



シルクロード の旅

丝 绸 之 路





目次

—— 美しい中国 ——
世界遺産の旅

はじめに	001
さあ、私と旅に出ましょう！	004
航空	004
鉄道	005
道路	006
お薦めコース	007
シルクロードー陝西	012
お薦めコース	020
西安	022
鐘楼	024
鼓楼	025
小雁塔	026
大雁塔	028
華清宮	030
西安の古城壁	031
興教寺	032
秦始皇陵博物館	034
西安碑林博物館	035
化覺巷清真大寺	036
陝西歴史博物館	037
戸県農民絵展覧館	038
大唐芙蓉園	039
咸陽	040
漢陽陵博物館	042
茂陵	043
乾陵	044
昭陵	045
彬県大佛寺	046
袁家村	047
宝鶏	048
炎帝陵	050
宝鶏青銅器博物館	050
法門寺	051
観光インフォメーション	052
陝西省グルメ	055

ショッピング・レジャー	058
年中行事・祝祭活動	067
シルクロードー甘肅	068
お薦めコース	078
蘭州市	087
蘭州百里黄河ライン	086
甘肅省博物館	087
水車博覧園	088
酒泉	089
敦煌莫高窟	089
鳴沙山一月牙泉	090
西漢勝跡	091
ヤルダン地形国家地質公園（ジオパーク）	092
玉門関遺跡	093
陽関遺跡	094
嘉峪関	096
嘉峪関文化景区	096
七一氷河	098
万里の長城第一墩	099
張掖	100
張掖の大仏寺	102
馬蹄寺	103
文殊寺石窟	104
張掖の丹霞地形	106
武威	108
雷台公園	109
武威文廟	110
海蔵寺	111
天梯山石窟	111
天水	112
麦積山風景名勝区	114
伏羲廟	115
南郭寺	116
卦台山	116
平涼	118



崆峒山	123
雲崖寺国家森林公园	124
観光インフォメーション	125
甘肅グルメ	127
ショッピング・レジャー	133
年中行事・祝祭活動	137
シルクロードー寧夏	139
お薦めコース	147
銀川	149
南関清真大寺（イスラム寺院）	151
寧夏回族自治区博物館	152
西夏王陵	153
鎮北堡西部映画テーマパーク	155
黃沙古渡生態観光エリア	157
賀蘭山岩画	158
固原	159
須弥山石窟	161
六盤山国家森林公园	162
中衛	163
沙坡頭生態保護観光区	165
通湖草原	166
観光インフォメーション	167
寧夏グルメ	170
ショッピング・レジャー	173
年中行事・祝祭活動	176
シルクロードー青海	179
お薦めコース	185
西寧	188
東関モスク	189
青海省博物館	191
中国チベット医薬文化博物館	191
塔爾寺	193
青海湖	195
観光インフォメーション	197
青海グルメ	199

ショッピング・レジャー	207
年中行事・祝祭活動	211
シルクロードー新疆	215
お薦めコース	223
ウルムチ	225
紅山公園	227
水磨溝風致地区	229
新疆ウィグル自治区博物館	229
南山牧場	230
菊花の台	231
天山天池	232
トルファン	233
高昌古城	235
交河故城	236
火焰山	237
葡萄の谷	238
カレーズ	239
アルタイ（阿勒泰）	240
カナス（喀納斯）湖風致地区	240
樺林公園	242
蝶々溝	242
カシュガル（喀什）	243
エイティガル（艾提尕爾）清真寺（モスク）	243
香妃墓	244
ハミ（哈密）	245
ハミ回王陵	246
白石頭風致地区	246
クルラ（庫爾勒）	247
楼蘭故城	249
鉄門関	250
ホータン（和田）	251
ニヤ（尼雅）遺跡	253
ホータン（和田）ぶどうの長廊	254
クチャ（庫車）	255
クチャ（庫車）大寺	257



キジルガハ（克孜爾尕哈）石窟	257
観光インフォメーション	258
新疆グルメ	260
ショッピング・レジャー	266
年中行事・祝祭活動	270
シルクロードー新疆生産建設兵団	276
お薦めコース	286
農一師団	288
タリム（塔里木）祥龍湖風致地区	289
三五九旅団開墾記念館	289
農三師団	290
怪石の谷	290
唐王城遺跡	291
マジャンクラ（麻将勒克）屯墾遺跡	291
農十二師団	292
西山老君廟	292
アジア大陸地理センター	293
農十三師団	294
ハミ（哈密）古狼煙台	296
怪石山の井戸	297
観光インフォメーション	298
新疆生産建設兵団グルメ	300
ショッピング・レジャー	306
年中行事・祝祭活動	310
シルクロード観光ー囊中の妙計	312
民族のタブー	316
観光常識	322
観光情報	324
駐外機構	326

はじめて

はじめて



シルクロード --- 古代ユーラシア大陸キャラバンの道

シルクロードは古代ユーラシア大陸に唯一開けた道。アジアとヨーロッパの文化交流と通商に重要な役割を果たしてきました。2014年6月22日、満を持して中国とキルギス、カザフスタン3国は「シルクロード --- 長安と天山を繋ぐ道」の世界文化遺産登録を申請し、全面的な賛同をもって成功されました。これはシルクロードに沿う各国、各都市にとって新しい歴史のページを開くものであり、同時に古代シルクロードに東方文明の華麗な花を開かせた国々への理解と敬意を深めさせるものとなりました。

シルクロードは2千年あまりの歴史の中で、その豊富多彩な歴史文化と名勝古跡、そこに広がる圧倒的な大自然の景観によって世界の観光客を集め、その数は年々増加の一途をたどっています。`世界八番目の不思議、と讃えられる秦始皇帝兵馬俑坑でも、`東方芸術の宝庫、言われる莫

高窟の仏たち、さまよえる湖と幻の楼蘭王国、そして『西遊記』トルファン聖地・火焰山、葡萄の谷、中国最大の塩水湖・青海湖の鳥島、万年雪をいただく天山天池など、どれもが訪れる者に得難い体験、究極の感動をもたらしています。

晴れ渡る青空、金色に輝くポプラの葉、一望千里のゴビ砂漠、あなたはそこにいる。ラクダの背に乗って月牙泉を行き鳴沙山を越える。あなたはそこでキャンプファイヤーを囲む。その熱気が冷めやらぬテントの中、聞こえてくるのは鳴沙山のサ-ッサ-ッと、それは砂漠を渡る風の音。誘われるままにテントを出ると、あなたを迎えるのは満天の星。

日本人なら誰でも知っている奈良・高松塚の「飛鳥美人」、その鷹揚な微笑みは漢唐時代の陵墓から出土した美女群像に生き写し、シルクロードの東の終点は日本だと多くの日本人が語ります。奈良東大寺の



嘉峪関

正倉院を見てご覧。螺鈿紫檀(らでんしたん)の五弦琵琶はシルクロードからやってきた。日本の雅楽で用いられている羯鼓(かっこ)、箏(ひちりき)も天山南路の`西域の楽都、庫車(クチャ)からやってきたと。

都会の喧騒と浮華の生活に疲れ、飽きたあなた。青海省のゴビ砂漠、寧夏回族自治区のオアシスを見たことがありますか。果てしない天と地の間に心を飛ばし、駿馬の如く疾駆させたことがありますか。

シルクロードの旅には、夢と詩情、そして人との出会いがあります。伝統文化と人々の暮らしがあり、客をもてなすのが大好きな人たちの音楽や踊り、手工芸、そして何よりも本場の地元グルメがあり、多彩なショッピングもいい思い出になるでしょう。新疆では「天山の娘」の踊り、貴賓に振る舞われるご馳走の手づかみの骨付き羊肉、新疆ミルクティー、ナン、可愛い花

模様の民族帽子、甘粛省の敦煌では「葡萄の美酒夜光の杯 飲まんとして琵琶馬上に催す」の夜光杯があります。陝西省では「唐・長安樂舞」の舞踊、激辛の涼皮(リアンピー)、影絵芝居があります。青海省ではチベット族の「鍋庄舞」、青稞(チンコー)(裸麦の一種)の酒、揪面片(ジョウミエンピエン)(小麦粉の塊をちぎって煮えたぎる鍋に放って作るビリ辛麺)、漢方薬の冬虫夏草、蕨麻(けつま)がある。寧夏では花兒(寧夏、甘粛、青海に流行っている少数民族の民謡)、(ゴーズ)(鳩魚(鯉科の魚)、枸杞酒、賀蘭石等……さあ、もっと知りたいと思いませんか?シルクロード沿線のどこも得難い体験でもあり、一生での忘れがたいものにもなるのだろう。

この本は「ドラえもん」の`どこでもドア Anywhere Door、あなたの行きたいところへ、開いたページにさっとご案内!がついたら、あなたは本物のラクダの背に乗って本当の旅をしている。ほら、ラクダの鈴の音が聞こえてきた。

さあ、私と旅に出ましょう！



月牙泉——鳴沙山

さあ、私と旅に出ましょう！

シルクロードは古くから中国・ヨーロッパ通商の要路で主に陝西省、甘肅省、寧夏回族自治区、青海省と新疆ウイグル自治区 5 つの省を結んでいる。現代のシルクロードの旅はラクダではなく、最も便利でアクセスがよいのは鉄道の旅。壮大且つ美しい景色を車窓に眺め、数千年の歴史から生まれた素晴らしい所へ。さあ、幕進！

航空

シルクロード全域の航空網が完備され、西安咸陽国際空港、延安二十里堡空港、榆林西沙空港、敦煌空港、嘉峪関空港、酒泉空港、銀川河東空港、西寧曹家堡空港、ウルムチ市地窩鋪空港などを含む数十の空港がシステムにして、国際便と国内便共にアクセスが非常に便利。



西安咸陽国際空港

さあ、私と旅に出ましょう！

鉄道

シルクロード沿道での鉄道が発達し、中国全土に通じ、地域内の各省・市間は至便のダイヤで結ばれている。西安駅、西安西駅、蘭州西駅等の特級、そして嘉峪関駅、寧夏駅、西寧駅、ウルムチ駅等の重要な駅もある。蘭州から新疆行きの高速鉄道は青海省の海東市、西寧、甘肅省の張掖、酒泉、嘉峪関、新疆のハミ、トルファンを経て新疆のウルムチ市へ 31 の駅が設けられ、シルクロード観光の最も快適、効率の良い路線となっている。



陝西高速鉄道

さあ、私と旅に出ましょう！

道路

高速道路、国道、省道などでシルクロードの地上道路網が構築され、地域内各地への車での移動が便利且つ効率的。例えば、西咸（西安—咸陽）、宝鶏、榆林、漢中、延安、蘭州、天水、酒嘉（酒泉—嘉峪関）、張掖、銀川、石嘴山、西寧、格爾木（ゴルムド）、ウルムチ、伊寧（霍爾果斯（コルガス））、カシュガル、ハミなどにバス・ステーションがある。



新疆ハイウエー

千年古都を巡る観光コース

- 1: 西安—鐘鼓楼広場—大雁塔—明代城壁—華清宮
- 2: 兵馬俑—華山—驪山
- 3: 大唐芙蓉園 - 咸陽 - 昭陵 - 袁家村
- 4: 乾陵

お薦めコース

お薦めコース

千年の歴史の長廊に詩人の絶唱が響き、シルクロードの名を慕う旅人の感傷をそそる。「角笛の調べは梅花に吹き止まず、胡地の雲を都の霞と見紛う 白雁は西風に飛び長城をかすめ 黒鷺は黄砂の落日に舞う……天涯に満ちるわが涙かな（明・楊慎『敦煌樂』）」

シルクロードは誰をも詩人にし、悠久のタイムトラベルへと誘う。



秦の始皇帝兵馬俑博物館

民俗文化の旅

- 1: 秦の始皇帝兵马俑博物館—戸県農民絵展覽館—華清宮
- 2: 甘肅省天水の麦積山観光エリア
- 3: 西寧—青海省博物館—塔爾寺—青海湖
- 4: 新疆「和田玉」見学



麦積山石窟



獣首のの瑪瑙の杯 陝西歴史博物館

シルクロードの遺跡の旅

- 1: 西安 - 古城壁 - 半坡遺跡 - 兵马俑
- 2: 大雁塔 - 陝西省歴史博物館 - 碑林 - 小雁塔
- 3: 唐代大明宮遺跡 - 大唐不夜城
- 4: 甘肅省嘉峪関 - 長城 - 文昌閣 - 関城 - 討頼河墩
- 5: 魏晉の墓 - 敦煌莫高
- 6: 鳴沙山—月牙泉—悪魔城 (ヤルダン地形)

千年古都を巡る観光コース 2

- 1: 銀川 - 西夏王陵 - 賀蘭山の岩画 - 張掖市
- 2: 鎮遠楼 - 大仏寺 - 木塔寺
- 3: 黒水国遺跡 - 丹霞地形エリア
- 4: 馬蹄寺石窟 - 庫爾勒 (コルラ) 空港 - 楼蘭古城
- 5: 楼蘭古城



西夏王陵を眺める



シルクロード再訪の旅

- 1: 西安 - 兵馬俑 - 華清宮
- 2: 甘肅省の天水 - 麦積山石窟 - 伏羲廟 - 武威
- 3: 張掖 - 酒泉
- 4: 敦煌 - 莫高窟 - 月牙泉
- 5: 西寧 - 塔爾寺
- 6: 青海湖 - 鳥島 - 茶卡塩湖 - 西寧
- 7: 天山天池
- 8: 巴音布魯克（バグブルック）草原の白鳥自然保護区
- 9: トルファン - 火焰山
- 10: ロブノール鎮・ヤルダシ地形 - 哈密（ハミ）



世界遺産の旅

- 1: 西安 - 漢代長安城未央宮遺跡 - 唐の長安城大明宮遺跡 - 兵馬俑
- 2: 大雁塔 - 小雁塔 - 興教寺塔 - 乾陵
- 3: 甘肅 - 莫高窟 - 玉門関遺跡 - 麦積山石窟
- 4: 懸泉置遺跡 - 炳靈寺石窟 - 鎖陽城遺跡 - 嘉峪関
- 5: 新疆ウイグル自治区 - 高昌故城 - 交河故城
- 6: 天山天池
- 7: 克孜爾朶哈（クズルガハ）烽火台 - 克孜爾（クズル）石窟
- 8: 蘇巴什（スバシ）仏寺遺跡 - 北庭故城遺跡

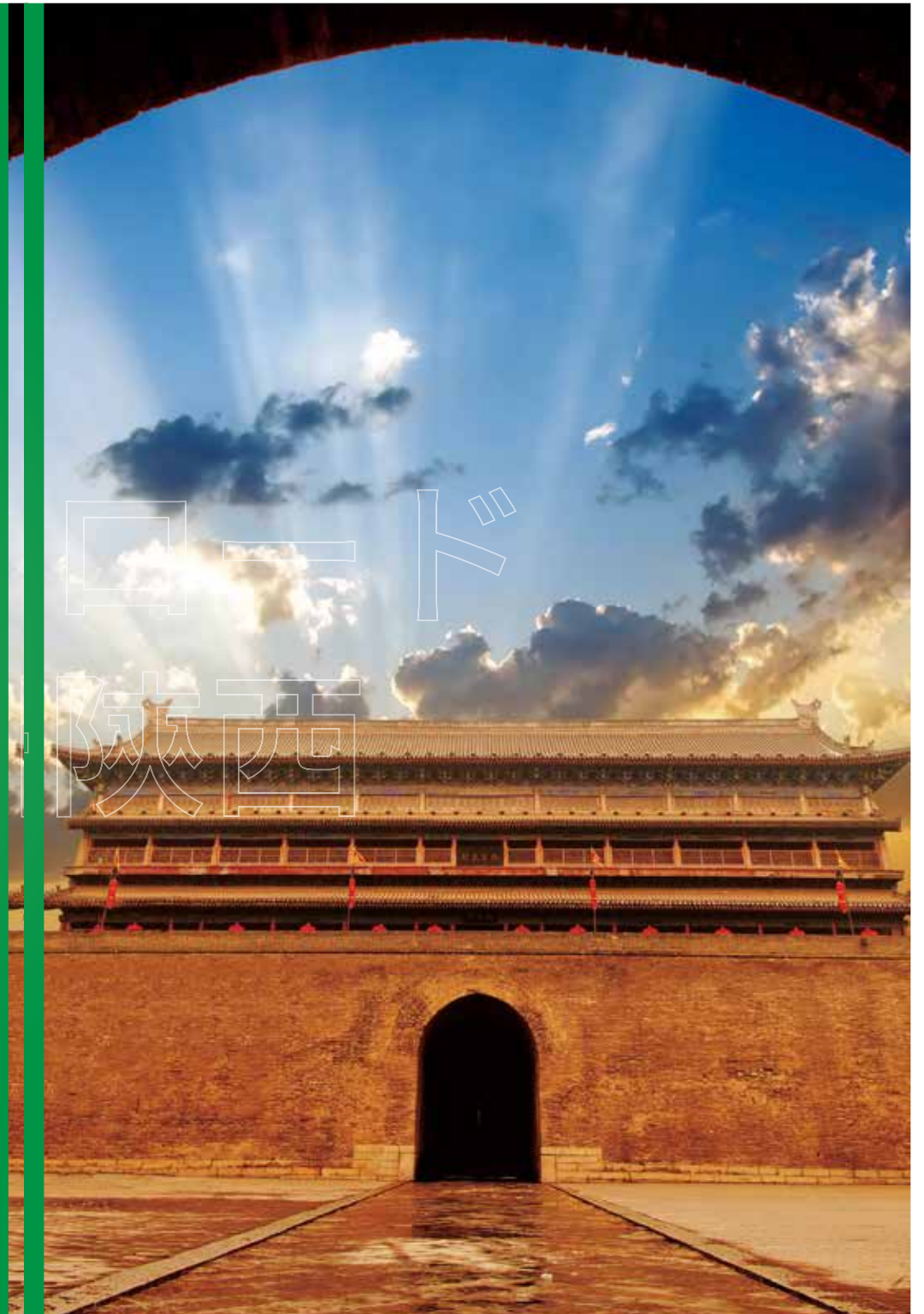
宗教文化の旅

- 1: 西安 - 化覺巷モスク - 大学習巷モスク
- 2: 銀川 - モスク大寺 - 固原須弥山石窟
- 3: 甘肅省蘭州 - 崆峒山
- 4: 玉泉観 - 伏羲廟
- 5: 白雲観 - 西寧 - 塔爾寺 - 東関モスク



塔爾寺

シルクロード ——陝西——



シルクロードー陝西

陝西省は黄河の中流、中国内陸の中央部に位置し、中華民族文化の発祥地の一つ。四季がはっきりと分かれ、気候が和やかで、毎年3月から11月までが陝西省観光のベストシーズン。

古都西安はユーラシア大陸を貫くシルクロードの東の起点であり、`文明の十字路、でもある。地の利とすぐれた自然条件に恵まれ、13の王朝がここに都を置き、`世界八番目の不思議、と讃えられる秦始皇帝兵馬俑坑、仏教の名刹・法門寺、`石の書庫、西安碑林などの文化遺跡が数多く残されている。

中国文化数千年の文物、文化財、名所旧跡が恵まれた自然景観とみごとなマッチングを見せ、盛唐期のエレガンスは現代に脈々と伝えられている。今西安を中心として十大観光エリアと`東西南北中、の観光コースが形成されている。

西安の城壁



016

シルクロードー陝西

西安咸阳国际机场 URL: www.xxia.com/index.jsp
西部空港グループ URL: www.cwag.com

017

シルクロードー陝西



西安咸阳国际机场ターミナル

アクセス

陝西省は現在航空、鉄道、道路の総合的交通ネットワークが形成されている。国内外航空線路は約 120 本。全省の道路網は西安を中心して「米」の字で外延を広げている。道路と十数本の鉄道は立体型交通ネットを構築している。

航空

西安は中国西北部における拠点空港として中国各地からの航空路線が集中し、国際線では 10 カ国・地区に就航している。咸陽市と咸陽国際空港を共用し、咸陽市区の航空、鉄道、道路が立体化されることによって、対外交通網の構築に絶対的な優位性を確保している。

鉄道

西安駅は全国各地を結ぶ鉄道網の中枢として、連日多数の発着便を持っている。北京—広州高速鉄道計画のうち、河南省鄭州と湖北省武漢区間（鄭武高速鉄道）が開通することにより湖南省長沙—西安間も最速で結ばれ、中国西北地区と西南地区間の往来がぐんと便利になった。咸陽は西安の隣の市だが、咸陽より西安から行った方が近い観光地もある。事前にお調べを。



西銀（西安—銀川）高速鉄道に「復興号」導入 移動時間約4分の1に

道路

西安市内のタクシーはとても便利。バスも乗りやすく、有名スポットには観光バスが運行している。華山、法門寺、兵馬俑、乾陵など、西安市内、近郊の観光地まで手軽にバスで行ける。咸陽市内のバスは西安よりやや不便。特に北部の偏僻な所は道路条件に恵まれていない。

宝鶏市は中原、西南、西北方面への中心都市で、道路も鉄道も便利。ただ、秦嶺山脈（陝西省中央部を東西に横断する大山脈）と隴山（陝西省と甘肅省との境にある山脈）が宝鶏市と漢中市、隴県との道路を遮っている。また、西安までは高速道路と国道が別々に走っていて高速道路ジャンクションの出入が複雑なので要注意。

西安公共バスネット発券システム URL:<http://www.xaglkp.com/>
西安公共交通グループ有限公司 URL:<http://www.xagj.com.cn>

三秦（西安を中心とする関中区） の美しい風景と古跡の旅

- 1：華山—西岳廟
- 2：党家村（明・清代の住宅）—黄河湿地観光エリア
- 3：司馬遷祠—文廟—韓城市（黄河龍門）



華山西岳廟

十三王朝の古都を巡る旅

- 1：茂陵—漢陽陵—三原城隍廟
- 2：昭陵—永泰王女の墓—乾陵—法門寺
- 3：大海子西府民俗村—太白山国家森林公园
- 4：五丈原諸葛亮廟—青銅器博物館—関山牧場



永泰王女の墓の壁画

陝西省北部風情・文化の旅

- 1：陝北窯洞—藥王山—耀州窯遺跡
- 2：唐代玉華宮観光エリア—黄帝の陵
- 3：黄河壺口瀑布—延安宝塔山—黄土風情園
- 4：紅碱淖観光エリア—榆林佳県白雲山



黄河壺口の滝

陝西省南部の風情・自然の旅

- 1：商南県金絲峡観光エリア—柞水溶洞観光エリア
- 2：香溪洞観光エリア—瀛湖観光エリア
- 3：漢中歴史博物館—南湖観光エリア—武侯祠墓—石門棧道
- 4：漢中トキ（朱鷲）国家級自然保護区—佛坪パンダ自然保護区



石門棧道

西安

西安、いにしへの長安。中国の七つの古都の一つであり、世界有数の歴史的文化的名城でもある。歴代の王朝が数多くの文物古跡を残したため、`立体の博物館、とも呼ばれている。近年、陝西省政府が「西安観光スポット 10 選」を打ち出し、シルクロードの東の起点、`長安の都、の国際ブランド価値は内外でさらに高まっている。





夜の西安鐘楼

鐘楼

鐘楼は西安市碑林区の東、南、西、北幹線道路の合流点に位置する象徴的な建物。明代洪武 17 年 (1384) に建てられ、中国では規模の最も大きく、よく保存された明代 (1368 – 1644 年) 建築の一つ。鐘楼は木造で、三重の城楼、屋根の四隅は鳥が羽を広げるように空に向かい、美しいフォルムを描いている。この造りを「重檐(じゅうえん)三滴水」「四角攢頂(さんちょう)」という。建物全体は彩色の壁画が施され、内部には金箔も用いられて、まさに雕梁画棟(ちょうりょうがとう)の豪華さ。最頂部はガラス細工の蓮台の上に6メートルもの金の宝珠がきらめき、明代の建築様式を余すところなく伝えている。

鼓楼

鼓楼は西安市蓮湖区西大街、北院門の南端にある。北側に座して南面し、東側が鐘楼と向かい合っている。城楼で吊られている巨大な太鼓で時を告げたので、鼓楼の名を与えられた。鼓楼は明時代洪武 13 年 (1380) から建設し始め、高さが 33 メートル、上下 2 階建てで、「重檐歇山(じゅうえんけつざん)式三滴水」という建築形式で、現在中国現存の最大の鼓楼。



西安鼓楼

クリップボード

鐘楼と鼓楼一帯は、毎日中国伝統楽器によるライブ公演が行われ、演目は「戦鼓風雲」、「彩雲追月」、「花好月円」など 10 種類を超える。



小雁塔

小雁塔

小雁塔は西安市友誼西路 72 号に位置している。唐代中宗景龍年（707－710）に建てられ、「密檐式方形」のレンガ造り。最初は 15 層だったが、後に数回の地震を経て現在の 13 層となった。小雁塔は大雁塔より小作りでなだらかな曲線で玲瓏の美を見せている。境内には大きな鐘があり、毎朝決まった僧侶がこの鐘を打ち、その音が西安市内の隅々まで伝われ、有名な関中八景の一つである「雁塔晨鐘」になった。

大雁塔

大雁塔は慈恩寺境内に位置し、別称は慈恩寺塔。唐代永徽3年(652)、玄奘三蔵は天竺からシルクロードを持ち帰った仏典、仏像、仏舎利を納めるため、大雁塔の建設を高宗に具申したという。最初は5層だったが、その後9層まで建て増しされた。その後、階数と高さが数回変更され、最終的に現在の7層となり、高さは64.517メートル、台座の長さは25.5メートル、現存の唐王朝の最初且つ最大規模の四方樓閣式のレンガ塔として結実した。インド仏教が中国の中原地域に伝来して中国文化と融合し、中国の建築技術の高さを物語るシンボリックな古代建築といえる。大雁塔南の両側には唐太宗(599 - 649) 御作の「大唐三蔵聖教序」

と唐高宗(628 - 683) 御作の「大唐三蔵聖教序記」、2座の石碑が立っている。玄奘三蔵法師の偉業を讃え、その功績を顕彰するものだが、皇帝の自筆ではなく、当時中書令に任命されていた高名な書家・褚遂良(ちよすいりょう)(596-658)の筆になるものだったから、`二聖三絶の碑、と呼びならわされている。`二聖、は二人の皇帝、`三絶、はまず「大唐三蔵聖教序記」の「序」を著した太宗、「記」を著した高宗(太子李治)二人の威名、次いで玄奘三蔵の盛名、三番目に`初唐三大書家、の令名を指している。



華清宮

清宮は西安市臨潼区華清路 38 号に位置する。747 年、唐玄宗（685—762）の命令によって温泉を引いて建てられた宮殿で、「華清宮」と呼ばれた。いわば「人間的な仙境」で、中唐期の詩人・白居易の『長恨歌（ちょうごんか）』によって唐玄宗李隆基と楊貴妃のラブストーリーが世界で語られることになった。現在、これに想を得た大型舞踊劇『長恨歌』が実物の華清宮を舞台に毎晩上演されている。華清宮内の宮殿、亭台、池、回廊などが背景に浮かび上がり、観光客にとっては見逃せないところ。現在は中国の 5A 級観光エリアと評価されている。



長恨歌：一朝、君主の側に選ばれて……



西安の古城壁

西安の古城壁

西安古城壁は初めて隋代開皇 2 年（582 年）に作られ、一周 13.74 キロメートル、長方形に西安市を囲んでいる。堀、吊り橋、門塔、矢の塔、望楼、砲塔、敵観察塔などの古代軍事施設を含み、当時のままの防衛システムが保存され、世界に類例を見ない。現在は西安市を囲む現代的な公園として整備され、城壁、堀、公園部分で構成されている。観光客は南ゲート（永寧門）より登ることができる。高さ 18 メートルの頂部へ上り、幅 12—14 メートルの回廊を散策できる。

興教寺

興教寺は唐高宗総章2年(669)の創建、唐代の高僧にして翻訳家、旅行家でもあった玄奘三蔵法師(602-664)が埋葬された寺。玄奘は西方から西安に戻った後、仏教の經典の翻訳に全力を尽くし、円寂後、白鹿塬ルビ・はくろくげん(塬＝黄土高原の台地)から少陵源に遷葬され、興教寺を建立された。その後、唐肅宗(711

－762)が玄奘舍利塔に「興教」の二文字を自筆で書いたことにより、興教寺の名の起こりとなった。唐代末期に破壊されたが、玄奘法師と弟子の舍利塔だけが難を逃れた。現在の建物は1922年と1939年に再建されたもの。東側の藏經楼には数千冊の經典が納められ、その西側に玄奘と弟子2人の舍利塔が立っている。



クリップボード

西安北駅から秦始皇陵博物館まで、無料のシャトルバスが運行されている。正式なユニフォームと腕章姿のバススタッフが待機しているので、観光客はその乗車口に並んでバスを待ち、当日の列車チケット、あるいは臨潼区区内の任意の観光地のチケットを提示すれば乗車券を入手できる。



秦の始皇帝の兵馬俑

URL

<http://www.bmy.com.cncom.cn>

秦始皇陵博物館

「世界第八番目の不思議」と驚嘆された秦始皇陵博物館はユネスコの「世界遺産リスト」に登録され、中国全国の5A級観光エリアに選ばれた。博物館は3つの俑坑（エリア）に構成され、総面積は20,000平方メートルに達する。1号俑坑は兵馬俑の実際の戦闘態勢に従って配置され、弓、十字弓、槍を持って鎧をつけ、戦車に配備された者もいる。2号俑坑は戦車、騎兵隊で構成され、土に残された車輪の跡が秦王朝の強大な軍勢力を表している。3号俑坑はこの地下軍隊の大本営になる。陶俑のサイズ、重さ、着色、そして焼成までのプロセス眼前に、観光客は2000年前の中国人の文化と技術レベルを理解することができる。

西安碑林博物館

西安碑林博物館は碑林区三学街15号（書院門に近い）に位置している。漢字は中国文化の礎石、書道は漢字を芸術表現の素材として独自の境地を開いてきた。西安碑林博物館は庭園型の博物館で、古今の書体、名筆を石碑に模刻（篆刻）し、中国書道史を通覧する博物館として世界に知られている。北宋元祐年（1086－1094）、唐代の「十二経」を保存するために建てられたと伝えられる。その後、篆刻の点数が増え、規模も大きくなって清代から「碑林」と名づけられた。現在収蔵されている作品は2300点あまり、「開成石経」、「石台孝経」および欧陽詢、柳公権、顔真卿、褚遂良など、書道史にその名を輝かせている書家の成熟の書体が集大成されて、碑林は世界の文化芸術の園林に大きな存在感を示している。昭陵の六駿浮彫も碑林に移転され、西安碑林博物館は「篆刻の図書館」、「書道芸術の宮殿」として世界の書家が詣でる聖地となっている。



西安碑林博物館

URL:

<http://www.beilin-museum.com>

036

西安



化覺巷清真大寺の牌樓

化覺巷清真大寺

化覺巷清真大寺（モスク＝イスラム寺院）は西安市蓮湖区化覺巷 30 号に位置し、中国四大イスラム寺院に挙げられている。唐玄宗天宝元年（742）に創建され、歴代の修理を経て、明代のスタイルを今に伝えている。面積は 4000 平方メートル、前後合わせ四つの敷地の中、前から 2 番目の敷地に石の記念碑と両側にそれぞれ龍で彫刻された碑がある。碑の裏面には宋代書家の米芾（べいふつ）（1051—1107）筆「道法參天地」と明代書家の董其昌（とうきしょう）（1555—1636）筆「敕賜礼拝寺」が篆刻され、中国書道芸術の珍品とされている。

037

西安



陶俑

鍍金された馬が杯をくわえる銀壺
陝西歴史博物館

陝西歴史博物館

陝西歴史博物館は西安市雁塔区小寨東路 91 号に位置し、面積は 6 万平方メートル。唐代の古式ゆかしい様式を伝えている。収蔵品は 11.5 万点を超える。「陝西古代史陳列」の特設コーナーでは当地出土の名品と周、秦、漢、唐代の一部が展示されている。今から 100 万年前の「藍田人（原人）」が使用した道具や 6000 年前の「半坡（はんぱ人）（原人）」が使用し陶埴（とうけん）（土笛）、商周代の青銅器、秦漢代の瓦当（がとう）（軒丸瓦の先端の円形部分）、陶製の人形、唐三彩、唐代陵墓の壁画などがある。

戸県農民絵展覽館

陝西省中部の戸県は「農民画家の里」と呼ばれ、アマチュアの画家が千人以上いる。専門的な美術教育を受けてはいないが、父や妻、家族から技術を習得し、陝西省の11県、400村で創作活動を行っている。戸県の農民画は黄土高原特有の造形美と、そこで働く北国農民の暮らしと喜怒哀楽を描いている。農民画展覽館は開館して25年以来、70カ国の観客が訪れ、海外の展覧会でも高い評価を受けている。

URL

<http://www.tangparadise.cn>

大唐芙蓉園



大唐芙蓉園

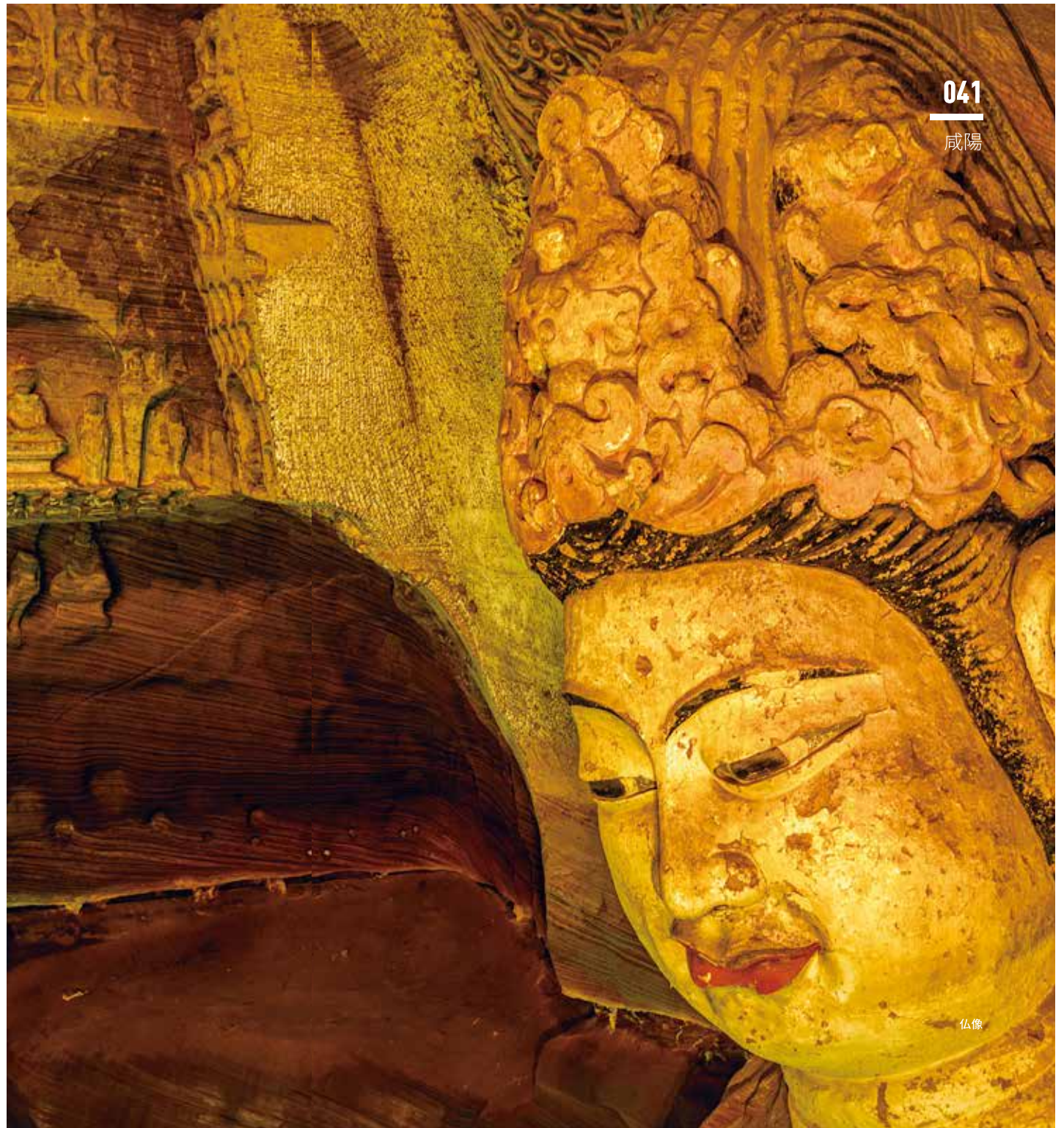
大唐芙蓉園は西安市曲江新区芙蓉西路99号に位置し、中国で初めて盛唐爛熟期のエレガンスを再現する皇室園林のテーマパーク。敷地面積は65万平方メートル、水域面積は26万平方メートル、紫雲楼、望春閣、鳳鳴九天劇場、御宴宮などの唐代風格建築物のほかに、各レジャー施設、水幕映画館、唐代文化音楽舞踊劇などの舞台公演も行われる。

咸陽

咸陽は関中平原の中部、九山の南、渭水の北に位置している。『史記』に「秦の地（関中）は後ろに山、前に河をめぐらす山河襟帯の地（山が襟のように、川が帯のよう取り巻く要害の地）」とあり、風水上で山水ともに陽の位置にあることから、咸陽と呼ばれるようになった。

秦の始皇帝は咸陽で中国初の中央集権国家・秦朝を創建してから、前漢（西漢）9人の皇帝が咸陽で、唐代18人の皇帝が関中平原で埋葬されている。高所から眺めると、漢代と唐代の陵墓が長々と二列が並んでいるのが見える。現地の民謡も「陝西の皇帝、二列に並んで埋まっているよ」と歌っている。お薦めの観光スポットは漢の武皇帝の茂陵（茂陵博物館）、則天武后（武則天）の乾陵、漢の景帝の陽陵と昭陵など。

咸陽の交通は非常に便利で、西安咸陽空港は咸陽市の郊外に位置している。中国の東西を結ぶ鉄道幹線・隴海線（ろうかいせん）（江蘇省連雲港市—甘肅省蘭州市）は咸陽への観光客を運び続けている。



仏像

漢陽陵博物館

漢陽陵は、前漢（西漢＝紀元前 206 —紀元 25）の第 4 代皇帝・漢景帝劉啓（紀元前 188—紀元前 141 年）と皇后の王氏との「異穴合葬（墓が一つで、墓穴が異なる）」の陵墓。紀元前 153 年に造営された。漢陽陵博物館はこの基礎の上に建設され、重要文化財保護遺跡に指定された。陵墓区内には各種の文物古跡が数十カ所あり、従葬坑（副葬の俑坑）だけでも 4 区域に 150 カ所があり、彩色された裸体陶俑など 5 万点近くが出土した。漢陽陵博物館は現場発掘過程と文物遺存状態をそのまま展示する世界初の現代博物館。大型漢代文化観光エリアにある。

URL
<http://www.hylae.com>



茂陵

茂陵は漢の武帝劉徹（紀元前 156—紀元前 87）の陵墓。前漢（西漢）の皇帝陵墓の中で、規模最大、建設期間を最も長く費やし、貴重な文物が最も多い陵墓でもある。茂陵の周りに 20 数カ所の副葬墓があり、1978 年に茂陵博物館が建設された。館内では中国最初の前漢期の石刻が展示されている。興味深いのは、工人が原石の形態に合わせて彫った動物像。走る馬、横臥した虎、伏せた牛など、細部まで匠の技が発揮されている。

URL
<http://www.maoling.com>



乾陵

乾陵は、唐の高宗李治と則天武后（624—705）との合葬陵墓。歴史の謎に胸を弾ませる陵墓の一つ。唯一未盗掘の陵墓とあって宝の山に入る心地がするが、まず見ておきたいのは「述聖記碑」、「無字碑」と61基の「蕃酋像」。「述聖記碑」は朱雀門西側にあり、高さ6.3メートル、8千余字の碑文が刻されている。武則天が文を綴り、唐中宗が筆写して唐高宗の政治と軍事功績をたたえる内容。朱雀門東側の「無字碑」は、文字が一字も



無字の碑

書かれておらず、その理由も分かっていない不思議な碑。「慈悲深い人は慈悲を見る、賢い人は知恵を見る」とも解説されるが「無字碑」が「無慈悲」が通じるかどうか。

乾陵の南門と門闕の長い参道には、61体の「蕃酋（外国の首領、使節）」の石像が並んでいる。唐王朝の支配下に入った少数民族の首領や外国の使臣で、高宗の葬式に参加した顔ぶれといわれているが、いずれも首がない。



客使の図

昭陵

昭陵は唐の太宗李世民（599—649）の陵墓。1979年その陪葬墓園に昭陵博物館が築かれた。昭陵は唐代（618—907）の帝王が山岳地に陵墓を造営する前例を作り出した。九嵎（きゅうそう）山の全体が一つ巨大な陵園となり、標高1188メートルの主峰は昭陵に供され、周りの167峰と山麓は、側近、将軍、妃、王女たちの陪冢（ばいちょう）となって、その規模は唐代

18の陵墓の中で最大。昭陵博物館には8千点あまりの文物が収蔵され、4室がある陳列室は昭陵文物精品展示陳列室と唐代陵墓壁画陳列室、石碑陳列室（昭陵碑林）の2室に分けられている。館内ではその名を世界に馳せる「昭陵六駿」、唐代陵墓壁画、金銀器、銅鏡、陶俑、鎮墓獸と、これまで発掘されたことがない珍品である「唐冠三梁進德冠」も含まれている。



昭陵



彬県大仏

彬県大佛寺

彬県（ひんけん）大佛寺はもともと「慶寿寺」といい、大仏寺院石窟とも呼ばれる。（甘肅省張掖（ちようえき）の大仏寺院と区別するため）。唐代貞観2年（628）に建てられた。107 石窟、257 仏龕、仏彫像 1,498 体。主窟大仏の高さは 24 メートル、岩石を背にした造形は雄大、華やかな彫刻が施され、鷹揚な温顔は威厳に満ちている。大仏の耳は袈裟に届くまで垂れ下がり、胸を出して蓮台に胡座をかき、体つきは唐代のスタイルをよく表して自然で豊満。陝西省とシルクロード第一の大仏と讃えられている。

袁家村

袁家村は咸陽礼泉県の煙霞鎮の北、九嵎（きゅうそう）山の麓にあり、昭陵に近い。美しい自然風光の中、独特な民俗文化があり、中国で今人気のグリーンツーリズム（レジャー農業）の名所となっている。民俗文化街、草むす屋根瓦、雕梁画棟（ちょうりょう）がとうの華やかな伝統建築が軒を連ね、中をのぞくと、工芸品の工房や料理店と分かる。磨りたての芳しいごま油、作りたての柔らかい盧記（ろき）豆腐、発酵したてのヨーグルト……自分が主人公になって映画のシーンに入っていくような体験ができる。



中国最も美しい村——閩中印象体験地袁家村

048

宝鷄

049

宝鷄



夕日の元の宝鷄

宝鷄

宝鷄は中国人の始祖といわれる炎帝誕生の地。周（紀元前 1046—紀元前 256）、秦（紀元前 221—紀元前 206 年）の発祥地でもある。仏舍利を秘蔵し、盛唐時代には皇室の菩提寺となり、世界仏教文化の中心となった法門寺、炎帝が暮らしていたという天台山、『三国志』ファンなら誰もが肅然と襟を正す諸葛孔明病没の地・五丈原（諸葛亮廟があ

る）、姜子牙（きょうしが）（太公望）が隠居して釣りした釣魚台など。また、秦嶺山脈の最高峰・太白山（標高 3771 メートル）国家森林公園、嘉陵江の源と関山牧場など独特の自然景観に恵まれている。文物資源も豊富で毛公鼎、大孟鼎など 5 万余点の青銅器が出土して宝鷄青銅器博物館に収蔵され、「青銅器のふるさと」と呼ばれている。

炎帝陵

神話で中華民族の始祖とされている炎帝は、宝鶏市南郊外の蒙峪(もうこく)で生まれ、瓦峪(がこく)で育ち、九龍泉で沐浴し、天台山で逝去し、常羊山で埋葬されたという。炎帝陵の周りには柏と松の古木が生い茂り、陵墓の前にはおごそかな大殿と牌坊、鐘鼓楼などの古式建築が建ち、毎年旧暦の7月7日は炎帝の祭日と決められて、ここ炎帝陵で地方色豊かな祭祀活動が行われる。

宝鶏青銅器博物館

宝鶏は周(紀元前1046—紀元前256)、秦(紀元前221—紀元前206)時代の青銅器が最も多く出土して「青銅器のふるさと」と讃えられている。館内では、展示室、特設展示室、学術報告室と文物ショップなどが設けられている。展示室では青銅器、玉器、陶磁器、金器など400余点、青銅器が約75%を占め、その中の10点は国宝級の貴重文物に指定されている。



八重の宝函

URL

<http://www.bjqtm.com/>


法門寺

法門寺

法門寺は釈迦牟尼仏の真身靈骨(仏舍利)を秘蔵する寺として名高い。唐代大暦3年(768)、釈迦牟尼仏の指の骨を納めるため仏塔が建てられて一躍世に知られた。元の名は阿育王寺、唐代の初期に法門寺と改められた。法門寺の舍利殿から発見された「四面十二環鎏金(りゅうきん) 禅杖(鍍金した禅杖)」は希有の逸品。唐代の金錦工芸の精緻さも驚くべきもので、髪より細く、直径わずか0.1ミリの金糸で錦を織り上げている。

観光
インフォメーション

観光

インフォメーション





油泼拉麵 油そば



宝鶏の擀麵皮 酸味と辛味の傑作

豆花泡饅
饅（モー）をちぎって豆腐スープにひたして食べる

瓢箪頭泡饅

甑糕 甑：ナツメ、小豆、干しブドウ、もち米を
ふかした菓子

陝西西安石子饅

陝西省グルメ

陝西省の飲食文化は長い歴史を持ち、特に郷土料理の一品が多く、豊富な種類で国内外で高い評価を得ている。帝都の膝元という地の利に恵まれ、シルクロード伝来のエスニック風味も吸収して香料（スパイス）と麵（パスタ）の多品目、多風味を特色とする「関中料理」の世界が形成された。油泼扯麵、臊子面、饅饅など。そして、牛羊泡饅（モー）、肉夹饅、石子饅、锅盔饅など。凉皮、灌湯包子、甑糕、黄桂稠酒なども逃せない。

秦鎮米皮（ミーピー）

秦鎮米皮は子供からお年寄りまで楽しめる料理。調理の際には野菜（一般的にはモヤシとキュウリの千切り）、油泼辣子（唐辛子のすり粉と熱々の油をかけたラー油）、おろしニンニク、醤油、黒酢、ごま油、味素などの調味料を加える。米皮はつるっと口に入り、もちもちした食感で人気。



米皮

056

陝西省グルメ



羊肉泡馍

羊肉泡馍（ヤンロウパオモー）

宋の詩人で画家の蘇軾も絶賛したという西安のエスニック料理——羊肉泡馍は古称「羊羹（よーかん）」と伝えられ、西周（西暦前 1046 - 771）に国王や諸侯が宴を張るときに欠かせない定番料理だったという。味つけはさっぱりして、陝西人の主食といわれる「馍（モー）」を自分でちぎり、羊の骨や肉をスープに浸して食べる。羊肉は柔らかくじっくり煮込んだスープはさっぱりめ、栄養豊富で香りがよく、食後も余韻が残り、胃を温める。ラム肉スープの味をよくしみこませるためには、食べる前に「馍」を小さくちぎる必要がある。その後、調理師に渡し、スープの中に入れてもらう。

合陽黒池羊肉糊饀

言い伝えによると、合陽県黒池鎮の羊肉糊饀（ヤンロウホーポー）は、元代（1206-1368）にモンゴル族がもたらしたエスニック料理。こってり味、安くてうまいと評判で、`関中四大名料理`にランクされている。昔から「酒はなくても糊饀（ホーポー）」ということわざがあり、人気の高さがうかがえる。

057

陝西省グルメ

鍋盔（グオクイ）（焼きパイ）

鍋盔（グオクイ）も陝西省の人気小吃（シャオチー）。盔（クイ）は冑（かぶと）の意。伝説によると、唐代（618—907）のこと、則天武后（624—705、中国初で唯一の女帝）のために多くの農民が乾陵の工事に狩り出された。空前の大工事とあって仕事は進まず、食事の時間もままならない。監督の兵士たちは、冑を鍋にを使ってパンを焼き、これが意外に美味だったところから「鍋盔」という名前が付けられた。その後、さらに工夫が加えられ、今の形に近づいた。鍋盔の直径は 30 センチくらい、厚さが 3 ミリ、外側は黄色くかりっと焼けて切り口は真っ白、保存時間が長く、携帯にも便利。



油蘇鍋盔

特色グルメ街 一大麦市街回族風味小吃（シャオチ）一街

大麦（ダーマイ）は古都西安のイスラム風小吃（シャオチー）街。ほとんどの店は 24 時間オープン。臘月（旧暦 12 月）の風にさらした薫製の牛肉や羊肉をはじめ、鹵汁涼粉、粉蒸肉、灌湯包子、麦仁稀飯、柿子餅、炒涼粉、イスラム風肉だんご、糊辣汤、酿皮などがある。

ショッピング・レジャー

陝西のスーベニア・グッズが目移りするほどめじろおし。国家政府の西部開発発令以来、総合デパートや大型スーパー、ショッピングモールなどが猛スピードで増え、観光客のニーズを満たしている。藍田玉、鳳翔の泥人形、切り絵細工、鳳翔木版年画、小吃(シャオチー) 類を気軽に買うことができ、工芸品や骨董品、精度の高いレプリカ商品なら文物ショップ、観光レジャーエリア付近で購入できる。



虎頭靴



精密なカッティングで見る影絵芝居の人物

影絵人形芝居

影絵芝居は中国各地の農村や縁日で広く行われた芝居。スクリーンに光を当てて切り絵のキャラクターを浮かび上がらせる。『西遊記』や『三国志』、神話や伝説の誰もが知っている人気者が登場する。数人の俳優(切り絵の棒使い) がスクリーンの後ろで人形を自在に操り、地元の秦腔(チンチアン) や民謡の歌と台詞で観客を夢中にする。切り絵の材質は牛、羊、ロバの皮。熱と圧力をかけて透明にして精密なカッティングと彩色を施し、さながら美術工芸品。濃厚な地方色で国内外の観光客に愛されている。

唐三彩

唐三彩は唐代陶磁芸術の至宝。唐代（618—907）、主に黄色、緑、青の三色で色づけされたところから唐三彩の名が与えられた。長安の王侯貴族の陵墓から副葬品の唐三彩器物が多数出土して、西安は「唐三彩のふるさと」と呼ばれるようになった。陝西はこの伝統を受け継ぎ、新作の製作を奨励して、すでに数十年の実績を積んでいる。陝西にいらしたら唐三彩の工芸品をじっくり見ていただきたい。

陝西歴史博物館展示の
唐三彩載案駝



農民画『手をつなぐ』

農民画

農民画は陝西北部黄土高原の生活から生命を吹きこまれた。寒さの冬にオンドルを囲む家族、かまどや筆筒をスケッチし、人や動物、花や鳥に画題を求め、`黄色い大地、に花が咲き、鳥が歌い、緑が芽吹き、強烈な色彩が与えられた。その絵が村の垣根を越え、海を越え、世界の人々の感動と共感を誘っている。戸県と安塞の農民は陝西の農民画を代表するまでになった。

民間切り紙



西府切り紙

陝西省では南から北まで、至るところで色とりどりの切り紙が目に入る。陝西切り紙は深いところで人々の心につながっている。緻密だが煩雑でなく、この美しさは単なる匠の技ではなく、古い記憶を呼びさます何かがある。形が独特で、描線が明快、想像力がどこまでもふくらんでいく。深い寓意を含み、生活に活力を与えてくれる。

鳳翔彩色泥人形

陝西省の民間芸術。古代の石刻、年画、切紙、刺繍のテーマが可愛くカラフルな泥人形に変身した。郷土色と暮らしの息吹きに満ちている。鳳翔の彩絵泥人形は大きく三つに分かれる。1. 動物の玩具類。十二支がメイン。2. 地元秦腔(チンチアン)や京劇の隈取り。虎、牛、獅子、麒麟、八仙人も登場する。3. 神話や伝説、歴史の英雄たち。



鳳翔泥塑



西秦刺繍

刺繍

陝西省農村婦人の純粋と善良さ、夢と想像力、そして手練のテクニックを一針一針にこめて創造された陝西刺繍。独特のアイデアとデザイン、可愛らしく強そうな人形たちはお守りにもなりそう。中敷き、枕、動物、布カバン、財布、ベストなどに使われている。

年中行事・祝祭活動

陝西では名勝旧跡、小吃（シャオチー）のほかに、観光客は伝統劇の秦腔（チンチアン）、陝西北部黄土高原で歌われる「信天遊」や安塞の腰鼓など民衆のエネルギーに触れることもでき、陝西の「ディープな魅力」を味わってみたい。



秦腔的一幕物『昭君出塞』

秦腔

秦腔は最も古い地方劇の一つで、陝西の略称の「秦」であるため、その名を与えられた。秦腔の節回しは豪邁の気と悲壮美に満ち、悲苦凄切、繊細優美、活靈活現の舞台得意としている。豊富多彩な演目を誇り、陝西省だけでなく全国の人気を博している。陝西省内各地の方言と節回しが異なっているため、四分類されている。関中東府同州（今の大荔（だいれい））地区に流行っているのは「同州梆子」（東路秦腔）、中府西安地区に流行っているのは「西安乱弾」（中路秦腔）、西府鳳翔地区に流行っているのは「西府秦腔」（西路秦腔）、漢中地区に流行っているのは「漢調桄桄」（南路秦腔）と呼ばれている。



安塞腰鼓

安塞腰鼓

黄土高原に湧いて出る黒づくめの大集団、天地をどよもして腰鼓を打ち鳴らす。陝西西北部の安塞腰鼓は2000年余りの歴史を持ち、黄土高原の農民の豪放な性格を表す一方、それぞれが芸術的表現を競う。数人から千人が同時に演じることができ、気宇壮大、圧倒的な表現力を見る人を陶醉させずにおかない。2006年5月20日に中国国務院の批准を経、第一回目の無形文化遺産に登録された。

陝西北部信天游

信天遊は陝西省北部の榆林、延安市市一帯で歌われる山歌（民謡）の一種。その歌詞は恋愛や結婚をテーマにしたものが多い。蒙古高原を目指して北上し、また南下する黄河に囲まれた黄土高原の大地に鋤を振るような、厳しい自然と生活と労働の中から生まれた。一般的に上、下という二つの区きりに分け、短い歌詞は一つのくくりで、普通は2つのくくりとなり、長いほうは数十のくくりで構成することもある。リズムは自由、星や風や草や虫、またトウモロコシや粟やコウリャン、見たものすべてに興を起こし、言うに言えない気持ちを歌に托し、繰り返して歌う。。

倣唐楽舞

唐楽舞は唐代（618—907）の爛熟期を代表する楽舞。盛唐時代の天下泰平、国家繁栄の情景を表わしている。倣唐楽舞は陝西歌舞劇団が中華民族の悠久の歴史とすぐれた伝統を発揚しようと、「古為今用（昔のものを再現する）」の精神で中国唐代の歴史、文化、詩歌、楽舞、絵画、壁画、彫刻等の文化芸術遺産を集大成し創作した古典文芸番組。1980年代から長く上演されアメリカ、日本と東南アジアへ海外公演を行っている。倣唐楽舞は主に西安唐楽宮で公演されている。

「長恨歌」

盛唐文化をテーマに唐華清宮旧跡を舞台の背景とし、驪山の風光、絢爛の宮廷絵巻を繰り広げる倣唐楽舞、玄宗皇帝と楊貴妃のロマン스가一体となり、『長恨歌』の「天にありては比翼の鳥、地にありては連理の枝」の情景と名場面が演じられる。

場所：西安華清宮 時間：20:30-21:30

西安城壁国際マラソン大会

西安古城壁を走ろうという夢のマラソン大会が実現。参加は1000人以上、5キロ、10キロとハーフマラソンという三つのコースを設け、男女とも45歳以上と45歳以下に分かれ、12組が発走する。南城門を起点とし、東城門、北城門、西城門を周し、最終的に南城門終点まで。全コースで12キロ。

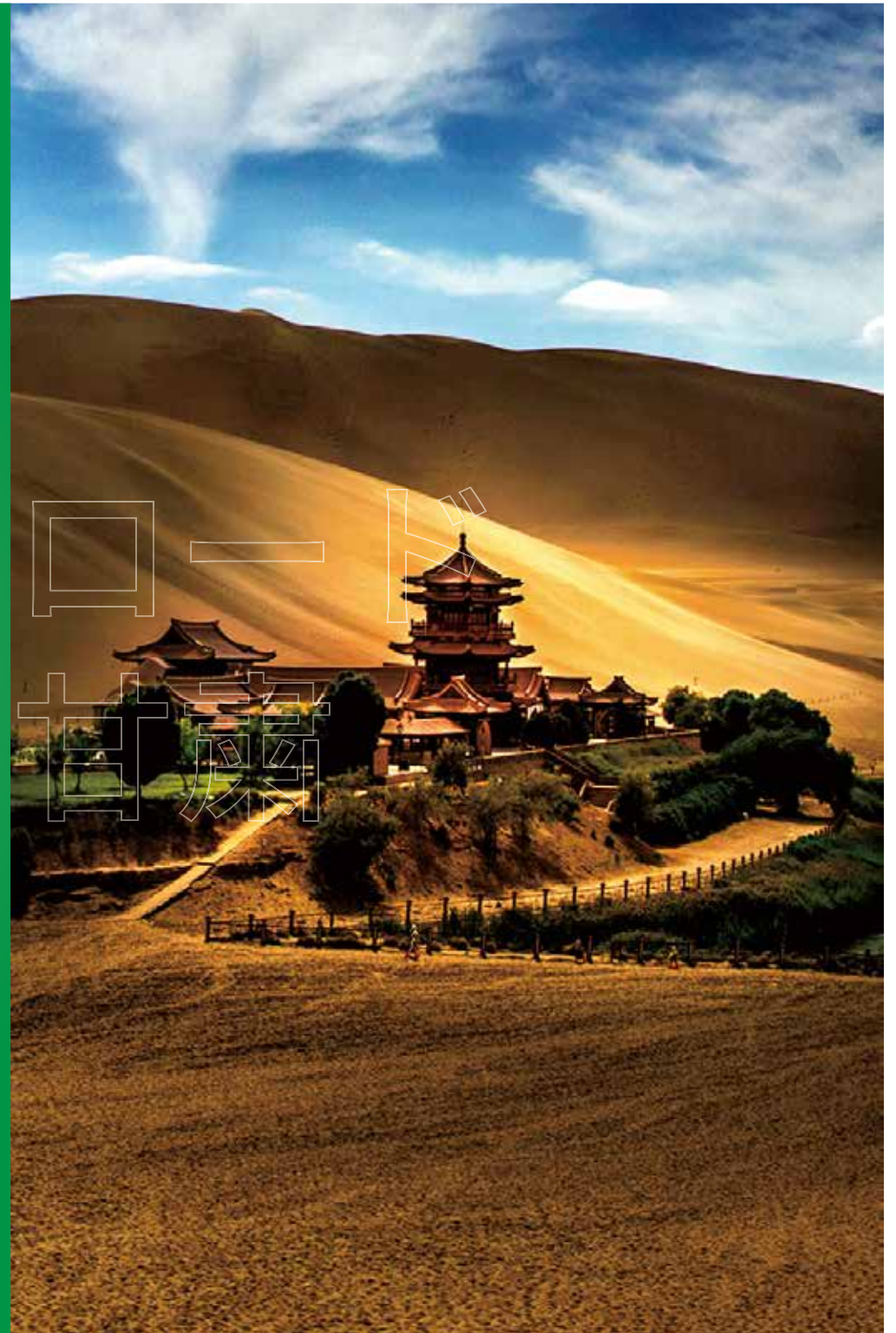
場所：西安古城 時期：毎年11月の第一日曜日

西安古文化芸術祭

花火大会、歌舞ショー、民俗ショー、民間銅鑼ショー、伝統文化展覧等。

場所：西安 時期：毎年9月

シルクロード ——甘肅——



シルクロードー甘粛

甘粛省は黄河上流域、古代シルクロード要害の地であり、繁栄の地でもあった。平均海拔 1,000 メートル以上、面積は約 43 平方キロ、人口は 2,649 万人。気候は北亜熱帯気候、暖温帯気候、温帯気候が入り交じり、四季折々多様な変化を見せる。

河西回廊は黄河以西、北は内蒙古の沙漠、南は祁連山脈、東は烏鞘嶺から西は新疆ウイグル自治区との境界まで古代シルクロードが西域へ続く帯状の道。漢唐代以来、西洋との文化交流、通商往来の要路で、貴重な文化遺産が数多く残されている。最も代表的なのは敦煌莫高窟で、人々を魅了する古代仏教美術、石窟芸術、古建築と古美術、文物の宝庫となっている。

甘粛省はまた多民族の居住地域で、55 の少数民族が居住し、人口千人以上を数える民族は 10 を数える。独特風俗習慣、広大な草原風景、ゴビ砂漠と白雪をいただく祁連山脈は旅人を魅了してやまない。

巖々たる祁連山ー河西回廊



072

シルクロードー甘肅



交通

甘肅省は中国内陸部西北地区の枢要な位置を占め、西は青海省、新疆ウイグル自治区、東は陝西省、北は寧夏回族自治区、南は四川と接し、空路、鉄道、ハイウェイのネットワークがよく整備されている。

073

シルクロードー甘肅



甘肅航空

航空

甘肅省は蘭州、敦煌、嘉峪関、慶陽、天水など5つの民用空港を擁して、中国の各主要都市と結ばれている。蘭州中川空港は北京、上海、広州、深圳など全国40主要都市に路線を持っている。中川空港は蘭州市から北へ75キロ、リムジンバスとタクシーを利用し、往復で約1時間。敦煌空港には蘭州、西安、北京、嘉峪関、ウルムチなどの都市への定期便があり、嘉峪関空港には毎週北京、蘭州、西安へ向かう便がある。



甘肅鉄道

鉄道

甘肅省は鉄道路線が集中し、隴海線（蘭州市ー江蘇省連雲港市）、蘭新線（蘭州市ー新疆）、蘭青線（蘭州ー青海）と宝成線（陝西省宝鶏市ー四川省成都市）いずれも甘肅省内で合流する。甘肅の各主要都市はすべて鉄道で繋がり、列車の旅が国際的にブームになっている折、幾多のロマンを秘めた「シルクロード特急」は世界の旅人の心をそそってやまない。青蔵鉄道（青海省西寧ーチベット自治区ラサ）は蘭州か西寧から一日おきに運航し、徐蘭高速鉄道（徐州ー蘭州）は江蘇省、河南省から甘肅省へ向かうルートとなっている。

道路

甘肅省省内には G30 連霍（れんかく）高速（連雲港ー新疆ホルゴス）、G6 京蔵高速（北京ーラサ）、G70 福銀高速（福州ー銀川）及び G75 蘭海高速（蘭州ー海南省海口）の高速道路網を持ち、特に連霍道路は甘肅省を貫いて蘭州、武威、張掖、酒泉、嘉峪関、敦煌を結び、蘭州から河西回廊の旅にうってつけ。白雪の祁連山脈が車窓の友となる。



甘肅ハイウェイ

河西回廊の古代遺跡を巡る旅

- 1、天水文廟—武威天梯山石窟—雷台公園
- 2、張掖馬蹄寺—大佛寺
- 3、張掖丹霞地形—酒泉榆林窟
- 4、敦煌莫高窟—月牙泉—玉門関ヤルダン地形悪魔城（沿線では蜃気楼が見られる）
- 5、西千佛洞—漢代長城遺跡

丹霞地形



ラプラン寺

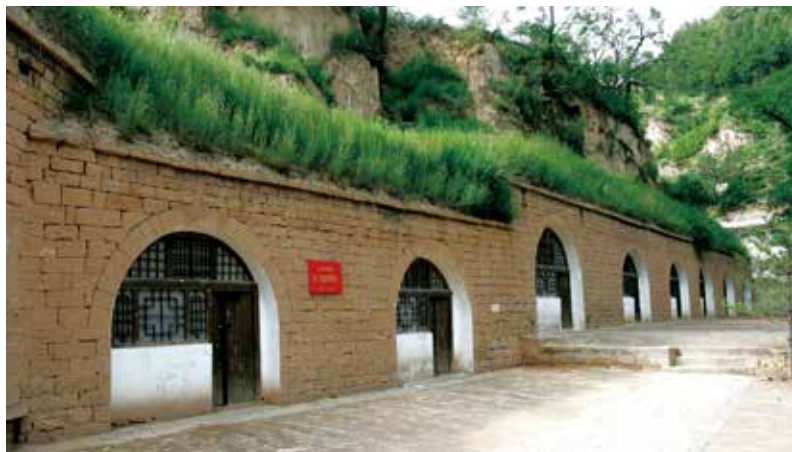
黄河上流の旅

- 1、景泰黄河石林風景区（盤龍洞を含む）——渡し船で黄河を渡り、緑洲小島に登る
- 2、永靖県炳靈寺石窟
- 3、夏河县八角城古遺跡—白石崖溶洞—拉卜楞寺（ラプラン寺）
- 4、瑪曲首曲第一橋に立ち、「九曲黄河第一湾」の美景を見る

陝西省・甘肅省・寧夏 革命地 シルクロードの旅

- 1、陝西省西安西岳廟—黄河湿地風致地区
- 2、党家村(明清住宅)—延安楊家嶺窑洞
- 3、甘肅省慶陽市華池県南梁紅色風致地区—寧夏六盤山
- 4、南関大清真寺(モスク)—西夏王陵
- 5、張掖大佛寺—敦煌莫高窟

延安楊家嶺横穴式住居



則岔石林

甘肅省南部 チベット民族風情の旅

- 1、武威天祝チベット自治県
- 2、安多合作寺院米拉日巴佛閣—拉卜楞(ラブラン)寺
- 3、桑科草原文化観光リゾート(達宗湖を含む)—則岔石林
- 4、郎木寺—尕斯—黄河第一湾

080

蘭州市



081

蘭州市



蘭州市

蘭州市は山々に挟まれて東西に細長い街。古代シルクロードの要衝に位置し、昔は「金城」と呼ばれ、今は甘粛省の省都。曲がりくねって流れてきた黄河は、ここで蘭州市の街中を流れる。まるで天から降りてきた錦の帯が黄河に化身し、兩岸の街を飾っているように見える。

秦漢の代から続く蘭州市は多くの文物と史跡が伝えられ、黄河の景勝、国家級の森林公園が4カ所に加えて250数カ所もの名勝旧跡を数える。

蘭州百里黄河ライン、蘭州水車博覧園などの観光名所がある。蘭州から車で312国道に沿って「河西回廊」へ向かうと、いよいよシルクロードのハイライト・コースに入る。

蘭州では降水量が少なく、温度差が大きいため、果物の成長に有利な条件をもたらす、果物の名城とも讃えられ、夏と秋には桃、メロン、シロウリなどを存分に味わうことができる。

蘭州百里黄河ライン



蘭州黄河都市景観

蘭州百里黄河ラインは黄河兩岸の風景と史跡、蘭州の見どころを訪ねるコース。「天下黄河第一橋」と呼ばれる中山鉄橋をはじめ、さまざまなデザインで黄河に横たわる橋梁群は蘭州ならではの眺め。沿岸を散策し、巨大な黄河水車と出会い、さらに黄河に沿う緑のプロムナードを行けば、「黄河の母」と呼ばれる彫刻が待っている。夜のとばりが降りるころ、黄河兩岸で高々と上がる噴水が互いに呼応するようにライトアップされて銀河と見紛うばかり。

甘肅省博物館

甘肅省博物館は蘭州市七里河区西津西路3号、甘肅省規模最大の総合的な博物館で、1956年に建てられた。収蔵品は彩陶、漢簡文書、絹麻織物、金銀舍利、仏教芸術品など10万点近い。その中で蘭州に来た証しになるのは、1969年に甘肅省武威市の近くで発見された「銅奔馬」。平山郁夫の絵にも描かれて「完全なバランス」と美術界の評判が高い。そして明代(1368－1644)に古今の名筆を模刻して『中国法帖の始祖』と讃えられる肅王府『淳化閣帖肅府本』石刻、黄河剣歯象化石など。これを見ただけでも来た甲斐があるというもの。



文物銅奔馬

URL
<http://www.gansumuseum.com>



蘭州水車博覧園

水車博覧園

水車博覧園は蘭州市城関区南濱河東路 524 号。蘭州水車文化のテーマパークで、中国 4A 級と評価された。蘭州水車は明代(1368—1644 年)に起源し、「天車」、「灌車」とも呼ばれ、古代黄河沿岸で古から用いられた灌漑施設。水車博覧園は 12 連の水車と堤防、粉ひき小屋、遊園地などが配置されている。用水路の急流に水車が回り、流れに沿って樹木が植えられている。黄河と水車、蘭州の父祖の暮らしと労働が一幅の歴史画のように再現されている。

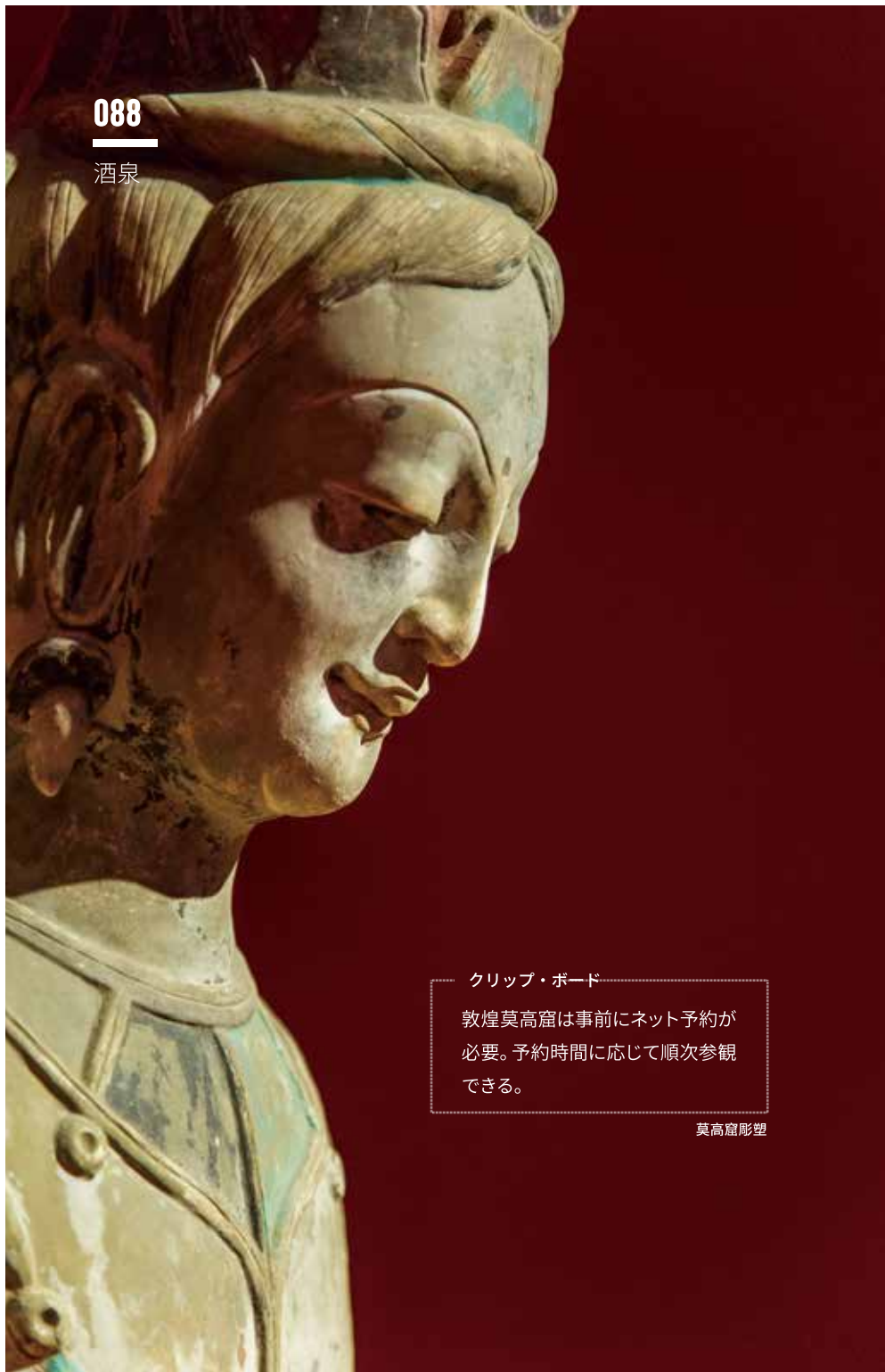


月牙泉 --- 鳴沙山

酒泉

2000 年前、漢の將軍・霍去病（かくきょへい）は匈奴と戦って大勝を得た後、酒泉の泉湖で兵士たちと酒を飲んだ故事により酒泉と呼ばれるようになった。盛唐の詩人・王翰の名詩「葡萄の美酒、夜光杯。馬上の琵琶の音に杯を重ねる」……酒泉で作られた夜光杯の工房見学もコースに組まれている。

敦煌市は酒泉に属し、国家級の歴史文化名城、中国優秀観光都市。幾筋かに分かれていたシルクロード東西の古道は敦煌で合流し、東西文明の交流と融合の花を咲かせた。鳴沙山、月牙泉周辺の金沙・銀河の風情が秀麗。盛唐の詩人・王維が詠んだ「西の方陽関を出づれば故人なからん」の感慨を深めてくれる。



クリップ・ボード

敦煌莫高窟は事前にネット予約が必要。予約時間に応じて順次参観できる。

莫高窟彫塑

敦煌莫高窟

莫高窟は「千仏洞」とも呼ばれ、中国現存で規模最大、仏教美術と洞窟芸術の宝庫で、1987年「世界遺産」に登録。前秦建元二年（366年）に創建され、元代（1206－1368）に完成を見た。南北は1600メートル、5階で最高点は50メートル。洞窟は492窟を数え、禅窟、殿堂窟、塔廟窟、窮隆頂窟、影窟など。洞窟の高さは最高が40メートル、幅が30メートル。最も狭いところは十数センチ未満。敦煌市東より9キロ。



千手仏像

鳴沙山一月牙泉

古代から「山と泉の共生、沙漠とオアシスの共生」の景観で世に知られて「関外風景の絶」と讃えられ、1994 年中国の国家重点風致地区に定められた。鳴沙山は流砂で成り、東は莫高窟の頂点に、西は党河水庫に接して東西 40 キロ。山の全体は赤、黄、緑、黒、白の粒状の砂が堆積したもの。砂は風に鳴り、弦楽器の弦がこすれるようにも、管楽器の息が漏れるようにも聞こえ、激しいときは雷のようにも聞こえるところから「鳴沙山」と名付けられた。

月牙泉は鳴沙山の北麓。東西 300 メートル、南北 50 メートル、湖の深さは 5 メートルで、三日月のような形しているから「月牙泉」と名付けられた。周囲を鳴沙山に囲まれているが、泥や砂などで埋まったことがない。古代から水質がよく、水面が鏡のように澄んで口にすると甘い。暴雨であふれることなく、乾燥で涸れることもない。観光客の人気コース。

URL

<http://www.mssyyq.com>


鳴沙山



月牙泉



泉湖公園

西漢勝跡

西漢勝跡（遺跡）は酒泉公園、泉湖公園ともいい、酒泉市公園路 100 号に位置し、シルクロードの上で唯一完全に保存された漢代（紀元前 206-220）の庭園。紀元前 121 年に漢代の名将・霍去病（かくきよへい）（紀元前 140- 紀元前 117）が西に匈奴を討伐して勝利を収め、漢武帝から下賜された酒を泉に注いで将兵たちと共に飲んだことから「酒泉」と呼ばれるようになった故事が伝えられている。今も酒泉の古跡が残り、庭園式の建築物や牌楼がよく保存され、漢古酒泉、月洞門、酒泉亭、涌泉印壁、涌泉水道、「霍去病の西域征戦」をテーマとする彫刻群、左公柳（清朝末期の名臣・左宗棠（さそうとう）が陝甘総督に任命されたときに植えた木（高さ 25 メートル）などの観光スポット。

ヤルダン地形国家地質公園 (ジオパーク)

敦煌の北西 180 キロ、クムタグ砂漠内に世界最大規模を誇るヤルダン地形群がある。風や雨水により地表の柔らかい砂地が削られ、固い岩石部分が残ることによって形成される奇観で、天然彫塑博物館、と呼ばれている。ジオパークの東西は 15 キロ、南北は 2 キロ。土地は浅い紅色で、周りの青いゴビ沙漠と好対照をなしている。風が吹くと鬼の叫び声をが聞こえ、夜歩けば鬼の迷宮にまぎれこんだよう。地元の人から「魔鬼城」と恐れられている。早朝に行って高所から眺めると、朝焼けが荘厳。日が高くなると、一帯が奇怪な蔭を引き、落日の赤光（しゃっこう）に照らされると、まさにこの世ならぬ景観を呈する。

URL

<http://www.dunhuangyadan.net.cn>


ヤルダン地形国家地質公園



玉門関

玉門関遺跡

玉門関は古代シルクロードの重要な関所。「小方盤城」とも呼ばれ、和闐（ホータン）の玉がここから中原に運ばれたことから玉門関の名を得たという。盛唐の詩人・王之渙（おうしかん）（688-742 年）が『涼洲詞』で「羌笛（きょうてき）何ぞ須（もち）いん 楊柳を怨むを／春光度（わた）らず玉門関（羌族（きょうぞく）の笛が悲しい調べを奏でも玉門関が春の光を通すことはない」の名句を残すことになった。南北 26.4 メートル、東西は 24 メートル、高さは 9.7 メートル、総面積 630 平方メートル。残存する遺跡は現在位置ではなく、涸れ川のほとりの丘にあり、黄色い粘土で打ち固められた四方形の土台を残すのみ。西と北側にそれぞれ城門がついているが、壁の一部は風化され崩れている。玉門関から 15 キロ離れるところに河倉古城遺跡がある。漢代（紀元前 206-220）玉門関を守備した兵士の食糧倉庫として使われた。現在は崩れた壁しか残っていないが、当時の威容を想像することはできる。

クリップボード

漢長城と玉門関はチケット一枚のみで観覧。バスは「小方盤城遺跡」の石碑の前に停車し、観光客はそれを見て王之渙の『涼洲詞』を口ずさみ、往時を偲ぶことになる。

陽関遺跡

盛唐の詩人・王維が詠んだ「君に勸む更に尽くせ一杯の酒／西の方陽関を出れば故人なからん」の陽関はここを指す。玉門関より南に位置している。漢の武帝が河西回廊を防衛する目的で建設した。3面を砂丘に囲まれ、今はほとんどが砂に埋もれているが、近くの墩墩山には漢代（西暦前 206 – 220）の烽火台が高くそびえ、「陽関の耳目」と称された。陽関遺跡は古董灘にあり、漢代の渥洼池（あくあいち）と唐代の寿昌城等の遺跡も近くにある。陽関博物館はここにあり、多くの貴重な文物が収蔵されている。



陽関遺跡

URL

<http://www.dhyangguan.com>

嘉峪関

甘粛省北西部の河西回廊の中心部からやや西側に位置する嘉峪関市はシルクロード交通の要地。現在はユーラシア大陸の東西を結ぶ架け橋の現代的な工業都市、観光都市となっている。

嘉峪関市は独特の歴史的、地理的位置によって壮大な自然景観と数多の史跡を擁している。嘉峪関は嘉峪関市の西南 6 キロの地点、万里の長城の西の起点となり、「陰難の地に堂々の要塞」と盛名を馳せた。嘉峪関の出城（でじろ）となって守りを固めるのが「墩（トン）」と呼ばれる物見台（烽火台）。嘉峪関の西、長城の最南端となる討頼河の高さ 56m の崖の上に築かれて、「万里の長城第一墩」と呼ばれた。嘉峪関防御の要となる 66 基の物見・烽火台のうち「嘉峪関南路十墩」の首座を占める。

嘉峪関市の南西の 116km、祁連山中の「七一氷河」の大景観も見逃せない。最高所は海拔 5,150 メートル、1958 年 7 月 1 日、中国と旧ソ連の研究者によって発見された。アジアでは町に一番近い場所で観光できる氷河でもある。



嘉峪関

嘉峪関文化景区

「東に山海関あれば西に嘉峪関あり」と古来語り継がれた通り、嘉峪関は西域の守りとして重要な役割を課されていた。嘉峪関市から4キロ、嘉峪関、長城博物館、往時を再現した街路、沙漠の地に山水の田園風景、観光と娯楽を一体としている総合的な文物観光エリアが誕生し、国家5Aクラスの観光風致地区となっている。

URL

<http://www.jygcc.com.cn>

嘉峪関の夕日

七一氷河

中国科学院蘭州分院の科学研究者と旧ソ連氷河学専門家によって1958年7月1日に共同発見されたので「七一氷河」と名づけられた。氷河は傾斜度45度足らずの傾斜にかかり、氷層の平均の厚さは78メートル、最も厚いところは120メートルに達し、氷河の最高所は海拔5,150メートル、氷舌の最先端は4,300メートル。七一氷河観光エリアは約4平方キロ、聳え立つ祁連山脈は毎年の夏秋、青空の中、明るい日射しを照り返し、周りの溪流や草原と一体になって生気あふれる大パノラマを展開する。氷河の海拔が高いため気候変化が激しく、

曇ったり晴れたり、雨が降ったり雪が降ったりと、一日のうちに四季を体験するような忘れがたい光景を見せてくれる。



七一氷河



嘉峪関長城第一墩

万里の長城第一墩

嘉峪関防御のため討頼河の崖の上にシフトされた「長城の第一墩(物見・烽火台)」は「討頼河墩」とも呼ばれた。地の果ての荒涼たる風景の中にある。中国古代の詩人(戴弁)は「遠望する祁連の雪の峰は雲を凍てつかせ、沙漠に吹く荒ぶ風は疎林の枝葉を身悶えさせる」と詠じている。嘉峪関の両翼長城の南端に位置し、明嘉靖11年(1532)に築かれ、明代肅州西長城の出城として長城沿いの物見・烽火台の中で最も偉観を呈していた。これを再現した「長城の第一墩」観光風致地区は敷地面積3.58平方キロ、自然の洞窟を模した地下の谷、討頼河の高さ56mの崖の上からワイヤーを滑車で滑り降り絶景を楽しむジップライン、討頼河にせり出した目もくらむ展望台や吊り橋、古代の兵舎、討頼河の世紀竜森(黄土の上に長さ1000メートル、幅800メートル「龍」の漢字を書き、字の輪郭に沿って19600株の木を植えた)、王翰『涼州詩』「酔いて沙場に臥すも君笑うことなかれ」の「酔臥沙場」もちゃんと用意されている。

張掖

張掖は河西回廊で最も豊かなオアシス。「金張掖」と呼ばれ、古代は甘州とも呼ばれた。「祁連山頂の雪を見ず、甘州を江南に見間違える」という言葉がある。張掖大仏寺は古代西夏の国寺で世界最大の屋内臥仏（涅槃像）と、明代皇室から下賜された6000冊以上の経典と金泥で書かれた宝典が収蔵されている。独特な建築構造で有名になった馬蹄寺石窟、アジア最大の軍用馬場で、前漢（西漢）皇室の軍馬育成基地として栄えた山丹馬場などがあり、李睿珏監督の中国映画『僕たちの家に帰ろう』で描かれたやウグル（裕固）族の多くが張掖に住む。



山丹馬場



張掖大仏寺寝姿の仏

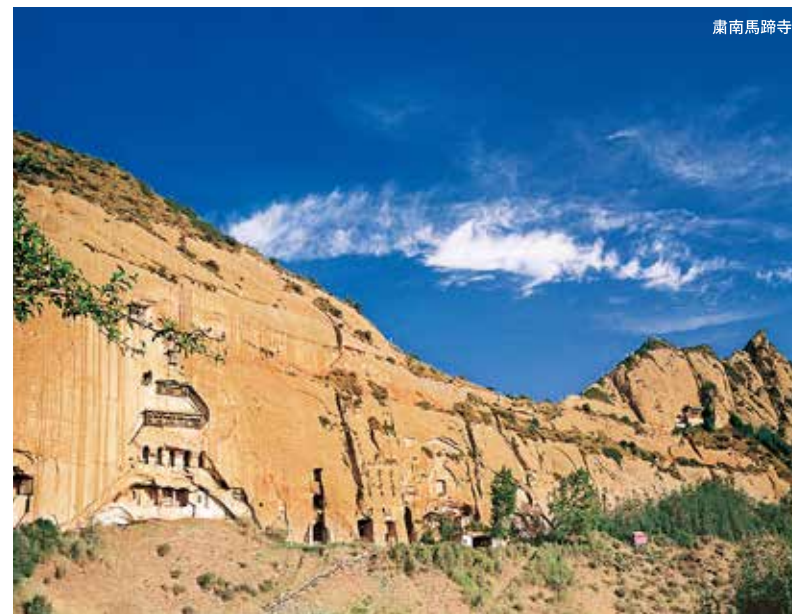
張掖の大仏寺

西夏永安元年 (1098) の創建。中国最大の室内涅槃臥仏塑像の「大仏寺」と呼ばれ、1996 年、国務院に中国重要文化財に指定された。

大仏寺には牌楼 (アーチ形の屋根つき門) 式の山門と四天王殿、閼祠殿、臥仏本殿がある。本殿の南には感應寺、北には金塔殿、後ろには藏金閣と土塔。大仏寺本殿は二階建てで、高さ 33 メートル、殿内の釈迦涅槃像は中国最大の室内塑像で、仏身は鍍金されている。そして、寺境内には明代英宗 (1436 - 1449) から下賜された仏教の經典数千冊、金泥で書かれた宝典「大般若波羅密多經」が収蔵されている。

馬蹄寺

甘肅省肅南の裕固 (ユグル) 族自治県馬蹄村にあり、石窟、祁連山風致地区とユグル族居住区が一体になった観光エリア。ユグル族はほとんどが甘肅省に住む少数民族で、甘肅張掖南部祁連雪山の麓に代々居住してきた。水と草地を求めて遊牧し、民謡、舞踊、テント、服飾、飲食など独自の文化と風習を持っている。観光客は馬蹄寺を訪れる際に、草原の風光と雪の祁連山脈の遠望を満喫し、ユグル族の少女から歌で迎えられ、哈達 (ハダ) (敬意を表す白い絹の帯) をかけてもらい、美味な酒でもてなされ、ユグル族とのひとときを楽しむ。



肅南馬蹄寺



裕固（ユグル）族少女

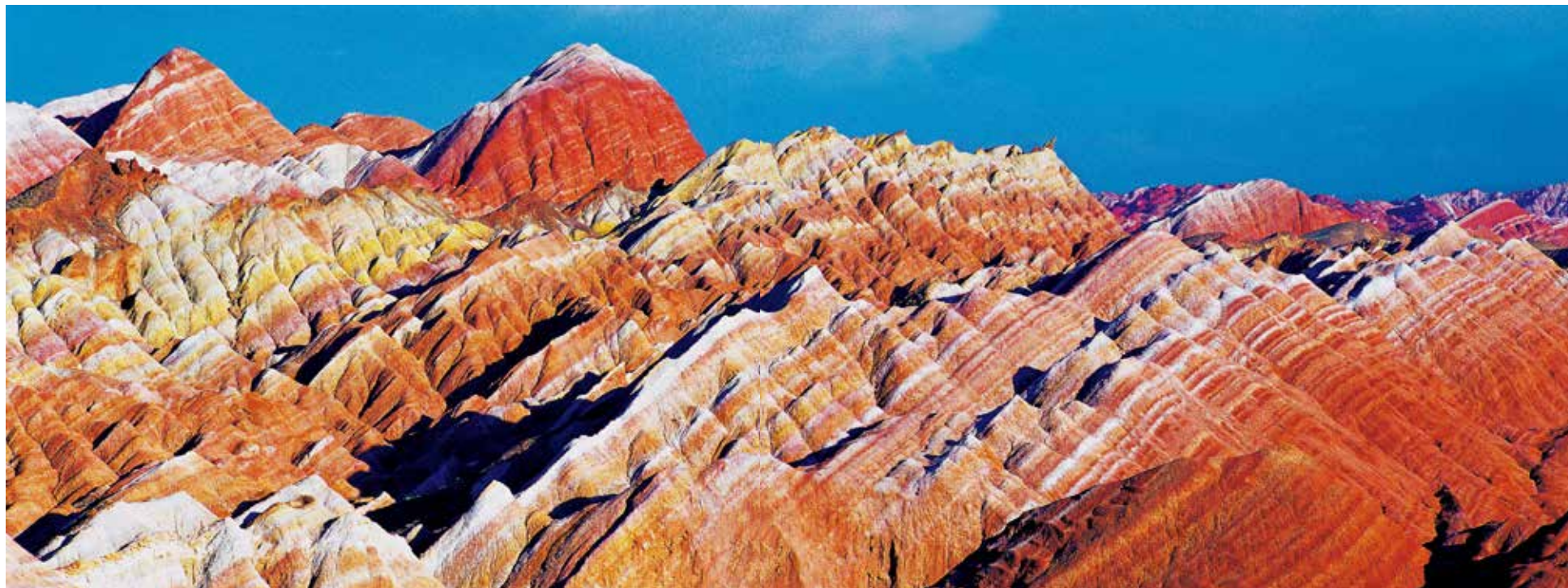
文殊寺石窟

文殊寺石窟は肅南裕固（ユグル）族自治県祁豊チベット族郷にある。山々が重なり合い、泉湧き小川流れる風光の地で文殊菩薩が靈驗を示し、文殊寺が建てられたという。寺の近くにある石窟は 1500 年前に開鑿されて崖壁に分布し、10 余りの窟龕（くつがん）がある。千仏洞と万仏洞は 100 m 離れて、いずれもよく保存され、北魏早期の「支提（し



文殊寺

だい）」窟に属する。支提とは釈迦の靈蹟に造られた一種の建造物で、龕や祠なども含まれる。千仏洞はの壁画は北魏後期のもので、鮮やかな色彩が残っている。万仏洞は千仏洞よりやや広く、規模が大きく、典雅な風格を見せている。



張掖の丹霞国家地質公園

張掖の丹霞地形

丹霞とは赤い堆積岩が隆起した特異な地形。張掖の丹霞地形は 600 万年前に形成され、南北に分かれている。それぞれ張掖市の臨沢県肅南県にあり、総面積は約 510 平方キロ。中国語で「丹」は赤、「霞」は夕陽の色、むき出しの地形が夕陽に赤く染まる光景は「東洋のグランドキャニオン」と呼ばれている。

張掖丹霞地形は主に赤い礫石、砂岩、泥岩からなる広大なカルスト地形。早ばつなどの気候によって山地は色彩豊かな縞模様を描き、断崖絶壁、奇岩奇峰が連続する造化の

妙を前に、人々はただ驚嘆するだけ。張掖市から 40 キロほどの張掖臨沢彩色丘陵地形風景区は写メール、インスタ狙いの撮影、写生、スケッチは勿論、地質学ファンには見逃せないところ。

クリップボード

臨沢丹霞には 4 つのパノラマ台（観覧台）、肅南丹霞は 2 つのパノラマ台がある。エリア内には循環の観光バスが運行している。パノラマ台へ向かうとき、白や淡色のズボン、靴は避けるのが賢明。強風や砂のため、すぐに赤茶色に染まってしまうからご用心。



石窟大仏

武威

武威はシルクロード要衝の地。河西回廊に入る最初の主要な宿駅で、国家クラスの「歴史文化名城」に指定されている。かつて「涼州」と称され、北方仏教の中心にもなった。日本にもよく知られた西涼詞、西涼曲、西涼楽、西涼伎はすべてここから発展した。王翰の「ブドウの美酒、夜光杯」の詩も『涼州』と題されている。

武威は昔から物資豊かなオアシス都市で、「銀武威」の名が与えられている。武威はまた文運隆盛の地でもあり、この歴史

を証明する遺跡に「隴右（ろうゆう）学宮之冠」の美称を持つ武威文廟がある。隴右とは河西回廊のかつての呼び名。廟内に「学宮の冠」の扁額が掲げられ、西夏文字と漢字で記され、西夏文・漢文対照の稀観本として貴重な存在。後漢（東漢）雷台古墓から発掘された銅車馬は今、甘肅博物館に保存されている。また、中国石窟芸術の始祖いわれ敦煌芸術の先駆けである天梯山石窟もある（後述）。

雷台公園

雷台公園は武威市涼州区北関中路257号に位置し、四季面積は12.4平方キロ。雷台は前涼国（301-375）の君主張茂（277－324）が建てた「霊均台」で、その後明代中期（1368－1644）に建てられた雷祖観により、「雷台」と改称された。雷祖殿、三星殿、北極星殿などの明清時代の建物が10殿。周りは古木に囲まれ、武威市の有名観光スポットとなっている。

雷台の下に後漢（東漢）末期（25－220）の陵墓がある。金、銀、銅、玉石、陶器文物231点。その中に、精緻に作られた銅馬車兵士の軍隊人形99点。とりわけ、

銅奔馬が中国の逸品。「馬踏飛燕」とも呼ばれ、1983年中国国家旅游局に中国旅游標識に指定された。青銅器芸術の極めつきで中国観光の〴〵目玉、



銅馬車兵士軍隊人形



武威文廟

武威文廟

武威文廟は武威市涼州区の崇文街 43 号に位置し、皇室宮殿を模した壮大な規模の建築物で、武威の歴代の文人たちが学び、孔子を祭った場所。明代正統四年 (1439) に創建され、北を背に南面し、拡充を重ねる度に規模が大きくなり、「隴右 (河西回廊の古称) 学宮の冠」と賛された。境内には厳かにコノテガシワの古木、建物全体が対称的に配置され、彫梁画棟 (ちょうりょうがとう) の壮麗さ。至るところに扁額や石碑に足を止められる。聖廟と文昌宮のみ現存し、残っているのは、高昌王世勲碑、回紇 (かいこつ) (トルコ系遊牧民族) 文と中国文が刻まれた西寧王碑、中国文と西夏文の対照の「西夏碑」が最も知られている。

海蔵寺

海蔵寺は武威市涼州区西北から 2 キロ、河西回廊のチベット寺院。砂漠のオアシスで泉湧き、生い茂る木々の中、まるで海の静謐のようだと「海蔵寺」の名で呼ばれた。山門、本殿、霊鈞台、天王殿、無量殿がよく保存されている。北を背に南面し、寺院を取り巻く塼は赤く塗られ、塼の外に「四柱三軒三重」の木製牌楼 (屋根つきの門) が建てられ、民族色があふれ、古朴の味わいを伝えている。朝日の出の時刻、牌楼の東側に幾筋もの青い煙がたなびく。それは白楊と枝垂れ柳の葉が風になびくさま。人々は「海蔵煙柳」と呼び、海蔵寺に神秘的な雰囲気を与えている。



武威天梯山石窟

天梯山石窟

武威市涼州区中路郷黄羊鎮灯山村に位置し、北涼 (401-439) に造営され、その後歴代の開鑿によって規模がさらに大きくなり、「中国石窟の祖」と呼ばれている。石窟内には壁画の総面積は数百平米、3 層となり、仏龕が 17 個、仏像が 100 体以上ある。北魏 (386-534)、隋 (581-618)、唐 (618-907) の時期に、漢文と西藏文の仏教經典が数カ所に納められている。如来仏の坐像は逼真の造型、厳かで静謐をたたえ、石窟芸術の傑作とたたえられている。



天水麦積山雪景

天水

後漢（西漢）の時代から「天河注水」の伝説が語り継がれている。一夜、天の水が傾けられて湖となり、「天水湖」と名づけられた。漢の武帝はこれを聞いて命を下した。新しく群を設けるときは「天水郡」命名せよと。天水は古代シルクロード東部で重きをなし、国レベルの歴史文化都市となった。ここ

はまた、中国文明の発祥の地とされている。中国古代神話の帝王で、人類の祖とされる伏羲（ふくぎ）は天水で生まれなので「羲皇の故郷」とも呼ばれている。中国優秀観光都市として、有名な観光名所が10カ所以上。麦積山石窟は有名な古跡。

麦積山風景名勝区

天水市麦積区泉湖路 2 号。麦積山は典型的な丹霞地形で、その外観は農家が麦を収穫する時に積んだ麦わらそっくりだったので、この名を得た。竹やマツの木が生い茂り、溪流が流れ、「秦地林泉の冠」と称えられた。その中、「麦積煙雨」の景観は「天水十景」の一つとされる。麦積山風景名勝区は麦積山石窟をはじめ仙人崖、石門、曲溪、街亭温泉景勝区からなる。その中では麦積山石窟が最も有名で、384 年に開鑿されてから 1500 年の間に掘削と修復を重ね、中国四大石窟に名を連ねた。現在は洞窟が 194、塑像と石刻の彫像が 7200 余体、壁画が 1,300 平米。特に塑像の傑作が多く、「東方彫塑芸術館」とたたえられている。



麦積山石窟仏像



天水伏羲廟

伏羲廟

中国古代神話の伏羲は中国初代の帝王とされ、伏羲廟は宮殿様式で建てられ、中国に現存する最大の祭殿。伏羲廟は天水市秦州区伏羲路 110 号。明代成化 19 年 (1483) に建てられ、改修、拡充を繰り返したため、もとの建築面積は 1.3 万平米だったが、現在は 6,600 平米。北を背に南面して、牌坊、大門、儀門、先天殿、太極殿などの建物が南北の中軸線に沿って並べられ、厳かで雄大。朝房（中軸線の両側にある東西向き、互いに面する部屋）と碑廊が横の軸線に沿ってシンメトリックに配置され、中国の伝統的建築様式を伝えている。毎年旧暦の 1 月 16 日は伏羲生誕の日で、周辺の人々は続々と参拝に集まり、壮観を呈する。

南郭寺

南郭寺は通称「南山寺」。天水市南国路 49 号、慧音山中の平地にある。流れに沿って深林を負い、景勝の中、堂々の構えを見せて「天水第一の名刹」と讃えられている。南郭寺は南を背に北面し、三つの山門が西から東へと三つの中庭を連ねている。西庭は山門、鐘鼓楼、天王殿、大雄宝殿、東と西にある二つの配殿、東西の二禅林院、それに臥仏院を含む。西の山門前に数本、エンジュの古木があり、高さ 30 メートル、幹回り 9.7 メートル、枝は蛟(みずち)の如くわだかまり、天を覆っている。樹齢は 1000 年以上とされ、`唐槐(タンホアイ)(唐代のエンジュ)`と呼ばれている。大雄宝殿の庭にはコノテガシワが斧で裂いたように南北に傾いて立っている。樹齢は 2500 年ともいわれ、こちらは`春秋柏(戦国春秋時代の柏)`の異名を奉られている。東禅林院は「杜少陵祠」と呼ばれ、詩聖の杜甫(712-770 年)とその二人の息子宗文、宗武の塑像が設けられている。臥仏院は西禅林院と隣り合い、院内に臥仏殿が建てられてミャンマーの玉臥仏一体が殿内に祭られている。寺の東側の山の険しい頂きに展望亭が建てられ、観光客はここから天水市を一望できる。

卦台山

天水市北郊外 30 キロの三陽川一帯にある。この山は高く聳え立ち、コノテガシワの古木が空へ向かって高くそびえ、渭河の上流が卦台山を迂回して流れている。流れの中央に数カ所の中洲があり、その形は陰陽の太極図とよく似ているという。中洲が接するところに「分心石」という大きな石がある。角張ってもおらず丸くもない。意味深く信ずべきことだが、その中は`虚`だ。卦台山の中には伏羲が八卦の図像を編み出したとされる「画



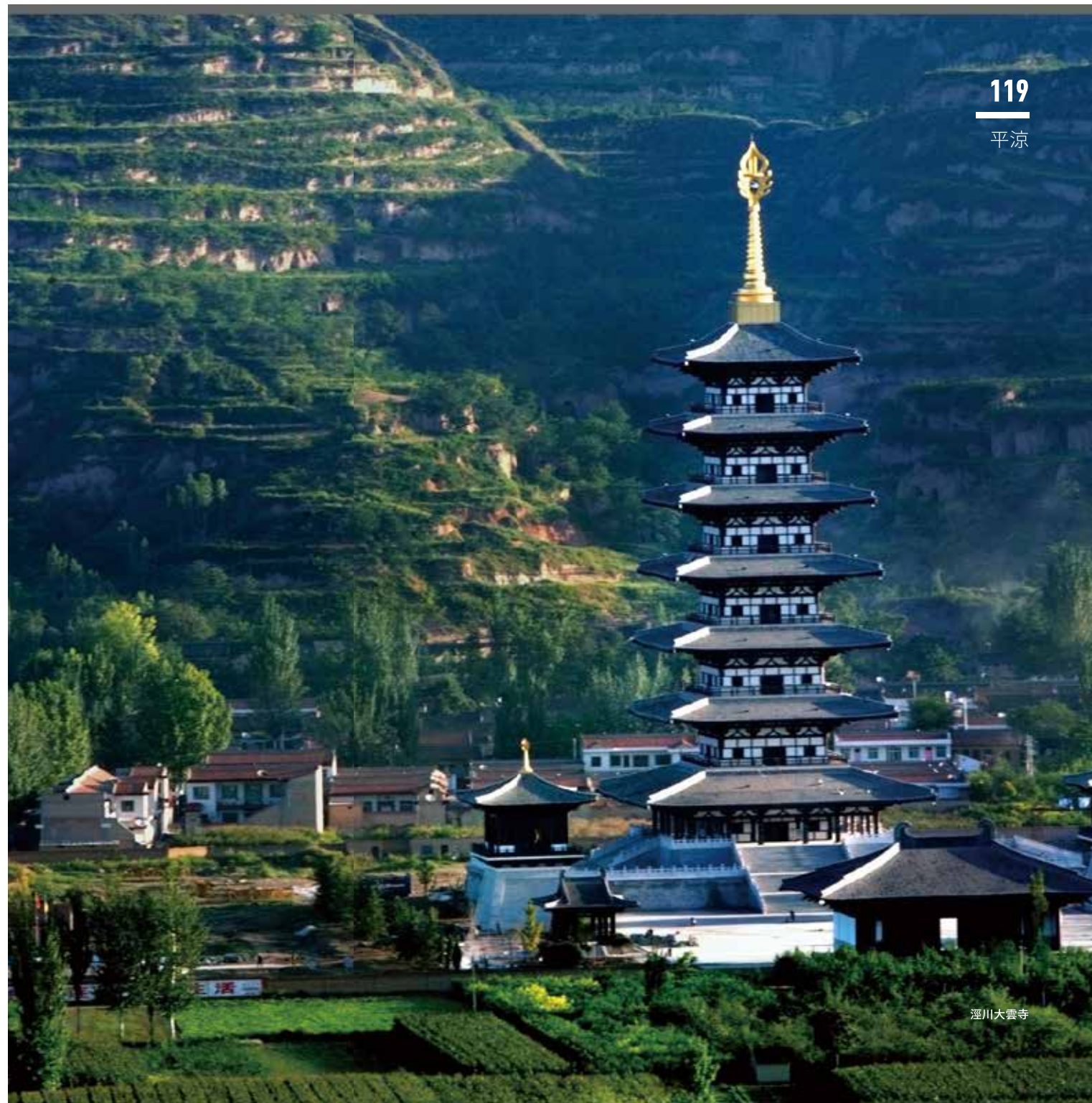
卦台山

卦台」があり、竜馬山と渭河を隔てて向かい合っている。竜馬山の竜馬洞が雲霧に覆われると、人は竜馬が現れて天を駆ける幻を見て、玄妙、怪奇の念に打たれる。

中国文化の始祖とされる伏羲は、自然界の八種の現象(天、沢、火、雷、風、水、山、地)を八種の符号で象徴し、八卦を描き出した。卦台山は「太極」と「竜馬」のシンボルを体現しているとして、その名を与えられた。伏羲を記念するために、明代正徳 12 年(1517)、卦台山には多くの廟宇が建てられたが、今は山門、戯楼、午門、鐘楼、西殿、伏羲大殿 3 軒しか残されていない。伏羲大殿の中央には全身に金箔を貼られ、木の葉をまとった伏羲の大きな塑像がある。その右側には竜馬の塑像が翼を広げ今にも空へ飛び立とうとし、左側には八卦図があり、竜馬が八卦図を背負って川の中から出てきた伝説を物語っている。ここは今世界で話題になっている中国の新しいパワーポイントなのだ。

平涼

渭河平原へ流れる涇河の上流、北西に寧夏回族自治区、六盘山の険路が立ちふさがっている。古代の長安（今の西安）から西進するにも北上するにも、越すに越されぬ「六盘三関」といわれ、古来、兵家争奪の地となっていた。358年、前秦の国王苻堅は高平鎮に平涼郡を設置した。涼国を平らげる、意気込みで平涼と名づけられた。平涼は古代シルクロード東段の重要な街で、名勝古跡が多い観光名所。



涇川大雲寺

120

平涼



121

平涼

涇川大雲寺

崆峒山（こうどうざん）

平涼の崆峒山（こうどうざん）は六盘山の支脈に属し、海拔 2123 メートル、面積 30 平方キロ。古代から「西鎮の奇観」、「天下道教第一名山」と称され、中国 5A クラスの観光風致地区。崆峒山は大小数十の峰が連なり、山勢雄偉にして陰峻、一望の樹海は澎湃として天を衝き、奇峰怪石、神秘の洞窟は修験者の道場にふさわしい。この山で修行して登仙した隠者・広成子に、黄帝が道を学んだと伝えられ、道教の宗主山となった。

URL

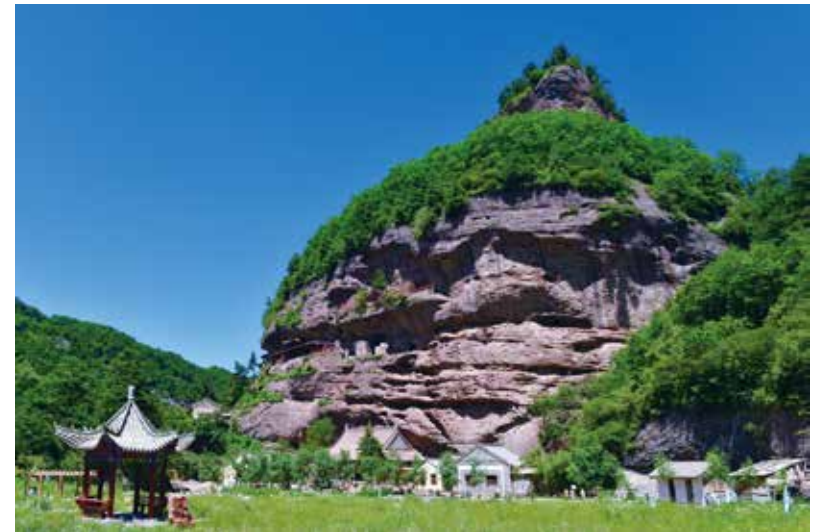
<http://www.kongtongtour.com>

秦（紀元前 221－紀元前 206）、漢代（紀元前 206－220）に仏教や道教の修行僧が多く集まり、多数の寺院が建てられた。8 台、9 宮、12 院、42 座、40 数カ所の旧跡の中で、崆峒宝塔が最も有名。中国武術の崆峒派は、崆峒山を本山とし、少林、武当、峨眉、崑崙派と並ぶ中国武術の五大流派の一つ。

雲崖寺国家森林公園

平涼市庄浪県東部にある隴山山脈の西麓、関山の奥に奇峰秀嶺が続く中、どかっと腰を据えるように一座の石窟群がある。「雲崖」の名は切り立つ断崖が空中の雲のように見えることから由来し、北魏時代の雲崗や竜門の石窟と並んで世に知られた。雲崖寺は北魏（386－534）に建てられ、その後拡大と修復を経て、8 寺、3 洞、1 湾、1 潭（淵）に造営された。周囲の山容水態も人を魅了する。

URL

<http://www.yunyasitour.com>


雲崖寺

観光
インフォメーション





東郷骨つき羊肉



片炒め

甘肅グルメ

甘肅料理は独自の風味を育む中、軽食（小吃（シャオチー））と麺類は回族の長所を吸収している。地元民はみな牛、羊肉の調理に長け、烤（カオ）（炙る）・煮（チュー）・炖（ドゥン）（煮込む）の実質的なやり方で食材の旨味を最大限に引き出してきた。甘肅人がとりわけ重視するのはやはり香辛料と口福を満たす脂身の濃厚な味。最近是他地域の影響を受け、さっぱり味や見た目重視の手の込んだ料理も出てきた。だが、甘肅料理といえば、三鮮魚麵（乾燥したナマコ、イカ、タケノコを水でもどし、赤身の肉と一緒に炒めたスープ麵）、地元河西回廊の羊仔肉、五糸駝峰（ラクダのコブの細切り炒め）。ラクダのコブは楊貴妃も食しており、盛唐の詩人・杜甫が「翡翠の鍋から取り出された」と吟じている。

甘肅の小吃（シャオチー）は麵が主役。スープ麵が最も多く、甘肅の味といえる。また、蒸しパン、焼き餅（ビン）も有名。甘肅省は南北の緯度が大きいのが、最も代表的な民族料理は蘭州の回族料理。有名な「蘭州ラーメン」は地元のラーメン店で味わってみたい。



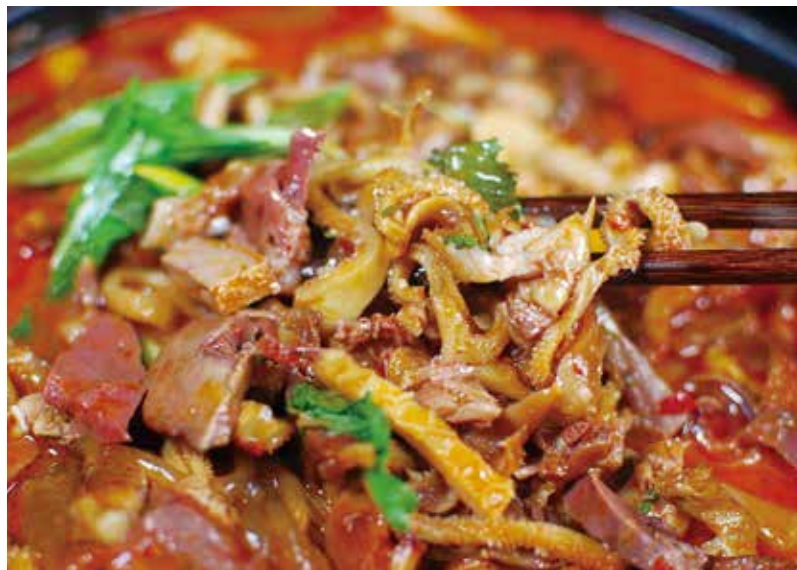
漿水麵



驢肉黃麵

羊雑碎（羊の内臓スープ）

甘肅省永昌県の地元人に愛されている定番朝食。大きなどんぶりに饅(モー)(蒸しパン)を小さくちぎって入れておき、一方、千切りにした牛や羊の内臓をスープ鍋で数度かき混ぜ、熱々のどんぶりを客に移す。大概の客は一碗で満腹するが、スープのお代わりがほしいければ、量の多少に関わらず、無料で応じてくれる。



羊雑碎

千層牛肉餅 (牛肉ミルフィーユ)

フランスのパイ・ミルフィーユの意味は「千枚の葉」。それなら漢族の名菜・千層餅(ピン)は焼いたナン(インドや西アジアなどの平たいパン)というよりミルフィーユだ。陝西料理に属する。1200年以上の歴史を持ち、起源は宮廷料理だとの説もある。「安史の乱」の後、宮廷を追われた料理人はそのレシピを持ち出し、長安城で牛肉パイを売り出して大成功。中唐の詩人・白居易の「寄胡麻餅と楊州」の中に、「胡麻餅祥学京都、麵脆油香新出炉、寄与飢饉楊大使、嘗看得似輔興無」(都を真似て作った胡麻餅。焼きたては熱々のバリバリ。楊大使に食べさせたら、これぞまさしく輔興坊の味)とあり、まさしく千層牛肉餅を指している。

天水雜烩 (たくさんの材料を混ぜ合わせて煮込む料理)

卵をかき混ぜ、フライパンで薄いクレープ状に焼く。新鮮な豚のバラ肉を細かく切り、塩、小麦粉、山椒を加え、卵クレープに載せる。その上にもう一枚のクレープをのせ、蒸し鍋に入れる。蒸したてを長方形に切り、「挾板肉」(肉を挟む長方形のクレープ)ができ上がる。さらに饅皮条(油で豚肉の皮を揚げたもの)、肉団子、鳥がらスープ、ネギの千切り、コリアンダー、キクラゲを大きなどんぶりに入れると、量もスープもたっぷり、本格的な煮込み料理のでき上がり。

蘭州ラーメン

蘭州ラーメンはさっぱり系スープ牛肉麺。蘭州の地元小吃（シャオチー）。唐代から食べられていたという説がある。「湯鏡者清（スープは鏡のようなきれい）」、「肉爛者香（肉は口にとろける）」、「麵細者精（細麺はしこしこ）」という特徴。そして、「一清（スープが清らかで透き通っていること）、二白（大根の白さ）、三紅（ラー油の赤さ）、四緑（コリアンダー、ニンニクの芽の緑）、五黄（麺に入れた鹹水の黄色）」と「五つの大事、を守っている。蘭州ラーメンは中国国内だけでなく海外の食客に好評をもって迎えられた。中国調理協会から「中国三大ファーストフード」と評価され、「中華一のラーメン」の面目をほどこした。

蘭州釀皮子 （ニアンピース）（蘭州小麦粉の生麩）

釀皮子は西北地域の地元人に最も好かれている小吃（シャオチー）。気軽なスナックとはいえ、ただものではない。釀皮子（ニアンピース）は実は小麦粉の生麩で、主食としても軽食としてもかまわなく、その清涼感は夏にもおすすめ。小麦粉を練ってデンプンを抜いたグルテンの旨味。色はオレンジ色で透明、柔らかくて噛みごたえがある。



蘭州牛肉麵



釀皮子

天水涼粉

天水涼粉は種類が多く、味つけは地方によってそれぞれ。そばで作られる涼粉は柔らかく食べやすい。エンドウ豆で作られる涼粉は透明感がありつやつやしている。また、フジマメや小麦粉で作る方法もある。

一推し美食街 ——大衆巷美食街

「大衆巷美食街」には百年続く老舗がたくさんある。目立たなく小さな店でも、どこに出しても恥ずかしくない名店、隠れた老舗がある。「舌尖上の中国（2012年CCTV制作、中国グルメ紹介の人気番組）」の中で紹介された「馬子禄牛肉麵館」がその一つ。どこより開店が早く、閉店が遅く、客が多い。お薦めの人気軽食は杏皮水（杏の皮を煮て氷で冷やした飲み物）とバーベキュー。街の両側にはたくさんの地元料理店が軒を連ね、どこも混んでいる。

一推し美食街 ——正寧路夜市

蘭州の有名夜市。観光の合間にちょっと足をのばしてみてもいい。100メートルほどの短い通り。街の両側にシルクロードの小吃（シャオチー）店がずらり。毎日賑わっている。

ショッピング・レジャー

甘肅省南東部の秦嶺山脈南麓、隴南山区は漢方薬の宝庫。甘草（カンゾウ）、当帰（トウキ）、党参（トウジン）、黄耆（オウギ）など 900 種あまりの薬草を産し、品質もよく、量も多い。特に岷県（びんけん）の当帰は世界でも有名。

甘肅の果物ではスイカとメロンがオススメ。また、百合は輸出品として有名。民楽一帯の紫ニンニク、成県の白ニンニクも名物。

長期保存できる土産としては乾燥の金針菜（ホンカンゾウと呼ばれる漢方薬で高級食材）とヒマワリの種。また、敦煌の李広杏、天水市秦安花牛のリンゴ、甘南のワラビ、岷県の当帰、康県のロンジン茶、キクラゲ、酒泉の夜光杯、蘭州の瓢箪彫刻、敦煌の彩色塑像、木刻画、武威の銅奔馬、中国四大名硯に数えられる洮硯（とうけん）、鵝卵石（がらんせき）（川床にある丸石）彫刻などは贈り物としてよい選択肢。



党参



山芋



蘭州百合根



苦水の乾燥バラ

敦煌彩塑

敦煌莫高窟の塑像を職人の技で再現するレプリカ。オリジナルの気品をよく伝え、美術愛好家へよい手土産になる。



飛天工匠社永衛は千年続く古い方法で敦煌の芸術を復活させた

木刻画

木刻画は敦煌市が誇る工芸品。飛天（敦煌壁画の天女）、敦煌のシンボルになっている反弹琵琶（背中に担いだ琵琶を後ろ手に弾く天女）、鳴沙山などをテーマとしている。直径 20 ～ 50 センチの丸い木版に彫刻される画。値段はお手頃でなんと 20 ～ 40 元。敦煌の沙州市場と各観光スポットで購入できる。

夜光杯

夜光杯は祁連山産の優良玉石で彫刻される。天然の玉石の色は合成樹脂のように均一ではなく、漆の黒色、羊の脂肪の白色、玉の緑色が混ざっている。紙のように薄く、鏡のような光沢を帯び、透明度が高い。月のよい夜、友人を誘って乾杯し、「葡萄美酒 夜光の杯」を吟じてみては。

卵石彫

黄河の水で数千万年磨かれた卵石には地球の秘密が隠されている。自然の形や模様を生かし、玉石彫刻の技法を用いて精密な細工を施す。甘肅工芸美術工場の玉石彫刻家・芩（きん）新偉が 1974 年に創造した工芸技術。

年中行事・祝祭活動

甘肅省の省都・蘭州は黄河とシルクロード文化の上に独自の文化を形成した。秦劇、隴劇、崆峒武術、隴東影絵芝居、太平鼓舞、敦煌樂舞など。

平涼崆峒武術文化観光祭

崆峒武術を披露。文化観光商品の紹介など。

時間：旧暦 4 月 8 日（新暦の 5 月前後）

場所：平涼市崆峒山

松鳴岩「花児」大会

「花児」は甘肅、青海一帯の漢族、回族、多くの少数民族の間で数百年流行している民謡。相聞歌などで掛け合いの妙技を発揮する。各地で喉自慢が「連」を結成し、年に一度の「花児」大会で腕を競う。

時間：旧暦 4 月 28 日（新暦の 6 月前後）

場所：臨夏松鳴岩観光エリア

天水伏羲文化祭

伏羲を祭るイベント。参拝祭祀儀式、秦州挾板舞披露、甘谷チャルメラ披露、歌と舞踊、スポーツ試合、観光商品紹介大会、ビジネス商談会、観光芸術展示会など。

時間：旧暦 5 月 13 日（新暦 6 月前後）

場所：天水伏羲廟

敦煌飛天文化観光祭

シルクロードに集まり、観光商品の紹介、敦煌文化芸術活動

時間：9 月中旬

場所：敦煌市

蘭州水車観光祭

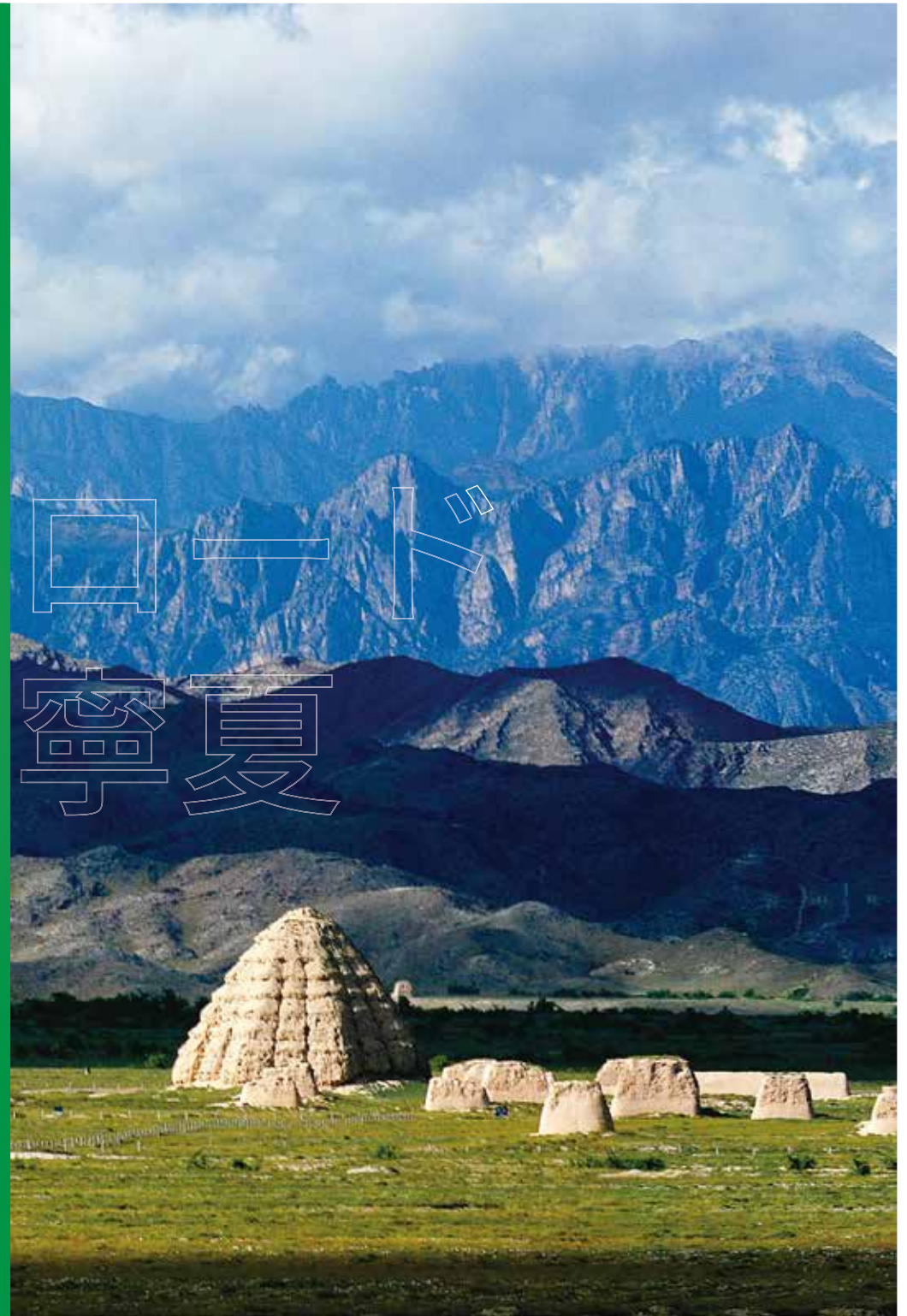
蘭州水車文化展示、文芸活動、観光活動など

時間：8 月 26 日前後

場所：蘭州市水車博覧園

シルクロード ——寧夏——

シルクロード 寧夏





西夏王陵を遠くから眺める

シルクロード——寧夏

中国西北の内陸、温帯大陸性気候で四季分明、毎年4月から10月までが寧夏観光のベストシーズン。甘肅の蘭州を過ぎた黄河が蒙古高原を目指して北東に向きを変えるところ、寧夏は中華文明の発祥の地ともされる。黄河流域に広がる寧夏平原は土地が肥え、古来「塞上の江南」と呼ばれてきた。黄河に併走する包頭—蘭州鉄道を砂漠化から守る

うとスタートした沙坡頭「治水、ならぬ「治砂」、プロジェクトは国連から「世界生態500選」と評価されている。壮大な西夏王陵、六盤山風致地区に加え、回族の風習や伝統行事がエキゾチックな塞上情緒を添えている。



空撮の寧夏

交通

寧夏は黄河流域の豊饒の地にある。交通は発達し、現在は鉄路を中心に6国道、7省道の幹線道路を1民用空港がサポートして交通ネットワークを構築してきた。かつて要塞の地としてシルクロード防衛の一翼を担ってきた寧夏は、近年観光事業のスポットを浴び、中国国家政府の計画により、寧夏を中心に西部地域へ4路線、東部沿海地方3路線の道路網を整備する予定。



空中からとられた銀川

航空

銀川河東空港は西北地域の有名な空港。北京、上海、広州、武漢、重慶、西安などの大中都市へ20路線を就航させ、香港、マカオ、台湾からの観光客は北京、上海、南京、武漢を経て寧夏を目指す。河東空港は銀川市内から19キロ、民航ビルから空港行きの路線バスもしくは市内からタクシーも利用できる。

列車

鉄道の包蘭線は蘭州から寧夏北部と中部を抜けて包頭を目指し、京包線(包頭—北京)とつなぐ。西側は蘭州から隴海線(江蘇省連雲港市—甘肅省蘭州市)、蘭新線(蘭州—新疆ウイグル自治区ウルムチ)、蘭青線(蘭州—青海省西寧市)へとつなぐ。毎日北京、上海、西安、西寧、平涼へ発車する特急と快速列車があり、北京から蘭州、蘭州から包頭、ウルムチから成都、ウルムチから鄭州、蘭州から重慶への列車が寧夏を経過する。宝中電化鉄道(陝西省宝鶏市—甘肅省平涼市—寧夏回族自治区中衛市)は寧夏中部と南部山区を横断し、京包線と隴海線とつなぐ。このほか、寧夏各地域へ大古鉄道は呉忠市、青銅峡市と靈武市をつないでいる。



寧夏鐵路

道路



寧夏道路

寧夏の道路は四方八方と通じて、109、110、211、307、309、312などの国道、省道、県郷道路がネットワークを形成。道路の総キロ数は万里以上、密度は19.7キロ/百平方キロ。全地域では2級以上の道路は2500キロ、高速道路は10000キロを超え、寧夏の一人当りの高速道路の占有率は全国一。道路橋梁は1089、黄河を渡る大中型の橋梁は7、黄河渡河橋の密度は省区の中で最大の一つ。

銀川とほかの主要都市間はタクシーが便利。空港、列車駅、ホテル、レストラン、街などタクシーが24時間でサービスを提供。ドライブ気分でレンタカーを利用できる。銀川市内でレンタルカーを経営する会社が多く、各種のジープ、乗用車、ビジネス車などがあり、異なったニーズに応えることができる。

寧夏史跡の旅

路線 1: 西夏王陵観光エリアー鎮北堡西部映画テーマパークー海 宝塔寺

路線 2: 南関清真寺 (イスラム寺院) ー金水 (黄河) 観光エリア

鎮北堡西部映画テーマパーク



古代建築芸術と仏教（密教）の旅

1: 西夏王陵観光エリアー青銅峽ー青銅峽 108 塔

2: 高廟保安寺ー沙坡頭観光エリア



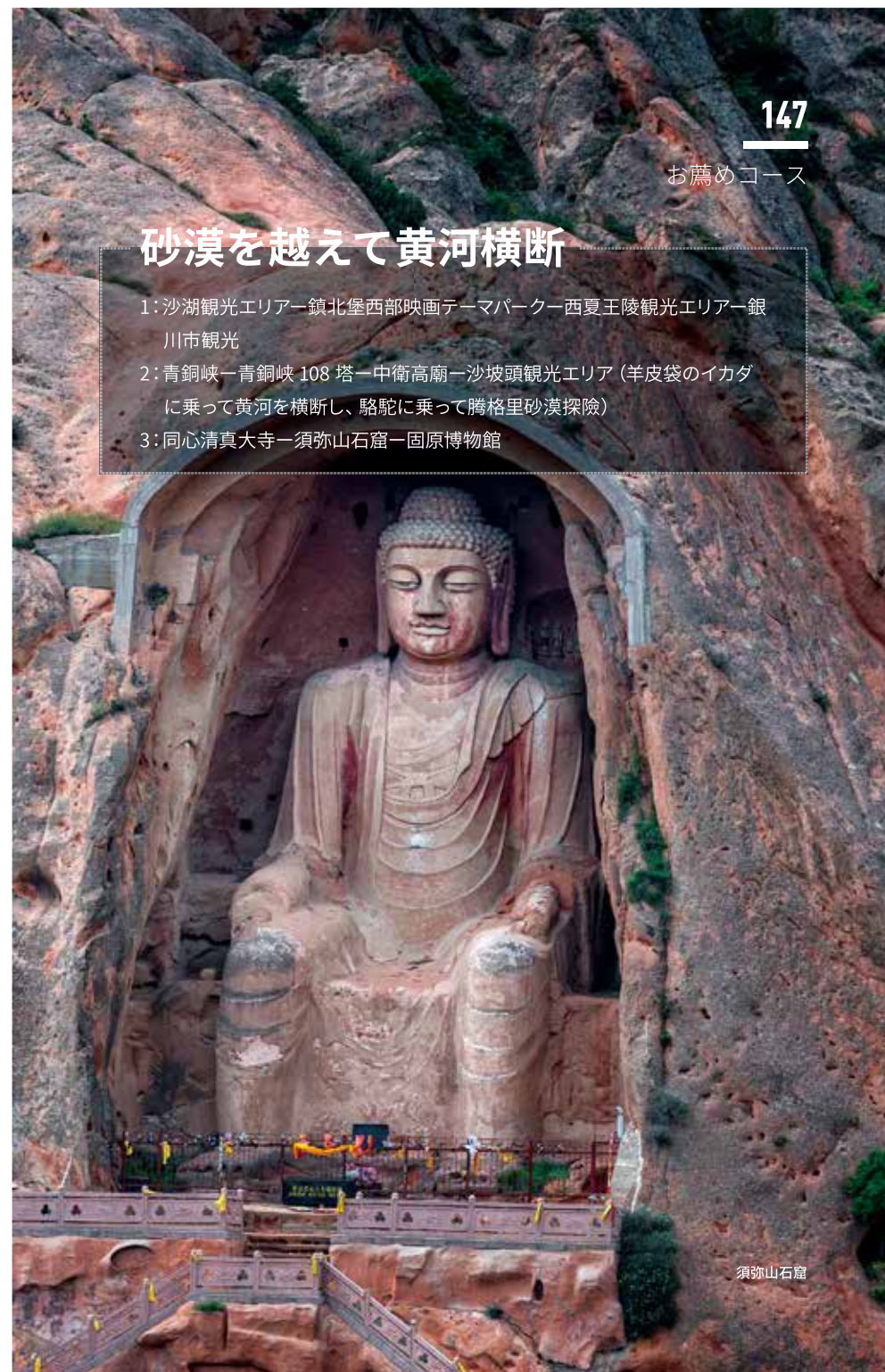
青銅峽

砂漠を越えて黄河横断

1: 沙湖観光エリアー鎮北堡西部映画テーマパークー西夏王陵観光エリアー銀川市観光

2: 青銅峽ー青銅峽 108 塔ー中衛高廟ー沙坡頭観光エリア (羊皮袋のイカダに乗って黄河を横断し、駱駝に乗って騰格里砂漠探検)

3: 同心清真大寺ー須弥山石窟ー固原博物館

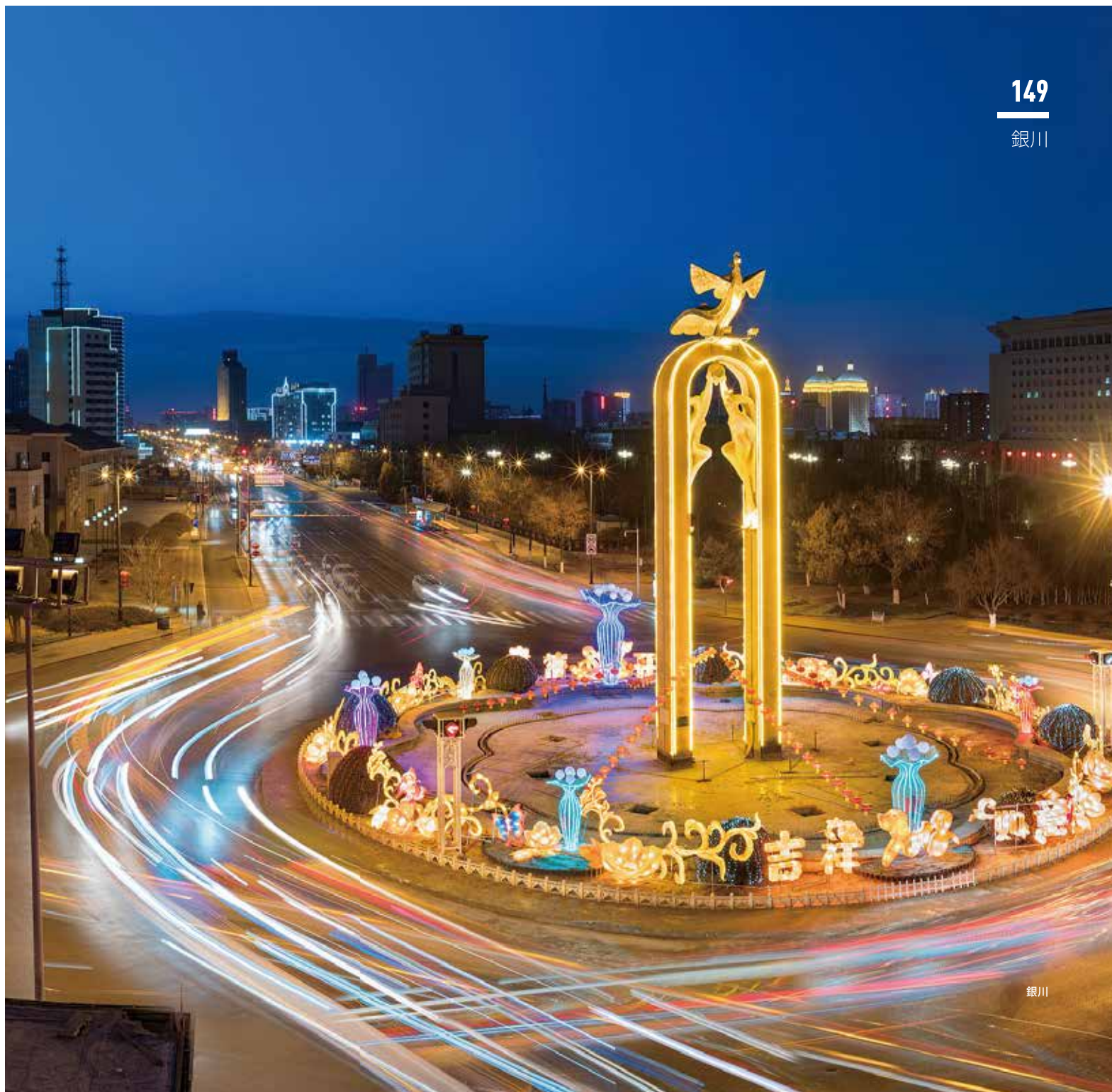


須弥山石窟

銀川

銀川は鳳凰城とも呼ばれ、寧夏回族自治区の首府。かつての要塞都市銀川は古くて新しい現代都市。失われた王都、西夏文字の謎が今も古代史ファンを魅了してやまない。

歴史の文物古跡が多く、また回族住民の多い土地柄、モスク建築や回族料理、沙漠の風景にエキゾチックな味わいを添える。銀川の交通は便利で、観光施設も完備している。



南関清真大寺（イスラム寺院）



南関モスク大寺

銀川市のシンボルともいべき建物で、寧夏ムスリムの中心的存在。銀川市興慶区玉皇閣南街にある。一般に開放されており、ムスリム色あふれるデザインで、人気の観光スポットになっている。高さは22メートル、上下2層に分かれ、メインホールは同時に1000人が入る。イベントや祭事の際は万人以上の信者が集まり、礼拝を行う。

寧夏回族自治区博物館

銀川市金鳳区人民広場東街、建築面積は30258平方メートル。4万点を超える収蔵品の中、国家1級文物159点、3級以上の文物は4000点。胡旋舞が刻まれた石の墓門、鍍金された銅牛、思い荷を背負った彫像に西夏文字が記された「力士志文支座」は国家級の文物に認定された。



鍍金銅牛、寧夏回族自治区博物館

URL
<https://www.nxbwg.com/>

西夏王陵

銀川市西夏区賀蘭山東麓。国家 5 A クラスの観光風致地区、国家クラス風致地区、全国重点文物遺跡。西夏王陵は西夏王朝の皇室陵墓。西夏王朝は銀川西部賀蘭山麓の「真珠」といわれ、西夏文化の謎に迫る神秘体験は、ピラミッドの不思議にも比拟される。

西夏は歴史上 190 年近く存在し、10 代の皇帝を生んだ。廃墟の中には、おびただしい建築材料、西夏文字の文物、石碑が残されている。西夏王陵観光エリアにある「西夏史話芸術館」が西夏王朝の興亡を 18 場の歴史的状況、160 体の人物彫塑を用いて再現、チベット系党項族（タングート族）が故地のオルドス（黄河が屈曲する黄土高原地帯）から河西地方に進出して西夏を建国、独自の西夏文字を生み出した栄えある西夏文明を描き出している。



西夏陵三号陵碑亭遺跡



鎮北堡西部映画テーマパーク

鎮北堡西部映画テーマパーク

国家 4A クラスの観光風致地区。賀蘭山東麓の観光スポットに中国文化产业が成功例を作り出した。観光客が「一番行きたいところ」と「一番見たい景色」がドッキングして、夜間でも観光できるように開発された。

中国映画のヒット作『牧馬人』、『赤い高粱』、『黄河絶恋』、『新

龍門客棧』、『大話西遊』、『喬家大院』など 100 作近い映画とテレビドラマのロケ地がここで行われ、「中国映画はここから世界へ進出した」を地で行っている。ここは 100 カ所の名場面が再現され、内外の映画人が使った道具類、衣装も保存され、観光客は好きな映画のシーンを選んで専門の撮影スタッフにビデオ撮影や MTV の動画配信をしてもらえる。

黄沙古渡生態観光エリア

黄沙古渡生態観光エリアは国家 4A クラスの観光風致地区。銀川市興慶区月牙湖郷にあり、銀川までの直線距離は 25 キロ、賀蘭山に面している。黄河、砂漠、湿地、湖、田園などの景観を擁し、自然観察、スポーツ、レジャー向けのエコロジカル・ライフの観光スポット。「砂漠と黄河、西北と江南双方の風情が楽しめる」の触れ込みで、月牙湖湿地公園、奇石博物館、チベット獒犬(ごうけん)(猛犬)展示基地、寧夏民俗博物館がある。黄河古渡は明清時代の寧夏八景で、清康熙帝が噶尔丹・汗(ガルダン・ハーン)を親征したのも(1687—1759の清・ジュンガル戦争。これによって清は外モンゴル、チベット、新疆を獲得)、中国四大美人に数えられる王昭君が匈奴に降嫁したのも、蒙恬(もうてん)が匈奴を追討したときも、みなここから黄河を渡っている。



黄沙古渡のシラサギ

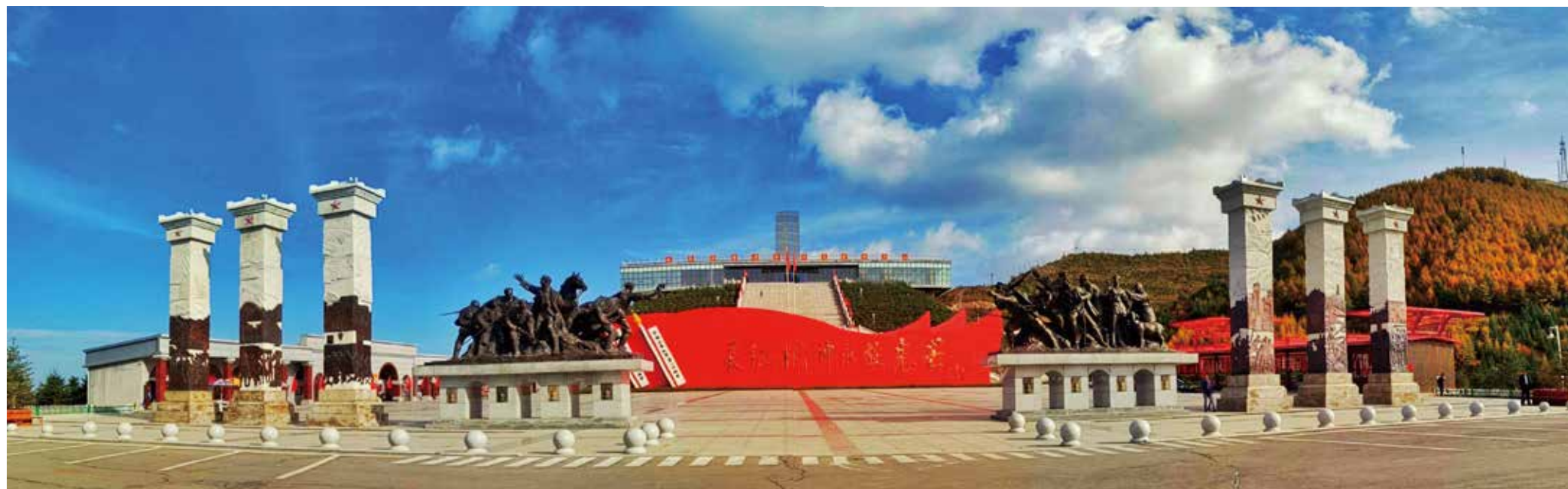


賀蘭山岩画

賀蘭山岩画

中国 4A クラスの観光風致地区、中国重要文化財保護遺跡、歴史文化観光風致地区。銀川市西北の賀蘭山は南北 250 キロで、東麓北の石嘴山から南の中衛勝金関までの 20 カ所の鞍部で、1000 点以上の岩画が発見された。牧畜、狩り、戦争、動物、人物、類人猿の首、何かの符号、色彩画などテーマは豊富。岩画の制作方法は模刻、打刻、線刻 3 種類あり、制作年代は春秋戦国から西夏までの 1500 年以上。異なる年代、異なる民族が作りあげた芸術の宝物。

URL
<http://www.nxhsgd.com>



長征精神は永遠に

固原

「万里の長城に至らずんば好漢にあらず」という毛沢東の言葉は固原市と深くかかわっている。70 年前に毛沢東は紅軍を率いて六盤山を越え、沼沢地を渡ってあと一か月で陝西北部の窯洞（ヤオドン）（横穴式民居）に着くというとき、毛沢東は上機嫌で紅軍を奮い立たせようと『長征謡』を書き、何度も推敲してできあがっ

たのが『清平楽・六盤山』。その中の『万里の長城に至らずんば好漢にあらず』の名句は固原市の「長征精神」の原点となっている。

固原の古称は高平、原州。西安、蘭州、銀川の3省都が囲む三角地域の中心に位置している。歴史上の経済と交通と軍事の中枢、シルクロード東北部の経過地。寧夏に来たときは固原の須弥山と六盤山をお見逃さないよう。

須弥山石窟

唐代（618—907）の要害の地、シルクロード上の重要な経過地点。須弥山石窟は固原市原州区三营鎮黄鐸堡街、北魏の時期（386—557）に造営が始まり、唐末まで続いた。それまで塑像として作られていた仏像は石窟の開鑿が始まってから石像となった。現在までよく保存されている石窟は20窟、大仏楼、子孫宮、円光寺、桃花洞にかけて2キロに渡って分布している。中国石窟芸術の重要遺跡で、中国重要文化財保護遺跡。



須弥山の三世仏



六盤山国家森林公园の秋

六盤山国家森林公园

国家 4A クラスの観光風致地区。「春からすぐ秋、夏がない」といわれる土地。主峰の米缸山に登ると、足下に朝霧が湧き、雲海を一望にする。日が昇り雲が去ると、幾重にも連なる山々の大展望が広がる。春は緑が芽吹き、天地清澄、清涼の夏は短く、秋は満山の紅葉が足早に冬の銀世界に一変する。1935 年、毛沢東は紅軍を率いて六盤山に着き、『清平楽・六盤山』を書いた。野荷谷、小南川、涼殿峡、植物園、二龍河などの景勝が続き、湿潤な空気が肌に快い。



沙坡頭の俯瞰図

中衛

中衛市は甘肅、内モンゴルと隣接し、寧夏の中西部、黄河が東の黄土高原に阻まれて西の沙漠に接するところ。黄河の水を利用して灌漑をすることで寧夏は豊かになり、中でも中衛はその先頭者として讃えられている。中衛は沙坡頭区、中寧県、海原県を管轄。総面積は1.7万平米、人口は112万人。その中で回族は少数民族人口の31.7%を占める。

中衛は全国西部の交通システムの橋頭堡で、ユーラシア大陸東西の接点、同時に寧夏の西玄関、シルクロード北側の重要驛駅でもある。ここは秀麗な山水水態に加えて、自然と文物古跡の豊富なところ。中国の伝統文化とイスラム文化が溶け合い、中国西部地区で重要かつ有名な観光エリアとなっている。



人気のラクダ乗り

沙坡頭生態保護観光区

中国 5A クラスの観光風致地区と評価された最初の観光地。中国国家クラスの砂漠生態保護区で、中国「三大鳴沙」の一つである「砂丘鳴鐘（黄河左岸に接する 2000 メートルの砂丘。この砂は「風に歌う」といわれる）」の所在地。中国四番目の大砂漠トンガリ（騰格里）砂漠東南の縁にある。沙坡頭は砂漠化を食い止めた「治水、ならぬ「治砂」のプロジェクトで成果を収めたことにより、1994 年国連環境保全組織から「世界環境保全地域 500 選」に選ばれた。そして、中国科学院（中国科学研究の最高機関）の蘭州砂漠研究所中衛治砂センターが研究していた「麦草方格（麦と草で四角い枠を作り、砂



クリップボード

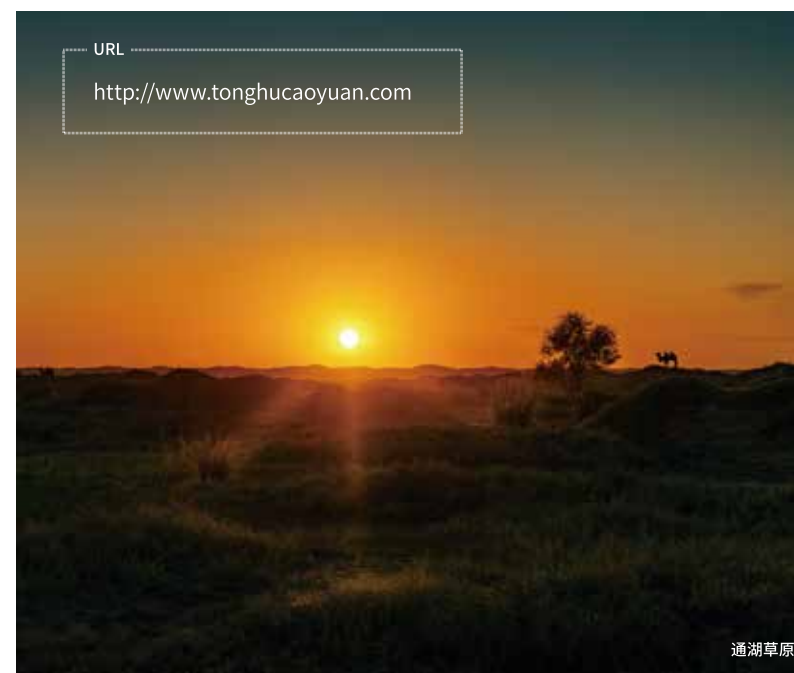
風と砂ぼこり、強い紫外線の対策をしっかりと。帽子や日除けベール、防塵マスク、日焼け止めクリームなどをお忘れなく！

ランドクルーザーで砂丘を越えて

を固定して水分を保存する方式）」と「五帯一体（砂の防火帯、灌漑造林帯、砂生植物防風帯、砂の舌端防止帯、草の育成帯が一体となった対策」の成果を世界各地に普及してきた。沙坡頭風致地区は砂漠、黄河、高山、オアシスの景観を有し、その風光は北方黄土高原の雄渾、江南水郷の秀麗を併せ持ち、世界の旅行家から「観光資源を独り占め」といわれるほど。ここでは「砂丘鳴鐘」の観光、黄河初のケーブル渡河、羊皮袋のイカダで黄河の渡河、トンガリ（騰格里）砂漠ラクダの旅、世界一流の砂漠化防止プロジェクトの見学など限られたエリアで盛りだくさんの旅行プランを実現できる。黄河の夕日はあなたを待っている。

通湖草原

内モンゴルのトンガリ（騰格里）砂漠の奥地に位置。湿地、草原、砂漠、塩湖、オアシス、遊牧の村、岩画などの自然景観と人文景観を擁する有名スポット。沙漠の日の出を見てからラクダに乗って砂漠、オアシス、オボ（モンゴルや西藏などに見られる石積みの祭壇）、古道を漫遊し、モンゴルのミルクティー、馬乳酒を飲みながら馬頭琴演奏を味わえる。



通湖草原

URL

<http://www.tonghucaoyuan.com>

観光
インフォメーション





糖酢黄河鲤鱼

寧夏グルメ

寧夏グルメは回族料理がメイン。寧夏回族自治区の飲食習慣はイスラム風と中原(漢族)風の両方を持っている。中国語でイスラムを表す言葉は「清真」で、「質朴」の意味も含み、寧夏グルメは回族料理の実質を重んじている。回族はとりわけ牛肉と羊肉の調理に長けている。日本人は「羊肉の臭いがどうも」という人があるが、食べてみるとすぐ分かる。どこも羊臭くなく脂っぽくもなく、食欲が進む肉の旨味があるだけ。有名料理は糖酢黄河鲤鱼(甘酸っぱい黄河鲤あんかけ)、沙湖大魚頭、鴿子(ガーズ)魚(鴿子の意味は鳩だが、これは鳩ではなく魚)、涮羊肉(ショワンヤンロウ)(羊肉のしゃぶしゃぶ)、清蒸羊羔肉(蒸しラム肉)、手づかみ羊肉など。どんな料理かは次項参照。

小吃(シャオチー)(軽食類)は多種・多風味。地元産の牛と羊、その内臓系を材料としている。その以外に地元のお米、小麦粉が多く利用され、西北地域特製のラー油、枸杞酒を加えるのが`味噌`。美味で健康によい。地元で受けがいいのは中衛風素雑燴(地元の食材を多種取り合わせてとろみをつけて味を出す)、饊子(サンズ)(こねた小麦粉を数本ねじり合わせて油で揚げた菓子)など。

蒸し鴿子(ガーズ)魚

鴿子(ガーズ)魚とは?見たことも聞いたこともない人が多いのでは。それもそのはず、この魚は黄河の激流の奥底に潜み、寧夏の中衛、中寧でしか産卵しない。命知らずの若者が羊皮袋のイカダで`九曲万里`の奔流に乗りだし、怒濤に身を躍らせるのだ。清朝の宮廷に献上されたので、`宮廷魚`、とも呼ばれる。肉質は白身で柔らかく、黄河の水で育った米ともよく合う。二日酔いにも利くという。中衛のレストラン、ホテルで食べられる。

URL

<https://kknews.cc/culture/k9oxzqp.html>

手づかみ羊肉

伝統的な地方料理。貴賓や友人をもてなすときはこれに限る。北京の料理屋ですぐ売り切れになるが、寧夏ではどこでも作れる。しかも地元「塩池灘羊」の肉質はどこにも負けない。寧夏塩池県には塩湖が多く分布し、土壌はアルカリ性でミネラル豊富。この草で育った「灘羊」は全国 28 省でトップ・ブランドに選ばれている。



手食羊肉

羊肉のしゃぶしゃぶ

羊肉のしゃぶしゃぶは庶民的なグルメ。スライスの羊肉、すりゴマソース、にらの花、冷凍豆腐、春雨、白菜などを用意。沸いている火鍋をお肉を先に入れ、数秒でお湯を通し、ソースをつけて食べる。一年中に食べられるグルメだが、冬季にお薦め。



羊肉のしゃぶしゃぶ

沙湖大魚頭

URL

<https://kknews.cc/food/g8r2zxy.html>

国賓を招く宴席に欠かせない名菜。大魚頭は銀川から北へ 56 キロの沙湖に産するコイ科の鯢魚、日本では「コクレン」と呼ばれている。客を驚かせるのは、見た通りその頭の大きさ。頭だけで体の3分の2を占め、とりわけエラが発達している。魚通は言う。魚の旨味は頭にあると。その味を引き出すのが精製していない天然の大粒の塩。豆腐、セロリを加えて煮こめば、さらに味が増す。沙湖観光エリアのレストランで食べられる。

中衛素雜烩（ザーホイ）

具だくさんの精進餡かけ。まず野菜をデンプンとみじん切りのネギ、ショウガなどを入れて餡を作り、まず卵焼きのような生地に塗り、この上にまた卵の生地をかぶせ、菱形の形に切って黄金色に油で揚げる。板で挟まれるように見えるので、「夾板子（ジャーバンズ）」といわれる。夾板子の餡が残ったら丸い団子を作って油で揚げてもよい。そして、ハルサメ、生麩、ホウレン草などと一緒に煮こんで、最後に片栗粉を入れ、とろみをつけ、できあがり。寧夏の伝統的な小吃（シャオチー）で、寧夏のどこでも食べられ、値段も手ごろ、ご飯の代わりに満腹感がたっぷり。烩小吃（ホイシャオチー）とも言われる。

饊子（サンズ） （こねた小麦粉を数本ねじり 合わせ油で揚げた菓子）

油で揚げた小麦粉系の小吃（シャオチー）。西北地域で饊子を食べる習慣がある。普段は旧暦の 12 月に作り、お正月時におもてなしとして来客時に出し、主食の前に食べられる。ムスリムの少数民族は断食明けの開齋節、アラーの神へ捧げ物をする犠牲（いけにえ）祭（古尔邦節）、ムハンマドを記念する（聖紀節）の祭事にも欠かせない。寧夏の各地で大きな催しが行われるとき、回族の女性は異なった饊子を持ち寄る習慣がある。

ショッピング・レジャー

寧夏土産の種類が多く、収蔵価値のあるものも多い。よく知られているのは枸杞、甘草、賀蘭石、塩池県「灘羊」の二毛皮（生まれて 35 日～ 40 日の子羊の毛。波のようなウェーブが特徴）、髪菜（ファーツァイ）（中華料理の食材。人間の毛髪に似ているところから髪菜の名がある。食感はずくのように滑らかで、スープや煮込み料理と相性がよい）赤、黄、青、白の 5 色あり、「五宝」と呼ばれている。このほかに、寧夏の米、赤いひまわりの種、魚類、果物、「寧夏紅」枸杞酒、西夏赤ワインなども有名。親友、親戚、家庭用の佳品。



寧夏枸杞

枸杞

夏は枸杞の原産地で、500 年以上の栽培歴史を持つ。漢方薬の薬材として知られ、その実、葉、根はタンパク質、ビタミン、アミノ酸、微量元素を含んでいる。肺を潤わせ、肝機能、腎機能、免疫力を高め、気を養い、身体の湿を取り除いて目にも効能があるとされる。栄養補給、加齢にも美容に効果的。



甘草

甘草

甘草は広く使われている漢方薬で、中国の塩池は原産地として上質の甘草を産している。甘草は諸薬を調和させ、気を補い、のぼせを抑え、筋骨を強める。主に消化を助け、咳や喉の痛み、高血圧、中性脂肪にも効果的。「薬中の王」と讃えられている。

塩池絨毯

長細い毛足、光沢と弾力に富む塩池県「灘羊」の毛を原料とし、検毛、洗毛、紡糸、染色、バックスラッシュ、紡織、平毯、洗毯など 12 のプロセスで作られる。伝統的なデザインに現代感覚も織り込まれている。海外の観光客にも好評で、使ってよく、壁に飾ってよく、コレクションとしてもお薦め。「寧夏無形文化遺産」にも認められた。

賀蘭石



寧夏地質博物館文物賀蘭石

寧夏賀蘭山の賀蘭石は稠密な質、光沢に富み、色は紫と緑の 2 種。「玉帯」、「雲紋」、「眉子」、「石眼」と呼ばれる文様が特徴的。剛柔がほどよく、印材のほかにも、文鎮、筆置きなどの書道用具に用いられている。特に賀蘭石の硯は水に強く、墨や毛筆よくにも合って 1000 年以上の歴史を有し、端硯（たんけん）、歙硯（きゅうけん）と並び称されている。

年中行事・祝祭活動

寧夏は黄河文化の発祥の地で「西夏王朝」が都を置いたところでもある。民族興亡の歴史は今なお多民族の習俗と濃厚な地域文化、祝祭行事を伝えている。

花児（ホフル）

「花児（ホフル）」は漢族、回族、トゥー族（土族）、チベット族などの間で流行している民謡の形式。天に突き抜けるような歌声は、悠揚と雲間に漂い、時に豪快、時に優美、聴く者の高揚感を誘う。リズムもメロディーも豊富で、男女の愛情、農事、時勢、儀式など人々の労働と生活を歌い上げる。各地に熱狂的な愛好家が集まって開かれる「花児大会」は求愛の「歌垣」、一問一答で当意即妙を競う「対歌」や「競歌」などで地域あげての盛会となる。

回族の「踏脚舞」

「踏脚」は寧夏涇源県の人気の芸能。回族の格闘技に由来し、身体の鍛錬、娯楽から舞踊へと発展、回族の勇敢、頑強、剽悍、陽気、豪放な民族気質を表し、原始舞踊の魅力を秘めている。

牛頭壠（けん）

古称は「壠」で、別称は哇呜（ワーウン）。粘土や陶磁で作られた壺型の楽器。回族は他民族との長い交流の中で、他民族の古代壠の音色に魅入られ、楽器の特性と奏法を取り入れ、回族特有の民族楽器「牛頭壠」を作り出した。牛頭壠はスローのメロディーによく合う。

口弦

寧夏の山の中に住む回族女性は口弦が好き。弦を弾きながら吹く息に共鳴させるコンパクトな楽器。回族の娘は口弦を奏しながら民謡を歌い、感情を表現する。

古爾邦（ぐるばん）祭

ラマダーン明けの祭事の一つ。アラーの神へ捧げ物をする犠牲（いけにえ）祭。開斎祭の70日後、大掃除をし、軽食の麺類などを作る。その日の早朝は沐浴し香を焚き、盛装して礼拝に行く。

時間：イスラム暦 12 月 10 日

場所：寧夏の回族居住地

寧夏文化芸術観光博覧会

「神秘の寧夏、情熱の中国、調和の世界」をテーマとして、中国の少数民族の演劇公演、台湾の少数民族のシルクロード旅行、中国西部民謡の競演「花儿大会」、黄河文化シンポジウム、中央民族楽団のコンサートを開催。

時間：8 月

場所：銀川市

聖紀祭

イスラム教の開祖ムハンマドの誕生日。イスラム教三大祭事の一つ。この日はコーランを誦し、創始者の事績を讃えて会食する。「吊会」ともム「聖忌」ともいわれる。

時間：イスラム暦 3 月 12 日

場所：寧夏の回族居住地

回族切紙細工

寧夏の回族居住地では回族女性の切紙の内容はとても豊富。窓、壁、箱の上に、どこでもよく見られる民間工芸品。

開斎祭（断食あけの日）

イスラム教の「ラマダン」とは、イスラム暦の 9 月は預言者ムハンマドが神からの啓示を授かった神聖な月。このラマダン月に行われるのが「断食」。日の出から日の入りまでは食事や水も口にせず、日没から夜明けまでの間に食事する。1 カ月の断食明け、イスラム暦の 10 月 1 日が開斎祭。この日は男女とも沐浴し、盛装してモスクで礼拝する。また、親友や親戚に訪問してあいさつを交わし会食する。

時間：イスラム暦 10 月 1 日

場所：寧夏の回族居住地

中国寧夏国際砂の彫刻芸術祭

砂の塑像、砂の彫刻愛好家が国内外の銀川の北へ 56 キロの沙湖に大集合。海外 10 カ国の芸術家も参加する。テーマは「シルクロードの奇観」。

時間：8 月

場所：沙湖観光エリア

シルクロード
——青海

ロード
青海



180

シルクロードー青海

181

シルクロードー青海



青海省仙女湖

シルクロードー青海

青海省はチベット高原の東北部に位置し、その名は中国最大の内陸湖である塩湖の青海湖に由来する。青海省は大陸性高原気候に属し、通年気温が低く、一日の温度差が大きい。日照時間は長く降水量は少ない。青海省観光のベストシーズンは例年8.9月。青海省は長江、黄河、そして東南アジアの複数国家を流れるメコン川（中国名・瀾滄江るび・らんそうこう）の水源地で、「江河源」という名もある。平均海拔は3000メートル以上、蒼天の下を果てしなく続く大草原、銀雪の峰、大氷河、澄み切った湖、独特な宗教文化に生きる人々、そして崑崙山には最高位の女神・西王母が住んで神々を支配し、不老不死の桃園を管理している。

かつてのシルクロードには甘肅蘭州から青海省を抜ける別ルートがあった。途中で省都・西寧を経て青海湖を巻き、青蔵（青海ーチベット自治区ラサ）鉄道、青蔵公路の拠点・ゴルムド（格爾木）を結んで祁連山脈と崑崙山脈の間、敦煌を目指してメインロードに合流する。シルクロードの青海ルートでは青海湖、鳥島、塩湖および著名なチベット仏教寺院・塔爾（タール）寺（クンブム・チャムパーリン寺）を訪ねてみたい。そこは空に近く、信仰に近く、そして魂に最も近い国。そして、あなたにも。

交通

青海の交通システムは他省と比べると不便。省都の西寧までは行きやすいが、ゴルムド（格爾木）や四川・チベット自治区と境を接する玉樹に行くとすれば、列車の数は少なく、飛行機代も高くつく。`世界の屋根、青海・チベット高原にあり、平均標高は 3000 メートルで、大面積の凍土層で都市の発展に不利をもたらしてきたが、近年は航空便も鉄道も改善されている。



鉄道

2006 年 7 月 1 日から青藏鉄道が開通し、10 数の列車は北京、上海、広州、ラサ、西安、蘭州、チンタオ、成都、重慶などの大中都市へ往復し、青海省では西寧、格爾木の 2 駅しかない。西寧駅は湟水北岸、建国路と祁連路の合流点に位置し、市内から 25 キロ。

航空

青海省の主要空港は西寧にある曹家堡空港とゴルムド（格爾木）空港、現在は玉樹にも空路が開かれた。曹家堡空港は西寧市内から近く、タクシーで 20 分、50 元ほどで行ける。空港にはバスの便もあり、チケット代は 8 元だが、満席になってから発車するので、30 分以上待たされることがある。

国内線は北京、上海、重慶、成都、太原、広州、深圳、ラサ（拉薩）など行くフライトがある。香港、マカオ、台湾からの観光客は上記の都市を経由して西寧へ乗り継ぐことができる。

ハイウエー

西寧長距離バスステーションは建国路北側、西寧駅と面している。バスは祁連山脈を越えて甘肅省の各地へ発車している。蘭州までの中型バスは 7 時から 19 時まで数便あるが、所要時間は 4 時間以上。蘭州市内に入ると交通渋滞が時々発生する。ゴルムド（格爾木）までは長距離のベッドつきバスに乗り、毎日 16 時 30 分に発車して所要時間はおおよそ 12 時間だが、満席になり次第発車するとのことで、観光客はバスより列車に乗ることをお勧め。西寧市の郊外にある塔爾（タール）寺（クンブム・チャムパーリン寺）行きの

バスは四川体育館そばの市郊ステーションから発車する。西寧ホテルの前には個人経営の中型バスとタクシーが多く客待ちしているが、乗る前に値段交渉をし、支払いは下車の際に行うことをお勧め。



青海ハイウエー

大美青海風情の旅

1. 西寧市内ー青海西藏文化博物館ー塔爾寺
2. 日月山ーチベット族家庭訪問
3. 青海湖ー鳥島
4. 金銀灘ー湟源県清真寺
5. カンデラ（坎布拉）森林公園ー帰路

青海湖



青海湖鳥島

南シルクロード探検の旅

1. 倒淌河ー日月山
2. 青海湖ー鳥島ー茶卡（チャカ）塩湖
3. 托素湖ー南八仙
4. 里坪ー帰路

文成公主彫塑



唐蕃古道探求の旅

1. 塔爾（タール）寺—日月山—倒淌河
2. 青海湖—玉樹文成公主廟
3. 勒巴溝岩画—三江源記念碑
4. 結古寺—囊謙県—帰路

西寧

青海高原東北部に位置し、青海省の省都。西寧は蘭青（蘭州市—西寧市）、青藏鉄道（西寧—ラサ）の中心点で、青海奥地とチベットへ導く要地。海拔は2275メートル、高原都市の特徴を持つ。市内の明代南禅寺と周辺地域の日月山、青海湖、塔爾（タール）寺（クンプム・チャムパーリン寺）などは名高い有名観光地。



青海湖の日の出

東関モスク

西寧市城東区東関大街 31 号に位置し、イスラム教徒の礼拝場所、聖地で、西北地域四大モスクに数えられ、イスラム教育の中心と最高学府でもある。明代洪武年間(1368－1398) に建てられ、600 年以上の歴史を有し、ミナレット(尖塔)、円形ドーム、宮殿が配置されている。礼拝広場の敷地面積は 2.8 万平方メートルで、2 万人を同時に収容する。礼拝日、イスラム三大宗教日になるたびに、万人以上のムスリムがここに集まり、祭礼が行われる。



東関モスク

青海省博物館

西寧市城西区西関大街 58 号。国家 4A クラスの観光風致地区。敷地面積は 22800 平方メートル。館内ではメイン、サブメインホール 9 室、展示面積 9146 平方メートル。コアの常時展覧は青海省先史文明展、青海民族文物展、チベット仏教芸術展。第 5 回「全国逸品陳列展 10 選」（2001－2002 年度）にノミネートされた。設立以来、地方の歴史、民族、民俗、宗教の面から文物の調査・研究を中心として 47000 点以上の収蔵品を擁し、各時期の青海省の歴史とその発展を展示している。

URL

<http://www.qhmuseum.cn>

中国チベット医薬文化博物館

西寧市生物科技産業園区経二路 36 号にあり、国家 4A クラスの観光風致地区。チベット高原の医薬文化、チベット民俗文化、チベット仏教文化の保護、研究、展示を包括する世界初めてのチベット医薬博物館で、中国唯一のチベット文化を対外に展示する専門の博物館。館内では蔵薬標本、西藏医学史、医学タンカ、医療機械、古書文献、天文暦法、上流彩絵の 7 ホールがある。

『中国チベット族文化彩絵大観（ソンディラブジ）』は、タンカ（チベット仏教の曼荼羅などの掛け軸）の絵師で「中国工芸美術大師」の称号を持つ拉傑（ラジェ）が企画・立案に 27 年の歳月をかけ、青海、西藏、甘肅、四川、雲南のチベット族、モンゴル族、漢族、土族 400 人以上の絵師を動員して 4 年がかりで完成させたもので、世界で一長いタンカといわれている。[※]チベット族文化芸術百科全図、ともいうべき大作で、[※]門外不出の至宝、と呼ぶにふさわしい。



中国チベット族文化彩絵大観

URL

<http://www.tibetanculturemuseum.org>



塔爾寺

塔爾（タール）寺

湟中県魯沙爾鎮金塔路（蓮花山）。国家 5A クラスの観光風致地区。明嘉靖 39 年（1560）に建てられ、チベット仏教格魯派創始者宗喀巴（ソカバ）の生誕の地。中国のチベット仏教格魯派（黄教）の六大寺院の一つ、中国建築史に重要な位置を占めている。1749 年、清乾隆皇帝から下賜された「梵宗寺」の扁額がかかられていた『バター彫刻』と呼ばれる蘇油花技法を用い「仏前開花」を現前させた「上蘇油花院」、壁画、堆繡（立体的に模様を描くミャオ族の刺繍）は芸術の「三絶」と呼ばれている。



中国最高レベルの塔爾寺の蘇油花技法を使い、「仏前開花」という効果を展示

青海湖

青海湖は中国最大、世界6番目の内陸湖で、中国風景名勝区と国家レベル自然保護区、国連に「国際重要湿地ハンドブック」に加えられた。春と夏は青海湖絶好の季節。碧瑠璃をたたえた湖面、水天一色の大地、水辺は緑の茵（しとね）を広げ、野草が一斉に花開く。白雲の下に羊群が憩い、肥え太った馬が悠々草を食む。水辺には水鳥が羽を休め、目を上げると、目路遙かに続く白雪の峰。2005年、「中国国家地理」雑誌社と国家レベルの新聞社34社が共催の「美しい中国」キャンペーンで、青海湖は「中国の景勝地ベスト・ファイブ」のトップに選ばれた。2015年6月16日、青海湖で遊ぶ動物や子どもをモデルに「ゆるキャラ」を発表したところ、観光客から「可愛い」と好評を博した。

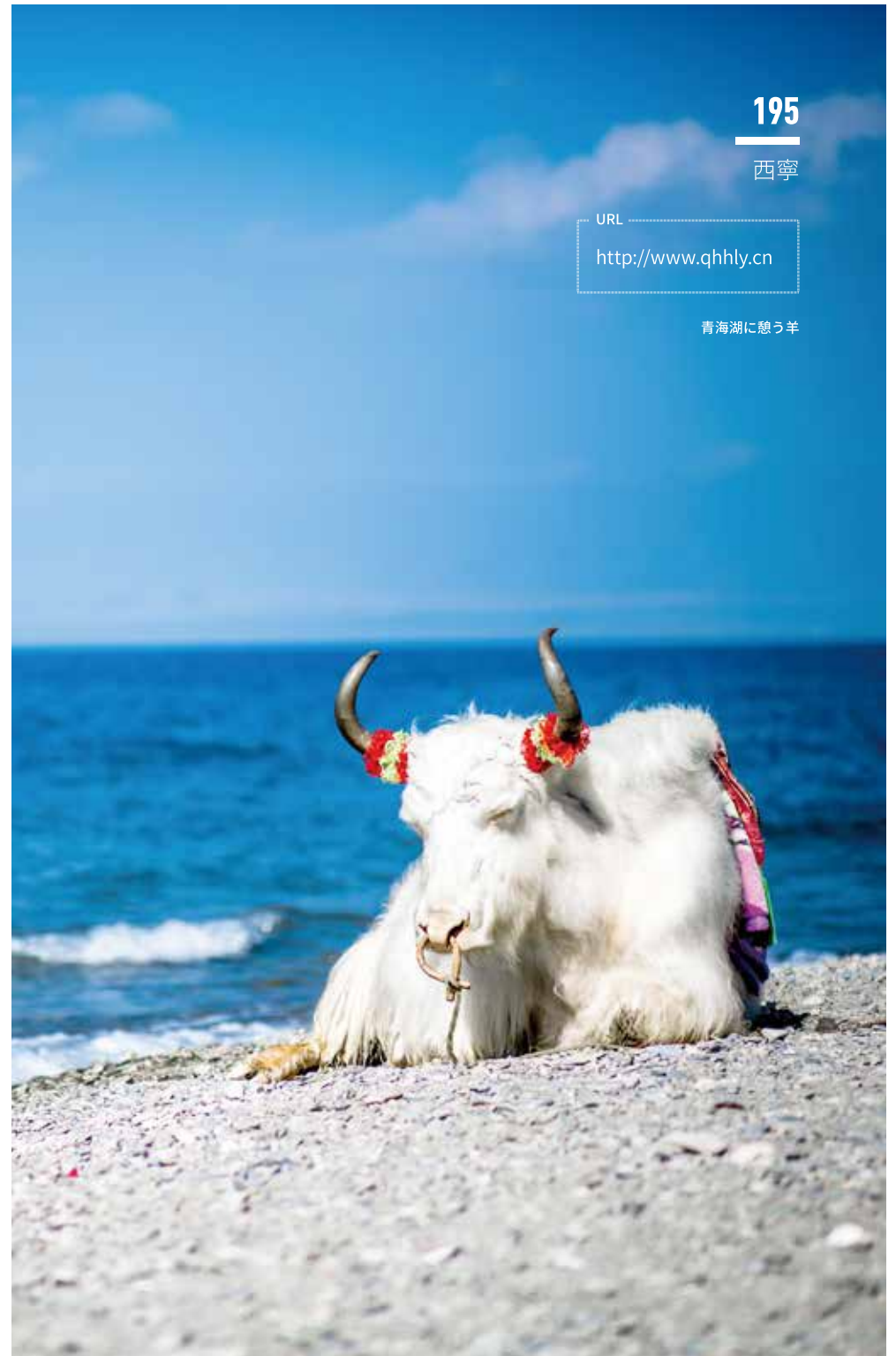


青海湖の夏景色

URL

<http://www.qhhly.cn>

青海湖に憩う羊



観光
インフォメーション





ジャガイモとラム肉の煮込み料理

青海グルメ

青海料理は北方料理の口当たり、四川料理のピリ辛、南方料理の甘口を兼ね備え、牛と羊の旨さを引き出すコツを心得ているから、調理に小細工はない。ここは天に一番近く、諸民族総がかりで世界一長いタンカ（曼荼羅絵図）を仕上げたところ。雄渾の気概で味の「タンカ」を楽しめばよい。

青海省は都市も人口も少ないが、小吃（シャオチー）はふんだんにあり、青海高原の美味佳肴、濃厚なエスニック風味、ここにしかない味を楽しめる。



ヤクのヨーグルト



羊の大腸炒め

尕麺片（ガーミエンピエン）

青海人が最もよく食べる麺料理。作り方は簡単。こねた小麦粉の塊を長く伸ばし、爪の甲ぐらいに小さくちぎるので、「爪の甲の麺」と呼ばれる。これを数分煮込んだ後、羊肉スープに羊肉、トマト、大根を入れると「トマト羊肉麺片」となる。羊や牛肉のスライス、豆腐、春雨、野菜と一緒に煮込むと「烩麺片（ホイミエンピエン）」となる。羊や牛肉、春雨、野菜と炒めると「炒面片（チャオミエンピエン）」となり、作り方によって味も名前も変わる。



炒面片

甜醅（ティエンペイ）

原料は裸麦で、中国南方の甘酒と似ている。裸麦を水に浸して皮を取り、水洗いする。湯に入れて裂け目ができるまで煮込んで取り出し、冷やした後で麴を加え、器の中で15度を保って発酵させ、3～5日ででき上がり。甘く香りいいので人気。



甜醅

清蒸牛蹄筋（蒸し牛筋）

青海回族の宴会でよく見られる地元料理。牛筋の調理は工夫が必要。牛の蹄の後ろの比較的太い筋を選ぶ。熱湯で毛を除き、烤って黒い皮を取る。塩水に浸してから、洗いながら包丁で外皮を剥ぎ、牛筋が金色になるまでにこそげてから湯に入れてよく煮込む。柔らかくなった肉の骨を取り除き、蒸籠で長時間蒸す。胡椒、山椒、塩、醤油、唐辛子を加えて牛筋をスライスし、再度蒸籠で蒸す。最後に牛肉スープに入れ、コリアンダー、ニンニクをお好きに加えてできあがり。

イカダ

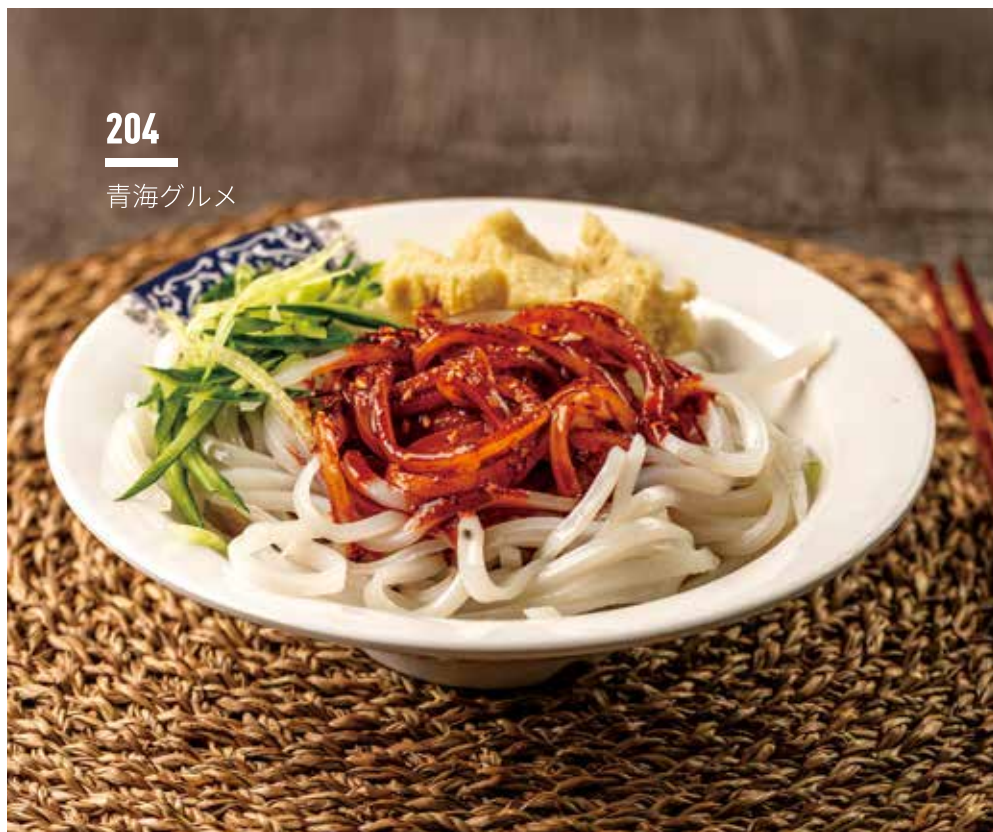
黄河上流の牧畜民が作り出した羊の皮袋のイカダ。青海省の小吃（シャオチー）の名前になった。見た目がイカダそっくりなのでイカダ。内臓を小さく切り、塩、しょうが、山椒、胡椒、ネギ、醤油、菜種油、にんにくおろし、小麦粉とよく和えて、脂肪が乗った羊の胃袋に詰める。さらに小腸をイカダの形に作って胃袋を入れ、両端の口を止めて結び、蒸籠で15分ほど蒸してできあがり。

黄焖羊羔肉 （子羊の肉の煮込み）

半農半牧畜地区の伝統的な名菜。子羊が産まれる春か秋の料理。子羊の内臓を取り除いてよく洗い、3～6センチぐらいに切る。油で手早く炒め、肉は金色になったら、特製ソース、唐辛子の粉、しょうが粉、塩を加えて炒める。水を入れて蓋をし、とろ火でゆっくりと煮る。肉は柔らかくなったらできあがり。子羊の肉はジューシーで、唐辛子の淡い赤い色が食欲をそそり、栄養満点。



西寧の有名料理・黄焖羊羔肉



醸皮

醸皮（ニャンピー）

青海の伝統的な小吃（シャオチー）。よく見ると、日本の生麩。小麦粉に一定の食用炭酸カリウムを入れ、ぬるま湯で硬い面の塊を作る。冷たい水に入れ、生麩を作るように固まりをよく揉む。塊がハチの巣のようになったら、蒸籠で蒸し、「醸皮」を作る。でき上がった醸皮はスライスし、黒酢、ラー油、唐辛子、ワサビ、ニラ、ニンニクなどと和える。さっぱりとした辛味が人気。

乾板湟魚（こうぎょ）

青海湖は寒冷な高地に位置し、中国最大、世界で2番目に大きい内陸の塩湖。ここに湟魚（こうぎょ）という固有種が生息している。裸鯉ともいう。夏になると、淡水の川で産卵するため、群れを成して湖に流れ込む川をさかのぼる。そのため「川の半分は水、半分は魚」という珍しい光景が見られる。湟魚の調理方法はたくさんあり、煮込み、甘酸っぱいあんかけ、揚げ、燻製、清蒸（醤油を入れないで蒸す）などのほか、最も特徴のあるのは「乾板」というやり方で、作り方は簡単で、要するに干物。内臓を抜いて開きにし、塩水に20～30分つけ込む。そして日に焼けた石、あるいは砂浜で干す。魚の干物の旨さを知っているのは日本人だけではない。食べるときは胡椒、唐辛子、山椒、ニンニク、小麦粉を水に溶いて糊状態のソースを作る。魚の身に塗ったり、あるいは魚と油で揚げると、でき上がり。湟魚青海湖のほか、扎陵湖（サリン）、鄂陵湖（オリン）でも水揚げされる。

奶皮（ナイピー）

奶皮は牛や羊の乳を煮たとき表面にできる脂肪の薄皮だが、この品は要するにチーズ。青海の農牧畜民が生産し、販売している。最も有名なのは青海省北部チベット族自治州門源県の名物。牛や羊の乳をとり火で長時間煮、かき混ぜ続ける。乳が徐々に濃縮され、黄色っぽい固まりになると、鍋から出して半円の形に整え、風通しのよいところで陰干してチーズのでき上がり。



土族盤繡

ショッピング・レジャー

平均標高海拔 3000 メートルの高地、汚染を知らない大気、土、水、木や草。青海高原では純正・天然の特産、工芸品が集まり、観光客を誘惑する。特に青海の工芸美術は悠久な歴史に磨かれて天下に知られている。カーペット、崑崙山の玉石、絨毯のデザイン画、壁かけ、泥人形、陶玉、黒陶、毛皮の玩具、カシミア、牛羊頭の工芸品、チベット画の隈取り、土族の刺繡、影絵芝居の人形、タンカ（仏画）の堆繡（立体刺繡）、マニ（梵字仏経）の石刻、安沖のチベット刀などの工芸品。



黒陶制作

冬虫夏草（とうちゅうかそう）

漢方の生薬や薬膳料理・中華料理などの素材として珍重され、「動植物の特性を両方持つ神秘の薬材」とされ、虫と見るなら草コウモリ蛾の幼虫、草と見るなら幼虫の頭に寄生している植物性の菌。冬虫夏草は海拔 50 ～ 3800 メートルの高山草原地帯で生育する。肺、腎臓によく、咳止めに利き、免疫力を高める効果がある。冬虫夏草酒・エキスは高級なサプリメントとして海外へ輸出されている。



冬虫夏草

青稞酒（裸麦酒）

青藏高原の特産品・裸麦が原料。300 年以上の歴史を持つ「天祐徳」（裸麦酒の名ブランド）の醸造技術を使い、現代科学で定められたレシピを用いている。最も有名なのは互助土族自治州威遠鎮産の互助裸麦酒。裸麦酒は純正な香りで、液体が澄み、悪酔いせず、渴を癒やす特徴があるという。



互助裸麦酒

人参果蕨麻 （にんじんかけつま）（ヨウシュツルキンバイ）

『西遊記』には孫悟空が人参果（にんじんか）を盗んで食べるシーンがある。匂いを嗅ぐだけで 360 年、一つ食べれば 4 万 7000 年長生きできるという。チベット名物の人参果蕨麻は孫悟空の食べた人参果ほどの効能はないが、澱粉、タンパク質、脂肪、無機塩、ビタミンなどが含まれ、長期に用いると、胃、脾臓によく、唾液や体液の分泌を促し、出血をとめる効能がある。野生の植物で、普段は根茎を使い、粥や菓子などに作られている。

崑崙玉石

2008 年 1 月、青海の崑崙玉は正式に 2008 年北京オリンピックのメダル用の原材料の一つと定められた。崑崙玉は青海省ゴルムド（格爾木）市が管轄する崑崙山の南麓、海拔 4200 メートルの玉女峰と道教最高位の女神・西王母が住む瑤池（美しい池）の付近で発見された。崑崙山北麓産のホータン（和田）玉の質、色と同様で、姉妹玉と認められている。崑崙玉は色による白玉、青白玉、青玉、煙青玉、翠青玉、糖玉に分けられる。

牛羊頭工芸品

青藏高原特有の雪山ヤクとヤギの堂々たる角を使ってさまざまな工芸品を作り出している。つやと潤い、なめらかな手触りが喜ばれ、観光客の人気をさらっているのがチベットの伝統的な技法で削り出された櫛。プラスチック製のものとは違い、静電気が起きにくく、しっとりとした使い心地に驚かされる。天然の角で作られているため、一つずつ模様が違い、使い込めば使い込むほど輝きを増して日々使う楽しみがある。

年中行事・祝祭活動

青海省を代表する都市は省都・西寧。最も特徴があるエンターテインメントは「花児（ホアル）」。タール（塔爾）寺は毎年旧暦の5月5日、6月6日、9月9日などの節句に「花児ライブ」を開催し、熱狂的な愛好家を集めている。また、「回族宴席曲」、青海の言葉と旋律で演じられる伝統劇「青海平弦」、ヤク競走、アーチェリー大会などにも参加してみたい。

忘れてならないのは、青海の「熱貢（リエゾン）芸術」。同仁県に伝わる美術工芸で、国家クラスの無形文化財に指定されている。13世紀に青海チベット族の居住地域で起こり、タンカ（チベット仏教の曼荼羅美術）、堆繡（立体刺繡）、仏像などタール（塔爾）寺三絶、をじっくり観賞してみたいだろうか。

ナダム大会

ナダム大会は内モンゴル、甘粛、青海、新疆に生活するモンゴル人のいわば民族の祭典。毎年7～8月が草原のベストシーズンはナダム大会のゴールデンシーズンでもある。ナダムのモンゴル語の意味は娯楽、遊戯。ナダム大会の主な内容はモンゴル相撲、競馬、アーチェリー、野生馬を捕える試合、モンゴル囲碁など。競走、綱引き、バレーボール、バスケットなどのスポーツ競技もある。そのほかに、武術、ボクシング、乗馬の技比べ、オートレースなどがある。馬の競歩は歩く速さを競い、走ってはならず、脚が同時に地面に着いてはならない。このため馬は特殊の訓練をされるという。

開斎祭

イスラム教の三大祭事の一つ。イスラム暦の9月、「ラマダン」に行われるのが断食。開斎祭は1カ月の断食が明ける10月1日、盛大な祭礼となる。中国のムスリムは「大爾徳（ダールダー）」という。当日の朝は沐浴し、盛装して礼拝に出かけ、貧者救済の献金を行う。礼拝が終了後、互いに宴会に誘い、プレゼントを交換する。この日、家でコーランを読み、アラーの啓示を待つ信者、静かに亡き人を偲ぶ信者もいる。開斎祭の70日後、アラーの神へ捧げ物をするのが犠牲（いけにえ）祭。イスラム暦3月12日、イスラム教の開祖ムハンマドを讃えるのが聖紀祭。

於菟（おと）舞踊

「於菟」は（おと）は虎、猫の異名で、魔除け、厄除け、吉祥を祈る古くからの民族舞踊。毎年旧暦の12月20日、青海省同仁県年都乎郷年都乎村で行われる。チベット族は祭りの歌「ライ（拉伊）」を熱烈に歌い、アムド（安多）県のチベット芝居を見、動物の振りをしながら「鍋庄踊り」を輪になって踊り、タンバリンを打ち鳴らしながら「鈴鼓」舞を踊り、対の男女が輪になって踊る土族の「安昭」舞に飛び入りし、観光客は太古の闇の中、焚き火の熱気に顔を火照らせながら時を忘れる。もっと刺激がほしければ、チベットの男たちの狩りに同行してみよう。

青海湖を一周ドライブで

青海湖一周のお薦めコースは日月山、倒淌河（とうたんが）（中国の地形により、西部は高山、高原が多く、東部は平原となる。東から西へ流れていく河が珍しいので、逆に流れる河と名づけられた）、公主温泉唐蕃文化（吐蕃王に嫁した唐の王女文成公主が過ぎた唐蕃古道）観光エリア、青海湖観光エリア、沙島、金銀灘民族村、文化娯楽観光区、青海湖観光エリア、海心山、三塊石水上観光エリア、鳥島と草原牧場自然生態観光エリア、沙陀寺、祭海帝蔵伝仏教観光エリア、原子城観光エリアが組みこまれている。環青海湖国際道路の自転車競技もここで行われる。

青海チューリップ祭

時間：5月1日－8日

場所：西寧市

黄南熱貢（リエゾン）（西蔵語：ゴールデン色の稲畑）文化祭

熱貢チベット郷六月会、熱貢文化展示、民族歌舞など。

時間：7月

場所：黄南州同仁県

門源菜苔の花祭

百里の菜苔の花海、歌舞の披露。商談会。

時間：7月

場所：青海省海北州門源県

黄河極限挑戦試合

時間：7月上旬

場所：循化県

ゴロク（果洛瑪）域ケサル（格薩爾）王文化観光祭

チベット族神話・ケサル王伝説の歌語り、民族運動会、歌舞公演。

時間：7月15－18日

場所：果洛州大武鎮

青海湖一周国際道路自転車競技

時間：7月下旬

場所：環青海湖エリア

青海民族文化観光祭

大型民族歌舞踊公演、民族工芸品展示など。

時間：7月下旬

場所：西寧市

中国青海高原ワールドカップ・ロッククライミング（攀岩）競技

時間：7月29－30日

場所：西寧市

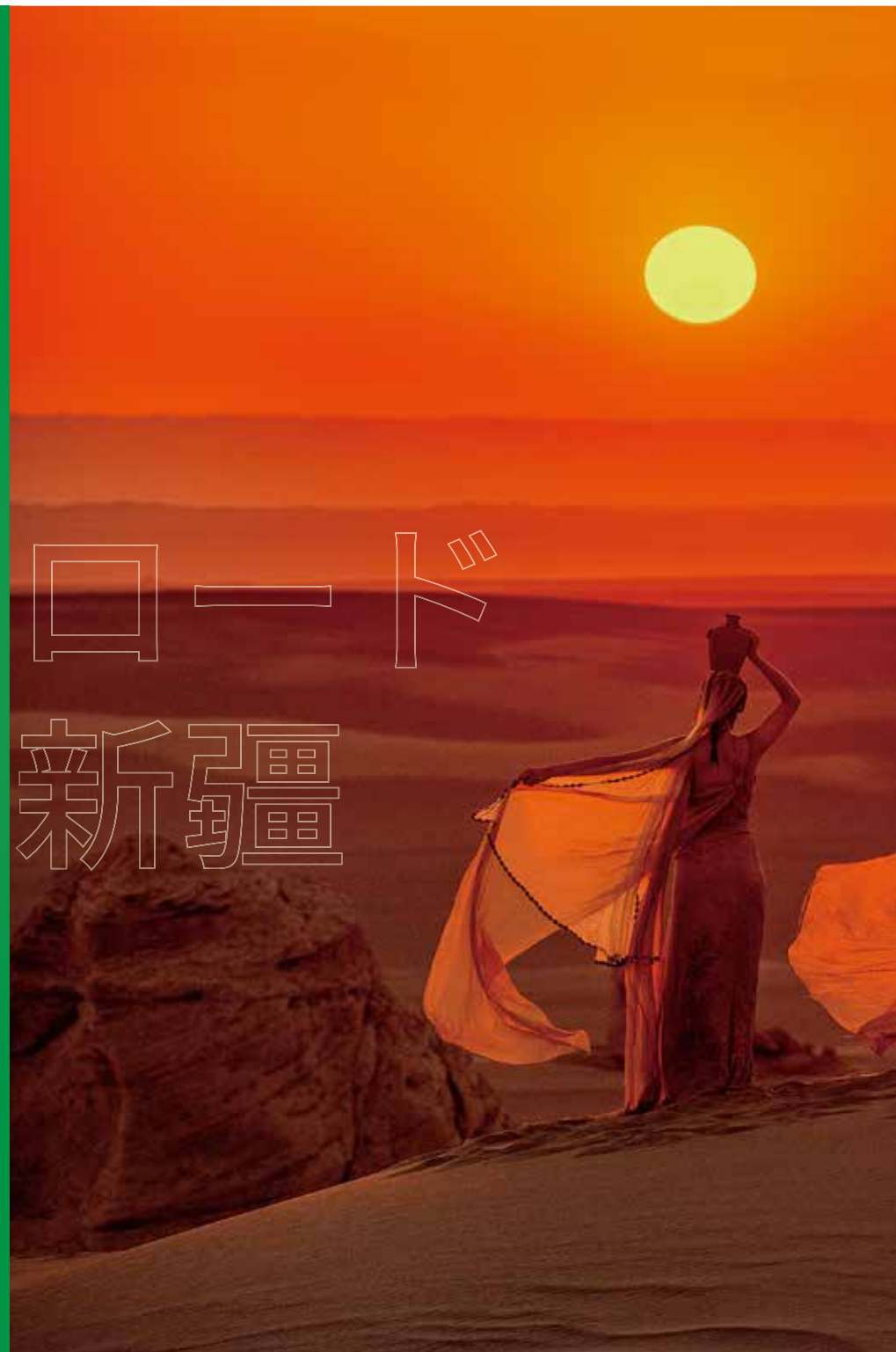
フランスシルクロードマラソン大会
（フランスをはじめ、ヨーロッパ40か国からのマラソン愛好者団体）

時間：8月初

場所：西寧、海東、青海湖環湖など

シルクロード ——新疆——

回—ド 新疆



シルクロード ー新疆

新疆の古称は「西域」。西北地域の辺境、アジアの内陸深くシルクロードは続く。面積 166 万平方キロ、人口 2042 万。中国各省の中で最大の面積を持ち、ウイグル族、漢族、カザフ族、回族など 47 民族が居住する。温帯大陸性の乾燥気候、海から遙かに遠く、雪の連山に囲まれ、果てしない砂漠と草原、盆地とオアシスを擁する。乾燥と炎熱はゴビタン（砂礫沙漠）、カヴィール砂漠（塩の沙漠）という見慣れぬ光景を作り出し、雪解け水と太陽の光は緑のオアシス都市、豊饒の土地を創造する。毎年の 8 月 -9 月、新疆は暑さが和らぎ、果物も野菜も豊かな収穫期を迎え、華やかな観光シーズンとなる。

新疆のシルクロードは南路、中路、北路という三本のルートに分かれ、総計距離は 2000 キロ。途中、流砂に埋もれた漢唐時代の古城、文物古跡が往時の栄華を物語り、ウルムチ、トルファン、カシュガル、クチャ（庫車）、ホータン（和田）などの現代都市がシルクロードの歴史の証人となっている。



残光中の少女

交通

中国西部の辺境地域、アジアの中・東部地域と中央アジア、ヨーロッパをつなぐアジアの中心部で、ユーラシア大陸の主要通路をなし、シルクロードの拠点都市が続く。今はハイウエーを主、鉄道と航空を従として各都市や国内外をつなぐ交通ネットワークを形成している。

航空

新疆の航空ネットワークはウルムチを中心に現在は 14 空港（軍民両用空港 3）を擁している。この中で、ウルムチ空港は現代化された大型国際空港。新疆の民用航空路線は 80 本あまり、北京、上海、天津、重慶などの大都市を結んでいる。自治区内では 10 本あまりの航路があり、チャルチャン（且末（しょまつ））、ホータン（和田）、カシュガルなどへ飛んでいる。国際線はアルマアタ、タシュケント、ニューシベリアなどの都市へ通航。



ウルムチ空港

鉄道

新疆自治区内では蘭新鉄道（蘭州ー新疆ウルムチ）、北疆鉄道（ウルムチー阿拉山口）、南疆鉄道（トルファンーカシュガル）、哈羅鉄道（ハミ南駅〜ロプノール）。その中で、北疆鉄道はカザフスタンの鉄道と接続し、中国江蘇省連雲港からオラン・ダロツテルダム港まで、ユーラシア大陸を横断し、太平洋と大西洋の二つの経済圏を結ぶユーラシア大陸の架け橋となった。



新疆鉄道



新疆の砂漠ハイウェイ

ハイウェイ

ウルムチを中心に 7 本の国道を中心に、「三横五縦」のハイウェイシステムを構築した。「三横」とは 312、314、315 国道を指し、シルクロードの北路、中路、南路のルートに沿う。「五縦」は 216、217、218、219 国道と 522 キロのタリム砂漠ハイウェイ（世界でも珍しい砂漠のハイウェイ）を指す。新疆自治区内の各地、州、市、県をハイウェイで直結することが実現し、各観光スポットの間でバスが運行している。

お薦めコース

1. 天山天池
2. 南山牧場—トルファン
3. 火焰山—ベゼクリク（柏孜克里克）千仏洞—葡萄の谷—蘇公塔（トルファン市高昌区にあるモスクのミナレット）—交河故城—カレーズ（沙漠の地下水路）
4. ボステン（博斯騰）湖—鉄門関遺跡
5. タクラマカン砂漠（胡楊の林、砂漠奇観）—民豊（ニヤ遺跡）
6. ホータン（和田）—古代ウテン（于阗）都城遺跡—クルミ王樹—葡萄の長廊
7. ヤルカンド・ハン（葉爾羌汗）国—莎車と制刀センター—イェンギサル（英吉沙）—カシュガル
8. エイティガル（艾提尕爾）モスク—香妃墓—グランド・バザール—ウルムチ



胡楊

唐布拉草原



シルクロード再訪の旅

- 第1 站：鳴沙山—巴里坤古城—巴里坤湖—昌吉奇台县
 第2 站：魔鬼城—昌吉ジムサル（吉木薩爾）県—野馬場（生態保護観光区）
 第3 站：天山天池—ウルムチ
 第4 站：サリム（賽里木）湖—コルガス（霍尔果斯）口岸（国境検問所）
 第5 站：イリ（伊犁）伊寧
 第6 站：タンブラ（唐布拉）草原—伊犁

ウルムチ

ウルムチは「風光明媚の牧場」の意で、シルクロードの要地。天山の北麓に位置し、三方を山々に囲まれたユーラシア大陸の最奥地。春と秋の気温は快適で、観光のベストシーズン。冬は寒いが、最近はスキー客が増えている。

ウルムチは年間を通して見ておきたいところがある。文物古跡、多民族の民風民俗と大自然の景観。最も有名なのは天池、紅山など。歴史の謎を秘めた遺跡、独特の地形と気象、シルクロードならではの異国情緒が人を魅了する。

夕暮れのウルムチ



226

ウルムチ

227

ウルムチ



紅山公園

ウルムチ市紅山路北一巷 40 号。70 種以上の樹木が 3 万本。緑化のカバー率は 97.5%。紅山山頂には、清乾隆帝時代（1788 年）に建てられた 9 層の紅山宝塔が聳びえ立て、200 年を経て破損一つなく保存されている。公園の美化再整備工事も終わり、夜景の美しい公園になった。

山頂に上り、南に天山山脈の博格達（博格達）峰（5445 メートル）を遠望し、ウルムチ全市の風景を俯瞰する。紅山公園の主要スポットは塔映斜陽、遠眺楼、石碑英烈、虎頭赤壁、卧竜噴水など、そして滑り台などの遊戯施設も完備されている。冬には「シルクロード氷雪旅情」の活動を開催する。

水磨溝風致地区

ウルムチ市水磨溝区水磨溝路 472 号。東山の麓、紅山の裾野に位置し、長さ 1 キロ以上の地震断層が走る峡谷には、水塔山、清泉山、虹橋山、温泉山、水磨河などの観光スポットが続いている。古木が多く、温泉が湧き続き、亭台廟宇が風趣を添えている。200 年前に清代の軍隊はここで水磨（水車小屋）を建てたので、「水磨」と名づけられた。乾隆 25 年（1760）、カシュガルウィグル族の 26 歳の娘は乾隆帝の後妃に取り立てられて「香妃」となり、北京に召される途中で水磨溝の温泉で沐浴したことから、「香妃出浴」のエピソードが残された。

URL

<http://www.shuimogoupark.com>

新疆ウィグル自治区博物館

ウルムチ市サイバグ（沙依巴克）区西北路 581 号に位置。新疆文物の収蔵と研究のセンター。1953 年に建てられた省クラスの総合的な歴史博物館。ウィグル様式の建築美を見せている。展示ホールの面積は 7800 平米、新疆の歴史文物ウィグル族をはじめ民族の記録、革命文物 5 万点以上。常設展示は 3 種類で、特別展示は不定期的に行われる。



新疆ウィグル自治区博物館

南山牧場

ウルムチ甘溝郷西白楊溝村内にある。自治区クラスの有名風致地区。総面積は 120 平方キロ、ユキヒョウ、北山ヤギ、水鹿（すいろく）（鹿の一種）、ヒグマなど。鳥類は高山雪鶏、石鶏、キジバト、鷹、野鳩など。夏は青空に鷹が舞い、草原では草競馬、冬には冬の趣きがある。南山風致地区では、雪の天山とボゴダ峰の遠望に優れ、とりわけ西から東へと続く疎林と溪谷美はまさに天然の牧場、夏の避暑地になっている。



南山牧場苜蓿（もくしゅく / ウマゴヤシ）



菊花の台

菊花の台

ウルムチ市西南の甘溝郷に位置する。天山草原牧場。春と夏には草原に野菊が咲き乱れ、菊花台と名づけられた。長さ 6 キロ、幅 500 メートルの森林草原で、毎年 4 月から 10 月まで花の季節。森林の中で水鹿（すいろく）と出会えるかも。雨が止むと、たくさんのキノコが顔を出し、観光客は自由に取ることができる。カメラ愛好者には絶好の撮影ポイント。

天山天池

昌吉回族自治州阜康市内に位置。ウルムチから 110 キロ、高山、湖を中心とする風致地区。天山山脈は全長 2500 キロ、アジア深奥部を横断し、タリム盆地とジュンガル盆地を南北に分けている。天山天池風致地区は雪山、雲杉に良く囲まれ、古称は「瑶池」。伝説の西王母が神仙たちを招く「蟠桃（ばんとう）盛会」はここで行われた。天池の形は半月で、水は澄み、玉石のように輝いている。天山の峰に囲まれ「天山の真珠」と讃えられている。



天山天池

トルファン

新疆東部盆地のトルファンは中国最も海拔が低いところ。盆地内の艾丁湖は海平面より155メートル低く、ヨルダンの死海に次いで世界第2位となっている。盛夏時の最高気温は40℃を超えるため、「火州」ともいわれる。高昌古城、ベゼクリク（柏孜克里克）千仏洞、交河故城などは有名な観光スポット。トルファンは葡萄とよく関連し、葡萄の谷、カレーズ（天山の雪解け水を沙漠の下を流し、オアシスへ導く水路）オアシスの農場も訪ねてみたい。



トルファン

高昌古城



トルファンから東南へ 40 キロの火焰山麓。1 世紀のころ前漢（西漢）の屯田兵はここで城塞を築き、かつては西部の政治、経済、文化の要衝として栄えた。旧城の面積は 200 万平米、現在はその一部しか残されていない。城塞の天井は半円状に建てられ、現在のトルファン建築に似ている。香港の有名小説家の金庸はここを『白馬は西風に嘶く』の場面に利用した。

交河故城

トルファンは崖児城ともいわれる。雅爾郷将格勒買斯村に位置、左右を河で囲まれて、故城はその中央に土台のように静まっている。中国の重要文化財保護遺跡。現存の建物は唐代以降のもの。城中が民居、官庁、寺院が截然と分かれているのを観光客は見て取れる。ガイドの紹介を受け、当時の民居の生活の跡も発見できる。



交河故城

236

トルファン



火焰山

トルファン盆地の中部に位置、地元人から「赤い山」と呼ばれている。火焰山の東西の長さは 100 キロ、南北の幅は 10 キロ、平均海拔は 500 メートル。赤い砂岩と石岩、泥岩で構成され、日光を受けたところが赤色を呈する。古代、ここは高昌城に入る前の険しい峠だった。火焰山訪れた人は谷に入った瞬間、緑したたる疎林と溪流が目に入って驚いたはず。それはよく知られている葡萄の谷だ。



火焰山

237

トルファン

葡萄の谷

かつてぶどうはシルクロードを通して中原地域まで伝わった。トルファンのぶどうの栽培史は 2000 年近く、低海拔と高気温、低降水と灼熱の日差しはぶどうの栽培にうってつけの環境。トルファンのぶどうは病気や虫災害の心配もなく、無農薬のオーガニック栽培といっても過言ではない。トルファンのぶどうで一番の評判は 1 アールあたり年間最高産量 4000 キロの種なし白ぶどう。ぶどうの谷は火焰山西側に位置し、火焰山から驢馬車に乗ってぶどうの谷へ行き、白ぶどうを食べながら地元民の情熱をあふれる歌と踊りをたのしむことにしよう。



葡萄の谷

カレーズ

カレーズはトルファン、ハミ(哈密)、クチャ(庫車)などの地域に多く存在し、とりわけトルファンではおよそ 1200 個を数える。カレーズは井戸を意味する。新疆の地元民は井戸を使って畑を灌漑する仕組みを作り出し、深層の地下水を地面へ導くための溝を掘った。カレーズは井戸、暗渠、開渠、堰堤で構成。井戸の深さは 70 メートルにも達し、暗渠は何と 10 キロの先へ延びる。カレーズの地下水はすべて天山山脈の雪解け水。溝からあふれることもなく涸れることもない。カレーズ、万里の長城、大運河は中国古代の「三大人力大工事」と讃えられている。



坎兒井



坎兒井

アルタイ (阿勒泰)

アルタイ(阿勒泰)は新疆北部の辺境に位置し、モンゴル、カザフスタン、ロシア三国と隣接し、紅山嘴、タカシカン(塔克什肯)、ジェミナイ(吉木乃)という通商港を擁し、周辺各国との国際貿易の中心地となっている。「東聯西出(東側と連携し、西側へ輸出する)」の物流基地で、経済文化交流の中枢でもある。アルタイ風致地区の主要観光スポットはカナス(喀納斯)湖風致地区、五彩灘、蝶々溝、禾木村などがある。



阿勒泰 アルタイ

URL
<http://www.kns.gov.cn/>



喀納斯(カナス)風景

カナス(喀納ス) 湖風致地区

アルタイ(阿勒泰)地区ブルチン(布爾津)県北部山の奥に位置し、県内から約 140 キロ、面積は 2500 平方キロ、複雑な地勢を持つ総合的な自然保護区で、新疆色が濃厚な観光風致地区。カナス(喀納ス)湖は自然保護区の中部に位置し、面積は約 46 平方キロ、平均深さは 90 メートル、中国最大の高山湖。周囲 125 キロ、カナス(喀納ス)湖はまるでネックレスの大きな宝石のように輝いている。訪れた人は思わず「仙湖 Holy Lake」、「聖湖 Lake Saint Clair」の叫びが口を突いて出るだろう。



喀納斯（カナス）風景

URL

<http://www.kns.gov.cn/>

樺林公園

アルタイ（阿勒泰）市北側のカラン（克蘭）河の島に位置する。公園は河に沿い2キロ、7つの小さな島が連なり、橋が渡っている。公園内には樺、楊柳が生い茂り、樹下は灌木と野草が緑のカーペットを敷いたよう。白沙湖はカバ（哈巴）河県南から60キロ、砂丘に囲まれた豌豆の莢のような形をしている。湖の回りは変わりやすい気候による多種の植生が見られる。例えば、葦、野生の蓮花、ポプラ、シモツケソウ（繡線菊）など。

蝶々溝

「蝶が谷」はアルタイ（阿勒泰）市福海県庫別力克山にある。長さは6キロ、四周は高山に囲まれ、冬暖かく、夏は涼しい。毎年6月～7月、無慮数万匹の蝶が谷に蛸集し、まるで極彩色のレースをかけたようにおぼろに霞む。知る人は希少な品種に驚喜する。大きければ、紅葉のよう、小さければ雪片のようで、ピンク、黄金色、灰色、黒まで、自然界のあらゆる色をパレットにのせた感がある。遠くから見れば、数十メートルごとに蝶々の集団が群がり立ち、各集団ごとに百匹、いや千匹はいようか。

カシュガル（喀什）

カシュガル（喀什）は新疆自治区の西南部。市内はカシュガル三角地域の中に位置し、カシュガル地域の政治、経済、文化の中枢。面積 555 平方キロ、人口 40 万以上。気候は温帯大陸性に属し、年間平均気温は約 11.7 度。シルクロード南路と北路の交差点で、西はパミール高原、南は古代インド、西は古代月氏（げっし）（紀元前 3 世紀から 1 世紀、東アジア、中央アジアに存在した遊牧民の国家。前 2 世紀に匈奴に敗れて中央アジアへ移動）、ペルシャ諸国との交流があった。カシュガルの文化は早くから知られ、緻密な手工艺品で知られ、民族の歌舞も人気。主要な観光スポットはエイティガール（艾提尕爾）モスク、阿帕克（アパーカー）、香妃墓、大バザールなど。

エイティガール（艾提尕爾） 清真寺（モスク）

カシュガル解放北路にある著名なイスラム寺院。敷地面積は 1.6 平方キロ、門楼、礼拝殿、ミナレット（宣礼塔）、寺院用房、人口湖が配置され、およそ 8000 人が同時に礼拝できる。表門は東向き、その前にエイティガール（艾提尕爾広場）がある。モスクは毎日 5 回の礼拝を行い、礼拝時間以外は大衆に開放されている。礼拝時にはモスクが閉鎖され、中から礼拝の声が伝わってくる。礼拝以前からモスク前の広場に空気を清めるかのようなコーランの読経が放送される。



艾提尕爾モスク / ティナルモスク

香妃墓

香妃墓はカシュガル市東北側の郊外に位置し、アバクホーガ（阿巴克霍加）の墓とも呼ばれる。清代新疆イスラム教白山派首領アバクホーガとその家族の陵墓で、アズラートマザ（聖者の墓）ともいわれる。伝説によると、アバクホーガの家族の中で、イパールカンという女性が清代乾隆皇帝の妃となった。彼女の体から人を誘う不思議な匂いがした。それは沙棗花（さそうか）の匂いに似ている。花の色は淡黄色のナツメにも似ている。その香りは官能的で甘く薫るので、「香妃」と呼ばれたという。死後に兄嫁に死体をカシュガルのアバクホーガの墓まで運ばれ、「香妃墓」と呼ばれるようになった。



香妃墓



ハミ（哈密）

ハミ（哈密）

ハミ（哈密）の歴史は長く、漢代以降、西部進出の前哨基地となり、新疆と内陸部、東西の通商と文明の交流を促す重要な役割を担っていた。今は三道嶺（ハミ市伊州区。中国西北部最大の露天掘り炭坑があったが、2020年9月廃坑。石炭運搬の蒸気機関車も廃された）で石器を叩く先住民、望郷の歌を歌う漢代の兵士、シルクロードを行き交うキャラバン隊、領土をめぐる通血の戦争が見られなくなったが、史跡や文物から当時の情景を読み解くことができる。ハミは自然の景観だけでなく、故城、墓、石碑、岩画が数多く残され、観光客を待っている。



新疆哈密（ハミ）：最も美しい「鳴沙山」

ハミ回王陵

ハミ市南郊団結路に清代ハミ王と家族の陵墓群がある「回王墳」と呼ばれ、現存している陵墓は三つで、礼拝寺は一つ。規模最大の建物は第7代ハミ王ポセイル（1813年ハミ王となった）の陵墓で、高さは18メートルで、典型的なイスラム建築。ハミ回王陵西側はエイティガール（艾提尕爾）モスクで、ハミ最大のイスラム寺院で同時に5000人以上を収用する。観光地内にハミ王の歴史陳列館があり、王座などを収蔵し、ハミ王族の歴史、家族の生活を物語る品々が陳列されている。

白石頭風致地区

ハミ市西北から70キロ、天山の麓に白石頭、松樹塘、鳴沙山、草原地区の有名観光スポットがある。高山峡谷森林の寒気溝エリア、高山台地山原と天山廟エリア、低山台地と沙山エリアで構成、ここでは雪山、流水、森林、草原、咲き繁る花、天気雨、夕日、朝日など、めまぐるしい気象の変化と自然の姿を同時に見ることができる。多くの寺院、文化遺跡が点在し、詩人は「千秋の氷雪に飽けども、中に漢石唐碑あり」と吟じている。また、ハミの鳴沙山は、中国四大鳴沙山の中で最も美しい「鳴き声」がすると評判。

クルラ（庫爾勒）

ウイグル語「クルラ」の意味は「眺める」。クルラ梨によって有名になった。西北五省区の中で初めて「中国文明都市」の名を得た。ユーラシア大陸と新疆の中心部、タリム（塔里木）盆地の東北端に位置する。北は天山の支脈クルック山とホラ山へと連なり、南はタリム盆地の大部分を占めるタクラマカン砂漠へ70キロ、シルクロード中路の要塞の地であり、西域文化発祥の地でもあった。クルラから飛行機あるいはバスに乗り、タクラマカン砂漠を越えるとシルクロード南路に到着する。クルラは南疆と北疆を結ぶ要地で、政治、経済、文化の中心でもある。



庫爾勒 / クルラ

248

クルラ（庫爾勒）



楼蘭故城

楼蘭故城

楼蘭は漢代西域地区 36 カ国の一つで、タリム盆地の東端、古代シルクロード枢要の地だった。当時のシルクロード交易はタリム（塔里木）河下流で盛んだったため、ロプノール（羅布泊）に近い楼蘭に経済の発展をもたらしていた。楼蘭故城は若羌県ロプノール西側で発見された。ここは最初の楼蘭の都で、魏晉南北朝時代（184-589）と前涼時代（301-376）の長史治所（当時の地方長官の官署）になり、内陸から西域へ行くには必経の地で、東西文化交流史で重要な役割を担っていた。

249

クルラ（庫爾勒）

鉄門関

鉄門関はクルラ（庫爾勒）と焉耆（ほうき）の間にある。天山の南の支脈ホラ山とクルク山の間で孔雀河の激流に沿い、14 キロに渡る険しい峡谷が形成されている。その喉首をおさえる鉄門関は、タリム盆地からウルムチをうかがう敵に対して鉄壁の構えを見せ、古代シルクロードの要害の地として 26 名関、の一つに数えられていた。鉄門関の絶壁に「山を襟として河を帯とする」の4文字が刻まれ、鉄門関の守りの堅さを表している。『水滸伝』の中では「足止めの谷（遮留谷）」とも呼ばれた。前漢（西漢）時代には張騫（ちょうけん）が武帝の命で西域に使したときに鉄門関を経過し、班超は孔雀河の水を馬に与えたことから「飲馬河」とも呼ばれた。盛唐の詩人・岑参（しんじん）は「鉄門関の西、月は練（ねりぎぬ）の如し」と吟じている。

ホータン（和田）

古称は「ウテン（于闐）」。古代では皮山、于闐、ソロク（疏勒）、キョロク（渠勒）、精絶、ジュツロ（戌廬）諸国の地域。南は崑崙山脈とカラコルム山脈、北はタクラマカン沙漠、南はチベット、西南はインド、パキスタン、カシミールに連なる。ホータン市はカラコルム山脈の北麓、タクラマカン砂漠の南端に位置し、地域官署の所在地。かつて仏教王国ウテン（于闐）として栄え、玄奘三蔵もこの地を訪れているが、11世紀初頭にイスラムの支配下に入る。玄奘はホータン王国の繁栄を「伽藍百ヵ所、僧は五千人余」と述べているが、その所在はもう知れず、砂塵が舞っているだけ。精絶遺跡、疏勒遺跡、民豊の後漢（東漢）古墓、山浦拉古墓（漢晋）、キロワック（熱瓦克）仏塔、皮山県の桑株岩画に往時の記憶をたどるのみとなっている。



ホータン / 和田

ニヤ（尼雅）遺跡

ホータン（和田）市民豊県喀巴阿斯卡（カルパアス）村北から 20 キロ、砂漠の中に漢晋時代（紀元前 206 － 420）精絶国の遺跡がある。高さ 2 メートルの仏塔を中心に、南北 25 キロ、東西 7 キロ。民居、寺院、果物園、池、道などが判別できる。すでに流砂に埋もれているので、`幻の古城、と呼ばれている。かつてシルクロードを往来した商人たちは必ずこの地を訪れ、西アジアへ。ガンダーラのガラス器、ギリシャ風の仏像や美術品、インドの綿織物をもたらし、黄河流域の絹錦、漆、銅鏡、紙を西方に運んだに違いない。

クリップボード

沙漠で夜を過ごすときは寝袋と十分な食料、飲料水が必要。



尼雅遺跡から出土した文物

ホータン（和田）ぶどうの長廊

砂漠で植物の栽培は指南だが、ホータンの人々は村の道の両側でぶどうを栽培し、緑のぶどう棚の長い回廊を作った。ホータン県巴格其鎮のぶどうの回廊は少ない土地を有効利用して 1 キロあたり 2.5 平方キロのぶどう園がホータンの有名観光地になった。

クチャ（庫車）

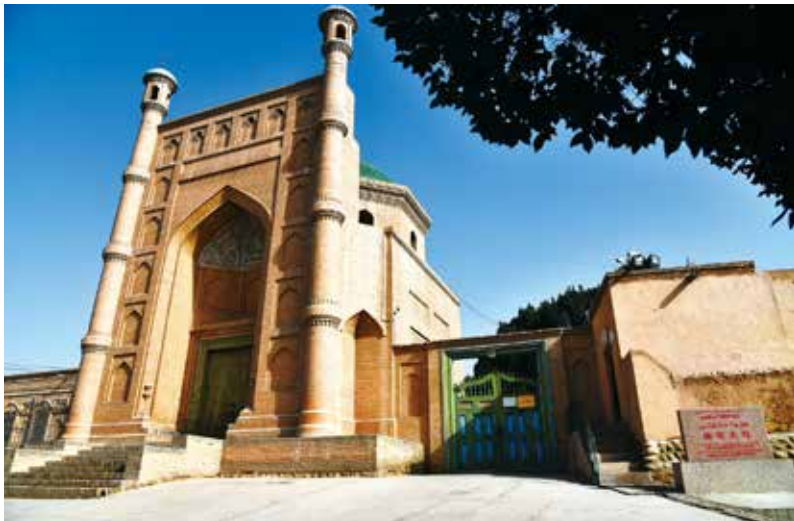
新疆ウイグル自治区の中部、タリム盆地北部辺境の中央に位置。シルクロードの歴史的オアシス都市で、南北朝時代から西域の仏教の中心地となり、唐代には経済、文化共に繁栄を極めた。クチャは現在の人口42万人。ウイグル族、漢族、回族などが混住している。



クチャ（庫車）

クチャ（庫車）大寺

アスコ（阿蘇克）地域クチャ（庫車）県パハタ路。創建は1922年。ドーム（礼拝堂）、ミナレット（宣礼塔）、アーチ式門楼、望月楼、講経堂、宿泊所などが配置され、同時に5000人を収容する。礼拝堂の彫刻、壁画、藻井（もせい）（クモの巣天井とも呼ばれる装飾的な天井）いずれも精緻なイスラム文様を見せている。クチャの旧市街には多くの古建築が保存され、クチャ大寺の緑のガラス天井は太陽光をまぶしく反射している。礼拝堂の北側の近くに名高い宗教法廷の遺跡がある。



クチャ / 庫車大寺



クズルナ石窟

キジルガハ（克孜爾尕哈）石窟

アスコ（阿蘇克）地域クチャ（庫車）県西北13キロの山の奥にある。6－8世紀以降に開鑿された典型的な唐代キジ（亀茲）王室寺院遺跡。残存の壁画は釈迦がインドに生まれる前の物語『ジャータカ / 佛本生経』にテーマを求めたもの、剣、鎧、軍靴姿の亀茲戦士像が描かれている。かつては54の洞窟があり、46窟に整理番号が付されていたが、現在保存されているのは38窟となり、比較的規模が大きく堅牢にできている塔廟窟（支提窟）が19窟、正面の龕（がん）に塑像が安置され、その両側で修行僧が座禅を組む毘訶羅（びから）窟が19窟、そして八身の飛天が描かれた第24号窟、第30号窟が最も有名。

観光
インフォメーション

観光

インフォメーション



新疆グルメ

食材が豊富で多面的なのが新疆料理の身上。食材、調理法に宗教的習慣と制約のある清真（イスラム）料理と中国西北地区の特性がそれぞれ際だって個性的、かつ魅力的。新疆の野菜には`地力、`があり、旨味が濃いのも中国の常識。ウイグル族を代表し、定番なのが大盤鶏。地鶏を丸ごと一羽骨ごとぶつ切りにして新疆野菜と一緒にスパイスたっぷりに煮込み、大皿にどんと盛りつける。シルクロードのパンといえば、それは勿論、窯焼きのナン。これで羊の肉を包む。羊といえば、コラーゲンたっぷりの胡辣羊蹄（フーラーヤンティ）か、一頭まるごとの「全羊」か、いや、街角の小吃（シャオチー）シシカバブか。渴を癒やすのは団茶入りのミルク。新疆の小吃（シャオチー）は山ほどあるが、芸術的なほど口をくすぐるのは油塔子。紙のように薄い小麦の皮がぱりっと幾重にも重なって塔の形になって可愛い。

手づかみ羊肉

新疆の手づかみ羊肉は調理方法がちょっと違う。羊の皮と内臓を取り除き、天山の雪解け水で湯を沸かし、羊を丸ごとに鍋に入れ煮込む豪快さ。塩は煮立ってから入れてもいいが、鍋から出して肉に塩をまぶすのがよい。このさっぱり感は病みつきになる。



手づかみ羊肉

抓飯 (チュアフアン)

これは新疆ピラフ。ウイグル、カザフスタン、ウズベキスタンの伝統的な主食。大皿に盛られたピラフを手で抓（つま）んでそのまま口に入れる。だから「抓飯」。味は甘党と辛党の2種類。甘党派は肉を入れずに、米、卵、ニンジン、干しぶどう、杏仁漬け、ピーナッツがどっさり。辛党派は肉（牛、羊肉）をメインとしてニンジン、玉ねぎなどを入れる。



抓飯

大盤鶏

鶏肉を唐辛子、ピーマン、ジャガイモと炒め、大皿に入れ、その上にさらに太い麺を載せ、よく混ぜて食べる。スパイスがたまらなくうまい。



大盤鶏

拉条子（ラーチャオズ）

これは混ぜ麵。機械を使わずに手で練り、麵の生地を手で引っ張って`活`を入れる。だから「拉（ラー）（引っ張る）」肉、野菜で炒めたソースを麵にかけ、よく混ぜる。拉条子は新疆人の好きな麵料理。調理の決め手は小麦を練って引っ張る職人の技。

シシカバブ

ご存じ、羊肉の串焼き。馬の飼料葉桶のような特製の炉に石炭の火を熾す。小さく切った羊肉を焼きながら唐辛子の粉、塩、そして何よりもクミンをふりかけ、新疆の香りをつける。羊以外にスベアリブ、レバー、腎臓なども串焼きになる。クミンのエスニックで神秘的な芳香が鼻をくすぐる。



羊肉串焼き

焼きナン

ナンはただの窯焼きではない。ナン専用の坑（穴）を掘って焼く。形は丸い。小麦粉の中に少量の塩水、イーストを入れて生地を作る。少し発酵させたら、坑に入れる。油ナン、肉ナン、ゴマナンなどの種類がある。



焼きナン

油塔子（ヨーターズ）

塔の形をしている。だから油塔子（ヨーターズ）。これは回族の発明。普段は朝飯でスープと一緒に食べる。塔子（ターズ）は白くて紙のように薄く、パイのように多層。さくさくとしてデリケートで、新疆各地域の人に愛されている。イリ（伊犁）のウィルグル族は小麦粉と油で油塔子を作るほか、新疆にはとっておきの「ニンジン」がある。ウイグル人の主婦は大事な客が来ると、ニンジンを使った「賽維孜（サイウエイズ）」という油塔子を作る。これは人参の千切りを砂糖とまぜて、練り小麦粉の生地に載せ、油を薄く塗ってから 20 分ほど蒸してできあがり。

胡辣羊蹄 (フーラーヤンティ)

新疆軽食の中に最も病みつきになりそうなのがこの料理。その旨さはその辛さにある。赤いスパイスを身にまとった羊蹄が目を捕らえ、鼻を打ち、食欲をそそる。夏、夜市の屋台で一口噛んだら「!」、その味は果てしなくビールを呼び、人生の美しさを感じるとき。



羊蹄

特色グルメ街——五一星光夜市

ウルムチ市内最も有名な夜市で、黄河路夜市とも呼ばれる。毎年5月1日に開業し、雪が降るまで店を閉めない。街の両側に屋台が並び、浮き立つような賑やかさ。

幸福路美食街

ウルムチ市幸福集、幸福路および体育路あたり。上海、広東、天津、重慶、四川など中国各地のグルメが集まる。

ショッピング・レジャー

新疆はスーベニール・グッズがとても豊富。エスニックで遊び心のある工芸品がたくさんある。刺繍付きの帽子、イェンギサル（英吉沙）小刀、クラフト刺繍、カーペットなど。新疆では果物もおいしく、「トルファンのだう、ハミ（哈密）のメロン」も海外まで名を広げている。観光時にぶどう、メロン、クルラ（庫爾勒）のナシ、イチジク、巴旦杏（ハタンキョウ）、スイカはくれぐれもお見逃さないよう。



新疆メロン



新疆特産巴旦杏



トルファン葡萄



庫爾勒（クルラ）ナシ

繡花帽

新疆人はみんなおしゃれグッズが大好き。中でもウィグル族の帽子は模様とデザインが多い。ウィグル族は繡花帽を「朵巴（ドバ）」ともいう。帽子は四角く、四つの筋が入り、刺繍や宝石、金、銀などのアクセントがつく。年齢によってデザインが違う。

乗馬靴

新疆のカザフスタン、コルクゼ、モンゴル人がよく履く。乗馬靴の生地、材質、仕上げには妥協がない。靴の表面には金と銀で蝶、鳥、梅、さまざまな模様を彫る。

ウイグル帯

ウイグル語で「波塔（ポータ）」という。襟なしの長い服装（アウター）はウィグル族の伝統衣装に欠かせない。色は黒、茶、青い色が多い。生地は布、シルク、錦など。若い人は派手な色、年配者は渋めが好き。

玉石

新疆は玉石の原産地、中でもホータン（田玉）が最上品。和田玉は白玉、墨玉、青玉、青白玉、羊脂玉などの種類があるが、光沢があり、色が均一で透明感あるものが選ばれる。玉石に細密な彫刻を施した玉器、工芸品をコレクションに加えてみては。

エドレス（艾德莱斯）の絹織物

エドレス（艾德莱斯）はウイグル語で「生地を結んで染色する」意で、2000年以上の歴史を持つ手織りの絹織物。伝統の染色技法を使い、染め上げた模様は、さざ波のようでもあり、木目のようでもある。見れば誰もが「ウイグル模様」とうなずくデザインで、ウイグル女性に愛用されている。

小刀



新疆小刀

新疆には「四大名刀」がある。イェンギサル（英吉沙）の小刀、伊犁のサムサカ（沙木沙克）折りたたみナイフ、エンチー（焉耆）のチェンジョン（陳正）折り畳みナイフとシャチャ（莎車）のマイマイティー（買買提）折りたたみナイフ。人気があるのは英吉沙小刀。コンパクトで鋭利。装飾性と実用性を兼ねるお土産。

民族楽器

新疆の少数民族は音楽が好き。性格もオープン、もてなし上手で舞踊も歌も楽器の演奏も得意。独自の民族音楽を持ち、楽器造りの名人でもある。西洋音楽にはないデザインと精緻な仕上げがエキゾチック。クラフト工芸品としても観光客に人気がある。



新疆楽器



壁掛毯

壁掛け絨毯

キルギス（柯爾克孜）族はインテリアに壁掛け絨毯を愛好している。大きさは3×1メートルで、黒の綿ピロードで縁取りして赤の綿ピロードで芯を作り、四囲に房を垂らしている。民族的特色あふれる刺繍のデザインは自然の風景が多い。

石河子全毛ギャバジン

紫泥泉の牧羊場は天山北麓、ジュンガル盆地の南端にある。ここの羊の毛質は純白で細く柔らかい。強度も申し分なく、オーストラリア産に引けをとらない。しわがでにくく、変形せず、自然の光沢があり、撥水性、吸湿性、耐酸性に富む。スーツや外套、ズボン、制服、ウインドブレーカーなどに最適。

ウイグル族赤銅（しゃくどう）器

赤銅器はウイグル族の伝統工芸品。新疆の各バザールで見られる。壺、盆、茶碗、サラなど各種類。エスニックな風合いを持つ。



ウイグル族伝統赤銅器



天山の雪蓮花

雪蓮花（せつれんか）

新疆の特産品。天山山脈、アルタイ山脈、崑崙山脈、パミール高原一帯で産するが、天山産が特に優良とされている。雪蓮花は雪線（万年雪の下限を連ねた線）より高い海拔2600－4000メートルの高山が生育に適し、傾斜地や岩の間に根をおろす。キク科の草本植物で、発芽から開花まで5年を要するとされ、高い薬用価値を持つ。

年中行事・祝祭活動

新疆は音楽と歌舞のふるさと。シルクロードの各地で異彩を放つ民族音楽、民族芸能の数々は大唐帝国の宮廷を賑わしただけでなく、はるか日本にも渡っている。中唐期の詩人・白居易は「胡旋の女 胡旋の女 心は弦に应じ 手は鼓に应ず」と憧れを詩に托している。現代のシルクロードでも各地の劇場、音楽ホール、映画館、バー、フィットネスクラブなどが旅情を慰めてくれる。

ムカム（木卡姆）十二組曲

ウイグル人は9世紀半ばに現在の地に定住してから早い段階で、ムカムと呼ばれる旋律法、楽曲形式を作り出し、作曲と即興演奏をリードするものになっていた。ウイグル族に伝わる音楽と踊り、詩歌と歴史、民俗が一体となった芸術表現形式となり、クチャ楽（がく）、トルファン・クムル楽、カシュガル・ホータン楽と呼ばれていた。このような芸術の表現形式はほかの民族には見られない。



老芸人が演奏する無形文化遺産『ムカム十二組曲』

回族の花児（ホワル）

「花児（ホワル）」は「少年」ともいう。よく人に知られている回族民謡の一種。新疆の回族人は「花児令」、「河州令」、「白牡丹令」、「大眼晴令」、「尕馬兒令」、「艾西千散令」などの20種類。

庫車（クチャ）歌舞

クチャ（庫車）は古代の代表的オアシス都市亀茲国の栄えた土地で「西域の楽都」、「歌舞のふるさと」の名を馳せた。歌舞は古代から名高く、南北朝時代から隋唐にかけて「亀茲楽」として宮廷音楽の一角を占めた。陝西省が研究し、上演している『仿唐楽舞』の中に『亀茲舞』の場が設けられている。「古亀茲楽」の特徴を継承するものと思われ、最も有名なのは『クチャ賽乃姆（サイナイムー）』（中国無形文化遺産。決まった振りはなく自由に踊ったり、歌ったりする）

姑娘（クーニャン）追い

カザフ族に伝わる馬術の娯楽。それぞれに乗馬した男女はペアを組んで出走、ゴールを目指す。男女とも未婚であれば、男性は女性にモーションをかけ、愛を告白できる。もし、女性が相手を気に入れば、ゴールから戻る途中、鞭で打つふりをする。参加者は既婚者であれば、単に馬術を競うのみ。

刁羊（羊をくわえる）

カザフ族の祝祭行事で欠かせないプログラム。試合は2組に分かれて競われる。出場できるのは誰もが認める乗馬の名人でなければならない。最初に屠殺された羊を地面に置き、騎馬の競争者がこれを奪い合う。羊を奪って追跡者を振り切ることで勝ちを認められる。勝者は伝統に従い、獲得した獲物を村の長老の家の前に捧げる。この家はこれを料理してもてなさなければならない。

競馬

カザフ族の最も古いスポーツイベント。祭事の呼び物となる。競馬は2種類に分け、走ることと歩くこと。走ることはスピードの勝負。歩くことはポーズ、バランス、ハードル競技など馬術の技が競われる。距離は一般的に10キロ。参加する人は青少年がメインで男女別々。優勝者は会場の尊敬を一身に受けるほか、家族にとっても一族の栄誉となる。賞品はラクダ、馬、羊、絹の織物、飴、茶葉など。もらった賞品は親戚友人に分けあうことになっている。

シルクロード
新疆生産建設兵団

ドロー新疆
生産建設兵団



シルクロードー 新疆生産建設兵団

新疆生産建設兵団は設立は1954年。辺境地区に駐屯して開墾を行いながら辺境の警備に当たる責任を政府から与えられた。管轄地域では国家と新疆ウイグル自治区の法律・法規に基づいて内部の行政的、司法的実務を自主管理する。この組織は、この事例についてのみ個別に制定された特例的措置で、国家が企画して実行に移された。中央政府と自治区人民政府双方から指導を受ける。

兵団地域の面積は7.43万キロメートル、総人口数は261.37万人、現在は14師団、2200連隊、5都市、175牧場。政府組織をはじめ交通・建築・ビジネス関係多数の企業も参加する。教育、文化、医療、科学研究、金融、保険などバックアップ態勢も完備している。兵団内の58牧場はモンゴル、ロシア、カザフスタン、キルギスなどの国と隣接しており、国境地帯の観光事業にさらなる主導権を発揮できそうだ。



砂漠のラクダ隊

近年、兵団内の観光事業が整備され、顧客サービスも著しく改善されてきた。この活動を意義づけ、価値あるものとしているのは、ゴビ砂漠の緑化、軍民のニュータウン建設、現代農業の推進、科学技術の導入、水利工事の促進、域内の歴史と遺跡の学習、兵団内の意識向上を通して「兵団スピリット」を高揚させていること。これによって「パイオニア精神」を涵養して「中国屯墾（屯田・開墾）観光」というブランドを立ち上げ、世界のどこにもない中国独自の観光風致地区を作り上げようとしている。

兵団地域に入ると、潑刺とした雰囲気驚かされる。開墾地域の観光化……誰もやったことのない事業に携わる面白み、情熱かも知れない。新しい開墾地が世界の観光客を招こうとしているのだ！

交通

新疆生産建設兵団は新疆ウイグル自治区内に位置し、自治区各行政地域の周辺に分布。対外交通は新疆交通ネットワークと兵団内部の交通網を利用。ハイウエーを中心に、鉄道路線を活用し、航空ネットワークも援用される。兵団と自治区内のネットワークと接続して主要観光スポットをカバーし、さらに隣国とつなぎ、活動範囲を広げようとしている。

航空

兵団地域内は主に新疆ウイグル自治区の航空ネットワークに依拠し、ウルムチを中心とする14空港（軍民両用3空港を含む）の利用を図る。現代化された国際空港であるウルムチ空港は双方向の航空機が自由に離着陸できる。民用の国内航空路線は80本あり、北京、上海、天津、重慶などの大都市と通航。自治区内の民用路線は10本あまり、チャルチャン（且末）、ホータン（和田）、カシュガル（喀什）などと通航。国際線はアルマトイ、タシュケント、新シベリアなどと通航。



新疆ハイウェイ



新疆航空

鉄道

兵団地域は新疆各地、市の周辺地域に位置。新疆ウイグル自治区の鉄道輸送ネットワークに依拠し、各兵団地域へ移動できる。新疆ウイグル自治区内の路線は蘭新鉄道（蘭州ー新疆ウルムチ）、北疆鉄道（ウルムチーアラ山口）、南疆鉄道（トルファンーカシュガルなど）。北疆鉄道がカザフスタンと接続し、中国連雲港からオランダ・ロッテルダム港まで、ユーラシア大陸を横断し、太平洋と大西洋の二つ経済圏をつなぐ架け橋となっている。



新疆列車

ハイウエー

ハイウエーは兵団内の主要輸送手段。新疆自治区内のハイウエーと接続することによって効率的な役割を果たしている。自治区内のハイウエーネットワークはウルムチを起点として7つの国道をメインに「三横五縦」のシステムを構築した。「三横」とは312、314、315 国道を指し、シルクロードの北路、中路、南路に沿い、「五縦」は216、217、218、219 国道と522 キロのたりむ砂漠ハイウエー（世界に類を見ない砂漠ハイウエー）を指す。新疆自治区内の各地、州、市、県の間をハイウエーで結び、各観光スポット間をバスが運行している。



新疆のハイウエー



カシュガル

兵团地域巡り 7 つ路線

- 路線 1: 農十二師団 (ウルムチ市) - 一農十師団 (アルタイ市) - 一農七師団 (クイトウン=奎屯市) - 一農八師団 (石河子市)
- 路線 2: 農十二師団 (ウルムチ市) - 一農八師団 (石河子市) - 一農七師団 (クイトウン市) - 一農九師団 (塔城市)
- 路線 3: 農十二師団 (ウルムチ市) - 一農八師団 (石河子市) - 一農七師団 (クイトウン市) - 一農四師団 (伊寧市)
- 路線 4: 農十二師団 (ウルムチ市) - 一農八師団 (石河子市) - 一農七師団 (クイトウン市) - 一農五師団 (博楽市)
- 路線 5: 農十二師団 (ウルムチ市) - 一農二師団 (クルラ市) - 一農一師団 (アクス市、アラル市) - 一農三師団 (カシュガル市、トムシュク市) - 一農十四師団 (和田市)
- 路線 6: 農十二師団 (ウルムチ市) - 一農一師団 (ハミ市)
- 路線 7: 農十二師団 (ウルムチ市) - 一農六師団 (五家渠市) - 一農七師団 (ウルムチ市)

農一師団

農一師団の1、2団はアクス（阿克蘇）市に位置、「中国長絨綿（ちょうじゅうめん）（高品質の綿花）基地」と讃えられている。前身は土地革命時期の紅六軍団で、抗日戦争時に「三五九旅」に改編された。農一師団は現代化によって生産能力が向上し、稲、綿花と長絨綿の産地となっている。地域内で水利光熱資源も豊富。

農一師団アラル（阿拉爾）市は兵団に建設されたニュータウンで、中国最大の砂漠、`死の海、と呼ばれるタクラマカン砂漠、中国最長の内陸河（海に注がない川、多くは内陸湖に注ぎ、`末なし川、になるものもある）・タリム（塔里木）河（観光と川下り）、天山最高峰・トール（托木爾）峰、そして南疆の牧場などを擁している。

タリム（塔里木）祥龍湖風致地区

タリム河のダムの傍に位置。東側はアラル（阿拉爾）市と、西側はアクス（阿克蘇）と隣接し、南側はアバター（阿瓦提）と面する。中国最長の内陸河タリム河とタクラマカン砂漠を観光資源化して建設された。風致地区内では江南の園林（庭園）スタイル、水利開発と開墾プロジェクトと手つかずの自然景観をドッキングさせ、タリム河水門、タリム河遊覧、碧波亭、摘星亭、五亭橋、西域琴韻、過仙橋、明月水榭、釣魚島、九龍池、休憩園、水上樂園などの観光スポットを設置した。

三五九旅団開墾記念館

観光エリアの敷地面積は35000万平米、建築面積は11000平米、陳列面積は7000平米。主な展示テーマは1. 壮大な新疆屯田・開墾史 2. 三五九旅団英雄部隊の革命史 3. 兵団の開墾創業と建設史。展示は墾歴史の重要人物と重要事績を重点に紹介、メインホールは2階に分け、8個の展示ホールと臨時展示ホールを設けている。文物展示、映像記録、歴史再現、文字記述、ハイテクの展示技術を駆使し、多面的に構成する。

農三師団

農三師団はタクラマカン砂漠西端のヤルチャン（葉爾羌）河とカシュガル（喀什噶爾）河流域に位置し、師団が本部を置くカシュガル市は南新疆第一の都市で、農三師団のトゥムシューク（図木舒克）市は西域から伝わった仏教、イスラム教、キリスト教の三大宗教が出会い、東西文化の粋が交流した中心地であると同時に壮大な自然景観を有している。漢代（紀元前 206 － 220）、唐代（618 － 907）の屯田・開墾の遺跡、唐王城遺跡、怪石溝、砂漠の故城、チベット仏教寺院などの古跡が沙漠から蘇ろうとしている。

怪石の谷

龍山怪石の谷は両側の断崖は切り立ち、谷底はなめらかで黒い石が多い。周囲の山々は風雨の浸食によって仏や天馬、ラクダなどに似た造型を施されている。トゥムシューク（図木舒克）山頂付近に池があり、標高は 1400 メートル。青空と雲を映し、周りは野生の葦と古榆に覆われ、今は観光スポットと化している。

唐王城遺跡

自治区内の古城遺跡が数カ所がある中、農三師団五十一団西側にある「唐王城」遺跡は観光客の人気を博している。トゥムシューク（図木舒克）山上にあり、内城、外城と大外城に分かれている。城内の道路は角レンガで舗装され、城壁は泥と石で建造され、周囲に衛兵が身を隠す伏身洞と潜伏城が併置されていた。城壁正門脇の壁には仏像の台座が数多く築かれ、精美な仏教文様が刻まれていた。城の西側から 300 メートルのところに、墓と廟の区域があり、もとは 8 座あった神廟が今は 4 座しか残っていない。トゥムシューク（図木舒克）山にある剣手廟、難民廟、ツクゼサキ（托庫孜萨来）城太子廟の保存は良好。西南側の断崖と山麓に、仏教寺院のエリアが二つある。規模が大きく、往時の都市繁華が想像にかたくない。

マジャンクラ（麻将勒克）屯墾遺跡

漢代時期（紀元前 206 － 220）に屯田・開墾された広大な地域。南側はカシュガル（喀什噶爾）河の古河道、北側は砂漠。先住民は河水を利用して畑を灌漑していたが、その後河が枯渇し放棄された。現在は遺跡の回りで以前の用水路、畑の跡、ガラスの残片が発見されている。遺跡内ではヤルダン地形が多く、遠くから見れば古代の城壁に見える。

農十二師団

ウルムチ市内に位置。ジュンガル（準噶爾）盆地の南端、天山北麓の中段、トルファン盆地に分布し、7つの牧場、9つ企業を管轄し、トルファン盆地にある22団以外は馬の鞍部のようにウルムチ市を取り囲み、西側は昌吉市、北側はウルムチ市安寧渠、東は柴窩堡と塩湖化工、南は天山山脈を越えて南疆の和静県と託克遜県に入る。農十二師団の交通は便利で、ハイウエー、鉄道が集中し、2番目にユーラシア大陸の架け橋となった北疆鉄道（ウルムチ市—ボルタラ・モンゴル自治州の阿拉山口）と烏伊312国道、烏奎ハイウエー、吐烏ハイウエーなどの道路が横断し、ウルムチ空港、列車駅、バス駅なども利用できる。

西山老君廟

中国4Aクラスの観光風致地区。ウルムチ市西山西街に位置。西山老君廟は1767年に建造され、250年余りの歴史を有する西北地区最大の道教建築エリア。清代の建築様式を用い、中軸線に沿って牌楼、山門、鐘鼓楼、靈官殿、玉皇殿、老君殿と続き、両側には慈航殿、藥王殿、文昌殿、財神殿および廂房（四合院形式）が配置されている。

アジア大陸地理センター

ウルムチ県永豊郷包家槽子村に位置する。東経87°19'52"、北緯43°40'37"。「垂心（アジアの中心）」と呼ばれる記念塔の高さは18メートル、「A（Asia）」という形になっている。塔頂の直径2.5メートルの鉄球は地球を意味する。鉄球の下はアジア地理センターのミニチュアが置かれている。「アジアの中心」は海から余りにも遠く離れているため、観光客は改めてアジアの広さを知ることになった。



農十三師団

ハミ市内に位置し、耕地地域は天山山脈の東側と天山南麓のトルファン盆地に分布し、天山によって異なる気候と自然景観に分けられている。農十三師団は新疆兵団の「特色園林(庭園)師団」といわれ、ぶどう、紅棗を栽培する70平方キロの農園を擁し、ウイグル音楽部用の源泉「ムカム(木卡姆)」ブランドのメロン、ナツメ、種無し白ぶどうを産して品質もよく、海外より高評を得た。

農十三師団は豊富な観光資源に恵まれ、自然景観と文物古跡の両方持を併せ持つ東疆観光エリアを形成している。北側はハリクン(巴里坤)草原、ナオマオ(淖毛湖)の木の化石、南側の白楊の谷、廟爾の谷仏教遺跡、そしてヤルダン地形など、天山と沙漠とオアシス都市、少数民族との出会い、そして冬は氷雪の旅……新ターゲットを形成しつつある。



巴里坤草原

農十三師団の観光交通も便利。ハミから列車を乗り新疆の各駅に行ける。312国道はハミを横断し、ハイウエーも便利で、ドライブに最適。ハミから長距離バスで各観光スポットにも足を伸ばせる。

ハミ（哈密）古狼煙台

東から星星峡、西側の鄯善(ぜんぜん)まで。東北から沁城(シンジョウ)、北の巴里坤まで。南は玉門関から楼蘭道まで。各時代から残された狼煙台 51 基。その中で唐代に建てられた 4 基以外、すべて清代のもので、密度が高いところは巴里坤県からサルジョク(サ爾喬克)郷易県までの 13 基。狼煙台は中国古代の警備・警戒システムで、長城と相補し、高度にシステム化された軍事的防衛態勢。しかし、独立し防衛役割を担うこともあり、新疆自治区内の狼煙台がその一つ。シルクロード中路と北路と同じ方向で、天山の南北に分布し、シルクロード防衛の役割を担っていた。落日の蔭を長く引き、一線に連なる狼煙台は簡朴の極み、莊嚴の念に打たれる。



新疆ハミ古烽燧

怪石山の井戸

ハリクン(巴里坤)湖西北 7 キロの小夾山(小夾山)の最東端、怪石山の中でさらに奇怪な眺めがある。全山穴ボコだらけ。山頂から山裾まで、満身創痍、とか、蜂の巣、とかいわれるが、これは「千仏洞」、「万仏龕」、「千窟崖」のこと。暴雨時には山頂から水が簾のように流れ落ちる。洞窟から洞窟へ滝となり、麓にたまって泉となり有名な「巴里坤八景」の一つ「鏡泉宿月」の「上鏡児泉」に姿を変える。これは実は井戸で、水量が多く、水質も上等。山頂には墓があり、かつてはシルクロード上の重要な貿易地と軍事基地であったことを証明している。1999 年、怪石山の観光価値が見出され、開発された。

観光
インフォメーション



新疆生産建設兵団グルメ

新鮮且つ多種多彩の食材が名人たちの腕前で、天山風味の美食になった。酸味と辛味が食欲をそそる。あなたは絶対食べ逃さないで。

小吃（シャオチー）はお馴染みのシシカバブ、油塔子、ナン包肉、胡辣羊蹄のほか、自家製のヨーグルトとミルクティも人気。

全羊炙り

新疆の極めつけグルメ。2歳ぐらいのアルタイ羊を選び、皮と内臓を取り除き、塩、クミンをからませて焼き、黄金色の照りが入ってから、さあ召し上がれ。



全羊炙り

ロブ（羅布）人烤鱼

ロブ（羅布）人の村はロブノール県の南西にある。魚を背から内臓を取り除き、背中に横串を数本入れてから長い棒で下から上まで差しこむ。河原の砂に棒を立て、柴の火で1時間ほど焼き、クミン、唐辛子の粉をつけ食べる。ロブ人は「種を蒔かず、家畜を飼わず、小舟で魚を捕るだけ」という生活哲学で生きているという。



焼き魚

馬肉と馬の腸の燻製

カザフ族の地元料理。馬の腸をよく洗い、馬肉と調味料を入れ、そして馬のひれ骨を松の木で3－5日間燻製する。食べるときは蒸すか煮るかしてからどうぞ。



馬肉燻製



カザフ族のミルクティ

ミルクティ

牧畜民の生活必需品。団茶をじっくりと煮、茶碗に移した後で、新鮮な牛乳と塩を入れる。ミルクティの中に牛乳を煮詰めて作ったバターを入れるたものを酥油(すーゆ)茶(モンゴルミルクバター茶)という。

馬乳酒

カザフ族が最も好む飲料。当日絞りたての馬の乳をバケツに入れ、数時間混ぜて発酵させたら、翌日に飲める。馬乳酒の味はほんのり甘酸っぱく、おもてなしに最高の飲料。

新疆ヨーグルト

新疆ヨーグルトは食欲をそそり消化によいと、地元人が盛夏によく食べる。新疆ヨーグルトは牛乳、羊乳、馬乳、ラクダ乳、新鮮であれば何でも使う。作り方は生（なま）発酵と熟酵がある。生（なま）はミルクを壺に入れて18度を保ち、2日間後にできあがり、味は酸味を帯びている。熟酵はミルクを煮立てた後、風通しのよいところで発酵を続けさせる。



新疆ヨーグルト

ショッピング・レジャー

新疆生産建設兵団は少数民族地域に点在。各民族のファッション、手工芸品、生活用品など。当時に兵団は物産が豊富なので、枸杞、綿花、干し葡萄、紅花（べにばな）などの名産品。

枸杞

南疆も北疆も枸杞を栽培。中でもボルタラモンゴル自治州の産量が最も大きい。粒が大きく、肉が厚くて鮮紅色。枸杞は熱をさげ、肺を潤い、目によい効能がある。



新疆精河枸杞



新疆綿花

彩綿

天然の色を生かす綿花栽培と製法。綿が出るときに赤、黄、緑、茶、自然の発色のまま製品化する。染色の工程を省き、生産コストを削減するほかに、化学物質による人へのダメージを防ぐ、正真正銘のエコ有機商品。彩綿は新疆で大面積で栽培することに成功、その産量と品質はすでに規格にクリアし、国際水準を超えている。

干しぶどう

新疆トルファンは中国ぶどうの生産基地。トルファンのぶどうはとりわけ有名。養分と旨味を保存する干しぶどうはトルファン人の創造。火焰山の帰り、ぶどうの谷に足をのぼそう。



新疆の干し葡萄

紅花（べにばな）

新疆は紅花の原産地で、主に天山の南北地域の塔城、昌吉、ハミなどに集中、2000年以上の歴史を有し、黄蘭、紅蘭とも呼ばれる。日本、シンガポールなどの国に輸出。食べてもよく、血管硬化、高血圧、脳中風、心不全、頭痛などに効く。血行がよくなり、痛み止め、生理不順にも効果がある。



新疆裕民県巴爾魯克山区霍塔拉什村 紅花を整理

年中行事・祝祭活動

新疆生産建設兵団に行ったら、民族舞踊と歌のリクエストを！兵団の若手、ベテランが観光客を魅了する。そのほか、他省から伝わった演目もある。陝西省から伝わり、秦腔（チンチアン）の流れを汲む迷糊戲（ミーフシー）。そして、現在若者がはまっている現代都市エンタメ施設も完備。映画館、カラオケ、バー、ジムなどが地元人の生活に潤いを与えている。

麦西来甫（メッシュレップ）

メッシュレップは「寄り合い」、「集まり」の意。祭事、祈祷、祝祭の場で踊り、歌い、芸を披露する。リズムが明快で情熱的。ウイグル人の習慣を舞踊化したり、茶具を頭に乘せたり、動物の物まねをしたり、労働を舞踊化したり、その中に「青苗」、「米麗斯」、「賽乃姆」などの曲目が含まれている。



『麦西来甫』収穫祭



『張良売布』役者

新疆小曲子戲

新疆の地方劇。独自の表現方法と技法がある。節回しと歌詞は地元の方言の特徴を持ち、歌いながら踊る。時に声が高く伸びてよく響き、時に少女のような羞じらいを見せる。時に秦腔（チンチアン）のような本格的な舞台になる。文語文と地方方言が混じり、客を沸かせている。

迷糊戲

迷糊戲（ミーフシー）は眉戸戲（メイフシー）（曲子戲ともう。陝西省の地方劇。中国無形文化遺産）から発展してきた。新疆兵団五家渠、芳草湖、新湖、奇台墾区などの地域で百年以上の歴史を有し、新疆小曲戲と似ているが、節回しには秦腔の影響がある。歌詞は伝統を受け継いでいるが、現代の新しい曲調を取り入れている。内容は改革開放後の物語や兵団精神の高揚、開墾実績の鼓舞が主なテーマになっている。

シルクロード観光
—— 囊中の妙計 ——
ここぞというとき





天山山脈

シルクロード観光——囊中の妙計 ここぞというとき

シルクロードには多くの少数民族が居住している。少数民族のタブー、禁忌があり、観光客はそれを尊重し、快適な旅を続けてほしい。地元のガイドが同行する場合は、助言をもらえるが、地元人の誘いを受けて出かけるときは、つい遠慮

なしに振る舞いがち。でも、訪問する前に土地の習わしを知っておくのは大切なこと。回りの人の様子を見習いながら冷静に対応すれば大丈夫。郷に入っては郷に従う。

チベット族

チベットの民族衣装は独特で、農業区の男性は右開きの前身頃、毛織物長衣を着、皮靴あるいは毛織り、刺繍つきの靴を履く。農業区の女性は冬春に長袖の長衣を着、夏秋は袖なしの長衣に腰にはカラフルな縞のエプロンを締め、未婚の女性は締めない。

牧畜区の男女の服装は基本的に同様だが、染色せずに羊皮の長い服を着る。女性は髪飾りにとりわけ意を用い、少女はおさげを一本編む。成人女性は2本ないしは数本のおさげを結んでまとめるのが好き。おでこには三角形のサンゴ、玉の飾りをつける。

チベット族の伝統な主食と飲料はツァンバ（裸麦を粉にひいたもの、バター入りの茶などにまぜ、こねて食べる）、バター入りの茶、青稞酒（裸麦で醸造する酒）。牧

畜区では肉食とミルク製品が多い。

年中祭事が多く、チベット暦の祝日、雪頓祭（ヨーグルトの宴の意味。修行僧にヨーグルトの喜捨をする）などがある。その中で、チベット暦の新年が最も重大な祝日で、漢族の旧正月と同様。

チベット族は口バ肉、馬肉、犬肉を食べることを禁止。魚肉、鳥類も禁止する地域もある。寺院内で禁煙、仏像や經典に触ること、鐘や鼓をたたくことは禁止。チベット仏教の僧侶が身に帯びるお守りや数珠などに触ることも禁止。寺院付近では木をおったり、大声で話したり、池で釣りや魚を捕えることも禁止。寺院、嘛呢堆（マニトイ）（経文などを彫った石を道路や草原に積み、祭祀の標（しるべ）としたもの）、仏塔などの建物を経過する際に、左から右へ回ることが必要。法器や火盆などを



西藏族の女性

跨ぐことは禁止。マニ車（転経筒）などを逆時計回りしてはいけない。手で他人の頭を触ってはいけない。他人の前で痰を吐いたり靴（靴下）を脱いだりも禁止。片手で物を受けることも禁止。チベット族の家に入ると、男は左側、女は右側に座る。家で病人や出産する女性がいると、玄関の前にマークを作り、火を起こす。あるいは玄関で木の枝あるいは赤い布をつけ、部屋に入ってはいけないとのことを表示する。

回族

回族はいつも身だしなみに気をつけ、場をわきまえている。男性は縁なし、頭頂部が半球型の白い帽子を好んでかぶり、白くて長い服、黒いベストを着ている。女性は布をかぶり、無地のスカーフで頭を包んでいる。1950年代から、看護婦の白い帽子を真似る流行があったが、年配の婦人はやはり布で頭をかぶることとなった。現在は純色のスカーフで頭をかぶることがある。

飲食は米と小麦粉を主食とし、牛、羊、鶏、魚肉を日常的に食べる。祝日には「油香（よーしゃん）（こねた発酵済みの小麦粉の塊を薄く小さくちぎり、油で揚げたもの）」「饊子（さんず）（こねた小麦粉を数本ねじり合わせて油で揚げた菓子）」など

が出され、お茶には氷砂糖やナツメをよく入れて飲む。

ムスリムのタブーとして、豚、馬、ロバ、猫、犬、ネズミ、鷹、烏、蛇などを食べることを禁止。そして、動物の血や自然に死んだ動物も。このタブーはコーランに由来している。牛、羊、ラクダ、鶏、鴨、ガチョウなどの家畜を食べるときはアホン（宗教指導者）らに屠殺してもらった後でなければならない。この風習は多神教を禁止する意味があるという。また、回族は食べ物を笑い話にしたり、比喩することを禁じている。例えば、唐辛子やトマトが血のように赤いとか。

回族はモスクの近くで、モスクを囲むように住むのが好き。アイドルを崇拝することに禁止、結婚と家庭を重視し、独身主義に反対する。基本的に同民族と結婚することをお勧め。

主な祝日はイスラム教の開斎祭、古爾邦祭、聖紀祭。主人側は客と会食するとき同席することなく、立ってもてなす。禁酒、禁煙だが、時代の変化とともに時と所によって絶対禁止ではなくなったが、ムスリムと敬虔な信者はこの風習を厳守しなければならない。井戸、泉で手を洗ったり、うがいをしたり、洗濯したり、コップの余った飲み物を捨てたりするのも厳禁。



ウィルグル族の少女

ウィルグル族

ウィルグル族は帽子をかぶることが好きで、とりわけ花模様の四小花帽（四つの角がつき帽子）。男性の服装は襟とボダンなし、袖が大きく、丈が長い綿服を着る。女性は鮮やかなワンピースで、外でおくみがそろっているベストを着、ピアス、ネックレスなどの装飾品を合わせる。

伝統的な料理はシシカバブ、鍋焼肉、羊肉のフルコース、焼きナン、ピラフ、焼きパ

オズ、饊子など。調理方法は焼く・煮る・蒸すとなる。

伝統的な民家は土とレンガの平屋根の造りが代表的で、ドアはあるが、窓はなく、窓は天井に開ける。民家は西向き禁止、周りは草、花、果樹を植える。

伝統的祭事はイスラム教の古爾邦祭と肉孜祭。目上の人を尊重する。

ウィルグル族は豚、犬、ロバと自然死の

家畜を食べることができない。南疆地域は馬肉、鳩肉も禁止。会食時に竈の前でにおいを嗅ぐこと、手で食べ物を触ること、あくびすること、鼻水を拭くこと、鼻をほじること、痰を吐くこと、おならをすることが禁止。他人の家を訪問する時にお茶と食べ物を断ってはいけない。もう十分だと思ったら、手で茶碗をふさぎ、そうしなければもっと飲み続けたい意思表示になる。ナンを食べる際は主人がナンをちぎってから。他人と同じ皿の食べ物を食べるときに、自分に向いているものしか食べてはならない。食べ残しを他人に譲るのは禁止。目上の人の名前を呼んではならず、たばこ飲酒も禁止。歩きながら目上の人を追い越してはならず、回り道しなければならない。北疆地区では目上の人をからかったり、冗談を言ってはならない。部屋の中で座るときはベッドに座ったり足の裏を他人に見せることは禁止。片手で物を受け取ってはいけない。主人の了承がなければ、物に触ってはいならない。玄関の前に赤い布が掛かっているときは、この家に産婦がいるか、はしかの子供がいるから、中に入ってはいけない。女性と笑い話をするのは禁止。家屋、水際、陵墓、モスク、果樹の周りに小便や痰を吐いたり、汚水を捨てることは禁止。汚物を陵墓と寺院に持って入ることも禁止。

観光常識

シルクロードでの主要言語は中国語だが、ほかの地域は方言と民族言語が使われている。観光エリアでは日本語、英語、韓国語のガイドがいる。観光客は状況によって観光会社を通じて通訳を手配することもできる。

貨幣と両替

外貨の両替は国際空港、銀行、☆クラスのホテルのカウンターで、自国の現金を当日の為替レートで換算して人民幣（人民元）を入手できる。帰国するときはパスポートと「両替明細書」を提出すれば、余った人民元を必要な通貨に両替できる。現在両替できる外貨は米ドル、ユーロ、日本円、オーストラリアドル、カナダドル、香港元、シンガポール元、マレーシア・リンギット、マカオ元、台湾元、旅客は中国銀行、中国工商银行、交通銀行などの銀行で両替できる。

電源

民用は電圧 220 V。

出入国

出国、入国は必ず規定に従って出国、入国登録カードに記入し、入国を証明する文書と共に出入国審査カウンター（イミグレーション）に本人の有効なパスポートを提出して検査確認後通過する。

郵便

中国の郵便局、郵便ポストは深緑色。営業時間は一般に9時から17時まで。中国の速達郵便は発達しており、簡便で信頼性は高い。中国国内でよく利用されているのは中国邮政EMS、順豊速運（SFエクスプレス）、申通エクスプレス、中通エクスプレスなど、ネットで予約すれば、係員が受け取りに来てくれる。

計量単位

民間で用いられているのは「市斤」で、1市斤は500グラム、1キログラムは2市斤ということになる。スーパーマーケットなどでは1キロ単位で計量している。長さはメートル制。

海外旅行保険

観光客の人身と財産の安全・安心を守るため、各国の旅行保険に加入することをお勧めしたい。

お金

現金、クレジットカード、銀行カード。

薬品

常備薬、風邪薬、消炎薬、胃腸薬、痛み止め、解熱剤、防水絆創膏、乗り物酔い止め、熱中症防止薬（夏）、蚊よけ・虫除け・かゆみ止め（夏）、包帯など。

電子用品

携帯（電池、充電器、イヤホン、パソコン接続コード）、カメラ（メモリーカード、レンズ、充電器、メモリーカードアダプター）、ACアダプター、ノートパソコン（電源）、懐中電灯、コンセント、変圧器（中国大陆の電圧は 220 V）、乾電池、携帯式ドライヤー、フラッシュメモリーなど。

証明書類

身分証明書、パスポート、学生証、健康保険証、旅行保険、敬老優待証など。

個人用品

タオル、洗面道具、ティッシュペーパー（ペーパータオル）、スキンケア用品、化粧品、リップクリーム、日焼け止めクリーム、サングラス、傘、ひげそり、生理用品。

衣類

半袖シャツ、短パン（夏）、長袖シャツ、ズボン、レインコート、セーター、ダウンジャケット（秋、冬）、パジャマ、下着、靴下、歩きやすい靴、日除け帽子（夏）

文房具

ノート、スケッチブック、クレヨン、絵の具、ペン、サインペン、蛍光ペン、マーカー、コンパス、磁石、小ナイフなど。

資料

観光案内、地図、自作のデータなど。

その他

ビニール袋、小型ハンガー、マイカップ、携帯ソーイングセット、目的地によって寝袋、シーツ、マッチ、ライターなど。

よく使う電話番号

中国国番号 0086

警察 110

消防 119

医療救急 120

電話番号問合せ 114

天気予報 12121

時報 12117

中国民航情報 12580

鉄道情報 12585

交通事故通報 122

公安ショットメッセージ呼び出し 12110

森林防火通報 95119

赤十字救急センター 999

水難救急専用電話 12395999

文化と観光関連部署の公式サイト

中華人民共和国文化と観光部 <https://www.mct.gov.cn/>

陝西省文化と観光庁 <http://whhlyt.shaanxi.gov.cn/>

甘粛省文化と観光庁 <http://wlt.gansu.gov.cn/>

寧夏回族自治区文化と観光庁 <http://whhlyt.nx.gov.cn/>

青海省文化と観光庁 <http://whlyt.qinghai.gov.cn/>

新疆ウイグル自治区文化と観光庁 <http://wlt.xinjiang.gov.cn/>

新疆生産建設兵団 <http://www.xjbt.gov.cn/>

駐外機構

シドニー中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Sydney
住所 : Address: Level 1, 151 Castlereagh St, Sydney, NSW2000
電話 : 0061-2-82283050
FAX: 0061-2-80681926
HP: www.cccsydney.or
ソーシャル ID
WeCart: cccsydney
Facebook: cccsyd
Instagram: cccsyd
Twitter: cccsyd2
YouTube:
China Cultural Centre in Sydney

中国駐シドニー観光事務所

名称 : China National Tourist Office, Sydney
住所 : 11th Floor, 234 George Street, Sydney, NSW2000, Australia
電話 : 0061-2-92529838
FAX: 0061-2-92522728
HP: http://www.cnto.org.au/

ウェリントン中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Wellington (New Zealand, Cook Islands, Niue)
住所 : 259 Wakefield Street,

Wellington 6011, New Zealand
電話 : 0064-21 184 1698
HP : www.cccwlg.org
ソーシャル ID
Facebook: China Cultural Centre in Wellington
www.facebook.com/cccnz2015
YouTube: China Cultural Centre in Wellington
https://www.youtube.com/channel/UCbKQ_EM7xtPkRIIN26Svfsg
TikTok: cccwlg
https://www.tiktok.com/@cccwlg

フィジ中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Fiji
住所 : Levels 7&8, Ganilau House, Edward Street, Suva, Fiji
電話 : 679-3300625
FAX: 679-3300486
ソーシャル ID
Facebook:
China Cultural Centre in Fiji
Twitter: @chinacc Fiji

ソウル中国文化センター

名称 : China Culture Center in Seoul
住所 : 23-1, Sajik-Ro 8gil, Jongno-Gu, Seoul, Republic of Korea

中国駐大阪観光オフィス

名称 : China National Tourism Administration Osaka Office
住所 : 556-0017 OCAT Building 4F, Minatomachi, Naniwa-ku, Osaka, Japan
電話 : 0081-6-66353280
FAX: 0081-6-66353281
HP: http://www.cnta-osaka.jp

バンコク中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Bangkok
住所 : 18 Thiam Ruam Mit Road, Huai Khwang District, Bangkok 10310, Thailand
電話 : 0066-2-2461666
FAX: 0066-2-2460694
ソーシャル ID
Facebook: การท่องเที่ยวจีน - CNTO Bangkok
Instagram: cntobangkok
TikTok: cntobangkok

中国駐バンコク観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Bangkok
住所 : 18 Thanon Thiam Ruam Mit Rd, Huai Khwang District, Bangkok 10310, Thailand
電話 : 0066-2-5414138
FAX: 0066-2-5414137

電話 : 00822-733-8307/08/09
FAX: 00822-733-8115
MAIL: cccsel@culturalink.gov.cn
HP: www.cccseoul.org

中国駐ソウル観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Seoul
住所 : Room 1501, 15th F, 197, Toegye-ro, Jung-gu, Seoul 04535, Republic of Korea
電話 : 0082-2-7730393
FAX: 0082-2-7573210
HP: http://www.cnto.or.kr

東京中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Tokyo
住所 : China Cultural Center 1F, 37 Mori Building 3-5-1 Toranomon, Minato-ku, Tokyo
電話 : 0081-03-6402-8168
FAX: 0081-03-6402-8169
HP: www.ccctok.com

中国駐東京観光オフィス

名称 : China National Tourism Administration Tokyo Office
住所 : 105-0001 Air China Building 8F, 2-5-2 Toranomon, Minato-Ku, Tokyo, Japan
電話 : 0081-3-35918686
FAX: 0081-3-35916886
HP: http://www.cnta.or.jp

シンガポール中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Singapore
 住所 : China Cultural Center in 217 Queen Street, Singapore, 188548,
 電話 : 0065 63511858
 FAX : 0065 68370281
 HP: <http://www.cccsingapore.org/>
 ソーシャル ID
 Facebook: <https://www.facebook.com/cccsingapore/>
 Instagram: @cccsingapore
 YouTube: China Cultural Centre in Singapore
 TikTok: @cccsingapore

中国駐シンガポール観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Singapore
 住所 : シンガポール奎因街 217 号
 (中国文化センタービル内)
 電話 : 0065-63372220
 FAX: 0065-63380777
 HP: <http://www.cnto.com.sg/>

ネパール中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Nepal
 住所 : Narayan Gopal Chowk, Maharajgang, Kathmandu, Nepal
 電話 : +977-1-4379789
 FAX: +977-1-4379261
 ソーシャル ID
 facebook.: cccnepal2015

中国駐シンガポール観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Kathmandu
 住所 : Narayan Gopal Chowk, Maharajgang, Kathmandu, Nepal
 電話 : 00977-1-4255936
 FAX: 00977-1-4267695

中国駐ニューデリー観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, New Delhi
 住所 : C-110, Ground Floor, Anand Niketan, New Delhi, India, 110021
 電話 : 0091-11-41680540
 FAX: 0091-11-41680541
 HP: <http://www.cnto.org.in>

ウランバートル中国文化センター

名称 : China Culture Center in Ulaanbaatar
 住所 : ウランバートル市蘇赫巴託広場シャングリラビル 7 階 P.B.88, China Cultural Center Room 701, Central Tower, Sukhbaatar Square-2, SBD-8 Ulaanbaatar-14200 Mongolia
 電話 : 00976-70120236
 FAX: 00976-70128899
 HP: <http://ccchinaweb-ub.org/>
 ソーシャル ID
 Website: <http://ccchinaweb-ub.org/>
 Facebook: Улаанбаатар дахь Хятадын соёлын төв

スリランカ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Sri Lanka
 住所 : 6-2D, The Emperor Residences, 75A Galle Road, Colombo 00300, Sri Lanka
 電話 : 96-011-7633800
 96-011-7633806
 ソーシャル ID
 The number and name of Wechat: ccc-2015_SriLanka, スリランカ中国文化センター ;
 Tiktok: @chinacultureinsrilanka;
 Youtube:
 China Cultural Center in Sri Lanka;
 Facebook:
 China Cultural Center in Sri Lanka

ラオス中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Laos
 住所 : China Cultural Center in Laos, ASEM Villa, No.52, Hat Don Chan Road, BeungKhayong Village, Sisattanak District, Vientiane Capital, Laos P.D.R
 電話 : 856) (21) 931510
 FAX: 856) (21) 931510
 ソーシャル ID
 Facebook/Tiktok: ccclaos
 youtube: China Cultural Center in Laos ccclaos

パキスタン中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Pakistan
 住所 : 5th Floor, Pakistan National Council of the Arts, Sector F-5/1, Islamabad, Pakistan
 電話 : 0092-51-8487989
 FAX: 0092-51-8481911
 ソーシャル ID
 Facebook: cccenterinpak

プノンペン中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Phnom Penh
 住所 : No. 83, St. 289, Sangkat Boeung Kak II, Khan Touk Kork, Phnom Penh
 電話 : (855) 12435907
 (855) 92 340 038
 ソーシャル ID
 Facebook: China Cultural Center in Phnom Penh
 YouTube: China Cultural Center in Phnom Penh

ハノイ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Hanoi
 住所 : Room 105, Building 2G, 298 Kim Ma Road, Hanoi, Vietnam
 電話 : 0084-24-32676006
 HP: <http://www.ccchanoi.org>

ソーシャル ID
<https://www.facebook.com/ChinaCulturalCenterinHanoi>

ヤンゴン中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Yangon
 住所 : No.39, Second Floor, Min Ye Kyaw Swar Road, Ahlone Township, Yangon, Myanmar.
 電話 : (+95) 1-2302631/ (+95) 1-2302633
 FAX: (+95) 1-2302630

テルアビブ中国文化センター

名称 : China Cultural Center Tel Aviv
 住所 : Floor 1, 30 Havarzel Street, Tel Aviv
 電話 : +972-3-9581997
 FAX: +972-3-9581997
 HP <https://ccctlv.org/>
 ソーシャル ID
 Facebook: <https://www.facebook.com/cccTLV/>
 Instagram: <https://www.instagram.com/ccctlv>
 Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCmvcGGFZEKbdFOf9q2jz6LA>

クアラルンプール中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Kuala Lumpur

住所 : Lot 1-2-1, Menara Bangkok Bank,
 Berjaya Central Park, Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur.
 電話 : +6003-21812456
 FAX: +6003-21812456
 HP: <https://www.chinaculturalcentre.my/>
 ソーシャル ID
 facebook.: chinaculturalcentreKL
 Youtube: China Cultural Centre in Kuala Lumpur
 Tiktok: ccckualalumpur

中国駐ヌールスーダン観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Nur-Sultan
 住所 : Nur-Sultan, Syganak Street 27, Beijing Palace 16th Floor, 1613-1614

クウェート中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Kuwait
 住所 : Al Ras Tower Building 7001, Blcok 2, Salem Al Mubarak Street, Salmiya, Kuwait (not open to the public yet)

アンマン中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Amman
 住所 : No.2 Mazen Al Kurdi St.,

Abdoun, Amman, Jordan
 電話 : 00962-6-5519137
 FAX: 00962-6-5519137
 HP: <https://www.facebook.com/CCCAmman>

ベルリン中国文化センター

名称 : Chinesisches Kulturzentrum Berlin
 住所 : Klingelhöferstrasse 21, 10785 Berlin
 電話 : 0049 30 2639079107; 0049 30 26390790
 FAX: 0049 30 2639079108; 0049 30 2639079109;
 HP: www.c-k-b.eu

中国駐フランクフルト観光オフィス

名称 : Fremdenverkehrsamt der VR China in Frankfurt
 住所 : Ilkenhansstrasse 6, D-60433 Frankfurt/M Deutschland
 電話 : 0049-69-520135
 FAX: 0049-69-528490
 HP: <http://www.china-tourism.de>

パリ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Paris
 住所 : 1, boulevard de la Tour-Maubourg, 75007 Paris, France
 電話 : 33153595920
 FAX: 33153595929
 HP: <http://www.cccparis.org/>

ソーシャル ID
 Facebook: @centrecultureldechine
 Instagram: @centrecultureldechine
 Twitter: @cccparislive
 YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UChDe5D8-QfuHT0d1h934omw>
 LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/centre-culturel-de-chine-a-paris>
 Tiktok <https://www.tiktok.com/@centrecultureldechine>

中国駐パリ観光オフィス

名称 : Office du Tourisme de Chine, Paris
 住所 : 15 Rue de Berri, 75008 Paris, France
 電話 : 0033-1-56591010
 FAX: 0033-1-53753288
 HP: <http://www.otchine.com>

マドリード中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Madrid
 住所 : General Pardinas Street 73, 28006, Madrid, Spain
 電話 : 0034-917820000
 FAX: 0034-917820082
 MAIL: cccmad@culturalink.gov.cn
 HP: www.ccchinamadrid.org

ソーシャル ID
 Instagram : @ccchinamadrid
 Facebook: @Centro Cultural de China en Madrid
 Wechat: @ccchinamadrid
 Youtube: @ 马德里中国文化中心
 Centro Cultural de China en Madrid
 Tik Tok @cccMadrid

中国駐マドリード観光オフィス

名称 : Oficina Nacional de Turismo de China en Madrid
 住所 : Calle Gran Vía 39, Planta 8 Izq, 28013 Madrid
 電話 : 0034-91-5480011
 FAX: 0034-91-5480597
 HP: <http://www.turismochino.info>
<http://www.turismodechina.org>

中国駐ロンドン観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, London
 住所 : 71 Warwick Road, SW5 9HB, London, UK
 電話 : 0044-20-73730888
 FAX: 0044-20-73709989
 HP: <http://www.cnto.org.uk/>

中国駐ローマ観光オフィス

名称 : China National Tourism Administration Rome Office

住所 : Via Nazionale 87, 00184 Roma, Italia
 電話 : 0039-064828888
 FAX: 0039-0648913429
 HP: <http://www.turismocinese.it>

中国駐チューリヒ観光オフィス

名称 : Fremdenverkehrsamt der VR China in Zürich
 住所 : Brändschenkestrasse 178, 8002 Zurich
 電話 : 0041-44 -2018877
 FAX: 0041-44 -2018878
 HP: <http://www.chinatourism.ch/eg/index.php>

マルタ中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Malta
 住所 : 173 Melita Street, Valletta, VLT1127, Malta
 電話 : 00356 21225055
 FAX: 00356 21225058
 HP: <http://www.CCCmalta.org>

コペンハーゲン中国文化センター

名称 : China Culture Center In Copenhagen
 住所 : HC Andersens Boulevard 36, 1553 Copenhagen, Denmark
 電話 : 0045-60211568
 FAX: 0045-33140188

ブリュッセル中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Brussels
 住所 : Rue Philippe Le Bon 2, 1000, Brussels, Belgium
 電話 : 0032(0)27044020
 HP: <http://www.cccbrussels.be/>
 ソーシャル ID
 Facebook: <https://www.facebook.com/ccbrussels>

ルクセンブルク中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Luxembourg
 住所 : 3, Boulevard Joseph II, L-1840 Luxembourg
 電話 : 00352 2866 9968
 FAX: 00352 2866 9968
 HP: www.ccclux.lu
 ソーシャル ID
 Facebook: @CCCLxb
 Twitter: @ccclux
 Youtube: China Cultural Centre in Luxembourg
 Wechat: 卢森堡中国文化中心

ストックホルム中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Stockholm
 住所 : Västra Trädgårdsgatan 2, 111 53 Stockholm
 電話 : 0046 703627858
 HP: <http://www.cccstockholm.org>

アテネ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Athens
 住所 : 231 Leof. Andrea Siggrou, 171 21 Athens, Greece
 電話 : 6994350999
 ソーシャル ID
 Facebook: [chinaculturalcenterinathens@gmail.com](https://www.facebook.com/chinaculturalcenterinathens@gmail.com)
 Twitter: <https://twitter.com/ChinaAthens>
 Instagram: <https://www.instagram.com/chinaculturalcenterathens/>
 Tiktok: CCCATH

ハーグ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Haag
 住所 : Spui 186, 2511 BW, The Hague, The Netherlands
 電話 : +31 (0)70 792 0028
 HP: www.ccchague.org
 ソーシャル ID
 Facebook: China Cultural Center Den Haag
 Twitter: [ChinaCulturalCenter@ccchague](https://twitter.com/ChinaCulturalCenter@ccchague)
 Instagram: [ChinaCulturalCenterDenHaag](https://www.instagram.com/ChinaCulturalCenterDenHaag)
 Youtube: China Cultural Center Den Haag
 LinkedIn: The Hague China Cultural Center
 Tiktok: ccchague

モスクワ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Moscow
 住所 : st. Pravda, 1, p. 1, MOSCOW
 電話 : 007-495-6121197
 FAX: 007-495-6144303
 HP: <https://www.moscowccc.org>
<https://www.moscowccc.ru>
 ソーシャル ID
 Facebook: <https://www.facebook.com/moskvacccc/>
 Instagram: <https://www.instagram.com/wenhuazhongxin>
 VK: <https://vk.com/moskvacccc>

中国駐モスクワ観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Moscow
 住所 : Krzhizhanovskogo Str.14, 3, Moscow, 117218, Russia
 電話 : 007-495-645-02-69
 FAX: 007-495-642-87-67

ミンスク中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Minsk
 住所 : No. 83, St. 289, Sangkat Boeung Kak II, Khan Touk Kork, Phnom Penh
 電話 : +375173160862
 FAX: +375173160862
 ソーシャル ID

VK: Китайский Культурный Центр в Минске (cccminsk) <https://vk.com/cccminsk>
 Instagram: cccminsk www.instagram.com/cccminsk
 Tik Tok: cccminsk <http://www.tiktok.com/@cccminsk>
 Facebook: Китайский Культурный Центр в Минске (cccminsk) <http://www.facebook.com/cccminsk>

中国駐ブダペスト観光オフィス

名称 : Kínai Állami Turisztikai Hivatal magyarországi képviselete
 住所 : 1051 Budapest, Széchenyi István tér 7-8. C/2 Roosevelt Irodaház
 電話 : +36 1 612 0489
 FAX: +36 1 612 0448

ソフィア中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Sofia
 住所 : 77, Georgi Sava Rakovski Street, Sofia, Bulgaria
 Ул . Георги Сава Раковски 77, Соф ия , България
 電話 : 359885406654
 HP: www.cccsofia.org
 ソーシャル ID Facebook: @cccsofia2018
 tiktok: @ccc_sofia

リガ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Riga
 住所 : Latvia, Riga, Brivibas boulevard 21, LV-1050
 電話 : +371 23274981
 ソーシャル ID
 facebook.com/kinaskulturascentrs
 youtube.com/channel/UCp4_t1nL4OSI46Jzvawh09w

ブカレスト中国文化センター

名称 : Centre Culturel Chinois au Bucharest
 住所 : BUCHAREST, ROMANIA/ STR.BATISTEI 34, SECTOR 2, BUCURESTI, ROMANIA)
 電話 : (0040) 310699400
 FAX: (0040) 310699400

ベニン中国文化センター

名称 : Centre Culturel Chinois au Bénin
 住所 : 1149, Avenue Jean-Paul II, 01 B.P. 1532 Ganhi, Cotonou, Benin
 電話 : 00229-21313174
 FAX: 00229-21314833
 ソーシャル ID
 Facebook: @CCCbenin
 Twitter: @CulturelAu

モーリシャス中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Mauritius

住所 : Victor Hugo Road, Bell Village, Port Louis, Mauritius
 電話 : 230-2088547
 FAX: 230-2128727
 HP: cccmau.com
 ソーシャル ID
 Facebook : Centre culturel chinois à Maurice

ナイジェリア中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Nigeria
 住所 : 524 Delaba Street, Wuse Zone 5. Abuja, Nigeria
 電話 : 00234-9-9044181
 ソーシャル ID
 Wechat: CCCINIG
 Facebook: China Cultural Center Nigeria Focus
 Twitter: CCC_Nigeria
 Instagram: CCCNIG
 Youtube: CCC in Nigeria

タンザニア中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Tanzania
 住所 : No. 65, Ali Hassan Mwinyi Road, Upanga, Dar es Salaam
 電話 : +255 22 2112261
 HP: <https://www.ccctanzania.org/>
 ソーシャル ID
www.facebook.com/ccctz

カイロ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Cairo
住所 : 10 Ibn Battuta Street, Al-Haram, Giza
電話 : 0020-2-33933096
FAX : 0020-2-33933101
HP: <https://www.ccccairo.org/>

ラバト中国文化センター

名称 : China Cultural Centre at Rabat
住所 : 9 Street Jbel Moussa, Agdal, Rabat, Royaume du Maroc
電話 : (+212)5 37 67 08 52
FAX: (+212)5 37 67 08 52

中国駐ロサンゼルス観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Los Angeles
住所 : 550 North Brand Boulevard, Suite 910 Glendale, California 91203 USA
電話 : 001-818-5457507
FAX: 001-818-5457506
HP: <http://www.cntovideo.org>

中国駐ニューヨーク観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, New York
住所 : 370 LEXINGTON Ave, Suite 912 New York, New York 10017 USA
電話 : 001-212-7608218
FAX: 001-212-7608809
HP: <http://www.cnto.org>

中国駐トロント観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Toronto
住所 : 480 University Ave., Suite 806, Toronto, Ontario M5G1V2, Canada
電話 : 001-416-5996636
FAX: 001-416-5996382
HP: <http://www.tourismchina.org>
<http://www.tourismchina-ca.com>

メキシコ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Mexico
住所 : Monte Stanovoi 205, Col. Lomas de Chapultepec, Alc. Miguel Hidalgo, C.P.11000, Ciudad de México
電話 : 0052 55 55403341/42
FAX : 0052 55 55403340
HP: <http://www.ccchinamexico.org>
ソーシャル ID
Facebook: @CulturaChinaenMexico
Youtube Centro Cultural de China en México

美しい中国
シルクロードの旅



ご覧いただきありがとうございます！



<http://www.travelchina.org.cn>



<http://en.chinaculture.org/>

