

A-note

vol. 1

Fall 2017

特集

Special Feature/azalea, FIVE STORIES.

アゼリア自慢！

5つのストーリー



こだわりの
スパイス！
絶妙な
ブレンド！



16野菜のソーラベジタブルカレー＆ナンセット(サラダ付き)972円。シェフのスリダガーさんはインドの5つ星ホテルでシェフを務めた。



SOLAH SPICES TOKYO

→Tel 044-200-4816

スパイス
各種の
魅惑・誘惑

『SOLAH SPICES TOKYO』では、料理や食材ごとにスパイスを調合しています。用いるその数は、「基本スパイス」(写真)に「秘密スパイス」を加えると、なんと16種類。その組み合わせや比率を微妙に変えながら、カレーをはじめとする各種料理やチキン

に代表される食材ごとに、最適、最高の味と香りを実現しています。だからインドほか各国から調達する16種の良質なスパイスは、お店にとっての宝。ヒンディー語で「16」を意味する「SOLAH(ソーラ)」という言葉を、そのまま店名に用いたというもうなず

けます。しかも、できあがりの味を明確にイメージしながら、各種スパイスを調合、調理するには、知識と経験と技が必要。お店では、インドの格式あるホテルや有名店で腕を磨いた料理人たちが厨房を担います。彼らの存在もまた、お店の自慢であり宝です。

特集
アゼリア
自慢!

良いものとの出会い、

アゼリアにあります

作り手のこだわり、材料へのこだわり、品質へのこだわり……。アゼリアには“こだわり”が満ちています。単に暮らしに役立つだけでなく、明日からの生活をより豊かに、より上質へと導く、“こだわり”をご紹介します！

→Tel 044-589-8550

story

エコー

2

デンマーク発
のとびきりな
足元



シンプルなデザインが日常シーンで素敵にフィット。

シボのあるレザーが特徴のトートバッグ「JILIN」43,200円



自社製プレミアムレザーのシューズ「KIN HIN」各25,920円

一度履いたらその履き心地の虜になると世界中で愛される『エコー』のシューズ。デンマーク南部の街、ブレデプロに本社を構える同社は1963年設立の歴史あるシューズブランドです。創業以来「デザインは機能に従う=靴は足に合わせるべきでその逆ではない」という哲学に基づき、最高の履き心地を追求しています。

高い品質を保てるのは、原材料であるレザーの製造からシューズのデザイン、製造、出荷に至るまで、一貫して自社で行なっているからこそ。特に自社でなめす極上のレザーには定評があり、他ブランドへも提供しています。

そんなこだわりのレザーで作られたシューズは、北欧らしくシンプルで飽きのこないデザイン。幅広いラインアップがそろそろほか、バッグや小物も展開しており、お気に入りが見つかるはず。

世界で支持される良質レザーが優れた履き心地を実現。

ご近所に教えたい地方名物を厳選します。



長野の菓子「純栗かの子」1,296円

story

ザ・ガーデン 自由が丘

3

“小さな百貨店”には
ワクワクが
いっぱい

1966年、輸入品を中心に扱う高級食品スーパーマーケットとしてスタートした『ザ・ガーデン 自由が丘』。現在、首都圏に25店舗を展開していますが、実はすべての店舗が同じ品ぞろえではありません。

川崎アゼリアの店舗は“小さな百貨店”がテーマ。なかなか入手にくい高級輸入食品、ブランド系食品、地域の名産品などを数多く取り扱います。

店内を見て回れば、つい足を留めてしまう商品や一度口にしてみたいと感じてしまう商品に、各コーナーごとで出会うからです。その中には、製造元直営の販売店ですぐに売り切れてしまうような入手困難とされる超人気商品もあります。

喜びの声とともに「どこで見つけたの?」と聞かれる、そんな手土産探しにもピッタリです。

メキシコの「アボカドオイル」1,361円、千葉の「燻製オリーブオイル」1,080円

パン好きの心をくすぐる名脇役です。

イギリスのはちみつ「コッツウォルド・ハニー」1,491円



新宿高野のジャム「マンゴー」540円

いつも料理をワンランクアップさせます。



福岡の「あこ入 兵四郎だし」1,944円、岐阜の「臨湖山 黒酢」540円、福岡のゆずこしょう「ゆずすこ」540円

こだわりの商品セレクト。見て回っているうちに、いつもと違う味と、素敵なシーンが頭に浮かびます。



鎌倉の菓子「紅谷クルミッチ」702円

笑顔で約束する手土産もいっぱい。

→Tel 044-201-7770

story

MUJlcom

4

本格を追求する、
美味しいレトルト

忙しくて料理できないときや手軽に本場の味を楽しみたいとき、強い味方となるのが『無印良品』のレトルト食品。本格的なカレー、珍しいエスニック、地方の名物など、多彩なメニューが魅力です。

特にスパイスや特別な調味料を使うカレーやエスニックメニューは、材料が手に入りやすく調味料を購入しても使い切れない

など、家庭では調理しにくいメニュー。だからこそ、普段の食卓で取り入れられるようにこの思いが込められています。しかも、化学調味料や合成着色料は加えておらず、スパイスの香りや具の素材感をそのまま感じるホンモノの味。手軽で美味しくて種類豊富なラインアップ、なんともうれしい限りです。

暮らしをサポートする簡単・便利なホンモノ。



和風



エスニック



カレー

〈素材を生かしたカレー グリーン〉は唐辛子の辛さとココナッツのkokがタイカレーの本格的な味

〈素材を生かしたカレー スパイス チキン〉はカレーの売り上げで1、2位を争う。ほかに、炒めごはんの素やごはんにかけるシリアルなども



→Tel 044-742-7680

story

吉川水産

5

“御用聞き”
感覚が信条!

『吉川水産』は、ほかの魚屋さんでは取り扱いの少ない魚を揃えたお店。関東では吉川水産だけの取り扱いという柑橘をエサに混せて育てた「直七真鯛」、水揚げから3分以内に締め・神経抜き・洗浄・冷やしこみまでの工程を行う「奄美大島産の本生まぐろ」など、こだわりの逸品がたくさん並びます。

丸ごと一尾購入したお魚は、

「御用聞きコーナー」で刺身・切り身・寿司・西京漬けなど、お好みの調理サービスに対応。さらに、料理のアイデアや日持ちさせるコツなども教えてもらえます。ご近所付き合いを大切にきた、まさに昔ながらの魚屋さんのような小粋な接客。魚の知識、魚を捌く技術、そして人との触れ合いを大事にする心意気の賜物といえるでしょう。



一尾丸ごと多彩にアレンジ。お好みに合わせたプロの盛りつけ！



一尾の金目鯛を三枚におろして、半身をお頭付きの刺身盛り合わせに、もう一枚の半身をお寿司に



「鮮魚はもちろん、オリジナルの加工品もおすすめです。試してみてください」と店長の上原さん



Photos by Kuribayashi Shigeki & Okuda Masaharu

3



秋だから……

お弁当を持って！

料理家

栗原友さん デリチカ寄って お弁当づくり

くりはら・とも／ファッション誌のフリーエディターなどを経て、2005年より料理家に。旅で出合った世界の料理をアレンジし、料理教室や誌面などで紹介。



Kurihara Tomo

Recipe 1

牛肉しぐれ煮 おにぎり

(おにぎり小サイズ約5個分)

材料

- 牛バラ小間肉150g●塩 ひとつまみ●サラダ油 小さじ1●しょうが15g●酒、みりん 各大さじ1●醤油 大さじ3●ごはん250g

作り方

①牛肉を細かく切ってフライパンに油をひき、塩をして炒める。②火が通ったら、刻んだ生姜、すべての調味料を入れて、水分が飛ぶまで炒める。③粗熱が取れたらごはんと混ぜ合わせる。

Recipe 2

鶏の唐揚げ オイスターソース味

(約4人分)

材料

- 鶏もも肉 400g●オイスターソース 大さじ1●醤油 大さじ1●紹興酒または酒 大さじ1●すりおろしにんにく、しょうが 各3g●小麦粉 15g●片栗粉35g●揚げ油 適量

作り方

①鶏肉を食べやすいサイズにカットしたら、粉以外のすべての材料を混ぜ合わせて30分ほど冷蔵庫に置く。②粉を混ぜ合わせて、180℃で揚げてできあがり。

Recipe 3

スペイン風 オムレツ

(約6人分、18cmのフライパンで作るとちょうどいい量)

材料

- パブリカ 1/4個●ズッキーニ 1/3本●玉ねぎ 1/4個●インゲン 3本●マッシュルーム3個●エリンギ1本●生卵 4個●粉チーズ 大さじ2●塩小さじ1/2●オリーブオイル 大さじ2●塩・胡椒 少々

作り方

①野菜を2cm角程度にカットし、オリーブオイルをひいて、塩をして中火で炒める。②ボウルに卵と粉チーズ、塩、胡椒を混ぜ卵液をつくる。③①に火が通ったら、卵液を入れてかき混ぜ、ゆるいオムレツくらいまで火が通ったら弱火にし、蓋をして約15分蒸らす。④裏返して蓋をせずに約2分焼いて血で粗熱を取る。

Recipe 4

人参と赤キャベツのクミン和え

(約4人分)

材料

- 紫キャベツ 1/4玉●塩ひとつまみ、人参 小1本(約150g)●塩ひとつまみ●エクストラバージンオリーブオイル大さじ2●クミンシード 小さじ1/2●はちみつ 小さじ1

作り方

①野菜はそれぞれ千切りにしたら、各々ボウルに入れて塩を混ぜ合わせ、しんなりさせる。②水分が出たら絞って、ひとつのボウルに入れる。③残りの調味料を入れて混ぜ合わせる。



焼りタケノコ

ポテトサラダ

すぐきとしょうがのおにぎり

牛肉しぐれ煮 おにぎり

赤魚の粕漬け

鶏の唐揚げ オイスターソース味



スペイン風 オムレツ

マカロニサラダ

グリンドベジタブル

プロシュートパイ

人参と赤キャベツのクミン和え

Recipe 5

ポテトサラダ

(約4人分)

材料

- 男爵いも中サイズ約3個●ハム 40g●玉ねぎ 1/4玉●キュウリ 1本●塩 ひとつまみ●ゆで卵 3個●A(マヨネーズ 70g、塩 小さじ1/2、白胡椒 少々)

作り方

①じゃがいもを洗ったら皮が剥きやすくなるよう皮目に包丁で一周り切り込みを入れたら、水から茹でる(竹串がスッと入るまで)。②千切りにした玉ねぎを10分ほど水にさらし、水分をしっかり切る。③スライスしたキュウリに塩をし、10分ほど置いて水分を絞る。④茹でたじゃがいもはすぐ皮をむき、粗く潰して熱いうちに玉ねぎと混ぜる。⑤粗熱が取れたらキュウリ、潰したゆで卵、ハム、Aを入れて混ぜる。

行楽シーズンがやって来ました。ピクニックはもちろん、運動会や屋外行事などが盛んになるとき。こんなに秋風が心地のいいときですから、美味しいお弁当を持って楽しいひととき、過ごしてみませんか

おうちで余っている食材を組み合わせるのがコツです

デリチカはワクワクする空間ですね。料理家としても、兼業主婦としても特に気になるのは生鮮食料品。新鮮な野菜とフルーツが並ぶ『モナポルト』、日本橋の老舗精肉店『日本橋 日山』、数多くの魚介をそろえた『吉川水産』などがすべて近くにある、あれこれと効率的に買い物できるのがうれしい。こだわりの調味料や食材を扱う『ザ・ガーデン 自由が丘』までも徒歩30秒！ 地方の珍しいものが見つかる楽しい場所です。



日山の美味しいお肉は小間切れを活用！

実は私、子どもの頃からお弁当が大好きだったんです。週末はもちろん普段でも自分でお弁当をつくって、友達とわざわざ外で食事をしていたくらい。お気に入りのピクニックボックスに入れて。



モナポルトで美味しく安心、信頼の野菜を。

いまでも、家族や友人とピクニックによく出かけています。ただ、イチからすべての食材はそろえません。なるべく冷蔵庫にあるものを使います。たとえば、肉や野菜の残りは小さく切って、スペイン風オムレツやコロッケの具材にしてしまう。余ったお惣菜はパイ生地の具材にとか。パイ生地が余っていたらチョコレートを入れるのがおすすめです。こうやって続けていくうちに、冷蔵庫の掃除のタイミングに合わせて、ピクニックを企画するようになりました。

お弁当づくりのポイントは、水が出にくく、冷めてもおいしいものを用意すること。買い物に行く前に冷蔵庫をのぞいて使える食材を探してみてください。アイデアが湧いてきて、きっとおいしいお弁当がみつかります！



ザ・ガーデン 自由が丘の調味料で美味しきアップ。

おすすめ行楽弁当カタログ

行楽の秋、デリチカで見つけた、イチオシ弁当

紅燈籠 御馳走弁当

冷めても美味しいチャーハンと、定番の中華惣菜が詰まったボリュームミーなお弁当。
●価格/780円
●電話/044-244-1168



浪花 古市庵 詰め合わせ・粋(小)

ふたを開けて思わず笑顔になる、和の伝統を感じる巻き寿司といなり寿司の詰め合わせ。
●価格/605円
●電話/044-280-6701



韓美膳 DELI 彩り膳

五味五色をキーワードに美しく健康的に調理された、韓国惣菜の人気メニューが集合。
●価格/864円
●電話/044-245-1781



崎陽軒 おべんとう秋

定番の「シウマイ弁当」はもちろん、季節限定、神奈川限定のお弁当もおすすです。
●価格/700円
●電話/044-223-6251



銀座 萌黄亭 吉野山

9つに分けられた丼がうれしい、行楽弁当の王道。彩りからもおいしさを感じます。
●価格/1,080円
●電話/044-276-9801



からあげ とり多津 秋のキノコごはん 唐揚げ弁当

「からあげグランプリ」4連覇を達成した専門店の味は別格。紅生姜からあけ入り。
●価格/590円
●電話/044-589-3807



吉富 花舞

日本の家庭料理をベースとした、輪っば詰めのお弁当。お茶との相性もピッタリです。
●価格/702円
●電話/044-223-7400



はなまるダイニングセレクト 若鶏と自家製玉子焼きの三色弁当

自慢の出し巻き玉子が2つものったお弁当。冷めてからの味が、これまた格別なです。
●価格/590円
●電話/044-201-8750



梅の花 豆腐しゅうまい弁当

名物の「豆腐しゅうまい」を蒸しと揚げの2つずつ。独特の食感と味わいが魅力です。
●価格/972円
●電話/044-280-7210



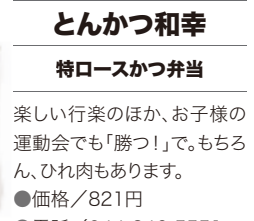
仕出し屋 AZABU 特製ガバオライス

肉質にこだわる「麻布厨房」の系列店。タイ生まれのガバオライスも、ひと味違います。
●価格/830円
●電話/044-271-7656



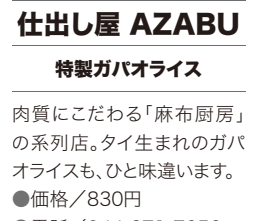
とんかつ和幸 特ロースかつ弁当

楽しい行楽のほか、お客様の運動会でも「勝っ!」でももちろん、ひれ肉もあります。
●価格/821円
●電話/044-246-5551



梅の花 豆腐しゅうまい弁当

名物の「豆腐しゅうまい」を蒸しと揚げの2つずつ。独特の食感と味わいが魅力です。
●価格/972円
●電話/044-280-7210



仕出し屋 AZABU 特製ガバオライス

肉質にこだわる「麻布厨房」の系列店。タイ生まれのガバオライスも、ひと味違います。
●価格/830円
●電話/044-271-7656

これもおすすめ！

あおばだんご本舗

ずんだだんご(左・1本130円)で人気の和菓子店。栗原さんもイトインコーナーに立ち寄ってバクリ。デイクアウトして行楽の締めにとぞろ。
●電話/044-276-9501

秋野菜

夏の疲れを癒して、
冬の健康な
カラダをつくる



秋だから……

旬をほおばる！

Illustrations by Abe Mayumi

秋野菜

話・蒲池桂子

秋

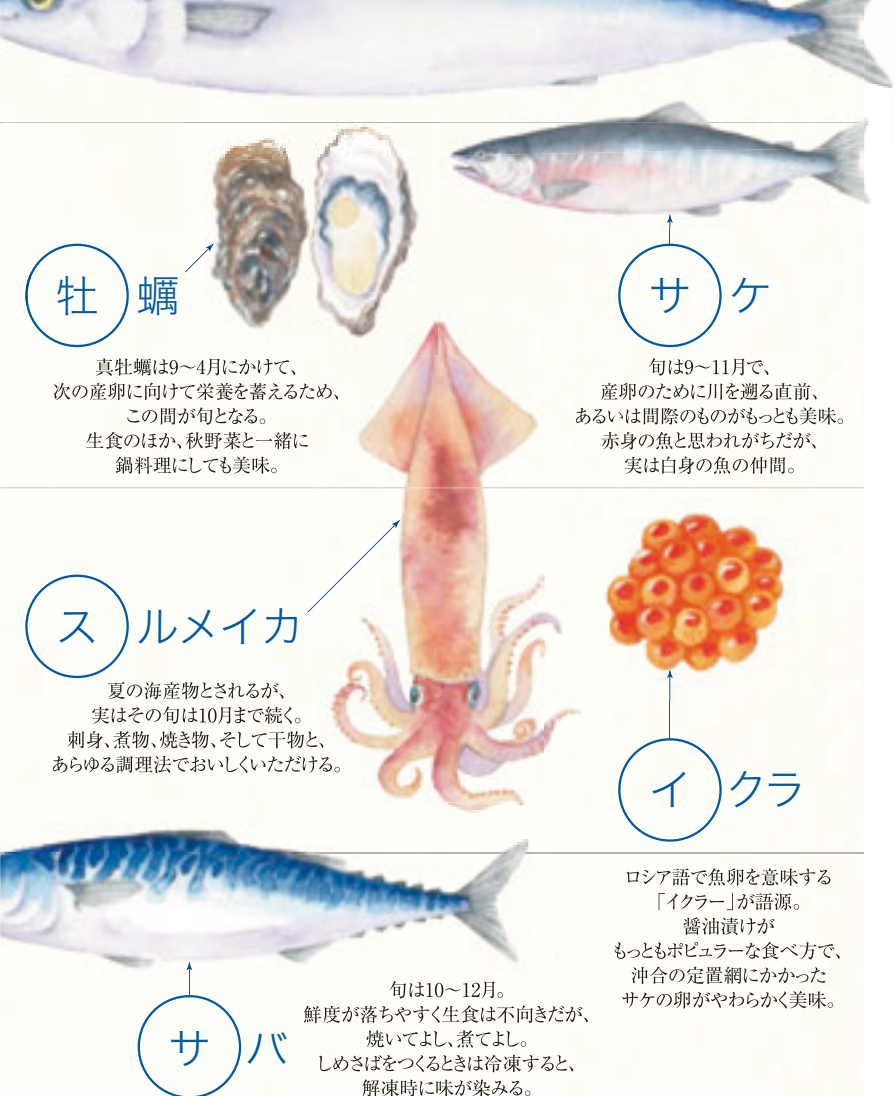
野菜には、夏の疲れを取り、冬に向けたカラダづくりに役立つ成分が多く含まれているのが特徴です。たとえば夏の陽射しを浴び、地下茎に養分を蓄え肥大化した芋類には、カラダのエネルギー源となって疲労を回復させる糖質や、ビタミン類が豊富に含まれています。特にさつまいもは、皮にアントシアニンという抗酸化作用を持った成分を多く含むため、病気や老化を予防。また里芋は、ぬめり成分であるガラクトマンナンが、弱った胃腸の粘膜を保護し、血液中の血糖値の上昇を抑える働

きを示します。さらにカリウムが、体内の余分な塩分を排出し、カラダの水分や血圧を調節します。また、きのこ類も栄養豊富。種類によって成分も異なりますが、ビタミンB群やβグルカンなどが高血圧や動脈硬化などの生活習慣病を予防することで、体調が変動しやすい夏のカラダを落ち着かせます。そしてパントテン酸やギャバといった栄養素や機能性成分が、ストレスを和らげリラックス効果をもたらします。

秋は野菜の特徴を生かした調理法で栄養とおいしさをたっぷりいただき、冬の健康維持につなげましょう。

秋魚

海に囲まれた
豊かな日本を
存分に味わう



秋の味覚を代表する魚。旬は9～10月で、オホーツク海から南下し、本州を通過する秋が、もっとも脂がのって味がよいとされる。

旬は9～11月で、産卵のために川を遡る直前、あるいは間際のものがもっとも美味。赤身の魚と思われがちだが、実は白身の魚の仲間。

夏は海産物とされるが、実はその旬は10月まで続く。刺身、煮物、焼き物、そして干物と、あらゆる調理法でおいしくいただける。

ロシア語で魚卵を意味する「イクラ」が語源。醤油漬けが、もっともポピュラーな食べ方で、沖合の定置網にかかったサケの卵がやわらかく美味。

旬は10～12月。鮮度が落ちやすく生食は不向きだが、焼いてよし、煮てよし。しめさばをつくるときは冷凍すると、解凍時に味が染みる。

石二鳥です。またスルメイカも、身は刺身に、ゲソは玉ねぎと一緒にみじん切りにしてごはんと一緒に炒めます。そして残ったワタ(キモ)を調味料として投入し、醤油で味を調えれば、「ワタゲソ焦がしチャーハン」のできあがり。さらにおすすめは、加熱用の真牡蠣を使った「牡蠣のアヒージョ」。水気を拭き取った刺身身を鍋の中に並べ、ひたひたになるまでオリーブオイルを入れます。好みに応じて鷹の爪を加え、あとは弱火で約20分煮込むだけ。最高の酒肴の完成です。簡単、楽しい調理法で、多様な海の旬をいただく。日本の豊かさです。

秋魚

話・福地享子

9

月に入り真牡蠣の姿を見かけるようになると、魚市場にも秋の気配が漂い始めます。そして10月、鍋用商材が充実してくると秋本番。朝夕も涼しくなり、潮目も変わって冬の魚へと移行するまさにこの時季、私たちにとって身近な魚が旬を迎えます。近年、魚介は「家庭でいただくには手間がかかる」と敬遠されがちですが、たとえばサンマもラップで包んで約60秒、電子レンジでチン。そのうえで魚焼きグリルで焼けば、火も通りやすく、脂も中に閉じ込められておいしさ倍増。グリルの汚れも軽減されー

いよいよ食欲の秋到来。グルメツセにも、秋の味覚が勢ぞろい！
この時季に旬を迎える〈秋野菜〉〈秋魚〉の魅力を知れば、
お店のメニューに並ぶ名物料理もいっそうおいしく感じられるはず！



410円

どんこしいたけ

浪花 ろばた 八角

店で使用するのは北海道産の肉厚しいたけ。旨味がギュッと凝縮され、食べ応え十分。(電話／044-245-1828)



1,166円

鶏とたっぷり根菜の甘酢あんかけ定食
さち福や CAFÉ

鶏の唐揚げと、秋野菜を代表する栄養たっぷりの根菜類を用いた人気メニュー。(電話／044-244-5666)



4,200円

店長おまかせ握り

築地寿司岩

旬のネタの取り合わせを考えた盛り込みこそが江戸前の粋であり、寿司の醍醐味。(電話／044-233-3771)



1,178円

北海道産秋刀魚と海老の季節天ざる(そば又はうどん)

家族亭

自慢のそばを、秋魚のサンマ、秋野菜のマイタケやカボチャなど7種の天ぷらとともに。(電話／044-245-1789)



1,598円

パルチーニと半熟玉子のピッツァ トリュフ風味
BOCCA

秋の味覚パルチーニ茸を使い、とろとろの半熟玉子とトリュフのオイルをかけたピッツァ。(電話／044-589-7759)



540円

新さん塩焼き

浪花 ろばた 八角

年間9,000尾も焼かれる、店一番の人気メニュー。脂がはじける音が食欲をそそる。(電話／044-245-1828)



1,274円

生姜たっぷり煮さばと山芋とろろの定食

さち福や CAFÉ

サバを生姜と一緒に甘辛いしょうゆ味に煮込んだ名物料理。山芋とろろや里芋を添えて。(電話／044-244-5666)



194円

サーモン

海鮮三崎港

サーモンは秋の定番。「オニオンサーモン」や「炙りとろサーモン」もメニューに並ぶ。(電話／044-245-1844)



1,500円

戻りかつをのタタキ

築地寿司岩

こってりと濃厚な味わいの戻り鰹を、たっぷりの葉味でいただく。秋ならではの口福。(電話／044-233-3771)

プロに聞きました！

銀座ハゲ天
店長・渡辺誠さんに
教わる

天ぷらの 上手な 揚げ方

秋野菜&秋魚編

食材にしても、衣の材料にしても、事前に冷蔵庫で冷やしておくこと。ネタと油との温度差によって、衣もサクッと揚がります。また、用いる油にごま油をブレンドすると、香味も豊かに。青魚は漬けにすると、臭みも消えます。



Point

1

食材も衣の材料もあらかじめ冷蔵庫に。

Point

2

水と卵を混ぜてから、粉を加える。

Point

3

根菜類は少し厚めに食感を楽しむ。

Point

4

魚は身のほうに衣をつける。

Point

5

揚げ油の温度は175℃。ネタは少しずつ。

Point

6

サンマなどの青魚は漬けにして揚げる。

銀座ハゲ天／044-245-1790
※食材は取材時のものです。

7

Photos by Kunyashi Shigeki

1 レーヴドゥ ボア

ベッドの快適

マットレスと枕で安眠をご提案

夏の暑さで疲労が蓄積されたカラダは、しっかりと睡眠を取って癒しましょう。安眠に大切なのは眠っているときの姿勢で、楽に立っている状態そのままで眠れるのが理想的。また、血流が滞ると疲れが抜けにくいといわれますが、仰向けで眠ると体重をより広い面積で支えるため血流が良くなります。一般的に、仰向けが7割、横向きが3割で一晩に約20回の寝返りを打つのが快適な睡眠姿勢と考えられています。

そんな睡眠姿勢に大きく影響するのがマットレス。様々な種類がありますが、理想の睡眠姿勢を保ち肩や腰への負担を軽減しやすいとされるのが高反発マットレスです。また、枕は首が描くカーブに沿う高さのものを選びましょう。とにかく自分のカラダにぴったりと合うものでないと疲れは抜けません。体型や体重、快適な姿勢は十人十色ですので、必ず実際に横になって体感したうえで選ぶことが大切です。

→Tel 044-589-3888

教えてくれる人
眠りのコンシェルジュ、
レーヴドゥ ボア店長
岡崎有里子さん



オーダーメイド枕

ウレタンマットレス

お客様ごとにおすすめの素材をコンシェルジュがピックアップ。さらにその中から寝比べて、お好みの素材を選べます。仰向けも横向きも高さを合わせてオーダー73,440円やソフト62,640円から選べる

3 マチャムマチャム

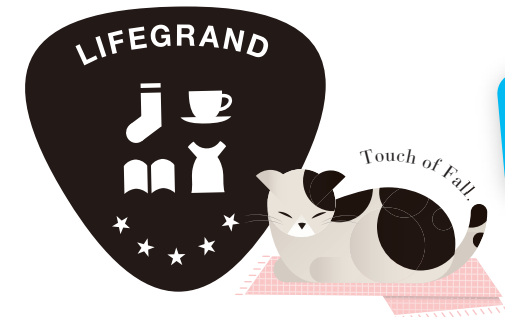
香りの快眠

熟睡へと誘うほのかな香りと癒しの時間



教えてくれる人
マチャムマチャム店長
泉和子さん

アロマディフューザー
羊毛100%のフェルトにアロマオイルを染み込ませて使うアロマディフューザー「スリープシープ アロポックル」各1,944円↓



秋だから……

2 unico

心安らぐオレンジ色の暖かい灯り

一日の終わりをゆったりと過ごすには、煌々と明るい空間よりもほのかな灯りで演出したムードある空間が適しています。高い位置からの光は緊張感を与える一方、低い位置の光はくつろぎ感を与えるため、天井の照明は消す、もしくは調光で暗くしてみましょう。その上で、部屋のコーナーやソファの側にフロアライトやデスクライトで灯りだまりをつくらせると、ほっと落ち着ける空間に生まれ変わります。

また、就寝前には昼白色の照明よりもオレンジ色の電球色がおすすです。私たちのカラダには光の影響を受けた体内時計があり、日中の

明るく白い太陽光の下では活動的になる一方、夕暮れ時から日没へと徐々に暗くなると自然と休息モードに導かれます。リズムに逆らい、日中の太陽光に近い昼白色の光を就寝前に浴びると、寝付きが悪くなることあるのです。最近のひとつの照明器具で昼白色、電球色が変わるものもあるので、シーンに合わせて使い分けるとよいでしょう。

デスクライト →
無垢の木で12面体を組んだ「CONFETTI ナチュラル」18,144円。低い位置に灯りを置くとムードが出る

教えてくれる人
インテリアコーディネーター・照明コンサルタント・色彩コーディネーター
加藤由佳里さん

かとう・ゆかり/ハウスメーカーや照明メーカーのプランナーを経て、フリーのインテリアコーディネーターに。光や色彩の魅力を生かした心地よい空間づくりを提案する。

ペンダントライト →
ヒビ加工のガラスが特徴的な「みかんヒビアンバー」11,880円。壁際に吊り補助照明にするのがおすすめ

ペンダントライト →
食卓を柔らかに照らす「WAYNE シルバー」17,820円。アルミの質感がモダンな印象

フロアライト →
布シェードがやわらかな光を通す「GRUS」20,520円。メインの照明を落としてくつろぐのにぴったり

お部屋で ゆっくり

↑ アロマオイル
鎮静効果のあるオーガニックアロマオイル。「スイートオレンジ」1,586円、「マジョラムスイート」1,786円、「ラベンダー」1,786円

↑ マッサージキャンドル
溶け出すオイルでマッサージができるキャンドル。「GUAVALAVA」「NAKED IN THE WOODS」各2,916円

← エアミスト
天然トドマツオイルをベースにした清涼感のあるエアミスト。左からクリアフォレスト「ラベンダーハーブ」シトラスオレンジ」各1,620円

どこからか漂う心地よい香りで緊張がほぐれ、気持ちが落ち着いたというような経験はありませんか。私たちのカラダには2つの自律神経が働いており、活発に動いているときは交感神経、落ち着いて休息しているときは副交感神経が優位になります。安眠のためにはまず脳やカラダをリラックスさせ、副交感神経が優位な状態をつくるのが大切ですが、香りにはそんな自律神経のバランスを調整する力があるのです。

特に鎮静やストレス緩和の効果があるといわれているのが、優しい花の香りで深くリラックスできるラベンダー。柑橘系の香りが好きな人にはスイートオレンジもおすすめ。ハーブ系のスイートマジョラムも自律神経を調整する効果が期待できます。これらはどれも互いになじみやすい香りなので、好みでブレンドするのもよいでしょう。

これもおすすめ！

→Tel 044-589-3383

Shop ヴェレダ

オーガニックオイルで快い眠りを

就寝時にお気に入りのオイルを身につけると、アロマ効果でリラックスできるだけでなく、肌の保湿や血行促進などの効果も期待できます。特に首まわりは筋肉がこわばっていると眠りが浅くなるといわれているので、お風呂上がりに鎖骨を広げるようにオイルを塗り、こわばりを緩めてから眠るのがおすすめです。

左から、甘い香りで乾燥やハリ対策に最適な「ざくろ オイル」4,860円、肌をなめらかにし精神を落ち着

かせる「ラベンダー オイル」2,808円。敏感に傾いた肌の保湿に「カレンドラ マッサージオイル」2,808円

4 未来屋書店

夜長ブックス

お気に入りの本を片手に秋の夜長をリラックス。未来屋書店の石山慎一店長厳選、この秋おすすめの5冊

① 『頭のいい子を育てるおはなし366』
主婦の友社 2,484円
1年366日分の話が収録され、毎日1話がわずか3分ほどで楽しめる読み聞かせ本。昔話や童話、伝記、詩などジャンルは様々で、頭を使わずにリラックスして読めるので、子どもだけでなく大人にもおすすめです。明日はどんな話が出てくるのか、眠る前のひとときがとても楽しみになります。

② 『つまらないつまらない』ヨシタケシンスケ
白泉社 1,404円
神奈川出身の人気絵本作家による最新作。子どもならではの独特の視点がおもしろく、くすくす笑える一冊です。今日はなんだかつまらなかったな…と感じた日に、読んでみてください。

③ 『ハサミ男』殊能将之
講談社文庫 810円

④ 『ナミヤ雑貨店の奇蹟』東野圭吾
角川文庫 734円

⑤ 『横浜大戦争』峰須賀敬明
文藝春秋 1,944円

秋から冬の長い夜を心地よく過ごすためのヒントを、様々なプロフェッショナルに教えてもらいました。快適な夜に欠かせないアイテムをライフグランでセレクト！

5 フェアリークローゼット

天然素材に包まれる最良な寝心地

教えてくれる人
フェアリークローゼット社長
関根敏男さん

← レッグウォーマー
シルクをざっくりと編み上げた「レッグウォーマー」1,944円。睡眠時に足首やふくらはぎを温めると血流が高まりよく眠れる

↓ パジャマ
シルクにコットンガーゼを重ねて保温性を高めた「肌側シルク、ふんわり2重ガーゼのパジャマ」上下セットで18,360円

← ナイトキャップ
素朴な風合いのシルクを使った「おやすみキャップ」4,104円。髪を摩擦や乾燥から守ってくれる

就寝時に身につけるナイトウェアには、綿やシルクなど汗を吸い取りやすく肌に優しい天然素材がおすすです。なかでもシルクは、吸湿性に加えて放湿性にも優れるため、

常にさらっとした着心地を保ちます。高い保湿性で乾燥からも肌を守り、細かな繊維の隙間に熱を保持するので涼しくなった秋の夜長も暖かく快適に過ごせるでしょう。

ニードルフエルト人形たちが彩るアゼリア

秋のテーマは
“十人十音。”
音楽家ファミリーが
素敵な調べを
奏でます！

多様性に富む街づくりを目指す川崎。そこでは性別や人種の違いに限ることなく、年齢、性格、経歴や価値観などの多様性によって、より素敵な日常が生まれています。この春からアゼリアで始まった四季を楽しむニードルフエルト人形たちのシリーズは、まさにそんな多様な人々の集まりを表現してい

ます。今秋のテーマは“十人十音。”世代の違う音楽大好きファミリー。個々に好みの楽器があって、好みの音がある。でも、ときにはひとつになって素晴らしい音楽を奏でることも……。

ファミリー全員が音楽大好きな理由は決まっています。川崎は坂本九さんや小澤征爾さんなど素

晴らしい人材を輩出しており、市制80周年の2004年に「音楽のまち・かわさき」を標榜し、街づくりがスタート。市内には音楽教育機関が2校、古い歴史を持つ市民オーケストラや市民合唱団も活発に活動しているからこそ、川崎に住まうこのファミリーが、音楽を愛するのは当然なのです！



new shop

暮らしにうれしいニューショップが今秋続々登場！

オープン予定

	SOLAH SPICES Deli	エスニック	DELICHIKA/惣菜馳走	➔ 9月1日
	BullPulu	タピオカドリンク	DELICHIKA/惣菜馳走	➔ 9月25日
	鎌倉こうえつ	揚げ物惣菜	DELICHIKA/惣菜馳走	➔ 9月27日
	PXストア	菓子・食品	DELICHIKA	➔ 10月初旬
	ブケ・オ・ブケ	フラワーショップ	DELICHIKA	➔ 10月初旬
	レリアン	レディースファッション	LIFEGRAND	➔ 10月初旬

「アゼリアカード」のご案内

プリペイド機能が付いた
ポイントカード

- ①アゼリアカードでお支払いいただくと200円で2ポイント！
- ②100ポイント毎に100円のアゼリアマネーに換算！
- ③現金チャージで小銭不要、お支払いもラクラク！

※詳しくはインフォメーション、またはウェブサイトへ。

カードは
2種類の色から
選べます！

営業時間のご案内

- デリチカ 10:00～21:00
- グルメッセ 11:00～23:00
- ライフグラン 10:00～21:00

※一部店舗は、早朝営業、時間延長しております。

アゼリア
azalea

発行/川崎アゼリア株式会社 電話044-211-3871 (代表)
〒210-8527 川崎市川崎区駅前本町3-1 2017年9月発行
企画制作/株式会社アサツー ディ・ケイ
印刷・製本/図書印刷株式会社

Staff >>>

Art Director

Editors

Photographers

Designers

OKAMOTO Issen

NARITA Takao (narioclub)
MITSUHASHI Momoko
MIYAZAWA Hidenobu
IWASAKI Yuji
KOBATA Asuka

KURIBAYASHI Shigeki
NATORI Kazuhisa
OKUDA Masaharu
TOKUNAGA Aya

NABETA Teppei
TAJIMA Ryo
SUZUKI Kumiko
ARAI Tsugumi
AOYAMA Nozomi (O.I.G.D.C.)