



## Travel to Northern Hokkaido

# 北海道之北， 絕景與美食的巡遊

北海道，屬於開拓者的天堂地，就為了那一份對「日本最北端」的嚮往，不知有多少人千里迢迢來到小小的稚內漁港，遠眺大海，甚至搭上渡輪航至利尻島、礼文島，感受這裡獨有的蒼茫氣息。這裡擁有冰河遺留地形、美麗濕原以及北方海域的豐富海鮮，自然與歷史、人文，共同交織成這裡的海岸風景；日本極北小島的風土、美食與人文，一再撩撥旅人的感動…

text & photo 呂宛霖 thanks 北海道運輸局



道北，一處陌生的國度。從新千歲進入日本北海道後，我們一路拉車向北，在稚內住了一晚，隔天一大早，才從稚內港搭乘 heartland 渡輪前往利尻島。

## 搭上渡輪串連利尻島·礼文島

山形優美的利尻山直接從海平面升起，標高1721公尺，被稱為「利尻富士」；當船出港後，遠方的利尻山便在向我們招手般，吸引我們拿起相機瘋狂拍照，經過1小時40分的航程，終於抵達了這環山而成的小島。從海拔0公尺開始的登山路線擁有獨特的北國高山風景，也是登山者的夢想之地。

如果不想攀登利尻山約9小時的路程，可以在環島道路

上沿途欣賞原生沼澤、高山植物與展望台的狀闊風景，感受這裡的島嶼情調。特別是北海道知名伴手禮「白色戀人」包裝上的景緻，來到「オタトマリ沼」便可以欣賞。島上也有溫泉、湧泉，另外，夏季限定的利尻海膽和相當知名的利尻昆布，也是別地沒有的美味。想要深入了解當地昆布產業，不妨來到神居海岸公園，迎著潮風，體驗自己製作昆布產品。傍晚時更可以欣賞美麗夕陽，在潮汐聲中迎接小島的寧靜仲夜。

在利尻島的對岸，以花聞名的礼文島也是美不勝收。在每年6月下旬至7月之間，上百種稀少而美麗的高山小花盛開於此，為她贏得花與夢浮島的美名並成為日本祕境百選之一，近期更吸引《北方的金絲雀》劇組前來拍戲，並

山形優美的利尻山直接從海平面升起，標高1721公尺，被稱為「利尻富士」。



留下拍攝場景成為熱門觀光景點。文島的地勢比利尻島平緩許多，並有許多規劃良好的散步道，可以沿途欣賞美麗植物和不時出現的澄澈海景，若是要選擇一個必訪景點，那當然便是澄海岬的壯麗景色。若還有時間，千萬不要錯過小島北邊的金田岬，天晴時還能見到圓滾滾的海豹躺在岩石上曬太陽的有趣風景。

## 北國海島美味

稚內、礼文、利尻一帶，可以同時捕獲日本海與俄霍次克海的新鮮漁獲，各種當季海鮮如冬天到春天的帝王蟹、毛蟹，夏天的干貝、海膽，秋天的肥美鮭魚等都十分吸引人。在利尻島鴛泊港口旁，一間小小的食堂「磯燒

亭」榮獲米其林指南的推薦，其中一道利尻拉麵，用昆布高湯加上雞骨、豚骨、再以獨家比例調和塩與醬油風味的湯頭，配上滿滿的海鮮，畫龍點睛的是麵上的乾燥昆布絲，吸滿高湯與細麵一同夾入口中，充滿潮香的風味讓人一吃上癮。若想品嚐美味海膽，就不能錯過礼文島香深港附近的「海鮮処かふか」，由香深漁業協同組合直營的店舖，用最實惠的價格提供招牌料理海膽丼，滿滿海膽鋪在熱騰騰白飯上，散發出微微香甜氣息，十分誘人；而海鮮丼上則有滿滿數十種時令海鮮，不用淋醬油最能吃出原味。若想更加了解海膽從產地到餐桌的過程，可以到挖海膽體驗中心，跟著老師親自挖出黃澄澄的海膽肉，現挖鮮吃，並學習如何分海膽的公母，好吃又好玩。



### heartland渡輪

**route** 稚內～利尻島、稚內～礼文島、利尻島～礼文島，各線時間依季節變動，詳洽官網。

**price** 二等艙：稚內→利尻島¥2140、稚內→礼文島¥2370、利尻島→礼文島¥850

**web** [www.heartlandferry.jp](http://www.heartlandferry.jp)

### オタマリ沼

**add** 日本北海道利尻郡利尻富士町鬼脇

**time** 自由見學

### 神居海岸公園

**add** 日本北海道利尻郡利尻町沓形字神居149-2

**time** 體驗6月～9月9:00～16:00。

**price** 利尻昆布體驗¥1500

### 北のカナリアパーク

**add** 日本北海道礼文郡礼文町香深村字フンベ

ネフ621 **time** 9:00～17:00，冬季休館。

### 澄海岬

**add** 日本北海道礼文郡礼文町大字船泊村字ニ

シウエントマリ **time** 自由見學

### 磯燒亭

**add** 日本北海道利尻郡利尻富士町鴛泊字港町

**tel** +81-163-82-2561 **time** 7:00～19:00

### 海鮮処かふか

**add** 日本北海道礼文郡礼文町香深トンナイ558-1

**tel** +81-163-86-1745 **time** 11:00～21:00

### 挖海膽體驗中心

**add** 日本北海道礼文郡礼文町大字香深村字キトウス

**tel** +81-163-87-2506 **time** 8:00～16:00

**price** 挖海膽體驗一個¥800

01電影《北方的金絲雀》的拍攝佈景「麗端小學校岬分校」，如今完整保存下來，為充滿自然的礼文道增添不少人文氣息。02將昆布鹽、乾燥海膽加到香草冰淇淋上，再用乾燥昆布當湯匙，充滿海味的甜點意外地十分美味！03海鮮処かふかの海膽丼，一口氣吃下滿滿的海膽，實在太奢華了！04利尻島上隨處可見的乳酸飲料ミルビス，以利尻山伏流水製作而成，深受島民與觀光客歡迎。05澄海岬與抵抗強風的小花。06磯燒亭的利尻拉麵07從礼文島眺望利尻島08神居海岸公園體驗製作昆布，還能把成品帶回家當伴手禮。09搭乘heartland渡輪巡遊在利尻、礼文與稚內之間，十分舒適又方便。



## ウソタンナイ砂金探掘公園

**add** 日本北海道枝幸郡浜頓別町宇曾丹  
**tel** +81-1634-2-2346 **time** 6月~9月9:00~16:30  
**price** 挖金沙體驗¥500

## 小火車王國美深

**add** 日本北海道中川郡美深町字仁宇布  
**tel** +81-1656-2-1065 **time** 4月下旬~10月下旬  
**price** 入園¥1500 (1人入園的情況下¥1800)

## 滝川SKY PARK

**add** 日本北海道 川市中島町  
**tel** +81-125-24-3255 **time** 預約制  
**price** 體驗飛行(約15分)¥7500

## 國稀酒造

**add** 日本北海道増毛郡増毛町稲葉町1-17  
**tel** +81-164-53-1050

**time** 酒藏見學9:00~16:00

## 宝水酒莊

**add** 日本北海道岩見沢市宝水町364-3  
**tel** +81-126-20-1810 **time** 10:00~17:00



**01** 來到日本最北的「宗谷岬」，別忘了買一份證明書留念。**02** オントンルイ風力發電所有28座風車，吸引許多人前來拍照。**03** 向天邊無限延伸的國道5號線。**04** 黃金岬的夕陽美景。**05** 搭乘滑翔機來場空中散步，石狩川和空知川在腳下匯流。

## 從道北玩回道央

回到稚內，不能錯過極北地標「宗谷岬」。宗谷岬位於北緯45度31分，是日本國土的最北端，以五稜星的一角為造型的「日本最北端的地碑」，是稚內最具代表性的風景，可以隔著宗谷海峽看到日俄主權爭議的庫頁島（昔稱樺太）。附近宗谷丘陵的有規畫好的散步道，並擁有入選北海道遺產的周冰河地形、吃草的宗谷牛，和28座雪白的風力發電風車群，超現實的場景吸引許多人前來外拍。而另一處熱門的外拍景點便位在稚內港邊，建於1930年代的稚內北防波堤，因為北方大海的巨浪、狂風，以及兼作通往乘船棧橋的連絡通道之用，而設計出姿態獨特的半弧形拱頂，全長427公尺的防波堤下方通道，由70根巨大圓柱羅列支撐，造型優美。2001年北防波堤入選為北海道遺產，也成為不少電影或連續劇的拍攝場景。另外，像是能體驗在河中淘金的ウソタンナイ砂金探掘公園、自己控制小火車速度的小火車王國美深，也都是十分適合親





06宝水酒莊大片的葡萄園，在夏末初秋時會開放見學參觀。07抱著淘金夢來到ウソタンナイ砂金採掘公園，站在河中使勁淘，會有意想不到的收穫。08搭乘完滑翔機拍照留念09道北天然資源豐富，隨處可見野生北狐。10稚內港邊的北防波堤是日劇取景的知名場景。



適合葡萄樹生長的土地，夏末初秋時滿園結實纍纍，化為一杯杯或是透紅、或是亮白的佳釀，展現北海道的風土滋味。

子同遊的景點。

由稚內沿著日本海沿岸一路向南，經過沙羅貝茲原野到天塩郡天塩町為止的國道231、232線，以羽幌外海天壳島上的保育類海鳥「海鳥」的別名命名，稱為 ORORON LINE。這段路線無比遼闊，只有道路與地平線不斷延伸，海岸線不時出現令人屏息的美景，因此被日本的機車雜誌票選為「最想奔馳的道路」。

雖不能親眼看到保育類海鳥，但卻可以像海鳥一樣展翅飛上天；來到滝川 SKY PARK，由專業駕駛員帶領，牽引小飛機將滑翔機帶至一定高度，切斷引線後，讓滑翔機隨氣流翱翔在北國大地之上，而身在其中，除了一開始受小飛機影響感受得到氣流與機身的搖晃，全程15分鐘的飄

浮彷彿只是夢境，讓人難忘。

除了好玩的，喜愛杯中物的人可千萬不要錯過北海道的清酒與葡萄酒。位在增毛的國稀酒造因為地理位置被稱為最北的酒藏，採用暑寒山麓的伏流水，加上北海道產的酒米「吟」、「彗星」，釀造出一瓶瓶純淨舒暢的微辛清酒。來到酒藏，除了有各樣商品外，更能免費參觀酒藏，了解造酒的過程與原理，最後還可試喝16款清酒，喜歡再購買。

另外，北海道是日本少數適合種植釀酒葡萄的地方，來到岩見沢的宝水酒莊，這裡有一大片適合葡萄樹生長的土地，夏末初秋時滿園結實纍纍，化為一杯杯或是透紅、或是亮白的佳釀，展現北海道的風土滋味。



**川島旅館**

**add** 日本北海道天塩郡豐富町字 泉  
**tel** +81-162-82-1248  
**price** 日歸入浴¥800・住宿單人¥11000起  
**web** kawashimaryokan.co.jp



01



02

已經營90年的老舖川島旅館傳至第三代，在2016年全面翻新，溫暖的木造裝潢營造出北國的溫泉情調。

**01**充滿奶香的溫泉布丁有多種口味，布丁加上鮮奶油的多層次口感讓人一吃上癮。**02**川島旅館外觀**03**三代女將與店牛Boggy**04**不同於一般溫泉旅館的會席料理，川島旅館更講究食得健康與美麗，以咖啡廳的形式提供地產美味餐點。**05**富含油脂成分的溫泉，有改善皮膚病的功效，從開湯之初便吸引許多人前來泡湯治療。



03



04



05

**老舖新生，川島旅館**

從道北回到道央途中，不妨前來豐富溫泉，享受泡湯樂趣。

大正年間以湯治聞名的「豐富溫泉」含天然油脂成分，淡褐色的泉水上浮著油脂，保溫保濕功效極佳，富含放射機能，對皮膚、手腳冰冷體質極好，也吸引許多慢性皮膚病的人前來泡湯治療。館內溫泉採用源泉掛流的模式，不重複加熱使用的熱溫泉與溫溫泉都有，確保每個人都能泡到最純靜的溫泉，日本最北溫泉鄉的名號也漸漸傳開。開湯之初有12間旅館，如今只剩3間，其中已經營90年的老舖川島旅館傳至第三代，在2016年全面翻新，溫暖的木造裝潢營造出北國的溫泉情調，小巧的房間不落俗套，充滿清新風格，甚至也有旅館少見的單人房，一個人旅行也

很適合。

若不住宿，也能泡日歸溫泉，感受潤澤。泡完湯後來到附設咖啡廳品嚐以北海道素材所製作的早午餐。女將堅持向熟識的農家採買食材、以健康與美容為主調，在餐桌上便能感受到北國的四季旬彩。另外，不得不嚐的是旅館特製的溫泉布丁。採用豐富町的草飼牛乳、奶油，充滿大地純淨香濃的風味，是美味關鍵。另外的人氣伴手禮，還有各種口味的奶油抹醬，不但適合拿來塗麵包，濃厚滋味當作下酒小菜也十分適合。

從札幌／新千歲出發，繞北海道北部玩了一圈，又再回到原點。沿路除了大自然外，美食、人文、溫泉還有當地人們對觀光客的熱情招呼，滿滿的夢幻北國風情，一次盡收眼底，就等著你來親自遊逛、細細感受。