



PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2026年3月19日

報道関係各位

【養命酒製造×星のや軽井沢】夏の養生を考えた「涼菜（すずな）の朝粥膳」～美味しく避暑して身体を整える体験～



涼菜（すずな）の朝粥膳

養命酒製造株式会社（本店：東京都渋谷区 代表取締役社長 田中英雄）は、星のや軽井沢において2026年6月1日～8月31日の期間に開催される、美味しく避暑して身体を整える「涼菜の朝粥膳」の監修を行いました。

本プログラムでは開催時期に合わせて「夏の養生」の考え方を取り入れました。養命酒製造が考える養生とは、「ココロとカラダをととのえて前向きな暮らしをおくる」こと。東洋医学の「陰陽五行」や「五性」の考えに基づき食材を組み合わせた夏野菜小鉢と朝粥で、健やかな1日始める朝食体験が星のや軽井沢にて提供されます。

東洋医学の知恵を食事実践したものが「薬膳」です。薬膳では、季節や体質に合わせて食材を選び、陰陽や気血水のバランスを整えることを大切にしています。東洋医学では、自然界のあらゆるものは、「木、火、土、金、水」の5つの性質（五行）に分類できると考えます。五行にはそれぞれ季節、色、味、体の臓腑なども対応しています。夏になると、暑さにより血液を全身に送り出す「心（しん）」にかかる負担が大きくなり、また湿気により消化吸収機能を担う「脾（ひ）」が弱りやすくなります（*）。本献立では、食材のもつ性質を生かして「心」や「脾」の働きを高め、気血水の過不足や巡りを整える料理が考案されました。

*：養命酒製造 <https://www.yomeishu.co.jp/health/3371/>

特徴1 涼に繋がる8種の夏野菜小鉢



8種の夏野菜小鉢

養命酒製造が長年培ってきた東洋医学の知見をもとに、星のや軽井沢の料理長とともに仕立てた夏野菜小鉢。体の余分な熱を冷ます食材や、暑さにより消耗される「気」や「血」を補う食材が使用され、また、厳しい暑さの一方で冷房などによる夏の冷えにも配慮し、体を温める素材も組み合わせ、陰陽や気血水のバランスを整える献立に仕上がりました。

献立例：

〈夏の暑さで体にこもった熱を冷ます小鉢〉

翡翠茄子と針生姜の美味出汁餡／姫トマトの煮浸し

〈体の水分バランスを調整し、胃腸の働きを整える小鉢〉

汲み上げ湯葉と山クラゲの梅肉和え／根曲がり竹の有馬煮

特徴2 野菜出汁と鮑出汁で仕立てた朝粥



野菜と鮑の出汁で仕立てた朝粥

お粥は「身支安適：胃にやさしく体が安定する」や「気力健康：栄養を吸収し体力をつける」など、心身を整える10の功德を説いた「粥有十利（しゅうゆうじり）」の教えが古くから伝わっている、朝食にも適した料理です。本献立で提供されるのは、野菜を丸ごと使用した野菜出汁と体の余分な熱を取り除く鮑出汁で仕立てた朝粥です。お粥に使用するうるち米には胃腸を丈夫にする働きがあり、暑さで弱った消化機能を助け、体の内側から健やかな状態へと導きます。

特徴3 星のや軽井沢で最も涼しい「茶屋」での食体験



みどりに包まれる茶屋でのひととき

星のや軽井沢は標高1,000mの高原に位置し、夏でも朝晩は16℃前後まで気温が下がる冷涼な気候が特徴です。天然のグリーンカーテンや素足に心地よい畳、冷房に頼らずとも通り抜ける澄んだ涼風の中で、自然と一体となる優雅な朝のひとときを楽しめます。

■「涼菜の朝粥膳」概要

- ・期間／2026年6月1日～8月31日（除外日あり）
- ・料金／9,680円（税・サービス料込） ＊宿泊料別
- ・定員数／1日1組4名まで
- ・予約／公式サイト（<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyakaruiizawa/>）にて5日前までに予約
- ・対象／星のや軽井沢 宿泊者限定
- ・予約開始日／2026年3月1日
- ・備考／仕入れ状況により料理内容や食材が一部変更になる場合があります。

■星のや軽井沢について



星のや軽井沢・施設全景

谷の集落に滞在する。離れの客室は水辺を囲み、テラスから季節のうつろいを感じられます。「軽井沢野鳥の森」に面した豊かな自然環境にて、休息の時間を満喫できる滞在型の宿泊施設です。

所在地／〒389-0194 長野県軽井沢町星野

電話／050-3134-8091（星のや総合受付）

アクセス／JR軽井沢駅より車で約15分、碓氷軽井沢ICより車で約40分

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

本リリースに関する問い合わせ先

養命酒製造株式会社

担当：商品開発部 商品開発グループ 入江 陽

TEL：03-3462-8338

養命酒製造株式会社

代表者名：代表取締役社長 田中英雄 東京都渋谷区南平台町 16-25

コード番号 2540 東証プライム

www.yomeishu.co.jp