

2026年3月26日

「ななつ星 in 九州」の旅に新たな2コースが加わります！

～新コース（2026年9月～2027年2月出発分）受付開始～

クルーズトレイン「ななつ星 in 九州」（以下「ななつ星」）は、2026年3月よりコースを変更し、新たな旅へご案内します。この度、新たに2コースを加えた秋冬の九州を走るコースにつきまして、4月より受付を開始します。併せて、通常のコースとは異なる「プレミアムな九州の旅」も受け付けます。九州の魅力をたくさん乗せた「ななつ星」が、新たな地域を巡る姿に是非ご期待ください。

1 2026年から始まる新コースの概要

- ・3月よりコースバリエーションが増え、より季節感溢れる九州を味わえる旅へ。
- ・3泊4日「由布院コース」では、2日目に“ゆふいん御三家”にご宿泊。立ち寄り先では、有田焼の名匠との交流から“つくり手”のおもいに触れます。
- ・1泊2日「わいたコース」では、地熱の力とともに生きる“わいた温泉郷”を巡ります。
- ・「ななつ星」車内での食事は、九州各地の名店から新たな料理人が乗車しご提供。
- ・これまでにない新たな立ち寄り地として、佐賀「塩田津」、熊本「わいた温泉郷」へ。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
3泊4日	高千穂コース				雲仙コース		雲仙コース		由布院コース			
1泊2日	くじゅうコース						わいたコース					

3～8月出発分は2025年10～11月で受付終了

2 販売概要（JR九州 企画・実施分）

- ★ 受付期間 : 2026年4月1日（水） 10:00 ～ 4月30日（木） 23:59
- ★ 対象本数 : 全24本
 - ・3泊4日「雲仙コース」：3本
 - ・3泊4日「由布院コース」：6本
 - ・1泊2日「わいたコース」：13本
 - ・プレミアムな九州の旅：2本（①五島 ②日南・霧島）
- ★ 出発月 : 2026年9月～2027年2月

※上記本数に、旅行会社企画・実施分は含まれておりません。



3 3泊4日コース・1泊2日コースの概要

☆ 3泊4日 由布院コース (2026年11月～2027年2月・火曜日出発) **New!** ～有田焼から始まる産業の歴史、未来へつなぐつくり手に出逢う旅～

【出発日】(2026年)11/10、11/17、12/8、(2027年)1/12、1/26、2/16



有田焼 (佐賀県有田町)



小丸川橋梁 (宮崎県高鍋町)



金鱗湖 (大分県由布市)

「ななつ星」の車内を彩る有田焼の銘品の数々。列車に命を吹き込んだ有田焼から始まり、九州各地のつくり手たちが百年以上にわたり紡いできたおもいに触れる旅です。

有田では、十四代今泉今右衛門氏、十五代酒井田柿右衛門氏らと語らう時間を過ごし、名匠との交流から有田の伝統と未来におもいを馳せます。塩田津は有田焼の原料である陶石を水揚げした長崎街道沿いの川港。日本の産業を支えた技術とまちの移ろいを感じつつ、最終日は薩摩焼・沈壽官窯を訪れ、有田とはまた異なる約400年の歩みに耳を傾けます。由布院の名宿も堪能できる贅沢なコースです。

☆ 1泊2日 わいたコース (2026年9月～2027年2月・土曜日出発) **New!** ～大地の力とともに生きる人々、豊後岡藩の古城と訓えに出逢う旅～

【出発日】(2026年)9/5、9/19、10/3、10/10、10/31、11/21、12/12、12/26

(2027年)1/9、1/16、1/30、2/6、2/27



わいた温泉郷 (熊本県小国町)



木糸染物体験 (車内体験)



岡城跡 (大分県竹田市)

湯けむりの向こうに静かに息づく大地の鼓動。九州が抱く地熱の恵みに出逢う二日間の旅です。九州屈指の人気路線、久大本線と豊肥本線を走り、流れゆく山並みを車窓に眺めながら向かうのは、噴気たなびく「わいた」の地。集落の至るところから温泉が湧き、自然の力とともに生きる人々に出逢います。車内では、わいたの地熱で抽出した天然染料をつかう染物体験もお楽しみいただけます。大分県竹田では、難攻不落といわれた岡城で栄えた岡藩の暮らしの訓え「冥加訓」を紐解きます。その記述から復活させ、当時の人々の健康を支えたといわれる希少な「五斗味噌」を使用した朝食もお楽しみください。

※「わいたコース」2日目は、春夏の1泊2日「くじゅうコース」と同じ行程となります。



3泊4日 雲仙コース (2026年9月~10月・火曜日出発)

~九州の豊かな大地と水の恵みに触れ、自然とともに生きる人々に出逢う旅~

【出発日】(2026年)9/1、9/8、10/13



2025年10月に新たに受付を開始し、生まれ変わった「雲仙コース」。九州の自然、豊かな水とそこに生きる人々との物語をたどる旅へご案内します。伝統的な藍染と織の技法をいまでも受け継ぐ、福岡の「久留米^{かすり}餅」。千年以上、人の手で守られてきた世界農業遺産・阿蘇の草原。そして長崎の異国人も諍いを忘れ、保養地として愛した日本初の国立公園・雲仙でのひととき。大分県国東では、約1300年の歴史を持つ「六郷満山」の代表的な寺院・両子寺^{ふたごじ}に訪れます。



ななつ星の「食」を彩る新たな料理人たち

山と海に囲まれ、自然の恵みに包まれた九州は食材の宝庫。その土地に育まれた食文化とともに、沿線の魅力を「食」を通じて味わっていただくため、九州各地の名店から料理人が「ななつ星」に乗り込み、腕を振ります。新コースで新たに加わる5施設とその料理人をご紹介します。

長崎マリオットホテル



~シェフ 榮岩 雅幸 氏~ 【由布院コース1日目夕食】

オールデイダイニング「HARBELLA」をはじめ、同ホテルの総料理長を務める榮岩氏が、九州・長崎の豊かな食材を「宝物」に見立て、伝統フレンチの技法に日本文化を融合させたお料理を「ななつ星」の車内でお届け。まるで絵画のように仕立てられた「革新と伝統」の料理は、長崎の食文化の粋を結集。ななつ星の旅の初日を彩る特別な夕食で、五感で味わう贅沢なひとときをお楽しみください。

Cernia (チェルニア)



~シェフ 畑 亮太郎 氏~ 【由布院コース2日目昼食】

福岡県久留米市田主丸に店を構えるイタリアンレストラン。筑後川流域の豊かな土壌に育まれた野菜や果実をはじめ、九州各地の恵みを活かした料理で知られています。素材の持ち味を丁寧に引き出した一皿は、力強さの中にも繊細さを湛え、この土地ならではの風土を感じさせます。沿線の景色とともに、田主丸の自然が育んだ味わいをご堪能いただきます。

USAMI ~シェフ 宇佐美 友香 氏~

【由布院コース3日目昼食】



海辺と山に囲まれたまち、大分県臼杵市にある USAMI。地元の魚介や野菜などの食材と真摯に向き合い、一物全体の考えに基づき命のつながりを感じさせる料理を提供。臼杵ならではの自然の味覚とシェフの想いが紡ぐ料理を臼杵焼の器に美しく盛り付けてご堪能いただきながら、午後のゆったりとした贅沢な時間をお楽しみください。

Senti.U (センチウ) ~シェフ 内田 康彦 氏~

【由布院コース3日目夕食】



鹿児島県大隅半島の風土と食材を大切にしているイタリアンレストラン。地元で水揚げされる魚介や信頼する生産者が育てた野菜などを使い、その素材の持つ純粋な味わいを活かした料理を紡ぎ出します。大隅半島の自然が育む恵みを、シンプルで滋味深いイタリアンとして仕立てる一皿は、この地でしか味わえない深い味わいを感じさせます。

ちそう丸 ~料理人 丸山 祥広 氏~

【由布院コース4日目昼食】



熊本に店を構える日本料理「ちそう丸」。四季折々の食材と向き合い、出汁の旨みを基調とした端正な料理で、多くの食通を魅了してきました。素材の持ち味を活かし、余計なものを削ぎ落とした一品一品。生産者の想いが伝わる一皿を通じて、九州の豊かな食文化に触れていただくことでしょう。

4 ご旅行代金（2名1室ご利用時のおひとり様あたり）

① 3泊4日 雲仙コース/由布院コース

スイート	DXスイートB	DXスイートA
1,350,000円	1,700,000円	1,850,000円

② 1泊2日 わいたコース

スイート	DXスイートB	DXスイートA
700,000円	850,000円	950,000円



5 「プレミアムな九州の旅」のご案内（2026年10月・11月）

九州には、列車だけでは巡ることのできない魅力あふれる地域が数多く存在します。

今回、旅の前半に長崎県「五島列島」、もしくは宮崎県「日南」・鹿児島県「霧島」を訪れ、後半は「ななつ星」での旅をお楽しみいただく、出発日限定の2コースをご用意いたしました。

青く澄んだ海と豊かな自然に抱かれる「五島列島」、また歴史と神話が息づく「日南・霧島」。それぞれの地に根ざした風景や暮らし、そこに生きる方々との出逢いを通じて九州の奥深い魅力に触れていただくとともに、「ななつ星」での旅と併せ、地域とともに紡がれる時間をお届けします。



Aコース

～守り継がれる島の時間に触れる——五島列島と「ななつ星 in 九州」～

【出発日】 2026年10月14日（水）【4泊5日】

※前半3日間を五島列島に滞在し、10/17～18で「ななつ星」の旅をお楽しみいただきます。

●旅の見どころ

- ・五島氏庭園隠殿屋敷でのウェルカムディナー
- ・「五島つばき蒸溜所」「五島の椿」訪問（福江島滞在プラン）
- ・「頭ヶ島天主堂」など、上五島の歴史と恵まれた自然を体感（上五島訪問プラン）



Bコース

～秋色に染まり、神話が息づく南九州の地へ。日南・霧島と「ななつ星 in 九州」～

【出発日】 2026年11月4日（水）【4泊5日】

※前半3日間を南九州に滞在し、11/7～8で「ななつ星」の旅をお楽しみいただきます。

●旅の見どころ

- ・武家文化の面影を色濃く残す城下町、飫肥を訪問
- ・猪八重溪谷での早朝森林セラピー
- ・鶴戸神宮訪問や霧島神宮での特別参拝

（旅の行程・旅行代金など詳細は「ななつ星ホームページ」をご覧ください。）

6 受付方法

★ お申込みはインターネットにて受付いたします。

<https://www.cruisetrain-sevenstars.jp/>

★ 抽選の場合

お申込みが定員を超える場合は、抽選にて参加者を決定の上、結果を2026年5月以降にツアーデスクよりお知らせいたします。

7 運行日カレンダー

2026年9月

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
	雲仙				わいた	
7	8	9	10	11	12	13
	雲仙				わいた	
14	15	16	17	18	19	20
	雲仙				わいた	
21	22	23	24	25	26	27
	雲仙				わいた	
28	29	30				
	運休					

2026年10月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
		運休			わいた	
5	6	7	8	9	10	11
	雲仙				わいた	
12	13	14	15	16	17	18
	雲仙				わいた	
19	20	21	22	23	24	25
	雲仙				わいた	
26	27	28	29	30	31	
	雲仙				わいた	

※17・18日は「プレミアムな九州の旅 Aコース」として運行

2026年11月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
	由布院				わいた	
9	10	11	12	13	14	15
	由布院				わいた	
16	17	18	19	20	21	22
	由布院				わいた	
23	24	25	26	27	28	29
	由布院				わいた	
30						

※7・8日は「プレミアムな九州の旅 Bコース」として運行

2026年12月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	由布院				わいた	
7	8	9	10	11	12	13
	由布院				わいた	
14	15	16	17	18	19	20
	特別運行(予定)		運休		わいた	
21	22	23	24	25	26	27
	由布院				わいた	
28	29	30	31			
	運休					

2027年1月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				運休		
4	5	6	7	8	9	10
	運休				わいた	
11	12	13	14	15	16	17
	由布院				わいた	
18	19	20	21	22	23	24
	由布院				わいた	
25	26	27	28	29	30	31
	由布院				わいた	

2027年2月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	由布院				わいた	
8	9	10	11	12	13	14
	由布院				わいた	
15	16	17	18	19	20	21
	由布院				わいた	
22	23	24	25	26	27	28
	由布院				わいた	



ななつ星 in 九州 公式 Instagram

<https://www.instagram.com/sevenstars in kyushu official/>



～九州の豊かな大地と水の恵みに触れ、自然とともに生きる人々に出逢う旅～



—— ななつ星in九州
 バス区間
 熊本フェリー区間
 ※行程は変更となる場合があります。

1日目 藍生庵

（車内滞在時）
 久留米絨講話

久留米絨は伝統的な織物で200年以上の歴史があり、重要無形文化財に指定されている。耳納北麓の自然豊かな環境で化学染料を使わず、伝統的な方法で天然藍を染め上げ、詩的な模様と藍の深い美しさが魅力的。工房の設立には水の美しさが大きく影響しており、この地域の清らかな水が作品の仕上がりに貢献しています。この伝統技術の深みをご体感いただきます。



2日目 阿蘇外輪山

南北約25km、東西約18kmにも及ぶ外輪山は、世界でも有数の規模を誇ります。見どころは日本一の広さを誇る草原。約千年にわたり人々の手によって維持されてきたもので、世界農業遺産にも認定されています。千年以上続く悠久の人の営みに思いをはせながら、360度広がる草原空間でゆったりとした時間をお過ごしください。



3日目 雲仙白雲の池

標高700mにある自然豊かな白雲の池。古くから異国人の保養地として愛され、ここでは国と国との諍いも忘れ、誰もが平和な時間を過ごしていました。300年以上前から自然保護活動が行われ、豊富な動植物が生きる豊かな森の中で、水面に浮かぶパクラフトやハンモックでの読書、湖畔での水彩画、天幕でのお茶など、当時のままの思い思いの時間をお過ごしください。



4日目 両子寺

（車内滞在時）
 六月八日 アロマスプレー制作体験

大分県国東市にある寺院で約1300年前に仁聞菩薩が開創したと伝えられ、神仏習合という独特の信仰のもと、六郷満山文化の中心となりました。その山門には石造仁王像が立ち、境内の森は神秘的な空気に満ちています。夏でも涼しさを感じる境内で、国東の自然と文化に触れながら旅を振り返るひとときをお過ごしください。



由布院コース（3泊4日／火曜日出発） 出発日：2026年 11/10、11/17、12/8、2027年 1/12、1/26、2/16

(JR九州 企画・実施分)

～有田焼から始まる産業の歴史、未来へつなぐつくり手に出逢う旅～

1日目 有田焼

日本の磁器発祥の地、佐賀県有田を訪ねます。有田焼を世界へと運んだ長崎街道の歴史に触れながら窯元を訪問し、有田焼の歩みと文化に出逢います。毎回二人の名工がもてなし、受け継がれてきた技と職人の心意気を間近に感じただきながら、時を超えて続く陶磁器の世界に浸る、心豊かなひとときをお過ごしください。



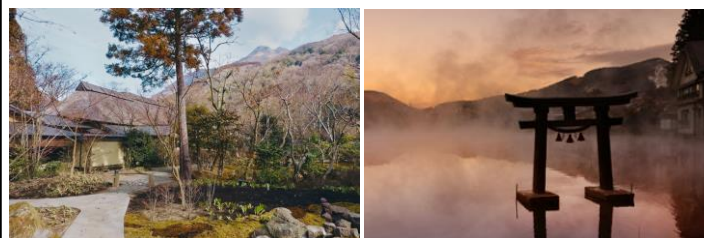
2日目 塩田津

長崎街道の宿場町・塩田津。白壁の土蔵や町家が今も静かに佇み、往時の面影を色濃く残します。陶石の積卸しで栄えた歴史ある町並みを歩きながら、土地に受け継がれてきた暮らしや文化に触れるひととき。時の重なりを感じる穏やかな散策へご案内いたします。



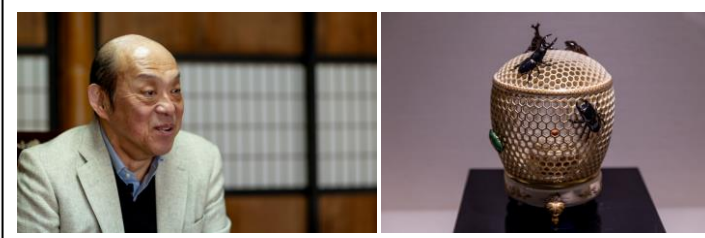
3日目 朝の由布院 金鱗湖散策

由布院で迎える朝。まだ人影もまばらな時間に、地元ガイドとともに湖畔をゆっくりと歩きます。やわらかな光に包まれた通りや、小川のせせらぎ、凜とした空気に満ち幻想的な朝霧を纏う金鱗湖。静かな時間の中で、由布院のまちが本来の表情を見せてくれます。一日の始まりにふさわしい、穏やかな散策です。



4日目 沈壽官窯

朝鮮半島より渡来した陶工を祖とし、400年以上にわたり薩摩焼の伝統を受け継ぐ。白薩摩に見られる柔らかな乳白色の肌と、精緻で優美な絵付けは、時代を超えて人々を魅了してきました。歴代が守り伝えてきた技と精神は、陶芸の枠を超え、歴史と文化の交流を今に語り継ぐ存在です。有田焼との歩みの違いにも注目。



わいたコース（1泊2日／土曜日出発）

（JR九州 企画・実施分）

出発日：2026年 9/5、9/19、10/3、10/10、10/31、11/21、12/12、12/26、2027年 1/9、1/16、1/30、2/6、2/27

～大地の力とともに生きる人々、豊後岡藩の古城と訓えに出逢う旅～

1日目 わいた温泉郷

涌蓋山(わいたさん)の裾野に広がるわいた温泉郷。湯けむりに包まれた街並みを歩けば、地熱の力が静かに息づく様子を間近に感じられます。民家の軒先から勢いよく立ち上る湯気が路地に漂う中、温泉の熱を利用して野菜や卵を蒸す「地獄蒸し」は、大地の恵みを五感で楽しむ郷土料理の象徴です。さらに日本初の地域主体型地熱発電も行われ、自然の力と暮らしがつながる新しい風景が広がります。澄んだ空気の中で湯けむりの香りを感じ、温泉と大地の力を全身で体感できる、特別な場所でのひとときをお楽しみください。

（車内滞在時） 木糸染物体験



2日目 岡城跡

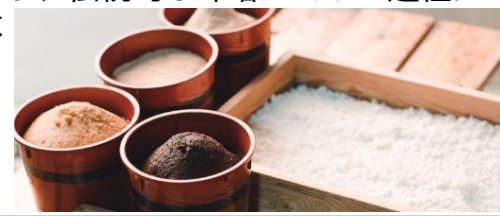
（車内滞在時）
但馬屋老舗 特製菓子のひととき

日本百名城に選ばれ、瀧廉太郎作曲「荒城の月」のモデルともいわれる岡城跡。標高325mの断崖絶壁の上に築かれた石垣群は圧巻で、「難攻不落の堅城」とも謳われます。風が吹き抜ける石垣の上に立てば、今回の旅で仰ぎ見たくじゅうや阿蘇の大地を望むことができます。ななつ星での旅に思いを馳せながら、お殿様も見ていた壮大な景色に浸ってみてはいかがでしょうか。



2日目 五斗味噌づくり体験

「五斗味噌」は岡藩の歴史や文化に深く関わる伝統的な味噌。藩に伝わる「心の豊かさ」を説いた「冥加訓」の訓えに記載され、長く途絶えていたこの味噌を、地域の人々が復活させました。在来種「岡大豆」を加えることで深い香りを生み、一度食べると忘れられない味わいに。岡藩の歴史や「冥加訓」に込められた思いについて学びながら、伝統的な味噌づくりの過程に触れてみてはいかがでしょうか。



3泊4日コース(2日目) 宿泊施設紹介

雲 仙コース 『旅亭 半水廬』 長崎県雲仙市

緑に囲まれた5,000坪の庭園と離れで過ごす贅を尽くした旅館です。心を癒す日本庭園、趣を感じる和室、そして雲仙温泉の露天風呂を楽しめ、真のやすらぎを提供するお宿です。季節ごとに情景が変わるプライベート空間の中で至福の時間へと誘います。



由布院コース 『由布院 玉の湯』 大分県由布市

昭和28年、禅寺の保養所としてスタートした「由布院玉の湯」は、3,000坪の雑木林の中に小さなはなれ家が点在しています。ゆったりとした客室、豊かな温泉、やわらかな木漏れ日、由布院の休日をのんびりお過ごしください。
(スイート4組)



3泊4日コース(2日目) 宿泊施設紹介

由布院コース 『亀の井別荘』 大分県由布市

金鱗湖畔、約一万坪の敷地に静かな佇まいをもつ老舗旅館。源泉かけ流しのなめらかなお湯、葉擦れの音、鳥の声。四季折々に移り変わる庭の風情とともにゆったりとした時間を楽しめます。

(DXスイートA 1組、スイート2組)



由布院コース 『山荘 無量塔』 大分県由布市

町の喧騒から離れ、静かな由布岳の麓に建つ全室離れの山荘です。古民家の再生をコンセプトとして、斬新でモダンな発想で作られた空間では、時間にしばられないひとときを過ごすことができます。

(DXスイートB 1組、スイート2組)





料理提供施設のご紹介

「ななつ星in九州」の新コースでは、九州各地の有名シェフが乗車。
九州の恵みを贅沢に使い、技術と心のこもった料理をご堪能いただけます。

【表記】コース名 (3泊) 雲仙・由布院 (1泊) わいた
提供時機 ①：1日目、②：2日目等で表記
新旧区別 新規施設は名称に赤ライン ※雲仙コースは2025年9月発表分含む

やま中 (寿司) 福岡県福岡市



雲仙・由布院 ①昼食

1972年創業の博多前寿司の名店。玄界灘をはじめとする近海の魚介類と磨き抜かれた職人の腕による握りたてのお寿司を車内で堪能できる贅沢な時間をご提供します。

M・Miura (仏) 大分県杵築市



雲仙 ①夕食

杵築の南仏風フレンチレストラン。新鮮な魚介類と地元の希少な野菜を使った季節感あふれる創作フレンチ。世界中の料理から着想を得た独自の一品は、まるで世界を旅するよう。

olmo coppia (オーガニック) 熊本県阿蘇市



雲仙 ②朝食

阿蘇周辺の契約農家のこだわり無農薬野菜を食材に使用。食を通して、作り手の思いを食べる喜びとともに伝えることを大事に、安全安心な優しい料理を提供します。

MIMAKI (洋) 熊本県熊本市



雲仙 ②昼食

熊本の豊かな自然が育んだ旬の食材を活かし、「熊本の四季」や「シェフの物語」として表現。昔ながらの技術を活かし、多くに愛される欧風カレーは懐かしく、心温まる味。

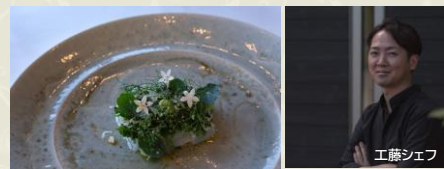
ななつ星料理長 (和・洋)



雲仙 ③昼食 / 由布院 ②朝食 わいた ②昼食

「お客さまと素晴らしい食材を育む生産者とを繋ぐ架け橋でありたい」。その想いを胸に食材から調味料に至るまで厳選しています。

MAISON LAFITE (仏) 福岡県那珂川市



雲仙 ③夕食

里山の恵みを生かすフレンチ。地元の食材の奥深さに魅了され、土地の記憶と恵みを料理に込める。心のこもった里山の風味と自然の恵みを存分にお楽しみください。

神谷よしえ (郷土料理) 大分県宇佐市



雲仙 ④朝食

お米は「水」「大地」「自然」の最大の産物。お米本来の味わいを最も感じる「湯気がごちそうのおにぎり」を、心と体に深く響かせるように味わっていただきます。

mikangura (仏) 大分県臼杵市



雲仙 ④昼食

大分の野菜を中心に近海の魚介類なども併せ、地のものを使用して腕を振る。季節感あふれる彩り豊かな野菜や、料理の中に織り交ぜられた地元の食材が驚きと感動を与えます。

長崎マリオットホテル (仏) 長崎県長崎市



由布院 ①夕食

長崎の豊かな食材を宝物に見立て、伝統フレンチの技法に日本文化を融合。絵画のように仕立てられた「革新と伝統」の料理は、長崎の食文化の粋を結集しています。

Cernia (伊)

福岡県久留米市



由布院 ②昼食

筑後川の豊かな土壌に育まれた野菜をはじめとした、素材の持ち味を丁寧に引き出した一皿。力強さの中にも繊細さを湛え、この土地ならではの風土を感じさせる料理です。

USAMI (イパ・テイブ)

大分県臼杵市



由布院 ③昼食

地元の魚介や野菜などの食材と真摯に向き合い、一物全体の考えに基づき命のつながりを感じさせる料理をご提供。大分・臼杵の自然の味覚とシェフの想いが紡ぐ一皿を臼杵焼で。

Senti.U (伊)

鹿児島県鹿屋市



由布院 ③夕食

地元で水揚げされる魚介や信頼する生産者が育てた野菜などを使い、その素材の持つ純粋な味わいを活かした料理を紡ぐ。大隅半島の恵みを、シンプルで滋味深い一皿に。

ちそう丸 (和)

熊本県熊本市



由布院 ④昼食

四季折々の食材と向き合い、出汁の旨みを基調とした端正な料理。素材の持ち味を活かし、余計なものを削ぎ落とした一品一品。生産者の想いが伝わる一皿を通じて、九州の豊かな食文化に触れる。

井本 (和)

福岡県福岡市



わいた ①昼食

博多の旬の食材を活かした純朴な京料理。奇をてらわない伝統的な手法と主人の感性が優しく調和し、端正に整えられた一品。食べ疲れしない料理をお楽しみいただけます。

La Verveine (仏)

大分県由布市



わいた ①夕食

豊後牛や豊後水道で獲れた魚介類、由布院で採れる新鮮な野菜などをつんだんに使い、心も身体も元気になるお料理。美味しいものを食べて元気になって欲しいと願いを込めます。

