

企画監修：NHK文化センター

韓国・韓方薬膳ツアー

好奇心の、その先へ
NHKカルチャー



井澤由美子先生といく 本場に学ぶ、メディカル・美食ツアー

「五感で満ちる韓方の旅」

～四診体質チェック・宮廷参鶏湯作り・本物のコチュジャン食べ比べの5日間～



《講師 井澤由美子先生プロフィール》

井澤由美子（料理家・国際中医師・国際中医薬膳師）

「レモン塩」「乳酸キャベツ」「薬膳」など食養生・発酵ブームの火付け役。中医学の知恵と現代の食文化を融合させた「メディカル・キュイジーヌ」を発信。NHK「きょうの料理」「あさいち」出演のほか、NHKカルチャーなどでも講師を務める。主宰する神楽坂「東京食薬LABO」は「国際中医薬膳師」の試験対策認定校であり、薬膳料理教室も人気。韓国料理をはじめ世界の郷土食や民間療法を愛する「食いしん坊の旅好き」でもあり、確かな知識と温かい語り口で、奥深い世界へナビゲートします。

同行講師より「旅のお誘い」

10月中旬の韓国は、秋が深まり食材も豊かで、韓方（薬膳）を学ぶには最高の、最も美しい季節です。

本当の韓国は、実は奥深い「スープの国」。日本の木桶発酵調味料のように丁寧に作られるコチュジャンやカンジャン（醤油）、数年熟成させて初めて世に出る梅シロップなど、自然に寄り添う丁寧な暮らしと知恵が、食の根底には息づいています。

今回の旅は、そんな本場の食文化の本質にじっくりと深く触れる4泊5日。本物の韓医師による四診で自分の体を知り、伝統的な「宮廷参鶏湯作り」でスープの国の神髄を味わい、市販品とは全く異なる「本物のコチュジャン食べ比べ」へ。

韓方薬膳料理の真髄を、今の自分に必要な巡りを調べながら、一緒に美味しく、深く、五感で学ぶ特別なひとときです。

井澤由美子



§ 旅行期間 2026年10月18日（日）～10月22日（木）成田空港発着5日間

§ 旅行代金 お1人様342,000円(2名1室)（空港税諸税別途）

§ 旅行企画・実施 株式会社日放ツーリスト

旅のポイント！

■ ツアーハイライト

【四診体質チェック】 まずは己を知ることから。本物の韓医師により、一人ひとりの体質に寄り添う韓方の基本を深く学びます。

【宮廷参鶏湯作り&美しき韓流文化体験】 スープの国を代表する究極の薬膳スープを、本場の素材と伝統的な手法で贅沢に自ら仕上げます。活気ある市場を巡り、生薬や搾りたての胡麻油もゲット。さらに参鶏湯作りの後は、ドラマに出てくるような美しい韓服（ハンボク）に身を包み、優雅な韓国茶の作法を習う特別なひとときも。

【本物のコチュジャン食べ比べ】 工業製品とは全く異なる、穀物の自然な甘みと発酵の力だけで育った「本物の伝統コチュジャン」を、五感でテイスティングします。

【移動中も特別レッスン！有意義なバスタイム】 ゆったりとした貸切バスでの移動中は、井澤由美子先生による薬膳・食養生の特別講義が開講。「薬食同源」や「未病先防」について深く紐解く、知的好奇心を満たす有意義な移動タイムとなります。

★旅行募集要項★

■旅行期間：2026年10月18日(日)～10月22日(木) 4泊5日

■発着地：成田空港発着 *地方よりご参加の場合はお気軽にご相談ください。

■旅行代金：お1人様¥342,000(2名1室利用) ●一人部屋追加料金 ¥38,500

※旅行代金には成田空港施設使用料・韓国内空港税・燃油特別付加運賃・航空保険料・国際観光旅客税は含まれておりません。(2026年6月時点の参考価格=合計¥27,000円)

なお、この金額は航空券発券時の為替レート、燃油価格により変動します。この料金は最終のご請求書にて一括請求させていただきますので予めご承知おき下さい。

■募集人員：20名様 ■最少催行人員：15名様

■募集締切日：2026年8月17日(月) 但し、**満席になり次第締め切らせて頂きます。**

■添乗員：成田空港よりご帰国成田空港まで1名同行いたします。

■利用航空会社：大韓航空エコノミークラス。

■食事：朝食4回、昼食4回、夕食4回 *機内食を除く

■利用予定ホテル：大邱：大邱グランドホテル 全州：新羅ステイホテル 釜山：釜山コモドホテル 2名1部屋利用

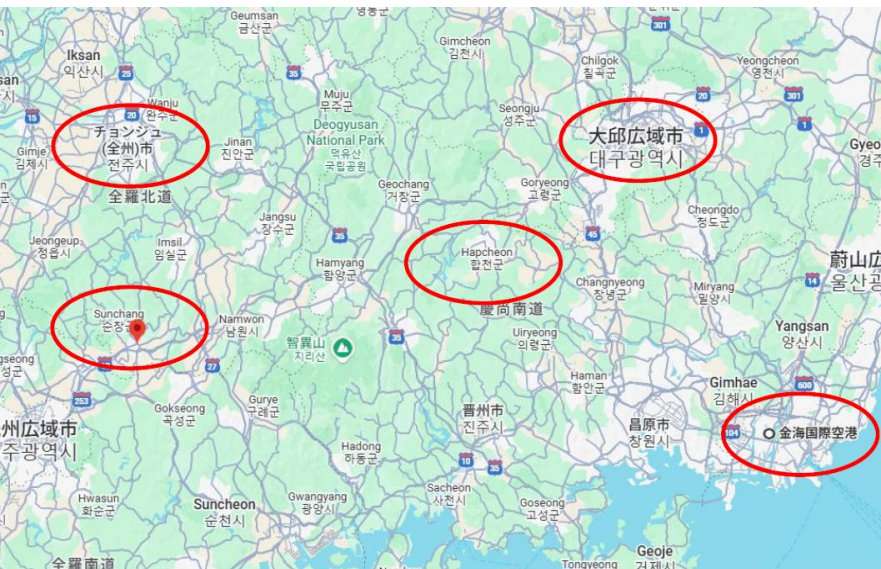
■集合・解散場所：成田空港第1ターミナル 北ウィング

■企画監修：NHK文化センター 青山教室 さいたまアリーナ教室

■申し込み方法：申込書をご記入いただき、(株)日放ツーリストへFAXか郵送かメールにてお送りください。

携帯電話にてQRコードより入力いただきお送りいただくことも出来ます。

※2027年1月22日まで有効でない場合は、旅券申請手続きをお願いします。(出国時3カ月以上の旅券残存有効期間が必要)



★旅程表★

日程	月・日	曜	発着都市名	現地時間	利用交通機関	摘要	食事条件		
							朝	昼	夕
1	10/18	日	東京（成田） 釜山 釜山 釜山 大邱	10：00 12：45 14：55 15：45 16：45 18：00 19：30 21：30	KE-2130 専用車	成田空港第1ターミナル集合 空路、直行便にて釜山へ 着後、専用車にて釜山キジャン在来市場へ 着後見学 夕食：鯖と太刀魚の煮つけ、海鮮チヂミ 専用車にて大邱へ 着後、ホテルへ 〈大邱：大邱グランドホテル泊〉		機	
2	10/19	月	大邱滞在	08：30 09：00 11：00 16：00 16：30 18：30 20：00	専用車	朝食：デジクッパ ホテル発 韓方医学講演 昼食：韓方料理体験 韓服とお茶の体験 出発 西門市場自由散策 夕食：薬膳韓定食 ホテル着 〈大邱：大邱グランドホテル泊〉	●		●
3	10/20	火	大邱 陝川 陝川全	07：30 08：00 10：00 11：30 12：30 13：40 15：30 17：00 18：00 20：00	専用車	ホテル発 七星市場にて朝食：ビビンバ 韓方薬材などショッピング 大邱薬令市 韓医薬博物館見学 漢方薬材通り散策 昼食：ナムルご飯とツル人参焼き定食 専用車にて陝川へ お茶（韓国 カフェ体験） 海印寺見学（世界遺産） 夕食：薬膳鶏の水炊き 専用車にて全州へ ホテル着 〈全州：新羅ステイホテル泊〉	●		●
4	10/21	水	全州 淳昌 淳昌 釜山	08：00 09：00 10：00 11：30 15：00 17：00 18：00 21：00	専用車	朝食：ホテルにて 専用車にて淳昌へ コチュジャン村見学 昼食：癒し料理体験 蓮の葉ご飯、セリ、コチュジャン料理体験 四象体質講演 夕食：養生食 専用車にて釜山へ ホテル着 〈釜山：釜山コモドホテル泊〉	●		●
5	10/22	木	釜山 東京（成田）	08：00 08：20 09：30 10：30 11：30 13：20 14：10 16：00 18：15	専用車 KE-2131	ホテル発 朝食：アワビ粥定食 チャガルチ市場 自由見学 出発 昼食：梵魚寺 精進料理と食材の説明 出発 空港着 空路、帰国の途へ 成田空港着後解散	●		機