



秋遊濟州 漢拏山楓紅與特色美食

Travel to Jeju Island in Autumn – Halla Mountain and Local Gourmet

秋の濟州島を訪れ、漢拏山楓と地元グルメを満喫



文・圖／夏慕梅



位於韓國南方的濟州島距韓國本土 80 公里，面積 1,830 多平方公里，人口逾 60 萬，不僅是著名的觀光景點，也是韓劇取景的熱門地點，近三年就有超過 10 部戲在此拍攝：如「非常律師禹英禑」、「我們的藍調時光」等。戲劇的播放將濟州的美景放送到全世界，吸引眾多劇迷到此朝聖。後疫情時代，各國邊境逐漸開放，2022 年底台灣濟州的直航班機也恢復營運，到濟洲旅遊更為便利。

除了渡蜜月和追星外，濟州的自然生態環境也很值得拜訪。濟州是火山島，位於島中央的漢拏山（Hallasan）是座眠火山，海拔 1,947 公尺，是韓國第一高山，周圍有 360 座寄生火山，以及瀑布、岩洞、熔岩隧道及數千種動植物生態，自然資源豐富，1970 年規劃為漢拏國家公園，2007 年更被聯合國教科文組織指定為世界文化遺產。

| 漢拏山國家公園

秋天是遊漢拏山的好季節，秋高氣爽加上滿山楓紅使上山的路程更加愉悅。漢拏山有好幾條步道，遊客可以選擇適合自己的道路上山。為了旅客安全，各條步道都有中途點的管制時間，以免來不及下山發生危險。主要的登山步道資訊如下：





御乘生山的風景



御乘生山岳步道，可抵達1169公尺的御乘生山

1. 重量級：來回約 10 小時，可抵達山頂火山口白鹿潭。

觀音寺步道 (Gwanegumsa Trail-8.7km) 城板岳步道 (Seongpanak Trail-9.6Km)

2. 輕量級：來回約 6 ~ 7 小時

御里牧步道 (Eorimok Trail-4.7km) 靈室探訪步道 (Yeongsil Trail-3.7km)

頓乃克步道 (Donnaeko Trail-9.1km)

3. 羽量級：來回 1.5 ~ 2 小時

御乘生山岳步道 (Eoseungsaengak Oreum Trail-1.3km)

石窟庵步道 (Seokgulam Trail-1.5km)

筆者這次選擇最輕鬆的御乘生山岳步道，淺嚐登漢拏山的滋味。雖然只有 1.3 公里，其間也不乏稍微陡峭的階梯與步道，途中有時也需稍作休息。路邊設有標示 check point 讓遊客知道進度。過了 check point 5 不遠，就到達御乘生山岳步道的終點，海拔 1169 公尺的御乘生山頂，在觀景台上俯瞰遼闊的山景，心情也隨之寬闊。

| 天王寺

前往漢拏山御乘生山岳步道途中，可停留一個小時拜訪天王寺，那是一座寧靜幽美的寺廟被美麗的樹林及楓紅圍繞著。當地人拿著祭品靜靜地進入寺廟祭拜，遊客可在林中漫步享受寺廟的寧靜。

特色美食：

濟州島上的美食很多，除了著名的韓式烤黑豬肉與海鮮料理外，比較特別的是土雞涮涮鍋三吃與白帶魚。

* 土雞涮涮鍋三吃

第一吃是土雞雞胸肉片切成薄片及雞胗，與青菜在火鍋中涮著吃；雞肉片涮完後，接著上來的是蒸土雞，口感扎實；第三吃則是用雞湯熬煮的綠豆粥，完美的結束一餐。

* 白帶魚料理

白帶魚料理很受濟州人喜愛，也有不同的烹飪方式呈現，有白帶魚生魚片、有一整條的鹽烤白帶魚、還有配料豐富的方形白帶魚辣鍋，完全滿足遊客的味蕾。



被美麗樹林與楓紅圍繞的天王寺



白帶魚料理很受濟州人喜愛