

蒜山高原は、岡山県北部の起伏のある高地に位置し、自然を愛する観光客にとって、日本トップのリゾート地の1つとなっている。

この高原は海拔500～600メートルに位置するため、夏の間は、ハイキング、サイクリングなどの野外活動にぴったりの、快適な気温に恵まれる。このエリアを巡る道からは、大山隠岐国立公園の南部を広く見渡すことができ、北の方角に、中国地方の最高峰である大山をはっきりと見ることができる。蒜山の斜面はオークなどの広葉樹で覆われている。そして、この森は、蛇ヶ峠湿原など、離れたところにある生態系も囲い込んでいる。印象的な蒜山三座（上蒜山、中蒜山、下蒜山の三峰）を結ぶ曲がりくねった登山道が、広々とした林の中を通り抜ける。春から初夏にかけて、登山道の脇では、カタクリ（片栗）とササユリの開花が見頃を迎える。デンプンを含むカタクリの球根は、伝統的に、日本の料理で使うとろみの素（片栗粉）を製造するために採取されてきた。（カタクリは現在絶滅危惧種一覧表に掲載されている。そのため、今日よく使用されるデンプンは、ジャガイモ由来のものである。）また、この場所では、夏の終わりにマツムシソウの花が咲く。そして秋には、峰から見る風景は、ひととき見事なものになる。

中蒜山の登山口の近くでは、ひるぜん塩釜キャンピングヴィレッジと呼ばれるキャンプ場が、新たに設けられている。このキャンプ場には、テントを張る草地から、木に引っ掛けられた贅沢なグランピング設備まで、快適な野外宿泊設備が備えつけられている。また、この施設には、キャンパーなら揃えておきたいあらゆる必需品（寝袋から調理器具まで）や子どもが芝生で遊べるおもちゃをレンタルするお店も設けられている。観光客は、キャンプファイアーの辺りでくつろいだり、木の上のアスレチックコースに挑戦したり、中蒜山の山頂まで2.7キロメートルの登山に出掛けたりすることができる。

蒜山高原は、サイクリングをするにも最適だ。蒜山盆地を一周する約30キロのサイクリングロードの周りには、山や農地の展望が広がっている。この道路は、自転車専用道と、交通量の少ない一般道路、両方の役目を果たす。日陰で休める休憩場所や公衆トイレがいくつも設置されているので、家族連れや、気楽にサイクリングを楽しみたい人にもぴったりだ。蒜山地域ではこの他にも、天候がよい日にリバートレッキング（岩だらけの溪流の川床を歩く）や乗馬を楽しむことができる。また、冬になると、観光客は、スキーやスノーボード、さらにはスノーシューにも挑戦することができる。

蒜山は、日本最大のジャージー乳牛の繁殖地となっており、乳製品で有名だ。ジャージー牛は、畜産に不適当とみなされた半自然草地を活用すべく、1954年に初めてニュージーランドから輸入された。それ以来、ジャージー製品は主要な地場産業となった。チーズ、ミルク、ソフトクリーム、ヨーグルトなどの酪農食品はすべて、この地で生産、販売される。また、ひるぜんジャージーランドという農業テーマパークでは、牛の乳しぼりやチーズ作りに挑戦することもできる。さらに、蒜山のもう一つの名所、蒜山ハーブガーデンハービルでは、アフタヌーンティーに、地場の乳製品で作った新鮮なクロテッドクリームがついてくる。ここでは、250種のハーブが植えられ、7～8月にかけて20,000本のラベンダーが咲き誇る広大な敷地に囲まれながら食事を堪能することができる。

日本のリゾート地は、温泉無しでは物足りない。蒜山の温泉は多くの観光客に愛好されている。一日の終わりに入れば、筋肉をほぐし、翌日のための英気を養うことができるだろう。昔ながらの旅館のお風呂は、日帰り入浴が可能なところもあり、また、公共の浴場、蒜山やつか温泉快湯館では、天然石で作られた露天風呂から見える蒜山の風景を楽しむことができる。