

るるる
ぶ

Portugal ポルトガル

Lisboa
リスボン
Porto
ポルト
Sintra
シントラ
Obidos
オビドス
Coimbra
コインブラ
Evora
エヴォラ

3大歴史建築
Super解剖!

ジェロニモス修道院
ベレンの塔
発見の
モニュメント

世界遺産の
街並みを歩く
ポルト歴史地区
王道ウォーク&
ドウロ川
周辺めぐり

旅の記憶に残る
クラシック&モダン
ポウザーダ&ホテル

遥かなる

航海時代へ

冒険とロマンあふれる

リスボンからの
エクスカージョン
シントラ、ロカ岬、
オビドス、
ナザレ

2大美術館で
アート巡礼
国立古美術館
グルベンキアン美術館

生粋の
南蛮グルメを堪能
郷土料理&
伝統菓子&
ワイン



É bom!! LISBOA

リスボン子と評判の看板MENUを召しあがれ
生粋の郷土料理店



こちらも É bom!!
バステル・デ・バカリャウ €0.80
Pastel de bacalhau
ほくした干しダラとジャガイモのコロッケ。カリッとした表面とホロホロ優しいダラの食感がマッチ



THE 看板MENU
Peixes (魚介料理)
コウヴァーダ・デ・バカリャウ €32(2人前)
Covada de bacalhau a pereira da Laurentina
干しダラの蒸し煮。北部ベイヤ産オリブオイルがしっとりなじみ、チキンに似た食感に。旨味抜群のキャベツも◎

“バカリャウの王”の名を冠する
定評の干しダラ料理

市北部 MAP P29B3

ラウレンティーナ Laurentina

元人が通うグルメストリート、コンテ・バルボン通り沿いの1軒。1976年創業、“a Rei do Bacalhau (バカリャウの王)”を自称し、北海産の肉厚で旨味が凝縮した干しダラを使うバカリャウ料理が自慢。干しダラとホウレン草のグラタン€13.80など。ワインの品揃えも豊富。



店内は2層造りで、約160席の大型店

◎Praça de Espanhaから徒歩6分 ◎Av. Conde Valbom 71-A ☎217-960-260 ◎12時~23時30分 ◎日曜 休

CHECK IT!
予算の目安
前菜 Entradas €0.70前後~
メイン Peixes/Carnes €7.60前後~
雰囲気
カサカサ 静かな
目撃 静かな

潮風薫るテラス席も人気!
海辺のピアレストラン

カイス・ド・ソドレ MAP P29C3
ポルトガリア
Portvgália



THE 看板MENU
Mariscos (魚介料理)
マリシュカーダ €12.95~
Mariscada
ボリュームと鮮度に満足、魚介と甲殻類の盛合せ。エビ、ロブスター、カニ、カメノテなど種類により値段が替わる



カイス・ド・ソドレ駅から海沿いに西へ約6分

テージョ川河岸にある開放的なセルヴェジェリア。ビール醸造所を基にした店内では平日限定の日替わりランチ€7のほか、サンドイッチ€2.10~などの軽食、山海の幸を使ったメイン€15前後など、カジュアルなメニューが揃う。
◎Cais do Sodréから徒歩6分 ◎Rua da Cintura do Porto de Lisboa, Armz 62 ☎213-422-138 ◎12時~翌1時(金・土曜は~翌2時) ◎なし 休

CHECK IT!
予算の目安
前菜 Entradas €2.10前後~
メイン Peixes/Carnes €10前後~
雰囲気
カサカサ 静かな
目撃 静かな

こちらも É bom!!
サラダ・デ・カマロン €7.40
Salada de camarão com laranja
エビと旬野菜の彩りサラダ。温かいスープ類€2.55~と合わせれば、栄養バランスもよく体に優しい一食に



グルメな大人たちが集う
美味しいワインとタバス料理

新市街 MAP P29E4

ルブロ Rubro

昼はビジネスマン、夜は若者たちで賑わうワインディング。2週間ごとに入れ替わるクオリティの高い料理も、ワインによく合うと評判。
◎Avenidaから徒歩6分 ◎Rua Rodrigues Sampaio 35 ☎213-475-707 ◎12時30分~15時、19時30分~24時(土曜は夜のみの) ◎日曜 休

CHECK IT!
予算の目安
前菜 Entradas €2前後~
メイン Peixes/Carnes €6前後~
雰囲気
カサカサ 静かな
目撃 静かな

大きめのテーブルが並び、店内は天井が高く開放感あふれる造り
判だ。ポルトガル産を中心としたグラスワインは日替わりで、€3.50~。



THE 看板MENU
Peixes(魚料理)
スクランブルエッグ・ウィズ・コールドフィッシュ €8
Scrambled Eggs with Codfish
ポルトガル名物バカリャウ(干しダラ)をたっぷり入れた玉子焼き

こちらも É bom!!
ビーフサーロイン・カルパッチョ €7.50
Beef Sirloin Carpaccio
新鮮なビーフをたっぷり盛ったカルパッチョ。バルサミコとマンチェゴチーズのソースをかけていただく

Bom appetite メモ料理も楽しめる たっぷりおきポートワイン・バー

ポートワイン協会直営の有名店

ソラー・ド・ヴィーニョ・ド・ポルト

Solar do Vinho do Porto
ポートワイン協会が運営するポートワイン専門店。ヴィンテージなど希少種も含め、協会に属している約250種類の銘柄を、グラス1杯€1.50からオーダーすることができる。つまみ類も安くボリューム満点。
◎グロリア線ケーブルカー Sao Pedro de Alcantara から徒歩1分 ◎Rua de S.pedro de Alvantara 45 ☎213-475-707 ◎11~24時(土曜は14時~) ◎日曜 休 ※11人以上は要予約 休



看板Menu!
プレズント・ドゥ・バラコンシュ €17
Presunto de Barrancos
熟成度が高い、黒豚の生ハム。しつとりとした味わい



Wine!
左からニエポルト Nieport €2.20、グラン・クルズ Gran Cruz €2.80、グラハムス Graham's €1.50
シムブルな内には、さらりと優しい味わいのポートワインが並び

元精肉店が営む異路地バー

ガラフェイラ・アルファ

Garrafeira Alfaia
ハイロ・アルトの路地裏にあり、地元客に愛されている人気店。オーナーのベッドロさんが自ら選んで仕入れたワインは、すべてこだわりのポルトガル産。目の前にある姉妹店のレストランから届く料理も絶品だ!
◎グロリア線ケーブルカー Sao Pedro de Alcantara から徒歩3分 ◎R. do Diário de Notícias 125 ☎213-433-079 ◎14時~翌1時(土・日曜は16時~) ◎なし 休



看板Menu!
三種のチーズの盛合わせ €9.95
Queijo Azeitão
中央にある羊のチーズはティップのようにつける。パンも三種つく



Wine!
カウンターには生ハムが吊るされ、美味しそうな食材も並び
ダンドン・ド・キータ・タウファタ Quinta da Fata, Alentejo €4.50、ポルトを1995年ブルグティでしつとりとした酸味が美味

観光帰りに立ち寄りしたい

ワインバー・ド・カステロ

Wine Bar do Castelo
サン・ジョルジェ城近くにあり旅行者でも入りやすい。メニューも豊富で、特にポルトガル全土から仕入れているというチーズ、ソーセージがおすすめ。ひと皿に何種類も盛り合わせてくれるので、食べ比べるのも楽しい。
◎737番終点Castelo から徒歩1分 ◎Rua Bartolomeu de Gusmão, n° 11-13 ☎218-879-093 ◎14~22時 ◎なし 休



看板Menu!
チョリソ・デ・バラコンシュ €8.50
Chorico de Barrancos assado ou Grelhado
チョリソ・チョリコ、チョリソ・デ・ビニョ・チホリコ de vinho、ファチニエイラ Farinheiraの盛合わせ



Wine!
味や香りの好みを伝えると、その日おすめのワインを3種類ほどテイスティングさせてくれる
サン・ジョルジェ城見学の帰りに立ち寄ろう