

場所

リスボンとその周辺地方

Alcochete

Alcochete

アルコシェテ アルコシェテ（Alcochete）の町はムーア人によって開かれ、「アルカシェテ」（Alcaxete）と呼ばれていました。これは「窯」を意味する言葉であり、かつてこの地にあった陶土を焼くための巨大な窯に由来すると考えられています。その後12世紀に、ポルトガル初代国王アフォンソ・エンリケス（Afonso Henriques）によってムーア人の手から奪回されました。15世紀には、この一帯に鹿やイノシシ、オオカミなどが豊富であることから、貴族たちが頻繁にこの地で大きな狩猟会を開くようになりました。やがて彼らは夏の別荘を構え、より長く滞在するようになりました。製塩はこの地域最大の天然資源であり、アルコシェテは長らくポルトガルの製塩の重要な中心地とみなされていました。今日でも、製塩業は町の基盤産業となっています。リバテージョ地方（Ribatejo）のほぼ全域がそうであるように、アルコシェテもまた馬や牛の飼育が盛んな土地であり、住民はフェスタ・ブラヴァ（festa brava）（肝試し）を楽しみます。これは、毎年8月第2週に行われる「緑の帽子と塩田の祭り」（Festas do Barrete Verde e das Salinas）のハイライトです。この祭りでは、牛追いや闘牛などが最大の見せ物となっています。

町の近くにはテージョ川河口自然保護区（Reserva Natural do Estuário do Tejo）があり、ここを経由地とするさまざまな渡り鳥を観察することができます。なかでもフラミンゴの群れは圧巻です。

Almada

Almada

アルマダ テージョ川（Rio Tejo）の南岸に位置するアルマダ（Almada）は、おそらくリスボン（Lisboa）の町を眺めるには最高の見晴らし台でしょう。なかでも最も素晴らしいのは、城からの眺望、ボカ・ド・ヴェント（Boca do Vento）（「風の口」の意）のケーブルカーのパノラマ、そしてもちろん1959年に建てられたクリスト・レイ（Cristo-Rei）像からの眺めです。過去数世紀にわたり、アルマダは宮廷の貴族たちに人気の避暑地となっていました。貴族たちの命で作られた別荘や館が、今も町にその姿をとどめています。現在、アルマダの住民の多くは首都リスボンで働いていますが、町の暮らしは首都を中心としてまわっているばかりではありません。この町独自の活動として、演劇祭（Festival de Teatro）のようなイベントも開催されています。

コスタ・ダ・カバリカ（Costa da Caparica）は、夏の間リスボン一帯の住民にとって、格好の夏の行楽地となっていますが、ここもまたアルマダ市の一部となっています。この地域の料理は注目に値し、なかでも新鮮な魚を使ったシチューであるカルデイレダ（caldeiradas）は美味です。この料理は、カシーリヤス（Cacilhas）、ポルト・ブランダン（Porto Brandão）、ジンジャル（Ginjal）、コスタ・ダ・カバリカなどが有名です。

Amadora

Amadora

アマドーラ アマドーラ (Amadora) の町は、リスボン (Lisboa) の郊外にあり20世紀にきわめて大きな発展をとげました。今日では、列車や車による首都への交通の便がよいことから、首都で働く多くの人々がここに暮らしています。この新しい町の文化的なイベントの中でもとりわけ大きなものが、9、10月に開催される町の祭り (さまざまな文化行事とブックフェアが開催されます) と、10、11月に開催される国際マンガフェスティバル (Festival Internacional de Banda Desenhada)、大晦日に行われるサン・シルヴェストレ・レース (Corrida de São Silvestre) です。これは、ポルトガル国内でも格別激しい熱戦が繰り広げられるアスレチック競技です。

Barreiro

Barreiro

バレイロ バレイロは16世紀に町に昇格しましたが、もともとバレイロ (Barreiro) の村の核となったのは、アルガルヴェ地方 (Algarve) からやってきたさまざまな漁師たちでした。漁師たちはこの地に住みつき、リスボン (Lisboa) の港の入り口 (バーラ) (barra) で漁をしました。そのためこの地は「バレイロス」として知られるようになりました。18世紀から19世紀にかけて、南部や南東部に向かう鉄道路線の終着駅が設置されたことにより、この地域一帯は飛躍的に発展しました。多くの乗降客で土地は活気づき、多くの人々やさまざまな産業がここに根を下ろすことになりました。バレイロの町は今も発展を続け、1984年には市の区分に昇格しています。

Cascais

Cascais

カスカイス 海に面し、もともと一漁村にすぎなかったカスカイス (Cascais) は、14世紀に大きな発展の時代を迎えました。この頃カスカイスは、リスボン (Lisboa) へ向かう船の一大寄港地として、大変なにぎわいをみせるようになりました。しかし19世紀後半に入り、一般的なレジャーとして海水浴の人気の高まると、その影響で町は最新流行の夏のリゾート地として生まれ変わりました。その背景には、ポルトガル国王ルイス1世 (D. Luís I) の存在が大きく関わっています。国王は、1870年に城の砦をポルトガル王家の夏の離宮に作りかえました。すると貴族たちも早速国王の例にならい、競うようにこの町に館や美しい別荘を建て、そこで1年の最も暑い時期を過ごすようになりました。それにより、かつての漁村はすっかり見る影もないまでに変貌をとげました。カスカイスはまた、好事家たちの興味を引くようになり、彼らがこの地を訪れては海辺を散歩するようになりました。さらに1889年にはペドロウソス (Pedrouços) とカスカイス間に鉄道路線が開通し、この町への交通の便は格段によりくなりました。今日のカスカイスは活気にあふれた国際色豊かな町であり、そこにはかつての貴族的な雰囲気が今も色濃くただよっています。とりわけお勤めしたいのは、町の通りの散歩です。通りをめぐれば、そこには一流品店が並び、町のいたるところでレストランやカフェがオープンテラスを広げています。そこでゆっくりとひとときを過ごすのもまたよいものです。ビーチは今もカスカイス最大の呼び物であり、町の奥まった入り江には多数のビーチが無数に存在しています。また、町から

Guincho

ギンショ カスカイス (Cascais) に近いギンショの浜 (Praia do Guincho) は、延々と砂浜が続き、海水浴客には大変人気の場所となっています。また、サーフィンやウィンドサーフィンにすばらしい条件が整っていることから、1年を通じて訪れる愛好者があとを絶ちません。海岸沿いの道に並ぶ一流レストランでは、すばらしい魚料理、シーフード料理が堪能できます。

少し離れたギンショ（Guincho）付近では（すでにこの周辺はシントラ・カスカイス自然公園（Parque Natural Sintra-Cascais）の一部になっています）、サーフィンやウィンドサーフィンに格好の条件が整っています。地獄の口（Boca do Inferno）は、切り立つ岩と洞窟に囲まれた海岸にある洞です。その自然の妙は、多くの旅行客を引きつけては海の荒々しさに驚嘆させています。また、忘れてならないのがこの地の郷土料理です。ことに注目すべきは新鮮な魚とシーフード料理であり、この地方の多くのレストランで楽しむことができます。

Costa de Caparica

Costa de Caparica

コスタ・ダ・カパリカ

かつて、昔ながらの一漁村であったコスタ・ダ・カパリカ（Costa da Caparica）は、20世紀を迎えると、リスボン（Lisboa）一帯で最大のにぎわいを見せるビーチに変貌しました。その立地と交通の便がよいことから、夏の週末には多くの人々にぎわっています。25キロメートルにわたって続く砂浜の間には、大勢の人々で混みあう町近くのビーチから、ほとんど人の姿が見られない地域までさまざまな場所があり、好みに応じて選ぶことができます。絵本から出てきたような列車「トランスプライア」（Transpraia）が、途中あちこちの停車駅を経由しながら、ビーチのある町と終点のフォンテ・ダ・テーリャ（Fonte da Telha）を結んで走っています。無数にあるビーチでは、ある種のスポーツには格好の条件が整っています。例えば、サーフィン、ビーチバレー（そのためのコートもあります）などです。また、多くのパールが、さまざまなレジャー・サポート施設となりながら、ナイトライフの中心ともなっています。漁業地方であるため、魚料理、ことにカルディラダ（caldeiradas）（魚のシチュー）はこの地域を代表する特別料理です。毎年開催されている料理の祭典は、魚料理の祭典となっています。

Ericeira

Ericeira

エリセイラ もともとは漁村であったエリセイラ（Ericeira）は、夏のリゾート地としての注目が高まるにつれ、20世紀を通じてめざましい発展を遂げました。その一方で、町は今も昔ながらのたたずまいと独特の雰囲気を保ち続けています。リスボン（Lisboa）から50キロメートルという、簡単に足をのぼせる地域にあることから、この地のビーチは夏の間、多くの人々で大変にぎわいます。また、ヨーロッパ内で最もサーフィンに適しているところとされています。ことに、毎年サーフィン世界選手権大会が開催されているリベイラ・ディーリャス（Ribeira d'Illhas）のビーチは、注目に値します。エリセイラ（Ericeira）への旅は、この地ならではの特別料理である、シーフード料理や新鮮な魚料理を試してみるまたとない機会でもあります。

Estoril

Estoril

エストリル 世界に名だたるリゾート地であるエストリル (Estoril) は、国際色豊かなナイトライフの中心地であり、サマーリゾートとしてのありとあらゆる設備を備えた一大センターでもありますビーチ、一流ホテル、ゴルフ・コース、カジノ、さらにはモーター・サーキットまでそろっています。地域一帯の変更計画がもちあがったのは、20世紀初頭のことです。その理由として、当時行楽地として注目を集めはじめていた海に近かったことがなによりもまず挙げられますが、それだけでなく、その頃大流行していた温泉がこの地に湧いていたことにもよります (現在は閉鎖されています)。豪華な一大リゾート地の中心となったのは、公園とカジノでした。(カジノはエストリルのトレードマークでもあります。) さらに、それを囲むように、さまざまな建物、アーケード、一流ホテル群が配されました。かつてエストリルは、海岸沿いに点在するいくつかの要塞で知られていました。それらは、リスボン (Lisboa) への侵入を可能とするこの地の守りを確かなものとするために築かれたものでした。また、16世紀には、フランシスコ托鉢修道会によってこの地に隠遁所が築かれました。現在これは、サレジオ会のコレジオ (Colégio dos Salesianos) となっています。1930年代、エストリルはポルトガル有数の観光地となり、王位を失ったヨーロッパ諸国の王族が、この地を亡命生活の場を選びました (スペイン国王ファン・カルロス (Juan Carlos) もその一人です)。第二次世界大戦中は、作家、政治家、芸術家、商人などの避難所となり、ナチス・ドイツの迫害を逃れた多くのユダヤ人の亡命先ともなりました。

Lisboa

Lisboa

リスボン ゆったりと流れるテージョ川 (Rio Tejo)、その河口の右岸に高く低く連なる丘の上に、ポルトガルの首都が優雅に横たわっています。この地理的な立地は、すばらしい景観を呈すると同時に、国際色豊かなこの都市の歴史を十分に物語るものでもあります。類いまれなほど自然の光にあふれたこの都市は、いにしえより数々の作家や写真家、映画人にインスピレーションを与えてきました。丘の斜面に広がる明るい色合いの家並み、そのなかでもひとときわ鮮やかに目を射る褐色の屋根、ファサードを彩るアズレージョ、中世の地区を縫って続く狭い路地すべてがこのリスボン (Lisboa) に、北のヨーロッパでもなければ南の地中海でもない、一種独特の雰囲気を与えています。はるかな昔から、テージョ川が作り上げたすばらしい天然の入り江は、貿易商や船乗りによく利用されていました。リスボンの長い歴史は、フェニキア人によるアリス・ウボ (Alis-Ubbo) の名のもとに始まります。やがて、2世紀にはローマ人の町フェリキタス・ユリア・オリシポ (Felicita Julia Olisipo) となりました。8世紀からムーア人が侵入するにともない、町の名はアスハボウナ (Aschbouna) と変わります。その後1147年にポルトガル初代国王アフォンソ・エンリケス (Afonso Henriques) がこの地を奪回し、ポルトガルの領土となりました。国の首都となったのは1255年のことです。特色ある地区を散策するもよし、歴史的な一帯を路面電車で駆け抜けるもよし。急な坂道を上り下りする前世紀のケーブルカーに乗り、テージョ川をボートでめぐる。地下鉄に乗り込めば、そこは文字通り、現代ポルトガル美術の地下美術館です。実にさまざまな方法で、この町が見せる多種多様な魅力と奥深い文化に触れることができます。市の西部、テージョ川河口近くにあるベレン (Belém) では、数々の庭園と

歴史的モニュメントが、ポルトガル大航海時代のリスボンを物語っています。現在ここはユネスコ（UNESCO）の世界遺産に指定されています。次は、ほとんど1755年のリスボン大地震後に再建された地区です。規則正しい、左右対称の都市計画に従ってバイシャ（Baixa）は造られ、川に向かって開けた、光あふれる町並みとなりました。この地区は伝統的な商業地区です。さらにまた魅力的な地区が、シアード（Chiado）です。この一帯には、19世紀リスボンの中産階級の趣味を彷彿とさせる雰囲気ただよっています。町の東部の国際公園（Parque das Nações）には、多種多様なレジャー施設のほか、ヨーロッパ最大の水族館があります。夜になると、昔ながらの古い地区にはファドの歌声が流れます。ファドは叙情的なポルトガル民衆音楽の一形式です。一方、川下のドカス（Docas）やバイロ・アルト（Bairro Alto）、その隣のシアードなどの地区にある都会的なパールの、若者たちでにぎわいます。

Loures

Loures

ロウレス リスボン（Lisboa）郊外に広がるロウレス（Loures）の一帯は、昔から「サロイア」（田舎）と呼ばれてきました。かつて付近にあった農園で、リスボンの町に供給する野菜や生鮮品が作られていたからです。一帯が行楽地として注目された頃、貴族たちはこの地に屋敷を建てるようになりました。その例として、18世紀のコレイオ・モール館（「郵政大臣の館」の意）とそのキンタ（荘園）（Palácio e Quinta do Correio-Mor）や、キンタ・ド・コンヴェンターニョ（Quinta do Conventinho）（「小修道院の荘園」の意）が今も残っています。キンタ・ド・コンヴェンターニョは、現在、市立博物館となっています。周辺の地域では、他にも重要な建築物が見られます。例えば、オディヴェラス（Odivelas）の教区教会（Igreja Matriz）は、13世紀に建設され、17世紀に再建されたものです。また、サント・アンタオン・ド・トジャル（Santo Antão do Tojal）には、18世紀の大司教館（Palácio dos Arcebispos）があります。大きな噴水がはめ込まれたそのファサードの正面では、毎年9月末になると、にぎやかな18世紀の祭りが開催されます。また、ロウレス市の中にはワイン原産地管理呼称地域の1つであるブセラス（Bucelas）があり、すばらしく質の高い白ワインが生み出されています。このワインは、19世紀のナポレオンの侵入後、世界的に広く知られるようになりましたが、すでに16、17世紀にはシェイクスピアによって記されるところとなっています。その民俗的な伝統がすべて1つとなった行事として、毎年10月にはブドウの収穫祭とワインフェスティバル（Festa do Vinho e das Vindimas）が開催されています。

Mafra

Mafra

マフラ リスボン (Lisboa) 近郊の「田舎」として、かつてマフラ (Mafra) の一帯では首都に供給するための農作物が作られていました。しかし現在は、その壮大な宮殿と修道院で知られています。これは、18世紀に国王ジョアン5世 (D. João

V) の命で建てられた、ポルトガル最大の建築物です。

国王は、オーストリア皇女ドナ・マリア・アナ (D. Maria Ana) と結婚してから3年を経ても跡継ぎに恵まれず、もし、王位継承者を望む彼の願いが聞き届けられたあかつきには、マフラの地に修道院を建設することをフランシスコ会修道士に約束しました。

かくして、王女ドナ・マリア・ピア (D. Maria Pia) が誕生するにおよんで、国王は建設に着手しました。しかし当初の計画では、建物ははるかにつましいものでした。しかし、ドイツ人建築家ルートヴィヒ (Ludwig) が着任すると、計画には大きな変更が加えられました。その背景には、当時、ポルトガルがブラジルから得た富によって繁栄の時代を謳歌していたことがあります。かくしてこの壮大な建築物 (300人の修道士のための修道院、バシリカ、666部屋を有する王宮) が誕生することになりました。1717年から1730年までという異例の年月をかけ、王の41歳の誕生日に落成されました。修道院に隣接するマフラの獵場 (Tapada de Mafra) は、18世紀半ばに建物全体の価値を高めるために国王ジョアン5世の希望で作られたものです。かつては王の狩獵地となっていたましたが、現在は一般に公開されています。マフラ周辺では、ソブレイロ (Sobreiro) の村にあるジョゼ・フランコ (José Franco) の陶磁器工房を訪ねてみるとよいでしょう。昔ながらの地方の村の暮らしを、等身大、または動く仕掛けのミニチュアの形で見ることができます。マフラ近くの海沿いには、昔ながらの漁師町エリセイラ (Ericeira) があり、週末の行楽地としてにぎわいを見せています。また、サーフィン愛好家にはこのビーチの格好のコンディションが大きな魅力となっています。近くにあるリベイラ・ダス・イーリャス (Ribeira das Ilhas)、リザンドロ (Lizandro) などのビーチでも、同様に楽しむことができます。

Moita

Moita

モイタ モイタ (Moita) は、テージョ川 (Rio Tejo) の南岸、リスボン (Lisboa) とセトゥーバル (Setúbal) の近くにある昔ながらの漁村です。やがて貴族たちが行楽地として足繁くこの地を訪れるようになり、16世紀には、当時リスボンを席卷したペストの脅威を逃れるための避難所ともなりました。

かつてテージョ川の渡しに使われていたファルア (faluas) (テージョ川の平底船) やヴァリーノ (varinos) (細長く幅の狭い船) のようなこの地方独特の船は、現在は観光ツアーに用いられています。

闘牛はモイタの歴史において長く続く伝統行事です。ノッサ・セニョーラ・ダ・ボア・ヴィアージェン [Nossa Senhora da Boa Viagem] 教会の祭儀とノッサ・セニョーラ・ド・ロザリオ [Festa da Senhora do Rosário] 教会の祭礼は、この地の最も重要なイベントの一つです。

Montijo

Montijo

モンティージョ テージョ川 (Rio Tejo) のほとりに広がるこの一帯は、12世紀、ポルトガル国王よりサンティアゴ・デ・エスパーダ騎士団に与えられたものです。当時、騎士団はパルメラ城 (Castelo de Palmela) をいただく付近の広大な領土を所有していました。数世紀にわたり「アルデイヤ・ガレーガ (Aldeia Galega)」(ガリシアの村) の名で呼ばれ、その名がモンティージョ (Montijo) となったのは、ようやく1930年になってからのことです。16世紀に付近の人口は、国内のさまざまな地方から集まってきた労働者で爆発的に増大しました。彼らは、堆積する砂を食い止め、川を航行できるようにするための土木工事の労働者としてやってきた人々でした。この事業は村にめざましい結果をもたらし、以前は全面的に漁業にたよるしかなかった土地の経済に、さまざまな可能性を開くことになりました。リバテージョ地方 (Ribatejo) の例にもれず、モンティージョもまた、肝試しの祭 (festa brava) の伝統が根強く生きている土地です。闘牛や牛追いは、毎年6月終わりに開催されるサン・ペドロ祭 (Festas de São Pedro) を代表とする、村の祭りの中心となる行事です。

Oeiras

Oeiras

ウェブサイト: <https://visitoeirass.com/>

オエイラス リスボン (Lisboa) から約10キロメートルのところにある海辺の村オエイラス (Oeiras) は、何世紀もの間、多くの貴族や富裕層が避暑地としてきたところです。そのためにさまざまな夏の別荘が建てられましたが、その中でもことに注目に値するのが18世紀のボンバル侯爵 (Marquês de Pombal) の館です。国王ジョゼ1世 (D. José I) の宰相であったボンバル侯は、オエイラスの発展と行政区分としての村への昇格に多岐に尽力しました。その他にも、カシアス (Caxias) には王のキンタ (荘園) (Real Quinta) があります。17世紀に、リスボンへの入り口となるテージョ川河口の守備のため、沿岸に一連の砦が築られました。その代表が、アレイロ要塞 (Forte do Areeiro)、マイアス要塞 (Forte das Maias)、カタラゼテ要塞 (Forte de Catalazete)、パソ・デ・アルコス (Paço de Arcos) のサン・ブルノ要塞 (Forte de São Bruno)、そしてなにより独特なのが、テージョ川 (Rio Tejo) の中央にあるブジオ要塞 (Forte do Bugio) です。周辺の見どころとしては、バルカレナ (Barcarena) の旧火薬工場 (Antiga Fábrica da Pólvora) 内にある、火薬博物館 (Museu da Pólvora Negra) が挙げられます。現在では工場の操業は停止され、一帯はレジャー地区となっています。また、パソ・デ・アルコスにはアンティークカー博物館 (Museu do Automóvel Antigo) が、ダフンド (Dafundo) にはヴァスコ・ダ・ガマ水族館 (Aquário Vasco da Gama) があります。毎週日曜日、村役場の公園ではがらくた市 (Feiras de Velharias) が開かれています。この市は、月の第1日曜日はサント・アマロ・デ・オエイラス (Santo Amaro de Oeiras) で、つづく週はパソ・デ・アルコスで、最終日曜日にはアルジェス (Algés) で開催されます。

Palmela

Palmela

パルメラ アラビダ山脈（Serra da Arrábida）の麓に位置するこの町は、何世紀にもわたり、イベリア半島をわたってきたさまざまな民族をお勧めつけてきました。町の名は古代ローマ時代に起源があると言われ、ことにパルマ（Palma）という名の執政官によるものと考えられています。一方、アラブ人によって町の一番高い地点に城が築られました。ここからは、サド川（Rio Sado）とテージョ川（Rio Tejo）の間に広がるこの地域一帯を、はるかセーラ・デ・シントラ（Serra de Sintra）まで一望のもとに収めることができます。このことが、当時この地が戦略上の要所であったことを物語ると同時に、今日では最高の眺望が望める場所の1つであることの証明となっています。パルメラ（Palmela）は、12世紀にポルトガル初代国王アフォンソ・エンリケス（Afonso Henriques）によってムーア人の手から奪回されました。そしてこのとき貢献のあったサンティアゴ騎士団に、開拓と守備のためこの土地が与えられました。15世紀には城の内部に修道院が設立され、それが宗教騎士団の本部となりました。現在ここは、ボザーダ（Pousada）となっています。パルメラはまた、重要なワイン生産地でもあります。この土地からはすばらしく質の高いテーブルワインと、セトゥーバル（Setúbal）のモスカテル（Moscatel）として知られる酒精強化ワインが生まれています。これが町でもひととき盛大な祭りの起源となり、毎年9月初旬にはブドウの収穫祭が開催されています。この祭りでは、行列やさまざまなショー、牛追いが行われます。

Seixal

Seixal

セイシャル テージョ川（Rio Tejo）の南岸に広がるセイシャル（Seixal）のきわめて肥沃な一帯には、ムーア人による支配の時代にさまざまな地中海性の作物がもたらされ、ブドウ、オリーブ、イチジクなどが栽培されるようになりました。その閉じた湾の地形から、14、15世紀になるとセイシャルの地に造船所が造られました。造船業は、大航海時代を迎えるとめざましい発展を遂げ、何世紀も経た今でもこの地に根付いています。とはいえ、住民は長らく昔ながらの漁業に携わる者がほとんどでした。そのため、この地の守護聖人は聖ペドロ（São Pedro）であり、この聖人をたたえる祭りが、土地の代表的な祭りとして毎年6月に開かれています。この地方の歴史と伝統についてより知識を深めるには、セイシャル市立エコ博物館（Eco-Museu Municipal do Seixal）を見学するのが最もよい方法です。また、この土地独自の舟で付近を周遊してみるのもお勧めです。さらに、コロイオス（Corroios）では、潮の干満を利用した水車が今も動いているので訪れてみるとよいでしょう。ここでは、15、16世紀にこの地方でごく一般的に行われていた方法を見学することができます。当時、付近一帯にはこうした水車が約60あり、リスボン（Lisboa）の町に小麦粉を供給する任を負っていました。

Sesimbra

Sesimbra

セジンプラ 入り江に囲まれた、絵に描いたように美しい漁村セジンプラ（Sesimbra）は、丘の頂きのムーア人の城跡（castelo dos Mouros）の周囲に築かれた村です。この城は、ポルトガル初代国王アフォンソ・エンリケス（Afonso Henriques）によって、1165年にムーア人の手から奪回されました。しかし1191年には再びムーア人の手に渡し、13世紀に入りサンショ1世（D. Sancho I）の時代に再度、奪回されました。国王はこの土地をサンティアゴ騎士団に与え、守備と開拓にあたらせました。城は18世紀に再建され、今日では、村と海のほんとうに素晴らしい眺望を楽しむにはなにより場所となっています。セジンプラの豊かな海の幸を求めて、住民は次第に丘から下りて近隣の土地を開き、村はこの地方一帯の主要漁港となりました。20世紀を通じ他所の人々を引きつけたのもまた海でした。ウォータースポーツに理想的なコンディションが整った隠れたビーチを探し求める人々によって、この静かな土地は、にぎやかな夏のリゾート地に生まれ変わりました。周辺の地域の見どころとしては、ノッサ・セニョーラ・ド・カボ・エスピセル教会（Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel）が挙げられます。教会に隣り合う断崖には、恐竜の足跡が残されています。新鮮な魚介類が主役の素晴らしい郷土料理は特筆に値します。無数にある土地のレストランでぜひお試しください。

Setúbal

Azeitão

アゼイタオン セーラ・ダ・アラピダ自然公園（Parque Natural da Serra da Arrábida）が広がるアゼイタオン（Azeitão）一帯の地域には、特色ある村がいくつも点在しています。その代表がヴィラ・フレスカ（Vila Fresca）とヴィラ・ノゲイラ（Vila Nogueira）です。その名は、村ができる中心となったキンタ（荘園）に由来しています。ヴィラ・フレスカ・デ・アゼイタオン（Vila Fresca de Azeitão）は、キンタ・フレスカ（Quinta Fresca）の周辺に発展した村です。15世紀、国王ジョアン1世（D. João I）はこの地に館を建設させ、それは後にキンタ・ダ・バカリョア（Quinta da Bacalhoa）の名で知られるようになりました。この名はかつての屋敷の所有者のあだ名に由来し、それがそのまま今にいたるまで伝わったものです。ヴィラ・ノゲイラ・デ・アゼイタオン（Vila Nogueira de Azeitão）は、キンタ・ダ・ノゲイラ（Quinta da Nogueira）を中心として発展しました。この敷地を所有していたのは、ペドロ1世（D. Pedro）の妃であるドナ・コンスタンサ（D. Constança）です。村はやがて町の範疇に入るまでに発展し、1786年には議会所在地ともなりましたが、1855年にはその地位を失いました。貴族のなかには、すばらしい自然の景観に恵まれたこの美しい土地に、夏の別荘を構える者もいました。彼らが建てた美しいキンタ（荘園）や館の中には、例えば、キンタ・ダス・トーレス（Quinta das Torres）（現在ではホテルとなっています）や、純粋なルネサンス様式で建てられたアヴェイロ公爵館（Palácio dos Duques de Aveiro）などがあります。アゼイタオンを訪れた機会には、チーズや名高いタルト、ワインなど、すばらしい土地の産物を味わってみてください。ワインはことにペリキタ（Periquita）種から作られるテーブルワイン、セトゥーバル（Setúbal）のモスカテル（Moscatel）が秀逸です。

Setúbal

セトゥーバル セトゥーバル（Setúbal）には古代にはフェニキア人が住んでいましたが、のちにサド川（Rio Sado）の南岸（現在の町と反対側のトロイア（Tróia））にローマ人が定住し、そこをセトブリガ（Cetobriga）と呼んだことからセトゥーバルという名がつけられました。塩を集めて、塩漬けのタンクに食物を保存するという、この地域の最も伝統的な仕事を始めたのもローマ人でした。トロイア半島にはこれらのタンクの遺跡が残っています。サド川の河口に位置したセトゥーバルの発展は、つねに航海と密接な関係にあり、14世紀にはすでに国内最大の港の1つに数えられていました。この地方の農産物も重要で、そのうち特にブドウ、ワイン、オレンジ、魚類などは14世紀の文書にも残っています。この近郊で作られるワインは今日も有名で、とりわけテーブルワインとセトゥーバルという名のモスカテル（moscatel）はよく知られています。これらのワインは近郊のアゼイタオン（Azeitão）のワイン貯蔵庫で試飲することができます。ここでは質の高いチーズやおいしいタルトも作っています。セトゥーバルはポルトガルの優れた文化人の生まれ故郷でもあり、特にボカージェ（Bocage）（19世紀の詩人で、風刺的な調子と社会批判をこめた詩で有名）やルイサ・トディ（Luísa Todi）（卓越した抒情歌手）は有名です。市立博物館の入っている建物はジェズス修道院で、ゴシック・マヌエル様式で建てられています。また、今では「ボザーダ」になっているサン・フィリペ要塞（Forte de São Filipe）からは、市内やサド川、トロイア、アラピダ山脈（Serra da Arrábida）の素晴らしい景色が楽しめますので、こちらも訪れる価値があります。セトゥーバルの周りには自然保護地域が散在しています。今なお野生のイルカを見ることができるサド川河口自然保護区（Reserva Natural do Estuário do Sado）や、ユニークな特徴を持ち、地中海近くの地域で見られない生き物のいるアラピダ自然公園（Parque Natural da

Arrábida) は特に有名です。またフィゲイリーニャ (Figueirinha)、ガラボス (Galapos)、ポルティニーニョ・ダ・アラビダ (Portinho da Arrabida) (外海から守られた雄大な湾)をはじめとする素晴らしいビーチも多く、サド川の対岸にも約18キロにおよぶビーチとゴルフコースのあるトロイア半島があって、そこへはフェリーで簡単に行くことができます。

Sintra

Colares

コラレス セーラ・デ・シントラ (Serra de Sintra) の麓に位置し、海にほど近いコラレス (Colares) の町は、大変風光明媚な土地であり、昔から夏のリゾート地として大変人気のある場所となっています。コラレスはまた、ワイン原産地管理呼称地域の1つでもあります。この土地から生まれるコラレスワイン (Vinho de Colares) は愛好者も大変多く、最近ではますます貴重になっています。町の中心街の美しい建物内にあるアデガ・レジオナル (Adega

Regional) では、ワインのテイastingをすることができます。そのすぐ隣には、夏の間、シントラ (Sintra) とプライア・ダス・マサンス (Praia das Maças) を結ぶ路面電車の駅があります。コラレスの付近には、プライア・ダス・マサンスやプライア・グランデ (Praia Grande)、プライア・ダ・アドラガ (Praia da Adraga) などのビーチや、断崖にうめ込まれたような白壁の家々が並ぶアゼーニャス・ド・マール (Azenhas do Mar) の地方色豊かな村があります。

Sintra

シントラ シントラ (Sintra) は同じ名前のシントラ山系のふもとにある美しい町で、独特の特徴を備えていることから、ユネスコの世界遺産に登録されています。登録するにあたっては、その豊かな自然と、市内や山中に建てられている歴史的建造物を考慮し、「文化的景観」という特別なカテゴリーを創設することになったほどです。シントラ山系は豊かな植生に恵まれ、シントラ・カスカイス自然公園 (Parque Natural Sintra-Cascais) の一部となっています。シントラは昔から、イベリア半島を通過する様々な人々が定住の場として選んだところでした。これらの人々の生活した跡が今も残っており、それらは郊外にあるオドリーニャス考古学博物館 (Museu Arqueológico de Odrinhas) に展示されています。

12世紀にポルトガルの初代国王ドン・アフォンソ・エンリケス (Dom Afonso Henriques) がムーア人の城を奪取し、その後の国王たちはそこを夏の離宮としました。城は中世に建てられた2本の巨大な円錐形の煙突が大きな特徴となっています。シントラは田舎の避暑地として国王や貴族に愛され、それを「美しいエデン」と呼んだバイロン卿は言うまでもなく、多くの作家や詩人の称賛的となってきました。多くのコテージや館があり、そのうちいくつかは現在カントリーハウスとして観光客に宿を提供しています。

また山頂部に建てられたローマ時代の美しいペナ宮 (Palácio da Pena) や、18世紀に建てられ、現在は優雅なホテルとなっているパラシオ・デ・セテアイス (Palácio de Seteais)、ポルトガルにしか見られない異国的な生き物の生息する美しい庭園で有名なモンセラテ宮殿 (Palácio de Monserrate) など、素晴らしい宮殿もたくさんあります。シントラのお菓子には、トラベセイロ (卵を練りこんだ甘いクリーム入りパフ菓子) や有名なチーズケーキなどがあり、ぜひ味わっていただきたいものばかりです。古い文書によると、チーズケーキは12世紀にすでに作られ、家賃の一部として支払いに使われていたようです。

Queluz

ケルース ケルース (Queluz) の町は、シントラ (Sintra) 行政区内の人口の多い地域にあり、リスボン (Lisboa) から12キロメートルのところに位置しています。18世紀初頭、周囲に広がる牧歌的な風景には王家のキンタ (荘園) と狩猟の番小屋があるばかりでしたが、国王ジョアン5世 (D. João V) の王子ペドロ (Infante D.

Pedro) の命で、それが夏の離宮に改築されることになりました。宮殿の建設は1747年から1760年にわたって行われ、建築家マテウス・ヴィセンテ・デ・オリヴェイラ (Mateus Vicente de Oliveira) とフランス人建築家ロビリオン (Robillion) が監修にあたりました。ロビリオンは、当初の設計図に新たに西翼を付け加えました。今日、これはロビリオン棟 (Pavilhão Robillion) と呼ばれています。さらに彼の手によって数々の美しい空間装飾が施されました。例えば、玉座の間 (Sala do Trono) や音楽室 (Sala da Música)、大使の間 (Sala dos Embaixadores) などがその例です。宮殿は主にロカイク様式、ロココ様式で装飾され、その内部には装飾美術の重要なコレクションが収められていますポルトガル家具、絵画、絨毯、陶磁器、アズレージョなど。

また、宮殿を囲んで広がる幾何学的なデザインの庭園も大変美しく、中には池や彫刻がひっそりと隠れています。公園には、アズレージョで彩られた水路がめぐらされています。かつてそこには水がひかれ、王の一家が船遊びを楽しみました。現在宮殿に付属する別棟は、ポザーダ (Pousada) となっています。宮殿の広間は、一般に公開されクラシック音楽のコンサートが開かれています。また毎週水曜日には、野外の馬場でポルトガル乗馬学校 (Alta Escola Equestre Portuguesa) によるパフォーマンスが行われています。

シントラの近くにはプライア・ダス・マサス (Praia das Maças)、プライア・グランデ (Praia Grande)、プライア・ダ・アドラーガ (Praia da Adraga) の美しいビーチ、ロカ岬 (Cabo da Roca) (ヨーロッパ大陸の最西端)、コラレス (Colares) (ワインの生産地方の名前の由来となっている)、絶壁の下にはめ込まれた絵のように美しいアセーニャス・ド・マール (Azenhas do Mar) 村などがあります。

Vila Franca de Xira

Vila Franca de Xira

ヴィラ・フランカ・デ・シーラ ヴィラ・フランカ・デ・シーラ (Vila Franca de Xira) はテージョ川 (Rio Tejo) のほとりの肥沃な平野 (堆積平野) に囲まれた場所にあり、ここではリバテージョのカンピーノ (牧童) たちが馬や牛の番をしています。ヴィラ・フランカ・デ・シーラは熱心な闘牛ファンが多いことで有名です。闘牛はこの地域で一番人気のある娯楽で、4月から10月にかけてほとんど毎週末、パリア・ブランコ・ブラサ・デ・トウロス (Palha Branco Praça de Touros) (闘牛場) で試合が行われます。闘牛に興味のある方にとって、ブラサ・デ・トウロス (Praça de Touros) の民俗博物館、レジリア・グランデ (Lezíria Grand e) の種馬飼育場や乗馬センター、それにモルガド・ルジターノ (Morgad o Lusitano) は必見です。闘牛のほか街中に雄牛を走らせるのも、十月祭やコレテ・エンカルナード (Colete Encarnado) (赤いチョッキの祭) など、この地域の大きな祭りに欠かせない催しです。後者は毎年6月に行われ、リバテージョのカンピーノたちの衣装にちなんでその名がつけられています。料理の種類は数多くありますが、最も重要な料理は典型的な河畔の料理で、たとえばウナギ、マコガレイ、アソルダ・デ・サヴェル (Açorda de savel) (ニシンにパンとハーブとにんにくのピューレを添えたもの)、ガリーニャ・デ・カビデーラ (Galinha de cabidela) (レバーをつめたチキンをその血と米で調理したもの)、羊肉のシチュー、牛や羊の胃をヴィラ・フランカ風に調理したものなどがあります。アルヴェルカ (Alverca) にある空軍博物館 (Museu do Ar) はこの地方で唯一の博物館で、ポルトガルの航空学の歴史を示す事物のコレクションを展示しています。近郊にあるテージョ川河口自然保護区 (Reserva Natural do Estuário do Tejo) は、フラミンゴ、コウノトリ、シギ、セイタカシギ、カモ、トビ、チョウゲンボウといった渡り鳥の中継地です。静かで穏やかな生活、汚染のない環境、主な仕事は小規模農業という、のどかな田園地方です。