

五大湖から大西洋に注ぐセント・ローレンス川沿い。北米唯一の城塞都市として、旧市街が世界遺産に登録されているケベック・シティ。長い間フランス植民地の中心として栄えた町には、今もフランス文化の香りが色濃く漂う。



紅葉に彩られる

# カナダ東部のフレンチタウン

Canada / Québec city  
(カナダ / ケベック・シティ)

高台にあるシタデルのそばから見たアップー・タウン

ミートパイなどのケベックの伝統料理を味わいたい



ケベック州は、メープルシロップの一大産地！こちらは、氷の上にシロップを垂らし固め、へらで丸めて食べるメープルタフィー

## 紅葉シーズンについて

カナダの東部に広がる広葉樹林帯、いわゆる「メープル街道」。ケベック・シティはこの東の端にあたり、秋には町なかでもすばらしい紅葉が見られる。紅葉シーズンはその年の気象条件により多少のズレはあるが、だいたい9月中旬～10月中旬頃。



## 世界遺産の旧市街を歩く 1日モデルルート

旧市街は、城壁に囲まれたアップー・タウンと、川沿いに広がるロウワー・タウンに大きく分かれる。それほど広くないので、1日でぐるっと回るのにちょうどいい。

START!



建物の内部は町の歴史や軍隊についての博物館になっている

西洋式の星形要塞  
シタデルを見学  
AM10:00

イギリス統治下に建設された、星形の西洋式要塞。建設は1820年から始まり、完成したのは1857年。現在もカナダ陸軍が駐屯している。内部が公開されており、6月下旬～9月上旬のみ衛兵交替式も行われる。



ケベックの偉人たちが眠っている

ノートルダム大聖堂の  
黄金の祭壇に感動☆  
PM13:00

ケベック・シティの祖であるサミュエル・ド・シャンブランにより創建され、焼失、再建を繰り返し1925年に現在の姿に。左右非対称の塔を持つバロック様式の建物で、黄金の祭壇やステンドグラスが見もの。

1日にぎやかな通り  
徒歩6分



北米最古のショッピング街  
プチ・シャンブランでお買い物  
PM14:00

アップー・タウンから「首折り階段」を下りた先がロウワー・タウン。階段の途中、正面に広がるのがプチ・シャンブラン地区だ。北米で最も古い繁華街で、道の両脇にカフェやショップが並ぶ。



徒歩20分



夏のみ赤い制服に身を包んだ衛兵の交替式が見られる



開放的な木のテラスを歩こう

テラス・デュフランを歩き  
シャトー・フロントナックの下へ  
AM11:30

シタデルから総督の散歩道という階段を下り、テラス・デュフランへ。正面にそびえるのは、町のシンボルであるホテル、フェアモント・ル・シャトー・フロントナックだ。

徒歩3分



画家たちと話すこともできる

トレゾール通りで  
地元アートをチェック  
PM12:30

シャトー・フロントナック前のダルム広場を通り、狭い小道へ入る。ここは「トレゾール通り」と呼ばれるアートストリート。道の両脇には画家たちの描いた絵がズラリ。

GOAL!



広場の中央に立つ胸像はフランス国王、ルイ14世

ロウワー・タウンの中心  
ロワイヤル広場へ  
PM16:00

ラストは、ロウワー・タウンの中心であるロワイヤル広場。1608年に初めて住居が建てられた、ケベック・シティ発祥の地。広場に面して教会やかつての豪商の邸宅が並んでいる。



テラスの端にはシャンブランの像が立つ

そばにはケベックの歴史を描いた壁画が

# ケベック・シティを もっと楽しむ 5 TOPICS

昔ながらの町並みと伝統が今も残るケベック・シティ。

グルメからクルーズ、メープルシロップにネイチャースポットまで、町をさらに楽しむ情報をお届け！

TOPICS

01

これぞ伝統の味！

## ケベック料理を味わう

ケベック・シティには「ケベック料理」と呼ばれる、フランスの食文化の影響を受けながら独自に発展した郷土料理がある。肉や豆をたっぷり使った、素朴でハイカロリーな料理が多い。

ここで食べる！

### オーザンシアン・カナディアン Aux Anciens Canadiens

伝統的なケベック料理を味わうならここへ。赤いトタン屋根の昔ながらの建物で、内装もクラシカル。アラカルトのほか

コース料理などもある。

ADDRESS: 34 Rue Saint-Louis  
TEL: (418) 692-1627  
URL: <http://www.auxancienscanadiens.qc.ca>



昔の服で給仕します



名物メニューはコレ！



ジビエ肉の盛り合わせ



メープルシロップパイ

デザート定番は、ケベック州産のメープルシロップをたっぷり使ったパイ

野趣あふれるジビエ料理も定番。こちらはシカ肉やエルク肉、バイソンのグリル

ケベック料理盛り合わせ

ミートパイやミートボール、煮込みなど肉料理の盛り合わせ。付け合わせはベイクドビーンズ



バイソンのグリル

バイソン肉のグリルのブルゴーニュ風。ワインを使ったソースが味の決め手

TOPICS

02

カナダで大流行中！

## 地元生まれのファストフード

ケベック・シティの小さなファストフード店「シェ・アシュトン」で生まれたプティンは、今やカナダを代表する B級グルメに！フライドポテトにチーズとグレービーソースをかければ完成。パブなどでも食べられる。

ここで食べる！

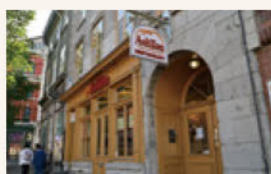
### シェ・アシュトン Chez Ashton

ローカルファストフード店。ケベック・シティとその周辺に20店舗以上を展開している。ほとんどの客の目当ては、この店生まれのプティン。

ADDRESS: 54 Côte du Palais  
TEL: (418) 692-3055  
URL: <http://www.chezashton.ca>



かなりの量だが、カナダ人は女性でも1人でペロリ



TOPICS

03

船に乗って対岸の町へ

## お手軽クルーズで町を一望！

ロウワー・タウンからセント・ローレンス川対岸のレヴィイまでは小型のフェリーが結んでいる。約10分のクルーズだが、実はこれ、穴場の絶景スポットなのだ。川とロウワー・タウン、シャトー・フロントナックが一望でき、まるで絵のような美しさ。



昼のほか夜に乘るのもおすすめ

実は種類いろいろ！

## メープルシロップをおみやげに

カナダの国旗にも使われるサトウカエデ(シュガーメープル)の樹液を煮詰めた自然甘味料が、メープルシロップ。世界のメープルシロップの約75%がカナダ産で、そのうち90%がケベック州産。シロップのほか、お菓子や紅茶まで豊富なメープル製品がある。

ここで買う！

### ラ・プチ・カバヌ・スクル・ド・ケベック

La Petite cabane à sucre de Québec

プチ・シャンプラン地区にある、メープル製品の専門店。あらゆるメープル製品を扱うほか、観光シーズンにはメープルタフィーの店頭販売も行っている。

ADDRESS: 94 Rue du Petit Champlain  
TEL: (418) 692-5875  
URL: <https://www.petitecabane.com>



さくさくのメープルクッキー。たくさん入っているのだからおみやげに最適

ほんのりメープルの香りがするメープルティー。ミルクティーにしても◎



メープルチョコレート。なめらかなメープルクリームがおいしい

マストバイ! な人気4選



メープルシロップ。実はシロップといってもさまざまな等級がある

シロップの等級について

メープルシロップは、採取時期により風味や見た目が異なり、4つの等級に分けられる。早取れほど色が薄く、口当たりもライト。

ゴールドン

最も早い時期に採取されたもの。砂糖代わりに使うのがおすすめ

アンバー

最も一般的な等級。おみやげ店などで売られているのはほとんどがこれ

ダーク

こってりと濃厚だがややクセがある。お菓子作りに使うのに向いている

ベリーダーク

メープル製品のフレーバーとして利用される。市場にはほぼ出回らない

TOPICS

05

癒やしを求めて

## 郊外のネイチャースポットへお出かけ

カナダらしいダイナミックな自然を見に、ケベック・シティの郊外へ！2カ所ともすぐ近くにあるので、合わせても日帰りで行ける。

### アトラクション満載の滝 モンモランシー滝

自然公園内にある滝。岸壁から豪快に流れ落ち、落差83mはあのナイアガラの滝よりも高い。滝の上までは487段の階段またはケーブルカーで行ける。周辺を歩けるほか、アクティビティも楽しめる。



ジップラインなどのアクティビティが人気

滝の上に橋が架けられている



秋には菜の花と紅葉のコラボが見られる

ケベックの伝統スタイルの家が残る

### 隠れた紅葉の人気スポット オルレアン島

セント・ローレンス川に浮かぶ周囲約67kmの島。のどかな田園と果樹園が続き、都会の人が週末を過ごす保養地としても人気がある。おしゃれな B&B も多いので、1泊2日で訪れるのもおすすめ。

### ジェネラルインフォ in カナダ

時差: カナダ本土は6つの時間帯に分かれる。ケベック・シティのあるケベック州は東部標準時間 (EST) で、日本より14時間遅れ。サマータイム時 (3月第2日曜~11月第1日曜) はこれより1時間早くなる。  
ビザ: 観光目的で6カ月以内の滞在であれば不要。入国には電子渡航許可証 (eTA) の取得が義務づけられている。  
通貨: カナダドル (2024年8月現在 CAD1=107.40円)

より詳しい情報は『地球の歩き方 カナダ編』『カナダ東部編』へ▶

物価: 日本よりも高く、1.5~2倍くらい。チップの習慣があるため、特に外食費は高額になる。  
ベストシーズン: 観光に適しているのは5~10月頃で、特に初夏 (6月) や秋 (9~10月) は涼しくて過ごしやすい。冬は氷点下10℃を下回ることもあるが、クリスマスの時期は町中がイルミネーションに照らされ美しい。  
現地ユースホステル情報: <https://hihostels.ca>



日本ユースホステル協会は日本国内にユースホステルを設置・運営すると共に、国際ユースホステル連盟 (Hostelling International) や各国のユースホステル協会と協調し、知見を広める「旅」を促進する活動を行っています。

こどもはおとなに。  
おとなはこどもに、  
なれる場所。



# Hostelling Magazine vol.38



Cover Interview  
ガンバレレーヤ  
挑戦できることがあるって、  
幸せなこと！

P.02



Youth Hostel Pick up  
屈斜路原野  
ユースゲストハウス  
ひがし北海道の大自然に身を預け  
心洗われる「癒しの宿」

P.08



Hostelling Magazine  
× 地球の歩き方  
紅葉に彩られる  
カナダ東部のフレンチタウン

P.12



鉄道写真家 櫻井 寛  
「列車で行こう！」

P.16



松島むうの  
晴れときどき旅びより

P.18



YH-GUIDE  
ユースホステルガイド  
福島県 / 栃木県 / 群馬県  
千葉県 / 東京都 / 神奈川県  
山梨県 / 新潟県 / 富山県  
石川県 / 長野県

P.20



Hostelling Magazine vol.38  
まとめてダウンロード

※本誌の情報は2024年9月20日現在のものです。変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。

発行所 一般財団法人日本ユースホステル協会 編集・発行人 寺島 真

TEL (03)5738-0546 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1国立オリンピック記念青少年総合センター内

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。