

中海與宍道湖

自然與歷史

中海是橫跨島根縣東部與鳥取縣西部的日本第五大湖泊。中海與旁邊的宍道湖均通過境水道與日本海相連。兩者雖皆為淡水和海水相融合的鹹淡水湖（汽水湖），但水中鹽分濃度及湖中居住的動物種類卻不盡相同。

人們在中海與宍道湖一帶發現了大約 200 種鳥類，近半數都可在米子水鳥公園觀察到，其中不乏眾多稀有物種。中海與宍道湖是日本最大的水鳥越冬地之一，包括小天鵝在內的眾多水鳥均遷徙於此。此外，經調查發現，宍道湖中棲息著多種汽水性生物。例如，最早於宍道湖被發現的塔氏裸身鰕虎魚和大和蜆。其中大和蜆年漁獲量約達 7000 噸，佔日本全國的 40%，居日本第一。

2005 年 11 月 8 日，宍道湖、中海兩湖被《拉姆薩爾濕地公約》指定為國際重要濕地。

戶外活動推薦

遊客可在中海乘坐小船或遊艇欣賞無限風光，或體驗刺激的水上飛機，抑或在米子水鳥公園觀察各種鳥類。米子水鳥公園的冬季最為吸引人，可親眼目睹前来越冬的小天鵝。宍道湖漁業資源豐富，這裡的美食被譽為「宍道湖七珍」——即「銀魚、公魚、鱸魚、鯉魚、蝦、蜆貝、鰻魚」，採用這七種食材打造的獨特鄉土菜餚，鮮美至極，令人垂涎三尺。