

## その他のおすすめポイント

A aldeia de Soajo

A Ordem de Cister a sul do Douro

A Ordem Religiosa e Militar de Avis

Amadeo de Souza-Cardoso

As Praias do Litoral

C215

場所: Largo do Terreiro do Trigo, Lisboa

C215はフランスのアーティストで、ステンシルを使って、光、深み、人間性を独特な方法で捕らえています。

ステンシルはイメージを平板化する傾向がありますが、C215はイラストレーションの独自のユニークなスタイルを開発して、創り出される登場人物に印象派のようなイリュミネーションを与えています。

Cacela Velha

住所: Vila Nova de Cacela

カセラ・ヴェーリャは小さくてユニークな歴史的建造物の複合体で、周囲がほぼ円形で、南に向かえば要塞に、東と西に向かえば教区墓地に接し、リア・フォルモーサ (Ria Formosa) を見下ろしています。

考古学的発掘により、アルモハド時代の終わりから定住していたことが判明しました。ムーア人の征服後、集落は聖ヤコブ騎士団に寄贈されました。ポルトガルのディニス王から勅許を与えられ、町になりました。現在の要塞は、ポルトガルのジョアン3世王とセバスティアン王の治世下に建設されました。

1538年、中世の教会の廃墟の上に、聖母被昇天教会 (Igreja de Nossa Senhora da Assunção) が建てられました。教会は、アルガルヴェ地方のヴァナキユラー建築の単層の建物群のなかで一際目立っています。

川の沈泥堆積が徐々に進んだことと、1755年の地震によって引き起こされた荒廃により、町は砂漠化し、ヴィラ・レアル・ドゥ・サント・アントニオ (Vila Real de Santo António) に統合されました。

カセラ・ヴェーリャのアーバンセンターは、1996年に公益財産として分類され、現在、セントジェームスのポルトガルの道の東洋ルートに指定されています。

海とリア・フォルモーサ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) を見渡す素晴らしい景観もここを訪れるに値するものです。近くのファブリカ (Fábrica) では、小さな漁船が静かな砂浜を楽しめる島々への航路を提供しています。

Caminho de Santiago - Braga

A lenda do Santíssimo Milagre

A Ordem de Cister no Alto Minho

ADD FUEL

場所: Coimbra

ディエゴ・マシャド、aka ADD FUELはIADEのグラフィック・デザイン科を卒業し、ポルトガルとドイツのいくつかの代理店で働いていましたが、間もなくフリーランサーこそ自分が切望する立場で、イラストレーションが自分の情熱であることに気づきました。

両方の組み合わせは2006年に実現しました。

それ以来、彼のキャリアはコラボレーションとNike、Red Bull、MTV、Burton、Alfa Romeoなどの主要ブランドからの注文に分けられました。

いくつかの展示会に参加するだけでなく、この数年間は公共空間に積極的に関わり、継続性と奥深さをカスカイス・アート・スペースで開始した作業に持ち込み、伝統的なポルトガルタイルを再解釈し作り替えています。彼は、セラミックの破片をありのままに普通とは異なる組み合わせで、または大きな壁画の絵を通してそれを通りに戻すこともしました。

彼の作品のこの新ししアーバンファセットはリスボン、ラゴス、フィゲイラ・ダ・フォス、コインブラで見ることができます。

Amendoeiras em Flor

Bordalo II

ウェブサイト: <http://www.bordaloii.com/>

Owl Eyes / Olhos de Mocho / フクロウの眼

場所: Rua Alexandre Herculano / Rua do Cotovelo, Covilhã

この制作は2014年10月に、ウール、アーバンアートフェスティバルの一部として、コビリャンの歴史的センタで遂行されました。

ポルダロIIが選んだ場所は、市の古い界限にありましたが、衰退し、荒廃し、老朽化した地域でした。このことを念頭において、ポルダロIIは地域への材料と社会的投資を求め、廃材とスクラップを用いて、知恵と文化のシンボルである巨大なフクロウを建設しました。

Artur Bordalo akaポルダロIIは、1987年にリスボンで生まれました。若い頃、彼は2つの世界の間で自己を見つめました。一つの世界では、祖父であるアーティストアル・ポルダロが水彩画を描くのを見守っていました。もう一つの世界では、違法な落書きを創作することに時間をさぎ、結果を体験しました。徐々に、彼の習慣は変わり、それらの習慣を現在生み出している芸術作品に方向付け発展させました。

ポルダロは彼が得た着想について、こう述べました。「私はコンシューマリストであり、物質主義者であり、ど

Carlos Relvas primeiro fotógrafo amador em Portugal

Circuito de Ermelo

Cister no Norte de Portugal

De carro pelo Alto Douro Vinhateiro

Ella & Pitir

ウェブサイト:

<http://www.papierspeintres.net>; <https://vimeo.com/101549722>

Quando as crianças dormem... / When children sleep.../

子供が眠っているとき...

Local: 180 Creative Camp / Castelo de Abrantes

Ella & Pitirによるアブランテス城の作業は、2014年にテレビ・チャンネル

180により組織されたイベントである、180クリエイティブ・キャンプの

間に行われました。

Ella & Pitirは、カップルの「ペーパー・ペインター」からなる2人のアーテ

ィストです。彼らは眠れる巨人、重い羽根を持つ大きな鳥、子供を食べ

る人、石塚、椅子、真っ黒に焦げた木の幹を描いています。

ときどき、壁に描いた大きな枠の前で通行人に自分たちの写真を撮り、

その写真を送ってくれるように頼みます。今までのところ、Webページ

には4,000以上の写真が送られてきました。すべてサイトで閲覧できま

す。

2人は自らを「雲におしゃべりをしてもらうために床を利用する2人のフ

ランス人アーティスト」と述べています。

Festa do Entrudo

Gonçalo MAR

建物のその独自の想像上の環境に焦点を当てたGonçalo MARの作品は、コミックブック、日本のアニメ、その他ストリート・アートのコードを持つ他の厳格なカルチャーの要素を融合しています。

カラフルな登場人物は非現実的なオーラに包まれ、夢から出てきたような状況で示され、ポルトガルのこの種のアート形式には似合わないリズムを持っています。

この特殊な例で、彼は断片の土台がそれ自体を雄弁に語る非常に特殊なオブジェクト、つまりワインの樽である北ポルトガルの価値を呼び起こすために招かれました。

Largo do Carmo

ん欲な世代です。

私たちが受けた

教育は、過剰消費に向けられて

います。

私たちは多くの「ごみ」も生み出しているため、これらのがらくたの過剰消費が大幅に増加しています。

「ごみ」を引用符に入れて言ったのは、それがきわめて抽象的な定義だからです。一人が出すごみは別の人の宝物です。」

Cabo da Roca

ロカ岬(Cabo da Roca)

シントラ(Sintra)

を訪れるなら、ヨーロッパ本土の最西端地であるロカ岬(Cabo da Roca)へ行かないわけにはいきません。

北緯38.47度、西経9.30度に位置するロカ岬 (Cabo da Roca)

はヨーロッパ本土の最も西の地点であることから、沿岸をセーリングする人々にとっての大切な座標となっています。あなたも、お土産として持って帰ることのできる最西端到達の証明書も是非手に入れてください。

海上約140

メートルの地点から

は、セーラ・デ・シントラ海岸 (Sintra)

を見下ろすパノラマビューもご堪能いただけるでしょう。

沿革史によると、17世紀のロカ岬 (Cabo da

Roca) には、リスボン (Lisboa)

の港への侵入を防ぐうえで重要な役割を果たしていた要塞があったそうです。特に半島戦争の間は、海岸に沿って防衛線を形成していたとのこと。ただ残念ながら、今日では要塞跡、それから今でも重要な案内ポイントとなっている灯台があるのみです。

岬はシントラ・カスカイス自然公園内 (Parque Natural de Sintra-Cascais)

に位置しており、海岸に沿って歩く遊歩道があるので気軽に散策してみてください。

Calouste Sarkis Gulbenkian

Campino

Casa da Cultura Islâmica e Mediterrânica

住所: Largo da República, Jardim Cancela de Abreu8300-111 Silves

電話: 282 440 895

Eメール: [cultura@cm-silves.pt](mailto:cultura@cm-silves.pt) ウェブサイト: <https://www.cm-silves.pt/pt/805/casa-da-cultura-islamica-e-mediterranica.aspx>

1914年に建てられたこの地域の卓越したネオアラブ建築の例である旧シ

ルヴェス食肉処理場には、ムスリム支配下のシルヴェスの壮麗さを伝え

ようとするイスラムと地中海文化の家があります。

## Lisboa dos Descobrimentos

Miguel Januário

ウェブサイト: <http://www.maismenos.net>

場所: Mercado do Chão do Loureiro

リスボンのバイシャ地区では、エレベーターを使ってカステロ・サン・ジョルジュ（サン・ジョルジュ城）に行く人は誰でも、元のチャオ・ド・ロウレイロ市場を通らなければなりません。建物はエレベーターの一つを収納して人々が丘を登って頂上の城、スーパーマーケット、カフェ/レストランに行くのに役立つだけでなく、駐車施設に変更されたいくつかの床があり、市のアーバンアートにとって大きなギャラリーとしても機能しています。展示されているさまざまな作品の中のミゲル・ジャヌアリオが制作したものの一つは、これらの歴史上有名な近隣地区の典型的な建物を描き、アグアス・リヴレス水道橋など、リスボンを象徴する景観のいくつかにハイライトを当てています。

ミゲル・ジャヌアリオは1981年に生まれました。彼はFBAUPのコミュニケーション・デザイン科を卒業し、落書きとストリート・アートを専門にしています。

彼は自分自身を多かれ少なかれアクティビストのアーティストと見なししており、これが彼の特徴をもっとも良く示すもので、彼はこのアイデンティティを通してこの都市景観と交わっています。

## No Parque de Montesinho por Bragança

## O Claustro da Sé de Viseu

## O Madeiro de Natal

## O Presidente Obama elogiou obra de Souto Moura na entrega do prémio Pritzker

## Os Descobrimentos Portugueses

## Os Mascarados de Lazarim

## Pedro Álvares Cabral

## Piscina das Marés

住所: Av da Liberdade Matosinhos 4450-716 Leça da Palmeira

電話: +351 910 320 006

Eメール: [piscina.mares@matosinhosport.pt](mailto:piscina.mares@matosinhosport.pt)

## Pulo do Lobo

## Revista Sports Illustrated Swimsuit Issue 2010 em Portugal

## Um passeio no Alto Minho

廃墟となった建物の修復にあたり、日干しレンガを使用した先祖伝来の土工技術を尊重し、イスラムの影響と伝統的な地中海建築を示す建築要素を取り入れました。

現在、イスラムと地中海文化の家は、コミュニティと訪問者を対象とした、イスラムのテーマに特化した文化的イニシアチブを推進しています。

ポルトガルの公文書館や図書館に所蔵されている無数のアラビア語文書の研究を促進し、ポルトガルの歴史におけるイスラム遺産の重要性を発見することを目的として、ここに本部を置くルソ・アラブ研究センターによってアラビア語コースもここで開講しています。

## Circuito de Lamas de Olo

Costah

ウェブサイト: <http://www.costah.net>

場所: Avenida dos Aliados, Porto

アヴェニダ・ドス・アリアドスにある電話ボックスの絵はストリート・アートのAxa Porto（アクサ・ポルト）イベントの一部でした。ここでは、ポルトガルのアーティストがアヴェニダ・ドス・アリアドスのアクサ生命保険会社の建物に彼らの跡を付けるように招待されました。これはポルト市におけるアーバンアート最大のディスプレイの一つで、市議会により推進されました。

1982年に生まれたヌノ・コスタフは1990年代に極限スポーツ、落書き、音楽にのめりこみました。現在、彼の時間はタトゥー、ストリート・アート、イリュージョン、音楽に捧げられています。彼は壁画の作成だけでなく、共同および個人の美術展に寄与するようにしばしば招かれています。

## De Faro a Vila Real de Santo António

## Estação do Pinhão

## Festa dos Rapazes

Hugo Makarov/Mário Belém/Nuno Saraiva/Pedro Soares  
Neves/UAT /Vanessa Teodoro

Fado Vadio // ファド・ボヘミオ、

場所: Escadinhas de São Cristóvão, Lisboa

リスボンでは、サン・ジョルジュ城に行く途中、サン・クリストヴァオのエスカンデンハで私たちはアーティスト集団の手になるアマチュアのファド歌手を描いた大きな壁画に驚かされます。階段を上り、時間をと

Vhils / Pixel Pancho

ウェブサイト: <http://www.alexandrefarto.com>

場所: Jardim do Tabaco, Av. Infante D. Henrique, Lisboa

Vhilsことアレクサンドル・ファルトは、違法な落書きのバックグラウンドに由来する破壊行為の美学に基づく独特な視覚言語を開発しました。まず、工具や型破りな技術を駆使して壁やその他の表面の外層をはぎ取り、アイデンティティ、都会の生活スタイル、時の流れ、人々と環境の間の相互依存に関するシンボリックなアイデアを創り出しています。彼の革新的なガウジング技術は絶賛されてきました。

2005年以来、彼は全世界で個展やグループ展、イベント、公共施設、さまざまな地域に固有のインターベンションやプロジェクトに作品を呈呈してきました。また、もっとも名誉ある現代アーバンアートプロジェクトのいくつかにも参加しています。Vhilsは現在ヴェラ・コルテスアートエージェンシー（ポルトガル）、ラザリデス・ギャラリー（英国）、マグダ・ダニズギャラリー（フランスと中国）で仕事をしています。彼の作品は、さまざまな国の多くの公共および個人コレクションで見ることができます。

ピクセル・パンチョは、チュリンで生まれたイタリアのストリート・アーティストです。彼は大きな壁画を専門にしており、この分野では最高のアーティストの一人とみなされています。そして、時代の感情を伝えるために絶えずダークトーンで作品を創っています。

ピクセルはビーチ、森、SF世界などのさまざまな環境からアイデアを得てロボット人間を創り出しました。アーティストは多種多様な表面を使用しますが、タイル画と壁画がもっとも大きな影響を与えています。

## キャンプ用バンでのキャンプ

### キャンプ用バン/モーターホームで新しいポルトガル [Portugal] を発見しよう

キャンプ用バンやモーターホームでのポルトガル巡りは、国内の多彩な絶景を発見するのに最適な方法です。より自由に、ご自身のペースで安全に全国各地を旅して頂けます。

このアクティビティを楽しむには、行政機関の取り締まりの対象になる違法スペースに滞在しないで各所で適用されるルールに従うことが必須です。ナチュラ2000ネットワーク、保護エリアおよび沿岸域管理計画のエリアにあるモーターキャラバンなどの夜をまたぐ滞在は禁止されていることに留意してください（明示的に公認されている場所を除く）。

残りの領土およびアクティビティに関する市町村の規制がない場合には、IMT-移動輸送研究所によって承認されたモーターキャラバンは、同じ市町村に最大48時間夜をまたぐ滞在ができます（モーターキャラバンなどの夜をまたぐ停泊がそれより長期間明示的に公認されている場所を除く）。

また、あなたを迎え入れてくれるコミュニティの一員としての意識を持った行動をお願いいたします。他人の空間を尊重し、騒音には気をつけ、「立つ鳥跡を濁さず」の心で出発して頂ければ幸いです。

ってこれらのリスボン住民のスケッチの細部を正しく評価するだけの価値はあります。

画家は以下で構成されます：

- ウーゴ/マカロフ、アーバンアートへ進出してきたタトゥー・アーティスト。

- マリオ・ベレム、グラフィックデザイナー、リスボン芸術学校、Ar.Coを卒業し、さまざまな会社で働いた後フリーランサーになりました。

彼は、新しい技術、材料、スタイルを試すのが好きです。

- ペドロ・ソアレス・ネヴェス、現代の落書きを利他的にポルトガルに紹介したパイオニア。多くの専門分野にわたる学校教育とデザインと建築で大学院生の資格を持つアーバンデザイナーで、参加型方法論、公共空間の私的で自発的な絵画占有を専門としています。

- UAT (Trancão Artists' Union)は2011年2月に、アドリアン・レセンデ、アンドレ・サントス、ファビオ・サントス、フラヴィオ・カルヴァルホ、ミゲル・ブルム、ヌーノ・バルベド、パウロ・フェッレイラ、セルジオ・オルテラオによって設立されました

- ヴァネッサ・テオドロ、akaスーパー・ヴァンはイラストレーター兼アーティストとして働いていましたが、広告とデザインが彼女の毎日の生活の重要な部分となっています。彼女はアーバンアート関連のプロジェクトで「彼女の手を汚す」ことを特に気に入っています。

Linha do Douro

Lugares e património da região

Mina de Cobre de São Domingos

O Carnaval

O culto Mariano em Portugal

O Natal

O Presépio

Os Mascarados





Parque Municipal e Monte do Calvário

Pelo Douro acima até às quintas do vinho fino

Pontes na Foz do Douro

Páscoa

Souto Moura vence Prémio Pritzker 2011

Vasco da Gama Tower

住所：Rua Cais das Naus, Lote 2.21.011990-173 Lisboa

電話：+351 21 152 53 81

Eメール：info@vascodagamatower.com ウェブサイト：  
https://www.vascodagamatower.com/

オデイス

ウェブサイト：http://www.odeith.com/

O Rapaz dos Pássaros // 少年と鳥

場所：Auditorio José Afonso, Setúbal

少年と鳥」は「私はストリート・アートをサポートする」ムーブメントにより、2014年の最高の壁画と見なされました。セトゥーバルのホセ・アフォンソ公会堂の側面に描かれた壁画、「少年と鳥」は1930年代にアメリカ・リベイロによって撮影された写真を模写したものです。写真の少年はヴィンセンテ・イナシオ・マルティンスは現在90歳を超えていますが、当時はセトゥーバルの通りで裸足で鳥を売っていました。

オデイスは1976年にダマイアで生まれ、1980年代の中頃スプレー缶にはじめて手を付けましたが、90年代になると、落書きがポルトガルに広まりだすと、新たに出現したムーブメントにはじめて接触しました。

彼の最初の体験は通りや鉄道線路で、これがスケッチに対して常に示してきた内なる情熱が新しい方向が見いだすものとなってきました。間もなく、ダマイア、カルカヴェロス、またいくつかの団地で大きな壁画を描くチャンスが訪れました。彼は早くから遠近法と影に特別な関心を示し、「3Dダーク」として知られるようになるダークスタイルを習得しました。ここでは構図、風景や人物、メッセージや言葉がリアリズムと技術を浮き立たせています。

2005年、彼は直角や壁と地面のコーナーなど、さまざまな面に描いた遠近法的構図で視覚的な錯覚効果を作り出して他をしのぎ、いわゆるアナモルフィック・アートへの革新的進出を国際的に認められました。

## ドウロ川の5つのビュー

1. **ガラフラのサン・レオナルド** (São Leonardo da Galafura)  
レグアに近く、ボラレスの村付近にガラフラのサン・レオナルドの見晴し台があります。眼下の景色はドウロ川の渓谷とマラオ山脈の両方に広がっていて、かつて作家ミゲル・トガが地質学上の詩として記述しました。そこには小さな教会と魅力的な公園があります。

2. **ノヴァルの農場** (Quinta do Noval)  
人気のある場所がかつて色づいた幾何学模様のブドウ畑となっている、この土地はドウロ川全体と高級ワインの著名な製造者の一つを観る場所に

## モーターホーム用のサービスエリア

各地にモーターホーム用のサービスエリアがあるので、遠慮なくご利用下さい。宿泊用スペース(最大72時間)のほか、飲料水の補給所を含むファシリティーのあるサービスステーション、汚れた水やケミカルトイレの排泄物、固形廃棄物の処理場があります。また、サービスエリアによっては、キャンプ用バンやモーターホームを充電できる所もあります。

Outdoor Routes - <https://outdoor-routes.pt/>

Algarve - <https://autocaravanalgarve.com>

Alentejo - <https://www.visitalentejo.pt>

Ribatejo - <https://www.visitribatejo.pt>

Centro de Portugal

- <https://turismodocentro.pt/artigo/autocaravanismo-no-centro-de-portugal/>



Photo: Zambujeira do Mar © Shutterstock - Francisco Caravana

## キャンプ地とオートキャンプ地

必要な施設やサービスを備えたキャンプ地とオートキャンプ地の巨大なネットワークがポルトガル各地の旅の道中に広がっています。こちらから地域と位置で検索して下さい。

## ポルトガルの伝統的なレシピ：ボロレイ (Bolo-Rei)

### 第1の生地

- 500g タイプ55 小麦粉
- 50g パン酵母
- 2.5dlの水

### 第2の生地

- 1kg 小麦粉
- 350g 砂糖
- 350g マーガリン
- 20g 塩
- 卵 6個

- オレンジ 2個の皮
- レモン 2個の皮

- 2.0 dl アルチザナル黒ビール
- 2.0 dl リコール・ペイラオ（ペイラオ・リキュール）
- 2.0 dl アニス・リキュール
- 2.0 dl アグアルディエンテ
- 2.0 dl ポートワイン
- 2.0 dl トリプルセック
- 600g 砂糖漬け果実（小片）
- 500g ドライフルーツ

## 具

- 1個 卵
- 1個 卵黄
- 砂糖漬けかぼちゃ（お好みの味の色で）
- 砂糖漬けイチジク
- 砂糖漬けミカン
- 砂糖漬けチェリー
- アーモンド（スティック状にカットしたもの）1個

## 砂糖の塊

- 100 砂糖
- 100 アイシングシュガー
- 水で味を整える

## 準備

酵母となる最初の生地をこねることから始めます。取っておきます。

第2の生地の他のすべての材料（ドライフルーツと砂糖漬けフルーツを除く）を5分間練る。

第1の生地を加え、ミキサーの受け皿から生地がはぐれてくるまでこねます。

カウンターで生地を転がし、ドライフルーツと砂糖漬けフルーツを加えます。すべてがよくまとまるまで手でこねます。

生地は夜のうちに寒い中で休ませておきましょう。

午前中には、各部分に分割し、その形状がドーナツに似ているように、各部分の中央に穴を開け、持ち上げます（プリオッシュに似ています）。持ち上がったら、卵と黄身を混ぜ合わせたものを刷毛で塗ります。

## 飾り付け

様々な色の砂糖漬けカボチャ、砂糖漬けイチジク、砂糖漬けミカン、砂糖漬けチェリーを飾る。砂糖（具）を混ぜ合わせ、プレスした時に砂糖の塊ができるくらいの水を加えます。ケーキの上に3つ並べます。ケーキの周りにスティック状にカットしたアーモンドを飾り付けしていないところに置く。

180 のオーバーで調理します。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト（Maria de Lourdes Modesto）の伝統的なレシピをもとに、リスボン（Lisboa）の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

## ポルトガルの伝統的なレシピ: アソルダ ア

もなっています。米国の雑誌「ワイン・スペクター」によって20世紀の12の最良のワインの一つとされているワインがここで作られました(1931年のノヴァ・ナショナル・バンテージ)。農場はピンハオ川の左側の土手で、片岩の壁で囲った台地の上に建てられていて、建物と同じ白の彫刻のある一連の階段で幾段にも分かれているゆるやかな道がその地所への道となっています。

### 3. ローボスの家 (Casal de Loivos)

このベランダからピンハオ川とカーブしているドウロ川を見渡せます。村の墓地の次に、全てのドウロの中で最も美しい景色とされる区分されたブドウ畑を観ることができます。手前には堂々としたカルバハスの農場その下側にはローダの地所があります。

### 4. 世界のサン・サルバドル (São Salvador do Mundo)

サン・ヤン・ダ・ベスクエイラからほんの数キロの神聖で神秘的な場所、世界のサン・サルバドルは特に女性に向けられた礼拝と巡礼の地です。立派な男性との結婚を望む女性は、伝統に従って、礼拝堂に通じる道に沿って見つかる性器像に紐を結びつけなければなりません。その礼拝堂から右下にドウロを見下ろしてください。底知れぬ谷底に、露出した岩に捻じ曲げられて、今はバレイラ・ダムによって緩やかになった川が流れています。18世紀末まで、船で通過することが不可能な障害として有名だった急流であったものが今ではもう見られません。その昔この区間の川はあまりに危険で、ここに来た船乗りは、サン・サルバドルへの祈祷のほかその魂を神に捧げたいと思うほどでした。バレイラで難破した者の中で、フォレスター男爵はおそらく最も有名な人物でした。

### 5. メイオ谷の農場 (Quinta do Vale Meão)

神秘的とさえされるバルカ・ベアラ・ワインは何十年にも亘って製造されてきました。いまではその名前は他のブドウのその他の赤ワイン、クインタ・ド・ヴァレ・マイオに譲られました(1999年)。ポチノに近い右側の土手のなだらかなスロープに位置していて、ユネスコの分類領域の北の端に当たります。この大きく壮大な地はその創始者、アントニア・フェレイラの確固たる折り紙つきの土地です。わずか9年で、マイオの丘を開墾し90万本のブドウの木を植えました。800人ほどの人々が建物を建て、ブドウ園を形成するために働きました。アントニア・フェレイラはこの土地が開墾となったその年(1896)に死ぬことになりました。メイオの谷はこうしてその地域で比類のない人生の頂点です。そこはドウロのエッセンス、すなわち、美しさ、夢、伝説、そしてその創造の背後にある天才を含んでいます。

## ポルトガルの伝統的なレシピ: Bacalhau com Todos (何でもありの鱈)

### 成分

- 浸した棒鱈の身 4本
- 卵 4個
- カブ 200グラム
- じゃがいも 300g
- ポルトガルキャベツ 500g
- もやし 300g
- にんじん 200g
- ネギ 4本
- オリーブ
- カーリーパセリ 1枝

### 準備

海塩と卵を入れたお湯を沸かします。沸騰したら皮をむいて半分に切ったじゃがいもと、皮をむいて縦に切ったにんじんを4つに並べます。

3分ほど沸騰させます。

この後、洗ったもやしとキャベツ、皮をむいて切ったカブ、皮をむいた玉ねぎを同じ水に入れます。

## アレンテジャーナ（パンシチュー）

### 材料

- コリアンダー 1束
- ハッカ 1束
- ニンニク 4片
- 粗塩
- オリーブオイル
- 水 1.5L
- 自家製パン 400g
- 卵 4個

### 作り方

すり鉢でコリアンダー、ハッカ、ニンニク片、粗塩をすりつぶし、ペーストにする。

卵をゆでて、水をとっておく。供する皿にハーブミックスを置く。

オリーブオイルと卵を茹でるのに使った熱湯をかける。

混合物をかき混ぜて、スライスした、またはキューブ状にしたパンを加える。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト（Maria de Lourdes Modesto）の伝統的なレシピをもとに、リスボン（Lisboa）の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

## ポルトガルの伝統的なレシピ: イースターフォラーFolar（パン）

イースターシーズンにポルトガルの家庭で欠かせない伝統的なイースターブレッドであるFolarのレシピを教えましょう。形、分量およびレシピは、地域により、村により、そして家族により様々です。

### 成分：

- 小麦粉1 kg
- 軟らかくしたマーガリン250g
- 砂糖100g
- 3個のゆで卵 + 3個の生卵
- 温めたミルク300ml
- ドライイースト11g
- 塩ティースプーン1さじ
- フェネルティースプーン1さじ
- シナモンパウダーティースプーン1さじ
- 刷毛塗り用溶き卵
- 振りかけ用小麦粉

### 作り方

1. 温めたミルクにイーストを溶かす。テーブルに小麦粉を注ぎ、中央にくぼみを作り、塩、フェネル、シナモン、砂糖、マーガリン、卵、イーストを混ぜたものを加えてよく混ぜ、テーブルや手にくっつかなくなるくらいまで生地を練る。生地をボール状にし、予め小麦粉を振っておいいたボウルに置き、布をかけて体積が3倍になるまで温かい場所において発酵させる。

2. 生地をテーブルに戻し、300g分生地を取り分けておく。残った生地をボール状にし、平たくし、油を塗ったベーキングトレーに置き、生地の上に固茹で卵を置き、少し押しつぶす。残った生地をロール状にし、卵を覆う（写真のように）。

15分ほど煮込んだ後、鱈を入れて火を止めます。

すべての水を切り、卵の皮をむき、底にオリーブオイルをいれた大皿に盛り付けます。

## ポルトガルの伝統的なレシピ: アメイジョアス アプリュアオンパート（アサリのニンニク風味・コリアンダーソース）

### 材料

- アサリ 1kg
- ニンニク片 2片
- レモン 1個
- コリアンダー 1束
- 塩
- 胡椒
- オリーブオイル

### 作り方

アサリを大量の塩を入れた水に漬けておく。水を2、3回替えてアサリに砂を吐かせる。

オリーブオイルを加熱し、刻んだニンニクを加える。しばらく蒸し煮する。

アサリ、刻んだコリアンダーを加え、塩胡椒で味付けする。

時々かき混ぜる。全てのアサリが開いたら、レモン半分のジュースをかける。4分の1にカットした残りのレモンとともに供する。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト（Maria de Lourdes Modesto）の伝統的なレシピをもとに、リスボン（Lisboa）の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

## ポルトガルの伝統的なレシピ: カルド・ベルジ（典型的なコラードグリーンスープ）

### 材料

- コラード 200g
- オニオン 1個
- ニンニク片 2片
- ジャガイモ 600g
- ソーセージかミートチョリソー 1本
- コーンブレッド 50g
- オリーブオイル 150g
- 塩 好みに合わせて

### 作り方

ジャガイモ、タマネギ、ニンニク片の皮をむき、塩、オリーブオイル、チョリソーを入れて味付けした1.5リットルの水で茹でる。その間、コラードリーフを用意し、洗って短冊状に切る。

ジャガイモに火が通ったら、チョリソーを取り除き、残りの混合物（ジャガイモ、タマネギ、ニンニク片）をフォークかポテトマッシャーで潰す。再び加熱し、煮汁とともに供する10分前に、水気を取ったコラードを加える。その際、蓋をしないフライパンで、コラードに火が通るまで加熱する。

味付けを確かめ、残りのオリーブオイルを加える。



布で覆って30分間発酵させる。

3. すべての生地のに溶き卵を塗り、予熱したオーブンに入れて180℃で40分間焼く。オーブンから取り出し、冷ましてから飾り付けて供する。

## ポルトガルの伝統的なレシピ: 鱈のケーキ

### 材料

- 水で戻した鱈 250 g
- ジャガイモ 200 g
- タマネギ 半個
- 刻んだパセリ テーブルスプーン1杯
- 卵 4個
- 塩
- 胡椒
- ナツメグ
- 植物油 2L

### 作り方

皮をむいていないジャガイモを茹で、皮をむき、ピューレにする。

鱈を茹で、ざるにあげる。魚の骨を取り除き、細かく完全に裂けるまできれいな厚手のふきんでよく擦る。

ボールに潰したジャガイモ、鱈、タマネギ、細かく刻んだパセリを加える。

塩、胡椒、ナツメグで味付けする。卵を1個ずつ入れ、理想の堅さになるまで生地を混ぜる。

テーブルスプーンを2本使ってケーキの形にし、たっぷりの熱い植物油で揚げる。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト (Maria de Lourdes Modesto) の伝統的なレシピをもとに、リスボン (Lisboa) の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

## ポルトガルの伝統的なレシピ: アローズドーセ (ライスプディング)

### 材料

- キャロライナライス 300 g
- 砂糖 350 g
- 成分無調整牛乳 2000 g
- 卵の黄身 120 g
- 水 600 g
- バター テーブルスプーン1杯
- レモンの皮 1個分
- シナモンスティック 1本
- 塩 1つまみ

### 作り方

水にバター、レモン、シナモン、塩を入れ沸騰させる。

米を加え、水が蒸発するまで煮る。水がなくなったら、温めた牛乳を少しずつ加え (リゾットを作るかのように)、へらでかき混ぜ続ける。米に完全に火が通るまで牛乳を加え続ける。最後の牛乳を加えて少し濃くなったら、砂糖を加える。

砂糖が完全に溶けた後、黄身を加え (わずかな米の混合物で加熱される)、カスタード状になる82 ~ 85℃まで加熱する。

チョリソーをスライスし、スライスを提供する皿かボウルに載せる。煮汁を加える。コーンブレッドをスライスし、傍らに添える。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト (Maria de Lourdes Modesto) の伝統的なレシピをもとに、リスボン (Lisboa) の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

## ポルトガルの伝統的なレシピ: Broa Castelar (ブローカステラル)

### 成分

- 2kg 皮をむいたサツマイモ
- 250g 小麦粉
- 500g トウモロコシ粉
- 2kg 砂糖
- 250g 細切りココナッツ
- 卵 10個
- オレンジの皮 1 個
- レモンの皮 1 個
- 500g はちみつ

### 準備

水を張った鍋にサツマイモと砂糖を入れて茹でる。サツマイモはピューレ状になるまで潰して保存しておきます。

残りの材料を混ぜ合わせ、マッシュしたサツマイモを加えます。銅鍋で生地が均一になるまで煮ます。生地を分けて形を整えます。

卵黄を塗り、280℃のオーブンで外側がカラメル色になるまで焼きます。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト (Maria de Lourdes Modesto) の伝統的なレシピをもとに、リスボン (Lisboa) の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

## ポルトガルの伝統的なレシピ: セリカイア (アレンテージョの典型的なケーキ)

### 材料

- 牛乳 1L
- 砂糖 350 g
- 小麦粉 150 g
- 卵の黄身 360 g
- 卵の白身 540 g
- レモンの皮 1個分
- シナモンパウダー 好みに合わせて

### 作り方

ミルクとレモンの皮を煮ておく。傍らで、砂糖と小麦粉を混ぜる。卵の黄身を加え、よく混ぜる。

牛乳の一部を加え、黄身の混合物を加熱してから、残りの牛乳を加える。再び加熱して煮詰める (カスタードクリームを作るときと同じ要領)。



冷まして、シナモンパウダーを少しかけて出来上がり。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト (Maria de Lourdes Modesto) の伝統的なレシピをもとに、リスボン (Lisboa) の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

### ポルトガルの伝統的なレシピ: バカリャオ ア ラレイロ (鱈のオープン焼きジャガイモ添え)

#### 材料

- 鱈の切り身 4つ
- 小さいジャガイモ 1 kg
- ニンニク 2片
- 小さいタマネギ 4個
- 塩
- 胡椒
- オリーブオイル

#### 作り方

鱈を水に入れ、8時間ごとに水を替えながら、少なくとも24時間置く。

180 °のオーブンで予熱する。ジャガイモを洗い、トレーのタマネギのベッド (厚い半月状にカットしたもの) の上に並べる。

その上に、鱈を置き、たっぷりとオリーブオイルをかけ、皮をむいていないニンニク片を加え、およそ30 / 35分間オーブンで焼く。

ジャガイモが柔らかくなったなら、取り除き、少し潰す。供するとき、鱈を大皿の中心に置き、ジャガイモとタマネギを周りに置く。

上から、生ニンニクのスライスと挽き立ての胡椒をちりばめる。再びオリーブオイルをかけ、熱いうちに供する。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト (Maria de Lourdes Modesto) の伝統的なレシピをもとに、リスボン (Lisboa) の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

### ポルトガルの伝統的なレシピ: ブジム アパーシ ジ ブリスコス (アパーシ ジ ブリスコスのプリン)

#### 材料

- 砂糖 500 g
- 水 250 g
- ハム 50 g
- 卵の黄身 30個
- ポートワイン 50 g

#### カラメル

- 砂糖 500 g
- 水 300 g
- レモンジュース 好みに合わせて

#### 作り方

砂糖、水、レモンジュースを使ってカラメルを作っておく。

型の底にカラメルを敷いて保存する。

部分的に冷やす。その後、ホイップの角が立つまで卵を混ぜる。クレイ型に剥離用スプレーでグリースを塗り、混合物を注ぎ、全面がカバーされるまでシナモンを振りかける。

220 °のオーブンで加熱する。10分後、指で表面の各所に穴を開け、さらに約20分間焼く。

冷やして供する。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト (Maria de Lourdes Modesto) の伝統的なレシピをもとに、リスボン (Lisboa) の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

### ポルトガルの伝統的なレシピ: パステイ ジ ナータ (カスターダルト)

#### 材料

#### パイ生地

- 水 650g
- 小麦粉 1kg
- パイ生地用マーガリン (ソフト) 800g

#### クリームカスタード

- 牛乳 1L
- 小麦粉 150 g
- コーンフラワー 40 g
- 卵の黄身 12個
- 卵 1個

#### 砂糖シロップ

- 砂糖 1kg
- 水 500 g
- シナモンスティック 1本
- レモンの皮 1個分

#### 作り方

小麦粉を水で練り、ボール状の生地にする。15分寝かせる。生地をローラーで四角形に伸ばし、ひし形にマーガリンを塗り、生地が重ならないように縁を閉じる (パイ生地と同じ技術)。2度ひっくり返し、ひっくり返す度に15分間生地を休ませる。

生地をローラーで伸ばして薄くし、表面全体に水を薄く塗る。タルトの形に生地を伸ばす。円形に打ち抜き型に置く。10分寝かせる。濡れた指を使って、型の上端よりわずかに高くなるまで生地を伸ばす。保存する。

シロップ用には、全ての材料を3分間沸騰させるだけでよい。保存する。

銅鍋でクリームカスタードを作る。200ml の牛乳と小麦粉を混ぜ、残りの800ml を別の鍋で沸騰させる。沸騰した牛乳で小麦粉の混合物を少し温めてから、残りを混ぜる。混合物を濃くなるまで (銅鍋で) 煮詰める。

フライパンに砂糖、水、ハムを加え、沸騰させる。4分沸騰させる。

卵の黄身をポートワインと混ぜる。

シロップの一部を黄身の混合物に加え、加熱してから、残りのシロップを注ぐ。

キャラメルを敷いた型に入れ、アルミホイルで覆い、湯煎した状態で180のオーブンで蒸し焼きする。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト (Maria de Lourdes Modesto) の伝統的なレシピをもとに、リスボン (Lisboa) の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

#### ルイス・ヴァス・デ・カモンイス (Luís Vaz de Camões)

ルイス・デ・カモンイス (1524/25年～1580年) は、ポルトガル・ルネサンス文学の中心的人物であり、愛、勇気、アイデンティティの探求を象徴する国民的シンボルです。

ポルトガルの海洋発見と航海士たちの勇敢さを讃えた叙事詩「ルシアーズ」の作者であるカモンイスは、深い愛や人生の苦悩といった普遍的なテーマも叙情詩の中で探求しました。

彼の人生は、意見の相違、冒険、挑戦に満ちていました。何度か追放され、マカオやインドへの軍事遠征にも参加しました。彼は難破船から生還し、「ルシアーズ」の原稿を救い出したと言われています。叙事詩に加えて、アマーリア・ロドリゲスが演奏した「コム・ケ・ヴォズ」「リアノール」「デュラ・メモリア」「エロス・メウス」などのファドスで不朽の名を残した抒情詩やソネットも制作しました。アナ・モウラが歌う「エンデイシャ」と同様に、ポルトガルの愛を特徴づける情熱と憂鬱を反映しています。

ルイス・デ・カモンイスはそのソネットの中で、愛の本質をその激しさのすべてにおいてとらえ、それを目に見えずに燃えさかる炎にたとえています。ポルトガルを探索すると、その風景の細部や人々のもてなしの心の中に、同じ愛が感じられます。あらゆる瞬間、あらゆる風景が、詩人の情熱を少しずつ呼び起こします。

1580年6月10日は、カモンイスが亡くなった日であり、現在では「ポルトガルの日」、「カモンイスの日」、「ポルトガル共同体の日」として祝われています。

火から離し、砂糖シロップを混ぜる。卵と黄身を加える。パイ生地のように充填し、300 / 350 のオーブンで、生地が金色になり、カスタードがキャラメル状になるまで焼く。

注：フィリングを沸騰させないこと。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト (Maria de Lourdes Modesto) の伝統的なレシピをもとに、リスボン (Lisboa) の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。

#### ポルトガルの伝統的なレシピ: ポルトガルの伝統的なレシピ

##### 材料

- 魚類 (例えば、エイ、アンコウ、サメ、アナゴ) 1 k g
- アサリ 400 g
- エビ 300 g
- タマネギ 1個
- ジャガイモ 6個
- ビーマン 1個
- 赤唐辛子 1個
- トマト 2個
- トマトピューレ 20 g
- パプリカ 5 g
- ニンニク片 2片
- オリーブオイル 50ml
- ベイリーフ 1枚
- パセリ
- ミント
- 塩
- 胡椒
- 白ワイン 100ml

##### 作り方

魚を同じ大きさのキューブ状に切る。タマネギを半月状に切り、ジャガイモとトマトをスライスし、ビーマンは薄くスライスし、ニンニク片は、厚くスライスする。

カタブラーナを用意し、底にオリーブオイルをたっぷり敷き、タマネギ、ニンニク、チリペッパー、ベイリーフ、トマト、胡椒、ジャガイモの順に入れる (全て層になるように)。

トマトピューレを加える。以上の手順を繰り返す。塩胡椒、少しのトマトピューレ、パプリカで味付けする。

一番上にある層の表面に魚を載せ、魚の表面にアサリとエビを加える。白ワインをかけ、最後にオリーブオイルをかける。

蓋をして30分間中火で火を通す。

刻んだフレッシュハーブとともに供する。

#### 双子

場所: Avenida Fontes Pereira de Melo, Lisboa

1974年にブラジルのサンパウロで生まれたグスタヴォとオタヴィオ・パンドルフォ兄弟は、常に一緒に仕事をしてきました。サンパウロのカンブシの伝統的地域の通りで育った子供として、2人はアートを通して遊んだり感情を伝えたりするといった独自のやり方を開発しました。

家族の支えを受けたことと、1980年代のブラジルにヒップ・ポップ・カ

ルチャーがもたらされたことが相まって、Os Gêmeos（双子）は魔法のように魅惑的でダイナミックな宇宙と大衆に意思を伝える方法の間に直接的なつながりを見いだしました。2人は熱心にまた注意して絵、スケッチ、彫刻のさまざまな技術を探索しました。

## アソーレス諸島

### Ilha Terceira

Furna Dágua

住所：Cabrito - Posto Santo Ilha Terceira

**特色とサービス:**

長さ: 560m; 道標ルート; ガイドツアー;  
フルナ・ダグア

テルセイラ（Terceira）島のグルータ（洞窟）・ダグア（Gruta Dágua）は、火山活動によって生まれた洞窟です。洞窟内部には湧き水が豊富にあり、さまざまな溶岩鍾乳石を見ることができます。

Monumento Natural Regional do Algar do Carvão

住所：Ilha Terceira

**特色とサービス:**

標高: 640m; 長さ: 120x20m; 道標ルート; ガイドツアー; 屋外駐車場; バー; モニュメントス・ナチュラル・レジオナル・ド・アルガル・ド・カルヴァン / アルガル・ド・カルヴァン地域自然遺産  
アルガル（洞窟）・ド・カルヴァン（Algar do Carvão）は、テルセイラ（Terceira）島中央部の標高約550メートルの地点にあります。アルガル・ド・カルヴァン一帯（約40.5ヘクタール）は以前、地質保護区の一部でした。その火山活動の特異性と環境面から見た重要性により、最近になって「地域自然遺産」に指定されました。洞窟の入口（17 m x 27 m）を入ると、深さ45 mの縦穴になっています。引力作用による堆積物によって形成されたスロープが続き、さらに別の縦穴があり、その先には透明な水をたたえた湖があります。地下約80メートルにあるこの湖は、雨水を水源としており、水深は最高約15メートルに達しますが、雨の少ない年の夏にはほぼ完全に干上がります。アルガル・ド・カルヴァンを特徴づける水と地質システムの力で生じる複雑な地質学的・生化学的現象により、この洞窟では、長い年月に、華麗で稀少なアモルファスシリカの鍾乳石と石筍が形成されてきました。これらの鍾乳石や石筍は、アソーレス（Açores）諸島のさまざまな火山性洞窟の中でも、最も美しいもののひとつです。

### Ilha da Graciosa

Furna do Enxofre

住所：Ilha Graciosa

**特色とサービス:**

長さ: 194m; 道標ルート; 屋外駐車場; バー;  
フルナ・ド・エンショフレ  
カルデイラ・ダ・イーリャ・グラシオーザ（Caldeira da Ilha Graciosa）の南西部にあるフルナ・ド・エンショフレ（Furna do Enxofre）は、壮大な溶岩洞窟で、完璧なドーム型の天井が一番の見どころです。洞窟の中へ入るには、高さ約37メートルの塔に設けられた183段の螺旋階段を使います。19世紀に、モナコのアルベルト王子や博物学者のフーケやアルトゥングといった著名な人々によってこの洞窟の探査が行われました。火山学や洞窟学の領域でも世界的にユニークな洞窟と見なされており、その起源はハワイ型の噴出性火口内活動が盛んだった時期と関連しています。洞窟内部には、冷水をたたえた湖のほかに二酸化炭素ガスが放出されるマッド・ポット（坊主地獄）からなる重要な脱ガス場

Gruta do Natal

住所：Picos Gordos Reserva Florestal Natural da Serra de Santa Bárbara - Ilha Terceira

**特色とサービス:**

長さ: 697m; 道標ルート; ガイドツアー; 屋外駐車場; バー;  
グルータ・ド・ナタル

テルセイラ（Terceira）島のグルータ（洞窟）・ド・ナタル（Gruta do Natal）では、火山活動という自然現象が見せてくれる美しさや斬新さを楽しむことができます。アソーレス（Açores）諸島に見られるさまざまな溶岩地形に初めて接する人にとって理想的な場所です。クリスマスの時期、この洞窟は地元の人々の社会生活に重要な場所となります。その理由は、クリスマスの礼拝が可能な限りここで行われるためです。洞窟の名前はこの風習に由来しています（グルータ・ド・ナタル＝クリスマスの洞窟）。

所があります。二酸化炭素ガスは、微量ながら洞窟の地面のさまざまな場所からも放出されています。

## Ilha de São Miguel

Monumento Natural Regional da Gruta do Carvão

住所：Rua de Lisboa Ponta Delgada - Ilha de São Miguel

### 特色とサービス:

長さ: 700m; ガイドツアー;

モヌメント・ナチュラル・レジオナル・ダ・グルータ・ド・カルヴァン / グルータ・ド・カルヴァン地域自然遺産

グルータ（洞窟）・ド・カルヴァン（Gruta do Carvão）は、火山活動によって生まれた非常に多様な地質や構造、またその現象など自然に富んでいます。蓄積されたガスの作用によって裂けた洞窟の壁や、溶岩流の冷却によって洞窟の壁や天井に生じた割れ目に発生する「ガス泡」などがあります。洞窟の天井には、無数の鍾乳石が見られます。これらの鍾乳石の中には、溶岩のしずくが固まってできた表面が滑らかな円錐形のものや、洞窟に浸透してきた水による変質・堆積作用によって生じた白っぽい色の非常に珍しい不規則な形のものがあります。また、洞窟へ浸透した水は、グルータ・ド・カルヴァンを形成する玄武岩の酸化を引き起こし、岩に赤やオレンジの色彩を与えています。アソーレス（Açores）諸島およびサン・ミゲル（San Miguel）島にある他の洞窟と同様に、この洞窟では過去のさまざまな時に洞窟内部へと流れ込んだ溶岩のはっきりとした形跡を異なる層として見るができます。グルータ・ド・カルヴァンは無数の火山性微細構造がある貴重な存在で、サン・ミゲル島における玄武岩火山活動の解釈を裏づけています。

## Ilha do Pico

Monumento Natural Regional da Gruta das Torres

住所：Criação Velha Madalena - Ilha do Pico

### 特色とサービス:

標高: 295m; 長さ: 5140m; 道標ルート; ガイドツアー; 屋外駐車場; 温度: 15°C;

モヌメント・ナチュラル・レジオナル・ダ・グルータ・ダス・トーレス / グルータ・ダス・トーレス地域自然遺産 ピコ（Pico）島の標高285メートルの地点にあるグルータ（洞窟）・ダス・トーレス（Gruta das Torres）は、アソーレス（Açores）諸島において確認されている中では最大の溶岩トンネルであり、全長約5150メートル、高さは最も高いところで15メートルあります。この洞窟は大きな本洞と、その上や横にあるいくつかの支洞からなっており、これらの支洞は大きさこそ比較的小さいものの、その地質構造はバラエティに富んでいます。洞窟内部は、さまざまな種類の溶岩鍾乳石や石筍、溶岩ベンチ、溶岩球、横縞の入った壁、長い縄状の溶岩といった、洞窟生成物の宝庫です。洞窟の地面は最も興味深い点で、溶岩が下を流れ続けているきめの細かいなめらかな表面のものや、縄状の形のもの、とがった突起のあるきめの粗いこぼことした表面のものなど、さまざまな様相を呈しています。

またEUがバルセロナのミース・ファン・デル・ローエ財団（Mies van der Rohe Foundation）と共同で企画している「2007年度ミース・ファン・デル・ローエ賞」に、このビジターサポートセンターの建築プロジェクトが選ばれたことも特筆しておくべきでしょう。このセンターの革新的なプロジェクトが、世界遺産に指定されているピコ（Pico）島の景観に見られる畜舎の建築方式を再現しています。ここを訪れた際には、洞窟内の、ガラス化した溶岩に似せたその黒い色調と仕上げの質感にも注目してみてください。なお、この建物は、土壌への影響を最小限に抑えるために、レールの上に建てられています。

## アルガルヴェ



## Castro Marim

Barragem de Odeleite

住所：OdeleiteCastro Marim

### 特色とサービス:

遊泳可; 手漕ぎボート; セーリングボート;

### ブルードラゴンの川、オデレイテ・ダ

アルガルヴェのカリスト・マリム市に位置するオデレイテ・ダムは、オデレイテ川に建造され、セーラ・ド・カルデイラオンの高台から昇りグアディアナ川に流れ込みます。

空中写真で見ると、貯水池は歴史を通して皇帝により伝統的に使われてきた紋章としてだけでなく、中国文化では権力、力と幸運の象徴と見なされたブルードラゴンのような形をしています。このことから多くの観光客の注目を集め始め、「ブルードラゴンの川」と呼ばれるようになりました。

ダムの近くにあるオデレイテの小さな村には1534年に建てられた、ローマ時代の建築様式を残す主教会、およびアルガルヴェのこの地域の特色をよく示している多くの水車や風車など、いくつかの興味深いスポットがあります。自然遺産や、ウォーキングやサイクリング、船旅、その他のウォータースポーツなどのアウトドア活動も地域を訪れるもっともな理由となります。

## Lagos

Estátua de El-Rei D. Sebastião

住所：Lagos

## Loulé

Querença

## Portimão

Museu de Portimão vence prémio DASA

## São Brás de Alportel

Festa das Tochas Floridas

住所：8150 São Brás de Alportel

ウェブサイト：<https://www.cm-sbras.pt/pt/menu/639/festa-das-tochas-floridas.aspx>

## アレンテージョ

## Alcácer do Sal

Pequenas localidades perto de Alcácer do Sal

## Aljustrel

Albufeira do Roxo

### 特色とサービス:

釣り; 手漕ぎボート; セーリングボート; ウインドサーフィン; 屋外駐車場;  
アルブフェイラ・ド・ロショ

この干潟は、アルジストレル (Aljustrel) 郡とベージャ (Beja) 郡の行政区域の中にあり、主に灌漑用として両自治体に水を供給しています。ここでのレジャー活動は制限されており、モーターを使用するウォータースポーツは禁止されています。

## Almodôvar

Albufeira de Monte Clérigo

### 特色とサービス:

遊泳可; 釣り; 手漕ぎボート; セーリングボート; ウインドサーフィン;  
屋外駐車場; バー;  
アルブフェイラ・デ・モンテ・クレリゴ  
グアディアナ (Guadiana) 上流域のバランコ・ド・アダン川 (Barranco do Adão) にあるこの干潟は、アルモドヴァル (Almodôvar) 郡の保護地域にあります。この地域は、アレンテージョ (Alentejo) 地方とアルガルヴェ (Algarve) 地方の境にあたります。現地には、地元クラブによるカヌー用のサポート施設や小さなカフェやバーがあります。

Barragem da Boavista

### 特色とサービス:

釣り;  
バラジェン・ダ・ボアヴィスタ

グアディアナ川 (Rio Guadiana) に流れ込むモンテ・ドス・モンションス川 (Ribeira do Monte dos Monchões) にあるアースダム (土堰堤) です。

## Borba

Padrão de Montes Claros

住所: Herdade de Travassos - Rio de Moinhos

## Castelo de Vide

A Judiaria de Castelo de Vide

A Páscoa em Castelo de Vide

ウェブサイト: <https://castelodevide.pt/2754/semana-santa>

## Cuba

Albufeira do Alvito

### 特色とサービス:

遊泳可; 釣り; 手漕ぎボート; セーリングボート; ウインドサーフィン;  
アルブフェイラ・ド・アルヴィート アルヴィートの干潟 (Albufeira do Alvito) は、サド川 (Rio Sado) 上流域のオディヴェラス川 (Ribeira de Odivelas) にあります。人の手の入らないオークの森に囲まれた、魅力的なレジャースポットです。

## Elvas

Padrão de Elvas

住所：Sítio dos Mortais, perto da capela de Santo Amaro

## Évora

Da Praça do Geraldo à Igreja da Graça

Entre a Sé de Évora e o Largo das Portas de Moura

O Templo romano e a Sé de Évora

## Ferreira do Alentejo

Albufeira de Odivelas

**特色とサービス:**

モーターボート; 遊泳可; 釣り; 手漕ぎボート; セーリングボート;  
ウインドサーフィン; パー;  
アルブフェイラ・デ・オディヴェラス

サド川 (Rio Sado) へ流れ込むオディヴェラス川 (Ribeira de Odivelas) にあるオディヴェラスの干潟 (Albufeira de Odivelas) は、レジャースポットとして知られています。

アルヴィート (Alvito) 郡に属する干潟の岸には、マルカディアキャンプ場 (Campismo Markádia) があり、レストランやレンタルカヌー、手漕ぎボートが利用でき、ウインドサーフィン、乗馬、サイクリングが楽しめます。

フェレイラ・ド・アレンテージョ (Ferreira do Alentejo) 郡のオディヴェラス村近くの川辺では、レジャー活動は制限されており、モーターを使用するウォータースポーツは禁止されています。

## Gavião

Passadiços do Alamal

**ウェブサイト:** <https://www.cm-gaviao.pt/locais/praiia-fluvial-do-alamal/?mp=6049&mc=11048>

**アラマル遊歩道 (Passadiços do Alamal)**

**ガヴィオン (Gavião) 市にあるアラマル (Alamal) ビーチでは、涼しい時を楽しめるほか、テグス川に沿った遊歩道をしばし散歩できます。**

遊歩道は、アラマル (Alamal) ビーチとベルヴェル (Belver) 橋の間を3kmほどです。静かで、心が安らぐ散歩です。自然と一体になり、風景を楽しみながらアレンテージョ (Alentejo) の特徴的なアロマを感じることができます。

対岸には、丘の頂上に、ベルヴェル (Belver) の中世の城が見えます。そこへも訪問可能で、アラマル遊歩道を含む短い周回ルートの起点になっています。

「テグスの崖 (Arribas do Tejo)」とも称されるその短いルートは16kmあり、2回川を渡り、1回ベルヴェルダムを通り、国道244号線の鉄橋も通ります。そのほかの興味深いスポットとしては、古いオリーブオイル圧搾機、ラガー・ダ・フラガ (Lagar da Fraga)、ペネド・ゴルド (Penedo Gordo) のドルメンの巨石記念碑、オルティガの河岸ビーチ、そしてベルヴェルダムです。

## Marvão

Ponte Romana da Portagem

住所：Rua da Ponte Romana, 7330-328 Portagem

### ポントウ・ダ・ポルタジェム (Ponte da Portagem) (ポルタジェム橋)

スペインのカスティーリャとアラゴンから追放されたユダヤ人の入国を管理し課税するために、セヴァー川に架かるポルタジェム橋は、ポルトガルのジョアン2世 (1455-1495) によって設立された料金所の1つであったという伝統があります。したがって、マルヴァンの近くにある小さな村の名前はポルタジェムになっています。それは地元の人々の集合的な精神における重要な架け橋です。ローマ街道に統合されているため、当時の基礎がまだ残っている可能性があります。

料金所の時代からの年代記によれば、約15,000人のユダヤ人がカスティーリのアルカンターラから王国に入りました。塔は14世紀に建てられたと考えられており、橋の通路を制御し、王国に入る一人一人に料金を請求しました。

現在、1492年に交差点を作った難民の記念碑が建物の中にあります。

これらの人々の多くは、カステロ・デウ・ビデ近くの仮設難民キャンプに集まりました。近くの村に定住した人もいましたが、この料金所の近くを離れる前に亡くなった人もいました。

橋の周辺には、その建設を悪魔との協定に関連付ける一連の伝説もあります。これは、イベリア半島の古代の橋、特にローマ起源の橋に比較的一般的な物語です。

## Mértola

Albufeira da Tapada Grande

### 特色とサービス:

遊泳可; 釣り; 手漕ぎボート; セーリングボート; ウインドサーフィン;  
屋外駐車場; バー;

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;  
アルブフェイラ・ダ・タパダ・グランデ

タパダ・グランデの干潟 (Albufeira da Tapada Grande) は、保護地域であるグアディアナ渓谷自然公園 (Parque do Vale do Guadiana) の中にあります。ミナス・デ・サン・ドミンゴス (Minas de São Domingos) とコルテ・ド・ピント (Corte do Pinto) 村 (メルトラ郡) に近い、ジェラルド川 (Ribeira do Geraldo) 流域に位置しています。

この干潟は、以前は採鉱コンビナートの水源となっていたましたが、現在では地域住民に人気の高いリクリエーションの場となっており、岸には快適なビーチがあります。

## Moura



## A lenda da moura Salúquia

ムーアの娘サルキアの伝説は、初代ポルトガル王アフォンソ・エンリケスをはじめとするイベリア半島のキリスト教徒の王たちが、モウラ（Moura）一帯を支配するムーア人から何とかこの地域を自分たちの手に取り戻そうと力を尽くしていた頃にさかのぼります。イスラム教徒を治めるアブー・ハッサンの娘であったサルキアは、城の若い指揮官と婚約していました。そして塔の上に立って、ポルトガル人との戦いに出征した婚約者の到着を待っていました。しかし、この街に進行し占領する準備をしていたキリスト教徒の軍勢は、この若いムーア人指揮官を待ち伏せし、その同伴者たちもろとも殺害してしまいました。そしてキリスト教徒たちは敵の衣服に着替えると、城内の者たちの目をくらませて扉を開けさせ、城に入ることに成功したのです。騙されたことに気付いた美しいサルキアは、とらえられてキリスト教徒の奴隷となるより自ら命を絶つことを選び、塔から身を投げました。この伝説は、この街の名であるモウラ（「ムーアの娘」という意味）の由来と言われています。

## Barragem do Alqueva

### 特色とサービス:

モーターボート; 水上スキー;  
バラジェン・ド・アルケヴァ アルケヴァ・ダム（Barragem do Alqueva）  
ヨーロッパ最大の人造湖であり、その周囲は1,000 kmを超え、多数の島を有しています。

## Odemira

### Albufeira de Santa Clara

#### アルブフェイラ・デ・サンタ・クララ

サンタ・クララの干潟（Albufeira de Santa Clara）  
サンタ・クララの干潟は、サンタ・クララ・ア・ヴェーリャ（Santa Clara-a-Velha）の村に近いミラ川（Rio Mira）流域にあり、オデミーラ（Odemira）とオウリケ（Ourique）の両郡に属しています。

## Ourique

### Albufeira do Monte da Rocha

#### アルブフェイラ・ド・モンテ・ダ・ロッシャ

モンテ・ダ・ロッシャの干潟（Albufeira do Monte da Rocha）  
モンテ・ダ・ロッシャの干潟はサド川（Rio Sado）流域に位置し、オウリケ（Ourique）郡のパノイアス（Panóias）村に近いオークの森に覆われた地域にあります。

## Açude de Pedrogão

### 特色とサービス:

釣り; 手漕ぎボート; セーリングボート; ウインドサーフィン;  
アスーデ・デ・ペドロガン バイショ・アレンテージョ（Baixo Alentejo）で最大級のダムであり、アルケヴァ・ダム（Barragem do Alqueva）事業の一部をなしています。

## Portalegre

Tapeçaria de Portalegre

## Rio Maior

Salinas da Fonte da Bica

**住所：** Fonte da Bica, Marinhas do Sal2040-133 RIO MAIOR

**電話：** (00351) 243 991 433 | (00351) 918 761 850 | (00351) 961 421 954

**ファックス：** (00351) 243 991 433

**Eメール：** geral@coopsal.com; turismo@cm-riomaior.pt **ウェブサイト：** h

<https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serras-aire-candeeiros/points-of-interest/fonte-da-bica-or-rio-maior-salterns>

フォンテ・ダ・ピカ塩田 ( Salinas da Fonte da Bica )

カンデエイロス山脈(Serra dos

Candeeiros)のふもと、リオ・マイオール(Rio

Maior)から約 3 キロ、フォンテ・ダ・ピカ(Fonte da

Bica)近郊の広大な溪谷、マリーニャス・ド・サル(Marinhas do Sal)とよ

ばれる場所に、この塩田があります。塩田は、幾何学的にきちんと区分

けされた白や灰色のマントで一面に地表をおおい、山中ではありえない

ような光景をつくりあげています。この地方の塩の開発の歴史は非常に

古く、起源はわかっていませんが、1177年の記録ですでにその存

在が言及されています。海水の7倍の塩分を含む水が、山脈奥深くにあ

る岩塩坑からくみ出されています。今も採掘活動が続けられているもの

としては、国内唯一の例であり、イベリア半島では最大級のもので

## Santarém

## ポルトと北部地方

### Arouca

516 アロウカ橋 (Ponte 516 Arouca)

住所: Vilarinho Areinho, 4540-257

電話: (+351) 256 940 258

Eメール: turismo@aroucageopark.pt ウェブサイト: <https://516arouca.pt/>

516 アロウカ橋は、世界で最も長い歩行者用つり橋で、516メートルあります。ポルト地区のアロウカにあり、隣接するアギエイラシュの滝とともにアロウカ・ユネスコ・グローバル・ジオパークに統合されています。パイヴァ川を横断し、橋の中間地点では川面からの高さが175メートルに達します。

コインブラのイテコン研究所が設計した建造プロジェクトは2016年に始まり、2021年5月に開通しました。

ワールドトラベルアワードにより、その構造物は、「欧州で最も旅行者を引きつける開発物」として2021年に表彰されました。その入り口は、パイヴァ歩道 (Passadiços do Paiva) につながっています。橋と歩道は、アロウカ・ユネスコ・グローバル・ジオパークの名所として日帰り観光ができます。

幅1.20メートルで127個のトレーからなり、各トレーの長さは4メートルです。金属レールを剛性の金網で寄せ集めた構造で、鋼製ケーブルの手すりがあります。500メートルを渡る人の安全性を確保するため、全建造工程にわたり細心の注意が払われていますが、気候条件によっては交通できず、同時に歩ける人数も限られています。

Passadiços do Paiva

住所: Loja Interativa de Turismo de Arouca Rua Abel Botelho, n.º 44540-114 Arouca

電話: +351 256 940 258

Eメール: turismo@aroucageopark.pt ウェブサイト: <http://www.passadicosdopaiva.pt/>

パイヴァ遊歩道 (Passadiços do Paiva)

パイヴァ遊歩道はパイヴァ川を散策するにはぴったりの道です。遊歩道は、入口があるアレイニョ (Areinho) ビーチとエスピウンカ (Espunca) ビーチの間を岩がちで切り立った左岸に沿って全長8km延びています。

絶滅危惧種を含む多様な生物種の住処となっている自然のサンクチュアリの中、川沿いに歩くのは素晴らしい遊歩道で、風景だけでなくこの地域ならではの多様な生態を楽しみながら休息を取れます。途中で、いくつかの価値ある地学的な記念碑に気づくことでしょう。それはパイヴァ峡谷 (Garganta do Paiva)、アグイエイラス滝 (Cascata das Agueiras)、ヴァウ (Vau) 川ビーチ、ゴラ・ド・サルト (Gola do Salto)、そしてエスピウンカ断層 (Falha de Espunca) などです。完歩に要する時間は平均で約3時間です。

入口へはアロウカ (Arouca) から約30分のドライブで乗り付けることができますが、チケットは

[www.passadicosdopaiva.pt](http://www.passadicosdopaiva.pt)

から事前購入する必要があります。経路をご自由に迎られてもよいですし、アロウカ市議会が運営するプロジェクトの運営協力者の一人が常同行するガイドツアーもご用意しています。

遊歩道は、アロウカ・ジオパークの興味深いスポットの1つです。他にも、アロウカ516つり橋、三葉虫博物館 (Museu dos Trilobites)、40を超えるジオサイト、そして聖マリア男子修道院 (Mosteiro de Santa Maria) に訪問できるアロウカ市街も見所があります。

### Barcelos

Cruzeiro do Senhor do Galo

住所: Museu Arqueológico do Paço dos Duques

Paços do Concelho - Barcelos

住所: Largo do Município 4750-323 Barcelos

ウェブサイト: <http://www.cm-barcelos.pt>

市庁舎 - バルセロス (バルセロス市議会) [Paços do Concelho]

現在のバルセロス市役所は、旧議会の主要部分をもとに、一連の合併、改築、増築などを経て完成しました。この大規模な改築および増築は1849年に始まり、建物に一定の統一感が生まれました。

この建物には旧 エスピリト・サント病院 (Holy Spirit Hospital) [Hospital do Espírito Santo] が含まれており、この病院は14世紀の教会であるサンティアゴ・デ・コンポステラ [Santiago de Compostela]

Lenda do galo de Barcelos

バルセロス (Barcelos) の考古学博物館で見られる中世の石の十字架は、「バルセロスの雄鶏」の伝説と関係があります。この伝説によると、ある時バルセロスで犯人の分からない事件が起き、住民たちは頭を悩ませていました。ところがある日、ガリシアの男が現れ、容疑者とされました。捕らえられた男は無罪を訴えましたが、「誓いを守るためにサンティアゴ・デ・コンポステラ (Santiago de Compostela) へ行く途中である」という男の話をも信じてはしませんでした。そして男は絞首刑を言い渡されました。しかし、男は処刑される前に裁判官への面会を求め、ちょうど友人と食事をしていた裁判官の前に再び無実を訴えましたが、その話を信じる者はいませんでした。そこで男はテーブルに載っていたローストチキンを指差しこう言いました「私は絶対に無実だ。無実の私が処刑されれば、この雄鶏が時を告げるだろう。」そして、このあり得ないようなことが実際に起こったのです。この巡礼者が処刑される

大聖堂、サンタ・マリア [Santa Maria] 教会への巡礼者たちを支援していました。塔および議事堂は15世紀のもので、ミゼリコルディア [Misericórdia] 教会は16世紀のものでした。

### 中世の橋 - Barcelos

住所：Barcelos

このゴシック様式の石橋は14世紀初め、1325～1330年頃にペドロ [Pedro] 伯爵によりバルセロス [Barcelos] とバルセリーニョス [Barcelinhos] をつなぐ橋として建設されました。

5つのアーチ構造からなる橋で、中央のアーチが最も高いアーチとなっており、当時の建築の構造的な特徴を表しています。

この橋は1910年に国定記念物に分類されています。

時になると、テーブルの上の雄鶏が立ち上がり、時を告げたのでした。それを見た裁判官が絞首台へと急ぐと、巡礼者の首に巻かれたロープは結び目がひかかり、首が締まるのを妨げていました。男は釈放され、無事歩を進めることができたのでした。それから何年も後、男はこの街に戻り、サン・ティアゴと聖母マリアの像を建てました。カラフルなバルセロスの雄鶏のマークは、何年もの間ポルトガル観光のシンボルとして採用されていました。

### Pelourinho de Barcelos

住所：Rua Dr. Miguel Fonseca (antiga Rua Duques de Bragança)

さらし台 [Pelourinho] 「ピコタ」

[Picota] としても知られているこのバルセロスのさらし台は、15世紀末から16世紀初頭に建設されたものです。みかげ石で作られており、強靱な基盤を持ち、六角形の柱身を有する、多面構成で後期ゴシック様式の装飾をふんだんに施した、檻としても知られるオーナメントが据えられています。

芸術性にあふれるそのたたずまいからは、国内でも最も象徴的なさらし台となっています。このさらし台は大聖堂の目で見ることができ、庭園エリアがその美しさを増してくれます。最上部の六角形の檻にご注目ください。

## Braga

Estádio Municipal de Braga

住所：Parque Norte - Dume 4710 Braga

電話：+351 253 206 860 ファックス：+351 253 612 929

Eメール: [visitas@scbraga.pt](mailto:visitas@scbraga.pt) ウェブサイト： <http://www.scbraga.pt>

Mercado Cultural do Carandá

住所：Rua Dr. Costa Júnior 4700 BRAGA

Eメール: [comunica@cm-braga.pt](mailto:comunica@cm-braga.pt) ウェブサイト： <http://www.cm-braga.pt>

Solenidades da Semana Santa em Braga

Fonte de Santiago

住所：Largo de Santiago - BRAGA

Percurso dos Santuários Marianos

## Bragança

Pelourinho de Bragança

住所：Largo da Porta da Vila, Cidadela



## Chaves

Ecovia do Tâmega

住所：Chaves

ターメガ・エコルートは、シャヴェスとベリンを川沿いに結び、国境を越えた生態学的回廊を形成しています。

このなめらかでほぼ平坦なルートは、徒歩や自転車で移動することができます、自然との触れ合いを楽しむことができます。

このルートに関連して、タマグエロス＝モウラゾス、ライア、そしてラゴアス・デ・シャヴェスのバードウォッチングルートという3つの理想的な観察コースが作られました。

## Freixo de Espada à Cinta

Miradouro do Assumadouro

住所：Freixo de Espada à Cinta

フレイショ・デ・エスパダ・ア・シント市に位置するアスマドウロ展望台は、訪れる人々を最も純粋な状態の自然を鑑賞する機会へと誘います。

この場所からはドウロ川の素晴らしい景色が望め、散歩の後にリラックスして景色を楽しんだり、美しい夕日を眺めたりするのに最適な静かな里離れた場所です。

Miradouro do Penedo Durão

住所：Freixo de Espada à Cinta

ペネド・ドゥラオンは、フレイショ・デ・エスパダ・ア・シント市で最も印象的な展望台の一つです。

標高550メートルに位置し、北ポルトガルのトラス・オス・モンテス地方に典型的なブドウ畑やオリーブ畑に囲まれた段々畑を縫うように流れるドウロ川の広大な景色を眺めることができます。

この静かな場所は、シロエリハゲワシ、ワシ、その他の猛禽類を観察するのに最適です。

## Guimarães

Largo da Oliveira

Largo do Toural

Miradouro do Carrascalinho

住所：Freixo de Espada à Cinta

フレイショ・デ・エスパダ・ア・シント市にあるカラスカリーニョ展望台からは、ドウロ国際自然公園の素晴らしい景色を眺めることができます。この公園では、川が狭くなり、険しい崖が岩の上を流れ落ちる小さな滝を作り出しています。

この印象的な場所では、訪問者はヨーロッパで最も広範なヨーロッパイラクサの低木地帯の一つを見学し、猛禽類を観察することができます。

Largo de São Tiago e Rua de Santa Maria

## Lamego

Festa de Nossa Senhora dos Remédios

## Matosinhos

Biblioteca Municipal (Galeria Municipal e Arquivo histórico)

**住所** : Rua Alfredo Cunha 4450-519 Matosinhos

**電話** : +351 22 939 09 50 - 22 939 09 58 **ファックス** : +351 22 939 09 72

**Eメール** : mail@biblioteca.cm-matosinhos.pt **ウェブサイト** : <http://bmfe.cm-matosinhos.pt/#focus>

Padrão do Bom Jesus de Matosinhos

**住所** : Av. Norton de Matos

Quinta da Conceição

**住所** : Leixões - Matosinhos

## Porto

Barco Rabelo

Casa das Artes

**住所** : Rua Ruben A, 210 4150-639 Porto

**電話** : +351 22 600 61 53/ 4 **ファックス** : +351 22 600 61 52

**Eメール** : casadasartes@culturaporto.gov.pt **ウェブサイト** : <https://casadasartes.gov.pt/>

Faculdade de Arquitectura do Porto

**住所** : Via Panorâmica S/N 4175-755 Porto

**電話** : +351 22 605 71 03 **ファックス** : +351 22 605 71 99

**Eメール** : sre@arq.up.pt **ウェブサイト** : <http://www.fa.up.pt>

Rua das Flores e Igreja da Misericórdia

Teatro Nacional São João

**住所** : Praça da Batalha. 4000-102 Porto

**電話** : + 351 22 340 19 00 **ファックス** : + 351 22 208 83 03

**Eメール** : geral@tnsj.pt **ウェブサイト** : <http://www.tnsj.pt>

Centro de Documentação Siza Vieira

**住所** : Quinta de Santiago - Rua da Vila Franca, 134 4450-802 Leça da Palmeira

**電話** : +351 22 995 24 01 **ファックス** : +351 22 995 24 01

Paços do Concelho de Matosinhos

**住所** : Av. D. Afonso Henriques 4450-510 Matosinhos

**電話** : +351 22 939 09 00 **ファックス** : +351 22 937 32 13

**Eメール** : mail@cm-matosinhos.pt **ウェブサイト** : <http://www.cm-matosinhos.pt>

Casa da Música

**住所** : Avenida da Boavista, 604-610 4149-071 Porto

**電話** : +351 22 012 02 00 - +351 22 012 02 20 **ファックス** : +351 22 012 02 98

**Eメール** : info@casadamusica.com **ウェブサイト** : <http://www.casadamusica.com>

Estádio do Dragão

**住所** : Estádio do Dragão 4350-415 Porto

**電話** : +351 22 557 04 00 **ファックス** : +351 22 557 04 98

**Eメール** : geral-fcp@sportmultimedia.pt **ウェブサイト** : <http://www.fcporto.pt/Info/NovoEstadio/InfoEstadio.asp>

Mosteiro de São Bento da Vitória

**住所** : Rua de São Bento da Vitória.4050-543 Porto

**電話** : +351 22 340 19 00 **ファックス** : +351 22 339 30 39

**Eメール** : geral@tnsj.pt **ウェブサイト** : <http://www.tnsj.pt>

Teatro Carlos Alberto

**住所** : Rua das Oliveiras, 43. 4050-449 Porto

**電話** : 351 22 340 19 00 **ファックス** : 351 22 340 19 07

**Eメール** : geral@tnsj.pt **ウェブサイト** : <http://www.tnsj.pt>

ポルトワインのワイナリー、ヴィラ・ノーヴァ・デ・ガイア

**住所** : Vila Nova de Gaia

**ウェブサイト** : <http://www.cavesvinhodoporto.com>

ポルトワインはドウロ川 (Rio Douro) の渓谷で醸造されます。その隣にはワインを熟成して独特の風味を加えることで有名なガイア市があります。

ポルトワインはドウロ川 (Rio Douro) の土手に人によって古くに形成された台地で醸造されます。この地域は1756年にアルト・ドウロ地域ブ

ドウ栽培共同組合 (Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro)によって保護されました。それ故、分離された区域としては世界で最も古いワイン製造地方となっています。2001年には、アルト・ドウロ・ワイン地域 (Alto Douro Vinhateiro) としてユネスコの世界遺産に登録されました。

ドウロ川 (Douro) は、ワイン樽を河口へとボートで運ぶのに使われてきました。この運搬に使用される特殊なボートはラベロ (Rabelo) ボートと呼ばれます。ラベロボートは、ワインが世界中の市場に出回る前に（熟成のために）入るロッジが立ち並び、ヴィラ・ノーヴァ・デ・ガイア (Vila Nova de Gaia) やポルト (Porto) の波止場から眺めることができます。港の歴史にまつわるお話を皆さんにお届けするため、多くのロッジは一般に公開されており、ガイド付きツアーやテイスティングもお楽しみいただけるようになっています。

ロッジは、ルイス1世橋 (Ponte Luís I) の下層の通路を歩いて渡ればポルト (Porto) のリベイラ地区からたどり着くことができます。バターリャ (Batalha) からでは、セーラ・ド・ピラール (Serra do Pilar) 方面へ橋を上層の通路から渡り、徒歩もしくはロープウェーに乗れば到着です。北部地方を訪れた際は、是非立ち寄ってみてください。

詳細検索ページの「観光コース」または「エノツーリズムと料理」で確認できるロッジや行き先もご確認ください。

## Viana do Castelo

Antigos Paços do Concelho

Festas da Senhora d'Agonia

## Vidago

Ecovia Internacional do Tâmega e do Corgo

住所：Vidago

ターメガ&コルゴ国際エコルートは、旧コルゴ線の跡地に建設されました。現在は使用されていないこの旧鉄道路線は、ハイキングやサイクリングに最適な12kmのトレイルに改装されました。

このルートでは、美しい風景を楽しむことができ、一部の区間ではターメガ川の流れに沿って進みます。

1921年に完成したコルゴ線は、シャヴェスとレグアの町を結び、ヴィダゴとベドラス・サルガーダスの温泉地をつなぐことを目的としており、さらにドウロ線への接続も目指していました。

## Vila Nova de Foz Côa

Arte Rupestre do Vale do Côa

Passadiços do Côa

ウェブサイト：<https://passadicosdocoa.pt/>

コア遊歩道 (Passadiços do Côa)

コア博物館 (Museu do Côa) から鉄道駅まで、地域特有の渓谷の不思議な風景を楽しみながら川沿いを少し散歩できます。

160メートルを超えるスロープを乗り越えるコア遊歩道は、渓谷の起伏に富んだスロープの台地、そしてドウロ川とコア川の静けさに特徴がある風景を通る930メートルです。経路に沿って、ロックアートに乗った案内看板、地域特有の多様な生態、川、そしてドウロ鉄道があり、短い休憩をとって眺望を楽しむには良い機会となるでしょう。

この地は、共に世界遺産認定されているアルト・ドウロワイン地域 (Alto Douro Vinhateiro) とコア渓谷考古学公園 (Parque Arqueológico do Vale do Côa) とが会う場所です。この地域の25000年を超える岩石彫刻の

研究に特化したコア博物館は、訪れる価値が十分にある現代的な建物です。

## Vila Nova de Gaia

Barragem de Crestuma / Lever

クレストウマノレヴェール・ダム (Barragem de Crestuma / Lever) は、ヴィラ・ノヴァ・デ・ガイア (Vila Nova de Gaia) 地方の極東部のドウロ川 (Rio Douro) 上流にあります。このダムは1986年に操業を開始し、それぞれの高さが25.5メートルある9本の柱から構成されていて移動が可能です。これらの柱は8つの放水水門とドウロ川左岸に隣接している閘門を支えています。このダムの全長は約44キロメートルです。

Estação da Granja

住所：4410-099 São Félix da Marinha, Vila Nova de Gaia

## Vila Real

1º Conde de Vila Real

ジョアン1世 (在位期間1383年 - 1433年) は、ヴィラ・リアル (Vila Real) にいる時に、先頃ポルトガルが制圧したセウタ (Ceuta) を守る初代総督に任命するため、ペドロ・デ・メネセスを召還しました。召還された時、メネセスは軍隊の仲間と共にペロタ (スポーツの一種) をしていたため、そのラケットを持ったまま王に拝謁しました。制圧したセウタの街を守る任務を引き受ける覚悟があるかどうか王から尋ねられ、メネセスは「覚悟はできています。このラケットを武器にしてでも絶対にムーア人を撃退してみせます」と答えました。そして、その王との約束を果たしたペドロ・デ・メネセスは、ヴィラ・リアル伯爵の称号を与えられたのでした。

この伝承の記憶は、今もこの地域のシンボルの中に刻まれています。

Vila Real antiga

Vila Real medieval

Vila Real antiga - Entre a Avenida Carvalho Araújo e a Avenida Marginal

## ポルトガル中部地方

### Almeida

Esnoga de Malhada Sorda

住所：Rua do Relógio, 6355-080 Malhada Sorda

電話：+351 271 566 248 / +351 969 513 661

Eメール: jfmalhadasorda@sapo.pt

エスノガ・デウ・マリアダ・ソルダ (Esnoga de Malhada Sorda) (マリアダ・ソルダ・シナゴーク)、アルメイダ

最近一般的にエスノガ (Esnoga) として知られるまで、この最近復元された建物は16世紀にまでさかのぼります。カーサ・ド・レロジオ (Casa do Relógio) (時計の家) とも呼ばれ、かつては秘密のシナゴークとして使用されていた可能性があります。

しかし、エスノガ (Esnoga) には伝統的にシナゴークに関連する要素がまったくありません。女性風呂を指す構造も、入り口のメズーザーも、東向きのヘジャルもありません。これらすべての要素がないことは、隠蔽の戦略として読み取ることができ、建物内に既存のキリスト教の図像を追加する必要があります。



実際、内部は普通の住居の外観で、壁の1つには聖水フォントの上に十字架があり、おそらく異端審問官の追求を思いとどませるためと思われます。聖櫃として正確に特定することはできませんが、その目的のために密かに適応された可能性のある食器棚を見つけることもできます。

エスノガのファサードには、16世紀のマヌエル様式の後期の窓と、17世紀のものと思われる日時計があります。

## Aveiro

A Ria de Aveiro

Aveiro - Na margem direita do Canal Central

Aveiro - Na margem esquerda do Canal Central

Costa Nova

## Belmonte

Sinagoga Beit Eliahu

住所：Rua da Fonte da Rosa 41, 6250-041 Belmonte

電話：+351 275 912 465 / +351 966 481 479

ウェブサイト：<https://cm-belmonte.pt/diretorio/sinagoga/>

**ベイト・エリアフ (Beit Eliahu) シナゴーク**

ベイト・エリアフ・シナゴークは、ポルトガルでユダヤ教を禁止した法令からちょうど500年後、1996年に発足した近代的な建造物です。

城を出て、カルサダ・ロマーナ (Calçada Romana) (ローマ街道) をたどると、ルア・ディレイタ (Rua Direita) のあるユダヤ人地区に入ります。ルア・フォンテ・ダ・ローサ (Rua Fonte da Rosa) には、渓谷を見下ろす小さな岬にあるシナゴークがあります。直線的な形をしており、伝統的に性別ごとに整理されており、上層階のバルコニーには女性が残っています。

ベルモンテのコミュニティには宗教指導者が住んでいるので、シナゴークは毎週の儀式と祝祭の両方でユダヤ教の慣習を頻繁に行っています。

## Castelo Branco

Colchas de Castelo Branco

## Coimbra

Coimbra - Canções e Tradições

Coimbra - Percurso da Alta da Cidade

Coimbra - Percurso da Baixa Citadina

Fado ou Canção de Coimbra

Mosteiro de Santa Cruz - A fachada, o púlpito e os túmulos dos reis

Mosteiro de Santa Cruz - O Claustro do Silêncio e a Sacristia

Universidade de Coimbra - Sala dos Exames Privados

## Covilhã

Antiga Judiaria da Covilhã

Covilhã - Terra de Descobridores

Ponte Pedonal da Covilhã

ウェブサイト: <http://www.cm-covilha.pt>

## Fátima

As Aparições de Fátima

Casas dos Pastorinhos

住所: Aljustrel - FÁTIMA

Grutas da Moeda

住所: Largo das Grutas da Moeda 2495-028 SÃO MAMEDE (Fátima)

特色とサービス:

深さ: 45 m; 長さ: 350 m; ショップ; 道標ルート; ガイドツアー;

屋外駐車場; バー; 温度: 19°-21°;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

羊飼いの子供たちの家 (Casas dos Pastorinhos) 聖地ファティマ(Fátima)から約2キロ、小村アルジュストレル(Aljustrel)は、ファティマの奇跡の目撃者となった3人の牧童たちールシア(Lúcia)と、ともに羊の番をしていた従弟妹のフランシスコ(Francisco)、ジャシント(Jacinto)ーが生まれた村です。造りも簡素なところもたいへんよく似た、子供たちが暮らしていた平屋の家々は、今も訪れることができます。ジャシントとフランシスコの兄妹が暮らしていた家は1888年築、200メートルほど離れて従姉のルシアの家があり、こちらは1885年築です。ルシアの家とならんでアルジュストレル邸博物館(Casa-Museu de Aljustrel)があり、農具、台所道具、衣類、家具などの展示品が、20世紀初頭の山地の人々の日常生活をかいま見せてくれます。

## Figueira de Castelo Rodrigo

Cruzeiro de Almofala

住所: A cerca de 1 Km da povoação de Almofala

## Guarda

Passadiços do Mondego

ウェブサイト: <https://www.passadicosdomondego.pt>

Visita da Guarda

モンデゴ遊歩道 (Passadiços do Mondego)

エストレラ・ジオパークなどのユニークな地形を持つ地域では、モンデゴ遊歩道により、かつては立ち入ることができなかった場所を通して、より深く地域を知ることができるようになっています。

遊歩道の長さはおよそ12kmあり、km 0とみなせるカルデイラオンダムを起点としています。それはセーラ・ダ・エストレラ (Serra da Estrela) に源を発しフィグエイラ・ダ・フォズ (Figueira da Foz) で大西洋に注がれるまでポルトガル全域を流れる最も大きな川として知られるモンデゴ川沿いにあります。

遊歩道は、ペロ・ソアレシュ (Pêro

Soares)、ミザレーラ (Mizarela)、ヴィラ・ソエイロ (Vila Soeiro)、トリンタ (Trinta)、そしてヴィデモンテ (Videmonte) を通り、山麓の村々の環境的・歴史的遺産についてより深く知ることができます。木道と住民が使用するトレイル、ダート・トラックとを組み合わせた経路に沿って、カルデイラオン (Caldeirão) 貯水池の河岸ビーチ、モチョ・レアル見晴台 (Miradouro do Mocho Real)、パテイロ (Pateiro) 水力発電所、古い織物工場群の廃墟、小さな滝、そして吊り橋などの観光スポットもあります。バロカル (Barrocal) 沢、カルデイラオン (Caldeirão) 川というモンデゴの2つの支流を横切ることにも触れておきます。

モンデゴ遊歩道は、3つの方法で歩けます。それは、完歩ルート、ファミリー向けルート (ヴィデモンテ (Videmonte) - アシュード・ドス・トリ

ンタ（Açude dos Trinta）間の2km）、あるいは足が不自由な方がいるグループ向けルート（車椅子が立入可能な遊歩道2km、ヴィラ・ソエイロ（Vila Soeiro） - パテイロ水力発電所 - 最初の吊り橋間）です。

入道チケットは象徴的価格で、オンラインか、グアルダ（Guarda）にあるウェルカムセンターで購入できます。

## Idanha-a-Nova

Penha Garcia

## Leiria

Acompanhando o Rio Lis

Ernesto Korrodi (1870-1944)

Moinho de Papel do Lis

Nos arredores de Leiria

Passeio pelo Centro Histórico de Leiria

## Lourinhã

Dinossauros na Região do Oeste

## Nelas

Carnaval de Canas de Senhorim

## Oleiros

Passadiços do Orvalho - Oleiros

**オレイロシュ（Oleiros）にあるオルヴァリョ遊歩道（Passadiços do Orvalho）**

**オルヴァリョ遊歩道は、オレイロシュ市にあるナチュルテージョ（Naturtejo）・ジオパークの中にあります。**

オルヴァリョ・ジオ・ルートに組み込まれたこの遊歩道からは、ペイラ・バイシャ地方の最も美しい風景を見渡せるほか、フラガ・ドゥ・アグア・ダルタ（Cascata da Fraga de Água d'Alta）滝やカベソ・モスケイロ（Cabeço Mosqueiro）などのUNESCOが認定するジオモニュメントに立ち入ることができます。

オルヴァリョ・ジオ・ルートの長さは約9kmですが、遊歩道は、要望の多いエリアから順次通行を可能とするため、ルートの重要ポイントにしか整備されませんでした。ですからより多くの人々がのどかな手つかずの自然に立ち入ることができます。

フラガ・ダルタ滝は、いわばこの歩道の「蔵書票」の1つです。より快適なご提案としては、カベソ・モスケイロ公園にある道の傍か少し離れたところに駐車し、滝までのルートを下る方法があります。落差30メートルを超えるこの地域で最も大きな滝です。

## Ourém

Pelourinho de Ourém

住所：Largo do Pelourinho Ourém

## Peniche

Cabo Carvoeiro

住所：Peniche

カルヴォエイロ岬（Cabo Carvoeiro）カルヴォエイロ岬(Cabo Carvoeiro)はペニシェ(Peniche)の半島の西端にあります。周辺一帯では、時とともに海の浸食が奇妙な地質学的形象を生み出し、非常に美しい景観をつくりあげています。例えば「カラスの船」(Nau dos Corvos)は、その形がなにかば沈みかけた大きな船を思わせる、巨大な岩山です。海とベルレングス諸島(ilhas Berlengas)のすばらしい眺めが楽しめるこの場所は、絶好の海鳥の観察ポイントでもあります。

## Porto de Mós

Ecopista / Antigo Caminho de Ferro da Bezerra - Porto de Mós

ウェブサイト：https://visite.portodemos.pt

エコピスタ（エコパス）は、旧ベゼッラ鉄道を改造して作られたもので、徒歩または自転車で移動できます。

1930年代から1950年代にかけて主に使われていたこの鉄道は、ベゼッラ鉱山から火力発電所まで石炭を運ぶ主要ルートのひとつでした。また、旧レナ鉱業地にもサービスを提供していました。

その恵まれた立地は、カンデイロス丘陵を見渡したり、鉄道を通すために掘られた石垣の間を通ったりと、印象的な景色を眺めながらのハイキングに最適な場所です。

エコピスタは他のルートと交差しており、この地域の自然遺産をより深く探索することができます。

Grutas de Mira de Aire

住所：Av. Dr. Luciano Justo Ramos, 4702485-050 Mira de Aire

電話：+351 244 440 322

Eメール: geral@grutasmiradaire.com ウェブサイト：  
https://www.grutasmiradaire.com/;https://visite.portodemos.pt

ミラ・デ・アイレ洞窟（Grutas de Mira de Aire）

これらの洞窟は1947年に発見されました。入り口は標高300

mのところにあります。中は深さ180 mに達します。これらの洞窟が形成されたのは、恐竜がこの地域に生息していたジュラ紀中期の1億5,000

万年前にさかのぼります。現在、ここでは恐竜の足跡を見ることができます。洞窟は色つきの照明で照らされており、石筍と鍾乳石の美しい形が強調されています。ツアー中は、ガイドが「くらげ」、「火星人」、すばらしい「オルガン」など、何百万年もかけて形成された奇妙な石灰

Grutas de Alvados

住所：Estrada das Grutas - Cabeço do Bobo2480-034 Alvados

電話：+351 244 441 274

Eメール: geral@grutasalvados.com ウェブサイト：  
http://www.grutasalvados.com;https://visite.portodemos.pt

ミラ・デ・アイレ洞窟（Grutas de Mira de Aire）

これらの洞窟は1947年に発見されました。入り口は標高300

mのところがありますが、中は深さ180 mに達します。これらの洞窟が形成されたのは、恐竜がこの地域に生息していたジュラ紀中期の1億5,000

万年前にさかのぼります。現在、ここでは恐竜の足跡を見ることができます。洞窟は色つきの照明で照らされており、石筍と鍾乳石の美しい形

が強調されています。ツアー中は、ガイドが「くらげ」、「火星人」、

すばらしい「オルガン」など、何百万年もかけて形成された奇妙な石灰

岩の形にあなたの注意を促します。「黒い川」は滝となって「グレート

・レイク」に流れていき、ここでは魔法のような音と光のショーが行わ

れます。照明、階段、踏み石、エレベーター、バックグラウンド・ミュ

ージックによって、この隠された世界への下降は忘れられない経験とな

ります。

Grutas de Santo António

住所：Estrada das grutas - Pedra do Altar2480-034 Alvados

電話：+351 249 841 876

Eメール: geral@grutassantoantonio.com ウェブサイト：  
http://www.grutassantoantonio.com;https://visite.portodemos.pt

特色とサービス:

標高: 530; 深さ: 40; 長さ: 400; レストラン; ショップ; ガイドツアー;

岩の形にあなたの注意を促します。「黒い川」は滝となって「グレート・レイク」に流れていき、ここでは魔法のような音と光のショーが行われます。照明、階段、踏み石、エレベーター、バックグラウンド・ミュージックによって、この隠された世界への下降は忘れられない経験となります。

#### Miradouro Jurássico

**住所：**Alqueidão da Serra (PORTO DE MÓS)

ジュラ紀展望台 (Miradouro Jurássico)

セーラス・デ・アイレ・イ・カンデエイロス自然公園 (Parque Natural das Serras de Aire e

Candeeiros) 内、標高約 500メートルにあるジュラ紀展望台(Miradouro Jurássico)は、この山系の北から西をのぞむ最高のビューポイントで、ポルト・デ・モス城(Castelo de Porto de Mós)、バタリャ修道院(Mosteiro da Batalha)、レイリア城(Castelo de

Leiria)をはるかにのぞむことができます。展望台は15個の石灰岩で造られ、アイレ山脈、カンデエイロス山脈に多く見られるこの岩石が形成されたジュラ紀中心期を表しています。また、一部は2個の玄武岩でできていますが、これは石灰堆積層に見られる岩石です。

## Tomar

Barragem do Castelo de Bode

#### 特色とサービス:

モーターボート; 水上スキー; 遊泳可; 釣り; 手漕ぎボート; セーリングボート; ウインドサーフィン; 屋外駐車場; バー; ジェットスキー; カステロ・デ・ボーデ貯水池 風光明媚なゼーゼレ川(Rio Zêzere)の流れの途中にあるカステロ・デ・ボーデ貯水池(Barragem do Castelo de Bode)は、国内最大規模のものであり、トマール(Tomar)、アブランテス(Abrantes)、サルダール(Sardoal)、フェレイラ・ド・ゼーゼレ(Ferreira do Zêzere)の間を、60キロにわたって広がっています。松の木が目立つ深い緑に囲まれた貯水池は、ウォータースポーツはもちろんのこと、自然とのふれあいを楽しむだけでも素晴らしいロケーションです。湖をもっと楽しみたいなら、ボートでクルージングはいかがでしょう。随所でめくるめくように美しい風景に出会えるはずです。たとえばロンボ島(Ilha do Lombo)には宿泊施設もあり、静けさに満ちた数日間を過ごすには格好の場所です。

## Torres Vedras

Carnaval de Torres Vedras

屋外駐車場; バー; 温度: 17;

聖アントニオ洞窟 (Grutas de Santo

António) - アルヴァドス (Alvados)

1955年、ペドラ・ド・アルタル(Pedra do Altar)という場所で働いていた2人の男性が、鳥を捕まえようとして大きな穴に入っていました。聖アントニオ洞窟は、恐竜がこの地域に生息していたジュラ紀中期に形成されてから、1億5,000万年以上後になって発見されました。現在、ここでは恐竜の足跡を見ることができます。入り口は標高530mのところであり、深さは40mに達します。この洞窟は6,000平方メートルの広大な地域を占めており、石筍と鍾乳石で飾られたさまざまな部屋で構成されています。コウモリの部屋では、外で太陽が輝いているときに眠り、夜に食料を求めて外に出るこれらのかわいらしい夜の生き物を観察することができます。ファティマ(Fátima)の部屋では、子供を腕に抱えたファティマの聖母(Nossa Senhora de Fátima)像に見える石筍をガイドが教えてくれるでしょう。適切な照明、階段、踏み石、バックグラウンド・ミュージック、摂氏17度の快適な温度によって、あなたは自然が何百万年もかけて作ったこの不思議な世界に誘い込まれます。

Roda do Nabão

**住所：**Parque do Mouchão TOMAR

ナバオンの水車 (Roda do Nabão) ナバオンの水車はトマール(Tomar)の人気の撮影スポットで、町の中心モウシャム公園(Parque do Mouchão)の入り口にあります。松材製の頑丈な造りの水車は、ナバオン川の水力を利用した水力装置の一例で、土地の経済活動のなかで大きな役割を担っていました。



## Trancoso

Pelourinho de Trancoso

住所：Trancoso

## Viseu

Do Rossio à Casa-Museu Almeida Moreira

Em Viseu, do Rossio ao Largo de São Miguel

Tesouro da Sé

## マデイラ諸島

### Funchal

Mercado dos Lavradores

住所：Rua Brigadeiro Oudinot 9060-158 Funchal

電話：+351 291 214 080 ファックス：+351 291 238 186

Eメール: [unidade.mercados@cm-funchal.pt](mailto:unidade.mercados@cm-funchal.pt) ウェブサイト：

<https://mercados.funchal.pt/historia/>

フンシャル(Funchal) の中心部、歴史あるサンタマリア (Santa Maria)

地区にあるこのファーマーズ・マーケットは、マデイラの首都が、観光客はもちろん、全市民に誇

るランドマークの1

つです。訪れる人はみな、その色、香り、そして伝統に魅了されこの地に來たことを喜びます。

エドゥモンド・タヴァレス (1892-1983年)による設計で1930年代に建築され、「アールデコ」とモダニズムが優美な融合を見せています。ここでは、最高品質で新鮮なエキゾチックなフルーツ、野菜、花々が売られています。それらは、マデイラ (Madeira) の美しい島と称される瑞々しい「大西洋に浮かぶ庭園」が生み出しています。

マーケットには2階建ての屋内地区があります。1階には魚介類や食肉の売店があり、2階は熱帯の果物や野菜、さまざまなスパイスの、嗅いだことのないような香りがいっぱいに広がっています。

かつてその名を馳せたものの、現存しないリスボン (Lisboa) の調理器具工場 (Fábrica de Loíça de Sacavén) で製作されたタイルのパネルがいくつかあり、正面入り口と内部の装飾を担っています。

このファーマーズ・マーケットのもう一つの大きな魅力は、今なお存在する伝統と民話です。販売員の女性の多くが、明るい色の典型的な楽し

いマデラの衣装を身に着けています。

## リスボンとその周辺地方

### Lisboa

A Baixa Pombalina

Arquitectura no Parque das Nações

Capela de São João Baptista

Claustros do Mosteiro dos Jerónimos

Diário de Notícias

住所：Avenida da Liberdade, 266 1250-149 Lisboa

電話：+351 21 318 75 00

Encosta das Olaias

住所：Olaias - Lisboa

Jardins Temáticos

Memorial às Vítimas do Massacre de 1506

住所：Largo de S. Domingos, 1150-320 Lisboa

ウェブサイト：<https://informacoeseservicos.lisboa.pt/contactos/diretorio-da-cidade/memorial-as-vitimas-do-massacre-judaico-de-1506>

リスボンの1506年虐殺の犠牲者の記念碑

イベントの500周年の一環として発足した、1506年の虐殺の犠牲者の記念碑は、リスボンのイグレハ・デウ・サン・ドミンゴス (Igreja de São Domingos) (聖ドミニク教会) の前の広場にあります。

これは、ユダヤ人コミュニティからの提案に基づいて、2008年にグラサ・バックマン (Graça Bachmann) によって作成されました。ダビデの星に、虐殺をほのめかす碑文がある、切り詰められた、暴力と混沌を呼び起こす世界の象徴である石の破片。土台の彫刻が置かれている長方形の石のブロックで、ヨブ記から「ああ大地よ、私の血を隠さないで、私の叫びを隠さないでください」というフレーズを読むことができます。

1506年4月19日の午後遅く、ドミニコ会の兄弟たちはリスボンの住民に新キリスト教徒を殺すように扇動しました。市内のさまざまな場所で山積みになり焼却され、野蛮な方法で2~4千人が死亡したとされています。

この記念碑の隣、教会のドアのすぐ前には、2000年にリスボン総主教のホセ・ポリカルポ枢機卿が尋問迫害を恥じ入ったもう1つの記念碑があります。

O ascensor de Santa Justa

Parque das Nações

住所：Av. D. João II 1900-014 LISBOA

電話：218 919 333 ファックス：218 919 003

Eメール：[info@parquedasnacoes.pt](mailto:info@parquedasnacoes.pt) ウェブサイト：<http://portaldasnacoes.pt/>

A sedução do Chiado

Biblioteca Nacional

住所：Campo Grande, 83 1749-081 Lisboa

電話：+351 21 798 20 00 ファックス：+351 21 798 21 38

Eメール：[bn@bn.pt](mailto:bn@bn.pt) ウェブサイト：<http://www.bn.pt>

Centro Cultural de Belém

住所：Praça do Império 1449-003 Lisboa

電話：+351 213 612 400

Eメール：[ccb@ccb.pt](mailto:ccb@ccb.pt) ウェブサイト：<http://www.ccb.pt>

リスボンの歴史地区として最も重要な場所にあり、ベレン文化センター (Centro Cultural de Belém) は文化と建築の象徴となっています。

Conquista de Lisboa

Edifício Franjinhãs

住所：Rua Braamcamp, 9 1200 Lisboa

Instituto Superior Técnico e Alameda D. Afonso Henriques

住所：Alameda D. Afonso Henriques Lisboa

電話：+351 21 841 70 00 ファックス：+351 21 849 92 42

Largo de Camões

MEO Arena

住所：Rossio dos Olivais, Lote 2.13.01A 1990-231 Lisboa

電話：+351 21 891 84 09 ファックス：+351 21 891 84 13/37

Eメール：[info@pavilhaoatlantico.pt](mailto:info@pavilhaoatlantico.pt) ウェブサイト：<https://arena.meo.pt/>

Meo Arenaは1998年にEXPO 98のユートピアバビリオンとして開業し、リスボンの現代的で活気のある地区、タージュ川沿いの「ナショナルパーク」という場所に位置し、市のイベントシーンでの基準となっています。

その多機能性と社会および環境責任への取り組みを特色とし、このスペースは約40の部屋を20,000平方メートルに分散配置しています。最大のもは最大12,500人を収容でき、会議、ミーティング、展示会、ショーなどさまざまなイベントを開催できます。新しい防音オーディトリウムは、1,000人までの最大容量と柔軟性をさらに高めます。

Meo Arenaは、空港から4km、市内中心部から10km、オリエント駅 (地下鉄、電車、バス) から300メートルの便利な場所にあります。公共交通機関、駐車場へのアクセスが容易であり、近くに多数のホテル (徒歩圏内に2000室以上の客室) があり、すべての参加者に便利さを保証しています。Meo Arenaは、AVおよびIT技術の最新技術を備え、イベントの組織に必要なすべてのサービスを提供しています。包括的な取り組みの一

## Praça do Comércio

### Sinagoga Shaare Tikvah

**住所:** R. Alexandre Herculano 59, 1250-010 Lisboa

**電話:** (+351) 919 899 637

**Eメール:** visits@cilisboa.org **ウェブサイト:**  
<https://cilisboa.org/actividades-e-servi%C3%A7os/sinagoga/>

### Shaare Tikvah シナゴーク、リスボン

1904年に発足したShaareTikvah（ポルトガル語：ダ・エスペランサ（Porta da Esperança）（希望の扉））シナゴークは、1496年のマヌエル1世による追放後、ポルトガルで最初に建てられたシナゴークでした。リスボンの中心部に位置し、通りに面したファサードはありません。これは、建設当時、通行人の視線を「不快に」しないように、法律により非カトリック寺院が公共スペースを見下ろすことが禁止されていたためです。

プロジェクトの建築家は、当時最も尊敬されていた建築家の1人であるベントウラ・テラ（Ventura Terra）でした。建物はエレガントで丁寧に装飾されており、エルサレムに面した2つのフロア（2階は女性用）があります。

このシナゴークは、リスボンのイスラエル人コミュニティの宗教生活の中心地です。リスボンの現代的なコミュニティが形作られた19世紀頃には、イスラエル国はまだ存在していませんでした。このコミュニティのルーツは、1821年に異端審問が消滅した後、ポルトガルに戻り始めた北アフリカとジブラルタル出身の19世紀のセファルディ系ユダヤ人にあります。礼拝はセファルディの儀式に従います。

### Teatro Nacional D. Maria II

**住所:** Praça D. Pedro IV (Rossio) 1100-201 LISBOA

**電話:** +351 21 325 08 00

**Eメール:** geral@teatro-dmaria.pt **ウェブサイト:** <http://www.teatro-dmaria.pt>

### その他の情報:

ガイドによる見学ツアー予約とお問い合わせ: E-mail [visitasguiadas@teatro-dmaria.pt](mailto:visitasguiadas@teatro-dmaria.pt) / tel.: +351 21 325 08 28 (月～金曜の10h～13h, 15h～17h);  
国立ドナ・マリア二世劇場 ポルトガルを代表する劇作家アルメイダ・ガレットによって設立され、1846年に落成した国立ドナ・マリア二世劇場 (Teatro Nacional D. Maria II) は、イタリア人建築家フォルトゥナート・ロディの設計による、ネオ・クラシック様式を基本とする建築です。1964年の火災で建物の大部分が焼失しましたが、再建、近代化され、1978年にふたたび一般に公開されました。この劇場の舞台では、世界のすぐれた演劇作品を広く知らしめるという使命のもと、これまでに芸術性、専門性の高い、さまざまな作品が上演されてきました。歴史的、技術的な面からこの劇場建築の舞台裏を知りたい方は、月曜11:30から行われている、ガイドによる見学ツアーに参加するとよいでしょう。このツアーでは、一般の人々がめったに足を踏み入れることのない部分を、所要1時間ほどでめぐります。見学の参加には、事前に予約が必要。また、体が不自由な方でも参加できます。ガイドの解説は、ポルトガル語、英語、フランス語、スペイン語、ドイツ語、イタリア語。

### Torres das Amoreiras

**住所:** Av.ª. Eng.º. Duarte Pacheco 1070-103 Lisboa

**電話:** +351 21 381 02 00 **ファックス:** +351 21 383 27 35

**Eメール:** amoreiras-shopping@mundicenter.pt **ウェブサイト:**  
<http://www.amoreiras.com>

### 南・南東駅 (Estação Sul e Sueste) - リスボン

**住所:** Av. Infante Dom Henrique 1B, 1100-016 Lisboa

**電話:** 351 211163426

環として、障害者のアクセシビリティをさらに向上させるAAAプロジェクト（すべてのエリアへのアクセス）が立ち上げられました。二十年以上の経験を持つ専門チームが、あなたと協力し、あなたのイベントの成功を保証する準備ができています。

### O coração de Lisboa - Entre a Praça do Comércio e a Praça do Rossio

### Pavilhão de Portugal

**住所:** Parque das Nações 1990-231 Lisboa

**ウェブサイト:** <https://www.ulisboa.pt/patrimonio/pavilhao-de-portugal>

### Praça do Rossio

### Teatro Camões

**住所:** Passeio de Neptuno - Parque das Nações 1998-000 Lisboa

**電話:** +351 21 892 34 70

**ウェブサイト:** <http://www.cnb.pt>

### Teatro Tivoli

**住所:** Avenida da Liberdade, 182-188 1250-146 Lisboa

**電話:** +351 21 315 10 50 / 51 **ファックス:** +351 21 357 63 37

**Eメール:** geral@teatro-tivoli.com **ウェブサイト:** <http://www.teatro-tivoli.com>

### サン・ロケ

### その他の情報:

??-??

サン・ロケ (São Roque) (聖ロクス) は、14世紀半ばにフランスのモンペリエで生まれました。8月16日がサン・ロケの日として祝われています。その名は胸に赤い十字架の形をしたあざがあったことに由来しています (rouge [赤] roc)。幼い頃に孤児となったサン・ロケは、遺産を放棄して叔父にゆずり、自分の持ち物はすべて貧しい人々に分け与えてローマへ巡礼の旅に出ました。イタリアでは疫病患者の治療にその身を捧げましたが、自らも疫病にかかってしまいます。ピアチェンツァ (イタリア) に近い森へ引きこもったサン・ロケは、ここで天使と犬に助けられたと伝えられています。その犬は、サン・ロケの病気が治るまで食べ物を運び、忠実に従ったのでした。疫病によって醜くなったサン・ロケは故郷へ帰りましたが、誰も彼のことが分からず、イタリアのスパイとして投獄されてしまいます。その後有罪の判決を受け、牢屋の中で息を引き取りました。その胸のあざによってサン・ロケと分かったのは、亡くなった後のことです。この肖像のサン・ロケは、巡礼者の姿 (杖、つばの広い帽子、フラスコ、袋を携えた姿) をし、疫病に侵された脚を見せて、1頭の犬を連れています。その生涯は、サン・ロケ美術館 (Museu de São Roque) にある16世紀に製作された4枚のパネルに記されています。

Eメール: [centrotejo@lismarketing.pt](mailto:centrotejo@lismarketing.pt) ウェブサイト :  
<http://www.visitlisboa.com>

南・南東駅 (Estação Sul e

Sueste) は、リスボンのテレイロ・ド・パソ (Terreiro do Paço) にある

川の駅で、ここではテグス川の観光ツアーをするボートを捕まえること

ができます。ドカ・ダ・マリーニャ (Doca da Marinha) にほど近いテグ

スの旧跡で、1932年に落成し、既に数回のリフォームをしています。最

後のリフォームは2021年5月のことです。

建造の始まりは、1929年に遡り、オリジナルはコティネリ・テルモ (Cotinelli Telmo) の手により設計されました。ポルトガルの首都の河川インフラの中心としてスタートしました。使用されずに数十年経過してから、駅の修繕はコティネリ・テルモの孫娘にあたるアナ・コスタ (Ana Costa) の手による外構プロジェクトの下で2019年に始まりました。内装はコメルシオ広場の景観も変えたブルーノ・ソアレス (Bruno Soares) の手によります。南・南東駅を元の外観に忠実になるようにリフォームすることでした。

大理石の床、タイル、アールデコのインスピレーションと巨大時計がそのまま、内装は現在ミニマリストの様式です。駅の内側には、テグスセンター (Centro Tejo) があり、ショップがあるだけでなく、川をまたいだリスボンの住民と南岸の住民との間の交流の歴史を探访する空間になっています。

ドカ・ダ・マリーニャは、リフォームを経て、ジュリアン・サルメント (Julião Sarmento) による芸術的なインスタレーションが施されたほか、芝生、キオスク、そして散歩道が作られました。

## Mafra

Aldeia Típica de José Franco

住所: N116 342640-578 Sobreiro

電話: (+351) 261 815 420

Eメール: [aldeiatipicajfranco@sapo.pt](mailto:aldeiatipicajfranco@sapo.pt) ウェブサイト: <https://www.cm-mafra.pt/pages/1088>

## Oeiras

Torre de Controlo do Tráfego Marítimo

住所: Passeio Marítimo de Algés Algés

電話: +351 21 361 10 00

Eメール: [geral@portodelisboa.pt](mailto:geral@portodelisboa.pt) ウェブサイト :  
<http://www.portodelisboa.pt>

## Setúbal

Parque Natural da Arrábida - Pedra da Anixa

Um dia em cheio na margem sul do Tejo

## Sintra

Escola Portuguesa de Arte Equestre

住所：Palácio Nacional de Queluz

電話：+351 21 923 73 00 ファックス：+351 21 923 73 50

Eメール: [info@parquesdesintra.pt](mailto:info@parquesdesintra.pt) ウェブサイト: <http://arteequestre.pt>;  
<https://www.parquesdesintra.pt/en/parks-monuments/portuguese-school-of-equestrian-art/>

Paisagem Cultural de Sintra

馬術ショー

Escola Portuguesa de Arte Equestre (ポルトガル乗馬アート・スクール

、EPAE)のレギュラーパフォーマンスが(ベレンのアジュダ通りにある

)エンリケ・カラド乗馬ホール(Picadeiro Henrique Calado)で行われ、

そのトレーニングセッションもまた一般に公開されています。

エンリケ・カラド乗馬ホールへの訪問では、ポルトガルの歴史を遡って

旅をする機会が提供され、そこでは国王ジョアン5世が創設したLusitanos

da Coudelaria de Alter(アルター・リアル・スタッド・ファーム)で生産

されているリシターノ種の馬の美しさを持続させている時間を体験でき

ます。この品種は古典的な馬場馬術で18世紀以来使用されてきました。

この品種によって、バロック期に行われた古典的な馬場馬術のエキササ

イズや宮廷の競技を形作るエキササイズ(祝祭を記念して行われる16世

紀から19世紀の間のトーナメント)が行われてきました。この体験は、

騎手と馬が装着する衣装、鞍、馬具によってより深まります。またそれ

は、毎日のトレーニングに使われる通常の作業バージョンか、毎週の演

技やガラパフォーマンス用に着用されるガラバージョンかにはかわり

ません。なぜなら、それらは初期のポルトガル馬術アートで使用されて

いたものと同一だからです。

毎日のトレーニングセッション



朝のセッションは一般に公開されていて、スクールのパフォーマンスに向けて異なる世代の馬たちをトレーニングして準備するためにEPAEの騎手が行う毎日の作業を見ることができます。これらのトレーニングセッションでは、騎手は通常の作業用の服を着用します。これらのセッションは、学校関係の団体を含む、個人やビジターのグループに公開されています。

**毎週の演技**  
バレースタイルのパフォーマンスでは音楽がセットされ、EPAEの騎手と

馬によって古典的な馬場馬術のエキササイズと振り付けによる演技が行われます。騎手はガラの衣装を着て伝統的なポルトガル式の鞍と馬具を使用します。各演技は約45分で終了します。

**ガラパフォーマンス**  
これらのパフォーマンスはおおよそ90分で終了しますが、それには「地上からのエア」などの妙技、バロック期の特徴を持つ馬場馬術のエキササイズ、宮廷競技（祝祭を記念して行われる16世紀から19世紀の間のトーナメント）などが含まれます。パフォーマンスには振り付けと雰囲気豊かにするための照明やサウンド効果が伴われます。