

熊本

農村山村 漁村的玩法 BOOK

美味有趣，
讓您活力充沛！
介紹190景點

這本手冊的相關洽詢

熊本縣農林水產部農村振興局農村振興課 Tel.096-333-2415

發行者：熊本縣
所屬：農村振興課
出版年份：2023財年

歡迎光臨熊本的 農村山村漁村

以大自然為娛樂舞台那就是「熊本的農村山村漁村」

有很多山地的熊本縣，縣裡7成以上的土地面積都被稱為「中山間」地區(平原外側周邊至山谷之間)，有別於都市和平坦地。

並且包含沿岸部或島嶼，縣內大多地區可以說都是農村、山村、漁村，也就是「農山漁村」地區。熊本縣也是日本全國屈指可數的觀光地，例如擁有黑川溫泉的阿蘇和天草，就可以說是農村山村漁村的地區。除了這兩個區域以外，縣內還有非常多具有未發掘魅力的農村山村漁村。而且，住在那裡的人們，除了自己享受這些豐饒的大自然恩澤、古老文化、歷史、特別的絕景和有趣事物，還希望能分享給其他人。沒錯，「熊本的農村山村漁村」正是有著非常多樂趣的文化娛樂景點，當地的人們也準備好了OMOTENASHI，靜候各位的大駕光臨。這本手冊將「熊本的農村山村漁村」有趣又多彩的節目和豐富的景點濃縮在一起。請邊翻閱，邊想想：「下次放假去體驗這個？」「下回到這區看看！」「都來了就住下吧，到各處逛逛」吧！

熊本縣5地區
市町村MAP



INDEX

採收、手工藝製作，以及自然體驗、
當地料理或民宿等

P3~
P4

在熊本的農村山村漁村有趣的
特別體驗10

以地區分類

熊本的農村山村漁村是怎麼樣的地方？

P5~
P6

縣北地區

P7~
P8

阿蘇地區

P9~
P10

縣央地區

P11~
P12

縣南地區

P13~
P14

天草地區

溫泉地附近的

P15~
P16

農村山村漁村
推薦體驗

能住下來慢慢逛更有趣！

P17~
P18

農村山村漁村
兩天一夜之旅
推薦海山路線

※本刊物登載令和5年(2023年)3月1日時的資訊。尚且，
因不同時期等可能體驗費用會不一樣，或可能需要事前
預約，出門之前請確認最新資訊。

1 水果採摘

每個季節都有當季的體驗！還是剛摘的最棒了。

一整年，都可以品嚐到各種水果的熊本縣。有很多觀光農園可以體驗每個季節的水果採摘之樂。12月~4月是採摘草莓或柑橘的季節。咬一口剛摘下來的水果！只有在產地才有的特權。



Do! watch!
eat! stay!

熊本 農村山村 漁村的有趣活動 10

美食多多的熊本縣。這些美食，全都多虧了農村山村漁村的大自然和經營農林漁業的人們。在有著豐饒大自然的各地，有非常多令人期待和感動的相遇或體驗。

擠奶 餵食 和動物們玩在一起。



7 和動物們近身接觸

不只農業、漁業，畜產業也是熊本の魅力之一。大自然之中，除了可以看到在草原上悠閒吃草的紅牛等外，還有可以享受擠牛乳或餵食等牧場體驗的地方。

4 料理體驗・加工品

很會做料理的當地名人烹調的、傳授的美味餐點。

在熊本的農村山村漁村，有很多活用新鮮青菜或魚類等的美味餐點。還舉辦由很會做料理的當地名人開講的鄉土料理教室，傳授加上很多青菜的Dago(丸子)湯或手工蒟蒻等。



8 絕景

好多風景都讓人想帶著相機出門。

有很多山谷的熊本，散佈著許多日本的原風景——梯田或田園風景。還有氣勢驚人的瀑布、溪谷或夢幻雲海、朝露之海等，農村山村漁村有非常多令人感動的風景。



2 漁業體驗

和漁夫一起衝向汪洋大海能釣到好吃的魚嗎？

三面為明海、八代海、天草灘的熊本。住在這裡的漁夫們還會教您釣魚的方法和殺魚的方法等漁村的樂趣和生活智慧等。



3 林業體驗

體驗羽釜鍋煮飯或竹器工藝等山裡的生活和玩樂。

劈開圓木頭做成柴，在灶裡點火，用大羽釜鍋煮飯，或用山裡砍下的竹子做竹蜻蜓。歡迎來快樂學習山中的生活和文化！



5 農林漁家民宿

1日限定1~2組。在農村山村漁村體驗生活的感覺。

農家或漁夫等經營的民宿。其中也有整棟出租的類型。和主人的交流或有豐富當季食材餐點、以山中砍下的竹子製做竹器工藝的體驗等，享受農村山村漁村的原汁生活。溫暖的OMOTENASHI讓人心感到慰藉。



6 農業體驗

傳授給你美味青菜的種法、採收方法！

"拔起來的一條大蕃薯，向您道聲早安。包括青菜的採收體驗，與農家同樂的農業體驗。有的小孩還因此變得愛吃青菜。從11月左右起有期盼已久的、冬天火鍋一定用得到的白菜等冬季青菜。冬季青菜，例如期盼已久的、冬天火鍋一定用得到的白菜等。"



10 鄉間小路

所謂鄉間小路，是指起源於英國的「可以讓人享受步行之樂的小徑」。熊本的農村山村漁村之中，也有多條可以享受森林、田園或古老街道等樂趣的鄉間小路，有導覽人員隨行的旅遊也深受好評。

享受如實風景
英國原創的散步體驗。



9 產地直銷所

農村山村漁村以超群技藝製成的各種美味食品非常適合當作伴手禮。

在農村山村漁村的各處，有很多產地才有的鮮度和非常划算的農產物直銷所。不只有各式美食，還有扇子、木工、竹器工藝或純天然肥皂和飾品等多樣手工雜貨。



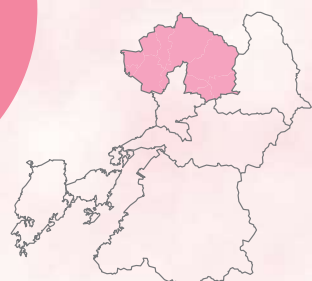
熊本的
農村山村漁村
是怎麼樣的地方？

以地區分類

縣北 地區

縣北地區
在哪裡呢？

荒尾市、玉名市、山鹿市、
菊池市、合志市、玉東市、
南關町、長洲町、和水町、
大津町、菊陽町



縣北地區的農林水產物



由各地區以種類分類、生產量前5名摘錄出來

鄉土料理

裡面的Dago (丸子)
很有彈性有如姑娘的肌膚般柔軟。

●姑娘Dago(丸子)湯

熊本具代表性的鄉土料理「Dago (丸子)湯」。在菊池市等部份縣北地區，除了小麥粉和水，還加上蕃薯，揉製成「Dago (丸子)」。吃起來除了很柔軟之外，蕃薯的甜味更添濃厚美味！



向現代傳達江戶時代歌舞伎戲棚樣式的
國家指定重要文化遺產



不可錯過的景點

●不可錯過的景點

明治43 (1910) 年山鹿的實業家們所建造的。天花板的大廣告和黃銅製的豪華吊燈等還保持當時的原狀。現在也舉辦包括歌舞伎在內的公演或文娛活動，除此之外，內部也開放參觀。

鄉土伴手禮

在國內外都深受好評。當地農家和誕生的當地葡萄酒。

●菊鹿葡萄酒 (山鹿市)

以山鹿市菊鹿町栽種的葡萄酒用葡萄為原料所釀成的純國產葡萄酒。尤其是「夏多內」，榮獲日本國內外的葡萄酒競賽的各項獎項。在和葡萄酒田同設的釀酒廠的「菊鹿葡萄酒廠」，還有試飲區和美食精選商店。



傳承的梯田遺產

菊池川呈現大角度的轉彎、
坡度和緩的丘陵上的絕景梯田。

●瀑布梯田 (菊池市)

延展在菊池溪谷下游流域的水邊梯田。在菊池川的對岸還有能展望梯田的觀賞景點，春天的櫻花樹街道、夏天的太陽花、秋天的大波斯菊和紅葉等，每個季節的花卉都為景色增色。



※所謂「傳承的梯田遺產」，是一項宣揚「梯田百選」的認定制度，針對復興梯田地區的努力作評價，目的在於謀求梯田地區的活性化功能的理解

西邊為有明海，東邊有坡度 平緩的群峰連綿的 縣北地區

海、水果、稻米和肉類、非常多好吃的東西。

縣北地區，因為擁有菊池川和有明海等水的恩澤，因此有各種的農林水產物。其源頭，為菊池川。其流域廣布富含礦物質的清涼和砂壤土的水田，在晝夜溫差大的環境下栽種的稻米，得到極高的評價。另外由於畜產業也很盛行，所以也飼養了熊本縣產名牌牛——「熊本黑毛和牛」和以稻米為飼料的「Ekome (好米)牛」等名牌牛。還有多家可以享受水果採摘體驗的觀光農園。有明海沿岸還廣佈日本國內規模最大的海灘——「荒尾海灘」，擁有許多像養殖海苔或天然蛤蜊等海灘的恩澤。並且，還冒出比如泡起來有點黏稠感的山鹿溫泉、平山溫泉和玉名溫泉等優質溫泉。

可以巡遊大大小小的各種淺灘、深淵和瀑布，享受優美溪流和森林之樂的「菊池溪谷」谷



也是看夕陽景點的荒尾海灘。
還可以欣賞到飛來的罕見水鳥

溫泉



町之湯(溫泉)、足湯(泡腳湯)、
住宿溫泉各種當天來回或可
以住宿的溫泉。

●山鹿溫泉・菊池溫泉・玉名溫泉等

縣北地區的溫泉，包括山鹿溫泉，是一種洗起來皮膚會感覺滑溜的弱鹼性單純溫泉，也就是所謂的美肌溫泉類。除了溫泉旅館之外，還有很多公共澡堂或家族浴池等可當天來回的設施。

活動

祈求五穀豐收、
競爭激烈的滾巨大草袋比賽！

●玉名巨大草袋祭典 (玉名市)

可以了解江戶時代的稻米集散地——玉名的歷史，並感謝五穀豐收的祭典。尤其是滾動重達1噸、寬4m、直徑2.5m巨大草袋的滾巨大草袋比賽，氣勢驚人！於每年11月23日 (節日) 舉辦。



阿蘇

地區



阿蘇地區
在哪裡呢？

阿蘇市、南小國町、
小國町、產山村、高森町、
西原村、南阿蘇村

阿蘇地區的
農林水產物



由各地區以種類分類、生產量前
5名摘錄出來



火山所形成的雄偉景觀 和充滿恩澤的阿蘇地區

在世界規模最大的破火山口，
無論人或動物們都能很輕鬆。

阿蘇地區的象徵——活火山「阿蘇山」，有世界規模最大的破火山口。精準地說，「阿蘇山」是指以高岳和中岳等阿蘇五岳為中心，也包含外輪山的整個範圍。位於破火山口南側的南阿蘇村，除了有恬靜的田園風景，隨處湧出的清水也讓造訪的人們覺得很療癒。阿蘇地區除了稻米或青菜之外，也盛行畜產。在位於阿蘇山的山麓或外輪山周圍地區，還可以看到在大草原之中悠閒吃草的「紅牛」這樣的牧歌式風景。並且，火山所賜之物——溫泉無論泉質或種類之豐富在阿蘇地區都是遙遙領先的。



展望中岳，有大草原、
巨大的池子和放牧馬
匹的「草千里濱」

鄉土料理

破火山口所培育出來的美味
稻米和高菜組合而成的餐點。



●高菜料理 （醃漬阿蘇高菜）

以火山灰堆積而成、排水良好的泥土和冬
天的嚴寒所栽種出來的阿蘇高菜。因為春
天時會將莖採收下來，新醃並品嚐，所以
是大家熟悉的報春風景詩。除了新醃的高
菜之外，久醃的高菜和米飯和在一起製成
高菜餐點，其美味也非常突出！

鄉土伴手禮

有許多以熟透的蕃茄做成的蕃茄醬等
活用阿蘇青菜的絕品。

●阿蘇物語(故事)

除了有味道濃厚的「蕃茄
醬」，還有以阿蘇健康的青
菜和水果製作的沙拉醬、
果醬和烤肉沾醬等加工品
系列。在阿蘇道之驛(道路
休息站)等處販賣中。



傳承的梯田遺產

歷經約25年的歲月終於復活！展望阿蘇五岳梯田的66張。

●阿蘇水掛的梯田（阿蘇市）

這個能展望阿蘇五岳的梯田得到豐饒的土壤和被選為熊本名水百選的「乙川湧水群」的恩澤重新生產良食米，同時在地下水的涵養方面也發揮極大的效果。根據某種傳說，這裡是在彌生時代阿蘇剛開始農耕之際，最早耕作的場所。



※所謂「傳承的梯田遺產」，是一項宣揚「梯田百選」的認定制度，針對復興梯
田地區的努力作評價，目的在於謀求梯田地區的活性化和功能性的理解

溫泉

包括室內浴池、露天浴池
蒸氣溫泉、泥水溫泉等
種類也很豐富。

●黑川溫泉・內牧溫泉・南阿蘇溫泉鄉等

溫泉街散步也很有趣的黑川溫泉，或深受文豪喜愛的內牧溫泉、泥水溫泉的南阿蘇溫泉鄉。還有可以品嚐活用溫泉蒸氣所製的料理的杖立溫泉或涌蓋溫泉鄉等，地方不同溫泉也不一樣。盡享各處巡遊之樂。



活動 以火讓草原重生 持續1000年的春天儀式活動。

●燒荒（阿蘇市、南阿蘇村等）

為驅除對人畜有害的害蟲和讓成為牛馬飼料的新草長出來，所以每年2月和3月舉行燒荒。和黃金周之前可見的翠綠季節成為對比的單色牧野景象，也是阿蘇春天獨特的景色。

不可錯過的景點

●大觀峰（阿蘇市）

位於標高936m、阿蘇北外輪山的絕景景點。可以欣賞到阿蘇五岳和九重連峰，因為很像釋迦牟尼佛的睡姿所以也被稱為「涅槃像」，還有阿蘇的市街和田園風景的大全景。

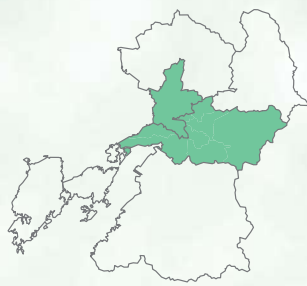
正面有阿蘇五岳、眼前有田園
春天和秋天的清晨還有雲海景色。



縣央地區

縣央地區
在哪裡呢？

熊本市、宇土市、宇城市、
美里町、御船町、嘉島町、
益城町、甲佐町、
山都町



縣央地區的農林水產物



由各地區以種類分類、生產量前
5名摘錄出來

包含從石橋連接的山村到 海產城鎮的縣央地區

東邊為山谷、西邊延伸到半島，橫跨了熊本縣的中央地帶。

縣央地區為緊鄰熊本市南側的地區，宇土半島除了有魚貝類，也有很多優質的青菜或水果等大地豐富的恩澤。另外，宇城市還種植了很多洋蘭等花卉。往九州山脈的方向的話，有包括靈台橋的石橋之鄉或被認定為國寶的「通潤橋」等，許多可以欣賞後山風景的街道。另外，還有能享受恬靜風景或古老街道的步行之樂、起於英國的「鄉間小路」，是九州最早開始規劃的地區，除了設計了多條鄉間小路路線之外，還定期舉辦活動。這個地區是縣內屈指可數的茶產地，還有以「釜炒茶」出名的地區，特色在於「釜香」的氣味。



退潮時沙子呈現優美曲線的宇土市的「御輿來海岸」，被選為日本的「夕陽百選」



文政12 (1829) 年，美里町的清流——釋迦院川上架設了「二俣橋」這座橋樑

鄉土料理

柿餅的風味和自然的甜味
有如高級日式糕點的傳統美食。

●柿捲

將仔細清掉種子的柿餅疊起，並以竹皮或稻草捲起。柿捲的名稱，含有「把福氣捲過來」的期望，作為正月用以祈禱吉祥的物品等，從古早就有品嚐的習慣。



溫泉

在山谷的道之驛(道路休息站)或100%
天然溫泉 縣道兩旁的公共澡堂輕輕鬆鬆地。

●網津溫泉等

在包括網津溫泉的縣央地區，有個能讓肌膚像雞蛋般滑嫩、深受好評的鹼性單純溫泉。還有很多像美里町的美里道之驛(道路休息站)「佐保之湯(溫泉)」等方便順道過去的設施喔。



傳承的 梯田遺產

石蒜增添秋天的
紅色色彩 廣佈在山
腳坡度平緩的梯田。

●白石野的梯田 (美里町)

廣佈於美里町西南部山腳丘陵地帶的梯田風景。秋天的秋分週的時期，可以欣賞到綻放在田間小道鮮紅色的石蒜和金黃色的稻穗組合而成的景色。美里町還規劃了可以盡享這片絕景的鄉間小路路線。

※所謂「傳承的梯田遺產」，是一項宣揚「梯田百選」的認定制度，針對復興梯田地區的努力作評價，目的在於謀求梯田地區的活性化和功能理解

鄉土伴手禮

又圓又凸的凸額裡面充滿
又甜又多汁的果實。

●不知火類 (凸頂柑)

「清美」種和「極柑」種交配所生出的柑橘類。符合甜度在13度以上、酸度1度以下的標準的才能列為「凸頂柑」出貨。



不可錯過的景點

還可欣賞到限定時間的大洩洪
日本規模最大的石造拱形渡槽。

●通潤橋 (山都町)

嘉永7 (1854) 年為確保農業用水所建造的日本規模最大的拱形渡槽。擁有高20.2m、長75.6m、拱形半徑27.6m。於週末、節日等(除5月上旬~7月中旬)還可以觀賞到1日1次、15分鐘從橋中央的大洩洪場景。



活動

以竹、柳杉、芒草等製做的
「大造物」在町內繞行。

●八朔祭 (山都町)

於被稱為「八朔」的舊曆8月1日(現在9月的第一個週六日)舉辦，擁有約260年歷史、為祈求五穀豐收、豐年的祭典。尤其是以自然的材料製作而成、精巧且巨大的藝術作品——「大造物」的遊行景象堪稱壓卷！



縣南 地區

縣南地區
在哪裡呢？

八代市、人吉市、水俣市、
冰川町、蘆北町、津奈木町、
錦町、多良木町、湯前町、
水上村、相良村、五木村、
山江村、球磨村、
Asagiri町



味道濃厚有如起司一般
和米飯或酒都很麻吉◎的傑作。



鄉土料理

●味噌醃漬的蔓草豆腐

八代市坂本町鮎歸地區製做的硬豆腐——「蔓草豆腐」除去水份，以味噌醃漬1週～半年入味所做出的八代地區山村代代相傳的保存食品。

縣南地區的農林水產物

米	洋蔥
肉牛	薑
乳牛	香菇
蕃茄	菸菜
甘夏柑橘	茶
不知火類 (凸頂柑)	燈心草
晚白柚	草席面
梨子	土耳其 桔梗
栗子	顏色
草莓	紫羅蘭
哈密瓜	菊花
小黃瓜	白帶魚
高麗菜	班鯨

由各地區以種類分類、生產量前
5名摘錄出來



溫泉

在河邊、海邊、山谷湧出，
充滿情趣且歷史悠久的溫泉。

●人吉溫泉・日奈久溫泉・湯之兒溫泉・
湯之鶴溫泉等

包括據說在約1900年前發現的湯之兒溫泉。散佈許多歷史悠久的溫泉地的縣南地區。除了有極佳的泉質，古早的公共澡堂和充滿情趣的溫泉療養鎮等懷舊氣氛也讓人感到療癒。

不可錯過的景點

也是紅葉景點、
並列在溪流上游和下游的
親子吊橋。

●樅木的吊橋（八代市）

位於以紅葉名勝知名的八代市五家莊、充滿驚險感受的兩座吊橋。「Ayatori橋」全長72m、高35m；位於下游、仰望「Ayatori橋」的是全長59m、高17m的「Syakunage橋」。還有一個展望台可以同時展望兩座橋。



●木紋馬・花匣子

據說以桐木等木材製作的人吉球磨地區工藝品，是因為平氏家族的逃亡者懷念都城而開始製做的。有車輪的木紋馬，作為吉祥物深受大家的喜愛，設計鮮豔的花匣子，還有各種大小尺寸。

鄉土伴手禮

擁有800年以上的歷史、
雅緻且顏色鮮豔的木工玩具。



●人吉球磨的女兒節

每年2月～3月底舉辦。除了球磨村的球泉洞，在人吉球磨地區的10個市町村都有人偶展示。週末還有舞台秀或野外茶會、跳蚤市場或各種體驗等活動。

活動

在10個市町村舉辦。
人吉球磨報春的人偶活動。

廣佈於球磨川流域到 八代海沿岸的縣南地區

山嶺深邃歷史悠久的球磨地區，擁有豐富海產、
山產的八代和蘆北。

縣南地區，為面向八代海的地區、球磨川流域的地區。這個地區的海、山食材都很豐富，有白帶魚或班鯨等魚貝類、鹽蕃茄或沙拉洋蔥、晚白柚、梨等。位於四面群峰的盆地之中，其間有日本三大急流之一的球磨川流經的自然豐饒地區，擁有許多河川的美食，例如香魚、山女鱒等河魚或以好水釀造的球磨燒酒等。利用急流的急流泛舟或泛舟也很受歡迎。另外，市內有50處源泉，包括「人吉溫泉」、縣內最古老的溫泉街「日奈久溫泉」「湯之兒溫泉」等，擁有充滿情趣的多處溫泉地也是縣南地區的魅力。另外，還栽種約9成的日本國產燈心草，是做塌塌米的原料。

由發船場乘日本
老式木船遊覽人
吉城堡舊址——
「梅花擺渡」。冬
季還有被爐船



在八代海，還有
乘著帆船捕捉大
蝦、螃蟹或蝦姑
的傳統捕魚法
——「囊式拖網
捕魚」



傳承的梯田遺產

5月還舉辦點燈的活動
石造建築也很漂亮的水俣梯田。



●久木野校區的梯田群（水俣市）

除了水俣市東部的「寒川の
梯田」之外，還有由幾片梯
田組成的石塊堆積梯田群。
在這邊種植的香米於附近的
愛林館也可以購買得到。在5
月的插秧前，還有照耀水田
的夢幻竹燈活動。



※所謂「傳承的梯田遺產」，是一項宣揚「梯田百選」的認定制度，針對復興梯田地區的努力作評價，目的在於謀求梯田地區的活性化和功能性的理解

天草地區

天草地區
在哪裡呢？

上天草市、
天草市、
苓北町



由各地區以種類分類、生產量前5名摘錄出來

飄浮在海上大大小小120多個島嶼 也讓人感到異國情調的天草地區

過了橋就可以體驗到島嶼當季的島嶼美食、歷史和文化。

縣北地區，因為擁有菊池川和有明海等水的恩澤，因此有各種的農林水產物。其源頭，為菊池川。其流域廣佈富含礦物質的清流和砂壤土的水田，在晝夜溫差大的環境下栽種的稻米，得到極高的評價。另外由於畜產業也很盛行，所以也飼養了熊本縣產名牌牛——「熊本黑毛和牛」和以稻米為飼料的「Ekome(好米)牛」等名牌牛。還有多家可以享受水果採摘體驗的觀光農園。有明海沿岸還廣佈日本國內規模最大的海灘——「荒尾海灘」，擁有許多像養殖海苔或天然蛤蠣等海灘的恩澤。並且，還冒出比如泡起來有點黏稠感的山鹿溫泉、平山溫泉和玉名溫泉等優質溫泉。

擁有苓北町和下田溫泉的下島西側，也是有名的夕陽景點上天草市的「高舞登山展望台」。可以展望天草五橋和島嶼，還有雲仙



不可錯過的景點

●天草的崎津村落(天草市)

世界遺產「長崎和天草地方躲藏的天主教相關遺產」的構成資產之一的海邊村落。除了在厚重歌德樣式的「崎津教會」等附近散步，幸運的話，還可以欣賞到看護著村落的羊角灣的夢幻朝霧景色。

保留著躲藏的天主教歷史和文化的恬靜村落。



活動

穿著鮮豔的浴衣(夏天薄布長衫)或號衣精神抖擻地跳著群舞的大行進。

●HAIYA祭(天草市)

日本全國HAIYA類民謠的起源——天草下島的牛深町。在每年4月的第3個六日舉辦「牛深HAIYA祭」，以HAIYA曲調又唱又跳。秋天還有在天草市政府旁舉辦的「天草本渡HAIYA祭」



溫泉

絕景露天有像褐色溫泉、源泉溫泉100%等種類繁多。



●上天草溫泉鄉・下田溫泉

上天草溫泉鄉，是以分佈在大矢野島的大矢野町和天草上島的松島町的2大溫泉為中心的地區，有很多溫泉都可以看到海。位於天草下島的西海岸的下田溫泉，開湯340年。多數設施都是採直接從源泉流出的方式。另外，在島的各處還分佈許多溫泉設施。

鄉土料理

不是用生章魚、而是用濃縮了美味的曬乾章魚下料的當地做法。

●章魚飯

天草一年到頭都可以捕到不論味道或彈性都很棒的章魚。自古有吃章魚消暑等的習慣，章魚飯就是其代表。在當地，會連同浸泡曬乾章魚、富含美味的湯汁一起烹調。

鄉土伴手禮

天草栽種、天草榨出的稀罕且優質的純油。

●橄欖油商品

日照時間長，冬暖夏涼。在與地中海氣候類似的天草下島，也盛行橄欖的栽種。每年秋天採收的果實除了做食用油之外，還製成面霜等美容商品。



傳承的梯田遺產

江戸幕府所開拓的、「島原・天草一揆(農民起義)」後復興的梯田。

●大作山的千枚田(上天草市)

可以展望飄浮在八代海上的島嶼、位於天草上島南端的龍岳。其山腰廣佈著擁有300年以上歷史的梯田。綠意奪目的夏天或有著優美黃色的秋天風景都非常棒。



※所謂「傳承的梯田遺產」，是一項宣揚「梯田百選」的認定制度，針對復興梯田地區的努力作評價，目的在於謀求梯田地區的活性化 and 功能的理解



釣大螯蛄蝦

在離玉名溫泉車程30分鐘的荒尾海灘上捕獲的大螯蛄蝦。和蝦蛄很像的一種寄居蟹，做成天婦羅實在非常美味！在盛產（春天末了～初秋）時期，還有利用毛筆的傳統捕魚方式。

柑橘採摘

玉名溫泉南方的山谷是柑橘的一大產地。很多觀光農園都可以邊展望有明海，邊享受柑橘採摘之樂，提供溫州柑橘或廣柑等各式柑橘類的採收體驗。



玉名溫泉附近

農村山村漁村

溫泉地附近的

推薦體驗

源泉總數、湧出量位居日本全國第5名的源泉王國——熊本縣。比如以下的幾個溫泉地，歡迎您一起來體驗！在農村山村漁村學習、盡情遊玩，痛快地泡溫泉，無論身心都能得到恢復！



山鹿溫泉附近



泥染體驗



山鹿自豪的奇岩名勝——不動岩。利用其山腳紅土進行泥染體驗。纖細又漂亮的色調，世界獨一無二的原創手帕或圍巾，歡迎您來嘗試看看！

水果採摘



植木溫泉附近

植木町也是水果的產地。雖然也可以在直銷所購買，不過如果可以，希望在觀光農園自己採摘！冬天～春天有草莓、柑橘，4月起有富含香氣的哈密瓜採摘等，一整年都很有趣。

上天草溫泉鄉附近

由熟知天草的大海和魚類的漁夫導覽，有在海面上以大獵物為對象的船釣，也有適合釣魚初學者在防波堤的釣竹莢魚等，透過各種釣魚體驗捕抓當季的天草魚貝類！



釣魚體驗

玉名溫泉

山鹿溫泉

黑川溫泉

山鹿市

玉名市

熊本市

植木溫泉

南阿蘇村

上天草溫泉鄉

南阿蘇溫泉鄉

上天草市

天草市

湯之兒溫泉

水俣市

人吉溫泉

人吉市

人吉溫泉附近

泛舟

說起4月～10月的人吉體驗活動，就非提日本三急流之一的球磨川的泛舟、急流泛舟和瀑布水沖打或從岩石上跳入河裡。充滿絕景、驚險、令人期待的體驗。



煮飯體驗和後山午餐



黑川溫泉附近



在黑川溫泉的旅館也深受好評的南小國町產稻米。雖然用電鍋煮已經很好吃了，不過用以前的灶煮，香味、甜味會更加倍！用來配剛煮好的米飯的山產菜餚也是絕品！

海豚觀察



下田溫泉附近

天草下島北部的海面上棲息著約200隻的印太瓶鼻海豚。由熟知海豚生態的當地漁夫導覽的周遊觀光船之旅非常受歡迎，一整年都可以參加。

湯之兒溫泉附近

釣白帶魚

海邊的溫泉——湯之兒溫泉周邊，4月～11月之間都可以體驗白帶魚的「一本釣」。船老大會從掛魚餌（日本銀帶鰭）的方法到釣法，仔細地跟各位說明。強勁的拉力、閃耀的魚體令人非常興奮！



水源巡禮單車行



南阿蘇溫泉鄉附近

南阿蘇村，擁有白川水源等被選為平成「名水百選」的7處水源。既然來了，何不乘著租借單車來趟水源巡禮？有時還可以繞遠路，找找只屬於自己的景點。

※其他還有很多熊本農村山村漁村的推薦體驗！

能住下來慢慢逛
更有趣!

農村山村漁村兩天一夜之旅推薦海山路線

特別來一趟就住下來，盡享只有夜晚才有的農村山村漁村美食和風景等吧！為您介紹海邊和山谷兩天一夜之旅，以及輕鬆可行的當天來回之旅。

天草地區兩天一夜之旅

還能盡享新鮮的魚貝類，以及天草獨特的歷史、文化和活動。

大海

第1天



12:00

加上許多島嶼新鮮青菜和魚貝類的天草燴菜麵。

天草燴菜麵和長崎的燴菜麵，同為日本三大燴菜麵之列。盡享加上許多青菜和魚貝、從雞骨熬出充滿美味的湯汁，展開農村山村漁村之旅。



14:00

參觀持續守護著閑靜漁村、登錄為世界遺產的教會。

象徵天草天主教文化的「崎津天主堂」。如果事前連絡，還可在沒有彌撒等教會儀式活動的9點~12點、13點~17點參觀教會內部。



16:00

島嶼生活體驗。「打擾一下」漁村的民房！

住宿就在漁夫經營的民宿。還可以在由住宿處徒步即達的大海體驗釣魚！除了有天草鄉土料理的晚餐，在清澈的空氣中還可以欣賞到滿天星斗。

第2天



11:00

以飄浮在安靜海上的無人島為目標，乘著海上皮艇GO！

第2天由拜訪島嶼開始。在經驗豐富的導遊介紹的海上皮艇之旅，還可以登上貝殼所形成的無人島並見識古代地層等。



13:00

停留時，務必品嚐看看、以天草魚貝做成的豐盛海鮮蓋飯！

鯛、章魚、大蝦、海膽、龍蝦、鮪魚等，天草魚貝類的種類實在非常豐富。有多家店都以盛上時令食材製成華麗蓋飯自豪，是天草才品嚐得到的。



15:00

兩天一夜品嚐到的各種美食都可以在直銷所GET。

天草除了有6個道之驛(道路休息站)，還有多家直銷所。早上剛送到的魚貝、青菜或水果等，還有被稱為花之島——天草特產的鮮花等也請關注。

阿蘇地區兩天一夜之旅

在被認為世界農業遺產的阿蘇，盡享人與自然共生下的豐饒。

山脉

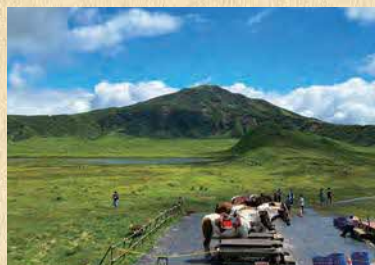
第1天



12:00

美味和柔軟度特別突出的名牌牛——紅牛，以蓋飯的方式品嚐。

阿蘇地區是名牌牛「熊本紅牛」的一大產地。很多餐廳和旅館都可以品嚐到紅牛料理，尤其是並列著玫瑰葡萄酒色的牛排肉的紅牛蓋飯，非常受歡迎。



14:00

拜訪可以欣賞到四季變換的表情的阿蘇名勝——草千里濱。

夏天有鮮豔的綠意、冬天有夢幻的雪白世界，每個季節都有各種不同表情的草千里濱。3月上旬~11月底，還有牽馬的乘馬體驗。



16:00

在農家民宿可以品嚐到現採青菜製做的火鍋。

剛採不久的新鮮青菜或稻米所製做的餐點非常美味，讓人不禁吃得大撐！還有鄉土料理烹調等各種體驗。

第2天



11:00

很難得有機會進去的牧野，乘著越野單車奔馳！

和導覽人員一起進入平常很難有機會進去的牧野，乘著電動越野單車奔馳。親身體會被認為世界農業遺產和世界地質公園的阿蘇草原。



13:00

在有蕎麥街道的南小國町品嚐講究的手工蕎麥

除了有被稱為蕎麥街道的地區，還有很多堅持以阿蘇產蕎麥粉等製做的手工蕎麥麵店。到處逛逛，尋找您最喜歡的商店吧！



15:00

痛快品嚐當季的山產或地酒，還有澤西種乳牛的牛奶製成的霜淇淋。

在旅行的尾聲我們要前往道之驛(道路休息站)和物產館。阿蘇的新鮮青菜或醃漬物、紅牛或其加工品，還有以小國澤西種乳牛的牛奶製成的甜點等，都適合當作伴手禮。

1 DAY

人吉當天來回兜風

親身體會河川的恩澤！盡享美食活動，最後以溫泉結束一整天的活動。

12:00

遊玩之前先填飽肚子，嘗嘗人吉名產——鰻魚料理。人吉市內有多家鰻魚料理名店。在暢遊球磨川之前好好地補充能量。

13:30

暖和又舒暢，乘著被爐船從球磨川上游往下游滑行。12月~3月登場的人吉冬天風景詩。就著溫暖的被爐，悠閒地欣賞球磨川的冬天景色吧！

16:00

在溫泉旅館或公共澡堂盡享觸感非常柔和的溫泉。除了像溫泉旅館那種可以順道前往的溫泉，也推薦昭和9年(1934年)創業的元湯等，有收費台的懷舊公共澡堂。

11:00

在有各種玩法的湖畔露營地品嚐 BBQ 午餐。例如美里的森林露營地，還可以在BBQ旁邊的森林冒險活動玩滑索。

13:30

悠閒輕鬆地走過優美的梯田之中——鄉間小路。為大家準備了15條鄉間小路路線，有著梯田、茶園或竹林小道等總讓人有點懷念的日本原風景。

16:00

走過鄉間小路後，可以在道之驛(道路休息站)合設的溫泉設施徹底放鬆。同時擁有直銷所、餐廳和溫泉設施的美里町內道之驛(道路休息站)。在滿溢著溫泉的大露天浴池恢復身心的疲憊吧。

推薦可輕鬆成行！當天來回之旅

1 DAY

美里町當天來回兜風

在大約位於熊本中央的美里町，享受野外的午餐、體驗、溫泉。