

ウンブリア州、イタリアのグリーンハート



ヴァルネリーナ地 Photo by : Regione Umbria

イタリアの中央に位置するウンブリア州は、森林や田園、湖や川、そして数多くの城と中世の雰囲気をもつままとどめた要塞都市が点在する、緑あふれる州です。現在では絵画的でも廃墟となったものもありますが、多くの要塞が博物館となって今も訪問可能であり、スポットによってはラグジュアリーな宿泊施設となっているところもあります。

訪れていただきたい城をいくつか、街の旧市街にあるものを中心にご紹介しましょう。

スポレート、ナルニ、アッシジの3つの街には、14世紀にアルボルノス枢機卿により造られた要塞が今も残っています。3つの要塞は、今は博物館となっていますが、それぞれの街で異なる魅力があります。

[スポレート](#)は、美しい大聖堂や風光明媚な中世の橋、そして古代ローマ時代の痕跡など、とても魅力的な芸術の街です。[街を守る要塞からはパノラミックな風景](#)を楽しむことができ、内部の博物館では、フレスコ画や彫刻、絵画、そしてルクレツィア・ボルジアに関する落書きなども観られます。



スポレート、アルボルノス要塞 Photo by : Regione Umbria

ナルニは、切り立った渓谷を見下ろす位置にある可愛らしい街です。街周辺にはエクスカージョンができる小道やサイクリングロードがあり、古代ローマ時代の水道橋に沿ったルートや、ターコイズブルーに輝く川に沿ったルートなどがあります。（ターコイズブルーに輝くのは、鉱泉が流れ込んでいるからです。）現在街の要塞は、博物館として公開されています。



アッシジは城塞都市 Photo by : Regione Umbria

アッシジは白色とバラ色の石で造られた街で、中世の美しい姿のまま保存されています。街自体は聖フランチェスコの生誕地として知られ、サン・フランチェスコ大聖堂は、中世の巨匠ジョットによる荘厳なフレスコ画で装飾され、聖人の生涯を見ることができます。アッシジに残る要塞も、[現在博物館として保存され訪問可能](#)です。

トラジメーノ湖は隣のトスカーナ州との州境にあり、オリーブ畑、ブドウ畑、そして美しいいくつかの小さな村に囲まれています。**マジヨーネ**の街にある城は、マルタ騎士団の城であり、現在はワイナリー会社が所有しています。湖の対岸にある**カスティリオーネ・デル・ラーゴ**の街を訪れば、[コルニャ宮殿博物館とレオーネ要塞から湖の絶景を眺めることができる塔](#)へ上ることができ、多くの旅行者を惹きつけています。湖に浮かぶ**ポルヴェゼー島**は定期船で訪れることができるため、暑い夏の季節には、砂浜を求める人のディスティネーションとなります。水浴びだけでなく、この島では [15 世紀の要塞](#)や、自然保護地区、そして修道院跡も訪れることができます。



カスティリオーネ・デル・ラーゴの要塞 Photo by : Regione Umbria

さらに山深い渓谷エリアとなる**ヴァルネリーナ地方**には、数多くの監視塔、修道院、そして要塞化した小さな村が存在します。例えば、[スケッジーノ](#)の村を訪れ、透き通った川の中を泳ぐマスを見ながら、川の源流へと小道を進むと、川沿いには監視塔や要塞の遺跡が点在しています。



ヴァルネリーナ地方の要塞化した街 Photo by : Regione Umbria



ヴァルネリーナ地方フェレンティーノ Photo by : Regione Umbria

近くにある[ヴァッロ・ディ・ネーラ](#)の村には要塞化した防壁の形状がそのまま残り、村の小道や広場からは、周辺の絶景を楽しむことができます。美しく輝くフレスコ画で装飾された村のサンタ・マリア・アッスンタ教会も必見です。

数多くその他の城も訪問可能。例えば…

[アルヴィアーノ要塞](#)

[サン・ジュステイーノ（ブファリーニ城）](#)

[グアルド・タディーノ（フレア城塞）](#)

[ペルージャ（パオリーナ要塞）](#)

[カンペッロ・アルタ（城塞都市）](#)



グアルド・タディーノのフレア城塞 Photo by : Regione Umbria



ペルージャ、パオリーナ要塞 Photo by : Regione Umbria

おすすめ体験とスポット TOP Experience

作って学ぶ：有名なペルジーナのチョコレート職人たちからのチョコレート作り体験や、伝統的な陶芸工房やガラス工房での制作体験などのレッスンをお楽しみいただけます。

ラフティング、セーリング、カヌー：緑豊かなヴァルネリーナ地方や、古代ローマ人により造られヨーロッパでもその大きさと知られるマルモレの滝のある周辺で、ネーラ川とコルノ川の急流をラフティングで存分に楽しもう！セーリングなら、トラジメーノ湖がおすすめです。ちょっとゆっくりとリラックスした時間を過ごしたいのであれば、イタリアのナショナルチームもトレーニングベースとして利用するピエディルーコ湖はカヌー天国です。



ヴァルネリーナでカヌー Photo by : Regione Umbria



トラジメーノ湖と城塞 Photo by : Regione Umbria

音楽：初夏に開催される**スポレート芸術祭**は60年以上に渡り、観客に世界レベルへの舞台芸術を届けてきました。湖のほとりで開催されるクラシック



Photo by : Regione Umbria

音楽祭である、**トラジメーノ音楽祭**も格別です。またチッタ・ディ・カステッロの街で開催される**フェスティバル・デッレ・ナツィオーニ**では、毎年異なる国の音楽が紹介されます。そしてペルージャで開催される夏の**ウンブリア・ジャズ**、オルビエートで開催される冬の**ウンブリア・ジャズ・ウィンター**は、音楽愛好者に愛され、多くの観客を動員するイベントです。

歴史イベント：チェーリ祭（ロウソク祭）は約 900 年の間、グッピオの人々によって熱烈に祝われてきたお祭りです。（巨大なロウソクの山車が街を練り歩くお祭り）

豊かで美しい自然：ワイナリーめぐりは、いつも素晴らしいワインとの出会いを作ってくれます。秋はサングランティーノのブドウ畑が、紅葉でスカーレット色に染まる季節。至るところで目にすることができるオリーブ畑の銀緑色の葉、そして生産されるエクストラバージンオリーブオイルは、スープからパスタ、魚料理や肉料理と、伝統的なウンブリア料理には欠かせない仕上げの味。



グッピオの街 Photo by : Regione Umbria

ダウンロード（英語）

[Discover Umbria](#)

詳細情報（英語）

[ウンブリア州公式サイト](#)