



# 冬季松本探險

體驗自然、文化與美食的3天2夜之旅

長野縣松本市是冬季旅行的最佳選擇，擁有北阿爾卑斯山與美之高原等壯麗的自然景觀，四季風光變換，每一刻都令人驚艷。松本城作為擁有約400年歷史的古城，不僅是歷史愛好者的天堂，還保存了許多珍貴的文化遺產。松本的交通十分便利，從新宿搭乘「特急列車梓號」約2個半小時可直達，從名古屋搭乘「信濃鐵道」則約2小時便能到達。冬季的松本市，第一天可以悠遊於市區，欣賞古老的城區與博物館；第二天前往乘鞍高原體驗雪鞋健行，並在溫泉旅館中享受悠閒的放鬆時光；第三天則可以體驗摘草莓，並享受泡足湯，最後在古民家咖啡館裡品味當地美食，度過一個輕鬆的午後。和大塚太太一起盡情享受松本市的自然、歷史與美食，讓您在這個冬季留下難忘的旅行回憶。



## 和網紅一起遊玩松本市吧！

長年居住於東京的我，經常向台灣的朋友們介紹日本的吃喝玩樂。這次來到位於長野縣的松本市，這座城市擁有知識與感性兼具的魅力，無論是歷史文化、人文藝術還是大自然的美景，都讓人印象深刻。雖然大家對松本城和上高地較為熟悉，但其實這座城市還隱藏著許多未被觀光客發現的精彩景點和體驗。接下來，請跟隨我一起來一場冬季的松本市深度之旅。我們將探索商店街、巡訪手工藝品店、品嚐文青咖啡、享受美食、欣賞歷史藝術，並參加深度體驗活動，與大自然親密接觸，所有這些精彩的行程都將在這次的三天兩夜旅程中一一呈現。

## 3天2夜旅行地圖



# DAY 1

**START JR松本車站**

步行約4分



## 1 珈琲美學ABE

在懷舊的昭和空間中品味香醇咖啡，享受奢華的時光

作為松本市喫茶文化的先驅，「珈琲美學ABE」從最早由一對夫婦開始經營到現在的第三代，對於咖啡豆的選定、焙煎、萃取方式等，都秉持著自己的初心、追求與堅持。即使來客絡繹不絕，「我們只經營一間店舖，想讓客人體驗只有這裡才有的味道與風情！」這句話從安部社長的口中說出時，更能感受到在現場喝到每一滴咖啡裡所注入的職人情熱。以招牌「モカクリームオーレ Mocha cream au lait」作為旅程的起點，帶來一種幸福的儀式感。據說冬季人潮較少，是輕鬆入店的好時機囉！

步行約9分



## 2 山屋御給所 體驗工房

體驗傳統糖藝，製作屬於自己的「松本手鞠」糖果

在具有三百多年歷史的老舖「山屋御給所」附設的體驗工房裡，與傳承著古法製糖技術的職人老闆，學習製作日本古早味糖果，而且還是具有信州文化代表的「松本手鞠」糖，實在是一個珍貴難得的體驗。在製作的過程中不僅可以理解運用溫度與濕度來掌控糖果製作的原理外，與一般熟悉的硬糖不同，它能夠在較低的溫度下成型，因此即使是初學者也容易操作。在職人的指導下，能夠親自使用往昔製糖的古老器具，並且仔細學習每一個步驟，看著獨一無二屬於自己的「松本手鞠」糖果以及自由創作的棒棒糖完成時，真是有趣又有成就感。馬上放一顆在嘴裡驚喜發現，原來日本古早味手工糖果是這麼樸實溫和，讓我想起小時候媽媽對我的溫柔。

步行約10分



## 3 「中町通」與「繩手通」商店街

在黑白街景與熱鬧商店街中享受尋寶樂趣

黑白相間的古色古香土藏建築「中町通」，以及充滿青蛙元素的熱鬧「繩手通」，每一處都藏著驚喜。這裡匯聚了各式美食、手工藝品與可愛商品，彷彿進入了尋寶的奇妙旅程。松本站與松本城皆近在咫尺，參觀完松本城後，漫遊中町，您將發現無數值得一探的店舖，為您的旅行增添更多美好回憶。



## 4 信州布丁工房

品味信州在地布丁，享受笑容與美味的時光

提到松本很多人會想到松本城；提到松本的甜點，那就一定要來介紹以松本城為設計概念，名字也以諧音的方式取名為「城（白）プリン」的人氣布丁。位於從松本城走來約5分鐘、充滿城下町風味的中町通商店街裡，有一間果醬專門店所經營的「信州布丁工房」。選用自家果醬、安曇野產牛奶和蛋黃呈現白色的雞蛋所製造出來的白色布丁是其最大的特色。順滑的口感與濃郁的芳香，在四季不同口味的美味果醬點綴下，讓人能夠盡情享受豐富的層次變化滋味與日本的四季風情。據說布丁加入了在同一條街上「吉之藏」的乾燥紅豆，也別有一番風味，兩家店很近，可以品嚐看看。



步行約2分

## 5 天使般柔軟的生蕨餅，輕盈口感

可以喝的蕨餅！天使般柔軟的生蕨餅，輕盈口感

經過店門口時，首先被它的名字吸引，進入店內後，更被那對牆上的花朵翅膀和店裡的商品捕獲了少女心。品嚐了招牌的生蕨餅後，更是驚喜連連。原來，這款加了「生」字的蕨餅，比起一般的蕨餅來得更加柔軟，入口即化的口感令人驚豔。而用這種柔軟Q嫩的生蕨餅所做成的「飲用蕨餅」各式飲品，讓人體驗到全新的口感。喜愛蕨餅的人，一定會愛上生蕨餅那輕盈的口感，難怪店家會選擇用「天使」來命名它。



步行約2分

## 6 跟不上時代的洋食屋 翁堂

### 經典美味與用心料理的懷舊洋食店

經過店門口時，首先被它的名字吸引，進入店內後，更被那對牆上的花朵翹勝和店裡的商品擄獲了少女心。品嚐了招牌的生煎餅後，更是驚喜連連。原來，這款加了「生」字的煎餅，比起一般的煎餅來得更加柔軟，入口即化的口感令人驚豔。而用這種柔軟Q嫩的生煎餅所做成的「飲用煎餅」各式飲品，讓人體驗到全新的口感。喜愛煎餅的人，一定會愛上生煎餅那輕盈的口感，難怪店家會選擇用「天使」來命名它。



步行約4分

## 7 青蛙店 RiBiTi

### 可愛又獨特青蛙商品匯聚，充滿魅力的店舖

沿著女島羽川發展的「繩手通商店街」，因商店排列像繩索般延伸，得名「繩手」。此外，這裡會是許多「河鹿蛙」的棲息地，雖然現在難以見到，但商店街仍保留著許多與青蛙相關的元素，因此也被稱為「蛙街」。其中的「青蛙店 RiBiTi」收藏了來自日本及世界各地的青蛙主題書籍、繪畫、手工藝品及雜貨，彷彿打開了一個青蛙寶箱，充滿了各種驚喜和奇幻色彩。當我在店內欣賞著町民們所愛護並守護的河鹿蛙棲息地的河川時，店內播放著蛙鳴聲作為背景音樂，同時接觸到各式各樣有趣的商品，令人眼界大開！



步行約5分

## 8 居酒屋 一步

### 多汁又滿足的松本名物山賊燒

晚餐選擇在松本市的街巷中一家居酒屋，品嚐當地料理，是體驗在地飲食文化的絕佳方式。山賊燒是松本必嘗的地方美食，將雞肉大塊用大蒜和秘製調味醬醃製，再裹上太白粉炸至酥脆，成為松本的招牌鄉土料理。我品嚐到了用店家自創味噌醬醃製的山賊燒，外皮酥脆，內裡的醬香與肉汁四溢，瞬間開啟了我的食慾。還搭配了信州蘋果梅酒和鮮美的日本國產馬肉刺身，度過了一個難忘的美味時光。



## 9 松本冬季燈飾 (松本城光雕投影 / 市區燈飾)

### 在松本城體驗夢幻光影藝術

來松本必訪的松本城是日本現存十二座天守之一，與姬路城、犬山城、彥根城、松江城同為日本政府指定的國寶。白天可登上城樓，遠眺北阿爾卑斯山與群山壯麗的景色；冬季夜晚，還能欣賞夢幻的光影藝術投影，展現松本城的另一種美麗。浮世繪、屏風畫、傳統工藝及北阿爾卑斯山花卉等的影音燈光藝術，帶來震撼的視覺享受，讓冬季的松本更顯迷人。白天進入松本城時，事先在網上購買電子票，即可避免排隊，輕鬆進入觀賞松本城天守。此外，松本城旁的「舊開智學校校舍」，擁有美麗的擬洋風建築，是近代文明開化的象徵，值得一遊。現在還有「松本城・舊開智學校共通券」，既便利又划算！



步行約3分

## 10 松本城冰雕展

### 松本冬季的代表性活動—冰雕展

在精緻而壯觀的冰雕群中，國寶松本城與白雪覆蓋的阿爾卑斯山脈作為背景，呈現出透明如夢的美麗世界。全國頂尖的冰雕師齊聚松本，將最高技術與深厚的情感託付於冰塊之上，徹底創作。匠人技藝所創造的「瞬間藝術」與燈光秀交織，帶來嶄新的冬季景觀，邀您一同欣賞！這項活動通常於每年1月下旬的週末舉行，歡迎在那段時間親自來體驗。



## 11 松本丸之內飯店

### 松本城近在咫尺，享受文化與現代的完美融合

今晚下榻的「松本丸之內飯店」，距離松本城僅步行約2分鐘，是松本城內三之丸地區唯一的飯店，在上層樓層還能俯瞰國寶松本城的天守。飯店融合文化與現代特色，一走進大廳便能感受到優雅的文藝氣息。此次入住的是附有客廳和炊煮器具的行政雙床房 (executive twin room)，設計典雅沉穩，設備貼心，空間寬敞。第二天早上，我在鄰近的「舊第一勸業銀行松本支店」改建的餐廳享用豐盛的早餐，為一天的行程開啟美好開始，實在是太幸福了！

# DAY 2

## START 松本丸之內飯店

步行約13分。或者，巴士站：大名町，搭乘周遊巴士「Town Sneaker」（北路線）約10分

巴士站：松本車站御城口

步行約2分

JR松本車站

松本電鐵（上高地線／新島島方向）約30分

新島島站

ALPICO巴士（乘鞍高原／休暇村・白骨溫泉方向）約45分

巴士站：乘鞍保育園前

步行約4分



## 1 蕎麥麵處 合掌

### 冬季必試！投汁蕎麥麵的樂趣

在日本吃過各式各樣的蕎麥麵，但這是第一次在乘鞍高原品嚐到這道特別的投汁蕎麥麵，據說是當地冬季的傳統料理。將冷冷的蕎麥麵放進竹籠湯匙，再投入熱鍋中加熱，與鍋裡的湯汁和食材一起享用，這就是投汁蕎麥麵的吃法和名稱由來。鍋裡有當地蔬菜和油豆腐皮，在柴魚蕎麥麵沾醬風味的高湯中燉煮，與蕎麥麵十分相配。再來一份炸得酥脆的天婦羅，一邊享受熱呼呼的投汁蕎麥麵，一邊看著窗外白雪覆蓋的世界，真是一大享受！

計程車直達NORTHSTAR Outdoor Adventures約8分  
※或者步行約4分→搭乘巴士約5分（巴士站「乘鞍保育園前」～「乘鞍高原觀光中心」）→步行5分



## 2 NORTHSTAR雪鞋健行體驗 (半日行程)

### 初學者也安心！穿雪鞋體驗冬季自然

穿上雪鞋漫步於雪地的雪鞋健行團，是一項能夠充分享受冬季大自然的熱門活動。出發前，導遊會幫大家確認裝備，並說明穿雪鞋的行走方式和注意事項。行程約為半天，會走約2到3公里，時間大約2到3小時（視人而定）。專用雪鞋讓我們能輕鬆行走在鬆軟的積雪上，即使是初學者也能安心參加。跟著導遊在乘鞍高原的大自然中暢遊，不僅能邂逅各種絕美景觀，還能聆聽導遊詳細介紹冬季雪地的魅力及動植物的知識。這是一個難得的體驗，讓大家在雪景中盡情享受與大自然的近距離接觸。  
NORTHSTAR雪鞋健行體驗 ※可對應日文和英文



## 3 乘鞍高原的冬日景色

### 穿上雪鞋漫步乘鞍高原！邂逅冬季銀白絕景

在雪鞋健行中所見的乘鞍高原冬日雪景非常迷人。一開始，我們漫步於樹林間，享受穿樹梢滴下的光線，樹木間交織出光影斑駁的美麗畫面。隨後，進入一片廣闊的平地，覆蓋著柔軟蓬鬆的雪，讓人不禁想躺下放空片刻。此時，導遊告訴我們，腳下踩的其實是冰凍的池水，原來這裡是當地著名的「牛留池」，我們竟然走在池面上，令人驚喜又興奮！一路上，我們穿越不同高度的樹林，見證到冰雪下流動的河流，也小心翼翼越過陡坡，遇見絕美的景觀，以及幾乎被雪淹沒的橋樑和路標等。這些在雪鞋健行中的非日常體驗與景象，必將深深烙印在我們腦海中，成為永生難忘的回憶。



計程車 約20分

## 4 熱門冰瀑（凍結的瀑布）「善五郎瀑布」

### 冬季絕景！善五郎的冰瀑

經過一連串獨特的雪中景象後，沒想到迎接我們的是更加震撼的奇特景觀——在銀白色的世界中被冰封的「善五郎瀑布」，這就是只有冬季才能看到的「冰瀑」！善五郎瀑布高約22公尺，寬約8公尺，四萬三千年前由火山爆發所形成。夏天時，雄偉的水流勢如破竹地落下，而冬天則被冰層覆蓋，這景象實在讓人驚嘆不已。更令人難以置信的是，我們可以站在被凍結的水潭上方，近距離欣賞眼前的巨大冰瀑，這是平常難以想像的景象。仔細看，還能發現幾處未被凍結的潺潺流水，與外面冰瀑的對比十分有趣。此時，坐在遊道為我們準備的雪沙發上，品嚐他泡的熱奶茶，欣賞這難得一見的冰瀑，這一刻已經在我們的旅遊歷程中寫下了傳奇的一頁。



## 5 白骨溫泉 OYADO TSURUYA

### 白骨溫泉中的療癒時光

今晚下榻的是位於前往上高地途中的知名溫泉鄉「白骨溫泉」的「OYADO TSURUYA」。這裡的溫泉因含有豐富的礦物質，湯水呈現灰白色，其石灰沉積所形成的獨特紋路，正是「白骨溫泉」名稱的由來。「OYADO TSURUYA」無論是大廳的休息室、餐廳、露天溫泉，還是房間的窗外，四周景色都非常美麗，尤其在冬季的白雪映襯下，更加顯得清新脫俗，彷彿置身於夢幻秘境。坐在窗邊靜靜地欣賞雪花飄落空河中，隨後享受一個療癒的雪中露天溫泉，讓所有的疲憊瞬間消散。接著，在溫泉晚餐中品嚐各式精緻的道地料理，尤其是高級的信州和牛與飛騨和牛燒烤組合，讓人驚豔不已。最後，帶著滿足的心情入夢，沉沉睡到天亮。

# DAY 3

## START 白骨溫泉 OYADO TSURUYA

步行約6分

巴士站「白骨溫泉」

ALPICO巴士（新島島站方向）乘鞍經由約90分

新島島站

「松本電鐵」上高地線（松本方向）約30分

JR松本車站

步行約15分。或者，巴士站：松本車站御城口，搭乘周遊巴士「Town Sneaker」（東路線）約10分

巴士站：松本市民藝術館西

步行約6分



## 1 石井味噌

### 體驗味噌魅力之旅

百年老舖「石井味噌」的社長曾說：「經過兩個夏天和兩個冬天的三年味噌，才是最美味的！」在現今超市大多為快速生產的味噌中，堅持不使用添加劑或人工溫控的傳統手工釀造味噌被稱為「天然釀造味噌」格外珍貴，「石井味噌」始終守護著日本傳統的匠心精神。難怪來自世界各國的旅客不斷前來參訪，追求純粹美味的渴望，無國界。除了可購買各式味噌產品和參觀製作過程外，還能在餐廳享用廣受好評的午餐定食，味噌湯料實美味，燒烤飯糰有兩種口味，搭配店家引以為傲的味噌與醃漬小菜，讓我體驗到三年味噌的獨特滋味與深邃韻味。

步行約6分

## 2 松本市美術館

### 從草間彌生到松本藝術，盡情探索的美術館

深受世界各地人士喜愛的草間彌生，她的故鄉就是松本，於是在松本市的這間美術館給人感覺有種最初原點的意義所在。美術館外有草間彌生為松本市美術館創作的大型雕塑作品「幻之華」，整個博物館的外觀具有濃厚的草間彌生風格，在紅色水珠的襯托下，將其藝術更增添幾分活潑俏皮的歡樂氣息。館內有許多精彩的美術作品，其中最引人注目的就是草間彌生的經典之作南瓜，能夠捕捉其獨特的畫面並一起入鏡絕對是一個難得的機會喔。一樓的紀念品販賣處可以購入草間彌生的人氣商品，也有松本市美術館自己的限定，通通都好想收藏起來啊！※圖片禁止轉載

「Gurutto Matsumoto巴士（橫田信大循環線）」約15分

巴士站：淺間溫泉入口

步行約6分



## 3 Waiwai廣場～音泉草莓

### 淺間溫泉體驗採摘音泉草莓的樂趣

離松本市中心不遠的「淺間溫泉」草莓採摘，對許多觀光客來說既方便又富有魅力。這裡有一家「Waiwai廣場」，培育著來自淺間溫泉的新名產「音泉草莓」，據說是聽著音樂成長的。紅潤可愛的與鮮美多汁的口感是其特色，除了夏天之外的季節都能在溫暖的溫室裡採摘。在輕鬆愉快的採摘過程後，當場品嚐新鮮草莓的時光最令人期待。除了現摘的草莓，還可以喝到原汁原味的音泉草莓果昔。相信品嘗過的人，一定會被音泉草莓酸甜適中的美味所深深吸引！

步行約4分



## 4 Hot Plaza 淺間

### 附近的Hot Plaza 淺間也能享受足湯

採完草莓後，可以到附近的「Hot Plaza 淺間」享受免費的足湯，將這三天走路和雪鞋健行後累積在雙腳上的疲勞感舒緩一下。如果還想泡湯，後方的「Hot Plaza 淺間」館內提供大浴池的泡湯服務（需付費），另外也有提供足湯使用的毛巾販售及浴巾租借服務。「淺間溫泉」是離松本城最近的溫泉區，自古以來深受歷代城主和貴族們的喜愛。讓人不禁在泡足湯時，心中感慨，雖然時代變遷，但與歷史上那些領主武士、權臣朝貴所泡的溫泉一樣，真是別有一番情懷。

步行約3分



## 5 Oyaki & Coffee

### 御燒餅與手沖咖啡的療癒時光

這裡可以品嚐到美味手沖咖啡和手作「御燒餅（Oyaki）」，原本是藝伎們的練習場兼待機所，經過改建後保留了許多舊日的風貌，處處散發著濃厚的古樸文青氣息。除了是淺間溫泉街的質感咖啡店外，這裡還兼具飯店櫃台的功能，讓辦理入住手續的房客和遊覽溫泉街的旅人們都能在這裡度過悠閒放鬆的療癒時光。坐在古典藝風風格的家具上，品嚐無添加的御燒餅，外皮由小麥粉製成，柔軟又富有彈性，餡料有經典的野澤菜和紅豆泥，也有特殊的芝麻、蘋果與番茄口味。再搭配一杯咖啡或熱茶，簡直是完美！如果有時間，建議預約參觀位於松本十帖酒店一樓的「松本本箱」，這是間獨特的書店，非住客也能預約入店。若時間允許，來此一遊，或許會有驚喜等著你！

步行約10分

巴士站：淺間溫泉入口

Gurutto Matsumoto巴士（橫田信大循環線）約20分

## GOAL JR松本車站