

# NORTHERN



# VIETNAM

神話に彩られた原点



HA NOI  
ハノイ

HA LONG BAY  
ハロン湾

NINH BINH  
ニンビン

SA PA  
サパ





龍伝説が語り継がれるハロン湾をクルーズ船で巡る

# 驚愕の自然美と悠久の時の流れ 神話に彩られたベトナムの原点

*Ha Noi, Ha Long Bay, Ninh Binh, Sa Pa*

遙か昔、竜王ラックロンクアンと仙女オウコーとが出逢い、恋に落ちた二人の間に生まれた子供たちは、海の民と山の民を創造し、後にベトナム建国の祖となったと伝承されている

そんな物語がある北部で訪れたいのは、千年の歴史をたたえる首都ハノイ  
奇岩が林立するハロン湾と古都ニンビン。そして棚田を守る少数民族が住んでいるサパ  
歴史と自然に抱かれたベトナム北部を巡る旅が、今、はじまる







サバには美しい棚田と、それを守る多くの少数民族が暮らす



NORTHERN  
VIETNAM  
神話に彩られた原点

ハノイ…………… 04

ハロン湾…………… 06

ニンビン…………… 08

サバ…………… 10





# HANOI

## ハノイ

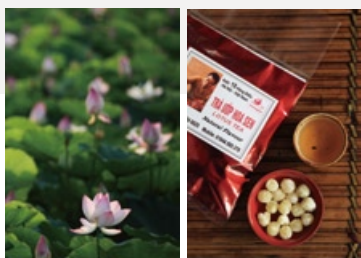
幾重にもうねる歴史の中でたくましく生きる人々  
 渦を巻く旧市街のエネルギーと水辺の安らぎ  
 相反する動と静がたくみに共演する首都



李王朝が遷都して千年。政治と文化の中心都市ハノイは、近代化が進む一方で、街の中心に鎮座するホアンキエム湖が癒しを放つ、不思議な都会だ。ハノイでは早起きをしてホアンキエム湖の周辺を散歩しよう。

続いて、国民の父として敬愛され続けるホーチミン元国家主席が眠る「ホーチミン廟」。そして隣接する「一柱寺」へ。この寺は1本の柱で支えられており、蓮池に浮かぶ姿が美しい。11世紀に、李朝第二代皇帝リー・タイトンが観音菩薩の夢を見て子供を授かったことから建立したとされる。さらに南へ10分ほど歩くと「文廟」がある。ここは1070年に建立された孔子廟。大学合格祈願やお礼参りに、伝統衣装のアオサイを着て訪れる学生の姿が絶えない。

●おみやげ ロータスティー  
 「美人茶」とも呼ばれる  
 ベトナム茶の代表格



スーパーで手軽に買えるものから貴重なものまで幅広くある。「フオン・セン」はタイ湖に咲く蓮の花で作られる伝統のお茶屋さん。蓮の実の砂糖漬け「ムッセン」も美味。

**Huong Sen**  
 住所: 15 Hang Dieu St., Hoan Kiem Dist., Hanoi  
 電話: +84 24 3824 6625  
 Open: 08:00~18:30



●ご当地グルメ プンチャー  
 ハノイで必食のローカル麺  
 地元民に愛されるお昼ごはん



ブン(米麺)と炭火焼肉、揚げ春巻き、たっぷりの香草を、甘酸っぱいタレと混ぜて食べる。1966年創業のダックキムは、地元民が集う専門店。

**Dac Kim**  
 住所: 1 Hang Manh St., Hoan Kiem Dist., Hanoi  
 電話: +84 24 3828 7060  
<http://bunchahangmanh.vn>  
 Open: 10:00~20:30



●観光 水上人形劇  
 一千年の歴史を誇る伝統芸能  
 水の上で演じられるベトナムの原風景



伝統音楽の生演奏と歌に合わせて、テンポよくコミカルな動きで独特の世界観を表現する。連日賑わっているので予約は必須。

**Thanglong Water Puppet Theatre**  
 住所: 57b Dinh Tien Hoang St. Hanoi  
 電話: +84 24 3824 9494  
<http://thanglongwaterpuppet.org/en/>  
 Open: 13:45~21:15(5回公演)





1観光の中心、市民が集うホアンキエム湖 2諸王朝が都を置いた世界遺産タンロン遺跡 3自転車いっばいに積んだ花売りが街を彩る 4旧市街にひしめく店舗の前を陣取って果物売りや屋台が並ぶ 5夕日スポットとしても人気のタイ湖 6旧市街に残る古い家屋を改装した隠れ家レストランも多い 7ハノイ名物の魚料理「チャー・カー」 8お洒落なだけじゃないコンセプトチャル・カフェも続々オープン

## 迷宮の入り口36街 旧市街の小宇宙を探検

36街と呼ばれる旧市街は、ハノイに都が置かれた千年前から19世紀まで、城下町として栄えてきた。「布通り」「お菓子通り」といったように、一筋ごとに同業者が集まって形成された行政地区が36あったことに由来する。縦横無尽に走る路地は、通りが一本違えば雰囲気もガラリと変わる。路地裏へ、またその奥へと好奇心に駆られて、つい遠くまで歩いてしまう。

迷宮の旧市街を楽しんだら、旧市街の北に広がるタイ湖へも足を運びたい。ここはハノイっ子が愛すべき憩いの場所。最近では湖畔の周辺に、お洒落なカフェやベーカーリー、ブティックのオープンラッシュが話題となっている。ハノイの最新お洒落スポットとしても注目度が高い。

●ホテル

### インターコンチネンタル ハノイ ウェストレイク



都会にいながらリゾート気分を満喫できるタイ湖に浮かぶ喧騒とは無縁のホテル。湖を望む全室バルコニー付きのゆったりとした客室や屋外のバーが人気。

住所: 1A Nghi Tam, Tay Ho, Hanoi  
電話: +84 24 6270 8888  
<http://www.ihg.com>

●ホテル

### ソフィテル レジェンド メトロポール ハノイ



世界各国の著名人に愛される、1901年に創業した格式高いホテル。長い歴史の中で常に重要な役割を果たしてきた。15時からのチョコレートビュッフェも見逃せない。

住所: 15 Ngo Quyen St., Hoan Kiem Dist., Hanoi  
電話: +84 24 3826 6919  
<http://www.sofitel.com>

●おみやげ ベトナム産コーヒー

### 国内各地で生産される スペシャリティコーヒー豆



ベトナムは世界第2位のコーヒー豆生産国。国内各地のアラビカ種を揃える「オリベリー」で本格的なベトナムコーヒーを手に入れたい。パッチャン焼きのオリジナル食器も。

**ORIBERRY**  
住所: 25 Xuan Dieu, Tay Ho, Hanoi  
電話: +84 24 6275 8669  
<http://www.oriberry.com>  
Open: 07:00~22:30



# HA LONG BAY

## ハロン湾

龍が創造した神秘の海に魅せられる唯一無二の絶景  
ここが神話の地であることを信じたくなる妖幻な世界



### 龍の幻影を追いかけて クルーズ船で旅をする

多くの船上泊のクルーズは、快適なゲストルームに美味しい食事、様々なアクティビティを用意している。龍が炎を吐いたようにオレ

無数の切り立った断崖が洋上に浮かぶ、ひととき優れた自然美として、世界遺産に登録されているハロン湾。雨によって石灰岩が溶かされ、気の遠くなるような時間をかけて鍾乳洞や奇岩を生み出した。ハロン湾は漢字で「下龍」と書く。昔々、ここに暮らす村人に幾度となく侵攻を繰り返していたよそ者に、海の主である龍の親子は怒り、尾を振り下ろした。その勢いは山を砕き、龍の足跡は深い谷となった。そして龍の口から吐き出された無数の真珠が奇岩となつたと、伝えられている。

ハロン湾は、ハノイからの日帰りツアーが主流だが、この湾が最も美しく輝くのは、太陽が沈み、そしてまた昇る時間帯。洋上でなければ見ることはできない、その幻想的な景色こそハロン湾の醍醐味である。





●観光 クルーズ客船

龍王の妃「AU CO」から名をとったベトナム随一のラグジュアリー・シップ「オウコー号」



2泊3日のクルーズでハロン湾のさらに奥へと誘ってくれる。豊富なアクティビティとカットパ島で栽培されたオーガニック野菜で作るベトナム創作料理に舌鼓。

電話: +84 24 3944 6777  
日本での問い合わせ: マック マーケティング サービス 03 5419 3741  
<https://www.aucocruises.com/>



●観光 スンソット洞窟

船上ステイクルーズだけが許される神秘的な異空間が広がるハロン湾最大級の鍾乳洞



スンソットとは「驚き」を意味する。探検隊が洞窟の巨大さに驚いたことから名付けられた。無数の鍾乳石はまるで芸術作品。出口展望台から見る景色も最高。



●観光 クルーズ客船

我が家のように寛げる快適さが魅力  
龍伝説の海に溶け込む優美な木造帆船「バーヤ号」

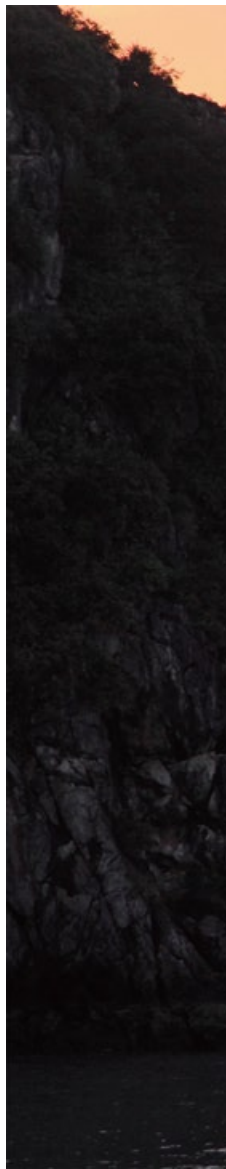


クラシックな外観とアジアンデザインの客室をはじめ、クオリティの高い食事、様々なプログラムでハロン湾の美しい情景を心ゆくまで楽しませてくれる。

電話: +84 24 3944 6777  
日本での問い合わせ: マック マーケティング サービス 03 5419 3741  
<http://www.bhayacruises.com>



1茜色のグラデーションに包まれる日没後のハロン湾 2クルーズ中は海上に浮かぶ村を訪問するなどアクティビティも豊富 3船は海に浮かぶ大小さまざまな奇岩の間をすり抜けてゆく 4朝日を浴びながら洋上での太極拳は、クルーズならではの体験 5デッキチェアに横たわり千変万化するハロン湾の表情を堪能 6清々しい朝はテラスで優雅に朝食を 7世界自然遺産の海で過ごす穏やかな午後のひとときも格別。クルーズ船の多くは定員40〜70名とこじんまりとしているので、ゆったりと寛げる



ンジ色に輝く夕日、降り注ぐ星空と月光に照らし出される奇岩群。朝もやに包まれる神秘の海…二期会の絶景を心に焼き付けたい。



# NINH BINH

## ニンビン

田園地帯を縫うように伸びる翡翠色の川を  
時に奇岩をすり抜けるようにして進む、小舟でのプチ冒険  
山水画のような原風景と、ゆったりとした時に包まれて  
ベトナムはじまりの地は、静かに国を見守っている

ハノイから南へ約2時間半、陸のハロン湾と称されるチャンアンは、ニンビン省に位置する。奇岩の山あいに穏やかな川が縫うように流れる景勝地は、2014年にチャンアン複合景観として世界遺産に登録された。ここでは小舟に揺られながら、昔話の世界のような景色を楽しみつつ、浸食でできた数々の洞窟を進む、ちょっとした冒険気分が味わえる。また、猛々しい岩山には、山ヤギや世界で200頭しかないという猿「ベトナムラングール」が生息する。その姿は滅多に見られないが、早朝なら出会えるチャンスがある。チャンアンの他にも、水田の間を縫うように進むタムコック、竹編の小舟で湿地に行く





●観光 ファットジェム教会

ベトナム北部のカトリック総本山  
1875年創建の東南アジアで最大規模の教会



寺院建築とゴシック様式が融合した建物。ベトナム文化にカトリックを浸透させるために描かれた、アオザイを着た聖人たちの絵画など、一見の価値あり。

住所: 75 Phat Diem Dong, Kim Son, Ninh Binh  
Open: 06:00~17:00頃  
<http://phatdiem.org>



●ホテル

エメラルダ リゾート ニンビン



ベトナムの伝統建築がひととき優雅なリゾートホテル。コテージタイプの快適な客室、レストランやバー、スパなどの施設も充実。周囲の自然と調和した静寂が心地よい。

住所: Van Long Nature Reserve, Gia Van Commune, Gia Vien .Ninh Binh  
電話: +84 229 3658 333  
<http://www.emeraldaresort.com>



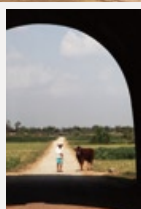
●観光 胡朝の城塞

2011年に世界遺産に登録された  
2代、わずか7年の夢の跡



1400年から1407年にかけてベトナムを支配していた、胡朝の城の跡。東西南北に、堅固な石造りの城門のみが残っている。ニンビンとあわせて訪れたい。

住所: Vinh Tien, Huyen Vinh Loc, Tinh Thanh Hoa



古都ホアルーは、968年にベトナム初の独立王朝が建都された場所。1010年にハノイに遷都されるまで、丁朝をはじめ、3つの王朝がここに都を置いた。今も重要文化財や由緒ある寺院が点在し、重要な歴史を語っている。ニンビンを拠点に、ベトナムの原点とも呼べるこの地も訪れたい。

ベトナム文化の揺りかご  
千年の歴史を誇る遺跡

ヴァンロンも。いずれも、自然と農村が調和した文化的景観で、息を飲むほど美しい。



1チャンアンのボートツアーで立ち寄る川辺の古い寺院 2ヴァンロンでは竹編舟で湿地帯を進む 3夏の時期は蓮の花や可憐な睡蓮が水面を彩る 4週末や休校時期は、地元の人々で賑やかになる 5ニンビン名物「コムチャイ」。板状のおこげご飯にヤギ肉や魚介の餡をかけて食べる 6ハノイから日帰り圏内だが、ニンビンに滞在してゆっくり楽しむ旅行者も増えている 7810世紀半ばに乱世を統一に導いたディン朝の初代皇帝を祀るディン・ティエン・ホアン祠。後に続く前朝の皇帝を祀るレ・ダイ・ハン祠が隣接して立つ。内部にはそれぞれの皇帝や皇族が祀られている



山間に広がる棚田と個性豊かな衣装をまとった少数民族たち  
伝統を守りながら、山とともに生きる人々の気高き息吹にふれる



1 お洒落なカフェやレストランが続々とオープン 2 標高1560mの山間部に位置するサパは一年を通じて冷涼な気候で一日に何度も霧に包まれる 3 頭の上に赤い座布団のような布を乗せている赤ザオ族。眉と頭を剃っている迫力満点の顔に圧倒される 4 サパで最も多く出会う黒モン族。上着の袖や襟に付けられた刺繍が鮮やか 5 市場で水牛を買って帰る花モン族。水牛は彼らの大事な働き手 6 サパのベストシーズンは田植え後の5月と収穫前の9月前半。ともに気候も良い 7 ベトナム随一の美しさを誇るムーカンチャイの棚田群。360度どこを見渡しても棚田が続く絶景が広がる

もし滞在中に日曜日が含まれているなら、大規模な市場が立つ町バックハーへ。ここには、ベトナムの少数民族のなかでも、最もカラフルな民族衣装を纏う花モン族が集う。幸福を運ぶ色として好まれている赤系を基調にした生地、襟元やスカート、エプロンなどに施された緻密な刺繍が美しい。女たちは買い物を楽しみ、男たちは食堂で飲んで食へて歌っている。普段、つましい暮らしをしている彼らにとって、市場はコミュニケーションの場であり、出逢いの場でもある。都会にはない和やかな喧噪を楽しみたい。

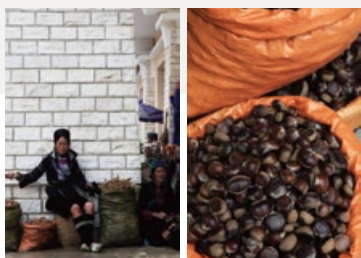
### 日曜日のマーケットはカラフルな衣装が大集合

複数の少数民族が暮らしている北部山岳地帯。その玄関口となるサパは、フランス統治時代に避暑地として築かれた町。石畳の細い路地や階段が点在し、洒落たレストランが並び、通りには、生活物資の調達や民芸品を売りに来る少数民族の女性たちが行き交う。サパ周辺には、少数民族の村が点在しているのだ。そして山間部には美しい棚田が広がり、今でも水牛と人が共に田畑を耕している。

村は一部トレッキングコースとなっている。その美しい原風景を堪能することができ、歩いてみると「名前は？」「お土産買ってよ」と笑顔で囲まれる。これもサパ流の挨拶だと受け止めれば、彼女たちとのやり取りも楽しいものだ。また、赤ザオ族の間で受け継がれている薬草風呂は、疲労回復や腰痛などに効果があるとされる。旅行者向けの施設もあるので、体験してみるのも良いだろう。

#### ●観光 サパ・マーケット

お土産から生活用品にいたるまで何でも揃うローカル御用達の市場

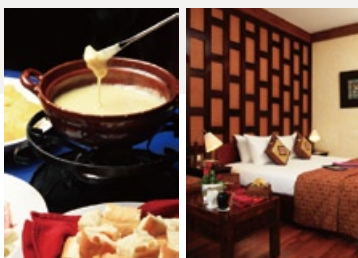


長距離バスターミナル近くにてきた比較的新しい屋内市場。サパ特産品の生薬やキノコ、民芸品など幅広く揃っている。

住所: 370 Dien Bien Phu, Sa pa, Lao Cai

#### ●ホテル

### ヴィクトリア サパリゾート&スパ



小高い丘に立つエレガントな外観と充実の設備が自慢、自然と調和の取れた美しいリゾートホテルで、居心地の良い客室は全室バルコニー付き。サパでは赤ザオ族に伝わる薬草風呂を体験できる。

住所: Xuan Vien Street, Sa Pa, Lao Cai  
電話: +84 214 3871 522  
<http://victoriahotels.asia>

#### ●寝台列車

### ヴィクトリア エクスプレストレイン



ハノイ-ラオカイ間を往復する豪華寝台列車の旅は、何ともロマンチックで贅沢。レトロな重厚感が人気の車両だ。サパにある同系列ホテルとセットで予約を。

住所: Xuan Vien Street, Sa Pa, Lao Cai  
電話: +84 214 3871 522  
<http://victoriahotels.asia>





6



7

●観光 ムーカンチャイ村の棚田  
ベトナム国家遺産に指定されている  
見渡す限りに広がる世にも美しい棚田



近年注目度が高まる棚田が見事な山間の村。山全てが棚田として拓かれ、見渡す限り棚田の絶景。サバと合わせて訪れたい。  
住所: Mu Cang Chai, Yen Bai

●観光 バックハーの日曜日  
カラフルな衣装が市場に華を添える  
ベトナムNo.1のお洒落民族が集まる日曜日



毎週日曜日に開催される花モン族で賑わう市場。刺繍を施した民芸品やアクセサリー、野菜、肉、日用品から水牛まで、ありとあらゆるものが売られている。  
住所: Ngoc Uyen, Bac Ha Lao Cai

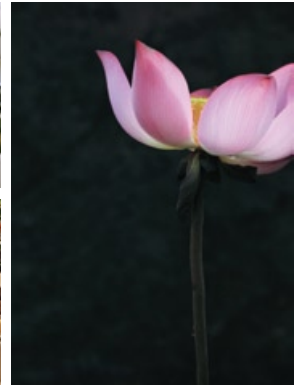
●料理 ザ・ヒル・ステーション  
谷に広がる美しい景色を眺めながら  
地元特産の食材をたっぷりいただく



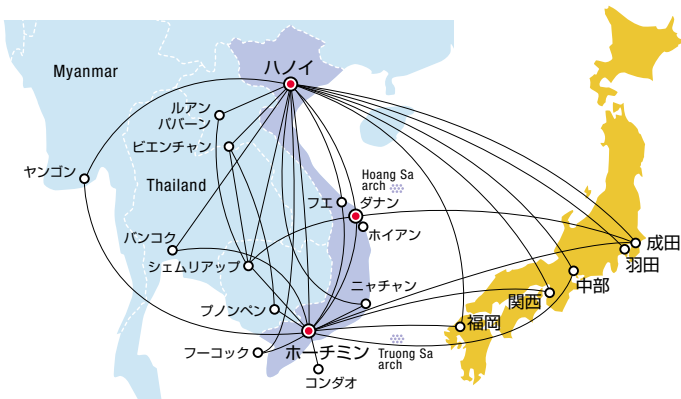
モン族のローカルフードをアレンジした料理を提供する、洗練された内装のレストラン。スパイスや手作りジャムなどのお土産も販売している。市内に2店舗ある。  
住所: 037 Phansipan St, Sapa Lao Cai  
電話: +84 214 388 7111  
<http://www.thehillstation.com>







## ベトナムの美しい文化を世界中に！ インドシナと日本を結ぶ翼、ベトナム航空



1994年11月、関西—ホーチミン線を皮切りに、最大週68便を日本—ベトナム間（コードシェア便を除く）で運航するベトナム航空。ロゴマークである蓮の花は、知恵と優雅さの象徴。機内から、ベトナムが育んできた優美な文化を感じることができる。

2015年7月、ベトナム航空は新しいコーポレート・アイデンティティを発表し、16年ぶりにユニフォームを刷新。伝統衣装アオザイのスタイルは保ちながら、従来の真紅から鮮やかなグリーンと黄色に色を変え、乗務員がより動きやすいデザインへと変わった。

オンライン予約、マイレージサービス・ロータスマイルへの入会は、便利なベトナム航空のホームページから

<http://www.vietnamairlines.com>



### ベトナム航空 日本支社・各支店のご案内

日本支社  
〒100-0013 東京都千代田区霞が関 1-4-2 大同生命霞が関ビル 6F  
TEL:03-3508-1481 FAX:03-3508-1480

大阪支店  
〒542-0086 大阪府大阪市中央区西心斎橋 2-1-3  
御堂筋ダイヤモンドビル 6F  
TEL:06-4708-0900 FAX:06-4708-0901

名古屋支店  
〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅 3-25-3 大橋ビル 10F  
TEL:052-583-5171 FAX:052-583-5172

福岡支店  
〒812-0016 福岡県福岡市博多区博多駅南 1-8-36 シティ15ビル  
TEL:092-473-0500 FAX:092-473-0601

※掲載情報は2017年8月現在のものです。