美味しくて楽しいひと時を

わたしのご褒美旅

～出雲オーダーメイド薬膳プラン～

女性同士の旅行に、遠出の食事に、
たまにはちょっぴり贅沢な時間はいかがですか？

稀代のパワースポット出雲大社のお膝元で
ミニ講座付きオーダーメイド薬膳ランチ

魚も肉もOK！薬膳は体のバランスを整えるごはん

薬膳って漢方の生薬や乾燥させた昆虫など、特殊な食材を使ったクセの強い料理？　いいえ、違います。薬膳とは「中医学」という中国の伝統医学に基いて調理した料理のこと。だから生薬のほか穀物や野菜、肉、魚、乳製品など身近な食材が主役です。自然や季節を重視し体の中から整えていく薬膳は、パワースポット出雲大社参拝の昼食にもぴったりです！

長寿・美肌・デトックス…
グループの希望に合わせてコースをご用意

当企画では、出雲大社のお膝元にある『料亭ひがしや』で特別な薬膳コースを用意しました！グループ様ごとのご希望に合わせて、オーダーメイドで献立を組み立てます。

食事の際には効能表も配り、料理人による食性（冷やす食べ物・温める食べ物）や帰経（どの臓腑に影響するか）、効能のプチ講座付きなので、より味わい深く楽しめますよ。

【A：出雲薬膳コース（10品）】
一、数種類の野菜と果物の食前ジュース
二、蛤と生薬の酢の物
三、鶏と旬野菜の豆乳鍋
四、茶碗蒸し
五、鰆の焼き物
六、蕎麦の磯辺揚げ
七、旬野菜と黄精の炊き合わせ
八、干しエビと十薬のもち粥
九、香の物
一〇、南瓜入り杏仁豆腐
※コース内容は一例です

壱：出雲薬膳コース

【B：ご縁薬膳コース（12品）】
一、数種類の野菜と果物の食前ジュース
二、蛤と生薬の酢の物
三、季節のお魚の造り
四、鶏と旬野菜の豆乳鍋
五、前菜三種盛り
六、鰆の焼き物
七、もくずがに豆腐
八、蕎麦の磯辺揚げ
九、旬野菜と黄精の炊き合せ
一〇、干エビと十薬のもち粥
一一、香の物
一二、南瓜入り杏仁豆腐
※コース内容は一例です

弐：ご縁薬膳コース

＜オーダーメイドって？＞

団体様のご希望と選択コースに合わせて、食材や効能から献立内容をその都度組み立てます。
【美肌・長寿・健康・季節の体調調節】
からお一つお選びください。リクエストも相談可！

美味しい楽しい！わたしのご褒美旅
～出雲オーダーメイド薬膳プラン～

①出雲『料亭ひがしや』にて
　オリジナル薬膳ランチ
　　※料理人のプチ講座付き
②『出雲茶柱縁起茶』お土産
がセットになった、
縁結び出雲の旅を彩る昼食企画です。
期間：通年人数：2～60名様

縁結び力UP!茶柱縁起茶付き

縁結び・運気UPの旅にふさわしい出雲のお土産に、『出雲茶柱縁起茶』をご用意しました。茶柱が立てば縁起が良い、と言われますが、このお茶は“必ず茶柱が立つ”んです！ご家族にはもちろんお客様への一服に茶柱を立ててもてなせば、きっと喜ばれるはず。