

ポルトガルのスロー・トラベル

について



写真: ARPT Centro de Portugal

ポルトガルのスロー・トラベル

行こう、さすらおう、見知らぬ街に迷い込もう

ポルトガルは年中魅力あふれるデスティネーションです。でも真にポルトガルの魂に触れたいなら、旅のスピードを緩め、田舎の隠れた宝物やあまり知られていない地域の探訪に時間を割くことは欠かせないでしょう。

貴方のペースで見るもの

、することを選ぶ自由を持ちながら、貴方自身を
解き放ち、多様性に富んだ風景、[グルメ](#)から立ち上る香りや味、独特の[文化と伝統](#)、[自然](#)
が奏でる音、フ

アドやギターの音色などのポル

トガルのあらゆるエッセンスを味わい、国の端から端までを横

断する[国道2号線](#)に沿ってポルトガル内陸部を探訪し、地域のコミュニティと交流しましょう。

ポルトガルでは、スローな旅をするととりわけ

満足度が高くなります。この国には、[片岩の村々](#)や[ポルトガル中央部](#)にある[歴史ある村々](#)のような

[小さな村々](#)や[歴史的な街々](#)

が無数にあります。そこでは時間がゆっくりと流れ、気さくな人達がいつもビジターを歓待し、[伝統](#)を教えてください。



UNESCOが認定した[自然公園・保護区](#)、[ジオパーク](#)、そして[生物圏保護区](#)は、ポルトガルが[屋外活動](#)に好ましい目的地でもあることを示しています。屋外活動としては、[バードウォッチング](#)、[星の観察](#)などの[どちらかというと静かに観察](#)するものから、カヌー、ラフティングなどのアクティブなもの、そして[徒歩](#)や[バイク](#)でネイチャー[トレイル](#)を辿るものまであります。貴方自身のペースでなければ気づかずに通り過ぎていたアロマや音を感じながらご体験いただけます。アレンテージョ（Alentejo）とヴィセンティナ（Vicentina）海岸に沿って延びる[ヴィセンティナ・ルート（Rota Vicentina）](#)のような海沿いのルートを選ぶにしても、[アゾレス（Azores）](#)諸島や[マデイラ（Madeira）](#)群島などの山を登り下りするルートを選ぶにしても、[トレイル](#)の選択肢は無限にあり、体を動かす体験をしながら地元民とふれ合いたい方には良い選択です。



多くのスローな旅行者にとって、[アレンテージョ](#)

地方は、鉄板のデスティネーションです。この地方ののんびりした空気のおかげで、貴方の活動はよりゆったりとしたものになり、貴方の肌、緩やかな丘陵地帯、[ブドウ園](#)

、オリーブ園を照らす暖かい日射しを感じたり、

[友人らとゆったりしたランチタイムを過ごす](#)

など、暮らしの中のちょっとしたことから幸せを感じるようになるでしょう。またスローライフ・アプローチで人生を楽しむフィロソフィーである「[ヴァガー \(Vagar\)](#)」をベースとしたコンセプトのもと、[2027年ヨーロッパ文化の首都 \(2027 European Capital of Culture\)](#) になる予定の歴史ある街、[エヴォラ](#)をじっくり味わうようになるでしょう。



訪問したら、[地中海の食事](#)を味わう時間を取ってください。UNESCOの世界遺産に認定されたポルトガルグルメのアイデンティティの一部です。

地中海食は、新鮮かつ天然で大半が地元で取れた生産物を使用し

、[オリーブオイル](#)

を使用し、鮮魚が常にあふれ、赤い肉は少ししか使わず、フルーツ、穀物、緑の野菜を活用していることがベースとなっており、この食事のあらゆる要素は健康的

な生活の鍵になっています。旬の食材を使い、よりサステナブルで、[地域の店舗](#)やマーケットから購入することを好むので、地域経済を支える役割も果たしています。



注記：これらの体験は急いで回ってはいけません。ポルトガルが提供している全てのものを深く知るために時間をかけてください。生涯にわたる思い出となることでしょう。