

みりょくてき ながさきけん 魅力的な長崎県 魅力长崎县

■文/长崎县 译/王佳

長崎県は日本の九州の西側に位置し、有明海・大村湾・橘湾などに囲まれて、自然美に満ちています。長崎県は江戸時代には日本で唯一の外国貿易港として、多くの異国文化を吸収し、異国の雰囲気が満ちた地域となりました。日本で初めての国立公園に指定された雲仙天草国立公園内に位置する温泉郷雲仙、平成新山で知られる島原半島、アジアで最大規模のレジャーランドのハウステンボス等によって、長崎県は魅力に満ちた場所になっています。

世界新三大夜景(長崎市)

長崎市中心の稻佐山山頂の展望台に立つと、360度のパノラマで長崎の美しい景色を眺めることができます。月が昇り、人家の光が灯る様子を山上から見渡すと、まるで金銀財宝が散らばっているかのように見えます。稻佐山の夜景は「1000万ドルの夜景」と賞賛され、その美しさは見る人を感動させます。また、2012年にモナコと香港に並び、長崎市は世界新三大夜景に選ばれました。

长崎县位于日本九州西侧，被有明海、大村湾和橘湾等海湾环绕，充满了自然之美。长崎县在江户时代作为日本唯一的外国贸易港吸收了许多异国文化，成为一个洋溢着异国风情的地方。县内有坐落在日本首个国家认定的国立公园，即云仙天草国立公园中的温泉乡云仙，还有因平成新山而闻名的岛原半岛、亚洲最大规模游乐场豪斯登堡等。因为这些景致的存在，长崎县成为一个极具魅力之地。

けしき 景色 景色

世界新三大夜景(长崎市)

站在长崎市中心稻佐山山顶的观景台上，你可以360度眺望全景式长崎美景。明月初上，站在山上遥望万家灯火，仿佛金银财宝散落在地面一般。稻佐山夜景被誉为“千万美元级的夜景”，景色之美让观赏的游客为之陶醉。此外，在2012年，长崎市（的夜景）被选为世界新三大夜景之一，与摩纳哥和中国香港齐名。



いな さ やま なが ながさき や けい
稻佐山から眺める長崎の夜景 从稻佐山眺望长崎夜景

に た とうげ こうよう うんぜん し **仁田峠の紅葉 (雲仙市)**

うんぜんおんせん ひがし い ち に た とうげ し き おりおり やま
雲仙温泉の東に位置する仁田峠では四季折々の山の
けしき み はる なつ しん
景色を見ることができます。春にはツツジ、夏には新
りょく あき こうよう ふゆ む ひょう こと けしき あらわ
緑、秋には紅葉、冬には霧氷と、異なる景色が現れま
が づ げ じゅん が つちゅう じゅん あいだ やく しゅるい
す。10月下旬から11月中旬までの間には、約100種類
き ぎ は あか そ に た とうげ ま か いろ
の木々の葉が赤に染まり、仁田峠が真っ赤に色づき、
けしき うつく だれ いき
景色の美しさに誰もが息をのむでしょう。



に た とうげ こうよう
仁田峠の紅葉 仁田峠的红叶

たかはまかいすいよくじょう ごとう し **高浜海水浴場 (五島市)**

ごとうれつとう だいひょう はま ひと にほん もっと うつく
五島列島を代表する浜の一つで、日本で最も美しい
はくしゃ かいひん ひと す き うみ
白砂の海浜の一つといわれています。澄み切った海の
いろ はくしょく みずいろ あおいいろ ふか
色は白色、水色、青色とだんだん深まっていきます。
し せん ちから けいせい うつく いつさいひと て
自然の力で形成されたその美しさには、一切人の手は
はい みりょく ひと たかはま
入っておらず、それもまた魅力の一つです。また、高浜
かいすいよくじょう とお こくどう さう にほん みちひやくせん
海水浴場のそばを通る国道384号は日本の道百選にも
せんてい かいてき
選定されていて、快適なドライブコースになっています。



なべかんむりやま なが ながさき や けい
鍋冠山から眺める長崎の夜景 从锅冠山眺望长崎夜景

仁田峠的红叶 (云仙市)

在位于云仙温泉东面的仁田峠可以观赏到四季山景。春有杜鹃，夏有新绿，秋有红叶，冬有雾凇，景色各异。从10月下旬到11月中旬，约有100种树木的叶子变红，仁田峠山间层林艳红尽染，每人都会惊讶于它的景色之美。



に た とうげ こうよう
仁田峠の紅葉 仁田峠的红叶

高浜海水浴场 (五岛市)

这是五岛列岛一大代表性海滨，被称为日本最美的白沙海滨之一。白色、浅蓝色、蔚蓝色，清澈的海水颜色渐渐由浅变深。绝佳美景浑然天成，没有一丝人工雕琢，也是此处的魅力之一。此外，从高浜海水浴场旁边的384号国道也入选为日本道路百选之一，是一条舒适的兜风路线。



たかはまかいすいよくじょう
高浜海水浴場 高浜海水浴場



たかはまかいすいよくじょう
高浜海水浴場 高浜海水浴場

かんこう かつどう たいけん 観光スポット・活動・体験

观光景点·活动·体验

ハウステンボス (佐世保市)

赤い煉瓦で積み上げた可愛い建物を、鏡のような優しい運河が水面に映し、園内中に咲く花の香りに包まれたハウステンボスには、日本人観光客のみならず、海外からもたくさんの観光客が足を運びます。観光客はこの自然に満ちたオランダ式の街を満喫しています。また、季節ごとに行われる様々なイベントに加え、最新のテクノロジーを駆使したエコシティーとしても注目されており、四季折々の美しい花々や木々も魅力です。

豪斯登堡 (佐世保市)

红砖砌成的可爱建筑物倒映在平缓如镜的运河水面上，游乐场内开满了鲜花，芳香萦绕的豪斯登堡不仅吸引了日本游客，也吸引了诸多海外游客到此参观。游客们在这洋溢着自然风情的荷兰式街道上尽享欢乐。此外，这里还举办随季节变换的各种活动，并且作为运用了最新技术的环保小镇而备受瞩目，美丽纷繁的四季花木也充满了魅力。



ハウステンボス 豪斯登堡

ながさき 長崎ランタンフェスティバル（長崎市）

ちゅうごく きゆうしょうがつ いわ ぎょう じ しゅんせつさい きげん
中国の旧正月を祝う行事「春節祭」を起源とする
ながさき ふゆ いちだいふうぶつし ながさき
長崎市の冬の一大風物詩「長崎ランタンフェスティバル」。長崎新地 中華街をはじめ、湊公園、中央公園、眼鏡橋周辺、浜市・観光通りアーケードなど長崎市内の中心部に約15000個にも及ぶ極彩色のランタン（中国提灯）や大型オブジェが幻想的に飾られ、街を彩ります。干支をテーマにした大型オブジェが登場するほか、期間中は毎日各会場で、中国雜技、獅子踊り、皇帝パレード、媽祖行列など中国色豊かなイベントが開催されます。



ながさき
長崎ランタンフェスティバル（新地中華街）
長崎花灯节（新地中华街）

長崎花灯节（长崎市）

“长崎花灯节”是长崎市冬日里的一大风景诗，起源于庆祝中国农历新年的仪式“春节祭”。以长崎新地中华街为首，在湊公园、中央公园、眼镜桥周边、浜市·观光拱廊等长崎市内的中心区域，约有15000个五彩缤纷的花灯（中国灯笼）及大型装饰品，它们将这些地方装饰得如梦如幻，为街道添彩。除了有以干支为主题的大型装饰品登场以外，在活动期间，各个会场每天都会开展各种极具中国特色的活动，比如，中国杂技、舞狮、皇帝出巡、妈祖队列游行等。



ながさき
長崎ランタンフェスティバル（中央公園）
长崎花灯节（中央公园）

ながさき 長崎くんち

ながさき ながさき うじがみ す わ じんじや しゅう き たいさい
長崎くんちは、長崎の氏神・諏訪神社の秋季大祭で
ねん ふたり ゆうじよ す わ じんじや しんぜん ようきょく こ
す。1634年、二人の遊女が諏訪神社の神前に謡曲「小
まい ほうのう ながさき はじ い
舞」を奉納したことが長崎くんちの始まりと言われて
に ほんさんだいまつ ひと かぞ くに じゅうよう む
います。日本三大祭りの一つに数えられ、国の重要無

長崎宮日

长崎宫日是长崎守护神——诹访神社的秋季大祭。传说该祭祀起源于——1634年，两名艺妓在诹访神社的神前敬奉了民谣《小舞》。长崎宫日名列日本三大祭祀之一，还被指定为国家重要无形文化财产。其中舞龙起源于中国祈雨的仪式，成为长崎宫日一大精彩盛事。

けいぶん か ざい し てい
形文化財にも指定されています。中でも龍踊は中国の
あま ご ぎ しき き げん
雨乞いの儀式に起源があるとされ、長崎くんちのハイ
ながさき
ひとつ
ライトの一つとなっています。



ながさき
長崎くんち 长崎宫日

みんしゅくたいけん 民宿体验

ながさきけんない　さまざま　ちく　みんしゅくたいけん　のう
長崎県内の様々な地区で民宿体验ができます。農
か　せいかつ　たいけん　いっしょ　く　はん　つく
家の生活を体验し、一緒に暮らしたり、ご飯を作つた
のう　さぎょう　つ　とし　あざ
り、農作業をしたり、釣りをしたり…都市の鮮やかさ
こと　しつそ　せいかつ　のう　か　みな
とは異なり、質素な生活ではありますが農家の皆さん
あたた　きも
が温かい気持ちでおもてなしをしてくれます。ここで
とし　わざら　わす　しづん　かえ　たいけん
は都市の煩わしいことを忘れて、自然に帰る体验がで
きます。



みんしゅくたいけん　りょう　り　ちゅう
民宿体验 (料理中) 民宿体验 (料理中)

民宿体验

在长崎县内的各个地区可以进行民宿体验。体验农
家生活，和农家人一起生活、做饭、务农、钓鱼……不
同于都市的光鲜亮丽，这里的生活十分朴素，农家人温
情款待各方来客。在这里，你会忘记都市的纷纷扰扰，
体会到回归自然的感觉。



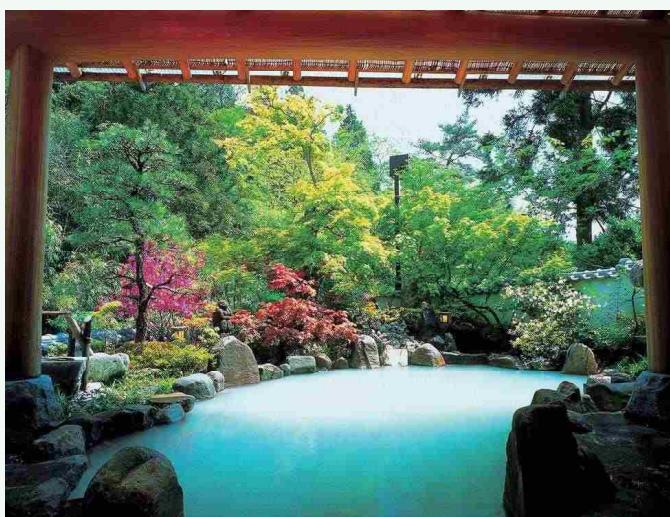
みんしゅくたいけん　のう　さぎょう
民宿体验 (農作業) 民宿体验 (务农)

おんせん 温泉

温泉

うんぜんおんせん 雲仙温泉

しぜんゆた　けしき　かこ　うんぜんおんせん　れきし
自然豊かな景色に囲まれている雲仙温泉。その歴史
ねん　そう　ぎょう　まんみょう　じ　こんりゅう
は701年に僧の行基によって満明寺が建立されたこ
はじ　うんぜん　せんしつ　い　おうせん
とから始まります。雲仙の泉質が硫黄泉であるため、
どくとく　かお　おんせん　とうめいしょく　はくだくしょく　ふた
独特な香りがします。温泉は透明色と白濁色の二つの
しゅるい　ゆ　しつしん　き　きずなど　ひ　ふびょう
種類があります。その湯は湿疹や切り傷等の皮膚病に
き　びようこう　か　い
効くほか、美容効果もあると言われています。また、
がんばん　わ　め　すいじょう　き　わ　で
岩盤の割れ目から水蒸気とマグマが湧き出でおり、
うんぜんおんせん　い　おう　しろ　きり　かこ
雲仙温泉はいつも硫黄のにおいと白い霧で囲まれてい
じ　さく　き　かん　う
て、まるで地獄に来たような感じを受けます。



うんぜんおんせん
雲仙温泉 云仙温泉

云仙温泉

云仙温泉被许多自然景致包围，其历史起源可以追溯到701年，僧侶行基修建了满明寺。云仙泉的泉质是硫黄泉，因此散发着独特的香气。温泉分为透明色与白浊色两种。据说温泉水除了对湿疹、刀伤等皮肤损伤颇有疗效之外，还有美容功效。另外，水蒸气和岩浆从岩盘的裂缝处涌出，云仙温泉总是被硫黄的气味与白雾笼罩，让人觉得仿佛来到了“地狱”一般。



うんぜんじごく
雲仙地獄 云仙“地狱”

小浜温泉

小浜温泉は100度にも及ぶ高温泉です。小浜温泉は塩化ナトリウム物泉で神經痛やリウマチ・痛風・婦人病などに効能があるといわれています。橘湾に臨む温泉旅館街からは、白い水蒸気があふれ出ています。小浜温泉は夕暮れの絶景でも知られており、旅館の屋上に露天風呂が設置されています。また、ここには日本一長い足湯である「ほっとふっと105」があり、足湯をしながら、夕暮れを楽しむことができます。



おばまおんせんかい
小浜温泉街 小浜温泉街

小浜温泉

小浜温泉是水温高达100摄氏度的高温温泉。小浜温泉为钠盐化物泉，据说对神经痛、风湿病、痛风、妇科病等有疗效。临近橘湾的温泉旅馆街中，白色的水蒸气袅袅升起。小浜温泉还因其夕阳的绝景而出名，旅馆的天台上设有露天温泉。此外，这里还有日本第一长的足浴温泉“Hotfoot 105”，在这里可以一边享受足浴温泉，一边欣赏夕阳美景。



にほんいちなが あしゆ
日本一長い足湯 「ほっとふっと105」
日本第一长的足浴温泉 “Hotfoot 105”

ちゅうごく かんけい じんぶつ 中 国と関係がある人物 与中国有关的人物

ついせいかう 鄭成功

鄭成功は1624年に現在の平戸市に生まれ、7歳まで平戸で暮らしていました。その後、中国大陆に渡り、拠点を台湾に移しました。鄭成功は当時台湾を占領していたオランダを撃退し、台湾を解放しました。そのため、鄭成功は台湾の民族的英雄となりました。鄭成功的誕生地である平戸川内浦の千里ヶ浜の周辺には、誕生石や遺跡碑、鄭成功的旧居の遺跡、また、鄭成功とその母を奉納した鄭成功廟があります。毎年鄭成功的生誕日である7月14日には「鄭成功まつり」が開催され、台湾から参加する人も少なくありません。



ついせいかう きねんかん
鄭成功記念館 郑成功纪念馆

梅屋庄吉

梅屋庄吉は1868年（明治元年）に長崎県に生まれました。27歳の時に友人を通じて孫文を知り、彼と切っても切れない友情関係が結ばれました。梅屋庄吉は孫文に革命の意志があることを知り、「あなたは一刻でも早く、革命の兵を挙げたまえ。わたしは財を挙げて支援します」と誓いました。海外生活を経験

郑成功

郑成功于1624年生于现在的平户市，七岁前一直生活在（日本）平户。之后，他来到中国大陆，并将（军事）据点转移到台湾。郑成功击退了当时占领台湾的荷兰人，解放了台湾。他也因此成为台湾的民族英雄。在郑成功的出生地平户川内浦的千里之浜的周边，还保留着诞生石、遗迹碑、郑成功故居等遗迹，以及供奉着郑成功及其母亲的郑成功庙。每年的7月14日，即郑成功诞辰之日，这里会举办“郑成功祭”，从台湾前来参加的人也不在少数。



ついせいかう たんじょうせき
鄭成功誕生石 郑成功诞生石

にほん きこく うめやしうきち
してから日本に帰国した梅屋庄吉は、映画会社を設立し、莫大な財を得ました。その後彼は若い頃の誓いを忘れず、孫文に資金援助を行いました。梅屋庄吉はその生涯をかけて、物資と精神の両方から孫文を支え、辛亥革命の成功に協力しました。

梅屋庄吉

梅屋庄吉于1868年（明治元年）出生于长崎县。27岁时他通过朋友认识了孙文，并与他结下了难以割舍的友情。梅屋庄吉知道孙文的革命意志之后，发誓称：“君若举兵，我以财力相助。”经历了海外生活回到日本的梅屋庄吉创办了电影公司，获得了巨额资产。之后他并未忘记年轻时的誓言，为孙文提供了资金援助。梅屋庄吉毕生都在物资和精神两方面支持孙文，协力促成了辛亥革命的成功。



そんぶん うめ や しょうきちふう ふ どうぞう
孫文と梅屋 庄吉夫婦の銅像 孙文与梅屋庄吉夫妇的铜像

びしょく 美食

さかな 魚

ながさきけん にほん じゅうよう すいさんけん ぎょぎょうせい
長崎県は日本の重要な水産県であり、その漁業生
さんりょう せんごくだい い ながさきけん と
産量は全国第2位となっています。また、長崎県で獲
てんねんぎょ しゅるい おお にほんいち い か がん
られる天然魚の種類の多さは日本一と言っても過言で
なか ながさきけん しゅうへんかいいき
はありません。その中でも、長崎県の周辺海域、また
ちゅうごく いち いたいすい にほんかいぎょう え あじ さば
中国と一衣帶水の日本海漁場から獲られる鯵、鰯、
た ち うお ぶり ながさき だいひょう
太刀魚、マダイ、するめいか、鮪などは長崎の代表
てき さかな ながさきけん ぎょかく
的な魚です。長崎県は漁獲するだけでなく、水産資源
い じ かんり じゅうし ながさき さかな まい
の維持と管理も重視しています。また、長崎の魚は毎
しゅう かいくう ゆ ちゅううぐく ゆ しゅつ べ きん シャンハイ こう
週3回空輸で中国に輸出されており、北京、上海、杭州
しゅう しんせん ながさきぎょ た などでは新鮮な長崎魚が食べられます。



ながさき さかな
長崎の魚 長崎魚

美食

鱼

长崎县是日本重要的水产县，其渔业生产量位居全国第二名。此外，毫不夸张地说，在长崎县捕获的天然鱼的种类之多位居日本之首。其中，在长崎县周边海域，以及与中国一衣带水的日本海渔场捕获的竹荚鱼、青花鱼、带鱼、加吉鱼、乌贼、油甘鱼等是长崎具有代表性的几种鱼类。不仅捕鱼，长崎县还十分重视水产资源的维护与管理。此外，长崎的鱼类也会每周三次空运输出到中国，在北京、上海、杭州等地可以吃到新鲜的长崎鱼。



ながさき さかな
長崎の魚 长崎鱼

ながさき 長崎ちゃんぽん

ながさき う めいじじだい しにせ ちゅう
長崎ちゃんぽんが生まれたのは明治時代。老舗の中
かりょうりでん しかいろ ていしゅ ちん ながさき
華料理店「四海樓」の亭主・陳さんが、「長崎にくる
ちゅうごくじんりゆうがくせい やす おい なか
中国人留学生のために安くて美味しい、お腹いっぱい
りょうり おも こうあん ちゅうか
になる料理を…」、との思いから考案したそうです。中華
なべ ぶたにく やさい ぎょかい
鍋で豚肉、野菜、魚介、さらにかまぼこなどの練りもの
いた こむぎこ かんぽうやく いつしゅ とうあくつく
を炒め、そこに小麦粉と漢方薬の一種・唐灰汁で作られ
るちゃんぽん麺を投入します。特製のスープを注いで、
めんとうにゅう とくせい そそ
一気に炊き込みます。たっぷりの具から旨味がスープに
くわふと めん
加わり、そのスープを太いちゃんぽん麺にぎゅ~っと
すながさき ながさき
吸わせたら、はい！長崎ちゃんぽんのできあがり。長崎
ていばん ちゅうかがい たいしゅうしょくどう
グルメ定番のちゃんぽんは、中華街をはじめ大衆食堂
きつさてん さまざま みせ あじ
や喫茶店など様々なお店で味わうことができます。



ながさき
長崎ちゃんぽん 長崎什锦汤面

ながさき わぎゅう 長崎和牛

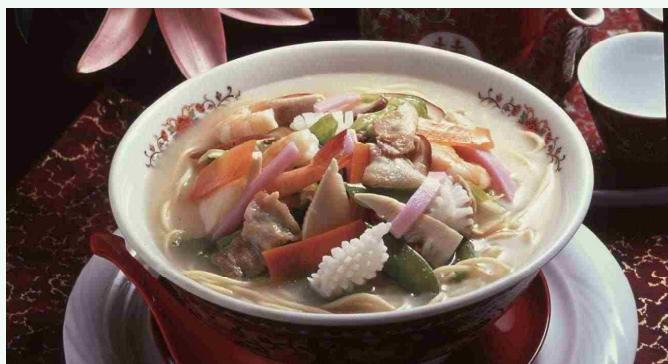
ねん かいさい ぜんごく わぎゅうのうりょくきょうしんかい にほん
2012年に開催された全国和牛能力共進会で日本
いち かがや ながさき わぎゅう うみべ ぱくじょう うみ
一に輝いた長崎和牛は、海辺の牧場で海のミネラルた
ぱくそう た あま てんねんすい の
つppuriの牧草を食べ、きれいで甘みがある天然水を飲
かんきょう そだ ながさきぎゅう にくほん
んでいます。このような環境で育った長崎牛は肉本

長崎和牛

长崎和牛在2012年举办的日本全国牛肉等级评选会上获得日本第一的殊荣。长崎牛在海边牧场吃着富含海洋矿物质的牧草，喝着清澈甘甜的天然水。在这种环境中饲养的长崎牛牛肉保留了肉质本身的醇厚美味，口感软嫩，肥瘦比例保持了绝妙的平衡。因此不管是制成刺身，还是用于牛排、汉堡、烤肉，都是美味佳品。

長崎什锦汤面

长崎什锦汤面诞生于明治时代，据说是中华料理老字号“四海楼”的店主陈先生研究做出的，其初衷是“让来长崎的中国留学生吃上便宜而美味，又能填饱肚子的美食……”。做法是先用中式炒锅翻炒猪肉、蔬菜、鱼贝类，以及鱼糕等鱼肉制品，之后加入用面粉和中药之一的唐灰汁制成的什锦面，再浇入特制的汤汁一起熬煮。从丰富的食材中溢出的鲜味融入汤中，粗面充分吸收了汤汁后——好了，长崎什锦汤面完成！以中华街为首，在大众食堂和咖啡馆等各式餐饮店都可以品尝到什锦汤面这道长崎经典美食。



ながさき
長崎ちゃんぽん 長崎什锦汤面

らい うま のうこう やわ あかみ あぶらみ ぜつみよう
來の旨みが濃厚で、柔らかく、赤身と脂身の絶妙なバ
いち かがや ながさき わぎゅう うみべ ぱくじょう うみ
ランスを保っているため、刺身にしても、またステー
ぱくそう た あま てんねんすい の
キ、ハンバーグ、焼き肉にしても美味しい一品です。



にほんいち じゅしょう ながさき わぎゅう
日本一を受賞した長崎和牛 荣获日本第一美誉的长崎和牛

みやげ お土産 特产

はさみやき みかわちやき 波佐見焼と三川内焼

波佐見焼と三川内焼はほぼ同じ時代から、朝廷や将軍への献上品として用いられました。また、1978年に同時に国の伝統的工芸品に指定されました。波佐見焼は白磁の上に吳須という藍色の顔料で調和した図えつが絵付けされているのが特徴です。それまで庶民の手に届かなかった磁器碗ですが、大量生産によって手頃な価格となり、多くの庶民の人気を得ています。また、三川内焼は吳須という顔料を使った、白磁への青い染付けが特徴的で、シンプルながらも目を惹く鮮やかな青を使った三川内焼は、長い間高級品として位置づけられてきました。食器などの日用品だけでなく、花瓶や置物など、贈り物用としても親しまれています。



はさみやき 波佐見焼

こうつうあんない 交通案内

長崎県は日本の九州の西側に位置し、上海との距離はわずか800キロメートルであり、直航便をご利用の場合は90分程で到着することが出来ます。

長崎空港行き：上海⇒長崎 China Eastern Airlines
(MU)、毎週月、金、1時間35分。

波佐見焼与三川内焼

波佐見焼与三川内焼基本上从同一时代开始被用于进献给朝廷和将军的贡品。此外，在1978年，它们还同时被指定为国家传统工艺品。在白瓷上面绘有一种叫作“吴须”的蓝纹图案是波佐见烧的一大特征。在那之前普通百姓用不起的瓷器碗因大量生产而变得平价，因此，波佐见烧受到了众多老百姓的喜爱。而三川内烧的特征在于使用一种被称为“吴须”的蓝色颜料，在白瓷上染上蓝色。它样式简单却又采用了夺目的鲜蓝色，在很长一段时间被视为名贵之物。除了被用作餐具等日常用品外，三川内烧还经常被作为花瓶、装饰品等礼品馈赠他人。



みかわちやきびじゅつかん
三川内焼美術館 三川内焼美术馆

交通指南

长崎县位于日本九州西侧，距离上海仅800公里，乘坐直飞航班的话大约90分钟即可到达。

飞往长崎机场：上海⇒长崎：中国东方航空公司(MU)，每周一和周五，用时1小时35分。