

P O R

T U

G A L

ポルトガル

PORTO E NORTE
CENTRO DE PORTUGAL
LISBOA REGIÃO
ALENTEJO ALGARVE
AÇORES MADEIRA

Lisboa Porto Coimbra Évora Monsaraz Costa Nova Águeda Viseu Batalha Fátima Tomar Guimarães
Sintra Mafra Marvão Lagos Sagres Aveiro Bussaco Póvoa do Varzim Monsanto Nazaré Alcobaca Óbidos Braga

PORTO E NORTE

ポルトと北部地方



ポルトワインの産地ドウロ渓谷へ



歴史の重みを感じるギマランイス

ドウロ川北部に広がる美食と歴史遺産で人気の地

第2の都市ポルトを中心に、ポルトガル発祥の地ギマランイスや多くの巡礼者が訪れる祈りの町ブラガなど、歴史的な地区が点在。ドウロ川沿いにはポルトワインで有名なワイナリーが並び、とっておきの地産ワインが楽しめる。

CENTRO DE PORTUGAL

ポルトガル中部地方



写真映えするコスタ・ノヴァ



城壁で囲まれたオビドスの町

ヨーロッパ最古の大学を中心に発展したエリア

文化都市コインブラを中心に、海岸沿いにはカラフルな家並みで人気のコスタ・ノヴァや今も独自の風習が残る漁師町ナザレ、東の国境近くには巨石と共存する秘境モンサントなど、数々の魅力あふれる町や村が点在する。

LISBOA REGIÃO

リスボンとその周辺



壮大な修道院があるマフラ



「青い海岸」と呼ばれるセトゥーバルの街並み

どこか懐かしさが漂う古きよき都

ヨーロッパ有数の美しさを誇るリスボン。いたるところで、絵はがきから飛び出たかのような風景に出合える。歴史的建築物をはじめ美術館や博物館も多く、散策の楽しみは尽きない。首都でありながらも、どこか懐かしさを感じる街。

PORTUGAL AREA MAP





ALENTEJO

アレンテージョ地方



丘の上に広がるモンサラージュ

独特の文化を受け継ぐ
美しい小さな村が点在

広大な空の下に広がる平原に、オーリーブやコルクの木々が連なる林、ブドウ畑がどこまでも続くのどかなエリア。おとぎの国から抜け出てきたかのよ様な村や城壁に囲まれた町など、昔ながらの時間を刻む独特な生活スタイルが今も息づいている。

ALGARVE

アルガルヴェ地方



奇岩が連なるラゴス

ヨーロッパ屈指の
海沿いのリゾート地

温暖な気候で知られる地方で、ポルトガル本土最南端を縁取る海岸線には130以上のビーチが点在。特に夏シーズンには、多くの観光客でにぎわう。また、谷や山脈が入り組む起伏に富んだ地域でもあり、壮大な自然美を体験できる場所でもある。





LISBOA

Região

リスボンとその周辺

ヨーロッパの中でも屈指の人気を誇るリスボン。大都市でありながら、どこか懐かしさを感じる。この街は、人々を惹きつける魅力であふれている。

歴史的建造物が数多く点在するリスボンとその周辺には見どころがいっぱい。高台からは、テージョ川へ向かって丘の斜面に広がる美しい街並みを一望することができる。



ユーラシア大陸最西端の首都リスボン。「7つの丘の街」とも呼ばれ、丘に囲まれるようにしてテージョ川河口に広がる。古代から港として栄え、大航海時代にはアジアや南米との交易で莫大な富がもたらされた。昔ながらの街並みを残すアルファマ地区をはじめ、ファドなどの

娯楽文化が楽しめるパイロ・アルト地区、都市再建で生まれ変わったバイシャ地区など、散策するだけでも楽しい。郊外には大航海時代の舞台となったベレン地区があり、当時の栄華を今に伝える建築物が点在。さらに足を延ばせば、王家の避暑地として愛されたシントラ、カモンイスが「この地の果

て」と詠んだロカ岬などの名所もある。洗練された都市である一方、のんびりとした雰囲気が漂い、初めて訪ずれた人にさえ、どこか懐かしさを感じさせる不思議な街。これこそ、言葉では表し難い、ポルトガル独自の感覚“サウダーデ”に由来するものなのかもしれない。



シントラ

Sintra



リスボンの西約30kmにある景勝地で、緑濃い森の中に王宮や貴族の館が点在する。その美しさは、かつてこの地を訪れたイギリスの詩人バイロンが「この世のエデン」と称したほど。

ロカ岬 Cabo da Roca

まさに“地の果て”ともい
うべきユーラシア大陸
最西端の岬。ポルトガ
ルの詩人カモンイスが
「ここに地果て、海始まる」と詠んだ断崖の先
には、壮大な大西洋の海原がどこまでも続く。



5 THINGS to do in LISBOA

リスボンですべき
5つのこと

1/ ファドを聴いて サウダーデを感じる

ポルトガル人の心の歌、ファド。人生の喜びや悲しみ、郷愁など、さまざまな感情が詰まった旋律に耳を傾けたい。

2/ パステル・デ・ナタを 食べ比べる

日本でもエッグ・タルトとして人気の伝統菓子。老舗店が点在するリスボンでいろいろ食べ比べ、お気に入りを見つけたい。

3/ 展望台から 街並みを眺める

起伏に富んだ地形だけでなく、絶好の展望スポットが点在。さまざまな角度から、その美しい街並みを一望したい。

4/ 市場グルメを 楽しむ

グルメの宝庫、市場はおみやげ探しにもぴったり。フードコートも充実していて、その場で本場の味が楽しめる。

5/ トラムに揺られて リスボン散歩

レトロな路面電車に乗って、石畳が続く古い街並みを散策。なかでも観光スポットが点在する28番はおすすめ。



テージョ川



São Miguel アソレス諸島 サン・ミゲル島

火山の噴火により生成された小さな島で、火山やカルデラ湖などが点在する。なかでも島西部にあるセッテ・シダーデス湖は、青と緑の異なる色の湖がヒョウタンのようにつながった神秘的な景観を醸し出している。



BEST PHOTO SPOTS in PORTUGAL ①



サグレスの町から北西へ約6km、ユーラシア大陸最西南端に位置するサン・ヴィセンテ岬。海に突き出すようにそびえる断崖の上には城壁がそそり立ち、砂地と海しか目に入らない要塞内には大航海時代に活躍したエンリケ航海王子の住居や学校跡が残る。さらに先端には白い灯台がぼつんと立っている。

Sagres

サグレス



Faro ファロ

ラグーンに沿って石畳の狭い路地と白い家並みが続く旧市街をはじめ、白壁が美しい教会や海岸沿いの散策路、どこまでも続く海岸線など、美しい光景が点在。春が訪れると、町なかにはアーモンドやアプリコットの白い花で染まる。



Monsaraz

モンサラース

ポルトガルで“最も美しい村”のひとつといわれ、白壁が続く家並みはどこを切り取っても絵になる。小高い丘の上にぼつんとたたずむ様は、まるで時間が止まってしまった異空間のよう。日暮れとやや遅めの朝に訪れるという“沈黙の音”をぜひ感じてみたい。





Cascais

カスカイス

リスボンから車で30分ほどの海辺の町。19世紀後半に国王が避暑地として別荘を建ててから急激な発展を遂げ、今では海沿いにおしゃれなカフェやレストランが立ち並び国際的なリゾート地として多くの観光客たちを惹きつけている。



Évora

エヴォーラ

石畳の路地が網目状に広がる、城壁に囲まれた古都。世界遺産にも登録されている旧市街には各時代を物語るさまざまな建築様式が混在し、町全体が美術館のような趣。はるか昔、天正遣欧少年使節が訪れた地としても知られている。

マデ이라島 Madeira

リスボンから南西へ約1000km、アフリカ大陸からほど近い大西洋に浮かぶ島。高さ580mの断崖が海に切り立つジラン岬など、起伏に富んだ壮大な景色が広がっている。亜熱帯気候ならではの植物が生い茂り、市場には色鮮やかな果物や花々が並ぶ。



Lagos

ラゴス

かつて大西洋・地中海交易で栄えた港町。リゾート地としても人気が高く、城壁で囲まれた旧市街の対岸には黄金の砂浜で輝く広大なビーチが広がっている。ボートやカヤックで海へ繰り出し、洞窟や断崖が連なる壮大な景色を楽しむこともできる。



15世紀から17世紀にかけて建造され、今も城塞都市エルヴァスに水を供給しているアモレイラの水道橋。全長7kmにもおよびイベリア半島最長の水道橋で、その歴史的価値と美しい姿から世界文化遺産に登録されている。

Elvas

エルヴァス



Marvão

マルヴァオン

スペイン国境近くの山脈地帯にぽつんと浮かぶ天空の村。下界から切り離されたかのような静けさが漂う。標高865mの岩山に身を寄せるように白壁の家々が軒を連ねる光景は、まさに「鷹の巣」と称されるにふさわしい。





PORTO e Norte

ポルトと北部地方

ポルトガルの語源となった港町ポルト。
歴史と伝統に現代都市としての魅力が融合し、
ヨーロッパ屈指の観光地として知られている。



山岳地帯をゆったりと流れ、ポルトの街を経て大西洋へと注ぐドウロ川。上流で栽培されたドウロはワインとなり、この港町から出荷されていく。この地では、自然と歴史、伝統が織りなす風景の中で思う存分に美食を楽しみたい



第

2の都市ポルトを中心に広がる北部地方は、初代ポルトガル国王アフォンソ・エンリケス生誕の地であるギマランイスをはじめ、カトリックの巡礼地として知られるブラガなど、ポルトガル建国の歴史を刻んできたエリア。ドウロ川河口に位置し、商工業の中心として発展して

きたポルトは、文化、伝統、美しい風景を併せ持ったヨーロッパ屈指の観光地として人気を集めている。

なかでも一帯が世界遺産として登録されている歴史地区には、見どころが多い。歴史を物語る重厚な建築物が立ち並び、まるで街全体が博物館のよう。パステルカラーの美しい家が連な

る旧市街に、街のいたるところを彩る美しいアズレージョ……。狭い路地に足を踏み入れれば、物語の世界から飛び出してきたような光景が次々と目の前に現れる。ほかにも、新鮮な海と山の幸をふんだんに使った郷土料理や「ポルトガルの宝石」とも呼ばれるポートワインなど、この地の魅力は尽きない。



ギマランイス

Guimarães

初代ポルトガル国王アフォンソ・エンリケス生誕の地。歴史の重みを感じさせる数々の史跡とともに、木の枠組みが特徴的な中世の家並みが残されていて、のんびりとした町歩きが楽しい。



ブラガ

Braga

中世から多くの人々を惹きつけてきた「祈りの町」。数ある宗教遺産のなかでも、旧市街の中心に立つカテドラルと、天へ向かって「十字架の道」が続く巡礼地ボン・ジェズスは必見。



5 THINGS to do in PORTO

ポルトですべき5つのこと

1/ 華麗なアズレージョを堪能する

アラビア語で「磨かれた小石」を意味する装飾タイル。駅構内や教会の外壁など、街のいたるところに溶け込んでいる。

2/ ポートワインのセラーを見学する

ドウロ川上流で採れたブドウを原料に、ブランデーを加えて造った特産ワイン。各セラーで見学や試飲を楽しみたい。



3/ リベイラ地区で郷土料理を堪能

川沿いのカラフルな建物が並ぶ歴史地区で、アーチが美しいドン・ルイス1世橋を眺めながら名物トリパスなどを堪能。

4/ ドウロ川クルーズ

美しい街並みを違った角度で楽しめると人気。約1時間の遊覧から数日かけて川沿いの町を巡るコースまで多種が運航。

5/ 世界で一番美しい書店を訪れる

『ハリーポッター』にも影響を与えたレオ書店へ。美しい店内を彩るらせん階段は、「天国への階段」とも称されるほど。





Coimbra コインブラ

13世紀末に国内初の大学が創設されて以来、文化都市として栄えたコインブラ。当時の姿を今に伝える数々の建築物が残されていて、街を流れる川の対岸から、丘の頂に立つ大学を中心に広がる旧市街を一望できる。



BEST PHOTO SPOTS in PORTUGAL Ⅱ



Barcelos

バルセロス

幸せと奇跡のシンボルとして知られる雄鶏ガロ。ポルトガルのマスコットとしても人気だが、その伝説が残るのがバルセロス。町なかにはオブジェが立ち、毎週開かれる大規模な露天市にはガロの置物がずらりと並ぶ。



Águeda アゲダ

ふだんは静かな小さな町が、毎年7月になるとカラフルな傘のアーケードで彩られる。また、建物の壁や公園、商店街など、町なかのいたるところに隠れている壁画やオブジェなどのストリートアートにも注目。こちらは年間を通じて見ることができる。



Viana do Castelo

ヴィアナ・ド・カステロ

リマ川の河口に開けた美しい町で、「リマの女王」とも呼ばれるほど。町なかには、16世紀に建てられた教会や市庁舎、カテドラルなど歴史的建造物が点在している。



Bussaco ブサコ

木々が茂る広大な森の中に、突如姿を表す荘厳な宮殿。狩猟好きだった最後の国王マヌエル2世が建てた離宮で、今はホテルとして利用されている。ジェロニモス修道院を思わせるネオ・マヌエル様式の建物が印象的。



Costa Nova

コスタ・ノヴァ

カラフルなしましま柄の家々が並ぶ港町で、撮影スポットとして人気。よく霧が発生する地域で、もともとは漁師が海から自分の家を見つけやすいように色鮮やかに塗ったのが始まりという。



Óbidos

オビドス

絵本から抜け出したかのようなかわいらしい町で、「谷間の真珠」と呼ばれて王妃たちに愛されてきた。全長約1.5kmの城壁で囲まれ、門をくぐり抜けると白壁の端に青や黄色のラインが塗られた家々が続いている。

Aveiro

アヴェイロ



町の中心を運河が流れる水の都。「ポルトガルのヴェネツィア」ともいわれ、美しい家並みが映し出された水路を、モリセイロと呼ばれるカラフルな船が行き来する。夏シーズンは水路を巡るボートツアーも催行されている。



Monsanto

モンサント

「聖なる山」の中腹にある小さな村。巨石と共存するかのように石造りの家が立ち並び、まるで村全体がアートのような。村の片隅に立つ塔の上には、1938年に贈られた「最もポルトガルらしい村」の称号である銀の雄鶏が村を見守るように立っている。



独特な習慣と伝統衣装で知られる漁師町で、夏はバカンス客でにぎわう。長い砂浜に沿って町が開け、崖上の地区からはその壮大な景色を一望。近年では大西洋から打ちつけるビッグウェーブが注目を浴び、サーファーたちの憧れの地にもなっている。

ナザレ

Nazaré



Fátima

ファティマ

第1次世界大戦中の1917年、この地に聖母マリアが現れ預言を告げるという奇跡が起こった。以来、その場所には出現の礼拝堂を擁する壮大なバジликаが建てられ、「奇跡の聖地」として多くの巡礼者を惹きつけている。



WORLD HERITAGE

ポルトガルの世界遺産

太古の森が創り出した景観から歴史的建築物まで、多彩な歴史と文化、自然に恵まれたこの地には、人々を魅了する数々の遺産が点在する。



01 リスボンのジェロニモス修道院とベレンの塔

大航海時代の栄華を今に伝える建造物。黄金期の象徴ともいえる、マヌエル様式の壮麗な装飾が美しい。



02 シントラの文化的景観

避暑地として王侯貴族に愛された景勝地。緑濃い森の中に溶け込むように、色鮮やかな宮殿や館が点在。



03 マフラの王家の建造物

18世紀初期建築の大修道院。2000もの部屋、病院、大図書館などを擁し、大航海時代の威容を誇る。



04 エヴォア歴史地区

ローマ人に築かれた古都で、城壁に囲まれた旧市街に当時の姿を今に伝える建造物が数多く残っている。



05 エルヴァスとその要塞群

国境防衛都市として築かれた世界最大の星形要塞。周囲に小要塞、アモレイラの水道橋を備えている。



06 ポルト歴史地区

ドウロ川河口の丘陵に広がる歴史ある街。教会や修道院など、さまざまな様式の歴史的建造物が点在する。



07 ブラガのボン・ジェズ・ド・モンテ聖域

丘の斜面に広がるカトリックの巡礼地。山頂の教会へ向かって、約600段から成る「十字架の道」が続く。



08 ギマランイス歴史地区

初代国王アフォンソ・エンリケス生誕の地。中世の面影を残す歴史的建造物や史跡が点在している。



09 ドウロ川上流ワイン生産地域

世界に誇るポートとドウロワインの原産地。ドウロ川沿いの山の急斜面に、段々のブドウ畑が広がっている。



10 コア溪谷の先史時代の岩壁画

先史時代に岩壁に刻まれた線画が溪谷一帯で発見され、「世界最大の野外博物館」とも呼ばれている。



11 コインブラ大学アルタとソフィア

ヨーロッパ屈指の伝統を誇る大学を中心に、文化都市として発展してきた。数々の歴史的建造物が残る。



12 バターリャ修道院

ゴシック・マヌエル様式を代表する建築物。スペインに勝利し、独立を勝ち取った戦いを記念して建てられた。



13 アルコバサ修道院

キリスト教国としての地位向上のために初代国王が建立。悲恋物語の主人公が眠る地としても知られる。



14 トマルルのキリスト修道院

テンプル騎士団によって築かれ、のちにキリスト騎士団に引き継がれた、ポルトガル最大規模の修道院。



15 ピコ島のブドウ園文化の景観

ブドウ栽培が盛んなピコ島。強い潮風をしのぐための石垣が延々と続き、独特の景観を生み出している。



16 アソーレス諸島のアンガラ・ド・エロイズモ

テルセイラ島南部の港町で、大西洋交易の重要な寄港地として発展。大航海時代を物語る街並みが残る。



17 マデイラ島のラウリシルヴァ

大西洋に浮かぶ島に、ヨーロッパ大陸から消え去ってしまった照葉樹林の原生林が、今も青々と息づいている。



1 Cataplana

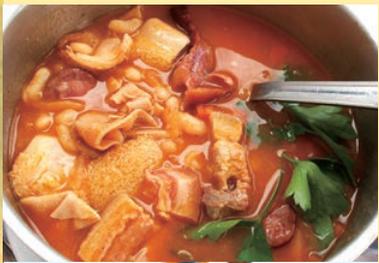
カタプラナー

カタプラナーと呼ばれる蓋付きの銅鍋で、魚介や腸詰め、野菜などを蒸し煮にしたアルガルヴェ地方の郷土料理。素材の旨味が詰まっている。

4 Tripas

トリパス

ガーリックなどのスパイスをたっぷり加え、オニオン、トマト、豆などと一緒に牛モツを煮込んだ、ポルトの郷土料理。ライスにかけて食べるのが定番。



GASTRONOMY

ポルトガルの食文化・料理図鑑

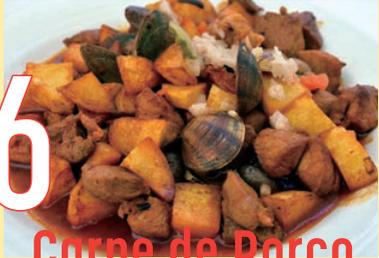
海と山の幸に恵まれたポルトガルには、おいしい料理が盛りだくさん。素材の味を生かしたシンプルな料理が多く、日本人にもなじみやすい。また、国内でも気候や風土が異なるため、独自に発達した郷土料理が多いのも特徴的。地方を訪れた際には、ぜひその土地の味を試したい。料理を彩る地産ワインも味わってみて。

6

Carne de Porco à Alentejana

カルネ・デ・ポルコ・ア・アレンテジャーナ

パプリカのペーストで味付けした豚肉とアサリをオリーブオイル、白ワインなどで炒めた、アレンテジョ地方の郷土料理。仕上げにコリアンダーを散らす。



2 Sardinhas Assadas

サルディーニャス・アサーダス

ソウルフードのひとつでもある、イワシの炭火焼き。春から夏にかけてが旬で、店先の炭焼き器で焼いてくれる庶民的な店もある。レモンなどかけてさっぱりと。



3 Leitão Assado

レイタオン・アサード

子豚のロースト。コインブラに近いバイラーダと呼ばれる町の郷土料理で、こんがり焼かれたパリッとした皮と、臭みのないジュシーで柔らかい肉が美味。





Pastéis de Bacalhau 5

パシュティシュ・デ・バカリャウ

バカリャウ(タラの身を塩漬けにして乾燥させたもの)のコロッケ。最もポピュラーな前菜のひとつで、スーパーの総菜コーナーやバルなどでも売られている。

Arroz de Pato

アローシュ・デ・パト

カモ肉を米と炊き込んで器に盛り、ソーセージを載せてこんがりと焦げ目がつくまでオープンで焼いた料理。カモの出汁がしっかりしみ込んでいておいしい。



8 Pastel de Nata

パステル・デ・ナタ

日本では「エッグ・タルト」として知られる、修道院発祥の伝統菓子。パイ生地になっぴりのカスタードクリームを詰めて焼き上げる。

主なポルトガルワイン生産地

Vinho Verde

ヴィーニョ・ヴェルデ

「緑のワイン」という名の通り、緑に溢れた産地から生まれる。軽い炭酸を含み、フレッシュでさわやかな口当たりが特徴。

Porto e Douro

ドウロ

土着品種をブレンドした赤が中心で、しっかりとした重厚な口当たりが特徴。繊細な香りをもつ辛口の白も生産されている。

Porto e Douro

ポート

「液体の宝石」とも呼ばれる、酒精強化ワインの一種。発酵途中でアルコールを加えることで自然な甘みをもつワインとなる。

Bairrada

バイラーダ

生産量のほとんどが赤ワインで、タンニンが強く酸味もあるワインができるバガが主要品種。果実のアロマが凝縮されていて、色合いも濃厚。

Setúbal

セトウバル

マスカットから造られるデザートワイン「モスカテル」が有名で、とろけるような甘みと紅茶のような風味が特徴。濃厚な辛口の赤ワインでも知られる。

Madeira

マデイラ

ポर्टワイン、シェリー酒と並ぶ世界3大酒精強化ワインのひとつ。熟成途中に熱を加えることで酸化を促し、独特の芳醇な香りと味わいが生み出される。



Dão

ダオン

華やかな香りと上品さを兼ね合わせた味わい。作家・檀一雄が、自分の名前と似ていることから愛飲したことで知られる。

Alentejo

アレンテージョ

近年注目を浴びている産地。フルーティーでボリューム感のある味わいの赤で知られるが、アロマ香るフレッシュな白も人気上昇中。

WINE



ポルトガルワインの楽しみ方

多彩な気候や品種に恵まれたポルトガルには、個性豊かなワインが勢揃い。その土地ならではの味を楽しもう。



Azulejo アズレージョ

ポルトガルの芸術を語るうえで欠かせない、伝統的な装飾スタイル。アラビア語で「磨きあげられた石(タイル)」を意味し、14世紀にイスラム教徒によってスペインへ、その後ポルトガルにもたらされ、独自のスタイルへと発展していった。教会や修道院、駅舎などをはじめ、民家の外壁や屋内外を彩るアートとして、人々の暮らしの中に溶け込んでいる。

ポルトガルを
もっと知るための

KEY WORDS

さまざまな魅了であふれた奥深い国。知っているとともにさらに旅が楽しくなるキーワードを紹介しよう。



Saudade

サウダーデ

失われたものに対する会いたい、見たいといった郷愁や懐かしさ、寂しさなどが入り混じった感情を表す言葉で、ポルトガル人独特のもの。

Fado ファド

ギターとの調べに合わせて、人生の喜びや悲しみといった感情を歌い上げるポルトガル人の心の歌。当初は大衆的な音楽だったが、しだいに民族歌謡として定着し、現在ではポルトガルを代表する音楽として世界中で愛されている。通常、ギターラと呼ばれるポルトガル独特のギターにヴィオラ(クラシックギター)、ファディスタ(歌手)で構成され、「カーザ・ド・ファド」という店で聴くことができる。

Galo ガロ

ポルトガルのシンボルともいえる雄鶏で、幸せや奇跡を呼び込むといわれている。ポルトガル北部バルセロスに伝説が残っている。



Sardinha

サルディーニャ



初夏に旬を迎えるイワシは、干しダラ(パカリャウ)と並んで最もよく食べられる魚介のひとつ。シンプルに塩焼きにしたものが一般的で、オイル漬けにした缶詰もよく目にする。リスボンでは毎年6月、イワシの炭焼き屋台が目玉のイワシ祭りが開かれるほど。

Estilo Manuelino

マヌエル様式

マヌエル1世の時代に流行した建築手法。後期ゴシック様式などの建築物に施された、貝や波、網、地球儀など大航海時代を謳歌する過剰ともいえる装飾が特徴的。

