



asteriksten

2月
Feb. 2020

無垢(むく)の木の良いカトラリーや小皿。
浜松の木工作家・湯浅ロベルト君の手から生まれた。
30年前にブラジルから来日。
勤めていた工作機械の会社が
リーマンショックで1年の自宅待機。
その時間が、大好きだった木工への扉を開けてくれた。
全て独学。素材はウォールナット、チェリー、山桜など。
食のプロに評価されてミシュランの星付きレストランや、
TVドラマに使われたことも。
ロベルトさんの道具たち、
きっと、料理をとっても美味しくする
魔法を知っているに違いない!

＊
撮影協力/湯浅ロベルト君
Instagram: roberto_jun_yuasa

今月のキラリ

SHIZUOKA FUROJECT
目指せお風呂マニア
しずおかキッチン
鶏ムネ肉と野菜のミネストローネ
アステンウーマン 5PIECES

淑女検定
チアダンス
asten life 1
こだわりSELECTION



asten people
伊沢拓司



アステン5つ屋
お風呂屋さん
グルメ

特集 異国生まれのこの人

2020年
3月8日(日)
14:00開演
(13:30開場)
グランシップ
6階交流ホール
全席自由
一般2,500円
子ども・学生1,000円
※子ども・学生は28歳以下の学生
※未就学児入場不可
主催:公益財団法人
静岡県文化財団
静岡県
協力:株式会社紺文シルク

出演
大倉 源次郎
(大倉流小鼓方十六世家系・人間国宝)
大島 衣恵 (喜多流シテ方)
大島 輝久 (喜多流シテ方)
八反田 智子 (二増流笛方)
大山 容子 (大倉流小鼓方)
大倉 慶乃助 (大倉流大鼓方)
林 雄一郎 (観世流太鼓方)

演目 舞囃子「西王母」他
みくください。
雅な宴をどうぞお楽し
みください。
人間国宝を始め一流の
能楽の囃子方が奏でる
雅な宴をどうぞお楽し
みください。

五人囃子が
本物を奏でる90分。
スペシヤルな
音楽会へ
ようこそ!
雛飾りで迷うのが五人
囃子の並べ方。向かって
右から音の出る位置が
高い順に並べます。一番
右は小さな扇を持って
謡を謡う人。その左に
「笛」「小鼓」「大鼓」「太鼓」
と続いて五人がお揃い。
さて3月8日はグラン
シップで五人囃子の生
演奏が聴ける音楽会。



五人囃子のひなまつり

公演当日、お着物でご来場の方に先着でプレゼントをご用意!

こちらをチェック!
グランシップ
高松宮妃のおひなさま展
2/19(水)~3/8(日) 入場無料
10:00~17:00(最終入場16:30) 期間中無休
6階 展示ギャラリー
※こちらの五人囃子は宮中の伝統により雅楽の楽人であ
つくりされています。



[チケット販売 お問い合わせ]
グランシップチケットセンター
TEL 054-289-9000 (10:00~18:30)

●グランシップホームページからもチケットの購入ができます。(コンビニ引取手数料無料)
<https://www.granship.or.jp> グランシップ 検索

アクセス/JR東静岡駅南口隣接
(静岡市駿河区東静岡二丁目3番1号)



異国生まれの



いつか知らない世界に直面したとき、自力でその向こう側へ橋をかけることが私たちにはできるだろうか。異国からやってきて、この人になった彼女たちのように。

この人

布団のプロは
ロシア生まれ



静岡市内の老舗布団店「綿久リビング」に入っていると、いらっしゃいませという

明るい声とともに、透き通るような肌の女性が不意に現れて驚く。望月ヤーナさんはロシア極東のハバロフスク出身。気さくな感じの日本語で、最新式の枕や羽毛布団の商品説明もよどみなくこなす、この店の4代目の若奥さまだ。

ハバロフスクに遊びにやってきた望月英利さんと知り合い、結婚して14年。ここ静岡で二人の子どもを育てながら店を手伝ってきた。

「ここに来た頃は日本語も話せなくて、毎日家にいました。夫もお父さんお母さんも家族で店をやっているのに私はずっと一人。それをみんな心配して「お店に来てみて」と優しくしてくれました」

店に遊びに行ったらスタッフやお客さんとおしゃべりしているうちに、いつの間にか日本語も接客も覚えてしまった。お店のアットホームな環境が彼女を自然と「静岡人」にしていた。長年ベッドでしか眠ったことのない彼女が、日本の敷布団やマットレスについて勉強し、アドバイザーの資格まで取った。「買った枕、良かったよ」と差し入れを持ってきてくれ



るお客さまもいます。誰かに元気を与えている実感がうれしい。静岡の人をもっと明るく元気になりたい」

ヤーナさんが店に立つようになってから「店が明るくなった」と夫の英利さんは言う。「言いたいことを嫌みなくストレートに言うんです。お客さまにも「こっちの方が似合う」などはっきり言うのでかえって信頼されますね」。けれどヤーナさん自身は言い過ぎないようにしようと思っているところだという。「静岡の人と仲良くしていきたい。外国人であろうとなかろうと、合う人合わない人はいますよね。合わない人とどうしたら仲良くなれるか考えるのが、この頃楽しくなってきました」

ブラジルで育んだ
人を思う気持ち



取材にお邪魔すると、ブラジル国旗をかたどった豪華なケーキやフルーツサラダがテーブルに並べられ、まるでホームパーティーに招かれたよう。「ブラジルでは近所の人がいちばんの遊びに来るし、いつ誰が来てもいいように家には毎日お菓子を用意しています。誰かが来る予定の日はいちばんのごちそうを迎えます」と、オカムラ・モギ・ヨシコ・メリーさん

ん(写真左)は言う。「日本人が脱いだ靴をそろえるかどうかで育ちが分かるというのと同じように、おもてなしの仕方でも人の中身が分かると言われるの」

日本人の父のもと、サンパウロで育ったメリーさんは日本に来て15年。父の仕事の都合で移り住んだこの土地に、最初はなじめなかった。バス停で会う人ともすぐ友達になってしまうブラジルとはあまりに違ったのだ。そんな彼女がこの人になれたと思ったのは、来日して5、6年経った頃。「日本語がうまくなったと言われるようになってすごうれしかった。言葉が通じれば誰でも友達になれますから」。今では大好きな藤枝で大好きな富士山を眺めてずっと暮らしたいと思っている。

一方、メリーさんのママ友、ルシマラ・ロドリゲス・ナカザワさん(写真右)はブラジルから来て8年になるが、日本語はまだ十分とはいえない。「子どもの幼稚園の先生など、周りの人の親切に助けられてきました」

そんな彼女が「藤枝人」になった転機は、介護施設のヘルパーの仕事に就いたこと。「面接で、日本語が話せない私が働くのは無理じゃないかと言われたけれど、スタッフの中に一人、絶対できると信頼してくれた人がいたんです」。ブラジルでは看護師をしていたルシマラさんにとって、ヘルパーの仕事は天職だった。今では最初に面接をした上司も「あの時

不採用にしないで良かった」と言うほどの働きぶりだ。「自分が家族や神様に元気づけられているように、誰かを元気づける仕事ができ、感謝しています」とルシマラさん。彼女を「ルシさん」と呼ぶ心優しいヘルパー仲間と仲

良くなると、日本語も目に見えて上達し始めた。施設初の外国人スタッフだったルシマラさんも、最近では3人の後輩外国人を指導するリーダーとして活躍中。人のために働く喜びが、ルシマラさんをこの人になっている。



韓国と梅ヶ島を
つなぐキムチ



韓国・ソウル出身の安明錦さんは2年前から「梅ヶ島の人」になった。山深い梅ヶ島温泉郷と安さんをつなぐのはキムチだ。

夫との結婚を反対されて二人で韓国を飛び出し、日本に移り住んだのは24年前。当初は毎

た。「市街から車で梅ヶ島に上っていく途中の風景が本当に気に入って。川沿いの開けた感じや、緑の茶畑がいいんです。あのお茶の葉でキムチを作ったらおいしそう、と安さんは思った。韓国では、キムチに使う食材は家庭によってまったく違う。お茶の産地では茶葉を入れることもある。

2018年の春、安さんは静岡市が募った「地域おこし協力隊」の隊員となり、梅ヶ島に定住して土地の魅力を発信する仕事をするようになった。地元の人々が住む家を見つけてくれるなど周囲の協力のおかげで、安さん一家はすんなり地域に入っていく。「縁があったんだと思います」。そんな周囲に背中を押され、安さんは梅ヶ島流のキムチ作りにとりかかった。

キムチという食べ物はすごい。その土地の食材を使えば、その土地の味のキムチになる。梅ヶ島産のお茶や、梅園でとれたての梅を漬けた梅シロップ、木くげにシイタケ、そして白菜。できあがったのは、辛くなくまろやかでヘルシーなキムチだ。「高価な原木シイタケもここには普通にあって、ぜいたくですね。何度も作ってもっとおいしくなるよう研究中です。アイデアを考えるのが楽しい」。安さんの手の中で二つの文化が混ざって、新しい味が生まれている。

晩泣いていた安さんも、言葉の壁を乗り越え、新宿に夫婦で焼肉店を開き、18年をそこで過ごした。お店は繁盛し、安さんの作るキムチも評判だったけれど、夫が過労で体調を崩したのを機に、田舎で暮らしたいと考えるようになる。山梨や群馬、長野と10年がかりで探し回って、二人ともここだと思ったのが梅ヶ島だっ

アステンウーマン

5 PIECES 21

エキチカ温泉・くろしお温泉ソムリエマスター
増井 由香子さん Yukako Masui

46歳 かに巻 8型

やいづ里瀬温泉は海水の約半分の濃度の塩分を含む塩化物質。徳町のイメージにぴったりのお湯だ。「エキチカ温泉・くろしお」はその名の通り、駅から歩いて2分で温泉に入ることができる人気施設。今回のastenウーマンは2017年のリニューアルからそのにぎわいを支える増井由香子さん!

この仕事に就いてから民間資格「温泉ソムリエ」を取得し、さらに温泉ソムリエマスターとして「温泉ビューティ&ダイエットソムリエ」「温泉分析学マスター」の認定も受けました。こうした知識を生かして親子教室などマナーを守った楽しい入浴を広めていきたいと思っています!

5. 活

4. 学



1. 進

販売促進の経験を生かし、ワークショップや健康づくりなど「お風呂プラスアルファ」のイベント企画を主に担当しています。これまでの職歴はずっとサービス業で平日休み。温泉や温浴施設に行くのが長年の休日の過ごし方だったので、自然とこの仕事に引き寄せられた感じです。



2. 潤

スタッフは毎日温泉に入れます。もちろん私も入っていますよ。大きなお風呂にゆったり入ってリラックスできます。さらに、以前は冬になると乾燥が気になったのですが、ここで働くようになってから化粧のノリがいいんです! 良さを実感しているので自信を持ってお勧めしたいです。

3. 話

そもそも家にお風呂があるのにお金を払って温泉に入りに来るのはなぜなのでしょう。「ここに来ると楽しい」と思っていただけじゃなく愛されるお風呂にはなれないと思うんです。元々話すことが好き。「おかみ」の気概でお客さまとのコミュニケーションをたくさん取るようにしています。

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 子どもの教育のための積み立てや住宅ローンなど、一体どれがお得?

A 新生活に向けて子どもの学資の積み立て貯蓄や学資保険、教育ローン、また住宅ローンなど、さまざまなキャンペーンが目に見えて来る季節。「いろいろな選択肢があって、一体何をどう選んでいいかわからない」という人も多いですね」と話すのはFP(ファイナンシャル・プランナー)の竹内さん。例えば利率のいい学資保険や、とにかく積み立てというのにもメリット・デメリットがあり、まったく知らないまま「なんとなくのイメージ」や「口コミ」で決めてしまう思考こそ一番のリスク。一口に学資や住宅資金と言っても、その家の状況で十人十色。正解は一つではない。事前にFPの無料相談で知識を得てから検討を始めてみては?

インターネットや資料だけでは分からないことは多いもの。自分の家計に合っているかも分かりません。まずは何でもご相談ください。

ファイナンシャル・プランナー 竹内彩香さん

セミナー

やさしいマネーセミナー参加者募集中!

2/9日 13:30~15:00
2/24日 10:00~11:30

会場: グランシップ (静岡市駿河区東静岡2-3-1) 少人数なので個別相談可能(後日の相談も無料) 参加申し込みは電話か右の2次元コードから

参加費 無料 (先着20名)

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 月~金9:00~18:00

寝落ちするとメディアで話題に。極上の無水ヘッドスパが静岡に上陸

2/15(土)、うわさのドライヘッドスパが静岡にオープンする。施術開始後、まるで時間をどろぼうしてしまうかのようにすぐ寝落ちしてしまう人が多く、満足感たっぷりの癒やしを得られるのだとか。セラピストは東京でしっかりと勉強し、合格率10%以下と言われるほど高度なスキルを求められるドライヘッドスパ協会のヘッドマスターの資格も在籍。快眠・安眠への導入、倦怠(けんたい)感などがある人におすす。ホームページに詳細を順次アップ中。WEB予約も可。

◆ドライヘッドスパ 睡眠コース [60分] 5,900円

時間どろぼう 静岡市葵区川辺町2-4-13 静岡総合警備保障ビル4F http://jikan-dorobo.salon ☎050-5374-8083 10:00~22:00 不定休 提携伊の全額補助あり

社会人が通いやすい夜間クラスと昼間部1年制

教育訓練給付金で最大70%の学費補助

国家資格の調理師・製菓衛生師を取得したい人におすすめ。週3回の夜間、昼間の1年制といった社会人にも通いやすいクラスを開講。現在、4月入学者を募集中。卒業後の進学先として、また転職や定年退職後の新しい人生の選択肢としてぜひ検討を。随時見学可。

●調理師科は2/8(土)・3/14(土)に説明会を開催。フード・パティシエ専科は個別見学可。詳細はHPまたは電話で。

●「調理師科 昼間」と「フード・パティシエ専科 夜間」は教育訓練給付制度対象講座。雇用保険3年以上の加入で学費が最大70%支給。

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 (静岡市上下水道局庁舎)8~10F ☎054-251-0654 (問い合わせ:8:30~17:30 ※土・日曜・祝日休み)

asten INFORMATION

静岡市美術館で「不思議の国のアリス展」

誕生から150年が経過しても色あせることのない名作「不思議の国のアリス」が「鏡の国のアリス」の魅力に迫る。希少な初版本や、世界観を独自の解釈で表現した著名な芸術家の共演も見どころ。一般1300円、大生・70歳以上900円、中学生以下無料。3/29(日)まで。

不思議の国のアリス展 静岡市美術館(静岡市葵区紺屋町17-1 葵タワー3階) 10:00~19:00 (入場は閉館30分前まで) 月曜休館、2/24(月・休)は閉館し25(火)休館

ホテルアソシア静岡に愛らしい「つるし雛」

ホテルアソシア静岡の1階エントランスに「つるし雛」がずらりと飾られ、訪れる人の目を楽しませている。地元・静岡市の「人形のみやひで花あそび教室」参加者による手作り、国産正絹が使われている。子どもの成長を願う細工物は一つ一つが愛らしい。展示は4/3(金)まで。

ホテルアソシア静岡 静岡市葵区黒金町56 ☎054-254-4141

ひかる 光の母ちゃん エネルギー ちょいかじり!

第11話 放射線の基礎知識

あ〜おいしい、このエスカルゴ! あれ? 亜弥ちゃん食べないの?

私ムリ。だってこれカタクマリでしょ?

日本のカタクマリとは種類が違うし、何と云っても美食の国・フランスで人気の郷土料理なんだ。食わず嫌いももったいないよ。

え? そうなの? そう言われると食べてみたくなるわね〜。

何事も基礎知識は持っていて損はないから。例えば放射線のこととか。

放射線? 私、怖いイメージしかない。

そうだよ。でもその放射線を僕らは日々の生活の中で受けているんだ。宇宙からは絶えず降り注いでるし、大地からも放たれてる。これを自然放射線というんだ。日本の場合、一人あたり年間2.1ミリシーベルトなんだって。(※1) (※2)

ふう〜。あんまりピンと来ないわね。

例えば病院にも放射線はあるよね。胸のX線は1回で0.06。CT検査は2.4から12.9。(※3)

放射線で意外と日常生活の中にあるのね。

そう。だから、知らずに怖がるより、知識を持って正しく怖がるのが大切だと思うんだ。

分かった。じゃあ私も食わず嫌いはやめて、このエスカルゴ食べてみる!(食べて) お〜! これはデリシヤス!!

それは英語。フランス語で美味しいはセボン。

わ、また出た! 光の豆知識!

毎日の生活の中でいろいろな放射線を受けているんだワン!

自然放射線? 日本は年間2.1ミリシーベルト?

胸のX線 0.06ミリシーベルト

CT検査 2.4~12.9ミリシーベルト

(※1)1ミリシーベルト=放射線を受けた量を表す単位 (※2)参照:環境省「放射線による健康影響等に関する統一した基礎資料」 (※3)単位はミリシーベルト

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

今月の asten Bookshelf vol.17

悩める女性に勇気を与える、こんな本が面白い。

01 繊細な自分に苦しんだ経験のある人に

韓国の自費出版が異例の大ヒット、若い世代を中心に40万部超のベストセラーが待望の邦訳。「不安神経症」の治療を通して、自分の内面に向き合い、他者とのかわり方を見つめ直したエッセイ。人間関係など繊細な自分自身に苦しんだ経験のあるすべての人に寄り添う一冊。

死にたいけどトポッキは食べたい
著:ベク・セヒ 訳:山口ミル 発行:光文社 1,400円+税 四六判200P

02 手作りカレーをヘルシーメニューに

ダイエットには不向きと思われがちなカレーだが、手作りのスパイスカレーはとってもヘルシー! 小麦粉は不使用で、少量の油でできるから低カロリー。スパイスの刺激で満足感を得ることもできる。本書では、三つのスパイスがあれば、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介!

おいしくやせる! 簡単スパイスカレー
著:印度カリ子 発行:青春出版社 1300円+税 A5判96P

開港10周年を迎えた 空港さんぽ

大自然の恵み豊かな南の楽園・鹿児島へ

富士山静岡空港からFDAでひとっ飛びの鹿児島は、自然、温泉、グルメが詰まった魅力的な街。シンボルの桜島へは渡ってもよし、雄大な姿を温泉から眺めるのもぜひ。温泉好きには、珍しい砂蒸し風呂が体験できる指宿(いぶすき)もオススメ。発汗が促され、体の芯まで温まる。注目の絶品グルメは、黒豚のしゃぶしゃぶ。ふわり広がる甘みとうま味を堪能して。ふわふわ水に練乳やフルーツを添えた名物「しろくま」は見た目もかわいく、食べ比べも楽しい。もっと冒険を楽しみたい人は、さらに飛行機や船で、憧れの屋久島にも足を伸ばしてみたい。

●鹿児島線は1日1便
静岡 11:55~13:40、鹿児島 14:10~15:30

卒業旅行にU22割がお得

12~22歳限定の「U22ハッピー割」は、春休みや卒業旅行にピッタリ! さらに、対象者が一人いたら6人までお得な「みんなでシニア割」と「バースデー割」は、家族や仲間を気軽に誘える。※席数には限りがあります。詳しくはFDAホームページをご確認ください。

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13分 JR島田駅から25分
JR豊田駅から35分 新静岡駅から55分

最新情報はこちら 富士山静岡空港HPへ

ホテルアソシア 静岡

イタリア料理 アルポルト静岡

天気の良い日には、ホテル最上階からの富士山を眺めながら名店の味を堪能!

一番人気のランチコース! ALPORTO LUNCH アルポルトランチ ¥3,800

誕生日等のお祝いにもぴったり!

西麻布アルポルトオーナーシェフ 片岡護が 少年時代に感激した たっぷりチーズとベーコンのアルポルト名物「思い出のカルボナーラ」

静岡食材の魅力を味わえる! ALPORTO LUNCH MENU

- アンティパスト3点盛り
- ミニサイズのインポルティニ
- バスタ(片岡シェフ思い出しのカルボナーラ)
- ふじのくにいきいきポーク胃腸コース肉のグリレ 黒毛コショウ焼
- 静岡県産 章姫のタルト キャラメルジュレト添え
- コーヒーまたは紅茶

ホテルアソシア静岡 イタリア料理 アルポルト静岡 アステン限定クーポン

アルポルトランチ ¥3,800~¥3,500

有効期間 2020/2/1(水)~2/29(土)まで ※商品時にご確認ください

※1:1組につき1グループまでご利用可 ※後の予約には適用できません

お問合せ Tel.(054)205-8633 受付時間 10:00~21:00 ※ランチタイム 11:30~14:30(ラストオーダー14:00)

アステン5つ星

お風呂屋さんグルメ
一日ゆったり過ごしたい温浴施設はフードドリンクも充実。汗をさらり流した後はおいしいものでさらに元気チャージ!

【エキチカ温泉・くろしお ぐろしおダイニング】のわかめ麺ざる 天ぷら付

鶴門海峡で育ったワカメが練りこまれたわかめ麺は、つるつる＆モチモチの食感とさわやかな磯の香りが特徴。昨半夏に期間限定の予定で登場したが、「風呂上がりにはさっぱり食べられる」と好評のためレギュラーメニューに。単品や写真の天ぷら付ざるのほか、オクラ、納豆長芋などを乗せた「冷やしねばねば」バージョンもある。量り売りのデリカコーナーで好きなおかずをちょい足しするのいい。

焼津市栄町1-13-1
tel 054-627-7200
営業 11:00~23:00(食事22:00L)
ドリンク・デザート22:30L
P/150台
★わかめ麺ざる 天ぷら付 ¥1,320

【島田蓮葉の湯 食事処えびす】の鉄板ナポリタン

島田市旭2-1-30
tel 0547-34-4126
営業 11:00~22:30L
P/120台
★鉄板ナポリタン ¥670

熱々の鉄板に卵を敷いて具だくさんのナポリタンをのせた名古屋のソールフードが不動の人気メニュー。サウナや岩盤浴で汗をたくさんかいた後は、ジューという卵の焼ける音と黄色と赤のコントラスト、立ち昇るチャップの香りに食欲をそそられること間違いなし。濃厚なチャップ味も卵と絡めたらマイルドになり食べやすい。見た目以上にボリュームがあるので、家族でシェアしてみてください。

【笑福の湯 お食事処 笑福亭】の名物 カレーうどん定食

カレーうどんは、笑福亭の本部がある大阪でも人気のメニュー。1人前にレタス約4個分の食物繊維を含んだ独自製法の「幸せの玄(くろ)うどん」を使い、スパイスの香りが食欲をそそる。特大の器は見た目インパクトだけでなく、食べている時に汁が飛び散るのを防ぐメリットもあるのだそう。定食のご飯は、うどんが終わった後にカレーだしに投入する楽しみ方も。辛さは普通・中辛・激辛から選べる。

焼津市柳新屋241-1
tel 054-620-4126
営業 11:00~23:00(22:30L)
食事11:00~23:00(22:30L)
P/170台
★名物 カレーうどん定食 (コロッケ、ご飯、漬物付き) ¥900(税別)

【さがら子生れ温泉会館 お食事処】のヘルシーちゃんぽん

たっぷりの野菜とコラーゲンをたっぷり含んだ豆乳ベースのまろやかなスープが女性にうれしい「ヘルシーちゃんぽん」。料理好きなスタッフが考案した新メニューで、アクセントのごま油が効いている。女性でもスープまで飲み干せると好評。大井川水系5施設で開催した「イケ麺グランプリ」で堂々1位を獲得したというお墨付き。リピーター中心に長く愛されている信州そばも外せない。

牧之原市西森岡672-1
tel 0548-54-1126
営業 11:00~21:00L
P/170台
★ヘルシーちゃんぽん ¥700

【駿河健康ランド suruken cafe】の スノーアイス マンゴースペシャル

駿河健康ランドに入るとすぐのsuruken cafeでは、バニラアイス削ったふわふわのスノーアイスが人気。雪解けのような優しい食感でキーンとしないので、湯冷めしにくい天然温泉を楽しんだ後やサウナ後のクールダウンにもってこい。この時期はチョコレートスペシャル(¥600)やイチゴ(¥500)も楽しめる。フルーツをぜいたくにたっぷり使った生ジュース、4種類のクラフトビールもオススメ。

静岡市清水区興津東町1234
tel 054-369-6111
営業 8:00~19:45L
(土祝前日~21:45L)
P/約537台
★スノーアイス マンゴースペシャル ¥600

【柚木の郷 ほんまもん食堂】の 柚木の郷パワーサラダ

野菜のほかにフルーツ、クルミ、チキン、クルトンを盛り込んだパワーサラダは、カラフルで SNS 映える美しさ。ひと皿でビタミン、タンパク質、炭水化物をバランス良く摂れるとあって、ヘルシー志向の女性ファンが多い。ドレッシングはニンジン&オレンジ、フレッシュパセリの2種類。一人でモリモリ食べるもよし、家族やグループでシェアしても。季節の食材を使った期間限定パワーサラダもある。

静岡市葵区東静岡1-1-57
tel 054-261-1101
営業 11:00~22:00(21:30L)
P/240台
★柚木の郷パワーサラダ ¥980



★ヘルシーちゃんぽん ¥700

【駿河健康ランド suruken cafe】の スノーアイス マンゴースペシャル



【柚木の郷 ほんまもん食堂】の 柚木の郷パワーサラダ



★休館日は各施設のホームページでご確認ください。

友チョコ&義理チョコ! プチギフトにも 大好評! 個包装チョコレートの量り売り
6種類のチョコレートを好きな量だけ購入できる量り売りを開催中。職場や友達にたくさん配りたい人にぴったり! 100g(約20粒)あたり400円(税別)。無くなり次第終了。チョコレートが苦手な人には人気のティークッキーに粉末緑茶を振りかけてシカシャカする「シカシャカクッキー」150g・500円(税別)がまろ苦くておすすめ。「べにふうき粉末緑茶」50g・700円(税別)とセットはいかが?

手土産にインパクト大! 話題を集めること間違いなし!
昨年10月、葵区鷹匠にオープンした高級食パン専門店。一度目にしたら忘れられない店名とショッピングバッグに心を奪われがちだが、耳まで柔らかい生地と口溶けの良いみずみずしい食感にも驚き! 店舗奥の厨房で30分ごとに焼き上がるから、ふわふわ&アツアツを味わうこともできる。ギフトにもってこい。自分へのご褒美も忘れずに!

「Conche」が七間町に移転オープン! 産地で異なるカカオの風味を楽しんで!
クラフトチョコレート専門店「Conche」が移転オープン。カカオ豆の焙煎からすべて手作りで、乳化剤や香料などの添加物は不使用。素材の良さが最大限に引き出された香り豊かで濃厚なチョコレートが味わえる。試食しながら選べるのも魅力。静岡の食材と組み合わせた商品はギフトにもぴったり! チョコレートをぜいたくに使ったドリンクやアイスも専門店ならではの味わいだ。

Conche (コンチエ)
静岡市葵区七間町16-7 創造舎OMACHIビル1A ☎054-293-4910 11:00~18:00 不定休

季節限定ランチデザート「月餅」 皮もあんもこだわりの自家製!

寒い冬こそ中華の辛味や香辛料パワーで体の芯から温まりたい。祥瑞では本場の北京ダックが味わえるコースをはじめ、月替わりや麺、飲茶点心など、ランチメニューが豊富。今なら旧正月の祝いにちなんで、デザートに自家製の月餅がお目見え。タルト生地のようなサクサクした食感が新鮮で美味しい。ぜひこの機会に味わってみて!

2020年のスペシャルランチ第1弾 焼津朝市直送の新鮮魚がずり!
2020年を華やかに始める「駿河湾 刺身御膳」が新登場。焼津港でその日の朝に水揚げされたアジ、マグロ、サバ、白身魚など、新鮮な海の幸が御膳を彩る。冬ならではの身の締まり、うま味を生かすべく、その日の身質によって包丁でひく厚さも微細に変えているこだわりを、ぜひその舌で確かめて。3月末まで「アステンを見た」で通常1,800円が1,200円(税別)。月~土の1日20食。専門店以外でこれだけの種類を、この料面で味わえるのは超お得!

「モーニングのひ」で晴れやかな2020年に!
ハンドドリップコーヒーの豊かな香りが立ち込める朝の「けのひ堂」でモーニングはいかが? 豊月堂のパンを使った定番のトーストセットなど6種類。カロリーが気になる人は、「サラダスープセット」がおすすめ。パンやご飯の代わりにたっぷり野菜、具だくさんの日替わりスープがお腹を満たしてくれる。ワサビを効かせた「おなかかめ」(味噌汁付き)も注目!

2月のランチ
カキのクリームパスタ カレー風味 1,850円(税別)
オードブル6品盛り、スープ、パン、デザート、コーヒー/ティー付き

大人ビターな濃厚パウンドショコラ 大好評につき早めの予約を!
昨年大好評だった「パウンドショコラ」1,500円はココアとチョコチップのWカカオを使用した濃厚で大人ビターな味わい。日持ちするのでバレンタインにおすす。一口サイズもあるので、ガレットやフロランタンなど人気の焼き菓子と組み合わせるとステキ! 職場で配る感謝チョコや冬ギフトにぴったり。

魅惑のチーズフェア ぶどうの丘2店で同時開催
チーズ好きは必見! 2/29(土)まで、ぶどうの丘草薙店・セノバ店の2店でチーズフェアが開催される。チーズファウンテン、きたあかりと挽肉のチーズグラタンやベイクドチーズケーキなどチーズ尽くしのフェア。中でも注目はディナー限定のグラナパダーノチーズリゾット。ライブキッチンで、チーズの器の中でリゾットを仕上げる様子と濃厚ととろけるような味わいを楽しんで。アルコール飲み放題プラン(+1,500円・税別)で友達とわいわいパーティーもおすすめ。

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

ファン待望の期間限定プリンが登場! 濃厚&リッチな大人のチョコレートプリン

なめらかで濃厚な味わいが人気の治一郎のプリンに、チョコレートをぜいたくに使用した大人な味わいのチョコレートプリンが登場。別添えの甘酸っぱいラズベリーソースをかけるるとまた違った味わいに。バレンタインにぴったりの「治一郎のガトーショコラ Seasonal Box」もおすすめ!

2/8(土)~3/8(日) 限定 オープン1周年記念のフルコースがお目見え

「料理の7割は食材が決まる」と有馬シェフが話すように、「旬輝」では、北山農園(富士宮市)のオーガニック野菜をはじめ、生産者と直接会話をし、その料理は、エレガントな外見でありつつも野趣あふれる味だったり、口の中で味のグラデーションが描かれたりなど、新鮮な驚きを与えてくれる。今回の1周年記念のフルコースは、冬の名残から春の走りの食材を散りばめた10~11品。ホワイトアスパラガスを使った料理もその一つ。グリーンアスパラとはテイストがまったく違う繊細な香りと甘み、ジューシーな食感を、多彩な表情で楽しませてくれる。メニューは、その日の仕入れに合わせて決めるため、当日までのお楽しみ! 友人宅を訪れたような温かみのある雰囲気、一皿一皿のこだわりを、今回の1周年記念のフルコースで味わってほしい。

旬輝(しゅんき)
静岡市葵区大若1-6-48 ☎054-297-3897 火曜定休 P/4台
L11:30~14:30(L10:30) D18:00~22:00(L20:30) ※メニュー写真はイメージ。

今年も世界から個性豊かなチョコレートが集結するシーズンが到来した。
バレンタインスイーツの魅力は一体どこまで広がるの?!
今年も松坂屋静岡店のショコラブロムナードを訪ね、トレンドや注目をキャッチ!

バイヤー・武田さん厳選 松坂屋静岡店

魅惑のショコラブロムナード

一口で感動に震えさせてくれる逸品が静岡にいなから手に入るのや
はりの時期ならではの楽しみ。
CRIOLLO、PIERRE MARCOLINI、
CACAO SAMPAGAなど、ショコラ
ティエやショコラテリアの愛にあふ
れた一箱はまずは「自分用」に押さ
えておきたい。
さらに今年のショコラブロムナード
の特徴は、チョコレートを使った
多種多様なスイーツが充実している
こと。a.パティスリーモンシェールの
バクッキー、b.ベイクドマロウの焼
マシュマロサンド、c. PRESS
BUTTER SANDのバターサンド

(黒)など、チョコを起点に全世代・
全方位の品ぞろえだ。
第三のチョコとも第四のチョコと
も言われ、昨年話題の「ルビー
チョコレート」にも注目。今年はさま
ざまなブランドがルビーチョコを
使った商品をラインアップしている。
鮮やかなピンクは希少なルビーカカ
オ豆から生まれる天然の色。そのフル
ーティーさを味わってみたい。



私もワクワク
しています!



松坂屋静岡店 営業部 食品担当
バイヤー 武田一男さん

注目の② 新感覚のイートイン

バレンタインが「贈る」から「楽しむ」ものに変
化していることを象徴しているのが、イートイン
の充実。松坂屋地階で人気のティースタンド
g. UNSUIは新たに開発した黒糖タピオカチョコ
コレートを提供。お茶の香りにチョコレート
の甘さ、タピオカのもちもち、ラズベリークラン
チのサクサク...と多彩な感覚に、試食した武
田さんも思わず「おもしろい」となる。御殿場
高原 時之栖のh. ノルマンディー ショコラは大人
な色合わせのソフトクリーム。ビントゥパー
のチョコレートを使ったビターなソフトクリーム
とルビーチョコのソフトクリームを味わえる。
老舗i. GODIVAのバレンタイン限定アイス
バーは、オーダーを受けてから完成するアートの
一品。この機会をお見逃しなく!



松坂屋静岡店のショコラブロムナードは
本館8階大催事場で2/14(金)まで。
掲載商品は数量に限りがあるものもあり
品切れとなる場合もあるので
早めのチェックがおすすめ!

取材/撮影協力/松坂屋静岡店

注目の① 進化する静岡ブランド

武田さんが真っ先に挙げたのは、静岡県内
のブランドの個性豊かなチョコレートの競演。
d. quatre épice(キヤトルエビス)は富士市のア
トリエショコラをリニューアル。e. ななやが昨年
末、「インターナショナルチョコレートアワード
2019年」ワールドファイナルで入賞し、さらに
チョコレート製造に力を入れている。静岡市の
クラフトチョコレート専門店f. Concheは駿河
区から葵区七間町に移転。オープンとはほぼ同時
にショコラブロムナードへの出品となった。
「後から振り返った時に静岡におけるチョコ
レート界のエポックメイキングな年となるので
は」と武田さん。県内ブランドは、もはや「地元特
」ではなく、「ショコラブロムナードの核」という。



ZOOM & ZOOM

わたしの家づくり
マイホーム
不動産

教科書に載らない

しずおか土地探し最新事情

01.

戸建て住宅購入の
チャンスは今!

住宅ローンの金利がほぼ底といえるほど下
がっている今は、マイホーム購入には良いタイ
ミングといえます。特に今は消費税増税の負担を
軽減するさまざまな公的措置が用意されてい
るので、現実的に考え始めるチャンスかも。さら
に、ここ最近では、10年ほど前より広い家が手
に入りやすくなっています。ちょっと前までは30
坪ほどの敷地にコンパクトに建てる家がトレ
ンドでしたが、人口減などで土地が余る時代
になってきて、もう少しゆとりある土地が多
く売りに出されるようになりまし

戸建て住宅は一生に一度のお買い物、
という考えは、もう昔の話かも?
今どきのマイホーム計画に役立つ最新情報を
静岡の土地事情に精通した
不動産のプロに聴きました。



02.

「建てる」というより
生活に合わせて「買う」時代

ひと昔前は、親から受け継いだ土地に子や孫
まで何代も住み継ぐとか、住宅ローンの頭金
を頑張ったため30~40代で家を新築するとい
った住み方が主流でしたが、今は家は「建てる」
ものというより「買う」ものという感覚になって
きています。低金利の今のうちに家族構成やお
財布事情に合った手頃な一軒家を買って、家族
が増えるなどの生活スタイルの変化に合わせて
買い替えるという考えです。親の住む土地の
近所に子世代が自分たちの家を構え、次の孫
世代が祖父母の土地を受け継ぐといったスキ
ップ方式の相続スタイルも増えてきていま

03.

将来の買い替えに備えて
資産価値を保ちたい!

いずれ売れることを前提に家を買うなら、
資産価値が下がりにくい家を買うのが得策。
例えば、使い勝手や趣味が特殊すぎないシ
ンプルな間取りや、耐久性の高い資材を使
った家は値崩れしにくいといえます。その
点、品質のしっかりした建売住宅なら、あ
らかじみ誰でも住みやすいようプロ目
線で設計してあるので、比較的売れやす
いはず。
当社では、建売物件を施工前に契約して
内装や設備などを自分好みに仕上げる企
画型住宅を提案していますので、建売で
も自分たちらしい家づくりは十分できま

04.

人気の土地は
新しい分譲地

土地探しから始める若いファミリー層に人
気なのが、広い土地を何区画かに分けて分
譲する新築分譲地です。何世帯かがほぼ同
時に同居するので、お子さんの年齢が近
かたり、家族構成が似ていたり、なじみ
やすいのが魅力。近所に誰が住んでい
るか分からないという不安が少ないのも
メリットです。けれど、土地選びはあ
る意味、直感が大事。学区などの立地
条件や多少の価格差にこだわるより、
最終的には自分にとって価値がある土
地を選ぶ方が満足できます。どの土地
も世界でただ一つですから。



取材協力/明和住宅

asten 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!

SNS映えもバッチリの「おいしくて簡単なレシピ」と
暮らしの中にある「放射線」について
それぞれの専門家からわかりやすく学べます。

2/29
10:00~14:30
材料費 1,000円

[定員] 30名
[持ち物] エプロン
ハンドタオル1枚
筆記用具



●料理講師 本田 淑美 (ほんだ ひでみ)
料理研究家。地元食材を使った料理レシ
ピを発信。「Soleil いぬ」などSBSテレビな
どにも出演。静岡県の食材を知り尽くした
料理研究家。フードコーディネーター2級、
ジュニア野菜ソムリエの資格を持ち、食の商
品開発に加え、お米や野菜を自ら作り、旬
の食材を大切にしたいレシピ作りしている。

●セミナー講師 岡田 佳子 (おかだ よきこ)
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卒業。
千葉大学博士(理学)取得。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、いわき地場産業復興
、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。

スケジュール(予定)

9:30	開場
10:00~12:00	挨拶・料理講師デモ・調理
12:00~12:40	試食・片づけ
12:40~12:50	休憩
12:50~14:10	食品と放射線セミナー
14:10~14:30	ミニ懇談会

※春のピクニック!

※材料費1,000円

※お土産あり!

※写真イメージ

応募方法

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
ためだけに使用します。

ハガキ 〒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
※件名は必ず「アステン料理教室静岡」と明記ください。

締切 2月14日(金) 必着

※応募者多数の場合は抽選となります。参加証の
発送をもって発表に代させていただきます。(落選
の場合の連絡はいたしませんので、ご了承ください)
※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。



いくらお風呂が
気に入ったからって
長ぶろすぎよ、
めいわくん

わが家がいちばん。

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



「昨年、婚活を頑張ってみたけど、良い出会いにつながらなくて…」という人は、結婚相談所を検討してみませんか? エンマレッジは1年以内の成婚率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、本気で結婚を考える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から、忙しい人にも使いやすい。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〜+月会費6,000円〜。※価格はすべて税別
●「マル通マーク」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19-10-201(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・浜松サロでも面接受付中!

2/8(土)~16(日)10:00~19:00
呉服町で手作り家具×ギャッペ展示会開催



丸子にある「手造り家具の金鱗」が、呉服町の特設会場で家具とギャッペの展示会を開催。展示するのはZOLLANVARI(ゾランヴァリ)社のもの。イラン遊牧民による手作り絨毯で、その質の良さで高い評価を得ている。丸子までなかなか足を運べない人はこの機会にぜひ本物に触れてみて。当日はソファやテーブルなどの家具と400枚のギャッペを展示。

手造り家具の金鱗
●呉服町展示即売会
2/8(土)~16(日)10:00~19:00
静岡市駿河区北丸子2-38-9
☎054-201-2511
10:00~18:00 ほぼ無休
Pあり

出版への第一歩を! 「出版相談会」開催

「本を出版するにはどうしたらいい?」「本屋さんで本を並べるには?」など、本の出版に興味を持っている人に朗報。累計638万部のベストセラーシリーズ「B型自分の説明書」を世に送り出した文芸社が、出版相談会を開催! 出版アドバイザーが出版に関するあらゆる相談や疑問にマンツーマンで答えてくれる。完成された原稿がある人は、後日、作品の感想を返してもらっても可なり、ぜひ当日持参を。もちろん現時点で原稿がない場合でも、出版してみたい、という気持ちだけでも大丈夫! 気軽に参加して(参加費無料・要予約)。

●出版相談会
日時:2/15(土)10:00~18:00 会場:ホテルアソシア静岡
<申し込み方法>電話、FAX、ハガキ、Eメールのいずれかで。住所、氏名、電話番号、年齢、職業、原稿の有無を明記して申し込みを。後日、案内状を送付。応募者多数の場合は先着順で締め切り。

文芸社 出版相談会
東京都新宿区新宿1-10-1 ☎0120-55-1148 FAX 0120-22-6526
9:30~18:30 土日祝休み メール soudankai@bungeisha.co.jp

「保育+α」の知識と技術
自信を持って幼稚園・保育園・こども園の先生に!



SANGIのこども保育科は3年制。だから、資格取得のためだけでなく「現場で本当に必要とされる知識や技術」と、IT化が進む保育現場に対応するための「パソコンスキル」をじっくり身に付けることができる。また、近畿大学九州短期大学と提携しており、卒業時に「短大卒」と「専門卒」の両方の学位が得られる。さらに今後増加が見込まれる「こども園」で働くために必要な幼稚園教諭免許と保育士資格を同時に取得することができる。基礎からきちんと学び着実に知識や技術を身に付け、自信を持って長く働ける先生を目指す。まずはSANGIのオープンキャンパス:2/11(火・祝)10:00~12:30、3/25(水)10:00~15:00(昼食付)参加無料。申し込みは電話またはHPで。

静岡産業技術専門学校 こども保育科
静岡市駿河区宮前町110-11
フリーダイヤル: 0120-618-255

asten PEOPLE
vol.172

伊沢拓司
QuizKnock編集長

東京大学出身のクイズ王、伊沢拓司さん。静岡市美術館で2/1(土)~3/29(日)開催の「不思議の国のアリス展」(静岡新聞社・静岡放送など主催)では伊沢さん率いる東京大学の知識集団QuizKnockとのスペシャルコラボが実現。アリス展の楽しみ方やオフィシャルブックの制作秘話をインタビュー。少年時代や受験のコツについても聞いた。

Q.不思議の国のアリス展の見どころを教えてください。
一番は厚層な展示ということですね。ストーリーを展示の中で追うこともできるし、ストーリーができたきっかけを追うこともできるし、ストーリーに影響を受けた作品を見ることもできる。アリスという壮大な規模を持った作品がどのように考えられ、展開され、影響を与えたのか、アリスの前と後ろを見ることができるのが、今回の展示の最大の魅力ですね。ファンはもちろん、アリスをまだ知らない人も楽しめます。

Q.QuizKnockがクイズやオフィシャルブックを作る際、心にかけたことは?

みなさんが見落としがちなポイントを再発見できるよう工夫しました。執筆するにあたって、QuizKnockのメンバーで原典はもちろんのこと、さまざまな英語の文献を読みました。派生作品とその背景も調べて、学術的な正確性を損なわないよう心がけました。4~5ヶ月かけて、構成から丸ごと全部自分たちで作りました。

Q.伊沢さん自身が感じるアリスの面白さは?

アリスは筋がバターンとあるわけではないんです。行ったり来たりするわけです。さまざま



Q.何がきっかけになるかわからないものですね。
今思えば、学びの種はめちゃくちゃ投げつけられていたと思います。両親は手を抜かないタイプで、子どもの僕にも容赦なく大人の言葉で話し掛けてくれました。そのたびに意味を聞かなければならぬ。例えば寝る前、父親がいつも「調子を垂れに来た」って僕のところへ来るんです。子どもにとっては調子って何? 垂れるってどういうこと? ってなりますよね(笑)。教育系の子ども番組もたくさん見ました。その時得たクラシック音楽の知識は、今のクイズに役立っています。それなりに勉強しろとも言われていましたよ。言われなきゃやらないタイプだったんで。

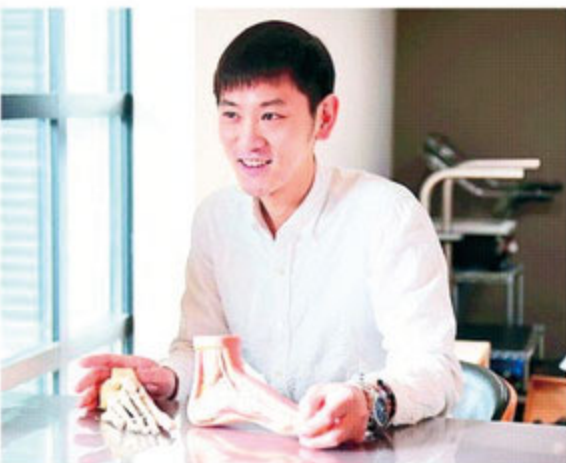
“アリス的世界観のやんちゃな少年時代。 学びの種もたくさん投げられていました。”

Q.伊沢さんはどんな子ども時代でしたか。
僕は勉強、勉強という少年ではなかったんですよ。低学年の頃は特に勉強ができるという感じではなかったです。近くに田んぼや川があって、ザリガニ釣ったりサッカーしたり。やんちゃで自由な少年時代でした。でも本を読むのは好きでした。自分にとって、最初の学びの体験が、家に置いてあった中古の学習まんがだったんです。織田信長の伝記だったんですけど、新鮮で面白くなって。それから歴史物が好きになって、学校の図書館にある伝記シリーズを読みあさりました。

Q.もしも今、受験シーズンで、受験生や保護者にアドバイスををお願いします。
受験生を意識してほしいのは、応援してくれる人の存在をプレッシャーに感じないことです。どうしても肩に乗っているような感覚になるけれど、あなたに乗っているのはあなたの体重一人分です。保護者の方に言っておきたいのは、全受験生が焦っているのだから、「焦らないでね」という声掛けはしないようにしてほしいです。焦っている自分に焦るとパニックになる。一番不安なのは本人。保護者の不安を抑え込んで、受験生をねぎらってあげるのが一番良いのかなと思います。

編集部 オススメ こだわり SELECTION

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弊し、体のバランスが崩れる危険性がある」とフィットラボの榎原さんは話す。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。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。榎原さんは何が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、不調に悩む人の助けをしようと2008年に店をオープンした。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分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2/29(土)まで無料。予約時にアステンをみた旨を伝えて。
●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】静岡市駿河区本通3-23-1 チェンマンション本通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 Pあり
水曜・木曜定休
http://www.fit-lab.com

参加者にフジッコ商品プレゼント
2/21(金)フジッコカスピ海乳酸菌ミニフォーラム



ヨーグルト好きな人、腸活に興味がある人におすすめのミニフォーラムが2/21(金)、静岡市で開催される。「ねばり」が特長のカスピ海乳酸菌(クレモリス菌FC株)について楽しく学べ、パネルディスカッションやクイズ大会もある。SBSラジオ「鉄崎幹人のWASABI」メインパーソナリティーの鉄崎幹人さんがゲストとして登場し、フォーラムを盛り上げる。参加者全員にフジッコ商品詰め合わせをプレゼント。参加無料。詳しくはアットエスをチェックして。

●フジッコカスピ海乳酸菌ミニフォーラム
【日時】2/21(金)午前部11:00~ 午後部14:00~
【場所】静岡県男女共同参画センター「あざれあ」大ホール(静岡市駿河区馬淵1-17-1)
【申し込み】
①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥参加希望人数⑦参加希望の部(午前または午後)⑧ヨーグルトや乳酸菌についての質問を記入し、下記のいずれかで。
WEB:アットエス応募フォームから
ハガキ: 〒422-8791 静岡南郵便局 私書箱8号 トムス「カスピ海乳酸菌ミニフォーラム事務局」
FAX: 054-281-1923
個人情報保護の観点から、同意なしに業務委託以外の第三者に開示・提示することはない。
【定員】午前・午後部 各300人(先着順。招待はがきの発送をもって代える)

フジッコカスピ海乳酸菌ミニフォーラム
【問い合わせ】応募事務局 ☎054-281-1914(平日9:00~17:00) アットエス フジッコ

★PROFILE 1994年生まれ、埼玉県出身。東京大学経済学部卒業。中学時代から開成学園クイズ研究部に所属し、高校時代には全国高等学校クイズ選手権で史上初の2連覇を達成。昨年4月に株式会社QuizKnockを設立、代表に就任。ウェブメディアQuizKnock編集長。クイズ番組でも活躍する知識モンスター。

決算Honda 開催中!!

VEZEL 10万円分プレゼント!
ステップワゴン 4.4万円アップグレード!

NEW FIT 2020年2月 発売予定

東静岡店 清水町店 聖一色店 電南店 清水吉川店 清水洗川店 U-Select静岡

asterisk(アスタリスク:*)はギリシャ語で「小さな星」。asterisk10(アステん)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。

2020.2月号 Vol.172 [2020.2.1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3月7日発行)は「オーダー」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
瀬口ペルト津
フォーク 4,400円
スプーン 4,180円、豆皿よつば 4,950円
箸置き 1,100円、スプーンボウル 12,100円
お問い合わせ ● 雑誌やキャラクターの展示会などで販売
Instagram: roberto_jun_yuasa
TEL.080-5135-7848

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「アステん編集室」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 アステん編集室

2月はしっとり肉のスープ

しずおかキッチン

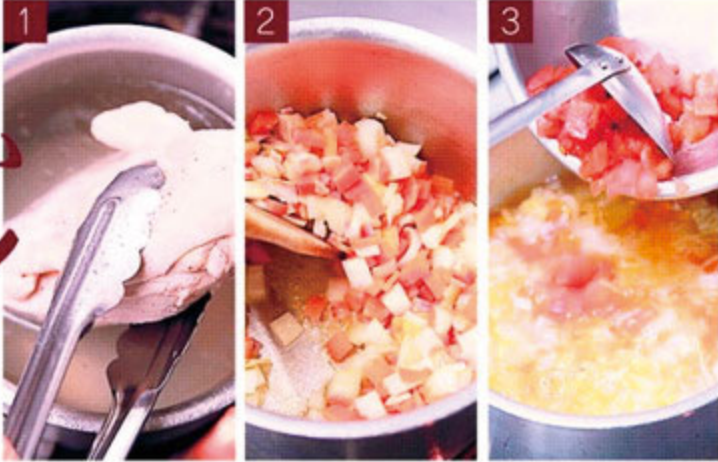


静岡県内の銘産鶏「ふじのくに いきいきどり」はハーブ配合の良質なえさで長い時間をかけて育てられた鶏。余熱だけで火を入れることで、バサつきがちなムネ肉が驚くほどしっとりする。



point 野菜はじっくり蒸しながら

今月の先生 **伊石 謙二** Kenji Haramiishi ● 中島屋グランドホテル 西洋料理 統括料理長 tel:054-253-1151
野菜の甘みを引き出すために、野菜から出た水分がなくなるまでじっくり炒めます。②の工程だけで20分ぐらい掛けてください。透明なふたがあれば様子を見ながらできて便利です。冷蔵庫にある残った野菜を使ってもいいですね。



鶏ムネ肉と野菜のミネストローネ

●材料(5人前)
鶏ムネ肉: 1枚(約350g)
塩: 3g こしょう: 適量
(あれば塩下味用ローリエ、オリーブ油)

●1cm角のスライス
ベーコン: 50g ダイコン: 100g
タマネギ: 150g キャベツ: 200g
ニンジン: 100g

トマト: 1個(湯むきして1cm角に切る)
ニンニク: 少々 オリーブ油: 適量

1 鶏肉に塩こしょうを振ってラップでびっちり包み、一晩冷蔵庫で寝かせる。水1Lを沸騰させた鍋にラップを外した鶏肉を入れ、ふたをしたら火から下ろし、余熱で20分ほど温めて取り出しておく。

2 フライパンに多めのオリーブ油とすりおろしたニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。弱火から中火でベーコン、タマネギ、ニンジンを順に入れ、ふたをして蒸し煮にする。ダイコン、キャベツも順に加え同様にふたをしなが素材の水分で煮るように炒めていく。

3 ①のスープを②に加えて沸騰させる。あくを取ったらトマトを加え10分ほど煮込む。塩こしょう(分量外)で味を整える。一口大に切った鶏肉の上からスープをかける。

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

2020年2月14日(金)締切 当日消印有効
※当選者の発表は発表をもって代えさせていただきます。賞品は2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 アステん2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 お茶を使った料理でおすすめのお店とそのメニューを教えてください。

Q4 アステんへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01
3名様



フジドリームエアラインズ エンvelope170/175 1/300名額
[富士山静岡空港]

02
5名様



不思議の国のアリス展 招待券 [静岡市美術館]

04
20名様

オリンピック応援商品黄金鶏油トリオ (カップヌードル 黄金鶏油 鶏飯 日清のどん兵衛 黄金鶏油 鶏白湯うどん 日清焼そばU.F.O. 黄金鶏油 鶏ネギ塩焼そば) 各1食セット [日清食品]

03
5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]



1歳から親子でできる習い事 「耳」と「感性」を育てる!



カワイのリトミックは音大などを卒業した講師と、幼児教育を勉強された先生が2名体制で、子どもたちの様子を見ながらレッスンを進めてくれるから安心。リズム感と音感を身につけ、聴く耳と表現力を育ててれば、今後の人生で色々なことに役に立つ。将来本格的にピアノを習わせたい人も、そうでない人もみんな集まれ!

実際に体験した親子
藤枝市在住 恵美さんと英美香ちゃん(1才7ヶ月)
最初は緊張していた様子でしたが、生ピアノで演奏してもらっている間に、だんだん笑顔が出るように。子どもがノって来るまでピアノ伴奏を待ってくれたり、ぬいぐるみやボールを使って、楽しく音楽遊びができました。締めくくりにミニコンサートがあるのも賢いですね。グループレッスンだから私も子どももお友達ができそうです!

まずは無料体験・レッスン見学から

personality & harmony
カワイ音楽教室 tel.054-273-8910 火-土 9:00-18:00
静岡センター/パロ-静岡/島田サンライズで受付中

1歳4,950円(月3回)、「アステんを見た」で入会金通常より40%OFF! (別途運営管理費に月1,540円)

北京・上海・広東・四川の四千年を、静岡で。 饗宴 四大中国料理の饗宴2020

— 2月7日(金)~3月31日(火)まで —

その深みと違いを気軽にランチで。
プレミアムランチコース お一人様 **¥6,200**

北京 北京ダック
上海 鶏白湯仕立てのふかひれあんかけ炒飯
広東 海老のすり身揚げ
四川 牛肉の四川風辛味煮込み

2月限定
プレミアムランチをweb予約すると
お一人様 **¥1,000引!**
通常¥6,200⇒¥5,200

このほか、お好きな主菜を2品セレクトする
プレミアムランチも大好評

A お一人様 ¥3,600 B お一人様 ¥2,900 C お一人様 ¥2,100

ホテル センチュリー 静岡
2階 中国料理 饗宴
054-289-6411 (直通)
ランチタイム 11:30~14:30 (14:00 L.O.)
ディナータイム 17:30~21:30 (20:30 L.O.)
◎大小4タイプの個室もご利用いただけます。

※当ホテルは国産米を使用しております。※食材は仕入れ状況により変更となる場合がございます。※料金は、サービス料・消費税を含んだお支払い料金です。