旬美人になる! PART 4

ん "ならってみたい"が見つかる! NEOおけいこ

新しいことを学ぶのは、いくつになっても楽しいもの。でも、普通のおけいこじゃ物足りないっていうアナタに、ひとクセありのおもしろ教室を大捜索! 嬉しい付加価値ありの、NEOなおけいこがここにある!

photographs:Kazuteru Takahashi,Rana Shimada design:mashroom design
text:Reiko Anazawa text&composition:Takako Kamata

VOCE 酒井
ヴァイオリニスト音大出身という経歴は音楽漬けの日々。せず、ウォーキン

ライター A沢
美容ライター。趣味てきたおかからイントチで加圧トレーニンが、ほかに運動はま

編集 K田
VOCEエディター。と言いたいところとんどやってない。運動も料理もイメト

Cooking

[お料理おけいこ]

"通うべきは進化したお料理教室"

女子の定番、お料理教室。でも大切なのは、料理プラスαが学べること。思わずヤミツキ!?

OKEIKO 1 魚も釣れる欲張りレッスンで釣ってさばける女に変身!

釣ってさばくOKEIKO

釣りたての鮮魚を堪能 これぞ次世代の女子力!?

魚のさばき方を教えてくれる料理教室はたくさんあれど、それが自分で釣った魚となると話は別。「釣りなんて経験したことないし、魚もさばいたことがない」と不安そうなありさちゃんに「イチからきちんと教えますので、大丈夫」と小堀先生、太鼓判。朝8時過ぎに神奈川の平塚駅に集合をして、車で釣り船へGO。今回体験するのは、アジとサバをメインに、いろいろな魚を狙う五目釣り。本格的な釣り船に乗り込み、いざ、沖へ。竿も釣り糸もすべて小堀先生におまかせゆえに、糸を垂らすとあっという間にイワシがかかる。その後もサバ、アジと面白いように魚が釣れる。潮風は気持ちいいし、カモメも飛んでるし、船はきれいだし。無心で釣りをしていたら、日々のストレスが消えていくみたい。昼過ぎに船宿へ戻り、少し休んだら小堀さんが魚のさばき方をレッスン。「サバとアジは三枚おろし? イワシは手開き? ちょっと難しそうかも……」とありさちゃんもドキドキ。「思ってた以上に釣りが楽しかったし、教わったとおりにさばけて嬉しかったです。塩焼き、味噌煮、竜田揚げとお料理できました。かなり女子力がついたんじゃないかと思う(笑)」(ありさ)

先生は、釣りの「ダイワ」の小堀友理華さん
釣りはもちろん、魚のことも詳しい頼れる釣りガール!

おけいこ後記
「こんなにも釣りが楽しくて、無心になれるものだと思ってもみなかった! 三枚おろしは難しかったけど、先生の教え方が上手なので、ちゃんとマスターできました。釣った魚をかっこよくさばける女。これって、もしかすると究極の花嫁修業かも!」(ありさ)

クラブツーリズム 「釣り&さばきレ
☎03・5323・6822(問い合わせ/平日9:1
時間:約6時間半 ハマり度:★★★
価格:¥14800~(内容によってことなり
持ち物:濡れてもいい格好(着替え可)、タオル、日焼けどめ、乗り物酔いの薬

OKEIKO 2 英語ペラペラ&料理上手! これぞネオ・グローバル

英語で料理するOKEIKO

POINT!
講師は、長年語学を教えているベテランさん。語学力や文法よりも、"慣れ"を重視してレッスンします。

料理も英語も レベルが選べて安心

カタコトしか英語ができなくても問題なし。24時間予約可能なオンライン予約システムで、希望のクラスを申し込むだけ。日常英会話がマスターできて、料理も上手になるなんて、まさに一石二鳥。お酒を飲みながら世界の料理を楽しめる"ほろ酔い英会話クラブ"もアリ。

スパイスプラス
「英語で楽しむ料理教室」
㊟東京都目黒区上目黒3-14-8 MFビル602
http://www.spiceplusstudio.com
時間:約2時間
世界に通じる度:★★★★★
価格:¥4000~
持ち物:エプロン無料貸出、手ぶらで参加OK

OKEIKO 3 すべての料理の基本 ダシを徹底的に学べる

ダシを極めるOKEIKO

POINT!
季節ごとのお料理が勉強できるのも素敵。ほかにも調味料やオリーブオイルを学ぶレッスンや魚をさばくシリーズも人気のお教室。

うまいダシが取れれば あなたはもう料理上手!

和食のダシ、フレンチのフォン、野菜のフォンと、テーマ別にダシについて徹底的に学べるおけいこ。「一番だし・魚だし」の教室では、和食のダシの種類はもちろん、ダシのとり方や活用法を教わる。それを使った手毬寿司、茶わん蒸しといった料理をマスターできる。

レリエキッチン
「出汁を学ぶレッスン」
http://www.relie-kitchen.org
時間:約2時間半
料理上手に見える度:★★★★★
価格:¥4500~
持ち物:エプロン、筆記用具

OKEIKO 4 無形文化財を基礎から! 神楽坂で"粋"を学ぶ

和食とマナーを学ぶOKEIKO

POINT!
おいしいごはんの炊き方、出汁のとり方、魚のさばき方と、テーマごとに学べる"花嫁修業塾"も大人気。

季節感あふれる料理で 丁寧なおもてなし

日本女性なら身につけておきたい日本料理の基本。このお教室では料理だけでなく、おもてなしの方法や、テーブルセッティングが学べる。オススメは毎日の献立に役立つ日本料理から、あらたまったおもてなしの日に使える一品までを学ぶ、日本料理の入門コース。

一二三庵 神楽坂お稽古さろん
「和食教室」
㊟東京都新宿区矢来町102 1F
☎03・5228・2272
時間:月1回 約3時間
嫁入り準備度:★★★★★
価格:入会金¥21600、受講料¥32400~(3レッスン)
持ち物:エプロン、筆記用具

[文化系おけいこ]

"習いごとのランキングでは常に上位"

身になるレッスンをお探しなら、少しひねった文化系を。知識も技術も兼ね備えた、深みのある女になれる!

OKEIKO 5 もう人任せにしない! 自分の手で、小顔を目指せ

セルフで小顔を目指すOKEIKO

エステ以上・整形未満!? 学べば自分でここ

顔筋整骨でおなじみの村木宏衣先生によるレッスンは、定員9名のアットホームな雰囲気。「美しい顔とは左右対称の顔のこと。毎日の習慣で積み重なったゆがみを直していくのが、顔筋整骨の目的」と村木先生。まずは顔のゆがみをチェックし、基本の呼吸&鎖骨ほぐしを教わる。「深い呼吸ができてなかったこと骨ほぐしがすこ固まった首をほほうれい線など がみ矯正を教わ がスッキリした このメソッドを 践してもらった ガラッと変貌し

【おうちで実践しちゃおう!】

おけ
鎖骨ほ
の せい
ラフォ
編集K。
肉を実
や老廃
顔もく
を落と
効果が
った!」

スタイルM「顔筋整骨セルフビューティ メソッド」
㊟東京都渋谷区神宮前4-11-6 表参道千代田ビル3F
☎03・5771・1150
時間:約2時間 美人度:★★★★★ 価格:¥5500
持ち物:立てかけられるタイプの手鏡、筆記用具、『顔筋整骨パーフェクトビューティ』(主婦と生活社)を教科書として使用

OKEIKO 6 これぞ大人のたしなみ! ウイスキーとショコラを語る

モルトとショコラのうんちくOKEIKO

POINT!
講師を務めるのは、ショコラコンシェルジュ®で、管理栄養士、そしてスイーツプランナーの平田早苗さん。

知識を深めれば さらに楽しさ倍増

第一部はショコラ講座で、テーマに沿ったチョコレートの食べ比べ。第二部はシングルモルトウイスキーを中心に、ウイスキーの基礎とテイスティングを。最後のマリアージュでは、5種類の組み合わせを提案。チョコ好きのウイスキー好きには、たまらない内容!

六本木アカデミーヒルズ アーテリジェントスクール事務局
「モルト&ショコラ マリアージュセミナー」
㊟東京都港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー49F
☎03・6406・6230
時間:約2時間
うんちく度:★★★★★
価格:受講料¥3000、教材費¥2000
持ち物:筆記用具/ウイスキーのテイスティング5種、カカオ、チョコレートの試食(12~13種類を予定、テキストなど教材代、グラスのお土産付)

OKEIKO 7 合法化の動きを受 にわかに生徒が急

カジノディーラーを目指すO

ディーラー技術を学べば 活躍の場は無限大!

カジノディーラーの養成が目的の、日本初の専門機関。生徒には会社員や自営の人が50%以上いて、技術獲得のために通っているそう。講義内容はほぼ実技。最短3ヵ月でスキルを身につけられる。豪華客船での仕事もあるというし、この機会に転職も考えちゃう!?

ルーレ
ック、ミ
スキル
英会話

日本カジノスク
㊟東京都新宿区舟
0120・770772
13:00~21:30
日 年末年始
時間:実技は150
70分、最短で3カ
将来性:★★★★
価格:47.9万円~(別
持ち物:筆記用具

OKEIKO 8 仕事もプライベートも大活躍! ペットも自分も癒される

アニマルヒーリングのOKEIKO

POI
アロマオイルと
サージで、愛犬
ップ、やっぱり
サージとは違

アロマ&マッサージで 愛犬に癒しの時間を

ペットに対するアロマテラピーマッサージで、犬や猫に癒しのビューティケアを行うのが目的。セラピーを行うと、気が立っていた犬も大人しくなるそう。体験コースのほか、実習中心の実践型で、専門的なグルーミングのテクニックも習得できるコースも。

P.S.S. アカデミー
「アニマルヒーリング セラピストコース」
㊟大阪市北区同心1-7-27 2F
☎06・6357・4010
時間:約2時間
癒し度:★★★★
価格:体験コース¥1500
持ち物:筆記用具、犬猫への愛情