

魅力的な徳島県 魅力德岛县

■文/德安县 译/王佳

徳島県は四国の東部に位置し、瀬戸内海や紀伊水道・太平洋に面している一方で、西日本第二の山「剣山」があるなど、山地が面積の8割を占めています。また、吉野川をはじめとする青く澄んだ河川を多く有しており、自然が非常に豊かな県です。その自然の恵みによって古くから栄えており、独自の文化や産業などが育まれてきました。

德岛县位于四国地区东部，濒临濑户内海、纪伊水道，以及太平洋。另一方面，这里坐落着西日本第二高山“剑山”，山地占据全县面积的80%。此外，以吉野川为代表，县内有多条清澈的河川，是一个自然资源极为丰富的县。得益于得天独厚的自然环境，德岛县自古以来就十分繁荣，并且孕育出了独特的文化与产业。

美景 美景

鳴門の渦潮

鳴門市と淡路島の間、瀬戸内海と紀伊水道が合流する鳴門海峡は、潮の干満の差が1.5mもあり、潮流は時速15~20 km/hにもなります。そのため、無数の渦が発生し、大きなものは直径20 mと、世界有数の大きさになります。この渦潮は色々なところから見る事ができますが、その代表としては、海上45 mの高さにある大鳴門橋に設置された展望遊歩道「渦之道」や、渦潮のすぐ側まで近づき迫力とスリルを体験できる観潮船があります。

鸣门漩涡

鸣门海峡位于鸣门市与淡路岛之间，是濑户内海与纪伊水道的汇合处，潮水涨落差达1.5米，海流时速最高可达每小时15千米至20千米。因此，这里形成了无数漩涡，大漩涡直径可达20米，其直径之大在世界上也是屈指可数。人们可以站在各种不同的地方欣赏这个漩涡，其中较有代表性的观景处为瞭望步道“涡之道”，它设置在位于海上45米高的大鸣门桥上，此外还有可以到漩涡附近、近距离体验其气魄及刺激感的观潮船。



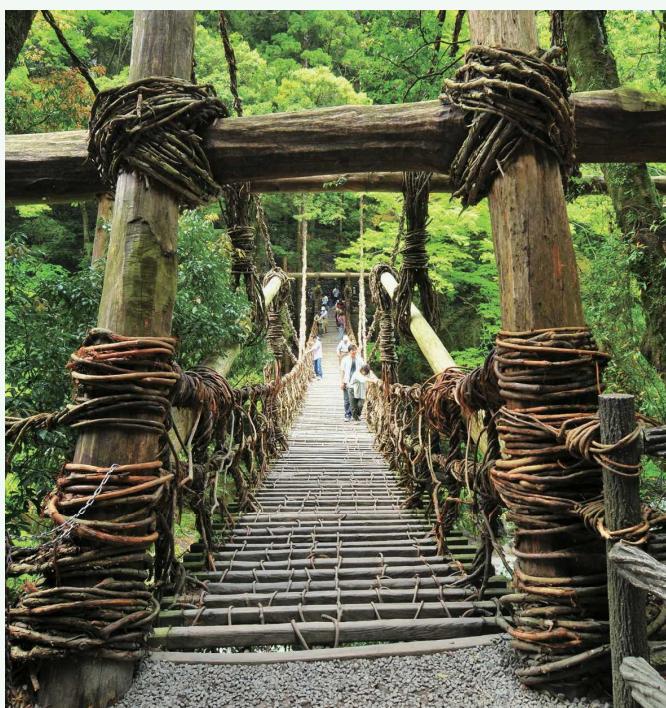
うずしお かんちょうせん
渦潮と觀潮船 漩涡与观潮船



うずみち み うずしお
渦の道から見る渦潮 从涡之道上俯瞰漩涡

いや ばし 祖谷のかずら橋

山に生えているシラクチカズラを利用して架けられた橋です。元々は生活のための橋としてたくさんありました。が、現在はわずかしか残っておらず、国の民俗重要文化財に指定されています。長さは45m、下からの高さは14mもあり、橋の上から足の下の谷川を見ると体がすくみます。日本三奇橋のひとつとして有名です。



かずら橋 藤蔓桥

祖谷藤蔓桥

这是利用生长在山里的攀缘蔓搭成的桥梁。原本为生活所需而建的桥梁随处可见，如今却所剩无几了。藤蔓桥被指定为国家民俗重要文化财产。这座桥长45米，底部往上的桥高达14米，从桥上俯瞰脚下的溪流，会令人感到恐惧。它作为日本三大奇桥之一而闻名。



こうよう ばし
紅葉とかずら橋 红叶与藤蔓桥

大步危

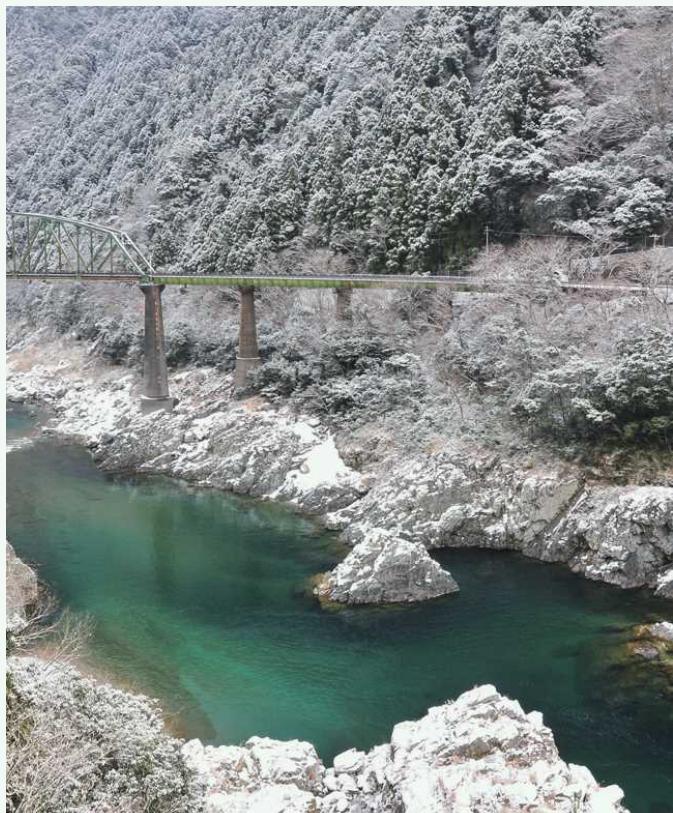
「結晶片岩」という岩が水によって浸食されてできた渓谷です。その景色は大理石の彫刻がそそりたつているかのようで、春は桜、秋は紅葉、冬は雪景色が清流に色をそえます。また、流れが急なことからスリル満点の舟下りやラフティングが楽しめます。2014年3月18日に国の天然記念物に指定されました。



秋季的大步危

大步危

这是名为“结晶片岩”的岩石被水侵蚀后形成的溪谷。那里的景观就如同屹立着的大理石雕刻一般，春天有樱花、秋天有红叶、冬天有雪景为清流增色。另外，因其水流湍急，人们还可以通过乘船顺流而下和橡皮艇漂流来体验惊险刺激的感觉。大步危在2014年3月18日被指定为国家天然纪念物。



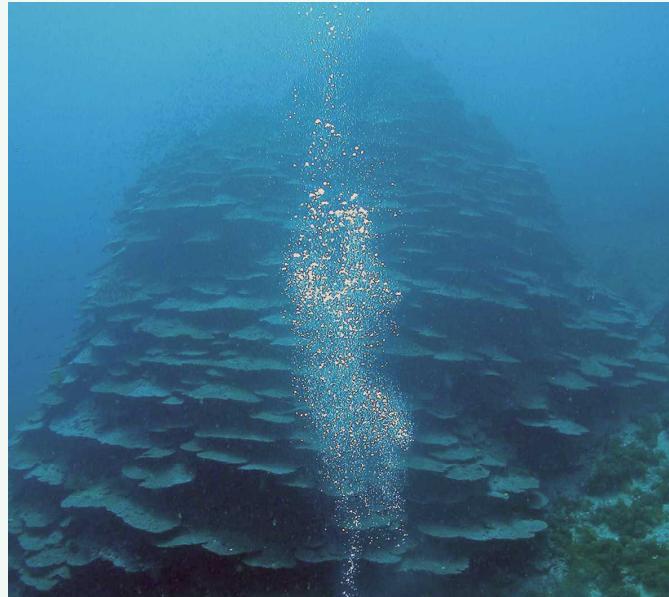
冬季的大步危

千年サンゴ

牟岐町の大島という島の海底にあるコブハマサンゴは、高さ9 m、根元の周囲が31 mもある世界最大級の巨大なサンゴです。クリスマスツリーのような形状で海底からそびえ立っています。約1000年の歴史があると専門家に言われていて、「千年サンゴ」という愛称で親しまれています。

千年珊瑚

位于牟岐町的大岛这一岛屿海底的钟形滨珊瑚高9米，根部周长长达31米，是世界上最大的巨型珊瑚。它矗立在海底，形状如同圣诞树。据专家称，这座珊瑚约有1000年的历史，因此，它被人们亲切地称为“千年珊瑚”。



せんねん
千年サンゴ 千年珊瑚

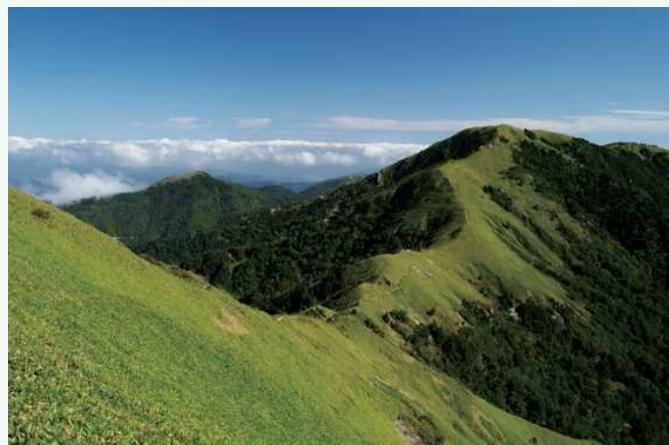


せんねん
千年サンゴ 千年珊瑚

つるぎさん 劍山

つるぎさん ひょうこう
剣山は標高が1955 mで、石鎚山に次ぐ西日本で2番目に高い山です。登山口から登山道の中央付近までリフトが設置されていて、日本百名山の中でも非常に登りやすい山とされていることから、シーズンを通じて登山を楽しむ人々でにぎわっています。

げんしりん すがた のこ こうざんしょくぶつ ぐんせいち
原始林が姿を残し、高山植物の群生地もあって四季折々の変化が楽しめるほか、古くから山岳信仰の靈峰としても知られていて、周辺には1800 m級の山々が並んでいます。



つるぎさん
剣山 剑山

劍山

剑山海拔1955米，是仅次于石锤山的西日本第二高山。在登山口到登山道的中央附近的这段设有索道。它在日本百座名山中被认为是非常容易攀登的山峰，因此一年四季来体验登山的人络绎不绝。

剑山保留了原始森林的风貌，还是高山植物的簇生之地，在这里能欣赏到四季景色的变化。此外，自古以来它都以山岳信仰之灵峰而闻名，四周还耸立着1800米高的群山。



つるぎさん こうよう
剣山の紅葉 剑山的红叶

めいしょきゅうせき 名所旧跡・建築

まちな うだつの街並み

「うだつ」とは、建物の壁の横に張り出した側壁のことで、防火の役割を果たしたことから「火よけ壁」とも呼ばれます。うだつを作るために、昔は多額の建築費が必要だったため、これを作れないと「うだつが上がらない」と言われました。現在では、「うだつが上がらない」は、「いつまで経っても出世しない」という意味のことわざとなっています。徳島県美馬市の脇町は、昔、染料（藍）の交易で栄えたことから、立派なうだつのある大きな屋敷が軒を連ねていました。今多くの建物が保存されており、かつての隆盛を偲ぶことができます。



うだつ 卵建

名胜古迹和建筑

卯建古屋街区

“卯建”指的是建筑物墙壁侧面突出的部分，因其有防火作用，所以也被称作“防火墙”。过去，修砌卯建需要花费高额的建筑费，因此没法做成的话，就会被人说“うだつが上がらない（抬不起头）”。如今，“うだつが上がらない”这句话成为表示“迟迟没有出人头地”的谚语。德岛县美马市的脇町曾经因染料（靛蓝）交易而繁荣，因此，拥有卯建的气派大宅邸鳞次栉比。如今，依然保留着许多此类建筑，人们可以以此缅怀往昔的兴盛历史。



まちな
うだつの街並み 卯建古屋街区

しこくはちじゅうはつ しょ 四国八十八ヶ所

「四国八十八ヶ所」は、今から約1200年前に弘法大師（空海）という僧侶が、自身と人々の厄難を除くために四国に開いた、と伝えられている八十八のお寺のことです。それぞれのお寺は「札所」と呼ばれており、徳島県には第1番札所の靈山寺から第23番札所の薬王寺までと、第66番札所の雲辺寺があります。現在では、信仰だけでなく、自分探しのために歩いて巡礼する人や、観光バスに乗って巡礼する人などもたくさんいます。

四国八十八所

相传距今约1200年前，一位名叫弘法大师（空海）的僧侶为了消除自己与人们的灾难而在四国开设了八十八座寺院，即“四国八十八所”。各个寺院被称为“名刹”，在德岛县坐落着从1号名刹灵山寺到23号名刹药王寺之间的所有寺院，还有66号名刹云边寺。如今，除了为信仰而去的人以外，还有很多人为了寻找自我而去步行或乘坐观光巴士巡回朝拜。



りょうぜんじ
靈山寺 灵山寺



やくおうじ
薬王寺 药王寺

めいぶつ もの 名物（食べ物） 名物（美食）

なると金時

「なると金時」はさつまいものブランドで、徳島県の温暖な気候と、吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育てられています。ずっしりと太く、形も良く、鮮やかな紅色の皮を持ち、ほくほくとした食感と、上品な甘みが人気です。ビタミンCやビタミンB1、食物繊維が豊富な食材として全国的に知られています。定番の焼き芋はもちろん、天ぷらにしてもおいしく、和菓子や洋菓子の材料にも最適です。



なると金時の炊き込みご飯 鸣门金时焖饭

鳴門金時

“鸣门金时”是红薯品牌，得益于德岛县温暖的气候与吉野川的滋润，这里有着土壤优质的沙地，鸣门金时正是在这种沙土里栽培出来的。这种红薯沉甸甸的，个头很大，外形匀称，表皮色泽鲜红，口感软糯，甘甜适口，因此很受欢迎。它作为富含维生素C、维生素B1及膳食纤维的食材而闻名全国。经典的烤红薯自不必说，炸成天妇罗也很美味，还最适合用作日式点心和西式点心的食材。



なると金時の煮物 鸣门金时炖菜

なるとだい 鳴門鯛

「鳴門鯛」は、鳴門海峡の激しい潮流を泳ぐため、骨に「こぶ」を持つものもいると言われています。コリコリした歯ごたえの引き締まった身と適度な脂の乗りが、高い評価を得ています。特に、春の産卵を控えたマダイは「桜鯛」と呼ばれ、しっとりとした脂を蓄えて一層おいしくなります。食べ方は実に様々で、刺身、塩焼き、鯛飯、潮汁といった日本料理から、カルパッチョ等の洋風料理まで、幅広い調理法でおいしく食べることができます。



たいめし
鯛饭

鸣门鲷鱼

据说为了在鸣门海峡的激流中游弋，“鸣门鲷鱼”中也有骨头上带“疙瘩”的鱼。这种鱼肉质紧实有嚼劲、脂肪含量适中，因而获得了颇高的评价。尤其是春天即将产卵的真鲷，人们称其为“樱鲷”，因体内积蓄的脂肪口感软滑而更加美味。鲷鱼的吃法其实多种多样，从生鱼片、盐烤、鲷鱼饭、清鱼汤等日本料理到浇汁薄切生鱼片等西式料理，人们可以通过很多烹调方式享用到美味的鲷鱼。



うしおじる
潮汁

とくしま 徳島ラーメン

「徳島ラーメン」はこげ茶色の豚骨醤油スープに、すき焼き風に甘辛く煮た豚バラ肉、生卵のトッピングが特徴です。味が濃いので、徳島県人の多くは徳島ラーメンを食べる時に、ご飯と一緒に食べます。他にも、昔ながらの黄白色のあっさりスープを提供する店も人気です。また、1999年に新横浜ラーメン博物館に、徳島のラーメン店が出店したので、徳島ラーメンの名は全国に知られることになりました。



とくしま
徳島ラーメン

德島拉面

“德岛拉面”的特点在于，在深棕色的酱油猪骨汤中加入炖制成寿喜锅风味的咸甜猪五花肉，再搭配上生鸡蛋。因为口味浓郁，所以德岛县多数人都会在吃德岛

拉面时搭配米饭一起食用。除此之外，提供传统的黄白色清汤的店也很受欢迎。另外，德岛拉面店于1999年在新横滨拉面博物馆开始营业，之后德岛拉面便闻名全国。

ぶんか 文化・イベント 文化和活动

あわおど 阿波踊り

とくしまけん でんとうげいのう あわおど にほんさんだいほんおど
徳島県の伝統芸能である阿波踊りは、日本三大盆踊
ひと かぞ ねん いじょう れきし
りの一つに数えられていて、400年以上の歴史があり
まいとし がつ かいさい おど み
ます。毎年8月に開催されるこの踊りを見るために、
にほん こくないがい やく まんにん とくしま おとす とうじつ
日本の国内外から約123万人が徳島を訪れます。当日
さざじ じはん やく まんにん おど こ やす
は午後6時から10時半まで、約10万人の踊り子が休む
ひま おど つづ かんきやく おど み
暇もなく踊り続けます。観客はただ踊りを見るだけ
おく さんか かのう
なく、踊りに参加することも可能です。



おんなおど 女踊り

阿波舞

阿波舞作为德岛县的传统艺术，称得上是日本三大盂兰盆舞之一，拥有400多年的历史。为了观看在每年8月举办的该传统舞蹈盛典，日本国内外约有123万人来到德岛。活动期间每天下午6点到晚上10点半之间约有10万名舞者一刻不停歇地跳舞。观众不只可以观看舞蹈表演，也可以加入其中。



おとこおど 男踊り 男舞

マチ★アソビ

ちほうはつ
地方発のアニメイベント「マチ★アソビ」は2009
ねん だい かいかいさい いらい とくしまし ちゅうしん しがいち ぶたい
年の第1回開催以来、徳島市の中心市街地を舞台とし
とくしま かん にんき
て、徳島ならではの「まちぐるみ」感や、人気のアニ
さくひん ちゅうしん ざんしん きかく ちか きより
メ作品を中心とする斬新な企画、ゲストとの近い距離
かん にんき あつ き かんちゅう
感がファンの人気を集めています。期間中はコスプレ
せいやう
ファッショショーや声優によるライブやトークショーな
まち いた ところ おこな
ど、さまざまなイベントが街の至る所で行われます。



コスプレファッションショー cosplay (角色扮演) 时装秀

MACHI★ASOBI (街★游)

自2009年举办第一届地方发起的动漫活动《MACHI★ASOBI (街★游)》以来，以德岛市的中心市区为活动舞台，通过营造德岛市独一无二的“街道整体”感、围绕热门动漫作品做的新策划，以及与嘉宾之间的近距离互动赢得了粉丝们的喜爱。活动期间，cosplay (角色扮演) 时装秀、声优演唱会，以及脱口秀等各式各样的活动在德岛的大街小巷随处可见。



ようす イベントの様子 活动情况

阿波人形淨瑠璃

あわにんぎょうじょうるり
にんぎょうしばい しゃみせん あ かたじょうるり いつたい
人形芝居と、三味線に合わせて語る淨瑠璃が一体
となつたのが、人形淨瑠璃です。阿波人形淨瑠璃は
むかしのうみんたち たいしゆう がらく はつてん
昔の農民達の大衆娛樂として発展しました。そのため、
動きが大振りで派手、節回しも素朴で、人形は大型の
でこつかとくちょうてき にんぎょうじょうるり あ
木偶を使うのが特徴的です。この人形淨瑠璃は「阿
波十郎兵衛屋敷」に設置された舞台や、各地の神社
けいだいたのうそんぶたいじょうえん
の境内に建てられた農村舞台などで上演されます。

阿波偶人淨琉璃

偶人戏与和着三弦说唱的净琉璃融为一体的艺术形式叫作偶人净琉璃。阿波偶人净琉璃是过去作为农民们的大众娱乐发展起来的，因此，其特征是动作夸张华丽，曲调也比较朴素，偶人使用的则是大型偶人。这种偶人净琉璃在“阿波十郎兵卫宅邸”中布置的舞台，以及各地神社院内建成的农村舞台等处上演。



あ わ にんぎょうじょう る り
阿波人形浄瑠璃 阿波偶人净琉璃



あ わ にんぎょうじょう る り
阿波人形浄瑠璃 阿波偶人净琉璃

LEDアートフェスティバル

徳島市 中心部では、最先端のデジタルアートで国内外から注目を集めている、本県出身の猪子寿之氏が代表を務める「チームラボ」が新作や国内未発表作品を展示するほか、ワークショップやライブパフォーマンスなど様々なイベントも開催します。



LEDアートフェスティバル LED艺术节

LED艺术节

在德岛市中心地区，会展示在最尖端的数码艺术节上备受国内外关注的、德岛县出身的猪子寿之先生创办的“Team Lab”的新作及国内尚未发表的作品。除此之外，还会举办体验表演及现场表演等各种活动。



LEDアートフェスティバル LED艺术节

★ 德島へのアクセス

北京から：関西国際空港への定期航空路あり。所要時間は約3時間。関西国際空港から徳島駅までは、リムジンバスにて所要時間は約2時間40分。

東京から：羽田空港から徳島阿波踊り空港まで航空便あり。所要時間は約1時間10分。

★ 到日本德岛的路线

从北京出发：有飞往关西国际机场的定期航班，所需时间约为3小时；从关西国际机场到德岛站，乘坐机场巴士所需时间约为2小时40分钟。

从东京出发：有从羽田机场飞往德岛阿波舞机场的航线，所需时间约为1小时10分钟。