

一起體驗真正的日本風情。

日本的USA, 宇佐之旅

在富有日本古代
傳統文化與
自然景觀的宇佐
充分享受日本的魅力吧！



不僅歷史悠久、自然環境豐富還有日本的傳統鄉土料理！一起到集結許多日本魅力的

大分縣 宇佐市 來趟旅行吧！！

HEREM

位於九州北部的大分縣・宇佐市是個歷史悠久的城市。保有數多日本古跡以及文化遺產，在日本也是屈指可數的觀光景點。除此之外，自古保留下來的田園美景以及四季分明的自然景觀，肯定能讓遊客深深體會日本的獨特文化。



日本全國4萬多間供奉八幡神的神社中的總本宮

八幡總本宮 宇佐神宮

八幡總本宮 宇佐神宮

首先，先前往可說是宇佐的象徵的「宇佐神宮」。擁有廣大土地面積的宇佐神宮，以靈氣景點來說也是相當出名的。其歷史悠久，神殿是1,300多年前建造的。莊嚴肅穆的本殿是日本的國寶。還能欣賞神木・大楠以及夫妻岩、體驗日式占卜「神籤」，在境內到處都可以尋找到開運的關鍵詞。在充滿綠意的境內，邊呼吸著神聖的空氣邊散步，感覺身心都會被淨化呢！

一起記住宇佐神宮的參拜流程吧！

- 1 通過鳥居時，先輕輕鞠躬一次。參道的中央是神明的通道，行走時請避開走在參道中間。
- 2 參拜前在水手舍淨身吧。
- 3 為了避免「參拜不完全」，上宮和下宮都要參拜囉。參拜順序為左邊的「一之御殿」、中間的「二之御殿」、再來是右邊的「三之御殿」。輕輕的投下實錢後，就開始進行「二拜四拍手一拜」。
 二拜...面向神明，保持姿勢正確並深深鞠躬兩次。
 四拍手...雙手合十，舉到大約肩膀的高度，再將手打開至肩膀高度後拍手四次。
 一拜...再深深鞠躬一次。
- 4 最後離開鳥居時再一鞠躬，就可以離開了。

MAP P 給想要來趟深度歷史之旅的人.....

宇佐神宮旁邊的「宇佐市觀光協會」有出租語音導覽的服務。有提供中文、英文、韓文、日文四種不同的語言，租借一次500日圓。能讓旅客更加了解宇佐神宮的歷史與文化。另外，觀光協會也提供一天300日圓的價格出租電動腳踏車囉。



- 1 神籬(左・100日圓)以及愛情神籬(右・200日圓)。
- 2 在神社境內有許多愛心形狀的圖樣。似乎是從彌生時代開始流傳的開運圖樣。不妨找找看吧！推測樹齡約800年的神木・大楠是有名的靈氣景點。據說將手放在神木上許願的話，願望就會實現囉。



緊鄰宇佐神宮的 Cafe & zakka KURU
 緊接在土產店旁的時尚外觀小店，其真面目竟然是間咖啡廳！在寬敞舒適的店內可享用西山店長的手作司康、杯子蛋糕以及剛泡好的香醇咖啡。店內也有販賣手工雜貨，並且每個月會召集日本各地的作家在店內展覽作品。



1. 購取自西山店長親自挑選的服飾首飾及陶器等手作雜貨。2. 一天限量10份的BLT三明治(850日圓)以及融合柳橙、檸檬、蘋果等水果風味以及薄荷清涼感的水果茶(400日圓)。

簡單！方便！從台北到宇佐市最短只要四小時！！

從台灣桃園國際機場搭乘飛機到福岡機場只需要兩小時～可配合您的旅遊行程 無論是搭乘特急列車或自行開車皆可！每天都有各航空公司的直飛航班來回台北-福岡之間。如「中華航空」、「長榮航空」、「國泰航空」以及廉價航空的「虎航」、「威航」等。通常從台北到福岡的直飛航班所需時間為2小時55分左右，回程大約為2小時左右。除此之外，從高雄也有直飛航班，所以可選擇離您最近的機場出發囉！

由福岡國際機場搭乘免費接駁專車至福岡國內機場，再轉乘地下鐵前往博多車站。在博多車站轉乘特急列車「SONIC」，橫跨北九州約1小時40分，就能抵達宇佐市囉！除此之外，也可選擇從福岡機場租車的方式。經由九州道—東九州道開大約兩小時的車即能抵達宇佐市。想要享受不同景色的旅客務必嘗試看看。

About this USA travel 宇佐市之旅的特色列列

關於這次的旅行

這次旅行的主題，就是「充分享受道地的日本之旅」。相信沒有幾個地方像宇佐市這般能充分體驗日本傳統文化了吧？！不僅有歷史古蹟，以及充滿情趣的自然景觀。另外還有瀑布以及溫泉等療癒之地！當然更不用說有吃了會感動至極的名產料理。這次介紹的內容肯定能讓您充分享受日本深度之旅！！

- 1 藉由接觸日本自古以來的古跡及文化遺產來體驗當地的傳統與文化。
- 2 在宇佐豐富的自然環境中，充分享受日本的四季風情。
- 3 用心品嚐日本的傳統料理以及宇佐的名產。
- 4 透過宇佐當地的靈氣景點與溫泉來療癒身心。

USA travelers 「充分享受道地的日本之旅 in 宇佐」導覽員

Anita HsIEH
 台灣台北人，居住在宇佐8年。因工作關係所以對宇佐的地理以及歷史有相當大的興趣，甚至擁有超越宇佐市民的知識。為了尋求新的發現所以參加了這次的旅行。

磯田修一
 居住在宇佐市。看起來比實際年齡小的行動派。是個總是不會讓場子冷掉的開心果。想藉由宇佐的靈氣景點讓身心煥然一新，於是參加了此次旅行。

充分享受道地的日本之旅 第一天 START!!

1 宇佐車站

歡迎！宇佐市的玄關

宇佐駅

搭乘特急列車「SONIC」約一小時40分。來到即是被綠意盎然的山景環繞的「JR宇佐車站」。梁柱皆漆成朱紅色的獨特車站，其概念源自於宇佐市的象徵「八幡宮總本宮宇佐神宮」讓我們兩天一夜的宇佐市之旅就從這裡開始吧！！

1. 「宇佐」用羅馬拼音標示會寫成「USA」，所以站牌刻意設計成星條旗圖樣。以「稍微繞去美國(USA)一下」而變成了著名的拍照景點。
2. 漆成朱紅色的美麗車站



會以宿場町・陣屋町繁榮一時的歷史街景

四日市門前町

在江戶時代四日市會以九州御坊的門前町繁榮與盛。其中東西本願寺兩所別院間夾著小巷弄的景觀。是在其他地區都看不到的獨特景觀囉！請盡情享受富有日本古早風情與歷史的門前町街景吧。

MAP 4A
[淨土真宗本願寺派本願寺四日市別院(西別院)]。建於西元1746年。現在的木堂是在西元1859年所重建的。宇佐的四日市西別院的木堂是採用「傳造造法」,不使用一根釘子,是九州內規模最大的木造建築物。

街上還有許多美味的料理唷！



青蔥專賣店的青蔥燒
ねぎ屋さんのねぎ焼き

鋪上滿滿的宇佐市名產「大分味一青蔥」的豬肉起司青蔥燒(650日圓)。青蔥的鮮甜口感融合了豬肉、起司的甜味更是絕妙無比！在這裡可以體驗到青蔥燒在眼前的鐵板上調理的臨場感唷！



MAP 4B
從西別院徒步約兩分鐘緊鄰在旁的是「真宗大谷派四日市別院(東別院)」,因明治維新的動亂而被燒毀的本殿於西元1880年重建。西元2009年被日本政府登錄為國家文化財產。是個結合厚實木造建築與纖細又有魄力之雕刻的傑作。



享用安心院的當季美食,輕鬆享受泡湯樂趣

津房館

位在國道500號沿路的懷香旅館・津房館。品嘗過料理師拿出真本事做出來的季節料理與安心院著名的蟹料理之後,就可以前往溫泉囉。鹼性泉質的天然溫泉水對肌膚相當柔和,是名符其實的「美人湯」。藉由美食以及讓人放鬆心情的溫泉,能讓整天的疲勞都一消而散。



不但能滋養強壯身體及恢復體力,還有美容效果! 營養的寶庫——蟹!



已故作家松本清張先生生前也相當喜愛的安心院蟹,是在優美的清流水中及溫暖的氣候中所養殖出來的。蟹含有氨基酸、膠原蛋白、維他命、礦物質以及必須脂肪酸等營養成分。雖然有豐富的營養,卡路里卻相當低。因此即使在減肥也能不必多慮地品嘗!



蟹料理之後的雞炊也很美味!
鮮美的蟹羹
一口不剩的都吃光光吧!



如果對溫泉有堅持的話就選這間飯店吧!

8

能在超~大的露天溫泉中放鬆心情

八幡之鄉 宇佐

はちまんの郷 宇佐

擁有宇佐市最多的浴池數。有大浴池、三溫暖、冷水浴、露天浴池、氣泡浴、水柱擊背溫泉、寢湯、座湯等等,總共有八種不同的浴池。除了可以投宿外,也能來趟當天來回的溫泉之旅。而且在廣大的敷地裡還有戶外網球場、游泳池,甚至有體育館、操場以及地面高爾夫球場。能夠和親朋好友們在這一同享受運動的樂趣!



雙葉之里

雙葉の里

打破前所未有的69連勝紀錄的第35代桃綱・雙葉山。在這裡不但能夠透過影像回顧被稱為「稻撰之神」的雙葉山美姿。成長經歷等,還有手印、腳印以及雙葉山所穿著的羽織衣的複製品可供拍照,也可進去復原後的雙葉山老家裡參觀。讓我們藉由直接接觸手印等來獲得雙葉山的偉大力量吧!



美麗的5連拱橋「石橋中的貴夫人」

鳥居橋

說到宇佐市的院內可就會聯想到「擁有日本第一多石橋的城鎮」。流經城鎮的惠良川以及支流上,架著許多的石橋。其中鳥居橋因為擁有細長樁柱,被稱為「石橋中的貴夫人」。讓人很想連同四季的美景一同收進相片中呢!



MAP B
朝露之庄
朝露の庄

販售葡萄酒等安心院、院內的特產以及大分縣的名產。也設置有當季最推薦的葡萄酒試飲區。能夠品嚐到葡萄菓子美味的濃縮葡萄汁あんじゅ(500ml・700日圓)男女老少都能開心享用!



MAP D
安心院葡萄酒工房
安心院葡萄酒工房

製造並販賣安心院產的葡萄為原料以及大分縣的名產。在這裡可以試喝店內所有種類的葡萄酒,一定能找到自己喜歡的一支。在這裡也能品嚐香氣四溢的白蘭地香草冰淇淋(360日圓)唷。



MAP E
院內道路休息站
院の駅いんない

因飼養特別紀念物大山根魚「柚子丸」而著名的道路休息站。緩慢的動作可愛的表情讓遊客院內可的居民。來這裡一定要品嚐一下帶有清淡柚子香氣的柚子香草霜淇淋(300日圓)囉!

鳥居橋附近的推薦景點!

第一天

Today's memories

結束了「充分享受道地的日本之旅 in 宇佐」之後

這次參拜「宇佐神宮」時不僅參拜了上宮,還在境內「尋找愛心」以及接觸到靈氣景點的「大桶」,來了一趟深度的神宮巡禮。參拜結束後,在神宮附近的女青咖啡廳喝了美味的水果茶,度過了愉快的時光。下次想在楓葉的時期再來巡禮。我也想在「東西別院」的所在地——四日市更加放慢腳步地散步。晚上在左滿和風的溫泉旅館中品嚐了安心院的蟹料理。聽說蟹有益美容,明天的肌膚會不會變得滑溜溜(笑)?我很期待~。

我聽說「宇佐神宮」對於勝利還蠻靈驗的。說「AKB48的指原莉乃在這裡祈願之後就拿了總選舉第一名!對」,在宇佐神宮境內稍微偏僻一點的地方好像有一個「祈願地蔵」。聽說是一個會實現你一生一次願望的地蔵。我要好好的想一下什麼一生只能實現一次的願望。在「雙葉之里」受到的當地居民的熱情款待讓我相當開心。也聽了很多雙葉山的故事。再來是被宇佐的美麗景色所環繞的「鳥居橋」。從橋上看出去的風景固然美麗,但下了橋端之後更能體會到樁柱的職責。這一下的累大成了「津房館」!蟹料理之中,蟹刺身出乎意料的美味。用蟹火鍋的高湯煮出來的雞炊更是絕品!



秉持著地產地銷精神的「山間休息站」

仙人田茶屋 兩築

仙人田茶屋 兩築

在被安心院的大自然所包圍的「兩築」，不僅能夠享用早上現採的當地新鮮食材所製成的美味料理，也能夠買來當伴手禮唷！不妨體驗看看在廣闊的藍天白雲下，邊聽著潺潺流水聲，邊讓胃與心靈都被填滿吧。



商店中的人氣商品就是這個！



店內提供許多現採的當地美味食材



女將・緒方里惠子小姐

販售著許多當地農家直送的新鮮蔬菜、米、安心院名產和分縣內的名產等等。使用安心院產的米麵粉及黃豆粉製成的「仙人田茶屋 兩築」特製甜點，其鬆軟又有嚼勁的口感更是美味到會讓人上癮。



モチ餅-pan

用安心院產的米麵粉所製成的磅蛋糕。有原味、抹茶、巧克力的三種。1個150日圓、6個1,200日圓。



冰箱餅乾

アイスBoxクッキー
使用安心院產的黃豆粉所製成的濕潤不甜膩的餅乾。10片入200日圓。16片入500日圓。



務必品嚐看看令人滿意十足的料理！



在有著豐富當鄉土料理的「兩築」餐廳中，點份人氣招牌料理——豐後赤雞炭火燒御膳(1,500日圓・稅外加)。能在炭爐上依照自己的喜好來炭烤大分縣產的赤雞及新鮮蔬菜。軟嫩的赤雞令人食指大動！而用安心院的名水「仙人水」所炊煮出的白米飯也能續碗呢。除此之外，在停車場旁邊也提供能免費帶天然地下水的取水場。



充分享受道地的日本之旅

第二天 START!!

在享用過營養滿點的蕨料理、泡完讓身心都暖和的溫泉、賽精奮戰之後，終於要進入「充分享受道地的日本之旅」的第二天囉！湊房館的退房時間是11點，所以早上可以慢慢準備，愛賴床的人也可以放心。

充電結束！今天也要發揮宇佐市的魅力！！

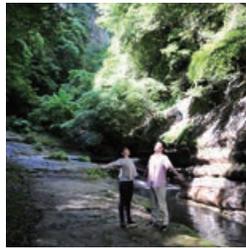


宇佐市三大直下型瀑布！大地孕育出的壯觀景色

東椎屋瀑布

東椎屋の滝

位於宇佐市東南方的東椎屋瀑布又被稱為「九州の華嚴」，從85m的高度直直落下的東椎屋瀑布是宇佐三瀑之一。另外也被選為「日本的瀑布百選」。從高處垂直落下的瀑布，魄力十足！看到從瀑布潭中濺起的水花也會令人情緒高漲。在此能夠欣賞到四季美景也是很令人開心的一件事。



除了瀑布以外，在這個景點還能欣賞深谷、溪流的優美景色。朝著瀑布方向行走時，雖然會忍不住盯著腳底下所踩踏的岩石，但不妨試著停下腳步，將視線往上看看吧！清新的水流，從樹葉縫隙裡射下來的陽光，彷彿心靈也得到了淨化。



深潭漫步好好玩！

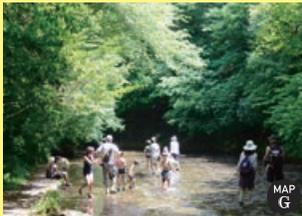
RECOMMEND SPOT 2

岳切溪谷

岳切溪谷

赤足漫步在綿延於整座岩塊上約兩公里左右的清流中。即便是夏天依舊涼爽，喜歡散步與露營的遊客總是群聚在此。大口呼吸新鮮空氣讓身心煥然一新吧！※岳切溪谷將於9月開始施工，屆時禁止進入。(預計2017年5月完工)

宇佐市內町可定期當 7月第一個星期一~8月31日
www.usa-kanko.jp/spots/detail/21



MAP G



MAP H

RECOMMEND SPOT 3

西椎屋的景觀(宇佐的馬丘比丘)

西椎屋の景(宇佐のマチュピチュ)

可從國道387號線眺望西椎屋地區，以圓錐形的山為背景，梯田及村莊在前的景觀酷似秘魯的馬丘比丘，因此又被稱為「宇佐的馬丘比丘」。也在日本的全國新聞裡被介紹過，因此關注度大幅提升！！

宇佐市內町西椎屋 0978-32-1111
www.usa.city.jp/site/kanko-guide/17715.html

來拍個照炫耀一下吧！

體驗死後的世界！

RECOMMEND SPOT 4

桂昌寺跡・地獄極樂

桂昌寺跡・地獄極樂

江戸時代後期所挖鑿，長約40m的洞窟中有著日本稀有的神祕景點。在入口接受閻羅王的審判後，會遇到令人毛骨悚然的脫衣裳、赤鬼、青鬼。通過這像地獄之路後，十三佛將引導您至極樂淨土，能學習到佛教的生死觀。

宇佐市安心院町東惠良 0978-34-4839
www.usa-kanko.jp/spots/detail/42



MAP I

農業區、溪谷、秘境探險，還有很多景點唷！

快來親身體驗宇佐的魅力吧 推薦的嚴選景點4

為了讓您在宇佐之旅留下更深的回憶，以下介紹四個僅有在宇佐才能體驗的景點。請務必嘗試看看唷！



RECOMMEND SPOT 1

綠色旅遊

グリーンツーリズム



借住在農家並體驗農業生活，能夠親身體驗宇佐的大自然環境以及人與人的交流的「綠色旅遊」。宇佐的安心院是綠色旅遊的發祥地，每年都有13,000人來訪。想必在體驗的過程中能夠感受到居民的溫暖。

NPO法人安心院町綠色旅遊研究會 0978-42-5502 www.ajimu-gt.jp

體驗日本的農業！