

MY LIFE'S Good Season

人生で最も楽しい時
~Good Season gourmet~

料理をおいしく食べてもらうには、味だけでなく見た目も大事。そこで、いつもの料理をいっそう美味しく見せて、出された相手も驚き喜ぶうつつの楽しみ方をご紹介します。50代からが、人生の“グッドシーズン”。さあ輝く毎日を始めましょう。

温もりあるうつつわで普段の料理を いっそう美味しく、楽しくうつつわや獲

芦屋の細い坂道の途中に小さなうつつわやがある。女性店主と看板犬のウズメちゃんが迎えてくれる店内には目移りするほどたくさんの陶器や磁器のうつつわが並び、「同じ料理でも、盛りつけるうつつわが違えば全く違うものに見える」と話すのは、「うつつわや獲」の店主・由芽(ゆめ)さんのお父さまである藤原さん。三代にわたって和食器屋を営んで

おり、陶芸家が精魂込めて作ったうつつわを販売している。「食器は、揃える必要はないんです。どんな料理を盛りつけようかと想像しながら、好みのものを少しずつ買うといいですよ。いろんなうつつわが並ぶと食卓もにぎやかになります」と藤原さん。独特の表情や遊び心があるので、料理人のセンス次第でどんな使い方もできるのが和食器のいいところだ。そ

ば猪口にデザートを盛ったり、とつくりを二輪挿しにしたり、固定観念に縛られず自由なアイデアで楽しんでいただければ、「と由芽さん。少しいつつわにこだわれば、日々のご飯づくりも楽しい時間になりそう。また年月を経ることで欠けたりひび割れたりすることもあるうつつわ。そんな時は同店の漆と

純金で補修する『金継ぎ』を試してみたい。「大切に使い続けていくことで味わい深くなります」と藤原さん。獲で暮らしに彩りを添えてくれる素敵なおうつつわと出会ってみては。



取材協力
業元作家の手作り和食器販売
うつつわや獲 (ばく)
芦屋市東山町29-22
営/11時~18時
日祝定休
☎0797-62-7238
http://utsuwaya-baku.com/



獲のうつつわはすべて手づくりのものばかり。柄も手描きで一つひとつ違う表情をもつ。

窯元から直接仕入れた表情豊かな和食器が並ぶ



※料理の内容は仕入れ状況によって変更あり。
特典 「シティライフを見た」で
会席コース「きずな」4,500円を**3,980円**に!
会席コース「きずな」飲み放題付 6,000円を**4,980円**に!
(2月末まで、他サービス併用不可)

家族れすとらん おとわ
芦屋市楠町11-19
営/11時~22時半
(L.021時半) 無休
☎0797-22-3800
http://www.otw.co.jp/
kazoku-restaurant/



集いには格別な空間と料理を

大切な人とゆったりくつろげる「家族れすとらんおとわ」。一枚板のカウンターや9つの個室、テーブル席が設けられ、食事会はもちろん記念日や法事と多様なシーンで利用多数。海鮮料理に定評があり、とくに

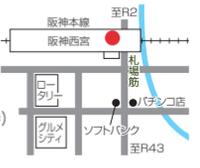
会席「きずな」は刺身、焼スワイガニ、サクサクの天ぷら、やわらかな短角牛の鉄板焼きなどに飲み放題も付くぜいたくなコース。ほか御膳や創作料理などメニューの充実ぶりもうれしい。



お鍋のコースは7種3,000円台〜。定番の味噌ちゃんこ、奥丹波の鶏すき、霧島高原ブランド豚の豚しゃぶ、黒毛和牛のしゃぶしゃぶなど。詳しくは問合せを。

●「特別単筒料理 胡蝶」(ランチ) …1,680円 ※限定20食
●はたごや風味ちゃんこ鍋コース …4,082円
●霧島高原ブランド豚使用「豚しゃぶ」 …3,650円
●黒毛和牛のしゃぶしゃぶ …5,400円
(ディナータイムは別途お通代378円・サービス料5%・鍋コースは二名以上、要予約)
特典 「シティライフを見た」で鍋コースを早得(14日前まで)ご予約の方
お食事代の50%分お食事券(上限1万円・利用は次回以降)をプレゼント
(2016年1月31日の宴会まで有効)

はたごや 阪神西宮駅店
西宮市田中町1-6
エビスタ西宮専門店街1F
営/ランチ11時~15時
(L.0.14時)
ディナー17時~23時半
(L.0.22時半、ドリンクL.0.23時)
☎0798-38-6411



多彩な鍋をコースで堪能

気の合う仲間と個室でわいわいするのなら、阪神西宮駅徒歩すぐの「はたごや」がおススメ! 旬の鍋コースは早割キャンペーン実施中。14日前までの予約で代金の50%分のお食事券をプレゼント(諸条件あり)だから忘年会&新年会などが

とてもお得! コースでボリューム満点、旬の和食も合わせて楽しめる。
プライベート感のある個室が人気
2~35名までの個室があり、女子会や忘年会、新年会、各種お祝いまで用途に合わせて利用できる。



手ぶらでOKで激しい運動もないため、運動が苦手でも大丈夫。同世代が多く、友達同士で気軽に通う利用者が。

ココがスバラシイ
若返りマシン体験無料
特許取得のマシン神戸初導入リアクションレジスタンス。短期集中で筋力バランスを改善し、実用筋力を向上させる。

特典 「シティライフを見た」で
●体験1回 ……**無料**
●初期登録料 ……5,000円
●お試し2ヵ月体験コース(シティライフ限定) ……**9,000円**
●月会費 ……**6,000円**
お得な年会員・家族会員制度もあり
(1月末まで・要予約・新規の方のみ)

健康倶楽部 トライスター
神戸市中央区中町通2-2-5
ローレル神戸駅前102
営/平日 13時~22時
土曜 13時~21時
日曜 13時~18時
12/30~1/3まで休み 木曜定休
☎078-341-3311
http://kenko-tristar.com/



気軽にアンチエイジングフィットネス

40代以上が中心のコンディショニングジム。体力筋力の低下を抑え、向上させる特別なマシンがアンチエイジングに効果抜群で、若々しく印象まで華やかに!

「最近、とても姿勢が良くなっていく感じがする。」「なご友人や周りも変化に気づくほど、目に見える即効性が嬉しい。30分程度&普段着で運動用シューズも必要なし。」

予約なしで立ち寄れる定額制で、気軽に何度でも通える。老化や運動不足で歪んだバランスを整え、膝・腰・肩などの日常の痛みを自力で改善。日常生活に本当

に必要な筋力を向上させ、正しい身体の動作へ戻す。インナーマッスルの強化により自然とスタイルアップも! 「トライスター」で新感覚の筋トレを試してみたい!



代表の原さん。マシンの使い方などを細かくサポートしてくれる。

編集後記
新年あけましておめでとうございます。皆さん、「シニアリティ」ってご存知ですか? 和訳すると「技術的特異点」。コンピュータの進化が人類を超えて、コンピュータが自ら進化させる時点を意味して、2045年に訪れると言われています。これを境に果たして人類に明るい未来が待ち受けているのか、それとも…詳しくは「北摂・阪神の科学者を訪ねて」をご覧ください。(T)

「一年の計は元日にあり」。1月は皆さんもいろいろと計画を立てて、目標に向かって進んでいかれると思います。今号では2ページ目から美容系やスキルアップ系などの情報を紹介しています。僕も今年こそ1月に目標を立てて、充実した1年を過ごしていきたいと思います。(おく)

2016年にやってみたいことは「断捨離」です。ミニマリストの方のブログを見たのをきっかけに家の中を見渡すと、「これはいらないなあ」と思うものが溢れていました。結婚したことも関係があるのでしょ? モノを持たない生活元年にしたいと思っています! (せめて部屋はスリムに… だま)

続けています筋トレ。腹筋、背筋、腕立てを10回づつ、慣れれば20、30回と増やしていく方法で、30回まで難なくできるようになりました。続けていくうちに、体の調子も良くなってきたかも。最近はお嬢(1歳1ヶ月)が腹筋の真似をするようになり、一緒に頑張っております。(まへで)