

# 光与祈祷 光福城市 长崎





## 光之城 长崎。

长崎是一座光之城。  
独特的地形造就了  
宛如嵌满了熠熠宝石的美丽夜景。  
由近600座岛屿群编织成的  
海岸线与金光闪烁的海面连绵起伏。  
傍晚时分，夕阳在位于日本国土  
最西端的长崎缓缓落下。  
长崎呈现一派“光”的奇幻景致。  
县内各地举办以“光”为主题的  
灯光秀，美轮美奂的“光”景  
令造访这里的客人流连忘返。

1. 长崎市的夜景(长崎市)/被认证为“世界新三大夜景”的长崎夜景。以长崎港为中心，四面环山形成钵状地形，造就了这里立体层次的壮观夜景。2. 长崎灯会(长崎市)/起源于庆祝中国新年“春节祭”的“长崎灯会”。色彩艳丽的大红灯笼(中国灯笼)及各种大型艺术造型灯，为长崎的夜晚蒙上了梦幻色彩。3. 土谷梯田(松浦市)/玄界滩的夕阳和梯田在大海映照下呈现出令人窒息的美景。每年9月举办的“土谷梯田火祭”活动时，点亮设置在田间的约2,600只灯笼，灯光下梯田的唯美曲线令人陶醉。4. 对马渔火(对马市)/在渔业兴盛的対马岛，渔船的灯光点缀着海面。夜晚藏蓝色的海面上灯光点点，营造出奇幻的光影世界。5. 云仙花望楼(云仙市)/当地的人们将冬季云仙山脉上冻结的冰雾称作“花望楼”。以这里的冰雾为创意，举办点亮云仙温泉街的“云仙灯光花望楼”灯光秀。6. 九十九岛的夕阳(佐世保市)/随着时间的推移呈现不同景色的九十九岛。夕阳余晖映照在漂浮在海面上的208座岛屿群上，请来此邂逅肃穆沉静的自然之美。7. 豪斯登堡(佐世保市)/一踏入这里便宛如置身于欧洲城市的豪斯登堡，每年冬日举办世界最大级别的灯彩祭典“光之王国”。

Landscape of Nagasaki ①

Place of  
brilliance

长崎  
周游

NAGASAKI  
MEGURI  
the Guidebook of Nagasaki



©豪斯登堡/J-15007



4

6

7



# 个性 张扬的 长崎 庆典。

长崎的的各种庆典活动，不仅让人感受到日本锁国时代长崎与中国及荷兰的交流历史，同时还传承了日本古代传统文化及民俗艺术，更激发了地方的活力。这些个性张扬充满活力的节日庆典活动不胜枚举。



## 长崎宫日节

●长崎市/十月七~九日

拥有380多年传统的长崎最具代表性的秋季大祭祀活动。在意味着“再来一个”的号子声“Mottekoui”中，观众们也一齐融入到热情高涨的气氛当中。

## 鲸鱼喷水

在长崎宫日节祭神舞中上演的节目之一。再现江户时期古老的捕鲸情景。在“Yosshiryoisa”的号子声中，通过龙吐水（水泵）再现鲸鱼喷水，其中激烈的旋转场面是最精彩的看点。

Landscape of Nagasaki ②

# Festival of Nagasaki



## Nonnoko 谏早祭 (碟子舞)

● 谏早市/九月中旬

谏早地区规模最大的全民参与的祭祀活动，约6千市民敲打着碟子在街上巡游，同时上演“碟子舞”及各种传统表演等。



## YOSAKOI 佐世保祭

● 佐世保市/十月下旬

以“还想看、还想来、还想跳舞”为主题举办的九州最大规模的YOSAKOI祭。来自日本全国各地的乐队聚集于此，在佐世保市内各处上演热舞。



## 黑丸舞

● 大村市/十一月二十八日

从日本战国时代流传至今的舞蹈，据说最初是为庆祝领主收复领地而跳的舞蹈。在威武的擂鼓声中，舞者举着四只大花环与两面大旗缓慢旋转，雄壮肃穆地起舞。



## 观樱火宴

● 云仙市/三月下旬

县内规模最大的火节，由二百余名古装武士手持火把在落樱缤纷的橘公园巡游。以四百多年以前的历史为蓝本，再现当时那段英勇、壮观且幽玄的历史画卷。



## Hetomato

● 五岛市/一月下旬

是在白浜神社举行的祭祀活动。主要内容有：祭神相扑、争夺酒樽上用羽毛装饰的稻草球的踢球赛、拉大网、从观众中选一名女孩让其乘坐坐在3米长的巨型草鞋上巡游并将草鞋最终供奉在城山神社内等等。



## 精灵流 (送神节)

● 长崎市/八月十五日

长崎盂兰盆节的传统活动，为追悼逝者的亡灵修造船只，在市中心拽船巡游，并在一片爆竹声中将逝者亡灵送往极乐净土。



## 岛原城薪能

● 岛原市/十月中旬

岛原拥有悠久的能剧历史与文化，为了守护并发展能剧的传统文化，1983（昭和58）年起复兴了“岛原城薪能”，并开始上演元禄时期华丽多彩的文化表演。



## 乡之浦祇园山笠

● 壹岐市/七月第四个周六、周日

在当地称作“祇园山”的壹岐市最大的夏季祭祀活动。起源于在八坂神社祈祷病疫退散时供奉山笠的祭神舞，拥有270多年的历史。攀登石台阶的高难动作最为精彩。



## 壹岐神乐

● 壹岐市/全年

自室町时代起，以舞蹈传承古老传统与历史的祭神文艺表演。与其他地方不同的是：祭祀舞蹈与音乐全部由神职人员表演。尤其是在12月及8月举行长达7、8个小时的祭神大大神乐。



## 江迎千盏灯笼节

● 佐世保市/八月二十三、二十四日

传承了约500年的传统活动。用约3,300盏灯笼搭建的高达约25米的灯笼塔煞是壮观。傍晚时分，大街小巷同时点亮近1万盏灯笼，一瞬间让人恍若置身于梦幻的光的世界。



## ChanKoko

● 五岛市/八月十三~十五日

日本古代的念佛舞，据说“Chan”是钲（古乐器）的声音，“Koko”是敲鼓的声音。舞者身着短袖和服贴身衫，赤脚，头戴花斗笠，腰系蓑衣，身怀大鼓，在市内各地表演舞蹈。



# 美食之都长崎。

长崎不仅拥有丰富的自然资源，还有很多山珍海味与闻名日本全国的美味食材。除此之外，久经积累的历史与文化也体现在美食之中。这就是锁国时代与异国交流文化过程中所孕育出的长崎独有的饮食文化。“去长崎一定要吃这个呀！”、“为了吃这个真想去长崎啊！”长崎的特色美食总这样让人牵肠挂肚。

## 长崎海鲜杂烩面、什锦盖浇面

提起长崎美食当然要数长崎海鲜杂烩面，因为它不仅是观光客喜爱的美食，更是当地人的挚爱。据说长崎海鲜杂烩面起源于明治时代，是当地中国料理店的店主为了让中国留学生吃到营养丰富且能饱腹的食品而创制的菜品。添加了独特的长崎“唐灰汁”的面条口感粘糯。炒过的蔬菜及海鲜等菜码、面条及浓醇的高汤完美融合，煞是美味！此外，什锦盖浇面也是长崎的代表名吃，可选择香脆的细面或现炒的粗面享用。

## 土耳其饭

长崎市的西餐名吃土耳其饭，在一个餐盘中盛入烩饭、意粉及蘸汁丰富的炸猪排等菜品，堪称“给成人享用的儿童套餐”。菜品及蘸汁因餐厅而异，您可享用到各种不同风味的土耳其饭。







**具杂煮 (大烩菜)**

岛原地方的乡土料理，除年糕外还放入当地采摘的10种以上的山珍海味炖煮的大烩菜。爽口的调味汁与食材的香味完美融合，滋味浓郁令人回味无穷。

**大村寿司**

大村市的乡土料理，色彩缤纷形状华丽的寿司饭，与其为迎接领主凯旋而归的由来极为吻合。在略带甜味的醋饭中加入鱼肉丝及蔬菜丝制成。



**佐世保汉堡**

昭和25 (1950) 年前后，由佐世保的驻日美国海军传入的食品。纯手工制作、各店独具特色、食材份量大是佐世保汉堡的特征。在点餐之现场制作的佐世保风味着实令人期待。

**桌袱料理**

长崎的传统料理，宾客围着圆桌融融而坐，一起分享满满一桌的美食。各式美味佳肴都使用了丰富的长崎食材，并融汇了中国、西洋以及日本料理的特色精心制成。这是长崎独有的，在江户时代与海国交流过程中所形成的用餐方法与料理，现在可在高级日本料亭享用到。



# Gourmet

Food of Nagasaki ①

长崎周游

NAGASAKI  
MEGURI  
The Guidebook of Nagasaki





山珍海味  
之美食  
长崎。



Food of Nagasaki ②

# Delicious Nagasaki

## 位居日本第一的 长崎和牛

全国和牛能力共进会每5年举办一次，堪称日本和牛奥运会。2012（平成24）年在长崎举办的第10届大会上，长崎和牛荣获日本内阁总理大臣奖，并获得了日本第一的称号。海风吹拂令长崎的牧草蕴含丰富的矿物质，因为食用这样的牧草并在饲养者的精心培育下，长崎和牛的霜降肉质肥瘦比例绝妙，可享用到牛肉原有的美味。柔嫩的口感是也是特征之一。





## 长崎是海产的 宝库

由于长崎地形特殊，拥有众多的离岛、汉道及海湾等，从而形成了这里蜿蜒复杂的海岸线，再加上海潮影响造就了日本全国首屈一指的优良渔场，海产品种类丰富。长崎县的捕鱼量位居日本第2位。除竹荚鱼、鲭鱼、真鲷、三线矶鲈、魷鱼等鱼类外，在各个季节及地区还可捕捞到很多不同种类的鲜鱼。因此不论何时来长崎，都能吃到特别美味的当季鲜鱼，这是长崎的骄傲之一。

