



# asten

6月  
June 2018



今月の\*キラリ

メイクを始めてからずっとずっと  
使いやすいポーチを  
探し続けているあなたに、  
SAZAREのsussu(スッス)。  
縦型ポケットが波のように重なる  
少し複雑な作り。  
高橋節子さんが地元の縫製工場にお願ひし  
ようやく引き受けてもらえたという。  
ファンデもリップもストレスなく  
スッと取り出せる。これ、奇跡!  
ワットと思う工夫が色々あって、  
忙しい仲良しさんにも贈りたくなる。

\*  
撮影協力/SAZARE  
TEL.055-972-4324



asten people  
東幹久



アステン5つ星  
こなもの

特集

## 見返り美人の つくりかた。

パワーチャージ! 出雲旅 | asten life 1

私流、発見 THE STYLE OF astenIST  
「ぜいたく」を、あの人へ

しずおかキッチン  
新ショウガと若鶏の土鍋ご飯

淑女検定  
布花

アステン ウーマン 5PIECES

こだわりSELECTION

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。

### VEZEL 都市型SUV

「運転しやすいサイズ」とは相反する、空間の広さ。  
こだわり抜いた絶妙のサイズ感。



VEZEL HYBRID  
ヴェゼル HYBRID X・Honda SENSING  
Photo: ヴェゼル HYBRID X・Honda SENSING (4WD) ボディカラーはシャドウブルーメタリック  
Honda SENSING搭載ガソリン車はこの価格から  
G・Honda SENSING (FF) 車体価格 207.5万円〜

### JADE NEW STYLE WAGON

先進的な低全高デザイン。  
ジェイドが暮らしに新しいスタイルをもたらします。



JADE RS  
Photo: ジェイド RS・Honda SENSING  
ボディカラーはプレミアムクリスタルオレンジ・メタリック  
ブラックルーフ(両面色:11.88万円)※  
ジェイド RS・Honda SENSING  
Honda SENSING搭載車はこの価格から  
G・Honda SENSING 車体価格 239.868万円〜

## Honda Cars 静岡

本社:静岡市葵区東静岡1-1-14  
Tel:054-263-5522

ホンダカーズ 静岡 検索

東静岡店  
Tel. 054-265-5211

清瀬町店  
Tel. 054-251-1313

聖一色店  
Tel. 054-263-9561

竜南店  
Tel. 054-248-0202

清水吉川店  
Tel. 054-344-6311

清水洗川店  
Tel. 054-347-0011

ホンダオートテラス静岡  
Tel. 054-201-3700



HONDA

※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(消費税除く)、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、色違いオプションキット、標準工具、ランタンが含まれます。■販売店でセットする付属品は別途です。■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。  
■車両本体価格のみでもご購入いただけます。■写真は実際とは異なる場合があります。詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

背中が語る、と言われるように、すれ違った後ろ姿に座って机に向かうシルエットに「美しい」と目を引かれることがある。

目の前の鏡に映らないアングルからのキレイを目指して

前向きな夏の準備を。



# 見返り美人のつくりかた。



美しい後ろ姿は脳がつくる。

毎日の暮らしの中で、私たちはどの筋肉を使って動いているか考えることはほとんどないけれど、何気ない動作一つ一つが、実は脳と心臓、筋肉の絶妙な連携プレーによって成り立っている。

「ベッドに寝た状態が1日続くと、筋力が5%落ちると言われています」と静岡医療学園専門学校(静岡市)の教員、原田菜央さんが教えてくれた。

心臓が拍動することに、どこにどのくらい血液を送るか、私たちの体はフル回転で考え続ける。よく使う筋肉にはきちんと行き届くよう、逆に使わないところは少なく。こと、背中や肩まわりは使わなくてもなんとなく楽ができる部分。運転したりパソコンに向かったり、スマートフォンをチェックしたりするときの姿勢はたいがい前かがみだ。加えて、腕を頭上高く上げなくても、無理に後ろに回さなくても日常生活に支障はないくらいには、今の世の



中は便利になっている。そんな環境の中で、私たちの体は動かす範囲がかなり狭まっている。

「多くの人は高校卒業後、体育の授業がなくなったり部活動を引退したりすることで、一気に筋力が落ちます。

ろうとして、背中やもも裏の筋肉も使います。いつもはベタンコの靴でも、ショッピングの時はハイヒールで歩いてみるのもいいかも。リラックスは大切なこと

でも、体が緊張感を忘れないことも、きれいな後ろ姿を作るのに必要だと思いますよ」



背中筋肉は、意識しない限り、ほとんど後回しにされてしまいますが、それは体の自然な働き。もう一度「ここも使う」と脳が覚え、脳からの信号を伝えるシナプスが整うには3週間かかります」

分かりやすい例えとして、原田さんが挙げてくれたのが道路工事だ。道路を造る時、少しずつ道を延ばしていき、やがて開通し物流が整う。体も同じで、継続して動かし、体に触れて「ここも使うよ！」と脳へ伝え続けてやっと神経がつながる。そのためにも、日頃から体を動かすことが必要だし、時には緊張感も大切、と原田さんは言う。

「ハイヒールを履いてきれいに歩こうとすると、体が自然とバランスを取



姿勢を正し、顔を上げて。

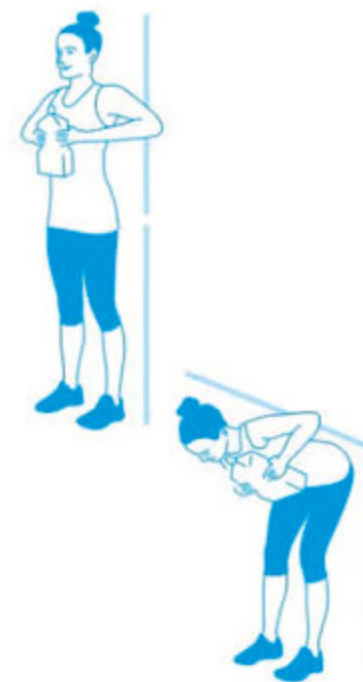
「きれいな背中、背骨の両側にある脊柱起立筋がほどよく膨らんでいる状態。背骨に沿って凹凸がある方が美しく見えます」

そう話すのはグランツフィットネス(静岡市)のインストラクター茂川広大さん。ではやはり、その部分を鍛えるトレーニングが必要?

「もちろん筋トレやストレッチは効果的ですが、日々の生活の中で姿勢を意識するだけで、後ろ姿はずいぶんスッキリするんです。歩く時も、ついつつむきがちですが、それだとしても背中が丸くなる。ぜひ顔を上げて、背筋を伸ばしてみてください」

欧米の人たちは、アジア系の人の中の日本人を「猫背」で見分ける、と言われるほど、日本人は姿勢が悪いのだそう。だからこそ、まずは正しい姿勢に気を付けることが美しい背中への近道になる。目安は、横から見て耳と肩の中心、ももの付け根の外側、くるぶしが一直線になっているかどうか。実際に立ってみると、かなり肩を後ろに反らさないと、そのポジションにならない。

座る時も同様に、椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばし、肩甲骨を意識して胸を張る。その際、注意したいのは、腰



を反らさないこと。

「腰は本来、動かさず、上半身が柔軟に動くことが理想。胸を張ることで背中が伸び、肩や首などを柔らかく保てます」

簡単なエクササイズを教えてください。まずは立ち、胸の前にベクトルボルトなどを両手で持って、頭から腰が一直線になるようにゆっくり前におじぎをする「グッドモーニング・エクササイズ」。歩くときは腕を前に振るのではなく肘を後ろに引っ張るように、足も後ろに蹴るように意識して。自分の体がどう動くのか、じっくり感じてほしい。



コンプレックスが表情を変える。

後ろ姿がキレイな女性を増やしたい。そんな理想を掲げて、女性たちをアシストするのがお尻専門のトレーニングジム、NON FITNESS(藤枝市)だ。美にこだわる外壁塗装の鈴覚社長・鈴木覚さんが立ち上げた。

お尻の筋肉「大臀筋(だいでんきん)」は、体の中でもっとも大きな筋肉ながら、普段の生活ではほぼ使われず眠っている状態だという。「トレーニングはまず、眠っている筋肉を起こすところから始まります。鍛えることで、何歳でもハリのあるお尻になるんですよ」と美尻トレーナーのYOKOさん。お尻の筋肉を意識しながら、ラバーを使った準備運動、そして専用マシンでのトレーニングで「柔らかいお尻のよ

う」から「ハリと丸みのあるお尻」に変わっていく。

年齢とともに筋力が落ちるのは事実だし、実感もする。特に「重力にはかなわない」とまっさきにギブアップして、ついヒップが隠れる洋服を選びがちだ。けれど、トレーニングを続けることに、気持ちも前向きになっていく女性たちを、YOKOさんは目にしてきた。

「まず、選ぶ洋服が変わってきますね。タイトスカートが履きやすくなり、スキニーをカッコよく着こなして外出したくなったり。目に見えて変化が分かるから、自信につながり、表情も明るくなる。それに、ヒップラインは大きくて脂肪が付いている方がキレイにアップして、女性らしい丸みになるんです。お尻って、コンプレックスが強みになるパーツなんですよ」



自分の体を知って、触れて鏡に映して。Tシャツをカッコよく着こなす後ろ姿のためにまずは背筋を伸ばしてさっそうと歩くところから。

父の大きな背中を、幼いころからずっと頼りにしてきた。  
不安な時はパートナーの肩に寄りかかった。「そばにいて当然」の存在には、ちょっとした感謝を伝えることさえなんだか少し気恥ずかしい。  
そんな時は上質アイテムの力を借りて。今年の父の日には、大人だけに許される「ぜいたく」を贈ろう。

SHOP INFORMATION  
ペイウォッチャー静岡  
静岡市葵区伝馬町16-9 営/11:00~19:00  
休/水(不定休あり)  
tel: 054-205-6000



小銭を分けて持つ男性はコインケースが必需品。シームレスで洗練の表情。

シームレスコインケース/各¥10,260 (VPR)  
カードケース/¥13,000 (amiry)



ポロシャツのトレンドは台襟付き。ボタンダウンシャツのようなシルエットで、ジャケットにも合わせやすい。

ポロシャツ/各¥22,000 (Gran Sasso)



老若男女問わず持てるデザインと丁寧な縫製は、頼れるメードインジャパン。鮮やかなブルーをチョイスして、元気が開く。

バッグ/¥31,000 (HERGOPOCHI)



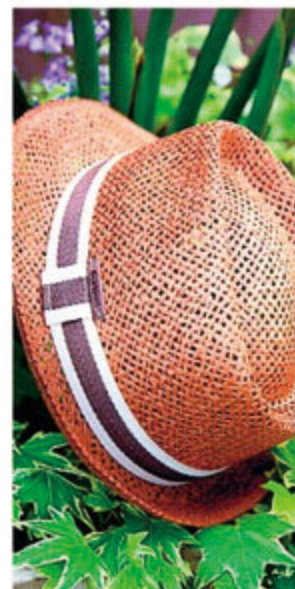
カバー部分に印された数字が、玄関先での振る舞いをスマートにしてくれそう。革の材質やカラーを相手の印象に合わせて選んで。

キーカバー/¥3,900 (REVERS)



夏らしい色味のベルトはハーフパンツと好相性。ワンポイントで一気にオシャレ上級者!

ベルト/各¥25,000 (ORCIANI)



夏のレジャーには、軽くて水にも強いペーパーハットを連れて行って。つばの狭いタイプが人気。

ペーパーハット/¥9,000 (Barbati)



実用性とファッション性を兼ね備えたルベ。キャラクターが大胆にデザインされたスタンドと。

Hazuki/¥9,800  
メガネスタンド/¥1,500 (MGM)



通気性に優れたリネンジャケットでハンサムに。ライナー部分のデザインもハイセンス。

リネンジャケット/¥40,000  
コットンセンター/¥20,000 (ともにROBERTO P)

※すべて税別

Nasilsınız? アリのトルコ通信 vol. 6



リバーシブルで使える、おしゃれなキリム



キリムの産地といえば、「コンヤ」「マニサ」「ウシャグ」「カイセリ」などが有名。うちの工場が「コンヤ」にあるため、ほぼ毎月のようにトルコのコンヤへ立ち寄ります。キリムはギャベと同じく、遊牧民などが手織りしたもので、昔からバザールなどで広くキリムを売っていたコンヤですが、今では、数が少なくなり、希少性が上がっています。キリムの良さは、とにかく丈夫で、サラッとしていること。汚れたらザブザブ水洗いできるし、リバーシブルでも使えるので、気分を変えたり、ちょっとした来客時にサッと裏返してキレイな面を使えたりするなど便利。また価格帯もギャベよりは安い傾向があり、2m×1.5mのリビングサイズでも10万円以下で探せます。先日コンヤに寄って、小さなランチョンマットサイズから大きなまで400枚仕入れてきました。小さなサイズはプレゼントにもいいですよ。



トルコキリム 176×123cm

info 遠方の人には朗報。アートのショップサイト「http://istanbulbazaar.jp」からも商品が購入もできるように。これから少しずつ商品を増やしていく。

PASA (パシャ) 静岡市葵区兵衛町2-2-4 兵衛町通り TEL.054-266-4662 10:00~19:30 無休

アステン編集部が探る! 住宅展示場の裏ワザ vol. 3

まったく家を建てる予定がなくても、行っていい?

週末ファミリーで近場のお出掛け、と言ったら買い物やイベント、公園など。そんな中で意外と盲点なのが「モデルハウス展示場」の活用。展示場では週末は何らかの無料イベントをやっていることが多い。無料駐車場もたっぷりあって、展示場内にはちょっとした遊具や広場もあり、緑地をやっていたり、キャラショーをやっていたり、意外なまでに充実している。でも特に家を建てる予定はないし...と尻込みしているのはもったいない。担当者いわく「買う予定がなくても全然OK!」とのこと。マイホームセンター自体を公園感覚で使ってほしいという。後ろめたいことはない。人生で一度も展示場に行ったことのない人は、ちょっと人生を損しているかも?

今すぐ家を建てる予定がなくても、大切なお客さまにわかりはなりません。例えばお子さんが大きくなって、10年後、20年後に家を建てたいと思った時、「そういえば子どもの頃に遊んだ展示場あったな」と思い出してもらえれば十分。静岡展示場には新しい遊具ができ、今月はミニトレインも走ります。皆さんのご来場をお待ちしています! 他にもフリマや犬猫の里親探しなど毎週どこかで何らかのイベントをやっています。詳しくはサイトを。

SBSマイホームセンター 総務 宮崎さん

SBSマイホームセンター 静岡展示場 静岡市葵区伝馬町1-1 054-258-4422  
静岡展示場 静岡市清水区海浜4-3 054-345-1369  
藤枝展示場 藤枝市五十海3-12-2 054-646-6001  
豊橋展示場 豊橋市吉田町神戸90-1 0548-37-8300

6/3(日)静岡東展示場、静岡南展示場、6/10(日)藤枝展示場、6/17(日)静岡展示場にてイベント開催! マイホームセンターが鉄道王国になる?

静岡 MEN 図鑑 vol.12 明日の天気よりも気になる お天気キャスターのピカイチ笑顔

中高は陸上・中距離に熱中し、市対抗駅伝や全国中学校体育大会にも出場したほどのスポーツマン。大学では陸上以外のことを始めたいと気象サークルに所属し、気象予報士の資格を取得。卒業後は銀行マンになったものの、「やっぱり天気の仕事に関わりた」と転身。現在はSBSテレビ「Soleいいね!」「イブアイしずおか」の天気コーナーを担当する。顔良し、頭良し、運動神経良しだが、車の運転はちょっと苦手という意外な一面も。「キャスターを始めてまだ半年。フレッシュさを大切に、いち早く詳しいお天気情報を伝えられるようスキルアップしていきたい」と語る。

気象予報士(ウェザーマップ所属)  
田中 健太郎 KENTARO TANAKA

【年齢】24才  
【血液型】A型  
【身長】184cm  
【生息地】テレビ局、海と湖の周辺  
【座右の銘】切磋琢磨  
【趣味】ランニング、英語の勉強、魚釣り

「静岡MEN図鑑」はSBSテレビ「Soleいいね!」との連動企画。Soleいいね!は毎週月~金曜日、午前9時55分放送。  
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「MEN図鑑」まで【メール】asten@shizushin.com【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部 ※応募の際は応募者の連絡先と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。

NOUVELLES DE L'ATELIER ばん工房からのお便り



じとじとした季節に食べたくなるのが、フレッシュなフルーツサンド。今季節のおすすめは、メロン、ベリー系、柑橘系。ナチュラルなフルーツサンドは、自家製のフルーツ酵母で発酵させたパンに、その日仕入れた新鮮な果物と生クリーム、それに合う自家製ジャムやクリームなどをたっぷり挟んだもの。だからそれぞれにまったく味が違う。オーナーがあまりにフルーツサンドが好きすぎて、「他にないフルーツサンドを作る」と日々研究しながら作った力作。ケーキだと一度に2個は食べられないけど、この具多めのフルーツサンドなら、べろりといけそう(私だけ)?。すべて手作りのため、売り切れ御免。フルーツサンドは季節ごとにラインアップが変わるので、気に入ったら毎月のそいでみて。

季節感のある天然酵母のパンやサンドイッチも登場。8:00~のワンコインのモーニングセットも好評!

やさしいばんとひととき  
やさしいばんとおやつナチュラル  
静岡市葵区北安東3-22-1 TEL:054-246-7600  
8:00~17:00 日曜定休 あり http://nature-bread.com

scrool presents 金利が低い今、貯め方・増やし方・使い方を見直したい機会です。何とかなるかな?これからは読者、女性向け通読「スクロール」のセミナーはマネー初心者にも親切なんです!

貯めたい女性のマネーセミナー money seminar

セミナーに参加して、ここが良かった!!  
1 ファイナンシャルプランナーの解説が分かりやすく、タイムリーな疑問もあってナットク!  
2 マイナス金利時代の新しい知識をきちんと説明してくれて、知識ゼロの私もナットク!  
3 休憩時間には美味しいスイーツもあって、終始いい雰囲気の中でリラックス!

アステン女性読者限定・先着30名様ご招待! (ドリンク&スイーツ付き) 6/20(土)・24(日) 10:30~12:30 グランドイール ブテックカイ 4Fワルツ (静岡市葵区銀座町17-1)

参加特典  
・無料個別相談(当日/ご希望の方のみ)  
・スイーツ&ドリンク(参加者全員)

TEL:0120-155-114 受付時間 9:00~20:00  
スクロール マネーセミナー

ヴォーシエル 8th Anniversary 女子会 Dinner 7/2, 9/27

8周年の感謝の気持ちを込めたハイクラスなディナー

月~木(平日限定)/完全予約制

2時間のフリードリンク付き  
●スパークリングワイン  
●ワイン(赤・白・ロゼ)  
●カクテル各種 ●ソフトドリンク

通常価格(1名様)¥5,500のところ  
1名様 ¥5,000 (税・サ込み) [4名様より]

※写真はイメージです。※各種割引チケット利用不可(株主優待券は除く) ※4名様以上でご利用可 ※当日予約可

25F Sky Restaurant GRANDAIR Bouquet TOKAI Beau Ciel

ランチ:2,000円~(ランチタイム)11:30~14:30(13:30) デイナー:5,500円~(ディナータイム)17:30~21:00(12:00)

TEL:054-273-5250

イケメン情報を大募集!

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「MEN図鑑」まで【メール】asten@shizushin.com【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部 ※応募の際は応募者の連絡先と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。



日本平動物園でシロサイとマレーバクを中心に、動物たちの健康をチェックし快適な環境を整えている飼育係の井上志保さん。サイのタロウとサイコは、井上さんの声を聞くと「なで〜」と言わんばかりに2人の体を揺らして寄ってくる。動物との信頼関係はどのように築いているの？

タロウとサイコはそれぞれ37歳と38歳と私より年上で、元々人に慣れていたこともあり、非常になついてくれます。サイは巨体から分かる通りフンも2頭合わせて1日50〜60kgと大量。なかなかの重労働ですが、仕事をさせてもらえるのも癒やしをもらえるもの「子たちがいてこそ」と感じています。

チンパンジーのチームに入った時は正直驚きました。チンパンジーは非常に賢く、知らない人には水やつばを掛けて威嚇します。だからスタッフはベテランぞろいだったのです。信頼を築くには無理をしないこと、と教わりました。顔を覚えてもらった今でも毎日「顔合わせ」は欠かせません。



**1. 志**  
小さなころから「お世話」することが好きで、夢は保育士さんでした。高校2年生から動物の飼育の仕事に志すようになり、大学は畜産関係の学科へ。当初から動物園で働きたいと思っていましたが採用枠が非常に少ないので、就職試験では北は仙台から南は鹿児島まで全国各地を訪ねました。

**2. 走**  
朝、動物たちに声を掛けながらドアを開け外気に慣れてもらうことから始まり、えさの準備、掃除、消毒、イベントガイド、看板作り…と日によって業務はいろいろ。他にチンパンジーとシカのチームにも入っていて、担当職員が休みの日には番も務めます。園内を毎日1万6000歩ほど動き回っています。

**3. 樹**  
スタッフは元々動物園が好きという人が多いので、休暇中も動物園に行くことが多いようです。私も各地の動物園を訪ねています。獣舎の植物の管理も飼育員の仕事。だから休みに公園を歩いていると、植えられている木の種類や状態が気になる…というのもこの職業ならではの悩み（笑）。



**5. 謝**

**4. 礎**

asten INFORMATION

**和紙ちぎり絵体験レッスン開催中**

ちぎった部分の質感や透け感が美しく、女性に人気の「和紙ちぎり絵」。6月のおためしレッスンは通常受講料(教材費込み)の半額の1,000円。初めてでも2時間で「さくらんぼ」が色紙に完成する。おためしレッスンは6/5(火)・8(金)・12(火)・15(金)・16(土)。いずれも朝の部10:30〜12:30、昼の部13:30〜15:30。電話で申し込みを。

ハクビ和紙ちぎり絵学院 静岡教室  
静岡市葵区伝馬町8-11 プチリヴェール伝馬町3F  
0120-860-891 http://www.hakubi.net/chigirie/

**三谷文楽「其礼成心中」静岡初上陸!**

三谷幸喜作・演出の三谷文楽「其礼成心中」が静岡初上陸。江戸時代、「曾根崎心中」のヒットで心中ブームに沸く大坂を舞台に、人々の笑いと涙を描く人情物話だ。8/10(金)は19:00〜、11日(土・祝)・12日(日)は14:00〜、グランシップ中ホール・大地で上演される。S席7,500円・A席5,500円。こども・学生1,000円。問い合わせはチケットセンターへ。

GRANSHIP チケットセンター  
静岡市駿河区東静岡2-3-1 054-289-9000 (10:00〜18:30)  
http://www.granship.or.jp

**父の日ヤクルト商品 チェック!**

アビタ静岡専門店では2F無印良品前で、父の日のプレゼントやヤクルト・ファッションを提案するディスプレイを展開中。専門店各店は、夏らしいオシャレな雑貨や身に着けるだけで涼感を得られる衣類など、多彩なバリエーションで商品をそろえているのでチェックしてみよう! 6/17(日)まで。

アビタ静岡店  
静岡市駿河区石田1-5-1 054-654-4600

アビタ館 1F 9:00〜21:30, 2F 10:00〜21:30  
土曜・日曜・祝日は全館9:00〜(一部専門店を除く) / クオーレ館 10:00〜22:00(一部専門店を除く・ラストオーダーは店舗により異なる)

聞き得! 竹内純子の エネルギーの玉手箱

原子力発電は、使った後の燃料の処分場所が決まっていなくて「トイレなきマンション」と評されます。廃棄物の処分場所を決めずに原子力発電の利用を始めたこと、[なんと無責任な]と思う方も多いでしょう。ただ、日本だけでなく世界各国が悩みながら取り組んでいる課題なのです。

岩盤の下に埋めてしまったほうが安全だという共通認識が醸成できたこと、事業者と規制者、地元自治体が丁寧なコミュニケーションを続けたこと、長期的な視座でのメリットを活かした地域づくりを考えたようになったことなど、フィンランドの経験が丁寧に話していただきました。

日本政府も昨夏、地域の科学的特性を客観的に示すマップを公表しました。まだ議論は始まったばかりですが、現代の責任として、私たちが解決の道を模索しなければなりません。

フィンランドで建設中の処分場

提供:原子力発電環境整備機構

中部電力 静岡支店 広報グループ/054-273-9004 http://www.chuden.co.jp/

竹内 純子 たけうち すみこ  
筑波大学客員教授  
NPO法人国際環境経済研究所理事・主任研究員

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。著書に「脱炭素の電力問題」など。

**サリユー初!和スイーツ**  
抹茶×きな粉のほっとするおいしさ

シックな色合いのショコラ系スイーツが充実しているサリユー。夏季限定メニューが仲間入りして、ショーケースの彩りが華やか! 静岡県産の抹茶を使った「和」(なごみ)は、濃厚な抹茶と優しい甘さのきな粉クリームとのハーモニーを楽しんで。「プリンアラモード」は硬めのプリンが懐かしいおいしさ。インスタ映える見た目はギフトにもぴったり!

patisserie Salut.(サリユー)  
静岡市駿河区谷田41-30 054-297-3434  
10:00〜19:00 木曜定休 P3台

**雨の日もお座敷でBBQ! 深夜2時までウエルカム**

アツアツの鉄板料理とビールで楽しみたい季節。「鉄板焼Bistroさわ」は、もんじゃ焼きやお好み焼きをはじめ、創作料理(300円〜)や本格ステーキなどメニュー充実。まずは、秘伝のだしを効かせた絶品もんじゃ(750円〜)を味わって。ガッツリ食べた人は食べ放題(90分)を(要予約)。鉄板ビュッフェ+国産牛ステーキ(1人1枚)+飲み放題(120分)通常4,500円が「アステンをみた」で4,300円(税込)6月末まで。

●「アステンをみた」で「天空の和diningさむ」、「さわ千代田店」ともランチ通常1,800円→1,000円(税別)。6月末まで。

鉄板焼Bistroさわ  
静岡市駿河区昭和町6-2 アイフビル2F 0120-301-450 17:00〜深夜2:00(最終入店)、不定休 http://sawa-shizuoka.com/  
●天空の和dining さむ 同ビル10F 電話は共通ダイヤル ●さわ千代田店 静岡市葵区千代田4-2-5 0120-556-724

**両替町名物「あみ焼き弁当」が「思い出の交差点」とコラボ!**

静岡の街で親しまれてきた「あみ焼き弁当」と、静岡市両替町の交差点も舞台になっていること、懐かしいデュエットソング「思い出の交差点」がコラボ! 「思い出の交差点」を歌うのは、TOKAIケーブルネットワークの人気カラオケ番組「トコカラグランプリ」初代2代目グランドチャンピオンの太田樹・カサノ。交差点のそばで長年にわたり多くの思い出を見届けてきた名物の味が、「歌を通じて静岡を元気に」のメッセージ発信を強力に応援する!

しずおか弁当  
静岡市葵区両替町2-7-13  
静岡ユーアホテル1F 無休  
054-252-6027 10:00〜深夜3:00

●特別コラボパッケージは6月限定。あみやきシリーズと、限定販売の「とりめし」が対象。パッケージ裏面に歌詞カード付き!

**6月のアツ!**  
夏の彩りカラフルパスタ パジル風味 1,850円(税込)

子どもからお年寄りまで楽しめるさっぱりと食べやすい和風パスタ

ズッキーニやパプリカなど夏のカラフルな野菜が見た目にも食欲をそそるパスタは、シャキシャキ食感がおいしいアクセントに。野菜やシタケのうま味を生かしたシンプルでさっぱりとした味わいは、梅雨のだるさを吹き飛ばしてくれる!

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(土日ランチあり)  
P6台+提携あり 水曜定休 MOIZUMI 054-247-1338

**アステン特典! 楊貴妃のデザートが彩り豊かにランクアップ!**

季節替わりの美食中華「楊貴妃ランチコース」のメニューが夏仕様! トウガンや新ショウガ、トマトなど、旬の野菜をふんだんに盛り込み、レモンや塩味をベースにさっぱりとした味わい。また、開業7周年を記念して、子育て応援プラン「FAMILYセット」が誕生! 通常価格7,000円のセット(3〜4人分)が平日5,000円、日曜日6,000円に。子連れファミリー(中学生以下)を対象に平日日曜の夜限定。7/31(火)まで。

●「楊貴妃ランチコース」2,160円(2人より)  
●「アステンをみた」でデザートが「夏の彩り香るパフェ」にランクアップ。要予約。6/30(土)まで。

藤枝四川飯店&ガーデンズ  
藤枝市田沼1-23 054-634-4000  
11:30〜14:30 土日祝11:30〜15:00  
17:30〜21:00 ※ラストオーダーは閉店時間の30分前  
無休 P30台 中島屋ホテルズ

**想像を超えるふわふわしっとり感! 各種シフォンケーキが20円引き!**

横濱で人気のシフォンケーキ専門店が静岡市に初出店! 厳選した卵を使用し、保存料や着色料などの添加物不使用。店奥の厨房で一つひとつ丁寧に作られるシフォンケーキは甘さ控えめで、素材の味がしっかりと感じられる。プレーンに加え、チョコマーブル、抹茶、バナナ、かぼちゃなどメニューは日替わり。夏はチョコミントやはちみつレモンもお目見え!

●「アステンをみた」で各種シフォンケーキ1個通常250円が230円に6/30(土)まで。  
●昨年11月、石田街道沿いにオープン!

シフォンケーキのお店 kahon 静岡店(カホン)  
静岡市駿河区石田3-18-8 054-204-4500  
10:00〜18:00 月曜定休 P3台

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

**パンとの相性バッチリ! とろけるビーフシチューランチ**

定番のスイーツに加え、ベーカリーとカフェレストランを併設した治一郎 静岡バルコ店。ベーカリーでは店内の厨房で生地から仕上げる焼き立てパンが40種以上も並び、カフェレストランではバウムクーヘンを使ったオリジナルメニューや、パンのおいしさを存分に味わえる食事メニューも。店長一押しはじっくり煮込んだビーフシチュー。とろける食感を焼き立てパンと一緒に味わって!

治一郎 静岡バルコ店  
静岡市葵区組屋町6-7 静岡PARCO B1F  
054-272-5543 10:00〜20:00 休/静岡PARCOに準ずる

●ランチメニュー「とろけるビーフシチュー」1,300円(税別)。サラダ、パン、ドリンク、デザート付き。

**夏本番に備えてスタミナアップ! 家族みんなで焼肉さんまい!**

精肉所から直送される鮮度抜群のホルモンとお肉が自慢の食肉センター。食べ盛りの子連れファミリーにうってつけの「家族さんまい盛り」3,280円(税別)は、上半カルビとホルモン5種の盛り合わせでボリュームたっぷり! リーズナブルに焼肉が楽しめるランチも見逃さない。休日は全6種類で1,280円(税別)から。

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

**ピザもハンバーガーも食べたい人に! 「バーガーピザ」はいかが?**

ピザやパスタ、カレーなどがバイキング形式で楽しめるシェーキーズに「バーガーピザ」が登場。見た目はピザなのに、ひと口かじればハンバーガー?! 特製バーガーソースをベースに、ビーフやオニオン、トマトやチェダーチーズをトッピング。レタスの歯触りやピクルスのアクセントも効いている。6月からスタートする新作ピザもお楽しみに!

シェーキーズ MARK IS 静岡店  
静岡市葵区榎木1026 MARK IS 静岡3F 054-294-8374 年中無休  
(平日)11:00〜15:00 テイクアウト 15:00〜17:00(受付16:30まで)  
17:00〜22:00 (土日祝)11:00〜22:00 http://shakeys.jp/

●特典「アステンをみた」で通常金額より10%引き。6/30(土)まで。

**なすびグループがすし宅配をスタート! 毎日仕入れる天然地魚のこだわりずし**

なすびグループが手掛ける宅配ずし「富士見寿司」。焼津や由比、用宗港直送の「しずまえ鮮魚」を使った、地元こだわったずしが味わえる。マグロは天然ミナミマグロのみを使用。酢は明治38年創業の中村商店の酢を、しょうゆも地元静岡のしょうゆを厳選。すしおけや丼はもちろん、料理屋ならではのすし弁当やオーブド・メーサーもあるから、地域の集まりや歓迎宴会、会議や慶事・法事などさまざまなシーンで重宝。家族の祝い事や記念日にも華を添えてくれる。

●天婦羅寿司二段重 上寿司(握り寿司、巻き寿司、天ぷら、焼き魚など)1,980円(税別)

●天然南船と「しずまえ鮮魚盛り合わせ」4人盛6,480円(税別) 6人盛8,480円(税別)

●天然南船と太刀魚の炙り寿司 上1,780円(税別) 特上2,280円(税別) ※上は赤身・特上は中口

富士見寿司  
静岡市清水区富士見町5-8  
054-353-6888 FAX.054-354-1139  
9:00〜18:00 休/12/31〜1/3  
https://sushitakuhai.com/

**天然酵母に自家製フィリング 笑顔を運ぶパトンのパン**

天然酵母を使った生地をスペイン式石窯で焼き上げるパトン。フィリングも自家製で、ビーフカレーパンは5時間以上煮込んだカレーが味わい深く大人気だ。藤枝店の一押しは「ハードトースト」。外はカリッと中はフワフワに焼き上がり、小麦の風味を味わえる。焼津店の新商品「揚げパンアイス」はおやつにぜひ。アイスたっぷりボリュームも満点!

●藤枝店 人気「ハードトースト」は1斤190円。焼津店の「揚げパンアイス」は1個200円。  
●「アステンをみた」でポイントカードのスタンプコース。

石釜パン工房 パトン  
●藤枝店 藤枝市前島3-9-50 054-636-3300 7:00〜19:00 火曜定休  
●焼津店 焼津市小川2826 054-656-0810 7:00〜19:00 月曜定休 http://r.goopo.jp/patornbakery

●注文は電話・FAX・HPにて受け付け。  
●電話一本で自宅まで宅配。  
●5,000円以上(清水区)山間部を除く  
●10,000円以上(清水区・駿河区・葵区)梅ヶ島地区を除く  
●30,000円以上(岡部町・焼津市の一部・藤枝市の一部)  
※詳細は問い合わせを  
●5,000円以上で店舗にて受け取りの場合、1人前につき「抹茶のプラマンジェ1個」プレゼント!

# 出雲

ご縁の神様に忍耐と慈愛を学ぶ  
旧暦10月といえば神無月。ただし全国で唯一、出雲では八百万の神が集まり話し合いをされる神在月と呼ばれているのはよく知られたお話。神在月に神々を迎える稲佐の浜は「日本の渚百選」にも数えられる美しさ。波の音と鳥の声を聞きながら深呼吸をしたら、浜の砂を少しのばせて、いざ出雲大社へ。

出雲大社は「だいきさま」として親しまれる大国主大神をまつる神社。縁結びという男女の出会いを思い浮かべられるけれど、大国主大神は命あるものすべてが幸せになるための縁を結ぶとされる神様。あらためて「いなばのしろうさぎ」の昔話を読んでみると、だいきさまの忍耐と慈愛の深さを感じる。本殿を仰いで出雲大社の作法「二礼、四拍手、一礼」で参拝。稲佐の浜の砂を本殿北側の素戔嗚社に納め、代わりに清められた砂をいただく。隠れたパワースポットなのだ。参拝の後はのんびりと神門通りを街歩き。カワイ縁結びグッズを選んだり、出雲そばやぜんざいなどご当地グルメに舌鼓を打ったり。旅のご縁、ここでも満喫。

出雲後 神楽舞カップソーサー (さかえ屋)  
うさぎみくじ (えすこ)  
ご縁グッズに工業品... 心細みます  
ふきん・浴衣・お茶巾・小銭入れ(えすこ)  
ご朱印ブック・ご朱印帳(しるべ)

稲佐の浜  
出雲大社本殿  
出雲そば

出雲大社神楽殿

## 出雲大社だけじゃない！神話の舞台でパワーをもらおう

古事記につづられる数多くの神話の実に3分の1が出雲神話。不思議と謎に満ちた神々ゆかりの地を訪ねよう。

八重垣神社  
縁結び古いができる鏡の池で女性に人気。素戔嗚尊(須佐之男命、すさのおのみこと)が八岐大蛇(やまたのおろち)から稲田姫命(いなたひめのみこと)を救い、夫婦となって住まいを構えたといわれる神社。  
● 松江市佐草町227

須佐神社  
樹齢1300年以上の大杉を背に大社造の本殿が荘厳なたたずまいを見せる。稲佐の浜に続くという塩の井など七不思議が残る。須佐之男命自らが「御魂を鎮める地」に選んだと伝えられている。  
● 出雲市佐田町須佐730

日御碕神社  
須佐之男命を祭る神の宮と天照大神(あまてらすおみかみ)を祭る日沈宮(ひさづみのみや)の2社からなる。伊勢神宮が柱を守るのに対して日沈宮は夜を守る。近くには灯塔の高さ国内一を誇る出雲日御碕灯台も。  
● 出雲市大社町日御碕455

おしろい地藏さま  
清盛寺境内にあるお地藏さま。筆でおしろいを塗って美肌を願う。祈願札は顔と体の2種類。気になる所を塗って納めよう。  
● 松江市玉造町玉造530

玉作湯神社  
触れると願いがかなうという願い石がまつられている。願い石のパワーを分けてもらう「叶い石」でのお守り作りも人気。  
● 松江市玉造町玉造508

玉造温泉 美肌研究所 姫ラボ  
「玉造温泉のしっとり感を自宅でも！」とお土産に喜ばれているスキンケア商品。大手製薬会社と温泉水を科学的に分析した。石けんや保湿剤が人気。  
● 松江市玉造町玉造46-4

玉造アートボックス  
古い旅館を改装した施設で、地元食材を使ったスイーツのショップやカフェ。地元作家による一点ものを集めた雑貨店などが人気。  
● 松江市玉造町玉造1241

おしろい地藏さま  
おしろい地藏さま  
おしろい地藏さま  
おしろい地藏さま

玉造温泉  
美を磨き、ハッピースポット探し  
温泉宿が立ち並ぶ玉造川沿い。恋古いの「恋来井戸」、めのうを埋め込んだ足湯がある「姫神広場」など、美肌や縁結びのスポット、神話にちなんだオブジェがそこかしこにあり街歩きが楽しい。玉造温泉は出雲国風土記に「一度入ればお肌がキラキラと若返り、二度入ればどんな病も治ってしまう。人々は神の湯と呼んでいる」と記され、古代から人々を引き付けてきた由緒ある温泉。アステンチームもゆっくりとお湯につかって温泉パック。ああ、幸せ。

# 出雲旅

静岡空港から約1時間  
縁結びの聖地へ



富士山静岡空港から出雲縁結び空港へ  
FDA「静岡＝出雲」線 45分 片道10,000円(※1)  
行き(185便) 静岡発 16:15 → 出雲着 17:35 帰り(184便) 出雲発 14:30 → 静岡着 15:40

誕生日には、旅に出よう。みんなでお得な「バースデー割」  
誕生日だけの特別な割引「バースデー割」なら、なんと片道9,500円!(※2)  
しかも、家族や友達など同行者5名(合計6名)までがみんな9,500円。  
出発3日前まで予約OK!

出雲への航空券はこちらから  
観光情報もご案内しています

出雲へ気軽に!

# 松江

風情のある街 歩いてみたい

## 水景の城下町 茶の湯でほっこり

松江市内では4月から「不味公200年祭」を開催中。不味公とは江戸時代後期、藩の財政を立て直した7代藩主・松平治郷のこと。関連事業の一つ、茶室を感じる特別仕様の「茶の湯堀川遊覧船」で城下町を一周した。途中、新緑の木々や低い橋の下をぐくぐ、船内は和気あいあい。松江城や武家屋敷、小泉八雲記念館も見える。治郷は名高い茶人であり、書画や和歌、陶芸もたしなまるとされる風流人。その気風は庶民にも広まって、松江では今でも家庭で気軽に抹茶を楽しむ茶の湯文化が根付いているそう。

船を降りて松江歴史館へ。喫茶さきはるでは、現代の名工・伊丹二夫さんの和菓子作りの技を間近で見ることができる。10本の指から生み出される生菓子は芸術そのもの。お抹茶とともに季節をゆっくりといただいた。

市内七つの和菓子店ではそれぞれに趣向を凝らした創作菓子「不味菓」を記念販売中。春夏と秋冬で異なるそうなので、地元の人も食べ比べを楽しみにしているのだそうだ。

堀川遊覧船

松江城  
桃山時代の面影を残す国宝の正統天守閣。築いたのは松江開府の祖・堀尾吉晴。城普請の名人で、浜松から移り住んだ本陣とご縁ある人物。  
● 松江市殿町1-5

島根県立美術館  
宍道湖畔に建つ水との調和をテーマにした美術館。庭園にあるウサギのオブジェのうち前から2番目の子に触ると幸せが訪れるとか。  
● 松江市袖町1-5

庭園茶寮みな美  
鯛のそぼろ、黄身と白身の裏ごし、薬味をのせ、秘伝のだしをかけてお茶漬けのようにいただく。盛り付けの色彩と香りが食欲をそそる。  
● 松江市末次本町14

さぎたま  
1,000種以上の天然石ビーズからチョイスし、世界に一つだけのアクセサリに。迷ったら知識豊富なスタッフさんが相談に乗ってくれる。  
● 松江市殿町43 カラコ工房内

カラコ工房

足立美術館 安来市  
「庭園もまた一幅の絵画」という信念から生まれた「生の顔絵」や「生の掛軸」を一度は見たい。横山大観の作品は120点余りを所蔵し質量ともに充実。その他大家の日本画や北大路魯山人の陶芸作品など所蔵総数は1,500点に及び、これらの作品を庭園の四季の変化に合わせて、年4回に分けて順次公開展示を行っている。

美保神社 松江市  
「漁業・商業繁盛」の神様・事代主神(ことしろぬしのかみ)つまりえびすさまと「農業・子孫繁栄」の神様・美津彦命(みはつひめのみこと)をまつる美保神社。美保神社と出雲大社は島根半島の東西両端に鎮座していて、出雲大社のだいきさまと美保神社のえびすさまは親子の神様。ともに参拝する「両参り」でご利益がさらにパワーアップする、と江戸時代から評判の参拝方法なんだとか。

石見銀山 大田市  
世界遺産の銀山跡。江戸時代には世界経済に影響を与えるほどの銀産出量だったそう。坑道や精錬所など生産の現場だった「銀山地区」、奉行所や代官所が置かれ経済の中心だった「大森地区」が観光エリア。積み出し港として栄えた歴史ある港町「温泉津(ゆのつ)温泉」では龍御前神社で毎週土曜日の夜に大迫力石見神楽の公演が行われている。

アステン5つ星

西へ東へ旅気分 こなもの

「こなもの」とは小麦など穀類の粉を主材料にした料理のこと。世界各地にこなもの食文化があり、B級グルメなんて言われるのは、それだけ身近な証拠。こなものめぐりで国内外を旅気分!

【HENRY GALETTE(アンリ・ガレット)】のガレットコンプレ

フランス・ブルターニュ地方の郷土料理、ガレット。本来はそば粉100%だが、小麦粉を加え口当たり良く仕上げた。外はカリッと香ばしく、中はもっちり焼き立て生地に、お好みの具を合わせるスタイル。ハムとたっぷりのチーズ、卵を合わせた王道の「コンプレ」を一度はお試しを。小海老&アボカド、ベーコン&キノコなど、夜は16種ものメニューが。デザートガレットも別腹で食べたい。

静岡県中区藤原1-12-1 青葉園ビル1階  
tel: 054-252-3927  
営業/平日11:00-15:00(L.O.) 夜17:30-22:00(L.O.)  
土日祝 11:00-22:00(L.O.)  
休/不定  
P/なし  
★ガレットコンプレ ¥1,050(税別)  
※ランチタイムはセットメニュー1,020円に含まれる

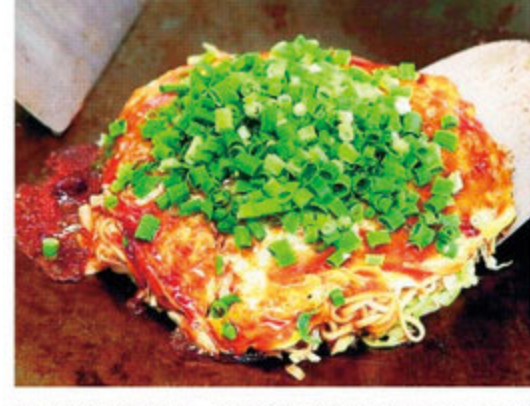


【葱や しんすい】の九条葱入りチヂミ

京都の契約農家から直送の九条ネギを使った料理がずらり。なかでも九条ネギとタコを入れて焼いたチヂミは、火を通すことでネギの甘みが引き出され、ネギが苦手な人も食べやすいと好評だ。生ネギのトッピングは無料なので、希望する人はオーダーの際に声をかけて。ビタミン・カロテンが多く含まれるネギは、積極的に取りたい食材の一つ。女性スタッフが営む店で、女性客も気軽に立ち寄れる。

静岡県中区常盤町1-18 PISAビル1B  
tel: 054-251-2535  
営業/17:00-23:00  
休/日曜  
P/なし  
★九条葱入りチヂミ ¥690(税別)

【広島直送鉄板料理 ともぞう】の広島お好み焼き



キャベツの甘みが口いっぱい広がる広島お好み焼き。甘みを最大限にいかすため、キャベツの蒸し加減や生地に入れる調味料のバランスにこだわっている。使うソースは少なめ、マヨネーズはかけない。どこまでも素材の味で勝負するから、女性でもお腹いっぱい食べられるのだとか。1枚のお好み焼きに大葉20枚を使う「ともぞう焼き」はあっさりとした味わいで、これからの季節にぴったり!



静岡県中区川合1-9-22  
tel: 054-277-9275  
営業/11:30-13:45(L.O.), 17:30-22:30(L.O.)  
休/水曜(祝日の場合は翌日)  
P/7台  
★広島お好み焼き 昼 ¥800、夜 ¥890 (写真は青ネギトッピング)

【ベトナム料理 タンファン】のベトナム風お好み焼き



米粉の生地はバリバリで、モヤシはシャキシャキ。その絶妙な食感を作り出すための最大のポイントは火加減。じっくり弱火で火を通し、最後は強火でカリッと仕上げます。日本人向けのアレンジは一切加えないという本格志向。レタスに包み、ナンプレーベースのたれにつけて、出来立てをいただきます。毎日売切れるというフォーのセットもおすすめ。3人以上での来店や持ち帰りは予約が確実。



静岡市清水区中央部町9-3  
tel: 054-368-6925  
営業/10:00-14:00, 17:00-21:00  
休/水曜  
P/7台(乗り合わせ)  
★ベトナム風お好み焼き ¥700

【関西風お好み焼き 中長】のどっさりきのこ



間もなく創業50年。親子3代で営むお好み焼き店。定番の「どっさりきのこ」は、創業当時から変わらぬ自家製のオリジナルしょうゆだれを使った一品。仕上げに刻んだのりを乗せ、きのこによく合うあっさりした和風味にファンが多い。人気の「もちちず」、ミックスの「中長」などソース味のお好み焼きも希望すればしょうゆだれに変更OK。すべて油を引かずに焼き、外はカリッと中はふわふわの食感を楽しめる。

藤枝市青南町2-8-23  
tel: 054-637-1531  
営業/月-土曜16:00-22:00(21:00L.O.)  
日曜11:30-14:00, 16:00-21:30(20:30L.O.)  
休/水曜  
P/30台  
★どっさりきのこ ¥1,150

【鉄板焼Bistro さわ】のGMC明太もちもんじゃ



ゴルゴンゾーラのG、モッツァレラのM、カンパールのCから取った名前のごとく3種のチーズをぜいたくにブレンド。だしとあえたキャベツやモヤシなどの具材を細かく刻みながら炒め、チーズと明太子1本、餅を加えてとろとろになるまで焼く。複雑な味わいに明太子と紅ショウガのピリッとした辛さがマッチした絶品。熱々をシェアして食べよう。もんじゃは750円から、深夜もOKなので二次会にも。



静岡県中区昭和町6-2 アイワンビル2階  
tel: 0120-301-450  
営業/17:00-深夜2:00(最終入店)  
休/不定休  
P/なし  
★GMC明太もちもんじゃ ¥1,100(税別)

【韓国家庭料理 韓旅(カンタビ)】の野菜チヂミ



静岡県中区位島町9-34  
tel: 054-250-0022  
営業/17:00-23:30(L.O.)  
休/日曜(4人以上で予約あれば営業)  
P/なし  
★野菜チヂミ ¥1,100(税別)

ニラ、ニンジン、玉ネギ、韓国から取り寄せたエゴマの葉、カボチャと彩り豊かな野菜たっぷり! 韓国出身のオーナー・キムキムンさんが作る野菜チヂミは、韓国の家庭で親しまれているお母さんの味。化学調味料を使わず、身体にやさしい穏やかな味わいがうれしい。骨つき豚肉をやわらかく煮込んだカルビチムや自家製キムチもぜひ。2018年6月30日まで「アステン見たよ」で会計が100円引きになる。

【夜明け前】のプリトー(ポーク)

トマトソースのライスや豆、アボカドなどの具をトルティーヤにぎゅぎゅ詰めて巻くプリトーは、テキサス生まれのメキシコ料理。香辛料とともにじっくり煮込まれた豚肉はほろほろと柔らかく、丁寧に繊細な仕事を感じる。本場同様、トッピングやソースなどで自由自在な組み合わせを楽しめるのも魅力的。ナイフとフォークで食べる「ウエットプリトー」(¥880)は一度食べてみる価値あり。



静岡県中区藤原3-11-1  
tel: 054-266-5896  
営業/11:30-14:00(L.O.), 17:30-22:00(L.O.)  
休/日曜(不定休あり)  
P/なし  
★プリトー(ポーク) ¥980

pick up voice

- コチラも!! 読者オススメ こなもの
- 静岡県 ● 駿河区安東「お好み石田」お店の方の人情にひき付けられます。お好み焼きは国産(駿河・無職) ● 駿河区駿府町「たこ焼き村松」小ぶりですが食べやすい(駿河区・主婦)
  - 駿河区下川原「十和田」ラーメンとお好み焼きをがっつり食べられます(駿河区・会社員) ● 駿河区大谷「まつなが」お好み焼きが美味(駿河区・アルバイト) ● 清水区下野北「お好み焼き よもぎ」ふんわりのお好み焼きです(清水区・会社員)

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。

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。

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 子)

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

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	○

● 診療時間 10:00-18:00  
● 初診受付 診察・検査のみ 17:00まで/当日診療希望 16:00まで  
● 水曜日も診察日となりました

JR静岡駅 北口より徒歩5分  
静岡新静岡駅より徒歩1分

www.sc-clinic.jp

アステンサポーターがトライ!

ここちよく癒されて、きれいになれる

## 全国初出店!

ディシラルのアンテナショップを草薙で体験。

全国に先駆けて草薙にオープンしたのが、オトナ女性の化粧品ブランド「ディシラル」のアンテナショップ「ディシラル サロン デサンス」。喧嘩を離れた爽やかなこだわりの空間で、五感に届く極上オールハンドエステを体験してきました。

① まずはカウンセリングから  
一歩入った途端にふーっとして深呼吸したくなる、ナチュラルなインテリア。「身体だけでなく心にも働きかけるサロンを目指しています」とスタッフが案内してくれる通り、五感に働きかける仕掛けがいっぱい。中でもオリジナルアロマオイルは、好きな香りを1つ選ぶと今のコンディションがわかると聞いてワクワク。結果、私はちょっとお疲れたい。

② いよいよオールハンドエステです  
サロンのイチ推しは60分のフェイシャルコース。といっても顔だけでなく、ヘッドにデコルテ、手や足まで。スタッフがずっと付きっきりでお手入れしてくれるのがポイント高いです。温かいベッドにお気に入りの香り、ゆっくりと動く手の温もり。全身が芯からほんわか、うっとり、いつしか、うとうと…。そして目覚めたら、感激のしっとり肌に!

③ 忘れていたここちよさに気付きました  
フェイシャルのコースなのに、全身こんなここちよくなるまで! 結局、心が肌をキレイにするんですね。肌のお手入れだけでなくリラックスしたくてリピートする人も多いとか、帰りはいろいろな化粧品が揃ったドレッサーで自由にセルフメイクして体験完了。すっかりファンになっちゃいました!

ディシラル サロン デサンス  
ご予約・お問い合わせ tel.054-625-6333 営業時間/10:00-19:00  
● 静岡鉄道草薙駅より徒歩5分 静岡市清水区草薙46 リバティエー1 F(P5台)

ショップ検索はこちら

あの子に **1** つ贈り物

世の中から「ねじ」が消えたら、メガネも車もバラバラに分解してしまう。ねじブロックはねじ製造60年余の橋本螺子(らし)が、ねじはココにいるぞ!と開発した。小さい頃の遊び道具は身近なねじだった橋本社長。孫にねじブロックを贈ったという女性から「街を歩くと孫が、ココにも使われてる!とねじの発見を楽しんでいる」と聞きうれしくなった。ものづくりの面白さも本物の重さの手応えも、あの子に伝えたい。

ねじブロック  
スターキット  
4,000円

橋本螺子株式会社  
浜松市東区神立町124-11 TEL.053-461-5012 http://www.neji-block.com

サブリな **1** action

- ① 四つんばいになり、お腹に力を入れながら片足を上げる。
- ② お腹に力を入れたまま、床と平行から3~5cm上へ脚の上下運動を繰り返す。
- ③ 左右を変えて10回×2~3セット繰り返す。

お尻を引き締めたい人に  
エクステンション



グランツ フィットネス  
インストラクター  
渡川広太さん  
山本直美さん

腰を反らないよう注意。骨盤が斜めになると腰に負担がかかる。骨盤は床と平行に!

お好きな入会キャンペーン実施中!  
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

グランツ 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/

とっさの **1** フレーズ

How are you  
feeling today?  
「調子はどう?」

I'm right as rain now! 「すっかり良くなったよ!」

Point けがや病気などから回復して健康な状態に戻ったときに使います。雨(レイン)なのに「良くなった!」と変わった表現です。

#イギリスでは雨が降っているのが正常な状態という由来から。イギリス、オーストラリア、ニュージーランドでよく使われる表現です。

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

本や図書館がもたらす力とは

県立中央図書館は6/27(水)13:00~、シャンティ国際ボランティア会の山本英里さんを迎え、講演会「本、図書館の力〜海外の現場から〜」を開催。紛争・貧困地域での実体験を語ってもらう。参加無料、15歳以上対象。事前に申し込みを。

県立中央図書館  
静岡市駿河区谷田53-1 ☎054-262-1246  
静岡県立中央図書館 検索

大地震から子どもの命を守る

防災講座「防災ママカフェ@しずおか」が6/5(火)10:30~12:30、駿河生涯学習センター「来・こ・こ」で開催。防災ハンドブック付きで参加費1,000円(中学生以下無料、キッズスペースあり)。6/3(日)までに下記に申し込みを。  
静岡市社会福祉協議会 駿河区地域福祉推進センター  
☎054-280-6150 (FAX:054-286-9545)  
mama-bousai.tunagu@ymobile.ne.jp(ママの働き方応援隊静岡校・おぐら)

アステン流 **1** 大人ドリル

淑女検定

一枚の白い布から作る布花。おばあちゃん世代が若かりし頃、大人の女性たちの間で流行した手芸の一つ。今、再び注目を集めている。ワンピースに、かわいらしい帽子に、丁寧に作られた小さな花が、夏の装いを彩る。

布花

問題1 離しペヤ雄しへの部分となる花材の名称は?

- A. ヒップ B. ポップ  
C. シップ D. ペップ

問題2 布花作りに欠かせない道具「こて」。このうち用途として間違っているのはどれ?

- A. 葉脈を作る B. 花びらを作る  
C. 茎を作る D. つるを作る

問題3 意外に硬い永田先生の布花。最初の段階で布に何をします?

- A. ヘアスプレーをかける B. のり付けする  
C. 凍らせる D. 湯通しする

SBS学園

バルシェ校  
今月の先生  
永田由実子  
「布でつくるお花のアクセサリー」講師  
「布花はなまはな」主宰

正解 & 解説

問題1 → 正解 D  
花の中心に離しペヤ雄しへに似せた花芯の花材「ペップ」を入ると、自然界に咲く花のような愛らしさが引き立つ。花粉のように色を付けることもある。花の大きさや種類によってペップを選ぶ。永田先生は50種類以上を使い分けているという。時にははみみや実として使うこともある。布花は全体のバランスが大事。花びらだけでなく、そこに添える花芯やつばみ、葉や茎のバランスを見ながら作品を仕上げていく。

問題2 → 正解 D  
布花には欠かせないのが高温のこて。こては約20種類ある。花びらに丸みを持たせる玉こて、シャクヤクなど花びらの細い筋を付ける筋こて、パイアスに切った布を丸めて茎を作る斜茎こて、花びらのへりを返すへり返しこてなど部位によって細かく使い分ける。布を裁つはさみも大小使い分ける。扱う生地は、極薄のオーガジーから厚みのあるピロードまでさまざま。生地や花の種類に合わせて道具を選ぶ。

問題3 → 正解 B  
布花は、作家によってさまざまな作り方があるが、永田先生の作品の場合、最初の段階で生地をしっかりとりのり付けする。そのため、ふんわりした見た目の印象より硬く、簡単には型崩れしない。立体感のある花に仕上げポイントに染め、色を均一にせず、根本に緑を入れたり、中心や花びらの先を少し暗くしたりすることで、花の表情が出る。「染めの工程が一番楽しいです。思い通りの色ができるのが気に入ります」と永田先生。

asten INFORMATION

アステン・サポーター募集



モニターやリポーター、モデルとしてアステン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ており、写真は撮影し掲載することもあります。活動参加の際は規定の謝礼を差し上げます。編集室の基準により選考し採用者に詳細をご連絡します。①氏名②生年月日③職業④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦趣味・特技を明記し写真を添えて下記へお送りください。

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

オハナ 診察室

がん検診は年一度の「メンテナンス」



婦人科で受けられるがん検診には子宮体がん・子宮頸がん・卵巣がんなどがあります。これらの病気はそれぞれ発症しやすい年代が異なりますので、検診を受けることはどの年齢にも大切です。「学生なのに婦人科はちょっと…」「もうお産が終わったから婦人科は関係ない」と思わず、年に1回はがん検診を受けましょう。おすめは誕生日に検診を受けること。1年頑張った自分へのメンテナンスと考え、「検診後にお祝いランチ」など恒例イベントにしてみたいいかがでしょうか。 院長 八木知子

婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護法指定  
オハナクリニックの町下町  
ohana-clinic-kinoshitacho.com  
☎054-347-0300  
〒424-0446 静岡市清水区木の下町44-1

こども保育科 開設 3年制  
2019年4月  
一緒に育つ さんぎの保育  
学校法人静岡理工科大学  
静岡産業技術専門学校  
〒420-8537 静岡市駿宮前町110-11  
[交通] JR「東静岡駅」北口徒歩12分または静鉄「柚木駅」徒歩1分

夏休み 親子施設見学会 参加者大募集!  
「電気」について楽しく学んで、夏休みの自由研究にしよう! 参加無料  
Aコース (A-1, A-2) 静岡市内(富士川以西)にお住まいの小学生とその保護者1組あたり、保護者(大人)1名、小学生は2名まで可 (注)来校生児の同行はご遠慮願います。  
Bコース (B-1, B-2) 静岡市駿河区にお住まいの小学生とその保護者1組あたり、保護者(大人)1名、小学生は2名まで可 (注)来校生児の同行はご遠慮願います。  
Cコース (C-1, C-2) 静岡市駿河区にお住まいの小学生とその保護者1組あたり、保護者(大人)1名、小学生は2名まで可 (注)来校生児の同行はご遠慮願います。  
お申込み方法 電話・FAX・メール

最新のレーザー治療でケア! しみ しわ たるみ  
しみ治療の最新機器 Qスイッチ YAGレーザー  
5mmまで1個 ¥5,000  
眉間のしわ(ボツリヌス注入) 眉間1回 ¥20,000  
ほうれい線(ヒアルロン酸注入) 1本1cc ¥39,800  
新メニュー! お肌のハリ&トーンアップ! マッサージピール コスメサンプルも付いて 初回限定トライアル 全額 ¥13,000  
まずはお電話で、お気軽にご相談を!  
静岡院 0120-245-778  
沼津院 0120-167-225  
LINE@ KEYAKI 1D: keyaki.bc からすぐ登録!

6/18(月)に4周年記念イベント開催  
6/15(金)~19(火)はコーヒー豆がお得に!



●「くるむ広場」6/18(月)10:30~15:30  
店舗駐車場内で開催。荒天時のみ中止  
●「エスプレッソベリーソーダ」6/15(金)10:00~19:00

●「くるむ広場」6/18(月)10:30~15:30  
店舗駐車場内で開催。荒天時のみ中止  
●「エスプレッソベリーソーダ」6/15(金)10:00~19:00

ハンドドリッパでいれるコーヒーなどのドリンクをはじめ、ランチやスイーツのメニューがバラエティ豊かな業山珈琲。焼津店は4周年を記念し、今年もサンクスマルシェ「くるむ広場」を開催! 店内装飾を手掛ける雑貨店「てのひら」の器や魚河岸小物、古道具、アクセサリー、マフィンなど地元の人気店が複数参加。



コーヒーのいれ方教室(要予約)も計画中なので詳細は店舗まで。6/15(金)~19(火)はコーヒー豆が通常価格の20%OFFに。爽やかな夏メニューは焼津店・静岡店の両店で開催中。

ヒノキクラフト 1日限り ヒノキ無垢家具・大アウトレットセール

アウトレット品が集まった年にだけ開催される「お客様感謝セール」。今年は、6/9(土)に開催が決定! ちょいキズものから新品同等のものまで、とってもお得な価格に。販売予定商品のリストは<http://hinokicraft.jp/sale>でチェックしてみ! 下記、2次元コードからもアクセス可。



●「大アウトレットセール」6/9(土)10:00~16:00  
アウトレット商品一覧:高さ調整学習机、シンプル4脚机、ランドセルラック、オープンラック、ワゴン、幼児家具、テーブル、円卓、整理だんす、チェスト、本棚、テレビボード、シングルベッド  
※当日カードの利用不可

HINOKI CRAFT  
静岡市葵区長町8-12  
054-274-1800  
ヒノキクラフト



ひとりでも15分で着物が着られる、帯結びから始める着付け教室



家にある着物を気軽に着られたら...そんな願いをかなえてくれる初心者におすすめの着付け教室を発見。「静岡酒肴着付け学院」なら、15分で着られる簡単な帯結びから始めて、わずか10回(3カ月)5,000円のレッスンで着物に関する基礎知識や着付けを一通り学ぶことができる。また少人数だから短時間で習得でき、着物のマナーや所作といった日本人のたしなみ身に付くのもうれしいところ。開催は水、木、金、土曜。昼間だけでなく、仕事帰りの夜も開催。今なら見学、体験入学も可能。時間は電話にて問い合わせを。

●6/30(土)まで入会特典!  
便利帯板と着くずれ防止腰ベルトをプレゼント



NPO法人日本文化普及協会 静岡支部 静岡酒肴着付け学院  
静岡市駿河区石田3-10-33  
054-201-9660(事務局:杜草庵 翠花)  
10:00~18:00 火曜・隔週月曜定休 あり

7日に1組が成婚している信頼の実績!  
婚活トライアル2カ月9,800円

エンマレッジでは、昨年の約1,300件以上のお見合いが生まれ、なんと7日に1組の割合で成婚しているという驚きの実績! 成婚退会までに交際期間があることで、先の見えない交際になりにくいのが成果に結びついているよう。成婚までのエピソードを紹介したブログを読んでみて。全国最大規模のネットワークに複数加盟。静岡県を中心とした出会いや医者・弁護士・経営者など全国のハイクラスな出会いなどからコースを選び、それぞれ5万人以上の会員からお相手探しができる。お見合いは何度でも無料。「結婚を意識した人が登録しているので、成婚まで早いんですね。最近では、入会して2カ月で成婚された人もいましたよ」と仲人の石上さん。「結婚相談所は初めてで不安」という人は、正会員と同じシステムを体験できる「婚活トライアル」がおすすめ。相談所は向き不向きがあるので、勧誘は一切していないというから安心。



●初期費用50,000円~+月会費6,000円~  
※価格はすべて税別  
●仲人・石上さんのブログも参考に  
●「マルマーク」取得の安心の結婚相談所

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  
(JR静岡駅から徒歩3分)  
054-374-3229  
不定休 11:00~20:00(予約制)  
<http://enmarriage.com/>

asten PEOPLE vol.152  
東幹久 俳優

熱血刑事、イケメンなのに三枚目なリッチガイ、ご隠居さまを支える助さん...と幅広い役を演じてきた東幹久さん。ユーモアセンスと多彩な趣味を生かしてバラエティ番組でも活躍している。この年からSBSテレビ「イブアイしずおかエンタ」(月・金・10:45~)月曜MCとして登場! 番組や静岡への思いを東さんを通してもらおう。

Q.イブアイしずおか月曜日の「週刊アズマ」はどのようなコーナーでしょうか。  
A.私が週刊誌の編集長という設定で、静岡県内のトレンドを先取りして紹介するコーナーです。食べ物であったり、紫外線対策など季節に合わせた情報であったり、視聴者の皆さんが早く知ってほしいであろうというところをオールマイティに取り上げます。「袋とじ」などちょっと遊べる要素もあって、共演の皆さんと楽しくやり取りしながら伝えていきます。

Q.生活感のあるテーマ、東さんも関心ありますか?  
A.早くから一人暮らしをしていたので関心あります。皆さんが「探すとどうじゃなかったけど気づいてたんだよね」ということを知る事ができる夕方のひとときを目指しています。

Q.東さん自身が「ぜひ取り上げたい」と思うテーマがあれば教えてください。  
A.お取り寄せが好きなので、静岡県内から取り寄せられるおいしいものとか気になりますね。特に遠くまで買いに行くのが大変な年配の方には、インターネットを使うと楽に買えるし、届く日も指定できるし、ポイントたまるし



“何でも面白がってやっていると、そこからまた出会いが広がる。”

(笑)、おすすめです。僕は冷やし中華が好きなので全国の冷やし中華を調べまして。この時期になると京都の決まった所から毎年取り寄せています。掲載されるころには早速「お取り寄せ特集」、実現させているかもしれません。  
Q.静岡とのこれまでのご縁は?  
A.ドラマのロケ地になる場所が多いのでよくよく来ていました。小さなころは親父と遊びに来たり、伊豆に家族旅行に行ったり。中学・高校の頃は友達と夏に海の近くの安い宿

をとって来ていましたよ。  
Q.最初の出演作からちょうど30年です。高校生でやんちゃしていたころに「渋谷の若者」といった感じで何かにかちやんな写真が載ったんです。それを見た事務所の人が知り合いを通じて「会いたい」と声を掛けてくれたのがきっかけでした。「やることもないし、やってみるか」くらいの感覚で、全く興味なく入った世界。芝居の勉強もしていなかったんで、30年後のこんな想像もできなかったですね。



表装協力/HIGH STREET, FAIRFAX WITH CLASSIC SARTORIAL CONCEPTS

編集部 オススメ こだわり SELECTION

おかげさまで10周年! 子どもから年配の方まで、相談・計測は無料!  
オーダーインソールで、立ち方を見直してみよう



何も考えずに全身が映る鏡の前に立ってみよう。左右の肩の高さは同じ? 立っていてつかない? まっすぐ立っている自信はある? 靴・室内履きに使うインソールは、体のバランスを整える機能が期待できるのだそう。体のバランスが悪いと、体の不調や集中力の欠如など、さまざまなトラブルが起こる可能性がある。フィトラボの榎原さんは、体に無理をさせたことで歩行不全になり、根本的な改善を目指してオーダーインソールを学び始めたのだという。インソール先進国フランスへ渡り、研究。乳児からお年寄りまで、これまでに2万件以上のインソールを作製した経験を持つ。技術にほれ込み、静岡県内はもちろん、東京、九州、北海道などからわざわざオーダーしに訪れる人もいるのだとか。作製の流れやインソールの大切さが分かる情報満載のホームページは要チェック。

●オーダーインソールは2万円前後。電話で予約を取ってから来店を

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



濃厚でおいしい! さらに環境と体にも良い“一石三鳥”のびっくり豆腐



●「するが美人」の購入は田子重、しずてつストア、マックスバリュ(キミサワ、コンボ含む)、エスポット、スーパーカネハチ、Uマート、石津マートで!

大鈴屋  
焼津市城之腰255 054-689-1247  
工場直売10:00~18:00(配達時不在) 日曜定休  
<http://www.suruga2525.com>

食ってびっくり! それもそのはず、おからを出さない特殊製法で大豆をまるごと使用した豆腐だからだ。一般的な豆腐は製造過程で出るおからのほとんどが産業廃棄物として捨てられてしまうそうだが「おからには食物繊維やイソフラボンなどの美容と健康に良い栄養素がたっぷり。捨てるのはもったいない」と店主が約2年かけて独自に開発した。豆腐1丁(300g)にはレタス約3個分の食物繊維(※)。国産フクユタカを100%使用し、そのうま味を引き出すミネラル豊富な海洋深層水で仕込んだ。つるんとぬめらかで、大豆本来の風味やコク、うま味がぎゅっと詰まっている。ひと口で味の違いは歴然だ。テレビやラジオでも大反響のこの豆腐。まずは何も付けずに、このおいしさを味わってみて。※レタス1個200gに含まれる食物繊維は約2.2g(出典:日本食品標準成分表)

「パルシェ食彩館」×「SBSラジオ聴くディラン」 6/3(日)~7/22(日)

静岡駅ビル パルシェ食彩館×SBSラジオ聴くディラン「買い得!聴く得!キャンペーン プレ!フレ!食彩館!」と題し、パルシェに「聴くディラン」通りが出現。パルシェ食彩館南側通路がインスタ映えするフォトスポットに、さらにこの期間に食彩館各店で1,000円以上お買い物すると、食彩館で使える1万円分のお買物チケットや各店のおすすめ商品など、すてきな食品が総勢200名に当たるチャンス! 詳しくは食彩館店頭にて。

期間/第1弾 6/3(日)~7/1(日)、第2弾 7/2(月)~7/22(日)  
賞品/A賞「食彩館お買物チケット1万円分」10名  
B賞「食彩館店舗のおすすめ商品」42名  
C賞「SBSラジオ聴くディラングッズ」8名  
D賞「食彩館お買物チケット1,000円分」60名  
E賞「パルシェオリジナルグッズ」80名

静岡駅ビル パルシェ  
静岡市葵区黒金町49  
054-255-1081(代)  
本館10:00~20:00 食彩館9:30~21:00  
5F 10:00~21:00(一部異なる店舗あり)  
6F パルシェダイニング11:00~22:00(LO21:30)  
<http://www.parshe.co.jp/>



H31年度中学制服 早期ご予約承り中!

中学ご進学おめでとうございます。  
「やまだオリジナル学生服」はトップメーカー日本毛織「ニッケ」の高級素材を使用。3年間着てみてわかる違いをぜひ実感してください。  
超早期割引価格 + グループ予約で得な特典 プレゼント!  
さらに 通学カバン割引特典 + 通学シューズ割引特典 もプラス!  
※学校指定は除きます。

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、昨年大好評のためお早めのご予約をお申し込みください。また、レンタルブレザーのご提供は、7月から11月がおすすめです。※なお出張採寸もお受けしております。

制服のことなら信頼と実績のあるやまだにおまかせ下さい。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  
新静岡セナバ前通  
〒420-0839 静岡市葵区鷹匠1-4-10  
学生服のやまだ <http://www.ex-yamada.co.jp>

雨の日も楽しく♪ 華やかな柄の傘でお出かけしてみませんか?

こだわりの1本やプレゼントをお探しの方にピッタリ!梅雨時も「機能的」に、「華やか」にお出かけをお楽しみください!  
名入れ刺繍できます  
一本につき9文字まで(150円+消費税)。  
6/17(日)の父の日まで、紳士傘2,000円以上お買い上げで名入れ代無料になります。  
Party Rain  
静岡市葵区黒金町15 054-255-3550  
水 9:00~19:00 月~土 10:00~18:00(日祝)  
<http://www.kasa-fujitaya.com>





# 6月はさわやかな辛みの初夏ご飯

## しずおかキッチン

今月のしずおか食材  
新しょうが



6月から夏にかけて店頭に並ぶ新しょうが。静岡は全国的にも生産量が多く、この時期ならではの「みるい」新しょうがが手に入る。シャキッとみずみずしい歯応えと柔らかな辛みを味わって。



point 鶏もも肉は香ばしく焦げ目を付けて

今月の先生 | 勝又 信 Makoto Katsumata ● 草津砲兵衛 料理長/ふじのくに食の館づくり仕事人 tel:054-348-8788

当店では季節に応じた釜飯をお出ししています。定番の鯛や、夏にはトウモロコシなども人気ですが、このレシピは今が旬の新しょうがをふんだんに味わえるようアレンジしたものです。鶏もも肉は炭火で焼くと香ばしさが引き立ちますが、ご家庭では魚焼きグリルを利用してしっかり焦げ目を付けてみてください。もちろん炊飯器でもおいしくできますよ。



### 新しょうがと若鶏の土鍋ご飯

●材料/4人前  
米:2合  
新しょうが:50g  
鶏もも肉:50g  
合わせだし  
かつおだし:白しょうゆ:みりんを  
8:1:1で合わせておく  
三つ葉、スタチ:少々

- 1 米を研いで1時間ぐらいっかり水を吸わせておく。新しょうがは厚めの千切りにする。
- 2 鶏もも肉に軽く塩を振り(分量外)、油を引いたフライパンで強火で焼き目を付ける。
- 3 土鍋に①の米と新しょうが、②の鶏もも肉を入れ、合わせておいただしを米と同量入れる(炊飯器の場合は分量の目盛りまで)。強火で火をかけ、沸騰したら弱火で約12分、その後火を止めて5分蒸らす。好みで三つ葉を飾り、スタチを絞る。



# 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。

2018.6月号 Vol.152 (2018.6.2発行)  
配布エリア/静岡市、壽枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町  
●静岡新聞朝刊に付送

木次回(2018年7月7日発行)は「涼感スポット」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  
SUSSU  
各3,780円~  
問い合わせ:SAZARE  
TEL.055-972-4324  
http://sazare-p.com

asten OFFICIAL  
取材のこぼれ話や、紙面で紹介しきれなかったお得情報をツイートしていきます。また、Facebookページ「アステン編集部」も開設。こちらでも楽しい情報を発信していきます。

twitter @asten\_shizuoka をフォロー!  
Facebook アステン編集部

## 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・郵便番号・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「アステン編集部」  
FAX/054-284-9129  
Eメール/asten@shizushin.com

2018年6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6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 アステン6月号を見て気になった記事や広告とその理由を教えてください。
- Q3 冷たい麺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  
Special foods set  
オーシャンプリンセスホワイトツナ 国産にんにく入りツナ缶 3缶セット【モンマルシェ】

02 3名様  
焼き菓子セット  
Pige Rouge3枚& Cheese Sable2枚【Cheese Pige(チーズピグ)】

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 12名様  
日清チキンラーメンどんぶり、日清出汁一丁どんぶり、日清そばカップ 各1食セット【日清食品】

### プレミアム食パン 月・木限定販売

Domestic wheat & Natural yeast  
PLAIN BAKERY

白神こだま酵母使用 国産小麦粉と天然酵母のこだわり食パン

身体に良い栄養素をたっぷり含んだローストしたくもみ全粒粉の香ばしさ、素材本来の甘みを感じられるパンです。

京都宇治産の高級抹茶を練り込み、北海道産小麦を100%使用して作られた粒あんを程よく巻き込みました。抹茶と粒あんのバランスが絶妙です。

トマトジュース、トマトピューレ、セミドライトマトを使用した、バジルが加わり、トマトの旨みにチーズでコクを加え、おいしく召し上がれます。

トマトジューストート  
バジルトート  
粒あんトート

※バシルトマトチーズパン 680円  
※高級宇治抹茶食パン 700円  
※全粒粉のくるみパン 500円

### お庭の見学会 オープンガーデン開催

OPEN GARDEN ~英国の薔薇の薫り漂うコッツウォルドガーデン~

6/9(土) 10(日) 10:00~17:00 会場 静岡市駿河区

Present ご来場者様に素敵なプレゼント

6月10日まで、モニターキャンペーン開催中!

プレーンベーカリー 静岡店  
静岡市葵区佐馬町8-1 サンローゼビル1F  
月曜日、営業始めました。  
\*営業時間:11:00~(パンの販売は12:00~) ※売り切れ次第終了となります。\*定休日:火  
パン工房直営店は電話予約のみ承ります。| 予約受付 ☎054-345-6820

The Season  
ザ・シーズン静岡  
TEL 0120-989-685  
静岡市駿河区中田1-4-1  
アヴェニールコート 1F  
営業時間/10:00~18:00  
定休日/水・木曜  
ザ・シーズン静岡