

美しいイスラムの国

モロッコ MOROCCO

マラケシュ/アイト・ベン・ハッドウ/メルズーガ/フェズ/シャウエン

北アフリカに位置するモロッコは、エキゾチックな魅力あふれる観光大国！
最大のスークをもつマラケシュからサハラ、青の街シャウエンまで
モロッコのハイライトを余すところなく紹介！



モロッコ最大の街 マラケシュ Marrakech

モロッコのほぼ中央に位置し、古くから交易の中心として栄えてきた街。南には 3000～4000m級のオード・アトラスの山々がそびえ、さらに南東には雄大なサハラ砂漠が広がる。

19世紀後半に建てられたマラケシュのバヒヤ宮殿



迷宮のようなスークを歩く

マラケシュの街は、新市街と旧市街、史跡地区の大きく3つに分かれている。観光の中心となるのは「メディナ」と呼ばれる旧市街と王宮や宮殿のある史跡地区で、周囲をぐるりと城壁に囲まれている。メディナの中心となるのがジャマ・エル・フナ広場。1日を通して人通りが絶えない活気あふれる広場だ。広場からは網目状に通りが延びており、無数のスーク(市)がひしめく。マラケシュでは、入り組んだ路地を当てもなく歩いてみるのがおすすめ。スークに並ぶ露店を眺めれば色とりどりの民芸品が次々と目に飛び込み、香辛料の香りが鼻腔を刺激する。メディナを歩き、喧噪と混沌、そして色彩あふれるモロッコの魅力を五感で感じ取りたい。



露店が軒を連ねるスーク。客引きの庄も無いので負けないように！



さまざまな屋台が出るジャマ・エル・フナ広場。大道芸人もいてにぎやか

町歩きの際には名物のミントティーをぜひ！



メディナの西にそびえるドゥピアはマラケシュのランドマーク



カラフルなスパイスの山が路地を彩る

イヴ・サンローランとマラケシュ

マラケシュを愛した世界的なファッションデザイナーといえば、イヴ・サンローラン。1966年にパートナーであるピエール・ベルジェとともにマラケシュを訪れ一目惚れし、メディナの中に住居を構えた。マラケシュに滞在しながら数々のデザインを生み出した彼は、1980年にマジョレル庭園を買い取り、2002年の引退後は多くの時間をそこで過ごした。死後、その遺灰は庭園内にまかれ、記念碑も立っている。



鮮やかなブルーの壁が特徴のマジョレル庭園

イヴ・サンローランの人生とデザインを学べるイヴ・サンローラン美術館



◆ ジェネラルインフォ in モロッコ ◆

時差:日本より8時間遅れ。かつてはサマータイムが採用されていたが、2025年7月現在は廃止されている。

ビザ:日本国籍で観光を目的とする場合、滞在3カ月以内ならビザは不要。

通貨:ディルハム(2025年7月現在1DH=16.27円)

物価:日本よりも安く、1日5000円もあれば十分。ただし旅行スタイルによりかかる金額はさまざまで、ラグジュアリーリゾートスタイルなら1日3万円くらいかかる。

ベストシーズン:1年を通して暑い。雨季の始まりにあたる3～5月と9～10月が比較的過ごしやすいベストシーズン。乾季である6～9月は非常に暑いので、この時期に行く場合は注意して。なお1カ月のラマダンの時期もある(2025年は2月中旬～3月中旬)。

治安:観光大国であるため、アフリカ大陸の国々の中では治安はよいほう。ただしスリやひったくり、ぼったくりなどの被害は後を絶たない。日本人女性は特にだましやすいとされているので十分に注意を。

現地ユースホステル情報:
<https://hihostels.com/hostels/?country=Morocco>

より詳しい情報は「地球の歩き方 モロッコ編」「arucoモロッコ」へ▶



マラケシュから行く 6泊7日のモデルルート

マラケシュの街を飛び出し、モロッコのハイライトを回る6泊7日の旅へ。サハラ砂漠に千年都市、青の街など、魂までも震わすスペシャルな出会いが待っている！

アイト・ベン・ハッドウ Ait-Ben-Haddou

マラケシュからサハラ地方へと続くカサバ街道にある「クサル」のひとつ。丘の斜面に日干しレンガの建物が並ぶ様子はまさに砂漠の要塞。『アラビアのロレンス』をはじめとした数々の映画のロケ地としても有名。



メルズーガ Merzouga

波打つ砂丘に囲まれた砂漠の村。ここからはエルグ・シェビという大砂丘へ行くことができ、旅人が最も簡単にサハラ砂漠に足を踏み入れることができる場所のひとつ。ラクダや4WD車を使ったツアーも行われている。



フェズ Fès

最初のイスラム王朝の都が置かれた町。1000年以上の歴史をもつ要塞都市で、城壁の中にはメディナが広がる。王宮やなめし革職人街のタンネリ・ショワラなど見どころも多彩。

シャウエン Chefchaouen

多くの建物が青い塗料で塗られた「青の街」。丘の斜面に造られており、狭い路地と階段が連続する街はまるで迷路のよう。フェズから日帰りもできるが、存分に楽しむなら1泊を推奨。



サハラ砂漠から「青の街」まで

モロッコの空の玄関口はカサブランカ。空港到着から即日移動し、マラケシュで2泊。ここから6泊7日のモデルコースが始まる。まずはツアーでサハラ砂漠へ。砂漠を効率よく観光するには、地元旅行会社のツアーに参加するのが一番。2泊3日でカサバ街道沿いのオアシス都市や「クサル」と呼ばれる要塞村に立ち寄りながらメルズーガを目指すツアーが一般的。ツアーの後は古都フェズへと向かい「青の街」ことシャウエンへと足を延ばす。

ROUTE ※日本からの日程にはこれに+3日ほど必要

- <1日目>マラケシュ→サハラ砂漠ツアー
- <2日目>サハラ砂漠ツアー
- <3日目>サハラ砂漠ツアー→マラケシュ
- <4日目>マラケシュ→フェズ
- <5日目>フェズ
- <6日目>フェズ→シャウエン
- <7日目>シャウエン→フェズ



まだまだある! モロッコ旅行の楽しみ



① モロッコ料理

スパイスがほどよく効いたモロッコの料理。スパイシーではあるが辛さは控えて食べやすい。タジン鍋やクスクス、ケバブなど日本でもなじみのある料理も多く、バリエーションも多彩。モロッコ人は毎日食べる国民食であるタジンのバリエーションから代表的な料理まで一挙に紹介！



タジン

独特なフォルムのタジン鍋を使って作る煮込み料理。牛肉や鶏肉、ラムなどの肉をさまざまな野菜や名産のプルーンと一緒に煮込む



タジンの代表的な種類



チキンとレモン



ケフタ(挽き肉)



牛肉とプルーン



クスクス

スムールという粗い粒状の小麦粉を蒸し、肉や野菜を加えたもの。北アフリカでよく食べられるが、発祥はモロッコ



モロカンサラダ

トマトやピーマン、キュウリ、タマネギなどの野菜を賽の目に切り、クミンを効かせたドレッシングと和えたサラダ



ケバブ

中近東や北アフリカで食べられる串焼き肉。ラムや牛、チキン、ケフタなど具材はさまざまで、スパイスが決め手



パスティラ

スパイスを効かせた鶏肉をタマネギやア몬드などと炒め、パイ生地で包んだ料理。甘しょっぱくて不思議な味

② モロッコみやげ

マラケシュやフェズのスークには、モロッコを代表する民芸品がずらり！どれも色とりどりでかわいいデザインも多い。値段も安いので、まとめ買いするのもおすすめ！



バブーシュ

モロッコの革スリッパ。シンプルから細かな刺繍入りまでデザイン、カラーとも豊富。外履きとしても使える

アルガンオイル

モロッコの特産品であるアルガンオイル。オイルそのものよりも配合のクリームや石鹸などが持ち帰りやすく人気



イスラミック陶器

美しい幾何学模様が描かれた陶器。フェズはモロッコでも一番の陶器の産地として知られている。値段はピンキリ

③ ハمام

モロッコ伝統の蒸し風呂がハمام。「リヤド」という邸宅にあるゴージャスなハمامから地元の人も利用するローカルハمامまで、さまざまな施設がある。高級店だと内装も豪華で、プールや庭園などが併設されているところも。垢すりやマッサージをお願いすることもできる。滞在中、一度は体験してみたい。

ローカル向けのハمامは料金も格安



蒸気で汗をかき、癒やされる