



SIX SENSES

シックスセンスズ ヴァーナ  
五感すべてに働きかける食体験  
「ヴァーナ・キュイジーヌ・フィロソフィー」



2026年1月

インドのヒマラヤ山脈の麓に位置する、シックスセンスズ ヴァーナは、10年以上にわたりリゾートのキッチンで実践されてきた独自の食の在り方を体現する料理哲学「Anayu（アナユ）」を発行しました。本書『Anayu - Recipes and Stories from Vana（アナユ：ヴァーナのレシピと物語）』は、その哲学と実践を通じて、ヴァーナが提供する料理の本質を伝えるものです。

シックスセンスズ ヴァーナの料理は、単なるレシピの集合ではありません。食を「滋養」「思いやり」、そして人と自然をつなぐより大きな生態系の一部として捉える考え方そのものです。このアプローチの基盤である「ヴァーナ・キュイジーヌ・フィロソフィー」は、創設者ヴィール・シンのビジョンから生まれました。彼が思い描いたのは、いわゆるヘルシーなウェルネス料理と言われる、食材や内容を制限した料理ではなく、人に寄り添う食。アーユルヴェーダの理解を礎に、ヴァーナのドクター（専門家）とシェフによって日々の実践として育まれてきたこの食文化は、流行に左右されることなく、静かに進化を続けてきました。

「Anayu」という名は、「食」を意味する Anna と、「生命」「長寿」を意味する Ayu に由来します。ヴァーナにおける料理は、「Food for Life（生命のための食）」という考え方のもと、時間をかけて身体を支える滋養として提供されます。そこには「医食同源」という共通理解があります。すべての食材は丁寧に選ばれ、すべての料理は身体への作用を考慮して組み立てられ、すべての食事がゲスト一人ひとりのウェルネス・ジャーニーを支えます。盛り付け、香り、食感、味わいも等しく配慮され、目的を保ちながら五感すべてに働きかける食体験が完成します。

本書の著者メーヘル・ヴァルマは、ヴァーナの料理について次のように語ります。

「初めてヴァーナを訪れたとき、私はまず料理の美しさに心を奪われました。その背後にある思想を理解する前から、です。時間とともに、皿の上にあるものすべてが必然であることが見えてきました。Anayu は、私たちがどのように食べ、食がどこから来て、誰に影響を与えるのかをめぐる、長年の対話と学びから生まれています。」

ヴァーナの料理を当リゾートの外にも伝えたいというヴィールの長年の想いは、メーヘルとの緊密な協働を通じて形になりました。素材は何度も見直され、磨かれ、ヴァーナの食の在り方をそのまま映し出すかたちでまとめられています。

IHG

HOTELS & RESORTS



料理チームにとって、Anayu は日々の実践の延長線上にあります。  
シックスセンスズ ヴァーナのシェフ、ラジェシュ・シャルマは、  
「ヴァーナでの料理は、常に“耳を澄ますこと”から始まります。身体の声、季節の移ろい、そして食材そのものに耳を傾ける。私たちの料理は、急がず、直感に従い、思いやりをもって分かち合うためのものです。」と語っています。

また、総支配人のジャスプリート・シンは次のように述べています。  
「この料理が人々に与える影響を、私は長年見てきました。安心感をもたらし、心身を整え、その記憶が滞在後も長く残る。Anayu は、ヴァーナで私たちが日々提供している食のあり方を映し出し、その感覚を当リゾートの外へと持ち帰るための架け橋です。」

シックスセンスズ ヴァーナのキッチンから提供されているものは日常の環境でも実践できるよう配慮され、無理のない調理法、限られた食材、過剰を避けた構成が特徴です。食品ロスや水資源への配慮も重視され、アーユルヴェーダが説く季節性や個々の体質（ドーシャ）への理解が一貫して流れています。これは、個人の健康だけでなく、環境全体を支える食の選択へとつながっています。

さらにヴァーナの料理は、現代の食料システムが抱える課題にも目を向けます。単一栽培や工業化農業の影響、調達や消費の倫理に触れながら、食を通じて、農家、生態系、動物、コミュニティとつながる相互依存の関係性を意識することを促します。

Anayu は、キッチンと静かな読書の時間の両方に寄り添う構成で、料理の背景にある思想や実践的な知見を織り交ぜています。目的は指示ではなく、食との関係性を育むこと。時間をかけて、より意識的で、持続可能な食の在り方へと導きます。

10 年以上にわたり静かに育まれてきたヴァーナの料理哲学。そのキッチンを外に向けて開き、食を通じた気づきを日常へとつなげる招待状が、アナユ：ヴァーナのレシピと物語です。

#### ■シックスセンスズ ヴァーナについて：

シックスセンスズ ヴァーナは、身を寄せるサル樹林にちなんで名づけられました。シックスセンスズ初のウェルネス特化型リゾートとして、インド・デラドゥン郊外、ヒマラヤ山麓にて、健康と癒しを提供しています。アーユルヴェーダ、ヨガ、チベット医学、自然療法が、充実した日々のアクティビティ、深いコミットメント、そしてパーソナライズされたサポートとともに融合しています。

その魅力は、ゲスト一人ひとりの心身の状態や滞在の目的に合わせ、これらの要素が最適に結びつけられる点にあります。滋養に満ちた食、五感すべてに働きかける体験、そして思いやりに満ちたチームが、リゾートを完成させています。

#### ■シックスセンスズについて：

現在27軒のリゾートとホテルを運営しています。このほか、38軒の開発プロジェクトも進行中です。IHGホテルズ&リゾーツファミリーの一員であるシックスセンスズは、地域コミュニティとの共生、サステナビリティ、エモーショナル・ホスピタリティ、ウェルネス、独創性にあふれた特別な体験に対する徹底したコミットメントで、世界をリードしています。極上の離島リゾート、山岳リゾート、アーバンホテルなど、いずれのプロパティにおいても、旅の真の目的を感じることが出来、ゲスト自身や周囲の人々、ゲストを取り巻く世界とのつながりを深めることができるよう、感覚を呼び覚ますことをビジョンとしています

#### ■シックスセンスズ レジデンスについて：

オーナーの個性が反映された快適なプライベートヴィラやアパートメントで、シックスセンスズならではのリゾートライフをお楽しみいただけます。シックスセンスズの世界中のプロパティでの特別なステータスを含む多彩な特典が付いたレジデンスは、何世代にもわたり価値が高まっていく長期的な投資です。

#### ■シックスセンスズ スパについて：

全てのシックスセンスズのリゾートとホテルに併設されているほか、独立型のスパも展開しています。感性と感覚を大切にしたいローテクな要素とハイテクな技術の両方を兼ね備え、ホリスティックウェルネス、統合医療、健康長寿のためのメニューを幅広く提供しています。



■IHG ホテルズ&リゾーツ / IHG・ANA・ホテルズグループジャパンについて：

IHG ホテルズ&リゾーツ [LON:IHG, NYSE:IHG (ADRs)]は、*True Hospitality for Good*を提供するグローバルホスピタリティーカンパニーです。下記の19ホテルブランドを展開し、世界100ヶ国以上に6,600軒超のホテルを有し、2,200軒超のホテルを開発中です。また、IHGワンリワーズは、1億4,500万人の会員を有する世界最大級のロイヤリティプログラムで、様々な特典をお楽しみいただいています。

メディア関連の問い合わせ： ケントス・ネットワーク 03-3403-5328 / [info@kentosnetwork.co.jp](mailto:info@kentosnetwork.co.jp)