



報道関係者各位

2026 年 10 月 22 日
トルコ共和国大使館 文化観光局

透き通る湖水と白砂の絶景から、古代都市やラベンダー畑まで 自然と歴史に出会う、トルコ南部の「湖水地方を巡る旅」



ビトリスのネムルト火口湖

トルコ観光広報・開発庁（TGA）は、近年、旅先を訪れるだけでなく、その土地ならではの特別な体験や、心に残る物語との出会いを求める旅行スタイルに注目が集まっていることを背景に、豊かな自然と美しい景観を楽しめるトルコの湖を巡る旅をご紹介します。

近年、旅先での特別な体験や、その土地ならではの物語を求める「ロア・チェイシング（Lore Chasing）」という旅行トレンドが注目されています。[American Express](#) の調査によると、ミレニアル世代およびZ世代の半数以上が、こうした旅の一環として野生動物や自然に触れる体験に関心を示しています。

多彩な地形と豊かな自然に恵まれたトルコには、澄みきった湖のほとりで過ごす穏やかな時間から、山々や森林に囲まれたアウトドア体験まで、自然の魅力を満喫できるスポットが数多くあります。湖を訪れることで、息をのむような景観に出会うだけでなく、その土地ならではの自然や文化に触れ、旅の思い出をより豊かなものにすることができます。

また、トルコの湖は自然景観だけでなく、科学的な観点からも注目を集めています。2026年10月9日（金）には、アンタルヤで開催された第77回国際宇宙会議（IAC）において、火星との地質学的な類似性で知られるサルダ湖を紹介するドキュメンタリー作品が上映され、その自然環境やNASAの専門家による研究成果が取り上げられました。

イスタンブルから気軽に訪れる、自然豊かなサバンジャ湖

イスタンブルからほど近い[サバンジャ湖](#)は、緑豊かな丘陵に囲まれたターコイズブルーの湖です。湖畔の散策やサイクリング、バードウォッチング、カヤックなどを楽しめるほか、湖周辺にはさまざまなニーズに応える宿泊施設が点在し、地元のレストランでは湖で獲れた新鮮な魚料理も味わえます。また、よりアクティブに自然を楽しみたい方には、湖周辺の高地に広がるアリフィエの森でのキャンプやピクニックもおすすめです。

周辺には、五つ星ホテルから居心地のよいバンガロー、キャンプ場、キャンピングカー向けの施設まで、さまざまな宿泊施設がそろっています。地元のレストランもあり、自然の中でゆったりと滞在を楽しめるのも魅力です。

周辺の見どころ：車で約30分のカルテペ山では絶景を楽しめるほか、自然豊かなマシュキエにも足を延ばせます。

黒海地方の自然が織りなす絶景、アバント湖とイエディギョレル国立公園

イスタンブルから車で約3時間のボル県に位置する[アバント湖](#)は、四季折々に異なる景観が楽しめる自然豊かなスポットです。同名の国立公園内に保護された湖の周辺では、季節に応じて湖畔でのサイクリングやマス釣りを楽しめるほか、ハイキング、キャンプ、ピクニック、乗馬、パラグライダーなど、多彩なアクティビティを体験できます。同じくボル県にある[イエディギョレル国立公園](#)には、地滑りによって形成された7つの湖が点在しています。滝や豊かな森林に囲まれた景観が魅力で、ハイキングやキャンプを通じて、手つかずの自然を身近に感じられます。

周辺の見どころ：スローシティに認定された[ムドウルヌ](#)や[ギョイニユク](#)では、伝統的なトルコの木造家屋が残る歴史ある街並みを楽しめます。

地中海地方に広がる湖水地方と、神秘的な白砂が魅力のサルダ湖



湖水地方の様子

トルコ南部に位置する[湖水地方](#)は、複数の湖が集まる自然豊かな地域です。なかでも注目したいのが、ブルドゥル県に位置する[サルダ湖](#)です。透き通った湖水と、きめ細かな白砂が織りなす美しい景観で知られ、火星の地表との地質学的な類似性でも注目を集めています。湖の絶景を眺めながらのハイキングや写真撮影はもちろん、穏やかな湖面でのカヤックなど、水辺のアクティビティも楽しめます。また、湖畔のビーチでは遊泳も可能で、ミネラルを豊富に含む水に触れながら、自然の中でリフレッシュするひとときを過ごせます。

周辺の見どころ：ブルドゥル県の[アクチャキヨイ](#)では、どこまでも続くラベンダー畑の風景を楽しめます。また、古代都市[サガラッソスとキビラ](#)も見逃せないスポットです。

中央アナトリアの自然が生み出す絶景、トゥズ湖

アンカラ県、アクサライ県、コンヤ県にまたがるトゥズ湖は、トルコで2番目に大きな湖です。塩分濃度が非常に高く、夏には水の蒸発によって湖面に白い塩の層が形成されます。条件によっては湖がピンク色に染まり、特に夕暮れ時には幻想的な景観が広がります。また、トゥズ湖は渡り鳥にとって重要な生息地であり、毎年数千羽のフラミンゴが営巣する、トルコ有数の繁殖地でもあります。こうした優れた自然環境と生態系の価値が評価され、トゥズ湖特別環境保護地域はユネスコの世界遺産暫定リストにも登録されています。



トゥズ湖

周辺の見どころ： 奇岩群や洞窟住居、熱気球で知られるカッパドキアにも足を延ばせば、中央アナトリアならではの絶景を満喫できます。

東アナトリア地方で出会う、個性豊かな3つの湖

東アナトリア地方には、それぞれ異なる特徴を持つ湖が点在しています。トルコ最大の湖であるヴァン湖は、世界最大のソーダ湖として知られ、固有の水環境に適応したパールマレットという魚が名物です。

ビトリス県のネムルト湖は、標高約2,250メートルに位置する火口湖です。火山のカルデラ内には複数の湖のほか、温泉や氷の洞窟などがあり、ダイナミックな火山地形を楽しめます。一方、エルズインジャン県のオトゥルクベリ湖は、ミネラルを含む湧水によって形成された地形と、周囲の赤い土壌が生み出す独特の赤い色彩が特徴です。

周辺の見どころ： ヴァンでは湖を眺めながら楽しむ伝統的な朝食やヴァン城、ビトリスではビトリス城やイフラシイエ・マドラサ、エルズインジャンでは緑豊かなギルレヴィク滝など、各地の文化や歴史、自然もあわせて楽しめます。

トルコについて

トルコはアジアとヨーロッパを結ぶ要所として、何世紀にもわたり文化的な交流と多様性の拠点と考えられてきました。多様な文明が反映された歴史、遺跡、自然や美食を有し、多目的なデスティネーションです。伝統とモダンが融合した芸術やファッションをはじめ、ダイナミックなショッピングやエンターテインメントライフによって世界中から訪れる人々を魅了し続けています。2025年には全世界から過去最高の約6,400万人の観光客が訪れました。2023年にトルコ共和国として建国100周年、2024年には日本との外交関係樹立100周年を迎えました。

トルコの詳細は公式ウェブサイト (<https://goturkiye.jp/>) または以下のSNSをご覧ください。

Facebook: <https://www.facebook.com/GoTurkiye.jp>

X(Twitter): https://twitter.com/GoTurkiye_jp

Instagram: https://www.instagram.com/goturkiye_jp/

YouTube: <https://www.youtube.com/c/tourismturkeyjp>

トルコ観光広報・開発庁 (TGA) について

トルコ観光広報・開発庁 (TGA) は、国内外の観光市場においてのトルコのブランディングを確立させ、観光やビジネスにとって魅力的な渡航地としての認知を高めるため、文化観光省が定めた観光戦略や政策に基づき、あらゆるプロモーション、マーケティング、コミュニケーション活動を行っています。世界各地の現在の観光機会を促進・販売するとともに、観光の潜在的分野を発見・改善・確立していきます。

＜本リリースに関するお問い合わせ＞
トルコ共和国大使館 文化観光局 広報代理店
キャンドルウィック株式会社（杉田、大村）
Email: t-turkiye@candlewick.co.jp
Tel: 03-6261-6050 Fax: 03-6261-6051