

# 日本山形

山形旅遊指南



# 山形



## 電視連續劇《阿信》的外景拍攝地 日本國 山形

「阿信的故鄉 山形」

眾所周知的阿信生於山形長於山形。在山形縣內也有成為了電視連續劇外景拍攝地及模型的景點，請一定到訪。

銀山溫泉  
[尾花澤市]

## 開啟山形之旅。

山形縣位於日本東北地區，從東京乘坐飛機約 1 小時、乘坐列車約 3 小時。距東京以北約 300 公里這裡四季分明，是優質的水果、大米、肉類、魚貝類等得天獨厚，在日本也是屈指可數的食寶庫。此外還有以雪怪而聞名的「藏王」等滑雪勝地、洋溢著日本情趣的「銀山溫泉」等溫泉，旅遊資源富饒。在這裡傳統得到悉心繼承，還可體驗富有傳統的祭典及山嶽信仰、歷史遺產等。您不妨也來暢遊一番充滿如此魅力的山形如何？

### 變化巨大的四季

山形縣四季分明，夏季炎熱，冬季寒冷，春季殘雪與櫻花競相表演，夏季綠意盎然，秋季紅葉如燃燒一般，冬季樹冰皚皚，等等。此外，利用這一得天獨厚的大自然，滑雪、滑板等冬季運動也很豐富。

### 豐富多彩的美食與溫泉

變化巨大的氣候和富饒的自然孕育出優質的水果、大米、牛肉、豬肉、魚貝類等，令極致的美味和多樣的飲食文化綻放異彩。此外，縣內各地還有豐富多彩的溫泉，可盡享日本特色的風情。

### 深遠的傳統文化

山形縣擁有悉心守護與傳承傳統這樣的意識。自古傳承下來的祭典和傳統活動、山嶽信仰、歷史遺產、街道景觀等都扎根在人們的生活中。

藏王樹冰  
[山形市]

## ▮ 莊內地區

廣闊的莊內平原一望無際、充滿開放感的地區。夏季可享受海上運動，全年均可品嚐到新鮮的魚貝類。平原地帶是比較少下雪的區域。

## ▮ 最上地區

在縣內也尤其保存著豐富森林的地區。氣候比較冷涼，可品嚐到野菜、菌菇類等四季各異的山珍美味。

## ▮ 置賜地區

位於縣南部，是出產米澤牛、葡萄酒等優質美食美酒的寶庫。擁有眾多的溫泉也是其魅力所在。

## ▮ 村山地區

位於縣的中央部，被藏王山、月山、朝日連峰等美麗的群山所環抱。縣都山形市位於這裡，可同時感受城市魅力和自然、歷史魅力。



# 極致的味道一應俱全

在日本也被譽為「最棒美味」的美食寶庫。

有關山形縣的  
美食資訊請掃碼



## 米澤牛

也被譽為和牛巔峰的米澤牛，是寒暖溫差大的氣候風土和不惜花時間花精力的生產者們的技術孕育出來的「食用藝術品」。以日本傳統美食「壽喜燒」、「涮牛肉」為代表，做成烤牛排也是絕品。請盡情享受帶著上佳甜味的極致和牛的精髓。



## 品味品牌食材

米澤牛是令世界的美食家們著迷的「和牛」中也擁有頂級品質的品牌牛。與其搭配的米飯也是在日本人氣名列前茅的品牌大米。請享受山形的食材層次之高。

### 山形縣產大米

山形縣是日本屈指可數的大米產地，晝熱夜涼的氣候和肥沃的土壤孕育出了美味的大米。目前也培育出了多種美味的品牌大米，「滋雅米」、「雪若丸」等品牌大米很有人氣。



## 當地美食也是絕品

只有在山形能夠品味到的鄉土料理也很豐富。請品味山形的飲食文化的深遠與質量。

### 壽司

莊內地區可豐富地捕撈日本海的優質魚貝類，因此很多壽司名店會競相比拼技藝。材料上佳，味道各有特色，而且價格便宜。可輕鬆地品嚐日本壽司文化的精髓。



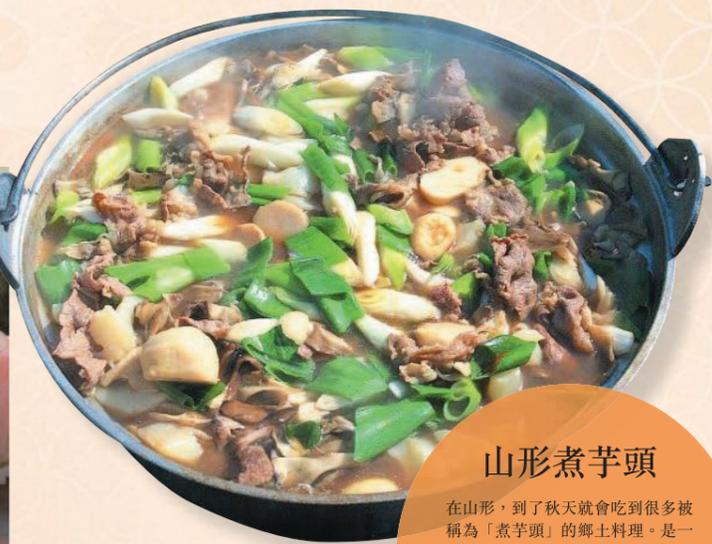
### 蕎麥麵

山形盛產優質蕎麥，蕎麥麵文化根植於各地區。可邂逅因勁道而獨具魅力的名吃「板蕎麥麵」、使用絕品雞肉冷雞湯製作的「雞肉蕎麥冷麵」、放入大量蔬菜的「野菜蕎麥麵」等美味蕎麥麵。



### 莊內北前螃蟹

漁夫精選的品牌螃蟹。「莊內北前蟹」在10月解除捕撈禁令，比其他地區更早，是一種雄蟹，甲殼寬13公分以上、重量700g以上，活活地捕撈起來，擁有符合嚴格標準的最高品質。



### 山形煮芋頭

在山形，到了秋天就會吃到很多被稱為「煮芋頭」的鄉土料理。是一種傳統料理，將煮芋頭等蔬菜與牛肉、豬肉放在一起煮，並用醬油和味噌調味。到了秋天，還會舉行「煮芋頭大會」，人們聚集在河畔，享受煮芋頭的美味。

### 魔芋丸

將備受世界矚目的健康食品「魔芋」製成丸狀，用醬油味的醬汁燉煮而成，是山形的靈魂美食。作為隱藏佐料使用風乾魷魚製作的「魷魚乾」，味道質樸香美，是山形特有的鄉土美食。



### 寒鱈湯

「寒鱈」是指在寒冷的嚴冬更加美味的真鱈。將整頭鱈魚連骨帶肉全部放進用味噌調味的大鍋裡，這種豪爽地燉煮而成的料理就是「寒鱈湯」。是一種從身體內部溫暖身子的山形冬季不可或缺的逸品。



### 山形的日本酒

山形擁有優質的大米、適合釀酒的水源，自古就扎根當地的酒藏（釀酒廠）便相互比拚味道。縣全域有如此多酒藏（釀酒廠）在日本也很罕見，因此能夠邂逅富有個性的日本酒。特別是高級日本酒之一的「吟釀酒」很多，被稱為「吟釀王國山形」。



### 山形的葡萄酒

在水果王國山形，自古就使用優質葡萄原料進行了葡萄酒釀造。近年來，「日本葡萄酒」在國際葡萄酒品評會上獲得高度評價，山形的葡萄酒廠也在挑戰世界標準的葡萄酒釀造，並獲得了眾多榮譽和獎項。





### 採摘櫻桃

山形出產日本約 70% 的櫻桃，在 6 ~ 7 月上旬可在果園採摘品嚐櫻桃，享受「採摘櫻桃」的樂趣。從枝頭摘下當場品嚐的水靈靈的櫻桃別具風味。



## 水果王國山形

富饒的大自然與適合水果種植氣候風土、不惜花時間花精力的生產者們辛勤培育出的水果，無不是逸品。山形在日本也作為屈指可數的「水果王國」而為人所知。

### 新品種 「山形紅王」誕生！

日本第一的櫻桃產地山形，大粒品種「山形紅王」閃亮登場。其特徵是直徑超過 25mm，甘甜而酸味少，果肉硬實。



直徑超過25mm的大粒櫻桃！

### 水果

*Fruits*



山形縣是日本屈指可數的水果產地。除了產量與櫻桃並列日本第一的西洋梨外，蘋果、水蜜桃、西瓜、葡萄、哈密瓜等都擁有日本頂級的質量。請在當地享受味道和果香的不同特色。



哈密瓜：7~10月



水蜜桃：8月

西瓜：7~8月



葡萄(麝香葡萄)：8~9月



日本梨：8~9月



蘋果：9~12月



柿子：10~11月



西洋梨：9~12月

### 水果時令日曆



### 雪中採摘草莓

外面一片銀白世界，卻可在溫暖的溫室內採摘甘甜美味的草莓，大飽口福。



### 歷史文化



### 山形

# 深遠的歷史與精神文化

山形擁有悠久歷史孕育出的豐富文化。



## 山嶽信仰的聖地 「出羽三山」

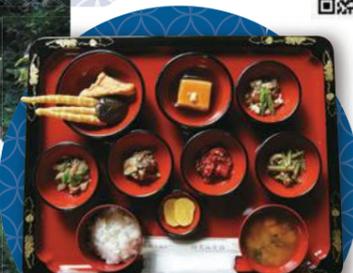


羽黑山山伏修行體驗  
[ 鶴岡市 ]

出羽三山自古就深受人們的信仰。巡遊羽黑山、月山、湯殿山這三山，一直被稱為追尋死與重生的「重生之旅」。山伏修行體驗是穿著修行用的白衣，體驗一部分嚴厲修行，這種體驗是了解出羽三山的自然以及修驗道的精神的機會。還可體驗以出羽三山山麓採摘的野菜和筍為材料、遵循羽黑獨特慣例製作的「精進料理」。



### 精進料理



## 1 國寶 羽黑山五重塔

[ 鶴岡市 ]

在日本米其林綠色指南中獲得了三顆星的杉樹林蔭。東北地區最古老的五重塔位於其中，被認為是在約 600 年前重建的，木造結構，高 29.0 公尺，並被指定為國寶。



## 只有這裡才能品味到的多樣的日本文化。



## 2 立石寺(山寺)

[ 山形市 ]

立石寺通稱為「山寺」，據說每次登上 1015 級石階，都能消除煩惱和痛苦。整座山都是修行和信仰之地，從斷崖伸出的五大堂可眺望山腳下鋪展開的門前町景色。

從五大堂眺望到的絕景



## 3 山居倉庫

[ 酒田市 ]

港口城市酒田的象徵——「山居倉庫」，是一座建於 130 年前的稻穀倉庫。白壁土藏(泥牆倉庫)風格，到 2022 年為止一直在使用。也作為日本的電視連續劇《阿信》的拍攝地而為人所知。並設有特產禮品店，也可享受購物樂趣。



## 4 相馬樓(酒田舞娘)

[ 酒田市 ]

酒田市是一個自古因海運而繁榮的城市，是東日本悉心傳承了珍貴的京都文化之地。「酒田舞娘」也是其中之一，在歷史悠久的料亭(高級料理店)「相馬樓」，可一邊品嚐酒田的鄉土料理一邊欣賞舞娘的舞蹈表演。



## 5 上杉神社

[ 米澤市 ]

供奉著也被譽為日本戰國時代最強武將「上杉謙信」的神社，也作為能量點而為人所知。「上杉博物館」展著以國寶洛中洛外圖屏風為中心的與上杉家族相關的眾多珍貴物品，也是世界的武將迷、歷史迷不可錯過的景點。



自然  
絕景



山形

# 山形美麗的原風貌

富饒的自然和嚴峻的氣候造就的宏偉景觀隨處可見。



## 在寒冷的冬季享受「溫暖」之旅

延續著在寒冷中享受溫暖的多樣文化。



### 1 上杉雪燈籠祭 [米澤市]

上杉神社被眾多杉樹和櫻花樹所環抱，是一個歷史悠久的神社。在2月舉行的雪燈籠祭上，200多只雪燈籠與多達1,000個的雪洞點起蠟燭，整個會場被柔和的光線所包裹，景色如夢似幻，令遊客流連忘返。



### 2 月山志津溫泉雪旅籠燈 [西川町]

利用甚至達到約6公尺的豪雪，重現往昔宿場町(驛站城鎮)的活動。在日落的同时，點亮蠟燭，呈現出夢幻般的氛圍。還有也備有熱葡萄酒等的冰酒吧、銷售當地美食的店舖等。



也可在雪中  
品味日本酒。



### 4 花長井線

這是一條馳騁於山形縣南部的地方鐵道。在全長約30.5km的沿線，分佈著樹齡超過1000年的櫻花、菖蒲、大麗花、百合、玫瑰、紅花等的名勝。在早春，可透過車窗欣賞遠方殘雪群山與櫻花競相表演。



### 5 從溝延橋眺望到的櫻花 [河北町]

可從清澈的「寒河江川」上的「溝延橋」眺望到的櫻花林蔭，連綿約2.8km，看上去簡直就像綿延到了遙遠的月山。盛開的櫻花與月山的殘雪競相表演，是春季僅限一週的絕景。也推薦騎自行車和跑步遊覽。4月中旬~5月上旬為觀賞佳期。



### 3 烏帽子山公園 [南陽市]

也入選「日本櫻花名勝百選」、在山形縣也是屈指可數的賞櫻景點。25種約1,000棵的櫻花盛開，夜晚還可欣賞點燈飾的夢幻般櫻花。4月中旬~下旬為觀賞佳期。



## 清澈的「夏季」洗滌心靈之旅

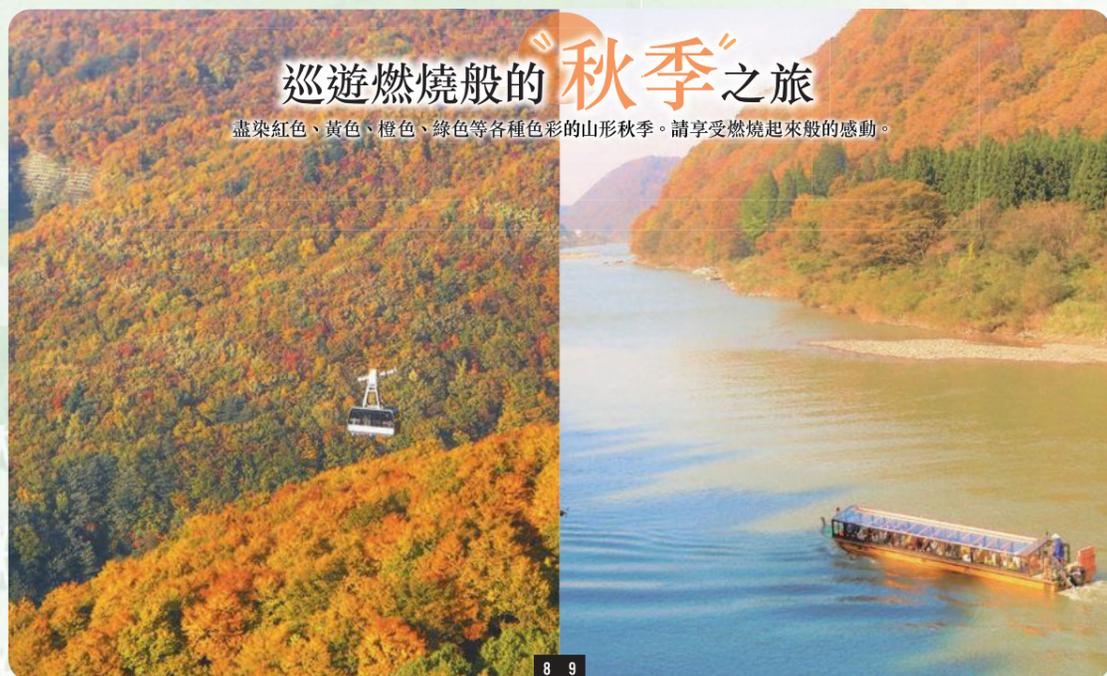
涼爽的山形夏季，空氣清新，溪流清澈，綠樹濃蔭。只要深呼吸就會洗滌心靈。



6 7

## 巡遊燃燒般的「秋季」之旅

盡染紅色、黃色、橙色、綠色等各種色彩的山形秋季。請享受燃燒起來般的感動。



8 9

## 體驗純粹的大自然！

在保留著未經人工雕琢的大自然的山形，有在其他地方無法品味的感動體驗等待著您的光臨。



### 10 藏王溫泉滑雪場 [山形市]

擁有超群的雪質、富於變化的雪道設計、在世界也少有的樹冰原一望無際的東北最大級別的滑雪度假地區。溫泉、餐館、活動等豐富多彩，滑雪後也很充實，充滿樂趣。



### 11 月山山毛櫸森林山麓巡遊 [西川町]

可一邊漫步一邊學習以月山山麓鋪展開的廣袤山毛櫸森林為中心的「自然生態」以及自然與人的關係。殘雪和新綠的山毛櫸森林共存的春季、被色彩斑斕的紅葉環抱的秋季等，無論在哪个季節到訪均可獲得巨大的感動。



### 12 白川湖的水沒林 [飯豐町]

初春融化的雪水流入白川湖，新綠的白柳宛如從水中生長出一般，景色獨特罕見。這是僅在4月中旬~5月中旬的約一個月的時間裡才可看到的神秘光景。划船和站立式衝浪板(SUP)等活動也值得推薦(到10月左右為止)。



### 6 百萬人露台 [山形市]

藏王溫泉有纜車通過，可欣賞冬季的樹冰、秋季的紅葉等大自然的的全景。途中的樹冰高原站有個「百萬人露台」，可一邊躺在沙發等上一邊從雲端悠閒地欣賞絕景。



### 7 丸池樣 [遊佐町]

丸池樣的水全部都是從日本百名山之一的鳥海山湧出的冰冷清澈泉水。水的顏色是夢幻般的翡翠綠顏色，但會因光線的強弱而發生微妙的變化。作為信仰的對象被悉心守護。



### 8 藏王的紅葉 [山形市]

藏王在日本也作為屈指可數的紅葉勝地而聞名。建議從藏王纜車上觀賞紅葉，可欣賞到在眼底鋪展開的成片紅葉和視野毫無遮擋的360度全景畫卷。



### 9 最上峽 [戶澤村]

最上川下泛舟可在船隻的輕輕搖曳中悠閒地盡情觀賞山勢迫近河岸的動態景觀。其中，著名的風景名勝「最上峽」是廣為人知的紅葉景點，層林盡染的群山倒影在水面上，堪稱奇蹟絕景。



溫泉



山形

# 深遠的溫泉文化

美麗的自然和溫泉得天獨厚，培育出了多樣的溫泉文化。



盡享溫泉和大自然!



## 4 上山溫泉

[ 上市市 ]

位於藏王山腳下的溫泉地，保溫保濕效果佳，作為「溫暖溫泉、美肌溫泉」而為人所知。此外，還有可親身感受自然的溫泉療養地健康徒步<sup>(※)</sup>、當地美味和葡萄酒等，請享受「滋潤身心」的特別時光。

※一種不費勁且可快樂地提高運動效果的、有導遊陪同的徒步。



## 「用五感體味」這就是溫泉文化

用肌膚感受溫泉水，享受溫泉及季節的芳香和聲音，眺望絕美景色和街道，盡情品味當地的「用五感體味」這就是山形的溫泉文化。



享受大自然和開放感的露天浴池

## 1 藏王溫泉

[ 山形市 ]

擁有在日本也屈指可數的1,900年歷史的溫泉街。以豐富的泉量和強酸性的溫泉水為特徵，也被稱為「美人溫泉」。富有風情的溫泉街和可盡享大自然的溪流沿岸的大露天溫泉等也很有人氣。



## 多彩山形的溫泉

山形的溫泉，泉水種類豐富，周邊的景觀也多樣多樣。

## 5 天童溫泉

[ 天童市 ]

作為日本傳統象棋中使用的「棋子」產地而聞名的天童市的溫泉街。從純日式旅館到現代飯店，各種住宿設施完備，作為縣內周遊觀光的據點很有人氣。



## 6 赤湯溫泉

[ 南陽市 ]

相傳過去在戰鬥中受傷的武士在這個溫泉治癒了傷勢。溫泉街位於城鎮中，除了可輕鬆地使用兩處足浴外，拉麵等餐飲店也很多。傳統糕點「安實餅」大福也值得推薦。此外，附近還有可玩滑翔傘的景點。



## 7 瀨見溫泉

[ 最上町 ]

擁有1,000多年歷史的溫泉街，被認為對關節痛和婦科病有療效。瀨見之湯溫泉除了足浴外，還可製作溫泉蛋（請自帶雞蛋）。春天，也作為點綴漂亮櫻花林蔭的櫻花名勝而為人所知。



## 2 銀山溫泉

[ 尾花澤市 ]

河流兩岸木造旅館錯落無比，充滿懷舊氛圍的溫泉街，是日本電視連續劇《阿信》的拍攝地之一。可穿著傳統的日式服裝在溫泉街漫步的和服穿著體驗也很有人氣。



## 3 肘折溫泉 (肘折燈節)

[ 大藏村 ]

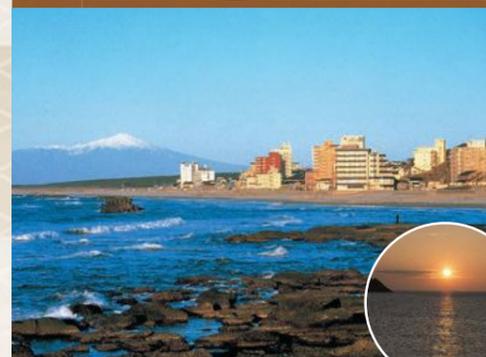
源泉引流的優質溫泉和樸素的街道是這個溫泉街的魅力所在。每年夏季和秋季舉行的「肘折燈節」是一個裝點繪畫燈籠的活動，燈籠上的繪畫是由山形有淵源的藝術家一邊逗留在溫泉街一邊以周邊的自然及山嶽信仰等為題材創作的。



燈籠的夢幻般美麗



肘折燈



## 8 湯野濱溫泉

[ 鶴岡市 ]

面對著日本海的溫泉度假勝地。可一邊泡露天浴池一邊看著夕陽沉入海裡。海景客房也很多，夏季可在這裡享受海水浴及衝浪等的樂趣。



## 9 溫海溫泉

[ 鶴岡市 ]

溫海溫泉相傳始於1,200年前一隻鶴在這個溫泉治癒傷勢，以保溫和保濕效果佳的美肌溫泉而為人所知。河畔約有150棵櫻花盛開，初夏可釣香魚，秋天可近距離觀看鮭魚逆流而上。



## 10 赤倉溫泉

[ 最上町 ]

擁有約1,160年悠久歷史的樸素溫泉街。所有的住宿設施都有源泉，天然的岩石浴池和美肌溫泉等，競相展現個性。作為泡完溫泉後身體依然熱乎乎的溫泉而為人所知。



## 11 小野川溫泉

[ 米澤市 ]

富含用於化妝水的偏矽酸的美肌溫泉，源泉100%引流，可盡情享受。有在日本也很罕見的「可飲用」的溫泉。此外，還有兩個足浴溫泉，也建議在溫泉街散步後泡足浴休息一下。



## 12 白布溫泉

[ 米澤市 ]

位於海拔850公尺，有豐富的溫泉水。在秋天結束後開始下雪並積起來，到4月左右還有殘雪。周圍有廣闊的大自然，在日本百名山天元台高原，夏季可巡遊山麓，秋季可觀賞紅葉，冬季可滑粉雪，一年四季均可享受大自然的樂趣。



穿著和服在溫泉街漫步

# 至山形的交通地圖

凡例

- JR新幹線
- JR在來線
- 高速公路
- 一般道路

## 搭乘飛機

(國內線)

羽田	約1小時	山形
羽田	約1小時	莊內
大阪	約1.5小時	山形
新千歲	約1.2小時	山形
名古屋	約1小時	山形



## 開車



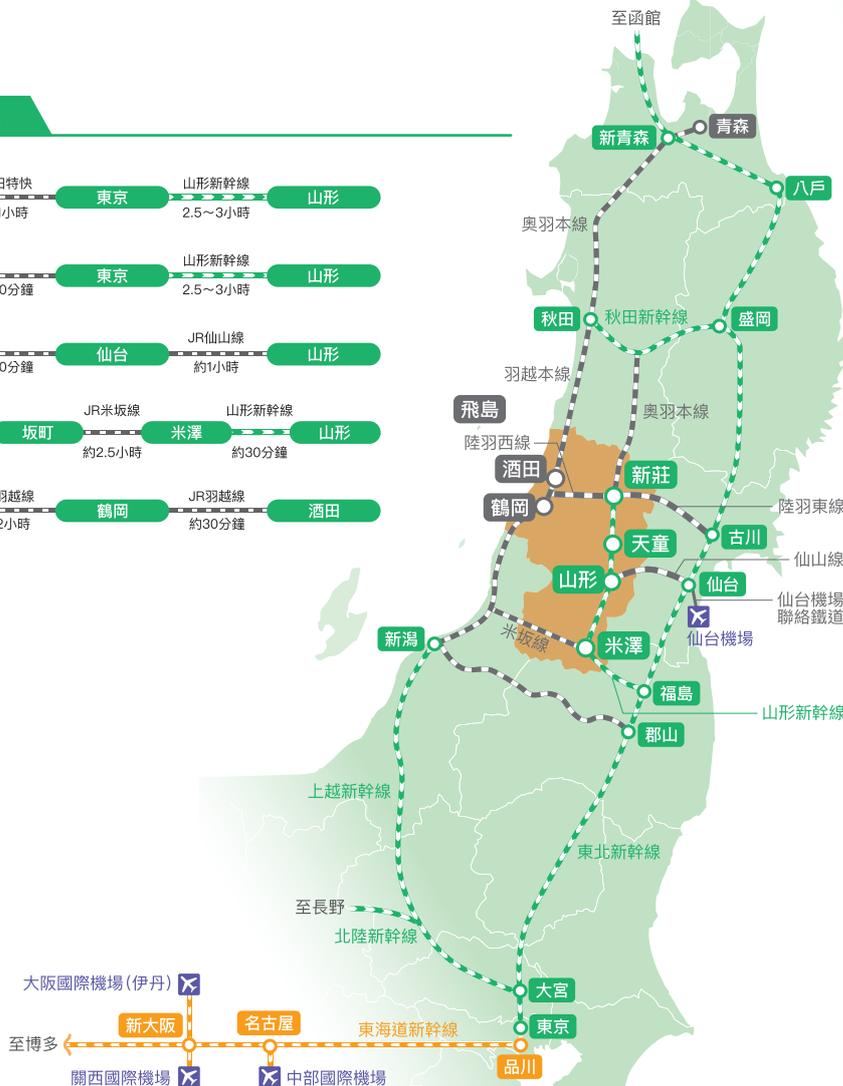
## 搭乘巴士

東京	約6小時	山形
仙台	約1小時	山形
仙台機場	約1.5小時	山形



## 搭乘列車

成田機場	成田特快	東京	山形新幹線	山形
約1小時			2.5~3小時	
羽田機場		東京	山形新幹線	山形
約30分鐘			2.5~3小時	
仙台機場		仙台	JR仙山線	山形
約30分鐘			約1小時	
新潟	JR羽越線	坂町	JR米坂線	山形新幹線
約40分鐘		約2.5小時	約30分鐘	
新潟	JR羽越線	鶴岡	JR羽越線	酒田
約2小時		約30分鐘		



有關山形縣的資訊請掃碼！

山形縣官方觀光網站  
STAY YAMAGATA



Facebook



請透過影片觀看山形的魅力！  
myyamagata



聯繫方式

山形觀光情報中心  
(10:00~18:00\*全年無休)  
☎ +81-23-647-2333