

51	東海自然歩道と東海道	東海自然歩道は東京都八王子市と大阪府箕面市をつなぐトレッキング道。鈴鹿峠の自然歩道は旧道と並行し、わざわざ山中を歩く。	鈴鹿	第13集
52	斎王群行に出会って	斎王は、天皇に代わり伊勢神宮の神々を祀。未婚の皇女、または女王から選ばれる。伊勢へ向かう斎王頓宮の地が土山にあった。	土山	第13集
53	水口とかんぴょう	かんぴょうは、ユウガオの実を乾燥させたもの。現在の生産量1位はは栃木県だが、そのルーツは近江の水口にあった。	水口	第14集
54	猿飛佐助と三雲城	真田幸村に仕えた真田十勇士の猿飛佐助は、大坂冬の陣・夏の陣で活躍。佐助が修行した三雲城の八丈岩が、東海道から見える。	石部	第14集
55	ゴルジュ（喉）を通る東海道	「ゴルジュ」は、山岳用語で狭隘な谷間のこと。狭いのに交通が集中するのは、そこが物理的・地形的に通りやすいからだ。	水口	第14集
56	矢橋道、ここが思案のうばがもち	矢橋（やばせ）は琵琶湖の湊。大津への渡船があった。瀬田周りの陸路は3時間、矢橋の舟だと2時間。多くの旅人が利用した。	草津	第14集
57	琵琶湖と瀬田の唐橋	琵琶湖には約460本の河川が流入するが、出るのは瀬田川だけ。その瀬田川を渡る橋が瀬田唐橋で、東国・西国を結ぶ交通の要衝。	大津	第15集
58	車石、牛車による運搬	江戸時代、琵琶湖水運で大津に荷揚げされた米などは、牛車で京都へ運ばれた。大津から三条大橋の間に牛車用の石が敷かれた。	大津・山科	第15集
59	京都の近代化と琵琶湖疏水	大津と京都を結ぶ水の道が実現するきっかけは東京遷都だった。落ち込んでいた京都を救った琵琶湖疏水は全国初の市電に発展。	京都	第15集
60	祇園祭と歴史の都の迫力	7月、京都で1か月かけて行われる祇園祭は、平安時代に疫病払いのために祇園の神（素戔鳴尊）を迎え行った「御霊会」がはじまり。	京都	第15集
61	二つのゴルジュ（山科盆地と京都盆地）	山科盆地と京都盆地の峡谷を、淀川や街道が通った。豊臣秀吉が本能寺の変後、明智光秀に勝利した山崎の戦いは、ここが舞台。	大阪	第16集
62	伏見、歴史と酒と	幕末、激動の歴史舞台となった伏見。伏見と言えば日本酒だ。月桂冠や黄桜は全国レベルだが、他にも多くの酒造がある。	伏見	第16集
63	淀川の渡し場	京都から大阪湾へ流れる淀川には、多くの渡し舟があった。今、特に上流は橋が少なく、対岸へ渡ろうとすると大迂回になる。	淀	第16集
64	豊臣秀吉の大土木事業（巨椋池と伏見城）	伏見は豊臣秀吉の町。伏見は「伏水」と書かれたほどの沼沢地だったが巨椋池の築堤、宇治川の流路変更など大土木工事を行った。	淀	第16集
65	鍵屋とくらわんか舟	江戸時代、伏見・大坂間は淀川の旅客専用の三十石船で結ばれ、枚方は京街道の宿場町として、また淀川船運の拠り所として栄えた。	枚方	第17集
66	道真と蓮如	菅原道真と僧の蓮如は時代も事跡も関わりがないが、京街道では二人が現れる物語（ヒストリー）に多く出会う。	枚方	第17集
67	大阪名物「たこ焼き」	旅道中は名物が楽しみ。大坂は食い倒れの土地。串カツ、ホルモン、てっちり、お好み焼…。「ラジオ焼き」がたこ焼きの起源だ。	守口	第17集
68	大阪城	海上・河川、畿内四方への交通の要衝だった大坂に信長、秀吉、家康みな着目していた。東海道はこの大坂と江戸を繋いでいる。	大阪	第17集
69	豊川稲荷といなり寿司	狐を祀る稲荷神社。名物は狐の好物油揚げの稲荷寿司。全国の稲荷神社の中でも有名な豊川には、さまざまないなり寿司がある。	豊川	姫街道1
70	象も通った姫街道	姫街道とは言うものの、山越えの道。ベトナムから来た象が江戸へ向かったのもこの街道。引佐峠には「象鳴き坂」の名が残る。	高山	姫街道2
71	三ヶ日みかん—風土を歩く	静岡は愛媛、和歌山に次ぐみかん産地。中でも「三ヶ日みかん」はブランドだ。浜松市北区に、みかんの里資料館がある。	三ヶ日	姫街道3
72	今切と細江神社・蘭草神社（浜名湖）	浜名湖は地震と津波の歴史。淡水湖が「今切れ」となり吃水湖になる。海水に浸った田んぼを救った「豊蘭草」が特産となった。	気賀	姫街道4
73	赤い三方原台地のブランド農作物	三方原は家康が信玄に大敗した舞台だが、やせた大地は、明治維新後の武士の失業対策（茶畑）を経て、じゃがいも適地となった。	三方原	姫街道5
74	天竜川の渡河風景	天竜川は暴れ川で、かつては「荒玉河」と言った。河口の浜松・磐田付近は、川幅が広い。伊能忠敬は天竜川をどこで渡河したか。	見付	姫街道6