

Alpha-Station
α-Station DJ

クッキング
Cooking
+
毎日のかんたんレシピ

野菜ソムリエ
α-STATION DJ
慶元まさ美 著

野菜ソムリエが作る
オリジナルレシピ

「SUNNYSIDE BALCONY」のDJ・慶元まさ美がおいしくて栄養たっぷりの簡単レシピをご紹介します。健康で美しくなるヒントが詰まったエッセイとともに、「食」を通じた幸せな時間をお届けします。

光村推古書院 定価【本体1500円＋税】

クッキング
Cooking + α 毎日のかんたんレシピ

BOOK
発売中

「酒場→シメのラーメン」生活よ、サラバ！
健康食生活のトビラを開いてくれた一冊です。

オトコ独身、どうも自炊をすとお手軽に「うどん+白ごはん」といった感じで炭水化物&炭水化物に陥ってしまうのがセオリーというもの。ヘルシーな食生活とはかけ離れ、アチャーである。

そこで、このα-STATIONのαラジオブック第4弾となる「Cooking + α 毎日のかんたんレシピ」。野菜ソムリエであり、番組「SUNNYSIDE BALCONY」でお馴染みのDJ・慶元まさ美さんが紹介するレシピは、料理のポイントやコツも解りやすくタイトル通

り本当に「かんたん」。でもってレシピ毎に「うう～、はあ～、なるほどお～」と思わず唸ってしまうありがた～いエッセイ付き。

で、実際に2品挑戦してみました。「変わり酢豚」と「鯛のサルサヴェルデ」。いや、脚色ナシでちょっとしたシェフ気分が楽しい&ハマります。だって年時から「会社帰りの一杯」が減って、「会社帰りのフレスコ」が増えましたから。

(坂東寛士/本誌)

■Cooking + α 毎日のかんたんレシピ ■著/慶元まさ美 ■ISBN978-4-8381-9959-4
■光村推古書院 1575円(税込) ■問い合わせ エフエム京都 文化事業部 (075-344-8894)



chori | 帰り道のはて

帰り道のはて / chori

RELEASE
発売中

アナタの耳にはどう響くか？
ポエトリー・リーディングの魔力。

中学時代から詩人として活動を始め、関西の音楽&アートの現場にポエトリー・リーディングを持ち込んだ詩人・choriが昨年末に約2年ぶりとなるアルバム「帰り道のはて」をリリース。詩人として自らのポジションを宣言するようにも聞こえる#5「ハタラケド」、京都の街を遊泳していればよりリアルに響いてくる#8「聴きたくないような歌だけがやさしい」など、五線譜に束縛されることのない音感や質感、ポエトリー・リーディングならではの魅力が詰まった一枚。

また今年から、身近に、ごくあたりまえに詩やことばのある生活を提案するプロジェクト「ふるて」もスタート。定例イベントの開催やプロデュースやサポートなどにも本格的に活動の場を広げる。直近のイベントは2月3日(日)「WORDS MEETING KYOTO@Tranq Room」、 「VOX詩人大學 @VOXhall」など。詳細は下記URLにて。

(坂東寛士/本誌)

■帰り道のはて / chori ■Voice Torch Label ■2200円(税込) VLT-005 ■http://chori.cc/

「クルマとヒーリングの関係」

シガーソケットに差し込み、電源を入れると香りがする、車内用のアロマテラピーグッズが予想外に売れている。気分に応じて香りを変えて気分転換や癒し効果を楽しめることができるのがヒットの要因だろう。

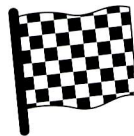
最近よくクルマを「癒し空間」として使うという話をよく聞く。例えば子供がグズって泣き止まない時に、寝かせるためにドライブする「ビジネスマンが大好きなCDを積んで高速道路をクルージングしてストレスを発散する」ミニジャンパーがクルマの中に録音機器を持ち込んで作曲する」という具合である。本誌の編集長は突然米子や富山の高岡まで車をとばし、着いたら即帰るといって、無理矢理な気分転換をしたこともあるという。

思えば新車カタログに、「癒し効果」が期待できるオプションが格段に増えている。「木目調の内装」「心地よいサウンドエフェクト」など、クルマ本来の機能とはかけ離れた無駄なものが多いという意見も多いが、自分だけの「癒え



Kyoto Car-Moratorium

～京都人のクルマ知らず～



10th Lap to go



© QUATRE ILLUSTRATION

中島 崇 なかじま たかし

68年生。自称「クルマのソムリエ」。創業昭和38年北区は柴野の自動車屋(株)中島商会の二代目社長にして「安く正しい車を探すスペシャリスト」かつて自動車オークションの取引で2000万円をトクに捨て、大失敗の連続から字もたぐわハワをまとめた無料小冊子「その車を出すな!」も好評。中島流「車道家元」を自指す京都人。