



asterisk ten

4月
Apr. 2016

正倉院の昔から連続と、
千年以上も「染めの仕事」を支えているのは
日本の豊かな風土だという。
深海の色のようなジャパンプルーの藍染め、
草木の型染め、ろうけつ染め、
茶染め、シリアスなど、
駿河和染の工房が得意の技を持ち寄り
毎年テーマを決めて
プレゼンテーションを続けている。
職人さんたちの作品には、
ざわつく気持ちをすーっと落ち着かせてくれる
美しさと、チカラがある。

今月の*
キラリ

*
撮影協力/静岡市染色業組合
TEL.054-629-9555



asten people
朝倉さや



アステン5つ星
チーズ

特集 発酵は、 私にやさしい。

こだわりSELECTION
すくすくボード

- 私流、発見 THE STYLE OF astenIST
エキゾチックな麗しさ
- 淑女検定
チョークアート
- 小さな旅
北街道・巴町周辺エリア
- しずおかキッチン
タイラガイ、生ワカメ、春山菜のゼリー酢

竹内純子の

聞き得!

エネルギーの玉手箱

Vol.12

日本の化石燃料輸入事情

昨年度に続き、今年度もこのアстенに連載させていただくことになりました！
また1年のお付き合い、どうぞよろしくお願致します。

*輸送ルートにもリスク

さて現在、日本の電気は9割が火力発電に依存しているということは以前お伝えしましたよね。理由は、これまで日本の電気の約3割を賅っていた原子力発電所がほとんど停止しているからです。再生可能エネルギーも急速に拡大していますが、太陽光や風力などが賅う電気は3.2%、水力を加えても12.2%（いずれも2014年実績）と、まだ主力と言うには遠い状況です。

火力発電所は石油・石炭・LNG（液化天然ガス）のいずれかの燃料を燃やして蒸気を作り、その力でタービン（羽根車）を回して電気を作ります。これら「化石燃料」は日本にはほとんどありません。海外から燃料を買ってくるコストが膨れ上がり（2014年度実績は約3.4兆円、2015年度推計は約2.3兆円）電気代が上昇しているだけでなく、エネルギー安全保障のリスクも高まっているのです。

例えば今、日本の電気の4割はLNGに依存していますが、その最大の輸入先

竹内 純子 (たけうち すみこ)

Sumiko Takeuchi



NPO法人国際環境経済研究所理事・主席研究員
地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参加し、政府審議会の委員も務める。著書の「調解だらけの電力問題」(ウェッジ出版)は一般の方にわかりやすくエネルギー問題を伝えるものとして高い評価を受け、第35回(2015年)エネルギーフォーラム賞普及啓発賞を受賞した。消費生活アドバイザー、公益事業学会会員。その他の著書に「みんなの自然をみんなで守る20のヒント」(山と溪谷社)など。

はカタールです。カタールやアラブ首長国連邦という、日本が多くのLNGを調達する国は「ホルムズ海峡」という、細くて水深の浅い海峡を通らなければどり着けません。政情不安等によりタンカーがこの海峡を航行できなくなれば、日本の燃料輸入は大きな打撃を受けます。

*調達先など多様化急務

一般の商品と異なり資源調達先は簡単に変更することはできません。設備等の問題もありますが、産油国・産ガス国にとって石油や天然ガスは国家の財産であり、販売量や価格を厳格にコントロールしているからです。在庫を多く持てば輸入途絶のリスクを軽減できますがそれはコストとして電気代に跳ね返ることになるので、LNGの在庫はわずか2週間分しかありません。

ここ最近、原油価格が下落し調達が容易になっていることは原子力発電所が停止した日本にとっては本当に幸運でした。ただ、こうした幸運はいつまでも続くわけではありません。発電する手段、燃料調達先をそれぞれできるだけ多様化することでエネルギー安全保障上のリスクを下げることは、資源貧乏たる日本が最優先で取り組むべき課題なのです。

発酵は、私にやさしい。

芽吹きと開花の季節、
春の光あふれる外の世界へ、
体の内側のことにも気持ちが向かう。
私たちの体を健やかに保ってくれるのは
小さな「盟友」だ。



彼らは「私」という船を動かしている。

「発酵」とは、微生物の活動によって食品が変化すること。うまみや香りを生み出すこの働きによって、毎日の食事がおいしかったり、快適に過ごせたりすることを、私たちは知っている。でも、なぜそれが私たちに必要なのか、意識するにはそれはあまりに身近すぎる。

「私たちの体は一つの船。そこにたくさんの乗組員が乗っているイメージでしょうか」

そんなふうの説明してくれたのは、中央静岡ヤクルト販売の山本秀夫さん。乗組員とは言うまでもなく発酵を行う微生物、つまり「菌」のことだ。

「お腹の中の赤ちゃんは無菌状態。産道を通ってくる時、あるいは外の空気に触れ、最初のオギャーというひと呼吸で、空気中にある菌が私たちの体に入り込み、人生の船出を迎えます」

つまり今は、100兆とも1000兆ともいわれる膨大な数の乗組員が「私」という船で人生の荒波を渡っているところ。故に発酵食品を食べることは、これから続く航海に備えて食料や水、時には元気な働き手を補うのと同じ意味合いだそう。

「例えば、ヨーグルトやぬか漬け、キムチ、ヤクルトにも入っている乳酸

菌もその一つ。私たちにいい菌かそうでないかの違いは、毒素を出すか出さないかという点だけです。体内にいる菌は毒素を出しますが、それは体が死んでしまえば自分たちも生きられないから。自分たちが生きるために腸内の環境を整え、それが結果的に私たちの調子を整える。そして外から入ってくる病原菌に対抗するのです。しかし環境が悪くなれば、いい菌たちが増えないばかりか減ってきます。だから、彼らの働きを応援するために、発酵食品が必要なんです」と山本さん。

体に住まう小さな小さな彼らも今、私を生きている。



風土の中に溶け込んできた知恵。

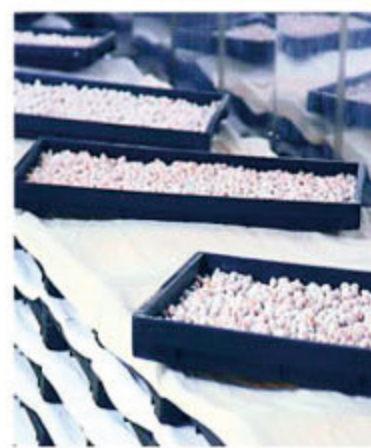


日本の食は「発酵の文化」といわれる。しょうゆ、みそ、みりん、甘酒、納豆など、食卓に上る身近な味はその多くが発酵食品。菌の正体やメカニズムが知られるようになるはるか昔から、私たちのご先祖は、それらが健やかに生きていく上で欠かせないことを分かって利用してきた。

「昔はみんな麹を買ってきて、それぞれの家でみそや甘酒を作っていたんです」と静岡市にある鈴木こうじ店の鈴木通生さんが教えてくれた。

鈴木さんで6代目、家族で営む老舗の麹店。かつては村ごとに麹屋があり、村の、そして家ごとの好みの味があった。

麹を使ってみそを仕込むのは、決まって稲刈りが終わった農閑期。10月に収穫した大豆と、新米収穫後に余っていた古い米がみその材料となる。気温が上がるとともに麹菌の発酵が活発になり、夏の暑さを越えたころ、食べ頃を迎える。何も無駄にせず、気温すら味方にして目に見えない菌の働きを生かす知恵だ。



「米の文化の一年のサイクル。日本の風土とうまく合って溶け込む習慣だったんですね」

時代が移り、世の中も変わり、家でみそを作るという習慣は当たり前ではなくなった。ただ、鈴木こうじ店が4年前に移転・改装したとき、「おみそ教室ができるようにしたい」と併設したスペースには今、若い世代の人たちがみそ作りを習いたいと足を運ぶ。

「ひと昔前は母親が、その母親から教わった『わが家のみそ作り』を娘に伝えていくのが当たり前でしたが、当たり前が当たり前じゃなかった時代を経て、今また戻ってきたという感じですね。うれしいですね」



次の世代に伝える、伝わる新しいカタチ。

静岡市の辻村円さんは、「madoi」の名で日々の食事に発酵食品を取り入れる提案をする発酵食スペシャリスト。みりんやしょうゆなど素材ごとに勉強会を開いたり、それらを使ったスイーツを作ったりするなど、従来の「和」のイメージとは少し違った視点のワークショップに、子育て中の20~40代の人も多く参加する。辻村さん自身、2歳の女の子の母親だ。



調理師としてもともと発酵食に興味があったという辻村さんが、より強く引かれるようになったきっかけがあった。

「出産前までは、カフェや飲食店のメニュー開発など、大好きな料理の仕事に携わって、とにかく仕事に没頭していました。そんな日々から一転、子育て中心の生活になって、どうしたらいいか分からなくなって」

家から一歩も出ず、誰とも話さない毎日。子どもはかわいい、でも何かで自分を表現したい。発酵食の面白さに気付いたのはそんな時。

「授乳中は自分が食べたものが子どもに影響するので意識して食べていたんですが、知れば知るほど発酵食は奥深くて、大好きなものばかりだったんです」

離乳食では、おもゆに少し甘酒を加

えたり、甘酒とイチゴでスムージーのようになり。浜納豆や酒かすを使ったドレッシングも、普通に食卓に上る。それを食べてたちどころに何かが変わるものではないけれど、子どもの食卓に発酵食で工夫するという表現の方法を得たことで、辻村さんの気持ちは確かにプラスに向かった。

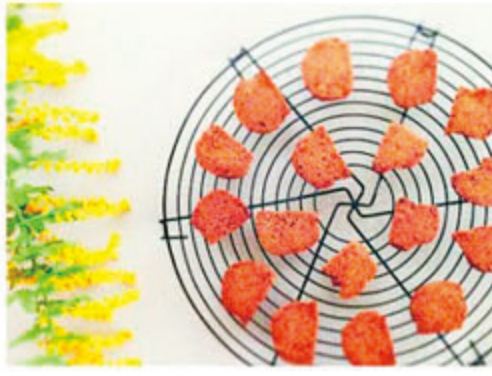


今、ワークショップの場所には街中のカフェなど同世代が足を運びやすい場所を選ぶ。そして参加する人たちは、みんなとても熱心、と辻村さんは言う。

「飽きないで使える方法や保存の仕方について、毎回いろんな質問が出ます。例えばみそを自分で作れば何を思ったかが分かる。安心だし、発酵食の多くが長期保存できて、いざというときにエネルギーになる。何でも買いに行けばいつでも手に入る、という暮らしを根本から見直してみようという動きなのかもしれません」

以前は、自分の子どもが大人になったとき、果たして甘酒はこの世にあるのだろうか？と心配だった、と辻村さん。

「でも、私たちが積極的に作ったり使ったり、それを子どもの世代が身近に味わって、やがて『わが家の味』になっていけば、なくなったりしないんじゃないかな」



madoiさんの
お味噌と甘酒のクッキー

材料 (10~15枚)

- 薄力粉(または米粉) / 50g
- きな粉 / 50g
- きび糖 / 30g
- 甘酒(無糖の濃縮タイプ) / 30g
- 菜種油 / 大3
- みそ / 小1
- 豆乳 / 大1

作り方

- 1 ボウルに粉・きな粉・きび糖を入れて混ぜる
- 2 甘酒と菜種油、みそも入れて混ぜる
- 3 ぼろぼろとそばろ状になったら豆乳を入れてひとまとめにする(あまりぼろぼろする場合は豆乳を少しづつ足して調節する)
- 4 ぎゅっとにぎって空気を抜き、直径4cmくらいの棒状にする
- 5 包丁で7mmくらいの厚さに切り、170℃に温めたオーブンで20~25分焼く

強烈なインパクトを残すファッションは個性を際立たせて、ミステリアスにも見せてくれる。エレガントかつエッジなワンピースをさらっと着こなすのは、オトナだからこそ。シンプルなお装いには主役級の小物を。インポートの一点物は一番も二番もあって楽しい。運命の一品に出合う。それだけで冒険。

SHOP INFORMATION
romane(ロマース)
静岡市葵区東区2-10-8 パサージュ 2F
TEL.054-269-5351
営業/11:00~18:00
休/火曜(祝日は営業)
http://romane2f.com/index.html



フランス製の大胆な柄つきのワンピースは、レース仕立ての胸元がフェミニン。デコルテや身体の曲線を美しく見せてくれる。
ワンピース/¥10,800



憧れのモノローをプリントしたバッグは、ナイトシーンで大活躍。ワンカラーだから、実はどんなドレスにも合わせやすい。
クラッチバッグ/¥5,900



甘さ抑えめのヴィンテージ風プリントとラインストーンなら、ロンTも崩しすぎない。グラマラスでリッチなラフスタイルに。
Tシャツ/¥12,800



春らしいベージュのスエード調ジャケットを羽織れば、初心者でも気軽に軽装アイテムに挑戦できる。
ワンピース/¥15,000 ジャケット/¥14,040



Tシャツにジーンズのようなシンプルなコーディネートでも、熱い視線を集められる存在感。鮮やかさと遊び心を楽しんで。
ネックレス&ピアス/¥5,900



カジュアルなコーデが好みなら、持っておきたい一足。軽やかなカラーで、パンツはもちろん、ロング丈のスカートもクールな表情に変える。
ブーツ/¥35,000(24cmの高)



ビーチリゾートを箱庭に閉じ込めたみたいなバッグ。刺しゅうやビーズの立体感も楽しくて、女子会に持って行けば「かわいい」と共感の声が聞こえてきそう。
バッグ/¥9,800

編集部 オススメ こたわり SELECTION

新学期シーズンの文具館コバヤシ ポイント2倍キャンペーン実施中

創業55周年の文具館コバヤシ。各店で買い物をするともらえるメンバーズカードは、通常500円の買い物で1ポイントのところ、4/30(土)までポイントが2倍に！スタンプが20個貯まると500円の買い物券として使えるから、このチャンスにどんどん貯めよう。新生活・新学期シーズンを迎え、多様なグッズや文具を幅広く展開中なので、この機会にぜひ出掛けて！

●4/9(土) 10:00~豊田店でパイロットのペンダクターによる「万年筆の無料診断 ベンクリック」を開催！

文具館コバヤシ 豊田店
静岡市駿河区豊田1-2-5 ☎054-288-0067 9:30~20:00
年中無休 (日あり)
http://www.kobabun.net

カーライフの始まりをしっかりサポート

レジャーはもちろん、仕事にも欠かせない運転免許証は、ポケットに入る一生のパートナー。充実したカーライフの始まりをサポートしてくれる「古庄自動車学校」では、MT全車に新型アクセラを導入。快適な環境で教育を受けられるのは魅力的。卒業後も、ペーパーライバー講習を無料で受けられるなどのアフターフォローが万全！短期取得コースなど、たくさんのコースが用意されているから自分に合ったコースを見つけてみて。新生活スタートの季節。運転免許の取得にチャレンジしてみませんか？

●入校時にアстен持参で、クロンポ古庄店の食事券 5,000円分(500円×10枚)プレゼント！(4/30(土)まで)
※普通車プランのみ(限定解除は対象外)
※食事券は換金・釣り銭対応不可

クロンポ 古庄店
500
古庄自動車学校
静岡市葵区古庄3-11-15 ☎0120-155-168
平日9:20~19:50 (土日祝は~17:50) http://www.flushyou.co.jp
月曜定休 (日あり)

不要になった貴金属やブランド品 明確な査定で買い取り

ジュエリーやブランド品を現金で買い取ってくれる全国展開の「リサイクルキング」「ジュエリーアリア」。目の前で行う計量や丁寧な査定が評判だ。金・銀・プラチナ製のジュエリーはもちろん、切れたネックレスや石のとれた指輪など、変型・破損していても大丈夫。ダイヤは0.1カラット以上なら品質に応じて買い取ってくれる。純金地金やコインはさらに高額買い取りする場合も。また、ブランド品(バッグ・時計・小物類)や切手・金券も常時買い取り。見積もりは無料。スタッフが査定金額について詳しく説明してくれる。持ち込みの際は、印章と身分証を忘れずに(未成年者

本日の買取基準相場
金 4,941 円/g
プラチナ 3,822 円/g
銀 60.27 円/g

●買い取り相場は日によって変動します(3/11現在)
買取相場=当日の買取相場×純度×減り×加工手数料
静岡県公安委員会許可 第491270002061号

アトリエのある暮らし

理想を叶えた住まい事例紹介

CASE 04



この事例をもっと詳しく見たい方はこちら

http://www.orange-house-jp.com/sekou/07_shop/2015_07.html

流行事例 ⇒ 店舗リフォーム ⇒ 洋食店とヒーリングサロン



使わなくなった自宅一室を、おばあちゃんの洋裁店にリノベ
長年洋裁店を営んでいた80代のおばあちゃん。お客さんも付いてるし、生き甲斐もあった方が元気でいられる。だから自宅横で気軽に続けられるようにと、空いていた子ども部屋の一室を思い切ってリノベーションすることに。「それまでは店舗を借りていたので家賃などもかかっていましたが、自宅店舗なら無理のない範囲で好きなことを続けられます」と話すのは、この物件をディレクションしたオレンジハウスの岡田さん。隣の部屋には娘さんのアクセサリー工房も。子育てに忙しいお母さんにも参考になりそうな、そんな1軒だ。

information
●4/9(土)、10(日) 新築完成見学会 2会場同時開催! 葵区瀬名・清水区興津
●4/16(土) リノベーション見学会 2会場同時開催! 駿河区数地・牧之原

オレンジハウス
静岡市葵区幸町4-18 TEL.0120-777-912

【その他の施工事例】
オレンジハウス 静岡 他都県

vol.1
いろいろりライフ
1F 食彩館
ナチュラルハウス
TEL.054-251-5645
石橋えり菜さん(右)
小泉江理子さん(左)

この春おすすめの3強ドリンク!
「ベジタブル酵素」500ml 4,860円
「有機くわ青汁」90g(3g30包) 4,104円
「BLACK ZINGER GENMAI CAFE」120g 4,860円

春はカラダのおそうじ!
春は、冬の間にため込んだものをすっきりさせたい季節。この時期にお酢料理が食べたくなるのは、代謝に良いものを体が必要とするからだろう。菜の花寿司、わかめの酢物…。確かに、春の献立はお酢料理が多い。そんな、お酢料理にも負けないヘルシーフードを教わった。ナチュラルハウスの「ベジタブル酵素」。100種類以上の野菜や果物を2年以上熟成させた自然発酵エキスは、ほど良い酸味が暑い時期も飲みやすそう。しかも大麦黒麹入り! この時期は、1食抜いて酵素に置き換えると良いとか。ほかにも、美をアシストする「有機くわ青汁」、玄米をコーヒー感覚で取れる「BLACK ZINGER GENMAI CAFE」など、幅広くあるので、まずは休日から始めてみては。

NEW OPEN!!
4/1(金) KA-RA-DA factory(本館4F)
4/8(金) Can★Do(本館B1F)
PLAZA(本館1F)
グリルキッチン&サラダバー
ブード・ピアツ(本館6F)

静岡駅ビル パルシェ
静岡市葵区黒金町49
TEL.054-255-1081(代)
本館/10:00~20:00
レストラン街/
11:00~22:00(LO21:30)
食彩館/9:30~21:00

astenn column
アステンコラム

30代女性バイヤーNの最旬インテリア・レポート

長く使えるもの。
飛騨産業×家具デザイナー五十嵐久枝 「baguette life」

「ダイニングセットといえば飛騨」といわれるほど名高い飛騨高山の家具。毎年、見本市では買い付けノートとして愛用している「TRAVELER'S notebook」に、新作のメモや売り場をイメージしたラフスケッチをするのが私のスタイルだ。今回紹介するダイニングセット「baguette life」は、飛騨の匠の技術を受け継ぐ飛騨産業と人気デザイナー五十嵐久枝さんのコラボで、見本市で即決したシリーズ。柔らかなフォルムは部屋を選ばず、触れると滑らかで心地いい。椅子はフィット感が絶妙。テーブルはちょっとユニークだけど、夫婦だけの暮らしなら壁付けにカウンター、子どもが生まれたら対面スタイル。座る場所を選ばないから、使うほどに楽しさも増していくはず。そんな、私も一押し「baguette life」を売り場で。

Check!

藤枝市志太5-3-34
Life Style Design Shop
FUGGICOSI
フリーダイヤル0120-14-2454
10:00~19:00 年中無休
http://fuggicosi.co.jp/ フジコシ

メンバーズカード会員募集中!

ふたりらしいスタイルを見つけよう⑤

今月のテーマ

ウエディング相談室 Vol.7

Q プライダルバンクおすすめの演出を教えてください!

A 自分たちらしい演出をしたいなら「姫振る舞い」はいかが? 姫振る舞いはブライズメイドの着物版で、新婦の友人がおそろいの着物を着て披露宴に参加するというもの。「新婦が再入場する際、姫振る舞いも一緒に入場すると会場が盛り上がること間違いなしです!」とスタッフの望みさん。プライダルバンクに式場と衣装の手配を依頼し、かつ和装を選んだ人限定の演出なので個性を出したい人にぴったりだ。また、フィナン静岡の運営だから着物の品質はお墨付き。協力する友人もきっと喜んでくれるはず。興味を持った人は、本格カフェドリンクを飲みながら相談できる同店に今すぐ問い合わせを(予約制、相談無料)。

ウエディング相談
プライダルバンク
静岡市駿河区中村町55 フィナン静岡内
TEL.054-280-2525
11:00~19:00 火・水曜定休
http://www.suteki-bridal.net/
プライダルバンク

今月のPOINT+

BOXティッシュをプレゼント!
プライダルバンクおよびフィナン静岡では、現在、新生活応援キャンペーンを実施中。来店するとオリジナルBOXティッシュを3箱もらえる。

静岡市駿河区中村町55 フィナン静岡内
TEL.054-280-2525
11:00~19:00 火・水曜定休
http://www.suteki-bridal.net/
プライダルバンク



小さな旅
北街道・巴町周辺
エリア
Apr. 2016
astec

新静岡から北街道を東へ
歩けば新たな発見が

葵区と清水区をつなぐ北街道。かつて駿府城の堀から巴川へと注いでいた横内川を挟んで町が栄え、現代は環道として従来の中心的役割を受け継いでいる。車の窓から気になるお店を見つけたら、ふらりと歩いてみよう。



01. 大正水産

常に店から切らさないというマクロをはじめ、メイゴにホタルイカ...小分けパックのお刺身がずらり。自家製のしめさばや切り身のみそ漬け、かす漬けなども好評だ。「正直な商売をすれば分かってもらえる」とご主人。地の物、産地の分かる物だけが並び、まさに食卓の強い味方!

静岡市葵区太田町40-3
054-248-1241
7:30~18:00
日・月曜定休



02. ポンポン時計

時計修理専門店。ジャズが流れる作業場で拡大鏡をのぞき込むのは豊泉美津男さん。掛け時計や腕時計など持ち込まれる物はさまざま。小さな文字盤の下には何十という部品があるというから驚き。大切な時計を長く使い続けるには「精密機械と思って扱うこと」が鉄則と教えてくれた。

静岡市葵区巴町25-6
054-246-3254
9:30~18:00
日曜定休ほか不定休

03. アール・ド・ヴィーヴル

昨年7月にオープンした洋菓子とカフェ・ギャラリーのお店。人気のシュー・ア・ラ・クレームは、注文を受けてからクリームを入れるシェフこだわりの一品。店内に飾る作品は随時募集中! 5月から一定期間、洋菓子の製造は休業となり、水彩画やトールペイントなどレッスン開講予定。

静岡市葵区巴町23-1 1F
054-247-5151 10:00~19:00
火曜、第2・4水曜定休(5月から不定休)



所狭しと並んだ懐かしい駄菓子の数々に大人がワクワクしてしまう。親子で来るお客さんのために土日も営業している。4月は新入学の季節。計算の勉強を兼ねて買い物に来る小学1年生が増えるとか。即もしているので配達に出ることもあるが、夕方はおおむね閉まっているそう。

静岡市葵区蓮座町88-3
054-246-8583
9:00~19:00 年中無休

04. マルホ商店



平日夜の
おいしい
新企画!

18:00~18:30.
タラバガニが早い者勝ち!

野菜が主役のビュッフェ料理「葡萄の丘草履店」が、平日ディナー限定で月替わりのタイムメニューをスタート。今日はタラバガニのボイル、本日のカルパッチョ、野菜たっぷり揚げ春巻き、こだわり練寿司など4種類が18:00から30分ごとに入れ替わっていく。タラバガニは18:00~18:30の早い者勝ち。仕事をサクッと切り上げてGO! また、リニューアルしたサラダコーナーも要チェック。おしゃべりな接客スタッフ、野菜、トッピングが充実した「自分で作るサラダ」も楽しそう。



やさしい食卓 葡萄の丘草履店
静岡市清水区草履1-28-1
TEL.054-204-9311 年中無休
ランチ11:00~16:00(LO15:00)
ディナー18:00~22:00(LO21:00)
※ディナーオープン土・日・祝日17:30~

癒やしのカフェ空間で定食ランチ「静岡ごはん」を!

大きな窓の外には田園風景が広がり、晴れた日は富士山も顔を出す。そんな癒やしのカフェ空間でほっこり定食ランチ「静岡ごはん」はいかが? 主菜の魚や肉はもちろん、米や調味料まで、静岡生まれの食材をさまざまな調理法で味わえる。献立は隔週替わり。「D&Dライカレー」や「自家製ハンバーグ赤ワインソース」などカフェメニューも人気。食後は併設のショップで買い物も楽しめよう!

●「D&Dライカレー」1,260円、「自家製ハンバーグ赤ワインソース」1,370円(スープ、サラダ、ドリンク付き)。
D&D DEPARTMENT DINING SHIZUOKA by TAITA
静岡市清水区草履1-24-10 TEL.054-238-6678 11:30~22:00(LO 21:00) ショップロ-19:30
火曜定休(祝日の場合は変更有り) P.41



ZOOM & ZOOM

わたしの家づくり
おまかせ
【気になる分譲宅地編】

広い土地を何軒かに区切って販売される「分譲宅地」。まだ何も建っていないだけに、良さが今イチわかりづらい。気になる疑問や不安、明和住宅社長の佐野明さんにぶつけてみました。

分譲宅地の
疑問解決
大作戦!!



気になるポイント 1

同じ形の家ばかり並ぶのでは?

宅地開発業者さんによっては、全区画の建物を一度に建て、間取りプランや使う部材をある程度共通にして効率化するというケースもあります。その分、価格が抑えられる反面、デザインは隣近所とある程度似てくる場合が。一方、当社が販売する分譲宅地の場合は、当社が建てる家と、土地だけ売って他社で建てる家が混在するケースもあります。家が建った後は分譲宅地には見えないほど個性豊かな家並みになります。また、分譲宅地を建売住宅として販売する場合でも、当社では1軒ずつプランを練り、さらに買う方の要望を考えながら建てるので、お隣の家と同じになることはまずありません。

気になるポイント 2

建売物件でも自分らしい家ができる?

当社では「売建」と言っていますが、建てる前のプランの状態でも買えば、間取りから水回り設備まで、ある程度は注文住宅感覚で変更できます。建売はもともとコストパフォーマンスを考えながらプランしているので、多少の変更があっても注文住宅よりは価格が抑えやすいですね。建っている途中の物件でもできる限り変更の要望にお応えします。当社は営業担当者の席から現場監督の席が近いのでコミュニケーションが取れますので、きめ細かな変更が可能なんです。

気になるポイント 3

隣に3階建てが建ったらどうしよう?

当社の分譲宅地では、どの区画も住みやすくなるよう、ある条件の場所では3階建てを制限するなど、独自のルールを設けています。他のハウスメーカーさんが建てる場合も当社の基準を理解していただいて、良い信頼関係の中で販売していますので、基準を守らない建物が建つというトラブルはないですね。

気になるポイント 4

どんな人がご近所さんになるか心配

分譲宅地は小さな街。ご近所つきあいがなるべく円満にいくよう、年代や家族構成の似た世帯が集まりやすい区画割りや建売プランにしています。大規模な分譲宅地と同じ街に知らない人がいるということもありますが、数軒単位の分譲地だと、家を建築中に顔見知りになるなど連帯感が生まれやすくなります。また、分譲地の周りのおうちの関係も大事です。当社では分譲地と隣接する家のフェンスを必要に応じて改修させていただいたり、売る前から周囲に受け入れられる関係づくりに努めています。

気になるポイント 5

完成後のイメージがつかめない

当社建物の完成物件や建築中の建物を見に行ってみるといいですよ。当社は常時多数の分譲宅地を扱っているため、更地から建築途中まで一通りの工程を見学できます。また建築前でもチェックポイントはいろいろあります。各戸の面積の広さよりも建物を建てた時に無駄なくおさまる形を考えているとか、既に水道が引いてあるとか、境界ブロックの並べ方の美しさなども見てみてください。

マイナスイメージをきっかけに一戸建てを考える人が増えています!



取材協力/明和住宅



にきび・にきび跡でお悩みの方
炎症の強い赤味や色素沈着、気になってしまう凹凸もすつきり美しい肌へ。

検査 ロボスキンアナライザー

ニキビの原因菌・角質の状態・炎症の状態・色素沈着の範囲・凹凸の深さ等、ニキビやニキビ跡の状態を詳しく検査します。

検査の結果、医師の診察・カウンセリングにて
ニキビ治療セット ¥50,000 (税別)

ハイドラフェイス

約15分
1回ごと各レーザー治療の前
水流で古い角質や毛穴に詰まった皮脂、汚れを除去し、さらに保湿を行う治療機器です。余分な角質、皮脂、汚れを除去して、均一に照射ができるようになります。



クリアタッチ S

約20分
1回ごと
光と熱の相乗効果でにきびの原因となる菌を殺菌していく治療法です。殺菌光をあてることにより、アクネ菌が活動している部分だけに作用し、皮膚の深部にまで達しているアクネ菌を殺菌していきます。



フォトフェイシャル (IPL)

約20分
平均3~6週間おき5~6回
フォトフェイシャルは、しみ、そばかす、肝斑、くすみ、平らなほくろ(多量)、赤ら顔、毛穴の開き、小じわ、にきび、にきび跡(色素沈着・凹凸)など、異なる症状にも同時に効果をあらわさせるIPLという光で治療します。



エレクトロポレーション

約20分
1回ごと各レーザー治療の前
電気刺激で皮膚に見えない穴をあけることで、高濃度の薬剤を注入できる治療法です。フォトフェイシャル(IPL)などの治療の後に併用することで、治療に効果をもたらします。



フラクショナルレーザー

約60分(麻酔クリーム20分)
1ヶ月~数ヶ月に1回
にきび跡の凹凸、毛穴の開きに大変効果の高い治療法です。一定間おきにレーザーを照射し、肌を入れ替えを行います。肌表面の質感がアップし、毛穴やにきび跡の凹凸が目立たなくなります。

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。

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・産科 (30歳 以上)

ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 (予約制)
静岡市葵区御幸町3-21 ベガサートB1F



院長 平野 温子
1969年2月生まれ、富士宮市出身。
静岡雙葉高等学校(第39回卒業生)、
平成6年東京女子医科大学医学部卒業。
東京医科大学皮膚科、東京女子医科大学皮膚科、大島市立病院皮膚科(医師)、静岡県立認定医(皮膚科)、形成外科(美容皮膚科)勤務を経て平成12年静岡市葵区にて「医療法人美静会スキンケアクリニック」を開業。平成15年12月静岡市葵区御幸町ベガサートB1にクリニック移転。

メディカルスキンケアなど種々なスキンケア中心の美容上の悩みをご相談ください。



いい街にありません。

明和住宅の家は、

街と暮らそう。 vol.1 羽鳥

「清少納言がこの森を見たって ホントかなあ?」

「おっ、たっくん、清少納言なんて名前、覚えたんだ!」

さ、帰ろうか。

photo: 木枯の森
安倍川の支流、裏科川の中洲にある古い森。枝草子に「森は(中略)木枯らしの森」とある。

街づくりから始める家づくり

明和住宅株式会社

静岡本社 静岡市葵区番谷5-11-5 TEL 054-263-1144
藤枝支店 藤枝市下藪田376-1 TEL 054-638-1120

明和住宅 検索

アステン5つ星

ハイッ、チーズ!

乳酸菌の働きで熟成されたチーズは、栄養があって味わい深い。お酒との相性もいしスイーツでいただくのもいい、発酵食品界のマルチタレント。お店自慢のチーズメニュー。とろける魅力を確認に行こう!

[Cheese Pige(チーズピゲ)のクッキークリームチーズサンド]

香ばしいクッキーがサンドするのは溢れんばかりのクリームチーズ。なんとクリームは厚み1.5cm! 人気のハチミツラックは、はちみつを優しい甘みに包まれたクリームをビターテイストのクッキーがサンド。どれもクッキーとクリームの組み合わせが絶妙だ。作り手は元パン職人。パンのファンも多い。今年1月にオープンしたばかりだが、早くもビター絶出なのだから。お呼ばれランチの手土産にいかが。

焼津市西小川1-3-7
tel. 054-839-5518
営業 10:00~18:00
(お取り寄せ次期終了)
休 月曜 P.6時
★クッキークリームチーズサンド
¥320~600



[アルモカフェ]の パニーニ パルマ生ハム

欧州から取り寄せた生地を店内のオープンで焼き上げたミニバゲットで、イタリア産のパルマ生ハムとモッツアレラチーズ、ルッコラ、トマトをサンド。オーナーの相山三紀さんがイタリア在住の際に好んで食べたパニーニの味を再現している。チンパリー社のエスプレッソマシンを使ったラテマキアート、カプチーノなどのドリンクを合わせれば、気分はイタリア! テイクアウトして海辺で食べるのもいい。



静岡市清水区新戸2-2-7
オモムラ自転車新戸店内
tel. 054-334-8856
営業 11:00~18:00 ※自慢。夜日は10:00~
休 水曜 P.10時
★パニーニ パルマ生ハム
¥700(ドリンク付きは1000円または1100円)

[PIZZERIA&BAR SERENO(セレノ)の とろとろラクレットチーズ +ゴロゴロポテト]



静岡市駿河区南町5-3-4 ナカムラビル1F
tel. 054-284-7504
営業 11:30~13:30L, 17:00~24:00L
休 日曜 P.なし
★とろとろラクレットチーズ +ゴロゴロポテト
¥900(税別)

懐かしのTVアニメにも登場する、スイス伝統のチーズ料理。セレノでは、北海道・花畑牧場のラクレットチーズを使い、まるでココのあるチーズと素揚げポテトの相性は抜群。合わせるお酒はワイン、ビールはもちろん、パーティーの修業を積んだ店長が作るフルーツのカクテルもお薦めだ。自家製デミソースとラクレットチーズ、ポテトを包んで焼く「アツアツ包み焼きピッツァ」もぜひ。

[Fromage minami(フロマージュ ミナミ)の チーズ盛り合わせ3種]



チーズを知り尽くしたプロが、フランスやイタリアなどで直接買い付けた本格派のお店。ワイン専門店と知られるヴィノスやまざきが展開する。盛り合わせのお皿には、コクが深い一番人気のコンテ(24ヶ月熟成)、濃厚なカマンベール、穏やかなクセがたまらないブルーチーズの最強トリオが並ぶ。店の奥には立ち飲みワインバーが、ワイン7種(週替わり)とチーズ、ピザが昼間から味わえる大人な空間。

静岡市葵区常盤町2-3-12
tel. 054-251-3807
営業 平日12:00~21:00
土曜10:00~21:00
日曜10:00~20:00
休 フォンパ〜と同様 P.10時
★チーズ盛り合わせ3種
¥650

- コチラも!! 読者オススメ チーズ
- 静岡 ●「ミルポワ」チーズフォンデュコース(駿河区・会社員) ●「アソシア静岡・パゴラ」チーズパスタ(駿河区・技術職) ●藤枝 ●「spoonful」4種のチーズピザ(島田市・主婦) ●「ラ・パビージュ」ピザのチーズがとろ〜り(藤枝市・主婦) ●島田 ●「アットハウス」ペーコンエッグドリア(駿河区・会社員)
- ※口コミ情報です。情報に変更がある場合があります。

親子で考える

資産セミナー



賢い貯「金」で資産を守る

大切な家族の資産を守り、より良いかたちで受け継ぐにはどうしたらいいか、家族で話し合ったことある? 資産形成の手段の一つとして今、金(ゴールド)が目玉されている。「賢い貯「金」で資産を守る」と題し、親子で考える資産セミナーが2月20日、静岡市葵区のホテルアソシア静岡で開催された。昨今の経済動向を踏まえながら金の特徴や魅力について分かりやすく解説したセミナーの要旨を紹介する。



マイナス金利で状況一変

セミナーをナビゲートしたのは経済アナリスト豊島逸夫さんとフリーキャスターの佐久間あすかさん。世界の金市場を取材してきた2人は、まずは金に注目が集まる背景でもある、昨今の経済・金融情勢の変化からトークをスタートさせた。

1月下旬、日本銀行が決定した「マイナス金利」導入。これまで民間の銀行が日銀の口座に預金すると0.1%の利子もらえていたのが、「これからは日銀に預けるなら手数料を払って」というものだ。この預金はそもそも、日銀が2%という物価上昇目標を掲げ、民間銀行が

企業にお金を貸し出すように供



給してきた資金。ところが、一向に借り手の企業は増えず。

「お金がうまく循環せず、銀行間に取まっている状況ですね」と佐久間さんが表情を曇らせると、「何とかこのお金が経済成長のために働いてほしい」という意図でマイナス金利という日本では未知の領域に踏み込んだんだ。私が働いていた欧州の銀行では、まもなく償還であれば手数料がかかるのが常識だけど、日本では当たり前ではないよね」と豊島さん。金の価格が上昇している背景に、こうした金融政策の転換がある、と解説した。

金貨に込めた親の愛

金はいくら持っていても金利は付かない。「それがマイナス金利という状況になると、むしろ良いことだ、となるわけです。ただ、皆さんの普通預金にいきなり手数料がかかるわけではないから誤解しないでください。私はマイナス金利だから金がいいという話をする気はありません」と豊島さんは注意喚起。スイス

銀行時代のエピソードを披露した。スクリーンに映し出されたのは、スイス人の友人が見せてくれたというアルバム。娘が生まれてから、誕生日ごとに写真1枚と金貨を1枚貼るのを習慣にしていたという。

「娘が嫁ぐ前の晩に母親が手渡すそうです。「何かあったらこれでしなさい」と。金というの不思議で、金貨だからひんやりするんだけど、この金貨からは娘を思う愛情がピンピン伝わるでしょ。金は熱伝導性がいいと言うけど、「愛情伝導性」も極めて優れているんですよ」と豊島さんが話すと、佐久間さんも「こういう形でもらえる、親の愛というものをのすく感じられますね」とうなずいた。

豊島さんは、金はこのアルバムのようにコツコツと貯めていくのを勧める、と言う。「金はもうけるものでなく、貯めるもの。資産の10%を目標に。有事の時にはその10%が力を発揮するのです」

有事に備え長く持つ

後半は、会場からの質問を元に進行。金価格が上昇している材料として豊島さんは「中国が買い増しているというのも重要なこと」と答えた。金は、各国が外貨準備として保有している量が多い。中でも中国の保有量はここ数年で急増しているという。

豊島さんは、インド、ドバイなどに並び、中国は国民も装飾品として金を好む傾向が強いことを、ゴールドジュエリーショップの盛況ぶりを例に紹介。参加者は興味深げな様子でスクリーンを見つめていた。

原油と金との違いについての質問に対しては、「廣食しないこと」と豊島さんは力を込めた。1tの金鉱石からわずか3gし

か採れない金。「生産コストを大きく割り込んで下落することはないし、逆に価格が上がればリサイクルで出てくるので過度な上昇にもブレーキがかかる」

同じくくりとどらえられがちな原油とは大きな違いがあると言う。「金は残る。原油は燃えたら消える」。経済危機に陥れば、産業用の用途が主な原油は買い控えられる。しかし、金は外貨準備として現金の代わりとしても、産業用素材としても使われるので、「まさに「有事の金」なのです」と豊島さんは締めくくった。

万が一の時、財産の「とりで」となりそうなお話。金への理解をきっかけに経済ニュースについても家族で話したくなる充実のセミナーだった。



主催/静岡新聞社・静岡放送 協賛/田中貴金属工業株式会社

ジェノバ&ヴェネチア巡り〜春メニュー勢揃い! 新緑の香り〜

平日ランチ 1,294円
土日ランチ 1,402円
ディナー 1,818円
ドリンクバー 214円

バナーナクリームチョコ 450円
こだわりのクレープ生地にバナナと生クリームとチョコの組み合わせ。37年人気NO.1の味!
モンパルシ 11:00~19:15L / 054-288-7696

釜揚げシラスのペロンチーノ・サラダバー付き 1,166円
これぞ駿河湾の春です!
和風仕立てのやさしい味です。
キッチン裏 11:00~21:30L / 054-287-7755

サクチキン 842円
ホウレン草がたっぷり入ったヘルシーな美味しさ。女性を中心に大人気。もちもちナンとの相性ピッタリ!
スパイス王国 11:00~21:30L / 054-287-7150

駿河湾近海ごぼし 2,462円
大トロやボタンエビなど春の海の恵みが盛りだくさん。ボリュームも味もきっと満足です。
沼津魚がし 10:30~21:00L(土休日は21:30L) / 054-654-3220

astén × セントラルスクエア静岡グルメ館

わが家のグルメ度アップ大作戦

おいしいお出掛けを自慢のシェフたちが応援します。
春の幸をたっぷり召し上げられ!

桜エビのカルボナーラ 1,080円
コクのあるソースに香り豊かな桜エビがたっぷり! (5月末日までの期間限定)
バスタード付 11:00~21:00L / 054-284-1173

ラケル 11:00~21:00L / 054-654-3317

KUKUハンバーグとオムライス 1,274円
ラケルオリジナルソースのオムライスに100%ビーフのハンバーグ。ふわふわのラケルパンと一緒にワンプレートどうぞ。

四六時中花籠 993円
厳選したお米に揚げたての天ぷらなど、日本のおいしい味をもれなくそめた花籠。栄養バランスもばっちりです。
日本橋四六時中 11:00~21:00L(土休日は10:30~) / 054-283-3125

紅虎餃子房 11:00~21:00L / 054-654-5560

価格がすべて税込みです 協力/セントラルスクエア静岡グルメ館 静岡市駿河区南八幡町8-22

「アステンを見た」一言で、5/31までサービス中!

お食事の方にミニデザートサービス
●お一人様1日1回まで
2F/うな女 TEL.054-288-5703

お食事の方に会計から10%OFF
●一総額1回限り
2F/スパイス王国 TEL.054-287-7150
※お祝い金・お祝い金を除く

ご存知ですか。
「金」は、少額から持てること。

1円は500円 (厚さ1.5mm) (50x15x1.5mm)
5g (20x7.2x1.5mm) (27x7.2x1.5mm)
10g (33x20x2.1mm)
50g (40x23x2.5mm)

少額から持てる「金」という資産。いま、選ばれる方が増えてます。

資産は増やすことも大切。でも、賢く持てることも大切。そう考える方にも、実物資産である「金」が選ばれています。田中貴金属では、金貨なら約3g(1/10オンス)、金条なら5gからご購入いただける商品をご用意。さらに、少額から始められる新金貨も。たとえば、大切な資産をお子様やお孫さんに残す方法として、記念日に一枚の金貨を贈る。その贈るは、どれだけ時代が変わってもお宝として長く、確かな資産として手元に残ります。10年先、20年先のことまで、あなたと考える。それがTANAKAの想いです。

ゴールドは、田中貴金属。

TANAKAで資産 構築

ご注意ください
田中貴金属ではお取引要約による郵送は一切行っておりません。

安心堂 静岡本店
TEL:054-254-0111
静岡市葵区興服町2-1-9
営業時間:(平日)10:30~19:00
(土・日)10:30~19:30
定休日:水曜日(祝日を除く)

安心堂 浜松店
TEL:053-454-7551
浜松市中区中央3-15-1
営業時間:10:30~19:00
定休日:水曜日(祝日を除く)

安心堂 沼津店
TEL:055-925-8100
沼津市三枚橋427-2
営業時間:10:30~19:00
定休日:水曜日(祝日を除く)

安心堂 富士店
TEL:0545-60-7000
富士市青葉町79
営業時間:10:30~19:00
定休日:水曜日(祝日を除く)

金条・金貨の売買は、お近くの田中貴金属 特約店へ。

資料のご請求は ☎0120-67-5432 (24時間受付)

平日9:00~17:00はオペレーターに「静岡7016を見た」とお伝えください。
※上記の時間以外は自動音声により受付いたします。

http://gold.tanaka.co.jp
弊社の個人情報保護方針も掲載しています。

※純金は日本産の純金ではありません。相場の変動により購入された価格を下回ることもございます。
※金貨の買取プレミアムは状況により変動し、無くなることもあります。

美ってゴメン... 子育てコント劇場

投稿には 薄謝進呈!

目次にあるけど...
甘いお菓子に夢中の
2歳女子、食卓にならば
食事を見つめて
「ねー、何か食べ物
ちよーだーい」
目の前にあるのが
食べ物です!!
静岡市・haumanaさん

分かったけれど...
おもちコーナーで「きょうはお誕生日じゃないから
高いおもちが買わないんだよ」と何度も繰り返す
3歳息子、買ってもらうのを見てはつっぴり一言、
「あーあ、あんなに高いものを」
静岡市・トロー愛さん

フランス重視
ぬいぐるみ相手に「何食べた?」と聞くことに
「クッキー?」きのう食べたよー
「お魚?」きのう食べたよー
...いつまでも魚にありつけないぬいぐるみたち、
あれ? 私の真似なのかな?
静岡市・マスコ愛さん

アステンセレクト! あの子に贈り物

「きこりドミノ」
2,592円(21個入り・配送代540円)

きこりのひろっこりーさんが、雨降り仕事で手作りしている木のおもちゃ「きこりドミノ」。静岡市玉川産の杉を乾燥させて板にして、一つずつ糸ノコでくり抜いてカタチにしている。一番の魅力はやはり自然の木の香りと温もり。触って気持ちいいし、年輪の模様や色が違うのも楽しい。きこりになって、並べて倒したり、積み上げたり、あの子は天才みたいなとんどん自由遊びを作っていく。この木が生まれた玉川の、春の山を探検してみるのも素敵! 対象年齢3歳以上。

玉川きこり社
静岡市東区玉川緑山712-4 info@kicorisha.com
TEL.054-292-2730 FAX.054-292-2770
http://www.kicorisha.com

桂子さんの絵本ノート

くちんちゃんのはじめてのぐっごう
Fロシー・マリノ/さく まさきりこ/やく ペンギン社

誰もがドキドキ 新入生

4月は旅立ちの月。新しい生活が楽しみな反面、不安をお持ちのお子さんも多いと思います。くまのくんちゃんも小学校入学の日を迎えました。かばんも買ってもらい、おかあさんといっしょにワクワクしながら学校に向かいます。みちみち出会う友だちたちにも自慢しながら着いた学校ですが、母親が帰ってしまおうと不安がいっぱいになりました。それに、教室で上級生に教えている先生の質問のむつかしいこと! 答えが何一つわからないくちんちゃんの顔は次第に下向きになりました。くちんちゃんは楽しく学校に通えるようになるのでしょうか...「くごまのくちんちゃんシリーズ」の一つですが、小学校に入学する子どもの不安と、それが喜びに変わる過程が微笑ましく描かれています。入園・入学前のお子さんにゆったり読んでほしい絵本です。

児童文学作家・草谷桂子

すくすくボード

静岡市駿河区 第7回バンビフェス
4/16(土) 10:00~16:00 ●入場無料 雨天中止
フリマや手作りのワークショップ、大道芸W杯の市民クラウンも登場!
所:大江戸温泉物語さんぶらり(古布294)
問:banbiwagon@gmail.com [一般社団法人バンビワゴンad-vent]

静岡市東区 きこりじゆく(親子参加)
毎月第3日曜日 10:00~13:30(プログラムに応じて変更あり)
●2歳以上1,000円・3歳以上2,000円・大人1,000円
たき火・木登り・鳥留りなど山の遊び方を
きこりのお兄さんたちに教えてもらう!
集合場所:玉川きこり社(緑山712-4) 詳細・申込:[玉川きこり社blog]検索

川根町 徳山・桃沢周辺のお花見
4/10(日)まで開催中 ●入場無料
おおいふぶるように咲くメイシノヤ枝垂桜が見事! 穴場感のある名所です。
※ミニSLもやっている「徳山桜まつり」は4/3(日)10:00~16:00
所:大井川鉄道徳山駅南口から徒歩10分・Pあり
問:0547-57-2843[川根町まちづくり観光協会]

「子育てコント劇場」に載せた面白エピソードや「wakuwaku news」でお知らせしたい地域の手作りイベントなど、楽しい情報を連絡先を添え編集部にお寄せください。(掲載希望月の前月10日締め切)
FAX 054-284-9129 E-mail asten@shizushin.com

アステン流 大人ドリル 淑女検定

イ・チャレンジテーマ チョークアート

庭の小さな花壇が満開になった。春を満喫したくて、自宅の庭をカフェラス風にアレンジして友人を招くことに。春色のテーブルクロスを掛け、ガーランドも飾った。そしてチョークアートの手描きの看板も...

問題1 カフェでよく見かけるチョークアートの看板。実はチョークは使っていないので手で触っても消えない。どんな画材を使っている?
A. 植物染料 B. アイシャドウ
C. オイルパステル D. 岩絵の具

問題2 カフェ風の看板を描いてみることに。コーヒーを描く時のポイントはふんわりした湯気。さてどうやって描く?
A. 指の腹を使う B. 湯気をあてる C. 霧吹きでシュツ

問題3 次はイチゴの絵に挑戦! イチゴを描く時も立体感を出すために指が活躍するという。指でどんな作業をする?
A. 指先でトントンたく B. 指先をくるくる回す
C. 黒板を爪で引っかく

SBS学苑 パルシェ校

【チョークアート】講師
比企 京子 氏 さん
(日本チョークアート協会公認講師、日本チョークアート協会公認講師)

正解 & 解説

問題1 正解 C
チョークアートという名称だが、黒板用のチョークはこすると消えてしまうので、メインの絵や店名はオイルパステルで。重ね塗りやぼかしなど、黒板の上に描くアートには最適という。比企先生の愛用画材はべんてるの「専門家用パス」。49色のオイルパステルを塗り重ね、深みのある作品に仕上げている。「本日のランチ」など頻りに書き換えてい場所だけ黒板用のチョークを用いる。

問題2 正解 A
遠くを通った湯気は指の腹で描く。白のオイルパステルを指に付け、下から上に力を抜いてすーっと優しく。細長く少し重ねると洗練されたコーヒーの湯気に。ふわっと幅のある湯気にすると、よりほっかほか感が出る。温泉マークのような3本の湯気にならないよう注意したい。「指を使った文字通りの手描き」なので、写真よりも温かみやおいしさが伝わるんです」と比企先生。

問題3 正解 B
指でくるくるとオイルパステルをなじませることで、イチゴの丸みを出す。まずはツヤ感のある場所に白を塗り、黄色、オレンジ、赤、濃い赤...と薄い色からオイルパステルを塗り重ねる。そして指でくるくる馴染ませるとあっという間に立体感のあるイチゴが。仕上げに黒鉛筆で種を加えて出来上がり。「絵に正解はないので苦手な人でも大丈夫! 色を重ねて作り出すおもしろい世界ですよ!」

asten INFORMATION

母子の0歳からの幼児教室 春のトライアルレッスン実施中
JR静岡駅南口から徒歩3分「0歳から始めて良かった」でおなじみの七田チャイルドアカデミーは、4回のトライアルレッスンを実施中。オリジナル教材を使った少人数制のレッスンは、経験豊富なスタッフによる活気あふれる雰囲気が特長。楽しみながら個性や才能を伸ばしていくことができる。気軽に問い合わせを。

七田チャイルドアカデミー 静岡駅前教室
静岡市駿河区南町18-2 サウスポットガーデン203 ☎0120-70-1827
営業時間/9:00~20:00
休/日曜、祝日定休

リニューアルオープンで 絨毯や家具充実
ギャベヤトルコ雑貨などを販売する「アートライン」がリニューアルオープンした。これまでの絨毯に加え、家具とカーテンのコーナーを新設。北欧テイストを思わせる旭川家具の椅子やソファ、トルコカーテンなど品ぞろえが増えた。こだわりの一品を探しに、トータルコーディネートに、ぜひ出掛けてみて!

アートライン
静岡市駿河区東新田2-16-25 ☎054-201-9945
営業時間/10:30~19:00 休/火曜

静岡土産にお薦め「大人のしっとりシヨコロ」
モイズミの大人のしっとりシヨコロは、抹茶、桜エビ、三ヶ日みかんシヨコロがコラボした驚きの味! 一度食べるとやみつきになり静岡土産にもぴったり。昨夏にアスティ静岡のグランドキヨスクで販売を開始し大好評。6枚入りと8枚入りの化粧箱2種類。モイズミの店頭で買う場合は2日前までに予約を。ちょっとした土産や自分へのご褒美にぜひ!

和・仏・食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)
静岡市駿河区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338 休/水曜定休

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)

4月のランチ
豚ヒレのフォンデュ オ フロマージュ 2,100円(税込)
オードブル6品盛、スープ、パコライズ、デザート、コーヒーorティー付き

親子3世代で楽しめる お家で味わう本格フランス
春の新たな門出を祝う食事は、フレンチでちょびりぜいたくに。モイズミなら和テイストの落ち着いた空間で、お箸で気軽に味わえるから、親子3世代で楽しめる。今月のお薦めは「豚ヒレのフォンデュ オ フロマージュ」。豚ヒレ肉はヘルシーでいて女性にうれしい栄養分がたっぷり。チーズの塩気とパルサミコの酸味が食欲を刺激する一皿だ。

静岡市駿河区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00(土日ランチあり)
水曜定休 P6台+提携あり

Restaurant & Cafe Bon(ボン)

ぜいたくな味わいの洋食レストラン おかげさまでオープン1周年!
「落ち着いた空間で、ゆっくり食事を楽しんでいたきたい」という思いのもと、昨年4月にオープン。木のぬくもり、心地よい音楽、手間を惜しまず丁寧に仕上げられた料理。静岡では希少な大人が楽しめる洋食レストランとしてファンも多い。人気のランチは3種類。写真のじっくり煮込んだポークシチューはスプーンでほぐれる柔らかさ。思わず口角が上がってしまう美味しさだ。

静岡市東区番谷5-11-6 ☎054-294-8904
(平日) ☎11:30~16:00(L014:30)
☎17:30~22:00(L021:00)
(土日祝) ☎11:30~22:00(L021:00)
月曜、第2・3火曜定休 http://www.r-bon.jp

●「Cランチ」2,180円-オードブル、サラダ、静岡産のポークシチュー(orハンバーグ)と本日の生パスタ(ハーフ)、デザート、コーヒーor紅茶 ※メインがハンバーグの場合は1,580円

花見! お食事! みだれ桜ランチ会席!!

ボリューム満点 2,650円(税別)
春真っ盛りのお出掛けの際には、おいしいランチも外せない。そんな人へ、花見風月のみだれ桜ランチがお薦め。全15品と縁の木の芽焼き、若草玉子、甘鯛の桜蒸し銀あんなど、春の萌芽の季節を堪能できるランチ会席。花見と美味しい食事で会話も弾みはす。個室で時間を気にせずゆっくりと過ごすことができる。完全予約制なので、「アスティを見た!」の一言を添えて、今、予約をするとコーヒー無料。

静岡 花見風月(しずおか かつらぎうけつ)
静岡市東区船場町14-1 2F
福森パーキング8号向かい ☎054-266-3300
11:00~15:00(L0) 15:00~翌2:00
月曜ランチ休み ライフライン 検索

※写真はイメージです。※会席ランチは、昼の時間(11:00~15:00)のみ。※会席ランチは、通常の宴会会としての利用は不可。※予約は2日前までに。

スペインレストラン&バル サングリア 銀座店

パクチー好きにはたまらない! 春限定! パクチーパエリア
春のパエリアはパクチーをふんだんに使った緑色のパクチーパエリア。魚介だしのおまかせパエリアの後にパクチーの香りが広がり、パクチーのシャキシャキとした食感と一緒に味わうとさらに食が進む、癖になりそうな絶妙なマッチングだ。使われているパクチーは、豊潤な香りを持つ久能山口農園産。このほか、春野菜を使ったアヒージョや富士山岡村牛のローストとの組み合わせもお薦め!

静岡市東区1-7-13 エスビオ銀座1F
(新静岡セナバリア西口正面) ☎054-251-0700 無休
11:00~24:00(L11:00~15:00) サングリア 銀座 検索

創業当時の味がじんわり 今月は「手作りカレースープ」が登場

1月にオムライス、2月はグラタン、3月にはモーニング...お食事メニューが続々登場して注目を集める「雪ノ下」。今月の新メニュー「手作りカレースープ」(1,112円税別)は、こだわり食材を使用した滋味深い一品。肉と野菜のうま味がじんわり感じられる。実は、お食事メニューのほとんどが創業当時の裏メニューをリメイクしたものと。どこか懐かしさを感じるの、そのせいかもしれない。先月からモーニングに合わせて営業時間を変更。お出掛けの際はご注意ください。

●ドリンクとセットの注文で料金200円引!

雪ノ下 静岡店
静岡市駿河区池田581-2 ☎054-294-8667
モーニング9:30~11:00
通常メニュー11:00~17:30(L017:00)
(Pあり) http://yukinoshitashizuoka.net/

女子会やママ友会に人気の秘密は?

おいしい料理と上質な空間、そして、おもてなし。女性の「好き」が詰まったTemboooは、実は女子会率も高い。特に、支持されているのがメイン料理付きのコース。例えば、今月のメイン「金目鯛のボレロ」は、ふくらとした金目鯛とソースの酸味、付け合わせのカブの甘みがベストマッチ。すべて絡めて味わって。「雪室熟成豚のグリル」は、押し寄せてくる濃厚な肉のうま味と赤ワインソースが絶妙。驚きのおいしさに出会えるはず。どちらも今月まで。ぜひ堪能して。

肉のうま味と赤ワインソースが絶妙。驚きのおいしさに出会えるはず。どちらも今月まで。ぜひ堪能して。

●ピュッフェ+メイン料理
ランチ2,322円、ディナー3,240円

Café & Restaurant Tembooo(テンポウ)
静岡市駿河区登呂3-1-1 (静岡 新聞放送会館17階) Pあり ☎054-260-7623 月曜、第1・3火曜定休 ☎11:30~15:00 ☎18:00~22:30

あま〜い誘い 「春のいちごフェア」開催中!

一押しは「いちごタルト」。ぜいたくに使ったイチゴは夢のよう! タルト生地にはパイを使っているため、外はサクサク。中はふわふわに仕上げたほんのりさわやかな味わい。シュワシュークリーム感覚の「バリブレスト」はクリーム好きに。このほか、「ルバーブといちごのタルト」、「いちご練乳のムース」、「ミルクレープ」も。

ルビアナ ママ 金谷店
島田市金谷富士町1681-88 Pあり ☎0547-46-2263 11:00~22:00(L021:30) ※11:00~15:00(土日祝60K)
月1回不定休 ルビアナママ金谷店 検索

●ケーキセット
ケーキ2種+フリードリンク702円
●ランチ / 1,242円
※ドリンク付き(1種)はプラス108円

アスティ読者限定! 4/29(金)~5/8(日) 「おまかせ膳」に一品サービス!

家族や仲間が集まる春の祝宴は、アットホームな雰囲気と家庭的な料理に心が安らぐはず。メイン料理を肉か魚か選べる「おまかせ膳」は全11品。品数が豊富な上に一品一品にボリュームがあるので、ガッツリ食べたい男性も満足。「おまかせ膳」を注文のアスティ読者には一品サービスの特典あり! 4/29(金)~5/8(日)の期間限定。このほか「歓迎会食パク」(フリードリンク付き)5,000円(税別)もあり。人気のランチは1,200円(税別)。

●おまかせ膳(3,000円税別+サービス) 肉料理or魚料理、旬の産物、お好み焼き、小鉢、小鉢、漬物、デザート、コーヒーor紅茶は全品サービス!

和の食家 塩平
静岡市駿河区中吉田43-16 足立ビル1F ☎054-262-1156 水曜定休 ☎11:00~14:00 ☎17:00~22:00(L021:00) P6台(駐車場に限りあり、相乗りにご協力)



人気アーティストの曲に合わせて初心者でも楽しく踊れるavexのダンスレッスン

ついに静岡市内に初上陸! このたび新規開講した「avex Dance Box」は、avexの人気アーティストの楽曲を使った振り付けが学べる、小学生を中心としたダンス教室。avex認定のダンサーが丁寧に教えてくれるので初心者でも大丈夫。3カ月で1曲踊れるようになるプログラムで、次々と新しい曲に挑戦するのが魅力。ダンスを通して子どもの体力、表現力、コミュニケーション力を伸ばしてみよう? 「ダンスを踊れるようになってクラスの人気者になりたい!」というキッズもぜひ参加を。見学も受け付け中。申し込み・問い合わせは電話またはHPから。

●レッスンは月4回 毎週木曜17:00~17:50

すみやクッディ
おとサロンSBS通り
静岡市駿河区中田本町56-5
☎054-244-0061
10:00~22:00 休あり

グランドオープン! 駅直結のホテルで貸し切りウェディング&ガーデンパーティーを

3月にグランドオープンした「ブロッサムモレ」が人気。JR藤枝駅直結のホテルでぜひ貸し切りウェディングができるだけでなく、ホテルでありながらガーデンを併設し、青空の下で花と緑に包まれたナチュラルなガーデンパーティーも実現。白と緑を基調としたチャペルは開放感にあふれている。もちろん、衣裳も充実。約200着のドレスはすべてが新品で、神田うのさんプロデュースのドレスなど、人気ブランドも多種多彩。新作も続々入荷しているそう。また、人気ヘアメイクアップアーティスト「おぐねえー」さんなどがプロデュースするサロンもあり、花嫁さんの夢をかなえてくれる。

●準式・披露宴の合計額から最大80万円オフなど特典いっぱい! 毎日ブライダルフェアを開催中。まずは予約を。

ホテルオーレ Blossomole (ブロッサムモレ)
藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ3F
☎054-834-2228 (ブライダル専用)
平日11:00~20:00、土日祝10:00~20:00 火・水曜日休
http://www.blossomole.com



アワード、女子会、母の日にも... 葵タワー最上階で過ごす至福の時

JR静岡駅すぐそばにある極上の異空間。葵タワー最上階のレストラン「ヴォーシエル」では、大パナマと共にぜいたくなフレンチが味わえる。平日のみ女性限定「女子会ディナー」5,500円や、土曜以外、誰でもお得な「プライベートディナー」6,500円といったフリードリンク付きのスペシャルプランも充実。5月には、旬の食材を盛り込んだ「母の日ディナー」8,000円が登場する。感謝の気持ちを伝える記念日にピッタリの優雅なコース。また、抹茶をふんだんに使用し、生クリームにマスカロンを加わった「抹茶ロール」も販売開始。数量限定の人気スイーツなので、早めに予約を。※価格は税・サービス料込み

●5/1(日)~31(火)
母の日ディナー 8,000円(税・サービス料)
抹茶ロール 1,500円(税込) ※200名限定
●写真はイメージです

クランディエール ヴォーシエル
静岡市葵区相原町17-1 葵タワー25F
☎054-273-5250 要予約(2名より)
11:30~14:30(入店13:30まで)
17:30~21:00(入店19:30まで)
不定休 休あり http://www.grandair.jp

結婚につながる出会いを求めるなら 婚活トライアル2カ月9,800円

暖かくなり活動的にもなる春は、出会いを広げるチャンス。積極的に婚活したいなら、全国最大規模のネットワークに加盟している結婚相談所「エンマレッジ」へ。県内トップクラスの成婚数を誇り、成婚までの平均交際期間が3.6カ月と早いのが特徴。静岡県を中心とした出会いから、医者・弁護士・経営者など全国のハイクラスな出会いまで、ニーズに合わせてコースを選ぶのがうれしい。会費内でお見合いは何度でも無料なので、いろいろな人と積極的に会いたい人におすすめ。初めてで不安に思う人には、入会前にお試しできる「婚活トライアルコース」も。2カ月9,800円で期間中なら何度でもお見合いが可能。婚活トライアルの条件は、独身で初婚の40代までの男女。JR静岡駅から徒歩3分。勧誘が一切ないのも安心!

●初期費用50,000円+月会費5,300円。お見合いは何度でも無料!
●仲人・石上さんのブログや経験者による「成婚作文」も参考に

静岡の結婚相談所 エンマレッジ
静岡市駿河区南町19-10 サウスガーデン南町201
☎054-374-3229 不定休
11:00~20:00(予約制)
http://enmarriage.com/

エンマレッジ

asten PEOPLE vol.126

朝倉さや
シンガー・ソングライター

さまざまなジャンルの名曲を山形弁でカバーし話題の朝倉さやさん。SBSテレビ・イブアイしずおか(月~金曜、16:45-)の「朝倉さやのひとり観光協会」で今や市民のアイドルにも。パワフルな歌声と人懐っこい笑顔はおさまりのよう!

Q.「朝倉さやのひとり観光協会」が始まる前の静岡の印象は?

実はある日、曲を作るために旅に出ようと思って、初めて一人旅をしたのが三島でした。うなぎを食べて、三嶋大社に行って…。旅して全てがキラキラして見えるじゃないですか。でも、三島の街にいる小学生やおばあちゃん普通の生活をしていて。ああ、日常って本当は「素晴らしい」であふれているな、と気付いたんです。この旅でできたのが「コピーはお留守番」という曲です。だから静岡県は「いい曲ができた場所!」という印象がありました。

Q.番組で静岡県内を巡るようになってからはいかがですか?

あつた声掛けを多くしてくる方が多くて本当にうれしいです。みんなすごく元気。井川に行ったら山形を感じましたね。土地のものを一生懸命育てているのを見て、じいちゃんばあちゃんを思い出しました。

Q.特に印象的な出会いがありましたか?

バカパンパン(笑)! 静岡の望月茶館本舗の社長さんです。クラリネットで出迎えてくれて、私も歌ってコラボになりました。でも社長さん、重要なところでクラリネットを吹かず口で「バカパンパン」と言ったんです!



“元気にしてくれるし、悲しい時は寄り添ってしてくれる。歌の力ってすごいと思います。”

Q.番組で静岡県内を巡るようになってからはいかがですか?

あつた声掛けを多くしてくる方が多くて本当にうれしいです。みんなすごく元気。井川に行ったら山形を感じましたね。土地のものを一生懸命育てているのを見て、じいちゃんばあちゃんを思い出しました。

Q.特に印象的な出会いがありましたか?

バカパンパン(笑)! 静岡の望月茶館本舗の社長さんです。クラリネットで出迎えてくれて、私も歌ってコラボになりました。でも社長さん、重要なところでクラリネットを吹かず口で「バカパンパン」と言ったんです!

Q.お気に入りの静岡弁はありましたか?

「だもんで」ですね。静岡の方は方言と意識せず言っているんですが、このフレーズがすごく耳に残って、「だもんで」お店におでんがあったのが一番驚いた。牛スジも、味が染みたこんにゃくも黒はんぺんも好きで

Q.静岡の食べ物はいかがですか?

おでんが、黒いこと何屋さんに行ってもあるのは驚きました。海鮮井のお店におでんがあったのが一番驚いた。牛スジも、味が染みたこんにゃくも黒はんぺんも好きで

Q.静岡の食べ物はいかがですか?

おでんが、黒いこと何屋さんに行ってもあるのは驚きました。海鮮井のお店におでんがあったのが一番驚いた。牛スジも、味が染みたこんにゃくも黒はんぺんも好きで

す。魔法の粉みたいなかけのじゃないですか(笑)。あれがまたいい。

Q.静岡の皆さんに山形を「観光協会」するしたら?

山形は盆地なので、冬寒く夏暑いんです。この寒暖差がおいしいお米や野菜、果物を育てます。おそばもおいしいですよ。山形の人もあったかいので、きっと笑顔で迎えてくれると思います。あと、全市町村に温泉があります!

Q.風情を感じる場所もあるのでしょうか?

最上川に行ってください。山形で始めて山形で終わる母上川・最上川へ! 舟下りの船頭さんが最上川舟唄を歌ってくれますよ。

Q.5月5日に静岡市民文化会館でワンマンライブ「イブアイ×山形県一明日と続く」があります。

静岡で初のワンマンライブ。広い会場なので、初めて聴きに来られるお客さんも多いと思います。みんなが幸せになるような時間にしたいですね。「きていって」明日からまたがんばってって思えるようなライブになればいいなあ。4月にアルバムも出すので、ぜひ聴いてください。歌の力ってすごいと思っていて、歌で元気にもなれるし、悲しい時は寄り添ってってくれる…。そういう歌を作って歌っていきなさいと思っています。

Q.静岡の皆さんへメッセージをお願いします。

いつも本当に「ありがとさます」!



編集部 オススメ こだわり SELECTION

あのインソール専門店「フィットラボ」静岡店がOPEN!

アستنでおなじみ、足の悩みに対応するインソールの専門店「フィットラボ」の静岡店が、4/1(金)本通り沿いにオープン。場所は街中に近く便利。また、2店舗になって予約も取りやすくなった。静岡店の店長は病院での勤務経験があり、理学療法士の資格を持つ平澤辰佳さん。「身近に医療で体がまひしてしまった人がいて、それがきっかけで理学療法士の資格を取りました。座る、立つ、歩くなどの基本動作を学び、多くの人の力になりたいと考え、行き着いた僕らの答えが「歩行」の大切さです」と平澤さん。片足を粉砕骨折し、坐骨神経痛、腰痛など一時は歩行困難な時期があった経験を持ち、インソールに行き着いた榎原さんと志を共にしたという。

全身のバランスを支える土台は「足裏」。まずは現状をチェック!

足の悩みはさまざま。外反母趾、X脚、O脚、足の痛み、むくみ、肩こり、腰痛など、これらの原因は身体のバランスの崩れによる場合もある。例えば歯がすり減りかみ合わせがおかしくなると同じように、足も実は消耗し、変化するもの。足裏のゆがみから、全身のバランスのゆがみへ。顔のゆがみがある人などは1度チェックしてもらいたいかも。まずは無料カウンセリングを経て全身のバランスや軸のブレを1時間かけて丁寧に測定。重心のかかり方や歩行バランスなどを見た上で、県内に数台しかない高性能の足型成形マシンで足型を取る。それをもとに踵、土踏まずなど細かなパーツごとに張り合わせて完成。まずは気軽に相談してみよう?

●インソールは2万円前後で相談は無料。

FIT.LAB.(フィットラボ)
【静岡店】静岡市駿河区本通3-23-1 チサンマンション本通101
☎054-252-2800
【本店】静岡市清水区天神1-2-1
☎054-363-0008
【両店共通】10:00~20:00 休あり
水曜・第1木曜・第3日曜定休
http://www.fit-lab.com



4/14(木)~20(水)は家具屋校舎の「創業70周年祭」!

技で語り、心で創る手造り家具の「森下木工所・家具屋校舎」は、1946年創業。静岡の伝統ある木組み、指物家具の優れた技術は、親方から弟子へと大切に受け継がれ、今年で70周年を迎える。そこで、これまでの感謝の気持ちを込めて、4/14(木)~20(水)は「創業70周年祭」を開催。ダイニングやリビング、寝室など店内のほとんどの家具を謝恩価格にて提供。また、70周年にちなんで「7,000円」「70,000円」の福袋(数量限定)も用意している。確かな技術を持った若い家具職人の息遣いが聞こえてくるような工場は、店舗と隣接。オーダーメイドや家具の再生の相談にも応じてくれる。ぜひこの機会に一生ものの家具を探しに訪ねてみて。

●森下木工所・家具屋校舎 創業70周年祭(期間)4/14(木)~20(水) 9:00~18:00
●ギャラリー校舎では、創業祭期間中、「静岡歴史コレクション 古時計展」を特別開催。明治・大正・昭和の掛け時計や置き時計など1点もの約30点を展示。

森下木工所・家具屋校舎(あせくら)
静岡市駿河区中島2811 ☎054-286-3203
9:00~18:00 無休 休5台

ミネラル水素水を好きな時に好きなだけ!

月額 **3,980円** (税別)

水素水から「ミネラル水素水」を作る新しいタイプのウォーターサーバー

Aqua Bank

どれだけ使用しても、安心の「月額定額制」!
冷水と温水を、料理に洗剤に「使い放題」!

●サーバー、カード決済交換、メンテナンス込み

新規ご契約キャンペーン実施中!! 4/20~4/30

期間内に契約の方 **3,000円キャッシュバック!**
オリジナルステンレスボトルプレゼント! (先着30名様)

ご契約者様の約70%の方が他社サーバー利用からの乗り換えです!

比べればわかるアキュバンクのウォーターサーバー!

●ボトルの置き場所不要 ●注文・受け取り不要 ●重いボトルの乗せ替え不要

●解約料の使い放題 ●話題のミネラル水素水

美と健康をサポートする **株式会社ルミナス** tel.054-204-7733

水素水 ルミナス静岡 検索

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。

ヴェゼルにさらなる可能性を——。走りへの情熱がこの一台を生み出した。

VEZEL HYBRID RS

ヴェゼル HYBRID RS-Honda SENSING
VEZEL DAA-RUJ 1.8L e-TECH+DCC
RS-Verano SENSING
ボディカラーはパールメタリック、クリスタルレッドメタリック(両色各5.8万円増)

277.0万円

細部にまで妥協なきクラフトマンシップを宿らせて。

室内全体をダークトーンで包みこみ、より運転に意識を向けやすくすることで、徹底的に走りを楽しむ空間をつくりあげた。

Honda Cars 静岡 本社:静岡市駿河区高田596-3 ☎054-263-5522

東静岡店 清水吉川店 清水浜川店 聖一色店 電南店
ホンダオートテラス静岡

※価格はすべて消費税(8%)込みの価格です。掲載価格には、保険料、税金(消費税込)、登録料に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。詳しくは各店舗にお問い合わせください。本誌掲載の価格には消費税は含まれておりません。本誌掲載の価格には消費税は含まれておりません。本誌掲載の価格には消費税は含まれておりません。

4月は春をいただく鮮やか和食

しずおかキッチン

今月のしずおか食材
春山菜



菜の花やたらの芽、ウドなど山菜の新芽は、香りが高く、独特な苦味やコクがある。定番は天ぷらや酢みそあえ。春の味を楽しみ、体を目覚めさせよう!



POINT 下ごしらえは丁寧に

今月の先生 | 山中 祐教 Hironori Yamanaoka ●花と実 料理長 tel:054-287-1220

春山菜は歯応えとえぐみを味わうため、ゆですぎないことが大事。タイラガイの代わりにホテルイカやエビ、カニを使っても。ゼリー酢に使うお酢はお好みで、ザク酢を使えばフルーティーで甘めに仕上がります。冷蔵庫で4~5日保存ができ、サラダや焼きナスなどにも使える万能だれです。



タイラガイ、生ワカメ、春山菜のゼリー酢

材料 5~6人前
タイラガイ(刺身用): 大1個
生ワカメ: 100~150g
木の芽、ラディッシュ: 適量
山菜
菜の花、たらの芽、コゴミ、ウルイ: 各4本
ウド: 1/3本
タケノコ(水煮でも): 200~300g
※タケノコは生の場合、ぬかとウガラシを加えた水で1時間ほどゆで、ゆで汁のまま1日置いて水洗いする。

漬け地
カツオだし: 500cc
薄口しょうゆ、みりん: 各50cc
ゼリー酢
カツオだし: 300cc
薄口しょうゆ、みりん: 各50cc
酢(あれば千鳥酢): 25cc
板ゼラチン: 8g(水にもどしておく)

- ゼリー酢の材料を鍋に入れ沸かす。粗熱を取り、容器に移して冷蔵庫で冷やし固める。漬け地も材料を沸かして冷ましておく。山菜(菜の花、たらの芽、コゴミ、ウルイ)を塩ゆでし、冷水に取ったら水気を拭き、薄くスライスしたタケノコと一緒に漬け地に1~2時間漬けておく。
- タイラガイのヒモとワタを取り薄皮をむく。表面を軽く焼き冷水中に取り、拭いたら適当な大きさにカットする。生ワカメも食べやすい大きさに切る。
- ウドの皮をむき、一口大に切ったら酢水にくぐらせる。皿に盛り付け、崩したゼリー酢をかける。木の芽とラディッシュを飾る。

asten

asterisk ten

asterisk(アスタリスク:*)はギリシャ語で「小さな星」。asten10(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を話題をお届けしたいと願って名付けました。

2016.4月号 Vol.126 (2016.4.2発行)
配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
●静岡新聞朝刊に所収

木次回(4月30日発行)は「アウトドア」特集

発行/静岡新聞社
〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1
紙面・広告掲載に関するお問い合わせ
☎054-284-9236 (平日9:00~17:00)
✉asten@shizushin.com
http://www.asten.jp
静岡新聞購読のお申し込みは
☎0120-89-4311

表紙:今月のキラリ
駿河和染Standard
プレスマット ¥3,456
コースター ¥648
問い合わせ:
静岡市染業組合(あいぞめ塩井組屋)
TEL.054-629-9555
http://surugawazome-std.com



asten enquête

アンケートにお答えくださった方の中から抽選でご覧の賞品をプレゼントします。

応募方法
アンケートの答え・お名前・年齢・職業・住所・電話番号・店舗か未帰を明記して、はがき・FAX・Eメールのいずれかで送ってください。

応募先
〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集部」
FAX/054-284-9129
Eメール/asten@shizushin.com

2016年4月15日(金)締切 当日消印有効
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。賞品は4月下旬にお届けします。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 アステン4月号を見てから「実際にいったお店」と「行った感想」を教えてください。
- Q3 野菜が主役のお料理でおすすめのお店を教えてください。
- Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 5名様 オーシャンプリンセス ホワイトツナ(90g)13缶 【モンマルシェ】	02 10名様 カゴメ基本のトマトソース(295g)3缶 【カゴメ】	03 5種10名様 雑誌シネ・ブレーゴの 映画鑑賞券 ヘアチケット 【雑誌シネ・ブレーゴ】
04 3名様 オルモニカ オーガニックシャンプー ヘアコンプリート (トリートメント)セット 各550ml 【エイビエス エコデザイン】	05 12名様 日清製粉人4種セット(しょうゆ・みそ・しお・台湾ラーメン) 【日清食品】	06 CINE PREC 10名様

※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、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます。これらを送るため以外に外部に提供することはありません。

人も地球も健康に
Yakult

大募集!

パート・ヤクルトスタッフ

《給与》
時給800円
※16日間稼働で
51,200円より

《勤務時間》
4時間~5時間
8:40~13:40
※応相談

《出勤日》
週4日間勤務
月・火・水・金

《休日》
日・木・土曜日
祝日・
会社指定日

《待遇》
制服・
お届け用具
一式貸与
ほか

健康で明るい方、まっすぐな方

年齢や
経験は
不同

研修
制度で
安心

★お気軽にお電話ください! 中央静岡ヤクルト販売株式会社

☎0120-86-8960 担当:平井
※受付時間8:30~16:45(日・祝日除く)

携帯サイトでも情報発信中!
http://www.cs-yakult.jp

2016NEW

七五三 展示会

楽しんでお楽しみを
おしゃべり

おでかけパック 21,600円~
3歳・5歳・7歳(女児/男児)
ヘア・メイク ※女児のみ + レンタル衣装 + 着付 + 小物一式

1 お楽しみ!
抽選くじ

2 前撮り撮影
衣装代 無料
美容代 無料
写真代 無料

3 ママ訪問着/ババ紋付
衣装代 50%OFF

4 写真購入
購入した写真の
データをプレゼント

写真撮影 だけの方 70%OFF

★お問い合わせ先【ビュール】
☎054-202-3331 駿河区宮本町7-13
○通常営業時間 10:30~19:00(火曜定休)

★お問い合わせ先【清水ビュール/エリザベト1F】
☎054-366-3339 清水区1-7-1
○通常営業時間 10:00~18:00(火曜定休)

※表示価格は税込です。※写真はイメージです。

清水会場
4/9(土)・10(日)
*10:00~17:00(10日は16:00まで)
*会場/清水テルサ5F特設会場
清水区島崎町223

静岡会場
4/2(土)~10(日)
*火曜日は定休日
*10:30~18:00*会場/ビュール

★お買い得!★
写真11枚まで ¥10,600~