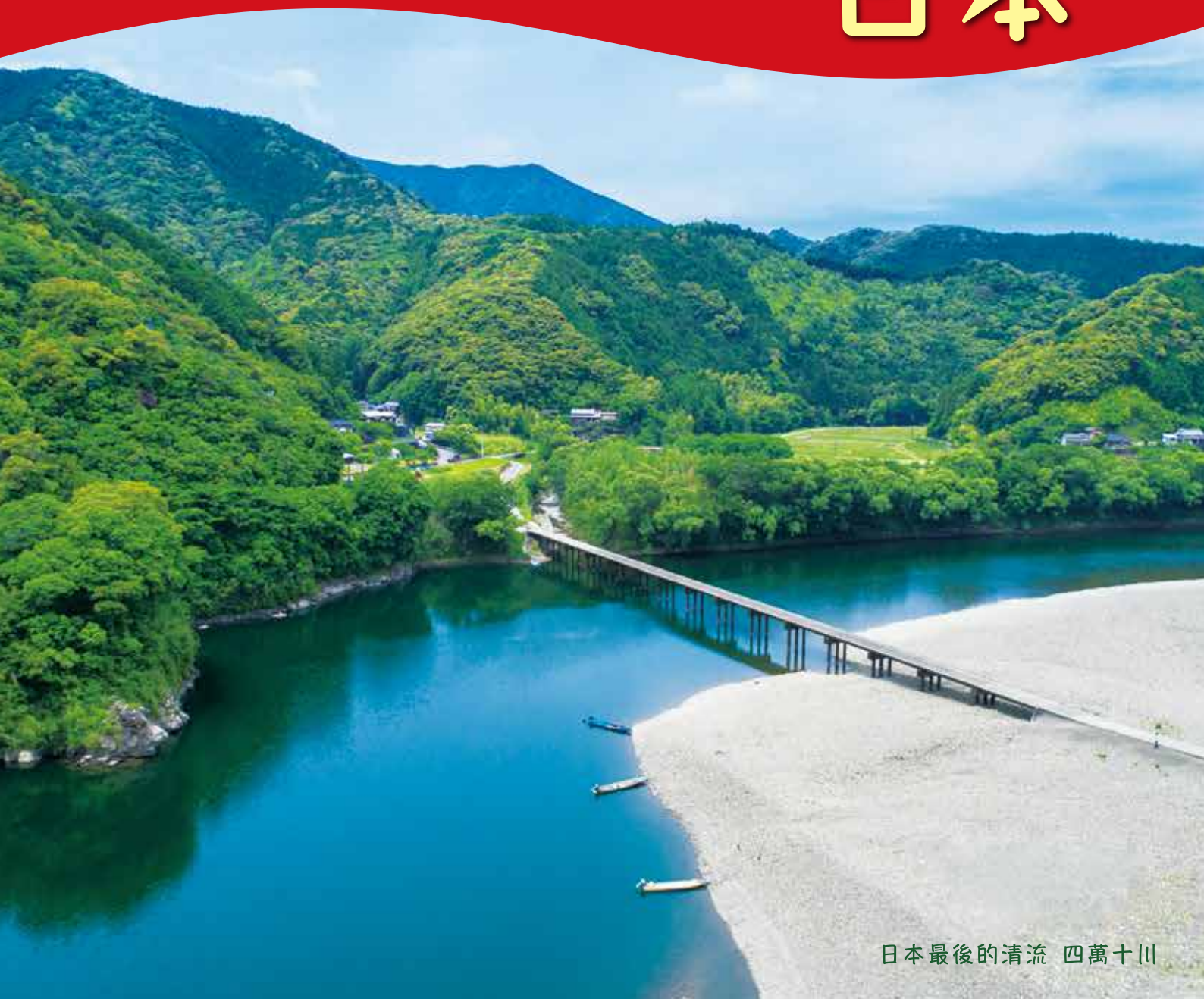


繁体字版

高知

日本



日本最後的清流 四萬十川

VISIT KOCHI JAPAN

目錄

地區指南

- 03 東部
- 05 中部
- 07 西部

09 高知是個值得您探索的世界。

- 10 河川
- 11 山
- 12 海

13 高知的日常佳餚

- 13 海洋
- 14 河
- 15 高山與村落
- 16 在地美食

17 來來來！一起來逛逛高知的名產市集！

19 在高知人身上不可或缺的「OKYAKU(客)文化」。

21 歡樂有活力 夜來祭

23 八十八聖地巡禮 四國遍路

25 高知參觀指南

高知縣觀光會展協會

日本 780-8570
高知縣高知市丸之内1-2-20高知縣廳舍5樓
電話：+81-88-823-1434
電子郵件：info@visitkochijapan.com (日文・英文可)
VISIT KOCHI JAPAN 非常樂意解答您的疑問，
也歡迎您提供意見回饋。



高知縣

舊稱土佐的高知縣位於四國的南端，東西向的縣界呈現新月形，並與土佐灣在南邊接壤。受惠於黑潮（日本海流）的海岸線，本縣擁有景色迷人且充滿生機的自然景觀、四萬十川及仁淀川等的清澈河川，以及覆蓋本縣84%面積且綠意盎然的林地（日本林地覆蓋比最高的縣）。日照時間長，全年氣候溫和，年度降雨量豐沛。高知的時令美食與獨特文化正是從如此豐富和野性的大自然衍生而來。

本指南將為您介紹高知的各種情報。不僅將為您詳細介紹高知的全貌，且還能幫幫助您發現高知的獨特之處。



開車

足摺岬	約3小時	高知市	約40分鐘	高知龍馬機場	約1小時30分鐘	室戶岬
-----	------	-----	-------	--------	----------	-----

電車 ※特急列車

宿毛	約20分鐘	中村	約1小時50分鐘	高知	約1小時20分鐘	奈半利
----	-------	----	----------	----	----------	-----

旅遊服務中心 https://visitkochijapan.com/zh_TW/highlights/tourist-information

設施名稱	地址	電話	營業時間	語言	免費Wi-Fi	上網用電腦
高知縣「i」諮詢處	高知市北本町2-10-17 (土佐Terrace內)	+81-88-826-3337	9:00 ~ 17:00	英文	可免費使用 *限時一小時	可免費使用
高知觀光信息中心	高知市帶屋町2-1-25 新生大廈1樓西	+81-88-856-8670	10:00 ~ 18:30	英文	可使用	不可使用
四萬十市觀光諮詢處	四萬十市站前町8-3	+81-880-34-1555	8:30 ~ 17:30	英文	不提供	可免費使用

地區指南
讓高知的東部居民引以為豪之處

高知縣
東部

北川村「莫內庭園」馬摩丹

法國吉維尼有個因泰斗級印象派畫家克勞德·莫內而聞名的「莫內庭園」。將「莫內庭園」於高知縣充滿自然氣息的北川村中完整重現的，即是北川村「莫內庭園」馬摩丹。此地也是全球唯一獲認證可冠上「莫內庭園」之名的設施。



https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10003

MAP-①



後免 - 奈半利線

土佐黑潮鐵道後免—奈半利線沿著南方海岸奔馳，乘客可以一覽無遺地觀賞太平洋的優美景色。本路線的特定列車採用造型獨特的車廂，例如開放式露台車廂讓新鮮空氣流入。

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



伊尾木洞

由約300萬年前沉積的地層所形成的洞穴，也是被指定為國家天然紀念物的蕨類群落的所在地。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10004

MAP-②

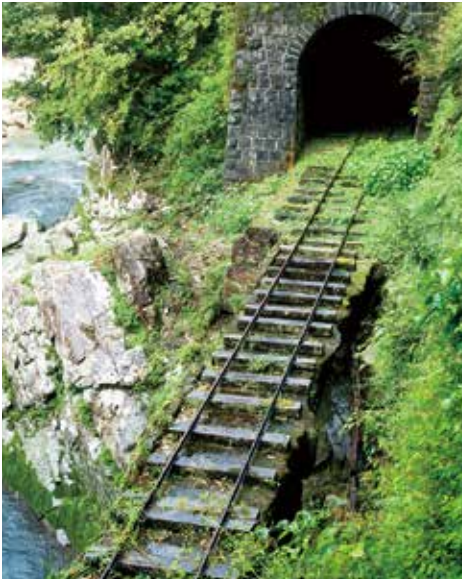


室戶廢校水族館

「室戶廢校水族館」是將廢校小學重新改裝而成的一座水族館。室外泳池以及位於校舍中的水族館可以看到誤入當地定置網的烏龜在悠閒地游泳，還有約50種類超過1,000條的魚兒。在這裡學校內有水族館，水族館內有學校。在這座水族館中，未廢校前的課桌椅仍舊保持原樣，呈現出日式學園的悠閒氛圍。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10005

MAP-③



魚梁瀬森林鐵道及柚子路

這條開發於20世紀初期的鐵道曾是西日本最大型的鐵道，承載過一根又一根木紋優美的魚梁瀬杉木。隨著林業衰落，舊鐵道地區開始大規模栽種柚子果樹。如今此地的柚子產量高居全日本第一，也隨著日本的飲食文化一起出口到國外。而有一大片柚子園風景的「柚子路」，在2017年經日本文化廳認證為日本遺產。從森林鐵道變成柚子路，高知人們生活與思想交織出來的故事，成功地被認證為日本遺產。在「柚子森林」中遊客可參觀柚子飲料的包裝流程。另有以柚子素材製造香氣產品的手作坊。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/highlights/yuzuroad



MAP-④

室戶岬及室戶聯合國教科文組織世界地質公園

室戶岬自古就以海上難關而著稱。海岸奇岩林立，生長著繁茂的亞熱帶樹林和海岸植物。2011年9月，室戶岬周圍地區被認為室戶世界地質公園。整個地區具有國際級的地理景點和景觀，並全面性以保護、教育及永續發展的概念實施管理。至今地盤仍因每100至150年一次的地震而持續隆起，可以感受到地球的躍動。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10001
https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10002

MAP-⑤

地區指南
讓高知的中部居民引以為豪之處

高知縣 中部



高知旅遊廣場

高知旅遊廣場位於高知縣中心地帶的JR高知站前。此處展出日本史上的愛國英雄坂本龍馬(1835-1867)舊時住家佈景。同一棟建築物裡還有販售名產的專區「土佐屋」,陳列著品項豐富的高知必買名產及地方特產。該店另有販售高知甜點,遊客可在購買後坐下來休息享用。同樣位於高知旅遊廣場的高知觀光資訊發信館「TOSA TERASU (土佐陽台)」提供諸多觀光資訊,包括旅遊景點、在地美食、住宿、行李運送,也有販售交通票券等。



https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10044
https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10020

MAP- 7



©Yanase/F・T・N

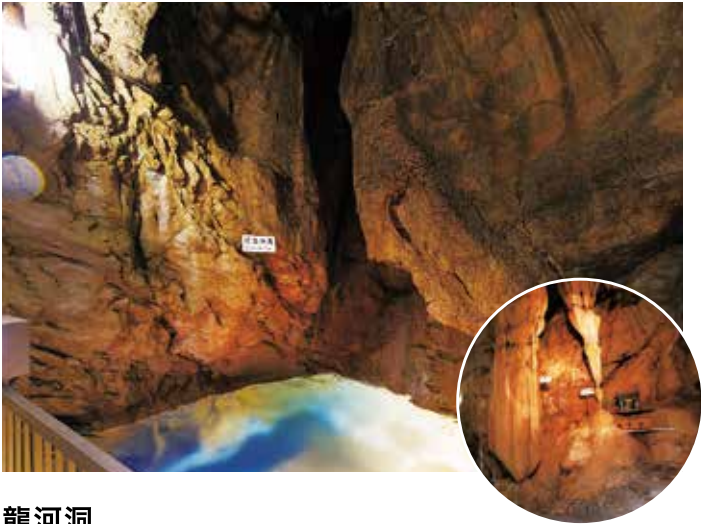
高知城

高知城包含天守閣(瞭望樓)與追手門(正門)在內的十五棟建築物被日本政府認定為國家重要文物。高知城原於1603年由土佐藩藩主山內一豐下令建造,1727年因大火而燒毀,現在的天守閣是在1749年重建。現存的高知城是日本全國唯一保留整個本丸建築群的古城。能將追手門與天守閣拍在同一張照片中的僅有高知城而已,因此也成為相當受歡迎的攝影景點。



https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10009

MAP- 6



龍河洞

龍河洞是歷經大約1億7500萬年形成的日本代表性鐘乳洞之一,全長約4公里,已被日本政府指定為國家天然紀念物和史蹟。其中大約1公里向大眾開放,方便遊客觀賞富有神秘感的景觀。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10018

MAP- 8

香美市立柳瀨嵩紀念館 麵包超人博物館&詩歌與童話繪本館

建立於創作出麵包超人的作者柳瀨嵩的故鄉,是一座從小孩到大人都能享受樂趣的美術館。四樓的藝廊展示著作者柳瀨親筆繪製的麵包超人大型生動畫與繪本原稿等。地下室的麵包超人世界,以模型重現麵包超人與夥伴們的日常生活場景。併設的詩歌與童話繪本館,展示著由柳瀨嵩擔任總編輯的雜誌「詩歌與童話」的封面原稿,以及柳瀨創作的其他非麵包超人作品。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10022

MAP- 9



高知縣立牧野植物園

為表彰高知縣原籍的世界植物學家牧野富太郎博士(1862-1957)的功績而建,1958年開園,是日本屈指可數的綜合性植物園。除了在常設展廳中展示牧野富太郎博士親筆繪製的植物圖等資料以外,還有不同季節的約3000種植物、可觀賞熱帶植物的溫室、藥用植物區、東亞園藝植物庭園等,看點多多。另有銷售獨家商品的商店,以及用高知產食材製作料理的熱門餐廳。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10019

MAP- 10



土佐和紙

土佐(高知的舊稱)品牌的高知縣高品質手工「和紙」具有千年以上的歷史。在仁淀川流經的伊野町製作厚度只有0.03公釐的「土佐典具帖紙」,是世界上最薄的手工抄紙。在土佐和紙工藝村「QRAUD」和「伊野町紙博物館」,可以體驗抄紙過程。



https://visitkochijapan.com/zh_TW/activities/list

MAP- 11

坂本龍馬

坂本龍馬(1835-1867)於1835年出生在高知城的城下町,他正是製造出機會讓江戶幕府倒幕的人物。雖然他在33歲生日那天於京都遭到暗殺,但他的終生志業依舊傳承給下一代。高知縣有許多景點都和龍馬有關,包括高知縣立坂本龍馬紀念館、桂濱的坂本龍馬銅像等。

MAP- 11



桂濱

在浦戶灣口、龍頭岬及龍王岬之間開闊的海岸形若弓狀,背後是茂密的松林,海灘上五顏六色的砂石和澄碧的海水,形成如盆景般協調優美的景觀,自古即作為賞月勝地而聞名。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10011

MAP- 12



仁淀川 - 仁淀藍

奇蹟般清澈的河水「仁淀川」連年被日本政府認定擁有全日本第一的水質。全長124公里的溪流,由於周遭環境、太陽照射位置的差異以及季節變化等各種因素,得以見到各種「天然色彩」展現的風情。近幾年,這條河的美逐漸廣泛流傳開來,其神秘藍色美景被人稱為仁淀藍。最適合觀賞仁淀藍的地點為中津溪谷、安居溪谷、笑淵等地,亦可搭乘沿仁淀川順流而下的傳統日式屋形船沿途欣賞美景。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/highlights/niyodoriver

MAP- 13



地區指南
讓高知的西部居民引以為豪之處

高知縣

西部

四國喀斯特縣立自然公園

四國喀斯特位於海拔高度1,400公尺的高原上，東西兩端橫跨25公里，是日本三大喀斯特地形之一。公園內修復了綿延在森林地帶的步道，一部分步道鋪滿檜木碎片，為遊客提供舒適的環境與治癒效果。公園不但具備可遠觀八方的景色，夜間也能觀賞星空。在適當的地形及氣候條件配合下，即有機會看到廣闊的夢幻全景在眼前展開。最推薦的觀賞時機為11月至12月的清晨。



https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10037

MAP- ⑮

隈研吾設計建築

構原町可觀賞獲頒普立茲克獎的建築家隈研吾的木造大型建築。隈研吾同時也是2020年東京奧運主場館的設計者。構原町擁有五座隈研吾設計的建築物：構原町綜合廳舍、町之站「構原」、雲上藝廊、雲上飯店、構原町立圖書館。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10029

MAP- ⑯



久禮大正町市場

久禮大正町市場擁有百年以上的歷史，作為當地居民的廚房而廣受歡迎。到了上午11點左右，把當地漁夫剛撈出的魚陳列在店裡時，整個市場愈發生氣勃勃。最受歡迎的市場美食是新鮮度滿點的特製海鮮丼(久禮丼)，這是在碗裡盛飯後鋪上滿滿的生魚片的一種料理。

MAP- ⑰

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10034



海洋堂興趣館

「動畫」和「模型公仔」如今已是世界知名的日本文化之一。而能夠盡情徜徉在這兩個世界裡的地方，就在「海洋堂興趣館」。「海洋堂興趣館」蒐集了各種不同領域的模型，像是動漫角色、恐龍、動物和微生物，甚至連火箭、交通工具等等都有。海洋堂為世界知名模型公司，以稍微偏離主流的主題、設計精密、講究細節擷獲許多粉絲的心。海洋堂從1960年代開始跨足模型、GK模型、扭蛋玩具和食玩，館內也展示出這些作品，共有超過1萬件以上的模型。

MAP- ⑳

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10035



JR予土線三兄弟

四國鐵路予土線沿清流四萬十川行駛，連結高知縣西部及愛媛縣南部。予土線行駛著三種獨特列車：「四萬十Torocco」（兩節車廂的列車，其中一節車廂採開放式連廊讓新鮮空氣流入）、「海洋堂Hobby列車」（由四國鐵路及海洋堂模型製作公司共同打造）及「鐵道Hobby列車」（以初代新幹線為模型所打造的列車）。

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



足摺岬

足摺岬為四國最南端的岬角。在突出於蔚藍太平洋上的足摺半島最前端岬角，展望台約270度的廣寬視野，能讓人實際感受到「地球是圓的」。足摺岬具由大自然編織而成、充滿生機的景觀，讓人無法不體會到地球的雄偉。岬角展望台是一處極力推薦的觀星景點，不但視野一望無際，更無任何街燈或人工照明對星空造成光害。座落的地點彷彿是一座小島漂浮在太平洋上，到了晚間，眼前就會上演一場盛大的星象秀。另外也能觀賞到彷彿從天而降的繁星，甚至是流星、銀河。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10033

MAP- ㉑



四萬十川

四萬十川全長達196公里，是四國最長的大河，也被稱為「日本最後的清流」。在這裡，全年都可以見到四季的不同風景，按照大自然節拍生活的人們，以及他們與河流之間的共存關係。四萬十川流域一帶已被日本文化廳認定為「重要文化景觀」。本地還有稱為「沉下橋」的大橋，其未設置欄杆，為水位升高時會自然淹沒橋面之設計，是當地另一景觀特色。遊客可搭乘傳統日式屋形船沿途欣賞四萬十川的美景。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/highlights/shimantoriver

MAP- ㉒



鯉魚旗 (四萬十川的鯉魚旗渡河)

從4月到5月的一片美麗新綠之中，超過500條以上的「鯉魚旗」飄揚於四萬十川的上空。所謂的「鯉魚旗」，是為了祈求男孩誕生與健康成長，家家戶戶在庭院裝飾鯉魚狀旗子的風俗文化。這是日本自古流傳下來，最為普遍的傳統文化習俗。而「鯉魚旗渡河」，就是讓這些蒐集來的鯉魚旗，在河川上方飄揚的活動。如今，日本各地都有這樣的活動，不過此活動一開始的發源地，其實是高知縣四萬十川的十川地區。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/see-and-do/10043

MAP- ㉓



體驗大自然, 讓自己煥然一新!

高知是個值得您探索的世界。

高知有豐饒的海洋、山岳及河川。

是戶外活動的理想之選。本頁將為您介紹如何來趟自然之旅。



與自然為友。

背對險峻的四國山脈, 面對廣闊太平洋, 南國高知是個自然的寶庫。東起室戶西至足摺, 橫向距離寬闊, 擁有最棒的海洋、山岳、河川等自然環境。本縣內各處都分布著許多讓您出外踏青遊玩的景點, 可盡情享受各種樂趣。

踏上探索之旅, 或是在高知的大自然環境中讓自己煥然一新。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/activities



冒險探索

高知的 河川



高知的河川保證讓人流連忘返。

高知沒有大型工廠或大城市, 河川因而非常潔淨清澈。本縣內首推被稱為日本最後清流的四萬十川, 還有水質勇奪日本第一的仁淀川和吉野川等, 無論何處皆是清流。沿著河川逆流而上, 更能探索到無數小支流和美麗的溪谷。

水上運動也相當盛行, 除了游泳之外, 更有垂釣、飛釣、獨木舟和泛舟等可供選擇。溪谷當中也可溯溪或峽谷探險。

高知的河川還有一個在地人引以為傲的理由, 那就是魚類和其他生物種類非常多。每年總有許多人熱切期盼香魚和山女鱒的釣季到來。敬邀各位來高知的河川, 感受人與河的距離是如此的靠近。

搭乘獨木舟順流而下, 視線與河面幾乎等高, 能感受被兩岸山景和鳥鳴自然包圍。高知的仁淀川河水近乎透明, 能清楚看見河中的魚群。



獨木舟

在仁淀川和四萬十川划獨木舟, 開闊的景色和水面上划行保證帶給您無窮的新鮮感、驚喜和感動。



峽谷探險 (溯溪)

以吉野川的支流為首, 四國許多溪流都是可體驗原汁原味峽谷探險的區域。只要曾經順流而行, 攀爬過岩石, 就再也無法忘記那種刺激的感受!



泛舟

搭乘8人座特殊設計膠筏, 大家合力划槳順著急流而下, 雖然刺激但危險性低。最適合泛舟的地點首推吉野川, 其他例如仁淀川、四萬十川等也都能夠體驗泛舟的樂趣。





高知的山巒張開雙手歡迎遊客到來。

雖然一般人對高知的印象都是海洋，但是親身瀏覽後就會改變想法。高知群山高聳險峻，自古以來稱為「四國的屋脊」。在這裡有各種不同的高山，能夠滿足各種不同能力與經驗的登山者，就連初學者也能在此享受健行、遠足、攀登的樂趣。

各座山岳的設施都相當充足，有許多露營場和小木屋，在這裡可以進行：賞鳥、自然尋寶、森林浴等。吾川的仁淀川町有一處飛行傘場，讓您享受空中散步的樂趣。在山稜和林道當中騎乘越野機車是一項熱門的山地旅行活動。騎著單車漫遊在山野之間也是近年流行的行程。



自行車

悠閒地踩著自行車踏板，與鳥叫聲、許多不可錯過的風景和在地人生活邂逅。高知縣各處皆有出租自行車的服務。



自行車運動是一種讓五感快樂的運動。用身體去感受輪下的道路、坡度的起伏、四季的細微變化、享受山和海之美、村鎮的氣味、與當地的人們閒聊，每一個體驗加乘起來就有無限大的樂趣。



露營

本縣全境內有許多露營場，在海洋山川包圍下的大自然中，空氣清澄的天空下，忘卻平日的煩惱，自由地消磨時間。特別是在滿天美麗星斗下享受美味的烤肉更是獨樹一格。



健走

四國山地是健走的最佳去處，許多健走步道可從高知開車抵達。四國山脈綿延穿過本縣的北部，在重重山巒之中，會讓人忘記時間的流逝。提醒您，請做好充足的事前準備。

帶著午餐開始山中健行！

這條森林療癒之道位於四國喀斯特天狗高原。位於起點的天狗莊提供收費導遊以及採健康在地食材製作的「療癒便當」（請於一天前預訂）。



飛行傘

雙腳離開地面在空中飛翔的感動難以言喻！吾川天空公園等處風勢較為穩定，在指導教練的指導下，初學者也能放心體驗。



海洋是超一流的遊樂場！

高知縣的海岸線東西長約700公里，有許多海上休閒運動的絕佳地點。高知的海洋很適合潛水與衝浪，因此吸引了日本各地的潛水衝浪高手前來。許多人喜歡通過潛水與浮潛欣賞各種水中生物與美麗的珊瑚。但這片大海不僅適合游泳，您還可以選擇海上划獨木舟和賞鯨的方式欣賞大海。高知的海岸有美麗的白砂青松沙岸，也有斑駁凹凸的岩岸、斷崖絕壁、谷灣等，多采多姿。可以向當地人詢問安全的游泳地點或理想的垂釣地點，他們會非常樂意推薦給您。



看鯨魚

高知縣面臨太平洋，有許多地點可供您觀賞成群的鯨魚或海豚。在這裡，您可以觀賞海豚躍出水面與船共游，或是鯨魚噴水，甚至近距離觀看尾鰭。無論您觀賞過多少次鯨魚或海豚，其魅力永遠無窮無盡。

SUP (立槳衝浪)

SUP是一種玩家站立於槳板上划槳的水上運動。因為玩家站立在槳板上，這會讓人有種在水上步行的感覺。高知縣擁有充滿生機且綠意盎然的全日本最清澈溪流，即使初學者也能寫意體驗此種水上運動，同時還能享受此地的自然景色。



海上獨木舟

搭上小船划著槳，感受舒服的海風和太平洋的浪花，彷彿是獨占了這片廣闊的海洋一樣。敬邀您到這裡來趟「海上之旅」。初學者也無須擔心，將會有經驗豐富的教練陪同。

沉浸在海天一色的廣大世界中，這樣的開闊感無與倫比。乘風踏浪的感覺也很棒。海灣內的海象穩定，請各位初學者放心。到了外海，海浪會比海灘上看到的更為猛烈，很適合豐富經驗的划艇者去探險。



浮潛、潛水

這裡的海洋適合人們潛水，不想深潛的人亦可享受浮潛的樂趣。只須漂浮在海面上往下看，就能輕鬆觀賞海底廣大的珊瑚礁群、丁香魚群，還有在珊瑚當中群聚的可愛小魚們。

珊瑚與魚的樂園

高知縣內各處都能浮潛觀賞珊瑚，同時也能觀賞到許多豐富的魚種。柏島區域擁有日本最多魚種的魚群。



高知的日常佳餚

海洋、高山和河川帶來的四季美景與美味佳餚。

高知美食之旅就從鰹魚開始。

當您品嚐過高知的炙烤鰹魚，您一定會驚呼：「過去我吃的鰹魚到底是什麼啊？」這美味的秘訣當中充滿了高知人對鰹魚滿滿的愛。在高知，每戶每年的平均鰹魚消費量高居日本第一，在土佐灣也聚集了日本最高品質的鰹魚。此外，因為高知人們都是鰹魚的愛好者，所以店家必須有敏銳的眼光來挑選鰹魚，而是否能一眼看穿鰹魚好壞的鑑識力就顯得特別重要。魚腹的條紋界線和彈性、背鰭的外觀都是店家檢查的要素，但鰹魚真正的品質只有將魚頗開後才知道。正因為有這些對通曉鰹魚的專家在把關，在高知享用的鰹魚絕不會讓您失望。鰹魚是從外到內臟都可以烹飪的魚種，衍生的各種吃法也形成了豐富的高知文化。

因市場及魚店的快速流通，
漁夫捕獲的魚貨能在
短時間內送到顧客嘴邊。

不管是市場還是魚店，講究的就是鮮度。
來到高知，就來試試新鮮的魚料理。



長達700公里
海岸線的
新鮮水產

海洋



炙烤鰹魚

正如同三分熟的牛排，用強火只在鰹魚表面稍微炙烤過，切片後佐上滿滿的蒜頭、紫蘇葉和蔥花等，一般會沾柚子柑橘醋醬一起吃。雖然這是享用炙烤鰹魚的標準吃法，但這幾年來，用鹽調味的炙烤鰹魚也越來越受歡迎。此外還有把鹽和柑橘醬混合的「鹽柑醬」等各種吃法。

歡迎您造訪高知的餐廳，親自享用炙烤鰹魚的美味。



鰹魚生魚片

春秋兩季，鰹魚的口感最佳。在高知，初鰹通常在春季向北遷徙的途中被捕獲。因脂肪含量較少，吃起來十分爽口又帶有淡淡的香氣。推薦享用銀色魚皮的生魚片。在秋季返回南部的旅途中被捕獲的鰹魚稱為回鰹，其魚肉脂肪飽滿，口感更為濃烈。



清水青花魚

在土佐清水市以單鉤釣法釣得的青花魚品種在日本享有盛名。雖然一年到頭都能釣到聚集於足摺海域淺灘的花腹青花魚，但秋冬兩季的青花魚油脂豐富，口感特別軟嫩Q彈。請先從生魚片開始品嚐！也很推薦姿壽司和烤青花魚壽司。



金眼鯛

金眼鯛可說是高級魚的代表。室戶市以日本第一的漁獲量為傲。當天現捕現吃的鮮度超群。不管是生魚片，或是煮、烤、做成魚乾都十分美味。



錢鰻

外表有些嚇人，但味道卻清淡鮮美。富含膠原蛋白，廣受女性顧客歡迎。食用錢鰻最好的方式有炙烤、油炸、煮魚凍。



宗田節

宗田節是宗太鰻所製成的柴魚片，可用來熬煮味道濃厚鮮美的高湯和醬汁。俗話說：「講到柴魚香，就想到宗太鰻的好味道。」採用土佐清水市足摺海域所捕獲的宗太鰻製作的柴魚生產量是日本第一。



歡迎遊客參觀工廠，您可在此處瞭解宗田節的製造過程以及試喝宗田節高湯。



筋青海苔(綠海苔)

四萬十川河口的半海水域採收的天然綠海苔的最佳賞味季節是冬季(冬海苔)和春季(春海苔)。居酒屋的菜單通常有「綠海苔炸物」這一道料理。

好吃悄悄話

香魚以河床岩石上的青苔為食，在奇蹟的清流，仁淀川等縣內的清澈河川捕獲的香魚堪稱一絕。不論是上鉤時魚竿傳來的觸感，還是品嚐釣獲香魚時的美味，都帶給您幸福感。



鰻魚

鰻魚在全球許多區域都屬於瀕臨絕種的物種。然而，您依然能在高知的河川中找到它。其中以四萬十川產的天然鰻魚最受歡迎。雖說夏天是鰻魚的最佳賞味季節，但有人說晚秋到初冬的鰻魚更好吃。在潔淨水域養殖的鰻魚口味也有很好的風評。

香魚

高知擁有四萬十川和仁淀川等清澈河流，香魚產量豐富。每條河川產的香魚香氣口味都有所不同，每個地方的高知人都覺得自家流域的香魚最好吃。鹽烤當然是首選，其他例如乾物、鹽烤、雜煮等都很不錯。

好吃悄悄話

高知縣內各處分布著清澈河流。過去生活在河邊的人們，就算不是漁夫也會捕撈鰻魚帶回家吃。長年下來，大家對鰻魚的口味變得十分挑剔！縣內的鰻魚專賣店也努力追求滿足顧客的味蕾。

高知縣清澈河川
所孕育的河中美味

河



來自四國山區富含礦物質的水

注入了高知的河川。

香魚和鰻魚是

高知眾多水產的代表之一，

還有更多美味

水產等您來品嚐！

高山與村落

廣闊的群山、
田野所孕育
恩賜的食材。

番茄

當年引領品牌番茄熱潮先驅的就是高知縣。本縣有許多種類豐富的番茄，是日本數一數二的「番茄聖地」。



好吃悄悄話

高知縣日照時間長，白天有充分的陽光促進生長，加上生產農家的技術和努力，一整年都能享受到酸甜適中濃香美味的番茄。



生薑

高知縣產的生薑香味逼人，一般用來做生薑煮物、甜醋醃漬等料理外，還廣泛做成生薑汁、薑汁汽水等等。



土佐和牛

牛隻在高原上以清新的空氣和美味水質，一頭一頭小心翼翼地飼育著。其牛肉外觀鮮美，氣味芬芳獨特，柔軟度更是一絕。



窪川豬

四萬十町窪川區域的養豬業在本縣首屈一指。依飼料不同，味道也不同：麥豬的脂肪鮮甜；米豬肉質緊實富含美味的優良脂肪為其特色。又稱「四萬十豬」。



土佐HACHIKIN地雞

此品牌土雞是由土佐九斤雞和大軍雞交配混種而來。沒有多餘的脂肪，將所有的美味都濃縮起來。雞腿肉用鹽燒，雞胸肉可炙燒料理，里脊肉則可生食。



好吃悄悄話

柚子園主表示：「我的柚子園因為不用化學肥料，所以每年氣候的不同會影響到收成。當然，使用化肥可以換來穩定的收成，但我還是不願意使用。我希望大家可以安心地享用柚子。」

柚子

柚子是柚子柑橘醋醬、沙拉醬汁和飲品等各種加工品的原料。高知人特別喜歡香氣美妙的柚子醋，除了淋在魚上享用或拌入味噌、白蘿蔔泥之外，也在壽司、各種料理和洋菓子的製作上廣泛使用。

土佐次郎

高知產的超級品牌在地土雞。蛋肉兼用且脂肪少，肉質越嚼越能在口中擴散出濃厚的肉汁美味。蛋比一般雞蛋小，但營養豐富。



森林覆蓋率84%的高知縣是山的國度。

本來不適合發展大規模畜產事業，

但因為這裡有著豐饒的自然環境，

還有一群堅持用心的小型業者在打拼。

請多多享用高知在地生長、

孕育的口味濃厚的肉品。

土佐褐毛牛

土佐褐毛牛被稱為夢幻和牛，是高知縣內經改良過後的地方特定品種，飼養在山區為主，一年只飼養700頭。恰到好處的霜降、緊實的瘦肉的美味都深獲好評。

好吃悄悄話

土佐褐毛牛數量稀少。筋肉間的脂肪含量雖較黑毛牛來得少，但更能嘗到瘦肉本來的口味和鮮甜。肉質口感柔軟又有勁。



土佐文旦

高知代表性的柑橘之王—文旦。土佐文旦的露天栽培櫟在初冬出貨，溫室櫟則在1月到春季時採收出貨。



小夏

初夏收成的柑橘類水果，有著清爽的獨特香氣和酸味。高知的吃法是不用手剝皮，而是像吃蘋果一樣削皮後切塊享用。

在地美食

高知的風土
所孕育
傳承的味道



田舎壽司(山菜壽司)

在高知縣內許多地方都有這道田舍壽司，帶給您視覺及味覺的震撼。材料有蒟蒻、竹筍、菇類之外，還有虎杖、茗荷、落蕎等山產為主。柚子醋做成的醋飯是口味的關鍵，可說是高知縣特有的壽司料理。

好吃悄悄話

安田町的人們將7分熟柚子和當地獨有的食材一起製作醋飯。此外，本縣各地的醋飯各有不一樣的風味，品嚐比較各地的鄉村壽司也是旅行的樂趣之一。



皿鉢料理

在高知的宴會上，皿鉢料理是不可或缺的料理。在大盤皿上豪邁地盛裝著當地特有的山珍海味。自由選擇自己想吃的料理是高知人的作風。



帽子麵包

帽子麵包是1958年時由高知市的麵包店所發明的。相當於帽緣部位的地方是用甜味的海綿蛋糕製作而成。



雪糕

雪糕是一種冰淇淋，高知人將其稱為雪糕，自20世紀以來一直受到高知人們喜愛。在路邊雪糕店遮陽傘下享用這種霜淇淋，正是高知夏天的代表風景。

高知獨有！
來來來！一起來逛逛高知的名產市集！

星期天集市

星期天集市 (高知人在此購買日常用品)

在前往高知城的追手筋大道兩條的車道上，每週日開張的市集，稱做高知市的「星期天集市」。從1690年起的300多年來，星期天集市陪伴著人們每一天的生活。一整天從早到晚營業，這裡是日本最大規模的露天市場。全長1.3公里，排列著約430家攤位。這裡有當地農家寄賣的新鮮蔬菜和水果，還有五金和土佐打刀、盆栽、野生植物，連金魚都有。這個市集的魅力就在商品種類的獨特性和商家的蓬勃性。每天約有一萬五千名消費者造訪。

在這裡和店家交流的樂趣是在便利商店或超市所沒有的。星期天市集一直以來都是高知縣的瑰寶。歡迎在前來體驗之餘，選購自己喜愛的物品和品嘗美食為此次的行程增添另一種風味。



星期天集市地圖



HIROME (弘人) 市場

推廣高知的美食與人情味

「HIROME (弘人) 市場」是來高知觀光一定要造訪的人氣景點。各種日式、西式、中式餐飲店和土產店、鮮魚店、雜貨店等共計60家店簇擁在這個大型飲食攤位街。本市場於1998年開張，基於「推廣高知的美食、文化、人情味和民情」的目的，營造出一種許多亞洲地區市場才有的氛圍魅力。在這裡可以享用許多高知名產和平民美食，很多顧客從白天就開始喝酒，也正是酒國高知才看得到的光景。希望各位來到這裡，就算彼此不認識也不排斥併桌，大家一起喧鬧、大口豪飲享用美食。



併桌共享酒食聊天的光景在這裡再自然也不過。

不管是在地民眾還是外地觀光客，又或是一個人還是家族總動員都會很開心。酒席上一併桌，就能輕鬆縮短與旁人的距離。彼此雖不相熟，卻也能開心熱烈地享用美食美酒。這就是高知特有的萬能小吃攤市場才有的特色。如果您和店家混熟了，也許還會有隱藏版菜單。

各種家常菜
這裡都有！



我們以酒會友

在高知人身上不可或缺的「OKYAKU(客)文化」。

高知把慶祝的宴席稱做「OKYAKU(客)」。
伴著醉意，杯晃交錯，熱鬧非凡。
本網頁將為您介紹高知的「OKYAKU(客)」。
醉上心頭，最能享受「OKYAKU(客)」。



「OKYAKU(客)」蘊含了高知許多的食與酒文化。

從古至今，「OKYAKU(客)」文化深深地紮根在高知人的生活當中。從一般常見的婚禮、節慶、祭祀、房屋上樑，還有像是厄年除厄、慶祝結業、賞花宴會等，只要是慶祝的酒宴皆稱做「OKYAKU(客)」。過去對於邀請來參加宴會的客人才稱做「OKYAKU(客)」，隨著時間的推移，此稱呼在高知變成指酒宴本身。
高知人喜歡「OKYAKU(客)」，獲邀參加「OKYAKU(客)」時他們的情緒就會高漲。宴會剛開始時會坐下來安靜地閒聊，隨著宴會的進行，很多人就會單手拎著酒瓶酒杯到處晃來晃去找人喝酒，這也是宴會的特點。這時候您可以發覺眼下四處每個人都用土佐風的「返杯」、「獻杯」來回敬酒。

「OKYAKU(客)」宴會上不可或缺的「皿鉢料理」。

「OKYAKU(客)」宴會沒有「皿鉢料理」就無法開始，宴會上，活鯛魚的生魚片拼盤、山珍海味和水果、羊羹等，豪邁地盛在大盤子上的皿鉢料理一盤盤地放在餐桌上。皿鉢料理從江戶時代(17世紀-19世紀)流傳至今，每個人像在吃自助餐一樣，將自己喜愛的食物放到手中的小盤子中。如同料理當中裝飾用的南天葉和葉蘭，宴會結束時還不願離開的客人也被稱做「南天組」和「葉蘭組」。此外，在「OKYAKU(客)」宴會時，仍保有傳統的「筷子拳」、「酒醉(BEROBERO)大神」及其他酒宴餘興節目。高知的食和酒文化，讓每個人都朝氣蓬勃。



「OKYAKU(客)」宴會不能沒有皿鉢料理。

高知人的飲酒方式

在高知有一種有趣的飲酒文化自古流傳至今。本節將為您介紹在充滿著美酒、鄉土料理和皿鉢料理的「OKYAKU(客)」宴會中，數種土佐流飲酒方式。



菊之花

這個遊戲是按席上人數蓋上對應數量的杯子，並用其中一個杯子蓋住一朵菊花。按順序讓每個人翻起酒杯，翻到有菊花的酒杯的人要被罰喝下目前為止所有翻開酒杯分量的酒。這宴會遊戲微妙地與俄羅斯輪盤相似。

可杯

大家邊唱著「酒醉(BEROBERO)大神」之歌，邊轉動陀螺，當陀螺一停，陀螺指向的那個人就要被罰酒。受罰者用陀螺朝上的那面圖畫所指示的杯子來喝。天狗杯和火男杯等的特殊酒杯，必須將它喝完才能放下酒杯。

獻杯、返杯

獻杯是在後輩為了對前輩的敬意，將自己的杯子斟滿酒獻給對方。前輩在不放下酒杯的情況下喝完酒後，將酒杯還給後輩並斟酒，這就是返杯。在「OKYAKU(客)」宴會中，可看到許多人到處走動，依次進行獻杯返杯的光景。

土佐的酒藏

高知當地特有酒的口味淡麗辛口，特點是暢快順口。高知有18座造酒廠，採用各自土地的水、運用自古以來傳承下來的技法與造酒法，致力釀出美味的酒。

造酒廠			
公司	品牌	公司	品牌
濱川商店	美文夫	土佐酒造	桂月
南酒造場	南	醉鯨酒造	醉鯨
土佐鶴酒造	土佐鶴	高知酒造	瀧嵐
菊水酒造	菊水	龜泉酒造	龜泉
有光酒造場	安藝虎	司牡丹酒造	司牡丹
仙頭酒造場	土佐白菊	西岡酒造	純平
高木酒造	豐之梅	文本酒造	桃太郎
有澤	文佳人	無手無冠	無手無冠
松尾酒造	松翁	藤娘酒造	藤娘



土佐流的「OKYAKU(客)」
每年3月的第1個週六到第2個週日於高知市中心等地舉行。

「OKYAKU(客)」是一個能感受高知飲食文化的活動。在商店街棚頂下舉辦的「日本第一大『OKYAKU(客)』」，大家開心地交杯對飲，與高知有因緣關係的名人也會受邀和大家同樂共享美食。某些「OKYAKU(客)」宴會還在電車或路面電車中舉辦，整個活動期間共有超過40個活動。



酒醉(BEROBERO)大神
©デハラユキノリ ©土佐のおきやく



土佐的豐收祭
每年9月至11月於高知縣內7個區域(會場)舉行。

在「食之祭典」—土佐的豐收祭中，觀光客可盡情享用高知人引以為傲的洄游鯉魚、新米、香魚、山菜等秋季美食及當令食材。活動期間將在高知縣內7處舉行大規模餐飲活動，採用在地講究食材，同時還有其他更多大大小小的餐飲活動。大家可以在這段時間內嚐遍高知各地美味。



※除了本書介紹的活動之外，活動期間另有舉行許多飲食相關活動。敬請上官網確認詳情。

歡樂有活力 夜來祭 (Yosakoi)



夜來祭源自於1954年，是高知人一年一度的夏季慶典。屆時會有許多團體參與慶典，他們會各自穿著獨特的服飾，使用獨特的音樂與舞蹈。



夜來祭：高知的祭典

每到接近夏天的時候，高知人就開始熱血沸騰期待「夜來祭」的到來。1954(昭和29)年，一開始是為了在經濟發展停滯的時代鼓舞當地居民所設立的祭典。時至今日，每年8月9日到12日之間在高知市舉行的夜來祭，有高達縣內外約2萬名舞者參加。在市內16處的演舞場、競演場巡迴演出，街上也被祭典的熱情所包圍。甚至到有人因為迷上夜來祭而「夜來移居」到高知。如此充滿活力的祭典魅力從高知推廣到全日本，至今已有200處以上舉辦相關的舞蹈祭典及活動。



高知夜來祭資訊交流館館長 佐伯泰典

夜來祭舉辦期間，高知的市街會展現出新一面。舞者或觀眾都熱情四射，整座城市都充滿了活力。正是這種氛圍使得夜來祭如此吸引人，才使得它受到許多人的支持與喜愛。



競演場工作人員 歐文·韋德(Owen Weid)

我從2013年開始成為夜來祭的商店街會場工作人員，擔任引導遊覽車的工作。很開心能夠參加這麼有名的祭典，十分有趣也讓我備感榮幸。現在的我已經不是外國人，而是高知人了喔！



夜來移居人 宮崎美春

我第一次在高知看到夜來祭的時候只有13歲。當時我非常感動，也決定了以後要住在高知。於是上高中後就離開故鄉石川縣到高知生活。與其說移居，其實我只是想跳夜來祭啦！

夜來祭相關資訊

日期	活動名稱	時間	會場
8月9日	夜來祭前夜祭	17:00~(預定)	中央公園
	納涼煙火大會	19:30~	鏡川河畔「綠之廣場」
8月10日和11日	夜來祭	11:00~22:00	帶屋町
		11:30~22:00	中央公園
		12:30~21:30	市內12處競演場、演舞場
		13:15~21:30	追手筋
		18:30~21:30 (僅限8月11日)	柳町
8月12日	夜來節全國大會	13:30~21:30	高知城・追手筋・帶屋町
	夜來祭後夜祭	18:30~22:00	中央公園



一年當中的夜來祭活動

市內夜來祭

- 活動期間／4月8日~6月24日期間的星期日 12:00~14:00
- 會場／高知市帶屋町・大橋通

※此為2018年度的預定活動日程。內容・時間等相關事項可能會依實際情況變動。

安可夜來祭

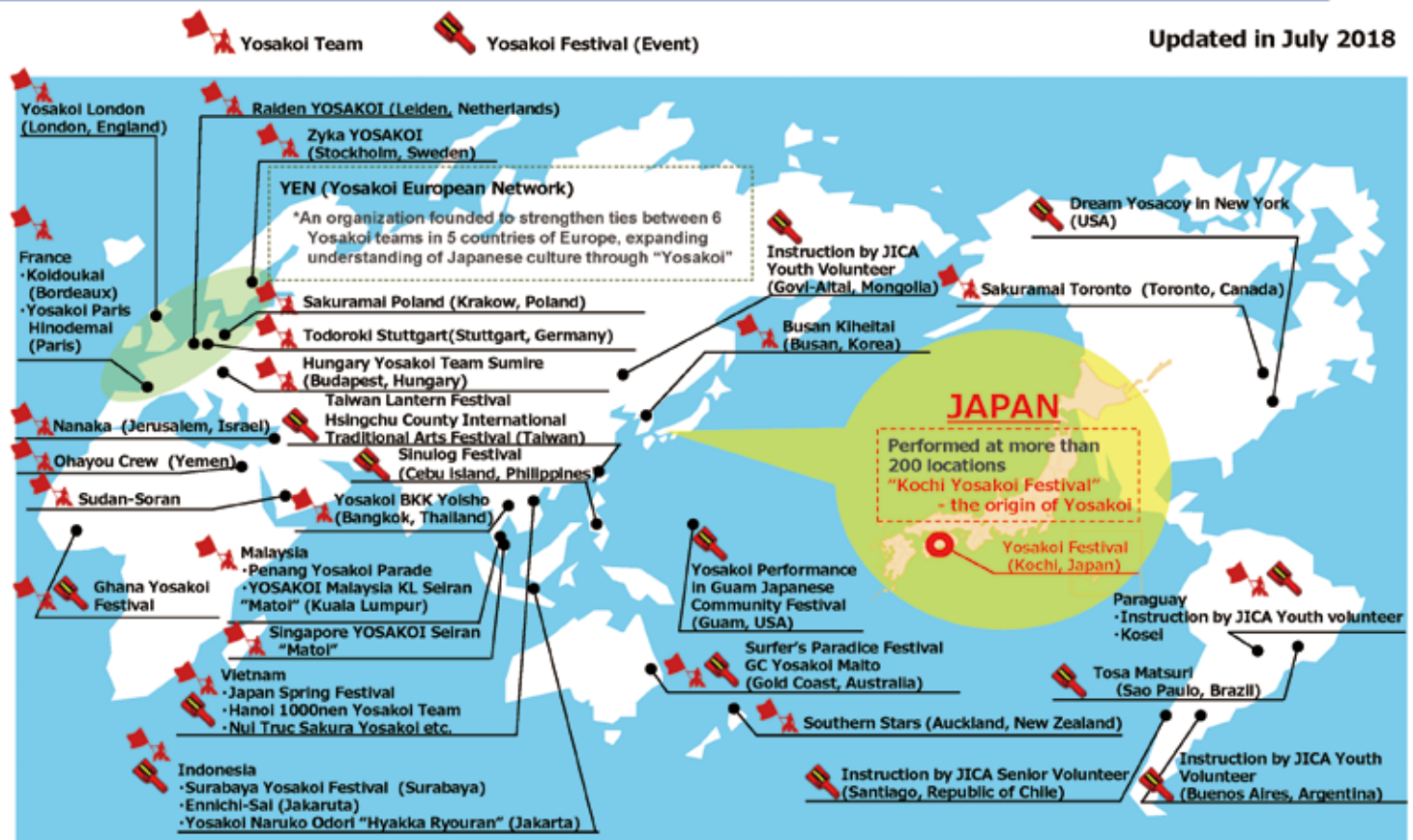
- 活動期間／8月17日~26日 18:00~18:45
- 會場／大橋通商店街



Worldwide Spread of Yosakoi

More than 28 countries/regions (apart from Japan)

Updated in July 2018



四國遍路 一八十八聖地巡禮一

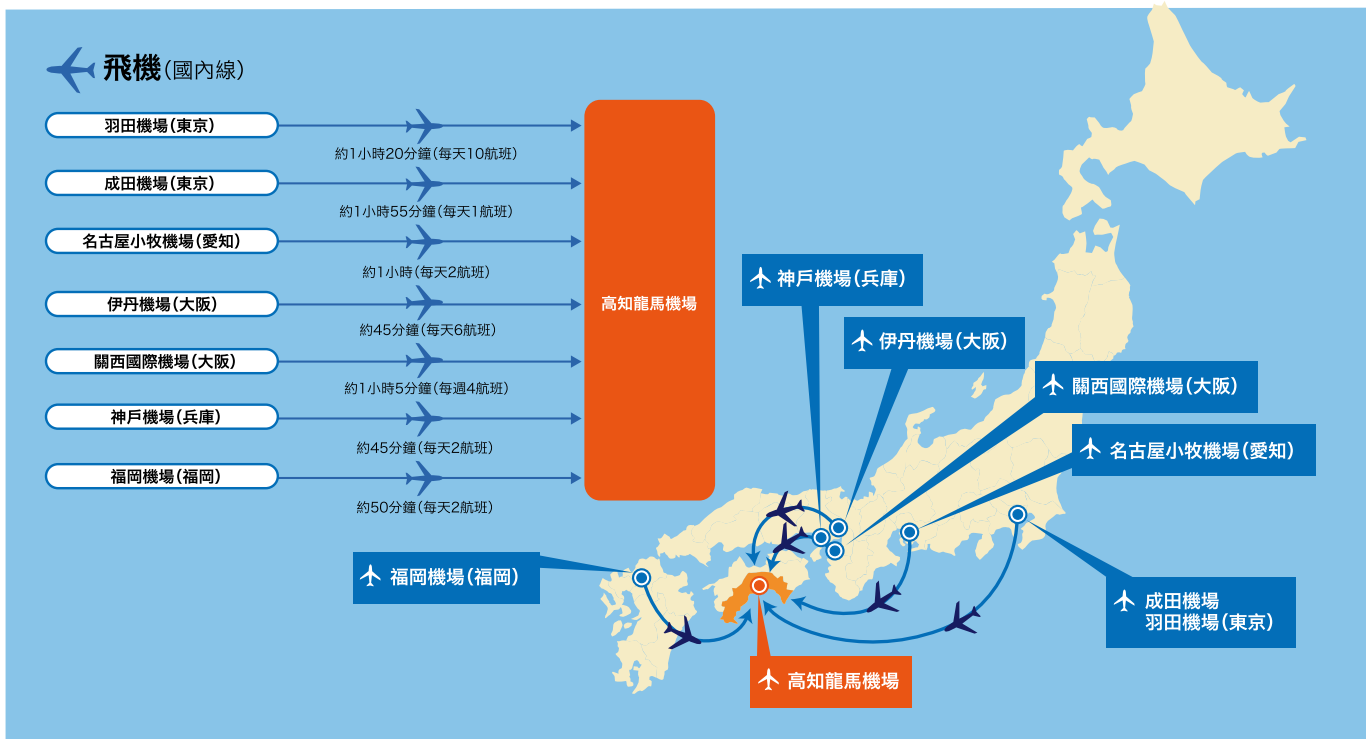
四國遍路的路線是全球少數的圓形朝聖路線之一。據說弘法大師(法號空海的佛僧)在9世紀時曾在四國修行,並設立88座寺院。整條路線長約1,200公里。因此,全部88個聖地的巡禮稱為「朝聖」。據信若能完成巡禮全部88座寺院,自身的俗念將完全消失。這趟巡禮之旅讓人有機會反思自己的人生,做出改變。在88座寺院中,有16座寺院(從第24座到第39座)位於高知。2015年,這88座寺院是在2015年首批被日本文化廳登錄於日本遺產名單的文化財。

https://visitkochijapan.com/zh_TW/highlights/henro
<http://www.tb.mlit.go.jp/shikoku/88navi/china/>



高知縣巡禮寺院名單

	名稱	地址
24 th	最御崎寺	室戶市室戶岬町4058-1
25 th	津照寺	室戶市室津2652-1
26 th	金剛頂寺	室戶市室戶町元乙523
27 th	神峰寺	安藝郡安田町唐濱2594
28 th	大日寺	香南市野市町母代寺476-1
29 th	國分寺	南國市國分546
30 th	善樂寺	高知市一宮志那瀬2-23-11
31 th	竹林寺	高知市五台山3577
32 th	禪師峰寺	南國市十市3084
33 th	雪蹊寺	高知市長濱857-3
34 th	種間寺	高知市春野町秋山72-1
35 th	清瀧寺	土佐市高岡町丁568-1
36 th	青龍寺	土佐市宇佐町龍163
37 th	岩本寺	高岡郡四萬十町茂串町3-13
38 th	金剛福寺	土佐清水市足摺岬214-1
39 th	延光寺	宿毛市平田町中山390



Japan Expressway Pass (JEP)

Japan Expressway Pass是一項優惠服務,可以不限次數以固定費率使用日本高速公路及通行ETC系統。請租用搭載指定ETC*卡的車輛。

適用旅客

本通行證僅適用於持有非日本護照的訪日觀光客。但是，具有其他國家永久居留權的日本公民亦可適用（持有可在日本使用的駕照）。申請時，請您出示符合上述條件之護照或文件以及駕照等證明。

使用條款及定價

連續使用天數	價格
7天	20,000日圓
14天	34,000日圓

- ※不含車輛及ETC卡的租用費。
- ※使用中不得延長使用期限。
- ※僅適用於高速公路法規上歸類為「普通車」的車輛。

如需詳細資訊,請瀏覽

DoRaPuRa

搜尋

MY遊巴士——高知市觀光巴士

MY遊巴士是串聯高知市內各處景點的觀光巴士服務。一天只需付固定費用即可無限次搭乘。
巴士停靠站包括播磨屋橋、高知縣立牧野植物園、桂濱等地。

費用

桂濟一日券：成人：1,000日圓，兒童(未滿13歲者)：500日圓
桂濟兩日券：成人：1,600日圓，兒童(未滿13歲)：800日圓
五台山一日券：成人：600日圓，兒童(未滿13歲)：300日圓
*若持有外國護照，可享五折票價優惠。

四國鐵路周遊券

適用旅客

1. 四國鐵路周遊券(以下簡稱「周遊券」)適用於持有非日本政府核發之護照的乘客, 以及依照出入國管理及難民認定法具有短期居留資格的乘客。
2. 僅限周遊券票套登記姓名之旅客使用(不得轉讓)。

使用條款及定價

周遊券	日本境外購買	日本境內購買
3天	9,000日圓(兒童4,500日圓)	9,500日圓(兒童4,750日圓)
4天	10,000日圓(兒童5,000日圓)	10,500日圓(兒童5,250日圓)
5天	11,000日圓(兒童5,500日圓)	11,500日圓(兒童5,750日圓)
7天	12,000日圓(兒童6,000日圓)	12,500日圓(兒童6,250日圓)

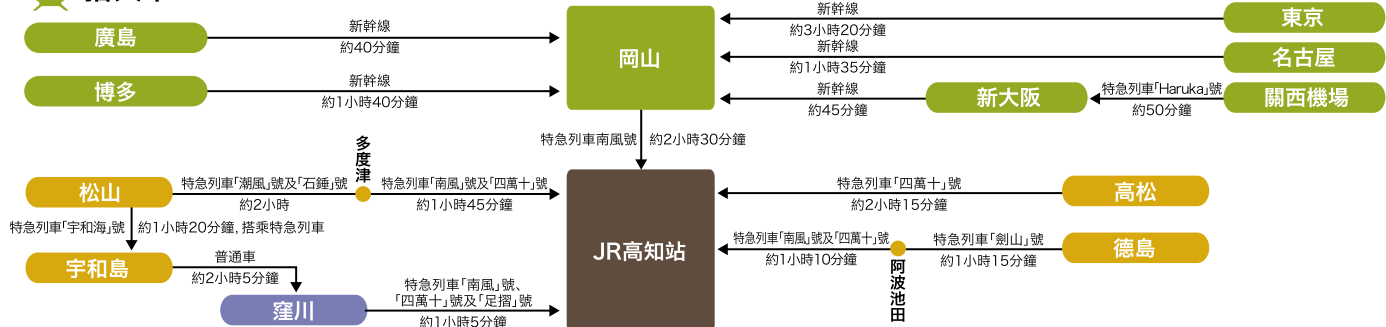
※兒童價適用於6到11歲的兒童。
※有效期間內適用於下列路線：
JR四國全線以及土佐黑潮鐵道全線的特急列車、快速列車及普通列車的普通車自由座。

如需詳細資訊,請瀏覽

All Shikoku Rail Pass

搜尋

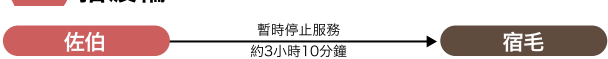
搭火車 *旅程時間不含轉乘時間。



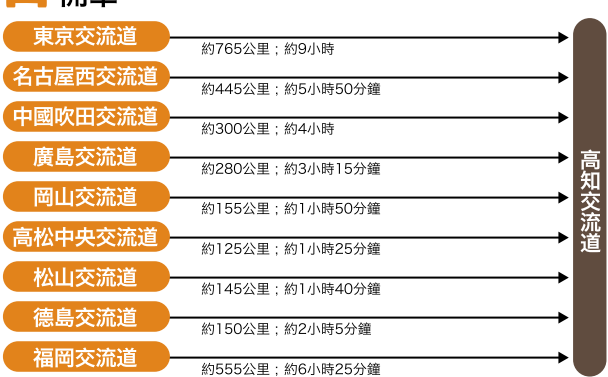
搭高速巴士



搭渡輪



車



*JR、高速巴士、飛機和渡輪服務可能因天氣和交通狀況而有所延誤。
建議您事先與各業者確認交通狀況。(截至2018年1月)

高知縣觀光會展協會

日本 780-8570

高知縣高知市丸之内1-2-20高知縣廳舍5樓

電話：+81-88-823-1434

電子郵件：info@visitkochijapan.com(日文・英文可)

VISIT KOCHI JAPAN非常樂意解答您的疑問，
也歡迎您提供意見回饋。

2020.3

高知觀光官方網站

