



アジア最後の桃源郷

[ラオス-ルアンパバーン]

ビエンチャン経由ルアンパバーン約4時間40分

1) 托鉢はラオス、タイ、カンボジア、ミャンマーなどの上座仏教の国で現在も行われています。 2) ルアンパバーンの朝市。メコン川の大きな魚をさばっている。 3) ラオス料理。竹で編んだ「ティップ・カオ」という小さなお櫃にはもち米がはいっている。 4) ルアンパバーン郊外のクアンシーの滝ではツキノワグマの保護センターがある。 5) 夕暮れのメコン川がオレンジ色に染まる 6) レストランで行われる民族ダンス



7) 山岳民族が作ったエスニックな手揚げバック。 8) ワットシェントーンはルアンパバーンのシンボル。ラオスの寺院の中で最も美しいと言われる。 9) プーシーの丘から臨むメコン川とルアンパバーンの街。チベット高原を源流とするメコン川は全長4200キロを流れ南シナ海へ注ぐ。上流の中国ではダム建設と急流を緩和する治水工事が行われ、中流・下流地の国々では川の水位が下がるなどの環境に申告な影響が懸念されている。

百万頭の象の国 ラーンサーンの都 ルアンパバーン

ラオス北部のメコン川の畔、緑豊かで落ち着いた佇まいの街ルアンパバーン。

14〜18世紀にかけてラーンサーン王朝の都として栄えた。その後、首都はビエンチャンに移され、古い文化やフランス統治時代の面影も残した町並み全体が保存され、人々を惹きつけるようになった。

ルアンパバーンを象徴する早朝のセレモニ、托鉢は雨の日も風の日も毎朝行われ人々の生活の一部になっている。

托鉢を見学した後は朝市を散策するのも楽しい。山の幸とメコン川の幸がズラリと並び朝から活気に包まれる。東南アジアで唯一もち米を主食にしているラオス料理。その三大調味料はシヨウガに似た「ガランガル」、香りづけの「レモングラス」、そして淡水魚を発酵させて魚醤のような味の「パーデーク」が欠かせない。山と川の幸、そしてハーブをふんだんに使った素朴でヘルシーなラオス料理も楽しみのひとつ。

ルアンパバーンのメインストリートは毎日夜になると歩行者天国となり夜店が並ぶ、近隣の山に住むモン族の女性がつ作った小物雑貨など女性に人気の商品が並ぶ。ルアンパバーン郊外の山にはモン族などの少数民族の村も多く、ホームステイなど田舎体験プログラムやトレッキングなどのアクティビティも盛んだ。