

Safari *me time*

[サファリ ミータイム]
VOL.05 Sep 2021
日之出出版



日常をアップグレード。

日々の暮らしを
ちょっとより贅沢に。
〈パレスホテル東京〉で
心身リフレッシュ。



NO
TIME
TO
007
DIE

ONLY IN CINEMAS

JAMES BOND'S CHOICE

謎のヴィランの正体を追った先には、かつてない危険なミッションが待ち受けていた。最新作『007／ノータイム・トゥ・ダイ』でジェームズ・ボンドの腕には、オメガのシーマスター ダイバー 300Mが光っている。今回の007エディションには、諜報活動にふさわしい軽量なグレード2チタンを採用。マスター クロノメーターとして最高水準の精度と耐磁性能を誇り、どのような状況においても信頼を寄せられるタイムピースだ。

Ω
OMEGA

銀座本店 / 六本木ヒルズ / 小田急新宿 / 西武池袋 / 伊勢丹新宿店
日本橋三越 / 心斎橋 / 阪急うめだ本店 / 大丸神戸店

IWC PILOT. ENGINEERED FOR ORIGINALS.



—— ビッグ・パイロット・ウォッチ・パーペチュアル・カレンダー Ref. 5036: 深いブルーをたたえるビッグ・パイロット・ウォッチの文字盤が、永久カレンダーにふさわしい壮大な舞台を提供します。1980年代にクルト・クラウスが開発したこの機構は月の日数の

違いと閏年を自動で認識します。ペラトン自動巻き機構と2つの箱舎を備えたIWC自社製ムーブメント、キャリバー52615が、7日間にわたるパワーリザーブと最高の精度を実現します。

IWC. ENGINEERING DREAMS. SINCE 1868.

DOWNLOAD THE NEW IWC APP
FOR VIRTUAL TRY-ON

IWC自社製キャリバー52615 — ペラトン自動巻き機構 — 7日間のパワーリザーブ — 日・曜日・月・年を表示する永久カレンダー — サファイアガラスのシースルーリング — 6気圧防水 — 直径46.2mm — ステンレススチール製

IWC Schaffhausen, Switzerland · www.iwc.com/ja · Contact info 0120-05-1868

IWC
SCHAFFHAUSEN

Contents

- 06 愛に満ちたカップルが見せる希望の光。
08 日々の暮らしをちょっぴり贅沢に。
17 美味しく飲めるから美容と健康増進も習慣に。
18 〈メルセデス・ベンツ〉日常を上質に変える性能にアップグレードを実感。
20 もともと家での時間は長く、会話の多い生活スタイル。
22 〈パレスホテル東京〉で心身リフレッシュ。
24 ペットボトルで簡単ワークアウト。
26 ひと振りで、いつもの味も食卓も変わる。
28 本当のミステリーは人間の心に潜む!?
29 古きよきアメリカ映画のセットのような家に。
30 〈ブルーム・エックス〉彼女を待つ時間も大人のリフレッシュタイムに。
パートナー ひととき

日常をアップグレード。

大自然に囲まれた高級住宅街のズマにも活気が戻りつつある。

マリブビーチから海沿いのハイウェイをクルマで20分ほど北に向かいカーブを抜けると左手に広がるズマビーチ。ここはマリブよりやや奥まっているため、人口密度が低く大自然の中に人々の暮らしがほどよく溶け込んでいる。写真手前はズマビーチの北端から繋がるブロード・ビーチ・ロードという住民のみがアクセスできるプライベートロード。道沿いには大富豪の邸宅が点在。写真奥の半島のような部分はポイント・デュームと呼ばれる岬。こちらも五つ星ホテルと見誤るような豪邸が並び、ハリウッドセレブもひっそりと暮らしている。ローカルのみが通えるサーフスポットには俳優のマシュー・マコヒーをはじめとするセレブサーファーが出現。マリブの中でも特別感のあるこのエリアだが、ズマビーチの前にモールが出現したことによって年々、賑やかに。コロナがはじまった昨年の春は店は閉鎖し、人の気配すらなかったがそれ以来は徐々に回復。今年はサーファーや海水浴を楽しむファミリーで活気が戻り、色とりどりのマスクを身につけ夏の余韻を楽しんでいる。

撮影=宮崎良将 文=高橋百々

Safari me time

[サファリ ミータイム] VOL.05 September 2021

Publisher 榎原達弥	Director of Media Division 成井 純	Art Director 藤澤拓也 (ANAGUMA)	Hair & Make-up 晋一郎
Editor in Chief 藤原 晃	Media Division 伊藤隆寛	Designer 渋江裕子 (ANAGUMA)	八角 恭 福川雅顕
Editors 須田智子 千葉 栄 小林 愛 佐々木 優 金木祐子	浅見雄介 鈴木優希 伊庭万紀子 吉田千晃 加藤詩音 市川幸治	Photographers 池田佳史 正重智生 土屋崇治 松木宏祐 松村隆史 村本祥一 宮崎良将	Stylists 三島和也 佐々木 誠 Writers 遠藤 匠 大野麻里 小田芳枝 金山 靖 高橋百々 山下皓平

美しい緑と水に囲まれた、
都会のオアシス(パレスホテル東京)。

前身は1947年開業の〈ホテルテート〉。その後、1961年に〈パレスホテル〉として民営化して開業。大規模リニューアルを行い2012年に〈パレスホテル東京〉に。上質で品格がありながらも、訪れる人をリラックスさせる、くつろげる空間に生まれ変わっている。

⑩東京都千代田区丸の内1-1-1

Cover

Photographer 伸山宏樹 Stylist 浅井秀規 Hair & Make-up 堀 純輔

男:ライダースジャケット13万2000円(エンメティ/インテレブレ)、ニット1万9800円、パンツ2万4200円、レザースニーカー3万1900円(以上セオリー/リンク・セオリー・ジャパン) 女:ニット4万4000円、パンツ3万4100円、ミュール参考商品(以上セオリー/リンク・セオリー・ジャパン)、その他はスタイルストラット私物

問:リンク・セオリー・ジャパン ☎03-6865-0206 インテレブレ ☎03-6804-3861

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 ☎03-5543-1230

広告 ☎03-5543-1131

●本誌掲載商品の価格表示はすべて税込みの価格です。

●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。

“me time” Overseas

愛に満ちたカップルが見せる希望の光。



スティーブ・ファウレイさん
(アーティスト、マッサージセラピスト)

クリステン・フローレスさん
(オーガニックビューティブランド代表、ダンサー)

オレンジカウンティ出身のスティーブとロングビーチ出身のクリステンは、現在、彼女の地元であるロングビーチで同棲中。婚約中の彼らは見事なチームワークでお互いのビジネスを支え合いつながら、ヘルシーライフを満喫しています。

常にクリエイティブな情熱を抱いているスティーブと、いつも周囲を和ませるダンサーのクリステン。ロングビーチの郊外に暮らす2人は去年、交際6年めにして、めでたく婚約を交わした微笑ましいカップルです。彼らの家があるノース・ロングビーチはもともと閑静な住宅地ですが、最近お洒落なカフェやレストランがオープンし、発展してきている注目のエリア。そんな場所で、2人はこれまで多くの友人たちに囲まれヘルシーでにぎやかな暮らしを満喫してきました。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大によるロックダウンが発令された去年の春から状況は一変。友人たちを招くことが難しくなり、2人だけで過ごす静かな時間が増加。その結果互いに自己探究を深め、さらに絆が深まつたそう。また、ヘルシー志向がさらに強まつたことで家の前に広がるミニファームを2人の手で改良。今では多種多様な野菜やフルーツが実る肥沃なガーデンとなっています。

そんな探究心旺盛な2人には、趣味を仕事として成り立たせ、順調に育てているビジネスマンとしての一面もあります。アーティストであるスティーブは、この期間中に新作を描き上げ、先月は仲間のアーティストたちをキュレートし、アートショーケースを開催したそうです。一方のクリステンは、自宅の専用ラボに籠もり、オーガニックフローラルとクリスタルを融合させたチャクラスプレーを開発。人々の心を癒す品格のあるトロピカルな香りに仕上がったよう。持ち前の才能を生かして不穏な世の中に優しい光を灯す2人。自分たちのベースで静かにまわりの人々の役にも立つように活動する、その様子は、希望の光のようにも思えます。

時間に余裕ができ、それぞれ仕事の研究を深めた2人。スティーブはクラニオセイクルセラピー(頭蓋仙骨療法)の腕磨きに没頭。頭蓋骨と脊椎の中を流れる体液の循環がよくなるそう。クリステンはパンデミックによる不安を癒すためにブルメリアを原料としたオーガニック・チャクラスプレーを開発。musebath.com

**01**

より健康的なライフスタイルに。

去年春からのパンデミックにより、2人の健康意識にも変化が。コンポストを使って生ゴミから肥料を作り、家の庭に新しい苗を植えたりしています。すると野菜やフルーツ、ハーブなど一年中収穫祭り状態に。今年の夏は、トマト、ケール、レタス、アボカド、レモンなどが豊作です。



自炊も増えプランテベースの食事がメインに。もぎたてレモンを搾ったお手製レモネードは絶品。また、人々の健康と平和を祈って手作りのオーガニックハンドソープブランド「エブリバディ ラブズ ソープ」をスタート。Amazonでも販売を開始し、ヘルシーで自給自足的な生活に近づいたそう。

**02**

心休まる趣味の時間が充実するように。

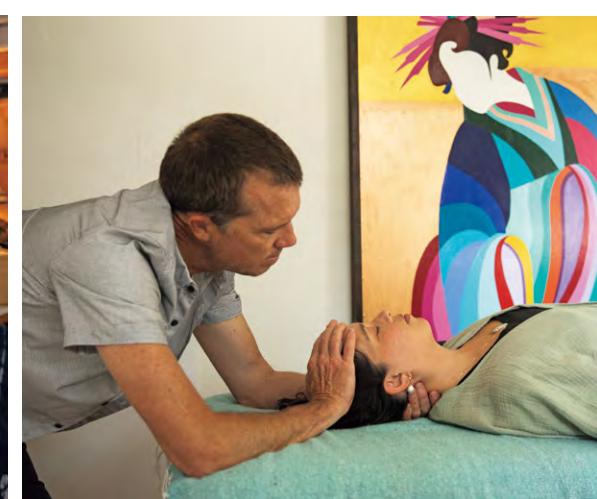
アーティストのスティーブは新作のアートを完成(www.stevefawley.com)。さらに後回しにしていたアトリエの整理やサーフボードのメンテナンスにも着手できたそう。クリステンは心を癒し、マインドフルネスを深めるために趣味のティーセレモニーを満喫。これまでよりも精神的に安定するようになったといいます。

**03**

新たな仕事の可能性が広がった。



大きな庭の広がる家で、サスティナブルな食事やリサイクル、DIYを楽しむ2人。その家族の一員がミックス犬の愛犬のバディー。彼が子犬の頃、道端で彷徨っているところを友人が発見。スティーブが里親となつて愛情を注いだ結果、今では2人を癒すセラピードッグのような存在に。



日々の暮らしをちょっと贅沢に。

ライフスタイルの変化が長く続き、少し窮屈な気持ちになることもありませんか？しかし、そんなときだからこそ、心を整え、ヘルシーに暮らしたいですよね？変化のなかったものに、あえてこだわりを持ち、少しの変化をつける。ただそれだけで、気持ちは上がり、毎日がスペシャルなものになるはずです。今回はそんな日々の生活に潤いを与える、アップグレードしてくれるアイテムをご紹介します。



| New Modern Home |

住空間を豊かにする 便利なデザイン家電。

この約2年間で、新しい家電製品がどんどん登場してきています。換気や空気清浄、タッチレスを売りにした製品が、特に目立ちます。どれも健康に毎日を過ごすために欠かせないものたちです。しかし、その一方で、心の健康を気遣ったアイテムも出てきています。それは、長時間過ごす家での時間をより豊かなものに変えてくれる家電です。部屋のインテリアを邪魔しない、上質なデザイン性ということはもちろんですが、五感をよりよく刺激する機能にも優れたもの。どうして毎日が不自由に感じてしまうことが多いくなる今だからこそ、どれだけストレスを減らして、潤いのある日々に変えられるか？それは毎朝のちょっとした時間や、夜のリラックスタイムをどれだけ充実させられるかにかかっています。それを解決してくれるのが、こうした日常家電。いつもと違う香りや音、匂い、味などが、チチ贅沢な時間をお部屋に連れてきてくれるはず。

この約2年間で、新しい家電製品がどんどん登場してきています。換気や空気清浄、タッチレスを売りにした製品が、特に目立ちます。どれも健康に毎日を過ごすために欠かせないものたちです。しかし、その一方で、心の健康を気遣ったアイテムも出てきています。それは、長時間過ごす家での時間をより豊かなものに変えてくれる家電です。部屋のインテリアを邪魔しない、上質なデザイン性ということはもちろんですが、五感をよりよく

刺激する機能にも優れたもの。どうして毎日が不自由に感じてしまうことが多いくなる今だからこそ、どれだけストレスを減らして、潤いのある日々に変えられるか？それは毎朝のちょっとした時間や、夜のリラックスタイムをどれだけ充実させられるかにかかっています。それを解決してくれるのが、こうした日常家電。いつもと違う香りや音、匂い、味などが、チチ贅沢な時間をお部屋に連れてきてくれるはず。

New Modern Home

01

名人の手技のような 極上の一杯。

気温が下がり、ホットコーヒーが美味しい季節。雑味のないピュアなコーヒーで平日は目を覚ましたいし、休日はくつろぎたい。それを叶えてくれるのがこれ。砂時計をイメージしたデザインはダイニングに置いても素敵です。

ハンドドリップを再現した機構を搭載する“デロンギ クレシドラ ドリップコーヒーメーカーICM17270J”。深みのあるコーヒーが作れる。2万7280円(デロンギ／デロンギ・ジャパン お客様サポートセンター)

03 心地よいアロマで部屋の空気をデザイン。

自分の部屋にいるのに、なんだか落ち着かないってことないですか？ そんなときは模様替えもいいけど、いい香りで部屋の空気を変えてみて。見慣れたインテリアでも、空気が変わると非日常な雰囲気になるから不思議です。



マイクロミスト&高性能ファンを内蔵し、大空間に対応したアロマディフューザーベタル。2種類のアロマリキッドが搭載でき、異なるアロマを交互に噴霧したり、1種だけ噴霧したりできる。コードレス対応。22万円(カドー)



02 ワインセラー付きで毎晩の食卓を楽しく。

家でお酒を飲むとき、気になるのはその保存場所。特にワインの保存に困っているなら、是非この冷蔵庫を検討してほしい。お気に入りのワインを飾れてガラスドアで中が見えるから、いつも目で楽しめる。

ワインセラーと一緒にした冷蔵庫(リープヘル)「SBSes 8486 PremiumPlus」。最大48本のワインを収納。上段と下段で別々に温度管理が行える。長期保存に適した低温室も完備。151万8000円(リープヘル／インタックSPS)

05 部屋の隅々まで最良の音色が届く。

部屋のどこにいても、いい音に包まれていられたら、きっと気持ちいい。普通のスピーカーでその環境を作るのは難しいけど、このスピーカーなら大丈夫。チルアウト系の曲を流せば、部屋がカフェに早変わり!?



12面体すべてにスピーカーを搭載し、360°無指向で音を飛ばす“シナリースタンダード”。温かみのある木製のキャビネットなど、職人が手作りで組み立てている。受注生産品で納期は約3カ月。2台1セット39万円～(リスチュード)



04 おウチでいつでもできたて炭酸水を作る。

家で美味しいハイボールを飲みたいと思ったら、迷わずこれ！ いいウイスキーにできたての炭酸水を加えるのが一番美味しい飲み方。買いに行く必要もないし、炭酸水ダイエットもできるし、家で作ったほうがなにかとお得です。

スウェーデン発のスタイリッシュなデザインが魅力の“カーボネーターIII”。ボトルをセットしてレバーを下げるだけで炭酸水が作れる。別会社のソーダストリームの炭酸ガスシリンダーが使用可。2万8500円(アールケ／モダニティ)

いつもの味を プレミアムに変える!

キッキンにある、毎日使うような調味料。最初の頃は、新しいものなどを試してみたりはするものの、結局だんだんとスイーパーで選ぶのは、安心感のある同じものになつていったりはしないですか？しかし、その安心感を損なわずに、毎日の食生活をちょっと贅沢にしてくれるものがあるのです。それが各メーカーから出されている定番アイテムのプレミアムバージョン。なので、パッケージはなんとかいつも見慣れているものに似た商品ばかり。あの馴染みのソースや中華調味料なんかも……。でも、よくよく見ると色が違つて、いたり、商品名に“プレミアム”的な文字が入つて、いたりと、ちょっと違うことに気づきます。これらは、どれも定番商品の素材や製法のアップグレード版。そういう、意外や意外に世の中にはこんなにもいっぱいあるのです。なかには近所のスーパーでは扱っていないものもありますが、これらを使うだけで、毎日がプチ贅沢になるはずです。



03 塩のエキスパートが作るキラキラ結晶。

塩と聞けば、“伯方の塩”をイメージする人も多い！？ 実はこれ、その〈伯方塩業〉によるトッピング向けの塩。パッケージもどこか上品さが漂います。特別な日のお家ディナーやスイーツなどを華やかに仕上げてくれます。

“フルール・ド・セル”という商品名は、フランス語で“塩の花”という意味。時間をかけて結晶させた大粒が特徴で、カリッとした食感を楽しめます。にがりをほどよく残した製法で、おだやかな塩味が料理の引き立て役に。238円(伯方塩業)

04 “カルピス”が生んだ奇跡の副産物。

みんな大好きなドリンク“カルピス”。実はその製造工程で生まれる成分が、上質なバターになるって知っていますか？ 深いコクとなめらかな口どけは、トップシェフたちからも高い評価を受ける逸品なのだと。

業務用として開発された当初は、一流シェフが“秘伝の味”として口外しないほどの絶賛ぶりだったそう。その後、一般用として1981年に発売、知る人ぞ知る名品バターとして長く愛されています。“特撰バター450g(食塩不使用)”1628円(カルピス お客様相談室)



01 中華の万能選手がさらにパワーアップ。

中華スープの素、“味霸”。和洋問わず使える万能ぶりで長く愛される存在ですが、そのプレミアム版であるこちらはなんと化学調味料無添加！ 素材の魅力を一段と引き出しつつ、小さな子供への料理も安心です。



02 <ミツカン>の技術を結集！？繊細で香り高い味わい。

長年、日本人に愛されるぽん酢を作り続けてきた〈ミツカン〉。ここが、ゆず農家とともに作った新たなぽん酢が“まっこゆず”。たとえば豚しゃぶにひとまわしすれば、決して高級なお肉でなくたって、爽やかな酸味と香りで格式高い味に！？

高知県産のゆずを100%使用。食品添加物には頼らないことで、ゆず自体の華やかな香りを引き出しています。実際にゆず農家が作る自家製ぽん酢の味を参考にしているのだと。702円(ミツカングループお客様相談センターHP)



「カゴメ トマトケチャッププレミアム」は、トマトはもちろん、その旨味を生かすべく塩や酢にもこだわりが。みずみずしい味わいは、もはやケチャップ自体がひとつの料理といえます。実勢価格540円(カゴメ お客様相談センター)



07

数々の調味料論争に 決着をつけるソース!?

国内産の野菜と果実を使った、〈ブルドック〉が送る至高のソース。「目玉焼きになにかける?」なんてことはよく議論になりますが、“ブルドック スーパープレミアムソース極”があれば、今後、答えはもうこれ一択、となってしまうかもしれません。

贅沢に使用した野菜と果実に、国内産昆布の旨味もプラス。マイルドな味ながらコクは深く、ありがちな“料理の味がソースの味”状態にはなりません。芳醇な香りも料理を引き立てます。739円(ブルドックソース お客様相談係)

06

舌ざわりすら普通の ケチャップと別格。

お馴染み“カゴメ トマトケチャップ”と比べて、25%もトマト使用量をアップ。ポルトガル産完熟トマトは甘みが強く、手作りのような荒ごしテクスチャーもよく合います。まるでトマトそのものを味わっているような感覚に。



08

〈キッコーマン〉の 伝統を感じる逸品。

日本人であれば、ほぼ毎日使う醤油。その最大手メーカーである〈キッコーマン〉が、実は年に1度、プレミアムな醤油を限定販売しています。宮内庁に納める醤油作りを行い、その伝統を今に伝える“御用蔵”で仕込まれる逸品です。

「亀甲萬 しづりたて生醤油 御用蔵生」は、国産原料を使用し、杉の桶でじっくり二段熟成させるという製法で、年に1度の数量限定発売。今年も12月に発荷を予定しているとのことですので、今のうちに予約をして、年末年始の食事に取り入れてみて。1852円(通信販売 キッコーマン 健康こだわり便)

“エグロワイヤル”という品種の卵黄を贅沢に使用。マヨネーズになった後も、一定期間熟成させることで、コクをぐっと増しています。“キユーピー 卵を味わうマヨネーズ”実勢価格1350円(キユーピーお客様相談室)



05

卵をもっと感じる (キユーピー)渾身の味。

(キユーピー)のマヨネーズといったら、赤いキャップのチューブに入ったアレ!? もちろん定番のほうも安定の美味しさですが、これは卵そのもののコクを濃厚に表現。薄くスライスしたバゲットにたっぷりのせれば、即贅沢朝ごはんに。



アウトドア家具で遊びのある庭に。



Outside Furniture 02

秋の夜長に炎を囲んで癒しのひとときを。

アウトドア好きの人なら、焚き火愛好家も多いでしょう。静かに揺らぐ炎を見つめたり、パチパチと燃える音に耳を傾けたりすることは、心を癒す効果もあるそう。自宅の庭にファイヤーピット(焚き火台)があれば、キャンプ場へ行かずとも日常的に焚き火が楽しめる。

頑丈で、モダンなデザインが目を引くファイヤーピット。置き場所に困る薪を美しく収納できる。“エールコレ コンクリート”Φ150×H40cm。181万5000円(アーカー・クワランタセッテ／ゲートジャパン)

夏が終わり、外で過ごすのにちょうどいい季節になりました。相変わらず続くステイホーム。朝から晩まで室内にいるのは窮屈なので、リフレッシュしたくもなりますよね。そして世間は空前のキャンプブーム。自然の中で密を避けて、リラックスすることの喜びに目覚めています。その延長で、自宅で楽しむ、ベランピング、や、「庭キャンプ」なんて言葉も耳にするよう。そこで今回は、自宅での庭キャンプをちょっとと豪華に、楽しくできるものに注目してみました。自宅にいながらリゾート気分に浸れるような家具を、庭に置いてみませんか? というのも、いまやアウトドア家具は、室内用家具に負けないぐらいデザイン性が高く、バラエティが豊かです。庭に配置することで家族が集まり、第2のリビングやダイニングとなります。これなら庭で早起きして朝食を食べたり、昼はコーヒーを片手に休憩したり。そして夜はワインを飲みながら、焚き火やランプの光を眺めたり……。想像するだけでワクワクするような、非日常的なひとときの誕生です。



Outside Furniture 01

庭にもうひとつのダイニングを作る。

アウトドア用のテーブルを使うたびにセッティングするのは案外倒なもの。いっそのこと庭に固定のテーブルを置いて、第二のダイニングを作ってみては? いつものちょっとした食事も、外で食べれば格別に美味しく感じるはずだし、会話もはずむ!

耐久性の高いイタウバを使用。テーブル中央に天板や調理器具(ともに別売り)を自由に設置可能。“ガーデンユニットテーブル”W140×H70×D90cm。27万5000円~(スノーピーク)、その他もすべてスノーピーク

屋外用ソファを置いて アウトドアリビングに。

広い庭があれば、思いきって大型のソファを置いてみるのも一案。お洒落な屋外用ソファを置けば、自宅の庭がまるで海外のリゾートホテルのよう。お酒を片手に音楽を聴いたり、うたた寝したり……。庭での楽しみ方が何倍も広がること間違いない。



サイドテーブル、アームレストなど組み合わせて、自分好みに。“セイルアウトソファ”W366×D411×H68（SH42）cm。372万3500円～（クッション別）。（以上カッシーナ／カッシーナ・イクスシー青山本店）、その他もすべてカッシーナ

持ち運べる灯りで 庭をムーディに演出。

気軽に庭をアップグレードさせたいなら、屋外でも使えるポータブルライトが◎。デザイン性の高いものをひとつ置くだけで、暗くなつた庭の雰囲気はグンとアップ。充電式タイプならランタンのように燃料もいらないので、安心かつ手軽に楽しめるのもいいところ。

USB充電式で、好みの場所に持ち運び可能。ガラスの表面に施されたテクスチャーが、雰囲気ある光を演出。テーブルランプ“フィクバラ”Φ21×H42cm。15万4000円（カッシーナ／カッシーナ・イクスシー青山本店）



中身は日本製の高性能EPE（ポリエチレン）ボール。デザインがひとつとして同じものはないのも魅力。“ジェノワ ユニーグ”W97×H80×D130cm。14万800円（デュヴェラス／ゲートジャパン）

究極にリラックスしたいときは、こんなビーンバッグがあると便利。〈デュヴェラス〉は、ヨットの帆を再利用したスペイン生まれのプロダクトブランド。防水なので、汚れたらカバーを水洗いすればOK。ビーズクッションとはひと味違う、寝心地のよさを体感して。



アウトドアでも使える 美しい名作椅子。

1957年に発表されて以来、半世紀以上も世界中から愛されている名作椅子。通常は天然ラタン素材ですが、屋外用の樹脂ラタンシリーズもあり。包みこまれる卵形のシルエットは、半個室のような心地よさ。ステンレススタンドに吊るして、揺られればリゾート気分。

デンマークのデザイナー、ナナ・ディッツェルがデザイン。別売りのスチールスタンドを買えば床置きも可。“屋外用ハンギングエッグチェア”W85×H120×D70cm。26万4000円（ヤマカワ／ヤマカワラタンジャパン）



| Get Happy |

見た目のお手入れ道具を ちょっぴり贅沢にして気分上げ。

おウチ時間が増えてくることで、肌のお手入れがどんどんおざなりになってしまんか？ そうなると肌も心も潤いを失つて、無味乾燥な毎日に。とはいへ、現実的には、レストランや旅行などに気軽に出かけられないとなつては、なかなかモチベーションが上がらないという気持ちもわかります。そういうときは、なにか新しいスキンケアやビューティグッズを1点購入してみてはどうでしょう？ たとえばジヨギングを趣味にしている人なんかも、やる気が出ないと新しいシューズを買ってみたりするでしょ？ それと同じことです。洋服やバッグだと、高すぎて手が出しにくいブランドものも、こうしたビューティ&スキンケアなら決して買えない価格ではないはず。乾燥した唇にちょっとリップを塗る。そんなとき取り出したのが〈エルメス〉のリップだつたり、ちょっとしたお化粧直しに使うミラーが〈シャネル〉だつたりすると、ただで気分も上がるはず。そして、前よりも、お手入れする頻度も自然と増えていくのではないか？ こうした日常のちょっとしたものをアップグレードすると、心も生活もなんだか豊かになります。ちなみに男性が、こうしたものを奥様や娘さんにプレゼントすると、とっても喜ばれるはずです。



01 唇のほんのり艶で 品あり顔が叶う。

まずはポーチ内の地味キャラ、リップクリームの刷新から。憧れブランド〈エルメス〉のリップバームを投入すれば、手にしたときのワクワク感、快適な使い心地、上品な仕上がりと、全要素のレベルが飛躍的にアップ。高級ケースとのセット使いで贅沢感のブーストも。



右:ルージュ エルメス ボーム ドゥ ソワン ブール レ レーヴル7920円(レフィル4840円) 左:ミラー付きリップケース"ミロワール"ルージュ・ビマン 6万9300円(以上エルメス/エルメスジャポン)

DIOR



Get Happy 04

接近する部分に ピンポイントでつけてみて。

メイクでの自己プロデュースが難しいマスク時代。頼りになるのは本能に響く香りの力。なかでも注目なのが、携帯に便利で使い勝手のいいロールオンタイプ。耳の後ろや手首など、狙った場所につけやすいから、さりげない存在感をアピールできます。

芳醇なローズ、弾けるベルガモットが印象的なみずみずしいフローラル系。ミス・ディオール・ローズ&ローズ ローラー パール 20ml 4950円(ディオール/パルファン・クリスチャン・ディオール)



Get Happy 02

コンパクトを開いた瞬間、 羨ましがられる口ゴ登場。

ランチ後のメイク直し。コスメケースに付いた簡易ミラーで済ませてない? きれいになるためのプロセスだから、手にする小物にまで美意識を貫きたいところ。薄くてエレガント、高機能な〈シャネル〉のミラーなら、優雅なリタッチタイムを演出できる。

CHLOÉ



Get Happy

よく見られているのは 断然、手のしなやかさ。

書類をわたしたり、飲み物を手にしたり。日常のちょっとした仕草で視線を集める手元は、年齢が表れやすいパート。消毒による乾燥を防ぐためにも、保湿効果の高いハイエンドなクリームを常備して。人気のパフュームタイプなら気分のリフレッシュもできて一石二鳥。

なめらかにのびて手肌を包み、べたつくことなく潤いをキープ。うつとりロマンチックな、クラシックローズの香り。クロエ パフューム ハンドクリーム 75ml 5390円(クロエ/ブルーベル・ジャパン)

パッションフルーツやジャスミン、オスマンローズの華やかさが融合した香り。直塗りができるスティック型。インカント チャーム フレグランス スティック 5g 3850円(サルヴァトーレ フェラガモ/インターモード川辺)



Get Happy 06

近くにいる人にだけ 香るって、魅惑的。

体温でとろけて肌と一体化、持ち運びにも便利な“練り香水”的人気がじわじわと上昇中。その代表格が、〈サルヴァトーレ フェラガモ〉のスティック型。近づいたときやすれ違った瞬間にだけ気づくほんのりした香りは、親密度アップのきっかけになるかも!?

GIVENCHY



Get Happy 03

プリッとした唇に セクシーさを感じる!?

マスクを外した瞬間に現れる唇がツヤツヤとしていたら、色っぽさもひとしお。保湿力はもちろん、洗練されたビュアルを兼ね備えた〈ジバンシイ〉の進化系リップクリームは、デリケートな唇に潤いやハリ、弾力を与え、ふくら肉厚に。この秋、詰め替えケースも登場し、個性出しあう。

右:全10種のケースでカスタムが楽しめる。ルージュ・ジバンシイ・アクセソワール各1980円(数量限定品) 左:自然由来成分を贅沢に配合。ルージュ・ジバンシイ・バーム5060円(以上ジバンシイ/パルファム ジバンシイ)

| Use It Everyday |

毎日使う、消耗品を プチ贅沢に。

Use It
Everyday 05

驚異の4枚重ね。

以前に比べ贅沢ティッシュは増えましたが、4枚重ねというのにはかなりリア。薄~い紙を重ね、表面性を向上しているのだそう。原材料からこだわった究極のティッシュです。

家で過ごす時間が増えたので、これまた減った、という人はかなりいるそうです。そうすると、「お金が貯まるのはいいけれど、それはそれで少し味気ない生活だな」なんて感じている人もいるのではないかでしょうか。もし、そんなちょっとした閉塞感を感じたならば、家で毎日使うものをワンランクといわざランクもスリーランクもアップさせてみるのはどうでしょう。消耗品って、その名のとおり使うごとに減っていくものだから、ついつい、「安いほどベター」な考え方になりますが、でも毎日使うものだからこそ、上質なものにしたら日々の生活がぐっと潤うと思いませんか？もちろん、そのへんで安売りされているものは使い心地も別格です。こんな状況だからこそ、まずは消耗品で毎日少しだけ自分を甘やかしてあげましょう。

Use It
Everyday 01

地球にも服にも 優しいものを。

ウールやシルク、お洒落着洗いと万能なこの洗濯洗剤は、植物由来の界面活性剤を使用。人間の肌にも環境にも配慮されています。ウッディアンバーの香りも優しく衣類を包みます。

Use It
Everyday 02

南仏の温泉水で 健康な口内に。

口内の悩みに効くと語り継がれる南仏の天然温泉水を配合した歯磨き粉ペースト。オレンジ・ジンジャーコローブのほのかな香りは、心地よく爽やかな吐息を作ってくれます。

Use It
Everyday 06

ヤシパワーで 手荒れ知らず。

洗浄力の高い食器用洗剤は、えてして手荒れがしやすいもの。けれど、ヤシの実由来の成分のおかげで、汚れはすっきりながら、手肌には優しい洗いあがりを実現しています。



01:柄や風合いも守って洗濯。“マルチデリケートデタージェント ディープグリーンオーシャン”2970円(サブリ／ヴァイタル マテリアル) 02:ギフト人気も高いそう。“オピ・ダンテール”3190円(オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリー／ビュリージャパン) 03:はじめは硬めですが、水に濡らすとしなやかに。“クラシック ミディアム 歯ブラシ”4180円(G.B.ケント オックスフォードタイム) 04:個包装なのも衛生的。“極細楊枝 上角楊枝(千両箱入)”1320円(日本橋さるや) 05:花粉の時期に備えておきたい。“クリネックスティッシュ 至高[極]”1100円(クリネックス／日本製紙クレシア) 06:原料調達からエシカルで安心。“ヤシノミ洗剤 プレミアムパワー 240ml”768円(ヤシノミ／サラヤ)

Use It
Everyday 04

光る江戸の技術。

爪楊枝といってあなどるなれ。江戸から続く〈日本橋さるや〉の爪楊枝は、古来上等とされる黒文字という木を使用。職人が削る弾力のある楊枝は、折れづらく使いやすいそう。

01

豊富なポリフェノールで
エイジングケアも意識。

厳選豆をはじめ16種類のハーブやスパイスを配合。体内細胞の老化を防ぐポリフェノールは緑茶の約3倍。デトックス、消化促進作用が期待できる。運動30分前に飲めば集中力が上がり、脂肪燃焼の促進効果も。これぞ飲むフィットネス！



フィットネス・コーヒー

1944円 商品ID:40393

| Healthy Drink |

美味しく飲めるから 美容と健康増進も習慣に。

美容や健康増進のために心機一転。張り切ってジョギングやエクササイズをはじめたものの、どれも三日坊主にならぬ人も多いのではないかと思う。なんにせよ、続けるって大変。特に日頃運動に縁遠い人がいきなりカラダを動かすのはハードルが高いかもしれません。でも大丈夫。そんな人は美容と健康を意識したドリンク類からはじめてみてはどうでしょう。要は続けられる美味しいと手軽さがポイント。たとえばコーヒー好きなら、ここで紹介するものに替えるだけ。サプリやプロテインも、いつもの水分補給のタイミングで気軽に摂取すればいい話です。しかも最近のものはどれも美味しいこと自体が楽しみになるなんてことも。これならあえて頑張ることもなく続けられるはず。美と健康を目指す習慣になればしめたものです。



Healthy Drink

03

栄養機能成分と20種のアミノ酸を
無理なく摂取できる。

栄養価が高いスーパーフードのひとつとされるヘンプシードと、20種類のアミノ酸、鉄、銅、亜鉛、マグネシウムなどを摂取できるコーヒー。ヘンプシードは、体内で作ることができない必須脂肪酸オメガ6、オメガ3も黄金比で配合。もちろん添加物は不使用。安心していただけるのも嬉しい。

カンナビッシモ・コーヒー

1944円 商品ID:40395

04

ジュース感覚で飲めるから
毎日続けられそう。

LYFT

A プロテイン WPCバナナ 1kg
4212円 商品ID:39675B プロテイン WPCメロン 1kg
4212円 商品ID:39674C プロテイン WPIマンゴー 1kg
5724円 商品ID:39676D プロテイン WPIアロエヨーグルト 1kg
5724円 商品ID:39918E プロテイン WPIチョコレート 1kg
5724円 商品ID:39681

フィットネス業界で有名なエドワード加藤が立ち上げた「リフト」は、「毎日継続的に続けられる」がコンセプト。バナナやメロン、チョコレートなど、プロテインのクセを感じさせないフレーバーは、ジューシーで美味。理想のカラダ作りを目指す人はもちろん、美容や健康目的にも。



Healthy Drink

02

旨味とハーブで
美味しいを実感。

ストレスフルな毎日を癒してくれそうながら、脳が必要とする様々なアミノ酸を、出汁と合わせて美味しいいただけるサプリメント。カロリー摂取の抑制や睡眠サポート、リラックス効果など、機能別で5種類。お湯に溶かして飲むタイプだから、旨味を感じながらホットひと息ついてみてはいかが？



“UMAMI”サプリ

A 食べすぎ防止 スマイルダイエット
1728円 商品ID:40021B 朝の活力アップ
ウェイクアップ レボリューション
1728円 商品ID:40022C リラックスに効果的
ストレスマネージメント
1728円 商品ID:40023D 快眠効果 ディープスリーピング
1728円 商品ID:40024E 疲労改善 エナジー&フォーカス
1728円 商品ID:40025F アソートセット
1728円 商品ID:40020

Safari Lounge とは？

アメリカ西海岸のライフスタイルを提案する雑誌『Safari』の公式オンラインストア。上質でリラックス感のある洋服を中心に、メンズコスメやインテリアなど、厳選したアイテムを豊富に取り揃えています。



WEBでの
ご注文はこちから
safarilounge.jp

ご注文は

03-4485-1305

月～金曜日の10:00～17:00 ※土・日・祝日のぞく

圧倒的な進化で話題の〈メルセデス・ベンツ〉新型Cクラス。 日常を上質に変える性能に アップグレードを実感。

俳優 中村 蒼さん

Profile

1991年生まれ。福岡県出身。2006年舞台『田園に死す』にて主演・寺山修司少年を演じデビュー。2008年に初主演の映画『ひゃくはち』が公開。その後『BECK』(2010年)、『大奥』(2010年)、『マイ・バック・ページ』(2011年)と話題作に続々出演。趣味はゴルフ。

普段からクルマで移動する人にとって、憧れのブランドといえば「メルセデス・ベンツ」。5代目となる新型Cクラスは根本からデザインを一新。最上級のSクラス並みのアップグレードが施されました。今回は、その新型Cクラスに俳優の中村蒼さんが試乗感想をお伺いしました。「俳優という仕事は移動が多いので、地方に行くことも頻繁になります。なのでいかに移動時間を充実させるか」ということがとても重要になります。その点このクルマは移動も快適ですね。次の現場に行くまでにどうやって英気を養うか、疲れを癒すかはかなり大切ですから」

新型Cクラスは随所に運転しやすい機能がアップグレードされています。

「内装はテンションが上がりました。縦型の大型ディスプレイはドライバー側に少し画面が傾いていて、見やすが格段に違います。反応もスマートフォン並みにスムース。新しい場所に行くときでもこれなら不安要素が減り、安心です」

走りに関してはどうでしょうか?

「マイルドハイブリッド車ということで、モーター・アシストならではのなめらかな動き出しや、アクセルを踏みこんだときの力強さを実感しました。それに驚くほど小回りがきくので、都内の細い道や狭い駐車場でも取り回しが楽そうですね。こういう機能は嬉しいです」

新型Cクラスこそ、日常をアップグレードしてくれるクルマといえそうです。



シャツ5万5000円(コラム エストネーション)、ニット1万9800円(エストネーション)、パンツ2万9700円(ナンバーエム エストネーション)、スニーカー2万3100円(アキレス ソルボ×エストネーション エストネーション)、スタンダードバッグ4万4000円(メルセデス・ベンツ×タイリスト メルセデスミー 東京)
※撮影車はC 220 dアバンギャルド(ISG搭載モデル)※オプション装着車両



中村 蒼さんが乗って実感した
アップグレードのポイントとは?

1. 直感的で操作しやすい大型ディスプレイ。
2. 駐車も余裕の取り回しのよさ。
3. 居心地がよく快適なシートまわり。
4. わかりやすいARナビゲーション。
5. 作動がスムースなマイルドハイブリッド。

01 視認性が大幅にアップし、見やすく快適な使い心地に。

ダッシュボードに収められた縦型のメディアディスプレイは11.9インチと大型に進化。さらにドライバーが視認しやすいよう、ディスプレイは6度ドライバー側に傾けての仕様。よりスポーティな雰囲気も演出している。



04 行き先を自然に導いてくれる MBUX® ARナビゲーション。

従来のナビは地図上に進路が表示されるだけ。でも、新型Cクラスでは、カメラが捉えた現実の景色がナビ上に映し出され、さらに進む方向に矢印が表示される。これは親切。※全車パッケージオプション

※Mercedes-Benz User Experienceの略称です

05 マイルドハイブリッドは エコで走りが力強い。

新型Cクラスはすべてのパワートレインを電動化。モーターのおかげで走り出しが力強く、キビキビとした走りに。一方で、燃料消費を抑え、CO₂排出削減にも貢献する。

〈メルセデス・ベンツ〉C-Class

新時代のモダン・ラグジュアリーを体現する
新型Cクラス。世界最高水準の安全性能を備え、気持ちいいドライビングも楽しめる。

C 220 d アバンギャルド(ISG搭載モデル)

- 全長×全幅×全高:4751×1820×1438mm
- ホイールベース:2865mm
- エンジン:2.0ℓDOHC直列4気筒ディーゼルターボチャージャー付き
- エンジン最高出力:147kW(200PS)/4200rpm(EEC)
- エンジン最大トルク:440N·m(44.9kgf·m)/1800~2800rpm(EEC)
- 駆動方式:後輪駆動(FR)
- 車両本体価格:679万円 ※MP202202の車両本体価格です。

*Integrated Starter Generatorの略称です ※数値は欧州参考値



| The Time Spend Together |

もともと家での時間は長く、
会話の多い生活スタイル。

The Time
Spend Together

01

お互いの“自分時間”を作ることで、一緒に過ごす時間も楽しめる。

(魔裟斗)



魔裟斗: カーディガン4万2900円(キャバン／キャバン 代官山)、
その他はスタイルリスト私物 矢沢: トップ3万1900円、パンツ2
万9700円(以上ミュラーノブヨシオクボ)、ネックレス1万6500
円、リング9900円(以上ノースワークス／ウツス ピーアール)



矢沢 心

1981年、東京都生まれ。女優・タレントとして活躍し、結婚後は2012年に長女、'14年に次女、'19年に長男が誕生。現役時代の夫の食をサポートするために資格取得した食育インストラクターの知識を、子供たちの食事にも生かしている。

魔裟斗

1979年、千葉県生まれ。“反逆のカリスマ”として格闘技界を牽引し、日本人初のK-1世界王者に君臨。生涯戦績は63戦55勝6敗2分。2009年の引退後は、キャスターなど多方面で活躍中。矢沢 心さんとは2007年に結婚。

「お互いの好きなことをできる時間は尊重しあうようにしています。僕の場合でいうと、トレーニングの時間だけは邪魔しないでと伝えています。この時間が取られてしまふと、ストレスが溜まるので（笑）。それ以外の時間は、子供と過ごす時間と一緒に食事をしたり、ゲームをしたりと様々なことを家族で楽しむが、会話をなるべく多くかわすことは、自然と心が

「なんでしょう（笑）。もちろん結婚してからしばらくは、夫に対しても、これはこうしてほしい」といった不満をいろいろ吐き出したこともあります。でも吐き出していくばかりだと、逆に不満も溜まりやすくなる気がして。だから、いいたいことが5個溜まつたらひとつということにしたんです。それから、さらに10個溜まつてからに変えていったら、少しずつ心が広くなれた気がします。そうやついたら、まあ、いつでも変わらないからやめようかなって思えるようになりました（笑）」と矢沢さん。魔裟斗さんは、家という一緒に空間にいる時間が長いからこそ、お互いの、自分時間、を確保することが大切だと思っているよう。

「お互いの好きなことをできる時間は尊重しあうようにしています。僕の場合でいうと、トレーニングの時間だけは邪魔しないでと伝えています。この時間が取られてしまふと、ストレスが溜まるので（笑）。それ以外の時間は、子供と過ごす時間と一緒に食事をしたり、ゲームをしたりと様々なことを家族で楽しむが、会話をなるべく多くかわすことは、自然と心が

ちゃんとやつっていることで信頼関係が築けている。だから、大きな喧嘩にも発展しないかもしれません。そこがなくなつたら偉そうなこともいえないし、家でちつちつと喧嘩はしたことがないのだから。昭和の男は頑張るんですよ」

The Time Spend Together 02

みんなでよく話すことで、自然と笑顔のある生活に。

（矢沢 心）

コロナ禍以前から、もともとおウチ時間が長い生活スタイルだったという魔裟斗さんと矢沢心さん。「夫は決まった時間にトレーニングをして、仕事の外出もほぼ決まった時間内に済ませるのが、現役時代から変わらないルーティン。それ以外の時間は家族で家にいるという生活は、コロナ禍になる前から変わっていないんです」と矢沢さん。魔裟斗さんもそれが当たり前という感覚のよう。「コロナ禍以前は、週に何回かして、いた外食がなくなり、家で過ごす時間はさらに増えましたが、もともと多い日で2時間は家にいましたから」と語る。2人が結婚して15年め。一般家庭以上におウチ時間が長いが、今でも変わらず、おしどり夫婦といわれるほど仲がいい。はたしてその理由とは!?

Column

美味しいパンケーキも音楽もみんなでシェア。

午後のオヤツタイムや小腹が空いたとき。おウチ時間に欠かせないもののひとつが、手軽に焼けるミニパンケーキ。その時々で味を変えたり、青汁を入れたりしてアレンジすると、みんな食べる手が止まらないのだから。音楽やゲームも、家族で楽しんでいるよう。



家族みんな大好きなにこにこパンケーキ。

スマileyフェイスのミニパンケーキを、7枚焼けるパンケーキパン。これで焼くと子供もペロリと食べててくれて、冷凍での作りおきも簡単。魔裟斗さんのオヤツでもあるのだと。



大人も楽しめて、子供たちには学びも。

外出ができないときに、みんなで遊べる楽しさを実感したのが、『ニンテンドースイッチ』。「あつ森」で遊ぶことで、子供たちの遊びがあるということは嬉しい発見でした」と矢沢さん。



音楽がかかっていると自然とみんなのカラダが動く。

（ボーズ）のBluetoothスピーカーは、「朝食でも夕食でも、ほぼ一日中、音楽が流れている」（矢沢さん）というおウチの必需品。洋楽系のヒット曲を中心に、その時々の気分で選曲。

非日常なランチタイムや
アフタヌーンティーを体感する。

〈パレスホテル東京〉で 心身リフレッシュ。



皇居外苑の森を借景に
贅沢ランチに舌鼓。

フランス料理「エステール」ランチメニュー

日本のテロワール(土壤や気候など、その土地が持つ個性)を存分に生かし、旬の素材の味を最大限に引き出した料理が楽しめます。ランチ、ディナーは季節ごとにメニューが変わるので、来店するたびに新しい発見がある。



右:国産の新鮮な野菜を生かした前菜の1品。美しく盛られた瑞々しい野菜が食欲を誘う
左:“大地と海の出会いの物語を紡ぐ場所”をコンセプトに作られた、カラダにも優しいメイン料理。ランチ9680円～(パレスホテル東京)

01 本格コースをパートナーと一緒に。

プレミアムフレンチ Aコース(2名様用)

2万3000円 商品ID:40586



〈パレスホテル東京〉の味が自宅で楽しめる本格フレンチコースのセット。オードブルの“スモークサーモンと彩り野菜のグレック”ではじまり、オニオンスープ、魚料理の“カジキマグロのコンフィと南仏野菜のグリル ハーブ風味のアイオリソース”と続く。メインの肉料理は、“牛ほほ肉の煮込み カシスの香り

トリュフ風味のジャガイモのムースリース”。締めのデザートは“クレメダンジュ 赤い果実”。また、なんとパンまでついてくる。調理方法はいたって簡単。解凍、または湯煎するだけ。調理時間がほとんどからないのも嬉しい。大切な人との自宅での食事や、ちょっとした身内パーティにもってこいの商品。

パレスホテル東京

皇居外苑の森を望む緑豊かな環境で、上質なホテル滞在を提供。1961年に開業し、2012年に290室の客室を持つ〈パレスホテル東京〉に生まれ変わった。立地も東京駅から徒歩8分と抜群。地下鉄大手町駅と地下通路で直結。雨の日でも濡れずにチェックインが可能。



④東京都千代田区丸の内1-1-1
☎03-3211-5211
<https://www.palacehoteltokyo.com/>

秋の行楽シーズンも、まだまだ旅行はお預け。でも、プラスに考えれば、近場で非日常を楽しむチャンスで、これはこれでとっても贅沢なものです。たとえば、
「パレスホテル東京」のフランス料理、エ
ステールでランチ。皇居外苑が美しく見
える空間で料理を楽しめば、とびきり優
雅な時間を過ごせます。また、四季を感じ
させるテラス席があるオールディーダイニ
ング「グランドキッチン」。ザパレスラ
ウンジでは、秋の特別アフタヌーンティ
ーを味わえます。金沢の老舗御菓子司、吉
はし菓子所とのコラボから生まれた、秋
の味覚を贅沢に使った和スイーツは絶品。
東京にいながら、茶の湯文化が息づく金
沢の食文化を味覚で体験できます。家で
楽しむなら、お取り寄せグルメ&スイ
ーツという奥の手もありますよ。

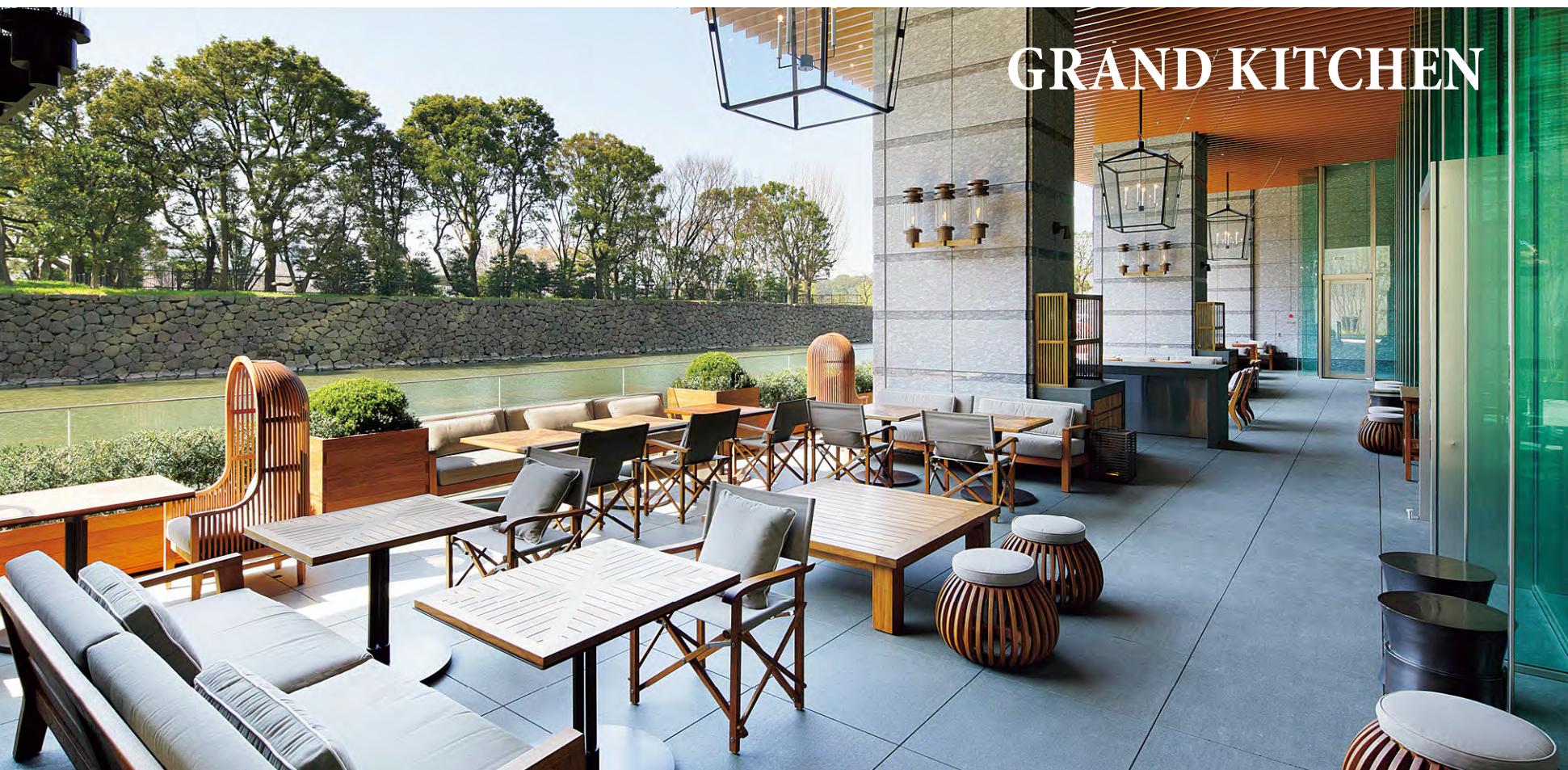


茶の湯文化が息づく金沢の
和菓子とスイーツを堪能。

金沢のおもてなし

三段重のアフタヌーンティー。一段めは、「吉
はし菓子所」の生菓子。二段めには〈パレスホ
テル東京〉ベストリーシェフが手掛けた、石川
食材を使った和スイーツ。三段めには〈パレス
ホテル東京〉シェフによる加賀の味覚が。

加賀野菜の「能登志賀ころ柿のパンナコッタ」や「打木赤
皮甘栗南瓜のモンブラン」など、新感覚の和スイーツも満
載。1日25食限定。期間は11/30(火)まで。1名7200円、グ
ラスシャンバーニュ付き9800円(パレスホテル東京)



GRAND KITCHEN

04 アフタヌーンティーが癒しの時間に変わる。

パレスホテル東京
オリジナルハーブティー
(リラックス)

2376円 商品ID:40590

カラダの内側からリラックス
を促す、オリジナルブレンド
のハーブティー。ジャスミン
の気品ある香りの中に、ほん
のり甘いアップルやブラック
ベリーリーフが香る。ティー
バッグで、18包入り。



02 サクサク食感が後を引く花形サブレ。

シナモン&ジンジャーサブレ缶 3780円 商品ID:40589

バターの風味豊かなサブレに、シナモン特有の甘い香りとピリッとしたジンジャーを効かせた、大人な味わいのサブレ。ワインやビールとのペアリングもおすすめなのだと。



おうちにお取り寄せ



03 美味しいとこ取りの詰め合わせ缶。

ティーフルセック缶 4320円 商品ID:40587

缶に詰められた11種類のオリジナル焼き菓子。塩キャラ
メルをコーティングしたサブレや、この缶でしか味わえ
ないフレーバーも入っている。

Safari Lounge とは?

アメリカ西海岸のライフスタイルを提案する雑誌『Safari』の公式オンラインストア。上質でリラックス感のある洋服を中心に、メンズコスメやインテリアなど、厳選したアイテムを豊富に取り揃えています。



WEBでの
ご注文はこちから
safarilounge.jp

ご注文は

03-4485-1305

月～金曜日の10:00～17:00 ※土・日・祝日のぞく

自宅トレーニングで見過ごしがちな前腕を引き締める種目としては、リストカールが有効。その中でもAYAさんのおすすめは、手首を曲げきった位置から水平までの可動域で行う“イン”と、手首を反らせる可動域で行う“アウト”に分けるやり方。分けて行うことで、低重量でもしっかりと筋肉を刺激できます。



リスト・カール (イン)

2ℓのペットボトルを持ち両膝に肘をのせ、手首は水平状態に固定。そこから手首を曲げていき、曲げきったら前腕から負荷を逃がさないようゆっくり水平に戻す。ペットボトルを強く握りすぎると前腕以外に負荷が逃げるので、軽く握ります。キツければ水の量を減らしてもOK。

動画で
check! /



リスト・カール (アウト)

スタートポジションは“イン”と同じ。ここからペットボトルの重さを前腕に感じながら、手首をゆっくり反らしていく。手首を限界まで反らせたら、水平位置に戻す。この種目中に肘まで動かしてしまうと前腕の負荷が分散してしまうので、ツラくなあっても肘の角度は変えないように。

動画で
check! /



20秒
↓
10秒レスト
×8セット



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、フィットネスマニアとしても活躍。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！

Work Out ペットボトルで 簡単ワークアウト。

自由に使える時間が増えたのはいいものの、外出機会が減ることでカラダのいろいろなところがなりがち……。そう感じたら、カラダ磨きのはじめどき。たとえば姿勢。パソコンのキーボードを夢中で叩いていると、知らず知らずに猫背気味に。姿勢が悪いと見た目が美しくないだけでなく、肩こりや頭痛といった不調の原因に。あるいは、お洒落にも支障が出ることも。この時期よく着るシャツ。その袖を捲ったときに見える前腕が華奢すぎで、不健康な印象になつていませんか!? そんな、異変に気づいたときは、カラダ磨き＝ワークアウトで解決するのが近道です。とはいっても、行動に移すのがまたひとつ苦労。ジムは通い続ける自信がないし、トレーニング器具をあれこれ置けるほど家は広くない……などなど。諦める理由はたくさんあります。が、意志あるところに道は拓けます。たとえば誰の家にもあるペットボトル。これさえあれば簡単にトレーニングで前述の姿勢問題と前腕問題は改善可能。AYAさんが教えてくれた4種目で、カラダ磨きしてみませんか。

シーテッド・ロウ

まず腕を下げた状態で胸を張り、1ℓペットボトルを持った両手を前に出す。この状態から肘をおへその上くらいの高さに向かって引いてくるようなイメージで腕を引く。引き切って上背部の筋肉をギュッと収縮させたら、背中の負荷を抜かないよう意識しながら腕を前に戻す。



15回



Work Out 02 肩まわりと背中を鍛えて姿勢をキリッと整える。

背筋がピシッと伸びた姿勢を保つには、背中を鍛える種目と、巻き肩の改善にも役立つ肩まわりを狙った種目を組み合わせるのが近道です。ペットボトルで簡単にできる種目としておすすめなのは、主に広背筋と僧帽筋を鍛えられるシーテッド・ロウと三角筋中部と前部を狙うアップライト・ロウの2種目！

⚠ Caution! /

背中が丸まらないように！

猫背になって肩甲骨が開いてしまうと広背筋に負荷をかけられなくなってしまう。セット中は胸を張り、肩甲骨を常に寄せた状態を保ちましょう。また、肩がすくまないように脇を締めることも大切。すくむ場合は重量を落としてOK。



アップライト・ロウ

まず、足を肩幅に開いた状態で2ℓペットボトルを持つ。ここから、肘が肩よりやや上の高さまで両手を引き上げます。三角筋の収縮を感じたら、負荷が抜けないよう意識しながら下げる。ペットボトルはなるべくカラダに沿うように上げ、肘から引き上げるイメージで行うと、三角筋に効果的。

動画で
check! /



30秒



⚠ Caution! /

肘の高さを意識して！

トップポジションにきたときに肘が肩より低い位置では、三角筋が収縮しきりません。回数を重ねるとツラくなりますが、そこをぐっとこらえて肘が肩より上になるまで引き上げます。カラダの反動を使いがちですが、そこも我慢。



Good Spice 01 肉料理に合う味変調味料。

ガツツリ食べたい日は、やっぱり肉料理。それだけでも飯が進むもの。でも、味変調味料があればいつも以上に食が進む。滋味深い和のちょい足しから、スパイシーに香るエスニックな味変まで。いつもの肉がワンランクアップする逸品をお試しあれ。



優しくて深い味わいを楽しむ
味噌とかつお昆布のハーモニー。

有機味噌を粉末化した味噌パウダーに、かつおと昆布の合わせ出汁をミックス。和洋を問わず活躍します。お肉だけでなく野菜にも合う。“オーガニックみそパウダー かつお昆布だし”実勢価格1383円(マルコム)



スパイシーで旨味たっぷりな炒めペースト。

ピリッと爽やかな胡椒の刺激と醤油の旨味が魅力の炒めもののペースト。いつもの肉料理が、これひとつで本格タイ料理ティストに。漬け込んでステーキにしたり、一緒に炒めたり、使える料理も幅広い。“スータイ ブラックペッパー・ペースト”154円(オーバーシーズ)



スパイスが香り立つ地中海風味の調味料。

北アフリカ生まれの調味料。(カルディ)のものは、パブリカをベースに、コリアンダーやクミン、ガーリックを組み合わせた、日本人好みのエスニックティスト。地中海料理だけでなく和食も相性抜群。“オリジナル ハリッサ”415円(カルディコーヒーファーム)

リモートワーク中心の生活となり、おうち時間が増えたことで、食生活が大きく変わったという方も多いのではないでしょか。なかでも外食が減って、自炊の機会が増えた人はきっと少なくないはず。とはいえ、まだまだ出口が見えず長引く、この不自由な生活。いくら料理が好きでもバリエーションには限りがあるもので、いつもご飯になんとなくマンネリを感じている方も多いでしょう。そんなときは、こんな味変調味料を活用するのが

おすすめ。さつと、ちょい足しするだけで、味の印象が大きく変わる便利な調味料は世の中たくさんあるものです。というわけで、料理のタイプに合わせて使いたいユニークな味変調味料をご紹介。手間をかけなくとも、お店の味にぐっと近づけられる品を集めてみました。なんだかんだ結局似たような味になりがちな自家の料理。だったら、調味料で手軽に味変して、いつもとちょっと違う一皿を楽しんでみませんか?

ライムが爽やかに香るエスニックな胡椒塩。

旨味たっぷりなベトナム産の天日塩に、あとひく辛さの黒胡椒と、すっきりと爽やかなライムの酸味をミックス。ニンニクもしっかりと効いていて、肉料理と相性抜群です。特に、揚げものの仕上げにぴったり。“ナレッジライム胡椒塩”270円(アイ・フィット工業)



ベトナム生まれの辛くて旨い憎いやつ。

まさにベトナム版の“食べるラー油”。レモングラスの爽やかな香りとエビの濃厚な旨味、そしてシャープな辛さがクセになる一品です。本場ではフオーの葉味などに使われる。パンチのある味わいが肉料理に最適。“シンチャオ サテ・トム”345円(アイ・ジー・エム)



ひと振りで、いつもの味も食卓も変わる。

Good Spice

02 魚料理に合う味変調味料。

秋刀魚や鮭、鯖など、旬の魚がぐっと増える秋。これから季節、食卓に上がる機会も多いでしょう。しかし、魚ごとの料理のバリエーションというのは意外と少ないもの。いつもの魚料理ががらりと表情を変える、イチオシの味変調味料を揃えました。



フレイバー香るミックスハーブ。

タイムやセージ、ローズマリーといった、フランス・プロヴァンス地方で採れるハーブをブレンドしたミックスハーブ。深みのある香りが、本格的な南仏料理の味わいを演出。魚の臭み消しにも。"S&B エルブドプロバンス"432円(エスビー食品お客様相談センター)



香りとほろ苦さが魚料理を引き立てる。

セロリが芳醇に香るシーズニング。塩の代わりにさっと振れば、ぐっと香り豊かで味わい深く仕上がります。魚料理はもちろん、トマトとも相性抜群。ブイヤベースなど、魚介×トマトの料理におすすめです。"マスコット セロリソルト"356円(ヤスマ)



老舗の伝統技術で作る香り豊かなスパイス。

日本三大七味のひとつと謳われる信州の八幡屋礒五郎。その老舗がガラムマサラをまさかのブロデュース。伝統の焙煎技術を生かした香り豊かなスパイスが、いつもの魚料理をスパイシーに彩ります。"八幡屋礒五郎 七味ガラム・マサラ"540円(八幡屋礒五郎)



シーフードの旨味が辛味と酸味で引き立つ。

独特の辛味と酸味が魅力のタバスコ。こちらの"緑のタバスコ"は、お馴染みの"赤のタバスコ"に比べて辛味が控えめで、青唐辛子ならではのフルーティな味わい。だから、クセのある魚介にぴったり。"タバスコ ハラペニヨソース"302円(正田醤油)



フルーツの酸味がクセになるマサラ。

マンゴーと乾燥ザクロのフルーティな酸味が特徴。インドではサラダ用定番マサラ。酸味と塩味が効いていて、さつとひと振りで食べ慣れたサラダが本格的なエスニックティストに。"アンビカ チャットマサラ"889円(アンビカベジ&ヴィーガンショップ蔵前)

03 サラダに合う味変調味料。

メイン料理を引き立て、栄養バランスを補ってくれるサラダ。まさに食卓の名脇役。だからといって、いつもドレッシングで済ませてしまいませんか? せっかくなら、メイン料理としても楽しんでほしい。ということで野菜に合う味変調味料もご紹介。



サクサク感がクセになる"食べる醤油"。

フリーズドライした醤油にフライドガーリックやオニオンを合わせた、新感覚の"食べるしょゆ"。旨味と香ばしさ、独特の食感がやみつきに。深みのある味わいがサラダをプロの味に。"キッコーマン サクサクしょゆ"346円(キッコーマンお客様相談センター)



日本人の舌にも合う中東ミックスハーブ。

ザ'タールと呼ばれるタイム系のハーブに、ゴマや塩、オリーブオイルなどをブレンドしたマイルドな味わいの万能ハーブ調味料。パレスチナでは、オリーブオイルとともにパンに付けていただくのが定番。サラダにも◎です。"ザ'タール(ハーブミックス)"957円(ザハラ)



ひと振りでメキシコ風! 酸っぱ辛い魔法の粉。

乾燥ライムジュースと上質なチリペッパーをブレンドした、メキシコを代表するサルサシーズニング。ライムのすっきりとした酸味とチリペッパーの辛味、塩味の絶妙なコンビネーションが魅力の一品です。"タジン クラシコパウダー"861円(カサナチュラル)



Autumn Reading 03

『ある男』
平野啓一郎
(文藝春秋)

自分が結婚した男は何者だったのか?

幼い息子を亡くし、夫とも離婚した里枝は、傷ついて故郷の田舎町に戻る。そして、"大祐"という地味で真面目そうな男と知り合い、愛し合うようになって結婚。娘をもうけるが、夫は事故で死んでしまう。里枝は、絶縁していると伝えられていた彼の実家にはじめて連絡を取り、なんと夫が大祐ではなかったことを知り愕然とする。本物の大祐は失踪中で、彼はなりすましていたらしい。夫は何者だったのか? 弁護士の城戸が調査を依頼され、関係者への聞き取りを通して、里枝の夫の正体へと迫っていく。こうして見えてくるのは、彼の苦難の人生。過去がいかに彼に深い傷を負わせ、つきまとったか。その真相を、里枝たち家族はどう受けとめるのか。結末で深い感動が読者を待ち受けている。



Autumn Reading 02

『燃えつきた地図』
安部公房
(新潮文庫)



Autumn Reading 01

『残虐記』
桐野夏生
(新潮文庫)

失踪した女性作家の暗い過去とは?

小海鳴海という30代の女性作家が、原稿を残して失踪。その原稿が彼女の夫から編集者に送られる。そこには、彼女が10歳のときにある男に拉致され、1年余り彼のアパートに監禁されていたときのことが赤裸々に記されていた。犯人に強要される淫らな行為と、彼が見せる幼稚性。彼女が救出の望みをかけて連絡を取ろうとした、部屋の隣に住む謎の男。そして、近くで発見された女性の死体。鳴海はそのとき植えつけられた性的な妄想を小説に昇華させ、高校生のときに早熟な天才として作家デビューしたのである。彼女と犯人はどのような生活を送り、それが彼女の人生をどのように変えたのか? 彼女自身の解釈と、彼女の夫となった人物の解釈とが交錯する形で、この謎が探求されていく。

Autumn Reading 04 『昏き目の暗殺者』
マーガレット・アトウッド
翻訳/鴻巣友季子
(早川書房)



名門家族の姉妹をめぐる衝撃の真実。

カナダの地方都市でボタン工場を営むチエイス家は、1930年代の大恐慌で没落。労働争議に巻きこまれた、チエイス家の姉妹アイリスとローラは、左翼の活動家アレックスに惹かれ、追われている彼をかくまう。しかし、アレックスに心がありながらもアイリスは家を守るために、新興成金のリチャード・グリエンと結婚。リチャードが私利私欲のために姉妹を利用したこと、ローラは精神を病み1945年、事故死(自殺!?)する。その後、彼女が書いたとされる小説『昏き目の暗殺者』が出版され、ベストセラーに。この小説で描かれる不倫関係の男女のモデルは誰? リチャードと姉妹の間で実際に何にがあったのか? 物語は年老いたアイリスの回想と、ローラ作とされる小説の抜粋が並行する形で、衝撃的な真実を明らかにしていく。

Autumn Reading |

本当のミステリーは人間の心に潜む!?

真夏のうだるような熱気がおさまり、なんとも過ごしやすい秋がやってきました。そんな気候もあってか、この時期は、食欲・芸術・スポーツの秋などといわれ、心やカラダを高めることに打ちこめる絶好の機会とされています。実りの秋に採れる旬のものを食べ、休日は美術館へ。そして毎日少しでもカラダを動かす。これだけでかなり充実した日々を送れるはず。でも、ちょっと待って。いつもはテレビを見たりお酒を飲んだりして、なにげなく過ごしてしまっている秋の長く静かな夜。そこには「読書」がぴたりってこと、忘れていませんか? ピーンと張った秋の澄んだ空気感は、まさに本の世界へと没頭できるシチュエーション。そんな静けさの中で読むのは、恋愛、SF、それと歴史もの? 様々ある中でおすすめなのがミステリー。謎が謎を呼ぶ展開を、ヒヤツとした夜風が後押ししてくれる。秋ならではの演出効果があるって意味でも、このジャンルがうつてつけというわけです。といっても、真夏じゃないのでホラーは封印。もしかしたらそれよりゾクッとくるかもしれない、人間の心に潜むミステリーな世界を描いた本を紹介します。



Autumn Reading 07

『白が5なら、黒は3』
ジョン・ヴァーチャー
翻訳/関 麻衣子
(ハヤカワ・ミステリ)

自分は白人か、黒人か、青年の葛藤。

主人公のボビーは、白人の母親と2人暮らしの若者。会ったことのない父は肌の色の薄い黒人だが、父のことは秘密にし「白人」として生きてきた。母がアルコール依存症気味であるため、ウェイターとして必死に働いている。そのボビーの職場に、3年の刑期を終えて親友のアーロンが現れる。刑務所で黒人から虐待されたアーロンはすっかり黒人嫌いになってしまい、ボビーの目前で黒人を挑発して殴り殺してしまう。アーロンと一緒に逃げたボビーは、警察に捕まるという恐怖と、自分の秘密がアーロンにばれるのではないかという恐怖に怯えることになる。ばれたら殺されかねない。どうしたらいいのか? 黒人か白人かで人生が決まりかねない、アメリカゆえの歪みが、ボビーとその父の生き方を通して描かれる。



Autumn Reading 06

『暗鬼』
乃南アサ
(文春文庫)



Autumn Reading 05

『告白』
湊かなえ
(双葉文庫)

嫁いだ先の大家族が隠す秘密とは?

法子は志藤和人という男と見合い結婚し、東京都下で精米店を営む夫の実家に同居する。法子を加えて9人という大家族の暮らしに最初は不安を覚えるものの、皆気さくな人たちだったのでほっとする。しかし一方で、和人の曾祖母を頼りにして訪れる人がたくさんいることや、和人の妹と知的障害の弟との異様な親密さを知って、不信感も抱くようになる。さらに志藤家が家を貸している氷屋一家が火事で全員焼死。そのことについて、自分を除く家族がひそひそ声で話しているのを聞いてしまう。氷屋一家は志藤家に殺されたのか? 人々はなぜ曾祖母を頼りにするのか? 疑心暗鬼を募らせる法子を、家族はあの手この手で懐柔しようとする。その先に待っているものは? そして、家族が隠している秘密とは?

娘を生徒に殺された中学校教師の復讐劇。

中学校教師の悠子は独身で娘を生み、1人で育ててきたが、幼い娘は彼女の勤務先の学校のプールで水死体となって発見される。事故として処理されるが、悠子はクラスを前にして「娘はこのクラスの生徒2人に殺された」と言い、その2人に復讐を仕掛けたことを打ち明けて、学校を辞職。続いて物語は、2人の中学生のそれぞれの独白、家族の独白などを通し、彼らの心の闇に迫る。科学に関して天才的な才能を見せる修哉と、その修哉に憧れる平凡な中学生、直樹。それぞれの母親との関係が、2人の行動に大きな影響を及ぼしたことがわかる。2人は悠子の娘になにをしたのか、なぜそうしたのか? そして、悠子が2人に仕掛けた復讐とは? 謎が少しづつ明らかにされ、戦慄の結末へと至る。



『Safari』×“HOUSETRAD”と 居心地のいい空間造りを。

この記事を読んで、自宅、会社のリノベーション、戸建てに興味を持たれた方は、是非下記アドレスにご連絡ください。『Safari』が、インテリアデザイン会社“HOUSETRAD”と一緒に、あなたのライフスタイルに合った住空間をご提案させていただきます。物件探しなどもお気軽にご相談ください。

info_house@hinode.co.jp

HOUSETRAD

アメリカナイズされた
上質な住空間を提案。

“古くなって捨てられるようなものは、買わない、売らない、作らない”が理念のリノベーション会社。個人宅以外にも、オフィス、店舗、オーダー家具までデザイン。専属の不動産アドバイザーもいるので、物件紹介も可能。住空間のスペシャリスト。

④ 東京都目黒区中目黒1-9-3
ROJU NAKAMEGURO
☎ 03-5734-1616
<https://housetrad.com/>



かつてはバブルの名残だった空間も
リノベーションで大変身。
**古きよきアメリカ映画の
セットのような家に。**

アールを描く6面の窓から光が差し込み、床置きされた洋書や写真集に影を落とす。映画のワンシーンのようなN邸のLDK。購入した時点では、きらびやかな内装が目を引く、バブルの名残を感じさせる造りだった。その後、部屋ごとに床・壁の色や素材を変えフルリノベーション。LDKは半円を描く窓に合わせて木製ブラインドを造りつけたことで、見事にバブルな印象が一変。ヘリンボーンの床と馴染み、上質な落ち着きのある部屋。窓下にぐるりと収納を巡らせた約60m²の贅沢な空間だが、なによりも施主のセンスを感じさせるのは、無造作にディスプレイされたポスターやデザイン画などが放つ、ほどよい賑わい。いい意味での雑多さが、この部屋に居心地のいい温もりをもたらしている。LDKの壁に残るわずかな空白は、プロジェクターを映して夫妻で映画やNBAを見るためのスペース。ワインテージの味わいを楽しみ、時間と空間を遊ぶ住まいだ。



mottox

テーブルに笑顔とワインを世界から

カベルネ・ソーヴィニヨン ハッピー・キャニオン・オブ・サンタ・バーバラ
見事なバランス感と複雑味。ブラックベリーやワイルドベリーのようなアロマとピリッとしたハーブ香が幾層にも広がる。

しなやかでありながら骨格の座ったワインは知的かつ官能的。

生産者：スターレーン・ヴィンヤード / 産地：アメリカ サンタ・バーバラ

／種類：赤／味わい：フルボディ／品種：カベルネ・ソーヴィニヨン 85%、
カベルネ・フラン 5%、プティ・ヴェルド 5%、メルロー 4%、マルベック 1%
／ヴィンテージ：2017 年



二十歳未満の者の飲酒は法律で禁じられています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は適量を。飲酒運転は法律で禁止されています。

Safari
me time

秋のひとときをアップグレード。
新型〈メルセデス・ベンツ〉Cクラスで
ラグジュアリーホテルへ。

