

小红帽特快可在本协会的网页上查询。
(<http://www.kochi-kia.or.jp>)



中国語生活情報冊子「小红帽特快」2011年10月号 (Vol.1) 発行：公益財団法人高知県国際交流協会

「超市特報」

大家最近考虑过关于食品安全的问题吗？对正在关注健康食品的您和为了让大家安心买到称心如意的商品，更进一步了解熟悉高知，我们来简单的介绍一下有关“吃”的情况。希望能给大家在高知的生活信息上带来方便，让您的日常生活更丰富多彩。

街市的魅力

高知市里有很多「市场」。像周日市场，良心市场，直接贩卖所等虽然形式叫法不同，但它们有一个共同的名字就是“信赖”吧。从生产地到店铺的所有过程都由卖主自己担当负责。客人可以直接看到卖主，自然对产品的信任也提高了。高知无论是海里的珍品还是山里的稀品，自然资源都非常的丰富多彩。除了只有在高知才能有口服尝到的烤鳗鱼，还有形式多样的街市更是与众不同。如果和卖主说话投机，说不定还能知道有关食物储存的方法以及美味料理的做法。甚至可以砍价（看你啦）^。^。除了买商品之外，还能发现其他的乐趣。如果对方是持有地方方言很重的大婶的话，无需紧张，先微笑着搭讪试试。说不定你的小街购物会更有乐趣，还可以学上几句土佐方言。一石二鸟，何乐而不为呢。^。^



高知的街市经济实惠！白天开放！

高知市里最有名的街市就数星期天街市。它是无人不知的。但是除了星期天街市之外，恐怕知道的人就很少了。比如像周二，周三，周四，周五街市。

「特集：市」

最近食の安全について考えたことはありませんか？健康食品が気になるあなた、また高知の事を一層知ってもらうためにここで“食”について紹介します。お役に立てれば幸いです^。^ 皆さん、高知での楽しい生活を送りましょう。

市の魅力

高知には色々な「市」がある。日曜日、良心市、直販所と名称は様々ですが、それらを統一するものは一言でいえば「信頼」ではないでしょうか？高知の生産地からその日に収穫された農産物が店に並び、それを生産者が自ら販売する。生産者の顔が見えるので商品に対する信頼性が自然と湧いてきます。

高知は自然豊かで、海の幸、山の幸などの食がとても豊富です。高知でしか味わえない鰻のタタキ！それだけではありません！様々な形で展開されている街路市もとっても新鮮です。

売主と会話ができれば商品の保存方法や美味しい料理の仕方の情報も得ることができます。さらに値切ることも！（あなた次第）^。^。買い物のお楽しみが倍増！もし相手が強いアクセントの土佐弁を使うおばちゃんでしたら、ちょっと分かりづらいかもかもしれませんが、緊張せずにニコッと笑って話してみてももしかしたら、土佐弁も習得できますよ。お楽しみに！^。^

高知市の街路市は経済的！

高知市内の街路市で最も有名な「日曜日」を知らない人はほとんどいないと思いますが、日曜日以外では火曜日、水曜日、木曜日、金曜日が開かれています。



下面来简单的介绍一下各个街市

首先，周二是在上街4,5丁目附近展开的。在用木板连接起来的水路上开的店铺，约有60多家。周围很安静。主要是以卖水果和加工的农产品为主。爱吃水果的你不防去看一看吧。

路线/从 HALIMAYA 桥坐路面电车在上街4丁目车站下车，往南走1分钟



周三在高知市百石街3丁目的是街市里规模最小的，店数约有20家。因为是在停车场上面，没有人行道，所以可以慢慢的挑选自己喜欢的东西。可以边散步边看。打发时间也不是一件坏事。(笑)

路线/从 HALIMAYA 桥坐路面电车在栈桥路3丁目车站下车，往西走5分钟

周四是设在高知市的县厅前，在街市规模里仅次于周日街市。店数约有100多家。早上以市民为主，到了中午则以附近工作的公司职员为主。或许还能碰到漂亮的白领丽人啊。

路线/从 HALIMAYA 桥坐路面电车在县厅前的车站下车，往南走30秒钟

周五高知市爱宕商店街1丁目，沿着爱宕商店街附近的JR铁路边，是高知县第一个在高架下设置的街市。店铺数约有50家。没有停车场。以常客和店主的交流为主，所以给人感觉特别亲切。

路线：JR 高知车站往西走10分钟

周日是设在高知城下，也是规模最大的一个街市。从高知城的追手门一直向东延伸到追手筋路段，长约1.3公里，每周日举行。我也在那里买了很多次皮蛋和馅饼。店主是中国人夫妇。一定要去品尝一下，也不枉此行。还想知道更详细的情况的话，请在网上查询「高知 周日市场」



感受自然恩惠的乐活市场“高知绿色产品市场”(笔者：高橋 愛)

每周六从早上8点到下午2点左右在高知县立池公园(在高知医疗中心附近)开设“绿色产品市场”。它是在日本国内仅限高知开的，销售绿色栽培的蔬菜和水果、无添加的糕点与天然酵母的面包及蔬菜，就是志向自然本位的市场。不允许使用化肥、农药及食品添加剂的安全食品和商品，受到有孩子的家庭以及许多人的欢迎，从县外也来很多人访问这市场。还常常开一些关于绿色产品的各种活动。更多消息请看 <http://kochiom.web.fc2.com/>

场所：高知县立池公园(高知医疗中心附近)

时间：每周六 AM8点~PM2点左右

高知市中央批发市场

高知市中央批发市场是昭和5年(1930年)建的。当时，渔民们把刚打捞上来的鱼拿来卖，鲜度非常的棒！在这个市场里，除了卖鱼之外，还有很多农产品也被运来。如果想参观的话，可以打电话预约。每天都有大量的新鲜食品快速流通，只有在这里登记的卖主才可以进来，禁止一般市民进入。也有可允许一般市民随便进出的场所。里面有食堂，茶点，面店和加工食品店等等。

地址：高知市弘化台12-12



你去过无人良心市吗？

在自然丰富的高知市的各个地区，卖主在自己搭的小棚子里，把自家种的蔬菜，水果，鲜花等拿出来贩卖。旁边放上钱罐。卖的几乎都是当地的特产，便宜实惠。几乎都是卖主每天直接送过来的很新鲜美味。不妨去看一看。说不定你也能碰上特卖！(笑)

では、開かれている各街路市をご紹介します

まず、**火曜日** 上町4丁目、5丁目周辺で開催されています。水路の上に板を渡してお店が並んでいて、約60店舗。周りは静かでのんびり買物できます。青果・農産物加工品を取り扱った店が多いです。果物が好きな貴方！行ってみては？

アクセス：はりまや橋から路面電車で上町4丁目電停下車、南へ徒歩1分

水曜日 高知市百石町3丁目にある私設の市。市の中で規模がもっとも小さく、約20店。駐車場にあり、人通りがないので、じっくりとお好みの品物を選べます。散歩がてらいいかもしれませんね！

アクセス：はりまや橋から路面電車で棧橋通り3丁目電停下車、西へ徒歩5分

木曜日 高知市の県庁前にズラーッと並ぶ木曜市は、高知市の街路市では日曜市に次ぐ規模です。約100軒あまり。朝は市民を中心に、昼になったら近くに勤めるサラリーマンが主流です。もしかしたら素敵なOLと会えるかもよ！

アクセス：はりまや橋から路面電車で県庁前電停下車、南へ徒歩30秒

金曜日 高知市の愛宕町1丁目、愛宕商店街に近くのJR線路沿いにある、高知県内初の高架下街路市。店舗数は約50軒ぐらい。駐車場なし。なじみのお客さんとお店の人たちの温かいふれあいあり。場合によって値切り交渉も可能になるかもしれませんね。

アクセス：JR高知駅から西へ徒歩約10分



日曜日 高知城の近く、規模がもっとも大きい市です。追手門から東に伸びる高知市追手筋で約1.3kmにわたり、毎週日曜日に開かれています。私も何回かピータンとら饅頭を美味しく頂きました。ちなみに店主は中国人夫婦でした。ぜひ一度！もっと詳しい情報を知りたい方は、インターネットで「高知 日曜日」と打って検索してみてください。

自然の恵みを感じる口ハスな市場 高知オーガニックマーケット（担当：高橋 愛）

毎週土曜日に高知県立池公園（高知医療センター近く）で開催されている「高知オーガニックマーケット」は、日本においても高知のみで開かれる、有機栽培の野菜、無添加のお菓子や天然酵母パン、惣菜などを販売するナチュラル志向のマーケットです。化学肥料、農薬、食品添加物を一切使わない安全な食品や商品は家族連れを中心に人気があり、県外からもたくさんの方が訪れます。またオーガニックに関するイベントも頻繁に行われています。更に詳しい情報は <http://kochiom.web.fc2.com/>

場所：高知県立池公園（高知医療センター近く）

時間：毎週土曜日 AM8時～PM2時ごろ

高知市中央卸売市場

高知市中央卸売市場は昭和5年に開かれました。漁船から直接運ばれたものばかりなので鮮度抜群です！農産物もたくさん運ばれています。見学したい方には電話予約が必要みたいです。市場の中は一般の方も利用することができます。施設の中には、食堂、喫茶店、うどん屋、加工食品の販売店などの店舗があります。

住所：高知市弘化台12-12

無人の良心市に立ち寄ったことがありますか？

自然豊かな高知の各地域で、個人が作った小さな棚に、自家栽培の野菜や果物、生花を並べてお手頃な値段で販売しています。お金入れもセットで置いてます。ほとんど地域の特産品なのでお得な買物もできそうですね。生産者が毎日直送しているので新鮮でおいしいです。あなたも足を運んでみては？！



高知県中央水果市場

高知県中央水果市場継京都后是日本国内开的第二家水果市場。相当于高知市民的厨房。这里的水果大都是农家直接搬運过来的，经过精心挑选，几乎没有瑕疵，非常的新鲜。

地址：高知県高知市鴨部1丁目19-35

HIROME 市場（笔者：一園 清香）

HIROME 市場位于高高知城不远的地方，具有餐饮店和杂货店、洋服店等60余家小店铺和活动广场的商业设施。市場内分为“城下广场”“龙马大道”“时尚横町”等7个区。

除了“烤鰹鱼”等高知县特有的食物以外，还可以吃到地道中国菜等世界料理。几乎所有的餐饮店不设专用桌子，先购买料理后带到市場内各处安放的桌子上吃。就餐后的餐具由市場内的工作人员来收拾。有500个客人坐位，每天开业就很多客人来场。

到了休假日从县外有很多游客慕名而来，平日以当地客人为主市場很热闹，是个代表高知县的观光及吃饭地点。



（营业时间）：

平常日，星期六，节日为上午8点至下午11点

星期天为上午7点至下午11点

各店铺的营业时间和休息日不同

（全体停业日）：元旦，1月5月9月的第二或第三个星期，合计4次

（咨询）：

・时间：9：00～20：00

・联系电话・传真：088-822-5287

（交通指南）：从高知火车站开车约需10分钟

本协会还免费举办在日外国人的有关日常生活的定期咨询商谈会。（无须预约。请直接前来。严守秘密！）

时间：2012年2月2日为止 每周四下午3点至5点（但

除了11月3日、12月29日、1月5日、1月12日）

地点：高知県国際交流協会二楼 研修室

高知県中央青果市場

京都の次に全国二番目に開かれた高知県中央青果市場です。いわゆる高知市民の台所です。ここにおいている果物は農家の採りたてで、ほぼ傷なしのものばかりなので、とても新鮮です。

場所：高知県高知市鴨部1丁目19-35

ひろめ市場（担当：一園 清香）

高知城にほど近い場所にある飲食店や雑貨店、洋服店等60以上のミニ店舗とイベント広場からなる商業施設。市場内は「お城下広場」「龍馬通り」「はいから横町」等7ブロックに分かれています。

かつおのタキ等高知ならではの食べ物のほか、本場の中華料理等海外の料理も楽しめます。ほとんどの飲食店には専用のテーブルがなく、市場内に配置されたテーブルに、それぞれのお店で買ってきた料理を持ち寄って食べるのがひろめ市場流。食べ終わった食器もスタッフが回収してくれます。施設内には500席あり、営業開始と共に多くの人でにぎわっています。

休日になると県外から多くの人を訪れ、平日は地元の人を中心に賑わっています。高知を代表する観光&食事スポットです。

（営業時間）：平日、土曜、祝日は午前8時～午後11時

日曜日は午前7時～午後11時

各店舗の営業時間と休みは異なります

（休館日）：元旦、1・5・9月の第2又は第3水曜日の計4回

（問い合わせ先）

時間：9：00～20：00

電話番号・ファックス：088-822-5287

（アクセス）：JR高知駅より車で10分

当協会では無料で在日外国人の日常生活の定期相談会を開催しています。（予約不要。直接お越しください。秘密厳守します！）

時間：2012年2月2日までの毎週木曜日PM3時～PM5時迄

（ただし、11月3日、12月29日、1月5日、1月12日は除く）

場所：高知県国際交流協会2F 研修室

発行：公益財団法人高知県国際交流協会（KIA）
電話：088-875-0022 FAX：088-875-4929 Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
記事作成：碩 美恵・高橋 愛・一園 清香
中文校正：碩 美恵

発行：公益財団法人高知県国際交流協会（KIA）
電話：088-875-0022 FAX：088-875-4929 Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
記事作成：碩 美恵・高橋 愛・一園 清香
中文校正：碩 美恵

タイトルの説明：赤い帽子をかぶってる明るい女の子がおばあちゃんにお菓子を送りましたが、結果的にはオオカミに食べられたおばあちゃんを助けたという童話から引用しています。