

3条精品路线玩转陆奥湾

28个魅力项目中，挑选并制定出3条经典路线，带您环游陆奥湾，尽享缤纷乐趣。

【范例】步行 出租车 巴士 电车 新干线 渡轮

01 环游陆奥湾觅食路线

3天2晚

集合 JR青森站 解散 JR青森站

将陆奥湾美食魅力尽收囊中。以青森市为起点，沿津轻半岛一路北上。随后前往下北半岛，一边领略陆奥湾的美食潜力，一边为做出自己喜欢的料理，进行着觅食“食材采购”之旅。

Day 1 04 出租车 02 步行 05 巴士 27 巴士 26 出租车 23 出租车 外滨町内酒店

Day 2 20 巴士 19 出租车 15 出租车 18 出租车 陆奥市内酒店

Day 3 13 巴士 11 出租车 12 巴士 09 巴士 04 出租车 07



今别町岩藻火锅



尽享青森市“自选海鲜盖饭Nokke-don”

02 环游陆奥湾活动体验路线

3天2晚

集合 JR青森站 解散 JR青森站

可以充分感受到陆奥湾魅力的王道路线。捕捉下北半岛&津轻半岛的美味与绝景。以青森市为起点，环绕陆奥湾一周。探访各地观光名胜，品尝以陆奥湾海产品为主的各地美食。

Day 1 01 步行 03 巴士 06 出租车 08 出租车 浅虫温泉的旅馆

Day 2 10 巴士 14 巴士 16 步行 17 巴士 19 巴士 20 出租车 外滨町内酒店

Day 3 21 步行 22 出租车 24 出租车 25 巴士 28 巴士 02



青森市海边SUP体验



今别町“荒马”体验

03 环游陆奥湾必游精选路线

4天3晚

集合 JR青森站 解散 JR青森站

从青森市出发，逆时针环游陆奥湾一周。一边捕捉下北半岛与津轻半岛的美味和绝景，一边尽情游览感受陆奥湾的魅力，是一条极致奢华的路线。以陆奥湾海产品为主，享受各地美味的4天3夜之旅。

Day 1 05 巴士 06 出租车 08 巴士 10 出租车 12 出租车 野边地町内酒店

Day 2 11 巴士 13 巴士 15 步行 17 出租车 陆奥市内酒店

Day 3 19 巴士 20 巴士 27 步行 28 巴士 23 出租车 外滨町内酒店

Day 4 21 步行 22 出租车 24 出租车 25 巴士 02



陆奥市地质·美食



青森市“A-FACTORY”购物

3 best ways to go around MUTSU BAY



何谓“觅食”？

“觅食 (Forage)”为“食材采购”或“寻觅食材”之意。觅食不仅限于食材，还有当地的饮食文化，包括与食物相关的智慧与习俗，一定比以往任何时候都更亲近的感受到当地风土人情。因此，列选出了只有在陆奥湾沿岸地区才能体验到的28个魅力项目。

28项体验环游陆奥湾

以地区特有的食材和饮食智慧等为中心，汇集了能够感受到陆奥湾饮食文化的多样体验内容。请将感兴趣的内容自由组合，试着组成一个仅属于自己的故事！
下一页推荐的经典路线，希望对您也有所帮助！

蓝色背景为介绍食材与饮食文化智慧的“觅食”项目。

“觅食(Forage)”为“食材采购”或“寻觅食材”之意。

觅食不仅限于食材，还有当地的饮食文化，包括与食物相关的智慧与习俗，一定比以往任何时候都更亲近的感受到当地风土人情。

01 [青森市]  无需预约

清晨煮鱼干拉面
品尝煮鱼干拉面，体验“拉面早餐”。在拉面王国青森县，早餐吃拉面是最基本的风俗习惯。

02 [青森市]  无需预约

A-FACTORY
汇集青森县产各种土特产品，从食品到杂货一应俱全，呈现青森县无限魅力。陆奥湾饮食文化的魅力展现无余。

青森市柳川1-4-2
017-752-1890

03 [青森市]  无需预约

WARASSE睡魔之家
亲身感受青森市民对睡魔无与伦比的热情。一年四季都可以体验到睡魔的历史和魅力。

青森市安方1-1-1
017-752-1311

04 [青森市]  需预约


盐谷鱼店
现场观看绝技般的鱼类神经活络法。听取关于陆奥湾丰富多样的时令海鲜讲解。

青森市本町5-10-7
017-734-8221

13 [横滨町]  无需预约

旅游广场SUNSHINE
菜籽油是由特产油菜花种子精心压榨调制而成。仅将它浇在“野边地带叶芜菁”上，就很好吃。

横滨町大豆田127
0175-78-2080

14 [横滨町]  无需预约

八幡神社
祭拜奇幻美妙的神祇的同时，感谢旅途的平安吧。神殿内天花板上的龙神图也一定不要错过。

横滨町字茅平1
0175-78-2094

15 [陆奥市]  需预约

地质·美食体验
在“Pas à pas”为首的市内几家餐厅，可以品尝到采用下北半岛食材与景观融合的美食。

“Pas à pas” 0175-34-9707

16 [陆奥市]  无需预约

大凑海自咖喱
享用陆奥市著名的“海自(海上自卫队)咖喱”。请从本市众多供应海自咖喱的餐厅中找到您的最爱。

05 [青森市]  无需预约

青森鱼菜中心(海鲜盖饭)
说到自选海鲜盖饭(Nokke-don)，非这里莫属！在鱼菜中心自制一碗“陆奥湾大汇聚海鲜盖饭”，简直就是“吃货的陆奥湾博物馆”！

青森市古川1-11-16
017-763-0085

06 [青森市]  需预约

浅虫夕阳海滩
SUP体验。通过SUP划板带您亲身体验陆奥湾得天独厚的海洋生态环境，尽情享受陆奥湾的水上乐趣。

青森市浅虫坂本51-55
017-718-8577 (4-Ride)

07 [青森市]  需预约

厨艺工作室e-TO
青森市内的厨房工作室，料理器具和餐具一应俱全。采用觅食之旅中获得的食材进行烹饪。

青森市新町2丁目2-11
东奥日报新町大厦New's 2F
017-764-0220

08 [平内町]  无需预约

本土餐厅 扇贝一番
平内町作为扇贝养殖发祥地而有名。在与扇贝广场相邻的当地餐厅，可尽情享受扇贝刺身、寿司、烧烤等各种扇贝美食。

平内町土屋键息56
017-764-0251

17 [陆奥市]  需预约

田名部街巷游
漫步陆奥市内大街小巷，有专门的向导陪同。体验港城独特的吃喝玩乐文化，趣味十足！

090-9742-6476 (下北知音会)

18 [陆奥市]  无需预约

北彩屋(大畑渔港鱼市场)
采购下北名产“海峡三文鱼”，有生鱼片、莳萝风味的腌三文鱼、生火腿式薄切三文鱼等各种美味加工品。

【北彩屋】
陆奥市大畑町上野152-2 0175-31-1868
【大畑渔港鱼市场】
陆奥市大畑町湊村195-2 0175-34-4291

19 [陆奥市]  无需预约

肋野泽流通中心
在陆奥湾渡轮航站楼的商店可以购买到肋野泽特产“烤鱼干”。※乘坐渡轮需要预约。

陆奥市肋野泽本村227(肋野泽港)

20 [外滨町]  无需预约

风之城交流广场 TOPMAST
在设施内的商店中，如果幸运的话，店内有可以用来当锅的巨大扇贝壳！※乘坐渡轮需要预约。

外滨町蟹田中师官本160(蟹田港)
0174-22-3181

22 [外滨町]  无需预约

阶梯国道
…因为它就是阶梯呀。日本国内仅此一处汽车无法通行的国道“阶梯国道(339号线)”！拍美照上传Instagram！

23 [外滨町]  需预约

津轻海峡料理
尽情享受津轻海峡的时令海产品。町内有很多餐厅和寿司店，可以品尝金枪鱼、海胆、平鱼、鱿鱼、若生海带等的料理。咨询处会为您作详细介绍。

0174-31-8025 (龙飞崎旅游咨询处)

24 [今别町]  需预约

荒马之里资料馆
参观在祭典中实际使用的大川平地区的太鼓、睡魔、荒马。(如欲参观，请提前与我们联系。)

今别町大川平熊泽67
090-4311-4314

09 [平内町]  无需预约

扇贝广场
陆奥湾环抱着郁郁葱葱的山峦，水资源营养丰富，生长出来的扇贝口感格外鲜甜，回味无穷。

平内町土屋键息56
017-752-3220

10 [野边地町]  无需预约

复原北前型弁才船陆奥丸
寻访野边地町内北前船遗迹的小型探险活动。陆奥丸→常夜灯→野边地八幡宫→旧野村宅邸别居→野边地町立历史民俗资料馆

野边地町野边地471(常夜灯公园内)
0175-64-2111(野边地町地域战略科)

11 [野边地町]  无需预约

Yuuki青森农业协同组合 野边地支所
利用湿冷偏东风形成夏季低气温的地理条件种植的“野边地带叶芜菁”，是仲夏时节的时令蔬果，现摘现吃，直接一口咬下去！

野边地町野边地1-5
0175-64-5178 (Agri house)

12 [野边地町]  需预约

豆茶决明茶粥
由北前船带来的关西一带的茶粥文化，在野边地这里被加拉帕戈斯化(Galapagosization)了！尽享“豆茶决明茶粥”的醇厚美味吧！

野边地町上小中野39-7(松浦食堂)
0175-64-3004

25 [今别町]  无需预约

餐厅 驿
知名品牌牛肉“今别牛”。在奥津轻今别站旁边的“半岛广场 Asukuru”可以品尝到今别牛排料理。

今别町大川平清川87-16
(道路驿站 今别半岛广场 Asukuru)
0174-31-5200

26 [今别町]  无需预约

半岛广场 Asukuru
在奥津轻今别站旁边的“半岛广场 Asukuru”可以采购到岩藻。岩藻火锅，鲜美可口。

今别町大川平清川87-16
0174-31-5200

27 [蓬田村]  无需预约

蓬田市场
尽情享受采用蓬田村特产番茄手工制作的番茄酱煎蛋卷！番茄干也是这里的特产。

蓬田村乡泽滨田141-7
0174-31-3040

28 [蓬田村]  无需预约

交流中心Yomogi温泉
桑拿房内全部采用青森松木，具有抗菌和放松的效果，松木散发出来的森林的气息令人心旷神怡！

蓬田村乡泽滨田136-4
0174-27-2170