

スペイン

内陸部



www.spain.info



産業観光商務省
 出版元:© Turespaña
 作成:Lionbridge
 NIPO: 086-18-012-3

無料提供版

このパンフレットは細心の注意を払って制作
 いたしましたが、もし誤りがございましたら、
brochures@tourspain.es までメールでお知らせ
 ください。今後の改善の参考にさせていただきます。

表紙:サラマンカ
 裏表紙:セゴビアのアルカサル写真: Red de Juderías

目次

はじめに	3
押さえておきたい 魅力的な場所	4
自然と 触れ合う	14
食文化	23
文化	28
快適な宿泊	37
家族連れにおすすめの プラン	38
スペイン内陸部への行き方	39



写真: Watchara.com Chofigo713811.com

はじめに

▲ 王宮
マドリード

スペイン内陸部にはわくわくするような出会いが待っています。一生忘れられない旅になる、そんな魅力満載の場所へ出かけてみましょう。

豊かな文化遺産、美しい景色、多様な自然。さらには、美味しい郷土料理に、世界最高と名高いワインまでとことん楽しめるのが、スペイン内陸部です。

千年以上の時を刻んだ文化遺産を訪れ、歴史に思いを馳せてみるのもよいでしょう。例えば、ブルゴス県**アタプエルカ**の古代遺跡群で人類の起源について学んだり、スペイン語発祥の地とされる**ラ・リオハ**県の村々を訪れたりすると、きっと新しい発見があります。また、スペインの首都 **マドリード**のように、伝統ある刺激的な国際都市ももちろん外せません。

自然がお好きな人も、訪問してみたいところがありすぎて選択に迷うかもしれません。例えば、カスティージャ・イ・レオン州にある**ピコス・デ・エウロパ国立公園** は野生

のノロジカ、オオカミ、クマの生息地です。また、カスティージャ・ラ・マンチャ州の2つの生態系保護区**タブラス・デ・ダイミエル国立公園** と**カバニェロス国立公園**では、何千羽もの野鳥の群れを観察できます。夜空に広がる満天の星を眺めるのなら、エクストレマドゥーラ州にある**モンフラグエ国立公園**がおすすめです。

また、グルメがお好きな人なら見逃せないのが、このエリアです。伝統的な郷土料理と革新的な料理という、食文化の両端を味わえます。エクストラマドゥーラ州やサラマンカ県の **イベリコ豚の生ハム** や、カスティージャ・イ・レオン州の **子羊**、さらにはラ・リオハ州の**ワイン** など、スペインを代表する美味しい食材を使った料理を味わってみてはいかがでしょうか。

押さえておきたい 魅力的な場所

スペイン内陸部にある文化遺産、自然遺産、芸術の見どころを州ごとにまとめてみました。

アラゴン州

スペイン北西部に位置するアラゴン州は、著名な画家であるフランシスコ・デ・ゴヤの生地です。この州はスキーを楽しむリゾート客にも人気で、郷土料理の美味しさも、また格別です。

ウエスカ 県にあるオルデサ・イ・モンテ・ペルディード国立公園はヨーロッパでも最大規模を誇る生態系保護区で、アドベンチャースポーツを楽しむにはもってこいの場所でしょう。圧巻のブナ林や迫力ある滝、そして断崖絶壁に息をのむ瞬間があるかもしれません。ピレネー地方は、スキーやスノーボードを楽しむのに絶好の場所です。もちろん、原産地呼称ワイン・ソモンターノに

代表されるような素晴らしい地ワインもお試しあれ。

文化遺産やアートがお好きなら、アラゴン州の州都で、スペインの主要都市の一つでもある**サラゴサ**がおすすめです。聖母ピラール教会はマリア信仰の中核のひとつであり、世界中から信仰に厚い人々が訪れます。

また、アラゴン州を訪れるなら、**テルエル**に立ち寄るのもお忘れなく。中世の面影を色濃く残す魅力的な街です。この地域の生ハムは、とろけるような美味しさです。

オルデサ・イ・モンテ・ペルディード国立公園
ウエスカ



押さえておきたい 魅力的な場所



カスティージャ・イ・レオン州

数多い遺跡と自然の多様性に関しては、スペインでも有数の地域です。この州には、世界遺産に指定されている都市が3つもあります。アビラ、サラマンカ、そしてセゴビアです。これらの街を訪れると、まるで過去の時代へと誘われているような心地がするでしょう。

この他にも好きにならずにはいられない街がたくさんあります。**ブルゴス**県のアタプエルカ遺跡群で先史時代に思いを馳せ、県都ブルゴスでスペインゴシック様式の最高傑作と称えられるブルゴス大聖堂の美に圧倒されてみるのはいかがでしょう？その後でバルやレストランに立ち寄って、ブルゴスの伝統ある特産品モルシージャ（ブラッドソーセージ）

で休憩するのも楽しみのひとつです。**セゴビア**のローマ水道橋は当時の建築技術の集大成であり、同時代のヨーロッパの建造物と比較しても、最もよい状態で保存されています。**アビラ**の街を訪れるとまず目に入るのは堂々たる中世の城壁、教会、そしてルネサンス様式の宮殿です。また、**サラマンカ**は、ヨーロッパ最古の大学があることで有名です。

サモラ県と**パレンシア**県には、ロマネスク様式の重要な建築物が多く残されています。**バジャドリ**は州都かつバジャドリ県都であり、ルネサンス様式の旧市街を訪れる人を魅了します。また、**ソリア**の街を歩けば、まるで中世の小道に迷い込んだかのような思いに駆られます。

▼ シエラ・デ・ウルピオン・イ・ラグナ・ネグラ自然公園
ソリア



押さえておきたい 魅力的な場所

一日中歩き回ったら、子羊のローストや乳飲み子羊のカスティージャ風など郷土料理を自分へのご褒美に。食事のお供はもちろんご当地ワインでどうぞ。料理との相性も抜群で、美味しいしめくりとなること請け合いです。

レオン 県は、日常の喧騒から離れたい人にぴったりの場所です。ドウエロ川沿いを馬の背にまたがってゆったり散策したり、ローマ帝国時代の金鉱山の野外跡地ラス・メドゥラスを訪れたりしてみてもいかがでしょう。ラス・メドゥラスはユネスコの世界遺産にも登録されています。ここでは腸詰製品がグルメの間で特産品として有名で、最も知られているのは牛肉の熟成ハム「セシーナ」で、生ハムによく似た製法で作られています。





▲ アルカントラ橋
トレド

カスティージャラ・マンチャ州

この州は、作家ミゲル・デ・セルバンテスの小説「ドン・キホーテ(原題:才知あふれる郷士ドン・キホーテ・デ・ラ・マンチャ)」(El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha) の舞台として名高く、見どころ満載です。また、この地域はヨーロッパきっての自然保護区がある地域としても知られています。

カスティージャラ・マンチャ州の州都でもある **トレド**は、まるで街自体が歴史博物館のよう。いにしえの人々の営みがそこそこに感じられます。迷路のような細い路地を気ままに散策するだけで、アルカサル(城)や要塞、大聖堂などの荘厳たるモニュメントに出会えるでしょう。

アルバセテ には、スペインでも最も重要な考古学遺跡のひとつ、ミナテダ岩山があります。ムンド川の源流では自

然が織りなす美が感動的です。ラグナス・デ・ルイデラ自然公園(アルバセテ県とシウダ・レアル県の間)では、アカハシハジロやマガモ、ムラサキサギなどの野鳥観察も楽しめます。**シウダ・レアル** 県は、城が多いことで知られています。また、ビジャヌエバ・デ・ロス・インファンテスやアルマグロなど、美しく歴史的価値がある都市が集まっています。アルマグロには17世紀の喜劇野外劇場があり、毎年ここで国際古典演劇祭が開催されます。

クエンカ 県都である歴史的城塞都市クエンカの、自然と一体化してあたかも浮いているように見える「宙づりの家」の景色には思わず息を飲むかもしれません。また、魅力あふれるクエンカでは、セラニア・デ・クエンカ自然公園もおすすめです。水、風、そして氷が何世



▲ カンピージョ・デ・ラナス
グアダラハラ

紀もの時間をかけて削ってきた奇妙な形の断崖や岩が織りなす風景はぜひ訪れておきたいところです。**グアダラハラ** 県では、黒い建築(建築材として主にスレートを使用)が立ち並ぶことで有名な街や村まで足を延ばしてみましょう。県都のグアダラハラは、インファンタード宮殿のような興味深い市民建築遺産や、サン・ニコラス教会などの宗教的建築物が残されている街です。

カスティージャラ・マンチャ州はアルバセテの刃物類 やトレドの剣など、工芸品が豊富にありますので、思い出に残る旅のお土産探しを探すにはぴったりでしょう。ラ・アルカリア(グアダラハラ県とクエンカ県にまたがる地域)の蜂蜜や、トレドのマサパンなど、各地の名産品や、バルデペニャスを始めとするご当地ワインを楽しむのもお忘れなく。

エクストレマドゥーラ州

この州では、歴史的価値のある場所を訪れたり、自然と触れ合ったり、最高級のイベリコ豚の生ハムを試食したりと、メリハリのある体験ができます。

メリダでは、訪れる人々をローマ帝国時代の遺跡が迎えてくれます。この**バダホス県**の街では、建築界の至宝とも言える荘厳なローマ劇場の観客席に、実際に座ることもできます。また、ローマ劇場の近くには、剣闘士が猛獣と戦った円形劇場もあります。毎年夏になると、ヨーロッパでも有数の演劇祭「メリダ国際古典演劇祭」が開催され、両劇場ともその舞台として観劇に訪れる人々で賑わいます。



さあ、**カセレス**県へと歩みを進めましょう。県都のカセレスでは、旧市街で美しい石畳の路地を散策し、要塞住宅やルネサンス様式の宮殿を見学してみたいかがでしょう。日没後は街やモニュメントがライトアップされ美しい夜景が楽しめます。**グアダルーペ**はチャーミングな小さな村ですが、村にあるサンタ・マリア・デ・グアダルーペ王立修道院はユネスコの世界遺産にも認定されています。目の前に立つとその素晴らしさに息をのむことでしょう。

春の訪れと共に、**ヘルテ溪谷** 周辺の美しい村々では、桜の木の花が一斉に咲き誇り、まるで真っ白な絨毯を敷き詰めたかのような風情ある情景が見られます。



パラスイオ・デ・クリスタル(ガラスの宮殿)
レチーロ公園、マドリッド

マドリッド州

マドリッド州には言わずと知れたスペインの首都マドリッド市があります。訪れる人々を暖かく迎え入れる大都会、それがマドリッドです。マドリッド市内の散策は宮殿のある歴史地区から始めるのがおすすめです。まずは威風堂々たるたたずまいと優雅さを併せ持つ建築を鑑賞しましょう。その後、朝から客で賑わうプエルタ・デル・ソルのカフェテリアでほっと一息ついたら、さっそく午前のショッピングを楽しむのもよいかもしれません。マドリッドで最も洗練されたショッピングエリアミジャ・デ・オロに足を運んでみませんか。日曜日にマドリッド市内にいるのなら、ラストロ(蚤の市)をお見逃しなく。狭い路地に所狭しと何百という露店が立ち並び、ヴィンテージを扱う小さな商店が軒を連ねます。あるいは人気のラ・ラティーナ地区のテラス席でのんびりくつろぐのも魅力的です。このエリアには「カーニャ」と呼ばれる、樽から小さなグラスに注ぐ生ビールを提供している店がたくさんあります。

世界でも有数の美術館として知られる、プラド美術館、ティッセン＝ボルネミッサ美術館などの国立美術館はぜひ訪れておきたいところです。また、レチーロ公園や、カサ・デ・カンポなどの美しい公園で、ボートに乗ったり、スポーツをしたり、体を動かすことで一息つくのも旅先でリラックスできる過ごし方です。エンターテインメントにおいても、マドリッドは最強です。人気ミュージカルを観劇したり、本格的なタブラオ（フラメンコレストラン）でフラメンコに酔いしれたり、さらには朝までクラブで踊ったりと、十人十色の楽しみ方ができます。

コラル・デ・ラ・モレリア
マドリッド





押さえておきたい魅力的な場所

アランフェス王宮



マドリード州にはマドリード市以外にも素晴らしい場所があります。例えば、アランフェス、アルカラ・デ・エナーレス、そしてサン・ロレンソ・デル・エスコリアルなどは、世界遺産にも登録されています。あるいは、訪れる人を温かく迎え入れてくれるチンチョンのように、小さいけれど個性豊かな山合いの村もあります。



王宮
オリテ、ナバーラ州

ナバーラ州

ナバーラ州には比べて迷うほど、魅力的な場所がたくさんあります。ナバーラ州では、サンティアゴ巡礼の道の最初の区間を歩けます。サンティアゴ巡礼の道はフランスへとまたがり、ロンセスバージェス を通過し、**エステージャ** や **プエンテ・ラ・レイナ** などロマネスク様式の美しい建物が立ち並ぶ場所を進んで行きます。

州都の**パンプローナ**は、堂々たる中世の城壁がぐるりと周囲を囲む美しい城塞都市です。7月第2週にこの地を訪れると、世界で最も有名なスペインの祭礼のひとつであるサン・フェルミン(牛追い祭り)の雰囲気を感じられるでしょう。重要な祝祭儀礼である牛追いはもちろん、雄牛の前を走る走者のクラブやブラスバンドの演奏、イベントなどが街中で開催されます。

小さくとも魅力的な村を訪れたいのなら、最適な季節は秋です。**オリテ**などでは葡萄の収穫祭が行われます。収穫祭ではワインに関連したアクティビティはもちろん、子牛の牛追いや山車パレードなど、村中に音楽があふれる楽しいひと時が繰り広げられます。

サンティアゴ巡礼の道



大自然がお好きな人におすすめなのがイラティの森です。ブナとモミが生い茂る広大な森は、ヨーロッパでも最も良い状態で保護されており、非常に豊かな自然環境と言えるでしょう。秋になると赤や黄色に紅葉した木々の葉が、まるでおとぎ話の中のような幻想的な風景を作り出します。この季節には、発情期を迎えた鹿の独特の「鳴き声」も聴けますが、なかなか印象深いものです。フランスとの国境にほど近い州北部の緑深い山中にあるスガラムルディの洞窟は、言い伝えによると、この地域の住民たちが集って魔術を実践する場所だったとされています。洞窟の中を歩けば、わくわくするような探検となるでしょう。また州南部には、息をのむような半不毛の風景が眼前に広がるバルデナス・レアレス自然公園があります。ここには高さ600メートルを誇る切り立った断崖絶壁があり、ドラマ シリーズ「ゲーム・オブ・スローンズ」の撮影にも使われました。

ナバーラ州では赤ワイン、白ワインに加えてロゼワインも作っています。また、グルメの間ではおいしい野菜の産地としても知られており、特にナバーラの白アスパラガスはぜひ召し上がっていただきたい一級品です。

ラ・リオハ州

ラ・リオハ と言えば、良質なワインで世界中にその名を知られています。ワイン産地でこそ味わえる体験をしてみませんか。ワイナリー見学をしたり、ワインのテイastingをしたり、木樽に囲まれて食事を楽しんだりなど、ワインを五感で味わえるユニークな体験が用意されています。

この州にある**サン・ミジャン・デ・ラ・コゴジャ**はスペイン語発祥の地です。現存最古のスペイン語文章が書かれたユソ修道院とスソ修道院はユネスコ世界遺産にも登録されています。また、**アロ**の街を歩けば



いたるところにワイン造りの伝統と文化の息吹を感じるでしょう。サンティアゴ巡礼の宿場町として栄えた**サント・ドミンゴ・デ・ラ・カルサーダ**では、中世の面影が色濃く残る通りや大聖堂を訪れましょう。大聖堂からは街の眺望を楽しめます。

ログローニョはラ・リオハ州の州都、中世の雰囲気強く残っている歴史と伝統の街です。教会や宮殿が歴史を語りかけてくるかのよう。特筆すべきは、**サンタ・マリア大聖堂**の素晴らしさです。タパスをつまむバルが集まる地区、ラウレル通りは賑わいのある楽しいところです。地物の最高に美味しい食材や煮込みスープ、そしてワインを堪能できます。

ラ・リオハ州のもう一つの魅力は豊かな自然です。例えば、**シエラ・デ・セボジェラ**自然公園内では、**イベリア半島最大の氷河標本**が実際に見られます。

自然と触れ合う

夢の中のような場所から満点の星空を眺めたり、絶滅危惧種を目前にしたり、くらからするような峡谷の狭い道を進んだり。スペイン内陸部の恵まれた環境は、旅の冒険心を満たすのにぴったりです。

カバニェロス国立公園で野鳥観察 (カスティージャラ・マンチャ州)

巨大なイベリアカタシロワシがコナラやオークの森の上空を悠々と飛ぶさまをご覧になったことはあるでしょうか。**トレド山地**（トレド県とシウダ・レアル県にまたがる山地）の中心部には、素晴らしい景観と貴重な生物相を有する広大な自然が広がっており、そこで観察できるのが先に述べたイベリアカタシロワシです。空を見上げるだけで、約200種にも及ぶ鳥を観察することができます。イヌワシの他に、希少な絶滅危惧種のクロハゲワシもいます。

この豊かな自然空間には、鹿やイノシシ、ノロジカも生息しています。ヨーロッパで一番魅力的な森と感じられるかもしれません。徒歩で散策でき、また、四輪駆動車で行くガイド付きのツアーもあります。

ブジャケ 川でカヤックを楽しんだり、自然公園内を馬に乗ってまわるのもよいでしょう。共に自然と触れ合う、ちょっと違った体験ができます。気分転換には、地元のワイナリーやチーズ製造所を訪ねて、鋭気を養いましょう。



スペイン内陸部を自転車で巡る

自転車に乗って、素晴らしい風景に出会い、村や街を巡る旅に出かけてみませんか。おすすめのルートをいくつかご紹介します。

ドン・キホーテルート では、かの名作古典文学の世界を体験することがテーマです。カスティージャラ・マンチャ州の5つの県を、作者セルバンテスが描く登場人物が進んだルートを追う形で訪れます。10区間に分かれている環状ルートです。

エル・シッドルートでは、スペインで最も有名な中世の騎士、勇者シッドの軌跡をたどって進みます。**カスティージャ・イ・レオン州、カスティージャラ・マンチャ州** そして**アラゴン州**などスペイン内陸部のさまざまな土地を通過し、中世の城壁や要塞、城や教会などを目にすることができます。

カスティージャ運河沿いを走るルートでは、まだ鉄道が開通していなかった時代、スペイン内陸部から北部の港まで穀物を

船で運搬していた運搬路を追体験するものです。道中はアップダウンがなく平坦なので、家族でのサイクリングにもおすすめできるルートです。**カスティージャ・イ・レオン州**の**パレンシア県、ブルゴス県、バジャドリ県**の美しい風景を縫うようにして進んでいきます。

緑の道 は、鉄道廃線を再整備したルートなので、この道を走ると普通の道路とは違う光景に出会えるかもしれません。いくつもルートがありますが、例を挙げると**ラ・リオハ州**の**オハ川 緑の道**では、この地域の有名な葡萄畑の間を進みます。また、**タフーニャ 緑の道**は、マドリッド州の**タフーニャ川**に沿ったルートとなっています。

スペイン内陸部には、**サラゴサ**(アラゴン州)や**アルバセテ**(カスティージャラ・マンチャ州)など、サイクリスト向けに整備された自転車フレンドリーな都市もあります。



エクストラマドゥーラ州で星空観察

エクストラマドゥーラ州のさらに内陸部には、素晴らしい天体観測を可能にする、まるで魔法がかけられたような場所があります。エクストラマドゥーラ州の夜空は、ほぼいつも晴天に恵まれているので、最高の状態で天体観測を行うことができます。

モンフラグエ国立公園（カセレス県）では、満点の星空を満喫できる地点があちこちにありまます。**カスティージョ展望台** から夜空に輝く天の川を仰ぎ見たり、**トレホン・エル・ルビオ天文台** や**ポルティージャ・デル・ティエタル**の展望台

から、天球のミステリーについて想いを馳せたりしてみましょう。

バダホス県に、夜の静けさの中で色彩を楽しむ場所がある、と言ったら興味深くありませんか。その場所とは**コルナルボ自然公園**です。自然豊かなこの公園の奥深くへと足を踏み入れて行くと、中心部のローマ時代の古いダムに行き当たります。実はそこが、スペイン最大のコウノトリの群生地なのです。非日常の雰囲気を感じる存分堪能できるでしょう。

▼ モンフラグエ国立公園
カセレス





▲ エル・エスコリアル

エル・エスコリアル(マドリッド州)でトレッキング

かつてスペインの王が貴族や騎士をお共に狩りをしてきた森を歩いてみたくないでしょうか。さあ、**サン・ロレンソ・デ・エル・エスコリアル** へ向かいましょう。歴史や芸術と紐づいた自然環境の中を歩くと、きっと面白い発見があるはずです。

スペインで最も重要な歴史的建造物の一つに数えられる **王立サン・ロレンソ・デ・エル・エスコリアル修道院**から始めましょう。ここは、ユネスコの世界遺産にも登録されています。同じ敷地内に、教会、ブルボン朝時代の宮殿、修道院と王族の霊廟が並ぶというスタイルは、他では見ることのできないものです。

修道院の見学を終えたら、**グアダラマ山脈** の豊かな自然へと足を踏み入れたり、**アバントス山**の松林を散策してみましよう。豊かな生態系が保全されている**ラ・エレリアの森**は、家族連れには最適のトレッキングルートです。菩提樹や栗、桜などの木々の間を縫って進んで行くと、古代のローマ街道にぶつかります。さらに進むと、**高台にフェリペ2世の椅子**と呼ばれる展望台が姿を現します。この古代ケルトの神殿からの景観は筆舌に尽くしがたいものがあります。文化を学びながら歩いてきたトレッキングの一日を締めくくるのには最適の場所と言えるでしょう。



オセス・デル・リオ・ドゥラトン自然公園(セゴビア県)でカヌー体験

水面をゆっくり移動するカヌーは、心も体もリセットされます。カスティージャ・イ・レオン州セゴビア県にある環境保護区では、ゆったりとカヌーに乗って切り立った岸壁や峡谷を眺められます。この地の素晴らしく豊かな植生を身近に感じることができるでしょう。

峡谷に広がるのは、何も聞こえない静寂の世界。頭上に広がる大空と、岩々が形作る自然公園の風景の中で、シロエリハゲワシが悠々と飛び回ります。ここでは、ヨーロッパでも最大級のシロエリハゲワシの群れを観察できる場所のひとつです。

専門ガイド付きのツアーでは、ラ・オス修道院の遺産やロマネスク様式が美しいサン・フルートス教会など、至高の自然の中に隠された秘密の場所をひとつひとつ解説してもらうことができます。岸辺の木々の木陰に入って休みながら、美しい夕日をお楽しみください。

四輪駆動車で タブラス・デ・ダイミエル 国立公園 (シウダ・レアル県) を走る

シグエラ川とグアディアナ川は かつて **ダイミエル** 付近でしばしば氾濫し、そのため一帯にはヨーロッパでも特異な湿地帯が形成されました。ここは多数の渡り鳥の通過ルートとなっています。

四輪駆動車なら、保護区の奥深くまでより簡単かつ快適にたどり着くことができます。ガイド付きのツアーではまだあまり知られていない特別な場所を訪れることができます。例えば、放牧用の緑眩しい牧草地が広がる **サカテナ牧草地** や、多くの伝説や言い伝えがある **カラトラバ・ラ・ビエハ城** などです。せせらぎの水音は耳に心地よく響くでしょう。ガイドツアーでは鳥の鳴き声の聴き分け方を教えてくれます。

徒歩ルートを組み合わせると楽しみの奥行きがさらに広がります。**パン島の道** を経由すれば、他ではお目にかからないような鳥の姿を眺める場所へと進めます。また、**ラ・ラグーナ・ペルマネンテ (永久瀉湖) の道** 沿いに広がる森を散策することもできます。冬になると、**トーレ・デ・プラド・アンチョの道** の望遠鏡を通じて、南へと飛ぶガチョウの群れを観察できるでしょう。

カスティージャ・イ・レオン州を 乗馬で楽しむ

さあ、馬の背中にまたがって、カスティージャ地方の田園地方を走ってみませんか。急ぐことはありません。五感を目一杯稼働し、ゆっくりと自分のペースで、のんびりとした風景を楽しみながら進みましょう。

モラーニャ・ルート (アビラ県) では、麦畑や向日葵畑の間を縫って進んでいきます。ムデハル様式の建築が美しい魅

力的な村々に立ち寄って旅の疲れを癒しましょう。野鳥の観察に最適な**ラグーナ・デル・オソ (オソ瀉湖)** の湿地帯を出発し、**アダハ川** を渡る前に松林を抜け、穀物畑を通過して行きます。この地域ではイスラム教徒の遺した影響力が今なお色濃く残されています。**アレバロ** や **マドリガル・デ・ラス・アルタス・トレス** などの村々で、教会や城、歴史的建築物にその影響を見ることができます。

レオン県では、馬に乗って県内でも有数の自然景勝地、**マムポドレ谷** や **シレンシオ谷** へ行くことができます。乗馬の経験がなくてもガイドが指導してくれますのでご安心ください。

アラゴン・ピレネーでウインタースポーツを楽しむ

アラゴン・ピレネー では、スキーはもちろん、あらゆるウインタースポーツを楽しめます。

中でも最も歴史ある**カンダンチュスキー場**は、家族連れにおすすめです。**ハカ**からほど近い場所にあり、山を下っていくと、シーズン中は多くの観光客でにぎわっています。カフェテリアやレストランがたくさんある魅力的なベナスケのセルレルスキー場での **アプレスキー** (アフタースキー) も大きな楽しみのひとつです。その他有名なスキー場には、必要施設完備のスポーツリゾート **アストウン**、**フォルミガル**、**パンティコサ** などがあります。

山でヴァージンスノーの感触を楽しみながら滑り降りてくるスキーが好きなら、**ポセツ＝マラデタ** 自然公園がおすすめです。山スキーのバリエーション、少し変わったテレマークスキーを体験できます。

スノーシューズで、あるいは犬ぞりに乗って、アラゴン地方に広がる**北欧風**の風景を満喫しましょう。150キロメートル以上にわたる谷や森の保護観光空間の眺めは圧巻です。

ラ・リオハ州の葡萄畑から朝日を眺める

ワインの世界をいつもとはちょっと違う角度から眺めてみませんか。ラ・リオハ州の葡萄畑の上空へ……。熱気球から見る日の出と朝日を楽しむプランです。この体験に最適なタイミングは秋です。葡萄畑が薄茶色や赤、オレンジ色に染まってきたころがよいでしょう。

熱気球が膨らみ始めてから、空の旅を終えてゆっくりと地上に降りるまでの貴重な体験は、忘れられない思い出になるはずです。所要時間は約1時間で、日の出と共に出発します。また、最後には名前入りの証明書まで発行されます。多くのツアーでは、熱気球プランは腸詰製品、卵、そして旬野菜を取り入れた郷土料理のランチをワインセラーで楽しむプランとセットで提供されています。もちろん、ラ・リオハ地方のワインもお楽しみいただけます。





▲ フォス・デルンビエル
ナバーラ州

ナバーラ州で洞窟探検

ナバーラ州の地下にある、摩訶不思議な洞窟や洞穴を訪れてみませんか。アクティブな観光に挑戦したい人にはうってつけの体験ができるはずです。

洞窟探検に最適なのは、**ウルバサ・イ・アンディア自然公園**内のクリスティーノス洞窟と、**アララール自然公園**内のオルマサレータ深淵(ナバーラ州とバスク州の間に位置)です。**ララ自然保護区**

には、ヨーロッパで最も深い**サン・マルティン深淵**があります。

アクセスが困難なため、これらの洞窟は以前に洞窟探検をしたことがある経験者向きです。地下に広がる湖や、坑道、岩々が作り出す形の美しさを目にすると、苦労して挑戦した甲斐があったと思えるものです。

グレドス山脈を気球から見下ろす

上空から眼下に広がる **グレドス山脈**を眺めると、あたかも鳥になったように感じるかもしれません。風の向くままのんびりと**カスティージャ・イ・レオン州**、**エクストレマドゥーラ州**、**カスティージャ・マンチャ州**そして**マドリッド州**に連なる壮観な峰々を眺めましょう。

湖や峡谷、山々に輝く朝日を眺めていると、日頃の悩みや考えごとなど、忘れ去ってしまいます。ゆったりと気球に揺られていると、**グランデ・デ・グレドス湖**と氷河によって造られた**圏谷**（カスティージャ・イ・レオン州）が近づいてきます。その光景はここでしか見ることでしかない一生心に残るものとなるでしょう。上空から、ローマ帝国時代の街道の峠である**プエルト・デル・ピコ**を目にしたり、さまざまな動植物をつぶさに観察することができます。「欧州持続可能な観光憲章」に認定された、動物・植物の豊かな楽園が眼下に広がっているのを実感することでしょう。

タホ・インターナショナル 自然公園で観光船に乗る(エクストラマドゥーラ州カセレス県)

イベリア半島で最も長い川はタホ川だをご存知でしょうか？タホ・インターナショナル自然公園の中を進む船に乗って、タホ川発見の旅に出かけましょう。家族みんなで楽しめます。

手つかずの自然が数千キロにわたって広がるこの公園にはさまざまな航路があり、最も手厚く保護されているゾーンへも船で行くことができます。甲板からは、ナベコウやシロエリハゲワシ、イベリアカタシロワシなど、公園内に生息する有名な動物たちの姿を間近に見ら



写真: Africa Sandonis Consuegra/123rf.com

れます。専門家のガイドが、この自然の楽園で見られる動植物生態系に関する知識をこと細かく説明してくれるので、船内はまるで生物のクラスの様です。

食文化

ナバーラ州では新鮮な野菜を、エクストラマドゥーラ州では絶品の生ハムを、そしてカスティージャラ・マンチャ州では風味豊かなチーズを。肉とひよこ豆を煮込んだコシード・マドリレーニョ(マドリッド風煮込み)や、カスティージャ・イ・レオン州の子羊のローストなど、各地の郷土料理はとても美味しく楽しいものです。一方で、料理を芸術というレベルにまで昇華させた素晴らしいシェフの手による、新しいスペイン料理にも驚かされることでしょう。シェフたちは伝統料理にインスピレーションを得て、最新の料理法を駆使し、味覚を圧倒する料理を提供しています。



スペイン風オムレツ



マドリッド風煮込み



イベリコ豚生ハム



ワインに魅せられて

ラ・リオハ州 と言えば、思い浮かべるのはワインでしょう。この地方は、世界に名高いスペインワインの生産地です。見学を受け付けているワイナリーも数多くあり、ワインを試飲したり、素晴らしいレストランで郷土料理を堪能したりできるようになっています。毎年7月最後の週末にサン・アセンシオで開催されるワインかけ祭り、バタージャ・デル・クラレテ(クラレテの戦い)に参加するのはいかがでしょうか?ワインでびしょ濡れになりながら、街中のバルでタパスを楽しむという陽気で愉快的な祭りです。

アラゴン州 には、**ソモンターノ・ワインルート** (ウエスカ県)があります。ラ・シエラ・イ・カニョネス・デ・グアラ自然公園内という特異な環境で育てられたワインは、とてもフルーティーで魅力的な味わいです。

カスティージャ・イ・レオン州には**リベラ・デ・ドゥエロ・ワインルート** (ブルゴス県、セゴビア県、ソリア県、バジャドリ県)もあります。ここにはさまざまなワインツーリズムが揃っています。13世紀の地下ワインセラーで行われるワインの試飲に参加してみるのも一興です。この地域名産のワインとチーズのマリアージュを堪能したり、葡萄畑を馬に乗って散策するのも良いでしょう。

エクストラマドゥーラ州には**リベラ・デル・グアディアナ・ワインルート** (バダホス県)があります。テンプラニージョ種の葡萄を使ったワインと、風味豊かな伝統料理の相性は抜群。パンとベーコン、ピーマンを使った一皿、エクストラマドゥーラ風ミガスなどがおすすめです。

食の市場を散策する

街中の市場はスペイン料理の美味しさを試すことができる最高の場所です。市場の多くが、貴重なグルメを体験できる場所として変貌を遂げています。

マドリードのサン・ミゲル市場には、美しい当時のファサードが残っています。世界に名高いスペインのグルメ 食材を試すなら、ここに立ち寄らないわけにはいきません。また、マドリードのチュエカ地区にある、3つの異なる雰囲気

気が楽しめるサン・アントン市場もおすすめです。

サン・アグスティン市場（トレド）の現代的な施設には驚かされることが多いはず。料理を習ったり、フュージョン料理を提供するレストランでのんびり食事を楽しんだり、ガラス張りのテラスでカクテルを飲みながら行き交う人々を眺めたりと、さまざまな楽しみ方が可能です。

▼ サン・アントン市場
マドリード



バジャドリの**グルメ・ステーション**は、タパスをつまむのにぴったりの、独創的なスペースです。スペイン広場のほど近く、高速列車の駅の隣にあります。ぜひとも、イベリコ豚の生ハムを使用したコロッケを試すのをお忘れなく。美味しさで頬がとろけそうです。

ぜひ押さえておきたい食の市場を巡るルートは、**プエルタ・シネヒア**（サラゴサ）で締めくくりましょう。市場で購入した食材を使ってその場で料理をしてくれる、グルメ空間となっています。

グルメ祭りに 参加してみる

食文化を通じて、伝統を楽しみその土地の名物に舌鼓を打つには、お祭りが一番です。きっと忘れられない思い出ができるでしょう。おすすめの祭りをいくつかご紹介します。

毎年4月下旬から5月初旬にかけてトゥデラで開催される**野菜を堪能する祭り**では、ナバーラ州で収穫される豊富な野菜を目にすることができます。

エクストラマドゥーラ州で見逃せないのは、毎年5月最初の週末に行われる、約300種を数えるエクストラマドゥーラ州産、スペイン産、海外産のチーズが集まる、**トゥルヒージョ・ナショナル・チーズ祭り**（カセレス県）と、9月にモネステリオで開催される**生ハムの日**（バダホス県）です。

ラ・リオハ州のログローニョでは、**葡萄の収穫祭**が9月中旬に開催されます。

ウエスカ（アラゴン州）を夏に訪問する機会に恵まれたら、ぜひ押さえておきたい2つのグルメイベントがあります。**グラウスのロンガニサ**（細長いソーセージ）の日（7月）と、**セルレルの子羊祭り**（8月）です。

▼ トルヒージョのマヨール広場
カセレス



美味しい食事が売りのガストロホテル で食を堪能する

快適なホテルと美味しいレストランが一緒になっていたらいいと思いませんか。ラ・リオハ州の**ガストロホテル**ならそんな願いが叶います。美味しい料理を提供することがホテルの一番の売りとなっていますので、満足できること間違いなしです。

さまざまなガストロホテルがありますが、ワイナリーとホテルが一体となった宿泊施設では、葡萄畑やオリーブ畑に囲まれて眠ったり、スパでワインセラピーのセッションを受けたりもできます。あるいは昔の修道院を改装した宿で、その時代の気分浸るのもよいでしょう。どの施設も、美味しい旬の食材を使用したメニューが特徴です。多くはラ・リオハ州の郷土料理を提供しており、自前の畑で採れた食材を使うなどしています。

グルメなワークショップに参加する

有名シェフからスペイン料理の秘訣のすべてを学びたいなら**マドリード・ガストロフェスティバル**へ。五感が喜びで満ちるこのイベントは、毎年1月下旬から2月上旬にかけて市場、レストラン、カルチャーセンターで開催されます。

ラ・リオハ州のワイナリーでは、ワインのテイasting、提供の仕方、それに絶妙なマリアージュを生み出す秘訣などを学べる多くの**ワインコースやワークショップ**が開催されています。

エクストラマドゥーラ州のイベリコ豚生ハムルートでは、この絶品食材の試食はもちろん、料理ワークショップや生ハムカット技術を学べるワークショップなども用意されています。

アラゴン州の美味しいグルメを味わいたいなら、州都のサラゴサへ向かいましょう。7月と8月を除く毎月開催されているイベント「**サラゴサを味わおう**」で、ワインテイastingや試食、ワークショップなどに参加できます。



文化

スペイン内陸部には、知的好奇心を満たす豊富な文化アトラクションがあります。スペインという国のすべての文化の軌跡は、歴史遺産や美術館で、あるいは祭りという無形の形で体感できるのです。

名高い美術館を巡る

マドリードの**パセオ・デル・アルテ（芸術の散歩道）**は、ヨーロッパ屈指の3つの美術館が隣接して建っている地域です。**国立プラド美術館**は、世界でもっとも素晴らしいの美術館のひとつです。館内にはベラスケス、レンブラント、ゴヤなどの、数々の天才の作品が展示されています。プラド美術館からほど近い場所には、**ティッセン＝ボルネミッサ美術館**があります。所蔵作品は西洋絵画の重要な流派を網羅し

ています。館内にはディーラー、ルノワール、カンディンスキーなどの傑作が並びます。素晴らしい「芸術の散歩道」の最後を締めくくるのは、**ソフィア王妃芸術センター国立美術館**です。現代絵画の膨大なコレクションを所蔵しているヨーロッパでも最大級の美術館です。ここでは、ピカソの歴史的な傑作作品、「ゲルニカ」(Guernica)を鑑賞することができます。

▼ ティッセン＝ボルネミッサ美術館
マドリード

COLECCIÓN
CARMEN THYSSEN-
BORNEMISZA

COLECCIÓN
CARMEN THYSSEN-
BORNEMISZA

SALAS ROOMS A — H

Desde que comenzó a adquirir obras de arte a mediados de la década de 1960, con una pasión que debió a su marido, el barón Hans Heinrich Thyssen-Bornemisza, ha admirado la auténtica capacidad que tienen las obras de arte para emocionar y usar a los seres humanos. Siempre ha sentido que el arte no es para uno solo y que debe ser compartido.

From the time when began to acquire works of art in the 1960s with a passion that I owe to my husband, Baron Hans Heinrich Thyssen-Bornemisza, I have been profoundly impressed by the remarkable capacity that works of art have to move and inspire human beings. I have always felt that art is not for one person alone and that it should be shared.

CARMEN THYSSEN-BORNEMISZA





▲ 国立古代ローマ美術館
メリダ

レオンのカスティージャ・イ・レオン州現代美術館（MUSAC）は、スペイン国内で最も生き活きとしたフレッシュな文化の中心として知られています。他とは違う芸術体験をお約束します。カスティージャ・イ・レオン州では、ブルゴスの人類進化博物館も、人類の起源について学べる場としておすすめです。この素晴らしい現代的な教育施設では、有名なアタプエルカの考古学遺跡に関する展示が見られます。

ローマ帝国は、エクストラマドゥーラ州のメリダを芸術都市に仕立て上げました。その素晴らしい遺跡を国立ローマ博物館でぜひ確かめてみましょう。

ラ・リオハ州では、ログローニョにあるウルト美術館をお見逃しなく。館内には前衛美術の傑作を所蔵しています。ナバーラ州では、ナバーラ大学美術館（パンプローナ）で、スペインが誇る偉大な20世紀の写真家ホセ・オルティ

ス・エチャグエの作品を鑑賞することができます。さらに、館内にはピカソ、タピエス、チリーダなどの作品も展示されています。

アラゴン州ではゴヤ・コレクション・イベルカハ美術館に、美術界での巨匠の一人、ゴヤの残した版画の最も完全なコレクションが保存されています。

素晴らしい歴史的建造物を求めて

スペイン内陸部には、数えきれないほどの歴史的建造物があります。マドリードの王宮は、スペイン王室の公邸として長い歴史の間機能してきました。目を見張る美しさです。午前中に訪問するなら、衛兵の豪華な制服とその交代式をぜひお見逃しなく。アルムデナ大聖堂のドームからは街を望む素晴らしい眺めが楽しめます。また、アルカラ門やシベレース広場もぜひ訪れておきたいところです。



アビラ

カスティージャ・イ・レオン州の遺産には圧倒されることでしょう。**ブルゴス大聖堂**などの至宝が訪れる人々を待ち受けています。ゴシック美術愛好家にとっては絶対に見逃せない場所です。11世紀のレコンキスタの英雄、勇者エル・シッドもこの地に葬られています。ローマ帝国時代の工学建築の傑作**セゴビアの水道橋**も見逃せません。**アビラの城壁**と9つの門、バロック様式が美しい**サラマンカのマヨール広場**、バジャドリの**ペニャフィエル城**の高い塔など、訪れるべき場所はたくさんあります。また、歴史愛好家ならぜひソリアの**ヌマンシア 考古学遺跡**も押さえておきたいところです。

エクストラマドゥーラ州の最も重要なモニュメントの一つともいえる**メリダのローマ劇場**に座って、過去へと思いを馳せるのも良いでしょう。**ガアダル・ペのサンタ・マリア王立修道院**（カセレス）は、そのゴシック・ムデハル混合様式が特徴です。カセレス市内の**マヨール広場**で散歩を楽しむのもお忘れなく。まるで大きな歴史の流れの中に取り込まれたような気分になるでしょう。

カスティージャーラ・マンチャ州には、スペインにおけるゴシック様式の最高峰とも呼べる**トレド大聖堂**があります。荘厳な素晴らしい建築と、芸術傑作作品の数々に驚かされることでしょう。また、トレド市内には、**アルカサル**もあります。現在、ここは軍事博物館となっています。

ナバーラ州は、国境に面した土地柄ゆえ、城や要塞などの素晴らしい防衛建築物が数多く見られます。パンプローナの城壁の上から美しい街の眺め見下ろすことができます。要塞の中の公園を歩き回ったりして過ごしましょう。**オリテ城**では、まるでおとぎ話の中に入り込んだかのような錯覚に陥ることでしょう。また、**ハビエル城**からの眺望は、筆舌に尽くしがたいほど素晴らしいものがあります。スペインの最も美しい城リストにいつもランクインしていますので、ぜひお見逃しなく。



トレド

スペイン内陸部の見ごたえのある歴史的建造物を巡る旅は、**サラゴサ**（アラゴン州）で終わしましょう。サラゴサで見逃せないのはもちろん**聖母ピラール大聖堂**です。バロック様式のこの聖堂の内部では、画家フランシスコ・デ・ゴヤの二つのフレスコ画や、聖母ピラールを祀ってある礼拝堂など、一見の価値があります。

世界遺産都市を訪問する

貴重な文化的、芸術的遺産としての価値が認められ、ユネスコの世界遺産にも登録されているスペインの美しい街を訪ねてみませんか。

アルカラ・デ・エナーレス（マドリド州）は、文学界の最高傑作のひとつに数えられている「才智あふれる郷土ドン・キホーテ・デ・ラマンチャ」

（*El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha*）の作者である有名作家ミゲル・デ・セルバンテスの生まれた街です。この街の修道院、教会、大学などは、スペインの黄金時代を物語っています。

カスティージャ・イ・レオン州は世界遺産都市が最も多い州です。**アビラ**はその城壁、ルネサンス様式の宮殿に加え、サンタ・テレサが街のあちこちの宗教的建物に残した足跡で有名です。**セゴビア**の水道橋、旧市街そして大聖堂は圧巻です。**サラマンカ**はオープンで活気のある都市ですが、サラマンカの日常はヨーロッパでも最古の大学の一つであるサラマンカ大学を中心に回っています。

▼ アルカラ・デ・エナーレス





グアディアナ川にかかるローマ橋
メリダ

エクストラマドゥーラ州では、ぜひ**カセレス**の旧市街を訪れましょう。中世の要塞住居を見ることができます。また、**メリダ**（バダホス県）はローマ帝国時代の遺産の宝庫です。

カスティージャラ・マンチャ州にある、宙づりの家を見たければ**クエンカ**へどうぞ。15世紀に作られた木製バルコ

ニーが、ウエカル川へせり出す崖にまるでぶら下がるようにして立ち並んでいます。**トレド**は、キリスト教徒、イスラム教徒、ユダヤ教徒が共存し、「3つの文化が融合した街」として知られています。この街には他では見ることのできない独自の歴史遺産がある場所として訪れた人の記憶に残るでしょう。



宙づりの家
クエンカ

伝統と祭りの世界に浸る

スペイン内陸部では一年を通して伝統の祭りがあちこちで開催されます。どれも人気があり、開催日には通りが人であふれ賑わいます。月ごとに順を追って見て行きましょう。

1月1日は、パレンシア(カスティージャ・イ・レオン州)の**幼子イエスの洗礼式**です。カトリックの宗教行事のひとつで、スペインのクリスマスキャロルを歌い、幼子イエスへ花のお供え物をします。

2月は寒さに負けず、**各地のカルナバル** を楽しみましょう。ナバーラ州のランツやアルサスアなどがおすすめです。何千人もの人々が、火を使った魔術的なショーや、神話や伝説の登場人物に扮した道化師が繰り広げるショーなどを楽しみに街へ繰り出します。

3月には、**エリンのタンボラーダ** (カスティージャーラ・マンチャ州アルバセテ県)が

あります。2万5千人もの人々が一斉に太鼓を打ち鳴らす迫力は圧倒的です。打って変わって、4月は静寂と厳粛な雰囲気包まれる月です。というのも、宗教行列を伴う**聖週間**があるからです。特に印象的なのは、サモラ(カスティージャ・イ・レオン州)での行列でしょう。

マドリードの5月は、**サン・イシドロ祭**一色に染まります。チュラポ(伝統衣装)に着替えて、街へ出かけてみませんか。闘牛やコンサート、ショーなど多くのイベントが開催されます。6月は楽しい祭りが多いのですが、中でもラ・リオハ州**アロのワインバトル**を抜きには語れません。または、マドリードの街がレインボーカラーに染まる**ゲイ・プライド祭り**もお薦めです。音楽が鳴り響く中、性的マイノリティーの人々が権利を主張します。

▼ サン・イシドロ祭
マドリード





ブルゴス

世界で最も有名だと言っても過言ではない祭りをご存知ですか？パンプローナ（ナバーラ州）で毎年7月に開催される**サン・フェルミン（牛追い祭り）**です。かの有名な「牛追い」には、何千人もが参加し、牛に追われる形で通りを走り抜けます。人気の屋台やあちこちから聴こえる音楽など、街全体で昼も夜も祭りは続きます。

マドリードの8月の伝統恒例行事**ベルベナ・デ・ラ・パロマ**が終わると、9月は**ログローニョの葡萄収穫祭**（ラ・リオハ州）です。

10月は **サラゴサの** ピラールの聖母祭（アラゴン州）です。街は数々のカトリックの宗教儀式で厳かな雰囲気になります。聖母ピラールへの花のお供え物は素晴らしく一見の価値ありですし、花火やたくさんのショーなども行われます。

年末はクリスマスの雰囲気に酔いしれて終えることにしましょう。街の大きさに関係なくスペイン中で楽しめる国

民的行事です。マドリードのプエルタ・デル・ソルに 新年の訪れを告げる鐘の音を聞くために何千人もの人々が集結する様子は、圧巻です。

偉大な文化ルートに行く

スペイン内陸部を十字を切るように移動する、自然と文化を巡る素晴らしい旅のルートがあります。**カスティージャ語ルート** は中でも最も美しいルートのひとつです。サン・ミジャン・デ・ラ・コゴージャ（ラ・リオハ州）で最初のスペイン語で書かれた物が発見されて以来、スペインの誇る偉大な作家セルバンテスがアルカラ・デ・エナーレス（マドリード州）で誕生するまでの、スペイン語という言葉の起源に迫る旅です。このルートでは、カスティージャ・イ・レオン州はブルゴスのサント・ドミンゴ・デ・シロス修道院で、グレゴリオ修道士たちの歌声に酔いしれることができます。他ではできない貴重な体験となること間違いありません。

他の主な文化ルートと言え、有名な**サンティアゴ巡礼の道**です。終着地のサンティアゴ・デ・コンポステーラ(ガリシア州)を目指して、アラゴン州、ナバーラ州、ラ・リオハ州、そしてカスティージャ・イ・レオン州の一部を巡礼して行きます。心に残るスピリチュアルな旅となるとともに、道中出会う芸術的な至宝の数々は長く記憶に残るでしょう。

スペインの最も美しい村を巡るルートでは、マドリード州のチンチョンのような中世の面影を残す広場を持つ村や、カスティージャ・イ・レオン州に残る非常に価値のある城や城壁、教会などの見学をお楽しみください。アストルガ(レオン県)、シウダ・ロドリゴ(サラマンカ県)、メディナセリ(ソリア県)などがおすすめです。

ヘミングウェイルートでは、ノーベル文学賞を受賞したアメリカの作家ヘミングウェイがとりことなり、後に9回も繰り返し訪れたパンプローナ(ナバーラ州)という街を良く知ることができます。

他のおすすめルートとしては、**ユダヤ人の道**があります。スペインに暮らしたユダヤ人と、彼らが遺した主要なモニ

ュメントをぜひご覧ください。ルート上では20を超える場所を訪れます。代表的な街として挙げられるのはトレドでしょう。トレドは、何世紀にもわたって、西洋のユダヤ人たちの宗教的、行政的中心地として繁栄してきました。カセレスとセゴビアでも、復興されたユダヤ人街のすばらしいさまを目にすることができます。

文化イベントと 舞台芸術

スペイン内陸部では、音楽、演劇、映画など、多様な文化イベントが開催されています。おすすめをいくつかご紹介しましょう。1月に入ると、ログローニョ(ラ・リオハ州)で、スペインの年始めの文化フェスティバルが開催されます。「**現代文化の今**」と名付けられたこのフェスティバルでは、多くのコンサート、演劇、映画の封切り、展示会などが企画されます。3月のパンプローナ(ナバーラ州)は、**国際ドキュメンタリー映画祭「ある視点」**が開催され、世界中からドキュメンタリー映画が集結します。さまざまな視点からとらえ、あらゆる観客に向けた提案が投げかけられます。



マタデロ
マドリード



メリダ古代ローマ劇場
パダホス

インディーズ音楽が好きなら、Festimad(フェスティマッド)のチケットはぜひ入手しておきたいところです。4月にマドリードで行われるインディーズ音楽のフェスティバルです。毎年、現在の音楽シーンで最も大事なグループが演奏しますが、また注目の新星グループを見られる舞台でもあります。マドリードでは、一年中豊富な文化イベントが開催されています。大人気のミュージカル作品を上映するような大劇場から、**マタデロ**のような前衛的な作品に特化した文化センターなど、選択肢は幅広いです。

5月です。エクストラマドゥーラ州**カセレス**の **Womad** (ウォマッド)へ足を運び、様々な文化の融合を楽しめる賑やかな場を楽しんでみませんか。世界中の音楽、芸術そしてダンスが集まるフェスティバルです。同じく5月には、セゴビア(カスティージャ・イ・レオン州)で国際人形劇祭**ティリムンディ** (5月)が開催されます。

夏のスペイン内陸部では、野外で数多くのフェスティバルが開催されています。7月から8月にかけて行われる**メリダ国際古典演劇祭** (エクストラマドゥ

ーラ州)では、メリダのローマ劇場というまたとない贅沢な環境で、観劇を楽しむことができます。7月には、**アルマグロの国際古典演劇祭**(カスティージャ・マンチャ州シウダ・レアル)もあり、これも偉大な古典作品に触れる機会です。また、この月は、大規模な音楽フェスティバル、**ピリネオス・スール - 国際文化フェスティバル**も行われます。ピレネー山脈の山々を望む自然豊かな環境の中、コンサートや展示会、ワークショップ、市場などのイベントでいっぱい2週間です。軽快な伝統舞踊曲が流れるラヌサ(アラゴン州 ウェスカ)へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

10月はバジャドリ(カスティージャ・イ・レオン州)の「Seminci」:**バジャドリ国際映画週間**です。レッドカーペットを歩く映画界の偉大なスターたちを目にすることができるでしょう。また事前に予約をすることで、ガラや上映に入場することも可能です。

ここでご紹介した他にも、年間を通して多くのコンサートや展示会、イベントなどが開催されています。各州の文化イベント情報をご参照ください。

快適な 宿泊

快適なホテルへとその姿を変えた、城や歴史的建造物に泊ってみませんか？また、最新でモダンなスパ(温泉)でのんびりとした極上の時間を過ごしたり、ワイナリーホテルが提供する絶品グルメに舌鼓を打ったりするのもおすすめです。

パラドールへ泊ってみましょう。モニュメントとしての文化的価値の高さ、またはその素晴らしい自然環境に驚かされるはずです。**チンチョンのパラドール**は、かつてマドリードの修道院だった建物を利用しています。その丹精された庭園はとても美しいです。カスティージャ・イ・レオン州では、**セゴビアのパラドール** から見事な街の景観を楽しむことができます。また、**セルベラ・デ・ピスエルガのパラドール** (パレンシア県)は、自然豊かなフエンテス・カリオナス自然保護地区内に位置しています。エクストラマドゥーラ州の **サフラのパラドール** (バダホス県)はルネサンス様式が魅力的な建築物です。また、中世の雰囲気を感じる存分満喫したいなら、カスティージャーラ・マンチャ州の**アラルコンのパラドール** (クエンカ県)がおすすめです。ラ・リオハ州の **サント・ドミンゴ・デ・ラ・カルサーダのパラドール**で、巡礼者のような気持ちで休息をとってみては。また、ナバーラ州の**オリテのパラドール**や、アラゴン州の**ソス・デル・レイ・カトリコ** (サラゴサ県)では自分の城に休む騎士になった気分が味わえるでしょう。

① お気に入りのパラドールをぜひ

www.parador.es で見つけてください。

ラ・リオハ州の**ワイナリーホテル**に泊まって、いつもとは違う体験をしてみませんか？快適なホテルへの宿泊、ワインテイasting、ワイナリー訪問、そして特

別なワインセラピーのセッションなど素晴らしい体験をお約束します。

カスティージャ・イ・レオン州には、まだほかにも素晴らしい宿泊施設があります。**王室民宿**は、旧風車や宮殿、農家小屋などを魅力的なホテルへと改築した宿泊施設です。サラマンカの**ブエン・アモール城**のような自然の要塞に囲まれてゆっくりとくつろいだり、アビラの**カサ・デ・ラス・マヌエラス**のようなムデハル様式の典型的な建築物に泊まるのも一興です。

アラゴン州、エクストラマドゥーラ州、カスティージャーラ・マンチャ州にある何世紀もの歴史を持つ**ゲストハウス**は静かで平和なひと時を過ごしたい人向きです。サラゴサの**ルエダ修道院**の歴史の重みを感じる部屋や、クエンカの**テヘダ聖母** 神殿などで朝食をとることもできるのです。

アラゴン州では、ハラバの **シシリア**や**セロン**で温泉につかって疲れを癒しましょう。温泉庭園や日本風温泉でくつろいだあとは、ガジョカクタ湖でならでの自然の中を散策してみるのもよいかもしれません。パンティコサ・ロス・ラゴスとフォルミガルススキー場のすぐ近くにある**パンティコサ・スパ**は、1日 雪の中で遊んだ疲れを癒すのにぴったりの施設です。

家族連れにおすすめの プラン

スペイン内陸部には、お子様連れのファミリーも楽しめる場所がたくさんあります。おすすめのスポットをご紹介します。

みんなで楽しめる美術館・博物館

テルエル(アラゴン州)にある **エスクチャの鉱山博物館**で、鉱山の内部に入る 冒険をどうぞ。または、クエンカの**カスティージャラ・マンチャ州科学博物館**もおすすめです。小さな子供たちはプラネタリウムに夢中になることでしょう。直径100mの巨大なドームに映し出されるのは、6千を超える星や天体、惑星です。

昔から伝わる**ヒガンテス(巨人人形)とカベスード(頭でっかちの人形)の博物館**では、子供たちは大喜びすることでしょう。博物館はサモラ県の**プエブラ・デ・サナブリア(カスティージャ・イ・レオン州)**にあります。また、セラーダ・デ・ラ・フエンテ(マドリード州)の**伝統玩具博物館**も一見の価値ありです。マドリードには、**ネズミのペレスのお家博物館**もありますし、**CaixaForum(カイシャ・フォーラム)**で開催される教育アクティビティに参加するのもおすすめです。

小さな考古学者たちへは

恐竜が好きな子供たちにおすすめなのは、**テルエル(アラゴン州)**にある**ディノポリス**です。恐ろしいティラノサウルスが生き活きと動き回るさまを見られるテーマパークで、世界中から集められた豊富な恐竜コレクションが見ものです。

また、**恐竜の足跡ルート**を**ソリア(カスティージャ・イ・レオン州)**で辿るのも面白いでしょう。恐竜が残した足跡の遺跡を見学できます。また、記述化石学に関する博物館やセンター、教室などもあります。子どもの頃冒険家になりたかった人は、今こそ冒険家魂を発揮してみましよう。**ペルディード**



ファウニア動物園
マドリード

断崖はラ・リオハ州にある古代アドベンチャーパークです。ロープを使ったり、階段をよじ登ったり、ジップライン(滑車でのロープ渡り)に挑戦したりもできます。さらには、お腹を空かせた恐竜たちから逃げ回ったり、化石を発掘したりと、楽しさが盛り沢山です。

手つかずの自然

スペイン内陸部、特にアラゴン州では、**ピエドラフィタ・デ・ハカ(ウエスカ県)**の**ラクニアチャ**にある**バイオパーク**などで、トナカイやバイソンと一緒に歩いたりすることができます。あるいは、自然豊かな**ピエドラ修道院 自然公園(サラゴサ県)**で、洞窟や滝を散策して回るのも楽しい経験です。

センダビバ(ナバーラ州アルゲダス)では、ジップラインに挑戦したり、ウォーターバトルに参戦したりと、さまざまなアドベンチャーが用意されています。また、他に家族連れにおすすめの場所として挙げたいの

は、エル・オスキージョ 自然公園(カスティージャーラ・マンチャ州クエンカ県)です。狼や鹿を目にすることができるでしょう。マドリードには、さまざまな生息地からやってきた動物を見られる場所がたくさんあります。ファウニア やマドリード動物園・水族館へぜひ行ってみましょう。

遊園地

大規模アミューズメントパークマドリードのワーナーパークでは、ドナルド・ダックと歩けるかも。この広大なレジャー施設は、誰もが知るアニメのキャラクターをテーマにゾーンが分かれています。勇気があれ

ば、世界で一番高いドロップタワーにチャレンジしてみてもいいでしょう。その他にも、魅力的なアトラクションがたくさんあります。その他にもマドリードには、ジェットコースターや小さな子供たちにも楽しめるアトラクションを備えた昔懐かしい遊園地もあります。

サラゴサへ行くなら、サラゴサの中心部にほど近い場所に遊園地があります。プールやテーマゾーンがあり、古代エジプトやウェスタンワールド、さらに魅惑的なマヤ文明の世界へと旅したような気分が味わえます。

スペイン内陸部への行き方

空路・陸路ともに広域を網羅する基盤が整っているので、スペイン内陸部の主要都市への移動は速く快適です。

空港

アドルフォ・スアレス・マドリードーバラハス空港(マドリード)がスペイン国内で最も重要な空港です。多くの国際線が接続しており、また、スペインの地方への空の移動の拠点となっています。

マドリードからは、例えばサラゴサ(アラゴン州)、レオンとバジャドリ(カスティージャ・イ・レオン州)、アルバセテとシウダ・レアル(カスティージャーラ・マンチャ州)、バダホス(エクストラマドゥーラ州)、パンプローナ(ナバーラ州)、ログローニョ(ラ・リオハ州)の空港へ接続便が出ています。

列車

スペイン国鉄 (RENFE)がスペイン国内の主要都市と地域を結んでいます。中でも花形なのは、高速鉄道(AVE)です。25都市へ運行しており、目的地に1~2時間で到着します。高速鉄道(AVE)は、マドリードからカスティージャ・イ・レオン州の6つの県都、そしてカスティージャーラ・マンチャ州のすべての県都へと通じています。また、アラゴン州では、ウエスカ県とサラゴサ県を通過しています。

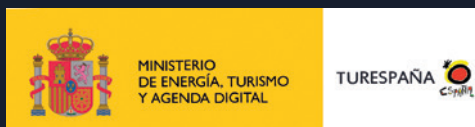
また、スペイン内陸部の主要都市や街へは中・長距離列車、近郊線を利用することも可能です。レンフェ・スペイン・パスを利用すれば、最大10回までスペイン国鉄の快適な移動をお楽しみいただけます。

① 詳細:www.renfe.com


スペイン内陸部の都市やその近郊を巡るには、都市バスネットワークをご利用ください。また、地方や田舎、県間の移動などにタクシーを利用することも可能です。観光主要都市には、バスステーションがあり、空港発着のバスがあります。マドリードでの移動にはメトロをおすすめします。広範かつ最新の交通網であるマドリードのメトロは、12路線を有しており、マドリードのほぼ全域と一部周辺地域を繋いでいます。

レンタカー

スペイン内陸部を車で旅するメリットは、小さな村々に立ち寄り、素晴らしい眺望を逃さず楽しんだりできることです。多くのレンタカー会社があり、オンラインで予約することも可能です。



 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain