メコンデルタ ベンチェーからカントーへ

日程

1日目

09:00 〜09:30
自転車でベンチェー市場へ
ベンチェーはホーチミンから約2時間。自転車はたいていのホテルで無料で借りられる。市場から川沿いを渡し船の乗り場へ

09:45 〜10:45
ロン島をめぐる
渡し船ですぐ。ヤシの林の道を走って、どこかでコーヒー

10:45 自転車ごと渡し船で、ほかの中州にも渡る？

12:00 昼はココナッツ料理（ココナッツご飯、エビのココナッツ煮、ヤシの芽のサラダ）

13:00 〜14:00
ココナッツキャンディの工場
このあたりに300以上ある。作り方を見て味見する

18:00 夕食はフーティウ（米の麺のスープ）

2日目

07:00
車かバスでチャーヴィンへ
朝早くに出る。所要時間は出典に無い

10:00
チャーヴィンの宿にチェックイン

10:30 〜11:00
市場を歩く
おやつにバインテット・チャークオン

11:00 〜12:00
ロンビン川の川沿いを歩く

12:00 昼は屋台で。バインカイン・ベンコー（豚のスープ麺）

16:30
コンポンチャイ寺（ハン寺）
町から6km。夕暮れに行くとコウノトリが見られるかもしれない

18:30 夜はバインミー・ファーラウ。そのあとファングーラオ通りかデジャヴ・フインカー・エコパークを歩く？

3日目

09:00 〜10:00
アオバーオム湖

10:00 〜11:00
アン寺

11:00 〜12:00
クメール文化博物館
アン寺の通りの向かい

12:00 昼はブンヌックレオ（揚げ春巻きと蒸し豚を添えて）

13:00
車かバスでカントーへ
約3時間

16:00 〜17:00
カントーの町とオン寺

18:00 夕食は町なかの海鮮か家庭料理の店で。カインチュアを。翌朝のボートを予約しておく

4日目

05:00
起きてボートで水上市場へ
約30分

05:30 〜07:00
カイラン水上市場
昼まで開いている。そのあと小さな支流をめぐる

12:00 昼はカントーに戻って、ネムヌン・カイラン（焼き豚）とバインホイ

14:00 〜15:00
おみやげを買って、ニンキエウ公園の遊歩道を歩く

18:00
ミスティック・サンパンのディナークルーズ
カントーのまわりを船で。マンゴーのサラダ、スズキの焼き物など

ノート

出典

このしおりは、ベトナム観光総局の記事「4 memorable days in the Mekong Delta」（英語）をもとにしています。
https://vietnam.travel/things-to-do/4-memorable-days-mekong-delta

- 時刻は現地時間です（日本より2時間遅い）
- 出典の時刻は4日目の朝5時だけです。ほかの時刻は、朝・昼・夜の区切りから決めた目安です
- お店や施設の営業時間は、出かける前に確かめてください