



日本東北自由行

山海祕境逍遙遊

青森・秋田・岩手・宮城・山形・福島6縣全特蒐



戀戀懷舊溫泉鄉

藏王溫泉・銀山溫泉・飯坂溫泉・鳴子溫泉・酸之湯溫泉
青荷溫泉・乳頭溫泉・不老不死溫泉・松川溫泉・玉川溫泉

青森睡魔祭・八戶三社祭・秋田竿燈祭・仙台七夕祭

青森・五所川原・弘前・八戶・秋田・角館・横手・盛岡・平泉・花卷
遠野・仙台・松島・山形・鶴岡・酒田・米澤・會津若松・喜多方・三春

由神山地・西輕津海岸・下北半島・奧入瀨溪・十和田湖・抱返溪谷・田澤湖
男鹿半島・栗駒山・八幡平・陸中海岸・宮城藏王・磐梯・豬苗代・五色沼



MOOK 系列出版
<http://travel.mook.com.tw>

ISBN 978-986-6500-65-7

00350



9 789866 500657
城邦書號：KS3003 定價350元

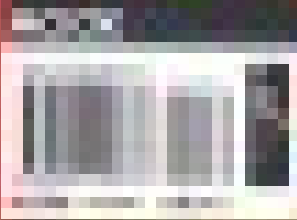




日 本 東 北

山ノ内町 山ノ内町 山ノ内町 山ノ内町

山ノ内町 山ノ内町 山ノ内町 山ノ内町 山ノ内町 山ノ内町



作者墨刻編輯部 攝影墨刻攝影組 特約編輯丁奕岑

封面設計張堃宇 美術設計張堃宇·羅婕云·李英娟 特約地圖繪製陳春妙

發行人何飛鵬 PCH集團生活旅遊事業總經理許彩雪 社長李淑霞

出版公司墨刻出版股份有限公司／地址：台北市104民生東路二段141號9樓／

電話：886-2-2500-7008／傳真：886-2-2500-7796／E-mail：mook_service@hmg.com.tw

發行公司英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司／

城邦讀書花園：www.cite.com.tw／劃撥：19863813／戶名：書虫股份有限公司

香港發行城邦（香港）出版集團有限公司／地址：香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓／

電話：852-2508-6231／傳真：852-2578-9337

製版凱林彩色印刷製版股份有限公司 印刷凱林印刷股份有限公司

ISBN978-986-6500-65-7 城邦書號KS3003

版權所有·翻印必究

日本東北自由行

BU BURU ASOBI
BURABURA ASOBI

悠遊旅行

日本東北自由行／墨刻編輯部作、墨刻攝影組攝影。－初版。－台北市：墨刻出版；家庭傳媒城邦分公司發行，2010.01
240面；14.8×21公分。

ISBN 978-986-6500-65-7（平裝）

1.旅遊 2.日本

731.719

99000360

日本東北 自由行

ぶらぶら遊ぶ

BURABURA ASOBI

悠遊旅行~

003

日本東北大發現

體驗東北萬種風情

自然美景

拜造物主鬼斧神工之賜，日本東北可說自然美景不斷，且每一處的格局、樣貌都是那麼地截然不同、獨一無二，舉凡十和田湖、田澤湖、奧入瀨溪流、松島等，隨著明顯的四季推移、時節交替，每每賦予這些絕佳的觀光景點，更加繽紛多姿的面貌，受遊客歡迎的熱度不曾停歇。

現代建築

東北除了自然美景，現代化的城市建築也相當吸引人。舉凡青森港灣大橋、青森縣觀光物產館、秋田港塔等，均為集結地方特色的建築傑作。而秋田車站和仙台車站皆建造得亮麗新穎、寬敞大方，且車站附近的大型百貨公司高聳林立，規模大小完全不輸東京。

古蹟

東北在昔日是群雄盤據相爭之地，又是獨眼英雄伊達政宗的勢力範圍，因而留下瑞巖寺、仙台城跡、瑞鳳殿等古城寺殿；其他如石器時代繩文文化的三內丸山遺跡、古代武士世居之所武家屋敷等，都是東北挖掘不完的旅遊寶藏。

祭典

集中在8月上旬盛大展開的東北四大祭：氣勢磅礴、魄力無限的青森睡魔祭；出神入化、曠為觀止的秋田竿燈祭；婉約動人、柔情似水的山形花笠祭；綺麗多彩、爭奇鬥豔的仙台七夕祭。每一個祭典特色獨具、魅力萬千，是東北地方的無形珍貴資產。

溫泉

東北是日本人心目中的溫泉天國，每一個溫泉鄉的開發歷史、

規模不盡相同，呈現出來的多種樣貌，創造出世界知名的溫泉文化。東北擁有多處祕湯，由於交通不便，大多保留了開湯時期的樣貌，而充滿原始味，開放感十足，就成了吸引人的要素。無論是邊泡湯邊欣賞紅葉景致，或是在飄雪的冬日浸泡暖湯，都是無上的享受。

主題樂園

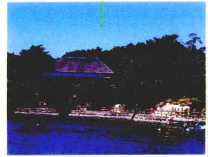
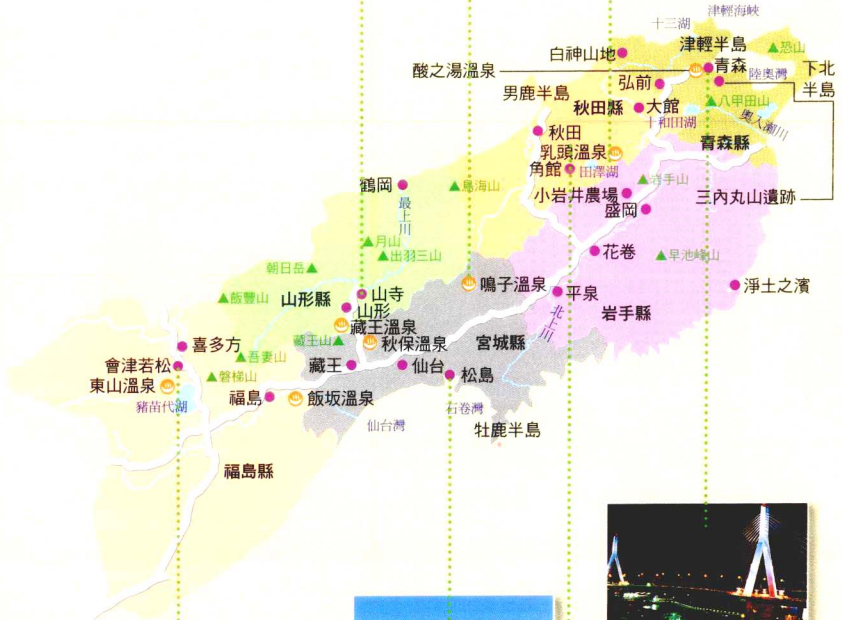
東北在整體發展上來說雖然不是很現代，但廣闊的土地上也有幾座小型的主題樂園，如充滿瑞士風光之美的瑞士村、以香草為主角的田澤湖心香草園，兩處都是美輪美奐世外桃源。而秋田故鄉村帶著綜合樂園的面貌，融合了奇幻城、雪屋映像館、秋田縣近代美術館、巨蛋劇場、工藝展示館等不同性質的建築物，可以一次體驗多種樂趣。

文人故鄉

景致優美、氣韻動人的東北，自古以來不僅是文人墨客歌詠之處，連帶也成為許多文學作品誕生的溫床，石川啄木、宮澤賢治即為東北的兩位著名文學家，作品中常常深刻描寫其對東北的濃烈感情，走訪東北，彷彿也沾染了些許文學氣質。

手工藝品

由於東北的冬天酷寒又冗長，加上以往外界可消磨時光的娛樂不多，純樸的東北人自古就以製作木頭人形為生活樂趣，繼而發展成一項祖傳技藝，其中又以小芥子最具代表性。其他像是樺細工、木製象棋等，無一不是做工精細、別具質感的手工藝品，把玩起來令人愛不釋手，可說是由東北風土蘊育出來的藝術結晶。



日本東北

目錄



東北滿喫紀行

- 2 日本東北大發現
- 10 東北美學工藝
- 12 山の幸・海の幸
充滿在地風味的東北鄉土美食

四季遊樂

- 22 東北旅遊月曆
- 24 春 春櫻絕色奇景5天4夜
- 26 夏 熱力夏日祭典5天4夜
- 28 秋 楓紅璀璨原鄉5天4夜
- 30 冬 幸福雪見之旅5天4夜



湯遊系溫泉鄉

- 33 藏王溫泉
- 36 銀山溫泉
- 40 飯坂溫泉
- 44 鳴子溫泉

東北必泡黃金湯泉

- 48 酸之湯溫泉
- 49 青荷溫泉
- 50 乳頭溫泉
- 54 不老不死溫泉
- 55 松川溫泉
- 58 玉川溫泉



長榮航空 網路購票 e 路直達全世界

購票、選位、選餐、報到 e 手包辦！



用心服務·貼心感受



網路報到

班機起飛前3至24小時可先上網報到，節省等候的時間



網路選位

優先讓您選擇座位，享受更加便利完善的服務



行動網

只要透過行動裝置，即可查詢相關服務，最新優惠一手掌握



網路選餐

桂冠輪/商務艙乘客可事先上網選餐，獨享專屬美味餐點

更多資訊，請上長榮航空全球資訊網

www.evaair.com

我的最愛

長榮航空網路購票系統，讓您e指搞定出國事，

全年無休、24小時零時差，服務不打烊，隨時隨地都便利！

會員購票再享VIP禮遇價與不定期獨家驚喜優惠！



日本東北

目錄



大満足! 東北6縣全特蒐

青森縣

- 60 青森縣交通
- 62 青森市
- 72 五所川原
- 75 弘前
- 81 八戶
- 85 西津輕海岸
- 88 下北半島
- 91 十和田

秋田縣

- 96 秋田縣交通
- 97 田澤湖
- 101 角館
- 108 秋田市
- 112 男鹿半島
- 115 橫手
- 119 栗駒山

岩手縣

- 122 岩手縣交通
- 123 八幡平

- 126 盛岡
- 138 花卷
- 142 遠野
- 146 平泉・一之關
- 150 陸中海岸

宮城縣

- 154 宮城縣交通
- 156 仙台
- 162 松島
- 167 秋保溫泉
- 170 白石・宮城藏王

山形縣

- 174 山形縣交通



- 175 山形市
- 179 鶴岡
- 183 酒田
- 186 米澤

福島縣

- 190 福島縣交通
- 192 會津若松
- 198 喜多方
- 202 郡山・三春
- 205 下鄉
- 208 磐梯・豬苗代
- 212 福島市週邊

- 214 東北特產圖鑑



悠遊便利包

- 216 日本東北の基本資訊
- 220 日本入境手續
- 224 日本東北の交通資訊
- 227 日本東北住宿資訊
- 228 訂房表格
- 229 行李打包
- 232 日本東北の日本語教室
- 234 日語菜單通
- 236 內文細目所引



跟著



玩世界！

MOOK
立刻出版

最專業的旅遊導覽工具書 系列介紹



地圖隨身GO

找路不迷惑
吃喝玩樂ALL IN MAP



Let's OFF

OFF的生活達人
ON在樂活新世界



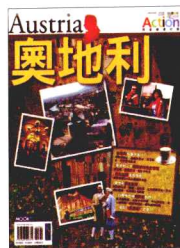
wagamama

完整全攻略
導覽最貼心



MOOK
自在

躺著看·坐著讀
帶著走



Action

自遊自在
完全自由行動



作家遊Taiwan

聽在在地人故事
玩台灣人情味



經典之旅

完整呈現當代之美
最實用的旅遊導覽書



台灣好知道

最省時、超省油
更省錢的旅遊祕笈書



地球の歩き方

獨立旅行世代
自信+自遊自在



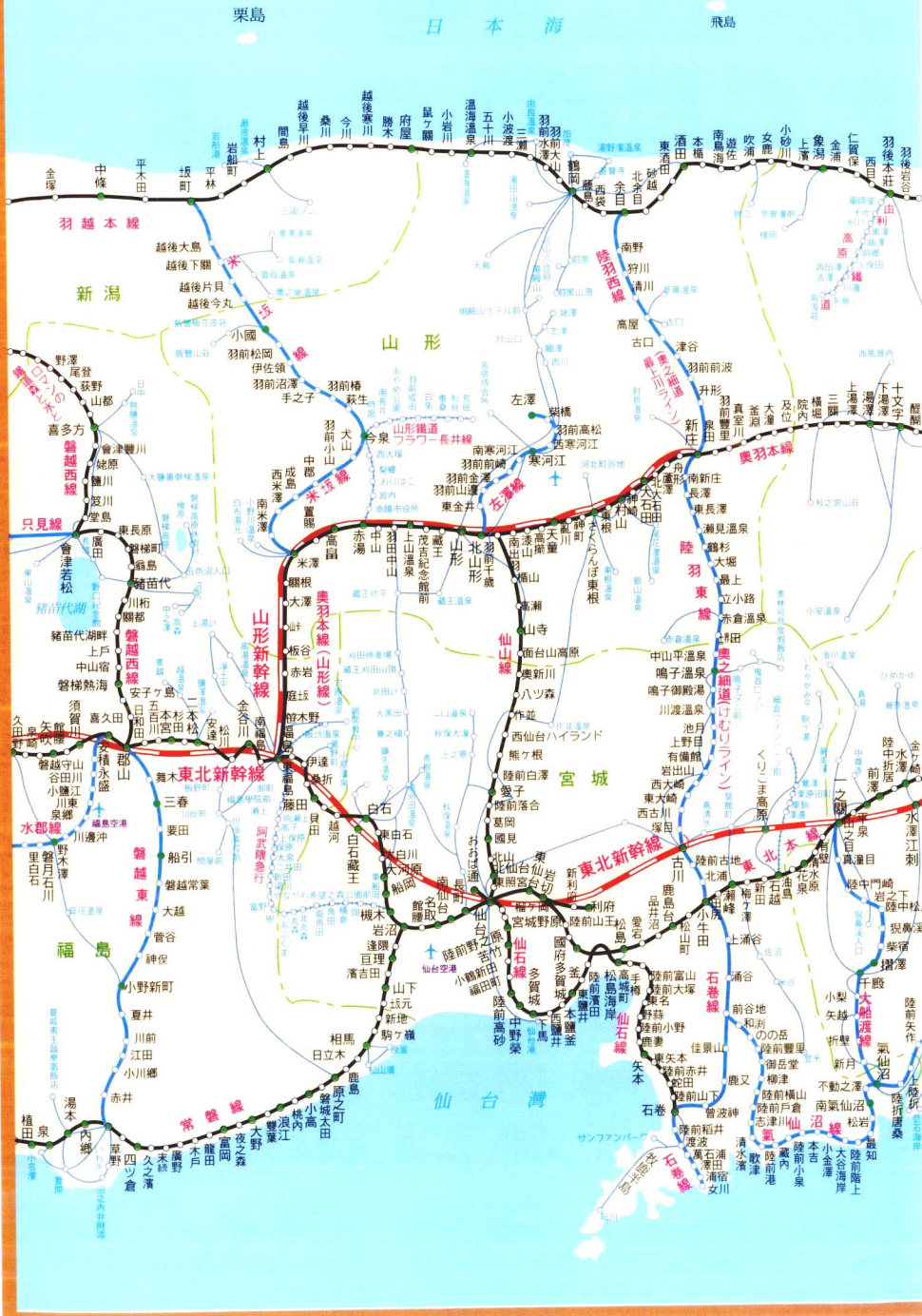
TRAVEER
LIXE

工作狂變成旅行家的
進化論

哪裡買

網路書店：MOOK旅遊網(travel.mook.com.tw)、博客來網站、誠品書店網站、金石堂書店網站
全台發行：誠品、金石堂、PAGE ONE、城邦、紀伊國屋、法雅客、墊腳石、諾貝爾等大型連鎖書店、高鐵經銷書店、家樂福、大潤發大型量販店

東北地區交通圖





東北美學工藝



盛岡

南部古代型染

之所以稱為古代型染，是為了和現代染色有所區別，指的就是完全遵照古代流傳下來的染色技法和過程製作。

首先，由傳承工藝精神的雕刻師模仿傳統的基本雕刻圖案，並加以發展變化，運用4種不同的技法，完成染色圖案的模型紙張，接著由另一位職人利用有圖案的模型紙張，在布面上塗上漿糊，這時就得靠職人的深厚功力，才能夠使漿糊分量拿捏得恰到好處。等漿糊乾了之後，就進入最重要的染色步驟，而塗上漿糊的部分則成了留白的美麗圖案。

弘前

こぎん

青森縣的傳統工藝品中，織品相當出名，除了以江戶時代古和服再生的南部裂織和以八戶地區為主的南部菱刺之外，產自於津輕地區的こぎん也是另一種頗為特殊的傳統工藝。

津輕的こぎん是昔日農家為了讓所穿著的麻質和服能夠更加保暖，因此在麻布上加強木棉類的織品，並成為服飾的重點，在工作、外出等各種場合都可以穿著。

こぎん的特色就是以幾何學的圖案來刺繡，從傳統的單純幾何圖形開始，變化出無數種圖案，如今廣泛應用於各種布包、領帶或錢包、眼鏡盒等個人隨身物品，是日本民藝品中最生活化，也最容易親近的一種。



角館

樺細工

在秋田縣有小京都之稱的角館，有種以使用山櫻花樹的樹皮所製作的傳統工藝品，稱之為樺細工。運用相當特殊的技法，在茶罐、櫃子、首飾等各種日常生活用品上展現山櫻樹皮的獨特光澤。雖然名為樺細工，原料卻是山櫻樹，據說是來自於知名女作家紫式部所著的《源氏物語》中，曾經以樺模形容山櫻花而得名。

角館之所以成為樺細工的重鎮，是來自於1870年代時，角館佐竹城主身邊的工匠所傳授，從眼鏡盒、印籠(藥盒)為始開始製作一系列的物品。進入昭和時期，由日本最著名的民藝家柳宗悅親自指導，成為聞名全日本的角館特產之一。





盛岡

南部鐵器

南部鐵器是從17世紀中期，由南部藩(現今盛岡一帶)的城主從京都招攬許多鑄造師傅，製作烹煮茶水的器具而開始發展，由於北上川沿岸擁有許多品質優良的鑄鐵原料，在師傅的巧手之下，製作出許多精良的日常生活器皿，因而受到好評。

隨著時代的演進，雖然各家逐漸使用較為便利的不鏽鋼、鋁製品，但是南部鐵器反而以實用質樸的傳統工藝品形象保存下來，甚至成為日本鐵器的重要產地。

日常生活常應用到的南部鐵器有用來燒開水的鐵壺、燉煮各種料理的鐵鍋，以及夏天的季節商品風鈴；真正道地的南部鐵器完全由手工打造，經由多道手續淬煉而成，即使是天天使用的鐵鍋，都能夠使用上百年，還能夠做為傳家之寶呢！

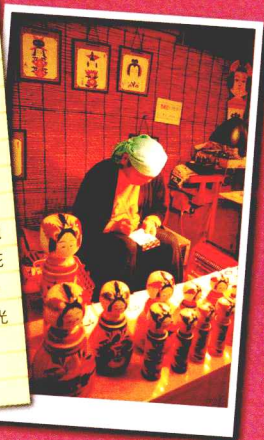


鳴子溫泉

小芥子

有著雅致造型、圓而樸實身體的小芥子，是東北地區的代表性人偶。晃動的頭會發出聲音的小芥子，在東北已經有250年以上的歷史了，素雅是它最大的特色，看似無表情，其實眼角和唇線微微透露著喜樂安樂，一一審視，每一個小芥子都有一位創作者的故事似的。

事實上小芥子在宮城縣的鳴子溫泉到處可見，遊客還可親自體驗繪製小芥子的樂趣，無論是臉部表情或身體花樣，通通都可依自己的喜好畫上。將小芥子卡在轉輪上，小心拿著沾有顏料的細毛筆，畫上輪狀線條，最後打點光亮的防水蠟，屬於自己的可愛小芥子就完成了。



三春

三春張子

在木製的模具上壓覆以數枚和紙，成型後脫下木模，在紙模上直接著色的傳統玩具，稱為「張子」。與泥土製人偶不同的是，紙做的三春張子，造型自由且充滿躍動感，歌舞伎娃娃、七福神面具、達摩不倒翁、十二生肖等動物，都是三春張子的創作題材。

有關三春張子的起源，據說大約在300年前，有位從京都來的人偶師住在這附近，因為生活窮困，於是就以教導村人製作張子人形（紙糊人偶）為副業。之後又因為三春藩主秋田氏從江戶及京都招集了許多人偶師傳到三春來，使三春的張子人形製造技術進步神速，全國知名的三春張子就這樣誕生了，日後還成為福島縣重要的有形民俗文化財。



山の幸・海の幸

充滿在地風味的東北鄉土美食



青森風

南部煎餅湯

南部煎餅汁

起源於八戶地方的南部煎餅湯是冬天時家家戶戶一定要吃的美味，以肉類、魚類、蔬菜等為主要食材燉煮出的高湯中，可加味噌、醬油或鹽來調味，食用前，加入撕碎的南部煎餅，令人無法抵抗的彈牙口感是最大的特色。



青森風

貝燒味噌

貝焼き味噌

足以代表青森傳統美食的貝燒味噌，是以扇貝的殼代替鍋子盛裝各種海鮮美味在爐火上燒烤而成，有些還會加入新鮮蔬菜增添營養，等快熟的時候淋上蛋汁然後立刻起鍋，半熟的蛋液包裹住各種食材，融合出更鮮甜的好味道。

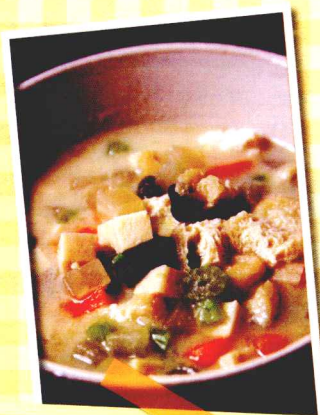


青森風

煮草莓

いちご煮

八戶地區特有的海鮮美食煮草莓屬於高檔料理，將絕對新鮮的紫海膽或馬糞海膽加上鮑魚一起燉煮，由於煮過以後的海膽看起來就像是野生草莓的果實，因而得名。湯頭充滿海鮮的潮香，小小一碗中有著滿滿食材，每一口都可以吃到分量十足的海洋鮮味。



青森風

雜燴湯

けの汁

け在津輕半島的方言中所指的就是吃，並沒有限定的食材，而是將家中現有的食物如蘿蔔、豆腐、豆皮、蔬菜等通通切成碎丁一起放入鍋中，再加入味噌或醬油調味的家常料理，每個家庭都會擁有自己的獨特味道。

秋田風

比內地雞

比內地鷄

以放牧飼養、身型較小的比內地雞，最大的特徵就是肉質鮮嫩，一入口就有令人驚訝的彈性口感，經過咀嚼，更能引出雞肉的濃醇原味，無論是以炭火燒烤、放入火鍋烹煮，或直接生吃，每一口都是絕品好味。

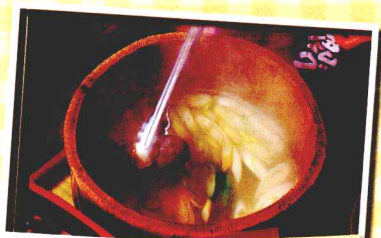


秋田風

糯米糰

きりだんぼ

糯米糰是將米飯像捏飯糰一樣，包覆在木棒上，放在炭火邊燒烤，等表皮烤到金黃焦脆，再切段放入火鍋之中，吸滿湯汁的米糰軟硬適中，口感極佳，也可以直接塗抹味噌再烤過，是秋田最有媽媽味道的家常料理。



秋田風

橫手炒麵

橫手焼きそば

橫手炒麵無論在料理、食材選用方面都相當簡單，清一色以碎肉末、高麗菜與名為「伍司特」的獨門醬汁料理拌炒而成，最後配上半熟荷包蛋與名為「福神漬」的醃菜，就算大功告成。看似簡單的橫手炒麵，因為富嚼勁的麵條與略帶甜味的醬汁，擷獲當地人的胃，也進一步聞名全日本。



秋田風

石燒料理

石焼料理

在散發著濃濃味噌香氣的高湯中，逐步放入許多當令的海鮮食材，最後將燒至高溫的石頭放入，高湯便被石頭煮沸，冒出滾燙的熱氣，成為一道充滿海洋鮮味的佳餚。



秋田風

稻庭烏龍麵

稲庭うどん

和讚岐、名古屋並列為日本三大烏龍麵的稻庭烏龍麵，從製作過程開始，就和一般烏龍麵大不相同，先將麵團滾捲成長條狀後，利用兩根棒子以手工搓揉，經過熱成再運用手動拉長，並加以乾燥，在職人一根根揀選之下，完成擁有絕佳彈性、溫潤順喉的烏龍麵，只要吃過一次絕對難以忘懷。

岩手風

盛岡冷麵

盛岡冷麵

從朝鮮半島傳至東北地區的冷麵，是定居於盛岡的朝鮮人因懷念家鄉口味而發展出，將極有咬勁的麵條，加入以牛骨、雞骨等燉煮而成的高湯中，並添加香辣夠勁的泡菜，辣度可以隨個人喜好調整。和韓國冷麵最大的不同就是不加冰塊，且麵條也更容易入喉。

岩手風

炸醬麵

じゃじゃ麵

源自中國東北的炸醬麵傳到了盛岡之後，和我們習慣的味道略有不同。元祖老店以特製的熟成味噌醬料上桌，由食客自己利用薑泥、醋、蒜末、辣油調和成喜歡的味道，會讓人一口接一口，不知不覺上癮，吃完還可以變化出一碗饕客才知道的蛋花湯，飽足感滿點！

岩手風

一口蕎麥麵

わんこそば

從岩手發源的一口蕎麥麵相傳是南部地方居民特有的筵席料理，紅色圓形的小碗蕎麥麵伴隨著吆喝聲，由女侍為顧客在碗中不斷放入一口蕎麥麵，碗一空立刻放入，讓客人沒有稍做歇息的機會，大感滿足，才是熱情的待客之道。

