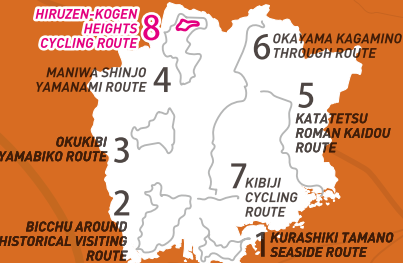


# 蒜山高原 自行車道路線

HIRUZEN-KOGEN HEIGHTS CYCLING ROUTE



騎著單車遠望蒜山三峰與聳立的大山、怡然自得的田園放牧風光，安閑自在。特別是本路線在春天到初夏這段期間的高原氣候，最適合騎單車環遊蒜山高原了！當地美食的美味，當然也是不能錯過。



2022年10月製作

Level of Difficulty / 路線等級

☆☆☆ Beginner 初級

Route Length / 路線全長

29km

Difference of Elevation (Max) / 高低差

135m

查詢最新資訊



5km

蒜山高原公路休息站

蒜山高原運動公園



蒜山高原公路休息站

蒜山高原運動公園

三木原



SPOT | 蒜山三峰



SPOT | 蒜山高原公路休息站



SPOT | 蒜山香草花園Her Bill



SPOT | 茅部神社櫻花道



SPOT | 休暇村蒜山高原(氫氣溫泉)



SPOT | 歇腳處白樺之丘



SPOT | 鹽釜冷泉



SPOT | 黃金杉



GOURMET | 蒜山蕎麥麵



SPOT | 風之家公路休息站



SPOT | 蒜山葡萄酒廠



SPOT | 蒜山娟婁觀光牧場



GOURMET | 蒙古烤肉



GOURMET | 蒜山炒麵



SPOT | 蒜山高原遊客中心



GOURMET | 娟婁冰淇淋



GOURMET | 娟婁牛乳製品



GOURMET | 蒜山糯米飯

## SPOTS OF HIRUZEN-KOGEN HEIGHTS CYCLING ROUTE

### HIRUZEN START - GOAL

#### ①SPOT | 蒜山三峰

蒜山三峰屬於大山火山群，是高度超過1100公尺的大型鐘狀火山。從上蒜山的山坡到山腳是一片牧草放牧地，可以欣賞到一整片怡然自得的田園放牧風光。

#### ③SPOT | 鹽釜冷泉

鹽釜冷泉從中蒜山(1122公尺)山腳的山谷間湧出，被列為日本名水百選之一。水溫終年維持在10度左右，池中育有無口蓋的椎實螺和耐寒的黑木耳等各種珍稀藻類。

#### ⑤GOURMET | 蒙古烤肉

蒜山的蒙古烤肉始於1960年前後，且大多選用羔羊肉(仔羊)。

#### ②SPOT | 蒜山高原公路休息站

設有休息室及觀光資訊區，旁邊就是度假飯店「Hotel Hiruzen Hills」。

#### ④SPOT | 黃金杉

樹齡推估約180年，樹枝末梢的葉子因失去色素，使得外觀呈現現金黃色。

#### ⑥GOURMET | 蒜山炒麵

蒜山炒麵從以前到現在都是用雞肉炒味噌底的甜辣醬汁來做的，據說是因為早期醬料難以取得，只好自己做醬汁調味。

#### ⑦SPOT | 蒜山香草花園Her Bill

蒜山香草花園Her Bill位於真庭市蒜山西茅部地區，在這裡能夠欣賞到蒜山三峰美景，也可以跟許多從市區來的人互相交換養花草的心得。

#### ⑨GOURMET | 蒜山蕎麥麵

岡山縣北部的高原地帶和山區因日夜溫差大，非常適合製作蕎麥麵。

#### ⑪SPOT | 蒜山高原遊客中心

在遊客中心裡的餐廳可以吃到蒜山炒麵、蒙古烤肉、蒜山糯米飯、蒜山蕎麥麵等蒜山高原當地美食，也有商店可以選購地方特產，種類豐富。

#### ⑧SPOT | 茅部神社櫻花道

茅部神社在古時被稱作天磐座、十二所權現社，歷史悠久，神社前1公里左右的櫻花參道景色如詩如畫，相當動人。

#### ⑩SPOT | 風之家公路休息站

4月至12月設有知名的「現採新鮮蔬菜市集」，販售各種商品、當地特產、工藝品及伴手禮。

#### ⑫GOURMET | 娟婁冰淇淋

在蒜山高原隨處可見香濃的霜淇淋。霜淇淋原料選用娟婁牛乳，乳脂肪含量高，因此冰淇淋帶點蛋黃色，

#### ⑬SPOT | 休暇村蒜山高原

大浴池可一覽蒜山三峰的全景，天然的氫氣溫泉「高原之湯」是溫泉療養的最佳選擇。

#### ⑮SPOT | 蒜山葡萄酒廠

除了釀酒廠外，還設有商店和葡萄酒吧、咖啡廳。

#### ⑰GOURMET | 娟婁牛乳製品

娟婁牛奶含有豐富的營養價值及濃郁的口感，大受遊客歡迎，有優格、起司及冰淇淋等各種乳製品可以大飽口福。

#### ⑭SPOT | 歇腳處白樺之丘

用餐的同時將雄偉的高原風景盡收眼底，據說敲響這裡的「蒜山高原愛之鐘」能獲得幸福。

#### ⑯SPOT | 蒜山娟婁觀光牧場

位於上蒜山山腳下，除了蒜山三峰雄偉的景色以外，放眼望去放牧中的娟婁牛群悠哉吃草的模樣，腳步也不自覺變得輕快了起來。

#### ⑱GOURMET | 蒜山糯米飯

蒜山糯米飯是祭典或節慶時不可或缺的蒜山代表性鄉土料理。糯米中加入雞肉、油炸豆皮、蜂斗菜(款冬)和牛蒡等食材，與醬油的風味優雅結合。

自行車出租店

自行車出租店