



1



2



3



4



8



9

## ブータン石焼き風呂

[シンガポールーパロ]

コルカタ経由約5時間

1) ブータンヒマラヤの高峰ジヨモラリ (7326m) 9月下旬-5月頃まではブータンの乾季にあたりブータンヒマラヤが臨めます。2) プナカゾンには目を見張る見事な仏教が壁面に数多くみられる。3) ブータンで盛んな「クル」という競技。ブータン式ダーツのようなもの。4) 標高1500-4000mに生息するレッドパンダ。中央ブータンのプムタンで作られている地ビールの銘柄はなんと「レッドパンダ」ブータン初の国産ビールでフルーティーな味わいがあるという。



5



6



7

5) 幻の高原植物ブルーポピーは6月頃チェラ峠付近で見られる。6) ブータン家庭料理。ブータン人の人気料理は「エマ・ダツィ」と呼ばれチリとチーズに野菜や肉を煮込んだもので毎日食されている。ブータン人にとってチリは野菜なんだそうです。7) マニ車は内部にお経が収められていて回した分だけお経を唱えるのと同じ功德があるそうです。8) ウォンディユフォダンの小さな商店街。ブータンは田舎へ行けば行くほど伝統が残りと興味深い。9) タクツァン僧院のトレッキングの起点。麓に近い所は松林、標高が上がるにつれて植生が変わり視界がひらけます。

ブータン随一の聖地タクツァン僧院(標高3000m)へ参拝した後に石焼風呂でひと汗流せばご利益あるかも!?

石焼風呂を沸かすのはほとんど1日がかりの作業を要するのでブータン人にとっては特別な贅沢とされています。星占いなどで縁起の良い日を選んで入浴の効能を最大限に引き出し家族総出で楽しめます。

ヒマラヤの雪解け水と石から溶け出したミネラル、そしてハーブの女王「ヨモギ」の薬効で疲れた体を癒してくれるそうです。

現地ではドツォと呼ばれ文字どおり「石焼」を意味する。檜でできた浴槽に川の水を張り、河原の丸石を何時間も真つ赤になるまで焼く。焼けた石を鉄の鉢で掴み、浴槽の端からひとつひとつ静かに沈めて、温度を調整、最後に薬効効果のあるヨモギの葉を浮かべて入浴します。

旅に出たときには当地のユニークな体験するのがひとつの楽しみ。ブータンなら石焼風呂がそのひとつだろう。

アーユルヴェーダの  
流れを汲む薬草湯