



# ブルガリア発見







[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)

ブルガリア。光輝く冒険  
それとも、美しい童話  
ブルガリアへようそこ。



## ブルガリア

- ブルガリア発見
- ブルガリア大地の文化財
- 家屋や教会、修道院など、ブルガリア建築物の傑作
- ワインと料理
- ブルガリアの山間部
- ブルガリアの冬物語
- 壮大でハイクラスの黒海沿岸
- 600の温泉がもたらす美と健康
- ユニークなブルガリア







# ブルガリア発見



カリアクラ



本物の自然を愛する人であれば、高山の切り立った頂き、青色の湖、そして豊かな動植物などで有名なピリン山・リラ山・ロドピ山脈との出会いは感動的な思い出になることでしょう。バルカン山脈はブルガリアを横断し、首都ソフィアはヴィトシヤ山の山麓に位置しています。そして山中にはひだを成すように、特有の建築保護区が点在しています。



ピリン



中央バルカン

ブルガリアは600の温泉があることでも有名です。ブルガリアが持つ海と山のバイオクリマ・温泉資源の組み合わせは珍しいもので、それが大きな利点となっています。また、壮大な自然と現代的なスパ施設の組み合わせは、多くの観光客に喜ばれています。

# ブルガリア

豊かな自然、古代文化、癒しをもたらす泉、暖かい海、これらが混じり合い素敵な「カクテル」になるブルガリアを発見して下さい。魔法のような色彩のクケリの祭り、色鮮やかな民族衣装やロドピ山脈地方の民謡、雄大なブルガリアの自然など、これら驚くべきカラフルなバルカンの「色」に目と心で触れて下さい。



メルニック



スリヴェン

▲ヨーロッパとアジアを繋ぐ十字路口に位置するブルガリアは、古代トラキア人の文化やビザンティン・ローマ文化などが集結された地域であり文化の宝庫です。光輝くトラキアの秘宝、カラノヴォのテル遺跡（層を成す丘状の遺跡）、トラキア墳墓や古代ローマの円形劇場などとの感動的な出会いがここにあります。



ブルガリアの大地は、花や新緑の香りが漂う春、暑い夏、黄金に色づいた実り豊かな秋、そして白銀の冬、四季がもたらす素晴らしさを存分に与えてくれます。それぞれの季節は美しく、独特の雰囲気を持ち合わせています。ブルガリアでは、ユニークな自然名所や古代文化に興味を持つ人はもちろん、素敵な居酒屋やカラフルなお祭りのファン、エクストリームスポーツの愛好家など、誰もが自分が求める体験を得ることが出来るでしょう。



www.bulgariatravel.org





# ブルガリア大地の文化財



ヴェリコ・タルノヴォ



ボヤナ教会

# ブルガリア

トラキア貴族文化の特徴として挙げられるのは、雄大な墳墓や荘重な墳丘墓で執り行われた埋葬儀式と豊富な埋葬品です。特に印象的な事例に、カザンラックやアレクサンドロヴォ墳墓の内部を飾る壁画が挙げられます。もう一つトラキア人の埋葬文化の傑作と呼べるものに、スヴェシュタリ墳墓の内部を飾るレリーフがあります。美しい女性の立ち姿が大事に保存されています。

カザンラック墳墓



スヴェシュタリ墳墓

ブルガリアに来られたら、ユネスコ世界遺産リストに登録されている文化財を訪れて下さい。それはボヤナ教会と内部の華麗な壁画、ヨーロッパ最大規模のレリーフである「マダラの騎士」像、トラキア文化の代表的記念碑とされるカザンラックのトラキア人墳墓、印象的な趣のあるイヴァノヴォ岩窟教会群、スヴェシュタリのトラキア人墳墓、リラ修道院、そして古代都市ネセバルです。

プリスカ、ヴェリキ・プレスラフ、ヴェリコ・タルノヴォは、かつてブルガリアの首都であった古都で、国家の威信と国力の向上、華麗な文化が栄えたことを気高く証明しています。そこで発見できるのは、王宮、城壁、バジリカ、そして昔から受け継がれてきた人々の知恵です。

ディオニソス神の聖域として名を馳せた都市・ペルペリコン、南東欧で確認されているものとしては最大のトラキア神殿・スタロセル、オドリュサイ王国テレス王の驚くべき黄金マスク、オストルンヤ墳墓内部の華麗な肖像画、トラキア人が神々に生贄を捧げた聖地・タトゥールなど、多くの遺跡が次々と発見されています。更にはソソボル近郊の聖イヴァン島で洗礼者聖イオアン（ヨハネ）の聖遺骨が発掘されるなど、センセーショナルな考古学的発見がニュースとなり世界を沸かせています。



マダラの騎士像



ボロヴォ



テレス王のマスク

古代トラキア人と彼らが所有した秘宝は、2500年以上も前に生きたトラキアの人々の洗練された生活様式に触れる機会を与えてくれます。最も有名なものは、パナギューリシュテの黄金秘宝で、それ以外にもロゴゼムやヴァルチトラン、レトニツァから数々の金・銀製品が発見されています。さらにはボロヴォから出土した精巧な銀製リュートンは見る者を感嘆させます。また、ブルガリアではヴァルナ市近郊の古代ネクロポリス（共同墓地）から、ヨーロッパ最古とされる6000年前の金製品が発見されています。





# 家屋・教会・修道院 ブルガリア建築物の傑作

## ブルガリア



プロブディフ古代劇場



グロジェン修道院

次に、ブルガリアの居心地の良い民族復興期の家屋、美しい教会、閑静な雰囲気の修道院を訪れ、心静かなひとときを味わいましょう。  
 ◆ブルガリアの修道院や教会には、特徴的な建築様式が印象的なものもあれば、目を奪う貴重なイコンと繊細な壁画で有名なもの、また景勝地に位置する教会や修道院もあります。



プロブディフ旧市街



ソフィアの聖ゲオルギ・ロトンダ

ブルガリアの修道院や教会で注目すべき場所は、リラやパチコヴォ、トロヤン、ローゼン、プレオブラゼンなど全国に散らばる修道院とバザルジック市の生神女教会やバンスコ市の至聖三者教会などの教会堂です。更に、岩から掘り出された神秘的なアラジャ石窟修道院やバサルボヴォ石窟修道院との出会いは、ブルガリアへ旅される貴方にとって、興味深い経験になります。



リラ修道院



コヴァチュェヴィツァ

プロブディフ市、メルニク市やバンスコ市、そしてローゼン、コヴァチュェヴィツァ、アルバナシなどの村には、ブルガリアの長い歴史をうかがわせる文化的記念物や昔ながらの家屋が多数保存されており、由緒ある町の歴史を物語ります。プロブディフは世界で最も古くから存在する5つの都市の一つと考えられており、他方バンスコ市は、良好な自然環境、オリジナルのフォルクローレ、古いブルガリア様式の建築物、美味しい民族料理を提供する居酒屋など、好条件が揃うスキーツーリズムの拠点として人気を集めています。



メルニク

居心地の良いトリャヴナ、コプリフシュティツァ、エタル、ジェラヴナ、ボジェンツィなどの町では、独特の古い建築物と壮大な自然を十分楽しめますし、ユニークな民族料理も召し上がれるなど、豊かな体験をすることができます。これらの町の建物は、それ自体が文化的記念碑であり150年から220年前のブルガリア人建築家の天才的な思考を体現するものです。







# ワインと料理

ブルガリア人は美しい食卓、美味しい料理、良質のワインやブルガリアの地酒・ラキアを愛します。しかし、それよりもっと愛しているのは、これらのものを友達と一緒に楽しむことです。美しく盛り付けられた料理、言葉では表せない香りと風味、陽気な話し声、美しく花咲き乱れる庭や目の前に広がる山並み、これら全てが訪れる客を心から迎えてくれます。



パーニツァはブルガリアの郷土料理の象徴的な存在です。パイ生地、自家製のバターや玉子が香ばしく程良く焼かれると、あまりにも美味しくそうな匂いの誘惑に負けそうになります。パーニツァには白チーズが入った塩味系のもの、カボチャと胡桃、リンゴ入りなど甘口系のタイプがあります。



# ブルガリア



絵画的なブルガリア料理をご覧ください。色彩を意識して作られたものです。自然が与える暖かな色合いは、見る者の目と心を楽しませてくれます。ピーマン、人参、セロリ、グリーンピース、タマネギ、オクラ、ジャガイモなど、ブルガリア女性が慈しむ庭から取れる多彩な野菜、それら全てをお鍋に入れて料理します。お肉はブルガリアで一般的な食材の一つとして親しまれています。グリルやオーブンで焼いたお肉、野菜と共に調理したもの、フライやお肉の煮込み料理など、さまざまな形で楽しめます。

▲ブルガリアのヨーグルトは人の健康に非常に有益な効果を持っています。それは胃のマイクロフローラ（腸内細菌叢）のバランスを取り、有害物質をおさえ免疫力を高めるからです。ヨーグルトは紀元前5000年頃、東地中海からバルカン半島、中央アジアで現れたと考えられています。



ブルガリア人の食卓には新鮮な旬の食材と、庭や草原、そして山に漂う豊かな香りが凝縮されています。ブルガリアの料理には香辛料を加えるのが普通ですが、春や夏は野菜をふんだんに取り入れた軽い料理を、寒い季節は肉を中心に漬物や酢漬けのキャベツを食します。また、陶磁器に入れられ比較的低温のオーブンでゆっくりと調理された料理は大変に健康的です。



居心地の良い農村の家では、静寂に包まれた、完璧な休日を過ごすことができます。美しい花や実をつけた木が植わる庭で、真っ赤なトマトやブドウ、桃、ピーマンなど美味しい果実や健康的な野菜、琥珀色の蜂蜜も食せます。



ブルガリアはワインの生産地としても有名です。ブルガリアのワインが世界中で人気があるのは、南の太陽、肥沃な土壌、トラキア人から継承された古い伝統、製造者のノウハウ、心を込めて仕事をしていることなどが理由となっています。ブルガリアのブドウ生産者やワインメーカーは、伝統的にブルガリアで生産されるブドウの品種に特別な注意を払っています。古くからブルガリアで生産されるもので、最も有名な品種は「マヴルッド」です。南方に流れギリシャに入るストルマ川の谷間では、この地方地域の特産「シロカ・メルニシュカ・ロザ」や、カヴァルネ・ソーヴィニオン、メルローを生産します。造られたワインは南方の暖かさが調和した香りとコクのある風味を持ち合わせています。



www.bulgariatravel.org





# ブルガリアの山間部

ヴィトシャ山、リラ山、ピリン山、ロドピ山脈、それらの近くに力強い姿を見せるバルカン山脈。それ以外にも、低く小さいけれどもハイキングに適した山が多くあります。ブルガリアの山を数えてみたら、おそらくその数は、37は下らないと思います。

リラ山やピリン山、バルカン山脈では、山の折り返しをたどる青色ビーズのように、約400の高山型湖が点在しています。これらの湖はきっと、山登りの際には爽やかな思い出として訪れる者の心に刻まれることでしょう。



ピリン

山間部を交差するエコ散歩道では、壮大に連なる滝や空に向かって伸びる奇岩と美しい峡谷、山頂を映す透明な湖水など、多くの景勝地に出会えます。



# ブルガリア



リラ山

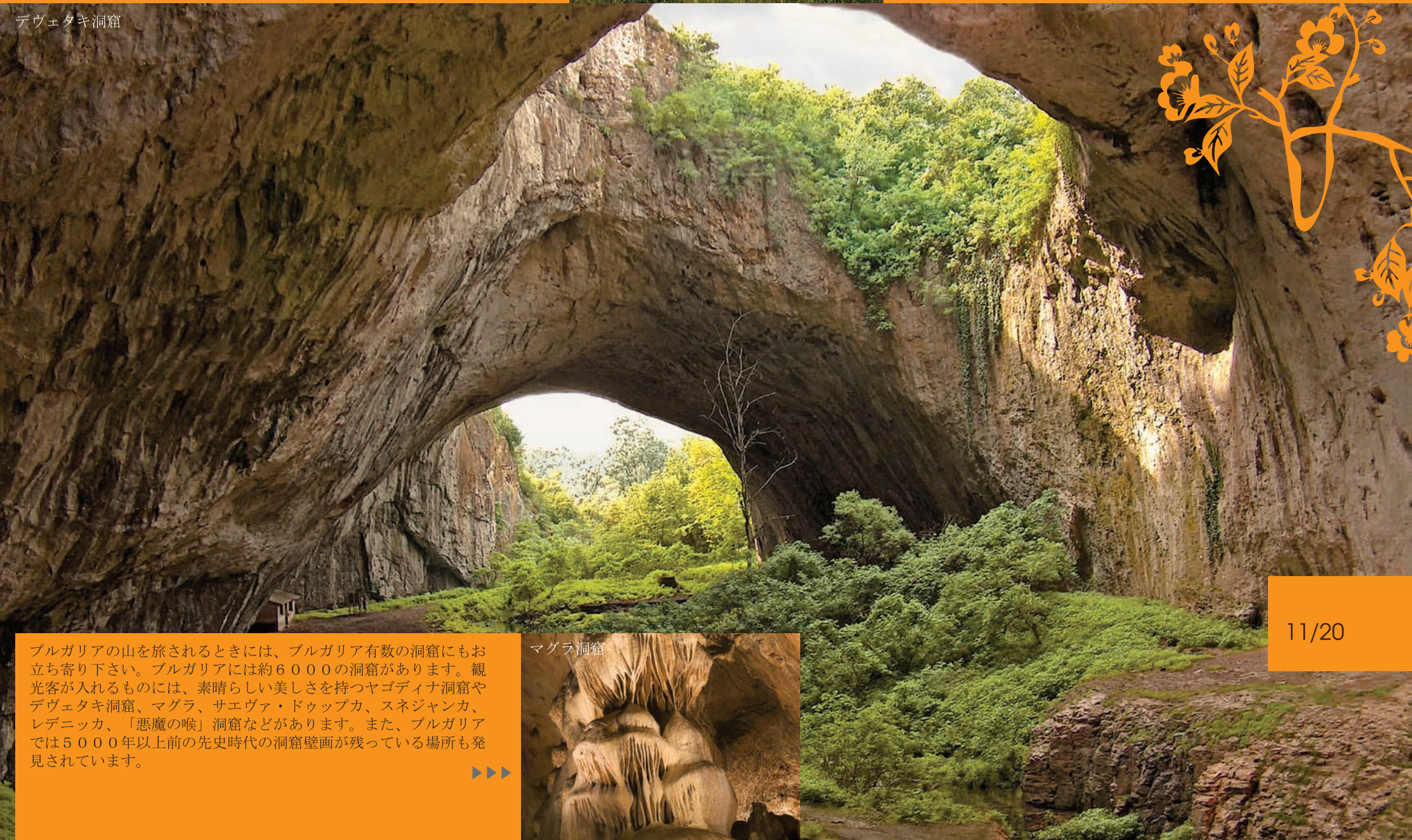


冒険と興奮を求めておられるのであれば、ロック・クライミング、ラフティング、トレッキング、パラグライダー、マウンテン・バイキングなど、適度な量と組み合わせをブルガリアの山が提供してくれます。



ベログラチック奇岩

山間部を流れる川や滝、荒らされていない自然など、ブルガリアの山は訪れる人々に多様な可能性と感動的な出会いを楽しむ機会を提供してくれます。多数の生物圏保護区、ピリン山、リラ山、バルカン山脈などの国立公園や自然公園が指定されており、その中でもピリン国立公園とスレヴァルナ国立自然保護区はユネスコの世界自然遺産に登録されています。



デヴェタキ洞窟

ブルガリアの山を旅される際には、ブルガリア有数の洞窟にもお立ち寄り下さい。ブルガリアには約6000の洞窟があります。観光客が入れるものには、素晴らしい美しさを持つヤゴディナ洞窟やデヴェタキ洞窟、マグラ、サエヴァ・ドゥップカ、スネジャンカ、レデニッカ、「悪魔の喉」洞窟などがあります。また、ブルガリアでは5000年以上前の先史時代の洞窟壁画が残っている場所も発見されています。



マグラ洞窟



www.bulgariatravel.org





# ブルガリアの冬物語

ブルガリアの南部にあるスキー・リゾートは、その地理的条件から輝く太陽と良質の積雪に恵まれています。

エタル



# ブルガリア

ブルガリアの山間部の冬景色は、言葉に表されないほど美しいものです。もちろん、山間部の冬は寒さが厳しいこともあります。しかし、白銀のゲレンデと光り輝く太陽が、スキー客をやさしく抱いてくれます。リラ山、ピリン山、ロドピ山脈、そして広大にそびえるバルカン山脈。首都ソフィアを訪れる人にとっては、ヴィトシャ山はほんの一步のところにあります。

ブルガリアの冬はもう一つの表情を持ち合わせます。雪が降り積もった民族復興期特有の建築様式を残すエタル、コプリフシュティツァ、トリヤヴナ、シロカ・ラカ、プロブディフ旧市街では、独特の古い街並みとバルカン地方のカラフルな色合いが積もった雪とミックスし、ロマンチックな雰囲気を生み出します。周囲に響く素敵な音、目を楽しませてくれる色彩、美味しそうな料理の香り、温められた地酒・ラキアなどを楽しめる、カラフルで忘れられない貴方の休日になることでしょう。

ブルガリアには Bansko、Borovetz、Pamporovo などのスキー・リゾートがあります。モダンで現代的な施設、良好な状態に保たれているゲレンデやリフト、身体を温めてくれる山頂の茶店やレストラン、経験豊かなスキー・インストラクターなど、忘れがたい冬のパッケージを楽しく過ごす様々な環境を備えています。また、ブルガリアのスキー・リゾートでは様々なウィンタースポーツのヨーロッパ選手権や世界選手権が開催されます。ホテル内のスパセンターやウェルネス施設では、スポーツで疲れた体を癒すことも出来ます。



バンスコ



もし冬のパッケージと会議開催をセットにしたいとお考えであるなら、ブルガリアは探しておられた場所です。ゲレンデや気候は、さまざまなレベルのスポーツ愛好家に対応できます。華麗なレストラン、会議場、スパ施設やフィットネス・センター、豊富な文化的アトラクションなどがご滞在される方に提供されます。







# 壮大でハイクラス の黒海沿岸

ブルガリアの黒海は魔法のような場所です。そこには暖かい海、穏やかな太陽と古代文化に出会えます。細かな砂に覆われた海岸はなだらかに海と交わり、太陽はふんだんに、しかしやさしく貴方に注ぎます。それに加えて、新しく建設されたホテル施設の豪華さと海に沿って並ぶ居心地の良い小さな町や村が周囲の壮大さとマッチして、ひとつの絵画が完成します。



スポーツがしたければ、美しい海岸を走ったり、ビーチ・バレーをしたりするだけではなく、水泳やサーフィン、スキューバダイビング、水上スキーなども楽しめる充実したパッケージになります。太陽と水とスポーツを通じて健康と美だけではなく、喜びと楽しみも満喫できます。



ディスコ、ナイト・クラブ、レストラン、砂浜のロマンチックなお店などがリゾート気分を高めてくれます。海、砂、素敵な観光施設やお店、小舟に乗っての海上散歩など、楽しみ方はいっぱい。どうぞ存分に楽しんで下さい。

# ブルガリア



プリモルスコ

ヴァルナ、サニー・ビーチ、ゴールデン・サンズ、アルベナ、ネセバル、ボモリエ。これら豪華な海洋リゾートが宝石のように点在しています。豪華さと楽しい夜の遊びが好きな人、古代文化との触れ合いや自然につつまれた静かな休暇を求める人など、いろいろな選択肢を提供しています。



ネセバル

黒海沿岸でもブルガリアの古代文化に触れることができます。ユニークさが際立つアラジャ岩窟修道院、ソズボル市付近で発掘された古代の町・アポロニア=ポンティカなどを見学できます。古代都市ネセバルはユネスコの世界文化遺産に登録されています。また、ブルガリアの現代文化との触れ合いも体験できます。各地ではフェスティバルやコンサート、展示会などが開催されます。



ヨット、ゴルフ、黄金の砂、良質の飲み物、活発な行動…。心と目を大きく広げて黒海沿岸リゾートの終わることがない、熱く美しいパーティーに参加して下さい。また、ソズボルやバルチック、カリアクラ岬などはロマンチックな休暇に欠かせない場所です。





# 600の温泉がもたらす美と健康

貴方の美しさのために、香油や蜂蜜を用いたアロマセラピーなどのサービスを提供しています。現地の美容師も高い技術力を持っています。

ヒサール

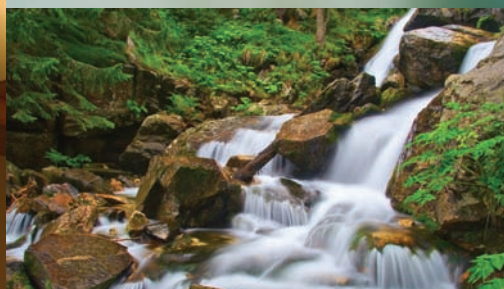


ブルガリアが持つ、海と山のバイオクリマ・温泉資源の組み合わせはユニークなもので、それが大きな利点となっています。壮大な自然資源に加え、ヴェリングラッド、ヒサーリヤ、キュステンディル、デヴィン、ポモリエ、サンダンスキーなどでは、新しく豪華なスパ施設が快適な滞在を約束します。

サバレヴァ・パニャ

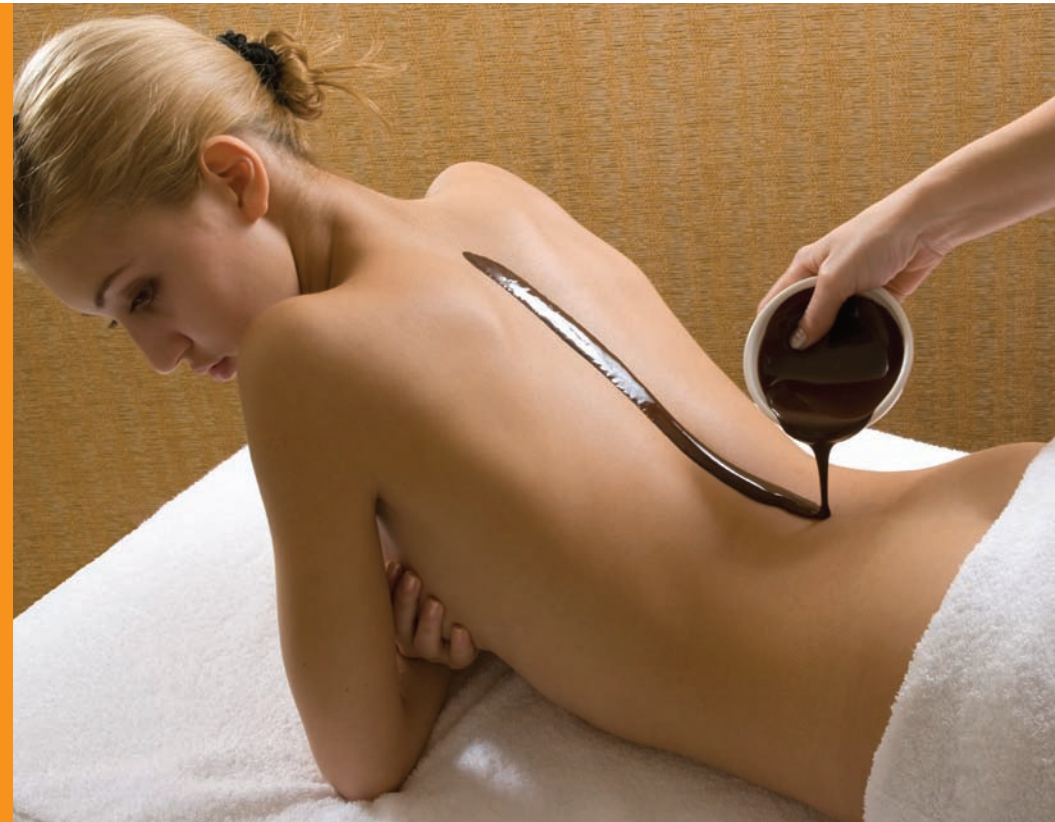


ヴェリングラッドは、ブルガリアが誇る最大の温泉地です。塩分を含んだ温泉水は、優れた治療効果を持つ化学物質が含まれており、運動機能、末梢神経系、呼吸器系、消化器系疾患などの治療に使用されています。またブルガリアは、治療効果を持つ泥、海泥、泥灰や粘土を用いる泥治療施設が多くあります。ポモリエ、カルロヴォ温泉、マリコステイノは泥治療地として有名な町です。



奇跡と考えるほど効果的な温泉や、新しく快適で豪華なスパ施設を目的にブルガリアに来られたら、それとともに冬はスキーやスノーボード、夏は広い黄金の砂浜、美しい本物の自然や壮大な山並みをお楽しみ下さい。

## ブルガリア



ブルガリアは、アイスランドに次いで世界で二番目に温泉が多い国です。現在までに約600の温泉源が発見されており、温泉の温度は摂氏20度から101度。調査によると、80%の温泉が治療効果を持つことが確認されています。ブルガリアの温泉の多くは地下深くから湧き出するため、汚染のない清い温水であることが保証されています。



www.bulgariatravel.org





# ユニークなブルガリア



ブルガリアの文化行事の代表的なものに、全国各地や海外から参加者が集う民族音楽・舞踊フェスティバルがあります。ブルガスやプロブディフの国際フォルクロール・フェスティバル、スモリヤン市付近のロージェンヤコプリフシユティツァで行われる全国フォルクロール大会は伝統と才能が織りなす忘れられないイベントです。

民間伝承をもとにしたブルガリアの祭りや伝統は、キリスト教のシンボルと、それ以前からある古代宗教と崇拝のシンボルが集合することによって形成されたものです。その爽やかな色彩と音楽は心と目を楽しませてくれます。伝統行事を再現する「ブルガリアの結婚式」、「ネスティナルの火踊り」、「クケリ」、「トリフォン・ザレザン」、「エニョフの花嫁」、「コレドゥーバネ」、「ラザルーヴァネ」、「ペペルーダ」、「ゲルマン」などに参加した人は、その体験を長く忘れず心に刻んでいます。

ブルガリアには、香油用のバラやハーブを大切にしている伝統があります。5月末から始まるカザンラックやカルロヴォ、カローフェルのバラ祭りにお出かけ下さい。



www.bulgariatravel.org



自宅で家族とともに迎える行事はブルガリア伝統文化の特徴の一つ。キリスト誕生祭のコレダ祭り、キリスト復活祭で食す甘いパン「コズナツィ」作りやイースター・エッグの色付け作業、名前の日のお祝い、結婚式の伝統などです。これらにはブルガリア特有の色彩豊かな「キリム」のごとく、ユニークなブルガリア人独自の個性が織り込まれています。

他国では見られない、異教の伝統とキリスト教の儀式が混ざり合っている伝統行事がブルガリアにはあります。代表的なものが「クケリ」祭りです。大きくて怖い仮面や衣装を身に付けた男性がダンスをしながら厄払いをするお祭りです。またネスティナル火踊りでは、踊り手が裸足で残り火の上を歩き踊る姿を見ることができますが、これこそ魔法の世界と言えるでしょう。



# ブルガリア

ブルガリアとブルガリア人のおもてなしについては、いくら語っても語り尽くせません。ブルガリアに来られ、ご自身の目と心で「ブルガリア」という絵画を描いて下さい。新たな美しさを発見したり、楽しい食卓に腰かけワインを楽しんだり、魔法にかけられたように民族音楽の歌声に魅了されたりして、さまざまなことが体験できます。素敵な思い出を家に持ち帰ったあと、またブルガリアが恋しくなったら、迷うことなく来てください。皆様がお出でになるのを待っています。



# ブルガリア

## 役立つ情報

- 政体: 議会制共和国
- 首都: ソフィア (120万人)
- 公用語: ブルガリア語、キリル文字
- 宗教: 正教会 (85%)、イスラム教 (8%)、その他 (7%)
- 時差: グリニッジ標準時 (ロンドン) +2時間、中央ヨーロッパ時間 (ドイツ) +1時間
- 気候: 温暖な大陸性気候。南部は地中海性気候に近づきます。1月の平均気温は、平地で摂氏マイナス2度からプラス2度、山地でマイナス10度です。7月の平均気温は、平地で19度~25度、高い山間部で約10度です。平均降水量は平地で450~600mm、山間部では1300mmとなります。

為替レート: ブルガリアの現地通貨レフは為替レートがユーロと固定されており、1ユーロ=1.955レヴァ (複数) です。

重要な電話番号: ブルガリアの国番号: +359

- 欧州連合共通の緊急番号: 112
- 空港:
  - ソフィア空港 電話番号: +359 2 937 2211
  - プロブディフ空港 電話番号: +359 32 601127
  - ヴァルナ空港 電話番号: +359 52 573 323
  - ブルガス空港 電話番号: +359 56 870 248

連絡先: 経済エネルギー観光省  
 BULGARIA, 1052 Sofia, 8 Slavyanska Str.  
 代表電話番号: +359 2 940 7001、  
 ファックス: +359 2 987 2190  
 e-mail: e-docs@mee.government.bg  
 www.mee.government.bg  
 www.bulgariatravel.org  
 ナショナル・ツーリスト・インフォメーション・センター  
 全国観光情報センター)  
 Sofia 1000, Sveta Nedelya Sq., No. 1  
 電話: 02/933 58 11, 933 58 21, 933 58 26



オペレーショナル・プログラム「地域開発」 2007-2013

[www.bgregio.eu](http://www.bgregio.eu)

私たちは、あなたの未来に投資します。

本プロジェクトはブルガリア共和国国家予算と欧州連合 (EU) 地域開発基金を財源としています。

無償資金供与スキーム BG161PO001/3.3-01/2008「ツーリズム商品の効果的観光マーケティング支援とインフォメーションサービス改善」、契約番号BG161PO001/3.3-01-4「ブルガリアの観光目的化推進のためのPR用資料作成とその配布」





# ブルガリア

連絡先： 経済エネルギー観光省

BULGARIA, 1052 Sofia, 8 Slavyanska Str.

代表電話番号：+359 2 940 7001、

ファックス：+359 2 987 2190

e-mail: e-docs@mee.government.bg

www.mee.government.bg

www.bulgariatravel.org



本資料は、欧州連合（EU）の地域開発基金からの共同融資を受けているオペレーショナル・プログラム「地域開発」2007-2013の財政支援を受けた「ブルガリアの観光目的地化推進のためのPR用資料作成とその配布」プロジェクト（契約番号BG161PO001/3.3-01-4）の下に作成された。その内容に係る全ての責任は受益者である経済エネルギー観光省が負うもので、いかなる場合も欧州連合とその行政機関の公式見解を反映したものではない。