

## 40 青森

- 【奧入瀨・十和田】
  - 42 奧入瀨溪流 自然健行
  - 44 十和田湖絕景巡遊
  - 45 十和田市現代美術館
- 【弘前】
  - 48 弘前城下町大遊逛
  - 50 弘前市區美食
- 【青森】
  - 52 青森的2大博物館！特別史跡三內丸山遺跡 青森縣立美術館
  - 56 青森地區導覽



- 【津輕】
    - 57 太宰治的出生地 遊逛金木
  - 【白神山地】
    - 58 白神山地 散步去
    - 60 Resort白神號之旅
  - 【八戶】
    - 62 海鮮美食 吃過癮
  - 【下北半島】
    - 64 靈場恐山 巡禮
- 65 青森伴手禮  
66 青森療癒身心的溫泉飯店



## 68 岩手

- 【平泉】
    - 70 5處世界遺產巡禮
    - 72 平泉的2大至寶 中尊寺／毛越寺
  - 【一關】
    - 74 去二大溪谷 嚴美溪／猊鼻溪
  - 【盛岡】
    - 76 盛岡自行車騎透透
    - 78 三大麵！
    - 79 盛岡地區導覽
  - 【小岩井農場】
    - 80 小岩井農場
  - 【花卷】
    - 82 IHATOV理想國大遊歷
  - 【遠野】
    - 84 遊逛民話之里
  - 【釜石】
    - 86 造訪橋野鐵礦山
- 87 岩手伴手禮  
88 岩手療癒身心的溫泉飯店



## 90 秋田

- 【角館】
    - 92 探訪武家屋敷通
    - 94 角館的櫻花祭
    - 96 角館地區導覽
  - 【田澤湖】
    - 97 玩遍田澤湖！
  - 【乳頭溫泉鄉】
    - 98 露天浴池 一家一家接力泡！
  - 【秋田】
    - 100 特色美食 & 特產酒
  - 【男鹿】
    - 102 男鹿半島絕景兜風行
  - 【鳥海山】
    - 104 鳥海山兜風行
- 105 秋田伴手禮  
106 秋田療癒身心的溫泉飯店



## 108 宮城

- 【仙台】
  - 110 仙台海濱森林水族館
  - 112 仙台城區散步
  - 114 高調的仙台美食
  - 116 仙台地區導覽
- 【松島】
  - 118 松島巡禮王道路線



- 【鹽竈】
    - 120 鹽竈 壽司名店
  - 【氣仙沼】
    - 121 在氣仙沼 & 南三陸 海鮮美食吃到飽
  - 【鳴子溫泉鄉】
    - 122 小芥子巡禮、溫泉巡禮
- 123 宮城伴手禮  
124 宮城療癒身心的溫泉飯店



## 126 山形

- 【山寺】
    - 128 拜訪山寺！
  - 【寒河江】
    - 130 採集櫻桃趣
  - 【村山】
    - 131 奧之細道 最上川の蕎麥三街道
  - 【銀山溫泉】
    - 132 銀山溫泉街 四處走走逛逛
  - 【米澤】
    - 134 上杉家的城下町巡禮
    - 136 米澤美食
  - 【酒田】
    - 138 雅緻港町巡覽
  - 【鶴岡】
    - 140 鶴岡市立加茂水族館
    - 142 畑直餐廳
    - 143 鶴岡地區導覽
  - 【出羽三山】
    - 144 參拜羽黑山！
  - 【最上川】
    - 146 最上川舟遊
- 147 山行伴手禮  
148 山形療癒身心的溫泉飯店



## 150 福島

- 【會津若松】
    - 152 會津若松 城下町漫遊
    - 154 會津若松 鄉土料理的名店
    - 156 會津若松地區導覽
  - 【大內宿】
    - 157 宿場町漫遊
  - 【喜多方】
    - 158 喜多方拉麵
  - 【豬苗代・裏磐梯】
    - 159 品嚐蕎麥麵！
    - 160 梯磐高原 & 五色沼湖沼群 絕景兜風行
    - 162 五色沼湖沼群 邂逅大自然的藝術
  - 【福島2大賞櫻名勝】
    - 163 三春瀧櫻／花見山
  - 【磐城】
    - 164 Spa Resort Hawaiians
    - 166 環境水族館 水藍色福島
- 167 福島伴手禮  
168 福島療癒身心的溫泉飯店



170 超想住住看 東北的優質飯店

173 東北交通指南  
178 INDEX