

Life in the Woods.

定山溪の森で感じる
穏やかな秋

定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の譚 [四季通信]

vol.16
Autumn 2019

冬を前に身も心も満たされる

癒しと活力の 食を探す、秋の森。

これから厳しい寒さを迎える北海道。穏やかな気候と寒暖差のある秋は、
魅力ある食がぞくぞくと集まる季節。これからの癒しと活力となる食の奥深さとともに、
紅葉に包まれた定山溪の秋をごゆっくりとお楽しみください。



Mori no Uta Autumn Buffet
 栄養たっぷり、秋の森の食材

BUTTERNUT SQUASH



【カボチャ】
 秋の代表的な食材のカボチャは、βカロテンやビタミン、食物繊維などが豊富。アンチエイジングやデトックスの効果もあります。

GRAPE



【ブドウ】
 北海道産は甘みの多い品種が特徴。疲労回復や腸の回転が良くなるブドウ糖や、ビタミン、ミネラル、ポリフェノールが豊富。

SWEET POTATO



【サツマイモ】
 サツマイモに含まれるビタミンCは、でんぷん質に守られているため加熱しても壊れにくい風邪の予防に。

TURNIP



【カブ】
 根の部分にはデンプンを消化する酵素であるアミラーゼが含まれており、胃もたれや胸やけの解消、腸内環境を整えてくれます。

EGGPLANT



【ナス】
 紫色の皮に動脈硬化や眼精疲労に効能があるナスニンを含んでいます。また体の余分な熱を冷ますカリウムも豊富です。

APPLE



【リンゴ】
 定山溪の周辺でも栽培が行われています。疲労回復に効果のあるリンゴ酸やクエン酸を多く含む、整腸作用のあるペクチンなども。

POTATOES



【ジャガイモ】
 北海道の味覚の代表格で、種類もさまざま。意外にもビタミンCが豊富で、高血圧への効果のあるカリウムも含まれています。

MUSHROOM



【キノコ】
 低カロリーでビタミンや食物繊維など栄養満点の食材。風邪はもちろん、冷え性や高血圧、便秘などさまざまな効能があります。

ツマイモもゴロゴロと入っています。甘みのある味とホクホクの食感に、甘酸っぱいソースとの味わいが意外にもピッタリです。

和食には、北海道の定番の秋鮭を使用した「秋鮭・舞茸御飯」がおすすです。釜蓋を持ち上げると、炊きたての湯気とともにたつぷりのサケとマイタケの豊かな秋の香りが立ち昇り、朱色と茶色の美しいコントラストのお目見えです。口いっぱい広がる味わいは、秋をそのまま味わっているかのような豊かで色彩あふれる絵が浮かぶでしょう。シメにはお好みの薬味を入れて、冷やし茶漬けにもおすすめです。

冬を前においしさがぐっと深まる秋の食材には、冬に備えた栄養も豊富です。温泉やエステで身体を癒すとともに、旬の味覚をたっぷり味わう、おいしい冬支度をしてみませんか。



- 1/ 鹿肉と季節野菜のポトフ風
- 2/ 秋刀魚の炙りと青菜飯の洋風寿司仕立て
- 3/ 秋鮭・舞茸御飯
- 4/ 黒酢の秋味噌豚
- 5/ レストランへと続く廊下の向こうからはおいしい匂いが
- 6/ 食がすすむさまざまなワインもずらり

▶ レストラン入り口では、かわいいうさぎのオブジェがお出迎え。

DATA レストラン「森ビュッフェ」Mori Buffet
 ●ランチタイム / 11:15~15:00(最終入場 14:00)
 ●11:15~12:50 ●13:00~15:00
 ●ディナータイム / 18:00~21:00(最終入場 20:00)



Mori Buffet



さあ、おいしい冬支度をしましょう。
森の謳で探す
秋の食材。

紅葉が色づく秋は、冬の前に栄養を蓄えた食材が豊富に収穫できる季節です。また、人にとっても冬に備えるために食欲が増す、本能が目覚める季節。そのことから秋はいつからか「収穫の秋」「食欲の秋」と呼ばれるようになりまし。今回の特集は「森の謳」で楽しめる秋の食材にスポットを当てて、その魅力をより深く味わうことができるようご案内いたします。

色とりどりに、野菜がゴロゴロ。
秋の森ビュッフェは旬がいっぱいです。

和洋中に創作料理、色とりどりのごちそうを、目で心で味わう「森ビュッフェ」。秋のディナーメニューは、旬のおいしさを味わうのはもちろん、冷え始めの季節に身体を温める食材や、夏の暑さの疲労が残る身体にうれしい料理が揃っています。

「鹿肉と季節野菜のポトフ風」は、通常はチキンとコンソメのスープをベースにするポトフを、秋の冷えた身体が温まるよう、豚骨ベースにしたシェフの心意気もうれしい料理です。ゴロッと大きな肉は、北海道産のエンシカのモモ肉を使用。ケセのないモモ肉は、じっくりと時間をかけて煮込むことで赤身のうまみがギュッと濃縮し、ほどよい食感に。噛むほどに濃厚な味が広がります。季節の野菜もたっぷりと食べることができます。

旬のサンマを使った「秋刀魚の炙りと青菜飯の洋風寿司仕立て」は、洋食シェフがサンマの握りを洋食風にアレンジした料理です。炙りサンマの芳ばしい香りに、薬味のシソ、シウウガの爽やかな香りがマッチし、食欲をそそります。脂のつたサンマを引き立てるのは、青菜の混ぜ込んだシャリ。醤油ではなく、ほのかな甘さのあるテリヤクソースが脂のうまみと調和した味わいです。サラダ仕立てのシャキシャキとした野菜とともにお召上がりください。

中華部門からは「黒酢の秋味噌豚」が登場。通常の米酢よりも深みのある黒酢と味噌で濃厚な味わいでありながら、後から広がるサッパリとした酸味が身に沁み入ります。具材はニンジンやレンコンなど通常の豚の食材に加えて、秋らしいサ



▲森ビュッフェでは、色づく定山溪の森を眺めながら旬のおいしさを堪能いただけます。

旬の情報をいつでもどこでもCheck!

Mori no Uta SNS INFORMATION



宿泊・日帰り各種プランや最新情報などが見られる森の謳公式サイトをはじめ、FacebookやInstagramでもリアルタイムで旬の情報を発信中です。ぜひ森の謳の各SNSアカウントをフォローしてチェックしてみてください！

※スマートフォンのカメラアプリなどで、上記コードを読み取ってください

ちよっぴり秋のお出かけ

定山溪で秋のフルーツ狩りを楽しもう!

もぎたてのフルーツは鮮度もおいしさも最高です!

森の謳周辺にはフルーツ狩りを楽しめる果樹園が点在しています。「定山溪ファーム」は、定山溪観光案内所の窓口で希望すれば無料送迎が可能(定員7名まで)。じょうつバス「かっぱライナー号」で「八剣山中央口」で下車すると、「八剣山果樹園」や「砥山ふれあい果樹園」へアクセスが可能です。これからの季節はリンゴやブルーベリーなどが収穫できます。収穫の秋を、おいしい味覚とともに体感してみませんか。

MAP

DATA 定山溪観光案内所

- 住所 / 札幌市南区定山溪温泉東3丁目(森の謳から徒歩約4分)
- TEL / 011-598-2012
- 営業時間 / 9:00~17:00
- ホームページ / http://jozankei.jp

※収穫可能なフルーツは季節や天候によって異なります。各果樹園までお問い合わせください。

Yoga

専属のインストラクターがいるので安心!

岩盤浴でじんわりと身体をあたためたあとのヨガはより一層効果的。

DATA 森ヨガ Mori Yoga

●ご利用時間 / 毎週水・土曜日(15:00~15:50)

●おひとり様 50分 1,600yen [税別]

●ご予約制となります (代表) ☎011-598-2671

北海道の温泉地では珍しい、ヨガのサービスをはじめました。温泉に入った後や岩盤浴で温まった後は、身体が柔らかくなっていくので相乗効果も期待できます。冷え性や便秘にも効果があり、寒くなるこれからの季節、特に女性にオススメです。美容にも健康にも、心もスッキリとするヨガをぜひお楽しみください。

9/25水スタート!
 毎週水・土曜日 15:00~

森ヨガはじめました

ヨガで心身のバランスを整えて内側から健やかに



しっとりクリームたっぷりの
森の譚オリジナルマカロン

Pâtissier Lab ①

外はサククリ、中はしっとりの生地に、ミックスベリーの甘酸っぱいクリームがおいしい森の譚オリジナルのマカロン。パティシエ・ラボの自信作です。

しっとりクリームマカロン〈ベリー〉…………… 400yen〔税別〕



上品な口当たりの
白ワイン

Mori Buffet

高級感ある味わいのシャルドネに、繊細で“和”のニュアンスを持つ甲州をブレンドしました。爽やかな香りに、調和のとれたエレガントな味わい特徴です。

シャトー・メルシャン
アンサンブル 萌黄

●ボトル 3,500yen〔税別〕



おみやげ、プレゼントに
北海道の美しい
切り絵アート



Mori Market ①

切り絵アート作家、黒川絵里奈が北海道に縁のある動物や景色を自由で独創的な切り絵で再現しました。

見ているだけで引き込まれる一品を探してみたいかですか？

切り絵アート フォトフレーム …………… 各1,000yen〔税別〕

森の譚オリジナル
ウエルカムティー

Mori Market ②

秋といえばフルーツ。森の認定番のウエルカムティー2種は、どちらもフルーティーな味わいと芳醇な香りで、秋の到来を感じさせてくれるオススメの品です。



ぶどう紅茶、いちご紅茶〔各10パック入〕 …………… 各500yen〔税別〕

森の譚 | 秋のインフォメーション

Autumn Information

ゆったりとした時の流れる秋の休日を館内で
より深く愉しんでいただける
秋のおすすめメニューを紹介いたします。



新食感の
抹茶スイーツ

Pâtissier Lab ②

濃厚な味わいと香りが楽しめる2種類の抹茶のムースで、ほのかな甘みと食感のある粒あん、モチモチとした白玉を包みました。甘酸っぱいイチゴもアクセント。

森の抹茶あずき

●1コ 390yen〔税別〕

オリジナルプリンが
装いも新たに登場

Pâtissier Lab ③

スッキリとした牛乳、濃厚なタマゴの味わい。しっとりとなめらか、絹のような舌触りの食感。子どもから大人まで人気の、森の譚オリジナルのプリンです。

森のプリン

●1コ 360yen〔税別〕



秋の夜長を楽しむ一杯

Mori Bar

夏の熱や疲労が残る体をクールダウンしてくれる、爽やかで飲みやすいカクテル。アルコール度も低いので、清涼飲料水のようにゴクゴクとお愉しみいただけます。

ワインクーラー

●グラス 1,000yen〔税別〕



インテリアにもなる
天然木の
アロマスタンド



Mori Market ③

ロゴや樹木、うさぎや音符など、森の譚をイメージ作られたオリジナルのアロマスタンドです。ゆっくりと時間が流れる秋を、アロマの香りで癒されませんか？

アロマオイルスタンド
森の譚オリジナルデザイン …………… 各3,900yen〔税別〕～

●1F ショップ〔森マーケット〕

パティシエ・ラボ | オリジナルクリスマスケーキ 2019

Christmas Cake

数量限定
ブッシュ・ド・ノエル
しっとりとしたショコラ生地と、さっぱりしたショコラクリームをロールケーキにし、森の“薪”をイメージしたブッシュ・ド・ノエルです。
18cm 3,000yen〔税別〕
*原材料の一部に小麦・乳・卵を含む

数量限定
ノエル・ド・フリーズ
2種の北海道産生クリームでつくったクリームに、たっぷりのイチゴと目にも美しいマカロン。ほどよい酸味とクリームが絶妙なケーキです。
4号(12cm) 3,000yen〔税別〕
5号(15cm) 3,800yen〔税別〕
*原材料の一部に小麦・乳・卵を含む

パティシエ・ラボ 森の譚クリスマスケーキ

- ご注文受付期間
12月20日(金)まで
- 店頭お渡し日
12月22日(日)・23日(月)・24日(火)・25日(水)
各日am9:30～pm6:00
- お支払い方法
ご注文時(前払い)または、商品受け取り時にお支払いください
詳しくはホテルスタッフへお気軽にお声掛けください

■消費税改定に伴う表示価格につきまして / 表示価格はすべて消費税別です。9月30日までは8%、10月1日以降は10%の消費税を申し受けます。

TSURUGA GROUP INFORMATION

<http://www.tsurugagroup.com>

あかん遊久の里 鶴雅 つるが
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉4-6-10 TEL.0154-67-4000

あかん湖 鶴雅ウイングス
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉4-6-10 TEL.0154-67-4000

あかん鶴雅別荘 鄙の座 ひなのざ
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉2-8-1 TEL.0154-67-5500

阿寒の森 鶴雅リゾート 花ゆう香 はなゆうか
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉1-6-1 TEL.0154-67-2500

サロマ湖 鶴雅リゾート
北海道北見市常呂町栄浦306番地1 TEL.0152-54-2000

北天の丘 あばしり湖鶴雅リゾート
北海道網走市呼人159番地 TEL.0152-48-3211

しこつ湖 鶴雅リゾートスパ 水の譚 みずのうた
北海道千歳市支笏湖温泉 TEL.0123-25-2211

ニセコ昆布温泉 鶴雅別荘 空の抄 みののしょう
北海道虻田郡ニセコ町ニセコ393 TEL.01536-59-2323

屈斜路湖 鶴雅オーベルジュ SoRa ソラ
北海道川上郡弟子屈町屈斜路269 TEL.015-484-2538

鶴雅 レイク阿寒ロジック トウラノ
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉-6-11 TEL.0154-67-2111

鶴雅 ビュッフェダイニング札幌
北海道札幌市中央区北2条西4丁目1番地 TEL.011-200-0166

函館大沼 鶴雅リゾート EPUY [エプイ]
北海道 亀田郡七飯町大沼町85-9 TEL.0138-67-2964

鶴雅グループ 最高峰の宿

しこつ湖 鶴雅別荘
あおのざ

碧の座

令和元年5月1HOPEN

支笏湖国立公園 / 定山溪温泉

定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の譚 もりのうた

北海道札幌市南区定山溪温泉東3丁目192番地
Tel.011-598-2671 Fax.011-598-2712
<http://www.morino-uta.com>