

Tourism

観光 ジャマイカで体験したい3つのアトラクション

1 Dunn's River Falls
滝登り

モンテゴ・ベイから車で約1時間20分に位置するオーチョ・リオスにある全長180mの高さの滝。海側から世界各国の観光客と手をつなぎながら、滝のつぺんをめざす。滝は垂直ではありません。なだらかな岩をすべらないゴム製の靴をはいて、途中、くぼんだ岩を滑り台に見立てて、滑りおり、写真撮影もします。水圧が強いため、水着の上にはTシャツをお勧め。どうしても滝の頂上をめざせない人は途中、側道を歩く事もできます。荷物は水中カメラとガイド用にチップ。基本は手ぶらでご参加ください。頂上からは、側道沿いに歩いて下りますが、その道沿いには、お土産屋さんが立ち並んでいます。

2 Martha Brae River Rafting
川くだり

モンテゴ・ベイから行けるラフティングができる川はマーサ・ブレア、ホワイト・リバー。ポートアントニオからは、リオ・グランデがあります。ラフティング時間はおよそ1時間半で浅瀬の川をラフトマンと呼ばれる船頭さんに身を任せれば、都会の喧騒を忘れさせてくれるはず。竹の筏に簡素な竹のベンチが2つ。新婚さんには、ゆっくりできる至福の時間となるでしょう・・・が、ラフトマンの中には、「漕ぎ方を教えるからどうぞだね～」と言ってきたり、木彫りの彫刻を“販売”するものもいるので、互いにコミュニケーションをうまくとりあえば、思い出作りには最高のシーンとなるでしょう。

3 Horseback Ride And Swim
馬とカリブ海を泳ぐ

オーシャン・ライドとビーチ・ライドともわれているけれど、基本は裸馬にのって、カリブ海の海を馬上の人となって、泳ぎきる遊びなのです。水着の上にTシャツ、トレーニングパンツのような軽めのズボンを着用するのがお薦め。馬の毛はちくちくするので、ビキニやショーツは避けましょう。タオルなどの持ち物はビーチに置いていきます。背丈にあわせた馬を選んでもらったら、まずは、山道や小川のある溪谷などのオフロードでの乗馬を約1時間ほど楽しみ、その後、馬（海用の馬）を乗り換え、ライフジャケットをつけて海へ入ります。その際にかならず馬名を聞いて覚えておきます。いざ、海に入るときには、鞍をはずされ、馬のタテガミとタズナ1本だけが頼りとなります。馬上の人となり「よろしく」と声をかける時に覚えた馬名で呼びかけます。馬には通じるものだそうです。海の中では、馬の背中を海水がひたすほどの深さ。したがって馬は犬かきならぬ馬かきをします。文字どおり人馬一体となって、波にのります。周囲など気にしていたら落馬してしまいますので「ワー、キャー」と思い切り叫んだりして、緊張のカリブ海を馬と一緒に楽しんでください。

Information

- アクセス アメリカまたはカナダ経由が一般的。
- ビザ 30日以内で観光目的の場合はビザ不要。
- パスポート 残存有効期間は、入国時に6ヶ月がある事。
アメリカ経由の場合は日本を発つ前にESTA申請が必要。
カナダ経由の場合は日本を発つ前にeTAが必要。
- 首都 キングストン
- 面積 約1万1424平方キロメートル（秋田県とほぼ同じ）
- 人口 約281万人
- 通貨 ジャマイカドル（JMD）、アメリカドルも使える。
- 言語 公用語：英語
ローカル言語：パトワ [英語やアフリカ諸言語が融合したもの]
- 気候 亜熱帯気候で年間平均気温は25℃前後。
- 時差 マイナス14時間

お問い合わせ先

NPO法人 ジャマイカ情報センター

<https://jamaicanpo.org/>
info@jamaicanpo.org

ジャマイカ大使館

〒106-0046 東京都港区元麻布2-13-1
TEL：03-3435-1861 FAX：03-3435-1864
<http://www.jamaicaemb.jp/>

在神戸ジャマイカ名誉領事館

〒650-0046 兵庫県神戸市中央区港島中町7-7-7
UCC上島珈琲株式会社 内
TEL：076-304-8887 FAX：078-304-8890

在ジャマイカ日本大使館

NBC Towers North Tower 6th Floor
20 Oxford Road, Kingston 5, Jamaica W.I.
Email：info@kg.mofa.go.jp

Food

食 味にこだわるジャマイカ料理

ジャマイカンのソウルフード、ジャークチキンは、スパイシーで、やみつきになります。ジャマイカのラガービール、レッドストライプと抜群に相性がいいです。グレープフルーツをベースにした暑さを吹き飛ばす爽やかな飲み物で、日本には入っていない清涼飲料水Ting（ティン）はお薦め。アキー&ソルトフィッシュのアキーは見た目炒り卵ですが口の中でとろけるバターのような感触が、ココナッツミルクとキドニービーンズで炊いたライス&ピーズはオックステールシチューと一緒に、姿揚げされた白身の魚に酢漬け野菜をかけたEscovitch（エスコビーチ）は手が止まらなくなります。幹線道路には旬のフルーツ売りやココナッツマンがいて、とりたてのココナッツをカットしてもらいココナッツウォーターで喉を潤すのも楽しい。ジャマイカの葉物野菜、カラルーを使った料理も日本人によくあいます。シーズンのギネップ、マンゴー、ブレッドフルーツ（パンの実：イエローハート）は世界一。美食家にはたまらない国、素材が美味しい食のジャマイカです。



ジャークチキンはピメントの木を燻しながら香り付け



レッドストライプビール



ココナッツマン



アキーの実

Souvenir

おみやげ 最高級コーヒーやカラフルなアート作品

ブルーマウンテン・コーヒー 国が品質管理を行う世界でも最高品質を誇るコーヒー豆。できれば直売所などで購入するのがおすすめ。

木彫り細工 全部ハンドメイドなので一つ一つ異なる表情が楽しい。

スパイス ジャマイカ産のピメント（オールスパイス）は香り・風味ともに強くジャークには欠かせない。皮付きナツメグやドライジンジャー、タイムなども世界的に有名。

ラム酒 日本でもお馴染みのMyers's、Appleton、ジャマイカに人気のJ Wray and Nephewと種類が豊富。ジャマイカ産ラムは他の中南米産ラム酒よりもメロー&スムーズかつ洗練された味が特徴。

NPO法人ジャマイカ情報センター(NPO JIC)の会員になりませんか

NPO JICではジャマイカの文化・観光・食の紹介、スポーツツーリズム振興などを通して社会貢献を行っていきます。会員になっていただくことで活動の幅が増え日本・ジャマイカの社会にお返ししていくことができます。

年会費：3,000円

登録は右のQRコードまたはURLをご確認ください。

お振替・お振込先

郵便振替 記号10180 番号75917781 トクヒ) ジャマイカジョウホウセンター

ゆうちょ銀行 (普) 〇一八店 (ゼロイチハチ店) 7591778 トクヒ) ジャマイカジョウホウセンター



<https://jamaicanpo.org>