

## 3 ways to go around MUTSU BAY

リストアップした28のコンテンツをピックアップし、むつ湾を一周できる3つのモデルコースをご用意しました。

【凡例】 徒歩 タクシー バス 電車 新幹線 フェリー

### 01 むつ湾一周フォラージュコース

2泊3日 集合 JR青森駅 解散 JR青森駅

むつ湾の食の魅力を一網打尽的にハンティング。青森市を起点にして、津軽半島を北上。…からの下北半島へと渡り、むつ湾の食のポテンシャルを堪能しながら自分好みの料理を作るためにフォラージュ（食材調達）する旅。

Day1 04 02 05 27 26 23 外ヶ浜町内ホテル



今別町の岩もずくでしゃぶしゃぶ

Day2 20 19 15 18 むつ市内ホテル



青森市の「のつけ丼」を堪能

Day3 13 11 12 09 04 07

### 02 むつ湾一周アクティブコース

2泊3日 集合 JR青森駅 解散 JR青森駅

むつ湾の魅力を堪能できる王道コース。下北半島＆津軽半島の美味と絶景をハンティング。青森市を起点にして、むつ湾を一周。各地の観光名所を訪ね、むつ湾の海産物を中心に各地の美味を味わう旅。

Day1 01 03 06 08 浅虫温泉の旅館



青森市のビーチでSUP体験

Day2 10 14 16 17 19 20 外ヶ浜町内ホテル



今別町の「荒馬」体験

Day3 21 22 24 25 28 02

### 03 むつ湾一周ダイジェストコース

3泊4日 集合 JR青森駅 解散 JR青森駅

青森市をスタートして反時計回りにむつ湾を一周。下北半島と津軽半島の美味と絶景をハンティングしながら、むつ湾の魅力を余すことなく巡る欲張りなコース。むつ湾の海産物を中心に各地の美味も堪能できる3泊4日の旅。

Day1 05 06 08 10 12 野辺地町内ホテル



むつ市のジオ・ガストロノミー

Day2 11 13 15 17 むつ市内ホテル

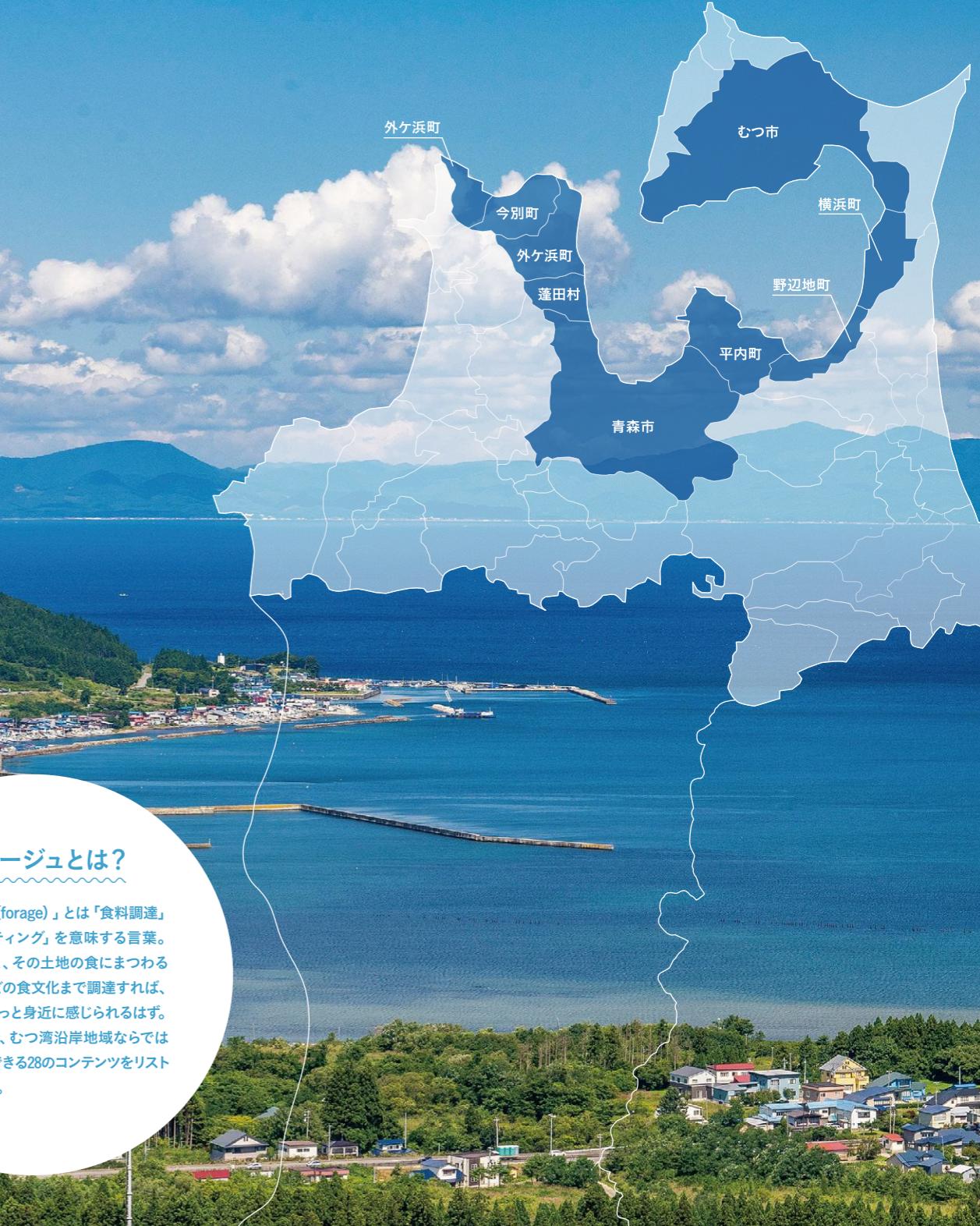


青森市の「A-FACTORY」でお買い物

Day3 19 20 27 28 23 外ヶ浜町内ホテル

Day4 21 22 24 25 02

# 3 best ways to go around MUTSU BAY



#### フォラージュとは？

「フォラージュ (forage)」とは「食料調達」や「食材ハンティング」を意味する言葉。食材だけでなく、その土地の食にまつわる知恵や習慣などの食文化まで調達すれば、きっと旅先をもっと身近に感じられるはず。…というわけで、むつ湾沿岸地域ならではの魅力を体験できる28のコンテンツをリストアップしました。