

星のや軽井沢（長野県・軽井沢）  
 「草」がテーマの春の旅 野草や山菜の新しい価値を知る  
**「つみ草滞在」開催**

開催期間：2018年4月15日～5月20日

長野県・軽井沢の滞在型リゾート「星のや軽井沢」では、2018年4月15日～5月20日の期間限定で、信州の自然環境を生かした、野草や山菜に触れ、味わうアクティビティプログラム「つみ草滞在」を開催します。野山で草を摘みながら散策する「つみ草散歩」の他、客室に用意された「つみ草茶・菓子」や「つみ草風呂」、つみ草を使った食事、2種のワークショップが体験できる2泊3日のプログラムです。



### つみ草を通じ、信州の自然の豊かさを感じるプログラム

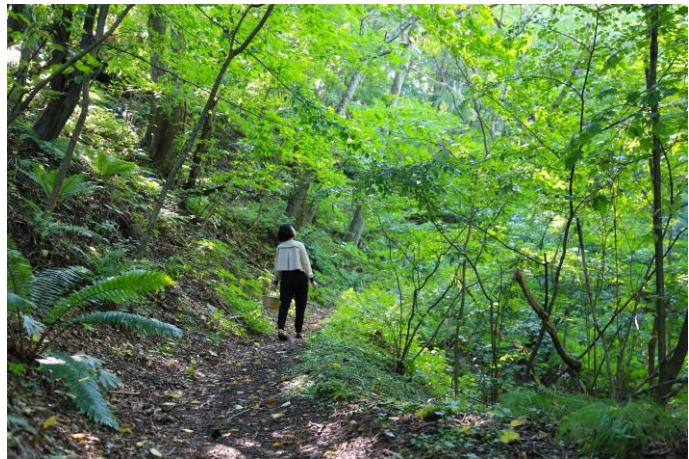
信州の春、川辺や田畠のあぜ道の至るところに、タンポポやヨモギ、スギナ、イタドリといった野草が生い茂ります。ウドやコゴミら山菜と同様に、信州では昔から食べられてきました。特にヨモギは春の節句と深い関わりがあります。桃の節句では草餅にします。また端午の節句には、ショウブと共に軒先に下げる、風呂に入れるなどして、病気・災厄除けに利用されてきました。

一般に流通している野草や山菜はごく一部です。野草の中には食用と認識されていないものも多く、生育場所に関しても、護岸工事や整地により減少傾向にあるといいます。野草や山菜への理解を深めてもらうと共に、春の信州だからこそ楽しめる旅を提供したいという思いから、実施に至りました。

### 信州の自然や文化を取り入れる

野草が食べられることを知らない方が増えているといいます。実際に野草や山菜に触れ、味わうことで信州の自然の豊かさを感じられるのではと考えました。星のや軽井沢では、今後も季節にあわせ、信州の自然に注目し、宿泊時に体験できるプログラムを開催していきます。

## つみ草滞在・プログラム



## 名人と共に森を歩く「つみ草散歩」

宿から車で1~1.5時間ほど離れた信州の里山で、山菜名人こと永田徹氏と共に野草や山菜を摘む「つみ草散歩」が体験できます。生育環境や採取時期、食べ方などさまざまな話を聞きながら小道や川辺を約1時間ほど歩きます。摘んだ野草や山菜は自宅へ持ち帰ることができます。



## 「つみ草風呂」と「つみ草茶・菓子」

客室で、ウェルカムドリンク・スイーツとして「つみ草茶・菓子」を提供します。また、つみ草を使った「つみ草風呂」も楽しめます。ヨモギやスギナ、アカツメ草などをブレンドしたお茶と、ヨモギ草餅で到着時の疲れを癒します。客室の風呂には、ヨモギやショウウブを用意します（内容は時期により異なります）。つみ草の爽やかな香りの中、客室でゆったり寛げます。



## 夕食は特別献立「つみ草鍋会席」

星のや軽井沢メインダイニング「日本料理 嘉助」にて、夕食特別献立「つみ草鍋会席」を提供します。はじめに牛ロースをしゃぶしゃぶで味わい、その後つみ草や野菜を煮込みます。肌寒さが残る信州の春、ほろ苦さが春を感じさせるつみ草と、程よい脂をまとった牛ロースの鍋が身体を温めます。鍋の他、つみ草を使った先付けや天ぷらも楽しめます。



## ヨモギの香りでリラックス

## 「お灸のワークショップ」

星のや軽井沢専任の指圧鍼灸師による、お灸のワークショップです。お灸で使うモグサは、ヨモギの纖維からできています。本プログラムでは、皮膚の上にショウガやネギなどをのせ、その上にモグサをのせる「隔物灸（かくぶつきゅう）」のスタイルで、お灸が体験できます。煙となり立ち上るヨモギの香りが心を鎮め、リラックスへ導きます。

\*アレルギーのある方・敏感肌の方の体験は、事前の医師への相談が必要です。

## つみ草滞在・プログラム



## 「つみ草スイーツ・ワークショップ」

星のや軽井沢に隣接する系列ホテル「軽井沢ホテルブレストンコート」のパティシエによるスイーツ・ワークショップです。ヨモギを練りこんだタルト生地の上に、フキノトウのクリーム、苺、ヨモギクッキークランチをトッピングしていきます。つみ草が香るスイーツ作りが体験できます。

## 山の恵みを味わうフランス料理

軽井沢ホテルブレストンコートのメインダイニング「ブレストンコート ユカワタン」では、山菜を学び、研究する「山菜ラボラトリー」の活動を通して、様々な山菜をフランス料理で提供します。山を知り尽くす名人とシェフが入手した山菜を、よりおいしく食べられる調理法で、信州の情景をひと皿、ひと皿に映し出します。

## つみ草滞在 スケジュール例

## &lt;1日目&gt;

- 15:00 チェックイン 客室にて つみ草茶・菓子  
16:00 お灸のワークショップ  
18:00 夕食 特別献立・つみ草鍋会席

## &lt;2日目&gt;

- 08:00 客室にて つみ草風呂  
14:00 つみ草スイーツ・ワークショップ  
18:00 夕食「ブレストンコート ユカワタン」でディナー

## &lt;3日目&gt;

- 10:00 チェックアウト つみ草散歩へ出発  
13:00 終了

## 表紙画像のつみ草

ヨモギ	タラ
ミツバ	イタドリ
サンショウ	ウルイ
フキ	スギナ
クワ	カミツレ
ワラビ	アカツメクサ

\*使用するつみ草は  
時期により異なります

**「つみ草滞在」** ■期間：2018年4月15日～5月20日（除外日あり） ■料金：62,000円／1名（税・サービス料10%別）＊宿泊代別 ■定員：1日1組（2名まで） ■対象：星のや軽井沢宿泊者限定 ■含まれるもの：つみ草散歩（1回）、つみ草茶・菓子（1セット）、つみ草風呂（1セット）、お灸のワークショップ（1回）、つみ草鍋会席（1回）、つみ草スイーツ・ワークショップ（1回）「ブレストンコート ユカワタン」ディナー（1回） ■予約：7日前24:00まで \*別途宿泊予約必要 ■予約方法：電話 0570-073-066（星のや総合予約）もしくは公式HP（<https://hoshinoya.com/karuizawa/>）にて要予約

## 星のや軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。澄んだ空気に包まれた「山あいの理想郷」と表現すべく、離れになった客室は水辺を囲み、部屋のテラスから四季折々の景色をのぞめます。

所在地：〒389-0194 長野県軽井沢町星野 代表電話番号：0570-073-066（星のや総合予約）  
URL：<https://hoshinoya.com/> アクセス：JR軽井沢駅より送迎バスで約15分、碓氷軽井沢ICより車で約25分  
部屋数：77室 チェックイン：15:00～／チェックアウト～12:00  
料金：63,000円～（1室1泊あたり・食事別・税・サービス料込）＊通常ご予約は2泊より  
＊仕入れ状況により、料理内容や食材の産地が一部変更になる場合がございます。

