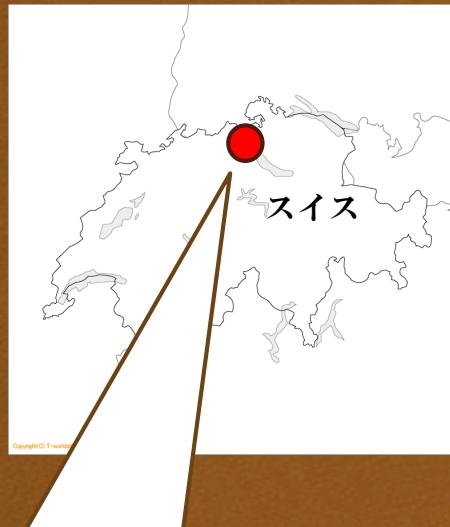


# 1週間の旅のカタチをご提案！ あなただけの理想の旅 “至福の癒し旅” スイス編



スイスは日本と比べ気温が低い。  
長袖の襟付きシャツなどを  
準備しておいた方が良い。

正式国名：スイス連邦  
Confoederatio Helvetica

面積：約4万1000km<sup>2</sup>（九州とほぼ同じ）  
首都：ベルン

人口：約824万人（2014年現在）

公用語：ドイツ語・フランス語・イタリア語・ロマンシュ語  
日本との時差：-約8時間（サマータイムあり）

東京（成田）～チューリッヒ間は直行便で約12時間30分



通 貨



通貨：スイスフラン (CHF/SFr)  
補助単位はサンチーム (Ct) またはラッペン (Rp)。  
1スイスフラン→100サンチーム  
1スイスフラン→約135円 (\*撮影当時)

水



水：水道水は飲用できるが、敏感な人はミネラルウォーターを利用する方が安心。  
ミネラルウォーターは炭酸入りと炭酸なしの2種類がある。  
店舗で買うペットボトル500mlは3.2スイスフラン（約430円）で  
買える。

両 替



両替：日本国内・現地の両方で両替が可能。  
※一般的に日本で両替するより現地で両替した方が  
為替レートが良いといわれている。

電源とプラグ



電圧は220～230Vで周波数は50Hz、プラグは2本足のタイプが一般的。  
日本国内の電化製品はそのままでは使えないものが多く、変圧器が必要。



# 初日のスケジュール



チューリヒの旧市街を散策



天然プールでひと遊び



スイス伝統料理で豪華ディナー

## “スイス最大の都市” チューリヒ



スイス北部、細長いチューリヒ湖の北側に広がる国内最大の都市。人口約40万人の世界的な金融都市であり、スイスの文化や芸術の中心地でもある。その歴史は紀元前のローマ時代にまで遡り、街には中世の面影を今に伝える旧市街が残されている。その一方で、最新トレンドの発信地でもあり、新旧の魅力を併せ持つ見どころ豊かな街である。また、世界で最も居住に適した街とも言われており、観光で訪れた際もどこか居心地の良さを感じることができる。

## アン・ソア

1894年、エイブラハム&ブラックバーという名前で創業した老舗ブランド。家族経営で上質なデザインの商品を作り続けている。女性服、テキスタイル、陶器、絹織物、インド生産のシルバーアクセサリーなど、幅広いデザインへのこだわりが魅力で観光客だけでなく、地元の人たちからも人気が高い。チューリヒだけでなく、ロサンゼルス、コルカタ（インド）の世界3か所で展開している。



## シュヴァイツァー・ハイマートヴェルク

メイド・イン・スイス製品専門のショップ。

1930年代に、農家の冬の間の手仕事としてものづくりを始めたことがこのお店の始まり。

店内にはバッグ、刺繡、ハンカチ、ベル、陶器、国鉄の時計、国旗をあしらったグッズなどスイスのお土産にピッタリの商品が並んでいる。スイス出身の人気の絵本作家、アロイス・カリジェのグッズも数多くあり、また、それらはこのお店のオリジナルデザイン。

ファンには見逃せない品々が所狭しと並んでいる。



## イダ・グート

パン屋通りと錨通りが交差する場所、オシャレなレンガの建物に店を構えるイダ・グート。スイスの有名デザイナー、イダ・グートが自らの名前を店名とし、35歳以上の女性をメインターゲットとした洋服を制作している。

店内はスタイリッシュな大人の空間を演出。

シンプルでありながら縫い目などの細かな部分に遊び心を持たせたデザインが特徴。



## チューリヒ湖遊覧船

湖畔の街々に寄りながら、今回紹介したものは縦に長いチューリヒ湖の半分くらいを約1時間半で往復するコース。船上でランチを楽しむこともでき、ビール片手にクルージング、なんて非日常を体験してみよう。



## リマト川公共水浴場

都会の真ん中にある公共水浴場。  
水力発電所に使われている場所が、5月から9月の間は開放され、  
天然の流れるプールとして子どもから大人まで市民の憩いの場となっている。



公共施設のため、利用料金は無料。  
日本よりも平均気温が低いスイスではあるが、2015年は近年  
稀にみる猛暑となり、連日大勢の人で賑わっていた。  
海のないスイスでは、湖や川での水遊びが盛んで、このような施設が  
とても重宝されている。



## B2 ブティックホテル

スイスデザインのデザイナーズホテル。

元々はビール工場であった建物をホテルに改装した。

建物が文化財にされていて、外観に手を加えることができなかったため、内部をリフォームして使用している。

ロビーには、見るものを圧倒するような大きな本棚に33,000冊の本が収蔵されていて、部屋に持ち帰って読むことも可能。

また、廊下にはビール工場時代の機会をディスプレイされ、電灯にも当時の機会がアレンジして使われていて、その面影を感じ取ることができるところも面白い。

## ヒューリマン・スイート・ルーム

一泊600フランから宿泊できる、モダンでいて且つシンプルなスイートルーム。スイス出身のデザイナーがデザインした家具は、ホテルのイメージカラーであるオレンジを使用しつつも、落ち着きのある風合いを醸し出していて、心から落ち着ける空間を演出している。各部屋に置いてあるレゴブロックは、お土産としてお持ち帰り可能。



## ツンフトハウス・ツア・ヴァーグ

17世紀に建てられたという歴史ある建物に、伝統的なスイス料理を提供するレストランとして1910年に創業。店内は明るく落ち着いた雰囲気でゆったりと食事を楽しむことができる。



## チューリヒ風仔牛のクリーム煮

ピーナッツオイルで焼いた仔牛肉、モツ、マッシュルームを数分焼き、生クリーム、ワイン、玉ねぎで作った特製ソースと混ぜ合わせたらスイス名物レシュティにトッピング。濃厚でいながらも食べやすいチューリヒの伝統料理。



旅行好きなら誰しもが一度は見たことがあるであろう旅行誌には、チップは必要ないと書かれているが、実際は支払った方が無難。レストランに限らず、タクシーやホテルのポーターに対しても、“心づけ”を渡してあげることをお勧めする。

## 2日目のスケジュール



蚤の市で掘り出し物を探す



人気のレストランでランチ



郊外の美術館へ

## 蚤の市

5月から10月の毎週土曜日、朝8時から午後4時まで開催される。毎回400～500もの店が出店し、大勢の観光客、地元客で賑わいを見せるチューリヒの名物イベント。



## ヒルトル

1898年に創業された世界初のベジタリアンレストラン。ビュッフェスタイルの店内には、常時100種類以上のメニューが並びます。本来は肉を使うようなメニューも全て野菜で表現している。

素材のほとんどはスイス産だが、重視していることはいいものを旬の時期に提供すること。

・料金は量り売りシステム  
100グラム 4.9スイスフラン（660円）で  
好きなものを 好きなだけ食べよう！



## アム・レマーホルツ

チューリヒから電車で約30分、ヴィンタートゥールにある美術館。生前、才能ある芸術家たちを支えるパトロンであり、熱心な美術品コレクターだったオスカー・ラインハルトの貴重なコレクションを展示している。

この美術館はオスカー・ラインハルトが生前住んでいた邸宅を改装したもの。

フランスの印象派を中心に約200点の作品を収蔵。マイヨール、マネ、プリューゲル、セザンヌ、ゴヤ、ゴッホ、ピカソ、ドラクロワ、ルノワールなど、名だたる芸術家たちの作品が並んでいる。



オスカー・ラインハルトの遺言により、ここにある  
作品は一切の貸し出しをしていない。  
そのため、全てはここでしか鑑賞することができない。

# 3日目のスケジュール



電車でベルンへ移動



世界遺産の旧市街を散策



五つ星ホテルにチェックイン

## ツィット・グロッゲ

13世紀に作られた時計塔。  
天文時計と仕掛け時計は1530年の作。  
毎時56分になると、からくりが動き出す。



からくりは毎時56分に動き出しが、長さが時刻によって  
変わるので注意が必要。12時だと12回、3時だと3回  
というように時間の数だけからくりが動くので、  
11時56分の回が一番長く楽しめる。  
間違っても12時56分の回に行かないように気を付けよう。



## ケエースブエブ

ファサードが続く通り沿いの建物の一階は、1405年に作られた  
全長6キロメートルにも及ぶ石造りのアーケード。  
その一角に店を構えるチーズ専門店がケエースブエブ。  
創業40年、常時250種類近いチーズを揃え、そのほとんどが  
スイス産。チーズマイスターと呼ばれる店員がいるので、  
どれにしようかと迷ったら聞いてみよう。



## バラ公園

18世紀に墓地だった高台を1913年に公園に改装。

200種類以上のバラが約8000本咲き誇り、ベルン市民の憩いの場となっている。

また、高台にあるため、世界遺産の旧市街を一望できる。

併設されたカフェでワインを飲みながら、ゆったりと世界遺産を眺めるという贅沢を堪能できる場所。



## ファルファラ

スイスの自然派コスメブランド。

ファルファラとは、イタリア語で蝶々を意味する。

1982年に、手作り製品を露店で販売したことが始まりとなっている。

スイスは製品の規制がとても厳しいため、高品質のものが自然と出来上がる。無添加栽培で育てた原料を使用しているものがほとんどで、肌にとても優しいと世界中に愛用者がいる。



## ベルビューパレス・ベルン

150年の歴史を誇る老舗の五つ星ホテル。

ベルエポック様式を基調としているホテルは、世界でも珍しい。

国賓となる各国の政治家や、エリザベス女王をはじめ、ヨーロッパ中の王室、日本の皇室など、世界のVIPをもてなしてきた由緒あるホテル。



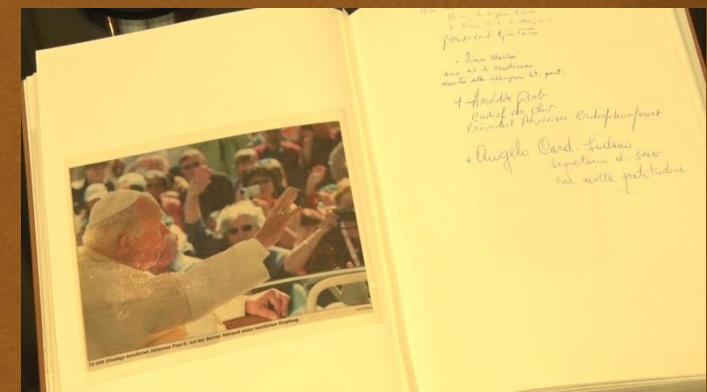
1930年から用意されている著名客のサインブックは、すでに五冊目を超える。

## プレジデンシャル・スイート・ルーム

195平方メートルの広々とした部屋に、気品あふれるインテリアが居並ぶ豪華絢爛な部屋。

世界を忙しく飛び回るVIPたちがその疲れを癒してきた空間。

かつてこの部屋を利用した著名人として、元イギリス首相、  
ウインストン・チャーチル、オーストリアの音楽家、  
フランツ・レハール、イギリスの小説家、ジョン・ル・カレの  
サインが飾られている。



# 4日目のスケジュール



パウル・クレーの絵画を鑑賞



パウル・クレーが愛した料理でディナー

# パウル・クレー・センター

2005年設立。

ベルンの東に広がる美しい丘陵地帯に、ユニークな波打つ屋根の建物が特徴的。

その設計は日本の関西国際空港を手掛けたイタリアの建築家、レンゾ・ピアノによるもの。

世界屈指の前衛作家、パウル・クレーが生涯で残した約一万点の作品のうち、四千点が収蔵されている。



## パウル・クレーのアトリエ



今年2015年で、センターは創立10周年を迎え、2016年2月まで、館内にパウル・クレーが生前創作活動に勤しんでいたアトリエが再現されている。脇に置かれたイスや、窓枠などは、実物が使用されている。

実際のアトリエは、老朽化によって取り壊されてしまったため、センターがいくつかの遺品を引き取り、公開している。



## ハーモニー

ツィットグロッゲのすぐ近く、パウル・クレーがよくランチに訪れたレストラン。創業300年の歴史を誇る。この店で食事をする度に「ごちそうを食べれば今までの苦勞など忘れてしまう」と、生前クレーは語っていた。現在も多数の観光客、地元客が訪れる人気店となっているので、予約は入れた方が無難。



クレーが生前このレストランでよく食べていた料理は  
「白ワインとマディラ酒の芳醇な香りをまとった仔牛の煮込み」。  
今も当時と変わらぬレシピで作られているため、クレーが食した味をそのまま  
味わうことができる。  
クレー以外には、近所に住んでいたアルベルト・AINシュタインもよく訪れて、  
この店の料理に舌鼓を打っていたのだとか。



# 5日目のスケジュール



電車でツェルマットへ移動



マッターホルンの麓の村を散策



五つ星の山岳ホテルにチェックイン

## ツェルマット

標高1605メートルにあるマッターホルンの麓村。  
一歩路地に足を踏み入れると数百年前にタイムスリップしたような光景が広がる。  
16世紀ごろに干し草などを保存する倉庫として作られた小屋には、ネズミの侵入を防ぐ石造りの  
ネズミ返しが見られる。  
登山客も非常に多く、パン屋ではエネルギー効率の良い山岳ガイドパンも多く並ぶ。  
お土産にはマッターホルンの形をしたチョコレートが人気。



## 聖マウリチウス教会

13世紀に建設され、改修を経て1913年に今の姿となる。  
教会内部、天井の絵はパウロ・パレンテの作品で、小舟を境に  
上は天国、下は地獄の世界が表されている。



## リッフェルアルプ・リゾート 222m

19世紀から続く山岳ホテルの名門。  
もちろん星は五つ星。地元の木材を活用し、心落ち着く空間を  
演出しながらも、五つ星らしい贅沢な空間との共存が図られている。



このホテルのオススメは何と言ってもマッターホルンが  
一望できるプール&スパ。  
標高2222メートルにあるプールは、ヨーロッパ最高地点にある  
プールである。  
ここからのマッターホルンの眺めは一味違う。



## モンテローザ・スイート

このホテルの標高を意味する222号室モンテローザ・スイート、  
看板とも言える部屋である。  
75平方メートルの広々とした部屋は、山小屋風でいて、  
且つラグジュアリーな雰囲気。広いバスルームも嬉しい。  
バルコニーからはマッターホルンを独り占めできる。



# 最終日のスケジュール



標高 3800 メートルの絶景展望台へ



村のレストランでランチ



マッターホルン初登頂の軌跡を望む

## マッターホルン・エクスプレス

2002年に開通した高速ケーブル。  
ツェルマットからグレッシャー・パラダイス展望台を約40分で  
結ぶ。途中一度ゴンドラへと乗り換える。



## グレッシャー・パラダイス展望台

富士山よりも高い標高3883メートルに位置するヨーロッパ  
最高地点の展望台。

天候に恵まれれば、フランスからイタリア、オーストリアまで、  
遮るものない絶景が広がる。

目の前には歩いて登れる名峰ブライトホルン。

彼方にそびえ立つのはヨーロッパアルプスの最高峰モンブラン、  
イタリアの村チエルヴィニア、また、マッター谷の奥には  
ユングフラウとメンヒも望むことができる。



麓の村からわずか40分で標高2000メートルほどを  
一気に上がるため、気温はぐくんと下がる。  
現場でもTシャツ姿で震えながら見ている人がいたが、  
上着は忘れずに持っていくことをオススメする。



## 氷河の宮殿

アルプス最高地点に作られた氷の洞窟。  
氷河の表面から 15 メートルのところに広がっている。  
数々の氷のオブジェがライトアップされていて、  
幻想的な雰囲気を醸し出している。



## 展望レストラン

グレッシャー・パラダイス展望台近くにある展望レストラン。  
スキーを楽しむ客や、観光客で賑わいを見せている。  
軽食やスイーツ、温かいドリンクで冷えた体を温めることができる。  
目の前に 3000 ~ 4000 メートル級の山々を眺められる  
窓側の席はすぐに埋まってしまう。



りんごのケーキ 7.5 スイスフラン  
ラテ・マキアート 5 スイスフラン



## レストラン・ツム・ゼー

フーリからツェルマットへのハイキングコース途中にある、

ツム・ゼー村の人気レストラン。

青空にたなびくスイスの国旗は営業中の印。

もちろん、そびえたつマッターホルンを望みながらの食事が楽しめる。



## ラムフィレ肉のプロヴァンススタイル・レシュティ添え

スイス産ラムの最高級フィレ肉を使用。

牛でもない、豚でもない、ラム本来の旨み、がシンプルな調理法によって存分に引き出されている。



## 季節のミルフィーユ

ヨハニスペーレンという房スグリの実の酸味とマスカルポーネチーズの甘さが絶妙にマッチ。サクサクの生地も嬉しい。

季節によって、旬のフルーツを使用しているため、行く度に新しいスイーツに出会える。



## マッターホルン初登頂ルートライトアップ

1865年、イギリスの登山家エドワード・ワインパーがマッターホルン初登頂に成功した。

その偉業から今年で150周年であることを記念し、彼の登ったルートがライトアップされた。

山頂付近、ライトの色が赤く光っている部分は、4人の仲間が犠牲になった場所。

彼らの犠牲の上に今日のツェルマットの繁栄がある。



体力に自信がある方は、ツェルマットの村でマウンテンバイクを借りてみてはどうだろう。6時間40スイスフランくらいで借りることができる。自転車ごと登山電車、ゴルナーグラート鉄道に乗ったら、標高3080メートルの頂上から麓の村まで一気に下ることができる。しかし傾斜がとても急なので、あくまでも自転車に乗りなれた人にのみオススメする。4000メートル級の山々を見ながらのサイクリングはここでしか体験できないだろう。

旅にオススメの素敵なおもてなしは

MUSIC TRIP  
～至福の音楽旅～

へどうぞ！