

世界有数の透明度 摩周湖（国立公園）

北海道！



阪口珠未先生と行く

アイヌ料理教室・摩周湖 屈斜路湖・コタン・温泉 3Days



つつじヶ原散策路

【主な訪問地】摩周湖、屈斜路湖、アイヌ集落コタン、硫黄山（活火山）、川湯温泉2泊（温泉街を湯の川が流れる）、釧路湿原。釧路の味覚を堪能！「釧路の台所和商市場」

弟子屈町周辺図



阿寒摩周国立公園の中心に位置し、世界屈指の透明度を誇る「摩周湖」や、日本最大のカルデラ湖「屈斜路湖」を有する弟子屈（てしかが）町。

本旅行では、その大地を舞台にアイヌの人達の協力により地域素材を生かした料理教室と文化の神髄を学びます。

その他、北海道ならではの牧場体験や、アイヌネギ農家の訪問など、全てが特別アレンジの“本物の食と文化に触れる北海道旅行”です。

●2026年5月30日(土)

漢方キッチン受講生優待価格 8名より出発決定

お一人様(3日間)

98,000(税込)円

1人部屋追加:11,000円(税込)

●釧路空港(10:30)又はJR釧路駅(11:15)集合
羽田空港より、JAL,ANA,エアドウの釧路線の朝一便を各自ご予約下さい。(申し込み後、ご案内します)



ツアー概要

【アイヌのおかあさんから学ぶ、命をいただく知恵～料理体験】

アイヌ料理は北海道の先住民族であるアイヌの暮らしの中で育まれてきた、自然と共生する食文化です。山や川、海の恵みを余すことなく使い、素材の力を引き出す調理法が特徴です。アイヌのお母さんたちによる今回だけの特別料理講座を開催します。

予定メニュー：◆チップ・オハウ（鮭と野菜のアイヌの汁）◆ラタ・シケツップ（かぼちゃとキハダの実【シケレベ】の和え物）◆エハ・アマム（土豆といなきびのご飯）◆シコロ（キハダのお茶）◆生にしんの煮つけ◆行者にんにくの和え物◆山菜など

【アイヌネギ農家訪問】

アイヌネギと呼ばれる、滋養強壯の強い山菜。北海道の春の訪れを告げる食材として知られています。農家さんの解説により栽培や効能について学びます。

【大草原～渡辺体験牧場】

北海道の道東、摩周湖、屈斜路湖の近く、摩周山麓の草原に70haの土地と120頭の乳牛を持つ牧場です。“ザ・北海道の景色”の中で、乳しぼりなどの酪農体験、酪農と牛のお話、オーナーによるトーク特別解説も楽しめます。昼食は、ジンキスカン料理です。

【つつじげ原大自然ウォーキング】

川湯温泉からアトヌサプリ（硫黄山）レストハウスまで、約2Kmのウォーキング（平坦）を楽しみます。途中薬草の解説案内等もあり、大自然を体験します。



漢方薬膳研究家 阪口珠未の紹介

株式会社漢方キッチン代表

日本中医学院講師・日本薬科大学講師

1991年より95年まで中国留学。文部省国費留学生として、北京中医薬大学で中国医学を学ぶ。1999年株式会社漢方キッチン設立し、東京・恵比寿にて薬膳スクールと薬店を経営し、楽しく、おいしい薬膳の普及活動を行う。

清代の西太后など宮中皇族のカルテの研究を行い、現代人の体と心の健康を整える方法を提案。『西太后のアンチエイジングレシピ』（主婦の友社）、『老いない体をつくる中国医学入門』（幻冬舎新書）、『薬膳ひとり鍋』など著書10冊以上。キャンピングカーで全国のおいしい食材を求め、旅するのが楽しみ。中国、台湾でも翻訳出版。



漢方キッチン優待申込はこちらから

以下のメールアドレスに「漢方キッチン優待申込」という件名で、お名前・住所・お電話番号・メールアドレス・申込人数・1人部屋（希望の方のみ）を記載の上、メールをお願いします。

◆メールアドレス:gtssij04@gmail.com

（今後の連絡メールになりますので受信できるようにして起きて下さい）

◆問い合わせ電話番号070-8325-3351

◆担当者:グローバル観光戦略研究所 松本秀信