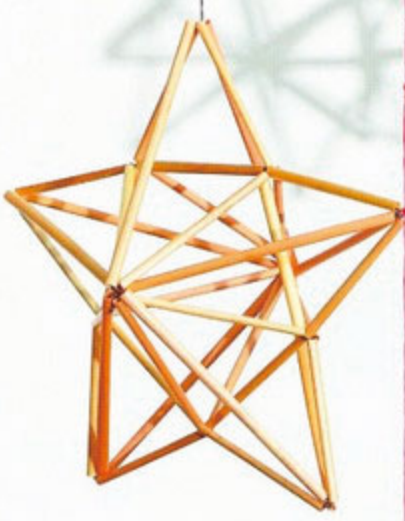
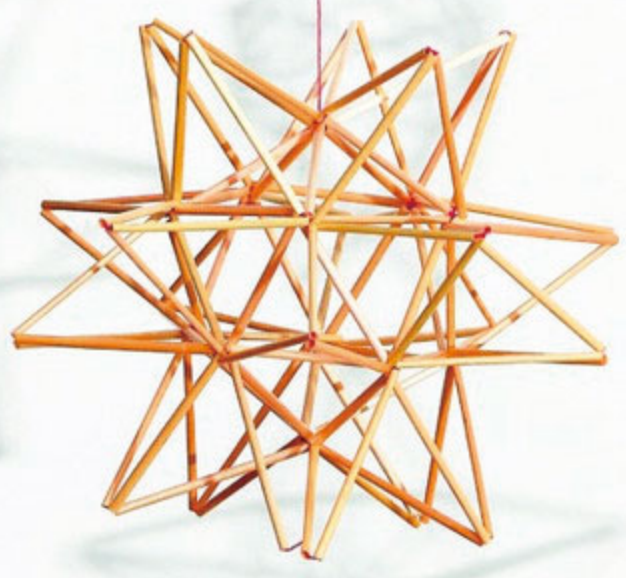




asten

12月
Dec. 2019



今月の
キラリ
* * *

かすかな空気動きにも揺れるヒンメリ。
北歐フィンランドの伝統的な装飾で
光のモビールとも呼ばれ、
幸せを呼ぶと伝えられている。
KURUMIYA・齊藤久美子さんの作品。
プラスチックや漂白した海外製の麦わらではなく、
ナチュラルな艶と繊細な美しさを持つ
自然のストローがいいから、と
藤枝市瀬戸ノ谷で小麦を育て青麦の頃に収穫して準備する。
つなぐ糸は島田市「AND WOOL」のベルギーリネン。
12月になると祖父が稲わらで飾り物を全て手作りしていた、
その営みが愛しくて。

*
撮影協力 / KURUMIYA
Instagram[kurumiya93]

特集

クリスマスを待つ香り



asten people
依田邦代



アステン5つ星
カクテル

しずおかキッチン
何でも白菜フライ

淑女検定
カラオケ

asten life 1

こだわりSELECTION

ひかる 光の母ちゃん エネルギー ちょいかじり!

第9話 地層処分って何?



明日野真美 (45歳)
光の母。エネルギー事情には無関心



明日野 光 (15歳)
エネルギー事情に詳しい高校1年生



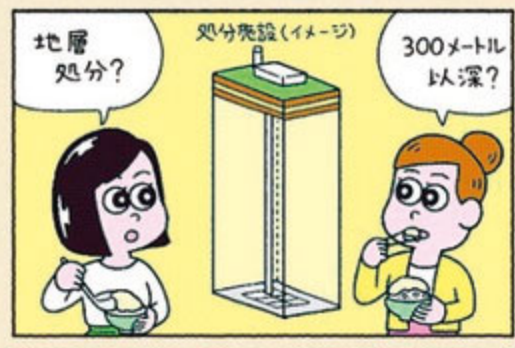
ダイナモ
明日野家の愛犬



真美のママ友 (40歳)
真美のママ友。娘は光の同級生

とろろ汁が名物のお店で...

- あ〜おいしい、このとろろ汁! 麦めしとの相性がバツグンね!
- ホント! それにからだにもいいんだって。これ地元でとれた自然薯らしいよ。
- 自然薯ってかなり長いよね。深く掘らないといけないから大変そう。
- 深く掘るといえば、地層処分は300メートル以上の深さらしいよ。
- え? そんな深いところに山イモがあるの?
- 山イモじゃなくて地層処分。原子力発電で出た高いレベルの放射性廃棄物を最終的に処分する方法のこと。
- え、そうなの? 原子力発電はゴミを最終的に処分する方法がないのかと思ってた。
- 技術的には、この地層処分という方法が確立されていて、フィンランドでは処分場の建設が始まっているらしいよ。



- そうなんだ。それでどんな方法なの?
- 放射性廃棄物をガラスで固めて、それを金属製の容器に入れて、さらにその周りを粘土で覆い、それを300メートルより深いところの岩盤に閉じ込めるんだって。
- やっぱり、かなり厳重に閉じ込めるんだ。
- ポイントは、人工のバリアと天然のバリアをうまく組み合わせる、ということみたいだね。
- へえ〜、知らなかった。ちなみにこの自然薯は天然らしいわよ。
- ああ、じゃあ真美さんと同じだ。



今は、処分場の場所をどこにするか慎重に調査している状況なんだワン!

The Sweet Smell of Christmas



クリスマスを待つ香り

シナモンの湯気が香る温かいぶどう酒

焼きたてのジンジャークッキー

もみの木のリースから漂うのは、冬の森の匂い

いつもの毎日にクリスマスの香りを招き入れたら

12月の日常が自分だけの「特別」になる

聖なる香り、「フランキンセンス」はキリストへの誕生日の贈りもの

The Sweet Smell of Christmas

クリスマスはキリスト教の降誕祭。イエスキリストの誕生を祝う日だ。実はこの日に緑の深い香りがある。「フランキンセンス」と呼ばれる、東アフリカやアラビア半島に自生する灌木(かんぼく)の樹脂から作られるエッセンシャルオイルだ。聖書では、3人の賢者がキリストの誕生を祝して選んだ贈り物の一つとされ、神聖な精油として今も祈りや儀式などで使われている。キリスト教だけでなく日本でも、「乳香」の名で匂い袋やお香として古くから愛用されている香料だ。

「アロマテラピーでは、フランキンセンスはゆっくりとした呼吸で気持ちを穏やかにするのを助けると言われています。ヨガスタジオで使用されることも多いんですよ」と、生活の木静岡松坂屋店・店長でアロマテラピーイン

トラクターの宮崎仁美さん。

聖堂や洞窟、深い森をイメージさせる漂とした香りは、クリスマスだからというだけでなく、寒さと乾燥でこわばった心と体を和らげるための場にぴったりのアロマだという。



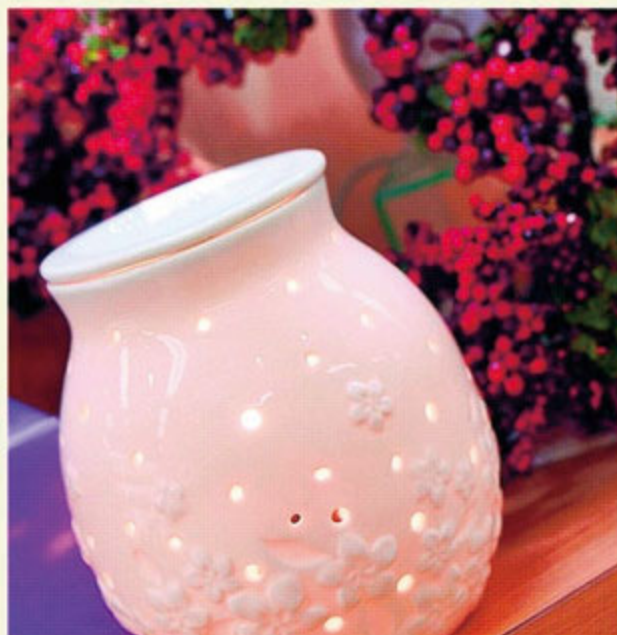
「ディフューザーやアロマポットをお持ちでなくても、エッセンシャルオイルがあれば生活のさまざまなシーンで手軽に香りを楽しめます。

たとえばティッシュなどに染み込ませて枕元に置いたり、バッグやポーチに入れておいたり。素焼きや石こうでできたアロマストーンにエッセンシャルオイルを数滴たらし、部屋に置いておくだけでも、火や電気を使わず安全に

アロマの効果を楽しめますよ」

宮崎さん自身も、仕事等で緊張を和らげたい時に、フランキンセンスの香りを用いているそう。

香りは目に見えないけれど、音楽と同様、私たちの心に直接、響くもの。新しい香りを生活の中に取り入れて、慌ただしい12月の日常を一新、ゆっくりと気持ちの模様替えを試みたい。



冬の森を生きる樹木は、人に優しい安らぎの香り

The Sweet Smell of Christmas

もみの木など針葉樹の清々しい香りから、クリスマスシーズンをイメージする人も少なくない。

「寒い時期は、夏よりも日持ちがするので、グリーンやお花を飾るには良い季節なんです。コップに花一輪でも、身近に植物があると、不思議とほっとします。オレゴン産のもみの木やヒムロスギ、クジャクヒバ、ユーカリなど、香り豊かな枝ものも色々と市場に出回ってきますから、リース作りにもぴったりです。枝や木の実を材料にしたリースは、作りたてのみずみずしい時から、クリスマスが過ぎて徐々に香りが消えていく過程まで長い期間、楽しめますよ」と、良知園芸(吉田町)の良知知子さん。



リースだけでなくブーケ状に束ねて吊るすスワッグや、包装資材店などで売っている円すい型の発泡スチロールに好みの針葉樹の枝を挿して作るクリスマスツリーのアレンジなど、緑の香りを暮らしに取り入れる方法はいろいろ。

「工夫とアイデアで自由に楽しめます」と、フラワー装飾1級技能士などの資格を持つ良知さんだからこその頼もしい言葉。

またイミテーションではなく、本物の「もみの木」でクリスマスツリーを飾りたいという人は、ホームセンターなどで毎年、ツリー用にゴールドクレスト等の針葉樹が入荷されるので問い合わせてみては。ただしクリ



赤ワインとスパイスを鍋でコトコト温めて、クリスマスの足音を待つ

The Sweet Smell of Christmas

「街でも、家の中でも、アメリカには“クリスマスの匂い”ともいえる、この季節特有の香りが幾つかあります」と教えてくれるのは、静岡市にあるプリスクール「NBインターナショナルキッズガーデン」の田形和仁さん。田形さんは、南カリフォルニア大学での留学時代も含め6年間、ロサンゼルス郊外のグレンドラで生活。アメリカ西海岸のクリスマス文化を体験してきた。

「たとえば12月にショッピングモールに行けば、あふれ返るようなクリスマスギフトの香水とチョコレートの匂い。住宅街ではヤードと呼ばれるちょっとした空き地にクリスマスツリーに使われるパインツリーの期間限定の売り場ができて、車で走っていても漂う木の香りであ、もうツリーを売る季節なんだな」というのがわかります」

キッチンでは大きなオープンで1日がかり



スマスツリーとして鉢植えの針葉樹を使う場合は、水やりなどの管理が必要。その注意点を鎌足造園(静岡市)の鎌足純也さんに聞いてみた。

「針葉樹は暑さに弱い植物なので、高温や直射日光、乾燥が苦手です。水やりは3日に一度くらい。葉は触ってみて乾いてきたなど感じたら、霧吹きなどで水をかけてください。暖房のきいた室内に置く時間は、なるべく少ない方がいいので、玄関先や室外に置くのもいいですね。世話をする手間はあると思いますが、それも植物と一緒に暮らす楽しみです」

ツリーでもリースでも、厳しい冬の山で育つ木々の美しさと香りは、独特の存在感でクリスマスシーズンをナチュラルに彩ってくれるはずだ。



プにたっぷり注いでいただけます」
この他アメリカの日常には、ペパーミント味の杖型のキャンディーケインやジンジャーブレッド、子どもたちがサンタさんのために寝る前に用意するクッキー&ミルクや、暖炉がない家に入るための魔法の鍵(Santa's Magic Key)など、クリスマスならではの食べものや習慣が盛りだくさんだとか。大人はホットワイン、子どもはホットチョコレート。いい匂いにするドリンクで心と体を温めて、のんびりとクリスマスの足音を待つ。そんな普段着の12月の日々も、いつかきっと、かけがえのないクリスマスの思い出になるに違いない。

森理世さんのクグロフ試食会

Tasting Party



「ドキドキして味が分からなかったらどうしよう」そんな声も聞こえた試食会の始まり。でも理世さんの登場は、華やかさと同時に、明るくフレンドリーな空気を運んでくれた。「私たちが緊張気味なのを察して、自分から気さくに話しかけてくださって」と、参加したサポーターさんたちも感激。早速、理世さんと一緒に、クグロフを一口。フルーツとナッツの豊かな風味と、なめらかでしっとりとした食感に、「おいしい！」の言葉が自然にこぼれる。

森理世さん
「おいしい」×人数 = Be Happy!
bleu chaton のクグロフは、しっとり濃厚なバウンドケーキタイプ。スライスしてシェアすれば、パーティーシーンにぴったり

「お菓子なら気軽にフランス文化に触れることができますよね」と理世さん。「フランスで友人の家に招かれて、自家製のクグロフをごちそうになったことがあります。向こうではとても身近なお菓子なんです。自身の体験を交えての飾らない言葉に、サポーターさんたちも思わず笑顔に。理世さんとクグロフとの時間は、新しい扉を開く忘れられない体験になった。」

JR静岡駅のアスティ静岡西館に焼菓子とケーキの専門店、bleu chaton. (ブルーシャトン) がオープン! この店のPRアンバサダーを務めるのは、静岡市出身でミス・ユニバース世界大会優勝者の森理世さんだ。モデルやチャリティー活動の他、現在は静岡市内の「I.R.M.ダンスアカデミー」でダンスやビューティーの指導者としても活躍。豊かな経験を糧に輝きを増す理世さんが、5人のアステンサポーターと一緒にbleu chaton.を代表する焼菓子「クグロフ」の試食会に参加。憧れの森理世さんが案内してくれた、私たちのファースト「クグロフ」の世界!

クグロフとは?
フランスのアルザス地方の伝統菓子。その歴史は古く、あのマリー・アントワネットもお気に入りだったとか。レシピは自由で多彩だが、必ずクグロフ型を使うのがお約束。「陶器のクグロフ型はお土産としても人気なんです」と理世さん。アルザスの家庭の味だ。



おいしいお菓子と笑顔のコミュニケーションは世界共通

その土地を味で表現できるって、すごい! (Yuka)
クグロフって、形が大切なんですね。コロんとかわいいうい! (Yumi)

asten Column アステンコラム

教えてファイナンシャル・プランナーさん

賢いお金の育て方

Q 無料相談会って、なんか怪しい…。わざわざFPに頼むメリットって何かあるの?

A 最近よく聞くFP (ファイナンシャル・プランナー)。FPとは相談者の家族構成やライフスタイル、価値観、資産、負債、保険、収支などのデータから、その人の人生の目標や夢などかなえるために、どういったお金のやりくりがいいのかを分析するいわばお金の専門家。海外では家族には健康を見る「かかりつけ医」と、トラブルを相談する「弁護士」、お金の見直しなどを相談する「FP」がいるのが一般的。税制や介護・医療費・贈与などの細かいことや、家族構成や住居や仕事などが変わったら何を見直すべきかなど、中立公平な立場からアドバイスしてくれる。FPは契約を取り扱った時に保険会社等から手数料を受け取るため、相談によって収入を得る必要がないというわけ。賢く使わない手はない。

ファイナンシャル・プランナー 竹内彩香さん

やさしいマネーセミナー

1/18 13:30~15:00

参加費 無料 (先着20名)

グラシップ(静岡市駿河区東静岡2-3-1) 参加申し込みは電話かメールで 少人数なので個別相談可能(後日の相談も無料)

RKコンサルティング 静岡支社
静岡市葵区追手町8-1 ☎054-251-2700 FAX:054-251-2702
メールアドレス:kenji_00768@rkinc.co.jp 月~金9:00~18:00

開港10周年を迎えた 空港さんぽ

グルメに観光に 女子旅に人気の台北!

富士山静岡空港から約3時間で行ける台湾。小籠包に胡蝶餅(フージャオピン)、魯肉飯(ルーロハン)、夜市での食べ歩き…台湾グルメは女心をくすぐるものばかり。フォトジェニックで有名な「九份」や天燈上げを体験できる「十分」、台北からバスで1時間~1時間半ほど。全曜日に静岡を出て火曜到着の4泊5日で大満足の台湾旅が楽しめるはず。2/8(土)から台中市で行われるランタンフェスティバルもおすすめ。12月中の購入・出発で航空券が通常料金の5%OFFになるお得なキャンペーン実施中。

●台北線は火・金の週2便。
静岡 19:25~22:15、台北 14:45~18:30

駐車場の事前予約サービス開始!
ターミナルビルに近い区画の一部が予約可能に。12/15(日)から利用OK(予約受け付け中)。予約料1台500円、1泊2日500円。混み合う年末年始や大型連休に便利。3/31(火)までは「1泊2日無料キャンペーン」実施中。

富士山静岡空港
牧之原市坂口3336-4
TEL.0548-29-2000

空港アクセスバスも各駅より出発!
JR金谷駅から約13分 JR島田駅から約25分
JR龍崎駅から約35分 新静岡駅から約55分

焼き菓子とケーキの専門店

2019.12.6 Fri NEW OPEN

12/17 11:00~ 森理世さん 来店!

ブルーシャトン アスティ静岡店

bleu chaton.

静岡県静岡市葵区黒金町47 アスティ静岡西館 TEL/054-291-5776 営業時間/10:00~21:00

asten Bookshelf vol.10

新年の準備はもうできた? こんな手帳あります。

01 スケジュール帳と歴史百科が1冊に

スケジュール帳と歴史百科が1冊になったユニークな専門手帳として、多くのユーザーに愛用されている「歴史手帳」。2020年版は装幀を一新し、古墳、刀剣、城郭や応仁の乱&幕末地図など、ビジュアル付録を大増補。携帯性に優れ、歴史散策や博物館、仏像鑑賞におすすめ。

歴史手帳2020年版
吉川弘文館編集部編
1100円+税 A6判 並製 クロスカバー装 336P

02 日常を彩る洗練されたデザイン

洗練されたシンプルデザインとカラーリングで女性に人気の手帳「torinco」シリーズ。持ち歩きに便利なマンスリータイプから、2020年版より加わったウィークリータイプ、毎日の記録をしっかりと残せる1日1ページタイプまで種類豊富。ぴったりの1冊を見つけた!

2020年版1月始まり torinco(トリコンコ)
発行:高橋書店 870円~3,000円(十税)
手帳判~B6判 6タイプ全28種

センチュリーで忘新年会♪

スツフェで食べ放題! 本格中国料理コース!

ザテールズの忘新年会スラン
食べ放題! 飲み放題! デザートも楽しみ放題!
~2020年1.31(金)まで 4~70名様
12.1(日)~12.20(金) 大人通常 ¥6,000 ¥5,000
12.21(土)~12.25(水) 大人通常 ¥6,600 ¥5,600
12.26(木)~1.31(金) 大人通常 ¥6,000 ¥5,000

翡翠宮の忘新年会スラン
本格中国料理コース + 飲み放題プラン
~2020年1.31(金)まで 4~32名様
お一人様 ¥5,500~

予約はお早めに!

ホテルセンチュリー 静岡
www.centuryshizuoka.co.jp

THE TABLE
TEL.054-289-6410

華華會
TEL.054-289-6411

asten

アイシングクッキー教室 & 暮らしの中の放射線セミナー



「暮らしにまつわる楽しみを見つけ、同時に新しい情報も手に入れたい」。そんな読者の声に応え、アステンがスペシャル企画。10月上旬、BIVI藤枝内にある静岡産業大学藤枝駅前キャンパスで、かわいくておいしいアイシングクッキー作りと、東日本大震災以降、関心が高まった放射線について学ぶセミナーが開催され、22人の読者が参加した。

絵心がなくても没頭できる！ アイシングクッキー

まずは、オリジナルウェディングケーキの製作やお菓子の委託販売をする傍ら、お菓子教室の講師として活動しているアリエムニ(ムニ)代表で、ケーキデコレーターの黒田知子さんにアイシングクッキーの作り方を教わった。

クッキーの上にさまざまな色でデコレーションするアイシングクッキー。アイシングは卵白に砂糖、香りのエッセンス、白さを保つためにレモン、赤・黄・青などの色粉を加えて作る。

「卵白は生卵のものでいいですし、市販の乾燥卵白というのを使うと気軽に作ることができます。これだけを食べると、ラムネみたいな食感。余った袋に絞ってお花の形などに絞り出して乾燥させれば、お茶菓子にもなりますよ」。黒田さんの説明の後、参加者は用意されたクッキーにアイシングや飾りを施していった。同じ形で出来上がった作品は個性豊か!



アイシングを絞り出すコップをつかむと上手にデコレーションできるよ!



黒田さんが実際にアイシングしながら分かりやすく説明

放射線って怖いもの？ 実は宇宙からも降り注ぐ身近な存在

続いて、東京都市大学原子力研究所の岡田佳子さんが「食べ物と放射線」をメインにセミナーを実施。放射線は宇宙誕生の時から存在し、実は私たちは普段生活している中でも浴びているという。「放射線を出す放射性物質は自然界にも

存在していて、食べ物にも入っています。東日本大震災後、食品中の人工放射性物質(セシウム137等)が注目を集めたが、日本の人工放射性物質の基準値は厳しく設定され、消費者の私たちに届く食品は、基準値を厳しく守られたものが流通しています」と岡田さん。

「放射線はいろいろなところで利用され、医療や空港の手荷物検査などの他、農作物の品種改良や保存、車のタイヤゴムやシートクッション、耐火繊維等の製造にも使われています。だからといってその製品から放射線が出るわけではありません。ご存知の通り、放射線は量が多くなると危険。私たちは正しい知識を得て判断をすることが大切です。参加者はメモを取りながら真剣に耳を傾けていた。

放射線について日頃思っていた疑問や不安を話し合う

セミナー後は、お茶とお菓子をいただきながらトークタイム。和気あいあいの雰囲気かと思いきや、意外にも参加者は真剣モード。普段、なかなか周囲と話す機会がなかった放射線について意見を交換した。「放射線は自分たちの生活に直結する問題。きちんとした知識を身につけ、考えたい」との声が上がった。



放射線セミナー講師・プロフィール

岡田 佳子さん

東京都市大学工学部原子力研究所准教授、日本大学農獣医学部水産学科学卒業。千葉大学博士(理学)修得。高純度材料の微量元素の分析や福島支援(20km圏内の放射性物質測定、いわき地産産物復興、放射線教育など)、群馬県赤城大沼周辺の放射線測定にも力を注いでいる。



簡単おいしいクッキング&食品と放射線セミナー 静岡会場参加者募集!!

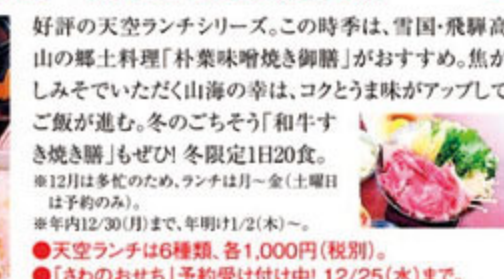
2/29(土) 10:00~14:30

【会場】鈴木学園 中央調理製菓専門学校 静岡校 (静岡市葵区七間町15-1)
【講師】料理セミナー講師・本田淑美さん
放射線セミナー講師・岡田佳子さん
【メニュー】朝食断サンド、フルーツサンド、カリフラワーのポタージュ
【材料費】1,000円 【定員】30名(予定)
【持ち物】エプロン、ハンドタオル1枚、筆記用具

①郵便番号②住所③氏名④電話番号
⑤年齢⑥性別⑦職業
を記入の上、下記の方法からご応募ください。
※応募いただいた方の個人情報は当イベントのために使用します。
【お申し込み】
〒422-8670(住所不要)
静岡新聞社 アステン編集部 「料理教室&セミナー」静岡係
【Eメール】
oubo@shizushin.com ※件名には必ず「アステン料理教室時間」と明記ください。
【締切】2月14日(金) ※応募者多数の場合は抽選となります。
受講料の発送をもって発注に代させていただきます。
(送料の場合の運賃はご負担ください)
※料理教室のみのご参加はできませんので、ご了承ください。

協賛/静岡エネルギー・環境懇話会 イベントのお問い合わせ/静岡新聞社・静岡放送 地域ビジネス推進課 事務局 TEL:054-281-9010(平日9:00~17:00)

今月の一押し「朴葉味噌焼き御膳」 魚がしみそが食欲をそそる!



好評の天空ランチシリーズ。この時期は、雪国・飛騨高山の郷土料理「朴葉味噌焼き御膳」がおすすめ。魚がしみそでいただく山海の幸は、コクとうま味がアップしてご飯が進む。冬のごちそう「和牛すき焼き」もぜひ! 限定1日20食。
※12月は多忙のため、ランチは月~金(土曜日は予約のみ)。
※年内12/30(月)まで、年明け1/2(木)~。
●天空ランチは6種類、各1,000円(税別)。
●「さわのおせち」予約受け付け中! 12/25(水)まで。
●1F「ずまもSAWA」のランチシリーズも好評続中!

イタリアンとフレンチの融合 「プレジャスティナー」新登場!

イタリアン、フレンチ、それぞれの魅力を散りばめたディナーコースがお目見え。メインのサーロインステーキはA4ランク牛を使用。脂身まで柔らかく、芳醇なトリュフソースと相まって心までとろけそう。12/21(土)~25(水)クリスマスディナーも受け付け中! 店前に駐車場がオープンしてとっても便利!



●「プレジャスティナー」5,000円(税別)。真鯛のボレ、A4ランクサーロインステーキ、トリュフソースを含む全9品。
●おせちも予約受け付け中! 12/25(水)まで。

和洋食席 さくら
静岡市駿河区向敷地35-2 ☎054-259-3901
11:30~14:30 17:30~21:00 P.22台
火曜定休 ※祝日の場合は営業※予約制

抹茶クリーム入り「生福」 できたての「生食感」を体験して!



やっぱり「生」が美味しい。それはあの「鞠福」だって同じこと。毎朝工場から直送されてきたての「生福」。手で持ち上げたら千切れてしまいそうな限界の柔らかなさにドキドキ! お餅もこしあんも抹茶クリームも、すべてがとろろ〜食感で、生の心地良さを邪魔しない。賞味期限は3日間だが、ぜひ当日の美味しさを味わってほしい。
●「生福」2個入り540円・4個入り1,080円。
●ちょっとした土産にもぴったり!

新正庵 千代田本店・焼津西小川店・おやいづ本店
●千代田本店 ☎054-267-3008 ●焼津西小川店 ☎054-620-7800 10:00~19:00
●おやいづ本店 ☎054-259-6786 平日:土曜 8:30~17:30 日・祝 10:00~17:30

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

令和元年のクリスマスはドン・岩崎で!

鉄板焼きレストラン 岩崎では特選吟醸黒毛和牛のステーキが味わえるクリスマスディナーの予約を受け付け中。コースはフォアグラのソテー、活きオマール海老のグリル等フレンチテイストな料理の数々とドン・岩崎自慢の特選吟醸黒毛和牛のステーキが楽しめる内容で、一人13,500円(サービス料10%別途 二人〜)。コースの提供は12/21(土)から25(水)まで。クリスマスの夜は少し贅沢なディナーを楽しんでみたい。また忘・新年会の予約も受け付け中。



鉄板焼きレストラン 岩崎
静岡市駿河区森下町1-30 ☎054-202-7255
11:30~14:00(L.O.12:45のみ)
17:00~22:00(L.O.21:00) 月曜定休
※コース料理の写真はイメージ。 【ドン・岩崎】

もはやラスクではない?! ザクザク食感が楽しい! びっくりショコラ

ラスクのほろほろとどける食感、表面のザクザク食感。もはやラスクではない! ハーゼルナッツ、アラカトと塩を混ぜ込んだチョコレートをコーティングし、アーモンド、カカオ、ビスターチオの3種のナッツをトッピングしたぜいたくなチョコスイーツ。カフェタイムのお供や年末年始のごあいさつギフトにおすすめ!
●季節限定「びっくりショコラ」。写真の3枚入り450円のほか、8枚入り1,200円、10枚入り1,800円もあり(税別)。



治一郎 中田店
静岡市駿河区中田4-2-6 アピタ静岡店向かい ☎054-669-4450 10:00~20:00 第3火曜定休

おもてなしに! 自分へのご褒美に! 金箔茶&金箔ソフトで全運アップ?!

年末年始のおもてなし茶におすすめなのが「金箔(きんぱく)茶」。牧之原産やぶきた深蒸し茶に、本場金沢から仕入れた金箔を自社工場で作られた。湯の中に入れてキラキラ輝き、リッチな食感が味わえる。10.9cm四方の金箔を豪快にソフトクリームに1枚巻いた「金箔ソフト」も人気。幸運の良縁がスタートがはれそう!
●「金箔茶」70g・1,000円(税別)。
●「金箔ソフト」600円(税込)〜。※本店のみ土日祝販売(12/21~1/5は毎日販売)。

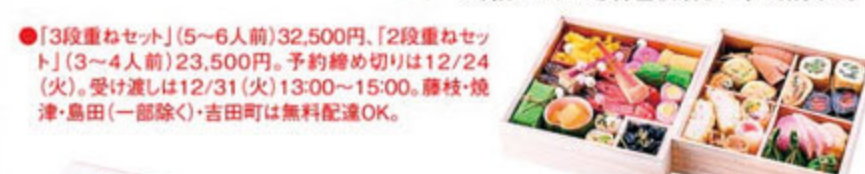
お得な今こそまとめて買ってお客感謝祭! 「お客様感謝祭」12/25(水)まで

1,000円(税別)購入ごとに200円の金券がもらえる「お客様感謝祭」を開催中(ソフトクリーム・送料等の一部商品を除く)。キャッシュレス決済等での支払いで、2,000円ごとに200円の金券プレゼント。今年も品評会でダブル入賞した「茶」と「香」は、大切な人への贈り物にふさわしい銘茶。新茶の時期に1か月で1万本以上も売れる「本造り」を冬味に仕上げた「冬季限定本造り」は、香ばしさが加わって心も体もほっこり 飲み比べを楽しんでみては?
●1000本限定「冬季限定本造り」200g・600円(税別)。
●品評会ダブル入賞「香」70g・1,000円(税別)。「茶」70g・700円(税別)。

高柳製茶
●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 ※1/1(水)~3(金)は10:00~16:00
●焼津店 焼津市弥富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.makinohara-cha.com/ 2店舗とも年中無休

毎年100セット以上も販売! 50年以上リピーターに愛される人気おせち

創業以来50年以上、志太地区のブランドを支えている名産・小杉菓。ハレの料理に定評のある同館が創業から手掛ける、隠れた名物がおせちだ。伝統の祝い肴(ざかな)や新年をこぼろ海の幸の数々。伊勢海老、鮭西京焼、鮭チーズ奉書巻...。老舗の味に新たな創作を散りばめた料理に心が華やぐ。「3段重ねセット」は贅を尽くした45品。「2段重ねセット」は、スペシャルコンパクにした35品。厳選した地元・国産食材に職人が技を凝らし、味と彩りにこだわりのおせち料理を、新しい年の始まりに。



●「3段重ねセット」(5~6人前)32,500円。【2段重ねセット】(3~4人前)23,500円。予約締め切りは12/24(火)。受け渡しは12/31(火)13:00~15:00。藤枝・焼津・島田(一部除く)・吉田は無料配達OK。

はれの季(とき) 小杉菓
静岡市青木2-35-30 ☎0120-027-604 10:00~21:30 月曜定休 【小杉菓】

とびきりスイートなフード付きニットワンピース。キラキラのラメとちりばめられたパールが上品で、お呼ばれスタイルにも。
パールフラッフィーワンピース 10,890円(全3色)
2F/anySIS/Feroux(エニシス/フェルウ)
054-654-4505

中綿入りで温かく包み込むようなブルゾン。トレンドを押さえたつち着いたデザイン。
中綿ブルゾン(メンズ、全3色) 12,100円
2F/THE SHOP TK./054-654-5622

自宅の洗濯機で洗えるコートで、どんなお出掛けも気兼ねなく! 曲線的なフォルムが女性らしい。
洗えるコート(全4色) 5,489円
1F/Green Parks topic(グリーンパークストピック)
054-269-6572

daily APITA

asten × APITA 静岡専門店会

冬のおきもプレゼント

感謝を伝えたい大切な人へ、1年頑張った自分へ、
体も心も温まるプレゼントを。
「daily APITA」をチェックして
令和初のホリデーシーズンを盛り上げよう!

腕を通してさっと羽織れるニットショール。気分が落ちるファーマー使いが端正な表情。ファーマーは取り外し可能。
ラクーンファー袖付きニットショール(全2色) 25,500円
2F/SCOTCLUB/LASUD(スコットクラブ・ラッシュド)
054-202-2360

パツと目を引く鮮やかなコート。同系色でまとめたニットとパンツの上に羽織って。
ダッフルコート 17,589円(画像はイメージ)
1F/SM2 kettlio(サマンサモスモス)
054-269-7022

冬の足元の定番、ブーツ。温かさはもちろん、雨の日も頼れる撥水(はっすい)加工で汚れにくく、インソールの美脚効果が期待できるのもうれしい。
シュートン 3,297円(ミドル)
1F/SHOO-LA-RUE(シューラルー)/054-202-8112

流行の大柄チェックのストールは豊富なバリエーションから似合うものを選び、シアパター配合で、つい触れたくなるぬめり感。
チェックストール 1,280円
1F/Honeys(ハニーズ)/054-266-7676

カラコポタン! ベストセラー第1位!
付属のブロックでからくり装置を作り道筋を考え出す知育トイブック。子どもも大人も夢中!
カラコポタン 2,530円
2F/BOOKSえみたす
054-654-6262

裏ボアと暖か生地を二重構造で、足元からぽかぽか。男性用Lサイズは黒無地のみ。
ぽかぽかソックス 528円(アンクル丈)、385円(ショート丈)
1F/Aberdeen(アバディーン)
054-266-4731

シンプルで高級感あるショートコートはオンにもオフにも使える優秀アイテム。
クールパーレー レディースショートコート(全2色) 21,989円
2F/TAKA-Q(タカキュー)
054-269-6120

ヨーロッパ産の上質で繊細な革は使い込むほどに艶が増す。プレゼントにぴったりなシンプル長財布。
P.i.d ラウンド長財布 vasto(ヴェスト)シリーズ 30,800円
2F/GRAN SAC'S(グランサックス)
054-654-4355

多角形を取り入れた、モダンで遊び心あふれるフレーム。アクセサリ感覚でかけてみたい。
JINS CLASSIC 各8,800円
2F/JINS(ジンス)/054-284-4433

華やかさを印象付けるファーボンチュウ。パーティーシーンはもちろん、カジュアルに羽織っても。
ファーボンチュウ 12,980円
2F/Motion(モーション)
054-284-4211

センターストーンと10石のダイヤがまばゆい。花びらのようなチェーンは単独使用も可能。
Pt. ダイヤモンド ロングネックレス 132,000円
2F/Milliflora(ミルフロラ)
054-654-4755

セーラータイプの襟と凝った編みのボタン、プタさんプロチがかわいらしいニットワンピ。
ニットワンピース(全3色) 13,200円
2F/drug store's SHOP
054-287-7575

付属のブロックでからくり装置を作り道筋を考え出す知育トイブック。子どもも大人も夢中!
カラコポタン 2,530円
2F/BOOKSえみたす
054-654-6262

裏ボアと暖か生地を二重構造で、足元からぽかぽか。男性用Lサイズは黒無地のみ。
ぽかぽかソックス 528円(アンクル丈)、385円(ショート丈)
1F/Aberdeen(アバディーン)
054-266-4731

シンプルで高級感あるショートコートはオンにもオフにも使える優秀アイテム。
クールパーレー レディースショートコート(全2色) 21,989円
2F/TAKA-Q(タカキュー)
054-269-6120

映像も音楽も楽しめるディズニーの「超実写版」ライオン・キング。感動をプレゼント!
ディズニー「ライオン・キング」 4,620円
2F/新屋敷/054-283-4967

キュートなふわふわもこもこのブランケット。ドングリを頼るリスに、心まで癒やされる。
スワンネル 3wayひざかけ 1,320円
2F/SWANKEY MARKET(スワンキー・マーケット)
054-654-5500

自動的に時刻を修正してくれる電波時計。輝いた日々を...というコンセプトのクロスシー新作。
CITIZEN XC hikariコレクション 85,800円
2F/Collet/054-284-8480

冬のしっとりカラーのランジェリー。幅広い年代に愛される繊細な花の刺しゅうにラメをプラス!
運命のプラ ブレード/エル プラ&シューズ プラ1,980円〜、シューズ880円〜
2F/lutunna(チュチュアンナ)
054-286-2114

帯を替えることでフォーマルからカジュアルまでOKの無地小紋。着物初心者にもオススメ。
無地小紋 140,800円
2F/BANKAN/054-280-2710

ショール形の襟が大人フェミニンなブルゾン。温もりに包まれて、着るだけでハッピーになれるそう。
総毛ZIPブルゾン 6,490円
2F/robe de brun(ロブ・ドゥ・ブラン)
054-270-9701

天然素材にこだわった、あったか肌着。衣服の湿気や汗を吸って発熱する機能的な一品。
綿であつたか Uネック八分袖Tシャツ 990円
2F/無印良品/054-654-3737

レディースはもちろんメンズもキッズも、とにかくバリエーション豊富。家族でコーデを楽しんで。
スウェットブルオーバー 1,089円
スウェットブルパーカー 1,639円
2F/GU/054-292-5577

ポアアウターは切り替えポケットでアウトドア感と今年らしさを演出。ユニセックスで着まわせる。
スタンド切替ポアブルゾン(全3色) 6,589円
2F/ジーンズパー・OSADA
054-654-5780

根強い人気の「996」シルエットに、クッション性を向上させたモデル。ファミリーで、無難に履ける。
NEW BALANCE 996 男女兼用(22.5~29cm) 15,180円
ジュニアモデル(17~22cm) 5,720円
ベビーモデル(12~16.5cm) 5,170円
2F/ABC-MART/054-202-7790

宝くじ
1F/西側出入口横
チャンセンター

2F/Cutie Egg(キューティーエッグ)
054-266-3122

家づくりのこと、気兼ねなく相談してみよう。予約&相談でイスクリームギフト券500円分プレゼント。
1F/イエタテ相談カウンター
054-291-6241

靴の修理、合裁の作業はお気軽に。
1F/サンリペア
054-289-7333

洋服のお直し専門店。サイズ直しやリフォームなど丁寧な仕事で応えてくれる。
2F/サンリフォーム
054-202-0435

写真入りの年賀状も最短1時間仕上げの「キタムラ」で!!
年賀状印刷 業界最速
1F/カメラのキタムラ
054-284-8651

新規のお客さま、全メニュー30%off。お手入れをしながら新年を迎えましょう!
1F/S&F美容室
054-202-1380

お急ぎの方は最短1時間仕上げの「キタムラ」で!!
年賀状印刷 業界最速
1F/カメラのキタムラ
054-284-8651

スイーツ好相性。ミルクや砂糖と合わせたら、チョコやナッツのような香りが楽しめます。
ノエル200g 750円
1F/カルディコーヒーファーム
054-281-1778

レギュラー6種類をお得に楽しめる。
●パーティートレイA 2,700円
●パーティートレイB 2,484円
1F/サブウェイ/054-269-5684

プロが焼き上げたさすがの味。パーティーを美味しく盛り上げます。
ロースチキン 880円 ※12/21まで予約割引中
1F/鳥ぶろ/054-286-2292

あつあつのたこ焼きが24個入ったお得パック。
だんらんパック(24個入り) 1,680円
1F/築地館たこ/054-654-6622

魚がしほのお寿司を家族みんなで囲もう。ファミリー盛り 5,378円
※お一人様1回限り
1F/沼津魚がしほテイクアウト店
054-269-6862

新年を迎える準備はOK? 柔らかいのもちちは、新潟産黄金もち100%使用。
天神屋の生もち 2,200円
1F/天神屋/054-202-8000

1つのピースに2つのフレーバー。子どもたちのパーティーも女子会も、アイスクリームにお任せを。
クリスマス パレット4 3,500円
1F/サーフィニアアイスクリーム
054-284-0931

希少なエイジドコーヒーがブレンドされた特別感のある1杯を手軽に味わえるドリップタイプ。
スターバックス オリガミ パーソナルドリップコーヒークリスマスブレンド 907円
1F/スターバックスコーヒー
054-654-5822

スマホで注文、支払いが完了! レジに並ばないマクドナルド、始まる!!
1F/マクドナルド/054-285-5301

ショウガと卵のあんかけで体ぽかぽか。寒い季節にぴったり一杯。
生薬玉子あんかけ 429円
1F/はまなるとん/054-654-5588

ショウガと卵のあんかけで体ぽかぽか。寒い季節にぴったり一杯。
生薬玉子あんかけ 429円
1F/はまなるとん/054-654-5588

カキのおいしい季節! ぜひたくにカキとエビのミックス丼を召し上がり。カキとエビとじ丼 704円
1F/はまなるとん/054-283-6230

皆さまのご来店をお待ちしています。
恋愛・結婚・仕事・人間関係など...
何でもご相談ください。

2F 占い館SYNOS(サイノス)
070-5404-6780

生まれ月別
冬のLuckyカラー!

1月/イエロー	7月/シルバー
2月/ピンク	8月/ゴールド
3月/レッド	9月/ボルドー
4月/ブルー	10月/パープル
5月/ブラウン	11月/ブラック
6月/ホワイト	12月/グリーン

おかげさまで10周年!
ご相談対応スケジュール
鑑定料金/15分2,200円

一部専門店が営業時間が異なります。
詳しくはホームページをご覧ください。

駐車場台数 1,700台

※詳細にコーディネートしたアクセサリなど価格表記のない商品はすべて別売です。※商品が品切れの際はご容赦ください。
協力/アピタ静岡専門店会 静岡市駿河区石田1-6-1

汚れ防止加工 通常440円→330円
※アピタ静岡店のみ有効
1F/ビューアクリニング/054-202-1923
有効期限/令和元年12月末

年末購入時通常価格より最大5,500円OFF
1F/auショップ センทรัลスクエア静岡
054-203-3500
有効期限/令和元年12月末

ペア割 30分以上のコース 2人以上で予約すると 通常価格の10%off ※一部除外あり
1F/TAISEIKAN/054-654-6363
有効期限/令和元年12月末

税込140円以下のドーナツ6個 600円
※テイクアウト限定
1F/ミスタードーナツ/054-283-3513
有効期限/令和元年12月末

ギョーザ10個 通常550円→450円
※お一人様1回限り
1F/チャーシューや武蔵/054-283-4634
有効期限/令和元年12月末

メダル20枚プレゼント
※お一人様1回につき1日1回限り
※他クーポンとの併用不可
2F/ニュー電音タウン/054-654-6511
有効期限/令和元年12月末

アステン5つ星
特別な夜に カクテル

グラスの中に景色や時間さえ感じるカクテル。オリジナルは定められたストーリーも魅力的。スタンダードは作る人によってまったく違った味わいになるのが奥深い。



清水区
【BLUE BOOKS cafe 静岡店】の
アメリカンレモネード

二層に分かれているのは、自家製レモネードとミディアムボディの赤ワイン。見た目の美しさはもちろん、甘酸っぱくてさわやかなテイストと飲みやすい軽さが好評で、モヘートと並んで人気のカクテルだ。友達や恋人とゆっくり語り合うもよし、店内の本棚から興味のある一冊を選んで読書に没頭するもよし。ブルーノート厳選の音楽が流れる居心地のいい空間で、リラックスしたひとときを過ごせよう。

静岡市葵区御幸町4-6 Denbill 1F
tel: 054-260-7644
※月～木曜、祝日11:00～22:00(21:00L)
金・土曜、祝前日11:00～23:00(22:00L)
休/不定休
P/契約あり
★アメリカンレモネード ¥700



一目瞭然、富士山に見立てた「スノーキャップ」。ラムをベースに、コアントローやグレープフルーツジュース、ブルーキュラーソを使い、さっぱりとした味わい。手にしたグラスを、壁間はパノラマウインドーから望む富士山に重ねて、夜は夜景の向こうに富士山を想像しながら傾けて。ノンアルコールも対応してくれるので、ドライバーと一緒に高級感あふれる大人の空間で幸せな時間を過ごすことができる。



静岡市清水区馬走1500-2
tel: 054-335-1162
※月～土曜11:30～23:30L
休/なし
P/400台
★スノーキャップ ¥1,400

葵区
【BOIL'S(ボイルズ)】の
バニラスカイ

ニューヨークスタイルのダイナミック、ニューヨークが舞台の同名映画をイメージしたオリジナルカクテルをチョイス。「バニラフレーバーのウォッカをベースに、クランベリーとフレッシュローズマリーを添えて、映画のミステリアスな世界観を表現しました」と、マネージャーの大西景さん。軽い雑談や興味深いカクテル談義など、気さくなスタッフとの会話も楽しい。ノンアルコールバージョンもある。

pick up voice
コチラも!!
読者オススメ
カクテル



静岡 ● 葵区紺屋町「Bona Dea」メニューが豊富! (焼津市・会社員) ● 藤枝 ● 駅前「St.nick」1人で入りやすいのでおすすめです(吉田町・無職) ● 焼津 ● 駅北「HEART」イメージを伝えるオリジナルのカクテルを作ってくれます(藤枝市・会社員) ● 栄町「海鮮ダイニングHINATA」貝とワインが美味しい居酒屋。スパークリングワインカクテルが最高! (焼津市・主婦) ● 島田 ● 日之出町「Blues'Bar Shine」食事もとりたいときは2階のBig Moon cafeとはしごするのにおすすめ(島田市・主婦) ※ロコミですでの情報に変更がある場合があります。

駿河区
【bar&ラウンジ エマイユ】の
フレッシュレオナルド

ビュレ状にした静岡産紅ほっぺの果肉感と、シャンパンの爽快な泡を同時に楽しめる、冬期(12～1月)限定のぜいたくな一杯。「デザートプレート」や「チョコレート盛り合わせ」など、スイーツと一緒にどうぞ。約200種類のカクテルは、12星座別、センチュリーオリジナル、静岡茶カクテルのほか、メニューにないものもオーダーOK。地上25階から眺める市街地の夜景にも酔いしれて。



静岡市駿河区南町18-1 ホテルセンチュリー静岡25階
tel: 054-289-6414
※月～木曜18:00～24:30(24:00L)
金・土曜18:00～翌1:30(1:00L)
日曜、祝日18:00～23:30(23:00L)
休/なし
P/ホテルP100台以上
★フレッシュレオナルド ¥1,700(別途飲料¥600)



投資に興味がある、始めてみたいという人に分かりやすく伝えるセミナーが静岡市で開催された。何から始めるの? リスク? 種類は? 最初に知っておきたい基礎を伝える第1部に続いて、第2部では棋士で個人投資家としても知られる桐谷広人さんが実体験を紹介。株主優待で選ぶ投資についてのトークで大いに盛り上がった。



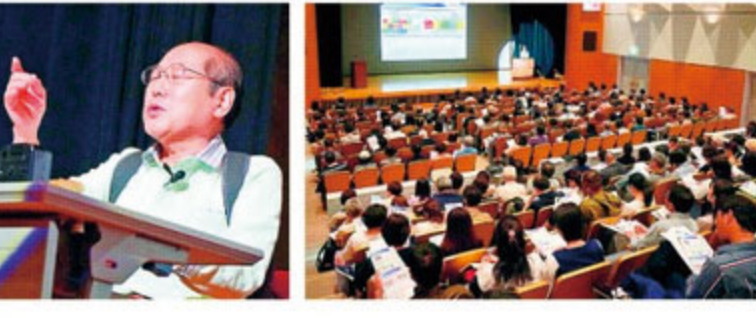
投資を始める第一歩!
理想や注意すべきポイントは?

日本証券業協会をはじめとする証券諸団体による「証券知識普及プロジェクト」主催で行われた今回のセミナー。低金利時代、会場にはこれから投資を始めようと考えている人を中心に約300人が参加した。

第1部は「はじめてみよう証券投資! ~ポイントは長期・積立・分散~」と題して、日本証券業協会の金融・証券インストラクター村松祐子さんが登壇。「証券投資とは」「株式投資のしくみ」という初歩的な知識に始まり、株式投資や債券投資、証券投資の種類の違いなどについてポイントを押さえて解説した。

投資で使われる「リスク」とは、投資によって期待されるリターン(成果)の振れ幅のことを指し、下方向の変化だけのことではないとした上で「商品によってリスクは異なるが、ローリスク・ハイリターンの商品はありえない。株式、債券、投資信託、それぞれの特徴を理解し、見極めることが大事」と説明。リスクを減らすためにも資産や地域、タイミングを分ける「分散投資」が理想であること、トラブルは相談窓口相談するといったことも伝えられた。

ゼロからはじめる
証券投資セミナー in 静岡
『カギは長期・積立・分散』



「天国と地獄」の投資体験に
会場も大盛り上がり!

第2部は「株主優待」から知る株式投資の意義・魅力」と題して、将棋棋士で個人投資家の桐谷広人さんがリュックを背負って登場。あらかじめ用意された質問に答える形でトークが進められた。

「証券投資を始めたきっかけは?」という質問に「プロ棋士として将棋を教えに行った際、出会った証券マンに勧められて購入したのがきっかけ」と桐谷さん。「当時はバブル絶頂期で、何もしくなくももうかった時代。調子に乗ってギャンブル的な投資に手を出したら、バブル崩壊とともにどん底に落ちました」とテレビなど



い会社」と持論を披露した。「株はキャンセルではない。いい会社の株を買えば自分も潤うし、日本経済の好循環にもつながる。個人投資家に支持されている会社は何か問題が起きても立ち直りが早い。一つの会社に多額をつぎ込むより、いろんな会社の株を少しずつ持つ方が、リスクが少なく済む」と桐谷さん。「中には長期間持っている株主を優遇する会社もある。優待株投資は農業みたいなもの。種をまいて収穫するまでに時間がかかるが、確実に収穫できる。大切に育ててほしい」と語った。

最後は、リュックの中から株主優待券を取り出した桐谷さん。期限のある優待券を使い切るために、自転車を使える店を巡るおかげで健康状態もよく、友人を食事に誘うことで人間関係も円滑なのだろう。難しそうと感じた人が多い、笑顔の絶えないセミナーは盛会のうちに幕を閉じた。



桐谷広人さん
将棋棋士。個人投資家。1949年10月15日生まれ、広島県竹原市出身。株主優待を使いこなす個人投資家として著名になり、マスメディアに頻りに登場している。

モデル: astenサポーター・真希さん

asten X APITA coure
KUPPE

旬のみずみずしいイチゴを味わって
Wイチゴワクリーム、Wイチゴチョコクリーム 各520円
2F/モンパバ/054-288-7696

口の中に香り広がる
本格派デザート
ティラミスラシコ 299円
2F/サイゼリヤ/054-280-3831

人気のネタをふんだんに集めた
家族向けの極メニュー
旬の豪華盛り 6,804円
※仕入れにより内容変更あり
1F/日本初の流れ鮎 沼津魚がし鮎
054-654-3220

牡蠣フライ刺身膳 1,199円
※高麗漬はセット外、単品198円
冬ならではのふりっふりのカキフライに、お刺身やおそばも。若者男女に人気のメニューが豊富な四六時中、家族だんらのひとときを
2F/和ダイニング 四六時中
054-283-3125

話題のプログラミングをブロックで学ぶ無料体験レッスン実施中
1F/アミティー/054-280-4588
3F/Kicks/0120-194-052

全国に展開する美容脱毛サロン。初めての脱毛でも安心して相談を
3F/ミュゼプラチナム (美容脱毛サロン)/0570-007830

通常価格から
10%OFF券プレゼント
12月7～18日店内でお食事されたお客様に、次回から使用できる10%OFF券プレゼント
2F/ふじの坊 笑陽 054-287-7755
有効期限/令和元年12月7～18日

王国スペシャルセット (1,518円)ご注文で
ドリンクサービス
2F/スパイス王国 054-287-7150
有効期限/令和元年12月末日

営業時間10:00～22:00 ※一部専門店は営業時間が異なります。詳しくはホームページをご覧ください。
取材協力/アピタ静岡クオーレ館 静岡市駿河区南八幡町8-22

投資の時間

「貯蓄」じゃなくて「投資」をする理由ってなに? Check >

どうやって株式を選べばいいの? Check >

NISAについて教えてください Check >

将来必要なお金を準備するために、「お金を活かすための知識」を正しく身につけられるよう、一緒に学んでいきましょう。

日本証券業協会では、資産運用や証券投資などの基礎について、ご依頼に応じて講師を無料で派遣しています。「社員(職員)向け研修でNISAやiDeCoについて講演してほしい。」「市民向けイベントでマネープランをテーマにしたい。」「学校の授業で社会人になる前にお金について学ばせたい。」など、是非お気軽にお問い合わせください!

投資の時間 講師

投資初心者カップルが、ゼロから投資をはじめてみた

好評連載中!

マイナビウーマンWEBサイトにて、「投資初心者カップルが、ゼロから投資をはじめてみた」を連載中!人気SNSマンガ「耐え子の日常」の主人公「耐え子」と結婚間近の投資初心者カップルが、お金の先生(ファイナンシャル・プランナー)から投資の基礎を学びます!

気になる方は… 投資の時間

で、検索!

日本証券業協会 JSDA Japan Securities Dealers Association 日本証券業協会 普及推進部 TEL 03-6665-6765

ゼロから投資 マイナビ

「栗林漬餅(紅・白)」各1,620円
新鮮で上質なすり身をふんだんに使った漬餅(かまぼこ)は一味も二味も違う味わい。うま味と弾力を兼ね備えた少量のワサビを添えてそのままいただくのが一番！
ヤマサちくわ
TEL.054-273-2351

大盤振る舞い おうちで

目利き達人が厳選！
食の都に全国から
食材が続々到着！



●盛り鉢(にしき)
5,940円(4人前・36貫)
とろりと甘くとろける本マグロ中トロ入りの豪華版。市外のごひきも多い北原ならではの厳選したネタがたっぷり！
魚の北原 TEL.054-271-9274

●いくら醤油漬 1,610円(100g)
国産原料を使って漬け込んだ、まろやかで濃厚なうま味。おもてなしの極みのいくら丼や手巻き寿司のネタなどに大活躍！
伸津丸 TEL.054-271-3443



世界を飛び回って仕入れてます
成城石井/富田和樹

ベストの状態で商品を並べてます
澤光青果/渡辺順司

魚の多量なおいしさを楽しんで
魚の北原/松澤弘香

●海王キムチ 399円(100g)
良質な白菜を丸ごとオリジナルの調味液で漬け込み、海産物をたっぷり加えた豪華キムチ。温かいご飯やチヂミに添えるのもよし、キムチ鍋にもオススメ！
御濱物 丸越
TEL.054-253-1005



●純米 純米吟醸(野可勢)
1,969円(720ml)
純米に極濃の大吟醸をブレンドした成城石井オリジナル。芳醇な味わいと華やかな香りに切れのある酸がキュッと引き締める自信の一本！
成城石井
TEL.054-652-1027

年末年始のおもてなしメニューは何にしましょう。
海の幸も山の恵もバランス良く組み合わせる腕を振りたいもの。

JR静岡駅ビル パルシェ食彩館「スルガマルシェ」は

鮮魚・精肉・青果をはじめ、
ただいま上質なごちそう食材で大にぎわい。
プロの目利きが静岡ならではの
「おうちで大盤振る舞い」を応援してくれる。



●国産黒毛和牛すき焼き用 1,382円(100g)
鍋料理の王様すき焼きはお肉が決め手。ニュー・クイック自慢の上質なお肉をたっぷり使って豪華に味わえます！
ニュー・クイック TEL.054-253-4129

●勝男屋のだし
594円(10袋入) 1,620円(30袋入)
絶頂の老舗が本格だしを使い意地とプライドをかけて作った逸品。おもてなしにはこれ一つで料亭の味が再現できる。ワンランク上のだしをどうぞ！
だし専門店 勝男屋
TEL.054-292-5066



●静岡いちご
「紅はっぺ」さくらびや 時産
「今が一番おいしい」を提供するのが澤光のモットー。大事に育てられた産地直送品は甘みも風味もとっても豊か！
澤光青果 TEL.054-271-9774



取材協力/JR静岡駅ビル パルシェ

アステック大人ドリル 淑女検定 カラオケ

令和元年も残すところあとわずか。忘年会の二次会でカラオケへ、という機会が増える季節だ。歌にちょっと自信がない人も、コツを覚えればワンランク上の歌声に。さあ、胸を張ってマイクを握ろう。

SBS学苑
パルシェ校
【最新カラオケ上達講座】講師
新村幸子 L.A.C.G. 552
ビクター歌謡音楽研究会認定元講師
日本アマチュア歌謡連盟認定講師
心地よい言葉とメロディーをリズムに乗せ美しくながら発声して気分爽快。毎月、最新の歌謡曲をレッスンする



SBS学苑 パルシェ校
INFORMATION
12/15(日)13:30~15:00
専門家が語る
「ツケ声がいやなら
「声筋」を鍛えなさい」
受講料/3,300円 管理運営費/110円
講師/渡辺 順司(山王音楽院東京ボイスセンター前)
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-253-1221

問題1 マイクは使い次第で「歌の武器になる」という。より効果的な持ち方とは？
A. 遠くに離す C. 少し斜めに持つ
B. 小指を立てる D. 真っすぐ持つ



問題2 カラオケボックスでより美しく響かせる工夫とは。
A. エコーは控えめにする C. できるだけ大声を出す
B. ピッチを意図的に変える D. アレンジを効かせる



問題3 初心者におすすめのカラオケ練習法。間違っているのはどれ？
A. 採点機能を活用する
B. キーは原曲のまま
C. 昭和の歌謡曲で練習する
D. 一人カラオケで練習する



正解 & 解説

問題1 → 正解 C
サビで思い切り歌う時も、プロのミュージシャンのようにマイクを口から遠く離す必要はない。「プロはマイクを離して声を伸ばすこともありますが、パフォーマンスも含まれています。カラオケで歌う場合は、少し斜めに持ってこぼし半分空ける程度がいいですね」と新村先生。あとは音を聴いて、自分なりの角度に調整する。さらに、さりげなさや語り掛け、スケール感を出すなど声とメロディーのバランスで上達する。

問題2 → 正解 A
狭い空間のカラオケボックスで歌う場合、エコーは控えめに。効かせ過ぎると音がぼやけ、オフにするか下手に開いてしまうことも。適度に薄く効かせることがコツ。ピッチは歌唱力上がると出るようになるので、あまり意識しない方がいい。大声ばかりでなく、歌詞を読み取り感情を込めて歌おう。アレンジはかっこよく崩したつもりが「崩れ」になってしまうこともあるので注意。

問題3 → 正解 B
他人を気にせず、気持ちよく歌える一人カラオケは練習に最適。メロディーを確認するためにも、採点機能を活用しよう。最近のカラオケには発声練習コンテンツも入っているので、そこでウォーミングアップしてから始めるのも◎。好きな歌を気持ちよく歌えることが一番なので、キーを調節して自分の声に合った音程で。テレサテン、石川さゆりなどの昭和歌謡曲は歌いやすい曲が多く、全世代におすすめ。

今年是一段と豪華！ 中島屋テラスレストランで大人のクリスマス

昨年のコースから、品数も、食材もグレードアップ。春に開催した熊倉八シェフ賞味会メニューのアレンジや8時間かけて仕込んだ絶品ローストビーフなど、とくめきがない全10品。孕石料理長のスペシャル「活立立パイ包み」はスプーンを入れた瞬間、トリュフの香りがふわふわ。忘れられないクリスマスになりそう。
●クリスマスディナー 12/20(金)~25(水) ※2人~ 予約制 17:30~18:30~20:00(混雑時)「ノエル」(前菜、スープ、肉料理、デザート、コーヒーなど全10品)7,000円(エトワール)10,000円(6品あり)
●クリスマスランチ 12/1(日)~25(水)4,500円※予約制

中島屋グランドホテル 静岡市葵区相殿町3-10 2F ☎054-253-1151 Pあり 中島屋 焼津店
テラスレストラン ☎11:30~14:30(L.O14:00) ☎17:30~21:00(L.O20:30) 無休(12/30は店休)

クリスマスまでカウントダウン！ ラム酒が香る大人の味「バナトーネ」

イタリア・ミラノ発祥のクリスマス時期に食べられる伝統菓子。天然酵母バナトーネ種を使うことで、さわやかな発酵風味としっとり感が持続。ラム酒に漬けたたっぷりドライフルーツがアクセントに。日持ちはおよそ1か月。日を追うごとに味の奥深さが増していくので、その変化を楽しむのもバナトーネの醍醐味(だいごみ)！
★12/25(木)まで販売「バナトーネ」648円。
焼津店のみ販売。予約可。電話で問い合わせを。

石室パン工房 パトン 焼津店
焼津市小川2826 ☎054-656-0810 7:00~19:00
月曜定休(祝日の場合は翌日休) 駐車場/42台

PARCHÉ Happy Christmas

PARCHÉ CHRISTMAS EVENT

パルシェ・クリスマス大抽選会

期間中、静岡駅ビル パルシェにてお買い上げいただいた、税込5,000円以上(レシート合算可)のレシートを、抽選会場までお持ちください。税込5,000円毎に1回大抽選会にご参加いただけます。

抽選期間 12月21日(土)~25日(水)の5日間 **抽選会場** 4F特設会場 (各日10:00~20:00) **レシート対象期間** 12月2日(月)~25日(水)

特賞 【ホテル ニューオータニ】静岡駅前 住友ビル前 こだま号グリーン車 + 「富士1泊朝食付」で、豪華な旅を。
ペア宿泊ご招待券が3組(3名)に当たる!

賞品	当選率
パルシェ賞 「いいもの探訪」アイテム	50%
1等 ホテルアソシア静岡のおせち「洋中折衷料理 一段」	5%
2等 パルシェオリジナル「クリスマスBAG」	10%
3等 パルシェ (500円分)「お買物引換券」	1,000%
末等 「お菓子」	ハズレくじなし!

ジャイアントガチャガチャキャンペーン

期間中、PARCHÉのLINE公式アカウントに登録してポイントを貯めよう! 税込5,000円以上のお買物1回につき1ポイント(1日1ポイントまで) 5ポイント貯まったら、巨大ガチャガチャを回せる「コイン」と交換! ガチャガチャを回して、ちょっと早いクリスマスプレゼントをもらっちゃおう!!

PARCHÉ LINE公式アカウント 限定!!

ポイント付与期間 12月2日(月)~20日(金)
ガチャガチャ設置期間 12月14日(土)~20日(金)
ガチャガチャ設置場所 5F いこいのひろば
コイン交換場所 5F いこいのひろば 巨大ガチャガチャ隣り

景品 パルシェオリジナル「おバッジ」・パルシェオリジナル「マカロンゼン」・パルシェ「お買物引換券」・「お菓子」

※コイン交換可能期間は毎日10:00~21:00となります※ポイントの付与は1日1ポイントまでとなります※ポイントの付与は1日1ポイント限りです※一部ポイント付与の対象外商品がございます※ガチャガチャの当たる時間は毎日10:00~21:00となります※当選品がなくなり次第終了となります※グループでの参加の場合はポイントが2倍となります※ご利用方法が変更になる場合がございます※本キャンペーンはウェブサイトにまたは店内ポスターをご覧ください※当選品はイメージです

「ヤマサも、この週末はパルシェクリスマスコンサート、クリスマスメニュー、ぜひ、パルシェで、お買いにんかくクリスマスメントをお楽しみください!!」

静岡駅ビル **PARCHÉ** 【静岡駅ビル パルシェ】 〒420-0851 静岡市葵区黒金町49番地 ☎054-255-1081(代) <https://www.parche.co.jp>
【本館】10:00~20:00 【5階】10:00~21:00 【6階】パルシェダイニング11:00~22:00(オーダーストップ21:30) 【食彩館】9:30~21:00
※一部店舗は営業時間が異なります

メラニン色素の深さや密度で、使用するレーザーを使い分けます。

治療適応

- 肝斑 ●老人性色素斑 ●脂漏性角化症 ●雀斑(ソバカス)
- 扁平疣 ●カフェオレ斑 ●単純ほくろ ●貴所性/持続性蒙古斑
- 真皮メラノサイトース (両側性発疹性太田様色素斑)

12/29日・30日も診察します

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

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。

肌診断画像解析検査

●検査のみ… ¥3,000+税
●当日、治療併用の場合… ¥1,500+税

検査によってこのようなデータが出てきます

最先端のデジタル画像解析技術によって、肉眼では見えにくいようなシミや色素も含まれてお肌の色素沈着の状態をコンピュータ解析します。

比較し、肌のメラニン色素です。一般的にシミやそばかすの深さのメラニン色素はレーザーよりもフルフェイスで行う IPL (フォトフェイシャル) などが適応です。

この深さのメラニン色素の代表が肝斑です。また、境界不明なジワジワした色素沈着・色ムラも多く見られます。この深さの場合はフルフェイスのレーザー治療が適応です。

この深さのメラニン色素は一番深く、ピンポイントに照射していることが多いため、これらはピンポイントに照射していく Q スイッチ VAG レーザーが適応です。

※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。

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 平野由子)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
初診受付	○	○	○	○	○	○	休診
診療時間	10:00~18:00						
初診受付	診察・検査のみ 17:00まで						

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

あの子に **1** つ贈り物

こんな甲冑(かっちゅう)を身に着いたら「やあやあ我こそは」なんてあの子は名乗りを上げたくなるかも。ダンボール製で組み立ては約1時間。ノリやハサミは不要、着丈調整付き。お店の「遠州掛川 鎧屋」には、甲冑・武具・戦国グッズなど3,000点以上がそろ。掛川城の観光客に人気が高く、今秋のラグビーワールドカップ開催中は外国人客で大忙し。親子で作りながら歴史に興味を持つきっかけにして思い出たくさん作ってほしい、と店主の重田和義さん。真田幸村や伊達政宗ってどんな武将だったの？とあの子に聞かれる前に調べておきなうちや。

ダンボール甲冑 FOR KIDS

(※:真田幸村編/青:伊達政宗編) 各2,728円

遠州掛川 鎧屋
掛川市城下3-2(掛川城南側) TEL.0537-21-4618
10:00~17:30/水曜定休、ほか不定休あり



※着用目安身長:約100~120cm

とっさの **1** フレーズ

Nothing much
「とくに変わった事ないよ」



ワッツアップ? What's up?
「何かあった?」

Point What's up? のほとんどの返事はNothing muchかNot muchが多いと思います。直訳すれば「何かあった?」「別に」となりますが、「おっす!」に対して「おっす!」と答えるような簡単な「あいさつ」です。#深く考え込まずに、さっさと使いこなしましょう!



全日英会話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テン**
NB International Kindergarten 静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

サブリーな **1** action

基礎代謝を上げよう **マウンテンクライマー**

- 1 胸立ての姿勢を作る。手は肩の下。頭、お尻、脚がなるべく一直線になるように。
- 2 交互に膝を胸に引き寄せる(引き寄せた足先は浮いている状態)。
- 3 リズミカルに30秒。息を整え3セット行う。



呼吸を忘れずに!



asten SNSで動画が見られます!

お誘い人金キャンペーン実施中!
Glanz 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(スイミング) 054-260-7206(介護予防型) | Glanz

静岡市中心市街地「おまち」に **HIKARIのタワーandパレット!**

1/13(月-祝)まで、葵スクエアに7.4mのHIKARIのタワーと、人の動きに反応して映像が変化する。光と遊ぶパレットが登場。おまちHIKARIのワンダーランドをしよう! 10:00~22:00、12/13(金)~1/13(月-祝)は24:00まで、パレット点灯は16:30。
※12/7(土)・8(日)は電気点検により点灯時間に変更あり。詳細は協議会WEBサイトまたは会場で。
! Loveしずおか協議会事務局 ☎054-252-7720(平日10:00~16:00、12/28~1/5除く)



静岡のものづくりを体感しよう

共生 Shizuoka Craft weekと題し、ものづくりが体感できるさまざまなイベントが12/15(日)まで県内で開催されている。(7/土)・8(日)には静岡浅間神社でクラフトマーケットが開かれる。物販や飲食など50店以上。職人が集まる街・静岡の魅力に会いに行こう。
共生実行委員会
事務局/静岡市駿河区3-20-23(加減乗除内) http://kyo-sei.link/



asten PEOPLE vol.170

依田邦代

編集者、グレイヘアプロデューサー



昨年度の流行語大賞にもノミネートされた「グレイヘア」。おしゃれなシニア女性にフォーカスした書籍「グレイヘアという選択」は、幅広い世代に、こんなに美しい年の重ね方があるのかと勇気を与えた。「グレイヘアは生き方」と語る編集者の依田邦代さんに、グレイヘアを選ぶ意味について話を聞いた。

Q.グレイヘアを世に送り出したきっかけは?
街で見つけたおしゃれなシニア女性の写真を集めた「OVER60 Street Snap」(主婦の友社)という本を50代のように手掛けた。好評だったので第2弾、ハリ版、ミラノ版と計4冊出しましたが、それらに登場する多くの女性が白髪だと気付いたんです。私自身、白髪染めが苦痛で、3週間に1回の白髪染めを一生続けるのかと考えて目の前が真暗になったのですが、いざやめるとなると、老けて見えるんじゃないかと不安でした。それから「白髪は染めて当たり前」という風潮を変えたい。そんな本を作りたいと思ったのがきっかけです。白髪のおしゃれな女性たちを見て、こんなにすてきな白髪染めをやめてもいいと思う人が増えるかも、と考えたのです。
Q.確かに、いざ染めないとなると勇気がいります。
今年、主婦の友社で221人を対象にグレイヘアの意識調査をしました。いつ白髪染めをやめたいかという質問に約95%が「時期をみてやめたい」と答えています。今すぐやめられない理由は「周囲の目が気にならぬ」など。「早すぎる気がする」。老けて見えるかも」「移行期はどうすればいい?」と約7割の人が不安を抱えています。一方で、実際に白髪染めをやめた人に理由を聞くと「グレイヘアがうれしかったから」という回答が半数近くに上りました。これは、従来の白髪のイメージと違ってグレイヘアがうれしかったという認識ができたからでしょう。やめてよかったと答えた人は96.6%。「頻りに染めるストレスから解放された」という答えが一番多かったのが印象的でした。

“グレイヘアの選択は、ありのままの自分を肯定すること。白髪は、新しい自分にシフトするサインです。”

Q.ご自身もグレイヘアにされましたが、いかがですか?
染める回数が増えるとともに、白髪染めの薬剤にかぶれるようになったんです。私はやめて2年ですが、中途半端に白髪が伸びかけの頃が一番ストレスが大きく、ヘアアレンジをしたり、帽子やスカーフを利用したりして乗り切りました。グレイヘアに合わせて、明るい赤の口紅を付けたり、赤いイヤリングやスカーフ、眼鏡など、小物にきくようにしています。明らかな不安を振り払って「絶対似合う。明るい洋服を着ているし、背筋を伸ばしている。すてきに出来ないはずがない!」そんな気持ちで人前を出てほしいですね。女性は仕事や家事、子育て、介護などさまざまな役割を頑張ってきた人がほとんどです。見た目には若い人にはかわないけれど、中身はとも大切なものが積み重なっているはず。白髪が生え始めたら母親らしく、嫁らしく、主婦らしく、自分らしく、自分に優しくしていい。好きな服を着、きれいな色を身に付けて、おしゃれを楽しんでください。

★ PROFILE

1958年生まれ。お茶の水女子大学卒業後、1981年主婦の友社入社。雑誌編集長などを経て書籍編集者。シニア女性のライフスタイルにフォーカスした「グレイヘアという選択」「グレイヘアという生き方」「古布を着る。」(いずれも主婦の友社)ほか、数々のヒット作を手掛け、近年退職後はフリーランス編集者として活動中。2018年に孫が誕生。

編集部 オススメ **こだわり SELECTION**

結婚につながる出会いを求めるなら **婚活トライアル2カ月9800円**



今年も残りわずか。「良い出会いが見つからなくて」という人は、今年最後にチャレンジしてみませんか? エンマレッジは1年以上の成婚率82%! その実績が評価され、日本結婚相談所連盟から成婚・入会それぞれに優秀賞をダブルで贈られた。仲人の石上さんが一人一人に寄り添い、24時間態勢で支えてくれることも魅力。全国最大規模のネットワークに複数加盟し、全国のハイクラスと出会うAコースや県内で出会うBコース、A・Bを合わせたWコースがあり、本気で結婚を志す10万人以上からお相手探しができる。登録後スマホでお相手探しができるので、年末年始休暇中にもじっくり探してみませんか? 初めての人はトライアル(2カ月9,800円)がおすすめ。ブログの成婚エピソードも読んでみて。
●初期費用50,000円~4ヶ月会費6,000円~。※価格はすべて税別
●「マル逃マーク」取得の安心な結婚相談所

静岡の結婚相談所エンマレッジ
静岡市清水区南町19-10-201 (JR静岡駅から徒歩3分)
☎054-289-2826 不定休 11:00~20:00(予約制)
沼津三島サロン・浜松サロンでも相談受付中! | エンマレッジ

なすびグループ総料理長監修 **限定250個の豪華おせち予約受け付け中!**

「ふじのくに食の都づくり仕事人」に選ばれた早川亮介総料理長が監修したおせちの予約受け付け中。縁起物を中心に、アワビ、マグロ、牛タン、マツタケなどの豪華料理がぎっしり詰まった二段重。新春を華やかに彩る美食の数々に舌鼓を打ちながら、のんびりと家族団らんのひとときを楽しんで!
●「なすびのおせち」28,000円(3~4人用・二段重22.5x22.5x15cm) [申し込み]電話(本社おせち係)か、なすびグループ各店舗、専用ホームページ(下記二次コード)にて。
[引き取り]12/30(月)13:00~18:00「なすび総本店」または「茄子の花 無地」にて。配達も可能。



なすび
静岡市清水区谷田8-2
☎054-347-7888(受付時間9:00~17:00)
日曜定休 https://bit.ly/2BhXwGd

お世話になった人や大切な人へ **傘のプレゼントはいかが?**

「パーティーレイン藤田屋」では、12/25(水)までクリスマスフェアを開催中。クリスマスに傘をプレゼントしてはいかが?。+165円で名前の刺しゅう入れも可能で、卒業の際の記念品などとしても大人気。今ならお買い上げ金額1,000円ごとにクリスマス抽選会を実施中! (最大5回まで)



●絵画シリーズ2,420円。クリムトやゴッホ、モネなどの作品をモチーフにした傘。
パーティーレイン藤田屋
静岡市清水区町15 ☎054-255-3550 不定休(12/31~1/3は休み)
月~土9:00~19:00 日~祝10:00~18:00 ☎8台
パーティーレイン藤田屋 | 検索

編集部 オススメ **こだわり SELECTION**



意外に手軽なレザークラフト **寒い冬はうちで手作りを楽しもう**

使えば使うほど手になじみ、味わいが出てくる牛革などのレザー。買うといいお値段がするけれど、自分で作れば低価格で愛着もひとしお。JR清水駅にある手芸専門店「大和屋」は、布や手芸用品はもちろん、初心者でも気軽にできるキットがそろい、変わった布地や素材の取り扱いもある。レザーの端切れは600円前後で販売しており、コインケースなら目打ちで穴を開け、糸を通して10分程度で完成。好きな形に切ってキーホルダーに加工したり、車のシフトノブカバーを作ったりと女性はもちろん、男性にも人気。クリスマス柄の布も入荷中。リースやクロス作りにもお勧めだ。

大和屋
静岡市清水区1-2-1 えりい1階
☎054-366-1216 10:00~20:00 第3水曜定休(不定休あり)、12/30~1/2は休み。12/29-1/3-4は17:00までの営業
☎えりい駐車場他、専用駐車場はお問い合わせ

12/7(土)~25(水)にクリスマスフェアを開催 **ぬくもりあふれる日本製のお掃除・新年グッズも充実**

職人の工芸技術を生かした商品を取り扱う「中川政七商店」、昔ながらの自然素材を使った丈夫な日本製のほうきやバケツなどを扱う「松野屋」の商品、季節や独自の世界観を表現する手ぬぐい専門店「かまわぬ」などの国内人気雑貨ブランドから、海外アウトドアブランド、季節のファッションアイテムまで、目利きのバイヤーが厳選したこだわりの商品が集まる。
●耐熱ガラスメーカーで知られるHARIOの職人が手作りしているグラスアクセサリーは、限内ではまだ手に入りくい。美しい風合いのITUAISのレザーアクセサリーにも注目。

NEST 焼津店
焼津市東小川6-6-4 ☎054-626-7100
10:00~20:00 ※12/31-1/2-3は10:00~18:00 無休 ※元旦のみ休み ☎50台 | NEST 焼津

お風呂自慢



天然温泉&ラジウム陶盤サウナで **心も体も芯からほぐれる**

塩化物泉の黒瀬温泉は保湿性に優れ、美肌効果の高い弱アルカリ性の湯は肌がカサつく季節におすすめ。美泡湯は湯温も低く、ゆっくり入りながらマッサージのように心底リラックスできる。ラジウム陶盤サウナは温熱効果に優れており、「効くサウナ」「癒やすサウナ」と評判!
●1時間コース500円、フリータイム(タオル館内着付)1,400円。館内には無料の焼(ひ)き立てホットコーヒーも。

エキチカ温泉 焼津市東町1-13-1 ☎054-627-7200
くろしお 10:00~翌朝9:00 無休(設備点検で臨時休業あり)

12月はリメイクでござろ しずおか キッチン

今月のしずおか食材
白菜



鍋物のシーズンになるとスーパーの野菜売場の主役に躍り出る白菜。値段も手ごろになるのでレパートリーを増やしたい。県内各地で生産されていて、三島の三ツ谷白菜などブランド野菜とされるものも!



何でも白菜フライ

- 材料(2人前・4個分)
- 豚バラ肉4枚
- 白菜: 2枚(1枚を半分にして4枚に)
- おでんの余りの具材の本綿豆腐
- 卵: 1個
- パン粉: 30g
- 小麦粉: 適量
- 揚げ油

ソースもひと工夫 ↓

- めんつゆ: 小さじ5
- ウスターソース: 小さじ2
- 鍋で煮立て、水溶き片栗粉10gを入れてとろみを出す。

- 白菜はあらかじめさつとゆでておく。2×1×1cm角ほどの豆腐を四つ、それぞれ豚バラ肉で巻き、さらに白菜で巻いてつまようじで留める。
- 小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせパン粉をつける。
- 170~180℃の油できつね色になるまで揚げる。



point 豆腐の汁気はザルできっておく
今月の先生 **笹山 考一** Koichi Sasayama ● 樹板前 tel:054-273-1121
おでんや煮物の余りの具材を使って作れます。ゴボウでも美味しくできるのでおすすめです。具材に汁気が残っていると、揚げた時に油がはねてしまうのでよく切りましょう。

asten

asterisk ten
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。

2019.12月号 Vol.170 [2019.12.7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(2020年1月4日発行)は「マネー」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
KURUMIYA ヒンメリ
ストロースター350円~
スターボール(S)1,500円
問い合わせ:
ヒンメリと植物 KURUMIYA
✉kurumiya.himmeli@gmail.com
instagram[kurumiya93]

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

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12月20日(金)締切、02のアイスクーキのみ12月12日(木)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12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12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 井でおすすめの店とメニューを教えてください。
- 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
02 2名様
03 5名様
04 12名様

ブルーシール クリスマス アイスクーキ (発送の都合上この賞品のみ12/12締切) [わたした静岡店]

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]

日清のどん兵衛(きつねうどん、天ぷらそば、かき揚げ天ぷらうどん、焼だしそば) 各1食セット [日清食品]

富士山静岡空港

NEW **FREED** この手軽さを知ったら、もう手放せない。

フリード HYBRID G-Honda SENSING (6人乗り)
型式: 6AA-G87 1.5L i-VTEC+e-DCD 7速デュアルクラッチトランスミッション4WD
O色(白)は写真のディーラーオプションの価格が含まれておりません。

ディーラーオプション
1 ハンズフリースライドドア
2

車両本体価格 **2,561,900円**

フリードはこの価格から
フリード G-Honda SENSING
型式: 6AA-G87 1.5L i-VTEC+e-DCD 7速デュアルクラッチトランスミッション4WD
O色(白)は写真の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 **1,997,600円**

Honda Cars 静岡 本社:静岡市東区東静岡1-1-14 ☎054-263-5522

東静岡店 清水吉川店 清水洗川店 U-Select 静岡

※価格はすべて消費税(10%)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。

特選の黒毛和牛はもちろん、フカヒレ、鮑などを存分に
ご堪能できるXmas限定の特別ディナー

- 12/19(木)~22(日)は ¥16,000~
- 12/23(月)~25(水)は ¥20,000~

乾杯シャンパーニュ[RUIART]付
※お時間・コース内容の詳細はホームページでご確認ください。

25F Sky Restaurant 鉄板焼 葵 RESTAURANT 直通 TEL.054-273-5260
鉄板焼 葵の詳細はコチラから

Xmas Dinner
大切な方と素敵なひと時を

2019 12/19 THU ~ 25 WED の7日間
静岡市東区紺屋町17-1 葵タワー25F [ご予約受付時間:10:00~]

黒毛和牛や黒トリュフ、フカヒレ等を贅沢に使った
至高のXmasコース

- 12/19(木)~22(日)は ¥13,000~
- 12/23(月)~25(水)は ¥16,000~

乾杯シャンパーニュ [RUIART] 付
IMOEY & CHANDON 等

25F Sky Restaurant 鉄板焼 葵 RESTAURANT 直通 TEL.054-273-5250
ヴォーシエルの詳細はコチラから