

／熊本でのんびり旅／



熊本生活中

Live Now! KUMAMOTO

在熊本

城市裡的日常、山與海之間的風景、溫泉升起的蒸氣

還有那些在時間裡持續生活的人們

都在等待被細細感受

LIFE NOW
熊本生活中
KUMAMOTO



發行單位 熊本縣政府 | 主編 黃昱禎 | 執行編輯 吳亭諺 | 採訪編輯 何芸微、許靜珉、劉芷伶 | 設計 李宜蓁 | 攝影 林家賢 | 參與職人 諾米（陳于峰）、Raimochi、黃銘彰、毛奇（蕭琮容）、目青（林科安）

刊物聯絡窗口 日本熊本縣知事公室廣報課 096-333-2027 · 台灣近畿國際旅行社 上野陽、林秀靜、林婉玉 (02)8771-7551

發行日期 2026.02.24 | 初版一刷 2026.02 | 版權所有 翻印必究



CONTENT

熊本でのんびり旅！

06

刊物簡介

About This Journal

08

走進熊本一口袋景點大公開

Kumamoto Map

14

認識熊本的七大關鍵字

Seven Keywords of Kumamoto

交通

溫泉

自然絕景

歷史文化

工藝

美食

冷知識

30

短居慢旅—熊本生活筆記

Notes from Creative Residents

Raimochi —— 從生活中誕生的創作現場

諾米 —— 行走中的插畫風景

目青 —— 透過攝影，收藏熊本的瞬間

黃銘彰 —— 在山鹿與玉名，浸泡阿蘇的溫柔餘溫

毛奇 —— 到熊本，料理屬於在地的風土美味

54

熊本的日常滋味

Everyday Flavors of Kumamoto

旅程中的熊本餐點

來自水之國的酒

58

熊本的人們

People of Kumamoto

在熊本的台灣人

在熊本的相遇

66

熊本旅行者

Travelers in Kumamoto

在熊本的時刻 像是傾聽一首舒服療癒的歌曲

70

帶走一個熊本

Kumamoto Keepsakes

來自職人與編輯部的旅程分享

76

快門下的熊本

Kumamoto in Photographs

82

編輯筆記

Editor's Notes





拍攝地點・水前寺成趣園

留點時間 在熊本慢慢停留

Take your time!

從台灣出發，只要短短 2 個小時，便能抵達熊本。這樣的距離，剛好適合放慢腳步，展開一段不急著前進的旅程。

當行程不再被時間推著走，熊本的日常便開始浮現——城市裡的生活節奏、山與海之間的風景、溫泉升起的蒸氣，都在等待被細細感受。本書從熊本的地理與區域的介紹開始，透過不同專業工作者的視角，走進這座城市的現場，以「慢居」的方式體驗生活，把目光放在停留本身，而非行程的安排。

透過這樣的安排，讓熊本成為一個值得為它留下時間、在記憶中反覆回味，也期待再次造訪的地方。

走進熊本 口袋景點大公開

？

如何前往熊本

從台灣直飛熊本，約 140 分鐘即可抵達。地理上的鄰近，加上近年產業與航班的連結，讓熊本與台灣之間的距離變得更加具體。

對我們而言，熊本是一個可以用「兩小時」來理解的地方：兩小時，能從台北抵達熊本；而在熊本，兩小時也足以從市區出發，走進阿蘇的草原、縣北的溫泉街，或是展開前往不同區域的旅程。這樣的距離感，讓移動不再只是趕路，而成為生活節奏的一部分。

九州



桃園 / 高雄
台南 / 台中*
機場

搭乘飛機
約 120-150 分鐘

熊本
阿蘇機場

搭乘利木津巴士
(空港リムジンバス)
約 60 分鐘

熊本市區

搭乘
JR / 九州新幹線 / 巴士
約 60-120 分鐘

縣北、縣南
天草
阿蘇地區

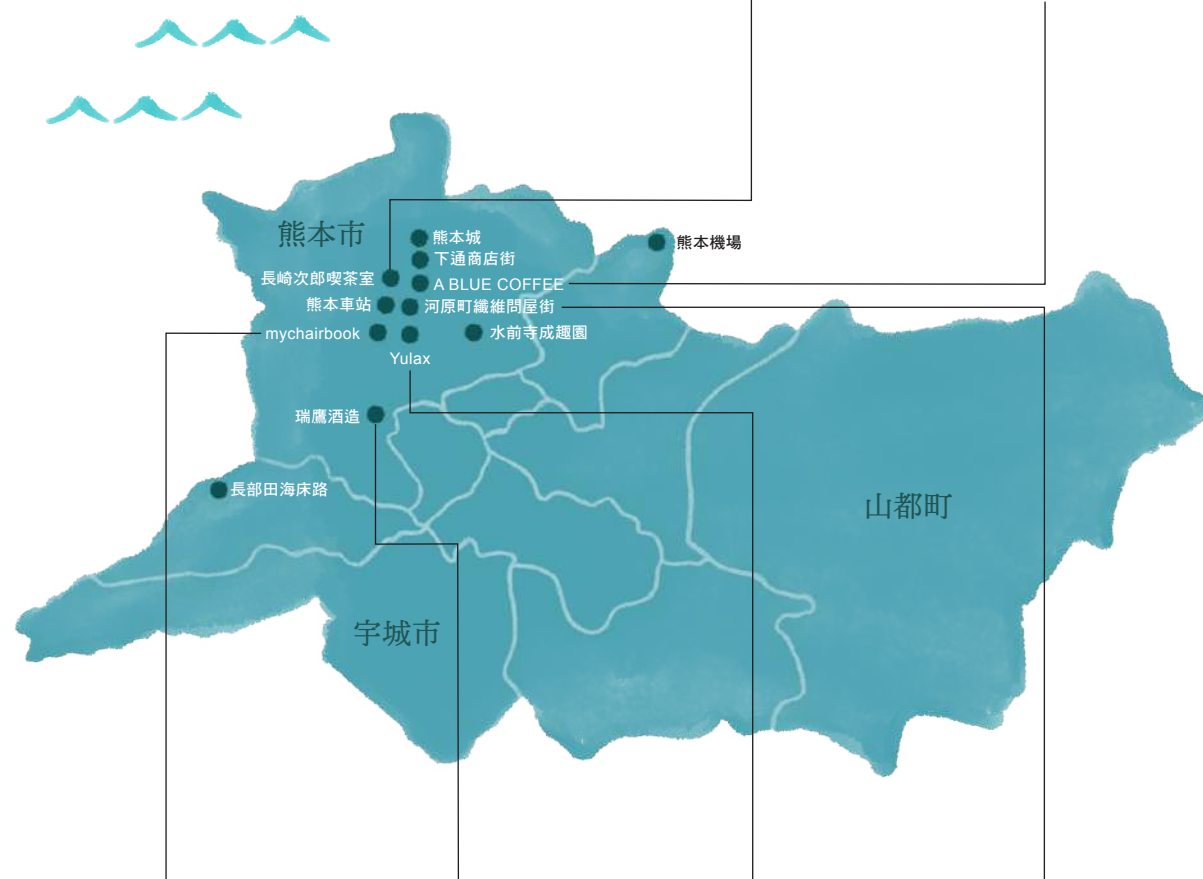
* 即將開航

熊本口袋景點

縣中地區

縣央+熊本市區

以熊本市為核心的縣中地區，是交通與生活機能最集中的區域。熊本城、市電與街區日常交織出城市風景，也能輕鬆轉往各地。這裡適合作為旅程起點，在城市與周邊自然之間，找到平衡的停留節奏。



長崎次郎喫茶室

昭和氛圍的古典咖啡館，保留書香與歷史感，沉靜而富文化氣息。

A BLUE COFFEE

藏身小巷的時髦精品咖啡店。以鋁合金與象徵透明的湛藍色，營造出實驗室般的空間感。



mychairbook

以座椅為主題，結合選物的獨立書店，呈現迷人的生活品味。



瑞鷹酒造

歷史悠久的清酒酒造，堅持熊本釀造風味，可感受在地酒文化魅力。



Yulax

在地老字號的溫泉會館，以三溫暖勝地聞名，吸引來自各地的旅客前來造訪。



河原町纖維問屋街

聚集布料與纖維批發店的老街區，保留傳統產業面貌，充滿職人風景。

縣北＋阿蘇地區

縣北地區擁有濃厚的歷史與溫泉文化，山鹿、玉名的溫泉街與菊池的自然景觀，呈現貼近土地的生活樣貌；而向東延伸至阿蘇，壯闊的火山地形與遼闊草原隨之展開，外輪山與農牧風景展開熊本最具代表性的自然尺度。從緩慢的時間感到開闊的空間感，旅人能在街道、湯屋、山林與草原之間，放慢腳步，體會熊本生活與自然交織的節奏。



花之香酒造

位於和水町的清酒酒造，以香氣優雅的酒款聞名，能感受在地風土。



Metro Cafe

由酒造改建的咖啡館與民宿，店內餐點皆使用新鮮在地食材製作。



大觀峰

可俯瞰阿蘇五岳與雲海的展望台，是阿蘇代表性的觀景地點。



阿蘇神社

歷史悠久的神社，是阿蘇信仰與地方文化中心。



黑川溫泉

隱身山林的溫泉鄉，以露天風呂與自然景色著稱。



古間瀑布

冬季會結冰的瀑布景觀，是地知名自然景點。



山鹿燈籠民藝館

展示山鹿燈籠與在地民藝，介紹傳統工藝之美與歷史。



HIKE HOSTEL / CAFE / SHOP

結合選物、咖啡與旅宿的複合空間，由舊醫院改造而成。



熊本縣立裝飾古墳館

展示著公元5世紀左右的古墳群，現場散發著寧靜渾厚的氣場。



草千里珈琲焙煎所

坐落草千里旁的咖啡館，咖啡皆為自家烘焙，搭配壯麗阿蘇景觀愜意享受。



景觀餐廳 新草千里

面向阿蘇火山草原的景觀餐廳，可邊用餐邊欣賞遼闊草原與山景。



高森田樂保存會

以炭火炙烤鄉土食材為特色，保留了傳統料理與地方文化。



上色見熊野座神社

以神祕參道與巨大岩穴聞名，被譽為「通往異世界的神社」。

天草地區

由群島組成的天草，面向大海，也承載著獨特的信仰與歷史。漁業、海景與聚落生活交織，形成與本島截然不同的風景。沿著海岸移動，能感受到時間與潮汐一同流動的島嶼節奏。



Amakusa Sonar Beer

位於天草的精釀啤酒品牌，使用在地素材釀造，風格清新且具地方特色。



Kino Kyo Ashita Coffee Stand

天草崎津聚落附近，僅提供外帶的自家焙煎咖啡攤，店內提供現磨現沖咖啡與手工烘焙點心。



崎津諏訪神社

位於天草市的在地信仰神社，以寧靜氛圍與地方祭典聞名。



祇園橋

橫跨天草市區河川的地標橋梁，是當地重要交通與景觀象徵。



大洞窟旅館 湯樂亭

能在長達 33 公尺的石壁洞穴內，享受由地底挖出的紅湯與白湯溫泉。



鳥藏

位在天草海邊的人氣居酒屋，以在地天草大王雞肉料理為主，以雞刺身、雞炭烤尤為出色。

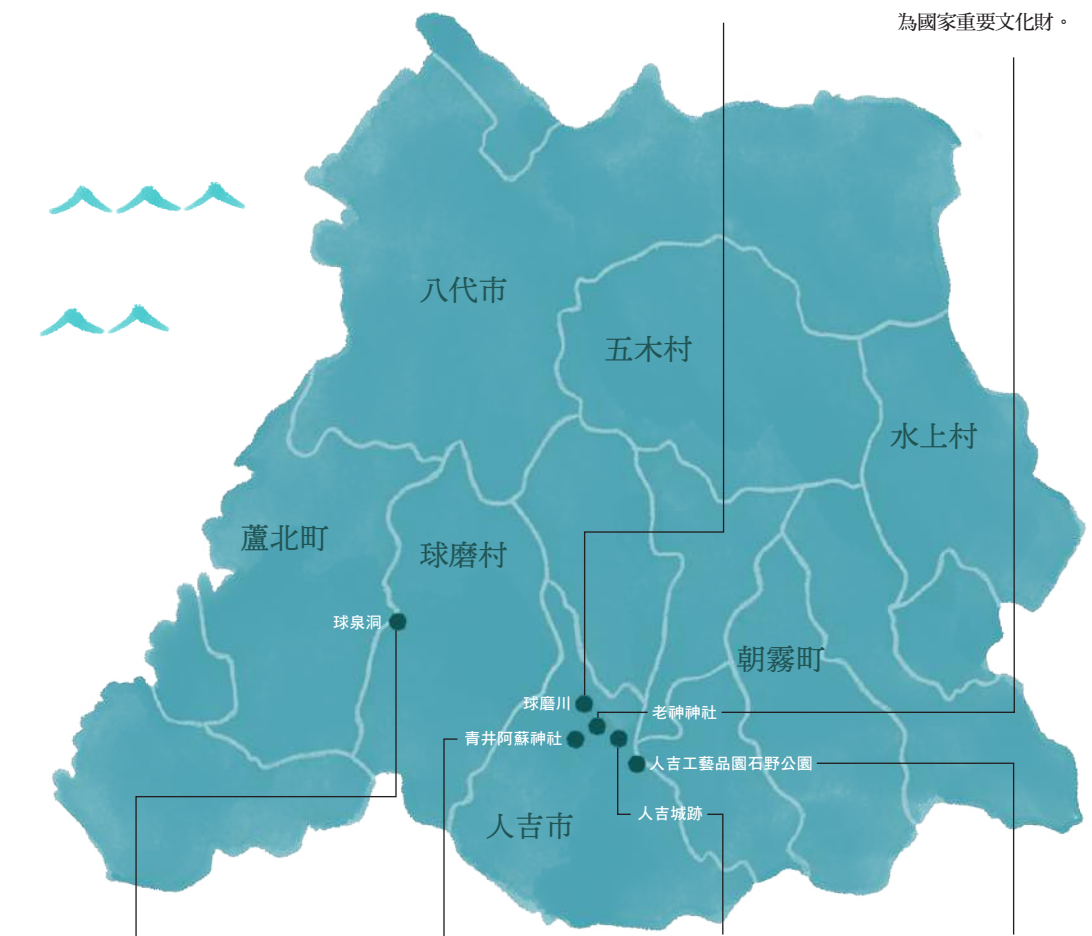


mio camino Amakusa

結合伴手禮、美食與觀光資訊的複合式道之驛，是遊覽天草的休息據點。

縣南地區

縣南地區是一個同時擁有海、山、河川三種自然景觀的地區。在球磨川流域，人們善用豐沛的水資源從事農業，也孕育出獨有的燒酎文化。人吉城下町及其周邊聚落，至今仍保留著傳統生活的風貌。



球泉洞

九州最大的鐘乳石洞之一，可欣賞地下自然奇景。



青井阿蘇神社

國寶級神社建築，以茅草屋頂與精緻雕刻著稱。



人吉城跡

坐落球磨川畔的城跡公園，可俯瞰河景並感受歷史氛圍。



人吉工藝品園石野公園

集合傳統工藝展示、體驗與販售的文化園區。



球磨川

日本三大急流之一，貫穿人吉球磨盆地，是泛舟與自然景觀代表。



老神神社

位於人吉球磨的古老神社，歷史可追溯至 807 年，仍保留著江戶時期的建築，為國家重要文化財。

Seven Keywords of Kumamoto



認識熊本的 7 大關鍵字

認識1座城市，不只是走訪景點，也在於理解它如何被生活、被傳承。在這個單元，我們透過7大關鍵字，梳理熊本的樣貌：以交通方式串起日常移動的脈絡，從溫泉與自然絕景理解自然條件，美食與工藝展現地方文化，而歷史文化與各種冷知識，則勾勒出城市更立體的性格。藉由這些面向的整理，讓熊本的城市輪廓與地方特色逐漸清晰。

交通

熊本因地下水資源極為豐沛，使得市區未像大都市般，發展地下鐵系統，而是以熊本市電與巴士為主要交通方式。從連結國內外航線的阿蘇熊本機場出發，到南阿蘇鐵道、肥薩橙鐵道、球磨川鐵道，以及提供便捷行程的阿蘇、天草與熊本周遊巴士，每種交通都帶你探索不同風景。



阿蘇熊本機場

阿蘇熊本機場是熊本縣唯一連結國內外航線的機場。雖然目前尚未設有鐵道連結，但搭乘高速巴士，或計程車前往市區都非常方便，大約 45 ~ 55 分鐘即可抵達。此外，機場亦有直達阿蘇、八代、天草、宮崎與大分等地的高速巴士，無論在熊本縣內，或轉乘前往九州各地都相當便利。

01

02

熊本市電

熊本市電是熊本市內最知名的大眾交通工具，不僅是當地居民日常通勤的重要方式，也串聯了熊本城、熊本車站、市中心與多處主要觀光景點。班次密集，適合旅客輕鬆暢遊市區。搭乘時需留意路線分為「A 系統」與「B 系統」，可使用現金、交通 IC 卡、信用卡及 QR Code 電子支付。此外亦有一日乘車券，旅客可依行程需求彈性選擇使用。



03

南阿蘇鐵道

南阿蘇鐵道運行於高森至立野之間，沿途可欣賞壯麗的山林與田野風光，適合想體驗阿蘇自然景觀與地方風情的旅客。除了普通列車外，還有由舊日本國有鐵道時代的運貨列車，改造而成的觀光小火車「Torokko 列車」，充滿懷舊氛圍。不過「Torokko 列車」並非全年運行，座位也有限，有興趣的話，建議事先上網查詢運行時間與預約座位。



04

周遊巴士

為了方便旅客遊玩，熊本推出多種觀光型周遊巴士。天草周遊巴士以歷史與宗教遺產為主題；阿蘇周遊巴士可直達大觀峰與火山口等自然景點，兩者皆需事前預約。若只遊市區，熊本周遊巴士則可直接搭乘，串聯熊本城、城彩苑與商圈。3 條路線銜接車站或機場，對時間有限或無法自駕的旅客非常友善。

球磨川鐵道

鐵道沿人吉球磨地區穿梭，從 JR 人吉溫泉站一路通往人吉球磨盆地西側的湯前站，是當地重要的交通路線。車廂內設有展示在地工藝與文化的空間，並以音樂為主題，依季節推出不同色系的彩繪列車。2020 年因受豪大雨影響，目前仍有部分路線停駛維護中。2023 年與新北捷運同名的「幸福站」締結為姐妹站。

05



06

肥薩橙鐵道

行駛於熊本至鹿兒島之間的肥薩橙鐵道，沿線景色樸實而富地方風情。2019 年與台灣屏東線、南迴線締結姊妹鐵道，成為鐵道迷喜愛的祕境路線。近年配合地方振興推出多款特色列車，例如深受旅客歡迎的「萌熊列車」，並發送紀念乘車證，讓旅遊過程更具收藏意義。

溫泉

群山與海洋交織而成的熊本，擁有得天獨厚的自然條件。火山地形結合豐富的水資源，孕育出多樣且優質的溫泉。無論是深山祕境般的阿蘇，還是充滿歷史風情的山鹿、人吉與菊池，各地展現不同的溫泉風貌，也讓熊本成為九州備受矚目的溫泉勝地。



01 黑川溫泉

位於阿蘇山麓的黑川溫泉，以寧靜氛圍與濃厚的日式風情聞名。多樣化的泉質搭配隨四季變化的山林景色，讓黑川溫泉榮獲多項溫泉大賞，成為熊本最具代表性的溫泉之一。除了入住喜愛的溫泉旅館，也可購買當地推出的「入湯手形（泡湯券）」，自由選擇體驗 3 間溫泉，或兌換在地特產。

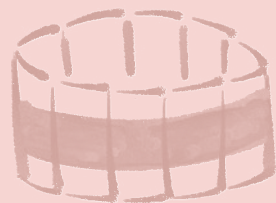
01



02

山鹿溫泉

山鹿溫泉是熊本縣歷史悠久的溫泉區，以寧靜氛圍與療癒泉質聞名，長年深受在地居民與旅客喜愛。其中最具有代表性的「櫻湯」建於 1640 年，最初是供地方領主休憩或接待貴賓之用，後來改建為一般民眾可泡的公共浴場。改建後仍保留明治時期風貌，是九州規模最大的木造溫泉設施，也成為山鹿溫泉文化的重要象徵。



03

涌蓋溫泉鄉

位在熊本縣阿蘇郡小國町的「涌蓋溫泉」是由岳之湯、哈基之湯、鈴谷、麻生釣、地獄谷、守護陣 6 個風格迥異的溫泉組成，環繞涌蓋山展開。各地景色與泉質皆不同，有的能眺望山景、有的周圍蒸氣繚繞，散步間便能感受濃厚的火山地熱氣息，是能一邊放鬆泡湯、一邊體驗自然風情的特色溫泉地。



04

菊池溫泉

菊池市自古流傳著許多與「龍」相關的傳說，相傳菊池溫泉正是因白龍在蒸汽瀰漫中現身，才被人們發現並開鑿。菊池溫泉泉質細緻滑順，以卓越的美容效果聞名，深受愛美族群喜愛，因此又有著「美肌之湯」、「化妝之湯」的別名。



05

人吉溫泉

沿著球磨川發展的人吉溫泉，是有著悠久歷史的溫泉區，約有 50 多處泉源遍布市區。泉質屬弱鹼性，觸感溫和細緻、無色無味，適合長時間泡湯，長年深受在地居民與旅人喜愛。結合河岸風景、歷史街町與溫泉文化，人吉溫泉展現出靜謐而質樸的療癒魅力。

自然絕景

熊本因火山活動與豐富水系，而被稱為「火之國」與「水之國」。火塑造出的雄偉地形，加上水孕育的河川、溪谷與海岸，共同打造出多樣的自然絕景，展現了熊本獨特的地貌魅力。



01

阿蘇火山 大觀峰、草千里

阿蘇一帶以綿延的山巒和遼闊的草原風景聞名，四季都有不同的風貌。阿蘇火山雄偉壯觀，是世界少數仍活躍的火山之一；登上大觀峰，可俯瞰整個火山群與遠方草原；而草千里則以廣闊的綠色草原與火山湖聞名，是散步、騎馬和拍攝阿蘇全景的絕佳地點。



02

菊池溪谷

由阿蘇外輪山伏流水所形成的菊池溪谷，溪水清澈見底，周圍森林茂密，沿途還有大小瀑布，充滿療癒的自然氣息。這裡不但夏季氣候涼爽，到了秋天還能欣賞楓葉染紅溪谷的美景，無論春夏秋冬，都有不同魅力。



03

白川水源

位於阿蘇山麓，清澈的泉水終年不斷湧出，每分鐘湧水量高達約 60 噸，水量豐沛、景色清幽，是入選「日本名水百選」的知名湧泉。這裡的泉水口感純淨鮮甘甜，可以直接飲用，據說使用白川水源沖泡的咖啡，風味格外出色。現場的商店甚至有販售寶特瓶，方便旅客將名水帶回家。



04

倉岳神社

倉岳神社位在天草群島的最高峰，在此可以眺望八代海、有明海和附近諸島。過去據說是為了守護人民，出海捕魚能豐收並順利歸來而建造。神社規模不大，但環境原始而富有靈氣，非常適合散步、參拜，或拍攝帶有山林神域氛圍的景致。

05

御輿來海岸、長部田海床路

同樣座落於日本內海「有明海」上的御輿來海岸與長部田海床路，是熊本著名的夕陽絕景點。御輿來海岸因潮差大，退潮時會浮現層層延展的砂紋，景色壯麗；而長部田海床路則是一條隨潮汐變化的海上道路，退潮時顯露、漲潮時沒入水中，各有不同風情。



06

通潤橋

是日本少見的石造拱形水路橋，江戶時代用於將山上水源引至居民耕地，被視為當時重要的水利技術。雄偉的拱橋結構橫跨河谷，景色壯觀，至今仍能進行噴水展示，水柱自橋面傾洩而下，場面震撼，2023 年被指定為日本國寶，是兼具歷史與工程美感的代表性景點。想觀賞放水的獨特景象，建議事先上網確認時間。



歷史文化

想深入認識歷史文化交織的熊本，可以從城跡與祭典，來感受其歷史與文化魅力。雄偉的熊本城見證時代變遷，而一年四季的祭典活動則展現地方熱情。從古老神事に舞蹈慶典，各地文化風景各具特色，也讓旅人更貼近了解熊本的日常與精神。



01

熊本城

位於熊本市中心，是日本知名的古城之一，以雄偉的天守與防禦工法聞名，城內保留了江戶時代的建築風格與歷史遺跡。而以熊本城為中心發展的街區特色，至今仍透過各地祭典與神事延續下來。來到熊本城，不僅能欣賞古城建築之美，也能感受到熊本深厚的歷史底蘊與文化傳承。

02

山鹿燈籠祭

山鹿燈籠祭是聞名全國的夏日祭典之一，頭頂著精緻山鹿燈籠的女性們，隨著音樂在街道上優雅起舞，展現出獨特而迷人的風景。祭典的最高潮是「千人燈籠舞」，燈光與音樂同時亮起時，千人齊舞的壯觀場面搭配柔美舞姿，令人深深著迷，是會讓人一生難忘的祭典。

03

八代妙見祭

「妙見神」在八代被視為航海與農業的守護神，當地居民每年在11月舉行此祭典，以祈求地區繁榮、安泰與長壽，是九州三大祭典之一。祭典中，象徵妙見神坐騎的巨大龜蛇、獅子，以及裝飾華麗的笠鉦等隊伍，會依序登場，沿途巡遊約6公里，最終前往八代神社，活動場面十分壯觀。

04

火振神事

每年3月，阿蘇神社前都會舉行充滿神祕儀式感的傳統祭典「火振神事」，象徵著為神明的婚禮獻上祝福。祭典開始後，工作人員會點燃繩索另一邊綁著的茅草，以自身為中心揮舞，場面十分震撼。活動也有開放一般民眾體驗，若有興趣參加，記得在感受祭典魅力的同時，也特別注意自身安全。



05

八朔祭

源於江戶時期，是一項為祈求五穀豐收而舉行的傳統祭典。每年在農曆8月（約陽曆9月）的祭典期間，各團體會運用竹子、杉木、芒草等天然素材，製作造型獨特的「大型造物」，並相互競賽。這些大型造物最高甚至會達到5公尺，氣勢十足！同時也會在商店街內巡迴展示，每年都吸引許多遊客前來欣賞。

06

牛深 Haiya 祭 (牛深ハイヤ祭)

天草牛深在江戶時期曾是重要的貿易港口，而「牛深 Haiya 祭」相傳正是為了款待停泊於牛深港的船員，由當地女性所吟唱的歌謠發展而來。祭典期間，除了港口會舉行裝飾華麗的漁船團海上遊行之外，街道上人們也會隨著充滿南國風情的民謠曲調起舞。



07

Okunchi 祭 (おくんち祭)

人吉球磨地區最具代表性的盛大祭典，是為了祝賀青井阿蘇神社的誕生而舉行，也是當地歷史與信仰的重要象徵。祭典為期長達9天，不只有夜晚的球磨神樂奉納，還能欣賞樓門前點燃「火文字」的壯觀場景，更為活動增添莊嚴而神祕的氛圍。其中在街區浩浩蕩蕩巡行的「神幸行列」，可說是祭典最高潮的精彩場面。

工藝

熊本的工藝與當地的文化、歷史人文有深厚的關係，結合自然素材與職人技術，發展出不同的傳統工藝品。從金屬、陶器到藺草，每一件作品都反映出地方風土與文化背景，以及人們對於土地的珍惜與傳承。

01

肥後象嵌

是熊本具代表性的傳統工藝之一，最初是使用於刀鐔上的金屬裝飾，由於製作過程繁複而細膩，需要高度專注與熟練技術，至今只有少數職人持續傳承。隨著時代演進，這項傳統技法也與現代生活相結合，發展出更多元的作品，例如飾品、鋼筆、別針、袖釦等。其中，採用肥後象嵌技法製作的鋼筆，曾被選為國家招待外賓時的贈禮。



天草陶磁器

是熊本縣內 4 項國家指定傳統工藝品之一。天草地區因盛產世界屈指可數的高品質陶石，讓這裡成為陶磁器的重鎮，大大小小的陶磁工房多達 27 家以上，各具特色。每年舉辦的「天草大陶磁器展」也是當地重要盛事，不僅匯集天草在地工房，也吸引九州各陶藝家參與，是認識天草陶磁文化的最佳機會。

02

來民團扇

來自山鹿的傳統工藝，以細竹骨與和紙製成的團扇，質地輕盈、手感涼爽，擁有超過 400 年歷史。其特色是使用結實的竹骨一體成形，不需拼接，扇面則以手工貼紙、染色與描繪完成，外型優雅又耐用。過去作為夏日必備用品，如今更因圖案精美，而成為受歡迎的伴手禮與室內裝飾。



04

小代燒

起源於熊本北部、擁有 400 多年歷史的國家指定傳統工藝品，曾為熊本藩主細川家的御用窯。以當地富含鐵元素的黏土製成，與釉料混合燒製後，會呈現不同的顏色變化，展現濃厚的民藝風格。小代燒厚實耐用，兼具實用性與美感，長年深受在地居民與工藝愛好者喜愛。



05

雉子馬・花手箱

人吉地區的傳統工藝品。雉子馬過去是給小朋友乘坐的遊具，隨著時代的變化和作為伴手禮使用，漸漸衍生出各種不同的尺寸；花手箱則是以樺木、檜木或杉木板製成的箱子，先以白色打底，再以紅色與綠色描繪出山茶花圖樣。兩者色彩鮮明，承載著祈求孩童健康平安成長的祝福，是當地最受歡迎的伴手禮之一。

06

山鹿燈籠

山鹿燈籠最大特色，是全程不使用骨架，僅以和紙與少量漿糊手工打造，呈現極為精細的造形，被指定為國家傳統工藝品。要成為能獨立製作的燈籠師，通常需要 10 年以上的修練。現代也將其技法延伸運用於神殿、建築等作品中。若想近距離欣賞細節與了解製作過程，可造訪「山鹿燈籠民藝館」，感受和紙工藝的極致表現。



07

藺草製品

藺草是一種質地柔韌、香氣清新的天然植物，長久以來支撐著日本的傳統生活文化，最著名的應用就是榻榻米，而熊本八代就是日本最大的藺草產地。在這裡，藺草除了用來製作榻榻米，還被做成飾品，甚至因富含高纖維而加工成冰淇淋、麵條、蛋糕等食品，展現了它融入現代生活的多元可能性。

美食

熊本的美食多元且富有地方特色，從新鮮海產、肉品到風味小吃與地方酒類，都展現出這片土地的自然與文化精華，每一道料理都有其故事與風味脈絡。

天草大王

是日本體型最大的地雞品種，曾一度面臨絕種危機，後來成功復育，所以也被稱為「夢幻地雞」。天草大王肉質柔嫩中帶有嚼勁，多汁Q彈且幾乎沒有腥臭味，不論是碳烤、油炸、燉煮等，各種料理方式都能展現其美味，是來熊本不容錯過的美食之一。



02

球磨燒酌

擁有約 500 年悠久歷史的球磨燒酌，最大特色是必須使用 100% 優質稻米，並以球磨地區的當地水源釀造。酒體香氣芳唇、口感細膩，深受世界各地的酒迷喜愛。球磨燒酌同時也是少數被「世界貿易組織 WTO」認可，可以冠上地名的燒酌品牌，是國際各大酒類競賽中的常勝軍。



馬肉料理

熊本馬肉料理的歷史可追溯至戰國時代末期，據說熊本初代領主因遠征時糧食不足，以軍用馬作為糧食。雖然現代已經沒有糧食不足的問題，但馬肉的熱量低、蛋白質高，深受健身和美容族群相歡迎。馬肉的料理方式多樣，其中最常見的是生馬肉，肉質柔嫩，沾上醬油並搭配薑末、蔥花或蒜泥享用，真的是極品美味。

03



01

04

芥末蓮藕

有著 400 年歷史的傳統料理，在熊本許多居酒屋中都可以看到：將黃芥末與味噌混合後，填入蓮藕孔中，再裹上加入薑黃的麵糊油炸。芥末蓮藕的出現，相傳是因熊本當時的領主細川忠利體弱多病，於是僧人建議食用營養價值高的蓮藕，於是便誕生了這道料理。據說在當時可是只有少數人才能享用的滋補料理。



05

太平燕

是熊本人從小吃到大的經典美食，甚至還會出現在學校的營養午餐菜單中。太平燕源自於中國福建省，由華僑帶來熊本後，依照在地口味加以改良而成，以雞骨或豬骨高湯熬製湯頭，加入多種海鮮、蔬菜、酥炸的水煮蛋和冬粉，配料豐富。湯頭清爽中帶有濃厚的口感，與台灣的冬粉湯非常相近，是非常推薦的在地料理！



熊本拉麵

日本各地的拉麵風味都各有不同，而熊本拉麵除了濃郁的豚骨湯底之外，最大特色在於加入炸至金黃、帶有焦香的大蒜與麻油，讓湯頭變得更有層次感，香氣也更濃厚迷人。不過即便是同個地區，每家拉麵店也都有自己獨特的做法，無論是湯頭濃淡或配料搭配，都各具特色。

06

冷知識

在熊本的日常生活中，藏著許多有趣又令人驚喜的冷知識，像是：與自然水循環共存的生活方式、各種只有在地人才懂的方言與文化習慣。無論是長住或短暫旅行，都可能在不經意間接觸到這些「只有熊本才有」的獨特魅力。讓我們藉由這些熊本特色冷知識，帶你從日常角度認識這片土地。

01

熊本市的自來水 為 100% 地下水

不同於一般城市的水源，多分散自河川、水庫與地下水，熊本市則是「全數」取自地下水，是日本少見以 100% 地下水供應的城市。這些地下水來自阿蘇火山群孕育的豐富水源，水質清澈甘甜。完善的水道系統與長期保護措施，讓市民與旅客都能安心飲用，熊本人也引以為傲，把這份天然恩惠視為熊本的寶貴資產。



身為熊本市民 一定會知道的 「まち（machi）」

「まち（machi）」雖然在日文中是街道的意思，但在熊本指的是最熱鬧的「熊本市中心」！而且這一詞還涵蓋了熊本上下通，所以下次如果有熊本朋友邀約你，要不要去「まち（machi）」，或者是店家朋友跟你說まち（machi）這一詞，不用覺得奇怪，就是指熊本市中心囉！

02



03

熊本文化—— 肥後のいっちゃ残し

在日本，有些地區在大家一起用餐時，會因為客氣而留下最後一口菜不吃完，這樣的習慣，在熊本稱為「肥後のいっちゃ残し（higonoittyonokosi）」。不過最近全球都在提倡不浪費食物，所以在政府宣導的文宣上，也會看到「肥後のいっちゃ残しはしない」（不要留下最後一個食物），非常有趣呢！



04

從熊本發跡的竹輪沙拉

在熊本及九州部分縣市，常能看到一款深受在地人喜愛的小菜——竹輪沙拉，是在剖開的竹輪中，填入由馬鈴薯沙拉製成的內餡後油炸而成，也是許多人午餐或下酒時必點的熟食。這道料理在 1970 年代前後開始普及，逐漸成為熊本代表性小吃之一。



05

常見的熊本方言——あとぜき

在熊本觀光時，可能很常在店家門口看到「あとぜき（atozeki）」這個日文。不只是會日文的外國人，就連外縣市的日本人，看到了也是很困惑呢！其實「あとぜき（atozeki）」是熊本當地的方言，意思是指「順手關門」，大家下次如果看到店家門口有貼上這樣的指示，要記得提醒自己順手關門唷！



短居慢旅 熊本生活筆記



創作有時並非從縝密規劃開始，而是自然地從生活中發生。

幾位來自不同領域的職人，來到熊本慢居，暫時成為這座城市中的一份子，在通勤、採買、散步與工作之間，感受日常如何被形塑。有的職人將這些經驗轉化為文字與影像，有的則以照片與筆記的形式，保留旅途中逐漸生成的靈感與思考。熊本的生活樣貌，也透過這些作品與片段，在創作者的視角中逐一被記錄下來。

Notes from Creative Residents



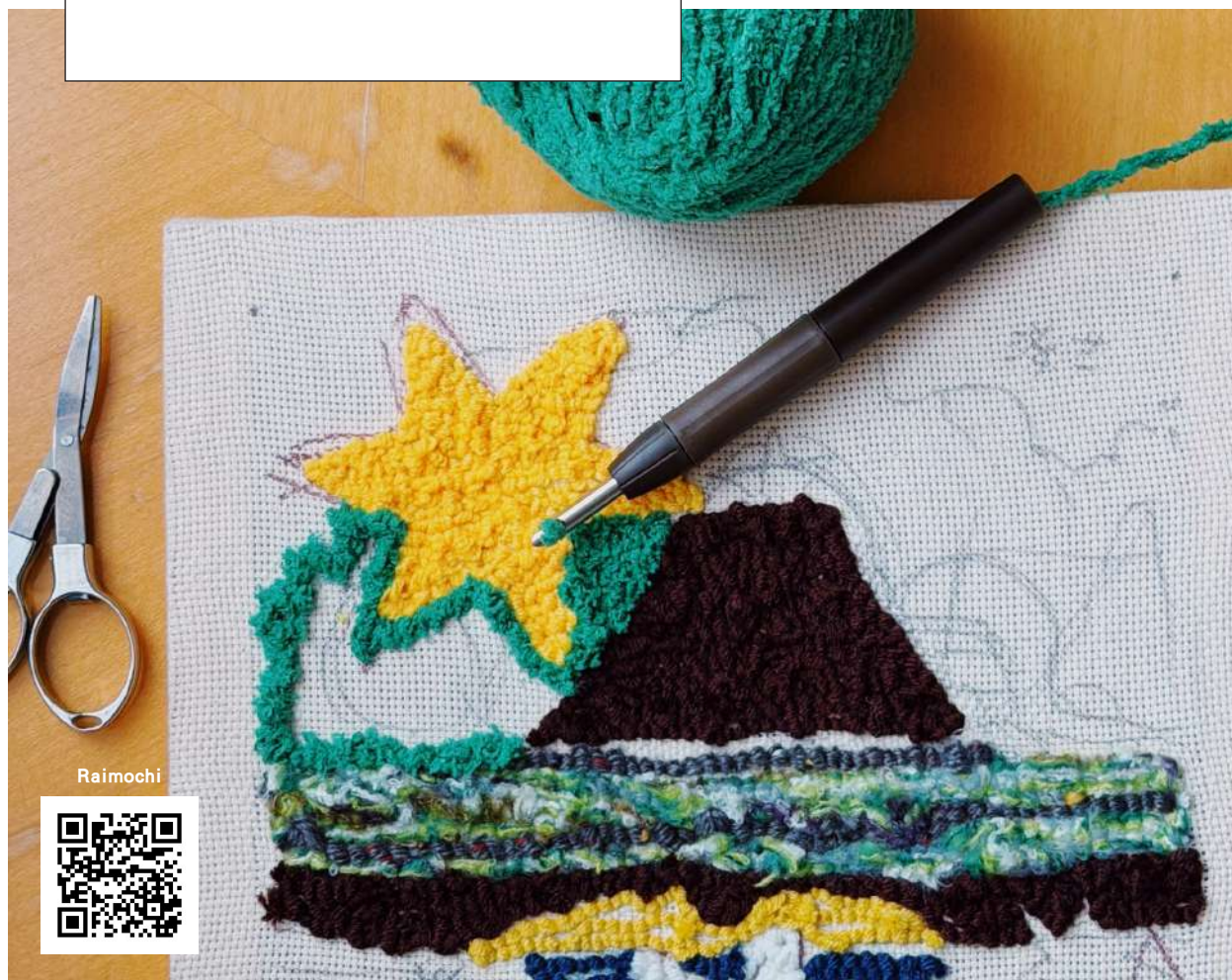
Raimochi / Nuomi / 目青 / 黃銘彰 / 毛奇



從生活中誕生的 創作現場

編毯藝術家 Raimochi

2014 開始經營插畫品牌，同時長期專職做活動視覺設計，
2020 從北京回台後開始獨立接案，多以數位插畫創作為
主，近年也以簇絨地毯為創作的載體。



Raimochi

創作片段 ①

球磨川&人吉城跡



球磨川是這趟旅程中，令我印象最深刻的河川之一，也是停留在人吉的期間，每天都會看見的風景。清晨我在河邊吃早餐、午後在岸邊做手作，看著清澈的溪水，以及它在不同時間與天氣下的模樣，彷彿把累積的煩惱與壓力都慢慢帶走了。

我將人吉城跡映照在球磨川水面的倒影為主題，並在靜靜流動的河川中，加入了一艘載著星星的小船，象徵著對這片土地的喜愛與期望。希望這個充滿歷史痕跡、安靜又舒服的地方，能被更多人溫柔地看見。

創作片段 ②

地方物產&色彩



熊本各地區的特色物產，也是我此趟重要的創作線索。例如有著獨特的鮮豔配色，長久以來被視為祝福孩子成長的吉祥物，也是人吉地方的傳統玩具——花手箱、稚木馬與陀螺，還有具地方代表性的球磨食器。希望透過圖樣與色彩的重新編排與應用，使不同物產之間產生對話，拼湊出屬於縣南地區的人文氣息與地方記憶。

創作片段 ③

神社&寺廟



人吉是一片擁有深厚歷史底蘊的土地，至今仍保存著許多神社與寺廟。這趟旅程中，藉著翻閱 google map 地標，我也走訪了許多寺廟神社，才發現這裡每座廟宇給人的感覺都十分不同——青井阿蘇神社氣派又莊嚴；老神社則像個老爺爺，不強調追逐成功，更多陪伴與承接，是個讓人安心的地方。

後續預計將有著小小茅草屋頂的神社，與鳥居圖樣作為發想，將那份給人溫柔陪伴與靜謐安定的感受，放入此次的創作中。

在熊本
最能帶給你靈感的
事件、物品或文化是什麼？

最讓我留下深刻印象的是水的倒影，尤其在人吉時看到的河川，都像一面鏡子，天氣好時格外美麗。也因為這次參訪了不少神社與寺廟，開始查閱相關資料，才知道在日本，神社多與「生」相關，寺院則對應「死」。這樣清楚的分工，和台灣一間廟宇涵蓋生老病死的情況很不一樣，對喜歡研究這類文化的我來說，不但新奇也很有意思。

熊本快問慢答

縣南



Q.

過去對熊本的印象是什麼？
實際慢居後，最大的差異或驚喜是什麼？

大學時，我曾與家人在夏天跟團來過熊本，不過由於只去了阿蘇，所以除了當時看起來像抹茶口味的阿蘇山以及熊本熊之外，沒什麼特別的印象。體驗慢居之後，覺得熊本本人很有活力耶！

在路上遇到的本地人、學生，或是活動遇到的職人，大多給人很有精神的感覺，但又不是讓人困擾的過度熱情，我很喜歡。



Q.

此次旅程有沒有發現什麼好吃的在地食材？

因為剛好在聖誕節與新年來熊本，人太多了（宅宅必須獨處尋找平靜），很多時候都是去超市買東西回飯店吃，不過多虧飯店早餐類別豐富，有淺嚐到太平燕、高菜飯及麵糰湯。我個人很喜歡麵糰湯，是道很家常的料理，每天吃都覺得沒問題。

對了，在去阿蘇的時候有吃到赤牛丼飯，那個肉……太厲害了！是讓人想再吃一次的肉！



Q.

對本次到縣南的規劃行程，有什麼樣的具體感想與收穫？

這次主要待在人吉，很適合喜歡歷史建築、神社與古物的人來，這裡風景好，有漂亮的球磨川與山景、有溫泉，也是《夏日友人帳》的部分取景地。人吉很適合放鬆跟散步，要是交通的 JR 能恢復，對外國人來說也是個很棒的參訪點！



Q.

你覺得長時間慢慢生活跟趕行程的觀光，最大的不同在哪裡？

第一次在同個地方待了這麼長時間，最大的不同果然是「隨心所欲」吧！因為時間多且自由，可以花時間逛自己想逛的東西，也能隨意決定要留下來多久，甚至二訪同個景點，也因為時間很多，每天都能花些時間在外面散步，到後來已經蠻熟悉一些地點的方位與特色了。感覺下次再來，就能跟人家介紹人吉（尤其是神社）了！



Q.

是否有發現什麼熊本冷知識，或是意想不到的熊本面貌？

在購買前往人吉的車票時，發現他們有些電話的開頭，跟台灣手機號碼一樣，剛好都是十碼，害我在路邊看到的時候，都會有一瞬間想說是誰的手機號碼（笑）。還有一個新發現是，熊本雖然叫做熊本，但其實沒有熊，是因為以前叫做隈本，在加藤清正時期被改成熊本（日文同音），熊本本身沒有野生熊！

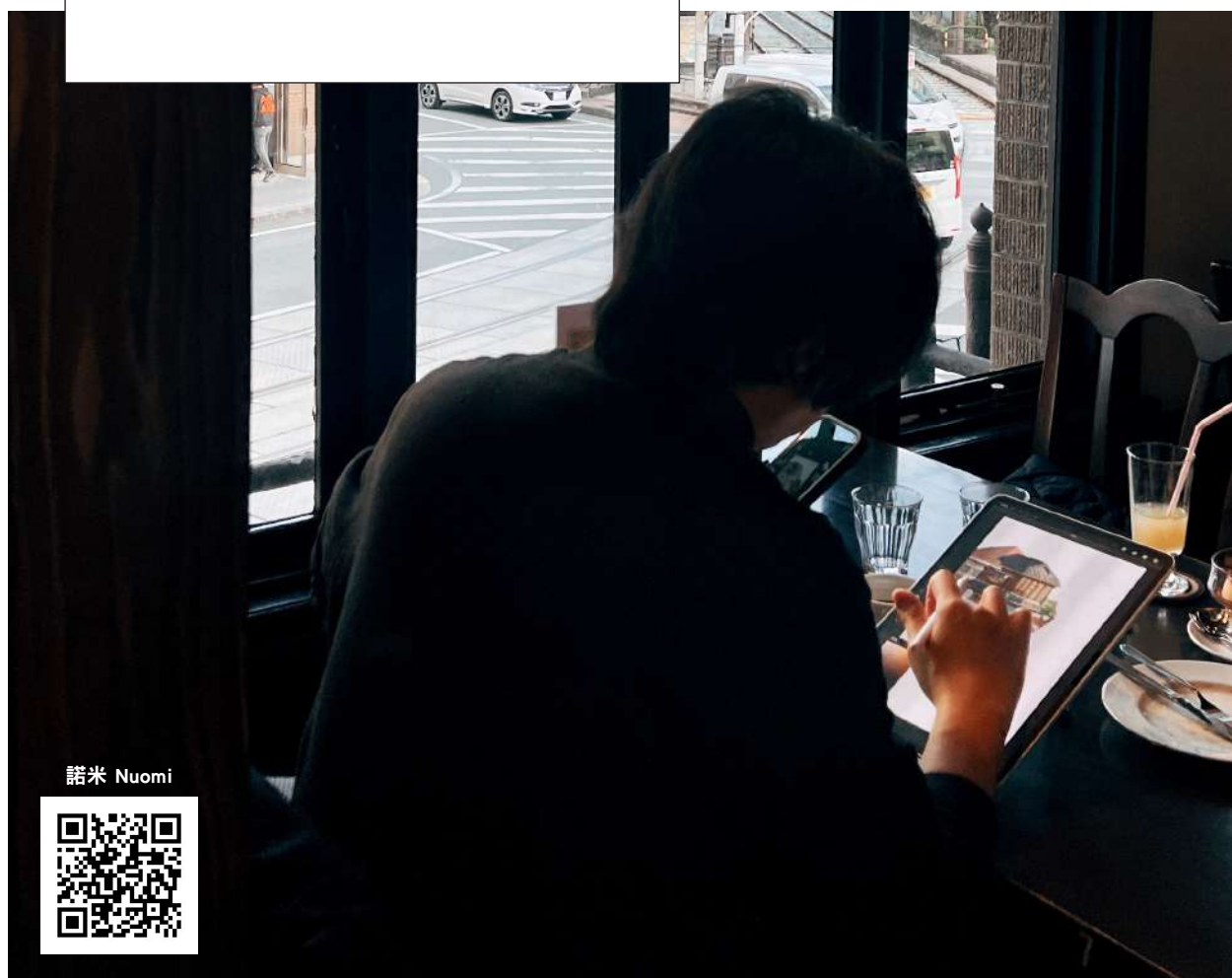




行走中的插畫風景

插畫家 諾米 Nuomi

是台灣少數能將空間建築，巧妙轉化為圖像插畫的創作者。擅長以生活周遭的景觀作為創作基礎，加上幽默有趣的創意及不同的透視技巧，讓作品富含獨特的趣味性。



諾米 Nuomi



速寫景點 ①

新町車站



抵達熊本市區的第一天，最吸引我的不是景點，而是市中心穿梭的熊本市電。尤其是老舊車型格外迷人，一不小心搭到太新的還會有點小失望（笑）。

這趟造訪了被夏目漱石、森鷗外、村上春樹都來過的「長崎次郎喫茶室」。到店時剛好靠窗的最佳電車視角空出，我們立刻說要這個位置！窗外就是新町站，電車頻繁停靠、轉彎，市民日常盡在眼前。適合邊喝咖啡邊看電車，感受熊本慢步調。

速寫景點 ②

地方蔬果店「八百柿」



由於這次旅程以大眾運輸為主，只要距離不遠就盡量邊走邊逛，沿路欣賞各式建築。這裡能感受到熊本迷人的昭和氛圍，搭配五彩的熊本市電，呈現出與其他日本城市不同的風貌。

抵達長崎次郎書店時，我立刻被旁邊的蔬果店「八百柿」吸引。陽光灑在外牆的色彩，讓我瞬間心動，當場架起 iPad 開始寫生。仔細觀察光影、描繪建築細節的過程，就像在與這座城市對話，也讓我度過了非常愉快的上午。

速寫景點 ③

天草祇園橋



原本還擔心在天草找不到合適的寫生題材，直到我走到祇園橋附近。眼前的神社、三座矗立的鳥居與古橋，景色太吸引人，照片拍完就迫不及待開始作畫。

別看照片裡風和日麗，實際體感溫度接近 0 度……冷得刺骨，但也正因為寒冷，我反而更放鬆，用比平常更鬆弛的筆觸完成了寫生。天草的景色融合跨宗教的建築元素，加上清幽海景，散發出難以言喻的平靜感，讓我在寒風中也能感受到創作的愉悅。

後記

這次以插畫家的身份來到熊本，雖然可以拍拍照回去畫就好，但我更喜歡在現場寫生。那種跟城市對話的方式現在越來越少，或許這正是我特別的地方。寫生對我的最大的幫助，是放鬆筆觸與捨棄過度追求細節，有時候看照片太清楚，容易想用力刻畫，但畫面反而僵硬；寫

生則讓線條更從容、筆觸更鬆弛，也更好看。

或許這就是熊本帶給我的感覺。雖然這次只畫了三張，但每一次可以現場寫生都讓我超級開心，只是畫的過程中，還是忍不住碎唸：真的有夠冷，下次想要溫暖一點再來。（笑）

熊本快問慢答

縣中
天草



Q.

過去對熊本的印象是什麼？實際慢居後，最大的差異或驚喜是什麼？

過去對熊本的印象，大多停留在熊本熊與台積電。這次親身走訪，才發現這座城市的街景與其他日本大城市截然不同，像是現代建築與昭和老房並存、路面電車跟現代轎車、巴士並行的新舊融合時代感等，到處都充滿著令我驚喜的視覺細節。

Q.

你覺得長時間慢慢生活跟趕行程的觀光，最大的不同在哪？

這次的熊本慢居體驗，讓我學會不再追趕行程，而是更能享受隨機地待在咖啡館，或在海邊放空的時間。



Q.

對於本次到縣中、天草的規劃行程，有什麼樣的具體感想與收穫？

這次在熊本市區的時間恰逢元旦，深夜 12 點跟著人群在神社跨年，是我第一次在國外感受濃厚的新年氣氛，令人印象深刻；去到天草，旅程也充滿驚喜。原本要搭乘天草周遊巴士觀光，因為元旦假期停駛，才發現當地有觀光計程車服務。司機阿伯熱情帶我們前往能遠眺海上崎津聚落的聖母像（觀音像），意外獲得在地人的私房景點。



Q

此次有沒有發現什麼好吃的在地食材？

此次最難忘的在地美食，是到天草品嚐「天草大王」地雞料理，這是我第一次嘗試生雞肉與生醃雞肝，完全沒有腥味，配上薑泥與醬油極其順口。到阿蘇時，也嘗試了馬刺身，口感非常有嚼勁，但是也沒有腥味，可以感受到食材的新鮮與風味，讓人驚豔！





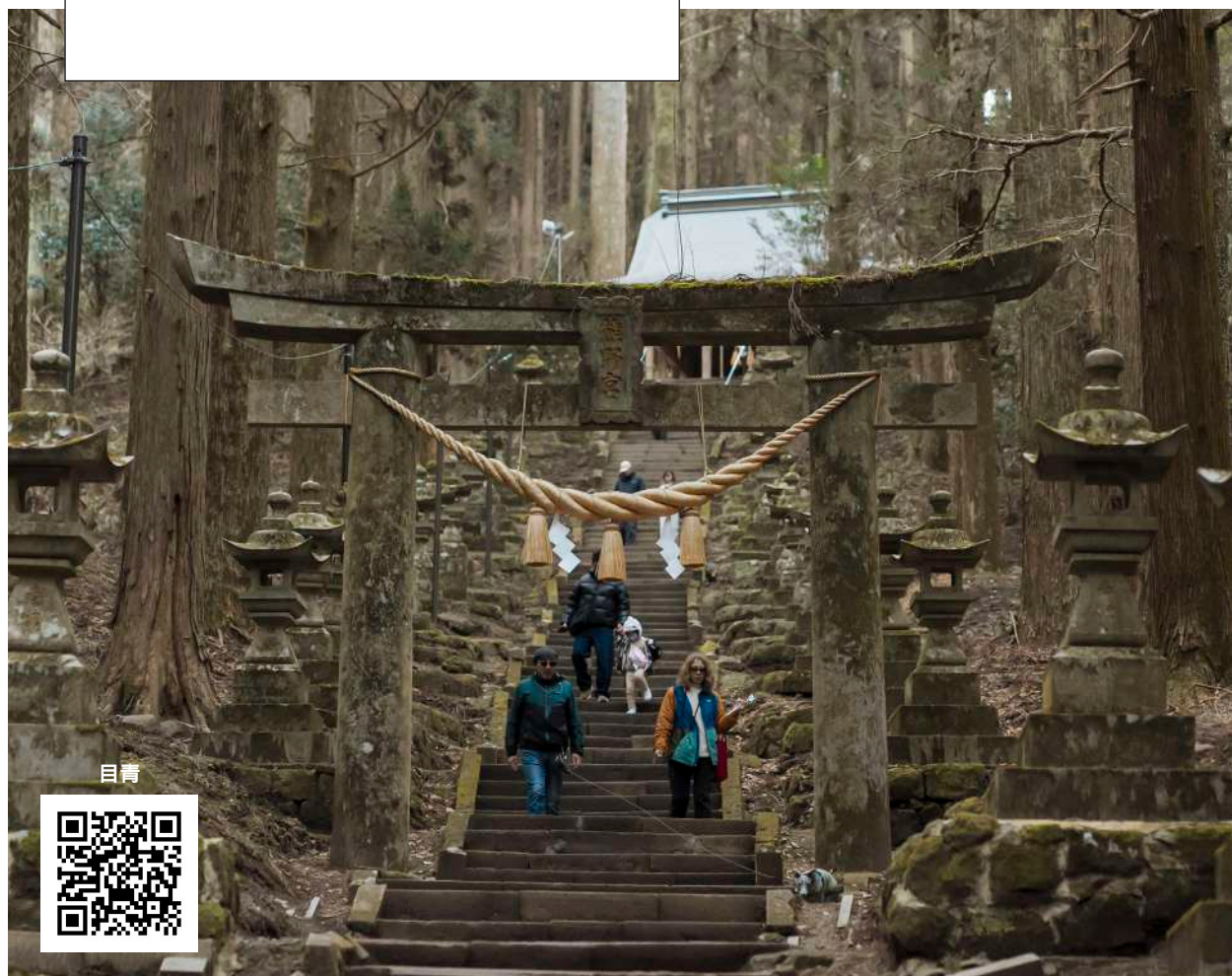
透過攝影 收藏熊本的瞬間

攝影師 目青

「目」是透過眼睛記錄所看到的世界；「青」則是喜歡在影像中帶入青藍色調。入伍後，為了培養休假日時的興趣，而開始拿起相機拍照，就這樣栽進隨手拍的生活攝影世界。

對於熊本印象最深刻的，是目前列為日本國家登錄有形文化財——長崎次郎喫茶室。這個大正時期的文化建築，剛好矗立在熊本市電旁，來到這裡，就好像走進當時的時空背景。喫茶店裡也放著許多具有歷史年代感的物品以及照片，能感受到日子與時光的美好。

另一個令我難忘的景點，是位在高森的上色見熊野座神社，踏上百階石階參道，兩旁整齊排列著長滿青苔的石燈籠，在樹影與光線之間，彷彿走進螢火之森的場景裡。神社藏身在阿蘇山腳下的原始森林裡，每一步都是寧靜與神祕，這裡不是熱鬧的觀光神社，沒有喧囂只有森林、苔蘚與信仰！



熊本快問慢答

阿蘇



Q.

過去對熊本的印象是什麼？實際慢居後，最大的差異或驚喜是什麼？

原本以為熊本是人口較少、步調較慢、偏向鄉村的小城市，但實際慢居後發現，這裡的生活機能非常完整，不論採買、飲食或交通都很便利。

最讓我意外的，是熊本不只能輕鬆看見山、河與晚霞，還以「水之國」聞名，可以喝到由阿蘇火山群孕育的優良的水源，生活起來格外舒適。

Q.

你覺得長時間慢慢生活跟趕行程的觀光，最大的不同在哪？

慢慢生活更能感受到人與日常，就像是住在當地、與居民共享生活節奏。我們會去河堤散步、搭當地的交通工具在城市裡冒險，時間拉長後，感受也會變深，而不是只留下匆忙的景點印象。



Q.

對於本次慢居到阿蘇的規劃行程，有什麼樣的具體感想與收穫？

這次行程較可惜的地方是，這幾天因硫磺濃度過高，無法登上阿蘇火山，但仍有前往阿蘇地區的草千里。剛好我們出發前幾天剛下過大雪，抵達時是一片雪白大地，連火山口都覆蓋著白雪，遠處則能看見仍冒著煙的阿蘇火山，形成強烈又夢幻的對比。

站在草千里，我才真正體會到，有些風景不需要符合預期也能帶來震撼。如果有機會在冬季造訪阿蘇，非常推薦親眼見證雪與火山共存的獨特景色！



Q.

是否有發現什麼意想不到的熊本面貌？

旅行時，每到一個城市我都習慣先找地鐵路線，但到了熊本才發現，原來市區其實沒有地下鐵，而是以復古可愛的熊本市電和巴士為主要交通工具，也因此多了一種不同於以往城市旅行的體驗。

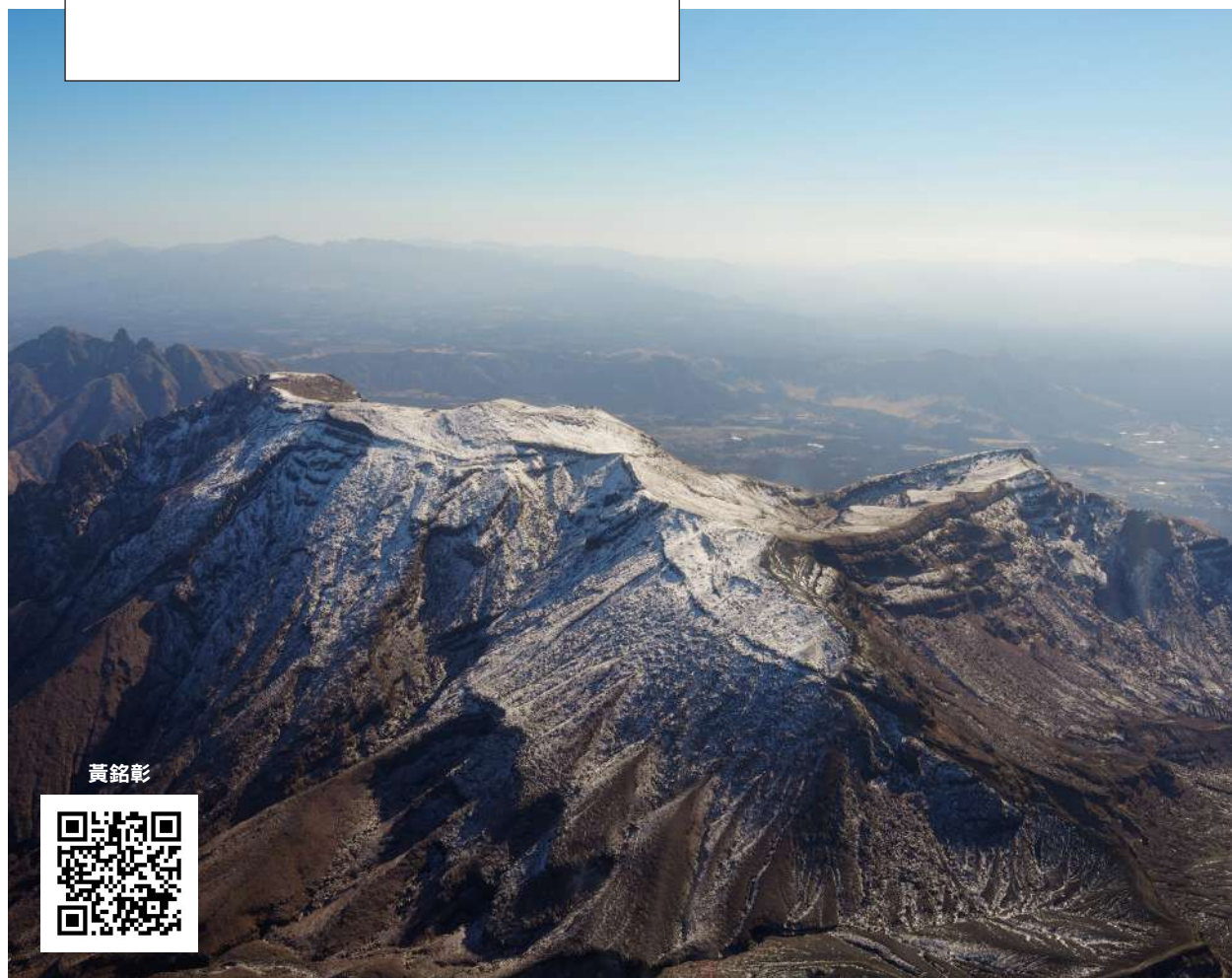




在山鹿與玉名 浸泡阿蘇的溫柔餘溫

文字工作者 黃銘彰

曾任藝文媒體主編，並於文化展會擔任策展人。2022 年返鄉，以嘉義為基地，從內容出發，持續創造觸動人心的好創意。



黃銘彰



沿著菊池川緩慢延伸的北熊本平原，展現出一種與火山地帶截然不同的靜謐感。這裡沒有壯烈的火山口地景，取而代之的是連綿的田野與古老的街道。在玉名市與山鹿市，生命力的來源並非顯而易見的視覺奇觀，而是深埋於腳下的水。這裡的溫泉更像是一場漫長的、橫跨地質層級的靜默旅行。支撐在地生活的動力，源自一套長時間運作、幾乎不被察覺的水循環系統；泉水靜默地滲入建築肌理與日常作息，形成了一種溫潤且具備厚度的風土。

阿蘇火山的遺贈：地層養成的泉水

探尋這兩地溫泉的源頭，必須回溯至遠方的阿蘇火山。遠古時期的劇烈噴發，為北熊本平原鋪陳了厚實的火山灰與碎屑流沉積。這片廣大的岩層遠離火山口的暴戾，卻意外成為一座天然過濾器。

雨水降下後，滲入這片由火山岩構成的濾網。根據地質調查研究，地下水在岩縫與沙層間以極其緩慢的速度下潛，經歷長達 20 年的沉澱、加溫與礦物質交換。在這段地層深處的長途跋涉中，地熱以溫和的方式提供能量。當泉水最終在玉名與山鹿湧出時，早已褪去火山活動的火燥，轉化為穩定、質地柔軟且偏弱鹼性的泉質。這份被時間與地層耐性養成的恩惠，讓當地的溫泉與觀光的關係發展為一種分享日常的形式。

山鹿溫泉：公共記憶的劇場與歷史召喚

山鹿的溫泉文化帶有強烈的歷史連結。這座城鎮曾是豐前街道上的重要「宿場」（註），商業與人煙的匯聚，賦予這裡的公共浴場劇場色彩。

發源於超過 380 年前、重建於 2012 年的「さくら湯」是其中的代表。山鹿人當時決議拆除現代化的鋼筋混凝土大樓，運用傳統工法還原這座純木造的浴場。這項公民行動的核心精神，在於找回遺失的公眾空間。

走進さくら湯，高聳的格天井與無釘工法的木構架營造出莊嚴的氛圍。溫泉的功能在此超越了單純的洗浴，成為連結過去與現在的媒介。旅人來到さく



ら湯，是在體驗一段被實體化的歷史；山鹿市民則在同樣的木造屋頂下，維持著再日常不過的噓寒問暖。來到山鹿，就像是收到了一份邀請，有機會走入在地人引以為傲的集體記憶。

市區之外，市郊的「平山溫泉」則更為質樸。這裡的泉水以極高的滑順度稱著，隱身於林間的公眾浴場與湯屋維持著低調且與自然共生的狀態。觀光與生活在對傳統質地的執著中，達成了平衡。

玉名溫泉：生活運作的基礎設施與日常共享

如果說山鹿的溫泉是一場追求精神共鳴的儀式，那麼玉名的溫泉，則更趨近於一種對物質生活的溫柔支撐。

這裡不特別強調空間的劇場感，而是讓溫泉回歸到最純粹的、作為生活運作的基礎設施角色，更像是某種開放式的資源共享。源頭「立願之湯」自古以「美人之湯」聞名，其水質具有軟化角質、使肌膚滑順的物理特性。這種極具實用價值的體感，定義了玉名溫泉在當代觀光中功能導向的地位。

註：相當於古代的驛站或現代的公路休息站、服務區



西日本規模極大的溫泉設施「つかさの湯」，展現了玉名如何將泉水轉化為全方位的民生機能。設施內部寬敞且充滿開放感，提供居民與旅人一個足以負擔大量日常使用的場域。

務實精神在玉名市大眾浴場「玉の湯」體現得淋漓盡致。這座最貼近居民生活的共同浴場沒有華麗裝飾，卻是農人與街坊鄰里傍晚必經的站點。同樣的邏輯體現立願寺公園的「白鷺足湯」，讓溫泉直接流向公園開放給大眾使用，成為人們休息與交談的節點。

來到玉名，會感覺自己好像被納入一個溫暖的支持系統。溫泉的功能在於承接現實，日常的運作能夠舒適地持續。這種將溫泉視為生活底色的態度，讓玉名的觀光呈現出一種自然且力道強勁的生命力。

在溫泉中重返平靜的日常

泉水從地層深處呈現緩慢湧出，生活在土地上自然展開，阿蘇火山在千萬年前留下的遺產，在時間淘選下，化作山鹿、玉名兩座城市堅韌的底氣：山鹿透過溫泉重拾了眾人共聚的公眾精神，玉名則讓溫泉成為生活的後盾。

當我們離開這些地方，回到以效率與表現為主的城市，很容易再次被提醒什麼才算重要，但玉名與山鹿的溫泉提供了另一種可能性，它們用泉水告訴人們，有些價值不必被刻意張揚，只要被持續使用，就足以支撐一個地方長久且實在地存在。

走過一趟縣北的山鹿、玉名，才明白真正的奢華或許就在於，像當地人一樣，在傍晚時分，毫無負擔地走進那池被地層耐心過濾了 20 年的熱水裡，把身體全然交付給這段漫長的時間，然後沉靜地，繼續明天的生活。

關於銘彰的 Q&A 熊本快問慢答

縣北
縣中

Q.

過去對熊本的印象是什麼？實際慢居後，最大的差異或驚喜是什麼？

過去曾半日快閃造訪熊本一次，這次深入慢居，最直接的震撼來自這片土地的廣袤，以及各區截然不同的性格：縣北的山鹿與玉名，守著江戶時期街道的餘韻與溫潤泉水；阿蘇地區擁有世界級的破火山口地形，地景壯闊，氣候也自成一格；縣南的八代與人吉，承載著深幽的森林與球磨川的急流文化；天草則展現了獨特的海洋文明，並隱約留著吉利支丹的歷史印記。每一區的風土都無法一概而論，非常值得慢慢走進去。

Q.

你覺得長時間慢慢生活跟趕行程的觀光，最大的不同在哪裡？

當腳步慢下來，感官對這座城市的解析度會產生本質上的位移。觀光是在地圖上移動座標，但慢居卻是讓身體融入地勢的起伏與氣味的流動。最大的不同在於，我不再是站在旁觀者的視角去閱覽地景，而是開始留意空氣中微小的溫差，以及巷弄間被生活填滿的細節。

例如在玉名的傍晚，我不再急著趕往某個景點，而是沿著菊池川慢跑。在那當下，感官捕捉到的是河畔光影的變化，以及這座城鎮緩慢而自在的節奏。這種從看見景點到感知質地的轉變，讓我發現真正的奢華並非抵達多少座標，而是擁有一份能與土地同步呼吸的餘裕。這樣的連結，是匆促的觀光客很難透過鏡頭捕捉到的。

Q.

對本次縣北與縣中的工藝體驗，有什麼樣的具體感想與收穫？

在山鹿燈籠民藝館，我跟著職人一對一製作「山鹿燈籠」。這項工藝最迷人之處，在於燈籠全由和紙與漿糊製成，不使用任何木材或骨架，追求極致精準的手感。這份源自江戶時代的工藝執著，讓我不僅敬重職人的專注，也開始嚮往未來有機會，可以參與夏季萬燈閃耀的燈籠祭典。

在熊本川尻的「熊本工藝中心」，我則沉浸在機織（機織り）的規律節奏中。操作木製織機是一場手腳協調的修煉，看著原本零散的線段在自己手中，逐漸交織成具備扎實質地的機織杯墊，那種線條在經緯間呈現出的層次感，讓我對「手作」的成就感，有了最直觀的體認。



到熊本 料理屬於在地的 風土美味

料理人 毛奇

新生代飲食書寫作家、食物研究者。住在台北淺山；從事專欄與報導寫作，料理設計。著有《足夠好的日常：毛奇的365日提案》、《深夜女子的公寓料理》。



毛奇

上次拜訪熊本，已將近 10 年前，那時長崎次郎書店還開著呢，我因為台日交流的參訪團來到熊本。沒想到多年後再訪，能以自己的雙腳和心意安排旅行，得到沒有預料的樂趣。

我的任務是在熊本當地做菜。身為料理人、食研究者，當然是要儘量使用在地特色與季節食材。儘管我可以在超市裡面購入食材，但超市體系提供的便利與周全，往往淡化在地食材的特點；於是我鎖定能夠嗅聞到在地生活氣味的「子飼商店街」，以及位於熊本市區南方的批發市場「田崎市場」。

子飼商店街在熊本大學附近，鄰近多住宅區，以大馬路的方向來說，是一條斜斜的可愛街道。商店街上的蔬果店出奇的便宜，以熊本特產的草莓來說，是我在 10 天各地旅行後，確認的最低售價地點，一盒可以低至 580 日幣。我當然立刻拿下鮮垂欲滴的豔紅草莓，可以這麼吃真是太奢侈了，稍後也把熊本草莓放入我的料理中。商店街也有販售現炸的鮮黃芥末蓮根，此乃熊本特產，《孤獨的美食家》演員松重豐，出身九州，曾在著作《吃貨筆記》中提到剛炸好的蓮藕暖呼呼與辛辣香氣，惹得我也買下一份體驗體驗。

至於田崎批發市場，因為公車下錯站，我抵達的時間略晚，但佔據數個街區的批發賣場陣勢依然驚人，在這裡見得到販售不同部位肉品的馬肉商、蔬菜水果、漁獲店。料好大碗的地方感食堂，宛如城市的隱藏珠寶般散落期間。這裡食材份量較大，沒那麼適合我採買，但我在這裡喝了咖啡，吃了內臟煮，非常滿足。

熊本市的美食

冬天的熊本是柑橘的王國，行車至往天草方向，山丘上都是柑桔園，金黃色的果實掛在綠樹間非常可愛。選用不知火產帶酸味的柑橘，去籽切丁，以及熊本地產的草莓切成小丁，搭配熊本養殖的鯛魚。在日本可以很容易買到生魚片食用等級的魚片海鮮，回家後費心切成適口大小即可。

這樣生魚片搭配水果的冷盤，是屬於帶點西式



Fusion 料理感的。因此要把彈脆口的鯛魚片片薄後，灑香料鹽靜置一會兒，提萃出更鮮甜的風味，再跟水果組合擺盤。淋上一圈初榨橄欖油，點綴以蒔蘿香草，最後還灑了點「一味唐辛子」（粗粒日本辣椒粉）提味道，放在湛藍海水印象的鬼池港光窯盤子上。

熊本川尻的瑞鷹酒造，是歷史超過百年的日本酒酒造，親訪會發現裡頭很多有趣的酒款和延伸產品。比如結帳櫃檯放著「漬瓜」，這是跟奈良漬同概念，使用酒造生產清酒副產品「酒粕」去醃漬的醬瓜。乍看黑溜溜的，入口甘醇鹹香，有濃濃的酒粕香味，是很有時間熟成魅力的酒造產品，不能說是常見。

把這樣香噴噴的鹹醬瓜，片薄了，搭配低鹽的雪白奶香的卡門貝爾乳酪，一起送入口，是非常理想的下酒小菜，東西皆宜。我把這對組合放在在地和菓子店販售的玄米米香餅上，卡滋卡滋送入口，太好吃了。

「赤酒」是熊本特產的類型釀造酒款，以酒為名，顏色赤紅，但嚐起來無甚酒味，味道甘美。當地人把赤酒當成煮飯的調料來用，類同「本味霖」，瑞鷹酒造是一大生產者。

身為料理人，必嚐也必須將赤酒入菜。然而赤酒這

樣米發酵釀造而來的甘美甜味，適合的菜色是最樸實的日式家常菜色，甜，作為一股悠悠隱味藏在風味中。我用赤酒加醬油醃漬豬肉片，然後放到鍋中炒，不必加糖便自帶輕微梅納反應的討喜甜香。再加入豆腐、大蔥、熊本產貝肉、日式乾物煮出的高湯，慢慢燉煮，就是甜美的一鍋煮物了。

在子嗣商店街買的香豌豆花，插在酒瓶裡。這樣在台灣是進口花材的可愛花朵，這裡一根只要 100 yen，讓 10 天長度的熊本更增添了些許生活感。商店街裡芥末蓮藕專賣店的蓮藕黃澄澄地排列，有種可愛的感覺。

天草崎津餐桌

此次我在天草住了 3 天，其中有 2 天的住宿，是在海邊小漁村的一戶建築，雖然是有點年份的樸拙小居所，卻也帶了不馬虎的廚房和昭和感的餐具呢。那必須認真煮一回，品味天草風物。

旅宿的櫥櫃裡有昭和感的碗盤，藍青花、藍盤跟切割角度的玻璃器皿，非常美。我小心翼翼地放在榻榻米上拍照，擦過碗盤底部，確認沒弄髒。在體感零下的冷天裡，吃自己做的熱呼呼菜肴好滿足。

在天草購入在地醬料：池崎釀造出品的「漁師醬油」，就是很適合搭配在地小漁港漁獲的醬油配方吧，以及「火之國辣味噌」。熊本因為有火山，被稱作是火之國，這個帶辣感的味噌醬，拿來燒肉或炒菜都很夠味道。

天草是上下兩個大島和小島所組成，這一帶沿岸、人們聚集的地點盡是小漁村，魚產豐富是自然，漁獲加工成魚板、蒲鉾、吉古拉等魚漿製品也是在地特產，當地人也很愛吃。在天草的地方型超市裡，我看到一大冷藏櫃的魚板商品，在村子裡的小賣店冰箱裡，也備有多款吉古拉選購。我買了最熟悉，竹輪形狀的吉古拉，在中間塞入小黃瓜條。在鍋中加熱煎香，外頭裹上乳酪醬汁，是非常下酒的小食。

湯島大根（蘿蔔）是熊本蘿蔔的珍稀逸品。在上天草島與島原半島間的有明海上，有個名為「湯島」

的小島，這裡吹拂著海風長大的冬天蘿蔔，又甜又大，爽脆不容易變形，是每年 12 月中到隔年 2 月的限定品。

這樣的蘿蔔拿來蒸、拿來煎蘿蔔排都可以。我需要熱呼呼的湯取暖，把在地的根莖類：湯島蘿蔔、牛蒡、胡蘿蔔跟豆皮煮成熱湯。從剛煮好的清爽，到熬煮後調入味噌的濃郁柔軟，都很療癒呢。

我在賣部徘徊許久，最後挑中了天草島最南方漁港牛深港上岸的花枝，回家做一人份的料理。非常 Q 彈有勁的花枝腳，用辣味噌快火炒熟，鹹香帶辛，搭配冬天清脆的小青椒與柑橘肉，果香平衡了重口味辣意。



關於毛奇的 Q&A 熊本快問慢答

天草
縣中

Q.

過去對熊本的印象是什麼？實際慢居後，最大的差異或驚喜是什麼？

熊本的島嶼地帶充滿魅力，從熊本市區駕車，最多兩小時就可以抵達天草，欣賞：海、灣、島、嶼的風光，從事水上活動、品嚐海鮮。這一帶同時也是歷史上跟外國多交流的地帶，由於西化得很早，文化遺產如三角港、隱藏的基督徒地帶的天主堂，都讓文化充滿層次與韻味。這是實地走訪後才會有的理解。

Q.

你覺得長時間慢慢生活跟趕行程的觀光，最大的不同在哪裡？

有時間可以去商店街一訪二訪、去好奇的書店們：長崎書店、Tsutaya，獨立書店。透過翻閱書本感受思潮與在地的流行，比如做菜流行蒸籠料理和藥膳食療的思考。

也因為時間彈性，可以去體驗、拜訪一些未必在旅遊書上，擁有最多版面的場所，卻依然有滋有味。比如做完工藝體驗後，隔壁酒造的女兒介紹我去一間和菓子店，這間和菓子店的卡斯特拉蛋糕（長崎風蜂蜜蛋糕），是使用她們家的酒粕來製作；也推薦可以去對面的烤鰻魚店試試，因為鰻魚醬汁用了她們家釀造的赤酒。

Q.

對本次天草與熊本的規劃行程，有什麼樣的具體感想與收穫？



10 年前熊本震災後，我因為參訪團來過熊本一次，那次的行程對於水偶病紀念館留下深刻的印象，但因為團體行程匆忙，對於熊本人的生活面相沒有機會感受，更多記憶留在成功的 Kumamon 熊本熊都市行銷。這次慢居，我多依靠雙腳行走以及大眾交通工具，對於城市的地理區位以及距離有了具體的感受，也更能夠品味街區的氣氛。



旅程中的熊本餐點

旅行不只是行程與地標的組合，味道也常是我們記住一座城市的方式。在行走的途中，職人與編輯們總能被各種香氣拉住腳步——有著懷舊氛圍喫茶店裡的義大利麵、或是路邊的點心店，往往是那些不經意遇見的美味，讓人記住一個地方的性格。

我們集結了編輯與職人們在旅途中，被味蕾打動的餐點，推薦給同樣熱愛美食的你。

01

太平燕

●毛奇



以雞骨或豬骨高湯為底的鮮美粉絲湯，加上大量的炒豬肉、蝦、魷魚、白菜、胡蘿蔔，配上炸過的虎皮水煮蛋。粉絲的口感比台灣冬粉硬一點，挺有口感。這種炒蔬菜什錦像澆頭一樣放在麵粉飯上的做法，真的很華風～

紅蘭亭 下通總店 ☎ 096-352-7177

P 2F, 5-26 Anseimachi, Chuo Ward, Kumamoto, 860-0801

03

天草大王

●諾米



這次吃了兩次天草大王，其中特別喜歡「鳥藏」。它的地雞料理毫無腥味、調味特別，我跟太太邊吃邊驚嘆！盤裡有雞胸、腿、脆口的肝臟，搭配薑泥、醬油與蔥花，一口塞進嘴裡咀嚼，滋味融合得非常巧妙，完全沒有雞腥味！店內的其他餐點也非常推薦～

鳥藏 ☎ 0969-22-7088

P 5-15 Minatomachi, Amakusa, Kumamoto 863-0021

02

強棒麵

●毛奇



ちゃんぽん (Chanpon) 是閩語「吃飽」的發音——可以說是吃了能飽肚的雜菜麵！品嚐起來結構是很相似的：大量的蔬菜、木耳、魚板條跟炒過的小海鮮，放在海味鮮濃的湯麵上。不同的是，麵條用略粗的中式黃麵，慢慢吃，吸飽湯汁，會有點什錦燴煮麵的感覺。

天草綜合交流設施 愛夢里 ☎ 0969-76-1526

P 4747-1 Kawauramachi Kawaura, Amakusa, Kumamoto 863-1202

04

地魚井

●毛奇



離開天草前，我念茲在吃沒吃到緋扇貝，本來自己買來開來煮的心都有了，但水產店跟我說沒貨，於是改到當地人推薦的小餐館，販售非常新鮮地魚做的定食、海鮮丼，使用的鯛魚、竹莢魚、扇貝都是這片海域特產，也養在自家餐廳的打氣水池內。

水天 ☎ 0964-56-0098

P 2524 Oyanomachinaka, Kamiamakusa, Kumamoto 869-3603

05

豬排飯

●Apple



抵達熊本第一晚，因為商店街快打烊，隨意選定距離最近的豬排店，沒想到是米其林的推薦店家！套餐份量十足、豬排油脂香甜不膩，多樣的日式醃漬小菜均衡口中滋味。依照店家說明方式，將獨門調味料加在蘿蔔泥與生菜上，完全消除苦澀感，突顯出蔬菜甜味。

勝烈亭 新市街本店 ☎ 096-322-8771

P 8-18 Shinshigai, Chuo Ward, Kumamoto, 860-0803

07

阿蘇赤牛蓋飯

●Apple



久仰阿蘇赤牛的美味名聲，到了草千里之濱後，我們立刻來到這間景觀餐廳。牛肉的香氣十足，整體是油脂較少偏瘦部位，但依然保有半生熟的粉色與軟嫩的口感，搭配上紫蘇葉，或是辛味增醬，更可引出牛肉的甜味。餐檯邊還有白飯與味增湯，可讓人隨時追加。

景觀餐廳 新草千里 ☎ 0967-34-0131

P 2391-15 Nagakusa, Aso, Kumamoto 869-2231

09

拿坡里義大利麵 & 維也納咖啡

●Apple



可能是在日劇的影響下，對酸甜的拿坡里義大利麵一直很好奇，這次還特別選了維也納咖啡搭配，昭和感十足！義大利麵吃起來麵體Q彈，蕃茄酸香味足，而且分量剛剛好，在這樣具有歷史氛圍的咖啡館內，吃著拿坡里義大利麵，真的是心靈與味蕾的富足啊～

長崎次郎喫茶室 ☎ 096-354-7973 P 4-1-19 2F Shimomachi Chuo Ward, Kumamoto-shi, Kumamoto 860-0004

06

高森田樂套餐

●Kana



是700~800年前流傳下來的鄉土料理，料理方式就像是日式圍爐燒烤，將食材一串串插在炭火旁烤熟。套餐以有綜合串烤為主，並附有炸油豆腐、小米飯、山菜糰子湯等配菜，串烤食材中還包含僅在阿蘇當地生長的「鶴之子芋」，刷上獨家秘方的田樂味噌，非常好吃！

高森田樂保存會 ☎ 0967-62-0234

P 2639 Kamishikimi, Takamori, Aso District, Kumamoto 869-1601

08

包餡麻糬

●毛奇



這個是崎津小村子裡，一家叫「南風屋」的點心店所販售，由老先生和老太太自製的包餡麻糬。燒燙的麻糬皮裡，包著滷豬肉和地瓜，吃起來鹹鹹甜甜的，有點像在吃「糰」粽。豬肉用的天草特產的梅豬，蒸麻糬下面墊的葉子是山茶花（椿）的葉子，因此有個淡淡香氣。

南風屋 (はいや) ☎ 0969-79-0858

P 454 Kawauramachi Sakitsu, Amakusa, Kumamoto 863-1204

10

馬肉料理

●銘彰



馬肉的鮮美超乎想像。我嘗試了刺身、燒烤與壽喜燒，體驗了馬肉從赤身、霜降到鬚毛下油脂（たてがみ）的完整層次。馬肉的脂肪熔點低於體溫，當霜降部位接觸舌尖時，油脂會迅速在口腔中擴散出如奶油般的甘甜，卻不帶任何肉類的腥臊，而是轉化為一種清爽的鮮味。

おにくの大將 ☎ 096-325-4129 P 1F shimizubiru6-12 Anseimachi Chuo Ward, Kumamoto-shi, Kumamoto 860-0801

熊本的日常滋味

來自水之國的酒

推薦者：編輯部、毛奇

踏入熊本之後，我們很快就注意到人們對這裡的好水引以為傲——來自阿蘇火山地層過濾的地下水清冽甘甜以外，各地也擁有豐富的水資源，據說縣內的湧泉多達1,000處以上。這份純淨水質，除了提供人們日常飲用，也賦予熊本酒的獨有風味，無論是馳名的球磨燒酎、在地啤酒與清酒，甚至神社祭典中的御神酒，都因為這片土地的水而更鮮明動人。接下來我們將分享旅途中親自買到、喝過的各式酒款。

01

織月

●織月酒造

織月酒造「織月」得名自柔美的彎月，人古城自古又稱「織月城」，在當地極具代表性。作為酒造的旗艦米燒酒，也是熊本人吉球磨最受歡迎的燒酒之一，口感醇厚、風味濃郁，酒精度25%，可依喜好加熱水、白開水或加冰品飲。



03

鬼倒

●大石酒造場

這款燒酒以純淨熊谷地下水與精選大米釀造，經自然熟成並融合超音波「PASS」技術，使酒體更加柔和、平衡且減少負擔。此技術能細化風味分子，進一步提升口感與醇厚度。整體風味清爽細緻，不僅易飲，也減少飲酒隔日的不適感。



02

文蔵

●木下釀造所

「文蔵」為有著150多年歷史的木下釀造所代表作，也是遵循古法製造的球磨燒酎。蒸餾後的酒液會置入珍貴的地下酒罐中陳釀兩年，再裝瓶出貨。得益於常壓蒸餾所保留的醇厚口感，加上長時間熟成，酒體更加成熟、濃郁而飽滿。



04

彩葉

●深野酒造

選用優質米與水釀製，採吟釀酵母與類似清酒的白麴，在嚴格控溫下低溫發酵，因此擁有馥郁的香氣與柔和果香。口感清爽細緻，無論搭配日式、西式或中式料理都相當合適。飲用方式多元，建議加冰、加水、加熱水或加蘇打水享用。



05

熟香拔群

●拔群酒造

是一款清爽而富層次的陳釀燒酌，帶有自然的甘甜與馥郁香氣。經雪莉酒橡木桶熟成後，酒液散發優雅木質調，入口滑順、餘韻柔和，整體風格細膩而不厚重，同時呈現熟成木香與優雅的回韻。適合喜歡香氣豐富、口感乾淨的飲者。



07

神酒

●出水神社

使用熊本出水神社的泉水釀造。相傳神社前的湧泉被稱為「長壽之水」，水質甘美，具有治百病、延年益壽的傳說。以此水釀製的神酒，不僅保留了清爽甘甜的口感，也承載了當地的歷史與神聖祝福，適合作為祭祀或紀念飲用。



09

精釀啤酒

●Amakusa Sonar Beer

帶有地方創生概念的精釀啤酒，使用在地的物產：海岸鹽巴、橘子、檸檬，也充滿活力地跟不同品牌跨界合作，比如跟燒肉店聯名做出鹽小麥啤酒。在啤酒愛好者圈內，認為其製作的果昔類精釀啤酒非常優異。



06

御神酒

●阿蘇神社

由山村酒造以阿蘇的泉水、米和傳統工藝釀造，其中「れいざん」酒款更是阿蘇代表性的清酒品牌。味道清爽順口，適合作為餐酒或搭配日式料理。可冷飲、常溫、甚至溫熱飲用。180毫升作為紀念品或送禮都非常適合。



08

清酒

●花之香酒造

花之香酒造位於山鹿，最知名酒款是「產土」系列。重視與土地共生，強調自然農法、採用古老的馬農耕種植在地酒米，加上優質清冽的水源，為在地風土與古法新釀的結合。酒體通常帶有細緻氣泡與清新果香，是新世代風土清酒的代表。



10

乾杯熊本 (Kanpai Kumamoto)

●瑞鷹酒造

瑞鷹酒造的「乾杯熊本」，是一款以屠蘇酒為靈感的氣泡利口酒，將傳統屠蘇酒的藥材，結合赤酒與清酒，再加入碳酸，口感清爽、方便飲用。在保留屠蘇酒祝福延年益壽、驅邪避災意涵的同時，也展現出經典與創新並存的風格。





People in Kumamoto

熊本的人們

在熊本，每個人都是打開城市的一扇窗。透過在地生活的台灣人，我們看見日常的步調與溫度；透過旅途中遇到的善意，我們想像了這片土地的樣貌。有人在此扎根工作，有人只是匆匆而過，但每一次交流、每一句招呼與每一個微笑，都成為理解熊本的一種方式。這座城市因此不只是地圖上的地方，而是由人串起的故事。



熊本給我的勇氣 讓我看見更寬廣的世界

靜珉 Kana

對 Kana 來說，熊本曾經只是地圖上的一個陌生的名字。然而在學習日文後，為了實際應用所學，她申請打工度假簽證。看到熊本杖立溫泉有包吃住的工作機會，便踏出了人生的第一步，原本以為只會停留 1、2 年，卻沒想到一待就是 11 年。

「這段時間，真的受到很多當地人的照顧。」Kana 回憶，剛來熊本市一年半時，正逢熊本大地震，人生地不熟的她在戶外操場避難過夜時，遇到好心的家庭借棉被給她。還有店家朋友總是關心她，怕她一個人在異鄉寂寞，會主動介紹其他客人成為朋友；心情不好時，即使店已關門、仍在準備隔天食材，也會邀她到店裡聊天。

直率幽默，是熊本的獨特個性

如果要說在熊本對她影響最大的人，就是「喫茶 ROMAN（喫茶 ロ

マン）」的老闆，還有那裡的常客。那是一間開在天橋下老建築，只有 6 個吧檯座位的小喫茶店。直率的老闆甚至會在門口貼上「我在睡午覺，進來請叫我起床」的紙條，這種不修邊幅的幽默感，是 Kana 眼中很典型的熊本個性；她和店裡的常客們也像朋友一樣，會一起烤肉、聚會，甚至組成「喫茶店麻將部」和「喫茶店登山部」。在這裡，Kana 感受到一種很單純的接納。

帶來安心感的日常片刻

居住在熊本的生活很單純，Kana 一週會安排 1、2 次到喫茶店坐坐；早上有空時，她會去朋友開的餐廳吃早餐、聊天。這些看似平凡的小片段，構成了她日常裡安靜而穩定的節奏。而正是這些人以及這些日常不過的時刻，讓 Kana 深刻地感受到，人與人之間的連結可以真實而有力量。



在地人推薦的熊本體驗

❶ 走逛「子飼商店街」：充滿在地生活氛圍的熊本老商店街。❷ 到「大福湯」泡湯：大正時代創立，是熊本現在少數的錢湯之一，也是許多當地人會去的錢湯唷！❸ 欣賞「096k 歌劇團」的演出：熊本當地的女性歌劇團，由《城市獵人》、《北斗神拳》的漫畫公司進行管理，演出的劇目皆與熊本歷史相關，內容非常生動有趣，就算不會日文也不用擔心！



熊本是一幅有四季 有朋友的風景

于晴 Harumi



在地人推薦的熊本美食

❶ むすび屋 えん：在有著 200 年歷史老屋所經營的飯糰店。餐點皆使用熊本食材。❷ Metro Cafe：建築物本身以前是酒造，現改為咖啡廳。秋天季節限定的栗子巴斯克起司蛋糕，切面可以看到整顆栗子。❸ おでん屋小坊主：以關東煮為主的居酒屋。天冷時，Harumi 常與朋友相約在此，度過暖暖的冬日。

Harumi 回憶，初次踏上熊本是 2017 年，因參加學校舉辦的海外企業招聘會，被當地與觀光交通相關的企業錄取為正社員。在此之前，她從未到過九州，跟很多觀光客一樣，對熊本的印象只停留在「熊本熊」。這份工作讓 Harumi 看見熊本不一樣的風景，有時也協助推廣熊本觀光，打開城市的知名度。

疫情時期，觀光業的低迷迫使 Harumi 按下暫停鍵，回到台灣休息。這段時間她也不斷思考下一站要到哪裡？2024 年，她選擇回到熊本，因為這裡的人與景色，還有過去累積的回憶，早已讓她心裡有了歸屬感。

看見旅遊書之外的熊本

對熊本的認識，除了親自探訪之外，也仰賴在地朋友的熱情分享。像是在第一份工作中結識的同事 Y

小姐，兩人年紀相近、興趣相仿，很快就成為好友，Y 小姐常常開車載她，一起逛街、跑咖，也曾帶 Harumi 一起回老家，介紹家人給她認識。讓她深刻感受到熊本人的熱情，也體驗到旅遊書之外的地方風景。

如今，她對熊本的印象已經和當初不同，原本覺得這裡「有點鄉下」，現在卻能享受四季變化的田野山景；休假時，她會開車到阿蘇兜風、鄰近城市跑咖，享受自在的生活。

放慢腳步，也找到歸屬

透過這些旅程探索，Harumi 不僅欣賞到熊本的風景，也逐漸融入了這座城市的生活節奏：有朋友、有穩定的工作、也有讓人期待的日常。離開過又回來的 Harumi，更確信熊本已不只是旅行目的地，而是能安心扎根的地方。

在熊本相遇

People in Kumamoto

Rai

熊本工藝會館
老師們



去熊本工藝會館參觀體驗時，遇到的人們從外面櫃檯到老師、助教們都好親切！其中教我做玻璃工藝的奶奶們，每個都是誇誇大師、很會稱讚人。可能因為我的日文聽力還 OK，以至於奶奶們會一直忘記我其實日文不好，跟我閒聊，然後在我詞窮時又想起來「哎呀她不會日文啦！」實在是太可愛了（笑）！

Rai

球磨村
路人爺爺



前往一勝地阿蘇神社時，因為不確定路，和路人爺爺開口詢問，他慌張地用肢體動作告訴我：他聽不到也無法說話，我也著慌了，只能比手畫腳，可以感覺得出來爺爺盡力想幫我。離開時，看到爺爺還在站牌附近，直到我坐上車，他才離開，也許是在意我有沒有平安離開吧？謝謝爺爺的守護。

毛奇

立ち呑み酒場 R15 -ichigo-
店主與客人



在來到熊本的第一晚，我決定去立吞酒吧喝點小酒跟店主聊聊天。意外遇到對外國人很友善的當地人，甚至還到了他過去英文老師開的酒吧續攤了。除了得到當地人口中對於城市的推薦，也在外國人庇護所般的小酒吧裡感到年末的溫馨。

毛奇

Kino Kyo Ashita Coffee Stand
咖啡店老闆



夏天熱愛衝浪的店主，在遙遠而寧靜的漁村裡開了一間迷你外帶咖啡店。自製口味純樸、口感扎實的磅蛋糕，搭配手沖咖啡，亦有豆乳咖啡選項，選書、唱片都很用心。早上很早就開店，若在此住宿，不妨早上來喝一杯咖啡，跟老闆聊聊天。

Apple

Coffee Arrow
店主人 八井巖先生



1964 年開業、至今已有 60 多年歷史的小小咖啡店 Coffee Arrow。店內只提供一種咖啡，每一杯都是接到點單後才現磨咖啡豆、現沖而成。與一般印象中又黑又苦的咖啡不同，這裡供應的是，被認為對身體較為健康的琥珀色熱咖啡。啜飲一口，暖意從口中蔓延，身體與心靈都跟著溫暖起來。雖然停留時間不長，但與老闆的交談，成為讓人印象深刻的一段體驗。

銘彰

Urano Cafe
店主人老夫婦



在玉名，只在週末營業的 Urano Cafe，店主人老夫婦非常溫柔。在接近零度的寒風中，他們不只幫我們叫計程車，還堅持站在門口陪我們等車。聊天時提到他們非常關注台積電在熊本的動態，對來自台灣的我們展現出高度的關心與友善。那種像長輩一樣的照拂，真的把異鄉寒冬的凍感融掉不少。

毛奇

Sonar Beer
創辦人 荒木信也



出身天草，原本在東京擔任美容師，學習釀造啤酒後返鄉以在地物產釀酒，如橘子、檸檬、鹽巴等。也自己種酒花，酒花棚旁有地主種的蔬菜，Tap Room（試酒間）旁還有一塊農田，讓酒廠看起來跟農家無異。創辦人擁有爽朗的笑容、對精釀啤酒的熱情，是全世界嗜飲者共同的語言。

Apple

Gallery Kikuchi
店主人 菊池小姐



Gallery Kikuchi 是一間有 50 多年歷史的工藝選品店，有許多來自日本各地民藝愛好者會前來朝聖。我問店主人菊池小姐，什麼是熊本當地的工藝品？她向我介紹熊本縣北部的傳統陶器小代燒，商品大多為杯、盤等生活器皿，不追求華麗而是手感與實用，我也挑選了一組碗與杯子帶回。



拍攝地點・南阿蘇村 立野駅



在熊本的時刻 像是傾聽一首舒服療癒的歌曲



兩個八月

由兩位於八月出生、曾赴日本留學的設計師——莊瑞豪與盧彥雲，共同創立的設計公司。以品牌整體形象與包裝設計為主要服務，近年亦延伸至產品設計、空間設計及藝術創作等領域。他們不僅提供設計服務，更將生活經驗與生活哲學融入其中，透過設計營造出關於「生命與感動」的氛圍。



1

在路上被打開的阿蘇

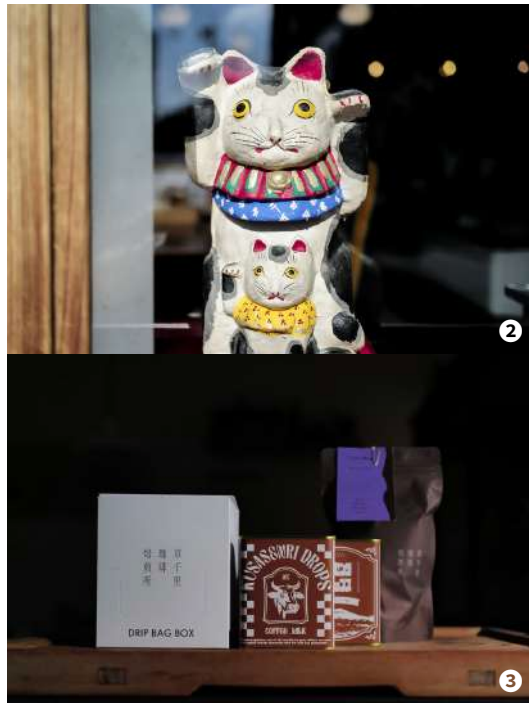
熊本因地理位置之便，從台灣出發，只需要約兩小時的航程，便能在一趟旅途中，看見火山、海洋與遼闊的自然地景，以及品嚐各式各樣的在地美食。設計品牌兩個八月的創辦人莊瑞豪、盧彥雲正是在一趟年末的旅程中，走進了這座城市。

「過去我們規劃很多的旅程，都會專注在哪邊可以看展、哪邊有有趣的店，或是值得做設計採集的地方。」彥雲分享，近年來，他們則刻意將旅遊的觸角向外延伸，開始走訪過去較少留意的地方。

熊本作為全日本吉祥物操作最成功的城市，加上台積電進駐所帶來的產業變化，這裡同時承載著文化策略與當代城市轉型的痕跡，對設計師而言，這不只是話題，而是一個值得被實際觀看的現場，於是他們為熊本預留了近一週的時間。

不過因地震影響，熊本城正進行大規模整修，他們便捨棄了以市中心為主的行程，將重心放在阿蘇地區。原本預計搭乘大眾交通工具前往，然而出發前，兩人在 YouTube 上搜尋日本人對熊本地區的介紹，發現比起景點本身，更吸引他們注意的是散落在路線之中，那些需要刻意繞行才能抵達的店家與餐廳。於是，他們決定改成自駕，將這些名單一一放入了行程之中。

回頭看，這個決定成了旅程裡關鍵的一步。「還好有改成自駕，沿路的風景真的是令人很驚豔。」兩人這麼形容阿蘇：盆地地貌使四周群山，以近乎等高的方式展開，芒草季節裡，只要陽光短暫露臉，視線所及便是一片香檳金色。而自駕讓行程保留了更多彈性，遇到轉彎處忽然展開的風景，他們可以隨時停下車，離開既定節奏，拍照、走逛，細細觀看眼前的景象。到了火山口後，他們才發現這裡並不是隨時可進入，還會依照天候狀況與當天空氣中化學物質的濃度，來



判斷是否開放。進入前，工作人員還會詢問身體狀況及相關病史，確保安全。「其實到火山口後，我們下來只拍了一張照片，就立刻往回走了。」衫雲回憶，冬日裡的阿蘇火山極度寂寥，短短幾分鐘的停留，冷冽的空氣與硫磺的氣體，就讓眼睛刺痛不已，再加上矗立一旁的避難用碉堡，讓這裡看起來，就像是某個外太空的工作站。特殊的畫面氛圍，令人十分難忘。

走進自然的黑川溫泉

另一個令他們印象深刻的，還有阿蘇地區的黑川溫泉，兩人刻意選擇與溫泉老街稍遠、歷史久遠的旅宿「山水木（山みず木）」，避開人潮，也更貼近自然。這裡的旅宿男湯的露天風呂旁，甚至就是一個小型瀑布，可以一邊泡湯、一邊看著水一層層留下來，這樣的意境，讓他們感到格外放鬆。

衫雲回憶，當天晚上，他獨自在露天風呂中，躺著泡湯看星空時，突然感覺到一股氣息，轉頭往河的另一端望去，才發現有隻野生的大公鹿正在對岸看著他，雙方都沒有驚擾，只有短暫而安靜地凝視，「那真的是一段非常特別的時刻。」原本對於黑川溫泉沒有特別期待的兩人，也在這次的經驗中，被悄悄收服了。

在不經意間留下的旅程記憶

「我覺得這裡很適合推薦給，想為生活找個答案的旅人。」他們分享道，熊本是一座適合用填空題、而非選擇題來理解的城市，不用預設會在這裡遇到什麼，也不要急著替經驗下結論，給自己一段探索的時間，反而更容易發現預期之外的趣味。

無論是充滿人情味、份量驚人的地方餐館；歷史悠久、歷經多次自然災害，修復後仍能保有獨特氣質的阿蘇神社；或是被細心管理、甚至被賦予文化意涵的水源，都是在旅途中，意外被他們記住的片刻。這裡沒有快速更迭的話題與店鋪，卻在日常的累積中，讓人慢慢產生再次回來的念頭。

他們說，下次會想在春天時，再回到這裡走走，不是為了完成什麼，只是想看看，在不同的季節與狀態下，這座城市還會呈現出什麼不一樣的樣子。



- ❶ 從嗅覺與視覺上，都讓人十分印象深刻的阿蘇火山。
- ❷ 他們總能在旅途中捕捉日常的小趣味。
- ❸ 來自阿蘇火山的草千里之濱旁的咖啡廳伴手禮。
- ❹❺ 選擇避開人群聚集的老街，反而更能體驗黑川溫泉的美好。



Kumamoto Keepsakes

帶走一個熊本

旅行結束時，人們總會帶些什麼回家。那看似普通的伴手禮、票根、護身符、食品與工藝小物，其實都藏著旅途中被觸動的瞬間。本單元紀錄了5位職人與編輯部在熊本帶走的物件：有人從神社帶走祈願，有人收藏手作的痕跡，有人選擇帶走味道與日常。物件會被使用或擺放，但其中的記憶會長久留存，成為旅程真正的紀念。

帶走一個熊本

來自職人與編輯部的旅程分享



毛奇

注連繩

●熊本市



稻草編成的注連繩有結界、潔淨、辟邪與招福的作用。讓我想到了宮崎駿的紀錄片《與夢前行》中，他座位上方也掛著一串，暗示著工作時的瘋魔與神聖。看到那幕就覺得，也許在自己的書房門口掛一串也不錯。



銘彰

手作 山鹿燈籠

●山鹿



在山鹿燈籠民藝館體驗製作的小燈籠。這份紀念物承載了自室町時代傳承至今的工藝執著，是這趟旅程中極具份量的手作記憶。



Rai

迷你花手箱 與稚木馬

●人吉



花手箱與稚木馬是人吉地方特色玩具，它們的色彩與外型特別吸引我，看到時就想買一組回來送給媽媽，原本擔心家裡沒地方放大的，還好都有賣迷你尺寸，小小的放在家中，真的超可愛！



毛奇

小代燒

●熊本市



為了盛裝料理，我也四處找尋熊本在地的窯燒器皿，其中一樣是有著 400 年歷史的小代燒。它是由當地一種富含鐵元素的黏土製成，在不同燒製溫度下，釉藥流動所發生的變色，是它的特色之一。



Rai

玻璃拼貼 鏡子

●熊本市



這是到川尻工藝會館體驗手作課程時，在奶奶推薦之下，選擇製作的玻璃拼貼鏡。做完之後太喜歡，忍不住思考：還是回台灣也可以做這個？



諾米

天草丸尾燒

●天草



我們特別喜歡有紋理、帶手感的瓷器作品，所以到天草時，便入手了丸尾燒的咖啡杯、茶杯、清酒杯和盤子。雖然平常沒有喝清酒的習慣，但酒杯實在太美，最後決定把它當成香座帶回家使用～

帶走一個熊本

來自職人與編輯部的旅程分享



銘彰

疋野神社健康御守

●玉名



擁有兩千年歷史的疋野神社，是玉名祈求長壽與繁榮的中心。我求得招財貓籤詩與健康御守，祈求如傳說中的疋野長者般健康。這份御守不僅是守護，也帶回了這座城鎮對生命的祝福。



Rai

在各個神社抽的籤

●熊本縣各區



到神社除了買御守之外，當然也要抽籤紀錄運勢。我從上色見熊野座神社一路到加藤神社，結果相當精彩，運勢從未吉一路攀升，最後收下三個大吉！



Alison

阿蘇神社 開運招福御守

●阿蘇



大多神社的御守都是吊飾型隨身物，帶在身上不好做搭配，所以在發現卡片形式的御守時，就毫不猶豫地入手。不僅方便放在錢包之中，也能作為心靈上的支持。



Rai

旅途中購買的 各種御守

●熊本縣各區



這次拜訪了不少神社，幾乎每一間都購入了御守，例如出水神社的仕事御守、青井阿蘇神社的交通御守、老神神社的御守、加藤神社的寵物御守與金運御守等。每一種都有不同的祈願與寓意。



Rai

不同神社買的狐狸與小馬

●熊本市



一對的狐狸與小馬是在加藤神社購入，小狐狸是在出水神社購入，順帶一提小狐狸跟小馬也是有附帶籤詩的。



目青

白色蕾絲御守

●熊本市



熊本神社出了好多精緻的御守，還有不同材質和形態，讓人都想要帶回做紀念！

帶走一個熊本

來自職人與編輯部的旅程分享



銘彰

菊水堂 長者饅頭

●玉名

取名自疋野長者傳說，以柔軟的餅乾外皮，搭配獨家製作的蛋黃餡，是玉名代表性的和菓子。這份甜點承載了當地對長壽與富足的祈願，是流傳已久的經典美味。



銘彰

柳屋茶舗 くまもと茶

●玉名

來自玉名的老牌茶舗，選用受惠於阿蘇水源的熊本在地茶菁。深蒸製法保留了茶葉的鮮爽與濃厚喉韻，代表了「水之國」的風土精華。在家中沖泡，就能隨時喚起在玉名生活的悠閒午後。



毛奇

小袖餅

●宇土

宇土市的特產，一包有十個，在前往天草的公路休息站（道の驛）購入。一口大小的麻糬裡，包裹著滑順濃郁的手工紅豆餡，新鮮柔軟。可惜保存期限只有一天，在旅途中買來當茶點、搭配咖啡都很合適。



毛奇

有明海海苔

●天草

同樣在前往天草的公路休息站（道の驛）購入。以將海苔種在插在海中柱子上的「支柱式」獨特養殖法來進行培育。海域遍及九州四縣的有明海，因有巨大潮差，鍛鍊出難得美味，是日本海苔的精品。



Alison

天草紅茶

●天草

愛茶如癡的我，每到一個地方都會尋找具有當地特色的茶品。這次在大觀峰上看到「天草紅茶」，不僅榮獲2024年茶葉大賞，而且還是選用綠茶品種做的紅茶！



毛奇

辣味噌醬 與漁師醬油

●天草

使用在地的調味品來做菜，更能體會在地的味蕾。這款帶辣的味噌醬拿來做燒肉、炒肉都很美味；另外來自天草海岸邊的釀造廠、濃口偏甜的漁師醬油，適合蘸取生魚片，拿來做菜也很棒。



Rai

熊本城 1/1 免費入園紀念票

●熊本市

來到熊本城時，剛好是他們的春節，1/1入園是免費的，還會發放紀念票券。



毛奇

裝飾古墳館 勾玉組

●山鹿

裝飾古墳館重現了古墳的裝置空間與歷史，非常具有教育的意識。勾玉在日本古代是權力跟神力的象徵，日本天皇三神器之一即有「八咫瓊勾玉」。勾玉組提供明礬石和砂紙，可以體驗磨製玉石器的過程。



銘彰

玉名 NEW STANDARD 小誌

●玉名

由 HIKE 團隊製作，是一本重新挖掘玉名日常價值的小誌。透過現代審美紀錄在地職人與空間故事，體現了當代地方創生的觀點。對我而言，這份小誌是連結玉名傳統與現代生活的關鍵媒介，極具敘事實感與收藏價值。



諾米

長崎次郎喫茶店 咖啡杯

●熊本市

在店裡寫生時，整個氛圍實在太迷人，讓人忍不住想留下點什麼做紀念。剛好看見店家與日本作家合作推出的杯子，色調自然又好看，一眼就喜歡。以後看到它，就會想起在這裡寫生的美好時光。



銘彰

玉名溫泉 Tsukasa Royal Hotel 立願之湯 入浴劑

●玉名

源自玉名溫泉的發祥地「立願之湯」。相傳1300多年前，受傷的白鷺因浸泡此泉水而痊癒，使其成為著名的療癒之泉。店家將之轉化為入浴劑，讓人在家中也能重現玉名溫泉細緻的親膚感，延續這份健康的祝福。



目青

馬年杯麵、 熊部長娃娃

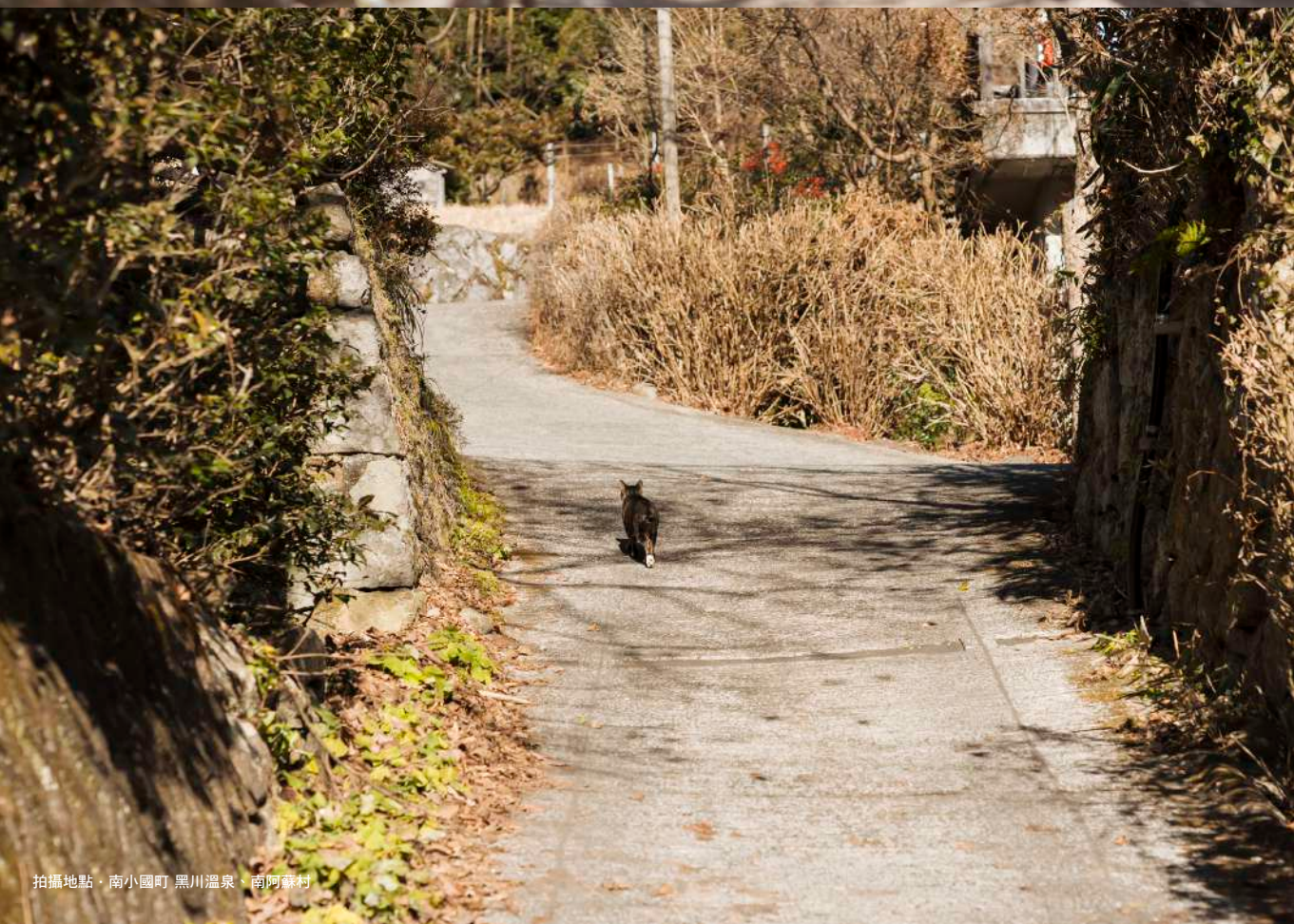
●熊本市

這趟旅行一直被熊部長可愛到，於是買了一個熊部長掛在包包上，讓整趟旅行更有樂趣！另外因為今年是馬年，許多角色都以馬為出發，杯麵是我很喜歡的迪士尼角色，剛好一黑一白非常相襯。



©2010 Kumamoto Prefecture







Editor's Note

編輯
筆記

主編 黃昱禎

在熊本，把時間調成不同的顏色



很意外地，透過這次的專案，我重新認識了熊本。

上一次造訪熊本，已經是 10 年前。2015 年與家人共遊九州時，我們在熊本停留了兩個晚上，熊本市電、熊本熊廣場，成為當時對這座城市最鮮明的記憶。而這一次再訪熊本，它向我展現了更多層次，那些桌上美食與開闊山水交織出的壯麗風景，都讓人深刻感受到大自然為熊本鋪陳出一座四季皆是調色盤的城市。

12 月的熊本，剛好搭上季節轉換的時分，月初城市被顏色一層層鋪開——市政廳前的銀杏轉為明亮的黃色，熊本城黑色城郭映著金黃樹影，既沉穩又醒目；離開市區，阿蘇進入枯草季，山頭覆上一片低調的金色，藍天之下，火山口升起的白色水蒸氣，讓粗獷的大地多了一份溫度。到了月底，熊本被白雪覆蓋，一個晚上瞬間進入潔白冷冽的世界。

黑色，是熊本最鮮明的性格。作為城下町，武將文化深植於城市骨架，熊本城以黑為主、白為輔，無論身在何處，抬頭都能感受到它的存在；而另一種黑，則來自圓潤可愛的熊本熊，這位部長以各種幽默姿態穿梭街角，讓歷史與日常自然接軌。

跨年時節，我們循著人潮走上加藤神社，紅色鳥居、御守與巫女的紅裙在祝福聲中印入眼簾。熊本神社數量眾多，以阿蘇神社為信仰核心，分支遍布熊本縣各地。本次職人 Raimochi，也以神社為主題，在 10 天熊本生活中走訪了 12 間神社。

一路向海，天草迎來深淺不一的藍色。海面貼著道路延伸，市場裡是新鮮漁獲，空氣與節奏隨海風改變。若把時間拉長，熊本還有被歲月染深的棕色老屋、夏季整個熊本縣都被濃郁的抹茶色群山圍繞、你也可以步行爬上人吉的紅取丘俯瞰的球磨川交織的風景；還有春天隨處落下的粉色櫻花，這是一座用顏色記錄生活的城市。

這次造訪熊本，配合工作的節奏，每個地方都只能匆匆停留，卻也讓我對熊本的各個面向，有了雖不深、但更加多元的認識。這種狀態，恰如編輯的工作——萬物皆須涉略，卻尚未抵達專精，始終維持在半瓶水的階段。

2025 年的冬天，我們從熊本帶回了一瓶尚未裝滿的水，並将它調和成了各種顏色。

執行編輯 吳亭諤



身為一個 P 人，如果是自己要出門旅行，通常只要確認交通方式、訂好房間，其他大概看看就會出發。但這次為了協助職人們搜集資料、做更完整的體驗準備，在出發前便查找了大量資訊，也因此發現了許多過去未曾注意到的熊本面貌。

而整理職人們的創作與日常紀錄時，透過文字照片，看見熊本市區、縣北、縣南、天草、阿蘇等不同區域的生活細節與風景，以及每個地區帶給創作者們不同的靈感，讓人充滿好奇，也想親自去那些地方走走看看，一探究竟。雖然因行程安排無法與夥伴們一同前往，但反而替自己累積了一份扎實的熊本口袋名單，默默期待著下一趟真正踏上熊本的旅程。

採訪編輯 何芸徵



許願許久的九州行終於成行。進熊本前，印象僅止於可愛的部長，但機場路旁滿開的黃澄銀杏，讓旅程還沒開始，我就肯定自己會愛上這裡。我們以市區為圓心向外探索，一點一滴收集對熊本的喜愛：是在 Coffee Blue 啜飲的醇香、是上色見熊野座神社的神祕與自然生命力、是在山鹿傳統劇場八千代座的百年時光裡，窺見往昔繁華的縮影。

而最令我回味的，莫過於天草的內海風光：天草五橋的夕陽、崎津教堂的靜謐，尤其是從房門外望見的日出，那一刻的海面波光粼粼，是我時不時回想的美好風景。我想，旅行不只是为了跳脫日常，而是在旅程中，重新找回心靈的寧靜與對生活的熱情。

攝影 林家賢



這趟拍攝行程很不一樣，是我在第一次在日本跨年，文化差別也讓節日氣氛不同，台灣是慶祝熱鬧方式迎接新年到來，日本則是靜靜的神社參拜行程。在拍攝參訪幾個神社能感受，日本人對於信仰相當虔誠。新年的假期中，能看到的神社參拜都是以家庭為單位。

熊本位於九州地理位置接近台灣，原來也是下雪的！往郊區移動能看見車窗外的植被轉變，氣候不同植被呈現上會因為季節有很大的差異，再美的景也會因為習慣而忽略，但隨時間的流動，眼前所感受到的變化，在心境上也會有不同表現，對於創作來說很令人羨慕的。幾天的拍攝也讓自己抽離，環境差異讓自己能有更多的拍攝創意，謝謝這趟拍攝體驗。



拍攝地點・南小國町 黒川温泉、高森町

