

サンティアゴ 巡礼の道



www.spain.info

目次

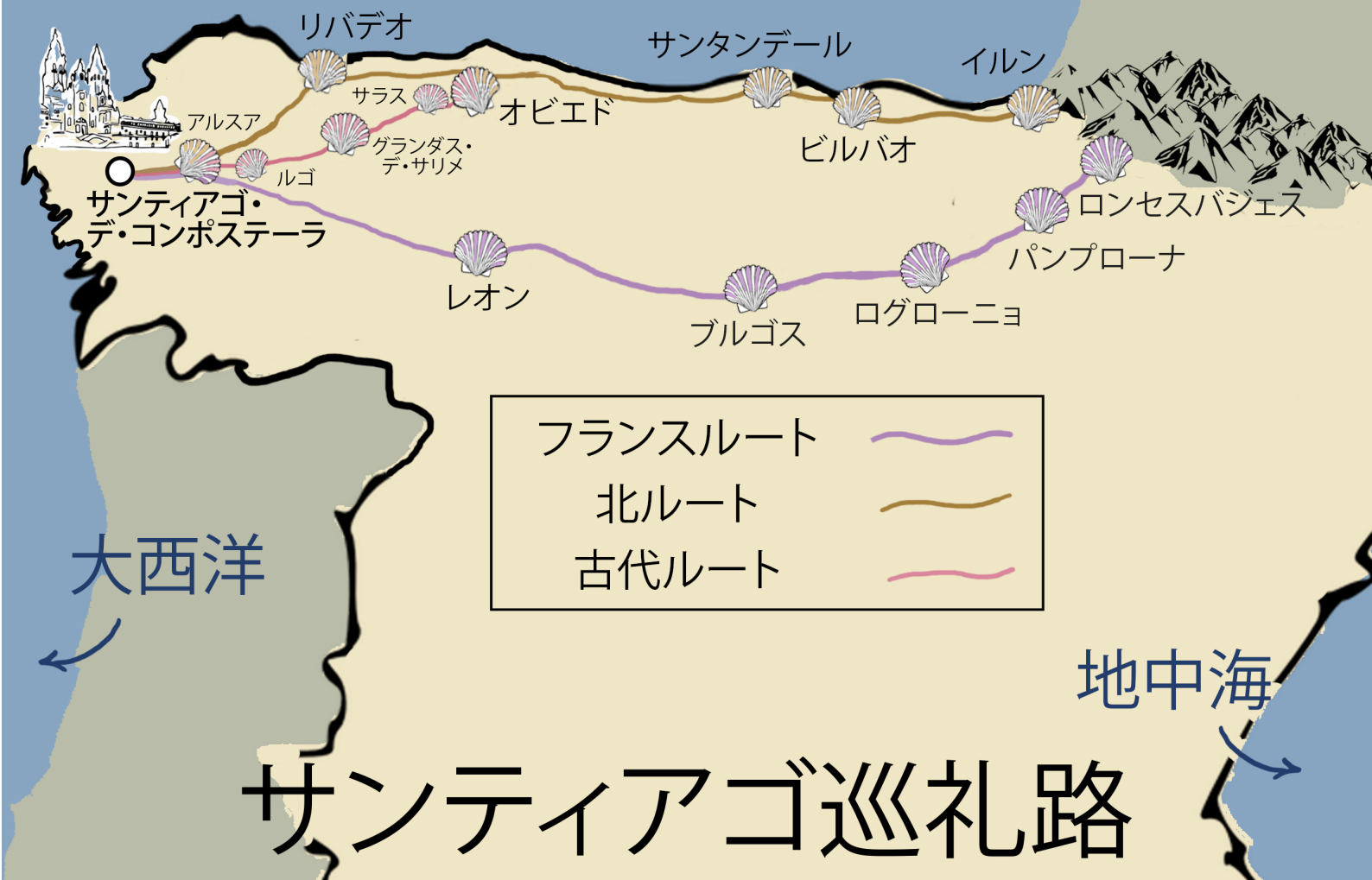
はじめに	3
——	
ルート	5
フランスルート	
北ルート	
古代ルート	
その他のルート	
——	
巡礼の方法	18
徒歩巡礼	
自転車巡礼	
騎馬巡礼	
電車またはヨット巡礼	
——	
実用情報	23
宿泊施設	
食文化	
——	

産業観光商務省
出版元: © Turespaña
作成: Lionbridge
NIPO: 086-17-059-4

無料頒布
このパンフレットの内容は細心の注意を払って作成されています。もし誤りがございましたら、改善のために brochures@tourspain.es までメールでお知らせくださいますようお願いいたします。

裏表紙: サンティアゴ・デ・コンポステーラ大聖堂、サンティアゴ・デ・コンポステーラ

カンタブリア海



サンティアゴ巡礼路

はじめに

サンティアゴ巡礼で思い出に残る体験を。トレッキングシューズを履いて、自転車をこいで、または、ヨットに乗り新しい観点からスペインを探す旅に出発です。千年を超える歴史を持ち、ユネスコ世界遺産に登録されている巡礼の道に、足を踏み入れましょう。息をのむような雄大な自然の中を抜け、歴史ある村々を通り、目的地である サンティアゴ・デ・コンポステーラを目指します。

キリスト十二使徒の一人、聖ヤコブ(スペイン語でサンティアゴ)が眠るといわれるガリシア州のこの街には、毎年多くの巡礼者が訪れます。巡礼の目的は、巡礼をする人の数だけありま

す。その多くは、自分への挑戦、宗教的・精神的な探求、歴史や芸術、自然、スポーツへの関心から生まれるものです。どのような目的であっても、この経験は必ず意義あるものとなるはずです。

サンティアゴ・デ・コンポステーラへの道では、スペイン北部の素晴らしい食文化にも触れることができます。

サンティアゴ巡礼路には、9つのユネスコ世界遺産があります。

巡礼路周辺、古城や大聖堂、洞窟壁画などの文化的魅力であふれています。また、習慣や伝統、各地の祭りに接することで、より身近にスペインを感じることができるでしょう。

巡礼路には、この場所でしか味わうことのできない自然との触れ合いがあります。ピレネー山脈から最終目的地のあるガリシア州の丘陵地帯までの道中では、おとぎ話に出てくるような草原や森を通り抜けたり、息をのむような切り立った崖に遭遇したり、国立公園を訪れたりする機会があります。

巡礼のあいだ、一人だと感じることもありません。大変だった一日の後には、世界中からやってきた仲間たちとの出会いがあります。訪れる先々で出迎えてくれる地元の人々のおもてなしは、巡礼者にやすらぎを与えてくれます。

サンティアゴ巡礼の旅に出かけませんか？大自然に囲まれ、平穏と静けさが溢れる巡礼路へ足を踏み入れましょう。一生の思い出となる旅のはじまりです。

ルート



巡礼者をサンティアゴ・デ・コンポステーラへ導くルートはたくさんあります。全行程を行うこともできれば、一 구간を行うこともできます。それぞれのルートを見ていきましょう。

フランスルート

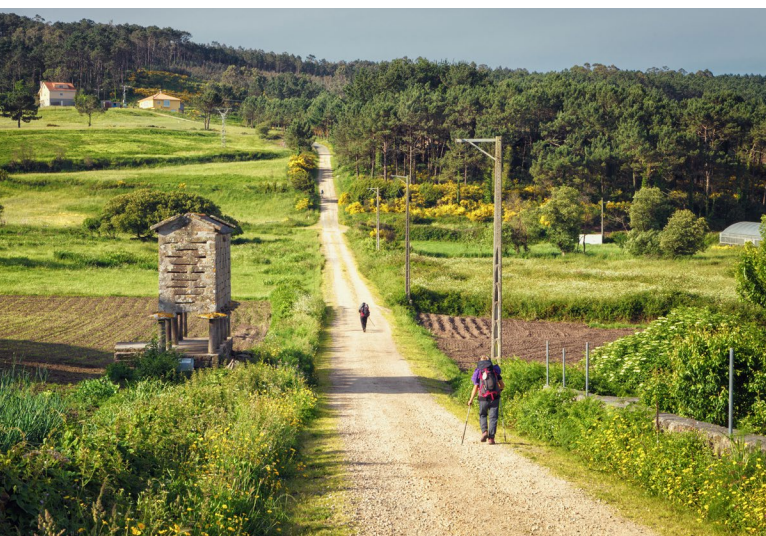
フランスルートでは、伝説の登場人物になったような気分を味わうことができる、本物の旅が待っています。長い歴史のあるこのルートは、中世、多くの巡礼者が歩いた道です。その歩みは、今なお受け継がれる芸術や文化といった足跡を残しました。

このルートは、ピレネー山脈 から始まり、カンタブリア山脈の南側を通り、ガリシア州へと伸びています。出発地点は、ロンセスバジェス (ナバーラ州)、もしくは ソンポルト (アラゴン州) です。二つのルートは、プエンテ・ラ・レイナ (ナバーラ州) で合流します。巡礼の中で、美しい景観を眺め、素晴らしい食文化を満喫しましょう。



▲ ビジャトゥエルタ橋
(ナバーラ州)

サンティアゴ巡礼の道



▲ フィニステラ
ガリシア州

アラゴン州では、夢の世界へ迷い込んだかのような森や草原を歩き、ウエスカ県のカンフランク駅や、コル・デ・ラドロネス要塞といった魔法にかけられたような場所に出会えます。同県のビジャヌーアの村では、グイシャス洞窟に立ち寄ってみましょう。その先はこの地域の中心都市であるハカに到着です。必要な物の買い出しや



▲ サント・ドミンゴ・デ・ラ・カルサーダ
ラ・リオハ州

休息の時間を取ることができます。この地域の名物であるバカラオ・アホアリエロ (鱈のピリ辛ソース) を食べて、明日に備えましょう。アレスに到着したら、カナル・デ・ベルドゥンの高台から絶景を眺めることができます。ピレネー山脈の稜線を背景に、見渡す限りの穀物畑とアラゴン川流域に広がる森が、どこまでも続いています。

▼ ユソ修道院
ラ・リオハ州



▼ プエンテ・ラ・レイナ
ナバーラ州



巡礼はナバーラ州へと続きます。州都のパンプローナでは、パプリカで味付けをしたソーセージ、チストーラを挟んだサンドイッチを食べてみましょう。サン・フェルミン祭が開催される7月の第2週にこの街を訪れると、あの有名な牛追いを見ることができます。美しい建築が残るオバノスなどの町を通り、プエンテ・ラ・レイナを象徴するロマネスク様式の橋に到着です。アルガ川を渡らなければならなかった巡礼者のために11世紀に架けられたこの橋は、10世紀という長い時を経た今もなお、巡礼者にとって大切な橋として使われています。ムルサバルから2kmほど進んだところに、巡礼を象徴するモニュメントのひとつであるサンタ・マリア・デ・エウナテ教会があります。数あるロマネスク建築の中でも特に、サンティアゴ巡礼関連の出版物で取り上げられる、特徴的な教会です。

ナバーラ州の絶景を楽しみながら、旅を進めると、やがて、ラ・リオハ州に入ります。世界中にその名を馳せる、ワインの名産地です。素朴な美味しさが堪能できるパタタ・ア・ラ・リオハ（ジャガイモのリオハ風）と一緒に、本場のリオハ産ワインを楽しみましょう。この州では、サン・ミジャン・デ・ラ・コゴージャにて、スペイン語発祥の地であり、ユネスコ世界遺産に登録されるユソ修道院とスソ修道院を訪れることができます。

サンティアゴ巡礼路によって誕生したサント・ドミンゴ・デ・ラ・カルサーダでは、大聖堂の鐘楼に登り、見事な眺望をご覧ください。



サンティアゴ巡礼の道



カスティージャ・イ・レオン州では、サンティアゴ巡礼の道において重要な役割を担ってきた街、ブルゴスをじっくり散策しましょう。

▲ サモス修道院
ルゴ県 (ガリシア州)

職人や商人が暮らすこの街は、何世紀もの間、スペインで最も重要な都市のひとつでした。ブルゴス大聖堂はゴシック建築の最高傑作のひとつに数えられています。サン・ニコラス教会や、サンタ・ガデア教会、サン・エステバン門など、訪れるべきモニュメントは他にもあります。郷土料理のカスティージャ風仔羊のローストや、ブルゴス風モルシージャ (ブラッドソーセージ) で英気を養いましょう。そのおいしさに驚くはずです。

ブルゴスの街では、人類の進化博物館やユネスコ世界遺産に登録されている近場のアタプエルカ考古遺跡群で人類の歴史についての知識を深めることができます。

パレンシアでは、テラディージョス・デ・ロス・テンプラリオスに立ち寄ってみましょう。中世における最強の騎士修道会のひとつに属していた、テンプル騎士団を想起させる名前を持つ町です。



▲ サンタ・マリーニャ教会
サリア、ルゴ県 (ガリシア州)

広大なカスティージャ平原を歩き切ると、レオンに到着します。多くの巡礼者が巡礼の出発地点として選ぶ街です。スペイン・ロマネスク様式の「システーナ礼拝堂」と称されるサン・イシドロ聖堂とプルクラ・レオニーナ(レオン大聖堂)を見学しましょう。もう一つの見どころは、古代ローマ要塞跡である旧サン・マルコス救護院です。

レオン近郊に位置するアストルガには、天才モダニズム建築家アントニオ・ガウディが手がけた司教館があります。ここからは、鉄の十字架(クルス・デ・フェーロ)が建つ、フランス・ルートで最も標高の高い地点、フォンセバドン峠などの難所を越えるために、もうひと踏ん張りです。巡礼は続きます。レオン県はエル・ビエルソ地方の自然豊かな雰囲気を楽しみながら、目的地へ向かって歩みを進めましょう。この地域の中心都市であるポンフェラーダの歴史地区は、テンプル騎士団によって建てられた堂々とした城を中心に広がっています。レオンの地を離れる前にぜひ、ビジャフランカ・デル・ビエルソの旧市街に立ち寄ってみましょう。ここではセシーナを食べてみましょう。生ハムによく似た製法で作られる、牛肉の熟成ハムです。

その後、オ・セブレイロの高地に到達すると、そこから先はガリシア州です。もし霧がかかっているなければ、サンタ・マリア・ア・レアル教会から、溪谷に上る美しい日の出を見ることができます。

緑深いガリシア州の丘陵地帯に入ると、巡礼の旅もいよいよ終盤に入ります。



▲ ポルトマリン
ルゴ(ガリシア州)

す。小川や森、草原が、この土地の神秘的な風景を作りだしています。ガリシア州では、古代ケルト人の足跡に出会い、有名な郷土料理に舌鼓を打つことができます。栄養満点のカルド(ガリシア風煮込み)や、バリエーションに富んだ食材を楽しめるエンパナーダ(パイ包み)を試してみましょう。

サリアからポルトマリンまで巡礼路が通るルゴ県では、巡礼路沿いにあるロマネスク建築、サンタ・マリア・デ・フェレイロ教会が目を引きまします。サモス修道院では、ベネディクト会の修道士が巡礼宿と、夜明け前の祈りに参加する機会を与えてくれるかもしれません。

同じく、ルゴ県には、パラス・デ・レイという町に、サン・サルバドル・デ・ビラール・デ・ドナス教会があります。中には、ゴシック様式の彫刻や、貴重な石造りの祭壇壁、サンティアゴ騎士団が12世紀に埋葬された石棺などを所蔵する博物館があります。

サンティアゴ巡礼の道

さあ、深呼吸をしましょう。目的地まであと少しです。ア・コルーニャ県に入ります。威厳あるサンティアゴ・デ・コンポステーラが位置する県です。この聖なる街では、魔法の息づかいが聞こえます。ロマネスク建築の至宝であるサンティアゴ大聖堂に足を踏み入れ、数ある礼拝堂を見ていると、この建築物の精神を身近に感じることができるはず。大聖堂が位置するのは、いくつもの巡礼ルートの最後の合流地点である、美しいオブラドイロ広場です。大学都市の雰囲気や、街中で行われる文化プログラム、公園や庭園の豊かな緑を満喫しましょう。巡礼の最終目的地に到着です。



北ルート

カンタブリア海の沿岸部を通るルートです。フランスルートと同様に長い歴史を持つ北ルートは、最も美しく感動的な巡礼路のひとつとして知られています。巡礼路を辿りながら、バスク州、カンタブリア州、アストゥリアス州、ガリシア州 沿岸の景勝地を堪能しましょう。国際的に有名な北スペインの郷土料理を楽しむことも忘れてはいけません。

グリーンスペインに足を踏み入れましょう。山岳風景、豊かな川、切り立った崖、緑深く茂る森、見渡す限りの牧草地。ここにしかない自然の美しさを肌で感じてください。歴史の詰まった村々、そして、活気ある都市を訪ねます。この巡礼路にも、ユネスコ世界遺産に登録されている場所が数多く登場します。



オンダリビア
バスク州



ペイネ・デル・ビエント(風の櫛)
サン・セバスティアン(バスク州)

フランスとの国境沿いの街イルン(エウスカディ/バスク州)から出発です。ギプスコア県の県都ドノスティア/サン・セバスティアンまで進みます。ウルグル山とイゲルド山に挟まれた白浜の湾に沿うように広がる、美しい街です。カセリオと呼ばれる農家の伝統家屋や、大邸宅、近代的な地区が織りなす風景は、この街をカンタブリア海沿岸で最も魅力的な街のひとつに変貌させました。ここでは、サン・テルモ美術館や、ペイネ・デル・ビエント(風の櫛)、クルサール国際会議場を訪れ、この街がどのようにして、伝統と近代的要素を融合させてきたかに迫りましょう。美食文化も外すことはできません。サン・セバスティアンは、1平方

メートルにおけるミシュランの星付きレストランの密度が世界で最も高い街のひとつです。ギプスコア県の白ワイン、チャコリも試してみましょう。

ギプスコア県沿岸をさらに進み、サラウスや、スマイア、デバといった美しい漁村の間の高低差を乗り越えて行きます。スマイアとデバの間では、層状岩が波の浸食作用によって削られ作り出された地質現象である、断崖(フリッシュ)の壮大な景観に見入ってしまうはずです。標高の最も高いアスキスや、エロリアガ、イツツィアルからは、緑が美しいカンタブリア地方の丘陵地帯を眺めることができます。



ピンチョ



ノハ
カンタブリア州



ビルバオ
バスク州

堂々としたナラ林を通り、内陸部へ入ります。海は次第にその姿を消し、ビスカヤ県に入るまで農家の伝統家屋が点在する風景を歩きます。「平和を象徴する町」と称されるゲルニカでは、その歴史を感じることでしょう。1937年、スペイン内戦の折、ドイツ軍とイタリア軍の空爆によって壊滅的な被害を受けた町です。パブロ・ピカソの代表作である『ゲルニカ』はこのこの史実に着想を得た作品です。

ビスカヤ県を更に進むと、県都ビルバオに到着します。工業都市として名を馳せた昔の姿と、周囲と調和した前衛建築の融合には、目を見張るものがあります。グッゲンハイム美術館は必見です。チタンに覆われた美術館は建築家のフランク・ゲーリーによって設計され、建物自体が見事な芸術作品です。芸術がお好きな方は、ビルバオ市立美術館も見逃せません。旧市街地ではピンチョスを食べ歩きましょう。この地域では一口サイズのおつまみである「タパス」をこのように呼びます。地元のワインと一緒に楽しみください。

バスク州を更に数キロ進むと、カンタブリア州に入ります。カストロ・ウルディアレスや、ラレド、ノハなどの美しい町を経て、威厳漂う州都サントンデルを目指します。世界で最も美しい湾の一つと称される湾の南に位置し、山と海が織りなす美しい風景を堪能できる街です。たくさんある展望台からの絶景をお楽しみください。上品な建造物が建ち並ぶ旧市街地も散策してみましょう。



ソブレジャーノ宮殿
コミージャス(カンタブリア州)



▲ リバデセージャ
アストゥリアス州

カンタブリア沿岸の切り立った海岸線を進むとコミージャスに到着します。石畳の道や小さな広場には、旧家の邸宅が立ち並びます。その塔や、モデルニスモ様式の建物に魅了されることでしょう。アントニ・ガウディ

が設計したエル・カプリチョや、ネオ・ゴシック様式のソブレジャーノ宮殿、高台に堂々と建つポンティフィシア大学などを訪問しましょう。

そこからすぐ近くにあるサンティジャーナ・デル・マルでは、アルタミラ洞窟を訪ね、旧石器時代後期の人類の遺産に出会えます。スペインの洞窟壁画の至宝です。18,000年前の壁画は、ユネスコ世界遺産に登録されています。

アストゥリアス州に入ると、楽しい行程と豊かな食文化を満喫することができます。リバデセージャとジャネスでは、たくさんの教会が巡礼者を出迎えてくれます。ジャネスでは、聖母ドローレス教会周辺やサン・アントリン・ビーチで素敵なひと時をお過ごしください。



サン・ミゲル・デ・リジョ教会
オビエド(アストゥリアス州)

ここから少し進むと、アストゥリアス州を代表する都市、ヒホンに到着します。海辺の街ならではの空気、歴史的建造物、ビーチ沿いの現代的な街並みが混在する魅力的な街です。きっと気に入ることでしょう。サン・アンドレス・デ・セアレス教会などのロマネスク建築を鑑賞することができます。

また、リバデオ河を横切ってガリシア州に近づくと、美しい漁村クディジェロや、「緑の海岸線」の白い村と称されるルアルカも訪れることができます。ガリシア州では、ルゴ県のモンドニエドを訪ねましょう。

カンタブリア海に向かって大きく開かれた渓谷に位置し、旧市街地は文化財に指定されています。また、風格のある新古典主義の大聖堂は、まるで時間を巻き戻したかのような感覚を味わわせてくれます。パイ生地、ナッツ、果物の砂糖漬けで作られた伝統的なケーキも試してみましょう。

サンティアゴから約40km地点にあり、数多くの巡礼施設が集まるアルスーアでは、フランスルートからやってくる巡礼者たちに出会えます。

古代ルート

数あるサンティアゴ巡礼路の中で、最も古い歴史を持つルートです。9世紀より巡礼者が歩き続けてきた、アストゥリアス州の内陸部の西部を通ります。フランスルートや北ルートに比べるとこのルートを歩く巡礼者の数は少ないものの、ルート標識はきちんと整備されています。さらに、森の深い地域でも移動が容易で、アスファルトの道もほとんどなく、全行程を通して、緑きらめくアストゥリアス州の渓谷を満喫することができます。

古代ルートは、アストゥリアス州の州都オビエドから始まります。活気あふれる街は、文化遺産の宝庫です。サンタ・マリア・デル・ナランコ教会や、サン・ミゲル・デ・リジョ教会、サン・フリ

アン・デ・プラドス教会などのプレロマネスク教会は、ユネスコ世界遺産に登録されているオビエドの建造物のほんの一例です。オビエドの旧市街は歩行者専用となっているため、快適な散策を楽しむことができます。サン・サルバドール大聖堂には、聖スダリオなどの聖遺物を保管するために、王として初めて巡礼を行ったアルフォンソ2世が建造を命じた、カマラ・サンタ礼拝堂があります。

ガリシアへ向けて出発です。滔々と流れる川、切り立った峡谷、樹齢千年を超える櫟の林に囲まれたアストゥリアス州内陸部を進むと、まるで自然の一部になったような感覚を覚えます。この道を進むと、サラスのような村々

▼ サラス
オビエド(アストゥリアス州)





▲ ヒオン
アストゥリアス州

を通ります。ここでは、アストゥリアス州のルネッサンス建築の代表例であるサンタ・マリア教会や、プレロマネスク様式の博物館がある中世の塔を訪ねましょう。素晴らしい眺望が臨めるサラスの墓地では、サン・マルティン・デ・サラスのイチイの樹に感銘を受けることでしょう。高さ15m、幹周り6mの大樹です。

その後、アジャンデやグランダス・デ・サリメなどの村々を通る際、自然保護区に指定されているカロンディオとバジェドール山脈の景観に圧倒されることでしょう。サリメ貯水湖での美しい景色が見えれば、ガリシアまであと少しです。フランスルートに合流する前に、パラス・デ・レイ（ルゴ県）に位置する、標高1,030mのアルト・デ・アセボに到達します。

アストゥリアス州を巡る長い旅の道中では、美味しくボリュームたっぷりの郷土料理を堪能してください。インゲン豆、豚の脂身、チョリソを煮込んだ名物料理「ファバダ」や、チーズとハムを挟んだ牛肉に衣をつけて揚げた「カチョポ」を食べて巡礼を続けるための体力をつけましょう。デザートにはアロス・コン・レチェ（ライスプディング）、食事のお供には地酒シードル（リンゴ酒）を。



▶ カチョポ



▲ バダホス
エクストレマドゥーラ州

その他のルート

別のルートを辿り、サンティアゴ・デ・コンポステーラへ向かうこともできます。イギリスルートは、イギリスやスカンジナビア半島からやってくる巡礼者が、フェロール、もしくはア・コルーニャで船を降り歩く道です。ポルトガルルートは、リスボンを出発して、大西洋沿岸をポルトまで北上後、トゥイ（ポンテベドラ県）からガリシア州に入る道です。また、銀の道を選び、南はセビージャから、北はヒホンまで、スペインを縦断する、昔の交易路を歩くこともできます。この道は他のルートを繋ぐ道としても知られています。





巡礼の方法

サンティアゴ巡礼路という大きな挑戦に立ち向かう前に、準備をしっかりと整えましょう。旅に出る前に知っておくと良い巡礼の心構えをいくつか紹介します。

巡礼を行ったことを証明するコンポステーラ(巡礼証明書)をもらうためには、身分証明書と巡礼手帳が必要です。巡礼手帳とは、巡礼者であることを証明する「パスポート」のような書類で、これを持っていると巡礼宿(アルベルゲ)を利用することができます。この手帳には、巡礼宿や教会、市役所、認可されたバルなどで、巡礼の足跡の記録となるスタンプを押していきます。巡礼手帳を作るには、巡礼を始める場所の教会もしくは巡礼宿で発行してもらうか、Amigos del Camino de Santiago (カミーノ・デ・サンティアゴ友の会) へ問い合わせます。最後のスタンプである、サンティアゴ大聖堂のスタンプは、サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼事務所

で押してもらうことができます。巡礼証明書を取得する条件は、徒歩または騎馬であればサンティアゴまでの最後の100km、自転車であれば最後の200kmを完遂することです。また、巡礼の動機が宗教的または精神的なものである必要があります。その他の動機の場合には、巡礼証明書の代わりに、歓迎証が発行されます。

出発する前に、どのような方法で巡礼を行うのかを決めましょう。色々な方法がありますが、どのような方法を選んだとしても、旅を無事に終えることができるように、いくつかのポイントをご紹介します。

徒歩巡礼

本来の巡礼に近い経験を選ぶ場合は、徒歩巡礼が最良かつ最適な方法です。自分の歩調で風景を眺め、自然の音に耳を澄まし、世界中からやって来る人たちとの会話を楽しむことができます。静かに一人で巡礼を行うこともできます。巡礼の道は、じっくり何かに向き合うのにぴったりの環境を与えてくれます。

徒歩での巡礼を決意したら、まずは、丈夫なザックを選びましょう。荷物を詰めたら、重量が体重の10%を越えていないか、さらに最大で8kg以下となっているかを確認します。巡礼路は、舗装されていない道もあれば、アスファルトの道もあります。それぞれ道を歩くのに適した履きなれた靴を選びましょう。トレッキングシューズとスニーカーを履き分けることで対応することができます。勾配のきつい行程を進む時は、ストックがあると便利です。洗面用具や最低限の救急セットも忘れないように。

巡礼路ではトラブルに見舞われても、独りではありません。必ず助けしてくれる人がいます。助け合いこそが巡礼の真髄です。



場所によっては、夏場でも気温が下がるため、注意が必要です。このような場合に備えて防寒着はもちろん、雨天時に備えてレインウェアとザックカバーを用意しましょう。太陽の国スペインを歩くには、帽子と日焼け止めも持ち歩きましょう。巡礼宿のベッドで使う寝袋も必要です。床に寝なければいけない場合に備えて、マットがあってもよいでしょう。



自転車巡礼

自転車での巡礼も掛けがえのない経験となるでしょう。スピードがあるだけでなく、巡礼路に数えきれないほどある興味深いスポットを効率よく巡ることができます。

自転車の旅を最大限に楽しむためには、体力に適したルートを選び、過ごしやすい気温かつ降水量の少ない時期を選びます。季節を問わず、巡礼路は整備され、巡礼宿も巡礼者をあたたかく迎え入れてくれますが、自転車巡礼に適した季節を選ぶことは重要です。

フランスルートとイギリスルートでは、難所はそれほどありません。北ルートと古代ルートの自転車巡礼は、春もしくは夏に行うのがよいでしょう。銀の道では、夏の酷暑が最大の敵です。

自転車巡礼のために、自転車用の迂回路がある区間や行程があります。標識でわかりやすく示されていますが、専門のガイドブックであらかじめ情報収集を行うことをおすすめします。

徒歩巡礼の項で触れたポイントの多くは、自転車巡礼にも共通するので、こちらにも目を通しておきましょう。自転車に必要な不可欠な装具（予備チューブ、チューブパッチ、携帯エアポンプ、脱脂剤）と、サイクリストの装備（サングラス、ヘルメット、手袋、道路を走行する際の反射ベスト）も必要です。また、公営の巡礼宿（アルベルゲ）では、徒歩巡礼者が優先される点もあらかじめ確認しておきましょう。



騎馬巡礼

中世の王族や騎士のように、馬の背にまたがり巡礼を行うことも可能です。サンティアゴ巡礼を特別な角度から味わうことができるでしょう。

騎馬巡礼をする場合は、綿密な準備が必要です。あらかじめ馬の休息場所を予約し、馬の飼料を準備します。

騎馬巡礼はゆったりと行うことができる方法ですが、もちろんある程度の体力は必要です。一日あたりの長距離移動を避けることで、小まめに休憩を取ることができ、道中の様々な出会いを楽しむことができます。

サンティアゴ・デ・コンポステーラ市内に馬に乗って入る場合は、到着する数日前に地元警察(電話番号 092)へ連絡をしておかなければいけません。市内に入る時間と順路は警察の指示に従ってください。大聖堂が位置するオブラドイロ広場まで、短時間ではありますが、馬に乗って入る許可も警察に申請することができます。最後の写真を大聖堂の前で撮れば、巡礼が忘れたくない経験として形に残るでしょう。

列車またはヨット巡礼

フェロとサンティアゴ・デ・コンポステーラ間のイギリスルートに行くには、巡礼道を走るエル・エクスプレソ列車に乗ることもできます。6日間の行程をクラシックなホテル列車で楽しみ、イギリスルートの一部を

徒歩で行うことができます。出発地点と到着地点はオビエド(アストゥリアス州)となり、ビベイロ駅、オルティゲラ駅、フェロル駅、サンティアゴ・デ・コンポステーラ駅に止まります。

2016年から、カンタブリア海を船で渡ってサンティアゴ巡礼を行うことができるようになりました。イギリス人とアイルランド人は、12世紀にサンティアゴ・デ・コンポステーラまでの航路を開いた先駆者です。

「*Sail the Way*-船で行く巡礼の道」と称されるこの巡礼路は、北ルートに沿うように、バスク州、カンタブリア州、アストゥリアス州、ガリシア州にある17のヨットハーバーを辿ります。コンポステーラ(巡礼証明書)の取得条件は、最低でも最後の100海里(182km)の航海を行うこと、巡礼手帳に所定の港でスタンプを押してもらうこと、最終区間のモンテ・ド・ゴソ(歓喜の丘)からサンティアゴ・デ・コンポステーラまでは徒歩で巡礼を行うことです。

▼ モンテ・ド・ゴソ(歓喜の丘)
ア・コルーニャ(ガリシア州)





実用情報

ロンセスバジェスの教会
ナバーラ州

宿泊施設

サンティアゴ巡礼の道では、様々な種類の宿泊施設を利用することができます。どのような宿泊方法であっても、巡礼をすることでしか味わうことができない特別な経験となるでしょう。

巡礼宿(アルベルゲ)

巡礼の道の醍醐味を味わうなら、各地に幅広いネットワーク網を持つ巡礼宿(アルベルゲ)に泊まってみましょう。巡礼宿には2つの種類があります。多くの公営の巡礼宿では、少額の宿代で宿泊できます。宿泊人数には限りがあり、ベッドは先着順で埋まっています。また、自転車巡礼者よりも、

徒歩もしくは騎馬巡礼者が優先されます。

ただ、心配することはありません。宿泊場所は必ず見つかるでしょう。民営の巡礼宿もありますし、巡礼宿が満員になった場合は、教会や体育館、学校、その他の公共建築物が開放されます。

入室・退室時間を守ること、そして同室の人がしっかりと休めるように就寝時間は静かにしましょう。他の巡礼者との間に生まれる連帯感が、巡礼宿の醍醐味です。巡礼宿に宿泊することで、サンティアゴ巡礼をより深く体験できるでしょう。

ホテル

スペインは素晴らしい観光インフラを備えています。巡礼路には、様々な種類の民間宿泊施設があります。ホテルやホステルはもちろん、温泉やスパ付きホテルに至るまで、好みの宿泊施設を選ぶことができます。また、道中に点在する田舎の民宿では、心のこもった暖かいおもてなしを受けることでしょう。

キャンプ場

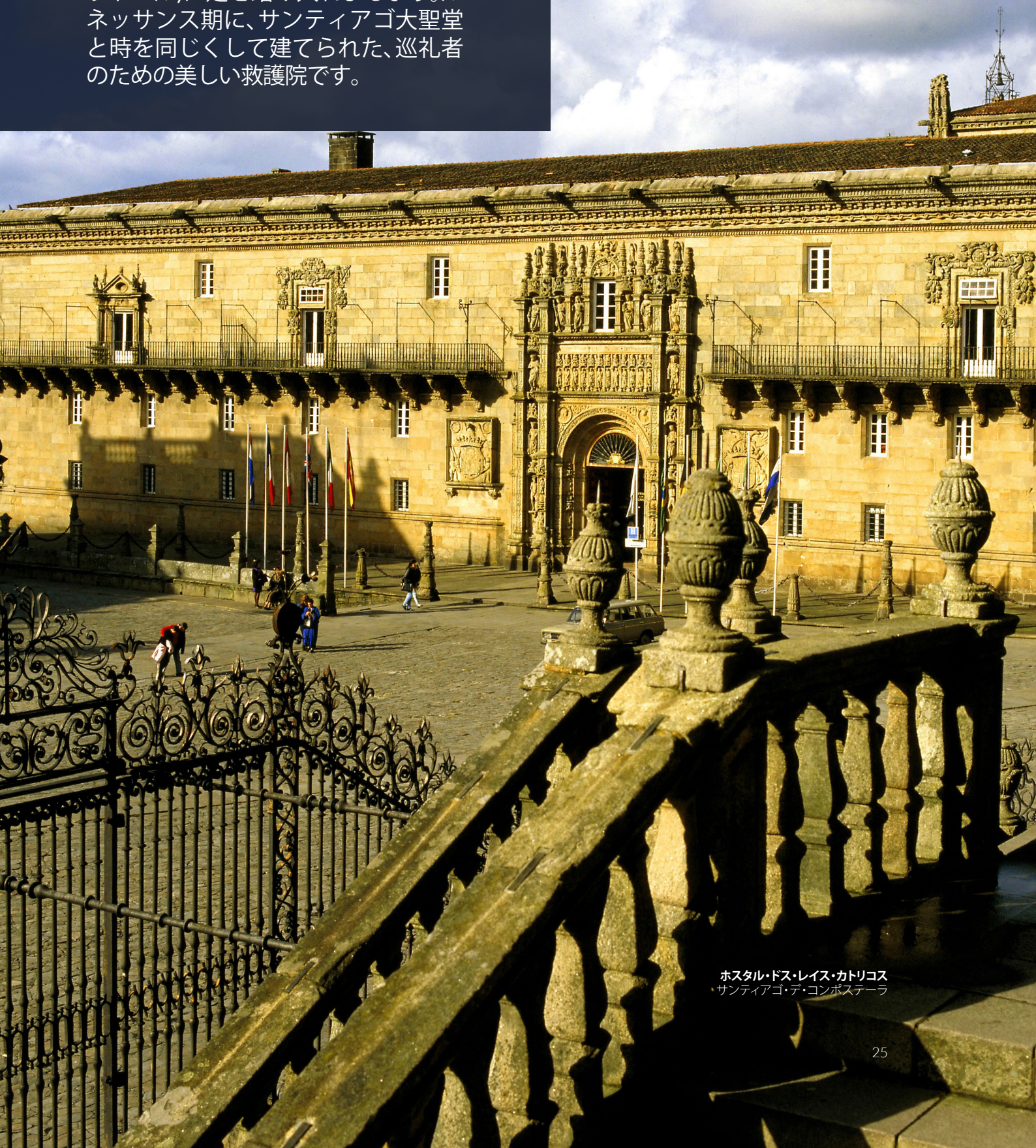
自然との触れ合いを思う存分満喫したい場合は、巡礼の道中にあるキャンプ場がおすすめです。その多くは、郊外の緑豊かな景勝地にあります。キャンプ場にも様々な種類があります。基本的なサービスに加えて、プールや子どものためのプログラム、出し物を提供するキャンプ場もあります。北ルートでは、キャンプ場のネットワークが最も発達しており、キャンプ場を2つ以上持つ市町村もあります。スペインではキャンプ場外での野営は規制されています。野営が許可されている場所については、あらかじめ情報収集をしておく必要があります。

パラドール

パラドールに宿泊し、巡礼路とその歴史を体験しましょう。パラドールは、景勝地や歴史的な場所に建つ、特別な宿泊施設です。宮殿や修道院、古城などを改修した宿泊施設には、充実した設備が整っているだけでなく、歴史的建造物としての価値もあります。博物館を兼ね備えていたり、それ自体がスペイン芸術遺産に指定されているパラドールもあります。各地域で自慢の郷土料理を堪能することもできます。現在、スペインには約100のパラドールがあります。www.parador.esで一覧を確認できます。

北ルートには、サンティジャーナ・デル・マルのパラドール（カンタブリア州）があります。この地域の山間部に見られる、典型的な屋敷です。アストゥリアス州へ足を伸ばすと、カンガス・デ・オニスにある、ピコス・デ・エウロパ山脈に囲まれた、昔のサン・ペドロ・デ・ビジャヌエバ修道院に魅了されることでしょう。ガリシア州では、リバデオのパラドールで壮大な眺望を堪能したり、ビラルバのパラドールで中世の塔に宿泊したり、ベリンのパラドールでガリシア風大邸宅のパソに泊まることができます。オウレンセ県では、サント・エステボ修道院で修道院ならではの心鎮まる平穏なひと時を過ごすことができます。ポルトガル・ルートを巡礼する場合は、バイオナのパラドール（ポンテベドラ県）で歴史の息遣いを感じることができます。海を見下ろす雄大な要塞です。

銀の道では、カセレスにあるルネサンス様式の宮殿に宿泊することができます。ユネスコの世界遺産に登録されている旧市街の中心に位置しています。サンティアゴ・デ・コンポステーラに到着したら、オスタル・ドス・レイス・カトリコス(カトリック両王のパラドル)に足を踏み入れましょう。ルネッサンス期に、サンティアゴ大聖堂と時を同じくして建てられた、巡礼者のための美しい救護院です。



オスタル・ドス・レイス・カトリコス
サンティアゴ・デ・コンポステーラ



プルボ・ア・フェイラ
(タコのガリシア風)

巡礼の各行程をこなすには、日々、体力をしっかり回復させなければいけません。それは、旅の途中で出会う豊かな食文化を楽しむチャンスでもあります。

ポデ・ガジェゴ(ガリシア風煮込み)



食文化

巡礼路が通る町のレストランでは、各地の郷土料理を手軽に楽しむことができる「巡礼者のメニュー」を用意しています。

バスク州では、味に定評のあるタラのピルピル風またはビスカヤ風を食べてみましょう。マルミタコという名前のカツオの煮込みや、ホタルイカのイカ墨ソースも地元の味です。ナバーラ州は、エbro川沿いで栽培される新鮮な野菜の宝庫です。ボラッハという野菜のオーブン焼きや、カルドのアサリソースを食べれば、シンプルでありながら奥の深い野菜の美味しさに驚くことでしょう。ナバーラ州は白アスパラガスの名産地としても有名です。ラ・リオハ州ではワイン文化に浸りましょう。乾燥させたブドウのつるを使いグリルした仔羊のラムチョップを出すワイナリーなどもあります。郷土料理のリオハ風ソフリットは、炒めたニンニク、パプリカ、他の野菜に卵焼きをのせ、平たく小さな土鍋で煮込んだ料理です。

アラゴン州の鶏肉のチリンドロン風は、アラゴン産の美味しい野菜ソースで味が引き立ちます。アラゴン州とカスティージャ・イ・レオン州では、乳飲み仔羊のローストが名物料理です。食べる手が止まらないほどジューシーなラム肉をご賞味ください。レオン地方には、牛肉の燻製ハムであるセシーナや、ボティージョという腸詰など、この土地ならではの精肉製品が豊富にあります。カンタブリア州では、コシード・レバニエゴやコシード・モ



▲ タルタ・デ・サンティアゴ(サンティアゴ風ケーキ)

ンタニェスなど、滋養強壮効果の高い煮込み料理があります。アストゥリアス州ではカブラレスチーズに代表される、様々な種類の手作りチーズや豆料理のファバダを試してみましょう。そしてガリシア州では、新鮮な魚介類と牛肉が、食欲をそそります。プルポ・ア・フェイラ(タコのガリシア風)やポテ・ガジェゴ(ガリシア風煮込み)などの郷土料理を楽しみ、デザートにはフィジョア(ガリシア風クレープ)またはタルタ・デ・サンティアゴ(サンティアゴ風ケーキ)をいただいて、巡礼をおいしく締めくくりましょう。

サンティアゴ巡礼は、食いしん坊も満足できる旅なのです。



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain