

ゲリオン スペイン (北スペイン)



www.spain.info

カンタブリア海



産業観光省

発行：© Turespaña

制作：Lionbridge

NIPO: 086-17-059-4

無料配布

パンフレット内容については万全を期して作成
いたしましたが、お気づきの点がございましたら、
改善のために brochures@tourspain.es まで
メールでお知らせください。

表紙：ロス・ピコス・デ・エウロパ国立公園。

裏表紙：Juan de Gastelugatxe, Vizcaya.

目次

はじめに	3
サンティアゴ巡礼道	4
まさにスポーツ天国	7
手つかずの自然	10
グリーンスペインの主要都市	12
魅力あふれる村々	17
芸術と文化	19
ガストロノミー	22
グリーンスペインの四季	25
お役立ち情報	30



はじめに

グリーンスペインを代表する味覚は、
海の幸と家庭風煮込み料理です。

グリーンスペインの魅力を再発見する旅へ。手つかずのビーチ、魅力あふれる村々、雄大な自然公園での貴重な体験は、北スペインの旅の醍醐味です。バスク地方、カンタブリア、アストゥリアス、そしてガリシアへ向かいましょう。

小さな漁村の居酒屋で、ミシュランの星付きレストランで、あるいは個性的なスタイルのワイナリーで、美味しい郷土料理をぜひ味わってください。食事の後は、ショッピングを楽しむもよし、あるいは海辺に佇んで美しいサンセットを眺めるのもおすすめです。

ここは手つかずの自然を愛する人のためのアウトドア天国です。渓谷では乗馬体験やラフティングにチャレンジ。極上の波に出合えるカンタブリア海でサーフィンを楽しんだり、サンティア

ゴ巡礼の「北の道」を歩いて人生観が変わるような体験をしたりと、思いのままの旅が楽しめます。

サン・セバスティアン、サントンデル、ヒホン、サンティアゴ・デ・コンポステーラなど、魅力あふれる街はたくさん。文化遺産も多く、長い歴史を持つ大聖堂を訪れたり、前衛的なミュージアムで新しい体験をしたりと、一日中満喫できます。夜にはビルバオやオビエドのような大学都市で活気あふれるナイトライフを楽しむのも良いでしょう。

グリーンスペインには、ほかにもたくさんの素晴らしい出会いが待ち受けています。幻想的な美しさを持つ、夢のような景色の中に身を置きながら五感を研ぎ澄ませ、インスピレーションを感じてください。

サンティアゴ巡礼路

忙しい日常から抜け出し、徒歩やサイクリングで、あるいは電車で、北スペインの端から端まで、長い歴史を持つ巡礼の道を辿ってみませんか。多くの人の人生観を変えた巡礼の旅。この道を辿れば、一生忘れることのできない貴重な体験がきっとできるはずです。



▲ 自転車で辿るサンティアゴ巡礼路

北の道

サンティアゴ巡礼路にはもうひとつ、北スペインをイルンからサンティアゴ・デ・コンポステーラへと辿る、魅力いっぱいの別ルートがあります。

フランスとスペインの国境の街、イルン（バスク）から巡礼の旅を始めましょう。この地域にはハイスキベル山の断崖やパサイ・ドニバネの漁村などの見どころがあります。サン・セバス

ティアンに到着したら、美味しいピンチョスで体力を回復。天気が良ければコンチャ海岸でひと泳ぎしてリフレッシュしましょう。

「北の道」はビルバオまでバスク地方の海岸沿いを通ります。道中の美しい街、オリオは、魚の網焼きが名物。また、世界中から多くのサーファーたちが集うサラウスの海岸では、絶景を



▲ ヨーロッパ・ビレッジ・パーク
ゲルニカ（ビスカヤ）

目の当たりにできます。この道が通る町、**ゲタリア**は、著名ファッションデザイナーのバレンシアガの故郷で、生家とミュージアムがあります。また、途中にある**ゲルニカ**の町は、バスクの象徴。スペイン内戦時にヒトラーによって送られたドイツ軍の空爆によって壊滅的な被害を受けました。その史実に着想を得て描かれた**パブロ・ピカソ**の同名作品でも知られます。巡礼路はあまり知られていない地域、山谷に囲まれた田舎道も通ります。点在する小集落の人々はみんな親切で、人の温かさに改めて気付かされます。

バスクを抜けて**カンタブリア**に入ったら、ローマ時代の古道を辿りながら、風光明媚な漁村に立ち寄り、新鮮な魚介を使った名物料理を楽しみましょう。**サン・ビセンテ・デ・ラ・バルケラ**からの分岐を70キロほど行くと、サ

ント・トリビオ・デ・リエバナ修道院（**ポテス**）まで辿るレバニエゴ巡礼路があります。この修道院にはイエス・キリストの磔刑に使われた「十字架の木」で最も大きい破片が保存されています。

アストゥリアスに向かうまでの巡礼道北の道の出発点はリバデバとなり、ジャネスとリバデセジャを通過して海岸が美しいヒホンに到着します。道のりでは、トウモロコシなどの食料を貯蔵していた伝統的な建築物のオレオが並ぶ絵画のような景色を眺めることができます。

ルアルカなど、鯨漁の伝説が残るカンタブリア海沿いの町を後にし、**カストロポル**からエオ川を越えて美しい漁村の**リバデオ**に入ると、いよいよガリシアに到着です。

サンティアゴ大聖堂
サンティアゴ・デ・コンポステーラ



このルートでは**モンドニエドの大聖堂**も見逃せない見どころです。修道院が有名な**ソブラド・ドス・モンシェス**などの小さな村を通り、中世から残る道を辿って行くと、**ソブラド湖**のような美しい大自然も目の当たりにできます。**モンテ・デ・ゴソ**にあるガリシアで最も大きな**アルベルゲ**（巡礼者宿舎）は宿泊も可能。ここからは、**サンティアゴ・デ・コンポステーラ大聖堂**の塔も見えます。ついにゴールです！

プリミティボの道

数あるサンティアゴ巡礼路の中で最も古いルートは、アストゥリアス内陸部を西回りで抜ける、9世紀より巡礼者が歩き続けてきた道です。始点となるのは、アストゥリアス州の州都**オビエド**。文化遺産の宝庫で、活気あふれる街です。豊かな水が流れる川、切り立った峡谷、しぶきを上げる滝、樹齢千年を超えるオークの林。アストゥリアス内陸部を進むと、まるで自然の一部になったような感覚を覚えます。途中には、歴史地区に指定されている**サラス**のような村も。その先の**アジャンデ**や**グランダス・デ・サリメ**などの村々を通る頃には、自然保護区に指定されている**カロンディオ山地**と**バジェドール山地**の素晴らしい景観が目の前に広がります。**サリメ貯水湖**の美しい景色が見えれば、ガリシアまであと少しです。「フランス人の道」に合流する前に、**パラス・デ・レイ**（ルゴ県）に位置する、標高1100メートルを超える**アルト・デ・アセボ**をからの眺めを楽しみ、世界遺産に登録された**ローマ時代の城壁**が残る**ルゴ**の荘厳な街並みを訪れます。この道のりでは、**メリデ**や**アルスア**のような美しいガリシアの村々に出会うことができます。

パラス・デ・レイ
ルゴ



まさにスポーツ 天国

海派も山派も満足できる北スペインは、アウトドア好きにはたまらない理想の場所と言えるでしょう。

世界中から毎年多くの人を訪れる**ムンダカ**（バスク）は、サーファーの聖地のひとつとなっています。魅力はなんと言っても、ヨーロッパで最高とされる「レフトの波」。波は高さ4メートル、幅400メートルにもなります！



一年中サーフィンを楽しめるサラウス（バスク）やアウトゥリアス海岸のロディレスにも足を延ばしてみましょう。ガリシアのフェロルテラで開催されるサーフィン国際大会「Pantin Classic」では、独特の雰囲気味わえます。

カンタブリアではリバモンタン・アル・マルを訪ねてみましょう。ここは2012年にスペインで初めてサーフィン自然保護区に指定された場所です。後にサンビセンテ・デ・ラ・バルケラのスアンセスやノハの町も指定されています。それぞれ、波を創り出す独特の地形が見られる海岸線がサーフィンに適していると評価されました。

グリーンスペインでは、ゴルフもおすすめです。海岸線を見渡す、素晴らしい眺めのコースでプレーができ、美味

しい名物料理で疲れを癒すことができます。マタレーニャス（サンタンデル）、そしてガリシア州ポンテベドラ県のリア・デ・ビゴやメイスのゴルフコースを回ってみましょう。また、アラバ県の山地にあるイスキゴルフ場やジャネス（アストゥリアス州）の市立ゴルフ場でも大好きなゴルフをのんびりと楽しめます。

ヨットにもチャレンジしてみましょう。北スペインの海岸線をカンタブリア海や大西洋の波を切って進むヨット体験は、ほかでは味わえません。手つかずの小さな入り江、美しい漁村のほか、ビゴ（ガリシア）やカストロ・ウルディアレス（カンタブリア）などにあるマリーナもマリンスポーツを楽しむ人々で賑わいます。ガリシアのリアス・バイシャスにある施設では、

▼ コンチャ湾
サン・セバスティアン



サンティアゴ巡礼路はスペインで楽しめる大規模サイクリングロードのひとつです。そして、グリーンスペインの多彩な景色を堪能する健康的でひと味違う体験となります。

まさにアウトドア天国

スキューバダイビングも体験できます。

世界遺産、ルゴの城壁は圧巻の一言。世界中から集まった旅人達と、交流を楽しみましょう。

ピコス・デ・エウロパ国立公園は、家族で山歩きをするのにぴったり。まさにパラダイスと言える場所です。アビラ峠の森を散策し、スペインで最も有名な山のひとつナランホ・デ・ブルネス（アストゥリアス）に登るのもおすすめ。渓谷を通るルタ・デル・カレスを歩く道中、山頂の展望台ミラドル・デ・オルディアレス（アストゥリアス）からは素晴らしい眺望が広がります。山小屋に宿泊して、降るような星空を見上げながら過ごす夜もまた良いものです。



▲ ロス・ピコス・デ・エウロパ国立公園
カンタブリア

カンタブリアでは洞窟を巡り、地中深くにある壮大な世界を覗いてみましょう。中でも注目に値するのは、世界で唯一の、石とクリスタルでできた洞窟、エル・ソプラオです。

手つかずの 自然



グリーンスペインは豊かな自然と多様な生物にあふれ、旅人を魅了し続けています。美しい国立公園や生物圏保護区、ほかにはない生物の多様性に、大自然の魅力と尊さを感じるはずです。

▲ シェス諸島
ポンテベドラ

国立公園

グリーンスペインの国立公園、生態学の見地からも驚くべき多様性と豊かさを持つ自然保護区を、ぜひ訪ねてみてください。アストゥリアス、カンタブリアそしてレオンにまたがる**ピコス・デ・エウロパ国立公園**で、アドベンチャー体験をしてみませんか？ここはイベリア半島最大の国立公園となっており、訪問者数も最多。園内では**カレス川が創る深い渓谷**や**コバドンガ湖**のほとりを散策できます。フエンテ・デのロープウェイに乗って、雪をかぶった山々を眺めるのも最高。トレッキング

グやアウトドアスポーツ、野生動物が好きなら、必ず訪れたいスポットです。

ガリシアには、海洋・陸上生態系が驚くべき美しさを保つ秘境、**大西洋諸島国立公園**があります。リアス・バイシャスにある、シェス、オンス、コルテガダ、サルボラの島々が公園となっています。切り立った断崖が続く絶景を眺め、海底に広がる豊かな自然を探検しましょう。ここはヨーロッパ最大級のカモメの生息地でもあります。

自然公園 と自然保護区

カンタブリアを訪ねたら、まずリエンクレス砂丘自然公園の真っ白な砂浜に寝転びましょう。サーファーに人気のある砂丘では、美しいサンセットが見られます。あるいは、コジャドス・デ・アソンのカルスト台地で独特の岩地やそそり立つ山あいによる息を呑むような景色を眺めてみませんか。

アストゥリアスには、生態学で貴重とされる環境が整います。バードウォッチングを楽しみたいなら、レデス自然公園は外せません。ここはイヌワシや絶滅危惧種オオライチョウなどの生息地となっています。ヨーロッパを代表する規模のヒグマの保護区となっているソミエド自然公園も行ってみたい場所です。アストゥリアスで最も秘境と言えるのが、フェンテス・デル・ナルセア自然公園デガニャとイビアスです。五感すべてを通して自然の素晴らしさを満喫できます。ムニエジョスの森にも足を運んでみましょう。何世紀も前の人々の家屋、暮らしぶり、働きぶりを知ることができます。ラス・ウビニャス - ラ・メサ自然公園では、ローマ時代からの古道を通り、ポンガ自然公園のブナの林の中で散策を楽しんでください。

まだまだ、見どころはたくさんあります。ガリシアでは、ア・カペラダ山脈にあるヨーロッパで最も高い断崖の上から海を見下ろすことができます。バスク海岸のジオパークでは、地向斜フリッシュ層で創られた壮観な断崖が続くフリッシュの路を辿ってみましょう。途中には、人気テレビシリーズ「ゲーム・オブ・スローンズ」のロケ地として知られるサン・ファン・デ・ガステルガチェ教会があります。また、バスク地方ではさまざまな生き物が生息する絶景の湿地帯のウルダイバイのエコパークがあります。



リエンクレス自然公園
カンタブリア



ソミエド自然公園
アストゥリアス

グリーンスペインの主要都市

グリーンスペインの都市を巡る旅へ。大自然と壮大なモニュメント、文化の薫りに満ち溢れる、たくさんの魅力的な街。



▲ ピンチョス
サン・セバスティアン

サン・セバスティアン (バスク)

コンチャ湾で眺めるサンセット、文化や芸術、美味しい料理を堪能するたびに、ずっとここで暮らしたい衝動に駆られるはず。美食を極めたいなら、ここはまさに理想郷。旧市街を散策しながら本場の絶品ピンチョスを味わえるのも、地元を訪れた人だけの特権です。

家族連れなら、ヨーロッパで最もモダンな水族館のひとつ、アクアリウムで一日過ごすのも良いでしょう。また、近代的なクルサアルやチジータ作のペイネ・デル・ビエント（風の櫛）を見学したり、ラ・コンチャやオンダレタの海岸沿いを散歩するのもおすすめです。

ビトリア - ガステイス (バスク)

ビトリアはバスク地方の内陸に位置し、自然環境を大切にする街。多くの公園や庭園が街中に緑をもたらし、その中を自転車で走り抜ければ、2012年に欧州グリーン首都に選ばれた理由もわかります。

中世の面影を残す歴史地区は多くの人々が行き交い、活気にあふれています。喧噪に疲れたら、サンタ・マリア大聖堂で静寂の中に身を置きましょう。13世紀に要塞として造られた壮麗な大聖堂に感動した後は、アフリア・エネア宮殿へ。バスク地方の伝統的な建築様式を代表する美しい建物です。

ビルバオ (バスク)

かつて工業都市として栄え、前衛芸術に昇華させることで見事に成功した街です。ここでは何もかもが新しい体験となることでしょう。建築家フランク・ゲーリーが設計したビルバオのグッゲンハイム美術館は、街のシンボルとなっています。太陽の光を受けてさまざまな色合いに変化するチタンのファサードと、その光を反射する川面のコントラストが印象的。すぐそばには、ビルバオ美術館もあります。



▲ ビスカヤ橋
ゲッチョ（ビスカヤ）

美術館巡りの後は、自転車で川沿いを走り、旧市街へ。7本の道を意味する「シエテ・カジェス」と呼ばれる繁華街でバルやレストランに入り、美味しい食事で体力を回復させましょう。そのまま進むと、ネルビオン河に架かるビスカヤ橋を渡ることができます。世界で初めて建設された鉄鋼製の運搬橋であり、世界遺産に登録されています。

サンタンデール (カンタブリア)

サンタンデール湾では、海と山に囲まれた風景が広がります。船に乗って海の上から、ソモビーチの目の前にそびえる緑の山々を眺めてみま

しょう。船上からは、ポティン文化センターのシルエットが湾の海上を「飛んで」いるような光景を目にすることもできます。

海岸通りを歩き、マグダレナ宮殿へ向かいましょう。かつてアルフォンソ13世が夏を過ごした宮殿を訪ね、ビキニ海岸でゆったりと時を過ごしてみませんか？敷地内ではアザラシやペンギンもそこかしこに見られ、子連れで出かけるにもおすすめの場所です。サルディネロ海岸では、ビーチテニスに似た「パラス」と呼ばれる昔から人気のあるスポーツで汗を流してください。漁港地区で海の幸いっぱいディナーも堪能しましょう。

ヒホン

(アストゥリアス)

カンタブリア海の海沿いには、発展目覚ましいヒホンの街があります。かつての工業都市が旅人を魅了する街へと生まれ変わりました。街で最も古い地区、シマデビジャを訪れると、それがはっきりとわかります。この地区にはローマの浴場「カンポ・バルデス」があり、そこからサン・ロレンソ海岸の素晴らしい眺めを楽しむことができます。

マルケス広場を目指して旧市街を歩くと、あちこちで趣ある漁師の家を見かけます。広場にはレビジャヒヘド宮殿の中世に造られた塔がそびえ立ちます。宮殿は現在、国際芸術センターになっています。

オビエド

(アストゥリアス)

アストゥリアス皇太子賞の式典が開催される中世の街、オビエド。週末になると学生と観光客とが入り交じり、大いに賑わいます。有名なゴシック様式の大聖堂がある地区では、大学都市ならではの活気を感じられるはず。アストゥリアス美術館を訪ねて、中世から21世紀までの絵画を鑑賞して回りましょう。

歴史や建築に興味があれば、宮殿は見逃せません。前述の美術館も併設されているベラルデ宮殿から、18世紀に造られた豪壮なカンポサグラド宮殿、バロック建築の至宝、コンデ・デ・トレノ宮殿まで、見どころがたくさんあります。



▲ サン・ロレンソ海岸
ヒホン

アビレス

(アストゥリアス)

かつて漁港だったアビレスの街は、**ニーマイヤー文化センター**によって、ヨーロッパ文化都市の仲間入りを果たしました。アビレスの**旧市街**には**スペイン広場**や**サブーゴ旧教会**のような重要なモニュメントや歴史的建築物がたくさんあり、さらに歩いて行くと壮大な**ニーマイヤー文化センター**が目の前に現れます。

ルゴ

(ガリシア)

見る者を圧倒するルゴの**ローマ城壁群**が栄光の時代へと誘います。世界遺産に登録されたこの場所で17世紀にも及ぶ歴史を目の当たりにし、過去に思いを馳せるひと時を。ローマ時代に軍事目的で造られたモニュメントとしては、素晴らしい保存状態の城壁群です。

浴場や**ローマ橋**など城壁回りの遺跡からも、ローマ帝国時代の人々の暮らしぶりがうかがえます。

オウレンセ

(ガリシア)

のんびり休養を取りたいなら、「**ミーニョ川沿いの温泉を辿る道**」がぴったり。満天の星空の下、目を閉じて温かいお湯に浸かりましょう。道中、**チャバスケイラ**から**ムイニョ・デ・ベイガ**や**オウタリス**、そして**ブルガス・デ・カネド**まで、いろんな温泉を試すことができます。



▲ ニーマイヤー文化センター
アビレス



▲ 大聖堂とローマ城壁
ルゴ



サンティアゴ・デ・ コンポステーラ (ガリシア)

世界中から来る巡礼者の最終目的地となる、聖なる街。神聖な空気を感じられます。一方で、主要な大学都市としての活気も溢れんばかりです。

厳かな**大聖堂**内部や礼拝堂では、神秘のエネルギーに圧倒されることでしょう。**栄光の門**などロマネスク建築の至宝、芸術的、宗教的価値が計り知れない古美術品の数々が旅人を魅了します。屋根の上に登り**オブラドイロ広場**を上から眺めれば、この世のものとは思えない美しさに感動を覚えるはずです。

メルカド・デ・アバスト（市場）でのショッピングは、地元の暮らしに触れる絶好の機会。市場の飲食店に立ち寄って、採れたての野菜、魚介、チーズなど地元の味をいろいろ試してみましょう。



タルタ・デ・サンティアゴ



魅力あふれる 村々

グリーンスペインには旅人を魅了する小さな村がたくさんあります。可愛らしい村で、バルコニーに花が溢れる石造りの家、実は歴史的価値の高いモニュメント、壮大な自然、そして美味しい郷土料理が、旅人を温かく迎えてくれます。



▲ サンティジャーナ・デル・マル
カンタブリア

サンティジャーナ・デル・マル

巡礼路のひとつ、「海岸の道」を辿って、カンタブリアを代表する中世の村へ。村の中心地では、国の重要文化財に指定されているコレヒアタ・デ・サンタ・フリアナ教会の美しい階段を上ってみましょう。すぐ近くにあるアルタミラ洞窟博物館を訪れば、先史時代にトリップ。ここでは1万8千年も前に描かれた洞窟壁画のレプリカを見ることができます。

コミージャス

可愛らしい海辺の村では、スペインを代表する建築家によるオリエンタルテイストを持つ魅力的な建築物、エル・カプリチョ・デ・ガウディを見ることができます。可愛い建築物を観た後

は、オヤンブレ自然公園の海岸で砂浜に寝そべてひと休みしましょう。

コンバロ

この美しいガリシアの村を散策して、海岸沿いに並ぶ漁師の家々の間やポンテベドラ河岸に30棟以上現存する築100年の典型的なオレオ（高床式貯蔵庫）を見つけましょう。この村の石畳の道を行くと、伝統的なクルセイロ（柱の頂点にそびえる石造りの十字架）や地元的美食を味わえるレストラン、そしてサン・ロケ教会などの見どころを訪ねることができます。また、パドロンビーチや波間に穏やかに浮かぶ舟が並ぶ風景を眺めることができる港も見逃せないスポットです。

リバデセージャ

毎年8月の第1土曜日に開催される、スペインでも有数のカヌーフェスティバルのひとつ、セージャ川下り（アストゥリアス）で知られる村。カヌーの名所に来たなら、溪流下りを楽しんでみると良いでしょう。静かに過ごしたいときは、美しい村の海岸で泳いだり、歴史地区を散策したり。ヨーロッパにおける洞窟壁画の至宝ティト・ブスティージョ洞窟も、ぜひ訪ねてみてください。

クディジェロ

アストゥリアスの古くからある小さな漁村。海の香りを胸いっぱい吸って、漁師の歴史に思いを馳せてみませんか？ タベルナ・デ・ペスカドと呼ばれる居酒屋では、獲れたての海の幸で英気を養えます。お腹を満たしたら、展望台への道を登りましょう。展望台からは湾を望み、崖にびっしり建てられた家々が色とりどりに可愛らしく目を楽しませてくれます。



▲ クディジェロ
アストゥリアス



▲ レケイティオ
ビスカヤ

レケイティオ

バスク地方にある風光明媚な小さな漁村。独特の魅力が多くの旅人を惹き付けています。歴史地区を散策すると、**聖母被昇天聖堂**などゴシック建築の至宝、いくつかの宮殿が次々と現れます。港を散策したり、栈橋を歩いたり、カンタブリア海を一望できる**サンタ・カタリナ灯台**へ登ったりと、いろいろな楽しみ方ができます。夏には、干潮時のみ訪れることができるイスンサヤガライツ島の砂浜でぜひ泳いでみてください。

芸術と文化

中世の修道院や廃墟となった礼拝堂など、神秘的に満ちた知られざるスペインをその目で確かめてください。貴重な歴史の足跡を辿りながら、前衛芸術にも親しめるのがスペインの魅力です。



写真: Konstantin Kalishko/123rf.com

サント・エステボ修道院
リバス・デ・シル (オウレンセ)

リベイラ・サクラ

ガリシアの奥深くにリベイラ・サクラがあります。この辺りは、ヨーロッパを代表する数多くの田園ロマネスク様式の建築物が存在します。道中には、岩壁に造られた荘厳な**サン・ペドロ・デ・ロカス修道院**や、現在はパドールに改装されている**サント・エステボ修道院**などがあります。

日常の喧噪を忘れ、平穏と静寂の中に身を置いてみませんか。**シル川の流れ**によってできた深い渓谷の上にある**バルコネス・デ・マドリード (展望台)**からは素晴らしい眺望が楽しめます。

古代ローマの皇帝たちはこの地方で造られるワインをこよなく愛したと言われています。この地方では現在でも、山の急斜面を利用した伝統的な方法で、メンシア種のブドウを栽培しています。収穫したブドウが造られたら美味しいワインは、国際的にも評価されています。



▲ サンタ・マリア・デル・ナランコ教会
オビエド

アストゥリアスの プレ・ロマネスク様式

アストゥリアスのプレ・ロマネスク建築は、シンプルで整った様式美が魅力です。盆地や山々に囲まれた14のモニュメント群は圧巻で、ユネスコの世界遺産にも登録されています。中でも有名なのは、**サンタ・マリア・デル・ナランコ教会**です。ナランコ山腹に建つ荘厳なモニュメントが美しいシルエットを浮かび上がらせます。ここから眺める絶景を堪能しましょう。

オビエドでは、大聖堂の建築群にアストゥリアスのプレ・ロマネスク建築を代表するもうひとつの傑作、**ラ・カマラ・サンタ**が見えてきます。ここでは、豪華な金の宝飾品や宝石、そして数多くのキリスト教の祭具などの収蔵品も公開されています。厳かな雰囲気の中に身を置くと、まるで中世にタイムスリップしたような気分になることができます。

新しいカルチャー施設

斬新なプロジェクトで造られた文化施設もいろいろあります。デジタル文化研究所を見学したり、地元アーティストのスタジオを訪ねたりできるサン・セバスティアンのタバカレラや、サンタンデルのボティンセンターに出かけてみましょう。ボティンセンターでは、芸術、感性、創造性を育むプログラムを数多く提供しています。

ヒホン（アストゥリアス）のラボラル・シウダ・デ・ラ・クルトゥーラは数々の斬新なプロジェクトを実施する

総合文化施設として、LABoral 芸術産業創造センターなどのスペースを設けています。

文化の殿堂として造られたサンティアゴ・デ・コンポステーラのシダーデ・ダ・クルトゥーラ・デ・ガリシア（ガリシア文化センター）は、その前衛的な建築デザインに驚かされます。文学の庭を散策し、ムセオ・セントロ・ガイア（ミュージアム）の巨大空間で若手アーティストの作品を鑑賞しましょう。

▼ タバカレラ
サン・セバスティアン





▲ マルケス・デ・リスカルワイナリー
エルシエゴ (アラバ)

ガストロノミー

グリーンスペインは、どこへ行っても美味しい料理が楽しめます。ピンチョス、あるいはカンタブリア海や大西洋で水揚げされた新鮮な魚介をスペインで最高ランクの地産ワインと共に味わえば、旅の疲れも吹き飛びます。また、世界的に有名なシェフによる創作料理もぜひ試してみてください。

宮殿とワイナリー

文化と歴史、そして素晴らしい料理を楽しむことができるのが、グリーンスペインの宮殿とワイナリーを訪ねるルートです。バスク地方の小さな町、**オンドリビア**の可愛らしい宮殿風邸宅群から始まり、ガリシアの威風堂々たる**ソウトマイヨール城**に至る壮大な旅です。ギプスコア県の**ゲタリア**ではフレッシュな発泡ワイン、チャコリをぜひ試してください。のどを潤したら**アラバ**の地へと旅を続けましょう。エルシエゴの町にあるワイナリーには、**フランク・ゲーリー**設計による前衛建築のホテルが隣接します。チタンに覆われた柔らかなカーブが斬新なデザインです。

アストゥリアスからアメリカ大陸に移住した人々がスペインに戻った際に建てた**パラシオス・インディアノス**や**パソ**と呼ばれるコロニアル様式の美しい邸宅を訪ねましょう。アストゥリアスでは**ジャガール**と呼ばれるアストゥリアス産のシドラ醸造所の見学もおすすめです。独特の注ぎ方「**エスカンシアル**」による試飲を楽しめます。また、**ビゴ**（ガリシア）にも足を延ばして、「**牡蠣通り**」で牡蠣職人が殻を剥く様子を見学しましょう。

食べて飲んで楽しむ グリーンスペイン

グリーンスペインには、あらゆる嗜好に応える料理がバラエティ豊かにそろっています。白いんげん豆、チョリソ、モルシージャなどの材料をとろ火で煮て作る伝統的な料理、**ファバダ・アストゥリアーナ**や、魚介のプディング、**パステル・デ・カブラチョ**はぜひお試しください。最高の漁場と名高いガリシアで食事するなら、カニ、ホタテ貝、アカザエビ、メバルなど海鮮たっぷりの**マリスカーダ**がおすすめ。獲れたての新鮮な魚介を堪能できます。

肉料理なら、シカ、ノロジカ、イノシシの肉をしっかり味付けしたカンタブリア料理が良いでしょう。上質なガリシア牛もぜひお試しあれ。

食後のデザートは、もちろん別腹。カンタブリア名物のクリーミーなチーズケーキ、**ケサーダ・パシエガ**や、アーモンドと砂糖、卵を使ったガリシアを代表するケーキ、**タルタ・デ・サンティアゴ**などがそろいます。

肉料理には、しっかりしたボディを持つ**リオハ・アラベサ**の赤ワインを。そして、魚介を引き立てる白ワインは、ガリシアを代表するマイルドでフレッシュな味わいの**アルバリーニョ**で決まり。このほか、バスク地方の**チャコリ**



▲ ファバダ・アストゥリアーナ

やガリシアの**リベイロ**も、さわやかな飲み口でおすすめの白ワインです。また、アストゥリアス地方で造られるリンゴ酒、酸味のあるフルーティーな**シドラ**もぜひお試しを。**ヒホン**では毎年8月下旬に、シドラにちなんだ祭り「**フィエスタ・デ・シドラ・ナトゥラル**」が行われ、数千の人々が集まります。11月第2週の週末には、ポテス（カンタブリア）で開催される**フィエスタ・デ・オルホ**（ブドウの搾りかすから造る蒸留酒、オルホにちなんだ祭り）に出かけてみませんか。オルホの伝統的な製造工程を見学できるほか、地元の煮込み料理、**コシード・レバニエゴ**や、地産のチーズなど、郷土色豊かなグルメもそろいます。オルホに砂糖、オレンジやレモンの皮、コーヒー豆などを入れて温めた、ガリシア名物の**ケイマーダ**も外せません。

贅沢なひと時を楽しみたいなら、**ミシュランの星付き**レストランで最高級の料理を味わってみませんか？グリーンスペインは、スペインで最もミシュランの星が付いたレストランが多い地域のひとつとなっています。

グリーンスペイン



ポー海岸
リャネス(アストゥリアス)

バスクからガリシアまで、グリーンスペインは壮大な海岸がいっぱい。

サミル海岸
ビゴ(ポンテベドラ)



グリーンスペイン の四季

旅する季節それぞれに出合いと感動が待っています。季節ごとのおすすめスポットをご紹介します。



夏

誰もいない入り江でのんびり過ごすのもよし。**ガリシア**の**サミル**海岸のような街中の快適なビーチで家族と過ごすのもよし。ビゴからは船で、砂丘と断崖で有名な楽園、**シエス諸島**へ行くこともできます。英国紙『ザ・ガーディアン』が世界で最も美しいビーチと称えた**ローダス海岸**はここに 있습니다。夏のガリシアでは、ケルト世界国際フェスティバルや一風変わったバイキング祭りなどのイベントに参加してみるのもおすすめです。

緑の草原に囲まれた**アストゥリアス**ではエメラルドグリーンに輝く**ポー**海岸へ。**ムーロス・デ・ナロン**でのダイビ

ング、**シレンシオ**海岸の断崖絶壁での瞑想など、思い思いの過ごし方ができます。**カンタブリア**では**サルディネロ海岸**に長く延びる砂浜を歩いてみませんか。**ラ・コンチャ**海岸から**サン・セバスティアン**湾を望む雄大な景色を楽しむのも良いでしょう。8月には1年で最も賑わう祭り、セマナ・グランデを、バスク地方の美しい街で楽しむことができます。コンサート、花火大会ほか、港からコンチャ海岸まで行く海賊船などさまざまなイベントが催され、街が活気づきます。夏の終わりにはサン・セバスティアン国際映画祭 Zinemaldiaも開催されます。

秋

グリーンスペインではいろんな場所で秋の紅葉を楽しむことができます。アストゥリアスのムニエジョスの森もそのひとつ。スペイン最大のオーク森が最も状態の良いままで残ります。秋はトレッキングのシーズン。歩きながら、黄色、赤などさまざまな色に染まった森の景色をカメラに収めましょう。直径6メートル以上もあるオークの大木の間を進んで行きます。森に入る人数制限があるので、事前に予約しておくのが確実です。

秋は収穫を祝う季節でもあります。リオハ・アラベサはフィエスタ・デ・ラ・ベンディミア（ブドウ収穫祭）になると地域全体が賑わいます。花火大会、音楽やダンスで盛り上がる祭りにどっぷり浸かってみませんか。採れたてのブドウを踏みしだくピサード・デ・ラス・ウバスも、ぜひ参加してみよう。

▼ リオハ・アラベサ





▲ アスペのレストラン、ギブスコア、バスク

冬

パソと呼ばれるガリシア地方の旧荘園領主邸の庭で椿の花が咲き誇る様子は、まさに壮観です。ここでは、マルコ・ポーロが「絹の道」の思い出としてヨーロッパに持ち帰った茶樹の伝説を聞くことができます。今日では、パソ・デ・オカ邸（ポンデベドラ）でヨーロッパ最古の椿の樹が見られます。

1月になると、バスク地方ではシドラと呼ばれるリンゴ酒の樽出しが始まります。チョッツの時期を楽しみましょう。シドレリア（シドラを扱うバル）では、初物のシドラを伝統的な料理と共に提供します。クペラと呼ばれる大きな樽からコップに直接注いで、好きなだけシドラを飲むことができます。つまみには鱈入りトルティーヤ、鱈フライのピーマン添え、チュレタ（リブローズ）網焼きなどバスクの伝統料理を。そしてデザートは、イディアサバルチーズ、メンブリージョ（マルメロのジャム）にクルミです。



椿の花
ガリシア



▲ サントーニャのアンチョビ
カンタブリア

春

カンタブリアの春はとても穏やかです。カツオとアンチョビの美味しいオリーブオイル漬けで有名な港、**サントーニャのアンチョビ・ロード**を辿るにも最適な季節です。バードウォッチングが好きなら、生態系の宝庫であり北スペインで最も重要な湿地帯のひとつ、**サントーニャ湿地自然保護区**がおすすめです。

長い冬が終わると、あらゆる自然が目覚めます。しっかり準備を整えたら、**ヒグマ**やその他の野生動物を探しに**アストゥリアス**の自然公園に出かけましょう。**ソミエド**の壮大な景色や**フエンテス・デ・ナルセア自然公園**の中で野生動物に遭遇できたら、きっと忘れられない体験となることでしょう。



▲ ファロ・デル・カバージョ灯台
サントーニャ (カンタブリア)





トランスカンタブリコ・クラシコ

お役立ち情報

行き方

空路、陸路、海路すべてにおいてインフラが整い、グリーンスペインの主要都市までのアクセスは抜群で大変便利です。

ビルバオ空港とサンティアゴ=ロサリア・デ・カストロ空港が北スペインでの主要な空港となっています。両空港では多数の国際線が発着しています。ビトリア、サン・セバスティアン、セベ・バジェステロス=サンタンデル、ビゴ、ア・コルーニャ、アストゥリアスにも空港があり、フライトが可能です。

北スペインの主要都市、町や村は、長距離、中距離、近距離の

各列車で行き来できます。レンフェ・スペイン・パスがあれば、スペイン国鉄を利用したい回数(4・6・8・10回)を選ぶことができます。

また、世界でもトップクラスの観光列車、トランスカンタブリコやコスタ・ベルデ・エクスプレスなどを利用してグリーンスペインを巡ることもできます。きっと素晴らしい体験になることでしょう。

小さな町や可愛い村に立ち寄ったり、もっと壮大な景色を見たりしたいなら、車の旅がおすすめ。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できます。

夢のような パラドール

宮殿や僧院、修道院、城などの歴史的建造物、あるいは前衛建築。パラドールに宿泊して美しい自然、歴史的建造物など、独特の特徴を持つ施設で、ゆったりとした時間を満喫しましょう。

サンティアゴ巡礼路の道中では、ガリシアでいくつかのパラドールに宿泊できます。北の道にそびえる塔が壮観のビラルバ（ルゴ）のパラドールや、大聖堂前のオブレイロ広場に面して建つサンティアゴ・デ・コンポステーラなどのパラドールがあります。エオ川の河口、漁業と観光を生業とする小さな美しい村、リバデオのパラドールでは、緑に囲まれ、海を眺めながら、ゆっくりと体を休められます。バイオナのパラドール（ポンテベドラ）では、夢のようなサンセットの眺めにうっとり。アルバリーニョの都、カンバドスのパラドール（Pontevedra）に泊まって、世界でも指折りの白ワインを心ゆくまで味わうのも良いでしょう。ここにご紹介したのは、ガリシアのパラドールのほんの一部です。

アストゥリアスには、ユニークな場所がたくさん。かつて僧院だったカンガス・デ・オニスのパラドールに宿泊して、コバンドンガ湖まで登ってみませんか。カンガス・デ・ナルセアの風光明媚な地に建つコリアスの僧院パラドールからは、周りの山々やナルセア川の素晴らしい眺望が広がります。街中にあるパラドールが好みなら、かつての水車小屋を修復して造られたヒホンのパラドールがおすすめ。サン・ロレンソ海岸からも街の中心地からもすぐです。



フエンテ・デのパラドール
カンタブリア

カンタブリアで王様気分で泊まれる場所といえば、リンピアスのパラドールでしょう。美しい庭園に囲まれた宮殿でリラックスし、周辺の村々を散策しましょう。あるいは、サンティリャーナ・デル・マルの2館の邸宅に構えるいずれかのパラドールに宿泊して、美しい中世の町の雰囲気を楽しんではいかがでしょうか。アルタミラ洞窟も近くに 있습니다。また、フエンテ・デのパラドールで高い山々に囲まれて眠る、という選択肢もあります。

バスク地方に旅したら、ルネッサンス様式で造られた宮殿、アルゴマニスのパラドールでリオハ・アレベサの美味しい料理と素晴らしいワインを堪能してください。野原の真ん中にあるからこそ、静寂を楽しめます。国境の漁村、オンダリビアにある城、パラドール・デ・オンダリビアに泊ってみませんか。対岸にフランス側の美しい海岸線を望むことができます。

① そのほかのパラドールについては
こちら：www.parador.es



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain