



asten

8月
Aug. 2017



ごくシンプルなTシャツに、
繊細なマンダラの模様。
プリントのように見えるけれど、
すべて青田ゆかりさんの手書き。
しかも下書きなしで描くのだという。
ジャケットのインナーに
レースのように模様をのぞかせたり、
ロングスカートに合わせて
夏のビーチを歩いてみたり。
おそろいで、ヘナを使った
ボディアートをお願いしたら、
ゴージャス感もひととき。

今月の
キラリ
*

撮影協力 / Zakka Somali
TEL.054-839-5231



asten people
井上苑子



アステン5つ星
盛夏の
誘惑スイーツ

特集

眠ろう、明日のために。

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
陽気にエスニック

しずおかキッチン
夏色ラタトゥイユ

淑女検定
コーヒー

asten life 1

こだわりSELECTION

2017SUMMER限定
フローズンフルーツバーできました

マークイズ
静岡

遊びと学び体験summer

毎日イベント
盛りだくさん!

PICK UP! EVENT

8/5・6 アジアン・ワールド・カルチャーフェスジャパンプース

2017年夏、静岡初開催！アジアの人々と文化、人、モノ、コトの交流を深めるフェス。マークイズ静岡ではジャパンパビリオンとして、日本文化や伝統あそびを紹介するイベントを開催します！

- 工作コーナー (各日先着100名)
 - 8/5 だるま落とし・てまわしこま・おえかき万華鏡づくり体験
 - 8/6 けん玉・ヨーヨー・木ごまづくり体験
 - ステージコーナー (8/5 11:00~13:00 / 8/6 11:00~13:00)
 - 和装披露&紹介 (江戸紙切り、南京玉すだれ、独楽芸、傘芸など) / 炭野巻樹
 - 街頭紙芝居 / さるびあ亭かこ ※出演者・時間に関しては変更する場合がございます。
- 日本茶の魅力を紹介するコーナーも展開します！
- 8/5 11:00~17:00 8/6 1Fメインコート&棟木口

8/12・13 AR アトラクション体験会 "HADO"

世界でも大注目の'HADO'が静岡に上陸!! ヘッドマウントディスプレイで見る映像は迫力満点! 最新ARシステムを活用した「ハード・モンスター」を是非ご体感ください!

対象年齢 4歳以上

8/12 11:00~17:00 8/13 1Fメインコート

3,000円以上(税込)のお買い上げレシート提示で1名参加可 ※レシートの合算可、各日1回までの参加となります

EVENT

8/11 NPO法人よしよし「英語リトミック」

英語の歌で親子で遊ぼう! スカーフや鈴を使ってリズム遊びをします。

8/10・11 静岡市子ども未来局 出張子育て支援センター

子育てのお悩みや不安をお気軽に相談ください!

8/10 10:00~18:30 8/11 1Fメインコート

夏休みの体験教室

8/17 トリックアートをつくろう! & くまパンぬりえあそび

工作キットを使って、トリックアートの人気作「エムズの部屋」などを作ってみよう! 絵本「くまパン」に登場する「くまのパンやさん」をイメージしたぬり絵コーナーもあります。

8/17 10:30~17:00 3F ノースコート

自由研究お助け! 夏限定ワークショップ

- 8/7 洗濯バサミであそぼう
 - 8/8 影絵で夏の星座をつくろう
 - 8/9 風車をつくってあそぼう
 - 8/10 オリジナルうちわをつくろう
 - 8/14 ペットボトルでつくる温度計
 - 8/15 磁石でつくる不思議な道路
 - 8/16 ペットボトルでけん玉をつくろう
 - 8/17 磁石でお絵描き
 - 8/18 光るキラキラステッキづくり
 - 8/19 オリジナルフォトフレームづくり
 - 8/20 夏のグリーティングカードづくり
- 2,000円以上(税込)のお買い上げレシート提示で1名参加可 ※レシートの合算可 各日先着100名
- 8/17 11:00~17:00 1Fメインコートまたは3F ノースコート

MAX 80% OFF

MARK IS MEGA SALE

いよいよ 8/20(日)まで!

MARK IS shizuoka

営業時間: 10:00~21:00
※一部店舗は営業時間が異なります。

1F マックスバリューフアイン	3F レストラン
10:00~21:30	11:00~22:00

URL: <http://mec-markis.jp/shizuoka>
TEL: 054-297-3000
〒420-0821 静岡市南区棟木1-1-1



駐車場のいつでも 3時間無料

お買い物に車ピカピカ!
洗車サービス(有料)はじまりました!

【受付】駐車場管理室 TEL:054-297-3016 駐車場6F
【時間】10:00~19:00(受付:18:00)

三島市外グローバルCARD 新規入会で
おとく使える 2,000円分
プレゼント! (各店に1,000ポイントプレゼント)
※お買い物には一部、利用対象外店舗がございます。

※掲載商品の取扱いおよび詳細情報につきましては各店舗にてお問い合わせください。 ※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。 ※写真はイメージです。 ※比較対照価格は各店通常価格です。

眠ろう、明日のために。

寝る間も惜しんで頑張ることが最高の「頑張る」ではないって、私たちのカラダはよく知っている。
熱帯夜を越えて深く眠ろう、朝顔みたいにすっきりと目覚めるために。



私の睡眠、足りている？

「睡眠ってもったいない時間だとばかり思っていました。将来を見据えて頑張るためには睡眠時間を削ってでも活動することが有効だと思っていたので。当時の睡眠時間は3~4時間でした」と友野なおさんは話す。今では睡眠コンサルタントとしてさまざまなメディアで活躍している友野さんだが、その裏には苦い経験があった。20代の終わり、パニック障害に苦しみ、急激に太るなど体調も生活も乱れ、「出口のないトンネルの中にいるような」焦りの毎日が続いた。寝る間も

惜しんで出口を探し、疲れ果てていたある日、「母が何気なく「全部忘れて寝たら」と言ったんです。自分でも万策尽きて、諦めの心境でした。夜12時に寝て朝7時に起きることをただ繰り返したんです。すると徐々に、アトピーもパニック発作も異常な食欲も自然



と整っていきました。気持ちもどんどん前向きになって、さまざまなことに意欲的になっていったんです。体重も15kg減りました」

睡眠が自分を後押ししてくれることに気付いた友野さんは、試行錯誤してベストな眠りを追求してきた。そのノウハウを著書や講演で多くの人に伝えている。

「厚労省の調査では睡眠時間が6時間未満という人が多いようですが、睡眠時間が短い人は得てして睡眠の質も良くない傾向がありますね。日本の女性、中でも40~50代は、世界で一番睡眠不足というデータもあります」
確かに、忙しい私たちにとって睡眠

は毎日の活動の「余り時間」のようになりがち。質の良い睡眠とはどんなものかも正直よく分からない。「よく、22時から2時までが睡眠のゴールデンタイムだとか、一日8時間睡眠が必要といった話を聞きますが、理想の睡眠には個人差があるんですよ」と友野さん。自分の睡眠が足りているかどうかは、次の5項目でチェックできるという。「朝すっきり起きられない」「朝、排便がない」「朝食を食べていない」「午前中、電車移動や会議などで眠気が来る」「休日は平日より2時間以上寝坊する」。当てはまるものが三つ以上あると、睡眠の量が足りないか、質が悪い可能性があるのだとか。

なぜ眠れないのか

漢方の専門家、熊猫堂薬局の戸塚和典さんは、自身も不眠に悩んだ経験の持ち主。「漢方薬にも睡眠のための薬はありますが、これがなかなかすぐには効かない。それで続けられなくなる人が多いです。どうしたらいいのか自分なりに睡眠を研究してきました」

戸塚さんの話によれば、「人の睡眠には波があって、浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠を何度か繰り返して目覚めます。浅い眠りの時には脳の一部が働いて体の修復に必要な場所を探知し、深い眠りの時間に修復する。両方大事な役割があるんですね。この深い眠りが十分に深くないと、睡眠時間が長くてもだるさが残るし、浅い眠りが浅すぎれば途中で起



きてしまいます。このような睡眠の波が十分整うのが質の良い眠りといえますね。ある種の睡眠導入剤を服用すると、強制的に眠れても、レム睡眠が奪われて睡眠の質を低下させることもあります」。



静岡市の鍼灸院「六番町ぬちぐすい」の篠崎由貴さんは「眠れないことを相談に来る方はあまりいないのに、話を聞いてみるとあまり眠れていない人、薬の力を借りている人が驚くほど多いです」と話す。

「東洋医学では、日中目覚めている

時の体には陽の気が巡り、反対に夜静かに休む時間は陰の気が巡ると考えられています。イライラやストレスで眠れないという時は、昼間の陽の気が強すぎて治まっていななんです。逆に、陰の気が弱すぎても、朝早く起きてしまったり寝間も眠いといったことが起こります。夏場、冷たいものを食べすぎたりして胃腸の働きが弱まっている人は、陰の気が弱まっていることが多いですね。そういう陰陽のバランスを整えることが大切」

体のバランスを整えば睡眠の質が整い、睡眠が整えば体はさらに整う。その良い循環をつくるにはやはり日々の健康習慣がものを言う。「ありきたりな答えかもしれませんが、夏バテしない体づくりが質の良い睡眠にもつながります」



眠りのスイッチをオンにする

では、質の良い睡眠に近づくには、実際どうしたらいいのだろうか？ 戸塚さんが指摘したのは、夕食のタイミング。「仕事を終えて夜遅くに帰って夕食をとってすぐ寝ると、消化が終わるまで体は休めない。心臓にも負担がかかります。できれば仕事が忙しい時も夕方5時半くらいにおにぎりをつまむなどして、寝る3時間前には夕食を食べ終わるのが理想的ですね。」

また、眠る環境を整えるのもポイント。とりわけ夏の湿気は快眠の敵だ。「部屋干しの洗濯物や水槽などは置かない方がいいでしょう。枕や寝具は、十分返りが打てるものを。夜寝た時のままの姿勢で起きよう

では疲れが取れません」

睡眠コンサルタントの友野さんは「入眠儀式」の習慣づけを勧める。

「私はパジャマに着替えると眠りのスイッチが入るというのが習慣になっています。何でもいから、イチロー選手のフォームのように、決まったことを繰り返すのが大事」。もう一つの対策は、光のコントロール。「眠る前せめて30分はスマホを見ない、ベッドまで持って行かないこと。これが習慣づけば、自分もまだまだ熟睡できるんだと体感できるはずですよ。朝は、起きたら窓から空を見て、目の中に光を取り入れる。そうするとセロトニンというホルモンが心身を活発にしてくれるだけでなく、14~16時間後に眠くなるという体内の予約スイッチが働いて、自然と睡眠の良



いサイクルができます」

鍼灸師の篠崎さんが勧めるのは、眠る前のリラックス。「体に熱がこもると眠れないので、じわっと汗をかくと眠れないので、36~37℃のお湯がベスト。熱いお風呂が好きな人は最初と最後だけにしておきましょう」。リラックスを促すお茶や漢方薬もあると

くつか経験で知っておくといいですね。実は戸塚さんのリラックス法もお風呂。「40℃以上のお湯は体が興奮するので、36~37℃のお湯がベスト。熱いお風呂が好きな人は最初と最後だけにしておきましょう」。リラックスを促すお茶や漢方薬もあると

夏のアイスパイス

夏美人

Q3

カリッと使われる代表的なアイスパイスを教えてください！

香り付けとしてクミン、コリアンダー、シナモン、色付けとしてターメリックやサフラン、辛み付けとしてレッドペッパー、ブラックペッパーなど、主な動きとして挙げますが、味や風味にそれぞれのスパイスが働きます。例えばレッドペッパーは、その辛みによって味を強く感じさせたり、味を締めたりする働きもあります。

Q4

市販のアイスパイスには何種類くらいあるのでしょうか？

ご家庭で手軽にスパイス料理を味わえるカレールウにはおよそ20〜30種類のスパイスが入っています。さらに薬味を加えたりスパイスを振り掛けたりとアレンジするのも楽しいですよ。

カレーで野菜をたくさん食べましょう！

夏本番、蒸し暑さに、ついでに冷たい麺類や飲み物に手が伸びがちだけど、そればかりでは胃腸も元気をなくしちゃう！夏を元気に乗り切るヒントはスパイスな亜熱帯の国々の食卓にあるのでは？スパイスを手軽に取り入れた料理といえばカレー。ルウやレトルトでおなじみのハウス食品広報担当、前澤壮太郎さんに教えていただきました。

Q1

おじおぬ理由とは？

「食欲がなかったけど、カレーなら食べられた」という経験はないでしょうか。辛さや風味で食欲が湧くと考えられています。また、夏野菜とも相性が良いので、カレーでも野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切られてはいかがでしょうか。

Q2

女性にうれしいスパイスの作用はありますか？

カレーにも使われるシナモンには甘さを引き立てる働きがあります。例えば、お菓子やトーストなどに使うと、砂糖の量を減らしても甘さを感じる事ができます。うまく活用すればカロリー減につながりますよ。

asten × Solo × premier

限定 フロズンフルーツバー

「一緒に何か作りたいね」「夏はやっぱり冷たいスイーツでしょ！」「アステンとSBSテレビ「Soleいいね！」が、読者・視聴者の皆さんやこの夏静岡を訪れる方のためにひんやりスイーツを考案！私たちのアイデアを魔法のケーキ屋さん「ふるみえる」がかわいく、おいしく、ビタミンたっぷりなフロズンフルーツバーにしてくれた。「サマレモネード」と「トロピカルカーニバル」ぜひ食べ比べてみて！

「Soleいいね！」

トロピカルカーニバル

夏本番も涼やか 爽やかな香り



キウイの食感も楽しんで！

爽やかなレモンと女性にうれしいジンジャー

香りよいパイナップル

皮ごとオレンジ

マンゴーとパッションフルーツの果汁

輪切りレモン

お中元や夏の土産にもおすすめ by 鬼頭里枝

ふるみえる、SBSサマーフェスト、超ドSフェスタしずおかで販売！

ふるみえるのフロズンフルーツバーはスイーツ作りのノウハウと厳選素材を生かしているのが特長。カチカチでもガリガリでもない「かんでほろり」のアイスバーを実現させるには技が必要で、オーナーシェフの牧野良弘さんは「複数の種類の糖をミックスして食感を良くしたり、その食感を先まで均一にするための工夫をしています」とこっそり教えてくれた。中に入れるフルーツなどの難度も出ま上がり左右するため、火を入れたり、スライスの方を変えたりして調整しているそう。今回のアステン「Soleいいね！」のオーダーをこなせるために最も大変だったのは、輪切りにきれいに切らせるための丁寧な仕事、試作を重ね、「無双完成！」と牧野さん。

シェフ澤山(ごんじん)の「サマレモネード」と「トロピカルカーニバル」はそれぞれ350円、9/15(金)までの期間限定でふるみえる各店で販売するほか、SBSサマーフェスト(8/11(金・夜)〜13(日)、静岡・商業センタービル、東スクエア)、超ドSフェスタしずおか(8/19(土)20(日)、静岡・駿府城公園)でも買うことができる。

〈ふるみえる各店〉
みずほ本店(駿河区みずほ3-6-1)、紺屋町店、パルコ店、新静岡セノバ店、静岡パルシェ店、イトーヨーカドー店

「カレーワールドカップ」開催!

8/18(金)〜20(日) 11:00〜21:00(予定)

駿府城公園(静岡市葵区)

さらに!

県内外の有名カレー10店が駿府城公園に集結!

日本・タイ・ネパールなど、ワールドカップをテーマに集まった各店舗の美味しいカレーが盛り上げられる。お気に入りの一品に投票し、チャンピオンを選ぼう。

静岡市のオクシズ・しずまエ食材を使ったカレーも登場! SBSテレビ「Soleいいね!」でおなじみの山田チカラさん監修のオリジナルカレーは、ハウス食品のパフォーマンスカレーをベースに使用した、ここでしか味わえないおいしさ! 乞うご期待。

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

夏夜のパーティーは潮風を感じる開放的なテラス席で!

キンキンに冷えたビールやワインが恋しくなる夏の夜。海辺のテラス席がある清水店なら、ビアガーデン気分も味わえるし、室内でもたっぷりつろぐこともできちゃう。写真は「飲み放題付きパーティープラン」1人4,000円(税別)。乾杯用にスパークリングワインのサービスも。このコスバなら幹事さんも鼻高々!

この月のおすすめ

「飲み放題付きパーティープラン」は1人4,000円(税別)から。前菜、サラダ、メイン(肉料理)、パスタ、デザートなど全6品以上。

This is Cafe 清水店
静岡市清水区入船町13-15 エスビルストリームプラザ1F
TEL:054-625-5822 11:00〜23:00(L02:22:00) 無休

農家直結の野菜ピストロ

野菜に込められたストーリーも一緒に!

その土地に由来する旬のものをシンプルに仕上げることで、野菜の濃厚なおいしさを味わえる。「THE FARM」という店名には「野菜を味わうだけでなく、その背後にあるストーリーや作り手の思いもお届けしたい」というオーナーのこだわりが、ランチはカジュアルに野菜をたっぷり、ディナーは厳選ワインと野菜料理のマリアージュを楽しんで!

●毎週木曜日は「ワインの日」、5,000円以上(税別)のボトルワインが半額に! ディナータイムのみ。
●彩り豊かな野菜を楽しめるランチはドリンク付きで1,300円(税別)から。

BISTRO THE FARM
静岡市葵区紺屋町12-8 フォレスト紺屋町1F TEL:054-221-5250 11:30〜14:30(L01:32:00) 1日〜全18:00〜24:00(L02:30:00) 17:30〜24:00(L02:30:00) 17:30〜23:00(L02:20:00) 無休

おいしいお肉をファミリーでお得に食べるには?

6種類どれも食欲をそそる「土日限定ランチ」。実は今、シェアリングするファミリーでにぎわっているそう! 例えば、夫婦2人と子ども2人なら、カルビとホルモン「得々ランチ」と、牛肉たっぷりの「牛焼肉ランチ」をオーダー。それぞれに前菜(3種)、ミニサラダ、焼き野菜、ウロン茶、アイス(またはミニビール)が付く上に、ご飯とみそ汁が食べ放題なので、「ビュッフェよりお得!」りびーターが眩々。BBQ気分でお出かけしてみよう。

●アステン特典! ソフトドリンク1杯サービス8/31(木)まで
●8月のメニュー3,300円(税別)〜冬の寒物とハモの天ぷら、スワイガと枝豆のスープロワイヤル、茄子と牛肉のラザニア、若鶏の夏野菜詰めピザ、とうもろこしご飯など。

焼肉食堂(脚)静岡肉センター
静岡市駿河区下島121
TEL:054-266-6644 不定休 印あり
11:30〜14:30
1日〜平日18:00〜23:00 土日祝17:00〜23:00 ※LOは1時間前

「アステンをみた」で夏にびったりのドリンクサービス!

暑い暑さが続く8月。街中の暑さを逃れて、郊外の軒先レストラン「さくら」へ。店内は大正ロマンが薫る優美な空間。窓からは豊かな緑と池を望むことができ、まるで避暑地を訪れたような清涼感が、フレンチ出身のシェフが腕を振るう和洋食席料理を堪能しながら、涼やかなひとときを。

和洋食席 さくら
静岡市駿河区向敷地35-2 TEL:054-259-3901
11:30〜14:30 17:30〜21:30
P30台 ※送迎(バスあり) ※予約制 火曜定休 ※祝日の場合は営業

DON'T STAY. NEW FIT!

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。

FIT HYBRID-S Honda SENSING
220万536円

FIT
142,884円

Honda Cars 静岡
東静岡店 清水吉川店 清水流川店 聖一色店 電南店
※価格はすべて消費税(8%)込みの価格です。税別価格には、保険料、税金(消費税除く)、登録料、検査費用、リサイクル料金は含まれておりません。必ず営業場へお問い合わせください。

創業88周年感謝セール!

8/5(土)6(日)7(月)8(火)

4日間 限定 特別価格

こながり、香ばしい焼きたてを召し上がれ。

●メロンパン ●つぶあんパン
各 **88円** (税込)

●食パン/1斤 **188円** (税込)

●セール品は、1グループ様で計5点までとさせていただきます。
●事前の電話予約は承りません。●数量限定のため、品切れの際は、ご容赦ください。

お買い上げ金額1,000円ごとに三角クジ1枚進呈!

パンの豊月堂

創業昭和4年。素材にこだわった昔ながらの老舗の味。

お買い上げ金額より **10%OFF** クーポン券

静岡市駿河区豊月堂1-1-11 TEL:054-285-1860 FAX:054-281-5082
静岡市東区東千代田1-15-15 TEL:054-264-0007 FAX:054-264-0007

あの子に 1 つ贈り物

縫いぐるみに付けるボタン型スピーカーが人気。専用アプリを使うと、「無口」だった縫いぐるみが、しゃべる、歌う、読み聞かせもする。まるで命を吹き込まれたみたい。いつもいろんなモノに話しかけているあの子、きっと驚くだろうなあ、ますますおしゃべりするだろうなあ。歯磨きやトイレを促すセリフもあるからしつけにもいいみたい。誤飲防止に配慮した直径45mmの安心サイズ。縫いぐるみのココロがあるあたりに付けてどうぞ。

ベチャット 4,990円
取扱店舗など詳しくは <https://pechat.jp/>
●お客様相談室 0120-663-167 (10:00~17:00/土日祝と年末年始除く)

サブリナ 1 pose

下半身の筋力を強化したい人に
ヴィーラバドラアーサーナII
（英雄のポーズ）

- 足を1mほど開いて立ち、右爪先を外側へ左爪先はやや内側へ向ける。肩を下げて腕を床と平行に上げる。
- 目線は右の先へ、息を吐きながら右膝を押し出す。膝の真下がかかってくるように。
- 3呼吸キープ、息を吸いながら膝を伸ばし、胸を下げ骨盤を正面に戻す。反対も同様に。

前に傾きがち。小指を意識し、両足に均等に体重を乗せて！

グランチ フィットネス・スイミング
静岡市駿河区敷地1-18-28
054-260-7235 (フィットネス・カルチャー)
054-237-1076 (キッズスイミング)
<http://glanz-sc.com/>

WEBをチェック！「アステンを見た」で1日体験通常2,700円→0円

とっさの1フレーズ

apple of my eye

My daughter is the apple of my eye.

「娘はかけがえのないものだよ。」

Point
「目の中のリンゴ?」ではなく、「非常に大切にしているもの」という意味です。

※余談ですが、日本語では「目に入れても痛くない」と表現しますが、英語では「目の中のリンゴ」(既に入っている)と表現します。不思議ですね。

Point
「目の中のリンゴ?」ではなく、「非常に大切にしているもの」という意味です。

全日程英語教育のプリスクール NB International Kindergarten

静岡市駿河区中田本町6-3 tel: 054-202-9555

バンケットルームがリニューアル!

ホテルセンチュリー静岡で人気のクリスタルルームが、より一層、柔らかなぬもりの木目とそのまに、直線・曲線の融合で多彩なコーディネートが可能に。9/10、スイーツ試食付きお披露目フェア開催。HPをチェック!

ホテルセンチュリー静岡
静岡市駿河区南町18-1
054-287-1234 | センチュリーウェディング

8/31まで@Sストア夏まつり

超DSフェスタしずおか開催を記念して、静岡新聞の格安スマホ販売@Sストアは夏まつり! 8/31(木)まで家族向け曜日イベントのほか、通常月々1,880円のg06スマホが本体込みで年内月々880円に、ぜひ来店を。

@Sストア
静岡市駿河区登呂3-1-1 静岡新聞放送会館別館1F
0120-55-6005 | アットエスマモバイル

ホテルアンピア松風閣

海拔90mの眺望を誇る温泉宿でマグロが主役の昼食を味わおう!

ホテルアンピア松風閣では8/5(土)から10/10(火)のマグロの日で特別な昼食プラン3,240円が登場。メインにはミナマグロの赤身、中トロなどの刺身がふんだんに。「ミナマグロならでは」という味と香り、もっちりとした食感をぜひ味わってほしいです」と料理長「美咲」の谷澤伸啓さん。名だたる店で修業を重ねた料理人だけあって、刺身以外の料理も秀逸。食事にプラス540円で、海拔90mから海を一望する天然温泉も堪能できる。温泉にゆったり浸かって、美食を味わう優雅な女子会が近場でできるのうれしい。

焼津市浜当日 海岸通り星が丘 TEL.054-628-3131 <http://www.syofukaku.com>

焼津 ミナマグロ 食べ歩き

温泉のある港町で

静岡を代表するものといえば、焼津の「ミナマグロ」。料理人の間では、本マグロをしのぐ「赤いダイヤ」なんて呼ばれているほど。ミナマグロは赤身のおいしさが特徴の一つ。おいしいのはもちろん、美肌にも良いビタミンEや、女性にうれしい鉄分もたっぷり。そんな本場ミナマグロを、アステン編集部がとことん食べ歩きまし!

焼津市本町2-9-15 TEL.054-627-7388 11:00~23:00 ランチは11:30~14:00 火曜定休 9台 <http://syouri-sushi.com/>

寿司処 昇利

熟練の職人技が光るミナマグロの特上太巻き

焼津市本町2-9-15 TEL.054-627-7388 11:00~23:00 ランチは11:30~14:00 火曜定休 9台 <http://syouri-sushi.com/>

焼津市本町2-9-15 TEL.054-627-7388 11:00~23:00 ランチは11:30~14:00 火曜定休 9台 <http://syouri-sushi.com/>

中港 金寿し本店

トロの食べ比べができる これぞ贅を極めたマグロ丼!

焼津市中港4-1-12 TEL.054-627-0933 11:00~14:00 17:00~20:30LO 水曜定休 20台 <http://www.kin-zushi.com/>

焼津 鮭の御宿 石上

これぞ絶品ミナマグロ! とろけるおいしさは感動もの

「このミナマグロが食べたいから」と首都圏や関西からも食通が訪れる。絶品マグロ料理で有名な宿。「鮭尽くしプラン」のお造りは、大トロ、中トロ、赤身の4種類を食べ比べてできるまさに究極の盛り合わせ。舌の温度ですととろけてしまうトロはこの上なく上品です。この余韻を味わっていただくほど、赤身はきめ細やかな食感とほのかな甘みがたまたまらない。きっと「こんなにおいしい刺身は初めて!」という感動と喜びが湧き上がってくるはず。他にも名物カマの煮付けやマグロのスパアリアもいただける。会食のみもOK。昼5,400円、夕5,400円。

焼津市小浜1047 TEL.054-627-1636 9台10台 <http://www.magurono-oyado-ishigami.net/>

焼津 鮭めぐり

天然焼津ミナマグロを味わうグルメイベント

2017年 8月5日(土) ~ 10月10日(火)

応募締切 10月15日(日) ※当日消印有効

スタンプ5つで焼津ミナマグロが当たる!

対象店舗・施設で食事や買い物を楽しんだ後は、1,000円の会計ごとにスタンプを1つ押印。5つ集めて応募すると50名様に焼津ミナマグロプロック詰め合わせなど、美味い焼津のマグロギフトをプレゼント

(対象店舗・施設) ① 勇壽司 ② 蓬来荘 ③ 中港 金壽し本店 ④ ホテルアンピア松風閣 ⑤ かり壽司 ⑥ よし壽司 ⑦ 辰巳壽し ⑧ なぎ壽し ⑨ 白浜壽し ⑩ 寿司実本店 ⑪ 昇利 ⑫ お食事処 ふたば ⑬ まくら茶屋 ⑭ 漢のやど ⑮ 汀家 ⑯ 鮭の御宿石上 ⑰ テルナンバン焼津 ⑱ 石原水産マリンステーション ⑲ 焼津流通センター ⑳ 焼津さかな工房 ㉑ aサスエ前田魚店西小川店 ㉒ bサスエ前田魚店本町店 ㉓ aヤイツツナコポーみえろ焼津店 ㉔ bヤイツツナコポーみえろ焼津店 ㉕ ツツナコポーみえろ焼津店 ㉖ ヤヤマ 山本商店・まくろの魚二 ㉗ まくら壽司 ㉘ カネトモ・まくろのカネトモ・さかな大食堂(注)

「鮭めぐり」および「鮭deナイト」問い合わせ 焼津市水産振興会(焼津市水産部水産振興課内) TEL 054-626-2152

エコ住宅補助金 説明会開催

8/5 sat. ~ 13 sun. PM5:00

AM10:00 ~ PM5:00

平日は要事前予約

新築.....地域型住宅グリーン化事業
リフォーム.....長期優良住宅化リフォーム推進事業
耐震補強.....プロジェクトTOUKAI-0

ご来場のお客様には、サードパーティ、ギフト券プレゼント! (※抽選に当たります。)

キーストーン輸入住宅静岡株式会社 中澤住宅工房

キーストーン輸入住宅静岡モデルルーム
〒426-0002 静岡市駿河区東内225-6番地
TEL 054-646-1970 FAX 054-646-1971 <http://ie-nakazawa.com>

H30年度中学校制服 超早期ご予約 好評実施中!

「やまだオリジナル制服」は日本毛織印南工場で作られたこだわりの品質です。3年間着てみてわかる違いをぜひ実感してください

超早期ご予約ですと 超早期割引価格+グループ予約でお得な特典プレゼント!

卒業式用プレザー 大好評 受付はじめました。

今年も新作入荷 いただきました!

（豊富な種類の中の一例です。）

サイズ	140cm	150cm	160cm	170cm
身長	145cm	155cm	165cm	175cm
袖丈	50cm	55cm	60cm	65cm
胸囲	85cm	90cm	95cm	100cm
着丈	70cm	75cm	80cm	85cm
価格	¥2,160	¥1,080	¥1,080	¥1,080

実績のある やまだなら安心です! 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 千420-0839 静岡市葵区廣匠1-4-10 <http://www.ex-yamada.co.jp>

鮭deナイト 8月26日(土) 17:00~20:00

会場 / 焼津港新港 解説場・鮮魚売場駐車場 イベント特設会場(焼津市城之腰269-11)

暮れゆく港の景色を楽しみながら、焼津ミナマグロを存分に味わえるイベントが開催されます。各種マグロ料理をつまみに一杯飲める飲食ブースをはじめ、先着500名にマグロの贈り物や解体ショー、SBSテレビ「イブイブ」お楽しみ企画で大人気の東北まじりの歌謡、朝食のミニライブなど楽しさ満載です。夕涼みからお出かけください。

マグロがテーマの夜のお祭り

8月26日(土) 17:00~20:00

会場 / 焼津港新港 解説場・鮮魚売場駐車場 イベント特設会場(焼津市城之腰269-11)

8月はビタミンカラーの一品 しずおか キッチン

今月のしずおか食材
ズッキーニ



ズッキーニを店頭で見かけるようになったら夏本番。キュウリに似ているけれどカボチャの仲間、ビタミンCやカロテン、食物繊維も豊富な優秀な野菜。暑さを乗り切るために旬のおいしさを味わって。



夏色ラタトゥイユ

材料/4~5人前
ズッキーニ: 1本
玉ネギ: 1個
ニンジン、パプリカ、ピーマン、カボチャ、セロリ、ナスなど: 各適量
鶏もも肉: 150g
ニンニク: 1片分
オリーブオイル: 適量
白ワイン: 大きじ2
チキンブイヨン、塩、砂糖、こしょう: 各少々
ホールトマト: 大きじ3
ローリエ: 2~3枚
好みでチリパウダー(または鷹の爪)

- ズッキーニほか野菜は1.5cm角ぐらいの同じ大きさに切る。ニンジンはレンジで2分加熱しておく。鶏もも肉は一口大に切り、白ワイン(分量外)、塩・こしょうで下味を付ける。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニクを焦げないように炒める。①の鶏もも肉を加え、表面の色が変わるまで炒め、皿に取り出しておく。
- ②のフライパンで玉ネギ、ズッキーニを炒め、しんなりしたらニンジン、他の野菜も加える。②の鶏肉も入れて炒め、白ワイン、ホールトマトを加えて5分ほど煮る。チキンブイヨン、塩・こしょうで味を整える。好みでチリパウダーを入れる。



焦がさないよう色よく
今月の先生 **野田 早苗 Sanae Noda** Cafe AGATHA オーナー tel:054-367-2306
夏野菜の鮮やかな色を生かすために、炒めるときは焦がさないよう注意して下さい。鶏肉が入っているのでボリューム満点。白ワインにもよく合います。ショートパスタなどと合わせてもいいですね。厚手の鍋でコトコト煮込んでとろみをつけて、パンを添えるのもおすすめです。

asten

asterisk ten

asterisk(アスタリスク)はギリシャ語で「小枝を束ねた束」astens(アステンス)は10人10色それぞれの暮らしに、キラリと光るニュースや話題をお届けしたいと願って作られました。

2017.8月号 Vol.142 [2017.8.5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
●静岡新聞朝刊に折込

★次回(2017年9月2日発行)は「本・読書」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
ハンドペイントTシャツ(オーダー)
3,500円~
問い合わせ:
Zakka Somali
TEL.054-639-5231
http://zakkasomali.com

姫杏仁 Hime Annin
口に入れると、お砂糖の代わりに甘味をスライスカムアラメとゼリー、キウイソースで砂糖なし、すっきりとした味わい!
¥350
ウエディングスイーツカフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
★★ 独立美術館 徒歩3分 BUS STOP 前 ★★

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

2017年8月18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8月下旬からお届けします。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
Q2 アстен8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 食パンでおすすめのお店を教えてください。
Q4 アстенへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 10名様
cancun2,000円分ディナー券
[札幌スープカレー専門店cancun(南区伝馬町)]

02 1組2名様
レストラン ベアディナー券(1人8,000円分)
[ホテルセンチュリー静岡]

04 5名様
野菜をMotto!! 4種の冷たいスープセット
[モンマルシェ]

05 18名様
日清チキンラーメン 5食パック(パステル記念パッケージ)
日清のどん兵衛 極みだし 関西風だしうどん 3食パック
日清のどん兵衛 極みだし 焼だしそば 3食パック
各1パックセット [日清食品]

03 5組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]

※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。

OPEN CAMPUS 2017
未来をクリアする、君だけのスキルを探しに行こう。GO

SANGI
10:00~15:00
本校(ランチ付) 参加無料

オープンキャンパス
8.08(火) 8.26(土)
9.10(日) 9.23(土)

当日はJR静岡駅、JR東静岡駅よりシャトルバスを運行します。詳しくはHPをご覧ください。

● いろいろ情報 ● コンピュータ科プログラムコース ● コンピュータ科ビジネスコース ● 医療事務科
● CG技術科(2018年4月開設) ● ゲームクリエイター ● CADデザイン科 ● 建築科

学校法人静岡理工科大学
静岡産業技術専門学校
〒420-8537 静岡市葵区宮前町110-11 静岡鉄道「榑木」駅下車徒歩1分 またはJR「東静岡」駅北口下車徒歩12分
0120-618-255
http://www.sangi.ac.jp/

日本平ホテル
All Day Dining **The Terrace** 【オールデイダイニング ザテラス】
お問い合わせ tel.054-335-1157

日本平ホテル5周年企画【夏のランチbuffet】
和洋中どんぶりフェア
8/10~8/27 11:30~13:00~
お一人様¥3,600(税別)
ザテラスの5周年企画は和洋中の一口どんぶり旬の素材をふんだんに盛り込んだbuffetスタイルをご用意。どんぶりはステーキ・鮎・シラス・桜海老などお好きなだけお召し上がりいただけます。

日本料理 富貴庵 お問い合わせ tel.054-335-1155

【ご昼食】静岡膳(金目鯛煮付膳)
9/30まで お一人様¥4,500(税別)
しらすや桜海老、鮎のお刺身に金目鯛煮付、緑茶豆腐など、静岡の恵みを盛り込んだ御膳は日本平ホテルならでは。
お一人様4,500円(税別)お食事代が「アстенを見た」と言えば
特別価格 お一人様 **4,050円(税別)**