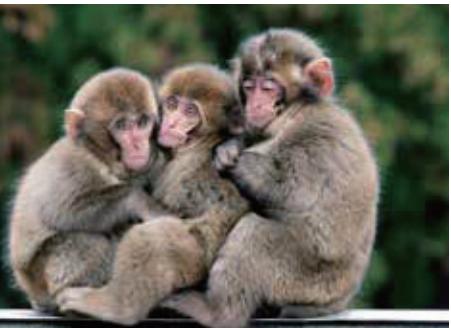


Farm stay in OITA, JAPAN

Farm stay experience guide 繁體中文

KYUSHU OITA



前往精彩大分

大分縣位於九州地方東北部，周邊山巒與海洋自然資源豐饒，自豪的溫泉在源泉數量、泉量都高居日本第一。縣內各地分布著許多溫泉，源泉總數4385個（2018.8），其中面朝別府灣的別府、位於大分縣中央的由布院溫泉，都是聞名日本全國的溫泉度假勝地。除了溫泉之外，大分縣歷史悠久，充滿日式風情，還能吃到以豐富自然資源孕育出的食材烹調的美味料理等……造訪溫泉縣大分，一定能讓您的身心獲得充分滿足，永難忘懷。





View from Beppu City



距今20多年前，日本式生態旅遊在現在的大分縣宇佐市安心院町誕生。其中「農家民宿」住宿在極其普通的農家，和供宿家庭成員一起體驗農村生活滋味，在日文裡稱為「農家民泊」，備受不同年齡、國籍人士矚目。此外，不僅是農村，在海濱、河川、溪谷、高原及島嶼等地都能體驗到豐富多彩的生活，稱得上是大分縣的特色。這裡有紮根於各自地域的生活智慧和飲食文化。讓我們一起出發，探訪心靈的故鄉吧！





在當地農家住宿，日本鄉村中的獨特體驗

參觀了以城堡、武士街區和火山岩上的石佛雕刻著稱的臼杵後，我們有機會體驗相當獨特的農家民宿。我們住宿在農民夫婦家中，這裡不僅有菜園，甚至還有稻田。對生態旅遊愛好者而言，這裡最適合近距離接觸大自然、生態環境、農民和日本鄉村。

從臼杵石佛出發，開車往佐伯方向，到農家民宿約45分鐘。



前往民宿途中可以看到的美麗鄉村風景



這裡是今天的住處

道路非常漂亮，經過了幾個山谷後，就會抵達這個僅有八、九棟房子的小山村。

我們住宿在佐藤夫婦經營的民宿，夫婦二人都75歲左右，但是看起來比實際年齡年輕。二人非常樂觀積極，儘管佐藤先生有條腿情況不是很好。但能跟他們交談很開心。同時，我注意到夫婦二人有一點鄉音。除了自家的田地活外，為了將信件分發給周邊村民，佐藤夫婦每天早上起得很早（有時候凌晨1點就起床）。

佐藤夫婦過去經營過豆腐店，因此很熟衷烹飪。二人非常樂意分享關於烹飪的一切資訊，和在漂亮的廚房裡烹調的當地美食。

佐藤夫婦不會說英文，但是透過手勢和我懂得的少許日文單字，我們設法溝通。二人經常迎接外國遊客（馬來西亞、印度、日本……）來家裡住宿，已經習慣有訪客的生活，同時嘗試以各種方法與對方交流。



紫藤園在5月開花時一定非常漂亮

在佐藤夫婦家住宿時，我們睡在專門為遊客們準備的日式房間裡，客房是整個房子不可或缺的一部分。房間不但沒有和主要建築分離，反而是其中的一部分，因此可以真切體驗到日本鄉村生活。各位到日本旅遊時，這裡非常值得前來體驗。不但能感受到日本人日常生活，價位也很合理。建議各位下午3:30~4:00間抵達，抵達後可以靜靜坐著放空，或幫忙佐藤夫婦採摘蔬菜，一起做飯。這裡充滿友善、居家氣氛，個人非常喜歡。

在開始做飯前，我們先把行李拿到投宿的房間。佐藤太太讓我們在兩個房間裡任選：一個是日式房間，睡在榻榻米上；另一個則是西式房間，睡在床上。我選擇了日式房間，房間裡有一個小陽臺，可以眺望位



房子正面的山色（從山側遠眺）



傳統日本老民房

於房間右前方的小河。浴室和廁所位於一樓。

到了做飯時間，農場距離住家100公尺，種有各種蔬菜如小黃瓜、南瓜、番茄、聖女小蕃茄、高麗菜、茄子、甜椒、薑及苦瓜等。



農家民宿的晚餐

雖然天色還早，但是在日本鄉村經常比較早吃晚飯，主要視生活方式及農民作業時間而定。

位於起居室裡的廚房非常大，還擺放有電視和一張咖啡桌。我們先



今天的收成！



佐藤夫人是一位優秀又心胸寬大的女性

洗所有的蔬菜，其中一部分用來烹調晚餐，男士們則是在廚房觀賞電視上播放的相撲比賽，是一段百分之百日式氣氛的時間。

第一道菜是茄子，接著所有菜色都陸續完成。晚餐非常豐盛，菜色包括馬鈴薯沙拉、泡菜、豆腐、烤現採青椒、烤紙包蝦、味噌湯及鰻魚。

農家民宿的早餐

第二天我們起得非常早，因為要趕渡輪去有很多貓棲息的貓島觀光。幸運的是，佐藤太太已經為我們準備了豐盛的早餐，菜色包括昨天



主菜「鰻魚蓋飯」

採的番茄、鮭魚、各種泡菜、聖女小蕃茄、味噌湯、白飯及葡萄。

在出發前，佐藤太太還準備了飯團讓我們帶著路上吃，並送給我們自家農場種的白米。



在臼杵市附近的農家住宿體驗



臼杵市附近的供宿農家

可以在距離臼杵站30分鐘的鄉村中心，體驗農家的一天。如果各位是生態旅遊愛好者，應該會喜歡臼杵農家住宿體驗。

足立夫婦在3年前決定接待遊客，提供農家住宿體驗。因為和兒子、足立先生的母親一起居住，能感受到4個人各自的人生緊密結合。

農場幾乎全部由足立先生自己打理，栽培蔬菜和水果，完全不使用農藥。

不過，為了在這個傳統日本農家和供宿家庭成員交流，稍微懂一些日語會更好。如果不曉得，google翻譯會是強有力的助手。只要有google翻譯，無論在什麼情況下都能和供宿農家成員度過愉快的時光。



習俗

在現代化的今天，為了不在供宿家庭中感到尷尬，稍微了解一些日本的習俗會比較好。

首先，在「玄關」處必須脫鞋。「玄關」指的是所有日本房子入口處的小走廊前端。這裡因為是日本傳統老房子，可以看到紙拉門和榻榻米。在榻榻米上，無論什麼情況下都不能穿鞋，請光腳或穿著襪子走動，因為跟所謂現代化住宅截然不同。



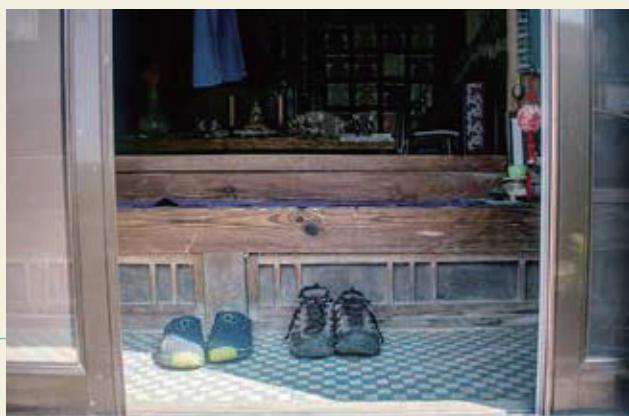
住宅、房間、飲食

這裡可以容納20人，在沒有其他預約的情況下，可以體驗典型日式家庭生活。

房間非常寬敞，有空調。能夠用傳統的日式房間睡覺。

這裡提供牙刷、剃刀、梳子及毛巾，其他生活用品請自備。

房間裡設有佛壇，格外能讓人感受到純日式風情。



在傳統日式風格家中，擺放有佛壇裝飾品

因為我吃素，所以主人為我準備了素食。視個人需求，這裡也提供肉和魚。所有菜餚都由足立太太親手烹調，吃一口就能感覺出來，是讓人胃口大開的真心款待。調味簡單，雖然烹飪過，還是能嘗到食材原味。因為在交流中聽說我非常喜歡日本用梅子釀的美酒——「梅酒」，足立先生請我喝他自己釀的梅酒，沒有比這樣的款待更令人高興了。

緊接著，我們品嘗了用自家栽培食材精心準備的美味佳肴。

早餐也非常美味。

在日本吃到甜味早餐非常罕見，日式餐點大部分是鹹的。

鄉村咖啡

早上，足立先生帶我們去看了他的庭園。讓人吃驚的是，他把我們帶到了有點遠的森林附近。在那兒有桌子和長椅，我們一邊欣賞美麗的鄉村景色，一邊品嘗足立先生招待的咖啡。時間如同靜止一般，我們在這裡度過了非常悠閒的時光。回程中我們偶爾沉默著，有時候又聊得很開心。在靜寂的美麗景色中，偶爾可以聽到鳥叫和風聲。

在離開前，我們一起在附近散步。景色十分美麗，放眼望去盡是田園風光。日本的鄉村美得讓人陶醉。



位於臼杵的日本鄉村

在豐後高田水田環抱下的民家投宿

許多外國人都曾在東京體驗大都市的喧囂，在京都走訪許多寺院吧。今天我要給大家推薦的是位於日本九州島東北部的大分縣豐後高田市的民宿。9月的某個周末，我前往群山、田地環抱的豐後高田，造訪由當地農家河野夫婦經營的「小藤」，這個體驗非常有趣。河野先生到宇佐車站來接我，往「小藤」的30分鐘車程裡，可以一邊欣賞令人驚嘆的美景，感覺很快就到了。山上長滿了高大的樹木，水田在午後的陽光下閃耀著金黃色光芒，路上好幾次為了拍照停車。



一座傳統日式房屋



榻榻米和拉門

「小藤」是美麗大氣的木造建築，屋齡120年，代代相傳。有玄關、榻榻米、拉門、祭祀祖先的佛壇及柔軟的棉被等，可以親身體驗因日本民房特色而衍生

出的獨特習俗。

河野夫妻為我奉上冰綠茶和蛋糕。因為擔心七十幾歲的人無法用英語溝通，我事先練習了一些日文，不過這也是發揮想像力來理解語言的好機會。我們聊了彼此的人生及想法、一起歡笑，這個下午茶時間讓我們更了解彼此。

下午，河野先生提議讓我到田裡幫忙採收茄子。因為是豐收的秋天，田裡有許多蔬菜需要收成。工作前必須穿上適合下田的服裝，9月還很熱，兩夫婦建議我穿能防止日曬蟲咬的長袖衣服。河野太太借我可愛的長袖紫色圍裙，直誇我穿起來很合適。

河野先生教我如何分辨哪些是成熟、有光澤、漂亮的茄子。採收作業比想像更辛苦，為了要找出大小適中的茄子，必須不斷在田裡重複站起、坐下的動作。

努力採收後就是幸福時光了。「小藤」有日式浴池可以放鬆，入浴時的禮節是在進入水溫42度的浴池前必須先沖澡。

洗完澡後，從客廳飄來料理的陣陣香味。桌上盡是以今天採收蔬

菜為主的盛宴，包括蔬菜天婦羅、番茄炒蛋、蔬菜茶碗蒸、炸雞、湯等，每一樣都是在來日本之前沒吃過的美味。我們一邊吃飯，一邊看電視節目並聊天，說了好多話，感覺自己也是河野家的一份子。雖然我感覺已經吃飽了，但是在晚餐的最後，河野太太端出了當地自豪的米飯。與法國的米完全不同，光只是米飯就非常美味，讓我感到吃驚又感動。

隔天早上我一醒來，傳統日本早餐就已經準備好了。菜單是白飯、味噌湯、鮭魚、生菜、日式炒麵，還有用昨天採收的茄子做的烤茄子，茄子上面加了味噌。為了接下來的周邊散步及訪問活動，我必須吃飽飯以儲備體力。

前往「小藤」時，首先從東京搭機前往大分，航程約需1小時又45分鐘。接著在大分機場搭乘往別府方向的巴士，抵達別府車站後換搭電車到宇佐。河野先生可以到宇佐站迎接遊客。



到國東半島旅遊時，不妨投宿杵筑附近的農家民宿，享受溫馨款待！



中山香位於國東半島杵筑市西北方山區，這裡正致力推廣每個人都能體驗鄉村樂趣的「生態旅遊」。這次我住宿在能體驗日本農家生活的bed and breakfast農家民宿—佐藤家。

在佐藤家可以愉快地種香菇、稻米及洋蔥，我對這樣的生活方式很感興趣並留心觀察。佐藤夫婦的目標是希望達成幾乎自給自足的生活，所以栽種許多蔬菜及水果。

大分縣的香菇產量占了全日本產量的48%，這裡用原木栽培香菇。將山中雜木林裡的菌種（日文稱為種駒的帶菌木片）埋進原木的段木（切成一定長度的原木）中，看起來就像是木製的保護罩。因為使用種駒，所以不需要添加任何化學物質也能夠讓香菇成長。



香菇收成
香菇收成後再進行包裝。新鮮的香菇可以直接銷售。
特別是春天，是香菇盛產期。

一來，天然的甜味濃縮、令人自豪的美味柿餅就完成了。我耐著性子把柿子逐一剝皮，保留蒂與枝的部分，用繩子綁起，吊在家後面的小屋裡。

我們聊的不只是關於日本自給自足和農村生活的經驗，還有每天的工作、彼此的文化、家人、旅行、政治、現在的環境問題等。其實，地球溫室效應似乎直接影響當地，從大約15年前的照片就可以看



出，另外最近香菇產量呈現減少傾向。

雖然佐藤先生一家只會說日文，但是過去也接待過說英文的遊客。像是有一位從印尼來的女孩在這裡住了一年。同時這裡也舉辦活動，定期接待住在城市的高中生，介紹鄉村生活。

晚餐後，佐藤夫婦陪我遊覽當地的溫泉，並盡最大的努力讓我享受美好時光。

我要離開時，兩夫婦送我的伴手禮包括我採收的自家新鮮香菇、小南瓜還有柿餅。

關於農家民宿的詳細諮詢，請參閱「中山香生態旅遊」網頁（只有日文版）。想要投宿的旅客可以傳送電子郵件預約。



另外這裡也種植作為主食的稻米，有時候也用米來製作味噌。剛煮好的米飯會供奉到佛壇上請祖先享用。

我在住宿期間學會了當地用花生來做豆腐的食譜。首先輕輕戳破花生，剝去周圍薄薄的皮，將去皮的花生泡在水中數小時後，用布來過篩浸泡花生的液體，然後加入葛粉，慢慢加熱到變成濃稠。最後注入模具，放到冰箱冷藏至少12小時就完成了。

對當地人來說，用大豆做豆腐可以不浪費材料，將食材全部用完。就算是大豆榨完汁後的豆渣也可以做成餅乾。早餐吃到以自家製味噌做的味噌湯，湯裡還加了自製的柚子胡椒。

制作柿餅也相當有趣。秋季到日本鄉下去，應該會以為柿餅是柿子的窗簾吧。想必房子前的柿子樹對每家來說都是特別的存在。

制作柿餅首先要去皮，放入熱水中數秒，然後乾燥兩個禮拜。如

穿上和服， 穿越到古代日本



穿著和服在市區觀光時，公共觀光文化設施可免費入場，用餐也有打折或致贈小禮物等，令人驚喜。



從JR杵筑站到城下町搭乘大分交通巴士比較方便。搭乘「往杵筑巴士轉運站」的巴士，並在終點站下車。



熊野磨崖佛

日本國內規模最大的磨崖佛是不動明王（左）高8公尺，大日如來（右）高6.7公尺，據說已有近千年歷史。



竹製工藝品

在大分縣，竹製工藝品非常受歡迎，您不妨利用旅程中的一天嘗試一下。

體驗及農場寄宿

糧之家



「糧之家」以屋齡80年的古民房改裝而成，非常有氣氛。



①供宿的主人松本先生
②劈柴體驗
③④用大鍋煮飯的體驗



第一天

10:56 出發	JR別府站 搭乘日豐本線
11:20 抵達	JR杵筑站
11:22 出發	杵筑站前巴士站牌 大分交通巴士
11:35 抵達	杵筑 巴士轉運站 步行
11:40 抵達	和服出租店 和樂庵 穿著和服在城下町商業區逛街 散步（約2小時）
16:15 出發	杵筑 巴士轉運站 大分交通巴士 往杵筑站方向
16:31 抵達	杵筑站前巴士站牌
16:39 出發	JR杵筑站 搭乘日豐本線 往柳浦方向
16:47 抵達	JR中山香站 與供宿主人碰面 私家車
17:00	寄宿農村體驗

第二天

08:00	親手做的早餐 寄宿農村體驗
10:20 出發	私家車
10:30 抵達	JR中山香站
10:34 出發	搭乘日豐本線 往幸崎方向
11:24 抵達	JR別府站

資訊

杵筑市官方觀光網站
<http://www.kit-suki.com/>

豐後高田

體驗及農場寄宿 絆



客廳中的餐桌是「炕式暖桌」，腳可以伸進去放鬆。



①②③在自宅附近採晚餐和早餐要吃的蔬菜。
④做餃子（為了讓回教徒也能吃，不使用豬肉）。
⑤⑥用念珠來製作手環。



與供宿家庭的田染先生



富貴寺於日本平安時代作為宇佐神宮大宮司氏寺而建，歷史悠久。
寺中的阿彌陀堂（富貴寺大堂）是日本三大阿彌陀堂之一，也是九州現存最古老的木造建築。



昭和之町位於豐後高田市中心，重現了距今約60年前的市貌。

資訊

豐後高田市官方觀光網站
<https://www.showanomachi.com/en/>

第一天

11:15 出發	別府北濱前
	Airliner.巴士
12:00 抵達	大分機場
	步行
12:05 抵達	在公路休息站 「MUSASHI」
13:00 出發	吃午飯 與觀光計程車
	計程車
13:50 抵達	熊野磨崖佛 (60分鐘)
14:50 出發	計程車
15:00 抵達	真木大堂 (30分鐘)
15:30 出發	計程車
15:40 抵達	富貴寺 (30分鐘)
16:10 出發	與供宿家庭會合 私家車
16:30 抵達	農村民宿體驗
18:00	溫泉

第二天

08:00	早操
09:00	親手做的早餐
10:00 出發	私家車
10:30 抵達	豐後高田 昭和之町 (2小時)
13:34 出發	豐後高田 巴士轉運站 大交北部巴士 前往宇佐站
13:43 抵達	宇佐站
13:57 出發	JR 音速23號列車 前往大分
14:27 抵達	別府站

由 布

體驗及農場寄宿

遊山

松竹堂



向遊山先生學習陶藝。



- ①和老師拍照留念。
- ②體驗用柴窯自己烤披薩。
- ③在「松竹堂」前拍照留念。
- ④聽取一步步詳細說明，體驗製作竹製工藝品。
- ⑤成型啦，感謝老師。



由布院是日本有名的溫泉勝地之一，樸實又帶鄉村風情的街道是日本獨特之處。

資訊

由布市生態旅遊研究會
<http://yufuguri.jp/>

第一天

10:06 出發 JR大分站

久大本線 前往由布院

10:52 抵達 JR莊內站

11:00 出發 私家車

11:30 抵達

「遊山」吃午餐
柴火窯烤
披薩體驗
(1個半小時)

13:00

遊山先生指導下
陶藝體驗
(2個半小時)

15:30 出發

與供宿家庭見面

15:45 抵達

公共溫泉

16:20 出發

私家車

16:30

農家民宿「松竹堂」

第二天

08:00

早餐

09:00

向「松竹堂」竹藝
工匠學習編竹筐
(1個半小時)

10:30 出發

私家車

10:45 抵達

JR小野屋站

11:02 出發

久大本線 前往大分

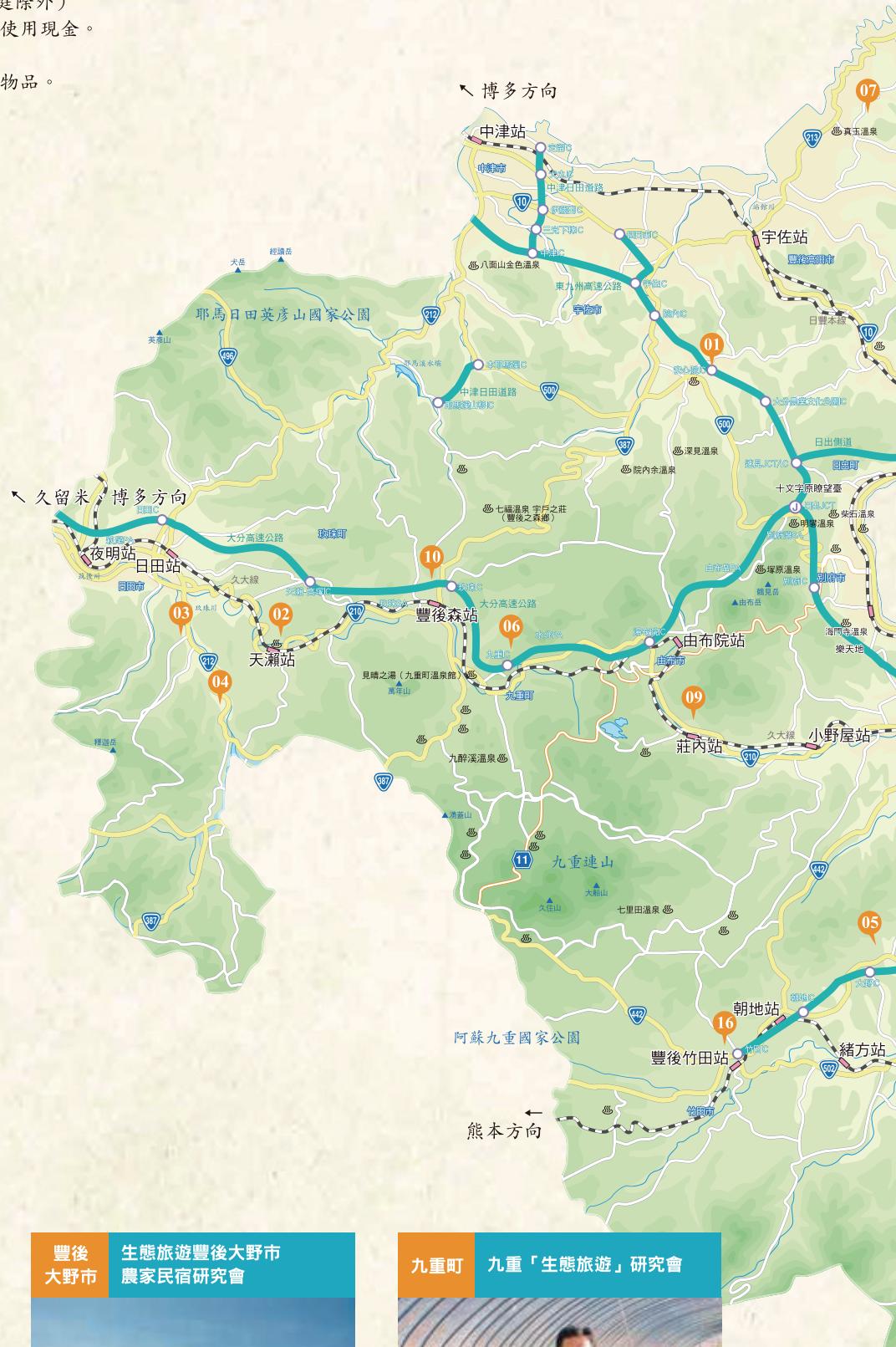
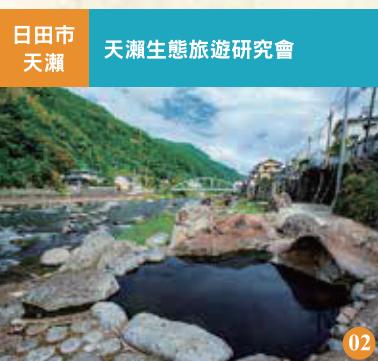
11:37 抵達

JR大分站

大分縣可進行農家民宿處

關於農泊

- 可以體驗農家生活，例如採收蔬菜或製作手工藝品。
- 與飯店或旅館不同，根據法律寄宿者必須與供宿家庭一起烹調餐點。
(部分取得餐飲業營業許可的供宿家庭除外)
- 當地幾乎無法使用信用卡，付款需要使用現金。
- 入浴時大多會到附近的溫泉設施。
- 請自備毛巾、牙刷、睡衣等個人隨身物品。
- 原則上一天只接受一組寄宿者。





**豐後
高田市**

豐後高田市生態旅遊推進協議會
TEL.0978-25-5805
FAX.0978-23-1870
✉ staybungotakada@gmail.com
HP : <https://bt-farmstay.com>

07

國東市

國東市觀光協會
生態旅遊事業部
TEL.0978-72-5168
✉ k-kunisaki@oct-net.ne.jp

08

由布市

由布市生態旅遊研究會
HP : <http://yufuguri.jp/>

09



玖珠町

玖珠町生態旅遊研究會

09

**杵築市
山香町**

山香生態旅遊研究會
✉ fumi-uno@kdt.ne.jp

10

**臼杵市
野津**

吉四六村生態旅遊研究會
✉ usuki.notsu2013@gmail.com
HP : <http://www.kichi46gt.com/english.html>

11

臼杵市

臼杵市生態旅遊研究會

12

竹田市

常來竹田研究會

13

**佐伯市
蒲江**

蒲江生態旅遊研究會
(NPO)
TEL.0972-42-0115

14



大分縣內部分農家民宿家庭可以從這裡預訂

URL:https://www.airbnb.com/farmstay_in_oita

※縣內研究會相關諮詢，請洽居中聯繫人員。

佐伯市

佐伯生態旅遊研究會
✉ saiki.greent@gmail.com
HP : <https://saiki-greentourism.com>

15

交通路線



東京 (羽田)	1小時30分鐘 (1天14個航班)	大分機場 (ANA、JAL、SNA) 全日空、日本航空、亞洲天鵝航空
東京 (成田)	1小時40分鐘 (1天1~3個航班)	大分機場 (Jetstar) 捷星航空
大阪 (伊丹)	1小時 (1天7個航班)	大分機場 (ANA、IBEX、JAL) 全日空、伊別克斯航空、日本航空
名古屋 (中部國際)	1小時5分鐘 (1天2個航班)	大分機場 (IBEX、ANA) 伊別克斯航空、全日空



大分機場	Northliner (1天4班)	豐後高田、 宇佐・中津
	湯布院高速利木津巴士 (1天6班)	由布院
	機場高速巴士Airliner (1天40班)	別府、大分
	Southliner (1天6班)	臼杵、佐伯
福岡機場	Toyonokuni號 (1天14班) 2小時15分鐘	別府 (北濱)



大阪	Sunflower渡輪 (1天1班) 11小時50分鐘	別府
神戶	Sunflower渡輪 (1天1班) 11小時20分鐘	大分
德山	周防灘渡輪 (Suonada渡輪) (1天5班) 2小時	竹田津
八幡濱	宇和島運輸渡輪 (1天6班) 2小時45分鐘	別府
	宇和島運輸渡輪 (1天6班) 2小時20分鐘	臼杵

