

德岛大步危温泉游（马拉松之旅）

今次是德岛马拉松之旅，查德岛旅游信息，一开始想去祖谷溪(Iya Valley)，不过下了火车后还要倒公交车，时间上我来不及，所以来就选择去了大步危(Oboke)。

行程安排：

D1: 广岛县到冈山，倒车到大步危，宿温泉酒店mannaka。

开支：车费 6510，酒店一泊两食 17500

D2: 大步危游船，坐JR去德岛，参观遗族会

车费：2100（大步危-德岛），210（去遗族会公交），午饭+晚饭~1600

D3: 德岛马拉松，下午去冈山，宿冈山（火车站附近 Hotel Maira），这家酒店虽然不豪华，但提供DHC护肤品，而且全天有免费包子咖啡提供）

住宿：5800，车费：4030

D4: 返程广岛县

车费：2270

基本资料：

三好市旅游官网（位于德岛县西侧）：

大步危（坐游船，泡温泉），kasura桥（一条特色吊桥），小便小僧（山上一个雕像）是这里主要的景点，夏天有水上活动。

<http://www.miyoshinavi.jp/>

大步危本身是个火车站，在冈山坐特急南风大约两小时，从德岛过去大步危，坐JR往西到阿波池田，然后再倒特急南风往南坐一站到。

大步危主要是坐船看几千年前形成的特有石头（不懂地理不知道怎样形容），那条河叫吉野川。

大步危及德岛其他景点介绍：

<https://www.awanavi.jp/feature/oboke.html>

我原来想过从大步危去kasura桥，但是公交太少，就放弃了。公交时刻这理有（参考大步危祖谷線）：

<https://yonkoh.co.jp/routebus>

公交地图：

<http://yonkoh.co.jp/wp/wp-content/uploads/2017/12/f311cec7748765e221b6f4b703605d35.pdf>

但没有车又想去这一带的景点话，这个旅游车是好选择，会带你去坐大步危的游船，小便小僧，kasura 桥等。我看该是这天都坐同一个车，顺序带你去不同景点，按时上车那种，需要电话或网上预约，有英语。早 10: 30 阿波池田出发，下午 16: 40 返回原点，费用 7800 日元。

<https://yonkoh.co.jp/teikan>

大步危温泉酒店（步行范围内仅此一家）：

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

我是官网预定，吃的乡土料理套餐，一个人 16000 多。最后埋单连上啤酒 17500。这里有中文服务，邮件也可以用中文，回复非常快。游船码头就在酒店对面，船票原价 1080，但住客优惠 870。酒店离大步危车站两公里，他们提供免费班车服务。如果你早就定好火车时刻，发邮件过去告诉他们就可以，不然就到时候打电话。对了，打电话时也是找会说中文的服务员就行。

其实我觉得这里景点很分散，而且景点都是一会儿看完。这个可能山多，骑车不合适，也没有合适的徒步登山线路。自驾的话，带着一家人，想看看风景也不错，毕竟运动量低。不过我是比较喜欢运动的，但今次也实在无能为力，所以我也无所谓了。去大步危也就主要泡温泉吃怀石料理放松一下。个人觉得，同是位于四国的高知比德岛好玩，吃的也更多（高知确实多东西吃）。

德岛遗族会：

<http://izokukai.jp/>

这是一个位于护国神社内的二战博物馆，另问详谈。去的话从德岛站前的公交站，位于询问处那边的站台，去“松山”方向那边的牌子等车，到大野东下。具体时这趟车（R55 バイパス線）：

<http://tokubus.co.jp/wptbc/routebus/busstopmap/?rosencode=45>

时刻表：

<http://tokubus.co.jp/wptbc/rosen/timetable/001tokubus/001r55.pdf>

日本公交查询：

<https://www.navitime.co.jp/>

行程开始....

这是我最晚定行程的一次，周五出门，周三才定。

提前下班，从西条出发，到冈山倒车坐特急南风 15 号，15: 06 发车，16:48 到。这个车是去高知的，从冈山出发约三小时。

从西条出发了~这几天天气正好，很适合出门。



下面是冈山倒车去四国的地方，位于站台 5, 6



我坐的第三个特急南风 15 号



顺便说一下，我在西条用的 pasmo 进站，还充了很多钱，但其实大步危是小站，出站不能刷 pasmo 的，我最后还是用现钱买票。

从冈山到四国一段，经过濑户大桥，据说这是一个很伟大的工程，花了几十年建的，这里的确很漂亮，中间好些小岛，还有濑户大桥博物馆，但必须得自驾才能去这些小岛玩。上几张濑户大桥拍得美景。





中间还有一个工业岛。





快到大步危的时候，就可以看到吉野川的景色了，有些地方是比较急的。



火车站就有 kasura 桥得模型





小步危也是景点，不过南风特急是不停的。



这个站虽然是农村站，不过也不是我见过最小的火车站。



到车站后，酒店的人已经来接了，和我一同到站的还有一名日本女士。

酒店外观，两侧是山，中间是河。这里附近没便利店，最近的另一家酒店得开车过去。这里完全没有夜生活的。



下图：酒店



到酒店门口，就看到自己的名字，还有国旗，打电话的时候他们就问了来自什么地方，就是为了这个。今天除了我还有一家法国客人。前台接待是会说中文的台湾 mm。



酒店前台也是挂了当天外国客人的国旗。



进了房间，也有欢迎自己的小纸条，纸鹤也是用带国旗的纸来折的。、

歡迎來到 大步危峽 曼納卡飯店

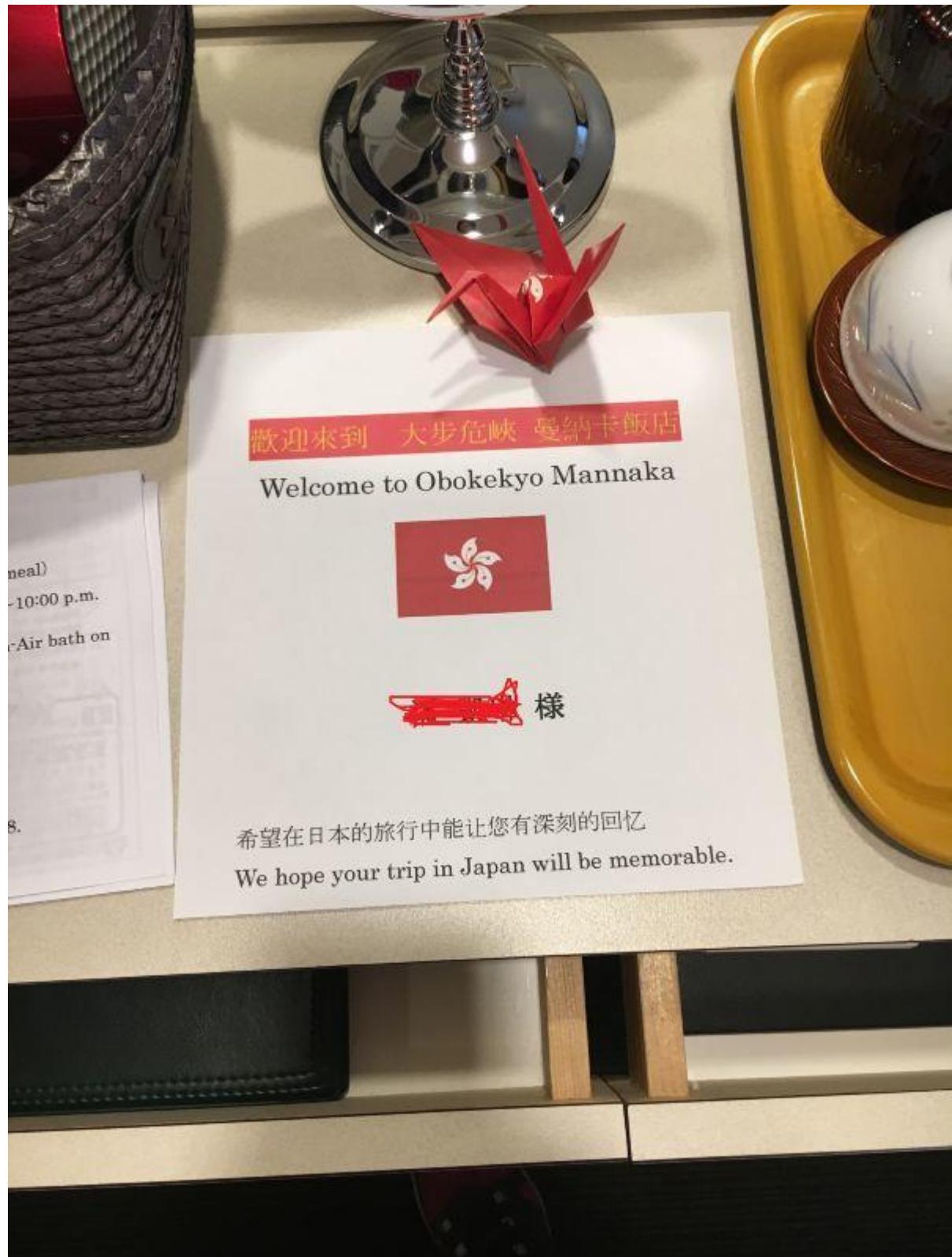
Welcome to Obokekyo Mannaka



様

希望在日本的旅行中能让您有深刻的回忆

We hope your trip in Japan will be memorable.





我来就是为了泡温泉的，马上换衣服就去了。





房间有二趾袜提供。



这个电梯小心夹到手的提示我喜欢。

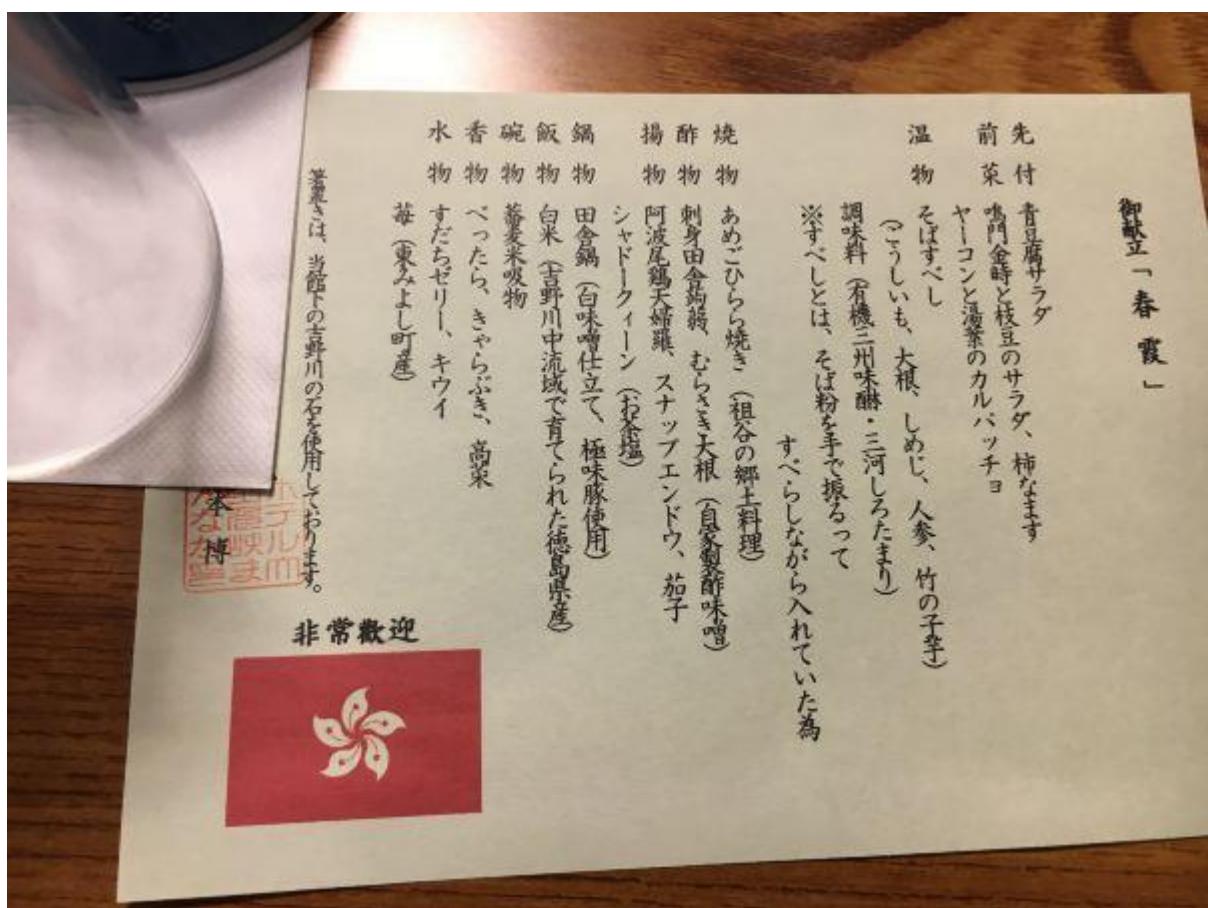


这里的露天风吕是河景温泉，上面还有桥，右面有个大点的瀑布，左面也有个小瀑布。虽然没上次天草的漂亮，但我也喜欢。这里有一个大长方形木桶，可以泡五六个人，不能直接看到河景，另外一个小木桶，可以泡两个人，这个可以看到河景。当时人不多，我一个人泡在小木桶里很久，很是舒服。这个酒店大概四十个房间，全住满温泉会挤。这里温泉浴室护肤品挺全，还有卸妆油呢，头发保湿喷雾呢。

人生一大享受事，莫过于泡完温泉穿着浴衣，一身轻松的去吃怀石料理。在日本，那些拉面寿司什么的我觉得都没好吃的那么夸张，唯有怀石料理我最喜欢。但我觉得好吃的不是食物味道本身，而是带着泡完温泉后那种轻松舒坦的心情，再看到那些精致漂亮的美食就会心情大好，吃什么都觉得特别好吃特别享受。所以近期出差多很累，我一定要来泡温泉享受一下。

泡完温泉就吃饭了，我点了乡土套餐，包括。台湾的杨 mm 给我介绍食物内容（只要你说中文，他们就会安排会说中文的服务员服务你），都是乡土特产，鱼是本地特产占鱼。这里还给橡筋帮袖子，方便吃饭。吃饭地方有毛毯，放脚的地方有小暖炉。桌上也是插旗，餐单也是打印了国旗，这些小地方令人感到这些地方为你度身定制，像贵宾一样。

泡完温泉觉得热，我点了啤酒，700 日元。



当地特产青豆豆腐



带有茶叶的盐



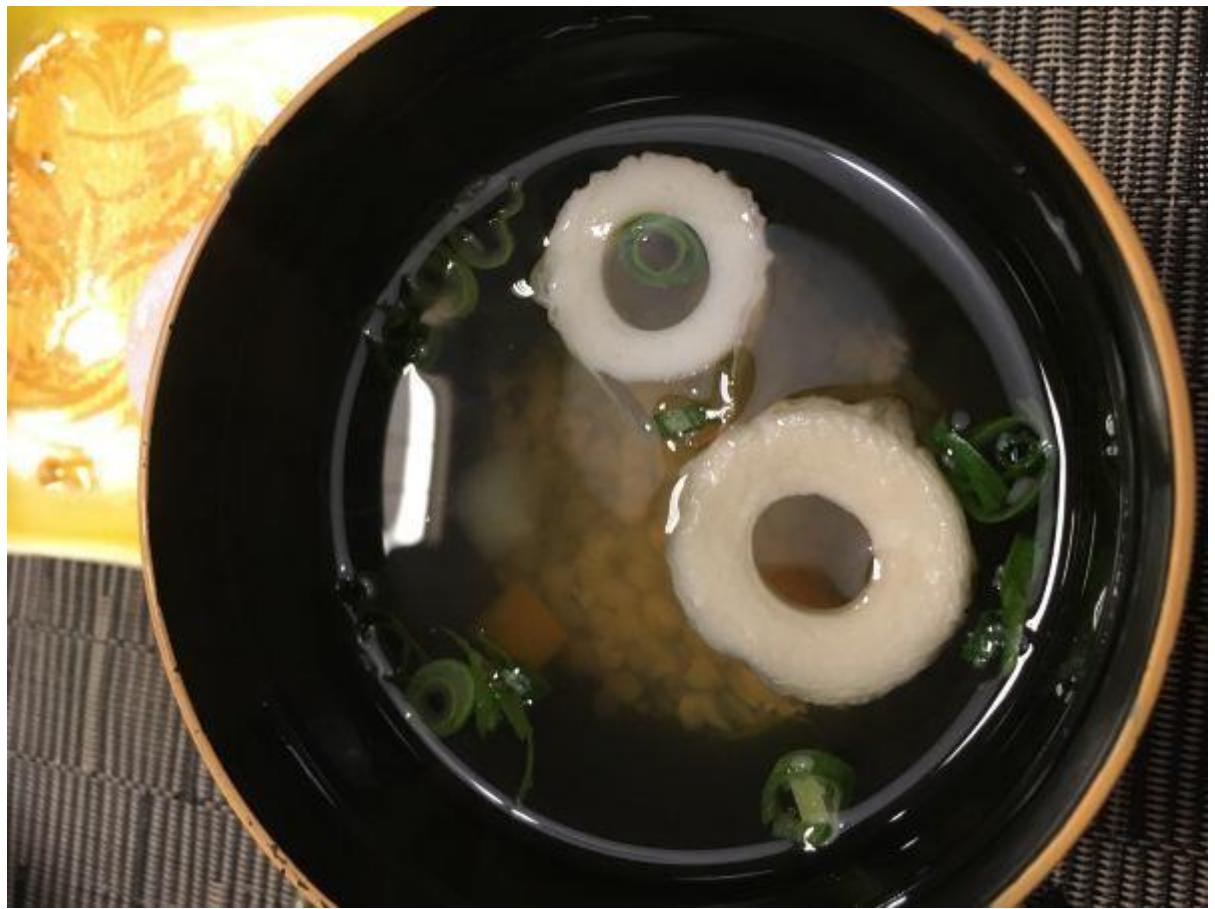
荞麦做的特产



中间的天妇罗是肌肉



本地乡土特差-荞麦粥





这个用白味增做的锅，味道特别鲜。



这个是用好像柠檬的东西做的，后来在德岛也见到，忘了什么名字，不太酸的。



饭后还有茶喝。



这是筷子托，来自吉野川的石头，我偷回家了。



吃饭还给我绑好浴衣的袖子，很贴心。



吃饭放脚的地方有暖炉的。



这里房间不大，我住的山景房，但很贴心，今天天气有点冷，吃饭时杨 mm 还问我不要热水袋。房间还有加湿器。现在酒店有两位台湾 mm 来实习，她们在这么偏僻的地方能不能习惯呢？

下面是本地乡土特产介绍，在酒店大堂介绍看到的。

林或海中食材烹調的簡樸鄉土料理，

天味



平良燒 (Hirarayaki)

平整的石板稱為「平良」(HIRARA)，在上方用味噌圍出土堤狀，放進石川氏鮭、豆腐與蔬菜等食材烤到香噴噴後即可享用，最適合露營等場合時品嘗。



美姬

以當地生
於瀨島縣
祖谷溫泉
中旬)的

蕎麥籽菜粥

使用蕎麥籽取代米做成的菜粥（雜炊）。放進蔬菜、雞肉、野菜等一起燉煮，是非常健康的一道鄉土食物。

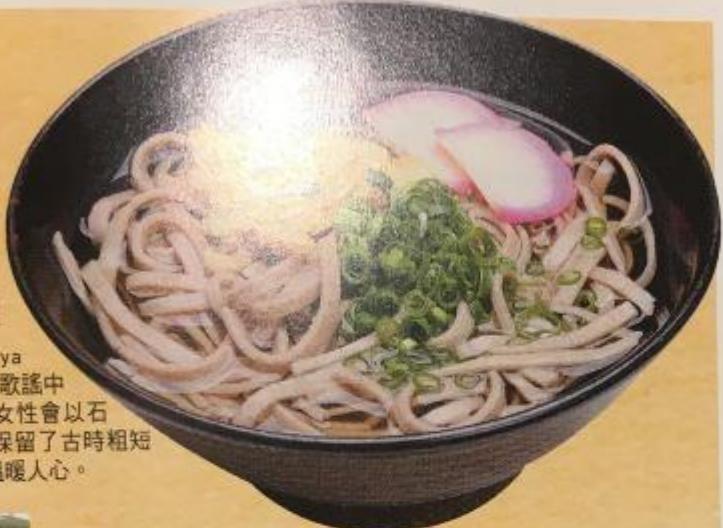


轉人偶串燒 (Dekomawashi)

將源平薯（馬鈴薯）、豆腐、蒟蒻串在竹籠上，塗上味噌以炭火

谷蕎麥麵

「祖谷磨粉謠（Iya konahiki bushi）」歌謠中所述，從前祖谷的女性會以石磨蕎麥粉。這種麵保留了古時粗短特徵，口味簡樸，溫暖人心。






habe)
醬油調製的湯底，加當地火鍋。大步危、合四國酒祭（每年2月）

即膳
到秘境的平家也曾吃過的，食材烹製的套餐前來品嘗當。

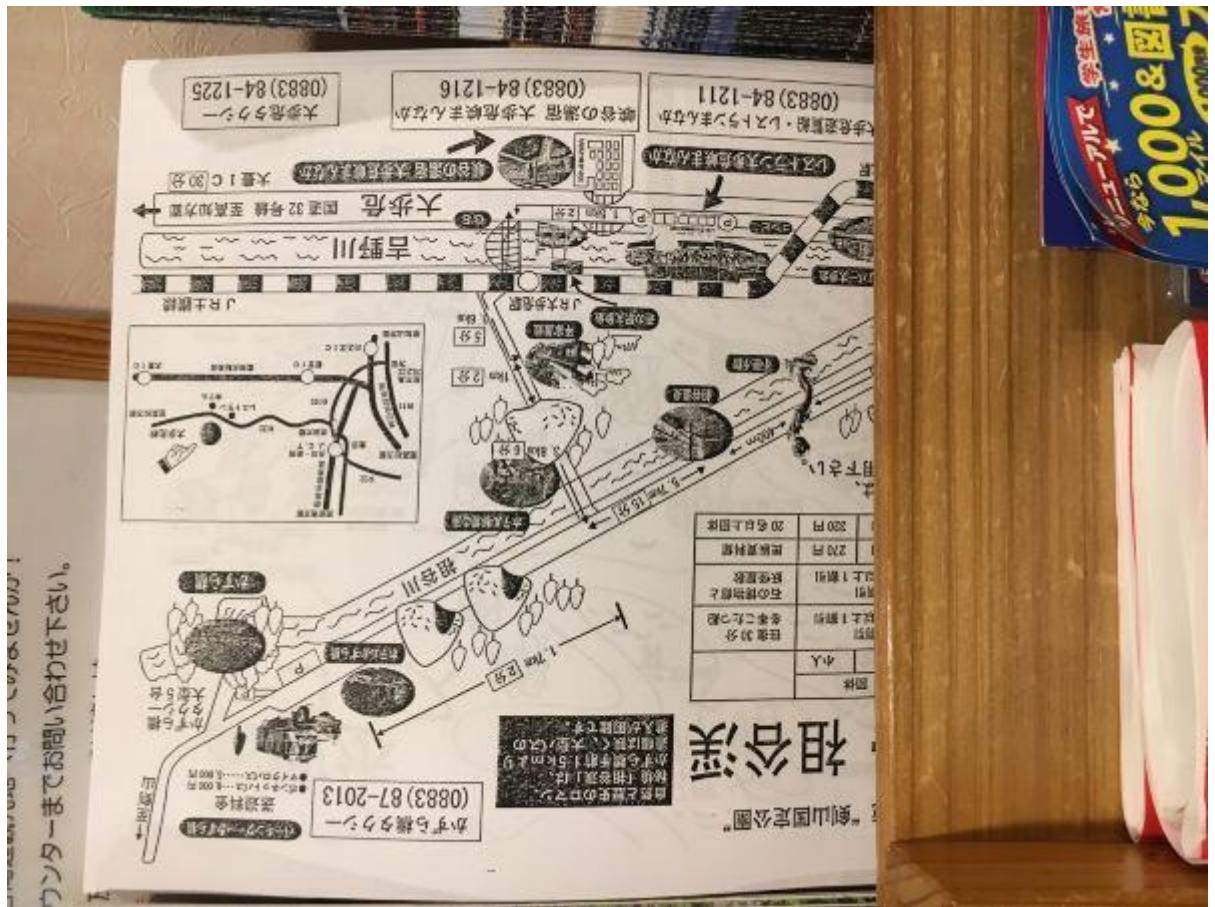
祖谷蒟蒻、岩豆腐、源平薯
以當地生產的蒟蒻芋做成的蒟蒻Q彈美味。另外還有山裡的豆腐，為避免在顛簸的山路運送時破碎特別製成的彈牙口感。「源平薯」則是祖谷特產 偏硬的馬鈴薯 久煮不爛。

妖怪菜色

妖怪通吃

酒店还提供附近徒步路线的地图（都短程），还有公交时刻表。





ウンターまでお問い合わせ下さい。

吃完饭我还吃了红薯冰淇淋，310 日元，味道还可以。

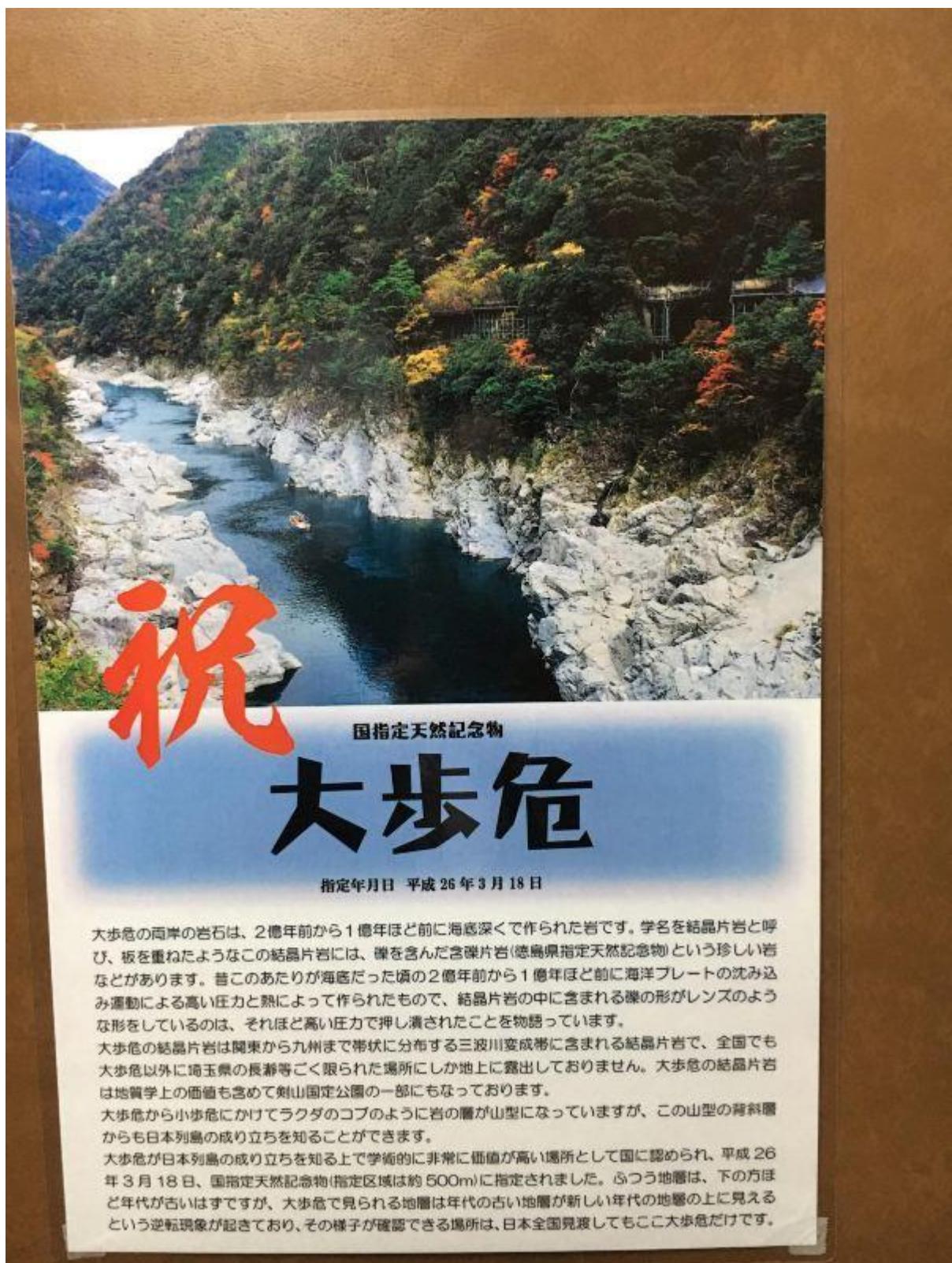


看看我的房间，他们还放了加湿器呢。

下面原来放的是手纸。



酒店的大步危介绍，第二天就在这里坐游船。



酒店其他地方，下面这个水壶去完妻笼宿后就不陌生了。战时很多家里都这样烧水的。



酒店的青豆豆腐介绍



D2：早上坐游船，之后去德岛

由于游船也是酒店经营的，住客去前台令张优惠券，可以打8折。

大歩危峠観光遊覧船 宿泊者特別 割引券

乗船料 大人 1,080円→870円

レストランまんなか1Fフロントにて
乗船券をお買い求めの上、ご乗船下さい。

※他の割引との併用は出来ません。

平成 30 年 3月 25 日

発行日より2日間有効



六点我就起来先去泡温泉，之后吃早餐。

早上吃丰富早餐，他们连调味料都讲究，味淋是有机的，酱油是获奖的，早餐有本地烧鱼干，蒸蔬菜，自助咖啡，牛奶，橙汁。

早餐菜单

～對素材的講究～

為了要讓您感受素材原本的味道，因此本館的茶碗蒸沒有添加其它的食材。

蛋 追求更天然的蛋～
【香川：豐光園】

不是指成分上的好吃，而是追求直接可感受到的美味的蛋。

高湯 海洋來的禮物～

總原則是：從我們的記憶中從以前就有的味道中，追求基本的味道。

酱油 與 SHIROTAMARI 的邂逅～
【愛知：日東醸造】

從以前就珍惜相待的木桶中，做出不添加化學調味料或防腐劑等的美味。
使用 SUETOTAMARI 的醬油，可以帶出裏的更深一層的美味。

「是助藤三河 SHIROTANAMARI」
2012・2013・2014・2015年 COREZO大賞得獎 鮎川洋一

號 追求對舌頭更溫和的號~
【攝圖：YOSHINOH 美島支店】

鹽對我們來說是生命的必要物品之一。

味醂 古老優良的日本甜味～
【譬如：名古屋味醂商店】

日本豐富的自然中所生產的有機米、燒酎、梅酒著濃醇清甜的甜味，芳醇的味道。故自 200 多年前就使用三河當地傳統的醸造法而做出的有機米酒。

【波知：列谷又治郎翻語】

而且 200 多年来使用二丙酸-己二酰二胺处理过的丝线，都可以散出茶酚蒸更深一层的香味。

「有機三鈷吐鐵」

「有機三洲味蔵」
2012・2013・2014・2015年 COREZ日本賞得獎 角谷利夫

2012 · 2013 · 2014 · 2015 | CORRIGENDUM

Digitized by srujanika@gmail.com

Digitized by srujanika@gmail.com

卷之三

Digitized by srujanika@gmail.com

先付	ちらめんくぎ煮
小鉢	枝豆ひじき
煮物	千切大根
焼物	鮎の一夜干し（当館オリジナル）、うず芋
温物	カラダ目覚める茶碗蒸し
蒸物	蒸籠蒸し（猪肉ワインナ、ちいたけ、キヤベツ じやがいも、人参、ブロッコリー）
洋菜	野菜ソムリエが育てた水耕栽培の彩りサラダ
磯物	味付け海苔
飯物	白米（吉野川中流域で育てられた徳島県産）
碗物	味噌汁、わかめ、豆腐
香物	葉わさび（当館オリジナル）
梅干し	きゅうり
デコポン	

朝食 御献立







早餐的自助咖啡及橙汁牛奶。

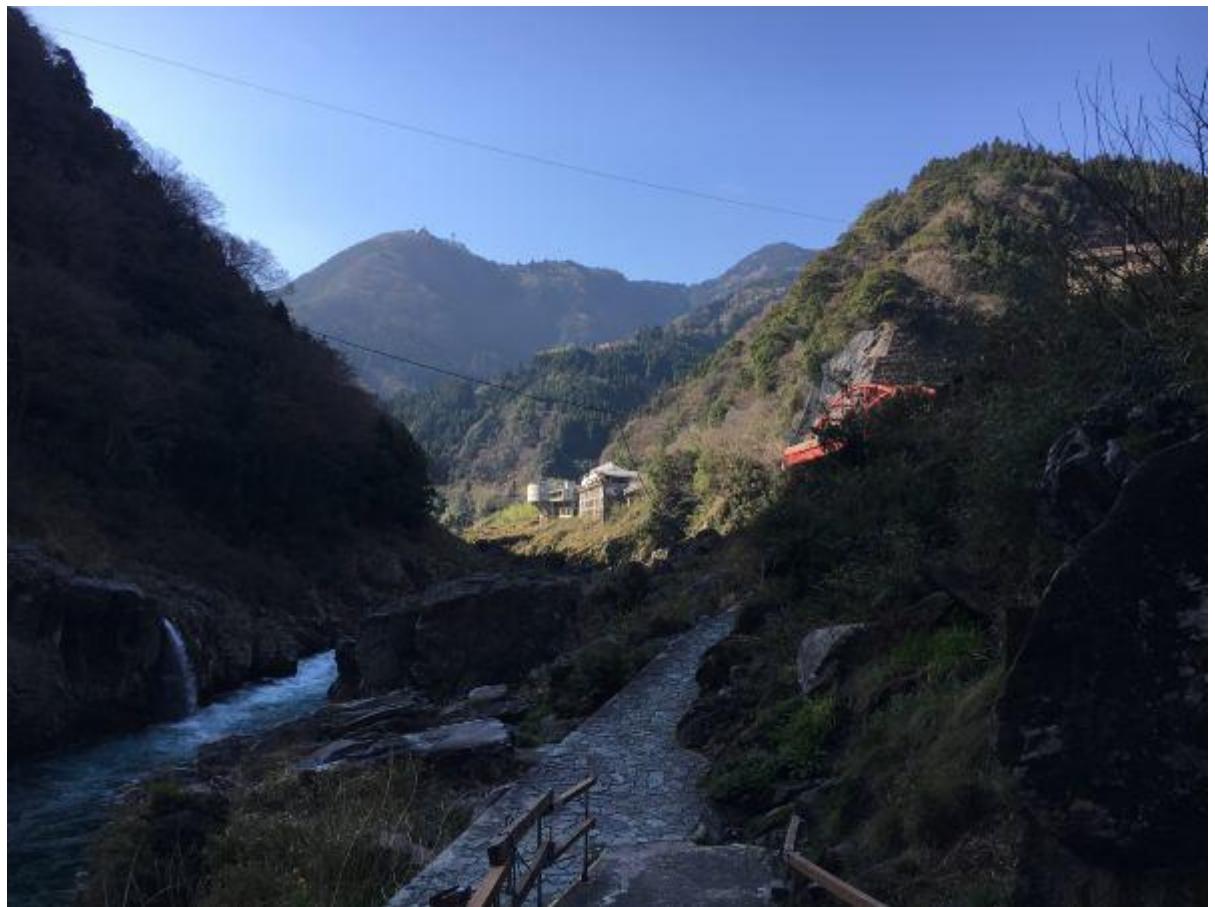


酒店大堂，备有毛毯（日本很多公共地方都有毛毯提供，包括市政府役所我也见过）



吃完差不多时间去坐船，就在对面马路。上几张路上的照片。





乘船码头:



这里也有台湾服务生，有纪念品卖，也有餐厅。

下面是记录了3月份来坐船的人，香港人是最多的呢。

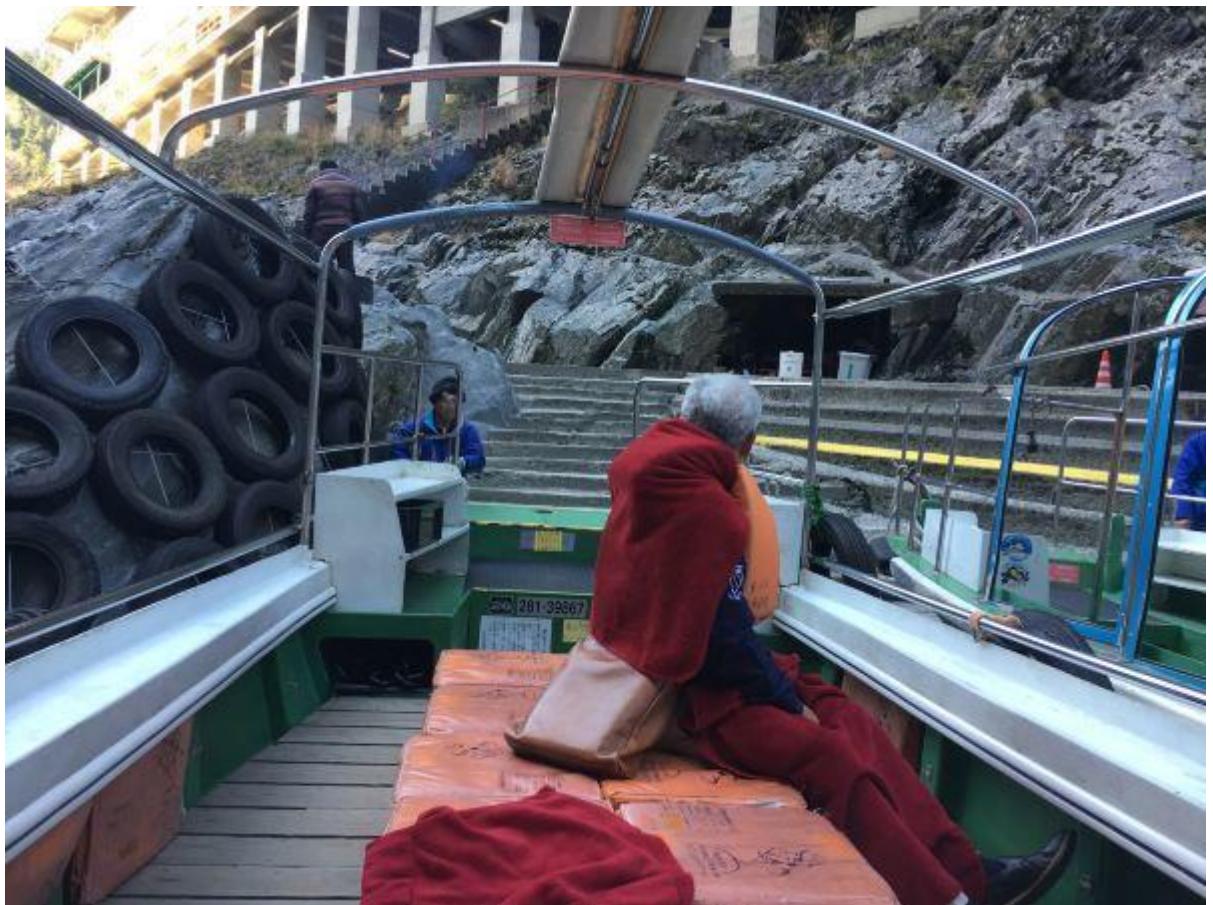


我是坐首班船，九点。这里的船大概 15-20 分钟一趟，说是大概船程 30 分钟，不过我坐的只有 20 多分钟。当时船上只有两个人。船上挺冷的，虽然行驶的很慢，但他们备有毛毯。船夫会在船上介绍的，主要是看岩石，还有很多不同小瀑布。

下图：船夫



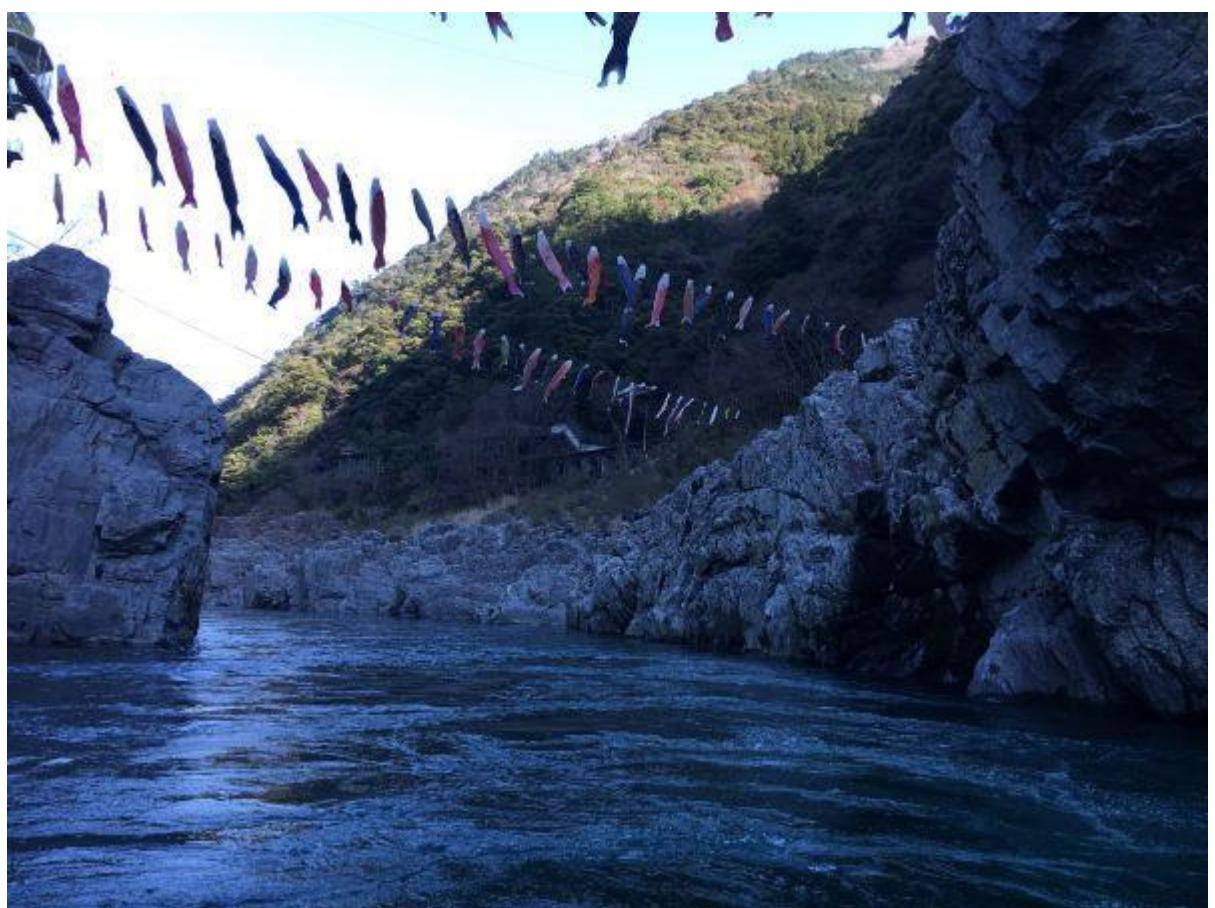
下图:怕冷有毛毯



下图：上船的地方



当天早上有点很冷，船夫在烤火取暖。



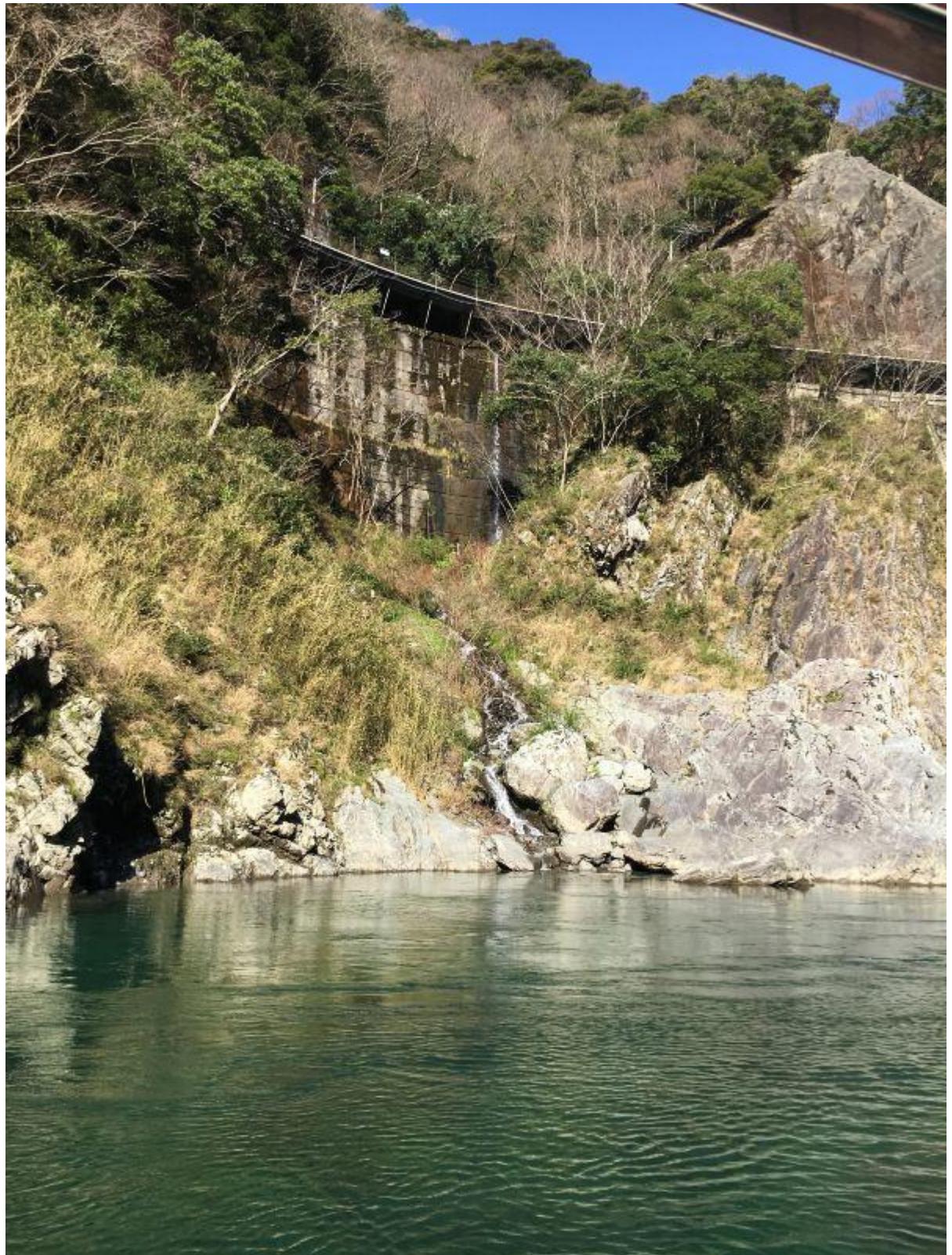
出发了，上照片。



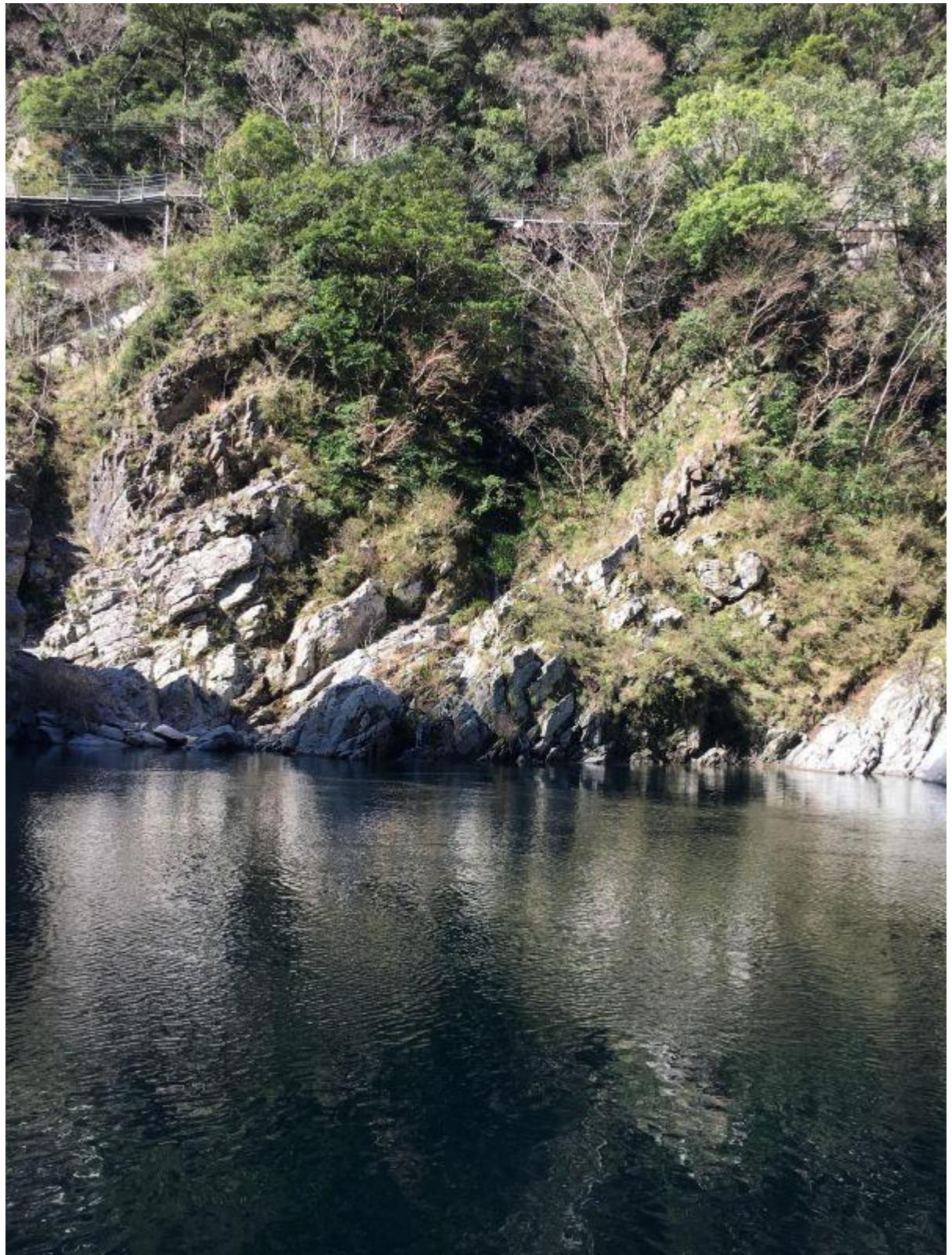


在船上可以看到，河的两侧一侧是车路一侧是火车路。



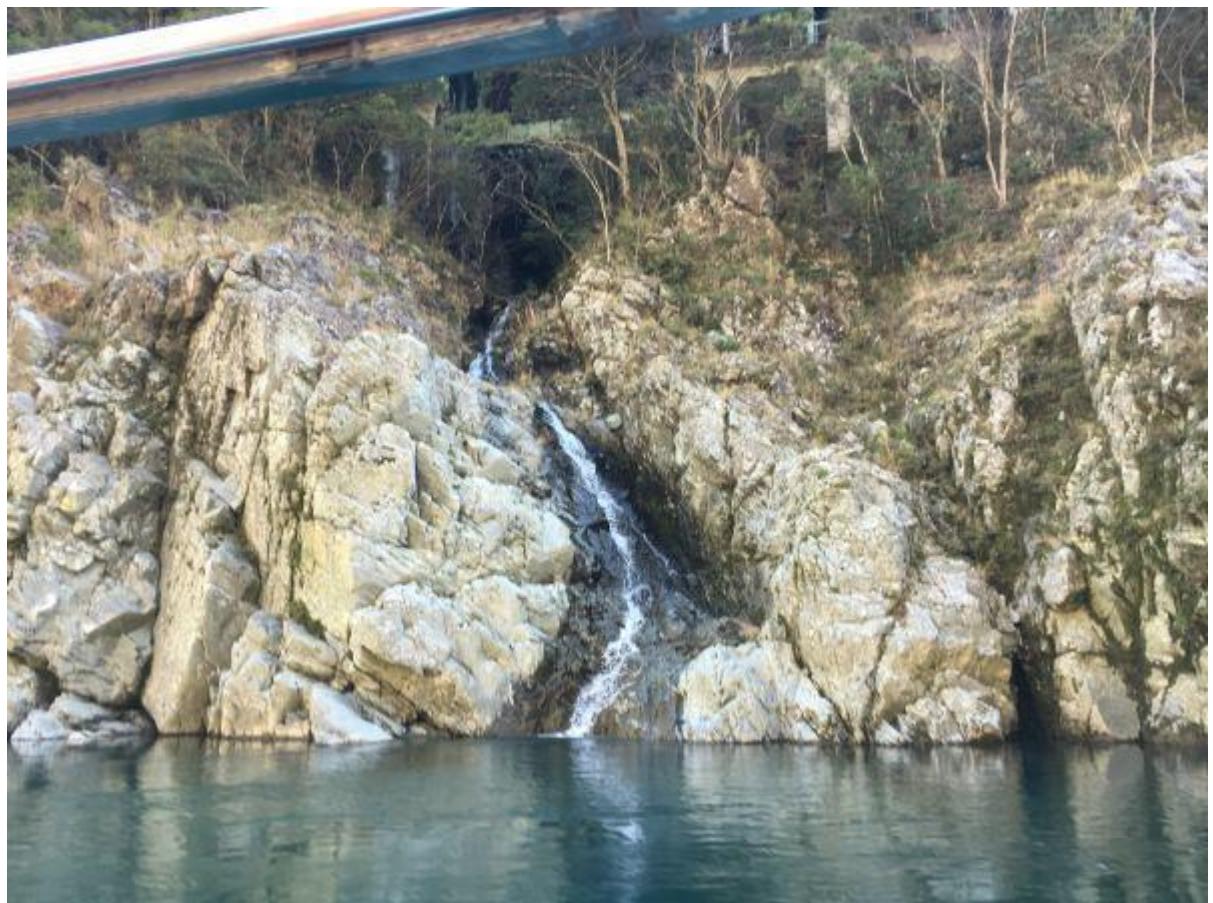








瀑布



河水清澈



对面是第二趟船，人就多很多了。



回来了，这里是卖特产的。

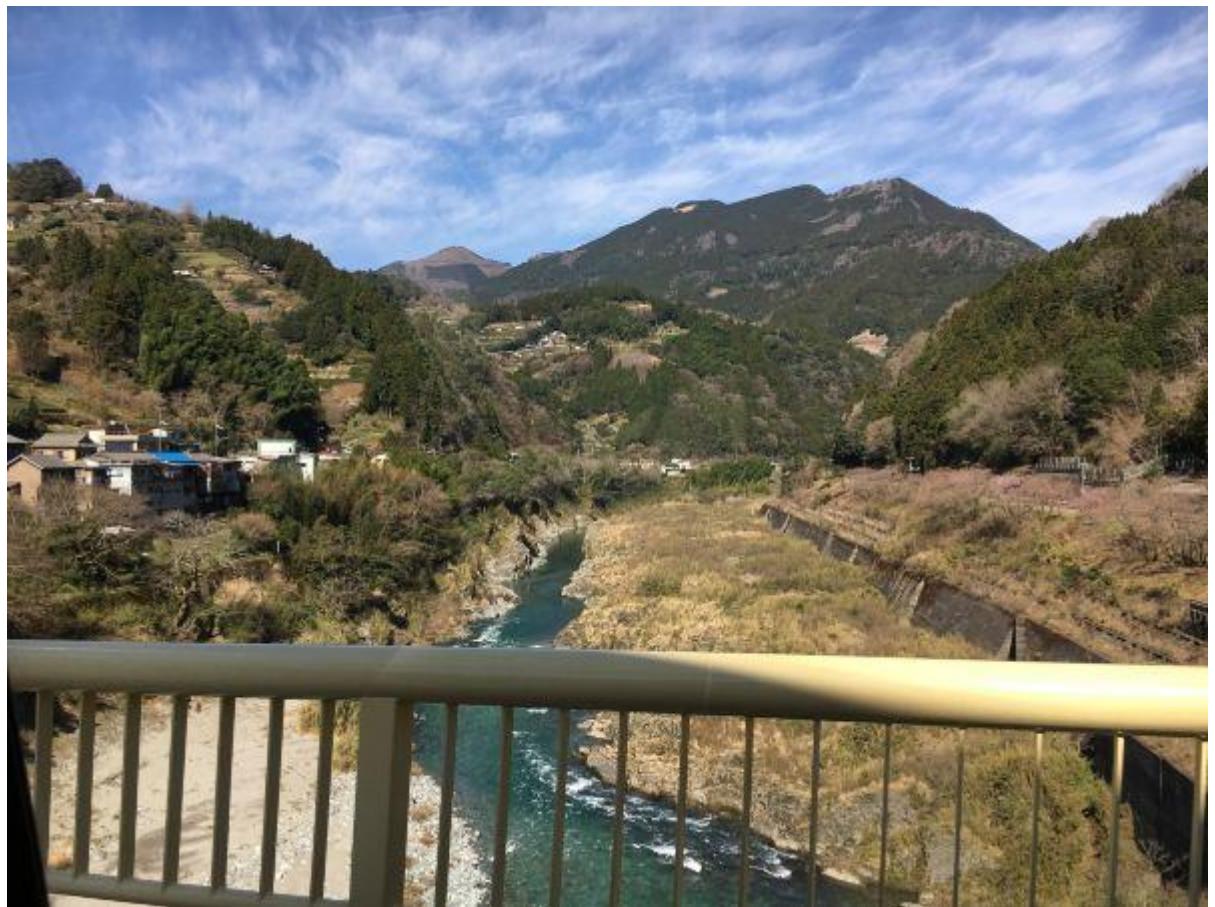


附近还有个类似鬼屋的东西，免门票，不过我赶车就没去了。回到酒店就是坐班车去火车站，准备坐 10:02 的车去阿波池田，再倒车去德岛。这趟车再 1 号站台发车。

由于去到车站还早，我看到那里有个展望台，就去逛逛了。









火车站



这个时候快开花了。



火车到了，阿波池田到大步危都是沿着吉野川的，两边是山，有时候车路和火车路在同一边，有时候在两侧，阿波池田那边河是最宽的，之后慢慢变窄，路上有居民，有时候民居和火车路距离很近，不到十米。由于这里山多，火车经过很多短隧道呢。

路上风景。





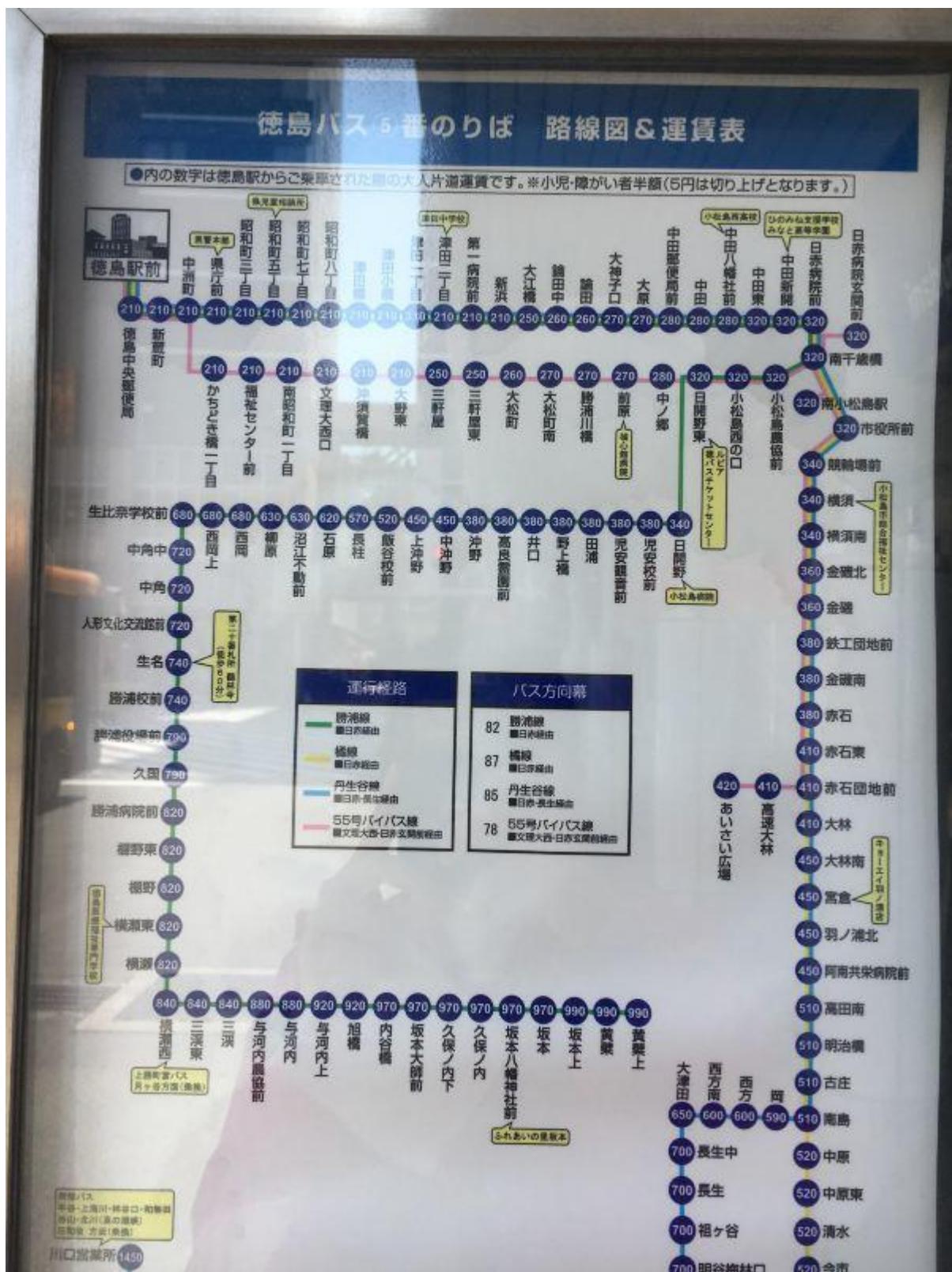
好了，到了阿波池田了，去 5 号站台坐 10: 32 的车去德岛，车程约两小时。



这趟是慢车，也是一路沿着吉野川，不过有时候距离较远，看不到河景。这一带都是农村，也是到处是山，不过距离没那么近，路上也很多农田。如果想看河景就坐左手边（北侧）。

我在佐古下车（离德岛站一个站），把行李放在家庭旅馆后就走去德岛站前的公交站坐车了。去遗族会在下面 5 号坐车，靠着公交站询问处的。我坐的是 13: 10 的车。





我原定在大野东下，不过后来提前一战下，因为那里有饭吃。上车时有个阿姨问我去那，我说是大野东，后来看我早下车了，还提醒我呢~

我是去本地有名的东大拉面吃拉面，吃的“东大拉面”及饺子。





这个像柠檬的大概就是昨晚的甜品



这个拉面挺好吃，不太咸也不太油，不过就是没有网上那些人说好吃的那么夸张。所以拉面吃完后我都不记得味道的。

之后大概走两公里去遗族会，我看 maps me 走的小路，这里的小路不好走，都是车路，大陆才有行人路的。无论如何，终于走到了，遗族会位于护国神社内，我这里不多介绍了，另文详谈。

护国神社





这里附近看到一个像公交站的东西，不过原来是观鸟用的。







这里就是遗族会了。

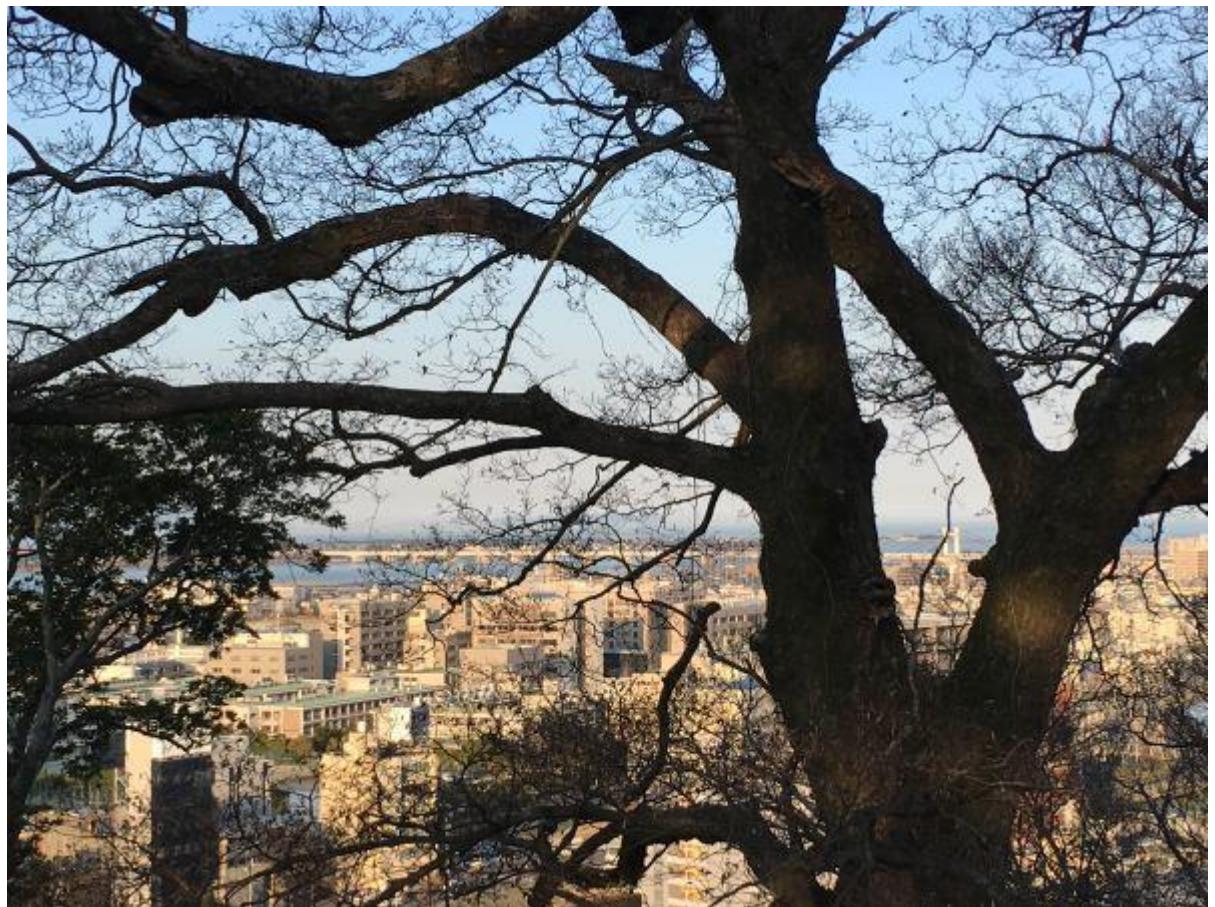


去这里的公交车一两小时一趟，返程我没赶上，想打车，走到车水马龙的大路，用 app 竟然找不到车，最后逼着走五六公里去中央公园(马拉松领物品的地方)。

中央公园有父之像，我在遗族会看到这个像，代表那些死去的父亲。



下图是中央公园拍的全景。



晚饭吃三八拉面，这个拉面在这里也是有名气的，这个店在火车站附近，不过味道我现在确实想不起来了。这里的物价确实便宜点，拉面六七百就能有一碗。

三八製麺所

@hazime38

ページに▲で煮玉子or青りんごゼリー無料！

facebook

■いいね!をしたページをタップするとみせます

皆様の力で1000

達成させてください！！！

期間3/1～5/31

達成でなにがあるかも...

ご注文は店内にて！

1日10食限定



河波地獄

海老つけ麺

1000円

ご注文は店内にて！

1日10食限定



河波地獄

海老つけ麺



D3:德岛马拉松

此处省略，有兴趣请看微信公众号“PCL 的马拉松赛评”。



(此部分记录给我自己看)

赛后去星巴克买了被凉的果汁，跑完喝真爽，但可能我近期太累了，没有足有休息就跑马拉松，我跑到反胃了。平时跑到十几公里就饿，本次全程都不饿，在火车上喝了些果汁就开始疯狂的吐（还好准备了口袋，不过后来不够问乘务员要了，还给了我纸巾），到了酒店还拉肚子（还好是到了酒店）。在高松去福冈的火车上，坐我隔壁来自山口的先生看到我的芯片就问我是不是跑马拉松，后来他看到我在吐，在裤兜里拿了两粒药出来给我。虽然我吃了很快又吐出来，不过他的好心确实给了我安慰作用，在此感谢这位会说一点点中文来自山口的先生。

到了冈山，累的几百米的路都要打车去酒店，500 日元。住一晚后，第二天返程广岛。本次旅程完满结束~