

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。

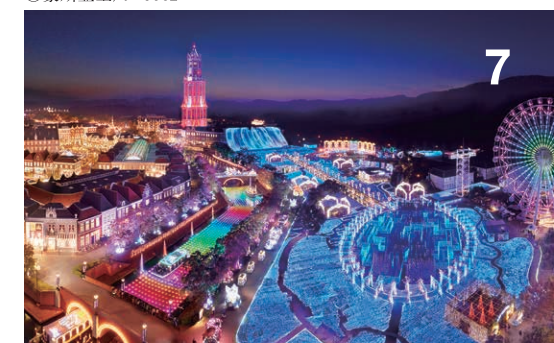
A Place of Brilliance

The Scenery of Nagasaki ①

1. 长崎夜景 (长崎市) / 被评为“世界新三大夜景”的长崎夜景是以长崎港为中心、被山环绕形成的碗状立体夜景。 2. 长崎灯笼节 (长崎市) / [长崎灯笼节]源起于庆祝中国新年的[春节祭]。五颜六色的灯笼 (中式灯笼) 和灯饰的装饰给街道带来梦幻的色彩。 3. 土谷梯田的火节 (松浦市) / 玄界滩西沉的夕阳、梯田与海的呼应形成了无与伦比的美景。每年9月举办的“土谷梯田火节”，将在田垄上放置约3000盏灯笼并点亮，以此衬托出梯田的曲线美。 4. 对马的渔火 (对马市) / 指的是在渔业兴盛的对马，海上泛起的渔船的光。夜晚海蓝色的海面上灯光熠熠，梦幻的场景让人沉醉。 5. 云仙冰霜花 (云仙市) / 冬季，云仙的树木上结成的冰挂，当地人称之为“冰霜花”。云仙每年还在温泉一条街举办以这种冰霜花为原型的霓虹灯光秀，即“云仙冰霜花灯光秀” 6. 九十九岛的夕阳 (佐世保市) / 随着时间的流逝，呈现不同姿态的九十九岛。在这208个岛屿可以欣赏渐渐沉入海里的夕阳，邂逅庄严、平和的自然之美。 7. 豪斯登堡 (佐世保市) / 在仿佛进入欧洲街道的豪斯登堡，将上映约1300万盏灯的霓虹灯光秀，称为“光之王国”。



©豪斯登堡/J-8662



长崎宫日节

●长崎市/10月7日-9日

宫日节是长崎县代表性的秋季盛典，拥有380年以上历史传统。庆典举办时，参加者会齐声喊“再来一次”作为口号，带动性极强，游客也能轻松参与其中，气氛热烈。

The Scenery of Nagasaki ②
Nagasaki Festivals



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。



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”的壹岐市最盛大的夏季祭祀活动。起源于在八坂神社祈祷病魔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。



Hetomato

●五岛市/1月第3个周日

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。



壹岐神乐

●壹岐市/全年

自室町时代以来传承至今的悠久传统，是项拥有历史的神技艺术。它不同于其他地方，舞蹈和音乐均由从事法事、神事之人演绎。每年12月和8月均会举办长达6小时的祭神神乐。



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。



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。



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。



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。



岛原城新能

●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“岛原城新能”，并开始上演元禄时期华丽多彩的文化表演。



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”是鼗鼓的声音。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。

长崎和牛

长崎和牛以其美味肉身搭配温和口感、恰到好处的肥瘦而闻名。切厚可做牛排，切薄片可作涮锅用，纵享柔软肉质与上等牛肉的醇厚口感。



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。

长崎刺身拼盘

长崎县是水产大县，渔业产量位居全日本第三、产值为第二 (2020 年)，全年都能品尝到新鲜美味的刺身。欢迎各位到县指定的“长崎县鱼产品爱用店”品尝由长崎县产的三种应季鱼贝类制作而成的“长崎刺身拼盘”。



Food in Nagasaki ①

Local Specialties

山珍
海味
美味
长崎。

传统手延作法
优选高品质

长崎手延面

制作手延面从解读当天的天气开始。根据当天的气温和湿度来调整面的盐分含量,用手延面的制作手法将面慢慢拉细拉长,扭转成型。传统方法制作而成的手延面以其筋道与独特的口感而著称。

1. 岛原手延挂面/岛原半岛拥有温暖的气候和云仙山麓涌出的甘甜水源,具备了制作美味挂面的条件。岛原手延挂面由制面手艺人经过多道程序精心制作而成,可尽享其充满弹性的劲道口感。
2. 五岛手延乌冬面/使用优质面粉及富含矿物质的县产天然盐和五岛特有的山茶花油制成的五岛手延乌冬面,曾因为市面上比较少见而被称之为“幻之乌冬面”。与脂肪含量少的飞鱼汁做成的汤堪称绝配。



Food in Nagasaki ②

Delicious Nagasaki

●咨询/长崎县企业振兴课 电话 095-895-2637

精选的农产加工制品
长崎四季田

指的是县内各地区生产的具有地域特色的农产品,也有以这些农产品为原材料制成的优质农产加工产品。作为长崎县农产加工品牌——“长崎四季田”以其高品质管理及严格的卫生标准,生产出多种优质商品。

1. 长崎和牛出岛蔷薇粉烤牛肉/使用长崎地区繁育牛仅有的8户会所生产的“出岛蔷薇粉”牛肉,经过长时间熟成后烤制而成的顶级烤牛肉。
2. 岛原糯米圆子/一种产于知名水都·岛原市的甜品,具有颇受欢迎的地道口感。
3. 元祖茂木枇杷果冻/使用珍贵的果期极短的茂木枇杷所制作的清凉点心。点心里包裹着的不单是一整个枇杷,还有精心培育枇杷的人们的情思。
4. 长崎恋之橘子/优选长崎县橘子品种“佐世保温州”“原口早生”为原材料制成的100%纯榨果汁。
5. 生姜果子露/以岛原肥沃的土地和优质水源培育的生姜为原料制成的生姜果子露。



●咨询/长崎县农产加工流通课 电话 095-895-2996



1-1. 香煎鱼糕(狗母鱼) /使用顶级鱼糕原材料——狗母鱼制成的煎鱼糕。
1-2. 香煎鱼糕(飞鱼)/以香味四溢的飞鱼为原料制成的香煎鱼糕。
2. 香葱熏八爪鱼/将县产八爪鱼使用密制调料腌制,再用对马产的“化香树”芯进行熏制,加入县产香菇和番茄,以及五岛特产山茶花油制作而成。
3. 乌鱼子/采用县天然海域生

长的鲷鱼卵为原材料,加入“崎户盐”调味,静置发酵而成。可以品尝到乌鱼子原有的香味。
4. 牛蒡竹夹鱼炸糕/100%使用竹夹鱼为原材料,放入大量牛蒡炸制而成的鱼糕。牛蒡的干脆口感和特有风味是其特色。
5. 乌贼一夜渍/采用有川湾的固定渔网捕获的高级食材鲜墨鱼(莱氏拟乌鱼)加工制成。



优选水产加工品

长崎倭物

17世纪末期,长崎港作为日本国内外物流据点繁荣起来,从长崎港出口的海产品称之为“倭物”,受到重视。从县产优质水产加工品中选出的高质量产品,被认定为当代“长崎倭物”。



●咨询/长崎县水产加工流通课 电话 095-895-2871