

asterisk ten  
10

# アステン

2011 **3**月号  
vol.65

特集

## 春色ピンクの 不思議な力



asten people

クミコ

アステン meets ぐるぐる  
サンドイッチ

今月の\*キラリ

シルクは高級素材の代名詞。  
山男たちの下着もシルクが一番と聞いたことがある。  
まず、肌にやさしい。  
軽くて空気を含んで暖かく、  
汗をかいてもすぐ乾く、というのがその理由。  
ご覧の桜色のワンピースは、ベトナムからやって来た。  
シルクの良さを伝えたくてと、  
オーナーのレイさんが可愛い声で話してくれた。  
上質なベトナムシルクに、  
刺繍がほどこされた、大人のための一枚。  
タートルやタンクトップと重ね着してもいい。  
春の海辺で、あるいは緑の風に吹かれながら  
歩きたいときに。

撮影協力/BeniLEI tel:054-251-3200

### 新生活に役立つ美的アイテム

#### お出かけグルメ

トップ快談

#### トカイシティサービス

zoom&zoom

#### もっと知りたい、子宮頸がんのこと

#### すくすくボード

TOM SAWYER!

#### 洞窟探検

小さな旅

#### しずおかおまちギャラリー

美人レッスン

#### 春シューズ編

しずおかキッチン

#### ふんわり春風ソース

こだわりSELECTION

ブックハント

毎月第一土曜日発行  
静岡新聞 広告特集

1階 PERGOLA コーヒーショップ パーゴラ 3/1(火)~4/30(土) お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4460 (直通)



オードブル、サラダ、スープ、魚・肉料理、デザートなど、色とりどり30種類以上のメニューが食べ放題!

#### ランチプuffエ 食べ放題 & ソフトドリンク飲み放題

お一人様 (平日) **¥2,300** (土日祝) ¥2,600  
シニア(60才以上) (平日) ¥1,980 (土日祝) ¥2,300  
小学生・中学生 ¥1,300 幼児(3才~小学生未満) ¥700

シェフが目の前で焼き上げる人気のステーキ、種類豊富なお料理と多彩なフリードリンクが食べ放題! 飲み放題!

#### ディナープuffエ ディナープuffエ限定 ステーキ食べ放題!

お一人様 **¥4,000**  
シニア(60才以上) ¥3,500  
小学生・中学生 ¥2,000 幼児(3才~小学生未満) ¥1,000



2階 梨杏 中国料理 梨杏 (りんご) 3/1(火)~4/30(土)



#### ランチオーダーバイキング

お一人様 (平日) **¥2,300** (土日祝) ¥2,600  
小学生 ¥1,500 小学生未満 ¥700

お席に付いたままご注文いただくバイキング。できたてをテーブルまでお持ちします。

お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4470 (直通)



#### お得! 「ランチ & エステ」

スプリングキャンペーン 3/1(火)~5/31(火)

通常価格 ¥9,800  
→特別価格 **¥8,000** **要予約**

静岡最大級のスパエステサロン ホテル地下1階「メーレブレイゼ by ヤマノ」のエステとホテルの特別ランチ(イタリア料理・日本料理・中国料理・鉄板焼よりご選択)がセットになったプランです。  
お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-0624 (メーレブレイゼ by ヤマノ)

## ホテルアソシア 静岡

JR静岡駅北口より徒歩1分のおもてなし Tel. (054) 254-4141 (代表) [ホテルアソシア静岡](#) [検索](#)



静岡バルシェ 土休日 発売!  
お買いものきっぷ

週末は、電車に乗ってアソシアへ。  
静岡駅までの「JR往復きっぷ」とホテルアソシア静岡、静岡バルシェ、アスティ静岡内の各店舗でご利用いただける「お買いもの券1,000円分」がセットになったおトクなきっぷです。

発売・ご利用期間  
**土曜・休日および  
年末年始**  
12/28~1/3  
※1/1は販売いたしません

【有効期間】発売当日限り  
【発売箇所】富士~鳥田間の各駅(静岡駅を除く)および、JR東海ツアーズ清水支店  
【ご利用施設】ホテルアソシア静岡(レストラン及びスパエステ)、静岡バルシェ内の各店舗(一部を除く)、アスティ静岡内の各店舗(一部を除く)  
※お買いもの券と現金との交換及びびつり券のお支払いはごできません  
詳しくは駅備付けの専用チラシまたは JR東海ホームページで (<http://jr-central.co.jp>)





### 色の力で美人をつくる？ 1日3回、3分間のピンク呼吸法

ピンクについてもっと知りたい。そんな人には、文藝春秋から発行されている「ピンクの秘密」(野村順一著)という単行本も、同書によれば、色は光。光は電磁波。色彩は目だけでなく、皮膚でも見て(感じて)いる。そんな観点から、ピンクという色の持つ体と心への影響や活用法が、幾つか紹介されている。中でもユニークなのが、若返りに効果があるといわれるピンクのシナジー(共力作用＝肉体がとらえた色彩の振動が、体を組織する元素の振動に呼応すること)に着目したピンク呼吸法だ。

方法は簡単(別表参照)。いつでも思いついた時に、3分程度の呼吸法を、1

日3回実行すると、ゆっくりではあるが徐々に効果が現れてくるらしい。若返りや美肌への実際の効果の程は定かではないけれど、ピンクを思い浮かべながらの呼吸法は、想像するだけで華やかイメージ。あまりシリアスにならず、気軽なリラックス法として試してみるのも楽しいかもしれない。



#### ピンク呼吸法

- 1 自分の好きなピンク色を心に描く。難しい人は花や服など実際のピンクの物を見つめる。
- 2 リラックスして、吸い込む息がピンク色に感じるようにイメージする。
- 3 ピンクにイメージした空気を鼻からゆっくりと胸、腹に深く吸い込んで、息を止め、「美しく、若々しい自分」を心に描く。「肌はなめらかで、シワひとつない」などと、具体的に思い浮かべてもよい。続いて腹、胸、口からゆっくりと息を吐ききる。この大きなピンクの深呼吸を3回繰り返す。

#### 色を通して、自分に向き合う ピンクいろいろ、人生いろいろ

カラーセラピーとは、自分が今、気になる色、心ひかれる色、あるいは拒否したい色を選ぶことで、自分の内面を知る方法。それぞれの色の持つ意味を理解すれば、自分を知るだけでなく、意識的に「こうなりたい自分」へと変化させることも可能とあって、カラーセラピーを学ぶ女性たちも年々、増加している。「色彩心理学では、ピンクは愛を象徴しています。人だけでなく、仕事でも、自然や物でも、何かを強く愛したい、愛を常に感じていたいと思う時、無意識に選んでしまう色がピンクなん

です」と語るのは、ヒューマンアカデミー静岡駅前校でカラーセラピーの講座を持つ福地みずほさん(米国NLP™トレーナー&オーラライトカラーセラピーティーチャー)。福地さんによると、思わず手を取ってしまったピンクの種類によって、その「愛」が他者をいたわる大人の愛か、自己中心的な幼い愛かが分かってしまうそう。福地さんは、これに応用したピンク系4色を使った心理テストの本「カラースオブラブ(原題)～愛の傷(トラウマ)テスト」(マックス・リュエッシャー著)の日本版改訂本を現在、監

修・執筆中だ。「色の世界は面白いですよ。無意識にひかれたピンク色で、その人の過去の恋愛観まで分かってしまうんです。でも過去だけでなく、これからどんな風に人を愛したいか、愛されたいか、その未来の色で改善していくこともできるんです。それがカラーセラピーの一番の魅力ですね」(福地さん)色で明日を変えられるなら、ぜひとも愛にあふれるピンクを味方につけて、バワフルで明るい未来をたくりよせたい。

色の組み合わせで微妙なニュアンスを表現するピンクは、実は大人の色。甘すぎない、自分らしい大人ピンクを見つけて、日々の暮らしに愛と元気を重ね塗りしてみよう。

取材・撮影協力 / 東海大学開発工学部・御人形処 左京・ヒューマンアカデミー静岡駅前校(株)文藝春秋

## 3周年感謝イベント

### Garden teimu の小さなお花屋さんと sakuraのアクセサリー店 & chipakoya -おいしい時間-

**3gatsu 5.6 sat sun**  
Garden teimuの小さなお花屋さん  
春のお庭をイメージしたロマンチックなお花屋さん。思わず連れて帰りたくなるような、小さなプラワーバスケットが揃いました。

**3gatsu 5.6 sat sun**  
sakuraのアクセサリー店  
ガーリーでアンティークな雰囲気の着付けアクセサリーの数々。お気に入りの1つが、きっと見つかるはず。

**3gatsu 6 min**  
chipakoya -おいしい時間  
季節の素材をふんだんに使ったジャムやシロップが並びます。花とグリーンに囲まれた空間でおいしい時間をお過ごしください。

**Plus Style Garden Teimu**  
プラススタイル ガーデンティム  
〒427-0011 静岡県島田市東町1215番地  
OPEN 10:00~18:00 水曜日定休  
<http://www.teimu.com>  
**TEL.0547-34-4128**

### 初めてのフィット感を味わう劇的体験！ ワコールのセミオーダーブラ「デュブルベ」

ブラジャーは体に直接フィットするものだから、サイズ選びにはこだわりたい。ワコールのセミオーダーインナー「デュブルベ」は、独自の測定法を使い、2,880通りのサイズバリエーションからブラジャーをオーダーメイドできるブランド。日頃、カップの上や前中心が浮いたり、アンダーバストが苦しい、ストラップがずれる、ワイヤーが当たる、肌にくい込むといった悩みがある人には特におすすめ。もし以前ピッタリだった下着が合わなくなったりも...なんていう経験があったら、一度プロに採寸してもらってみて。

好きなレースやモチーフをセレクトするデザインオーダーも魅力的。自分だけのオリジナルブラを作ってみて。

#### 大人の女性のエイジングケアに ブラ選びは大切な要素

ワコールでは延べ4万人の体型データをもとに体のエイジングについても研究している。女性のバストの形が年齢と共に変化するのは、バストを支えるクーパー靭帯が重さや揺れで伸縮力を失うためだそう。ぴったり合ったブラジャーはバストの揺れを抑えてくれる。先月25日には静岡パルコ店で新装オープン。そのオープニング記念として100枚限定で「安心の土台付きブラ」を6,195円から発売。しかもデュブルベを初めて購入の人数限定で1,000円OFF(5,250円以上購入の人数対象)を4月末まで開催。店員さんに「アステンを見た」と声かけるともらえる。

**ワコール デュブルベ 静岡パルコ店**  
静岡市葵区紺屋町6-7 静岡パルコ2階  
TEL.054-903-8858 不定休 10:00~20:00  
<http://www.wacoal-dubbeve.jp/>  
デュブルベ

### 優美な刃に宿る刀匠の魂 —ECHIZEN JAPAN—

越前包丁として全国で名を馳せる「越前打刀物包丁」。その歴史は古く約700年前にさかのぼる。京都の刀匠・千代鶴国安が、この地で刀剣を造る傍ら鎌や斧など農業用刃物の製作を始めたのが起源という。真っ赤に燃える鋼を鍛える火通り鍛造で、一つひとつ「最高の道具であれ」との願いを込め造り続けた国安。その技と魂は、スタイリッシュなフォルムのECHIZEN JAPANにも宿る。進化した製鋼技術と伝統技法で、美しい模様と刃先の波模様を生み、荘厳な空気感を漂わす。鍛錬された刀先は、錆びにくく耐摩耗性にも優れ、切れ味が続く。まさに「一生もの道具」。大切な人に思いを込めて贈りたい一品だ。

1110シリーズ(三徳) 19,000円  
1210シリーズ(三徳) 24,000円  
1310シリーズ(三徳) 30,000円

Float dyed coalo(フロートダイドコーロ)

静岡市清水区草薙3-9-27  
フリーダイヤル: 0120-969-001  
平日11:00~19:00  
日祝10:00~18:00  
火曜定休 駐車場あり  
<http://www.969001.net>

静岡市清水区草薙3-9-27  
フリーダイヤル: 0120-351-789  
FAX:0120-351-799  
第2水曜定休  
10:00~19:30 駐車場あり  
ハッピーフレンド

## 新生活に役立つ 美的 アイテム

#### 本当に困っている人にこそ知ってほしい「フルオーダーインソール」

外反母趾、X脚、O脚、足の痛み、むくみ、肩こり、腰痛などの悩みなど、これらの原因は身体バランスの崩れによる場合が多い。「最近はお店に困ってウチに来られる方が多いですね」と話すのは、インソール専門店「フィットラボ」のオーナー柳原さん。自身も足腰の悩みを持っていただけから体のバランスを追求し、現在のフルオーダーインソールに行き着いたという。「足の形は小学校に上がる子供の頃から徐々に固まりつつあるので、少しでも気になることがあんなら、靴やインソールの見直しは早い方がいいですね」。自分に合ったインソールを履くと

全身のバランスと歩き方が変わるため、ヒザ痛予防や疲労軽減などの効果が期待できるという。

**今までのインソールが、さらに進化。  
その鍵となる「足底メカノレセプター」**

フィットラボではまず全身のバランスや軸のブレを測定。歩き方のクセ、重心のかけ方を見たと、県内に数少ない高性能の足型成型マシンで足型を取る。土踏まずの形から親指の先までピッタリの足型が取れたら、それをもとに踵、土踏まずなど細かいパーツごとに張り合わせ、さらに漸進的な変化は、特別な素材をインソールに使うことで、足裏で踏ん張ることができるようになったこと。これは脳からの指令を伝える「足底メカノレセプター」という部分のズレを補正するため。実際にライターも試してみると「えっ!?」と驚くほど、全身にグッと力が入る。価格は15,000円前後と多少値は張るけれど、歩く姿勢や全身をサポートしてくれると思えば安いもの。新生活を機に、一度インソールを見直してみてもいいかも。

**FIT.LAB.(フィットラボ)**  
静岡市清水区宮加三19-1  
エルヴェス102  
TEL.054-336-8428  
10:00~20:00 駐車場あり  
水曜-第1木曜-第3日曜定休  
<http://www.fit-lab.com>

### 今月のイケメン vol. 34

## イケメン

チームを率いる頼れるリーダー

スタイリッシュなモデルルーム。うっとりとするような洗練された空間に立っていたのは、スライプの柄にサシ色のステッチを利かせたスーツを、パシッと着こなしたニルなイケメン。ドラマのワンシーンを思わせるようなシチュエーションに、思わずぼーっとしてしまう。素敵空間にマッチするお洒落な男性は、ヨシコン株式会社でマンションの販売を担当する糸川聡一さん。「エンブレビルズ東海台」と「エンブレビルズ焼津」のモデルルームで、営業チームを率いるリーダー。スマートなだけでなく、不動産に係るさまざまな資格を持ち、税務や住宅ローンなど資金関連に精通しているというから「鬼」に金棒の営業マンだ。「住宅ローンを借り入れたとしても、生活の水準を保ったまま返済できるようにご相談にのります。住宅の購入は、人生で最も大きな買い物。自分のことのように真剣に考えたいですね」と糸川さん。ときには人生設計にまつわる相談にもってしまおう。ニルなルックスから、折時こぼれる笑顔も人の良さを物語る。そんな糸川さんの楽しみは、チームのメンバーで飲んで盛り上がること。80年代の歌謡曲から最新曲までを盛り付けたい。オフタイムでも、苦労をともにするチームを気遣っている様子。情に厚い糸川さんなら、人生の大きな買い物をする時の頼れるパートナーになってくれそうだ。

ヨシコン株式会社  
地域開発部 課長  
**糸川聡一さん**

**イケメン情報大募集!** あなたの周りにはイケメンの情報を教えてください。応募は下記「イケメン」まで  
【メール】[asten@shizushin.com](mailto:asten@shizushin.com) 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部  
※応募の際は応募者の連絡先とイケメンの写真を添付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。



アステン meets ぐるぐる マッチ GOURMET COLLECTION

サンドイッチ

おいしいパンとおいしい食材。二つが出合って生まれる魅力満載のサンドイッチは、ダイエツト女子にも、ガッツリ女子にも、人気のメニュー。春のお出かけのお供にもピッタリ。今回は、厳選6店の人気メニューをご紹介します。

静岡県で人気の「SHIZUOKA LUNCH」ランチのカタログ。好評発売中!



ホットサンド'イッチ ツナエッグ'チーズ ¥780

01 ティファニー 三角屋根が目印、創業30年の喫茶店。人気のホットサンドイッチは、四つ切1人前サラダ・フライドポテト・フルーツ付きで定価680円〜、具の種類と数によって40種ほどがそろそろ。注文が入ってから具を準備して、分厚い鉄板で焼くため、外側はカリッと中はふんわり仕上がっていて、これぞプロの味。3月中は「アステンを見た」と注文すればサイフォンで淹れたブレンドコーヒーを無料でセットしてくれるといううれしいサービスあり!



パストラミチキンの クロワッサンサンド ¥280

02 メゾンアッシュ サックと軽い歯ごたえのクロワッサンと、しっとりスモークされたパストラミチキンの相性の良さと言ったら! クロワッサンに使っている発酵バターが濃厚な風味が口いっぱいに広がって、チキンにまがしたスパイスがピリリと味のアクセント。店の特徴あるパンでサンドイッチを作ると、オーナー夫妻がいると組み合わせを試し、「これが一番」と選んだ自信作だけに、味の方はお墨付き。カレズレーズンとクラベリー入りのソフトなライ麦パンで作った「ツナと野菜のセーブルサンド」320円も、ぜひ試してほしい一品だ。



チャロテンドッグ ¥400

静岡市の蓮華寺池公園にほど近いパン屋さん。人気の「とうふバーグ」は、鶏肉やニンジン・ヒジキがたっぷり入ったヘルシーな豆腐バーグを、特製パンに挟んだもの。ふっかふかのパンは、天然酵母も混ぜて焼き上げているから、皮は香ばしく、中はほろほろと小麦のおいしさが伝わる。ピリリとした味と胡麻マヨネーズがアクセントになって後引くおいしさだ。調理/パンの種類は豊富で、「焼洋みるる揚げサンド」200円や「コロッケサンド」110円などもおすすめ。



フルーツサンド ¥240

04 プール ふわふわの食パンに生クリームとフルーツをはさんだサンドイッチは、食事というよりデザート感覚。フルーツは、1月後半〜5月に静岡産イチゴの紅ほっぺ、それ以外の季節はパイナップルとキウイ、みかんを使用。オリジナルの食パンは、きめが細かくて口どけがよく、甘いフルーツや生クリームと合わせてもあっさりして軽く食べられる。量過ぎには切り切ってしまうこともあるが、1個から取り置き可能なので事前に電話しておくと確実だ。手づくりサンドイッチ用には、8枚・10枚切の「食パン」1斤240円もよく出る。



エビフライ タンタルソース ¥1,180

06 ペアバーン 島田市役所そばの住宅街にあるサンドイッチ専門店。メニューは30種類ほどあり、1人前6ピース600円〜。どれも具がたっぷりでボリュームたっぷり。「軽食ではなく食事としてのサンドイッチ」をモットーに、ローストビーフや揚げたてフライの具材はもちろん、マヨネーズやケチャップも自家製。ベーコン・ハムは肉専門店の手づくり品を使い、すべて注文が入ってから作り上げるため、急ぐときには事前に連絡がベター。テーブル席もありランチのドリンク付きセット850円〜はお得!

05 ビスコット

Locations for 01 ティファニー, 02 メゾンアッシュ, 03 ラバン, 04 プール, 05 ビスコット, 06 ペアバーン.

生活雑貨のお店ウィリーウィンキー

Willie Winkie SPRING COLLECTION 2011. Fashion, House & Kitchen, Aromas, Storage box, etc.

Cafe Gioia Bar Blender Softcream menu.

生活雑貨のお店 Willie Winkie 東静岡店. Location map and address.

PICK UP VOICE コチラも読者オススメサンドイッチ!

静岡 ● マロン「ランチパックもおいしい」(英区・東静岡) ● 清水市幸町のくちまきばん(清水区・会社員) ● かつたのカツサンド(英区・会社員) ● マコースペルカカフェ(駿河区・フリーター) ● パルシェ・アストステラ(駿河区・主婦) ● 羽島にあるピッコロオムレツサンド?おいしです(英区・会社員) ● 焼津 ● 愛工房の野菜サンド(焼津市・会社員) ● 島田 ● シルベスター(島田市・主婦) ● 新 元町珈琲「オープンサンドが大好き」(焼津市・主婦) ● 牧之野 ● おおさわパン屋「素材にこだわっていつでもヘルシー」(吉田町・主婦) ● 豊川 ● さくらん「種類が豊富」(豊川市・会社員) ● 那珂 ● SUBWAY「具の量を調整してもらえらるから好き」(英区・保育士他) ● スターバックスコーヒー(清水区・パート他) ※口コミ情報です、情報に変更がある場合があります。



もっと知りたい、  
子宮頸がんのこと。

昨年秋以降、子宮頸がんを巡る公的制度が大きく変化している。情報に踊らされず、正しい判断をするためにも、新たな制度についてきちんと知っておきたい。今回は、新たにワクチンの公費負担を開始した静岡県を例に紹介する。

進むワクチン接種無料化

昨年11月、「子宮頸がん予防措置の実施の推進に関する法律案」が国会を通過し、国としての取り組みが本格化した。中でも注目を集めたのは、子宮頸がん予防ワクチン接種への公的助成だ。

このワクチンは子宮頸がんを引き起こすとされるヒトパピローマウイルス(HPV)の16型、18型への感染を予防するもので、子宮頸がんの発症を減らせることと期待されている。しかし半年かけて3回接種しなければならないこと、接種費用が1回当たり15,000円~20,000円という高額な費用がネックとなって接種が進んでいない。そのため、一部自治体では独自の制度をつくり、全額または一部助成を行っていたが、ついに国がこの問題に取り組むこととなった。各都道府県にワクチン接種緊急促進基金を設置し、交付を行う。各市町村はその基金より助成を受け、接種の公費負担をするという仕組みだ。

接種対象となるのは、自治体ごとに設定できるため異なるが、基本的には中学1年から高校1年までの女子。静岡県では、先月1日からスタートし、対象者は契約医療機関で無料接種することができる。また、既に数回接種済みの場合も、この期間内で接種する分については同様に費用が免除となる。ただし、接種した分については、さかのぼっての請求はできない。

また、事情により市外で受ける場合は、事前に静岡県保健所に問い合わせれば無料になることもあるので、必ず確認した上で接種したい。

**情報を吟味し判断を**

このように、接種を促す政策が進む一方で、考えておかなければならないのが、接種によるリスク。海外での実績はあるものの、日本でこのワクチンが認可されたのは、ほんの1年余り前。子宮頸がんはウイルス感染から数年~10数年たたないとがん化しない。そのため、臨床試験等で高い効果が期待されているものの、実



子宮頸がん啓発キャンペーン



際にどの程度がんが防げたのかという実証はまだされていない。また、接種による副反応の可能性もある。主なものはかゆみや接種部分の痛み、発疹、じんましん等だが、接種時の痛みによる失神も報告されている。まれにアナフィラキシー様症状が現れる可能性もあり、注意が必要だ。

このワクチンによる健康被害が起こった場合、麻疹、ポリオ等の法定予防接種に適用される予防接種法に基づく救済制度は適用されない。万一の場合は医薬品による健康被害の救済等を行う医薬品医療機器総合機構による救済制度と各自治体が加入する保険によって救済の給付が行われることになるが、その内容は必ずしも法定の予防接種と同等とはいえない。手続きも煩雑となる。

だからと言って、このワクチンは危険、ということではない。これらの副反応は、他の予防接種でも起こりうるもので、子宮頸がんワクチンがこれらに比べて特別重い副反応をもたらすというわけではない。また現在のところ、国内

で重篤な健康被害は報告されておらず、むやみに副反応を恐れる必要もない。

むしろ、ワクチンを打ったからと安心してしまい、検診に行かなくなるの方が大きな問題だ。あくまでも子宮頸がんの一部を防げるということであって、ワクチン接種が子宮頸がん検診に行かない免除符とはなりえない。まだまだ20%程度という低い検診受診率を上げることは、引き続き重要な課題の一つとなっている。

大事なのは、接種によるメリット・デメリットを理解し、自らが判断すること。そのため情報は各自自治体でも用意している。接種はあくまで任意。十分に情報を得た上で、自分にとって最善の選択をしたいものだ。

取材協力/静岡県保健所



春シューズ編



履くだけで「美人」の姿勢に。春、フラットシューズで世界を闊歩したい。そんな大らかな気分にぴったりなのがアースシューズ。一見、ころんとかわいいう普通のストラップシューズに見えるが、実はこれ、片方で300gもあり、ヒミツ

の機能が散りばめられているのだ。

すこし反って、まるみを帯びたつま先。デザイン性の高さにまず目がいくけれど、かかとに重心がくるよう、うしろに向かって3.7度の傾斜がついている。デンマークのヨガ師アン・カルソーが生み出しただけであって、履くだけで頭がまっすぐ正しい位置に収まり、背筋が伸びるという。これはヨガのマウンテンのポーズと同じ。その上、歩きはじめるとコアマッスルに刺激をあてるため、通常の靴とくらべて身体全体の脂肪燃焼に約4倍もの効果があるのだとか。それでいて機能性シューズ然とした顔つきではないところがまた、愛されるゆえんだ。ヨガ雑誌などで紹介されてからというもの、30代の女性を中心に指名買いが増えました、と販売を手がけるZUTTOの丸山友雄さんは語る。ふだん使わない筋肉に負荷をかけるため、パンプスになれている人は最初はとまどうことが多い。歩けないこともあるらしい。次第に、自然な蹴り上げに充実感をおぼえてゆく。

歩きだしたらもう、その道の「達人」気分

懐かしいような、とほけたような顔つき。素材は天然ゴムとコットン。材料はケチらず、いまだに手のかかる工程でつくっている。「まったく、ローテクなんですよえ」とこぼしながらも嬉しそうなる高木美恵子さん。中国生まれの「フェイユエ(飛躍)」を愛し、日本で販売代理元となる第一クリエイティブの専務だ。「日本では裸足ですが、中国では武術家は靴を履いていません」。それゆえ靴が武術を邪魔してはならない。フェイユエはやわらかくて裸足に近い感触。横幅もゆとりして五指で大地を踏みしめることができる。少林寺のお坊さんも、太極拳の先生も、武術家も、この機能を認め愛用してきた。歩いて驚くにも履いていないような軽さ。小さな石が分かるほど底がやわらかい。それが今、フランス雑貨のお店を中心に若い女性に注目されているという。オーランド・ブルームが映画「New York, I Love You」でもさりげなく履きこなす。お

しゃれ旋風はなにやら本格的。なのに山伏が修験道を行くような山奥の宿からも注文がある。まるで地下足袋のように、山歩きに適しているから。



アースシューズとフェイユエは、機能から生まれた美人シューズ。どちらをパートナーに選ぶ。悩める選択。ただ、どちらを選んでも自分の足もとを見てご機嫌になれることは確か。いい気分が歩き続けてさらに健康になれば、この春はハッピーな予感がする。

取材協力/ ZUTTO <http://www.zutto.co.jp> 第一クリエイティブ <http://www.1cre.co.jp>

働く女性のためのマネーセミナー開催 / 3月12日(土) 14:00~

CFP1級ファイナンシャルプランナー技能士の坂野亜希子さんを講師に迎え、「働く女性のためのマネーセミナー」(主催/静岡新聞社・静岡放送、協力/イーエフピー株式会社)を3月12日(土)14時から静岡新聞放送会館18階で開催。参加無料。子宮頸がんを始めとする病気や万一のことに備え、女性の立場からマネープランニングについて分かりやすく紹介する。詳しくは静岡新聞社企画事務局 (TEL:054-281-9010/平日9時~17時)まで。

ティール&ホワイトリボンチャーム好評販売中

売り上げはティール&ホワイトリボンプロジェクトに全額寄付される。1個1,500円。購入は下記施設・店舗で(小冊子のための募金箱も設置中)。  
静岡市葵区/静岡レディースクリニック、富松レディースクリニック  
静岡市駿河区/まりこレディースクリニック  
静岡市清水区/おおいレディースクリニック、ツキジフーズ  
藤枝市/ハレかわレディースクリニック、SLIDERZ surf shop (順不同)

今月のレッスン123

ふだん着にぴったりマッチ  
earthshoes アースシューズ VS フェイユエ 飛躍



パンツと合わせて やわらかいつま先。パンツに合わせて、わたしも武術の達人気分、本当に飛べそう軽さ!  
くつしたともマッチ 見た目より横幅ゆとり。流行のくつしたの重なりきりでも、ゆとりがあってきれいに決まる。 フェイユエ

meiji

元気応援 キャンペーン

2011年3月14日(月)まで 当日消印有効

対象商品 明治プロビオ LG21・明治ヨーグルトR-1シリーズ

当キャンペーン応募はがきは下記店舗に設置しております。

キャンペーンのお問合せは 明治乳業キャンペーン事務局 ☎0120-033-547

井越の振袖

あなたのお気に入り必ずみつかる。後悔しない振袖選びは創業明治18年のさも井越におまかせください。着付けはもちろん、ヘアメイクまで際立つセンスの良さと、各種お得な特典で万全サポートいたします。

お買い上げ30点フルセット 振袖フルセット 262,500円~

レンタル6点セット 振袖レンタル 50,400円~

ご来店プレゼント 素敵な和の小物

お申し込みまで承ります ☎0120-001540

静岡市葵区井越7丁目(水塚定休) 営業時間 AM10:00~PM7:00

<http://www.ikoshi.co.jp>

お母様の振袖やお手持ちの振袖のお直しやお手入れ、コーディネートも承ります。さも井越はDMや電話による振袖の相談はいたしていません。

お茶とお菓子とカフェの店 雅正庵 焼津西小川店 3/11(金)12(土)13(日)

グランドオープン

「お茶の業感さ、花心を伝えるお菓子で、使徒御初となる特選の新茶種がオープン。『はじめてのお茶の楽しみ』をいかに楽しんでほしい。ぜひお立ち寄りください。」

“はじめて”のワクワクをみなさまに

特別価格商品 鞠指10個入パック 通常価格1,340円(税込)→1,000円(税込)

輝輝5個 通常価格600円(税込)→500円(税込)

ソフトクリーム(抹茶・ほうじ茶) 通常価格250円(税込)→180円(税込)

ご来店特典

- 先着100名様に「とこなめ急須」プレゼント
- 期間中に1,500円以上お買い上げの方に お菓子プレゼント
- 期間中に3,000円以上お買い上げの方に 雅正庵500円商品券プレゼント

新商品 静岡産産直茶葉と茶葉入りミルクティーでお茶マドレ (120円(税込))

静岡産産直茶葉と茶葉入りミルクティーでお茶マドレ、お菓子とお茶の喜びと豪華なミルクティーの楽しみ。まるでお母さんからの愛情のようになると感じさせてくれます。

雅正庵 焼津西小川店 焼津市西小川6丁目5-1 問い合わせ先:054-669-5057

## 本日、子育てびより。 Vol.24

虫歯ができた。まめに

歯科 行くよ！

診察台には汗と涙の水たまり。

4人がかりで、歯を削る。

## アステンセレクト！

### あの子に贈り物 24

ムラサキスポーツ静岡パルコ店  
静岡市葵区榎原町6-7 静岡パルコ5F  
TEL:054-653-0680

遊びながら、いつのまにかバランス感覚が身に付くというバランスバイク。写真では見えにくいですが、後輪はタイヤが二輪で転びにくい構造。また、両足で地面を踏むと、走り出した足を浮かせて、すいすいとやる。店頭でも人気がある。子どもさんたちがよく見つけて遊んでいきま〜とムラサキスポーツ静岡パルコ店の店長は、さすがに子どもたちも面白そうなのには反響が早い。耐荷重は100kgだから、大人が後ろに乗って親子で楽しむこともできる。重さ3.8kgと軽く、カラフル、オモテで遊びたいと言われなくとも、これがあれば、日暮れまで公園で遊んじゃう。2歳以上、自転車に乗り始める前のあの子に贈りたい。

ラングスシャインのワイバイク (グリーン、オレンジ、ピンク、ブルー) 9,975円

## 「探検隊気分」でケイビング」の巻 TOM SAWYER!

「探検隊気分」でケイビング」の巻

山や海に出かけることが多いという樹田さんファミリー。パパの精志さん、ママの晴江さん、長男・結友くん、次男・泰成くん。4人。遊園地よりも自然が大好きという結友くんは、近所の山にある神社や川での自然観察が趣味という。14歳児、1歳の泰成くんは、何にでも興味津々の怖いもの知らず。

まずは入り口で、安全用のヘルメットを装着。狭い入り口で、ドキドキしながら入洞。スパンと切り取ったような岩肌、左右から迫り天井も低い。耕

山や海に出かけることが多いという樹田さんファミリー。パパの精志さん、ママの晴江さん、長男の結友くん、次男の泰成くん。4人。遊園地よりも自然が大好きという結友くんは、近所の山にある神社や川での自然観察が趣味という。14歳児、1歳の泰成くんは、何にでも興味津々の怖いもの知らず。

まずは入り口で、安全用のヘルメットを装着。狭い入り口で、ドキドキしながら入洞。スパンと切り取ったような岩肌、左右から迫り天井も低い。耕

## KIDS 子育ての救急箱 6

### 「生活リズム」が育てるもの

食事やお風呂、就寝などが、一日の中でおおよそ決まった時間に行えることを「生活リズムが整う」といいます。十分な睡眠や食べ物による子どもの身体や脳の働きを助け、健全な成長に欠かせませんが、リズムが整う効用はそれだけではありません。

まず、食事・入浴・睡眠の時間が定まることは、先の見通しを持つことにつながります。「もうすぐご飯だ!」「もう寝る時間だ」という、少し先の出来事を予想できるようになります。そして、時間という観念を育てます。例えば、遊びを止めておもちゃを片づけたり、公園から家に帰ったりするのは、どの子どもにとっても難しいのですが、生活リズムが整ってくると「さあ、お家に帰っておやつの時間にしよう」と、切り替えがスムーズになってくるはず。

今日もすべての家で、子どもたちは「さあご飯!」「歯磨きして寝なさい」「早くお風呂入って!」などと、生活リズムを整えるように「指令」されていることでしょう。子どもはこの指令に対し、自分の気持ちに折り合いをつけて応えていきます。そして、大人から褒められ、称えられ、認められる…。生活リズムを整えるために日々行われる、こうした親子のやりとりの繰り返しは、子どもにとって、ルールを守る気持ちや集団で生活していくという社会性を育む、大事な体験です。

## まちの子育て応援 ニュース

情報をお寄せください FAX054-284-9129 asten@shizushin.com

- 毎月2回(木曜午前) 1回700円 「おやこ英語ポピンズ」サークル  
入園前のお子様とママの英語タイム。手作りおやつ(レシピ付)もお楽しみ。 所:丸子ポピンズ英語教室(静岡市駿河区丸子2-18-16-3) 問:054-258-3762(藤兄)
- 3/5(土)6(日)9:00~17:30(6日は16:00まで) 入場無料 「伊藤和也さん写真展」  
アフガニスタンで農業支援のボランティアとして活躍中に亡くなった伊藤さんのまなざしを感じて。 所:浜津市文化センター(三ヶ所1550) 問:国際生活文化交流ワールドプラザ054-628-5095(長野)
- 3/13(日) 入場無料・先着120人 「子ども映画会」  
「くまのプーさん:プーさんと大あらし、ほか」(10:00~10:50)、「チョコレート戦争、ほか」(13:30~14:50) 所:清水中央図書館(清水区入江町15-23) 問:054-354-1331
- 3/27(日)8:30~11:00 売り切れ次第終了・小雨決行 「広野なぎさ市」  
用宗漁港で水揚げされたシラスの釜揚げをはじめ、干物、地元農家の野菜など販売。 所:静岡市広野海岸公園(駿河区広野海岸1) 問:054-354-2184(静岡市経済局農林水産部水産課)

## 「TomSawyer!」の家族モデルを大募集!

撮影にご協力ください。ご家族には、静電気の生ロールとカメラマンが撮影した写真をプレゼントします。名前、住所、電話番号、家族構成、年齢を明記の上、家族の写真をお送りください。応募先は下記「Tom Sawyer」まで [メール] asten@shizushin.com [郵送] 〒422-8670静岡新聞社 アステン編集部

水平天井のほかに、平らな空間が広がる「水神の池」や自然にできた階段形のくぼみ、珍しい水溜など見どころがたくさん。

静岡県の名水100選に選ばれた湧き水「風穴の泉・天下の名水」。天然ミネラルを含みマイルドで美味しさと評判で、遠方から汲みに来る人が多い(20L/100円)

入り口の「風穴観音」に安全を祈願。

志さんは腰を屈めながら「確かにヘルメットは必要ですね。尖った部分もあるから、ぶついたら痛いね」と笑いながら、家族を先導する。結友くんは「こんな所に不思議な形の穴が開いてるよ。アレ?水が落ちてきた」と子どもの目線でしか見つけられない場所で、いろいろな物を発見していく。奥に進むにつれて、傾斜が急になり、ハシゴのような階段が現れた。つい先ほどまで、威勢の良かった結友くんに不安な表情が。「今日ははしゃいでいますが、いつもは慎重なんです」と結友くんを見守る晴江さん。立ち止まる結友くんを追い越して、「こんな所はへっちゃら」とばかりに先頭に躍り出たのは泰成くん。急で濡った階段を、ハイハイしながらご機嫌よく上っていく。弟に連れ取られるまいと、結友くんもはりきって進む。晴江さんは結友くんの後姿を眺めて「普段なら、こんなに急な階段や暗い場所を自分から進むことなんてないのに」と関心している様子。洞窟内を一回りして、ゴールした結友くん。日の光を浴びた顔は、スタートのときよりもずっと明るく見えた。

【ヤクルト400・ヤクルト400LT】おためしキャンペーン 実施中! http://www.cs-yakult.jp/

あなたと家族の健康を応援します! 中央静岡ヤクルト販売株式会社 0120-86-8960 http://www.cs-yakult.jp/

## 3/19(土)20(日) 10:00~16:00受付

### SBSラジオパーク 体験型宝探しイベント 「駿府に眠る秘宝を探せ!」

全国各地で話題の宝探しイベント、ついに静岡駅前で開催! 宝の地図に記された謎を解き、静岡街中に隠された宝箱を探そう。家族でワクワク冒険気分、抽選でプレゼントも。(企画制作:タカラッチュ) 所:青葉シンボルロード スタート 問:SBSラジオ054-284-8961

読者モデルのご家族に **ロールケーキ** をプレゼント! www.roll-cake.com

藤栄堂 Shizuoka Shimizu Fuji

## くもんの先生、募集中!

子どもたちの成長を心から応援できる。喜べる。そして自分自身も成長できる。そんなお仕事です。まずはお気軽に説明会にご参加ください。

【くもんの先生説明会】開催

- 3/15(※) 藤枝市生涯学習センター 開時間/10:00~11:30
- 3/18(金) KUMON静岡事務局 開時間/10:30~12:00
- 3/24(※) 静岡市駿河区 開時間/10:30~12:00

※上記日程以外でも説明会を実施させていただきますのでお気軽にお問い合わせください。

募集要項

- 子どもたちの成長を通じ、地域社会に貢献したいとお考えの50歳までの女性の方を募集しています。
- 【時間】 教室は週2回(午後の5時間程度)
- 【内容】 ●公文式算数・数学、英語、国語 教室の指導・運営 ●研修会・個別相談によるサポート、会場費、PR費用補助(期間限定)あり。 ●教室開設はフランチャイズ契約。開設時に認可料(105,000円)が必要。

フリーコール 0120-834-414 受付時間/9:30~17:30土・日・祝日も受付可能 http://www.kumon.ne.jp/inst/

フリーコール 0120-372-100 受付時間/9:30~17:30土・日・祝日も受付可能 http://www.kumon.ne.jp/

## バス運転士の仕事を体感してみませんか?

### 女性のためのバス乗車会

4/16(日) 13:00~ 丸子営業所

■当日のプログラム

1. 仕事紹介DVD上映
2. 運転席座席体感
3. 路線バス(市街地)乗車
4. 女性運転士との座談会

興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい

しずてつジャストライン 〒420-0822 静岡市葵区宮前町28 担当:人事課 (バス運転士募集) 募集

参加申込 TEL.054-267-5150 (月~金 9時~18時迄)

## 女子部 おいしいグルメを!

2月20日(土) ツインメッセ静岡の「食の彩典」公開生放送で紹介しました! みくろ食へちやの

さつま黒酢ぶり ことや新長屋(静岡市みなみセンター内) 054-629-3551

いわしふりかけ 湯の華 ないんばら 0120-752-448

百年乃樹(雑・プレーン・抹茶) セテイボン? 054-267-7236

ヤクルト400 中央静岡ヤクルト販売 0120-86-8960

ここら 仮えます。 SBS RADIO love@digisbs.com SBSラジオ 検索

## unicoの新しいカタログができました。

カタログキャンペーン開催中! 2/11(水)~3/27(日) www.unico-fan.co.jp

東京・代官山麓のライフスタイルショップ unico 静岡 静岡市葵区榎原町17-1 葉タワー1F TEL.054-653-6100 OPEN 11:00~20:00

プレゼント! この券をご持参の方に Unicoカタログプレゼント (有効期限:2011年4月3日まで)

大好評につき再登場! 「スリムエメール」プレゼント

まだまだ乾燥が続く季節。お肌にはたっぷり水分補給して、しっとり肌を目指すなら、やっぱり「エメール」。

＜エメール ケルクリーム＞ ポンプ500g 8,400円(税込) ツヤ180g 3,675円(税込)



ライターも実際に使ってみておすすめ! 潤いを保つクリームがお肌に吸い付き。

Healthy & Beauty 大恵 静岡市葵区慶正1-4-1

春休み体験! 親子でパン作り

親子で春休みの楽しい思い出を作ろう。キャラクターや動物のパンの簡単レシピだから、手作りパンが自宅でも作れそう。

日時 3/30 13:00~15:00 3/31 10:30~13:00 (どちらか1日)

定員 20名 持ち物 エプロン 参加費 無料



「パン生地」は、揚げパン、蒸しパンなども作れる。

シュガーレディ静岡 静岡市清水区庵原町 148-7



淡く色づく桜の季節に 清らかに香る「春風仕上げ」

頬をかすめる風も、ほんのりと暖かくなってきた今日このごろ。食卓を彩る食材にも春らしい香りが。ならば食事とともに味わうお茶も、春の味を選びたい。

80g化粧包装 1,050円 80g化粧包装×2 2,100円 180g化粧包装 3,150円

メディアの紹介で話題を呼んでいる掛川産の深蒸し茶

竹茗堂(ちくめいどう) 静岡本店 静岡市葵区泉町2-4-3

ほっこり癒し系カフェで楽しむ 「春まつり」

「体の中からキレイをつくる」をコンセプトに、安全な県産のフレッシュ食材を使ったヘルシー料理を提供する人気のカフェLUFUS。



ココに注目! 姉妹店「LUFUS GARDEN」では体に優しいランチBOXを販売中。

LUFUS 藤枝市高岡2-3-1 TEL.054-636-5117



運命の流れをキャッチして 新生活に上手く活かす!

新生活の始まりはいつも不安が付きもの。まずは自分の運勢から占ってもらって「ミュージ」は多くの人が訪れる古い専門の館。

ココに注目! 数多くの占い師を育ててきた昇龍先生が3/7(月)15:20~15:30

静岡占いの館<ミュージ> 静岡市葵区慶正2-23-17甲賀ビル2F

昨年末の紅白歌合戦でINORI~祈り~を熱唱し、感動を与えてくれたクミコさん。歌唱力はもちろん、一つひとつの歌詞に込めた思いが、聞く人の心を動かしてきた。

※「INORI~祈り~」を歌うことに 最初葛藤があったそうですが、当初、被爆地に関係ない私が歌うことに抵抗があり、何回もお断りをしたんです。

座右の銘は「ヘコタレナイ」です。

もともとやっていたのですが、劇中歌を歌ったとき、ばーっ世の中がバラ色に見えたんです。血がドクドク流れる感じがして、歌ってなんて素晴らしいんだらうって、そこから歌の世界へ行こうと決めました。

※その後、世界歌謡祭などにも 出場されましたね。

そこまではよかったんですけど、予選で落ちてから、レコードの話もだめになっちゃった。そこでシャンソンの伝説的な場所である銀巴里のオーディションを受け、合格したんです。

※その曲を収録したベストアルバムが 発売になりましたね。 INORIはもちろんですが、本当にいろいろ

隆さんでした。彼が「あなたの歌には言葉がある」と、プロデュースしてくださいました。そこからやっとなり光が見えました。

※やめようと思ったことは、間の間はずっとやめようと思っていました。だから、そのとき可能性があることをすべてやろうと思ったんです。

座右の銘は「ヘコタレナイ」です。

た。本当はそこに戻りたかったんですけど、ただほかの可能性を消さないと後悔が残る、正当性を見つけたかかったのかもしれない。

※すごい精神力ですね。

私の座右の銘は「ヘコタレナイ」なんです。ずっとヘコたれてばかりいたんですけど、だからこそ「ヘコたれないぞ」って思うことで、気持ち切り替わるというかな。

※これからチャレンジしてみたいことは、シャンソン歌手ではなくノウソン(農村)、サンソン(山村)、ギョソン(漁村)に流れる歌を歌う歌い手になることです。



PROFILE 1954年生まれ、78年世界歌謡祭に日本代表の一人として参加、82年銀巴里のオーディションに合格しプロとしての活動をスタートさせる。2000年アルバム「AURA」リリース。その後「わが家」など多数のヒット曲を引っ掛けてきた。今年1月ニューベスト「INORI~祈り~」を発表。

ブーツからパンプスまで 卸価格で買える隠れた名店

卸価格の靴がずらりと並ぶアウトレットショップの「クリムト」。有名ブランドのデザイン・製造も手がけている会社だから、品質は本物付き。



ココに注目! パンプスはヒールの高さもいろいろあるので、外まわりの営業さんやフレッシュアースも必見のお店。

Shoes shop KLIMT (クリムト) 静岡市駿河区馬道2-13-4



アジアンテイストの隠れ家サロンで すっきりボディをめざそう!

薄着のシーズンになると気になるのがボディライン。シルエットをすっきり見せたいところ。正月太りや寒さで蓄積した余分な脂肪にアプローチして、自信が持てるボディをめざそう。

ココに注目! 「まつ毛エクステ」のコースも3月限定のキャンペーンを実施。

マリッシュ・カマラ (日本エステティック協会登録サロン) 静岡市駿河区小丸1-10-26-2F

M-1 Гранд Пратээр 2011 the FINAL!! 静岡公演. 4/23 静岡市民文化会館・大ホール. チケット料金【前売】¥3,500【当日】¥4,000

ハギーインテリア 3/5日 13日 10:00~18:00. ALL 現品 50% OFF SALE! 倉庫にて同時開催! お持ち帰り商品 格安! SALE! ¥3,000~



[3月は、万能ソース]

# しずおかキッチン

「いただきます」  
まで10分!

まだ風は冷たいけれど、春の訪れはもう間もなく。  
今回は、木々に新芽が芽吹くこの季節にピッタリの万能ソースをご紹介します。  
いつものメニューが緑をまわって、ちょっぴり豪華に変身しちゃいます!

**材料** 4人分  
ブロッコリー:1/2房/ほうれん草:1/2束(いずれも下茹でしておく)  
バター:100g/みりん:大さじ4/白ワイン:120cc  
ガーリックパウダー:適宜/コショウ:少々



今月の先生  
**杉本 公也** Kimiya Sugimoto  
グッチョーオープン酒房CC(シーシー) 店長  
野菜の甘みが生きたあっさりしたソースは、ハンバーグやチキンソテーなど、味のしっかりした肉料理にピッタリ。「生クリームを加えてパスタとあえたり、カレー粉を入れてグリーンカレー風にするのもいいですよ」。いろんなアレンジができるから、料理のバリエーションが広がります。ポイント「時間がたつと色が悪くなるので、食べる前に作って」。熱しすぎもNGなので、気をつけて。  
tel:054-250-8658

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。

## asterisk ten 10 アステン

vol.65

【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

【2011.3.5】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(2011年4月2日発行)は「水」特集

表紙:今月のキラリ

ベトナムシルクのワンピース 13,000円

問い合わせ:BeniLEI

tel:054-251-3200

食卓にも春が来た

# ふんわり春風ソース

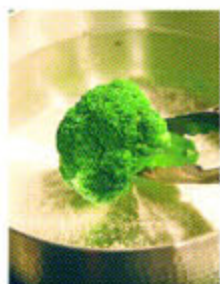
(ほうれん草とブロッコリーのグリーンソース)

④ ベーストを入れてからは手早く

① 下茹でしたブロッコリーとほうれん草を一口大に切り、フードプロセッサーに入れる。水(分量外)を少しづつ加え、ペースト状になるまで攪拌(かくはん)する。

② フライパンにバター、ガーリックパウダー、コショウを入れ、弱火でバターを溶かす。溶けたらみりん、白ワインを加え、焦がさないように注意しながら、とろりとするまで煮詰める。

③ ②の鍋に、①のペーストを加え、さっと合わせる。全体がなじんだら、完成!



野菜を茹でて



トロツとなるまで混ぜて



ペーストと合わせたら



ブティ・ドウ・ショコラ・フリーズ  
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

**応募方法** 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「アステン編集室」  
FAX/054-284-9129  
Eメール/asten@shizushin.com  
**締切** 2011年3月18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3月下旬にお届けします。

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食品をプレゼントします。

- 01 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- 02 アステン3月号を見てから「実際に行ったお店」と「行った感想」を教えてください。
- 03 お茶に合うおいしいお菓子の店を教えてください。
- 04 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 5名様  
SSKチーズドレッシング 3種セット  
【エスエスケイフーズ】

02 2組4名様  
歌海徒贈賞チケット 6/2(木)午時の部 (P3参照)  
【グランシップ】

04 5名様  
ペにふうきスティック 14本入り  
【丸亀製菓】

05 5名様  
いわしふりかけ【潮の華】 120グラム  
【ゆいぽん】

プレゼント賞品はクロネコヤマトが3月下旬にお届けします ヤマト運輸

**fino** BRIDAL HOUSE  
林由美 FRANCHISE 静岡

3/12(土) 3/21(月)  
**新作ドレス試着会**

3/27(日) 桂由美fino静岡 最新ドレス試着会開催  
場所/ホテルセンチュリー静岡 3階 時間/10:00~19:00 ご予約はfino静岡店まで

桂由美 フィーノ静岡  
TEL 054-290-2825 静岡市駿河区中村町55  
【営業時間】AM10:00~PM7:00  
【定休日】毎週水曜日  
※予約は1ヶ月前に必ずお申し込みください。

式場案内も承っております!  
こちらからもご予約できます。  
ステキ プライダル 検索  
スタッフブログ毎日更新中!

Guest House Un Jaune  
ゲストハウスアンジョーヌ

チャペルロケーション撮影プラン  
CHAPEL LOCATION PHOTO PLAN

南イタリアの雰囲気漂う邸宅内のシンプルで神聖なチャペルでのロケーション撮影。

1ヶ月5組様限定  
通常価格39,800円のところ  
平日 **3,780円**

プランの料金に含まれるもの  
衣装 + 美容 + 着付 + 撮影料

※プリント料別(六切:5,250円など)  
※土日祝日+10,500円  
※撮影は申込日より50日以内となります。  
※衣装により追加料金を頂くものもございます。

静岡駅  
アンジョーヌ  
南野線  
アウディ 藤枝市場  
SBS通り  
静岡 IC

静岡市駿河区南安倍3丁目4-15 火曜定休(祝祭日を除く)10:00~19:00  
TEL [054]203-7272 和装の撮影も承っております  
HPにて詳細をご覧ください。▶▶▶ http://www.ckl.co.jp/unj/index.html