
第一次一个人跑马旅行-四国高知农村美食 5 天之旅

引言：日本西南部高知，位于四国。四国是日本最没有被开发的旅游区。主要是本国人旅游，这里充满日本农村乡土景色。想看看原汁原味的日本，而不是现代化商业化的她，四国是个好选择。这里由于人较少，公交不发达，想玩好最好自己开车。我不会开车，但去 5 天也能玩得很开心。

交通：高知总共四个县，从西至东为：最西为爱媛，中部为高知，东北为香川，东南为德岛。自己开车的话，从大阪过去大概 3 小时能到德岛。

最近的国际机场在冈山，之后倒两小时火车去。开车的话，从大阪过去约三小时到最近的德岛县。我是从东京坐飞机过去高知国内机场的。如果你是游客，在全日空非日本网站买，只要能提供往返日本的机票，买东京-高知航班有折扣

本地公交：

四国 JR:

<http://www.jr-shikoku.co.jp/global/en/>

如果是游客，JR 有 pass 可以买。

高知市附近本地交通(只有日语)：

<http://www.tosaden.co.jp/>

网站有巴士路线及电车路线，电车是有 pass 的。

机场大巴具体在这里：

<http://www.tosaden.co.jp/bus/airport.php>

另外，高知尺前观光也有机场大巴，也有长途大巴去四国其他地方。

<http://kochiekimaeakanko.jp/time.html>

美食：日本出了名美食多，高知又是在日本出了名美食多的地方。我吃了几天都吃不完。介绍几种出名的高知食品。

鲣鱼 (tataki)

平时超市买到的木鱼丝就是鲣鱼。高知到处都是鲣鱼，把表面稍微烧一下(即火炙)，下面是生的。吃的时候会加蒜片，葱花，沾橙醋酱油。

野生鳗鱼：

很多人去日本不惜排队为了一碗鳗鱼饭，但实际上日本国产鳗鱼很少，大部分都是顺德入口的。而高知不但有鳗鱼，而且还是野生的。野生鳗鱼也是来自四万十川。笔者吃过，肉质爽口。

网上找到这家在四万十川边上的店，应该有野生鳗鱼。

<http://www.shimantoya.com/>

和牛：

这个不用多说，高知的和牛当地也叫土佐域牛。

四万十鸡：

四万十川是高知县西侧一条河流。那里的鸡脂肪含量少。

四万十猪肉：

这里的猪是用麦和米饲养的，肉质紧致带有甜味。

柚子（yuzu）：

中国的柚子在日本叫“文旦”，而日本柚子中国是没有的。日本柚子味道很酸，不用来直接吃，只取其汁，可以用来做醋，饮料等，还有柚子啤酒呢。

还有很多很多其他鱼类，蔬菜，甚至甜品等，不能尽录。

高知市 Hirome 市场（弘人市场）：

<http://www.hirome.co.jp/page/pc/>

吃高知美食必去的地方，里面有点像大排档。除了熟食，还有甜品，各种手信礼品，想买鱼买和牛回家自己做饭一样有。

游玩：

传统工艺

造纸及纺织（纺织要邮件预约）：

我是在仁淀川的土佐和纸工芸村玩的，这里有公交直达，下文详述。

<http://www.qraud-kochi.jp/access/>

伊野火车站附近的伊野町和纸博物馆

<http://kamihaku.com/>

P. S. 伊野离高知约 20 分钟火车

滑翔伞:

<http://wind-palesd.sakura.ne.jp/>

屋形船:

这是在日本最干净的河流-仁淀川坐的船，主要欣赏风景，离伊野不远，但不自己开车去很麻烦，我就放弃了。而且这需要打电话预约的，估计人家不会英语。

<http://blog.yakata-niyodo.com/?eid=4>

还有骑车，水上活动，摘野果，晒盐等等，详情参阅高知官方旅游网站。

<http://visitkochijapan.com/>

高知市附近景点：

龙河洞（在高知市西侧，市内有车直达，详见上面公交车官网）

桂滨（高知市南侧港湾，跑马拉松路过的地方，风景很漂亮，市区应该有车去的）

住宿：

高知县很多特色住宿在山上，农家自己开的，有温泉，风景很美，但都得开车，具体搜专门预定日本酒店的网站

<http://www.jalan.net/>

我在高知市住宿：<https://www.airbnb.com/rooms/6835735>

这是位于高知市以北土佐山上的家庭旅馆，平时我都不特别介绍 airbnb 的住宿，只是这家太特别，而且令我有感悟，所以要说一下，详见下文。家庭旅馆主人 Masa 是个漫画家，想看他的作品这里有，是拿了冠军的作品。

http://mangaonweb.com/contest/name_3th.html

http://mangaonweb.com/dcms_free/contest/name03001/HTML5/sd.html#/page/1

去这家民宿，从高知火车站出发，网南走几百米到 Kitaharimayabashi 坐 E2 到终点站，土佐山厅舍前。一天只有几趟车，先查好班次。查询网址上面有。

最后一天我住在离火车站不远的 Kochi Pacific Hotel，单人间不含早餐 5100 元, booking.com 预定。

=====

行程地图:



行程:

D1: 到达-波川温泉酒店吃怀石料理及泡温泉

下午到高知机场，倒车去波川（伊野附近），住宿在仁淀川边上的温泉酒店，吃的怀石料理，有多种选择，虾的，蟹的，肉的，不同价格，我吃最便宜的虾，早晚餐加住宿加温泉，11000 日元。

开支：720（机场大巴）+11650（酒店食宿，我在原套餐上多加一个菜）+260
(高知-波川火车)

合共：12630

住宿：kanpono 宿伊野（没有 wifi）

<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/ino/>

官网预定是最便宜的，但只有日语，不用信用卡抵押，需要中文预定可以去 jalan。

D2:仁淀川的土佐和紙工芸村玩造纸及纺织（公交到岩村），中午去高知市弘人市场午饭，下午市内随逛，之后去民宿。

开支：600（造纸）+2100（纺织）+510（伊野-岩村公交）+160（波川-伊野火车）+940（岩村-高知火车站巴士）+640（高知市民宿）+300（高知火车站存包）+195（柚子冰）+2650（日本鳗鱼饭+板栗冰淇淋+四万十鸡午餐）+450（咖啡店喝茶）+11000（两晚民宿）

合共：19545

D3:高知城附近随逛+领马拉松物品+乡村特色咖啡店

开支：700+670（高知市-民宿来回公交）+700（咖啡店）+324（咖啡）+2300（和牛牛扒+茶味冰淇淋午餐）+500（和牛串烧）

合共：5194

D4:马拉松

开支：700（民宿-市区公交）+1800（拉面+炸饺子+炸鸡晚餐）+290（冰咖啡）+5100（住宿）

合共：7890

D5:离开

开支：720（机场大巴）

全程开支：46000

分析：吃 20%，住 60%，车资：13%，玩：6%，杂费：0.6%

2017 年 2 月 16 日周四 D1: 东京-高知到达-波川温泉酒店

题外话，早到羽田机场，想买杯热茶，就连室温的瓶装茶也找不到.... 日本真是好奇怪，就喜欢凉的。话说近期事情多，我今次也没多花时间做攻略，出门前也没太兴奋，不过到了机场的时候还是从心里笑了出来的.....

飞机早到了十分钟，我很顺利的出来坐上了 3:30 的机场大巴，票价 720，半小时到高知火车站。这个机场很小，领行李就只有两个道。

上车前先在售票机买票，下车给司机票，小心不要弄丢。

（下图：售票机及机场大巴及车票）







沿途嘛，就是一些农村景，现在冬天，都是黄黄的，也不太好看，不过天倒是很蓝。



到站了，也是现场售票机买票到波川，260 元。之后就上站台等 16:18 的车，20 多分钟到。等的时候发现面包超人及其他可爱的火车。P. S. 火车站有些小商店可以买高知特产，还有很多面包超人呢。

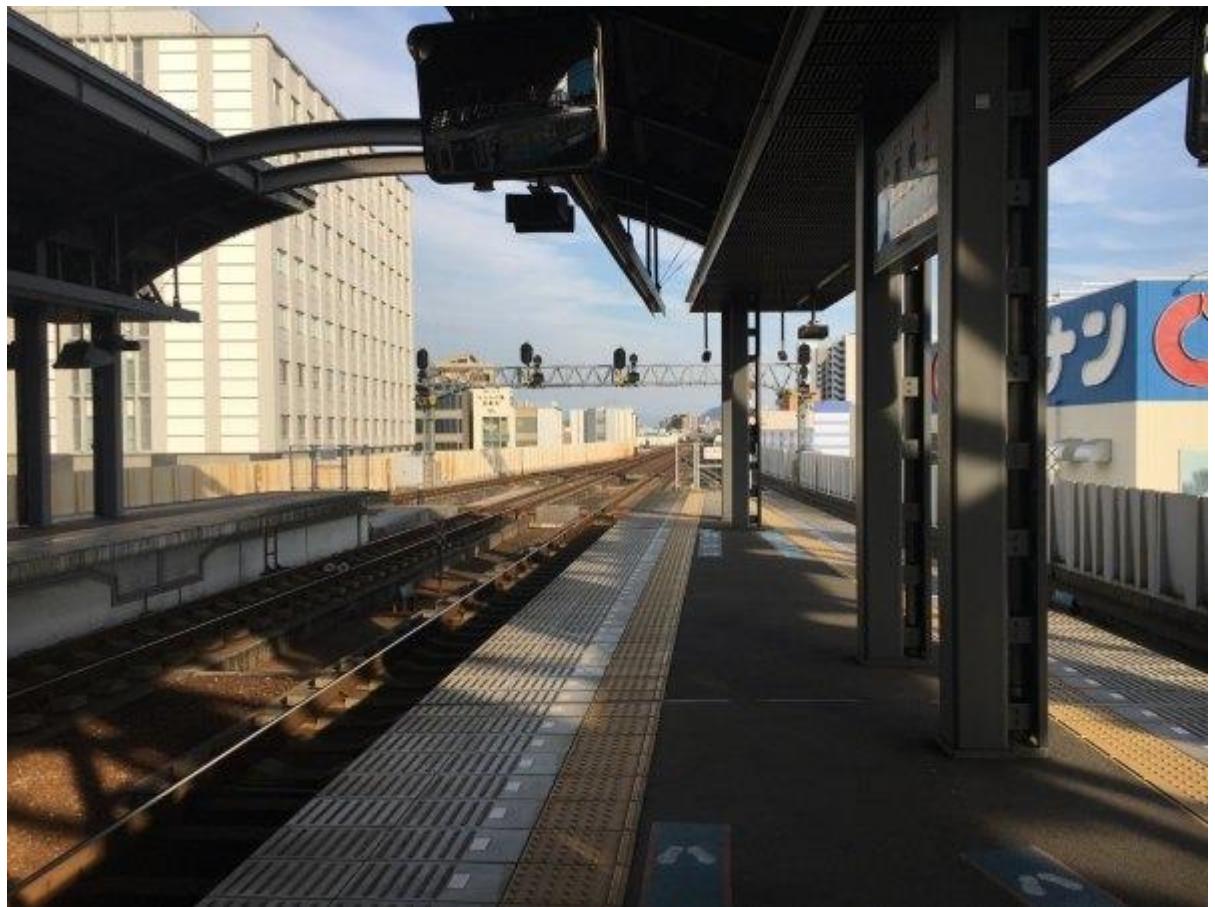


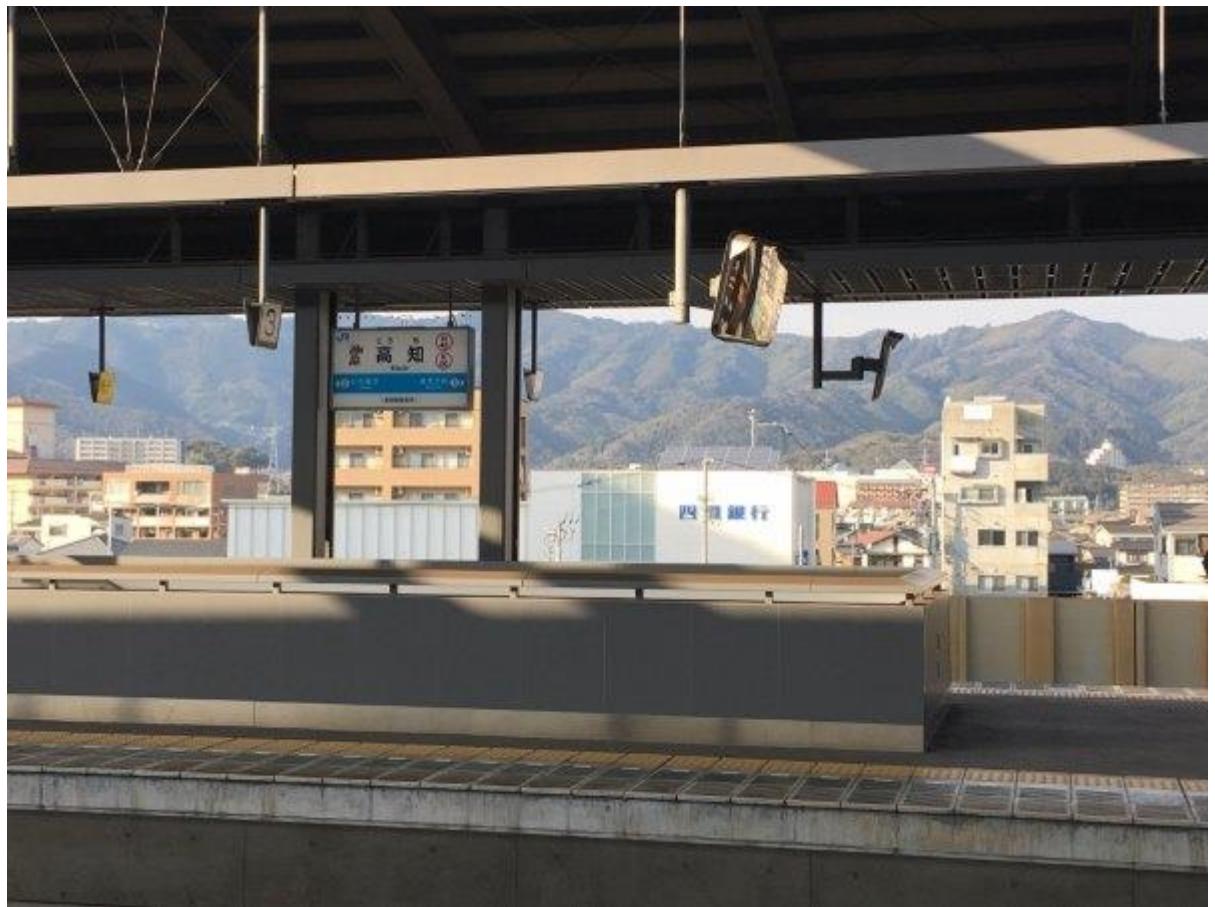




(下几图：高知火车站及站台随拍，高知市其实并不漂亮）







这里的火车其实看上去有点国内绿皮车的感觉。一个设计得很不好的地方是，梯楷特别高，不方便轮椅和婴儿车。





顺利到了波川，看地图到之前会经过仁淀川的，这是日本最干净的河流，一定要一看。由于酒店在个小山坡上，在火车上就能看到。

（下图：火车上拍的仁淀川）



(下图：一下火车就能看到酒店）



这是一个小火车站，下车时会有人手收票的。站台有售票机，小车站没有人手售票的。

(下图:波川车站)



虽然酒店近在眼前，但由于在路的另一面要绕一下才能到。我看电子地图，经车路上去，但其实是有条行人小路可以上的，就在车路的旁边。当你从火车站去酒店的路上，走到下图一个小店的时候（沿途只有一个小店），左边就是车路，右边就是行人小路。我下来的时候才发现这条路。但有点凹凸不平，而且挺陡，虽然只有最多两三百米，有箱子的会不太好走。



话说，我由于想看仁淀川美景，之前考虑过这家酒店和明天去玩工艺的土佐和纸工芸村的酒店。原来看照片觉得后者更漂亮一点，不过现场看还是前者好。土佐和纸工芸村酒店就在大马路边上，我现在住的这家不是，而且房间全部有阳台，全部朝河，环境很好。

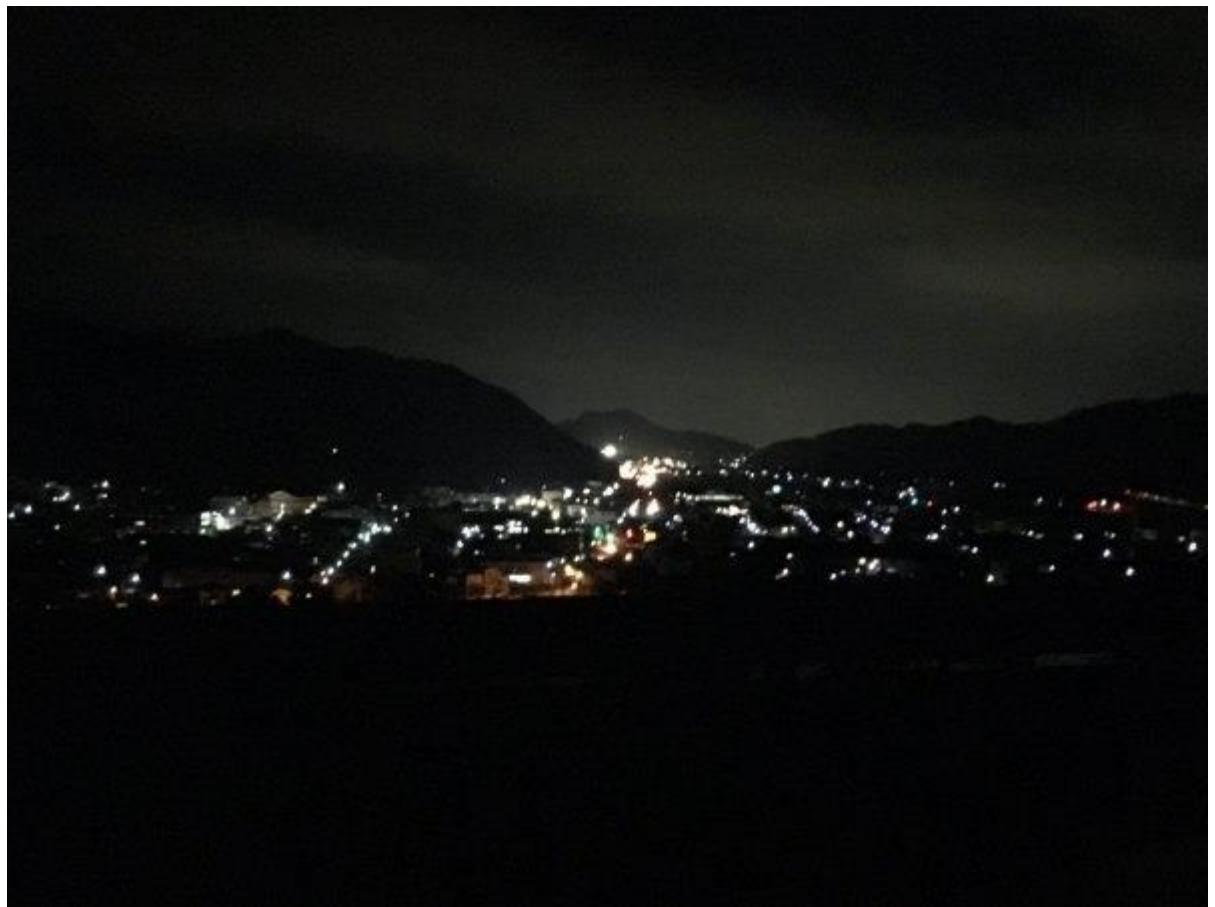
(下图：酒店)



(下几图：酒店阳台拍摄的，对面是伊野)







到了大概 5 点，约了 7:30 吃饭，放下行李马上泡温泉，先换上浴衣。现在是淡季，温泉的人很少。室内的有一个大浴池，有按摩池，也有一个叫“寝汤”，是让你躺下来，有石制枕头的，很是享受。这里也有露天风吕。之前在和歌山泡过温泉，不过是夏天，露天没有太大感觉。当时温度大概十度左右，太阳已经下山。我去泡露天风吕，头是凉的，头部以下是热的，觉得特别爽。在室外就是少了室内的闷。要是天气好的话，晚上泡还可以看星星呢。我当时在外面觉得泡了最多十多二十分钟吧，起来时觉得非常头晕。由于有了上次空腹喝酒起来马上晕倒的经验，我就知道自己不能勉强，及时蹲下来就缓过来了。后来慢慢起来就没事。各位童鞋注意，如果你起身觉得头晕必须要及时蹲下，不然真的会晕倒的。

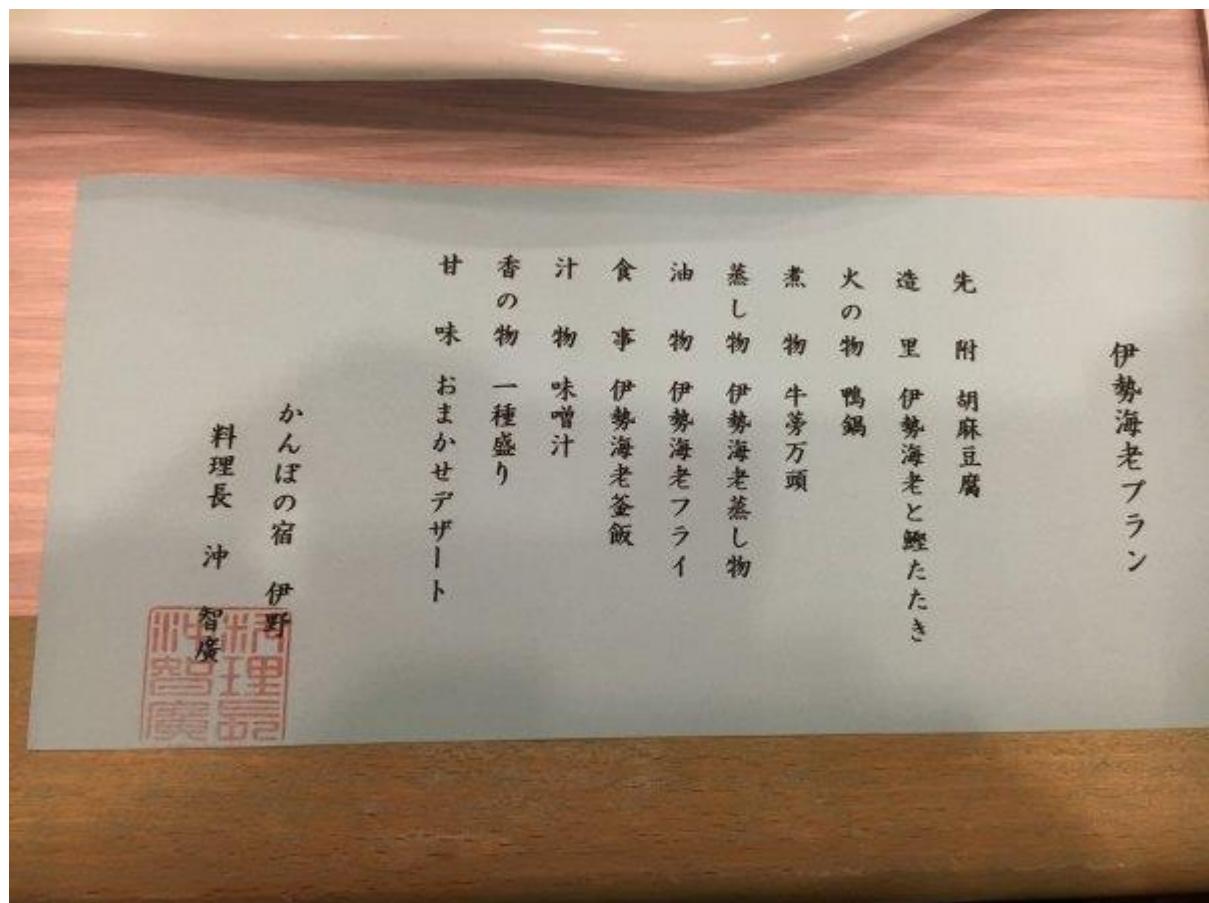
我后来分析了一下自己觉得头晕的原因。（本人非生物专业）我觉得是因为我身体是热的，血管扩张，但头是冷的，血管收缩。当我起来时，出于保护机制，血管不能马上收缩，于是头部的血就额外的往下身输送，造成头部一下子供血过少，就晕倒了。

好了，温泉泡完，回去洗澡吃饭。和上次在和歌山一样，穿着浴袍去吃，看见这么多美食，坐的位置还要看到河景，真是非常享受。我强烈推荐，如果你想感受日本风情，想好好享受，第一次去日本住一次温泉酒店，吃一次怀石料理。

我吃的是伊势海老怀石料理（海老日语是虾的意思），总共10个菜，另外加了一个高知土产烧鲭鱼寿司。这里做这个寿司和其他地方不一样，米饭里面加了芝麻和葱，吃起来特别香呢。

至于怀石料理，做的很精致全部都很好吃。今天我就吃到传说的鲣鱼，沾的橙汁酱油，夹着蒜片和葱，第一次这样吃寿司呢。

（下图：菜单）



下图：鲣鱼





(下图：牛蒡馒头，这个口感很特别，上面的牛蒡是脆的，馒头本身很软，不结实的，不知道用什么做。）





(下图：这个米饭是现场蒸的，蔬菜是蕨菜)



(下图：这个炸虾很鲜美，左边的是生鱼杯)



(下图：味增汤也放虾)



(下两图：烧鲭鱼寿司，可以见到米饭里面的芝麻和葱，特别好吃





(下图：筷子托是一块石头，很有特色）



(下图：酒店展出的仁淀川石头



(下图：餐厅环境)



虽然很丰富，还加了一个寿司，但我除了虾蒸饭外还是吃完了的，强！

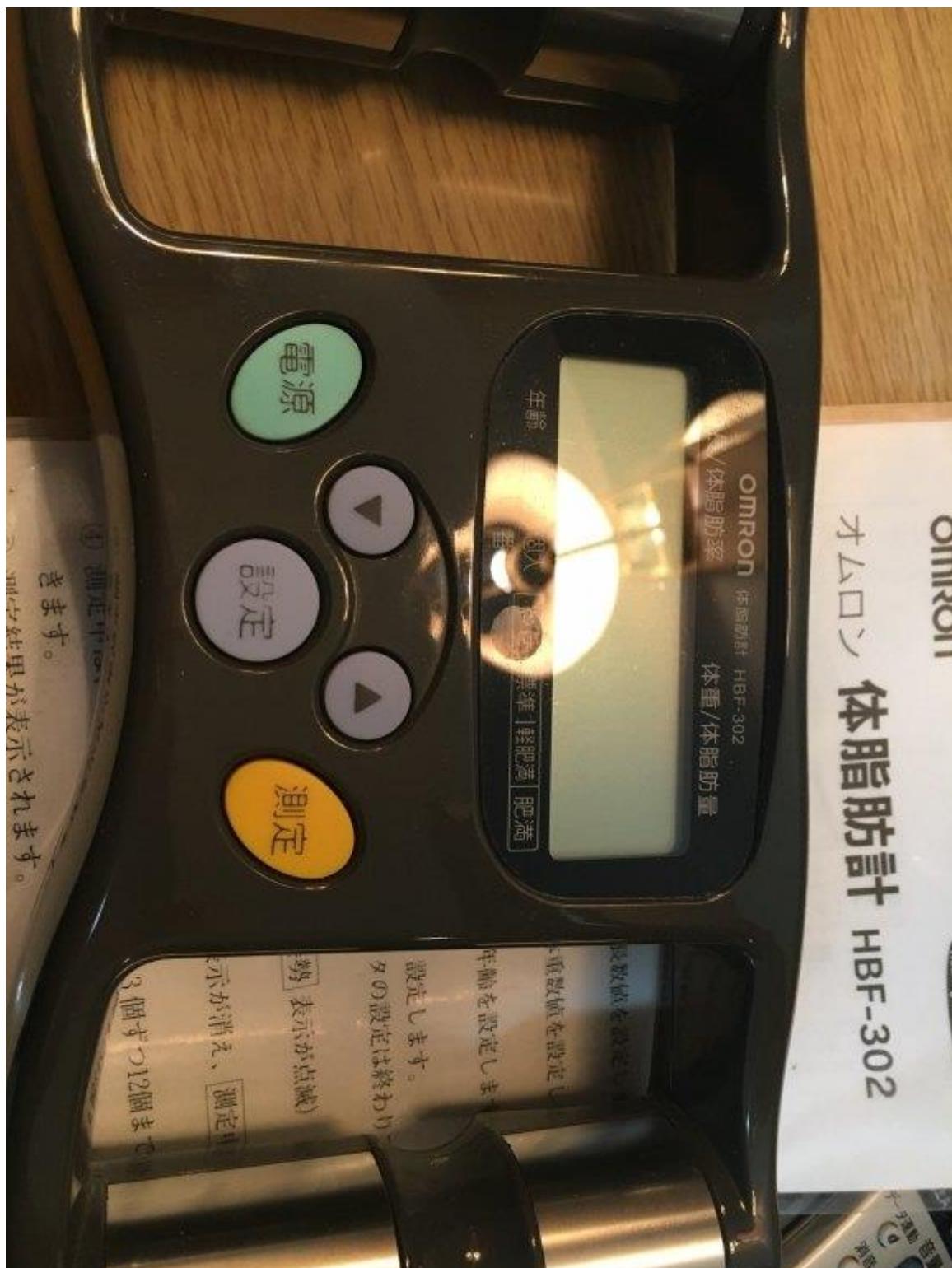
回去房间，想喝热水，发现暖水壶，以为是用来保温的，但原来里面全部是冰....不过也很欣赏他们的贴心，冰水热水都提供了。房间内还有一些按摩保健用品可以试用，合适就去商店买。另外，他们竟然还有脂肪测量器！我试过，准确度有怀疑的说.....





omron

オムロン 体脂肪計 HBF-302



总结：第二次住温泉酒店，依然觉得是非常享受。真的，去过玩过吃过的地
方，就住温泉酒店吃怀石料理最享受的了。这家酒店还有阳台，环境很
棒！！！

=====

=====

2017年2月17日周五 D2：土佐和紙工芸村玩纺织和造纸（公交站：岩村）- 高知市区-土佐山民宿

造纸的地方看开首网址。

早上吃完早饭，坐8:28从波川到伊野的车，到站是河的另一端，要过桥的。如果你想走路过去伊野是可行的，给汽车用的桥有行人路的，路程大概两三公里。

话说，酒店的自助早餐不过不失，不过早餐也有鲤鱼片，我又多吃了几片。退房的时候，是昨天我入住时接待我的 mm 帮我退房，当时我在波川站没看到售票机，问她如何买票，她当时告诉我要在伊野买。不过后来她发现错误，今天告诉我了，而且还用中文打出来，其实站台有售票机的。这个 mm 的贴心令我很感动呢。

三分钟火车就到伊野，票价160。下车后往南走一段，走到Lawson便利店的时候往左，就可以到伊野前公交站。我一开始走错，走到电车那里去，其实不到那么远的。另外，注意公交站站牌是不显示行车方向的，我一开始还去了错的方向，后来有司机指点才去了正确方向。应该行车方向是往西的，往东的是去高知的。

（下图：去到Lawson往左走，过马路对面等车）



下图：等车去岩村的地方



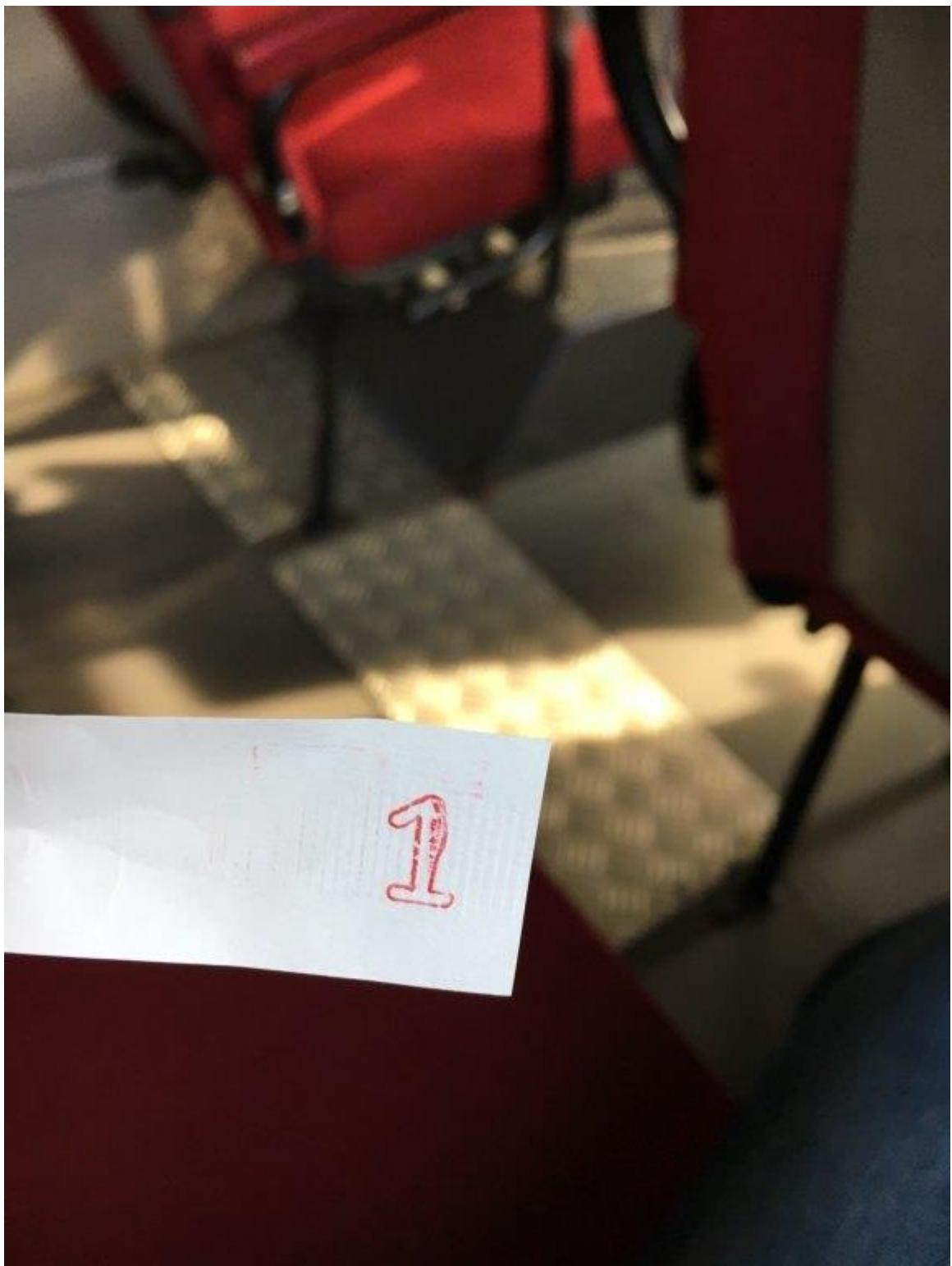
伊野前公交站



这里坐公交车，每个车站有编号的，上车在后门，先在机器取纸条，上面是车站编号，然后下车时看显示屏你要付多少车资。下车需要按铃。

(下图上：红色椅子右侧机器取纸条，中：我在 1 号车站上车，下：凭上车车站看车资)





下图：我上车的车站 1，需要付 1640 的车资



等 8:58 的车，晚点了几分钟，从一开始上车到下车就只有我一个，这趟车挺贵的，十几分钟的路就要 510。注意，这趟车班次很少，自己预算好时间。

下车的地方就是酒店门前，并没有站牌的，不过对面回去的车站有站牌。这里就是一条马路，一面是山，另一面是仁淀川。现在还是冬天，景色不是特别好。

看他们官网提示，造纸不用预约，他们一天都有人在那里，但有时候会有团体包场的，所以最好预约。另外，纺织一定要预约的，不预约的话，老师可能不在的。

下几图，造纸纺织的酒店及附近环境。







我 9:20 就到，到了前台后，他们就先带我去造纸。造纸的老师只会一些英语单词，不过跟着造就行了，当时我一个学生。老师教我造纸，另一个 mm 帮我拍照，贵宾享受。

做明信片的话，600 元 8 张，是最便宜的。另外可以造纸扇，价格忘记，官网有写。我当时玩了大概 40 分钟。

上几张那里的图。





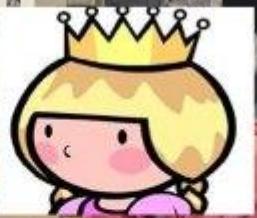
造纸流程如下，首先把手放进去搅拌，之后把框框放进去，再拿起来，放在一角。













之后用剪刀把真的花花草草放上去，最后等 30 分钟弄干。干了之后颜色变淡的。



下两图：明信片晒干之前和后





那里也有很多纸造的成品可以买的。





下面的碗虽然是纸造，但很厚实的。





在静待 30 分钟的时间，我就去玩纺织了。又是我一个人，专人服务。这位老师会英语的，她妈妈会这个，家里有缝纫机，自小就会，她还会用纺织机做和服呢。她说大概需要十天。

这里的线都是丝绸做的，我做了 30cm 的，2100 元，60cm 的 3000，如果要造围巾的话，需要 120cm。我花了一小时，老师说我学的很快，技巧很好~

上几张那里的图，那里很传统工作坊的感觉，很漂亮，还有地方休息，可以喝茶和吃糖，看看河景。要是有几个朋友和家庭，非常惬意。







下图：这里喝茶环境非常好，不另外收费的。



你可以选择颜色，编的时候也可以随意变换。我挑了粉红系列的。

线是上下两层的，左脚和右脚独立操作。开始你左脚是往下踩的，两层线分开，此时你把线先从左边放到右边，右脚踩到和左脚平衡，这样两层线就合一起了。这个时候拍两下刚加上去的线，把它们拍严实，之后右脚往下踩到最低，两层线又分开，再把线从右边放到左边，动作完成。老师当时帮我拍了视频的呢。

我用这个缝衣车。



老师示范



编织中途



成品，边上的穗穗是老师加工的。



那里还卖很多东西。











我买了一个发卡（1000），一个猫头鹰(900)及头发用橡筋（600），全部手工做的。

玩完先去拿明信片，之后在大堂等车时吃了当地特产-柚子冰(sorbet), 195元。

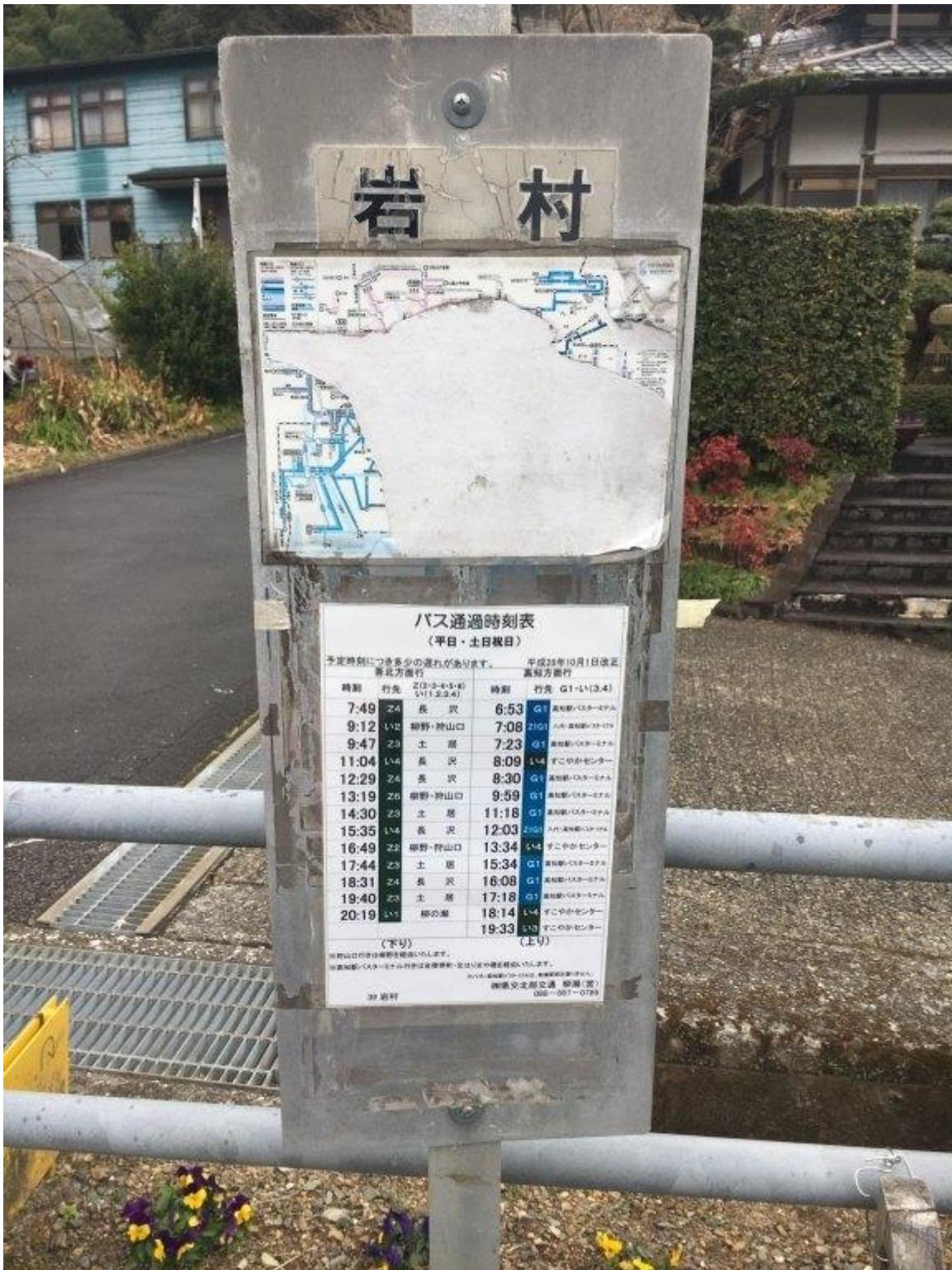




有时间的话，酒店旁有条隧道，可以下去河边散步的。

之后我坐 12:03 的车直接去高知（有些车只去伊野），车费 940。车程该不到一小时，到步后先在车站存包，300 元。之后走过去弘人市场午饭，约一公里。市场东侧是条步行街，也有很多市肆，我看有些很高档但也不贵。

下图：岩村等车去高知的地方是有站牌的



周五中午市场人很少，也不每家店都开。我吃了个四万十鸡（600）及国产鳗饭（1700）（一条要2500）还有板栗味冰淇淋（350元两个球）。日本没注明是国产鳗鱼的都是外国鳗鱼，国产鳗鱼体积上小很多的。这个鳗鱼肉质很是爽口，和平时吃的不一样。不是所有国产鳗鱼都一样的，我后来在东京就买过国

产鳗鱼，鹿儿岛产的，肉质觉得就和国内的差不多，远没这个爽口。我相信这里的确实是野生的，一条不到 3000 确实不贵。东京的高级鳗鱼料理店，可以上万。鸡肉质也鲜美，就是盐多放了点，板栗味冰淇淋很赞呢。

下图：弘人市场









(这家吃的鳗鱼饭)



下图:这个板栗冰淇淋味道很浓，而且还有很多想试的味道，可惜一个人吃不了那么多。







下几图：市场随拍







下图：市场内明神丸的烧鲤鱼















这里鲤鱼也是很多的，最出名的是明神丸。附近的步行街也有专门店

无论是弘人市场，还是外面，都有一些很好看的甜品店，很诱人。







除了鲤鱼，其实鲸鱼也很多的，以前在和歌山吃过，觉得一般，今次没吃。



下几图：步行街随拍，很多看上去高级但又不是很贵的餐厅









皿鉢料理也是高知特色，适合几个人吃。







明神丸位于步行街的店



吃过午饭，随便逛逛，之后就去火车站看面包超人，我买了擦手的毛巾给老妈和贝恩，约 650 一条。







之后我在商业街的 K's cafe 坐了一会，这里环境不错的说。

最后坐上末班车去土佐山 Masa 及 Tomoko 家里。下车的时候那里太黑，我找不到他们的房子，其实就只有一两百米的距离，后来 Tomoko 打电话给我，Masa 出来接我了。这晚第一次吃日式家庭晚餐。他们是每人一份的，像西餐那样。



Masa 和 Tomoko 一家五口，三个儿子，还有一个女儿下个月出生。最大儿子十四岁，最小的 5 岁，那个还在上幼儿园的孩子能自己独立吃饭，不用人喂。洗澡的时候大哥哥和小弟弟一起，不用父母操心。第二天早上起来时，看见大儿子在厨房切洋葱炒鸡蛋做早饭给自己吃，当时觉得，国内十四岁的孩子，大部分可能连碗也没洗过，他就会做饭，还能照顾弟弟了。这不单只是家庭教育，在日本的学校，学生每顿午饭都要帮忙，分碗筷，饭菜，收拾等等。他们是训练有素的了，这就叫“素质教育”吧。

饭后和 Masa 聊天，原来他是个漫画家。几年前一家从东京附近搬过来。他们住的房子当时没有人住，好几十年了，有点破。刚搬来时，天花板也没弄好，一半自己弄，另一半找人来用。旧房子还要找人来做防震加固。这种老房子，客厅，浴室，睡房都不在同一个楼，就在隔壁，但下雨还是有影响的。这里大概治安太好，他们门都没有锁的。不是有锁不上，是直接没有安装锁。

我也和 Tomoko 聊天，日本女人怀孕饮食没那么多禁忌，咖啡照样喝，生鱼片照样吃。日本老人好像外国一样，也是如果住在孩子附近，才会帮忙带孙儿的，不然不会。她前几年，已经是三个孩子的母亲，还一个人去香港旅行呢。

冬天的时候，他们用的旧式暖炉，要木头的（但当然这里温度不低，不用好像我去斯洛文尼亚阿尔卑斯山那里的人那样，要大量伐木）。我看 Masa 就带着儿子去伐木。我感觉他们一家从大城市搬到乡村，从新建立自己的家很不容易。同时我也感觉日本给人更大的生存空间，更大追求自己理想的空间。他们夫妻

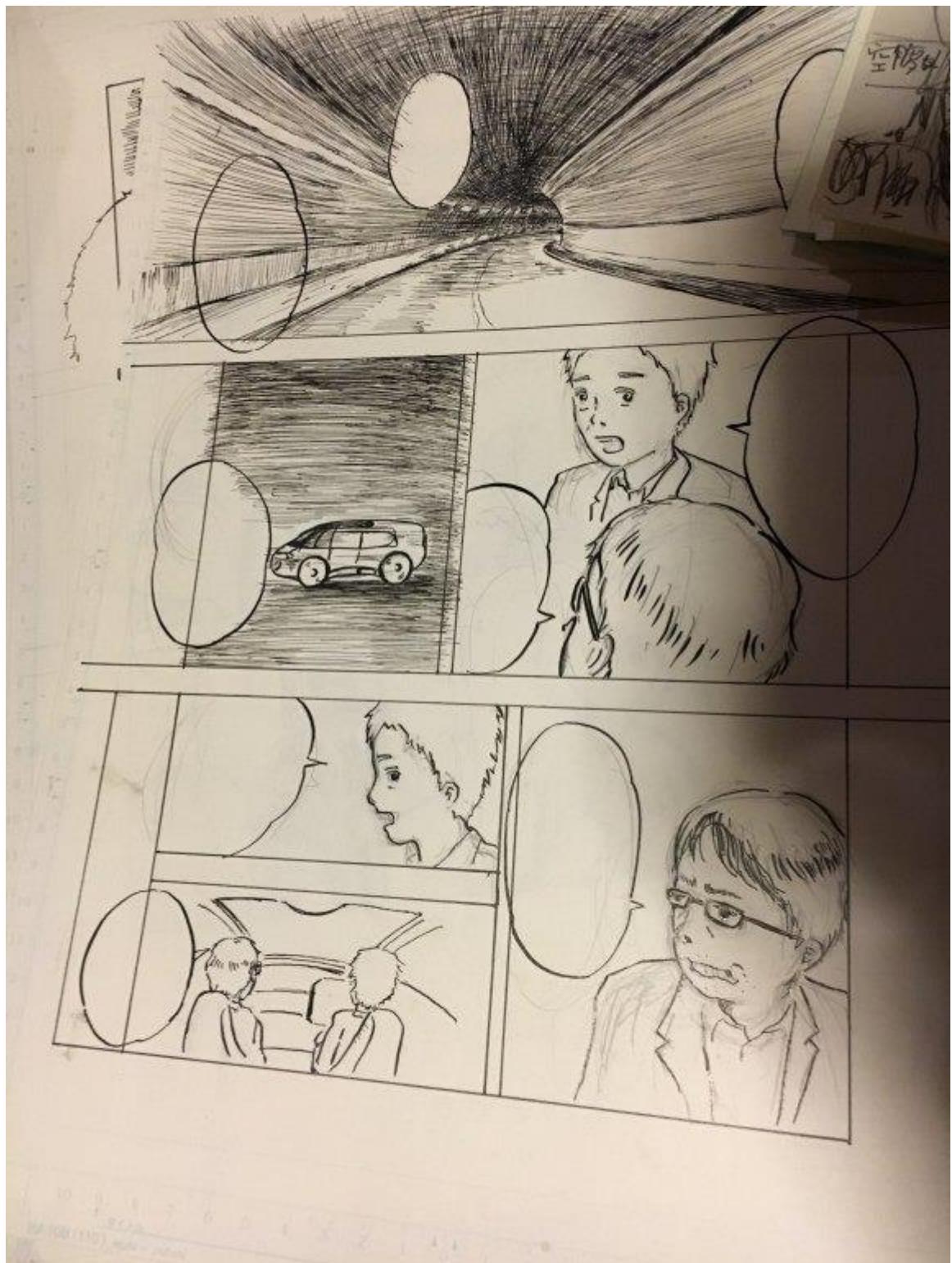
都是家里工作，收入该不太多。但是有自己的理想，在城市经济成本大，可以搬到小地方郊区，安安静静生活，做自己喜欢做的事情。而在国内呢？独生子女有很大的养父母压力，即使没有，要放下世俗的眼光去做挣不了钱的事情不容易。即使你不介意别人的眼光搬到农村去，拖家带口的，谁又愿意自己的孩子接受农村教育？外在的枷锁确实令人失去追求自己的机会。

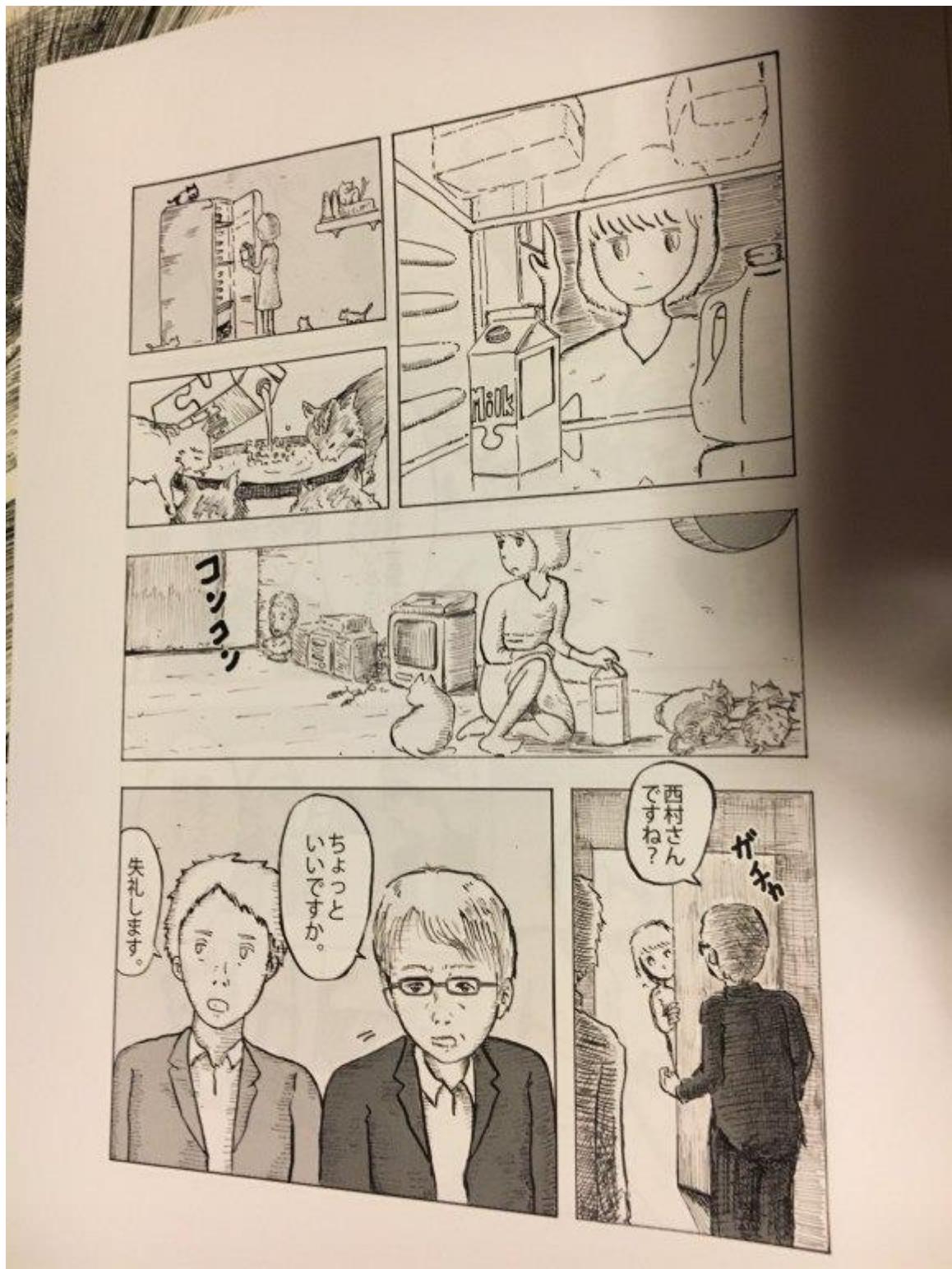
Masa 跟我分享他的漫画，他其实没有学过，不过妈妈也是设计师，自小受到熏陶吧。

下面是他的漫画制作过程，第一是草稿，之后正式画好后再扫描到电脑，最后用电脑再加工就完了。

另外，由于 Masa 是搞艺术的，会拍照，在他们家时，他帮我拍了很多生活照呢。







现在高科技发达，也可以直接画在电脑上，用的下图工具，专门电脑画画用的。



既然是漫画家，家里也是充满特色，所有他们需要跟客人说明的事情，都会给上配图，很可爱的说。

Tomoko 还跟我说，他们有家咖啡店，就在房子十米以外的地方。一家很温馨的小店，原来是个车房，现在变成能看书的咖啡店。周二下午他们经营，周六下午另外一个女孩经营。我当时心里想，一周只经营半天如何挣钱？听 Tomoko

说，客人也不太多，多数是在高知市游览的客人，开车上来玩的。周六下午那天我去了咖啡店，和女孩聊天，别有一番感觉，下文详谈。

下图：Masa 在家里放的漫画说明





记录一下这里的暖气，里面烧油的。



第一次见识日本人家里，还是乡村，很特别，还见识了日本漫画家，今天真涨见识。

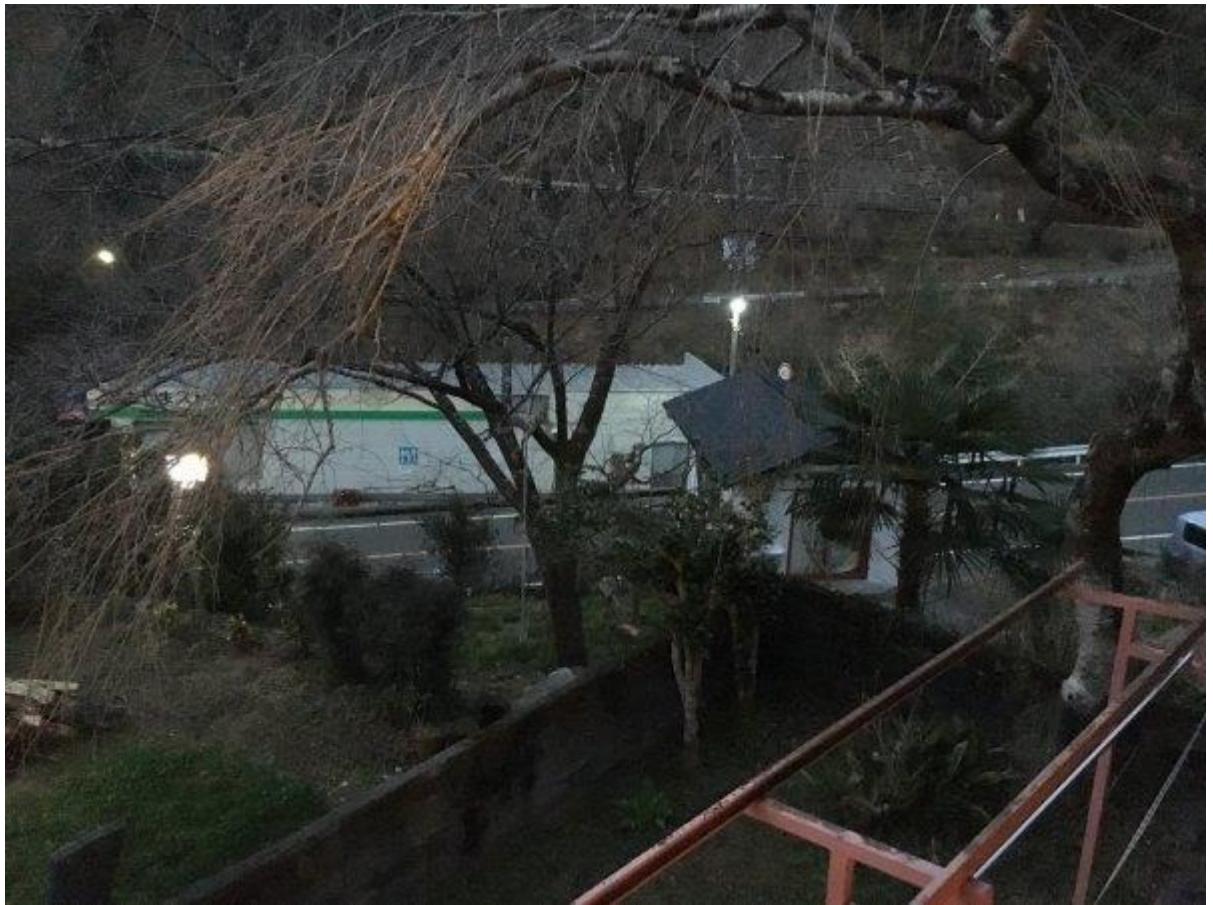
=====

2017年2月18日周六 D3：高知城-商业街-领马拉松物品+日式表演-乡村咖啡店享受

上午坐9:05的公交车，上几张土佐山县厅前公交站的照片。这里可能不到几十户人家，有小商店，也有个小店卖杂物及拉面的。







坐车下山的时候某段可以看到远处的海景，很漂亮。



我这车直接坐到县厅前，这里很靠近高知城。下车就看到明天马拉松的广告。



高知城大概是古代什么建筑，对这些不太懂欣赏，我也没进去看。不过看到他们对因战争而受伤的军人免门票。



上几张高知城拍的照片。



山内一丰妻子的铜像

山内一丰的妻子生于 1557 年。她 17、18 岁时嫁给了山内一丰，民间流传着很多关于她如何在贫困的生活中照顾着家庭、以及如何帮助整天忙于战争的山内一丰走向成功的逸闻趣事。其中关于她结婚时、拿出自己的私房钱为山内一丰购买名马的故事更是广为流传。正是这匹马、成就了山内一丰后来的飞黄腾达。这便是塑山内一丰妻子铜像的初衷。

除此以外、她还擅长女红、文笔又好，是个名副其实的贤内助。

야마우치 가즈토요 부인의 동상

야마우치 가즈토요의 부인은 1557년 출생하여 17~8세 무렵에 가즈토요와 결혼하여 가난한 생활 속에서도 가정을 지키고 전투로 세월을 보내는 가즈토요의 출세를 도왔다다는 많은 일화가 남아 있다. 그 중에서도 혼인 시 지참했던 소중한 돈을 들여 가즈토요에게 명마를 사게 하였는데, 이것이 가즈토요의 출세의 계기가 되었다는 일화는 널리 알려져 있으며 이 동상의 모티브가 되기도 하였다.

수예와 문필에도 뛰어난 재능을 보여 현처로 알려져 있다. 1617년 12월 4일 61세의 나이로 교토에서 사망하였다. 이 동상은 1965년 2월 26일에 제막식이 있었다.







樱花已经悄悄在开呢。



离开高知城，我步行过去弘人市场午饭。当我在街上走的时候，突然有种好神奇的感觉。我怎么会自己一个在这个小城出现？是马拉松把我带过来，那一刻我觉得好神奇。要是只是为旅游，我可没那么大的劲。以前马拉松旅行在欧洲也试过很多次，但我就没今次神奇的感觉，也许今次是第一次一个人跑马拉松吧，感受特别深。

中午又去了一次弘人市场，步行过去的，昨天已经看好了满天之星的和牛牛扒午餐，这家店晚上不开门的。除了主食还有精致甜品。

我的午餐-超好吃的土佐和牛牛排（A5 级），2000 元。





下图：原来想吃昨天的姜味冰淇淋，看到这个用本地茶叶做的，又忍不住，吃了这个，超赞！话说，日本不太多茶叶茶的。



下几图：满天之星随拍







四万十川源流域牛
A5ランク
つのやま牛
ステーキ肉

シャトーブリアン 3000円

ヒレ
リブロース 2500円

サーロイン 2000円

カフェド・パリソース やほじ茶塩



※入荷のない日もございます
スタッフにお尋ね下さい。

おぼん 980円

おぼんの上に7種のほうじ茶うし

- ・ソフトクリーム
- ・大福
- ・豆がし
- ・フィナンシェ
- ・ペカンナッツ
- ・一口水だしほうじ茶
- ・ごまなんじゅう



三つ色茶 680円

3種のお茶が一口味わえます

- ・白玉大福（煎茶）
- ・豆がし（ほうじ茶味）
- ・深い玄米茶（玄米茶）



ほうじ茶せんざい 650円

スイーツ食堂風、せんざいです。

ほうじ茶風味のあずきはほんのソルト味で
甘みのあるほうじ茶大福が隠れています
あえて冷たい大福が入っているので「後の方で」
お召し上がり下さい。

水パフェ 500円

さりげない味わいのパフェです
クシューの中にお茶や豆乳寒天
き、白玉などが入っています
混せてお召し上がり下さい
ハマりますよ



スイーツ食堂のケーキ



ほうじ茶風味の クラシックショコラ

香ばしいほうじ茶風味を加えた
ショコラケーキは濃厚で大満足!!

600円



ショコラ・オレンジブリュレ

コクのあるショコラケーキに
酸味のあるオレンジに甘くブリュレ
したものをお楽しみください
ショコラとオレンジ 合いますね

680円



焦がしブリュレの キャラメルロール

もっちりとしたキャラメルロールを
香ばしく焦がしてブリュレにし

吃完午饭就去步行街逛，走到尽头大丸那边，发现有露天市场，有很多小吃，还有很多特产。我吃了一串和牛串烧。这个估计不是 A5 级的，没那么好吃，但也不差。









商业步行街今天有特殊学校搞义卖。很有意义的活动，卖的东西有香皂，皮具，木制品等等，全部都是学生自己做的。我和一位老师聊了几句，他们一年来两次，秋天还会来一次。我买了一个柚子味的香皂。看到这里那么多柚子特产很想买，但都是液体又不想寄行李，这块柚子香皂正好，好像 400 元。



下几图：义卖现场









我觉得一个真正先进发达的国家是会关心到弱小的。体贴的关心令人感到国家的爱，反过来就更爱国家了。

时间到了，就去中央公园领马拉松物品。现场还有日式表演，很好看的说，我看了日式鼓及本地舞蹈。







我坐下午 13:37 的公交车回去土佐山，洗澡后就去咖啡店坐，当时三点半。那里一杯咖啡+一件蛋糕 700 元，蛋糕是 mm 的朋友做的。由于客人不多，蛋糕只会有 4 件。我去的时候 Tomoko 和 Masa 的小儿子也在。

这家咖啡店的特色就是一张大床，两边可以坐人，有枕头靠背，坐的很舒服。Masa 也有自己的漫画的书放在那里，里面是他和家人的故事。

咖啡店老板叫 Madoka，会一点点英语，也是从东京附近过来，家人还在那。她觉得高知人友善，喜欢这个地方，就一个人搬过来，自己平时在高知市公司上班。周末下午（13:00-18:00）在这里开咖啡店，由于只有四件蛋糕，你可以想象那里有多少客人。那天有我，Tomoko，后来来了一个熟人。其实一个月可能只能挣几百人民币。只是我觉得，开可以看书的咖啡店可能就是她的梦想吧。不需要挣多少钱，多大的店，就一个人管理，找个安安静静的地方开个小店就行。这就是追求自己想要的生活的表现吧。

上几张咖啡店的图。

下图：咖啡店就在大马路边上，下公交车后往前走约一百米。





我第一次这样在咖啡店 坐，很舒服的说。

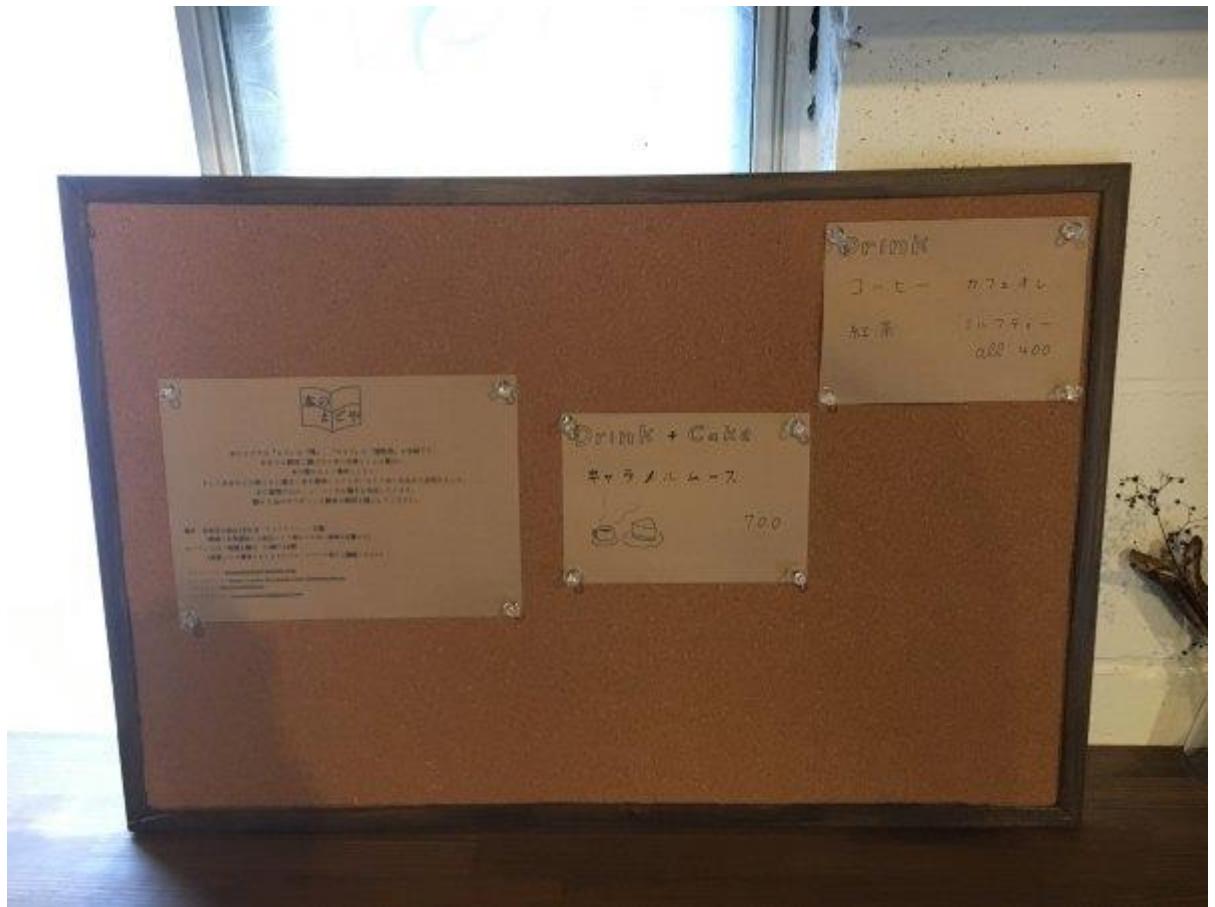


下图：第一次在咖啡店坐的如此舒服，还有靠背。





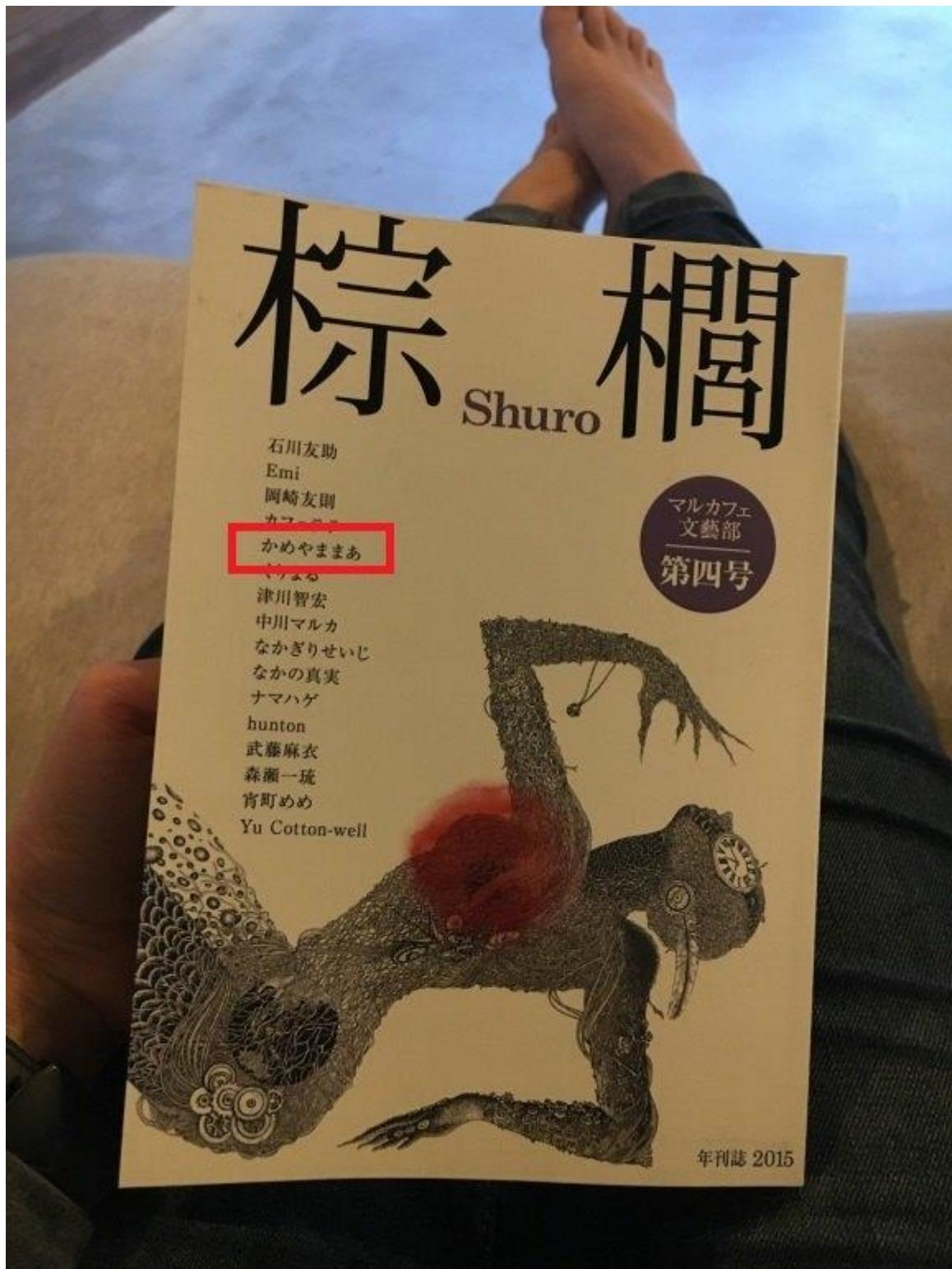


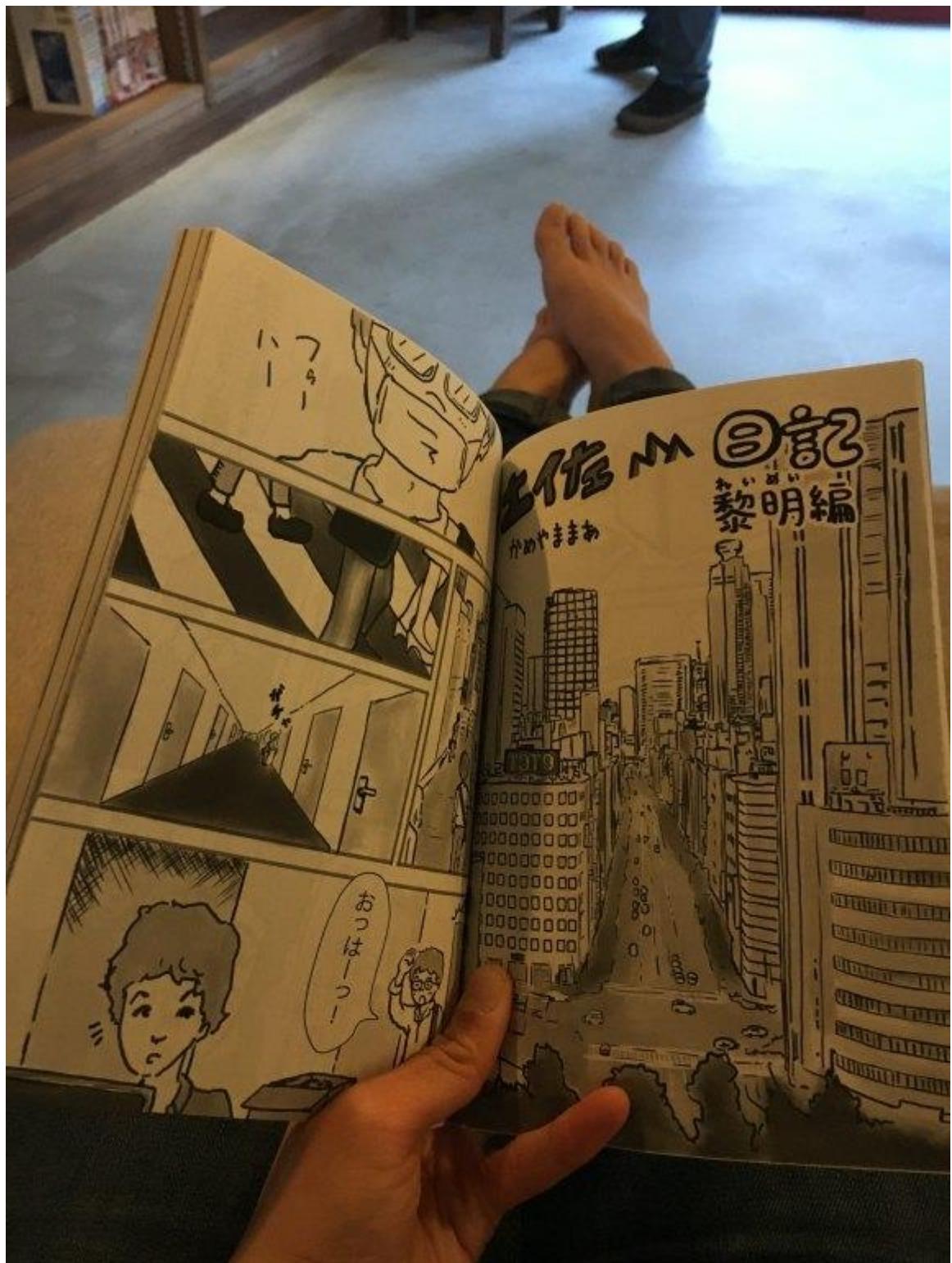


我在那里看了一会儿杂志，让 mm 写下这里地址。不过按着这个地址也找不到这里的，确定地点，开门时间，在 airbnb 问问 Tomoko 就行。

高知市エ佐山 120-6
アコティアベニユ - 2F
Madoka まと・か

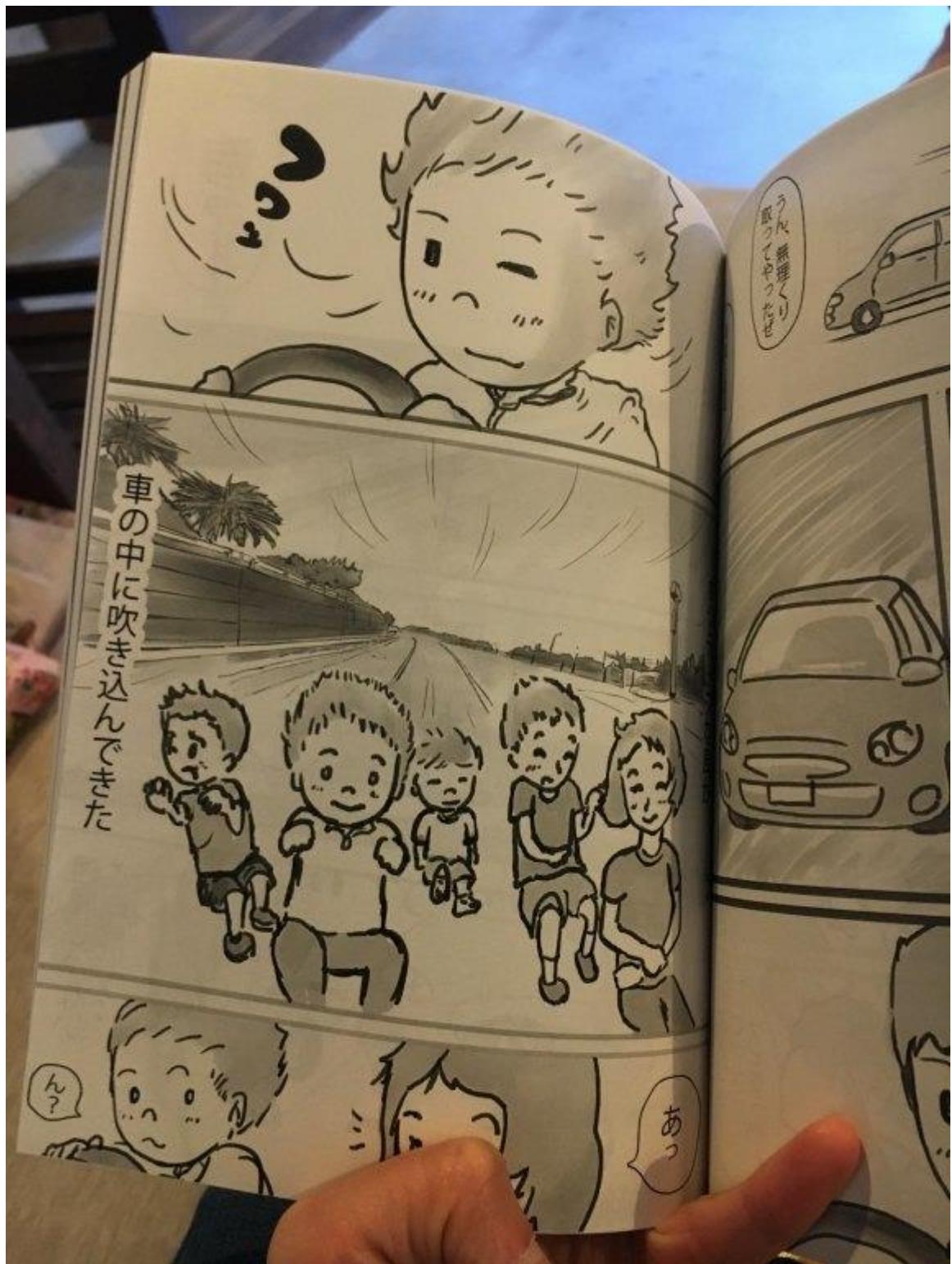
下面是 Masa 的漫画，框框里的是他。







下图：他的家人



我的下午茶，蛋糕是焦糖的，很好吃。



今次我出门带了黄色和红色的绳子，路上做了两个中国结，分别送给 Masa 家和 Madoka。



六点前快关门时我就回去了，这家咖啡店令我很难忘很难忘呢。

=====

====

2017年2月19日周日 D4：高知龙马马拉松及弘人市场晚餐

坐早上7点的公交车，Masa和Tomoko还送我出门呢，很感动的说。

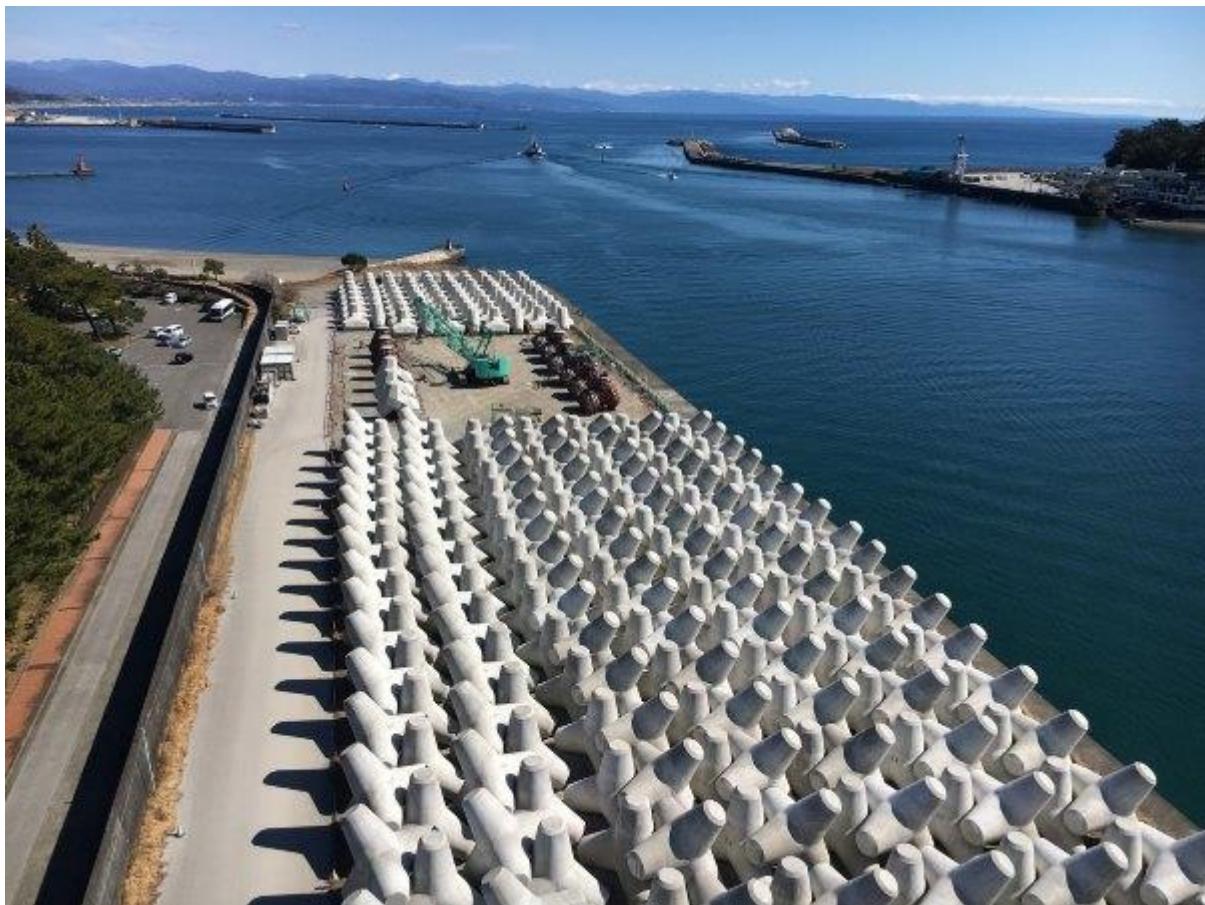
马拉松不多说，有兴趣看我的微信公众号“PCL的马拉松赛评”。赛道最大特色是海景，还可以看到仁淀川美景。桂滨是这里海滩，出名的景点，我也跑过了。

下图：我的公众号



上几张路上的美景图。





晚餐又去弘人市场，没想到里面全部爆满！我就在门口的拉面店吃，一开始只有我一个，后来也坐满了，吃了黑蒜拉面，炸鸡及炸虾仁饺子。虽然味道也许不是特别好，但我心情好，吃着开心。我全部都吃完，搞到甜品吃不下，但每次赛后循例的冰咖啡还是要喝的，在 K's cafe 买。

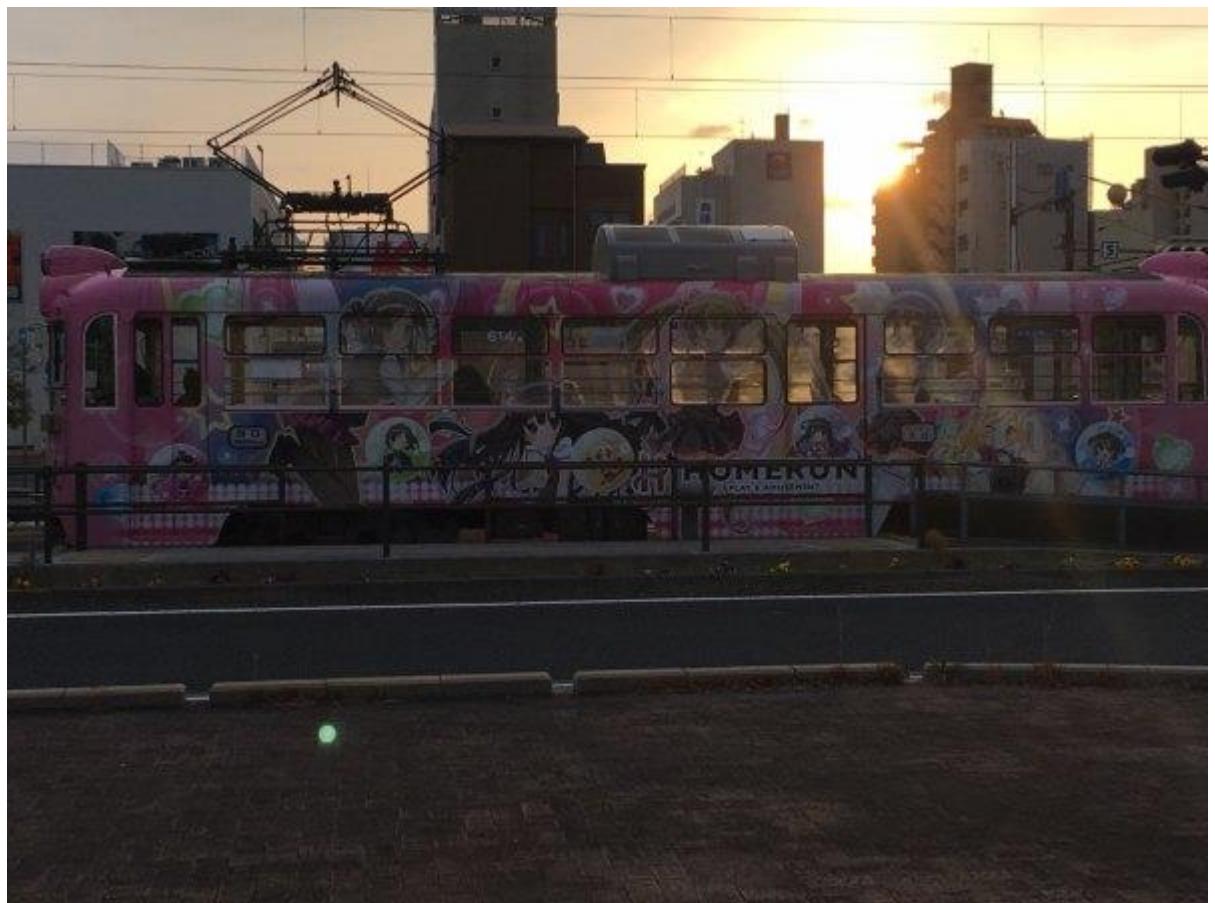




第一次跑日本的马拉松，很多见识！

2017年2月20日周一 D5：行程结束，回东京

早上去火车站坐机场大巴，路上看到卡通电车。



由于大巴是两家公司经营，班次也挺多，大概 15 分钟一趟。和以往一样，也是售票机买票，车上把票给司机。下车的时候，司机给乘客说谢谢。在欧洲，只见过乘客给司机说谢谢。

下图：机场大巴班次，不同颜色是不同公司营运，车资一样。



到了机场，有些礼品手信，我吃了焦糖布丁，本地牛乳生产的。



总结：这次行程顺利，天气也好，见识很多，玩的很开心很开心呢。