

离东京最近的梯田

去大山千枚田 一览梯田美景吧!

大山千枚田位于千叶县南部鸭川市以西的狭长的长狭平原所在的岭冈山山脚。这里作为离东京最近的梯田之乡被人们所熟知，375块梯田排列成阶梯状，呈现出堪称是日本原生态的田园风光，还入选了“日本的梯田百选”。



冬季会开展用10,000支LED蜡烛灯进行彩灯装饰的“梯田之光”活动。(10-1月)

照片提供：特定非营利活动法人大山千枚田保存会



品尝千叶的自然孕育出的美味大米吧!

饮食

26 古民居餐厅 权兵卫

古民家レストラン こんべい

坐落于大山千枚田的一角、位于山顶附近的古民居餐厅。可以在感受梯田的氛围的同时品尝质朴的饭菜，惬意休息片刻。可以吃到梯田里收获的大米。以稻皮为燃料在锅中炊煮而成精心烹制的米饭，用这样的米饭做出来的饭团带着温暖而令人安心的味道。

千叶县鸭川市平家546-1 Map ▶ P.31
HP <https://tanada-gonbei.com/> ☎ +81-4-7099-9052
JR安房鸭川站 或 JR保田站 (▶驾车20分钟)
🕒 10:00~16:00 (午餐11:00~14:00)
定期休息日 周二 无 不可



饭团套餐 600日元(含税)

饭团可以任选2种喜欢的馅料



醋奶汉堡米饭 600日元(含税)



今日甜品 300日元(含税)

蒲公英咖啡 300日元(含税)

用蒲公英的根烘焙而成的无咖啡因咖啡，香味馥郁而味道温和。



里山拼盘 900日元(含税)

一汤三菜附赠甜品，是对身体有益的人气拼盘。



饮食

购买

27 里之MUJI MINNAMINOSATO

里のMUJI みんなみの里

无印良品开设的作为地区交流据点的复合设施。除了销售农产品和当地产品之外，还提供种田、割稻等体验活动等。设有提供用当地大米和蔬菜制作的菜肴的餐厅，可以一边欣赏广阔的田园风光一边进餐。傍晚时分，橙色的夕阳照进店内，里山的美丽风景治愈心灵。

千叶县鸭川市官山1696 Map ▶ P.31 ☎ +81-4-7099-8055
JR安房鸭川站 (▶驾车20分钟) 定期休息日 无 ※仅1/1
🕒 9:00~19:00 (餐厅营业时间9:00~17:00) 有 可以

体验

28 食之体验工坊 花味结

食之体验工房 花味结

千叶县鸭川市细野392 Map ▶ P.31 HP <http://www.hanamiyui.com/>

JR安房鸭川站 (▶驾车20分钟) ☎ +81-4-7099-8073

🕒 8:00~12:00 定期休息日 周一~周三 无 不可

👉【粗卷庆典寿司体验】体验(粗卷寿司1根) 1,800日元 / 购买为1根1,280日元

※ 体验需事先通过mail或电话预约。



什么是粗卷庆典寿司?

这是一款十分令人亲切的千叶县代表性乡土料理，自古以来在村庄的庆典、结婚仪式、孩子出生庆典等场合都会制作。足量使用大米、海苔和蔬菜等千叶出产的食材，可以做各种花纹。正因为花费精力精心制作，可以感受到其中蕴含着的盛情款待之心，让食客感到温暖。



1

老师会准备好各图案所需的食材。米饭的量、海苔的大小、馅料的种类等都经过计算，只要按指导认真制作，就不会失败!用来裹在粗卷寿司外侧的鸡蛋饼也会事先准备好。



2

首先制作形成各种图形的部件。想象要制作一根极细的细卷寿司。

3

将形成图案的馅料放置在海苔或蛋饼上。搭配根据图案而定，各不相同。

4

大胆地卷起来试试吧!图案隐约可见了!满满都是馅料，很有分量。轻轻地捏紧...



5

来吧，终于到切的时候了!为了确保不弄坏图案，想象把刀子拉过来，而不是向下压。



做得很漂亮!排列起来，突然就让人兴奋起来了!!

6

和老师制作的其他图案一起排列在盘子里就显得十分豪华了!谢谢老师!!



可以一边欣赏日本宁静的田园风光，一边制作粗卷寿司，是十分愉快的体验。老师一步步仔细指导，所以我虽然是初次尝试制作，也制作出了非常完美的粗卷寿司。



Aree (菲律宾)

粗卷寿司制作留下了非常愉快的回忆!多亏了优秀的老师，制作起来比我想象的更简单，并且制作出来的成品不仅外形可爱，味道也十分美味。能在日本有这项体验真令人开心!



Ayane (日本)

粗卷寿司体验非常有特色又愉快!多亏了老师的指导，笨手笨脚的我制作出了好看又美味的粗卷寿司。体验全程都很愉快，同时也是一个拍摄好看照片的机会。



Amelie (法国)

即便不体验，也可以购买老师制作的粗卷庆典寿司。虽然不是常规化销售，但有时会在“里之MUJI MINNAMINOSATO”中销售，记得查看哦!

与当地居民一同尽情享受新鲜丰富的海产品吧！ 出发去千叶的**水产节·早市**吧！

千叶县地处延伸至太平洋的半岛上，三面都被大海所包围，是日本屈指可数的水产县。在海上暖流和寒流交汇的千叶县，一年四季都能吃到丰富而新鲜的美味水产品。在不同的渔港尽情体验不同季节的美味鱼类吧！在庆典和早市，与当地的渔民和店员们的亲密接触，也会成为旅行中愉快的回忆！

※庆典和早市等视情况可能会出现举办日期、举办时期、举办内容变更等情况。访问前记得查看主页或社交媒体账号等，确认举办情况！



每周日
举办！

29 大原渔港 港口早市

大原渔港 港の朝市

大原渔港的港口早市上坚持供应章鱼、伊势龙虾、鲍鱼等夷隅市当地产出的海产品、农产品、加工品和菜肴。可以将买来的食材当场烤制食用的BBQ非常受欢迎。有许多当地店铺出摊，种类十分丰富，最多时有40多家店铺。一边感受着港口海风的吹拂，一边享受如同庆典般充满活力的气氛，这是早市独有的魅力。

千叶县夷隅市大原11574 大原渔港 [Map ▶ P.31](#)
<http://minato-asaichi.com/> ☎ +81-470-62-1191
JR大原站(步行6分钟) ⌚ 8:00~12:00
举办日 每周日 ※举办信息请每次确认主页
☎ 有 ※根据举办会场而定，有时没有 不可



本地章鱼烤串 200日元(含税)

伊势龙虾汤 400日元(含税)

章鱼饭 400日元(含税)

港口拉面 700日元(含税)

Jia Jia 1个 100日元(含税)

鲷鱼形章鱼烧 250日元(含税)

可以与当地人亲密接触的早市！

30 御宿伊势龙虾祭

おんじゅく伊勢えび祭り

实际上，千叶县的外房是有着傲人的日本顶级渔获量的伊势龙虾产地。这其中被称为“外房伊势龙虾”的龙虾尤其美味，备受赞誉。而可以尽情品尝外房伊势龙虾的机会就是“御宿伊势龙虾祭”！庆典上，除了会举办免费派发伊势龙虾汤、抓伊势龙虾活动、青空市等活动之外，在此期间附近的饮食店也纷纷推出伊势龙虾的原创菜单供大家品尝。

町内各赞助店铺、月之沙漠纪念馆前广场(直销店、大型活动) [Map ▶ P.31](#)
千叶县夷隅郡御宿町须贺195(御宿町观光协会)

HP <https://onjuku-kankou.com/> ☎ +81-470-68-2414

JR御宿站(步行10分钟) ⌚ 目前调整中

举办时间 【附近店铺提供伊势龙虾料理的时间】9月1日~10月31日【大型活动】9月的第3个周日、10月的第1个周日(计划)
【直销店】9月第4个周六~10月最后一个周日期间的周六、周日、节假日

☎ 无 部分可用 下年度以后的举办相关的咨询方式 御宿町观光协会 +81-470-68-2414



如果想吃美味的伊势龙虾，请一定要来御宿！

举办期间，周边的餐饮店和住宿设施也会提供使用伊势龙虾的原创菜肴。

9-10月
举办！



抓伊势龙虾大赛



伊势龙虾汤



11月
举办！

31 铫子港水产祭

铫子港水産まつり

在渔获量在全日本名列前茅的铫子港，随时能够品尝到新鲜的海产。其中铫子近海中捕获的红金眼鲷，因其出色的脂肪分布，作为刺身或是寿司材料都十分出众，被视为高级鱼类。“铫子港水产祭”是铫子的水产相关行业者齐聚一堂，每年举办一次的庆典，同时还会举办“红金眼鲷祭”和“铫子港近海金枪鱼集市”，是优惠供应红金眼鲷、新鲜金枪鱼、秋日味秋刀鱼等多种多样的铫子鱼类和水产加工品的大型活动！

铫子市渔港第3批发市场(千叶县铫子市川口町2-6528) [Map ▶ P.22](#)
HP <http://www.city.choshi.chiba.jp/> ☎ +81-479-24-8936
JR铫子站(步行15分钟，巴士“港口中心”下车步行2分钟)

⌚ 9:00~13:00 举办时间(计划) 11月上旬 ☎ 无 不可

下年度以后的举办相关的咨询方式 铫子市政府水产课 +81-479-24-8936



从江户时代开始，只在铫子市代代流传的“跳鼓”就像真正的格斗一样激烈又扣人心弦！将活动气氛推向高潮！

铫子跳鼓保存会