

## ポルトガル中部地方

### について



#### ポルトガル中部地方

この国の内陸部には、花崗岩と片岩でできた山々と村々があります。海辺では、漁村とウォータースポーツを楽しめる国際色豊かなビーチで1日の予定が決まります。そしてどこでも、数百年を経た古い遺産がこの地域の歴史を誇らしげに物語っています。

これらの場所のいくつかは人間にとって非常に大切であるため、ユネスコの世界遺産のリストに加えられました。アルコバッサ修道院 (Mosteiro de Alcobaça) とバターリャ (Mosteiro da Batalha) の修道院、トマール (Tomar) のキリスト修道院 (Convento de Cristo)、そしてコインブラ (Coimbra) 大学がその例に該当します。

しかし他にも、発見する価値が十分にある独特な建築物があります。例えば、国境を防御した歴史ある村々や城です。石の村 (Aldeias do Xisto) と、城壁の中の至宝、オビドス (Óbidos) のような白壁の家が建ち並ぶ街があります。大学の町コインブラ (Coimbra)、潟 (Ria) と海に挟まれたアヴェイロ (Aveiro)、ヴィゼウ (Viseu)、グアルダ (Guarda)、カステロ・ブランコ (Castelo Branco) などの現代性が伝統と融合している都市では、石の建築物が遠い昔の過去の痕跡を留めています。

ポルトガル本土で最高峰のエストレーラ山脈 (Serra da Estrela)

は、どこまでも続く風景と氷の渦を持つ山のスターです。しかし、ロウザン (Lousã)、アソール (Açor)、カラムーロ (Caramulo) の山脈もあります。これらの場所では、ハイキングかバイクで自然を探検できます。ここでは、いくつかの種の鳥と動物が生息している保護区、ナチュルテジョ・ジオパーク内で、ロック・クライミング、アブセイリング、ラフティングやカヌーイングに挑戦してみることをお勧めします。

温泉から湧き出る透明な水は、身体と心のバランスを調整してくれます。それに、ビーチを忘れてはなりません！森林に囲まれた川のビーチと、大西洋に面した海岸のビーチは、暑い夏の日間違いなく新鮮な気分してくれます。そのようなビーチはペニシェ (Peniche) の完璧な波や、ナザレ (Nazaré) の巨大な波を求めて訪れる世界中のサーファーにとって非常に有名なスポットです。

どの食事にも、胃袋を満足させる味わいがあります。チーズやソーセージ、ブイヤベースに仔豚のロースト、ハチミツに修道院製のスイーツなどお楽しみください。気分を盛り上げたいなら、原産地呼称管理地域の素晴らしいワインをどうぞ。それらはすべて、自分達が提供できる最高のもので来訪者を心から歓迎する人々のノウハウにより生まれたものです。

Agência Regional de Promoção Turística Centro de Portugal

Eメール [info@visitcentrodeportugal.com.pt](mailto:info@visitcentrodeportugal.com.pt)

ウェブサイト <http://www.visitcentro.com>

### 更に調べる

Agência Regional de Promoção Turística Centro de Portugal  
Tel +351 232 432 032 / Fax +351 232 432 030  
E-mail [info@centerofportugal.com](mailto:info@centerofportugal.com)  
Website <http://www.centerofportugal.com/pt/>  
Facebook <http://www.facebook.com/Centro.de.Portugal.Fans>  
Twitter <http://twitter.com/AboutCentro>  
Pinterest <http://pinterest.com/centroportugal>  
Instagram <https://www.instagram.com/centrodeportugal/>