひ まつ  
がけて、下から松明を投げ入れる、勇壮な火の祭りで  
がつげ じゅん ど にちよう び  
す。8月下旬の土・日曜日。

这是一个起源于蟒蛇传说的盛大的火焰节日，人们从下方向高30米的柱子顶端投掷火把。火焰节时间为8月下旬的周六和周日。

ひゅう が なつまつ  
**日向ひょっこ夏祭り 日向假面夏日庆典**



ひゅう が  
日 向ひょっこ 夏祭り 假面

あか き もの て すがた めん  
赤い着物や手ぬぐい姿に、ひょっこ面をかぶった  
さん か しゃ おど たの  
参加者による、ユーモアあふれる踊りが楽しめます。

がつだいいち ど よう び  
8月第一土曜日。

穿着红色和服、蒙着毛巾，再戴上假面的参加者跳着幽默的舞蹈供人们欣赏。庆典时间为8月的第一个周六。

さい と こ ふんまつ  
**西都古墳祭り 西都古坟祭**

にほんしん わ ぶたい さい と げん こ ふんぐん おこな まつ  
日本神話の舞台・西都原古墳群にて行われる祭りで  
たいまつぎょうれつ ほのお さいてん み  
す。松明行列や、「炎の祭典」が見どころです。11  
がつだいいち ど にちよう び  
月第一土・日曜日。

这是在日本神话的舞台西都原古坟群区举办的祭典。手持火把的行进者的队列和“火焰祭礼”是其看点。祭典时间为11月的第一个周六和周日。



さい と こ ふんまつ  
西都古墳祭り 古坟祭

たかなべじょうとうろうまつ  
**高鍋城灯籠祭り 高锅城灯笼节**



たかなべじょうとうろうまつ  
高鍋城灯籠祭り 高锅城灯笼节

たかなべじょうせき まいづるこうえん しゅうへん お  
高鍋城跡の舞鶴公園とその周辺に置かれた、1500  
き とうろう ひ げんそうてき  
基あまりの灯籠に火がともる幻想的なイベントです。  
がつとおかぜんご ど にちよう び  
10月10日前後の土・日曜日。

高锅城遗迹的舞鹤公园里和其周边放置的1500盏灯笼共同点灯，这是个充满幻想的节日。节日时间为10月10日前后的周六和周日。

ちゅうごく にほん みやざきけん  
**★ 中國から日本の宮崎県へのアクセス**

ペキン ふくおかくさいくうこう ていき こうくうろ しょよう  
北京から：福岡国際空港への定期航空路あり、所要  
じかんやく じかん ぶん  
時間約4時間30分。  
ふくおかくさいくうこう みやざきくうこう ていき こう  
福岡国際空港から宮崎空港までは、定期航  
くうろ しょよう じかんやく ぶん  
空路あり、所要時間約40分。

★ 从中国到日本宫崎县的路线

**从北京出发：**有到福冈国际机场的定期航班，所需时间约为4小时30分钟。

从福冈国际机场到宫崎机场有定期航班，所需时间约为40分钟。