

あおもり紀行

AOMORI TOURISM GUIDEBOOK

「食」と「癒し」、
幸せ満ちる
青森の旅

青森県観光ガイドブック
2026夏・秋



青森ねぶた祭／青森市



八甲田ロープウェー／青森市



鶴の舞橋／鶴田町



青池／深浦町



十和田湖／十和田市



十和田市現代美術館／十和田市



金魚ねぶた／弘前市



中野もみじ山／黒石市



大間のまぐろ／大間町



八戸三社大祭／八戸市

夏・秋に楽しむ 青森の「食」と「癒し」

本州最北端、三方を海に囲まれた青森へ。白神山地や奥入瀬の深い緑や鮮やかな紅葉、澄んだ空気に包まれると、時間の流れがゆっくりとほぐれる感覚に。りんごの甘み、海の幸の旨み、湯けむりや絶景に癒されるひととき、五感で味わう「食と癒し」の旅。新幹線や飛行機に飛び乗った先には、確かな非日常が待っている。

奈良美智(A to Z Memorial Dog)
© Yoshitomo Nara



弘前れんが倉庫美術館／弘前市



八食センター／八戸市



ほたて広場／平内町



根岸の大いちょう／おいらせ町

あおもり紀行2026 夏・秋

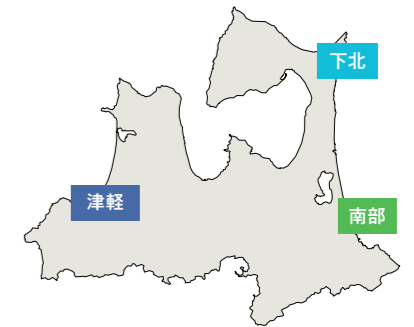
●「あおもり紀行」の掲載情報がデジタルMAPに!

今回の「あおもり紀行」に掲載されているスポットは、おでかけ・観光スポットをMAPで一覧できるサービス「SASSY」に掲載中。右の二次元コードからまともMAPにアクセス!



●青森県の3つのエリアをご紹介します

「あおもり紀行2026 夏・秋」では、青森県を大きく3つに分けて観光情報をお届けします。青森市・弘前市などがある津軽、八戸市・十和田市などがある南部、むつ市を中心とする下北に色分けして市町村を表示しています。



必ずお読みください(注意事項)

※各施設、イベント等の開催日、定休日や営業時間、料金、内容の詳細については、それぞれの連絡先に直接お問い合わせください
※当ガイドブックに掲載されている情報は2026年5月～2026年10月のもので(2026年6月1日現在)。商品内容、料金ほか各種データが変更となる場合や、時期による変動、臨時休業等で利用できない場合があります。予めご利用の際にご確認ください
※掲載写真はすべてイメージです。実物と異なる場合があります
※天候・気象条件等により記事・写真のような景色が見られない場合があります
※料理等は内容が変わる可能性があります
※掲載されている地図の位置や縮尺、所要時間等はおよその目安となります
※掲載の各観光施設・店舗等の休業日・営業時間及びイベントの開催日時等は変更になる場合があります。予め出発前にご確認ください
※実際の営業終了時間とは別に、最終入館時刻、ラストオーダーの時刻が定められている場合があります
※掲載の電話番号は、各施設のお問い合わせ用のため、個別の施設の番号と異なる場合があります。カーナビ等での位置検索で実際とは異なる場所を示す場合があります
※掲載の表示金額はすべて税込です。変更になる場合がありますので、掲載施設へご確認ください
※当ガイドブックに掲載された内容により生じたトラブルや損害等については、補償いたしかねますので、予めご了承ください

むつ湾フェリーを使えば津軽も下北も ゆったり優雅に青森の船旅

津軽半島と下北半島を結ぶむつ湾フェリーは、津軽と下北を約60分で行く海のルート。28年ぶりに就航した新船「かけはし」は、ゆったりとした空間づくりで快適な船旅を演出。キッズスペースやベビールームも備えているのが嬉しい。移動そのものが旅の楽しみになるフェリーでの船旅は、青森の海からの景色を優雅に味わえる特別な時間。



例えば、大間のまぐろを堪能して
五所川原の立佞武多を見る!



むつ湾フェリーを使えば青森旅の可能性が広がる。八戸市など南部エリアを楽しんだ後、下北エリアで食を堪能し、フェリーを使って津軽半島へ。



青森県へのアクセス

飛行機、新幹線、県内の交通機関も
青森県のアクセス情報をチェック!

旅のプランを立てる際には、各種交通機関の運行状況を確認して計画的に。右の二次元コードでは青森県へのアクセスと、県内の交通機関をわかりやすくご紹介!



アクセス情報は
こちら!

各主要都市から青森県への所要時間

札幌：飛行機で約45分
函館：新幹線で約1時間15分
仙台：新幹線で約1時間30分
東京：新幹線で約3時間、飛行機で約1時間20分
名古屋：飛行機で約1時間20分
大阪：飛行機で約1時間25分

草間彌生(愛はとこしえ十和田でうたう) 2010年
©YAYOI KUSAMA



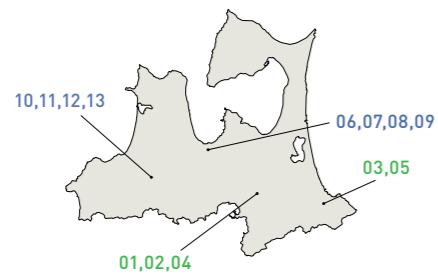
表紙イラスト：水沢そら
発行：(公社)青森県観光国際交流機構

函館市出身で青森県にもゆかりがあるイラストレーター・水沢そらが描いた表紙には、二ホンカモシカと戯れるりんごを持った女の子。りんごは言わずもがな青森県の名産品。国の特別天然記念物である二ホンカモシカは八甲田山中、種差海岸、下北半島などの植林地に生息しています。白神山地を思わせる森の中には澄んだ空気が漂い、さまざまな植物が生い茂り、奥入瀬渓流を彷彿させる清らかな水の流れが。青森県の豊かな自然がもたらす「癒し」の旅へと女の子が誘います。

食と癒しを堪能する 青森2泊3日の旅

Day 01 八戸市・十和田市

【1日目】JR東北新幹線「八戸駅」で下車し八戸市周辺を散策⇒バスもしくはレンタカーで十和田市へ移動
【2日目】十和田市からバスもしくはレンタカーで青森市へ 【3日目】青森市からJR奥羽本線で弘前市へ



湯船の底からぶくぶく湧き出る源泉

源泉の上に浴槽があり、湯船の底板から空気に触れていない源泉が湧き出す日本でも珍しい「源泉湧き流し」の湯。約1,000年前から人々に親しまれてきた秘湯。



十和田市 薦温泉 つたおんせん
☎ 0176-74-2311 / JR 東北新幹線八戸駅より車で約90分

02

絶品タレの香ばしさ 広がる鉄板グルメ

牛バラ肉と玉ねぎを甘辛いタレで焼き上げる十和田名物。食欲をそそる香りと味付けで、「100年フード」にも認定された一品。熱々を頬張るひとときも旅の楽しみ。

十和田市 十和田バラ焼き とわだバラやき
☎ 0176-25-7758 (十和田バラ焼きゼミナール/企業組合ラビアンローズ内) / 十和田市内のホテル・飲食店で提供

脂のりが際立つ 八戸のごちそう

鯖の食文化が根付く八戸。特に八戸港で水揚げされるブランド鯖は、引き締まった身と上質な脂が魅力。市内飲食店では三大料理「さば串焼き」「しめさば」「さば棒寿司」として提供。

八戸市 八戸前沖さば はちのへまえおきさば
☎ 0178-20-9272 (サバのまち八戸協議会事務局/八戸商工会議所内) 八戸市内の飲食店・ホテルで提供

03



新たな本との出会いを つくる市営書店

「本のまち八戸」を推進する文化拠点。八戸ならではの本だけでなく、テーマごとに並んだ多彩な本は、思わぬ出会いをもたらす。併設のドリンクスタンドではコーヒーやビールも購入できる。



八戸市 八戸ブックセンター はちのへブックセンター
☎ 0178-20-8368 / JR 八戸線本八戸駅より徒歩約10分

01

緑がしげる回廊を清流がつらぬく

十和田湖から流れ出る約14kmの渓流。岩や木々の間を縫うように清流が続き、大小さまざまな滝の姿や、流れの表情に魅せられる。せせらぎに耳を澄ませば、心まで澄んでいくよう。

十和田市 奥入瀬渓流 おいらせけいりゅう
☎ 0176-24-3006 (十和田奥入瀬観光機構) / JR 東北新幹線八戸駅より車で約80分



陸奥湾を望む 癒しの湯

青森市 浅虫温泉 あさむしおんせん
☎ 017-752-3259 (浅虫温泉旅館組合) / 青い森鉄道浅虫温泉駅より徒歩すぐ

「青森の奥座敷」として親しまれる温泉地。温泉につかりながら、陸奥湾に浮かぶ「湯ノ島」を眺めるひとときは格別。クラフトビールの醸造所など、温泉街の散歩も楽しい。

青森ねぶた祭の熱気を体感

迫力ある大型ねぶたを間近で見られる展示施設。色彩や造形の美しさ、躍動感のあるお囃子など、祭りのエネルギーを一年中感じられる。跳人のリズムに思いを馳せれば、旅気分も高まる。

青森市 ねぶたの家ワ・ラッセ ねぶたのいえワ・ラッセ
☎ 017-752-1311 / JR 奥羽本線青森駅より徒歩約1分

Day 03

弘前市

10



地元の味が集う弘前の台所

りんごをはじめ果物、野菜、魚介、惣菜、煮干しラーメンや津軽そばのイトインもあり、弘前の味がずらり。ハンドドリップのコーヒースタンドや焼菓子店もラインナップ。

弘前市 虹の마트 にじの마트
☎ 0172-32-6411 / JR 奥羽本線弘前駅より徒歩約5分

08



津軽文化にふれるひととき

実物大の大型ねぶたがお出迎え。内部の骨組みまで見学できる。祭りのお囃子の実演や、津軽三味線の演奏体験、津軽弁講座など体験コンテンツも豊富。津軽の文化にどっぷりつかれる。

弘前市 津軽藩ねぶた村 つがるはんねぶたむら
☎ 0172-39-1511 / JR 奥羽本線弘前駅より徒歩約15分



12

06



Day 02 青森市

アート県あもりを象徴する美術館

白い外観が印象的な美術館は、周囲の自然と調和するよう設計された独創的な建築も見どころ。奈良美智や棟方志功など青森ゆかりの作品をはじめ、多彩な展示が楽しめる。今年で開館20周年を迎える。

青森市 青森県立美術館 あもりけんりつびじゅつかん
☎ 017-783-3000 / JR 東北新幹線 新青森駅よりバス約10分 (県立美術館前下車徒歩すぐ)

奈良美智「あもり犬」2005年 © Yoshitomo Nara

07

青森市 青森のつけ井 あもりのつけどん
☎ 017-763-0085 (のつけ井案内所/青森魚菜センター内) / JR 奥羽本線青森駅より徒歩約5分

09



好きなように具材をのせる市場の1杯

白米を受け取ったら、市場内のお店を巡って好みの具材を選び、自分だけの海鮮丼を作る青森市の名物。マグロにイカ、筋子など新鮮な魚介はもちろん、いがメンチやお漬物、お味噌汁など地元の味覚も楽しめる。

11



歴史薫る空間で現代アートを

明治・大正期の酒造工場を改修し、2020年に誕生した美術館。当時の記憶を残す黒壁の展示空間が特徴で、国内外の現代アートを紹介する企画展を年2回開催。常設の奈良美智「A to Z Memorial Dog」も必見。

弘前市 弘前れんが倉庫美術館 ひろさきれんがそうこびじゅつかん
☎ 0172-32-8950 / JR 奥羽本線弘前駅よりバス約10分

りんご王国の定番スイーツ

りんごの名産地ならではのアップルパイは、各店が趣向を凝らし個性豊か。甘みや酸味、食感の違いを楽しめる。地元で長く愛される味を食べ比べるのも弘前旅の醍醐味。

弘前市 アップルパイ
☎ 0172-37-5501 (弘前市立観光館) / 弘前市内の飲食店・小売店



13

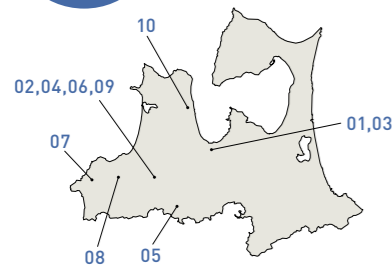
青森の「食」

津軽・南部・下北それぞれに、その土地ならではの食文化が根付く青森県。ここではエリアごとに、この夏・秋に食すべきグルメをご紹介します。海の幸に山の幸、そして地元のつくり手のこだわりが詰まった豊かな食をご堪能あれ。



01

津軽エリア



煮干し香る津軽の定番

煮干しの旨みを凝縮したスープが特徴の青森のご当地ラーメン。あっさりから濃厚まで幅広く、店ごとに個性が光る。朝から味わう朝ラー文化も根付き、地元深く愛されている。

青森市ほか
煮干しラーメン
にぼしラーメン
☎ 017-762-2255 (津軽ラーメン煮干し会事務局/五丈軒)
食べられる場所/津軽エリアの飲食店・宿泊施設



03

青森に来たらいくらじゃなくてすじこです

青森県はすじこの消費量が日本一。塩漬け、醤油漬け、甘口、辛口と種類も豊富で、熟成された旨みはご飯との相性も抜群。お寿司屋さんではすじこ巻きを名物にしているお店も。

青森市ほか
すじこ すじこ
食べられる場所/青森県内の飲食店 撮影協力: 三九鮨 (☎ 017-723-1148)

02

津軽の風土が育む1杯

冷涼な気候と清らかな水に恵まれた弘前・津軽エリアには多くの酒造があり、多彩な味わいの日本酒が揃う。

弘前市ほか
日本酒
にほんしゅ
飲める場所/県内の飲食店・酒販店 撮影協力: 加藤酒店 (☎ 0172-32-9346)



04

りんごの魅力を味わうお酒

シードルはりんごで造った微発泡のスパークリングワイン。りんごの品種、造り手によってさまざまな個性があり、ドライな飲み口のものには食事にもぴったり。飲み比べで違いを味わう楽しさも。

弘前市ほか
シードル
飲める場所/津軽エリアの飲食店・酒販店 撮影協力: cafe & shop BRICK (☎ 0172-40-2775)



青森には目的地になるカレーがある。地元で愛される津軽のカレー3選

津軽エリアには新しいお店や、昔ながらのお店にも個性あふれるカレーがあります。予定が詰まった旅の最中さっとかき込めるカレーは、時間が無い、でも食に妥協したくない人にもぴったり!

年に10回
青森出張・Kさん



青森市
彩り豊かなスパイスカレー
週替わりで味わい変わるカレーが3種。関西のスパイスカレー文化に感銘を受けた店主が青森の食材・郷土料理を鮮やかなひと皿にアレンジ。
ハマカレー
☎ 090-3362-2953



青森市
大人気カレーは1日限定50食
平日は午前中に、土・日・祝日は開店1時間ほどで売り切れてしまうほどの人気。コクがある濃いめのルーに大きめ具材が嬉しい一杯。
丸青食堂
☎ 017-722-7703



弘前市
50年以上愛される地元のカレー
「うちは普通の日本のカレー」と店主は語るが、3日かけて仕込むカレーは唯一無二でクセになる味わい。大きなとろろの豚バラも絶品。
カレー&コーヒーかわしま
☎ 0172-34-8800



05

レトロな温泉街で飲み歩き

大鰐の温泉街には10軒ほどのスナックがあり、1軒目、2軒目はしごするの楽しい。レトロな街並みを歩けば、かつては芸者が歩いた花街の面影が感じられる。

大鰐町
大鰐町のスナック巡り
おおわにまちのスナックめぐり
☎ 0172-48-2335 (大鰐町商工会内大鰐温泉商店会) / 弘南鉄道大鰐駅より徒歩約8分



06

甘みあふれる夏のごちそう

岩木山麓で育つとうもろこし「嶽さみ」は、驚くほどの甘さが魅力。朝採れをそのまま味わえば、みずみずしさが口いっぱいに広がる。夏ならではの味覚。

弘前市
嶽さみ だけさみ
☎ 0172-37-5501 (弘前市立観光館)
食べられる場所/弘前市内の飲食店・小売店

07



豪快に味わうマグロの旨み

天然マグロを自分で焼き上げて作るステーキ丼。外はこんがり、中はしっとりとした食感が楽しめる。海の恵みを贅沢に味わえる、港町ならではの1杯。

深浦町
深浦マグロステーキ丼 ふかうらマグロステーキどん
☎ 0173-74-4335 (深浦マグロ料理推進協議会※サンセットハウス内) 食べられる場所/深浦町内の飲食店・宿泊施設

旨み引き立つ海のご褒美

白神山地の清流が流れ込む海で育ったヒラメは、上品な味わいながら旨みも濃厚。特製ダレに漬け込めば、引き締まった身に味がしみ込み、芳醇な味わいに仕上がる。

鯉ヶ沢町
ヒラメの漬け丼 ヒラメのづけどん
☎ 0173-82-0923 (鯉ヶ沢町企画観光課) 食べられる場所/鯉ヶ沢町内の飲食店・宿泊施設

08



手間ひまかけた伝統の味

1日水に浸した大豆をつなぎとして使い、半日ほど生地を熟成させてからそばを打つ。魚介だしのかけ汁とあまった素朴な味わいで、ほっとする1杯に。

弘前市
津軽そば つがるそば
☎ 0172-37-5501 (弘前市立観光館)
食べられる場所/弘前市内の飲食店

09



名産のトマトを思う存分

朝採れ野菜や特産品が並ぶ、陸奥湾沿いにある物産館。新鮮なトマトのほか、ケチャップやマトソースなど加工品も人気。

蓮田村
マルシェよもぎた
☎ 0174-31-3040 / JR津軽線郷沢駅より徒歩約15分



10

アスパムスタッフ 永田さんおすすめ

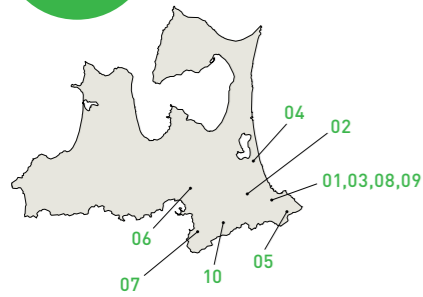
『カリポリ貝ひも』

今年開館40周年を迎えた観光物産館「アスパム」のおすすめ商品。陸奥湾産はたて貝ひもを下味をつけて揚げたスナック菓子。1袋おまけの味比べセットはアスパム限定。ほか漁師カード付きも人気。





南部
エリア



01 早朝にぎわう港の市

毎週日曜に開かれる日本最大級の朝市。ずらりと並ぶ屋台では、海の幸や郷土の味が豊富に揃う。潮風を感じながら歩く朝のひとときも格別。

八戸市
館鼻岸壁朝市
たてはながんべきあいち
☎ 070-2004-6524 (湊日曜朝市会事務局・友宏水産 鶴ヶ崎)
JR 八戸線陸奥湊駅より徒歩約10分

02 海の幸が集う青森きってのどでか市場

全長約170mの市場には約70店舗がひしめき、新鮮な魚介類、野菜や果物、南部エリアの物産やお土産が揃う。市場で買った魚介や食材を炭火焼きで食べる「七厘村」も人気。

03 アメリカ気分の豪快バーガー

米軍基地の街ならではのボリューム満点バーガー。ジューシーなパティと新鮮野菜で食べ応えも抜群。異国情緒を感じられる味わいが魅力。

三沢市
エアフォースバーガー
☎ 0176-59-2711 (道の駅みさわ レストラン「くれ馬ば〜く」) / 青い森鉄道三沢駅から車で約35分



八戸市
八食センター
はっしょくセンター
☎ 0178-28-9311 / JR東北新幹線八戸駅より車で約15分



04



旅先でも甘いものが恋しい! そんな時の地元で愛される南部スイーツ3選

青森県内でも昼夜の寒暖差が大きい南部エリアはりんごだけでなく、さまざまなフルーツの産地であり、また畜産もさかん。そんな南部エリアの絶品食材を使ったスイーツのお店をご紹介します。

スイーツ好きの
青森ラバー・Oさん



十和田市
素朴でやさしいりんごの味
「青森のりんごは美味しいから」と余計な味を加えず、りんごそのままの味をアップルパイに。フレッシュなみずみずしさは他にはない味わい。
相馬菓子舗
☎ 0176-23-4841



八戸市
果実たっぷりの贅沢パフェ
老舗青果店が手がけるカフェでは、パフェに10種類以上の旬のフルーツを使用。上品な甘さの生クリームもポイント。
フルーツショップ&パーラー おだわら
☎ 0178-24-5873



七戸町
毎朝手作りの絶品ジェラート
搾りたてのジャージー牛のミルクから丁寧に手作りにしているジェラート。かぼちゃやごまなど期間限定フレーバーも人気。
手作りジェラート NAMIKI
https://www.kaneko farm.jp



05 カルデラ湖が育む幻の魚

「ひめ」の名にふさわしく、姿かたちが美しい魚、ひめまつ。十和田湖のひめまつは、特に初夏と秋には脂がのり、刺身でいただければ、独特の食感と甘みを楽しむことができる。

十和田市
十和田湖ひめまつ
とわだこひめまつ
☎ 0176-75-2612 (十和田湖増殖漁業協同組合) 食べられる場所 / 十和田湖周辺の飲食店・宿泊施設



06 希少な和牛の贅沢な1皿

幻と言われる希少な黒毛和種「田子牛」は、きめ細かでやわらかい肉質、甘くとろける脂の旨みが魅力。シンプルなステーキで、その美味しさを存分に堪能。

田子町
田子牛のステーキ
たっこぎゅうのステーキ
☎ 0179-32-3111 (田子町商工振興課) 食べられる場所 / 田子町の飲食店



07

05 生食も、煮ても焼いても絶品

階上町初のブランド魚「階上あぶらめ(標準和名:アйнаメ)」。活締め処理が施され、上品な甘みと旨みがあり、ふりっとした歯ごたえが特徴。漬け丼にしても美味。

階上町
階上あぶらめ はしかみあぶらめ
☎ 0178-88-2116 (階上町役場産業振興課) 食べられる場所 / 階上町の飲食店



08 夜に広がる食の迷宮

八戸の中心街には8つの横丁があり、個性豊かな店が軒を連ねる。昔ながらの小料理店やスナック、新しい居酒屋など、はしご酒を楽しみながら地元の味と人情に触れられる。

八戸市
八戸横丁
はちのへよこちょう
☎ 0178-72-3311 (八戸横丁連合協議会) / JR八戸線本八戸駅より徒歩約10分

09 冷涼な八戸の風土がワインを美味しくする

八戸市の南郷地区を中心にワイン用のぶどうが栽培され、2017年に澤内醸造がワイン造りをスタート。醸造所に併設された飲食店ではハンバーガーと一緒にワインをいただける。

八戸市
八戸ワイン はちのへワイン
撮影協力: ブロンスグリル (澤内醸造 ☎ 0178-38-1811)



10 小麦香る南部の郷土料理

しょうゆベースのだし汁に小麦粉を練った生地をちぎって入れて煮込む「ひつみ(すいとん)」。三戸町では川蟹でだしを取ったものも。

三戸町
ひつみ
☎ 0179-20-1117 (三戸町役場 まちづくり課) 食べられる場所 / 三戸町の飲食店



10

ユートリースタッフ
根城さんおすすめ

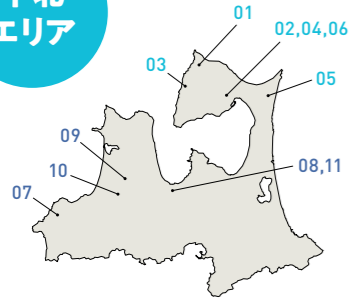


『八戸まんてん
晩ご飯篇』

八戸駅直結の複合施設「ユートリー」のお土産ショップから、はちのへエリアの人気商品をまとめたセットをおすすめ。お米、せんべい汁、さばの味噌煮など、「八戸メニュー」の晩ご飯がすぐに味わえる。



下北
エリア



言わずと知れた
マグロの王様

津軽海峡を回遊する本マグロ。春から秋にかけてはさっぱりとした味わい、冬は脂ののった極上の味わいに。現地で味わう贅沢を堪能したい。

大間のまぐろ
おおまのまぐろ
☎ 0175-37-2233 (大間町観光協会) 食べられる場所/大間町内の飲食店・小売店



01



02

津軽海峡の家庭の味

ホタテの貝殻を鍋代わりに使い、下北エリアでは魚介や旬の食材を味噌と卵で仕上げる郷土料理。津軽エリアではシンプルに味噌と卵で作る、「貝焼き味噌」と呼ぶ。

みそ貝焼き みそかやき
☎ 0175-22-2282 (みそ貝焼き研究会/むつ商工会議所内) 食べられる場所/下北エリアの飲食店



04

とろける舌ざわりのブランドサーモン

津軽海峡の荒波で育つ海峡サーモンは、引き締まった身と上品な脂が特徴。刺身でも加熱でも楽しみ、幅広い料理でその魅力を味わえる。

海峡サーモン かいきょうサーモン
☎ 0175-34-5374 (北彩漁業生産組合) 食べられる場所/むつ市内の飲食店・小売店

05



自然が育むやわらかな旨み

東通村で一貫管理された黒毛和種「東通牛」は、きめ細かな肉質とやさしい旨みが魅力。脂は軽やかで食べやすく、素材の良さをしっかりと感じられる。

東通牛 ひがしどおりぎゅう
☎ 0175-33-2125 (東通村商工観光課) 食べられる場所/東通村の飲食店・小売店



03

濃厚な甘さが特徴の佐井村のウニ

海藻を食べて育った佐井村特産のキタムラサキウニは甘さが評判。旬の夏にぜひ食べておきたい逸品。新鮮だからこそ楽しめる、ウニ本来の美味しさを召し上がれ。

ウニ
すかゆおんせん
☎ 0175-38-4515 (佐井村観光協会) 食べられる場所/佐井村の飲食店



06

人情あふれる夜の寄り道

地元の人々に親しまれる飲食店が並ぶ田名部神社近くの横丁。気さくな会話とともに、下北の味覚を楽しめる。

神社横丁 じんじやよこちよう
☎ 0175-22-1111 (むつ市観光・シティプロモーション課) / JR 大湊線下北駅より車で約10分

サンマモルワイナリー
春日さんおすすめ

『下北ワイン
Ryo, Kanon』

むつ市でワインを造るサンマモルワイナリーから、下北ならではの2本。下北ワインRyoはピノ・ノワールで、Kanonはライヒェンシュタイナーで醸造。北国らしい酸味が特徴。



青森の「癒し」

青森が誇る豊かな自然、心やすらぐ温泉、気持ちをはらかにしてくれるような神社仏閣、没頭できる体験コンテンツにアートなど、県内には癒しのスポットが盛りだくさん。日頃の疲れも吹き飛ばすような、癒しの旅をご提案。

津軽
エリア



07

湯けむりに包まれる名湯

八甲田の山中に佇む一軒宿の温泉。約160畳の広々としたヒバ造りの湯船に身を沈めれば、木の香りと柔らかな湯に包まれ、心までほぐれるような心地よさ。

酸ヶ湯温泉 すかゆおんせん
☎ 017-738-6400(酸ヶ湯温泉旅館) / JR 奥羽本線青森駅よりバスで約70分(酸ヶ湯温泉下車徒歩すぐ)

青森市



08

神秘的青に心ほどける

世界自然遺産・白神山地の麓に点在する湖沼群・十二湖。その中でも青池は、吸い込まれるような青が印象的。静かな森を歩けば、澄んだ空気と清らかな水に癒される。

白神山地・十二湖 青池 しらかみさんち・じゅうにこ あおいけ
☎ 0173-74-4412 (深浦町観光課) / JR 五能線十二湖駅より車で約15分

深浦町



10

木造橋の構造美に感嘆

全長約300mの日本一長い木造三連太鼓橋。津軽富士と称される岩木山を望む景観も美しい。風の音に耳を澄ませながら、ゆったりと歩きたい場所。

鶴の舞橋 つるのまいはし
☎ 0173-22-2111 (鶴田町役場 商工観光課) / JR 五能線陸奥鶴田駅より車で約15分

鶴田町

千本鳥居が織りなす幻想

丘陵に連なる朱色の鳥居が印象的な神社。曲線を描く参道を進むと、どこか異世界のような景色が広がる。津軽エリア屈指のパワースポット。

高山稲荷神社 たかやまいなりじんじや
☎ 0173-56-2015 / JR 五能線木造駅より車で約30分

つがる市



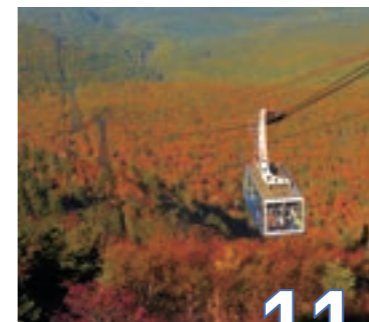
09

夏は緑、秋は紅葉の絶景

八甲田の雄大な自然を約10分の空中散歩で満喫。山頂には高山植物や湿原が広がり、四季折々の絶景を楽しめる。快晴時は北海道を望むことも可能。

八甲田ロープウェイ はっこうだロープウェイ
☎ 017-738-0343 / JR 奥羽本線青森駅よりバスで約80分

青森市



11

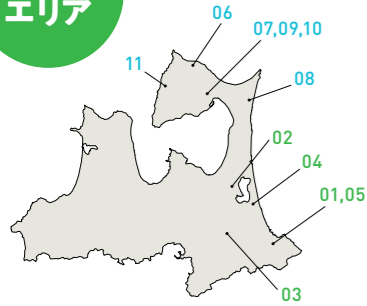
弘前れんが倉庫美術館
大澤さんおすすめ

『ヒビノス林檎園のジュース』

弘前にある煉瓦造りの建物を改修した美術館は、アートグッズだけでなく地域のお土産も販売するショップも併設。このりんごジュースは単品種で、時期によって品種が変わり、飲み比べも楽しい。



南部
エリア



ウミネコが舞う聖地へ

種差海岸の最北に位置する燕島は、春から夏にかけてウミネコが舞い、にぎやかな光景に。その名にちなんで株や人望の「かぶ」上昇のご利益があるとされている燕嶋神社が頂に鎮座。

八戸市
燕島(燕嶋神社)
かぶしま(かぶしまじんじゃ)
☎ 0178-34-2730 JR八戸線鮫駅より徒歩約15分



01



02

黒湯が癒すやすらぎの湯

モール泉と呼ばれる黒褐色の湯が特徴の温泉。とろりとした肌ざわりで、体の芯から温まる。食事処ではお湯の色にちなんで「黒づくし御膳」がいただける。

東北町
東北温泉
とうほくおんせん
☎ 0175-63-3715 青い森鉄道乙供駅より徒歩約5分



04

湖上で味わう静かな時間

青森県で最も大きな湖、小川原湖で楽しむSUP体験。穏やかな水面に浮かびながら眺める景色は、いつもとは違う表情を見せてくれる。

三沢市
小川原湖SUP体験
おがわらこさつたいけん
☎ 080-6591-6586 (小川原湖カヤックラボ) / 青い森鉄道三沢駅より車で約25分



03

四季の花に包まれる庭園

季節の花々が咲き誇る観光農園。芍薬、ルピナス、花菖蒲など、彩り豊かな花畑が広がる。ゆったりと散策すれば、自然と心も軽くなる。

十和田市
手づくり村 鯉艸郷
てづくりむら りそうきょう
☎ 0176-27-2516 / JR東北新幹線七戸十和田駅より車で約20分



05

光と花と海が彩る絶景

太平洋に面した種差海岸で見る朝陽、夕陽や月はまさに絶景。季節ごとに花が咲き、「花の渚」とも呼ばれる。波音を聞きながらのんびりと歩く時間が心をほぐく。

八戸市
種差海岸
たねさしかいがん
☎ 0178-51-8500 (種差海岸インフォメーションセンター) / JR八戸線種差海岸駅より徒歩約5分



06

海辺に湧く癒しの湯

津軽海峡を望む静かな温泉地。硫黄の香り漂う湯につかりながら、くつろぎの時間を過ごせる。いさり火が見られる温泉として井上靖の小説『海峡』にも登場。

風間浦村
下風呂温泉
しもふるおんせん
☎ 0175-33-2116(下風呂温泉 海峡の湯) JR大湊線下北駅よりバスで約70分(下風呂温泉下車後徒歩すぐ)



08

寒立馬の凛々しい立ち姿

本州最北東端に位置する岬。牧草地には厳冬と粗食に耐える寒立馬が放牧されており、強い風の中に佇む姿が印象的。

東通村
尻屋崎 しりやざき
☎ 0175-27-2111 (東通村商工観光課) / JR大湊線下北駅より車で約40分



10

十和田市現代美術館
大谷さんおすすめ
『インゲス・イデー
オリジナルゴースト付箋』

常設展示作品インゲス・イデーの「ゴースト」を4方向から捉えたプリントが可愛い付箋は、美術館併設ショップで販売。仕事でメモ書きをするたびに、気持ちがやわらぐ。

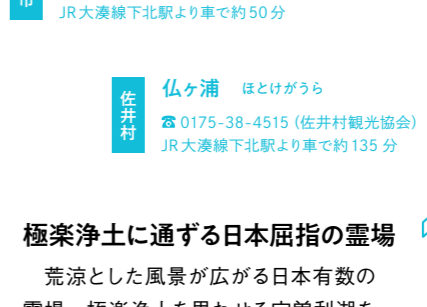


佐井村
仏ヶ浦 ほとけがうら
☎ 0175-38-4515 (佐井村観光協会) JR大湊線下北駅より車で約135分

極楽浄土に通ずる日本屈指の霊場

荒涼とした風景が広がる日本有数の霊場。極楽浄土を思わせる宇曽利湖を中心に、山全体が霊域とされている。硫黄の香りと静けさの中で、非日常の空気に触れられる。

むつ市
霊場 恐山 れいじょう おそれざん
☎ 0175-22-3825 JR大湊線下北駅より車で約40分 ※開山期間は毎年5月1日～10月31日



神秘的な奇岩の絶景

白緑色の奇岩が連なる海岸は、まるで異世界のような景観。波と風がつくり出した造形美に圧倒される。静かな海辺で自然の力を感じたい。



おおま宿坊 普賢院
菊池さんおすすめ
『日本三大美林
青森ヒバお念珠』

大間町にある1日1組限定の宿坊からのおすすめは、青森ヒバのお数珠。一生に一度身にかけられるよう改良を重ねた逸品で、青森ヒバの上品な香りに心が和む。



集中して気持ちを研ぎ澄ます。没頭できる体験コンテンツ3選

青森県の文化や伝統を体験できるコンテンツのご紹介。旅先の地で、夢中になって何かに打ち込む時間は心を整えるひとときに。津軽、南部、下北3つのエリアからそれぞれピックアップ。

デザイン好きな
青森移住者・Sさん



りんご箱を自分の手で

青森のりんご産を支える「りんご箱」を作る体験。昔ながらの技法に触れながら、暮らしに使える収納箱を仕上げる。

板柳町
りんご箱打ち体験
☎ 0172-72-1321 (木のはこ屋)



八戸の伝統を彩る体験

日本三大駒のひとつ「八幡馬」の絵付け体験。赤か黒、お好きな馬を選んで伝統的な模様を施し、八幡馬を彩ろう。

八戸市
八幡馬絵付け
☎ 0178-41-1726 (史跡 根城の広場)



心を整える写仏アート

山の上の禅寺で、仏さまの下絵を筆で写し描く体験。姿勢と呼吸を整え、一筆ずつ落ち着いて向き合う時間を。

むつ市
写仏アート体験
☎ 0175-31-1270 (しもきたツーリズム)

潮風を受けた牧草で育つ大間牛は、「#陸マグロ」の名に違わぬうまさ!
(大間町 産業振興課 N.M)

躍動する踊りと花火が響き合う「#荒馬まつり」は、夏の思い出にぴったり!
(今別町 産業建設課 Y.K)

間近で味わうねぶたの大迫力。「#大鰐温泉ねぶたまつり」は地元感も魅力
(大鰐町 企画観光課 M.S)

お土産探しにぴったりな「#ほたて広場」は、ホタテを学べる展示も!
(平内町 水産商工観光課 K.K)

なかなか出会えない幻のグルメ「#チキペイ」は知る人ぞ知る逸品!
(おいらせ町 産業課 H.K)

涼やかな夜に光がきらめく「#野辺地のイルミネーション」は、夏限定の幻想的な絶景
(野辺地町 産業振興課 K.Y)

疾走する馬と弓の迫力に見入る。「#世界流騎馬選手権」は体験乗馬や屋台グルメも魅力!
(十和田市 農林観光産業部 観光課 T.S)

糖度の高さに驚く美味しさ「#生産量日本一のスチューベンどう」
(鶴田町 商工観光課 T.Y)

早起きしてでも見たい「#ロジカウベルの雲海」はまさに絶景!
(田子町 商工振興課 M.T)

田んぼをキャンパスに見立てて描く「#田んぼアート」は夏の名物!
(田舎館村 企画観光課 K.Y)

見た目以上にクセになる味。「#黒石やきそば」は黒石ならではのご当地グルメ
(黒石市 観光課 F.H)

地元の味に出会えるお買い物スポット。「#ショッピングセンターパル」で味めぐり
(鯉ヶ沢町 企画観光課 T.A)

町が熱気で一体になる秋の伝統行事。「#八幡神社例大祭」は見応え十分!
(横浜町 産業振興課 M.F)

気軽に入浴できる「#六戸町の温泉施設」でほっとひと息
(六戸町 まちづくり推進課 S.N)

旬の味覚を思いきり楽しめる「#南部町のフルーツ」は、種類の豊富さが自慢!
(南部町 商工観光課 T.Y)

人情と地元グルメを味わえる「#横丁文化」は、八戸らしさ満点!
(八戸市 観光課 T.T)

泉質も雰囲気も多彩な「#温泉めぐり」は、温泉好きにはたまらない楽しさ
(平川市 商工観光課 S.A)

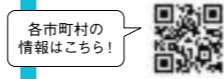
海の香りとうまみが詰まった「#うに丼」は、一度は食べたい贅沢な1杯
(風間浦村 産業振興課 K.Y)

夜を照らす炎の迫力に見入る。「#日の本たいまつ祭り」で幻想的な秋を
(東北町 商工観光課 F.T)

自然が生んだ奇岩のスケールに圧倒。「#仏ヶ浦」は神秘的な絶景スポット
(佐井村 総合戦略課 K.R)

力強さと繊細さをあわせ持つ「#津軽三味線」は、一度聴くと忘れられない
(五所川原市 商工観光課 K.Y)

青森県内40市町村の観光担当に聞いた! 行っところ、いい 青森のところ。



白神山地の伏流水で仕込む「#弘前の日本酒」は香りも味も格別
(弘前市 観光課 T.K)

新鮮な魚介をその場で味わう贅沢。「#かさせいか焼き村」は海の好き必見
(深浦町 観光課 K.S)

「#三沢ブランド特産品」は、風土が育んだ自慢の逸品! “三沢らしさ”を召し上げられ
(三沢市 観光物産課 S.S)

歴史ある建物と旬の味覚を楽しむ「#メバル膳」は、中泊ならではの贅沢な組み合わせ
(中泊町 水産商工観光課 K.H)

岩木山を望みながら食べる「#りんごあめ」は、食感も写真映えも抜群!
(藤崎町 経営戦略課 F.Y)

見頃のバラが咲き誇る華やかな時間。「#東八甲田ローズカントリー」で香りと彩りを満喫
(七戸町 商工観光課 M.Y)

初心者でも登りやすい「#階上岳」、山頂付近から眺める海はまさに絶景!
(階上町 産業振興課 N.S)

食べ歩きと街歩きを一度に楽しむ「#三戸せんべい」片手に城下町めぐり
(三戸町 まちづくり課 S.R)

2年ぶりに復活する地酒「#菊駒」は馬肉料理と合わせると最高!
(五戸町 総合政策課 H.H)

世界遺産の自然を気軽に歩ける「#ブナ林散策道」は、全身が癒される時間
(西目屋村 産業課 S.Y)

青い海と草原を一望する「#尻屋崎灯台」は、開放感たっぷりの絶景スポット
(東通村 商工観光課 K.M)

青紫の花が山道を彩る「#あじさいロード」は、夏に走りたい絶景ルート
(外ヶ浜町 産業観光課 O.R)

りんご提灯が彩る「#りんご灯まつり」は、「ノレサ! ソレサ!」の掛け声と熱気に包まれます
(板柳町役場 商工観光課 M.A)

地域ごとに個性が光る「#むつ市の祭り」は、何度来ても飽きない夏の魅力!
(むつ市 観光・シティプロモーション課 H.K)

国内最大のスポーツの祭典が青森で開催!
「青の煌めきあもり国スポ・障スポ」

開催期間
国スポ: 10月10日(土)~20日(火)
障スポ: 10月23日(金)~26日(月)

国民の健康増進、体力向上と各地のスポーツ文化振興を目的に年に1度開催される「国民スポーツ大会」。陸上、水泳など青森県内の各所でさまざまな競技が開催される。

青森のまちが熱狂する、夏のお祭りカレンダー

古式ゆかしい神社行列と山車の競演 八戸三社大祭 8月1日(土)~8月3日(月) ※7月31日(金)は前夜祭 開催場所: JR八戸線本八戸駅周辺	勇壮な武者絵の山車が城下町を練り歩く 弘前ねぶたまつり 8月1日(土)~7日(金) 開催場所: 土手町通り JR奥羽本線弘前駅周辺	ラッセラーの掛け声が響く 青森の夏 青森ねぶた祭 8月2日(日)~7日(金) ※8月1日(土)は前夜祭 開催場所: 青森市中心街	高さ20m超えの巨大ねぶたは圧巻 五所川原立佞武多 8月4日(火)~8日(土) 開催場所: JR五能線五所川原駅周辺	地域でつくる下北の伝統的ネブタ 大湊ネブタ 8月8日(土)~9日(日) 開催場所: JR大湊線大湊駅周辺	約3,000人の踊り手たちが舞い踊る 黒石よされ 8月15日(土)~16日(日) 開催場所: 弘南鉄道弘南線黒石駅より徒歩約10分。中町こみせ通り周辺	豪華絢爛5台の山車と祇園囃子 田名部神社例大祭 8月18日(火)~20日(木) 開催場所: JR大湊線下北駅より徒歩約30分。田名部神社周辺

絶景を満喫!

JOYFUL TRAIN

リゾート列車で旅する東北

八戸線

TOHOKU EMOTION

列車全体がレストラン空間の東北レストラン鉄道

TOHOKU EMOTIONは、車窓に広がる三陸の海を眺めながらゆっくりとお食事を楽しんでいただける「東北レストラン鉄道」です。東北の食材を使ったオリジナルメニューや、東北各地の伝統工芸をモチーフとしたインテリアなど、味覚だけでなく視覚も刺激してくれます。受け継がれてきた美食と絶景を、心ゆくまでご堪能ください。



TOHOKU EMOTION

※期間中の金・土・日・祝日を中心に運行
※ご予約はJR東日本「のってたのしい列車ポータル」予約ページをご覧ください
※料理の写真は2026年7月～9月の一例です。季節毎に変更を予定しております。

■ Lunch Course / 往路区間 (八戸駅→久慈駅)



■ Dessert & Afternoon Tea / 復路区間 (久慈駅→八戸駅)



五能線

リゾートしらかみ



リゾートしらかみ「樺」編成

※列車の運行状況など詳しい情報はJR東日本「のってたのしい列車ポータル」サイトをご覧ください

白神山地の山々と日本海が車窓に広がる

世界自然遺産の白神山地の麓、風光明媚な日本海沿いの五能線を走る「リゾートしらかみ」。「青池」「樺」「くまげら」の3編成が運行されており、開放感ある車内から雄大な白神山地や、夕陽が沈む日本海など美しい風景をのぞめます。「樺」編成の内装にはシンボルツリーの樺をはじめ、天然秋田スギ、青森ヒバなど沿線の木材をふんだんに使っており、大自然を感じながらの旅を楽しめます。

モバイルオーダー「このたび(うけとりっぷ)」

このサービスは、お客さまご自身のスマートフォン等で事前にお弁当やスイーツをご注文いただき、ご乗車当日に駅のホームなどで商品を受け取っていただく、新しい列車旅のカたちです。



詳しくはこちら

大湊線

ひなび下北

日常を離れ 地域とつながる ゆったり鉄道の旅

のどかな風景の中を走る観光列車「ひなび下北」。グリーン車も備え、広がる車窓とともに、落ち着いた旅の時間を演出します。



ひなび下北

おトクに巡れるフリーパスをチェック!

津軽エリアのJR線・弘南鉄道・津軽鉄道・弘南バスの一部路線が乗り放題の「津軽フリーパス」をはじめ、東北地方のおトクなきっぷ情報は右の二次元コードから!



東北のおトクなきっぷ

JR東日本「のってたのしい列車ポータル」サイト

TOHOKU EMOTION、リゾートしらかみ、ひなび下北の運転日、時刻など詳しい情報はこちらから



のってたのしい列車

お土産にお買いもの、グルメが楽しめる 駅からすぐ! なスポットをご紹介します!



青森駅 A-FACTORY

青森の地元食材を使ったスイーツやりんごのお酒シードルが楽しめる複合施設。15周年を迎え、訪れる人でにぎわう。

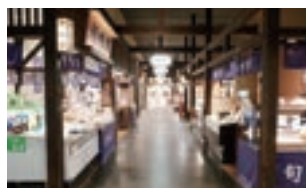
【営業時間】 10:00～19:00
【住所】 青森県青森市柳川1-4-2
【電話番号】 017-752-1890



青森駅 ラビナ・& LOVINA

デザイン性の高い工芸品や、パッケージが素敵なお酒など、気の利いたお土産も揃う青森駅の駅ビル。飲食店も11店舗でバラエティ豊か。

【営業時間】 10:00～20:00
【住所】 青森県青森市柳川1-2-3
【電話番号】 017-734-1211



新青森駅 あおもり旬味館

東北新幹線新青森駅の駅ナカ施設。出発前の腹ごしらえにちょうど良い飲食店はもちろん、車内で食べたいお弁当、お土産はこちらで。

【営業時間】 9:00～19:00
【住所】 青森県青森市石江高間140-2
【電話番号】 017-752-6577



弘前駅 アブリーズ

弘前駅の駅ビルで、ファッションアイテムやカフェだけでなく、弘前をはじめとする青森特産品のお土産も充実。お酒の品揃えもなかなか。

【営業時間】 10:00～20:00
【住所】 青森県弘前市表町2-11
【電話番号】 0172-36-2231

一部営業時間の異なる店舗がございます。