週刊
ゆんたく新聞
No.067
10月9日～10月15日
毎週金曜日発行
TEL.0980-88-7111
ANA INTERCONTINENTAL ISHIGAKI RESORT

食を巡る旅
～食の親善大使　特別メニュー～

ANAインターコンチネンタル石垣リゾートを含むIHG・ANA・ホテルズグループジャパンは、国内のインターコンチネンタル、ANAクラウンプラザホテル、ホリデイ・インで、国内外の一流シェフによる特別メニューを提供するIHG「食をめぐる旅」プログラムを11月15日(日)までご提供いたします。

世界の約１００の国や地域でホテルを展開するホテルズグループならではの、幅広い食の体験をお楽しみください。

「食の親善大使」シェフ

ANAインターコンチネンタル石垣リゾートでは、日本料理を含む3名の「食の親善大使」をフィーチャーし、2週間毎に各シェフの特別メニューをご提供いたします。今週は、2人の人気スターシェフのメニューをお楽しみいただけます。

【シンガポール風　中国料理　サム・レオン氏】

テレビの料理番組に数多く出演し、世界各地で開かれる食のイベントにもシンガポールを代表して参加しているレオン氏。各国の政府首脳や王室関係者といった重要な賓客を迎えての宴席などでも腕を振るっています。

〈提供メニュー〉

「サム・レオンのオリジナル　大海老のわさびソース」「鶏肉の特製ブラックペッパーソース炒め 生姜と葱の香り」など

▼期間：10月11日(日)まで
▼場所：1階 中国料理「チャイナシャドー」
▼時間：17時～22時（ラストオーダー21時30分）

【日本料理　高木一雄氏】

5年連続でミシュランの二つ星を獲得している兵庫県芦屋「京料理 たか木」のオーナーシェフ。日本食の中でも特に洗練された伝統を持つ京料理の第一人者です。

〈提供メニュー〉

「魚介のタルタル仕立て」「和牛の山椒風味とフォアグラの木の芽田楽」など

▼期間：10月12日(月)～10月25日(日)まで
▼場所：1階 日本料理「八重山」
▼時間：17時～22時（ラストオーダー21時30分）

ワインと共に

「食をめぐる旅」期間中、各シェフの自慢料理の味をさらに引き立てる、オーストラリアの「ペンフォールズ」のワインプロモーションも行っております。

オーストラリアで１７０年の歴史を有するペンフォールズは、上質な畑とブドウ作りから、充実した設備、代々磨き抜かれた醸造技術を結集した、最高級のワイン製造で定評があります。

あくなき品質追求の歴史から生まれたペンフォールズのコレクションの中からセレクトした、素晴らしいワインを是非お食事と共にご賞味ください。

◇「食をめぐる旅」のメニューと共にご注文いただいた方へ、2杯目のグラスワインをプレゼントしております。

今週のイベント情報

●白保日曜市

島特有の自然の素材、伝統的な技術を用いた民具、おもちゃ、郷土料理などの食品、生鮮野菜が並びます。

〈日程〉10月11日（日）朝～昼下がり
〈場所〉白保サンゴ村／石垣市字白保１１８
〈問合せ〉０９８０・８４・４１３５

白保集落までは、タクシー(約15分)または路線バス(約20分)が、ご利用いただけます。詳しくはリゾートセンターへお問い合わせください。

●郷土芸能の夕べ

この土地ならではの郷土芸能を堪能できる唄と踊りの公演

〈日程〉10月15日(木)
〈時間〉20時～21時
〈場所〉石垣市民会館中ホール
〈料金〉大人５００円(中学生まで無料)

日の出・日の入り SUNRISE / SUNSET

	☀	☾
10月９日（金）	06：38	18：23
10日（土）	06：38	18：22
11日（日）	06：39	18：21
12日（月）	06：39	18：20
13日（火）	06：40	18：19
14日（水）	06：40	18：19
15日（木）	06：41	18：18

週末のガーデンステージ	9日（金）	10日（土）	11日（日）
18:30～19:30（休憩を含みます）	トランペット演奏（KUNI）	サックス演奏（ヨースト・デールマン）	トランペット演奏（KUNI）
20:00～20:30	島唄ライブ（女性ユニットIRIS）	島唄ライブ（島唄しんか）	島唄ライブ（南風野のぶやす）

◇荒天時はロビーなど室内にて開催予定です。◇スケジュールは予定となります。

週間天気予報 THIS WEEK'S WEATHER FORECAST

	天気	降水確率	気温
10月９日（金）	☂	20%	26 / 29
10日（土）	☂	60%	25 / 29
11日（日）	☀	20%	24 / 29
12日（月）	☀	20%	24 / 29
13日（火）	☀	20%	25 / 29
14日（水）	☀	20%	25 / 29
15日（木）	☀	20%	25 / 29

今週の星空　アンドロメダ銀河　STAR GAZING

石垣島は偏西風の影響が少なく、88星座のうち84星座がみられるほど、星に恵まれた島です。空を見上げると、石垣島の大自然とともに色鮮やかに瞬く星が舞い降ります。今週の星空は「アンドロメダ銀河」私たちの住む天の川銀河の隣の銀河系で、約２３０万光年離れています。もやっとした楕円形の天体で肉眼で観られる日もあります。日本の最西端、八重山地方の星空が思い出に残りますように・・・

■南の島の星空ツアー

人気の星空ガイドによる、星空の見方や、星の説明があるおすすめツアー

★日　時：毎日　20：15～21：35　※荒天時中止
★場　所：ホテル前　マエサトビーチ
★金　額：【大人】2,000円【小学生】1,500円【幼児】無料

リゾートセンター
タワーウィング２階／7：00～20：30
●客室からは内線４番まで

星空おすすめ携帯アプリ

携帯を空にかざすと、見ている方向の星座をわかりやすく知らせてくれるおすすめ無料アプリです。

■ iPhoneアプリ
星座表
■ Androidアプリ
Google Sky Map

TASTE OF ISHIGAKI

八重山の旬を食す
「ま～さん石垣グルメ」この土地ならではのお食事をお楽しみください。

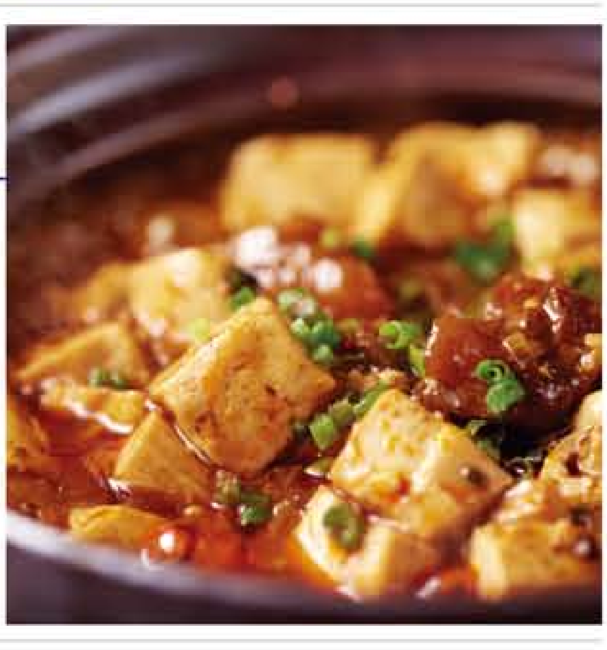
石垣しま寿司

沖縄料理 石垣
タワーウィング１階
17:30～22:00(L.O.21:30)

●お１人様 5,000円
※１日 10食限定

八重山そばと、石垣島の近海魚や島野菜、石垣牛など島の食材を盛り込んだよくばりな寿司会席。石垣島を知り尽くした料理人との会話を楽しみながら、カウンターでお召し上がりください。

石垣牛スジ入り麻婆豆腐



中国料理 チャイナシャドー【水曜定休】
タワーウィング１階
17:30～22:00(L.O.21:30)

●コラーゲンたっぷり
石垣牛スジ入り極旨麻婆豆腐
2～3名盛　2,500円

石垣島ならではの島豆腐に、口の中で溶けるほど柔らかく煮込んだ牛スジや、花山椒の爽やかな香りと刺激がたまらない「チャイナシャドー」オリジナル麻婆豆腐。是非ご賞味ください。

八重山会席

日本料理 八重山
タワーウィング１階
17:30～22:00(L.O.21:30)

●八重山会席
お1人様 10,000円

沖縄料理として有名ならふてぃをはじめ、石垣牛やアグー豚、石垣島ならではの寿司の盛り合わせなど、この土地に来たら食べていただきたい食材を贅沢に盛り込んだ特別会席。

サンコーストカフェ

サンコーストカフェ
タワーウィング1階／6:00～22:00 (L.O.21:30)

ランチブッフェ

平日：10種類から選べるプレートランチ(ハーフブッフェ付き)1,650円～
土日祝日：ランチブッフェ
大人2,400円　小人1,200円

ディナーブッフェ

17:30～22:00(L.O.21:30)
ディナーブッフェ
大人 5,100円　小人 2,550円

期間限定企画

NHKあさイチ出演中の人気シェフ　マリオ・フリットリ監修のメニュー3品が、ディナーブッフェでお召し上がりいただけます。

- ●白身魚のフリット　カルピオーネ
- ●トマトの冷製スープ　ワイルドライスを浮かべて
- ●チェリートマトとモッツァレラチーズのカプレーゼ

おすすめアラカルトメニュー

クラブハウスサンドウィッチ	1,300円
オリジナル真栄里ビーフカレー	2,200円
石垣牛入り特製ハンバーガー	2,500円

トロピカルパフェ３種
1,250円～

沖縄ならではのマンゴーや紅芋、トロピカルフルーツが楽しめる3種類の南国パフェが登場。沖縄ならではのアイスクリームに、フルーツを贅沢に盛り込んだ今だけの限定パフェ。

トロピックスラウンジ＆バー
タワーウィング２階／09:00～24:00 (L.O.23:30)　◇パフェは14:00～提供

編集部レポート

話題のランチパスタ

中庭を望む、明るいオレンジカラーが印象的なレストラン「サンコーストカフェ」。今回取材に訪れた「平日のランチ」は、10種類の中からメインメニューを1つ選び、自家製パンやサラダ、デザートやドリンクは、どれもブッフェ形式でした。

メニューは、石垣牛入りハンバーグや、やんばる鶏と島野菜など、あれこれ迷った末、1番人気という「西里さんの半熟卵と茸入りカルボナーラ」に決定。西里さんとは、作り手のシェフではなく、地元の卵農家の名前という、ほのぼのとしたネーミング。スパゲッティー、平らなフェットチーニ、ショートパスタ(フジッリ)から麺が選べるのも楽しみのひとつでした。しかし、最大の魅力はその美味しさ！選んだフェットチーニにはクロレラが練りこまれており、鮮やかな緑の麺が、驚くほどモチモチ。その麺に、さらっとしたクリームソースと、甘みを感じるほどの濃厚な半熟卵が絡み、まさに至福のひと時でした。

たまたま隣席で、地元の方が同じものを注文されていて、思わず顔を見合わせ、笑顔になった美味しいパスタでした。

サンコーストカフェ
タワーウィング1階／6:00～22:00 (L.O.21:30)　ランチは11:30～14:00

サンコーストカフェ人気の外席

～リゾートスパ～

短時間でもリフレッシュ

石垣島の自然の恵みを贅沢につかった心と体のリラクゼーション『タラソスパ』。

ミネラル豊富な島の海藻や、爽やかな香りの花や果実を取り入れた多様なメニューが人気です。

観光で少し疲れてしまったら、短時間でリフレッシュしませんか。

夕食までのお時間、チェックアウト後のフライトまでのお時間に最適な「アロマフットトリートメント」。石垣島の海藻を使用した足浴と、心安らぐアロマを使ったトリートメントの組合せで、足のむくみや疲れを和らげます。

▼アロマフットトリートメント 25分 4,500円

男性もゆったりした時間を

ご旅行の機会に、日常の仕事疲れをスッキリさせませんか。

男性におすすめのメニューは、「ヘッドヒーリング」。凝り固まった頭皮や肩、首周りをリンパに沿ってマッサージしていき、頭をスッキリさせます。

沖縄の柑橘系果実であるシークヮーサーのオイルを使用しますが、男性に人気のオイル「マッスル＆ジョイント」に変更も可能です。スッとする爽快な香りと、筋肉の疲れを和らげる働きがあるので、観光後やスポーツ後の肉体疲労を緩和したい方にもおすすめです。

▼ヘッドヒーリング 15分 3,500円

タラソスパ
タワーウィング１階 /12:00～21:00
◇10月12日(月)まで

石垣島でゴルフデビュー
プロのラウンドレッスン

川保　明　かわまた あきら

公益社団法人日本プロゴルフ協会所属
トーナメントプレーヤー
ティーチングプロ A1 級(最上級)

ラウンドレッスン料金
1名様8ホール 2,000円　※プレーフィーは別途

■プロにインタビュー

・どんなことを教えてもらえますか?

＜川俣プロ＞スウィング体操を交え、ゴルフの基本となる体重移動からわかりやすく始めましょう。
ゴルフは腕だけではなく全身運動なんですよ。

・今からでもゴルフを始められますか?

＜川俣プロ＞70 歳でも 10 歳でも一緒に楽しめるスポーツはなかなかないですよ。特にマエサトゴルフコースは初心者の方でも楽しくプレーできるコースなので、石垣島の旅行の記念にゴルフを始めてみませんか。ジュニアも大歓迎です!

潮の干満 TIDE

	満潮(HIGH)		干潮(LOW)	
10/9（金）	04:51	17:35	11:19	23:41
10（土）	05:35	18:01	11:54	--：--
11（日）	06:12	18:26	00:13	12:25
12（月）	06:47	18:50	00:43	12:53
13（火）	07:19	19:14	01:13	13:21
14（水）	07:52	19:39	01:42	13:48
15（木）	08:25	20:06	02:12	14:15

【今週の営業時間】

●マエサトビーチ
10月　9：00～17：30
●ガーデンプール
10月　9：00～18：00
●インドアプール
通年　9：00～21：00

お問合せは
タワーウィング２階「リゾートセンター」まで
（お部屋からは内線４番）

今週のオススメ！マリンアクティビティ

クリアカヤック

クリアカヤックは、舟が丸ごとスケルトン。泳ぐのが少し苦手でも、好きなところに漕いで行き、美しい八重山の海をのぞける楽しいカヤックです。

料金：２名乗り
30分間　３，０００円

※お子様は保護者同伴
※潮位により使用区域に制限あり

薦めたいお土産
「月桃コスメ」

月桃（げっとう）は琉球時代から、和漢として重宝されてきたショウガ科のハーブ。赤ワインの30倍ものポリフェノールを含みます。強い生命力をもっており、肌の生まれ変わりをサポートするハーブとしても注目を浴びています。

●月桃トライアルセット４点　２，６２５円
タラソスパ
タワーウィング１階／12時～21時　◇10月12日(月)まで

水の浮力でリフレッシュ
アクアヨガ

アクアセラピスト
竹政清美

アクアヨガは、温海水を取り入れた広い室内プールにて、ゆったりと行います。

始めは体を水に慣らし、呼吸を意識して深めていきます。次第に簡単なストレッチ、体幹を使ってバランスを高める動き、ヨガのポーズなどを行っていきます。

【個人レッスン】
料金：60分 ５，０００円（お２人の場合は４，０００円／人）
開催時間：毎日９時～２０時スタート
◇お好きな時間帯をお選びいただけます◇木曜定休

【グループレッスン】
料金：60分 ２，０００円
開催時間：毎週金曜日　朝８時～
定員：８名様
●ご予約制：前日21時まで

●ご予約・お問合せ
タワーウィング1階　タラソスパ
営業時間：12時～21時
客室からは38番
外線０９８０・８８・７２０５

レンタサイクル

八重山諸島の自然を感じながら、自転車でのんびり散策してみませんか。気軽に乗れるシティサイクルと、本格的なマウンテンバイクをご用意しております。

〈貸出場所〉レジャーハウス
（7時～19時）
〈料金〉シティサイクル
（１２０分）１，０００円
（１日）２，０００円
マウンテンバイク
（１２０分）１，５００円
（１日）３，０００円

客室マッサージ

お部屋でのリラックスのひと時に、マッサージ＆足つぼケアはいかがですか。

●マッサージ(タイ式)
30分　４，１００円／60分　７，７００円
●足つぼケア(月桃アロマ)
30分　４，１００円
●マッサージ＆足つぼケア
60分　８，０００円
時間：14時～夜0時
ご予約：インスタントサービス（４番）まで

～この土地を楽しむ～
マングローブを探検

カヌーに乗って、国の天然記念物に指定されている宮良川のマングローブを探検。

野鳥や、川の生き物も観察します。静かな川面では、鳥のさえずり、マングローブの葉音がお客様を包み込みます。

水しぶきで濡れる事がありますが、水着は不要で初心者の方でも気軽に楽しめます。

場所：宮良川（ホテルから車で約15分）
体験時間：1時間半
料金：大人３，０００円　小人２，５００円
◇ホテルからの送迎付き

ゆんたく FACE

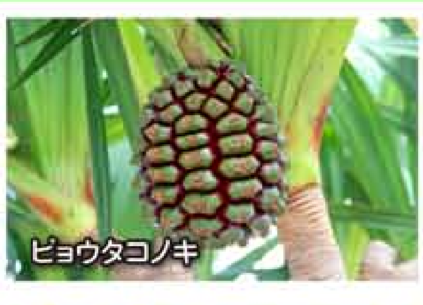
①お名前
②お住まい
③八重山でしてみたい事
④八重山で行きたいところ
⑤石垣島は何回目?
⑥一言メッセージ

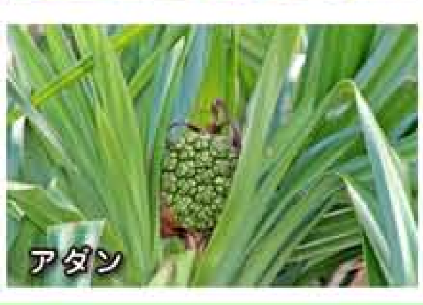
①福浪 由美様・彩葵ちゃん(７歳)・江頭 成子様
②大阪府
③パラセイリングをやってみたい♪
④於茂登岳にいきたいです♪
⑤１０回以上来ています☆
⑥ばいーぐる大好き!!!

ガーデン散歩情報

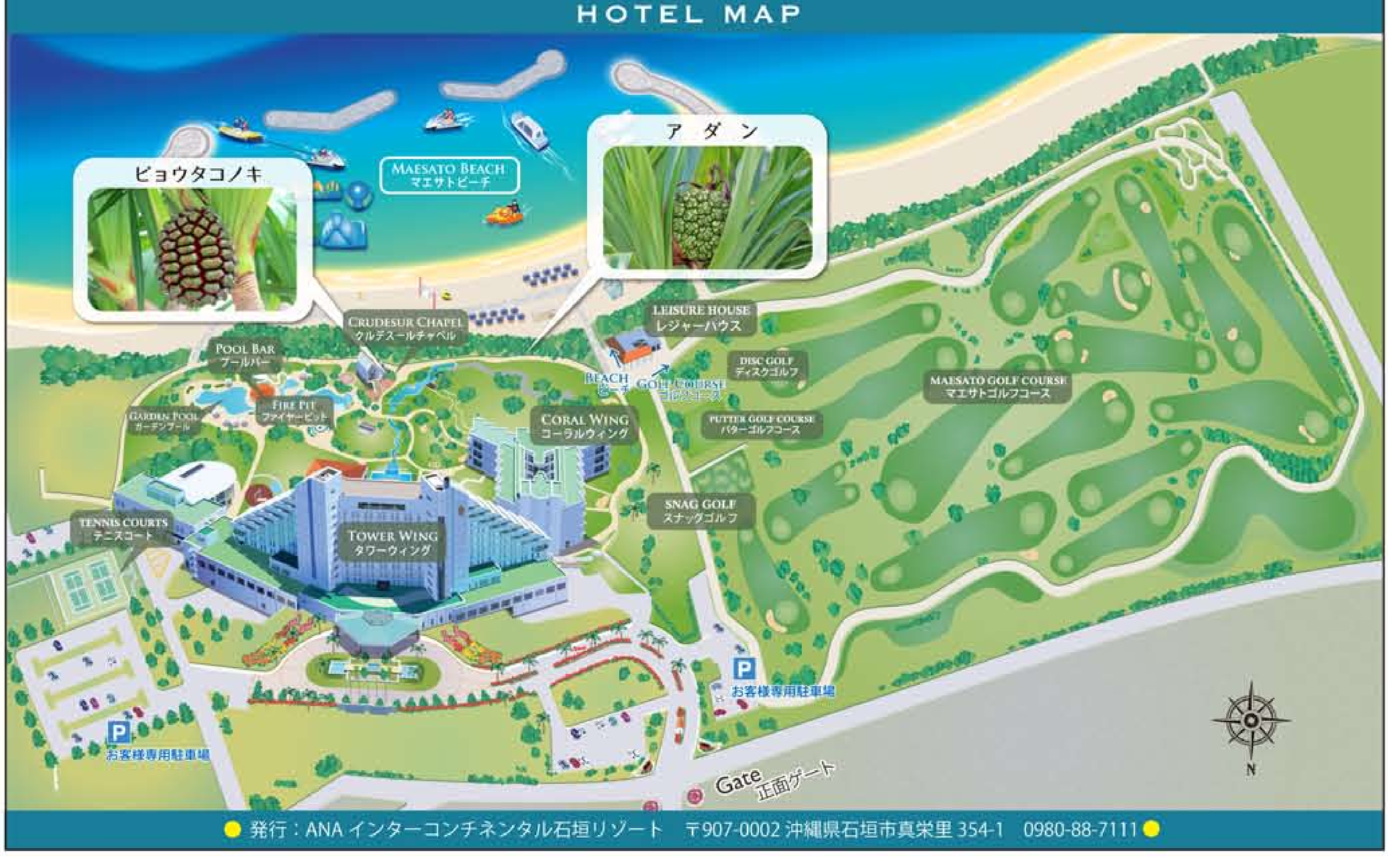
ホテルの敷地にはたくさんの遊歩道があります。中でも、ゴルフコースの外周は約１・７キロ。心地よい潮風を感じ、朝日と共に散歩にでかけませんか。

今週、散歩がてら見ていただきたい樹木は「アダン」と「ビョウタコノキ」です。どちらもタコの足の様な気根と、パイナップルのような実をつけ、温暖な土地ならではの木です。是非立ち寄ってみてください。





HOTEL MAP


ビョウタコノキ
アダン
MAESATO BEACH マエサトビーチ
CRUDESUR CHAPEL クルデスールチャペル
POOL BAR プールバー
GARDEN POOL ガーデンプール
FIRE PIT ファイヤーピット
CORAL WING コーラルウィング
TENNIS COURTS テニスコート
TOWER WING タワーウィング
LEISURE HOUSE レジャーハウス
BEACH ビーチ
GOLF COURSE ゴルフコース
DISC GOLF ディスクゴルフ
PUTTER GOLF COURSE パターゴルフコース
SNAG GOLF スナッグゴルフ
MAESATO GOLF COURSE マエサトゴルフコース
P お客様専用駐車場
P お客様専用駐車場
Gate 正面ゲート
N

● 発行：ANA インターコンチネンタル石垣リゾート　〒907-0002 沖縄県石垣市真栄里 354-1　0980-88-7111 ●