

“自分らしさ”を見つける趣味の大辞典

【全9巻】

# IN THE LIFE 9

Life Style, Car, Sports, Bike, Surf, JAZZ, Motor Cycle, Model Car, Boat, Rail Model,  
Hunting, Fishing, Birdwatch, Camera, Art, Cat, Music, American Top, Furniture, Room, Wine,  
Camp, Trip, Garage, Super Car, Bat, Watch, Garden, Tropical Fish, and more...



趣味雑誌

30冊分の  
超ボリューム

436

PAGES

925

YEN+TAX

僕らが旅に出る理由。

# 趣味全開!!







Estonia

Latvia

僕らが旅する理由

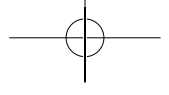
# 異国の文化に触れる エストニア・ラトビア バルトトリップ

バルト海と隣り合うエストニアとラトビア。フィンランドで乗り継ぎしても、日本から10時間ちょっとで行ける。  
両国の首都は世界遺産にも登録されており、ここ数年は日本からも多くの観光客が足を運ぶ。  
そこで、ここでは中世の街並みはもちろん、自然の魅力もたくさん詰まった異国へ皆さんをお連れしよう。

PHOTO:MASAHIRO ARIMOTO  
TEXT:TARO TSUKAMOTO  
取材協力:CAITOプロジェクト(田園ツーリズムプロジェクト) 機材協力:フィンエアー







## at Latvia

僕らが旅する理由

### 文化的な楽しみが多く過ごしやすい国。

バルト海に面した北ヨーロッパに位置する国・ラトビア。中でもヨーロッパ各国から飛行機で1時間前後というアクセスの良さで人気の首都・リガは、歴史的建造物の付まいとモダン建築が交差する独特の雰囲気のある街だ。



## at Estonia

僕らが旅する理由

### 伝統と世界遺産のおとぎの国へ。

ヨーロッパ北東部に位置するエストニア。首都・タリンは、歴史と伝統が息づく美しい街だ。赤茶色の屋根が建ち並ぶ旧市街から、美しい田園地帯が広がる大小さまざまな島が魅力的なエストニアにタイムトリップ！

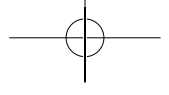


ラトビアの良さは、そのコンパクトさ。かつてハンザ同盟の中心として繁栄し、中世の面影が残る首都・リガは人気のスポットだ。歴史的な建物と近代的な建築が共存するリガにおいて、特にユーゲントシュティール建築が多く現存している旧市街は格別。無骨で重厚なエントランス、人物や動物が描かれたレリーフ、パステルカラーの外壁など、まるで美術館のようである。一方、新市街は若者に人気のライフスタイルショップをはじめ、カフェなどが点在しており、リガの“今”を体感できる。1年を通じてツーリストが最も好む夏は、文化的な民族パレードや民芸市など家族で楽しめるイベントが目白押し。豊かな自然にも恵まれ、少し郊外に行くと多くの野生動物に出会えることも。そのほか、ラトビアは建築や手工芸が盛んで、ツーリストには過ごしやすい国である。



世界遺産であるエストニアの首都・タリンの旧市街は、色とりどりの建物を始め、石畳の路地が無数に広がる。街の中心ではマーケットが開かれ、旧市庁舎前のラエコヤ広場では、民族衣装を着た若者がガイドをしていたりと、いつも賑やかだ。そのラエコヤ広場の近くには、14世紀に建てられたと言われている聖霊教会がある。正面から見ると八角形のカタチをした聖霊教会は、外壁に大きな時計がかけられており、ツーリストたちのフォトスポットになっている。また旧市街は山の手エリア、下町エリアに分かれており、下町エリアではツーリストで賑わう土産物屋をはじめ、レストランやカフェがたくさんある。一方、高台に位置する山の手エリアからは、まるで絵本から飛び出てきたような世界遺産の美しい街並みや、その向こうに見えるバルト海などを臨むことができる。





at Estonia  
僕らが旅する理由



サウナハウスには煙突がない。  
こちらは1930年代に建てられた  
のそうだが、最近、改築したの  
だという。中は意外と広く、7、  
8人で利用できる。



ファームの裏の森から取ってきたという、白樺の若い枝葉を麻紐で束ねた「ヴィ  
ヒタ」。サウナ内で火照った身体を叩き、血行促進や保湿効果を促す。

## 01 Smoke Sauna

### 低温熟成の人間スモーク体験。

北欧・フィンランドと同じく、エストニアもサウナ大国だ。人々  
にとってサウナは日常的なものであり、中でもスモークサ  
ウナは伝統的かつ神秘的だという。日本のように高温多湿と  
は異なる、エストニアならではのスモークサウナをいざ体験！

人々の暮らしに欠かせない  
サウナという“社交場”



サウナハウスの隣にあるリラクシ  
ングスペース。火照った身体を  
休める場所でしばし談笑。そし  
て、またサウナハウスへ。これを  
何度も繰り返すのだ。



サウナハウスにアロマウォーター  
を入れた桶を置き、そこにヴィ  
ヒタを浸す。その後、サウナ内の  
熱で温められたサウナストーンで  
炙り、身体を叩く。

な空間だという。  
ゆっくりじっくりと燻される感  
覚がスモークサウナの特徴。サウ  
ナストーンに口ウリュし、蒸気を浴  
びることで、身体の内まで温めり  
ラックスさせてくれる。そして、湖  
に飛び込んだり、貯めた雨水を浴  
びて、人々は火照った身体を休め  
る。長年使われているハウスほど、  
壁やベンチは煤で真っ黒。もたれる  
と体に煤がついてしまうのはご愛  
嬌だ。熱されたサウナストーンに  
ヴィヒタを2、3回炙り、身体に  
叩けばさらに煤まみれになる。  
かつて、エストニアの人々にとっ  
てスモークサウナは生活に欠かせ  
ない貴重な場所だった。サウナの準  
備中に食事したり、狩りに行ったり  
と生活の拠点にもなっていたのだ。

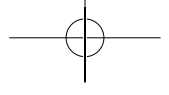
膨大な時間をかけて楽しむサウナ  
のことで、その作り方はとても原  
始的。煙突のないハウスでは、サウ  
ナストーンを熱すべく、絶えず薪  
をくべる。ハウスの脇に小さく開い  
た通気口から煙を排出し、ハウス  
内が適温になるまでなんと6時間  
も要するとか。そうして熱せられ  
たハウスは、新しい薪をくべなくて  
も何時間も（場合によっては半日  
以上も）60度前後の十分な保温状  
態が続くのだそう。時間をかけ  
て煙を排出したサウナは、滅菌と  
いう意味ではとても清潔で衛生的

もそもスモークサウナとは、  
膨大な時間をかけて楽しむサウナ  
のことで、その作り方はとても原  
始的。煙突のないハウスでは、サウ  
ナストーンを熱すべく、絶えず薪  
をくべる。ハウスの脇に小さく開い  
た通気口から煙を排出し、ハウス  
内が適温になるまでなんと6時間  
も要するとか。そうして熱せられ  
たハウスは、新しい薪をくべなくて  
も何時間も（場合によっては半日  
以上も）60度前後の十分な保温状  
態が続くのだそう。時間をかけ  
て煙を排出したサウナは、滅菌と  
いう意味ではとても清潔で衛生的



エストニアらしい温かみのあるログハウスは、  
エストニア観光局の最高賞でもある「Three  
Cornflower」を受賞している。





## 03 R o c a l F o o d

### どこの国でも郷土料理は 最高に美味しい。

エストニアの主食は近隣諸国と同じように、Leib (レイブ) というライ麦の黒パンが主流。酸味もあってとっても美味しい。また、バルト近海で獲れる魚類も豊富で、ディルやネギを使った魚料理など、日本ではあまり馴染みのない料理もたくさんある。



(上) ビーツペーストとひよこ豆のフムスをチップスに載せていただく前菜。(左下) サーレマール島のスペシャルメニューは、地元で作った魚の形をした器で。(右下) 地元で採れた野菜を使ったディルのスープ。

## KU-KUU KALARESTORAN

ゲストハウスも兼ね備えた  
地元でも大人気のレストラン。



サーレマール島のシンボルでもあるクレッサール城の目の前にあり、ライブやオープンエアで映画上映などしているレストラン。特にテラスでの食事は気持ちが良いと評判だ。

Lossipark 1, Kuressaare, Saaremaa,



エストニアの工芸品の文様やテキスタイルの一部がプリントされた「ショコラ」のチョコレート。全てハンドメイドで作られていて、2年連続で国際的な賞も受賞している。シンプルながらも濃厚でとても美味しい。

## Chocolala

店舗の地下にある博物館では  
チョコレートの歴史を鑑賞できる！

タリンのオペラハウス近くにあり、お土産にも良さそうな可愛いパッケージもたくさん。チョコレートを作っているところを間近に見られるのも楽しい。旧市街の散策に疲れたらぜひ立ち寄ってみて。

Suur-Karja 20, Tallinn 10146, Estonia



## Angla Windmill Hill amd Angla Heritage Culture Centre



7000年もの歴史がある  
エストニアの伝統的なパン。

毎年1人当たり平均40kgのパンを食べているというエストニア。中でも長く愛されている黒パン作りを体験できる場所がこちら。昨今は近代的な設備でたくさんのパンを販売しているショップもあるが、ここでは民族衣装を着たスタッフが昔ながらのレシピで教えてくれる。



(左下) 大きな黒パン(焼く前)は、全てオーガニックな材料で作る。形を整えたら薪窯に投入し、約30～40分くらいで焼きあがる。(右下) パンの焼きあがり待の間、施設内のレストランでローカルフードも堪能。

## FARM

エストニアでも一番モダンで  
スタイリッシュなレストラン。

旧市街のヴィル門の近くにあるレストラン。入口には食事をしているオオカミがディスプレイされている。その斬新なエントランスから一歩店内に入ると、高い天井に施されたユニークな飾り付けが特徴的だ。スタイリッシュでモダンなレストランはいつも満席である。



(上) バルト海で取れたスパイス入りスティックアイスクリームとハーブのサラダ、そしてクリーミーなディルのミルク添え。(下) ココットに入っている熱々のマッシュポテトと、赤ワインとローズマリーソースのミートラグーは人気の一品。

## 02 M a r k e t

### 市場の2階はビンテージ品の宝庫。

2017年にリニューアルしたバルティヤーム市場。市場としての機能はもちろん、2階には衣料品店やオーガニックコスメ店に混じり、旧ソ連時代の魅惑のビンテージ品などを扱うショップがずらり。雑貨好きにはたまらない場所だ。



通路を挟んで両サイドにはいくつものショップがあり、古着はもちろん、ハンドバッグやアクセサリーなどを扱うショップや、旧ソ連軍時代のものを扱うマニアックなショップが。



旧ソ連時代に作られたガラス製品の多くは、日本でいうところの「切り子ガラス」にあたる。独特な文様が入っていたり、可愛い動物が描かれている。価格もお手頃！



主にキッチン周りのビンテージ品が多く販売されている。どこかミッドセンチュリーなデザインは普遍的でつい欲しくなる。ツーリストたちのお土産にもぴったりだ。



旧ソ連時代のマッチ箱には、とんがり屋根の聖霊教会や民族衣装を着たイラストがモチーフになっていたりと、エストニアでも象徴的なものが描かれている。



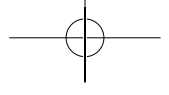
どの国でも軍服は象徴的だが、時代を経たものはより歴史を感じる。特にヨーロッパをはじめとした国々のものは、とてもスタイリッシュで新鮮！

国民的キャラクターの「チェブラーシカ」をはじめ、モスクワオリンピックのキャラクター「ミーンシャ」やヨット競技限定の「ヴィグリ」などレアキャラの人形もたくさん!!



旧市街から徒歩圏内にある、バルト駅隣接の大型市場「Baliti Jaama Turg (バルト駅市場)」は、タリン市民の台所として日々賑わっている。1993年に開場した建物は2年前にリニューアルされたそうで、近代的な外観はかなりクールだ。入口周辺には花などを販売する屋台もあり、常に活気に溢れている。吹き抜け構造となった2階建ての市場内には、地元密着系スーパーのほか、食品やお酒はもちろんのこと、エストニアの人々にはなくてはならない「黒パン」を販売する小さな商店などが多数。そして、市場を訪れた地元の人やツーリストたちの胃袋を満たすフードコート的なレストランスペースもたくさんあり、地元の味を楽しむことができる。観光地を歩き回るのも楽しいが、ときには多くの人で賑わう市場へ足を運んで、住人気分を味わうのもおススメ。





## at Latvia

僕らが旅する理由



が、建国100周年という節目にあたる2018年は、各地から何千ものアマチュアグループをはじめとする民族音楽合唱団や舞踏団など、老若男女問わず、それぞれの土地に所縁のある民族衣装を纏った人々が街中を練り歩いた。市内の至るところで歌声が響きあい、まるでそこは小さなコンサート会場のようだ。何より、民族衣装の可愛さといったら！白いブラウス、ワンピース、サクタ（フローチ）、襟飾り、帯、ヤッカと呼ばれるジャケット、頭には汗取り、頭巾、バンダナ、絹かんむりが基本スタイルで、その衣装の一つひとつが複雑な刺繍やレースの編み込みが施されている。そのクオリティたるや、繊細すぎて驚くばかり。

そして、未婚の女性は冠、既婚の女性は頭巾（帽子）を被ると決まっているそうで、衣装を纏ったラトビア女性の美しさについて見入ってしまう。あにくフィナレの合唱ステージは見られなかったが、総勢1万5000人ほどの歌声が深夜まで響き渡る空気感たるや、それはそれで感動的なんだとか。



行進している間、ずっと踊っていたチームも。参加者はみな若く、躍動感に溢れていた。こうして次の世代へと脈々と伝統が受け継がれていくのだ。



頭巾を被っているので、皆さん、既婚女性。身に纏う衣装がとっても可愛らしく、摘んできた花束とのコントラストも素敵だ。



旅の記念にパチリ♪  
可愛い民族衣装



次の世代を担う子ども達も多く、衣装もとっても可愛い。それぞれの地域で伝統文化が根付いていく様子がパレードからも伝わってくる。



リガ郊外にある街・Garkalneのプラカードを持った青年。チームの先頭には自分たちの住む地域のプラカードを持った旗手が必ずいて、プラカードのデザインも実にさまざま。



ひと際目立つ衣装が印象的だったグループは、バルト海の澄んだブルーがモチーフ!? 帯には自然から図案化された神々が繰り返し描かれている。



これから行進なのか休憩なのか、イケメンボーイと可愛い女の子をパチリ。カメラを向けると気軽に笑顔で応えてくれる。心優しきラトビアの人々！

01

## Parade

### 全国民参加型の歌と踊りの祭典

ユネスコの無形文化遺産である「歌と踊りの祭典」は、伝統文化を重んじるラトビア国民の間では重要なお祭りのひとつだ。民族衣装を身に纏った人たちに混ざって可愛い子ども達も歌って踊って楽しそう。そんなお祭りを実体験！



花冠はすべてハンドメイド。ひとつ20分～30分くらいで編み込めるそうで、夏至祭でも街中ではたくさん売られていた。可愛い！

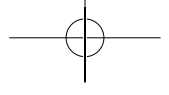


ラトビア神道の模様をモチーフにした特設ブースでは、司会者が行進するグループの地域紹介などをして沿道の人たちを盛り上げる。



ビビットなオレンジ色が特徴的な衣装で、女性はスカートの裾を持って歩き、時折、クルクルと回りながら行進していた。参加者が楽しんでいる様子が伝わってくる。





at Latvia  
僕らが旅する理由



(上)ローストされたアヒルのムネ肉をカリフラワーのピューレとリンゴのソースで。ライ麦のパンも美味しい。(下)オープンキッチンな空間で開放感も抜群。



## FERMA

若手のオーナーシェフが作る  
スタイリッシュなレストラン

閑静な住宅街と市内でも大きな公園の向かいにある、中世と近代のミクスチャーなデザインの建物。外観はガラス張り、サマーテラスは気持ち良さそう。食材は地元産の牛肉、バルト海で獲れた鮭などオーガニックな食材を使った人気のレストランだ。

7.Valkas street,Riga

## Valguma pasaule restaurant

裸足で歩き疲れた後は至福のヘルシーランチ。

右ページに紹介したレクリエーションセンターにはレジデンスも完備されており、宿泊も可能。隣接されたレストランはパノラマビューで心もお腹も大満足するはず。健康のために定期的に通うグループもあるそうだ。

(上)ボイルされたサーモンとアスパラのシンプルなソテー。両端に添えられたバターと揚げパンも美味。(下)ベーコンとジャガイモのサンドに、ラトビアではよく食べられるという、あんず茸のクリーミーなソースがベストマッチ。



04

## Rocal Food

### オーガニックレストランで 至福の時間。

ラトビア国内で生産される多くのものはオーガニック食材である。ここ最近では、多くのレストランで自家製の有機野菜を使った料理を提供しているそう。市内のスーパーはもちろん、専門的に無農薬を扱うビオマーケットもたくさんあり、環境と身体に良い食文化が楽しめる。



## Muuse Terasē

旧市街の喧騒を離れ、  
川沿いに佇むオアシス。

ラトビアが誇るダウガヴァ川沿いに建つレストランは、活気溢れる雰囲気が好まれ、地元っ子でいつも賑やか。テラスでは川沿いにズラリと停泊したヨットが臨める、最高のロケーションも魅力だ。夕日を眺めながらの食事は至福のひとつ。



### 裸足でいつもの森の中へ。

リガ市内から車で約1時間。ここはワワルグムス湖のほとりにあるレクリエーションセンター「ルグマ・パウスレ (Valguma Pasaure)」。

免疫効果や血液循環の改善を促すことを目的に、森の中に作られた2.6kmの道を裸足で歩く。裸足の林道には、目的大小さまざまな松のチップ、ガラス球や小さな砂利、細かいラバーや粘土が敷かれており、とにかくすごく痛い!! 恐る恐る裸足で歩き続け、疲れ果てたところでようやくゴールイン。普段使わない筋肉が程よい感じではぐれていい感じだ。



ゴールでは温かいハーブティーとハーブ入りのフットバスでリラックス。普段、いかに靴に頼った生活を送っているか、それが良くわかる貴重な体験である。



02

## Health Facility

03

## Market

### 緑の多い公園ではラトビアらしいマーケットも。

ラトビアと言えばやっぱり「カゴ」。公園では、お祭りに合わせて開催されたマーケットでたくさんのカゴが売られていた。規模は小さいものの、手工芸品を始め、お土産に良さそうな「メイドインラトビア」がたくさん。



ウィロー（柳）や白樺の樹皮など、形はもちろん、持ち手の長さや編み方、色など全てにおいて違いがあり、それが特徴といえる。色とりどりのミンや木製のカトラリーなども売っている。

