

04 湯めぐり& タンチョウ観察ルート

銀世界を舞うタンチョウに感激!
温泉リゾート&秘湯を
めぐる冬旅へ。

START!!
阿寒IC



赤いベレー& 阿寒国際ツルセンター「グルス」【釧路市】

阿寒国際ツルセンター【グルス】で美しいタンチョウの舞いを満喫したあとは、冷えた体を赤いベレーの温泉でゆっくり温めましょう。入浴後は、レストランでの食事や、道の駅や阿寒マルシェでショッピングが楽しめます。



釧路・阿寒湖観光
公式HP

原田カーナの 寄り道コラム



阿寒国際ツルセンター【グルス】

タンチョウを見に来たはずが!? キタキツネやいろんな鳥たちも遊びに来る... サプライズもあるツルセンターです。屋内資料展示は「自分がタンチョウのたまごからかえった」という設定でまわる工夫がされており、面白いので体験してみてください。

国道
240
移動距離
約8km

赤いベレー& 阿寒国際ツルセンター「グルス」

国道
240
移動距離
約40km

阿寒湖温泉



阿寒湖温泉 【釧路市】

宿泊先のホテルでの入浴はもちろん、さらにディープに「ウレ・カリブ」(写真)などの足湯や温泉街の民宿で日帰り入浴を楽しむのが温泉通というもの。夜は「カムイルミナ」などアイヌ文化を体験するイベントにも参加できます。
※カムイルミナの開催については、HP等でご確認ください。



釧路・阿寒湖観光
公式HP



弟子屈温泉郷【弟子屈町】

泉質自慢の温泉がひしめく弟子屈町での湯めぐり。川湯温泉、摩周温泉、仁伏温泉など、それぞれの湯あみが楽しめます。屈斜路湖畔にある露天風呂「コタンの湯」では、越冬する白鳥たちとの「混浴(!?)」が体験できます。



弟子屈なび
公式HP

国道
241
移動距離
約50km

弟子屈温泉郷

原田カーナの 寄り道コラム

川湯温泉

お気に入りの温泉地です。日本屈指の酸性の強い硫黄泉。色も香りも、温泉の醍醐味。美白効果もあるようです。温泉街を流れる“湯の川”公園も、ビジターセンターも風情とどこか洗練感もあり、例えば女子1人旅でもくつろげます。





**鶴居村温泉と
タンチョウ観察【鶴居村】**

肌がすべすべになると評判のモール泉が特徴の「美人の湯」で知られる鶴居村温泉。冬はタンチョウの撮影に訪れた旅人同士の情報交換の場にも。主な給餌場は「伊藤タンチョウサンクチュアリ」「鶴見台」の2カ所です。



NPO法人美しい村・鶴居村観光協会公式HP

道道 53 移動距離 約38km

鶴居村温泉とタンチョウ観察

**標茶の温泉
【標茶町】**

2024年オープンした「ぼんぼんゆ」をはじめ「ホテルテレーノ気仙」「藤花温泉ホテル」「味幸園」「オーロラ温泉」など、町内の温泉施設では、様々な泉質の湯が楽しめます。



標茶町 観光サイト



道道 53 国道 274 移動距離 約35km

標茶温泉

国道 274 移動距離 約60km

山花温泉リフレ



**山花温泉リフレ
【釧路市】**

入浴はもちろんレストランでの食事も楽しめる市民の憩いの場です。タンチョウが観察できる「釧路市動物園」に隣接するほか、少し足をのぼすと「釧路市丹頂鶴自然公園」があり、飼育されているタンチョウに出会えます。



山花温泉リフレ 公式HP

**原田カーナの
寄り道コラム**

山花温泉リフレ

女子には嬉しい!アロマのスチームサウナが隔日であります。ココロから身体をリセット。泉質も「昔、海だった名残りの湿原」を感じる強食塩泉。釧路湿原の恵みで、パワーチャージできる温泉です。



01 シーサイドライン 海の幸満喫ルート

海鮮グルメを堪能しながら、
絶景のシーサイドラインを
走破しよう!

START!!

白糠IC

貴州屋【白糠町】

白糠町の魚介類をふんだんに盛りつけた海鮮丼などを、リーズナブルなランチ定食で味わえる人気店。寿司店ならではの新鮮なネタと、煮魚などが味わえます。腹ごしらえがすんだら、道の駅しらぬか恋問館を經由して釧路市へ。



白糠町公式HP



国道 392 移動距離 約20km

貴州屋



和商市場【釧路市】

インスタ映え間違いなし。自分だけの海鮮丼が楽しめる名物「勝手丼」が人気の市場。旬の魚介類や釧路ならではの珍しいネタが所せましと並ぶ店内を巡り、好みの丼に。新鮮な水産品は、お土産に地方発送でどうぞ。



釧路和商市場
公式HP

国道 38 移動距離 約30km

和商市場

国道 44 移動距離 約10km

釧路町地産地消センターロ・バザール



釧路町地産地消センターロ・バザール【釧路町】

桜の名所としても知られる「別保公園」内にある施設。釧路町の特産品「仙鳳趾産カキ」の料理を、バラエティー豊かなメニューで食べられるスポットです。公園は遊具も充実しており、家族で休憩するのにおすすめです。



釧路町地産地消センター
ロ・バザール公式HP

原田カーナの 寄り道コラム

恋問館のハート型ポスト

ここからお手紙を出すと恋ゴコロが届く!?地名にちなんだ「恋を問う」ハート型ポストがあります。投函するのもよし、記念撮影するのもよし。恋問館の名物スポットです。





道の駅厚岸グルメパーク【厚岸町】

雄大な厚岸湾をのぞむ道の駅で、名産のカキや魚介類をたっぷり堪能できます。炭火で豪快に海鮮バーベキューを楽しめるほか、オイスターバルでカキと地元産ウイスキーとのマリアージュも体験（ドライバーさん以外）できます。



道の駅
厚岸グルメパーク

国道 44 移動距離 約40km

道の駅厚岸グルメパーク

原田カーナの
寄り道コラム

厚岸漁協直売店でカキをレンジでチン

カキを買ったら、その場でレンジでチンして食べられるコーナーがあります。なんと贅沢!! 1つから購入できるので、色々な種類のカキも楽しめます。私が、町おこしで描きおろしている商品パッケージ「カキのスープカレー」「めんめ」もあります。ボールペンで描いているので見てみてね。



原田カーナの
寄り道コラム

ルパンだらけのマチを探検

思わず「ココにも!？」と、ルパン探しが楽しくなる浜中町。町内施設では、浜中町限定ルパングッズが販売されているので、記念にぜひゲットしてください。個人的には、花咲線ルパン列車のヘッドマークにテンションがあがります。。。



©モンキー・パンチ/TMS・NTV

寿司ひらの【浜中町】

浜中町の港にあがった新鮮な魚介類を、寿司や海鮮丼で食べられる地元の人気店。特産の昆布とあわせたオリジナルメニューは、まるごと浜中町の海鮮が味わえると評判の一品です。食後はルパン三世スポットめぐりが楽しい。



寿司ひらの
公式HP



国道 44 移動距離 約35km

寿司ひらの

02 チーズとソフトクリーム♪ くしろミルクロード

絶品チーズとソフトクリームを
求めて、酪農王国ミルク
ロードを行く!

START!!
釧路別保IC

国道
44
移動距離
約57km

Aコープ
はまなか

道道
807
移動距離
約5km

おおとも
チーズ工房



Aコープはまなか【浜中町】

Aコープ店内では、ハーゲンダッツアイスクリームの原料に採用された浜中町産の生乳を使ったソフトクリームが食べられます。濃厚でしっかりとした味わい! ※ソフトクリームの販売は例年GW頃から10月末頃まで。



JA浜中町公式HP



おおともチーズ工房
公式HP



おおともチーズ工房 【浜中町】

チーズ工房の直売店では、牧場直営ならではのフレッシュなチーズやドリンクヨーグルトが手に入るほか、特製のピザなどがイートインで楽しめます。



JAしべちゃ
公式HP



標茶町
観光協会

標茶町バスターミナル観光案内所【標茶町】

こちらでは、標茶町で生産された生乳を使用した「しべちゃ牛乳」が購入できます。コクがあるのにさっぱりとした飲みやすさがやみつき。しべちゃ牛乳を原料とした「しべちゃ牛乳アイス」も購入可能。※1,000mlは町内のスーパー「フクハラ」で購入できます。



風牧場【標茶町】

標茶町の美味しい空気ときれいな水、『風牧場』の環境で育まれた味わい深いミルクからできたヨーグルトやソフトクリームは大自然の恵みそのもの。



風牧場公式HP



道道
813
移動距離
約27km

Aコープ釧路太田

道道
14
移動距離
約5km

森高牧場

Aコープ釧路太田【厚岸町】

「あっけし極みるく65」は、低温殺菌で生乳本来の美味しさが味わえる牛乳。濃厚な味わいで後味さっぱり。その風味を損なわない製法で作られたソフトクリームも。



JA釧路太田
公式HP



森高牧場 【厚岸町】

ミネラル豊富な牧草で育った牛たちのコクのあるミルクを原料に、「ゴーダチーズ」や「ソフトクリーム」が生まれます。まさに牛たちからの贈り物です。



森高牧場
MAP

道道
14
移動距離
約39km

標茶町バスターミナル観光案内所

国道
391
移動距離
約10km

風牧場

原田カーナの 寄り道コラム

あっけし極みるく

最近じわりじわり拡がりを見せている「あっけし極みるく」アイスクリーム。カップのアイス販売でよく食べている私ですが、ソフトクリームはお店でないと食べられないのでおすすめです。牛乳の甘さ際立つ逸品です。



原田カーナの 寄り道コラム

しべちゃの乳製品

しべちゃ牛乳のパッケージがとにかく可愛い!! 水色のギンガムチェックに、標茶町のゆるキャラ「ミルククックさん」が描かれています。風牧場では、とれたての新鮮な牛乳をベースに、化学物質は一切使用していない飲むヨーグルトなどの乳製品が多数。標茶まで来たらぜひお立ち寄りください。





渡辺体験牧場【弟子屈町】

牛の乳しぼり体験など、ファーム・アクティビティーが楽しめる体験牧場。「うしのおっぱいミルク」や、ソフトクリームなどがおすすめです。



渡辺体験牧場
公式HP

国道 391 移動距離 約23km

渡辺体験牧場

道道 53 移動距離 約42km

農畜産物加工施設酪楽館

農畜産物加工施設酪楽館【鶴居村】

鶴居村の良質な生乳を使ったナチュラルチーズはALL JAPAN ナチュラルチーズコンテストで多くの賞を受賞しています。工房ではチーズ等の乳製品や食肉製品加工体験(要予約)や見学もできます。



農畜産物加工施設
酪楽館公式HP



鶴居たんちょうプラザ つるぼーの家【鶴居村】

酪楽館で作られたナチュラルチーズをはじめ、釧路管内の特産品や鶴居三恵豚の加工品、つるぼーの家ならではのお土産品が手に入るアンテナショップです。



鶴居たんちょうプラザ
つるぼーの家公式HP

道道 53 移動距離 約0.8km

鶴居たんちょうプラザつるぼーの家

道道 243

道東自動車道 移動距離 約55km

白糠酪恵舎

白糠酪恵舎【白糠町】

地元産の生乳を使用し、フレッシュタイプからハードタイプまでさまざまなイタリアンチーズを生産しています。確かな味には定評があります。



白糠酪恵舎
公式HP



原田カーナの 寄り道コラム



鶴居クラフトビール

廃校となった小学校を活用して誕生したブルッスリーノット。花鳥風月にちなんだ4種のクラフトビールのほか、鶴居村産ブドウを使用した新ビールを発売するなど、今注目のブルワリーです。つるぼーの家で購入可能。

03 ブランド肉を頼張る! 肉食グルメルート

美味しいブランド肉に
ありつきたい!肉食男女に
おすすめ満腹ルート。

START!!
白糠IC



レストラン クオーレ【白糠町】

ミシュランガイド北海道でビブグルマンに選ばれた、茶路めん羊牧場の直営レストラン。羊肉本来の美味しさを、パスタやリゾットなどで気軽に味わえます。おすすめは、じっくり低温調理した仔羊のアロスト。ぜひお試しあれ。



レストラン クオーレ
公式HP

国道
392 移動距離
約12km

レストラン クオーレ



レストラン&コミュニティ イオマンテ【釧路市】

幣舞橋を望めるフレンチレストランでは、阿寒産のエゾ鹿肉を使ったジビエ料理が評判です。臭みのない、鹿肉本来のクセを生かした味わいは、まさにクセになる逸品。福司酒造の酒粕を使用した「ほろよいチーズ」も好評。



レストラン&コミュニティ
イオマンテ公式HP

国道
38 移動距離
約40km

レストラン&コミュニティ イオマンテ

原田カーナの 寄り道コラム

クオーレのコーヒーカップ

お店の食器にもこだわりがあり、コーヒーカップには羊のデザインが!地元作家さんによるガラス皿も必見です。めん羊牧場の直営レストランだけあって、羊雑貨や羊毛製品の販売もあり、お食事とともにシェフと牧場オーナーのこだわりも楽しんでください。



原田カーナの 寄り道コラム

リバーサイドの風景

ロケーションも抜群です!幣舞橋がライトアップされており、お店も近いので、夜のくしろまちあるきも、とてもおすすめ。目の前には釧路川が流れ、冬には「蓮の葉氷(はすのはごおり)」が近年注目され人気です。





手づくりハンバーグSORA【標茶町】

標茶駅からほど近い住宅街にある、夫婦が営むアットホームな雰囲気のハンバーグ専門店。標茶町のブランド牛として評価の高い「星空の黒牛」を100%使用した、工夫をこらした多彩なハンバーグメニューが人気です。



手づくりハンバーグSORA
公式Facebook



食堂大和【鶴居村】

鶴居村中幌呂の住宅街にある小さな食堂「大和」では、ブランド肉「鶴居三恵豚」を使用したメニューが評判です。飲食店でこの肉料理が食べられる場所はほとんどなく、その美味しさをもとめて遠方から訪れる客も多いとか。



NPO法人美しい村・
鶴居村観光協会公式HP

国道
274 移動距離
約42km

食堂大和

道道
243 移動距離
約28km

阿寒モルト牛昭和店



阿寒モルト牛昭和店【釧路市】

2025年6月、釧路市昭和に新店舗がオープンした長村牧場直営の焼肉店「阿寒モルト牛」。阿寒の大自然のなか、ビール製造に使用されるモルトを含む餌で育てた「阿寒モルト牛」はやわらかな肉質が決め手。直営店では思う存分お召しあがりいただけるほか、希少部位なども味わうことができます。



阿寒モルト牛
公式HP

レストランポーカ

国道
391 移動距離
約48km

手づくりハンバーグSORA

原田カーナの 寄り道コラム

はまなかホエイ豚(釧路市のレストランポーカ)

優しい甘みと旨み特徴の「ほえいとん」。高品質な乳製品も特産になっている浜中町。厳格に管理された牛乳の恵みである「ホエイ」を与え、自然豊かな森で磨かれた自然水、こだわりの飼料、恵まれた環境で育てられたのが「はまなかほえいとん」です。どんなお料理でも極上の味わいのブランド豚。ビールやワインにも相性抜群です。



04 お泊りドライブ♪ くしろのお酒めぐり

くしろの風土から生まれた
美味しいお酒をめぐり、ゆったり旅へ。

START!!
白糠IC

道東
自動車道

道道
242
移動距離
約28km



道の駅しらぬか恋問館【白糠町】

2025年4月にオープンした道の駅には、白糠町はもちろん、くしろの特産品が豊富に並びます。特に、白糠産の紫蘇を原料に製造されている紫蘇焼酎「鍛高譚」の品揃えが充実しており、お土産に好評です。



道の駅
しらぬか恋問館
公式HP

道の駅しらぬか恋問館

国道
38
移動距離
約22km

福司酒造



福司酒造 【釧路市】

大正8年創業の日本酒の酒蔵。主に北海道米を原料に道東の大自然で濾過された伏流水を使った「地域の食に合う」酒造りに取り組んでいます。酒蔵の見学は年に1回のみですが、直売所でお酒を購入できます。



福司酒造
公式HP



ユイトリエール【厚岸町】

2025年4月にオープンしたブルワリー。牡蠣床で作られた牡蠣のためのビール「AKKESHI OYSTER LAGER」など、地域に根差したクラフトビールを醸造しています。新鮮な牡蠣料理とともにいただきます。



ユイトリエール
公式Instagram

国道
44
移動距離
約48km

ユイトリエール

道道
123
移動距離
約1.5km

牡蠣場

原田カーナの 寄り道コラム

牡蠣場

牡蠣を熟知し、ウイスキーに精通している漁師さんが営む、牡蠣料理専門店。厚岸ウイスキーの取り揃えも豊かで、アイラの地さながら、牡蠣とウイスキーのマリアージュが楽しめます。牡蠣が育まれる厚岸湖畔にあり、眺めも素敵。新鮮な牡蠣と、牡蠣の美味しさを引き出すお料理の数々…、産物の物語も一緒に味わうことができる特別なお店です。





道の駅厚岸グルメパーク【厚岸町】

潮気を含んだ深い霧、清澄な空気、豊富な泥炭という厚岸町の風土を背景に作られるウイスキー「厚岸」。スコットランドの伝統的な製法から生まれるスモーキーな味わいを地元食材と共に道の駅で楽しめます。



道の駅
厚岸グルメパーク
公式HP



ブラッスリーノット 【鶴居村】

小学校の廃校を改装して作られた見学できるブルワリー。5種の定番ビールと多様なシーズンルビールは、どれも道東の空気に溶け込むような澄んだ味わい。地場産食材との相性がよく食事を豊かにしてくれます。



ブラッスリーノット
公式HP

道道 123 移動距離 約0.8km

道の駅厚岸グルメパーク

道道 14 国道 391 移動距離 約86km

屈斜路湖カルデラワイナリー

道道 53 移動距離 約61km

ブラッスリーノット

屈斜路湖カルデラ ワイナリー【弟子屈村】

2024年8月にオープンした、日本最大のカルデラ「屈斜路湖」を望む大自然のなかのワイナリー。カウンターから湖を眺めながらゆったりとテイastingできる。ワイナリー限定のソフトドリンクもあります。



屈斜路湖
カルデラワイナリー
公式HP



原田カーナの 寄り道コラム

クロナルージュ

鶴居村産ブドウを使用した「クロナルージュ」(赤い冠)。村内に舞うタンチョウをイメージしたラベルが目をはきまます。製造は、池田町十勝ワイン。山ブドウ「山幸」の野性味溢れる味わいで、しっかりした酸味とスパイシーな香りが特徴の赤ワインです。鶴居村特産のチーズにあわせるのがオススメ。美しい村のマリアージュ、是非おためしを。

