

カラフルに行こう！フォトジェニックな女子旅

Thailand



こんなタイ知らなかった♡



#バンコク #ホアヒン #サムットソンクラーム #サムットサーコーン

amazing
THAILAND



ACCESS



福岡空港から約 5 時間 30 分！

福岡からバンコクまでは直行便で約 5 時間 30 分。東京、大阪、名古屋、札幌、沖縄など日本各都市から直行便が運航。日本とバンコクとの時差は 2 時間で、日本の方が 2 時間進んでいます。さあ、世界遺産から近現代建造物に至るまで、めくるめく発展を遂げ訪れる人を魅了する、微笑みの国・タイへ GO!

女子旅の情報は
QR コードから
HP をチェック！



ソーシャルメディアでタイの魅力を発信中。詳しくは「タイ国政府観光庁」を検索！

@AmazingThailandJP @AmazingThailandJP @AmazingThaiJP タイ国政府観光庁

日本語サイト ▶ www.thailandtravel.or.jp 英語サイト ▶ www.tourismthailand.org



タイ国政府観光庁

東京事務所 〒100-0006 東京都千代田区有楽町 1-7-1 有楽町電気ビル南館 2F
TEL/03-3218-0355 FAX/03-3218-0655 info@tatfuk.com

大阪事務所 〒550-0013 大阪府大阪市西区新町 1-4-26 ニッケ四ツ橋ビル
TEL/06-6543-6654 FAX/06-6543-6660 info@tatosa.com

福岡事務所 〒812-0027 福岡市博多区下川端町 2-1 博多リバレインイーストサイト 11F
TEL/092-260-9308 FAX/092-260-8181 info@tatfuk.com



カラフルに行こう！

バンコク、ホアヒン、サムットソンクラーム
・サムットサーコーンをめぐる

フォトジェニックな 女子旅



旅に行った人



Sayuri

福岡県在住。旅行が好き、ダンスが好き。タイは2018年に初渡航して今回が2回目。エネルギーでパワフル、それでいてどこか懐かしい雰囲気。また行きたい！

は、のびのびとした開放感の中に、そこはかとなく気品が漂うリゾートで、大人女子の旅にぴったり。そして近年、注目されるバンコク近郊の「サムットソンクラーム」と「サムットサーコーン」へも。タイらしい風景の中に、絶景カフェや実力派レストランなど気になるスポットが次々と登場し、一歩踏み込んだタイトリップが楽しめること間違いなし！

いつもとは違うタイを知る旅。今年こそ出かけてみませんか？

海外旅行に行くならば、これまでに経験したことのない「楽しい」「初めて！」に出会いながら、カラフルな写真をたくさん残したい。ということ。今回は、その思いを存分に満たしてくれると今、女子の間で大人気のタイ・3エリアへ。

まずはタイの首都であり、世界でも指折りのエキサイティングな街「バンコク」。訪れる度に新しいものが登場し、ワクワクが止まりません！

そんなバンコクから車で約3時間。王室御用達のリゾート地「ホアヒン」

注目すべきはこの3エリア！



Instagram



♡ 👁 ▼

体はバキバキでも、最高にフレンドリーな先生とパチリ。楽しかった！



はじめてのムエタイ体験！

タイ生まれの格闘技で、国技にも指定されているムエタイ。近年バンコクにはそのムエタイを、気軽に体験できるジムが増加中。約 1 時間半の初心者コースで、ストレッチや筋トレ、フォーム指導、さらにグローブを付けてのサンドバッグ、ミット打ちまで！フレンドリーなインストラクターが指導してくれるので安心です。いい汗をかいた後はジム内のシャワーでさっぱり。そのまま街に繰り出せます。

- RSM ムエタイ・アカデミー**
RSM Rajadamnern Singha Muay Thai Academy
- Jasmine City (2nd Floor) Klongtoey Nua, Wattana, 23 Sukhumvit Rd, Khlong Tan Nuea, Khet Watthana, Krung Thep Maha Nakhon (BTS アソック駅から徒歩で約 5 分。Jasmine City) 2 階
- +66(0) 2661 6292
- 9:00~21:00 休 不定
- 初心者コース 550 バーツ



やみつきになりそう！

EXPERIENCE

SHOPPING



今度はちょっと大人なムエタイ

リバーサイド、話題の複合施設

チャオプラヤー川沿いに、2018 年秋にオープンした複合施設。ハイブランドショップやバンコク初出店の高島屋、充実のレストランゾーン、映画館や美術館なども。おすすめは、タイ 77 県のグルメや土産が集まる「スックサイアム」。楽しい！

- アイコンサイアム**・ICONSIAM
- 299 Charoen Nakhon Soi 5, Charoen Nakhon Road, Khlong Ton Sai Sub District, Khlong San District, Bangkok (BTS サバーンタクシン駅 2 番出口からサートン船着き場へ行き、ボートに乗船または BTS クラントンプリー駅 1 番出口からミニバス利用など)
- +66 (0) 2 495 7000 施設により異なる 休 なし
- <https://www.iconsiam.com/en>

一番高いルーフトップ BAR



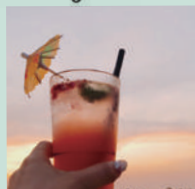
夜が透けて！

地上 314 メートルと、タイ一番の高さを誇るビルのトップフロアに、2018 年 11 月、オープンしたルーフトップバー。360 度の眺めが楽しめるバーの一角には、床がスケルトンになったスリル満点の「グラストレイゾーン」も。おすすめは夕暮れから夜にかけての時間。まずはここで、バンコク最初の乾杯を！

- マハナコーン・スカイウォーク**
MAHANAKHON SKYWALK
- King Power Mahanakhon 114 Narathiwat Road, Silom, Bangrak, Bangkok (BTS チョノンシー駅 徒歩 3 分)
- 10:00 ~ 24:00 (最終入場 23:00) 休 なし
- 965 バーツ
- <https://kingpowermahanakhon.co.th>



Instagram



♡ 👁 ▼

夕暮れの空にぴったりのカクテルをオーダー。傘のピックがカワイイ！

いざ、タイ最大の花市場へ！

なんと 24 時間営業の花市場。店先には蘭や蓮、ジャスミンなどがズラリと並び、女性たちが寺院などに供える花飾り・プアンマーライを作る姿も。普段着のバンコクがここに。



SHOPPING

- パーククローン花市場**・Pak Khlong Talat
- Chakkraphet Rd, Khwaeng Wang Burapha Phiom, Khet Phra Nakhon, Krung Thep Maha Nakhon Banhkok (パーク・クローン・タラート船着場からすぐ)
- 24 時間営業 休 なし



Bangkok

パワフル&リラックスが共存
首都バンコクはいつも刺激的！

機内に入った瞬間から旅気分は ON！

フライトには、福岡空港から毎日就航し、午前 11 時台に出発、現地に 15 時頃到着する便利な「タイ国際航空」をセレクト。離陸後しばらくすると、スナック&ドリンク、その後ランチが楽しめて、機内エンターテインメントの映画や音楽を堪能すれば、約 5 時間半のフライトはあっという間。パープル&ピンクのキュートな機内や洗練されたスタッフのサービスも◎。

- タイ国際航空**
Thai Airways International
- ※2019 年 7 月 13 日より
福岡発 18:20 (21:40 着)、
バンコク発 9:50 (17:00 着) が増便
(月・木・土)

TRAFFIC



居心地、快適！



Instagram



♡ 👁 ▼

丁寧な施術を受けて、「もっとキレイを目指したい！」と、ますます背中を押されちゃいました

一軒家のスパで極上リラックス♪

タイの女子旅で欠かせないコンテンツのひとつがスパ。ならば旅の記念に、街中でもリゾート感を味わえる憧れの一軒家スパへ。シックなスパルームで、好きな香りに包まれながらの施術は最高！ラウンジでは、オリジナルコスメのチェックもお忘れなく。



EXPERIENCE

- ディヴァナ・ナーチャー・スパ**
divana Nurture SPA
- 71 Sukhumvit 11, Wattana, Bangkok (BTS ナナ駅下車)
※スパの送迎サービス利用が便利
- +66 (0) 2 651 2916
- 11:00~23:00 (土日は 10:00~23:00)
- 休 なし ⑥ フラット 1450 バーツ〜、ボディ 1650 バーツ〜
- <http://www.divanaspaspa.com/NurtureSpa/>



どの香りがお好みですか？

今、いちばんフォトジェニック



SPOT

バンコクの下町に建つ白亜の寺院。靴を脱いで 5 階へ上がると、エメラルド色のガラスで造られた仏塔を見守るように描かれた、天井いっぱいの仏伝図が！グリーン〜ブルーのグラデーションが美しい絵は、まるで発光しているようにも見え、写真にするとさらに神秘的。お祈りを捧げた後しばらくは、ここでんびり、心休まるひとときを。

- ワット・パークナム**・WAT PAKNAM
- Soi Pak Nam, Thoeft Thai Road | Pak Khlong Phasi Charoen, Phasi Charoen, Bangkok (BTS ウタカート駅から徒歩で約 20 分)
- +66(0) 2467 0811
- 8:00~18:00
- 休 なし ⑥ 無料

Instagram

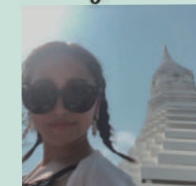


♡ 👁 ▼

福岡からいざ、南の国へ。真っ青な空の向こうには、刺激的なタイ。機内ではず〜っと、ワクワク！

夢の中にいみたい！

Instagram



♡ 👁 ▼

外から見ると、真っ白な寺院。その中に、最高に美しい天井画が隠れているなんて驚き！

HOTEL



屋外プールもサイコー！

都会派ステイが叶うシティホテル

日本人も多く住むスクンビットエリア、トンロー駅の近くにあるシティホテル。全422室の客室はスタイリッシュなインテリアでまとめられ、窓からはバンコク市街が一望！館内にはレストランやバー、プールに加え、バンコクでも珍しい日本式の温浴施設も。ワンランク上のバンコクステイが満喫できそう！



Instagram



朝食buffetも大充実。フルーツにサラダ、卵料理に種類豊富なパン…つい取りすぎちゃう！

■ グランデセンターポイント スクンビット 55

392/37 Maha Rat Rd Khwaeng Phra Borom Maha Ratchawang (BTS サバートクシン駅から、船でターティアンまで。船着き場から徒歩5分)
+66(0) 96 997 4962 10:00~20:00 休木曜
<https://www.grandecentrepointssukhumvit55.com/ja/>



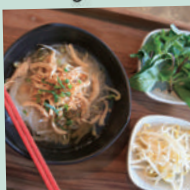
洗練されたプチホテル

P.06「チョム・アルン」の向かいにあるプチホテル。モダン・シノワテイストを取り入れた館内や客室は洗練された雰囲気、大人女子のステイにおすすめ。朝食は屋上テラスで。

■ リヴァ・アルン・バンコク・RIVA ARUN BANGKOK

392/25-28 Maharaj Road
+66 (0) 2 221 1859 <https://www.rivaarunhotel.com/>

Instagram



朝食で食べた、チキンスープの米粉麺が絶品。忘れられない〜！

タイで人気急上昇 リノベ系ホテル

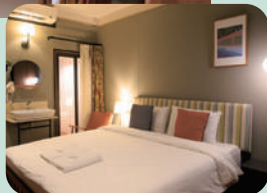
おしゃれなダイニングやカフェが並ぶ、タイの若者に人気のローカルエリアに登場したリノベーションホテル。「ミスター・ジョシュの世界」をテーマにまとめられたロビーや客室は、'50年代を思わせるインテリアで居心地抜群。プールサイドのレストランでは、朝から洗練されたタイフードを満喫。施設全体がフォトジェニックなのも女子にはうれしい！



朝食のあとは、プールにも行こう！

■ ジョシュ・ホテル・アーリー・バンコク

19/2 Phaholyothin Road, Soi Ari 4 (Nua), Phayathai, Phayathai, Bangkok (BTS アーリー駅から徒歩7分)
+66(0) 2 102 4999
<http://www.joshhotel.com>



4月なら、ぜひココへも！



タイの旧正月に開催される、EDMのビッグイベント。ソクラン（水かけ祭り）に習い、水しぶきを浴びながらのライブは、想像をはるかに超える盛り上がりぶり！

■ S20 ソクラン ミュージック フェスティバル

S20 Songkran Music Festival
<https://www.s20festival.com/>

event

Bangkok

女子旅がもっと盛り上がる、トレンドのグルメ&ホテルをチェック！



FOOD

タイのカフェレベル、高し！

おしゃれなカフェが増加中のバンコク。古ビルをリノベーションしたこちらでは、パタフライピーの花びらを煮出し、コーヒーなど加えたブルーのドリンクが大人気。



■ ブルーホエール・マハラート

Blue Whale Maharaj
392/37 Maha Rat Rd Khwaeng Phra Borom Maha Ratchawang (BTS サバートクシン駅から、船でターティアンまで。船着き場から徒歩5分)
+66(0) 96 997 4962 10:00~20:00 休木曜

眺め最高のレストラン

チャオプラヤー川の向こうに、ワットアルン（寺院）を眺めながら食事ができるタイ料理レストラン。風を感じながら食事ができる屋上フロアもおすすめ。



■ チョム・アルン・Chom Arun

392/53 Maha Rat Rd, Khwaeng Phra Borom Maha Ratchawang, Khet Phra Nakhon, Krung Thep Maha Nakhon
+66 (0) 95 446 4199 12:00~21:00 休なし
<https://ja-jp.facebook.com/chomarun/>

夕方から夜の時間がおすすめです。



人気レストランで料理をお勉強

ベルギー人男性と結婚した料理研究家のヌーロー・ソマニー・ステッベさんが、タイ料理の魅力を世界に届けるべく1980年にベルギーで、その後、タイほかにもオープンしたレストラン&料理教室。料理教室はシェフ同行の市場見学からスタートし、専用キッチンで調理を体験、最後には試食も。タイ料理のこと、もっと知りたくなっちゃいます。

■ ブルーエレファント・バンコク

Blue Elephant Bangkok
Blue Elephant Building 233, South Sathorn Road, Yannawa, Sathorn (BTS スラサック駅から徒歩すぐ)
+66 (0) 2 673 9353 ~ 4
11:30~14:30, 18:00~22:30 ※料理教室は9:00~ほか 休なし
料理教室1人2800円〜(約4時間)
<https://www.blueelephant.com/>

Instagram



レッスンが終わると、立派なディプロマをいただきました。嬉しい！



Instagram



日本未上陸のオーガニックコスメをいち早くチェック！



とにかくおしゃれ！

緑に囲まれたオーガニックカフェ

バンコクの隣、ナコーンパトム県の有機農場で育てられたハーブ、果物、野菜を使ったフード&コスメが楽しめるカフェ。ランチ時にはステンレスのお弁当箱に入ったタイ料理が楽しめるほか、オーガニックスイーツ・ドリンクも充実しています。またオリジナルのコスメはバリエーションが豊富でおみやげにぴったり。

■ パトム・オーガニック・リビング

Patom Organic Living
9/2 Sukhumvit 49/6 (Soi Prompak) Klongtan-Neur, Wattana (BTS トンロー駅よりタクシーで約10分)
+66(0) 2084 8649
9:30~18:00 休月曜 www.patom.com

Instagram



マーケットで手に入れた、タイの布を腰にくるり。現地気分をとことん楽しもう



シカダマーケット Cicada Night Market

83/159 Nong Kae, Hua Hin District, Prachuap Khiri Khan
(ホアヒン駅からタクシーで約20分)
+66(0) 32 536 606
16:00~23:00 (日曜は~22:00) 月~木

「初めて！」のクラフト&グルメがいっぱい。



気品あふれるホアヒン駅

王室御用達のリゾート地・ホアヒンのシンボル。ホームは入場自由で、王室専用の待合室も見学可能(外観のみ)。1日に15~20本の列車停車時刻に見学するのもおすすめ。



タイ語で「ホアヒン」
「読めるかな？」

ホアヒン駅・Hua Hin Railway Station
Prapokklao Rd, Tambon Hua Hin, Amphoe Hua Hin
(ホアヒン駅徒歩すぐ)
+66(0) 32 511 073 入場自由 休なし 無料



FOOD

リラックス空間でタイ料理を

気持ちのいい空間でタイ料理がいただけるレストラン。別棟には、淹れたてのコーヒーやスイーツが楽しめるカフェも。さらさら差し込む光の下、おいしいワンショットが狙えそう！



食器使いが
おしゃれ！

エア・スペース・AIR SPACE

12/399 Hua Dorn, Nong Kae, Hua Hin, Prachuabkhirikhan
(ホアヒン駅からタクシーで15分)
10:30~23:00 (カフェ) 8:00~21:00
なし http://www.airspacehuahin.com

“王室のリゾート”を満喫



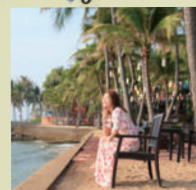
緑豊かな敷地内に、コテージ型の客室がゆったりと配置されたリゾートホテル。チェックインを済ませたら、落ち着いたインテリアの室内やテラスで読書をしたり、プールやスパでリフレッシュしたり…夕暮れどき以降は、海が一望できるガーデンでディナーを楽しみ、生演奏が心地よいバーでグラスを傾ける至福の時間を。翌朝は、100種類以上のフードが並ぶ朝食ブッフェでパワーチャージ。“王室のリゾート”ホアヒンを存分に体感できるはず。

アナタラ・ホアヒン・リゾート ANANTARA HUA HIN RESORT

43/1 Phetkasem Beach Road Hua Hin
(ホアヒン駅からタクシーで約10分)
https://huahin.anantara.jp



Instagram

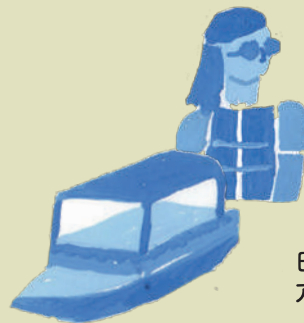


お散歩したり、海沿いのベンチでぼーっとしたり。これぞ、旅の醍醐味

Hua Hin

王室のリゾート・ホアヒンで
ワンランク上のバカンスタイム！

ボートで
GO!GO!



日帰りで行ける アドベンチャー

まずはホアヒン駅から車で約1時間。自然いっぱいのカオ・サムローイ・ヨード国立公園内にある「プラーナコーン洞窟」へ。洞窟内には、今から約100年前にラーマ5世が訪れたことを記念して建てられた宮殿があり、それが午前中の数十分間、天上からの光に照らされる姿は最高に神秘的です。タイ旅上級者のな思ひ出をここでプラス！

Instagram



山登りのあとは、ビーチの海の家で休憩。ローカルなタイフードランチがリーズナブルで美味♡

プラーナコーン洞窟 Tham Phraya Nakhon

Amphoe Sam Roi Yot, Chang Wat Prachuap Khiri Khan
(バンプー寺院から約1時間歩くか、船をチャーターしてレムサービービーチへ。約30分の山登りを経てプラーナコーン洞窟に到着)
+66(0) 032 821 568
9:00~17:00 休なし



SPOT

レトロ&キッチュな映えスポット



SHOPPING

ゲートを抜けるとレトロ&キッチュな世界がお待ちかね。メインストリートを押込んで建つカラフルな木造建築や看板に目を奪われるここは、タイの古き良き時代を再現したショッピングモール。ドリンク&スイーツを片手にTシャツやビーチサンダル、アクセサリーショップなどをチェックしながら、とっておきの風景を切り取りたい。



Instagram



ビビッドな壁や、キュートな看板の前でパチリ。ベストショットを探そう！

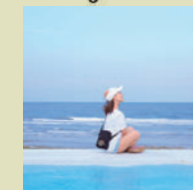
プルーン・ワーン・Plearnwan

4/90-95 Soi.Mooban Bor Fai,Huahin Prachupkhirikhan
(ホアヒン駅からタクシーで約10分)
+66(0) 32 520 311-2
10:00~20:00 休なし
http://www.plearnwan.com

スタイリッシュな モールでブレイク

コンクリートの壁面に踊る「SEEN SPACE」のロゴがインパクト大のライフスタイルモール。オープンに造られた館内には、アパレルや雑貨などを扱う感度高めのセレクトショップをはじめ、ビーチリゾート気分を満喫できるレストラン、カフェ、バーが入店。海沿いにはプールもあり、その周りに設けられたラウンジ席はいつも満席！

Instagram



プールの向こうはすぐに海。まるでインフィニティプールみたい！



SPOT

シーンスペース・ホアヒン SEENSPACE Huahin

13/14 Hua Hin 35, Tambon Hua Hin, Amphoe Hua Hin, Chang Wat Prachuap Khiri Khan
(ホアヒン駅からタクシーで約10分)
+66(0) 92 350 0035
12:00~21:00 (土日は~22:00) 休なし
http://seenspace.com/huahin



リゾート気分を
大満喫しよう！

HOTEL



田園の中に見つけた “塩カフェ”

塩田に併設するカフェ。世界各国の塩スポットを旅したオーナーのプロデュースで、ブルーのラテや、塩をアクセントに使ったフロートが人気です。巨大ブランコやアロマソルトのフットバスなど絶好のフォトスポットもチェック。

Instagram



ドリンクはどれも、写真映え完璧なビジュアル。そしてもちろん美味！

ソルトレイク・デ・メークロン

58+400 Tambon Bang Kaeo, Amphoe Mueang Samut Songkhram, Chang Wat Samut Songkhram (バンコクから車で約1時間半)
+66(0) 34-751-359
10:00~18:00 不定休



大きなブランコを
楽しもう！

Samut Sakhon

思わず写真に残したくなる
ジェニックスポットが続々！

美味なる星付きレストラン



FOOD

2019年のタイ版ミシュランガイドで1つ星を獲得したタイ料理レストラン。家族経営でアットホームな雰囲気なので、女子旅にもおすすめです。地元の食材やハーブ、スパイスを駆使した料理は種類が豊富。3~4人でシェアしながらいろんな料理を味わいたい！



ルアンパンヤ

Mahachai, Samut Sakhon (バンコクから車で約1時間)
+66(0) 34 424 707
11:00~20:00 (ラストオーダー 20:00)
<https://guide.michelin.com/th/en/bangkok/ruan-panya/restaurant>

Instagram



仕上がりを想像しながら色を入れていくのが楽しい！同じ柄でも人によって全く違う作品に

伝統工芸を気軽に体験

カップやお皿に金色で描かれた柄に、好きな色を差していく、タイの伝統工芸品・ベンジャロン焼きの絵付け体験。始めてみると、時間を忘れてつい夢中に。絵付けをした作品は窯焼きされて、後日バンコクのホテルなどに届けてもらえます。体験後はギャラリー見学もぜひ。王室に献上された精巧な柄のベンジャロン焼きは、ため息ものの美しさ。購入もできます。



こんな仕上がり
どうですか？

EXPERIENCE

ドン・カイ・ディー ベンジャロンヴィレッジ

Don Kai Dee Benjarong Village
Don Ki Di, Krathum Baen District, Samut Sakhon (バンコクから車で約1時間)
+66(0) 81 861 4626 8:00~18:00 不定休
1人 400 バーツ (約1時間半、カップ・お皿)



感謝の気持ちを込めながら

ト鉢(たくはつ)体験

早朝に町を回る僧侶にお供え物を渡すタイの習慣を体験。アンパワーでは、朝6時頃に僧侶が船で川を上ってくるので、事前に近くの市場で朝食セットを購入し、僧侶が近づいたら手渡ししてお参りを。



アンパワー水上マーケット近く
朝食セットは約50 バーツ

夜は幻想的なクルーズを

ホテル鑑賞



アンパワー水上マーケットから発着するホテルツアー。10分ほどボートに揺られてメークロン川に出ると、川岸の木々の間にチカチカ光るホテルを発見！年間を通して見られるけれど、メインシーズンは10月。

アンパワー水上マーケットより乗船
乗り合い船は50 バーツ前後

タイ気分を満喫できるリゾートホテル

アンパワー水上マーケットから、車で10分ほどの場所にあるホテル。敷地内はトロピカルなムード満点で、伝統的なタイスタイルを取り入れた客室にチェックインすればリゾート気分もアップ。プールは2カ所、メニュー充実のスパルームもあります。メークロン川沿いにあるので、ホテル観賞を楽しんだ後、そのまま川から帰ることも可能！

バーン・アンパワー・リゾート&スパ

Baan Amphawa Resort and Spa
22 Bangkokom-Kaewfah Road, Amphawa, Samut Songkhram, Samut Songkhram (バンコクから車で約1時間半)
+66 (0) 81 705 1317
<http://www.baanamphawa.com/>



HOTEL

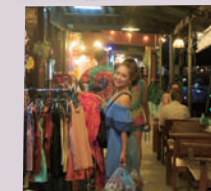
Samut Songkhram

古き良きタイの風景の中で
ノスタルジックなひとときを

野菜も果物も
売ってるよ！



Instagram



タイらしい柄のワンピースなどは、キュートなのにリーズナブルで、お土産にもぴったり！

懐かしい風景と、夜まつり気分を満喫

ゆったりと船が行き交う運河の兩岸に、約500mに渡って店が立ち並ぶ姿が圧巻。毎週金・土・日の15~21時のみオープンする水上マーケットには、洋服店、雑貨店、ローカルフードレストラン、トレンドスイーツの店など様々な店がひしめき、まるでお祭りのよう。広場では、タイの伝統舞踊などにも出会うことができます。夕暮れから夜にかけて、マーケット全体に徐々に照明が灯り、美しく表情を変えていく光景も必見です。

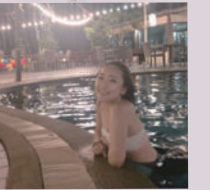
アンパワー水上マーケット・Amphawa Floating Market

Amphawa, Samut Songkhram (バンコクからバスで約1時間半。アンパワー下車徒歩約15分)
+66(0) 34-751-359
金、土、日曜 15:00~21:00



タイ料理
レストラン

Instagram



プールで遊んだあとは、バーでゆったりカクテルタイムがおすすめ！