

asterisk ten
since 2005

asterisk ten

3月
Mar. 2021



asten people
長尾春花



アステン5つ星
さくら色の食べ物

しずおかキッチン
おうちで簡単
一口お茶ピラフのオムライス

asten life 1 | こだわりSELECTION

特集

風の時代の 働き方



今月の
キラリ*

今日、キッチンで東北を思う。
宮城県丸森町のミツロウラップ。
3.11の後、地域おこし協力隊を経て
仙台市から移住した山下久美さんが、
地元産のミツロウで作っている。
野菜やパンやおにぎりなどを
蒸れずに包めて、洗って繰り返し使える。
安全でホッとする、
自然素材のかわいいエコ。
あの日から、新しいものも
いっぱい生まれた、
新しい東北のスタンダード。
*
撮影協力/マメムギモリノナカ
<https://www.mamemugi-m.com>

中部電力

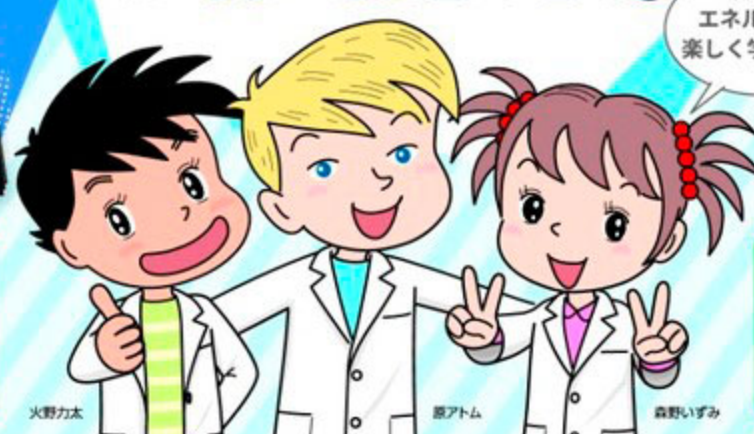
むすぶ。ひらく。

「エレキッズ」は、
中部電力が主催する
小学3～6年生対象の
サイエンスクラブ
だよ！
入会すると
特典がいっぱい！



- 参加資格**
- 1 愛知県、岐阜県、三重県、長野県、静岡県(富士川以西)にお住まいの小学3～6年生の方が対象です。
 - 2 会員資格の有効期間は、小学校卒業までです。
 - 3 住所変更など、ご登録内容に変更が生じた場合は、エレキッズ事務局までご連絡ください。ただし、配1の地域外への転出については退会とさせていただきます。

ちゅうでん小学生サイエンスクラブ エレキッズ 会員募集!



入会
無料

科学や
エネルギーを
楽しく学べるよ。

特典
2 会員限定の
動画も配信中!!



特典
3 いろいろな教室に
参加できるよ!



入会方法
くわしくは 中部電力 エレキッズ で 検索 してね

お問い合わせ先
ちゅうでん小学生サイエンスクラブ「エレキッズ」事務局
☎052-201-7455
土・日・祝日を除く
9:30～17:30

火野力太

原アトム

森野いずみ

決まった形にとらわれない働き方ができる時代へ、
風向きが大きく変化してきている。
新しい風に乗る人は、今どこを目指す？

風の時代の働き方

episode 1 「ありがとう」が感じられる方へ

SBSテレビ「ORANGE」で月曜日のコメンテーターを務める阪口瀬理奈さんは、IT人材育成に関する研究職。東京にいた頃は国内有数のシンクタンクで国の施策に関わる調査研究に取り組んでいた。重要な職務ではあったけれど、「スケールが大き過ぎて、自分の作った資料が必要となるに届いていないのかわからない。もやもやして先が見えなかったんです」。このまま一生この仕事と東京に縛られる気はなかった。

30歳になった3年前に退職。家賃の高い都内に住む必要もなくなった。「東京に1時間で行き来できて雪が降らない街で暮らしたい。そう思ったら静岡一択でした」。静岡には先に移住している旧友

もいた。街には生活に必要なものが身近にそろっている上、30分で豊かな自然に手が届く。大好きな自然や生き物、カメラや登山を「海外から来た留学生みたいに」楽しめ尽くす毎日。

しばらくは遊んでいればいいと思っていたが、幸運にも仕事はすぐに見つかった。今では静岡県産業振興財団の委託を受けてICT人材育成支援に取り組む一方、静岡経済研究所の主任調査研究員としても活動している。一つの職場に縛られることなく、自宅や公園やお気に入りの喫茶店でテレワークする自由もある。

仕事内容は以前とそう変わらないが、相手先は

変わった。「顔の見える事業者さんから直接「ありがとう」と言っていたらいいな」と言っていたらいいな。正しい情報を提供してお役に立ちたい。自由な時間を使ってもっと勉強して、「ありがとう」を胸張って受け止められる自分になりたいという気持ちが湧いています」

東京にいた彼も、昨年は在宅勤務になったのを機に静岡へ。昨秋結婚し、2人それぞれにやりたい仕事を続ける。今はそんなこともできる時代だ。



episode 2

心がワクワクする方へ

静岡ガスのキャラクター「ほかほかものほし」やアピタ鳥田専門店会の「しまアピル」を生み出してきた20代グラフィックデザイナー、あさおかまりあさんは、4年半活躍した広告会社を昨年巣立った。「中華料理店を営む父が「嫌」という理由で辞めると引きずるよ」とよく言います。自分がワクワクする方へ向かっていくならいい変わり方ができるって」

あさおかさんのワクワクが向いた先は、静岡市のチョコレート専門店Conche。以前から大好きだった店だ。ある時、店内で描いていた趣味の絵日記に、たまたま店主の田中典興さんが目を留めたのが縁の始まり。新しい店の壁に絵を描かないかと声を掛けられ、打ち合わせを重ねるうちに、お店でやりたいことがどんどん膨らんでいった。

田中さんから今後も一緒に仕事しないかと誘われた時、これは運命と即答した。

前の広告会社も大好きだったけれど、「私がやりたいのはただ広告を作ることじゃなくて「いいものをお伝えして喜んでいただく」ことだったんです。広告は見ると歓迎されないことも多いけれど、新しい商品を作ればみんな喜んでもらえる。そう考えたら、面白そうという気持ちが勝ちました」

Concheでは商品パッケージなどのデザインを手掛ける一方、接客販売もする。いずれ他企業とのコラボ商品の開発にも挑戦するつもりだ。ただ、常勤スタッフにはならなかった。ここでの仕事をベースに、デザイナーとして他の企業の仕事でも経験を積みたくて、転職前に交渉したのだ。次のワクワクを、あさおかさんは自力で引き寄せ始めている。



episode 3

支え合う仲間がいる方へ

会社の中で自分らしい働き方をかなえる人もいます。

静岡・山梨に「心美体コンディショニングサロン LAGE」などを展開している女性イキキカンパニーは、「女性が一生輝いて働ける会社」を理念とする、働き方改革の先駆的企業だ。ライフステージが多様化する女性のために、あえて型通りの雇用体制をつくらず、一人一人の働き方と向き合うオーダーメイド雇用を実践している。社員自身が夢を持って働くことでお客さまを輝かせ、一生通えるサロンを目指すという。

20代のセラピスト、小野楓さんは、その社風に引かれてLAGEに入った一人。自分の手で直接誰かを幸せにする仕事があった。ただ当初は、

店で技術を磨いたら独立するものだと思っていた。「お店にいても周囲と競い合うばかりで自分のやりたいようにはできないと思い込んでいたんです。でもこの会社と出合っ、仲間と一緒に働く楽しさを知りました」

個人でお客さまを抱えるエステサロンと違い、LAGEでは一人のセラピストが受け持つお客さまをチーム全員でフォローする。最近出産したばかりの小野さんが時短勤務をしてもお客さまに不便をかけないし、力を合わせるチームには自然と和やかな雰囲気生まれる。

仲間を支えられ、会社が運営する保育園の助けも借りながら、小野さんは子育てと仕事の両立を目指す。働くお母さんの気持ちも分かるようになった。「コロナ禍で職を失う非正規雇用の女性や、ステイホーム中の子育ての負担に黙って耐えているお母さんたちを見ていると、女性はまだまだ

だ弱い立場だと感じます。女性ももっと強く輝いて世の中に自分を発信できるようになるといい。そのお手伝いをこの会社でしたいと思っています」。一人では大きすぎる夢も、仲間となら追っていく。



取材・撮影協力 / Conche TEL.054-293-4910 女性イキキカンパニー TEL.054-245-5055 中国教養館 TEL.054-284-4190

炭酸ガスCO2レーザーでほくろ・いぼの除去

当院のほくろ・いぼの除去の特徴

- Point 1 女性医師がカウンセリングから施術まで一貫して担当
- Point 2 仕上がりにこだわりなるべく跡を残さないように丁寧な施術

CO2 レーザー料金 保険外診療になります

- 直径 1mm..... 10,000円+税
- 直径 3mm程度... 30,000円+税
- 直径 5mm程度... 50,000円+税

※診察の際、医師がスケールを使用して正確な直径を測定いたします。
※再照射は3ヶ月間隔をあけなくてはなりません。
※1年間の再照射は料金無料です。(但し、再診察1,000円+税がかかります。)



首にある多数の小さないぼの治療も可能です。

美容皮膚科
皮膚のメカニズムを解明し治療する

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 温子)

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

予約制 tel.054-254-5444

静岡県葵区御幸町3-21 ペガサートB1F www.sc-clinic.jp

女性医師による診察・治療を行います。

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?!
無料カウンセリング実施中。オーダーインソールで不安・悩み改善へ



●両店合わせて毎月先着10人に初回カウンセリング通常1万円が無料に。
アステック限定なので、アステックを見た旨を伝えて。
●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】静岡市葵区本通3-23-1 チサンマンション本通101
TEL.054-252-2800
【清水店】静岡市清水区天神1-2-1
TEL.054-363-0008
【両店共通】11:00~19:00 ②あり 水曜・木曜定休
http://www.fit-lab.com 足の悩み フィットラボ

「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。榎原さんはけが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、出合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、不調に悩む人の手助けをしようと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。まずは電話か店舗に来店してカウンセリングの予約を取ろう。

チャッキー先生の漢方講座

第11話 花粉症との上手な付き合い方を知ろう

花粉症の人にとってつらい季節がやってきました。私自身も花粉症持ちですが、花粉症との上手な付き合い方を得てからはずいぶん楽になりました。花粉症は花粉という異物に対して、体が過剰防御してしまうことによって起こる症状。対処方法としては、冷えず温め過ぎない、周辺環境を乾燥させない、アルコールや油が多いもの、コーヒー・辛いものなどの刺激物は控える、水分は採りすぎない。一年中、これを実践するのはたいへんですが、せめて花粉の時期だけでも試してみてください。症状が緩和する人がいるかもしれません。生活を変えるのは難しいという人は、粘着をガードする効果が期待できる漢方を使ってみるのもおすすめです。

漢方の熊鷹堂薬局
静岡県葵区南中央4-2-4 (スーパー富士屋南店前)
TEL.054-262-2345
10:00~18:00 日曜・祝日定休 ②あり
http://www.kumanekodo.com

アステン5つ星

ほんのりピンクで心もほっこり さくら色の食べ物

春のおとずれを知らせてくれる、さくら色の食べ物。王道の桜餅や、洋菓子へのアレンジ、さらに静岡が誇る海の幸・桜えびも。見ても食べても楽しめる、春の味覚をご紹介します!

【ホテルアソシア静岡・ロビーラウンジ シーナリー】の桜風味のオペラ

コーヒー風味のチョコレートケーキ「オペラ」の桜バージョン。カスタードクリームベースのムースに桜の花の塩漬けを加え、口の中にふわっと桜の風味が広がる。スポンジの層に挟まれたアーモンド風味のペースト、ホワイトチョコのガナッシュと一緒に、桜とチョコレート、アーモンドのハーモニーを楽しんで。店内ではお得なケーキセットがあり、隣接するプuffレストラン「パーゴラ」のランチデザートとしても登場する。

静岡県葵区黒金町56 (JR静岡駅北口) ホテルアソシア静岡1F
tel: 054-254-4460
営業/11:00~16:30 (16:00LO)
休/無休
P/ホテル専用立体駐車場有り
★桜風味のオペラ テイクアウト¥600、イートイン¥680 ※3月末までの期間限定

【ごはん屋さくら】の桜えび定食

由比ならでは海の恵み・サクラエビを気軽に楽しめる店。生、釜揚げ、かき揚げ、佃煮、吸い物と、すべてにサクラエビが入った定食は、オープン当初からの定番メニュー。ふんわりサクッと揚がった自慢のかき揚げは、まずそのまま食べてサクラエビ本来の風味を味わった後、サクラエビの粉末と塩を合わせた「桜えび塩」をかけるのがおすすめ。女性にはかき揚げをハート型にしてくれるサービスも。

静岡市清水区由比今宿 1027-8
tel: 054-376-0101
営業/平日11:00~16:00、土曜10:30~19:00、日祝10:30~18:00
休/火曜 (祝日営業)
P/12台
★桜えび定食 ¥1,980

pick up voice
コチラも!! 読者オススメ さくら色グルメ

静岡 ● 清水区「竹鶴堂」桜餅。いつどれをいただいてもおいしい。(清水区・主婦) ● 葵区「ブティカラン」大岩にあるスイーツのお店。ラズベリーのメレンゲが美味しい。(葵区・パート) ● 葵区 ● 「blanc」東小川の洋菓子屋さんの桜のパンナコッタ (駿河区・介護職) ● 吉田 ● 「松月堂」住吉名物、生クリームどらやき(さくら)。季節の果物を生かした懐かしい味。(吉田町・保育士) ※口コシのため、情報に変更がある場合があります。



【桔梗屋本店】の桜餅長命寺

東西で異なる桜餅、関東風の長命寺は大正末期の創業時、静岡市内の主流だったそう。小麦粉と餅粉を合わせ鉄板でさっと焼くことで優しい色合いを出す。言わずもがな、桜葉の塩漬減と上品な甘さのこしあんはベストマッチ。ほっと一息、お茶の時間に彩りを添えるはず。この時期はイチゴのお菓子も人気。「生ふるーつ餅」は入荷次第で最大3種類のイチゴを使用。お気に入りの一品を見つけてみては。

静岡県葵区土夫町19
tel: 054-252-2809
営業/9:00~18:00
休/日曜、月曜不定休
P/3台
★桜餅長命寺 ¥140

【旬庵】のさくらロール



住宅街の人気フレンチレストランが今年から始めた季節のロールケーキ。3、4月は「さくら」。軽さを追求したスポンジ生地に塩漬けた桜の花と葉をまどわせ、クリームとイチゴを巻き込んだ芸術的スイーツ。コースのデザートにもリクエスト可能だそう。テイクアウトは2日前までに電話で予約を。通常のコース料理で振る舞われる焼き菓子、本山茶や旬の果物を使ったコンフィチュールなども並ぶ。

静岡県葵区大岩1-6-48
tel: 054-297-3897
営業/11:30~14:30、18:00~22:00(要予約、ロールケーキ受け取りは時間外対応)
休/火曜
P/3台
★さくらロール ¥1,944



岩谷堂羊羹の回道堂

岩谷堂羊羹(ようかん) くり金印(赤餡) 525g/1,620円
WEB販売
栗がぎゅっしり詰まったようかん。どこを切っても栗、栗、栗。物産展ではいつも人気トップクラス。贈り物にも最適。

さいとう製菓 かもめの玉子 4個/540円

地元を代表する銘菓。南部どりの新鮮卵を使った黄味あんは、コクがあって優しい味。ころんと丸い卵のフォルムもかわいい。

竹屋製菓 黒豆ゼリー 1個/183円

つやつやに炊いた岩手産の黒豆がたっぷり。黒豆の煮汁と蜂蜜でやさしい風味に、ぶるんと食べやすい寒天ゼリー。

佐々木製菓 名代三色せんべい 7枚/410円

ピーナッツ、アーモンド、白ごまの香ばしい3種類。名物「南部せんべい」をクッキー風に焼き上げた。

岩手県名産品コーナー

・南部煎餅詰合せ 無選別 18枚/454円
・くるみたっぷりゆべし 3個/432円
・「戸田久」いわて盛岡冷麺 2食/400円
・小岩井農場ベイクドチーズケーキ SAHO 1ホール4号/1,404円

取材協力/松坂屋静岡店

東北6県ぐるり旅気分 松坂屋・東北大物産展 しずおか×いわて

岩手の んめ! 大集合

今年も松坂屋静岡店に東北がやって来る。あの味、あの店のあの人に今年も会える。今は気軽に旅することは難しいけれど、会場をひと巡りすれば旅気分。東日本大震災から10年の節目の年。静岡県は震災後から継続して岩手県を支援し、絆を深めてきた。そんな岩手のグルメを「南部こけしっ子ちゃん」がご案内。おでつてくなんせ!



東北大物産展 3/10(水)~3/16(火)の7日間 松坂屋静岡店 本館8階大催事場 午前10時~午後7時 (最終日は午後5時まで)



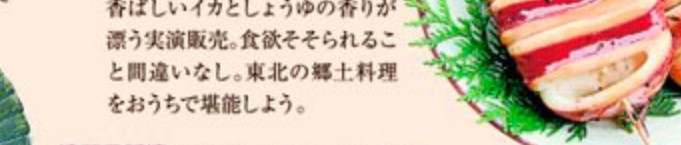
釜石中村家 三陸海宝漬 350g/4,000円 WEB販売
ごはんにのっり(たくさん)… じゅるり
まるで海の宝宝箱。三陸の海のぜいを尽くした人気グルメがアンテナショップで登場。おうちごはんで東北を満喫。



ヤマショウ六車商店 塩うに(ムラサキ) 100g/3,240円
岩手県大町で作られたこだわりの味。厳選された天然塩で、ウニのとろけるうま味を最大限に引き出した。



リアス海産店 三陸鮮わかめ 170g/1,080円 WEB販売
三陸の海が育んだ肉厚なワカメ。色よし、歯応えよし、風味よし。満足度が高くリピーターも多い。サラダや酢の物に。



平野屋 いかぼっぼ 1串/864円
香ばしいイカとしょうゆの香りが漂う実演販売。食欲そられること間違いなし。東北の郷土料理をおうちで堪能しよう。

WEB販売 マークがついたショップの商品はオンラインでも販売
3月13日(土)午後3時まで
本館1階に「東北スタンダードマーケット」が登場。伝統工芸や民具のように、東北に何百年と根付いて「スタンダード」になった品々と、東日本大震災をきっかけに立ち上がった「これからのスタンダード」になってほしい品々をご紹介します。
3月10日(水)~16日(火) 本館1階テラス

決算 Honda 開催中

VEZEL HYBRID

ナビプレゼントキャンペーン実施中!

期間:2021年3月末日まで

Honda 純正

Honda Cars 静岡 本社:静岡県葵区東静岡1-14 054-263-5522
東静岡店 清水町店 聖一色店 電南店
清水吉川店 清水波川店 U-Select 静岡 HONDA

astén Bookshelf vol. 18

おうち時間では、じっくり読書を楽しんでみませんか?

01 「サラダサンド」のバイブル

みずみずしい生野菜を素材とした、新しいサラダサンドを紹介した一冊。基礎的な調理法から、生野菜に合うソース、スパイス、単体野菜のシンプルなサンドイッチの組み立て方、相性のよい複数野菜のミックスサンドイッチ、さらに、タルティヌの基本と応用なども解説。

生野菜とパンの組み立て方
著:ナガタユイ 発行:誠文堂新光社
2,200円(+税) B5変判、192ページ

02 子どもにも、大人にもおすすめの絵本

ぼくにはことばがない。きみにかけることばがない。震災があった子どもたちに向けて書かれた詩が、一冊の本に。筆者は「一緒に頑張ろう」ではなく「ただ、そばにいろよ」と語りかける。孤独を感じることも多い今、ひとりである人にそっと寄り添う、静かで美しい絵本。

ひばりに
内田麟太郎/詩 うえだまこと/絵 発行:アリス館
1,300円(+税) 4歳から 24ページ

「エネルギーミックス」を調査せよ!

自然の力を活用する太陽光・風力! でも天候等の影響を受けるよなあ...

発電時にCO2を出さない原子力! でも放射線の厳重な管理が必要だし...

火力 原子力 水力 太陽光・風力

色んな発電方法をミックス!

大量の電気を安定してつくれる火力! でもCO2が出るしなあ

資源がいつでも安定して安く手に入り、環境にも優しい、何よりも安全...そんな完璧な発電方法は残念ながらない。火力・原子力・水力・太陽光・風力等それぞれ発電の強みを最大限に生かすつ、弱みを補い合わせるように組み合わせることで電気をつくること「エネルギーミックス」が、海に囲まれた島国・エネルギー資源に乏しい日本にとって重要な。エネルギーも私たちも重要なのはチームワークね!

探偵社のホス とがわ 兎川 エス

いよじのベテラン探偵 いろかい ぞう 犬飼 エコ蔵

好きな心算を探偵員愛用 ちじか 小鹿 エマーソン

行動力抜群の新米探偵 あひる 阿比留 エミリ

SBSテレビ 日曜午前11時24分~ アニメ放送中
声の出演:神谷明 岩居由希子 アニメーション:Pmats9

ホームページでこれまでのアニメを配信しています
E.E.E探偵社 Q検索

中部電力 静岡支店 054-273-9004 https://www.chuden.co.jp/

あの子に1つ贈り物

あの子につながる奥の手、ユビ坊。スマートフォンやタブレットでいつでもどこからでも操作できる見守りロボット。会えなくて寂しいとか、寝ているあの子から目が離せないけど仕事も家事も放り出すわけにいかないし、という大人の気持ちに添えてくれる。いえ、でも一番喜ぶのはあの子だってことは間違いない。だって、うちにかわいいロボットがいるなんて、楽しすぎる。あの子に未来を一つ。さらに詳しい機能はホームページでぜひ!



見守りロボット ユビ坊 69,300円
ユビテル
<https://www.yupiteru.co.jp/>

とっさの1フレーズ

アイ・ハッド フルフィリング デイズ
I had fulfilling days!
「充実した日々を過ごしました!」



Point 心が満たされるような日々を送った時に、卒業式はもちろん、どんな場面にも!
#タスクをたくさんこなした、無駄なく仕事をした、という場合はfulfillingではなくproductiveを!

asten life

ワンステップ for ワンダフルライフ!

サブリな1 action

お尻と腰を鍛え 後ろ姿を美しく!

- 1 うつぶせになり手はあごの下へ。
- 2 お尻から動かすイメージで、右足を持ち上げる。①の状態に戻す、10回繰り返したら左足も同様左右合わせて3セット行う。



腰を反らし過ぎて痛めないよう、お腹に力を入れてトライ!

Granzz Fitnes インストラクター 現川広大さん
Granzz Fitnes・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) [アンプ 静岡 徳島] Glanz

作家こだわりの品に触れてみて

2020年11月にオープンしたギャラリー型セレクトショップ「とてとていっぴん」。おしゃれな進化を遂げた人宿町エリアにたずみ、店内には静岡ゆかりの作家の逸品が並び、器、カトラリー、染め物やアクセサリー。職人の思いが詰まった作品を眺めれば、時間がゆっくりと過ぎていくよう。おうち時間を彩るすてきな品を探しに、ぜひ訪れてみては。

とてとていっぴん 静岡市葵区梅屋町5-3-1F ☎050-3138-4141 ●11:00~19:00 休/月曜日(月曜日が祝日の場合、火曜日) <https://www.instagram.com/totetotetoppin/>



20日に静岡で映画「風の電話」上映会

岩手県大船町に実在する「天国につながる電話ボックス」をモチーフに製作された映画の上映会が20日、静岡市葵区のしずぎホールユフォニアで開かれる。映画「風の電話」は東日本大震災で心に傷を負った女性が希望を取り戻すまでを描いた。アステン読者3人にチケットをプレゼント。希望者はアステン編集部へ3月10日までにメールを。

静岡新聞社 アステン編集部 asten@shizushin.com



編集部 オススメ おでかけ GOURMET

おうちで楽しめる「旬輝」の味いろいろ お弁当は3種類から選べるように!



「旬輝の味をご家庭でも楽しんでもらいたい」と有馬シェフ。好評だった「彩り弁当」に加え、「ハンバーグ弁当」がお目見え。メインのハンバーグはもちろん、北山農園直送のこだわり野菜や旬の魚料理、自家製のロールケーキまで、まるでプチコースをいただいているような、ぜいたくな気分させてくれる。このほか「ステーキ弁当」も新登場。春の陽気に誘われて、青空の下で味わうお弁当もまた格別だ。いずれも前日までに要予約。

●「ハンバーグ弁当」2,000円(税別)。「ステーキ弁当」3,000円(税別)。



ひと足先にお花見気分! 自家製ロールケーキ「サクラ」

旬輝のテイクアウトメニューに自家製ロールケーキが仲間入り。コースのデザートで楽しむこともできるし、テイクアウトもOK! 3月・4月限定の「サクラ」は、桜の塩味とイチゴの甘酸っぱさにキュンとなる、春らしい味わい。お茶やフルーツ、栗など、毎月でいろいろな味が登場する予定。乞うご期待!

●自家製ロールケーキ「サクラ」1,800円(税別)。

旬輝(しゅんき) 静岡市葵区大宮1-6-48 ☎054-297-3897 ①11:30~14:30(LO13:30) ②18:00~22:00(LO20:30) ④4台 火曜定休

遊び心満載のビッグパン ちぎってシェアして食べよう!

おうちでみんなで楽しめる、遊び心満載のパンが続々登場! ブドウの形をした「レーズンカスタード」はレーズン生地で、一粒一粒に自家製カスタードが入っているので、ちぎってシェアして食べるのが楽しい! 人気のブドウパンと同じしっとりもちもち系の生地だから、最後のひと口までおいしく食べられる。子どものハートをわづかみすること間違いなし!

●メロンやカレーパン、ソーゼージなど、定番のパンがビッグサイズで登場! ※写真はカレーパンの通常サイズとビッグサイズ。前日までに要予約。
●一辺が18cmのビッグサイズ「レーズンカスタード」306円(税別)。※前日までに要予約。

石窯パン工房 パン ●藤枝店 藤枝市前島3-9-50 ☎054-636-3300 7:00~19:00 月曜定休 ●焼津店 焼津市小川2826 ☎054-656-0810 7:00~19:00 月曜定休 ※祝日の場合は営業。※小川公民館向かい、ナビは「小川公民館」で検索

春の恵み満開! 人気のバスタランチに春季限定メニューが登場

定番のトマトソースや和風パスタに加え、リゾットが初登場! 鱈(うろこ)ごと高温で揚げた甘鯛の表面はカリカリサクサク、身はフワフワ。食感のコントラストに心が躍る。濃厚なクリームチーズに春野菜を合わせたリゾットは、バジルソースで味に変化をつけて楽しんで。デザートは1品110円。タルトやプリン、焼き菓子などいろいろ食べたい人も大満足。パスタはテイクアウトOK!

ルイジアナマナ 金谷店 島田市金谷富士見町1681-88 ☎0547-46-2263 不定休(月1回) ①11:00~15:00 ②15:00~17:30 ③17:00~21:30 ④あり ※コロナ禍により営業時間が変更になる場合があります。 ●「甘鯛のうろこ揚げと春野菜のリゾット バジルソース添え」1,544円(サラダ パードジャンク付き)。

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

ベリーベリーおいしい「いちご祭」に行かない! いちご好きな人も、食べてびっくりのおいしさ、それもそのはず、市内の契約農家さんから直接買い付けた良質な「きらび香」だけを使っているから。「たっぷりいちごのパフェ」はいちご8個をトッピング。生クリームとバナナアイス、粒いちごの甘酸っぱさが相まって幸せ気分! ケーキやクワッソサンド(テイクアウトのみ)なども味わってみて!

●「たっぷりいちごのパフェ」1,200円。 ※練乳・ホットチョコ・ホットキャラメルの中からチョイス。
●Wクリーム「いちごのクワッソサンド」500円(テイクアウト)。

まいにちのごはんとおやつ けのひ堂 静岡店 静岡市駿河区曲金3-4-3(南幹線沿い・中村石油薬) ☎054-266-5522 7:00~21:30(LO21:00) 無休 ③30台

春の恵みがあふれる慶弔用弁当 和食専門店の味を家庭でゆったりと色彩豊かな春の恵みあふれる慶弔用弁当は地元の新鮮食材を使用。和食専門店の味を家庭でゆったりと、慶弔、お祝い事から法事まで目的に応じた内容にしてくれる。5個以上で藤枝から静岡、清水の指定場所、時間に配達。価格は3,240円、4,320円、5,400円、予算にも対応。電話予約で2個から(FAX可)。

●天空ランチも好評継続中。3月の新作ランチは「天麩の昆布で炊いた釜飯と鱈のたたき」1,320円。月~土限定。
天空の和 dining さわ 静岡市駿河区昭和町6-2 アイワンビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 FAX.054-254-4025 不定休 ①11:30~14:00(LO13:30) ②17:00~24:00(LO23:30) <http://sawa-shizuoka.com/>

静岡駅近「みんなのパーキング」 24時間最大900円、500台収容

静岡駅ビルのアスティ西口出口から徒歩3分、静岡第一ホテル横という好立地にある収容500台の「みんなのパーキング」は驚きの低価格。24時間最大900円で、プラス100円で24時間出し入れ自由の月額1,000円に! 短時間利用の場合でも6:00~18:00は20分100円、18:00~翌朝6:00は2時間100円という低料金設定。また、女性にうれしい清潔さと、1台ずつゆったりとしたスペースで利用しやすい。

みんなのパーキング 静岡市駿河区泉町1-5 ☎0120-811-033 <https://www.minna-p.jp/>

3月のランチ 牛フィレステーキ 3,500円(税込) オードブルが品揃、スープ、パンがライス、コーヒーマティー、デザート付き
隠し味に八丁みそをブレンドしたオリジナルデミグラスソースが逸選
春は出会いと別れの季節。大切な人の門出のお祝いは、いつもよりぜいたくにスペシャルランチはいかが? 牛フィレの繊細な質感とやわらかさを引き立たせるムッシュ自慢のデミグラスソース。舌に覚えるある甘みの正体は、八丁みそ! 余韻のある深いコクにどこかほっとしてしまう。赤ワインが苦手な人や子どもにもおすすめ。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ) 静岡市葵区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338 ⑥6台+提携あり 水曜定休 11:00~14:00 17:00~22:00(土日ランチあり)

★アステン、4月号からリニューアル!★
アステンは4月号から紙面をリニューアルします。デザインを一新し、より見やすく、すっきりとした紙面にします。好評のグルメコーナー「5つ星」や人物紹介「ピープル」、県中部の飲食店シェフがレシピを紹介する「しずおかキッチン」は継続します。偶数月は別刷りタブロイドで、奇数月は静岡新聞朝刊の最終面に情報を掲載します。静岡のキラリと輝く情報をお届けするアステんにご期待ください。
静岡新聞社 アステン編集部 asten@shizushin.com

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。

2021.3月号 Vol.185 [2021.3.6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

※次回は4月3日に発行

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
マムギモリノナカ「ミツロウラップ」
S(18cm角)869円~
M(27cm角)1,617円~
L(36cm角)2,540円~

問い合わせ/マムギモリノナカ
https://www.mamemugi-m.com
3/10~3/16 東北スタンダードマーケット
松原屋静岡店 本館1階アステラス

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

3月はお茶を美味しく食べよう!

しずおかキッチン

今月のしずおか食材

茶葉

(緑茶)



静岡県各地で飲める美味しい緑茶。おうちに残っているお茶を有効活用して、新茶の季節が来る前にお茶を楽しく“食べて”みては。



おうちで簡単 一口お茶ピラフの オムライス

●材料(3~4人分)

- 米: 2合
- 冷凍ミックスベジタブル: 60g
- 塩: 小さじ1/2
- こしょう: 少々
- 固形チキンコンソメ: 1個
- 無塩バター: 3~5g
- 緑茶の茶葉: ティーバッグ1袋分
(茶葉の場合はおよそ6gを刻む)
- 卵: 3個
- 牛乳: 20cc
- サラダ油: 大さじ1
- ケチャップ、粉チーズ、パセリ: お好みで

1 米を研ぎ、指定水分量のメモリより気持ち少なめに水を入れ、ミックスベジタブル、塩、こしょう、固形チキンコンソメ、バターを入れて炊飯する。ご飯が炊けたら全体を混ぜ、茶葉を入れ、混ぜてから5分ほど蒸らす。

2 ラップの上に、①のご飯を適量とり、丸めておにぎりを作る。

3 卵・牛乳をまぜ、熱したフライパンに油を敷いて、薄焼き卵を作る。②で丸めたご飯を薄焼き卵で包み、お好みでケチャップと粉チーズ、パセリをかけて完成。

POINT 茶葉は炊きあがったら素早く混ぜて!

今月の先生 小田麻未 Asami Oda ● 藤枝店 千代田本店 tel:054-267-3008

蒸らし時間がポイント! 長くなると綺麗な緑茶が茶色に変化します。おうちでお子様とお料理を楽しむのにピッタリです。



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

2021年3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3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3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 「アステン5つ星」で読んでみたいテーマを教えてください。

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

ネスカフェ ドルチェグスト
ジュニアアイ
+カプセル4個
【静岡新聞社・静岡放送】



02
6名様

SSK シーザーサラダ
ドレッシング
SSK タルタルキッチン
各1本セット
【エスエスケイフーズ】



03
5名様10名様

藤枝シネ・プレーゴの映画鑑賞券
ペアチケット
【藤枝シネ・プレーゴ】



04
20名様

カップヌードル(数風チーズカレー・しお・味噌・旨辛醤油)
各1食(4食セット) 【日清食品】



しずおか 健幸惣菜 パートナーが決定しました!

健康的な「おかず」である「しずおか健幸惣菜」を提供し、県民の皆様の健康を支えている県内のスーパーマーケットや弁当販売店、事業所の社員食堂や寮が、「しずおか健幸惣菜パートナー」に選定されました。

社員食堂部門

- 旭化成(株)富士支社
- 東芝キャリア 食堂
- ヤマハ(株)本社営業所
- ヤマハ発動機(株)
(都田事業所・新居厚生棟・
岩井寮・見付寮・袋井寮・
第2寮・東大久保寮)

惣菜・弁当部門

- 可美給食(株)
- しずてつストア 計29店舗
- マックスバリュ 計7店舗

しずおか健幸惣菜パートナーの店舗などの詳しい情報は、こちらをご覧ください。▶



「しずおか健幸惣菜」をお店や社員食堂などで見かけた時には、ぜひご利用ください。

しずおか健幸惣菜とは

エネルギー量や塩分、野菜の量などの県の基準を満たし、主食(ごはんなど)と組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事につながる「おかず」のことです。静岡県が県民の皆様の健康づくりのため、普及を推進しています。

Cookpadにもレシピ公開中

「しずおか健幸惣菜」のレシピは、レシピ検索サイトCookpadの「静岡県ちゃっぴーのキッチン」で公開されています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか?



春が来ました!!新生活準備! 新しい雨具で快適に!



ギフトにも喜ばれる
名人刺繍
お好きなカラーで出来ます!

一本につき9文字まで(200円+消費税)。
あなただけのオリジナル傘に。
ひらがなやローマ字(大文字・小文字)、
イニシャルなど刺繍できます。
入学・入学・新社会人へのプレゼントにも最適! 男性にも好評です。

普段使いからギフト用
高級傘までございます。
お気軽にご相談ください。

パーティーレイン&プラス館 静岡市葵区車町15
ス9:00~19:00(月・土) 10:00~18:00(日・祭)
https://www.kasa-fujitaya.com

藤田屋 ☎054-255-3550
●パーティーレイン頃に駐車場あり

