

WAKASA

Pure.

Calm.

Escape.

純粹。

穏やか。

逃避。

CONTENTS

Essence of Wakasabay

A peaceful region shaped by nature, time and temples.

Rocks

The beauty of an ancient landscape.

Routes

A centuries-old trading route.

Sea

Blue seas and growing surf communities.

Lakes

A legendary network of five ancient lakes.

Serenity

A rich mix of temples, shrines and Zen Buddhism.

Flavours

Wakasa's signature ingredients and dishes.

Sleeping

Where to stay across Wakasa.

Festival

Wakasa's festivals through the seasons.

Access

How to get to Wakasa.

目次

03 若狭湾エリアのエッセンス

自然、時、そして寺院が織りなす静寂の地。

04 岩

古来の景観の美しさ。

05 ルート

何世紀にもわたって栄えた交易路。

06 海

青い海と、成長を続けるサーフィンのコミュニティ。

07 湖

伝説的な5つの古代湖。

08 静寂

寺院、神社、そして禅宗が織りなす豊かな文化。

09 味覚

若狭の特産品と料理。

10 宿泊

若狭湾エリアの宿泊施設。

12 祭り

四季折々の若狭の祭り。

13 アクセス

若狭湾エリアへの行き方。

ESSENCE

OF WAKASABAY

若狭湾エリアのエッセンス

The taste of fresh snow crabs.

Time-steeped rock formations.

Ancient trading routes. Forest-wrapped temples.

Pure mountain water. Surf communities.

And a symphony of blues – in seas, lakes and skies.

Wakasa. This below-the-radar region is among Japan's most treasure-packed gems and a perfect alternative to overtouristed hot spots. Scenic, peaceful and laid-back, it flows alongside the Sea of Japan, at the southern tip of Fukui Prefecture, on Japan's western coastline – easily accessible by train from Tokyo, Osaka and Kyoto. From food and culture to scene-stealing nature: the region balances a warm, local atmosphere with natural beauty and layered history.

新鮮なズワイガニの味。

悠久の時を刻んだ奇岩。

古代の交易路。森につつまれた寺院。

清らかな山の水。サーフィンの聖地。

そして、海、湖、そして空に響く、ブルーのシンフォニー。

若狭湾エリア。この知られざる地域は、日本有数の宝庫であり、観光客で溢れかえる人気スポットに代わる、まさに理想的な選択肢です。風光明媚で、静かで、ゆったりとした雰囲気
の若狭は、福井県南端、日本海沿いに位置し、東京、大阪、京都から電車で簡単にアクセス
できます。食や文化から、息を呑むような自然まで、この地域は温かみのある地域的な雰
囲気と、自然の美しさ、そして幾重にも重なる歴史が見事に調和しています。

ROCKS

Time and water shape the landscape in Wakasabay. The Fukui region has long been famed for its millennia-old dinosaur fossils and ancient rocks – and in Wakasa, this rich heritage is highly visible along its rare saw-toothed ria coastline.

Uniquely formed and steeped in beauty, picture mountains plunging into jagged inlets, with folding cliffs carved by tides and sculptural rocks rising from seas.

A highlight is Sotomo – a dramatic stretch of coastline around 6km long, punctuated by tumbling cliffs, abstract granite formations, angular caves, arches and fissures. Best viewed from the sea, boat tours offer close-up vistas of the raw beauty of the coastline, which forms part of Wakasa Bay Quasi-National Park.

The story continues inland, where Mikata Five Lakes, an ancient network of water basins, are home to some of the world's best-preserved varves: sediment layers accumulated, quietly and steadily, over tens of thousands of years. This world is centre stage at the Varve Museum, spanning a serene space designed by architect Hiroshi Naito.

From seas to lakes, the landscape of Wakasa is a potent time-capsule, containing a rare glimpse of geological evolution.

若狭湾エリアの風景は、時間と水によって形作られています。福井県は、数千年前の恐竜の化石や古代の岩石で古くから知られています。そして若狭湾エリアでは、この豊かな遺産が、珍しい鋸歯状のリアス海岸沿いに深く刻まれています。

独特の形をしており、美しい景観に包まれた、険しい入り江に切り立つ山々、潮の干満によって削られた褶曲した断崖、海からそびえ立つ彫刻のような岩々。

ハイライトは、全長約 6km に及ぶドラマチックな海岸線、蘇洞門（そとも）です。断崖絶壁、抽象的な花崗岩の層、角張った洞窟、アーチ、そして割れ目が点在しています。海からの眺めが最も美しく、遊覧船で間近に眺めるこの海岸線は、若狭湾国定公園の一部となっています。

物語は内陸へと続きます。三方五湖は、古代の盆地網であり、世界で最も保存状態の良い年縞が点在しています。何万年もの歳月をかけて静かに、そして着実に積み重なった堆積層です。この世界は、建築家、内藤廣氏が設計した静謐な空間に広がる年縞博物館の中心的な舞台となっています。海から湖まで、若狭の風景は、地質学的進化の貴重な一面を垣間見ることができる、力強いタイムカプセルです。

ROUTES

For centuries, merchants walked along the Saba Kaido – the ancient “Mackerel Road” trade route winding through the mountainous heart of Wakasa.

The route provided a vital connection between ancient capital Kyoto and the sea – with Wakasa’s fishing villages sending wares such as salt and fish, including saba mackerel.

The nature-soaked journey – meandering for 72km past rivers, villages, temples – was not only logistically vital, it was culturally rich.

Starting at coastal city Obama, the region’s exposure to overseas goods and travellers left a lasting imprint on Kyoto culture, from food and homes to lifestyles.

Today, visitors can follow in merchants’ footsteps, exploring Saba Kaido’s beauty and heritage first-hand – walking, driving or cycling (an official cycling map marks seven routes).

Highlights include the time-capsule serenity of post town Kumagawa-juku, with atmospheric traditional architecture (check in at Yao Kumagawa hotel or recharge at Thee Coffee); historic temples such as Wakasa Kokubun-ji; the drama of the mountain landscape; and ancient stone markers indicating distances from Kyoto.

何世紀にもわたり、若狭の山岳地帯の中心部を縫うように走る古代の交易路、鯖街道を商人たちは歩んできました。

この街道は、古都京都と海を結ぶ重要な交通路であり、若狭の漁村は塩や鯖などの魚介類を輸送していました。

川や村、寺院を通り過ぎ、72kmに渡って曲がりくねって続く、自然豊かなこの旅は、物流の要であっただけでなく、豊かな文化でもありました。

沿岸都市小浜を起点として、この地域は海外からの品物や旅行者と触れ合うことで、食や住居、生活様式に至るまで、京都文化に永続的な影響を与えました。

今日、観光客は商人たちの足跡を辿り、徒歩、車、サイクリング（公式サイクリングマップには7つのルートが掲載されています）で、鯖街道の美しさと歴史を直接体験することができます。

見どころとしては、雰囲気のある伝統的な建築物のある宿場町、熊川宿のタイムカプセルのような静けさ（八百熊川ホテルにチェックインするか、Thee Coffeeでリフレッシュしてください）、若狭国分寺などの歴史的な寺院、山の風景のドラマチックさ、京都からの距離を示す古代の石標などがあります。

SEA

Sweeping white beaches, rolling waves, salty spray – and a laid-back tempo rooted in community spirit.

Wakasa's rising surf scene is a refreshing addition to the region's ancient temples, trade route heritage and mountainous landscape.

The sea – with its layered blue waters – is a key protagonist. The perfect place to recharge, Wakasa is home to countless beaches overlooking the Sea of Japan. The mountains create deep sea waters, rich in seafood – and ideal for winter surf swells.

At Takahama, wide beaches with rolling waves are wrapped in pine trees, with skies ablaze as the sun sets behind mountains. It's home to Surf Hotel Il Mare, a seven-room hotel with sea views.

Wakasa-Wada is another hub. The white sand beach has a peaceful local feel, with community spirit centre stage at Familiar Beachside Village, a buzzy café and guesthouse run by local surfer Shungo Imai.

It's the sea, in its many shades of blue, that ultimately anchors the region – shaping local life, grounded in heritage, while embracing new ways of living.

どこまでも続く白い砂浜、打ち寄せる波、塩気のあるしぶき。そして、コミュニティ精神に根ざしたゆったりとしたリズム。

若狭のサーフィンシーンは、この地域の古寺、交易路の遺産、そして山々の景観に、爽やかな彩りを添えています。

幾重にも重なる青い海は、その主役です。若狭には、日本海を見下ろす無数のビーチがあり、リフレッシュするのに最適な場所です。山々は深海を形成し、豊富な海の幸に恵まれ、冬のサーフィンには最適です。

高浜では、打ち寄せる波が広がる広いビーチが松林に覆われ、山々の向こうに夕日が沈むと、空は燃えるように輝きます。7室のオーシャンビューホテル「サーフホテルイルマーレ」は、ここに 있습니다。

若狭和田もまた、もう一つの拠点です。白い砂浜は穏やかなローカルな雰囲気漂わせ、地元サーファーの今井俊吾氏が経営する賑やかなカフェ兼ゲストハウス「ファミリアビーチサイドビレッジ」では、コミュニティ精神が息づいています。

さまざまな青色の海こそが、この地域の根幹を成すものであり、伝統に根ざした地元の生活を形作り、新しい生活様式を受け入れているのです。

LAKES

Picture still, clear waters with mirror-like surfaces – reflecting skies, forests and mountains.

Wakasa is famed for the beauty of its legendary lakes. Mikata Goko is a network of five ancient water basins, its pure waters dramatically wrapped in the natural landscape.

Also known as Mikata Five Lakes, the scenic spot is a hub for countless activities – from canoeing and cycling to fishing, hiking and nature photography.

It's also a geological wonder. The lakes are positioned in ancient depressions, with sediment layers known as varves preserved over millennia, offering unprecedented insight into Wakasa's natural history.

Each lake also has its own water quality – from fresh to salty – with exquisite seasonal foliage and 10,000-plus bird, including rare sea eagles.

For the best overview, hop on a chair lift at the Rainbow Line to a mountaintop park – where terraces offer cinematic panoramas across the five lakes, flowing into the Sea of Japan.

鏡のように澄んだ水面が空、森、山々を映し出す、静かで澄んだ湖面を想像してみてください。

若狭は、伝説的な湖の美しさで有名です。三方五湖は5つの古代の水盆地から成り、その清らかな水は自然の景観にドラマチックに包まれています。

三方五湖としても知られるこの景勝地は、カヌーやサイクリング、釣り、ハイキング、自然写真など、数え切れないほどのアクティビティの拠点となっています。

また、地質学的にも驚異的です。これらの湖は古代の窪地に位置し、数万年にわたって保存された年縞と呼ばれる堆積層は、若狭の自然史を深く理解する機会を与えてくれます。

それぞれの湖は、淡水から塩水まで水質が異なり、四季折々の美しい紅葉や、希少なオオワシを含む1万以上の鳥類が生息しています。

最高の眺めを楽しむには、レインボーラインのチェアリフトに乗って山頂の公園まで行きましょう。テラスからは、日本海に流れ込む5つの湖の映画のようなパノラマが楽しめます。

SERENITY

Breathe in – and out. Wakasa is steeped in serenity, with a rich temple culture harmonised with the beauty of the natural landscape.

Countless temples are scattered across Wakasa's mountains, forests and coastal shores. Among them is Myotsuji Temple. A deeply tranquil haven hidden among forested cedar groves, momiji maples and cherry blossom trees, it's home to the exquisite wood craftsmanship of a main hall (with three iconic Buddhist statues) plus a tiered pagoda dating back more than 750 years.

No less enchanting is Nakayamadera Temple. Here, centuries-old temple architecture is again centre stage, along with Buddha warrior statues and a rich natural setting in the mountains of Takahama.

Zen is also deeply significant in Wakasa. It was here that Shaku Soen was born in the 19th century – a significant spiritual figure, celebrated as the first Japanese monk to teach Zen in Europe and the US.

And the power of the natural landscape is timelessly aligned with this heritage – as reflected while wandering among the pure flowing water, sacred shrines and Buddha statues of Uriwari Waterfall

息を吸い込み、吐き出しましょう。若狭湾エリアは静寂に包まれ、豊かな寺院文化が自然の景観の美しさと調和しています。

若狭の山々、森、海岸沿いには、数え切れないほどの寺院が点在しています。その一つが明通寺です。杉林、モミジ、桜の木々に囲まれた、静寂に包まれた安息の地。精巧な木組みの本堂（3体の象徴的な仏像を安置）と、750年以上前に建てられた重塔を擁しています。

中山寺も同様に魅力的です。何世紀もの歴史を持つ寺院建築が、武者仏像や高浜の山々の豊かな自然とともに、再び中心的な役割を果たしています。

若狭では禅も深く根付いています。19世紀、釈宗演はこの地で生まれました。釈宗演は、欧米で禅を伝えた最初の日本人僧侶として称賛される、重要な精神的人物です。

そして、自然の景観の力は、この遺産と時代を超えて調和しています。それは、瓜割の滝の清らかな流れ、神聖な神社、仏像の間を散策しながら反映されます。

FLAVOURS

Snow crab. Unagi eels. Sea salt. Pickled plums. Fresh rice. Fermented mackerel. And pure mountain spring water.

Wakasa is heaven for food-lovers and synonymous with a spectrum of unique flavours, all anchored in the seasons and born from seas and mountains.

Its food credentials are rooted in heritage. Blessed with rich coastal waters, pure water and direct trade routes, Wakasa was historically known as a miketsukuni – “a land of imperial provisions”, supplying the ancient capital Kyoto with seafood, salt and preserved foods, helping to shape early court cuisine.

Today, it remains home to an abundance of flavours, ingredients and tastes. Winter is a highlight, with its famously delicious snow crabs, in addition to a cornucopia of maritime treats – sea bream, oysters, squid, pufferfish.

Freshwater unagi eel is also celebrated – perfectly placed on rice cultivated with pure mountain water. Countless plum farms line lakeside shores producing delicious umeboshi

pickles; while traditional fermentation techniques are another local specialty, as reflected in heshiko – mackerel fermented in rice bran and salt (a necessary preservation technique along the Saba Kaido).

ズワイガニ。ウナギ。海塩。梅干し。新鮮な米。サバの塩漬け。そして清らかな山の湧き水。若狭湾エリアは食通にとって天国のような場所であり、四季折々の海と山の恵みが生み出す、個性豊かな味覚の代名詞です。

その食の魅力は、伝統に根ざしています。豊かな沿岸海域、清らかな水、そして直通の交易路に恵まれた若狭は、歴史的に「御食国（みけつくに）」として知られ、古都京都に魚介類、塩、保存食を供給し、初期の宮廷料理の形成に貢献しました。

今日でも、若狭湾エリアは豊かな風味、食材、そして味覚の宝庫です。冬は特に美味しく、ズワイガニをはじめ、タイ、カキ、イカ、フグなど、海の幸が豊富にあります。

淡水で獲れるウナギも絶品です。清らかな山の水で育った米に、ウナギを完璧にのせていただきます。湖畔には無数の梅農園が立ち並び、おいしい梅干しを生産しています。また、鯖を米ぬかと塩で発酵させた「へしこ」（鯖街道沿いでは欠かせない保存方法）に見られるように、伝統的な発酵技術もこの地域の特産品です。

SLEEPING

Surf hotels. Traditional houses. Seafront retreats. Mountain cabins. Wakasa offers a spectrum of hotel escapes, rooted in nature, heritage and local lifestyles

サーフホテル、伝統的な家屋、海辺の隠れ家、山小屋。若狭湾エリアは、自然、伝統、そして地元のライフスタイルに根ざした、様々なホテルの隠れ家を提供しています。

Yao Kumagawa and

Sanza Kumagawa

For an atmospheric taste of Saba Kaido heritage, Yao Kumagawa has four elegantly renovated traditional houses scattered in scenic post town Kumagawa-juku. Sister property Sanza Kumagawa has contemporary wood cabins and a campsite cocooned in mountains, plus tasty DIY cuisine.

鯖街道の趣ある雰囲気味わいたいなら、風光明媚な宿場町・熊川宿に点在する、優雅に改装された4軒の古民家が魅力の「八百熊川」へ。姉妹施設の「山座熊川」では、現代的な木造キャビンと山間のキャンプ場、そして美味しい手作り料理をお楽しみいただけます。

Surf Hotel Il Mare

A modern hotel on Takahama beach, with seven clean-lined bright rooms with sea views and a roof terrace – perfectly positioned for surfing.

高浜海岸沿いにあるモダンなホテル。海の景色を望む、すっきりとした明るい客室 7 室と屋上テラスを備え、サーフィンに最適なロケーションです。

fuu the FLAG

A deluxe contemporary villa, with sea views, modern interiors, a terrace jacuzzi and intimate restaurant with modern Japanese cuisine served at a wooden counter

豪華な現代的なヴィラ。海の景色、モダンなインテリア、テラスのジャグジー、木製のカウンターでモダンな日本料理を提供する居心地の良いレストランを備えています。

Wakasa Kajitsu

A serene escape in fishing village Ano, with 13 rooms in three renovated traditional buildings and sweeping views across seas and surrounding mountains

漁村阿納にある静かな隠れ家。改装された 3 棟の伝統的な建物に 13 室の客室があり、海と周囲の山々の壮大な景色を望めます。

Obama Machiya Stay

A collection of eight atmospheric traditional machiya townhouses across Obama, offering comfortable accommodation rooted in the city's rich local culture

小浜市内に 8 軒の趣ある伝統的な町家が集まり、街の豊かな地域文化に根ざした快適な宿泊施設を提供しています。

Familiar Beachside Village

Simple budget accommodation at surf hub Familiar Beachside Village on Wakasa-Wada beach, staying in either a private room or a shared dormitory

若狭和田ビーチにあるサーフハブ「ファミリア ビーチサイド ビレッジ」のシンプルでお手頃な宿泊施設。個室またはドミトリーに宿泊できます。

Chobei

A simple inn on a beach overlooking Tsuruga Bay, with eight rooms and an abundance of fresh seafood (including wintertime snow crab menus).

敦賀湾を望む海辺の簡素な宿。8室あり、新鮮な海の幸（冬季はズワイガニメニューも）が豊富。

Ocean Hotel Resort & Spa Uminpia

A sweeping ocean complex overlooking Kohama Bay, home to contemporary rooms with blue sea vistas, communal baths, indoor pool and sauna and a restaurant-with-a-view.

小浜湾を見渡す広大なオーシャンコンプレックス。青い海の景色を望むモダンな客室、大浴場、屋内プール、サウナ、眺望のよいレストランを備えています。

Katsumiya

A small ryokan inn on the Tsuruga Peninsula, with simple modern Japanese rooms and a restaurant serving Wakasa seafood treats.

敦賀半島にある小さな旅館。シンプルモダンな和室と若狭の海産物料理が楽しめるレストランを備えています。

FESTIVALS

It's all about festivals in Wakasa.

The region is home to a rich schedule of festivals, with dozens unfolding through the seasons – from large-scale public matsuri festivals to ancient temple and shrine rituals and community events.

Many festivals are connected to water, mirroring

Wakasa's landscape of seas to lakes, as well as fire, food and Buddhist rituals.

Among the most sacred is Omizu-Okuri in Obama, an ancient spring water-sending ceremony every March. A community highlight is Takahama Shichi-nen Matsuri, held every seventh year.

In summer,

Wakasa's Oi Fire Festival sets the coast ablaze, while Takahama fireworks light up skies. And lantern-lit processions lead the way at Obama's autumn Hoze Festival.

These colourful festivals are a microcosm of life in Wakasa – and a vibrant expression of rural communities shaped by the natural landscape, strong human ties and a deep spiritual heritage

若狭湾エリアは祭りの宝庫です。

この地域では、四季折々の祭りが数多く開催され、大規模な市民祭りから、古来より続く寺社仏閣の儀式、地域行事まで、数多くの祭りが催されます。

多くの祭りは水にまつわるもので、若狭湾エリアの海や湖、火、食、仏教の儀式といった景観を反映しています。

中でも最も神聖な祭りの一つが、毎年3月に行われる小浜の「お水送り」です。これは、湧き水を奈良に送る古くからの儀式です。

地域のハイライトは、7年に一度行われる高浜七年祭です。

夏には、「若狭おおいのスーパー大火勢」が海岸線を燃え上がらせ、また高浜の花火が夜空を彩ります。そして、秋の「放生祭」では、提灯行列が先導します。

これらの色彩豊かな祭りは、若狭湾エリアの生活の縮図であり、自然の景観、強い人間関係、そして深い精神的遺産によって形作られた農村コミュニティの活気ある表現です

ACCESS

Wakasa spans the southern area of Fukui Prefecture, running alongside the Sea of Japan in western Japan.

The region is easily accessible by rail and road, with direct train connections from Kyoto (1.5-2 hours) and Osaka (2-2.5 hours). From Tokyo, Wakasa is accessible by bullet train and local train (3.5-4 hours). Compact and scenic,

Wakasa's mountains and coastal regions are also ideal to explore by car.

若狭湾エリアは、福井県南部に広がり、日本海沿いに西日本に位置しています。この地域は鉄道と道路で容易にアクセスでき、京都（1時間半～2時間）と大阪（2時間～2時間半）からは直通電車が運行しています。東京からは新幹線と在来線（3時間半～4時間）でアクセスできます。コンパクトで風光明媚な若狭の山々や海岸地域は、車での散策にも最適です。

Classic Trains

Take the scenic route from Kyoto or Osaka – by travelling on board Kyoto Tango Railway's special trio of

trains: Akamatsu (red), Aomatsu (blue) or Kuromatsu (black). Board at Fukuchiyama, enjoying wooden floors, sweeping views and old school elegance, before alighting at Amanohashidate and finishing the journey by local train.

京都または大阪から、京都丹後鉄道の特別列車「あかまつ号」（赤）、あおまつ号（青）、くろまつ号（黒）に乗って、風光明媚なルートを旅しましょう。福知山駅で乗車し、木造の床、雄大な景色、そして昔ながらの優雅な雰囲気を楽しみ、天橋立駅で下車。最後はローカル列車で旅を終わります。