



asten

7月
Jul. 2019

淑女検定
俳句
しずおかキッチン
スイカの冷製パスタ
asten life 1
こだわりSELECTION



asten people
片岡護



アステン5つ星
パスタ

特集

夏と果実の 待つ場所へ

カラフルな色が好き、
ものづくりが好き、絵を描くのが好き。
アクセサリー作家ちばあやさんの
たくさんの好きが集まって
キュートなピアスたちが次々と生まれる。
パーツから手作りし、全て一点物。
いくつもコレクションしたくなる。
私は元気。あなたの自由を大切に思うし、
そういう自由な空気を愛しているから
大丈夫、何でも話そうよ、と
ピアスは今日会う誰かに伝えてくれる
秘密の暗号になるかも！
楽しい夏をどうぞ。

*
撮影協力/レモンノイレモン
<http://remonno.base.ec>

今夏グランドオープン!

新静岡駅 徒歩3分



見学大歓迎!

初心者もアスリートも
健康的にカラダが変わる



科学的な究極の1時間ワークアウト



心拍数をリアルタイムでモニター



認定コーチがていねいに指導

ご要望多数につき追加募集!

オープン前の今なら! 月会費 永久割引



オレンジセオリーフィットネス 静岡

詳しくはコチラをご覧ください▶

オレンジセオリー静岡

検索

Tel.054-252-5995





夏と果実の 待つ場所へ

フルーツ農園は、風の吹く宝石箱だ。
土や光、水の恵みと、育てた人の知恵と愛情を、
美しいかたちに実らせて。
ひとくち頬張れば、甘さも香りもみずみずしさも、
まるごと私たちの力になる。
この町にしかない、夏の「宝石」を完熟で。

松永さんとブルーベリー

JR蒲原駅から、山の斜面を北に2km。眼下に駿河湾を望む農道沿いの山あい、夏だけの特別な場所がある。ブルーベリーの松永農園(静岡市清水区)だ。

長男の晶雄さんを中心に、松永さん一家が丹精込めて栽培したブルーベリーが実るのは、梅雨明けを過ぎた7月下旬から8月下旬にかけて。「夏限定のお楽しみ」のブルーベリー狩りを目的に、毎年、多くの人が農園を訪れる。

春、かれんな白い花が咲く頃、銅っているミツバチを放して受粉させ、農業は一切、使わずに、わが子の成長を見守るように大切に育てた松永さんのブルーベリー。大人の背丈ほどの枝から、もぎたてを口に運べば、山から海へと抜ける風と一緒に、真夏の暑さも飛んでいく。

「指で触ってほろりと取れたら」とってね」のサインです。水耕栽培のブルーベリーと違

い、うちのは自分たちの力で、土の中から必要な養分を吸い上げて実ったもの。お客さんからは、ただ甘いだけでなく味にふくらみがあるねとか、コクがあっておいしいと言ってもらえます」と、晶雄さんの母、敬子さん。虫よけを兼ねて敬子さんが植えたハーブを使ったミントシロップや、自家製のブルーベリーシロップをたっぷりかけたかき氷は、夏の農園の人気メニューだ。

地域で長年、みかんやレモンを栽培する柑橘農家の松永さん一家が、農業や化学肥料を使用しない農業への取り組みを始めたのは、晶雄さんの祖父の代から。曾祖母の病を機に、口に入れるものは体にいいものをと考えた末の決断だった。当時はまだ無農薬の作物

への理解が少なく、苦勞も多かったそうだが、敬子さんの夫、信彦さんの代で、農業をまったく使用しない自然農法へと完全に転換。直売や通販で少しずつ販路を広げ、今では「松永さんの味でなくちゃ」という根強いファンも増えた。2013年に始めたブルーベリー農園も、年々集客が増え、今や松永家にとって夏の一大イベントに。今年の夏も、家族総出で笑顔で迎えてくれるはずだ。



才茂さんとマンゴー



とろけるような黄金色の果肉と、甘い香り。完熟マンゴーといえば、贈答品としても人気の高級フルーツの代名詞だ。そんなマンゴーが、石垣いちごでおなじみの久能で、夏空の下、たわわに実っているのをご存知だろうか。生産者は、静岡市駿河区安居の才茂祐二さん。6月の半ばから8月にかけて、通称「無人販売ロード」と呼ばれる旧久能街道沿いにある、さいもファームの直売所には、サイズが小さ

かったり、色回りが薄いため贈答用から外れたマンゴーが割安の価格で並ぶ。フルーツグルメの密かな夏のたのしみとして、毎年、心待ちにしているお客さんも多い。

この地で代々続く農家として、イチゴと葉ショウガを栽培する才茂さんが、日照時間が長く気温も温暖な久能はマンゴーの生育にも適しているのではないかと、沖縄から苗を取り寄せたのは今から18年前。海岸沿いの葉ショウガのビニールハウスを、マンゴー用へと転換した。ポットに植えて根域を制限することで果実の甘さを引き出すボックス栽培を行っている。

「農作物は肥料や環境の変化で味が大きく変わります。そんな工夫や挑戦をする場として、競争相手の多い果物の世界は、やりがいがある面白いです」

才茂さんがこだわるのは土だ。微生物と、米ぬかや魚カスなどの有機物をブレンドして発酵させ、独自の肥料を作る、環境に優しい微生物農法を独学で研究。およそ7年の地道

な試験栽培を重ねながら、11年前にアーウィン、レッドキーツ、キンコーなど5種類のマンゴーの出荷に成功した。中でも果皮が緑色のキンコーは栽培が難しく、市場に出回ることが少ないため「幻のマンゴー」と呼ばれる希少品種だ。

「三島と両南町に、同じ頃に栽培を始めたマンゴー仲間がいるんですよ。この二人がいなかったら、とっくに挫折していたかもしれません」と才茂さんは笑う。

そしてもう一人、才茂さんのマンゴー作りに欠かせない大切なパートナーが妻の靖子さん。研究肌の才茂さんを支え、生産だけでなくネットでの情報発信や、直売所での接客も担当。この夏、さいもファームを訪れたら、いつもハウスにいることの多い才茂さんに代わって、きっと靖子さんが食べ頃やおいしいマンゴーの選び方など気軽に相談に乗ってくれるだろう。

西川さんとジャボチカバ

「先日、日本で暮らす日系ブラジル人のご家族が農園にいらしたんですが、ジャボチカバの木を見て、懐かしいと涙を流して喜んでくださいました」と語るのは、静岡市駿河区丸子の西川文(あや)さん。夫で、西川農園代表の宜成(よしなり)さんと共に、毎週日曜日に営業する農園カフェ、Cafe Jaboticaba(ジャボチカバ)を切り盛りしている。



ジャボチカバとは、南米ブラジル原産のトロピカルフルーツ。巨峰によく似た果実が木の幹に直接、実る光景は、なんともエキゾチック。100本のジャボチカバが植えられた大きなビニールハウスの真ん中の、宜成さんが自ら一枚一枚敷いたというレンガの小径を歩けば、不思議な異空間に紛れ込んだよう。

「ここに来ると時間が過ぎるのを忘れてしまう、とよく言われます。ジャボチカバの木陰で、思い思いのゆっくりした時間を過ごしていただけたらうれしいですね」と宜成さん。西川農園は元々お茶農家だが、2001年、偶然ジャボチカバの木にめぐりあい、この緑の葉陰の下でくつろげる場所をつくりたいと、農園カフェの実現を思い立ったそう。

その夢の実現を大きく後押ししてくれたのが文さんの存在だ。ケーキ類やジュース、ラッシーなど、カフェで提供するジャボチカバを

使ったメニューのほとんどが文さんの自家製。グラス1杯のジュースには、香料や砂糖など余計なものは一切入れず、種を取ってから、コトコトとアクを取りながら煮た、倍以上の量のジャボチカバがぜいたくに使われている。

「農園でカフェをやるからには本物の味を知ってほしい、そんな思いが常にあります。ここでしか味わえないメニューで、ここにしかない時間を楽しんでほしい。主人と二人、どうしたらお客さんが喜んでくれるだろうと、いつも考えています。農業はいろいろな夢を乗せられる仕事。多くの人に挑戦してほしいですね」(文さん)

お客さん、農業関係者、メニュー作りのアドバイスをくれる人たち。日本ではまだ新しいフルーツ、ジャボチカバが訪いだ出会いから、また二人の新しい夢が広がる。



土地選びから始めて、大成功♪ マイホームお気に入りポイント

結婚前から二人で着々と家づくりを研究していた30代のTさんご夫妻。開放感いっぱいの高台の土地を見つけて、土地の個性を生かしたすてきなおうちを実現させました。

大公開!



ポイント1 二人とも気に入った高台の土地

土地にはこだわって、チラシで情報収集しながら10カ所くらい実際に見て回りました。その中で二人とも「いいな」と感じたのが、明和住宅が販売していたこの土地です。高台で隣には茶畑が広がっている開放的な雰囲気が気に入りました。



ポイント2 担当者の人柄

家は大きな買い物だから、担当者の人柄や相性って重要だと思います。明和住宅は初めて知った会社でしたが、細野さんは買うと決める前から何でも教えてくれました。自分たちの要望に合った提案をしてくれると、信頼できますよね。



担当者/
明和住宅営業部長
細野哲平さんより

「こう暮らしたい」というT様ご夫妻のイメージを一つ一つ突き詰めていきました。傾斜地という土地の特徴を生かして、窓から景色や光を効果的に取り入れたり、外からの視線をずらしたりといった細かい工夫がポイントです。思い描いた以上の喜びをご提供するのが、私たちの喜びです。

ポイント3 分かりやすい建物価格

建物は坪単価いくらが目安になりました。明和住宅はたいがいものは金額内に含まれる形で提案してくれたし、別にお金がかかることがあっても説明をしっかりとってきて予算をイメージしやすかったです。キッチンからお風呂まで予算内でハイグレードな設備を選ぶことができました。住宅会社と設備業者さんとの信頼関係ができていると嬉しいですね。

ポイント4 明るいけど外からは見えない室内

南側に3階建ての家が建っているため、室内が暗くならないか不安でした。室内はなるべく明るくしたい、でも外からは見られたくないと細野さんに伝えたら、構造上の制約ギリギリまで窓の形や位置を工夫してくれました。お気に入りの茶畑の景色を額縁で切り取ったようなリビング窓や、高い位置に作った寝室の窓など、部屋ごとに考えられています。

ポイント5 アザマリベランダと眺望抜群の屋上

共働きなので、洗濯物が雨にぬれない屋根付きベランダや、ベランダともクローゼットとも近い2階の洗濯室はとても便利。さらに、屋根部分に小屋裏を付けてくれたおかげで、屋上に出て街が一望できます。一発で気に入りました!

ポイント6 ゴロンとできる広タリビング

のびのび広いリビングが一番のこだわりポイントです。ゴロンと横になれる畳の小上がりを作りました。畳の下は全部収納。女性の収納アドバイザーさんが家中の収納計画を一枚の絵にして提案してくれました。建具や家具の取っ手を黒に統一したり、ブラインドをオーダーしたりと、インテリアも気に入っています。

asteen Column アステンコラム

日常のテーマパーク

NACHÛRU

file no. 20

7/4 OPEN!
8:00~18:00

ナチュラルが新たな場所です。大きく変わったのは、パンの数とバリエーション。今まではお昼すぎにはパンが売り切れてしまうことも多かったが、新しい店はパワーアップ。朝8時からパンがズラリと並び、夕方まで買えるようになった。柔らかい日本人好みのパンから、本格的なハード系、サンドイッチまでさまざまなパンがそろそろ。その違いを自分の目で確かめてみて。

駐車場には限りがあるので、近くの方は自転車や徒歩での来店がおすすめ。モーニングセットも充実!

ブレッドランド ナチュラル
静岡市葵区安東2-16-13
TEL:054-246-7600 8:00~18:00
月曜定休 休あり http://nature-bread.com

開港10周年を迎えた

空港さんぽ

使わないのは損!
ANAの期間限定のおトクなクーポン

夏のシーズン、少しでも安く、お得に旅したいという人におすすめなのが、ANA就航10周年を記念したお得なクーポン。富士山静岡空港発のANA沖縄、札幌便+ホテルを組み合わせて予約すると、なんと1人あたり5,000円OFFになるクーポンを期間限定で発行している。詳しくは「ANA旅作クーポン」で検索を。

ANA1263 静岡13:20→那覇15:45 ANA1264 那覇13:25→静岡15:45
2019年7月1日現在

●静岡=沖縄(那覇)クーポン配布7/31(水)まで ●静岡=札幌(新千歳)クーポン配布9/27(金)まで
両方とも適用は9/30(月)まで ※クーポンには各種利用条件があり、規定枚数がなくなり次第終了

空港ターミナルで感謝シティキャンパス「タキサテライト」をライブ中継!
7/31(水) 18:30~20:30
「兵士達が見たアジア・太平洋戦争」
講演者:吉田裕、保坂正康 先着40名
申し込みは富士山静岡空港公式サイトから

富士山静岡空港
牧之原市坂口3336-4
TEL.0548-29-2000

東名高速道路 新東名高速道路
吉田ICから12分 島田金谷ICから15分
相良賀之庄ICから10分

asteen INFORMATION

7/15(月・祝)まで!「古代アンデス文明展」

巨大な地上絵を残したナスカ文化や神秘的なマチュピチュを築き上げたインカ帝国がアンデス文明の一部だとご存じ? 展覧会では土器や黄金製品、独特な死生観を物語るミイラ等を通じ、各文化の精華と壮大な歴史が堪能できる。会場内は一部を除き写真撮影OKなのもうれしい。

静岡県立美術館
静岡市駿河区谷田53-2 ☎054-263-5755 月曜休館 ※7/15は開館。
10:00~17:30、土日は19:00まで(展示室への入室は30分前まで)

エスパルスファン待望のスポーツバーOPEN

静岡の街中に7/6(土)、清水エスパルスサポートのスポーツバー「ダイニング」がオープン! 大画面で仲間と一緒に観戦しよう。エスパルスリーグ戦開催日は2部制の特別営業。第1部は試合開始1時間前~試合終了1時間後で4,500円(食べ放題、ソフトドリンク込み)。来店は小学生以上。

THE SIX
静岡市葵区御幸町4-6 Den bill 2階
①11:00~15:00(最終入店13:30) ②17:00~23:00(最終入店21:00)

HAPPY BIRTHDAY

わが家がいちばん。

meiwa Jutaku 明和住宅株式会社 静岡市葵区沓谷5-11-5 TEL 054-263-1144 明和住宅 検索

光の母ちゃん エネルギーちよいかじり!

第4話 同時同量って何?

ソフトクリームやさんで...

あ〜おいしい! こういう暑い日はやっぱりソフトクリームよね〜!

私、この「ミックス」って大好き! ひとつて2つの味を楽しめるから!

でも不思議よね。同時に同じ量のクリームが出てくるのはなんで? 光、知ってる?

同時に同じ量か...まるで電気みたいだ。

え? 電気みたいって、どういうこと?

電気は大量に貯めておけない。だから常につかう量と同じ量の電気をつくっているんだ。

へえ...でも待つて。つかう量より、つくる量の電気が少ないと困るのは分かるけど、多くつくるのは別に問題なくない?

それが問題ありなんだ! 質の良い電気をつくるためには。

同時に 周波数

同じ量?

だから同時同量!

質の良い電気?

そう。質の良い電気とは周波数が安定していること。ちょっと「てんびん」を思い浮かべてみて。つかう量とつくる量が同じだと周波数は一定を保ってるんだ。でも、つくる量が多くなると周波数のバランスが崩れて質の悪い電気になる。だから、常につかう量と同じ量の電気をつくっているんだ。これを「同時同量」っていうんだよ。

へえ...あ、光のソフト溶けちゃってる!

しまった! 話す量と食べる量のバランスが崩れた。同時同量って難しいなあ。

日々の電気使用量を細かく予測して発電量を決めてるんだワン!

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

アステンの5つ星

メニュー無限大 パスタ

遠くイタリアからやってきて、国民食とも言えるくらい愛される存在となったパスタ。具材やソースの組み合わせは無限大。毎日食べても飽きないという人、多いのでは？

【レストランテ ロメオ】のスパゲッティ ペスカトーレ

ワタリガニ、エビ、イカ、ホタテ、アサリ、ムール貝など魚介類がたっぷり入った、味も見た目も豪華な一皿。具材から出るうま味が溶け込んだコクのあるトマトソースにうっとりしている、後からほんのりと辛さが広がってくる。昭和の時代から不動の王道パスタとして、来店のために必ずオーダーするファンも。地元契約農家の有機野菜を使った生パスタ「桜海老と有機野菜のリングイネ」も好評。

静岡県清水区江尻台町1-26
tel/054-365-6792
営業/11:30~14:00(L)、18:00~20:00(L)
休/月曜(祝日営業、翌日休み)
※月1回月・火曜連休あり
P/6台
●スパゲッティ ペスカトーレ ¥1,890

【ジャンケッティ・アラ・イタリアーナ】のとろ〜りチーズと熟成ベーコンのカルボナーラ

シェフの田島邦法さんがカルボナーラ発祥の地・ローマで食べた衝撃的なカルボナーラを再現。地中海と気候が似た淡路島から取り寄せるモチモチの生パスタに、ヨーロッパ産のナチュラルチーズ&イタリア産グラナパダーノが決め手の濃厚なソースが絡み、一度食べるとやみつきに。ランチはプラス500円で静岡産野菜のサラダバー&ドリンクバー、自家製デザート2種が付くお得なビュッフェを追加できる。

藤枝市駅前1-8-3 MIKINE 1階
tel/054-631-6363
営業/11:00~14:30(14:00L) ※土・日曜ビュッフェ90分制
17:00~22:00(21:30L) ※全土・全土・夜前日17:00~24:00(23:00L)
休/無休
P/なし ※市営貸サービスあり
●とろ〜りチーズと熟成ベーコンのカルボナーラ ランチ¥980(税込)、ディナー¥1,280(税別)

pick up voice
コチラも!! 読者オススメ パスタ

静岡県 葵区黒金町「アルボルト」これぞアルデンテ。前菜からワクワク(葵区・会社員) ● 駿河区広野「Sarry's Café」ロケーションも週末のお出掛けにGOOD(駿河区・主婦) ● 葵区池ヶ谷「ランプレッタ」魚介のクリームパスタがおすすめ(葵区・パート) ● 藤枝 ● 田沼「トラットリア ウンベレータ」生パスタが美味しかったです(藤枝市・主婦) ● 本町「助宗食堂」名古屋風あんかけスパゲッティが食べられます(藤枝市・無職) ● 焼津 ● 坂本「GEMMA」ピザが有名ですがパスタも大満足(焼津市・会社員) ※口コミですべての店舗に変更がある場合があります。

【カフェ カッチーヌ】の小海老と野菜のペペロンチーノ

さっぱりしたオイルベースで野菜をもりもり食べられる、女性に人気のヘルシー系パスタ。ニンニクや唐辛子は取り除くこともできるので、苦手な人は注文時に伝えよう。ランチタイムはパスタにプラス140円でスープまたはミニサラダを付けることができ、アルコール以外のドリンクは終日半額に。少し遅めにランチして、デザートに14:30からオーダー OKの手作りワッフルを楽しむのもいい。



【モダンダイニング 6(ロク)】のうにと山葵クリームスパゲッティーニ

ウニの豊かな風味を最大限に生かした、お店の看板メニュー。しょうゆとクリームをベースにしたソースは計算された火の通り具合が絶妙。そこに、ワサビの香りを移したオリーブ油を垂らし、さわやかさをプラスした。ディナータイムは、斬新な調理法の前菜や人気のロースト料理と共に味わうコース(4,000円〜、税別)が基本。ランチ(1,600円、税別)はパスタに前菜やスープなどがつく。

静岡県葵区御幸町10-2 松坂屋静岡店本館3階
tel/054-205-2475
営業/10:00~19:30(18:30L)
※ランチタイム11:00~14:30
休/無休
P/約100台(契約Pあり)
●小海老と野菜のペペロンチーノ ¥1,026

静岡県葵区七間町16-3 SOZOSYA TERRACE 2A
tel/054-275-2589
営業/11:30~13:15(L)
17:00~22:00(L)
休/月曜(夜間ランチは予約制) 7/6(土)は臨時休業
P/なし
●うにと山葵クリームスパゲッティーニ ¥1,600(税別)

グラマラスなアウトドアシーンやプレミアムな夏ギフトに一味違うお茶の美味しさを!



アウトドアシーズン到来! 家族や仲間と集まってバーベキューを楽しむ機会も増えるはず。そんな時こそ、ひねりの効いた持ち寄りフード&ドリンクで周りと差をつけよう! 思わずラベル買いたくなる「牧之原産の深蒸し一番茶葉をコードエクストラクション製法で丁寧に抽出。爽快な喉越しと香り深い味わいは、ノンアルコールとしても重宝。県内の高級宿泊施設でも採用されている。スパークリングティーと好相性なのが、静岡県産高級茶葉仕込みのローストビーフとワインナー。静岡ならではの贈り物として夏ギフトにもおすすめ! ほかに、牧之原の「半茶」プレミアムペットボトル(350ml・540ml)はいかが? すでに複数の東京都内一流ホテルや県内高級料理店で採用されているプレミアムな味わいは、自分へのご褒美や土産にぴったり。

●「しずおか和牛」を使用した「煙・和牛ローストビーフ」(静岡県産高級茶葉仕込み)4,104円。
●静岡のブランドホウキを使用した「TEA膳粗挽きワインナー」(静岡県産高級茶葉入り)1,080円。
●「チキン粗挽きワインナー」(静岡県産高級茶葉入り)756円。
※いずれの商品も数量限定のためお問い合わせ。

高橋製茶

●牧之原本店 牧之原市藤田2310-4 ☎0548-27-2325 平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00
●焼津店 焼津市竹宜555 ☎イオン 焼津ショッピングセンター1F ☎054-656-2413 9:00~21:00
http://www.nakinohara-cha.com/ 2店舗とも年中無休

ちょっとリッチな天空ランチで心も体も健やかに



夏バテに負けない、うなぎが主役のプレミアム天空ランチ「うなぎ重つまぶし御膳」が仲間入り。うなぎ、ひつまぶし、サラサラさっぱりな茶漬け…。一度でも何通りも楽しめる。桜エビまたはコーンのかき揚げ、漁港直送の新鮮なお刺身も味わって。茶碗蒸し、香のり、みそ汁、デザート付き。夏限定1日15食。「アステンを見た」で通常3,800円が2,500円(7月未定)税別。

●人気の天空ランチは、「鯉河つくしおろしそばとミニしらすずき」、「海鮮丼」など6種類。各1,000円(税別)。

天空の和dining さわ

静岡県葵区昭和町6-2 アイvindビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 不定休
L/11:30~14:00(L013:30) D/17:00~24:00(L023:30) http://sawa-shizuoka.com/

7月のランチ



小エビとトマトの冷製パスタ 1,850円(税別)
オールドブル6品種、スープ、パセリソース、デザート、コーヒーorティー付き

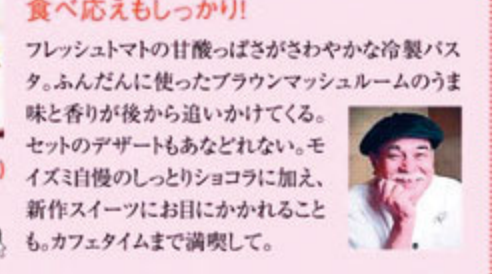
さっぱりと食べられて 食べ応えもしっかり!
フレッシュトマトの甘酸っぱさがさわやかな冷製パスタ。ふんだんに使ったブラウンマッシュルームのうま味と香りが後から追いかけてくる。セットのデザートもあなどれない。モイズミ自慢のしっとりショコラに加え、新作スイーツにお目にかかれることも。カフェタイムまで満喫して。

7月も延長決定! 雅ランチ1,650円(税別)

人気の高い雅ランチが7月も引き続き提供されることが決定。店内は完全個室。楽しみながら、気の合った友人などと時間を気にせずゆったり過ごせちゃう。完全予約制。「アステンを見た」の一言を添えて予約を。

●「アステンを見た」の予約で日替わりデザートをサービス。
静岡 花鳥風月(しずおか かちょうふうげつ)
静岡県葵区相模町14-1 2-3F ☎054-266-3300 L/11:00~15:00(L0) D/15:00~翌2:00
※写真はイメージ ※会席ランチは昼の時間(11:00~15:00)のみ
※会席ランチは法事や宴会での利用不可 ※2日前までに要予約 ※1グループ8名まで ライフライン 特設

日曜のお昼は鉄板焼きのコースで!



旬の食材と上質な和牛の鉄板焼きのコース料理を堪能できる。ド・岩崎が9/1(日)から日曜日限定の昼営業をスタート! 昼のコースは前菜、フォアグラのソテーまたは本日のお魚料理、特選国産牛のステーキ等が味わえる充実した内容で一人5,000円(サービス料10%別途)。ディナーのクオリティとサービスはそのままだ。気軽に鉄板焼きのコースを楽しめる。お昼のコースは1日限定10食。完全予約制。現在、先行予約受け付け中。

鉄板焼きレストラン 岩崎
静岡県葵区森下町1-30 ☎054-202-7255 月曜定休 L/11:30~14:00(L012:45-9月より日曜のみ) D/17:00~22:00(L021:00)

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

ネバスープが決め手! 元気を食べる「じゃがチーズと彩り野菜スープカレー」

蒸し野菜、素揚げ野菜…、8種類の野菜の持ち味を楽しむスープカレー。じゃがいもはホクホクに蒸しあげてとろけるチーズをたっぷりオン。王道のコブでコクまに仕上げた。これからの季節は、ベースのスープカレーを「ネバスープ」にチェンジしてみよう。納豆、オクラを加えた、ベジブロス(野菜だし)入りの特製スープカレーが夏の疲れを癒やしてくれるはず。※野菜の種類は仕入れ状況により異なる。
●「じゃがチーズと彩り野菜スープカレー」(ライス付き) 1,250円(税別) ランチはドリンク付き。※「ネバスープカレー」はプラス150円。
札幌スープカレー専門店 cancan(カンカン)
静岡県葵区伝馬町8-15 朝日ビル2F ☎080-2616-0009 月~金11:30~16:00(L015:00) 土・日・祝日11:30~17:00(L016:00) 不定休

自家製サンド&スイーツを頻張りながら 時間を気にせずのんびり!

緑に囲まれたロケーション。木漏れ日が心地よい開放的な店内。半セルフスタイルなので、スタッフの目を気にせず、ゆったり過ごせる。平日限定「サンド&ケーキセット」(12:00~18:00)はランチタイムを逃してしまっただけにも使い勝手よし。ブックカフェ、ヨガ教室、ギャラリーなど、いろいろな楽しみ方ができる。
●「サンド&ケーキセット」1,280円~(サンドイッチハーフサイズ、ケーキ、ドリンク)。サンド(食パンorペーパー)は5~6種から、ケーキはすべてのスイーツから選べる。
223Cafe(ニーニーサンカフェ)
静岡県駿河区聖一色654-6 THE NORTH FACE 静岡草薙店2階 ☎054-208-2000 12:00~19:00(L018:00) 月・火曜定休(月曜日が祝日の場合は火・水曜日休) 2Fあり

ひと口食べれば南国パラダイス おいしくて「映える」夏の新作メニューが続々!

葉山珈琲に夏がやってきた。新作フレンチトーストは、フレッシュキウイとバインを散らばめた、さわやかな甘さの一品。バインシャーベットのフレンチトーストのひんやりと熱々も絶妙で、早くも人気を集めているよう。程よいボリューム感でシェアリングにもおすすめ。もちろん、ドリンク類も新作がそろい踏み。大人気のタピオカドリンクは、カシススカッシュとアイスティー、ミックスベリーを合わせた夏にぴったりな甘酸っぱい味。タピオカのもちもち感も際立つ。リピーターが多いという人気のシェイクは、焼津店限定「ふじさんシェイク」が新登場。自家製ラムネゼリーの「すその」にバナナシェイク、ソフトクリームが雪のよう。ひと口食べればバチバチ弾ける? その秘密は食べてみてのお楽しみ。
●「キウイとバインの夏色フレンチトースト」1,100円。※静岡店は終日、焼津店は14:00~21:30まで提供。
●焼津店限定「ふじさんシェイク」720円。ゼリーイン・シェイクの新食感。クリームソーダとはひと味違うあっぱれな味。
●「カシスティーのタピオカドリンク」710円。おいしさをきざきざで、ミックスベリーとボルドーカラーでおしゃれ度もアップ。
葉山珈琲 静岡店・焼津店
●no'n(いり)静岡店/静岡県駿河区曲山3-4-3(南幹線いり中村石油) ☎054-266-5522 7:00~22:00 無休 P/35台
●curumu(くらむ)焼津店/焼津市西小川1-11-9(ユニクロ南側・焼津店併用庫裏) ☎054-626-8886 7:00~21:30 無休 P/24台

「Shizuoka Labo in FUJI」7/28(日)・29(月)開催決定!

「食を通して幸せを伝えたい」という思いから、有馬シェフが中心となり、静岡のさまざまな食文化を掘り起こし、料理人の新しい視点から発信していく「Shizuoka-labo(シズオカラボ)」がスタート。反響を呼んだ河崎シェフとのコラボに続き、今回は勢いのある若手日本料理人、藤岡雅貴さんとタッグを組む。2日間限りの特別メニューは、フレンチと日本料理を融合させた、驚きと発見にあふれた品々。涼しげな見た目は裏腹に、旬の食材の生命力を感じられる。食後のトークショーでは「食の未来」をテーマに、両者がその想いを語る。
●料理人コラボ企画 第2弾「Shizuoka Labo in FUJI」 ①7/28(日)12:00~②7/29(月)18:00~
①②いずれも会場…日本料理 FUJI(静岡県葵区栄町3-6)、料金…20,000円(ワイン・日本酒ペアリング付き)、電話にて申し込み受け付け(先着順)。※写真はイメージ。
●有馬シェフ。ホテルグランドパレスにて総料理長を務める。その後、静岡市内にてフランス料理「ピザンリ」を開業。産婦人科医館にてフレンチを提供するなど、40年の長きにわたるフレンチ一筋に研さんを重ねる。
●藤岡雅貴シェフ。京都祇園「京料理 いそべ」で修業後、東京のミシュラン星付き店「分かつ山」などで修業を重ね、日本ホテル「日本料理 富貴樓」のリニューアルオープンにも携わる。2014年11月「日本料理 FUJI」をオープン。
●フランス生まれのジヤム「コンフィチュール」。果物×果物、スパイスやハーブなどを組み合わせた新しい美味しさに出会える。土産やギフトにいかが?

旬輝(しゅんき)
静岡県葵区大岩1-6-48 ☎054-297-3897 L/11:30~14:30(L013:30) D/18:00~22:00(L020:30) 火曜定休 P/4台

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 静岡市葵区宮前町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

0120-618-255

SANGI

ALL NEW N-WGN この夏、いに誕生。

毎日の運転を安心してサポートする Honda SENSING を、すべてのタイプに。

Honda SENSING 全タイプ標準装備

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

Honda Cars 静岡

東静岡店 清水吉川店 清水波川店 聖一色店 電南店

ホンダオートテラス静岡

HONDA

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。

静岡市清水区江尻台町1-26
tel/054-365-6792
営業/11:30~14:00(L)、18:00~20:00(L)
休/月曜(祝日営業、翌日休み)
※月1回月・火曜連休あり
P/6台
●スパゲッティ ペスカトーレ ¥1,890

静岡県葵区御幸町10-2 松坂屋静岡店本館3階
tel/054-205-2475
営業/10:00~19:30(18:30L)
※ランチタイム11:00~14:30
休/無休
P/約100台(契約Pあり)
●小海老と野菜のペペロンチーノ ¥1,026

静岡県葵区七間町16-3 SOZOSYA TERRACE 2A
tel/054-275-2589
営業/11:30~13:15(L)
17:00~22:00(L)
休/月曜(夜間ランチは予約制) 7/6(土)は臨時休業
P/なし
●うにと山葵クリームスパゲッティーニ ¥1,600(税別)

静岡県葵区昭和町6-2 アイvindビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 不定休
L/11:30~14:00(L013:30) D/17:00~24:00(L023:30) http://sawa-shizuoka.com/

夏バテに負けない、うなぎが主役のプレミアム天空ランチ「うなぎ重つまぶし御膳」が仲間入り。うなぎ、ひつまぶし、サラサラさっぱりな茶漬け…。一度でも何通りも楽しめる。桜エビまたはコーンのかき揚げ、漁港直送の新鮮なお刺身も味わって。茶碗蒸し、香のり、みそ汁、デザート付き。夏限定1日15食。「アステンを見た」で通常3,800円が2,500円(7月未定)税別。
●人気の天空ランチは、「鯉河つくしおろしそばとミニしらすずき」、「海鮮丼」など6種類。各1,000円(税別)。

札幌スープカレー専門店 cancan(カンカン)
静岡県葵区伝馬町8-15 朝日ビル2F ☎080-2616-0009 月~金11:30~16:00(L015:00) 土・日・祝日11:30~17:00(L016:00) 不定休

葉山珈琲に夏がやってきた。新作フレンチトーストは、フレッシュキウイとバインを散らばめた、さわやかな甘さの一品。バインシャーベットのフレンチトーストのひんやりと熱々も絶妙で、早くも人気を集めているよう。程よいボリューム感でシェアリングにもおすすめ。もちろん、ドリンク類も新作がそろい踏み。大人気のタピオカドリンクは、カシススカッシュとアイスティー、ミックスベリーを合わせた夏にぴったりな甘酸っぱい味。タピオカのもちもち感も際立つ。リピーターが多いという人気のシェイクは、焼津店限定「ふじさんシェイク」が新登場。自家製ラムネゼリーの「すその」にバナナシェイク、ソフトクリームが雪のよう。ひと口食べればバチバチ弾ける? その秘密は食べてみてのお楽しみ。
●「キウイとバインの夏色フレンチトースト」1,100円。※静岡店は終日、焼津店は14:00~21:30まで提供。
●焼津店限定「ふじさんシェイク」720円。ゼリーイン・シェイクの新食感。クリームソーダとはひと味違うあっぱれな味。
●「カシスティーのタピオカドリンク」710円。おいしさをきざきざで、ミックスベリーとボルドーカラーでおしゃれ度もアップ。
葉山珈琲 静岡店・焼津店
●no'n(いり)静岡店/静岡県駿河区曲山3-4-3(南幹線いり中村石油) ☎054-266-5522 7:00~22:00 無休 P/35台
●curumu(くらむ)焼津店/焼津市西小川1-11-9(ユニクロ南側・焼津店併用庫裏) ☎054-626-8886 7:00~21:30 無休 P/24台

小エビとトマトの冷製パスタ 1,850円(税別)
オールドブル6品種、スープ、パセリソース、デザート、コーヒーorティー付き

さっぱりと食べられて 食べ応えもしっかり!
フレッシュトマトの甘酸っぱさがさわやかな冷製パスタ。ふんだんに使ったブラウンマッシュルームのうま味と香りが後から追いかけてくる。セットのデザートもあなどれない。モイズミ自慢のしっとりショコラに加え、新作スイーツにお目にかかれることも。カフェタイムまで満喫して。

7月も延長決定! 雅ランチ1,650円(税別)
人気の高い雅ランチが7月も引き続き提供されることが決定。店内は完全個室。楽しみながら、気の合った友人などと時間を気にせずゆったり過ごせちゃう。完全予約制。「アステンを見た」の一言を添えて予約を。
●「アステンを見た」の予約で日替わりデザートをサービス。
静岡 花鳥風月(しずおか かちょうふうげつ)
静岡県葵区相模町14-1 2-3F ☎054-266-3300 L/11:00~15:00(L0) D/15:00~翌2:00
※写真はイメージ ※会席ランチは昼の時間(11:00~15:00)のみ
※会席ランチは法事や宴会での利用不可 ※2日前までに要予約 ※1グループ8名まで ライフライン 特設

旬の食材と上質な和牛の鉄板焼きのコース料理を堪能できる。ド・岩崎が9/1(日)から日曜日限定の昼営業をスタート! 昼のコースは前菜、フォアグラのソテーまたは本日のお魚料理、特選国産牛のステーキ等が味わえる充実した内容で一人5,000円(サービス料10%別途)。ディナーのクオリティとサービスはそのままだ。気軽に鉄板焼きのコースを楽しめる。お昼のコースは1日限定10食。完全予約制。現在、先行予約受け付け中。

鉄板焼きレストラン 岩崎
静岡県葵区森下町1-30 ☎054-202-7255 月曜定休 L/11:30~14:00(L012:45-9月より日曜のみ) D/17:00~22:00(L021:00)

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

蒸し野菜、素揚げ野菜…、8種類の野菜の持ち味を楽しむスープカレー。じゃがいもはホクホクに蒸しあげてとろけるチーズをたっぷりオン。王道のコブでコクまに仕上げた。これからの季節は、ベースのスープカレーを「ネバスープ」にチェンジしてみよう。納豆、オクラを加えた、ベジブロス(野菜だし)入りの特製スープカレーが夏の疲れを癒やしてくれるはず。※野菜の種類は仕入れ状況により異なる。
●「じゃがチーズと彩り野菜スープカレー」(ライス付き) 1,250円(税別) ランチはドリンク付き。※「ネバスープカレー」はプラス150円。
札幌スープカレー専門店 cancan(カンカン)
静岡県葵区伝馬町8-15 朝日ビル2F ☎080-2616-0009 月~金11:30~16:00(L015:00) 土・日・祝日11:30~17:00(L016:00) 不定休

緑に囲まれたロケーション。木漏れ日が心地よい開放的な店内。半セルフスタイルなので、スタッフの目を気にせず、ゆったり過ごせる。平日限定「サンド&ケーキセット」(12:00~18:00)はランチタイムを逃してしまっただけにも使い勝手よし。ブックカフェ、ヨガ教室、ギャラリーなど、いろいろな楽しみ方ができる。
●「サンド&ケーキセット」1,280円~(サンドイッチハーフサイズ、ケーキ、ドリンク)。サンド(食パンorペーパー)は5~6種から、ケーキはすべてのスイーツから選べる。
223Cafe(ニーニーサンカフェ)
静岡県駿河区聖一色654-6 THE NORTH FACE 静岡草薙店2階 ☎054-208-2000 12:00~19:00(L018:00) 月・火曜定休(月曜日が祝日の場合は火・水曜日休) 2Fあり

葉山珈琲に夏がやってきた。新作フレンチトーストは、フレッシュキウイとバインを散らばめた、さわやかな甘さの一品。バインシャーベットのフレンチトーストのひんやりと熱々も絶妙で、早くも人気を集めているよう。程よいボリューム感でシェアリングにもおすすめ。もちろん、ドリンク類も新作がそろい踏み。大人気のタピオカドリンクは、カシススカッシュとアイスティー、ミックスベリーを合わせた夏にぴったりな甘酸っぱい味。タピオカのもちもち感も際立つ。リピーターが多いという人気のシェイクは、焼津店限定「ふじさんシェイク」が新登場。自家製ラムネゼリーの「すその」にバナナシェイク、ソフトクリームが雪のよう。ひと口食べればバチバチ弾ける? その秘密は食べてみてのお楽しみ。
●「キウイとバインの夏色フレンチトースト」1,100円。※静岡店は終日、焼津店は14:00~21:30まで提供。
●焼津店限定「ふじさんシェイク」720円。ゼリーイン・シェイクの新食感。クリームソーダとはひと味違うあっぱれな味。
●「カシスティーのタピオカドリンク」710円。おいしさをきざきざで、ミックスベリーとボルドーカラーでおしゃれ度もアップ。
葉山珈琲 静岡店・焼津店
●no'n(いり)静岡店/静岡県駿河区曲山3-4-3(南幹線いり中村石油) ☎054-266-5522 7:00~22:00 無休 P/35台
●curumu(くらむ)焼津店/焼津市西小川1-11-9(ユニクロ南側・焼津店併用庫裏) ☎054-626-8886 7:00~21:30 無休 P/24台

「食を通して幸せを伝えたい」という思いから、有馬シェフが中心となり、静岡のさまざまな食文化を掘り起こし、料理人の新しい視点から発信していく「Shizuoka-labo(シズオカラボ)」がスタート。反響を呼んだ河崎シェフとのコラボに続き、今回は勢いのある若手日本料理人、藤岡雅貴さんとタッグを組む。2日間限りの特別メニューは、フレンチと日本料理を融合させた、驚きと発見にあふれた品々。涼しげな見た目は裏腹に、旬の食材の生命力を感じられる。食後のトークショーでは「食の未来」をテーマに、両者がその想いを語る。
●料理人コラボ企画 第2弾「Shizuoka Labo in FUJI」 ①7/28(日)12:00~②7/29(月)18:00~
①②いずれも会場…日本料理 FUJI(静岡県葵区栄町3-6)、料金…20,000円(ワイン・日本酒ペアリング付き)、電話にて申し込み受け付け(先着順)。※写真はイメージ。
●有馬シェフ。ホテルグランドパレスにて総料理長を務める。その後、静岡市内にてフランス料理「ピザンリ」を開業。産婦人科医館にてフレンチを提供するなど、40年の長きにわたるフレンチ一筋に研さんを重ねる。
●藤岡雅貴シェフ。京都祇園「京料理 いそべ」で修業後、東京のミシュラン星付き店「分かつ山」などで修業を重ね、日本ホテル「日本料理 富貴樓」のリニューアルオープンにも携わる。2014年11月「日本料理 FUJI」をオープン。
●フランス生まれのジヤム「コンフィチュール」。果物×果物、スパイスやハーブなどを組み合わせた新しい美味しさに出会える。土産やギフトにいかが?

旬輝(しゅんき)
静岡県葵区大岩1-6-48 ☎054-297-3897 L/11:30~14:30(L013:30) D/18:00~22:00(L020:30) 火曜定休 P/4台

あの子に1つ贈り物

プラスチックゴミの海洋汚染が大問題になっている。分別してもリサイクルは順調ではないみたい。どうしましょ。コツコツできることから、ということでご覧のかわいいストロー。30年も前からチタンのもづくりに取り組んできたメーカーの逸品。当時、世界情勢が変わって軍用需要が半減し、チタンが大量に残ったのが開発のきっかけらしい。カラフルな色は着色ではなくチタンそのものの発色。軽くて丈夫で錆びないし、アレルギーフリーでもある。平和が生んだ環境にいい「ストラー」、地球の未来に願いを込めてあの子に贈りたい。

チタン製ストロー×マドラー「ストラー」
1本756円・桐箱入り6色セット5,400円

ホリエ
新潟県高田小池字上通5090
TEL.0256-66-2237
https://www.horie.co.jp (注文はHPオンラインショップへ)

1 action

バレリーナのようにしなやかに!

プリエ
股関節周りのリンパの流れを助ける

膝を曲げる時に胸も柔らかく広げてみたり、広げた手の先に顔を向けてみたりするとぐっとバレリーナっぽく!

- かかとを付け、爪先を45度くらいに開く。親指の付け根、かかと、小指に均等に体重を載せ、ふくらはぎ、内腿(もも)、お尻をキュッと締める。肩はリラックス。胸は高い位置を保つ。
- 頭のとっぺんから引っ張られている感覚のまま膝をゆっくり曲げ、ゆっくり戻す。お尻は常に締めたまま。繰り返す。
- 膝を曲げたところでゆっくり3カウントキープ。ゆっくり戻す。

THE SLOW® バレリーナスタイル講師 コチエさん

いつでもできるスローエクササイズ

リラックス空間で30分間グループレッスン
「バレリーナスタイル」6月スタート!

glanz
http://glanz-sc.com/

1 フレーズ

He is a party pooper.
「彼はパーティーをしらけさせるよね」

Point 「空気が読めない人」を指します。
#直訳すると「パーティーでう○こする人」。英語と文化を勉強して言わないようにしましょう!

全日程英語教育のプリスクール NBインターナショナル キンダーガーデン
NB International Kindergarten 静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

みんなでわいわい写真や動画でおさえたい!

静岡産釜揚げシラスのせ放題スパゲティ

4種から選べるバスタセットに、フォトジェニックな皿「静岡産釜揚げシラスのてんこ盛りスパゲティ」が登場! ベベロンチーノのバスタに、朝ゆでしたふわふわの釜揚げシラスを、こちらがストップをかけるまでのせが続けられる。女子会やファミリーで盛り上がること間違いなし!

「静岡産釜揚げシラスのてんこ盛りスパゲティ」
ランチタイム2,678円・ディナータイム3,078円(ピュッフェ、デザートピュッフェ、フリードリンク)

Cafe&Restaurant Temboo (テンボー)
静岡市駿河区登呂3-1-1 (静岡 新聞放送会館17階)
TEL 054-260-7623
11:30~15:00 18:00~22:00 月曜・第1・第3火曜定休。第2・4・5火曜はランチのみ

アステン流 大人ドリル 淑女検定 俳句

世界で一番短い俳句。五七五の17音が紡ぐ小さな世界は、壮大な想像力を導き出す。虫の音や鳥の声に耳を澄ませる、雨上がりの景色に目を凝らす。俳句を始めると、街歩きも楽しくなりそうだ。

問題1 俳句に欠かせない季節。「竹」を使った夏の季節語はどれ?
A. 竹の春 B. 竹の秋 C. 竹落葉

問題2 次の季節語に関する事柄で、間違っているものはどれ?
A. 季節語は個人が自由に作れる B. 季節語に音数制限はない C. 有名人が亡くなった日も季節語になる

問題3 夏の季節語「キャンプファイヤー」は何音でしょう?
A. 9音 B. 7音 C. 6音 D. 5音

SBS学苑 静岡校 俳句検定

講師 曾根 満 さん
静岡市民俳句大会実行委員長、「万象」同人、「満点会」代表、俳句協会会員
実作を通して俳句の歴史と約束を学び、技を磨いていく

問題1 流派にもよるが、俳句には必ず季語が必要。「竹」に関する季語はややくしく、タケノコがはじめる季節、葉に栄養が届かず黄色に染まるので「竹の秋」は春の季語。そのあと葉が落ちるので「竹落葉」は夏の季語。竹は秋になると葉が青々と茂るので「竹の春」は秋の季語となる。そして「節」は春でなく夏…。このように分かりづらい季語も多い。「色々な季語が載っている『俳句歳時記』を用意しています」と曾根先生。

問題2 季語は歳時記に掲載されているものが基本で、著名な俳人でない限り、個人がオリジナルで作った季語は原則として認められない。季語に音数制限はなく、最長で25音のものがある。季語という動物植物や自然現象、行事などをイメージしがちだが、有名人が亡くなった日「忌日」も季語として認められている。松尾芭蕉の忌日(旧暦10月12日)は「芭蕉忌」「時雨忌」と呼ばれ、冬の季語とされる。

問題3 音の数え方にはルールがあり「キャンプファイヤー」を例にとると、キヤン・プ・ファイ・ヤーで7音と考える。「つ」も1字として考えるので、夏の鳥「郭公(かっこう)」は、かっ・こっ・こうと4音になる。俳句は詠めば詠むほど感性が磨かれる。曾根先生はいつでも書き留められるよう俳句手帳を持ち歩いている。「俳句という目標を持つと、これまで見落としていた皆さんの感動が見えてきます」

暑い夏はひんやり「担々涼麺」ピリ辛がクセになる!

祥瑞の夏の風物詩「担々涼麺」がランチメニューに登場。今年は白ゴマに黒ゴマブレンドしてゴマ感アップ! 濃厚だけど後味さっぱり。野菜のシャキシャキ感も手伝って、暑い日でもするするイケちゃう。セットなら本場上海の味にこだわった豚肉小籠包も味わえる。

夏限定「担々涼麺」1,290円
(豚肉小籠包3個・チルドスープ)

●「アステン見た」でランチ注文につきデザートドリンクサービス。7/31(木)まで。

上海小籠包 祥瑞 しょうずい
静岡市葵区船屋町3-6 2階 7054-272-3303
(平日) 11:30~15:00 (LO14:30) 17:30~22:00 (LO21:30)
(土日祝) 11:30~22:00 (LO21:30)

オハナ診療室

Q. 出産後の心と体の変化って?

出産で女性の体には大きな変化が起こります。妊娠中は女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンの分泌が盛んですが、出産後に胎盤が出ていくことで一気に低下します。抜け毛や肌質の変化を感じる人も多いでしょう。また、このホルモンの変化や生活環境の変化に対応しきれない人がいます。待ち望んでいたはずの赤ちゃんをかわいく思えないくらい辛い気持ちになることもあります。こんな時は自分だけでは解決できないので、早めに家族に協力を求めたり、病院で相談したりしましょう。

院長 八木知子
婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護法指定医
オハナクリニック木の下町
054-347-0300
〒424-0848 静岡市清水区木の下町44-1

ぶどうの丘 RENEWAL OPEN

草薙

デッキ席限定 手ぶらで簡単! 120分飲み放題付き
BBQ&Beer 5,000円~税別 前日までに要予約
80種類のピュッフェ料理もお楽しみください

【ぶどうの丘 草薙】静岡市清水区草薙1-28-1 TEL.054-204-9311

セノバ

ワールドワインバー付き 1,800円税別 120分
プレミアム飲み放題
通常の飲み放題メニューに加え、ソムリエが厳選した世界各国の8種類のワインもご堪能いただけます

【ぶどうの丘 セノバ】静岡市葵区麻鷹1丁目1-1 新静岡セノバ5F TEL.054-266-7445

令和2年度 中学制服早期ご予約承り中!

「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年間着用してみてもわかる「違い」をぜひ実感してください。

超早期ご予約ですと (詳細はお問い合わせください)
超早期割引価格 + グループ予約でレンタル衣装(上下)無料!
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が始まりました!
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・お買い上げ頂く方に、ブレザー・スラックス・スカートをお貸しします。●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願い申し上げます。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
新静岡セノバ前通り 千420-0839 静岡市葵区麻鷹1-4-10
学生服のやまだ 検索 http://www.ex-yamada.co.jp

夏はレーザー治療をやめた方がいいですか?

A. いいえ、季節を問わず治療は可能です!

★季節を問わず積極的に治療しましょう★
「夏はどうせ日焼けしてしまうから、レーザー治療でしみを取っても仕方ないわ…」と、思われていらっしゃる方も多くいます。しかし、それは取り返しのつかない重要な落とし穴です!!現在顔にあるしみは、紫外線の影響を受ければ受けるほどメラニン色素の増殖が進行し、さらに皮膚の奥深く、直径も大きく色も濃く見えるシミに成長してしまいます。そうすると、レーザーでも取りにくいシミになってしまうことにもなりかねません。しみのレーザー治療は、季節を問わず積極的に行ってください。現在顔にあるしみは、夏の紫外線が成長してしまっているから…。

しみ取りレーザーは、日中の絆創膏は不要です。
※料金は治療箇所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。

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。

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 宇野由子)
月 火 水 木 金 土 日 休
●診療時間 10:00~18:00
●初診受付 診察・検査のみ 17:00まで / 当日治療受付 16:00まで
水曜日診療 平日と異なります

インターネットから治療予約できます スキンケアクリニック

予約 tel.054-254-5444 静岡市葵区御幸町3-21 ベガサートB1F www.sc-clinic.jp

7/6(土)~21(日)は全品サマーセール!
通常価格の最大50%OFFも



全国の店に卸も行う絨毯(じゅうたん)専門店アートラインと姉妹店パシャでは全品夏の大会を実施。ギャップ、キリム、ペルシャ絨毯などすべての商品が通常価格より最大で50%OFFに(雑貨などは10%引き)。今回は入荷したての新しいものもセール対象で、ハイランクのものこそ、その割引率が価格に生きてくる。特に、大きな面積のものを探している人は今がチャンス。アートラインやパシャなら気軽に模様替えできる玄関マットサイズから、リビングに使う2~3mサイズまでさまざま数百点がそろそろ。いずれも手作りの1点もの。真剣に考えているなら早めに。また呉服町店パシャ2Fでは旭川家具も展示品処分セールを開催!

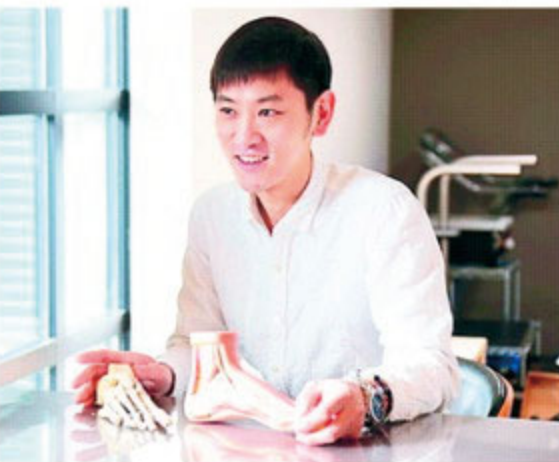
●ザグロスギャップ222×170cm、ザグロスギャップ200×150cm、トルコシルク絨毯201×138cm

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

PASA (パシャ)
静岡市駿河区東新田2-2-4
054-266-4662 10:00~19:30 無休
http://www.pasa-pasa.com



足元が変われば、見える世界が変わるかも?!
期間限定の無料カウンセリングを利用して、不安・悩み改善へ



「硬い地面を歩いているとかかとの骨が疲労し、体のバランスが崩れる危険性がある」とフィットラボの榊原さんは話す。体のバランスが崩れると、体にさまざまなトラブルを起こす可能性がある。それは子どもでも大人でも同じ。体の調子が悪いのは、もしかしたら体のバランスが崩れているせいかもしれない。榊原さんは怪我を機に歩行不全になった経験があり、体をどうにかしたいと思っていた時、出会ったのがオーダーインソールだった。インソール先進国フランスへ渡り、本格的に技術・知識を習得。立つこと歩くことなど、体の不調に悩む人の手助けをしたいと2008年にお店をオープンした。フィットラボのカウンセリングを受け、自分のためだけに作ってもらったインソールを使ってみると、今までの概念が変わるかもしれない。歩くというのは、生活の中で大半を占める動作の一つ。歩くのが楽になれば毎日がハッピーに変わりそう。作製の流れや利用者の声、インソールの大切さがわかる情報満載のホームページは要チェック。まずは電話にて相談・計測の予約を取ってから来店を。

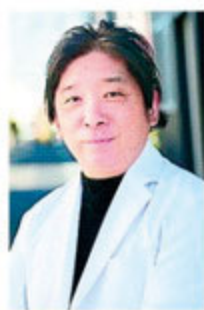
●初回カウンセリング1万円がアステンを見た方限定で7/31(水)まで無料。予約時にアステンを見た旨を伝えて。
●オーダーインソールは2万円前後

FIT.LAB. (フィットラボ)
【静岡店】静岡市駿河区東新田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・水曜定休
http://www.fit-lab.com



ココロとカラダの悩み相談 **漢方先生にQ&A** 第12話

① ストレスが多く、イライラしやすい…。妊娠に影響がありますか?



A 周囲に気を遣い、ストレスをためやすいタイプの方は、もしかしたらオーバードライイングしているのかも。生理前にイライラしやすい、不正出血する、発熱しやすいといったタイプの方もこの傾向にあります。また、流産や第1子出産後、体調が悪い方は、ホルモンバランスが崩れがちで卵が着床しにくいことがあります。クールダウンさせる漢方やハーブティーをお勧めします。そして、睡眠をしっかりとり、体に刺激を与える肉・油・スパイス・甘いもの・アルコール・スナック菓子等を選び、できるだけリラックスを心掛けるといった生活上の工夫もとても大切です。

漢方師・不妊カウンセラー **戸塚和典先生**
漢方の熊鷹堂薬局
静岡市駿河区東中央4-2-4(スーパー富士屋東名店前)
054-262-2345 10:00~18:00
日曜・祝日定休 日・夜あり http://www.kumanekodo.com

パルシェごきげんバーゲン開催中!
安倍川花火大会の機軸席が当たる抽選会も

夏の注目ファッションを早くもお得にゲットできる「パルシェごきげんバーゲン」が7/21(日)まで開催中。7/12(金)からは500組1,000人に安倍川花火大会のパルシェ専用機軸席が当たる恒例の抽選会も展開する。パルシェ本館や食彩館で買い物をして、迫力の花火を見に行こう。詳しくは館内ポスターもしくはウェブサイトをチェック! また、6Fパルシェダイニングをはじめとする飲食店は8月末まで、「夏のスパイスフェア」と題し各店の個性が光るホット&スパイスメニューを提供している。食欲そそるうま辛料理をご堪能あれ!



静岡駅ビル パルシェ
静岡市駿河区東中央49 054-255-1081
本館10:00~20:00 食彩館9:30~21:00 5F 10:00~21:00
6Fパルシェダイニング11:00~22:00(オーダーストップ21:30) ※一部異なる店舗あり

今月の **asten Bookshelf** vol.06

女性たちが気になる話題をテーマにした本を紹介しませう。

01 恥ずかしい、でも治したい女性へ



「痔(じ)に悩んでいるけれど、恥ずかしいのでなかなか病院に行けない女性」に向けて書かれた本。痔のセルフケアや応急処置の仕方、女性が痔になる原因、市販薬のリストと使い方、病院での診察について、ケアの手引きになる最新情報がまとめられている。

女性のおしり読本
痔のセルフケアから治療まで
発行:時事通信社 1,500円+税
著:若菜純一 A5判180P

02 食事ではとりにくい栄養をおやつでとる!



健康食としてブームになっているドライフルーツやナッツ、雑穀を使ったおやつレシピ集。おやつ=太るものではなく、食事ではとりにくいビタミン、ミネラル、食物繊維、良質な油などをおやつでおいしく摂取できる。サブリ感覚でおやつを食べてみては?

ドライフルーツ・ナッツ・雑穀の簡単レシピ86
からだにいい素材でつくるおやつとパン
発行:マイルスタッフ 1,500円+税
著:パンの材料屋maman

☆☆ **asten PEOPLE** vol.165

片岡護

リストランテ アルポルト オーナーシェフ



ホテルアソシア静岡の「アルポルト静岡」は「西麻布の巨匠」と呼ばれる片岡護シェフが監修するイタリアンレストラン。巨匠と聞けば気難しそうな人物を想像してしまうが、実際インタビューした片岡シェフ、笑顔が絶えない。目で見て、口に運んで、感嘆の声をあげてしまうアルポルトの料理の原点は、シェフの素目っ気あふれる人柄にありそう。

Q.「アルポルト静岡」はオープンから11年。あらためて始まりの経緯をお聞かせください。

実は、三國清三君(オテル・ドゥ・ミクニ)と落合務さん(LA BETTOLA)が「やってみないか」と紹介してくれたのがきっかけで、監修というかたちで料理が守られるという点で合致しました。それでうちから2人の料理人を出したのが始まりです。

Q.6月まで「日本料理 京都 づる家」とコラボメニューを展開されました。

静岡アスティネーションキャンペーンに合わせてホテルアソシア静岡の強みを生かしたことができればと思い、昨年アソシアに入ったつる家さんとコラボレーションしてみたらどうかと考えたんです。うちの料理は小皿料理。僕が最初に研修したのは「つきぢ田村」。もともと和っぽいテイストがあって、日本酒にも合うんですよ。四季を大切にしたり、趣にコシを求めたりと日本とイタリアの食文化にも共通点は多いんです。これはランチの限定メニューで…いくらかだったかな。3,800円?! 安すぎるよ(笑)。でもこうやって新しい試みしないとね。静岡の人ってグルメが多いですから。

“物事の始まりと終わり。レストランにはドラマがある。”

Q.つる家とのコラボメニューは婚礼料理としても味わえると伺いました。お祝いの席だからこそ感動してもらいたい。和のテイストが入るとお年寄りもうれしいですよね。
Q.プロフィールを拝見したところ、美大を目指されていたとありました。デザインを学びたくて芸大を目指していたけど、見事に落とされたの! (笑) 母が外交官の金倉(英一)さんのお宅で、お母さまの身の回りのお世話をしていた。

Q.ミラノではどのような生活だったのでしょうか。昼はイタリア料理、夜は日本料理。僕は何にも知らずに行ってしまったから必死でしたよ。金倉総領事の奥様が非常にできる方で鍛えられました。総領事は「あそこに行ってお勉強きなさい」「ここで食事きなさい」とよく外出をさせてください。これは領事館や大使館ではあまり例がないことです。小皿料理に出合った「タリノ」もこうした機会に訪ねたお店です。

Q.アルポルトは「港にて」という意味だとうかがいました。

ミラノに「アルポルト」という魚介のおいしいお店があるんです。港は航海の出発地であり、立ち寄る所であり、帰り着く所。人生に置き換えると自分の店を持つというのはまさに出発でした。でも終わりがいいんだよね(笑)。同じ名前を使わせてほしいというお願いを快くOKしてくれたミラノのアルポルトも今は娘さんが経営しているし、西麻布のうちの店も息子が仕切っています。

Q.静岡の皆さまにメッセージをお願いします。ホテルの最上階という高級さで入りづらくかもしれませんが、バスタを食べに来てくださるだけでもうれしい。静岡の食材を生かした、ここでしかできない料理を出しています。旬を味わうフェアなど毎月何かしらイベントもしていますので、「アルポルトのサービスと味」をさまざまなシーンで楽しんでいただけたら幸いです。



★ PROFILE かとか・まもる 1948年9月15日、東京都生まれ。68年、ミラノの日本総領事館公邸付きコックとして5年間勤務。代官山「小川軒」で修業後、声楽家・五十嵐芳氏が経営する「マリエ」シェフを経て、83年、東京・西麻布に「アルポルト」を開店。独自の料理を完成させ、イタリア料理ブームの先駆けとなる。

イタリア料理界の巨匠 **片岡護** が監修するリストランテ

本格イタリアンに舌鼓。

ホテルアソシア静岡 15F

アルポルト 静岡

イタリア料理

その名店の味が、景色抜群のホテル最上階で堪能できる!

アルポルトランチ ¥3,800

MENU

- 前菜5種盛り合せ
- スープ
- パスタ
- メイン
- デザート
- コーヒー

11:30~14:30 (L.O.14:00) 17:30~21:00 (L.O.20:00)

アルポルトランチ 通常価格 ¥3,800 特別価格 ¥3,500

有効期限 2019 7/6(土)~8/31(土) ※ご来店時にご提示ください

●JR東海からのお知らせ●

「ホテルアソシア静岡」へは JRでどうぞ。

https://www.associa.com/sth/access/

BEER GARDEN スパークルビアガーデン 2019

女性にも嬉しいドリンクと夏の宴。

7/30 Tue ~ 8/31 Sat

食べ放題!飲み放題!

17:30~21:30 (L.O.21:00) 120分

お好きな前売チケット 7/29(月)まで販売中! 大人 ¥4,800

会場/ガーデンテラス(屋外) 宴会場/カトレア(屋内) ※雨天営業

同時開催! 真夏の! カレーランチバイキング

自慢のカレー4種が食べ放題!

大人 ¥1,500 小学生 ¥800 幼児(3才以上) ¥500

7/30(火)~8/31(土) 11:30~14:00 (L.O.13:30)

会場/宴会場「カトレア」

ホテルアソシア静岡 JR静岡駅北口より徒歩1分のおもてなし

【お問い合わせ・ご予約】
イタリア料理 アルポルト静岡
Tel. 054-205-8633

【ビアガーデン・カレーランチバイキング】
Tel. 054-254-6524 (営業グループ)

※写真はイメージです。実際には必ず、サービス料・税金が加算されます

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。

2019.7月号 Vol.165 [2019.7.8発行]
 配布エリア/静岡県、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(2019年8月3日発行)は「学び」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

レモンノイレモンの
 ピアス・イヤリング
 カケラピアス2,916円~
 星屑の耳飾り7,560円
 問い合わせ: レモンノイレモン
 https://www.instagram.com/remonnoiremon/
 ✉info@remonnoiremon.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「アステン編集室」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 アステン編集室

7月はフルーツで夏の一品 ☆おかし キッチン

今月のしずおか食材
 スイカ



県東部を中心に栽培が盛んなスイカ。果肉には、汗とともに失いがちなカリウムが含まれている。むくみが気になる時などにぜひ!



スイカの冷製パスタ

●材料(1人前)
 パスタ(1.1mmのフェデーリニ使用):100g
 スイカ(種を取る):150g
 タマネギ:40g しょうゆ:小さじ2杯
 ズッキーニ:50g 塩・こしょう:適量
 ベーコン:30g バジル:3枚
 に入りに:適量 レモン:1/2個
 オリーブオイル:40cc

1 タマネギは薄切り、ズッキーニとベーコンは細切り、スイカは角切りにし、ニンニクとバジルはきざんでおく。

2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、焦がさないように加熱する。香りが立ったらタマネギ、ベーコン、ズッキーニの順に入れさっといため、しょうゆを回し入れる。スイカを加え、つぶしながらいためる。塩少々とこしょう多めで味を調え火を止める。ボウルに移し氷水にあてながら冷ます。

3 鍋にお湯を沸かし、1.5~2%の塩を入れてパスタを少し柔らかめにゆでる。パスタをざるにあげ、流水で冷やす。②のボウルに水気をよく切ったパスタを入れ、レモン汁とバジルを入れ、塩こしょうで味を調え盛り付ける。好みにパルメザンチーズを。



●パスタは水気をしっかり切りましょう!

今月の先生 茂泉 三男 Mitsuo Moizumi

●和・仏食彩工房ムッシュ・モイズミ シェフ tel:054-247-1338

スイカは糖度11度か12度くらいが向いており、カットスイカの場合は食べ頃を過ぎ白みがかっているものは避けた方が良いでしょう。ズッキーニは他の夏野菜でもOKですよ。



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「アステン編集室」
 FAX/054-284-9129
 Eメール/asten@shizushin.com

2019年7月19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7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7月号を見て気になった記事や実際に行った掲載店を教えてください。

Q3 黒ゴマ、イカスミなど黒い食材の料理がおいしい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
10名抽選

ANA 就航10周年記念オリジナルボールペンと寺泊ハンドタオル各1点セット
 ※色は異なる場合があります
 [ANA]



02
3名抽選

わさびの具マヨしょうがの具マヨ各1点セット
 [エスエスケイフーズ]

03
5名10名抽選

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名抽選

どん兵衛きつうどん 東西食べ比べ
 どん兵衛天ぷらそば 東西食べ比べ 各1点セット [日清食品]

※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。

新しい時代の夏へ、歩き出そう。

SUMMER CLEARANCE SALE

店内夏物商品当店通常価格よりレジにてALL
10-30%OFF
7.15 MON まで

おトクな情報更新中!!

NEST 焼津 焼津

CHUMS
ワークシヨップ開催!
8.24 SAT - 25 SUN

期間中
CHUMS **Patagonia**
お買い上げて **2倍 POINT**

テーマは music!

やまのらともよ
かえるTシャツ展 2019
7.6 SAT - 21 SUN

やまのらともよ
夏物世代
ライブも
ライブイベント開催!
●13:00-13:30
●15:00-15:30

焼津の情報発信中心

Instagram

焼津市地域おこし隊
三浦 愛さん

※セール商品及びCHUMS・patagoniaは10~30%OFF対象外です。
 ※割引対象商品には一部除外品がございます。

NEST living ware & goods

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

