



Hostelling Magazine × 地球の歩き方

お手頃価格で憧れのヨーロッパ旅行!

ポーランド

Poland

—クラクフ—

1日の予算が3万円を超えることも珍しくないヨーロッパ旅行。高いからと諦める前にちょっと待って！東欧のポーランドは、ヨーロッパでも屈指の物価の安さで有名。究極のコスパ旅に出かけてみませんか？



1日約1万円! クラクフ1泊2日モデルルート

ポーランド最大の観光地、クラクフ。見どころもグルメも存分に楽しめるのに、1日およそ1万円。そんな最強モデルコースはこちら!

DAY 01 1日目は世界遺産に登録されている旧市街をぶらぶら。節約派の旅でも観光スポットはしっかりと回ることができる。

10:00 チャルトリスキ美術館でアート鑑賞

まずは世界に誇る名画を鑑賞しよう。チャルトリスキ美術館はクラクフ国立博物館の一部門で、国内外のアート作品を展示。かのダ・ヴィンチやレンブラントの作品も!



ポーランド最古の美術館

レオナルド・ダ・ヴィンチ「白貂を抱く貴婦人」

チャルトリスキ美術館
MNK, Muzeum Czartoryskich
住: ul. Pijarska 15
TEL: 12-370-5466
URL: <https://mnk.pl>

入場料
.....
65zł

11:00 美しきカトリック教会に感動!

入場料
.....
20zł

旧市街の中心となる中央広場にそびえる聖マリア教会へ。豪華絢爛な祭壇を堪能したあとは、塔に登って旧市街を一望しよう。城壁に囲まれた美しい町並みに、思わずうっとり。



1222年建造のゴシック教会

聖マリア教会
Kościół Najświętszej Marii Panny
住: Rynek Główny 5
TEL: 12-422-0521
URL: <https://mariacki.com>



祭壇はポーランドの国宝に指定されている

13:00 地元ミルクバーでランチ

安くおいしいランチなら、ポーランド風食堂のミルクバーで決まり! ランチセットは40złからオーダー可能。そのほかにピエロギなどのポーランドの伝統料理もそろっている。

セルフサービス方式の食堂



ミルクバー・トマシヤ
Milkbar Tomasza
住: św. Tomasza 24
TEL: 12-422-1706
URL: <https://milkbar-tomasza-krakow.pl>

ランチ代
.....
40zł

15:00 町のシンボル、古城を見学

旧市街の南、ヴィスワ川を見下ろす高台にあるヴァヴェル城は、歴代ポーランド王の居城。旧王宮や大聖堂など見学場所はいくつかあるが、ここではメインとなる旧王宮を回る。

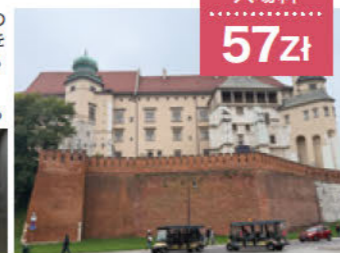
ヴァヴェル城
Zamek Królewski na Wawelu
住: Wawel 5
TEL: 12-422-5155
URL: <https://wawel.krakow.pl>

今も当時のままの姿を留めている



刀剣など武器の展示も

入場料
.....
57zł



19:00 フォルクローレショー & ディナー

夕食は伝統舞踊のフォルクローレショーを見ながらいただく。「ポロネーズ」や「マズル」などのきらびやかなダンスに思わず瞳が釘付け! ショーの最後には演者たちとの楽しい記念写真タイムも。

ディナーはポーランド料理がメイン



ヤマ・ミハリカ
Jama Michalika
住: Floriańska 45 TEL: 12-422-1561
URL: <https://jamamichalika.pl>

ディナー&ショー代
.....
170zł

10曲ほどを踊り歌ってくれる



14:30 織物会館でおみやげ探し

中央広場へと戻り、広場の真ん中にある織物会館へ。建物2階と地下は博物館だが、1階の回廊部分がアーケードになっており、おみやげ店がずらり。かわいい雑貨を探してみよう。

14世紀の創建当時は布地の交易所だった

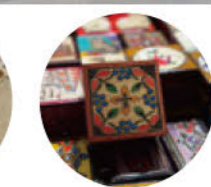
入場料
.....
無料



人気のポレスワヴィエツ陶器



バルト海の琥珀はポーランドの特産品



素朴な木工品もたくさん

DAY 02 2日目は旧市街周辺の見どころへ。メインとなるのはユダヤ人街であるカジミエシュ地区。映画『シンドラーのリスト』ゆかりの場所だ。

10:00
オスカー・シンドラーについて知る

第二次世界大戦中のナチ・ドイツによるユダヤ人大量虐殺。多くのユダヤ人たちの命を救ったオスカー・シンドラーのホーロー工場跡がここ。内部は現在博物館として公開されている。



工場で働き救われた人々の写真



1939～45年までのナチ占領下のクラクフに迫る展示内容

オスカー・シンドラーのホーロー工場
Fabryka Emalia
Oskar Schindlera
住: Lipowa 4
TEL: 12-257-1017
URL: <https://muzeumkrakowa.pl>

入場料
60zł

13:00
カジミエシュ地区をおさんぽ

多くのユダヤ人が暮らしたカジミエシュ地区は、現在はおしゃれなカフェやショップが連続する最旬スポットとして注目されている。シナゴークを回ったり、カフェでの休憩を楽しんで。



カジミエシュ地区の人気カフェ、ムレチャルニヤ

ムレチャルニヤ
Mleczarnia
住: Beera Meiselsa 10
TEL: 12-421-8532
URL: <https://mle.pl>

カフェ代
40zł



ウォールアートなどのフォトスポットも



いくつかのシナゴークは内部見学も可能

12:00
ポーランド風ファストフードランチ

シンドラーの功績を学んだ後は、トラムでカジミエシュ地区へと移動しよう。名物のザピエカンカでランチタイム。パン生地の上にたくさんの具を乗せたピザのような食べ物だ。

ポリューミーなのでひとつでおなかいっぱい！



エンジョル Endzior
住: pl. Nowy 4b
TEL: なし

ランチ代
15zł



テイクアウトして広場で食べよう

18:00
ソウルフードのピエロギディナー

1泊2日のクラクフ旅のラストは、カジミエシュ地区の外れにあるピエロギ専門店。肉やチーズのほか、フルーツなどが入ったデザート系のピエロギもあるのでぜひ味わってみて。

ピエロギはポーランド人のソウルフード



ピエロギ・ミスター・ヴィンセント
Pierogi Mr Vincent
住: Bożego Ciała 12
TEL: 506-806-304
URL: <https://mrvincent.pl>

ディナー代
35zł



リンゴ入りのピエロギ

2日間のトータル料金 **502zł**
(2万1821円)

プラス1日あればここへ！

ヴィエリチカ岩塩坑

1250年頃からおおよそ700年にわたり採掘が行われた岩塩坑で、クラクフの南東約15kmにある。長大な採掘場の一部約3.5kmが公開されており、ガイドツアーで見学できる。



ヴィエリチカ岩塩坑
Kopalnia Soli Wieliczka
住: Daniłowicza 10, Wieliczka
TEL: 12-278-7302
URL: <https://www.kopalnia.pl>

アウシュヴィッツ強制収容所跡

ナチ・ドイツのユダヤ人強制収容所。戦後も当時のままに保存され、戦争の悲惨さを伝える博物館として公開されている。囚人たちの遺品やガス室など胸に迫る展示が多数。



国立アウシュヴィッツ・ビルケナウ博物館
Państwowe Muzeum Auschwitz-Birkenau
住: ul. Więźniów Oświęcimia 55, Oświęcim
TEL: 33-844-8099
URL: <https://www.auschwitz.org>

ポーランドをもっと楽しむ！ **4 Topics**

日本人にはまだまだ知名度が低いポーランド。旅する前に知っておきたい事柄を厳選してお届け！

1 **グルメ**

あまりなじみのないポーランド料理だけど、実はとってもおいしい！ロシアや東欧のテイストが交わった料理は、素朴だけど飽きがこず、日本人の味覚にもびったりなのだ。



ピエロギ
Pierogi

小麦の生地で具材を包んだ、ポーランド風の餃子。具は挽肉やチーズ、キノコなど



ボルシチ
Barszcz

発酵させた赤カブの入った、酸味のあるスープ。透き通った深紅で、ピエロギが入ること



ゴヴォンブキ
Gołąbki

ロールキャベツ。地方によって具が異なり、北部はそばの実、南部は挽肉や米が入る



パンチキ
Pączki

バラのジャム入りドーナツ。イースターに向けた2月の脂の木曜日に食べる習慣がある



ジューレック
Żurek

ポーランドのスープの代表格。発酵ライ麦を使うため少し酸味がある。具はソーセージやゆで卵など



2 **手工芸品**

日本でも人気のポレスワヴィエツ陶器に代表される、ポーランドの伝統工芸。革製品に木工品、切り絵など今も手作業で作られる雑貨は、素朴なのにとってもかわいい♡。クラクフの織物会館ではさまざまな工芸品を手にとって購入できる。



ハンドペイントが特徴のポレスワヴィエツ陶器



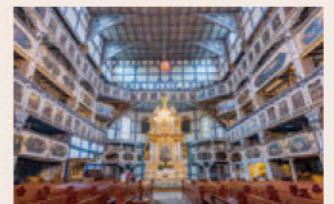
クラクフのクリスマス飾りであるショプカ



細かな切り絵もポーランドの民芸品

3 **文化・宗教**

1517年の宗教改革の波はポーランドにも押し寄せたが、他国のような凄絶な戦いとはならず宗教的寛容が発揮されカトリックとプロテスタントが共存していた。現在カトリックの信者が8割を超えるが、ほかプロテスタントや東方正教会、またユダヤ教の信者も多い。



珍しいプロテスタントの木造教会、ヤヴォルの平和教会



クラクフのカジミエシュ地区にはユダヤの六芒星が残る

4 **音楽・芸能**

ポーランドを代表する音楽家といえば、ショパン。幼少期を過ごしたワルシャワにはゆかりの場所も多い。また『マズル』をはじめとしたフォルクローレ音楽はショパンにも多くの影響を与え、かの名曲『マズルカ』はこの舞曲に基づいて作曲された作品群なのだ。



クラクフでは教会でショパン音楽のコンサートが開催される

ジェネラルインフォ of ポーランド

時差: 日本より8時間遅れ。サマータイム実施時(3月最終日曜～10月最終日曜)は7時間遅れ。
ビザ: 180日以内、合計90日までの滞在なら不要。
通貨: ズウォティ(Złoty)。2026年5月現在、1Zł=43.47円
物価: 日本とほぼ同じか、やや高い程度。ただしほかのヨーロッパ諸国と比べるとかなり割安。
ベストシーズン: 6～9月。7～8月は暑い、湿度が低いので比較的過ごしやすい。冬の寒さは厳しく、都市部でも氷点下10度くらいになることも。

現地ユース hostel 情報
<https://pts.org.pl/en/main-site/>

より詳しい情報は『地球の歩き方 チェコ ポーランド スロヴァキア編』へ▶

