



List 2

自然との共存をテーマに、旬を食し、エコを学び、心と体をじっくりほぐせる

舎 爐 夢 ヒュッテ

体を癒す食をいただき
心のゴミも排出

彼方には雄大な北アルプスの山々、目の前に広がるのは緑いっぱいの牧草地、小道のわきには四季を告げるさまざまな野草、畑にはすくすく育った旬の野菜etc...いまや都会人の憧れとなっている「田舎暮らし」を、わずか2〜3日の滞在でも十分に満喫できるのがここ舎 爐 夢 ヒュッテ。なかでもいちばんのデトックスメニューといえば、自家栽培の新鮮な野菜と穀物を中心にしたオーガニック＆ナチュラルな料理だろう。オーナーの臼井健二さんは言う。「私たちの体は大地と一体」「身土不二」なんです。そのため、そこでとれる旬の食材を食べることがとても重要なこと。旬の食材は、季節に合わせて体を温めたり、冷やしたり、また体内の毒を外に出したりしてくれます。そして同時に、体と心を幸せにもしてくれる。だから私は「この食事を」

「フード」と呼んでいます」

夕食は、食材を丸ごと使った玄米穀菜食のコース。ビュッフェスタイルの朝食は、朝どり野菜のメニューや天然酵母の石釜パンなど。保存料や化学調味料はもちろん、砂糖もほとんど使っていないというすべての料理に、旬の素材そのもののおいしさを改めて気づかされる。しかも、おいしい空気を吸い、美しい景色を觀賞しながら食べる抜群のシチュエーションが、体だけでなく、心の浄化を大いに促してくれる。

また、エコツアーの時間などに、臼井さんからバーマカルチャー（農業を中心とした持続可能な暮らし）やエコライフの話をたっぷり伺えるのも、ここに滞在するメリットのひとつ。「基本となる考え方は、地球と人への配慮です。我欲におほれるのではなく、自然と共存し、周囲の人と共生することの大切さ、美しさを、ここで少しでも学んでもらえようという思いです」（臼井さん）

「他人との競争社会から共生へ、
そんな生き方を自然に学べる空間。
3日も過ごせば、
心の毒が塵と化す」



DATA

④ 長野県安曇野市穂高有明7958 JR大糸線穂高駅まで送迎あり (17:30・9:00) ☎ 0263・83・3838 URL www.ultraman.gr.jp/shalom/index.html ⑤ ツインルーム1泊朝食つき2名1室1人 ¥8,900 ~ (2泊3日4食つき ¥17,800 ~) ※全館禁煙

1.28年前、オーナーの臼井さんが仲間と一緒に3年がかりで建てたハンドメイドハウス。2.ゲストを迎えるオープンスペース。随所に木のぬくもりを感じられる。3.この本格的な石釜も手作り。4.エコライフの一環としてトイレに置かれたハンドタオルボックス。自分の部屋番号のものを使うシステム。5.毎朝石釜で薪を使って焼かれる天然酵母パンは、パン屋顔負けのおいしさ。6.石釜で焼く絶品のピザは安曇野市でも有名で、ランチタイムには地元の人にも食べに来る。季節替わりのピザ ¥850〜1,000



<3日め>

- ・朝ヨガ
- ・石釜パン＋野菜の朝食
- ・Check out (10:00)
- ↓
- ・安曇野～信州巡り (P.224をチェック！)

<2日め>

- ・朝ヨガ
- ・エコツアー（畑見学も）
- ・石釜パン＋野菜の朝食
- ・自由（サイクリング、穂高町の立ち寄り温泉などがおすすめ）
- ・玄米穀菜食の夕食

<1日め>

- ・Check in (15:00)
- ・森林浴（散策）
- ・玄米穀菜食の夕食
- ・スライドによる安曇野案内（スタッフや宿泊客と交流）

舎 爐 夢 ヒュッテで2泊3日
ゆつたりプログラム
モデルプラン
のんびりとした田舎暮らしの醍醐味をたっぷり味わうには、ぜひ2泊。自由時間は緑いっぱいの安曇野を気ままに歩こう。



7. オーストラリアで本格的にオーガニック料理を学んだという奥山奈代さん（手前）が中心となり、新鮮な素材の味を生かしたメニューを日替わりで考案。8. ある日の夕食メニュー。手前から時計回りに、新タマネギの丸ごと焼き（リゾミミコンソースと岩塩添え）、茶樹きのこ入り玄米ピラフ、人参のフライ、もち栗のチャウダー。9. 朝食はバイキング形式。好きな分だけ屋外のテーブルに運び、美しい景色を見ながら食べられる。10. レストランで食べられる玄米ランチ。小豆入り玄米に6種類の惣菜、みそ汁がついて¥900。11. 倉庫夢ヒュッテに続く道は緑に覆われ、マイナスイオンがいっぱい。12. 毎朝6時から45分間、ヨガのレッスンを受けられる。アサナ（ポーズ）のメニューは、参加者の経験度に合わせて調整。13. ヨガの後は臼井さんの案内で倉庫夢ヒュッテ内のエコツアー。パーマカルチャーを実践する庭や畑を見学しながら、これからの人間のあり方を学ぶ。

