

下 北 半 島

# Tourism

Shimokita  
hantō

青森県下北半島地域  
旅パンフレット

Shimokita Peninsula Region, Aomori  
Prefecture - Travel Brochure

まだ見たことのない  
冒険の旅へ

A Journey of Unprecedented Adventure

ぐるりん  
GURURIN SHIMOKITA  
しもきた

青森県佐井村 仏ヶ浦

Hotokegaura  
Sai Village, Aomori Prefecture

# 本州最北の大地、青森県下北半島 まだ見たことのない冒険の旅へ

Shimokita Peninsula, Aomori Prefecture: The northernmost part of Honshu  
A Journey of Unprecedented Adventure



菜の花畑  
Canola-Blossom Field



恐山  
Osorezan



海と共にある暮らし  
Life by the sea



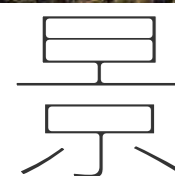
桜ロード  
Cherry Blossom Road



尻屋崎  
Cape Shiriyazaki



薬研溪流  
Yagen Stream



水平線に見える北海道を感じながら、ゆるやかな道をいく。その先で待っているのは、海と大地が育んだ食や文化、感動の体験。

Follow a gentle path while feeling the presence of Hokkaido in the horizon. Ahead awaits experiences of food and culture nurtured by the sea and land, and moments of inspiration.



下北の気候風土が育んだ食文化を楽しむ  
 Enjoy the food culture nurtured by the climate and environment of Shimokita.



マグロ丼  
Tuna Rice Bowl  
大間町で釣りあげられる最高級のクロマグロ。赤い身に入る霜降りの脂は絶品。  
The finest bluefin tuna caught in Oma town. The marbled fat found in its red flesh tastes exquisite.

アンコウ鍋  
Monkfish Hot Pot  
鮮度が高いことが特徴の風間浦鮫鱈。定番の鍋のほか、刺身でも食べられます。  
Features Kazamura monkfish known for its freshness. Apart from eating it in a classic hot pot, it can also be enjoyed as sashimi.

うに丼  
Sea Urchin Rice Bowl  
夏にかけて旬を迎えるうに丼。下北の海は餌となる海藻が豊富で、上品な甘さが特徴。  
The sea urchin rice bowl is a popular dish that comes into season in the summer. The waters off the Shimokita Peninsula are rich in seaweed, which serves as the main food source for sea urchins, giving them a characteristic delicate sweetness.

サーモンのミキユイ  
Salmon Mi Cuit  
海峡サーモンを低温調理で仕上げた料理。口に運ぶとほろほろと身がほぐれます。  
A dish of strait salmon cooked at a low temperature. The flesh melts in your mouth as you take a bite.

大湊海自カレー  
Ominato Naval Curry  
海上自衛隊の艦艇で食べられているカレーの味を忠実に再現。艦長のお墨付きです。  
Faithfully replicates the taste of curry served on Japan Maritime Self-Defense Force vessels. Contains the captain's seal of approval.

牛すき焼き  
Beef Sukiyaki  
黒毛和種の東通牛は、肉のうまみを存分に味わえるすき焼きがおすすめ。  
Higashidori beef, a Japanese Black breed, is recommended for sukiyaki, where you can fully enjoy the richness of the meat's flavor.

住む人や訪れる人に癒しを与えてくれる下北の温泉

塩分が豊富な海沿いの温泉や、硫黄の成分をふんだんに感じる下風呂温泉は、海で冷えた漁師たちの身体を温めてくれます。下北の温泉に入ること、土地の暮らしぶりや文化に触れることができるのも魅力です。

The hot springs of Shimokita, a soothing retreat for residents and visitors alike.

The coastal hot springs abundant in salt and the sulfur-rich Shimofuro Onsen offer warmth to fishermen returning from the chilly sea. One of the charms of bathing in Shimokita's hot springs is the opportunity to experience the local way of life and culture.



奥薬研温泉 Okuyagen Onsen



むつ矢立温泉 Mutsu Yadate Onsen



ふれあい温泉川内 Fureai Onsen Kawauchi



おおま温泉 Oma Onsen



海峡の湯 Kaikyo no Yu





公園内ドームテント  
Dome tents in the park

泊

星空を迎える公園内のグランピング施設。  
町からすぐのキャンプ場は買い出しにも便利。  
トレーラーハウスやドームテントも完備。  
A glamping facility within the park for a view of the starry sky.  
The campsite just a short distance from town is convenient for shopping. Trailer houses and dome tents are also available.



トレーラーハウス Trailer houses

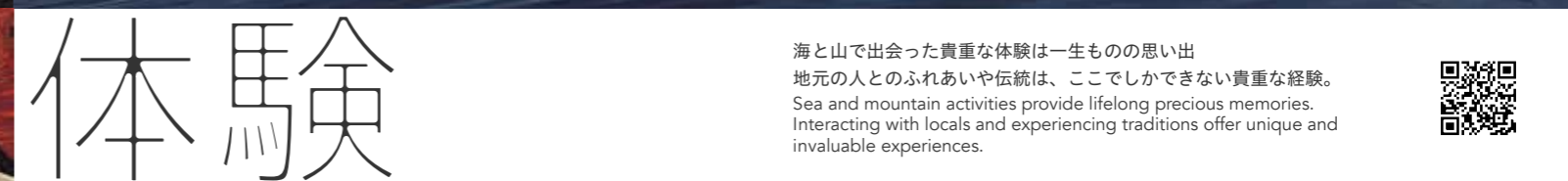


海の幸、山の幸 Sea and mountain delicacies

小さな宿だからできる民宿のおもてなし。  
地元だから味わえる手づくりの魚介料理。  
家族ぐるみのおもてなしにほっこり。  
The heartfelt hospitality of a small inn.  
Homemade seafood dishes that can be savored only locally.  
Heartwarming family-like hospitality.



カヤックで川から海へ  
Kayaking from the river to the sea



海と山で出会った貴重な体験は一生ものの思い出  
地元の人とのふれあいや伝統は、ここでしかできない貴重な経験。  
Sea and mountain activities provide lifelong precious memories.  
Interacting with locals and experiencing traditions offer unique and invaluable experiences.



マグロの即売会 Direct tuna sales



手ぶらで気軽にキャンプ Casual camping with just the essentials



日本の風情を感じる和室  
Japanese-style rooms that evoke a sense of tradition



自家製の料理 Homemade dishes



大間マグロや海鮮 Oma Tuna and seafood



きれいな海でサーフィン Surfing in the beautiful sea



写仏で心を調える  
Inner peace through shakyo (copying Buddhist sutras)



仲間と海釣りを満喫  
Enjoying fishing with friends

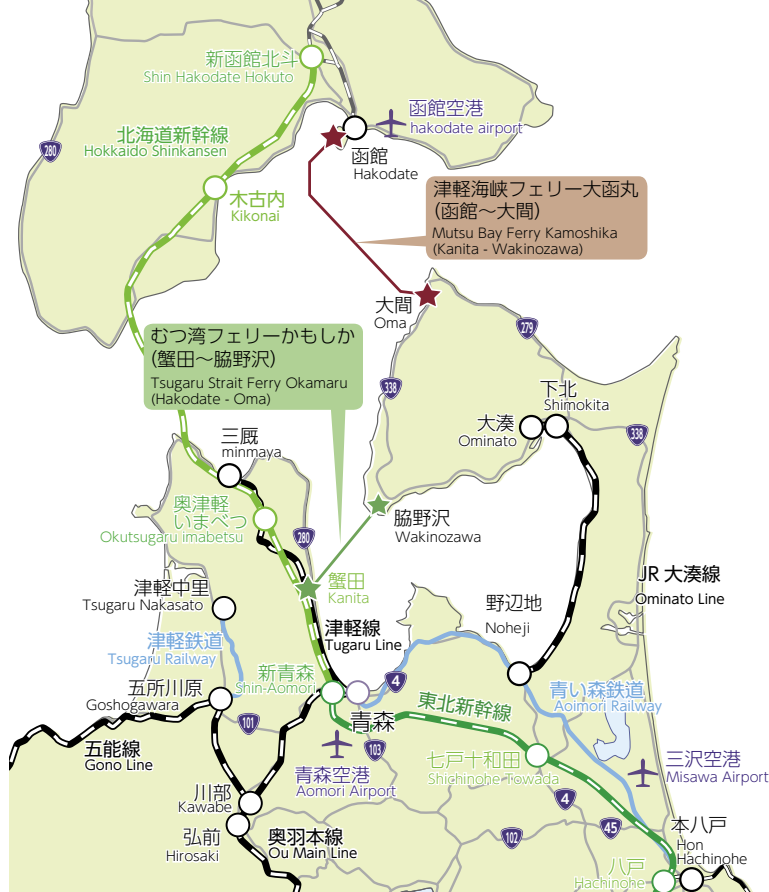
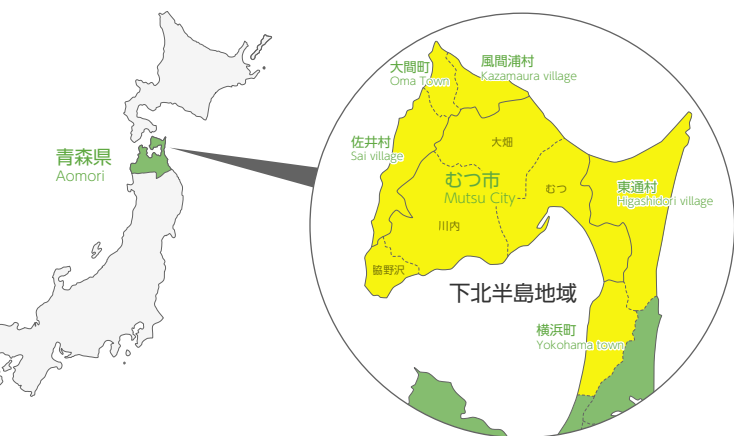
## ACCESS

# 本州最北の大地、 下北半島へ

Navigating to Shimokita Peninsula, the northernmost part of Honshu

下北半島の観光はむつ市の下北駅から車で移動するのが便利です。  
恐山まで約30分、仏ヶ浦まで約90分という近さです。

For sightseeing on the Shimokita Peninsula, it's convenient to travel by car from Shimokita Station in Mutsu City.  
It only takes about 30 minutes to reach Osorezan and about 90 minutes to Hotokegaura.



### マイカーで By car

#### ● 高速道路で

八戸自動車道／八戸ICより約2時間

東北自動車道／仙台宮城ICより約5時間30分

常磐自動車道／浦和ICより約9時間10分

#### ● Using expressways

Approximately 2 hours from the Hachinohe Expressway / Hachinohe IC

Approximately 5 hours and 30 minutes from the Tohoku Expressway / Sendai-Miyagi IC

Approximately 9 hours and 10 minutes from the Joban Expressway / Urawa IC

### 二次交通で By secondary transportation

#### ● 鉄道で

東京駅より東北新幹線・青い森鉄道・JR大湊線を利用し、むつ市まで約4時間40分

#### ● By railway

Approximately 4 hours and 40 minutes from Tokyo Station to Mutsu City using the Tohoku Shinkansen, Aomori Railway, and JR Ominato Line.

### フェリーで By ferry

#### ● 北海道函館から

函館港からフェリーを利用して大間ターミナルまで約1時間30分

#### ● From Hakodate, Hokkaido

Approximately 1 hour and 30 minutes by ferry from Hakodate Port to Oma Terminal.

#### ● 青森県蟹田から

蟹田港からフェリーを利用して脇野沢港まで約1時間

#### ● From Kanita, Aomori

Approximately 1 hour by ferry from Kanita Port to Wakinosawa Port.

### 宿泊のご案内 Accommodation Information

● 泊まる・温泉  
Accommodation facilities and hot springs



● しもきたの小さな郷宿  
Small guesthouses in Shimokita



### お問い合わせ Inquiries

#### ● 観光の問い合わせ Tourism inquiries

下北観光案内所 Shimokita Tourist Information Center  
TEL 0175-34-9095

#### ● パンフレットの問い合わせ Brochure inquiries

一般社団法人 しもきたTABIあしすと Shimokita TABI Assist  
TEL 0175-31-1270

URL <https://shimokita-tabijp> Mail [shimokita@kasamai-shimokita.or.jp](mailto:shimokita@kasamai-shimokita.or.jp)



しもきたほんとう  
下北半島

検索

Shimokita Peninsula / Search

スマートフォンから  
アクセスできます

Accessible by  
smartphone



公式サイト  
Official website



Instagram