

# 1週間の旅のカタチをご提案！

## あなただけの理想の旅 “至福の癒し旅” ポーランド編



日本と同時期に四季があるが  
気温は約5度くらい低い。  
真夏でも20度程しかないため、  
長袖が必要。

「平原」という意味を持つ国名の通り  
森や湖など手つがずの自然が美しい国。  
16~17世紀には「ポーランド＝リトアニア連合」という  
国家でヨーロッパ最大の領土と勢力を誇った。

正式国名：ポーランド共和国  
Rzeczpospolita Polska

面積：32,2万m<sup>2</sup> (日本の約4/5ほど)  
首都：ワルシャワ

人口：約3,800万人 (2014年)

公用語：ポーランド語  
日本との時差：-約8時間 ※サマータイムあり

日本からの直行便が無いためフランクフルト・ミュンヘン・パリなどで乗り換えが必要。  
乗り継ぎ時間などを含めると約14~18時間のフライトとなる。



通 貨



通貨：単位はズウォティ（z 1）、補助通貨はグロシュ（g r）。  
1ズウォティ=100グロシュ  
1ズウォティ=約35円（＊換算レートの目安）

水



水：水道水は飲用不可。ミネラルウォーターの飲用を。  
炭酸水（カゾヴァナ）の方がたくさん売っているので間違えないよう注意。  
500mlのペットボトルを1.7ズウォティ（約60円）程度で購入可能。

両 替



両替：銀行、両替商でUSドル・ユーロ・日本円から  
ポーランドズウォティへの両替が可能。  
※土日、祝日はレートが低い。

電源とプラグ



電圧は230V、50Hz。  
プラグは2本足Cタイプを使用。  
日本の電化製品はそのままでは使えない物が多く、変換プラグが必要です。



# 初日のスケジュール



ヨハネ・パウロ2世・クラクフ・バリツェ空港着



古都・クラクフ散策

■世界遺産に指定された街並みを行く



旧市街で昼食

■ポーランドの名物料理を堪能



ホテルにチェックイン

■中世の趣溢れる宿で一泊



ポーランドの伝統料理ディナー

■名物料理の数々に舌鼓！

# ポーランド王国の栄光を知る古都 クラクフ



14～16世紀のポーランド王国全盛期に国王が住み、首都として栄えた街。  
日本でいうならば京都といったところ。

戦争の被害を受けることなく残された街並みはユネスコ世界遺産制定の際、  
一番最初のリストに加えられている。

旧市街地は王家の城であったヴァヴェル城の城内に開かれた街並みで  
周囲が城塞で囲われている。

現在では公園として整備されたが、城門などは当時の面影を今に伝えている。



## この言葉を覚えておくと便利

お礼を言う時は「ありがとう：Dziękuję（ジェンケイエン）」と言えば通じるが、  
さらにこの言葉を覚えておくと喜ばれます。それは「Bardzo（バルゾ）」。

日本語で言うと「とても」「たくさん」などを意味しています。

例えば「どうもありがとう」の場合には、「Bardzo Dziękuję（バルゾ ジェンケイエン）」

ただし、「Bardzo」は乱発せず、本当に強調したい場合にだけ使うと良いでしょう。

世界各国丁寧語は大切です。



クラクフの王朝の名残

## バルバカンとプロリアンスカ門

クラクフの見どころは旧市街地に集まっている。

そこへ向かう際に最初に登場する大きな円形の砦、それがバルバカン。

15世紀に建てられたこの砦は、町全体を囲む城壁とともに隣国からの侵入者を防いだ。

旧市街を外敵から守り続けてきた城壁は19世紀に取り壊され、現在は緑地化されほとんど残っていない。

当時の威容をしのぶことが出来る。

この円筒型のバルバカン、今ではヨーロッパに3つしか残っていない。

クラクフにのこっているそれは現存する中では最大である。



街を歩きながらアイスクリームを頂いてみよう。  
ポーランドは世界有数の酪農王国。  
手ごろな金額でアイスクリームを楽しめる。

## クラクフのシンボル 聖マリア教会

中央広場に面する聖マリア教会。

1222年に建築されたゴシック様式の建造物。外観もさることながら見て欲しいのは教会内部。

ステンドグラスや聖堂内にある彫刻類は特に美しい。

特に15世紀に作られたファイト・シュトース作の祭壇は国宝に指定されており必見。

礼拝者と観光客の入り口がそれぞれ分けられており、

礼拝者は西から、観光客は南から入場する。

入館料 大人：10.0 zł 1 (約350円) 子ども：5.0 zł 1 (約180円)



教会内の写真撮影には別途料金がかかります。  
知らずに写真を撮ると警備員に注意されてしまします。  
カメラ・ビデオ撮影ともに5 zł 1 (約180円) が必要。



広場にいると1時間に1回聞こえてくるラッパの音。よく聞くと、奏でている曲が途中で止まってしまう。いったい何で？

実は1240年にモンゴル帝国がポーランドに侵攻し、クラクフを襲った際

敵襲を告げるラッパがこの教会の塔の上から吹き鳴らされた。しかし、モンゴルの兵士が放った矢がラッパ奏者の体を貫き、演奏中に絶命してしまう。

それを悼んで、800年近く経った現在でも1時間おきにラッパが吹き鳴らされる。  
曲の途中で終わらせているのは、その当時演奏されていた曲なのだ。

広場に響くラッパの音は、胸に沁み通る様な趣がある。



## ポーランドの家庭料理で昼食を ヴェセル

ジューレックはポーランドの伝統料理で、クラクフを歩いていると頻繁に見かける。

ジューレックはライ麦を発酵させたものから作るちょっと酸味のあるシチューのような見た目のスープ。

場所によっては「zur（ジユル）」と呼ばれることがある。

ベースとなるのは、ぬるま湯にライ麦粉とハーブ類を混ぜて4－5日置いて発酵させた液状のもの。

そこに玉ねぎ・セロリの根・人参・長ネギなどのスープ用野菜とソーセージ、水を加え

1時間ほど煮たら肉と野菜を取り出します。肉類は食べやすい大きさにカット。

塩・胡椒・マジョラム・すりおろしたにんにく等で味をつけ、最後にサワークリームを入れて混ぜたら出来上がり。

ジューレックは家庭料理なので、それぞれの家庭によって作り方や材料が微妙に異なる。味の違いを見分けるのもおもしろい。



今回紹介したヴェセルは2013年にミシュランガイドで二つ星を獲得した名店。

こちらの店のジューレックはライ麦パンの中にジューレックを入れた逸品。  
パンの食感も加わり、見た目も味わいもアクセントが付いた人気商品だ。

料金 18 zł (約630円)



# 在りし日の王国の姿が残る ヴァヴェル大聖堂

旧市街を南に進むと、歴代のポーランド国王が居城としたヴァヴェル城へと進む。

ヴァヴェル大聖堂は城内にある聖堂。

14世紀から18世紀にかけての約400年間、歴代の国王が戴冠式を執り行つたのがこちらの大聖堂。  
国王の墓所にもなっている。

大聖堂は長い年月の間に、幾度となく増改築を繰り返してきたため  
建築様式はゴシック様式やルネサンス様式など様々。



ヴァヴェル城の敷地内を巡るツアーが定期的に開催される。  
歴史や建築様式など多くの話を聞くことができる。  
4~10月の限定なので、参加してみるのも一興。  
料金 大人：25 zł (約875円) 子ども：19 zł (約665円)

## ヴァヴェル城旧王宮

歴代のポーランド国王が居城にしたヴァヴェル城の王宮。建造は16世紀初頭に建築されたゴシックとルネサンスの複合様式になっている。  
王宮内は現在、博物館になっており、宝物や武具など多くの展示がされている。

見ておいて頂きたいのが王宮の展示。16世紀ごろの王宮を再現した豪華な部屋や、  
王家の肖像画などここでしか見る事が出来ないものが数多く展示されている。

### トイレに使用料がかかります！

日本では珍しいですが博物館など入場料を支払っている  
場所のトイレは料金がかかります。

平均使用料は1~3 zł (約35~105円)。

●が女性、▲や▼が男性のトイレ。男女のマーク表示にも注意しよう。



ヴァヴェル城内のSandomierska Towerは  
5~9月の間頂上に上ることが可能。  
そこから見えるヴァヴァル城下の景色は絶景。  
料金 大人：4 zł (約140円)



至福の宿泊先① 市街地観光にバツグン！ポーランド家屋をリノベーションしたホテル

## ホテル・スタリ

中央市場からすぐの場所にあるエレガントなホテル。

室内は18世紀に使われていた煉瓦壁をそのまま利用した趣ある客室や

ゴシック様式のセルラーを改築したプールなど、

現代の世にいながら古き良きポーランドを感じることが出来るホテル。宿泊料金には朝食も含まれている。



ホテルのポーターに支払うチップは、荷物一個につき  
3 z 1（約105）円が目安。  
枕錢としては、3~4 z 1を置いておけばOK

番組で紹介した部屋はホテル内に三室限定のラグジュアリー・アパートメント・ルーム。

歴史を感じる室内は広々とし落ち着いたムード。長期滞在にも適している。

1泊1名：765 z 1 ~ 900 z 1（約26,800~32,400円）

※料金は季節によって変更します。

クラクフは旧市街を中心に、雰囲気が良く料金も手ごろなレストランやバルが多い。

という事で今宵はホテルを抜け出し、旧市街で夕食にしてみましょう！

メニューはポーランド語でしか書かれていない店も多いが、地元の人に交じって郷土料理を食べてみるのも旅の醍醐味。



## 約650年前から続く名店を堪能 ヴィジュネット

1364年創業の老舗レストランで夕食をいただく。

14世紀に開かれた晩餐会の様子が描かれた絵画が残る老舗。

コペルニクスが学んだヤギエウォ大学と同じ年に創業した。

自慢のジビエ料理をぜひ！

併設されたスイーツショップでは、レストランで出されているドルチェと同様のチョコレートをお得に購入することが出来る。



レストラン・バルでのチップは  
料理やサービスに満足した場合  
料金の10%が目安と覚えておこう

## 2日目のスケジュール



クラクフ名物のパンで朝食を



世界遺産に登録された  
世界有数規模の岩塩採掘所



世界遺産に登録された教会へ



王家の城を望む  
絶景レストランで夕食を

## クラクフに来たらこれは外せない！ オブヴァジャーネック



クラクフの街の中のいたるところにあるのがパン屋。実はポーランド人のパンへの愛情はすごく深い。

“パンの発祥はポーランド！”と言っている人も少なくない。

クラクフには名物と呼ばれるパンがある。それがオブヴァージャネックと呼ばれるパン。

リング状になった生地は焼く前に一度茹でているため、歯ごたえのある食感が特徴。

塩味のきいたこちらは、ビールのお供としても人気がある。

ちなみに、ベーグルに形状や食感が似ているが、このパンがベーグルの原型であるとも言われている。



塩味以外にも多くの味があるので、散策のお供に色々な味を試してみるのも良い。

## 世界有数の岩塩採掘所 ヴィエリチカ岩塩坑

1250年頃から1996年まで採掘が行われていた世界有数の岩塩採掘所。

1978年にユネスコの世界遺産に登録された。

岩塩坑は地下 60 m～325 mにわたって複雑に入り組んだ採掘場の一部。

現在その中の約2.5kmが観光客に公開されている。

ガイドに率いられ地下通路を進むと、その中には当時の採掘の様子を展示している。

岩塩坑の中を見学するにはガイドツアーに参加しなければならない。

ツアー参加料金 大人：79zl（約2800円） 子ども64zl（約2240円）

※採掘坑内でのカメラ・ビデオの撮影は別途10zl（約350円）必要。

岩塩坑に展示された展示物もいいが、視線を上に向けてほしい。

そこには塩の結晶が溶け出し、全てが塩でできた天然のつららを見ることがある。



採掘坑の中は年間を通じて14度前後と低いため、  
ツアー参加する際は、長袖を用意したほうがいい。  
また長い距離を歩くことになるので、  
歩きやすい運動靴で参加したほうがいい。

## 採掘所に作られた教会 聖キンガ礼拝堂

見学コースのハイライトに位置付けられている。  
天井から吊り下げられるシャンデリアや床、祭壇に飾られるイエス・キリストの  
磷刑像など全てが岩塩でできており、200年の歳月をかけて完成した。  
神秘的な空間に思わず圧倒される。



ヴェリチカ岩塩坑の中には、2300の部屋がある。現在公開されているのはわずかに25室。

## 地下130mでいただく昼食 ブドリクの間

地下130mの中にある観光客に人気のレストラン。  
こちらの店はヨーロッパで最も低い場所にあるレストランだ。  
こちらの名物はロールキャベツ。  
見た目は普通のものと変わらないが、味付けに使われている塩はもちろんヴェリチカ産。  
塩の味を味わってみるのも一興。



### もう一つの見学ルート

ヴィエリチカ岩塩坑には2012年に新オープンした、もう一つの見学コースがある。  
参加者は貸し出される作業着に着替え、採掘や運搬、さらに採掘所内に発生するメタンガスの  
濃度測定などを疑似体験する事が出来る。

参加費用 大人：65zl（約2275円）



## 世界遺産に登録された教会 カルヴァリア・ゼブジドフスカ

一連の建造物がある敷地は、カルヴァリア・ゼブジドフスカ公園として知られ、マリエリスム建築と自然の景観が融合した文化的景観として、1999年にユネスコ世界遺産に登録された。17世紀初めに地元の領主ミコワイによって建てられた礼拝堂は、現在までほとんどその姿を変えていない。



こちらは礼拝堂の丘をキリスト教の聖地・エルサレムにあるゴルゴダの丘に見立て建築されたのが始まり。個人用の礼拝所であったにもかかわらず、ポーランド中の巡礼者がやってくると、今度は28を数える礼拝堂が建設された。ちなみに「カルヴァリア」とはラテン語で「ゴルゴダ」を意味している。

礼拝所の中には聖母マリアの絵が収蔵されている。復活祭前の金曜日、すなわち聖金曜日には世界中から10万人を超える巡礼者が訪れ、ここで祈りを捧げる。



## 王家の城を望む絶景レストランで夕食を ホテル・コサック



夏のポーランドは夜が更けるのも22時過ぎと遅い。涼しくなったらディナーを外でいただくのもまた一興。こちらのレストランは四つ星ホテルの最上階にあるレストラン。ヴィスワ川の向こうに望むのは王家の城・ヴァヴェル城。美しき景観を楽しめる店はいかがだろうか。

番組ではサバのタルタルとラブラックスのソテーを頂いた。



### 料金

サバのタルタル：25Zl（約980円）  
ラブラックスのソテー：72zl（2520円）

# 3日目のスケジュール



木立の中にたたずむ  
世界遺産の木造教会



酪農の国ポーランドが誇る  
絶品アイスクリームを堪能



中世ヨーロッパの気分を堪能  
馬車に乗って旧市街散策



クラクフ最後のディナーを満喫

# 世界遺産に登録された教会マーウォポルスカ南部の木造教会群



クラクフ南東部に広がるマーウォポルスカ地方には  
15世紀ごろに建設された木造教会が50ほど残っている。  
2003年にユネスコが世界遺産登録したこちらの教会群では  
ゴシック様式やルネサンス様式など様々な建築様式の教会を見る事が出来る。



教会内部の見学は、事前予約が必要な所が多い。  
日本国内で、もしくはクラクフの街にある旅行社で  
見学の有無を確認・相談しておく方が良い。

これらの教会は広範囲にわたり点在しており、  
最寄りのバス停や鉄道の駅からは遠い場所が多い。  
この付近を時間をかけてみるのなら  
レンタカーを借りるのがベスト。

## 郊外の小さな村にある絶品アイスクリームロディシモン

酪農王国のポーランドは乳製品の種類が豊富で美味しいのは有名。  
もちろんアイスクリームだって濃厚な味からさっぱりしたものまで色々あります。

ラズベリー・ブラックベリー・ストロベリーなど人気のアイスが多い中、  
特に人気なのが、「ラバルバル」という植物を使ったアイスクリーム。  
日本では「ルバーブ」という名で通っている。

肉食中心の食事をする欧米では、  
古くから食卓の必需品として広く栽培されていたのですが、  
生活スタイルの変化につれて日本でもようやく数年前から  
ジャムなどとして広まりはじめた。  
繊維質が豊富で、ビタミンCやカリウムやカルシウムも多いため、  
お通じを良くしたり、肌の調子を整える効果のだそう。



料金 3~5zl (105~175円)

## 古き良きヨーロッパの街並みをこんな乗り物で散策

クラクフが首都として最も華やいだ中世...国王は祝い事のたびにパレードを行った。

そのルートが現在のヴァヴェル城からロリアン教会までを結ぶ約2キロの道のり。その道を「王の道」と呼んでいる。  
ゴシック建築が残る古い道を馬車に乗って進むと、気分は王様。当時にタイムスリップしたかのような錯覚に陥る。



乗車料金：200zl (15分：約7000円を目安に交渉)  
馬車のコースは自由。  
ドライバーに相談しながらコースを決めるのが良い。



路面電車や車などが行き交う  
街中では馬車が最優先。  
馬車が通過するまで車が止まっている。

## 旧市街を満喫できるレストラン カフェ・キャメロット



アンチョビツナチーズサラダ  
25zl (約910円)



グリーンピースのクリームスープ  
12.5zl (約810円)



スマーケパルマハムのパルメザンペンネ  
25zl (約910円)



クラクフの街の中には何百ものカフェやパブ、レストランが軒を連ねています。  
そんな“食の激戦区 クラクフ”で地元の人々に愛され続けるレストラン。  
外観は歴史を感じさせる古い建物だが、店内は現代風の絵画がセンス良く飾られている。  
かつてワシントンポスト紙が「世界一素晴らしいカフェ」として紹介した名店。  
ポーランドの食材を新しい形でアレンジして供される料理の数々は世代を問わず人気。

食後のホットアップルパイ (13.5zl・約480円) も押さえておきたい逸品。

# 4日目のスケジュール



人気のリゾート地  
ザコパネの市街地を散策



ザコパネ伝統の手作りチーズを作る  
老舗牧場へ



ザコパネの民族衣装＆音楽で楽しむ  
地元料理ディナー

# ポーランドが誇る山岳リゾート ザコパネ

ポーランド南部、スロバキア国境に位置するタトリ山地。夏には登山やハイキング、そして避暑と人気が高い。

またザコパネは、ポーランドのスキーフェスティバルの発祥の地であり街の周辺には多くのスキーリゾートが整備され冬のスキーリゾートとしても人気が高い。



19世紀より多くの芸術家に愛されてきた街で、中央を走るクルプフキ通りには、文芸キャバレーや劇場、映画館などが並び、かつてはお洒落をした人たちで賑わったという。現在ではレストランやブティックなどが多く立ち並び、その品揃えはワルシャワやクラクフと遜色がない。



ザコパネの面白さは、この地ならではの独特の文化。フェルトでできた民族衣装や装飾が美しい木造建築の家屋、さらに羊肉の料理や美しい音色の音楽などこの場所でしか堪能できないものが多い。



## ザコパネに来たらこれだけは食べておきたい！ チーズ

ザコパネの町内には、そこかしこで木彫りのような茶色い塊が売っている。実はこれスモークチーズ。  
ウイスキー樽のような形など様々な形の物が売られており旅人の目を楽しませる。  
チーズの種類は牛・ヤギ・羊など様々。  
癖のあるチーズもあるので、味見をしてから購入するのがポイント。



### 本場のチーズの選び方

名物チーズは羊のミルク40%と牛のミルク60%を使うなどEUの規定を満たしたチーズのみがオスツィペック (Oscypek) の名前を使うことができる。  
本場の味を味わうなら、この表記を覚えておくと良い。

ザコパネの郊外にはチーズ作りも行っている牧場が多い。  
搾りたてのミルクを使い絶品のチーズを作る。  
番組では16世紀から続く伝統製法で羊ミルク100%のチーズを作るアンジェイ・クルシさんの工房を訪ねた。

冬場は肉の代用品となるほど脂肪分が多い。  
保存用のため塩味がきつめだが一年は持つという。



アンジェイ・クルシさんの  
オスツィペック 35zl (約1225円)



### 牧場に来たらこちらもぜひ！

こちらの牧場では、ホエーと呼ばれる羊乳の栄養をそのまま残して、脂肪分を取り除いた状態で「理想のたんぱく質」と言われています。  
酸味が強く独特の味で地元では二日酔いの特効薬ともいわれています。

## 至福の宿泊先② ノサロペ・ドゥブルホテル

2014年12月にオープンした最新のホテル。  
紹介したのは、アンバサダー・スイート。  
部屋の中は随所に木が配置されており、  
木の香りとぬくもりを部屋に取り入れている。

一泊：1100～2370zl（約38500～82950円）



## 民族衣装と地元音楽に彩られて名店でディナー ボウンコヴォ・ゾフリナ

ザコパネの地元料理をいただけるこちらの店は、店に入ると楽しげな音楽が鳴り響く陽気な店。  
店内では民族衣装をまとった地元のバンドが、ザコパネの民族音楽を生演奏してくれる。  
名物はクファニシュニツアというスープと羊肉100%のソーセージが人気。

ポーランドの名産品・ウォッカとの相性は抜群！



クファニシュニツア  
10zl（約250円）



羊100%ソーセージ  
16zl（約560円）



### 食事に合うお酒の話



最近、地元ポーランドでもワインが人気・・・  
でも、やはりポーランド発症のウォッカを  
楽しんではいかがでしょうか？  
クセのある料理とウォッカの組み合わせは  
意外な美味しさが発見できるかも！

# 5日目のスケジュール



並んだ料理にビックリ！  
ホテルでいただく豪華ブッフェ



山岳リゾート・ザコパネが誇る  
絶景ポイントへ



最古の都市 ヴロツワフへ



市庁舎の地下で造られる  
絶品ビールに舌鼓！

# 山岳リゾートの絶景を望む グバウフカ山

自由市場を抜けると前方に山荘風の建物が見えてくる。

ここからケーブルカーに乗って山頂を目指す。標高1136mの頂上までは約5分の旅。

ここから見下ろすザコパネの市街地とその奥に連なるタトリ山脈とのコントラストは見応え十分。



ケーブルカー料金  
大人 片道：7.5Zl (約270円)  
往復：15zl (約525円)

## 山頂でいただく絶品ソーセージ

炭火でじっくりと焼いたソーセージを味わう事が出来るお店。

名物のカシャンカはポーランドのソーセージの一種。実はポーランド人はソーセージやハムなどの肉加工品が大好物で種類も日本とは比べ物にならないくらいたくさんあるのだが、その中でもこのカシャンカはちょっと特殊なもの。

このソーセージには豚の血が入っていることで、そのために独特な黒っぽい色をしている。

生臭さなどはなく、もっちりとした食感が特徴。



炭火で焼いた「焼きチーズ」



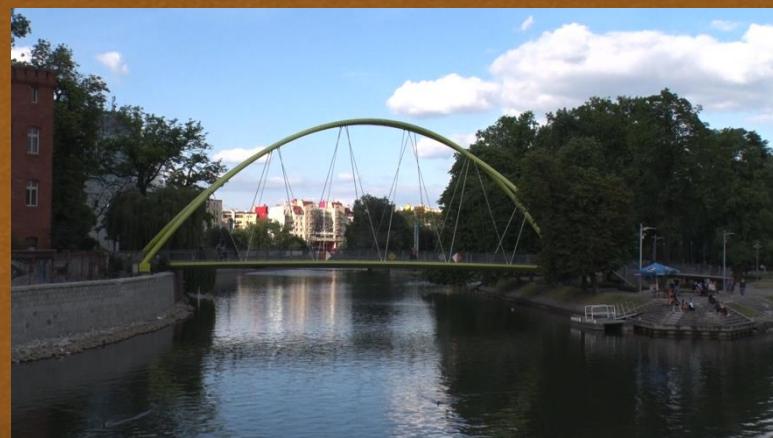
焼きソーセージも良いが、炭火でじっくりと焼いた  
焼きチーズもまた人気の商品。  
店に来たらぜひ味わってほしい

# ポーランドで最も古い街 ヴロツアフ

オドラ川の流域に発展したヴロツワフ。ポーランドからボヘミア王国、神聖ローマ帝国、ドイツによる支配を経て再びポーランド領に復帰した。

多くの領主が持ち込んだ文化やポーランドの首都・ワルシャワ、チェコの首都・プラハ、ドイツのドレスデンがほぼ等距離にある地理的な関係から、それぞれの文化がまじりあった独自色が高い地域だ。

料理はドイツやオーストリアの文化的影響が高いため、今までの旅で味わってきたものとは別のものが味わえる。



### 至福の宿泊先③

## お城をリノベーションしたホテル クリチコフ城ホテル



1297年に建てられたクリチコフ城をリノベーションし、ホテルとして使用している。

番組で紹介したのは「皇帝の部屋（インペリアル・スイート）」。

部屋は前室付きの広いタイプでベッドには天蓋がついている。王族気分で旅を愉しめる…。

かつては城だった事もあり、敷地は6ヘクタールに及ぶ。

静かな庭や池を巡るコースが設定されているので、ゆっくり散歩というのも乙。

ホテルの壁に飾られている写真には  
リノベーションする前の  
クリチコフ城が映っている。  
歴史に浸ってみるのも良い。

皇帝の間（100平方メートル）  
一泊：1500zл（約52500円）

### 塔の上からの絶景を堪能 洗礼者ヨハネ大聖堂



建物はポーランド初のゴシック様式で建てられた大聖堂で、1590年に完成した。

しかしこちらの教会は、度重なる戦火によって何度か破壊されている。

現在の建物は1991年に再建されたもので、當の中にはエレベーターも入っている。



教会に向かう橋は通称「愛の橋」と呼ばれ、永遠の愛を願って恋人たちが南京錠を付けていく。錠は橋のそばの売店で売っている。カップルで訪れた方は試してみるのも…。

入館料（10:00～16:00）  
大人：5zл（約175円）  
子ども：1zл（約35円）

# ヴロツアフの中心部に位置する 市庁舎

クラクフやポズナンと並び有名な中世広場、旧市場広場。

ここは今も昔もヴロツワフの中心である。

そこに位置する市庁舎は1290年から1504年までの間に少しづつ建設され、その後も改築がくわえられ、現在は後期ゴシック様式が確認できる。



## ヴロツアフの街で探してみて！



ヴロツアフの街には、多くの所でかわいらしい妖精の姿を見る事が出来る。街中をくまなく探すと200体を超える要請に会うことが出来る。  
それぞれ異なった表情をした妖精たち。  
一度会いに行ってみたら？

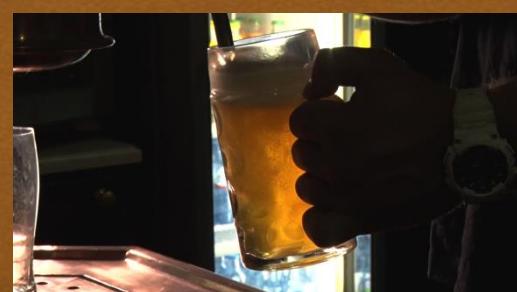
## 市庁舎の地下は大人たちの社交場 スピジエ

市庁舎の地下には地ビールの醸造所がある。

ドイツ国境に近い事もあり、おいしいビールを安いお金で飲むことが出来る。

つまみはピクルス、にんにく入りラード。ラードは意外とあっさりした味で黒パンにマッチする。

4リットル入ったタワービールも大人気。



タワービール 4リットル  
75zl (約2520円)

# 6日目のスケジュール



世界遺産に指定された木造教会散策&  
名物クッキーを堪能



世界遺産に泊まる  
教会に併設された宿泊施設

# 世界遺産の木造建築教会 シフィドニツアの平和教会

1665年に完成した教会で、約3500本ものオーク材を使い建設されている。

現在も全体の95%は当時の木材を使用している。木造建築にしたのはカトリック教徒だった皇帝が  
プロテスタントの教徒に「耐久性のない建材しか使用してはならない」

「伝統的教会建築様式を採用してはならない」

これらの条件を課せられたため、この様な建築様式になった。

11月～3月までは冬季閉鎖されてしまうため注意。

※4人以上で事前予約をすると見学が可能になる。

見学料（9：00～18：00）

大人：10zl（約350円）

子ども：4zl（約144円）



ポーランド

## 名物 ジンジャーブレッド

シフィドニツア教会は修復の予算捻出の一環として、敷地内でカフェをオープンしている。

この店の名物がこの地方の伝統のお菓子、ジンジャーブレッド。

サクッとした軽い触感で、生姜の風味豊か。  
爽やかな蜂蜜の甘さは紅茶と相性バツグン。  
平和教会の建設に尽力したスウェーデン国王に  
献上するため、この地に伝わる秘伝のレシピで  
作ったとされ、現在も同じ製法で作られている。



ジンジャーブレッド  
1枚：8zl（約280円）

至福の宿泊先④

## バロックコーナー（宿泊施設）

2013年にオープンした宿泊施設。

宿泊施設としての歴史は新しいが、使っている建物は教会と同時期に建設された学校の校舎を利用し、世界遺産内の雰囲気を壊さない建物に宿泊できる。

教会と同じ時季に建てられた学校をリノベーションしたホテル。

室内はシンプルで清潔感にあふれる。

静かな環境でのんびり過ごせるので、出張族にも人気が高いという。

世界遺産の中に宿泊するチャンス！

朝食付きなのも嬉しい。

ダブルルーム宿泊料金  
一泊 朝食付き  
：200zl（約7000円）



# 最終日のスケジュール



超穴場スポット  
屋内市場で激安朝食



受け継がれる伝統の作業  
ポーランドが誇る陶器工場へ



“橋の街” ヴロツアフを堪能  
絶景リバーカルーズ



川沿いの絶景に感激  
至福のディナータイム

## 激安穴場スポット 屋内市場で朝食



1908年創業の市場は観光地になっていない、いわゆる「穴場スポット」。日本と同様に活気にあふれているが、一般市民や観光客も入場可能。市場で働く人たちが食べるという事もあり、料理の盛り付けは大盛り。約400円もあれば、お腹いっぱい食べる事が出来る。



## ポーランド名産の陶器をお土産にいかが？ マヌファクトゥラ

ポーランド名産の陶器。正式には「ボレスワヴィエツ陶器」という。ドイツ国境に近いポーランドの小さな町、ボレスワヴィエツで作られている陶器のことを指す。

普段使いに適した食器として、また多種多様な柄を楽しめる食器としてヨーロッパやアメリカなどではたいへん重宝される人気の一品。

呼び名の愛らしさからポーランド陶器の代表格として「ポーリッシュ・ポタリー」「ポーリッシュ」と呼ばれるのが一般的である。

器はすべて手作り。手に持った時、なんだか懐かしいような温かい気持ちになります。実際に触れてみてから購入してみては？

## 水の都 ヴロツアフを満喫 オドラ川クルーズ

4~10月の暖かい期間のみ運行するクルーズ船。オドラ川には100以上の橋が架かり、「水の都」と呼ばれるのも納得。1時間に1回クルーズ船は出航しているので、気軽に船旅を楽しめる。

また、川沿いでは手漕ぎボートやカヌーなどのレンタルも行っており、個人で楽しむ事もできる。



器に入った模様はスタンプを使って作り出します。とはいえ、この精密さは長年培った伝統の技術。驚きの技術は見学も可能です。



乗船料金：10~20zl（約350~700円）

## 絶景を望むロマンティックなレストランで最後の夜を マリーナ

ヴロツワフ大学の対岸にあるレストラン。

素材に自信あり！のヨーロピアンティエストが自慢。

特にシーフード料理はシンプルな味付けで旨味を味わう。

街の灯が幻想的に映る川面を眺めながらのディナーが最高だが、  
テラス席は人気。必ず予約をすること！

番組ではフォアグラのテリーヌラズベリーソースとター pocott (ヒラメ) のソテーをオーダー。  
サラダの種類も多く、ランチはパスタが人気。



フォアグラのテリーヌ ラズベリーソース ター pocott のソテー 78zl (約2730円)  
36zl (約1260円)

次回の旅の提案は8月7日、メキシコを巡る6日間の旅をお送りします。

そして旅にオススメの素敵な音楽探しは

**MUSIC TRIP** ~至福の音楽旅~ へどうぞ！