



夏の暑さとは、違い少しずつ寒くなる季節なので体調など崩さないように気をつけてください。

(I・R)

※ALBA 新聞は利用者が作成しています

## 【おいしいコーヒーの淹れ方】

10月1日は「コーヒーの日」です

そこで、今回は「おいしいコーヒーの淹れ方」について調べてみました。

### ●ペーパードリップコーヒーを淹れる際に必要なもの

1. ドリッパー ←ペーパーフィルターをセットしてコーヒーを抽出する道具
2. ペーパーフィルター ←ドリッパーの形に合わせて選択
3. コーヒーサーバー
4. 細口ドリップポット(お湯)
5. メジャースプーンまたはキッチンスケール
6. コーヒー粉
7. カップ ←あらかじめ温めておく



### ● コーヒー粉の量

一人分(120ml)に対してコーヒー粉 10gが基本です。3杯目以降は8掛けで計算します。

### ● コーヒーの淹れ方

1. ペーパーフィルターの側部と底部を互い違いに折り、ドリッパーにセットする。
2. コーヒー粉をメジャースプーンまたはキッチンスケールを使って正確に計って入れる。
3. ドリッパーの側面を軽くたたき、コーヒー粉の表面を平らにする。
4. 85～95℃のお湯をコーヒー粉全体が湿る程度に静かに注ぐ。
5. 20～30秒待ち、コーヒー粉を蒸らす。
6. コーヒー粉の真ん中をめがけてゆっくりとお湯を注ぐ。コーヒー粉の中心だけに注ぎ、円を描いたり、のの字に注いだりする必要はありません。
7. お湯を2～3回に分けて注ぎ、出来上がりの量が人数分になったらドリッパーをはずす。
8. あらかじめ温めておいたカップに注いで完成



参考：<https://coop-sateto.jp/special/coffee-lesson/>

(O・M)

# 紅葉が綺麗な日帰り旅行先

## 【大阪府・箕面公園】

アクセス: 阪急宝塚線「石橋阪大前」<のりかえ>箕面線「箕面駅」下車

「箕面萱野駅」から阪急バス(21系統・36系統)「阪急箕面駅」(箕面駅前)下車

公園の入口までは阪急箕面駅から5分ほど、そこから滝までは徒歩40分程

見どころ: 例年、11月~12月上旬ごろは紅葉の見頃。赤や黄色に染まった木々が山や道を埋め尽くします。溪谷の公園のため紅葉の進み具合が場所によって異なり、長い期間にわたって楽しめるのも魅力。

## 【滋賀県・メタセコイア並木】

アクセス: JR 湖西線マキノ駅からマキノ高原線バスで約6分~20分、マキノピックランド下車

すぐ(バス・JR 湖西線マキノ駅発 湖国バスマキノ高原線マキノピックランド)

見どころ: 例年の見頃は11月~12月上旬。気象条件により前後する場合あり約2.4mの道沿いに500本以上のメタセコイアが続いており、見渡す限り美しい色に包まれた世界が広がっています。※この木の名前の由来は、特性が、樹高が最大115mにも及ぶセコイアに似ていることから来ています。さらに、メタ(変形した)を付け、メタセコイアと名づけられました。

原産国は中国、スギ科メタセコイア属落葉高木。

和名は「アケボノスギ」。

## 【京都府・瑠璃光院】

アクセス: 叡山電鉄八瀬比叡山口駅から徒歩5分

見どころ: 「瑠璃の庭」を望む格調高い落ち着いた書院は見どころ。また、参道の傾斜地に植えられた100種以上のカエデ紅葉は、秋ともなると錦繡を競いあう。

2024年の秋の特別拝観は10/1(火)~12/10(火)で、それ以外の期間は拝観ができないとのことです。ご注意ください。

## 【兵庫県・神戸市立森林植物園】

アクセス: 最寄りの神戸電鉄 北鈴蘭台駅から無料送迎バスで約10分

見どころ: 例年の見ごろは10月下旬~11月下旬。イロハモミジなどのカエデ属だけでなく、メタセコイアやモミジバフウといった多彩な木々が秋の表情を見せるのも植物園ならではの。エリアにより植生が異なり、長期間にわたって紅葉観賞ができるのもポイント。

(K・S)

## ハロウィンに食べたいものアンケート

10月といえばハロウィンということでハロウィンに食べたいもののアンケートを取りました

- カボチャを使った料理
- カボチャを使ったモンブラン、プリン、パイ
- チョコケーキ
- スイートポテト
- 色々な国のハロウィン料理
- 湯豆腐



カボチャ等ハロウィンの定番だけでなく

意外なものにまで票が入っていて驚きました。

これを機に色々な国のハロウィン料理も調べて作ってみても良いかなと思えました。



(Y・T)

LINE



Instagram



ALBA.REACHFOR



X 旧 Twitter



note (ブログ)



facebook

