

ヒト・コト・モノをニュースな視点で、新しい女性たちに。

アスタリスク・テン [volume 4]

2006 1 JANUARY

# asterisk 10 ten

特集 スローなファストフード探検

## あけまして、 スローフード

asten people

西田尚美

asten patio

わたしを、あたらしく

しずおかキッチン

鯛と野菜の花時計

映画館に行こう(上半期編)

アステン・ノート

asten enquête

毎月第1土曜日発行  
静岡新聞 広告特集

# 2006.5 Debut!

結婚や記念日の喜びを皆様と一緒に分かち合うレストランが今年5月、静岡市登呂に誕生します。

ふたりの“結婚式”を一生懸命お手伝いしたいと想います。  
きっと世界で一番幸せになる場所へふたりをお迎えます。

サンマリオ レストラン  
ここは、居心地の良いふたりの家...

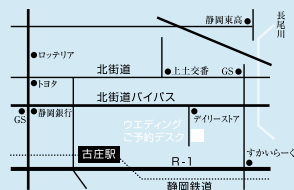
Restaurant de Anniversaire  
**Sunmario**

for Original Wedding

大切なゲストを迎えるふたりの家を、「ふたりの想い」でコーディネートしてみませんか?

結婚式のご予約は、1日1組限定・完全貸し切りとさせていただきます。  
大切な結婚を考える“おふたり”のご希望をお申しつけくださいませ。  
1階は、リビング・ダイニングをイメージした40~120名収容のパーティスペース、  
2階にはウエディングセレモニー(チャペル・人前)ホールとブライズルームをご用意致しております。  
また、個室では様々なアニバーサリーパーティーをお楽しみいただけます。

サンマリオ ウエディングご予約デスク  
☎0120-82-6518  
または ☎054-208-8001  
e-mail : info@4anniversary.net  
11:00~19:00 / 水曜定休





新しい年を迎えて。明るい気分と一緒に、あーあ、また一つ、年をとるんだなあ、なんてため息も。でも食べることを見直すだけで、心も体も、もちろん肌だってピカピカに再生できるとしたら、そんな気分なんて吹っ飛んでしまうはず。地元で採れた新鮮で安全な食材を、ゆっくりと選ぶことの大切さ。本当に体にいいものを、シンプルな調理法でおいしく味わうことの幸せ。わかってはいるけれど、忙しかったり、堅苦しいのはちょっと苦手という人も、それぞれがそれぞれのやり方で、自分流・正しい食のスタイルをみつけたい。それが、アステンの提案する肩の力を抜いた「スローなファストフード」。気軽に学んで、食べて、見つけて。楽しみながら、食から始まる新しい世界を探検してみよう。

**おいしく感じる。体が喜ぶ。**  
 静岡市両替町にある料理教室、abcのかたち。オーガニックな素材を使い、日本やイタリアの伝統食をアレンジしたレシピや、環境や体に優しい食に関する知識をわかりやすく教えてくれるユニークなスクールだ。「人間の体って、口に入れるものに注意を払うだけで、どんな良い方に変わっていくんです。特に女性は、肌質が見違えるくらいきれいになっていくのがわかりますよ」と語るのは、代表の森田右近さん。食材も、あれはダメ、これもダメと堅苦しく排除するのではなく、「おいしいが一番。おいしく感じれば、体が喜ぶんですから」(森田さん)と、その姿勢はいたってカジュアル。が、もちろん「有機野菜は、県内の農家と提携して、おいしくて、安全なものを調達しています」と、しっかりこだわりを見せる。玄米や発芽玄米、きび、あわ、黒米などの穀物と有機野菜を使った「雑穀やさい定食」コースをはじめ、スープを中心にしたワンプレートメニューのクッキングを無料で体験できる「スープの会」は、入門編としておすすめです。



**■雑穀入りアランチーニ (4人分)**  
 五分つき米/200g  
 ワイルドライス/60g  
 れんこん/80g  
 ソイモツァレラチーズ/1パック  
 (なければ普通のもので可)

ベジタブルブイヨン/600ml  
 オリーブ油/大1  
 塩・こしょう/各少々  
 小麦粉・豆乳・パン粉/各適宜  
 揚げ油/適宜

① れんこんは7mm角に切る。ソイチーズは1cmに切る  
 ② 鍋にオリーブ油を熱し、洗った米、10分ゆでたワイルドライスを炒める。  
 ①を加え炒め合わせ、ベジタブルブイヨンを適宜注ぎながら、少し固めのリゾットを作る。  
 塩・こしょうで調味して火から下ろし、粗熱を取ってからソイチーズを加え混ぜ合わせる。  
 ③ ②をゴルフボール大に丸め、小麦粉、豆乳、細かくしたパン粉の順につけ、油で揚げる。  
 ※イタリア風ライスコロッセ。リゾットはアルデンテ、パン粉はイタリア風の細かいパン粉を使用するのがポイント。

**■フルーツグラタン (4人分)**  
 木綿豆腐(水切りしたもの)/75g  
 米あめ/大1+1/2  
 メイプルシロップ/大1+1/2  
 豆乳/75cc  
 なたね油/小2+1/2  
 葛パウダー/小1/2強

全粒強力粉/大1+2/3  
 塩/少々  
 バニラエッセンス/1〜2滴  
 チュリー・バナナ/適宜  
 甜菜(てんさい)糖/適宜

① ココットに薄く油を塗り、甜菜糖をふりかける。  
 ② フルーツ以外の材料をミキサーに入れ、なめらかにする。  
 ③ ①に5mm角に切ったバナナを入れ、②を流し入れて上にチュリーを並べる。  
 ④ 160℃のオーブンで15分位焼き、温かいうちか、又は冷ましてからいただく。  
 ※米あめ、甜菜糖は自然食ショップで入手可

手軽に体に優しい Recipes (提供 abcのかたち)

**身近な土地の恵みを 丸ごといただく**  
 地元で生まれた素材を、楽しくおいしくいただく。これがスローフードの基本理念。となれば、料理に使う調味料にもこだわりたいもの。静岡市には、醤油、塩、みそなどを、昔ながらの製法で作られているメーカーも少なくない。そんな地元ブランドの加工食品ばかりを扱うショップが静岡伊勢丹地下にある「おいしいふるさと村」。20年前に誕生し、今では扱うアイテムも約800種に上る人気の売場だ。このほかにも、意識して周りを見てみると、散歩の途中、農家の軒先で採れた野菜や果物に出合えたりと、街中から郊外まで、静岡には自然の恵みがいっぱい。気負わず、きちんと、そして気軽に。ファスト感覚のスローフード生活、始めてみませんか。

有機野菜や卵など、地元のオーガニックな食材にこだわったカフェメニューを気軽に楽しめるのが、市内鷹匠にあるルシャンボラン。「おいしいパンとスープがあれば生きていける」というほどのパン好きオーナー、飛田綾子さんと、お母さまの佳恵子さん母娘が切り盛りする、天然酵母パンとカフェの店だ。フランス郊外の家のキッチンに紛れ込んだようなナチュラルな雰囲気の内には、プリンをほおぼる赤ちゃんの姿も。卵は無添加の飼料を使って平地飼いをを行う市内の養鶏場から取り寄せるなど、飛田さんが料理やパンの素材を吟味するのは、それが「安全だから」ではなく「おいしい」から。自分が本当に食べたい味をイメージして、毎日焼き上げるパンは、少しのオリーブオイルや蜂蜜、ジャムをつけるだけで、しっかり満足、幸せの味。手に持つとずっしり確かな手応えの天然酵母パンに込められた飛田さんの想いが、頂くこちら側にも伝わってくるのだろう。

ヤマシラタマのブランドで知られる静岡醤油合資会社は、江戸時代から創業する静岡市の老舗醤油メーカー。大井川の豊かな伏流水、良質大豆、小麦を原料にした本物の醤油の旨味は、料亭など料理のプロにもファンが多い。

農業の現場にもスローライフを発見。「耕さず、肥料をやらず、雑草を生かし、虫を殺さない」を実践する自然農の畑。表紙のお大根も、薬科川上流にあるこの畑から生まれたもの。

天然酵母パンは食べにくい。そんなイメージを変えたいというルシャンボランでは、毎日、20種類の焼きたてオリジナルパンが並び、あっという間に売り切れてしまう人気のパンも。

**取材&撮影協力**  
 ●abcのかたち  
 静岡市葵区両替町2-1-16  
 ル・コアンビル5F  
 受講日、料金等はお問い合わせ下さい。  
 (スープの会は無料ですが要予約)  
 Tel.054-250-0221

●静岡伊勢丹おいしいふるさと村 静岡市葵区呉服町1-7  
 ●静岡醤油合資会社 静岡市駿河区小黒1-4-30

●ルシャンボラン  
 静岡市葵区鷹匠2-13-11 トピア鷹匠1F  
 12:00~19:00/日曜定休  
 http://www.lechampvolant.com/

ワインの味をきく。ソムリエの話もきく。

CHEER BAR  
**Ciao + Windsor**  
 チャオ プラス ウィンダー  
 ☎(054)271-2293(直通)  
 5:00PM~0:00AM.

**ホテルBARのナイトライフ**  
 ワインのお取り揃えがさらに充実いたしました。ホテルのソムリエに、どんなことでも気軽に相談ください。  
 Present 1月31日(火)まで、ワインご注文の方に特別オードヴルバリエサービス。

ホテルアソシア静岡ターミナル  
 〒420-0851 静岡市葵区黒金町56番地(静岡駅北口) TEL.054-254-4141  
 http://www.associa.com/sth/

**ツキを呼んで 夢を実現!**  
 イラスト作家 (静岡駅前校・CG・DTP講座修了生)  
 赤池キョウコさんの軌跡  
 マンガを描きながら楽しくお話しします  
**特別無料セミナー開催**  
 要予約 **1/24** ⑩10:00-12:00  
**1/28** ⑨10:00-12:00

**3月新規開講決定!**  
**イラスト&エッセイ入門講座** 全11回  
 入学金:21,000円 受講料:136,500円

**PROFILE**  
 静岡県静岡市在住。地元新聞社・出版社の編集記者を経た後、2003年「イラスト&エッセイハッピーな奇跡がやってくる!」でイラスト作家としてデビュー。現在、執筆や連載、講演、テレビ出演など幅広く活躍中。「マンガで読む 船井幸雄のツキを呼ぶコツ」など著書多数。  
 http://www3.tokai.or.jp/kyontan/

**class index**  
 フラワーデザイナー/カラーコーディネーター/インテリアコーディネーター/ブライダルプランナー  
 フードコーディネーター/メイク・ネイル/雑貨プロデュース/CAD/webデザイナー/DTPデザイナー  
 ネットワークエンジニア/日本語教師/気象予報士/貿易実務・通関士/チャイルドマインダー/保育士

**ヒューマンアカデミー 静岡駅前校**  
 0120-15-4917  
 静岡市葵区紺屋町11-4 国道1号線  
 太陽生命静岡ビル5階 JR東海道本線

FIND YOUR OWN COLOR.

SPORTSをデザインする

**PARADISO**  
 GOLF&TENNIS FASHION

パラディーソ全品 **1/22迄**  
**20%OFF開催中!!**

**TENNIS PRO SHOP CRESTON**  
 エレッセ・フィラ・タッキーニ・プリンスウェア  
**全品30%OFFセール同時開催!!**

静岡店/静岡市駿河区国吉田4-12-10マロンハイツ1F 054-263-5425  
 沼津店/沼津市東熊堂411-5 (国一バイパス沿い) 055-923-1024  
 ※比較対象価格は当店通常価格です。

**新春衣装内覧会**  
 1/7 ⑩~15 ⑩  
 10:30~19:00 ●ご予約優先

市内外の式場をご紹介します。お気軽にご相談ください。

※ご衣費は、全国からでも発送いたします。式場への衣費持送料は、当ハウスが負担します。

**桂由美 FRANCHISE 静岡** 静岡市葵区呉服町2丁目9-6 TEL.054-254-5588 水曜定休  
 http://www.bridalhouse.co.jp



### 新しいスタイルは、レストランを自分の都合で「使う」こと



「予約して」と緊張のより、かっこいいのが選いスタートの夜遊び。コムデガソンの利用して人と違う遊び方を提案します。ナチュラルフレンチとワインをカジュアルに楽しむ。新しくカウタンが登場。ちょっと飲みたい時、この店の料理をお供にBarとして使ったら上級者。“遊び慣れた感”がクール。姉妹店NAGAFUSAで深い味わいの赤ワインも楽しんで。

comme des poissons  
静岡県駿河区南町2-14  
TEL.054-283-3535  
●日曜定休  
11:30～13:30  
18:00～24:00  
http://commedespoissons.com/  
http://wine-nagafusa.com/

### “Happy 2006” 世界で一番幸せなお花の贈り物

静岡の開静な住宅街に佇むバリエスタイルの「センス」と「気持ち」を詰め込んだオンフルー!店内には、頑張る女性に微笑む一本のお花から、大切な「あの人」へ贈る花束まで“キュン”としちゃうお花でいっぱい。“Happy 2006”きっと世界で一番幸せなお花が咲きますように…。



オンフルー!  
静岡県中区川合1-2-1  
TEL.054-267-1139  
●水曜定休  
11:00～19:00  
http://www.en-fleurs.com



ココロに効く、新しい香りのスキンケア  
資生堂の「ajora(キオラ)」。香りを「かく」というステップを導入した新しいスキンケアです。その理論のモトは、私たちの心。「イ恋が女性がキレイにする」アレです。心地よい香りを「かく」ことで心に届き、さまざまなストレスにさらされた肌を優しく守ります。ふしみや新静岡センター店に体感コーナーがお見え。ぜひ体験して。

ふしみや 新静岡センター店  
静岡県中区鷹匠1-1-1  
新静岡センター1F  
TEL.054-255-0589  
●無休  
10:00～20:00  
http://www.shiseido.co.jp

# あたらしく

「今だ\*からできること」

しずおか女性の御用達 asten patio

### いつまでも新しく、美しく、華のある花。アートフラワー

心に華を添える「花」。ずっと新鮮に美しくいくれるアートフラワーなら、いつまでも気持ちもフレッシュ。新築・新入学入学祝い…「新しいコト」に贈りましょう。自分のために、アレンジメント教室「自由工房」(材料費のみ・予約制)を利用して。扱いやすいから自由に表現できる」とは生花さん。



マーガレットハウス  
静岡市葵区紺屋町6-7  
静岡西武8F  
TEL.054-274-2377  
●不定休  
10:00～20:00  
http://www.seibu.co.jp  
http://www.6.shizukanet.ne.jp/margaret/



### 富士山とお風呂とボディリフレッシュ「明日もがんばろう」

“運転派・助手席派”のどちらでも「ドライブだけ」はイヤ。「いつもの」富士山に癒されるお出かけを。ここは、16種類のお風呂とボディリフレッシュを楽しめる施設。新登場スキャルケアは、“意外な盲点”頭のコリを揉みほぐして、首や肩の疲れまでスッキリ。そしてなにより雄大な富士の景観が、オツカレのあなたに元気をくれます。

富士眺望の湯 ゆりり  
山梨県南都留郡  
瑞沢村8532-5  
TEL.0555-85-3126  
●無休/10:00～22:00  
http://www.fuji-net.co.jp/YURARI/

### 私と共鳴する“守護石” ～山羊座編～「エメラルド」

古代から人を魅了してやまない貴石。占星術の守護星と同じように、誕生石とは異なる「守護石」をご存じだろうか。山羊座の守護石はエメラルド。時には疑い深いほど慎重な山羊座に、エメラルドの穏やかなエネルギーを、自分で切り開く行動力。1/20(金)～2/2(日)お年玉セール開催。



ギンザベルエトワール 静岡店  
静岡市葵区呉服町2-5-11  
TEL.054-253-8900  
●水曜定休  
10:30～19:00  
http://www.belletoile.co.jp



### 小澤摩純新作原画展1/6(金)～31(火) 来場サイン会1/28(土) 13:00～

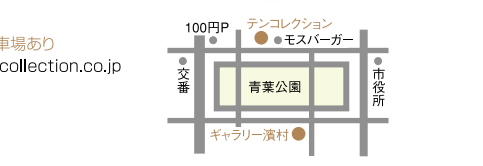
絵本作家としても活躍する、版画家・小澤摩純。教科書の挿絵などの作品から、豪華客船「クリスタルハーモニー」の壁面まで手がける、今注目のアーティストです。その作風は、大人も惹き込まれるキュートでファンタジックな世界。1/28(土)13:00からは作家来場サイン会。カレンダーや絵本を買った人にはイラストのプレゼントが。写真は「エルマーの冒険」。

### ファジーノ来日展1/6(金)～10(火) サイン会1/9(月) 見ないと絶対、わからないアートです

ディズニー社やグラミーなどから作品制作の依頼が殺到、アメリカを、そして時代を代表する超有名アーティスト、チャールズ・ファジーノ。3Dポップアートの第一人者として世界中で活躍する彼が、静岡にやってきました。1/9(祝)13:00～、特設会場のギャラリイ演村でサイン会が。作品のコクタンにはマイケル・ジョーダン、ミセス・ウィントンなど著名人も多数。手に入れたあなたもセブの仲間入り!? 写真は「ブランド大好き」。



テンコレクションミュージアム  
静岡県葵区七間町9-3 TEL.054-254-1322 駐車場あり  
●月曜定休/11:00～18:00 http://www.ten-collection.co.jp  
特設会場 ギャラリイ演村  
静岡県葵区両替町2-3-1 TEL.054-254-1477  
●11:00～18:00



### 疲れた足が感じる、「フカフカ」のリラックス

帰宅後「もう誰にも会わない」となったら、“脱力スタイル”でリラックス。「疲労足マッサージットピロー」4,725円は、不思議なリラックスなのに高機能な優等生。足裏パッドとフカフカクッションが足をいたわります。この地道な努力が、明日の「キレイな私」を作ります。

赤石  
静岡県駿河区丸字955-3 TEL.054-245-0244  
http://www.akaishinet.com

### どこを切っても“ベトナム”のオンリーショップ

好きなコトが同じ人同士が集まれば、無条件に楽しい。好きなモノに囲まれるのも同じ。「ベトナムだけ」にこだわった雑貨&カフェのソツコは、そこにいなくてもベトナム好きにはたまらない。“ベトナムづくし”の時間が味わえます。「ニャチャンのビーチで泳いだら…」と、“知っている人は知っている”会話ができる仲間がいるかも。



ソツコ  
静岡県葵区安東1-12-1  
TEL.054-245-0244  
●日曜・祝日定休  
10:00～19:00



### 「甘くない」多忙な毎日と新しいコーンスープ味

忙しくて食事を抜いた。「痩せるかも」と喜ばず、これからは大人の賢い選択を。カロリーメイトの新しいコーンスープ味(200ml)で、栄養バランスをキープ。6種類のミネラルやタンパク質、脂質、糖質、食物繊維を上手に補給できます。“食事”を意識したスープタイプだから、甘さも控えめ。「仕方がない」時の強い味方です。試したいあなたは、巻末をチェック!スグ飲みたい人は、お近くのスーパーへ。

大塚製薬 静岡支店  
静岡県駿河区西中原1-2-11 TEL.054-281-1133  
●土・日曜定休/10:00～17:30  
http://www.otsuka.co.jp/

### 未だ乾いたあなたの肌と、楽天上位の詰替用を買う私の差

それは、試さなかった過ち。乾いた時間はもう戻りません。大恵が扱うのは、楽天コスメで常に売り上げ上位を占める保湿ゲルクリーム「エバメール」。注目は、大きい詰替用がランクインしていること。すでに試した人は「もう手放せない」とお得なボトルサイズに切り替えています。もう一度教えてください。静岡で買えるのはこのお店です。試したい人はお店でサンプルをゲット。



自然食品ショップ 大恵  
静岡県葵区鷹匠1-4-1  
TEL.0120-417-147  
●日曜定休  
10:00～19:00  
http://www.daikiei-info.co.jp



### 「一緒にお買い物」ママとムスメのちょっとしたシアワセ

「カワイイ」の基準は人それぞれ。でも、「カワイイものが欲しい」という気持ちはママもムスメも同じ。キャラクター系のぬいぐるみや文具からお手軽オシャレ小物のアクセサリー&バッグまで、いろんな「カワイイ」がそろってSWANKY JAMで、一緒にお買い物。ムスメが狙うは、大きなステッチ。モンチャックと子どものベビータッチを見て、歴史を感じてしまうママ。お互いに自分のモノを買ったり、プレゼントものを探したり。女同士だから分り合える「買物のヨロコビ」、新たな発見です。

SWANKY JAM  
静岡県駿河区石田1-118-1  
セントラルスクエア静岡2F  
TEL.054-654-5500  
●無休  
10:00～22:00

Lovely Yajimaya  
焼津市西小川12-1-21  
TEL.054-628-8585  
●無休  
10:00～22:00

### ABC自信作! 新作バレンタインケーキ

## 『Wショコラブラウニー』でバレンタインを楽しもう!

カジュアルスタイルな料理教室・ABCクッキングスタジオは全国72校。ガラス張りのスタイリッシュなスタジオで開講される、ピギナー向け少人数制レッスンは話題です。ABCは、全コースイラストレシビでのレッスンと講師3000名が提案する旬なレシピが魅力の料理・ブレッド・フランス菓子のスクールです。(女性専用)

### 1・2月は新作ケーキ教室と人気のパン教室を同時開催!

ケーキ教室では「Wショコラブラウニー」が新登場! 2種類のミルクチョコレートを実況に使ったブラウニーに口溶けの良いガナッシュとナッツ・ドライフルーツをトッピング! 食感もダブルで楽しめます。今年はワンランク上のバレンタインを楽しんでみては? また、パン教室ではライ麦とくるみのたっぷり入った「セーブル」にチャレンジ!冬の定番「クリームシュー」にもピッタリのシンプルなおパンです。仕上げたケーキやパンはもちろんお持ち帰り可能です。また、携帯やHPからのイベント予約もスタート! 予約が混み合うので早めにお申し込みを!!

ABCクッキングスタジオ会員が友達(会員以外)と2人1組で参加する場合、2人とも無料。会員同士の参加は500円です。

開催期間  
1月4日(水)～2月28日(火)まで毎日開催  
◎2人1組で申し込み。1人参加希望の方は相談を。  
参加費:お1人様 500円(材料費・税込)  
※エプロン・スリッパ・ハンドタオル・持ち帰り用袋各自持参  
※1教室、120名様限定 ※入会金不要なのでお気軽に参加を

ABC Cooking Studio  
ABCアスティ静岡クッキングスタジオ  
TEL.054-653-6070  
URL http://www.abc-cooking.co.jp/

## もっとなんか足のこと。

「皆さんに自分の足をもっともっと大切にしたい気持ちでいっぱいなんです。両の手で足をふくくらと包むような手振りでも切りましたのは、タムタムの水野美子社長。ほそりと頼りなげな足を理想とするのではなく、元気に力強く踏み出せる足こそ、素晴らしいという。開店する思いや、足が生まれ変わった体験者の口ぐみで評判になり、静岡市を本拠地にして全国に展開中。健康を重視した足エステの先駆者だ。

この十年かえりきれないほどの足を採み一人ひとりの足が発する信号にまじめに耳を傾けてきた。足裏と健康との密接な関係をきくった独自の技術は、熱心な研究と、何となくとあけたいという気持ちで足と向き合ってきた経験のためなのだ。でも私たちは評判に甘んじてやいけない。もっとなんか足のことと勉強しなくては。

リフレクソロジー  
タムタム  
直営店  
御幸町店10:00～23:00 ☎054-250-8099  
鷹匠店10:00～22:00 ☎054-250-8205  
新静岡センター店10:00～20:00 ☎054-221-0823  
※各店とも最終受付は終了の1時間前

この1月、プログラム「新しい女性の足と体とをどうにか考えた」期待のコースが生まれました。

## 別名、ラッキースーツ。

創業70年の老舗ハナビシを訪ねて確信した。戦う時、魅惑しい時、ここの一番の舞台にはスーツを着たい。それも、体と気持ちにフィットしたイージーオーダーに限る。ハナビシは、日本におけるイージーオーダーの先駆的な存在。創始者はいつとも「着る人を成功に導くスーツ、ラッキースーツを作ろうよ」と語っていたという。そのスピリットは今も健在。全スタッフの心意気を支えて。ハナビシが作るのは、雨の日でも疲れていてもかっこよく見えるスーツ。いわば、あなたと一緒にがんばるスーツなのである。

四季“折々”の決め時に、と名付けられたOrientalOrigin(オリオリ)は女性のためのブランド。わずか7日間で作って上がる画期的なプロセスをみても、一着一着、着る人への愛を感じながら仕立てていることがわかる。そして出来上がった、自分のためだけのスーツを身につけたら、後は、ビジネスでもオフでもフォーマルでも、がんばるしかない。応援団は、女性の気持ちに寄り添って相談のつくれる大石恵美子店長。そして、320もの縫製工程をこなすハナビシの仕立て職人集団。あなたのここの一番に、ラッキースーツの役目を立派に果たしてくれる。

7日間の「欲しい」に間に合う、女性のためのセパレートオーダースーツ  
●33,500円(税別)～

ORIENTAL ORIGIN

イージーオーダー お仕立て紳士服・婦人服・シャツ・洋品  
花菱 静岡店  
静岡県駿河区石田3-6-1 (SBS通り)  
TEL.054-283-1129  
営業時間/10:30～19:30 ●休日/水曜

1 イメージ作り  
2 生地選び  
3 デザイン&ディテール  
4 メジャーメント  
5 完成

How to Order

探求をするのでジーンズなど厚手の洋服はさけて、と大石店長。スーツの時にはきたい靴も忘れず持参しよう。

イメージ作り  
演出したいのはどんな自分? ビジネスのスタイリッシュな感じ、オフの華やかな雰囲気など、着る場面に合わせてイメージを決めていきます。

生地選び  
イメージに合った生地を、店内の生地や見本帳から選びます。色選びのアドバイスも的確だから安心して。

デザイン&ディテール  
基本のシルエットや、襟の形、ポケット、ボタン、裏地などを決めていきます。

メジャーメント  
採寸しながら、ゆとりを持たせたいところなどを確認。対話もラッキースーツの大事なポイントです。

完成  
新々の女性の気持ちにパワーを与えてくれるオリオリの完成! 「スーツは着る人の喜怒哀楽の感情も共有する重要な存在。手を抜いて作ることはとんでもありません」と大石店長。店内にはこのスーツにお似合いの、かわいいコートサンプルも。

7日間でお仕立て。 製図超こし・職人・仕立て・ボタン付けまで、すべて国内の自社縫製。メーカーショップ・ハナビシのこだわりです。







1月はワサビでお手柄。

# しずおかキッチン

冬こそ山葵の辛さも香りも一番。地の野菜と魚の焼きたてに、山葵とポン酢ソースをアレンジしたご馳走です。残った山葵はすりおろして小分けにシラップにすることで冷凍に。

材料  
4人分

鯛:4切/山葵:適宜/野菜:かぶ・なす・パプリカ・にんじん・ズッキーニ・いんげん  
ペビーコーン・おくらなど適宜  
特製万能ポン酢ソース  
みりん200cc/酒100cc/酢:250cc/削り鰹:1つかみ/しょうが:20g  
にんにく:半片/しょうゆ:350cc/レモン汁:1個分



今月の先生  
花畑 二郎 HANABATA JIRO

レストラン・ハナハナ  
オーナーシェフ

「山葵があるとないとは大違い。白身魚の味にぐんと奥行きが出ます」と、山葵栽培発祥の地、静岡の有東木からお取り寄せ。ポン酢ソースは野菜・魚・貝・肉の焼きものに大活躍。今回のホントの主役は「山葵」と「ポン酢ソース」なんですね!



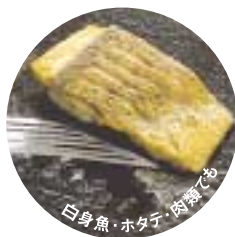
ポン酢ソースはたっぷり作って冷蔵庫に常備したい

大人時間はじまる

# 鯛と野菜の花時計

鯛の山葵焼き・特製万能ポン酢ソース

- ① かぶは8つ割、なすは1cm厚さの輪切り、パプリカ・にんじん・ズッキーニは7cm位のスティック状に切り、いんげん・ペビーコーン・おくらはそのままで、網焼きにする。
- ② 鯛に塩を振り、こんがりとしターする。
- ③ 鍋にみりんと酒を入れて加熱してアルコール分をとばし、酢・削り鰹・しょうが・にんにくを加えて煮立てる。次にしょうゆを入れて再度煮立て、最後にレモン汁を加えてからざるでこす。
- ④ 大皿に①の野菜を放射状に並べ、②の鯛をのせる。すりおろした山葵を鯛にぬり、③のポン酢ソースをまわしかける。



## 編集後記

vol.4

2006年のあなたのキーワードの一つを決めるとしたら何でしょう。ギリシャ語で小さな星を意味するアスタリスク。私たちアステン編集部も、きらりと光る星のような発見をお届けしたい、今年も静岡の女性たちに「同感ですか」とメッセージを発信し続けたいと思います。特集はいのちをつなげる食の話題。自然農の畑で見た野菜たちはお日さまと土と水の力を得て、育つのが楽しくて仕方がないという、圧倒的な生命力に輝いていました。自然の恵みのいのちをいただく。この基本を忘れないスローフードに、同感ですか。

配布エリア  
静岡市、由比町、蒲原町、富士川町  
発行部数:208,000部

[2006.1.7]  
発行/静岡新聞社  
〒422-8033  
静岡県静岡市駿河区登呂3-1-1

紙面に関するお問い合わせ  
☎054-284-8986  
asten@shizushin.com

広告掲載に関するお問い合わせ  
☎054-284-9190

次回(2月4日発行)は「色」を特集します。

## asten enquête

プレゼントが当たる!

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

ご希望のプレゼント番号・アンケートの答え・お名前・年齢・職業・住所・電話番号・既婚または未婚を明記して、**官製はがき・FAX・Eメール**のいずれかでお送りください。

応募先

〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集部」  
FAX/054-284-9129  
Eメール/asten@shizushin.com

締切

2006年1月20日(金) 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1月下旬にお届けします

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 Wチャンス(宝石図鑑)を希望しますか?(○、×で)
- Q3 関心を持った記事は?(1つ選択)  
A/スローなファストフード探検 B/西田尚美インタビュー  
C/アステン・ノート D/映画館に行こう E/しずおかキッチン
- Q4 好きな広告は?(3つ選択)  
A/サンマリオ B/ホテルアソシア静岡ターミナル C/ヒューマンアカデミー D/クレストン  
E/桂由美フランチイズ静岡 F/comme des poissons G/オンフルー!  
H/テンコレクションミュージアム&ギャラリー濱村 I/ふしみや新静岡センター店 J/赤石  
K/ソッソ L/大塚製薬 M/マーガレットハウス N/大恵 O/ゆらり P/ギンザベルエトワール  
Q/SWANKY JAM&Lovely Yajimaya R/ABCクッキングスタジオ S/タムタム T/ハナビシ  
U/山梨仏具 V/鳥田市振興公社 W/静岡シネギャラリー X/静活 Y/にんぎょっ子
- Q5 今どんな旅がしたいですか? Q6 今後アステンで取り上げてほしいヒト・コト・モノは?
- Q7 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。



01 1名様  
アクアマリン  
(サンタマリア) ルース  
(ギンザベルエトワール)



02 1名様  
MYSTY調光式スタンドライト  
(DCS.CORP.)



03 15名様  
エバメルクリーム  
(15g×2個) (大恵)



05 20名様  
カロリーメイトコーンスープ味  
200mL×6缶セット(大塚製薬)

04 7名様  
ぬいぐるみ(ステッチまたは Donald Duck)  
(SWANKY JAM)  
※希望キャラクターを明記してください。

今回Wチャンスとして、  
抽選に漏れた方の中から20名様に  
「宝石の常識(エメラルド)」を差し上げます

06 静岡映画鑑賞券  
10組20名様

07 静岡シネギャラリー  
映画鑑賞券 10組20名様

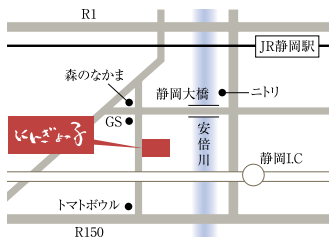
※ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます以外に使用することはありません。これらを外部に提供することはありません。

アスタリスク・テンはPDFでもご覧いただけます。http://www.at-s.com/html/asterisk10/index.html

# にんぎょっ子

## 2006 Collection

私たちのお雛様は決して華美なものではありません。節句本来の「身代わりとなって大切なお子様を守る」意味を捉え、親の愛を、わが子に伝えるお雛様。「語り雛」をテーマにした人形づくりを行っています。



人形工房 にんぎょっ子

〒421-0112 静岡市駿河区東新田4丁目10-21

(東新田高層団地前)

TEL.054-257-3983

営業時間/9:00~18:00 無休

www.ningyocco.com



竹扇作「芥子 春のおぼろ」

うれしい 愛しい 香しい  
「生まれてきてくれてありがとう」  
大切なお子様へ、親の心を伝える  
にんぎょっ子のお雛様。