

# asterisk 10

# aste<sup>n</sup>

## アステン vol. 21 2007 JUNE

# ゆっくり作る 大人のおやつ 「果実酒」

- \*うちで作る果実酒。まずは小瓶から始めよう。
- \*季節ごとの旬の味を収穫したら、おいしさを保存。
- \*実から皮まで小分けして時間差で楽しむ。
- \*「お楽しみ」は先延ばし。タイムカプセルのような果実酒たち。

毎月第1土曜日発行  
静岡新聞 広告特集

### ヒト・コト・モノをニュースな視点で 静岡をもっと楽しむ情報紙

asterisk (アスタリスク:\*)とはギリシャ語で「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する情報紙です。

# 6

月号



asten people  
**細川茂樹**

しずおかキッチン

## 金目と茄子の 駿河葵物語



アステン meets ぐるぐるマップ

## ハンバーグ



- 小さな旅 ●アステン・ノート
  - asten patio
  - おしゃべりcafé
- 日本漢方講座/取材こぼれ話/あすてん図書室
- asten enquête



## 劇団四季

wicked.jp

# これは事件だ。 世界で、日本で、 『ウィキッド現象』が 止まらない!

いままでのミュージカルの枠を遙かに超えた熱狂が、世界に広がっています。ブロードウェイの開幕から、瞬く間に全米ツアー、シカゴ、ロンドン、ロサンゼルスと上演都市を増やし、その全ての公演で一度も空席を出したことがないという驚異的な記録が生まれました。そのミュージカルの名は『ウィキッド』。緑色の肌と魔法の力を持って生まれ、自由を求めた少女は、なぜ永遠に「悪い魔女」と呼ばれるようになったのか。名作「オズの魔法使い」に隠された、誰も知らない真実。信じられないほど華やかにショーアップされた舞台には、いまの時代を生きる誰もが、自分の人生とどこか重なり合う部分を見つけ、他の誰かと感動を共有したくなる魅力が満ちています。この全く新しいスタイルのミュージカルは、早くも日本で熱狂の渦を巻き起こしています。ロングランへ向けて、公演の延長が決定。いまこそ、とてつもない魔法に出会う絶好のチャンスです。

この魔法は、あなたの心を解き放つ。



Original Broadway Production

North American Tour Production

Original Broadway Production  
All photos by Joan Marcus

2007年11月1日～2008年4月6日公演分  
**6月3日回前売開始!**

SHIKI ON-LINE TICKET (24時間受付) 但し発売初日は午前10時より  
http://489444.com

会場: 電通四季劇場 [海] 〒105-0021 東京都港区東新橋1-8-2  
お問い合わせ: 劇団四季 東京公演本部 〒105-0022 東京都港区海岸1-9-18 国際浜松町ビル3F TEL.03-5776-6730

ミュージカル **ウィキッド**  
THE BROADWAY MUSICAL  
**WICKED**

誰も知らない、もう一つのオズの物語

電通四季劇場 [海] 作詞・作曲=スティーヴン・シュワルツ 脚本=ウィニー・ホルツマン  
演出=ジョー・マンテロ ミュージカル・ステージング=ウエイン・シレント  
クレンジング=マクワイアの小説に基づく

主催: 劇団四季 特別協賛: 第一三共株式会社 協力: JF東日本





**特集：果実酒**

新鮮なフルーツを包丁で切った時、ふわっと広がる甘くてすっぱい香り。そんな果物のおいしさをギュッと瓶に詰め込めば、時間軸でゆっくり旬を楽しむ。ホームメイドの果実酒の出来上がり。キッチンの隅っこに眠らせたタイムカプセルのように、日を追うごとに楽しみが増していく。いつものあのフルーツで、今日から早速試してみよう!

**大人の手作り果実酒**

キッチンのおいしいタイムカプセル。

**うちで作る果実酒。まずは小瓶から始めよう。**

果実酒って、まず真っ先に思いつくのは梅酒。では2番目に思いつく果実酒は?と聞けば人によってかなり答えが違うはず。ビールが焼酎のルーティーンだけでは少し寂しい。ジュースだって自分で搾ったフレッシュの方がおいしいように、果実酒だって自分で作った方が、グンとおいしくできる。そのまま食べる果実はほんの少し残して、自分だけの果実酒を作ってみよう。

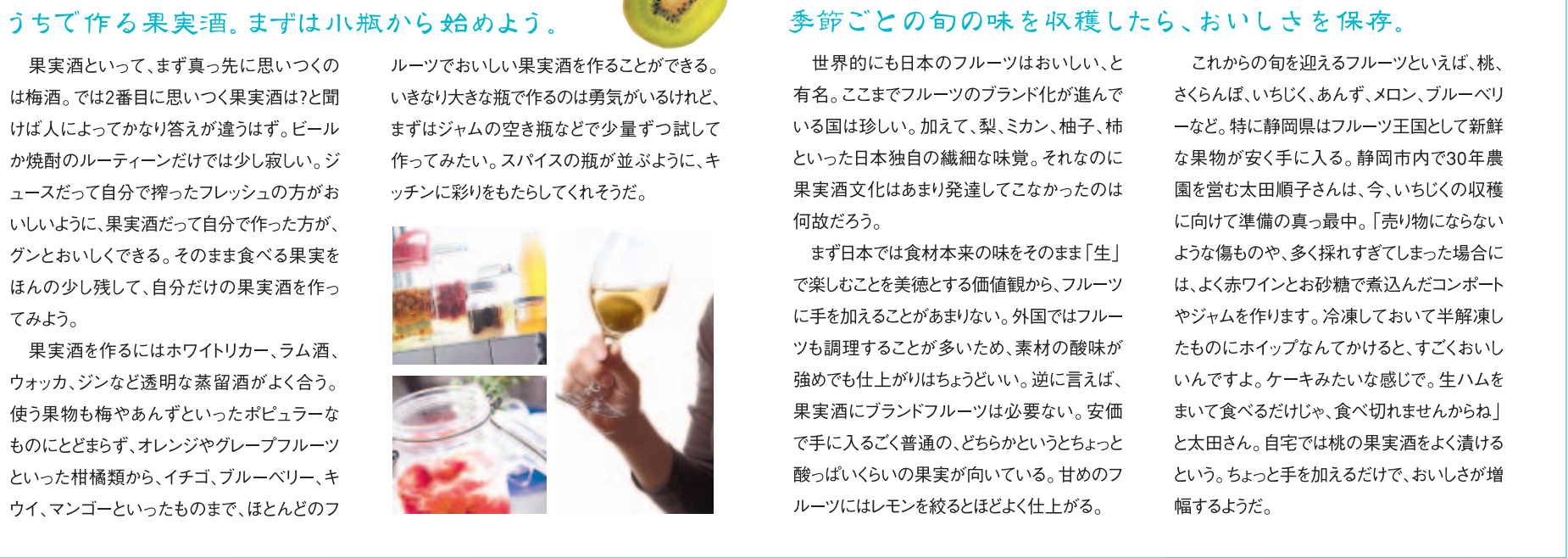
果実酒を作るにはホワイトリカー、ラム酒、ウォッカ、ジンなど透明な蒸留酒がよく合う。使う果物も梅やあんずといったポピュラーなものにとどまらず、オレンジやグレープフルーツといった柑橘類から、イチゴ、ブルーベリー、キウイ、マンゴーといったものまで、ほとんどのフ

フルーツでおいしい果実酒を作ることができる。いきなり大きな瓶で作るのは勇気がいるけれど、まずはジャムの空き瓶などで少量ずつ試して作ってみたい。スパイスの瓶が並ぶように、キッチンに彩りをたもたしてくれそうだ。

世界的にも日本のフルーツはおいしい、と有名。ここまでフルーツのブランド化が進んでいる国は珍しい。加えて、梨、ミカン、柚子、柿といった日本独自の繊細な味覚。それなのに果実酒文化はあまり発達してこなかったのは何故だろう。

まず日本では食材本来の味をそのまま「生」で楽しむことを美德とする価値観から、フルーツも調理することが多いため、素材の酸味が強めでも仕上がりはちょうどいい。逆に言えば、果実酒にブランドフルーツは必要ない。安価で手に入るごく普通の、どちらかというとちょっと酸っぱいくらいの果実が向いている。甘めのフルーツにはレモンを絞るとほどよく仕上がる。

これからの旬を迎えるフルーツといえば、桃、さくらんぼ、いちじく、あんず、メロン、ブルーベリーなど。特に静岡県はフルーツ王国として新鮮な果物が安く手に入る。静岡市内で30年農園を営む太田順子さんは、今、いちじくの収穫に向けて準備の真っ最中。「売り物にならないような傷みや、多く採れすぎた場合には、よく赤ワインとお砂糖で煮込んだコンポートやジャムを作ります。冷凍しておいて半解凍したものにホイップなんてかけると、すごくおいしいんですよ。ケーキみたいな感じで。生ハムをまいて食べるだけじゃ、食べ切れませんか」と太田さん。自宅では桃の果実酒をよく漬けるという。ちょっと手を加えるだけで、おいしさが増幅するようだ。



**実から皮まで小分けして時間差で楽しむ。**

フランスの農園ではフルーツをたくさん収穫したら、これはフレッシュで食べる分、残りは保存用と分けて、一斉に下ごしらえをすることが多い。まずコンポートにして1週間ほど楽しみ、残り汁を冷凍にしてシャーベットにして楽しむ。さらに鍋でコトコト煮込んでコンフィチュールにして2週間から1ヵ月ほど楽しんだ後は、1年を通して楽しめる果実酒が待っているという具合。旬の味を、時間差で楽しむことができる。

カフェ・ドゥ・ヴァレンタインジャンブルドットのシェフ・パティシエ富永陽子さんがこれからの時期におすすめするのは、桃を使ったコンポートと果実酒。簡単にできて、同時に複数の楽しみ方ができるという。「あまり分量などは神経質にならず、様子を見ながらお砂糖を加えても失敗しないから簡単です。年中通してあるグレープフルーツやオレンジなんかもいいですね」とのこと。

ちょっと変わった楽しみ方は、茎や種などを使ったもの。さくらんぼなどは茎を天日で数日乾燥させれば、淡いピンクのお茶になる。これはフランスのおばあちゃんの知恵。これを応用して、お酒に漬けてみるのも面白い。またリンゴの種は食前酒に最適。小さな瓶にラム酒と砂糖を適量入れて、食べ終わった種を入れておくだけで、半年後には飲み頃。パレンシアオレンジの皮をそのまま食べることはできないけれど、

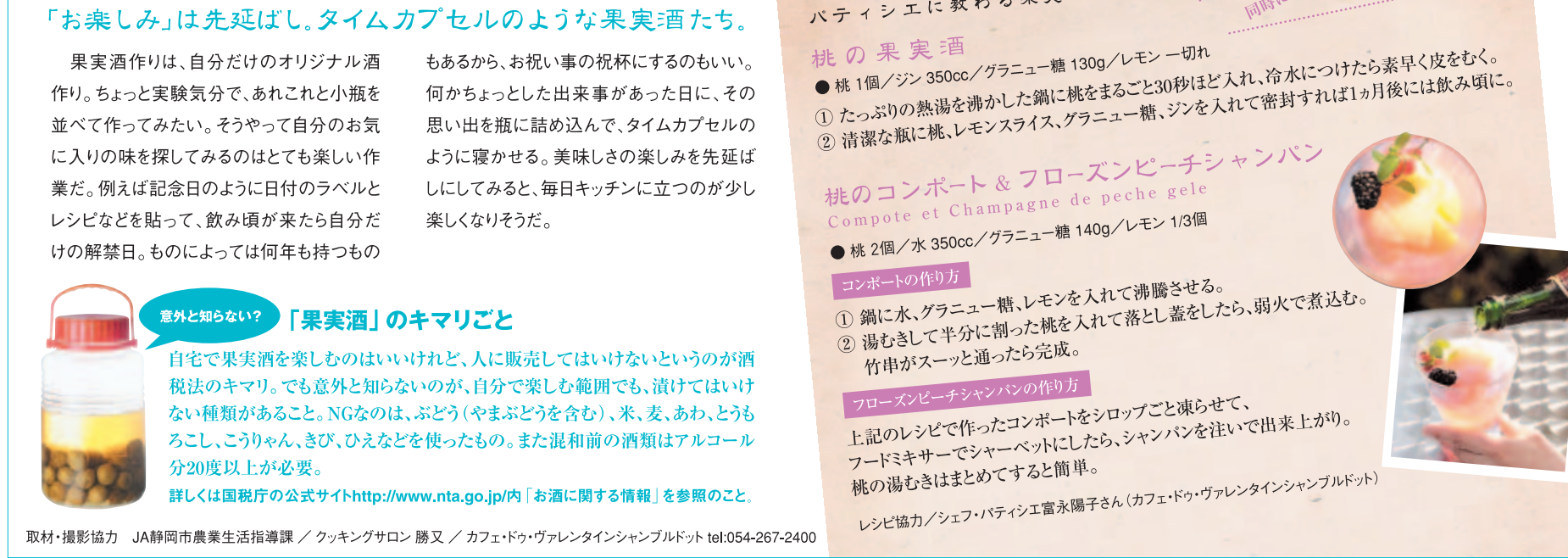
**「お楽しみ」は先延ばし。タイムカプセルのような果実酒たち。**

果実酒作りは、自分だけのオリジナル酒作り。ちょっと実験気分であれこれと小瓶を並べて作ってみたい。そうやって自分のお気に入りの味を探してみるのとはとても楽しい作業だ。例えば記念日のように日付のラベルとレシピなどを貼って、飲み頃が来たら自分だけの解禁日。ものによっては何年も持つものもあるから、お祝いの祝杯にするのもいい。何かちょっとした出来事があった日に、その思い出を瓶に詰め込んで、タイムカプセルのように寝かせる。美味しさの楽しみを先延ばしにしてみると、毎日キッチンに立つのが少し楽しくなりそう。

**意外と知らない? 「果実酒」のキマリごと**

自宅で果実酒を楽しむのはいいけれど、人に販売してはいけないというのが酒税法のキマリ。でも意外と知らないのが、自分で楽しむ範囲でも、漬けてはいけない種類があること。NGなのは、ぶどう(やまぶどうを含む)、米、麦、あわ、とうもろこし、こうりゃん、きび、ひえなどを使ったもの。また混前前の酒類はアルコール分20度以上が必要。詳しくは国税庁の公式サイト<http://www.nta.go.jp/in>「お酒に関する情報」を参照のこと。

取材・撮影協力 JA静岡市農業生活指導課 / クッキングサロン 勝又 / カフェ・ドゥ・ヴァレンタインジャンブルドット tel.054-267-2400



**肌にぴたっと密着! 化粧くずれしない!**

\*つけたての美しさが1日中続く天然ゲルファンデーション\*

年間を通して、最も紫外線の量が多くなる6月。肌の大敵・紫外線をしっかり防ぎつつ、一日中素肌メイクをキープしたい。そんな贅沢な望みをかなえてくれるのが、エミュアル化粧品のアクアゲルカラーファンデーション。オイルフリーで、さらりと軽いつけ心地。それでいて汗や水にも強いから、いつでも化粧くずれ知らずのキレイな肌でいられる。その秘密は天然ゲル。角質層の水分を蓄える細胞間脂質と近い組成の天然ゲルはみずみずしさを保つ動きが。しかもゲルの吸着力で肌にぴたっと密着。女性にうれしい化粧品だ。

**アクアゲルカラーファンデーションSPF15~18**  
(グリーン・ムーン・イエロー・ナチュラルピンク・ナチュラル・オークル) **¥3,675**(税込) 35ml

アクアゲルカラーファンデーションも入ったトライアルキットは、すべて天然ゲルベースで、無香料・無着色。肌に優しい自然派化粧品をたっぷり週間分のトライアルキットで体験してみよう!

・クレンジングゲル  
・洗顔石けん  
・泡立てネット  
・化粧水  
・美白・保湿ゲルクリーム  
・ゲルカラーファンデーション

美しい肌の仕上がりに、基礎がかなめ。まずは**トライアルキットからスタート!** 先着**30名**に限り、通常**1,200円**が**980円**に。

**エミュアル化粧品** 静岡市葵区伝馬町1-2ホテルシティオ静岡4F  
ご注文は下記のフリーダイヤルで **0120-39-1646**  
<http://www.emuart.jp>

**街中で味わう下田づくしの会席料理**

庭園を眺めながら、伊豆の味覚を静岡で堪能できるのが、和食処「龍雲亭」。

**5F 和食処 龍雲亭**

**伊豆下田会席**

¥4,500・¥6,000・¥7,500の3コース

下田港にあがった近海鮮魚を贅沢に使った「伊豆下田会席」。「伊勢えびの姿造り」「地金目鯛のしゃぶしゃぶ」や「磯のガニ汁」「伊勢えびの味噌汁」など、贅沢、そして心温まる下田郷土料理をご堪能ください。※前日のお昼までにご予約ください。

【伊豆下田会席】4,500円(夜のみ)前日までに要予約  
※写真は¥7,500コースです。  
珍味三種 ▶ お通り三種 ▶ 季節野菜と地魚の煮付け ▶ 地金目鯛しゃぶしゃぶ ▶ 珍味豆腐 ▶ 舞鶴の味噌漬 ▶ 海鮮サラダ ▶ 飲み込みご飯 ▶ 蜜汁 ▶ 香物 ▶ 水菓子

和食処 龍雲亭  
営業11時~14時、17時~21時(LQ:20時)、無休、全58席  
客数30名様、個室充実、契約駐車場有り  
●下田市出身のオーナーが地元産品協同組合から直送することで実現した伊豆下田会席。地元民の郷土料理が味わえる店。

ホテルシティオ静岡  
〒420-0858 静岡市葵区伝馬町1-2 <http://www.citio.co.jp>

**1日1組完全貸切**  
記念日の家へようこそ...

レストラン

**Bridal Fair**  
6/9・10 11:00~19:00 無料  
SAT SUN  
ケーキbuffetをご用意いただけます。

ウエディングメニュー  
賞味会&見学会  
6/5-8.19-22  
TUE FRI TUE FRI  
18:00~20:00 ◎要予約・有料

一軒家のレストランで「結婚式」を迎えること...  
それは「ふたり」という素材が1番輝くことだと思います

Restaurant de Anniversaire  
**Sunmario**

記念日のレストラン サンマリオ  
〒422-8033 静岡市駿河区登島14-26 / 月曜休  
TEL.054-654-3060  
fax:054-654-3067  
[www.sunmario.com](http://www.sunmario.com)  
●サンマリオ ウエディングご予約サロン  
☎0120-82-6518 水曜休

**わした静岡店** 沖縄県産品のお店

**わたしの夏**  
琉球ガラスに泡盛とシークワサー

わした静岡店は泡盛の種類が豊富な「わした」のオリジナル。

ももこ  
ちゆら  
シークワサー  
アセロラ・パッションフルーツワイン  
オリオンビール  
今話題の琉球コスメ

話題の沖縄産果汁シークワサー(ひらみレモン)で割る。飲み口さわやか、ビタミンたっぷりの**泡盛のシークワサー割り**が人気です。

お問い合わせ ☎0120-378-232

**わした静岡店** 静岡市駿河区小黒3丁目11-12  
TEL.054-203-4717 FAX.054-203-4718  
ツインメッセ西側大通り沿い



東海道五十三次のうち、第20番目の宿場町、丸子。歴史上の場面にも数多く登場する丸子は、近年「駿府匠宿」などの施設が充実し、多くの観光客が訪れる人気エリア。でも、まだ一歩奥に入れば、昔から綿々と受け継がれてきた日常が續り広げられている。知っているようで知らない、丸子の魅力。ふらりと旅人気分で、歩いてみよう。

# 江戸の旅人気分で、散策。歴史がそっと寄り添う町。

## 丸子・宇津ノ谷界隈

**01** 丁子屋  
TEL:054-258-1066

言わずと知れたとろろの老舗から丸子の旅はスタート。かの松尾芭蕉が「梅若菜 輪子の宿のとろろ汁」と詠み、「東海道中膝栗毛」で弥次喜多夫夫婦の巻き添えたり名物のとろろを食べそびれたというエピソードも有名。昨年から、平日・土曜日限定メニュー「四季彩とろろ」を開始。かやぶき屋棟の情緒あふれる建物で、1596年前業以来守り続けられたとろろ料理と季節の料理を一度に楽しめるのは、この上ない贅沢。

**02** 吐月峰柴屋寺  
TEL:054-259-3686

今川家に仕えた連歌師・宗長が墓庵を結んだ吐月峰柴屋寺。南に丸子富士、西に天柱山を望み、それらを借景として取り入れた室町時代の庭には、東側にある竹やぶから昇る月を愛でる月見石を配置。当時の風流を偲ばせ、文化財指定・名勝史跡庭園となっている。豊に腰を下ろし、のんびりと庭を眺めると、まるで京都の寺を訪ねたような静けさが時間を忘れさせてくれる。庵後方の枯山水も見事。

**03** 吐月峰前 村本養蜂場  
TEL:054-259-5906

柴屋寺前に「ひょうたん」「ハチミツ」というのぼりを発見。ここは養蜂家兼村本泰則さんのご自宅。玄関に入ると、自家製ハチミツとひょうたんの加工品がずらり。おススメは静岡ならではのミカン。ほかにモレンゲやモチの蜜が。土間に産つて話を聞きながらハチミツを選んでくれる人たちの優しい場にもなっているのかも。庭先には天然記念物、モリアオガエルの産卵風景も!

**04** 宇津ノ谷の町並み  
TEL:054-258-1488 (石川家)

昔の町並みが再現されている宇津ノ谷地区。いまも通り沿いの家には屋号の書かれた札が掲げられている。そのうちの一つ、石川家はお羽織屋としても知られ、豊田秀吉から授けられたという陣羽織は必見。歴史を肌で感じることが出来る。陣羽織を越える旅人を贈る鬼の伝説にまつわる十団子もここで購入可能。さらに奥に進むと出合う明治時代に建てられた、丸子の有料トンネルで、レンガとカンテラがレトロな雰囲気を醸し出している。

**05** 蕎麦処きしがみ  
TEL:054-258-5664

そば好きが高じて2000年に岸上浩さんが開いた、蕎麦処きしがみ。粉のひき方からこだわった十割そばは、口いっばいにコシがあると岸上さん。一度に5枚、6枚と平ら切るツツワでできたテーブルが、さすがに心地いい空間を演出する。鏡餅で元すし職人の合原一也さんが、獲る穴子にぎりも人気の一品。

### 友達同士で、ククンしてみる?

まもなく入梅。閉めきりがちな部屋のニオイを何とかしたい。今回のノートは、気になるニオイのお話。オフィスや家庭内の環境消臭をはじめ、口臭対策で評判の消臭ミドリなど、「真無臭」をテーマに商品開発を手がけるハル・インダストリーの河野未来さんに伺った。「第一にニオイの発生源を取り除くことです。生ゴミだけでなくカビも意外におおんです。次に、部屋の風通し。たとえば、時にはたんすの裏や押入れなどに扇風機の風を当ててあげるのも有効です。ニオイは繊維に付きやすい。塗り壁はそれ自体に消臭効果があるから大丈夫。消臭スプレーを使うなら、空中に撒くというより、カーテン、クッション、じゅうたん、壁紙などに吹くのがいい。」

「同じニオイでも人によって好き嫌いが違います。ある人にとっては鼻をつまみたくないニオイであっても、別の人は良いニオイと感じること、実際にあるんですよ。」そうい

## アステン・ノート

この人にフがぁあり!

ばトラックやバスの排気ガスのニオイがたまらなく好き、という人がいた。嗅覚のメカニズムはまだほとんど解明されておらず、不思議がいっぱいあるのだという。その不思議な世界で働く河野さん、今はショップマネージャーとしてネット販売を担当し、社内のデスクワークがほとんど。昼食後のお弁当のニオイ消しには、もちろん同社の消臭ミドリが活躍。家ではサッカー少年の弟さんの汗くさいシューズが並ぶ玄関にシューツとひと吹きする。

ニオイの感じ方は10人10色。とはいえ、カビ臭さや料理のニオイがいつまでも部屋に漂うのはただけくない。嗅覚は慣れてマヒ(疲労)していくものだから、住人にはわからないわが家特有のニオイもあるかもしれない。気のおけない友達同士、互いの家でククンしあってみるのも手ではある。

人も地球も健康に  
**Yakult**  
毎日いきいき＆フレッシュ  
ただいま  
**ヤクルトスタンプ**  
募集中

中央静岡  
ヤクルト販売(株)  
〒420-0919 静岡市駿河区堀内13-3-43  
☎0120-86-8960

# 皮脂汗のニオイは、自分で気づきにくいのが問題です。

### 報告します!!

調査によると女性の約4割\*は、まだ皮脂汗のニオイに気づいていないそうです。皮脂汗とは、皮脂を含む汗のこと。たんぱく質や脂質など、ニオイの元となる物質が多く含まれています。だからニオイを出しやすい。皮脂汗のニオイはすべての女性に関わる大問題!なのです。

(※ライオン調べ)



生まれ変わった new Ban

さあ、あなたも皮脂汗チェック

皮脂汗 検索

www.banbanban.jp

春の美しいある日、県立美術館への道、並木通りにウエディングスイーツの「カフェ・ドゥ・ヴァレントインシャンブルドット」がオープンした。ファンタジックな外観、ドアを開けて中に入ると可愛らしいスイーツがジュエリーのように並んでいる。たとえば「トマタル」は、ホイップを出会いの味。は静岡産のフルーツトマトがベース、ほかにも「真珠」大根「タルト・オセロリ」など、いずれも野菜たちがキーンとしたスウィーツに生まれ変わった。オープン以来も、ウエディングスイーツでも「母のジュエリーボックス」でも、ウエディングスイーツでも、初めに聞く言葉、意味をさぐるより先に、音の響きだけで、どうしようもなく心に甘い水が流れ込んできたような

Café deux Valentin chambre d'hôte

幸せを味わうためのスイーツ。カフェ・ドゥ・ヴァレントインシャンブルドット OPEN

そのスイーツは、ウエディングの感動から生まれた。

### カフェをプロデュースしているのはファンタジーウエディングの「セント・ヴァレントインファーム」

空高く鳥たちのさえずりが聞こえる緑の丘には、チャペルがあり、開放感あふれるハイルームが、大空と緑を彩る。ハイルームがどこまでも広がっている。愛し愛されることを願い、かなえて結ばれた二人。そして集ったみんなの心を満たす喜び、カフェに並ぶウエディングスタッフは、二人の幸せや優しい祝福の象徴、ウエディングスイーツをきかすに愛について、幸せについて、思い起こす時間を過ごしてはしんどいと感じられた。

### 本物の聖域で過ごす、この世でもちばん楽しい時間。

ウエディングで大切なのはプロクラムをこなすことではなく、みんなが心豊かな時間を過ごせること。セント・ヴァレントインファームでは、音楽は心をほぐすために欠かせないものと、サラウンドの澄んだ音が緑の丘に響き渡る。ハイルームには天窓からやわらかな光が降り注ぎ、はるかに見渡せる山並みの緑が目を通る。おいしい料理を囲み、いくつもの屈託のない会話が続く。庭で人たちが手を片手にダンスする人たちの笑顔。ここは愛の誓いにふさわしい緑の丘の聖域、宝物のようにしたいと思える時間がある。

### 愛についての連想、最初の言葉は何だろう。

カフェの二階に上がっていくカッパルがいた。そこはセント・ヴァレントインファームで結ばれた二人の大切なだけの特別な空間。二人のもとには世界でただ一つ、その名を持つフランスのセント・ヴァレントイン村から、祝福のメッセージももたらすブルドー(結婚証明書)が届き、村役場にも四世代に渡って保存されるハネムーン先この村を訪ねるカップルも多いという。ここで結ばれた二人は幸せになるという伝説の愛の村に、「愛についておしゃべりしたら、私たちがどんな言葉を選ぼうか、平和やいのちに思いを馳せる人でもないか、ウエディングスイーツをいたたきながらの昼下がり、愛や幸せに思いめぐらす時間が生まれた。



# アステン meets ぐるぐるマッポ GOURMET COLLECTION

## ハンバーグ



### グラム風煮込みハンバーグ

¥1,980(基本セット) グラム

常盤公園のすぐそばにあるハンバーグ専門店の一番人気がこちら。鹿児島産の黒毛和牛と朝霧放牧豚を使用、丸くボール型に形づくってアルミホイルで包み、じっくり火を通すから仕上がりはふくらジューシー。トマトソースの酸味でさっぱり食べられると好評だ。立ち上る炎とともにテーブルに運ばれてくる小粋な演出で大切な人をおどかせてみるは? ライスかパン、スープ、海鮮サラダ、ドリンクが付く基本セットのほか、デザートや前菜が加わったセットも、生クリームとチーズの「グラタンハンバーグ」1,980円(基本セット)は女性に好評。

### スポーツ風ハンバーグ

¥977 紺屋町スパゴ デイベルティール

デミグラスソースにほんの少しホワイトソースを加えて、器の中で煮込んで仕上げた「スパゴ風」は、グツグツ熱々が食欲をそそる定番人気の一品。トマトソースとホワイトソースたっぷりにチーズをのせた「イタリアン」風や、バター風味と刻みネギに隠し味の梅が効いている「磯風」、大根おろしを使った「ゴマ風味」「和風」など、メインメニューのハンバーグはどれもソースにひと工夫あり。ライスは210円、サラダやパンorライスのハンバーグセットは、1,659円となっている。夜は前菜やおつまみが豊富にそろって、アラカルトで楽しめる。

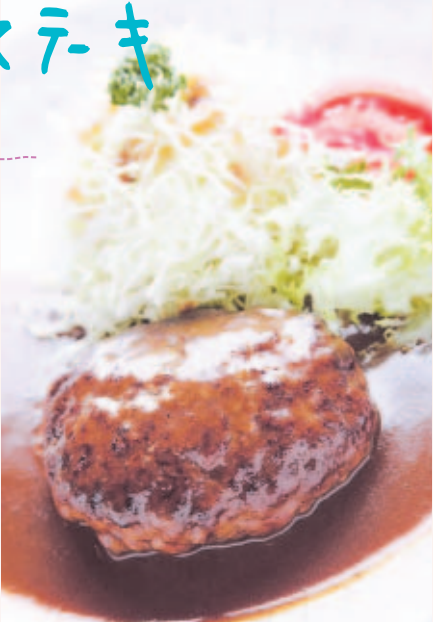
¥945 キッチンポット

木の梁と白い壁がぬくもりを醸し出す店内は居心地がよく、長居する客が多いというもう一つの魅力。人気洋食店のおすすめは、アツアツ焼きだての肉の上に温泉卵と大根おろしを乗せ、特製しょうゆソースをかけた和風ハンバーグ。これらの季節にぴったりのあっさり味で、180gのボリュームなのにペロリと完食してしまう人がほとんどだそう。入り口近くにはガラス張りのオープンキッチンがあり、すべて手づくりで調理や下ごしらえにいそむスタッフたちの姿を見ることが出来る。昼夜通しの営業で時間を気にせず立ち寄れるのもうれしい。

### ハンバーグステーキ

¥950 洋食家 OKAME亭

70年以上続いたおかめ食堂が洋食店に生まれ変わって7年目。3代目オーナーシェフの小川宏さんが作るハンバーグステーキは、子どもからお年寄りまでファンが多い。その秘密は、手間を惜しまず一から手作りのオーソドックスな家庭の味。たっぷりの特製デミソースはハンバーグにかき回すだけでなく、ライスにもかけて残さず味わい尽くしたい。付け合わせには新鮮な地場野菜を使い、大分県から取り寄せた絶品ドレッシングが隠し味。残さず食べられるようにとの配慮から、ライスは小・中・大と3種類用意され、食べたい量によって選べる。



**more than words**  
静岡県駿河区東美町11-4  
11:30~14:00  
17:30~22:00(21:30L.O.)  
月曜日(祝日営業、翌日休)  
tel/054-208-1723  
P/7台



**エアブラッシュ**  
静岡県駿河区丸子3-7-5  
11:30~14:00  
17:30~23:00  
月曜日休  
tel/054-257-7707  
P/3台



**ぶらつくべっば**  
静岡県駿河区高松1-23-10  
高松ハイコア1F  
11:30~14:30、17:00~21:30  
不定休  
tel/054-237-8518  
P/3台



**クックドール**  
静岡県駿河区東新田4-17-1  
11:30~14:00  
17:30~20:30L.O.  
月曜日休(祝日営業)  
tel/054-258-4960  
P/6台

### チーズのフレッシュトマトソースハンバーグステーキ

¥1,050 エアブラッシュ

流行に左右されず、昔ながらのハイカラな洋食を作り続けて32年。シェフの小澤弘明さんは「洋食はソースが命」と、すべての料理の基本となるソースづくりにこだわっている。ハンバーグは店一番の人気メニューで、煮込みや、ハンバーグステーキなど常時5、6種類のソースがそろっている。フレッシュトマトのさわやかなソースは、女性に人気の一品。カリカリに焼きあがったチーズもあって、ボリュームも満足。日曜・祝日以外のランチタイムは、単品値段でライス・サラダドリンクがセットになるうれしいサービスあり!



### ハンバーグ粒マスタード

¥1,140 ぶらつくべっば

開店21年、道路から少し入った静かな立地ながら、店主・増田秀雄さんがいっしょにつくる料理がスポーツ選手など味にこだわる客に支持されつつある。ハンバーグは牛7:豚3の合いびき肉を使用。粗めに挽いてあるから、肉本来の味わいが楽しめる。ソースはブラウンソースに野菜ソースを入れたぶらつくべっば風や、煮込み・和風おろしなど5種類ほど。粒マスタード風味は、マスタードの酸味と香りが肉の旨みをグッと引き立てる大人の味。プラス550円でスープ・サラダ・ライスorパンがつくセットにもなる。土曜OKのランチ1,030円も、メニューが豊富でオススメ。

### ジューシーバーガー

¥1,000(ドリンク+デザート付) more than words (モアザンワーズ)

市内のパン屋さんで特別に焼いてもらっているパンで大きめのハンバーグとトマト、オニオンスライスとサンド。ケチャップに数種類のスパイスとプランターを加えたソースは甘く芳醇な香りがたつ。ジューシーバーガーは、オーナーシェフの浅賀貴博さんが店を開くに当たってどうしても入れたかったメニュー。試行錯誤の末に作ったレシピだという。ランチのみの限定で、山盛りのポテトが添えられた一皿は腹ペコさん御用達。ナイフとフォークを使って上品に食べるのもよいが、ギョッと押さえて大きな口を開けてかぶりつくのが王道かも。



### クリームチーズ煮込みハンバーグ

¥1,200 クックドール

ハンバーグは黒毛和牛100%。フライパンで焼き目をつけたり、耐熱皿にソースと一緒に直火でひとつずつ煮込んでいく。固くならないふんわりとした食感、直火ならではの仕上がり、少し時間がかるがるが待つ価値ありだ。店主福木久代さんのモットーは「ご飯をおいしく食べられる洋食」。小麦粉とバターをじっくり煮詰めてつく自家製ブラウンソースも、ご飯とともに味わうとさらに美味しさアップ。クリームチーズがさらに味をまろやかにしてくれる。付け合わせの野菜もたっぷり入っているのもうれしいポイント。ここでしか味わえないハンバーグ、ぜひ味わってみて。



子供から大人まで、世界中で広く愛されているハンバーグ。ソースによって、さまざまな表情を見せるこの料理は、ドイツ・ハンブルグでタルトステーキ(生の牛肉などを煎み込んで、スパイスなどで味付けしたもの)を焼いてソースをかけたのが始まりとか、この生まれた場所になんて、「ハンバーグ」と呼ばれるように、ナイフとフォークでいただくだけでなく、お箸で品良くいただくのもよし、パンに挟んでばっく一口でかぶりつくのもよし、あなたのお気に入りには?



### 和風ハンバーグ

- グラム**  
静岡県駿河区河町7-5  
11:30~14:30  
17:00~22:00 無休  
tel/054-251-0950  
P/なし
- 紺屋町スパゴ デイベルティール**  
静岡県駿河区紺屋町7-5  
SUZUENEビル2F  
11:00~14:30L.O.  
17:00~21:00L.O.  
土日祝日11:00~21:00L.O.  
月曜日休 tel/054-253-4030  
P/契約あり
- キッチンポット**  
静岡県清水区七ツ新屋321  
11:00~22:30L.O.  
(ランチ11:00~14:30L.O.)  
月曜日休  
tel/054-345-5313  
P/25台
- 洋食家 OKAME亭**  
静岡県清水区辻1-10-9  
11:00~14:00L.O.  
17:30~21:00L.O. 月曜日休  
tel/054-367-7378  
P/10台

贅沢な時間...

贅沢な景色...

贅沢な味わい...

## JAマイカーローンで当てよう!

# 贅沢気分プレゼントキャンペーン

**Aコース**  
お借入額 100万円以上

県内 高級温泉旅館 ペア宿泊券 **10本**

**Bコース**  
お借入額 100万円未満

特選和牛 静岡そだち **100本**

**キャンペーン期間中、静岡県内のJAバンクにて、「JAマイカーローン」お借入の方にビッグチャンス!**  
お借入額100万円以上の方はAコースおよびBコースのWチャンス、お借入額100万円未満の方はBコースにご応募いただけます。JAマイカーローンで静岡ならではの「贅沢気分」をお楽しみください。

**キャンペーン期間**  
平成19年 **6/1(金)~7/31(火)**

**対象商品**  
■JAマイカーローン  
■JAマイカーローン“eco”

JAマイカーローンの詳しい情報、インターネット申込はこちら  
<http://www.jabank-shizuoka.gr.jp>

**応募方法**  
キャンペーン期間中、マイカーローンをお借入れされた方に、専用応募はがきを店頭にてお渡しいたします。必要事項をご記入の上、応募期限までにご投函ください。厳正なる抽選の上、当選者を決定いたします。

\*当選者の発表は、当選者への景品の発送をもって代させていただきます。  
※「県内高級温泉旅館ペア宿泊券」は株式会社農協観光の手配となります。詳細は当選者にご案内いたします。  
※プレゼント内容の変更はできません。  
※ご記入された個人情報(本プレゼントキャンペーン以外では使用いたしません。)  
●個人情報及び本キャンペーンについてのお問い合わせ 静岡県信連 JA企画推進部 TEL.050-3101-3949

JAバンク 静岡 県下JA・静岡県信連

リリアン・マリージュは日本人の結婚に合ったお祝いの形態を追求しています。

## 「結婚」が決まったおふたりへ... リアン・マリージュ 相談会

# Lien de Mariage

6/16-7/1 11:00~19:00 SAT SUN 予約不要

- 何から準備すれば...お気軽にご相談下さい
- 2007年夏・秋・X'mas...のウェディング予約承ります
- ふたりのオリジナル(会場・演出)のご提案
- ウェディングアイテムギャラリー同時開催

ウェディングアイテムギャラリー  
ウエルカムボードや、ブライズメイドフラワー・ケーキ etc ひとつ味違う人気のアイテムをふたりのために揃えました。

「結婚を大切に想うカップル」へ想いを寄せて...

Baby Shower Wedding  
“ハイとしてママとして 大切な宝物と一緒に”

Step Wedding  
“今日までの出逢いに感謝して...再婚のおふたり”

Famille et Mariage  
“家族の新たな出発、家族みんなでの結婚式”

Anniversary Wedding  
“記念日の結婚式”

おふたりのこと、おふたりの家族のこと、教えてください。 私たちからの一生懸命も添えて、おふたりの想いを形にします。

From: アニバーサリーウェディングスタッフ一同

アニバーサリー  
静岡県駿河区山手2-1  
☎054-264-7213  
11:00~19:00 水曜定休  
駐車場有  
<http://www.4anniversary.net/>

温かな「結婚」一緒に創りませんか?

ウェディングと記念日

## Anniversary

あのパスタ屋ー丁目プロデュース!!

店内は欧風の情緒が楽しめる空間になっています。  
<http://www.1cho-me.jp/>

たくさんのパスタメニュー  
本格薪窯のピザ・人気のスイーツ  
季節、産地、旬素材にこだわった、  
タダ風イタリアンをどうぞ!!

# DaDa

イタリアンレストラン・ダダ / 静岡中原店

〒422-8058 静岡県静岡市駿河区中原158-1  
営業時間 11:00~24:00(L.O. 23:00)  
**TEL 054-280-2118 P40**

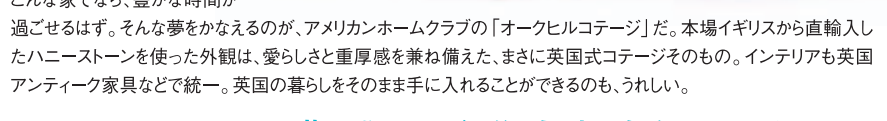
アクセス方法  
静岡大橋東の交差点より東へ、2つ目の信号を  
北に100m、アブリ中原店の南側の隣。  
静岡L.C.より車で10分、静岡駅より車10分

予約1000円コース  
ランチタイム 190円



まるでおとぎ話の世界。「コッツウォルズの家」オーナー(建築主)募集

モダンデザインのパウリアム・モリスが「英国で一番美しい村」とたたえた、英国コッツウォルズ地方のハイブリー村。美しい自然に囲まれたこの丘陵地帯で、もっとも印象的なのが、ラチズ色の石ハニーストーン(ライムストーン)で作られた「アーリントン・ロウ」と呼ばれるコテージ群。四季の花々に彩られたその可憐なたずまいは、あたかも絵本から飛び出したよう。こんな家なら、豊かな時間が過ぎるはず。そんな夢をかなえるのが、アメリカンホームクラブの「オークヒルコテージ」だ。本場イギリスから直輸入したハニーストーンを使った外観は、愛らしさと重厚感を兼ね備えた、まさに英国式コテージそのもの。インテリアも英国アンティーク家具などで統一。英国の暮らしをそのまま入れることができるもの、うれしい。



英国式コテージに住もう、幸せを手に入れるチャンス。今回は、この家の建築主を募集。1年以内に建築可能な方限定に、129.59㎡(39.2坪)を特別価格の1980万円(税込)で提供。英国家具や輸入キッチン、暖炉のついた特別仕様。まずは輸入住宅パーツSHOPで相談してみよう。

アメリカンホームクラブ 静岡市清水区江尻町4-10 [輸入住宅パーツshop] 静岡市清水区堀込430 SBSマイホームセンター 静岡東原展示場UDリフォームプラザ内 TEL:054-363-1104 http://www.ahc1972.com

どこにも属してないから「本音」が聞ける! 自分に一番合った保険探しのパートナー

保険会社はいろいろあるけれど、たくさんありすぎて何が良いかわからない...という悩みを持つ人は多い。各社の値段の違いやメリットデメリットなど、すべての保険内容を比較検討することは難しい。そこで役に立つのが「保険見直し本舗」。保険会社36社を熟知した上で、中立の立場をとるファイナンシャルプランナーが相談者に合うプランを提案してくれる。しかも相談は無料。こんな便利なシステムを利用しない手はない。

大丈夫と思っていた保険の意外な盲点。変化するライフスタイルに応じて見直してみよう

「手術や入院で保険の適応になると思っていたのに、いざその時が来たら適応外だった、というケースもありますね」と話すのは保険見直し本舗静岡店のファイナンシャルプランナー酒井操さん。古い保険の中には病気の種類を細かく決めているものもあり、意外とそのことを知らないうちに保険を継続している人も少なくないのだとか。安心する意味でも、今入っている保険内容の確認をしてみたい。相談は店舗、また小さな子どもがいるなど外出が難しい場合は自宅訪問もしてくれる。まずは電話で気軽に相談してみよう。

保険見直し本舗 静岡市東区御幸町7-12ビスタビル6F 店舗専用(予約受付)0120-33-0526 電話相談専用0120-30-6000 月~金 10:00~21:00 土日休 10:00~18:00 http://www.ins-cis.com/

しずおか女性の御用達 asten patio

5本指が自由になる、この開放感! 活動派リゾートサンダルを履いて出かけよう。

これからの季節はサンダル履きが主流。リゾートや近所へお出かけする時にピッタリなのが「アーチフッター5本指604」(5,460円)。5本指をしっかりと開くことで、踏ん張る、蹴り出すという動作がスムーズで、指の重なりもなく、気持ちいい。この開放感が外履で実現できたのは画期的。素足に優しくフィットしてかかと浮きもなく、インソールの凹凸が足裏に過度な刺激を与えてくれる。濡れても平気な素材なのも嬉しい。色はピンク、ブルーの2色。特に5本指ソックスを愛用している人におすすめ! AKAISHI 静岡市駿河区丸子6955-3 フリーダイヤル0120-716-661 http://footcarejapan.com

お洒落だけど、甘すぎない。遊び心をくすぐる「TAKANORI YUGE」の知的デザイン

眼鏡は人の印象を決める大事なアイテム。もちろん使い心地も妥協できない。そんなこだわり派もリアルに欲しくなるのが「タカノリユゲ」の眼鏡。ウェア界の革命児と呼ばれるほど、本気で遊ぶことをモットーにしたデザインは、まさにユニセックス&ノンエイジ。代表作ともいえる「バイカラー」や「すき間フレーム」、鮮やかな色合いのワイドテンブルを斬新にカッティングした「MT-2」など、知的でクールな逸品が揃う。実際に手にとり、「タカノリユゲ」の良さを体感してみよう。

メガネの春田 静岡興服町店 TEL:054-255-7041 静岡駅前店 TEL:054-253-0029 清水銀座店・清水駅前店 ●水曜定休 10:00~19:00 http://www.haruta.com

ホテルのペアラランチ券orボディケアクーポンがもらえる「登録キャンペーン」実施中!

人材派遣会社「東海道シグマ」では、働く女性のための「ヘルシーwomanキャンペーン」を実施中。6/4~7/14の期間中に登録すると、もらえる豪華ホテルペアラランチorゆったりボディケアが楽しめるクーポンのいずれかと、寒天ゼリーをプレゼント。また友人紹介制度では紹介者と登録者の双方に3,000円も。県内屈指のパソコンの研修制度やサポートの充実で、未経験者な職種に対してもキャリアアップを目指すことができる。詳しくはサイトをチェック! 東海道シグマ 静岡支店 人材派遣 総22-010009 人材紹介 22-010028 静岡市東区御幸町8-1 ダイヤ静岡ビル5F フリーダイヤル0120-071-072 9:30~16:00(水曜のみ19:30まで) http://www.sigma-jp.co.jp

一つひとつが、シンプルで可愛い。インテリア雑貨好き必見の店が郊外にOPEN!

郊外に先月オープンしたばかりの「モンキーポッド」は、今まで静岡にはなかったタイプのSHOP。デザイン性の高い食器類や北欧雑貨を中心に、ちょっと愛らしく、エコな商品たちが並ぶ。特に注目ののは、北欧のヴィンテージ食器とキッズもの。木製おもちゃで有名なネブ社のTシャツやボード、ポの服がそろっている静岡市ではここだけ。1点もののヴィンテージ食器もマメに通ってチェックしたい。輸入紙壁やアイアンなどインテリア関連も必見!家族みんなでハマリそうな店だ。 MONKEY POD(モンキーポッド) 静岡市駿河区池田1723-4 TEL:054-260-9345 駐車場あり ●毎週火曜、第3日曜・月曜定休 11:00~19:00

リピーターにも朗報。「除菌消臭ミスト」詰め替え用5リットル、ついに登場!

真無臭でおなじみ「ハル・インダストリ」のオレンジレーベルの除菌消臭ミストに、お得な5リットル詰め替え用BOX(4,725円)が新登場。ジメジメするこの時期は、衣類やカーテン、カーペットなどの匂いが特に気になるもの。カビや菌のニオイが気になる箇所に、シュッと直接吹きかけるだけで、お部屋を快適空間にしてくれる。この除菌消臭ミスト詰め替え用5リットルを初回の注文の方に限り、30mlと300mlの空スプレーボトルを各3本プレゼント。これで年中心地よく過ごせよう。詳しくはサイトにて。 ハル・インダストリ 静岡市駿河区西脇296-1 フリーダイヤル0120-558-464 ●ご注文・お問い合わせ窓口 9:00~18:00 http://www.orange-label.biz/

日本初の「食べる」資格、フードアナリストになる。

フードコーディネーターや食育スペシャリストなど「食」に注目が集まる中、今、人気急上昇の資格が「フードアナリスト」。ヒューマンアカデミーでは6時間速修でフードアナリスト4級を取得する講座を開講する。レストランで食事し、その店の料理や空間、サービスなどを評価・分析・格付けする「食べる」スペシャリストになろう! 「フードアナリスト4級」受講生募集 8/19(日)定員50名 受講費用/63,000円、入学金10,500円、教材4,260円(すべて税込込み) 無料説明会も実施中。 詳細については下記にお問い合わせを ヒューマンアカデミー静岡駅前校 静岡市駿河区相模川11-4太陽生命静岡ビル5F フリーコール0120-15-4917 ●9:00~21:00(土・日・祝9:00~17:00) http://www.athuman.com

4つの要素を取り入れた「エステオパシー」で、キレイにうっとり。オルルハンドによる贅沢フェイスメイキングが今だけ3,150円!

美容院に行くようにサロンで「整顔」という感覚で、30代の女性を中心に口コミでも評判の「LAGE」。ここで施す「エステオパシー」は、フィットアロセラピー、オステオパシー、リンパマッサージ、フェイスリフトテクノロジーの4つの高い技術を複合させたもの。継続してこまめに通う人が多いのも納得。広告を見た人に限り、この至福のフェイスメイキングが6月末まで通常9,450円のところを3,150円+ゲルマニウム温浴30分もセット。小顔に見える一方、リフトアップを目指す方は要注目! LAGE静岡駅前店 静岡市駿河区堀川12-27原田ビル3F 駐車場あり TEL:054-287-6868(要予約) ●6/4(月)~6/17(日)は休み 10:00~20:00 http://lage.jp/

世界の音楽家たちが認めた美的ホールで「アメリカを聴く」という大人の贅沢。

美しい装飾が施されたホールに、パイプオルガンや、座り心地のいい上質な椅子などを備え、国内最高レベルの音響効果を誇る「静岡音楽館AOI」。ここで「アメリカを聴く」シリーズコンサートが開催される。第1弾では日本フィルハーモニー交響楽団を招き、アメリカのJazzyな響きと名曲を、第2弾では世界最強のブラス・セクションを誇るニューヨーク・フィル・ブラス・クインテットが、重厚感とパワーあふれるパフォーマンスを奏しませてもらえる。このクラスの一流アーティストの演奏を間近に、この値段で聴けるのはAOIならではの、本物の音楽に包まれる至福の時間がここにある。6/16には「アメリカを聴く」シリーズのプロローグとして、入場無料のミニ・コンサートも、いずれも席数に限りがあるため、予約は早めに。詳しくは電話もしくは、サイトをチェックしよう。

「アメリカを聴く」シリーズ・コンサート 6/26、7/14のチケット残りわずか! 6/26(火)19:00 日本フィルハーモニー交響楽団(全席指定5,500円) 7/14(土)18:00 ニューヨーク・フィル・ブラス・クインテット(全席指定5,000円) 9/15(土)18:00 没後20年 モートン・フィールドマン:Trio(全席指定3,500円) ※上記3回シリーズ券18,000円。大学生以下は各1,000円の特別料金 入場無料「アメリカを聴く」ミニ・コンサートと講演会(要申し込み) 芸術監督の野平一郎(左写真)も出演 6/16(土)15:00 講師:奥田恵二 演奏:鈴木恵子(ヴァイオリン)、野平一郎(ピアノ)

静岡音楽館AOI 静岡市東区黒金町1-9 TEL:054-251-2200(予約受付) ●月曜休館(ただし土日祝館、翌日休館) 9:00~21:30 http://www.aoi.shizuoka-city.or.jp/

個性やライフスタイルに合わせてスタイリング。自分に似合う色が分かる「パーソナルカラー講座」開催!

肌の色や瞳の色が1人ひとり違うように、人それぞれ似合う色があるパーソナルカラー。自分に似合う色を身につければ、素肌をキレイに見せてくれたり、色によって元気が出たり、気持ちを落ち着かせたり、集中力を高める効果も。そんな暮らしに役立つ「パーソナルカラー講座」が6/24(日)に開催される。今後のライフスタイルの参考にしよう。是非、参加してみよう。

パーソナルカラーで住みよさをセンスアップ! になりたい自分になる。心地いいインテリアに囲まれる。

講師はモデルインストラクターやSBS学苑ウォーキング講師でも有名な辻本真友先生。個性やライフスタイルに合わせたスタイリングを楽しむながら、ゲーム感覚で自分に似合う色の傾向を見つけていくというもの。例えば好きな色が赤だとしたら、その中でも一番似合う赤があるなど、自分では気づかなかった発見はあるはず。生活空間やインテリアにも役立ちそう。予約先着順のため、参加希望は早めに!

パーソナルカラー講座 日 時:6月24(日) 午前部/10:30~12:00 午後部/13:30~15:00 定 員:各クラス10名 参加費:500円 ●インテリア相談コーナー同時開催!

三井のリフォーム静岡中央店 静岡市駿河区中原312-1 フリーダイヤル0120-31-4631 駐車場あり ●水曜定休 9:00~18:00 http://www.mitsui-reform-fc.com/fc-shizuoka/

結婚式に招待されたら... 初めて結婚式に招待されたら! マナーとか、全然知らないけど...平気!! おしゃれに質感な私も納得できる。プロのトータルコーディネーターが私をもっと輝かせてくれる。 ブライダルバンクの衣裳レンタル

静岡の花嫁に贈る「白き殿堂」 静岡の花嫁は日本で一番美しい。 YUMI KATSURA PARIS HAUTE-COUTURE For RENTAL ジュニアプライドコレクション 6/2(SAT)~6/10(SUN) AM10:00~PM7:00 御予約優先

パルシェメンバーズカード会員募集中! member's Card パルシェメンバーズカード ●いつご入会されても、入会金・年会費は無料! 【お申込書はパルシェ内各店・案内所にご用意してあります】 ●パルシェポイントカードと同じサービスが受けられます。 特典1 ※パルシェメンバーズカード(クレジット)でパルシェ店舗にてお買い物した場合、 NICOポイント100円毎に1ポイント 計2ポイントプレゼント!! ※パルシェメンバーズカード(クレジット)でパルシェ店舗にてお買い物した場合、 NICOポイント300円毎に1ポイントプレゼント!

情熱的な赤は、神秘的で人を魅了する。心落ち着く青は、誠実な心を呼び覚ます。 リング ¥98,000 ピアス ¥115,000 ネックレス ¥54,000



### おしべり Café

6月3日の日本漢方講座 vol.3

女性と漢方～むくみ～

夕方になると靴が窮屈に感じる。足が重い。だるい。朝、目が開けにくい。指輪が外れなくなるなど。普段からむくみを感じている女性は多いと思います。このむくみの原因は身体の水のアンバランス。水は人間にとってはなくてはならないものですが、細の葉草たちも雨が少なければ枯れ、多すぎると根腐れするように、バランスが偏ると負担にもなります。漢方ではこのような水分の偏りを水毒(すいどく)といいます。

舌を鏡で見て、舌の横に歯の形がついていませんか。胃のあたりでチャボチャボと水っぽい音がすることは少ないです。これは身体の中にも余分な水がたまっているサイン。水毒はたまる場所によって症状も様々で、天気の変化で起こる頭痛や腰、関節の痛み、温度差が引き起こす鼻炎や咳、そして気分の落ち込み、下痢、生理不順、生理痛、不妊症などの症状も、この水毒が原因となっていることがあります。

このような場合には身体の中の水のめぐりをよくして余分な水を小便として出していく茯苓(ふくりょう)や蒼朮(そうじゆつ)を含む漢方薬を使っています。そして汗をかきやすく、むくみやすければ、肌表面の水のめぐりをよくする黄耆(おうぎ)、鼻炎や咳が癒くようであれば、胃や肺を温める乾姜(かんきょう)を加え、頭痛があれば、頭の中の水のめぐりを助ける桂皮(けいひ)、下痢しやすればお腹を温める芍薬(しゃくやく)、女性ホルモンのバランスが乱れている時は、下腹部を温め、血液、ホルモンのめぐりをよくする当帰(とうき)を加えるなど症状や体質に合わせて組み合わせていきます。

なかなかむくみがよくなるのは、身体の内側にも水がたまっているせいかもしれません。水分を摂り過ぎていませんか。水をためやすい果物や甘いものこの時期は身体に余分な水がたまりやすくなります。日頃から飲食物に気をつけて運動してしっかり汗をかき。こまめに身体の中の水をめぐらせておくことが水毒をためにくくする第一歩です。

むつころろ薬局 静岡店・青森店 薬剤師 伏見浩幸さん

# aste'n people

vol.21 細川茂樹さん

さわやかな風貌と飾らない人柄で人気の俳優、細川茂樹さん。4月にスタートした「細川茂樹 SBSで行こう!〜Shigeki Break Saturday」では「メインパーソナリティーを務め、そのカジュアルな語り口で静岡でも身近な存在に。自然体だけど骨太な、細川さんのホンネを聞かせていただいた。

自立してピジョンがある。女性って素敵だよな。

※この4月からラジオで番組が始まりましたね。ラジオって10年ぶりなんです。実は静岡限定だからこの仕事を受けたんです。全国区だと話にくいことも、静岡だけだから話せたりして。だから、スペシャル感というのはいらないですね。肩肘張らず、ゆるい感じで放送してます(笑)。

※最近ではドラマだけではなく、バラエティーなど幅広い分野で活躍されていますね。ただ必要とされる場所に行っているだけなんです。だから無理はしてない。僕は俳優だから、なんて思っていないんです。テレビの中の仕事をしているという感覚ですね。

※仕事の受け方も自然体という印象ですが、うーん、そうですね。僕は常にどうこう置いても誠実で謙虚というのを念頭に置いているんです。そんな中で僕と一緒に仕事をしたいと思ってもらえれば、うれしいからね。でもこうなるまでには、時間はかかりましたよ。僕は昔から変わってないとは思いますが、やと年齢的にいろいろなかにかみ合ってきたんじゃないかな。

※この仕事についての意識は始めたときと変わりましたか? 初めのころは仕事とは思ってなかった。テレビに出たり、いろんな人に会ったりするのはいいね。そういうのを今に至るまで。僕は自分のやっている仕事を愛している。この仕事を尊敬している。不特定多数の人に影響力があるということの責任って大きいと思いますよ。

※細川さんにとっての息抜きって? 日々ちょっとした時間の中でです。例えば、次にラジオでどんなことを話そうか考えるのもそう。仕事から外れれば、本を読むこともありますし、インテリアをどうしようか考えた、社会情勢を学んだり。そういうことが自分自身の中でブレッシュになっている。やり続ける中で楽しさを見つけていくことが大事なんです。

※株、投資、経済にも関心がありますか。学生ころから興味はありました。あと、年齢的にもタイムリーじゃないですか。30代半ばのお父さん、お母さんたちは貯蓄や投資、運用もするだろうし。株投資や資産運用という堅苦しいけれど、自分の資産、財産をどうやって管理するかっていうこと。殖やそうと思えばリスクを伴うし、そのまま安心という時代でもない。試せる範囲内で資産運用することで、社会経済が見えてくる。さらに一歩踏み込んだ形というのが投資だと思うんです。

※いづれ会社経営もしたいとおっしゃっていましたが、具体的にイメージはありますか? ありますよ。僕は基本的にはどんなことに関しても、結構具体的なプランを立てています。会社経営の話も具体化しているんで、あと見具化するための具体的な話です。

※内容は話していただけですか。来年ね(笑)。いまちょうどわかっているところなので、来年になれば具体的に話せます。

※5年、10年先のイメージも具体的に? いつも自分の年齢プラス20年で具体的に考えています。自分が理想とする50代になったと仮定して、今の年齢を見る。そしてそれに向かってやってみるのかなって振り返る。そうすると、より具体的に計画を立てられるんです。そう考えるので、楽しいですよ。

### 村上かるた うさぎおしいーフランス人

村上春樹 著 H19/文藝春秋/1,600円(税込)

村上春樹著下し本。表題の「うさぎおしいーフランス人」を始め、「アリの世界はなんでもありだ」「あし、浜辺をさまよえば」のように、「世の中のためにはならないけれど、時々向こうから勝手に吹き出してくる。あまり知的とは言いがたい種類のへんてこな何か」をかきたたしめたもの。村上春樹らしい言葉遊びがユニークで、難しいことは考えずに読める。イラストレーター・安西水丸氏のイラストが、その独特の雰囲気を見事に表現。まさに大人のための「笑える」絵本だ。

### ペ・ヨンジュン ポスタープレゼント!!

“特設コーナー商品”または、メガネ一式2セットをお買い上げの方 先着500名様にペ・ヨンジュンのサイン入りB1特大ポスターをプレゼント!!

2007 Summer Collection 注目の2007サマーコレクション 新商品も続々入荷!

**PUBLIC+** 遊びゴコロ満載のカジュアルフレーム  
重要なカラフルな遊びゴコロ満載のフレームデザインが、大人気の人気ブランド。普段使いはもちろん、リゾートやパーティにもピッタリのフレームです。

**PRECIS** 軽量かつ耐久性に優れたチタン素材  
広々とした快適な視野を確保するワイドなフレームデザイン。高品質チタン素材から作られた軽やかな装飾。あなたのデザインに合わせたカラーも充実しています。

**LOIRE** ゴージャスな輝きが美しさの象徴  
超高品質の人工宝石から作られたゴージャスな輝き。トップの豪華な装飾が、あなたの美しさを引き立てます。

薄型レンズでも、追加遠近レンズでも、料金0円

スピードお渡し 25分

あなたは、何かつメガネを選んでください。

■眼鏡市場 ホームページ <http://www.meganeichiba.jp>

# 本日「雨」? 雨だから楽しいコト、いろいろ。

梅雨時の雨模様も表情多彩。小雨、霧雨、通り雨...、さて本日は雨降りだから楽しめるオシャレなこといろいろ、エスパルスドリームプラザからのご提案。

2F S-PULSE DREAM PLAZA JUN.

2F NEST 国内外のおしゃれな生活雑貨を扱う、ネスティン・インテリア・化粧品など、便利さ・楽しさ・センスにこだわった品揃え。054-355-1711

2F Fairies Garden 自然派化粧品やアロマ、ハーブが揃う、フェアリーズガーデン。お肌をキレイにする方法をくわしく教えてくれる。054-354-3911

2F M's Collection カラフルで使いやすい雑貨や子供服をセレクト。出産祝いや大人でもアクセントに効かせたくなるようなグッズが豊富。054-355-0877

雨の日ご来館感謝サービス  
対象店舗にご来店いただくと消費税込5%還元!  
●対象店舗は左のマークが目印です。

### のぞいてみたら便利さ・楽しさイロイロ!6月のエスパルスドリームプラザ

毎日先着150名様に「お箸と箸袋」1セットプレゼント!  
清水すし横丁 5周年ご愛顧記念 6/30まで

「新館」 UNIQLO 何枚でも欲しくなる、夏のさわやかボロ。「ボロシャツまとめ買いセール」8/31まで

Honeys 「スキッパー大集合!!」夏に大活躍のスキッパー、1,050円~1,990円

ABC MART 「商品入れ替え 売りつくしSALE!!」6/14まで

「ネットdeお得~ポン」 START!! ドリプラ!!へお出かけ前にはHPをチェック!!  
www.dream-plaza.co.jp/

「キャリーサービス」(お出口お買上品預かりサービス)で楽々!  
お買上商品はスタッフがにお預けください。車を移動していただくあいだ、一時お預かりし、スタッフが車へ積み込むお手伝いをいたします。

受付/本館北側出入口 料金/無料 時間/月~木 10:00~18:00 金~日・祝 10:00~19:00

●表示価格は全て税込です。●掲載商品6月末日まで有効ですが万一品切れの際はご容赦ください。

### あすてん図書室

本を 読もう!

トミー・オッチャーノの せっかちおかざイタリアン風。 落合務 著 H19/主婦と生活社/1,575円(税込)

東京・銀座の「ラ・ベットラ・ダ・オチアイ」のオーナーシェフ、落合務氏そっくりの(!?)トミー・オッチャーノ氏による簡単・おいしいレシピ集。毎日のおかずはもちろん、酒のおともにピッタリの料理が並ぶ。アジの干物がイタリア料理のアクアパッツァに変身したり、反対にパスタが日本のかけそばに変身したりと、発想の転換で見慣れた食材がこんなに楽しいメニューに。常備品で手早くできるレシピは、主婦だけではなく、忙しい一人暮らしの女性や男性にも嬉しい。

### 「メガネ市場」が 「眼鏡市場」に変わりました。

一流ブランドフレーム・レンズを豊富に取り揃え、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

静岡浅間通り店 静岡市東区安宿町9 054-209-2488

静岡SBS通り店 静岡市清水区中村町27-1 054-203-8008

清水草薙店 静岡市清水区中の一帯1-13 054-346-8996

清水梅が岡店 静岡市清水区梅が岡2-21 054-353-3308

静岡本店 静岡市東区伊馬町8-6 054-205-6900



[6月は簡単本格和食。]

# しずおかキッチン

「いただきます」  
まで20分!

徳川家康が食べたといわれる折戸なす。少し固めで濃厚な味わいは、煮ても焼いてもおいしいと評判。まだ手軽に手に入らないので、なければ普通のなすでもOK。上品な金目の相性も抜群。家庭で料亭の味を楽しんで。

**材料** 4人分  
金目鯛:40gの切り身8枚/なす:2本/本わさび:1本/青ねぎ:適宜/塩:少々  
若狭地 [だし:20cc/淡口しょうゆ:10cc/みりん:10cc/酒:10cc]  
サラダ油:適宜/濃口しょうゆ:適宜



今月の先生  
**中村秀俊** Nakamura Hidetoshi  
なすぞう 料理長  
カウンター越しにお客さんと話すのが一番好きという中村さんは、なすぞうの料理長をまかされて2年。人懐っこい笑顔が、いざ魚をおろす段になって一変する。真剣な眼差しは、料理に向かう真摯な姿そのもの。「わさびはチーズカッターで粗くおろすと、辛みが少なく香りと食感が楽しめますよ」という発想は、食材を知り尽くしているからこそ。脱帽です。

なすの裏に十字を入れると、箸で切っていただきやすい。

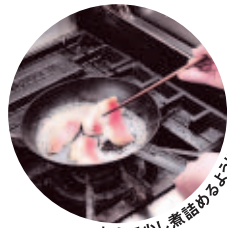
# 金目と茄子の駿河葵物語

若狭地でおめかし 金目鯛と折戸なすの若狭焼 本わさび添え

- 1 金目鯛に薄く塩を振る。なすは15mm幅の輪切りにし、水に浸しアク止めをする。裏に十字の隠し包丁を入れておく。
- 2 フライパンにサラダ油を引き、なすを焼く。上がりに少ししょうゆを塗る。続いて①を皮目から焼く。8割程度火が通ったらあわせておいた若狭地を入れて中火でなじませる。
- 3 ②のなすと金目鯛と交互に盛り付け、チーズカッターでおろした本わさびと青ねぎを添える。



隠し包丁を入れ



中火で少し焦げるように



しゃりしゃりすりおろして



アステン vol.21

配布エリア/静岡市、由比町、富士川町

[2007.6.2]  
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  
☎054-284-9190  
contact@astern.jp

オフィシャルウェブサイト  
<http://www.astern.jp/>

次回(7月7日発行)は「ボディメイク」特集します

ようこそ  
おとぎの国へ  
>>5ページ

ウエディングスウィーツ&カフェ  
Café deux Valentin chambre d'hôte

## astern 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**  
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(具体的に)・住所・電話番号・既婚または未婚・子供の有無を明記して、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/054-284-9188  
Eメール/astern@shizushin.com

**締切**  
2007年6月15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6月下旬にお届けします

- Q1** ご希望の賞品番号・賞品名は? ※詳しくはHPをご覧ください。
- Q2** 関心を持った記事は?(1つ選択)  
A/ゆっくりする大人のおやつ「果実酒」 B/小さな旅 C/アステン・ノート  
D/アステン meets ぐるぐるマップ E/日本漢方講座 F/取材こぼれ話 G/アステン・ピープル  
H/あすてん図書室 I/しずおかキッチン
- Q3** 好きな広告は?(3つ選択)  
1/劇団四季 2/エミューアル化粧品 3/ホテルシティオ  
4/サンマリオ 5/わたした静岡店 6/中央静岡ヤクルト販売 7/LION  
8/セント・ヴァレンタインファーム 9/JAバンク 10/アニバーサリー  
11/イタリアンレストラン・ダダ 12/アメリカンホームクラブ 13/CIS保険見直し本舗  
14/AKAISHI 15/メガネの春田 16/東海道シグマ 17/ヒューマンアカデミー静岡駅前校  
18/ハル・インダストリー 19/MONKEY POD(モンキーポッド) 20/LAGE静岡駅前店  
21/静岡音楽館AOI 22/三井のリフォーム静岡中央店 23/プライダルバンク&フィノ静岡  
24/バルシェ 25/ギンザベルエトリール静岡店 26/ヴィラ・フェリーチェ  
27/眼鏡市場 28/エスバルストリームプラザ 29/カフェドゥ・ヴァレンタインシャトルドット  
30/ヤマト運輸 31/オエンングループ
- Q4** アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

**01**  
4名様  
琉球ガラスペア(わたした静岡店) ※色はご一任ください

**02**  
12名様  
賀沢梅酒(合同酒精)

**03**  
5名様  
オレンジレーベルバリューバック(ハル・インダストリー)

**04**  
5名様  
梅ヶ島温泉オリジナル石鹸(梅ヶ島温泉ホテル梅薫楼)



プレゼント賞品はクロネコヤマトが6月下旬にお届けします ヤマト運輸

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

たんたかたんの故郷 北海道・白糠町・最高へ。  
[www.tantakatan.jp](http://www.tantakatan.jp)

**鍛高譚**  
しず焼酎たんたかたん焼酎甲類乙類混和  
アルコール度数20% 容量720ml 製造者 合同酒精株式会社

北海道・白糠町・鍛高  
この自然がつくりあげた  
清々しい香りがある。  
この紫蘇からつくられた  
味わい深い焼酎がある。

たんたかたん

**鍛高譚 至福の晩酌 キャンペーン**

**①** もれなく!鍛高譚1本に1コ  
「ガラスの箸置き」ついています!  
絵柄は全部で6種類!  
タンタカ しか うさぎ りす きつね きつつき  
※景品は数に限りがございますので、無くなり次第終了とさせていただきます。

**②** さらに!抽選で2,000名様に「自選入」が選ぶ  
「北海道厳選食材」プレゼント!  
①蟹コース ②ウニ・いくらコース ③干物コース ④魚介類コース  
※写真はイメージです。4コースから選べるギフトカタログを差し上げます!

■応募方法/「ガラスの箸置き」のケース内に同封されているチラシから、応募ハガキ及び応募券を切り取ってご応募ください。応募券を2枚集めて透明なテープでしっかりと貼り、必要事項をご記入の上ご応募ください。お一人様何口でもご応募いただけますが、ハガキ1枚につき応募券2枚で1口とさせていただきます。※尚、対象商品1本につき応募券は1枚となります。

■応募締切/2007年6月30日(当日消印有効)

■当選発表/当選者の発表は厳正な抽選の上、当選通知をもってかえさせていただきます。

■お問合せ先/キャンペーン事務局 ☎03-5459-3832(10:00~17:00 土・日・祝日を除く)

※応募は当選者のみに限らせていただきます。※キエンングループ社員、家族は応募できません。※応募いただいた際に記入いただきました個人情報(住所)は、当選に関する発送、今後のマーケティング等の目的で個人を特定しない範囲で使用させていただきます。なお当社はお客様の個人情報をお客様の同意なしに、業務委託先以外の方に開示・提供することはありません(法令等により開示を求められた場合を除きます)。

合同酒精株式会社  
商品に関するお問合せ先 オエンングループお客様センター ☎03-3575-2787(9:00~17:00 土・日・祝日を除く)

いい酒ほどよく。お酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。