

Safari *me time*

[サファリ ミータイム] VOL.03 Mar 2021



この春はおウチでお花見。

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”的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	Director of Media Division	Art Director	Stylist
榎原達弥	成井 肇	藤澤拓也(ANAGUMA)	今井聖子
Editor in Chief	Media Division	Designer	佐々木 誠
藤原 晃	渋江裕子(ANAGUMA)	Photographer	Writer
Editor	伊藤隆寛	正重智生	遠藤 匠
須田智子	伊庭万紀子	長橋 輝	金山 靖
千葉 栄	土屋崇治	松木宏祐	高橋百々
小林 愛	鈴木優希	IBUKI	Special Thanks
佐々木 優	浅見雄介	Hair & Make-up	MIYASHITA PARK North
金木祐子	吉田千晃	福川雅顕	
	加藤詩音	山口理沙	

この春はおウチでお花見。

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農場がここには広がっていた。1888年にはロサンゼルス～レド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、海沿いの高台に色々と豪華な家が建設されはじめた。その後、電車“レッドカー”的開通により

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＆晩のリュチュアルを行っている。マスクはいまだ要着用だが、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
株式会社日之出版
〒104-8505東京都中央区八丁堀4-6-5
編集部 03-5543-1230
広告部 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）

マリブ在住のおしゃれ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、
サスティナブルライフがより充実。
zamorasurf.com、thesurfinstitute.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つたそう。

「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つたのだとか。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が激減。条例により海に入れなかつた時期もあり、ストレスを感じたことも。

「でもそのおかげで家中に幸せを見出す、いいきっかけになつたの。ガーデニングに精を出したり、イアンと二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充実している。「コロナ禍により人々が個の幸せを重視はじめたのでは?」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つたのだと笑う。多くのマイナスもあつたけれど、2人にとっては幸せの価値を見直す、いい機会となつたのかもしれない。



01

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羽飼い足して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。



02

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。



ガーデンに育つ野菜をはじめ、サボテンやサキュランなど多種多様な観葉植物が彼らの家をデコレーション。キッチンまわりはまさにオアシスのようで、家にいながら自然を感じられる癒しの空間になっている。彼らのそばで安らぎを与えてくれる愛犬は、家の守り神的存在なのだろう。

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、至福のひととき。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となるものも変わってきています。場合によっては、デザインや見た目によさよりも、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お紹介。

| 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ぶり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「ではない」のでしょうか、触れないで操作できる家電というのも登場しています。ものはや、こうしたライフスタイルから、もう戻るのはありえないのではとも思えます。そこで今、便利に使って、さらにこれからもお部屋に置いておきたくなる、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！？



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

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：眼鏡やイヤフォンなど、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



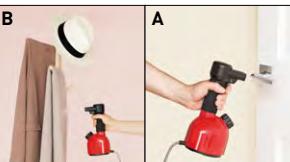
New Necessity 05

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・殺ダニ効果を發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ンスチームが、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る、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：スマホと本体がブルートゥース連携。GPSによって、スマホがドア前にく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、電化製品を使っても安心。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が聞こえる、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：ブルートゥース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、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す。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、こんな状況になつていなかつたら、やっていな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、これから一生のつきあ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てはもったいない。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。



完全ワイヤレスで人気の“Oculus Quest 2 64GB”。スマートフォン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



02 はじめるその日からお洒落なグリーン。

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

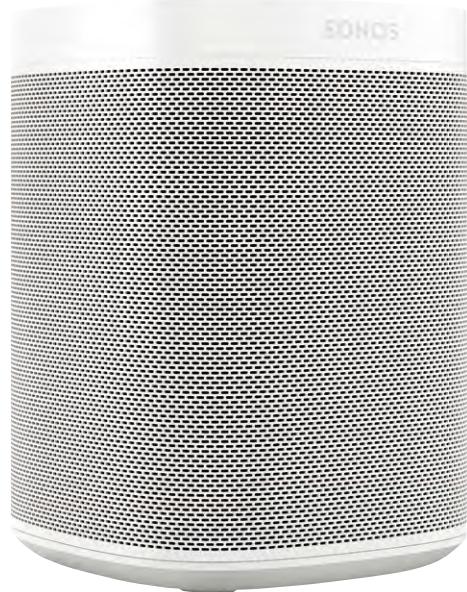
VRで世界旅行なんて時代も近い?

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。



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を！



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。こんなふうに完成品がインテリアとして楽しめるものならいっそハマってしまいそう。



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”的異名を持つクアルトというものです。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。



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)



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!? そんな思いでおウチ時間に楽器をはじめる大人も多いそう。お手軽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よ。



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／ビーラボ)



え、まさかあの“ジャズマスター”!? と思いつきや、実はこれ(フェンダー)の名モデルを象ったウクレレ。ロップクリッピングがかか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)

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・コンビニの支払いもほぼワンタッチへと移行していく。そう、多くの人が触るもの避けようということですが、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。おウチ時間が増えたことで、多くなっているといわれる「家飲み」。これに関しては、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つたりすれば、いろんなモノに触る機会は必然と増えてしまいます。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い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です。

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(BCM172 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)



01 Useful Kitchen

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。



04 Useful Kitchen

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/イズミセセラ専科)



02 Useful Kitchen

まさにサスティナブル!
石がアイスキューブに。

家で氷を作ったりする行為は、案外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キューブ。水道の蛇口にも製氷機にも触らなくていい。さらに何度も使え、水を使わないのでエコ。

2億年前の地殻変動によって生まれたソープストーンと呼ばれる石を加工して作ったアイスキューブ。凍らせると氷と同様キンキンに冷える。320円(アリ・トゥルネンの石のアイスキューブ/エコンフォートハウス)

03 Useful Kitchen

外で買わなくていい、
おウチで作る炭酸水。

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でも見かける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)



05 Useful Kitchen

パンを焼くのではなく 野菜や肉をど~ぞ。

おウチ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ブン。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、美味しい出来上がる。テングリル2万2800円(シティライフ)





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。とはいっても快適といつ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。美しいだけじゃない座り心地にも感動。W620×H730×D565mm。LC7 スウェーベルチェア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横型ノート。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、仕事がはかどる。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isshoni./ダイゴー)

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!?

何度も繰り返して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との距離感。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バッグが仕切り代わりってくれる。

Idea for Work | 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、焦つて買ってしまい、あまり役立っていないというものもあるはず。そもそも、一度それを見直してみてはどうだろう? そこで、家の仕事が快適になつたり、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。一石二鳥に使える多機能アイテムだつたり、無駄をなくしてくれるデスクまわりのアイテムだつたり。今後もりモートワークと一緒に使う働き方は、程度の差こそあれ、残つていはずなので、ここいらでしつかりしたものをおえておいても損はないはずです。ともなく、仕事の効率もアップ。

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・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。写真のベージュ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なはず。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、重宝しそう。スマタテペン300円(ラポルタ/セキセイ)



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。スタンダー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)

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стан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

ハイライフ 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なると



付属のラバーストラップになると



HIGHLIFE HEART BEAT

ハイライフ 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ブの動きが、目を楽しませてくれる。ケース径41mm、自動巻き、SSケース & ブレス、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)

機械式でエコ。



自分でストラップチェンジ!



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要。〈フレデリック・コンスタント〉では現在、対象店舗にてハイラ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。

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ふうえで、大事なのが、対応力。様々な状況に対応して、それを楽しむことができる。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〉のハイライフコレクション。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はめこむだけ。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、メタルブ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らない!?



〈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そう。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。その官庁街キャビトル・コンプレックスのために、ピ埃尔・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“キャビトル コンプレックス オフィス チェア”。W51×H81×D58cm。35万円～、テーブル“キャビトル 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”。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“ノクタンブル”。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)、肩にかけたサーマルニット1万9000円、パンツ2万5000円(以上ヤヌーク/カイタ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/カイタックインターナショナル)、その他はスタイルリスト私物



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。その大きさを、スタイルで実感した人も多いのでは。

日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、建築家ピエール・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、使う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

豊かな場所になるはず。また、オープン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、とぎにはテラスで仕事をするもよし。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。



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具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!





ところで、これを読んでくれているみなさまは、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、覚悟が必要となつてくる。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

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。

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)



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多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。掃除機の概念を変えている。



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

男:バンドカラーシャツ2万1000円(バレナ／三喜商事)、シルクイージーパンツ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)、シルクイージーパンツ4万7000円(ヌウ／アトリエワイ)、スリッパ9500円(カシウエア)

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、コー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付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。カップ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ついで。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?

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POWER 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。



| The Time Spend Together |

家族の過ごしが方が変わり、 当たり前の大切さを実感。



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 & ポーン／ラグ & ポーン表参道)、Tシャツ1万3000円、パンツ3万4000円(以上パレナ／三喜商事) 潮田：ニット3万7000円(ラグ & ポーン／ラグ & ポーン表参道)、中に着たワンピース6万3000円(ヴァンス／コロネット)



增嶋竜也

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『増嶋鷲ちゃんねる。』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。引退後は育ててしながら、キャスター やタレントとして多方面に活躍中。

実感できた。それは、家族の過ごし方に変化があつ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
で出かけることが多いので、そのときは
料理も含め家事全般をやります。主夫に

公園には必ずラケットを持っていきま
す。なんだつたら家中でもラリーをし
たり。運動は子供の成長を肌で感じられ
るからいいですよね。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
つたり。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

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したね」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。

「夫婦で助け合える関係でありたいと思つてはいても、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、みんなで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。これもまた、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にだ。

趙陽の金利の楽しみ方にも意識の変化があつたと増嶋さん。

「一緒に過ごす時間が増えて、逆に困つてしまつたことはないでしようか。」「さすがに最初はギクシャクしちゃつたことも。特に家事はいろいろ気になつてしまつたので僕が率先してやつて、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、それを妻にいうと負担になつちゃいますから」

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)

増嶋龍也さんと潮田玲子さん夫婦は、昨年から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で一緒にすることになりました。夫と子供たちに手伝つてもらつて料理をしたり、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。でも気づけば、大人のほうがだんだん真剣になってしまふんですけどね（笑）」と潮田さん。

Column

2人のおウチ時間に
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。

A white soccer ball with black panels and the Under Armour logo.

A badminton racket with a black frame and white strings lies diagonally across a light-colored tiled floor. A white shuttlecock is positioned near the head of the racket.

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。

ハドミントンに熱中。
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(以上アンドワンダー)、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(ノルディクス/ノルディスクジャパン)、その他はスタイルリスト私物

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イ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550 lとたっぷり。後席を倒すと1550 l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。下:写真的新型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はなく、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が漂う。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ヘッドライトの上にデイタイムランニングライトを組みこ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 スムース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、家族揃つて「野外に出かけよう」という気になること。特にアクティブラーブな都会派なら休日が楽しみに。とはいってもSUVといつても、クルマを移動するリビングとして考えると、選ぶならゆつた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ないでほしい。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」と「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。これがとつても気持ちいい。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 アドバンスト]

- 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:2ℓ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。



DE CECCO

— dal 1886 —



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。

その擣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”的 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とマンネリ気味になっている。そういう感じている人も多いのではないでしょうか？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。



ニット9万1300円(エンボリオ アルマーニ／ジョルジオ アルマーニ ジャパン)、エプロンはスタイリスト私物
©ジョルジオ アルマーニ ジャパン ☎ 03-6274-7070

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、ワインにも合います。子供も喜ぶ一品に。ポイントは、衣に加えたパ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 | ※A タルタルソース |
| ・塩 適量 | ・ゆで卵(みじん切り) 1個 |
| ・こしょう 適量 | ・コルニッシュンのピクルス
(みじん切り) 2本 |
| ・小麦粉 適量 | ・ケッパー(みじん切り) 20粒 |
| ・卵 2個 | ・赤たまねぎ(みじん切り) 1/4個 |
| ・パン粉 適量 | ・パセリ(みじん切り) 適量 |
| ・パルミジャーノチーズ
(すりおろし) 10g | ・マヨネーズ 大さじ3 |
| ・キャベツ
(千切り) 1/6個 | ・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



パ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◎。

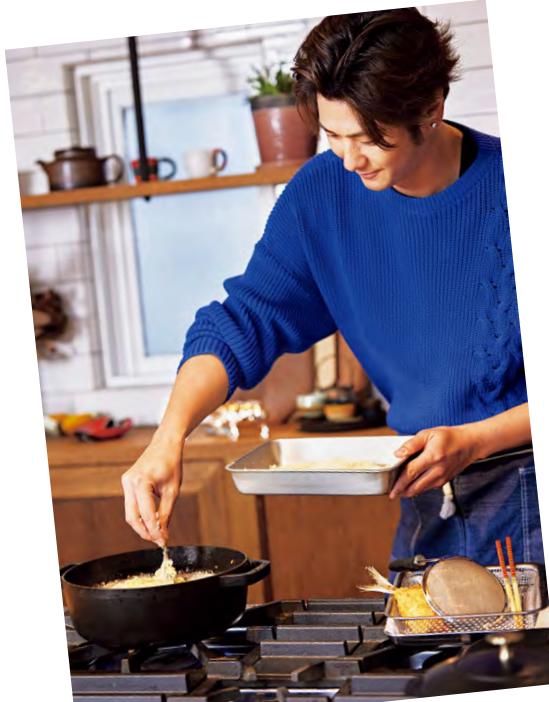
Aの材料を混ぜてタルタルソースを作る。オリーブオイル、レモン果汁は、仕上げに加えて混ぜ合わせる。最後にレモン皮も削るとより香りが引き立つ。



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し見た目にもきれい。



“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、パセリなどにもケイ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



ココが違う!

衣のパン粉に擦り下ろしたパ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。

“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”。



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



ココが違う!

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いの秘訣。

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。オイスター紹介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
- ・オイスター紹介 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。

ソースを作る。肉を焼いたフライパンにAを入れ、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。ところがついたら出来上がり。

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。

作り方

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。



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さっと和える。全体の味を整え、器に盛りつける。



“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、大きめのトマトペースト。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めて上げてくれる。

速水流POINT 1



ココが違う!

鶏むね肉を使い、たくさんの中身と一緒に野菜と一緒に煮込みに仕上がる。もちろん、ボリューミーにしたいときは、骨付き鶏もも肉や豚肉でも相性よし。

新しい生活スタイルとなつて、前と違つ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つてきているはず。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。シンプルな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。

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。



〈mou'sコメント〉

「四隅が立ち上ったお皿には、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とタレが染みこみやすい。

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

02 帆立のカルパッチョ× “ジオ プレート28cm”



料理家
副島モウさん

料理研究家のバト里斯・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（月見づくねを鎌倉）の2店舗を持つ。

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。

大きく述べて盛りつけができる
縁なし白いプレートは、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
っているので、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に」

03 アスパラガスと卵のサラダ ×“ジオ ロングトレイ28cm”



〈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。
スタイル系のおつまりを並
べても、お洒落な印象に」

材料(2人前)

アスパラガス 太め4本 半熟茹で卵 1個
パルメザンチーズ 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面白い。3000円（ウェッ
ジウッド／フィスカース ジャパン）

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」



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
オボールは白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。



※写真は350gとなります



※写真は250gとなります

B A



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れて、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
ご注文はごちらから
safarilounge.jp



Safari BEST DELICIOUS



『Safariラウンジ』セレクト ナポリピzza

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、ヴェルドウーラ、無添加ベーコンときのこのクリームピzza。5枚セット／3枚セットに+スカモルツア、自家製サルシッチャのピzza。※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zza。**

本場ナポリの薪窯を使用してピザを焼き上げる、香川県(ピッセリア 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、ボトフ、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

具だ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)。こちらはそのまかないで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ペイシーでコクがある本格カレーと絡ると、まさに至福のひととき。ヤミツキ必至のカレーです。



サルデニヤ産 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:枠外ラベル側面に記載 ※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。

大人になつ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、気分が上がっていないか、なんてことを感じたはがつていかない、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らいいのか? 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。

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。



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的魅力を備え、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



カーキ パイロット バイオニアメカ
Ref. H76419931

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)



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。

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。

ウェイティッド・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。なにごとも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? なにがといえば、薄着になると目立つ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ってしまいます。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なのです。男性も女性も気になるカラダの部分を、今のうちに、おウチでトレーニングしておきませんか? 重点的に鍛えてくる部位の代表として挙げられるのが、Tシャツやボ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きに、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ウチで鍛えてみてはどう? で、その最良の方法をカリスマトレーナーのAYAさんに教えてもらった。アリとなるのか、キリギリストなるのかは、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。細いだけではなく、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!

ウェイティッド・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。この体勢で、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



\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と腹筋を使って動くことが大切。腕だけ動いてしまっ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い。





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、脱プロトヨドリしたい箇所。数多の腕トレの内で、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



ハンマーカール

まずは、カラダの側面に両手をおろした状態で2㍑ペットボトルを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。



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!

20回



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
× 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。伸ばしきったら、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。



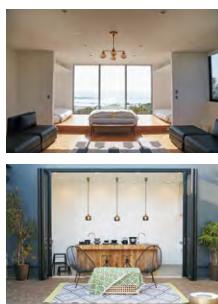
Work Out 03 シンプルな“上げ下げ”で
引き締まった膝下に。

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／トレメッソ）、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ブティカル／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（コンバース／コンバ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（アスペジ／トヨダトレーディング 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。



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。

THE CHIKURA UMI BASE CAMP

一歩出るとそこは海。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。

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

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晴らしになる。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、それに個性豊かな設えで、仕事をする傍ら、楽しい思い出作りもできるはず。とはいえる、あまりのいい環境に仕事が二の次では後が大変。そこは十分ご注意を。

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。

④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:仕事の合間に豊富なアクティビティを。

④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。



トウ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、コワーカー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。

④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

世界的ホテルエイドリアン・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”はコワーカー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。

④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+コワーカー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。コワーカー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コワーカースペース 右、左:貴重な遊廓建築の内装。レストランはランチが定食、夜は本格イタリアン。

④京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。



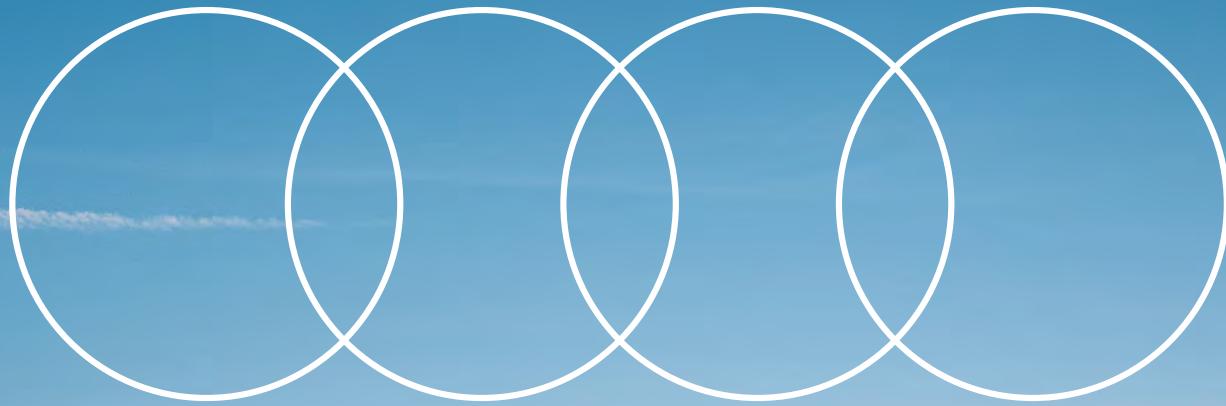
びわ湖大津プリンスホテル

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。

④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