簡体字版

高知 日本

VISIT KOCHI JAPAN

内容

区域指南
03 东部
05 中部
07 西部

09 **高知是一个冒险的天地。**
10 河川
11 高山
12 海洋

13 **高知的日常佳肴**
13 海洋
14 河川
15 高山与村庄
16 当地美食

17 **游览高知的集市！**

19 **高知人不可或缺的“Okyaku(客)”文化。**

21 欢乐且充满活力的
夜来节(Yosakoi)

23 巡礼 88 处圣地
四国遍路

25 **高知交通指南**

高知县

高知县曾经名为土佐，位于四国岛的南部，自西向东呈新月形，南邻土佐湾。高知县坐拥美丽而丰富的自然景观，例如受黑潮(日本洋流)影响的海岸线，四万十川和仁淀川等清澈的河川，以及覆盖着该县84%面积的翠绿森林。其森林覆盖率在日本各县中排名首位。这里日照时间长，一年四季气候温暖，且降水量充足。高知的时令美味食材和独特文化正是来源于这种变化激烈且丰富的自然环境。
这是一份非常实用的旅行指南，不仅为您详细介绍高知的全貌，而且还能帮助您发现高知的独特之处。

开车

足摺岬 —约3小时— 高知市 —约40分钟— 高知龙马机场 —约1小时30分钟— 室户岬

电车 ※特急列车

宿毛 —约20分钟— 中村 —约1小时50分钟— 高知 —约1小时20分钟— 奈半利

旅游服务中心

https://visitkochijapan.com/zh_CN/highlights/tourist-information

设施名称	地址	电话	营业时间	可对应语言	免费Wifi	上网电脑
高知县 "i" 咨询处	高知市北本町2-10-17 (位于土佐Terrace内)	+81-88-826-3337	9:00 ～ 17:00	英语	有 *限用1小时	可免费使用
高知县观光咨询处	高知市带屋町2-1-25 新生大厦1楼西	+81-88-856-8670	10:00 ～ 18:30	英语	有	不可使用
四万十市观光协会	四万十市站前町8-3	+81-880-34-1555	8:30 ～ 17:30	英语	无	可免费使用

高知县观光会议协会
邮编：780-8570
地址：日本高知县高知市丸之内1-2-20 高知县厅本厅舍5楼
电话：+81-88-823-1434
邮箱：info@visitkochijapan.com(日文·英文可)
VISIT KOCHI JAPAN欢迎各类咨询与反馈

高知旅游官方网站 VISIT KOCHI JAPAN The blessings of nature
Visit Kochi Japan 搜索

区域指南
让高知的东部居民引以为豪之处

高知县

东部

室户岬及室户联合国教科文组织世界地质公园

室户岬自古就以海上难关而著称，海岸上奇岩林立、生长着茂密的亚热带树林和海岸植物。2011年9月，室户岬周边区域被认定为世界地质公园，这里是以保护、教育和可持续发展的整体概念进行管理的、具有重要国际地质意义的统一性地域和景观。即使是现在，地面仍会因每隔100到150年发生一次的地震继续隆起，在此您可以感受到地球的活力。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10001
https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10002 MAP-❶

北川村“莫奈花园”马蒙丹

法国的吉维尼小镇有个受泰斗级印象派画家克劳德·莫奈深爱而闻名的“莫奈花园”。在高知北川村的大自然环境中莫奈花园被重现，打造出北川村“莫奈花园”马蒙丹，这也是全球唯一获认证，可冠上“莫奈花园”之名的地方。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10003 MAP-❷

室户废校水族馆

“室户废校水族馆”翻新于一所小学。海龟被定置网围住悠闲地畅游，校园内的室外游泳池和水族馆中可以看到大约50个物种的1000多种鱼。这是一所学校的水族馆，也是一所水族馆的学校。学校旧时所使用过的桌椅原封不动，这是一所被日本学校氛围萦绕的水族馆。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10005
MAP-❸

后免—奈半利线

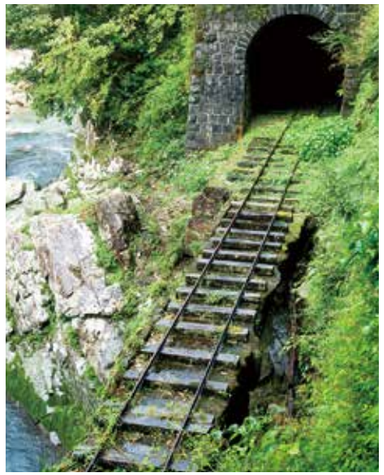
土佐黑潮铁道后免—奈半利线沿着南海岸行驶，因此乘客可以尽览太平洋的美景。该线运行列车中，还设有无窗式或敞开式观景车厢等特殊列车，便于空气流通。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/highlights/train

伊尾木洞

由大约堆积于300万年前的地层形成的洞穴，洞中生长着被指定为日本国家天然纪念物的蕨类群落。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10004 MAP-❹



鱼梁濑森林铁道遗产和柚子路

此铁道开设于二十世纪初，曾是西日本最大的铁道。大量木纹优美的鱼梁濑杉曾沿此被运往各地。作为取代林业的新兴产业，人们在森林铁道的旧址上种植日本柚(香橙)，并开始大规模栽培。现在，这里的日本柚产量已成为日本第一，与日本的饮食文化一起出口海外。展现柚子田风景的“柚子路”于2017年被认定为日本遗产。从森林铁道到柚子路，高知人的生活与思念交织而成的故事得到认可，从而被认定为日本遗产。[柚子森林]您可以参观柚子饮料的包装工序，以及使用日本柚作为材料的芳香产品工坊。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/highlights/yuzuroad MAP-❺

区域指南
让高知的中部居民引以为豪之处

高知县
中部

高知城

高知城的天守阁(瞭望楼)、追手门(正门)等15栋建筑物被认定为国家重要文物。高知城于1603年由土佐藩的领主山内一丰建造。原天守阁于1727年被大火烧毁,现在的天守阁是1749年时重建的。高知城是日本唯一一座保留了主楼所有建筑物的古城。只有在高知城,才能将追手门与天守阁同时拍摄在一张照片内,因此这里也是人气甚高的拍照景点。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10009 MAP-❻

高知县立牧野植物园

这里是为表彰高知县原籍的世界植物学家牧野富太郎博士(1862～1957年)的功绩而建,于1958年开园,是日本屈指可数的综合性植物园。除了在常设展厅中会展示牧野富太郎博士亲笔绘制的植物图等资料外,还有不同季节的约3000种植物、以及可观赏热带植物的温室、药用植物区和东亚园艺植物庭园等。另有出售独家商品的商店以及使用高知产食材的人气餐馆。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10019 MAP-❿

桂滨

桂滨位于浦户湾口入口,在龙头岬及龙王岬之间呈弧状延伸。其背靠茂密的松林,与海滩上五颜六色的砂石及澄碧的海水形成如盆景般和谐优美的风景胜地,自古此处就被作为赏月名胜而闻名。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10011 MAP-⓫

高知旅行广场

位于JR高知站前的高知旅行广场展示了历史上的爱国英雄坂本龙马(1835～1867年)祖屋的建筑及内中物品。同时,在同一建筑中还有特产区"土佐屋",有高知以及当地最常见的特产等。在"土佐屋"购买高知的点心套餐的话,还可边品尝边休息。高知观光信息传播馆"土佐阳台"也位于高知旅行广场。这里除了可以收集高知县内的观光景点信息如景点位置、当地美食、住宿、行李寄送服务外,还可以购买公共交通券。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10044
https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10020 MAP-❼

龙河洞

龙河洞是一个全长约4公里的钟乳洞,历经约1亿7500万年而形成。这里是日本最知名的钟乳洞之一,被指定为国家天然纪念物和史迹。其中向大众开放大约1公里,您可以在此欣赏到许多神秘景观。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10018 MAP-❽

绘金藏

"绘金藏"展示了活跃于江户时代末期及明治时代的浮世绘画家"绘金"(1812～1876年)所作的屏风画。色彩鲜艳绚丽的作品被展示在昏暗的房间中,在摇晃的烛火映衬之下,仿佛会随时动起来一般。此外,资料室"绘金百话"讲述了绘金谜团重重的一生,可以令人更加了解绘金。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10017 MAP-❾

仁淀川 - 仁淀蓝

如奇迹般的清澈河水"仁淀川"一直被日本国家政府认证为拥有全国第一的水质。在全川124公里的水流中,随着环境和太阳位置、季节的变化、展现出丰富多彩的天然色彩。仁淀蓝就是诞生于仁淀川的神秘颜色,它的美在近年广为流传。仁淀蓝的最佳观景地点是中津溪谷、安居溪谷、Niko渊以及行驶于仁淀川之上的日本传统屋形船。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/highlights/niyodoriver MAP-⓬

土佐和纸

高知县的土佐牌(高知旧称)高质量手工"和纸"(日本纸)拥有千年以上的历史,被中央政府指定为传统工艺品。仁淀川流经的伊野町所制作的"土佐典具帖纸"厚度只有0.03毫米,是世界上最薄的手工抄纸。在土佐和纸工艺村"QRAUD"和"伊野町纸博物馆",还可以体验抄纸过程。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/activities/list MAP-⓭

区域指南
让高知的西部居民引以为豪之处
高知县

西部

四万十川

全长196公里的四万十川是四国地区最长的大河，也被称为“日本最后的清流”。在这里，你可以见到四季的不同景色、当地按照大自然节拍生活的人们，以及他们与河流之间的联系。文化事务局指定四万十川流域一带为“重要文化景观”。另一当地景观为横跨江流的“沉下桥”，桥上未设置栏杆，且采用水位升高时会自然淹没桥面的设计。许多观光客都选择乘坐日本传统屋形船体验四万十川。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/highlights/shimantoriver MAP-⑭

四万十川鲤鱼旗

在4月、5月美丽的新绿之中，超过500条五彩斑斓的“鲤鱼旗”将飘扬在四万十川的上空。传统上鲤鱼旗是由每个家庭将鲤鱼旗悬挂在庭院中，蕴含祈祷家中男孩成功与健康之意。悬挂鲤鱼旗是全日本代代相传、最为普及的传统习俗，大量悬挂于河川上的鲤鱼旗则是这个习俗的延伸。这一传统习俗现在在日本各地都能看到，但其发源地正是高知县十川地区的四万十川。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10043 MAP-⑮

隈研吾设计建筑

您可以在梼原町看到获得普利策奖的建筑师隈研吾所设计的大型木制建筑。隈研吾也是2020年东京奥运会主体育场的设计者。町内共有五座由隈研吾设计的建筑物——梼原町综合官厅、梼原“城之驿”、云之上画廊、云之上酒店及梼原社区图书馆。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10029 MAP-⑯

不倒翁旭日，不倒翁落日

南侧面向太平洋的高知县，可以观赏到太阳在日出时自海平面爬升、日落时沉入海平面的景色。蹙景旭日及落日会出现在11月至3月左右，这是因海面水温与大气温度差形成的水蒸气影响光线折射，从而使得太阳变成如雪人形状的景象。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/highlights/darumasunset

久礼大正町市场

久礼大正町市场作为主要食物来源，已深受当地人喜爱长达上百年。到了上午11点左右，当地渔夫把刚捞出的鱼陈列在店里时，整个市场都愈发生机勃勃。而海鲜盖饭（久礼盖饭）——自选生鱼片盖在饭上——更是尤为受欢迎。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10034 MAP-⑰

足摺海底馆

足摺宇和海国立公园内，在四国清澈度首屈一指的海域中，建有一座24米高的巨大海中瞭望塔。塔内有海上瞭望室与海中瞭望室，可以参观海面下7米海底处聚集起来的热带鱼，以及四季里各具风情的鱼群。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10031 MAP-⑱

JR予土线三兄弟

予土线沿清流四万十川行驶，连结高知县西部及爱媛县南部，运行着三种独特的列车。“四万Torocco”为双厢列车，采用敞开式设计，空气流通极佳；“海洋堂Hobby列车”为与知名模型制作公司海洋堂所共同打造的列车；“铁道Hobby列车”则是以初代新干线为模型所打造的列车。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/highlights/train

足摺岬

足摺岬为四国最南端的岬角，位于突出于蔚蓝太平洋上的足摺半岛最前端。足摺岬天文台上拥有超过270度的宽广视野，可让人真切地感受到“地球是圆的”。您可以看到由大自然编织而成、充满生机的景观，切实体会到地球的雄伟。该天文台是观星的绝佳地点，因为没有任何东西阻挡您的视线，也没有路灯或人工照明掩盖星空。好似您位于一个漂浮于海中的岛屿上，夜空中一场奢华的表演呈现在您眼前。您可以看到许多星星，甚至是流星和银河，而它们如此清晰仿若下一秒就将倾泻而下。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10033 MAP-⑲

柏岛

柏岛周围的海域因有太平洋黑潮流经而非常温暖。翠绿色的海逐渐变暗然后在靠近岛屿时突然变成亮蓝色，色彩渐变无比美丽。有超过千种的鱼类栖息在此，并且有大规模的珊瑚礁也在此生长。此岛也因海岸垂钓、潜水等海上活动成为了热门景点。在岛上时间的流逝似乎变得特别缓慢，是一个自然治愈景点。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/see-and-do/10030 MAP-⑳

体验自然美景，让自己焕然一新！

高知是一个冒险的天地。

高知拥有美丽的河川、海洋和高山，是户外活动的理想之选。
本页将为您介绍如何尽享自然风光。

与自然为友。

背靠四国山脉、面朝太平洋，自然资源丰富的高知被美称为南国。从东部的室户延伸至西部的足摺，同时拥有优质的海洋、高山和河川景观。高知县内分布着许多能够享受到自然美景的地方。

您可以在高知的自然风光中体验冒险活动，也可以轻松休闲一下。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/activities

冒险的天地

高知的河川

令人神往的高知河川

高知境内没有大型工厂及大城市，因此河川清澈见底。据说四万十川是日本仅存的最后一条清澈河川了。仁淀川的水质在日本名列前茅，而吉野川是高知县另一条美丽动人的清澈大川。沿着河川逆流而上，您能探索无数溪流与山谷。

另外，还有丰富的河上活动等待您的参与。除了游泳，您也可以选择垂钓、飞钓、划艇和漂流。在山谷中，可以享受溯溪和溪降运动。

当地人对河川所支撑起的生态系统引以为豪。其中包括了多种鱼类和其他生物，大家都热切地期待着香鱼和山女鳟垂钓开放时期的来临。来体验高知的河川，亲近大自然吧。

在划艇时，水面几乎与眼齐平，您可以感受到自己处于群山之间，聆听山间与河畔上鸟雀的鸣叫。在高知所有的河川中，仁淀川最为清澈，您可以轻易地看到水下的游鱼。

划艇

在户外划艇，荡过仁淀川与四万十川的河面时，您能体会到无限的乐趣。

溯溪

四国岛和许多河川，例如吉野川的支流，能让您充分地享受溯溪体验。只要曾经顺河而行、攀爬过那里的岩石，就再也无法忘记那样的刺激感受！

漂流

特制橡皮艇会载着8人漂入激流。但其实并没有听上去那么危险。您可以在吉野川、仁淀川和四万十川沿岸合适的地点体验漂流。

冒险的天地

高知的高山

好客的高知高山。

在谈起高知的时候，许多人会认为它是一个沿海县，但在亲身游览过后就会改变想法。高知县高耸陡峭的高山很久在以前就被称为“四国的屋脊”。在这里，有着种类各异的高山，能够满足各种不同能力与经验的登山者。就连初学者也能在此享受健行、远足和攀登的乐趣。

每座高山都设施完备，您可以在那里悠闲地观赏鸟儿，信步于自然小径中，或在森林中放松身心。在吾川的仁淀川町，还有一处滑翔伞场。在山道上骑行越野自行车正成为一项流行的消遣活动。而骑车游览山间的乡村也是另一种感受高山的活动，近年来也越发流行。

露营

高知县内有着许多露营区域。在风光明媚的乡间消磨时间，忘却日常的纷扰。在星空下享受一顿烧烤，体会难忘的幸福感。

远足

四国山区提供了众多的远足机会。从高知出发，驱车就能抵达适合远足的路径，而“四国的屋脊”就横跨了高知县的北部。您可以在绵延的群山中度过数日。而一如既往，您需要做好充足的准备。

自行车

骑车慢慢地穿过乡间，聆听鸟雀的鸣叫之余，享受周围的自然美景，了解当地日常的生活，停下脚步感受在繁忙的生活中经常被我们所忽视的美好事物。在高知县有许多地方可以租借自行车。

骑车这项运动需运用到您的五种感官。在您感受着车轮下的路面、山路的起伏和季节的微妙变化时，同时还能观赏山地与海洋的美景、感受当地村庄的生活气息，还能和当地人聊天。所有这些元素让骑行的乐趣更别具一格。

带上午饭，开始登山吧！

在四国喀斯特天狗高原上有一条森林疗养步道。在天狗庄步道开始的地方，您可以找到自己的向导和装满当地健康食物的“疗养午餐盒”。这两项服务均需付费，而且午饭服务需要提前至少一天进行预约。

滑翔伞

当您的脚离开地面，身体被拉向空中，那一刻感受到的刺激难以言喻。吾川天空公园附近静谧的天空是初学者体验滑翔伞的理想之处，并配有教练指导。

冒险的天地

高知的海洋

海洋是充满乐趣的地方！

高知的海岸线自西向东绵延700公里，有着许多能体验海上运动的地方。高知的海洋很适合潜水与冲浪，因此吸引着来自全日本的潜水与冲浪爱好者。许多人喜爱通过潜水与浮潜观赏各种水下生物和美丽的珊瑚，但这片大海不仅仅适合游泳。您还可以选择海上划艇和赏鲸等方式欣赏大海。高知的海岸有许多面貌。在一些地方，您能找到美丽的白色沙滩和棕榈树。而在别处，可能只有岩石、峭壁和里亚式海岸。您可以向当地人询问安全的游泳地点或理想的垂钓地点，他们会非常乐意做出推荐。

您还可以沉浸在这里的海天一线中。这种无边无际的空旷感令人心旷神怡。初学者可以在平静的海湾中体验划艇，而在海湾外，海洋上的风浪会比海滩上看到的更为猛烈，很适合经验丰富的划艇者去探险。

海上划艇

在太平洋的波浪中滑动船桨，感受海洋上的柔和海风。何不来次海上航行呢？即使没有划艇的经验也无需担心，会有一名经验丰富的教练陪同您。

潜水非常有趣。您可以享受海底之旅，观赏大大小小的海洋生物，与他们近距离接触。冲之岛和柏岛是深受欢迎的潜水地。

浮潜与潜水

许多人会选择潜水，但如果不想深潜，浮潜也非常有意思。您只需要漂浮在海面上，就能看到海底美丽的珊瑚。银带鲱和其他更小的鱼群会在珊瑚礁边游来游去。

珊瑚礁和鱼类天堂

您可以在高知海岸边的许多地方浮潜，观赏水下的珊瑚礁。您也能看到多种多样的鱼类。据说，柏岛区域拥有日本种类最多的鱼群。

赏鲸

由于高知面朝太平洋，人们可以在许多地方观赏到成群的鲸鱼和海豚。海豚会从水中跃起，和船并排游动。您能看到鲸鱼喷出水柱，甚至能在近距离看到它们的尾鳍。无论观赏过多少次鲸鱼，赏鲸的魅力都无穷无尽。

SUP（站立式划板）

这是一种桨手站在冲浪板上滑动船桨的水上运动。因为桨手站在冲浪板上，他会觉得自己宛如在水面上漫步。即使是初学者，也能在日本最清澈的河川上放松地体验这种水上运动，置身绿意之中，享受高知县的自然美景。

高知的日常佳肴

海洋、高山和河川带来的四季美景与美味佳肴。

美食之旅从鲣鱼开始。

当您品尝了高知“炙烤鲣鱼”后，您会开始怀疑以前吃过的鲣鱼真的是鲣鱼吗。它独特口感的秘密在于高知人对这种鱼的重视。高知县每年的家庭鲣鱼消耗量远远超出其他县市，因此高知县聚集了高品质的鲣鱼，其中也包括从高知县的海洋中捕获的鲣鱼。餐厅只会提供品质优良的鲣鱼，因为高知人都是鲣鱼爱好者，所以作为厨师必须拥有敏锐的眼光。挑选优质鲣鱼是一门技术活，腹部条纹的品质、鱼身的弹性和背鳍的形状是他们检查的要素，但鲣鱼的真正品质只有在将鱼剖开后才能知晓。在高知的餐厅负责挑选鲣鱼工作的都是经验丰富的行家，所以您无需为品质担心。整条鱼从头到尾都可以用于烹饪，而在高知县烹调和食用鲣鱼的方式也是一种文化。

产自700公里海岸线的水产品

海洋

炙烤鲣鱼

仅对鲣鱼表皮进行炙烤，就像烤制生牛排，然后将鲣鱼切成片，与大蒜、紫苏叶及洋葱一起上菜，通常还会有日式柚子醋。虽然这是炙烤鲣鱼的普遍吃法，但最近盐味炙烤鲣鱼也开始流行。炙烤鲣鱼可以搭配多种调料，如盐与柑橘提取物的混合调料盐味酱。

高知县的市场和鱼贩之间有着高效的经销网络，能快速递送刚捕获上岸的鱼。市场和鱼贩都非常注重鱼的新鲜度。来高知县品尝新鲜的鱼吧！

在高知的部分餐厅中，您可以亲自炙烤新鲜的鲣鱼。

鲣鱼刺身

在春秋两季，鲣鱼的口感最佳。在高知，“初鲣”通常在春季向北迁徙的途中被捕获。因为脂肪含量较少，它非常爽口，带有淡淡的香气。最佳的吃法是保留银色的鱼皮，直接切片食用。在秋季返回南部的旅途中被捕获的鲣鱼被称为“回鲣”，其鱼肉脂肪饱满、口感更为浓烈。

清水青花鱼

这是土佐清水区域中从海洋中钓获的胡麻青花鱼品种。在足摺岬外的海域中，有些地区全年聚集着胡麻青花鱼，但只有秋冬季捕获的青花鱼最为肥嫩，口感香脆弹性。推荐的吃法有刺身、姿寿司和清炒青花鱼寿司。

金眼鲷

金眼鲷被认为是高档的鱼类。室户市是最大的金眼鲷出产地。在这里，金眼鲷在被捕获的当天就会上桌。它可以做成刺身，也可以清炒或水煮。金眼鲷干也非常美味。

钱鳗

虽然钱鳗其貌不扬，但它的肉清淡鲜美。由于富含胶原蛋白，钱鳗深受女性喜爱。食用钱鳗最好的方法有炙烤、油炸或做成钱鳗冻。

宗田节

宗田节是宗田鲣所制成的柴鱼片。宗田节可以用于制作浓汤和酱料。俗话说“鲣鱼的香味，宗田鲣柴鱼片的口感”。它是由土佐清水市足摺岬外海域中捕获的宗田鲣冷冻后制成的。在这里生产的宗田鲣柴鱼片也是全日本最多的。

您可以参观工厂，来了解宗田节的制作过程，还可以品尝到宗田节汤。

由高知的清澈河川滋养出的河产品

河川

筋青海苔（绿海苔）

四万十川河口的咸水中出产绿海苔的最佳季节是冬季（此时被称为寒海苔）和春季（此时被称为春海苔）。居酒屋的菜单上通常都会有炒绿海苔。

注释

香鱼通常以河中石块上的苔藓为食。所以在清澈的仁淀川中生长的香鱼非常美味。当您捕获一条鱼时那感觉会十分美好，当您品尝自己捕获的鱼时，每一口都会非常美味。

鳗鱼

鳗鱼在全球许多地区都属于濒危物种。然而，您依然能在高知的河川中找到它。最受欢迎的鳗鱼可能来自于四万十川。鳗鱼最美味的季节是夏季，但当地人有时会说，享用鳗鱼最佳的季节其实是晚秋到初冬。在清澈河道中生长的鳗鱼尤其美味。

香鱼

在高知的四万十川和仁淀川的清澈河川中，盛行香鱼垂钓。香鱼的口感取决于它的来源，而每个人都坚信本地河川出产的香鱼口感最佳。香鱼很适合加盐嫩煎、做成鱼干、薄切做成生鱼片或做成咸粥。

注释

高知全县分布着清澈的溪流与河川。以前，住在河边的不仅只有渔民，还有许多普通百姓，他们也会抓鳗鱼回家做菜，所以许多人都对口感非常挑剔。高知的每一家鳗鱼餐厅都有自己的秘方，能呈现鳗鱼最好的风味。

矿物质含量丰富的河水从四国山脉流入高知清澈的河流中。香鱼和鳗鱼只是高知众多美味的河产品中的部分。

高山与村庄

产自山区
与田野的
自然馈赠。

西红柿

高知是生产特殊品种西红柿的先驱。由于高知生产各类西红柿，它也被称为“西红柿的圣地”。

注释

高知的日照时间很长，所以日间的光合作用率很高。多亏于此，以及高度发达的西红柿种植知识和生产者的辛勤劳作，高知出产的西红柿酸甜度均衡，口感美味而饱满。这里的西红柿全年收获不停。

姜

高知出产的姜气味浓郁，通常用于为水煮蔬菜调味或制作糖醋泡菜，也能加工成姜糖浆和姜汁汽水。

土佐和牛

在高原地区由清洁的水与新鲜空气养育的和牛，每一头都经过精心的照顾。其牛肉有着诱人的外观和独特的香气，肉质鲜嫩。

洼川猪肉

四万十町的洼川区域是高知县最大的养猪区域。依饲料不同，猪肉的口感各有差异：用大麦饲养的猪脂肪会有甜味，而用米喂养的猪拥有紧实的肉质和美味的脂肪。他们被称为“四万十猪肉”而广为人知。

注释

一位种植柚子的居民表示“我种的柚子不使用任何化肥，所以生产量会依据年份而不同。虽然化肥能让产量更为稳定，但我不敢使用。因为我希望人们吃柚子的时候不会有顾虑。”

柚子

柚子被用于多种加工食物中，例如柚子醋、色拉调味料和软饮料。其独特的口感让柚子醋在高知非常流行，能作为鱼肉的调味料，也能和豆瓣酱萝卜泥混合。它也能用于制作寿司、其他料理和糖果。

注释

普通的鸡在孵化60天后就会被卖出，而土佐地鸡则会在孵化后得到150天左右的精心照料。成年鸡的脂肪含量很少，并富含蛋白质，而蛋黄也口感浓郁。请尽情享受它们吧！

土佐次郎

土佐地鸡是高知县出产的鸡的一种品牌名。它的肉和蛋都能用于烹饪。鸡肉的脂肪含量很低，放入口中就能品味到浓郁多汁的口感。鸡蛋虽然较小，但富含营养。

土佐HACHIKIN地鸡

这个品种的鸡是土佐九斤鸡和大军鸡的改良品种。它的脂肪含量比大部分鸡更少，并富含美味成分。鸡腿很适合盐烤，鸡胸肉常用于炙烤，而鸡柳则适合刺身。

由于全县84%的面积都被森林覆盖，
高知县并不适合进行大规模的牲畜养殖。
然而，高知县沐浴着自然的恩惠，
并拥有许多对牲畜养殖
十分挑剔的小规模养殖场。
来品尝高知当地出产的口感丰富的肉吧。

土佐文旦

文旦是一种柑橘类水果，是高知的代表性水果。在野外生长的土佐文旦会在初冬上市，而温室中生长的水果则会从一月供应到春季。

小夏

这是一种初夏时节出产的柑橘类水果。它拥有独特的清新口感，以及略微的酸度。高知人会像削苹果一样将表皮削去，再将它切片食用。

土佐褐毛牛

据说，高知县的褐毛牛是全日本最珍稀的牛之一。土佐褐毛牛主要在高知的山地中养殖，一年仅能养殖约700头。其牛肉的瘦肉与脂肪达到了精妙的平衡，因此极其美味。

注释

土佐褐毛牛非常稀少。它的脂肪含量比黑毛和牛更少，瘦肉的肉质柔嫩而紧实，拥有独特的甜味。

当地美食

由高知文化而
滋生出的
传统味道

田舍寿司（山区蔬菜寿司）

在高知县内，因地区的不同，田舍寿司也有所差异。这是一种引人注目的食物，同时也非常美味。它含有魔芋、竹笋和香菇，还有山区的特产蔬菜，例如土川七、茗荷和蕗荞。这是高知县特有的寿司，其关键在于醋饭。

注释

安田町的居民制作醋饭时会加入70%熟度的柚子和当地产的食品原料。各地的醋饭都会有其独特的口感。游客可以游玩高知各地的同时，比较各个地区所制作的田舍寿司的不同。

皿鉢料理

高知的料理中不可或缺的当属皿钵料理。制作这道料理会使用特大的盘子，在盘子上堆满当地特产的海产与山产。高知人在享用皿钵料理时会拣选自己喜欢吃的菜。

帽子面包

帽子面包是1958年时由高知市的一家面包房所发明的。面包的宽“帽檐”是由海绵蛋糕制作而成。

雪糕Aisukurin

从20世纪开始，“Aisukurin”成为了高知人所钟爱的甜点。高知人称这类冰淇淋为“Aisukurin”。在高知县的夏天，您肯定会看见路边顶着大阳伞的“Aisukurin”商人。

高知独有！
游览高知的集市！

星期天集市

星期天集市（高知人购买日常用品的地方）

在星期天，通向高知城的追手筋的两条车道上，其中一条车道的两侧会被摊贩所包围。这就是星期天集市了。

星期天集市可以追溯到1690年，至今已经超过300年了，而从那时起它就一直支持着当地居民的日常生活。这是日本最大的全天候露天市场。在总长1.3公里的道路旁开设有大约430家店铺，售卖各种商品，从高知出产的当地新鲜水果和蔬菜、五金工具和刀具，到树苗、野花和金鱼，琳琅满目。在这里售卖的商品都非常独特，店主也非常热情。在一天之内，大约会有15000名购物者前来拜访。

如果您也来到了星期天集市，一项有趣的活动就是和店主聊天，这可能是便利店和超市中无法做到的事情。在星期天集市的中心是供访客行走和吃饭的地方。星期天集市一直以来都是高知县的瑰宝。何不在前来感受一番之余，选购自己喜爱之物和品尝美食为此次行程增添一种别样的风味呢。

星期天集市地图

弘人市场

让高知的食物和文化更广为人知。

弘人市场是游客在高知不可错过的地方。这地方非常受欢迎，共有60多家店铺，包括日式、西式和中式的餐厅、纪念品商店、鱼店和杂货铺。弘人市场开设于1998年，目标是向高知县以外的人“传播对高知食物和文化、高知人的思想和生活方式的知识”。弘人市场的氛围很“混乱”，就像亚洲的其他市场一样，您可以找到高知的特产食物和其他当地人常吃的食物。您可以看到人们在白天宴饮，这样的景象只有在清酒之乡高知才能看见。他们会毫不迟疑地和陌生人坐在同一桌上，在和他人聊天的同时畅享美食。

您能很自然地看到人们共享一桌，边吃边聊。

无论是独身一人还是携家带口，高知人都会毫不迟疑地和游客拼桌。分享一张桌子并共饮美酒能轻松化解和陌生人之间的隔阂。弘人市场是个能让陌生人像老朋友一样，畅享美食、欢饮美酒的地方。如果您能和店主交好的话，也许您还能品尝到菜单上所没有的惊喜料理。

我们以酒会友。

高知人不可或缺的Okyaku(客)文化

在高知，“Okyaku”指的是欢庆酒宴。
当人们开始喝酒，他们会四处走动相互分享美酒。
这一页会介绍高知的“Okyaku”。
您喝得越多，您就越享受“Okyaku”。

高知的食物与清酒文化就包含在“Okyaku”中。

追溯源头的话，“Okyaku”文化在高知的日常生活中深根蒂固。“Okyaku”是一个为庆祝结婚、季节性节日、神社仪式、建造房屋、驱散恶灵、庆祝修业结束和赏樱花而举行的酒宴。在以前，“Okyaku”指的是参加酒宴的客人，但随着时间的推移，在高知县，“Okyaku”的意思变成了酒宴本身。

高知人非常喜爱“Okyaku”。当他们受邀参加“Okyaku”时会非常兴奋。在酒宴开始时，他们会坐下来安静地闲聊，但随着活动推进，人们开始端着酒瓶闲逛，土佐式敬酒与喝酒随之开始。

皿钵料理是“Okyaku”上不可或缺的一部分。

没有“皿钵料理”，“Okyaku”就无法开始，这习惯可追溯到江户时期（17世纪到19世纪）在“Okyaku”的餐桌上摆放着许多巨大的盘子，里面盛满了活海鲷生鱼片、刺身、海产山产、水果和羊羹片。人们会将自己最喜爱的食物从大的皿钵盘子中取出，放到小盘子里。每个皿钵盘子都用南天竹叶和一叶兰叶片作为装饰，所以在酒宴结束后仍留在现场的人会被称为“南天组”或“叶兰组”。在“Okyaku”中，筷子拳、醉酒之神和其他酒宴游戏依然盛行。因为美食与美酒文化，人们会在“Okyaku”中尽情享受。

“Okyaku”离不开皿钵料理

高知的酒风

高知有一种有趣的饮酒文化，已经流传了很久。本节将介绍人们在满是美酒、佳肴和皿钵料理的“Okyaku”上的喝酒方式。

菊之花

这是一种游戏。在游戏中，会将和宴会人数相同的酒杯反盖在桌上，并在其中一个杯子里藏菊花。接着每个人需按顺序翻开酒杯，看谁翻到有菊花的酒杯。翻到的人需要接受惩罚，喝下倒在与所有已翻开酒杯的数量相同杯子里的酒。这个刺激的游戏有一点像俄罗斯轮盘赌。

可杯

一边唱着“醉酒之神”一边转动陀螺。在陀螺停下来时，被陀轴指到的那个人就要用陀螺上的图案所代表的酒杯来罚酒。当中有些特殊的杯子，比如天狗杯和火男杯，必须将它喝完才能放回桌上。

献杯和返杯

为了展现出青年人对长者的尊敬，青年人要将自己的杯子灌满酒后递给长者。这就是献杯。长者应该在不放下杯子的情况下喝完酒，再将空杯子还给青年人，并重新帮他倒酒。这就是返杯。在“Okyaku”中，您能看到许多参与者走来走去，依次进行献杯和返杯。

土佐的酒藏

高知当地酒的糖分和酸度都较低，口感爽滑干爽。高知有18家日式清酒酒厂。酒厂会用当地的水和代代相传的传统技艺酿制日式清酒。

酒　厂

公司	品牌	公司	品牌
滨川商店	美丈夫	土佐酒造	桂月
南酒造场	南	醉鲸酒造	醉鲸
土佐鹤酒造	土佐鹤	高知酒造	泷岚
菊水酒造	菊水	龟泉酒造	龟泉
有光酒造场	安艺虎	司牡丹酒造	司牡丹
仙头酒造场	土佐白菊	西冈酒造	纯平
高木酒造	丰之梅	文本酒造	桃太郎
有泽	文佳人	无手无冠	无手无冠
松尾酒造	松翁	藤娘酒造	藤娘

土佐の「おきゃく」
www.tosa-okyaku.com

土佐的“Okyaku”

在三月的第一个周六至第二个周天期间，于高知市中心和其他地区开放。

土佐的“Okyaku”是为了让人在高知享受美食文化而举行的活动。在此期间，会举行超过40场活动，包括在商店街拱廊举办的满载酒客欢笑的“日本第一大Okyaku”、提供美食和与高知有关系的名人参加的脱口秀“Okyaku”、还有其他在列车中举办的“Okyaku”。

醉酒之神
ⓒデハラユキノリ　ⓒ土佐のおきゃく

土佐の豊穣祭
美味一网集猪

土佐丰收节

每年9月至11月，高知县内各地的美食盛会将会在县内7个场地举办。

土佐丰收节是提供各种高知人引以为豪的美味及原料的美食盛会，如回鳏、新收大米、香鱼和山区蔬菜。在节日期间内，县内的7个场地会举办大大小小的美食活动。这个佳节让游客也有机会品尝高知县各地的美味佳肴。

*除了本指南中所展示的活动，在此期间还会举办许多与美食相关的活动。详情请查看主页。

欢乐且充满活力的夜来节（Yosakoi）

夜来节源于1954年，是高知人一年一度的夏季庆典。届时会有许多团队参与庆典中，他们会各自穿着独特的服饰，使用独特的音乐和舞蹈。

夜来节：高知的节日

随着夏季的临近，高知人会越发变得兴奋：因为夜来节很快就会到来。夜来节始于1954年，最开始是为了在经济发展迟滞的时代鼓舞当地居民所设立的节日。这一活动会在每年的8月9日至12日于高知市举行，总共会有来自高知内外的大约2万名舞者出席。他们会在市内的16个舞蹈场地（竞演场／演舞场）巡回表演，整个高知市都充满了活力。有些居民甚至因为太喜欢夜来节，而特意从别的地方移居至高知县。他们被称为“夜来移民”。充满活力的夜来舞从高知传播到了全日本，如今，夜来舞会在全国的200多个庆典中上演。

高知夜来节信息交流馆
馆长　**佐伯泰典**

在夜来节期间，高知市会展现出新的一面。舞者和观众都激情四射，整座城市都充满了活力。正是这种氛围使得夜来节如此吸引人，才使得它受到了那么多人的支持。

竞演场大厅工作人员
欧文 韦德(Owen Weid)

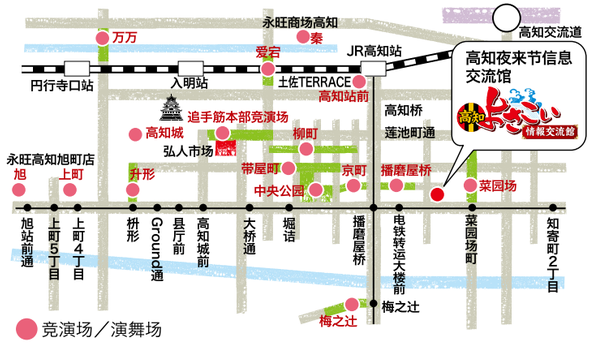
我从2013年就开始成为购物街拱廊的一名工作人员，这里是夜来舞的场地之一。我的工作是引导观光巴士。能参与这样著名的节庆让我非常激动，非常开心。我不再是外国人，我现在也是高知人了！

夜来移民
宫崎美春

当我第一次在高知看到夜来节的时候只有13岁。我非常激动，于是决定未来要住在高知县。我从石川县移居到高知。与其说我是夜来移民，倒不如说我只是想跳夜来舞。

夜来节信息

日期	活动	时间	场地
8月9日	夜来节开幕庆典	17:00～（未定）	中央公园
	烟火活动	19:30～	镜川畔绿色广场
8月10日及11日	夜来节	11:00～22:00	带屋町
		11:30～22:00	中央公园
		12:30～21:30	市内12处演舞场大厅和竞演场大厅
		13:15～21:30	追手筋
		18:30～21:30（仅限8月11日）	柳町
8月12日	闭幕庆典	13:30～21:30	高知城;追手筋;带屋町
	全国竞赛	18:30～22:00	中央公园



夜来活动全年都会举行

大街夜来舞
- 时间：4月8日至6月24日中每个周日的12:00至14:00
- 地点：高知市带屋町的大桥通

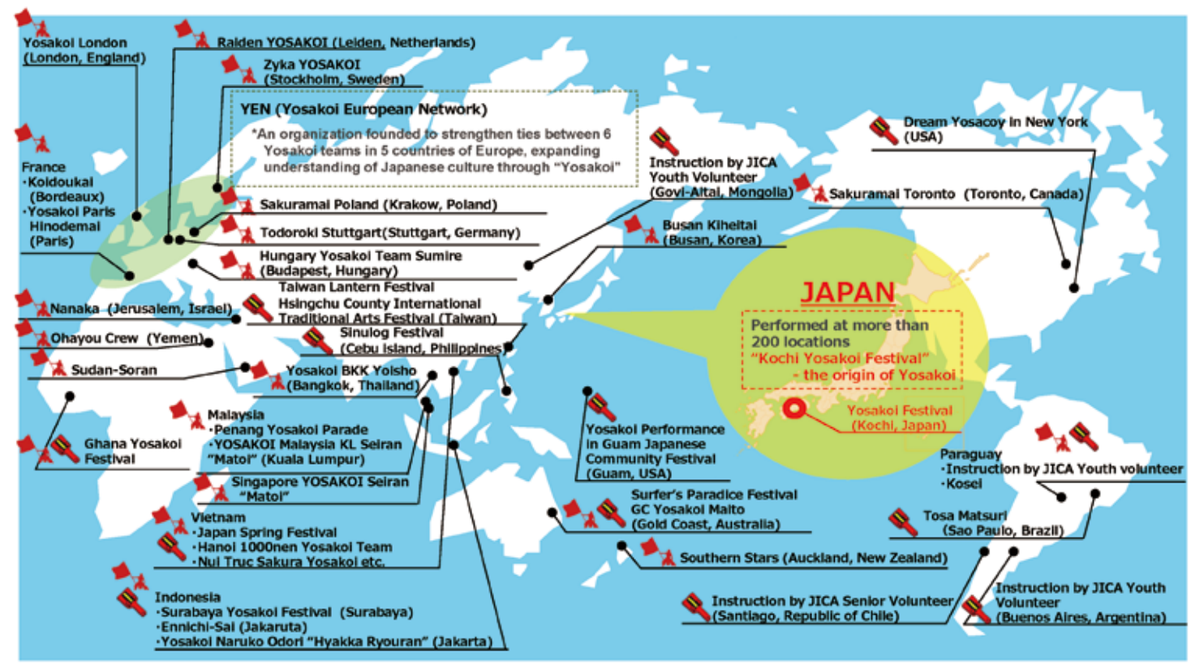
※以上为2018年的日程安排。具体细节及时间可能有变。

夜来返场
- 时间：8月17日至26日的18:00至18:45
- 地点：大桥通购物街拱廊

Worldwide Spread of Yosakoi

More than 28 countries/regions(apart from Japan)

Yosakoi Team　Yosakoi Festival (Event)　Updated in July 2018



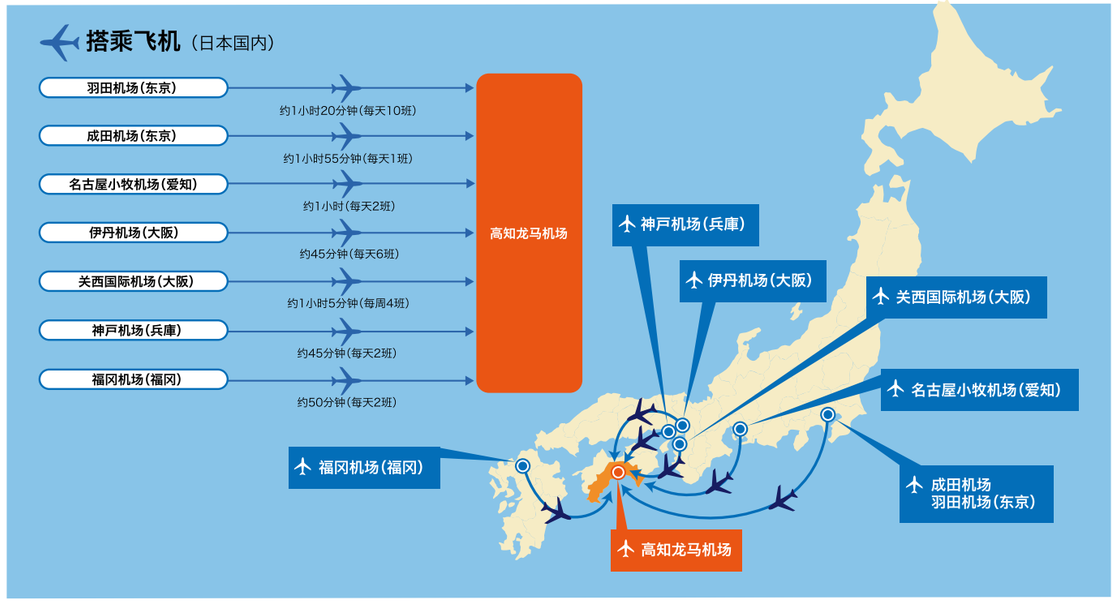
四国遍路 —巡礼88处圣地—

四国巡礼路是世界罕见的环形巡礼路线。据说，名为“空海”的弘法大师在9世纪时曾在四国岛修行，并建起了88处寺院。巡礼线路全程约1,200公里，而巡访88处圣地的旅程被称为“神圣之旅”。人们相信，遍访所有88处寺院后，您的尘世欲念就会消散。巡礼让人有机会反思人生，做出改变。88处寺院中有16处—从第24处至第39处—位于高知县境内。这88处寺院是在2015年被日本文化厅首批列为日本遗产的文化遗产。

https://visitkochijapan.com/zh_CN/highlights/henro
https://wwwtb.mlit.go.jp/shikoku/88navi/en/

高知县内的巡礼寺院表

	寺名		地址
24th	最御崎寺	最御崎寺	室戸市室戸岬町4058-1
25th	津照寺	津照寺	室戸市室津2652-I
26th	金刚顶寺	金剛頂寺	室戸市元乙523
27th	神峰寺	神峯寺	安艺郡安田町唐滨2594
28th	大日寺	大日寺	香南市野市町母代寺476-1
29th	国分寺	国分寺	南国市国分546
30th	善乐寺	善楽寺	高知市一宫志那祢2-23-11
31th	竹林寺	竹林寺	高知市五台山3577
32th	禅师峰寺	禅師峰寺	南国市十市3084
33th	雪蹊寺	雪蹊寺	高知市长滨857-3
34th	种间寺	種間寺	高知市春野町秋山72-1
35th	清泷寺	清瀧寺	土佐市高冈町丁568-1
36th	青龙寺	青龍寺	土佐市宇佐町龙163
37th	岩本寺	岩本寺	高冈市四万十町茂串町3-13
38th	金刚福寺	金剛福寺	土佐清水市足摺岬214-1
39th	延光寺	延光寺	宿毛市平田町中山390



日本高速公路周游券（JEP）

日本高速公路周游券是一项特殊服务，能让乘客通过ETC系统以固定的价格无限次地使用日本的高速公路。请在租用配有特定ETC*卡的车辆。

符合条件的旅客

该周游券只能由持有非日本护照的游客使用，而拥有其他国家永久居住权的日本人也可使用（请提供可在日本使用的驾照）。在提出申请时，我们会要求您出示符合上述条件的护照或文件，以及驾照等的证明。

使用条件与价格

连续天数	价格
7天	20,000日元
14天	34,000日元

※不包括车辆与ETC卡的租金。
※使用期限无法于使用途中延长。
※仅适用于高速公路法规上分类为"普通车辆"的车辆。

如需了解细节，请浏览 DoRaPuRa 搜索

四国铁路周游券

符合条件的旅客

1.四国铁路周游券（以下简称为周游券）的贩售对象为持有日本以外国家所发行的护照，并以日本"出入国管理及难民认定法"上"短期滞在"为入境资格的外国旅客。
2.仅限周游券票套上登记姓名之旅客使用（非登记姓名之本人不得使用）。

使用条件与价格

周游券	海外购买	在日本购买
3天	9,000日元（儿童4,500日元）	9,500日元（儿童4,750日元）
4天	10,000日元（儿童5,000日元）	10,500日元（儿童5,250日元）
5天	11,000日元（儿童5,500日元）	11,500日元（儿童5,750日元）
7天	12,000日元（儿童6,000日元）	12,500日元（儿童6,250日元）

※儿童价适用于6至11岁的儿童。
※在有效期内适用于以下线路：
JR四国线全线以及土佐黑潮铁道线全线的特急列车、快速和普通列车的普通车厢自由席

如需了解细节，请浏览 All Shikoku Rail Pass 搜索

MY游巴士——高知市观光巴士

如需了解细节，请浏览 My Yu Bus 搜索

MY游巴士是高知市内联通各个景点的观光巴士服务。一天只需付固定费用即可无限次上下车。
巴士会停在播磨屋桥、牧野植物园和桂浜沙滩等地。

费用

桂浜一日券：成人1,000日元，儿童（13岁以下）：500日元
桂浜两日券：成人1,600日元，儿童（13岁以下）：800日元
五台山一日券：成人600日元，儿童（13岁以下）：300日元
*如持有日本以外之护照，则享有5折价格优惠。

特殊优惠

持票者能够以优惠价格参观特定的景点，可以免费乘坐电车（仅限200日元的区域），以及可以免费乘坐一次土佐电交通巴士（桂浜～JR高知站）。
*土佐电交通巴士的优惠不适用于五台山一日券。

乘坐铁路 *旅行时间不包含换乘时间

- 广岛 → 冈山：新干线 约40分钟
- 博多 → 冈山：新干线 约1小时40分钟
- 冈山 → 东京：新干线 约3小时20分钟
- 冈山 → 名古屋：新干线 约1小时35分钟
- 冈山 → 新大阪：新干线 约45分钟
- 新大阪 → 关西机场：特急列车"Haruka" 约50分钟
- 冈山 → JR高知站：特急列车"南风" 约2小时30分钟
- 松山 → 多度津：特急列车"潮风"和"石锤" 约2小时
- 多度津 → JR高知站：特急列车"南风"和"四万十" 约1小时45分钟
- 松山 → 宇和岛：特急列车"宇和海" 特急列车约1小时20分钟
- 宇和岛 → 洼川：当地火车 约2小时5分钟
- 洼川 → JR高知站：特急列车"南风"、"四万十"和"足摺" 约1小时5分钟
- JR高知站 → 高松：特急列车"四万十" 约2小时15分钟
- JR高知站 → 阿波池田站：特急列车"南风"和"四万十" 约1小时10分钟
- 阿波池田站 → 德岛：特急列车"剑山" 约1小时15分钟

特快巴士

- 东京 → JR高知站：高知梦之号（夜间巴士）
- 东京：每天1班；约11小时35分钟。Blue Mets（夜间巴士）
- 东京：每天1班；约11小时5分钟。Smile Liner（夜间巴士）
- 东京：每天1班（周五至周一）；约11小时15分钟。琴平高速巴士（夜间巴士）
- 东京：每天1班；约11小时50分钟。OTB Liner（夜间巴士）
- 东京：每天1班；约12小时40分钟。Dragon Liner（夜间巴士）
- 名古屋：每天1班；约9小时40分钟。琴平高速巴士（夜间巴士）
- 冈山：每天1班；约10小时。龙马快车号
- 广岛：每天9班；约2小时20分钟。土佐快车号
- 福冈：每天2班；约4小时20分钟。琴平高速巴士（夜间巴士）
- 高松：每天1班；约10小时 黑潮快车号
- 高松机场：每天13班；约2小时 琴平巴士
- 松山：周日、一、三、五每天1班；约2小时 南国快车号
- 松山：每天5班；约2小时30分钟。鲸鱼快车号
- 德岛：每天5班；约2小时30分钟。高知德岛快车号
- 德岛：每天4班；约2小时50分钟。

乘坐渡轮

- 佐伯 → 宿毛：※暂时停止服务 约3小时10分钟

汽车

- 东京交流道：大约765公里；约9小时。
- 名古屋西交流道：大约445公里；约5小时50分钟。
- 中国吹田交流道：大约300公里；约4小时。
- 广岛交流道：大约280公里；约3小时15分钟。
- 冈山交流道：大约155公里；约1小时50分钟。
- 高松中央交流道：大约125公里；约1小时25分钟。
- 松山交流道：大约145公里；约1小时40分钟。
- 德岛交流道：大约150公里；约2小时5分钟。
- 福冈交流道：大约555公里；约6小时25分钟。

→ 高知交流道

*由日本铁道、特快巴士、机场与渡轮提供的服务可能因天气或交通状况而延误。
建议您提前与各个运营商核实交通情况。（2018年1月信息）

高知县观光会议协会
邮编：780-8570
地址：日本高知县高知市丸之内1-2-20 高知县厅本厅舍5楼
电话：+81-88-823-1434
邮箱：info@visitkochijapan.com（日文、英文可）
VISIT KOCHI JAPAN欢迎各类咨询与反馈
2020.1

高知旅游官方网站
VISIT KOCHI JAPAN
The blessings of nature
Visit Kochi Japan 搜索