

下風呂の本

心にしみる下風呂温泉の旅



<h3>あさの食堂</h3> <p>📍 風間浦村下風呂 12-1 ☎ 0175-36-2838 🕒 11:00~20:30 📅 不定休</p>	<p>[P14]下風呂 MAP</p>	<h3>畠山商店</h3> <p>※受注生産 / 事前予約制</p> <p>📍 風間浦村大字下風呂字甲平ノ下 2-3 ☎ 0175-36-2011 🕒 ー 📅 ー</p> <p>畠山商店 HP</p>	
<h3>shimofuro カフェ</h3> <p>📍 風間浦村下風呂 6 ☎ 050-5438-0943 🕒 休業中 📅 ー</p> <p>shimofuro カフェ HP</p>	<p>[P14]下風呂 MAP</p>	<h3>わいどの木</h3> <p>📍 風間浦村易国間大川目 6-7 ☎ 0175-35-2147 🕒 8:30~12:00/13:00~17:00 📅 ー</p> <p>わいどの木 HP</p>	<p>photo by 佐々木雄記</p>
<h3>かねもり商店</h3> <p>📍 風間浦村下風呂 64-1 ☎ 0175-36-2621 🕒 7:00~20:30 📅 不定休</p>	<p>[P14]下風呂 MAP</p>	<h3>桑畑温泉 湯ん湯ん</h3> <p>📍 ナトリウム・カルシウム - 塩化物泉 風間浦村大字易国間字湯ノ上1 番地 1 ☎ 0175-32-6045 🕒 11:30~20:00 📅 毎週水曜日(祝・祭日の場合は翌日)</p>	
<h3>海龍山自由寺</h3> <p>📍 風間浦村下風呂字下風呂 93 ☎ 0175-36-2819 🕒 ー 📅 ー</p> <p>海龍山自由寺 HP</p>	<p>[P14]下風呂 MAP</p>	<h3>産地直売所 ふのりちゃん</h3> <p>📍 風間浦村蛇浦沢ノ黒 18 ☎ 080-8222-1211 🕒 4月下旬~10月上旬 10:00~16:00 📅 平日休み(月~金)</p>	

<h3>下北観光案内所</h3> <p>📍 青森県むつ市下北町 4-3 ☎ 0175-34-9095</p>	<p>しもきた TABI あしすと HP</p>	<p>しもきた TABI あしすと</p>	<p>発行：一般社団法人しもきた TABI あしと 企画/編集：本田屋本店 有限会社 取材/執筆：石井 宏子 (旅行作家/温泉ジャーナリスト) 撮影：杉本 圭 デザイン/イラスト：キクチナツキ 協力：風間浦村</p>
--	--------------------------	-----------------------	--

※掲載情報は、2022年12月時点のものになりますが、定休日・営業時間・詳細など変更となる場合があります。ご利用の際は事前にご確認ください。

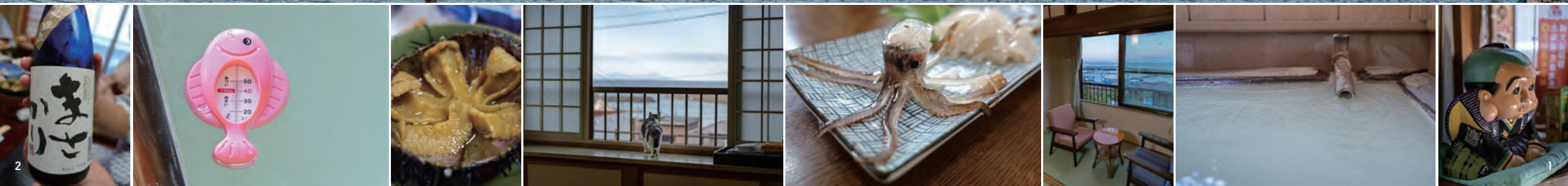
はるばると、 本州北の果て。 しみ渡る下風呂温泉

また、来てしまった。はるばると、
本州北の果ての温泉へ。

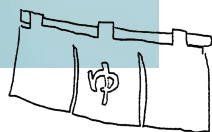
部屋の窓を開けると潮の香りと波の音。漁船と共に帰ってきた海鳥の声がする。イカ釣り船が並ぶ「下風呂漁港」、海峡の向こうは北海道、恵山や函館の町が水平線に浮かんでいる。曇天の港は、とりわけ旅情を誘う。「北の果てまで来てしまった」という思いと「海の彼方へ渡ってみたい」という思いが交錯して、時間が経つのを忘れていた。

下風呂温泉は、とにかく「しみ渡る」。湯が滲みる。うまい魚が体にしみる。地酒が染みる。情けが沁み。日々の暮らしに心が乾いたら、がんばりすぎてへとへとになったら、ふと、誰かに優しくしてもらいたくなったら、どうか下風呂温泉に浸り、骨の髄まで温もりをしみ渡らせてください。

なぜ、海峡を望むこの場所に、不思議な魅力を持つ温泉が湧いているのだろう。下風呂温泉には、大湯、新湯、浜湯と3つの異なる系統があり、宿によって引いている源泉が違う。湯の整え方もそれぞれのこだわりがあり個性豊か。「くううう」と温泉に身を委ね、魅惑の下風呂の旅が始まる。



湯が沁みてくる



下風呂温泉は、とても奥が深い。下風呂温泉を熱烈に愛する人が多くいる。何度も通う理由のひとつは、ここにしかない魅力を持つ温泉。こっくりまろやか、きりつとアツアツ、ふんわりやわらか、さらさらスッキリ……。ここにしかないと言っておきながら、ひと言では表せないのが下風呂の湯。追いかけても追いかけても、語り尽くせずに、再び訪れてしまうのかもしれない。

下風呂温泉の印象は様々あれども、どの湯に入っても硫黄で血行促進して代謝を上げ、塩の成分で体の芯まで温まって発汗、ぼかぼかしたり、ツヤツヤ肌と元気をもたらしてくれる。

宿によって使う源泉と湯の整え方がそれぞれ違うので、同じ源泉でも入浴すると湯の香り、色、

感触など浴感が違い「なんじゃこりゃ!?!」と、下風呂温泉への固定概念を覆されてしまう。

2020年冬にオープンした「下風呂温泉 海峡の湯」では、大湯1号、大湯2号（ここだけ）、新湯の3種類の入り比べができる。



3つの泉質

大湯は最も古い源泉で、乳白色のにごり湯になる。やわらかな肌触りで肌しっとり、体の芯まで温まる。新湯は、さらりとした透明な湯に湯の花が舞う。熱めできりりと肌にしみこむ感覚。浜湯は、濃厚硫黄十潮の香りの湯。こっくりまろやかな感触でぐんぐん血行促進して発汗。



浜湯系

(海辺地1号、2号)

泉質：
含硫黄-ナトリウム-
塩化物泉
pH5.80(中性)
泉温：-
成分総計：4.895g/kg

新湯系

(新湯1-4号混合泉)

泉質：
含硫黄-ナトリウム-
塩化物泉
pH7.4(中性)
泉温：78.8度
成分総計：5.331g/kg

大湯系

(大湯1号、2号、4号)

泉質：
含硫黄-ナトリウム-
塩化物-硫酸塩泉
pH2.19(酸性)
泉温：56.5度
成分総計：4.266g/kg

*データ数値は代表的な各源泉の温泉分析書より



温泉がある宿8軒の湯を取材した筆者の個人的情報をのべておこう。

大湯系2軒、酸性・含硫黄・ナトリウム・塩化物、硫酸塩泉。

まるほん旅館は白い濁り湯。つるんとした青い湯船は漁船を思わせる。「熱かったら水を入れて、入ったら止めてね」。やや熱めだがふんわりやわらかな感触が心地よくじんわり染み入る湯だ。

おおぎや旅館は湯の花たっぷりの熱成系。ふわふわのやわらかさがこだわりだ。

新湯系3軒。含硫黄・ナトリウム・塩化物泉。



まるほん旅館



おおぎや旅館



つばた旅館

つばた旅館のご主人曰く「下風呂で一番熱い湯」で、さっと入る短時間浴をくり返せば疲れが吹き飛ぶ。



さが旅館



佐々木旅館

佐々木旅館は、青森ヒバ造りの内湯。ヒバの香りと硫黄の香りに癒される。基本1日一組の宿で、ひとり占めサイズの湯船がうれしい。

さが旅館は、熱めできりりと透明な新湯の特徴を味わえる。くうつと温まって、浴後すっきり。

浜湯系は、含硫黄・ナトリウム・塩化物泉。海辺地1号泉が2軒。下風呂観光ホテル三浦屋は、半露天風呂で潮風を感じて温泉が楽しめる。

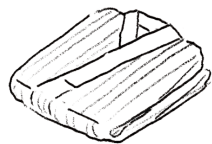
ホテルニュー下風呂は、硫黄と塩湯の両方を感じる不思議な感覚。こくまろの湯は無限の宇宙のように心地よいが、しっかり温まって爆汗。



つる屋さつき荘

つる屋さつき荘は海辺地2号泉で、かつては墨色の湯だった。今は白濁の湯で細かな墨色の湯の花が舞う。あつ湯でさらりとした感触、そっと浸かると馴染んで心地よくなっていく。

みなさんも、泊まり比べて入り比べてお気に入りを見つけてください。



下風呂温泉 海峡の湯

- 大湯(白濁)/新湯(透明に近い)/井上靖 ゆかりの湯
- ▲ 風間浦村大字下風呂字下風呂 71-1
- ☎ 0175-33-2116
- 🕒 4月～10月 7:00～20:30
11月～3月 8:00～20:30
(最終受付 20:00)
- 🏠 毎月第2・4 火曜日、1月1日



井上靖

室町時代からこんこんと湧き続ける下風呂温泉は藩主や文人にも愛された歴史がある。2020年誕生の「下風呂温泉海峡の湯」は、文豪・井上靖氏が小説「海峡」を仕上げた旧長谷旅館の源泉と大湯、新湯の3湯入り比べができる。内湯はヒバ造りで大湯と新湯、そして熱湯。地元住民や漁師さんも通うみんなの湯なので、とにかく熱い。あっちこっちと洗礼を受けたら、半露天風呂「井上靖ゆかりの湯」へどぼん。

湯上りには2階の井上靖氏ゆかりの客室で文豪気分を味わい、おなかがいらいら食堂へ。地魚定食や、高さ10センチほどもあるゲン天が人気。

豊富な魚種と新鮮な食材に
巡り合えるのも魅力の一つ。
この地ならではの催しも。



下風呂温泉郷

ゆかい村 観光ウニ園

磯場でウニを採る漁業体験！
7月に津軽海峡の磯場で新鮮なウニを採り味わうことができるかも。



アワビ

活アワビや、アワビの踊り焼きなどは
通年でお目にかかれる下風呂温泉の
人気料理。このお値段でこんなに美味
しいアワビもついちゃうの？と、感激する。



龍神祭り

うにまぐる丼



キタムラサキウニ

5月～8月

5月～8月は、目の前の海でキタムラサキウニがとれる。朝、町内放送で「本日のウニ漁は何時からです」の掛け声で一斉に小船が出動。港からウニをいっぱい積んだ軽トラが見えたら豊漁だ。

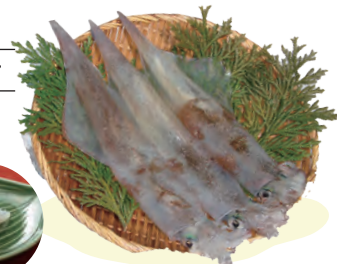
ヤリイカ

3月～5月



ひじき

5月～6月



布海苔の味噌汁



極寒期に旬を迎える布海苔は、**風間浦村が養殖地**。潮の満ち引きが絶妙の海に山の石を並べ育てている。布海苔はフノンという食物繊維が豊富で腸内環境を整えて血液を浄化、ねばねば成分が免疫力を高めると注目されている。

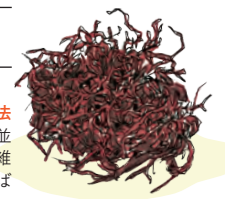
布海苔取り体験ツアー

2月下旬から3月に布海苔収穫体験が開催される。



ふのり 布海苔

2月～3月



スルメイカ

元祖烏賊様レース

1周20mの水槽で活イカを泳がせ、勝敗を競う日本で唯一の「元祖烏賊様レース」。イカのオーナーとしての参加と、イカの順位を予想する投票でも参加できるちょっとユニークなイベント。



スルメイカ

7月～12月

スルメイカやヤリイカの
水揚量は青森県が日本一。
春から夏にかけて日本海から暖流に乗って津軽海峡へとやってくる夏イカは絶品で、**風間浦漁港の名物**。イカ豊富なシーズンには透明な活イカの刺身も味わえる。



漁り火



あんこう 鮫鱈

12月～3月

漁場が近い風間浦産の鮫鱈は、**生きたまま水揚げされ活締め**される。新鮮な鮫鱈の刺身は旨みたっぷり、あん肝醤油で味わえるのは冬の下風呂温泉ならではの過ごし方だ。



海鮮丼



ミズダコ

11月～4月

11月～4月は、ミズダコの旬。刺身や一夜干しなどで楽しむ他に、タコのあたまや吸盤など、食感や味わいが楽しい部位もオツな珍味。



いかめし

温泉街にある地元御用達の惣菜店から、いい匂いが漂って来たらしみ込んだいかめしを海を眺めて味わいたい。



さくらます 桜鱈

2月～4月

ゆかい村 海鮮どんぶりまつり

風間浦村で採れた津軽海峡の「イカ・ウニ・アワビ」を贅沢に、且つお得にどんぶりで味わえるお祭り。夜は、漁り火をバックに花火大会が行われる。



鮫鱈のとも和え



さっとゆでた鮫鱈の身や皮を、あん肝と味噌であえた料理。通年にわたり下風呂温泉で味わえる。



鮫鱈鍋

風間浦鮫鱈感謝祭

2月の「風間浦鮫鱈感謝祭」では、雪の上でさばく雪中切りが披露される。



12月～3月ごろまでの鮫鱈が水揚げされる時期に「風間浦鮫鱈感謝祭」が開催され、この期間に鮫鱈料理を提供する宿や食堂では、**ここでしか味わえない**刺身の他、フルコース 6品を味わえる。鮫鱈鍋は宿や店によって、味噌系、醤油系、豆乳味噌など工夫がこらされる。



自由寺で
心を整える。



鮫鱈のお刺身。
活きたまま水揚げされる新鮮な
風間浦鮫鱈ならではの食べ方。



鉄道アーチ橋。
温泉街、その向こうに海峡。
運がよければ北海道が見渡せる。



魚箱やりんご箱を作る坂本さん。
森と海をつないでいる。



海鮮丼といえばあさの食堂。



漁師の木下さんが捌く
鮫鱈は格別。



幻の大間鉄道
下風呂温泉郷駅。



地元の強い味方
かねもり商店。



元気に迎えてくれる
あさの食堂のお母さん。



新鮮なイカがたまらない。



どの宿も食事が すごい

下風呂温泉には9軒の宿がある。温泉についてはすでにお伝えしたが、泊まってこそわかる下風呂温泉の魅力は他にもある。どの宿も食事がすごい。深いほどの海の幸尽くし。

海峡の港町ならではの旅ごはんで、おいしすぎる魚介のたんばく質を徹底的にチャージし、肌と体の活力の素になってくれるのだから、何とありがたいことか。春夏は、海藻、イカ、ムラサキウニ、ナメタガレイ、アワビ。冬は、鮫鱈やミズダコが美味しい。イカ刺しや、イカのぼっぼ焼き、塩辛で地酒を味わうのもいいし、鮫鱈鍋は、宿によって味噌系、しょうゆ系、豆乳味噌などこだわりがある。笑顔の主人や女将を迎えられ、温かなもてなしが心に沁みる。湯に浸かり、海峡の港を眺め、海のごちそうを満喫してぐっすり眠る。

下風呂の宿

下風呂観光ホテル 三浦屋

📍 浜湯系 海辺地1号
🏠 風間浦村下風呂字下風呂 70
☎️ 0175-36-2311
🕒 チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00



ホテルニュー下風呂

📍 浜湯系 海辺地1号
🏠 風間浦村下風呂字下風呂 67-2
☎️ 0175-36-2021
🕒 チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00



つる屋 さつき荘

📍 浜湯系 海辺地2号
🏠 風間浦村下風呂字下風呂 33
☎️ 0175-36-2625
🕒 チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00



おおぎや旅館

📍 大湯系 酸性強め
🏠 風間浦村下風呂字下風呂 65
☎️ 0175-36-2440
🕒 チェックイン 16:00 / チェックアウト 10:00



まるほん旅館

📍 大湯系 酸性強め
🏠 風間浦村下風呂字下風呂 113
☎️ 0175-36-2330
🕒 チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00



さが旅館

📍 新湯系
🏠 風間浦村下風呂字下風呂 24
☎️ 0175-36-2214
🕒 チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00



つばた旅館

📍 新湯系
🏠 風間浦村下風呂字下風呂家の尻 11
☎️ 0175-36-2456
🕒 チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00



佐々木旅館

📍 新湯系
🏠 風間浦村下風呂字下風呂 81-6
☎️ 0175-36-2525
🕒 チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00

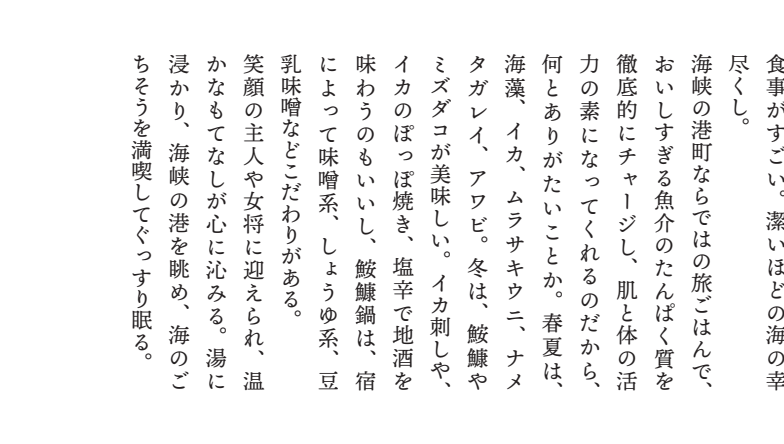
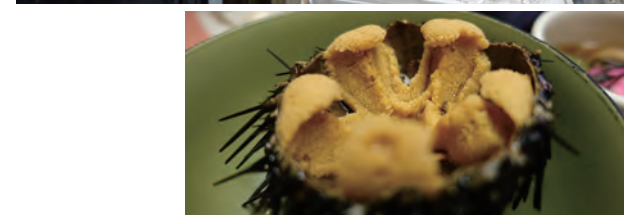


民宿 菅原

📍 海峡の湯へ入りに行く
🏠 風間浦村下風呂字下風呂 81-4
☎️ 0175-36-2443
🕒 チェックイン 16:00 / チェックアウト 10:00



📍 温泉系統 🏠 住所 ☎️ 電話番号 🕒 営業時間



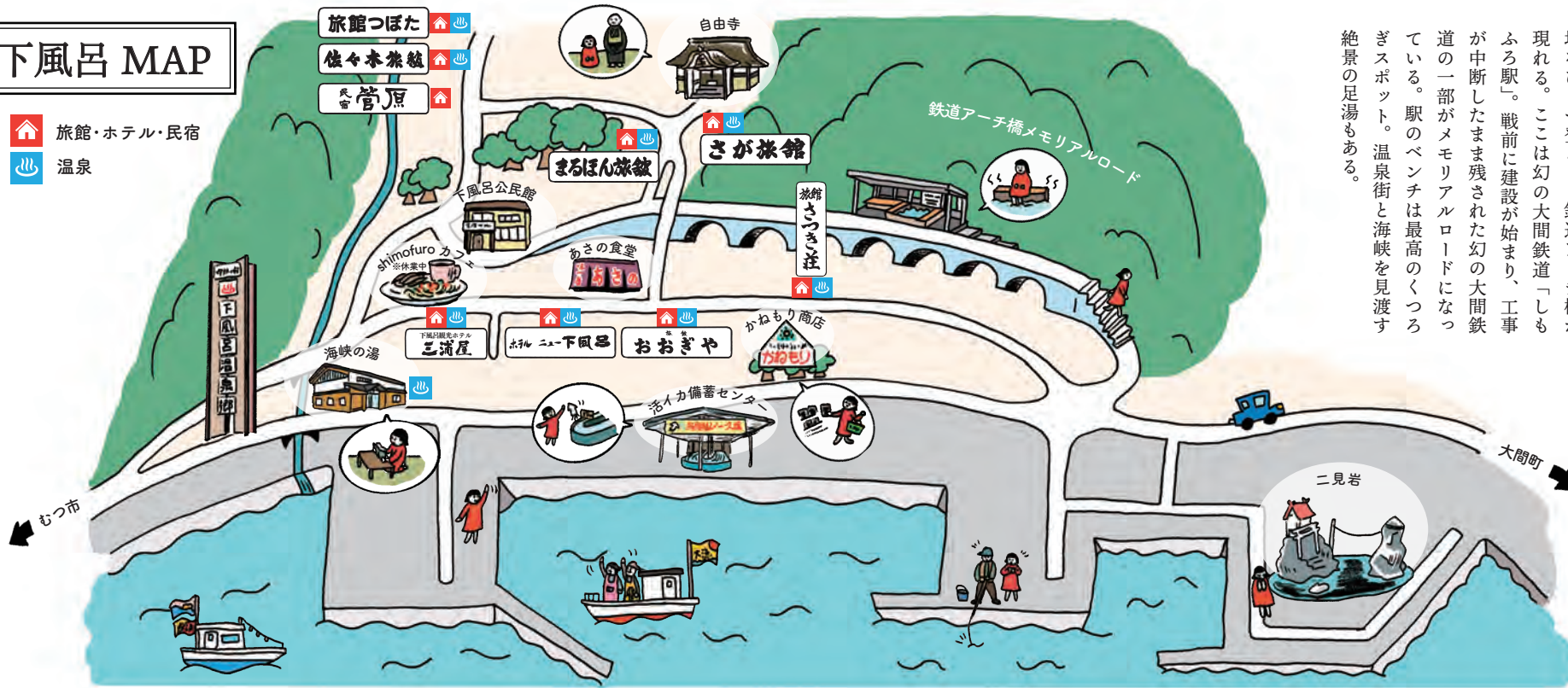
まるほん

下風呂の過ごし方

下風呂温泉を歩いて巡ると、暮らしの気配や、思いがけない風景が待っている。
 坂をひとつ登ると、鉄道アーチ橋が現れる。ここは幻の大間鉄道「しもふろ駅」。戦前に建設が始まり、工事が中断したまま残された幻の大間鉄道の一部がメモリアルロードになっている。駅のベンチは最高のくつろぎスポット。温泉街と海峡を見渡す絶景の足湯もある。

下風呂 MAP

- 旅館・ホテル・民宿
- 温泉



周りも楽しむ2泊3日

3日目

- 8:00 海藻や魚の朝食。
- 10:00 チェックアウトして畠山商店で木箱を注文。
- 11:00 あさの食堂で魚介出汁のラーメン。
- 12:00 あさの食堂で木箱を注文。
- 14:00 海峡の湯で♫の温泉をして出発。
- 16:30 幻の大間鉄道の駅へ足湯で夕日を眺める。
- 18:30 海峡の恵み尽くしの夕食を下北ワインで楽しむ。
- 21:30 宿の温泉で整えて、ぐっすり爆睡。

2日目

- 7:00 ※1日目は同じ
- 7:00 自由寺にて座禅体験。
- 8:30 イカ刺しや貝焼きの朝食。
- 10:00 恐山へ 参道で入浴、参拝、恐山めぐり。
- 12:30 あさの食堂で海鮮丼のランチ。
- 14:00 わいどの木で青森ヒバグッズをお土産に。
- 15:00 桑畑温泉「湯ん湯ん」の絶景温泉に立ち寄り入浴。

下風呂満喫1泊2日

2日目

- 7:00 朝食前にひとつ風呂。
- 8:00 イカ刺しや貝焼きの朝。
- 11:00 shimofuro カフェ(休業中)でコーヒー、または、海峡の湯。
- 12:00 あさの食堂で海鮮丼ランチ。
- 14:00 出発して帰路へ。

1日目

- 12:00 下風呂温泉到着。海峡の湯でリフレッシュして食堂で地魚定食やゲソ天そばのランチ。
- 15:00 宿にチェックイン。海峡の港を眺めてのんびりしたら、宿の温泉へ。
- 18:00 海峡の恵みたっぷりの海の幸尽くしの夕食と地酒を楽しむ。
- 21:00 宿の温泉につかって、ぐっすり就寝。