**蒜山高原的魅力**

蒜山高原位於岡山縣北部延綿起伏的高地上，它是日本境內最適合自然風光愛好者的旅行勝地之一。

蒜山高原的海拔在500～600公尺之間，夏季氣溫宜人，是徒步、騎行或嘗試其他戶外活動的理想去處。這裡的登山道視野開闊，行走其間，可將大山隱岐國立公園南側美景盡收眼底，還能清楚地看到位於北側的中國地方※最高峰「大山」。蒜山漫山遍野的橡木和其他闊葉林為諸如蛇之乢（音「蓋」）濕地等孤立的小生態系統提供了庇護。令人一見難忘的「蒜山三座」（上蒜山、中蒜山和下蒜山）之間有山道相連，山道自開闊的林間穿過。春季到初夏是片栗花（豬牙花）和日本百合的花期。片栗花屬於百合科植物，球根富含澱粉，過去人們從中提取日本料理中常用的增稠劑「片栗粉」。只是由於片栗花已被列入瀕危物種名錄，片栗粉的材料才漸漸被如今更常見的土豆澱粉取代。夏末，山上的日本藍盆花競相開放。到了秋天，登上山頂遠眺，景色尤其動人。

前往中蒜山的登山道起點附近新建了一處露營地，名叫「蒜山鹽釜露營村」（Hiruzen Shiogama Camping Village）。從草地帳篷到懸掛在樹上的豪華露營艙，營地提供各類舒適的戶外設備。露營者需要的一切用具都可以在營地商店內租到，睡袋、炊具，乃至孩子的草地玩具應有盡有。遊客可以坐在營火旁放鬆心情，也可以挑戰樹梢障礙步道，或完成全程2.7公里的登山路線，登頂中蒜山。

蒜山高原也是騎行的好地方。將近30公里的單車路線環繞著蒜山盆地，沿途有高山與農田的全景相伴。單車路線包括自行車專用道和交通量較小的當地街道，全程設有許多可遮蔭的休息區和公共廁所，十分適合家庭及單車騎士。天氣晴朗時，嘗試溯溪（沿著多石山溪的河床行走）和騎馬也是不錯的選擇。在冬季到來的旅行者還可以體驗單板滑雪、雙板滑雪，甚至雪鞋徒步。

蒜山是日本最大的澤西乳牛養殖區，以乳製品聞名。為了充分利用不適合農耕的半天然草地，蒜山於1954年首次從紐西蘭引進澤西乳牛品種。從此以後，澤西乳製品便成為了當地的主要產業，起司、牛奶、霜淇淋、優酪乳以及其他乳類食品在這裡生產、銷售。遊客可以在農業主題公園「蒜山澤西牧場」（Hiruzen Jersey Land）內體驗擠奶和起司製作。此外，7月下旬至8月上旬有約8萬株向日葵在農場內的「向日葵田」間盛放。在另一處熱門景點「蒜山香草園」（Hiruzen Herb Garden Herbill）裡，遊客可置身廣闊田園間享用餐點或下午茶，茶點搭配當地乳製品廠新鮮出品的凝脂奶油。田園裡種植著各類香草，多達250種，7、8月間還能看到2萬株薰衣草的花海。這裡是日本西部最大的薰衣草田，花季可以體驗採摘薰衣草。

在日本，沒有溫泉的度假地是不完整的。蒜山的溫泉最適合舒緩一天戶外活動後的疲勞。一些傳統旅館的溫泉浴場也向非房客的遊客開放。蒜山八塚溫泉快湯館是公共浴場，入浴者可以在戶外的天然石浴池裡欣賞蒜山美景。

※中國地方：日本本州西部地區名，包括鳥取、島根、岡山、廣島、山口五縣。