

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” 南アフリカ共和国 編



ケープタウンは7月の
平均気温が約15度と低い。
旅行の際は羽織る物が必要

正式国名：南アフリカ共和国

Republic of South Africa

面積：121万9602Km² （日本の約3.2倍）

首都機能は国内3都市に分散されている。

■プレトリア（行政府）

■ケープタウン（立法府）

■ブルームフォンテン（司法府）

※各国大使館がプレトリアにあるため、プレトリアが首都と認知されている。

人口：約5300万人（2013年）

公用語：英語、アフリカーンス語など11の言語が公用語に認定されている。

日本からの直行便が無いいため香港などでの乗り換えが必要。

成田～香港／約4時間30分 香港～ヨハネスブルグ／約13時間



通貨



単位はランド（R）、補助通貨はセント。
1ランド=100セント
1ランド=11.45円（2014年6月現在）

水



水道水を飲む事も可能だが、ミネラルウォーターの飲用をすすめる。
500mlのペットボトルを5ランド（日本円で約57円）程度で購入可能。
ミネラルウォーターは「Still」と「Sparkling」があり、
普通の水が「Still」、炭酸水が「Sparkling」なのでご注意を。

両替



ホテル、銀行、空港内の銀行でUSドル・ユーロ・日本円から
南アフリカ・ランドへの両替が可能。
両替は1万円～という場所も多い。
※大都市以外では見慣れない通貨なので、両替を受け付けてくれない可能性が高い。

電源とプラグ



電圧はほとんどの地域が220/240V、50Hz。
丸型3ピンのB3タイプと形は似ているが大きさが異なる。
日本国内では南アフリカ使用のプラグは手に入らないので、
全世界共通のマルチタイプを持っていくとよい。



初日のスケジュール



ヨハネスブルグ空港着



ケープタウンへ
◆ホテルチェックイン



テーブル・マウンテン
◆絶景展望



市内マーケットで昼食
◆南アフリカの鮮魚を



ホテルでディナー
◆絶品ディナーで大満足！

レンタカーは会社によって異なるが、
23歳以上という所が多い。
同様に上限を定めているレンタカー会社もあるので
事前にチェックが必要。

豊かな歴史と活気あふれる文化が魅力の街

ケープタウン



ヨハネスブルグに次ぐ南アフリカ共和国第2の都市。
1652年にヤン・ファン・リーベックがオランダ東インド会社の補給基地を建設したのが、
この街の始まり。
そびえ立つテーブル・マウンテンの麓に広がった街は
歴史を物語る建造物や博物館、近代的な高層ビルなど見るものを飽きさせない。

コロニアル風の街並みと相まって、アフリカというよりもヨーロッパの都市に
来たかのような雰囲気を感じる。

「ケープドクター」と呼ばれる南東風が名物で、時には時速120 kmの強風が吹く事もある。



バスで巡る市内観光

市の中心部からウォーターフロントなどへ向かうには
市内循環バスを利用するのもよい。
バス停近くのキオスク（売店）でチケットを購入し、
乗車の際に運転手に提示する。
バス料金は距離によって換算する会社が多い
～5 km：R5.70（約65円）、5～10 km：R6.50（約74円）



タクシーで市内観光

タクシーはメーター制だが、料金は会社によってバラバラ。
悪質な流しタクシーもいるので、
ホテルやレストランなどで呼んでもらうのが確実。



至福の宿泊先 南アフリカ初の6つ星ホテル

ワン&オンリー リゾート ケープタウン

2009年に開業した都市型リゾートホテル。

部屋の窓からは、ハーバーに停泊する数多くのラグジュアリーヨットを見下ろす。

ウォーターフロントエリアでも絶好のロケーションに建っている。



番組で紹介した部屋は

マリナ・マウンテン・ワンベッドルーム・グランド・スイート。

1泊2名：R15925（約182,340円）

※料金は季節によって変更します。



チップは？

ホテルのポーターやボーイなどにはR5.0程度を支払うのが通常。
サービスの程度や満足度でR10.0支払う事も...。
またレストラン・バーなどでは
支払料金の10%が目安。

ケープタウンのシンボル

テーブル・マウンテン

町を南北に分断するように連なるテーブルマウンテン。上部が平らになった神秘的な形状からその名が付いたと言われている。
山頂から望むケープタウンの絶景は南アフリカに来たら是非とも見ておきたい。ロープウェイで頂上を目指す。

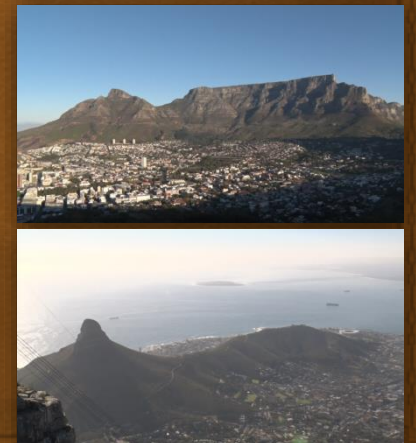
強風が吹く事が多いケープタウンでは、こちらのロープウェイも止まりやすい。天候が良ければ最優先で向かう事をおすすめします。

＜ロープウェイ料金＞大人往復R225.0（約2,580円）片道R115.0（約1,320円）

山頂で味わうチーズケーキも絶品。

＜料金＞コーヒーR16.5（約190円）

チーズケーキR31.5（約360円）



そぞろ歩きにオススメ！

ヴィクトリア&アルフレッド ウォーターフロント

旧港を中心につくられたショッピングモール。
五つ星のホテルや実力派レストランなどが集まり、観光客・地元客にも人気のエリアだ。
館内には南アフリカで作られた石鹸や土産物なども取り揃えられており、お土産購入にもおすすめ。



旅人におすすめなのがバイア・シーフード・レストラン。
南アフリカは魚介類の宝庫。
日本では食べる事の出来ない魚を食べる事も出来る。
南アフリカの白ワインと共にいただきたい。

名物のシーフードプレートは行ったら
食べてみたい逸品。
＜料金＞ R395.0（約4,523円）



南アフリカの初日の夜に頂きたい ルーベنز

滞在初日の夕食は、ワン&オンリーリゾート内に併設されたルーベنزで。
メインレストラン「ルーベنز」は南アフリカ出身のセレブリティ・シェフ、ルーベン・リフェル氏の名前が冠されています。ブラッセリーのようにくつろいだ雰囲気の中、地元・南アフリカの料理とビストロ料理が楽しめる。

今回番組で紹介したメインディッシュは
スプリングボックのロース肉、ウォールナッツのはちみつ添え
R240.0（約2,748円）



2日目のスケジュール



ホテルで朝食を



アフリカでアジア料理！？ ◆マレー料理教室へ



ホテルに戻り旅の疲れを癒す ◆エステ



大陸の果てで絶景の夕陽を望む



ホテルでディナー ◆南アフリカで食べる絶品和食

アフリカに来てアジア料理作り！？ ケープ・マレー料理

ケープ・マレー料理は、17世紀半ばにやってきたアジアからの移民によって代々受け継がれてきた料理です。
現在に至るまでの間に、不思議な甘さと良い香りの、完全な南アフリカ料理のジャンルが誕生しました。
ケープ・マレー人は昔からボ・カープ地区に住んでおり、この地区には今も昔ながらの味を守るレストランが多く存在しています。

ボ・カープ地区

南アフリカ、ケープタウンにあるボ・カープ地区。
特徴はなんと言っても、ピンク、イエロー、グリーンなどに彩られたカラフルな町並み！
同じ色が隣り合っておらず、1軒1軒がバラバラの色。
しかも絵の具で書いたような鮮やかな色。



ケープ・マレー料理を作ってみよう



アジア独特の料理をアフリカ風にアレンジしたケープ・マレー料理。
ただ食べるだけでなく、調理するところから体験できる料理教室がおすすめ。
作った料理はもちろん食べる事ができます。旅の思い出にいかがですか？

体験料金：R2000.0（約22,900円）



Point
ほぼすべてのケープ・マレー料理店は、イスラム教の戒律を厳格に守っていますので、アルコール類を置いていないことが前提。ご注意ください。

時差ボケを修正 極上のエステ体験

日本からの時差－7時間。そろそろ時差ボケがきつくなってくる頃。そこで、アフリカ独自のエステ体験はいかがでしょう？「ルング」と呼ばれるスティックを使ったマッサージがおすすめ。使用するオイルはルイボスティーを使った特製の物。

施術料金：60分/R895.0（約10,248円）



ケープタウンのラグジュアリーリゾートで日没を キャンプス・ベイ



白く輝く砂浜、通沿いに並ぶヤシの木、青い海、太陽の日差しを楽しむ人々・・・
キャンプスベイは、世界各国のセレブリティも滞在する南アフリカの高級リゾート地。
優雅な佇まいの邸宅が立ち並ぶエリアが広がるこの美しい海岸線沿いは、
きらきらと輝く太陽のもとビキニ姿でリラックスしたい人にとって、まさに楽園と呼ぶにふさわしい場所。

海沿いに並ぶスタイリッシュで居心地のよいお店で、
キンキンに冷えたビールにシャンパンをオーダーして、
キャンプスベイの海に沈む美しい夕陽を眺める至福のひとときを楽しんでみるのもまた一興です。

南アフリカで日本食はいかが？絶品和食の名店

世界的に有名なマスターシェフとして名を馳せ、世界中に和食の文化を広めた
シェフ松久信幸の”NOBU ノブ”の南アフリカ進出第1号店としてオープンした。
本格的な日本料理と南アフリカのシーフード&スパイスが織り成す料理を堪能する事ができる。

おまかせメニュー R545.0（約6,240円）



3 日目のスケジュール



喜望峰を目指して絶景ドライブ



オットセイを間近で見られる人気のオットセイクルーズ



漁港から30秒でいける！大人気フィッシュアンドチップス



ボルダーズ・ビーチでペンギンの生態を観察



大陸の果て 喜望峰&ケープポイントで地球の丸さを再認識する

壮大な自然が抱く癒しのスポット ケープ半島



喜望峰にテーブル・マウンテン、そしてボルダーズ・ビーチ。
大西洋とインド洋という二つの大洋に挟まれたケープ半島は
大自然をはじめ多くの海洋動物が見られるエリアや絶景のドライブルート、
個性的な街やビーチなど、多くの見どころであふれている。いざ、大自然に包まれた癒しの旅へ！



ケープ半島を効率よく回るにはツアーに参加するのが便利。
多彩な見どころを見て回るため、7～9時間のツアーが設定されている。
ランチも含めじっくりと半島観光するにはオススメ。

ケープ半島の南部は広大な自然保護区になっており、
フィンボス、プロテアなどの花々が咲き乱れ、
150種を超える鳥類や多種多様な野生動物が生息する。
海では運が良ければクジラを見る事も出来る。

オットセイの聖域 ドイカー島 オットセイクルーズ

港から船で10分ほどの場所にある島・ドイカー島。ここは2000頭を超える
ミナミアフリカオットセイのコロニーがある。
オットセイは海岸沿いの巨石の上に集まっており、船の上からでもじっくり鑑賞することが出来る。
船を見つめるオットセイの姿に癒される。



乗船料 R60 (約687円)
所要時間 約45分

※時期によってクルーズを行う時間に変更があるので、事前の確認が必要。



実際に島に上陸する事は出来ないが、
かなり近くまで船が寄るのでオットセイの表情まで確認する事が出来る。

ミナミアフリカオットセイ...
焦げ茶のビロード状の体毛をしており、泳ぎが得意で、
脚を使って陸上も移動できる。
オットセイの中では最も大きくなります。
体はオスよりもメスの方が大きく約300kgまで成長する。

港から徒歩30秒でいただく 絶品の名物ランチ

オットセイクルーズの出発地である ハウト・ベイから車で移動した
ヨーク・ベイ。ケープ半島の東の付け根に位置する小さな港町。
面するフォルス湾から新鮮な魚介類が水揚げされています。
サーフィンや魚釣りなどで地元の人も集う場所。



港の目の前にある「コルキース」。魚介料理を提供する地元の人が集う人気店。
こちらのオススメは、フィッシュアンドチップス。
是非とも味わって頂きたいのが、スヌーク（バラクーダ）。



店長曰く「地元の人はスヌーク（バラクーダ・写真左）を好み、
観光客はメルルーサ（タラの一種・写真右）を好む」のだそう。
折角なのでスヌークを味わってみたい。
料金 スヌーク・メルルーサともにR48.0（約550円）

キュートなペンギンたちがお出迎え ボルダーズ・ビーチ



ヨークベイから車に乗って約20分で行けるサイモンズ・タウン内の
ペンギンコロニーのあるビーチ。
ここには多くのケープ・ペンギン（アフリカン・ペンギンともいう）が生息する。
現在 約3000羽のペンギンが生息している。
元々は1982年にペンギンのペアの繁殖からスタート。現在の数まで増えている。



駐車場などビーチ周辺には「ペンギン注意」や
「車の下のペンギンをチェックしてください」など
ユニークな標識も目立つ。看板や標識などに注目するのもおもしろい。

大航海時代に思いを馳せる至福のひと時を 喜望峰



この付近は強風が吹くため遭難する船が多かった。
それが由来でこの岬は
「嵐の岬（Cape of Storms）」と名付けられていた。
しかし、ヴァスコ・ダ・ガマがインド航路発見を記念し、
時のポルトガル国王が「希望を与える岬＝喜望峰」と改名した。



知名度の高さからアフリカ大陸最南端と思われがちな喜望峰。
しかし実際の最南端は喜望峰から南東へ150 kmほど行った
ケープアグラスであることは意外と知られていない。



喜望峰から海を臨むと地球の丸さを
再認識する事ができる。

ケープ半島最南端から爽快な海を臨む ケープ・ポイント

半島最南端には、喜望峰から車に乗って5分ほどで行ける。
展望台からはインド洋と大西洋を眼下に見る事ができ、時にはふたつの海流がぶつかり
渦を巻く様子も見られる。
駐車場からはケーブルカーにのって頂上に向かうことができるが、
歩いて頂上まで行っても15分ほどで到着する。
ケーブルカー料金 大人往復R55.0（約630円）片道R45.0（約515円）



大陸の果てを空中散歩してみるのもまた一興。
喜望峰やケープ・ポイント、テーブル・マウンテン国立公園の絶景を空から楽しんでみるのもオススメ。
NACヘリコプターズ ケープポイントツアー パイロット含め5名まで搭乗可能
料金 R13600.0（約155,720円）
※利用には事前の予約が必要。天候によってフライト出来ない可能性があります。

4日目のスケジュール



飛行機に乗ってサファリへ
まずはホテルにチェックイン



いざ、サファリへ！多くの野生動物たちを見学



野生動物たちと食事を楽しむサファリディナー



日本の四国がすっぽり入る約2万km²の広大な敷地を有するクルーガー国立公園。
ここには数千種といわれる多くの動物たちが生息する。
公園内とその周辺にはキャンプ施設から簡素なコテージ、
快適かつお手頃なホテル、世界各国のセレブも訪れる最高級サファリロッジまで、
様々な宿泊施設が幅広い価格帯で用意されている。



飛行機で向かった先はクルーガー国立公園のあるフッドスプリイトという町の空港。
ここから本日の宿泊先へ向かいます。



至福の宿泊先② サバンナの真ん中で過ごす至福の時 **ロイヤルマレワネ**

南アフリカの動物保護区内にはサファリを愉しむためのロッジが数多くある。
森の中のロッジだからといって侮るなかれ。
アジアのリゾートホテルなどと肩を並べる贅沢なロッジで優雅な休日を満喫したい。

ダブルラグジュアリー・スイート 1人1泊 R15,600.0 (約178,620円)
※飲食・1日2回のサファリ・ジムの使用料金を含む



ゾウやライオンが目の前に！エキサイティングにゲームドライブ体験

野生保護区を専用の4WDで走り動物たちを発見、観察するゲームドライブ。
動物の存在を身近に感じ、大自然の営みを肌で感じる事が出来る至福の時間をお届けします。



南アフリカのサファリツアーでぜひ見たいのは、
「ビッグファイブ」と呼ばれる人気動物で
ゾウ、ライオン、バフアロー、ヒョウ、サイの5種類を指す。
大型で、出合えるチャンスが少ない
ビッグファイブすべてに遭遇できたあなたはラッキー！



持っていると便利です！

- ◆サングラス...直射日光はもちろんだが、砂埃が目に入るのを防いでくれる。
- ◆防寒具...オープンカーで風を切って走るため手袋やマフラー、フリースなどは必要。
- ◆デジタルカメラ...動物やアフリカの大地など被写体がとにかくたくさんあります。
遠目から撮影する事も多くなるので望遠機能を持ったカメラだと重宝します。

サバンナの真ん中でいただく最高のディナー



南アフリカには今日一日の無事とアフリカの素晴らしき夕陽に乾杯する
サンダウナーと呼ばれる粋な儀式がある。
安全かつ夕陽が美しく眺められる場所で、車を降りて好きな飲み物を片手に一息。
そこには各種飲み物、オードブルなどが並ぶ。
料金は宿泊料の中に含まれている。



5 日目のスケジュール



熱気球に乗って朝焼けを満喫



サバンナで見る美しい溪谷を堪能



ゾウの背に揺られてエレファントツアー



夜のサバンナを見ながらの絶品夕食

熱気球に乗って朝焼けを満喫

熱気球サファリ



明け方のサバンナは昼とは違い
とても寒いので
防寒グッズは必需品。

木々のてっぺんをかすめて空を舞う鳥たちの目線で、アフリカの動物界を眺めてみましょう。
ホテルを出るのは夜明け前。専用の送迎バスが迎えてくれます。
漆黒のサバンナが徐々に色付いてきた時、気球は高い空に向かって出発！

遠く地平線の向こうから望む朝日、そして眼下には眠りにつこうとしている夜行性動物たちの群れ。
この美しい景色は一見の価値あり！

熱気球運営 サンキャッチャーズ
パイロット含み8～10名まで利用可能
1名あたりの料金 R3249.0（約37,315円）

世界三大溪谷に癒される

フライデリバーキャニオン



アメリカ・グランドキャニオン、ナミビア最南端のフィッシュリバーキャニオンに次いで
世界でナンバー3の溪谷が南アにあるフライデリバーキャニオン。
高度1000mの溪谷は迫力満点で、
さまざまなビューポイントが点在し、いろんな展望を楽しむ事ができる。
円錐形の奇岩が3つ並ぶ「スリー・ロンダベル・ビューポイント」から
谷底の川を見下ろすのは足がすくむかもしれません。



※神の窓、ピナクルなどは入場料が必要
普通車 R10.0（約114円） 大型車 R30.0（約343円）

エレファントバックサファリ

エレファントバックサファリはその名のとおり、
ゾウの背中に乗ってサバンナでサファリ。
ブッシュや小川をラクラク越えて大自然の中を小旅行する気分は最高です。



ホテルでいただく夕食



夕食はレストランのみではなく、毎回敷地内の別の場所でいただく事ができる。
ホテル内での飲食は基本料金の中に含まれているため、追加料金は不要。
※一部メニューを除く

この日のメニュー（取材当日の夕食）

- サーモンのさつま揚げとほうれん草クリーム、根菜とコリアンダー&チリソース
- バターナッツとオレンジのスープ
- とろとろポーク・スペアリブと野菜の盛り合わせ

※メニューは変更があります。

6 日目のスケジュール



南アフリカの名産・ワイン そのワイナリーを併設した自慢の宿へ移動



アフリカ原産の野菜食べ放題の庭園ランチ



地元産の野菜とチーズを使用した特製ピザと自慢のワインで豪華ディナー

自慢のワイナリーと自慢の野菜で癒される バビロンストレーン



2010年開業。

グレート・クック時代に、この地に住み始めた現地人がこの土地にある丘を「バベルの塔」と呼んでいたのが名称の由来。ホテル、ワイナリー、ぶどう畑などすべて合わせると約500ヘクタールという広大な土地。一部未開拓の土地も含まれている。



番組では2ベッドルーム（4人用）のコテージを紹介。

1泊 R8700.0（約99,615円）

※朝食・ミニバー、ワイナリー見学及びテイスティング、農園周辺の散策、サイクリング、ボート・カヌー遊び含む

ワイナリー

68ヘクタールのヴィンヤードに13の異なった種類のぶどうを栽培しており7種類のワインを生産。

ワイナリーイチ押し

赤ワイン「ネブカドネザル2013」

スパイスの効いた暖かい味わい。黒ずぐりのような香りで、印象強い味が残る。辛口



野菜畑

ガーデンは8エーカーの広さに渡り、この敷地内で実った300以上の種類の野菜や果物は、滞在客であればいつでも無料で採ってそのまま食べることが可能。

また、コテージで自分で調理するのも良い。

ガーデンには野菜や果物のほか、サボテン、ミツバチ、アヒルやニワトリも敷地内で放し飼いをしていて、朝食にはその新鮮な卵が振舞われる。



ディナー

オススメディナーはピザ

自家製 ヤギのチーズとレモンゼスト（レモンの皮のすりおろし）

※このピザは材料の小麦から野菜まで全て自家製

山羊のチーズも農園内の山羊の乳から作っています。

併せて飲むなら...赤ワイン シラス2013年

白胡椒とお花のようなスパイシーさ。深い味わいが特徴。



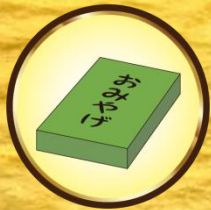
最終日のスケジュール



南アフリカの温泉リゾートで癒される



南アフリカ特製のスパで帰国前に最後のリラックスを



もらった人も満足できる！？ 理想のお土産探し

南アフリカで200年の歴史を持つ伝統の温泉 アヴァロン・スプリングス



約200年前、この地を通ったトレッカーが変わった味のお湯を発見。
それがアヴァロン・スプリングスとなった。
現在でも約43度の暖かいお湯が滾々と湧き出ている。

日本とは異なり温泉でも水着の着用が義務付けられている。



南アフリカのスパリゾートは宿泊をするタイプが多い。
一泊R2400.0（約27,480円） 一部屋に6名まで宿泊可能



おみやげ

ケープタウン ヴィクトリア&アルフレッドウォーターフロント内
「アウト・オブ・アフリカ」
お店イチ押しは「ダチョウの卵」。
値段R 4 0（約458円）～
特に人気はランプ。
エスニックかつモダンなデザインがアフリカン・グッズの魅力。



来週はポーランドを巡る7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** へどうぞ！
～至福の音楽旅～