



伊豆ヶ岳
IZUGATAKE

さいたま県飯能市
奥武蔵エリアでも特に人気の
高い、伊豆ヶ岳。
駅からのアクセスも良く
景色を楽しみながら
登れる山です。



池袋 約53分 飯能 約35分 正丸

正丸峠

全長約7.5km
タイム：3時間45分

正丸峠から下り、五輪山を経て伊豆岳へ向かう。レールに合せてコースを5ベームする。

正丸峠 ちかくは急坂ぞろい //

0:30 小高山

0:20 五輪山

0:20 伊豆岳

0:25 正丸駅

見張り所バツヤナシ

出会うオリッパ



男坂は
切りたった
岩壁。長〜い
クサリを使って登る。
経験者向けです。

カラフル
コーデ

HAPPY
PUMPKIN



【干し柿とクリームのサントイッチ】

- ・バゲット ... お好きな種類で
 ・チーズ (イチツクでもおいし!)
 ・クルミ (ミックスナッツのクルミだけ)
 ・生ハム ... のこりはおつまみ
 ... 黒コショウ少々
 バケットをフライパンにバターで焼く
 をつけて、あとは材料のせりだけ

- ・アサリの水煮缶
- ・豆乳
- ・野菜 (ツナグモ・人参・玉ねぎ等)

お鍋で煮るだけ! アサリのうま味♡

冷静な判断 (正しい)