



田園を旅しよう(ラトビア、エストニア、フィンランド)

[www.balticsea.countryholidays.info](http://www.balticsea.countryholidays.info)



## バルト三国と南フィンランド

バルト海沿いの人々は自然や季節の移り変わりとともに密接な関係を持っています。季節毎にキノコ狩り、ベリー摘み、ハーブ集め、穴釣り等それぞれのアクティビティがあり、多様な農作業を行ったり、伝統的な季節のお祝い事をしたりします。自然を愛し、伝統を敬い、もっと深く田園の文化を体験して知りたいと思う旅行者にとって、これらの国々は理想の地です。

田園を巡るツアーとその目的地は、小規模な宿泊施設、オープンファーム、地元の生産者、伝統的な生活、誠実な人々が基になっています。我々は常に協力してくれる地元の農園と生産者を探し、新しいプロダクトの開発を促しています。我々はラトビア、エストニア、南フィンランドの田園地帯に関するプロであると自負しています。

我々に関する詳細はこちらをご参照ください：

[www.balticsea.countryholidays.info](http://www.balticsea.countryholidays.info)



## 自然を体験する

ラトビア、エストニア、フィンランド南部には四季があり、それぞれ異なる天気、植生、野生動物、人々の営みが見られます。春には開花、白樺の樹液、渡り鳥、冠水した川とともに自然が目覚まし、バードウォッチングが出来ます。夏は、牧草地は花で、庭は熟したベリーでいっぱいになり、植物や蝶の観察ツアーに最適です。秋には森が黄金色になり、収穫の時期となります。クランベリー摘みやキノコ狩りをしたり、ツルや哺乳動物を観察したりするのに理想的な季節です。雪景色の冬は、アウトドアの後の伝統的なサウナが特に楽しい季節です。伝統的なサウナでは白樺の枝でサウナを暖め、蜂蜜を体に擦り込んだり、冷水で体を冷やしたり、ハーブティーで心も身体もリラックスさせます。



## ツーリング

自分たちで運転するドライブ旅行は、バルト三国とフィンランドのことをよく知り、一般的な旅行のルートでは隠された多くの場所を発見するには最高の方法です。バルト諸国は一つにまとめて語られることが多いですが実際にはそれぞれ違います。首都だけを見ても、リガはユネスコ世界遺産に登録された中世やアールヌーヴォーの建築物、タリンは保存状態の良い可愛らしい旧市街、ヴィリニュスは多くのバロック教会、ヘルシンキはノルディック・デザインと新古典主義やユーゲント様式の建築があります。地方ではそれぞれ異なる雰囲気を持つ数多くの国立公園、海岸線のコントラスト、史跡等が見られます。



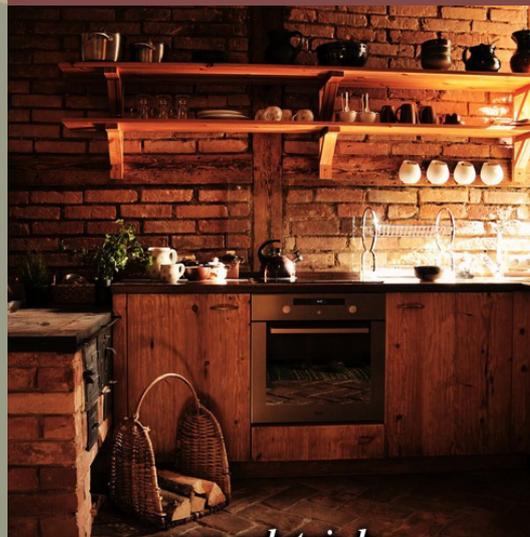


## 田園地帯の宿泊施設

宿泊先はシンプルな農園から最高品質のマナーハウスまで様々です。伝統的な農場では、農園の生活に近づくことができ、日々の仕事を観察したり、家畜の世話をしたりします。美しい場所にある自炊設備付きのコテージでは、日々の喧噪から離れて平和と静けさを楽しむことができます。田園地帯のホテルやゲストハウスでは、ボートや自転車のレンタル、釣り、ノルディック・ウォーキング、素晴らしいスパ施設等、多様なレジャーを楽しむことができます。また、比較的リーズナブルなバルト海地域のお城やマナーハウスで贅沢に過ごすこともできます。

## カントリー・ライフ

農園を訪問したり、エコなプロダクトを試食することで伝統的な田園地帯の生活を体験してみましょう。美しい景色を楽しみ、キノコ狩りをし、漁師と一緒に海に出て捕った魚でスープを作りましょう。ワークショップ体験ではクラフト・マスターから土器の作り方、ガラスの吹き方、バターの作り方、弓矢の使い方、鍛冶屋の店では釘の作り方、パン職人のキッチンではパンの焼き方を学びましょう。全て自分自身でやってみることも可能です。誠実で温かくもてなし、あなたを旅行者でなく地元住民のように感じさせてくれる人々と出会えます。





## バルト海地域の料理

バルトの料理には、ライ麦パン、穀物、新鮮で発酵した乳製品、様々なチーズなどの特徴があります。春と夏には新鮮な野菜、ハーブ、ベリー、キノコ、魚等を使った軽めの食事になります。秋と冬にはよりしっかりした食事となり、肉、野菜、豆類、シチュー、酢漬けや塩漬け、和え物、温かくて香りの良いスパイシーな料理が多くなります。

田園地帯に住む人々と都市に住む人々とは料理の仕方が異なります。田園地帯の料理はシンプルで中身の詰まった物が多く、地元の伝統に基づいて調理されます。ゲストハウスの女性スタッフは自分で調理したものを提供しています。冬に備えた保存食のレシピは世代を超えて受け継がれます。例えばザワークラウトの作り方、魚の燻製の仕方や炙り方、キュウリやキノコの和え方や塩漬けの仕方、ジャムやコンポートの作り方、ベリーの凍らせ方やハーブティーの乾燥のさせ方などです。田園地帯にも高級レストランはあり、シェフは業界の最新トレンドを追っています。

森や海、川から採れた食材は特別な味と栄養価があります。それぞれの国に狩猟と漁の可能な時期を制限する法律があり、環境を保護しています。都市の住民や旅行者は、いつ、どこで、どのように安全に釣りや狩りをし、ベリー摘みやキノコ狩りが出来るのかに関する情報を知ることも出来ます。フィンランドではよく知られた「自然享受権」というものがあり、土地の所有者が誰かに関わらず全ての森で誰もがベリー摘みやキノコ狩りをすることが許されています。





## ウェルビーイング・ツーリズム

ウェルビーイング・ツーリズムは、感情、肉体、精神に癒しを提供するものです。平安、静けさ、空間、新鮮な空気、ゆったりと過ごすこと、健康的な生活、軽いエクササイズ、美しい風景、自然に接すること—これら全てが巧みに組み合わせられ、あなたに調和と心のバランスを与え、再びエネルギーで満たします。バルト海地域の人々は自然の素材を健康と幸せのためにいかに活用するかを何世紀にも渡って知っていました。ハーブティーの入れ方、サウナの暖め方、ボディー・マスクやスクラブについての知識は世代を超えて受け継がれてきました。

## スパ

田園地帯にあるスパ施設付きのホテル、マナーハウス、ゲストハウスでは質の高いスパとリラックスできるサービスが提供され、ゆったりと過ごし自分を取り戻すことができます。さらに新鮮な空気、美しい田園の景色と自然の音に触れることができます。自転車、ボート、ハイキング・コース、ウォーキングのために設計されたルート等アウトドアのための設備、近隣の自転車旅行等もあります。

## サウナ

サウナは肉体的な意味でも精神的な意味でも体をリフレッシュさせ、色んな意味でアドベンチャーといえます。サウナは体を癒し、浄化させ、集中力を高めてくれます。自分自身と向き合い、意識に前向きな変化を与えます。サウナでは自然の恵みを利用します。植物や木の枝でサウナを暖め、地元で採れる自然の素材でスクラブやボディー・マスクをします。ハーブティーも入れられます。



About us

## 我々について

ラトビア:

バルティック・カントリー・ホリデー(Lauku celotajs)は、ラトビアを拠点としたカントリー・ツーリズムの協会で、1993年に設立されました。ラトビアの田園地帯にある家族経営の小さな宿泊施設やサービス・プロバイダーと企画ツアーによる組合です。設立以降、同協会は規模を拡大し、バルト三国全体をカバーしてより多様なプロダクトを開発しました。長年に渡りサプライヤーや、我々の知識と行き届いたサービスの恩恵を受ける旅行者と良い関係を築いてきました。



Baltic Country Holidays

[www.countryholidays.lv](http://www.countryholidays.lv)

バルティック・カントリー・ホリデー

Baltic Country Holidays

"Lauku celotajs"

Kalneciema 40, Riga, Latvia

tel: +371 67617600

e-mail: [lauku@celotajs.lv](mailto:lauku@celotajs.lv)

[www.countryholidays.lv](http://www.countryholidays.lv)

ラトビア投資開発公社

ツーリズム部門

[www.latvia.travel](http://www.latvia.travel)



エストニア:

NPOエストニア田園ツーリズム(Estonian Rural Tourism)は2000年1月19日に設立されました。同協会の目的は、田園ツーリズムのサービス・プロバイダーに共通の利益を追求し、エストニアの田園ツーリズムの発展をサポートすることです。

エストニアの田園地帯の宿泊施設の経営者のうち45%が同協会に所属しています。



E·E·S·T·I  
MAATURISM  
ESTONIAN  
RURAL TOURISM

エストニア田園ツーリズム協会

Estonian Rural Tourism  
Vilmsi 53 C, 10147 TALLINN  
tel: +372 600 9999  
e-mail: eesti@maaturism.ee  
www.maaturism.ee

エストニア政府観光局

www.visitestonia.com



フィンランド:

南フィンランド観光協会(Visit South Coast Finland)は、訪問者に最高の体験を提供したいと考えている地元の旅行関連企業家によって運営されています。同協会が提供するサービスは、宿泊施設であれば小さなキャビンから大きなスパ・スポーツ施設に及び、レストランであれば森の中で自分たちで食事を作る施設から表彰されたレストランでの最高級の食事に及び、アクティビティであれば未開の自然の中での小さなハイキングから世界に名高いフィスカルス村でのガラス吹きに及びます。フィンランド南部はヘルシンキに隣接した地域に位置し、フィンランドのライフスタイル、文化、自然の他に例を見ないコンビネーションを提供します。



VISIT  
SOUTH COAST  
FINLAND

南フィンランド観光協会

Visit South Coast Finland  
Nummentie 12-14, 08100 Lohja, Finland  
tel: +358 44 7131753  
e-mail: info@visitsouthcoastfinland.fi  
www.visitsouthcoastfinland.fi

フィンランド政府観光局

www.visitfinland.com





**EUROPEAN UNION**  
European Regional Development Fund



This publication reflects the views of the author(s). The Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.