

## ポルトガル内陸部の町や都市を探索する

### について

#### ポルトガル内陸部の町や都市を探索する

ポルトガル内陸部の都市や町を巡る魅力的な旅の準備をしましょう。街角のどこにでも本物が見つかり、あらゆる記念碑に歴史が息づいています。この国を探索し、発見し、さらに好きになるための10の招待状をお読みください。

#### ポルトとポルトガル北部への旅行

##### ミランダ・ド・ドウロ

雄大なドウロ川のほとりには、魅惑的な文化遺産と感動的な風景が広がる [ミランダ・ド・ドウロ](#) があります。ドウロ国際自然公園をぜひ訪れて、息をのむような景色を楽しみ、この地域のユニークな野生生物を観察してください。また、五感を刺激するユニークな料理を通じて伝統的な味を表現した郷土料理もお楽しみください。



##### チャベス

温泉と古代の歴史で知られる

##### [チャベス](#)

では、街とその周辺のパノラマの景色を望む印象的な要塞である城をぜひ訪れてください。滞在中は、見逃せないごちそうである有名なチャベス・パステイ（ペースト）をぜひお試しください。

#### 中央ポルトガルへの冒険

##### カステロ・ブランコ

##### [カステロ・ブランコ](#)

は、地元の熟練した刺繍技術により、ユネスコ創造都市ネットワークの一部であり、工芸品と民俗芸術のカテゴリーに登録されています。象徴的な城

に象徴されるこの街では、地域の歴史と文化に浸り、街の中心部にある静けさのオアシスである [司教宮殿の庭園](#)

をぜひ訪れてください。また、地元の手工芸品をぜひ見学してください。ポルトガルの芸術、絵画、彫刻、考古学、民俗芸術のコレクションを収蔵するフランシスコ・タバレス・プロエンサ・ジュニア美術館と現代文化センターをぜひ訪れてください。カステロ・

プランコで提供される料理は、地域の豊かな風味を反映しています。マラニョ（ヤギの胃のソーセージ）やブチョレ・チェアド（豚の胃のソーセージ）などの伝統的な料理をぜひお試しください。

### イダーニャ・ア・ノヴァ

#### [イダーニャ・ア・ノヴァ](#)

は、手工芸品や地域の代表的な料理などの先祖代々の伝統を保存することに加えて、国際的に有名な音楽イベントを主催する重要な文化センターとしても際立っています。その音楽的遺産を保存し称賛するために、伝統的なアドゥフェの音が街路で演奏されているのが聞こえます。この地域の手付かずの自然は、小道、川、山を通過して探索することもできます。きっと、あらゆる感覚に訴えかけてくるでしょう。

### コピリャン

#### コピリャンは[エストレーラ山脈](#)

の丘陵地帯の斜面に位置し、羊毛

産業の長い伝統があります。また、活気に満ちた学術研究を行う[ベイラインテリア大学](#)

が歴史と文化を結び付けています。街の歴史的中心部を探索し、伝統的な建築物を鑑賞し、エストレーラ山脈の丘の最高点に登って、この地域の感動的な景色を楽しみ、スキー、スノーボード、ハイキングなどのアウトドアアクティビティに挑戦してみましょう。ぜひお見逃しなく。セーハ・ダ・エストレーラ・チーズ、ソーセージ、子羊のローストなどの地元料理をご堪能ください。

### アレンテージョの静寂を探索



### アライオロス

幾何学模様が手刺繍されたカーペット、樹齢数

世紀のオリーブの木や風景で知られる[アライオロス](#)

の町には、保存状態の良い歴史的中心部があり、伝統が根付いています。町のスカイラインにそびえ立つのは、ポルトガルでも数少ない円形の城の1つであるアライオロス城です。13世紀に建てられた円形の要塞で、年間を通して文化イベントや祭りが開催されています。このアレンテージョの町は、城に加えて、歴史的な城壁とそれを囲む水道橋でも知られています。田舎の素朴な生活が自然と溶け合う、ポルトガル南部の平和と静けさを家族と一緒に満喫したいなら、ここが最適です。

### マルヴァン

#### 丘の上の町 [マルヴァン](#)

は、時の流れを無視した中世の宝物で、おとぎ話のページからそのまま出てきたようです。城は風景の中で際立っており、何世紀にもわたって重要な防御構造として機能してきた要塞で、アレンテージョのこの地域の平原と壮大な夕日のパノラマビューを楽しむことができます。白塗りの家と色とりどりの花が組み合わさって絵のように美しい環境を作り出しているマルヴァンの狭い通りを散策したり、地元の自然歩道をサイクリングしたりしてみてください。静かな広場から古代の教会まで、この目的地を地図に載せる理由



はたくさんあります。

### エヴォラ

2027年の欧州文化首都およびユネスコ世界遺産として、[エヴォラ](#)の街には遺産と文化が息づいています。1世紀のローマ神殿、ゴシック様式のエヴォラ大聖堂、悲惨なサン・フランシスコ教会/骨の礼拝堂など、過去の重要な証拠として残る、市内で最も印象的な記念碑のいくつかを探索してください。通りを散策して地元の工芸品店を見つけ、アレンテージョの料理やワインを試し、エウジェニオ・デ・アルメイダ芸術文化センターを訪れ、エヴォラ大学やエヴォラ公共図書館の隅々まで数時間かけて探索しましょう。市周辺では、[サン・マメーデ山脈自然公園](#)を散策し、この地域の自然の美しさを満喫し、ここに生息するユニークな野生生物を観察してください。

### ポルトガル南部のアルガルヴェ地方

#### アルコーティム

グアディアナ川のほとりに位置する[アルコーティム](#)

には、数世紀にわたって地元住民が地域を維持するために政治的、経済的規則を無視する密輸の遺産という歴史的秘蔵が眠っています。ポルトガルでノーベル文学賞を受賞したホセ・サラマーゴは、著書『Journey to Portugal (ポルトガルへの旅)』の中で、アルガルヴェ

地方のこの川沿い地域の古代史に対する好奇心を表明しました。最近、作家のホセ・ルイス・ペイショトがプロジェクト「[Journey to Portugal](#)

[Revisited \(ポルトガル再訪への旅\)](#)

」の中で改訂版のメモを出版しました。この内容は、密航業者の活動と川岸の漁師の歴史に焦点を当てています。サンルーカルへの穏やかなボート旅行、城壁に囲まれた城、ペゴ・フンドなどの川のビーチの訪問の間に、緑豊かな風景を探索し、地元の農産物や川自体で獲れた新鮮な魚を味わいましょう。



#### カストロ・マリム

高品質の塩田、中世の城、自然のままのビーチで知られる[カストロ・マリム](#)

は、アルガルヴェの中心部を知り、大都市の喧騒から逃れるための訪問者を誘います。地域の息をのむような景色を望む村の印象的な要塞を探索し、地域考古学博物館を訪れてその歴史の秘蔵を発見してください。塩田を散策してその独特の生態系を観察し、この海岸の隠れ家で太陽と海を楽しみながらリラックスする時間をとりましょう。

休暇を計画し、ポルトガル内陸部の町や都市を巡る忘れられない旅に出かけましょう。そこでは、家族と一緒に大都市中心部の喧騒から逃れることができます。