

## 【星のや沖縄】発酵食材を取り入れた沖縄ならではの食事や運動で心身を調える「琉球発酵滞在」提供 | 期間：2024年9月1日～11月30日

～琉球王朝時代から続く発酵文化に触れる～

各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。日本一のプールを有する沖縄ラグジュアリーの最高峰「星のや沖縄」では、2024年9月1日～11月30日の間、発酵食材を取り入れた沖縄ならではの食事や運動で心身を調える「琉球発酵滞在」を提供します。年間を通して気温が安定し温暖多湿な沖縄では古くから発酵文化が根付いており、「黒麹」を使って酒造りを行ってきました。沖縄発祥の「黒麹」を中心とした沖縄ならではの食事や運動、スパメニューなど2泊3日のプログラムで夏から引きずる疲れや朝晩の気温差などからくる秋の不調を和らげます。琉球王朝時代から続く発酵の文化を学び、泡盛の酒粕や久米島味噌などをあわせた「アンドンソー」を作る他、発酵食材や食物繊維が豊富な野菜と一緒に味わう食事や運動で明日への活力を養います。



### 背景

沖縄は温暖多湿な気候で年間を通して気温が安定している為、発酵食品作りに適しています。古くから発酵文化が根付き、泡盛や豆腐よう（\*1）、味噌などが作られてきました。発酵食品は腸内環境や自律神経のバランスを整え、食べ物の栄養を十分に吸収して質のいい血液を全身に巡らせます。さらに幸福ホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの多くは腸で作られるため、腸内環境の改善により幸福ホルモンの分泌の活性化も期待できます（\*2）。夏から引きずる疲れや、朝晩の気温差によって生じる自律神経バランスの乱れが起こす、さまざまな秋の不調を発酵の力で調べてほしいと思い、当プログラムを開発しました。泡盛作りにも使われる「黒麹」（\*3）を中心に発酵食材や食物繊維を豊富に含む沖

縄ならではの野菜を存分に取り入れます。琉球王朝時代から続く発酵文化を知り、食事や運動を通して心身の不調を和らげ、快適に過ごしてほしいと考えています。

\*1 豆腐よう＝島豆腐を麴や泡盛に漬けて発酵させたもの。

\*2 参考文献 小林弘幸『自律神経が10割 心と身体が整う最高の習慣』プレジデント社，2023，480p.

\*3 観光庁 <https://www.mlit.go.jp/tagengo-db/R1-01301.html>

## 「琉球発酵滞在」の特徴

### 1 琉球王朝時代から続く発酵の力を知る



温暖多湿な沖縄は古くから発酵文化が根付く場所です。日本では古くから黄麹菌が酒造りに使われてきたのに対し、沖縄では伝統的に黒麹菌が使われてきました。黒麹菌の特徴は、酒の製造過程でクエン酸を大量に生成し、雑菌による腐敗を抑えることができるという点です(\*4)。到着後には「黒麹」を中心に、泡盛、豆腐よう、味噌などの琉球王朝時代から続く沖縄の発酵文化や先人の知恵を学び、星のや沖縄内のキッチンスタジオ「ゆがふキッチン」で「アンダンスー」を作ります。泡盛の酒粕や久米島味噌などを使って丁寧に手作りした「アンダンスー」(\*5)は滞在中の食事にも取り入れて味わいます。

\*4 参考文献 沖縄県酒造組合 <https://okinawa-awamori.or.jp/awamori/koji/origin/>

石川種麴店 <https://kurokouji.jp/history/>

\*5 アンダンスー＝豚肉を炒めて、味噌や泡盛、黒糖を煮詰めたもの

### 2 発酵食材を存分に取り入れる





滞在中は発酵コンディメントとともに味わう「琉球発酵しゃぶしゃぶ」や琉球王朝時代から食されてきた豆腐ようを使った「豆腐ようのチーズフォンデュ」を提供します。食事の他にも沖縄ならではのフルーツを合わせた黒麹もろみ酢や就寝前やお目覚めの発酵ドリンクなど、様々な取り入れ方で気軽に発酵食材を味わいます。発酵食材や食物繊維が豊富な野菜を取り入れた食事で健やかな心身に導く2泊3日のプログラムです。

### 3 緊張と弛緩のリズムで身体を癒やす



朝晩の寒暖差や疲れなどからくる身体の不調には、ゆるやかな緊張と弛緩の波で癒します。インフィニティプールでのアクアティックエクササイズや施設の目の前の自然海岸を歩く「浜ウォーク」で適度に身体を動かした後は、「星のや沖縄 スパ」で月桃の葉ともち米粉を練って蒸しあげた「月桃玉」で身体を温めながらトリートメントを行う「月」を体験。穏やかな香りに包まれ、心と身体がほぐれるメニューです。さらに、運動やくつろぎの状態にあわせて発酵を用いた食事を提供し、「運動・くつろぎ」と「発酵」相互の作用で調えます。

#### <滞在スケジュール 例>

##### ■1日目

15:00 チェックイン  
16:00 アンダンスー作り  
18:00 夕食 ダイニング  
21:00 睡眠へと誘う「夜の調律深呼吸」  
22:30 泡盛の酒粕入浴セットでバスタイム  
発酵ドリンク

##### ■2日目

7:30 朝食「発酵朝食」  
9:30 アクアティックエクササイズ 60分  
12:00 昼食「豆腐よしのチーズフォンデュ」  
14:30 星のや沖縄スパ「月」 90分  
19:00 夕食「琉球発酵しゃぶしゃぶ」  
21:00 夜の浜ウォーク  
23:00 泡盛の酒粕入浴セットでバスタイム

##### ■3日目

7:00 身体がめざめる「朝の鍛錬深呼吸」  
8:00 朝食  
発酵ドリンク  
12:00 チェックアウト

#### 「琉球発酵滞在」概要

期間 : 2024年9月1日～11月30日  
料金 : 1名120,000円（税・サービス料込、宿泊料別）  
含まれるもの : 朝食2回、昼食1回、夕食2回、アンダンスー作り、浜ウォーク、スパ「月」×1回、アクアティックエクササイズ、発酵ドリンク、泡盛の酒粕入浴セット×2回  
定員 : 1日1組（2名）まで  
予約 : 公式サイト（<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyaokinawa/>）にて、14日前まで受付  
備考 : 天候により実施内容が変更になる可能性があります。  
仕入れ状況により食材、メニューが変更になる場合があります。

## ■星のや

「その瞬間の特等席へ。」をコンセプトに、各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。国内外に展開する各施設では、その地の風土、歴史、文化を繊細に織り込み、出会った季節にしか味わえない最高の瞬間を体験していただくことで、訪れた人を日々の時間の流れから解き放つ。

URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/brands/hoshinoya/>

## ■星のや沖縄

海と共に暮らす、琉球文化を昇華させた「グスクの居館」。沖縄の史跡から発想を得た「グスクウォール」と自然海岸に囲まれた敷地に、色彩豊かな畑と庭、海に臨む客室や沖縄文化を体験する道場が広がる、沖縄の贅沢を集めた、海岸線に沿うリゾートです。

星のや沖縄のプールは「Travel+Leisure Luxury Awards Asia Pacific 2023 Japan Hotel Pools NO.1」を受賞しました。



所在地 : 〒904-0327 沖縄県中頭郡読谷村儀間474

電話 : 050-3134-8091 (星のや総合予約)

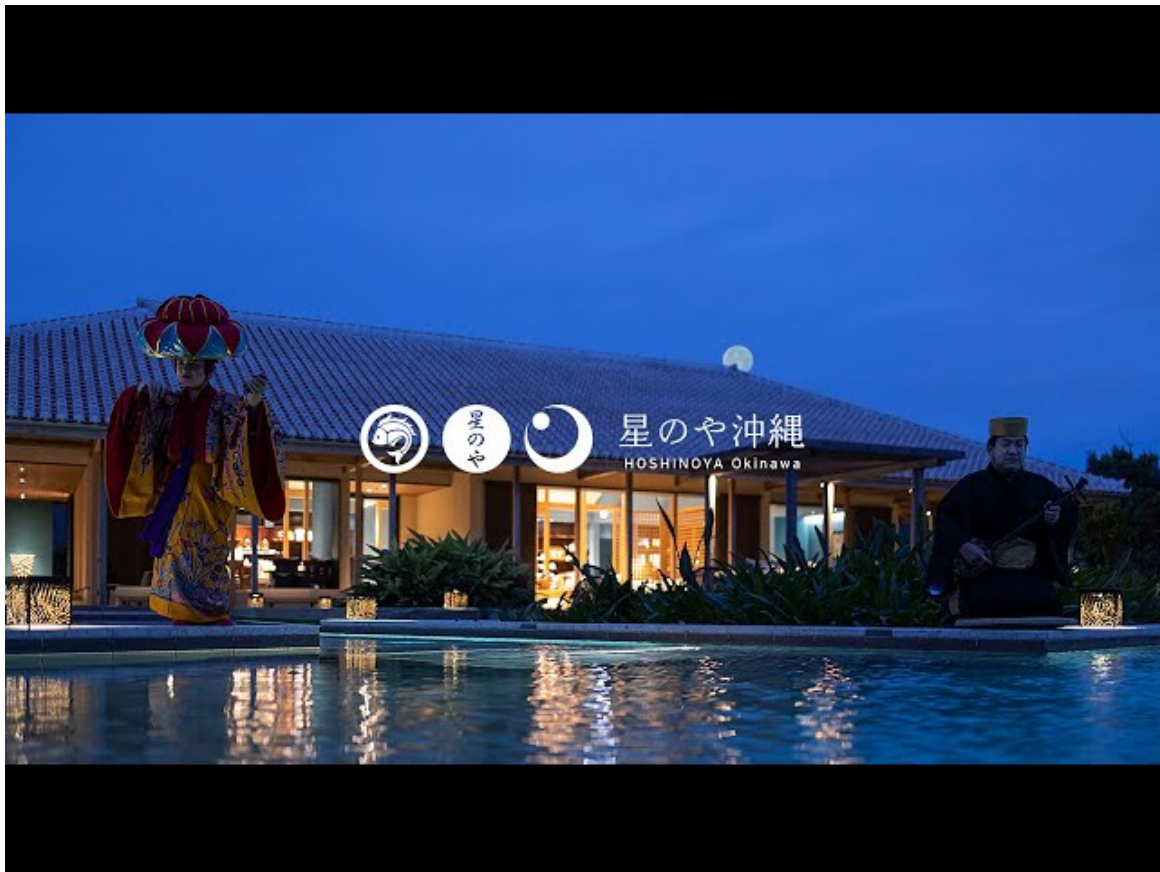
客室数 : 100室・チェックイン : 15:00 / チェックアウト : 12:00

料金 : 1泊 136,000円～ (1室あたり、税・サービス料込、食事別)

アクセス : 那覇空港から車で約1時間 (空港リムジンバスあり<有料>)

開業日 : 2020年7月1日

URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyaokinawa/>



---

星野リゾートのプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchlp/company\\_id/33064](https://prtimes.jp/main/html/searchlp/company_id/33064)

---

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート 広報 TEL 050-3537-2445 / E-mail [pr-info@hoshinoresorts.com](mailto:pr-info@hoshinoresorts.com)

\*\*\* [プレス関係者向け画像素材] \*\*\*

プレスリリース掲載画像よりも高解像度の写真画像をお求めの場合、以下ページにアップロードされているオフィシャル素材をダウンロードして掲載にご活用ください。

[https://drive.google.com/drive/folders/1-tZUViWwXu3zfdAqUeH5TgK\\_kvzPB6I](https://drive.google.com/drive/folders/1-tZUViWwXu3zfdAqUeH5TgK_kvzPB6I)

---