



asterisk ten

11月
Nov. 2018

自分で作ってみる「ハハハノハコ」。
 平面の紙が立体になっていく面白さが味わえて、改めて新鮮。
 貼紙はHAHAHANO.LABOの個性豊かな子どもたちが描いたアートペーパー。
 貼画(はりばこ)作りのワークショップは紙の温もりを愛し表現方法は無限という掛川紙器がプロデュースし県内外で開催。
 出来上がった器たちには、散らばっていたハガキやアクセサリーや今年の大事な思い出を入れたい。

今月のキラリ*

撮影協力/掛川紙器×HAHAHANO.LABO
TEL.0537-24-1011(紙器工房 掛川紙器)

特集

棚を作って私を置いた。

しずおかキッチン
しずおか和牛のソテー
旬の野菜と魚介のソース

アステン ウーマン 5PIECES

asten life 1

こだわりSELECTION

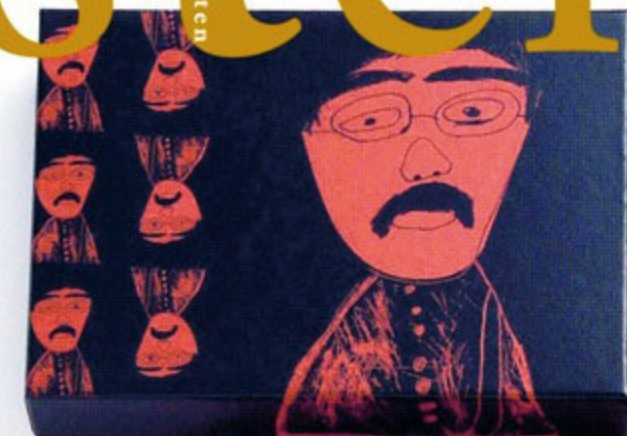
淑女検定
包丁研ぎ



asten people
山田裕貴



アステン5つ星
メンチカツ



全国で3店舗のみ!!

CHUMS SHOP IN SHOP 2ND ANNIVERSARY

Thanks FAIR

対象商品5,000円(税込)以上お買い上げで
CHUMSオリジナル商品または
毎月100名様にプレゼント!
対象商品はこちら▶



同時開催
11/11日
まで

期間中
POINT
3倍

おかげ様で26周年
Anniversary Fair
アニバーサリーフェア

11/3(日)~4(月)期間限定 3,000円以上(税込)お買い上げでその場で抽選で当たる!!



1等
CHEMEX
コーヒーメーカー
1名様



2等
HARIO
コーヒーミル
5名様



3等
NESTオリジナルコーヒー
100g
20名様

ポイントカード

- 入会費・年会費無料。
- 現金2,000円(税込)、クレジット4,000円(税込)お買い上げごとに1ポイント付与。
- 20ポイントで1,000円OFF。
- 三保厚屋+NEST-LOFT共通。



焼津店 駐車場50台
焼津市東小川16-6-4 / TEL.054-626-7100
朝10時~夜8時まで営業いたします。

おトク情報更新中!!
NEST 焼津 検索





自分が本当に欲しいもの、必要なものは、
自分が一番よく知っている。
だから自分の手で作る。
それはとてもシンプルで深い選択。
材料を探して、切って、貼って、塗って、つなげて。
DIYにかかる時間は、自分自身と暮らしへの
愛とリスペクトだ。

棚を作って私を置いた。

1 おいしい料理とミステリーと犬と猫。日々を彩る「定休日のカフェ」工房。

photo: A~H

「今度はカウンターを作ろう、塗装はこんな感じで…と、新しいアイデアが自然と湧いてくるんですよ」

静岡市清水区郊外の静かな住宅地にある隠れ家的なカフェ、アガサのオーナー、野田早苗さんは、定休日を使って、店のウッドテラスでDIYを楽しむ。電動ヤスリやインパクトドライバーなどの工具は、思い立った時にいつでも使えるよう店に常備。棚から板張りの床まで、アガサの内装のほとんどは、早苗さんが自分で手掛けたもの。店だけでなく、猫3匹、犬1匹と暮らす自宅の、キッチンとリビングを隔てる仕切り棚も早苗さん作だ。

DIYを始めたのは、60歳で店をオープンしてから。木工や塗装の技術は、以前、内装工事を依頼した時に、職人さんの仕事を観察して覚えた。

「思い描いたイメージを、自分の手で形にしていくのが楽しいんです。それに自分で作

れば、費用は材料だけ。これもDIYの魅力ですね」

早苗さんの手から生まれた、世界に一つだけの居心地のいい空間は、開店から12年を迎えた今も、スペインの建築家、ガウディのサグラダ・ファミリアのようにまだまだ進化中だ。

扉を開けてすぐの棚の上でお客様を出迎えるのは、大好きな作家、アガサ・クリスティの小さなポートレート。

「時代を超えて輝いている女性。すてきですよ」

肩肘張らず軽やかに、一人で何でも作ってしまう早苗さんの姿に、アガサ・クリスティの描く自立した女性の姿が重なった。

2 工夫と発見とコーヒーの香りで、「紙の月」は今日も輝く。

photo: I~H

「キレイなものや、売っているモノにあまり魅力を感じないんです。自分で作れば、たとえばちょっと失敗したとしても愛せるんじゃないでしょうか」

吉崎孝介さんにDIYの魅力について尋ね

たら、カウンターの向こうからこんな言葉が返ってきた。

東京都青梅市出身。2016年に喫茶バーバームーン(静岡市葵区)を始める前は、京都で暮らしていた。昭和の匂いを残す2階建て店舗の壁際には、建築の足場板を利用した手作りの大きな本棚。漫画や小説、歴史、映画とジャンルを問わず吉崎さんが集めた本たちが並ぶ。70年代から90年代にかけての「暮しの手帖」のバックナンバーを一列に置きたくて、サイズにも気を配った。カウンターテーブルの前には、大好きだという保育社の文庫本、カラーボックスシリーズに合わせた小さな本棚も。

「本に囲まれて本が読める、図書館のような店にしかかったんです」

東京の実家は、産業廃棄物の収集運搬業を営む。それが理由というわけではないが、「断捨離」よりも「持っていたい派」だ。

「モノへの執着心こそが人間らしさだと思うんですよ」

そうやって取っておいたモノから選んで、ふと思い立って何かを作る。壁のハンガー



ラックは、ソファのスプリングの金具を利用したものだ。

店名の由来となったスタンダードジャズの歌詞のように、この場所では「ただの紙の月」だったモノたちが、吉崎さんによって命を吹き込まれ、ここにしかない宝物になって輝いている。

3 パンを焼く人、その舞台を設える人。作る喜び、分かち合う幸せ。

photo: M~T

静岡市駿河区のスカイウォーカーは、杉山好以(たかゆき)さん、綾子さん夫妻が5年前に開業したベーカリーショップ。綾子さんが主役のパンやマフィン焼き、好以さんがその舞台となる店舗や陳列棚を作る。

「この店は私が運転中、信号待ちをしている時に偶然、みつけた物件です。もともとは賃貸の中古住宅で、大家さんにパン屋さんをやりたいんですと申し出て、リフォームの許可を頂きました」(綾子さん)

二人は半年かけ、DIYで自分たちが思い描いた通りの店を作り上げた。

「プロの職人さんに頼めば、早く、きれいに仕上げてくれるんだろうけど、求めていたのは少しくたびれた感じ。そのイメージを職人さんに伝えるのは難しいですね。だったら自分でやっちゃおうよ」(好以さん)

実は好以さんは、28歳の時、事故で利き手である右腕を失っている。専門学校で特撮技術を学び、卒業後は造形技術者としてのキャリアがあったとはいえ、釘の打ち方、板の切り方等、すべての工程を一つ一つ、自分なりのやり方で身に付けていった苦労は、想像に難くない。

「入院中に左手で絵を描いてみたんですよ。ガーベラの花の。その絵を見て、ほめてくれた人がたくさんいて。園工が得意だった子

どもの頃を思い出しました」(好以さん)

絵を描き、物を作り、パンを焼く。それができれば大丈夫。好以さんと綾子さんの笑顔からは、言葉にしなくても、そんなしなやかな自信が伝わってくる。好以さんが店番をした時に困らないように、最初から袋に入れているという、パンとマフィンが置かれた棚には、二人のこれまでとこれからの日々が、優しく一緒に並んでいた。

ひとつ屋根の下、壁紙は私の親友になる

今年、静岡市葵区にオープンした輸入壁紙専門店、Wonderwall(ワンダーウォール)は、DIYの新しい楽しみ方を教えてくれる場所だ。

水彩画を思わせる繊細な草花、モダンな幾何学模様、ポップな動物たち。伝馬町通りに面した店舗には、アートギャラリーのように、新鮮な輸入壁紙の世界が広がっている。「壁紙は、ノートやコースターなどの小物に貼っても楽しめますよ。たとえば、好きな柄をトレイに貼って、キッチンに立てかけておくだけでも気持ちが弾みます」と、店長の丸尾祐子さん。壁紙の柄選びはもちろん、ワークショップや道具のレンタルも行っているので、DIYのヒントや技術的な相談にも乗ってくれる。

ロールごと販売している輸入壁紙は、幅が日本の物より少し狭いのが特徴で、それはちょうど女性の肩幅サイズ。男女を問わず、DIYが暮らしに密着した欧米らしい。海外のインスタグラムでは、壁紙



を好きな大きさにカットして額に入れたり、クローゼットの壁や飾り棚の背景に、アートのようにワンポイント使われている写真もよく目にするとか。

「壁の一部分に貼って、壁掛用のフックとコーディネートするのも楽しいですよ」(丸尾さん)

インテリアは毎日、目にするもの。無味乾燥だった壁に色や柄が加わり、おしゃべりを始めたら、疲れた時、気持ちが沈んだ時、優しい親友のように元気をもらえそうだ。

アステン ウーマン

5 PIECES Vol. 16

大川原製作所 エンジニアリング一部 技術一課 小杉 夏未さん

26歳 かに座 A型 Natsumi Kosugi

「乾燥機」と聞いて思い浮かぶのは洗濯乾燥機か食洗機。でも世の中には乾燥によって製品となる物がたくさんあって、大川原製作所はそうした、私たちが普段目にする事のない産業用乾燥装置のメーカーだ。若きリゼジョ・小杉夏未さんが活躍していると聞き吉田町の同社技術センターを訪ねた。

Rice **5. 愛**

静岡大工学部を受験したのは静岡を離れたくなかったから。他県から来た友達が「生活しやすい」と言ってくれて住み良さを再確認しました。休日は犬3匹と遊ぶのが何よりの癒やしです。大都市へのアクセスがいいのも静岡の良いところで、県外に就職した友達に会いに行くのも楽しみにしています。

高校時代は数学や化学が好きで、薬のような生活に役立つものが作れる仕事に携われたら...と思っていました。大学で出会った物質工学は化学が基礎でしたし、身近な物を生み出す機械を作る仕事に今携わっているので、好きなことと学んだことが両方生かしているな、と感じています。

Rice **4. 工**



Rice **1. 熱**

私たちの会社は、乾燥以外にも濃縮、造粒、蒸発など熱にかかわる技術を持っていて、食品や化学品、医薬品の製造装置をはじめ、汚泥をバイオマス燃料にする装置などさまざまなものを作っています。ほぼオーダーメイドのBtoB企業。お客さまは国内だけでなく海外からもいらっやいます。



Rice **2. 試**

私は、デモ機と呼んでいる小型機を使って、お客さまが持ち込む材料に当社の機械が合っているかを確認する仕事をしています。お客さまが求める仕上がりを目指して試行錯誤した末に、「他ではだめだったけど大川原さんの装置で成功した。来て良かった」と採用に至った時はうれいすね。

Rice **3. 拓**

デモ機での試験に成功したら実機へのスケールアップデータを取り、見積もり設計、基本設計へと進みます。現在はデモ機での試験が主な業務で、基本設計へとつなぐ過程に携わっていますが、案件を一人でやり切れるようになりたい。幸いチームは年齢が近く、先輩にも相談しやすい環境です。

asten Column アステンコラム

vol. 3

アステン編集部が見つけた **This is Nice!**

密度の濃さが、美しいデザインを生む **イラン・トルコの絨毯**

世界の中でハイライフとされる数物はイランのペルシャ絨毯(じゅうたん)や、トルコのヘレケ絨毯。芸術作品の域に達したこうした絨毯は、百貨店などで展示会が行われたり、美術館で展示されたりするほど。そんな貴重な絨毯が、アートラインにはなんと2000枚を超えるほどあるというから驚く。なぜこの店1店にそんなにあるかといえば、アートラインは日本全国に絨毯を卸す会社だからだ。小さなサイズから、他ではなかなか見られない3mを超えるサイズまでさまざま。それも日本ではなかなか見かけない希少な種類のものを持っている。本気で絨毯が欲しい人にとっては、そんな店が静岡にあるのはラッキーなこと。一生物だからこそ、メンテナンスのことも相談できる専門店が買いたい。

もちろん用途に合わせて手頃なギャベやキリムなども多数置いているので、サイズや色など気軽に相談を。

アートライン
静岡市駿河区東新田2-16-25
☎054-201-9945 11:00~18:00 火曜定休
http://www.artlinekilim.com



心強い暮らし **小さな発見** vol. 3

今日は **掃除のお話**

(主婦がモノより、ほしいものは?)

年末の大掃除で、苦戦する場所はみんな大体同じ。高い所に手が届かない、いざ掃除をしようと思っても、たまった汚れを自力で落とすのは難しい、など理由はさまざま。ダスキンのお掃除のプロによると、エアコンを例に、「毎回電源OFFにする前に送風運転をしたり、2週間に1回フィルターの掃除を心掛ける」と普段からのお手入れ習慣の大切さをアドバイスしつつ、年に1度は専門知識を持ったプロによる内部の洗浄を勧める。油分やほこり、カビによる負荷が減ることで冷暖房時の熱交換比率がアップするのだ。年末の大掃除をプロに頼むなら早めがベター。年に1度のご褒美として、自分に、別々で暮らす両親に「お掃除のプロのサービス」をプレゼントしてみてもいい?

※地方独立行政法人・大阪府立産業技術総合研究所受託研究(受託24003の結果より)
※自動掃除機稼働時や天井埋め込みのエアコンは除く。

「鈴与商事」x「ダスキン」のコラボで+αサービス!

鈴与商事専用窓口からダスキンのハウスクリーニングを申し込むと、例えば、浴室1室(床面積4㎡・高さ2.4m未満)17,280円(税込)など料金は従来と同じまま、プラス「洗面ポウル&蛇口クリーニング」が付いてくる! 価格や用途で選べる「ダスキングフトカード」を贈るのもスマート。

※価格は2018年10月末現在

お問い合わせ **0120-224-099** 鈴与商事
[受付]9:00~18:00(土日祝を除く) 鈴与のハウスクリーニング

9th Anniversary

いおりの彩りテラス

11/9(金)~11(日) 10:30~15:30
葉山珈琲 io'ri 静岡店テラス

年に一度の秋のお楽しみ。3日間替わりで、個性豊かなショップがお目見え。人気雑貨店「飯(TENO-HIRA)」のほっこり、やさしい生活雑貨をはじめ、人気ファンやこだわりの美味しいもの、アンティーク、リラクゼーション、占い...心を満たしてくれる。店主押し「私のひと箱」にもご注目! 店内は秋を味わう新メニューが絶々。甘さとほろ苦さを味わう大人スイーツでショッピングのブレイクタイムを。

秋のサクサクぶちパフェセット 830円

11/9(金)~13(火) コーヒー豆が通常価格から20%OFF!

葉山珈琲 io'ri(いおり) 静岡店
静岡市駿河区曲金3-4-3(南幹線沿い・中村石油隣)
☎054-266-5522 7:00~22:00 無休 P35台

食べ放題&飲み放題で幹事さんも安心!

シメのスイーツまで充実!

忘年会の幹事さん必見! ぶどうの丘セノバ店ならバイキングだから、老若男女問わずみんなが楽しめる! アルコール飲み放題はグループ全員が頼まなくてもOKなので、お酒を飲まない人がいても気兼ねなくオーダーできる。臥龍梅や初亀など静岡の地酒、ビールやワイン、カクテルなど種類も豊富。セルフサービスなのでストレスなく飲み始めよう!

ランチ/大人1,944円・ディナー/大人2,376円(120分)
アルコール飲み放題/男性1,512円・女性1,296円(120分)

自然食ビュッフェ 静岡市葵区豊匠1-1-1 新静岡セノバ店 ☎054-266-7445
ぶどうの丘 新静岡セノバ店 ☎11:00~16:00(LO15:00) ☎17:30~23:00(LO21:00) 年中無休

静岡の建物の壁が変わる。

県内初 輸入壁紙専門店 ワンダーウォール

Wonderwall @fb

静岡市葵区伝馬町17-9 ☎054-653-0404

日本平ホテル

Christmas Dinner 2018

贅を尽くしたクリスマスディナーで、心に残る一夜を

オールデイダイニング ザ・テラス

クリスマスディナー2018

2018.12/21(金)-12/25(火)

Aタイム17:15~ Bタイム20:00~ 2部制
お一人様 15,000円(税別) 要予約

特典
2週間前までのディナーご予約で、1組につき1つクリスマスケーキ(3号)をプレゼント

ご予約お問合せ **054-335-1157** [ザ・テラス直通]

日本平ホテル ☎421-0875 静岡市葵区伝馬町1500-2 TEL 054-335-1131(FAX) http://www.nhd.jp

静岡 **MEN** 図鑑 vol.16

オフも感性を磨く家具マニア 「インテリアの相談、お待ちしております」

今話題のスポット・人宿町キネマ館。9月にオープンしたイタリア家具「Kartell」の店長に就任。スタッフを取りまとめ、お客さんにインテリアのアドバイスやコーディネート提案をしている。ユーザーの視点で使い勝手の良さやメリットを伝えるなど、心配りも忘れない。家具が大好きで、オフの日でも勉強を兼ねて家具店やインテリアショップ巡りをするほど。また、お気に入りのアーティストのライブに出かけることも。「インテリアを探す際には、まずここに来よう、と思っていただけのお店にしていきたいですね」と熱く語る。

Kartell正規販売店 カルテルショップ 静岡 店長

武田 友広
TOMOHIRO TAKEDA

【年齢】43才
【血液型】O型
【身長】172cm
【生地地】インテリアショップ
【座右の銘】なんとかなる
【趣味】福山雅治さんのライブに行く

あなたの周りにいるイケメンの情報を教えてください。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。

アステン編集部が探る! **どんなメリットがあるの?**

住宅展示場の裏ワザ vol.6

読者の代わりに聞きにくいこと聞きます!

モデルハウスなんか見ても、**ちっとも参考にならないんですけど**

愛犬がいたり、趣味のバイクがあったり、家は家族それぞれのライフスタイルに合わせて建てるもの。ゆえに誰も見に来るモデルハウスを見ても、参考にならないと思う人も。またモデルハウスは確かに現実の家とはかなり異なって、スケールも大きく、一見すると参考にならないようにも思えるかもしれない。けれど視点を変えれば、参考にしたいのは「スケール感」ではなく、「家の構造」や「いいアイデア」、「住宅の最新情報」。完成見学会では内装や間取りが目についてしまふけれど、モデルハウスでは、わざと構造体を見せていたり、最新の防災・耐震・免震などの対策が見られたりすることも。予備知識として、いろいろなバリエーションを見ておけば、いざ気に入った会社が見つかり、一緒に家のプランニング・設計をする際に、相手に薦められるがままではなく、自分達のペースで進めることができる。

カタログやネットの画像もいいですが、**実物を見てみた方が仕組みもよく分かります。同じ木造でも構造が違ったり、地震や防火・防音などの対策も各社違います。大勢いる各社のプロから情報リサーチすると思っって展示場を使うのは賢い方法ですね。**

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 静岡市駿河区橋岡町1-1 054-258-4462
静岡東展示場 静岡市清水区塩田430 054-345-1369
藤枝展示場 藤枝市五十海3-12-2 054-646-6601
豊南展示場 豊南郡吉田町神戸80-1 054-832-8560

Information マイホームセンターに特野英幸(11/4(日)藤枝)、Wエンジン(11/11(日)藤南)がやってくる! 他にもイベントもたくさん! 詳しくはHPで。

サバ缶トマト鍋

× **オリーブオイル**

話題のサバ缶をお鍋に。サバ、トマト、オリーブオイルは相性抜群でクセになるおいしさ!

- 材料 2~3人分
- サバ缶 ... 1缶
 - ニンジン ... 1本
 - 玉ネギ ... 1個
 - ジャガイモ ... 2個
 - パジルの葉 ... 3本分

- トマトソース(市販) ... 1缶(300g)
- 白ワイン ... 大きじ2
- 酒 ... 2カップ
- 鶏がらスープの素 ... 小さじ1
- 塩 ... 小さじ1~1と1/2
- こしょう ... 少々
- 砂糖 ... 小さじ1
- ニンニク(薄切り) ... 1片分
- 赤唐辛子(種をぬく) ... 1本

BOSCOエキストラバージンオリーブオイル ... 大きじ2~3



「かけるオイル」で、お鍋がおいしい!

風が冷たくなってきたら、あつあつお鍋がみんなのお楽しみ。「かけるオイル」のひとつで、いつものお鍋もいっそうおいしく。

しょうが鍋

—みそ風味—

× **ごま油**

ごまの深い香りとうま味「日清」かけて香る純正ごま油

ごま油をかけてコクと香りをごんとアップ。しょうがで体ポカポカに!

材料 3人分

- 豚肩ロース薄切り肉 ... 300g
- モヤシ ... 1袋
- ニンジン ... 1/2本
- 白菜 ... 3~4枚
- 青梗菜 ... 2株
- 酒、みりん ... 各大きじ2
- みそ ... 大きじ3
- 薄口しょうゆ ... 大きじ1
- 長ネギ ... 1本
- ニラ ... 1/2束
- 豆腐 ... 1丁
- だし汁 ... 4カップ
- しょうが(すりおろし) ... 大きじ2~3
- 砂糖 ... 小さじ1
- 赤唐辛子(種を抜く) ... 1本

日清かけて香る純正ごま油 ... お好みの量

他にもいろいろ「かけるオイル」のレシピはWebでチェック!

制作協力/日清オイリオグループ



- 作り方
- 玉ネギは8等分する。ニンジンは乱切りにして、耐熱容器に水大さじ3(分量外)と共に入れ、ラップをゆるくかけて電子レンジ(600W)で3~4分、加熱して水気を切る。ジャガイモは縦半分に切り、7mmの厚さに切り、耐熱容器に水大さじ4(分量外)と共に入れ、ラップをゆるくかけ電子レンジで約4分30秒~5分、加熱して水気を切る。
 - 鍋にAを合わせて温め、①を入れてサバを中央に置き、7~8分ほど弱火でふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - パジルの葉先を摘んで加え、BOSCOエキストラバージンオリーブオイルを回しかける。

デザートはさっぱりヘルシーに ヨーグルト×アマニ油



手軽にオメガ3がとれる「アマニ油」をON

- 作り方
- 豚肩ロース肉は長さを2~3等分に切る。
 - モヤシは洗って水気を切る。ニジンは半月の薄切り、長ネギは斜め1cm厚さに切る。豆腐は8等分して、紙タオルの上で水を切る。
 - ニラと白菜、青梗菜は、それぞれ食べやすい大きさに切る。
 - 鍋にだし汁を煮立て、Aとしょうがのすりおろし大さじ1を加える。①と②を彩りよく入れて火が通ったら、しょうがのすりおろしの残りを中央に置き、日清かけて香る純正ごま油を回しかける。

デザートは香りリッチに チョコアイス×マカダミアナッツオイル



ナッツの豊かな香りでもリッチな味わいを楽しんで

富士山静岡空港から SBS 小沼のりアナウンサー Presentation

本物の冬に会いに北海道へ

一生に一度は見ておきたい雄大な冬景色。SBS小沼のりアナウンサーが1足早く知床半島や阿寒湖、釧路など道東エリアを訪ね厳しきゆえに美しい冬の北海道を巡る旅をご提案。ANA静岡-札幌線に北へ。本物の冬に会いに行こう!

SBS小沼のりアナウンサー

オホーツク海 知床半島 釧路 阿寒湖 野付湾

知床・羅臼

世界遺産・知床には、厳しい環境を生き抜く野生動物が多く生息しています。環境省の施設「羅臼ビジターセンター」を訪ねると、知床半島の成り立ちや生態系がよく分かりますよ。大自然の「恵み」も味わわねば...と、水産加工所・丸魚漬田商店でウニの殻割りに挑戦しました! 羅臼のウニはおいしいコブを食べて育つからおいしいんですって。一粒ずつ丁寧に、いただく時のありがたさはひとしおです。知床と根室の中間にある野付半島は、冬になると湾内一面が凍り、海の上を歩くことができます。距離感が分らなくなるほど白一面の世界、面白写真が撮れると話題です!

11/5(6) イブアイしずおかでたっぷりご紹介!
小沼アナの北海道旅はSBSテレビ「イブアイしずおか」(夕方4:45~)で放送予定! お土産プレゼントも!

取材協力/北海道観光振興機構

NISSHIN Oilio “かけるオイル” はじめよう!

おいしい魔法。かけてこー!

鮮度のオイル

日清オイリオグループ株式会社 ○ホームページアドレス http://www.nisshin-oillio.com

でかりよう北海道 by ANA

富士山静岡空港発着 往復ANA利用

オホーツク海&根室海峡・知床羅臼 流水クルージングと野付湾 水平線

冬しか逢えない二度目の北海道 4日間

流水クルージング 流水が知床を覆うとき 厳冬の知床の空にオオワシが飛ぶ!!

流水観光砕氷船「ほーろらり」

北の味覚をたっぷりご堪能!

7,990円

3泊共 温泉露天風呂があるホテルでゆったりお過ごし

トラピックス

054-273-6211

0570-01-8689

24時間受付中!

054-273-6211

0570-01-8689

24時間受付中!

054-273-6211

0570-01-8689

24時間受付中!

あの子に 1 つ贈り物

「何か作りたい!」というあの子の気持ちをどうしましょ、と戸惑っているあなたに良い情報。「ユトリ子ども手芸部」は、毛糸やフェルトや染料などを使ってオリジナルの作品を作れるアトリエ。「手芸を教えてくれる場所が欲しいね!」昔はおばあちゃんが教えてくれたよ」とスタートした。季節ごとに楽しいプログラムがあり、染め物、編み物、刺しゅうなど、自宅でも楽しめる技術が身につく。いろいろな材料が山ほどあるからここに住みたいと言ひ出す子もいるほど!

ユトリ子ども手芸部
毎月第4土曜日 13:00~15:00
1,620円(材料費別/5歳~高校生)

染織・手芸・子ども造形教室 ユトリ・アート&クラフト
静岡市葵区紺屋町3-2 服部ビルB1F TEL.090-3587-1596 http://www.yutori.info/

とっさの 1 フレーズ



Point
想像していたよりも凄く小さかったら驚きを込めて、とてもネイティブな言い方ですよ!

#「very small」と言ってもいいのですが、「tiny」がより会話表現です。
「小さ!」「ちっちゃい!」といったニュアンスです。

サブリナ 1 action

肘が下がらないよう注意。
ペットボトルは重いほど負荷が大きく、自分に合った重さで!



二の腕のたぶたぶが
気になったら
アーム
エクステンション

- 1 左手を座面に置き、左膝をのせて背中はまっすぐ。
- 2 右手にペットボトルなどを持ち、肘を曲げて高い位置で固定。真っすぐ、曲げるを繰り返す。
- 3 左右を替えて10回x3セット行う。



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広大さん・齋藤智也さん

お好きな入金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/ Glanz

ANA SUPER VALUE 75 静岡⇌札幌 12,270円~
ANA SUPER VALUE 75 静岡⇌沖縄 12,900円~

NBインターナショナル キンダーガーデン

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

ハルシェで「はしご酒」開催!!
静岡駅ビルハルシェは11/11(日)15:00~17:00、6Fハルシェダイニングで「はしご酒」イベントを開催する。4,000円(税込)の前売りチケットを購入すると、6Fダイニング各店舗(一部店舗除く)のおつまみと、全国13の蔵のお酒を「はしご」できる。
静岡駅ビルハルシェ
TEL:054-255-1081
【前売りチケット取り扱い】日本酒名門酒会加盟店、ハルシェ本館5F谷島屋書店

「TGC しずおか 2019」ペアチケットが当たる!
人気モデルが静岡に集結する「SDGs推進 TGC しずおか 2019 by TOKYO GIRLS COLLECTION」が、1/12(土)フインメッセ静岡で行われる。エスエスケイフーズでは、対象商品購入でペアチケットやオリジナルタオルが当たるキャンペーンを実施中、11/30(金)まで。
エスエスケイフーズ
TEL:054-272-5487(平日10:00~17:00) エスエスケイフーズ 検索

藤枝女子の座談会

わたしの暮らし STORIES (藤枝編)

ほどよく都会で、ほどよく自然。そして何かと話題になる市の子育て支援サービスなど、魅力いっぱいの藤枝に移り住む人が増えています! その藤枝で自分らしく暮らしている3人の女性と住まいのプロの細野さん(明和住宅営業部長)が藤枝暮らしの実感をわいわり語り合いました。

ポイント 1
毎日が暮らしやすい

ポイント 2
市のサポートがすごい

ポイント 3
変わっていく所も変わらない所もある

明和住宅営業部長 細野哲平さん
藤枝の住環境に精通、家に帰れば4人のママ。

栗山友美子さん
静岡で建築メーカー勤務の後、生まれ育った地元藤枝の駅前で念願の賃貸とドライフラワーのお店「MYRTE(ミルチ)」をオープン、現在4年目。

星景友城さん
藤枝出身、大阪の歌唱団を経て、現在は藤枝でバレエダンス&エクササイズスタジオ「Hoshikage Community」を主宰、小学5年生の娘と実業家暮らし。

齊藤久美子さん
藤枝の山あい子育て、結婚後にマイホームを購入したのも藤枝。小学4年生の長男、3人兄弟を育てながら多岐にわたる分野で活躍中、藤枝のお店「KURUMIYA」を運営。

細野 藤枝は女性の活躍が実感できる所でもありますね。市役所の方のご努力も大きいんだと思います。婚活企画など人を呼び込むための企画をいろいろ実行していて、そういう人々を受け入れる施設づくりも進んでいます。
齊藤 うちの子どもが3人いるんですが、中学生以下の子どもの3人以上の多子世帯はいろいろな市の施設が無料で利用できるんです! 周りのママたちも市の子育て関連施設を結構よく利用しているので、普段活字をあまり読まない感じのママも、市の広報誌は毎回しっかりチェックしていますよ(笑)。他の市と比べても市民と市役所との距離が近い気がしますね。
栗山 藤枝市の小中学校ではタブレットやペッパーをいち早く導入したりして、先進的な教育を積極的に進めています。

栗山 いい意味で中途半端(笑)。都会じゃないけど決して不便じゃないんですね。
星景 スーパーやドラッグストアも、自転車で行ける範囲に選べるくらいたくさんあります。バスでも40分ほどで静岡に出られるから、洋服などを買に行くにも十分便利。
細野 そういう買い物に毎週行くことにはないから、それよりは毎日の生活が暮らしやすいかどうかの方が大事ですよ。仮に藤枝で一戸建てを買うとなると、場所によっては静岡市内と同じ価格で倍近く広い土地が手に入ります。
3人 え?! ほんとですか!
細野 一戸建ては60坪くらいが普通ですので、駐車場も3台くらい確保できますね。
栗山 藤枝は車社会だから駐車場の広さは重要ですよ。

取材・撮影協力/藤枝市 FUJICOプロジェクト 明和住宅

明和住宅の家は、いい街にあります。

街と暮らそう。 14 藤枝総合運動公園(藤枝市原)

ママ「気持ちいい風、秋の匂いがするね」
ぼく「おなががぐーっていったよ、秋の音だね」
ママ「ほんとは、帰ってこはんにしよう」

明和住宅株式会社 静岡市葵区谷香5-11-5 TEL 054-263-1144

アステン流 大人ドリル 淑女検定

包丁研ぎ

包丁を研ぐ。手間と時間がかかる作業だけれど、私たちの暮らしを支える基本だ。毎日使う道具だからこそ、いいものを、大切に。心静かに砥石(といし)と向き合えば、暮らしの新たな喜びにきつとつながる。

問題1 包丁を研ぐサインは、次のうちどれが切りにくくなった時?

A. トマト B. ナス
C. ネギ D. カボチャ

問題2 よく研いだ包丁でタマネギを切ると、ある驚きの効果が。合っているものはどれ?

A. 透明になる B. 煮崩れしない
C. 辛みが消える D. 目に染みない

問題3 次のうち、最も切れる包丁はどれ?

A. 買ったばかりの新品の包丁 B. 代々使っているさびた包丁
C. 人造砥石で研いだ包丁 D. ルビーで研いだ包丁

正解 & 解説

問題1 → **正解 A**
手入れが行き届いた包丁は、トマトの薄皮もスパンと切ることができる。ネギが切りにくくなった包丁は重症。切りにくいイメージのある鶏皮も、すいすい切れるのが標準。これらが切りにくくなったら研ぐタイミング。毎日使う包丁であれば、半年に一度は研いでみよう。鈴木先生のおすめは、ステンレス製より切れ味が長く続く鋼製。セラミック製や100円ショップなどの安価な包丁は研げないという。

問題2 → **正解 D**
鋭く研いだ包丁は、食材の繊維をつぶさず切ることができるので、さまざまな効果がある。タマネギの場合、切った時の汁の飛散が抑えられるので目に染みにくい。刺身はおしさがアップするという。「例えばマグロ。身の繊維をつぶさないで、生臭さが出ないです。料理が楽しくなりますよ」と鈴木先生。安価な研ぎ器を使うと刃こぼれしてしまうこともあるので、砥石を使って研ぐのがおすすめ。

問題3 → **正解 C**
新品のほとんどは、7割程度の切れ味しか発揮しない。かつては、鍛冶屋が作った包丁を、研ぎ屋に出して仕上げた後から使い始めていた。普段使いの包丁を研ぐと「新品よりよく切れる」と驚く人が多いのもそのため。自分で研ぐ場合は「荒砥石」「中砥石」「仕上げ砥石」の3種が必要。高価な天然砥石(堆積岩など)もあるが人造砥石でも十分。さびは包丁の天敵。お湯を掛けて水気を切るとさびにくくなる。

アステン流 大人ドリル

淑女検定

包丁研ぎ

包丁を研ぐ。手間と時間がかかる作業だけれど、私たちの暮らしを支える基本だ。毎日使う道具だからこそ、いいものを、大切に。心静かに砥石(といし)と向き合えば、暮らしの新たな喜びにきつとつながる。

問題1 包丁を研ぐサインは、次のうちどれが切りにくくなった時?

A. トマト B. ナス
C. ネギ D. カボチャ

問題2 よく研いだ包丁でタマネギを切ると、ある驚きの効果が。合っているものはどれ?

A. 透明になる B. 煮崩れしない
C. 辛みが消える D. 目に染みない

問題3 次のうち、最も切れる包丁はどれ?

A. 買ったばかりの新品の包丁 B. 代々使っているさびた包丁
C. 人造砥石で研いだ包丁 D. ルビーで研いだ包丁

正解 & 解説

問題1 → **正解 A**
手入れが行き届いた包丁は、トマトの薄皮もスパンと切ることができる。ネギが切りにくくなった包丁は重症。切りにくいイメージのある鶏皮も、すいすい切れるのが標準。これらが切りにくくなったら研ぐタイミング。毎日使う包丁であれば、半年に一度は研いでみよう。鈴木先生のおすめは、ステンレス製より切れ味が長く続く鋼製。セラミック製や100円ショップなどの安価な包丁は研げないという。

問題2 → **正解 D**
鋭く研いだ包丁は、食材の繊維をつぶさず切ることができるので、さまざまな効果がある。タマネギの場合、切った時の汁の飛散が抑えられるので目に染みにくい。刺身はおしさがアップするという。「例えばマグロ。身の繊維をつぶさないで、生臭さが出ないです。料理が楽しくなりますよ」と鈴木先生。安価な研ぎ器を使うと刃こぼれしてしまうこともあるので、砥石を使って研ぐのがおすすめ。

問題3 → **正解 C**
新品のほとんどは、7割程度の切れ味しか発揮しない。かつては、鍛冶屋が作った包丁を、研ぎ屋に出して仕上げた後から使い始めていた。普段使いの包丁を研ぐと「新品よりよく切れる」と驚く人が多いのもそのため。自分で研ぐ場合は「荒砥石」「中砥石」「仕上げ砥石」の3種が必要。高価な天然砥石(堆積岩など)もあるが人造砥石でも十分。さびは包丁の天敵。お湯を掛けて水気を切るとさびにくくなる。

SBS学苑 静岡校

11/24(土)10:30~12:00
包丁の研ぎ方

講師 鈴木 豪 先生
包丁の研ぎ方の職人技を伝授。3種の砥石を使い、切れ味のいい包丁に仕上げ方を教える

【包丁研ぎ】講師 鈴木 豪 先生
研究店主 研ぎ師 鈴木 豪 先生
不定額の1日講座です。一度買えば、ご家庭ですぐと実践できます。
【お問い合わせ・申し込み】
Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題1 → **正解 A**
手入れが行き届いた包丁は、トマトの薄皮もスパンと切ることができる。ネギが切りにくくなった包丁は重症。切りにくいイメージのある鶏皮も、すいすい切れるのが標準。これらが切りにくくなったら研ぐタイミング。毎日使う包丁であれば、半年に一度は研いでみよう。鈴木先生のおすめは、ステンレス製より切れ味が長く続く鋼製。セラミック製や100円ショップなどの安価な包丁は研げないという。

問題2 → **正解 D**
鋭く研いだ包丁は、食材の繊維をつぶさず切ることができるので、さまざまな効果がある。タマネギの場合、切った時の汁の飛散が抑えられるので目に染みにくい。刺身はおしさがアップするという。「例えばマグロ。身の繊維をつぶさないで、生臭さが出ないです。料理が楽しくなりますよ」と鈴木先生。安価な研ぎ器を使うと刃こぼれしてしまうこともあるので、砥石を使って研ぐのがおすすめ。

問題3 → **正解 C**
新品のほとんどは、7割程度の切れ味しか発揮しない。かつては、鍛冶屋が作った包丁を、研ぎ屋に出して仕上げた後から使い始めていた。普段使いの包丁を研ぐと「新品よりよく切れる」と驚く人が多いのもそのため。自分で研ぐ場合は「荒砥石」「中砥石」「仕上げ砥石」の3種が必要。高価な天然砥石(堆積岩など)もあるが人造砥石でも十分。さびは包丁の天敵。お湯を掛けて水気を切るとさびにくくなる。

自由なところで、思うままに使う。

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。

Masterpiece 専用装備
足で開閉。ハンズフリーアクセス。パワーテールゲート。
キーを携帯してリアバンパーの下に足先を出し入れるだけで、テールゲートを開閉可能。

走りバワフル。しかし室内は静か。リアサブフレームとボディの間にラバーを配するフローティング構造や、低音がラスなどで静粛性を向上。

ALL NEW CR-V 登場

CR-V EX (5人乗り) [インテグリティアップ]
型式: DBL103 1.5i VTEC TURBO CVT16速
3.230.280円*

CR-V HYBRID EX-Masterpiece
型式: AA4A10 2.0i i-VTEC+e-Hybrid
4.145.040円*

東静岡店 Tel. 054-265-5211
清水町店 Tel. 054-251-1313
聖一色店 Tel. 054-263-9561
電南店 Tel. 054-248-0202
清水吉川店 Tel. 054-344-6311
清水水川店 Tel. 054-347-0011
ホンダオートテラス静岡 Tel. 054-201-3700

気分は職人!

お気に入りの道具で ハンドメイドやDIYをもっと楽しむ

珍しい生地や布・糸だけでなく、DIYや手芸に便利なグッズも売られている大和屋。たとえばまち針の代わりに「仮止めクリップ」や、アクセサリ作りに欠かせない丸カン作りで大活躍する「ラウンドベンチ」、アイロン代わりにココロ転がすだけで、ぬいしろ倒しや折り目付けが手早くできる「ココロオーブナー」など、なるほど便利なアイテムがそろそろ。道具一つで作業効率もアップするし、仕上がりにちょっと差がつくのであなたにぴったりのアイテムを探してみるのはいかが? 現在、秋冬物の布が続々入荷中。併設の「えじりあ駐車場」は20分間無料なのでぜひ利用して。

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

平沢お馬名鑑 Vol. 2

優まさる(セン馬・8歳) ★鹿毛 ★埼玉県出身

「どうしたんだ、優!」
おでこの白い模様が目印の優は、幅広い年齢層に愛されるお利口さん。以前はやんちゃボーイで困らせることもあったけれど、今年6月から突然「いい子」になった。「どうしたんだ、優!」とスタッフ全員が驚いている。一番のご褒美タイムは朝の放牧。自由に駆け回り、仲間と思いきりじゃれ合う。優は初心者も大歓迎で、おすすめは4回スクール(平日4回13,760円〜、1回20分)。長ズボンとスニーカーで来場OK。申し込みは電話です。*セン馬とは去勢したオスのこと。*鹿毛とはたてがみ黒色の毛色。

乗馬スクール 平沢ライディングガーデン
静岡市駿河区古宿717-1 (平沢観音の奥) TEL 054-262-5470 火曜定休(祝日の場合は営業) 9:00~17:00
要予約 Pあり tycoon@mail.wbs.ne.jp *体験乗馬は通常5,400円のところ初回限定2,700円に

美容皮膚科

皮膚のメカニズムを解明し治療する

女性医師による診察・治療を行います。

医療法人 美静会
スキンケアクリニック
美容皮膚科・形成外科・麻酔科 (医師 中野 幸子)
www.sc-clinic.jp

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

診療時間 10:00~18:00
初診受付 診察・検査のみ 17:00まで(当日治療希望 18:00まで)
水曜日診療 検査と併行して

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。

比較的浅いメラニン色素です。比較的浅いメラニン色素です。比較的浅いメラニン色素です。

比較的深いメラニン色素です。比較的深いメラニン色素です。比較的深いメラニン色素です。

比較的深いメラニン色素です。比較的深いメラニン色素です。比較的深いメラニン色素です。

治療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。

ロボスキンアナライザー

肌診断ドック

肌診断画像解析検査
*検査のみ ¥3,000+税
*日通、治療併用の場合 ¥1,500+税
最先端のデジタル画像解析技術によって、肉眼では見えないようなシミ・色素も含めてお肌の色素沈着の状態をコンピュータ解析します。

検査によってこのようなデータが出てきます

比較的浅いメラニン色素です。比較的浅いメラニン色素です。比較的浅いメラニン色素です。

比較的深いメラニン色素です。比較的深いメラニン色素です。比較的深いメラニン色素です。

比較的深いメラニン色素です。比較的深いメラニン色素です。比較的深いメラニン色素です。

治療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。

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

2018.11月号 Vol.157 [2018.11.3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
●静岡新聞朝刊に折込

★次回(2018年12月1日発行)は「クリスマス」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
ハハハノハコ
・FB「Hahahano.labo」検索
(ワークショップ詳細は下記の電話・HPで)
問い合わせ: 紙工工房 掛川紙器
Tel.0537-24-1011
www.haribaco.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
Instagram asten_insta
Facebook アステン編集部

11月はみんなで取り分けて しずおかキッチン



今月のしずおか食材
しずおか和牛

清らかな水や温暖な気候、自然の恵みをいっぱいを受けた「しずおか和牛」。うまみをぎゅっと閉じ込めるようにジューシーに焼き上げて、おいしさを堪能したい。



素材の味を引き立てて
今月の先生 | 井上 秀治 Syuji Inoue ● 旬味 花咲 オーナーシェフ tel:054-266-3184
シンプルな調味料でも、だしと魚介のうま味が素材の味を引き立ててくれます。テーブルで切り分けるとライブ感を楽しみながら食べられます。ソースはサーモンとも好相性。サーモンは、塩こしょうを振って小麦粉をまぶしカリッと焼いて、小麦粉をつけたバターを仕上げに加えても、鶏肉やチーズも合います。お好みの食材で楽しんでみてください。

しずおか和牛のソテー 旬の野菜と魚介のソース

●材料/2~3人前
牛ステーキ肉(モモなど): 約350g
塩、黒こしょう: 適量
オリーブ油: 適量

A
ベーコン: 2枚
タマネギ、ジャガイモ
バターナッツカボチャ(カボチャでも)
オクラなどお好みの野菜: 適量

かつおだし: 大さじ3
貝(アサリやムール貝など): 1パック
牛乳: 300ml

- 塩こしょうを振った牛肉を強火でソテーする。表面が焦げる直前で火を止め、アルミホイルをフライパンにかぶせ、粗熱が取れるまでそのまま置いておく。
- 牛肉を取り出したフライパンにオリーブ油を入れて、中火で一口大に切ったAを炒める。塩こしょう少々を振り、火が通ったらかつおだしを加える。
- 沸騰したら貝を加え、口が開いたら牛乳を入れる。皿に乗せた牛肉にソースをかける。

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11月16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11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11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 貝を使った料理でおすす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 3名様
SARDINES
国産オイルサーディン2缶セット
【モンマルシェ】

02 12名様
日清製粉 しょうゆ・みそ・柚子しお・火鶏風唐辛子
各1食セット 【日清食品】

03 5名様
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 3名様
裏のコースター5枚組
【手造り家具の金剛】

パトンのフルーツサンド

水・土・日・祝 11:00~ 限定販売!!

焼津店 1周年大感謝祭 11/10(土)・11/11(日)

藤枝店 11/17(土)・11/18(日)

秋の大感謝祭 人気&厳選おすすめフェス

20%お買上げ金額より割引!!
VIP券 プレゼント!
680円のお得!!

Instagram Facebook

焼津店 静岡焼津市小川2826 TEL.054-656-0910
藤枝店 静岡藤枝市南島3丁目9-50 TEL.054-636-3300

カワイ音楽教室

11月限定 大人気★おためし3回レッスン♪

こどもピアノチャレンジ

半額キャンペーン

特典1 授業料半額!
通常 7,020円~▶3,510円~

特典2 教材費0円!

おためし3回レッスン概要
対象: 4歳~12歳
形式: 個人レッスン/1回30分
回数: おためし3回
料金: 3,510円~/月 (教室により異なる)
※正規入会後は別途入会金、運営管理費、教材費がかかります。

カワイ音楽教室 0120-73-8910

静岡市葵区民服町2-4-1 野澤屋ビル3F