

Clara

ギフトクララ

2016.April & May | vol. 22
Classy & Rally



見ました特典 ● SPRING
「Clara見ました!」このひと言でオアシス特典が!

岐阜から、もっと美味しく、もっとキレイに、もっと楽しく...

FOCUS!

カメラ女子

「もっと、おしゃれにキレイな写真を撮りたい!」
そんなカメラ女子に向けて、
撮影の簡単なコツ「初級編」をお伝えします。

表紙協力店/シャルドネ カメラマン/藤田一弥

クララインタビュー

BOULANGER PATISSIER
y' KUNIEDA シェフ 国枝幸春氏

インフォメーション

Clara×ママ♡ハピコラボイベント開催予告
ClaraFile 春のグルメ・スイーツ
クララエリアのお役立ち情報

クララサイト

facebook



ギフトクララ

検索

グルメンヴィタル垂井本店



春の祭り

3.26^土・3.27^日 10:00~

参加賞

お買上げ800円以上で
クッキー
プレゼント!!



カフェ

春のスムージーと
HOTサンドset
¥1,296



11:00~

アトリエ

クッキーシュー復活
限定300個販売
¥180

10:00~

パン

ジャンボ
パンの
カット売り

11:00,13:00



お値打ち
パン

春の
新作パン



中庭

楽しい音楽
ライブ



良庵

26日10:30~
良庵バーガー
セット
¥1,000

夢のパンの絵
大募集



27日10:30~
良庵ランチ
¥1,620



1日パン屋さん
新作販売



ドリンク
販売



※価格はすべて税込です。
※写真はイメージです。



GURUMAN VITAL
BAKERY & PASTRY SHOP

垂井本店

〒503-2124 岐阜県不破郡垂井町宮代441
TEL:0584-23-2400 FAX:0584-23-2405



カメラ女子たちへ

「キレイに撮る、簡単なコツ教えます！」

出会いと別れ、樹々が芽吹き、花々が美しく咲き誇る…そんな春は、思い出に残したい写真を撮る機会も多くなる季節です。
また、HPやブログ、フェイスブック、インスタグラムなど自分で写真をアップする人も多いでしょう。
そこで、初心者に近いカメラ女子でも、キレイに写真が撮れるコツを教えます。

カメラ講座 2016年2月9日 14:00～ シャルドネにて開催しました。



カメラ女子たちの悩み事



構図や光に
こだわりたい



カメラよっての悩みを
個々に聞いていただけました



人物を自然な
雰囲気です！



まゆちゃん/CANNON Kiss×4

PTA広報委員になったことがきっかけでカメラを持つ事に。当時は学校での子どもの様子を主に撮影していましたが、自然体の人や子どもの撮影は難しいです…。

まきちゃん/D5000 XPERIA Z3

4～5年前に一眼レフを買って使っています。風景や食べ物をよく撮りますが、構図や光の入れ方などを教えてもらいたいです。また、人物も上手く撮れる様になりたいです。

「オシャレ」を
追求したい！

みかちゃん/LUMIX GF6

チラシでもHPでも写真でインパクトや伝わり方が全く違うので、仕事でもプライベートでも写真でうまく表現できたらな～と思っています。料理や仕事の道具、人を撮る事が多いのですが、もっとオシャレに撮りたいです。



キレイに
撮影する方法を！

なおちゃん/fujifilm X-A1

ちほちゃん/OLYMPUS PEN LIGHT

ブログやHPでは、写真がキレイだとインパクトが大きいので、よりキレイな写真を撮りたいと思っています。今はお花やカフェのランチ、その他日常の中でキレイ！って思ったものを撮影していますが、もう少しキレイに撮りたいと思っています。



撮影しては
配置を考えて…

オシャレな
写真を SNS に

あきちゃん/スマホ
ともちゃん/スマホ

フェイスブックを始めた事がきっかけで、スマホで写真を撮り、アップするようになりました。食べ物はもっと美味しそうに、風景はもっとキレイに！オシャレな写真をあげたいです！



キララ女子のみなさん
ご参加・ご協力ありがとうございました！



自分たちで撮影した
ケーキを食べながら
のティータイム！



今号キララの
表紙の撮影も見学！



講師紹介



Claraのメインカメラマン
講師/藤田 一弥
1962年各務原市生まれ。
岐阜市在住。
スポーツカメラマンとして
オリンピック選手やプロア
スリートを撮影するほか、
カタログや広告、住宅雑誌
など多方面で活躍。

WORKS



Clara vol.11 表紙

Clara vol.20 表紙

Lesson 1. キレイに 小物を撮る

おしゃれなインテリア雑貨、新しく購入したかわいい器など、身の回りの小物を撮影する機会はとっても多いもの。身近な小物をキレイに撮ってみましょう！



POINT 1. 主役を決める。

あれもこれもいろいろな物を入れて撮ると、どうしても雑然としてまとまりのないものになりがち。まずは、「これを撮りたい！」という主役を決めましょう。▶例1・例2・例4 参照

POINT 2. 背景や一緒に写る物をどうするか。

背景と一緒に写る物をどうするか、画面のどこにいいのかを考えます。主役は手前、他は奥。主役をアップ、他を大胆カット。主役にピントを合わせ、他はぼかすなど、主役をはっきりさせる工夫をしましょう。▶例2・例4 参照

POINT 3. 効果的な構図を考える。

主役を中心に置く「日の丸構図」になりがち。中心より少し右や左に配置して、画面の片方に空間をつくと、奥行きやメリハリ、動きのある写真になります。主役を移動させたり自分が移動したり、カメラを少し左右に向けるなど、試してみましょう。▶例2・例3・例4 参照

POINT 4. 縦か横か、真っすぐか斜めか。

カメラを縦にしたり、横にしたり、斜めにするなど、試してみましょう。高さを強調したい物なら縦の写真が効果的。斜めにすると動きのある新鮮な雰囲気となります。▶例2・例3・例4 参照

主役を決めてから...



POINT 1. を応用

例1 白い台の上にある小物を撮りたい！



広い範囲を撮っているので何が撮りたいのかわからない。

奥にある花を主役にする。

GOOD!



主役をフルーツに決める。

- ✓何を撮りたいのかわよく伝わる。
- ✓主役以外がボケていることで、主役の色や形的美しさなどが強調される。

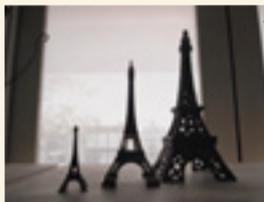
オレンジがはみ出すくらいにグーッと近づいて撮影。



奥の花を主役にし、手前のフルーツはぼんやり撮影。

POINT 1.~4. を応用

例2 柔らかな自然光を活かし、エッフェル塔を主役にして撮りたい！

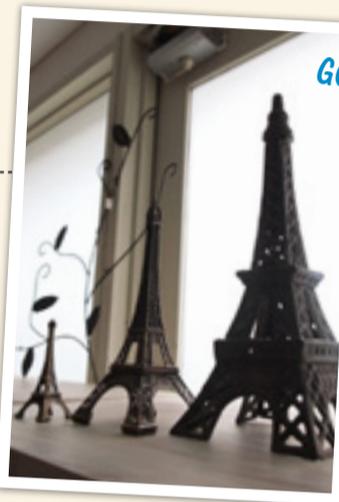


典型的な日の丸構図。

GOOD! 柔らかな自然光が活かされています。



ど真ん中。



GOOD!

動きがある！

右の方に移動し、カメラを縦にして撮影。

- ✓主役が右側になると、左側に空間ができ奥行きのある構図となります。
- ✓手前から奥に小さくなることで、サイズの大小がダイナミックに表現されています。
- ✓縦写真にすることで高さも強調され、すっきり納まりました。

POINT 4. を応用

例3 温かい灯りを主役に 温もりある空間を表現したい！

角度にもこだわってみよう！



GOOD!

ライトの右側の空間が活かされています。



さらに

角度を付けて撮影

GOOD!



✓動きがあり新鮮な雰囲気に！

POINT 1.~4. を応用

例4 おしゃれな鉢植えの雰囲気を伝えたい！



GOOD!

- ✓鉢植えにしっかり寄ってピントを合わせ、奥はぼかす。左側の茎の背が高いため、鉢は左寄りにし、縦写真にして、右側にほどよい空間を残します。

each

Swing in the green

Furniture
Curtain
Basic items
Display items
Lighting Equipment
Goods

メキシカンハンモックとグリーンがある暮らし vol.3
03/19 (sat.) ~ 04/10 (sun.)
ハンモックのカラーバリエーションやサイズなど豊富にご用意、インドアグリーンも多数入荷します。eachのメキシカンハンモックを、いつもより身近に感じてください。



家具・カーテン・照明
ラグ・観葉植物・小物
オーダー家具・キッチン・水廻り
インテリア・エクステリアプランニング
リフォーム・リノベーション、各種打合せ

Open / 11:00 - 19:00
Close / Wednesday 他
(詳しくはHPをご覧ください)



羽島郡岐南町上印食 8-78 Tel. 058-215-6475
<http://www.each-kon.jp>

Lesson 2.

おいしそうに

ケーキを撮る



つつい撮影したくなる、カフェでいただくランチやケーキ。ブログやインスタにアップすることも多い写真です。おいしそうに&オシャレに撮影できるコツ教えます！



POINT 1. 窓際の席を選ぶ。

ランチやお茶で訪れたカフェ。可能であれば自然光が入る窓際の席を選びましょう。食べ物の写真は半逆光くらいがオシャレに撮りやすいのです。



POINT 2. 背景や小物を考える。

メインのお皿だけでは寂しい場合、ランチョンマットを敷いたり、カップ、その他の小物を置いて華やかさやナチュラル感などを演出しましょう。背景の色を工夫するだけでグッとよくなります。

例 1



日の丸構図&背景が寂しい...

主役を右にしてカップをプラス。



GOOD!

- ✓ ケーキだけでは何だか寂しい場合は、後ろにカップなどを置いてみます。
- ✓ ピントはケーキに、カップはぼかして。

POINT 3. レフ板を使って明るく撮る。

普通に撮ると手前が暗くなります。影を薄くしたい(手前を明るくしたい)場合はレフ板を使います。光源の反対側にレフ板をセット。レフ板の代わりに、A4サイズくらいの白い紙や手鏡などでも大丈夫です。



レフ板があるだけでずいぶん差が出ますよ!



例 2



半逆光(右側前方に窓がある)でそのまま撮影。手前が暗い。



GOOD!

- ✓ 左側手前にレフ板を置いて撮影すると、手前が明るくなり影も薄くやわらかな色合いに。

POINT 4.

効果的な構図を考える。

Lesson.1と同様、カメラを縦にしたり、横にしたり、料理の特徴や強調したい部分が伝わるように、目線の高さを変えるなどして試してみましょう。真上から(俯瞰 ふかん)撮るのも新鮮です。

例 3



GOOD!

- ✓ 少し上から縦にして、ケーキの右側が切れるくらいにケーキに近づいて撮影。ダイナミックな表情になりました。

ほぼ真横から撮影。

GOOD!



- ✓ お皿の右端はカットされるくらいに寄って撮影。フルーツがこんもり盛られたケーキのシルエットがとてもよくわかります。

GOOD!

- ✓ インパクトある大胆な構図です。フルーツの艶やかさ、ぶるん感が伝わります。

真上から撮影。



ダスキンモップなら
**あっ!という間に
ホコリがスツキリ!**

DUSKIN
喜びのタネをまこう



とったホコリの中の
アレル物質(ダニ・花粉)まで、
約96%抑制*

さあ、あなたもまずはおためし!

**おそうじ3
ベーシック**
スリー

4週間標準レンタル料金
1,890円が
(税込)

なんと **600円**で
たっぷり4週間おためし!
詳しくは下記店舗まで

ダスキンこがね 岐阜市菊井町16番地2 info@duskin-kogane.jp **0120-690-790**
FAX 058-252-7099

アンチエイジングフェイシャル専門

一步先を行く「美」を提供いたします

オリジナリティーにこだわり、日々技術やサービスの向上に取り組む進化サロンです。セレクトオリジナル手法と最新機器との組み合わせでより肌深部へのアプローチ、筋肉レベルで土台を強化、一時的効果だけでなく、細胞レベルで働きかけお肌の若返り、肌質改善へ導きます。



さらに先ゆく
アンチエイジング
先端美容を
追求する

●超美白トリートメント
ピーリング・
(高濃度ビタミンC導入)
古い角質を取り除き、
高濃度ビタミンCを
エレクトロポレーション導入
人気の美白マスクで
メラニンを選元透明肌に
◎オプション
¥6,000 → ¥4,800



●頭皮育毛エステ **大人気**
◎トライアル
¥12,500 → ¥9,900
細毛・抜け毛・地肌の透け
うす毛などの悩みを根本から
解決し太髪を育てる
フレッシュ成長因子導入で
力強い発毛・育毛効果を実感

毛髪診断士による
毛根診断

★光と組み合わせ効果大!!



CIDESCO 日本エステティック協会認定エステティシャン
シュウウエムラ MakeupCollege 専門課程修得
内閣府認定毛髪診断士

MENU Claraおすすめコース
ヒアルロン酸を増やしふっくらなめらか肌に
◎メカノフィラートリートメント
大人気メニュー1回で効果大 ¥18,500 → ¥12,500
会員費、コース組みなし、全メニュー1回ごとの安心支払いシステム
NEW 大人気フットケア ドイツ式足学の理論による手技で
レッグビューティー キュッとしまったメリハリ足に!!
コントラスト 今日だけ オプション
¥4,900 → ¥3,900 価格

エステティシャン募集!! (パート可 週3回〜、土・日のみ可) 基本給¥180,000〜 交通費¥4,200 雇用保険・労災保険適応 能力昇給あり

ナチュラルビューティー
セレクト館 TEL.058-233-7232
岐阜市城田寺 684-91 営業時間 / 10:00~19:00
定休日 / 第3日曜・祝日休み http://www.nb-celeb.com/

Lesson 3.

魅力的に

人物を撮る

出会いと別れの春は、記念写真やスナップ写真を撮る機会も多くなります。人物を撮影する時の基本的なポイントを確認しましょう。

POINT 1. 背景を入れる。

人物の場合、背景がシンプルすぎると寂しくなりますので、どんなシーンなのかイメージできる背景を考えましょう。ただし、顔回りには余計なものがゴチャゴチャ入らない方がベターです。

POINT 2. 「顔が真ん中」を避けた構図を。

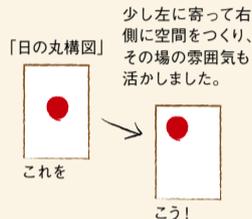
特に人物の場合は、画面の中央に顔を配置した「日の丸構図」になりがち。空間を活かし、その場所の雰囲気を書き込む構図を考えましょう。人物の後方でなく、前方に空間をつくる方が自然な安定した構図となります。

例 1



日の丸構図は、どこかヤボったい。

左に寄って撮影。



「日の丸構図」少し左に寄って右側に空間をつくり、その場の雰囲気も活かしました。

動きをつけて撮影。

例 2



GOOD!



同じ場所でも、立ったり、座ったり、右に左に、いろんな構図を。

例 3



「ともちゃん、優しい笑顔くださ〜い!」物を持つと、ポーズをつくりやすくなります。

GOOD!



さわちゃん、かっこいい〜!



さわちゃん、かわいい〜!

POINT 3.

コミュニケーションをとり楽しく撮影。

撮影する側は、「まゆちゃん、かわいい〜! すてき! その表情いいね!」などと名前を入れて声をかけ、生き生きとした表情を引き出す工夫を。更に、「おいしそうなパンですね〜!」「変顔して!」などと具体的なリクエストをしたりするのもいいですね。撮影される側も「自分をアピール」することが大切。ちょっと大胆に動いたり、表情をつけて、せっかくの機会を楽しみましょう。

POINT 4. たくさん撮影する。

とにかく、たくさん写してみよう。お互いに、最初は緊張したり恥ずかしいものですが、徐々にリラックスしてきてより自然に魅力的な表情になってきます。ふとした、ナチュラルな表情、思わず笑ってしまったという瞬間もシャッターチャンス!



はーい! 笑って笑って♪

ふと、リラックスした瞬間。ナチュラルな雰囲気がいい!

例 4



GOOD!

思わず笑ってしまった瞬間。素敵な笑顔です!

ご自宅で英語、教えますか?



さあ、まずは資料請求!

「子供が好き」「英語が好き」
そんなあなたに始めてほしい。

初めての方でも
安心のサポート体制。

 **0120-615-212**
(年中無休 / 24時間受付)

ここじゅく先生

検索 

株式会社ニチイ学館
COCO塾インフォメーションセンター岐阜
〒500-8844
岐阜県岐阜市吉野町6-31
岐阜スカイウイング37東棟 2F
Tel:058-266-1923

COCO塾
Communication Competence
Jr.



Lesson 4. 基本の「き」 カメラの「き」

カメラの基本をおさえておきましょう。
スマホ(スマートフォン)の登場で、より便利でキレイな写真が撮れるようになりましたが、ここではデジタルカメラに FOCUS!

1. カメラの種類

基本的にカメラは大きく分けると3つの種類があります。何をどう撮りたいのか。プロ並みに撮りたいのか、それなりにキレイに撮りたいのか、などで選択は変わります。メーカーにより機種も様々ですので、お店の方と相談しましょう。

	一眼レフ	ミラーレス一眼レフ	コンパクトデジタルカメラ
特徴	高画質、多機能。様々なレンズが使える、自分のイメージに近い写真が撮れる。	一眼レフを小型、軽量化したものの。コンデジよりもスペックがよく、それなりの画質の写真が撮れる。	「コンデジ」ともよばれています。コンパクトで軽くて安価なものが多い。旅行などの携帯に便利。
写真の画質	高い	←—————→	低い
ボケ味		背景ボケ味が綺麗	ボケにくい
表現力		高い	表現力に限界がある
レンズ交換		可能	基本的には不可
価格	高価	←—————→	お手ごろ
携帯性	大きくて重い	←—————→	小さくて軽い

※一般的なものでの比較です

2. カメラの構え方

手がブレないようにすることが大切です。
特に重い一眼レフなどは、安定して疲れにくい構え方が大切です。



3. よく耳にする基本用語

カメラの話をする上で、よく耳にする基本用語を上げてみます。初心者の場合、オート機能でカメラが適切に行ってくれると考えてもよいのですが、知っておくとレベルアップに役立ちます。

シャッタースピード

光をイメージセンサーにあてる時間、シャッターが開いている時間のこと。露出時間とも言う。シャッタースピードが速い方が、手ブレが少なくなる。

●例えば…

夜の暗い場所でシャッタースピードが速いと、十分な光を取り込まずアンダー(暗すぎる)な写真になる。

明るい場所でシャッタースピードが遅いと、光が入りすぎてオーバー(明るすぎる)な写真になる。

絞り

光を取り入れる量を調節するもの。F値とも言い、F1.4、F2、F2.8、F4、F5.6、F8、F11、F16、F22、F32などと表す。

F 値	F1.4	F2	F2.8	F4	F5.6	F8	F11	F13	F16	F22	...
	数字が小さいほど→光の量が多くなる (ピントの合う範囲は狭くなる)					数字が大きいほど→光の量が少なくなる (ピントの合う範囲は広くなる)					
絞り状態											
ボケ具合	背景がよくボケる					背景があまりボケない					
シャッター速度	速い					遅い					

ISO感度

感光部が光を感じる感度を数値化したもの。

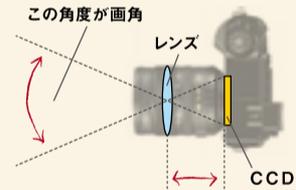
ISO感度を上げる → 暗い場所でも、手ブレが少なく撮影しやすいが、上げると画質が悪くなっていく。ISO感度を手動で決めるなら、小さい数値から撮影していき、手ブレが気にならない程度まで上げていくとよい。

ホワイトバランス

白を白として正しく映せるように補正する機能のこと。「太陽光」「日陰」「曇り」など設定を選ぶことができるが、まずはオートホワイトバランスにしておくとい。

画角と焦点距離

画角とは、写真に写る範囲のこと。画角が広いほど焦点距離が短くなり、画角が狭いほど焦点距離は長くなる。焦点距離は mm 単位で表記。レンズを買ったり選ぶ時の目安にもなる。



標準ズームレンズ (24mm ~ 70mm くらい)	広角ズームレンズ (16mm ~ 35mm ほど)
人の視野と同じくらい	焦点距離が短く、画角が広い ↓ 広範囲を写すことができる
望遠ズームレンズ (70mm ~ 200mm を超える)	単焦点 (300mm ほど)
焦点範囲を可変できるもの	焦点距離が長く、画角が狭い

※35mmフルサイズセンサーの一眼レフカメラの場合

庭づくりをもっと自由に考える

ガーデンデザイン・施工
Quhan
クワン

岐阜本店
〒501-6133 岐阜市日置江270-1
TEL 058-279-5523 FAX 058-279-5578
11:00~18:00/火曜、第1・3水曜休み

名古屋店
〒465-0095 名古屋市長区高社1-68
TEL 052-725-9833 FAX 052-725-9866
11:00~18:30/火曜、第3水曜休み

施工写真など、HPでご覧いただけます → <http://quhan.jp>

KIRIN

うまさにとだわると、
一番搾り製法になる。

一番搾り

ストップ！未成年者飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。
妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。あきびんはお取扱店へ。

キリンビール株式会社

Clara File

×見ました特典
Spring

It is more delicious from Gifu and more beautiful more pleasant.

あの人に両手いっぱいの思い出と感謝を…
そして、わくわくする出会いの季節が
今年もクララエリアにやってきましたね
あなたの大切な人との大切な時間を
素敵に演出してくれるお店をご紹介します
「クララ見ました!」と伝えるだけで
嬉しいサービスが受けられるお店も!
さあ、あなたも出かけてみませんか

有効期限：2016年5月まで

Clara
見ました!

このひとでOK!
なんです。

このひと手間が
面倒でしょ?

パシャ

バーコード
リーダーで
クーポン取得。

クーポンをカットして
お店へ持ち込む。

チヨキ

ポチッ

ホームページへ
アクセスして
クーポンをゲット。



- ④『クロワッサン』¥170。生クリームと天然酵母、さらに発酵バターをリッチに使いサクサクに焼き上げました。イーストを少量に抑える事により、風味が改善されています。
- 『パヴォ』¥200。ドイツでは一般的にお菓子に使われるケシの実のペーストを使用したパン。クロワッサンに巻き込まれ、甘味が美味しい。
- ⑤イタリアのナポリの名菓。ドライフルーツやナッツが沢山入って、2度焼きでサクサク。(袋詰め¥500)

曜日限定のパンをご紹介します!

- | | | | |
|-----|------------------------------|---------|----------------------------|
| 月曜日 | ノワール
(カシスとブルーベリーのリュスティック) | 木曜日 | ミュロン
(ブルーベリーと栗のリュスティック) |
| 水曜日 | バナナとヘーゼルナッツとオレンジのリュスティック | 金曜日 | イチゴとグランベリーのリュスティック |
| | | 土曜日・日曜日 | 黒豆のリュスティック |



オススメ情報

大人気のパン教室もやっています!
毎月パン教室を開催。定員は10名で受講料はお一人様4,320円!教室の内容は月ごとに変わりますのでご確認下さい。
ご予約・お問合せはお気軽にお電話、もしくはスタッフまで!人気なのでお早めに♪

大垣市西之川町 スイーツ&ペカリー

BOULANGER PATISSIER

y'KUNIEDA ワイクニエダ

伝統的なものから独創的なものまで
食材にこだわったパンやケーキが勢揃い!

自家製天然酵母を使ったパンや、旬の食材を使用した季節のパンやケーキはまさに自分へのご褒美!口に入ってもサクサクのデニッシュや、見た目にも色鮮やかなケーキはこれからの時期にぴったり!暖かい春の季節、コーヒーと美味しいパンやケーキでホッと一息入れませんか?



TEL: 0584-71-9790

大垣市西之川町1-295-1

営業: 9:30~18:30

定休日: 火曜日

※パン教室前日の月曜日は振替休日



④5月までの限定メニュー『生イチゴミルク』
¥750。ふわふわ氷にみずみずしいイチゴがたっぷりのっています!
⑤見た目も可愛い『果物ミルク』¥930。5種類のフルーツがトッピングされた贅沢な一品。

- | | |
|-------------------|------|
| かき氷の定番! 最上級な一品 | |
| 『生イチゴミルク』 | ¥750 |
| フルーツとミルクの甘さがたまらない | |
| 『果物ミルク』 | ¥930 |
| 『黒ごまミルク』 | ¥700 |
| 『生レモンミルク』 | ¥750 |
| 『紅茶ミルク』 | ¥680 |

岐阜市八幡 甘味処

茶屋

赤鰐 あかわに

新鮮な季節のフルーツとふわふわのかき氷を今年も赤鰐で堪能しましょう!

夏になると連日大行列をつくらしている人気店。もはや知らない人はいないのでは?この時期『生イチゴミルク』(5月まで)や、様々なフルーツが楽しめる『果物ミルク』はぜひ食べておきたいところ。その他にも『黒ごまミルク』や『生レモンミルク』など人気メニュー多数!

TEL: 058-264-9552

岐阜市八幡町13

営業: 11:00~18:30(LO) ※4/21~、19:30(LO)
定休日: 水曜定休(7・8月無休) 席数: 20席



オススメ情報

赤鰐にはかき氷以外にも人気のメニューが盛り沢山!大人から子供までみんな大好き「あんみつ」(黒みつ・白みつ) ¥570

本わらび粉を使った本格派「わらびもち」 ¥530
「冷やしぜんざい」 ¥550



④本日のスペシャルランチプレート ¥1,280円は、
いるんな料理を味わえオトク感満点!
⑤楽しい雰囲気の内店は、お友達の家に招かれたような感覚です。

- ### おすすめのランチメニュー
- | | |
|------------------|-----------------|
| ローストチキンのセット | クォーター 1/4羽 ¥700 |
| | ハーフ 1/2羽 ¥850 |
| | フル 1羽 ¥1,500 |
| | ¥850 |
| ローストポークのセット | — ¥980 |
| メキシカンサラダとカレーのセット | — ¥980 |
| ペルー風スープパスタのセット | — ¥980 |
| トルタ(メキシコサンドウィッチ) | — ¥750 |

岐阜市 グルメ

ゴールデンチキン

GOLDEN CHICKEN

ローストチキンで有名なお店の
ランチも人気って知ってました?

ランチフレンドリーの料理やクラフトビール、ローストチキンが人気のお店。この春は、ランチメニューに注目です!ローストチキンはもちろん、ローストポークやキーマカレー、メキシコ風サンドウィッチ、ペルー風ピリ辛スープパスタなど、味もボリュームも大満足!

TEL: 058-263-5550

岐阜市神田町5-15 山河ビル1F

営業: 12:00~23:00

(ランチ L014:30、ディナー L022:30)
定休日: 無休 席数: 50席



見ました特典

ハッピーアワーは
ドリンクを何杯飲んでも
100円OFF!

14:30~17:30に来店された方にはドリンクを何杯飲んでも、1杯につき100円オフに致します。チキンメニューをはじめ、テイクアウトも可能なのでスタッフにお声をかけてください!



④肉と魚のメインが選べるランチ。これにパンとサラダが付いて¥1,000。
⑤落ちついた店内。カジュアルな感じで入ってみたい。

- ### ランチ(メイン肉 or 魚、サラダ、パン付) — ¥1,000
- ※+200円で珈琲 or 紅茶、+400円でスープ
 - +500円で前菜
 - (バルマ産生ハムやパドカンパニー etc...)
 - +500円でデザートと珈琲 or 紅茶
 - など、それぞれ追加オーダーできます。

岐阜市柳ヶ瀬 グルメ

フランス食堂

LA CARAPACE ラ・カラパス

フレンチを気軽に食べてほしい
特にランチはリーズナブル

フレンチだからといって気取らずに、「仲間やカップルでワイワイ食べてほしい」をコンセプトにオープンしたラ・カラパス。味もボリュームも大満足できる料理は人気で、特にランチは¥1,000とリーズナブル。夜はシェアコースが¥3,000とこれも見逃せない。もちろんアラカルト料理も充実。

TEL: 058-267-5353

岐阜市神田町3-13 北洞ビル1F

営業: 火~土 11:30~14:30(OS14:00)

17:30~23:30(OS22:30)

日・祝 11:30~22:00(OS21:00)

ランチ終了後は通し営業

定休日: 月曜日



オススメ情報

シェアコース 全7品
¥3,000(料理のみ、2名様~)

※+2,000円で飲み放題(120分)付きにできます。ボリューム満点のコース料理が¥3,000とかなりリーズナブル。これを仲間とワイワイやりながら食べる。そのカジュアルさがラ・カラパスの人気です。

クララエリアで気になるお店、気になる会社の皆さんをご紹介する「クララインタビュー」。仕事にかけける情熱や、岐阜を愛する心など、とって共感できるお話を伺いました。

Clara INTERVIEW

photo/更家 さゆり text/淵川 悦子

毎日が真剣勝負&チャレンジ！
厳選素材と自家菜園の旬食材で、
安心おいしい美しいパン&ケーキを届けたい。

BOULANGER PATISSIER y'KUNIEDA シェフ 国枝 幸春氏



国枝 幸春 (くにあだ・ゆきはる) 氏

シェフ

1976年大垣市生まれ。名古屋の大学を卒業後、就職した一般企業の営業職を辞め、パン職人の道へ。有名店で修行を積み、クラブハリエ（滋賀県近江八幡）に就職しパン部門の立ち上げに貢献。その後オープンしたクラブハリエ本店でパティシエ、管理職としても活躍。2009年y'KUNIEDAオープン。大垣市在住。

BOULANGER PATISSIER y'KUNIEDA

大垣市西之川町1-295-1 TEL: 0584-71-9790 HP: <http://ykunieda.com/>

PROFILE

最後は、近江八幡の人気菓子店クラブハリエでした。それまでの経験を買われパン部門立ち上げの責任者として関わりました。元はお菓子屋さんなので、パンにもお菓子のようなインパクトが求められました。従来のパンらしいもの、他に、見た目はもちろん、口にいった瞬間にインパクトがあるパンも作りました。その後オープンした近江八幡の本店では、管理職として店全体の事を把握する立場にありましたので、バームクーヘンや生菓子の経験も積むこととなりました。シェフやパティシエそれぞれに作るものが違ったので、自ずと自分のバリエーションも広がっていきました。こうして、いろんなお店でいろんな人と関わることでパンの他、ケーキ、料理、食材、経営など様々なことを学ぶことができ、引き出しも増えていきました。

―独立をしたのはいつですか？

本格的なパン&ケーキの店として、地元大垣に2009年オープン

会社を辞めて大垣に戻り、『安心でおいしいパンとケーキを地元の皆さんに食べてもらいたい』との思いで2009年に開業しました。特にパンは自家製の天然酵母にこだわり、噛めば噛む程味わいのあるものを中心に、1日40種類ほど焼き上げます。少しずつ多品種のラインナップで、幅広いお客様に喜んでいただけるよう心がけています。おススメはクロワッサンで、繊細な層とサクサク食感、バター風味を楽しんでいただきたいですね。

厳選素材、安心、安全、新鮮な自家菜園の野菜や果物も多く使用

パンもケーキも素材が命。粉、油脂、酒類、チョコレートなど、商品に最も適した食材を国内外から厳選しますし、オーガニック製品も積極的に取り入れています。

野菜や果物は主に自家菜園のものを使っています。農業技術者として花フェスタの事業などに携わってきた父が退職後、多くの店のために自家菜園を始め、研究を重ねながら丹誠込めて作ってくれています。季節ごとに品目を変え、毎年新しいものや珍しいものにも挑戦し、今年では年間20種類以上を手掛けています。収穫量が不安定だったり見た目がよくなかったりしますが、安心で安全、新鮮と

いう点ではこれ以上のものはありません。母も菜園を手伝うなど、恵まれた環境に感謝しています。

―独立して7年、いかがですか？

更なる高みを目指し、毎日が真剣勝負

常に自分の理想を追求してやっていますが、まだまだです。常に『もっとおいしいものを！』と、より高いレベルで品質を安定させていけるよう努めています。特にパンは、マニュアル通りにやっているだけでは納得いくものではなく、毎日が真剣勝負ですよ。その日の天気、素材やオープン状態など少しの変化を見逃さず応えていくことが重要なんです。

また、経営者としての仕事もあるのですが、その点でも苦労はありません。がんばっていただいているスタッフやこれまで出会った方々にも支えられ、大学で学んだ経営学や企業で営業をしていたことが今になって活かされたりすることもあり、経験してきたことは何一つ無駄なことはないと感じています。

―これからの目標や夢は？

カフェやピザにも挑戦して、多くの人がおいしいものを食べてもらいたい

お客様や同業者の方から、『カフェをやってくださいよ』と言われるんですが、いつか実現したいですね。また、おいしい生地は作る自信があるので、ピザもやってみたいんです。もっと多くの人においしいものを食べてもらいたいですから。そのために、ともに励んでくれるスタッフを増やすなど、目の前の課題をひとつひとつクリアしていく必要がありますね。

気の抜けない日々ですが、山登りや釣りなど自然と触れ合う中でリフレッシュしたり、また、海外のパティシエの動画やふらりと入った雑貨屋さんなどから新作のインスピレーションをもらったり。大好きなパン、自分が決めた道ですから、楽しみながら精一杯やっていますよ。

是非、皆さんお気軽にご来店ください。店内に流れるオペラ音楽や思いを込めたネーミングなどに、ちょっと気が付いてもらえると嬉しいです。

―パン職人を目指したきっかけは？

食を大切に作る母が作るパンと、ご褒美の焼き立てクロワッサンが原点。原点は、子どもの頃にあるかもしれない。母が食を大切にすることで、普段からパンやお菓子を焼いていましたので、パンを作る様子を見るのは日常でした。また、病気で大垣市民病院へ行ってお利口にしていると、ご褒美として帰りにパン屋で焼き立てのクロワッサンや焼菓子を買ってもらえたんです。当時、店舗で焼いているパン屋は珍しかったんですが、母は、できるだけ添加物の無いもの、素材や質のいいものやいいお店を選んでいました。それらは、パンが焼ける香ばしい匂いととも懐かしい思い出となっています。

―大学生時代にパン屋でアルバイト

具体的にパン作りに関わったのは、大学時代に当時人気のパン屋『シャンポリオン』でアルバイトをしたのがきっかけです。裏方でパン作りの仕事をしたんですが、比較的器用にいるんな事ができた

ので、『自分はパン職人に向いているのかもしれない』と、ちよつと天狗になつたりして、楽しかったんですよ。

しかし、いざ就職となると、早朝から夜遅くまで働き、休みも不規則なパン屋は敬遠し、一般企業を選びました。

―会社を辞めてパン職人の道に進んだきっかけは？

パンを食べるたびに『自分の方がおいしい』と、営業職で外出することが多く、昼食はほとんどパンでした。営業先の近くでパン屋を見つければ入り、おいしいパン屋があると聞けば行き、新しくパン屋ができた聞けば行き、とにかくいろんなパン屋のパンを食べました。パンを食べるこ

とが好きだったこともありましたが、パン職人への道を諦めきれなかつたので、しょうね。そのたびに、『これなら自分の方がおいしくできる！』という思いが募っていきました。そして、思い切つて会社を辞め、パン職人の道へ進んだんです。

―どのような修行を積まれたんですか？

シャンポリオン、グルマンヴィタルなど有名店や『パンの神様』ピゴ氏から学ぶタイプの異なるパン屋でいろんな立場で経験を積みました。まずはアルバイトをしていたシャンポリオンでお世話になりました。アルバイト時とは違う目線で、少品目を大量に焼き上げる技術を修得。また、食品食材の卸し事業もしている会社なので、食材等についても学びました。垂井町のグルマンヴィタルでは、様々なパン作りにチャレンジさせてもらいました。

『パンの神様』と言われるフランス人シェフ、フィリップ・ピゴ氏に教えてもらう機会もありました。作り上げるパンはどれもすばらしく、でも仕事は意外とラフなことに驚きました。また、フランス人つぼくユーモラスな方で、彼の人間性を通して、更にパンの魅力を味わった感じでした。

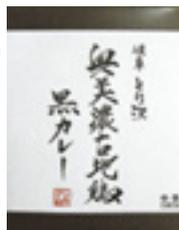
クラブハリエでパン部門を立ち上げ、ケーキや料理などにも携わる

News & Information

Clara エリアの皆さんに
役立つ最新情報をお届けします

ブランド地鶏の旨味がいっぱい！

『奥美濃古地鶏 黒カレ』をプレゼント！



岐阜県のブランド地鶏『奥美濃古地鶏』。この地鶏に岐阜県産飼料米を与え、ストレスの少ない平飼い飼育をするなどして育てあげた『とり沢の奥美濃古地鶏』は、鶏本来が持つ美味しさを更に高めたオリジナルブランド地鶏です。

この『とり沢の奥美濃古地鶏』を使ったカレーシリーズは、ご家庭でも気軽に味わえる人気商品となっています。今回ご紹介する『奥美濃古地鶏 黒カレ』は、玉葱を黒くなるまでじっくり炒め旨味を引き出した後、ゴロっと大きな地鶏肉を加えた贅沢な一品です。

直営レストランとお土産の『月見茶屋』で販売されているほか、インターネット通販でも手に入る場合がございます。



■岐阜の地鶏 とり沢
【住所】〒503-0413 海津市南濃町羽沢492番地
【TEL】0584-552488
【FAX】0584-552538
【URL】http://www.torisawa.net

間もなくシーズン開幕！
岐阜の伝統文化に触れてみませんか？

展示室観覧券をヘア3組にプレゼント！



岐阜市を代表する伝統文化である『長良川の鶴飼』の価値を分かりやすく紹介・情報発信する『長良川うかいミュージアム（岐阜市長良川長良川鶴飼伝承館）』は、世界でここだけの絵巻物型スクリーンで観る『ガイダンスシアター』の映像や、参加体験型展示などを通じて長良川の鶴飼の魅力を発信しています。

又、鶴飼が始まるまでの土・日・祝日を中心に鶴飼に接する『鶴飼の説明』『鶴飼の実演』を開催（無料）。直接鶴飼さんから説明を受けられ、その技を間近に見られます。間もなくシーズン開幕する今、この伝統文化の価値観に一度触れてみてはいかがでしょうか。きっと、長良川鶴飼、そして岐阜のことがもっと好きになると感じます。

更に、ゴールデンウィークは親子で楽しめるイベントも開催されますので、詳細はHP等をご覧ください。クララでは長良川うかいミュージアムの展示室観覧券（大人1名500円）をヘア3組（6名）にプレゼントします。

■長良川うかいミュージアム（岐阜市長良川鶴飼伝承館）
【住所】岐阜市長良51番地2
【開館時間】9時00分～19時00分（5月1日から10月15日まで）
9時00分～17時00分（1月4日から4月30日まで）
10月16日から12月28日まで

※最終入館は営業終了時刻の30分前
【休館日】毎週火曜（5月1日～10月15日は無休）
【TEL】058-210-1555
【FAX】058-233-6658
【URL】http://ukainuseum.jp/

■プレゼント応募先

・奥美濃古地鶏 黒カレ レトルトパック（1人前210g）2食セット 5名様
・長良川うかいミュージアム 展示室観覧券ヘア3組（6名様）

プレゼントご希望の方は、住所・氏名・年齢・職業・連絡先電話番号を明記の上、クララ編集室までメールかFAX、ハガキにてお申込み下さい。なお、応募の締切は4月末日（ハガキは消印有効）、発表は当選者への商品の発送をもって替えさせていただきます。

【宛先】〒500-8233 岐阜市蔵前2-3-1 日新印刷株式会社内 クララ編集室 プレゼント係
【TEL】058-245-1020
【FAX】058-249-2012
【メール】clara@nissin-net.co.jp
※ご希望のプレゼント名を必ず明記のうえ、ご応募ください。



オトクで美味しいパンがいっぱい！

『春のパン祭り』を開催！



パンとスイーツで人気のグルマンヴィタル垂井本店では、3月26日（土）と27日（日）の2日、『春のパン祭り』を開催します。

この春の新作パンをはじめ、ジャンボパンのカット売り（両日とも11時00分、13時00分の2回）や、皆さんのリクエストにお応えした人気メニュー『クッキーシム』の限定販売など、この日だけしか手に入らない商品が多数用意されています。

■グルマンヴィタル 垂井本店
【住所】不破郡垂井町宮代44-1
【TEL】0584-232400
【春のパン祭り】3月26日（土）27日（日）10時00分～

京都で行列のできる人気の『塩ホルモン』が

岐阜でも味わえます！

これからの季節はビールとも相性Good！

■塩ホルモン・焼肉 アジエ岐阜店



この大きな提灯が目印です！

塩ホルモンと焼肉の専門店として京都で連日行列を作る人気店『アジエ』が昨年10月、岐阜にも上陸！クララエリアでも話題となつていきます。

アジエ岐阜店は名鉄・JR岐阜駅からほど近くビルの1階にあり、明るく女性でも気軽に立ち寄れる雰囲気です。



「本場」京都でも大人気の塩ホルモン（630円）、テッチャン（800円）、生センマイ（900円）、牛のフォアグラとも呼ばれるシラス（750円）は濃厚な味わいです。

■塩ホルモン・焼肉 アジエ岐阜店
【住所】岐阜市住江町2-11-4
【TEL】058-263-2939
【営業時間】平日 18時00分～24時00分（L.O.23時00分）
土日 17時00分～24時00分（L.O.23時00分）
【定休日】火曜日

Clara

スタッフ募集！

ギフトクララは業務拡大に伴い、営業スタッフと広告プランナーを募集しています。貴方も一緒にクララを創ってみませんか？お気軽にお問い合わせください。

- 職種 広告営業及び広告プランナー
- 雇用形態 パート
- 仕事内容 情報誌「ギフトクララ」の広告営業、広告提案 取材営業
- 待遇 ご相談に応じます
- 給与 1日5時間、週3～4日（ご相談に応じます）
- 勤務時間 インセンティブ制度
- 勤務地 岐阜市蔵前2-3-1 日新印刷株式会社
- 応募資格 普通自動車免許資格のある方
- 歓迎スキル PCスキル (Excel・Word)

広告業界の営業実務経験者、フリーペーパーの制作や発行に携わってきた方

■問合せ先
【住所】〒500-8233 岐阜市蔵前2-3-1 日新印刷株式会社
【TEL】058-245-1020

Clara

2016 April & May | vol.22
Classy & Rally

『次号は5月20日発行予定です』

Clara staff

Publisher/大野利也 Planner & Editor/粥川悦子 Writer & Editor/中元武 Advertising/中島嘉寛、澤木茂、池田貴茂、澤田瞳 Chief Designer/日比野紗那
Designer/杉山みき、三浦淳平 Finisher/不破伸人 Web Designer/服部一輝 Photographer/藤田一弥、更家さゆり、岩田多佳晋、大野利也 Printing/日新印刷株式会社

【掲載内容に関するお問合せ先】 日新印刷株式会社 Clara 編集室 〒500-8233 岐阜市蔵前2丁目3-1 TEL 058-245-1020 MAIL clara@nissin-net.co.jp http://clara.nissin-net.co.jp/



Beauty Proud

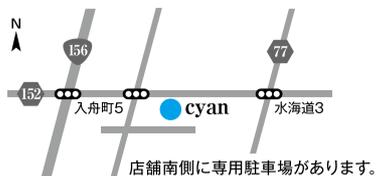
～美しく誇らしく～



お客様、家族や友達、自分にとって一番大切な人への幸せな笑顔にしたい。その想いを髪に切り取り、髪を切ると、毎日の生活が楽しく感じられる。お友達にぜひおすすめ。ご来店お待ちしております。

店長 羽根裕介

TEL.058-214-8686
〒500-8232 岐阜県岐阜市前色1-8-6
http://cyan.la FAX.058-214-8688
■受付時間 9:30～19:00
パーマ・カラーは18:00まで
■定休日 毎週月曜日・第3日曜日



店舗南側に専用駐車場があります。

Clara

ギフ クララ

コラボレーション
イベント

ママが笑顔に
なれる一日♪



皆様にご好評をいただいている「クララ×ママ♥ハピ」コラボレーションイベント
岐南町のマンマミーアさんと各務原市のヴァンドールシエンさんで開催します！
今回も女性が笑顔になれる素敵なブースが多数出展されます。
一部のブースは会場により異なりますので、ご注意ください。
皆様のお越しをお待ちしていますね♪

Mamma Mia! ITALIAN & SWEETS BUFFET Bandool Shien で開催!

お楽しみ抽選会!!

4/29 5/17
両日開催!

両日とも10:00より13:30まで入場口にて抽選券を配布します。抽選発表は14:00(両日とも)です。

- ★【トラベルワン】1万円旅行券……………1名様
- ★【シエン】お菓子詰合せ・イギリス食パン3斤……………1名様
- ★【POLA Prime.2】カサブランカバスエッセンス……………1名様
- ★【マンマミーア】ペアお食事券……………3組様
- ★【シャルドネ】5千円商品券……………1名様
- ★【Cyan】シャンプー・トリートメント……………1名様
- ★【シェルピア】1万円相当Annyのお気に入りセット……………1名様

4/29 5/17 キッズダンス

歌で、ダンスで。岐阜から伝説を…
Le end
ARTIST PROMOTION



【時間】
①11:30～
②13:30～
(入場無料)

会場 Mamma Mia! ITALIAN & SWEETS BUFFET

2016 4月29日(金・祝)10時～3時



マンマミーア 岐南店
〒501-6001 羽島郡岐南町上印食9丁目50-1
問い合わせ先 tel.058-248-0079

会場 Bandool Shien

2016 5月17日(火)10時～3時



ヴァンドールシエン
岐阜県各務原市前渡東町7-117
問い合わせ先 tel.058-386-9230

Clara
4/29 5/17 コーヒーとスイーツの
試食会を開催!

コーヒー
1杯200円
+
お好きな
スイーツ1点

コーヒーをお買い上げいただいた方に、
クラリアで人気のスイーツ1点を試食
していただけます。
※お一人様1回限り。
無くなり次第終了とさせていただきます。

開催場所はマンマミーアとシエンの両方、またはどちらかとなります。枠の左上をご覧ください。

4/29 5/17 yumi*y あなたの☆ステキ☆を
撮影します



2Lサイズを3枚またはA4サイズを1枚
1,500円

※会場でプリントアウトしてお渡し
いたします。
※データが必要な方は別途2,000円

4/29 5/17 ありす あんど かみなり
ハンドメイドグッズ



500円～

4/29 5/17 Harmony candle
キャンドル
ホルダー作り

お好きなカラーのドライフラワーを
器に入れていただけます。
あなただけのオリジナルキャンドル
ホルダーを作ってみませんか♪
耐熱ガラスにティーキャンドルを使用しますので、
何回でも使って頂けます。
親子で作られるキャンドルホルダーもとてもステキです。



小玉 1,500円
中玉 2,500円
※中玉サイズはお風呂の
お湯に浮かびます
所要時間30～60分
(個人差があります)

4/29 5/17 LEATHACT
本物を愛する方へ

上質な革小物・可愛らしい革アクセサリーを
取り揃えております。
ラッピングも承ります。
大切なひとへの贈り物として、
自分へのご褒美としてご利用ください。



500円～

5/17 筆Art Takayo
心に温かく響く書

『夢叶えま書』
ご希望に合わせて
素敵な文字を書きます!



名刺size 300円～
色紙size 1,500円～

4/29 5/17 シャンティネイル
ジェルネイル
オススメアート2本付き!!

大人気のジェルネイル☆
爪に優しく家事をしても
剥がれにくくツヤが長持ち☆
爪が伸びても目立たないグラデーション
カラーにシャンティオスメの人気の
デザインからアート2本を皆様に
サービスさせていただきます。



ママ♥ハピ特別価格
2,500円
(オフ代別途)
《所要時間》
約45分～1時間

4/29 5/17 OSI & シェルピア
足揉み隊

足ツボで全てがわかる。
健康チェック!
女性の悩みである
脚のむくみを即改善。
とても軽くなりますよ!!



ママハピコラボ体験コース
アユールペーダに基づくナチュラルフットセラピー
両足10分 **1,000円**

4/29 5/17 ふるたさん家の整体
歪みチェックと
骨盤調整



ビックリ体感 **500円**

4/29 5/17 POLA Prime.2
癒しのハンドマッサージ
& パラフィンパック

至福の20分間を
体験してください!
ハンドマッサージ
500円



春色を使った
スプリングメイクで
新しい自分を
発見しませんか?
春メイク
500円

5/17 Cyan
眉メイク・ヘアアレンジ

☆眉カット+眉メイクアップ
眉のお手入れ方法や、眉メイクをアドバイス!!
脱自己流で美しい眉に♪



☆ヘアアレンジ
ご自宅で簡単に
アレンジが出来る
ようにアドバイス
しながら、いつもと
違うヘアスタイルに♪
可愛いパールピン
プレゼント!
1,000円

4/29 5/17 La Vie en Rose
美.ウォーキング

日常の歩き方を少し
気をつけて見ませんか!?
正しいウォーキングを身につけると
ダイエット、痩身にもつながりますよ!



※随時受け付け
ママ♥ハピ特別価格 **500円**

4/29 5/17 TCマスターカラーセラピスト
色彩診断士
カラーセラピー

14本のカラーボトルから
気になる色を選んでいただき、
自分の傾向や人間関係、
隠れたキャラクターなど、
新しい自分の一面を再発見♪



綺麗なカラーボトルの
グラデーションを
眺めているだけでも
癒されますよ♡ 15分 **1,000円**

4/29 5/17 大友印章 長岡永峰
子供の命名アドバイス・
ペットとの相性・
ペットの名付け

名前は親から子供への最高のプレゼントです。
近々出産予定の方、早めに名付けの
アドバイスを受けてみませんか?
また、お子様の名前鑑定、ペットの相性、
飼い主との相性も鑑定します。



15分 **500円**

4/29 5/17 東海地域マヤ暦認定アドバイザー
マヤ暦占い
～あなたの道案内～

本当の自分とは?
あなたの役割とは?

古代マヤ文明の
マヤ暦を用いて、
あなたの本質や使命、
役割を知ることが
できます。
今より自分らしく、
生き生きと輝ける
幸せな日々を送れる
ように…

20分 **1,000円**

4/29 5/17 CHARDONNAY
雑貨販売



セブ島でオリジナル開発した
温もりのある雑貨の販売をします。
天然素材にこだわった、シェル、石、
藤など…ひと味違う質感の雑貨は
プレゼントにもぴったりです。



『アクアクララ』で正しく食べよう 話題のチアシード



今話題のチアシードって？

ミランダ・カーなど海外セレブの間で話題になったことでアメリカで大ブレイクし、日本でもモデルやタレントを中心に、美容・健康に敏感な人たちの間で人気の「チアシード」。メキシコなどの中南米で栽培されているシソ科サルビア属の「チア」という植物の種です。ゴマのような小さな種の中に食物繊維や体内では合成できない必須アミノ酸など、さまざまな栄養素がぎっしりと詰まったスーパーフードなのです。

そのまま食べているあなた、ちょっと待って!!

そのままヨーグルトなどにふりかけて食べる人もいますが、この食べ方だと、食道や胃の中で水分を吸って膨張してしまいます。また、そのまま食べると発芽毒(アブシジン酸)があるため、無毒化する必要があります。正しいチアシードの食べ方は、水につけてから食べるというもの。チアシードを水に10分ほどつけておくと種が10倍に膨らみ、周りに透明なゼリー状のものが出てきます。これは、「グルコナンマン」とよばれる食物繊維。「コンニャク」などに含まれる成分で、食欲を抑える働きや、血糖値、血中コレステロールの低下にも効果があるといわれています。さらに便秘の解消にも効果を発揮します。これがチアシードがダイエットに効くと言われている理由です。

発芽毒も、10℃以上の水に12時間以上つけることで無毒化できます。ここでひとつ注意点があります。40℃以上のお湯だと、チアシードの美容成分は壊れてしまうのです。お湯などではなく、常温の水などにひたしましょう。水につけておくことで、種のプチプチした食感に加え、タピオカのようなプルプルの食感も楽しめますよ。

いつもの朝食にプラスして、手軽にダイエット!



アクアクララのお水100ccにチアシード10gを一晩つけて置き、翌朝、ヨーグルトに混ぜて好きなフルーツをのせれば、デトックス効果の期待できるヘルシーな朝食に!!

簡単レシピ

Clara 読者限定!!

アクアクララ中部2週間無料お試しセットにお申し込みいただいた方

もれなく話題のチアシードをプレゼント!!

2016
5/19(木)
まで

**2週間無料
お試しセット**



ウォーターサーバー1台

+

レギュラーボトル 12L×2本

+

チアシード 200g

無料!!

※2週間のご利用後、ご返却OK!!
料金は一切必要ありません。

アクアクララのお水は安心・安全!



アクアクララはこんなサービス!



ボトルはお電話一本でご自宅やオフィスまでお届け!



5℃~12℃の冷水と80℃~90℃のお湯がいつでもすぐに使えます!



定期メンテナンスで安心! いつでも清潔で安全にご利用いただけます!

あんしんサポート料とは?

専門スタッフによる配送・設置、サーバーの定期メンテナンス、故障対応時を含むアクアクララを安心・快適にご利用いただくためのサービスです。

〈ボトル〉
ウォーターボトルレギュラー(12L)
1,200円+消費税/1本
◆賞味期限:6ヶ月 ◆購入ノルマ:なし

〈ウォーターサーバー〉
◆アクアスリム(右)
(幅)275mm×(奥)313mm×(高)966mm
◆アクアクレールS(左)
(幅)290mm×(奥)400mm×(高)460mm

あんしんサポート料
1,000円+消費税/月
◆契約期間:なし



お申込みは...

アクアクララ中部 お客様センター

お申込み専用ダイヤル

☎0120-345900

インターネットからは...

アクアクララ中部

検索