

高知县有望出口产品手册



Kochi



高知县面临广阔浩瀚的太平洋，位于四国地区的南半部。古时称作为土佐。在这块被群山围抱和从本土相隔的地区，至今仍然保存着自古以来的独特的文化和风俗。

Kochi

气候·文化

富饶的乡土养育的高知人与高知文化。



气候

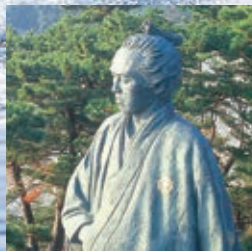
高知县为南方特有的温暖湿润气候。夏季虽多台风，但冬季日照充足。另外，昼夜温差较大，因季节的变化和地区的分布不同，气候上呈多样化。

夜来节

高知县的夏季庆典活动“夜来节”。挥动用来轰吓田间麻雀鸣器的舞蹈。每年有一万八千多舞迷连续几天尽情欢舞，给高知城增添了光彩。

桂滨

被世人誉为“赏月名胜的桂滨”，江户幕府末期的伟人坂本龙马曾站在桂滨抒发了走向世界的雄心壮志。



饮食文化

直径为60厘米的大盘子里盛满了生鱼片、拍松鲣鱼肉、寿司等丰富的乡土菜，这些都是高知县的宴席上必不可缺的。



农家寿司

在国外，寿司广为人知，但是高知县的寿司却有些与众不同。使用柚子醋调拌醋饭，并配以山村的新鲜蔬菜，充满了浓郁的乡土气息。

高知县人口及各类产业从业人口

高知县人口约为73万人。
各类产业为日本的发展做出了贡献。

高知县人口		728,276人
从业人口	第一次产业	36,923人
	其中农业	30,337人
	第二次产业	53,755人
	第三次产业	222,070人
	合计	323,408人

资料来源：《全国人口普查》（2015年）

蔬菜 水果



园艺之乡, 土佐

高知县是闻名的园艺之乡。温暖的黑潮海流和海上的阳光反射使得海岸线温暖湿润。山脉阻挡了北方吹来的寒流，平原地区冬暖少雨。相反夏季多雨炎热。由于早晚寒冷，昼夜温差很大，所以适合种植优质的水果和蔬菜。

被誉为园艺之乡的理由

高知县拥有众多在全国位居前茅的农产品。高知县的农业是以园艺农业为主的，农业用地生产性位居全国第二（高知县为 390 万日元 /ha，全国第一是东京，2015 年度日本银行高知分行估算），环境保护型农业在全国率

先得到了普及（环境 ISO14001、残留农药的自主检测体系等）。特别是天敌的购入量占了全国的 25.1%。



上市额位居前列的高知农产品

名称	上市量 (吨)	全国市场占有率 (%)	全国排名
茄子	36,500	15.4	第一位
黄瓜	22,900	4.9	第七位
青椒	12,100	9.9	第三位
狮子辣椒	2,780	44.5	第一位
襄荷	4,899	87.1	第一位
韭黄	14,900	26.8	第一位
秋葵	1,733	15.6	第二位
根姜	17,400	44.5	第一位
柚子	9,348	54.7	第一位
文旦	10,186	94.0	第一位
小夏橘	1,729	30.7	第二位



高知县的环保农业对策

作为尽量减少使用化肥和农药，保护周边环境的对策，高知县引进了以设施蔬菜为主，利用天敌、防虫网、黄色防蛾灯等的综合病虫害杂草管理技术（IPM 技术），并通过利用有机资源堆肥等，大力推广环保型农业。高知县在保护环境和维护消费者利益的农业方面走在全国前列。

利用天敌昆虫

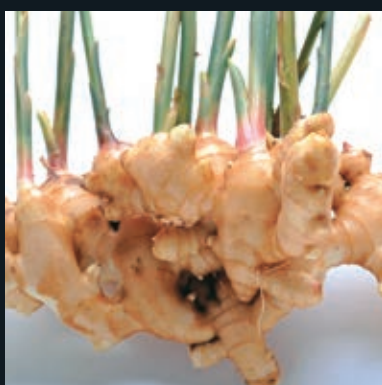
利用捕食害虫的昆虫（天敌）驱除害虫，减少化学合成农药的使用量。

蔬菜



果味番茄

恰好的酸味使其更加鲜美可口。与一般的番茄相比,果实小而皮厚。作为独特风格的蔬菜深受全国喜爱,还被用来馈赠亲朋好友。



根姜

具有风味独特,味道醇厚,水分充足的特点。为高知县土特产之一。



秋葵

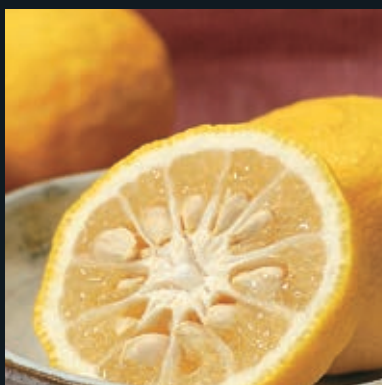
秋葵为高知县具有代表性的夏季蔬菜。含有黏性液质,作为营养保健食品倍受人们的青睐。



茭荷

除了用于佐料外,也适合做成色拉食用。口感清爽,风味独特,恰好的辣味更能诱发您的食欲。

水果



柚子

高知县为日本最大的柚子产地。果实清爽可口,味道甘美。果汁被酿成果汁醋,果皮用于佐料,是高知县人家最常用的食品。



网皮甜瓜

高知县仅次于静冈县,网皮甜瓜的产量位居日本第2位。与其他的甜瓜相比,网皮甜瓜品质优良,而且价格较为适宜。



土佐文旦

高知县代表性的特产水果。果实硕大,冬季至春季期间特别甘甜。致密的果肉充满了清香,甘甜可口。为南方高知县特有的风味。



新高梨

梨果中收获最晚的品种,有“梨王”之誉。果实硕大,有的重量超过一公斤,直径达到了20多厘米(可以把人的脸完全挡住)。不仅个头大,味道也是极佳。果汁丰润,垂垂欲滴。

柚子

柚子的产地 — 高知县

柚子为高知县代表性的水果之一。
是日本菜必不可缺的材料。



柚子

柚子为芸香科柑橘类之一种。皮厚，凸凹不平，油胞多，剥皮后散发出浓郁芳香，所以被用于香料。柚子是柑橘类中耐寒性和抗病虫害最强的品种，广泛分布于日本各地。高知县的产量占据了全国的约 40%。

柚子的果实重量为 100 ~ 130 克，果皮里维生素 C 非常丰富，并含有大量的钙、铁、钾、维生素 B1・维生素 B2。另外，果皮里还富含具有芳香性的精油成分。

在日本，果皮切开，放入清汤或者火锅里，果肉挤汁，撒在烤鱼或者生鱼片上调味。



柚子农家之风景

柚子不同于其他柑橘，产地并非温暖的沿海地区，多集中于内陆山区。昼夜温度相差很大的山区气候使得柚子的芳香更加浓郁。排水通畅的山坡上的柚子园阳光充沛。收获前，金黄色的果实垂挂在树枝上。

柚子加工产品

除了果实外，果皮可以作佐料、香料，种子用于化妆水等，用途十分广泛。另外，还被加工成柚子醋、柚子汁、柚子橙醋等。



■ 柚子调料（柚子橙醋、调味汁、胡椒）

柚子橙醋是将当地特产柚子果汁与酱油、鲣鱼汁混合搅拌而成的。还有使用柚子的调味汁、胡椒等。适用于色拉、鱼类菜、肉类菜等各种佳肴。



介绍一下使用柚子调味汁的菜谱

将整个番茄放入开水中煮 20 分钟左右后取出，用菜刀在上面轻轻地划一个十字。皮很容易剥，所以连同蒂一起去掉。然后切成小块，跟切碎的紫苏一起用柚子调味汁调拌就可以了。（转引自《土佐岭北网站》）



■ 柚子果汁（柚子醋）

柚子醋是高知烹饪的必备材料。多用于寿司、拍松鲣鱼肉等家常菜。

■ 柚子糕点（果汁露冰激凌、果汁、果冻、水果糖快、羊羹）

充分发挥了柚子具有的清爽芬芳的独特风味。

■ 柚子酱

撒在蔬菜上食用等,简单方便,味香爽口,是高知值得自豪之佳品。

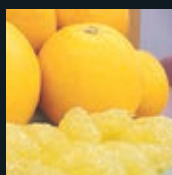


柚子的出口

近年来，在法国烹饪界，柚子作为调味香料越来越受人瞩目。高知县产的柚子果汁远销到了欧洲。另外，高知县还积极地开拓柚子产品的销售市场。2018 年在新加坡举办的食品展览会上设置了高知县的柚子专柜，促销和宣传了高知县产的柚子。

柚子以外的其他蔬菜· 水果加工品

使用高知得天独厚的土壤培育的蔬菜和水果生产的产品多种多样，例如清凉饮料、冰激凌、果冻等。美味的材料更加锦上添花。不仅色香味全，而且吃起来安全放心。



■ 果冻（番茄、生姜、文旦等）

果冻里放入了文旦、小夏橘、果味番茄、生姜等高知独特风味的水果。



■ 果酱（小茄子酱、黄瓜酱、番茄酱等）

说起果酱,人们便会想到草莓、苹果、蓝莓果酱,但是高知县的果酱别具一番风格。除小夏橘、文旦等水果酱外,还有番茄、黄瓜、小茄子等蔬菜酱。



■ 调料

使用高知县蔬菜的调料健康·安全·放心。高知县具有风味独特的调料。

果味番茄

采用调整土壤水分的特殊栽培方法,提高糖度含量。

在使用日本高科技管理的塑料大棚中,可以将糖度含量提高到最高限度,糖度达到了12度(可以跟甜瓜相媲美)。在国外通常番茄被看作是廉价蔬菜,但是在日本,优质果味番茄一箱可以卖到6千多日元,属于高档食品。



果味番茄的原点

在园艺之乡高知县,高知产的番茄原本就已经远近闻名,但是1970年发生的第10号台风给番茄行业带来了一场革命。那场台风袭击了高知县,海堤崩溃,海水灌入了农田,盐分残留在土壤中。菜农们在绝望中继续栽培,种植出来的番茄“颗粒虽小但很甘甜”。甘甜的果味博得好评,高知县的果味番茄成为全国知名产品。



■ 清凉饮料 (番茄、文旦等)

使用水灵灵的小夏橘、文旦制作的清凉饮料清爽香甜。健康可口的番茄汁也是高知县独有的特产。

水产品

海洋和河川的时令鲜鱼获得大丰收



海洋

濒临温暖辽阔的土佐湾的高知县，是伴随黑潮海流而来的鱼儿们最为理想的聚集场所。每个季节都能品尝到种类繁多的时令鲜鱼，同时鱼类观赏旅游也倍受欢迎。

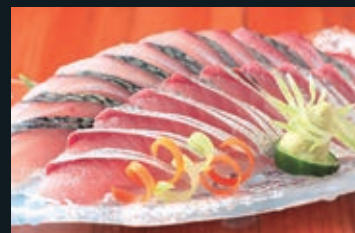


一钩钓

提起高知县，当然要介绍用一个钩钓鲹鱼的捕鱼方法了。它是耐心豪爽地将鲹鱼一条一条地钓上来的传统捕捞方法。

采用一钩钓的捕捞方法垂钓的鲹鱼生鲜冷冻后，美观大方。据说现在多采用的卷网捕捞方法，因为使用了大型鱼网一次大量捕捞，鲹鱼的身体被鱼网压破，所以外观和鲜度良莠不齐。

一钩钓是相当辛苦的捕捞方法。但是它既保证了鲹鱼的品质，又有利于保护水产资源，而且对环境也十分有益。



■ 芝麻青花鱼

土佐清水海面上捕捞的芝麻青花鱼作为“土佐清水青花鱼”在日本很有名气。由于一年四季肉质没有变化，所以多用来做姿寿司等，是高知县人最爱吃的鱼。



■ 金眼鲷鱼

土佐清水海面上捕捞的芝麻青花鱼高知县东部的室户海面是日本屈指可数的金眼鲷鱼的优良渔场。金眼鲷鱼的特点是栖息在数百米的深海中，两眼放射金光，体呈红色。一年四季都可以捕捞，特别是冬季至春季期间，上了膘的鱼味道鲜美，用来做生鱼片、火锅等。



■ 鲹鱼

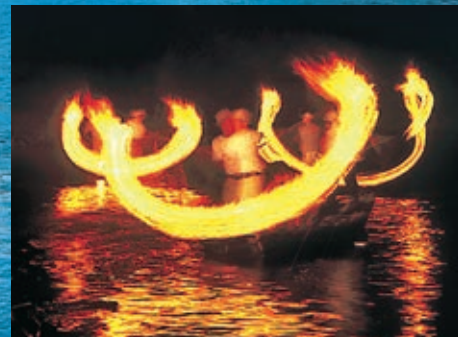
高知县的人均鲹鱼消费量位居日本首位。肚子、心脏、内脏等鲹鱼全身都是美味佳肴。

■ 扁舵鲹鱼

在高知县叫做“宗田鲹鱼”。高知县西部的土佐清水市，用来做汤料的宗田鲹鱼的加工业十分发达。

河川

作为日本最后的清流而闻名于世的四万十川美丽壮观。四万十川是鳗鱼、河虾、河海藻等的天然宝库。



用火把捕捞香鱼

挥动火把将香鱼赶到渔网里。为四万十川的传统捕鱼方法。



香鱼

在四万十川等河里,夏季至秋季是捕捞季节。吃高知清流里的藓苔长大的香鱼没有异味,可以让您品尝到香鱼原有的美味和香气。



河虾

夏季至秋季是四万十川等的捕捞季节。特点是公虾的钳子很长,超过了它的身体。做成油炸或咸煮食用。



筋青海藻

四万十川生产的天然筋青海藻占了日本全国百分之八、九十的市场。在青海藻系列中,筋青海藻香味浓郁,常被用于香料,为高档食品。



鳗鱼

人工养殖鳗鱼是将从高知县内的河口捕捞的鱼苗,采用高尖端技术在鳗鱼养殖场养育而成的。四万十川等河里的天然鳗鱼十分珍贵,难饱口福。

高知县、四万十川为日本最后的清流

高知县西部流淌的四万十川作为“日本最后的清流”享有盛名。四万十川为日本三大清流之一,并入选日本名水 100 选。高知县的河鱼和石莼海藻在清澈的河水中生长,吃起来安全放心。

海产加工品

在高知县能够品尝到的不只是新鲜的生鱼，另外，还有鲣鱼鲜肉块等充分利用高知县优质材料的独一无二的海产加工品。



■ 鲣鱼干肉、鲣鱼鲜肉块

高知县的鲣鱼干肉有使用本鲣鱼做成的鲣鱼干肉和使用日本产量第一的宗田鲣鱼做成的宗田鲣鱼干肉等，都是独具匠心的精品。另外，为了长期保存鲣鱼，经过反复试验研制出的鲣鱼鲜鱼块等也很有名气。



■ 拍松的鲣鱼肉

“回游的鲣鱼”是指从北方寒冷的海域游回来的鲣鱼。因身上长了厚厚的脂肪，被称为“肥鲣鱼”。这时的鲣鱼味道鲜美，捕捞后略加熏烤速冻保存。



■ 酒盗

咸鲣鱼【酒盗】的名字由来就如同它的名字一样，据说是第12代土佐藩主 山内丰资公在清水（现在的土佐清水市）的官邸内就着下酒菜-咸鲣鱼喝酒时说：“太好吃了！有这个做下酒菜的话多少酒都能喝得下。就好像酒被人偷喝了一样。我看以后就叫它【酒盗】吧”。



■ 鱼糕

使用土佐湾捕捞的当地新鲜小鱼制作的鱼糕也是高知县特产之精品。在高知县，把鱼肉饼用油煎炸，叫做“油炸鱼糕”。



■ 小白鱼干

将从土佐湾捕捞的沙丁小鲱鱼放入锅里煮，然后自然晒干。松软可口，海味醇香，适宜配饭食用。



■ 干鱼

高知县的鱼除鲜鱼外，做成干鱼，味道也很鲜美。鱼味浓香醇厚，为佳肴精品。等，是高知县人最爱吃的鱼。



水产加工品

在清流四万十川有一群至今仍然保留以前的传统捕捞方法的专业渔民。

吃着四万十川的水藻逆流而上的香鱼和杜父鱼、只有在河口附近才能采集到的石莼海藻等，使用四万十川的这些水产品精心加工的土特产向人们展示了高知县富饶的大自然。



■ 石莼海藻（河海藻）加工品

只生长在海水与河水交界混合水域的河海藻。在清流四万十川独特的自然条件里生长的河海藻称作“四万十川海藻”，久负盛名。有很多加工产品。



■ 河虾加工品

高知县的清流培育的水产“河虾”。在四万十川、仁淀川等河里，春季至夏季是捕捞季节。一天最多只能捕捞到一公斤，十分珍贵。尽管如此，渔民们仍然保持以前的捕捞方法，与大自然共生共息。在高知县用来油炸或咸烹。



■ 香鱼·真鱒加工品

糖煮香鱼是冷冻保存食品。将小香鱼放入大锅里，再放入调料（糖·酱油·醋·根姜），煮出汤来。出汤后，把香鱼放入用小火炖。

高知县产品的简单菜谱

鲜为人知的产品因为不知道制作方法，所以常常被消费者敬而远之。

下面就给大家介绍一下使用石莼海藻加工品制作的最为简便的菜谱。

煎鸡蛋

将石莼海藻放入搅开的鸡蛋里搅和均匀，或者煎鸡蛋时撒在上面边卷边烤。

色拉调味汁

只要搅拌在您喜欢的调味汁里即可。海味十足，衬托出色拉的美味。



畜牧业

在高知的大地上茁壮成长，
引以为自豪的特产精品

在翠绿丛中自由生长。充分地利用广阔的地理条件，不断地追求品质和口味，高知县的畜牧业发展成为深受欢迎的特产精品。土佐吉罗鸡、土佐和牛等都是高知县值得骄傲的土特产品。



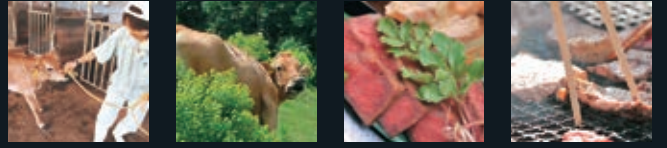
■ 土佐吉罗鸡

土佐吉罗鸡采用精心挑选的复合饲料，并喂食柿子椒等绿色蔬菜饲养的。脂肪少，吃起来有劲，越嚼越有甜味。



■ 土佐泼辣土鸡

脂肪少，口感适中，美味成分氨基酸丰富。由于多运动，所以没有多余的脂肪，也没有异味·难闻的味道，您可以品尝到土鸡地道的美味。



■ 土佐和牛(褐毛牛)

土佐和牛(褐毛牛)的特点是脂肪均匀,味道精湛,肉质松软。高知县北部地区自然得天独厚,是主要产地。



■ 猪肉

在温暖的气候环境里茁壮生长的猪,肉质细嫩,松软可口。“四万十猪肉”等为知名品牌。



■ 畜产加工品

在高知县广阔的高地精心饲养的牛和鸡,加工后不仅未失原有的美味,而且还能更好地突出其他食物的特色。

泼辣土鸡咖喱饭

使用高知县的鸡、牛等畜产品的咖喱饭味道顶级。

日本酒·烧酒 利久酒

高知的酒甘润清冽·高知的酒 是珍品瑰宝

人们常说“南方无名酒”，但高知县是个例外。高知县内有18个酒窖，不断地推出深受美酒之乡高知县的饮酒爱好者们喜爱的美酒佳酿。



■ 日本酒

高知县拥有以盘子菜为代表的使用大量海鲜土产的地方菜,也有很多适合地方菜的土产酒。其特点是味道甘润清冽,满足了喜爱饮酒的土佐人的需求。端着美酒,推杯换盏,随时随地,畅所欲言,这就是高知县人的生活风格。

■ 烧酒

喝起来清新爽口,是高知县引以为自豪的烧酒。其特有的风味深受人们喜爱。

■ 利久酒

加入了高知县引以为荣的柚子·文旦·小夏橘·凸柑·山北柑橘·蕃石榴·红番茄等果汁的利久果酒。芬芳诱人,酸味与甘甜巧妙地融为一体。欢迎您来品尝!

日本酒醇香之秘诀

日本酒是使用稻米、酒酿和水酿造而成的。纯朴自然,但味道令人回味无穷。其中水作为日本酒之关键,起到了十分重要的作用。高知县拥有四万十川、仁淀川、物部川、吉野川等被选为日本高质量水质的众多清流。使用这些清流酿造的高知县的日本酒不同于其他日本酒,味道独特。



土佐茶

高知县是秘传的茶叶之乡

高知县地形和气候条件优越,有很多茶叶产地。那儿培育的茶叶富有田园风味,清爽醇厚,余香不尽。

主要产地位于仁淀川、四万十川等大河流经的山区。这些茶叶产地共有的特点是,秩父带地质排水性好,适合茶叶生长。

分布在有海拔的陡峭山坡上的茶田昼夜温差大,种植的茶叶香气馥郁。而且气温差造成河雾,遮住了阳光的照射,更增添了茶叶无涩圆润的风味。



大米

高知县正是因为被群山环抱,才生产出了香喷喷的大米

南临太平洋,背靠陡峭的群山,东西向长的高知县温暖多雨,平原地区过去大米一年收成两季。而且四万十川、吉野川、物部川、仁淀川等清澈的河水纵贯的山区是高知县著名的优质米产地。

山上涌出的清泉和纯净的空气培育出的大米。因为处于海拔以上,夏天凉爽,病虫害发生率低,水稻可以茁壮生长。有的地区在培育方法上精益求精,采用了不使用农药的“合鸭农耕”以及将稻草作为积肥加以利用的“循环型栽培法”等。



其他加工产品

土佐的乡土养育出的纯朴风味

高知县的点心令人留恋。采用传统的制作方法精心地制作点心。也赢得了国外顾客的好评。



■ 冰激凌（凸柑、小夏橘、草莓等）

冰激凌使用了果农精心挑选的高知水果,是炎热的高知县避暑消夏之佳品。高知县人的生活风格。

冰激凌

提起高知县代表性的甜点,那就是“冰激凌”。从外表看跟一般的冰激凌没有什么两样,其实它是刨冰的一种。舌头的感觉比起冰激凌要清爽,比起刨冰要湿润。口感松脆清凉,甜味爽口,风味独特,保证让您入迷。



■ 煎饼·饼干·薯条果·麸子点心

高知县家喻户晓的点心。小时候吃过的点心的味道令人难忘。自古以来一直深受人们喜爱是有原因的。请您务必品尝一下高知县的点心。





■ 龙须面·海带

作为简单快捷的日本饮食逐渐被世界所公认的龙须面。龙须面是在面粉里加入食盐和水,然后只要揉合就可以做成。因此,材料的好坏便决定了龙须面的味道。高知县的龙须面使用了四十万川清澈的河水,汤汁使用了高知县新鲜的鲣鱼等,可以让您品尝到当地特有的风味。

另外,用于汤料的海带也是高知县秘传的名产品。您可以领略到坚持使用国产材料,执著于手工制作的工艺人的高超技艺。



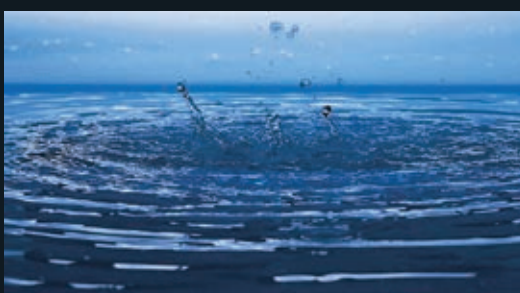
■ 天日盐

高知县是众所周知的食盐产地。用火炉将海水煮干,然后在阳光下自然晾晒。靠大自然的力量做成的海产精品。



■ 室户海洋深层水

从水深300多米的大海里抽上来的水,为日本使用海洋深层水的先驱。其纯净性和含有的多种矿物质被广范应用于食品、化妆品等。

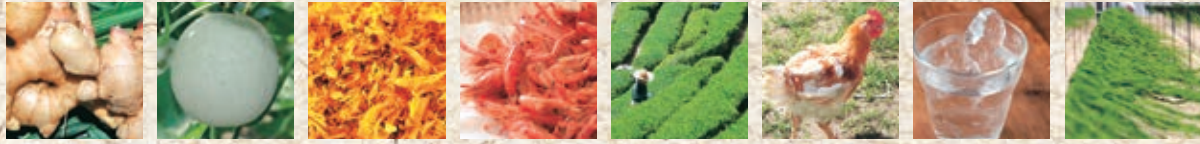


海洋深层水与普通水有何不同？

海洋深层水是指深海,即比大陆架边缘部更深的海区,水深约为200~300米以上的海区的海水。由于几乎没有受到海洋污染以及大气污染的影响,所以非常清纯洁净。在深海里经过漫长岁月的深层水中含有很多生命活动所不可缺少的无机营养盐和矿物质。另外,一年四季水温较低,十分稳定。在30气压以上的水压下,经过漫长岁月酝酿而成的海洋深层水,具有很多价值,是引人瞩目的海洋资源。

JETRO

Kochi



制作者：日本贸易振兴机构（JETRO）高知贸易信息中心
除上述介绍之外，高知县还有很多土特产品。如果您对高知县的食品有兴趣的话，请直接与 JETRO 高知或者高知县联系。

日本贸易振兴机构（JETRO）高知贸易信息中心

邮编：780-0834 高知县高知市堺町 2-26 高知中央第一生命大厦 6 楼
联系电话：086-823-1320（国际电话 +81-88-823-1320）
传真：086-823-6413
电子信箱：KOC@jetro.go.jp

JETRO（日本贸易振兴机构）是以促进日本与其他国家的贸易·投资为目的而设立的政府机构。创设于 1958 年，其目的是为了振兴日本产品的出口。现在主要业务是支援日本国内中小企业在国外的发展以及招揽国外企业来日本投资等。

合作：高知县
邮编：780-8570 高知县高知市丸ノ内 11-2-20
联系电话：088-823-9752
传真：088-823-9262

高知县面向国外出国状况之简介

高知县应将商品销往国外的出口企业的要求，自 2010 年起，将发往韩国（釜山港）的定期货轮航班由原来的每周一班增加到了每周两班。随着高知县出口企业的不断增多，预计将来航班还会进一步增加。