



ジッパーみたいな階段が特徴のピエドラ・テル・ペニョール

政情安定の今がチャンス！ 南米屈指の観光大国へ



コロンビア

Colombia

Bogotá, Cartagena, Guatapé, Leticia

ボゴタ、カルタヘナ、グアタペ、レティシア

南米大陸の北、中米と陸続きになったコロンビアは、豊かな自然が育む独特の文化が残る国。高地からアマゾンまで変化に富んだ地形に、スペインコロニアルの都市など多彩な魅力にあふれている。

写真・文：グルーボ・ピコ



コロンビアといえばコーヒー。毎コーヒーで有名なエメラルド・マウンテンもコロンビア産の豆を使用
© Kristopher Blais / shutterstock.com



民族衣装の女性と、旧市街。カルタヘナにて
© sunsinger / shutterstock.com



南部のレティシアでは、アマゾン河観光もできる

アンデス山脈 / アマゾン河 / カリブ海 地域ごとの魅力満載!

南米大陸の北端にあるコロンビアは、北をカリブ海、西を太平洋に面し、中央部をアンデス山脈が貫く。海あり、山あり、大河ありと、異なる魅力がギュッと凝縮した国なのだ。



カリブ海

国土の北部、カリブ海沿岸に広がる平地。中にはカリブ海らしいコバルトブルーの海が広がる。中心は世界遺産の要塞都市カルタヘナだが、リゾートは沖に浮かぶ離島にある。最も有名なビーチは、カルタヘナの南西、バル島にあるプラヤ・ブランカ。



美しい海で泳ごう!
©Micha Weber / shutterstock.com



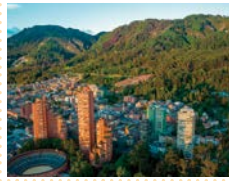
カルタヘナの南西にあるロサリオ島
© R.M. Nunes / shutterstock.com



カリブ海に面したカルタヘナ

アンデス山脈

南米大陸を南北に縦断するアンデス山脈。標高3000m級の尾根を持つ山岳地方だが、その渓谷や盆地には豊かな穀倉地帯が広がる。首都のボゴタや第2の都市メデジン、第3の都市カリのいずれもこの地方にあり、人口の75%が集まっている。



高地にある盆地に開けたボゴタの町
© Jess Kraft / shutterstock.com



岩塩の鉱山があったシバキラ

アマゾン河

アンデス山脈の東の裾野は平野部。赤道直下の熱帯雨林地帯で、アマゾン河をはじめたくさんの河川が流れる。アマゾン河沿いに開けた町レティシアは、コロンビア・アマゾン観光の拠点として注目を集めている。コロンビアのなかでも極端に人口が少ない地域で、町の周囲には未開の地が続く。



アマゾン河の上流にあたるため、川幅はそれほど広くない



旅のヒント in コロンビア

ジェネラルインフォ in コロンビア

時差: 日本より14時間遅れ。サマータイムは実施していない。
ビザ: 観光目的の場合、90日以内の滞在なら不要。
通貨: コロンビア・ペソ (2018年10月現在\$ (ペソ) 100≒4円)
物価: 交通費や外食費など日本よりも安い、宿泊費はあまり変わらない。
気候: 赤道付近にある国のため、四季がなく標高によって季節が変わる。
首都ボゴタは通年で秋、第2の都市のメデジンは春のような気候が続き、カリブ海地方は年中真夏のような気候。
ベストシーズン: 各地域で雨季と乾季が変わるが、全地域とも四季がないため、年間を通して旅行が可能。

8泊10日モデルルート

- DAY 01 日本 ⇨ ボゴタ
- DAY 02 ボゴタ ⇨ レティシア
- DAY 03 レティシア
- DAY 04 レティシア ⇨ カルタヘナ
- DAY 05 カルタヘナ
- DAY 06 カルタヘナ ⇨ メデジン
- DAY 07 メデジン ⇨ グアタベ ⇨ メデジン
- DAY 08 メデジン ⇨ ボゴタ
- DAY 09 ボゴタ ⇨ 日本 (機内泊)
- DAY 10 日本着

詳細は地球の歩き方
ペルー ボリビア エクアドル
コロンビア編へ

発行: ダイヤモンド・ビッグ社
www.arukikata.co.jp
本体: 2,000円+税



アンデス地方に位置する
コロンビアの首都

Bogotá

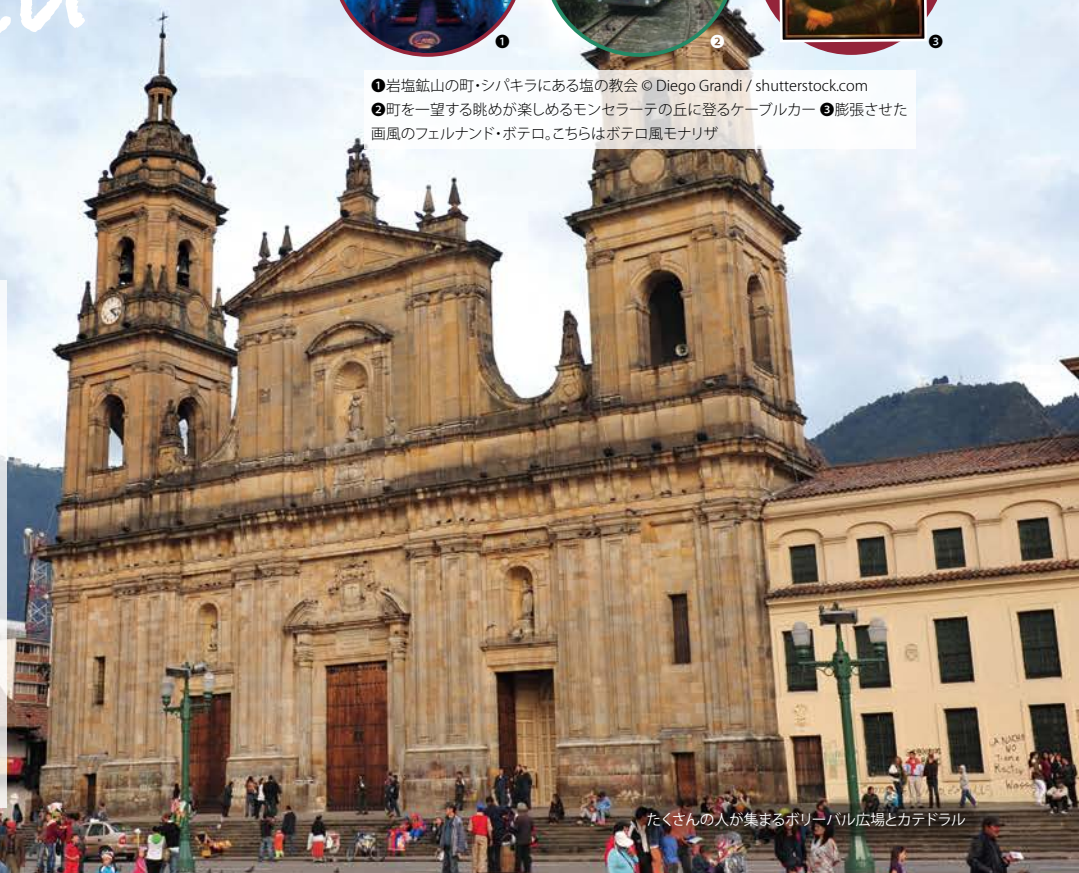
ボゴタ



①岩塩鉱山の町・シパキラにある塩の教会 © Diego Grandi / shutterstock.com
②町を一望する眺めが楽しめるモンセラータの丘に登るケーブルカー ③膨張させた
画風のフェルナンド・ボテロ。こちらはボテロ風モナリザ

アンデス山脈の盆地に開けた、コロンビアの首都。標高約2600mにありながら、人口約900万人を擁する南米5大都市のひとつ。現在は高層ビルが並ぶ近代的な町並みと、スペイン統治時代のコロニアルな町が混じり合い、独特の景観を見せている。

見どころが集中しているのは旧市街。中心は南米解放の父シモン・ボリーバルの名を冠したボリーバル広場で、周囲にはカテドラルをはじめとした歴史的な教会が並んでいる。見逃せないのは、黄金博物館やコロンビア出身の画家・フェルナンド・ボテロの作品を展示するボテロ博物館など。ほか、コーヒー農園のアシエンダ・コロマや塩の教会で有名なシパキラなど郊外にも見どころがあるので、たっぷり時間を取って訪れたい。



たくさんの人が集まるボリーバル広場とカテドラル

カルタヘナの城壁と要塞

カリブ海に面した
要塞とリゾートの町

Cartagena

カルタヘナ

カリブ海沿岸に位置するカルタヘナは、ふたつの顔をもつユニークな町。ひとつは、城壁に囲まれた歴史的な要塞都市としての顔、もうひとつは熱帯の太陽が照りつけるリゾート地としての顔だ。

カルタヘナがスペインに統治されたのは16世紀前半。当時はカリブ海に海賊が横行し、略奪や襲撃を繰り返した。その海賊に対抗するために作られたのが、周囲4kmの巨大城壁と要塞というわけだ。城壁内は当時の町並みが残る旧市街となっており、のんびりとそぞろ歩くのが楽しい。旧市街を回ったあとは、町の背後にあるポバの丘へ。実は、旧市街と町を取り囲むカリブ海が一望できる。カルタヘナのビーチは、それほど美しい。青い海と白い砂浜を求めるなら、ツアーで離島へと足を延ばそう。



①町を見下ろすポバの丘 ②近郊にあるトゥモ火山は、火口から噴き出す泥の温泉に浸かれる ③歴史的な旧市街を散策しよう

巨大な一枚岩、ピエドラ・デル・ベニョール

巨大な一枚岩は コロンビア随一の景勝地 Guatapé グアタペ

コロンビア第2の都市であるメデジンからバスで約2時間の場所にあるグアタペは、カラフルに彩色された町並みがかわいい人気の観光地。各家が思いおもいにペイントしたという町並みは統一感がないぶん、ビビッドで実に個性的! 家はもちろん階段なども彩色されており、思わず写真に撮りたくなる風景がたくさん!

町から2kmほど離れた場所には、ピエドラ・デル・ベニョールという巨大な一枚岩の展望スポットがある。展望台は高さ約220mの巨岩の上にあり、2枚の岩を縫い合わずジッパーのような階段を上っていく。階段は全部で740段で、エレベータなどはいっさいない。苦勞してたどり着いた頂上からは、周囲に広がるベニョール貯水池が一望できる。最近はこのベニョール岩から見える絶景がインスタ映えすると人気スポット。



①ピエドラ・デル・ベニョール山頂からの眺め ②ベニョール貯水池ではクルーズも楽しめる ③SNS映え抜群のグアタペの町

コロンビアアマゾンへの 玄関口 Leticia レティシア



①先住民族の村では、手作りの民芸品も販売している ②コンゴウインコなどジャングルならではの動植物に出合える ③先住民族のダンスなどを見学しよう

コロンビアの南部、ちょこんと突き出た陸の半島のような所の先端にあるのが、アマソナス県の県都であるレティシア。ペルーとブラジルに面した国境の町で、アマゾン河を利用した3か国流通の中継地となっている。町を訪れる観光客の目的は、アマゾンツアー。日帰りのボートツアーでは、川岸にある先住民族の集落や中州の島などを訪れる。約800匹のリスザルが暮らす「リスザルの島」ことミコス島やティクナ族の暮らす集落・マセドニアなど、アマゾンならではの体験がめじろ押しだ。運がよければ、ツアー中にピンクイルカと呼ばれるアマゾンカワイルカの姿を見ることも。

宿泊はレティシアのほか、周囲にあるジャングルロッジを利用することもできる。

アマゾンに沈む夕日や朝日も美しい

コロンビアを知る

TOPICS

日本ではまだまだ知名度の低いコロンビア。国の文化や産業を知るための、5つのトピックを紹介! 気になる治安情報も合わせてチェック!

TOPICS
01

黄金郷伝説

ボゴタは、16世紀半ばにスペインに征服されるまではチブチャ族という高度な文明を築いた部族の都となっていた。彼らは祭事の際、自らを黄金の装身具で飾り、神への供え物にも黄金を用いた。当時ヨーロッパで広まった黄金郷伝説(エル・ドラード)はこれを根拠としているとされている。

ボゴタにある黄金博物館では、発掘された当時の黄金製品を展示している。繊細な細工や動物や鳥、人間をかたどった品々は、思わず惹き込まれてしまうほどの美しさ。



黄金郷伝説を伝える「黄金のいかだ」



黄金の髪飾り



人の形をした黄金の装身具

TOPICS
02

コロンビアコーヒー

コロンビアは、コーヒーの生産量がブラジル、ベトナムに続く世界第3位というコーヒー大国。赤道に近く、標高差がある国土は寒暖差が激しく、コーヒー栽培に最適の気候とされている。地域によりさまざまなコーヒー豆を生産している。

ボゴタの郊外にあるアシエンダ・コロマなどいくつかのコーヒー農園では観光客の受け入れもっており、ガイドツアーやコーヒーの試飲などが楽しめる。また、近年都市部ではコロンビアコーヒーにこだわったおしゃれカフェなども増加中。



ボゴタの南西約60kmにあるアシエンダ・コロマ



コーヒー豆はコロンビアのおみやげ人気No.1

地域により異なる品種の豆が取れる © Andres Navia Paz / shutterstock.com



TOPICS
03

花の国

あまり知られていないが、実はコロンビアは「花の国」。年間の平均最高気温が16℃前後と、1年を通して春のような気候となっている中央部の山岳地方では、観賞用の花々の栽培が盛ん。バラやカーネーションは遠く離れた日本にも多く輸出されている。母の日におなじみのカー



ネーションは輸入カーネーションの約7割がコロンビア産。

バラの品種もいろいろ © Roberto Gerstenbluth / shutterstock.com

TOPICS
04

サッカー大国

サッカーのW杯において、2014年ブラジル、2018年ロシアと2大会連続で日本とグループステージが同じだったコロンビア。W杯での優勝経験こそないものの、ヨーロッパで活躍する名選手を数多く輩出している南米屈指のサッカー強豪国として知られている。



国民的人気のスポーツだ © betto rodrigues / shutterstock.com

TOPICS
05

治安について

コロンビアは、20年ほど前まで武装勢力が横行するなど南米でも治安の悪い国として避けられていた。しかし21世紀になってから治安は年々よくなっている。ただし、地方ではまだ治安が悪い場所もあるので、渡航の際は最新の情報を得てから出かけること。



暗くなったら出歩かないなど、基本的なことにはしっかりと注意を払うこと



バンデハ・パイサ
Bandeja Paisa

揚げた豚肉やチョリソー、豆の煮込み、アボカドなどをご飯の周りに盛った、コロンビア料理。もともとはメデジンのあるアンティオキア県のメニューだがコロンビア全国で親しまれて食べられるようになっている © Jiann / shutterstock.com



アヒアコ
Ajíaco

3種類のイモをつかい、鶏肉ベースでじっくりと煮込んだ、優しい味わいのスープ。アボカドやケイパーを入れて食べよう

カルネ・デ・チグイロ
Carne de Chigüiro

チグイロとはカピバラのこと。コロンビアのジャノ地方では、カピバラの炭火焼きが郷土料理



おいしい料理

かわいいおみやげ

コロンビア
S e l e c t



モラ



モチーラ・ワユー

布を重ねて絵柄を生み出すモラは、コロンビアを代表する伝統的な民芸品。日本のセレクトショップでも取り上げられているワユー族が編むバッグ「モチーラ・ワユー」も人気



コロンビアの名産であるエメラルドをあしらったシルバーピアス。リングやネックレスなどもある



人やフルーツ、動物などを搭載したバス、チバの陶器製の置物

アマゾンの少数民族の手による工芸品。木と編んだ植物の繊維を組み合わせた、丈夫なカゴ



Food

沿岸部と山岳部、熱帯雨林とさまざまな地形があるコロンビアでは、食文化も多彩。コロンビア滞在中に食べたい郷土料理はこちら!

モンドongo
Mondongo

豆と肉のスープ
Sopa de Frijoles Com Carne

伝統的なスープのひとつで、豆と牛肉をトマトやタマネギとじっくり煮込んだもの



牛モツや野菜のスープ。モツはやわらかく、ぶるんとした食感。クセもなく食べやすい



コロンビアのユースホステル

Cartagena-El Viajero Hostel

ADDRESS: Calle 7, Infantes 9-45, Cartagena, Colombia
TEL: +57(5)6602598
URL: <https://hihostels.com/hostels/cartagena-el-viajero-hostel>
E-Mail: cartagena@elviajerohostels.com
ドミトリー:1300円 / シングル:4600円
バス・トイレ付ダブル:7000円





つづきをダウンロード(無料)



Hostelling Magazine vol.15
まとめてダウンロード



トリップアドバイザー P18
耳寄り! 観光NAVI
ボゴタのサイクリング・ウォーキングツアー



インタビュー P02
俳優/大泉洋
「水曜どうでしょう」のおかげで
旅が好きになったかも。
悔しいけど。



教えて! 旅GIRL P20



Youth Hostel Pick up P08
大自然に抱かれる
カムイミントラ(神々の遊ぶ庭)で
食と温泉を堪能
大雪山白樺荘ユースホステル



松島むうの晴れときどき旅びより P21



Hostelling Magazine × 地球の歩き方... P12
政情安定の今がチャンス!南米屈指の観光大国へ
■アンデス山脈、アマゾン河、カリブ海
地域ごとの魅力満載!
■コロンビアを知る5 TOPICS



Youth Hostel MAP P22