

アレンテージョ

おすすめコース

ポルトガルのパン・デウ・ロー (Pão-de-Ló) ルート

ポルトガルは、グルメとスイーツにあふれる国です。これはまさに、テーブルに付いている人達に提供し喜ばせるルシタニア人の特性です。まごころのこもった食事の総仕上げの印象を与えるか、真昼の休憩に彩りをもたらす数多くの伝統的なケーキとスイーツのなかで、ポルトガル人をつつにするごちそうがあります。そう、それがパン・デウ・ロー (Pão-de-Ló) です。

クリーミーな方が乾いている方かの違いはあるものの、それでいていつもふわふわしている・・・これが少なくとも18世紀に遡るケーキです。古来のポルトガルのバージョンは、ジェノア人であるジョアン・パテイスタ・カポーナによって考案されたジェノアズ (Génoise) か、ルネッサンス時代のイベリア人の製造した「スペインのパン」と称されたものがルーツと考えられています。確かなことは、このスポンジのごちそうがすべての文化・世代の人々をまだ感嘆させているということです。

レシピは、最も基本的なバラエティでは非常に単純です。3つの必須材料があります。それは、卵、砂糖、そして小麦粉です。このバージョンにはイーストは入っていません。溶き卵で砂糖を溶かし、小麦粉を加えてオーブンで焼きます。ここにはパン・デウ・ロー (Pão-de-Ló) の宝物があります。国の北部から中部に至るまで、数多くのバリエーションがあり、広く全国で知られたケーキで、ポルトガル人は誰もが大好き物です。

レモンの皮をケーキに加えることで有名な、国の北部にあるギマランイシュからスタートします。25キロメートル南に向かった先のマルガリード小教区、フェルゲイラシュでは、パン・デウ・ロー (Pão-de-Ló) には、木製の攪拌器を使った砂糖菓子と、陶器製のドーム状オープンや粘土型で焼くのが特徴です。そのすぐ西側のヴィゼーラ (Vizela) の街には、最も特徴的なパン・デウ・ロー (Pão-de-Ló) であるボリニョール (Bolinhol) です。形が長方形で、砂糖シロップで覆われていることで異彩を放っています。



Pão-de-Ló de Ovar ©Emanuele Siracusa/Centro Portugal

さらに南には、デューロ川とタメガ川の間のクロスロードには、それを作るための伝統のレシピがあります。材料は10分間手で捏ねられ、粘土オーブンで焼かれます。アロウカ (Arouca) では、パン・デウ・ロー (Pão-de-Ló)

は、特別な特徴をもって提供されます。ヴィゼーラからのシュガーシロップに加えて、スイーツは、スライスして包装され、市販されています。特別ふわふわしてクリーミーな舌触りに関して海岸沿いに比肩するものはありません。しかし、パン・デウ・ロー・デウ・オヴァル (Pão-de-Ló de Ovar)

(2016年に原産地保護指定を受けた)は、中がしっとりとしていて、焼き上げ温度は、ひとえにペストリー職人の熟練と判断によります。

イリャボエリアでは、パン・デウ・ロー・デウ・ヴァゴシュ (Pão-de-Ló de Vagos)

は、オレンジのアクセントと塩味が他との際立った違いですが、普段は売られていません。フィゲイロ・ドス・ヴィニョス (Figueiró dos Vinhos) で、ケーキの見た目はまさしく感動も

のです。ブンド型で焼き上げ、リング型の見た目をしています。

ペニシュの近

く、アルフェイゼラオン (

Alfeizerão) では、

パン・デウ・ロー (Pão-de-Ló)

はワインブランデーの形でアルコールが入っています。中心部にはくぼみがあり、外側はザクザクしていて大抵のスポンジケーキより低いものです。

リオ・マイヨール (Rio Maior)

パン・デウ・ロー (Pão-de-Ló)

は、一層低く直径20~25センチメートルで、他のものよりこんがり焼き色がついたものです。サンタレム (Santarém) 近くのアルピアルサ (Alpiarça) のそれは、一番軽いものです。スライスすると、クリームが流れ出し、見た目がよくインスタ映えます。ポルトガルでは、非公式な「パン・デウ・ロー・ア・ブラジレイラ (Pão-de-Ló à Brasileira)」(ブラジルスタイルのパン・デウ・ロー) も見つけることができます。卵の使用量が少ないので、ユニークな食感です。



ポルトガルの外に目をやると、日本の長崎のお土産であるカステラがポルトガルのケーキとよく比べられます。ポルトガル商人によって何世紀も前に輸入され、英語話者の国では「スポンジケーキ」と呼ばれますが、パン・デウ・ローと同様の見た目をしています。

これが、同じレシピで様々な味が楽しめる北部から中部までの旅ですが、確かなことが1つ

あります。ポルトガルのどこでパン・デウ・ロー

を食してもその土地特有の味覚、砂糖菓子の歴史と進化、そしてこの上ない喜びを感じることができることです。楽しみましょう！

ポルトと北部地方

Porto

おすすめコース

ポルト (Porto) で過ごす数日間

ポルト (Porto) にちょっと立ち寄りしたい方には、お勧めの名所がいくつかあります。多くの観光客は口を揃えてこういいます。この都市にはうまく説明できない神秘的な何かがある。そしてそれは、訪れる場所、1日のうちの時間、明るさなどで変化するというのです。

それが何であれ、その都市の親切でのんきな気質で知られる人々、ドウロ川と両側の土手に連なる名所、橋やモニュメント、タイル、花々が咲き誇るバルコニー、ショッピング街などが関係しているのは間違いありません。ポルトの歴史的中心地、そしてポートワインのロッジがあるガイア (Gaia) 側のドウロ (Douro) 川は世界遺産に登録されています。

タイルが飾られたアトリウムがあるサン・ベント駅 (Estação de São Bento) は理想的な出発地点です。そこから目と鼻の先にある大聖堂は絶対のお勧めです。そこからはまず川や家並み、そして反対側の土手が見渡せます。ここから階段を下りて中世の町並みを通り、**リベイラ** (Ribeira) に出ます。そのカフェテラスと絵のように美しいコーナーがあなたを待っています。少しそこにとどまって、その空気が醸し出す香りをお楽しみください。その後、ドン・ルイス橋 (Ponte D. Luís) がかかる川に向い、反対側の土手に出てからポルト (Porto) の6

つの橋をくぐるクルーズへとしゃれ込みましょう。家並みや教会の尖塔のシルエットを眼にしたら、きっと、**サン・フランシスコ教会** (Igreja de São Francisco) の金箔の内部を見たくなるでしょう。そのすぐ近くには、タイル張りの教会やモニュメントがいくつもあります。ポルサ宮 (Palácio da Bolsa)

(旧証券取引所)を見学できます。トラムは川沿いを進み、**フォス** (Foz) (ドウロ川河口)へと続く旅が始まります。散策しながら胸を海の空気で満たしてください。ポアヴィスタ通り (Avenida da Boavista) はここから始まります。少し進むと、**セラルヴェス** (Serralves) 現代美術館があります。その庭園を散策したり、休憩したり、展示されている現代美術作品を見るのもよいでしょう。この美術館は、ポルト建築学校が誇る超一流の建築家の一人であり、プリッカー賞の受賞者であるアルヴァロ・シザ・ヴェエイラ (Álvaro Siza Vieira) の作品です。

あらゆる文化イベントのプログラムが催されるこの堂々たる建築の**音楽堂** (Casa da Música)

は、ショッピングに最適なロトゥンダ・ダ・ボアヴィスタ (Rotunda da Boavista) にあります。アヴェニダ・ドス・アリアードス (Av. dos Aliados) 周辺にもよいショップがあります。この間には、ドウロ川のもう一つの素晴らしい景観が広がる**クリスタル・パレス** (Palácio de Cristal) の庭と、**ソアレス・ドス・レイス国立美術館** (Museu Soares dos Reis) があります。彫刻で一杯のもう一つの庭園。それが教会や他のモニュメントで囲まれた**コルドアリア公園** (Cordoaria) ですポルト (Porto) のもう1つの顔を見せてくれる**クレリゴ斯塔** (Torre dos Clérigos) は登る価値があります。ショップやアールヌーボー調の建物を通り過ぎて、アリアードス (Aliados) に向かって歩いていきましょう。この大通りのあとは、歩行者天国のサンタ・カタリーナ大通り (Rua de Santa Catarina) 沿いを散策すれば、もっとショッピングを楽しめます。その後、カフェ・マジェスティック (Café Majestic) でお茶にしましょう。

ドウロ川の南側にもまだまだ名所があります。ポートワイン (vinho do Porto) のロッジの独特の雰囲気の中でポートワインをお楽しみください。リベイラ (Ribeira) からドン・ルイス (D. Luís) 橋を渡ると、そのロッジの数々が見えてきます。ポルトで最も美しい景観の一つはガイア (Gaia) です。ドウロ川のこちら側を進むリフトに乗ることもできます。

美食という点では、川のこちら側はもってこいです。とはいえ、リベイラ (Ribeira) はレストランやカフェテラスが豊富な土地柄です。海を臨む美しい景観を誇るフォス (Foz) もまた然り。ポルトガル料理は観光客から絶賛されています。これはポルトとポルトガル北部ではなおさらです。ドウロ (Douro) 産の優れたワインとともに美味しい食事をお楽しみいただけます。または、この地方で典型的なフレッシュなビーニョ・ヴェルデ (Vinho Verde) は、最高級レストランから庶民的なレストランまで、どこでも楽しめます。

お役立ち情報

www.visitportoandnorth.travel

www.visitporto.travel

都市の交通機関：

www.stcp.pt/pt/viajar

www.metrodoporto.pt

行き方

飛行機：フランシスコ・サ・カルネイロ空港

自動車：A1 (Lisboa - Porto)、A3 (Valença - Porto)、A4 (Amarante - Porto)、A28 (Vila Nova de Cerveira - Porto)

葡萄牙鉄道 (Comboios de Portugal www.cp.pt) -

ツーリストトラベルカード + ビーチチケット

通常の鉄道乗車券の料金の他に、Comboios de Portugal - CP (ポルトガル鉄道サービス) ではツーリストトラベルカード ([Bilhete Turístico](#))

)をお求めいただくことで1日限定の乗車または観光旅行の乗車料金を割引しています。これにより、リスボン (シントラ/アザンブジャ、カスカイス、サド線)、ポルト (アヴェイロ、ブラガ、ギマランイス、マルコ・デ・カナヴェゼス線)、アルガルヴェ線のローカル電車が、またリスボン、ポルト、コインブラから最寄りのビーチまでの旅行の場合にはビーチチケット ([Bilhete Praia](#)) が乗り放題になります。

タクシー：Rede Expressos www.rede-expressos.pt

Viana do Castelo

おすすめコース

ヴィアナ・ド・カステロ [Viana do Castelo] – アクセシブルプラン

海にほど近いリマ川[Lima]の入り江にあるヴィアナ・ド・カステロは海に関連した活動において、歴史的に重要な場所として認識されています。

特に15～16世紀にかけてポルトガルの発見、またタラの主要な漁場として

今でも名を残しています。全体としてとてもアクセシブルな街で、安

定、安全かつ快適なルートが用意されているので、すべての観光客にご

利用いただけます。

[地図を見ながらお勧めルートを歩く](#)

サンチャゴ・ダ・バラ砦 [Forte de Santiago da Barra] (1) – 嘆きの聖母の教会 [Igreja de Nossa Senhora da Agonia] (2) – サン・ドミンゴス教会 [Igreja de São Domingos] (3) – 装飾芸術美術館 [Museu de Artes Decorativas] (4) – ジル・エアネス船 [Navio Gil Eanes] (5) – 文化センター [Centro Cultural] (6) – リベルダーデ広場 [Praça da Liberdade] (7) – 市立図書館 [Biblioteca Municipal] (8) – マリーナ庭園 [Jardim da Marina] (9) – 衣装博物館 [Museu do Traje] (10) – レパブリカ広場 [Praça da República] (11) – 旧市庁舎 [Antigos Paços do Concelho] / ミセリコルディア跡 / [Edifício da Misericórdia] (12) – 大聖堂 [Sé Catedral] (13) – ミセリコルディア教会 [Igreja da Misericórdia] (14) – サンタ・ルチア大聖堂 [Basilica de Santa Luzia] (15)

舗道は街全体にわたって整備されていて、よい状態です。多数の興味深いスポットが集中する歴史地区は歩行者の通りから成っており、少し傾斜のある花崗石の中廊下があります。横断歩道は低くなっているか、もしくは段差がないので安全に通行していただけますが、多くの場所では触覚信号や音声信号が設置されていません。また、リマ川近くの商業地区や交通量の多いエリアの道路は花崗岩の塊によりガタガタするので、車椅子やベビーカーの利用者はご注意ください。他の街同様、テラスやレストランの店の入り口のディスプレイケースなどの商用の障害物が多く見られます。



ヴィアナ・ド・カステロには長い河岸エリアがあり散策にピッタリですが、落下防止用の柵がないのでくれぐれもご注意ください。

このアクセシブルプランでは、川の畔のサンチャゴ砦[\[Forte de Santiago\]](#) (1)から出発することをお勧めします。16世紀まで関所を守ってきたこの城砦は、今では海と街の川岸エリアを眺望する絶好のビューポイントとなっています。舗装がやや退化しているので、建物内に入る場合は振動にご注意ください。

嘆きの聖女のフィールド[Campo da Senhora da Agonia]

]を進むと、8月にヴィアナ・ド・カステロを訪れる多くの観光客を魅了する伝統の祭典の中心地、17世紀に建てられた寺院[Santuário] (2)が見つかります。花のカーペットや嘆きの聖母 [Nossa Senhora da Agonia]の巡礼の旅、衣装祭り[Festa do Traje]、ギガントーン [Gigantones] とCabeçudos [Cabeçudos]のパレード、ドラム隊が奏でるリズム、川でのパレードで通りは彩られ、最後に開催される花火大会は8月を通して続く活気のある文化行事の最高潮です。



Photo: Igreja de São Domingos © C. M. Viana do Castelo
 パーボサ大将通り[Rua General]

[Igreja e Convento de São Domingos](#)] (3)が見えてきます。続いて、16~19世紀の装飾美術作品や絵画などが展示されていて、ポルトガルの可愛いファイアンス焼きの数々を堪能できる[装飾芸術美術館](#) (4)を通ります。

街の造船業界を思い出させてくれる、長年にわたってタラ漁の漁船を支えてきたジル・エアネス病院船[Navio Hospital Gil Fannes] (5)を訪れてください。このツアーでは、建築家シザ・ヴィエイラ[Siza Vieira]による文化センター[Centro Cultural] (6)、フェルナンド・タヴォラ[Fernando Távora]設計のリベルダーデ広場(7)、エドゥアルド・ソウト・デ・モウラ[Eduardo Souto de Moura]が手がけた市立図書館[Biblioteca Municipal] (8)などの現代建築の好例をご覧ください。アクセシブルで広いマリーナ庭園 (9)は歴史地区に向かう前のひと休憩の場所としてお勧めです。

衣装博物館 (10)から旅を再開します。嘆きの聖母の祭典で着用されるポピュラーなコスチューム、特に女の子たちが最古の職人技一つである金糸の線糸細工の伝統のドレスを身にまといパレードする"スチュワードシップ・パレード" (Desfile da Mordomia) [Desfile da Mordomia]の物語りはヴィアナ・ド・カステロの歴史のなかでも特に重要な文化的要素です。



Photo: Praça da República, Viana do Castelo © Shutterstock / Ana Marques

レパブリカ広場(11)に近づくと、もう街の中心部です。マヌエル1世によ

り16世紀に建てられた古い市庁舎(Town Hall)
(12)、17～18世紀のミセリコルディアの家と教会[Casa e Igreja da
Misericórdia] (14)、そして17世紀に建てられたヴィアナ・ド・カステロの
主な教会である大聖堂 (13)が並びます。ロマネスク様式やゴシック様式
の特徴が見られるので、是非訪問されることをお勧めします。ガゴ・ク
トゥーニョ通りなど、大聖堂の近くの通りは傾斜があるので、移動には
少し労力が必要です。辺りを散策しながら、通りや石造りの建物の歴史
的な背景をお楽しみください。

電車でいらっしゃる場合、歴史地区にほど近いので、アクセシブルル
ートマップのアクセシビリティガイドラインに沿って逆向きのルート
を辿るとよいでしょう。



郊外にある、20世紀
初頭に作られたモニュメント、
[サンタ・ルチア大聖堂](#)
(15)は必見です。車もしくはリフトでアクセス可能な最上階には息をのむ
景色が広がっています。床が玄武岩の平行帯でできており、聖域の周辺
を迂回する際に少し揺れて怖いですが、それを吹き飛ばすような絶景で
す。

お役立ち情報

公共交通機関

バス/大型バス

TUV [TUV] バス会社の車両は特別なケアが必要なアクセランプに対応
しています。中の空間は広く、行動能力障害のある方用の優先座席があ
り、音声および視覚による警告、また停止ボタンには点字が付いていま
す。プラットフォームリフト付きのバスもあります。バス停のシェルタ
ーには様々な路線の時刻表や運賃の情報が表示されています。

TUV社 - TUV - Transcunha - www.avic.pt

鉄道

ヴィアナ・ド・カステロの鉄道の駅の正面玄関にはアクセランプがない
ので、右側の入り口からお入りください。駅の構内には障害者用トイ
レ、行動能力障害者に対応したチケットカウンターがあります。
車内には運動能力障害の方用の特別車両、優先座席が設けられています
。これらの車両には停車に関する音声と視覚による警告システムがあり
、ルートに沿って停車する駅の情報をご確認いただけます。

Comboios de Portugal - www.cp.pt

タクシー

ヴィアナ・ド・カステロには、運動能力障害者用の車両を確保している
タクシー会社があります。

Empresa Táxis Filipe - www.taxisfilipe.com

サンタ・ルチアのケーブルカー [Funicular de Santa Luzia]

(エレベーター)

サンタ・ルチアの聖域はヴィアナ・ド・カステロのなかでも特に観光客
に人気のスポットですが、歴史地区から遠いので気軽に訪れることがで
きません。

この問題を解消するために、歴史地区とサンタ・ルチアの聖域を結ぶサ

ンタ・ルチアのケーブルカーをご利用ください。
N202通りのサポートビルにアクセスするにはヴィアナ・ド・カステロの
鉄道駅に行き、N202までのリフトをご利用ください。
この建物はチケットオフィスとしての機能があり、エレベーターへの正
面玄関にはリフトまでのランプおよびアクセスプラットフォームが設け
られています。エレベーターの入り口には小さな溝があるのでご注意く
ださい。
インフォメーションには点字が設けられており、音声および視覚による
警告とともに、ケーブルカーの自動ドアの開閉を警告します。
Funicular de Santa Luzia - 961 773 164