



asterisk ten

9月
September. 2016



澄み渡った秋の空気を集めて
きゅっと固めたような、
nico glass and yarn のアクセサリ。
透明度が高く、熱や衝撃に強い
ポロシリケートガラスを使っている。
モチーフは天体、花、自然の色たち。
私たちはこの世界を
自分のものにはできないけれど、
美しい瞬間をガラスに閉じ込めて
身に着けることができる。
シンプルな洋服に合わせ楽しんで、と
作家中嶋志保さんから。

今月の*
キラリ

*
撮影協力/choosy(チュージー)
TEL. 054-275-0112



asten people
宮地真理子



アステン5つ星
和食

特集

白雪肌と7つの習慣

- 私流、発見 THE STYLE OF astenIST
緑のある、いとおいしい暮らし
- 淑女検定
シュガーアート
- 小さな旅
由比エリア
- しずおかキッチン
しらすとトマトとディルのパスタ
- すくすくボード
こだわりSELECTION

asten 簡単おいしい クッキング & 食品と放射線セミナー

静岡会場
参加者募集!

一緒に学びませんか?



家庭でも喜ばれる「おいしくて簡単なレシピ」と
食品や自然界にも存在する「放射線」について
それぞれの専門家からわかりやすく学べます。

11/19 土
10:00~14:30
材料費 1,000円

会場 鈴木学園
中央調理製菓専門学校
静岡校 静岡市英区七間町1-1



- 【定員】20名
- 【持ち物】エプロン
ハンドタオル1枚
筆記用具



●料理講師
本田 淑美 (ほんだ ひでみ)

料理研究家。地元食材を使った料理レシ
ピを発信。「Soletいいね!」などSBSテレビ
などにも出演。静岡県の食材を知り尽く
した料理研究家。フードコーディネーター(2
級 食の食品開発)、ジュニア野菜ソムリエ
の資格を持ち、お米や野菜を自ら作り、旬
食材を大切にしたいレシピづくりをしている。



●セミナー講師
岡田 往子 (おかだ ゆきこ)

東京都市大学工学部原子力研究所准教
授。男女共同参画室室長。日本大学農獣医
学部水産学科卒業。千葉大学博士(理学)
修得。原子力材料の微量成分の分析、放射
能測定をはじめ、福島支援(幼稚園の放射
能測定支援、20km圏内の環境物質の測
定、放射線教育など)にも力を注いでいる。

スケジュール(予定)

9:30	開場
10:00~11:00	挨拶・料理講師デモ
11:00~13:00	調理・試食・片づけ・休憩
13:00~14:30	食品と放射線セミナー(質疑応答含む)



応募方法

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名
- ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦職業

を記入の上、下記の方法からご応募ください。
※応募いただいた方の個人情報は当イベントのため
だけに使用します。

【ハガキ】〒422-8670(住所不要)
静岡新聞社 アステン編集室
「料理教室&セミナー」係

【Eメール】oubo@shizushin.com
※件名には必ず
「アステン料理教室静岡」と明記ください。

【締切】10月14日(金) 必着
※応募者多数の場合は抽選となります。参加証の発
送をもって発表に代えさせていただきます。(落選の場
合の連絡はいたしませんので、ご了承ください)

※2017年2月4日(土)には「島田市民総合施設
プラザおおるり」でも開催します。詳しくは12月号で!

肌はおしゃべり。
そして正直。
きちんとした暮らしのその先に、
きっと「きれいな肌」が待っている。



白雪肌と7つの習慣

7 皮膚科の先生に聞いた、肌についていけないこと。

朝起きて、顔を洗い、鏡をのぞく。そんな時、肌の調子がいいと、自然と心が軽やかになる。逆に小さなシミを発見した日は、途端にどんより落ち込んだり。女性にとって肌は、一生着回す大切なドレスみたいなものだ。きちんとメンテナンスをして、きれいな状態をキープするために、私たちはどんなことを心掛けたらいいのだろう。女性の肌トラブルの頼もしい味方、スキンケアクリニック(静岡市葵区)院長の皮膚科医、平野温子先生に「きれいな肌」のために良い習慣、避けた方がいい習慣について聞いてみた。

「きれいな肌とは、14日間かけて出来上がり、14日かけてまた剥がれていくという肌のターンオーバー、表皮の代謝が順調にできている健康な肌のことです。ただ28日というのはあくまで標準的な数字で、加齢によって周期はだんだん長くなっていきます。このサイクルが乱れると、シミやくすみなどのトラブルにつながっていくの

です。とはいえ悩み過ぎは禁物。食生活に気を配り、適度な運動をし、毎日楽しく健康に過ごすことを心掛ければ肌の調子は整っていきますよ」

先生ご自身も、刺激物やカフェインを取り過ぎないなど注意はしているが、ランチには毎日、大好きなお肉料理、休日は多少の紫外線は気にせず趣味のゴルフを楽しんでいる。高校3年の息子さんがいっしょに思えないエイジレス美肌は、そんな充実した日々のたまものだ。

平野先生が患者さんと接して気になるのは、〇〇し過ぎの人が多く、ゴシゴシ洗い過ぎ、自己流マッサージのし過ぎなどの過度なお手入れから、吹き出物等を気にして触り過ぎ、かえって悪化させてしまうなど。

「最近では個人輸入による海外の美顔器や化粧品によ



るトラブルも気になります。今はインターネットで簡単に手に入る時代ですが、日本の厚生労働省の認可が下りていないものを安易に使用するのはいずれお勧めしません。欧米人に効果があるからといって私たちに安全とは限りませんから」

実際にここ数年、トラブルでクリニックに駆け込んでくる女性たちが急増しているという。

「お肌のことで迷ったら自己判断しないで、遠慮なく医師に相談してください」

高価なコスメを使うより、お肌のかかりつけ医を持つことが、美肌生活への近道かもしれない。

7 究極のゴールは、「生きものとして美しい人」。

「治療家として、困っている人を助ける、町の赤ひげ先生になりたかったんですよ」と笑うのは、プロ格闘家を引退後、柔道整復師として今年、はな整骨院(静岡市駿河区)をオープンした花井岳史さん。治療だけでなく、学んだ武術や経験に基づく独自のハナイスタイエツトを考案。プロのアスリートや舞台俳優への身体のケア、サポートも行っている。

「大切なのは代謝を上げていくこと。代謝が良くなれば、肌も若々しく、きれいになっていきます」

花井さんが提唱するのは、日々の生活で、運動、栄養(食事)、水分、メンタル、生活習慣の5つのバランスを意識すること。週5日、30〜45分程度歩く。鶏肉などの動

物性タンパク質、緑黄色野菜、炭水化物を過不足なく食べる。ミネラルウォーターを1日2ℓ飲む。寝る前や食事と食事は3時間以上空ける。そんな風に生活を緩やかにコントロールすることで、代謝が上がり、身体は生き生きと美しく変化していくという。

「メンタルも重要です。気持ちがネガティブだと代謝は落ちます。生活を変えようというポジティブな気持ちが代謝を上げていくんですね。実は身体のためには、人の悪口も言わない方がいいですよ」

脳がネガティブな言葉に反応し、自分に言われたと勘違いしてしまうとか。歩き方、座る姿勢、肌。身体が目に見える部分の美しさと、内臓や骨、メンタルなど見えない部分の健やかさは、草花と根のように表裏一体だ。

「身体のために小さな努力を続けることができる人は、シンプルに、生きものとして美しいと思います」

私たちの肌は、私たちの日々の暮らしの履歴書だ。

7 新潟の採れたて野菜が育んだ、つるん、むきたて卵肌。

船山裕美さんは25歳。この夏、結婚のため故郷の新潟県新発田市から彼の待つ静岡市葵区に移り住んだ。「新潟美人」という言葉がよく似合う、まろやかな白い肌は、幸せが内側から輝いているよう。これまで肌のトラブルはまったく無いように思えるが。

「東京の大学を卒業して新潟に戻り、就職して1年半くらいたったころ、すごく肌が荒れてしまったんですよ」

就職先は介護用具レンタルの営業。新人から一人前の営業ウーマンとして活躍し始めたころ、しつこい吹き出物に悩まされたそう。

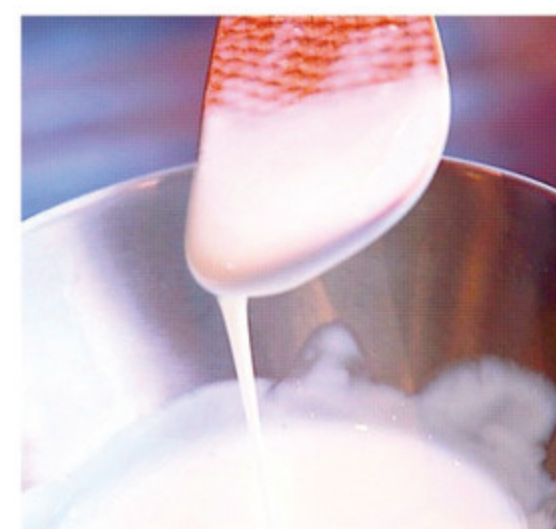
「一人暮らしで食事でも不規則になってしまったんですね。昼食の時間がとれなくて、コンビニで買ったおにぎりを車の中で食べて終わりという日もありました」

幸い肌荒れは治まったが、裕美さんはこれを機に食の大切さを実感した。

「家は農家ではないんですが田畑があり、子どものころからずっと父の作った新鮮な野菜を食べて育ちました。大人になった今、自分は恵まれていたんだあと

感謝しています」

スタートしたばかりの結婚生活。新居の冷蔵庫では今、新潟のお父さんの作った野菜と、お母さんから譲り受けた菌で作ったカスピ海ヨーグルトが、裕美さんのきれいな肌を支えている。



7 エイジレス肌が語るの、人生と向き合う姿の潔さ。

静岡市清水区の自宅でフット&リンパセラピー「ばかりな」を営業する石川美土理さんは、今年50歳。洗いたてのホワイトリネンが似合う少女のようなみずみずしさと、自立した大人の落ち着きが同居するすてきな女性だ。

20代のカナダ生活、30代の北海道でのホテル勤務、家業の手伝い、母の看護、40代で中医学の勉強、フット&リンパセラピストとして独立、父の看護とさまざまな経験を経てきた美土理さん。多忙中、自身がサロンでのボディメンテナンスで癒やされてきたように、今度は自分のお客さんから「ここに来るのが私のごほうびなの」と言ってもらえるのが何より幸せだ。

今の美土理さんの元気の源は、ビタミンCのサプリと糶で作る甘酒、そして疲れをためないこと。ちょっとした時間に自分でストレッチや足裏マッサージをしたり、仕事の合間に短いお昼寝をしたりすることも。ストレスへの対処も、何となく自分でできるようになった。

「家の事情や仕事で、自分の時間なんてまったく無い時もあったけれど、それを嫌だとかつらいと思わずに、そういう状況を受け入れてしまうんです。悩んでいても状況は変わらないですものね」

流されず。あらがわず。でもしっかりと前を向いて。美土理さんの透明感あふれるエイジレス肌は、彼女自身の凛としたライフスタイルを物語っている。



1 歩く

2 水を飲む

3 お酒や甘いものは、食事ではなく「ごほうび」と考える

4 肉、野菜、炭水化物をバランスよく食べる

5 食後3時間以上空けてから、清潔なシーツでぐっすり眠る

6 悪口、悪意は控えめに

7 ストレスはいったんドーンと受け止める

THE 7 HABITS OF beautiful people

爽やかな秋風を感じるこれからの季節。
それはきっと、植物にとっても優しい環境。
物言わぬ生命力が
暑さに疲れた心身をそっと包んでくれる。
まずは、アイビーをさっと一輪挿しに。
それだけで心が浮き立つはず。
ショップで一目惚れした花を挿してみる。
絵画を飾ったように、空気がぐっと華やぐ。
エアプランツは吊るしても、お皿に乗せても。
手入れが比較的簡単な多肉植物なら、気軽に挑戦できる。
大切な空間にグリーンを取り入れて、
日々の暮らしに深みと安らぎという名の栄養を。



特別な日には、やっぱり花束を。茎を切ってすぐ水につければ長持ちする。輪ゴムを取ってそのまま花器に入れても、いくつかに分けても。
花束/¥3,000~



乾燥に強い多肉植物は、初心者でも育てやすい。大きく広がるタイプを花壇に植えればワイルドな雰囲気に早変わり。
多肉植物/¥5,000



根を木にとわりつけて成長していくランの一種はつるして楽しもう。花が枯れたら、来季のため切り落とす。葉のシルエットだけでも神秘的。水やりは霧吹きで。
パンダ/¥10,000

SHOP INFORMATION
SHUGGERY flowers
静岡市葵区七間町5-8 ミライセブ間町1F
営業/10:30~21:00(日曜、祝日~19:00) 休/火曜 tel:054-269-4187



ユーカリの実には独特のフォルムが女子ココロをくすぐる。半永久的に飾ることができ、抑えた色味は場所も問わない。
ドライフラワー(ユーカリ)



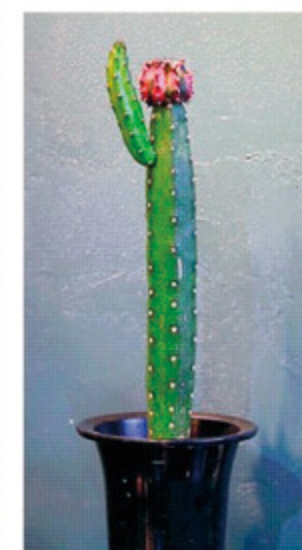
花器と花の組み合わせのポイントは、何を生けるかより、どこに置くか。ダイニングテーブルなら低く、床の間なら高く。花のある生活をイメージしながら選ぶ。
花器(左)/¥2,800 陶(右)/¥2,500



初秋以降の季節はシックなこっくりとした暖色系の花が似合う。個性的な花に出会えるのも、センスのいいフラワーショップならでは。
ピンクッション



そのまま飾れる手軽さが人気のアレンジメントは2種類のランをメインに据えた。華やかながら、どこか落ち着いた表情。
アレンジメント/¥3,000~



片手を上げているかのような愛らしいシルエット。玄関先に置けば、毎日の活力になりそう。長持ちのコツは水をやりすぎないこと。
サボテン/¥8,000

※すべて税別

最旬インテリア・レポート

ライフスタイルショップ藤越で
家具・雑貨の買い付けをする
30代女性バイヤーNのトレンド・メモ vol.06

秋の夜長をソファでまったり、悠々時間
飛騨産業「Standard Collection」

日が短くなり過ごしやすくなっていくこれからの季節、夜はソファで読書タイムというのもいいですね。そんな大切な時間をサポートしてくれるのが「Standard Collection」。最近人気の、木と皮革を融合させたソファです。木と皮革の魅力を用意しているのでどなたにもなじみやすく、しかもおしゃれに見せてくれるツブモノ。沈みすぎず、腰・背中から頭まですっぽり包み込み、読書に夢中にさせてくれます。肘掛けは広く本や飲み物、スマホを置いて余裕。脚元に空間を作りポケット掃除機もススイイ! 背面も美しく、置く場所を選ばないことも人気の秘密です。26日までフェアを開催。座ったり、寝そべったり、お気軽に。
●10色、2サイズ



9/26(月)まで
「飛騨の家具フェア」
開催

Life Style Design Shop FUGGICOSI
藤枝市志太5-3-34 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 藤枝
メンバーズカード会員募集中!

vol.6
バルシェが贈る
いろいろライフ

成城石井 ストロベリージャム(チアシード入り) / 成城石井 チアシード ざくろMIX / 成城石井 マキベリー-酵素スムージー / 成城石井 有機マキベリーパウダーほか 野菜「キヌアとアマランサスの」 パルシェキンスラダ
※一部販売を休止している商品もあります。

1F 食彩館
成城石井
TEL.054-652-1027
ショップマスター
廣井義寛さん

今こそ、スーパーフードにトライ!
季節の変わり目は体調を崩しやすいといけれど、夏の疲れを残したまま秋を迎えると蓄積して秋バテになることも。まずは食事でパワーを取り戻そう。注目はスーパーフード。おいしさと品質にこだわった「成城石井」では、素材だけでなくアレンジ商品がいっぱい。「続けていただけるように、ドリンクやパウダー、ジャムなど、食生活に取り入れやすいものも多く取りそろえており、ご好評をいただいています」とショップマスターの廣井義寛さん。オリジナル商品なのも魅力だ。オリジナルといえば、スーパーフードの自家製総菜もおすすめ。今後プレイクの予定だ。要チェック! ※取り扱い状況は随時変わります。
●9/9(金)~29(木)まで、年に2度の決算還元セールを開催!

今月のNEWS!!
●「オータムフェア」開催中!
秋ファッションのおすすめコーデを提案! 本館
●「敬老の日」ギフトが充実!
~9/19(月・祝)まで
●「天空のマルシェ」
9/18(日)・19(月・祝) 本館屋上

静岡駅ビル バルシェ
静岡市葵区黒金町49
TEL.054-255-1081(代)
本館/10:00~20:00
6Fバルシェダイニング/
11:00~22:00(L.O21:30)
食彩館/9:30~21:00
静岡駅ビル バルシェ 本館

アンテナショップで編集部が見つけた コレ、知ってる? vol.1

マイナー? いえいえ、
料理人には超有名なんです。

静岡県産なのに、県内よりも首都圏で有名な食べ物って結構あるもの。特にミート系には全国の名だたる料理人や首都圏のグルメな人たちが絶大な支持を誇る商品も。地元なのにそれを知らないのはもったいない。そんなことで編集部が特に力を入れて紹介したいのがこの三つ。一つ目は「グロースヴァルトSANO」のハム。ドイツのハム・ソーセージコンテストで金賞受賞の商品。とにかく信じられないこの肉のうま味と香り! 厚めにスライスして味わってみて。二つ目は料理人には熟成肉のバイオニアとして知られる「さの萬」の40日熟成肉。ほんの小さな一切れ食べただけでも、凝縮された肉のうま味が口の真ん中に広がる。三つ目は知る人ぞ知るハム職人の「レッカーランドフカワ」の自家製手作りレバーパテ。まさに、これぞパテ。パテ好きなら一度は味わってみてほしい。

グロースヴァルトSANOピルケン(350g) 1,870円
さの萬ドライエイジングビーフサーロインステーキ(250g) 4,050円
自家製手作りレバーパテ(100g) 734円

県内38産工場の会員企業などの商品を販売しているアンテナショップ
しずおかアロマキッチン コレモストア
静岡市葵区相屋町1-10 (興原町通りスクランブル交差点より駅に向かって徒歩1分) TEL.054-651-1401 10:00~19:00 水曜定休 http://aremoremo.jp/ コレモストア 本館

今月のイケメン vol.87

家族愛にあふれる30歳
目指すのは、世代を超えて愛される
ライフスタイルデザインの提案

老舗家具メーカー起立木工で働く小橋祐也さん。静岡デザイン専門学校のプロダクトデザイン科を卒業後、入社6年目の現在、輸入家具の管理を担当している。将来は、自らデザインを手掛ける、感性豊かなライフスタイルを提案していきたいと語る。「祖父が木工だったので小さな頃から木を触って育ちました。祖母は美容関係の仕事をしていて、家の中でも常にオシャレをして美意識を持っている人。父がインテリア関係の仕事で母は小さい頃から一緒に工作やクッキー作りをして遊んでくれました。自分が今、生活の中にあるデザインや形あるものに興味があるのは、そんな家族の影響があるのかもしれない」

起立木工 ORANDA-KAN 営業部
小橋 祐也さん

あなたの周りにはイケメンの情報があふれています。応募は下記「イケメン」まで
【メール】asten@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アستن編集部
※応募の際は応募者の連絡先とイケメンの写真を添付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。

快適 リガーデン相談会

9/30(金)まで開催中

●特典1
今ならWebで予約をした相談者全員にステキなガーデングッズプレゼント!
●特典2
100万円以上ご成約のお客様に有名テーマパークペアチケット

ご予約はWebがおすすすめ!
24時間受付中 & 特典付き

こんな方におすすめ
☑ テラスのあるお洒落な庭にしたい
☑ 通行人から家の中が見えないようにしたい
☑ 草むしりが大変で何とかしたい

ザ・シーズン静岡
TEL.0120-989-685

静岡市駿河区中田1丁目4-1
アヴェニューコート 1F
営業時間/10:00~18:00
定休日/水・木曜

静岡の良材満載 秋のプレミアムプラン

第4回 一期一会の特別プラン
磯自慢ディナー

夏の間で疲れた身体に、地産地消の野菜をたっぷり使用したヘルシーランチを。
1名様 ¥2,300 (税・中込) [2名様より] 予約可
※各種割引チケット利用不可(株主優待券は除く) ※2名様以上でご利用可

女子会ランチ
夏の間で疲れた身体に、地産地消の野菜をたっぷり使用したヘルシーランチを。
1名様 ¥2,300 (税・中込) [2名様より] 予約可
※各種割引チケット利用不可(株主優待券は除く) ※2名様以上でご利用可

女子会ディナー
フルコース&フリードリンク(2時間) [月~木/平日限定]
1名様 ¥5,500 (税・中込) [4名様より] 予約可
※月曜~木曜(祝日・祝前日は除く)の平日限定 ※各種割引チケット利用不可(株主優待券は除く) ※2名様以上でご利用可 ※当日予約可

セレブ女子会
女子会ディナーがグレードアップ [月~木/平日限定]
1名様 ¥8,000 (税・中込) [4名様より] 予約可
※各種割引チケット利用不可(株主優待券は除く) ※2名様以上でご利用可

磯自慢酒造株式会社 × レストラン ヴォーシエル 2016年 10/21(FRI) 大安吉日 18:00~ 限定 50名様
今年も中取り純米大吟醸を、美味しくご堪能いただけるコースです。ご予約はお早めに。
1名様 ¥24,000 [2名様より] 予約可
※各種割引チケット利用不可(株主優待券は除く) ※2名様以上でご利用可

25F Sky Restaurant
GRANDAIR BOUQUET TORAI Beau Ciel
ランチ/2,000円~ [ランチタイム] 11:30~14:30L.O.13:30 ディナー/5,500円~ [ディナータイム] 17:30~21:00L.O.20:00
レストラン 静岡市駿河区相屋町17-1 駿P7-25F (ご予約受付時間/10:00~) TEL.054-273-5250 JR静岡駅

アステン5つ星

秋へいざなう和食

食材の味を最大限に生かす和食は、季節の移りも感じさせてくれる。まだまだ残暑厳しい9月。秋の訪れを真っ先に感じるのは、器の中かもしれない。

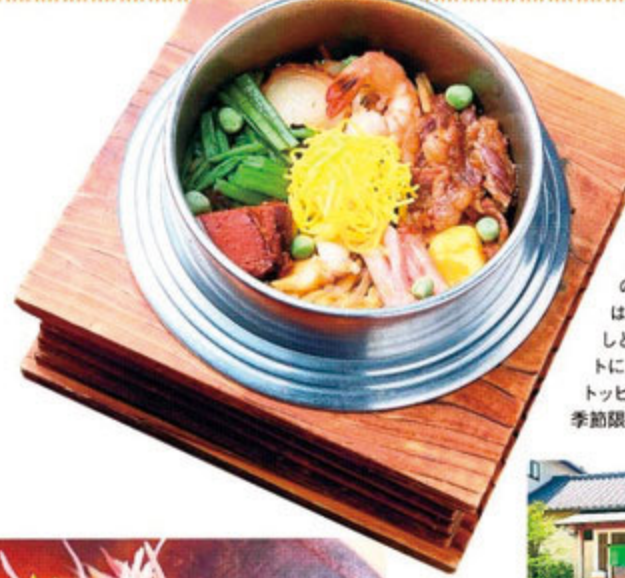
【BUICHI(ぶいち)】の 刺身盛り合わせ

店名を「武市」から「BUICHI」に改め、今春に岡崎町から移転。カウンターと16人までの個室3室を備えた一軒家の店に、ほぼ全員が注文する「刺身盛り合わせ」は、店主・佐藤武志さんが活けの技でうま味を引き出す天然の白身魚のほか、生ミナミマグロ、昆布、酢メなどの4~6品。定評のある地元産野菜と地魚を使った和食に、今後は洋食材と融和した料理も加えていく予定というから楽しみだ。



静岡市葵区入道町1-3-10
tel: 054-252-1166
営業: 17:00~23:00(22:00LO)
休: 水曜、第4火曜
P: なし ※店内禁煙

★刺身盛り合わせ
1人前 ¥1,500~(税別)



【手巻】の 五目釜めし

ふたを開けた瞬間に立ちのぼる、湯気とだしと具材の香り。豊富な釜めしメニューの中でも一番人気は、13種類以上の具材が豪華な「五目」。ご飯を炊くだけと熟成させたつゆ、具材を入れるタイミング、リクエストに応じるおこげなど、全てが職人気。バターやチーズのトッピングで食べ方の幅が広がるのも楽しい。これからの季節限定の秋の味釜めし(1,300円)もおススメ。

焼津市大住1085-1
tel: 054-623-5296
営業: 11:00~14:00, 17:00~21:00
休: 水曜、第3木曜
P: 15台

★五目釜めし
¥1,300(みそ汁、漬物、小鉢ほか2品付き)



【ホテルアンピア松風閣 料亭 美咲】の 特選・美咲ランチ

揚げ物を中心とした7品をお弁当に詰めた特選ランチは、色合いと質にこだわり、目も胃袋も満たされる。由此産サクラエビを惜しげもなく使った釜飯または自家製クリームコロッケを注文することも可能(¥500追加)。入浴もセットなのがいずれ、平日限定、利用は2~6人、朝10時まで予約。焼ききたての国産牛を堪能できる「ステーキ・ランチ(¥2,800)」は前日15時までに予約を。



焼津市浜当目海岸通り星が丘
tel: 054-629-3131(9:00~20:00)
営業: 11:30~13:30LO, 17:30~20:00LO(特選・美咲ランチの入浴込みの利用時間は11:30~15:00のうち2時間半)
休: 水曜
P: 150台

★特選・美咲ランチ
¥2,800(入浴付き)



【割烹 辻】の 辻弁当

街中の喧騒(けんそう)から別世界へといざなう石畳の細い路地。いかにも敷居が高そうに見えるが、ランチセットは驚きの破格値!「野菜かきあげ丼」500円のほか、割烹料理のエッセンスを重箱に詰めた「辻弁当」は、1段1,000円と2段2,000円の2種類。手作りの寄せ豆腐とデザートも付き、親方の丁寧な仕事に感謝するはず。夜は「懐石コース」6,000円~(要予約)を1業種1組に限定し、会食やおもてなしに好評だ。

静岡市葵区長柄町2-7-10
ツボヤビル
tel: 054-221-7732
営業: 11:30~13:30, 17:30~22:00
休: 日曜(ランチは不定休)
P: なし

★辻弁当 ¥1,000



【和食工房 一鮮】の ランチ式(海鮮ばらちらし)

前菜と茶碗蒸しのプレートにサラダ、みそ汁、デザート、選べるメイン、食後のドリンクが付く「ランチ式(1,750円~)」はボリューム満点。まかない料理だったという海鮮ばらちらしは、筋度と具材の味のバランスが絶妙! ご飯が見えないほど具だくさんながら、あっさりしていてペロリと食べられる。ランチはほかに「香(1,260円~)」と、一日5食限定ミニ会席「夢(2,600円、要予約)」。

島田市道後5-12-34
tel: 0547-36-6416
営業: 11:00~14:00, 17:00~22:00(土曜~23:30)
休: 月曜(月に一度不定休あり)
P: 15台

★ランチ式(海鮮ばらちらし) ¥2,050



【和の心 つけ家】の 静岡和牛の石焼き



自然の形そのままの石を熱し、新鮮な厚産和牛を表面10秒ずつ焼く。ジュウという音とともに脂が溶け出す様子は、見ているだけで食欲全開間違いなし。使われている肉は、牛1頭から2kgしか取れない希少部位、有東木産の生むさびで味わうと、霜降りの柔らかさと肉の味がしっかり味わかる。運が良ければあぶり牛握りに出合えるかも。4,000円からの懐石コースに注文することも可能(要相談)。

静岡市駅前2-19-1
tel: 054-631-7673
営業: 17:00~22:30
休: 日曜
P: 5台

★静岡和牛の石焼き ¥1,400



【季節料理 花と実(はなとみ)】の 釜めしランチ

予約の時間に合わせて旬の食材とご飯を炊き上げてくれる「釜めしランチ」は、同じく平日のみの「重箱ランチ」2,160円と並んで女性に大人気。目にも舌にも鮮やかなメニューの内容は月ごとに変わり、季節の味を楽しみしに何度でも訪れたい。週末もOKのランチコースは3,240円、夜のコース料理は4,320円から。温かいお湯も家族連れに喜ばれ、お祝い初め、七五三など祝儀の利用も多い。



静岡市駿河区小島3-17-19
tel: 054-297-1220(ご予約)
営業: 11:30~14:00, 17:30~22:00
休: 月曜、第2-3火曜(祝日営業)
P: 8台

★釜めしランチ
¥1,500
(平日のみ・要予約)

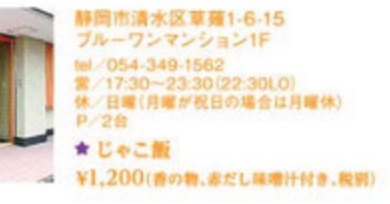


【きぬむら】の じゃこ飯

オーダーが入ってから土鍋で炊いたご飯に、4日間かけて仕込んだ自家製のじゃこ山椒をたっぷり。アツアツのご飯と山椒の風味豊かなりめんじゃこの組み合わせは、シンプルながら和食の真髄を極めた一品。見た目こそ派手ではないが、実は隠れた人気メニューの一つだ。30種類以上そろそろ日本酒と、独創的なアイデアでひと手間かけた料理に舌鼓を打ちつつ、Aに次の新米を楽しむ趣向はいかが?

静岡市清水区草薙1-6-15
ブルーワンマンション1F
tel: 054-349-1562
営業: 17:30~23:30(22:30LO)
休: 日曜(月曜が祝日の場合は月曜休)
P: 2台

★じゃこ飯
¥1,200(香の肴、だし味噌汁付き、税別)



pick up voice / コチラも! 読者おススメ 和食

静岡 ●「浮月楼」お料理のおいしさはもちろん、街中での景色、やはり落ち着く(駿河区・主婦) ●「和風二代」ランチはリーズナブル、夜のコースも大満足(葵区) ●「むら」大切な人の誕生日に必ず行く(焼津市・障害者支援員) ●「家庭料理 佐和井」一軒家風で入る時ドキドキ(葵区・会社員) 品があり、年配の方にも喜ばれます(葵区・主婦) ●「旬菜 女人」季節によってメニューが変わりおいしい(藤枝市・会社員) ●「くずし焼石」はなせ目でも楽しめるお料理(藤枝市・公務員) ●「味彩」子連れでも行きやすいのがうれしい(藤枝市・会社員) ●「焼津」お誕生日に家族で来たお店、魚がとにかくおいしい(島田市・パート) ●「かどや」気取らないお店でおいっぱい、魚料理がおいしい(焼津市・主婦) ●「味彩」一日10組限定の花かき弁当がお気に入り(牧之原市・パート) ●「東乃」お料理はもちろなおいしいが、店員さんもとても丁寧(島田市・無職) ●「三石」以前からいろいろな機会を利用して(島田市・主婦) ●「こまつ」ランチが手頃、日替わりの数種類が選べて、限定もある(島田市・専業主婦) ●「笑福」定食は何でもおすすめ、ボリュームあり(牧之原市・自営業) ●口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

旅Lady TAIWAN

私をリセット、あしたをスタート! 有名ホテルやスパを満喫できる大人女子のためのゆったりご褒美旅!

大人女子旅 旅Ladyの魅力

旅Lady特典

77,800円 158,800円

国内空港施設使用料等および海外空港諸税が必要になります。

旅Ladyイオンホテル

リジェントSPA

3泊5日

姫様 HAWAII

私にプラスな女子旅しよう! 現地で暮らすスペシャリストや人気モデルが現地の「イマ」をお届け!

女子のための海外旅行

どあなたにはどっち派は?

179,000円 292,000円

国内空港施設使用料等および海外空港諸税が必要になります。

ワイキキパークホテル

ハワイ5日間

笑ってゴメン... 子育てコント劇場

喜んで良いのだろうか
台所に立つ母の足元に
寄り添う3歳になる息子。
「お母ちゃんの足、いい匂い♡」
「そう？ どんな匂い？」
「大根のいい匂い♡」
静岡市・りかまさん

大根のいい匂い♡

別の気付く愛
使い捨てたシートに穴が。
捨てようとしたら、娘が「誰〜」と号泣。
いやいや捨てたから、と論ずると
「もう一回着てさせて」
「写真撮って」「絵に描いて」
「そんななに？」
静岡市・りかまさん

誰の宿題じゃ
難航した夏休みの課題。
私「あさ、お母さんなくても
お父さんに見てもらえばいいじゃん」
娘「なんていうか...お父さんは、やる気がない」
静岡市・おさきさん

投稿には薄謝進呈!
ご住所お名前を添えて
お送りください。

アステンセレクト! あの子に 贈り物 90

国産材・県産材の箸 1,458円〜(子供用130、150、170mm)

お箸を正しく持てるあの子にも、これから覚えていくあの子にも、おすすめの木のお箸。家具やおもちゃなどを企画製作している「すまうと」の製品。代表の野木村敦史さんが、プラのお箸にてこずるわが娘を見て、端材を削って作ってみたのが始まり。果たして、小学校入学前に娘さんの箸使いは◎。木は薬剤を使っていない、安心安全な国産・県産のブナ・カエデ・カバ・サクラ。無農薬の蜜柑栽培農家に分けてもらった蜜柑の木のお箸もある。丁寧な仕上げなので口触りも滑らか。

すまうと
静岡市東区数ヶ谷2062
TEL. 054-374-5072
http://www.smauto.net/

桂子さんの 絵本 ノート

【ジジジのかんむり】
岸田裕子/作 中谷千代子/絵 福音館書店

老いて分かること 見えること

ライオンは、冠が光るとみんなこそ
こぞ隠れてしまうほどの威厳のある王様でした。でも年を取り、動物を追い掛けるには飽き飽きし誰かとゆっくり話してみたいになりました。そして、灰色の小鳥と仲良しになり、小鳥はひなを危険から守るために、ジジジの冠の中に巣を作ります。ひなは元気に育ち、目の見えなくなった王様を鳴き声でなくさめてくれました。老いるとは若い時に持っていた多くのものを失うこと。でもそのため分かることも見えることもあります。静かに老いていくジジジの表情の変化にも深い味わいがあり、どの場面にも、内容にふさわしい色合いの見事な絵が添えられています。大人には大人の、子どもには子どもの読み方・楽しみ方ができ、何度も手に取りたいロングセラーの絵本です。

児童文学作家・草谷 桂子

くまがや〜ひいこ、さん/敬之郎市出版、静岡市在住、電話に30・116に繋がらばツグガイド、雑誌向けや書籍情報誌、さびしい読者のためにも、

すくすくボード

子連れで
WAKUWAKU NEWS

静岡市 駿河区
大浜ビーチフェスタ2016 浜崎
9/18(日) 9:00~15:30
●小雨決行、悪天時は19日(月・祝)に順延
砂遊びやビーチサン飛ばしなどゲームや体験満載の
キッズランド登場。大浜海岸をみんなで楽しもう!
所:大浜海岸・大浜公園(西島)
問:090-3453-2569 [実行委員会・河村]

吉田町 第6回しらすマーケット
9/25(日) 9:00~13:00
とれたての生シラスの試食、シラスのお吸い物の無料配布など開催。
地場の農産物やフリーマーケットも出店!
所:吉田漁港内(住吉5436-864) 問:0548-32-0820 [南駿河湾漁業協同組合 吉田支所]

藤枝市 生産者との交流会〜つなぎたい、その笑顔 in Bivi
10/1(土) 11:00~14:00 ●参加無料
こだわりの食材を作っている生産者が大集合。試食、スタンプラリー、ミニ実験などお楽しみ盛りだくさん!
所:Bivi藤枝1Fイベントスペース(前島1-7-10)
問:054-366-8456 [生活クラブ生活協同組合・静岡 静岡センター]

すくすくボードにカキコミ!
「子育てコント劇場」に載せたい面白エピソードや「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て編集部にお寄せください。
FAX 054-284-9129 E-mail asten@shizushin.com
TEL 422-8670 静岡新聞社「アステン編集部」 (掲載希望月の前月10日締切)

早く知った人からトクしちゃう/ 不動産の疑問解決大作戦!!

最近、結婚してすぐ家を建てる人が増えているらしい。
賃貸アパートの家賃を払い続けるなら、早いうちから手頃な戸建て住宅を購入するのも一つの手。
そこで、初めての土地選び家選びに役立つ素朴な疑問を家づくりのプロにぶつけてみた。

わたしの家づくり
Q&A
〈不動産Q&A編〉

教えてくれた人
明和住宅代表取締役 佐野 昭明さん

マイホームの買い時、いつがベスト?

若い世代を中心に、家は必ずしも一生ものではないと考える人が増えています。低金利の今は頭金がたまるまで待たなくても、早いうちに住宅ローンを組んで住まいを買い、子どもが増えたらより大きな家に買い替えるという考え方もできます。住宅ローンを組めば税金の控除などの制度も使えます。5年10年家賃を支払い続けるよりは形に残る不動産を買っておくのも賢い選択ですね。

マンションVS戸建て住宅、選ぶならどっち?

資産価値の面から考えるならの話ですが、戸建て住宅なら将来建物が劣化しても土地という財産は消えずにそのまま残ります。だから、同額の物件なら戸建ての方が価値は落ちにくい。将来買い替えを考えるならその点も考慮した方がいいですね。ただし、街中の立地の良いマンションなど、価値の落ちにくいマンションもあります。

上手な土地選びの基本が知りたい!

土地選びも縁。自分が良い印象を持てる土地かどうか大事です。もっとも、将来買い替えるなら、より売りやすい土地の方がいいですね。一般的には、日当たりの良い南向きや角地、道幅の広い土地などが、より高く評価される傾向が。家が建てやすい形の良さもポイントです。北向きの土地でも、南側に庭が取れる形の土地なら日照条件の良い家が建てられるはず。ただし、南側に大きな建物が建つ可能性も考慮して選びたいですね。また、よく子どもの学区で選ぶ方がいますが、通学期間は一時的なもの。既に通学しているのであれば、それを第一に考える必要性は少なくて良いと思います。

【アステン読者に聞きました】 あなたに当てはまる考え方は?(複数回答)

やはり戸建てがよい	77.6%
初めから一生住めるものをつくら方がよい	41.6%
狭くても買物や交通が便利な都心がよい	36.0%
遠くても静かでゆとりのある郊外がよい	27.2%

(2015.11 SBSデータバンク静岡市調査)

建物の価値ってどう決まるの?

お金をかけたからといって売却時の資産価値が大幅に変わるということは考えにくいですね。将来的に価値を起こしにくいのは、なるべくシンプルで、誰もが住みやすい間取りや内装の家ですね。例えば塗り壁はおしゃれな半面、劣化が早いというデメリットも考慮する必要があります。「こんな家がいい」という特別なこだわりがない方には当社のような建売住宅がおすすめ。当社の建売住宅はどんなご家族でも快適に住めて、売る時にも売りやすい家になるよう、最初から計画的に造っています。

予算をムダなく活かすコツは?

土地を購入後に家を建てると、不動産登記費用が別々にかかるのをご存じですか。当社の場合は、土地も建物も一括してお任せいただければ建売住宅と同様にまとめて登記できるので、登記費用・金利・固定資産税等を考慮すると、40万~50万円程が節約可能に。土地と建物で別々にローンを組む必要もなく、最初の契約金を除けば、月々の支払いは建物が完成してお引き渡し後ということが可能となります。

貴重なS席チケット入手出来ました!

宝塚歌劇花組 全国ツアー S席

静岡出身「明日海(あすみり)お」凱旋公演!

《主演》明日海 りお 花乃 まりあ

ミュージカル グランド・レビュー
『仮面のロマネスク』 『Melodia』
〜ラウロ作「危険な関係」より〜 一熱く美しく魔性〜
脚本/柴田 南雲 演出/中村 一徳 作・演出/中村 一徳

静岡公演 9月13(日) 18,900円
浜松公演 9月15(水) 19,900円

各地一★わさび濱工場見学★世界遺産三保の松原見学★世界遺産富士山の絶景を、日本平から眺望★ホテルセンチュリーにてランチバイキング★静岡市民文化ホール・宝塚花組公演(観劇/14時間演)一★各地

各地一★宝塚歌劇団の育ての親・演出家白井輝雄氏の記念館(宝塚関係の脚本、原稿楽譜、台本、ポスター等を見学)★オークラホテル浜松にてランチバイキング★アクティシティ浜松大ホール・宝塚花組公演(観劇/14時間演)一★各地

営業時間(日曜、祝日は休みとなります)
平日 AM9:00~PM5:45
土曜 AM9:00~PM1:00

旅行業公正取引 観光協会 認定 本邦ドリーム会員

静岡支店 TEL.054-254-2825(内) 富士支店 TEL.054-651-3900(内) 三島支店 TEL.055-983-0777(内) 浜松支店 TEL.053-450-4500(内)

小学館 アカデミー EGO イーコラボ

秋の入会キャンペーン 8/29~10/31

英・算・国をはじめよう!

準備の秋 伸びる秋、
差がつく秋!

秋の3大特典 この秋から始めて、みんなに差をつけよう!
秋の学習を応援する特典をご用意しました!

特典1 入会金 100%OFF!!
入会金通常5,400円(税込)のところ
※体験レッスンから3日以内に入会の方が対象。4日以後は入会金50%OFF

特典2 図書カード1,000円分プレゼント
※詳細はお問い合わせください。

特典3 のりかえ割 & のりのり割
他の「幼児教室」「英会話」「学習塾」などからのりかえ、または追加でお申し込みいただくお教室受講料または年間教材費20%OFF!

講師募集
小学館の幼児教育ドラッグ、総合学習教室、小学館アカデミーで先生の仕事を始めてみませんか?
お子さまの実績とともにお子さまの可能性を伸ばしていきます。
☎054-288-4048 (静岡事務所)

お問い合わせ・お申し込みは よいこホームページ
0120-415861
小学館アカデミー 総機 http://www.415861.com

無料体験レッスン 受付中!

受付時間 9:30~17:30 (月~土) ※日・祝日を除く

明和住宅の家は、いい街にあります。

街と暮らそう。 vol.3 宮ヶ崎町

「あっちの赤い鳥居と、こっちの石の鳥居、どっちの方が願いをかなえてくれるかなあ?」
「えっ、じゃあ、お願い(二つ考えるー)!!」
「そうねえ。ママは両方くくってみたいよかな」

静岡浅間神社
「おせんげんさま」は約2100年前から歴史を刻む、この地方で最古の神社。徳川幕府が当代の名工や熟練職人を集めて造営した社殿な社殿は「東海の日光」と称えられる。

meiwa Juutaku 街づくりから始める家づくり

静岡本社 静岡市東区数ヶ谷5-11-5 TEL 054-263-1144
静岡支店 藤枝市下飯田376-1 TEL 054-638-1120

明和住宅 検索

Chapter 1 離れた場所からのSOSも 誠心誠意サポート

ヤナセ静岡支店のセールススタッフはそれぞれ常に300人ほどの顧客を担当している。大石哲哉さんは17年のキャリアを持つセールスマン。顧客の名を聞けば、その顔や愛車はもちろん、家族構成も思い浮かぶという。「そうでなければ仕事になりません」とこぼり。

クルマは日常に入り込んだ存在。寄せられるSOSは数えきれない。顧客から「タイヤがパンク

しちゃって…」と電話が入り、どしゃ降りの夜にキャリアカーで駆け付けたことも。「雷に埋もれ立ち往生! どうしたらいい?」など旅先からSOSが入るのも信頼の証し。できる限りのサポートをしているという。「最寄りのサービスを案内できるのも全国にネットワークがあるヤナセならではです」

メカに弱くても... 正規ディーラーのヤナセなら安心

Car Life コンシェルジュと出会う

クルマは必需品だけど、メンテナンスのことはよく分からない...という人、多いのでは? 自動車は家計の大きな支出。できる限り長い間、良いコンディションであってほしい。「Car Lifeコンシェルジュ」とも呼ぶべきサポートについて聞いた。

Chapter 2 何より重要なのはアフターサービス

大石さんはまた、「車は何年も使用する機械ですから壊れることもあります。正規ディーラーのサービススタッフは取り扱う車を知り尽くしているので非常に頼りになります」と自信に満ちた表情。スタッフ間で情報交換を欠かさないという。ここでメンテナンスを受けてきたのは実は売却する時にも重視される、と教えてくれた。

静岡支店を取材したのは、自動運転アシストを標準装備した「新型Eクラス」が発表された直後。先進技術の搭載が進むほど最新の診断設備と専門の技術が不可欠なのは明らかだ。相談に説得力をもって応えてくれる「コンシェルジュ」の存在がますます重要な時代を迎えている。



ヤナセ静岡支店から Present!

astenを見てヤナセ静岡支店を訪れた人にペアグラスもしくは今治タオルを進呈。数に限りがあるのでお早め!

さらに対象車種*に当たるCOACH×メルセデス・ベンツオリジナルトートバッグをプレゼント!

*対象車種は店頭またはHPで確認を。



女性にうれしい安全性と性能

ヤナセ静岡支店が扱うのはメルセデス・ベンツ。女性には扱いにくいのでは...と思いがちだが、「女性こそ乗るべき車です」と大石さん。理由の第一は安全性。さらに意外なことに小回りが利くのだという。ハンドルを目いっぱい切ると、切った方向にタイヤが倒れる構造になっていて、回転半径が小さく抑えられる。操作パネルも視認性が高く親切。これらが全クラスに共通しているそう。

アステン流 大人ドリル

淑女検定

チャレンジテーマ シュガーアート

甘いアートの世界へようこそ。おとぎ話に出てきそうな3段ケーキやお花のカップケーキ。陶器のようにも見えるが、全て砂糖で作られている。今年5月、本場イギリスで最高賞を受賞した佐藤秀子先生の工房を訪ねた。

SBS学苑 パルシェ校 今月の先生

佐藤 秀子 さとう ひでこ
(アートシュガーアカデミー主宰、日本シュガーアート協理)
19世紀イギリスで完成した砂糖で作る様々なデコレーション手法「シュガーアート」の教室を主宰。

10/1(土) 10:00~12:00
オープンローズのゼリーアラワー

受講料 1,540円(材料費、道具代別注)
講師 佐藤 秀子

ゼリーの中に食用の黄色したゼリーを注入し、花びらのように広がる華やかで美しい3Dゼリーアートです。
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-253-1221

問題 1 イギリスで今も受け継がれるシュガーアートのウェディングケーキ。3段が基本だが1段ずつ目的が違う。一番上の段はどう楽しむ?

A. 披露宴でパイ投げ B. 1年後の記念日に食べる
C. ファーストバイト用 D. 新婚カップルで早食い競争

問題 2 伝統的な英国式ウェディングのプチギフトとして花嫁さんが手作りする定番シュガーアートとは?

A. ベビーシューズ B. 金平糖 C. アイシングクッキー D. 菊の落雁

問題 3 細かいレースはどのようにして作る? 二つ選んで。

A. 専用マットにアイシングを流して B. 水あめを細く伸ばして
C. 絞り袋と細い口金を使って D. 食べられる糸でレースを編む

正解 & 解説

問題 1 → **正解 B**
伝統的な英国式ウェディングでは欠かせないシュガーアートケーキ。1段目は式で切り分けて食べる。2段目は来れなかった人へお裾分け、最上段は1年後の結婚記念日までとっておく。初めての赤ちゃん誕生までとっておく人も。そうすると持ち手が心配だが、心配無用。中身はたっぷりの洋酒に浸されたダークフルーツケーキ。乾燥した気候のイギリスならではの楽しみ方で、多湿の日本では持ち持ちしない場合も。

問題 2 → **正解 A**
結婚式で配るシュガーアートのプチギフトはベビーシューズが定番。「よちよち歩きの二人ですが、これから共に歩んでいきます」という意味が込められている。飾ると緑がかわいいとも言われていて、出産祝いや快気祝いにも喜ばれる。佐藤先生の教室には結婚を控えた女性がよく訪れる。「お母さんと新郎さんと通って、何十個も手作りする方もいらっしゃいます。いい思い出になりますよ」と佐藤先生。

問題 3 → **正解 A・C**
まるで本物! 写真のレースも実はシュガーアート。専用マットに柔軟性のある専用アイシングを流して作る。もう一つの技法は絞り。先の細い口金を駆使して精巧な作品に仕上げられる。この場合、レース一本一本とこね絡むかひらひら感を出す。伝統的なイギリスの技法はペースト細工や繊細な絞りの作品が多い。「日本人は繊細なものが得意。最近では豪華なウェディングケーキもやっているのでもぜひ手作りしてみてください」

7月にオープン! **野菜だしからつくるスープカレー専門店**

本場札幌のスープカレーを基本に、旬の野菜のうま味と栄養が詰まった特製ベジブロス(野菜だし)を加えた、新しい美味しいスープカレーが味わえる。ランチはドリンク付きで1,100円(税別)から。人気はジュシーチキンレッグ&ベジタブルスープカレー。自家製スイーツも充実。カフェ利用もOK! 特製の野菜ブディングは野菜本来のうま味はそのままに、天然の色彩と濃厚で滑らかな舌触りが楽しめるのでぜひ!

cancun(カンクン) 静岡市東区佐高町8-15 朝日ビル2F(新静岡セノバそばやきり口すぐ)
0780-2616-0009 ランチ11:30~17:00(LO16:00) 不定休

オハナ診察室

Q 月経痛(生理痛)がひどくてつらいです。痛みを和らげる方法はありませんか?

A 月経痛には「心配のない月経痛」と「病気になる月経痛」があります。心配のない月経痛は、子どもを産むと軽くなっていくものです。病気になる月経痛とは、年齢を重ねるごとに徐々に強くなってきます。子宮内腺症、子宮筋腫などの病気である可能性が高いと言われています。放っておくと痛みが強くなったり、不妊症になったり、手術が必要になる場合もありますので、一度診察を受けられることをお勧めします。当クリニックの治療法としては、低用量ピル、漢方薬、痛み止めを処方することです。手術が必要な場合は総合病院への紹介をさせていただきます。

婦人科・産科・女性外来内科 母体保護法指定
オハナクリニックの町下町
ghana-clinic-kinoshitacho.com

TEL.054-347-0300
〒424-0846 静岡市清水区水木町44-1

YANASE 決算 Sale 9/3 sat 9/25 sun 10:00a.m. - 6:00p.m.

Special price Photo: smart forfour prime メーカー希望小売価格 2,340,000円

special price A-Class Photo: A 180 Sports メーカー希望小売価格 3,900,000円

special price B-Class Photo: B 180 Sports メーカー希望小売価格 3,900,000円

special price CLA-Class Photo: CLA 180 Shooting Brake メーカー希望小売価格 3,680,000円

The new E-Class 未来型Eクラス、誕生。 Photo: E 200 AVANTGARDE Sports メーカー希望小売価格 7,270,000円

YANASE 下取り査定UPキャンペーン 9/3~25 期間限定 BONUS COUPON

プラス10万円アッププレゼント!

対象車種 A・B・CLA Shooting Brake・GLAクラス 9月登録までのご成約率に限り。特別金利 1.90% ※1

対象車種 smart 全車種 9月登録までのご成約率に限り。特別金利 0.1% ※1

ヤナセ静岡支店(メルセデス・ベンツ静岡東) 〒420-0813 静岡市東区長沼694-1 tel.054-261-4100

あなたの思い描く理想の家具を、おしえてください。

日本の広葉樹をメインに、お店のウラの工房で家具を製作しております。丸子のギャラリーにてお待ちしております。

手造り家具の金鱗 検索

静岡市駿河区北九子2丁目38-9 Tel.054-201-2511 Fax.054-259-6313 URL http://kinrin.co.jp

いつもよりちょっと贅沢! 月に1度、片岡シェフ来店&イベント開催中!

ホテルでランチ&ディナー 東京・西麻布「アルポルト」オーナーシェフ片岡 直接監修 イタリア料理 アルポルト静岡

ランチコース ~秋の味覚~

デザートワンサービスが付いた人気ランチ。 ¥3,600

食後の楽しみは、ゼラートやバナナコッタなど約10種類のイタリアのデザートが並ぶデザートワンから好きなものをお選びいただけます。

◆前菜5種盛合せ ◆スープ ◆パン ◆メイン料理 ◆デザートワンサービス ◆コーヒー

+¥1,400で記念日ランチ 要予約 ※2名様より

大切な人のお誕生日や記念日には、本格イタリアンで特別なひとときを。

プラン特典 ◆記念日デザートプレート ◆ドリンク2杯 ◆フレーム付記念写真

フリードリンク付 レディースプラン 平日ディナー限定 要予約 ※4名様より

美人の女子会は、ホテル最上階でちょっと贅沢に。 豊富なフリードリンクメニューが嬉しいお得なプランです。 ¥7,000

◆前菜3種盛合せ ◆温前菜 ◆パン ◆メイン料理 ◆デザート5種盛合せ ◆コーヒー

プラン特典 ◆乾杯用スパークリングワイン

その他コース [ランチ] ¥2,600 ¥5,140 ¥7,200 [ディナー] ¥6,170 ¥8,230 ¥10,290 ¥12,340

ホテルアソシア 静岡 受付時間 Tel.(054)205-8633 10:00~21:00 ランチタイム 11:30~14:30(LO14:00) デイナertime 17:30~21:00(LO20:30)

ランチコース 10%OFF

有効期間 2016.9.3(土)~10.31(月)

CCCフューチャーセッション第2回参加者募集!



今、話題の「フューチャーセッション」って知ってる? フューチャーセッションとは、職業や年齢を問わず誰でも参加できる「未来志向の対話の場」のこと。社会的課題を解決するための対話の場づくりとして近年、注目されている。ヒト・モノ・コトが集まり、魅力ある静岡市を創造することを目標に活動しているCCC(静岡市文化・クリエイティブ産業振興センター)が、9/23(金)18:30~第2回フューチャーセッションを開催する。今回のテーマは「『まち』は劇場」プロジェクトについて語ろう!。未来の静岡市をつくるアイデアを生み出す場にぜひ参加してみよう。参加方法などの詳細はHP参照。



装いもキレイに 外出時の困った!を解決する便利グッズ

「ランチでパンを食べたら服にソースが飛んじった」「ボタンがはつれて取れちゃいそう...」など外出先で困った経験ってない? 染み抜きやほつれ止めなど、いざという時使いたいけど、どこで売ってるんだっけ...といった便利なグッズも多くそろっている大和屋。例えば「折り目をピシッと付けられるスプレー」。スーツの形崩れはもちろん、スカートのひだをキレイに保ってくれるので学生服にもおすすめ。「撥水スプレー」はバッグに吹きかければ汚れから守ってくれて、しかもUVカット効果もあるおすすめの日傘にも使える優れたもの。ただ今ハロウィンなど秋冬用の布も入荷中。駐車場は20分まで無料。



大和屋 静岡市清水区1-2-1 えじりあ1F (清水駅前徒歩2分) 054-366-1216 10:00~20:00 第3水曜定休 (※あり) http://www3.tokai.or.jp/yamatoya/



●説明会の内容(2時間) ※面接やテストはなし ①KUMONの説明、②先生の仕事、③個別質問受付 ●会場 ★会場=子ども連れOK(要事前予約) 【駿河区】9/5(月)10:00~ 公文式中村町教室 9/16(金)10:00~ 公文式中村町3丁目教室 9/23(金)10:30~27(火)13:30~ 公文静岡事務局長★【葵区】9/6(火)10:00~ ベガサート 9/26(月)10:00~ 公文式千代田6丁目教室 【清水区】9/8(木)10:00~ 清水産業・情報プラザ 【藤枝市】9/9(金)10:00~ 藤枝文化センター 【焼津市】9/15(木)10:00~ サンライフ焼津

指導経験がなくても大丈夫! くもんの先生にならませんか? 世界49の国と地域に広がる公文式学習法は、創業者がわが子のために作った学習教材が始まり。くもんで、子どもの「自ら学ぶ力」をサポートする先生を募集している。自宅や会場を借りての開設、引き継ぎ開設など、教室の形もさまざま。特別な資格や指導経験がなくても週に2日、1日5時間程度から始められるので、家事や子育てと両立しながら長く続けられる。「基本から学べる充実した研修と、担当スタッフや先輩の先生のサポートで楽しく教室を続けることができます」との声も。まずは各地で開催されている説明会に足を運んでみて。予約はHPまたはフリーダイヤルへ。 公文教育研究会 静岡事務局長 静岡市駿河区森下町1-35 静岡MYタワー6F 0120-834-414 9:00~17:30 土・日・祝日定休 http://www.kumon.ne.jp/inst/ くもんの先生 020

今年もあと4カ月、年内に結婚するなら 婚活トライアル9,800円!

本気で結婚を考えているあなたのための結婚相談所。入会を検討しているけれど「お見合いが組めるか心配」「いい人がいるか不安」「費用面が気になる」という人は、まず「婚活トライアルコース」から始めてみて。正会員と同じシステムを体験できて、2カ月9,800円(税別)。勧誘は一切ないので安心。県内トップクラスの成婚数を誇るエンマレッジなら、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べるのがうれしい。全国最大規模のネットワークで、両コースとも会員数は5万人以上。お見合いは何度でも無料なので、いろいろな人と会いたい人におすすめ。性格分析から理想の相手を見つけるディグラム診断もできる。成婚までの平均期間は3.6カ月と早いので年内の結婚はまだ諦めないで。静岡駅から徒歩3分。あれこれ考えて止まっているより着実な一歩を!



●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 020

asten PEOPLE vol.131 宮地真理子 タレント

あす9月4日(日)午後4時から放送のSBSテレビ「うまい肉!なるほど大辞典2016」で今注目のお肉料理を紹介してくれる宮地真理子さん。「世界ふしぎ発見!」では秘境ミステリーハンターの異名を持ち、体当たりレポートでおなじみだ。世界を旅する宮地さんが感動したグルメのお話、驚きのエピソードの数々をどうぞ!



Q.「うまい肉!なるほど大辞典2016」で訪ねたのはどのようなお店でしょうか。 一つはパリに本店がある「ユーゴ・デノワイエ」です。「世界一のお肉屋さん」と呼ばれている名店の海外初進出店が東京・恵比寿にできたということで行ってきました。1階は非常にスタイリッシュなお肉屋さん。2階がピストロになっていて、ランチのローストビーフサンドをいただきました。分厚く何層も折り重なっているんですが、食べるとしっとりねっとりして、最後に牛特有の繊維もギュッとあり...うまい味でしたよ(笑)。 次に訪ねたのは銀座の「ぎょう道」。普通の牛カツと熟成肉の牛カツの食べ比べをしました。いずれもおしかったです! 普通のお肉はかんだ瞬間に脂のうま味が広がり、熟成肉はかむごとにじんわり肉の味が楽しめる感じ。衣はきめ細やかで、塩、ワサビ、白ポン酢...といろいろな味で楽しめるので、いつまでも食べられそうでした(笑)。

“36カ国を訪ね、見て、体感。 秘境でワニ漁、謎の生物の踊り食いも!”

Q.海外ロケに行った時に肉料理を楽しんでいますか? 特に南米は肉料理が充実しています。ウルグアイの牧羊牛「グラスフェッドビーフ」は最高においしかったです! 健康な牧羊牛だけを食べて育てるので牛が丈夫なんです。お肉も健康な感じがしました。 Q.ロケで訪ねたのは何カ国になりますか? 36カ国ですね。ペルーなんて7回くらい行っています。秘境ばかりなので(笑)。 Q.これはきつかった...というロケはありましたか? ペルーのアマゾン川で、深夜ワニ漁に行きまして。雨が降って蒸し暑く、肌張り付い

た服の上から蚊が刺すんです。私、全身80カ刺されて。もうかゆいを超えて熱いんです。パプアニューギニアでは大しけの海に船から落ちたことがあります。フワッと体を持って行かれた瞬間にスタッフさんが片腕をつかんでくれたんですが、体は海に漬かった状態。完全に落ちていたら見つけてもらえなかったと思います。 Q.次の仕事をためらったりしませんでしたか? しなかったですね。自分では怖さに気付か

★PROFILE 1978年、神奈川県生まれ。2004年からミステリーハンターを務める「世界ふしぎ発見!」の次回放送予定は9月10日(土)、著書に「地球のふしぎを歩こう 行ってきました!世界の「絶景・秘境」(PHP文庫)。TBS系 28局フルネット番組「うまい肉!なるほど大辞典」は9月4日(日)午後4時から放送!

ないことが多くて(笑)。だから行けちゃうんですね。あえて事前に詳しく聞かされないことも多いんです。ブラジルのアマゾンでカニ捕り名人と漁をするロケと言われ、捕れたので終わりだと思ったら、名人がおので木を切りだしたんです。木を割ると白い半透明のミミズみたいな生き物が何匹も出て、名人、トロツツツと食べてました! で、「はい」って私にも渡すんです。何科の何かもわからないのに! でも現地の方は食べてらっしゃるし、みんなの無言の圧力も感じ、食べましたよ。具の一種らしく、生で食べても大丈夫ではあるんですが。以来、何を食べても驚かなくなりました。

Q.もう一度行きたい秘境の地などはありますか? やはりボリビアのウユニ塩湖。湖が鏡となって空が映り、自分がどこにいるのかわからなくなる感じ。空に放出されたような感覚。夕方には赤い太陽が二つになって、幻想的でこの世のものとは思えないくらいきれいでした。 Q.SBSテレビ「静岡発そこ知り」にも出演されました。 番組で港と山間地のご家族を訪ねました。海あり緑ありの豊かな環境が印象的です。ダイビングが好きな伊豆もよく訪ねます。静岡の方ってお肌がきれいですよね。お茶パワージャないかと思うんです。今年、新茶をいただいて本当においしかった。静岡の魅力、もっと広まるといいですね!



編集部 オススメ こだわり SELECTION

未来のために知っておきたい! お金についての基礎知識

家計を預かる主婦や働く女性にとって未来を支えるお金は大事! でも「お金を貯めたいけれど貯まらない」「お金を殖やしたいけど、どうしたらいいかわからない」という人も多いのでは? そんな人にも見なの、プロに聞く「女性のためのお金のそなえセミナー」。

スイーツとコーヒー付き 「女性のためのお金のそなえセミナー」 9/15(木)~17(土) 無料開催! お金を貯める第一歩から、お金を老後まで「殖やし」「備える」方法まで、お金についての基礎知識を、ファイナンシャルプランナー(FP)の清水千草さんが詳しく解説。超低金利時代だからこそ、賢く殖やしたい。人気カフェのスイーツとコーヒーをいただきながら、この機会に楽しくお金のキホンを学んでみて。セミナー終了後、FPによる個別相談会の申し込みも受け付け。個々の事情に合わせたアドバイスがもらえるので、もっと詳しく聞きたいという人はぜひ。こちらも無料で、実施は後日。(主催:ライフクリエイト/後援:静岡新聞社・静岡放送)

【セミナー開催日時】 ①9/15(木)10:30~12:30 ②9/16(金)10:30~12:30 ③9/17(土)10:30~12:30 ④9/17(土)14:00~16:00 定員:各回40人 会場:グランシップ 1002会議室(JR東静岡駅すぐ) 【申し込み方法】 ①第1,2希望の講座日時 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦参加人数(同伴者がいる場合は氏名)を明記の上、下記までがき、FAX、メールのいずれかで申し込みを。 〒422-8670 静岡新聞社・静岡放送 事業部「女性のためのお金のそなえセミナー」 FAX:054-284-9031 メール:kikaku@shizuokaonline.com ※応募締め切りは9/7(水)。応募多数の場合は抽選になります。 ※受講券はセミナー開催の1週間前をめどにお届けします。 ※ご応募いただきました個人情報は、本セミナーおよび個人相談会に関する通知以外には使用いたしません。

乗り物好き集まれ! 9/10(土)しずてつバスフェスタ開催



整理券配布)。他にも「バスとの綱引き大会」や「スーパーボール・ヨーヨーすくい」、バスの運転手さんの制服を着用しての写真撮影(写真は現場でプレゼント)など盛りだくさん。

高速線でしか買えない「バス弁」も限定発売

グッズ販売も充実。しずてつジャストラインオリジナルグッズやガチャガチャ、普段は高速線でしか買うことができないお弁当「バス弁」も数量限定で登場! さらに来場者特典としてしずてつバスポイント100ポイントをプレゼント(ルルカパスール・ルルカパスール限定、一人1回限り)。カード持参をお忘れなく。今度の土曜日は家族みんなで清水マリナーパークへGO! サテライト会場として新静岡セノバでも同時開催。

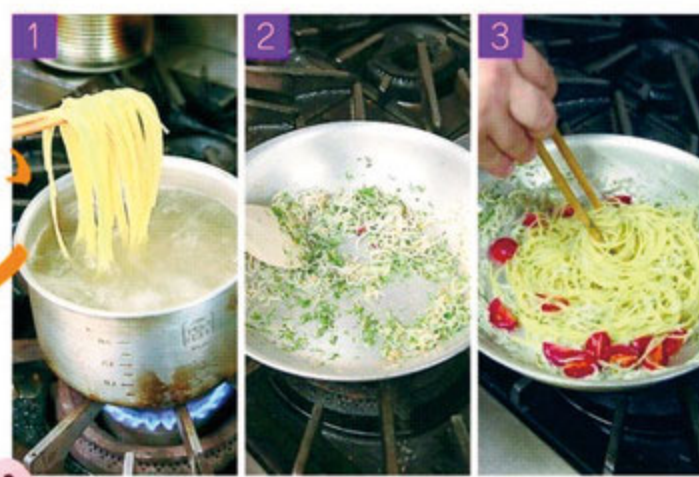


しずてつバスフェスタ 9/10(土)10:00~15:00 清水マリナーパーク 静岡市清水区港町1-7.8 入場無料 雨天中止

メラニン色素の深さに応じた治療方法を選択しましょう。 ●検査によってこのようなデータが出てきます ●フルフェイス治療...30,000円+税~ ●ピンポイント治療...直径3mm/10,000円+税~ 直径1cm程度/30,000円+税~ ※料金は医師とのカウンセリングの際に計測して決定します

医療法人 美静会 スキンケアクリニック www.sc-clinic.jp tel.054-254-5444 予約制 静岡市駿河区御幸町3-21 ベガサートB1F

9月はイタリアカラーの Pasta しずおかキッチン



今月のしずおか食材
しらす



黒潮に乗って静岡沿岸へやってくるイワシの稚魚、シラス。駿河湾や遠州灘という全国屈指の漁場で獲れたシラスは、和食はもちろんさまざまな料理で楽しめる。とれたてを新鮮なうちに味わいたい。

point トマトを入れたら火を消して



今月の先生 **酒井 誠司** Seiji Sakai ● 静岡駅ビルパルシェ6F レストランDADA CLASICOチーフ tel:054-253-0070

トマトもしらすも崩れやすいので、火加減に気をつけましょう。ゆっくりとニンニクの香りをオリーブ油に移したら、そこからは手早く！最後にかけるオリーブ油はエクストラバージンを使うとプロの味になりますよ。麺は細めがオススメ。パスタと合わせなくても、フランスパンにのせるだけでしらすのブルスケッタが完成します。

しらすとトマトとディルのパスタ

- 材料 1人前
- スパゲティ: 100g
 - ニンニク(みじん切り): 1片分
 - タカノツメ: 1/4本
 - オリーブ油: 適量
 - ゆでしらす: 40g
 - ディル: 10g
 - ミニトマト: 4個
 - 塩: 少々

- ディルは飾り用に一枝残し、みじん切りにする。ミニトマトを食べやすい大きさに切る。スパゲティを、表示時間より1分程度短めにゆでる。
- ゆでている間に、フライパンにオリーブ油とニンニク、タカノツメを入れ弱火にかける。香りがたったらしらすを絡ませる。火を消してディル(みじん切り)を加え混ぜる。
- 弱火にして、ゆで上がったパスタとミニトマト、オリーブ油を加え、火を消して混ぜる。塩で味を整える。皿に盛り、ちぎったディルを飾る。

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な話題をお届けしたいと願って名付けました。

2016.9月号 Vol.131 (2016.9.3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
※次回(10月1日発行)は「旅」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 nico glass and yarn 「ガラスのアクセサリ」
ピアス・イヤリング 2,300円~、天体リング 3,500円、ペンダント 3,800円
問い合わせ: choosy(チュージー)
TEL. 054-275-0112
FB[ものがたりを着るお店 choosy] -検索



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・既婚か未婚を明記して、はがき・FAX・Eメールのいずれかでお送りください。

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

2016年9月16日(金)締切 当日消印有効
※当選者の発表は発表をもって代させていただきます。賞品は9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9月号を見てから「実際に行ったお店」と「行った感想」を教えてください。

Q3 そば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 20名様

カップヌードル45周年パステイ記念パッケージ4種セット (カップヌードル、カレー、シーフード、チリトマト) [日清食品]

02 5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]

03 3名様

静岡こだわり野菜ピクルス4種セット (牧之原産トマトベリー、牧之原産ミニニンゲン菜、袋井産ピーズ、静岡産さくらび) [モンマルシェ]

04 10名20名様

静岡県立美術館開館30周年記念展「徳川の平和」ペア招待券 [静岡県立美術館]

※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。

★寄ってこ! Honda Cars 静岡★

毎月第2金曜日は **レディースデー開催!!** 次期予告 9/9 FRI

ご来店女性の皆様へ
秋川牧園の卵でつくった たまご村プリン 2個プレゼント!!

produced by 静岡県 Honda Cars レディースプロジェクト*
静岡県 Honda Carsの女性スタッフが、女性のお客様のことを考えて企画しました。*

●お一人様につきおひとつとなります。●賞に限りがございます。品切れの際はご容赦ください。●写真はイメージです。実物とは異なる場合があります。●本キャンペーンは、静岡県内のHonda Cars店にて実施しております。●詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

NEW FREED 9.16 登場

【特別装備】
●デッドアップ&ダイブダウン機構付
スライドドアシート
など

Photo: N-BOX G 特別仕様車 SSパッケージ (FF)
ボディカラーはプレミアムホワイトパール3 (有料色: 3.24万円増)

N-BOX G 特別仕様車 SSパッケージ
車両本体価格 **146.0万円***

型式: DBA-JF1 0.66L CVT (トルクコンバーター付)
O.上記価格には写真の有料色の価格は含まれておりません。

【特別装備】
●15インチアルミホイール(ボールブラック) など

Photo: N-ONE Premium Tourer 特別仕様車 SSアーバンブラックパッケージ
ボディカラーはクリスタルブラックパール+オレンジ

N-ONE Premium Tourer 特別仕様車 SSアーバンブラックパッケージ
車両本体価格 **169.8万円***

型式: DBA-JG1 0.66L+ターボ CVT (トルクコンバーター付)
[アスビロモード付] +4ギアシフトモード付

発表後、カタログをお届けいたします。こちらからお申し込みください。

- パソコンでのアクセス方法
http://info.honda.co.jp/ctg/
- 携帯電話でのアクセス方法
http://dream.honda.co.jp/ctg/

※機種により読み取れない場合がございます。

NEWフリード 静岡県 Honda Cars 限定企画 早期予約 キャンペーン!!

1 NEWフリード、2年無償のこまめなメンテナンスに感謝したいあなたに、下記商品の中から好きな1点をプレゼント!

千足屋 京橋千足屋 ロイヤルマスクメロンシャーベット

千足屋 京橋千足屋 ジャム詰合せ(3本)+赤豆(1本)+7ルージュコンポート(2本)セット

千足屋 京橋千足屋 東東ゼリー(2箱)

非常用電源 ジャンプスターター

mont-bell ソーラーパナール5PLUS

緊急帰宅支援セット

このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。

Honda Cars 静岡

本社: 静岡市葵区長沼596-3 tel: 054-263-5522

- 東静岡店 tel. 054-265-5211
- 聖一色店 tel. 054-263-9561
- 清水吉川店 tel. 054-344-6311
- ホンダオートテラス静岡 tel. 054-201-3700

- 清閑町店 tel. 054-251-1313
- 電南店 tel. 054-248-0202
- 清水渡川店 tel. 054-347-0011

※価格はすべて消費税(8%)込みの価格です。商品価格には、保険料、税金(消費税除く)、登録等に付する諸費用、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、必要/オプションパーツ・標準工具・ジャッキが含まれます。●販売店によって異なる場合があります。●車両本体価格には特別装備以外のディーラーオプションの価格は含まれておりません。●車両本体のみでもご購入いただけます。●写真はイメージのため、実物の色とは異なる場合がございます。詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。