



# *Hō'ōmana'ō*

PRESENTED BY

**OLD LĀHAINA LŪ'ĀU**

日本語バージョン

produced by +Hawaii ([www.plus-hawaii.com](http://www.plus-hawaii.com))

[プログラムの内容は、事前の予告なく変更になる場合があります。]



- フレンドリーなホストがお出迎え。ククイナッツのレイ (Kukui Nut Lei) とラウハラで編んだうちわ (Lauhala Fan) をお土産にプレゼント！



- まずは朝食をハワイアンスタイルのビュッフェをお楽しみください！

# Hō'ōmana'ō

PRESENTED BY  
OLD LĀHAINA LŪĀU

## *Aina Kakahiaka* - 朝食ビュッフェメニュー

### フリッター

ソテーしたマッシュルーム, オニオン, ガーリックにアスパラガス, トマト, 卵とサワークリーム

### アイランド・フレンチトースト

3層にしたスウィートブレッドにマンゴ, オレンジ, マーマーレードを詰めエッグバターにディップ

### カルーアポークハッシュとロミロミサーモン

カルーアポークを使ったアイランドスタイルのコーンビーフスタイルハッシュとロミロミサーモン

### ハウピアオートミール

ココナッツミルクを使ったハウピアスタイルのオートミール

### アイランド・フレッシュス・クランブルエッグ

ホームスタイルポテトとオニオン&スイートペッパー添え

### ベーコン&マウイ産ポルトガルソーセージ

### 白いご飯

新鮮なアイランドフルーツとハウピアのタピオカ・ディップ

フレッシュ・フルーツパフェのグラノラとバニラヨーグルトのせ

ペストリー、ブレッド、マフィンの盛り合わせ

挽きたてのコナコーヒー, ジュース, ソフトドリンク



- 朝食をとりながら古代チャントとフラのパフォーマンスをお楽しみください！





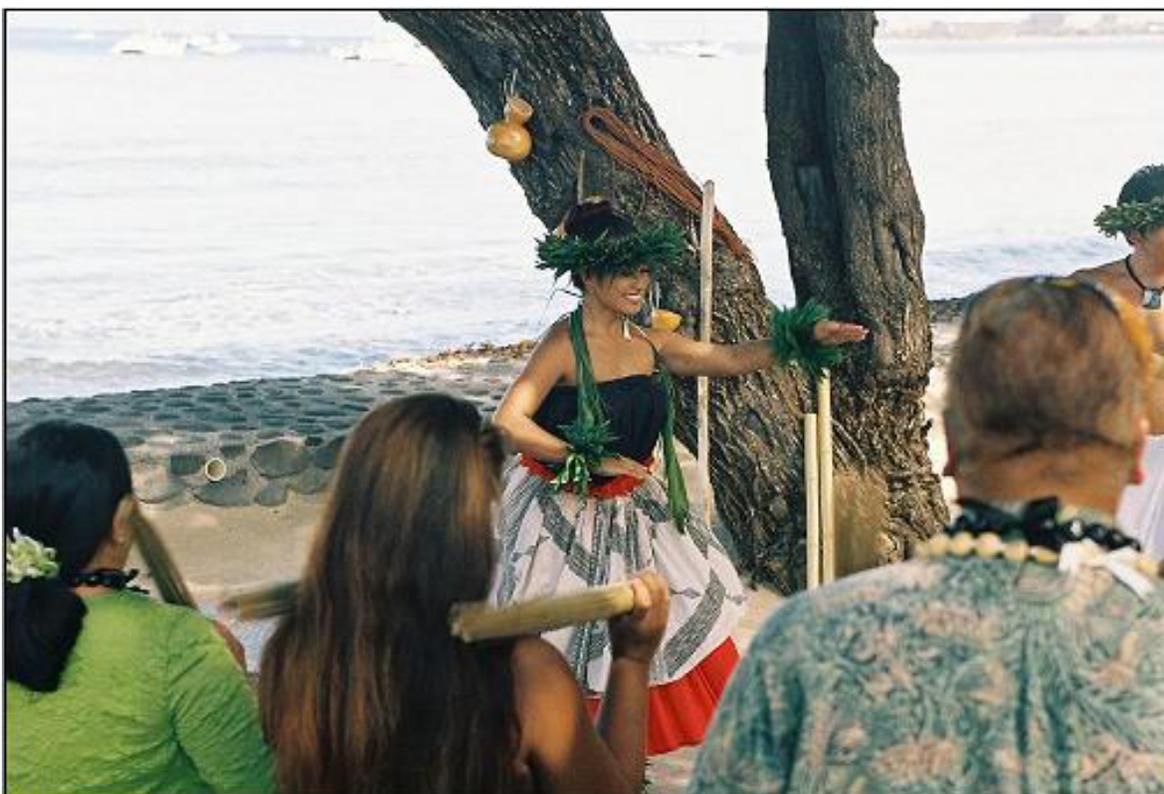


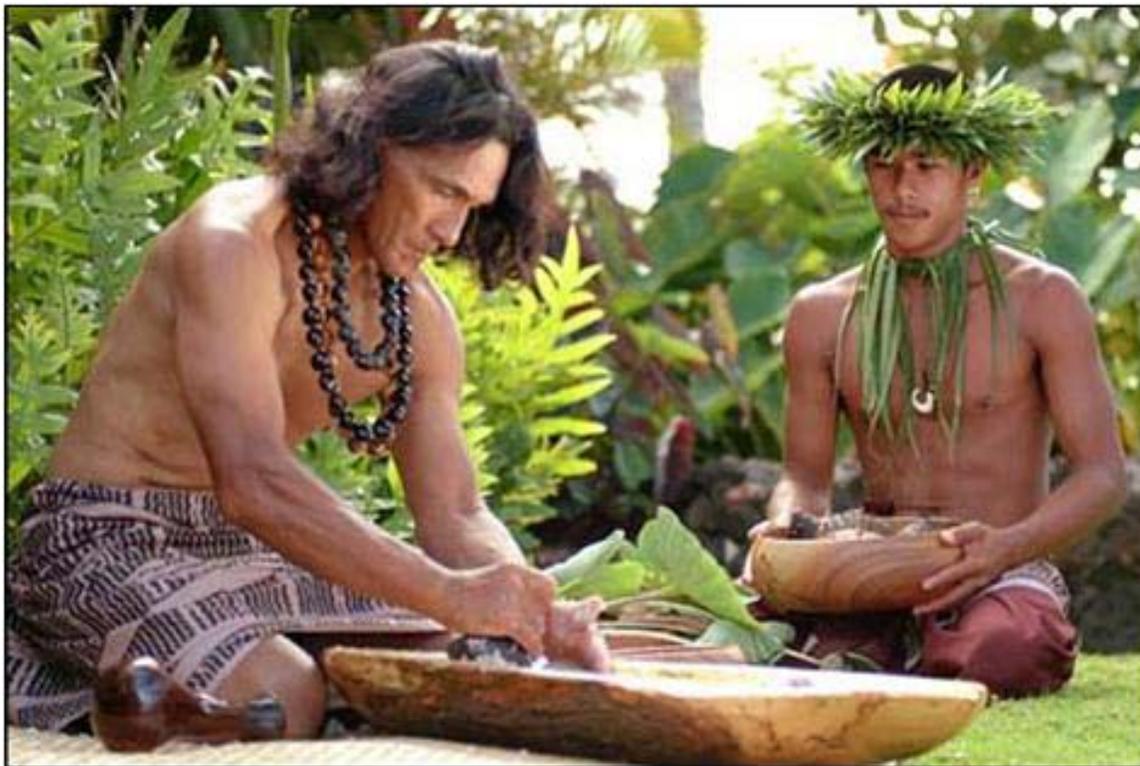
- 朝食が終わると“Na Kūlana”と呼ばれるハワイの伝統と文化を体験するステーションにご案内。ハワイの歴史と文化をワークショップを通して体験し学びましょう！
- 皆さんには3つの異なるステーション(Kulana)で、それぞれ30分ほどかけてハワイの歴史と文化を体験をしていただきます。



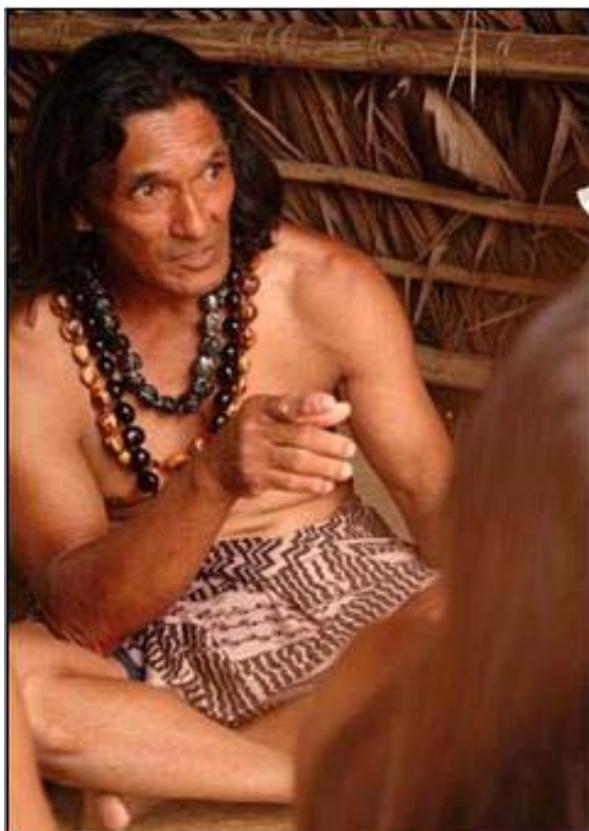


- **Hula Kūlana**ではフラの歴史を学びフラのデモンストレーションをご覧ください。
- そして皆さんにはフラの楽器や道具の使い方をダンサーと一緒に体験していただきます。





- **Ahupua'a Kūlana**では古代ハワイアンの生活をご覧ください。
- 古代ハワイアンの農業と漁業のスタイルを知ることができます。
- 彼らの主食だったタロイモから作るポイの作り方を体験しましょう。
- 木の皮から作るタパという生地を作り方を体験しましょう。





- 投網を使った古代ハワイアンの漁のスタイルを体験してみてください！
- そしてアヒポキやポイなどのハワイの伝統的な食べ物も試食できます。





- **Warfare Kūlana** では古代ハワイアン of 戦士について学びます。
- ここでは、彼らの生活の中で護身術がいかに重要なものであったかを知ることができます。





- 古来ハワイアン戦士のタトゥーをして槍投げを体験してみてください！
- 鋭く研いだサメの歯を使った武器や投石用の武器も見ることができます。
- そして最後に、**Hula Kahiko** (古代フラ) のパフォーマンスでホオマナオは終了します。

