

旅行ニーズ調査ツアー『ヨコハマ美食楽学』第 2 弾

『ココロと身体にとどく薬膳ツアー ～冬に負けない 美ボディをめざそう～』参加者募集開始！

薬膳フレンチ、薬膳ヨガ…人気の“薬膳”をキーワードに冬に負けない身体づくりを
目指しながら横浜の地産地消グルメを楽しむ日帰りツアー

公益財団法人 横浜観光コンベンション・ビューローはこのたび、旅行ニーズ調査ツアー、ヨコハマ美食楽学（※）第 2 回『ココロと身体にとどく薬膳ツアー ～冬に負けない美ボディをめざそう～』の参加募集を 10 月 5 日（金）より開始しました。本ツアーは、定員を上回る応募で大変好評だった企画の第 2 弾。開催日は 11 月 3 日（土）、参加者の募集は株式会社 JTB 法人東京（本社：東京都新宿区）を通じて行われます。周知へのご協力をお願い申し上げます。

今回は、健康志向が高まる中、人気の“薬膳”をキーワードに、秋冬にかけて多くの人が悩む“冷え”や“乾燥”に効果的といわれる様々なアプローチを食事やヨガ等を用いて学び、冬に負けない身体づくりを目指します。ツアーでは横浜を中心とした神奈川での地産地消の推進に取組み、横浜市より「よこはま地産地消サポート店」に認定されたフランス料理店『ミクニ ヨコハマ』（横浜市西区）のオリジナル薬膳メニュー『秋の潤い薬膳フレンチ』を提供するほか、薬膳講師であり、ヨガインストラクターである深井みほ子氏による山下公園で行う青空ヨガレッスン等を予定しています。



※イメージ画像

オリジナル料理を提供する、ミクニ ヨコハマ料理長・難波秀行氏は、横浜の地産地消を推進する目的で発足し、市内の料理人や市場関係者、生産者、管理栄養士等で構成される『濱の料理人』のメンバーであり、当日は深井氏とともに薬膳にもとづいた食べ方のほか、横浜を中心とした神奈川の食材をふんだんに使用した料理を提供し、参加者へ横浜の食をアピールいたします。

ツアー概要・詳細につきましては別添資料をご参照ください。

ご取材ください！ 旅行ニーズ調査ツアー第 2 弾！！

実施日：11 月 3 日（土）

ツアー当日の様子もご取材いただけます。（※要事前問合せ）

（※『ヨコハマ美食楽学』については裏面をご覧ください）

【本リリースに関するお問い合わせ先】

公益財団法人 横浜観光コンベンション・ビューロー 事業部 企画広報戦略部門
広報戦略グループ 中村 淳 TEL:045-221-2111 E-mail: pr@www.welcome.city.yokohama.jp

* 本日は19:00 まで在席しております。

■「ヨコハマ美食楽学 ～食をとおして知るヨコハマ、ステキな自分に会える旅～」 実施概要



横浜市内で活躍する料理人により提供される、地元食材をふんだんに使った料理(=「美食」)を入口に、“観光都市・横浜”の魅力を再発見してもらうことを狙いとしています。美食は“グルメ”を指すことばですが、“「美」をテーマとした食事”という意味も含め、「食を通して内面から美しくなろう」という思いも込められています。また、横浜の文化やちょっとした教養を参加者がツアーを楽しみながら気軽に学べるよう、各回“ツアーエキスパート”と呼ばれるガイドが同行します。この仕組みを「楽学(らくがく)」と呼び、新しいスタイルでの学習体験が可能な着地型観光を目指します。

Vol.2 ココロと身体にとどく薬膳ツアー ～冬に負けない美ボディをめざそう～

- 実施日: 2012年11月3日(土) 10:00～15:10 終了予定 ※雨天決行
エキスパート: 薬膳講師/ヨガインストラクター 深井みほ子
旅行代金: お一人様 5,500 円(税込み)
募集人員: 30 名 ※申込多数の場合は抽選
募集方法: 応募専用ホームページ(※下記参照)あるいは電話、FAXにて受付
募集締切: 申込多数の場合は 2012 年 10 月 24 日(水)締切、抽選。10 月 26 日(金)までに電話あるいは郵送にて抽選結果をご連絡します。

※当日は約 45 分の野外ヨガレッスン(※雨天時は室内にて同内容のレッスン)を予定しています。動きやすい服装でお越しください。また、ビニールシートやバスタオルなど敷物をご持参ください。

【ヨコハマ美食楽学 特設 HP】

<http://www.welcome.city.yokohama.jp/ja/tourism/special>

QRコード(PC用サイト画面が開きます)



【応募専用 HP】

http://opt.jtb.co.jp/kokunai_opt/p/p1012234/

【ツアーに関する一般の方からのお問合せ・お申込み先】

(株)JTB 法人東京 法人営業横浜支店
〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 3-29-1 第 6 安田ビル 6 階
TEL 045-316-4602 FAX 045-316-5701 営業時間 平日 9:30～17:30(土日祝休業)
担当: 田中、渡邊

【本リリースに関するお問い合わせ先】

公益財団法人 横浜観光コンベンション・ビューロー 事業部 企画広報戦略部門
広報戦略グループ 中村 淳 TEL:045-221-2111 E-mail: pr@www.welcome.city.yokohama.jp

* 本日は19:00 まで在席しております。

Vol. 2 ココロと身体にとどく薬膳ツアー ～冬に負けない美ボディをめざそう～

■コンセプト

最近、疲れていませんか？ 疲れるとひとは自然の中に行きたくなるものです。薬膳とは、自然の法則に従った正しい食で健康を維持する東洋の知恵。季節に合わせて食材を選ぶのも、薬膳の考え方のひとつです。今回のツアーでは、これから冬にかけて、多くの方が悩む“冷え”や“乾燥”の症状に効果的なさまざまなアプローチを“薬膳”をキーワードに実践しながら、冬に負けない潤いたっぷり、美ボディを目指します。



悟空 TEA BAR



深井みほ子氏

横浜・鎌倉・湘南を中心に、自然とふれあう、ヨガと薬膳のクラスを主宰する深井みほ子氏が、今回のツアーエキスパートです。フレンチの名店、ミクニヨコハマ料理長・難波秀行氏による薬膳フレンチのオリジナルランチを楽しみながら、薬膳にもとづいた食べ方、これからの季節に取り入れるべき食材について学ぶほか、深井氏が実践する薬膳ヨガを横浜屈指の観光スポット、山下公園にて青空ヨガとして体験していただきます。（※雨天時は室内にて同レッスンを実施予定）

さらに、横浜中華街の中国茶カフェでは、冬に負けないお茶を楽しみながら、中国茶の入れ方、香りの楽しみ方を学びます。



薬膳フレンチメニュー一例

■ツアー行程

- | | | | |
|-------|----------------------------------|-------|--|
| 10:00 | みなとみらい線「元町・中華街駅」集合
↓ (徒歩にて移動) | 11:45 | 山下公園にて薬膳ヨガレッスン (約 45 分間)
※雨天時はホテルモントレ横浜にて開催 |
| 10:20 | 横浜媽祖廟見学
↓ (徒歩にて移動) | 12:45 | 山下公園からシーバスにて横浜駅へ移動 |
| 11:00 | 悟空 TEA BAR にて中国茶体験
(徒歩にて移動) | 13:00 | ミクニヨコハマにて秋の潤い薬膳フレンチ |
| | | 15:10 | 横浜駅にて解散 |

■ツアーポイント

- ① スタートは、横浜中華街にある横浜媽祖廟を見学。媽祖は約千年前に実在したとされる女性で、航海安全守護神であることから、旅の安全を祈る神様としても知られています。本殿には縁結びの神様「月下美人」のほか、子宝の神様、安産の神様も祭られており、女性ならではの願いに効くパワースポットでもあります。希望者は「よく当たる」と噂の中国式のおみくじを引くことも可能です。（※おみくじ代別途要）



横浜媽祖廟

② 中国茶が気軽に楽しめる**悟空 TEA BAR**で、これからの季節にオススメのお茶の選び方や、お茶の入れ方、楽しみ方を学びます。

③ 深井氏による**ヨガレッスン(約 45 分)**を山下公園で開催。海の香りや風の音に身をゆだねながら、ココロも身体もリラックスしましょう。冷え(腎臓)や乾燥(肺)に効果的なヨガを中心に。



④ ヨガ終了後はシーバスで移動し、**ミクニヨコハマ**にて地元食材をふんだんにつかったツアーオリジナルの**秋の潤い薬膳フレンチランチ**(オードブル 1 品、メイン 1 品、1ドリンク(※)、デザート、薬膳茶)を召し上がって



(上) 悟空 TEA BAR、
(下) 薬膳フレンチメニュー一例

ミクニヨコハマ料理長・難波秀行氏

いただきます。乾燥に負けない潤い美人になれるメニューを提供予定。(深井氏による、薬膳の解説つき)

■プロフィール

深井みほ子 (ふかいみほこ)

1969 年東京都生まれ。

幼少期を横浜市磯子区で過ごす。12 年間の事務職を経て、WEB デザイナーに転職。4 年後体調を崩し、家族の勧めでヨガを始める。その後、中医学を学びながら、薬膳とヨガの共通点、「自然治癒力」「体の声を聴く」に重きをおくようになる。初心者でも楽しめる海ヨガや、食べながら身につける薬膳講座など、日常的な“薬膳ヨガライフ”を提唱する。現在、ヨガ歴 5 年、指導歴 4 年。

<http://iiyo-ok.com/>

ミクニヨコハマ料理長 難波秀行 (なんばひでゆき)

1974 年岡山県津山市生まれ。

18 歳から厨房に入る。広島、東京のレストランで修業し、2001 年渡仏。一時帰国し、ラ・ロシェル南青山の石井シェフに師事し、再び渡仏。ブルターニュの 2 つ星「オテル・ド・カランテック」、パリの 3 つ星「ルドワイヤン」、その支店の 1 つ星「E.T.C」にて部門シェフ等を務める。2009 年帰国し、三國シェフに出会い、現職に就く。時間があれば畑に出向き、ハーブや野菜・フルーツを摘みに行き、生産者や食材との会話を大切にする。横浜市より「ミクニヨコハマ」が「横浜地産地消サポート店」に認定され、自らも“濱の料理人”のメンバーに加わる。

<http://mikuni-yokohama.com/>