

人生を豊かにするセレンディピティな旅マガジン！

# SERENDIP TRAVEL

◆セレンディップ・トラベル◆

Vol. I

Finland

## フィンランド

静かなる幸福



魔法の森と湖、コテージのある生活  
ワイルドフード（野生の食べ物）を探して  
心身を癒す伝統サウナの魅力  
一度は観たい！オーロラ & 絶景スポット  
写真家・かくたみほが旅したバルトの国々

KIRASIM



# SOUTH COAST FINLAND TO BALTIC STATES

ヘルシンキからのショートトリップ  
写真家・かくたみほが行く、バルトの国々

P.36 でフィンランドにまつわるインタビューも掲載した、写真家のかくたみほさん。彼女が行くフィンランドからの気軽なショートトリップ。ヘルシンキから1時間あまりのフライトで行けるバルト三国から、ラトビアとエストニアの旅をお届けします。美しい風景を堪能し、自然と触れあえてオーガニック野菜のおいしさを味わうことができる、セレンディップな旅をご紹介します。

写真・文 かくたみほ MAP 紅鮭色子  
取材協力 CAITO プロジェクト

CAITO プロジェクトとは、バルト海沿岸のフィンランド、エストニア、ラトビアの田園ツーリズム産業を、日本で促進するプロジェクトです。



## INTRODUCTION

今から5年ほど前、バルト三国のうちラトビアとリトアニアを訪れる取材企画に参加したことがあります。フィンランドと同じくらいその地に魅了され、なかでもラトビアはほぼ隔年で訪れるようになって今回が4度目の訪問。日本でも以前と比べて「バルト三国」への認知は年々高まっています。

今回の取材は、北上ルートを辿りました。日本を出発してフィンランドへまず入国。そして乗り継いでラトビアへ。そこから陸路でエストニアへ移動し、最後はフェリーに乗って南フィンランドへ向かうというコースです。フィンランドとラトビア間の空路による移動時間は1時間10分。トランジットも1時間程度のため、とてもスムーズに移動ができます。ショートトリップにも最適なので、フィンランドを楽しみながら、オプションでバルト海を臨む素敵な国々を訪れてみてください。



# LATVIA ラトビア



## Latvia Organic Food オーガニック野菜の味わい

ラトビアという国は、人口70万人が暮らす首都のリガ以外は広大な野原の風景が中心。リガの街は昔ながらの建造物が残り、世界遺産にも登録されている「リガ歴史地区」や、ヨーロッパ最大級ともいわれる「リガ中央市場」など、見どころもたくさんあります。

「ムース」レストランでいただいた夕食は、川魚と旬の野菜が中心。バルトの国々は、それぞれが独自の文化を発展させてきました。が、こと食文化に関しては、ロシアやハンガリーといった周辺諸国の名物料理のいいとこどりという感じがします。必然的に素材の味わいが決め手となりますが、とりわけラトビアは国を挙げて農業に注力しているため、野菜のおいしさは目を見張るものがあります。「農薬を使用した野菜に税金を課す」というシステムに移行した結

果、無農薬で育てる方が安く上がることになって農家の収益にもつながり、市場には安い値段で無農薬野菜が流通するという好循環に。

## Nature Workshop ガルカルネ村の大工工房

リガから車で北東の田園地方へ。1時間ほど車に揺られ、向かったのはガルカルネ村の「大工工房」と呼ばれる施設です。ここではさまざまなワークショップを体験できるのですが、お子さんも木の遊具で遊ぶことができるので、親子でもオススメ。工房の中には木でできた数多くのアイテムが並び、それを見ているだけでも興味が尽きません。ラトビアの国樹である西洋菩提樹は、コスメの原料にも使用されるくらい象徴的。こういった木々が木工文化を発展させてきました。その国土の半分以上が森林地帯であることも、それを支えてきた要因です。

- |   |   |
|---|---|
| 4 | 1 |
| 5 | 2 |
|   | 3 |
- 1 リガ旧市街地の街並みは歩くだけで胸が高鳴るかわいさ。
  - 2 「ムース」レストランは、リガ市内での評価も高く、事前の予約はマスト。
  - 3 無農薬野菜の味わいが際立つチーズのサラダ。
  - 4 首都のほど近くにのどかな風景が広がります。
  - 5 工房スタッフのヤーニスさんによる実演。



# SOUTH COAST FINLAND TO BALTIC STATES



LATVIA  
ラトビア

## Herb Farm

### アヴァティニ薬用植物展示園

大工工房を後にし、次なるスポットへ。ラトビアには食用のハーブ園以外に「薬草系ハーブ園」が何件かあります。そのうちの一つである「アヴァティニ薬用植物展示園」は、私のハートに火をつけたスポットでした。ラトビアの人たちは薬草系のハーブについての知識が豊富で、取材中もたくさんのお客さんが併設されたショップにやってきては、症状の説明をしてハーブを調合してもらっていました。

オーナーの話を聞いていると、ラトビアでここまでハーブを取り入れることが定着化したのも、一

般的な薬が高価だったからなのだとか。それはコーヒーもしかりだそうで、市民には高級品すぎて、その代用として麦芽コーヒーが普及したそうです。国民の大半が農業に従事しているからこそですが、その結果としてナチュラルなライフスタイルが当たり前となっていることに驚きました。

ウェルカムドリンクがわりに、オーナー直々にハーブスムージーを作っていたできます。ブレンダーに約60種類（ー）のハーブを入れて、きゅうりやバナナ、梨、りんご、フレーバーウォーターを加えて攪拌。それを飲むと、体が芯からあつたまつていく感じがしました。でも、味のハードルはちょっと高かったかも（笑）。

			1	
2			3	
6	5	4		
<p>1・2 ここでは約300種類以上の植物が無農薬で育てられ、その効果に応じてカテゴリー分けされています。</p> <p>3・4 特別に見せていただいた加工の模様。</p> <p>5 農園オーナーのヤニスさん。</p> <p>6 ラトビアの人々にとって、ハーブ園は薬局の代わり。</p>				





LATVIA  
ラトビア

## Mushroom Picking ガウヤ国立公園できのこ狩り

ラトビアでのフードアクティビティは、場所を移して「ガウヤ国立公園」を舞台に野生の「きのこ狩り」！きのこ狩りやベリー狩りは、まさに北欧を代表するアクティビティの一つ。地元民にとっては秋の風物詩です。

先生から「きのこ狩りキット」一式を手渡されて、「はい、それじゃ1時間後にここに戻ってきてね。みんな思い思いに好きなきのこを取ってくるのよ」と、放流された私たち。目を凝らして見ると、木の根元などにきのこが生えているのがわかります。普通に取るだけでも30分もあればカゴが

いっぱいになってしまいうくらい。もちろん、すべてが食用というわけにはいきませんので、目利きが大切になってきます。

取り終わった後は、机に取ってきたきのこを並べて、先生による品評会と講評をいただきます。まずは食べられるものと食べられないものに分類されるのですが、私は滅多に見えない毒きのこを採取してきたことで、先生に褒められてしまいました。その後、宿泊施設である「カールリヤムイジャ領主館」にあるレストラン「プリアワス」のテラスを使ったオープンクッキングで、きのこ三昧料理をいただくことに。森の神秘を体の中に取り入れてラトビアの夜は更けていったのです。

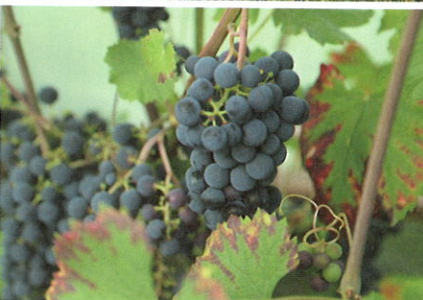
2	1
6	5
4	3

- 1・2 ガウヤ国立公園内には、アンズタケやボルチーニなど様々なきのこが自生しています。
- 3 みんなで収穫したきのこを持ち寄る。
- 4 調理を担当してくださったシェフのレナールスさん。
- 5・6 きこのカツレツときのこのポターージュ。



# SOUTH COAST FINLAND TO BALTIC STATES

## ESTONIA エストニア



### Ciderhouse Tour サイダー＆ワイン農場

バルト三国、2ヶ国目のエストニアへ向けて朝から陸路で北上していく私たち一向。驚くほどスムーズに入国し（日本人の場合、最初に入国した国で入国審査を行えば、バルト三国間やフィンランドへ行き来する際にはパスポートの提示は必要ないそう）、最初に

向かった先はパルヌ県にある「トルクセ湿原」と呼ばれる湿地帯です。約1時間半かけて往復するウォーキングルートは、自然と一体化することができて、さながら「歩く瞑想」を行っているかのよう。途中で高さ18メートルの展望台に上って、見渡す限りの地平線を堪能。

「ハイキング後、サイダーハウスの「トリ・ヨエス・サイダー＆ワイン農場」を見学させていただきました。サイダーハウスとはりんご園で働く労働者たちの宿舎のことで、「りんごを砕いて潰したジュース」という意味が「CIDER」にはあります。見学した「トリ・ヨエス・サイダー＆ワイン農場」は、オーナーが「自分の手が届く範囲でしか作らない」というポリシーの方で、現在も4種類のシードルを作っているそう。

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 |   |
1. 2トルクセ湿原ウォークで見た風景。展望台から見渡す湿原の景色は、絶景の一言。  
3 トリ・ヨエスのオーナーのカルモさん。  
4 エストニアでは難しいとされているワイン造りにもチャレンジ中。  
5 実際に製造している4種類のシードル。味わうと、驚くほど飲みやすい味わい！



Estnia Sauna & Santa Claus  
エストニア式サウナ &  
サンタの煙突村

宿泊施設の「クララ・マンニ  
ホリデイ&カンファレンスセン  
ター」は、敷地内にサウナ小屋も  
併設され、エストニア式を体験！  
白樺の木を束ねたものを体に当て  
て血行促進をするだけでなく、な  
んと「魔除け」としての効果もあ  
るのだとか。

そして、エストニア西部バルヌ  
県にある「サンタの煙突農園」は、

サンタクロースと一緒に様々な遊  
びが体験できるユニークなスポッ  
ト。サンタのアルニさんが、この  
村のことを教えてくださいます。  
昼食はサンタハウスの隣の「マリ  
アファーム」でランチ。なんと、  
煙突農園から馬車に乗って移動す  
るというサプライズ。珍しいエス  
トニアホースを飼っていること  
から、エストニアの馬好きがやっ  
てくることでも知られています。  
食事以上に、奥さまが身につけて  
いた西エストニアの民族衣装に目  
を奪われてしまいました。



ESTONIA  
エストニア

- 1 サンタのアルニさんによる様々な遊びを体験することが可能。
- 2 迅速に白樺の木から「ピヒタ」を作ってくださいました。
- 3 私が目を奪われた西エストニアの民族衣装。

FINLAND  
フィンランド



Sea Route — Canoe  
シウンティオ川  
〜フィリスカルス村

エストニアのタリンからフィン  
ランドへは海路で戻ってきました。  
約2時間の所要時間ということも  
あり、北欧の人たちにとってはお  
馴染みの交通手段となっています。  
そして、ヘルシンキから30分ほど  
バスに揺られて、向かった先で体  
験したのがシウンティオ川を下る  
カヌー&カヤックアクティビティ。  
私自身何度もフィンランドでは体  
験していますが、どんどん五感が  
研ぎ澄まされていき、「時間が止  
まればいいのにな」と思うくらい  
の贅沢さを毎回感じています。

身体を動かしたあとは、美しい  
ものを鑑賞するべく「フィリスカ  
ルス村」へ。ここは、フィンラン  
ド有数のアーティストが暮らす村。  
19世紀に建てられた建築物の中  
では、様々なアーティストが制作し  
た作品の展覧会が開催中。北欧  
アートや雑貨に興味や関心のある  
人たちにとっては欠かせない人気  
スポットです。



# SOUTH COAST FINLAND TO BALTIC STATES

## Ancient City Walk

### 旧市街やラーセポリ城址を歩く

次に向かったのは、フィンランド最南端の街・ハンコ。人口1万人にも満たない小さな街ながら、フィンランドの人々にとって夏を過ごす避暑地としても人気を博しています。給水塔に上って景色を楽しんだり、街を散策。南フィンランドの魅力はまだまだ他にもたくさんあり、タンミサーリの旧市街は、どこか懐かしさや郷愁を感じさせてくれる雰囲気。さらに胸を高鳴らせてくれる場所が、1450年代にのちのスウェーデン王が暮らしていた「ラーセポリ城址」。はるか640年前の建築物が今もなおその姿を残しているだけでもすごいことですが、それを一般のイベント利用として貸し出していることにも驚きます。

## Wild Food

### フィンランドの

### ワイルドフード体験

ツアーの最後に滞在したカッリオラ・リゾートでは、驚くべきフード体験が待っていました。へ

ルシンキのワイルドフード第一人者であるニック・ヴィクトルツォンさんが手がけた料理の数々です。彼はフィンランド航空の機内誌「Blue Wing」の2017年秋号で表紙を飾っているくらい、この国では名の通っているシェフ。彼が腕によりをかけて作ってくれたメニューは、味だけでなく見た目のインパクトも大きく、若い松ぼっくりを使った前菜のサラダで衝撃を受けました。独特の青臭さが他のハーブや野菜の味わいを引き出してくれていました。メインはスモークしたヘラジカと採れたてのきのこリゾット。そして、フィンランドを代表するスーパーフード「チャーガ」のアイスクリーム。絶対に日本では味わうことができない組み合わせのコース料理に、フィンランドのワイルドフードの底力を感じることができました。

## FINLAND フィンランド



4		1
5	3	2

- 1 タンミサーリの街は16世紀の頃から風景的にはほとんど変わっていないそうです。
- 2 ラーセポリ城址の荘厳な佇まい。ヨーロッパの遺跡好きには必見のスポット。
- 3 メイン料理のスモークしたヘラジカの肉ととれたてのキノコのリゾット。
- 4 若い松ぼっくりがインパクト大のスーパーフードサラダ。
- 5 白樺の葉っぱのシャーベット、チャーガ入りアイスクリーム。

	right →	1
3		2

- 1 巨大なフェリー「メガスター」に乗船し、いざ出発。
- 2 二人乗りのカヤックでゆっくりと進んでいきます。
- 3 今回のツアーでは風景やアクティビティ中心に楽しんでいたり、展示されているアート作品を巡るだけでも心が満たされていきます。



かくたみほ MIHO KAKUTA

1977年三重県鈴鹿市生まれ。1999年に上京し、studioLOFTスタジオマンを経て、写真家の小林幹幸に師事後、独立。雑誌やCDジャケット、ファッションブランドカタログなどの撮影と並行し、光とトーンを活かした作風で活動中。ライフワークでは、フィルムカメラを愛用して、旅をベースに光・暮らし・自然・対なるものに重きを置いて制作。全国でグループ展・個展も多数行っている。公式サイト [mihokakuta.com](http://mihokakuta.com) Instagram @mihokakuta