

秋におすすめ☆≡

紅葉・ドライブ・食べ物・音楽

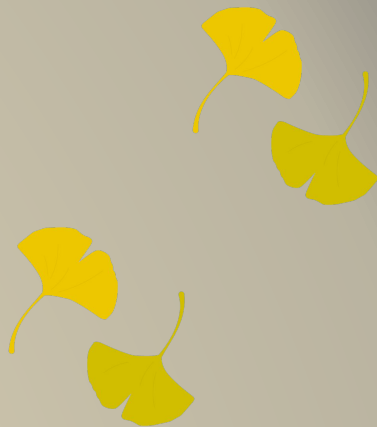
紅葉



	紅葉場所(都道府県) 見どころ時期	料金	見学時間	オススメコメント
①	中島公園（北海道 札幌市中央区） 見頃の時期: 10月中旬～11月上旬	無料	散策自由	札幌中心部の自然豊かな公園。日本庭園内「八窓庵」など歴史的建築物も保存されている。紅葉は地下鉄中島公園駅より公園に入る園路に樹高約10mのイチョウ並木があり、落葉が絨毯のようだ。
②	寸又峡渓谷（静岡県 榛原郡川根本町） 見頃の時期: 10月下旬～12月上旬	無料	散策自由	さまざまな葉がダイナミックかつ繊細な景色を織りなし、エメラルドグリーンに輝く湖面に映った紅葉も綺麗です。寸又峡の夕暮れは早く、16時を過ぎれば山の中は真っ暗になります。午前中に行くのがおすすめです。
③	宇甘溪（岡山県） 見頃の時期: 11月上旬～中旬	無料	散策自由	四季折々の自然を満喫できるスポット。 見どころはシンボルの「赤橋」や、奇岩そそり立つ山肌の景観、水辺の散策道などです。 紅葉最盛期にはシンボルの「赤橋」や橋から望む見事な紅葉がライトアップされる。
④	滑床渓谷(愛媛県 宇和島市)※なめとくけいこく 見頃の時期: 11月上旬～下旬	無料	散策自由	足摺宇和海あしりうわかい国立公園に指定されています。あたり一帯が紅葉に彩られる。紅葉の季節には多くの観光客が訪れ、巨大な一枚岩の斜面を流れる「雪輪の滝ゆきわのたき」も有名。
⑤	蘇陽峡(熊本県 上益城郡山都町) 見頃の時期: 11月上旬～中旬	無料	散策自由	約200mの高さの切り立った絶壁が約10kmにも渡って続く、日本では珍しいU字形の緑深い渓谷です。長崎鼻展望台からの眺めはすばらしく、「九州のグランドキャニオン」とも呼ばれる。

ドライブ

	ドライブコース(都道府県) 住所	料金	オススメコメント
①	仙人峠（岩手県）	無料	標高887メートルの、遠野と釜石の市境にある緑深き峠。紅葉のスポットとして、毎年美しい色合いを見せてくれる絶好のドライブコース。
②	九頭竜湖（福井県 大野市）	無料	九頭竜ダムの完成によりできた湖。ブナ、モミジ、サクラがあって紅葉の時期のドライブコースにおすすめ。
③	花園溪谷(茨城県 北茨城市) 見ごろ:11月上旬～下旬	無料	花園川上流一帯の溪谷が花園溪谷です。花園川を挟んで、カエデ、イヌブナ、ヤマモミジ等の紅葉は絶景です。
④	大山(鳥取県 西伯郡大山町) 見ごろ:10月下旬～11月上旬	無料	標高1,709mを誇る大山(だいせん)は、鳥取砂丘と並ぶ鳥取県の実然遺産です。ドライブコースとしては、大山寺から樹水高原を通過して鍵掛峠へ向かう大山環状道路の紅葉は綺麗です。
⑤	大北川溪谷(高知県 土佐郡大川村) 見ごろ:10月中旬～11月中旬	無料	川沿いの木々が色づく時期は、特に魅力的。大北川の上流にある溪谷。ブナの巨木で知られる大座礼山からの流れが美しい溪谷美をみせる。



食べ物 ご飯編～

	タイトル	内容	オススメコメント
①	和風ガーリックきのこパスタ	材料少なくて済む、ガーリック好きにはたまらない。	秋といえば【きのこ】。 材料が少なく、簡単に作れてメインになるパスタ。
②	れんこんの簡単レシピ	れんこんさえ用意すればお手軽に作れる。	れんこんがあれば調味料も家であるもので作れて簡単。 おかずにもう一品ほしいときやおつまみ、お弁当のおかずにもぴったり。 野菜を変えても料理の幅がUPします。
③	鮭のサクサクパン粉焼き	トースターで出来るお手軽さ。	秋と言ったらやっぱり【鮭】 ホイル焼きは定番なので変わった物を見つけました。 油で揚げないのでヘルシー？
④	至高を超えた炊き込みご飯	至高を超える炊き込みご飯。お米のとぎ方から教えてくれてわかりやすい。	秋に食べたくなる炊き込みご飯。炊き込みご飯にはあまり使わない、オイスターソースを入れていてびっくりしました。工程はちょっと多いですが美味しそうな一品。
⑤	覚えておくと一生もの【超裏ワザのグラタン】	バター・小麦粉不使用に惹かれて。簡単にできて、具材も好きのように作れる。水溶き片栗粉でとろみつける。	秋ごろからグラタンが食べたくなりますがバター、小麦粉が要らないのがお手軽で作りやすい。牛乳とじゃがいもと水溶き片栗粉でホワイトソースをつくれて、具材を変えれば応用が利く。ホワイトソースがだまにならないのでお手軽。

パスタ・グラタン、食べた
いものがいっぱい!!



食べ物 スイーツ編～

	タイトル	内容	オススメコメント
①	【トースターで超簡単！】さつまいものスイートポテト	トースターで出来るお手軽スイーツ	トースターで簡単に作れるところに惹かれました。材料も少なく、とにかくお手軽！
②	オーブン不要のかぼちゃプリン	ゼラチンを使っているので冷蔵庫で冷やし固めるだけで出来る。失敗なく作れる。	かぼちゃのプリンが好きなのでお手軽に作れて、たくさん食べられるのが魅力的。作業工程も複雑ではないので材料があれば作りやすいです。
③	さつま芋のチーズケーキ	材料が少なく、混ぜて焼くだけ。これはオーブンを使います。	チーズケーキ好きにはたまらない一品。秋の味覚代表の【さつま芋】と混ぜる。使っている粉も少なくて作りやすそう。ただ、オーブンを使うのでしっかりと焼かないといけない。
④	秋の和菓子 栗ふくさ	プロが作る栗の和菓子。ほとんど手作業で作られている。	職人さんがほとんど手作業で作っていて、栗のあん、栗そのものを使っているので【栗尽くし】な一品。
⑤	【究極】デザート 栗きんとんモンブラン	和菓子屋さんが作ったモンブラン。賞味期限は3分!!	和菓子屋さんが作ったモンブラン。栗の香りが強いうちに食べてほしいことから賞味期限が短くなっている。





ミュージック



	タイトタイトル	内容	オススメコメント
①	輝く月のように/Superfly	応援歌だと思った曲。	とにかく歌詞が良く、歌声も心に残る。自分の過去も今もそれでいいんだよと言って、応援してくれてような曲。
②	メイプル/Motoki Ohmori	Mrs. GREEN APPLEのVo.大森元貴のデュエット曲	単純にカップルのやり取り。恋してる時の情景が浮かぶ一曲。【心が忙しいのは貴方が好きだから】という歌詞が、わかる、わかると共感してしまう恋したくなるような曲。
③	三日月/絢香	秋の切なさを更に強くさせる名曲。	某飲食店のCM曲でも使われていて、いろいろな世代が知っている名曲の一つ。なんとなく切なくなる曲で秋に聞きたくなる。離れていても思っているよ！と強く思わせる一曲。
④	Crazy Party Night/きゃりーぱみゅぱみゅ	ハロウィンに聴きたくない	秋のイベントと言ったらコレ。ハロウィンを盛り上げてくれる明るい曲!!
⑤	たしかなこと/小田和正	誰でも知っている曲。	誰でも知っていて有名な曲。「いちばん大切なことは特別なことではなく、ありふれた日々の中で君を今の気持ちのままで・・・」という歌詞が心に刺さる名曲。自分の心の状態によっては歌の意味が変わってくるようなそんな曲。