

中国観光コース 厳選 20!



Index

目次



スペシャルコース 5 選

鄂	黄鶴楼・赤壁古戦場 三国志ゆかりの地を巡る
湖北省	1 - 4
贛	仏教の聖地・陽明山の絶景と客家の文化に触れる旅
江西省	5 - 8
瓊	中国のトロピカルアイランド！常夏のリゾート、海南島の旅
海南省	9 - 12
蘇	時空を超えて旅をする 受け継がれた中国文明の遺産と共に
江蘇省	13 - 16
滇	東川の紅土地と異国情緒溢れるタイ族の故郷・西双版纳
雲南省	17 - 20

モデルコース 15 選

京	5日間で巡る北京7大世界遺産の旅
北京市	21 - 24
沪	魅力溢れる「魔都」上海を歴史散歩
上海市	25 - 28
豫	曹操の足跡を巡る三国志の旅
河南省	29 - 32
秦	世界8番目の不思議と言われている世界遺産 - 兵馬俑
陝西省	33 - 36

魯	世界遺産の泰山と偉人・孔子の故郷を巡る旅
山東省	37 - 40
贛	面積 3960 km ² を誇る中国最大の鄱陽湖（はようこ）
江西省	41 - 44
蘇	水の趣江蘇を行き、世界遺産の秘密を探る
江蘇省	45 - 48
浙	情緒あふれる美しい大自然 南溪江と北雁蕩山をめぐる旅
浙江省	49 - 52
鄂	三峡の自然と文化の旅 「湖北に恋する」神農架の魅力
湖北省	53 - 56
湘	幽玄仙境の地武陵源と張家界 一度は行きたい湖南・世界遺産の旅
湖南省	57 - 60
滇	茶馬古道を訪ねる旅 大理、麗江から桃源郷シャングリラへ
雲南省	61 - 64
粵	経済ナンバーワンの中国南方の中心地、見どころいっぱいの歴史文化都市
広東省	65 - 68
瓊	三亜の青い海と白砂のビーチ 大自然リゾートで究極のパカンス！
海南省	69 - 72
黒	“東洋の小パリ”と呼ばれる氷の都、ハルビンへ
黒龍江省	73 - 76
遼	人と自然の調和 壮大な景色に魅せられる東北の旅
遼寧省	77 - 80

Hubei

湖北省

黄鶴楼・赤壁古戦場
三国志ゆかりの地を巡る

スケジュール

「湖北に恋する」三国志の旅 5 日間

- 1日目 黄鶴楼、東湖緑道
- 2日目 古隆中、襄陽古城壁、唐城（夜）
- 3日目 荊州古城、関帝廟、関羽祠
- 4日目 赤壁古戦場
- 5日目 湖北省博物館

ホテル：武漢シャングリラホテル、襄陽富麗クラウンホリデーホテル、
荊州嘉華ホテル

観光ポイント



古隆中

三国時代の優れた政治家・軍事家・発明家・文学者である諸葛亮の青年時代の旧居。諸葛孔明はここで晴耕雨読の日々を過ごした。有名な劉備の「三顧の礼」や「隆中对策」もこの地で生まれた。



荊州古城

昔は「江陵城」といわれ、荊州という重要な軍事の要町を奪うために、魏、蜀、呉の三国はここで激しい戦争を起こした。



関羽祠

明朝初年、荊州の百姓は関羽を祀るため、卸甲山にて、関羽の忠、義、仁、勇の精神を用いて関羽祠を修築した。



赤壁古戦場

古代中国の「少数で多数に打ち勝った、劣勢で強敵を破った」の七大戦役の中で、唯一残存された古戦場である。

黄鶴楼

黄鶴楼は、李白をはじめ多くの詩人たちが競って詠んだ名楼で、武漢の人々にとっては誇り高き故郷のシンボル。現在の黄鶴楼も、美しく雄大な姿で街を見守っている。



湖北のグルメ



三国宴

料理にも三国志の伝説が散りばめられている。「桃園の誓い」「長坂の戦い」そして義や忠誠などをテーマにした創作中華「三国宴」コースが味わえる。



桃園の誓い

ダックの首、桜桃ダックとダックの舌できている。三兄弟が一体であることを象徴している。



10万本の矢

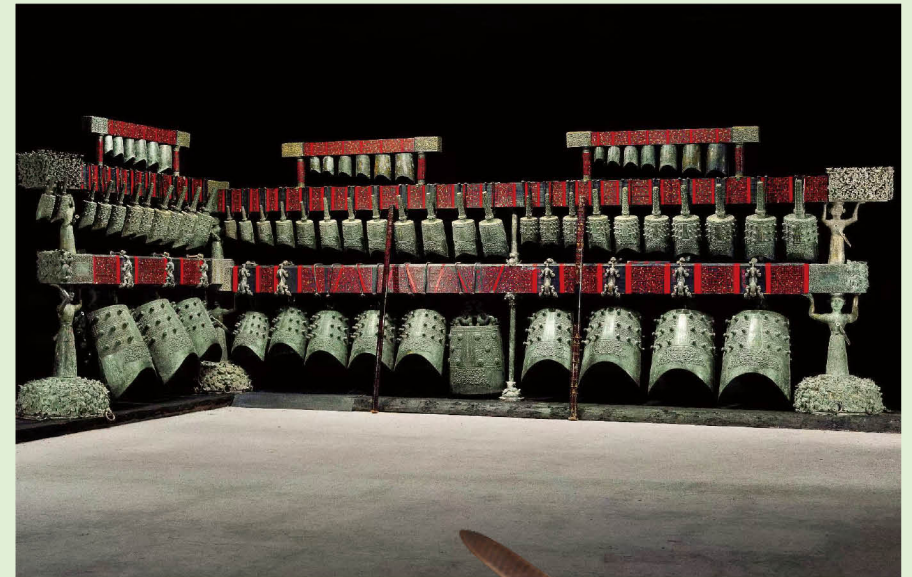
諸葛孔明がわずか3日間で10万本の矢を集めたという物語から。小さな木製の船に搭載された「矢」には、エビと大根マリネのスライス。



錦袋の妙策

「錦袋の妙策」、これも諸葛亮の物語からできたもので、皮の薄く、汁の多いタンパオである。

湖北の見どころ



湖北省博物館

1953年に建てられた博物館で、湖北省武漢市武昌区東湖風景区にある。敷地面積は81909㎡、建築面積は49611㎡、展示会場の面積は13427㎡もある。中国最大規模の古楽器展示館があり、貴重な文物が数多く集められている。越王勾踐の剣、曾侯乙編鐘、鄖県人頭骨の化石、元青花四愛図梅瓶は湖北省博物館の「四種の神器」である。



Jiāngxī

江西省

仏教の聖地・陽明山の絶景
と客家の文化に触れる旅

スケジュール

陽明聖地 客家の源 4 日間

- **1日目** 贛州到着、贛州市内観光、江南宋城歴史文化観光地へ
- **2日目** 通天岩、陽明山（崇義県）、陽明博物館、大余県丫山国家級観光リゾートへ
- **3日目** 関西畝（龍南県）、虔心小鎮観光
- **4日目** 虔心小鎮観光、バスで南康区の小町巡り、贛州黄金空港へ

ホテル：贛州錦江国際ホテル、大余県丫山国家級観光リゾート地、龍南虔心小鎮観光地ホテル

観光ポイント



通天岩

風化や水の浸食によって形成されたもので、その美しさとユニークさから、多くの観光客を魅了する。



江南宋城歴史文化観光地

「宋潮街市坊」や「客家アート坊」など贛州市の独自の文化を醸し出す特色ある商店街が多くある。



陽明山

秀峰は36カ所、滝は9カ所あり、「雲海、蘭溪、奇石、雨林、ツツジ、竹海」の6つの「六絶」と呼ばれる美しい観光地。



陽明博物館

中国で有名な儒学者である王陽明をテーマにした展示室や、自然と無形文化遺産の展示室が28室ある。



南武当山

主峰の標高は864m、99の奇岩が地面から突き出しており、それが数十kmにわたって続いている。まるで絵画のような風景。

江西のグルメ

はっか
ご飯がすすむ庶民の味 客家料理を楽しもう

※客家とはかつて華北から移住してきた漢民族の一派



贛州客家大院

江南宋城歴史文化観光地にあるレストラン。客家文化をふんだんに取り入れた店内で、本格的な客家料理を味わえる。料理はとても辛い、まるやかさも、食事しながら贛南茶摘み劇を観賞することもできる。



本格的な客家料理



四星望月

料理名は毛沢東が自ら付けたもので、「四星」は、魚の和え物、雪豆の炒め物、ベーコンと筍の炒め物、梅菜の肉炒め、「月」は蒸し魚を指す。



状元菜

客家が移り住んだ南方地域は、気候が湿潤で雨が多い。アヒル肉に生姜、唐辛子、米酢などを加えた料理は、体内の過剰な水分を排出し、食欲増進や内臓を丈夫にする働きがあるとされる。

定南酸酒鴨

客家人は南方に移り住み、気候は湿潤で雨が多いと伝えられています。客家人はアヒルの食材に生姜、唐辛子、米酢などを入れて、湿気や発汗を払い、食欲や脾臓を丈夫にする働きをします。



江西の見どころ



陽明心学 大余の丫山

大余の丫山は天然のヒーリングスポット。山々に囲まれた美しい風景や清流、滝などがあり、仙人が住んでいると言われる「仙境」のような自然を楽しむことができる。

客家囲屋 関西围

中国の贛南地方にある客家の民家であり、関西新围、西昌围、田心围、鵬泰围など8つの異なる建築様式の客家の「围屋」から構成されている。その中でも関西新围は中国文化・旅游部が定める4Aレベルの観光地であり、「中国重要文化遺産管理機関」でもある。



Hainan

海南省

中国のトロピカルアイランド！
常夏のリゾート、海南島の旅



スケジュール

空と海を満喫！海南島 6日間

- **1日目** 南国都市三亜に到着後、三亜マリオット泊（海側の部屋）
- **2日目** 三亜クルーズ埠頭からヨットクルージング
- **3日目** ヘリコプタースカイクルーズ、スパ＆マッサージでリラックス
- **4日目** 中国唯一の熱帯雨林の山「ヤノダ」、温泉名所「七仙嶺」
- **5日目** 三亜市内でショッピング
- **6日目** 帰国

ホテル：三亜マリオット又はシェラトンクラス利用

観光ポイント



保亭県ヤノダ熱帯雨林

中国唯一の熱帯雨林。マイナスイオンをたっぷり浴びながらハイキングしよう。万歩計は1万歩を超えるかな？



七仙嶺露天温泉

温泉名所七仙嶺にて田園風景を見ながら、ラドン質の温泉につかって、疲れを洗い流そう。ほか、温泉卵、フィッシュセラピーも体験できる。



宿泊のホテル

ホテルは三亜の外資系ブランドリゾートホテルを厳選。



三亜ショッピング

三亜海棠湾DFSシティーは世界有数の大きな免税店。世界のブランド品が手に入る。



美しい亜龍湾ビーチ

三亜旅行中、のんびりして過ごす南国の午後

海南のスペシャルイベント

海の幸、山の幸を味わい尽くす島グルメ
豊かな自然に育まれた人々の暮らしを体験
しよう



少数民族村の 見学体験

海南島原住民レイ族とミャオ族
の家が屏風谷にて民族村建築、
展覧館、倉などを見学。その独
特な文化体験や民族舞踊のダン
スショーを楽しもう。

海南のグルメ



海鮮料理

夕日を眺めながら、大東海の
ビーチサイドのレストランで海
鮮料理を。



ヘルシー山菜料理

温泉後の昼食は、山の幸、
各種ヘルシーな山菜料理の
ご賞味あれ。



三亜地元料理

食材本来の味を生かす地元料理の
中でも、「三亜藤橋排骨」（骨付き肉）
はトップテンに入る人気料理。

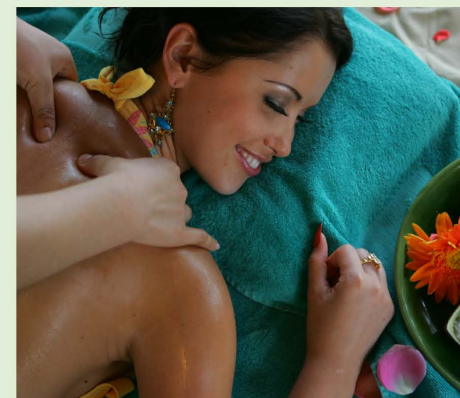


三亜デラックス・ヨットクルーズ体験

三亜埠頭から3フロアのクルーズ船に乗って、優雅なリゾートステイを満喫しよう。
ルート：埠頭→遠望鹿回頭山→小青洲→鳳凰島→情人湾→遠望三亜湾海岸線→三亜角→海上活動→埠頭。
クルーズで体験できる内容：フルーツプレート、ドリンク、KTV、ドライブ体験、PARTY、フィッシング。
ほか、モーターバイク、ダイビングも。

鳥のように 三亜の空を飛び回ろう

ロビンソンR44ヘリコプターに乗って、
三亜市内を鳥瞰しながら、青い空を飛び
回ろう。



伝統マッサージ体験

三亜市中医院ヘルスセンターの提携店で、中
国式マッサージを体験してみよう。旅の疲れも
取れるはず。

Jiāngsū

江蘇省

時空を超えて旅をする
受け継がれた中華文明の遺産と共に

スケジュール

蘇州、無錫、南京の三都を巡る 4日間

- **1日目** 蘇州博物館、寒山寺見学と精進料理、滄浪亭遊園、昆曲上演《浮生六記》鑑賞、得月楼にて食事
- **2日目** 無錫太湖景勝地、中日友好校園
- **3日目** 南京博物館、江寧織造博物館、牛首山、南京大牌档、夜の秦淮河周辺散策
- **4日目** 帰路

ホテル：蘇州書香府邸・平江府酒店、南京古南都飯店、南京状元楼酒店

観光ポイント



蘇州博物館

著名な華僑建築家I.M.ペイ氏が設計した博物館は、薄いグレーの洗練された外観で、建物そのものが芸術品となっている。



寒山寺

寒山寺に参拝して福を祈り、精進料理も試してみよう。響き渡る千古の鐘の音に『楓橋夜泊』の幽玄の境地を体感しよう。

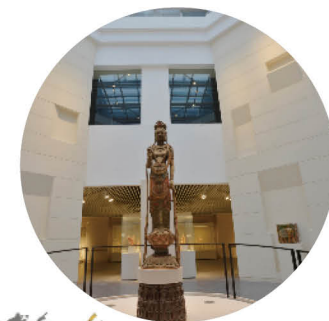
南京博物館

中国で最も人気のある博物館の一つ。6つの展示館を有し、所蔵品は43万点にも上る。希少文物の数では故宮にわずかに及ばないほどだ。



牛首山

牛首山と日本には深い関わりがある。唐の時代、法融禪師が牛首山で牛頭禪宗を開いた。そして唐代貞元20年(804年)、日本の高僧最澄は天台で牛首禪を授かった。つまり最澄は牛頭禪の日本伝道者だと言えるのだ。



江寧織造博物館

ここを訪れば、雲錦織の悠久の歴史と卓越した技術を知り、古人の智慧を汲み取ることができる。



江蘇の見どころ



無錫太湖鼇頭渚

「太湖佳絕處、畢竟在鼇頭」
(太湖の最も佳い処は、とどの
つまり鼇頭にある)との美しい
呼び名を持つ鼇頭渚。太湖の
風景を心行くまで眺めよう。

無錫太湖鼇頭渚の畔にある石碑には「無錫充滿温情和水」(無錫は優しさと水に満ちている)という文言が刻まれている。これは『無錫旅情』の中国語版歌詞の一節である。1986年、日本のスター歌手尾形大作は『無錫旅情』を通じて「太湖の珠玉の美しさ」を日本全国に伝えた。そしてこの曲を聞いたたくさんの日本の青年が中国の無錫を旅行先を選んだのだ。



鼇頭渚は絶好の花見処でもある



中日桜友誼林を歩いて、桜を仲立ちとした日本と中国の友好の心に思いを馳せるのもいいだろう。鼇頭渚公園内には約3,000株100種近くの桜が植えられており、その規模の大きさが中国における桜の花見の名勝地の一つになっている。この地の桜は、坂本敬四郎氏や長谷川清巳氏などの人々の存在なくしては語れない。彼らが1986年に設立した「日本友誼林建設実行委員会」は無錫市に桜の苗木を送り、この桜は中日友好の見届け人となった。1995年には、友情のリレーを次に伝えようと会長(当時)である新發田豊夫婦が無錫を訪れ、自らの手で桜の苗木を植樹した。



蘇州の老舗得月樓

蘇州の老舗得月樓を訪れて、松鼠鱖魚、蜜汁火方、得月童鶏などの定番の蘇州グルメを味わおう。旬の素材を使い、それぞれに最適な調理技術をほどこした蘇州料理が堪能できる。

江蘇のグルメ

松鼠桂魚

料理名にある「松鼠」とはリスのこと。大きく持ち上がった魚の頭から尾っぽまで、ソースをかけたときのパチパチする音がリスの鳴き声を連想させることからこの名が付いている。太湖で獲れた桂魚(ケツギョ)の骨を取り除き、皮を破らないように格子状に軽く切り、揚げた魚肉は黄金色に。熱いうちに甘酸っぱいソースをかけて召し上がれ。



陽春面

陽春麵は具のない麺である。適量と醤油と食塩をスープに入れ、葱と焼き干しえびをのせれば陽春麵が出来上がる。



Yunnan

雲南省

東川の紅土地と

異国情緒溢れるタイ族の故郷・西双版纳

スケジュール

昆明の紅土地と西双版纳を巡る 8日間

- 1日目 昆明到着
- 2日目 高速鉄道で大理へ
- 3日目 ロープウェイ、崇聖寺三塔、洱海生態廊道、喜州でアフタヌーンティー
- 4日目 沙溪古城、麗江
- 5日目 麗江玉龍雪山、雲杉坪、藍月谷、玉湖村、麗江古城観光
- 6日目 玉泉公園、香格里拉へ、途中虎跳峡見学
- 7日目 普達措國家公園、松贊林寺見学、夜便にて昆明へ
- 8日目 帰国

ホテル：昆明花之城豪生國際大酒店、大理古城五彩雲酒店、麗江國際大酒店、第5顆隕石光年酒店

観光ポイント



東川紅土地

昆明の東北にあり、土の成分に鉄、アルミニウムが含まれるため、赤土になっている。季節の農作物により赤、白、黄色など色とりどりの美しい景観が見られる。



曼聽公園

園内には500本以上の樹齢の長い鉄刀木の林と原始林が保存されている。また、丘や川、民族色豊かな建物なども見られる。1300年以上の歴史があり、毎年タイ族の正月（4月中旬）に水かけ祭りが行われる場所でもある。

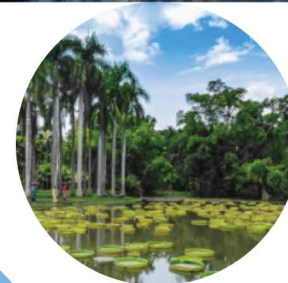
中国科学院 熱帯植物園

東区と西区の2つの部分に分かれている。主な見どころは西区。複数の小さな植物園から構成されている。



西双版纳総仏寺

曼聽公園に隣接する寺院。西双版纳仏教信者の拝仏の中心であり、参拝に訪れる信者が絶えない。



野象谷

象たちのショーと熱帯雨林の見学はマスト。運がよければ、森の中で野生の象に会えるかも。

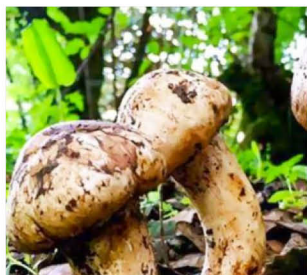
雲南のグルメ

野菜やキノコがメインで種類も豊富



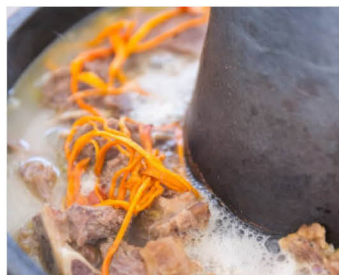
タイ族料理

地域特産の食材を積極的に活用し、香辛料を豊富に使って酸味を効かせた味が特徴。唐辛子、ショウガ、ニンニク、レモングラスなどの香辛料も多用され、辛味や香りが料理に加えられる。また、野菜や肉を包んだ葉っぱで包み焼きにする包み焼き料理や、バナナの葉で包んで蒸す料理などもタイ族料理ならではの特徴である。



松茸

雲南省は、高品質な松茸の産地として知られている。一般的に針葉樹の根元に生え、秋に収穫される。柔らかな食感と深い香りは日本人にはお馴染み。スープや炒め物、蒸し料理など様々な料理に使われ、その風味と香りが料理に深みを与える。



ヤクのシャブシャブ

ヤクは、雲南省の高地で飼育されるウシ科の動物。しゃぶしゃぶは、生肉のスライスを熱いスープにくぐらせ、一瞬で軽く火を通す。通常、スープは鶏や牛の骨から取った濃厚な出汁で作られ、さまざまな香辛料や調味料が加えられる。新鮮な野菜やキノコ、豆腐と一緒に煮込んで食べる。



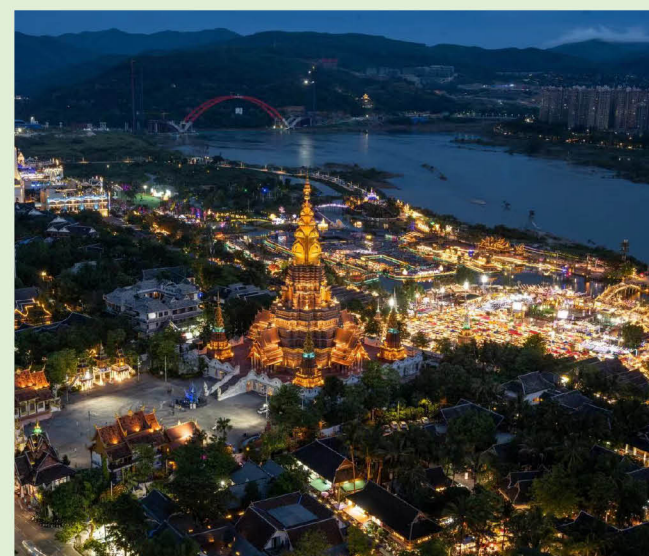
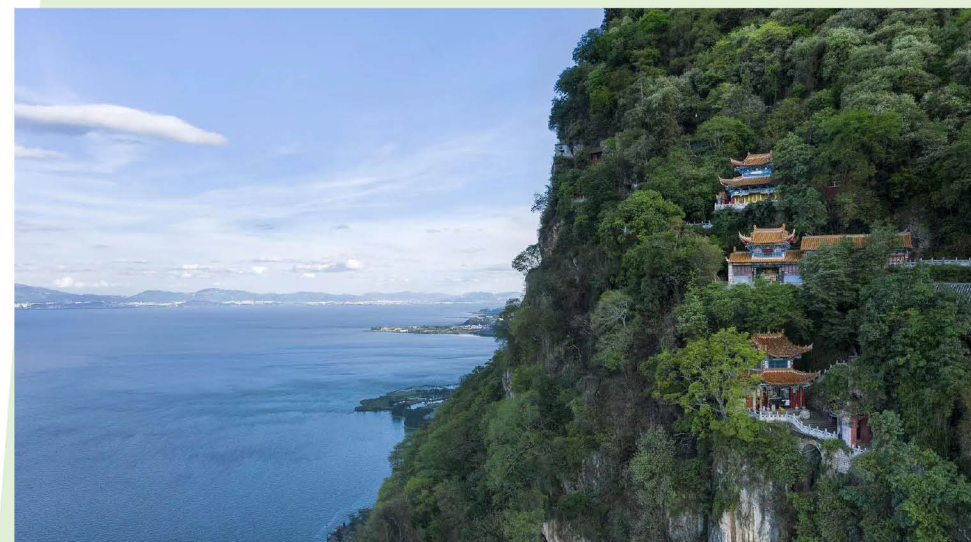
麗江腊排骨火鍋

腊排骨(ラーバイグー)という特製の豚肉の漬け物を使用した火鍋(しゃぶしゃぶ)料理。腊排骨とは、豚肉の骨付き肉を特製の調味料で長時間漬けて熟成させたもので、風味豊かな味わいがある。麗江腊排骨火鍋では、腊排骨を熱した麦芽糖の中で炒めながら調理し、新鮮な野菜、きのこ、豆腐、麺類など、様々な食材と組み合わせる。

雲南の見どころ

西山風景区

華亭山、太華山、羅漢山などからなり、40km以上続き、標高は1900mから2350m。昔は鳳凰が止まっていた、碧鶏と呼んでいたのが、碧鶏山とも呼ばれていた。西山三清閣から山頂の達天殿まで、断崖を掘削して造られた道教石窟(龍門)が続く。清代の職人たちが原始的な道具を使って少しずつ彫刻したもので、完成まで72年の年月を費やした。



告荘星光屋台

西双版纳の一番人気の夜市で、観光リゾート地告庄にある。露天では主に地元の軽食、様々な民芸品などが売られている。

Beijing

北京市

5日間で巡る
北京7大世界遺産の旅



スケジュール

北京世界文化遺産の旅 4日間

- **1日目** 北京到着、北京動物園パンダ館
- **2日目** 天安門広場、故宮博物院（宮廷服に着替えて、なりきり体験）、天壇公園、雑技鑑賞、明の十三陵定陵
- **3日目** 王府井を散策
- **4日目** 周口店遺跡、什刹海、京劇観賞

ホテル：北京長富宮飯店、北京長富宮飯店、ロイヤルグランドホテル(皇家格蘭云天大酒店)

その他：送迎バスあり、日本語ガイド付き

観光ポイント



北京動物園 パンダ館

中国では歴史が最も長く、飼育動物数が最も多い北京動物園へ。パンダ館では、映画『カンフー・パンダ』のリアル版のような萌蘭（モンラン）ちゃんにも会える。



故宮

中国明清両朝の皇居であり、「紫禁城」と呼ばれていた。世界に現存する最大規模で、保存状態も良い木造建築の一つであり、世界五大宮殿のトップと称される。



天壇公園

世界文化遺産「天壇公園」は、世界最大の天神の祭祀建築群。明と清の時代には、各代皇帝が天の神様を祭り、五穀豊穡を祈った場所だった。



頤和園

清の時代の皇室庭園。楼閣、廊下などの様々な建築百余点が散在しており、その中でも特に、石舫、蘇州街、十七孔橋などが全部頤和園は外せない見どころ。

明の十三陵

世界文化遺産「明の十三陵」は明の時代に北京に遷都して以来、十三名の皇帝の陵墓の総称である。中国及び世界に現存する最大規模の皇帝陵墓群でもある。



北京のグルメ



全聚德 北京ダック

全国に名を馳せる全聚徳の北京ダック。「全家鴨宴」コースをはじめ、400余品のオリジナル料理を創作してきた。厳選された良質のアヒルを果樹の炭火で焼いた、赤褐色でツヤツヤ、皮はカリカリ、中はジューシーな北京ダックを召し上がれ。



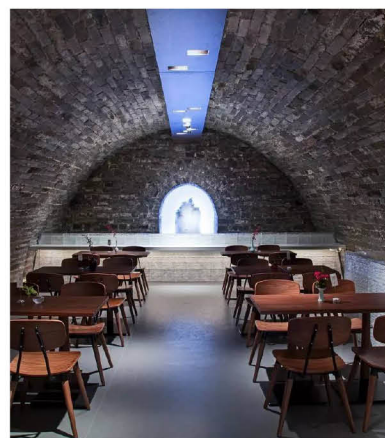
東来順飯荘

1903年開業の北京伝統しゃぶしゃぶの有名店。開業以来、厳選された食材、優れた食品加工技術、こだわりのタレを守り続けている。伝統的な銅製鍋でしゃぶしゃぶを堪能できる。



金鼎軒 広東料理

中国漢民族伝統の四大料理の一つ、中華料理の八大料理の一つにもなっている広東料理。代表的なメニューは炊き込みご飯、子豚の丸焼き、ガチョウの丸焼きなど。



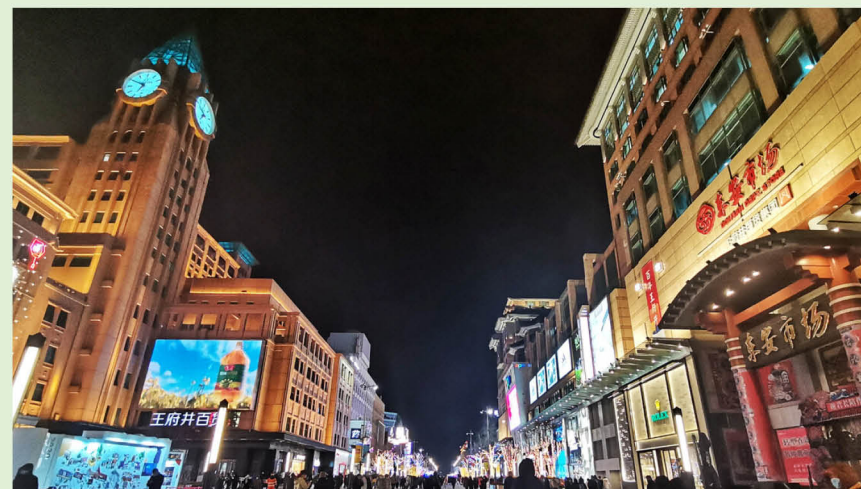
故宮の氷倉庫レストラン

故宮の慈寧宮のそばにあるレストラン。清の時代に皇居専用の氷を貯蔵した石造りの建物で、夏の食用氷として使われていた。現在、ここでは故宮特製ダックの丸焼き、北京伝統ジャージャンメン、宮廷点心、神獣をかたどったアイスキャンディーなどを提供している。

北京市

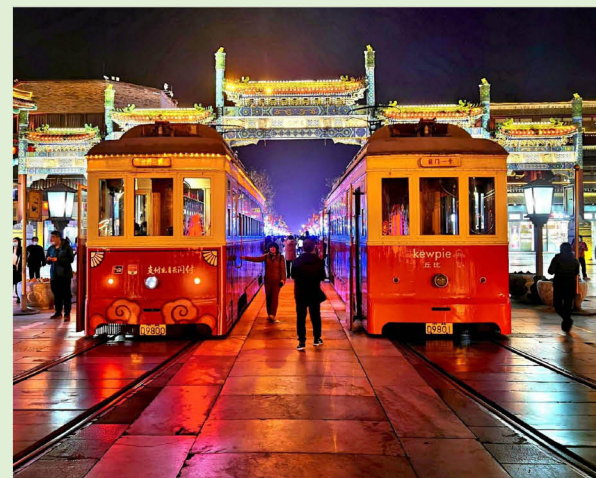
北京の見どころ

個性的な北京レストランで中華料理を堪能しよう



そこに行きたい 王府井歩行街

王府井大通りは百年以上の歴史を持つ商店街。北京では、「金街」とも呼ばれている。人気のファッションブランドが並んでおり、国際的なショッピングモールも林立している。



星空を見ながら前門大街を散歩しよう！

北京市の中軸線にあり、百年以上の老舗が集まった「前門大街」は、古北京と現代、伝統と革新、国内外のブランドが混在していて、現在の中国の縮図のような場所。同仁堂や張一元茶荘などの老舗があるほか、北京ならではの軽食も気軽に味わえる。夜のイルミネーションもまた違った雰囲気です。

Shanghai

上海市

魅力溢れる「魔都」上海を歴史散歩

スケジュール

魔都上海の街を旅する 3日間

- **1日目** 豫園、上海城市計画館、ロック・バンド(外灘源)、黄浦江のクルージング
- **2日目** 広富林遺跡公園、朱家角古鎮
- **3日目** 蘇州河遊歩道、金茂大廈、上海サーカス城「ERA時空の旅」鑑賞

ホテル: 上海世茂深坑ホテル、上海和平飯店

観光ポイント



豫園

古き良き中国の文化を体験できる豫園エリアは、明代の傑作と称される美しい庭園と、明・清代の街並みを再現した、上海ならではのグルメやおみやげが豊富にそろった代表的な観光スポット！



蘇州河歩道

蘇州河両岸の風貌向上プロジェクトのモデルともなっており、河道整備、建物改修、緑化美化、文化遺産保護など多方面で、より美しく、住みやすく遊びやすい蘇州河両岸を目指して整備された。



ロックバンド

上海で最も有名な外白渡橋や上海タワーなどの建物から個性溢れるロックバンドが眺められる。違った視点で外灘を眺めることができる。

朱家角古鎮

朱家角は上海四大歴史文化名鎮の代表的な一つであり、江南水郷の代表的な観光地の一つでもある。



広富林文化遺跡

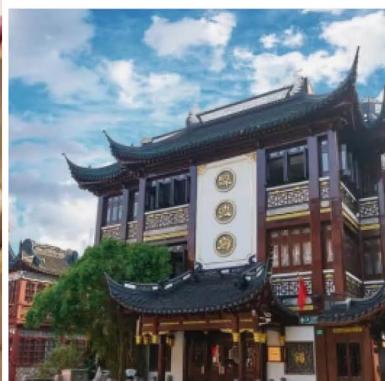
明の時代の文献には「広富林」という地名があり、水の景観が記されていたことから水辺を生かした史跡公園として整備され、2018年に一般開放されました。

上海のグルメ

甘酸っぱくて濃厚な味わいが
魅力の上海料理



上海南翔小龍包は、上海市嘉定区南翔鎮が発祥の地。皮が薄く、餡がぎゅっと詰まっていて、塩気が強く、風味が爽やかで、国内外で愛されている伝統的な中華点心の一つ。



緑波廊

明の嘉靖年間に建てられた上海を代表する レストラン。海鮮料理が有名で主な名物料理は扇形甩水、生爆鱔背、萝卜絲酥餅。世界の要人や国賓をもてなすこともあり、国内外に名を馳せている。



一尺花園

明代後期の政治家・文学者だった範景文の旧居でもあり、300年以上の歴史をもつ古い邸宅をリノベーション。ショップは2フロアに分かれ、美術展示ホール、カフェ、レストランなど様々な機能を取り入れている。

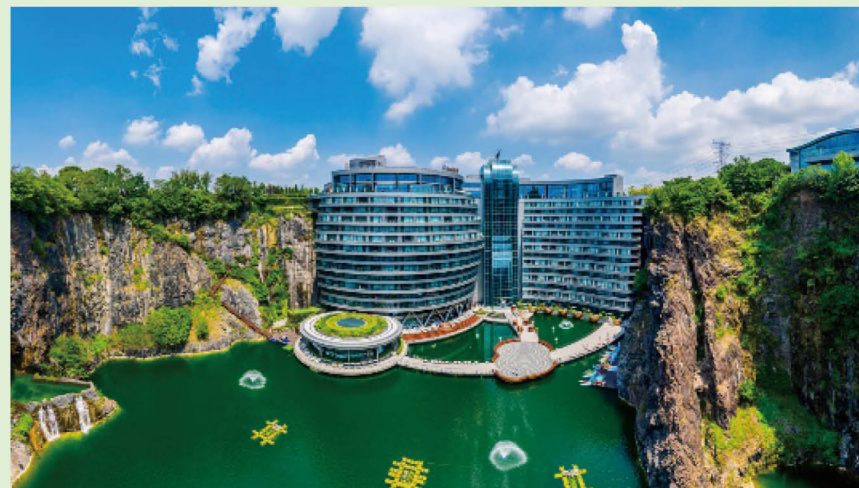
新雅広東飯店

広東省南海市出身の蔡建清が1926年に開業したレストランで、当初は“新屋茶室”と呼ばれていた。上海市虹口区四川北路534号にあった建物を移築した二階建てのレストラン。



上海市

上海の見どころ



世茂深坑ホテル

採石坑の中に建てられ、平均海拔はマイナス88mで、上海で最も「低い」ホテルとして人気。



上海城市計画展示館

「都会、人、環境、発展」をテーマに、上海市の過去から未来まで、その変遷と都会開発の歴史を学べるエキシビション施設。館内では、清代の城郭、租界や外灘の成り立ちなどを、模型や写真パネルを多く使って紹介している。

Henan

河南省

三国志の旅

曹操の足跡をたどる旅

少林寺



スケジュール

三国志の旅 6日間

- **1日目** 鄭州到着
- **2日目** 虎牢関古戦場、漢魏洛陽故城遺跡、洛陽博物館、曹魏大墓を見学
- **3日目** 洛陽市内観光、世界文化遺産一龍門石窟、三国志の英雄・関羽の首塚「関林」見学、曹魏の都許昌へ
三国志ゆかりの遺跡、曹魏許昌故城・春秋楼・灞陵橋を見学
- **4日目** 高速鉄道で安陽へ 甄妃墓、曹操高陵博物館を見学
- **5日目** 世界文化遺産殷墟博物館を見学 高速鉄道にて北京へ
北京市内見学
- **6日目** 帰国

ホテル：鄭州空港諾富特ホテル、洛陽友誼賓館、許昌レベッカホテル
安陽華強諾華廷ホテル

観光ポイント



虎牢関古戦場

虎牢関古戦場は洛陽の東、嵩山の南、黄河の北に位置しており、西周の周穆公がここで虎を牢屋に入れたことから名づけられた。「三英戦呂布」など歴代の兵家が争った地。



漢魏洛陽古城遺跡

東周、後漢、魏、西晋、北魏などの王朝が都とし、都の歴史540年以上にもなる。総面積は100km近くあり、宮城、内城、外郭城の三重の城圏で構成されている。中国最大の古代都城遺跡。



龍門石窟

龍門石窟は中国の三大石窟の一つで、仏像が10万余体あり、2000年に世界文化遺産に登録された。その盧舎那仏は高さ17.14メートル、頭部4メートル、耳1.9メートルで中国唐の時代最高の芸術レベルであるとユネスコに評価される。



曹操高陵博物館

三国時代の政治家、軍人、文学家である曹操の墓は2009年に安陽で発掘された。曹操高陵遺跡博物館は曹操の墓から出土した文物を基にして収蔵、研究、展示、宣伝教育などを行う博物館である。



洛陽博物館

洛陽博物館は建築面積6.2万㎡で、そのうち地上面積4.2万㎡、地下2万㎡で、収蔵された文物は40万点にも及ぶ。

河南のグルメ

河南省の名物料理といえば則天武後の大好物・
洛陽水席料理



洛陽水席料理 コース

水席料理は前菜8品、代表的な
鎮座料理4品、大皿料理8品、小
皿料理4品、併せて24品からな
り、円卓に牡丹の花が咲くよう
に並べ、盛大さを誇る。



洛陽焼餅（シャオピン）

本場の洛陽焼餅は有名な回族ブラン
ドで、厳選した良質な羊肉を使用。
食感が柔らかく臭みもなく美味い。



洛陽牛肉湯

洛陽の牛肉スープは、牛骨スープに、山
椒、八角、シナモン、草果など色々なス
パイスを加えて作る。具は牛肉のほか、
ねぎ、大根、パクチーなど。



開封灌湯包

開封灌湯包は北宋時代に起源し、形は菊花
や灯籠に似ているから、湯包、小籠灌湯包、
小籠湯包とも呼ばれ、皮が薄く、具がたっぷり
で、湯が溢れ出す郷土料理。

河南省

河南の見どころ



関羽の首塚である関林

関林は三国志の英雄、劉備の部下、忠義のモデル、商売の神様、
武の聖人として有名な関羽の首塚。



幻の商王朝を物語る 世界文化遺産 殷墟

殷墟は、19世紀初頭に金石学者の王懿
栄が、薬局店で購入した龍骨という漢方
薬の材料に甲骨文字を発見したことが
きっかけで発見された。

Shānxī

陝西省

世界8番目の不思議と言われている

世界遺産 - 兵馬俑

スケジュール

西安 4日間

- **1日目** 書院門・城壁見学
- **2日目** 兵馬俑・華清池・回民街見学
- **3日目** 大雁塔・青龍寺・大明宮国家遺址公園などを見学
大雁塔北広場にて大唐不夜城の夜景を楽しむ
- **4日目** 陝西歴史博物館見学後空港へ

ホテル: 西安君楽城堡酒店

観光ポイント



華清池

驪山の北麓に位置し、温泉と景色が美しいことで知られている。温泉は2700年前にすでに発見され、今でも、四ヶ所の湯元から43℃の温泉が絶えず湧き出ている。華清池は唐の玄宗皇帝と楊貴妃のロマンスでも有名。楊貴妃がこの温泉で綺麗な肌を磨いたというエピソードは、白楽天の有名な詩『長恨歌』にも詠われている。



陝西歴史博物館

「古都明珠、華夏宝庫」と称される博物館。所蔵品は実に171万点以上にも上り、常設展では600点もの選りすぐりの文物を目にすることができる。



兵馬俑

約6,000体以上の兵馬俑が残る世界遺産兵馬俑博物館(1・2・3号坑)中国を初めて統一した皇帝の陵墓・世界遺産秦始皇帝陵(銅車馬館)

大雁塔

三蔵法師がインドから持ち帰った仏像や経典を保管する為建立し世界遺産。



大唐不夜城

西安のシンボルとされる大雁塔の南に位置し、総建築面積は65万㎡。千年前の盛唐時代の文化をテーマとするメインストリートには、歴史上の人物の像が並んでいる。古代と現代が入り混じるような幻想的な夜の街もぜひ体験してみてください。

陝西のグルメ

西安餃子宴は陝西十大名宴のひとつ



西安餃子宴飯店

中国の国民食である餃子を、宴の席用にアレンジして提供するのは西安餃子宴飯店。「仿唐菜点」と「牛羊肉泡菜」と合わせて「西安料理三絶」と呼ばれることも。



澄城水盆羊肉

羊肉と春雨などが入ったスープと「餅」（ナンのような食べ物）と一緒に食べる。好みでパクチーを加えたり、「餅」にスープの具を挟んだり、「餅」をスープに浸したりしていただく。



咸陽 biangbiang面

「陝西の麺はベルト紐みたいだ」と言われるように、ビャンビャン麺は1本の麺が長〜く、1碗に3本というこだわり。太くてコシがある。



肉挾馍

西安式ハンバーガーとも言えそうな、炒めたひき肉をパンズに挟んだ地元でお馴染みの食べ物。パンズの外側はカリッとしていて、中はもちもち、肉はジューシーで食べ応えがある。

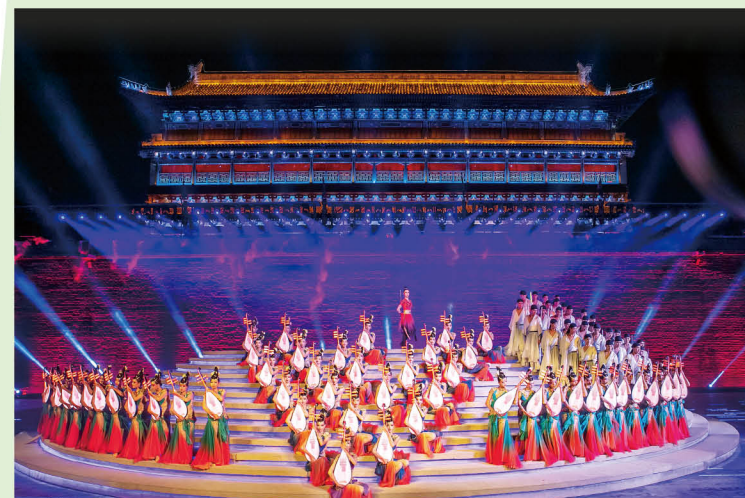
陝西省

陝西の見どころ



唐の文化を再現した舞踊演劇ショー「夢回大唐」

白居易の叙事長詩「長恨歌」に基づいた物語で、華やかな唐服で舞う300人によるダンスは圧巻。ステージは水に覆われ空中に舞う幻想的なシーンが見どころ。



全劇は序「夢回大唐」の他「烽火長安」、「国色天香」、「社稷繁栄」、「シルクロード風情」、「繁栄の時代の婚礼」を含む6つの舞台で構成されている。唐の繁栄の時代を多様に表現するきらびやかな舞台に魅せられる。

Shandong

山東省

世界遺産の泰山と
孔子の故郷を巡る旅

スケジュール

山東省周遊 5日間

- **1日目** 小魚山公園、青島ビール工場、青島ビール博物館、青島オリンピックヨットハーバー
- **2日目** 諸葛孔明故里記念館、「書聖」王羲之故居
- **3日目** 至聖」孔子様の故郷曲阜市、孔子廟・孔府・孔子林、「亜聖」孟子廟・孟府
- **4日目** 世界遺産 泰山、岱廟
- **5日目** 姜太公祠、管仲記念館、齊文化博物院

ホテル：曲阜シャングリラホテル、青島シャングリラホテル、泰山宝盛大酒店、銀座ラマダホテル

観光ポイント



小魚山公園

「赤い屋根、緑の木、紺碧の海と青い空」の素晴らしい景色が見渡せる。



諸葛亮故里記念館

諸葛孔明は紀元181年、古琅琊陽都（今の臨沂市沂南県）に生まれ、ここで13年間の少年時代を過ごした。1992年、唐の時代に建てられた諸葛亮廟の跡地に現在の諸葛亮故里記念館が建てられた。



世界遺産 泰山

世界遺産の中でも、文化遺産と自然遺産の両方の価値を兼ね備えた「世界複合遺産」に登録されている。秦の始皇帝をはじめ、歴史上72人の皇帝が封禅の儀（即位の際に行う祭祀）を行った聖なる山。

曲水亭街、百花洲

「家々に泉水があり、家ごとに枝垂柳がある」という古い済南の町の風景が綺麗に残っている。



天下第一泉風景区

山東省の省都、済南市の中心に位置する独特な雰囲気、風光明媚な景観と悠久の歴史文化が一体となった観光地。総面積は3.1 km²。

山東のグルメ

中国四大料理のひとつ山東料理
極上の青島ビールと海鮮グルメを楽しもう



泰山豆腐宴

泰安豆腐宴は長い歴史を持ち、歴代の皇帝が泰山で行った封禅の儀にともなって、祭祀活動につれて生まれたもの。古代の皇帝は泰山で封禅の儀を行う前に、その真心を表するため入浴、着替え、肉を使わない素食を食するなどして身を清める。そこで、泰山の泉で作った泰山豆腐が御膳に取り上げられた。泰安豆腐を使った料理の一品一品に皇帝の封禅文化、民家の福文化などを集中的に表現されている。福文化とは、日常生活の物質的要素と精神的な意識を組み合わせ、多様な字体で表現しているもので、3,000年以上前に書かれた「福」の字は、中華文化の博大精深さを示している。



孔府料理

論語などの儒家文化を取り入れた山東の代表的な料理。孔子一族が皇帝をもてなす時に作られた料理で、食事をしながら儒学を学んだ。



淄博料理

山東料理は北京宮廷料理の発祥とされるが、その山東料理の発祥は淄博料理と言われる。特に淄博市博山料理が代表的で、広い山東の土地で育てられた豊富な食材を用い、様々な調理方法が生み出された。



海の幸 青島の海鮮料理

海に恵まれた青島では、新鮮な海鮮が一年中食卓にのぼる。海鮮鍋、海鮮しゃぶしゃぶ、海鮮水餃子などに青島ビールをつければ最高のディナータイム。

山東省

山東の見どころ

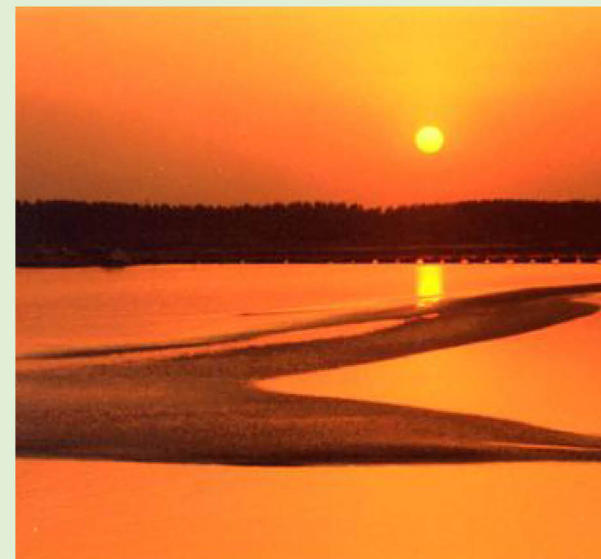


「孫子兵法」の竹簡がここに 山東博物館

山東博物館は1954年8月に建設され、1992年10月に新館が完成して一般公開された。ここは中国初の省級総合地誌博物館で、各類の文物や標本21万点を収蔵しており、全国の所蔵品の約三分の一を占めている。そのうち国宝級文物は3点、一級品は1388点、蔵書は12万冊。多彩な展示品が輝かしい齊魯文化を物語っている。

済南百里黄河風景区

「中華民族の母」と言われる黄河は、山東省の九つの市を流れ、東営市で海に入る。済南部分の黄河は長さ183kmで、済南市の北を流れている。「済南百里黄河風景区」は黄河をテーマに、生態、観光、文化などを複合的に取り入れた公園で、公園の景観は「黄河五十景」にも選ばれた。



Jiangxi

江西省

面積3960km²を誇る

中国最大の鄱陽湖(はようこ)

スケジュール

世界珍奇・CHINA物語 7日間

- **1日目** 滕王閣の夜景
- **2日目** 世界文化遺産廬山、花径、錦繡谷、美廬別荘、芦林一号別荘などを見学
- **3日目** 景德鎮、陶陽里御窯見学、古窯民俗博覧区、陶溪川文創街
- **4日目** 婺源、篁岭、水墨上河
- **5日目** 世界自然遺産三清山、ケーブルカーで山頂へ、陽光海岸を散策
- **6日目** 再びケーブルカーで南清園、女神栈道へ
- **7日目** 道教の名山・龍虎山、船で鶴溪河巡り、懸棺吊りのパフォーマンス観賞、上清古鎮散策

ホテル：南昌瑞頤酒店、九江開元名庭大酒、景德鎮景瀚酒店、婺女洲無夢精品酒店、鷹潭沁廬豪生酒店

観光ポイント



古窯民俗博覧区

古窯民俗博覧区は、江西省景德鎮市に位置し、面積は83㎡あり、文化紹介、陶磁器づくり体験、レジャーなどが集まっている一大観光地。



廬山

廬山は、北は長江、南は鄱陽湖に接しており、多くの尖峰がそびえ立つ壮大な森林。また泉水が至る所で湧き出し、霧でも有名。



陶陽里御窯観光地

陶陽里御窯観光地は宋時代以降に、景德鎮の先住民が川沿いに窯を建て始め、やがて素晴らしい陶器を求めて市場が形成され今日に至っている。



陶溪川文創街

古い陶磁工場を改装した文化施設やアートギャラリー、レストランやカフェ、ショップなどが集まるエリア。



篁岭

豊富な水資源や、豊かな気候、丘陵の地形を活かして、篁岭花溪水街、水上アクティビティ、石門峡テーマパーク、アイススケート、大鄱山卧龍谷、五龍源水上アクティビティなど、見どころ、遊びどころいっぱいリゾート地。

江西のグルメ

素朴ながら醤油ベースで辛口濃いめがクセになる人気の高い有名料理がいっぱい



廬山西海 国家レベルで最も高い5Aリゾート

江西省九江市に位置する5Aリゾート(中国文化・旅游部が定める5Aレベルの観光地)で、国家森林公园、アジア最大のアースダム(土を台形に盛り上げて造るダム)、全国の仏教模範の修道場、そして全国の中小生の実践教育の基地などが一体となった山と湖の大規模観光地。このエリアは西海湖区と云居山片断の二つの主要な区域に分かれる。



碱水粿

景德镇の郷土料理で、植物性のかん水(ソーダ水)を使って作られます。米を挽いてペーストにした後にかん水を加え、強火で蒸し上げて作る。食べる際には薄く切って、鶏卵と青菜(青い野菜)と一緒に炒める。香りがよく、食感もちもちとして、味つけはあっさりしていて食べやすい。



天師八卦豆腐

地元の特産である上清豆腐を主材料として使用し、天師八卦の図案に基づいてデザインされている。色、香り、味が三拍子揃っており、香りが高く、美味しいだけでなく、道教文化の内的的な意味も非常に豊かな。

南昌拌粉 (南昌焼きそば)

ビーフンのあえものは南昌市の定番料理で、江西料理の一つ。ビーフンをお湯で戻した後、皿に盛り、細かく刻んだ唐辛子、花生、大根の小さい角切り、食用油、醤油、小ねぎのみじん切りなどの調味料を加えてよく混ぜ合わせて作る。



江西省

江西の見どころ



三清山

道教の名山であり、世界自然遺産、世界地質公園でもある。花崗岩による特異な地形が世界的に有名。7月の平均気温は21.1℃となっており、避暑地に有名。

龍虎山

龍虎山は中国の典型的な丹霞地形の景観地であり、中国で八番目の世界自然遺産に登録され、世界地質公園、国家自然文化などもあり、2つの世界遺産を有する名山だ。夏の気温は22℃で過ごしやすく、道教文化、懸棺の謎解き、各種ショー、船筏でのいかだ巡りなど、様々な見所が組み合わされた総合的な観光地である。



Jiāngsū

江蘇省

水の趣江蘇を行き、
世界遺産の秘密を探る

スケジュール

蘇州、南京、揚州の三都を巡る 4日間

- **1日目** 拙政園遊覧、蘇州シルク博物館で蘇州刺繍体験、
網師園ナイトツアーで昆曲・評弾鑑賞、松鶴楼で食事
- **2日目** 明孝陵歴史散策、夫子廟、夜の秦淮河散策、
南京大牌档で食事
- **3日目** 大運河博物館参観、運河三湾見物、錦春飯店で食事
- **4日目** 揚州百年の老舗「富春茶社」で揚州早茶（ザオチャ）

ホテル：蘇州書香府邸・平江府酒店、南京古南都飯店、南京状元楼酒店

観光ポイント



拙政園

蘇州四大名園の筆頭である拙政園を遊覧し、物静かで優雅な園林の趣を。



明・清王朝の皇帝陵墓

六朝の古都の深厚な歴史文明を感じよう。まずは「明・清王朝の皇帝陵墓」と称される世界文化遺産の地、明孝陵。



夫子廟

夫子廟をゆっくり歩いて市井の賑わいを感じたり、秦淮河を船で行き、權の音と灯影に包まれながら古都の繁栄に思いを馳せ、絶えることなく流れる金陵の文化の脈を味わおう。



蘇州シルク博物館

中国四大刺繍の一つ、蘇州刺繍を体験することもできる。針と糸の間に生まれる芸術は、色鮮やかで、繊細で美しい。



網師園

網師園を巡り、昆曲と評弾の抑揚ある響きのなか、園林の夜色の神秘と夢幻に触れる。

江蘇のグルメ

個性的なレストランで昆曲と評弾を聴きながら地元の料理を堪能しよう



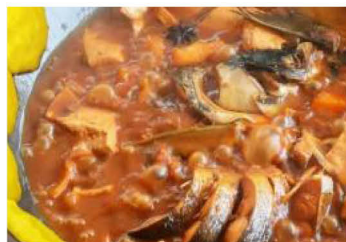
松鶴楼

蘇州百年の老舗松鶴楼に行って伝統的な蘇州料理を味わい、緻密かつシンプルで洗練された濃厚で湿じりっ気のない姑蘇の味をじっくりと味わおう。



南京大牌档

南京大牌档で本場の軽食を味わい、昔ながらの伝統の南京の味を味蕾に刻もう。



錦春大酒店

新鮮でやさしい味の揚州のご馳走を味わい、身も心もリラックス＆満足させよう。



富春茶社

揚州の老舗でゆっくりと揚州早茶（ザオチャ）を堪能してみよう。活気のある店内で熱々の朝食を食べて、旅先での一日を始めよう。

江蘇省

江蘇の見どころ



運河三湾見物

自然の躍動感を体いっばいに感じよう。



知らなかった！ 吉河功と蘇州庭園

日本庭園研究会の会長である吉河功氏は、日本の造園の大家として知られており、蘇州庭園には非常に情熱を注いでいる。彼は30年間に66回も古典庭園を訪れ、20万枚以上の作品を撮影した。これによって彼は本場の「蘇州庭園の専門家」となった。

Zhèjiāng

浙江省

情緒あふれる美しい大自然

南溪江と北雁蕩山をめぐる旅

スケジュール

温州 山・川・海 5日間

- 1日目 到着
- 2日目 永嘉楠溪江観光筏下り、蒼坡古村、石マスト岩を観光
- 3日目 龍湫、靈岩景勝地、靈峰で夕日鑑賞
- 4日目 半屏島の仙壘岩見学、夜市を散策
- 5日目 洞頭望海楼

ホテル：美美君亭酒店

観光ポイント



楠溪江

温州市北部永嘉県にある。観光地面積は671㎡で、中国文化・旅游部が定める4Aレベルの観光地（最高ランクは5A）にもなっている。この美しい河は、「世界的なジオパーク」や「中国山水詩の揺りかご」などとも評される。



蒼坡古村

五代時代から千年以上の歴史を持つ村落。「文房四宝」（筆、墨、硯、紙）をイメージして建てられた町並みに南溪文化が色濃く残る。



雁蕩山

中国の十大名山にも数えられ、東南地区ではナンバーワンと称される。



百島洞頭

103個の島嶼と多数の岩礁から形成される列島。自然が造り出す珍しい景観が見られ、リゾート地としても人気。



靈峰

靈峰はまた夫婦峰と言われ、雁蕩山最も綺麗なスポットである。靈峰スポットは、合掌峰下の観音洞と古洞と北斗洞の景色が有名。

浙江のグルメ

山の幸、海の幸に恵まれた食の都
バラエティ豊かな温州料理を堪能しよう



甌料理(甌菜)

温州は有名な華僑の故郷である。230万人近くの温州人が世界131カ国の各地で奮闘している。そのおかげで、温州レストランは世界各地に立ち並び、海外でも気軽に本場の味が楽しめる。温州料理は比較的味が薄めで日本人にも馴染みやすい味付けと豊富で新鮮な海鮮料理が特徴。



矮人松糕

矮人松糕はもち米の製品で、しっかりしていて、お腹がいっぱいになる。黒糖と白砂糖の2種類の味があって、中にはモクセイと肉の脂身が挟んであり、甘くてもちもちしている。考案者の背が低いのにちなんで「矮人松糕」と名前を付けられた。



豚油糕

豚油糕はもち焼きの一種で、お餅の生地に餡を巻いて油で焼き、グラニュー糖と黒ゴマをまぶしたもの。温州人にとっての甘いものの黄金の組み合わせとは、揚げ物+砂糖+黒ゴマ。



フウセイ

温州にきたら、必ずフウセイを食べよう。フウセイは豪快な見た目だけではなく、栄養面も優れており、たんぱく質やビタミンが豊富。

浙江省 / 温州市

浙江の見どころ



洞頭望海楼

浙江温州市洞頭区内に位置し、「気呑吳越三千里、名貫東南第一楼」と称される。1500年前の南北朝時代、永嘉郡守・顔延之が海の景色を觀賞するために望海楼亭を建てた。西暦825年、唐代の詩人・張又新は初めて温州の知事になった後、船上から楼を眺めて詩を詠んだ。再建した望海楼は洞頭の独特で有名な観光スポットとして知られている。



半屏島

洞頭の半屏島は、巨大な斧のように直立している。数千メートルにわたる海上の天然岩彫刻の遊歩道は全国でも最長と言われ、「神州海上第一屏」と呼ばれている。

Hubei

湖北省

三峡の自然と文化の旅

「湖北に恋する」神農架の魅力



スケジュール

武漢・宜昌・神農架 養生の旅 6日間

- 1日目 黄鶴楼、知音号劇場
- 2日目 三峡ダム観光
- 3日目 官門山風観光地、神農頂国家級自然保護区
- 4日目 大九湖国家湿地公園、天燕観光地
- 5日目 天生橋景勝地、神農壇景勝地
- 6日目 東湖景勝地

ホテル：武漢シャングリラホテル、恩施瑞享大酒店

観光ポイント



官門山風景区

華中最大な自然博物館、野人の彫塑、生物多様性実験室、自然生態博物館、人名名樹区などの人文スポットや、蠟梅園、希少植物保護園、山椒魚・鹿・野生動物楽園などの観光スポットがある。



神農谷

標高2800mまで達し、「神農第一の景」と呼ばれる。途中で標高2960mの望塔を越し、標高3106.2mの「華中第一の峯」の神農頂を見学する。



大九湖国家湿地公園

中国で最も美しい湿地公園とも呼ばれ、南国のフルンボイル草原、夢の中の「シャングリラ」、華中の「内モンゴル高原」と呼ばれ、独特な景観が見られる。



三峡ダム

洪水防止、発電、運航、水資源などが一体化した工三峡ダム。今では世界有数の大きなダム。

黄鶴楼

黄鶴楼は震旦天元の位置の中心であり、昔から詩人たちに好まれていた名楼。武漢の人々の中心的存在だった。現在も黄鶴楼は、雄大な姿で中華の気質を見せつけている。



湖北のグルメ

漢方を使った体に優しい神農架の料理
湖北省の伝統料理を堪能しよう



神農の宴

神農架林区には薬膳を研究する拠点があり、優れた技術と職人精神を持つ精鋭チームがいる。チームは薬膳について研鑽を積む一方で、普及活動にも積極的に取り組んでいる。長年にわたり、神農の薬膳は全省ないし全国にはかなりの社会知名度を持ちつつ、民衆の中で評判があり、比較的成熟した料理システムを形成している。



別有真香

中国語のスッポンの発音「ピエ」と「別」の発音「ピエ」が似ていることから、この名がつけられた。お茶の味のうずらの卵と、真香茗という茶の枝を加えるのが特徴。



金茶引鳳

黄金茶は「金色の梧桐（アオギリ）」を表し、若鶏は「梧桐に誘われて飛んで来た鳳凰」を表す。



魚料理

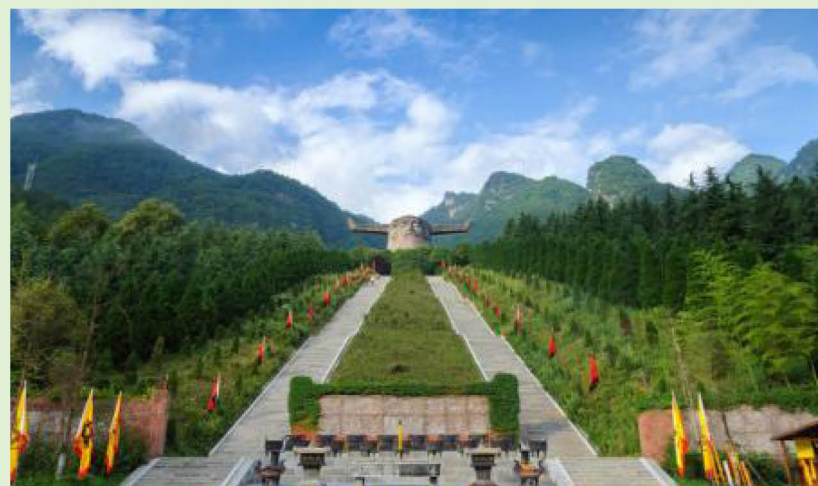
魚の腹に山で摘んだばかりの茶葉を詰めて、弱火で5分ほど煮込んで出来上がり。お茶の香りが漂う一品。

湖北の見どころ



知音号

豪華客船が丸ごと劇場になっており、最新技術を取り入れた舞台装置を駆使して臨場感あふれる舞台を楽しむことができる。スタッフがチャイナドレスを着ていたり、中華民国時代のポスターが貼ってあったり、百年前にタイムトリップしたような空間になっている。



神農壇風景区

古老物園では、珍しい植物を見られる。樹齢1200年を超える千年杉は神樹とされ、大人が5～6人程度で抱えられるほどの太さがある。祭り広場は神農（中国古代神話上の帝王）を祀っている。

Hunan

湖南省

幽玄仙境の地武陵源と張家界、
一度は行きたい湖南・世界遺産の旅

スケジュール

長沙・張家界・鳳凰 7日間

- **1日目** 長沙到着
- **2日目** バスにて長沙から張家界へ 天門山国家森林公园見学 世界最長級ロープウェイ(約7.5km)、ガラス栈道、天門洞
- **3日目** 武陵源観光(終日)
- **4日目** 張家界大峡谷ガラス橋、黄龍洞、宝峰湖
- **5日目** 鳳凰古城観光(潘從文故居、沱江小船、万名塔、跳石、鳳凰夜景)
- **6日目** パンダ苑見学、高铁にて長沙へ。長沙繁華街「太平街」観光
- **7日目** 湖南博物院見学 帰国

ホテル: シェラトンホテル長沙(五つ星)、プルマンホテル武陵源(五つ星)、鳳凰素履蓮花酒店(五つ星) 鳳凰城精品酒店(五つ星(長沙の高铁代込み))



天門山国家森林公园

全長7455mの天門山ロープウェイは市内から出発して、田園風景はじめ、さまざまな景色を楽しみながら山頂へ到着。まさに空中散歩しているかのよう。天門洞、世界一長い観光ロープウェイ、絶壁にかかっているガラス栈道は天門山観光には外せない。



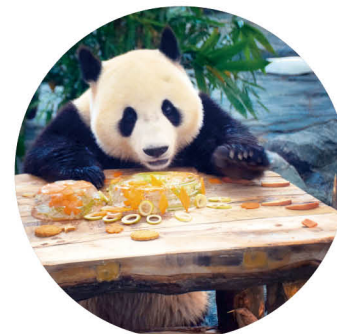
大峡谷ガラス橋

自然と調和するガラス橋は橋のアーチから谷底まで300mほど、全長は430m。吊り橋の床板は全面ガラス張りになっていて、スリル満点。橋の中心に世界一高いバンジージャンプがある。



鳳凰古城

中国で最も美しい小城と言われ、ミャオ族やトゥチャ族など多民族が暮らす町。民族色豊かな昔ながらの町並みを今に伝えている。沱江河の小舟を乗りながら、兩岸にある百年もの歴史を持つ土家吊脚楼を觀賞できる。



鳳凰中華パンダ苑

湖南省では最大規模のパンダテーマパークとして8頭のパンダも飼育されており、思う存分、パンダを間近で見ることができる。

観光ポイント

湖南のグルメ

痺れる辛さがたまらない
本番の湖南料理を堪能しよう



剁椒魚頭(デュオ・ジャオ・ユウ・トウ=唐辛子の魚の頭蒸し)

赤い唐辛子、緑のパクチー、黒い豆鼓、白いネギ、みじん切りにした黄いショウガとニンニクを魚の頭と一緒に調理した料理。色とりどりの鮮やかさとスパイスの香りに食欲をそそられること間違いなし。



鳳凰血粬鴨



一両臘肉一両銀
(豚肉の燻製肉)

湖南料理

湖南省の略称「湘」から「湘菜」と称される湖南料理は、中国八大料理の一つ。湘江流域、洞庭湖地区及び西部山岳地区の3つの地域で特徴が分かれる。湘江流域の香り、新鮮さ、酸味、辛さ、やわらかさを重視。洞庭湖地区の新鮮な魚介類と家禽を食材とする。西部山岳地区は、山の珍味やジビエの肉を燻製し塩漬けにする。酸味と辛さが特徴。

注目度満点の長沙グルメ・夜食天国



長沙臭豆腐

焼き目があり硬いが、焦げては
おらず、きめ細かく柔らかく、しつ
こくない。独特の強い臭いがク
セになる。



茶顏悦色

長沙でしか飲め
ない新感覚の
ティードリンク



ザリガニ専門店 天宝兄弟

深夜3時まで営業

湖南省

湖南の見どころ

岳麓書院

千年学府とも呼ばれ、北宋時代の 976年、
潭州太守の朱洞によって創建された。宋代
から清朝末まで続いた昔の高等教育機関
で、1903年に湖南高等学堂に改められ、の
ちに湖南高等師範学校、湖南高等工業専
門学校、1926年に正式に湖南大学と改名
された。今なお学問の場として重要な役割
を果たしている。



湖南省博物院

「長沙馬王堆漢墓陳列」展覧は、1970
年代に発掘された馬王堆漢墓の出土品
を多数展示しており、前漢初期の人々の
死生観や宇宙観を窺い知ることができる。
なお、2017年に全面改修を終えた
建物の設計は、日本の著名建築家・磯崎
新によるもの。



Yunnan

雲南省

茶馬古道を訪ねる旅

大理、麗江から桃源郷シャングリラへ

スケジュール

昆明、大理、麗江、香格里拉を巡る 8日間

- 1日目 昆明到着
- 2日目 高鉄にて大理へ
- 3日目 感通ロープウェイ、崇聖寺三塔、洱海生態廊道、喜州アフタヌーンティー
- 4日目 沙溪古城、麗江
- 5日目 麗江、玉龍雪山、雲杉坪、藍月谷、玉湖村、麗江古城観光
- 6日目 玉泉公園、虎跳峡、香格里拉へ
- 7日目 普達措国家公園、松贊林寺見学
- 8日目 帰国

ホテル：昆明花之城豪生国際大酒店、尋甸旺統国際花園酒店、
西双版纳世紀 金源大飯店

観光ポイント



石林風景区

2億7千万年前は海底だったが、
風雨の浸食により、今の形となっ
た。総面積は 1100km²余りで、
そのうち約 350km²が保護エリ
アとなっている。



崇聖寺三塔

かつて大理国時代(9～10世紀)
の皇帝の寺院で、白い三塔がそ
びえ立つ。大理市のシンボルでも
あり、世界的にも有名。三塔の後
ろには聚影池があり、池面に映
る姿も美しい。



沙溪古鎮

その昔、雲南省の茶葉をチベットへ
運んだ交易路を「茶馬古道」と呼ぶ
が、その茶馬古道上にある古い町。
当時の面影を残している。



藍月谷

雪山の麓にある石灰岩
堆積湖は、湖水が澄み
きっていて、九寨溝のよ
うな美しい景色。



独克宗古城

唐の時代、吐蕃王朝のために建てられた。「独克
宗」は西藏語の発音を中国の標準語で表したも
ので、「月光城」と「石の上に建つ城」を意味する。

雲南のグルメ

羅平地域の人気料理と
麗江の豚しゃぶを堪能しよう



過橋米線

雲南省の代表的な郷土料理で、薄切りにしたハム、鶏肉、野菜、豆腐、キノコ、卵などをあっさりなのにコクがある鶏ガラスープに、つると喉ごしのいいライスヌードル。雲南料理の中でも特に人気がある一品。



羅平五色米料理

五色米料理は様々な色と材料の組み合わせた5色の鮮やかな料理。栄養価が高く、見た目にも美しいので地元の食材を活用し、旬の食材で季節を感じる羅平地域の人気料理。

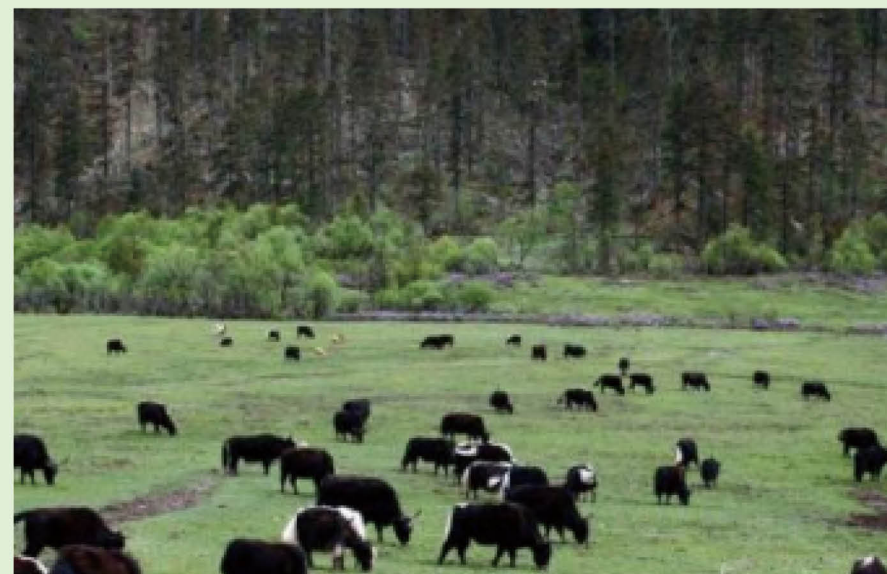


麗江腊排骨火鍋

腊排骨（ラーパイグー）という特製豚肉の漬け物を使用した火鍋（しゃぶしゃぶ）料理。腊排骨とは、豚肉の骨付き肉を特製の調味料で長時間漬け込んで熟成させたもの。腊排骨を熱した麦芽糖の中で炒めながら調理する。新鮮な野菜、きのこなど、地元の食材と合わせていただく！

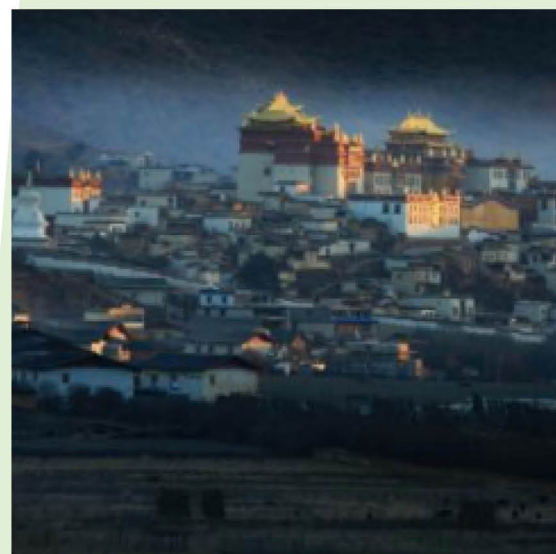
雲南省

雲南の見どころ



普達措国家公园

世界自然遺産「三江並流」の重要な構成部分であり、主に碧塔海、属都湖と弥里塘高山牧場から成る。公園内の主な2つの湖：属都湖、碧塔海があり、それぞれ公園の南北両側に位置し、10km余り離れている。



松贊林寺

歸化寺とも呼ばれ、雲南地区の大型チベット仏教寺院であり、チベット仏教の中心でもある。立派な寺院であるため、「小ポタラ宮」と称されることも。

Guangdong

広東省

経済ナンバーワンの中国南方の中心地、
見どころいっぱいの歴史文化都市。

スケジュール

広東世界遺産めぐり 6 日間

- 1日目 深セン着
- 2日目 鴉片戦争博物館、南社村（宋代）
- 3日目 丹霞山（広東省最大の風景区）、英西峰林走廊（数千の石灰岩）
- 4日目 永慶坊（美しいアーケード）、沙面（中国近代史と旧租界の縮図）、南越王博物院（西漢時代の南越王の墓）
- 5日目 開平鵝楼（広府建築の一つ）、六榕寺（西晋時代）
- 6日目 帰国

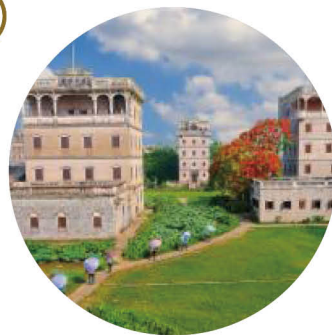
ホテル：広州ホワイトスワンホテル、東莞富盈大酒店、韶関莱斯大酒店、
開平三埠假日酒店

観光ポイント



南社村

宋の時代から800年以上の歴史を持つ村。嶺南地方（南嶺山脈よりも南の地方）らしい風情と珠江デルタの水郷の特徴を備えており、中国で最も保存状態の良い明清時代の古建築群の一つ。



開平碉楼

中国広東省江門市にある、広府建築様式の建物（広府とは、明～清の時代にこの辺りにあった行政区の名称）。独特な外観で、防衛、住居、芸術が一体となっている。



丹霞山

総面積 292km²で、広東省最大の風景区であり、丹霞地貌の景観が一番の見どころ。世界自然遺産にも登録されている。



英西峰林走廊

ここには数千の石灰岩山峰が密集しており、峰の間には溪谷が続く。洞窟や古い建物も見られる景勝地。

珠江ナイトクルーズ

船に乗って広州の中心的な珠江の夜を楽しむことができる。広州塔、海心沙、広州大橋、猎德大橋、星海音楽堂、海印橋、花城広場、琶醍などの広州の象徴的な景観や、煌びやかな夜景を楽しむことができます。



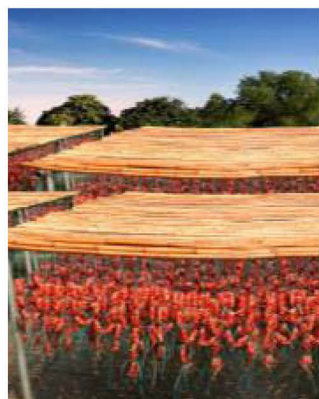
広東のグルメ

「食は広州にあり」という中国の諺どおり、
変化に富んだ広東料理の魅力



飲茶料理 100 種以上のデザート

飲茶という飲食文化は、広東省の省級の無形文化遺産である。茶楼点心（飲茶の広東語表現）は美しさと斬新さ、技術にこだわり、種類も豊富。広州の人々にとって、友人や家族と一緒に飲茶を飲みながら点心を楽しむのが、週末の素敵な過ごし方。



焼腊

東莞焼腊は伝統的な広東料理で、烧鹅（ガチョウのロースト）、乳鸽（鳩のロースト）、乳猪（子豚の丸焼き）叉烧（チャーシュー）などが含まれる。香りが立ちこめ、味わい深く、グルメな人々にも愛されている。



黄鰱飯

黄鰱飯は広東省江門台山の名物料理。地元の良質なお米と天然のタウナギを使用し、伝統的な調理方法で作られ、口当たりが滑らかで美味しく、風味が豊かで栄養価が高い特長を持っている。江門で必食の一品。



潮州料理

中外で高い評価を受けている四大料理の一つで、潮汕文化の重要な一部。海鮮の調理に優れ、素材の質にこだわり、巧みな包丁さばきと多様な調理方法で、中国最高級の料理と称されている。

広東省

広東の見どころ



花城広場

広州市最大の広場であり、広州国際光の祭典は 2011 年から毎年年末に花城広場で開催されており、フランスとシドニーと並び世界三大光の祭典として知られている。



広州ホワイトスワンホテル

広州市沙面白鵝潭に位置し、香港の資本家、政治家である霍英東氏と広東省人民政府が共同で投資し、中国の著名な建築設計家である余駿南氏と莫伯治氏が共同で設計したホテル。ホテルは 1983 年に開業し、中国で初めての中外合作の五つ星ホテルであり、歴史的な意義を持っている。

Hainan

海南省

三亜の青い海と白砂のビーチ

大自然リゾートで究極のバカンス



スケジュール

三亜風物詩 南国の旅 5日間

- 1日目 三亜で夜の飲茶
- 2日目 鹿回頭公園、三亜解放路歩行町、アトランティスオーシャンワールドで遊覧、原住民レイ族・ミャオ族の歌舞ショー鑑賞
- 3日目 檳榔谷民族村
- 4日目 ウェストアイランド西島、海水浴、各種マリンスポーツ
- 5日目 帰国

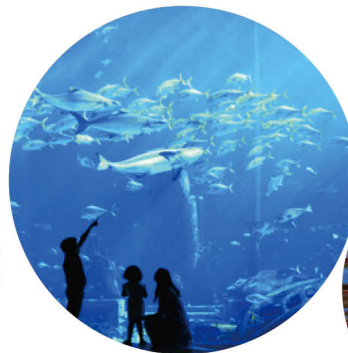
ホテル：三亜マリオット/シェラトンクラス利用

観光ポイント



鹿回頭公園

サンゴ礁の海底からせり上がった丘の上にある公園。少数民族・黎族の伝説「鹿回頭」をモチーフにして、青年と鹿の石像が建てられている。頂上から三亜市内絶好夜景やクルーズ港、海岸線などが一望できる。



アトランティス オーシャンワールド

失われた大陸アトランティスをテーマにした豪華レジャーホテル内にある水族館。幅16mにもなる巨大水槽に、280種・86,000匹の海洋生物が飼育されている。海棠湾ビーチ沿いにあり、宿泊客以外も入場可能。

鑑真ゆかりの大小洞天

中国で最も南部にある道家文化観光地であり、「海南島八百年第一山水名勝」と褒め称えられている。唐の時代に、鑑真和尚が5回目の日本渡航中、台風で海南島に流され、大小洞天の海岸に漂着した。ここには、鑑真和尚と弟子たちの記念碑が建てられている。



西島

海南島周辺で第二番目に大きい離島。海水が澄みきっていて、海底生物の種類も多い。海水浴やマリンスポーツの天国と称される。魚釣りやダイビング、モーターボード、バナナボード、パラセーリング、ガラス遊覧船などが楽しめる。



檳榔谷民族村

少数民族の黎族や苗族の伝統文化を伝える観光スポットで、住居や展示館を見て回るほか、音楽や民族ダンスなどのパフォーマンスに触れて少数民族の文化風習を学ぶことができる。

海南のグルメ

生きたままの魚介を選びその場で調理
竹筒のもち米料理は日本人にも人気の高い
海南グルメ



海南島自慢 四大名物

文昌鶏

東南アジア郷土料理ハイナンチキンライスの原型。茹でた鶏肉をにタレをつけて食べる。茹で汁で蒸したライスもおいしい。

和楽蟹

万寧に流れ込む河口で捕れる蟹で、濃厚な蟹みそがおいしい。旬は4月。

加積鴨

「番鴨」とも呼ばれるアヒルは、たんぱく質が多く、脂肪は少なく、丸焼きにして食べると美味しい。華僑が多いシンガポールでも名物料理となっている。

東山羊

万寧東山嶺地区で飼育される羊。臭みもなく、調理はローストや干し鍋や醤油煮がおすすめ。



竹筒飯

竹の節にモチ米を入れて炊き上げた地元リー族の伝統風のご飯。



海鮮料理

南中国海に囲まれ、海の幸も恵まれている海南島では、新鮮なシーフードが有名。



大小洞天精進料理

唐王朝の僧侶鑑真が日本への旅の途中、大小洞天の地に漂着して、それ以来この場所は仏教の聖地となった。因みに当時伝来の精進料理も広く知られるようになった。

海南省

海南のスペシャルイベント



三亜のSPA体験

三亜のSPAは評判が高く、暖かい気候は三亜の漢方ケアにとってより優れた効果が期待できる。様々なSPAや足つぼマッサージ・漢方ケアを受けたりすると、きっと思いがけない効果を感じるはず。海南島の新鮮なカリンとココナツオイルがSPAにはお薦め。やさしいフルーツの成分はエステティシヤンの腕によって素早く肌に吸収され、美肌効果が抜群。ボディーの保湿ケアだけでなく、旅の疲れも癒せる。



三亜の ダウンタウン

三亜市メインストリートに位置している一番の繁華街・解放路步行街で南国生活を体験できる。南国の日差しを浴びながら、おやつを食べたり、買い物したり、南国都市市民のリズムに合わせ、のんびりと半日を過ごそう。

Heilongjiang

黒龍江省

“東洋の小パリ”と呼ばれる氷の都、
ハルビンへようこそ



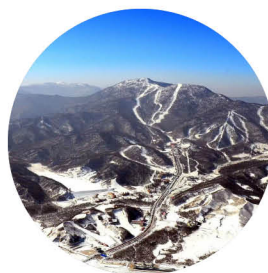
スケジュール

黒龍江省ウインター・クラシック・プラチナ観光 6日間

- 1日目 ハルビン到着
- 2日目 ヤブリ5S地中海陽光国際スキー場、花火鑑賞、スパなど
- 3日目 雪国中国を満喫、スノーレジャ民俗博物館見学、スノーモービル
- 4日目 元茂屯エコー民俗
- 5日目 聖ソフィア教会広場、中央大街、ネットフリックス濱州鉄橋、人民治水記念塔、中国ハルビン冰雪世界
- 6日目 帰国

ホテル：ハルビン中央大街付近五星ホテル、ハルビン国際五星シェラトンホテル、亜布力温泉国際リゾートセンター五星ホテル、雪郷雪韻大街テーマ民俗ホテル

観光ポイント



ヤブリスキーリゾート

[ヤブリ5S級地中海陽光国際スキー場]のジュニア会場では、より安全な先進なマジックカーペット配送ツールを使用し、最高の雪質を安定的に提供。多くのスキーヤーを楽しませている。



氷と雪のファンタジー テンマイルギャラリー

独特な地理と気候資源をフル活用し、独特な冰雪遊楽文化、東北民族文化、野外冒険文化、北方狩猟文化を創造し、龍江の冰雪観光商品の多様性と関心を高めている。



情緒あふれる 中国の雪国

山の中にひっそりと佇む雪国は、その写真で数々の国際的な賞を受賞している。中国の雪国の名前も定着しつつある。



中国ハルビン冰雪世界

ハルビンと言えば、雪まつりが有名。この土地の気候を利用して、超大型の雪と氷の芸術祭を毎年開催している。中国国内のみならず、海外からも大勢の観光客が訪れる。

ネットフリックス濱州鉄橋

1900年に建設された鉄橋で、映画やドラマ『夜のハルビン』、『バレンタインデー』、『夜明け』、バラエティ番組『究極の挑戦』などにも登場する。



黒龍江のグルメ



モンゴル宮廷の饗宴

元朝時代の宮中での宴会のことである。今から700年以上前、元朝の偉大な祖先であるフビライが、毎年都を巡幸する際に親族や大臣、近侍たちを招いて催した宴会で、「奇順の宴」、歌、踊り、ゲームなど当時としては最も贅沢で盛大な宴会だった。モンゴル族の歌手がモンゴル族の最高の礼節であるハルダの銀碗献酒式を行い、心を込めて準備したハルダを献上。誉れ高き王子と王女を招き、宴の幕を開ける。



老哈八大碗

東北八大碗は満族の料理で、8種類のおかずをマントウやご飯と一緒に食べるのだが、4皿は肉料理、4皿は野菜料理となっている。



東北名物鉄鍋煮込み

東北地方の旧農村に伝わる薪で焚く薪火(今はガスで加熱している)は、鉄鍋で魚やガチョウ肉、鶏肉などを様々な野菜と一緒に煮込む料理です。今ではこの名物料理はポピュラーな料理となり、市街地のレストランでも食べられる。

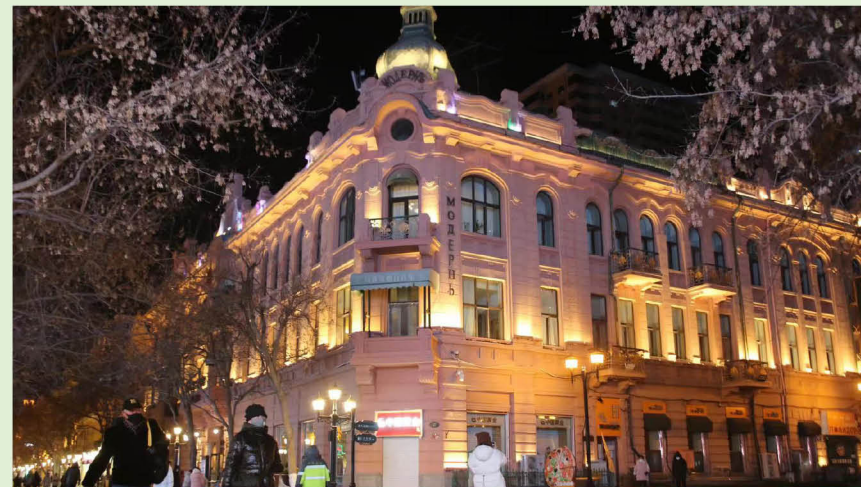


満族烏拉火鍋

満州鍋はその名の通り、白山脈の黒い水の中で繁栄したこの馬の背の民族にちなんだものだ。もともとは行軍の便宜を図るため、荒野に大きな鍋を据え、肉や野菜を薄く切って鍋に放り込んだのが始まりと言われている。

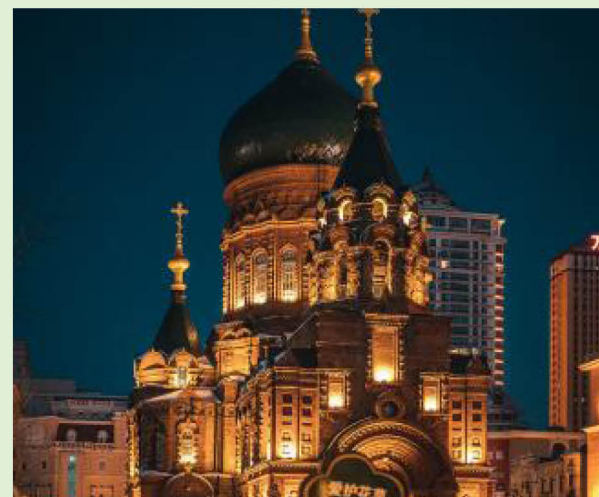
黒龍江省

黒龍江の見どころ



ハルビン・中央大街

夜のハルビンはとてもロマンチック。全長1450mの長条路には100年以上前に建てられたロシア風のバロック様式の建物が並ぶ。



聖ソフィア教会広場

1907年3月に建てられ、もともと軍の教会と中東鉄道のツアーリストの建設であった。面積721㎡、高さ53.53mで、上から見ると十字のレイアウトになっていて典型的なビザンチン様式の建築である。

Liaoning

遼寧省

人と自然の調和

壮大な景色に魅せられる東北の旅

スケジュール

東北の歴史と大自然にふれる旅 8日間

- 1日目 瀋陽到着
- 2日目 瀋陽故宮見学後、鉄嶺で蓮花湖湿地公園観光
- 3日目 撫順へ、三塊石森林公園見学
- 4日目 寛甸・天橋溝森林公園へ、途中本溪水洞(鍾乳洞)見学
- 5日目 丹東、北朝鮮との国境沿い・新義州の町を間近で見学、虎山長城を遊覧、国境超え(一步跨ぎ)体験
- 6日目 氷峪溝見学、大連金石灘国家観光リゾート、大連老虎灘海洋公園見学
- 7日目 瀋陽・鞍山千山観光名勝地見学
- 8日目 帰国

ホテル: 瀋陽皇朝マリオットホテル、黎明国際ホテル、クラウンパレスホテル、瀋陽麗都ソフィテルホテルなど

観光ポイント



蓮華湖湿地公園

鉄嶺市で最大の蓮の湖がある。湿地公園の三方が水に囲まれ、西は遼河、北は柴河、南は凡河に面している。



大連老虎灘海洋公園

このエリアの海洋文化を紹介するテーマパークで、海洋生物展示、海洋動物ショー、海洋遊楽、海洋科学普及教育を一体化したファミリー向けの観光スポット。



三塊石森林公園

山奥に整備された自然公園。起伏のある山並み、切り立った崖、神秘的な洞窟、3つの峰が、そして空にそびえ立つ100mの巨石はこの上なく壮観である。



天橋溝森林公園

遼寧省寛甸満族自治県境内に位置し、長白山脈の老嶺支脈に属する。敷地面積は4000ヘクタール余り。



遼寧のグルメ

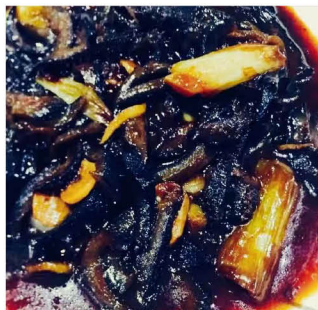
周辺の地域や民族の文化が融合し、羊肉や豚肉や野菜を塩や醤油で味付けた郷土料理

遼寧省

遼寧の見どころ

大連海鮮料理

大連は遼東半島の最南端に位置し、独特の地理的位置と緯度のため、良質な海鮮を産出することで国内外に知られている。

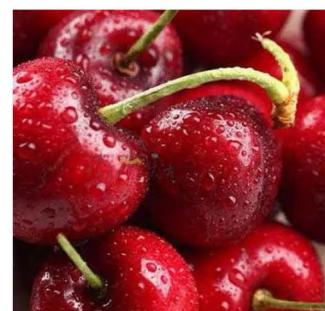


「遼参」（遼東半島のナマコ）もその一つで渤海湾の砂泥地帯に生育し、その肉質が美しく、食感は繊細。また、巻貝類も大連海鮮のもう一つの名物であり、ネギ油で調理したサザエは、ネギ油の香りとサザエの磯の香りと弾力



大連金石灘国家観光リゾート

東部半島、西部半島及び2つの半島と海水浴場からなるリゾート地。6億年前に震旦紀に誕生した岩石が海岸線に散らばっており、形態も様々。世界の地質学界から「天然地質博物館」「神力彫刻公園」と呼ばれており、海岸線は30kmにも及ぶ。



サクランボ

大連のサクランボの栽培は今まで130年以上の歴史がある。大連市の気温や降水量がサクランボの栽培に適しており、中国のサクランボの主要産地となっている。果実の発育が十分で、甘酸っぱくて美味しい。



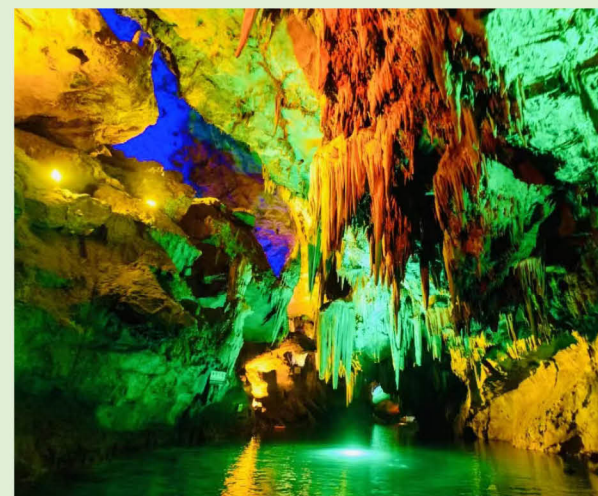
海菜包子

大連の伝統的な名物で、大連近海で採れる海藻を包んだマントウ。おいしいだけでなく、栄養も豊富で、ミネラル、タンパク質、ビタミン、アミノ酸などが含まれている。



サバの水餃子

餡は新鮮で栄養豊富なサバと豚バラ肉とニラ使っている。海の街ならではの水餃子をどうぞ



本溪鍾乳洞

数百万年前に形成された大型石灰充水溶洞で、洞内は深く広々としている。現在開通している地下暗河の長さは約3km、水の流は年中尽きず、澄みきって底が見え、鍾乳石の造形に目を奪われる。小舟に乗って観覧すると、探検家になった気分。



中国駐大阪観光代表処

〒556-0017 大阪市浪速区湊町 1-4-1 OCATビル 4階

TEL 06-6635-3280

osaka-office@cнта-osaka.jp



公式ホームページ



X (Twitter)



YouTube



ご覧いただきありがとうございます！