

## 自然を愉しむ

豊橋は、海・山・川など多くの自然に囲まれています。その中でも、山にスポットをあて、今、巷で人気の「ハイキング」をピックアップ。石巻山や普門寺の名所、ハイキングアイテムなどを紹介します。

大自然に癒やされる  
お気軽ハイキングの愉しみ方

私が取材しました  
加藤 美咲 さん

愉しみ方アドバイザー  
山田 結 さん

普門寺峠に向かう時のヒトコマ。自然をたっぷり感じられる場所で、心癒やされるハイキングを体感しよう。詳しくはp20・21へ。

クラストコ

楽しみ方  
アドバイザー  
01

自然を愉しむ

山田 結さん(36歳)のライフスタイル



市内で健康食を提案する飲食店を営んでいる山田さん。「オープンガーデン豊橋」に登録されているお庭ではたくさんのハーブや花を育て、食材にも活かしているそう。山田さんの趣味は「自然を愉しむ」こと。休日になると、山に出掛け、登山やハイキング、バードウォッチングなど、一人の時も友達同士でも、自然の中で過ごす時間を大切にしています。「街中ではあまり感じない、爽快な雰囲気が広がるのが癒やされますね。心も身体もフラットになれる場所です」と話してくれました。



店舗のお庭で四季折々のハーブや花を育てる。「ハーブは料理のアクセントに使っています」



登山のヒトコマ。  
県内の山はもちろん、  
長野県などの山にも登っている。

耳を澄ませて自然と一体になれる  
バードウォッチング。  
最近友達に勧められて、  
その魅力に取りつかれたそう。



友達同士で自然を愉しむのも魅力的。  
「自然が好きな友達と山に登ると  
いろんな発見があって面白いですよ」





# ハイキング

Talk



Hiking

「自然の中にいるだけで、  
エネルギーをチャージできます(山田さん)」



「思いっきり呼吸ができるので  
心から癒やされますね(美咲さん)」

**美咲** 山田さんが「自然」を好きになったきっかけは何ですか？

**山田** 友達の中にハイキングや登山など、山に行く人が多かったんです。「一緒に行く？」と誘われて行った時に、こんなに素晴らしい場所があるんだ！と感動しました。

**美咲** 友達がきっかけだったんですね。それから休日になると山へ遊びに行くように？

**山田** そうですね。もともと祖母の家が長野県の田舎町で、昔よく遊びに行っていたんです。自然な風景がとても懐かしく思えて、人の手が加えられていない“自然体”の風景や雰囲気大好きになって、自然からのエネルギーをチャージすることもできるし、そこにいるだけでリラックスできて「明日も頑張ろう」と思えるんです。

**美咲** それ、すごく素敵ですね。お弁当に入れる野菜も、豊橋市内なら新鮮なものが簡単に手に入りやすいですよ。

**山田** そうですね！他の土地に比べると、旬の食材が簡単に手に入るし、珍しい野菜もたくさん売られています。朝市にも行くので、生産者との距離が近いのも嬉しいです。あと、「食」のほかにも山では、写真を撮ったり、落ち葉や木の実を使ったリース作りもおススメです。

**美咲** 写真やリースも思い出に残って良いですね。

**山田** 写真を撮っていると無になれる時間が良いですね。リースは、自然にあるものだからこそ、ナチュラルに作ることができるんです。つつい下を見て、歩きたくなくなっちゃう。

**美咲** 自然の中っていろんな楽しみ方があるんですね。

**山田** 目的地に向かってただ歩くだけではなく、食ったり、景色だったり、その場所にある花や落ち葉とか、いろんな楽しみ方があるのが良いところだと思います。季節を通して四季折々の風景も楽しむことができるので、とてもおススメです。休日は、自然を思いっきり楽しんで山のエネルギーを全身で体感して欲しいなと思います。



**美咲** 実際に山へ行く時に、山田さんのこだわりがあったら教えてください。

**山田** 飲食店を営んでいることもあるのですが、山に行ったら「食」を愉しんでいます。おにぎりを作ったり、サンドイッチやお弁当も持って行きます。時には、グループみんなで1品ずつ持ち寄って、森の中のレストランみたいになん(笑)。みんなでワイワイ食べるだけで嬉しいし、景色も素晴らしいので、家で食べるよりもグッとおいしさが増します！



山の中で食べる食事は格別

## ハイキング

# 簡単ハイキングごはん

ハイキングの魅力のひとつでもある「食」。  
山田さん直伝のハイキングごはんを紹介します。

身中が優しい  
レシピです。



サンド派

## 車麩とキャベツの コールスローサンド

キャベツのシャキシャキ感と  
お肉のような食感の車麩(くるまぶ)がGood。



ごまベーグル

Recipeあり

豊橋産キャベツの  
コールスロー

甘さが自慢の豊橋産キャベツ  
をたっぷり使用。

豊橋産トマト

トマトの甘さがたっぷり  
味わえるように分厚くカット。

オシャレな  
一品に!

車麩のカツ

焼きナス

### 豊橋産キャベツの コールスロー

【材料】	キャベツ …… 2~3枚	A (ドレッシング)	
【2人分】	切干大根 …… 20g	オリーブオイル …… 大さじ1	醤油 …… 小さじ1/2
	セロリ …… 1/2本	粒マスタード …… 小さじ1	おろしにんにく …… 3g
	ローズマリー …… 小さじ1	酢 …… 小さじ1.5	塩・胡椒 …… 適量



① キャベツを千切りにする。



② Aに刻んだローズマリーを入れる。



③ ①と②、水で戻した切干大根とセロリを混ぜ合わせて完成。

ごはん派

# 身体に優しい 季節野菜のヘルシー弁当

カラフルなミニトマトと  
甘さ溢れる柿のマリネが魅力的。

カラフルな  
ミニトマト



豊橋産ミニトマト

いろんな種類や色合いが魅力的なミニトマト。お弁当に乗せるだけでカラフル。

蕪と大根の  
雑穀ドレッシング

玄米ご飯

Recipeあり

豊橋産次郎柿と  
かぼちゃのマリネ

新食感!  
そのまま食べてもおいしい柿を、ひと味違った形に変身。



柿の使い方が斬新!



Recipe

## 豊橋産次郎柿と かぼちゃのマリネ

[材料] かぼちゃ ……1/8玉  
柿 ……1個  
[2人分] ひじき ……10g  
炒めた玉ねぎ…1/4個分

A (ドレッシング)  
果酢 …… } 各大さじ1  
醤油 …… }  
ごま油 …… }



① 柿をいちよう切りにする。



② かぼちゃを10分程度蒸す。



③ ①と②、ひじきと玉ねぎをAに絡めて出来上がり。

## ハイキング

# アイテムを楽しむ

山田さんが登山やハイキングでいつも持ち歩くアイテムを紹介します。

## 普段使いできる オシャレなハイキングファッション

ハイキングの服やアイテムは、どれも機能性があつながらオシャレ。街中で着られるのも魅力です。



### 帽子

年中使える帽子。  
夏場は日焼け防止に、  
冬場は寒さ対策にもなる。

ターバンは  
普段でも  
使える！



最近注目されているターバンを  
ハイキングで使う女性が続出！  
普段使いできるので、一石二鳥。

### アウター

軽くて持ち運びも便利で  
収納に困らない。  
ポケットもたくさんあるので、  
ハイキングには必需品。

### ロングTシャツ

何にでも合わせやすい  
ボーダーのロングTは、  
普段着でも使えるアイテム。

### パンツ

動きやすいように  
ボトムは短パンがオススメ。  
落ち着いた色味を  
チョイスすることで  
全体の色のバランスも◎

### レッグウォーマー

冬場到大活躍する  
レッグウォーマーは、  
厚手で暖かく、  
履くだけで脚がポカポカ！

### 靴下

普段使いできる靴下は  
ノルディック柄がキュート。

### 靴

ハイキングや登山は、  
しっかりとした登山靴がベスト。  
最近では街中で履いても  
オシャレと若者の間で話題に。



## 軽くて味がある インスタントカメラに注目

ハイキングに行ったらやっぱり写真も楽しみたい！  
風景や友達同士ワイワイしているショットをパチリ。



懐かしい！

歩き続ける  
ハイキングには  
マストアイテムだね。



### 軽くて便利

本格的なカメラよりも軽い！  
インスタントカメラでパシャパシャ楽しもう。

### 雰囲気の良い写真が撮れる

インスタントカメラならではのレトロ感がいい味！

### 写真のワクワク感

どんな画像が撮れているか分からない楽しさやワクワク感が魅力。



今回  
ハイキング取材で  
撮った写真

## ハイキングで拾った木の实や 落ち葉でリースを作ろう

落ちている木の实や、葉っぱを使ってオリジナルリース  
を作るのもハイキングの醍醐味。

実際に山田さんが  
作ったリース



木の实をたっぷり使ったリースです。  
木の枝も山で拾ってきたものを  
アレンジして使いました。



葉を絡ませ葉っぱも融合して  
植物らしさを演出しました。



どんぐりも  
たくさん  
落ちてますよ。



## 山で小腹が空いた時に便利 ナッツ&ティーバッグ

手軽においしく栄養補給できる  
グッズも欠かせない！



### ナッツ

「ナッツやドライフルーツなどを袋に入れて持って行きます。おいしく栄養価も高く、手軽なのでオススメです」



### ティーバッグ

「お気に入りのお茶を集めて、山頂で飲む！これがたまらなくおいしいんです」



ハイキング  
Start!!

# 絶景を愉しむ

石巻山 ～登山編～

市街を一望できる  
絶景の山頂

## 石巻山 いしまきさん

豊橋市石巻町字南山  
標高358m。「石巻山石灰岩地植物群落」は貴重な植物や種が生息し、国の天然記念物に指定されている。



豊橋の山といえば石巻山。  
約30分ほどで山頂まで行けるとあり、市民にも親しまれている。晴れた日の山頂から望む眺めは最高！  
海・山の360度パノラマの眺望が広がる絶景スポット。





岩場を越えてラストスパート！  
この階段を登れば…

約30分で到着  
わぁ〜絶景  
358m  
Goal



サンドイッチを食べよう



サンド  
ZOOM!



車麩とキャベツの  
コールスローサンド  
詳しくはP14へ



ナッツを食べよう



山頂まであと少し！  
ちょっと休憩

リース用の木の実は  
拾ったよ。

タイタラポッチ  
の足跡だって

インスタントカメラで  
パチリ!



大蛇が住んでいたと言い伝え  
られている「蛇穴(じゃあな)」



駐車場に車を  
停めてスタート!



登る前に参拝

石巻神社

Start



リース作ったよ

- 美咲 山頂からの景色が最高～！
- 山田 晴れた日に登ると遠くの山や海まで望めますよ。
- 美咲 身近な山がこんなに絶景だとは！驚きました。
- 山田 山頂は、ゴツゴツの石灰岩があったり低山とは思えない雰囲気ですね。
- 美咲 本当！写真を撮りたくなる風景ばかりでした。
- 山田 登るだけではなくて、石巻山では自然・絶景両方愉しめるのも魅力なんです。
- 美咲 こんな風に、石巻山に落ちている葉や枝でリースも作れるから嬉しい。
- 山田 見る・体験するのもハイキングの醍醐味ですね！
- 美咲 早く自分の部屋に飾りたい！

# 季節を愉しむ

普門寺峠 ～紅葉編～

色鮮やかな紅葉が  
目を惹く普門寺へ

豊橋の紅葉スポットとして有名な普門寺。  
取材当日は、ちょうど「もみじ祭り」の真っ最中！  
赤やオレンジ、黄色に染まる紅葉を眺めながら、  
ゆったりハイキングスタート。

## 普門寺 ふもんじ

豊橋市雲谷町字ナベ山下7

入山時間 8:30～17:00

TEL. 0532-41-4500

<http://www.sunalix.co.jp/fumon/>

毎年12月第1土・日曜日に開催される「もみじ祭り」が有名な、紅葉スポット。





さて、お弁当を食べよう！



お弁当ZOOM!

約30分で到着

Goal

普門寺峠到着

身体に優しい  
季節野菜のヘルシー弁当  
詳しくはP15へ



あ、ホイチゴ  
バチリ!



街中では見かけない  
ものもいっぱい!



早速、紅葉発見!

階段を登ると...

●  
本堂



幻想的な雰囲気  
に癒やされる

本堂に到着



Start

仁王門



小さな橋でヨガ!



紅葉がキレイ

**美咲** あっという間に目的地(普門寺峠)に着いたから、ハイキング初心者にはピッタリですね。

**山田** だいたい30分くらいで峠に着きましたね。途中にせせらぎがあつたり、ホイチゴがあつたり。ワクワク・楽しい時間でした!

**美咲** 豊橋自然歩道は普門寺から石巻山、葦毛湿原までつながっているから、登山上級者にもオススメですね。

**山田** 土も柔らかいので、トレイルラン(山を走るスポーツ)にも適しているかもしれない。仲間を誘って走りたいですね。

**美咲** 私たちが登っている時も、走っている人が結構いましたね。次は走っちゃいますか!

「収蔵庫のご開帳」  
もみじ祭り  
期間限定です。

