

静岡のキラリをあなたに。アステン

ASTEN

ASTEN PEOPLE [杉谷華士]

アステン5つ星 [和食]

しずおかキッチン

[旬の野菜と香味野菜の油淋鶏]

ODEKAKE GOURMET

KODAWARI SELECTION

システ×アステン
雨上がり

梅雨の合間の雨上がり。

太陽がアジサイの花びらを照らす。

花卉や葉に滑り落ちる雨粒が

日差しを受けてきらめく。

梅雨明けはまだ先で待ち遠しいけれど、

梅雨ならではの光景も楽しみたい。

メイ・アシュマル

静岡デザイン専門学校 粟田好実



医療レーザー脱毛 してみませんか?

皮膚に詳しい皮膚科だからこそ安心のバックアップ体制が整っております。

両わき

¥5,000

(税込¥5,500)

Vライン

¥15,000

(税込¥16,500)

両ひじ下

¥20,000

(税込¥22,000)

両ひざ下

¥30,000

(税込¥33,000)

その他の
詳しい部位は
HPを
ご覧ください

毛周期のサイクルに合わせた治療

体毛には生えてくるサイクル「毛周期」があり、休止期にレーザーを照射しても反応しません。毛の成長期に合わせた施術が効果的です。毛周期のサイクルに合わせ、1か月もしくはそれ以上の間隔で複数回の治療が必要です。個人差はありますが多くの場合、永久的に脱毛された状態が保てます。



自分のニーズとライフスタイルに合わせた治療

専用の機器でレーザーを照射することで、ほぼ全身のムダ毛を処理することが可能です。近年では、将来的に介護を受ける立場になった時のために「エチケット脱毛」が中高年女性の間で話題になっています。また、男性のヒゲや胸毛、すね毛などの処置をする「メンズ脱毛」もニーズが高まっております。レーザー脱毛は白髪には効かないため、白髪が多くなる前に脱毛にチャレンジしてみよう。



治療方法は症状によって異なります。一度クリニックにご相談ください。治療はすべて保険適用外診療となります。

お肌や美容について
お悩みの方
お気軽にご相談ください

皮膚のメカニズムを解明し治療する
美容皮膚科

女性医師による
診察・治療を
行います。



医療法人 美静会

スキンケアクリニック

美容皮膚科・形成外科・麻酔科 (医師 平野 洋子)



JR静岡駅
北口
より
徒歩5分

インターネットから
治療予約できます

スキンケアクリニック

月 ○ 火 ○ 水 ○ 木 ○ 金 ○ 土 ○ 日 休診

●診療時間 10:00~18:00

●初診受付 診察・検査のみ 17:00まで / 当日治療希望 16:00まで

静鉄
新静岡駅
より
徒歩1分

予約制 tel.054-254-5444

静岡市葵区御幸町3-21 ペガサートB1F

www.sc-clinic.jp

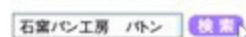
半解凍で召し上がれ！アイスクリームのような新食感のクリームパン



牛乳と卵だけで仕込んだふんわりとやさしい生地の中には、口当たりはさっぱりと軽く、なめらかな口溶けの生クリームがぎゅっ！一番人気のバナナをはじめ、イチゴ、抹茶、チョコチップ、あずきなど全12種類。夏ギフトにもおすすめ！

石窯パン工房 パトン
 藤枝店 藤枝市前島3-9-50
 ☎054-636-3300 7:00~19:00 月曜定休
 焼津店 焼津市小川2826
 ☎054-656-0810 7:00~19:00 月曜定休
 ※小川公民館向かい。ナビは「小川公民館」で検索 ※祝日の場合は営業。

●「冷やしクリームパン」281円



さわのグレードアップした新作二段重高級弁当を

食材を華やかにしたお弁当なら、大切な祝い事、記念日に。故人が好んだ料理を取り入れたお弁当なら、法事の席で、グレードアップした新作二段重高級弁当で店の味をその場でおいしく味わえる。5個以上で藤枝から静岡、清水の指定場所、時間に配達OK。価格は3,240円、4,320円、5,400円、予算にも対応。電話予約は2個から(FAXでも可)。



写真は4,320円

天空の和diningさわ ●おなじみの「天空ランチ」も好評継続中。月~土限定。
 静岡市葵区昭和町6-2 アイワンビル10F
 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 FAX.054-254-4025
 不定休 ①11:30~14:00(L.O13:30) ②17:00~24:00(L.O23:30)
 http://sawa-shizuoka.com/

初夏にピッタリ！爽やかなレモン風味の「サヴァラン」



ラム酒を効かせた大人のスイーツ「サヴァラン」が、レモンキュールとの相性が爽やかな夏仕様になって登場。定番のショートケーキはイチゴからモモに衣替え。とろけるような果肉とみずみずしい果汁が味わえる「旬」を逃さないで！



●「サヴァラン」560円
 ●夏季限定「桃のショートケーキ」ホール(4号) 2,200円・ピース 490円
 patisserie Salut.(サリュウ)
 静岡市駿河区谷田41-30 ☎054-297-3434
 10:00~19:00 水曜・木曜定休 ㊔3台

祝7周年！6/16(水)にマルシェを開催。お得な特典盛りだくさん！



オープン7周年を記念して「けのひのハレノヒ祭」を開催。縁のあるお店が集まり、おうち時間を満喫雑貨などを販売。詳細はお店のInstagramやホームページをチェックして。人気の季節限定パフェは、オレンジやバインアイスなど初夏を彩る涼味がてんこ盛り！

まいにちのごはんとおやつ けのひ堂 焼津店
 焼津市西小川1-11-9(ユニク南側・しずおか焼津信用金庫隣)
 ☎054-626-8886 8:00~20:00(L.O19:30)の短縮営業中
 無休 ㊔24台 けのひ堂
 ●夏季限定「なついろパフェ」1,100円

6月のランチ

蒸し鶏のデミグラスマスタードソース添え 2,100円
 オードブル6品盛、スープ、パン or ライス、コーヒー or ティー、デザート付き

シェフ いちおし

驚くほどしっとり柔らかく！
 蒸し暑い季節にさっぱり！

鶏ムネ肉を低温調理でじっくり蒸し上げた一品。切り口がきめ細かくなめらかで、食べると驚くほどしっとりジュシー。マスタードソースの爽やかな酸味とピリッとした辛味が食欲をそそる。このほかランチは全6種から選べる。1,950円~。



和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)

静岡市葵区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338
 11:00~14:00 17:00~22:00(土日もランチあり)
 ㊔6台+提携あり 水曜定休



本場の食材で世界を旅した気分を味わおう！



●フランス産の子牛やムール貝、旬の野菜を使った新メニュー。※写真はイメージ

「コロナ禍の今、せめて料理で海外旅行の気分を味わっていただきたい」と、フランスをはじめ世界各国の食材を積極的に取り入れている有馬シェフ。国産とは完成度が違うというフランス産の子牛。そのミルクシーなうま味を今こそ味わって。



旬輝(しゅんき)

静岡市葵区大岩1-6-48 ☎054-297-3897
 11:30~14:30(L.O13:30) 18:00~22:00(L.O20:30)
 ㊔4台 火曜定休

●「本山茶のスフレロール」2,160円。コースのデザートにもリクエスト可。テイクアウトは2日前までに電話で要予約。

SBSテレビ「静岡発そこ知り」でも話題！静岡素材のぜいたく丼

「静岡祭井」は浜名湖うなぎ、遠州灘の鰻(はも)、三ヶ日牛、伊豆の金目鯛など静岡を代表する名産品の贅沢(ぜいたく)な丼がそろそろ。美味しさを閉じ込め、冷凍でお届けする。家庭でいつでも静岡の食を楽しめ、大切な人へのギフトにもオススメ。



●「静岡祭井」食べ比べセットは5800円。鰻まぶし丼(特上)6食入り10000円もご用意。
 ※容器サイズは直径12cm、270g
 ※いずれも送料込

竹泉

浜北店 / 静岡県浜松市浜北区内野4257
 総合受注センター-TEL:053-586-5123 FAX:053-586-6046
 https://www.chikusen.jp/shizuokamatsumidori



インスタにも投稿！「ODEKAKE GOURMET」

アステンに掲載したグルメ情報「ODEKAKE GOURMET」や「5つ星」の内容は、静岡新聞社が運営する情報サイト「アットエス」のインスタ(@shizushin_ats)にもアップ！その他に、静岡県内の最新グルメ情報なども紹介しているので要チェック。



※投稿日時やテキストはアステン編集部にお任せ。※一部投稿されないコンテンツもあります。
 静岡新聞社 アステン編集部 ☎054-284-9236(平日9:00~17:00)

クルマ操作も
 スマホの時代！



Honda CONNECT

スマホでドアをロックしたりエンジンがかかったら、広い駐車場にクルマを探したり。外からエアコンをONにすることもできます。事故やトラブル時に緊急サポートセンターと直接つながるボタンがついてるんです。



今までの日本車を越えた
 きれいなスタイリングが
 新鮮！
 モデルチェンジでルックスが
 激変！今までの日本車とは一線を画すシンプル＆クリ
 ンな直線的なスタイリングが
 印象的。辛口な大人のおしゃれに似合います。

今度のVEZEL、
 未来すぎ！

乗り替えたくなる
 女性的理由
 「紙上」調査

フルモデルチェンジしたVEZELは、なんだかすごいことになってるみたい。安全性も快適性もスタイリングも、一歩先の未来を見ている感じ。乗り込んだ瞬間ワクワクしてきました！



走り出し、スムーズ！
 未来の環境に優しい
 e:HEV

安全システムは
 標準装備

Honda SENSING

衝突回避・軽減のブレイクシステムや、誤発進を防ぐ機能。洗滞時に車間距離を取って追従するナビ、ドライバーの安全性を高めるさまざまな支援機能が「Honda SENSING」。何よりすごいのは、そんな先進機能がどのグレードにも標準装備されていること。安全性を比較してHonda車を選ぶ女性も多いとか。



Honda Cars 静岡 販売部 河野 啓介

20代から60代まで幅広い女性に選ばれている。使いやすいSUVです！

最新鋭電動機がアクティブフルタイム4WDをコントロール

※イラストイメージ

取材協力：Honda Cars 静岡・電南店

NEW VEZEL 登場！

ヴェゼル 残クレ 1.9% 実施中



ヴェゼル e:HEV Z 2,898,500円*

※税込価格(送料別) 車体価格(消費税別) 2,898,500円(税込)
 ●上記価格には車検料、登録料、保険料、税金(消費税込)は含まれていません。

驚きは、親しみに変わる。



エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

Honda Cars 静岡
 ■定休日/火曜・水曜日
 ■営業時間/平日 10:00~18:30/土日祝 10:00~19:30/サービス受付時間 10:00~18:00

清水吉川店 静岡市清水区七ツ新屋555-3 TEL.054-344-6311	清水浜川店 静岡市清水区浜川1477-1 TEL.054-347-0011	東静岡店 静岡市東区東静岡1-1-14 TEL.054-265-5211	聖一色店 静岡市駿河区一色151-4 TEL.054-263-9651
清原町店 静岡市東区清原町13-17 TEL.054-251-1313	電南店 静岡市清水区南1-18-13 TEL.054-248-0202	U-Select 静岡 静岡市清水区半左衛門新田20 TEL.054-346-3108	

1.9% キャンペーン
 株式会社ホンダファイナンス



※価格はすべて消費税込みの価格です。消費税率10%に基づき表示しています。掲載価格には、保険料、税金(消費税込)、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。●車両本体価格には、点検/点検キット/標準工具/ジャッキが含まれます。●販売店ですべての付属品は別売です。●車両本体価格には特別装備品以外のメーカーオプション、ディーラーオプションの価格が含まれておりません。●車両本体のみご購入いただけます。●掲載内容に不十分な点があった場合、やむを得ず変更することがあります。●写真は印刷のため、実際の色とは異なります。●詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

イステン5つ星 上品に優雅に、和食

繊細な味わいや彩り、器との組み合わせの妙…。和食には奥深い魅力が詰まっている。上品、優雅でぜひいたく時間を。



季節の食材が30種も!

【駿河 寛寿別荘 KAKUYA BESSHO】
季節の「三十小箱膳」 ¥2,580
※お刺身盛り合わせ付き ¥3,000
季節の食材を30種類使ったランチ膳は、2020年に和食統括料理長に就任した勝呂文洋さんが監修。目と舌で愛でる旬の彩りと、だしの取り方ひとつにもこだわった奥行きのある味わいが口コミで評判に。前日までの予約で、静岡県産米を土鍋で炊いたご飯をオープン当初から名物の「鯛飯」に変更できる。

そばで締めるランチ会席

【巧-taku-】
ランチ会席 ¥2,500
2020年2月、七間町にオープン。人気のランチ会席は茶碗蒸し、小川港水揚げの地魚お造り、焼きもの、焼き合わせなどを堪能した後、せいろそばで締めるのがお約束。黒毛和牛焼焼きをはじめ、季節の魚や野菜を使った一品料理も好評。山海の幸をいただきながら、全国各地の銘酒を楽しむのもいい。



目も舌も満足の京料理

【日本料理 京都 つるま】
ご昼食 嵯峨野 ¥3,900 ※6/30まで
6月の昼会席「嵯峨野」は、米粉の衣で揚げたアユ、ハモの柳川鍋など京の初夏を感じさせる料理がそろそろ。目も鮮やかな京料理を生み出すのは静岡出身の料理長・齊藤祐輔さん。静岡のマグロなど地元食材を取り入れているそう。締めめの宇治抹茶と名物の朝練りわらび餅まで至福の時間に酔いしれて。



自然薯のおいしさを堪能

【静岡 自然薯】
とろろ定食 ¥1,300
3種のみそをブレンド、昆布とカツオのだしで伸ばしたとろろ汁は、自然薯の香りが広がる。おいしいとろろ汁を多くの人に手軽な値段で提供したいと、メニューは定食のみ。鳥のさえずりや水音を聞きながら丸子名物を味わう、ぜひいたくひと時を過ごせる。来店の際は予約を（子連れは個室のため予約必須）。



【日本平ホテル 日本料理 高貴庵】
初夏の彩り 賀沢ランチ ¥5,500
（数量限定、4日前までに要予約）
浜名湖のウナギや下田のキンメダイなど旬の県産食材を中心に、ハモや新潟のお米「雪穂」といった全国の厳選食材を使った季節限定のランチ（6月7日～7月2日）。9種のお料理盛り合わせは「静岡」を描いた蒔絵（まきえ）皿に乗せられ、食べ終わっても目で楽しめる。出掛けにくい今、地元で非日常を味わってみては。

ホテルで味わう厳選食材



古民家で癒やしの時間

【島田 四季の鯛 海鮮】
月替わり松花堂弁当 ¥2,400
彩り豊かな松花堂弁当は、旬の地元食材を使った八寸、刺身、焼き合わせなど。さらに茶碗蒸し、ご飯、みそ汁、デザートも付いて女性客に好評という。古民家を利用した店内は落ち着いた雰囲気。坪庭を見ながらの食事は祝い事ももちろん、癒やしの時間にも。おまかせコースなどもある。いずれも前日までに予約を。



島田市元島田9090-10
tel: 0547-36-5211
営業/11:30～14:00、17:30～21:00
休/水曜・第3水曜
P/10台

PICK UP VOICE
読者オススメの和食

- 【駿河】「あつみ」落ち着いた個室がいい(焼津市・社員)
- 【駿河】「一步」どのメニューもおいしい(駿河区・パート)
- 【焼津市】「味彩」手ごろな価格でおいしい和食を楽しめる(藤枝市・社員)
- 【島田市】「五平」ランチがおいしくてリーズナブル(島田市・パート) ※口コミのため、情報に変更がある場合があります。

わたしの家づくり
STORY
く住まいのトレンド編

コロナなのに? コロナだから?
今、建売が人気!

「今は若いうちから戸建て」って、ホントですか佐野社長

不動産ニーズは結婚相手と激似!?
今は個性より安心安全



まだまだ先が見えないコロナ禍の今、戸建て住宅は順調に売れているらしい。若いファミリーが戸建てを買うケースも増え、特に建売住宅は静岡では品薄になるほど人気だとか! 静岡の不動産事情に精通した明和住宅の佐野説明社長にその理由を聞きました。

明和住宅
代表取締役社長
佐野説明さん



プロが考え抜いた
上質な建売住宅が増加

結婚する男性の条件として、昔は高学歴・高収入・高身長が3Kが人気といわれましたが、今は突出したプラス面よりも低リスク・安心安全を求める人が多いといえます。これ、不思議と不動産ニーズにも合致するんです。最近マイホームにも、人と違う個性より、誰もが暮らしやすい汎用性の高さやリスクの少ない安心感を求める人が多い傾向。ですから、あらかじめ住みやすく考えられた建売住宅が人気を集めているものうなげます。



ひと昔前まで建売住宅といえば安くて質はそこそこというイメージでしたが、今は単にローコストというだけではお客さまに選ばれないため、メーカー各社が質を追求し、建売住宅の多様化が進んでいます。当社も、注文住宅並みの高品質な資材設備を使って一軒一軒カスタマイズするという、従来の建売住宅とは違った「企画型住宅」を提案しています。プロが考え抜いて設計しているから暮らしやすさ抜群。それも建売の良いところです。

土地価格が上がるといい建売住宅が増える!?

コロナ禍で今の住まいが手狭になり、戸建て購入を考える人がよく見られるようになりました。お客様からも世帯間の共有スペースがなく安心できるという声を聞きます。逆に不動産を売る側は、親族会議がしにくくなっている影響からか、それほど増えていません。その分、土地が品薄状態になり、土地価格もじりじり上昇する気配。そこで住宅メーカーは、土地と建物と一緒に販売することで購入金額を抑えることのできる建売事業に力を入れて、魅力ある物件を次々に打ち出しているのです。

金利0.5~0.6%の今は、若くても手が届きやすい

今、戸建てが売れている大きな要因はローンの金利です! 金利2.5%時代から比べると最近では約2%も低くとどまっていますので、3,000万円のローンでいうと1カ月の返済額が2~3万円近く違います。家賃8万円前後の賃貸住宅に長く住むより、若いうちに買ってコツコツ返す方が得だと考える若いファミリーにとっては買い時。20代で戸建て購入という人も少なくありません。早めにローンを完済し、子どもたちが巣立つてから夫婦2人の家を買って直す時代も訪れそうですね。

将来「いくら払えるか」想像力が大切

不動産購入は一期一会、自分が住みたい街にいい物件を見つけたら、それが買い時といえます。ただし、無理な予算組みは危険。家を買う予算を組む時のポイントは「いくら借りられるか」ではなく「月々いくらなら払えるか」で考えることです。将来、出産や子育てで夫婦共働きが難しい時期にも返済を続けられるかなど、想像力を働かせて、暮らしを楽しめるゆとりをもって計画しましょう。具体的な予算の立て方は、ぜひ不動産・住宅のプロにご相談ください。



お庭でできた新しいお友達に「キミもイッチョダテだね」ってイッチョマエ言ってます

緑に囲まれてリフレッシュ! 乗馬を始めてみませんか



平沢ライディングガーデンにたどり着くと、山から響く小鳥のさえずり。「自然に囲まれながら乗馬を体験できるのでリフレッシュできますよ」とオーナーの望月さん。初心者には体験乗馬がおすす...

- 体験乗馬(1回20分、要予約)…通常5,500円のところ 初回限定3,300円に(安全ベスト代込み)

乗馬スクール 平沢ライディングガーデン

静岡県駿河区古宿717-1(平沢観音の奥) ☎054-262-5470 9:00~17:00 火曜定休(祝日の場合は営業) ㊪あり



一人ひとりの婚活を大切に! 安心・実績の結婚相談所!



昨年度、日本結婚相談所連盟に加盟する全国2,682社で、入金・成婚数ともにトップ10入り! その人に合った婚活を大切に、豊富な経験から得たアドバイスが成婚に結びついているよう...

- 初期費用55,000円〜+月会費6,600円〜

静岡の結婚相談所 エンマレッジ 静岡県駿河区南町19-10-302 (JR静岡駅から徒歩3分) ☎054-289-2826

お気に入りの傘を見つけて 雨でも晴れでも明るく!



今の時期、外に出るときは日傘を差せば、紫外線ケアをしながらか自然とソーシャルディスタンスにもつながる...

- 藤田屋オリジナル 雨晴兼用傘1,650円、折り畳み傘もある

藤田屋 静岡県葵区車町15 ☎054-255-3550



幼稚園から小学校までの教育プログラムで海外レベルの英語力を習得



ネイティブ外国人講師が教える、All Englishのインターナショナル幼稚園。自然な英語力が身に付くだけでなく、幼稚園、そして小学校6年生までの放課後教室を通し...

- 幼稚園の日常の様子わかる動画を公開中



Flowerly Tale 一本のように咲き、花と暮らす日常を飾る花瓶

紙の総合商社「大日三協」から生まれた新ブランド「MECLI(メクリ)」。第1弾として誕生したのが耐水紙を使用した造られた紙製花瓶「Flowerly Tale」...



MECLI(大日三協)

静岡県葵区流通センター12-1 ☎054-263-2435



足元が変われば、見える世界が変わるかも?! オーダーインソールで不安・悩み改善へ



「硬い地面を歩いているとかかとの骨が変形し、体のバランスが崩れる危険性がある」とフィットラボの榊原さんは話す。体のバランスが崩れると、さまざまなトラブルを起こす可能性がある...

- 両店合わせて毎月先着10人に初回カウンセリング11,000円が無料に。

FIT.LAB.(フィットラボ)

【静岡店】静岡県葵区本通3-23-1 チサンマンション本通101 ☎054-252-2800



杉谷拳士さん

プロ野球 北海道日本ハムファイターズ選手

元氣と勇気与えるプレーを ファンの応援 野球の魅力



プロ野球を直接見られる機会がやってくる。6月26、27の両日、静岡市駿河区の草薙球場で北海道日本ハムファイターズが千葉ロッテマリーンズと対戦する...

Q.野球を始めたのはいつですか。小学3年生の時に野球を始めました。元々、僕はサッカーを、兄は野球に取り組んでいました...

Q.ご自身とチームのコンディションはいかがですか。

体と気持ちは万全ですが、なかなか結果が伴わない状態です。バランスが難しいですが、ここを乗り越えたら、さらなるレベルアップにつながると思うので...



PROFILE

1989年生まれ。東京都出身。帝京高校から2008年ドラフト6位で北海道日本ハムファイターズに指名され入団...

Q.野球という競技の魅力は何ですか。

個人スポーツの要素がありながらも、団体スポーツの良さを感じられる部分だと思います。個人のスポーツと違って皆で協力して戦わないといけない分...

Q.昨年新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、試合数削減、観客数を制限するなどこれまでない影響がありました...

野球ができる喜びを改めて感じました。自粛期間が長かったため、本当にまた野球ができるのかなと不安な気持ちになりました...

た。また、ファンの方からたくさんのメッセージをいただきました。その中で、「テレビ越しでも野球を見られるのは本当に幸せなことです」というコメントを見て...

も美味しいものを食べるのを楽しみにしています。「さわやか」のハンバーグが有名と聞いていたので、新型コロナウイルスの状況が落ち着いたらいざ食べに行きたいと思っています...

ASTEN INFORMATION

アステン・サポーター募集

モニターやリポーター、モデルとしてアстенに協力して下さる女性を募集します。座談会や読者レポートなどを想定し、写真を撮影し掲載することもあります...



静岡新聞社「アステン編集部」 〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集部」 asten@shizushin.com

Advertisement for FIT.LAB. featuring a large red alarm clock graphic, a graph of solar power output, and illustrations of a girl and a boy. Text includes '太陽光発電の頼れる味方を調査せよ!' and 'FIT.LAB. (フィットラボ)'.



しずおかキッチン
鶏肉でパワーチャージ
旬の野菜と
香味野菜の
油淋鶏



- 材料(2人分)
- 鶏もも肉: 1枚(200g~250g)
 - サニーレタス: 30g
 - ロメインレタス: 30g
 - アーリーレッド: 20g
 - 玉ねぎ: 20g
 - パプリカ赤・黄: 各10g
 - トマト・中: 1/2個
 - パセリ: 2g
 - 白ネギ: 30g
 - おろしショウガ: 5g
 - 大葉: お好み
 - みょうが: お好み
- しょうゆ: 40g
砂糖: 25g
酢: 24g
味の素: 少々
ごま油: 大さじ1
山椒粉: あれば

1 鶏もも肉は軽く酒・塩コショウ(分量外)をふり、冷蔵庫で一晩寝かせる。サニーレタスとロメインレタスは一口大にカットし、アーリーレッド、玉ねぎ、パプリカはスライスして水で流しザルに切り、軽く混ぜ合わせて野菜サラダを作る。トマトは食べやすい大きさにカットし、パセリ、白ネギはみじん切りにする。

2 Aをボウルで混ぜ合わせたら、みじん切りにした白ネギとパセリ、おろしショウガを入れてさらに混ぜ、タレを作る。

3 鶏肉を冷蔵庫から出して軽く水分をふきとり、全体に片栗粉適量(分量外)をまぶす。170度に熱した油で5分程度揚げて一度取り出す。油の温度を190度にして、さらに1分程度、2度揚げをする。皿に1のサラダと、その上に揚げた鶏肉をカットして盛り付け、お好みで食べやすい大きさに切った大葉とみょうがを散らし、2のタレをかけて完成。



6月の先生 | 千葉 一樹 Kazumichi Chiba
クーポール会館 中華部 料理長 tel:054-254-0251

★ポイント 2度揚げすることで、周りはサクサク、中はジューシーに！
2度揚げする際の油はねに注意。お肉のボリュームと香味野菜のさっぱり感が絶妙なバランス。蒸し暑い梅雨の季節を乗り越えましょう！

6月のしずおか食材
鶏肉

良質のタンパク質源で、ビタミンB群も豊富。静岡県内には複数の銘柄鶏も。消化吸収が良く、暑い季節にもおすすめ。

アンケートに答えてくださった方の中から抽選で以下の商品をプレゼントします。

アンケートの答え/お名前/年齢/職業
郵便番号/住所/電話番号
Google Formsにてお送りください

access!! Google Forms

※ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、商品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます。以外に使用することはありません。これらを発送のため以外で外部に提供することはありません。

2021年6月18日締め切り

01 12名様
題題人(醤油/味噌/柚子しお/担々麺) 各1食4品セット [日清食品]

02 3名様
エキチカ温泉くろしお 招待券 [エキチカ温泉くろしお]

03 5名様10名様
藤枝シネ・プレゴの映画鑑賞券ペアチケット [藤枝シネ・プレゴ]

04 5名様10名様
MISHUKI 御宿至影刻展招待券 [駿府博物館] この賞品のみ6/10締め切り

静岡のキラリをあなたに。アステン

ASTEN

次刊: 7月2日(金)

静岡新聞朝刊に「ASTEN.PRESS」として掲載します。

asterisk(アスタリスク:*)はギリシャ語で「小さな星」。asterisk10(アステン)は10人10色それぞれの暮らしに、キラリと光るニュースな話題をお届けしたいと願って名付けました。

紙面・広告掲載に関するお問い合わせ
☎ | 054-284-9236
✉ | asten@shizushin.com
http://www.asten.jp/

ホテルアソシア 静岡

JR静岡駅北口より徒歩1分

梨杏 ランチオーダーバイキング

約2年ぶりに人気のバイキングが復活!!

期間限定 6/30(水)まで

【ランチ限定】
【平日】11:30~14:30(最終入場 13:00 / L.O. 14:00)
【土日祝】二部制(一部)11:30~13:00(L.O. 12:30)
(二部)13:15~14:45(L.O. 14:15)

料金 | 食べ放題 90分制(L.O.開始60分後)

大人	小学生	幼児(3才以上)
¥3,500	¥1,700	¥900

税金・サービス料込み

ポイント1 香港点心師の手作り飲茶や人気メニューが食べ放題!

ポイント2 安心・安全のオーダー式バイキング!

お席でご注文いただき、できたてのお料理を、一名様分ずつ盛り付けてご用意いたします。

ホテルアソシア静岡 中国料理「梨杏」ランチオーダーバイキング ※ご来店時にご提示ください

通常価格 ¥3,500 → 特別価格 ¥3,200 (有効期限 2021 6/30(水)まで)

お問合せ Tel.(054)254-4470 受付時間 10:00~19:30

令和4年度 中学制服 早期ご予約承り中!

「やまだオリジナル学生服」はトップメーカー日本毛織 NIKKE の高級生地を使用。3年間着用してみてもわかる違いをぜひ実感してください。

超早期割引価格 + レンタル衣装(上下)無料! + 選べる特典追加!

さらに 人気 通学カバン割引特典 + 快適 通学シューズ割引特典

大好評 卒業式用ブレザーご予約受付が始まります。

今年も新作入荷いたしました!!

（豊富な種類の中の一例です。）

やまだでは、制服ご予約・お買い上げ頂ける方に、ブレザー・スラックス・スカートをお貸しいたします。◆上の写真のように、シングル、ダブル、またサイズも豊富に揃えておりますが、昨年も大好評のためお早めのご採寸をお願い申し上げます。また、レンタルブレザーのご採寸は、7月から11月がおすすです。※なお出張採寸もお受け致しております。

資料請求 ▶ お問い合わせは下記のホームページ、TEL、FAXまたはQRコードでどうぞ

学生服の やまだ

Tel.(054)255-2551 Fax.(054)252-0083
E-mail: info@ex-yamada.co.jp
新静岡セノバ前通り
〒420-0839 静岡市葵区鷹匠1-4-10
学生服のやまだ 検索 http://www.ex-yamada.co.jp