

還沒好唷！ 一切盡在天空之鄉

千年神隱之地



洽詢
●一般社團法人 天空之鄉
郵遞號碼778-0005 德島縣三好市池田町SHIMA995-1
Tel:0883-76-0713 Fax:0883-72-0753
E-mail:sora-01@cn05.awaikeda.net

●三好市觀光洽詢所
郵遞號碼778-0003 德島縣三好市池田町SARADA 1810-18
Tel:0120-404-344 Fax:0883-76-0876
E-mail:info@miyoshicity-kankokyokai.or.jp

三好市公式 Instagram
#miyoshifinder

MIYOSHICITY

三好市觀光網站
大步危祖谷觀光NAVI 檢索

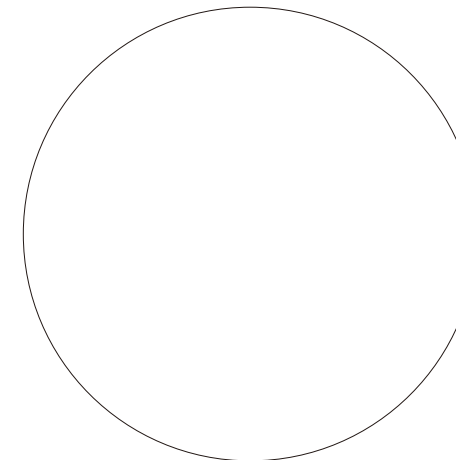
<http://miyoshi-tourism.jp/>

便於展開大步危・祖谷觀光之旅的多國語音版本
「三好市觀光指南應用程式」

安裝用QR圖碼▶

※iPhone僅對應ios7以上的版本，Android僅對應4.1以上的版本
※由於檔案較大，請在Wi-Fi環境下安裝程式
※對應5種語言(日語、英語、繁體中文、香港中文、法語)

【Google Play】 Android 版
【App Store】 ios 版



四國 大步危 祖谷

“還沒好唷！”
一直懷著這樣的思緒
如果沒有理解山裡的生活及魅力
永遠只會是“還沒好唷！”
繼續蹲在地上、捂住雙眼

但是
二十一世紀的人們
停下腳步、驀然回首之時
才會有所領悟
一味地追求便利
只會變得愈加空虛
在這個瞬息萬變的時代
往往有所缺失

所以
“好了唷！”
山裡的生活一直守護著
傳承了千年的智慧
現在就讓我娓娓道來

德島縣的山間大步危・祖谷地區
在這裡開始尋找心靈的寶藏



與大山共度朝暮



目錄



02 晨霧之舞

06 邁進深山

森林中的孤島

08 天空之村・稻草人之鄉

10 茅草屋民家與石垣之鄉

14 守護傳承民俗藝能之鄉

16 傳說之鄉

神隱之地的情與景

18 花和樹之詩

大山的饋贈

20 祖谷的磨粉小調物語

24 香韻天下的山茶物語

神隱之地的情與景

28 河流幻想曲

30 溪谷藝術

與河流生生不息

32 水之仙境

34 翠綠吉野川

36 蔓藤橋之夢

大山的秘密

38 另一個平家物語

40 妖怪出沒的森林

41 美味的秘訣

神隱之地的情與景

42 蒼穹溪谷

大山的款待

44 山間生活之夜

48 大步危・祖谷地區的地圖・住宿

邁進深山

邁進深山

懷著兩個目的

“挑戰之心”與“逃離之心”

“邁進”即為開闢道路，勇往直前

邁進險峻的深山

在此開拓嶄新道路的“挑戰之心”

邁進幽靜的深山

在此隱遁世俗的“逃離之心”

為邂逅新的自我

時而懷著“挑戰之心”直面大山的試煉

疲於挑戰而痛苦

時而懷著“逃離之心”投入大山的擁抱

邁進深山時的激動

邁進深山時的安寧

大步危・祖谷

是邁進深山後令人懷念的發現之地



令人懷念的發現

從德島縣三好市池田町出發，沿著32號國道前往高知縣途中，吉野川兩岸連綿起伏的群山霎那間映入眼簾。這裡是著名的秘境之地“大步危・祖谷”的門閘。“步危”名副其實，險峻陡峭的斷崖絕壁層出不窮。“祖谷”的“祖”字意味著世間萬物的開端。這裡，懷舊之情與危機感並存，還有日本獨特的大山原始風景。

森林中的孤島

天空之村 稻草人之鄉

昔日的祖谷之地

據稱有三十六個聚落

於此安居樂業

仿佛森林中的孤島

被山川溪谷阻隔

擁有獨特個性的聚落

過著安逸寧靜的生活，繁衍生息



名頃的新居民

“菅生腹地乃祖谷川源，名頃之處乃生命之本”

(祖谷山日記)

祖谷腹地深處的聚落是“名頃”。此處也稱作“天空之鄉”，江戶時代的文化年間（1804年～1818年）人們開始在這裡定居。該聚落相對較新，戰後隨著道路和堤壩建設有著飛速的發展，但是離開聚落的人日益增多，這裡也逐漸蕭條沒落。

不過，最近的名頃開始熱鬧起來。不可思議的居民們出沒在村裡的各個角落，可謂無聲勝有聲。這些居民正是“稻草人”，總是與誰有相似之處。“稻草人”們於2003年正式登場，而他們的生母，是從大阪返鄉回來的綾野月美女士。每位“稻草人”均有正式的居民手冊，供來訪名頃的人們自由閱覽。



不可思議的森民

時常遇見的稻草人老奶奶仿佛在訴說著名頃往昔的故事。“很久很久以前，這裡住著木地師，他們是山民。木地師也稱作轆轤師，靠轉動轆轤製作木碗謀生。過去，他們定居此處，為尋找優質木材而翻山越嶺，四處奔波。也許他們早已被世人所遺忘，但是這些不可思議的山民的歷史卻沉睡在連綿起伏的群山之中。”



名頃小學的稻草人

名頃小學於2012年春正式關閉。校園中、教學樓裡、操場上已看不見孩子們的身影。如今，可愛的稻草人們仍在這裡努力勤奮地學習。名頃小學現已成為“稻草人節”的會場。



森林中的孤島

茅草屋民家 與石垣之鄉

昔日，先人們
為尋求新的土地開闢了山路街道
山岳武士與木地師們你來我往
推動日本歷史的人類輝煌讚歌於此長眠

山上街道

“落合聚落”於 2005 年被認定為國家重要傳統建築物群保存地區，一舉名揚四方。小道沿著山坡蜿蜒曲折，民家零星散落在山路周圍，這幅景象在祖谷隨處可見。過去，山路街道大多沿山脊而建。因為越是靠近山谷，山坡越是傾斜，岩石等處也愈加危險，山脊則是遠離危險的理想路徑。同時，山体上方不僅適合居住，良好的日照環境也適合栽培農作物。

人們沿著山脊之路前往目的地聚落，辦完事後再上山回家。聚落也在人來人往中日漸熱鬧繁榮，沒有任何不可思議的感覺。

眾多祖先開闢來往的山路。或許正因為如此，首次造訪此處的人也會在“落合聚落”感受到某種懷念與思鄉之情。在這裡，仍舊能欣賞到山路與聚落的原始風貌。

雲海之村

祖谷川和落合川交匯之地稱作“落合”。受天時地利，此處易形成川霧，經常能夠看到雲海。以三所神社為交界綫，雲海在其上方飄蕩。神社周圍的植被由寒溫帶樹與暖帶樹的巨大樹木自生而成，可謂罕見。現被認定為德島縣天然紀念物。

三所神社每年舉行春日祭（陰曆三月五日）、夏日祭（陰曆六月八日）和秋日祭（陰曆八月五日），當地人擡著花車和神轎紛紛登場。花車載著屋太鼓，小孩子們抹上香粉，描上鬍鬚，身著和服盛裝，歡快地敲著太鼓，好不熱鬧。

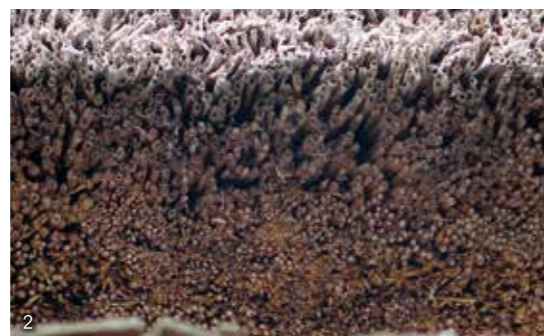


聚落團結一心

“落合聚落”受人們所鍾愛的另一個理由，正是這個村落完全靠人力自給自足，將祖祖輩輩的生活維持並傳承下去。陡坡上的生活大多都是依靠人力。連小型拖拉機都無法進入，小面積的農耕更無法憑藉機械。辛辛苦苦搭建的石垣每逢雨雪便崩潰倒塌。村民們卻不屈不撓再建石垣，一耩一鎬地守護著落合地區的生活。

脫胎換骨的古民家

在落合聚落，無論是建造房屋還是修葺屋頂，直至最近都是由聚落的村民們從各處收集來茅草，齊心協力共同完成。因此，建於江戶時代的古民家仍保留完好。但是聚落的高齡化日益嚴重，這樣下去，落合聚落將會沒落消失。在這關鍵時刻，以東洋文化研究學者 Alex Arthur Kerr 為核心的“桃源鄉祖谷之山村”項目正式啓動。其理念是“以符合時代潮流的形式，傳保留日本山村的景觀與傳統，造就可持續發展的模式”，將古民家的傳統外觀和韻味進行保留，內部添置了空調、通風、廚衛、起居等最新現代化設備，改造成住宿設施供客人居住。



1) 古民家住宿設施的內部
2) 落合聚落的民家迄今仍保留著茅草屋頂。



3) 落合聚落的向導：南叔。

三所神社的奇跡

住宿客人中最具人氣的要數落合聚落南叔的導遊團。南叔經常會講起在“聖神社”遷移出供奉落合聚落神靈的“三所神社”時，自己擔任體力勞動的逸聞。當時聚落的 12 名年輕力壯的男人合力搬運了大岩石。南叔此前一直腿痛，心裡雖然念叨著當天怕是幫不上忙，但是還想盡一分力。到了第二天，腿痛竟然奇跡般地痊癒了，真是不可思議。

落合聚落的農活



1) “源平薯”是一種小個頭的馬鈴薯。祖谷當地的佳肴“源平薯”不易煮爛，酥軟香甜，美味十足。
2) 在險峻山坡開闢的農田，從下往上一點點翻土是必不可少的農活。然後再種上蕎麥和芋頭等作物。用植物纖維編織的“蓑衣”至今仍是當地人最喜歡使用的道具。



3) 落合聚落裡人工堆砌的石垣也是廣為人知的亮麗風景線。農活中忙裏偷閒，在院子裡品上一道茶，享受山間生活的美妙時光，好不快樂。



南叔信奉的“三所神社”消除了其腿痛之疾。聚落的人們也經常過來參拜。



4) 守護著農田免受野獸啃噬的看家狗也是山間生活的強力夥伴。
5) 每家每戶都掛著五顏六色的乾柿子、糯玉米、乾地瓜片等，這些都是山間生活中必不可缺的常備食品。





森林中的孤島

守護傳承 民俗藝能之鄉

出現於白晝之森裡的妖精
回蕩在夜晚森林中的伴奏
祖谷的民俗藝能
創造出美輪美奐、不可思議的世界



離山小島

放眼望去，映入眼簾的是高聳的岩石絕壁和深邃幽靜的山谷，直聳天際的大樹和一望無垠的廣袤森林。大步危・祖谷之地不僅隔絕於周邊地區，每個聚落也被自然環境層層隔開，因此也保留並傳承了獨具聚落特色、個性十足的傳統藝能和節日祭典。在與世隔絕的森林舞臺中上演的一幕幕季節慶典，或許正是往昔在日本全國各地隨處可見的那令人懷念的景象。



身著色彩艷麗的服飾，聚集在森林廣場的人們，陸續開始跳舞，漸漸圍成一個圓形。“神代舞”仿佛是懷舊繪本中才有的場景。舞蹈結束後，人們離開圓形隊列，陸續消失在森林深處。每年陰曆6月25日當天，於普德的天滿宮神社舉行。

森之繪物語

難道是從神話時代傳承至今的舞蹈嗎？令人感受悠久歷史長河的“神代舞”。原本一直被稱作“草笠舞”、“太鼓舞”，大正時期在當時的皇太子（後昭和天皇）面前進行表演後大受好評，得此殊榮，從此改稱“神代舞”。該舞展現了過去日本各地通過舞蹈乞雨的樸實民風，是國家重要無形民俗文化財產。

難忘今宵

那裡是名副其實的森中孤島。被參天大樹層層圍住，白天也難得陽光沐浴的後山的四所神社。唯有阿彌陀堂農村舞臺的廣場，能夠仰望那一小片藍天。夜幕降臨時，滿天星空籠罩著大地。只是今宵，月亮和星星都黯然失色。因為祭典的熊熊烈火和燈籠的光芒將大地染成紅色。秋風漸涼的季節，一邊細細品味著暖胃的甜酒，一邊沉浸於“隔扇舞臺秀”帶來的溫馨與感動。在這裡重新找回遺忘許久的“那令人懷念的祭典之夜”。

過去，日本全國曾經流行著偶人淨琉璃戲劇。悲壯起伏的戀愛傳說、佈滿荊棘的艱難人生路，由偶人們精彩演繹的衆多人生故事，讓觀眾產生了情感上的共鳴。動漫是現代社會的產物，但是在娛樂項目鮮有的山裡，村民們自己動手搭建了舞臺，操縱著偶人，描繪出一幅幅背景隔扇畫。在摸索如何切換舞臺背景的過程中，通過絲綫操縱並切換背景隔扇畫的“隔扇舞臺秀”誕生了。



祖谷的隔扇畫據說為明治後期至大正時期的作品。德善及田之內等五個地區保存著約三百幅作品。特別是在後山舞臺，人們在檐廊下發現了多幅保存完好的隔扇畫。這些都是當地人每年將一幅幅隔扇畫與垂幕精心晾曬的成果。同時還發現了舞臺的組件與材料，將舞臺修復如初。如今，祖谷隔扇舞臺秀保存會繼續將隔扇舞臺秀的絕技展示給觀眾。



傳説之鄉

久遠的奈良時代與鎌倉時代
親身感受歷史的祖谷之地
五百年、千年不變的風景和物語
在這裡完美呈現

來自都市的未來人

祖谷・大步危之地流傳著衆多傳説。

其中之一是定居此處的祖谷山祖先們的物語。“惠伊羅御子”與“小野老婆”這兩位擁有智慧和技術的先人攜帶五穀之種來到祖谷山地，修建聚落、開闢農田、大興紡織。據稱兩人於天平勝寶四年(752年)入山，而這一年恰逢古都奈良的東大寺大佛的開眼供奉之大典。那時的祖谷，人們主要靠狩獵維持生計，過著原始的生活。所以將先進科技帶到此地的人們備受崇敬，作為祖谷的開山之祖被仰慕至今。即便是在通訊不發達的祖谷，歷史從未停下它的腳步。



若宮神社
位於西祖谷中心地帶的若宮神社。這裡供奉著尊良親王與加羅宇多公主愛情的結晶。如今正默默守護著孩子們健康茁壯地成長。

戀之切、愛之深

鎌倉時代“元弘之亂”過後，尊良親王被流放至土佐（現高知）。為追隨親王，加羅宇多公主從都城千里迢迢來到祖谷深山，並在此地生下了幼主。但是連日的山路之旅令公主疲憊不堪，導致早產，剛出生的小生命也不幸夭折。悲痛欲絕的公主繼續往土佐趕路，但又得知親王已被發配至九州，心力憔悴的公主只得踏上歸途。旅途疲勞再加上產後沒能好好恢復，公主最終沒能回到都城，離開了人世。在漫漫的山路旅途中，陸續失去心愛之人和心愛之子的公主，如此悲痛之情恐怕比祖谷谷底更深。公主的思念不知何時化為強烈的信念，實現了衆多祈求愛情圓滿女性們的願望。如今，祭祀加羅宇多公主的古宮神社成為女性們的守護神，幫助她們修得愛情正果，平安生下子女。



惠伊羅御子之墓
在閑定名地區的一座名為“阿山”的小山丘上，坐落著惠伊羅御子之墓。小小的祠堂並不顯眼，迄今仍有許多當地居民帶著鮮花前去參拜。

古宮神社

坐落在磐岩聖地古宮嶽山腳處的古宮神社。沿著山路前進，便能抵達祭祀著實現戀愛願望和順產之神的神秘之地。



神隱之地的情與景
花和樹之詩
大山的詩人情懷



幻之花“扇脈杓蘭”是瀕臨滅絕的珍稀植物，如今很少能見到它的身影。而您能在“蔓藤橋山草園”欣賞到一萬棵左右的扇脈杓蘭。每逢五月，扇脈杓蘭一同綻放，宛如妖精們歡迎各位的到來。



早春的山仿若是剛從夢中醒來的少女。帶著羞澀紅潤的臉龐，漸漸煥發出大山應有的姿色。稍微爬上一段，就能感受到山裡氣溫的變化。春天，櫻花從山腳村落向山頂蔓延；秋天，紅葉則從上往下將大山染成五顏六色。





媳婦們的勞作

“磨粉”是祖谷日常生活中不可或缺的重要勞作。在無法收穫大米的山間地帶，小麥、小米、黍、豆類以及蕎麥在過去長期成為當地人的主食。小麥粉做成“炒麵粉”，蕎麥粉做成“蕎麵粉”，小米和黍做成餅和糰子，或長期保存以備不時之需，或做成美味佳肴招待來客。

磨粉活是嫁到祖谷地區媳婦們的工作。白天要上山幹農活，晚上還要繼續磨粉活。只是默不作聲地轉動石磨怕是百無聊賴，因得不行。媳婦們便哼起了“磨粉小調”驅除困意。

“磨粉小調”以東祖谷區域為中心世代相傳，每家每戶的曲調和唱詞均有微妙之別，各有特色。而“祖谷的磨粉小調”與“祖谷民歌”被寫成樂譜，錄製成唱片，最終聞名日本全國。勞作歌“磨粉小調”柔美動聽，完美展現了忍耐並堅強，落落大方、嫵媚動人，全身心支撐著整個家庭的“日本母親”的形象。

祖谷的磨粉小調物語

祖谷的磨粉小調

祖谷的蔓藤橋呀 仿佛那蜘蛛的網啲
風兒並沒吹呀 晃來晃去啲
並沒吹呀 並沒吹呀 風兒啲
風兒並沒吹呀 晃來晃去啲

祖谷的蔓藤橋呀 晃來晃去晃啲啲啲
牽著丈夫的手呀 心裡那踏實啲
牽著手呀 牽著手呀 丈夫啲
牽著丈夫的手呀 心裡那踏實啲

磨粉的老婆婆呀 年紀有多大啲啲
同那石磨的柄呀 一樣的年紀啲
石磨的柄呀 石磨的柄呀 就似我啲
同那石磨的柄呀 一樣的年紀啲

祖谷的靈魂食物

“蕎麥”自古便是山裡的常備之食。《阿波志》記載有“播於瘠田、以灰養之”，在無法收穫大米的田裡種植蕎麥的歷史也非常悠久。這類田多為燒田，祖谷地區直到昭和四十年（1965年）左右仍保留著燒田的傳統，祖谷蕎麥也美曰“燒田蕎麥”，名揚四方。

蕎麥之所以成為山裡生活必需的食糧，主要因為其便於貯藏。蕎麥米、蕎麥精粉、蕎麥麵、蕎麥糰子、蕎麥粉，蕎麥的食用方法多種多樣。豐富的蕎麥飲食文化將山裡生活裝扮得多姿多彩。

舉例來說，“蕎麥米”是將蕎麥粒用鹽水煮後，脫殼乾燥而成。用“蕎麥米”做成的“蕎麥米菜粥”是祖谷當地著名的鄉土料理。傳說平家的戰敗武士們因思念都城的菜肴，將蕎麥做成正月料理食用，後來變成“蕎麥米菜粥”。

在祖谷，每逢人們團聚，“祖谷蕎麥麵”是必不可少的款待。客人多達數十人時，媳婦和婆婆則要通宵磨蕎麥粉。半夜裡突然醒來時，還能看到母親默默不語轉動石臼的身影。

“祖谷蕎麥麵”是每家每戶代代傳承的主食，原本不參加任何增稠料，麵粗易斷。如今，很多店都在口感上大下功夫，但重視蕎麥本身的風味得到了繼承和發揚。

每顆小小的蕎麥粒都飽含著祖谷大自然的味道，這就是“祖谷蕎麥麵”。

每碗“祖谷蕎麥麵”都蘊藏著山裡的歷史與生活，山裡的情結。



祖谷蕎麥麵是如何做成的。

1 播種



祖谷地區有“夏種”的說法，即在收穫完馬鈴薯的田裡種上蕎麥。8月是暑假孩子們盡情玩耍的時節，也是播種的時節。

2 開花



9月是山裡秋意正濃的時節，蕎麥田成為潔白花瓣的海洋。花海在微風中起伏，如夢如幻。

3 收穫・晾曬



朝夕驟然變寒的10月是收穫蕎麥的時節。將收穫的蕎麥掛在專用的木架上，沐浴著晚秋的太陽，晾曬一個月之久。

4 脫殼



乾燥結束後要將蕎麥脫殼。過去是將乾燥的蕎麥鋪在草席上，揮舞著連枷打落蕎麥粒的外殼。

5 磨粉



據說媳婦和婆婆一起磨蕎麥粉時，如果婆媳關係好，磨出來的粉香濃細膩；如果婆媳關係差，都朝著自己這方使勁拉扯，磨出來的粉自然粗糙口感差。

6 揉蕎麥麵



將磨好的蕎麥粉加水用手揉麵。美味的祖谷山泉水使得祖谷蕎麥麵的口感更佳，令人欲罷不能。

7 擀蕎麥麵



臺上撒好乾粉，首先用手掌將揉好的麵攤成圓形，再用擀麵杖將其攤薄攤平。每擀一次便要將擀麵杖轉90度。麵在擀麵杖的轉動下漸漸伸展開來，變成近似正方形的形狀。

8 切麵



揉麵擀麵幾次後，將麵疊好用刀切成細條狀。製麵好手的力道、速度和熟練度令人瞠目結舌。

9 完成



將蕎麥麵拆散放進沸騰的熱水裡，熱水再度沸騰時加入冷水。這樣，令人懷念的美味祖谷蕎麥麵便大功告成了。

歷史悠久的平松製茶工場生產綠茶和
番茶。保留著手工製茶傳統的生產工
藝正是“有瀨茶”的魅力所在。



大山的饋贈

Local specialties
of a mountain

香韻天下的山茶物語



川內先生的茶園位於家後山陡峻的
斜坡上。聽說山裡的霧子也會一不
留神滾落下去。

滿溢清香之氣

晨霧從水面徐徐升起，太陽
爬上山頭將光芒灑向南面，滿溢
著清香之氣的大步危・祖谷也是
優質茶葉的產地。大山大自然孕
育的健康茶韻沁人心脾。

其中，“有瀨茶”和“山城茶”
更是廣為人知的名茶，備受當地
和周邊地區人們的喜愛。

採茶歌之鄉“有瀨”

鄰近高知縣的“有瀨”地區
是祖谷唯一的茶葉產地。面朝南
方，俯瞰吉野川那令人窒息的壯
麗景色。佇立在晨光沐浴下的茶
園裡，觸摸世外桃源的幸福時光。

在這片土地祖祖輩輩種植茶
葉的平松先生不僅擁有自己的茶
園，還經營著製茶工場。“雖說是
製茶工場，裡面都是父輩傳下來
的簡樸設備，因此需要手工調節。
尤其是微妙之處的調節，完全考
驗經驗技術。是近乎手工製造的
茶葉。”

民謠的寶庫祖谷流傳著一首
《採茶歌》。

～握住綠油油的山茶呀
啾霍啾啾霍啾
採上三回啾
從根朝勒個天
周圍那一片茶呀
雄嘎哎～

自古以來，祖谷的人們一邊
哼著這首民謠，親手培育著這獨



1) 所謂“霧靄育銘茶”這片地區在季節變遷之際會產生“八合霧”。“八合霧”多出現於冷熱溫差較大的清晨，霧氣從谷底的河流處沿著山體緩緩上升，形成壯觀的雲海。“八合霧”也孕育出香濃甘甜，苦澀適中的上品茶葉。

具特色的山茶。“靜岡地區的茶葉，
說起源頭，是祖谷的茶葉苗沿著
東海道傳到那裡的”，這類典故也
被流傳至今。

過去，此地有七家茶葉工會
的工場，“有瀨茶”被裝入紙袋銷
售至日本全國各地。之後，據說
舊西祖谷的公所率先推出了“蔓
藤橋茶”的品牌。如今，負有盛
名的“有瀨茶”僅憑平松先生一
人堅守傳統，始終如一。

妖怪也鍾愛的“山城茶”？

如今因妖怪出名的“山城”
地區，自古也是盛產名茶之地。
自明治時代起，當地人不辭辛勞，
長途跋涉去遙遠的阪神地區販售
茶葉。在還是三名村時代的昭和
五年（1930年），祖谷的人們響應
號召，成立了“祖三製茶販賣利
用工會”，可是剛剛竣工的製茶工
場卻被颱風破壞。二戰後的昭和
三十一年（1956年），“三名村農
業協同工會”的工場於小學的舊

樓裡建成竣工。沒過多久，茶葉
工會從農協獨立出來，演變發展
為現在的“山城茶葉工會”。該工
會設計開發出山城特產“妖怪茶”。

山城茶葉工會成立當初的元
老，現在擔任會計理事一職的川
內先生，同為四國的秘境山城大
步危妖怪村的理事。家裡的庭院
中保存著從古都遠道而來的公主
的祠堂。將吉野川上流和下流盡
收眼底的此處自古是旅行的重要
據點。山城茶為旅客們潤喉解渴，
其美味之處也被人們口口相傳。



2) 懷著感激山神之心，小心翼翼親手採摘的秘境之茶

此地的自生茶，花朵玲瓏可愛，被稱為“牛蒡根”的樹根牢牢盤踞在地中深處。因此具有頑強的生命力，無需多加照料也能在傾斜山地的田裡茁壯成長。有人說只要喝了“天空的山茶”就能“延年益壽”，或許是因為這個緣故吧。



天空的山茶

俯瞰吉野川的大步危・祖谷的陡峭山坡，沿著山地蔓延伸展的自然茶園。可謂日本茶始祖的自生茶如今備受矚目。

自然界的茶是“異種結果”，不同株的茶樹間相互傳播花粉，結出果實。栽培品種“YABUKITA”茶是通過嫁接開發出的品質安定的茶葉。與此相反，自生茶是品種多樣的茶樹相互交配的產物，因此每棵茶樹都與眾不同，茶葉也個性十足。

當然，大步危・祖谷也引進了“YABUKITA”的品種，但是每家每戶都種著代代相傳的自家茶，因此自生茶也遍佈祖谷各地。同時，燒田和木材砍伐地也有自生茶的身影。這樣，大步危・祖谷地區的自生茶經過長年累月的自然交配繁殖，茶葉形狀也從圓形到細長形，品種各異。這裡的自生茶香味濃郁、口感清甜，有著與眾不同的韻味和意境。

因此，當地人也將“山茶”品牌化，慾將“天空的山茶”推廣開來，讓更多人品味其魅力。其條件是將自生於天空之鄉的自然環境完好地守護保存。完全無農藥栽培，不施加任何肥料。只是在茶田裡鋪上傳統肥料——採集收割來的“茅草”。純自然環境培育的茶樹，有時會遭遇晚霜之災，茶葉也會被凍傷。所以，“天空的山茶”可謂靠天收，無法預測下一年的收成。

千里有緣來相會，何不品嚐下這“一期一會”的奇跡之茶呢？

“天空的山茶”

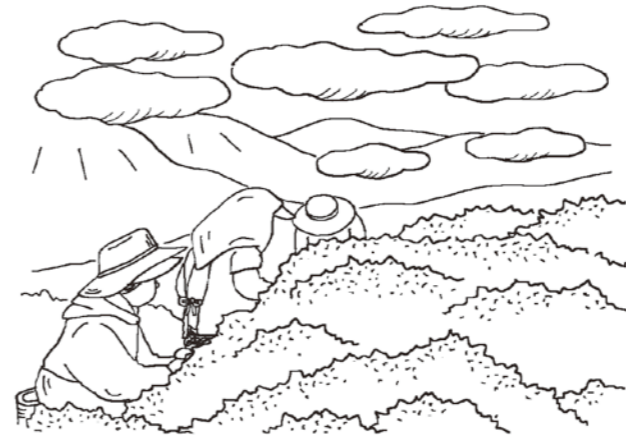
取自祖谷和大步危地區自生的茶樹。

為此彰顯個性

孕育出獨特品牌。

這正是大山的饋贈

瓊漿玉液之滴。



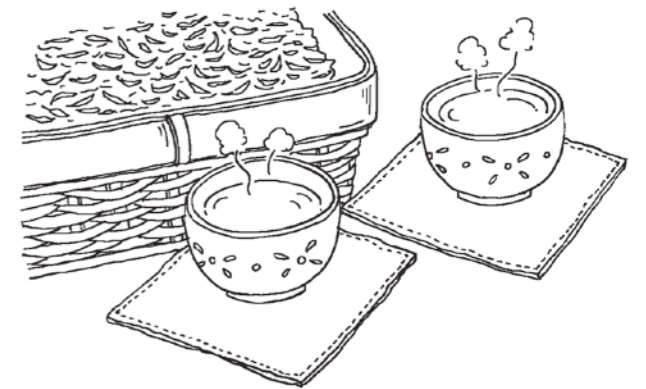
1 5月下旬至6月上旬是採茶的高峰時期。家家戶戶聚在一起採茶也是當地的習俗。



2 採摘的茶葉經過篩選將品相差的茶葉剔除，再放入大釜，燃柴煇炒。



3 煇炒後的茶葉經手工揉茶，鋪在席子上，花上幾天時間晾曬風乾。



4 用鐵釜精心煇炒的茶葉，經開水煮沸，茶色濃郁，茶韻深邃，清甜爽口，苦盡甘來。盡顯茶香本色。

手工揉製番茶

大步危・祖谷地區至今仍保留著製作自家茶的傳統習俗。在庭院或田裡的一角種上茶樹，初夏之時採摘，手工揉茶，晾曬風乾後便大功告成。

運用傳統家庭工藝製作的是山城茶葉工會的“番茶”。普通的番茶一般不使用新鮮上好的茶葉，而此處卻使用新茶，用世代相傳的手工揉茶技巧揉製後再晾曬風乾（如今出於衛生層面，為確保品質，用機械進行乾燥處理）。經過這些工序，注重自然風味，手工揉製，風乾晾曬的番茶“兒啼爺茶”隆重面市。用水沏泡便能立飲的“上番茶”也頗具人氣。



自家茶用大鐵罐保存，從中取出適當份量沖泡飲用。茶的味道因家庭而異，但是每家的茶味都很地道，令人心情舒暢，輕鬆享受美妙的茶閒時光。



神隱之地的情與景

溪谷藝術

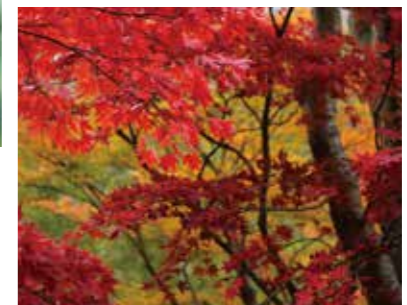
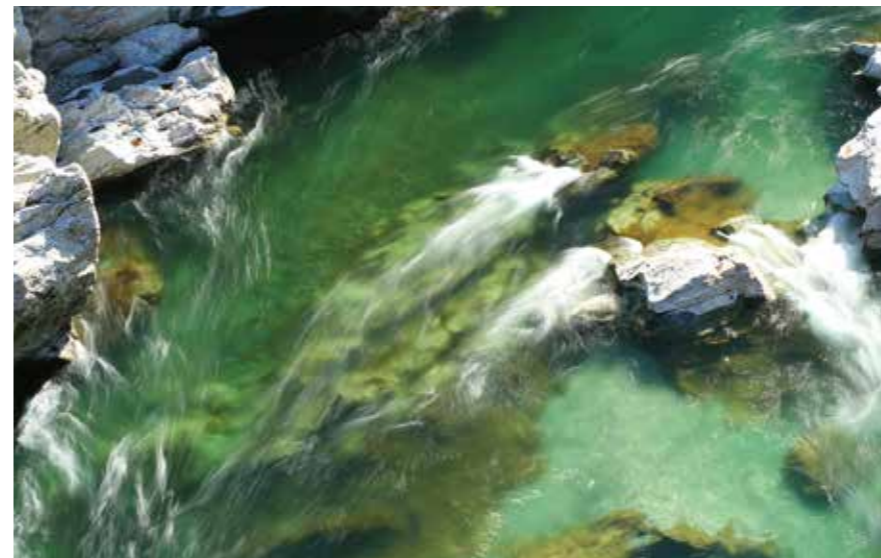
鬼斧神工的自然魔術師



祖谷溪谷將聳立的山峰環繞圍住，巧妙地構成了日語平假名的“ひ”字。“U (ひ) 字溪谷”，是世界公認的溪谷之美的典範。



感染內心深處之美，“大步危・祖谷”的假日。山巒流水隨季節展現別樣風貌，大自然的筆觸變化萬千。順吉野川泛舟而下，感受晚秋至冬季清澈的河水，透明感十足的水面的絕妙之美已經無法用言語形容。



溪谷那“經久不息的河水”。即便是每天都路過的人也欣賞不到同樣的景致，這裡是“一期一會”的最高境界。凝望川流不息的河水，洗淨心中的煩惱與失意。



翠綠吉野川

挑戰激流

綠水青山。從深邃的“千歲綠”到颯爽的“白綠”，多彩之綠交織在一起的大步危一帶受到全國各地獨木舟和泛舟愛好者的高度評價，是日本屈指可數的耍水聖地。

到訪的人們首先在岸邊讚嘆河水的美輪美奐。這裡一年四季都有豐富的水量，只要願意，玩上一年也不會覺得膩。獨木舟的專家指出“這樣的河流非常罕見”。北國之地在冬季自然無法耍水，而南部地區的河流在盛夏會枯竭。可是吉野川無論是盛夏還是寒冬，均受到大自然的眷顧，流水源源不斷。因此，想要在此處居住，提昇獨木舟和泛舟技術的人愈來愈多。

話說，由企業機構（非個人）舉辦的泛舟團隊旅遊稱作商業泛舟，而日本首次商業泛舟活動正是在吉野川舉行的。



浮於川流

吉野川如今是泛舟聖地。而在遙遠的過去，浮於吉野川河面上的是簡易的“搖櫓船”。

明治二十四（1891）年至二十五年期間，被譽為“日本第一難關”的大步危・小步危也開通了國道，眾多遊客也開始到訪此處。為了招攬客人，有人開始用搖櫓船捕捉河魚。穿梭於吉野川上游與下游期間，不禁被這裡的壯麗景觀所傾倒，從此開始了搭載遊客的大步危觀光旅遊服務。

現在，安全穩定的動力船替代成為了“大步危峽觀光遊覽船”。泛舟和獨木舟有年齡限制，而遊覽船能夠令攜帶嬰兒的乘客安心享受漂流之旅。冬季還有能夠欣賞到雪景的“暖爐船”。



億年前的記憶
2014年3月，大步危被認定為國家天然紀念物。大步危的岩石歷史悠久，形成於2億年前至1億年前的海底深處，學名為結晶片岩。

蔓藤橋之夢

可被切斷的命運之橋夢見的是
永遠不可被切斷的人間紐帶

“蔓藤橋”據說是平家的戰敗者們為躲避追兵，架設了可以隨時切斷的橋梁。往昔的蔓藤橋是隨風搖擺的浮橋，沒有現在這麼牢固。

江戶至明治時期，據說祖谷有十三座蔓藤橋。蔓藤橋曾一度全部銷聲匿跡，而後，1928年，善德的蔓藤橋在當地有志之士的共同努力下重新復活。

這座橋與其說是生活用橋，不如說是作為觀光資源再次搭建的。為此，與外觀所見不同，這

座橋更加牢固，更為安全，同時也在不斷進化。所以每三年就要將其斬斷，進行重建整修的加固施工。

即便如此，這座蔓藤橋距水面約十四公尺高，全長有四十五公尺。透過鋪在橋底、被稱為“蛹”的木板的縫隙眺望激起水浪的洶湧溪谷，每邁出一步都會搖擺晃動的橋身，令人心跳不已，感受驚險刺激。另外，在心理學上，如果兩人擁有的心



跳時刻，就會很容易墜入愛河。

互相依賴、相互扶持的家族，互相鼓勵、同甘共苦的夥伴。原本要被切斷的橋卻加深加固了無法切斷的人間紐帶。



奧祖谷二重蔓藤橋
從“祖谷的蔓藤橋”驅車約1小時，便來到位於奧祖谷的另外兩座蔓藤橋。保留著原始風貌的“奧祖谷二重蔓藤橋”分男橋和女橋，旁邊還有人力橫跨溪谷的轎車“野猿”。



蔓藤橋的 重建整修施工



如今的蔓藤橋不僅使用大量的蔓藤，還用牢固的鋼索進行加固處理。

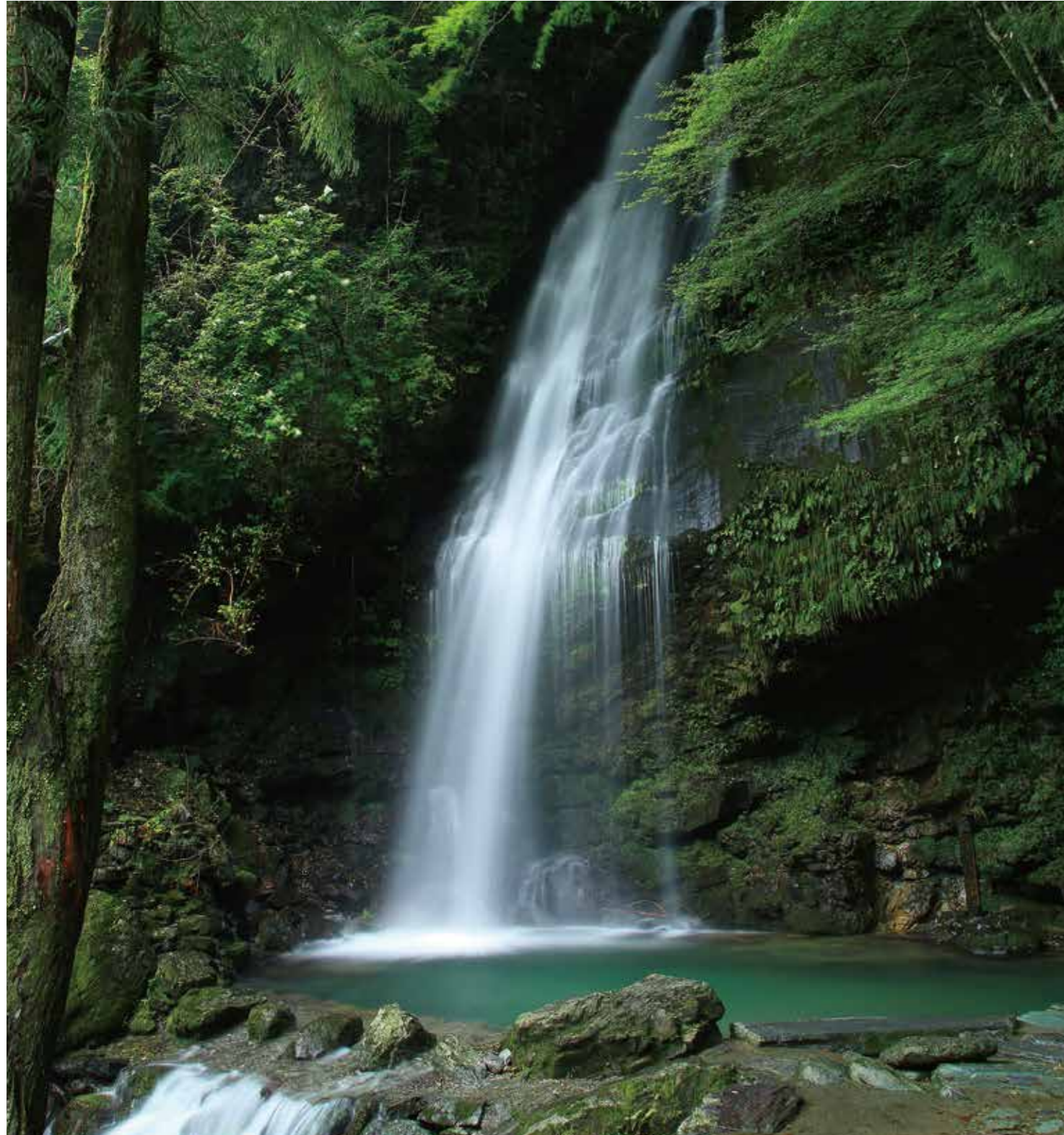


重建整修施工中的橋梁。只能站在遠處參觀，卻是最驚悚刺激的狀態。



以前，每逢重建整修之際，都先將舊橋斬斷切落，現在直接進行解體施工。

大山的秘密 另一個平家物語



祇園精舍鐘聲響 訴說諸行本無常
娑羅雙樹花失色 盛者必衰如滄桑
驕奢淫逸不長久 恰如春夜夢一場
猛莽霸道終覆滅 好似風中塵土揚
〈平家物語 開篇〉

流傳著眾多平家傳說的祖谷之地。安德帝的火葬場遺址和供奉安德帝的神社，還有據說是平國盛所種的“鉾杉”和“平家的赤旗”。

隱藏真相的大山

祖谷的大山隱藏著許多秘密。亦有將秘密帶入深山的人們。其中最具代表的正是平家的戰敗者們。

發生在平安時代的源平合戰最終蔓延至日本全國，據說後來成為紅白合戰的詞源。作為推動日本歷史前進的重大事件，其逸聞佳話流傳於日本各地，眾多戰敗者傳說亦很出名。在祖谷，很多人都是從小聽著戰敗者傳說長大成人。



傳至祖谷之地的“平家的赤旗”上的紋章為“對舞雙鳳蝶”



安居在祖谷之地的平國盛一族，其宅邸如今被巨樹之森環繞，靜靜佇立於此。

傳說時而不同於史實。解開其中的秘密已是很久以後的事情。不過，這些逸聞能夠傳承至今是無可爭議的事實。其中一定隱藏著訴說者們想要傳達的真相。

此地有這樣一則傳說，在屋島合戰戰敗的平國盛一族守護著安德天皇翻越讚岐山脈，來到祖谷之地生活。事實還是傳說，不如先到此一游，在這些歷史遺跡中一探究竟吧。



聽說“只要途徑赤子潭，就能聽到嬰兒的哭泣聲”，“山頭的樹叢裡經常挂著旅者的衣著，卻見不著人”，告誡旅途處處有危險的山城的妖怪們，如今也化身為“獨眼井”等特色菜肴，為旅者們帶來新的驚喜。

大山的秘密 妖怪出沒的森林

大步危・祖谷的山城地區是妖怪的寶庫，被世界妖怪協會認定為“妖怪遺產”之地。這裡流傳著約六十種、一百五十多處關於妖魔鬼怪、魑魅魍魎的傳說。

山裡的生活充滿著不可思議。風之聲響、水之流動、樹之細語、獸之嘶鳴，一股神秘的氣息從靜寂深處悄悄靠近。山裡的生活充斥著各種危險。往昔的大步危小步危，只要踩空一步，就會跌落至萬丈深淵。因此，山裡的人們為了告知危險，為了接受這股不可思議，“妖怪”也隨之登場。或許也是為了守護秘密……

可不是嘛，山城地區有人真的遇見過妖怪，還有人與妖怪一起玩耍過。或許真的有被稱作 UMA 的未知生命體穿越時空在此秘境之地生存至今。另外，喚起人們無限想象力的不可思議的群山和森林，默默地矗立在這幻境之處。

追尋著一個個妖怪傳說，不難發現隱藏在其中的教育子女和告誡旅者的體貼之心，以及關心關懷可憐與可悲之人的溫柔之心。山城地區的人們和妖怪相互扶持，共度朝暮。

儘管如此，日本全國各地適合妖怪居住的土地越來越少。想必這也是日本各地的妖怪為了生存而逃至此地的緣由所在吧。

這裡的人們背靠著連綿起伏的群山，故有“山後（YAMAUSHIRO）”的說法，也是“山城（YAMASHIRO）”地名的由來。只要在森林深處閉上眼睛，輕聲喊道：“身後的正面有誰在呀～”，身後就會立刻出現不可思議的東西……



美味的秘訣

山之饋贈 河之恩惠
大步危・祖谷的

味覺之旅



石豆腐・步危炸豆腐・祖谷蒟蒻

山裡的豆腐為避免在顛簸的山路途中破碎，特殊加工，彈牙口感。另外，“步危炸豆腐”個頭大、易收湯汁，適合做成關東煮或濃湯等美食。以當地出產的蒟蒻芋做成的蒟蒻，Q 彈美味。



平良燒

用平整的石板代替加熱鐵板，在邊緣用味噌圍成土堤狀，放進香魚、紅點鮭、蒟蒻、豆腐等烤至香噴噴後即可享用。“平良（HIRARA）”意指“平整的石板”。



乾地瓜片

將煮好的地瓜切成片後自然風乾，就是“乾地瓜片”，是當地傳統的乾糧，甜甜美味、入口即化、回味無窮。



轉人偶串燒・鹽烤紅點鮭

將稱作“源平薯”的馬鈴薯、豆腐、蒟蒻串在竹籤上，塗上特製的味噌醬，再以炭火燒烤的田樂（味噌燒）。因燒烤時要轉動竹籤，宛如“人偶（DEKO）”，因此得名。紅點鮭和香魚等塗上鹽巴用炭火燒烤，更是美味絕倫。



雜糧餅

自古以來，每逢聚會之時，當地人都會用大米、小麥、小米、黍等雜糧做成餅和糰子。如今，使用山裡的素材製作的雜糧餅和糰子也是五顏六色，賞心悅目。



大山的款待 山間生活之夜

大山真正的魅力
往往在夜晚才會流露展現
即便只是一宿，請成為大山之子
盡情享受山間生活夜晚的樂趣
這裡有能夠舒適體驗山間生活
令人心曠神怡的桃源居所

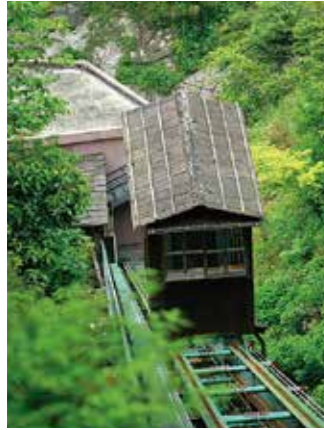


山中夜色為“大步危・祖谷”增添了神秘與魅力。在沒有燈火的山間，天空、山巒、河流沉浸在濃郁的暗藍色中，這濃淡色調使人著迷。寂靜的夜晚，偶爾有朦朧之音回蕩耳邊，熊熊燃燒的火焰之聲帶來陣陣暖意，響徹心扉。



大山的夜晚孕育出許多故事，幾天也說不盡道不完的傳說。妖魔鬼怪、貴族公主、落魄武者徘徊闊步之夜，感受人間之聲溫馨與共鳴之夜，夜幕降臨，讓我們共度心靈相通、心心相印、敞開心扉自由暢談之夜。



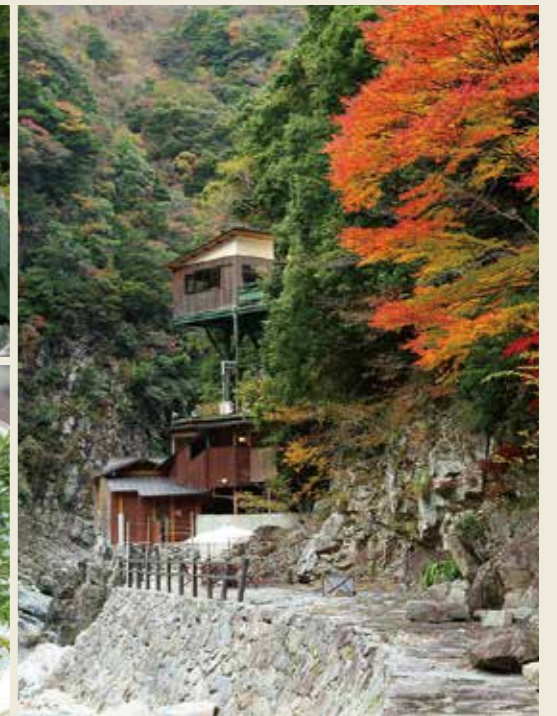


大步危・祖谷
有著獨特的時間
不再被時間催促鞭策
也無需追趕超越時間
從容整理腦中的思緒
正視自己的內心深處
聆聽古人的隻言片語
以自然之態面對未來

對不可思議的世界懷抱敬畏
人類終歸明辨事理
何時應勇敢挑戰、何時應謙虛祈禱
如此難得可貴的時光
不妨在這裡靜享
大步危・祖谷為您帶來
悠閒舒適、治愈身心的
優質溫泉



據說這裡的溫泉，是平國盛守護安德天皇進駐祖谷之地時發現並入浴過的溫泉。如果傳聞屬實，這便是天皇陛下入浴過的溫泉。此處有地名曰“風呂之谷”，過去在溪谷沿岸，到處都冒著溫泉，如今溫泉旅館坐落在美麗的溪谷邊。在群山環繞中浸泡溫泉的幸福、無拘無束投身於季節風景懷抱的幸福、感受時光靜靜流動的幸福。大步危・祖谷的幸福，或許是讓人們再次找回自我，重新審視並勇於面對真正的人生。



大步危・祖谷溫泉鄉。享受在大自然中浸泡溫泉的開放感。一邊欣賞壯觀的雪景、一邊仰望群山之巔、一邊聆聽溪谷的潺潺流水、一邊凝視漫山遍野的翠綠森林。透過樹叢縫隙灑落的陽光與溫泉的閃耀光芒交織在一起，人們在歡聲笑語中享受溫泉帶來的幸福。千里迢迢邁進深山，突破萬難抵達秘境溫泉鄉。從古至今，溫暖身體、治愈心靈的秘境之湯一直等待著各位的到來。在溫泉旅館悠閒休憩時，山巒不知何時已沉浸在黃昏已逝的深藍夜色裡，不久，滿天繁星閃爍在漆黑的夜空中。享受夜幕時分熱氣騰騰的溫泉與美味，開始難忘的夜晚之旅。

Stay

住宿

♨️ 溫泉設施 ◀️ 露營場·小木屋

和之宿 祖谷溫泉飯店	TEL.0883-75-2311	池田町松尾松本
大步危祖谷阿波溫泉 阿波之抄	TEL.0120-018-081	池田町白地
阿波池田商務飯店	TEL.0883-72-1010	池田町上野
咖啡吧&飯店COCO-CROSS	TEL.0883-72-0011	池田町SARADA
阿波池田駅前飯店ELEVEN	TEL.0883-72-8115	池田町SARADA
山城商務飯店	TEL.0883-72-0277	池田町街
福屋旅館	TEL.0883-72-0868	池田町街
壽司六旅館	TEL.0883-72-7422	池田町街
丸福旅館	TEL.0883-72-0027	池田町街
白地溫泉小西旅館	TEL.0883-74-0311	池田町白地
旅社かわかみ(Kawakami)	TEL.0883-74-0829	池田町中西
大黑屋旅館	TEL.0883-72-0587	池田町島
高岡旅館	TEL.0883-72-1041	池田町島
民宿 白地莊	TEL.0883-74-0487	池田町白地
民宿 岡田	TEL.0883-74-1001	池田町佐野
阿波池田青年旅館	TEL.0883-72-5277	池田町西山
民宿 旅人宿	TEL.0883-76-4727	池田町白地
三好市百年藏	TEL.0883-74-0930	池田町川崎宮之前
角見之旅籠	TEL.0883-86-1115	池田町川崎
HARE TO KE設計旅舍	TEL.0883-75-2208	池田町大栗
松尾川溫泉/白鷺莊	TEL.0883-75-2322	池田町松尾松本
祖谷溪露營村	TEL.090-9553-3795	池田町松尾松本
大步危溫泉 太陽河大步危	TEL.0883-84-2111	山城町西字
峽谷之湯宿 大步危峽曼納卡	TEL.0883-84-1216	山城町西字
秘境·旅之宿 賢見溫泉	TEL.0883-86-2982	山城町黑川
背包客旅館	TEL.0883-86-3033	山城町白川
農家民宿 步危農園	TEL.090-1578-1611	山城町上名
農家簡易民宿「年輪庵」	TEL.0883-84-1629	山城町上名
素猿(Smonkey)	TEL.0883-84-1087	山城町下名
INOMOTO部屋	TEL.090-7786-1655	山城町佛子
民宿 魚君之家	TEL.0883-86-2086	山城町大月
Momonga Village	TEL.0883-86-2334	山城町信正
古民家宿YAMAYA	TEL.0883-86-1898	山城町大川持
鹽塚高原露營場	TEL.0883-86-3077	山城町平野
樂校旅館 有瀨	TEL.0883-84-1337	西祖谷山村有瀨
祖谷溪溫泉 秘境之湯飯店	TEL.0883-87-2300	西祖谷山村尾井之内
YOKI民宿	TEL.0883-86-2334	西祖谷山村一字
湯元新祖谷溫泉 蔓橋飯店	TEL.0883-87-2171	西祖谷山村善德
溪谷隱密旅店 祖谷美人	TEL.0883-87-2009	西祖谷山村善德
祖谷之宿 蔓屋	TEL.0883-87-2831	西祖谷山村閑定
祖谷觀光旅館	TEL.0883-87-2125	西祖谷山村善德
民宿 南	TEL.0883-87-2342	西祖谷山村善德
民宿 祖谷莊	TEL.0883-87-2242	西祖谷山村善德
民宿 御山莊	TEL.0883-87-2133	西祖谷山村閑定
古民家宿 空音遊(吃喝玩樂)	TEL.080-6282-3612	西祖谷山村榎
旅人之宿 NAKONE	TEL.0883-72-5557	西祖谷山村榎
出租民宅FOREST	TEL.0883-87-2367	西祖谷山村重末
祖谷交流公園	TEL.0883-76-8585	西祖谷山村尾井之内
蔓橋露營場	TEL.090-1571-5258	西祖谷山村閑定
霧谷山莊	TEL.0883-88-2013	東祖谷菅生
療癒溫泉鄉 翡翠飯店	TEL.0883-88-2975	東祖谷菅生
丸石Park Land	TEL.0883-88-2768	東祖谷菅生
旅之宿 奧祖谷	TEL.0883-88-2045	東祖谷京上
民宿 平家莊	TEL.0883-88-2848	東祖谷京上
吉田旅館	TEL.0883-88-2843	東祖谷京上
體驗古早生活旅店 鍛冶屋 祖谷浪漫亭	TEL.090-5144-9277	東祖谷京上
農家民宿 祖谷八景	TEL.0883-88-2358	東祖谷中上
古民家宿 紺屋	TEL.080-6378-8984	東祖谷久保
民宿 松浦	TEL.0883-67-5009	東祖谷菅生(見之越)
民宿 平家之宿	TEL.0883-67-5296	東祖谷菅生(見之越)
別館 雲海莊	TEL.088-622-0633	東祖谷菅生(劍山頂上)
劍山頂上HUTTE	TEL.088-623-4533	東祖谷菅生(劍山頂上)
民宿 劍神社	TEL.0883-67-5017	東祖谷菅生(見之越)
桃源鄉祖谷山村 茅屋民家留宿	TEL.0883-88-2540	東祖谷落合
民宿 梅本	TEL.090-5271-4015	東祖谷落合
龍宮巖小木屋	TEL.080-2981-6221	東祖谷釣井
饒庵(Chiiori)	TEL.0883-88-5290	東祖谷釣井
奧祖谷二重蔓橋露營場	TEL.0883-88-2640	東祖谷菅生
劍山圓福寺	TEL.0883-67-5276	東祖谷菅生
勇機旅館	TEL.0883-78-2051	井川町辻
井川芬蘭村舍	TEL.0883-78-3003	井川町平山
民宿 上田	TEL.0883-78-2227	井川町西井川
健康友誼森林	TEL.0883-77-4320	三野町芝生
梨窟之家	TEL.090-9775-2899	三野町太刀野山

純泡湯溫泉設施

