ガストロノミーとワイン観光



EUSKADI
BASQUE COUNTRY



EUSKADI
BASQUE COUNTRY



おすすめプラン

バスク自治州には、個人、グループ、ご家族向けの旅行プランがいくつもあります。
帰国後に、誰かに話したくなるような、忘れられない体験になること間違いなし。あなただけの素敵なプランを見つけて、お楽しみください。
ウェブサイト(tourism.euskadi.eus/en)か、
QRコードをスキャンしてチェックしてみてください。

etikoa
Turismo Euskadi

バスク自治州観光倫理規範は、8つの基本原則を定め、全ての旅行会社が責任と持続可能性を日常業務に組み込むことを目的としています。
「責任ある観光ガイド」には、皆様の旅を豊かで持続可能なものにするため10のヒントが掲載されています。本パンフレットでは、これらのヒントをご紹介しています。

事：2024年7月 ／発行部数：200
協力：バスク自治州政府観光・商業・消費局 ／製作： Bell Comunicación

テキスト・写真： 著者多数 ／印刷：Grafilur／D.L.：VI 361-2017
本カタログに掲載されているテキスト、地図、画像の全部または一部を、出版社および著者の事前の許可なく複製することを固く禁じます。





















ガストロノミーとワイン観光

6 山の幸、海の幸
8 エウスカディ・ガストロノミカ
10 最高級の食材
16 料理
26 レシピ
28 スイーツ
30 ピンチョス
34 ワインツーリズム
44 市場
48 グルメショッピング
50 美食の文化
52 10の必見ポイント
54 イベント
実用情報



EUSKADI
BASQUE COUNTRY

10の必見ポイント

バスク地方は、タラやカツオといった海産物からトマト、インゲン豆といった野菜、そして肉にいたるまで、食材そのものに特別な個性があります。冷たい荒波、豊かな草原、北風といった自然環境、そして長年培われてきた調理の知恵が一体となり、唯一無二の味を生み出しています。

美味しさが、ここバスク地方には溢れているのです。

今では、国際的にも高く評価され、地位を確立しているバスク料理の秘密は、やはりそれを支える、豊富で高品質な食材と言えるでしょう。

カセリオと呼ばれる伝統的な農家（農村住宅）や牧場で育てられる上質な牛・馬・豚。トロサの黒豆などに代表される野菜。職人の手で水揚げされるカツオやイカ、アンチョビなどの魚介類…。ラッチャ種の羊のミルクから作られるイディアサバルチーズ、バスクワインを代表するチャコリやりんご酒であるシードラ、そしてリオハ・アラベサのワインなど。
山の幸も豊富で、ジビエやキノコなども絶品です。

バスク料理の魅力は、こういった地元の食材と、何世代にもわたり受け継がれてきた技が融合して完成します。

こうした料理を支えるのは、情熱あふれる料理人たち。伝統と創造性が共存するその料理を味わえば、バスクの美食文化の奥深さをきっと感じられるはずです。

GASTRONOMIA

ガストロノミー体験



海、そして山。
この地に住む人々は、この異なった環境の恵みを受け、バスク料理というジャンルを築いてきました。

レストランや美食倶楽部、家庭に至るまで、伝統を受け継ぎながらも挑戦を続けてきた結晶が、今日のバスク料理が世界から羨望を集める大きな理由なのです。

山の幸、海の幸

この土地の食文化は、自然の恵みに対する深い敬意と愛情から生まれました。ピルピル(干タラのオリーブオイル煮込み)やビスカヤ風のタラ、マルミタコ(カツオやマグロを主役にした、ジャガイモの煮込み料理)、ポルサルダ、トロサ豆の煮込みやオンダロア風メルルーサなど、バスクならではの伝統料理は、今もなお著名なシェフたちによって再構築され続けています。



情熱をもって受け継がれてきたレシピは、挑戦を恐れないシェフたちの手によって、常に変化を続けてきました。新たな世代のシェフたちは、これからも自らの知識と技を駆使し、味わい豊かで創造性にあふれる料理を生み出し続けていくことでしょう。

畑の野菜、海の魚、さまざまな肉類…。
どんな素材も職人の手で、美しく、洗練された一品へと生まれ変わります。見た目だけではなく、香り、味など五感に響く、まさに芸術のような料理が、ここバスクの地にはあります。



エウスカディ・ガストロノミカ

Euskadi Gastronomika

Euskadi(エウスカディ、バスク語でバスク地方の意)は、古くから美食文化が根付いた土地と言えます。それは、伝統的なものから革新的なものまで様々で、この地に住む人々のアイデンティティを象徴するものと言っても過言ではありません。

美食文化は歴史や慣習、そして娯楽のあり方と結びつき、今では国際的にも「バスク料理」として認められ、高く評価されるようになりました。

なぜ、バスク地方に美食文化が根付いたのでしょうか？
その答えは、海と大地がもたらす優れた多様な食材と、シェフが持つ卓越した技が融合した結果と言えるでしょう。

エウスカディ・ガストロノミカ

バスクの奥深い食の世界を知るために、**エウスカディ・ガストロノミカ**をご紹介します。「美食観光」をテーマにしたこのサイトは、各地のグルメや観光情報を網羅するものとなっています。全ての観光客を、最高の体験、最上級の料理、そして質の高いサービスで魅了することを目的としています。

EUSKADI
BASQUE COUNTRY
Gastronomika

エウスカディ・ガストロノミカHP：
www.euskadigastronomika.eus/en



カンタブリア海からの恵み

> バスクの沿岸や深海は、恵みが多いものの荒れることも多い海ですが、そこから多くの魚が水揚げされています

ビスカヤ県やギプスコア県のアランツァレス(バスク語で漁師)たちが水揚げする魚は、カンタブリア海で持続可能な漁業により管理されています。
一本釣りであげられたメルルーサや北カツオ、マグロ、カタクチイワシ、アジ、バカラオ(タラ)、ツアウツァ(コウイカ)、チピロン(小イカ)など、さまざまな魚種が毎日バスクの港に届けられます。

一本釣り。しかも…ごくわずか！

カンタブリア海のアンチョアは、地元ではbokartes(ボカルテス)とも呼ばれ、一流の食卓でも高く評価されています。
一時は乱獲などが原因で激減が懸念されましたが、生物学者、行政機関、そして漁師の取り組みにより、漁獲と消費のバランスが改善されました。今では、再びこの美味しい一品を味わうことができます。

科学とテクノロジーが漁業に導入され



ている今、バスク沖には13万8千トンものアンチョアが生息しているとわかっています。だから、フライにしても、オイル漬けでも、紙包み焼きでも、カンタブリアのアンチョアはこれからも私たちの食卓に並ぶことでしょう。

ビスカヤ湾には、もうひとつのバスクの定番「一本釣りのメルルーサ」という宝物があります。専門家によれば、その味わいはシンプルな釣り竿で釣り上げることで一層引き立つのだとか。オンダリビアの漁師たちはこの技を巧みに受け継ぎ、港に戻るとその成果が目に見えるのです。

市場から缶詰へ

バスク地方に来たら、是非魚の缶詰を見てみてください。
塩漬け、酢漬け、缶詰加工…これらはバスクの漁業に世界的な名声を与えてきました。
実際、スペイン国内の魚介類缶詰産業のうち10%がバスクあります。ビスカヤやギプスコアの魚市場で競り落とされた水揚げの多くが、加工・包装に回されています。

中でもカツオやマグロの水揚げ量はは業界の60%以上を占めており、アンチョビ、スリミ、さらには世界最大規模のイカ墨の生産までも行われています

おすすめプラン！

海と生きる町 レケイティオを体感

バスク屈指の美しい漁港・**Lekeitio (レケイティオ)**では、サンタ・カタリーナ灯台を訪ねてみてください。航海シミュレーターで、リアルな嵐など、船乗りの気分を味わうことができます。

旧市街と港を巡るツアー(リアルガイドや音声ガイド)では、運が良ければ実際の漁船が水揚げしている様子を見ることができます。





陸から 最高級の果物

「エウスコ・ラベル」は品質の違いの証

エウスカディ(バスク語でバスクの意)の食品産業には、**Eusko Label(エウスコ・ラベル)**という独自の品質認証があります。これはバスク自治政府によって推進されています。エウスカディで生産・加工・製造された、平均を上回る品質を持つ製品に与えられるものです。したがって、Eusko Labelは高品質と産地を保証する証です。

この認証は、商品に記された「K」のマークが目印です。

Eusko Labelの認証を受けた商品は多岐にわたります。たとえば、バスク牛肉「**Euskal Okela**」、バスク産乳のみ子羊、北カツオや本マグロ、カンタブリア海のアンチョア、バスク農家の鶏肉と卵、ハチミツ、牛乳、バスク産レタスとトマト、アラバ産ジャガイモ、ゲルニカのピーマン、**イバラ産の唐辛子、トロサ産の黒豆**、アラバ産の豆、エクストラバージンオリーブオイル、塩、バスクの伝統パン「euskal ogia」、カセリオ(バスク伝統的農村の形態)の豚肉、バスク産ナチュラルシードラ「Euskal Sagardoa」などです。

また、「Euskal Baserri」のマークが付いた農産物や、カンタブリア海のカツオ・マグロの缶詰などの水産加工品も忘れてはなりません。

さらに、バスクには5つの原産地呼称があります。アラバ、ゲタリア、ビスカヤのチャコリ、イディアサバルチーズ、そしてリオハ・アラベサのワインです。

バスク州の中で、ビスカヤとギプスコアの二県は、限られた農地の中で、様々な名産品を栽培しており、アラバ県はより広い土地を活用した農業が盛んで、地域によって農業の姿が大きく異なるのも魅力の一つです。



食卓に並ぶ選りすぐりの食材

エルナニやトロサ、ゲルニカ＝ルモなどの農家で育てられたトマトやレタス、ピーマン、ネギ、豆類は、バスクの料理に欠かせない食材。どれも丁寧に育てられたからこその豊かな風味があります。

これらの野菜を口にすれば、地元の畑で情熱を込めて育てられた「バスクの味わい」を実感できるでしょう。

アラバ産のジャガイモは、その品質の高さから地元でも一目置かれる存在です。
また、国内外で高い評価を受ける**リオハ・アラベサ**のワインや、地元で愛されている「**チャコリ**」をつくる葡萄も忘れてはいけません。





カセリオから「本物」だけをお届け

バスクの農作物は、この土地の恵みと人々の努力の結晶の上になりたっています。
ミツバチがラベンダーや栗などの花の蜜を絶妙な配分で風味豊かなハチミツを作りだすように、バスクのカセリオ(バスクの伝統的な農家)に住む人たちは、時間と技術を惜しみなく使う丁寧な製法で、日々特産品を生み出しています。



農家とカセリオの味…気に入ること間違いなしの味

赤茶色の羽を持つバスクの鶏は厳選された品種で、広々とした自然の中でのびのびと育てられています。
牧草地で生まれ育った仔牛は、チュレタ（骨付きステーキ）やフィレ肉にすると、とても美味しく仕上がります。
バスクの家庭やアサドール（炭火焼きレストラン）の香りが美味しそうな理由がそこにあります。

バスクの道を車で走れば、ラッチャ種の羊の姿が描かれたステッカーを見かけるでしょう。
それは、この土地ならではの特別な子羊たちへの敬意を表すシンボルなのです。





エウスカディのどの山を訪れても、ラッチャ種の羊の群れが放牧された、牧歌的で美しい風景に出会うことができます。
これらの子羊は早い時期に離乳されるため、母羊は1日に2〜3リットルのミルクを出すことができ、それによりQueso Idiazabal(イディアサバルチーズ)の製造が保証されるのです。

イギリスで開催される国際的なチーズコンテスト「ワールド・チーズ・アワード」において、近年バスクのチーズが注目されるようになり、毎年のように受賞を重ねています。

おすすめプラン!

一日羊飼い体験

ウルキオラ自然公園では、羊飼いのパチ・ソラナさんが、バスクの農家の暮らしを紹介してくれます。羊の搾乳や、伝統的なデザートであるクアハダ作り、手作り石けんや羊毛の加工、イディアサバルチーズの試食など、自然とともに生きる体験ができます。





“バスクにおいて食卓は、神聖であり日常的な存在。
料理への情熱は、もはや芸術の域と言えます。
さあ、席について、楽しみましょう。”

バスクの魅力、それはガストロノミー

バスク地方は、美食文化を牽引する存在として、世界中の美食家から一目置かれる土地です。食文化への愛は生活に溶け込み、日常のあらゆる場面で垣間見えます。
家庭では、昼食や夕食が特別な時間とされています。また食事は、お祝い事など、大切な集まりの中で重要な役割を果たしています。

もしあなたが、この地を訪れる理由として、「美食」を挙げているとすれば、それは私たちにとって、とても誇らしく幸せなことなのです。



バスクのきらびやかな料理には独特の輝き

料理を飾る
太陽と星の明かり

バスク州の美食シーンは、まさに星が輝く世界。
2025年7月段階で、22のレストランでミシュラン計34個の星を獲得しており、3つ星レストランの数はスペインの州の中で最多です。特にサン・セバスティアンは、人口あたりのミシュランの星が、世界で2番目に多い街として知られています。

さらにスペイン版ミシュラン・ガイドと呼ばれるレプソル・ガイドでは、71軒の店が合計107個の「ソル（太陽マーク）」を獲得しています。2021年には、エネコ・アチャ氏が地元食材と自然環境への深い配慮から、初の「サステナブル・ソル」を受賞しています。

世界で最も厳しく権威のあるリストの一つである「The World's 50 Best Restaurants」では、バスク州から2つがランクインしています。

34 個のミシュランスター

3 個のミシュラングリーンスター

107 個のレプソル・ソル

2 つのレストランが
ランクイン

*2025年7月調べ





バスクにはすばらしいレストランが数多くあり、世界の一流グルメ評論家を中心に、その評判は広まっていきました。
ミシュランの星やレプソルの太陽を手にした料理人たちのお店に行くことは、文字通り天にのぼるような体験になるに違いありません。

おすすめプラン！

ここでしかできない
体験を

バスクの名シェフ、エネコ・アチャによる「Sutan」コースは、火をテーマにしたライブクッキング形式の9品構成のメニューです。ミシュラン3つ星を獲得したAzurmendiに隣接するレストランで提供され、情熱的な料理と臨場感ある演出が魅力です。日曜日には併設のGorka Izagirreワイナリーで、4種のチャコリ試飲が楽しめるツアーも行われ、料理とワインの豊かな調和を堪能できます。





バスクでは、家庭でも、美食倶楽部（ソシエダ）でも、チョコ（txoko）と呼ばれる食の集いの場でも、バルやレストランでも、「料理」はただの食事ではなく、特別な意味をもつ文化の一部です。食卓は、日々の暮らしの中心であり、心を通わせる大切な場所でもあります。

多くの家庭や地域の集まりには、必ずと言っていいほど、料理への情熱とセンスを持った人がいて、豊かな想像力で美味しい料理をふるまいます。彼らは表には出ませんが、まさに“無名の料理人”、鍋と火の前に立つ芸術家なのです。

バスクの食文化の礎にあるのは、祖父母や年長者から受け継がれてきた知恵と技、そして自然が育んだ地元の素晴らしい食材です。このふたつが掛け合わさって、どんな家庭でも、レストランにも劣らない味が生まれます。

そして、ここではどんな小さな理由でも「食卓を囲む」ことが祝祭になります。料理が豪華である必要はありません。たとえ質素なテーブルであっても、人が集まって食べる時間そのものが特別なのです。

バスクのどこに行っても、「食べること・飲むこと」は、誰もが気軽に味わえる贅沢。美味しく食べることこそが、バスクの人々の文化であり、生き方そのものだからです。





バスクの街を歩いていると、香ばしい匂いに出会うことがあります。こうした香りの元には、ほぼほぼ**アサドール(erretegia)**があります。炭火や薪火で食材を焼き上げる専門のレストランで、ゲタリア、オリオ、トロサ、スカリエタ、アルメンティアなどに評判の高い店が点在しています。骨付き肉(chuleta)やアンコウ(rape)、タイ(besugo)など、焼きたての料理はどれも絶品です。

また**サグァルドテギア(sidrería)**と呼ばれる伝統的なシードラ酒場もまた、バスクを象徴する美食スポットです。
クペラと呼ばれるシードラ(りんご酒)の大きな樽が並ぶ空間で「チョッチ！(txotx!)」の合図とともにグラスを満たす。そんな光景を楽しみながら、炭火焼きの料理を味わう体験は、まさにバスクならではです。

また、ワイナリーでのランチも忘れてはなりません。事前予約が必要ですが、落ち着いた空間で提供されるのは、チョリソ入りのジャガイモ煮込みや、ブドウの枝（sarmiento）で焼かれるラムの骨付き肉など、素朴ながら素材の旨味が引き立つ料理の数々。
料理とワイン、そして土地の空気がひとつになる、贅沢なひとときが待っています。

おすすめプラン！

カセリオ・グルメ
～農家が魅せる美食のかたち～

バスクの美食文化は、伝統的な石造りの建物をもつカセリオにも広がっています。もともとは農耕や牧畜を目的に建てられ、バスクの田園風景を彩ってきたこれらの建物が、今では「カセリオ・グルメ」として新たな魅力を放っています。

石造りや木造の構造美を残しながら、炉や炭火を取り入れた空間は、どこか懐かしく、それでいて洗練された雰囲気。そんな場所で味わう料理は、素材の力と火の温もりを感じさせる、バスクならではの一皿です。

伝統とモダン、素朴さと上質が出会う場所――それが、カセリオ・グルメです。






ビルバオのシチューコンテスト

熱気でつつまれる各地の料理コンテスト

料理を愛する文化が根づくバスクでは、一年を通して、料理にまつわるコンテストやお祭りが各地で開催されています。広場や美食倶楽部、地元の巡礼祭などで、料理好きの人々が腕をふるい、バスク全域で多彩な料理コンテストが開かれます。参加者たちの自由で創造的な料理は、プロの料理人にも引けを取りません。

コンテストのテーマは実にさまざま。豆料理、パエリア、ジャガイモ料理、カタツムリ、トルティージャ、肉じゃが風のスカルキ、バカラオ(干しダラ)、そしてカツオとジャガイモを煮込んだマルミタコなど、どれも地元で親しまれている味ばかりです。

サン・セバスティアンのラ・コンチャ海岸では、主婦や地元のバルの料理人たちが集まり、トルティージャコンテストが開かれます。
ビルバオでは、8月のアレナルで、カスエラ(鍋料理)コンテストが開催されます。屋外イベントこのコンテストには、毎年多くの参加者が集まります。


サルディナダ

その他にも、アイシェロタではパエリア、バルマセダの鉄道労働者が列車内で温かい食事を取るために考案したプチェラ、リオハ・アラベサでは巨大な鍋料理カルデレタがコンテストで作られます。ラウディオ＝ジョディオのウサギの煮込みやマルミタコも忘れてはならない人気を誇ります。

おすすめプラン!

バルマセダのプチェラ

地元の人と一緒に、伝統料理「プチェラ」を作ってみませんか？
豆、ベーコン、チョリソと、特別な食材を炭火でゆっくりと煮込む。

地元の人々との交流を通して、料理の本当の味と心を感じられる貴重な機会を得られるでしょう。
食後には是非、バルマセダ歴史博物館、サン・セベリーノ教会などを訪ねてみてください。伝統的なバスク帽子(チャペラ)を製造していたラ・エンカルターダ博物館も見過ごせません。



美食倶楽部

バスクの文化を語るうえで欠かせないのが、美食倶楽部（ソシエダ・ガストロノミカ）の存在です。その起源は19世紀半ばに遡ると言われ、当時の男性たちが仲間たちとの食事と会話を楽しむ場として生まれました。現在、バスク・ナバーラ地域には1,500を超える美食倶楽部が存在し、かつては男性だけの団体も、中には女性会長がいる会ができるなど、性別の垣根を超える動きが少しずつ広がっています。

もし機会があれば、ぜひこのユニークな空間を訪れてみてください。
ただし入室には、会員の同行が必要です。


写真：ヘスス・アンドラーデ

本格的なキッチンで料理をするのはその会員。あなたは、皿やテーブルクロスの準備を手伝いながら、地元の人との交流を楽しむことができます。

多くの倶楽部の会員数は10人ほどの小規模なものから、500人近くにのぼる大所帯までさまざま。平均では200人前後といわれます。女性の参加は、昼の時間帯や祝祭日に限られることが多く、ゆっくりとではありますが門戸が開かれていっています。

美味しい料理を囲んで語らい、そしてこの地域を代表するリキュール「パチャラン」を片手に、バスクのトランプゲーム、「ムス」を楽しむ、それこそが、美食倶楽部の真髄なのです。

Sociedades Gastronómicas(ガストロノミック協会・美食倶楽部) HP：
www.sociedadesgastronomicas.com

おすすめプラン!

バスク伝統料理教室

バスクには、伝統料理の魅力に触れられる料理教室が数多くあります。

港町パサイ・ドニバネでは、地元のシェフとともにバスク料理教室が開かれています。
スタートはみんなでコーヒーを飲みながらのシェフ、アレックス・バルセニージャ氏の自己紹介から。彼らは、バスク伝統料理の代表的な一皿「イカ墨で煮込んだチピロン」や「メルルーサのグリーンソース煮」などの調理体験へ、私たちを迎え入れてくれます。

せっかくバスクに来たからには、味わうだけではなく、バスクを体験してみてください。





タロ

“それは、温暖で湿潤な大西洋性気候の影響なのか
あるいは、山と海に囲まれたこの土地の新鮮で豊かな自然の恵みのおかげか。
それとも、鍋とエプロンをもった料理好きの“創造的な遺伝子”のよるものなのか。

理由はどうあれ――エウスカディ（バスク）では、料理がまさに“信仰”の対象です。”

amamaによって伝われる伝統料理

バスクの家庭料理のルーツをたどれば、その多くは**アママ(おばあちゃん)**へ辿りつきます。代々受け継がれてきた味の知恵と技は、彼女たちによって守られ、家族全体に伝えられましたそのため、バスクのどの家庭でも、驚くほど深い料理の理解が感じられ、彼らの食卓には、思わず感心してしまうような絶品の数々が並びます。

例えばパン。もともとは**タロ**(トウモロコシ粉で作ったパン)が主流でしたが、やがて小麦粉のパンが普及。今では天然酵母と全粒粉を使ったオーガニックパンが人気で、**エウスカル・オギア**という品質認証付きのパンも登場しています。どこか懐かしく、でも新鮮な味わいです。

冬の定番だったのが、豆の煮込みの**ババルナク**。今では季節を問わず、ベーコン、ピパラ(青唐辛子)、オドルキ(血入りソーセージ)などを添えて楽しむのがバスク流。





バカラオ・アル・ピル・ピル

また、アラバ地方のチョリソ入りジャガイモ煮込みや、野菜の滋味を味わえるプルサルダ(ポロネギのスープ)も、身体がほっとする一皿です。

この地ならではの食材といえば、アザミやいんげん豆、**チュレトン**(骨付きステーキ)、メルルーサの緑のソース煮、**ピルピルやビスカヤ風のバカラオ**、春キノコのスクランブル、カタツムリ料理など、数えきれません。どれも家庭で受け継がれ、祭りや市場で味わうことができます。

そして、デザートには**クアハーダ**をぜひお楽しみください。羊のミルクをレンネットで固めて作る素朴な味に、砂糖や蜂蜜をかけて楽しみます。運がよければ、牧羊者が熱した鉄棒を沈めて香ばしさを加えてくれる、そんな昔ながらの演出に出会えるかもしれません。

バスク料理の魅力は、家庭ごとのレシピに宿る個性と伝統。違いがあるからこそ楽しく、そしてどれもがすばらしいのです。

バスクの伝統料理レシピ5選

これらの料理は、今なおバスクの伝統料理を代表する定番の一品であり、変わらず高い人気を誇っています。
最新の感性を取り入れた革新的なレストランでさえ、その魅力に敬意を払い、メニューに加えているほどです。

とりわけ、新鮮な魚介類や季節の野菜は、どの料理にも欠かせない主役。
ラインナップは実に豊富で、どれを選んでも間違いなしの満足感が得られるはずです。

ビスカヤ風バカラオ

材料（4人分）：
バカラオ（塩ダラ）切り身…4切れ
紫玉ねぎ…3個、にんにく…2片
乾燥赤ピーマン…10本、ポロねぎ…1本
小麦粉…適量(または固くなったパン…3枚)、オリーブオイル、塩…適量



調理の24時間前からバカラオを水につけ、しっかり塩を抜いておきましょう。

玉ねぎを刻み、オリーブオイルを多めに入れたフライパンで弱火炒め。色づいたら、にんにくとポロネギを加え、さらに小麦粉を数さじ入れてとろみをつける。

乾燥した赤ピーマンは、種を取って洗い、冷水に浸けた後に一度沸騰させて湯を捨て、再び加熱。果肉が柔らかくなったら皮を除き、果肉をソースに加える。仕上げに裏ごしして滑らかにする。

ソースの上にバカラオを皮を上にして並べ、弱火で数分温めたら完成。
火を通しすぎないのがポイントです！！

チピロネス ~イカ墨煮~

材料（4人分）：
チピロン(小イカ)500g、チピロンのイカ墨 2袋、熟したトマト 1個、大きめの玉ねぎ 2個、にんにく 1片、白ワイン1杯分(約200ml)、固くなったパン　1切れ、オリーブオイル、塩

鍋にたっぷりのオリーブオイルを熱し、みじん切りの玉ねぎ、スライスしたにんにく、刻んだトマトを加えて弱火でじっくり炒めます。玉ねぎがしんなりするまで加熱しましょう。刻んだ固くなったパンを加え、全体がなじんでなめらかなペースト状になるまでさらに炒めます。

別でイカ墨を白ワインと混ぜ合わせてから鍋に加え、弱火で30分ほど煮込みます。その間にチピロン（小イカ）を掃除し、詰め物をする場合は足を刻んで胴体に詰めます。

ソースが煮上がったら、裏ごしして滑らかに仕上げます（※ミキサーではなく裏ごし器で）。

最後にチピロンをソースに加え、さらに20分煮込めば完成です。





ポテトとチョリソ

材料（4人分）：
ジャガイモ 1kg、料理用チョリソ 500g
にんにく 2片、玉ねぎ 1個
赤ピーマン 1/2個、イタリアン緑ピーマン 1個、水　500ml、ラ・ベラ産の甘口または辛口パプリカパウダー、オリーブオイル
粗挽き黒コショウ、塩

玉ねぎ、赤・緑ピーマンをできるだけ細かく刻みます。鍋に少量のオリーブオイルを熱し、刻んだ野菜を入れて炒めます。塩・黒こしょうをふり、ローリエを1枚加えて、弱火で約15分じっくり炒めて甘みを引き出します。

その間にジャガイモの皮をむいて一口大に切り、チョリソは輪切りに。炒めた野菜にチョリソを加え、軽く炒め合わせます。

パプリカパウダー（甘口または辛口）を小さじ1ほどふり入れ、さっと混ぜ合わせます。お好みの量の水を加え、中火で10分ほど煮込みます。最後にジャガイモを加えて、中火でさらに20分煮込めば完成。

塩・コショウの加減を整えたら、あとは温かいうちに召し上がれ！

トロサ豆の煮込み

材料（4人分）：
トロサ豆、アラバ産の斑豆（ピンタ豆）…300g、豚スペアリブ…200g、ベーコン…100g、チョリソ（加熱用）…150g
モルシージ…1本、玉ねぎ（または葉付きの小玉ねぎ）…1個、緑ピーマン…1個、ポロネギ…1本、にんにく…2片、
イバラ産青唐辛子の酢漬け…お好みで
ンオリーブオイル…適量、塩…適量

前日に豆を水に浸けておく。

スペアリブとベーコンは、少量の塩を加えた水で圧力鍋で30分間ゆでる。
その後、水気を切って取り置いておく。

別鍋では、モルシージャとチョリソを水と塩少々で40分間、弱火で煮る。

玉ねぎ、緑ピーマン、ポロネギを刻み、少量のオイルを加えた鍋で炒める。
そこに水気を切った豆を加え、水を注ぎ、塩で味をつけてフタをし、30分間煮込む。

豆は、すべてのサクラメント（肉類）とともに提供する。
イバラ産の青唐辛子を添えると理想的な一皿になる。



グリーンソースのメルルーサ



材料（4人分）：
メルルーサの厚切り4切れ、アサリ250g、魚のだし 125ml、白ワイン 大さじ2、にんにく　4片、刻んだパセリ、小麦粉、オリーブオイル、塩…適量

アサリは、塩と水に1時間ほど浸して、砂や不純物を吐かせておく。

にんにくの皮をむいて細かく刻む。
フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを加えて少し色づくまで炒める。続いて、小さじ1の小麦粉を加え、30秒ほど炒める。白ワインと温めた魚のだしを加える。刻んだパセリを入れ、メルルーサを並べる。片面につき3分ずつ加熱しながら、鍋を揺らして動かす。
最後にアサリを加え、鍋を再びゆすりながら、ソースが自然にとろみを帯びてくるまで加熱。貝が開いたらすぐ火を止め、完成です。

旨味が凝縮された一皿に、思わず笑顔がこぼれます。



バスク風タルト

スイーツの聖地

バスク地方では、甘いお菓子にも豊かな伝統があります。地方ごとに異なる文化で作られた菓子の伝統があり、それぞれのお菓子店をまわるのもおススメです。

甘党の皆様には、まずビトリア＝ガステイスやビルバオのチョコレート・トリュフがおすすめ。唯一無二の製法でつくられた一品です。

さらに、ビルバオでは「バスキート」「ネスキータ」といった愛らしい名前のお菓子や、「サン・プルデンシオのタルト」「米粉のケーキ」「カロリーナ」「ロシアケーキ」「サン・ブラスのトルタ」などが並びます。



テハスとシガリージョ

マルキナ＝シェメイン(ビスカヤ県)では「ココテス」、イルン(ギプスコア県)ではブリオッシュや「オピージャ」、リオハ・アラベサでは「サンブラス菓子」、メンダロでは焼き菓子とチョコレートが地元の人に愛されています。トロサ(ギプスコア県)の名物は「シガリョス」と「テハス」という繊細な焼き菓子。ゲルニカ＝ルモ(ビスカヤ県)では「オリ・バルツァク」が名物です。



バスキートとネスキータ

ほかにも、ビトリア＝ガステイスの「チュチートス」、アスペイティアの「イグナシオス」、トロサの「シャシュス」、サン・セバスティアンの「パンチネタ」や「フランチパン」といった菓子も、地域色豊かで心に残る味わいです。

どのお菓子を選んでも、その繊細な甘さが、どこか懐かしい記憶をやさしく呼び起こしてくれることでしょう。





カロリナ



ココテ

おすすめプラン!

デザートに…

バスクを代表するデザートの中には、主役級の美味しさのものがまだ隠れています。
インチャウル・サルツァはクルミをふんだんに使ったデザートで、**マミア**(羊乳のクアハダ)は、素朴な味わいが魅力です。そのままでも、ゴルベア産の蜂蜜と一緒にもおすすめです。

また、**イディアサバルチーズとメンブリージョ(西洋カリンの固形ジャム)**の組み合わせも、バスクでは定番の組み合わせです。

アラバ地方の**ゴシュア(Goxua)**を是非、お試しください。クリーム、スポンジケーキ、カラメルの層が織りなす、満足感たっぷりの一品です。

その他にも、バスク＝フランス文化圏に由来するバスク菓子も要チェック。中にはカスタードクリームやチェリー、アプリコットなどが詰められ、外はカリッと香ばしく、中はしっとりジューシーなのが特徴です。
その人気具合は、まさに「バスクスイーツの女王」です。



マミア



PINTXOS

バスク料理の神髄



バスクのバル文化は「素朴な皿」から始まりました。

ヒルダ(オリーブ・青唐辛子・アンチョビの串刺し)やバンデリージャ、ゆで卵やペレス(シンプルなおつまみ)といった一品を、リオハ・アラベサの赤ワインやチャコリに合うお供として提供したのが始まりです。



ポルチーニ茸のクリームを詰めたチピロン(小イカ)、チーズとサーモンをのせたナスのトーストにヨーグルトソースをかけた一品、ソテーした野菜のミルフィーユ…。

そんな洗練されたピンチョス(PINTXOS)が、バルのカウンターにずらりと並ぶのがバスク地方。

この小さな逸品たちは、食べる人に驚きと感動を与え、食の素晴らしい世界へ皆様を招待します。

ここで、そんなピンチョス巡りにおすすめのエリアをご紹介します：

オンダリビアの**マリーナ地区**、サン・セバスティアンなら**アウグスト31日通り、マヨール通り、エンベルトラン通り、レイエス・カトリコス通り**。

ビルバオでは**カスコ・ビエホ(旧市街)**や、**ディプタシオン通り、ポサ通り**

ビトリア＝ガステイスでは**クチジェリーア通り、ダト通り、プラド通り、リオハ通り**など。

この他にも、魅力あふれるバルがたくさんあります。ピンチョスの世界は奥深く、そして終わりがありません！



“素朴だった「ピンチョス」は、ついに“ナノガストロノミー”と呼ばれる、洗練された世界に”





ギルダ

バスクに来たのなら、ピンチョスを思う存分満喫してください。

バルやカフェのカウンターには、3,000種類以上のピンチョスがずらり。
この一口サイズの料理には、地元の食材や伝統の味、さらには最新の技術まで詰め込まれていて、芸術品のような美しさがショーケースを飾ります。

さらに、「カスエリタス（小鍋料理）」や「ミニラシオネス（少量ポーション）」もおススメ。

今では、ピンチョス文化はバスクを飛び出し、世界中の有名レストランでも注目されるスタイルとなっています。

最近では、液体窒素の霧に包まれたモダンなピンチョスや、ユニークな盛りつけなど、見た目にも驚きがある料理が登場。
伝統と革新が同居するこの料理スタイルは、まさにバスクの誇りです。

どの町にも、魅力的なバルが点在していて、地元の人と一緒に食べて飲んで歩く…そんなバル巡りの時間そのものが旅のハイライトになります



まるでショーのような体験

バスク地方のピンチョスは、ただのつまみではありません。一口サイズの小さな料理に、驚きと感動がぎゅっと詰め込まれた、まさに「食のショー」なのです。

最近では、液体窒素で白い霧を出したり、色や形にサプライズを加えたピンチョスも登場し、まるで科学実験のような調理法も話題です。これは「分子ガストロノミー」と呼ばれる最先端の料理技術で、世界的な有名シェフ、**フェラン・アドリア**や**ヘストン・ブルメンタール**らが広めたものです。

こうした要素を取り入れつつ、伝統と革新が共存するバスクのピンチョスは、国内外のグルメたちを魅了し続けています。

見るだけでも大満足？！ピンチョス大会！

バスクではピンチョスを作る料理大会も盛んです。毎年オンダリビアで開催されるCampeonato Euskal Herria de Pintxosは、地元テレビ局が生中継するほど注目されている人気イベントです！その他にも、各地で開催されるピンチョス大会をご紹介！

ギプスコア県大会（サン・セバスティアンなど）
ソペラナ大会（ビルバオ近郊）
ビルバオ＝ビスカヤのバルコンテスト
ビトリア＝ガステイスのピンチョス週間

こうした大会では、プロ顔負けの創作ピンチョスが数多く登場し、来場者もその場で楽しめる試食付きのイベントもあります。



おすすめプラン

サン・セバスティアンで“ピンチョス巡り”を楽しもう！

ここは、美食の都サン・セバスティアン（バスク語ではドノスティア）。伝統を大切にしながら、世界中でその名を知られるグルメの街です。まずは地元の人が集まる市場やグルメショップをのぞいてみましょう。見るだけでも、料理への情熱が感じられるはずです。



ワインの都、リオハ・アラベサ

RIOJA ALAVESA

ラグアルディアのワイン農園（リオハ・アラベサ）

リオハ・アラベサ
世界が認めるワインの産地

「リオハ・アラベサの経済の中心はワイン」と言っても過言がないほど、日常にワインが溶け込んでいるのがこの土地です。しかし、**その歴史はまだ知られていないのではないでしょうか。**

リオハが**特選原産地呼称(DOCa)**に認定されたのは1991年のことですが、すでに1787年には王立栽培者委員会(Real Junta de Cosecheros)が設立され、この地のブドウ栽培とワインづくりの品質向上に取り組んでいました。

ワインに興味があるなら、ぜひ覚えておきたいのがこの土地で認められているブドウの品種。

赤ワイン用品種：
テンプラニーリョ、ガルナチャ、グラシアーノ、マスエロ、マトゥラナ・ティンタ

白ワイン用品種：
ビウラ、マルバシア、ガルナチャ・ブランカ、テンプラニーリョ・ブランコ、マトゥラナ・ブランカ、トゥルンテス、シャルドネ、ソーヴィニヨン・ブラン、ヴェルデホ

中でも、テンプラニーリョはリオハ・アラベサの赤ワインの約79%を占めています。

リオハ・アラベサに訪れた際は、世界中の人々に愛されるワインの文化と技術に触れられるワイナリー巡りがおすすめです。



チャコリのワイン農園

もうひとつのバスクワイン
チャコリ（Txakoli）

バスクのワインはリオハ・アラベサだけではありません。
ギプスコア県のゲタリア、ビスカヤ県の海岸地域、アラバ県のアイアラ（アジャラ）地区などでは、もうひとつのバスクワイン、チャコリ(Txakoli)が造られています。

白ワインが主流ですが、赤やロゼもあり、個性的な味わいと爽やかな酸味で、世界中の食卓で注目を集めています。

主なブドウ品種は、オンダリビア・スリ（白）とオンダリビア・ベルツァ（黒）、ムネマハツなど。

産地ごとに独自の「チャコリの観光ルート」が整備されており、訪れるとリオハとはまた違うブドウ畑の風景に出会えることでしょう。


ラグアルディア

リオハ・アラベサ

Rioja Alavesa

ワインにかける情熱

おすすめプラン!

ワイン生産者から学ぶ伝統とテイスティング

ワイン生産者が、この土地でワインがどのように造られているのかを教えてくれます。
ワインのために生き、ワインとともに生きるワイナリーから、あなたの味覚を魅了するようなテイスティングを学ぶことができます。



五感で楽しむリオハ・アラベサ

この魅力あふれる地域では、季節ごとに様々なワイン＆食の体験プログラムが用意されています。
ブドウ畑での散策ツアーや、地元料理とのマリアージュイベントなど内容は多彩。訪れるタイミングに合わせて、ぜひ体験内容をチェックしてみてください。

リオハ・アラベサの魅力を、五感で味わえる特別な体験になるはずです。

visitriojaalavesa.com/en


カラド

風景と歴史を感じる旅へ

リオハ・アラベサは、地中海とカンタブリア海をつなぐ交易地として栄え、文化が育まれてきた土地です。
その痕跡は、ドルメン(先史時代の巨石墓)やブドウ畑、オリーブの木々、古い礼拝堂や橋、石造りの村々、そして地中に掘られたワイン貯蔵庫（カラド）などに今も息づいています。

この地域は、エブロ川の穏やかな左岸と、カンタブリア山脈のそびえる崖の間に位置し、独特の気候と粘土・石灰質の土壌が、ワインに豊かな風味と熟成力をもたらします。なだらかな斜面に広がるブドウ畑の風景も見どころのひとつです。

建築好きにも見逃せないのが、現代建築とワイン文化の融合。
カラトラバやゲーリーといった有名建築家の手がけたワイナリーが並ぶ一方、ラグアルディアやビジャブエナなどにある家族経営の素朴なボデガも、この地の誇りです。

そして近年、再び注目されているのがオリーブです。モレダやランシエゴでは小さな搾油所を見学でき、バリオブストにはオリーブオイル博物館も。
演劇仕立てのガイドツアーも開催され、地域の歴史を楽しく学べます。

www.arabakoerrioxa.eus/es


劇場訪問

RIOJA
Denominación de Origen Calificada

リオハ・アラベサのワインは、リオハ・オリエンタルやリオハ・アルタとともに、**D.O.Ca　リオハ(特選原産地呼称)**として認められています。

およそ13,000ヘクタールのブドウ畑が広がり、果実味と熟成感のバランスが見事な赤ワインが造られています。とくに、家族経営ワイナリーは、土地ごとの個性を大切にしており、近年では、地域ごとの特徴を活かした区画ごとのワイン造りにも注目が集まっています。

毎年9月の収穫期(ベンディミア)は、活気にあふれ、この季節だけのイベントやワイナリー見学も楽しめます。



ワイナリー建築を巡る旅

建築で楽しむワイナリー

ラグアルディアやラプエブラ・デ・ラバルカの道を進むと、エルシエゴの地平線に銀、金、ローズピンクに輝く曲線の建物が現れます。これは世界的建築家フランク・ゲーリーが手がけた、**マルケス・デ・リスカルの「ワインの都」**。19世紀の石造りのセラーと、チタンとガラスで構成された前衛的な建築が隣り合い、ワイン文化の伝統と革新が共存しています。

リオハ・アラベサには、ワインと現代建築が融合した見どころが点在しています。ラグアルディア近くのイシオスでは、**サンティアゴ・カラトラバ**設計の波打つ屋根が山並みに美しく調和している姿を見ることができます。

また、サマニエゴにあるボデガ・バイゴリの施設は、イニャキ・アスピアスによる設計で、光と影が織りなす空間が印象的です。

また、ラグアルディアにはフィリップ・マジエール設計のCVNE、さらにカンピージョや、オイオンにあるファウスティーノなど、個性豊かなワイナリーが旅の魅力を広げます。

ラグアルディアやエルシエゴの観光案内所では、ワイナリー見学やイベントの情報も得られます。リオハ・アラベサの風景と建築に触れることで、ワインの味わいも一層深まるはずです。

おすすめプラン!

ワイン農園での体験

リオハ・アラベサでは、ブドウ畑を背景に魅力的な体験が待っています。是非、QRコードを読み取ってチェックしてみてください！！

バルデラナのワイナリーの星空の下でワインテイスティング。

4WD車でのワイナリー巡りとピクニック、パラシオスのワイナリー訪問のセットコース。





歴史を巡る旅

バスクの人々は、遠い昔からこのリオハ・アラベサの地の豊かさに魅了されてきました。各地には、古代の名残が残る地が数多く残されています。

たとえば、ラグアルディアやエルビジャル周辺では、先史時代の巨石墓(ドルメン)を見学できます。**ラ・チョボラ・デ・ラ・エチセラやラ・ウエセラ、ロス・ジャノス**などの遺跡群は、この地に暮らした人々の営みを物語っています。岩を削って造られたワイン圧搾所(ラガール・ルペストレ)も、リオハ・アラベサならではの見どころです。

さらに、ラバスティダ近郊の**ブルアドンのカストロ**は、鉄器時代の集落跡。ラグアルディア近くには、約3,000年前の人々の暮らしを紹介する**ラ・ホヤ遺跡**と博物館があり、その壮絶な最期を伝える展示に驚かされることでしょう。

中世には、リオハ・アラベサはナバラとカスティーリャの間に位置する要衝として発展し、多くの城壁都市が築かれました。その中でも**ラプラサ**は、保存状態の良さから「世界の城壁都市賞」を受賞した美しい村。わずか100人の住民が、まるで中世の貴族のように暮らす、まさに"秘境"です。

また、この地域の中心であるラグアルディアは、堂々たる城壁と塔に囲まれ、観光と暮らしが見事に調和する町。訪れたらぜひ、**サンタ・マリア教**のガイドツアーに参加してみてください。

西の端にあるサリニージャス・デ・ブラドンは、防衛用の城壁や塔、オニャテ伯爵の館が今も残る村。ここでは塩水の泉も湧き出ており、自然と歴史が共存しています。





チャコリ

TXAKOLI

ゲタリア、ビスカヤ、アラバの3つの原産地呼称のもとで造られているチャコリは、そのユニークな味わいと品質の高さから、革新的で洗練された国際市場でも注目を集めているバスクの白ワインです。

フレッシュで爽やかな酸味のある味わいは、特に魚料理との相性が良いと言われていますが、感じ方は人それぞれ。ぜひご自身の舌で確かめてみてください。

バスク地方では、ビスカヤ湾から吹き込む穏やかで湿った風が、チャコリ用の美しいブドウ畑の栽培を後押ししています。ギプスコアやビスカヤの海沿い、アラバのアヤラ渓谷に点在するカセリオ（伝統的な農家）周辺には、緑豊かな畑が広がっています。

約20年前、チャコリが原産地呼称（D.O.）に認定されたことを機に、その品質は大きく進化し、注目を集めるようになりました。

カンタブリア海の潮風とともに楽しむワインの旅も魅力のひとつ。ゲタリア、サラウツ、アムリオ、バキオ、オルドゥニャなどでは、文化、グルメ、ワインを組み合わせたとっておきのルートがあなたを待っています。





バスクの白ワイン「チャコリ」は、軽やかな味わいだけでなく、育まれる土地の魅力も格別。各地のワイナリーでは、昼だけでなく夜の試飲体験もあり、チャコリの奥深い世界を楽しめます。
その道中には、海辺や山間の美しい村々が点在し、チャコリ用のブドウ畑が広がる景色も魅力のひとつ。さらに、イディアサバルチーズやベルメオのアンチョビなど、地元食材とのマリアージュを学べば、ソムリエ気分に浸れるかもしれません。

チャコリは、次の3つの原産地呼称（D.O.）で守られています：

アラバ周辺「Arabako Txakolina」：www.txakolidealava.eus
ゲタリア周辺「Getariako Txakolina」：www.getariakotxakolina.eus
ビスカヤ周辺「Bizkaiko Txakolina」：www.bizkaikotxakolina.eus

おすすめプラン！

Txakolingunea (チャコリングネア)

チャコリを体験するならバキオにあるチャコリ博物館「Txakolingunea」では、映像や体験型展示を通して、バスクを代表する白ワイン・チャコリの魅力を楽しく学べます。歴史や製法を知ったあとは、冷やしたチャコリのテイスティングも。すっきりとした味わいが、きっと印象に残るはずです

ご予約はこちらから：(+34) 946 028 513



チョッチ

TXOTX!!

「txotx（チョッチ）！」という声が聞こえたら、シードラ職人(sidrero)が指定したクペラと呼ばれている樽へグラスを持って向かいましょう。蛇口から勢いよく流れ出るシードラを、空中でうまく受けて2指分ほど注ぎ、次の人に場所を譲ります。その後は、テーブルで、または立ったまま、極上の骨付き牛ステーキ(chuletón)を味わいます。これがシードラ酒場(sidrerías)の儀式です。

この「txotx!」の習慣は、かつて客がさまざまなシードラを試飲して購入を決めていたことに由来しています。現在ではその習慣が受け継がれ、ギプスコア、ビスカヤ、アラバ各地のシードラ酒場は、食事もできる観光スポットとして人気です。





トリキ・トリシャ

何世紀も前から、バスクのどの農家にも立派なリンゴの木が育てられてきました。収穫されたリンゴは約10日間保管された後、プレス機で果汁を搾り、その果汁が発酵してシードラ(sagardo)になります。

シードラの世界をもっと深く知りたいなら、Euskal Sagardoaルートのガイド付き見学がおすすめ。リンゴ園の見学から始まり、最後はボトルまたは樽から直接試飲できます。

テーブルの予約はこちらから。
sagardoa.eus

euskalsagardoa.eus

トリキ・トリシャの音色の中で

エルナニやアスティガラガなど、サン・セバスティアン周辺では多くのシードラ酒場が営業しています。その他にも、アラバ県のアラマイオやビスカヤ県のゲルニカ＝ルモなど、各地に点在しています。

シードラ酒場では、「トリキ・トリシャ」の演奏を聴けるかもしれません。アコーディオンとタンバリンによるバスク伝統音楽の中で味わうシードラは、忘れられない思い出になるでしょう。

また、アスティガラガの「サガルドエチェア（シードラ博物館）」の見学もおすすめ。ここでは、伝統的なリンゴ文化を守る取り組み「サガルドゥン」プロジェクトも紹介されています。

www.sagardoetxea.eus



ガイド付きツアー

おすすめプラン！



家族旅行に

シードラを楽しみに家族で出かけてみませんか？
美しい自然の中を巡る日帰り旅行、ピンチョスを楽しむ食べ歩き、バスク伝統の農家の見学など、シードラとともに過ごす時間は忘れられない思い出になります。田舎の宿での宿泊はより深くバスクの魅力に触れられるでしょう。

www.igartubeitibaserria.eus/en

シードラと海を巡る旅

美しい港町パサイアから船に乗って「アルバオラ海洋工房」へ。ここでは、かつてのバスクの捕鯨船を忠実に再現する造船の現場を見学できます。

港に戻ったあとは、シードラの本場アスティガラガにある博物館「サガルドエチェア」で、バスクのりんご酒文化について学びましょう。海と歴史、そして味覚をめぐる充実の一日です。

カセリオからお届け
バスク市場の世界

ゲルニカ＝ルモ市場

バスク地方を訪れるなら、いつでも主要都市の市場や食料品市場（プラサ・デ・アバストス）は開いています。市場では地元の人々と同じように、農家の「バセリタラス(baserritarras)」たちと直接言葉を交わしながら、新鮮な野菜や食材を手に取ることができます。

こうしたバセリタラたちの多くは、「カセリオ」と呼ばれる伝統的なバスクの農家に暮らしています。カセリオは石造りのしっかりとした建物で、住居と農作業の場が一体となったバスクならではの家屋です。何世代にもわたって家族とともに営まれてきたこの暮らしの中から、バスクの豊かな食文化が生まれてきました。

旅先でのリアルな暮らしを体験したい方には、こうしたカセリオの人々とふれあえる市場こそが、その魅力を肌で感じられるスポットと言えるでしょう。



港と市場との近さ。
だからこそ味わえる、
この上ない鮮度があります。

ラ・ブレチャ市場

バスクでは、市場や定期市が生産者と消費者を直接つなぐ大切な場所となっています。

サン・セバスティアンでは**「ラ・ブレチャ」「エル・アンティグオ」「サン・マルティン」**といった市場が観光客にも人気です。

ギプスコア県のオルディシアでは、水曜日ごとに開かれる市で、バスク地方全体の農産物の基準価格が決められます。**トロサの土曜市**では、特産の豆やモルシージャ(血入りソーセージ)が特におすすめ。

ビルバオの**「ラ・リベラ市場」**は、ギネスブックにも認定されたヨーロッパ最大の屋内市場。そのスケールは圧巻です。

また、ゲルニカ＝ルモの市場は、毎週月曜日に開かれ、10月の第一・最終月曜日には特別な活気に包まれます。冬の土曜日にも季節の味覚が並びます。

ビトリア＝ガステイスでは、旧市街の中心にある「アバストス広場」で、毎週木曜と土曜に市が開かれ、新鮮な野菜やチーズなどが生産者から直接並びます。



イディアサバル・チーズの販売

特別な市(フェリア)

バスク各地では一年を通して、季節の恵みを祝う特別なフェリア（市場イベント）が開かれています。

中でも有名なのが、ビルバオとサン・セバスティアンで開催される「サント・トマス市」や、ビトリア＝ガステイスの「クリスマスフェリア」、「サンティアゴの日の市」、バルデゴビアの「ジャガイモフェリア」、ゲルニカの「ピーマン祭り」、バルマセダの「農産物市」、トロサの「ゴシュア（甘味）フェリア」等など。

また、オルディシア、オリオ、オンダリビア、サラウツ、ベルメオといった町では、シードラ、イディアサバルチーズ、チストラ(生ソーセージ)、カツオ、アンチョビ、チャコリなどをテーマにした華やかな市も開催されます。

春はイディアサバルチーズの初物、夏は新鮮な野菜や果物、秋はペレチコスなどのさまざまなキノコ類、冬は白インゲン豆など、季節の味が楽しめるのも魅力です。

おすすめプラン

市場を訪れる楽しみ

市場を訪れる楽しみは、色とりどりの野菜が並ぶ美しい景色だけではありません。実際に野菜を育てた生産者(バセリタラス)たちと会話を楽しめるのも大きな魅力です。

市場に集まる人々の活気や温かい雰囲気も、ぜひ味わってほしいポイント。こうした体験を通じて、この土地の素顔に触れることができるでしょう。



バスク美食探訪
食通のためのショッピングガイド

バスクの恵みが詰まったチーズ「イディアサバル」

バスクの山間に暮らすラチャ羊のミルクから作られるイディアサバルチーズは、素朴ながら奥深い味わいで、白タイプと燻製タイプの2種類があります。
原産地呼称付きで品質も折り紙付き。
お土産にも喜ばれる、バスクの代表的な味わいです。





チャコリ：バスクの白ワイン

バスクが誇る白ワイン「チャコリ」は、アラバ、ゲタリア、ビスカヤという3つの地域で造られており、それぞれが原産地呼称（D.O.）に守られています。今や世界のワイン市場でも注目される存在です。

一口飲めば、イディアサバルチーズやベルメオのアンチョビ、ゲルニカのピーマンなど、地元の食材との抜群の相性にきっと驚くはずです。



バスク産の高品質オリーブオイル

バスク地方で丁寧に造られるエクストラバージン・オリーブオイルは、品質の証「Eusko Label(エウスコ・ラベル)」付き。

厳格な基準をクリアしており、栄養価も高く、料理をより美味しく引き立ててくれる一本です。

品質で選ぶなら、バスク豆

バスクを代表する2種類の豆、トロサ豆(Alubia de Tolosa)とピンタ・アラベサは、エウスコ・ラベルの品質保証付き。
プロの料理人やグルメからも「極上」と評価され、バスクの豊かな食文化を支える存在です。





ギンディージャ (青唐辛子の酢漬け)

爽やかな辛味が魅力のイバラ産ギンディージャ。
豆料理の付け合わせやオリーブとアンチョビを添えた名物「ヒルダ」、またはピンチョスのアクセントとしても楽しまれています。Eusko Labelの認証を受けたこの一本は、まさに大人の"贅沢な一口"です。



100%地元産のリンゴを使ったシードラ

バスクのカセリオで伝統的な手法を守りながら造られるナチュラル・シードラは、すべてバスク原産のリンゴを使用。

Eusko Labelの認証を受けたシードルは、品質と味わいの確かさで、地元でも愛され続けています。



世界に誇るアニャナの塩

バスクの内陸部に位置するアニャナでは、湧き出る塩水から採れる天然塩が「世界最高峰の塩」として、名だたるシェフたちに愛されています。
長い歴史を持つレインツの塩もまた、塩の博物館や専門ショップでその魅力に触れることができます。



港の恵みを缶詰に

バスクの魚介の缶詰は、味・品質ともにお墨付き。

カツオやマグロ、アンチョビなどを用いた缶詰は、スペイン全体の10%を占める一大産業です。

そのまま食卓に並べたくなる美味しさを、ぜひご賞味ください。



バスクの伝統菓子 甘い誘惑の数々

トリュフにバスキートス、トロサの名物「葉巻菓子」や「瓦菓子」など、バスク地方ならではの多彩なスイーツが並びます。
素材の良さと職人技が光る一品一品は、お土産にもぴったりです。



リオハ・アラベサのワイン

特選原産地呼称「リオハ」に属するリオハ・アラベサは、優れたワインの産地。

豊かな果実味と熟成による奥深い風味で、世界のコンクールでも高い評価を獲得。ワイン好きなら訪れずにはいられません。

おすすめプラン！

ひとつまみの塩から始まる冒険

アニャナ塩田を訪れるガイドツアーでは、独特な景観の中を巡りながら、塩の歴史や文化、自然との関わり、製塩方法、さらには塩を使ったセラピーや料理まで、多彩な魅力を体感できます。まさに「一つまみの塩」が、豊かな旅のスパイスになるはずです。

www.vallesalado.com





カセリオ・イガルトゥベイティ博物館

博物館や解説センター、そして大学
美食の文化は「伝えること」と「理解すること」から始まる

器の作りや使われる小麦粉の違い、このワインがなぜ熟成されるのか…そんな背景を知ることで、料理の味わいは、まったく新しいものに感じられます。
—五感すべてで味わうバスクの美食体験が、きっと忘れられないものになるでしょう。



バスクには、美食を深く知ることができる博物館や施設が点在しています。

たとえばトロサにあるラファ・ゴロチャテギ・チョコレート博物館では、14〜19世紀にかけての伝統的なチョコレート作りの技法を知ることができます。

ギプスコア県ゴイエリ地区のオルディシアには、「食とガストロノミーの解説センターD'elikatuz」があり、地元の食文化について幅広く学べます。

エスキオ＝イチャソにあるイガルトゥベイティ農家博物館では、バスクの伝統的な生活を体験できるほか、シードラ(リンゴ酒)についても深く学ぶことができます。

チーズでは、羊の放牧からチーズ作りまでを体験できる牧場や、農家の見学



や手作り体験、試食会などが各地で用意されています。イディアサバルのチーズ博物館では、学びながら試食も楽しめます。

また、バキオにある「チャコリングネア(チャコリ博物館)」も必見です。
チャコリの奥深さを体感でき、熱中してしまうこと間違いなしです。

ワインとシードラ

リオハ・アラベサ地方では、どのワイナリーもまるで博物館やワイン学校のよう。中でもラグアルディアのワインテーマパーク「ビジャ・ルシア」では、ワイン造りの工程を学べるだけでなく、バーチャルテイスティングやインタラクティブなゲームも楽しめます。

また、アスティガラガにあるバスク・シードラ博物館「サガルドエチェア」では、最新技術を活用した展示や体験型コンテンツで、シードラの文化と魅力を余すことなく学べます。すぐ隣にはリンゴ園もあり、より一層理解が深まります。

料理を本格的に学びたい人にとって、バスクはまさに最高の学びの場です。

バスクのガストロノミーは、その豊かな個性と長い歴史から、単なる美食体験を超えて、高等教育の分野にも発展しています。バスク州内には12のホスピタリティ専門学校があり、理論と実践を組み合わせた実践的な教育が行われています。年々志願者も増え、若い世代が料理の道へと進んでいます。

中でも、サン・セバスティアンにある「バスク・クリナリー・センター」は、料理芸術を本格的に学ぶ大学機関として国際的にも注目を集めています。モンドラゴン大学の公式学位「ガストロノミーと料理芸術学部」として運営され、世界中から学生が集まり、食品科学、サービス、経営、そして料理の最前線を学んでいます。

教授陣にはフアン・マリ・アルサック、マルティン・ベラサテギ、アンドニ・ルイス・アドゥリス、エネコ・アチャといった著名シェフたちが名を連ね、その知見と技術が次世代に受け継がれています。ここバスクでは、美食は「食べること」にとどまらず、「学び」としても世界の注目を集める文化なのです。

www.bculinary.com



10 必見ポイント

バスク州での ガストロノミーとエノツーリズム

バスクを訪れるということは、伝統的な郷土料理や上質なワインを味わうこと。

それは、この土地の文化の核心に触れる体験でもあります。

素材を大切にし、手間を惜しまず調理し、そしてそれを大切な人たちと分かち合う。そんな“食”への深い敬意が、この地には根付いています。

1 名シェフのレストラン



世界的に名高いシェフたちが手がける名店が、数多くあります。
是非、
世界屈指の美食をお楽しみください。

2 ピンチョスを巡る旅

一口サイズの料理＝ピンチョスをつまみながら、会話や笑いを楽しむのがバスク流。



3 よく冷えたチャコリを片手に



海辺やカセリオで味わう新鮮な魚介とともに、キリッと冷えたチャコリ(白ワイン)を。

港町の風とともに楽しむ一杯は格別です。

4 美味しさの秘訣

旅の終わりには、ガストロノミーイベントで得た美味しさの秘訣がお土産になっているかも。食卓でピルピル(にんにく風味の乳化ソース)の話をするあなたに、皆が一目置くかも？



5 シードラと豪快メニュー

タラの料理に、豪快なチュレトン(骨付きステーキ)。「チョッチ！(txotx!)」の掛け声とともに、シードラの樽へ向かい一杯注ぐのがsidrería（シードラ酒場）の醍醐味です。



6 市場

農家の人たちと会話しながら、彼らの土地の恵みと真心に触れる…そんな温かな時間が待っています。



7 リオハ・アラベサ最高の一杯

歴史ある城壁の町や人懐っこい村々に囲まれて、一流の赤ワインをひと口。ワイナリーでも、ふと立ち寄ったレストランでも特別な体験になります。



8 伝統菓子

旅の締めくくりには、甘い思い出を。バスクには持ち帰りたくなる伝統菓子がたくさん。家族や友人へのお土産にぴったりです。



9 香り漂う海の幸

港に水揚げされたばかりのアンチョビ、カツオ、タイ、そして香ばしいイワシの炭火焼き。指を舐めたくなるような味わいです。



10 家のようなあたたかさ

心を込めて迎えてくれる家庭的なレストランがバスクにはたくさんあります。まるで“我が家”に帰ってきたかのような、やさしい食卓です。



1年を通して楽しめる美食イベントの数々

バスクの伝統料理のコンテスト、旬の食材を祝う祭りなど、美味しいものに目がない方には、バスクはまさに理想の旅先です。

1年365日、どこかで何かしらのガストロノミーイベントが行われているのがバスクの自慢の1つです。

地元の名産品や手づくりの食料品の展示・販売、試食会や品評会などが各地で開催され、バスクの食文化と人々の暮らしに触れることができます。

料理の腕に自信のある方も、ただ食べるのが好きな方も大歓迎。
「サン・セバスティアン・ガストロノミカ – バスク・カントリー」は、世界のトップシェフや美食評論家が集う注目のイベント。一般参加も可能です。
そのほか、「バスク地方ピンチョス選手権」や「ビトリア＝ガステイス　ピンチョス＆カスエラ週間」など、気軽に楽しめる催しも豊富。ぜひ旅行のタイミングを合わせて、食の祭典を体験してください。



イディアサバル・チーズ・コンテスト


ベンティミア（ブドウ収穫）

ここにご紹介するのは、バスクの美食文化を象徴する代表的なイベントの一部です。
開催時期は年ごとに変更になることもありますが、どれも現地の味と伝統を感じられる魅力的な催しです。

1月
チャコリの日（ゲタリア）

2月
アラバ・トリュフ・フェア（クアルタンゴ）

3月
チャシネリア・フェア（ソプエルタ）
チャコリ・ビンテージ発表会（バキオ）

4月
アルツァイン・エグナ（羊飼いの日）（オルディシア）
サバの日（ムトゥリク）
チャコリの日（アイア）

5月
アンチョア・エグナ（アンチョビの日）（オンダロア）
モンタニャ・アラベサのハチミツ祭り（アントニャナ）
サガルド・エグナ（シードラの日）（ウスルビル）
チャコリ・エグナ（アムリオ）
魚フェア（ベルメオ）
ベレチコ・牛フェア（クアルタンゴ）

6月
アラバのビッグ・ピンチョ週間（ビトリア＝ガステイス）
ピンチョ・コンテスト（エルゴイバル）
ガストロノミー・ワークショップ（デバゴイエナ）

7月
ピーマンの日（ゲルニカ）　**塩フェア**（アニャナ）
タイ祭り（オリオ）　**イワシの日**（サントゥルツィ）

8月
アルツァイ・エグナ(羊飼いの日) (アラヤ)

9月
アルツァイ・エグナ(羊飼いの日) (アムリオ/レガスピア)
ベンディミア（リオハ・アラベサ）
イディアサバル・チーズ・コンテスト（オルディシア）
サガル・ウスタ（リンゴの収穫）（アスティガラガ）
サガルド・エグナ(シードラの日)(サン・セバスティアン)
チャコリの日（サラウツ）
タコの日（スマイア）

10月
「エウスカル・エリア」ピンチョ選手権
アルグスト・サベール・イ・サボール（ビルバオ）
アラバ・インゲンマメ・フェア（ポベス）
サン・セバスティアン・ガストロノミカ
シーフード・フェア（シエルベエナ）
ライブストック・フェア（アグライン）
ミニチュア料理週間（ビトリア＝ガステイス）
ガストロノミー・ワークショップ（デバゴイエナ）
トロサ・ゴシュア・スイーツ・フェア（トロサ）
オルディシア・チャペルドゥン(チーズ・ワインフェア)
(オルディシア)
アラバ・ポテト・フェア（バルデゴビーア）

11月
サン・マルティンの祝日
(サンタ・クルス・デ・カンペソ)
豆週間（トロサ）

12月
サンタ・ルシア祭（スマラガ）
Tボーンステーキ週間（トロサ）
サン・トマスの祝日
（サン・セバスティアン、ビルバオ）
クリスマス農産品フェア（ビトリア＝ガステイス）
カスエリータ週間（ビトリア＝ガステイス）
アルドアラバ、アラバのワインフェア
(ビトリア＝ガステイス)

インフォメーション

バスク自治州観光局
turismo.euskadi.eus/en
アラバ観光局
www.alavaturismo.eus
ビスカヤ観光局 アムリオ
www.visitbiscay.eus
ギプスコア観光局
www.gipuzkoaturismoa.eus

観光局

アラバ

アムリオ
945 393 704 · www.amurrioturismo.com
エルシエゴ
945 606 632 · www.elciego.es
ラバスティーダ
945 331 015 · www.labastida-bastida.org
ラグアルディア
945 600 845 · www.laguardia-alava.com
ムルギア
クアドリラ・デ・ゴルベイアルデア
945 430 440 · www.gorbeialdekokuadrilla.eus
ケハナ
945 399 414 · www.aiaraldea.org
サリナス・デ・アニャーナ
945 355 089 · www.ananaturismo.com
サルバティエラ-アグライン
945 302 931 · www.visitlautada.com
サンタ・クルス・デ・カンペーソ
クアドリラ・デ・モンターニャ・アラベサ
945 405 424 · www.arabakomendialdea.eus
ビリャヌエバ・デ・バルデゴビア
945 353 040 · www.valdegovia.com
ビトリア＝ガステイス
945 161 598 · www.vitoria-gasteiz.org

ビスカヤ

アレナ (ムスキス)
662 547 468 · www.visitenkarterri.com
バキオ
946 193 395 · www.bakio.eus
バルマセダ
946 802 976 · www.visitenkarterri.com
バラカルド (BEC)
944 995 821 · www.visitbarakaldo.eus
ベルメオ
946 179 154 · www.bizibermeo.eus
ビルバオ観光局
944 795 760 · www.bilbaoturismo.net
ビルバオ空港
944 031 444 · www.euskaditurismo.eus
ビルバオ、グッゲンハイム
944 795 760 · www.bilbaoturismo.net
ドゥランゴ
946 033 938 · www.turismodurango.net
エロリオ
946 820 164 · 688 776 270 · www.visitelorrio.com
エンカルタシオネス・エンカルトゥール
946 802 976 · www.visitenkarterri.com
ガステルガチェ
946 179 154 · www.bizibermeo.eus
ゲルニカ＝ルモ
946 255 892 · www.gernikainfo.eus
ゲチョ
944 910 800 · www.getxo.eus/turismo
ゴルデショラ
946 799 704 / 946 798 061 · www.gordexola.eus
ゴルリス
946 774 348 · www.visitgorliz.eus
カランツァ
946 806 928 · www.karrantza.org
レケイティオ
946 844 017 · www.lekeitioturismo.eus
メンダタ
946 257 204 · www.mendata.eus
ムンダカ
946 177 201 · www.mundakaturismo.com
ムスキス
946 802 976 · www.visitenkarterri.com
ムシカ
946 257 609 · www.urremendi.org
オンダロア
946 831 951 · www.ondarroa.eus
オルドゥニャ
945 384 384 · www.ordunaturismo.com
オロスコ
946 122 695
www.gorbeiaeuskadi.com
プレンツィア
946 774 199 · www.visitplentzia.com
ポルトゥガレテ
944 729 314 · www.portugalete.org
サントゥルツィ
944 839 494 · www.visitsanturtzi.eus
ソベラ
944 065 519 · www.turismoa.sopelaudala.org
ソプエルタ
946 104 028 · www.visitenkarterri.com
トルキオス＝トルキオス
946 109 604 · www.turtzioz.org
ウルダイバイ＝プストゥリアルデア
946 257 069 · www.turismourdaibai.com
シエルベナ
946 404 974 · www.zierbena.net

ギプスコア

アランツァス
943 796 463 · www.turismodebagoiena.eus
アタウン
943 180 335 · www.goierriturismo.com
アスコイティア (ロイオラ)
943 851 100
www.urolaturismo.eus
アスペイティア (ロイオラ)
688 874 861 · www.urolaturismo.eus
ベルガラ
943 769 003 · www.bergaraturismo.eus
デバ
943 192 452 · www.deba.eus
エレンテリア
943 494 521 · www.oarsoaldeaturismoa.eus
エスコリアツァイバラウンディ博物館
943 715 453 · www.eskoriatza.eus
ゲタリア
943 140 957 · www.getariaturismo.eus
オンダリビア LEISURE PORT
943 576 102 · www.bidasoaturismo.com
オンダリビア
943 643 677 · www.bidasoaturismo.com
イディアサバル
943 188 203 · www.idiazabalturismo.com
イルン
943 020 732 · www.bidasoaturismo.com
レガスピ UROLA GARAIA DISTRICT (LENBUR)
943 730 428 · www.lenbur.com
レインツ・ガツァガ
943 714 792 · 943 714 746
www.gatzagaturismo.com
リサルスティ (パルケチェア)
943 582 069 · lizarrusti.com
ムトゥリク
943 603 378 · www.mutriku.eus/turismo
オイアルツン＝オアルソアルデア
943 508 913 · www.oarsoaldeaturismoa.eus
オニャティ
943 783 453 · www.oñatiturismo.eus
オルディシア
943 882 290
www.delikatuz.com/es/turismo-en-ordizia
オリオ
943 835 565 · turismo.orio.eus
オルマイステギ
943 889 900 · www.zumalakarregimuseoa.eus
パサイア・オアルソアルデア
943 341 556 · www.oarsoaldeaturismoa.eus
サン・セバスティアン観光案内所
943 481 166 · www.sansebastianturismoa.eus
セグラ (カーサ・アルディシャーラ)
943 801 749 · www.ardixarra.eus
トロサ トロサルデア観光案内所
943 697 413 · www.tolosaldea.eus
サラウツ
943 830 990 · www.turismozarautz.eus
ゼガマ
943 802 187 · www.zegamaturismoa.net
セライン
943 801 505 · www.zerain.eus
セストア
943 868 812 · www.zestoaturismo.net
スマイア
943 143 396 · www.zumaia.eus/turismo
スマラガ（ラ・アンティグア）
943 475 150

料理

バスク料理センター
902 540 866 · www.bculinary.com
エウスコ・ラベル
946 030 330 · www.euskolabel.hazi.eus

ワインツーリズム

ビスカイコ・チャコリナ
946 076 071 · www.bizkaikotxakolina.eus
ゲタリアコ・チャコリナ
943 140 383 · www.getariakotxakolina.com
ルタ・デル・ビノ・デ・リオハ・アラベサ
945 600 710 · www.rutadelvinoderiojaalavesa.com
チャコリ・デ・アラバ
945 393 786 · www.txakolidealava.com

料理博物館

デリカトゥス料理インタープリテーションセンター
943 882 290 · www.delikatuz.com
イディアサバル・チーズ・インタープリテーション・センター
943 188 203 · www.idiazabalturismo.com
ビリャ・ルシア・ワインセンター
945 600 032 · www.villa-lucia.com
スイア・ハチミツ博物館
945 430 167 · 945 430 404 · www.zuia.eus
ゴロチャテギ製菓博物館、トロサルデア観光案内所
943 697 413（事前予約） · www.topictolosa.com
リンコン・デル・パン
943 730 428 · www.lenbur.com
サガルドエチェア
943 550 575 · www.sagardoetxea.com
アムリオ・リキュール博物館
945 393 704 · www.aiaraldea.org
レインツ・ガツァガ塩博物館
943 714 792 · www.gatzmuseoa.com
チャコリングネア（バキオ）
946 028 513 · www.uribe.eus

10

バスクの10の見どころ

バスクが一度は訪れたい観光地となる理由は様々です。その魅力は、人々とのふれあい、豊かな歴史、多彩な文化遺産に触れたときに実感できるでしょう。
そして何より、美味しい料理を囲んで語り合うひとときに、さらに深く感じられるはずです。





















tourism.euskadi.eus/en

EUSKADI
BASQUE COUNTRY

EUSKO JAURLARITZA
TURISMO, MERKATARITZA ETA KONTSUMO SAILA

GOBIERNO VASCO
DEPARTAMENTO DE TURISMO, COMERCIO Y CONSUMO