

もっと素敵に！“日常のおしゃれと暮らし”を素敵にする40代、50代のライフスタイルマガジン

# 大人のおしゃれ手帖

11 NOV. 2014 定価 780 yen

COVER LADY 桐島かれんさん

桐島かれんさんの  
ストールで彩る  
秋のスタイル

大きく開いて  
容量たっぷり



付録1【ブランドアイテム特別付録】

ハリス  
ヒョウ柄  
がまぐちポーチ

サイズ(約):H9×W14(底面)×D11cm

\*起柄生地のため、柄の位置は  
写真と異なります

付録2【別冊付録】

大人の健やか手帖

アロマで認知症を  
徹底予防!

引き締める!  
骨盤底筋トレーニング  
表情イキイキ老けない  
“顔ヨガ”



40代、50代の工夫  
大人の旅服

休息と発見の旅  
ニューカレドニア紀行

暮らしに  
取り入れたい  
民藝の器

“ここぞ!”のときの  
最強「美容液」  
洗顔で素肌力を底上げ!  
素敵に大人になれる店

自分らしさを加える楽しみ  
DIYのある  
インテリア

## 大人の秋は “ニット”から始まる

●素材で選ぶ着心地のいいニット ●きれいにスマートに着こなすレッスン ●手塚理美さんのしっとりニットスタイル

# 大人の食堂 Restaurant

おいしいものに敏感な、  
大人の女性のための連載。  
グルメな推薦人のリコメンド、  
旬なニューオープン、  
話題のお店をテーマに  
食堂=レストランをラインアップ。  
今月も行きつけにしたいくなる  
とっておきの3軒です。

photograph: Hajime Tomizawa, Takahiro Takami  
text: Mamiko Kume

おすすめ



花沢理恵さん

エディター&ライター、フードス  
タイリスト。食まわりを中心に雑  
誌や料理書のほか、幅広い媒体で  
活躍中。http://riehana.exblog.jp/

## Recommend

### 酒陶 柳野

京都府京都市中京区三条通 新町西入ル  
☎075-253-4310  
18:00~翌2:00  
木曜休

店主・柳野浩成さんが選び抜いたワ  
インに信頼を寄せています。料理も  
ワインのあてにぴったりで京都の旬  
を楽しめる小粋さが魅力。この店の  
ために京都に通っているほど。気持  
ちをリセットできる私にとってのバ  
ワースポットです(花沢理恵さん)



左/いちじくの胡麻酢和え ¥500、ギリ  
シャ産白ワイン「スクラボス」¥1,000。  
上/店内は木のぬくもりを感じさせ  
る和の趣ある空間。骨董の器で供さ  
れる八寸的な小料理も美味。

骨董やアンティークの  
趣ある空間で  
ワインと料理に親しむ  
京都の名バー。

## New

### オストレア 新宿三丁目店

東京都新宿区新宿3-3-5 1~3F  
☎03-5361-8181  
月曜~木曜 17:00~24:00 (L.O.)  
全曜 17:00~翌4:00 (L.O.)  
土曜 12:00~23:00 (L.O.)  
日曜・祝日 12:00~22:00 (L.O.)  
年中無休(年末年始を除く)



左/牡蠣は手前から時計回りに、  
コフィンベイ1個 ¥540、アイリッ  
シュ プレミアムオイスター1個  
¥580、北海道産仙鳳趾1個 ¥430、  
萩畜ポーク (250g)の炭火焼き ¥  
1,400。上/3フロアで構成する  
オイスターバー&レストラン。

安全安心、女性の美にも効く!  
国産&世界の牡蠣を食べ比べ。



産地まで足を運び目利きしたこだわりの国内産  
に、世界各国の牡蠣は常時10種類以上。専任ス  
タッフが丁寧に殻を開けた牡蠣は、味わいも食感  
も歴然のおいしさ。産地ごとの食べ比べも楽し  
めます。バラエティに富むメニューも魅力です。

ヘルスコンシャスな女性の味方  
低糖質のモチモチふすまパン

## Topic

### Fusubon Shop

東京都渋谷区東3-15-3  
☎03-6427-4830  
10:00~19:00  
無休



左/手前から、プレーン ¥280、  
抹茶カカオ with アーモンド ¥  
454、カカオ with アーモンド ¥  
421。上/明治通り沿いに9月6  
日オープン。



「ふすま」は小麦など穀物の外皮や胚芽のこと。  
厳選された有機ふすまを使った「フスポン」は、  
おいさと手づくりにこだわる独自の製法によ  
り、もっちりとして柔らかな新食感。低糖質な  
のでダイエットや糖質制限食にもおすすめです。