



今回は長野県の高原リゾート、蓼科高原にある低たんぱく食対応のレストラン&ホテル「オーベルジュ・エスポワール」さんをご紹介します。

レストラン&ホテル

## 【オーベルジュ・エスポワール】

〒391-0301  
長野県茅野市北山蓼科中央高原  
Tel & Fax 0266-67-4250  
<http://resort.wide-suwa.com/espoir/>

### 交通案内

<お車>

・中央自動車道 諏訪IC (R152・299で25分) → 蓼科中央高原

<列車>

・中央本線 茅野駅  
ピラタスロープウェイ行きバス【プール平】下車 → タクシー 5分  
・中央本線 茅野駅  
メルヘン街道バス【緑山】下車 → 徒歩2分



当店はレストラン50席と20席の個室、ホテル3部屋のオーベルジュです。レストランでは、ここ信州で採れた選りすぐりの食材を使っています。春は田んぼのあぜで摘んだ山菜、夏は契約農家で栽培された高原野菜、秋は雑キノコと呼ばれる多種多様な天然キノコ。そのキノコはトリュフが採ればヨーロッパと同じ種類が揃うほどです。信州の冬は厳しく、大地が雪にとざされて農作物が少なくなる季節。しかし、毎年11月15日から2月15日の間は狩猟が解禁となり、長野県各地から野生動物(ジビエ)が届きます。凍土の下に保存した冬野菜も甘みを増して、ジビエに負けない存在感。豊かな自然の中で育まれた、その時一番美味しい食材を、味わい深いワインとともに楽しみください。



### ご宿泊料金 (税込・サービス料別)

#### ◆スタンダードAタイプ (1泊2食付)

2名様・・・21,000円

3名様・・・20,000円

#### ◆スタンダードBタイプ (1泊2食付)

2名様・・・23,000円

3名様・・・22,000円

4名様・・・21,000円

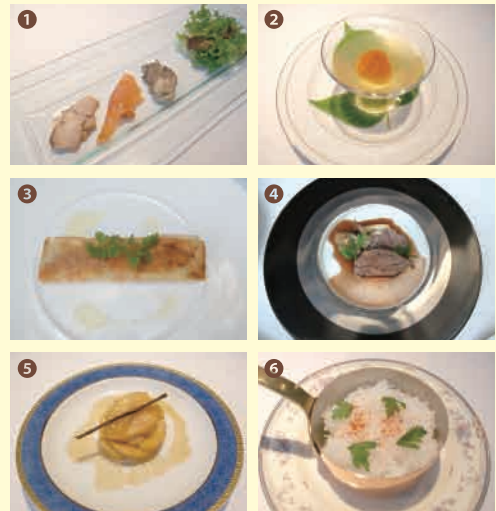
ディナー・朝食は、事前にたんぱく質量、エネルギー量等、ご相談ください。  
ベテランシェフと管理栄養士が季節の食材にて低たんぱく食を準備いたします。

橋生 健太です。  
今回のゆめホテル「オーベルジュ・エスポワール」さんを訪問し、  
本格的な低たんぱくディナーを体験しましたのでご報告します。



オーナーシェフの藤木徳彦さんは、長野県茅野市から「地産地消、旬の食材を美味しく食べる」をモットーに、信州の食文化を幅広く発信しております。今回のレシピは秋メニューとして、藤木さんと管理栄養士の坂本さんが考案されました。

前菜は、自家製燻製の盛り合わせとトマトのジュレ（ゼリー）〈写真①②〉、  
魚料理は信州サーモンのパートブリック包み〈写真③〉、  
肉料理は牛ホホ肉の赤ワイン煮込み〈写真④〉、  
（または、信州産牛肉のローストビーフをお選びいただけます。）  
デザートにはタルトタタン（リンゴの焼き菓子）〈写真⑤〉、  
ごはんはゆめごはん1/35トレーを使った「タイムライス」です〈写真⑥〉。  
これで、**エネルギー1126kcal、たんぱく質25.2g、食塩1.7g**です。  
味も雰囲気も本格的なコース料理で大満足でした。



当ホテルは食事だけでなく、そのロケーションも素晴らしいものがあります。信州の蓼科高原に位置し、東山魁夷画伯の「緑響く」のモチーフになったことで有名な御射鹿池（みしゃかいけ）や、鉄山跡地から湧き出した「石遊（いしやす）の湯」などが近くにあります。四季折々の表情をお楽しみいただけることと思います。



御射鹿池（みしゃかいけ）



オーナーシェフ藤木さん（前列右）とスタッフの皆さん

オーナーシェフの藤木さんはじめ若いスタッフの方々の心のこもったおもてなしにて癒されるひと時を過ごすことができました。

読者の皆様も、日ごろより工夫を重ねて食事療法を続けている自分へのご褒美に、たまにはエスポワールさんでくつろいでみてはいかがでしょうか。