

# 魅力和歌山県

## 魅力和歌山県

文 / 和歌山県 译 / 赵宏 郭同

和歌山県は、古くから「木の国」とうたわれるなど山林を豊富に有し、また、海側に目を向ければ、紀伊水道や熊野灘に面して変化に富んだ海岸線が続いています。古来、人々が畏敬の念を持って接した深山幽谷の大自然は、当県が世界に誇る、世界遺産・高野山の開創や、熊野三山に代表される熊野信仰の誕生へとつながっていきました。また、豊かな大自然は、多彩な海の幸・山の幸、温泉をも生み出し、大都会にはない、本来の日本を味わうことができます。

和歌山県拥有丰富的山林资源，自古以来就被誉为“木之国”。并且，当视线移向大海时，就可以看到与纪伊海峡及熊野滩相对的那条变幻莫测连绵不断的海岸线。从古至今，人们满怀敬畏之心接触的深山幽谷的大自然，其实与和歌山県闻名世界的世界遗产——高野山的开发和以熊野三山为代表的熊野信仰的诞生都息息相关。另外，资源丰富的大自然还孕育出了品种繁多的山珍海味和温泉资源，（在这里）我们可以体会到身在城市中体会不到的真正的日本韵味。

### びけい 美景 美景

那智の大滝 那智大瀑布



那智の大滝 那智大瀑布

那智原始森林には、那智四十八滝と呼ばれるほどの滝があり、那智の大滝はそのうちの「一の滝」とされています。滝の落ち口には注連縄が張られ、熊野那智大社の別宮・飛瀧神社のご神体として信仰されています。



夜の那智の大滝と飛瀧神社 夜晚的那智大瀑布与飞瀧神社

那智原始森林中有被誉为“那智四十八瀑”的诸多瀑布，那智大瀑布堪称其中的“第一瀑”。瀑布泄水口处悬挂着稻草绳，人们将那智大瀑布作为熊野那智大社的别宫——飞瀧神社的神圣物体来祭拜。

しらはま  
白浜 白濱



しらはま  
白良浜 白良濱

かんさいくっし ち しらはま こ えが はく  
関西屈指のリゾート地である白浜には、弧を描く白  
しゃ かいがん とくちようてき かいすいよくじようひやくせん にほん なぎさひやく  
砂の海岸が特徴的で、快水浴場百選、日本の渚百  
せん せんてい しらはま しらはま  
選にも選定されている白良浜があります。また、白浜  
のシンボルとして親しまれている円月島は国の名勝に  
してい しま ちゅうおうぶ かいしよくどう しず ゆうけい  
指定されており、島の中央部の海蝕洞に沈む夕景の  
うつく かくべつ  
美しさは格別です。



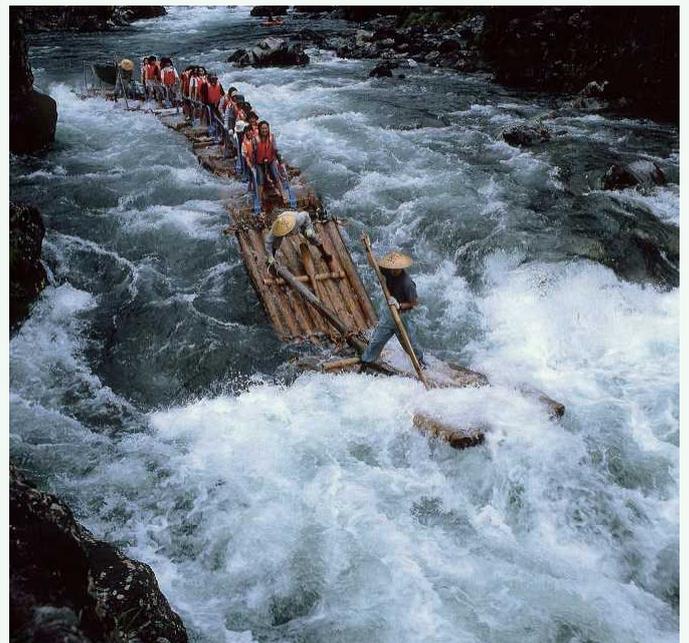
えんげつとう しず ゆうひ  
円月島と沈む夕日 圓月島与夕阳西沉

白浜町是关西地区首屈一指的旅游胜地，町内の白良浜以其弧形的白沙海岸为特征，入选“日本百家优质水滨浴场”“日本百家海滩”。而且，作为白滨一大标志景观而广受人们喜爱的圆月岛也被指定为日本国家级名胜，从岛中央的海蚀洞中间看过去，夕阳西沉的美景别有一番韵味。

きたやまがわ  
北山川 北山川

ぜんこくゆいつ と ち むら きたやまむら こらい きだ  
全国唯一の飛び地の村・北山村では、古来、切り出  
もくざい いかだ く かわぐち しんぐうし はこ  
された木材を筏に組んで河口である新宮市まで運んで  
いきました。「筏流し」と呼ばれたこの手法を再現、  
よみがえ きたやまがわかんこういかだくだ ぜんこく きた  
蘇らせたのが「北山川観光筏下り」で、全国でも北  
やまむら たの  
山村だけで楽しむことができます。

北山村是日本全国唯一的飞地村落，这里的人们自古以来就保持着将伐好的木材结成筏状放流于水中运送至河口新宫市的习惯。为了再现这种被称为“放木筏”的手法，“北山川观光木筏漂流”应运而生，日本全国唯有在北山村能够体验到这一观光项目。



きたやまがわいかだくだ  
北山川筏下り 北山川木筏漂流

どろきょう  
瀨 峡 瀨 峡



どろきょう  
瀨 峡 瀨 峡



どろきょう こうよう  
瀨 峡と紅葉 瀨 峡与红叶

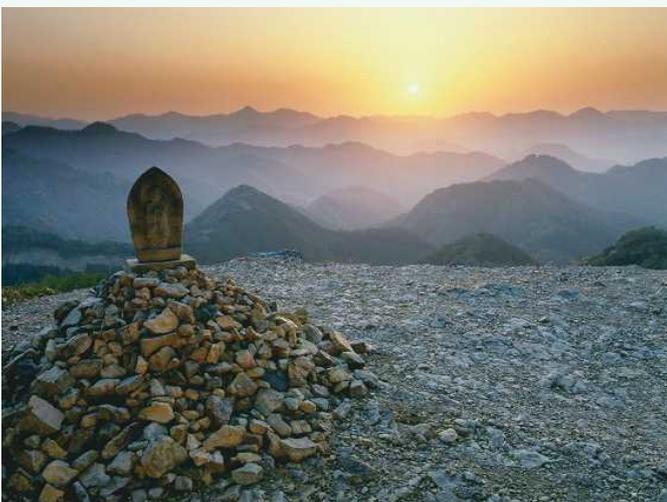
よしのくまのこくりつこうえんないちだいきょうこくきたやまがわ  
吉野熊野国立公園内に位置する大峡谷。北山川の  
じょうりゅういきおくとるかりゅういきしたとるわとく  
上流域・奥瀨と下流域・下瀨に分かれており、特  
にきよがんきせきならそうごんうつくくにとくべつめいしょうしてい  
に巨岩・奇石が並び荘厳で美しく、国特別名勝に指定  
されている下瀨は、親しみをこめて「瀨八丁」と呼ば  
れています。ウォータージェット船に乗れば、四季  
おりおりけいこくびたのせんのおしき  
折々の溪谷美をのんびり楽しむことができます。

瀨峡是位于吉野熊野国立公园内的大峡谷，由北山  
川的上游——奥瀨及下游——下瀨组成。下瀨景观尤  
佳，两岸巨岩和奇石耸立，庄严而美丽，被指定为日本  
国家特别名胜，也被人们亲切地称为“瀨八丁”。乘坐  
水上汽艇穿过峡谷，就能够饱览此处四季分明的溪谷美  
景。

## めいしょきゅうせき けんちく 名所旧跡・建築

## 名胜古迹和建筑

くまのこう  
熊野古道 熊野古道



ひやっけん ゆうひ  
百間ぐらと夕日 百间峰与夕阳



おくがけしゅぎょう おこな しゅげんじゃ  
奥駈修行を行う修験者 进行奥駈修行的修験者

古代から中世にかけ、熊野三山の信仰が高まり、上皇・女院から庶民に至るまで、多くの人々が熊野に参詣しました。「蟻の熊野詣」と例えられるほど、多くの人々が切れ目なく熊野に参詣した熊野古道は、2004年に世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」として登録されています。参詣道は、人間界から神仏の宿る霊域へと辿る巡礼の道であり、今も変わることなく、人気のパワースポットとして訪れる人に生きる力を与え続けています。

くまの さんざん  
熊野三山 熊野三山



くまの はやたまたいしゃ  
熊野速玉大社 熊野速玉大社

紀伊山地の東南部にあり、相互に数十キロメートルの距離を隔てて位置する「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」は熊野三山と呼ばれ、それぞれ個別の自然崇拜に起源を持ち、世界遺産に登録されています。熊野三山は主祭神を相互に勧請し、「熊野三所権現」として信仰を集め、これらを巡礼する「熊野詣」の目的地として栄えました。

从古代起直至中世纪，人们对于熊野三山的信仰愈发虔诚，上至太上天皇和女院，下至庶民，为数众多的信徒都会前往熊野参拜。甚至有“蚂蚁般的熊野参拜队列”这样一种说法来形容参拜熊野时熊野古道上那望不到边的人群。2004年，熊也古道作为“纪伊山地的灵场与参拜道”被列入世界遗产。参拜道，这个从人间通往神佛灵界的巡礼必经之路，如今作为一处颇受欢迎的能量之地，依旧持续不断地给来到这里的人们以生命的力量。



くまの なちたいしゃ  
熊野那智大社 熊野那智大社

纪伊山地的东南部坐落着“熊野本宫大社”“熊野速玉大社”和“熊野那智大社”，三者互隔几十公里，合称为熊野三山。它们各自拥有着不同的自然崇拜起源，现被列为世界遗产。熊野三山间相互劝请主祭神，作为“熊野三所权现”集中了人们的信仰，并作为在此地可巡回参拜的“熊野参拜”的目的地而兴盛起来。

高野山 高野山



こんごうぶじ 金剛峯寺 金剛峰寺



こうやさん ある そうりよ 高野山を歩く僧侶 行走在高野山间的僧侶

標高約900メートルの山上盆地に広がる高野山は、弘法大師・空海が開いた日本を代表する真言密教の聖地であり、現在も117の寺院が密集し、およそ1200年の信仰の歴史を秘めた宗教都市として文化的景観を形成しています。山内の奥之院には、墓石群のほか慰霊碑や供養塔なども数多くあり、民族や宗教の違いに関わらず全てを受け入れる寛容さが、その魅力となっています。

耸立在海拔约900米的山上盆地处的高野山是弘法大师——空海所开创的日本代表宗教——真言密教的圣地，现在仍汇聚着117所寺院，作为一座拥有长达约1200年信仰历史的隐秘宗教城市，形成了独特的文化景象。在山中的奥之院内，除了墓石群以外，还有众多的慰灵碑及祭祀塔，这种不分民族和宗教的差异、接收一切的宽容也成了此处的一大魅力。

湯浅町 湯浅伝統的建造物群保存地区 汤浅町汤浅传统建筑物群保留区



でんとうてきけんぞうぶつぐん ほぞんちく かどちよう 伝統的建造物群保存地区 (角長) 传统建筑物群保留区 (角长)



でんとうてきけんぞうぶつぐん ほぞんちく じんぶろ 伝統的建造物群保存地区 (甚風呂) 传统建筑物群保留区 (甚浴池)

和歌山県内唯一の重要伝統的建造物群保存地区です。保存地区は「通り」と「小路」が広がり、醸造関連の町屋や土蔵を代表とする近世から近代にかけての伝統的な建造物がよく残されています。また、日本の食文化にはかかせない「醤油」発祥の地であり、幾つかの店は、今でも昔ながらの製法で醤油造りを行っています。

这里是和歌山县县内唯一的重要传统建筑物群保留区。保留区内“大道”和“小路”相通，以酿造业商户家和土仓为代表的近世至近代的传统建筑物保留得完好。另外，这里是日本饮食文化中不可或缺的“酱油”的发源地。时至今日，这里的几家老店仍然沿袭着传统的制法酿制酱油。

# おんせん 温泉 温泉

## しらまおんせん 白浜温泉 白浜温泉

しらまおんせん にほんさんだいおんせん ひと い ふる  
白浜温泉は、日本三大温泉の一つと言われ、古くか  
おんせん ち した まんようしゅう にほんしよ き  
ら温泉地として親しまれています。万葉集や日本書紀  
しょうかい さいめいてんのう てん じてんのう みやこ  
にも紹介され、齊明天皇や天智天皇らのはるばる都か  
とう じ おとず おんせん どう ご おんせん あり ま おんせん なら  
ら湯治に訪れた温泉で、道後温泉・有馬温泉と並び、  
にほんさん こ せん ひと かぞ ふ きん しら  
日本三古泉の一つに数えられています。付近には、白  
ら はま えんげつとう さんだんべき けい  
良浜やテーマパークのほか、円月島や三段壁など景  
しょう ち おお かんさいくつし  
勝地も多く、関西屈指のリゾートです。

白浜温泉被称为日本三大温泉之一，自古以来就是受到大家青睐的温泉之地。《万叶集》和《日本书纪》中也介绍过白浜温泉，齐明天皇和天智天皇曾不远千里从都城来到此地进行温泉疗养。白浜温泉与道后温泉、有马温泉并称为日本三大古泉。附近除了有白良浜、主题公园外，还有圆月岛、三段壁等众多风景名胜，是关西首屈一指旅游胜地。



しらまおんせん  
白浜温泉 白浜温泉

## かつうらおんせん 勝浦温泉 胜浦温泉



かつうらおんせん  
勝浦温泉 胜浦温泉

かつうらおんせん せかい い さん くまの さんざん ひと な ち さん  
勝浦温泉は、世界遺産・熊野三山の一つ、那智山の  
ふもと うみぞ わ おんせん い じょう げんせん ほう ふ  
麗の海沿いに湧く温泉です。100以上の源泉と豊富な  
ゆう しゅうりょう ほこ りよかん たいへいよう のぞ どう  
湧出量を誇り、旅館・ホテルには、太平洋を望む洞  
くつ ろてんぶろ しず わん めん ろてんぶろ めいぶつ  
窟の露天風呂、静かな湾に面した露天風呂などの名物  
おんせん  
温泉があります。

胜浦温泉是世界遗产——熊野三山之一的那智山山脚下沿海涌出的温泉。这里以百余个泉源和丰富的温泉涌出量而闻名，在一些旅馆和酒店内有可以瞭望到太平洋的洞窟露天温泉、面向静谧海湾的露天温泉等各种著名温泉。

くまのおんせんほんぐうきょう

熊野温泉本宮郷 熊野温泉本宮郷



ゆ みねおんせん 湯の峰温泉 湯之峰温泉



かわゆのおんせん 川湯温泉 川湯温泉

約1800年前に発見された日本最古の温泉と言われる「湯の峰温泉」をはじめ、川原を掘ればたちどころに露天風呂ができることで有名な「川湯温泉」、そして「渡瀬温泉」と三つの温泉が湧くこの地域は、世界遺産・熊野本宮大社のお膝元にある温泉郷です。山と川に囲まれた大自然の中、歴史ある名湯を存分に味わうことができます。

以大约于1800年前发现的被称为日本最古老温泉的“汤之峰温泉”为首，又接连涌现了“川汤温泉”（因一挖掘河滩就会在原地形成露天温泉而闻名）、“渡瀬温泉”，有着这三大温泉的此地就是位于世界遗产——熊野本宫大社跟前的温泉乡。在这山水环绕的大自然中，可以尽情享受历史悠久的著名温泉。

## めいぶつ たもの 名物 (食べ物) 美食

### マグロ 金枪鱼

黒潮の暖流と寒流がぶつかる紀南の海域には小魚が多く、それを餌とするマグロは脂の乗りが大変よいといわれます。那智勝浦町にある勝浦漁港は、日本有数の生マグロの水揚げ基地です。そこで漁獲されるマグロは、冷凍せずに水揚げされるため、鮮度がよく大変美味です。

据说，由于在黑潮暖流和寒流交汇处的纪南海域中有很多小鱼，因此以此为食的金枪鱼鱼肉十分肥美。位于那智胜浦町的胜浦渔港就是日本屈指可数的金枪鱼卸货基地。在此捕获的金枪鱼无需冷冻就能直接卸货，味道十分鲜美。



かいたい マグロの解体ショー 金枪鱼解剖秀

うめしゅ  
**梅酒 梅酒**

温暖な気候に恵まれた紀南地方では良質の梅が栽培されています。近年開発された南高梅は、漬け梅品種の最高級品で、粒が大きくて肉厚、果皮が薄いのが特徴。この南高梅をはじめ、様々な梅が栽培されている梅どころ和歌山では、梅酒や梅ジュースが、それぞれに趣向を凝らして製造されています。ロックや水割りでいただく梅酒は、食前酒にも最適です。

得益于此地温暖的气候，纪南地区培育出了品质优良的梅子。近年开发出的新品种南高梅是腌制梅干所用的梅子中的极品，粒大肉厚皮薄为其主要特征。和歌山县培育出了以南高梅为首的众多品种的梅子，还精心生产出各式各样的梅酒和梅子果汁。既可以加冰喝又可以兑水喝的梅酒作为饭前开胃酒是最合适不过的了。



うめしゅ  
**梅酒 梅酒**

しょうじんにょうり  
**精進料理 素菜料理**

弘法大師・空海が約1200年前に開いた高野山には、真言宗総本山・金剛峯寺をはじめ、多くの寺院が所在しています。僧侶たちが厳しい修行の中で食する精進料理は、殺生戒の教えに基づき、肉や魚などの生臭物を食べない食生活から生まれたものです。出汁や

油に用いるのも純植物性で、調理法や素材選びに工夫が凝らされており、近年は健康食としても広く認知されています。高野山では精進料理とともに、宿坊滞在も人気です。



しょうじんにょうり  
**精進料理 素菜料理**

在弘法大师——空海约1200年前开辟的高野山内分布着以真言宗总本山——金剛峰寺为首的众多寺院。僧侣们在严格的修行中所吃的素食料理严守不杀生的戒律，是从不食用任何鱼肉类葷物的饮食生活中衍生出的料理。就连汤汁和油都为纯植物提取的，在烹饪方法和食材选择上都很花费心思，近年来作为一种健康饮食被人们广泛认知。在高野山中，寺内住宿和素食料理同样受到欢迎。

# ぶんか 文化・イベント

# 文化和活动

## しゆくぼうたいけん 宿坊体験 室内住宿体验

こうやさん さんない じ しゆくぼう ひら  
高野山では、山内の52ヶ寺が宿坊として開かれてお  
せんごくぶしょう てら うつく にわ ふすまえ たの  
り、戦国武将ゆかりのお寺、美しい庭や襷絵を楽しめ  
てら いっばん さんばいしや しゆくはく  
るお寺に、一般の参拝者も宿泊することができます。  
しゆくぼう しょうじんりょうり たの あさ びほん  
宿坊では、精進料理を楽しむとともに、朝には御本

ぞん まえ どきょう れいはい つと あざごんぎょう たいけん  
尊の前で読経や礼拝のお勤めをする「朝勤行」を体験  
しやうみょう どきょう こえ ひび わた ひにちじょう  
することができ、声明や読経の音が響き渡る非日常  
てき くわん なか こうやさん にち かん  
的な空間の中で、高野山の1日のはじまりを感じるこ  
とができます。

在高野山中有52间寺院作为宿房开放，不论是与战  
国武将有渊源的寺院，还是可以欣赏到美丽庭院和隔扇  
画的寺院，都可以接受普通的参拜者前来住宿。在宿房  
内，人们享受素食料理的同时，还能在早上在主佛面前  
读经和参拜，体验一次地道的“晨间修行”。在这声明  
(佛教仪式上僧人唱诵经文、赞扬佛德的音乐)声和读  
经声响彻的不平常空间中，才能够感受到高野山一天真  
正的开始。



しゆくぼう  
宿坊 寺内住宿

## ふ たいけん クジラ・イルカとの触れあい体験 与鲸鱼和海豚的亲密接触体验



たいじちやうりつ はくぶつかん  
太地町立くじらの博物館 太地町立鲸鱼博物馆



ひとなつ  
人懐っこいバンドウイルカ 让人亲近的坂东海豚

たいじちやう はくぶつかん  
太地町にあるくじらの博物館では、クジラやイルカ  
のショーを見ることができます。また、施設内にある  
「ふれあいの海」では、クジラやイルカに直接接触れら  
れるだけでなく、えさ たいけん せ  
かまって一緒に泳ぐこともできます。

在太地町内的鲸鱼博物馆中可以欣赏到鲸鱼表演和  
海豚表演。另外，在馆内的“亲近海洋”项目中，不仅  
能够直接接触到鲸鱼和海豚，还可以进行喂食体验、抓  
着海豚的背鳍与其一起游泳。

まき え たいけん  
蒔絵体験 描金画体験



まき え たいけん  
蒔絵体験 描金画体験

きしゅうしつ き くる え ぬり かいなん し ほくせい ぶ くる え ち  
紀州漆器（黒江塗）は、海南市の西北部「黒江地  
く ちゅうしん せいさん あいづぬり ふくしまけん やま  
区」を中心に生産されており、会津塗（福島県）や山  
なかぬり わじまぬり いしかわけん とも ぜんこくさんだいしつ き ひと  
中塗・輪島塗（石川県）と共に全国三大漆器の一つに  
かぞ くる え ち く かん  
数えられています。黒江地区にある「うるわし館」で  
は、紀州漆器への蒔絵体験を通して、伝統の技術を  
きしゅうしつ き まき え たいけん とお でんとう ぎじゆつ  
体験することができます。



まき え たいけん  
蒔絵体験 描金画体験

紀州漆器（黒江漆器）主要以和歌山县海南市西北部  
部“黒江地区”为中心进行生产，与会津漆器（福岛  
县）、山中漆器和轮岛漆器（石川县）并称为日本三大  
漆器。在黒江地区的“丽馆”中可以通过亲手在纪川漆  
器上制作描金画来体验到这项传统技术。

わ か やまけん  
和歌山県へのアクセス

ベキン かんさいこくさいくこう ていきこうろびん しょうやう  
北京から：関西国際空港への定期航路便あり（所要  
じかんやく じかん  
時間約3時間）。

かんさいこくさいくこう わ か やまえき くら  
関西国際空港からJR和歌山駅までは、空  
こう やく ふん  
港リムジンバスで約45分。

かんさいこくさいくこう こう やさん  
関西国際空港から高野山までは、リムジ  
ンバスで約1時間40分（9月～11月）。

とうきやう どうかいどうしんかんせん しんおおさかえき やく じ  
東京から：JR東海道新幹線で新大阪駅までは、約2時  
かん ぶん  
間20分。

しんおおさかえき わ か やまえき とつきゆう  
新大阪駅からJR和歌山駅までは、特急  
やく じかん  
「くろしお」で約1時間。

なん き しらはまこうこう はねだくこう ていきびん まいにち  
南紀白浜空港では、羽田空港との定期便（毎日3  
びん  
便）あり。

去往和歌山县的路线

从北京出发：有飞往关西国际机场的定期航班（用时  
约3小时）。

从关西国际机场乘坐机场巴士前往JR和  
歌山站，用时约45分钟。

从关西国际机场乘坐机场巴士前往高野  
山，用时约1小时40分（9月～11月）。

从东京出发：乘坐JR东海道新干线前往新大阪站，用  
时约2小时20分。

从新大阪站乘坐JR特急“くろしお”前往  
JR和歌山站，用时约1小时。

南纪白浜机场有飞往羽田机场的定期航班（每天  
三班）。