

知られざる 温泉大国ハンガリー

写真家エルデーイ・ガーボル氏の写真を中心に



ハンガリー大使館

HU
150

日本・ハンガリー外交関係開設150周年記念
Japan-Hungary Friendship 150th Anniversary



駐日ハンガリー大使メッセージ

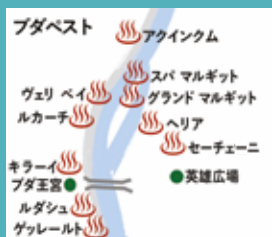


「ハンガリー」と聞いて、思い浮かぶことはなんでしょう。クラシック音楽、リスト、バルトーク、コダーイ、ブダペストの美しい夜景、繊細なヘレンド磁器、食べ物と言えばグヤーシュスープ、くるくるとした巻き毛「食べられる国宝」マンガリツァ豚、トカイ貴腐ワイン、またグースダウンの羽毛布団ではないでしょうか。

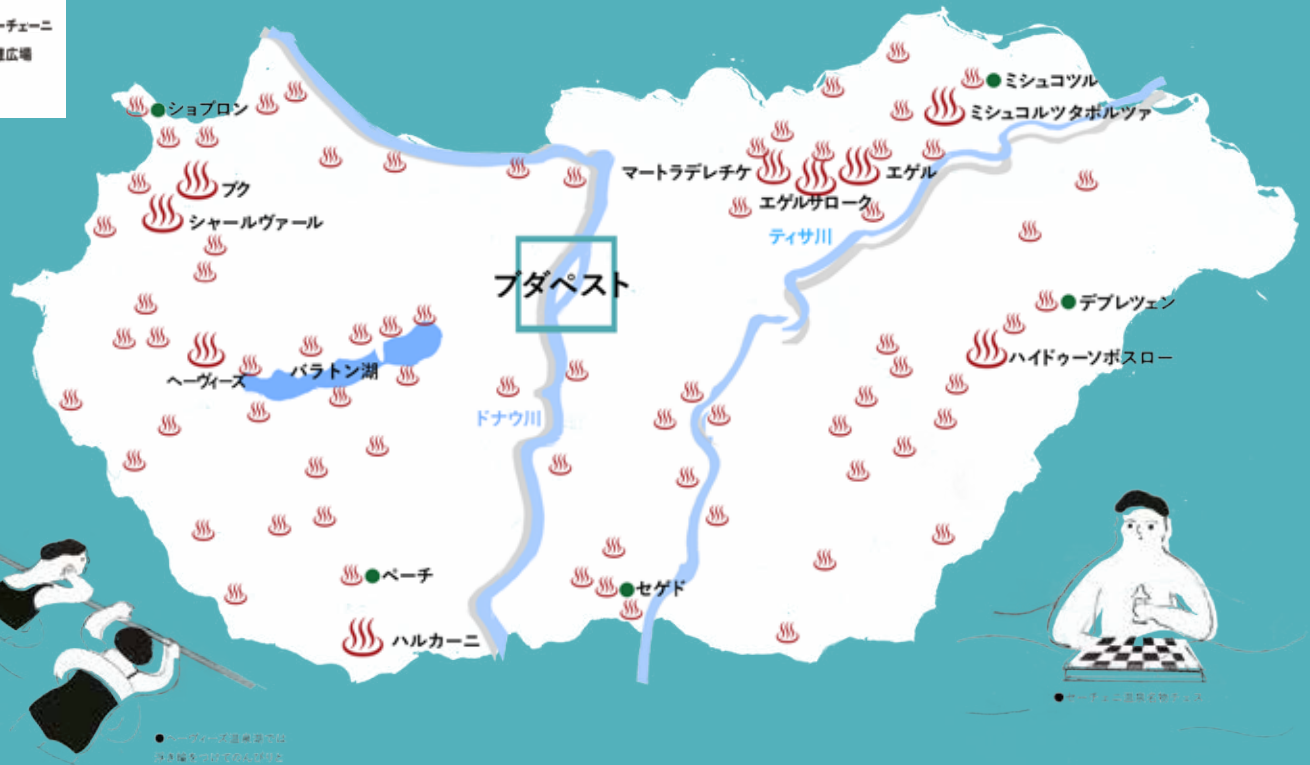
「知られざる温泉大国ハンガリー」小冊子がきっかけで、ハンガリーなら温泉！と思いつかれる方が増えることを願っております。北海道より少し大きいぐらいのハンガリーに約1300か所の源泉があり、そしてそれぞれ違った効能と特徴を持っている350か所の温泉施設が各種のセラピー施設を取り揃えており、お客様を待っています。

ハンガリーでは温泉の入り方、また建物が日本とは異なる点があっても、心と体も癒される温泉がたくさんあり、温泉は国民と海外からのお客様に広く親しまれているところは同じです。ハンガリーの優秀な写真家エルデーイ・ガーボル氏の写真から分かるように、ハンガリーでは宮殿と間違えるほど美しい建物と環境の中で入浴をゆっくりとお楽しみいただけます。念を押しますが、ハンガリーなら温泉！と覚えていただき、近い将来是非ハンガリーの湯に浸かってみてください。

パラノビチ・ノルバート
特命全権大使



ハンガリー 温泉地図



地図デザイン・イラスト: 濱愛子

表紙・裏表紙
セーチェーニ温泉: 屋内浴場
写真: エルデーイ・ガーボル

写真家 エルデーイ・ガーボル Erdélyi Gábor
独学で写真撮影を学んだ写真家で、国際奨学金を得てデンマークに渡り写真撮影の勉強を続ける。主に音楽家、俳優、ダンサーなど、アーティストのポートレイトを撮影。2014年ハンガリープレスフォトコンテストポートレイ部門1位を始め、50近いフォトコンテストで入賞

ハンガリー

ハンガリーはヨーロッパの中央に位置し、オーストリアやスロヴァキア、クロアチアなど7か国に囲まれた内陸国で、国土面積は日本の1/4の9.3万km²、人口は約970万人です。



ハンガリー人の起源は、ウラル山脈の南麓にいたアジア系の騎馬民族で、良質な牧草を求めて何百年もかけて、現在の地へ移動しました。当時は、騎馬民族ならではの戦術で戦ったため、周辺国から恐れられる存在でしたが、周辺国との調和を保つことの重要性に気付いた聖イシュトヴァーン王によって、キリスト教を受け入れることとし、西暦1000年にキリスト教王国・ハンガリーが誕生しました。歴代国王による優れた統治が行われたものの、13世紀にはモンゴル帝国により大きな被害を受けたり、16世紀にはオスマントルコ帝国により国土のほとんどを占領されるなどを経て、さらに17世紀末にはハプスブルク帝国の支配される立場になりました。

ハプスブルク家による圧政に対し、ハンガリー人は自由独立を求め、闘争を繰り返しましたが、いずれも制圧されてしまいました。19世紀には、ハプスブルク帝国も弱体化し始め、帝国を維持するための妥協の産物として、オーストリア-ハンガリー二重帝国が成立し、ハンガリーも自治を拡大するとともに、経済は大きく発展し、現在ブダペストで見ることのできる主な建造物が建設されました。第一次大戦に敗北し国土の2/3を失い、第二次世界大戦では枢軸国側で戦いました。

ハプスブルク家による圧政に対し、ハンガリー人は自由独立を求め、闘争を繰り返しましたが、いずれも制圧されてしまいました。19世紀には、ハプスブルク帝国も弱体化し始め、帝国を維持するための妥協の産物として、オーストリア-ハンガリー二重帝国が成立し、ハンガリーも自治を拡大するとともに、経済は大きく発展し、現在ブダペストで見ることのできる主な建造物が建設されました。第一次大戦に敗北し国土の2/3を失い、第二次世界大戦では枢軸国側で戦いました。

戦後は、社会主義陣営に取り込まれ東欧諸国の一員となったものの、東欧民主化の発端となった1989年の汎ヨーロッパピクニックから一気に体制が変わり、ハンガリー共和国が誕生します。その後はOECD、NATO、EUへの加入を経て、2012年に国名をハンガリーとしました。2019年は日本との修好150年。

温泉大国

火山のないハンガリーになぜ温泉と不思議に思う方も多いと思います。カルパチア盆地に位置するハンガリーの地下には、比較的浅いところに熱源があり、地下水が熱せられて温泉を形成しています。

温泉の歴史は古代ローマ帝国の属州であった時代、およそ2千年前にさかのぼり、兵士たちや市民たちの浴場として利用され、現在でもブダペスト郊外のアクインクムのローマ遺跡で見ることができます。ローマ帝国以降の温泉は、キリスト教会の影響もあり、停滞する時期が続きましたが、中世になると温泉の持つ癒し効果が認められ、13世紀にはブダペストのゲッレルトの丘のふもとに温泉治療施設が建てられました。14-15世紀になるとブダの町に王宮が築かれたことや温泉の効能が知られたことから黄金時代を迎えました。16-17世紀にはオスマントルコ帝国の占領下、トルコ式の温泉文化が栄え、現在でもルダシュやキラーイなどで訪れる人を楽しませています。さらに時代が下り19-20世紀には、経済の発展とともに再び黄金時代を迎え、意匠を凝らしたセーチェーニやゲッレルトなどが建設され、1937年に首都ブダペストは当時の国際温泉療法会議から「温泉都市」の称号を与えられました。20世紀後半には健康や美容を保つためのスパ・ウェルネスタイプの温泉や家族で楽しめるテーマパーク的な温泉が現れました。

温泉施設の特徴として、多くの温泉が治療施設を併設し、処方により治療が行われていることで、長時間湯に浸かれるようにぬるめに湯温調整して利用しています。また、地方には洞窟内の温泉や温泉の湖、天然の炭酸ガスをういたドライ風呂など特徴的な温泉があります。

*ハンガリーでは温泉水を30℃以上の天然水と定めています。一部を除き水着を着用し入浴します。高い濃度のミネラル分からその利用を14歳以上を推奨する温泉もあります。

ヘーヴィーズ温泉湖 Hévíz tófürdő

ヘーヴィーズ温泉は、西ハンガリー、ケストヘイの町に隣接する入浴可能な天然温泉湖としては世界最大をほこる温泉で、直径は東京ドームとほぼ同じ約200mで、深さ約40mの湖底洞窟から約40℃の湯が沸きだしており、約3日間で入れ替わるほどの豊富な湯量です。記録的には古代ローマ時代からこの温泉癒し効果知られており、18世紀末に本格的な入浴施設が建てられました。この湖の水面温度は夏場で38℃、冬場22℃程度で一年を通じ入浴が可能です。その大きさから、入浴客は浮き輪を使い、監視員がボートを使い、安全な入浴を確保しています。湖内に建てられた施設から直接湖に出ることができ、雨天や冬場でも楽しむことができます。ミネラル分を多く含んだ湖から得られる泥パックは筋肉や関節痛の治療に効果がある他、美容効果も期待できます。また、湖内には19世紀に東インドからもたらされたインド赤スイレンが繁茂しており、6月に咲きはじめ11月まで見ることができ、湖岸の樹木などの植物群とともに保護されています。

湯質：炭酸水素ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、硫黄、微量のラドン

効能：骨粗しょう症、リウマチ性運動障害、関節疾患、慢性的な関節の炎症性疾患、事故後のリハビリ、関節や椎間板の手術前後の処置など

アクセス：ブダペストから直通バスで2時間40分、ケストヘイからバスで10分～20分



ヘーヴィーズ温泉湖：入浴可能な天然温泉湖としては世界最大一年を通じ入浴を楽しむことができます。

写真：ハンガリー政府観光局



ヘーヴィーズ温泉湖と温泉施設
撮影：エルデーイ・ガーボル



ヘーヴィーズ温泉湖の泥パック専用プール
撮影：エルデーイ・ガーボル

ルダシュ温泉

Rudas Gyógyfürdő és Uszoda

ブダペストのブダ側のゲッレールトの丘のふもとにあり、1556年にオスマントルコ占領時代にできた温泉です。直径10mのキューボラの下にトルコ様式の八角形の浴槽があり、湯温16℃から42℃まで6つの浴槽があるほか、温泉に隣接して1896年に建てられた20m水温29℃の温水プールがあります。2014年に開業したウェルネス部門には、11℃から42℃のプールと屋上には36℃の露天風呂があり、ルダッシュ・レストラン・バーも併設されています。

なお、温泉部門は1936年から男性専用施設として営業していましたが、現在は、月・水・木・金が男性専用、火が女性専用、土・日は男女となっています。また、金・土の深夜から早朝にかけて、深夜温泉が行われています。屋上の露天風呂は世界遺産を眺められることを利用者にアピールしています。

湯質：炭酸水素ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、微弱放射能およびフッ化物を含む硫酸塩温泉

効能：関節痛、関節や骨などの磨り減り、頸椎の各種損傷、関節の炎症、神経痛、骨粗しょう症、事故後のリハビリ、特発性側弯症、消化器官の治療、喘息、扁桃腺治療など

アクセス：トラム19、41、56番ルダシュ温泉前停留所下車

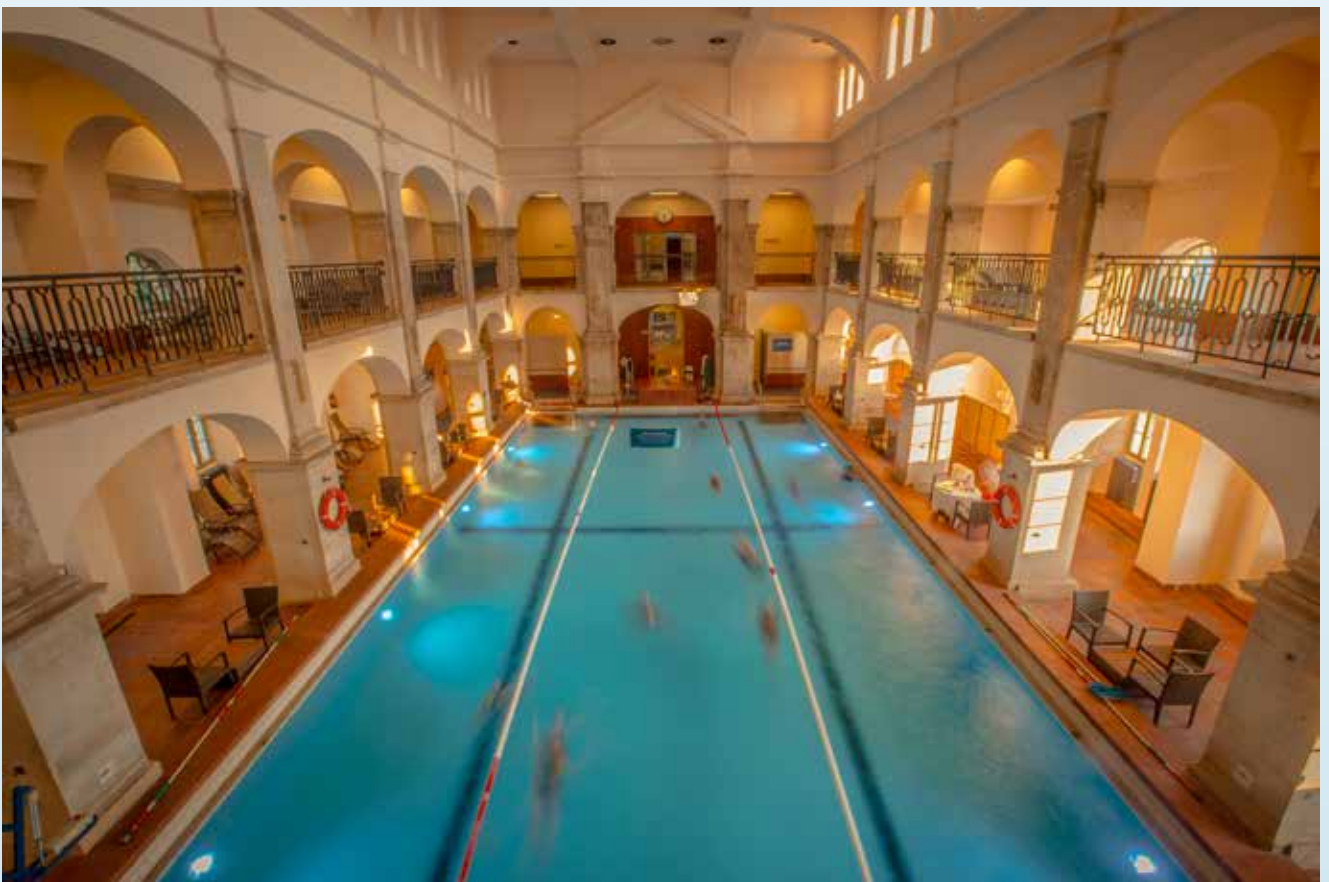


ルダシュ温泉：パノラマ浴場—世界で最も美しい眺めの露天風呂

撮影：エルデーイ・ガーボル



ルダシュ温泉：オスマントルコ時代から続く八角形の浴槽
撮影：エルデーイ・ガーボル



ルダシュ温泉：古典様式のプール
撮影：エルデーイ・ガーボル

セーチェー二温泉 Széchenyi Gyógyfürdő és Uszoda

セーチェー二温泉は、ヨーロッパ最大規模の複合温泉施設で、ペスト側にできた最初の温泉としても知られ、市民公園内の英雄広場の近くにあります。セーチェー二温泉はその規模だけではなく、建物の凝ったつくりなども有名で、温泉内にある造形物は全て、ハンガリーの有名な芸術家が創ったもので、温泉を楽しむだけではなく、美術品のような建物とその装飾を鑑賞することもお勧めです。

現在も使用されている屋内温泉施設はネオバロックやネオルネサンス様式で建設され1913年に完成し、1927年の増築により屋外のプールなどもできました。同じく、この年に医療施設も完成し、現在の形になりました。源泉は深さ1256mにあり、温度は77℃で、湯量は毎分3.5キロリットル自噴しています。各種の浴槽やプールには、適した温度になるように水で冷却してから供給しており、室内には28℃から40℃までの11の浴槽があり、屋外には26℃から38℃のプールがあります。さらに室内には異なる二つのサウナがあります。温泉に隣接して飲泉専用のキオスクもあり、旅人も試してみることができます。

湯質：炭酸水素ナトリウム・カルシウム・マグネシウムおよびフッ化物とメタホウ酸を含む塩素塩・硫酸塩温泉

効能：関節痛、関節や骨などの磨り減り、頸椎の各種損傷、関節の炎症、神経痛、骨粗しょう症、手術後や事故後のリハビリ、特発性側弯症、消化器官の治療

アクセス：地下鉄1号線 セーチェー二温泉駅下車



ヨーロッパ最大の複合温泉施設セーチェー二温泉

写真：ハンガリー政府観光局



セーチャー二温泉：チェスをする入浴客
撮影：エルデーイ・ガーボル



セーチャー二温泉：古典様式の屋内プール
撮影：エルデーイ・ガーボル

ゲッレルト温泉 Gellért Gyógyfürdő

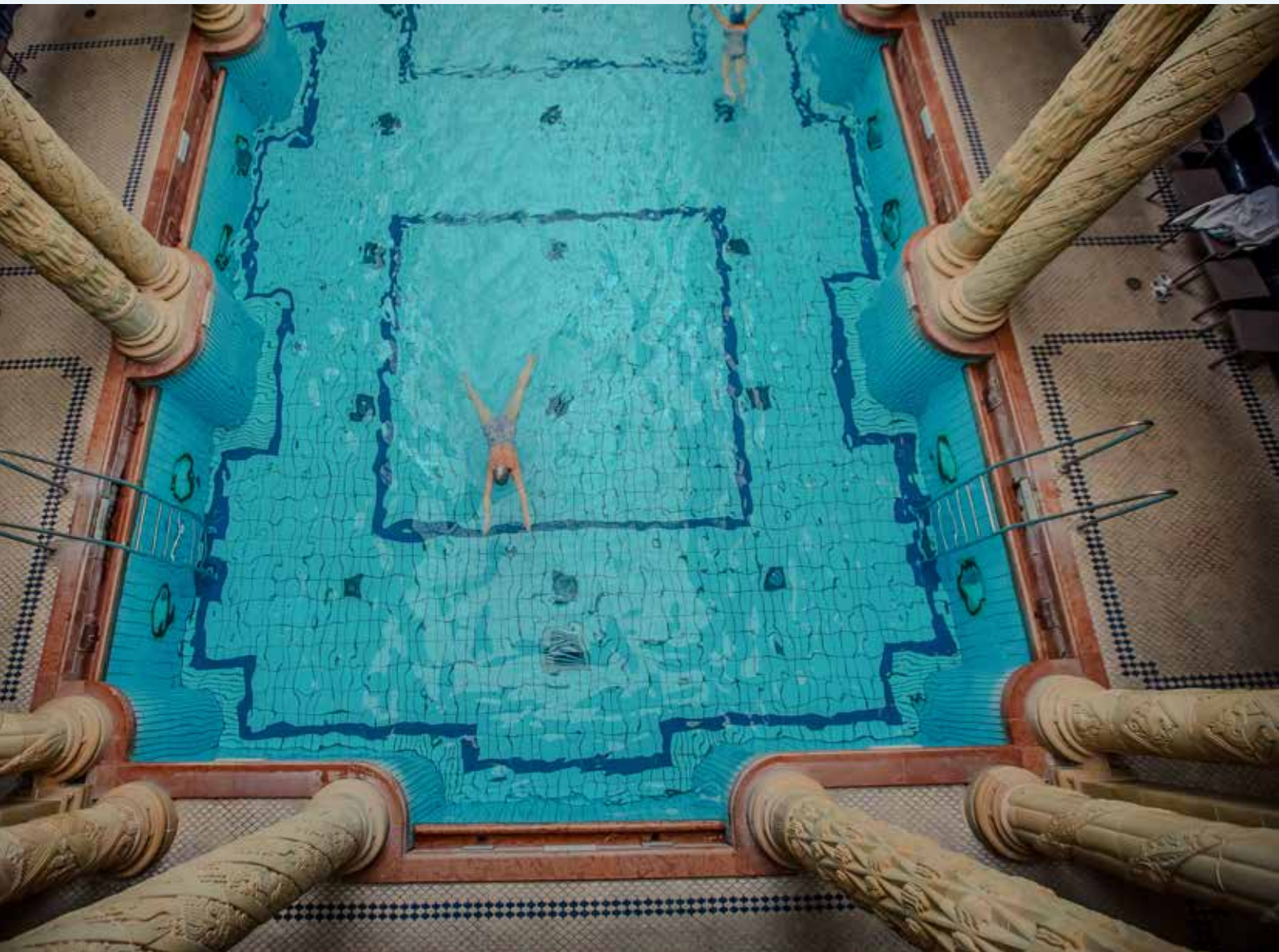
敷地内から湧く源泉の「奇跡的」な効能については、最も古いもので15世紀の文献に記されています。

現在の建物は1918年に完成し、その優美な曲線を持つ、クラシックスタイルのヨーロッパ建築でありながらどこかアジア的、ハンガリー的な雰囲気のある巨大な建物のデザインは、当時の人々にも絶賛されました。ドナウ川の川岸にそびえ立つ建築物は、モザイクやステンドグラス、外壁の装飾により、ひとつの芸術作品として大変まっています。もちろん、外観だけではなく、ジオルナイ装飾タイルを多用した内装も非常に凝っており、必見です。また、1934年には世界初となる造波機による波のプールが完成し、現在でも使用されています。室内には35℃から40℃の4つの浴槽と27℃のプール、2つのサウナが、屋外には26℃と36℃のプールがあります。屋内浴場はかつて男女別々でしたが、2013年からは水着を着用の上、混浴となっています。

湯室：ナトリウムを含むカルシウム・マグネシウム・炭酸水素系硫黄温泉

効能：関節痛、関節や骨などの磨り減り、頸椎の各種損傷、関節の炎症、神経痛、骨粗しょう症、事故後のリハビリ、特発性側弯症など

アクセス：地下鉄4号線、トラム19、41、47、48、49、56番 聖ゲッレルト広場駅下車



ゲッレルト温泉：ロフトからのプールの眺め

撮影：エルデーイ・ガーボル



ゲッレールト温泉：ジオルナイトイルが美しい、旧男性浴場
撮影：エルデーイ・ガーボル



ゲッレールト温泉：波のプールとサンテラス
撮影：エルデーイ・ガーボル

ルカーチ温泉 Lukács Gyógyfürdő és Uszoda

現在も使用されている温泉は1894年に完成し、セーチャーニ温泉ができるまで、ブダペスト最大規模の温泉総合施設でした。温水プールも人気で、芸術家や作家などが集まることでも有名です。男性、女性別風呂で、様々な治療も行っています。現在の源泉は12世紀から治療に使用されており、1884年には温泉ホテルが建ちました。当時、世界各国から治療目的で患者が集まり、完治した患者達は、感謝の気持ちを込め、大理石の記念碑を病院の庭に建てました。飲泉治療も行われ、1937年に完成した専用のキオスクで温泉水が飲めます。屋内、屋外温泉-のほか、プールや泡風呂、各種マッサージ用プールがあります。

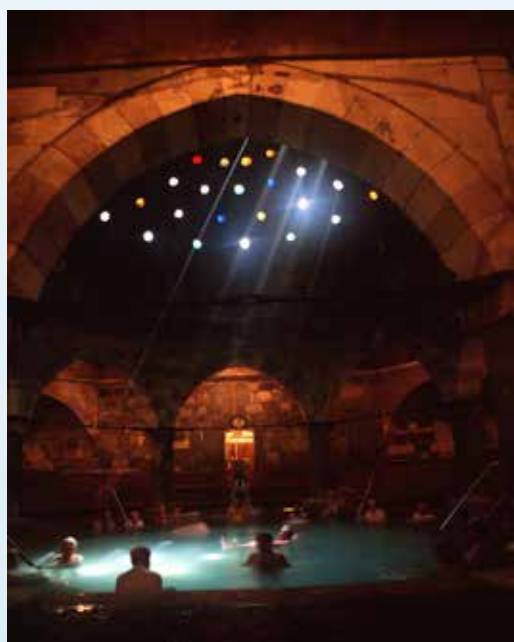


湯質：炭酸水素ナトリウム・カルシウム・マグネシウムおよびフッ化物を含む塩素塩・硫酸塩温泉

ルカーチ温泉：屋外プール
写真：M. Katsuta

効能：関節痛、関節や骨などの磨り減り、頸椎の各種損傷、関節炎、神経痛、骨粗しょう症、事故後のリハビリ、特発性側弯症、消化器官の治療

アクセス：トラム17、19、41番 聖ルカーチ温泉停留所下車



キライ温泉：トルコ式浴槽
写真：ハンガリー政府観光局

キライ温泉 Király Gyógyfürdő

温泉の建設は1565年、オスマントルコの将軍アルスラーン・パシャによって建設されました。1796年に今の建物になり、現在も使用されている最も古い温泉のひとつで、源泉はルカーチ温泉から地中に埋め込まれた導水管で直結されています。かつては男女別に利用されていましたが、現在は水着を着用し、男女で利用します。屋内に26℃から40℃まで4つの浴槽がありますが、14歳未満はお勧めできません。

湯質：ルカーチ温泉と同じ

効能：ルカーチ温泉と同じ

アクセス：地下鉄M2バッチャーニ広場駅下車

ヴェリ ベイ温泉 Veli Bej (Császár) Fürdő

ルカーチ温泉の隣に建つオスマントルコ占領時代の1570年にソクル・パシャによって建設され、当時は最も美しい浴場の一つで、長い歴史の中で生き延びました。一時は非公開でしたが整備を進め2011年から一般の利用できるようになり、病院とホテルも併設されています。内部には建設当時の導水パイプや装飾品などの遺構も展示されています。

湯質：ルカーチ温泉と同じ

効能：ルカーチ温泉と同じ

アクセス：トラム17、19、41番聖ルカーチ温泉停留所下車



ヴェリ・ベイ温泉：トルコ式浴槽
写真：ハンガリー観光庁(MTÜ)



洞窟温泉
写真：M. Katsuta

ミシュコルツタポルツァ洞窟温泉 Miskolc Tapolca Barlangfürdő

北東ハンガリーのミシュコルツ郊外にある温泉。ミシュコルツタポルツァ温泉は18世紀初頭には医学的に効能が認知された記録があり、その後20世紀前半にリゾート地として開発され、洞窟内に湧き出す30℃の温泉を用いて、ユニークな温泉施設が建設されました。今世紀に入り、総合温泉リゾートとして再開発され、現在は29℃から35℃の洞窟内の温泉のほか、異なる湯温の室内プール、屋外プールがあります。

湯質：カルシウム、マグネシウム、炭酸水素塩

効能：循環器疾患、呼吸器疾患、運動障害

アクセス：ミシュコルツ市内からバス

エゲル トルコ温泉 Egri Török Fürdő

赤ワインやバロックの街で著名なエゲルの中心にある1610年完成のオスマントルコ占領時代の温泉で、ドームの下に八角形の大浴場と、5つのプールや浴場があり湯温は30から38℃です。他のトルコ式温泉と異なり、月に一度伝統的なトルコのハマムの入浴法にのっとった入浴日があります。キューポラの天井は、金メッキされた20万個のモザイクで覆われており、また明り取りは、薬用酒ウニクムの空ボトルが使われているため、内部が緑色に染まることがあります。

湯質：カルシウム、マグネシウム、塩化ナトリウム、ラドン

効能：関節炎、骨粗しょう症、関節疾患

アクセス：市内中心部



エゲル トルコ温泉 ドーム
写真：M. Katsuta



エゲルサローク温泉 石灰棚
写真：M. Katsuta

エゲルサローク温泉 Egerszalóki Fürdő

1960年代に石油探査の際にミネラル豊富な69℃の温泉を掘り当てた、エゲルの西、約9kmにある温泉。豊富な炭酸カルシウム含有量を誇り、湧出した温泉水が流れる斜面に石灰華を形成しています。14℃から42℃まで17のプールや浴槽を持つ温泉ホテル複合施設とそれに隣接して36℃から39℃の露天風呂もあり、年間を通じて楽しまれています。

湯質：カルシウム、マグネシウム

効能：退行性運動障害、関節痛

アクセス：エゲル市内からタクシー

マートラデレチケ炭酸ガス風呂 Mátraderecskei Széndioxid Gyógygázfürdő

北東ハンガリー、マートラ山の山裾にあるマートラデレチケにある施設で、天然に吹き出す炭酸ガスを浴槽に導き、着衣のまま入るドライ風呂(モフェッタ)。腰の深さまで充満した浴槽内に腰を掛け入浴し、皮膚から取り入れられる二酸化炭素が、血流に浸透し、血管を拡張する作用が効能を生み出します。体験入浴可能。

湯質：89%天然炭酸ガス

効能：血管、高血圧、糖尿病、潰瘍性および様々なリウマチ性疾患

アクセス：ブダペストからバスを乗り継ぐかエゲルからバスでマートラデレチケ下車



マートラデレチケ炭酸ガス風呂

写真：M. Katsuta



ハルカー二温泉屋外プール

写真：Harkányi Gyógyfürdő Zrt.

ハルカー二温泉 Harkányi Gyógyfürdő

南ハンガリーのペーチの南にある白濁した温泉で、皮膚科医は乾癬治療において死海と並び優れた治療効果が得られているとしています。また、62℃の源泉に含まれる二価の硫化炭素が最も価値があると考えられていて、水面で硫化水素となり独特な匂いが生まれるとともに、関節などの障害に重要な役割を果たしていると考えられています。20℃から38℃の屋内外に15のプールがあります。

湯質：カルシウム、炭酸水素塩

効能：乾癬、関節炎、骨粗しょう症、リンパ循環障害

アクセス：ペーチからバスで40分

その他

- **ブク温泉 Bükfürdő**：西ハンガリーにある温泉で、15mg/リットルもの豊富なミネラルを含み薬用水と分類されています。

湯質：カルシウム、マグネシウム、フッ素など

効能：骨粗しょう症、運動機能障害

- **シャールヴァール温泉 Sárvári Gyógyfürdő**：西ハンガリーにある温泉で、石油探査の際に発見れ、塩や泥の治療効果で有名です。

湯質：炭酸水素、塩化ナトリウム、ヨウ素など

効能：リウマチの痛み、運動機能障害の緩和

- **ハイドゥーソボスロー温泉 Hajdúszoboszlói Gyógyfürdő**：東ハンガリーのデブレツェン近くにあり、三畳紀に存在した海水を希釈したような湯質の黒褐色の温泉です。

湯質：塩化ナトリウム、塩化アンモニウム、臭素など

効能：炎症性疾患、高血圧、循環系疾患

- **ブダペストの温泉付きホテル**

ダヌビウス・グランド・ホテル・マルギットシゲト Danubius Grand Hotel Margitsziget

ダヌビウス・ヘルス・スパ・リゾート・マルギットシゲト Danubius Health Spa Resort Margitsziget

ダヌビウス・ホテル・ヘリア Danubius Hotel Helia

ダヌビウス・ホテル・ゲッレールト Danubius Hotel Gellért

アクインクム・ホテル・ブダペスト Aquincum Hotel Budapest

旅人の五感を満たすハンガリーの魅力

温泉以外にも人の五感を満たすアトラクションがそろっています。

美しい景観と世界遺産「ドナウの真珠」とたたえられる美しい景観を持つ首都ブダペストをはじめ、全国に8か所の世界遺産と、3つの無形文化遺産があります。地方に目を転じると、西ハンガリーのショブロンは日本旅行業協会が選んだ「欧州美しい村30選」の一つであり、南ハンガリーのペーチは、名窯ジオルナイや古代ローマ時代の遺跡のある街。さらにエゲルはバロックの街であるとともに赤ワインの街としても知られています。

音楽

ハンガリーの民俗音楽はアジアらしい5音音階から構成され、日本人の皆さんにも親しみやすい響きを持っています。音楽文化はダンスという形でも全国に多種多様な形で定着しています。華麗なステップと衣装に身をまとい、民俗音楽を伴奏に踊られる舞踊も見る人を魅了します。ピアノの天才リスト、民俗音楽の採譜者バルトークやコダーイもハンガリー人作曲家として名を馳せています。また、ブダペストの国立歌劇場は、その華麗な内外装から世界三大歌劇場の一つに挙げられています。さらに、芸術宮殿で公演されるワグナー・デーやクラシック音楽を中心としたブダペスト春の祭典も見逃せません。

料理

ハンガリー料理は、なんと言ってもパプリカをベースとした味付けが特徴で、それぞれの家庭やレストランの味を完成させています。ハンガリー料理のコースで最も大事なものが多彩なスープ類ですが、なかでも牛肉をたくさん野菜と一緒にパプリカ粉で煮込んだグヤーシュスープは一番の伝統料理です。主菜は世界の70%を生産する比較的安価なフォアグラのほか、鶏肉のパプリカ煮込み、ロールキャベツ、などもお勧めですが、春から夏にかけてはレチョーと呼ばれる生パプリカのシチューが絶品です。ランゴシュやクルトーシュカラーチといった軽食もお勧めです。

ワイン

ハンガリーはヨーロッパの中でも特にワイン生産が盛んな国の一つ。全国に22カ所の生産地を持つワイン王国でもあり、大変多くの生産者がしのぎを削っています。最も有名な産地は世界遺産でもあるトカイ地方で、ここで造られる貴腐ワインのトカイ・アスーは最高級のデザートワインです。太陽王とも呼ばれた仏王、ルイ14世は「これこそはワインの王であり、王のワインである」と言い放ち、この発言がトカイワインの名声を世界中に轟かせたのです。ワインのほか、プラムや桃、さくらんぼや洋梨、ブドウなどで造る蒸留酒、パーリンカもポピュラーな飲み物です。また、ハーブ酒ウニクムもお勧めです。

ハンガリーへのアクセス

五感を満たす国へ日本から直行便はないので、欧州や中東などの都市で乗り継いでブダペストへ向かいます。所要時間は14時間程度から。



世界遺産ブダ王宮とくさり橋
写真：ハンガリー観光庁(MTÜ)



ブダペスト国立歌劇場
写真：ハンガリー観光庁(MTÜ)



グヤーシュスープ
写真：ハンガリー政府観光局



トカイ貴腐ワイン
写真：ハンガリー政府観光局



編集・発行 ハンガリー大使館
東京都港区三田2-17-14 NS三田ビル1F
©Embassy of Hungary Tokyo 2018
デザイン：ツェー・シャンドル



<http://hungaryjapan150.events/>