

魅力的な鳥取県 魅力鸟取县

文：鸟取县 译：赵宏 李朋锟

鳥取県は日本列島本島の西端に位置する中国地方注
にあり、東西約 120 km、南北約 20 ~ 50 km と、東西
に細長い県です。県の北側は日本海に面し、白い砂浜
と青い松林が広がる美しい海岸線が続いています。南
側には、中国地方の最高峰・大山をはじめ、中国山地
の山々が連なっています。気候は比較的温暖で、春か
ら秋は好天の日が多くあるとともに、冬には降雪もあ
り、四季の移り変わりが鮮やかであることが特徴
です。

鸟取县地处日本列岛西部的中国地区，地域狭长、
呈东西走向，东西长约120千米，南北长20千米至50千
米。鸟取县北部面朝日本海，由白色沙滩和葱郁松林
构成的美丽海岸线绵延不断；南面以中国地区的最高
峰——大山为首的群山连绵起伏。鸟取县气候比较温
暖，四季鲜明，春季到秋季多为晴朗天气，冬季也
会下雪。

びけい 美景 美景

鳥取砂丘

日本海に広がる美しい海岸砂丘である鳥取砂丘は、
東西 16 km、南北 2.4 km の広さを誇る鳥取県で最も有
名な観光スポットです。10 万年以上の歳月を経て自然
が造りあげた砂の大地は、日常を忘れさせる圧巻の景
色です。日本海の風が作り出す砂の模様（風紋）は季
節や時間によって常に変化してゆきます。鳥取市の市
街地から近く、アクセスも良いので、一度は訪れるべ
き観光スポットです。



注：中国地区，指日本行政区划上的中国地区，位于日本本州岛西部。

鸟取沙丘

美丽的海岸沙丘——鸟取沙丘位于日本海沿岸，东西长16千米，南北宽2.4千米，这里是鸟取县特别有名的观光景点。这片沙地是大自然历经十万余年的岁月“创作”出的杰作，景色之美令人忘却凡尘、叹为观止。日

浦富海岸

県東部の岩美町にある浦富海岸は、海の透明度が日本でもトップクラスのとても美しい海岸です。山陰海岸ジオパークのエリアに含まれ、岩場や洞窟、白砂の浜など、様々な地形を観察することができます。日本海の激しい波と風雪によって形作られたこの海岸は、まさに地形・地質の博物館です。

夏のシーズンには浦富海岸の美しい海で泳ぐために、県外からもたくさんの海水浴客が訪れます。また、島々の間を縫うように進む遊覧船からは、巨岩や洞窟、たくさんの魚たちを間近で鑑賞することができます。

本海、海風が吹く。鳥取沙丘は、四季を通じて、日夜交替、沙丘の形態変化万端。ここは鳥取市に近、交通も便利、は不可错过的观光景点。

浦富海岸

浦富海岸位于鸟取县东部的岩美町，这里的海水透明度堪称日本顶级，海岸景色十分优美。浦富海岸在山阴海岸地理公园内，人们能够在地理公园中看到奇岩、洞穴、白沙滩等多种地貌。日本海的激浪和风雪塑造了这片海岸的风貌，这是一座名副其实的地形、地质博物馆。

到了夏季，许多海浴爱好者从外县赶来，只为在浦富海岸区域的美丽大海中畅游一番。此外，游客还可以在穿梭于岛屿之间的观光船上近距离观赏巨石、洞穴和众多鱼类。



大山

県西部に位置する大山は、1922年に日本で3番目の国立公園になった、中国地方で最も高い山です。標高は1729mで、山の中腹にはブナの原生林が広がるほか、山頂付近ではダイセンキャラボクという木の世界的にも貴重な大群落がハイカーたちを出迎えてくれます。

「日本名峰ランキング」でベスト3に選ばれるほど美しい大山の自然は、そこに降った雨や雪を長い年月をかけて綺麗な水に変化させ、大地と人々を潤してくれる恵みの山です。大山では、春から夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪山と、四季を通して自然を存分に満喫することができます。



大山

大山位于鸟取县西部，是中国地区最高的山。1922年，大山成为日本第三个国立公园。大山海拔1729米，半山腰有一望无际的山毛榉原始森林，山顶附近还有一大片全世界都极其罕见的红豆杉林，它们在此迎接着徒步旅行者的到来。

位居“日本名峰排行榜”前三名的大山风景秀丽，经过漫长岁月的沉淀，这座恩惠之山将降落于此的雨雪转化为洁净的水，滋润着大地和人们。大山春夏绿意盎然，秋季红叶流丹，冬日白雪皑皑，四季皆可尽享自然风光之美。



とっとり花回廊

とっとり花回廊は、大山のふもとに位置する西日本最大のフラワーパークです。春は桜やチューリップ、夏はひまわりやマリーゴールド、秋は紅葉とコスモス、冬は夜間にイルミネーションや花火など、どのシーズン

に訪れても色とりどりの美しい花やイベントを楽しむことができます。園内には天候や季節に左右されずに花や植物を鑑賞できる大温室や展示館もあります。

鳥取花回廊

鳥取花回廊位于大山山麓，是西日本最大的花卉公园。这里春季有樱花和郁金香，夏季有向日葵和金盏花，秋季有红叶和波斯菊，冬季有夜间灯光秀和花火大会。无论在哪个季节，游客都可以欣赏到色彩缤纷的美丽花卉，还可以参加各种活动。公园内不受天气和季节影响的大型温室和展览馆可供游客观赏花卉和植物。



めいしよきゆうせき けんちく 名所旧跡・建築

名胜古迹与建筑

くらよししらかべど ぞうぐん 倉吉白壁土蔵群

倉吉の旧市街地にある白壁土蔵群は150～300年前、江戸から明治時代にかけて建てられた建築物が多く残っており、今でも当時の雰囲気味わうことができます。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されており、小川に架けられた石橋や、赤色の瓦に白い漆喰壁の大きな土蔵などが見られます。そのような土蔵や、元々酒屋や醤油屋として使用されていた建物が、物産館や喫茶店、ギャラリーなどさまざまな用途で再利用され、レトロな魅力を感じさせる風情ある町並みとして人気があります。





仓吉白壁土藏群

仓吉市旧城区的白壁土藏群中保留着许多建造于江户时代至明治时期（300年至150年前）的建筑物，如今人们依旧能够感受到它们当时的风貌。白壁土藏群被指定为日本重要传统建造物群保留地，在这里人们能够看到架设在小河上的石桥，以及红瓦白墙的大型仓库。这些仓库以及曾是酒铺、酱油铺的建筑物如今以特产店、咖啡店、画廊等各种形式重新焕发生机，街道间充盈着复古韵味，深受人们喜爱。

石谷家住宅

石谷家住宅は、江戸時代から300年以上続く商家である「石谷家」が建築したもので、県東部の智頭町の観光名所です。国内の銘木、最高の施工技術を用いており、江戸から昭和までの長い歴史の重なりを体現している、貴重な近代和風建築です。2009年には国の重要文化財に指定されました。重厚な大門、3000坪^注という広大な敷地、部屋数が40以上ある邸宅、7棟の蔵、そして美しい日本庭園を見物するため、多くの人が訪れています。



石谷家住宅

自江户时代至今，商户“石谷家”有着三百余年的历史。石谷家住宅由石谷家建造，（如今）是鸟取县东部智头町的旅游胜地。日本的名贵木材加之当时最先进的施工技术造就了这座珍贵的近代日式建筑，它承载着江户时代到昭和时代漫长的历史更迭。2009年，石谷家住宅被指定为日本重要文化遗产。庄严古朴的大门、3000坪的广阔占地面积、40余个房间的宅邸、7座仓房以及美丽的日式庭园都吸引着众多游客前来参观。



注：^{つば}坪，是表示土地和建筑面积的单位，1坪约为3.33平方米。

仁風閣

鳥取市の鳥取城跡にある仁風閣は、今から100年以上前の明治時代末期に当時の最先端技術を用いて建てられた国指定の重要文化財です。1907年、大正天皇が皇太子の時代に山陰を訪問された際、仁風閣に宿泊された様子がそのまま展示されています。世界

仁風閣

仁風閣位于鸟取市的鸟取城址，被指定为日本重要文化遗产，它于距今一百多年前的明治时代末期建造而成，采用了当时最先进的技术。1907年，大正天皇还是皇太子时曾出访山阴，当时他便下榻于仁风阁，当时对外展示的仁风阁保留了皇太子入住时的原貌。从（当时）世间罕见的无支柱螺旋状楼梯中可以窥见高超的建筑技术。久松公园是著名的赏樱和赏红叶胜地，它与仁风阁一样，也是备受游客欢迎的观光景点。

的にも珍しい、柱のないらせん階段からは、当時の建築技術の高さが分かります。桜や紅葉の名所として知られる久松公園と併せて、多くの観光客が訪れる人気スポットです。



文化・アクティビティ 文化与活动



マリナクティビティ

日本海に面した鳥取県では、シーカヤックをはじめクリアカヤック、SUP、シュノーケリングなど様々なマリナクティビティが体験できます。浦富海岸では、波が浸食してできた奇岩や洞門、海の生き物たちを観察しながら、洞窟に入ったり、岩と岩の間を抜けたりするなど、カヌーならではのツーリングを楽しむプランがとても人気です。

海上活动

在面朝日本海的鸟取县，可以体验到划海上皮划艇和透明船、桨板冲浪、浮潜等各项海上活动。在浦富海岸划着小船，一边观察被海浪侵蚀而形成的奇石和洞门，欣赏海洋生物，一边探索洞穴，在岩石间穿行，这一游玩方式给游客们带来了独特的旅游体验，非常受欢迎。



ウィンタースポーツ体験

「海が見えるゲレンデ」大山ホワイトリゾートは、豪円山・中の原・上の原・大山国際スキー場と4つの大きなゲレンデを持つ、西日本一の規模のスキー場です。パノラマの日本海や大山を眺めながら、雪質の良いゲレンデで絶景スキーが楽しめます。そり遊びなどができるちびっこゲレンデから上級者向けコースまでどんなレベルの人でも満喫できます。また、ゲレンデグルメが食べられるロッジも充実しています。

冰雪运动体验

“能看到大海的滑雪场”——大山白色度假村滑雪场规模为西日本之最，拥有豪元山滑雪场、中之原滑雪场、上之原滑雪场、大山国际滑雪场四个大型滑雪场。在这里，人们可以一边眺望日本海和大山的全景，一边在雪质极佳的滑雪场内享受绝景滑雪体验。这里从可以玩雪橇的儿童滑雪场到面向高级玩家的雪道一应俱全，任何滑雪水平的人都可以尽情享受。而且，滑雪场内还有很多供应美食的小木屋。



しゃんしゃん祭り

鳥取県東部地方に伝わる雨乞いの「因幡の傘踊り」をアレンジし、誰もが参加出来る祭りとして変化したのがしゃんしゃん祭りです。温泉地である鳥取で「湯がしゃんしゃん沸く」といわれる「しゃんしゃん」と、「鈴の音がしゃんしゃん鳴る」という意味からしゃんしゃん祭りとなづけられました。毎年8月に開催され、4000人以上がいつせいに華やかに傘踊りを踊る姿は圧巻です。

响响祭

响响祭脱胎于鸟取县东部地区流传的祈雨舞蹈“因幡伞舞”，如今是一项所有人都可以参加的庆祝活动。在温泉胜地鸟取县，有着“泉水沸腾哗哗响”的“哗哗



响”以及“铃声叮当响”的说法，响响祭因此得名。响响祭每年8月举办，四千多人齐跳伞舞，蔚为壮观，十分精彩。

温泉

三朝温泉

県中部にある三朝温泉のラジウムは世界有数のラジウムの含有量を誇ります。各旅館の大浴場には趣向を凝らした個性的なものが多く、いくつかの温泉を比べてみるのもおすすめです。三朝橋から見下ろす河原には三朝名物の「河原露天風呂」があり、川のせせらぎを聞きながら入浴することもできます。三徳川に沿って旅館街の町並みが続く、山深く緑豊かな温泉郷です。

三朝温泉

位于鸟取县中部的三朝温泉是含镭温泉，温泉水中氡的含量在世界上也首屈一指。每家旅馆的温泉都经过精心设计，各具特色，建议您泡几个温泉比较一下。从三朝桥俯瞰河滩，能看到这里著名的“河滩露天浴



场”，在这个浴场里，人们可以在潺潺的水声之中享受沐浴的乐趣。旅馆并排相连的街道沿着三徳川延伸，使这里成为山峦起伏、绿树成荫的温泉之乡。

皆生温泉

県西部に位置する皆生温泉は、全国的にも珍しい海から湧き出る温泉です。日本海に面しており、露天風呂からは白砂青松の美しい海岸線と中国地方最高峰の大山を眺めることができます。泉質はナトリウムやカルシウム、塩化物を含む食塩泉で、入浴後の身体のぬくもりが持続すると評判です。約4000人の宿泊客を収容できる山陰最大の温泉地で、県内の温泉地としても最も人気があります。

皆生温泉

皆生温泉位于鸟取县西部，是日本为数不多的海水温泉。这里面朝日本海，从露天浴池可以眺望到沙白松青的美丽海岸线和中国地区的最高峰——大山。泉水中富含钠、钙和氯化物，属于盐泉，人们出浴后身体还能长



时间保持温暖的状态，皆生温泉由此闻名。这里是山阴地区最大的温泉胜地，可容纳约4000名游客，也是县内最具人气的温泉胜地。

名物（美食） 名物（美食）

牛骨ラーメン

牛骨ラーメンは、県中西部でよく食べられている鳥取県民のソウルフードです。牛の骨からダシを取るスープを使ったラーメンは全国的にも珍しく、全国各地からラーメン愛好家がこのラーメンを目的に鳥取に訪れることもしばしば。丁寧に煮込まれたスープから

牛骨拉面

牛骨拉面是鸟取县县民的灵魂美食，中西部地区的居民多喜食用。拉面以牛骨高汤作为汤底，这在日本并不常见（译者注：日本拉面多以猪骨熬制汤底），日本各地的拉面爱好者经常到鸟取县来品尝这种拉面。精心熬制的汤底散发着独特的牛骨香味，吃起来味道清甜，能令人感受到牛骨汤的鲜美。牛骨拉面由中等粗细的波纹面搭配豆芽、笋干、大葱等简单的配料制作而成，以酱油味或盐味为主。

は、牛独特の香ばしい香りが漂い、味はほんのり甘く、牛の旨みを感じられます。ちぢれ麺に、もやしやメンマ、ネギなどのシンプルな具材で、味は醤油や塩がベースです。



とっとりわ ぎゅう 鳥取和牛

江戸時代から和牛の産地として肉質の良い牛が受け継がれてきた鳥取県。大自然の澄んだ空気とミネラルを豊富に含んだ伏流水に恵まれて、牛たちはすくすく育ちます。ストレスのない環境で育てられた「鳥取



ほしぞらまい 星空舞

星空舞は、鳥取県農業試験場が開発し2018年にデビューしたお米の新品種です。夏の猛暑に負けない品種を目指して、5年間かけて交配し、稲が倒れにくく高温に強くおいしいお米が誕生しました。見た目が透き通っていて、「星のように輝くお米」であることが

星空舞

“星空舞”は鳥取県農業試験場研发的大米新品种，于2018年首次亮相。为了培育出能够抵御夏季酷暑的大米，鸟取县农业试验场花费了五年时间进行水稻杂交试验，最终培育出了不易倒伏、耐高温的美味品种。由于这种大米外观晶莹剔透，“看起来像星星一样闪耀”，因此被命名为“星空舞”。

“星空舞”大米颗粒饱满、黏度适中，用这种大米煮的米饭能吸收大量水分，米饭冷却后口感也不会改变，做成饭团味道也很好。

和牛”は、赤身と脂のバランスが絶妙です。やわらかくて、口溶けがよく、肉汁がじゅわっと広がる鳥取和牛をぜひ一度ご賞味ください。

鳥取和牛

鸟取县自江戸时代起就是和牛的产地，优质的和牛品种世代相传。受惠于大自然清新的空气和富含矿物质的地下水，牛群茁壮成长。“鸟取和牛”在舒适惬意的环境中长大，其身上瘦肉与脂肪的比例恰到好处。如果有机会，您可以品尝一下口感柔软、入口即化、鲜嫩多汁的鸟取和牛。

ら「星空舞」と命名されました。

粒がしっかりとて、適度な粘りがあります。ご飯が水を吸収する量が多いため、冷めても食感が変わらず、おにぎりなどを作っても美味しいという特徴があります。



二十世紀梨

100 年を超える歴史を持つ「二十世紀梨」は、鳥取県が全国一の生産量を誇る梨です。見た目は緑色ですがしっかりと甘みがあり、他の梨に比べてさっぱりとした爽やかな味わいがあるという特徴があります。近年は、「新甘泉」「王秋」などの新品種の栽培が増えてきています。鳥取県内には多くの梨園があり、旬を迎える8月中旬から9月下旬にかけては、観光農園で梨狩りを楽しむことができます。



二十世纪梨

“二十世纪梨”拥有百余年历史，这种梨在鸟取县的产量居日本首位。虽然看起来果皮翠绿，但它甜味浓郁，与其他品种的梨相比，具有口感清爽的特点。近年来，“新甘泉”“王秋”等新品种梨树的种植数量也有所增加。鸟取县有很多梨园，每年8月中旬到9月下旬是梨子成熟的时节，人们可以到观光农场体验摘梨的乐趣。

交通アクセス

中国からのアクセス

上海浦東国際空港～米子鬼太郎空港

片道 2 時間 20 分（休止中）

日本国内のアクセス

東京から飛行機で約 1 時間 15 分

大阪から列車で約 2 時間 30 分

交通路线

从中国出发的交通路线

上海浦东国际机场至米子鬼太郎机场

单程需2小时20分钟（停航中）

日本国内的交通路线

从东京乘坐飞机，约需1小时15分钟

从大阪乘坐火车，约需2小时30分钟

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：日本国自治体国際化協会北京事務所（CLAIR, Beijing）