

asterisk ten
10

アステン

静岡をもっと楽しみたい女性たちへ

5年目突入!
感謝をこめて
SPECIAL号

冒険する女神たち

asten people
森 理世



小さな旅
東海道「宿」めぐり
asten peopleズ
しずおかキッチン
みそしる風土記

アステン meets ぐるぐる
女性シェフ8人の、
おいしい冒険。
花時グルメ



2009
September
vol.47
月号

通常号
毎月第1土曜日
発行
静岡新聞
広告特集

今月の持ちモノ
アステンはあなたへの月刊ラブレター。
この情報、このアイデア、この視点に
「同感ですか」と、
ちょっぴりドキドキしながら届けてる。
世界が変わるヒントをたくさん見つけてほしいから、
ヨレヨレシワシワになるまで持ち歩いて楽しんで。
5年目を迎えたこれからも、どうぞよろしく。

asterisk ten
10

NTT
docomo

かざしトク?



iD



手のひらに、明日をのせて。

いま、全国のマクドナルドでiDをご利用になると
抽選で50,000名さまに

「チキンタツタ^{9/25}
10/15」

「グラコロ^{10/16}
11/5」プレゼント!



もれなく 全員に「無料かざすクーポン(100円相当商品)」プレゼント!

「ハンバーガー」「マックポーク」「マックシェイク⑤」「パニラ」「指定のドリンク⑤」の中からいずれか1枚を選択
◎ドコモのトルカ対応おサイフケータイを使ってiDでお支払いの方が対象となります。
◎景品はマクドナルド「かざすクーポン(登録・設定が必要)」アプリへのクーポン配信で提供
され、景品選択・登録は1日1回のみ可能です。◎景品クーポン配信は1週間に1回(金曜日)、
当該期間分をまとめて配信いたします。◎景品は予告なしに変更する場合があります。◎トルカ、
かざすクーポンの利用、サイトアクセス等に伴うパケット通信料がかかります。◎一部対象
外の店舗があります。◎キャンペーン条件について詳しくは応募規約をご確認ください。

iモードから

☺Menu→メニューリスト→「iD」→かざしトクキャンペーン

パソコンから <http://id-credit.com/kazasu/>

ドコモ オリジナルの
西山菜希 待受Flash⁺や
デコメ、ピクチャ⁺がもらえちゃう!

かざしトク

検索



かざした人は、必ずトクする。
マックでiD
かざしトク
キャンペーン
9/25~11/5



「腹をくくって、自分の人生にどれだけ入れ込めるかですよ」
中野素芳さん
【水墨画家】



描かされているという感覚

「つい先日これを描き上げたばかりなんです」と水墨画家の中野素芳さんが見せてくれたのは、全部で畳60畳分にもなる紙の上で舞い踊る龍の絵だった。墨の雲間のあちこちから鋭い目や爪のぞき、見る者の感じる力をかき立ててくるよう。すごい。小柄でどこか可愛らしさの漂う素芳さんの笑みからは、その鬼気迫る筆さばきは想像もつかない。

「ひとつ描き上げるとしばらくは抜け殻になっちゃうの。全部出しきっちゃうから」と素芳さんは話す。描いている途中は、まるで何かに「描かされている」感覚なのだという。さぞ情熱的に筆を運んでいるのかと思いきや、「ものすごく冷静ですよ。世界のすべてが、腑に落ちている」。素芳さんはそれを「天命」と呼ぶ。描き上がった巨大な水墨画は展示室いっぱいレイアウトされ、ひとつの空間芸術を形作る。他に類を見ない大迫力の水墨画空間が素芳さんの真骨頂だ。

自分の時間をすべてかける

素芳さんが歳を重ねてもずっと冒険し続けている理由はなんだろう。水墨画との出会いは、看護師をしながら2人の子をも育て上げた40代の頃の

こと。子どもたちが巣立っていった時、「子を守るというパワーがすっかり燃え尽きてしまいました。それだけ子育てにすべてを賭けていたんです」。体調まで崩し、これではいけないと考えていた頃、水墨画教室に通い始める。「60、70になっても現役でいたい。自分の人生を生きたいと思ったんですね。だから本気で、すっぴんのめり込みました」。その情熱は、当初からただの趣味の領域をはるかに超えていた。「あなたは自分ひとりの時間をどういふうに過ごしていますか？私はその時、主婦業と仕事以外のすべての時間を水墨画のために使おうと心に決めました。

「覚悟」が決まれば
冒険は始められる、
という話だ。

彼女たちから教わったことがある。
3人の静岡女性に
インタビューした。
彼女たちから教わったことがある。

いくつになっても、
冒険している女性は、
カッコイイ美しい。
女性の冒険って、
奇をてらるよりも、
ただ自分に正直に
なることなのかもしれない。
ありのままの自分に従うこと。
いっしょが平凡という枠を
突き抜けてしまったら

に、いま水墨画講座のDVDをつくっている最中だという。全力で取り組んでいるのだから、お腹から湧き上がるような強い口調でこう話す。
「自分が死んだら、残された弟子が爪を立てて悔しがる何もも伝えてあげられない。死んでからでは遅いです。私を、超えて欲しいんです」「人生って、どれだけ腹をくくって自分の人生に入れ込めるか、どれだけ魂を磨けるかなんだと伝えたい。そうして後世に私の思いを伝えていくことが、私を支えてくださっている周囲の皆さんへの恩返しにもなるんだと思っています」

1981年から水墨画を始める。水墨画による空間芸術の先駆者として、年に一度のペースで大作を発表。ニューヨークやロンドン、オランダ、スペインでも注目を集めてきた。一方「美芳会」を主宰し後進の育成にも注力。来年3月に恒例の素芳展をグランシップで開催予定。静岡市在住。



死後に残るもの

にこやかに話していた素芳さんの表情が突然びんと張りつめたのは、お弟子さんの話題になった時だった。素芳さんが自力で得てきたものを後進に伝えるため

女神も冒険する

「本当に思いを強くすると、運は引き寄せられるんですね」
手塚圭子さん
【会社役員】

美と健康の開拓者
東京・代官山の閑静な研究所で迎えてくれた手塚圭子さんは噂通り、はっとするほどきれいだった。梅ヶ島の老舗旅館・梅薫樓の娘として育ち、元ミス日本グランプリという華々しい経歴を持つ。東京大学医学部在学中からエステ研究の道志し、美と健康をめざす画期的な研究で博士号まで取得。子育てしながら数々のエステ技術を開拓してきた、才色兼備のスーパーウーマンだ。
今でこそエステといえば誰にでも通じることが、手塚さんの大学時代にはまだほとんど知られていないことばだった。「女性が本来持っている美しさを引き出す、なんて発想自体がない時代でした。美と健康を関連づけて研究されていなかったんです。大学の先生にエステの道に進みたいと言った時も、エステって何？と言われてたくらい」



それでも迷わずエステの世界に飛び込んだのは、「美しさが女性の生き方まで変える」と知っていたからだ。
「むちむちムッチャン」が変わった
「実は私、大学入学当時、男の子から「ムッチャン」と呼ばれていたんです。よくよく聞いてみたら「むちむちムッチャン」だとわかって。それまで自分が太っていると思われているなんて考えたこともなかったから、ひどく落ち込みました。人付き合いまで避けるようになってしまったという。
「でも思ったんです。20歳前後といえ



ばいばいきれいな時なのに、今を逃したらいつきれいになれるかって。思いあぐねて過激なダイエットに挑み、体を壊す。「健康的にやせなければとそこで気づいたんです。それからはパンやごはんを半分減らす無理のない方法で、1年かけて12kg落としました」
やせたが褒美にと応募したミス日本のコンテストで、見事栄冠を手にする。「心の底から強く思い描けば、必ず実現しますね。その体験が今も手塚さんのベースだ。新しいエステを創造するという冒険に挑んでも、「反省がないと言われるほどいつも前向きです(笑)」。揺るがない。



椿の花のように、自然に

研究者として多くの女性を見つめてきた手塚さん。女性の輝きは生まれ持った顔かたちではないと断言する。「女性が持つ自信や、こうなりたいたいという気迫、生きようとする気持ち女性の存在感を輝かせるんです」
そんな手塚さんに憧れの女性像を尋ねてみた。「小学生の頃、実家の日本間におばあちゃんが生けていた一輪の椿を思い出します。洋花と違って派手さはないけれど、凛とした存在感があって、自然を感じさせる。人も自然の一部です。大きな自然と調和して生きていけたら、もっときれいになれる気がします」

TBCビューティ&ライフ研究所
所長、TBCグループ(株)執行役員、医学博士、保健学博士、美と健康の研究者としてエステ界の発展に貢献。現在はアソシエイティングの日本化粧品学会指導士としても活躍。著書に「美人のつくりかた」(光文社知恵の森文庫)など。

カサカサお肌もしっとり、プルプルお肌に！
口コミで広まるエパメールの保湿ジェル。

これから冬に向けて、
気になるのがお肌の乾燥。
エパメールは化粧水・乳液・美容液がひとつになった、肌にやさしい水のクリーム。

おすすめの理由は、界面活性剤や鉱物油を含まず
肌にやさしく、なんどこれひとつでフェーズにボデイ、
そして髪にも使えるシンプルさ。
さらりとした使い心地に
リピーターが多いのも納得。
まずは店頭で
無料サンプルをgetして
プルプルお肌&潤い感を味わってみて。

ポンプタイプ 500g 8,400円/レギュラーサイズ 180g 3,675円

DAIKEI Healthy & Beauty 大恵
0120-417-147
http://www.daikai-info.co.jp/

静岡市東区鷹匠1-4-1
営業時間:10:00~19:00
駐車場あり 日曜定休

細菌やウイルスを取り除く、住まいの強い味方登場！
健康を脅かすカビ、細菌、ウイルスの増殖の対策に
消臭・除菌・除ウイルス・防かび剤
#201-PUT

高温多湿の夏の時期や冬の暖房による結露から繁殖しやすいカビや細菌。家族の健康を考えるなら、室内は常に清潔に保っておきたいもの。「佐野塗装株式会社」では、手軽に消臭・除菌ができる「#201-PUT」を開発しました。設置は簡単、置くことにより室内のカビ臭を除去してくれます。見えない敵から守ってくれる、「#201-PUT」をお試し下さい。

Safety 二酸化塩素の安全性
WHO(世界保健機構)とFAO(国連食料農業機構) JECFA(合同食品添加物専門家委員会)も「安全性ランクA」と認定!

Effect 効果
6段階のカビ臭を一晩夜で消臭除去。クロロセレンが侵入・繁殖などの空間の消臭。雑菌などの発生を抑制します。通常1~2ヶ月持続します

#201-PUT(30g) 1,050円(税込)

佐野塗装株式会社
7422-8041 静岡市駿河区中田1-1-20 TEL.054-285-7191 FAX.054-281-6366
営業時間 9:00~17:00 定休日:土・日曜・祝日
http://www.sanotoso.jp/

毛糸品揃え豊富!!
「暖ったか手編みで心も温まる」

【ハバナカ】グロリアン
1玉で編めて2wayで着こなすアレンジリボンが絞ればネックウォーマーにもなります。(糸・ボタン・リボン・編み図付)

【リッチモア】コンフェット
軽やかな糸でふんわりとした編み上がり!

【グレイス】
糸に少しラメが入った段染め毛糸を使った透かしセーター

【みやび】
色目は地味でもラメ入りだから華やかな1着

【Frill Tape】
たっぷりフリルのマフラーは絆元のアクセントに◎

静岡呉服町本店
054-252-0451
静岡市東区呉服町2-2-11 年中無休
営業時間 10:00~20:00 (水曜18:00まで)

静岡流通通り店
054-208-2108
静岡市東区長沼2丁目18-41 (静岡商業高校前)
営業時間 10:00~20:00 年中無休

藤枝店
054-643-3549
藤枝市藤枝(東京競馬センター前)
営業時間 10:00~19:30 年中無休

毛布・手芸用品・和洋裁用品
コットン布&製品

マツナガ



できないことは、あたためる

好きなことをすると覚悟する前に、人からこんなことを言われたという。「音楽で売りたいのか、好きなことをしたいのか、どちらかに決めろ」と。「最初意味がわからなかった。好きなことをして売りたいと言いました。でもその2つは違うものなんです」。それでメジャーな音楽業界と離れた。

「自分の満足が欲しいんですね。自分で道をつくるやり方だと、自分だけじゃどうにもできないこともあるんだけど、誰にも言わずとあっためておいて時期を待つと、道が開けたりするんです」

3年前、大好きなアルゼンチンの歌手、リリアナ・エレーロ氏を日本に招いて念願のライブを行ったのも、そうやってあたためてきたものが道になった成果だ。「焼津の人たちが協力してくれたんで



す。地元の力はすごいですね。力を前借りしてる気がしましたよ」

原点は、焼津

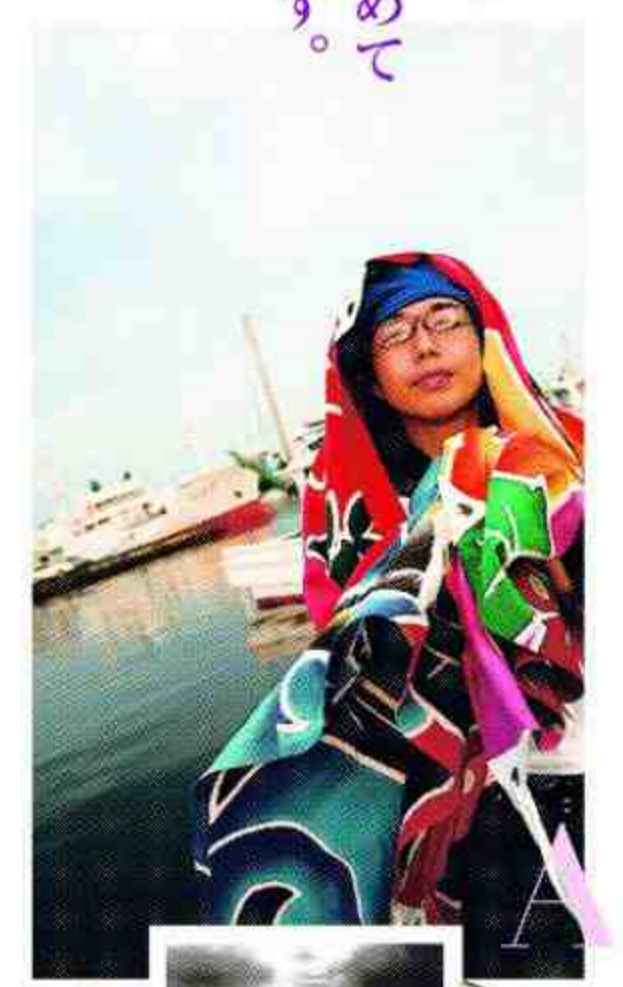
「焼津弁でいうと、しらっくらしてるのが好きなんですよ」「ことばにするとそこで止まっちゃうような、あいまいな部分を残しておくのが好き」。ひとつ質問に答えるたびに鈴木さんの引き出しが開いて、具だくさんスープみたいに濃密な世界が垣間見え、全部が見えないからつつい引きこまれる。

その濃い世界の原点がどこにあるのかといえば、鈴木さんが生まれ育った地元焼津だ。「たとえばいい大人たちが荒祭りに没頭する姿にも影響を受けてきたんだと思う」「地元愛が過剰なタイプなんですけど、敢えてそこから離れてもっと大きな視点で見たいなと思っていました。旅に出ると、焼津って土地に育てられてきたんだといういろいろな場面で実感します」

鈴木さんの冒険は、遠くへ旅しては自分に戻ってくる、焼津の漁船みたいなものかもしれない。「これまで3枚アルバムをつくったけれど、自分の音楽のコアな部分となるピアノを前面に出したことがなかったんですよ。すごく好きだと実らない、というような。今つくっている4枚目のアルバムでは、ピアノと一体となった自分を出そうと。今やっとスタート地点に立ったような、スカンと晴れた気持ちです」

「道がなければ、思いをあたためて時期を待ちます。迷わない」

鈴木亜紀さん
「ミュージシャン」



Aki Suzuki

ピアノがあればどこにでも出かけて歌う「自由型ピアノ弾き語り」。2000年にプライベートレーベル「JONDOMAR Records」を設立。最近では浜田省吾をカバーしたコンピレーションアルバム「from a distance」に参加。現在4thアルバムを制作中。著書にエッセイ「お原に火をつけて」(晶文社)など。

好きなことをやった方がいい

焼津の荒祭りを歌った「いちばん暑い日は、祭りのかけ声「アンエツン」がリズムを刻み、耳馴染みのいい焼津弁が飛んでくる。弾けるような一曲だ。つくったのは、荒祭りの中心・焼津神社の宮司の家に生まれ育った、鈴木亜紀さん。ピアノがあるところでライブをし、曲をつくり、時間が空けば音楽の肥やしを求めて旅をする。旅した記憶はエッセイになる。言ってみれば毎日が表現の冒険だ。

い。「思い入れだけでやっているインディーズなんだから好きなことをやった方がいいと思っていたら、何でも面白そうなものに手をつけ始めちゃって」、手づくりの一点ものを思うまま世に出している。「2000年に自分でレーベルを立ち上げてから、仕事は自分で作るものだとこのことを覚えたんです。道がなかったらつくればいい」「道がなくても、自分の好きなことをやるのを迷わない。そういう覚悟ができていない人が私は好きです」

音楽ばかりでなく、写真にエッセイ、翻訳まで、表現ジャンルにはとらわれな



100年後のあなたへ

100年後のあなたへ
愛する人と結婚するという
記念日のケーキやお花に人の笑顔が大きくなるということ
人と人が優しく正しく支えあって
人として本当に大切なことを
守ってゆくということ
当たり前のことが少し難しくなっている
そんな気がします
だから記念日事業を通じて
まず私たちが心を込めて人として一生懸命やってみます
どうぞ100年経ってもあなたが笑顔で幸せを想うように...

100年恋するウエディング
メゾン・ド・アニヴェルセル
ガーデン sora to kaze

Anniversary Co.,Ltd
鈴木良太郎
スタッフ一同



お花と記念日のお店 オンフルー! <http://www.en-fleurs.com/>
結婚と記念日の家 メゾン・ド・アニヴェルセル <http://www.m-anniversaire.com/>
結婚と記念日のレストラン サンマリオ <http://www.sunmario.com/>
ケーキと記念日のお店 セティボン? <http://www.cetait-bon.com/>

Anniversary Co.,Ltd <http://www.4anniversary.net/>

静岡育ちの
おいしい
キャスティング。

名水が育てた「なまこ」

太陽のめぐみ「静岡産たまご」

特選和牛「静岡産すくも」

けやき科「たけのこ」

心を含めたおもてなし Priceless

新鮮な旬の素材をお客様の目の前で焼き上げる料理長も、実は静岡で、静岡産の産物ばかり使った焼きそばならではのおいしさで引き出します。

三保コース ¥14,000

やわらかでキメこまかな肉質と上品な旨みは、ひとりで頂くにもおなじみ。静岡自産の産物ばかり使った焼きそばならではのおいしさで引き出します。

橘コース ¥8,000

温暖な気候に育まれた地元静岡のおいしい野菜をぜひ、鉄板焼きで、太陽のめぐみたまごがのびた野菜本来の旨みが味わえます。

桐コース ¥6,000

ツンと鼻に抜ける爽やかな香りが身上的静岡産本わさび。おろしたてのおなじみ焼きそばのお肉の相性は絶妙のハーモニー。

ホテル センチュリー 静岡

422-8575 静岡市駿河区南町1-8-1 tel.054-284-0111 www.centurysizuoka.co.jp

アステン
meets
ぐるぐる
GOURMET
COLLECTION



シェフ:グエン・ティ・ホン・マイさん



女性シェフ8人の、おいしい冒険。

花時グルメ

いまが旬!花時の料理人たちが味の博覧会。おいしいってシアワセなこと、食べるっていのちをいただいで心とカラダを養うこと。この一皿がやさしい時間も届けてくれる。

オープンから4年目、オーナー、シェフともに女性のベトナム料理専門店。料理はもちろんのこと、もてなしの心あふれる店の雰囲気女性ファンを中心に支持を集めている。「バインセオ」は南ベトナムで人気の屋台料理。鮮やかな黄色は、米粉の生地に入ったウコンの色。具は豚・エビと、たっぷりのもやし入り。専用の大きなフライパンで焼きあげた生地の食感ほ、驚くほどカリッとしてバリバリ!一口大に切り分けたらレタスと大葉で包んで、ニョクマムベースの自家製ダレをつけて召し上げられ。

バインセオ

(ベトナム風お好み焼) ¥1,500 アナム 01

有機野菜と地産産材の手料理が好評の「やさい亭」。カウンターには旬の野菜が並び、煮たり焼いたり炒めたり、店長の鈴木朋さんが自在に調理してくれる。「素材の味を生かすため、あまり手を加えず味つけもシンプル。その分、調味料は質のいいものを使っているんですよ」と朋さん。例えば、女性に人気の「ズッキーニのイタリアンソテー」は、地産産品のズッキーニとアメラマトにホンシメジとアンチョビを加え、イタリアワインの名門・オルネライアのオリーブオイルで炒めた一品。アンチョビの塩味がきいていて、ワインによく合いそう。



店長:鈴木朋さん



ズッキーニのイタリアンソテー

¥735 やさい亭 03



マロンの
ロールケーキ

ホール¥1,800
ワンカット¥450



パティシエ:大坪真由美さん

ホテルセンチュリー静岡
ブッフェ・ダイニング ラ フルール 02

月替わりのロールケーキは毎月1~7日の7日間、1日10本限定。今月は何だろうと楽しみにしている人も多いのでは? このシーズンロールを担当しているのがパティシエの大坪真由美さんだ。10月バージョンはスフレタイプのチョコレート生地に生クリームをたっぷり塗り、中心には丸ごとの洗皮マロンが、「アクセントのマロンクリームは昨年より甘さを控えてすっきりさせました」と話す真由美さんは、今春の社内ケーキコンテストで優勝したほどの腕前の持ち主。今月は特別に15日~19日も1日10本限定で店頭に並ぶそうなので、この機会にぜひ。



すし店の娘として生まれ、幼少の頃から親方である父の背中を見て育ってきた千葉由美さん。江戸前すしの技術を身につけたいと10年ほど前から修行を始めたそう。「酢飯に生魚を乗せたものがすし、と思われている方が多いのですが、本物は違う。すしダネに江戸前の技術が生きているんです」と由美さん。例えばアジは酢メ、イサキは昆布ダ、エビはゆでで甘酢漬。穴子は煮て、玉子は焼くなど一皿の中に日本料理が凝縮されているというから奥が深い。「興味を持たれた方はぜひご来店を」と由美さん。「穴子の魚竹」と言われる店だけに、穴子は絶対外せない。

千葉由美さん



馬込河

¥2,500 (みそ汁、漬物、フルーツ付き)

穴子の魚竹寿し 04

ちょっと変わった店名は、「著るば、雨・土・御代の恩恵、祖先や親の恩を味わい、いただきます」の頭の句から取ったもの。店主の安井美里さんが、幼いころに父親から教わったという。「味噌汁やお惣菜、炭火で焼いた干物など、ご飯に合う料理をこころがけています」と、奇をてらうことなく、オーソドックスながら、誰もが懐かしく素直に「おいしい」と思える手作りの味がモットー。写真のコロケも、一から手作りとなると意外と手間がかかる定番惣菜の代表格。ランチタイムには10種ほどそろった定食の中の1メニューとして、夜は単品750円が定食980円で味わえる。



店主:安井美里さん

ジャガ芋コロケ定食

¥880 (ご飯・味噌汁・小鉢・ぬか漬け付き) ※夜は1980円

ゴハンヤハシトラ 05



「普通の豚と違うから、とにかく食べてみて!」と店長・横山沙織さんのイチ押し!ビゴール豚はスペインのイベリコ豚と原種が同じで、コクのある赤身はイベリコ豚に負けないしっかりした味。脂は口の中で溶けていくような感触で、しつこさは全くなし。酸味のあるバルサミコ酢のソースを合わせ、さっぱりと食べられる。恋人や友人と、またはグループでシェアしてもいいかも。焼くのに少々時間がかかるので、恒たしい昼時は事前に予約を。10月未までのディナータイムに、グラスで気軽に楽しめるボルドーワインフェアを開催している。

2人前 ¥3,300 more than words モアザンワーズ 06



「料理だけでなく、店で過ごす時間そのものをリラックスして楽しんでほしい」というオーナー大窪麻子さんの言葉どおり、店内は天井が高く、ゆったりとくつろげる空間のカフェ。幅広いリングライトを使った写真のバスタは、トマトソースに製菓用の生クリームでリッチなコクをプラス。さらに隠し味のガラムマサラが、さわやかな香気を感じさせてくれる。東京のレストランでの勤務経験があり、エスニックや和食の調味料を使いこなす大窪さんの料理センスが存分に味わえる一品だ。店内一部とテラス席はペット同伴もOK。

店主:大窪麻子さん



濃リガニの トマトクリームパスタ

¥1,000 ※土・日・祝日昼、夜のgrandメニュー



店主:竹花江里子さん



ビスマルク

35センチ ¥1,300 (小23cm1,050円)

トラットリア アルトゥーロ 08

400℃以上になる薪窯で、パリッと焼き上げるローマ風ピザが評判のトラットリア。「焼津では昔から鰯節をつくるときに薪を使っていたんですよ」と教えてくれたのはオーナーシェフの竹花江里子さん。地元焼津のイタリアンレストランで修業を経て、現地イタリアに滞在した後、本格派のトラットリアを開店した。「ビスマルク」は15種ほどそろったピザの中でも一番人気。トマトソースとモッツァレラのシンプルをベースに、卵を割り入れて焼き上げ、仕上げに生ハムとルッコラを乗せる。とろりと溶ける卵のまろやかさと、ハムの塩味が絶妙なバランス。営業は夜のみ、お酒とともにアラカルト料理でゆったりくつろいで。



- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|
| <p>01 アナム
静岡市葵区佐馬町17-9
11:30~14:00、
17:30~22:00
月曜休
tel/054-250-2266
P/なし</p> | <p>02 ホテルセンチュリー静岡
ブッフェ・ダイニング
ラ フルール
静岡市駿河区南町18-1
ホテルセンチュリー静岡1階
11:00~14:00LO、
(土日祝~14:30LO)、
17:00~20:30LO
無休
tel/054-289-6410
P/契約駐車場有</p> | <p>03 やさい亭
静岡市葵区常盤町1-6-2
グリーンハイツ和門1-C
17:00~24:00
(フード23:00LO、
ドリンク23:30LO)
日曜休
tel/054-254-3277
P/なし</p> | <p>04 穴子の魚竹寿し
静岡市清水区草薙122
11:00~14:00、
17:00~21:00(日祝~20:00)
火曜・水曜休
(祝日の場合は営業)
tel/054-345-8268
P/20台</p> | <p>05 ゴハンヤハシトラ
静岡市駿河区下川原5-19-4
11:30~14:00、
17:30~21:30LO
月曜・第3月曜休
日曜・054-256-2998
P/5台</p> | <p>06 more than words
静岡市葵区東通町11-4
11:30~15:00、
17:30~22:00
(金土祝前日~24:00)
月曜・月日曜休
tel/054-8-22-3824
P/共同7台</p> | <p>07 CACHE CACHE
牧之原市麻江J573-7
11:30~15:00、
17:00~22:00
(金土祝前日~24:00)
月曜・月日曜休
tel/054-8-22-3824
P/20台</p> | <p>08 トラットリア
アルトゥーロ
焼津市小川2-17-9
オラシオン登呂田C-1
17:00~24:30
火曜休
tel/054-627-0332
P/なし</p> |
|---|---|---|---|---|--|---|---|

astena 小さな旅 北海道「宿」めぐり

江戸時代にワープ!? 時をかける大きな旅。

徳川家康が北海道のインフラを整備してから400年余り。江戸時代には、駕籠に乗った大名やお伊勢参りの町人、健脚自慢の飛脚たちが行き交い、大層にぎやかだったに違いない。中部エリアの「宿(しゆく)めぐり」。当時の名残を味わうにはやっぱりぶらぶら歩きがおすすめ!

岡部宿



ひょうげつ 飄月亭
藤枝市岡部町新舟1214-3
tel:054-668-0019
「岡部 玉露の里」にある茶室。名の通り、ヒョウタンと月の意匠が障子やふすまなどにあしらわれて品がいい。日本三大玉露の一つに数えられる朝比奈玉露をぜひ味わって。10時～17時(最終受付16時30分)。第4曜定休(祝日の場合は火曜休)。入館料500円(玉露または抹茶、茶菓子付き)。

店名はフランス語で「スズランの日」。スズランを贈られた人が幸せになるという言い伝えにあやかったそうだが、確かに店内は贈りたくなお菓子がいっぱい。中でも岡部の煎茶を練り込んだ「岡部茶サンド」(126円)がおすすめ。散策のお土産に。10時～19時。火曜定休。



ジュードゥ ミュゲ
藤枝市岡部町内谷900-4
tel:054-667-5104



川のほとりにたまたむ全6席のイタリアン。前菜盛り合わせからスタートするコースは、昼夜、土日祝を問わず2,480円。旬の食材を使ったパスタや予約時間に合わせて焼くパン、庭で摘んだハーブなど凝った料理の数々を楽しむ。必ず予約の電話を。11時30分～、17時30分～、月曜定休。

ZEN 藤枝市岡部町殿532-27 tel:054-668-1760



金谷宿

大井川を越え遠州路へ。金谷時の石畳は町民が一人一石、と復元したもの。竹林の風を感じながら歩いてみたい。

島田宿

「越すに越されぬ」大井川の川止めで栄えた宿場町。時代劇ロケにも使われる蓬莱橋は本道の橋としては世界最長の約897m。

藤枝宿

東海道22番目の宿は田中藩の城下町でもあった。季節の花が見事な蓮華寺池公園には文学館が誕生し、文化の彩りを深めている。

鞠子宿 (丸子)

月の名勝地として知られる。吐月峰柴屋寺や駿府匠宿の付近はカフェや雑貨屋が増え、注目のスポットに。

府中宿 (駿府)

駿府城下町として栄えた現・静岡市中心部。城址である駿府公園では散歩や体操、ベンチでランチする人も。

江尻宿

現・静岡市清水区。当時の宿は巴川の下流にあった。清水駅前の商店街はレトロな大アーケード。

伏見醤油合資会社

静岡市清水区興津中町272
tel:054-369-0009
100年以上の歴史がある老舗の醤油店。木枠でできた屋号入りのガラス戸などに、大正10年建築以来の風情がにじむ。代表的な醤油「キッコフジ」(1リットル390円)はやや甘口。「刺身に合う」と遠方から駆けつけるファンも多い。8時～19時。日・祝定休。

興津宿

東海道と身延街道、海と山が交わるジャンクション。美しい日本家屋や昔ながらの商家が残る。

清見寺

静岡市清水区興津清見寺町418-1
tel:054-369-0028
清見閣を守る仏堂として平安時代に建立。石段を上ると駿河湾を見渡すことができる。境内には徳川家康が接樹したとされる臥龍梅や、接近する山と調和した名勝庭園もあり。時間をかけて散策したい。8時～17時。

由比宿

駿河湾をのぞむ景観が魅力。桜海老の休造は、天気が良ければ10月26日から翌日は町中が桜色になる。

東海道広重美術館

静岡市清水区由比297-1
tel:054-375-4454
由比宿の本陣跡にある。10月25日(日)まで、広重の出世作「保栄堂版 東海道五十三次」を55枚揃いで展示しており必見。館内ではパソコンなどで浮世絵を楽しむ。9時～17時。月曜休館。一般500円、学生300円、中学生以下及び静岡市内在住の70歳以上の方は無料。

井筒屋

静岡市清水区由比314 tel:054-375-2039
桜海老のかき揚げ2枚にたきこみご飯、お吸い物、つくだ煮などが付いた桜海老尽くしの由比定食(1,650円)が人気。内容によって桜海老の下準備を変える丁寧な調理が魅力。店主いわく「かき揚げは香りも良くおすすめです」。11時30分～14時、17時～20時。月曜定休(祝日の場合は火曜休)。

夜之雪記念碑

里にしんと降り積もる雪、その中を背を丸めて歩き、すれ違う旅人を描いた歌川広重「蒲原夜之雪」は、「東海道五十三次」の中でも最高傑作の一つといわれている。昭和35年、記念切手が発売され、蒲原の地にこの記念碑が建てられた。丁寧な説明と風情ある立地は、旅の途中にぶらりと寄りたいたスポット。

蒲原宿

なまこ餅や橋子など、富士川の開削で栄えた町並みが残り、一歩にタイムトリップ!

本陣跡 (佐藤家)

街道筋にある黒塗りの板間に囲まれた門構えの屋敷が、蒲原宿の本陣跡(平岡本陣跡)。大名行列が駕籠を置いた「御駕籠石」や、明治天行幸の記念碑などが残っている。現在は佐藤家私邸なので、中を見たいときは必ず声をかけて。(場所は「和泉屋お休み処」の向かい)

「リハビリステイ」専用ユニットOPEN

■総合病院や回復期リハビリ病棟からの退院をすすめられている、自宅での生活に不安が残る、集中的なリハビリをして在宅復帰への準備をしたい。
■長期間の入院や入所から在宅復帰するための心身の安定や住宅改修などの環境整備を待つ間に利用したい。
■現在の在宅生活の不便さや今後の不安を解消するため、一時的に専門的なリハビリをしたい。

リハビリ病院グループの一員として一緒に働きませんか?
看護師(正・准)急募!
●常勤:時30万円以上可
●パート:時1,500円～1,700円
★待遇:当院規定により優遇。車通勤可
詳しくは「アールアンドオー」で検索
お気軽に下記法人事務局までお問い合わせ頂くか、直接履歴書をお送り下さい。
医療法人社団 アール・アンド・オー
〒420-0821 静岡市葵区袖木90-1
事務局 ☎054-265-5113
●受付/月曜日～金曜日 担当/松浦、鈴木

介護老人保健施設 エスコートタウン静岡

〒420-0821 静岡市葵区袖木90-1
TEL.054-267-1010 FAX.054-267-1060
URL <http://www.escort-town.com>

R.O.リハビリ病院グループ
私達の医療は、「身体の自由」「精神の自由」を通して、生きるすばらしさを実感していただくことからはじめます。

映画出演者&スクール生 オーディション開催!!

静岡からスターを!

静岡のみんなの力や思いをひとつに結集した「記念映画」で「静岡から」「静岡出身タレント」と「静岡在住の方」の出演により「子供たちに命の大切さを感じてもらえるように」いじめや自殺、虐待などの撲滅を訴えたいと考えています!!

ご賛同をいただいた芸能系回タレント様、制作会社様をはじめのキヤス・エンタメ会社様、テレビ局様、ラジオ局様、新聞社様、広告代理店様や多くの皆様のご協力とご支援を得て今回出演して下さる方(静岡出身又は在住)のオーディションを開催しますので是非ご参加ください!

スクール生さんも募集中です!
○チャイルドコース(3～6歳) ○ジュニアコース(7～12歳) ○ヤングコース(13～19歳)
○ミドルコース(20～35歳) ○シニアコース(36～70歳) ※年齢の方は、募集要項の欄が必ず記載されています

静岡芸プロ学院
静岡市駿河区桑町8-3-704
TEL.054-289-1522/FAX.054-289-1523

手づくり GABBEH 絨毯展

10/15(木) 18(日)
営業時間 AM10:00～PM6:00 (最終日はPM4:00まで)

手織絨毯 アートギャベ アマレ 65×62cm ¥44,000

特別会場 日専連ホール2F
静岡市葵区興津町2-7-26 静岡ビル2F

期間中絨毯展会場にて、30,000円以上お買い上げいただいた方に限り、ご自宅でお使いの絨毯を3,000円にて取り戻します。
●静岡県内(一部地域を除く)無料でお引取りに伺います。●但し、あらかじめ引取りの荷造りをしていた方には品に限りがあります。(お買い上げ品1点につき1点の取り戻しとさせていただきます。)
●詳しくは当店にお問い合わせ下さい。

あつフェア

10/15(木) 25(日)
営業時間 AM10:00～PM7:30

カラー限定婦人サイズのみ
「フランス」¥3,150 → ¥1,680

100円限定
やわらかくてちくちくしない肌触りのよい素材
●ヤクワールブランケット 80×180cm ¥4,095 → ¥3,480

商品テストモニター制度の三保泉屋
三保泉屋
静岡市葵区名店街 静岡市葵区興津町2丁目3-6 TEL.054-252-7111

[秋は、新米に合う一椀!]

しずおかキッチン

「いただきます」
まで30分!

あったか〜い味噌汁は家庭料理の基本のキ。今回は駿河湾でとれたカタクチイワシの煮干しで取る、旨味たっぷりのダシの引き方を教えてもらった。海と里山の幸をたっぷり使った、ご飯のおかずになる味噌汁。炊きたての新米とぜひどうぞ。

- 煮干し:15本 ●昆布:10センチ角1枚 ●味噌:適宜 ●水:700cc
 【具】 ●こんにゃく(スプーンで一口大にちぎり、熱湯でさっと茹でておく):1/4丁
 ●にんじん(1〜2cmスライス):1/5本 ●里芋(1cmスライス):2個
 ●しいたけ(一口大にカット):大2枚 ●しめじ:30g
 ●油揚げ(熱湯で油抜きし一口大にカット):1枚 ●ねぎ(斜め切り):2本
 ●豚肉(バラ肉またはこま切れ肉、1〜2cm幅にカット):100g

① ごぼうも風味が増して相性がいい!

- 煮干しは、頭と内臓を取り除き半分に割ってから、
- 1 昆布とともに鍋に入れた水の中に15〜20分ほど浸しておく。
にんじん、里芋、しいたけ、しめじは串が通るぐらいまで下茹でする。
 - 2 煮干しと昆布が入った鍋を強火にかけ、沸騰したら、直火で熱した火箸か鉄球を鍋に入れる。
蒸気が出てきたら、火を止め、キッチンペーパーで濾す。
 - 3 ②のダシに、ねぎ以外の下ごしらえした具をすべて入れる。
味見をしながら味噌適量を溶き入れ、中強火で5〜6分煮込む。
ていねいにアクを取り、最後にねぎを入れ火を止めて完成!



煮干し × 豚 × 野菜 のうまみが三重奏♪ (豚肉と根菜の味噌汁)

みそしる風土記



今月の先生
西堀高市
Nishibori Takashi
割烹にし堀 店主
「煮干しは内臓をきれいに取り除く下処理が大切」。さらに火箸や鉄球を鍋に直接入れて、沸点を120度ほどに上げて蒸気で臭みを飛ばすのが名店の技。味噌汁は煮立たせないこととされるけれど、具だくさんの場合は早めに入れて煮込んで大丈夫!
tel:054-251-6001

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。



[配布エリア] ●静岡新聞朝刊に折込
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
[2009.10.15] 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
asten@shizushin.com
http://www.asten.jp
静岡新聞購読のお申し込みは
☎0120-89-4311

*次回(11月7日発行)は「読書」特集

フディング・ア・ロートン
「なると金時」たっぷりのクリームプリン。キャラメリゼしたりんごの甘酸っぱさが味わい深い一品に。 ¥390
ウエディングスイーツカフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
●県立美術館 並木通り BUS STOP 前 ●●●

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。

アンケートの答え・お名前・年齢・職業・住所・電話番号・既婚か未婚を明記して、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「アステン編集部」
FAX/054-284-9071
Eメール/asten@shizushin.com

【締切】
2009年10月30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11月中旬にお届けします。

特集の女神たちから贈りもの!

- 01 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- 02 アステンが主催するどんなイベントに参加したいですか?
a. 映画の試写会/b. コンサート/c. 料理教室/d. 美容セミナー
e. ビジネスセミナー/f. ファッションショー/g. お食事会
h. プライダルイベント/i. 旅行/j. その他(具体的に記入ください)
- 03 イベントに参加しやすい時間帯を教えてください。
a. 平日昼間/b. 平日夜/c. 土曜日昼間/e. 土曜日夜
f. 日曜日昼間/g. 日曜日夜
- 04 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 10名様
バウムクーヘン「百年乃樹」
(ケーキと記念日のお店 セティボン?)
パッケージの画と書は水墨画家・中野素芳さんによるもの。「百年笑顔でずっと大笑」の意味が込められたお菓子。匠の職人が焼き上げたしっとりふわふわな食感にファンも多い。今回はプレーンをプレゼント。

02 2名様
エイジングケアコスメ「ファーマコスマンキューブVA」(エステティックTBC)
TBC総合研究所と㈱ナノエッグ、聖マリアンナ医科大学の共同開発により生まれた化粧品。肌本来持っている「美しくなろうとする力」に着目。いつまでも若々しい肌を保ち、エイジレスビューティーを目指したい方に。120ml 18,000円(税込)をプレゼント!

03 3名様
焼津の荒祭りなど、心揺さぶる夏の風景をドキュメントタッチで表現したオリジナル7曲。表題曲のほか、たそがれ、ひぐらし、片浜海岸、海が見えるよ、など収録。アンケートの荒祭りのかけ声は同級生たちが友情出演。
CD「いちばん暑い日」(鈴木重紀)

※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。これらを発送以外に外部に提供することはありません。

HOKKAIDO 北海道を堪能する2週間 秋の大北海道展

●第1弾:10月21日(水)~28日(水) (最終日5時終了) ●第2弾:10月29日(木)~11月4日(水) (最終日4時終了)
●静岡伊勢丹8階=大催事場・プロモーションスペース ※天候等の事情により、内容等が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

北海道が全国に誇る魅惑のスイーツ、自家製にこだわった人気店の美味を豊富に新登場、実演、特別提供品も多彩な2週間です。



ROYCE'S www.e-royce.com
北の大地にふさわしいお菓子を生み出す、人気のチョコレートメーカー「ロイズコンフェクト」が特別出店。
◎【札幌市/ロイズコンフェクト】
①ポテトチップチョコレート(オリジナル)(190g) (お一人さま5点限り/各日900点限り) 693円
②新商品 ポテトチップチョコレートフロマージュブラン(190g) (お一人さま5点限り/各日900点限り) 693円
③カフェロイズ チョコレートドリンク(スティックタイプ/7本入) 693円

◎【中礼内村/花畑牧場】
①生キャラメル(プレーン)チョコレート・宮崎マンゴー・夕張メロン・ハスカップ/各12粒入り (お一人さま計7点限り) 各851円
※チョコレート・宮崎マンゴー・夕張メロン・ハスカップはお一人さま1点限り。※プレーンは各日540点限り、チョコレートは各日120点限り、宮崎マンゴーは各日180点限り、夕張メロンは各日240点限り。※都合により数量が変更になる場合がございます。※期間中、生キャラメルは毎日9時30分~10時まで、1階=正面玄関にて整理券を配布いたします。※整理券は当日4時まで有効とさせていただきます。※整理券の配布は、なくなり次第終了とさせていただきます。※状況により整理券の配布方法・時間・場所が変更になる場合がございます。
②生キャラメルスペシャルアソート(宮崎マンゴー・ハワイ・イチゴ・抹茶・チョコレート)ハスカップ/6粒入り 981円
③里田まいプロデュース ミルクプリン(90g) 401円
●【中礼内村/花畑牧場】生コラーゲン豚まん(1個) 481円
◎【小樽市/小樽洋菓子舗ルタオ】
①ドゥブルフロマージュ(直径約12cm) 1,575円
②新商品 マンハッタンチーズケーキ(4種/各1本) (各日各30点限り) 各231円

第2弾のみの出店
新登場 純正
イトインコーナー 【札幌市/さっぽろ純速】
①みそらーめん(1杯) 851円
■営業時間:10時30分~7時 (最終日2時30分終了/ラストオーダー各日終了30分前)

