

Safari *me time*

[サファリ ミータイム] VOL.03 Mar 2021



この春はおうちでお花見。

Cassina



#TheCassinaPerspective

Capitol Complex office chair and Civil Bench designed by CRS Cassina
Hommage à Pierre Jeanneret
www.cassina-ixc.jp

Aoyama shop / Nagoya shop / Osaka shop / Fukuoka shop



Contents

- 04 2人で「幸せの意味」を改めて考えるきっかけになった。
- 06 新生活はヘルシーに、楽しく。
- 13 〈フレデリック・コンスタント〉シーンに応じた着替えも楽しい高品質な機械式時計。
- 14 〈カッシーナ〉安らぎに満ちあふれた本当に心地いい暮らし。
- 16 〈バルミューダ〉だから、気になる汚れがあればいつでも手軽に掃除ができる。
- 18 家族の過ごし方が変わり、当たり前の大切さを実感。
- 20 〈アウディ〉週末が楽しみになるプレミアムSUV。
- 23 “速水もこみち流”のひと味違う家庭料理。
- 26 〈ウェッジウッド〉この1枚が家族の食事時間をもっと豊かにハッピーに。
- 28 こだわりの本格的な味を自宅でも楽しめる。
- 30 〈ハミルトン〉毎日をポジティブに過ごしたい大人にうってつけ。
- 32 夏までにカラダを整える。
- 34 〈アウディ〉仕事も休暇も思い出になる充実のワーケーションを。

Safari me time

[サファリ ミータイム] VOL.03 March 2021

Publisher

榊原達弥

Editor in Chief

藤原 晃

Editor

須田智子

千葉 栄

小林 愛

佐々木 優

金木祐子

Director of

Media Division

成井 毅

Media Division

伊藤隆寛

伊庭万紀子

長橋 輝

鈴木優希

浅見雄介

吉田千晃

加藤詩音

市川幸治

Art Director

藤澤拓也 (ANAGUMA)

Designer

渋谷裕子 (ANAGUMA)

Photographer

正重智生

土屋崇治

松木宏祐

IBUKI

Hair & Make-up

福川雅顕

山口理沙

Stylist

今井聖子

佐々木 誠

Writer

遠藤 匠

金山 靖

高橋百々

Special Thanks

MIYASHITA PARK North

この春はおうちでお花見。

ヘルシー志向の住民が暮らす 避暑地から発展した街。

海岸沿いの斜面に美しい住宅が並んでいるマンハッタンビーチ。今ではセレブも通う、お洒落なビーチタウンとして人々に愛されているが、かつては牧場やオレンジなどを栽培するファームがここには広がっていた。1888年にはロサンゼルス〜レンドビーチ間に開通したサンタフェ鉄道により、避暑地として発展。1921年に行われた市制化以降は、定住する人が増加し、海沿いの高台に色とりどりの豪華な家が建設されはじめた。その後、電車「レッドカー」の開通により

さらに活気が増し、ビーチのシンボルともいえるピアにも大勢の観光客が訪れた（レッドカーは1961年に廃線）。1940年代には、この街のローカル、デール・ベルジーの出現によりサーフィンが盛んになり、1960年代にはビーチバレーがここから誕生したという。そんなこともありアスリートも多く住むこのビーチは、朝からビーチ沿いを走るジョガーやドッグウォーカーで賑わう。彼らは、去年の3月末の自宅待機命令以降も変わらず朝&晩のリチュアルを行っている。マスクはまだ要着用だが、セルフケアに励むヘルシーな住民のハッピーマインドのおかげで、この街は相変わらず潤っている。

発行

株式会社日之出出版

〒104-8505東京都中央区八丁堀4-6-5

編集 ☎03-5543-1230

広告 ☎03-5543-1131

●本誌掲載商品の価格表示はすべて本体のみ（税抜き）の価格です。

●本誌内の記事及び写真、イラストなどの無断複写、複製、放送などを禁じます。

●本誌の編集内容に関するお問い合わせは

編集部直通 ☎03-5543-1230までお願いいたします。

なお、土・日・祝日はお休みとなっております。

写真＝ジェイ・ブラザー 文＝高橋百々



Cover Story

白とピンクのバラを基調に、春らしくアネモネやスイートピー、チューリップをアレンジ。食卓でも相手の顔が見えるよう、生け方は高さを抑えたイギリス式に。

フラワーアレンジメント：後藤きみ子

| “metime” Overseas |

2人で「幸せの意味」を 改めて考える きっかけになった。

イアン・ザモラさん（シェイパー、フォトグラファー）
カーラ・ザモラさん（サーフィン・インストラクター）

マリブ在住のおしどりローカルサーファー夫妻。
自然と共生する暮らしを長く続けているが、ロ
ックダウン後のニューノーマルな生活の中で、
サステナブルライフがより充実。
zamorasurf.com, thesurfinginstitute.com



サーフィンの聖地、マリブ。多くのセレブたちが住む高級住宅地として有名な一方、波質のいいビーチは世界のサーファーの憧れ。イアンとカーラはそんなマリブで、サーフィンのエキスパートとして周囲から慕われる有名カップル。落ち着きのある雰囲気だけれど、若々しく愛にあふれる2人は、同世代のみならず若いサーファーからも愛されている。そんな彼らも去年からのコロナ禍により、生活を見直さざるを得なかったそう。

「会社勤めの友人に比べたら、僕たちのライフスタイルはそれほど変わっていないのかもしれない。だけど、人との接触が限られたから多少影響は受けたよ」

そう語るのは夫のイアン。去年春のロックダウン直後は、すべての打ち合わせなどがキャンセルとなり、写真の仕事はほぼ皆無となったのだとか。しかし、不思議と徐々にサーフボードのオーダーは増加。現在はフル稼働状態だそう。サーフィン・インストラクターである妻のカーラも、ロックダウン直後はレッスンを激減。条例により海に入れなかった時期もあり、ストレスを感じたことも。

「でもそのおかげで家の中に幸せを見出す、いいきっかけになったの。ガーデニングに精を出したり、イアンとニワトリ小屋をリノベーションしたりね」

現在は彼女のレッスンを希望する生徒も戻り、イアン同様に以前よりも仕事が増えている。「コロナ禍により人々が個の幸せを重視しはじめたのでは？」と、2人は分析。この時期を通じ、15歳になる老犬との絆も深まったのだと笑う。多くのマイナスもあったけれど、2人にとって幸せの価値を見直す、いい機会となったのかもしれない。

サスティナブル生活が充実。

家庭菜園はカーラの担当。去年のロックダウン以降、スペースを拡大し、より多くの野菜を栽培するように。今ではファームのような本格ぶり。ニワトリは2羽飼いで5羽に。それに伴いイアンが自ら小屋をリノベーションしたそう。



ニワトリたちもみんなザモラ家の一員。彼は去年加わった新入りメンバーの1羽。卵や野菜など、新鮮な食材をいただくのがモットーで、キッチンの壁にはそれを表すような看板が。



自然と遊ぶ時間が増えた。

波乗りだけでなく、趣味のマウンテンバイクに向き合う時間も増えたというイアン。次回のレースに備えて、山でのトレーニングに励んでいるのだとか。愛妻カーラと一緒に海に入る時間も以前より増え、精神的にも安定しているそう。



03 人と人の繋がりを大切にするように。

親しい友人を招いてたまに食事会も。その中心となるファイヤーピットを囲むのは、至福のひとつ。カーラは女子サーフチーム“シーシスターズ”も主宰。メンバーには、SNSを通して健康面などのアドバイスを行うことが以前より増えたそう。



新生活はヘルシーに、楽しく。

人々のライフスタイルが大きく変わったこの1年。会社へ通勤するというワークスタイルはもちろん、プライベートでの生活も変化を余儀なくされています。こうした中で、日常の暮らしに必要なものも変わってきています。場合によっては、デザインや見た目のよさよりも、安心・安全が優先されることも。こうした要素を満たしながら、日々の暮らしを楽しく、便利にしてくれるものをご紹介します。

New Necessity
ニューノーマル

新生活ならではの 家電が気になる。

改めていうまでもないですが、この1年間で世界中の人々の暮らしは大きく変わりました。手洗い、うがい、除菌にこれほどまでにみんなが励んだ1年はおそらくないのでは？ もしかすると、この先もこうしたライフスタイルがニュースタンダードとして根づいていく可能性だってあります。その証拠に多くの日常使う家電も確実に変わってきています。ウイルスを除去する空気清浄機は当然として、いろいろな除菌できる家電の種類も増えています。さらに、触らぬ神にさけないのでしょが、触れないで操作できる家電というものも登場しています。もはや、こうしたライフスタイルから、もとに戻るのにはありえないのではとも思えます。そこで今、便利に使えて、さらにこれからもお部屋に置いておきたいくなる、お洒落な新家電（進化電?）を集めてみました。これでウイルス対策とともに、部屋のお洒落の対策もばっちり!?



New Necessity **01**

空気中やものに付着した 菌やウイルスを抑制。

空気中の菌やウイルスを吸引して抑制する“ジアイーノ F-MV4100”、放出した次亜塩素酸で、部屋に付着した菌やウイルスも抑制してくれます。デザインも秀逸。実勢価格15万9500円（パナソニック）

次亜塩素酸は、除菌力、ウイルス抑制力に優れ、水道水の浄化や食材の洗浄などに利用されている成分。ジアイーノは水道水と塩を電気分解して次亜塩素酸を生成し、安全性に配慮した低濃度で放出。気体状で放出するので家具などが濡れる心配なし。さらに、脱臭効果もある

※実勢価格は編集部調べ

me time 06

New Necessity 03

紫外線を照射して 濡らさず除菌できる。

スマホやマスクなども除菌できる“UV除菌ボックス IPM-UVRB01GY”。UVライトを3分間照射するだけで、99%除菌できる。アルコールに弱いアイテムまで除菌できるので便利。実勢価格5478円(エレコム／エレコムコールセンター)



A: 眼鏡やイヤホンなど、アルコールを使いたくないアイテムも、箱に入れるだけで簡単除菌 B: マスクの除菌も可能。1回で片面しか除菌できないので、裏返して両面除菌するのがおすすめ C: 本体はボックス型。箱をしめてボタンを押すとUV照射がスタートする

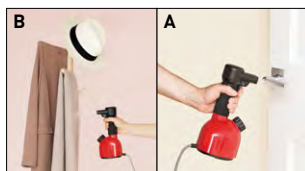
New Necessity 05

シワ伸ばしと除菌を 同時にできて時短。

スイスのメーカー〈ローラスター〉が開発した“加圧式除菌脱臭スチーマー IGGI”。シワ伸ばしはもちろん、独自開発の高圧スチームは除菌・殺ダニ効果を発揮することが独立研究機関で実証済み。2万7091円(シロカ)



A: 独自開発のドライマイクロファイナースチームが、ウイルスや細菌の除菌をする。片手で持てるので手軽に使えるのが利点。ドアの取っ手や布マスク、鍵や眼鏡にも使える B: 高圧スチームは、ウールやシルクなど幅広い素材に対応し、衣類をふんわり仕上げる



New Necessity 07

自動でロックするから ドアは極力触らない。

鍵や鍵穴に触らず、ドアを施錠解錠できる“サディオロック”。ドアに取り付けると、スマホで鍵の操作ができ、オートロックも可能。本体のみ1万2000円(ユーシン・ショウワ／サディオロック カスタマーサポート)



A: 専用スマートキーでの施錠・解錠も可能 B: スマホと本体がBluetoothで連携。GPSによって、スマホがドア前になると自動で解錠してくれる。タイマーで自動施錠するオートロック機能や、閉め忘れて外出するとアプリが知らせる、しめ忘れ防止機能も搭載

New Necessity 02

水道水で作る除菌液 だから安心して使える。

わずか1分で水道水から除菌液が作れる“e-3X”。薬品を使わないから場所を選ばず使え、電化製品に使っても安心。除菌液の生成は約7000回。余った除菌液は排水溝に流せるのでお手入れも簡単。1万6800円(MTG)



A: アルコールに弱いABS樹脂を使用した家電やスマホ、床材にも使用可能 B: 薬品を使わないから、子供服などに使っても安心。もちろん、大人の衣類や寝具、ソファなどに使ってもOK C: ドアノブなど、外から帰ってきたとき一番に触る場所はしっかり除菌したい



New Necessity 04

センサーで自動オープン。 触らない安心感。

シンプルなデザインの“LG シグネチャー インスタビュール・ドアインドア冷蔵庫”。右ドアは触れずに自動オープン。88万8000円(LGエレクトロニクス／LGエレクトロニクス・ジャパン カスタマーセンター)



A: 本体下部に搭載された足元センサー。足をかざすと、右ドアが自動でオープン B: 冷凍室は扉を開けると引き出しが自動で手前に引き出される C: 右ドアは中のものが見やすいガラス窓。触らず自動オープンするので、両手が塞がっているときもお役立ち



New Necessity 06

耳が痛くないから リモートワークも快適。

耳の穴に入れないのに音声聞こえる、骨伝導タイプの“ピース TW-1”。耳の軟骨にはさむタイプなので、長時間使用しても耳が痛くなりにくい。コードがない左右独立の完全ワイヤレス。1万9800円(ボコ)



A: Bluetoothでパソコンと接続でき、マイクも搭載しているのでリモート会議にも対応。耳の穴を塞がないので周囲の音も聞こえて、宅配便などにも気づける B: 雨にも汗にも強いIPX7等級の防水設計。耳にはさむので、ランニングに使っても落ちることがない



新しい生活に、新しい趣味を。



01

いま、金継ぎが 静かなブーム!?

食器の割れや欠けを漆で接着、金などの金属粉で装飾し仕上げる日本の伝統修復技法、“金継ぎ”。これが世界で注目を浴びています。作業に没頭し、無心になれるので、実用も兼ねた大人の趣味としてオススメです。

家で手軽かつ本格的に金継ぎが楽しめるセット“金継ぎコフレ”。明治42年創業の京都の老舗漆店が手掛けた。作業日と連動した工程別のわかりやすい動画解説もあり、初心者も安心。スタイリッシュなデザインも人気。1万2500円(堤浅吉漆店)

この新しい生活では、人と会う機会もめっきり減り、大きな声で笑うことも、お喋りすることも少なくなっています。もちろん、これは楽しいことではありませんが、かといって悪いことばかりではありません。たとえば、リモートワークの浸透によって、通勤時間がなくなり、意外にも生じた余暇時間。これを使って、新たなことに挑戦する人が増えていたりするようです。キルトや刺し子をはじめたり、ペットを飼いはじめたり、楽器をはじめたり。そう、共通点はどれも密にならないで、家にいながら1人でもできるようなこと。しかも、これらはもしかしたら、こんな状況になっただけじゃなかったら、やっていないことかもしれません。この面だけを見れば、新しいことにチャレンジできたことはいいことなのかも!? さて、まだ新しいことをはじめていないという人は、是非この中から夢中になれるものを探してみてください。案外、これから一生の付き合いになるかもしれません。



アメリカを代表する織物メーカー(ペンドルトン)が同郷の(イエティーヨガマット)との協業で生んだヨガマット。カラフルなネイティブ柄使いにやる気も出そう。9000円(ペンドルトン/エイアンドエフ)

04

楽しげグッズなら 家トレのやる気もアップ!?

せっかく時間にゆとりができたのなら、カラダ作りなど自分磨きに精を出すのも悪くありません。ですが、三日坊主となってしまっただけではもったいない。とくれば、ちょっとお洒落なグッズでモチベーションアップを狙いましょう。



02

家で過ごす時間が増え、植物を育てはじめる人も多いそう。となれば、まずは手入れが簡単な多肉植物はどう? こんなふうに、最初から洒落た鉢に入っているタイプなら、初日からなんだかサマになります。

比較的柔らかい光と少ない水やりで育つため、インテリアプランツとして人気のハオルシア。寄せ植えになると、より華やか。こちらは、1930年代のイギリス製アンティークジャーが器となっていて、温かみのある表情がグリーンともマッチ。各4000円(以上ソルバイソル)

03

VRで世界旅行 なんて時代も近い?

ゴーグルを装着し視界を覆うと、限りなく現実に近い映像世界へ没入できることで人気のVR。遠くへ出かけづらい状況が続く今だからこそ、仮想現実の世界に浸って非日常を楽しんでみては? 近いうち、一家に一台となるかも。

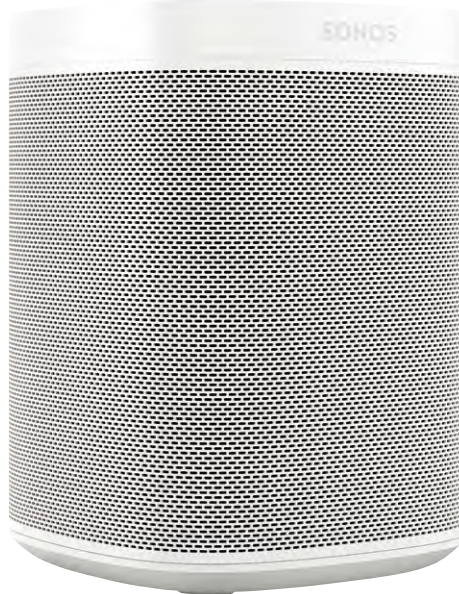


完全ワイヤレスで人気の“Oculus Quest 2 64GB”。スマホアプリによる簡単なセットアップとFacebookアカウントへのログインで仮想現実の世界へ。税込み価格3万7180円(オキュラス/Amazon)※3月19日時点の価格



06 なかなかライブに行きづらいので。

音楽はやっぱりライブがいちばん。なのだけど、大手を振って参戦……というのはまだ難しい状況。そこで欲しくなるのは、臨場感ある音が楽しめるパワフルなスピーカーです。ノリノリになるあまり、近所迷惑にならぬようにご注意ください！



インテリアを邪魔しないお洒落で小さなボディから、深みのある音が部屋中に広がる“ソノスワン”。音声操作機能も搭載。同機種2台をステレオペアとして使用することもできる。2万3800円(ソノス/ソノス ジャパン)



05 あれ、意外とあるかもアートの才能!?

憧れはあるけれど、なんだかよくワカラナイ世界……。な〜んて思っていたアートがぐっと身近に感じられるキットが多数登場。こんなふう to 完成品がインテリアとして楽しめるものならいっそうハマってしまいそう。



イラスト付き黒板に付属のモスやウッドチップを自由に貼り、さらにチョークなどでデコる新感覚の“グリーンアートキット「メン」”。男性の横顔がいい味。3360円(アーバングリーンメーカーズ/日比谷花壇オンラインショッピングサイト)



07 たまにはアナログなゲームで真剣勝負を。

ボードゲームといえば“人生ゲーム”だけではありません。たとえばこれ、“ボードゲームの王様”の異名を持つクアルトというもの。相手と向き合って熱中できるアナログゲームは、家族の団らんにもぴったりです。



4種のコマを形、色、穴の有無、高さのいずれかで直線上に揃えれば勝ちというシンプルなゲーム。しかし非常に高度な論理的思考が求められる。インテリアにも馴染む見た目も魅力。6000円(ギガミック/キャストジャパン)



08

音楽への情熱に年齢は関係ないはず。

あのミュージシャンに一步でも近づきたい!? そんな思いでおうち時間に楽器をはじめる大人も多いそう。お手軽にはじめられるのはウクレレ。場所も取らず比較的難易度も低め。1曲奏でられるようになるまでの時間も短めみたいです。



え、まさかあの“ジャズマスター”!? と思いきや、実はこれ(フェンダー)の名モデルを象ったウクレレ。ロックスピリットあふれる見た目から流れる平和なサウンドに、なんだか和むはず。2万4000円(フェンダー/フェンダーミュージック)



09 おうちシアターはみんなのものに。

昔、お金持ちの友達の家に行くとあったシアタールーム。なんだか夢のような空間だったけれど、プロジェクターさえ手に入れば、もはや夢ではありません。映画、ドラマ、ドキュメンタリー、なんでも大画面で楽しんで。

“MoGo Pro+”はコンパクトなカラダからは想像できないほど高画質で、30~100インチまでの映像を投影することが可能。(ハーマンカードン)のスピーカーも搭載し、音質も極上。7万2800円(XGIMI/ビラボ)

ヘルシーで便利な キッチングッズ。

今、急速に増えているのが非接触タイプのシステム。スーパーやコンビニの支払いもほぼワンタッチへと移行しています。そう、多くの人が触るものを避けようというのですが、なにも外だけでなく、自宅でも同様のスタイルに変化しているようです。おうち時間が増えたことで、多くなっているといわれる。家飲み。これに関しても、冷蔵庫の製氷機で氷を作ったり、ハイボール用の炭酸水をその都度買いに行ったりすれば、いろんなモノに触る機会も必然と増えてしまいます。また、どうしても運動不足になりがちなので、健康面にも気を配りたい。そんなとき、余計な油を落としてくれるオーブンは役に立つはず。こうしたリスクを避けられて、なおかつデザインの良いキッチンアイテム。これから夏にかけて出番の多くなりそうなものをご紹介します。

ボタンひとつでハンドドリップの工程を再現。最大の魅力はアイスコーヒーモードが搭載されていること。デロンギ クレシドラ ドリップコーヒーメーカー (ICM172 70J) 実勢価格2万4800円(デロンギ/デロンギ・ジャパン お客様サポートセンター)、タンブラー各5000円(以上ウェッジウッド/フィスカース ジャパン)



Useful Kitchen 01

ホットもアイスも コレ1台でOK。

夏になると、大好きなコーヒーもアイスで飲みたい人も多いと思います。そんなとき、氷を冷蔵庫から出し、グラスに入れてコーヒーをという行為をよりシンプルに行いたくないですか？ それを叶えてくれるのがこれ。



Useful Kitchen 04

家飲み増加だったら、 あると便利かも。

ワインはお取り寄せ。そして、家にストック。これなら接触回数はかなり減らせます。しかし、ワインセラーが必要。そんな大きいのは必要ない人にぴったりなのがコレ。キッチンだけでなくリビングに置いても素敵。

シンプル＆スリムなボディで、家のどんな場所にもすっきりと収まるコンパクトサイズ。短期保存向きの機能。収納本数12本。W280×H675×D567mm。"LW-S12"1万2800円(ルフィエール/イズミセ セラー専科)



Useful Kitchen 02

まさにサスティナブル! 石がアイスクューブに。

家で氷を作ったりする行為は、意外と多くのものに触っている。それを避けるためにも便利なのがこのフィンランド製のアイスクューブ。水道の蛇口にも製氷機にも触らなくていい。さらに何度でも使え、水を使わないのでエコ。

20億年前の地殻変動によって生まれたソーブストーンと呼ばれる石を加工して作ったアイスクューブ。凍らせると氷と同様キンキンに冷える。3200円(アリ・トゥルネンの石のアイスクューブ/エコフットハウス)

Useful Kitchen 03

外で買わなくていい、 おうちで作る炭酸水。

家でハイボールって人いるでしょ？ そんなとき、たいがいの人は炭酸水はスーパーなどで買うってパターンが多いかも。しかし、いまやCMでも見かけのように家で作れます。このほうが安心だしお得なはず。

スウェーデン発のスタイリッシュなデザインが話題のソーダマシン。すべてがシンプルに作られており、使い方もそう。水を入れたボトルをセットしてレバーを下げるだけ。カーボネーター3 3万円(アールケ/モダニティ)



Useful Kitchen 05

パンを焼くのではなく 野菜や肉をど〜ぞ。

おうちに籠る時間が増えて、体重が気になる人もいるのでは!? そんな人に是非使ってほしいのがコレ。レトロな見た目ですが、実はとっても実力派。野菜や肉をヘルシーにいただけます。これで家族も喜ぶ!?

食材を挟んだ網を立ててセットするコンパクトオープン。余分な油はカットできるので、ヘルシー。しかも、中低温でじっくり焼き上げるので、旨味を閉じこめ、美味しく出来上がる。テングリル2万2800円(シティライフ)



リモートワークを 快適&お洒落に。

ニューノーマルな生活がここまで長くなると、仕事に使えるいろんなアイテムが家にどんどん増えているのではないだろうか？ しかし中には、焦って買ってしまう、あまり役立っていないというものもあるはず。そろそろ、一度それを見直してみてもどうだろうか？ そこで、家での仕事快適になったり、ちょっと近所のカフェやホテルで仕事というときに便利に使えるアイテムをご紹介します。一石二鳥に使える多機能アイテムだったり、無駄をなくしてくれるデスクまわりのアイテムだったり。今後リモートワークという働き方は、程度の差こそあれ、残っていくはずなので、ここいらでしっかりしたものを用意しておいても損はないはずです。機能的でデザインにも優れたものであれば、お気に入りの部屋の雰囲気もアップ。ともなく、仕事の効率もアップ。

Idea for Work 01

MoMAも認めた 美しいデザインの椅子。

自宅での仕事で、多くの人が口にするのが椅子の重要性。とはいえ、いくら快適といっても事務椅子然としているものでは、せっかくのインテリアが台無しに。クッション性にも優れ、こんなデザインの椅子なら満足では!?

クッション風の座を中心に、金属パイプの4本脚をバランスよく配し、椅子を回転させる仕組み。美しいだけでなく座り心地にも感動。W620×H730×D565mm。LC7 スウィベルチェア33万円～(カッシーナ・イクスシー)

Idea for Work 02 PCスペースにぴったりの 使いやすさ抜群ノート。

PCを使いつつメモも取りたい。そんなときノートの置き場に困りませんか？ 無理に間に置いて、キーボードが遠くなり打ちにくいなんて弊害も。でも、そんなストレスからオサラバできる特殊な形のノートを見つけました。



PCと自分の間にぴったり置ける模型ノート。今までの苦労が嘘のように楽にメモがとれる。方眼できれいに文字が書けて、仕事がかどる。ノート デスク方眼PC13インチ対応300円、15インチ対応350円(以上issshoni./ダイゴ)

Idea for Work 06 ペーパーレスに貢献 できる電子メモ付箋。

家で仕事相手と電話でやりとりしていると、やはりメモを取る必要が出てくる。すると、これがあとあとゴミとなる。ちょっとエコではないなあ。で、便利なのが電子メモ。これなら地球にも優しく、仕事も進むはず!?

何度でも繰り返し書ける電子メモ付箋。軽くて、薄くて、手のひらサイズが持ち運びにも便利。背面にはマグネットが付き、冷蔵庫などにも貼れる。"Boogie Board" BB-12 各2700円(以上キングジム お客様相談室)



Idea for Work 05

ノマドワーカーにも 便利なPCバック。

気分転換にカフェで仕事をする人も多い昨今。気になるのが、仕切りがない場合の隣の人の距離感。PCのモニター上の仕事内容を見られるのも困る。そんなとき自立するPCバックが仕切り代わりになってくれる。



14インチまでのPCが入るバッグは、仕事に必要なガジェットや文具も収納可能。そのうえ、バッグ自体が自立する作り。スタンド状態ならワークスペースも確保できる。ユートリム ブリッジ ライト A4 14インチノートPCサイズ2800円(ソニック)

Idea for Work 03 影を作らない技術と 実用的な二刀流。

普通のデスクライトでは、手元のどこかに必ず影ができてしまいます。手元の暗さは疲れ目の原因にも。しかし、目に優しい光のこのライトなら問題なし。太陽光LEDを採用しているため、色の見え方が自然でブルーライトも軽減。

"バルミューダザ・ライト"は、独自の光拡散技術により、目線の先に影を作らない仕組み。広範囲に光を届けてくれるので、仕事用にもぴったり。写真のページはオンラインストア限定。3万7000円(バルミューダ)



Idea for Work 04 1本3役の無敵な お役立ちペン。

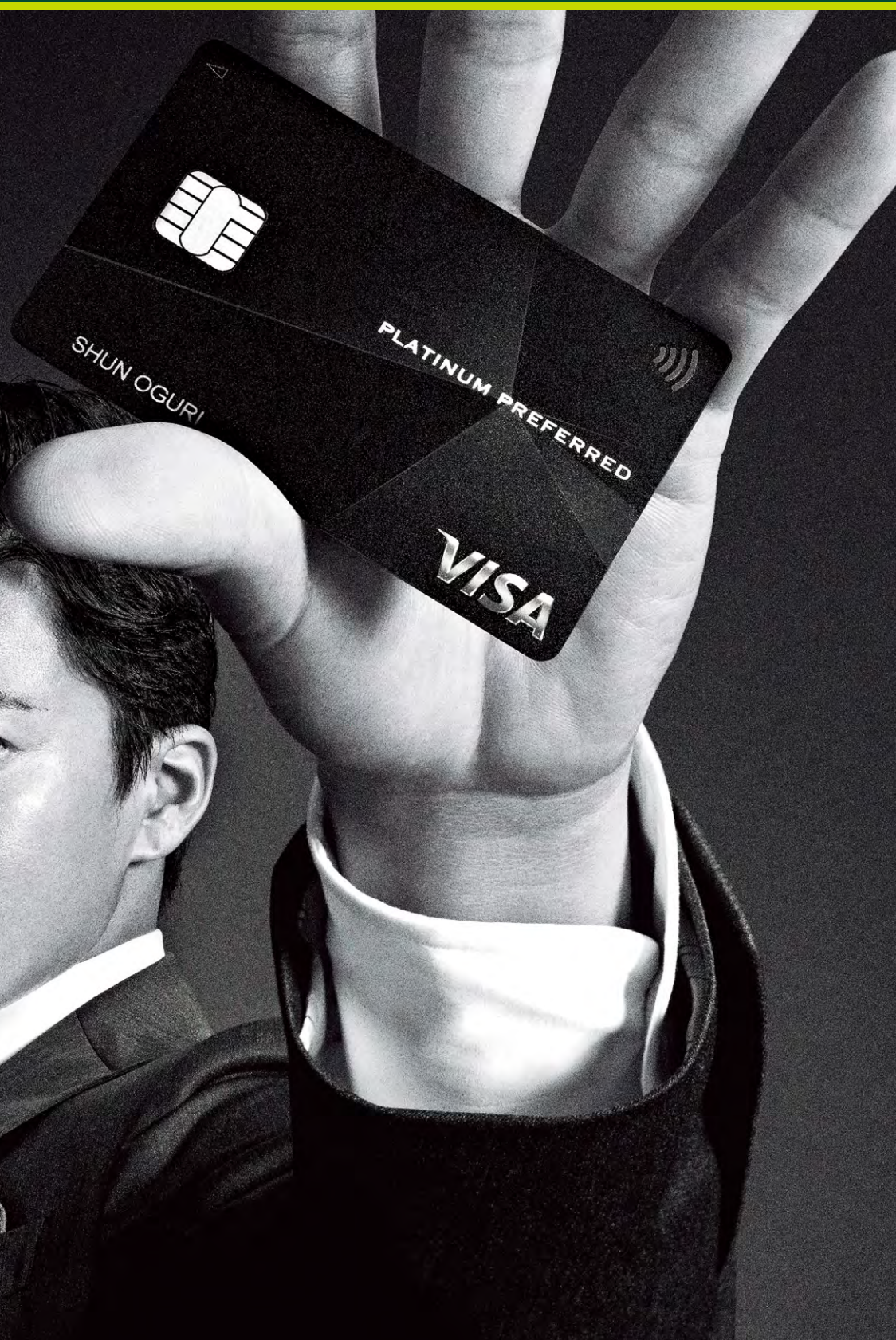
ペンは書ければいい。それは昔の話。多くのものを触らず、仕事をテキパキしたいなら多機能のほうが絶対に便利。さらに、これはスマホ置きにも早変わり。家以外でのちょっとしたオンライン会議に活躍してくれる。最強アイデアグッズ。



3役とは、ボールペン、液晶画面に使えるタッチペン、そしてスマホスタンド。どれも実用的だが、仕事しながらスマホをチェックするなんてよくあるシーンだから、重宝しよう。スマタペン300円(ラポルタ/セキセイ)



年会費は、
ポイントで超えていく。



キャッシュレス時代の、ポイント特化型プラチナカード プラチナプリファード 

PLATINUM PREFERRED

新規入会&利用特典 **40,000** ポイント

ご入会月の3ヵ月後末までに40万円以上のご利用で、
プラス40,000ポイントをプレゼント。

継続特典 最大**40,000** ポイント

毎年、前年100万円のご利用ごとにプラス10,000
ポイントをプレゼント(最大40,000ポイントまで)。



※各特典の詳細・ご注意事項についてはQRコード・Webサイトよりご確認ください。 <https://www.smbc-card.com/nyukai/platinum-preferred/attention.jsp>

Have a good Cashless. **三井住友カード**

〈フレデリック・コンスタント〉なら1本で2度美味しい。 シーンに応じた着替えも楽しい 高品質な機械式時計。



HIGHLIFE AUTOMATIC COSC

ハイレイフ オートマチック COSC

スイス公式クロノメーター検定機関COSCの認定を受け、精度の高さが証明されたモデル。シリーズ共通の意匠として、地球モチーフを描いた。ケース径41mm、自動巻き、SSケース、レザーストラップ、インターチェンジブル仕様ラバーストラップ付き。21万5000円(フレデリック・コンスタント)

付属のラバー
ストラップにすると



付属のラバー
ストラップにすると



HIGHLIFE HEART BEAT

ハイレイフ ハートビート

12時位置に施したブランドアイコンのハートビートが特徴。開口部から見えるテンプの動きが、目を楽しませてくれる。ケース径41mm、自動巻き、SSケース & プレス、インターチェンジブル仕様ラバーストラップ付き。23万5000円(フレデリック・コンスタント)

Information

期間限定キャンペーン!

機械式時計を長く愛用するには、時計を分解洗浄し、調整を行うオーバーホールが必須。〈フレデリック・コンスタント〉では現在、対象店舗にてハイレイフコレクション時計購入者に、オーバーホール1回無料チケットをプレゼント中。4/11(日)までの期間限定です。

機械式でエコ。



機械式時計は、電池を使用せず、長く使えるという意味でエコロジカル。このシリーズには、次世代に継承できる高品質な時計を作るという同社の思いもこめられている。

自分でストラップチェンジ!



文字盤と配色を合わせた、ラバーストラップが付属。これを、簡単にラグから取り外して付け替えられ、印象変化を楽しめるのが、インターチェンジブルストラップの特徴。

新しい生活スタイルと向き合ううえで、大事なのが、対応力。様々な状況に対応して、それを楽しめることができる。そんな感性を持てたらきっと、ニューノーマルな時代も楽しめるかも。そんなマインドを手元で表現できるのが、〈フレデリック・コンスタント〉のハイレイフコレクション。実はこれ、各モデルにラバーストラップが付属していて、自分で付け替えが可能。しかも、交換方法は簡単。ストラップ裏のレバーを引くだけでストラップを取り外せ、取り付けもカチッとほめこむだけ。だから、たとえばカフェでのテレワーク中は、ラバーストラップでカジュアル顔に。急に恋人から夕食のお誘いがあったら、メタルプレスやレザーストラップできちんと感を演出することもできる。そんな手元の着替えを楽しめる余裕があれば、新しい日常も充実したものになるに違いない!?



〈カッシーナ〉の家具ではじまる新しい生活。
安らぎに満ちあふれた
本当に“心地いい”暮らし。



シヴィル ベンチ

シャープな逆V字形のフレームと、温もりある籐の座面が美しく調和。人が集まるダイニングのほか、ベッドエンドや玄関など幅広く活躍しよう。W133×H42×D45cm。50万円～(カッシーナ／カッシーナ・イクスシー)

近代建築の巨匠ル・コルビュジエが都市計画を手掛けた街・チャンディガール。その官庁街キャピトル・コンプレックスのために、ピエール・ジャンヌレがデザインした家具をオマージュしたコレクション。インド文化の素朴な味わいとフランスの感性が溶け合うテーブル&チェアは一生愛用できるモダンで普遍的なデザイン。チェア“キャピトル コンプレックス オフィス チェア”。W51×H81×D58cm。35万円～、テーブル“キャピトル コンプレックス テーブル”。W270×H72×D110cm。110万円～、ローテーブル“リオ”Φ140×H33cm。170万円、ソファ“ヴォラージュ エクストラソフト”。3人掛けW267×H75×D95cm。129万円～(以上カッシーナ／カッシーナ・イクスシー)、フロアランプ“ノクタンプル”。右:45万円、左:58万円(フロス／カッシーナ・イクスシー)、その他アート、ラグ、雑貨類はカッシーナ・イクスシー

男:ニット7万5000円(ムーレー／コロネット)、肩にかけたサマーニット1万9000円、パンツ2万5000円(以上ヤヌーク／カイトックインターナショナル) 女:シャツ2万円、タンクトップ9800円、パンツ2万3000円(以上ヤヌーク／カイトックインターナショナル)、その他はスタイリスト私物



カンガルー

チャンディガールの総合病院の、ホール用に製作されたラウンジチェア。落ち着く深めの座り心地で、自分だけの特等席になる。オーク材の、マットなブラック塗装仕上げは、洋室・和室どちらにもよく似合う。W58.5×H61×D76×SH34cm。38万円～(カッシーナ/カッシーナ・イクスシー)

自宅で過ごす時間が増え、家の中で快適に過ごせるかどうかが生活の質を左右するともいえる時代。とりわけ毎日必ず使い、インテリアとしての存在感も大きいテーブルや椅子。その大切さを、ステイホームで実感した人も多いのでは。

数々の名作家具を手掛ける「カッシーナ」も、ニューノーマルを経た、今の時代に合った心地よさに注目。自然がもたらす開放感やくつろぎを、自宅にいながら感じられる。そんなテーマのもとに誕生した新作は、建築家ヒール・ジャンヌレがインド・チャンディガールの都市計画の一環で手掛けた家具へのオマージュ。木や籐といった自然素材を使った素朴な温もり。流行を超えて長く愛せるパーマネントなモダンデザイン。眺めて美しく、使ったび安らぎも与えてくれる。この家具なら、毎日を過ごすリビングがさらに



内と外をゆるやかに繋げるアウトドアリビング。

日本の縁側のように、内と外が自然に繋がるオープンな空間はニューノーマルな暮らしのいいヒント。無垢のチーク材をアクセントにしたフィリップ・スタルクのアウトドア・コレクションは、室内外どちらの空間にも映え、リラックスしたムードを演出してくれる。アウトドアソファ「フェンス ネイチャー」1人掛けW127×H99×D98～107cm。86万円～、2人掛けW198×H99×D98～107cm。130万円～、アウトドアテーブル「フェンス ネイチャー」W144×H25×D73cm。37万円(以上カッシーナ/カッシーナ・イクスシー)

Information

自然の安らぎを自宅に 展示“rebEARTH”開催。

春の「カッシーナ・イクスシー」は自然を感じるインテリアに注目。木や石など天然の素材を取り入れたコーディネートには安らげる家作りのアイデアが満載。メールニュースに登録した読者には抽選でノベルティも。まずはQRコードからチェック！



豊かな場所になるはず。また、オープンエアーな空間にも対応する、アウトドア仕様のソファやテーブルも登場。休日の晴天の下でシャンパンを飲むもよし、ときにはテラスで仕事をすることもよし。自分たちのライフスタイルを見つめ直す、こんな時期だからこそ、一生モノの心地よさを手に入れてみたい。



まるでインテリアの一部のように
部屋に〈バルミューダ〉が存在。
**だから、気になる汚れがあれば
いつでも手軽に掃除ができる。**

ところで、これを読んできているみなさまは、どれくらいの頻度で部屋を掃除しているのでしょうか？ そもそも、掃除には、ある種の覚悟のようなものが必要だと思いませんか？「さて、やるか」というような強い意志がないとはじめられない。この原因の多くは、おそらく掃除機にあるのではないのでしょうか？どうしても従来のキャニスター型のものだと、大きいしデザインもいまいちなので、いつもは押し入れなどの目立たないところに収納しているはず。まず、これを出すのがひと苦労。この掃除スタイルがゆえに、覚悟が必要となってくる。しかし、そんな常識をくつがえす掃除機が登場。

それが、バルミューダザ・クリーナー。お洒落なデザインで、充電器付きスタンドに立てかければ、インテリアのようにリビングに置いておける。目に入る場所



充電時も美しく。リビングに置いておけるデザイン

未使用時は充電機能付きスタンドに。使っていない時間のほうが長い掃除機が部屋の中で、どう存在すべきか考えてデザインされている。モダンな印象を与えるマットブラックのカラーと相まって、部屋に自然と溶け込む。掃除機の変えられている。

バルミューダ独自のホバーテクノロジーによって、床の上を滑るような軽快なかけ心地を実現した新しい掃除機。360°自由自在に動くヘッドと2本のブラシによる強力な吸引力で広い範囲はもちろん、家具下や狭い場所まで自在に掃除できる。5万4000円(バルミューダ)



男:バンドカラーシャツ2万1000円(パレナ/三喜商事)、シルクワイジーパンツ5万2000円(ヌウ/アトリエワイ)、眼鏡3万3000円(アイヴァン/アイヴァン PR)、スリッパ8500円(カシウエア) 女:ノースリーブシャツ3万2000円(メイメイジェイ/エスケーシー)、シルクワイジーパンツ4万7000円(ヌウ/アトリエワイ)、スリッパ9500円(カシウエア)



360°回転して隙間にサッと入り、しかも吸引力抜群。

A:ヘッドに搭載された2本のブラシがゴミを強力吸引※ダストピックアップ率99%の高い集じん性能を誇る B・C:手首のひねりに合わせてヘッドが回転するので、椅子の脚の間や家具の隙間にも楽々と入り込む D:ヘッドの自由自在な動きを実現する360°スワイプ構造。思いどおりの角度、方向に動かせるので心地よい掃除が体験できる。

※ハードフロア上の6号ケイ砂24gを強モード1往復で集塵した割合

ワンタッチボタンと低重心設計で軽快な操作感。

E:本体は低重心で設計されているから、操作時の力を最小限に抑えられる。片手で持っても楽々と取り回しができ、掃除が楽しくなる F:ボタンはボール上のひとつのみ。ワンタッチでパワーON、長押しで強モードに切り替わるので、使用中にボタンを押し続ける必要がない



にあるから、使いたいときにすぐ手に取れてサッと掃除ができる。しかも、床の上を滑るような軽快な使い心地なので、掃除機をかけるのが苦にならない。こうして手軽に掃除機を使えば、コヒーを淹れる合間にひとかけ、動画を見ているときに目についたホコリを吸引など、ちょっとした時間に掃除ができる。カッパで暮らしているなら、どちらかがソファでくつろいでいる間に、さりげなく掃除機をかけたっていい。まさに掃除ライフの革命!? これでいつでも片づいた部屋でゆったりくつろげるのでは?

| The Time Spend Together |

家族の過ごし方が変わり、 当たり前前大切なを実感。

🏠
The Time
Spend
Together

01

家族が喜んでくれると
嬉しいから、料理も
楽しみながらできる。

(増嶋竜也)



増嶋：カーディガン3万6000円(ラグ & ボーン/ラグ & ボーン表参道)、Tシャツ1万3000円、パンツ3万4000円(以上バレーナ/三喜商事) 潮田：ニット3万7000円(ラグ & ボーン/ラグ & ボーン表参道)、中に着たワンピース6万3000円(ヴィンス/コロネット)



The Time Spend Together 02

できないことを 助け合う気持ちの 大切さを感じました。

(潮田玲子)

増嶋竜也さんと潮田玲子さん夫婦は、昨年从今年にかけて大きな変化を体験したという。増嶋さんは17年間にわたってJリーガーとして活躍。しかし、2020年シーズンををもって引退を決意した。そこにコロナ禍も重なり、家族との過ごし方も随分と変わったみたいなんです。「夫が家で過ごす時間が増えて、とにかくなんでも家族と一緒にするようになりました。夫と子供たちに手伝ってもらって料理をしたり、早朝からみんなで散歩をしたり。長男が5歳で長女が3歳なので、結構なんでも一緒にできるんですよ。単純なことでも、子供たちは楽しんでくれています。パズルで遊ぶときも、私と夫が一緒に遊ぶときは、大人のほうがだんだん真剣になってきてしまうんですけどね(笑)」と潮田さん。

増嶋竜也

1985年、千葉県生まれ。FC東京、京都サンガF.C.などを経て、2018年にジェフユナイテッド千葉加入。2020年末に引退し、年明けにYouTubeで『増嶋家ちゃんねる。』を開設する。潮田玲子さんとは2012年に結婚。

潮田玲子

1983年、福岡県生まれ。バドミントン女子ダブルス日本代表として2007年世界選手権で銅メダルを獲得し、北京五輪とロンドン五輪で活躍。引退後は子育てをしながら、キャスターやタレントとして多方面に活躍中。

アスリート夫婦だからなのか、家族でカラダを動かす機会も増えたそう。「公園に行くにしても、みんなで競争したりしています。もちろん手は抜かず、ハングドをつけて僕らも本気で走りますよ。それで抜き去っていくと、子供たちが悔しくて泣いてしまうことも(笑)。でも、そういう体験が子供たちには必要なんだと思います(笑)」と増嶋さん。

運動系ではバドミントンが人気だと、笑顔で語る潮田さん。「公園には必ずラケットを持っていきます。なんだったら家の中でもラリーをしたり。運動は子供の成長を肌で感じられるからいいですよ。逆に映画などは感想を話して、それぞれの感性の違いを知ったり。当たり前かもしれないのですが、当たり前を意識することが大切なんだと実感できた。それは、家族の過ごし方に変化があったからかもしれません」

もともと掃除好きな増嶋さんは、さらに多くの家事を担当するようにも。「妻には迷惑をかけますが、引退後の1年間は新しいことに挑戦しながら、自由に過ごさせてもらっています。妻は仕事で出かけることも多いので、そのときは料理も含め家事全般をやります。主夫になりかけていますね(笑)」

一緒に過ごす時間が増えて、逆に困ってしまったことはないのでしょうか。「さすがに最初はグクシヤクシヤだったことも。特に家事はいろいろ気になってしまっているので僕が率先してやって、妻に強要はしないようになりました。洗濯も夜に済ませたほうがいいのでは!?と思うときがあるのですが、それを妻にいうと負担になっちゃいますから」

趣味の釣りの楽しみ方にも、意識の変化があったと増嶋さん。「引退してバス釣りから海釣りに変えました。ブラックバスは食べられないけど、海の魚はだいたい食べられますから。夕飯を持ち帰ってくるからね」という気持ちで遊びに行けば、罪悪感がないです(笑)。家族が美味しそうに食べてくれると、やっぱり嬉しいんですよ」

「夫婦で助け合える関係でありたいと思っただけで、なかなかできないもの。でも、だからこそ時間や心に余裕があるときはなにかをしてあげたいし、みんなやろうと思うとできることもある」と声を揃えて語る増嶋さんと潮田さん。これまた、一緒に過ごす時間が増えたことで得た気づきのひとつのようだ。

Column

2人のおうち時間に なくてはならないモノ。

サッカーとバドミントンという2人が愛するスポーツを、みんなで気軽にできる遊びとして取り入れている増嶋さんと潮田さん。子供たちが寝つくまでの絵本の読み聞かせも日課になっているが、2人にとっては就寝前のそのひとときが癒しの時間でもあるようだ。



夜の絵本の読み聞かせが 親子ともども楽しみに。

「絵本で伝えると子供たちも素直に聞いてくれる」と語る潮田さん。これは潮田さんの絵本作家デビュー作。『家族にヒントをもらい、一歩踏み出す勇気を与えられればと描きました』



サッカーボールも 欠かせない遊び道具。

幼稚園で体験した長男が興味を持ちはじめたことをきっかけに、サッカーもみんなで楽しむ遊びに。家族で輪になってボールをワンバウンドで渡すゲームなど、庭や公園で気軽に楽しんでいる。



外でも家の中でも バドミントンに熱中。

バドミントンは、家族に大人気。子供たちと一緒に10回連続ラリーにチャレンジしたり、増嶋さんと神業に挑戦する動画を撮影したり。家の中でも工夫を凝らして遊んでいる。

男：アノラックパーカ2万円、スウェットパーカ1万7000円、パンツ2万3000円（以上ザ・ノース・フェイス パープルレーベル／ナナミカ 代官山）、シューズ2万8000円（ホカ オネオネ／デッカーズジャパン） 女：ジャケット6万4000円、スウェットシャツ2万8000円、サコッシュ1万2000円（以上アンドワnder）、シューズ1万2000円（コンバース／コンバースインフォメーションセンター）、テント11万3000円（ノルディスク／ノルディスクジャパン）、その他はスタイリスト私物

進化したAudi Q5。 週末が楽しみになる プレミアムSUV。



キャンプ用具を積みこんでもこの余裕。荷室下にはアンダーボックスもあり。さらにオートマチックテールゲートやバンパー下に足を入れるだけでリヤゲートが開くハンズフリー機能で、両手が塞がっていても、ゲート開閉が楽々。



01 SUVならではの ユーティリティの高さに大満足。

新型Q5を選ぶ理由は、シャープになった外観はもちろん、やはり別格な使い勝手のよさ。荷室容量は550ℓとたっぷり。後席を倒すと1550ℓの広大なスペースが登場する。しかも後席は中央が倒れる3分割可倒式。嵩張るキャンプ用具なども楽々積みこめるうえ、スキーなどの長尺ものだってOK。多趣味な都会派のライフスタイルに寄り添ってくれるのはありがたい。もちろん自慢のクワトロ＝四輪駆動で悪路も安心。



上: 荷台に余裕がある新型Q5なら、キャンプ設営の合間に、2人座って寛ぐのも楽しいひとときに 下: 写真の新型Q5は“advanced”というグレード。フロントマスクは、〈アウディ〉Q8が採用しているグリッド状のシングルフレームグリルに、マットアルミルックの力強い垂直ラインを採用。見た目に新鮮でスポーティなだけでなく、新型Q5の存在感がグッと高まっている。



リヤビューにも洗練された雰囲気。リヤライトが新しくなったほか、左右のライトクラスターを繋ぐ新しいトリムエレメントも見どころのひとつ。

02 デザインがいいから キャンプ場“映え”も確実。

多くのクルマが集うキャンプ場でも、ひと際誇らしいのが新型Q5のデザイン。もともとスポーティでエレガントなのだが、新型でさらに進化した。たとえば八角形のシングルフレームは、よりフラットで幅広い形状に。また、台形をモチーフにしたサイドインテーク、LEDヘッドランプの上にデイトタイムランニングライトを組み込むなどフロントまわりを一新。さらに、軽快になったサイドビューや新デザインのリヤライトなど、シャープさが増している。もちろん堂々とした佇まいも頼もしい限り。



03 マイルドハイブリッド搭載の スムーズな走りが気持ちいい。

キャンプ場を後にして帰路に。山道を力強く駆け上がる様には心が躍る。なにせ新型Q5は、スムーズで高効率なドライビングを実現する12Vマイルドハイブリッドを採用。TDI(ディーゼルエンジン)の豊かなトルクとAWDクラッチ付きクワトロ(四輪駆動)と相まって、力強く安定した走りが楽しめることに。もちろん燃料消費量を抑制しながらの環境にやさしいドライビングも可能！

SUVのいいところは、家族揃って「野外に出かけよう」という気になること。特にアクティブな都会派なら休日が楽しみに。とはいえ、いまやSUVといっても様々。クルマを移動するリビングとして考えると、選ぶならゆとり快適に過ごせる上質さがあるのは当然のこと。さらに、安全で力強い走りはもちろん、美意識の高さを満足させるデザインにも妥協したくないのでは？ そうなると選択肢は意外と少なくなるのだが、新しくなった〈アウディ〉Q5なら話は別。実はこのプレミアムSUV、なにしろそのへんの満足度が高い。見るたびに「素敵だわ」（あるいは格好いい）と思えるのは〈アウディ〉流のスタイリッシュさ。そして新型Q5ではフロントグリルなどのデザインをモダンに刷新。楽しむシーンが都会からアウトドアに変わっても、その美しさに違和感を覚えることもない。また、12Vマイルドハイブリッドシステムの恩恵もあり、力強くなめらかな加速にも驚くはず。これがとっても気持ちいい。山間のワインディングロードも楽しくなるから、自然とキャンプに行く回数も増えてしまうのは致し方なし！

Audi Q5 40 TDI quattro advanced

[アウディ Q5 40 TDI クワトロ アドバンスド]

- 全長×全幅×全高:4680×1900×1665mm
- 車両重量:1910kg
- ホイールベース:2825mm
- エンジン:2.0 直列4気筒 DOHCインタークーラー付きターボチャージャー
- 最高出力:150kW(204PS) / 3800~4200rpm
- 最大トルク:400Nm(40.8kgm) / 1750~3250rpm
- トランスミッション:7速S トロニック
- 駆動方式: quattro (4WD)
- 税込み価格: 681 万円



もちろん室内もしっかりアップデート。

A: 最新インフォテインメントシステムMIB3を初採用。10.1インチにサイズアップしたセンタースクリーンはタッチパネル式。操作性も向上 B: 快適なシートは上質なレザー張り。〈アウディ〉らしい品のよさが窺える C: シフトまわりもピアノのような艶黒塗装で高級感たっぷり。



伝承のパスタ、ディ・チェコ。

1886年の誕生以来、品質本位のパスタ製法はいま現在も脈々と受け継がれています。

その揺るぎないこだわりと深い探求心の結晶は、
高品質のクオリティと認められ多くの人に愛用されています。



ディ・チェコ
No.11 スパゲッティーニ



ディ・チェコ
No.7 リングイーネ



ディ・チェコ
No.41 ペンネリガーテ

日清フーズ株式会社

Profile

2002年に俳優デビュー。様々な人気ドラマで活躍するその傍ら、幼少の頃から好きだった料理でも実力を開花。テレビや雑誌、書籍などでも活躍。現在は、YouTubeチャンネル『M's テーブル バイ モコミチ ハヤミ』で世界各国のレシピを速水流に紹介。

「Hayami's Main Dish」 “速水もこみち流”の ひと味違う家庭料理。

写真＝赤石 仁 スタイリング＝冬 フードコーディネート＝渡辺陽子
ヘア＆メイク＝浅岡美妃(Nestation) 文＝佐々木ケイ レシピ＆料理＝速水もこみち

おうち時間が増えたことで、家族で食事をする機会が増えた昨今。しかしながら、そんな食卓を囲む時間もちょっぴりマンネリ気味になっている。そう感じている人も多いのではないのでしょうか？そこで今回、家族が喜ぶ料理を提案してくれたのが、料理はプロ級の腕前の速水もこみちさん。サッと作れるうえに見栄えもよしの肉・魚・煮込みのメイン料理を3品。バランスを考えた食材選びから作り方まで、速水流テクが満載の家庭料理です。

家族みんなが喜ぶ夕食メニューの王様!?

アジフライ ～タルタルソース。

居酒屋や定食屋さんの定番を、ワインにも合い、子供も喜ぶ一品に。ポイントは、衣に加えたバルミジャーノチーズ。ひと手間かけたタルタルソースをたっぷりかけて召し上がれ。

材料(2人分)

- ・アジ 4尾
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・小麦粉 適量
- ・卵 2個
- ・パン粉 適量
- ・バルミジャーノチーズ(すりおろし) 10g
- ・キャベツ(千切り) 1/6個

※A タルタルソース

- ・ゆで卵(みじん切り) 1個
- ・コルニッションのピクルス(みじん切り) 2本
- ・ケッパー(みじん切り) 20粒
- ・赤たまねぎ(みじん切り) 1/4個
- ・パセリ(みじん切り) 適量
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・レモン果汁 1個分
- ・レモンの皮(すりおろし) 適量

作り方



バルミジャーノチーズを削り、パン粉と混ぜておく。開いたアジは、軽く塩、こしょうを振り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順番でつける。余分な粉は払っておくのが◎。



Aの材料を混ぜてタルタルソースを作る。オリーブオイル、レモン果汁は、仕上げに加えて混ぜ合わせる。最後にレモン皮も削るとより香りが引き立つ。



千切りにしたキャベツと3のアジフライを皿に盛り、タルタルソースを添える。揚げものにはキャベツはたっぷりと盛るとカラダにもいい見た目にもきれい。



鍋にサラダ油を入れて火にかけて、170℃にしておく。適温になった油で約2分間揚げ。油から上げるタイミングは、両方の面がきつね色の揚げ色になったら。

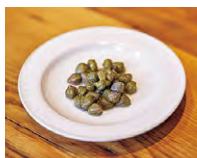


“チーズの香ばしさと酸味で味を引き締めたフライもの”。



ひとつひとつ丁寧に工程をこなしていく速水さん。コレが美味しさの秘訣。「揚げものの衣を作るときは、余計な粉を払っておいて均等につけること」と上手な揚げ方を教えてくれた。

速水流 POINT 2



個人的に酸味があるものが好きなので、タルタルの卵やピクルス、パセリなどにもケッパーの塩漬けを加え、旨味と酸味をプラス。さらにレモンの酸味も効かせて揚げものをさっぱりと。

速水流 POINT 1



衣のパン粉に擦り下ろしたバルミジャーノチーズを加えることで、チーズの旨味がプラスされ、衣がいつもとはひと味違う香ばしい香りに仕上がる。子供にも食べやすい味に。

ココが違う!



“厚み3cmのジューシーポークを
たくさんの薬味で風味出し”。

Hayami's Main Dish **02** しょうゆベースで白ご飯もすすむ!?

和風ポークステーキ。

厚みのある豚ロースを、しょうゆベースのタレとたっぷり薬味で和風ステーキに。時間をかけて火を入れることで、ジューシーに焼き上がる。オイスターソースで旨味とコクをプラス。

作り方

材料(2人分)

- ・豚ロース 1枚(約250g)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・にんにく 1片
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ※A ソース
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・顆粒だし 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ※B 薬味
- ・大葉(千切り) 3枚
- ・みょうが(薄切り) 1個
- ・かいわれだいこん 1/3パック
- ・紫スプラウト 1/2パック
- ・白髪ねぎ 1/3本



油をひき中火でにんにくに火を通し、いったん取り出す。その油で豚肉を弱火で焼く。焼き色がついたら裏返し、スプーンで油をかけながら約20分火を入れる。



厚みのある豚ロースの表面に包丁の先で切れ目を入れ、スジ切りをしておく。塩、こしょうを振り、全体に馴染ませる。にんにくはスライスしておく。



3のフライパンに2の肉を戻し入れ、全体にソースをからめる。切った器に盛り、焼いておいたにんにくチップを添え、ソースをかけて薬味をたっぷり盛る。



ソースを作る。肉を焼いたフライパンにAを入れて、フライパンに残った肉汁を調味料に溶かしこむようにして火を入れる。とろみがついたら出来上がり。

速水流 POINT 2



和風の薬味を添えれば、フレッシュな香味が加わり、濃厚でボリュームもある肉料理がさっぱりと飽きずに食べられる。大葉、ねぎ、みょうがなど複数種をお好みで組み合わせてみて。

速水流 POINT 1



まわりだけが焦げたり、逆に中が生焼けにならないように注意。スプーンなどで肉に油をまわしかけながら、じっくり豚ロースに火を入れていく。この丁寧さが美味しさの秘訣。

ココが違う!

Hayami's Main Dish **03** 栄養バランスもよくヘルシー。

チキンのトマト煮

フライパンひとつで簡単にでき、野菜もたっぷりと食べられるシンプルな煮込み料理。鶏肉と野菜の旨味が染み出たソースもごちそうで、残ったらパスタのソースにしても絶品です。

材料(2人分)

- ・鶏むね肉 1枚(約250g)
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・にんにく 1片
- ・たまねぎ(くし切り) 1/2個
- ・ズッキーニ(輪切り) 1/2本
- ・なす(乱切り) 1本
- ・ブロッコリー 1/4株
- ・ブラウンマッシュルーム 4個
- ・バター 40g
- ・トマトペースト 大さじ1
- ・ホールトマト(水煮缶) 1/2缶
- ・コンソメ 50ml
- ・白ワイン 40ml
- ・ローリエ 1枚



オリーブオイルで鶏むね肉を焼く。焼き色がついたらたまねぎ、なす、ズッキーニを加える。全体に火が通ったらマッシュルーム、にんにくを加えてさらに炒める。



鶏むね肉は、皮とスジを丁寧に取り除き、縦に切れ目を入れて開く。包丁の先で叩くように表面に切れ目を入れて、食べやすいひと口大の大きさに切る。



煮汁にややとろみが出るまで煮つめたら、最後に下茹でしておいたブロッコリーを加え、煮込みすぎないようにしっかりと和える。全体の味を整え、器に盛りつける。



2にバターを加えて合わせ、ホールトマト、コンソメ、白ワイン、ローリエ、塩、こしょうを加える。さらに、トマトペーストを加えて火を通す。約7〜8分煮込む。

作り方



“野菜に旨味を吸わせれば
ヘルシーでも満足感あり”。

速水流 POINT 2



味の決め手は、大さじ1杯分のトマトペースト。トマト缶だけでは薄く感じる場合、凝縮感や深みのあるペーストを入れると、いろんな素材の味をしっかりとまとうてくれる。

速水流 POINT 1



鶏むね肉を使い、たくさんの野菜と合わせることで噛みごたえのあるヘルシー煮込みに仕上がる。もちろん、ボリュームにしたいときは、骨付き鶏もも肉や豚肉でも相性よし。

ココが違う!

どんな料理も美味しそうに見える
〈ウェッジウッド〉のジオ コレクション。
この1枚が家族の食事時間をもっと豊かにハッピーに。

新しい生活スタイルとなって、前と違って圧倒的に増えたのが、ウチご飯ではないでしょうか。外での食事がままならない今だから、家族で、夫婦で、カップルで、家での食事が必然的に増えている。また、そのおかげで(?)料理の腕も相当に上がってきているはず。その素敵な料理に、どんな皿を合わせていますか?盛りつける皿を変えるだけで、料理はグッと引き立つから、実は食卓の中で、皿の役割はとても大きいのです。

そこで〈ウェッジウッド〉のジオコレクション。これは、食事が美味しそうに見えるデリシャスホワイトともいうべき乳白色をベースに、ハニカム柄のエンボス模様で陰影を出しているのが特徴。シンプルでデザインはどんな料理にも合わせやすく、さらに、サイズやデザインも豊富。電子レンジや食洗機の使用もOKと使い勝手も抜群。ちなみに、ジオの特徴であるハニカム柄とは、ハチの巣を意味しており、幸運の象徴なのです。

〈mou's コメント〉

「四隅が立ち上がったお皿には、サラダやお肉などの積み上げるような、少し立体感の出る料理が似合います。積み上げやすい骨付きスペアリブなどは、ボリュームのある盛りつけに最適」

01 ブラックペッパーのスペアリブ× "ジオ スカルプチャーボール"

使ったのは
このお皿!

01. mou's recipe

ブラックペッパーの スペアリブ

手がこんで見えるスペアリブは、調味料に漬けて焼くだけとレシピはシンプル。ワイルドなうえに、漬け置きしておけばアウトドアの料理にも最適。楽ちんでおすすめ!

目にも美味しいごちそうの
映える盛りつけに最適。

シンプルなスクエアデザインのお皿の四隅に立ち上がりをつけたことで、モダンで洗練された表情を演出。この少し深さのあるデザインのおかげで、肉料理からフルーツの盛り合わせまで、存在感を感じさせる盛りつけにぴったり。5000円(ウェッジウッド/フィスカース ジャパン)

作り方



170℃のオーブンで30分間焼いたら再度タレをつけ、200℃に温度を上げ10分焼く。このとき、さっと茹でた芽キャベツやかぶなど好きな野菜も入れて焼く。



オーブンを170℃に予熱しておく。スペアリブの片面のみに①のブラックペッパーをたっぷりつけ、クッキングシートを敷いた天板の上に重ならないよう並べる。



保存袋にスペアリブとAの調味料を入れて揉みこむ。約1時間置く。時間があればひと晩置くと味がつく。スペアリブは室温に戻しておく。タレが染みこみやすい。



粒のブラックペッパーをキッチンペーパーや布巾などでくみ、その上から粗めにゴリゴリと潰しておく。潰す際には、鍋の底や瓶などを使うとスムーズ。

材料(2~3人前)

- ・豚のスペアリブ 300g
- ・塩 小さじ1/2
- ・ブラックペッパー(粒) 大さじ4
- ・芽キャベツ 適量
- ・かぶ 適量
- ・にんじん 適量

A 調味料

- ・はちみつ 大さじ1
- ・にんにく(すりおろし) 小さじ1
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1



料理家
副島 モウさん

料理研究家のパトリス・ジュリアン氏に師事後、独立。レシピ開発や企業コンサルタント、料理教室など、多岐にわたりオリジナルの料理を披露。現在は、鎌倉に自身のお店「ランデブーデザミ」と「月見つくねを鎌倉で」の2店舗を持つ。

02 帆立のカルパッチョ× “ジオ プレート28cm”



材料(2人前)

帆立 5〜6個
すだち 1個
オリーブオイル 適量
塩 適量
わさび菜 飾り用
ローズマリー 適量

使ったのは
このお皿!

プロの料理人にも人気の高い
縁なしのシンプルプレート。

大きく全面に盛りつけができる
縁のない白のプレートは、料理
好きなら1枚は持っておきたい
鉄板アイテム。ハニカム柄が際
立つこちらは、中心に向かって
なだらかな深みがあり、ソース
を添えたときにもまとまりやす
い。3000円(ウェッジウッド/
フィスカース ジャパン)

＜mou's コメント＞

「薄切りのお刺し身やトマトの
スライスなどを、平らな面に並
べると映えます。縁には柄が入
っているの、その部分は生か
して内径部分のみに盛りつけ
るとレストランのような雰囲気」



＜mou's コメント＞

「ロングプレートはこの形状
を生かすべく、アスパラガス
や春巻きなど細長いものの盛
りつけに是非取り入れてみて。
スティック系のおつまみを並
べても、お洒落な印象に」

03 アスパラガスと卵のサラダ ×“ジオ ロングトレイ28cm”

材料(2人前)

アスパラガス 太め4本 半熟茹で卵 1個
バルメザンチーズ 適量 オリーブオイル 適量

使ったのは
このお皿!



和食とも好相性の横長フォルムは
盛り皿や銘々皿にと大活躍。

アスパラガスも丸々乗る長方形のプレート。ミニマルな
デザインは、焼き魚などの和食とも相性抜群。突き出しの
ような小盛りの料理を2、3点乗せたり、何枚か繋げて大
きなプレートのように見せても面白い。3000円(ウェッ
ジウッド/フィスカース ジャパン)

Information

4月には新商品が登場。



モダンで洗練された表情を覗かせ
る“ジオ コレクション”から、4月下
旬に新製品がお目見えする予定。
ジオ ストーンの絶妙なグレージュ
カラーが、シックな食卓を実現。ジ
オ パールは白1色のように見えて、
表面にマーブル風の柄が入ったニ
ュアンスのあるデザインが魅力。

04 菜の花のパスタ× “ジオ ユニークボール”

材料(2人前)

スパゲッティ 200g にんにく 1片
菜の花 一株 鷹の爪 適量
アンチョビ 少々 オリーブオイル 適量

深さのある独特のフォルムが
食卓のアクセントにぴったり。

スープやカレー、煮物など、深さ
が欲しい料理の盛りつけには、
ボウル状のデザインがぴったり。
白一色でも縁のハニカム柄がさ
りげなく洒落感を主張して、食
卓のアクセントとして効果的。
3000円(ウェッジウッド/フィ
スカース ジャパン)

使ったのは
このお皿!



＜mou's コメント＞

「この深さが最大の特徴なので、シ
ンプルにスープとかパスタなどが似合
うお皿です。ライスの上にサラダと
おかずを乗せるような、カフェ飯風
の盛りつけにもいいですね」





※写真は350gとなります

B



※写真は250gとなります

A



F



E



D



C

E イベリコ豚入り ハンバーグステーキ6個セット

3800円 商品ID:38426

内容量:イベリコ豚入りハンバーグ100g×6、デミグラスソース20g×6 賞味期限:製造日より180日
配送温度帯:冷凍 保存方法:冷凍

F 黒毛和牛デミグラスソース ハンバーグステーキ6個セット

5000円 商品ID:38425

内容量:黒毛和牛ハンバーグステーキ150g(ハンバーグ120g・ソース30g)×6 賞味期限:製造日より40日 配送温度帯:冷蔵 保存方法:冷蔵

C お肉がごろごろ 贅沢ビーフシチュー10個セット

1万800円 商品ID:38428

内容量:ビーフシチュー200g×10 賞味期限:製造日より365日 配送温度帯:常温 保存方法:常温

D 黒毛和牛和風たまねぎソース ハンバーグステーキ6個セット

5000円 商品ID:38424

内容量:黒毛和牛ハンバーグステーキ150g(ハンバーグ120g・ソース30g)×6 賞味期限:製造日より40日 配送温度帯:冷蔵 保存方法:冷蔵

A 黒毛和牛サーロイン ローストビーフ 250g

250g 1万円 商品ID:38420
500g 2万円 商品ID:38421

内容量:ローストビーフ250g、ローストビーフソース20g×3、西洋わさび4.5g×3 賞味期限:製造日より120日 配送温度帯:冷凍 保存方法:冷凍 ※500gはソースが×5、わさびも×5になります

B 黒毛和牛モモ ローストビーフ 350g

350g 1万円 商品ID:38422
500g 1万5000円 商品ID:38423

内容量:ローストビーフ350g、ローストビーフソース20g×5、西洋わさび4.5g×5 賞味期限:製造日より120日 配送温度帯:冷凍 保存方法:冷凍 ※500gもソースなどの内容量は同じです

あの名店の味がご家庭でも

ローストビーフの店 鎌倉山

多くの食通が唸るほど
満足度が違う“老舗の味”。

1971年創業の老舗レストラン〈ローストビーフの店鎌倉山〉。多くの著名人をファンに抱えていることでも有名で、いっさいの妥協を許さない味わいはまさに別格。特に黒毛和牛の旨味を最大限に引き出したローストビーフは、看板メニューであり、一度食べたら忘れられないほど。もちろんお肉がたっぷり入ったビーフシチューや旨味たっぷりのハンバーグも、素通りできない美味しさです。

Safari BEST DELICIOUSから“美味しいお取り寄せ”をお届けします。

こだわりの本格的な味を 自宅でも楽しめる。

Safari BEST DELICIOUS とは?

選りすぐりの“お取り寄せグルメ”を提供する『Safari BEST DELICIOUS』! 数々のグロサリーはどれも贅沢な気分になって、手軽に調理が可能なものばかり。毎日の食事の時間をかけずに、日常生活をアップデートしてくれます。



WEBでの
ご注文はこちら
safari.lounge.jp



Safari BEST DELICIOUS

『Safariラウンジ』セレクト ナポリピッツァ

3枚セット **3300円** 商品ID:38098

5枚セット **5500円** 商品ID:38099

内容量:3枚セット/マルゲリータ、ヴェルドゥーラ、無添加ベーコンときのこのクリームピッツァ。5枚セット/3枚セットにナスカモルツァ、自家製サルシッチャのピッツァ※各直径約23cm 賞味期限:製造日より1ヵ月 配送温度帯:冷凍 保存方法:冷凍

世界第3位のピザ職人が手掛ける スゴ技たっぷりの感動ピッツァ。

本場ナポリの薪窯を使用してピザを焼き上げる、香川県(ピッツェリア アル チェントロ)の人気セット。世界3位の実力を誇るピザ職人が作り置きすることなく、注文を受けた後に1枚ずつ焼き上げて冷凍。アツアツで食べると、もっちりとした生地とフレッシュな具材、濃厚チーズの味わいが口いっぱいに。よく冷えたビールと一緒に是非!



スープ食べ比べ

3個セット **1200円** 商品ID:38097

6個セット **2400円** 商品ID:38096

内容量:3個セット/ボルシチ、ミネストローネ、クラムチャウダー。6個セット/3個セットにオニオンスープ、ポトフ、コーンのポタージュ※各180g 賞味期限:製造日より7ヵ月 配送温度帯:常温 保存方法:直射日光を避け、常温で保存してください

具たくさんスープをお手軽サイズで。

レンジで1分の簡単調理ですぐに食べられる〈野菜をMOTTO〉のスープは、ランチに添える1品としても便利。入っている野菜は国産にこだわり、化学調味料や合成着色料はいっさい使用していないので安心。しかも常温保存ができるので、棚にストックしておけるのも嬉しいところ。つい偏りがちな食生活に、簡単に野菜などの栄養を摂取できるこのスープ。お仕事の合間にもいかが?



『Safari』×牛長コラボ 和牛入れすぎカレー

2個セット **2000円** 商品ID:38095

5個セット **4900円** 商品ID:37930

10個セット **9600円** 商品ID:37931

30個セット **2万8200円** 商品ID:37932

内容量:各230g 賞味期限:製造日より1年 配送温度帯:常温 保存方法:直射日光を避け、常温で保存してください

ゴロゴロした厳選和牛にびっくり!

名だたるホテルやレストランへ銘柄和牛を提供してきた老舗〈牛長〉。こちらはそのままでも受け継がれた秘伝の味。なんといっても驚くのは、大きな厳選和牛が、入れすぎなくらいゴロゴロと入っていること。これが独自にブレンドしたスパイシーでコクがある本格カレーと絡まると、まさに至福のひとつときに。ヤミツキ必至のカレーです。



※写真はサルデーニャ産
マグロのからすみスパゲッティ レモン風味です

サルデーニャ産 マグロのからすみスパゲッティ レモン風味 220g(2人前)

900円 商品ID:38092

ボルチーニ茸のパッパルデッレ トリュフオイル付き 200g(2人前)

1200円 商品ID:38005

チーマ・ディ・ラバの職人風 オレキエッテ 150g(2人前)

900円 商品ID:38093

スパゲッティ・アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ 250g(2人前)

900円 商品ID:38094

賞味期限:枠外ラベル側に記載 ※賞味期限3ヵ月以上のものをお送りいたします。配送温度帯:常温 保存方法:直射日光を避け、常温で保存してください

約10分のカンタン調理、しかも2人前。

パスタと具材が一緒になった無添加のオール・イン・ワン パスタはとってもお手軽。野菜を自然乾燥させて長期保存していた古代ローマ時代以前の調理方法を研究し、オリジナルレシピが誕生。風味と栄養価も高く、安心して食べられるのも嬉しいポイント。お鍋ひとつでできる、本場イタリアの絶品パスタを4つの味でお楽しみください。

お電話でのご注文は **☎03-4485-1305**

月～金曜日の10:00～17:00
※土・日・祝日のぞく

困難にも負けない魂が宿っている
〈ハミルトン〉の腕時計。

毎日をポジティブに過ごしたい
大人にうってつけ。

大空へのロマンに加えて 日常使いにも配慮した1本。

ベゼルと文字盤に、大空への航路をサポートする回転計算尺を搭載。ヴィンテージな要素を持ちながらも、ケースにはブラックPVD加工を施し、モダンな印象に仕上げている。H-21-Siムーブメントにはシリコン製ヒゲゼンマイを採用。これにより優れた耐磁性を確保。過酷な環境下でも高い精度を維持してくれる。60時間のパワーリザーブに加えて、3時位置にはデイト表示も装備。デイリーユースにもしっかりと対応しているのが嬉しい。

大人になっても毎日楽しいことばかり。それが理想なんだろうけど、現実にはなかなかそうはいかないものです。特にこの1年は予期せぬことが続き、気分が上がっていかない、なんてことを感じたはず。では、それをどうやって解消したいのか？ 前向きな気持ちに変えてくれるアイテムを身につけるのもひとつの方法でしょう。そこで、ご紹介したいのが〈ハミルトン〉のカーキ アビエーション コンバーター オートクロノ。精悍な漆黒ボディにゴールドカラーを纏ったスタイル。リッシュな1本。文字盤には、航空用回転計算尺を備えたプロフェッショナル仕様。さらに、こちらはアメリカ軍やイギリス軍をはじめ世界各国の軍隊で採用されてきた歴史を持つカーキ コレクションの最新作。つまりは、戦争をくぐり抜けてきた、困難に負けない魂を宿しているわけです。こんなタフネス時計が手元にあれば、自然と前向きな気持ちになること請け合い。毎日をアクティブに過ごしたい大人を後押ししてくれるはず。



ヴィンテージ顔で都会的な黒文字盤。 欲しいのはずっと愛せるタイムピース。

トレンドに流されず、自分の心にしっかりと馴染むアイテムを素直に選ぶ。これこそが自分らしさを表現できる近道。カーキコレクションにはそんな時計がほかにも。ミリタリー由来のデザインは普遍の魅力を備え、見た目もスタイリッシュ。長く愛せる理由がある。



カーキ フィールド キング オート
Ref. H64465733

マットなブラックをボディ全体に配したお洒落な1本。12時位置にある2段の日付表示が特徴的。ストラップに上質なカーフ素材を採用している。ケース径40mm、自動巻き、SSケース、カーフストラップ、50m防水。7万2000円(ハミルトン/ハミルトン スウォッチ グループ ジャパン)



カーキ パイロット パイオニアメカ
Ref. H76419931

1970年代に英国王立空軍へ供給されていたモデルを3Dスキャンで復刻。文字盤のザラついた風合いがヴィンテージ感を引き立てている。ケースサイズ33×36mm、手巻き、SSケース、NATOストラップ、100m防水。9万6000円(ハミルトン/ハミルトン スウォッチ グループ ジャパン)



ミリタリー由来のパイロットウォッチ。

ベゼルに対数目盛り、文字盤の縁に固定目盛りを搭載。これは回転計算尺で、速度、距離、燃料消費量、上昇速度、下降速度、飛行時間などを計算することができる。さらに単位換算や通貨単位の換算まで可能だそう。



大ぶりな44mmケースで存在感抜群。

ステンレススチール製のケースは、44mmと大ぶり。ベゼルもガッチリとしていて、タフな雰囲気を際立たせている。ひと目でわかるほどの存在感なので、着こなしにたくましさを加味してくれることは間違いない。

カーキ アビエーション
コンバーター オートクロノ
Ref. H76736730

文字盤のインダイヤルをタテ型に配置。12時位置の30分積算計と6時位置の12時間積算計はグレーのグラデーションで彩色している。ケース径44mm、自動巻き、SSケース、カーフストラップ、100m防水。25万3000円(ハミルトン/ハミルトン スウォッチ グループ ジャパン)



ゴールドカラーがリッチ感を演出。

タイムピースに、リッチ感をもたらしているのがゴールドカラー。針やバーインデックスのほかベゼルとリュウズ、プッシュボタンにも配色されている。リュウズには、ほかのモデル同様にブランドロゴが鎮座している。

Work Out 01 薄着でポッコリ、なお腹を自信のある部位に変える。

油断していると脂肪がつきがちなお腹まわり。腹筋は、意識しないと日常生活であまり使わない筋肉なのでなおさらです。薄着になる前にちゃんと引き締めを。腹筋は実は4つの筋肉で構成されていて、ここではポッコリお腹を引き締める腹直筋狙いのメニューと、くびれを作る腹斜筋のメニューを紹介。

ウェイトッド・トウタップ

主にお腹の正面を覆う腹直筋に効くのがコレ。ダンベルがわりに2ℓペットボトルを用意しよう。仰向けに寝てから両足を垂直に持ち上げる。この状態から両手と一緒に上体を起こし、ペットボトルをすねにタッチしたら上体をもとに戻す、を繰り返す。脚が下がらないよう注意して。

12回

Work Out

夏までにカラダを整える。

転ばぬ先の杖。なにごと事前の準備は大切です。本格的に暖かい季節となつてからでは遅すぎます。え!? なにがとえば、薄着になると目立ってくるカラダのラインのこと。人間のカラダはおよそ3カ月で変わるともいわれます。まだ長袖を着ている今から、キチンと準備しておかないと手遅れとなりがち。お花見の季節が過ぎ、ゴールデンウィークも明けるとだんだんと半袖や短パンの季節となつていきます。そのとき後悔するのか、自信を持てるのか、その別れ道こそが今の部分です。男性も女性も気になるカラダの部分を、今のうちに、おうちでトレーニングしておきませんか? 重点的に鍛えたいのは、とりあえず薄着になると目立ってくる部位。その代表として挙げられるのが、Tシャツやポロシャツになるとポッコリ感が俄然目立ってきてしまう、お腹。そして半袖になると見られることが多くなる、二の腕。それから短パンになつたとたんに、あらわになる膝下のふくらはぎ。薄着になつたことを考えて、この3カ所を重点的に今からおうちで鍛えてみてはどう? で、その最良の方法をカリスマトレナーのAYAさんに教えてもらった。アリとなるのか、キリギリスとなるのかは、今決まるんじゃないかと。

フィットネスプロデューサー AYAさん

1984年生まれ。トレーナーとしてモデルやタレントのボディプロデュースを手掛け、厚い信頼を得るカリスマ的存在。その一方、オリジナルプログラムの“AYA'sブートキャンプ”も考案。細いだけでなく、タフで引き締まったカラダを理想とし、フィットネスモデルとしても活躍。YouTubeチャンネル「AYA'sファンクショナルLIFE」でもトレーニング動画を見られるので、要チェック!

手を使ってひねらないように注意!

! Caution!

この種目は、カラダをひねる際にしっかり腹筋を使って動くことが大切。腕だけ動いてしまつては意味がないので、常に腹筋の負荷を意識しながら上体をひねろう。腰をひねりながら、腕ではなく肩の回転も意識するとい。

ウェイトッド・ツイスト

くびれを作りたいなら、腹斜筋を鍛えるこのメニュー。まず膝を曲げた状態で座り、腹筋に力が入る位置まで上体を後ろに傾け、さらに両足を浮かせる。この姿勢で、ペットボトルダンベルを持ったままカラダを左右によじっていく。お腹側面の筋肉が伸び切ったら基本姿勢に戻り、逆側も行う。

24回

Work Out **02**

早く半袖が着たくなる 引き締まった腕作り。

半袖の季節になると、必ず露出する腕も、脱プロポヨしたい箇所。数多の腕トレの中で、おすすめなのは力こぶといわれる上腕二頭筋と一緒に前腕も鍛えられるハンマーカール。これと一緒に、二の腕の後ろ側である上腕三頭筋も鍛えておくと、美しい腕をバランスよく作れます。

20回

20回

オーバーヘッド・エクステンション

こちらは、二の腕の後ろ側の上腕三頭筋狙い。ペットボトルを両手で持って頭の後ろで構えた状態がスタートポジション。ここから両肘を開かないように、ゆっくりと腕を頭の上(オーバーヘッド)へ。重さの抵抗を感じながら上げ下げし、上腕三頭筋をストレッチさせるのがポイント。こちらも肘が前へ出ると負荷が抜けるので、肘固定を意識！

ハンマーカール

まず、カラダの側面に両手をおろした状態で2本ペットボトルを1本ずつ持つ。この状態から肘の角度が45度くらいになるまで、両腕を上げる。腕を上げ切ったら、上腕二頭筋への負荷に耐えながらゆっくりもとの位置に戻すまでが1回。この際、肘の位置が前後に動くとも負荷が抜けてしまうので、肘は固定することを意識しよう。

カーフレイズ＋ ホールド

今度はカーフレイズを両脚で。こちらも不安であればどこかにつかまって行おう。20秒間上げ下げした後、トップポジションで10秒間ホールド。すると、ヒラメ筋が収縮する際の刺激がより強くなる。要領は右のカーフレイズと同じだけど、ホールドが加わることでより強い負荷を感じられる！

20秒
上げ下げ
↓
10秒
ホールド

20秒
上げ下げ
× 左右

ワンレッグ・ カーフレイズ

まず段差のある場所で、つま先立ちをする。どこかにつかまって、バランスを取りながら行って。ここからかかとを自分が下げられる位置までゆっくり下げ、ヒラメ筋をストレッチさせる。伸ばし切ったら、もとの位置まで一気にかかとを上げる。この動作を20秒間繰り返そう。

Work Out **03** シンプルな“上げ下げ”で
引き締まった膝下に。

脚の印象を意外と左右するのが、膝下のシルエット。やっぱり足首がキュッと引き締まっていると、短パンになったときの見栄えが抜群にいい。そのためにやっておきたいのが、ヒラメ筋(ふくらはぎ)の脚トレ。ここを鍛えて筋肉をつけておくと足首とのメリハリが際立ち、理想の脚に。



男:ジャケット4万3000円(ナナミカ/ナナミカ 東京)、Tシャツ2万5000円(フェデリ/トレメッツォ)、パンツ2万7000円(ジャブスアルキヴィオ/F.E.N.)、サングラス3万9000円(ジュリアスタートオプティカル/プライベートアイズ アンド トラッカーズ)、スニーカー2万3000円(コンパース/コンパースインフォメーションセンター)、その他はスタイリスト私物 女:ジャケット7万2000円(アスベジ/トヨタトレーディング プレスルーム)、デニムパンツ3万5000円(ディーゼル/ディーゼル ジャパン)、その他はスタイリスト私物

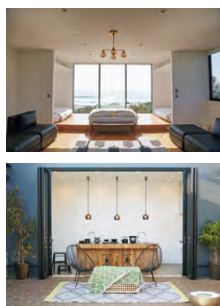


01 ワークーションも海沿いなら やさしい潮騒がBGM。



THE CHIKURA UMI BASE CAMP

一步出るとそこは海。潮風を感じながらのワークーションが楽しめる。施設は海好きが喜ぶナチュラルテイスト。各棟にはアウトドアダイニング&キッチンが備わる。食事は“作って楽しむ”が基本だが、地元野菜を使った朝食も絶品。ペット同伴プランもあり。



上:宿泊定員8名のC棟は窓の外に海がドーン 下:開放的なキッチンで作る料理も楽しい 左:テラスでの仕事は気持ちよさが違う。

走りが楽しい新型Audi Q5で出発。 仕事も休暇も思い出になる 充実のワークーションを。

毎日通勤するの必要がなくなった今、話題になっているのがワークーション。長期休暇を兼ねて仕事もしつかり。どうせなら生活圏を離れて、自然豊かな郊外や観光地へと繰り出したいのが正直なところだろう。そんなとき、公共の交通機関を利用するよりも、感染予防対策を考えるとクルマで移動するのがベター。それに、クルマがあれば自由な移動も思いのまま。特に海沿いや山間の宿泊施設を利用した場合には、新型(アウディ)Q5のようなタフで上質なSUVがぴったり。仕事に疲れたときだって、風光明媚なスポットやワインディングロードをドライブするだけでもいい気分らしいになる。そして今回ご紹介する宿泊施設はすべて、リモートワークに最適な環境が整っているうえ、観光や周辺で気持ちがいいドライブが楽しめる絶好のロケーション。しかも、それぞれに個性豊かな設えで、仕事する傍ら、楽しい思い出作りもできるはず。とはいえ、あまりのいい環境に仕事か二の次では後が大変。そこは十分ご注意ください。

④千葉県南房総市千倉町白子2521-4 ☎0470-29-5975
<https://chikuraumi.basecamp.style/>

04 ずらりと並ぶ蔵書から 企画のヒントが浮かぶかも!?



箱根本箱

蔵書数1万2000冊を数える、“本との出会い”をテーマにしたブックホテル。各界の第一線で活躍している著名人による“わたしの選書”の本棚は、企画の発想のヒントになるかも。本棚の合間などにちょこんとある読書スペースが、おこもり気分で集中できる。



上:本は購入もできる 右:客室はデザインが異なり、温泉露天風呂付き 左:強羅温泉と大涌谷温泉の源泉かけ流しも魅力。

⑤静岡県足柄下郡箱根町強羅1320-491 ☎0460-83-8025
<http://hakonehonbako.com/>

03 ゴルフやテニスに温泉三昧、 仕事の休憩タイムが充実。



伊豆マリオットホテル修善寺

修善寺に広がる50万坪のリゾートコンプレックス“ラフォーレリゾート修善寺”内。修善寺温泉を引いた大浴場に加え、128の客室の中には絶景を望む露天風呂付きも。全館でモバイル環境を整備。敷地内に18ホールのゴルフコースやテニスコートも。



上:温泉露天風呂付き客室からは富士山も 右:電源などを完備したワークラウンジ 左:仕事の合間には豊富なアクティビティを。

⑤静岡県伊豆市大平1529 ☎0558-72-1311
<https://www.izu-marriott.com/>

02 軽井沢駅近く、美味なる スペイン料理も活力に。



トゥインラインホテル軽井沢

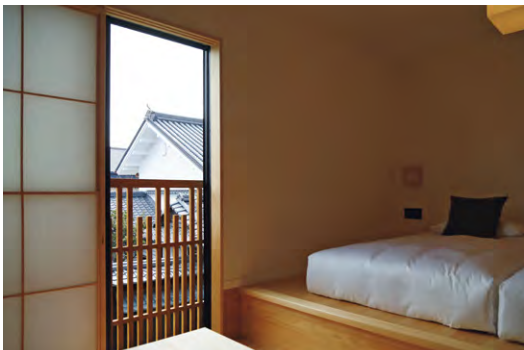
軽井沢の目抜き通りに面した、シックなライフスタイルホテル。中央に暖炉を置く1階はレストランやデリがあるソーシャルな場。電源の数が多く、ワークスペースとして使える。マドリッドで人気の“ホセ・ルイス”では信州食材を使ったスペイン料理を。



上:デリの長机はライトの高さが調節可能 右:信州の美味しい食事でパワーチャージ 左:収納型のデスクなど効率的な客室。

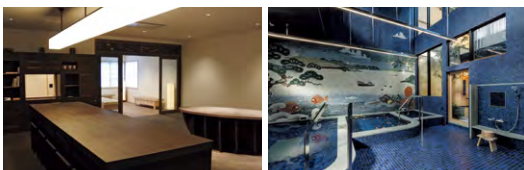
⑤長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢1151-11 ☎0267-42-2121
<https://twin-line-hotel.com/>

07 新しい風が吹く瀬戸田では 銭湯付きの旅籠が狙いめ。



yubune

世界的ホテリエのエイドリアン・ゼッカー氏が提案する旅館“Azumi Setoda”が今年3月開業。同時オープンした、銭湯付帯のこの旅籠は姉妹施設。2階は宿泊者のみのスペースで、ラウンジ“yuagari”はワークスペースとしても有効。宿泊料もお手頃。



上:路地を挟み“Azumi Setoda”を望む客室 右:浴室のタイル壁画は瀬戸内の情景 左:ラウンジ“yuagari”では仕事も可能。

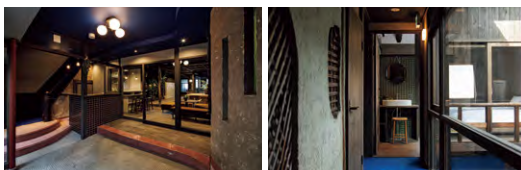
⑤広島県尾道市瀬戸田町瀬戸田269 ☎0845-23-7911
<https://azumi.co/yubune/>

06 築100年の元遊郭をリノベ。 コスパなワーケーションを。



UNKNOWN KYOTO

京都清水五条駅そば。築100年の元遊郭をリノベした宿+レストラン+ワークスペースの複合施設。共同トイレ・シャワーながら、デラックスツインルームは洗面台付き。ワークスペースはチェックインの朝からアウトの夜まで追加料金なしで利用可能。



上:宿泊者が利用できるワークスペース 右:左:貴重な遊廊建築の内装。レストランはランチが定食、夜は本格イタリアン。

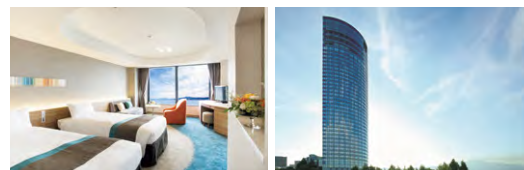
⑤京都府京都市下京区平居町55-1 ☎075-746-4635
<https://unknown.kyoto/>

05 ワーケーション特典満載の 全室レイクビューリゾート。



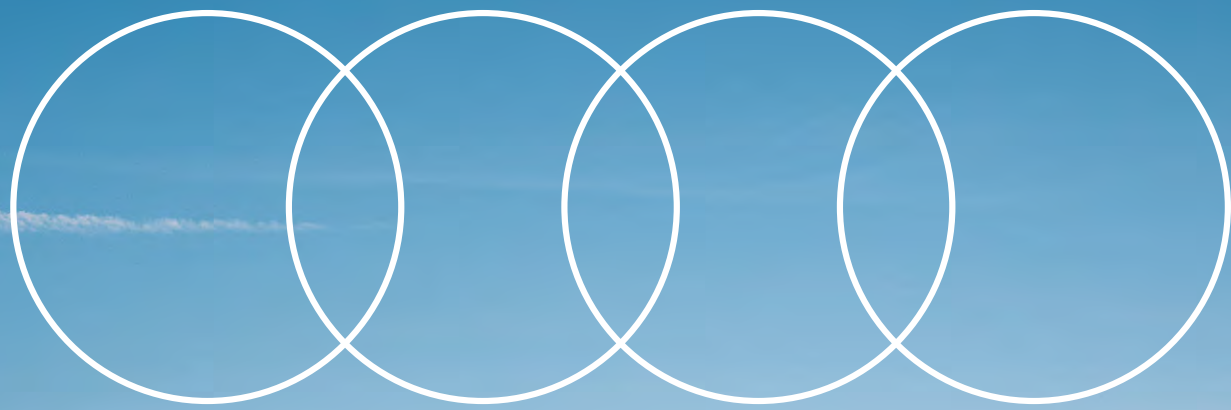
びわ湖大津プリンスホテル

琵琶湖の湖畔に建つ38階のタワーリゾート。全室レイクビューでWi-Fi完備。ワーケーション対象に最大31泊のお得なプランを用意。無料駐車場やレストランの割引に加え、近隣のゴルフコースや温泉の特別料金も。高層階のスイートルームがお値打ち。



上:パソコン画面からふと視線を上げれば琵琶湖ビュー 右:529全室がレイクビュー 左:階数によって客室タイプが分かれる。

⑤滋賀県大津市におの浜4-7-7 ☎077-521-1111
<https://www.princehotels.co.jp/otsu/>



The new Audi Q5 登場。

世界は光を待っている。
SUVにもこれからを照らす新しい輝きを。



#FutureIsAnAttitude