

微笑秋田 Japan



前往

世界遺產，秋田白神山地

原生櫟木林中，享受療癒森林沐浴

秋田
—
白神山地





目錄

└	白神山地	P 03
---	------	------

└	推薦行程	P 05
	自駕一日	P 06
	自駕二日	P 09
	自駕三日	P 12
	電車巴士一日	P 15

└	紀念品推薦	P 16
---	-------	------

└	活動推薦	P 17
---	------	------

└	優惠資訊	P 18
---	------	------

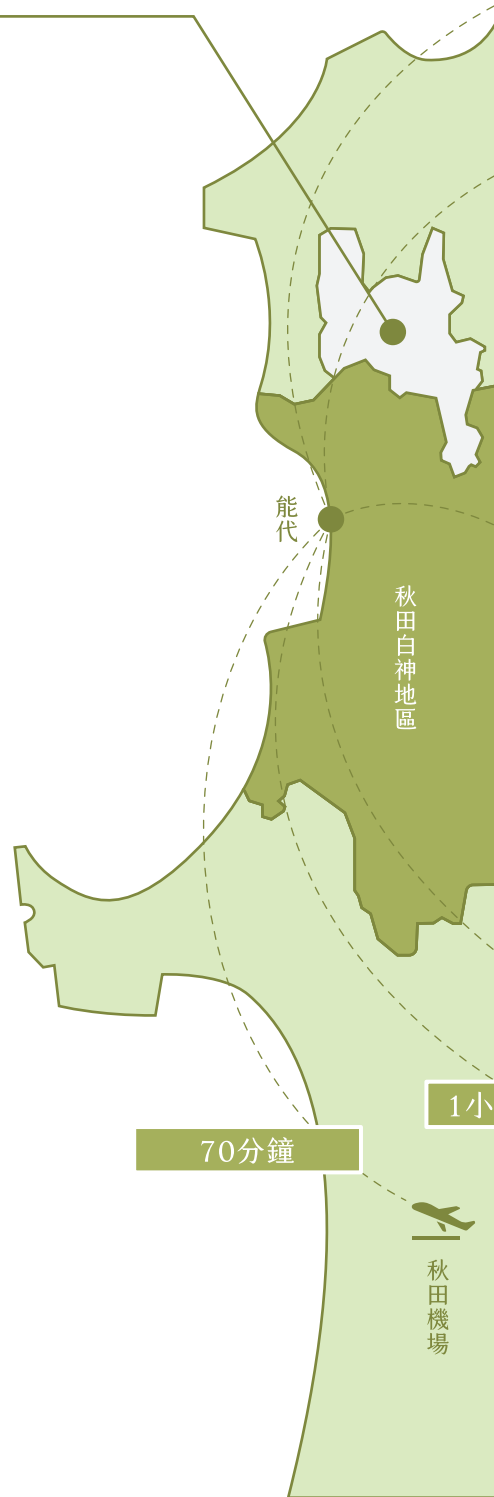
白神山地

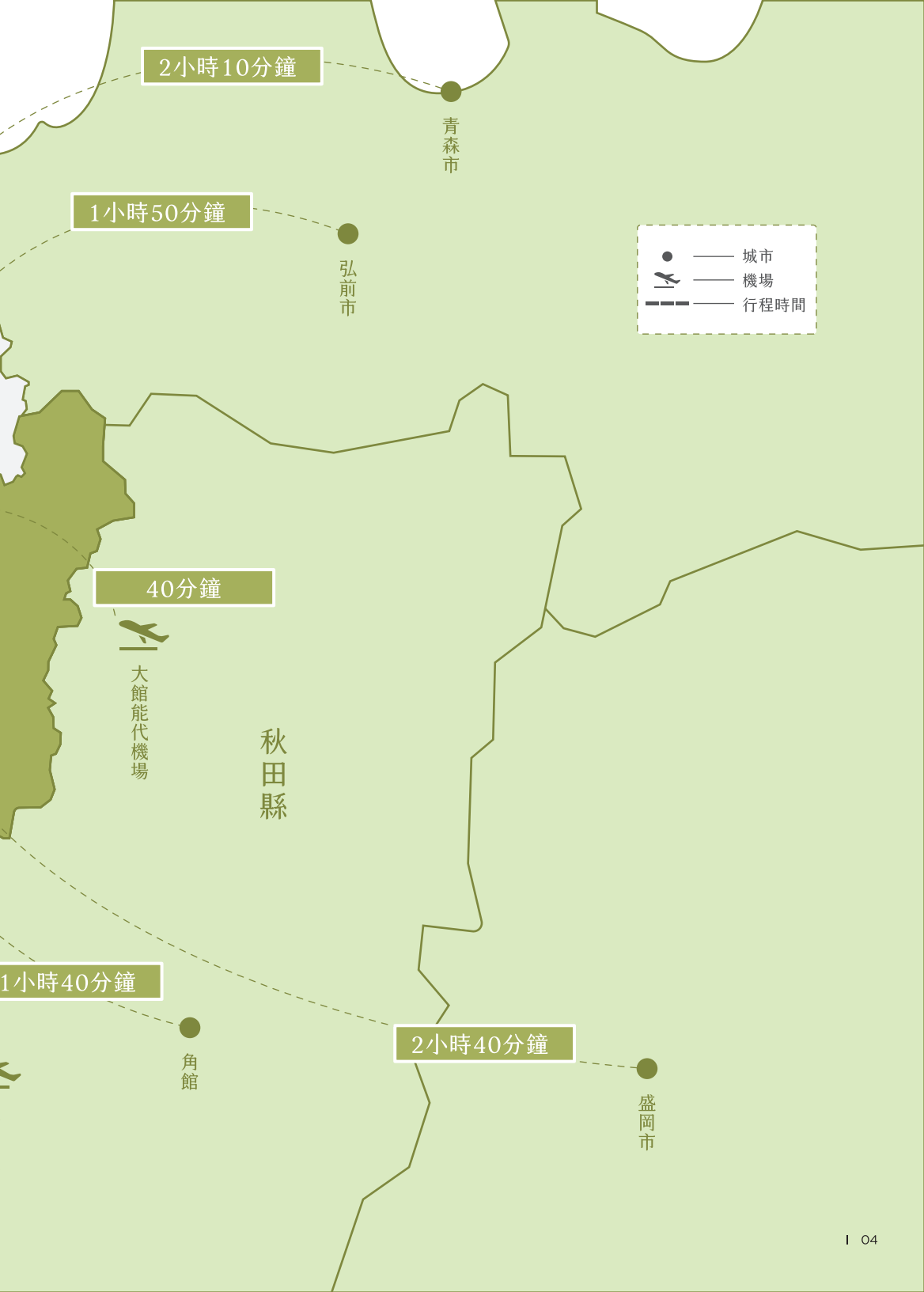
被稱作眾神居住的森林—白神山地，跨越日本青森西南部及秋田縣西北部，是一片八千年前就開始生長至今未被人類破壞的山毛櫸原生林地域。昭和29年（1954年）發行的國土地理院地勢圖將之稱為白神山地。白神山地與法隆寺地域的佛教建築物、姬路城、屋久島一同於1993年成為日本最初的世界遺產。

山毛櫸在日文又被稱為「樫シ」— 照字面便可解讀為無用之木，其命名的原因正是因為自古這種樹木容易腐爛變形，無法作為柴薪燃燒，對於人類社會而言，基本上沒有太大用處。不過，卻也由於這樣的「無用」，使得白神山地這一大片山林，得以免除被開發採伐的命運，直至今日發現這種一年只長高五公分的樹對水土保持有驚人的效果，在幾百年後的今天，持續孕育著眾多生命。正所謂「無用之用，是為大用。」

白神山地總面積1,300km²，其中169.7km²被聯合國教科文組織評定為世界遺產（自然遺產）。青森一側面積占總面積的74%，約126.3km²，剩餘的43.4km²位於秋田縣西北部。白神山地裡的山毛櫸壽命大約200年，活著的樹木是動植物的棲身之處，死亡後的山毛櫸則和其他植物如水樺木、胡桃喬木等落葉一起自然腐朽在山林中，形成營養豐富的腐植層，像海綿般吸收雨水形成天然水庫。除了植被外，白神山地棲息著80多種珍貴鳥類、日本猴及日本國家天然紀念物日本鬃羚等珍貴生物。白神山地豐富的自然生態在學術研究上也提供了許多重要的貢獻。

在白神山地之中，岳岱自然觀察教育林裡的「400年山毛櫸—母親之樹」、珍貴高層濕原「田苗代濕原」、青藍色湖水的神秘青池「十二湖」、暗門瀑布等，是最為知名的景點，想要一探美麗山林的人，可以至以上景點漫步在原始林間，欣賞溪流、湖泊的天然之美，盡情暢遊充滿芬多精與大自然能量的山林。





秋田

白神山地

自駕三日行程



Day 1

一日

上午

秋田車站

地址：秋田縣秋田市中通7-1-2

生鬼館・男鹿真山傳承館

地址：秋田縣男鹿市北浦真山水喰沢

真山神社

地址：秋田縣男鹿市北浦真山水喰沢97

中午

男鹿道路休息站・生鬼故郷OGARE

地址：秋田縣男鹿市船川港船川海岸通二號9-10

下午

阿部農園純菜摘採體驗

地址：秋田縣山本郡三種町志戸橋字霜谷地

居酒屋「Berabo」

地址：秋田縣能代市柳町2-39

・地點皆為推薦行程，可自行增加或修改行程。



真山神社

平安時代後，真山神社成為了東北區修道士們熱門的修煉地。神社所在的山區被分為兩個地區。北區稱作真山(Shinzan)，後作為神社名字，而南區為本山，是往後佛教天台宗派和尚的修煉之地。在江戶時代時它被選為12神社之一，進而成為了一個佐竹氏祈福的聖地。神社其中一個著名的活動是在每年首三天舉行的柴燈節。這個神聖的節慶包含了由柴燈火炬加熱的年糕給山神們的獻祭，凶惡的生鬼妖魔奪走年糕後就離開，那個被稱作護摩餅的年糕也會被切開分給觀眾享用，據稱能抵御火災。為了讓遊客們體驗和了解生鬼的習俗，男鹿生鬼傳承館也在地區內舉辦課程。



生鬼館・男鹿真山傳承館

日本秋田縣的男鹿半島，每年除夕夜的晚上，身披稻草編成的傘狀外衣、面目猙獰的鬼「なまはげ(生鬼)」手持庖丁或白色紙條的木杖，挨家拜訪，家裡的長輩要以酒與食物招待生鬼。

1978年時「男鹿的生鬼館」被獲指定成為國家級非物質文化遺產。2018年則被UNESCO指定成為無形文化遺產。是利用男鹿地方典型的古老民家所完成的建築物。有名的民俗儀式"生鬼"的實境演出極具臨場感，將生鬼與家主的對話詮釋得十分生動有趣。



男鹿道路休息站・生鬼故鄉OGARE

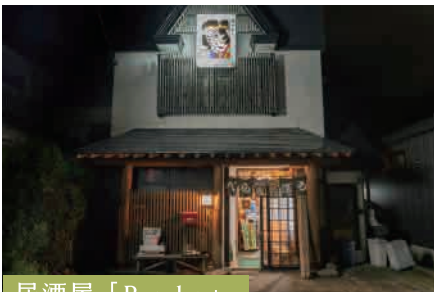
「男鹿道路休息站OGARE」座落在JR男鹿站旁的道路休息站成為男鹿的新入口，在商場裡有許多當地捕獲的新鮮漁獲以及當季採收的蔬菜等農特產品，除此之外還有使用鹽汁做成口味特殊的冰淇淋。在餐廳區也可以品嚐到使用男鹿當季食材所做的料理的話，從「男鹿道路休息站OGARE」不管是要去搭電車或是搭船都非常方便。



純菜摘採體驗



純菜是多年生草本水生浮葉植物，莖由泥中橫走之根狀莖生出圓柱狀莖，莖上葉互生，葉子是橢圓形如同盾牌，葉表面綠色有光澤，葉下面暗紫色，在莖與葉的背面（必須精挑細選幼嫩的純菜）會分泌一種多酚體黏液，類似寒天的膠質，吃起來鮮嫩順口，時常出現在懷石料理之中，是一種珍貴的食材。純菜的旬在5月至8月的夏季，體驗划著木舟採摘純菜也是夏季限定的活動。純菜富含植物纖維，可以用來拌涼菜、炸物，甚至甜品配料都很適合，純菜料理是秋田縣著名的鄉土料理之一。



居酒屋「Berabo」

能代市內連當地人都愛去的居酒屋「Berabo」，在此可品嚐許多道地的秋田料理，如經典的鄉土料理「米棒鍋」、日本三大地雞之一的「比內地雞」、口感滑潤的「日本純菜」等，都可以在此一網打盡，一晚品嚐到滿滿的地方特色。在「Berabo」除了當地美食外，這裡也收藏了許多秋田縣的日本酒。日本酒好喝與否的關鍵在於水源，秋田有「白山山地」的加持，孕育出許多百年歷史的特色酒廠。

Day 2

二 日

上午

秋田犬體驗

地址：秋田縣能代市南後田

喜久水酒造

地址：秋田縣能代市万町6-37

中午

舊料亭金勇

地址：秋田縣能代市柳町13-8

下午

白神山地世界遺產中心「藤里館」

地址：秋田縣山本郡藤里町藤琴里栗63

岳岱自然觀察教育林

地址：秋田縣山本郡藤里町藤琴字藤琴沢国有林內

・地點皆為推薦行程，可自行增加或修改行程。



秋田犬體驗

秋田犬育成犬舍「能代幸壽莊」就隱身在秋田鄉間之中，飼養著各種年齡、體型、毛色的秋田犬。日本現今為數不多的資深秋田犬育成飼養員本瀨純一，平日的工作便是照料這裡的犬隻。秋田犬是日本最具代表性的犬種之一，過去作為狩獵犬，可愛的外型在全球各地都擁有人氣，甚至被日本列為國家天然紀念物。在專業飼養員的陪同下，可以帶狗狗散步、玩耍。「我一直都認為，要認識秋田犬最快的方法，當然還是先互動！」本瀨純一表示，2019年11月開始的「與秋田犬散步」體驗，希望藉此增加人們對秋田犬的認知與興趣。



舊料亭金勇

金勇是一座於1937年開業的高級料亭，融入了數寄屋（茶室）風格的住宅樣式，建築內鋪滿110片榻榻米的大廣間使用了樹齡超過260年、直徑2公尺等級的天然秋田杉來打造格狀天花板極致奢華，外頭還有美麗的日式花園環繞，於1998年10月註冊成為國家註冊有形文化財產。金勇有提供和服租借服務一小時五百日幣，不妨穿上和服感受古早時代繁華的料亭文化及木都能代的文化精髓。平時在此會舉辦各種展覽，音樂會，茶道儀式和大型或小型派對。小型客房在中午和晚上供應餐點。



喜久水酒造

秋田縣的「秋田」，據說來源於古日語中的「AKUTA」和「AGITA」，擁有「水湧出來的地方」以及「濕地」的意思，是日本著名的產酒地，縣民每個人的酒品消費量在全國遙遙領先。使用鐵路地下隧道舊址、總長度約為100m的隧道作為地下貯藏庫的喜久水酒造，釀造著能深植人心代表能地之美酒。除了美酒，喜久水酒造對外開放參觀隧道地下貯藏庫以及酒窖（稍有距離）。參觀時，請事先通過電話或網站預約。冬季的釀酒季節，可能會有不對外開放的期間。



白神山地世界遺產中心「藤里館」

坐落於白神山地南麓的白神山地世界遺產中心「藤里館」是白神山地的資料館，裡面介紹了許多有關這座世界自然遺產的歷史、生態，也另外設有山毛櫸的展示區細細解說它的一生。館內的自然導覽員都很樂意隨時為遊客提供館內解說服務。作為白神山地對外的窗口，也扮演了向遊客傳播環境保護及登山要點的重要角色。



岳岱自然觀察教育林

雖然白神山地幅員遼闊且一般遊客難以深入，但是到了秋田不妨可以造訪這個與白神山地毗鄰且維持著與白神山地相似的原始生態系的岳岱自然觀察教育林。區域內設有約1.8km規劃良好的木頭漫步道，約需一個小時健行，是個相對輕鬆可以認識、體驗山毛櫸世界的方式。途中還有罕見樹齡超過400年的山毛櫸「母親樹」。建議大家可以攜帶空瓶到裡頭的取水區裝一瓶「山泉水」，品嚐大自然獨有的甘甜沁心。

Day 3

三日

上午

戀人聖地「溪后阪公園」

地址：秋田縣能代市二ツ井町小繫字中島

米代川獨木舟體驗

地址：秋田縣能代市二ツ井町小繫字泉98-1

中午

道路休息站 二ツ井

地址：秋田縣能代市二ツ井町小繫字泉51

下午

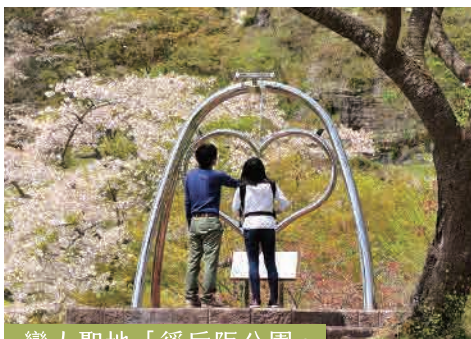
開朗媽媽的店

地址：大館市曲田字家ノ後97-1

大館能代機場

地址：秋田縣北秋田市齋神字藁岱21-144

・地點皆為推薦行程，可自行增加或修改行程。



戀人聖地「後后阪公園」

號稱秋田戀人聖地的「後后阪公園」，其由來是因為一段有關日本皇室的浪漫故事！1881年，明治天皇在此讀了愛妻昭憲皇后捎來的信，信上寫到：「即便身處中中，我仍想著在酷暑之中你正在跨越哪座山嶺。」後來天皇便將這個緩坡命名為「後后阪」，「后」指的是皇后，「後」則是等待的意思。除此之外，公園裡還設有祈求良緣的「戀文神社」，並且放著象徵敲響後就能幸福的心型鐘。而從公園的郵筒寄出去的信，都會蓋上愛心形狀的郵戳，整座公園都冒著粉紅色泡泡一般浪漫。



米代川獨木舟體驗

在夏季期間，乘著獨木舟沿著米代川緩緩流經七座山麓，沿途綠意盎然，川面的波紋小又平穩，划起來十分愜意。每天有四個場次，需提前1小時在獨木舟船棚（二井町觀光協會）辦理手續，每次體驗約45分鐘，1人乘坐1,500日圓，2人乘坐2,000日圓。獨木船下船處附近便有2018年剛蓋好的道路休息站「二ツ井」，站內附設名產店及餐廳，作為旅行的中途休息點，十分方便。



開朗媽媽的店

在秋田當地有位靈魂人物「石垣女士」她創立的「陽氣な母さんの店」（中譯為：開朗媽媽的店）從新鮮的蔬菜、水果到手作當地鄉土料理、和菓子及日式浴衣、秋田犬相關系列產品都有販售，其中最特別的一項必買商品就是「魔法調味料」，石垣女士說這罐綜合調味料，可以搭配料理任何食物增添口感。在石垣女士親和的外表下看不出其實她的事業跨足蘋果園、民宿、手作料理體驗教室，是一個在日本社會中十足罕見的女性創業家。

秋田
白神山地
搭電車+巴士 一日遊

秋田車站搭乘Resort Shirakami —————> 十二湖車站



弘南巴士 —————> 青池、沸壺之池、十二湖庵



弘南巴士 > 十二湖車站 —————> Resort Shirakami秋田車站

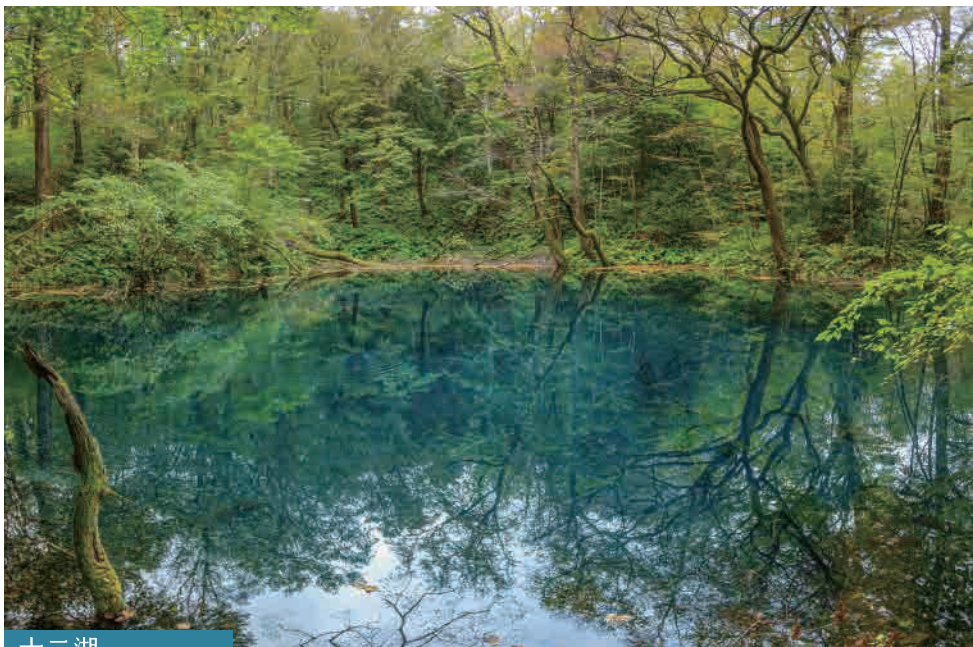


一 目



HATAHATA館

前往白神山地十二湖最便捷方式，當然是搭乘號稱日本人一生都得搭一次的「五能線」，「五能線」上的列車分「普通列車」及「Resort Shirakami三輛特別列車」，通常觀光客會選擇「Resort Shirakami三輛特別列車」，因為車廂設計有大型觀景窗、空間寬敞有專屬座位包廂可以欣賞沿途海岸風景。中途在秋田白神車站下車徒步一分鐘可以到HATAHATA館泡溫泉，十分便利。



十二湖

散佈在白神山地中的共有33個湖泊，十二湖是湖泊群總稱，像是鑲在白神山地上的藍寶石，因為天然的光線折射原理，而讓水池呈現這種相當透徹的青藍色。構成十二湖是1704年能代地震崩山導致山體斷層而形成的堰塞湖。其中尤以「青池」及「沸壺之池」最負盛名。秘境之湖「青池」，池水色澤隨著陽光照射的角度及周遭一年四季不同的景色倒影，呈現各種不同色澤的藍，彷彿像是加入青藍墨水般呈現出晶瑩剔透感。池水清透度更深達9公尺，能看到沉浸在9公尺池底樺木枯枝及落葉。青池湖水色彩的變化風情萬種令人嚮往。而十二湖中另一個知名的湖泊百水名選「沸壺之池」，相較「青池」外放多姿「沸壺之池」湖水色澤神祕內斂，走一趟下來看過讓人驚艷的「青池」後來到「沸壺之池」更能細細咀嚼她的悠然氣質。

紀念品推薦

到秋田不能錯過的嚴選紀念品

秋田杉精油組



平山HAKARI店 | 地址:秋田縣能代市西通町12-8

秋田當地的杉木塊精油套組，將森林療癒的氣味帶回家。

純菜化妝水



森岳溫泉YUUPARU | 地址:秋田縣三種町森岳字木戸沢4-4

用富含氨基酸的純菜製成的化妝水，讓皮膚水嫩彈性。

桔梗玄米咖啡



HATAHATA館 | 地址:秋田縣八峰町八森御所の台51

用秋田八峰町特產的桔梗製成的無咖啡因咖啡，可以喝到玄米的甘甜及桔梗的清爽。

秋田地酒



天洋酒店 | 地址:秋田縣能代市大町8-16

秋田當地有許多日本酒廠，來到這邊絕對不能錯過品嚐當地的日本地酒。

東雲羊羹



善料亭金勇 | 地址:秋田縣能代市柳町13-8

近兩百年歷史的東雲羊羹，味道傳承至今仍舊保留古早時的原味。

秋田犬商品



藤長 | 地址:秋田縣能代市大町1-5

秋田的代表秋田犬周邊小物是不分老少皆愛不釋手的紀念品。

白神 山地

活動推薦

在保留傳統文化的東北地區，在各個時節不同地點舉辦的祭典能反映出當地的歷史傳承及獨特性。

備註：每年舉行日期不同，敬請事先確認。

約4月23~5月5日



備註：因氣候關係日期會稍微調整

櫻花祭 | 青森縣弘前市

東北因為緯度較高，櫻花季較關東地區晚了約一個月，推薦給趕不上三、四月櫻花季的朋友可以四、五月轉戰到東北賞櫻。

備註：因氣候關係日期會稍微調整

8月3~6日



秋田竿燈竿灯祭り | 秋田縣秋田市

秋田竿燈祭是在長竿上掛上將近50個燈籠，造型就像米袋一般，再將巨大的竿燈撐在肩膀上扛著，祈求五穀豐收。

二月第二個週末



生鬼柴燈祭 | 秋田縣男鹿市

生鬼柴燈祭上戴著恐怖表情面具、身穿蓑衣之神之使者「生剝鬼」透過舞蹈表演以祈求當地一整年能無病無災和五穀豐收。

8月3~4日



天空不夜城 | 秋田縣能代市

天空不夜城是能代地區自古以來都會舉辦傳統夏季七夕行事習俗，相隔百年歷史重現早期的大型城郭燈籠在街道上遊行。

8月19~20日



花輪祭 | 秋田縣鹿角市

花輪祭是個音樂性的祭典，起源於平安時代末期，藉由鼓、笛等樂器演奏出震撼人心的樂曲，伴隨著周邊五花八門的屋台。



發行:秋田白神観光
編輯:点点株式会社

