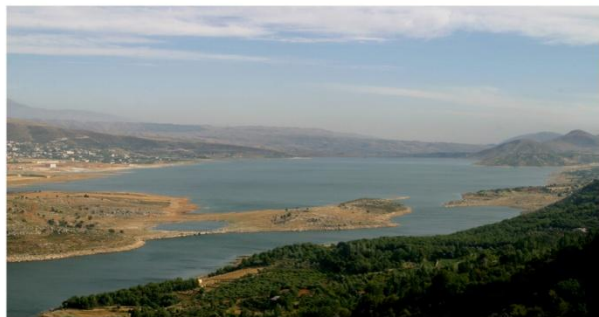


ベカ－高原

肥沃なる大地

レバノン山脈とアンチ・レバノン山脈の間にあるベカ－高原は、古代には、コエレ・シリア(Coele-Syria)「シリアの窪地」として、聖書には「レバノンの谷」として、また現在はサーヘル・ベカ－(Sahel Beqa'a)「ベカ－平原」として知られている。

この谷はリタニ川とオロンテス川が流れる肥沃な土地でローマ帝国の偉大な穀倉地帯の一つだった。今でもさまざまな種類の果物や野菜を産出している。葡萄栽培に適した気候からベカ－高原は非常に高い品質のワインを生産している。そして、澄んだ水は淡水魚の養殖に利用され鱒料理がおいしい。内戦中にはベカ－高原は良品のハッシシの産地として有名だったが、現在その栽培は禁止されている。



シュトゥーラ(Chtaura)

シュトゥーラは、ベカ－高原の交通の中心地である。ベイルートとダマスカスの間に位置し、道路沿いに多くの銀行、両替所、雑貨や貴金属店が並び国境を越えて流通する品々は価格が安い。冬期、早朝カフェには湯気の立つサハラブ(Sahlab)の鍋が出される。サハラブは甘くてバニラの香りのする葛湯である。この町は毎日の生活に必要な生産物、特に乳製品でも有名である。

ザハレ(Zahle)

リゾートタウンであるザハレはシュトゥーラの北約8Kmの地点でサンニン山のそばにある。ザハレの巨大な教会は眺めが良い。川の流れる狭い谷ナハレ・ル・ベラドーニ(Nahr el-Beradouni)の輪郭に沿って建てられた赤い屋根の家が並ぶ美しい町である。素晴らしい天蓋形の張り出しのあるレストランが川沿いに続いている。多彩な前菜料理メッセで有名なザハレの町は、またアニスの実で風味をつけたアラク酒の生産でも名高い。この酒は、氷水と混ぜると白濁し食欲増進剤ともいえる。

ザハレ周辺の遺跡

ベイルートから山々を越えて行く道には、風光明媚で興味深い場所がたくさんある。ザハレに近いカラク・ノウス(Karak Mouth)にはノアの墓がある。これは長さ40mの建物でローマとマムルークの煉瓦でできている。ノアは大男で片足はアンジャール(Anjar)、もう片足はカラクとベカ－高原をまたいでいたという。ザハレから6Kmのところにあるフルゾル(Fourzol)の村には岩を彫って造られたローマ時代の墓と5世紀の隠者の庵モウガラト・エル・ハビス(Mougharat el-Habis)がある。キリスト教徒の村、ニハ(Niha)には2つの見事なローマ時代の寺院標高1334mの(Hosn Niha)があるが、道が険しい。

アンジャル(Anjar)

ベイルートから西方58Kmのハウシ・ムーサ(Haouch Moussa)の町にあるアンジャル(Anjar)遺跡は、11万4千平方メートルの大規模で贅沢なウマイヤ朝時代(紀元660-750年)のもので、当時の繁栄が忍ばれる。ダマスカスに本拠を置くウマイヤ朝は南フランスから中国との境界まで広がるイスラム帝国を築いた。

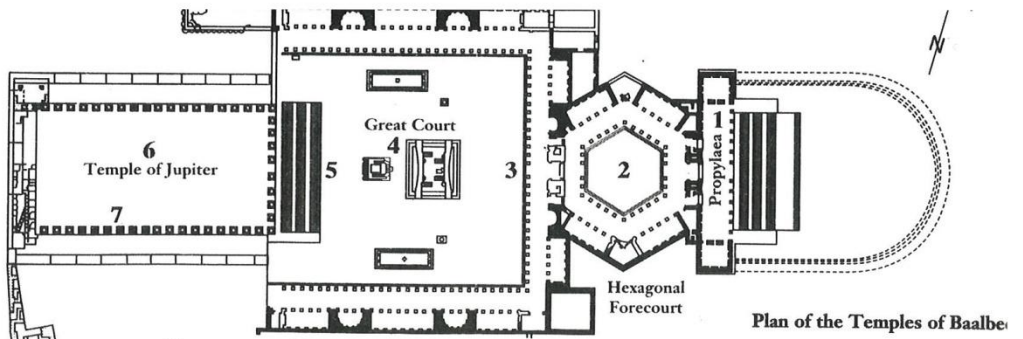
外壁に書かれていた60近い碑文や壁画、中でもヒジュラ暦123年(741年)のものが西側の第4と第5の塔の間に残されており、その戦いと征服の歴史を語っていた。円柱、浴場等のローマ時代の遺物の最利用も見られ、レバノンで発掘された唯一完全なウマイヤ朝の遺跡である。この遺跡は1943年レバノンが独立国家となった直後に考古総局のベカー-高原考古学調査の際に発見された。町は特徴的なイスラム時代の4つの大きな塔と小さなたくさんの塔が点在する高さ2mの壁で囲まれており、内側には3つの階段が付いていて壁の上で見張りが町を守っていた。壁は完全な四角形でとても整然とした左右対称の配置になっている。堂々とした北門を入ると20mの通りが出る。内陸の貿易都市だったアンジャルは、十字の大通りで区切られておりその道の先は、ダマスカス、ホムス、バールベック、そして南部へ続いており、各々の区画にはそれぞれの地方からやって来た商人達が店を広げ物々交換を行ったという。通りの両側にはかつては600以上の店が並んでいた。そして町は上下水道が完備された機能的なものだった。町には2つの宮殿があり、大宮殿は部分的に再建されている。もう一つの北の宮殿は、45×32mのモスクを持つ。またそこにはグレコローマン文化の影響を受けた装飾がほどこされていた。ここより20m程の所に、冷・暖・高温の3つの部屋を持つローマ式の浴場がある。



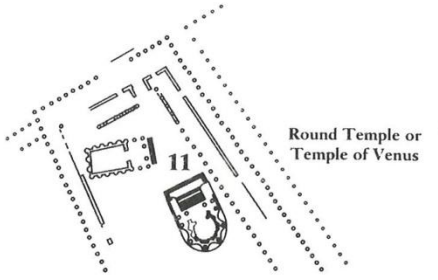
町より1Kmのマジダル・アンジャル(Majdal Anjar)の丘の頂上に、ローマ時代の遺跡がある。村を通り抜けて、右に曲がり丘を登る。遺跡は、バールベックのバッカスの神殿とよく似た神殿で、彫像を飾るための壁龕があったと思われる縦みぞ彫りの円柱がある。丘の頂上からは、ベカー-高原と2つの山脈が両側に見渡せる。

マジダル・アンジャルから3Kmのダクウェ(Dakweh)は、ローマ時代の神殿で、コーニスのくり型モールディングと見事なコリント式の柱頭がすばらしく、大規模な共同墓地もある。またアイン・ジャルハ(Ain Gerrha)は、アンジャルの主な水源の泉で、遺跡より3Km北にある。今日のアンジャルはアラビア語名が語源となっている。

アルメニア人の多いアンジャルでは、養殖されている鱒とスパイシーなアルメニア料理を清涼な空気と共に楽しめる。



Plan of the Temples of Baalbe



Round Temple or Temple of Venus

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 神殿入口 | 7 6本の大列柱 |
| 2 六角形の前庭 | 8 柱廊 |
| 3 大庭園 | 9 神体安置所 |
| 4 2つの祭壇 | 10 バッカス神殿 |
| 5 記念階段 | 11 ビーナス神殿 |
| 6 ジュピター神殿 | |



バルベック



ベイルートから85kmのところにあるバルベックは、フェニキアの戦いの神バルにちなんで現在の名前が付けられ2つの主な歴史的商業ルートの上に位置している。1つは地中海沿岸とシリア内陸を結ぶルート、そしてもう1つは北シリアと北パレスチナ間のルートである。ローマ帝国の富と力を表した巨大かつ完璧なバルベックは、ギリシャ人にはヘリオポリス、太陽の町として知られていた。土着の神々ハダド(Hadad)の神、アタルガディス(Atargatis)、豊饒の若い男性の神ジュピター(バルのローマ名)、ヴィーナス(アステルテ:Astarteのローマ名でバルの妻)、神々の使いであるマーキュリーの3神と融和された。

ローマ時代のバルベックは、ベカー高原で奴隷を使って営まれていた個人や帝国所有の荘園からあがる富のおかげで非常に豪華絢爛な町だった。

B.C. 1世紀末より三百年間にわたってローマ帝国の中で最大の神殿がつくられ皇帝ネロの時代(37~68年)に完成した。柱廊玄関、祭壇、池は2世紀に作られたものでバックラス神殿もこの頃建築が始められた。六角の庭は3世紀に加えられ3世紀半ばにほぼ全体が完成した。しかし、まさにその華やかさが衰退の象徴でもあった。ローマ帝国は没落の道をたどり、キリスト教を国教にするようビザンチン皇帝コンスタンチンから布告される(313年)。神殿群は古い信仰を打ち破ろうとしたキリスト教徒によって4世紀に故意に破壊されその石で教会堂が建てられた。

アクロポリスは、決して完成されることがなかった。21.5m×4.8m×4.2mの世界最大の切り出された石ハジャル・ル・ハブラ（Hajar el-Hubla：妊娠した女性の石）を現在の町から南西へ徒歩15分の古代の採石場で見ることができる。同様の巨石はアクロポリス外壁に使われている。この石は2000年前に切り出されたままの姿で大地に転がっている。重さが約1000トンほどあると思われ、運ぶには4万人を必要とするそうだ。

町に入ると6本の大きな列柱が平原の上に立っているのが見える。アクロポリスそのものが長さ274mの巨大な土台の上に築かれており、この土台の下にH字型の厩が続いている。巨大な石が積み上げられ、しかも、カミソリの刃も間に入らないくらい正確につなぎあわされている。これらの石を動かし積み上げたローマ時代の技術は、この高度な建築技術をもってしても成し遂げるのが難しい。

この荘厳なパールベック遺跡の魅力には圧倒されるばかりである。両側に雪を頂いた山々を背景に青空の下に広がる肥沃なベカー高原に立つパールベックは、まさに中東全域の主要な歴史的遺跡の一つである。アテネのアクロポリスよりも大きく、パルミラよりも壮大で、エフェソスよりもドラマチックな環境にある。パールベックは、中東旅行のハイライトといえ、必見の遺跡である。

神殿入口(Propylaea)は、3世紀半ばに完成したもので、巨大な半円形の石の台に对照に両側に塔のある12本の花崗岩の柱が階段上に並んでいる。この階段はかつては12本



の柱の手前全てが幅広い階段だったものの一部である。3つの入口を抜けると30本の花崗岩の柱を持つ六角形の前庭があり3世紀前半のものであるが、4～5世紀にはドーム状の屋根で覆われ教会にされた。134×112mの中庭は2世紀に作られ主な宗教的な施設が建てられた。

1世紀初めの大きな祭壇から、小さな祭壇上で行われる犠牲を捧げる儀式が見守られた。側面に灰色と赤の花崗岩の柱が一本の柱の手前全てが幅広い階段だったものの一部である。3つの入口を抜けると30本の花崗岩の柱を持つ六角形の前庭があり3世紀前半のものであるが、4～5世紀にはドーム状の屋根で覆われ教会にされた。134×112mの中庭は2世紀に作られ主な宗教的な施設が建てられた。



ずつ立っており、善悪を象徴したともいわれる。レリーフを持つ2つのプールは、儀式的清めに使われた。大きい祭壇も4世紀に教会を建てるため破壊された。

パルベックのジュピターの神殿にあるコリント式の6本の円柱は高さ22mで庭より7m高い壁の上であり世界で最も高いものである。この6本の円柱は一列にならんでおり54本の円柱から成る列柱廊（神殿を取り囲む柱廊）のかつての姿を想像させる。大昔の地震でそのほとんどが壊れて地面に転がっている。それぞれの円柱は断面の溝に溶かした鉛を注ぎ込んでつなぎあわせた3つの部分からできている。この鉛がまだ見える円柱もある。外国に運ばれ後の建物の一部として使われているものもある。ユスチニアヌス帝の年代記には8本がイスタンブールのアヤ・ソフィア教会（現在ではモスク）に運ばれたことが記されている。

ジュピター神殿に隣接してそれよりも小さいバックカスの神殿がある。再生と永遠の命を約束すると信じられた若い豊饒の男性神に2世紀前半に献堂された。アテネのパルテノンよりも大きいにもかかわらず小さい神殿と古代には呼ばれていた。この5mの台の上に立つ神殿はバックカス酒神を奉ったもので、ワインやアヘン等の薬物がその礼拝に使われた。33段の階段を登ると正面のメイン・ゲートの脇の柱の葡萄やけし、バックカス信仰を示すレリーフが美しい。神殿の内部の縦溝のある円柱と壁龕は驚異的な美しさである。入口の両側の壁の中にある階段はたぶん何かの儀式に使われたものだろう。柱頭とエンタブラチュア（柱の上部に渡した水平部）には、葉、果物、鳥の卵（繁殖力を象徴）、ディオニソスの姿が彫られ豪華に飾られている。この神殿の南東の角に後期のマムルーク朝の塔がある。

アクロポリスから200mの最南にあるヴィーナスの神殿は、円柱とコーニスから成る柱列に囲まれた魅力的で驚くほどこじんまりとした建物で3世紀に建てられた。ヴィーナスが貝から誕生したことから神殿の形は貝に似せた円形をしている。後にビザンチン時代には聖バルバラに捧げられた教会に転換されたこともある。ヴィーナス神殿のそばには、ミューズ（芸術の神）の神殿の跡が残っており、1世紀の初めのものである。



グレード・モスク

アクロポリスの入口正面のグレード・モスクは、7～8世紀のウマイヤ時代のもので、ローマ時代の広場、ビザンチン時代には聖ヨハネに捧げられた教会と同じところで、その花崗岩、石灰岩の柱を再利用している。北西の位置にミナレットがある。



ラス・エル・アイン(Ras El-Ain)

ローマ時代の礼拝堂、妖精の寺院跡に湧く古代の泉。現在もバルベックの水源のひとつである。1277年にマムルークのモスクがある。

クッバトゥ・ドゥリス(Qoubbat Douris)

街の南門にある八角形の建物。ローマ時代の花崗岩の柱が8本使われ13世紀に建てられた。丸屋根のあるアイユーブ時代の墓として使われた。

クッバトゥ・アル・アムジャド(Qubbaat al Anjad)

シェイフ・アブダッラー(Shcikh Abdallah)の丘の上にあるザウィーヤ・モスク(Zawiya)とシェイフ・アブダッラー・アル・ヨウニーニ(Shcikh Abdallah al-Younini)の墓。アル・アムジャド(Al Anjad)の支配の下建てられた。マーキュリー神殿近くからの石が使われている。

クッバトゥ・アッ・サーディーン(Qoubbat as-Saadin)シティ・ゲイトより、そう遠くない所にある2部屋の1409年の霊廟。バルベックのマムルークの支配者の墓地となった。

シティ・ゲイト

アクロポリスの北西。ローマ時代の門と町を囲んでいた防壁の残りがある。



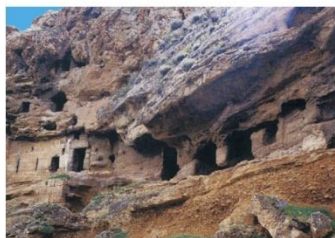
ホテル・パルミラ

遺跡の向かいにあるホテル・パルミラは、120年前殺到する観光客を賄うためにホテルとして建てられた。大一次世界大戦では、ドイツ軍に使用され、大二次世界大戦では、イギリス軍の指令部として使われた。ド・ゴール將軍をはじめ多くの有名人がここに宿泊している。宿泊者名簿には、アレンビー將軍（大一次世界大戦でシリアを征服したイギリスの將軍）、ジャン・コクトー等の署名がある。ホテルの壁にはパールベック遺跡の壮大な写真や発見当時のグレード・モスクの写真等が飾られており、パールベック芸術祭のポスターもある。この催しには世界中の一流のエンターテイナー等が参加している。近年の復活が期待できる。

パールベックから北へ

オロンテス川の源流

パールベックより北へ、ヘルメル町の町に向かうと最初に出会うのがオロンテス川の源流である。ベイルートから約150Km。川は狭い峡谷を流れている。高いほうの峡谷を目指して小さな流れに沿って進むと草木に囲まれた池に出る。この崖の下から音を立てて湧き出る泉が、オロンテス川の源流である。聖マロンの修道院から遠くない。



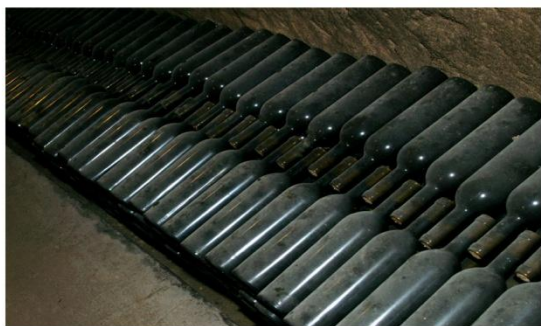
デール・マール・マルーン(Deir Mar Maron)

オロンテス(Aassi)川の崖を切り開いて作られた荒れ果てた修道院である。聖マロンによって5世紀に築かれたが、異端神教であったためユスチニアヌス2世によって破壊された。崖に数層の個室がある。たとえば、イスラエルのマール・サバ(Mar Saba)にある個室と同類のものである。異教徒を嫌うヤコブ派(Jacobites)に迫害されて、マロン派の人々がさらに人里離れたカディシャ峡谷へと逃げたのはここからだった。

ヘルメル(Hermel)の塔

聖マロンの修道院から3Kmほど道からはっきり見える所に、ヘルメルの塔(Qanouat el-Hermel)がある。B.C. 1~2世紀のシリアの王子の墓と思われる。高さ27mの四角い石の塔でピラミッド形のもので頂上についており、塔の下部には武器や狩猟の場面の浮き彫りがある。

ベカー高原にある他の考古学的に興味深い場所としては、メイロウバ(Meyrouba)、カーミッド・エル・ロッズ(Kamid el-Loz)などの旧石器時代の遺跡や、テル・カスル・ラブーエ(Tel Kasr Labouc)、テル・ナバ・リターニ(Tel Naba Litani)、テル・ガッシール(Tel Ghassil)等といった新石器時代の遺跡がある。ベカー高原がいにしえの時代から多くの人が住んだ肥沃な谷であったことを証明する。



ベカー高原でのワイン作り

聖書によるとワインを発明したのはノアである。彼は最初に土地を耕した人であり、最初に葡萄を植えた人だった。聖書にはノアが何処に葡萄の木を植えたのか書かれていないが、それは乳と蜂蜜の土地、カナンだと言われている。古代カナン人こそレバノンの海岸沿いに住んだフェニキア人である。

古代、彼等のワインは有名で、エジプトの第18王朝の墓にあるフレスコ画には、エジプトの港にいるフェニキアの船が、カナンのワイン壺をおろしているところが描かれている。フェニキア人は、葡萄栽培の知識を南ヨーロッパへ、そして世界中に広めた。

当時人々は繁殖の神バルにワインを捧げ崇拝し、ローマ人はバルベックの「小さい神殿」を酒神バックスに捧げた。また、フランスの十字軍は、東方を征服しようとした後さまざまな種類のレバノンの葡萄を持ち帰った。

ベカー高原のワイン作りの伝統は今でも続いている。クサラ(Ksara)ワインは、レバノンの主要なブランドで、一年で百万本生産している。1857年以來ザハレ近くのターラバーヤ・エッ・サードナエル(Taalabaya et Saadnayel)のイエズス会神父によってつくられてきた。ワイン貯蔵庫の涼しく暗い洞窟に入ることができる。この迷路のような洞窟はローマ人が使い広げたものだが、1906年、狐を追ってハウンド犬が穴の中に入った時に発見されたものである。ケフラーヤ(Kefraya)ワインは、シュトゥーラの近くの村、ジュディッタ(Jdita)でつくられている。どちらもワイナリーを見学でき、卸し値で購入でき、味見ができる。

もう一つの有名なワインがジュニエの先のガジール(Ghazir)村の18世紀の城で搾られており、シャター・ムザール(Musar)という。生産される7種類のワインのうち3種類が海外でも手にはいる。シャター・ムザールは、ベカー高原の葡萄を使っている。内戦中も2年間休止したが、ワインをつくり続けていた。城の見学もできる。

ベカー高原は見事な品質の葡萄を生産している。これは独特の気候、栽培条件のおかげである。ワインにする葡萄を育てる地域としては、ベカー高原は標高が高く湿気があって涼しいが、冬にはほとんど霜がおりず一年中太陽が輝いている。これが自然に糖分が多い葡萄を育てアルコール含有率を13から14%にしているのだ。世界の他の地域では化学薬品や砂糖を使ったりしなければならないが、ベカー高原ではその必要はない。

レバノンについて語る ～近年の観光業状況について～



日本レバノン友好協会では、レバノン人と日本人の御両親を持ち、トップ・ランド・オペレータとして、邦人観光客の90%以上を受け入れている旅行代理店で活躍している鶴田ハニー・ヒブリ氏にお話を伺いました。

日本レバノン友好協会（以下JALEFA）：日本では、レバノンの情報が少なく、特に内戦後のレバノンについて知られていませんが、レバノンについてお話し下さい。

鶴田氏：アラブの国というと、砂漠とらくだに象徴されるイメージで、レバノンも同様に思われているかもしれませんが、レバノンは中東で唯一砂漠のない山と海に恵まれた美しい国です。戦前のレバノンを知る人々には、中東のバリと唄われ、金融の自由からオリエントのスイスとも呼ばれていました。ヨーロッパとアラブのミックスされたムードは国際的で、多数の宗教が存在するにもかかわらず、歴史、自然に恵まれ、リゾートやマリンスポーツ、カジノなどが楽しめるたいへんオープンな環境にあり、中東の中継地として繁栄していました。

JALEFA：戦前のレバノンと日本の関係についてはいかがでしょうか。

鶴田氏：かつては、日本人学校が存在した程邦人がたくさん住んでいました。アジア、ヨーロッパ、アフリカへの拠点として商業の重要な中継地であったレバノンは、日本のビジネスマンが集い投資の対象となっていました。また気候も邦人には適していたので暮らしやすかったと思います。

JALEFA：平和になってから、いつから、邦人観光客が訪れるようになりましたか。

鶴田氏：1993年より、少しずつ団体旅行者が来始めました。戦争中はオリエント文化を訪ねるため、みなさん隣国へ行かれていたようですが、レバノンを訪れた人々の中には「想像以上の遺跡と美しい自然に接し本当に来て良かった。」と私に感想を述べる人達もいました。現在邦人旅行者の数は倍増しています。

JALEFA：どのような邦人観光客がレバノンを好んで訪れていますか。

鶴田氏：レバノンにはフェニキアの起源など重要な考古遺跡が豊富にあり、専門家だけでなく、歴史好きな普通の観光客も多く来ています。

世界7大陸の最高峰を制覇した日本人女性登山家、田部井淳子さん



JALEFA:

それでは最後に、鶴田さんより日本人の方々にメッセージをお願いします。

鶴田氏: まず、レバノンは資源が少なく観光業が中心の国家であり、その歴史は古く、人々は生まれながらにアラブのホスピタリティを持ち、お客をもてなすことに喜びを感じており常に笑顔をたやさない友好的な国民です。また、親田家としても知られ、邦人観光客のレバノン訪問を心よりお待ちしております。遺跡としては最も重要な世界最大のローマ遺跡パルベック、アルファベット発祥の地ビブロス、貝殻幻想で有名なシドン、ティールなどのフェニキア時代の古代都市などがありますので、是非、訪れてほしいと思います。最近聞いたことですがジャイタの鍾乳洞は高さ、幅にしても日本では見られないほど荘厳、神秘的であると日本人の教授がおっしゃっていました。レバノンの真の醍醐味を味わっていただくには少なくとも6~10日間の滞在が必要です。みなさんにレバノンの旅を十分に満足していただけるよう、最善を尽くして御旅行のアレンジをさせていただきたいと心から願っています。

JALEFA:

どうもありがとうございました。多くの日本人がレバノンを訪れ、レバノンを理解し親しんで下さることを祈っております。



カディーシャ渓谷



その自然の地形のためにカディーシャ峡谷は到達しがたい所でありたどりやすい道もほとんどない。だからこそ初期のマロン派が迫害を逃れるためこの山地に移住したのだ。また数多くのローマの遺跡、寺院があり、後に教会に改造されているものもある。かつてカディーシャ峡谷は杉の木に覆われていた。フェニキア人達が主な輸出品として切り出したのはまさにこの峡谷の杉である。カディーシャ峡谷の中心の町は、カール・ジブランの生誕地ベシャッリ（ベイルートから126Km）である。

アムユーン(Amyoun)

オリーブ油で有名。ベイルートより78キロで、エル・クーラ地域の中心地。隠遁者の穴がいくつも岩壁に開いている上に立つ教会は新しいものだが、教会内から、この穴に降りることができる。また、屋上から見渡すかぎりのオリーブ畑がすがすがしい。小さな美しい村の中にはいくつもの古い教会がある。この地域には、初期の文明の痕跡が多く残されており、ブジザ(Bzyza)村の北東にあるナウオス(Nawos)の素晴らしいローマの寺院群がある。また近くには、バラマンド(Balamand)のギリシャ正教の大寺院がある。「美しい聖域」を意味する名前どおりの素晴らしい眺めの中にある。

エヘデン(Ehden)

標高1500mのリゾートタウンで、メZZE(mezze)料理で有名な、泉のそばの大きなレストランがいくつかある。また13、4世紀の小さな礼拝堂、聖サルキス教会(Deir Mar Sarkis)、749年に建てられた聖ママス礼

カディーシャ渓谷は、谷と言うより渓谷である。岩肌をくり抜いて建てられた断崖絶壁の修道院、雪を頂いた峰、聖書に出てくる杉林を訪れることができる。カディーシャとは、「神聖な」という意味でこの峡谷がそう呼ばれるのは、初期のマロン派の司祭達の隠遁の地だったからである。彼らの墓は現在でも見ることができ峡谷の周囲には多くの興味深い教会や、庵、洞窟が点在する。この峡谷は、バトゥルーン(Batroun)を囲む広い肥沃な平原、エル・クーラ(El-Koura)から始まり、ベシャッリとシーダーズのスキーリゾートまで約50キロに渡って広がっており、マクメル(Makmel)山脈に囲まれている。シーダーズからの道は、ベカー高原へと通じている。カディーシャ峡谷の一番高い所に一年中雪を頂いているレバノンの最高峰、コルナト・アッ・サウダ(Qurnet Es Sawda 3088m)がある。西は海、東はベカーそしてアンチ・レバノン山脈まで見渡すことができる。まさに、



拝堂(Mar Meha)の他、エヘデンの教会の外には、トルコ人と戦った、19世紀の英雄、ジョセフ・カラム(Joseph Karam)の像があり、教会には彼の遺体がミイラになって保存されている。いくつかの公園と、サン・サルキス(St Sarkis)、ダワーリブ(Dawalib)、ジョエイト(Jocit)の3つの滝がある。村からの眺めは壮大で杉の森、そして谷の延長には、トリポリまでの道と海が望める。

マロン派教会と修道院

マロン派の人々にとっては意義深い場所が、カディシャ峡谷には多くある。たとえば、ディマーン(Diman)村にあるマロン派の司教座コズハイヤ(Kozhaya)にある崖際の聖アントニー修道院、レバノンで標高1750メートルの村ベカー・カフラ(Bkaa Kafra)にある聖シャルベルの家、300年の歴史を持つ聖リーシャ女子修道院、聖カンノウビーン(Deir Qannoubine)修道院にある17人の司教の墓「聖マリーナの洞窟のチャペル」などがある。また、18世紀の始めの頃のフレスコ画、自然にミイラになった司教ユーセフ・タイヤーン(Youacif Tyyan)の遺体がある。



聖アントニー修道院(Deir Mar Antonios Qozhaya)

アルベット・コズハイヤ(Arbet Qozhaya)より峡谷へ入る。右にいくつかの壮大な墓が見えれば、正しい道を進んでいる。途中の岩肌にはたくさんの洞穴が見える。その多くに、かつて隠遁者達が住んでいた。12世紀半ばにすでに教会、そして修道院として機能していたこの修道院は崖の中に建ち、木々に囲まれた赤い屋根の建物である。つづら折の道を修道院へと下がりて行く。現在上に建っている

建物は1864年のものだが、この修道院は、天然の石を彫って作られた教会部分を始めたもっと古い時代の基盤の上に建てられている。中央の中庭の左には洞窟、真ん中に礼拝堂、正面に僧達の住居がある。礼拝堂は、後期オスマントルコのキリスト教建築、イスラム教建築に典型的にみられる、色の薄い石と濃い石で造られている。礼拝堂は、岩肌の中に造られており、屋根には3つの大きな鐘がある。1995年に修復された博物館には、鉄製の印刷機がある。18世紀にマロン派修道士によって、ローマから取り寄せられた最古の印刷機に代わって置かれている印刷機は1871年に購入されたもので、1610年にエディンバラで鑄造されたことが記されている。これより先にも、ヨーロッパから、いくつもの印刷機が輸入されていたが、ここで初めて印刷されたのは1585年と1610年にマロン派の教会用語であるシリアック語（Syriac: 東方古代ギリシャ語）で書かれた詩編である。他の展示品には、キリストが磔にされた聖十字架の破片、聖人の遺物、18世紀のミサ祭服、火打ち石銃等武器、ワインの容器、古写本、貴重品箱や奉納品民族学的遺物が、美しい照明で照らされ、岩棚に展示されている。入口のそばの聖アントニーの洞窟には、「気遣いの洞窟」としても知られ、悪魔払いのため狂人達が足かせをはめられていた小さなほら穴がある。

聖エリシャ修道院(Deir Mar Elishaa)

絶壁の浅い洞窟の中に建てられた隠遁者の小室を囲ったもの。1644年に亡くなった地元のカプチン会士フランシス・シャステヴィル(Francois de Chastevil)の墓があり、17、8世紀の旅人達によってよく知られた場所だった。

恵みの乳聖母礼拝堂(Saydeted Darr)

ベシャッレとハドシット(Hadchit)の間にある小さな石造りの礼拝堂で、子育てをする女性達に崇拜されている。14世紀の壁画に壁は覆われており、キリストの洗礼を描いた部分がよく保存され残っている。

聖シャマウーニ教会(Mar Chmouni)

2部屋の入口の神廊と天然の石の割れ目の神廊の3部屋で構成されており、13世紀前半紀のシリア、ビザンチン時代の壁画が存在するが、現在はしっくい壁によって隠されてしまっている。ハドシットより徒歩30分。

聖ハウカ教会(Saydet Hawqa)

浅い洞窟の中に作られた小さな僧院。小さな礼拝堂、いくつかの隠遁者の小部屋1193年のアラビア語によるキリスト教の碑文がある。マムルークの侵略にも耐えた自然の要塞への訪問はきつい山登りとなる。ハウカより徒歩30分。

十字架修道院(Deir Es Salib)

大きな自然の岩盤の上に建てられており、2つの礼拝堂と絶壁の隠遁者の小部屋を有する。大きな正面玄関、内部の12、3世紀のビザンチン時代のフレスコ画、また当時の隠遁者によって刻まれた、アラビア語の受胎告知とキリストの磔についての碑文が残っている。ハドシットより徒歩30分。

ベシャッレ

フェニキア人達には空の女神の家：ペイト・エッ・シャリー(Beit el Chari)として知られているベシャッレは、非常に風光明媚な町である。カディシャ峡谷の下流側を探索した

り、ジブラン記念館を見学したりこの地域に10ある滝を訪れるには、いい基点となる。エル・バナート(EI-banat)滝は、乙女の滝と言われ、紀元前には、儀式のために若い女性達がここで身を清めた。冬になると、ベシャッレは、スキーを楽しむ人々の基地として使われる。スキー場まで車ではほんの15分で行くことができる。ベシャッレの近くに、カディシャ洞窟がある。深さ600mで、石筍や鍾乳石がある。

ジブラーン・カリエール・ジブラーン博物館
(Gibrarn Khalil Gibrarn Museum)

夏期：毎日開館

冬期：月曜休館 9:00~1700

レバノン杉

ーレバノン国旗にひるがえる杉ー

今日私達が見ることのできるレバノン杉は、太古の昔から変わらぬ姿で、他の糸杉、松、樅等の木々と共にレバノンの山を覆っていた。6000年に及ぶ中東地域の歴史に密接に関わってきた聖なる木である。聖書に75回登場する様に貿易に宗教的儀式に重要だったレバノン杉は、紀元前の時代から伐採されピブロスはエジプトへの杉の輸出によって富み、何世紀にも渡ってアッシリア人、バビロニア人、ペルシャ人達が材木や貢物にするため遠征してきた。フェニキア人は、レバノン杉を重要な輸出品としていた。ティールの王ヒラム王は、ソロモン王の客殿建設のために杉を送り、ネブガトネザルは、楔形文字の碑文の中で、「私は、巨大なレバノン杉を自分の手でレバノンの山から切り出し、建設のために持ち帰った」と誇っている。またレバノン杉は、造船に寺院や墓の建設の他、いろいろな目的で使われ、エジプト人はその樹脂をミイ





ラの製造に使っていた。この樹脂は防水に優れていた。その後ローマ皇帝ハドリアンが限界の数までとなった杉の森を守ろうと試みた。現在1200本を数えるだけとなってしまったが、古代の杉の数については A.U.B. (ベイルトアメリカ大学) の博物館にあるラテン語の碑文に書かれている。終末には、石灰用の炉のために燃やされたり、農民の家の建材となった。19世紀、オスマントルコ時代に森のほとんどは破壊され、第二次世界大戦では、イギリスの軍隊によってトリポリとハイファを結ぶ鉄道の枕木となってしまった。現在は、ベシャッレを始めとしてバルーク山 (Mt. Barouk) 等各地で、レバノン杉は保護され、若木が植林されている。ベシャッレの保護公園は3kmの遊歩道を持つ整備された公園で、入場料は必要はないが、寄付金はレバノン杉の保護のために使われる。また敷地中のマロン派の教会は司祭によってレバノン杉の保護が行われていた1843年に建てられたもので、祭壇上のイコンの額に杉ぼっくりがあしらわれていたり、杉の香りのよい、感じの良い教会である。

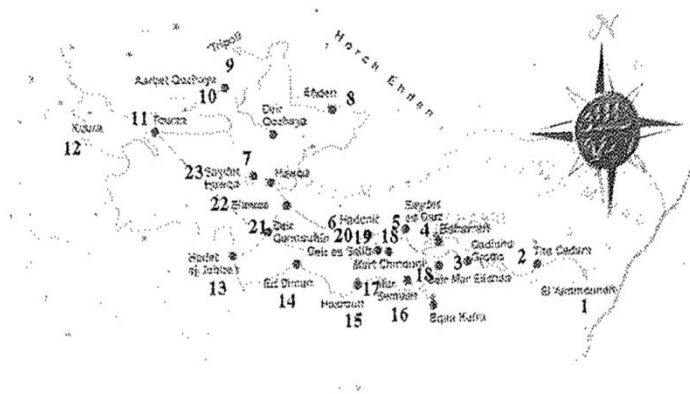
レバノン杉保護公園：月曜休園
ベシャッレより車で15分





ベシャッレ(Bsharreh)

1. エル・ヤムムネ (El Yammounch)
2. レバノン杉 (The Cedars)
3. カディーシャ鍾乳洞 (Qadisha Grotto)
4. ベシャッレ(Bsharreh)
5. サイエト・エッ・ダール(Saydet ed Darr)
6. ハドシート (Hadchit)
7. ハウカ (Hawqa)
8. エヘデン (Ehedden)
9. トリポリ (Toripoli)
10. アルベト・コズハイヤ(Arbet Qozhaya)
11. トルザ (Tourza)
12. ケーラ (Koura)
13. ハデット・エッ・ジョッペン (Hadet et Jobben)
14. エッディマン (Ead Diman)
15. ハスルーン (Hasroun)
16. ベカー・カフラ (Bqaa Kafra)
17. マール・セマアーン (Mar Semaan)
18. デール・マール・エリーシャ (Deir Mar Elisha)
19. マール・シュモニ (Mar Chmouni)
20. デール・エッサリーブ (Deir es Salib)
21. デール・カンヌービン (Deir Qannoubin)
22. ブラウザ (Blawza)
23. サイエト・ハウカ(Saydet Hawqa)



田部井さんのレバノン・エッセイ

世界7大陸の最高峰を制覇した日本人女性登山家、田部井淳子さんが初めてレバノンを訪問、最高峰サウダ山(3,100m)に登頂。レバノンについて御感想を伺いました。

砂肌の山ひだに雪がしま模様に残っている。美しい地中海をはるか下に見下ろしカディシャ峡谷の切り立った岩肌をはさんでベシャッリの町が見えてきた。雪はその近くまできている。

「今年は4月末に雪が降り、ベカー高原に抜ける道は閉鎖されているんです。サウダ山への登りはスキー場を通して行くようにしましょう。」と、ガイド役のシュバートホテルのオーナーは、にこやかに笑いながら私たちを迎えてくれた。

翌日、青い空を背景に雪の斜面をひたすら登り、山と山の間の広い雪原を3時間歩くとレバノン最高峰のサウダピークの頂上に着いた。広い頂上である。フランス領の時に建てられたという鉄塔が横倒しになったまま残っていた。遠くキプロスの方向は、うす紫に霞んでいたが、茶と白の美しい山ひだがどこまでも続き、その果てに海が見えた。風は強く、射す日光も強いが、はるばるこの山に登るためにやってきた私たち(西遊旅行主催のレバノン最高峰サウダ山登頂ツアーの13名)の感激はその風よりももっと強いものだった。出発前、「えっ、レバノンの山に行くの? 大丈夫なの? 危険じゃないの?。」という声をシャワーのように浴びせられてきたが、ベイルートに着くと、そんな心配はまったくなくなることがすぐに判った。心地良い風、地中海の海の青さと空の青さが同じ色の中で、町は活気づいていた。人々の顔も明るい。

内戦時代の銃弾の後が生々しく残っている。ビルのすぐ側では、復興を目指す新しい建物の機材を運ぶクレーン車が力強く動いていた。地中海に沿って北上し、レバノン山脈に向って走る道の両側には、オリーブの樹が繁り、桜と梅と杏子と桃の花が競いあって咲いていた。風に揺れる赤いひなげしの花々に、思わずバスの中から歓声があがる。

カディシャ峡谷に降りると、切り立った岩壁の所々に、キリスト教徒達が立て籠もったほら穴が見え、壁の色に同化した修道院は、しっかりと自然の中で息づいていた。ジュベイルの遺跡では、黄色や紫色の花々が石の間に咲きほこっていた。石段に座ってそのぬくもりを肌を感じつつ地中海を眺めていると、古代の人々の息づかいまでが聞こえてきそうだった。ベカー高原の豊かな緑と水に恵まれた自然の中に立つアンジャルとパールベックの遺跡には、古代の人間の力の偉大さに驚かされたが、ベイルートからわずか30分の所にあるジャイターの洞窟は、天地創造を目の前に叩きつけられたような自然の神秘さと威力に思わずひれ伏したくなる程の感動があった。

レバノンは自然と人間の力の芸術の心臓を見ることが出来る国である。こんな美しい国とは知らずにベイルートと聞けば危険、テロ、戦争をすぐに思い起こしていた自分が恥ずかしい。



まずは来ることである。来て初めて知る真実の重みをこの旅ではしっかりと知ることが出来た。

もっともっと多くの人々に、この美しい自然と古代の人々の息吹きを感じ取ってもらいたい。そして、一方で自分を含め、人間のエゴがもたらしたものをしっかりと見つめてもらいたいと思った。

1997年5月8日ベイルートにて田部井淳子

<著者略歴> 田部井淳子（たべいじゅんこ）1939年、福島県三春町生まれ。1962年、昭和女子大英米文学科を卒業し、日本物理学会ジャーナル編集部勤務（72年まで）。このころから本格的な登山。1963年龍鳳登高会に入会。1969年、女子登攀クラブ創設。1970年、初の海外遠征でネパールのアンナプルナⅢ峰に登頂。1975年、エベレスト日本女子登山隊の副隊長として遠征、世界最高峰の女性初登頂者となる。以後、1992年までに世界7大陸の最高峰に登る。

1975年、ネパールのグルカ・ダクシン・バフ勲章、文部省スポーツ功労賞、日本スポーツ大賞、朝日体育賞。1988年、エイボンスポーツ賞。1991年、ビッグスポーツ大賞。1995年、内閣総理大臣賞。このほか県民賞など受賞多数。

<主な著書> 『アンナプルナ 女の戦い7577m』（共著）『エベレストママさん！』『七大陸最高峰に立つて！』『山の頂の向こうに』

トリポリ

フランク人の町

トリポリの歴史は古くB.C. 14世紀にまで遡る。フェニキア人によって小さな貿易の拠点が作られた。後にベルシャの支配下にある時、それはシドン、ティール、アラドス島との連合国となった。

トリポリ（現在名トラブロス）という名前は、この時代につけられたもので、当時は町が3つの部分に分かれていた。

この「3つの町」（トリプル・シティー）は、1109年より十字軍の180年の支配下に入り破壊され現在はほとんど残っていない。フランク人によって再開された町に安定した商業時代が始まった。トリポリはイタリアとの定期的な貿易で栄えた。トリポリの職人達は、特にガラス作りと織物に秀で、知識階級の人々は、詩、芸術、哲学、医学を研究していた。

その後トリポリは、マムルークの王カラウン(Qalaoun)によって、現在のアル・ミーナ(Al-Mina)、旧港市外を中心に1289年に破壊され古い城周辺の内地に、新しい町が作られた。市場、浴場、公共の建物、モスクは13世紀、14世紀に建てられたが、その他のものの多くは十字軍の礎を使って建設された。城の残存物が14世紀に再利用された。

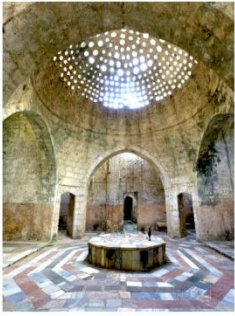
1516年より400年間のオスマントルコの統治で経済が発展し、16世紀末にはトリポリは東地中海沿岸で一番交易の盛んな港となり、フランスやイタリアと綿、絹、香辛料、そして医薬品などを輸出入していた。



レバノン第二の都市である現在のトリポリは、14世紀の遺跡が45ヶ所存在し、ローマ、ビザンチン時代の浴場形式を引き継いだ公衆浴場やマムルーク、オスマントルコ時代のモスクが12ヶ所残っている。現在のスークでは貴金属や香水、そして石けんが取り引きされている。また伝統菓子も有名である。

住人の大多数がイスラム教スンニー派の人々で、かつてのマドラサはモスクとして使われている。

町の中心から西へ行くと、エルミナの港と15世紀に作られたマムルーク時代のライオンタワー、東へ行くと旧市外がある。



マドラサ・アル・カルタウィーヤ(Madressch Al-Qartawiya)

大モスクの隣にあるハチの巣状装飾と黒と白の縞模様の美しい建物は、14世紀始めに建てられたイスラム教スンニー派の15の神学校の一つである。南側にはアラブ語の聖句が刻まれており素晴らしい。また、トリポリで唯一の長方形ドームを持つ礼拝堂がある。

マドラサ・アル・ブルタスィーヤ
(Madressch al-Burtasiya)

この美しいドーム型のモスクは、14世紀初めのものである。白黒アーチのある2つの窓を持つ四角いミナレットは入口の上に立ち、入口の暗い色の石は鍾乳石で、また、モスク内のメッカを指すミハラブは金のモザイクの装飾がなされている。

マドラサ・アル・トゥワシーユ
(Madrassa al Touwashiyat)

15世紀後半のもので、霊廟は白黒の砂岩によって精巧な装飾がされている。門は建物の正面より高く、放射状のジグザグ模様の貝のモチーフで飾られている。

ハンマーム・ル・ジャディード共同浴場
(Hammam al-Jadid)

1740年に建設され「新浴場」と呼ばれた。トリポリで一番大きく冷、暖、熱の3パートに分かれ、新郎新婦が各々、結婚前に身を清めるための部屋等、使用目的別の部屋が並んでいる。

聖ジル(Giles) の砦

砦は、カディシャ川がアブ・アリー川になる地点。十字軍が「巡礼者の山」と呼んだ丘の上にある。頂上から豊かな水源である川を、反対側に町と港を見ることができる。城内中程の八角形のファーティマ朝建造物は十字軍によって教会に変えられた。12、3世紀の十字軍の建物も、また14世紀のマムルーク朝のものが見られる。白と黒の石の使われている門は、16世紀にオスマントルコの統治者によってつけ加えられた。そしてオスマントルコは牢獄としてここを使い、シリア軍は、戦争中この展望の良い城を有利に利用した。十字軍の遺物としては、レバノン最古のものであろう。

タイナル(Taynal)モスク

聖ジル城より南方ヘスークを抜けるとこのモスクがある。13世紀のカルメル修道会の教会の跡に建てられた。14世紀の特徴的なアラブ建造物で、1336年サイフ・エッ・ディーン・タイナル(the emir Sayf ed-Dine Teynal)によってこのモスクが完成した。黄土の石で造られた素晴らしいアラブ式の正門を入ると礼拝所に出る。ローマ時代の柱頭を持つ2本の花崗岩の柱が、第一礼拝堂の中心に立っている。また第2礼拝堂入口の装飾はマムルーク朝様式である。光塔の内部には階段があって4つの緑色のドームのあるテラスへと通じる。

このモスクは女性観光客に対しスカーフを被るよう義務づけている。



アル・ムアッラク・モスク

(Al-Muallaq Mosque)

別名ハンギング・モスクと言われるのは、このモスクが2階にあるからであろう。この小さなモスクは16世紀に建てられ階段によって魅力的な中庭へ降りることができる。内装はシンプルな白色に統一され、八角形のミナレットは未完成のままである。

大モスク

大モスクは、西洋の建築様式でたぶんマムルーク時代に12世紀の十字軍の大聖堂聖マリアの塔(Saint Mary of the Tower)を利用して作られている。ロムバード型の鐘の塔はそのまま現在のミナレットになっている。柱廊玄関とドームとアーチ型天井を持つ礼拝堂に囲まれて大きな中庭がある。



ハンマーム・ル・ヌーリ共同浴場

(Hamman al-Nouri)

トリポリの市民に、600年以上も親しまれた浴場。明かり取りのガラス瓶の底をはめ込んだ丸屋根が特徴で、内部は幾つもの小さな丸窓から射し込む日の光で廊下や幾つもの仕切られた小部屋がきらきら輝いている。

ハンマーム・エズ・エッ・ディーン

公衆浴場

(Hamman 'Ezzed-Din)

マムルークの統治者エズ・エッ・ディーン・アイバク('Ezzed-Din Aybak)によって町に寄贈された。十字軍の教会、ホスピスを最利用して作られ、入口には2人の聖ヤコブについての碑文の刻まれた石が残っている。エズ・エッ・ディーン・アイバクの霊廟は浴場の横にある。

隊商宿(Khans)と市場

聖ジル城の下に広がるトリポリの町には生活の匂いに満ちた市場があり、隊商宿やモスクが隣接している。香料商のモスク、アル・アッタール(Al-Attar)や製革業のモスク、アッダバーギーン(Ad-Dabbaghin)のように隊商宿もまた、ギルト組織や商業のセンターの役割をしていた。14世紀前半のものと思われるミスリーイーネ隊商宿(Khan al-Misriyyin)は、トリポリを訪れるエジプト人に使われ、中心に噴水のある中庭が存在する。アル・アスカル隊商宿(Al-A'skar)は、同時代に兵士達のために供給された。エッ・サボーン隊商宿(Khan es-Savon)は、オスマントルコの兵舎として17世紀に建てられた。伝統的な石鹼産業におけるその役割から現在の名前が付いた。今日も積み上げられた石鹼の山を見ることができる。

エル・ハイヤティーン隊商宿(Khan el-Khayyatīn)は、最も古いもので14世紀前半に建てられた。印象的な長いアーチ型の屋根がありトリポリの仕立屋のために作られたもので、現在も仕立屋達が使っている。ビザンチン時代と十字軍の遺物を最利用している。

ハンカ(Khanqah)

このユニークな建物は15世紀後半にイスラム教神秘派スーフィーのために建てられた。水槽のある中庭は台上に築かれた小部屋、イーワーン(iwan)に囲まれ、花崗岩の柱に支えられたアーチの背後には白黒の石による装飾がある。

巡礼の山の聖ヨハネ教会

この十字軍の教会は、アブ・サムラの丘(Abu Samra)の城より南へ200m程の所に位置する聖ヨハネのマロン派墓地で発見された。半円形の張出しのある大きな礼拝堂と長方形の張出しのある葬儀のための小さな礼拝堂の2つから成る。教会はさらに大きい十字軍の基地に囲まれていた。

スーク・アル・ハラジュ(Souk Al-Haraj)

花崗岩の柱に支えられたアーチ型天井を持つ14世紀のバザール。ローマ時代か十字軍の建造物の部分と言われる。14本の花崗岩の柱は北、南、東側に見られる。今日は、床用マットやマットレス、枕等の商店が多い。

レバノン料理

メーザ (前菜)



- ・ **タッブーレ** :
パセリ、ミント、トマト、玉ネギのサラダ
- ・ **ファットゥーシュ** :
様々な野菜と乾燥させたアラビアパンのサラダ
- ・ **ホンモス・ビ・タヒーニ** :
ひよこ豆のペースト
- ・ **ムッタバル** :
なすのペースト
- ・ **ラブネ** :
ヨーグルトから作ったクリームでクリームチーズのような食感。
- ・ **マハシー・ワラ・アイナブ** :
パセリ、ミント、米、トマトのみじんぎりをぶどうの葉で巻いたもの (レモン味)
- ・ **ケッペ・ナーイ** :
ペースト状にした生肉 (羊か牛) と麦をこね合わせたもの。オリーブ油をかけて食べる
- ・ **ヌカー** :
羊の脳味噌をゆでたもの (塩とレモンで食べる)
- ・ **サナーセル** :
骨髓をゆでたもの (塩とレモンで食べる)



だもの (レモン味)

- ・ **マハシー・パディンジャー** :
マハシー・クーサのズッキニーをなすに変えたもの
- ・ **ケッペ・スーネイヤ** :
ケッペ・ナーイで玉ネギと松の実をはさんで天火で焼いたもの
- ・ **モロヘイヤ** :
モロヘイヤの入った煮物 (レバノン風)
モロヘイヤスープ (エジプト風)
- ・ **ラハメ・マハシ** :
羊の肉とご飯のたきこみ
- ・ **シシカバブ** :
羊 (牛) の串焼き
- ・ **シントウク** :
鶏の串焼き
- ・ **ケフタ** :
羊の肉のミンチとパセリを練って棒状にし焼いたもの

メイン料理

- ・ **マハシー・クーサ** :
くり抜いたズッキニーの中に米、ミンチ、トマト、玉ネギのみじんぎり詰めて煮込んだもの

悠久の地で味わうレバントの美食彩々

夏目高男

中近東第一課地域調整官

食はその土地の風土・文化を映す鏡である。肉、野菜、果物、そして酒。レバノン・シリアの食卓を飾る食材のどれをとっても、東地中海に息づくレバントの香りに満ちあふれている

前菜を彩る地中海の豊富な食材

レバノン・シリア（レバント）では、食事はまさに生き方である。人間と環境のかかわりを示しているからだ。東地中海を代表するレバント料理の美味は、地中海の温暖な気候、万年雪の山々から吹き下ろす涼風、見晴らしの良さなど風土と深い関係がある。小生のお気に入りには白く輝くビブросの海、レバノン山脈の奥地、ザハレ峡谷、ヘルモン山を展望するブルダーン、名水で名高いシリアのダルケージであり、海を見たり、清流の川音や涼風、パノラマに富んだ景勝など四季を通じて十分満喫できた。

レバント料理には地中海共通の羊肉、オリーブ、オリーブオイル、野菜がたくさん使われている。オリーブオイルはバジリコなどのハーブ入りだ。果物はオレンジ、リンゴ、杏、レモンに加え、サクランボ、イチジク、莓などの種類も豊富である。野菜はその時々季節のものを食べているが、なかでも太陽の光をいっぱい浴びた完熟トマトは、少年時代に畑になっていたトマトの味であった。ジャルジール（ロッカ）はハウレンソウと小松菜の中間的な香味野菜である。生菜は苦いが慣れてくると病みつきになる。同様にザアタル



（オリガノ）の生菜も美味で、地元の人々は健胃剤だと言っている。レバント料理は、前菜（メーザ）で始まるが、その種類は百種を超える。小皿がテーブルいっぱいに並ぶ様には大いに食欲をそそられる。パセリ、トマトのみじん切りをブルコル（日干しの小麦をつぶしたもの）に加えたタプーレ・サラダ。トマト、キュウリ、レタス、オリーブを刻んでアラブパン、ニンニク、レモン汁を加えたファト・シュ・サラダ。羊肉の生肝、牛の骨髓、ゆでた脳髓、アルメニア風腸詰め。ひよこ豆やナスなどをペースト状にしたもの（ホンモス、ムッタバル）。ズッキーニやなすの詰め物。米、ミンチ、玉ねぎ、トマトを葡萄の葉っぱでくるんだもの。カラスミを薄切りにしてニンニクとオリーブオイルで食べるもの。ヨーグルト。ヨーグルトとキュウリのサラダ。



根菜類の酢漬け。肉料理では、日本でもよく知られている羊の肉をミンチにパセリと玉ねぎのみじん切りを練って、串焼きにしたコフタ。角切りの羊肉を串焼きにしたシシ・ケパーブ。日本の焼鳥と同じシシ・タワーク。など多種多様である。前菜にはパンが欠かせない。フランスパンもあるが、イースト菌を使わない皮の薄いアラブパンが好まれる。前菜にはまた、飲み物が付き物である。絞りとたのレモン汁やオレンジの天然ジュースも乾燥した空気の中ではとてもおいしく感じるが、ヨーグルトを水で薄め、それに塩やニンニクを少々加えたヨーグルトのジュース（アイラン）も肉料理や油っぽい料理によく合う。地元の人々は、興奮した時に気持ちを落ち着かせるためにこのジュースを愛飲している。

涼風に吹かれ、ワインに酔う

酒好きにはうれしい土地柄でもある。ビールは日本製に比べると軽い味ではあるが、酢漬けとの相性がよい。ワインも美味だ。レバノン製のワインはアラブでは最高の質を誇っている。地元で馴染みの銘柄はクサラ、ケフラヤである。両者とも元来は修道僧によって造られていたものだ。クサラはレバノン山脈とアンチ・レバノン山脈に挟まれたベッカー高原の中ほどに位置するザハレの町の郊外に、大きな洞窟を利用したワイン・セラーを有している。洞窟内には何万本ものワインが貯蔵されており、なかには苔むしたヴィンテージ百年ものもざらにある。この洞窟から三十キロほど南下すると、ケフラヤのワイナリー、シャトー・ド・ケフラヤに到達する。葡萄畑の風景は南仏のそれと同じで、畑の中央に立つシャトー風のワイナリーは優雅な姿をしている。

しかし、地元の人々がもっともよく飲む酒はアラクである。葡萄やリンゴなどを原料にして発酵させ、古代エジプト時代から知られているアニスを加えて醸造したもので、ギリシャの白濁酒（アブサン）と似ている。地元民は水を加えると白濁するこの酒をこよなく愛す。アラクを飲むと肌がすべすべし、飲み過ぎて二日酔いの朝にまた水を飲むともう一度酔える、と言うのである。

山々を眺めながら、レバノンの女性歌手フェイルーズやマジユダ・ローミのメランコリックな歌声に耳を傾け、ワインを飲み、前菜を口に運ぶと、心地よい乾燥した涼風に誘われて水タバコが吸いたくなる。各種の香料が混ぜてある水タバコの種類は豊富である。最後はトルココーヒーか、カルダモンがたっぷり入ったアラビアコーヒーで終わりたい。

アウトドアの楽しみ



水泳

レバノンには225キロメートルに及ぶ海岸線の随所にホテルやスポーツ・クラブのプールが併設されているプライベート・ビーチが多数あり、スキューバ・ダイビングや水上スキーボート・セーリング等様々なマリンスポーツが楽しめ、軽食をとりながらのんびり肌を焼くのも悪くない。海辺で水遊びができる。



スキー

レバノンには高い山々と強い日差しがあり、Tシャツでスキーをすることができる。純白のゲレンデの下に青い地中海を望むコントラストは、絶景といえよう。通常のシーズンは12月から3月まで続くが、高地のリゾート地ではさらにイースターまで延長されること



がよくある。スキー用品のレンタル料は、一日およそ10～15ドルで、リフト券は(Ski Pass)は平日が約18ドル、週末は26ドル程で、半日券もある。施設の良いファライヤのリゾート地はビギナーからプロ級までの様々なコースがあり、ピーク時にはとても混んでいる。4500人までという制限があり、これを越えるとリフト券を買うことが出来ない。早くゲレンデに着くようにすること。ファライヤにはシーズン中、テレビ中継される回転滑降等、様々な競技が行われ、誰でも参加できる。シーダーズのスキー場はさらに高地にあり、もっと急である。それは、カディシャ峡谷の先ベッシャレの上にある。標高3090メートルのコルネット・エッ・サウダは眺めは良い。



レバノンのスキーリゾート	ベイルートからの距離
ファクラ(Faqra)1735-2001m	45km
ファラーヤ(Faraya al Mzar)1874-2463m	40Km
ラクルク(La Klouk)1751m	62Km
ザールル(Zaarour)1651-2001m	54Km
バキシ(Bakish)1904-2250m	47Km
シーダーズ(Cedars)2100-2900m	130Km



山歩き

レバノンの山には気持ちのいいハイキングコースがある。夏にはベッシャレの上にあるコルネット・エッ・サウダの頂上まで4時間で

登れるが、もっと楽なコースはレバノン北部の山々にある ドゥーマ村(標高1100m)が無難だろう。変化に富んだレバノンの自然は目を見張るものがある。ガイドを付けるか、市民のグループに参加したほうが安全。

予防接種
必要ない。

空路

レバノンには、国営航空会社のミドル・イースト航空（中東航空）があるが、日本-レバノン間の直行便はないため、東南アジアの都市及びヨーロッパ各地経由のフライトを利用できるので旅行代理店に相談してみることを。

通貨

両替は市中の銀行、両替屋にて可能である。価格表示は全てレバノンポンドであるが、米ドルはどこでも通用する。ただしお釣りはレバノンポンドで返ってくることがほとんど。またアメリカン・エキスプレス、ダイナース・ジットカードも一流ホテルならおおむね通用する。

銀行

現在レバノンでは大手国際銀行を含む80の銀行が営業している。クレジットカード、トラベラーズ・チェックからの現金化も可能である。営業時間が正午1時までなので利用の際には注意すること。

時差

夏期6時間、冬期7時間遅れ。

言葉

公用語はアラビア語であるが、ほとんどのレバノン人が英語とフランス語の両方を、またはそのどちらかを話す。





気候

レバノンには地中海性気候で、どのシーズンもそれぞれの持ち味が楽しめるが、最も穏やかな季節は、4月、5月、9月下旬、10月、11月である。10月下旬になると雨が降り始め、12月、1月と寒い季節となる。山岳地帯は特にこの傾向が強い。また年間日照日は300日を数える。海岸地帯の夏は蒸し暑く雨はほとんど降らない。日中は35度を越えることもあるが夕方から夜にかけて風が吹きしのがやすくなる。山間部では霧が発生することが多く、また3000メートル級の山の頂きには夏でも雪が見られることがある。山間部でも海岸地帯同様、夏の日中の気温はかなり高くまで上昇するが、山岳地帯は湿度が低く海岸線に住む人たちを含め多くの人達が避暑のため山間リゾートへやってくる。ベカー高原は山脈に遮られて海からの影響が少ないので雨が少なく湿度も低い、気温の変化が大きい。冬は冷たい風が吹き冷え込みが厳しい。





食事

食事には街頭で売るシャワルマ(shawarma)やファラーフェル(falafel)といった美味しく安い(300ドル以内)食べ物から、豪華なレストランまで幅広い選択の余地があり、こちらは日本やヨーロッパの同等のレストランと同様の予算が必要である。またハーディーズ、ケンタッキー・フライド・チキンや、ピザ・ハットなどのチェーン店が続々と開店されている。また飲料水はミネラル・ウォーターを購入すること。

チップ

ホテルやレストランのボーイのチップは、約5~10%程度を払って置いた方が円滑に物事が進む。

ショッピング

ベイルートの中心街ハムラヤ、ベルダン通りには、シャネル、アルマーニといった高級ブランド店が揃っている、また靴など国産品の質も良く、最新ヨーロッパスタイルの物が手頃な値段で購入できる。貴金属も日本にはない個性的なオリエンタル・デザインのものからスタンダードまで、安価で売られている。もちろん異国情緒あふれる工芸品や民族衣装等の店も多く存在する。最近オープンしたハードロックカフェではオリジナルTシャツも店舗内で手に入り若者に人気がある。

写真

軍事施設、検問所付近での撮影は控えること。また、宗教的理由から撮られることを嫌う人々もいるので郷に入っては郷に従い、モデルの心情も考慮しよう。

レバノンから日本的な手法による素敵な贈り物

あらゆる機会に合わせてデザインをカスタマイズできます
日本の伝統的な和紙を使ってあなたの名前や愛する人の名前を
デザインすることができます。





L'Orient LE JOUR

新聞とメディア

レバノンのメディアは国際的で、アジア、アメリカ、ヨーロッパから広く情報を集め伝えている。アラビア語紙の他、Monday Morning 誌、Daily Star 紙（英字新聞）や、L'Orient le Jour（仏語新聞）といった地方紙が販売されている。

電気

電気のボルテージは、現在、ヨーロッパ基準の 220V に合わせて変換されたが一部の地域ではまだ 110V の所もある。

THE DAILY STAR LEBANON

病院

病院は、設備、医師共に高レベルであり、ベイルート市内に数多くある。薬局も交替制で 24 時間オープンしているので夜間でも手にはいる。ホテルで英語の話せる医者を手配してくれるが、たいていの医者は言葉が問題となることはほとんどない。アメリカ大学病院（A.U.H.）は、ハムラのアブデル・アジズ通りにある。

電話：01-350000
340460
341310

ツーリスト・インフォメーション

旅行情報、地図などの提供は、ハムラ通り観光省内のインフォメーション・オフィス、またはダウタウンのレバノン銀行通りにある。

ツーリストポリス

観光中に問題が起こった場合にはツーリストポリスに連絡できる。

電話 01-343209

実用アラビア語

レバノン方言

()内は女性形

こんにちは	マルハバ
ようこそ	アハラン・ワ・サハラン
お元気ですか	キーファック(キーフェック)
元気です	ムニーフ(ムニーハ)
おかげ様で	アル・ハムドゥ・リッラー
幸せです	マブストゥ(マブス・タ)
どうもありがとう	シュ克蘭・クティール
おはよう	サバーフ・ル・ヘイル
” (返事)	サバーフ・ヌール
こんばんは	マサーウ・ル・ヘイル
” (返事)	マサーウ・ル・ヌール
おやすみなさい	トゥスピフ・アラ・ル・ヘイル
” (返事)	アンタ(アンティ)ビヘイル
ごめんなさい	アフアン
気にするな	マーレッシュ
さようなら	マアッ・サラマ
私の言っていることが分かりますか	アム・テフファム・アライヤ?
分かりません	マ ファヒムト
これはいくらですか	ハイダ アッデーシュ ハッオッ
これを見せてください	ファルジニ ハイダ
これより小さいものはありますか	フィー アズガル ミン ハイダ?
これを下さい	バッディ イシュティリー ハイダ
少し/たくさん	シュワイヤ/クティール
もっとたくさん	アクタル
それだけ	バス
終わり	ハラース
小さい/大きい	サギール/キャビール
全て大丈夫です	クッル・シャイ・タアマム
はい	ナアム
いいえ	ラー
左	シマール
右	ヤミン



まっすぐ

あっちへ行け!

友達

私の父

私の母

私の姉、妹

私の兄、弟

あなたの名前は?

私の名前は、。。。です

何処へ行くのですか

郵便局

ガソリンスタンド

バイルート空路

港

レストラン

国立博物館

市場

。。。は何処ですか

。。。への道は何処ですか

紅茶

ドグリー

ルーフ ミン ホーン (ルーヒィ ミン ホーン)

アスハーブ

バイイ

オンミー

オフティ

ハイイ

シュー イスマック(イスミック)?

イスミー。。。?

ラ ウェーン ラーイフ(ラーイハ)

アル パリード

マハッタトゥ ベンズィーン

マタール バイルート

マルファッ

マトアム

アル マトハフ ワタニー

スーク

ウェーン フィ。。。?

ミン ウェーン タリーク?

シャイ

チーズ

フルーツ

肉

魚

ワイン

水

お勘定をお願いします

トルココーヒー

煙草(紙巻き)

今/後で

今日

明日

きのう

朝(午前中に)

お昼に

午後に

夕方に

ジュブネ

ファワーケ

ラハム

サマク

ナビード

マイ

アティニ ヒサーブ

アフエ

ドクッハーン 又は スイガーラ

ハッラ/バーデー

アル ヨウム

ブクラ

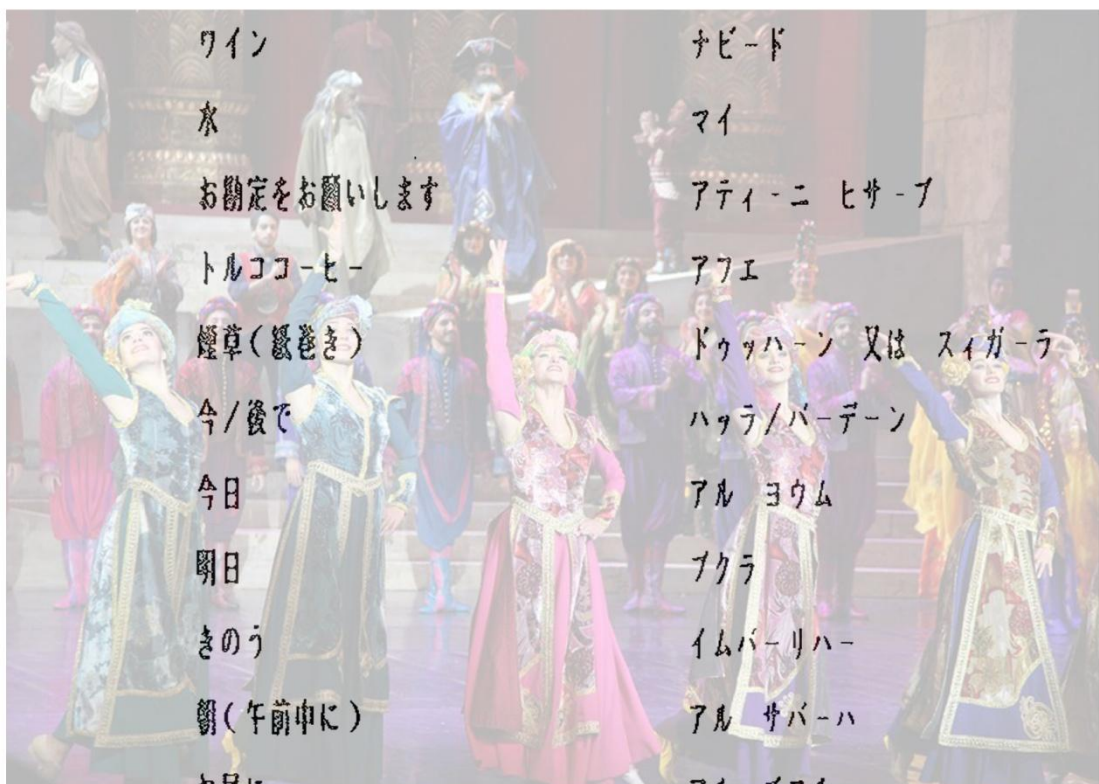
イムバーリハー

アル サバーハ

アル スフル

バーダ スフル

アシーエ



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

来週

事件

泉

扉門

窓

家

井戸

塔

イスラムの首長

修道院

王子

ヤウム ル イトゥネン

ヤウム ッ タラータ

ヤウム ル アルバア

ヤウム ル ハミース

ヤウム ル ジュムア

ヤウム ッ サプトゥ

ヤウム ル アハド

ジュムアト ヲアイ

アル ハワーデイス

アイン

バーブ

シュッパーク

バイトゥ

ビール

ブルジュ

シェイフ

デーラ

アル アミール



王様	アル マリク
メッカ巡礼	ハッジ
風呂	ハンマーム
海	バハル
山	ジャバル
男性のかぶるスカーフ	クーフイーヤ
地図	ハリータ
事務所	マクタブ
運転手	ショフェール
遺跡	ア-サール
村	デアア
学校	マドラサ
病院	ムシュタシュファー
医者	ハキーム 又は ドクトール
町の広場	ミーダーン 又は サーハ
モスク	ジャミア
大学	シャーマア

数字

ليروت من قلبي سلام

وقبل للبحر والبيوت

لصخرة كأنها

وجه مجامر قديم



0	スィフル
1	ワハド
2	イトゥネーン
3	タラータ
4	アルバア
5	ハムセ
6	スィッテ
7	サバァ
8	タマーニヤ
9	ティサア
10	アーシャラ
11	ハダアシュ
12	イトゥナァシュ
20	アシュリーン
21	ワハドワアシュリーン
22	イトゥネーンワアシュリーン
30	タラティーン
40	アルバイーン
50	ハムスィーン
60	スィッティーン
70	サバイーン
80	タマニーン
90	ティサイーン
100	ミーエ
200	ミアテーン
500	ハムスミーエ
1000	アリフ
2000	アリフェーン
3000	タラッタアリフ
10000	アーシャラトウアリフ

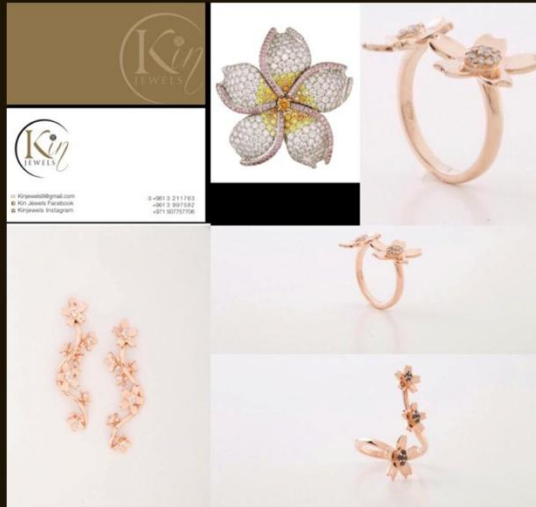
モスクの中の信者用の場所	ミハラブ
イスラム教の祈禱	ムエZZイーン
予言者	ナビ
教会	カニーサ
塔	カラア
宮殿	カスル
メッカの方向	キブラ
通り	シャーリア
川床	ワジ
日本大使館	スィファーラトゥルヤバニーヤ
日本人	ヤバニーヤ(ヤバニーヤ)

キン・ジュエルズは、貴方のご希望にそって作り上げた完成度が高い一品をレバノンからご購入することができます。

貴方のご希望を真摯に耳を傾け、貴方の情熱と想いを理解することに努めます。そしてそれを私たち独自のユニークなスタイルでデザインをし、完成度の高い芸術作品として作り上げることです。

私たちの目標はご期待以上の品を意義深くそして目的を持って最高級の品質のジュエリーを作り上げることです。

私たちはすべてのTPOに合うように手作りをしたダイヤモンドと純金ジュエリーを提供しています。



kinjewels9@gmail.com
khouloud.sinno@gmail.com



私はこのガイドブックを1975年にエベレストの頂点に最初の女性として登頂した日本の女性登山家、田部井淳子氏に捧げたく思います。
1977年、私はレバノンの最高峰であるコルネット エ サウダ山に彼女と一緒に登頂したことを大変光栄に思っています。
田部井淳子さん、貴女はいつも私たちの心の中にいます。



田部井淳子さんレバノン最高峰登頂



世界7大陸の最高峰を制覇した日本人女性登山家、田部井淳子さんが初めてレバノンを訪問、最高峰サウダ山(3,100m)に登頂されました。

レバノンは自然と人間の力の芸術の心髄を見ることが出来る国である。こんな美しい国とは知らずにベイルートと聞けば危険、テロ、戦争をすぐに思い起こしていた自分が恥ずかしい。まずは来ることである。来て初めて知る真実の重みをこの旅ではしっかりと知ることが出来た。もっともっと多くの人々に、この美しい自然と古代の人々の息吹きを感じ取ってもらいたい。



Copyright©2018、1998 鶴田 波仁 (H.Tsuruta)

全著作権所有。本書のいかなる部分も、出版社からの書面による許可なく、いかなる方法でも複製または使用することはできません。