

＊
asterisk ten
10

アステテン

2011 4月号
vol.66



asten people
高原直泰



アステテン meets ぐるぐる
ほくほくポテト

特集

私を巡る、 キレイの水



今月の＊キラリ

飲み物を注いで生まれる結露が、
上からのぞくと
桜のシルエットになって浮かび上がる
SAKURASAKU glass。
江戸川伝統工芸士のガラス職人の手で生まれた。
この美しく可憐なグラスで、
心おきなく乾杯ができることの
もったいないほどの幸せ。
日本列島をやさしい桜色で飾ってくれる春。
今年の桜たちが、
被災地の皆様を励ます花になりますように
祈りを込めて。

撮影協力/Float dyed coalo tel:054-340-3425

キレイに技あり。春の最旬トレンド

お出かけグルメ

トップ快談
静岡パルコ
asten Bridal
顔合わせの最新事情

TOM SAWYER!

タケノコ狩り
すくすくボード
My Sweet Home
収納の基本ルール

Medical Room

婦人科
しずおかキッチン
ふわふわ団子の春つけ麺
こだわりSELECTION



毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集



TOMIMATSU
LADIES CLINIC

女性がそのライフステージを、美しく駆け抜けるためには、
健康であることが欠かせません。

当クリニックは、快適なご出産のお手伝いを中心に、
女性特有の病気や不妊症などの治療、さらにメディカルスキンケアまで、
女性が安心してご相談いただける親切医療をめざしています。

MATERNITY LIFE

ご出産は、お母さまと富松レディースクリニックの
“おめでた共同作戦”。元気な産声を聞く日まで、
しっかりサポートしてまいります。
定期健診では、おなかの赤ちゃんが元気に育っている
か確認し、妊娠後期の方には、安心して出産に臨
めるよう、母親学級を開催しています。ご出産は、
LDR 室で行います。お父さまの立会いも大歓迎です。出産後は、これら
ら赤ちゃんのお世話にがんばるお母さまへの贈りもの、気持ちよくてから
だにいいフレクソロジーをお受けいただけます。



WOMEN'S LIFE

子どもを産み育てる役目を担う女性のからだは、とてもデリケート…。
それだけに、さまざまなトラブルも起こりがちです。気になる症状があっ
たり、小さな不安を感じたら、お早めにご相談ください。当クリニックは、
子宮がん検診、乳がん検診、卵巣がん検診、子宮頸がん予防ワクチンな
どを通じ、女性の皆さまの健康づくりをサポートいたします。

MEDICAL SKIN CARE

メディカルスキンケア

当クリニックのメディカルスキンケアは、「より美しくなりたい」という
健康な女性の願いに、婦人科・内科的にお応えする診療です。
美しさを、内面・外面からサポートしてまいります。

当クリニックの、メディカル・コスメティック・デバイスはエレクトロポ
レーション理論を応用することによって、針を使わず、皮膚にダメージ
を与えることなく有効成分を導入でき、同時に広範囲に浸透させること
ができます。それにより、肌ケア効果が期待できます。

当クリニックは「日本医学脱毛学会」加盟施設であり、院長は日本産科婦人科学会・産婦人科専
門医として女性の生涯の健康づくりに携わってきました。また、副院長は、レーザーに関連した
マイクロウェーブの研究で、医学博士号を取得しています。さらに、スキンケアルーム担当者全
員が、認定フェイシャルエステティシャンなどの有資格者です。(自由診療となります。)

富松レディースクリニック

〒420-0801 静岡市葵区東千代田1-1-3

Tel.054-261-1730

<http://www.tomimatsu-lc.jp>

<http://www.oc-l.jp>

■診療科目

産科・婦人科・内科

■診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前8:00~11:30	○	○	○	●	○	○
午後2:00~6:00	○	/	○	/	○	/

○木曜日のみ午前8:30~11:30となります

■休診日

火・木・土曜日午後 日曜日 祝日

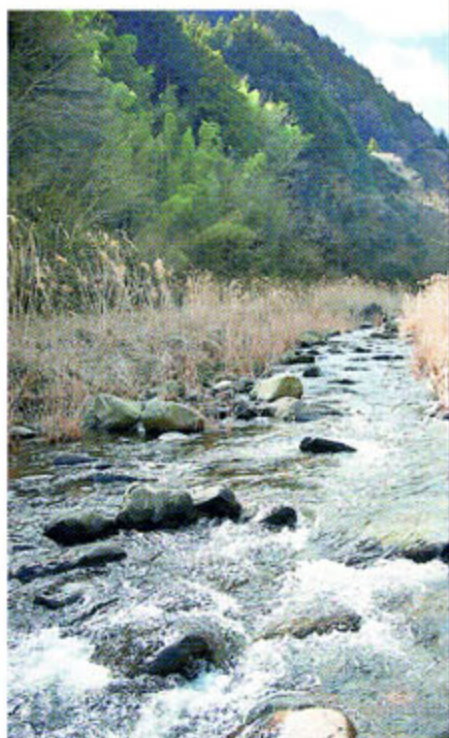


私を巡る、キレイの水



私たちの体と心を潤し、
全身にキレイを巡らせる、水。
1杯だけなら、
ただの水に過ぎないかもしれない。
けれど毎日体に取り入れていけば、
そのパワーは計りしれない。
だからこそちょっと気になる。
毎日ふれる身近な水は、

私のキレイに、いい水ですか。



体の中に、川が流れる

ずっと静岡に暮らしている私たちはなかなか実感できない。静岡の水が日本でも屈指の「いい水」ということに。
「私は名古屋出身ですが、静岡市の水の良さに肌で感じますよ。お風呂に入れてもさらっとしています」と話すのは、県内の河川や水質に詳しい国土交通省静岡河川事務所の岡田昌之事務所長。「もともと自然の力で浄化されている水だから、強い消毒も要らず、自然に近い状態で使えるわけです」

静岡市の水道水に使われている安倍川水系の水質は、毎年全国トップクラスの優等生。平成18年には日本一水のきれいな川と判定されたこともある。でも、なぜ？
安倍川は日本屈指の大急流の一つに数えられるほど高低差が激しく、水源のある標高2000mの大谷嶺から水や土砂が一気に流れ落ちる。その上、付近には大きな断層が何本も走っていて、土質がもろい。ほろほろとした土砂の隙間に、山の水がどんとしみこんで、伏流水になる。その土質が天然のフィルターとなって、水をきれいにろ過してくれるのだ。

「それに、全国でも珍しい、ダムを持たない一級河川ですから、上流の水が滞ることなく流れてくるのも水がきれいな要因の一つ」と、静岡河川事務所スタッフ、戸谷三知郎さんと杉山紀行さんは説明する。飲んだ時のさらりとした喉越しの良さも、そんな恵まれた環境の表れなのかもしれない。
杉山さんはこう話す。「水は、地球を巡り巡って自然をつくっています。川の水は国土の血液みたいなものですよ。その水を飲んでいる私たちの体にも、川が流れているようなもの。そう考えると、水を汚すことは、自分たちの体を汚すようなものなんです」
私たちの体は、水を通じて自然とつながっているのだ。

薬にはない、キレイの力

静岡県内をざっと見回すだけでも、キレイをつくる名水は随所にある。たとえば富士山の地下水は、健康やダイエットの効果について研究が進められているバナジウムが特別多く含まれている。火山である富士山の玄武岩層から、バナジウムをはじめ豊かなミネラルが長い時間をかけてゆっくりと溶け出した、富士山ならではの水だ。また駿河湾には、日本一深いところから取水している海洋深層水もある。海面近くの水と混ざらない真つ暗な深海に眠る、海のミネラルたっぷりのきれいな水だ。
安倍川水系にも名水がある。「この水は南アルプスの南端に蛇口をつけているようなもの」と誇らしげに話すのは、静岡市葵区足久保の源泉「観水泉」のスタッフ。安倍川の支流、足久保川を遡った先の井戸からは、山が生



んだ天然水が汲める。水質が癒しの水と名高いフランスのルルドの泉と似ているとも。健康や美肌のために飲み続けているファンが全国にいる。
「水の効果のことは個人差があるので一概に言えません。愛飲者の方からたくさん嬉しい報告をいただきます。飲むだけでなく、この水を顔に吹き付けたり、顔や目を洗う方もいますね」とスタッフの瀧浪一二三さん。「水の何よりいいところは、薬じゃないってこと。薬と違うから、他の薬と混ぜたら良くないとか、副作用が出るとかいうこともなく、誰もが毎日安心して飲むことなんです。特にこの水は口当たりがとてよわらかいので、毎日たっぷり飲める。ミネラルがバランスよく含まれていないと、このやわらかさは出ないんですよ」



温泉もまた、土地の恵み。静岡の街中にある「美肌湯」では、肌触りの良いアルカリ性のお湯と、硫黄分をたっぷり含んだ温泉らしいお湯の2種類が楽しめるが、いづれも安倍川水系の地下水から汲んだもの。いくつもの断層に囲まれた安倍川だけに、掘る場所や深さによって全く泉質の違った温泉が得られるのだそう。
私たち静岡人には、地元のいろいろな水がキレイの味方になってくれるのだ。

親子三代、美肌ファン。湯。

白と黒、天然の源泉があふれ出る。女性のための観水温泉。

「ちょっと休憩先で出かける。」
「お風呂は大人も子どもも大広間で自由。お風呂は大人も子どもも大広間で自由。お風呂は大人も子どもも大広間で自由。」
「お風呂は大人も子どもも大広間で自由。お風呂は大人も子どもも大広間で自由。」

営業時間 / 早朝6時～午後11時
休館日 / 毎週第3火曜日 (祝日の場合は翌日)
3時間800円～
全館禁煙 駐車場完備
054-252-1126
www.bijinyu.co.jp

口臭が気になる方へ...

こんにちは院長のコムカイです。
口臭の原因は様々で、人それぞれですがほとんどは口腔内が原因です。
また、嗅覚は慣れてしまうので自分では気付かないことも。
しかし間違ったケアや道具などを使用しているセルフケアは注意が必要です。
自己判断をせずにはまずカウンセリングで相談にいらしてくださいね。

自由診療メニュー(一例)

診療	●カウンセリング(レントゲン撮影・検査検査含む/初診時のみ)：5,000円
	●精密検査・クリーニング・PMTC：10,000円
	●口臭カウンセリングと測定：7,000円
審美治療	●オフィスホワイトニング(2回セット・カウンセリング含む)：38,000円
	●デュアルホワイトニング(カウンセリング含む)：75,000円
	●セラミック・ジルコニア治療：85,000円～
治療	●虫歯治療：7,000円～
	●歯周病レーザー治療：3,000円

一般的な診療の流れ

カウンセリング	クリーニングの提案
メンテナンスの提案	ホワイトニングの提案
治療	定期的なメンテナンス

デンタル オフィス コムカイ dental office komukai
院長：小武海 裕樹 (Komukai Hiroki) 完全予約制
静岡市葵区東草深町21-3 (Pあり) TEL:054-209-1333
10:00～21:00 (最終受付20:00)・火曜休診・各種カード利用可
デンタルオフィスコムカイ

2011年新茶ご予約承ります。

ご予約受付 4月20日(水)まで 発送期間 5月1日(日)～5月5日(木・祝)予定

毎年、新茶を楽しみにして下さってありがとうございます。
雅正庵各店にて今年の新茶のご予約を承っております。

100g ¥1,800	100g ¥2,000	100g ¥1,500	100g ¥1,200	100g ¥1,000
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

5/8 母の日に新茶を送りませんか?
●新茶1,200円(100g) ●お茶マドレ ●カーネーション(生花)
予定販売価格 ¥3,000(税込) ※写真はイメージです。

宮竹本店
静岡市駿河区宮竹1-19-18
TEL.054-238-8885

焼津西小川店
焼津市西小川16丁目5-1
TEL.054-670-7800

千代田本店
静岡市葵区千代田7丁目1-47
TEL.054-267-3008

松坂屋 静岡店
静岡市葵区御幸町10番地の2

「おやいづ製茶」のお茶とお菓子の店 雅正庵
Bay Dream
ベイドリーム清水
館内にOPEN!!
「お茶の素敵と雅正庵」をお伝えする店。雅正庵の清水区初となる新店舗が誕生します。こだわりの和スイーツと静岡の美味しいお茶をご用意しております。オープン!! 4/23
お問い合わせ先: 雅正庵 運営本部 TEL.054-669-5057



水道水 VS 天然水



水は、用途で選ぶ

いろいろな水が手に入るようになって、水は何種類かを使い分ける時代になってきた。そこで、富士山の地下水を使った「おいしい水の宅配便」を手掛けるTOKAIアクア事業部で買水の水の使い分け方を教えてもらった。

水道水は長い水道管を通過して蛇口を出るまで雑菌を抑えなければならぬため、どんなに良い水質でも消毒が義務づけられている。一方、密閉容器で売られている天然水は味わいも成分も自然のまま楽しめる。水道水はお風呂や洗い物など暮らしに使う安心な水、市販の天然水はそのままでおいしく飲める水と考える。



取材・撮影協力 / 国土交通省中部地方整備局静岡河川事務所 有限会社視水泉 美肌湯 株式会社TOKAI

硬水 VS 軟水



日本の水はほとんどがカルシウム・マグネシウムの少ない「軟水」。でも、長い時間をかけて地中深くしみこむ富士山の地下水などは、カルシウムやマグネシウムをはじめミネラルを豊富に含むので硬度も比較的高めだ。ミネラルが多いと喉を通る時にゴクゴクと飲み応えがあり、少ないとさらりと溶けるような喉越しに。飲み比べて自分に合う水を見つけて、ちなみに赤ちゃんの粉ミルクにはあらかじめ栄養がバランスよく含まれているので、水はミネラル分の少ない超軟水。

浄水器の水 VS 宅配ボトル



宅配ボトルで届く天然水は飲み水やお茶・お酒に使い、水をたっぷり使う料理には、浄水器で水道水をろ過して好きなだけ使うというように、併用して使い分けるのが賢い方法かも。ちなみに、最近愛用者が急増している水の宅配ボトルは、重い水を運ぶ必要がないというだけでなく、災害発生時の備蓄用としていつでも水を用意しておけるメリットも。



*トッパ快談 こんには、店長です。

東京発の若者文化やファッションを軸にしたショッピングセンター「PARCO」が静岡に出店して今年で4周年。おしゃれな20~30代の女性を中心に、JR静岡駅北口の人気スポットとして定着した静岡PARCOについて、今後の展開などを島海康夫店長に聞いた。

Talk with The T 静岡PARCO

10年ぶりの出店で手応え

静岡PARCOの開店は2007年3月。おかげさまで年々、認知度が高まっているのを実感しています。現在、平日1日の入店数は平均1万2,000~3,000人で、週末は3万人。ありがたいことに、今年1月2日のセールでは7万人と過去最高を記録しました。JR静岡駅北には百貨店やファッションビルが集中しているので、回遊性があるというの利もあると思いますが、沼津から浜松まで、さらに山梨からも来店されるので、PARCOのブランド力や静岡の高層の広さに驚きと手応えを感じています。

静岡への出店は、新規出店では10年ぶりの第1号でしたので、地方都市に定着するよう、若者に特化せず、地元ニーズに合ったライフスタイル提案型の店づくりをしました。サラリーマンやOL需要の高いランチを扱ったり、幅広い世代が楽しめる雑貨モノを揃えたりといった戦略が、うまく静岡の方々に受け入れていただけたのではという自負があります。

静岡の女性はおしゃれさん

しかし、PARCO本来の、東京発の先端のファッションやトレンドを発信するというこだわりは変わりません。その点、静岡の女性はおしゃれで東京と変わらず、発信のしがいがあります。東京の人気ブランドがそのまま受け入れられるのは地方都市では珍しく、おそらく、大学時代を東京で過ごしたり、東京へ買い物に出掛ける人が多いからだろうと思います。それだけ感度の高い静岡の女性たちをいかに引きつけるかは、まさに私どもの本領の部分で醍醐味。静岡PARCOに来たら、楽しくて洋服も雑貨も買ってしまっ、といったワクワク感や感動、満足感をいかに提供していくか、ネットショッピングにはないリアル店舗の強みを生かして努力していきたいと思っています。



1歩踏み出して自己主張を

WORDS FOR ASTEN



静岡PARCO店長 島海康夫(とりのみ・やすお)氏

1954年千葉県生まれ。1989年PARCO入社。2004年池袋店次長、06年静岡準備室次長を経て10年3月から現職。

自然と食が魅力で住みやすい

静岡には初の単身赴任ですが、本場に住みやすいですね。自宅は千葉県木更津ですが、温暖で自然があって、食べ物おいしいと共通項が多く、違和感なく馴染んでいます。静岡県は日本酒の産地と知っていましたが、本場においしいですね。すっかりファンになって銘柄指定して買っています。仕事柄、常に人、モノ、情報に接しているので、休日はきっちりオフモードに切り替えます。趣味はゴルフ。夏は富士山周辺、冬は県西部、と季節で場所を変えるのも楽しみです。もう一つは家庭菜園。帰省すると土づくりで汗を流しています。静岡での通勤途中に見掛けた菜園を参考にすることもあります。やはり屋外が好きなんです。体を動かして頭と体をすっきりさせると、また情報が効率よくインプットされる。いい仕事をするためにオホは欠かせないですね。

穏やかさゆえに現状維持に

静岡PARCOには145店舗入店し、社員を含めた全従業員900人のうち8割が女性で、20代が中心です。女性たちを見てると、能力的にも感性的にも優れたものを感じますが、気候も人柄も穏やかなせいか、あえてハードルを上げずに、現状でよとするようなところを感じて、残念に思います。PARCO本社では能力や技術のある社員を性差なく育てる風土があり、選まきながら、初の女性役員も誕生しました。特にファッションや文化といった業種は女性の得意分野ですから、私はこれをやりたいと主張することで、さらに道が開ける可能性があるかもしれません。静岡の女性にはぜひ、1歩前に踏み出して自己主張してほしいと思います。そういう元気な女性が増えれば、静岡にもっと活気が出るのではと期待しています。

アステックリニック



静岡レディースクリニック 内田律子院長

結婚3年目。まだ子宝に恵まれません。これって、不妊?

一般的に、タイミングを取っているのに2年間妊娠しない場合、不妊症と診断されます。通常タイミングをとった一度の性交渉で妊娠しない確率は70~80%と高率ですが、10回以上続けて妊娠しない確率となると、わずか5%程度しかありません。この場合、まずは病院で超音波検査やヒューナーテストなどを受け、医師の下でタイミングをとることとなります。多くの場合は、このタイミング法で妊娠されますが、これで妊娠できなかった場合、人工授精や体外受精などの積極的な治療に移ります。人工授精は、子宮内に洗浄した精子を直接注入します。また、体外受精は排卵前の卵子を卵巣から採取して受精させ、子宮に戻します。人工授精と体外受精は保険の適用がありませんが、自治体による助成もありますので、お住まいの制度について知っておくといもですね。かかったいわが子を抱くために、心配なことがあるときは、かかりつけの婦人科に相談しましょう。

婦人科の素朴な疑問にお答えします。

質問は「アステックリニック」asten@shizushin.com まで。具体的な症状や個人的な相談にはお答えできませんので、ご了承ください。

オレンジウェーブガールズ

キュートに輝く小さなチアリーダー

ORANGE WAVE DANCE SCHOOL



華麗なダンスとユニフォームで、プロスポーツを応援するチアリーダーは、女の子憧れの的。静岡県内でもチアリーダーを目指すキッズが、レッスンに勤む場所がある。清水エスパルスオフィシャルチアリーダー ORANGE WAVEが講師を務めるダンススクール「ORANGE WAVE DANCE SCHOOL」。年中~中学生の女の子たちが、ダンスのレッスンを通じて挨拶やマナー、貢献の精神といったチアスピリットを学んでいる。日ごろの練習の成果は、清水エスパルスのホームゲーム前座試合のハーフタイムショーや、各地で開催されるイベントで披露。キュートに輝る姿で会場を盛り上げている。

無料体験レッスン随時受付中!

会場 ▶ SBS 静岡校 / パルシェ校 / 沼津校 / 藤枝校 / 清水会場 / 東静岡会場 / 焼津会場
入会金 ▶ 10,500円(初回のみ)
年会費 ▶ 63,000円(月払いの場合、1ヵ月5,250円)
オレンジウェーブダンススクール事務局
静岡市駿河区東3-3-1 遠藤ビル2F
054-285-6221 http://dancewave.jp

編集部 オススメ

お出かけグルメ



- 「梅の花膳」(写真) 4,500円
- 「花の膳」 2,600円
- 季節のこだわり懐石「杏」 5,000円
- 手巻の膳「紅梅」 1,900円~
- ※その他、各種懐石コースあり

2周年の感謝を込めて、静岡店限定の特別メニュー

4月で2周年を迎える「梅の花 静岡店」が、日ごろの感謝を込めて特別企画を3/28(月)~5/8(日)まで実施。期間中、静岡店のみで味わえる特撰オリジナル懐石「彩」は、美と健康を意識した計14品のボリュームで3,900円とお手ごろ価格。湯豆腐をメインに、菜の花とホッキ貝の辛子入、お造り、菊豆乳もち、あさりや菊の吹き込みご飯といった季節を感じる贅沢な内容だから、味わうほどに幸せな気分が満たされそう。またコースのデザートをプラス300円で季節限定デザート「薔薇パフェ」に変更も可能(単品500円)。



梅の花(松坂屋静岡店 本館8階)
静岡市葵区御幸町10-2
TEL:054-653-1700 契約駐車場あり
11:00~16:00 17:00~22:00(L.O21:00)
(個室利用は、平日昼2,600円~、平日夜、土日祝3,600円~)



サクッ・ふわっ・もちっり 新食感の「お茶つきダックワーズ」

国産米粉と牧之原茶100%を使用した「お茶つきダックワーズ」が誕生。上質な米粉に茶葉をたっぷり練りこんだ生地は、サクッという歯ごたえの後にふんわりもちりとした食感が味わえる。サンドされたクリームからも爽やかなお茶の香りが漂う。静岡の新たな名物として、お土産や贈答用に喜ばれそう。

5個入 525円 10個入 1,050円
高柳製茶
●牧之原本店 牧之原市藤田2310-4 TEL:0548-27-2325 平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00 駐車場あり
●焼津店「菓業」焼津市神島555 イオン焼津ショッピングセンター1F TEL:054-656-2413 9:00~22:00 http://www.makinohara-cha.com

「春の昼懐石」大好评につき、期間延長!

はまぐり、たらの芽、たけのこなど、季節の素材をたっぷり使った華やかな春の昼懐石(3,150円)が大人気!(要予約)コースは2種類から選べ、一品ごと運ばれる料理は盛り付けも美しく、ほがらかな気分になれる。法事や数珠迎会にも利用可能。数珠迎会には飲み放題5,000円コースなど、いろいろなコースが用意されているのでチェックしてみてください。



味処 吟治(うんじ)
静岡市葵区伝馬町6-1 SHIZUOKA109ビル6F (6Fは1Fからの直直エレベーターで)
TEL:054-252-3200 年中無休
昼11:00~15:00 夜17:00~23:00(日・祝は22:00迄)
味処 吟治

編集部 オススメ

お出かけグルメ



4月限定!野の花香る「春の天せいろ」

爽やかな野原の芽吹きを感じる「春の天せいろ」は、4月だけ楽しめる季節の味。早掘りの筍、菜の花、ふきのとう、こごみなど新鮮な旬の山菜をサクッと揚げた天ぷらと、二八蕎麦のセットで1,750円。また刺身、揚げ物、小鉢と好みの酒1杯をセットにしたディナー限定の晩酌セット(1,500円)もおすすめ。

手打ちそば 葉の花
静岡市葵区岩谷6-10-1 TEL:054-264-7701
【昼】平日11:00~14:00 土日祝11:00~15:00
【夜】17:00~21:00
ラストオーダー 20:30
駐車場あり 月曜定休 (祝日の場合は営業)

豪華16品の寿司会席ランチ 4月末まで特別価格決定!

前回、アステで紹介した「寿司会席ランチ」(通常6,500円~3,400円)が大好評につき、4月末まで割引の延長決定。人気のヒミツは、特製ローストビーフ、金目鯛煮付け、鮭と蟹と春野菜の天婦羅、駿河牛サイコロステーキ、にぎり寿司、デザート盛り合わせなど、なんと計16品のボリューム。春らしく盛り付けも華やかで、美味しいものをいろいろ食べたいという欲張りな女性におすすめ。掘りごたつ式の個室で、ゆっくりまわりを気にすることなく過ごすことができるのも嬉しい。事前に電話で「アステンを見た」と予約を入れるのを忘れなく。
寿司会席ランチ 6,500円~3,400円(4月末まで)
※要予約、ランチタイム限定。法事での利用は不可
会席席ランチ 月御膳1,900円 高御膳2,300円 花御膳2,800円 ※個室(2、4、8名)、大広間(67名まで)あり

静岡 花高風月(しずおか かちょうふうげつ)
静岡市葵区組屋町14-1 2-3F
稲森パークキング8号向かい TEL:054-266-3300
11:00~15:00 15:00~翌2:00 月曜ランチ休み
ラフシナジー



春の宴に酔いしれる「乾杯ドリンク」をサービス

藤枝の老舗会館「小杉苑」の1階にある「杉茶寮」。毎朝、市場から直接仕入れる鮮魚と、地産産のフレッシュな野菜を用いた懐石料理が人気。ディナーは4,000円からリーズナブル。さらに4月中は「アステンを見た」の一言で、乾杯ドリンクを1杯サービス(ディナー限定)。柚子や梅、レモンなどの自家製果実酒や生ビールなど種類も豊富。家族や友人、サークル仲間と春の宴を楽しんでみてはいかが。

日本料理 杉茶寮
藤枝市青木2-35-30 TEL:054-641-3117
11:30~14:00 17:30~21:30
月曜定休 駐車場あり
http://www.kosugien.co.jp

今月のお出かけランチ

MOIZUMI自慢の自家製デミグラスソースと、風味豊かな赤ワインでじっくりと煮込んだ和牛のランプ肉は、芯まで濃厚な旨みが見込まれている。噛むほどに芳醇な香りが広がり、まろやかな酸味が後を引く。滋味に酔いしれる至福の時間を約束してくれる。



和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)

静岡市葵区池谷7-5 TEL:054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00
(土日祝ランチあり) 水曜定休
駐車場6台+提携あり
MOIZUMI

キレイに技あり。春の最旬トレンド

グリーンと暮らす くつろぎの空間に模様替え

「いつでも感じていたい、自然と共生する毎日」をテーマにリニューアルしたGarden Teimu, おしゃれな女の子の部屋をイメージする空間に、新登場のウェアやアイテムがずらり。ロマンチックな花柄やレース、刺繍などをモチーフにした「ハウピア」。心地よい素材感を大切にスタイリッシュな「ガラス」。小粋なパリーを思わせるエスプリのきいた「アンキャシェット」。どのブランドも、ナチュラルなスタイルの中にオリジナリティを感じるキュートなアイテムばかり。春のふんわりとした空気に似合うファッションインテリアを探してみてください。

Plus Style Garden Teimu
(プラス スタイル ガーデン テイム)
島田市東町1215
TEL:0547-34-4128
10:00~18:00
水曜定休 駐車場あり
http://www.teimu.com/



ココロからキレイをめざす 様の中のプライベートサロン

ゆるやかな坂道を登っていくと、緑があふれる場所に「ranunculus」がある。ゆったりとウェアに身をまかせ、日差しを浴びて輝く緑が目前に広がる。贅沢なクオーションで受けられるメニューは、ボディからフェイシャルまでさまざま。「女性の美は心から」というコンセプトのもと、女性の魅力を引き出し、美のヒントをひも解いてくれる。心のケアに目線し、オーナーがゆっくりと時間をかけて行うディスカッションにも注目。4月中はお得なキャンペーンもあるの、心地よい空間で女磨きしてみませんか?

◆4月号アステン読者限定キャンペーン
フェイシャル+ヘッド
50分 通常6,000円 → 5,000円
フェイシャル+ボディ(首、肩)
60分 7,000円 → 6,000円
ranunculus (ランキュラス)
静岡市駿河区谷田
20-22
パルティール谷田B102
TEL:090-7603-1771
10:00~18:00
月曜定休 駐車場あり



話題のエステ技術を2秒で体験 新発売「炭酸ミスト」を10%OFF

温泉や、入浴剤など「美人の湯」の成分として昔からなじみ深い炭酸。近ごろはエステサロンの美肌コースでも使われるようになり脚光を浴びている。たんばく質に吸着する性質があり、肌をやわらかく、なめらかに整える。新発売の「炭酸ミスト」は、サロンの技術を自宅や外出先で手軽に体験できる。ふわっと気持ちいいミストをシュッとひとふりするだけで、みずみずしいハリを与え、ふっくらと柔らかな状態に導いてくれる。年齢肌や疲れて硬くなった肌も、イキイキとした表情になれるかも。4/15までは、発売記念として「アステンを見た」の一言で10%OFF(100本限定)。

アステン読者キャンペーン(4/15まで)
炭酸アマイザーW「ECローション」(125g)
通常1,680円 → 1,512円
※送料630円
※2本以上購入で、送料、代引き手数料無料(1人3本まで)

自然食品・自然化粧品のお店
ハッピーフレンド
静岡市駿河区中央4-3-1
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



ぷるんとジューシーな マリンコラーゲンゼリー 「プリンセスティアラ」新発売

肌にとっても体にとっても大切な栄養素コラーゲン。「美」を心がける女性なら誰しも関心があるのでは?4月に発売されたばかりのコラーゲンゼリー「プリンセスティアラ」はマリンコラーゲン1000mg、ローヤルゼリー、ナイアシンを配合。肌を気づかう女性に嬉しい成分がたっぷり。ジューシーなブルーベリー味だから、毎日でも美味しく食べられそう。スティックタイプで携帯にも便利。4/30まで新発売キャンペーンを実施中。1箱、通常2,980円が500円引きにお得なチャンスを利用して、ビューティーライフを始めよう。

PRINCESS TIARA (30包入り)
通常2,980円 →
キャンペーン価格2,480円
通信販売のみ(送料別)

こだわりのグルメの専門店
ツキジーズ
●本店 静岡市清水区本町1-7
TEL:0120-285-530 FAX:054-352-6502
9:00~18:00 駐車場あり 土日祝定休
(P.C) http://www.tsukiji-foods.co.jp
(携帯) http://www.tsukiji-foods.co.jp/mb
ツキジーズ



美肌効果UP UVしながらホワイトニング

紫外線A波、B波を99%以上カット(徳島県立工業技術センター調べ)。かつ、肌に優しい使い心地で一度使ったら手放せなくなる日焼け止めがパージョンUPして登場。美白有効成分のビタミンCグルコシドを新たに配合し、UV効果を高めるYチタンも20%増量。この時期はファンデーションのベースに使うのがおすすめ。気になる肌のくすみ色を吸収してくれるのでワケの陰影が目立たなくなり、まるでフェールをかけたような明るくキレイな肌色に。うっすら汗をかいても崩れにくいウォータープルーフでお化粧直しもラク。以前の製品に比べて性能がアップしたのに価格はお値打ち。ぜひ試してみてください。

【ピーバシオ 薬用UV美白エッセンスベース】
(医薬部外品)
12ml 3,675円 52ml 12,600円
※同商品お買い上げの方にサンプル3日分プレゼント(先着20名)

Healthy & Beauty 大恵
静岡市駿河区1-4-1
フリーダイヤル:0120-417-147
日曜定休 10:00~19:00
駐車場あり
http://www.daikai-info.co.jp/



かかりつけの 婦人科を持とう

女性にとって、婦人科は健康を守ってくれる大事な場所にもかかわらず、なんとなく敬遠している人も。「妊娠した人が行くところだから」「内診が恥ずかしいから」など、その理由はさまざま。でも、本当にそれで大丈夫?今回は、婦人科との上手な関わり方を紹介する。



希望を伝えて 快適な診察を

婦人科にかかる人は、どのような理由が多いのだろう。静岡レディースクリニックの内田律子院長は「まずは月経にまつわる症状が多いですね」と言う。月経不順や痛めなどは、女性に付きまとう大きな悩みだ。例えば月経痛の場合、市販の鎮痛剤を飲んでしのいでいるケースが多いが、実は子宮内膜症など、子宮や卵巣の疾患が関わっていることも。「受診して疾患がないと分かれば安心ですし、それでも症状が気になるなら低用量ピルなどを服用し、症状を緩和することもできます」。

女性特有の体の 相談窓口

とはいえ、「10年前と比べると抵抗感」は薄れてきているのではないのでしょうか?と話すのは、富松レディースクリニックの富松功光院長。子宮頸がんや乳がんの無料クーポンが支給され、検診に来る若い人は確実に増えたという。またネットの普及で、婦人科での診察についての知識が増えたのも理由ではないか、と話す。子宮頸がんのワクチンに至っては、希望者が多く、予約を受けられないこともあるほどだ。一方で、中高年の受診が低いのも問題。出産が終わると婦人科から足が遠のく人も多いが、うつ症状で心療内科にか



かっていたら、実は更年期に伴うホルモンバランスの崩れによる精神的トラブルだったりすること。また肌トラブルもホルモンバランスを整えることで治るケースもあるという。このほかにも、旅行に行くから生理のタイミングをずらしたいなど、疾患がなくても女性特有の健康に関することから、婦人科で解決できることは多い。「アメリカ女性はかかりつけの産婦人科医を持つのが当たり前。不調を感じたらまず婦人科に行き、別の要素が原因であれば、専門のクリニックに紹介してもらおう。日本の女性たちにも、ぜひかかりつけ医を持っていただきたいですね(富松院長)」。生まれた赤ちゃんからお年寄りまで、女性の体を守ってくれる婦人科。味方につけて、快適な健康生活を送りたいものだ。

婦人科受診の心得

症状によって異なるが、月経関係、妊娠関係の受診なら基礎体温を測っておくとよい。また、「内診をする場合がある



取材協力/
静岡レディースクリニック TEL054-251-0770
富松レディースクリニック TEL054-261-1730

今月の イケメン vol.35

エスプリのきいた 美のデザイナー

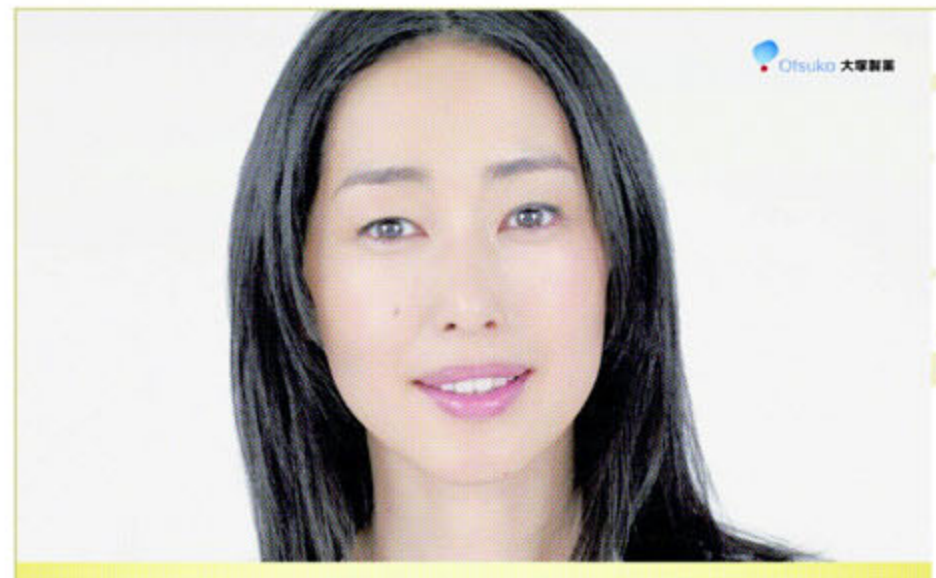
「フレンチスタイル」はかわいい女の子の占有スタイルではない。おしゃれなメンズなら、フレンチスタイルもキュートではなく、カッコいいファッションになる気づかせてくれたのはヘアサロン「キャスケット」のディレクター田中良和さん。焼津駅前から南へまっすぐに延びるイチョウ通りに、ナチュラルテイストのサロンを経営する。スタイル造りで大切にしていることは、自然なスタイルの中にエスプリを利かせること。作り込んだ髪型ではなく、日常の動きの中でオリジナリティがキラリと光るスタイルを追求している。そんな田中さんの休日、カメラを片手にカフェ巡り。おしゃれなカフェをふらりと見つけては、心に響いた空間や人を撮影。画像を加えてオリジナルの作品に仕上げる。『ただ今、4周年キャンペーンに向けたポップもデザインしています。子どものころからデザインや絵画が好きでした』と田中さん。「ピカソのようなデフォルメした絵画を描いた?』と聞くと、想像と少し違う答えが返ってきた。「とてもリアルに描写するのですが、色づけは独特。実物とは少し異なる色使いをしたくなるんです」といふ。その言葉に、サロンでのスタイル作りの原点が見えた。突飛すぎるスタイルには抵抗があるけれど、みんなと同じは嫌というのが乙女心。そんな乙女が求めるオリジナリティを、デザインに精進したおしゃれな田中さんなら絶妙なさじ加減で、上手に引き出してくれそう。



CASQUETTE
ディレクター
田中良和さん



あなたの周りにいるイケメンの情報をお寄せください。応募は下記「イケメン係」まで
イケメン情報大募集!
【メール】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。



大豆炭酸飲料
「SOYSH〈ソイッシュ〉」
いよいよ店頭デビュー!

ソイッシュは「豆乳や大豆液に炭酸を入れると固まってしまう」という固定観念を打ち破り、独自の技術で大豆液と炭酸の組み合わせを可能にした新しいタイプのダイズ飲料です。弊社通信販売サイト「オオツク・プラスワ」で先行発売中のソイッシュが、いよいよ店頭で発売されます。

- ネーミング 主原料の「SOY(大豆)」と炭酸飲料をイメージさせる「SH(シュ)」を組み合わせました。
- パッケージ 内容液とその品質感を想起させるパールホワイトに、大豆と炭酸をイメージさせるページュの気泡をちりばめています。

まるごとダイズ × さわやか炭酸

豆乳や豆腐では取り除けず、栄養たっぷりの「おから」の成分まで、大豆の力をあますところなく、まるごと飲料にしました。
※うす皮を除く

大豆特有のにおいや酸味が苦手な方も、さわやかな炭酸でおいしくお楽しみいただけます。

新習慣、大豆サイダー。
sparkling soy water (緑)
SOYSH
ソイッシュ

真夏の植物性タンパク質や大豆イソフラボンが豊富な大豆。子供からお年寄りまで、もって、大豆の栄養をまるごと摂ってもらいたい。さまざまな世代で飲まれている炭酸と大豆の出会いによる、かつてないさわやかな飲みものの誕生です。大豆サイダー、SOYSH(ソイッシュ)。独自の技術により、大豆飲料としては画期的な常時保存で、賞味期間6ヶ月を実現。夏よりも家族の健康を願うお母さんから、夏休みを満喫したい学生さんまで、誰もが楽しめる。そして、食事や不規則な生活リズムからくる疲れやストレスにも、大豆の新しいカタチが、あなたをきつと救う。大豆の新しいカタチが、あなたをきつと救う。

【栄養成分表】
1本あたり(150ml) 15kcal
糖質 0g
たんぱく質 1.5g
脂質 0g
炭水化物 0g
ナトリウム 10mg
大豆たんぱく質 1.5g
大豆イソフラボン 0.5g
大豆抽出液 1.5g
炭酸水 135g
香料 0.1g
調味料 0.1g
ビタミンC 10mg
ビタミンB1 0.1mg
ビタミンB2 0.1mg
ビタミンB6 0.1mg
ビタミンB12 0.1μg
鉄 0.1mg
亜鉛 0.1mg
銅 0.1mg
マンガン 0.1mg
カリウム 10mg
リン 0.1mg
マグネシウム 0.1mg
セレン 0.1μg
コエンザイムQ10 0.1mg
L-システイン 0.1g
L-グルタミン酸 0.1g
L-グルタミン 0.1g
L-アラニン 0.1g
L-バリン 0.1g
L-イソロイシン 0.1g
L-チロシン 0.1g
L-フェニルアラニン 0.1g
L-メチオニン 0.1g
L-プロリン 0.1g
L-セリン 0.1g
L-トレオニン 0.1g
L-バシリン 0.1g
L-グルタミン酸ナトリウム 0.1g
L-グルタミンナトリウム 0.1g
L-アラニンナトリウム 0.1g
L-バリンナトリウム 0.1g
L-イソロイシンナトリウム 0.1g
L-チロシンナトリウム 0.1g
L-フェニルアラニンナトリウム 0.1g
L-メチオニンナトリウム 0.1g
L-プロリンナトリウム 0.1g
L-セリンナトリウム 0.1g
L-トレオニンナトリウム 0.1g
L-バシリンナトリウム 0.1g
L-グルタミン酸ナトリウム 0.1g
L-グルタミンナトリウム 0.1g
L-アラニンナトリウム 0.1g
L-バリンナトリウム 0.1g
L-イソロイシンナトリウム 0.1g
L-チロシンナトリウム 0.1g
L-フェニルアラニンナトリウム 0.1g
L-メチオニンナトリウム 0.1g
L-プロリンナトリウム 0.1g
L-セリンナトリウム 0.1g
L-トレオニンナトリウム 0.1g
L-バシリンナトリウム 0.1g

コレステロールゼロ 大豆固形分7%以上 1本あたり51kcal 賞味期限6ヵ月

「フシギ系ダイズ飲料」!?
ソイッシュをはじめた数人の方に話を聞くと「不思議な味」や「これまでにない味」という感想が多く出てきます。それはソイッシュが多くの方に好まれる、今までにない新しい味を目指したから。これまで大豆を食べ慣れなかった方にもぜひ手に取っていただきたいダイズ飲料です。



ほくほくポテト
揚げてもよし、煮てもよし、と、グルメ万能選手のポテト。これから迎える新ジャガシーズンの前に、おすすめポテト料理をご紹介します。ほくほくポテトでほっこりしましょう。

肉コロッケ ¥80 ※14:00~17:00と金・土は¥60

東豊田小学校の目の前にある、小さなお肉屋さん。ご主人の澤瀬精治さんと奥さんの2人で26年間切り盛りしている。手作りコロッケは、磐田市の自然の中で大麦を食べて育った「麦豚」のひき肉をたっぷり使用。まるでメンチカツのような肉のジュシーさに、男爵イモと玉葱のほのかな甘みが加わって、何枚でも食べたい美味しさ。その場で揚げたてをほおぼしてもよし、家で揚げてもよし。さらに、14~17時と全曜、土曜には何と60円10サービスプライスに!



村松精肉店
静岡市駿河区池田528-2
TEL/054-264-0529
営業/11:00~18:30
休/日曜、夜日
P/2台



スリランカカレー Sahiru17
静岡市葵区古庄4-2-13
TEL/080-3284-7058
営業/木曜日の11:00~14:00
17:00~20:00
休/木曜日以外
P/6台

パティス 3個 ¥250 アラロティ、ロールス、サムサ 1個 ¥250

週に1回、木曜日のみの営業ながら、口コミで評判が広がるスリランカカレーの店。来静15年の店主サジットさんが自宅の1階で、自分の休日を利用して手作りカレーとスリランカ料理を提供してくれる。カレーのセットメニューは500~700円とリーズナブル。写真の単品料理は、ジャガイモのカレーを、小麦粉の生地で包んで揚げたり焼いたりしたもので、スリランカの代表的な軽食。パリッと揚がったパティスなど、さまざまな食感や味わいが楽しめる。

ぐるぐるマップ、ぐるぐる文庫 好評発売中!

静岡ぐるぐるマップ完全保存版
「SHIZUOKA LUNCH」
ランチのカタログ180店
定価1,260円
サラリーマンやOL御用達の「いつものランチ」から「贅沢ランチ」まで、「食べ放題ランチ」まで、話題の店180店を収録。

静岡ぐるぐるマップ保存版
グルメ総カタログ
「SHIZUOKAレストランガイド」
定価1,260円
編集部がオススメする「本当にいい店・美味しい店」を100軒に厳選して紹介。星をつけるガイドブックにはない、「静岡の名店」がここにある。

ぐるぐる文庫
「B級ご当地グルメ本 静岡」
定価840円
今や全国的なブームとなったB級グルメ。総本山である静岡県で、安くてうまいB級ご当地グルメ35食が一冊に!

リグーリアとは、バジルペーストで有名なジェノヴァがあるイタリアの州。イタリア各地で腕を磨いてきた店主の石岡善行さんが作る料理は、季節感にあふれ、メニュー名を見るだけで食欲が刺激されるものばかり。きれいな緑のニョッキはバジルの芳香と、自家製リコッタチーズのkok、プチトマトのソースが絡まり美味!リグーリア特産のタジャスカという品種のオリーブの実とオイルを使い、これがまた見事なアクセントに。イタリアンの真髄を味わって。



ライオン ジェラート
藤枝駅前1-6-25大石ビル1F
TEL/054-643-0840
営業/18:00~0:00
休/月曜日
P/なし

バジリコを練り込んだ"じゃがいもニョッキ リグーリア風" ¥1,400

居酒屋 薊(あざみ)
静岡市葵区入宿町1-3-14
ニューグレマビル1F
TEL/054-253-3885
営業/17:00~23:00
休/火曜日
P/なし

丸ごとふかしたジャガイモの表面を網で焼いているから、中はホクホク、皮はパリパリ。注文が入るごとに作り、できたてのほやのあったかさがうれしい。ありそうでなかったホットなポテサラは、石焼き芋のアレンジ料理をヒントにご主人が考案したもの。春は三方原、夏は信州、秋は北海道と、その時期に旬を迎えるジャガイモをチョイスし、常連客の中には「今日は何ジャガ?」と尋ねる人も。注文してからできるまでに多少時間がかかるので、一番最初にオーダーしておき、その日入荷の魚の刺身などをつまみに、ちびちび飲みつつ待とう。



あったかいポテトサラダ" ¥400

ポテトベーコンのクリームスープパ
¥760

「パスタ屋一丁目といえばポテトベーコンとアイスマルクティー」と言われる定番メニュー。どちらもオープン当初から不動の人気を誇り、「新作パスタを試しても、やっぱりこれに戻っちゃう」というファン多し。コーン主体のスープに、ゴロゴロと大きく切った揚げたポテトがよく合い、食べごたえも満点だ。4月末までの期間中、セントラルスクエア店で「アステンを見た」と言うので、このポテトベーコンのクリームスープパとアイスマルクティーのセットが終日800円になるサービスを実施中。まだ食べたことがない人は、この機会にぜひお試しを。

ポテトサラダ" ¥250 (220g/Lパック)

地域の人たちに愛されている鮮魚店の手づくり惣菜の一つ。ごくオーソドックスなポテトサラダだが、ジャガイモをふかしてつぶした後、温かいうちにキュウリやニンジン、マヨネーズなどを加えて混ぜ、隠し味に砂糖を入れるのが「魚市」風。ボンボンとした食感にならず、やわらかくクリーミーに仕上がるといふ。手頃な価格のパック売りで、メインの魚料理に添えるおかずとして、また惣菜と寿司、刺身で簡単に食事を済ませたい人にも喜ばれている。刺身なら本マグロや南マグロ、パチマグロなど、格安で種類豊富なマグロがおすすめです。

魚市
静岡市清水区入江3-1-30
TEL/054-364-3830
営業/10:00~18:00
休/日曜日
P/20台(3カ所)

今後もオイシイ情報続々
来月以降もさまざまなテーマでおいしいお店や商品を紹介していきます。これからのテーマはこちら!
「世界の料理」「粉もん」「ひんやのスイーツ」「そば・うどん」などなど、ご期待ください。
PICK UP VOICEで紹介するクチコミ情報も専集中。
自薦他薦問わず、上記テーマに合ったにこがれおすすめのお店を教えてください。
応募はアステン編集部 ▶ asten@shizushin.com まで。

PICK UP VOICE
コチラも読者オススメポテト料理!

- 静岡 ● チェリービーンズ「ポテトといえばココ」(葵区・会社員ほか多数) ● ハニーローストピーナッツのフレンチフライ(駿河区・主婦)
● ほていやのカレーポテト(清水区・主婦) ● サングリアのガーリックチキンに入っているポテト(駿河区・会社員) ● more than wordsのポテトグラタン(掛川市・主婦) ● news DELI静岡のポテトサラダ(焼津市・公務員) ● マコース・ペーブル・カフェのフライドポテト(清水区・アルバイト) ● 焼津 ● 海鮮心あきまのじゃがバター(藤枝市・会社員) ● 吉田町 ● ジャガイモのハンバーグの付け合せのポテト(牧之原市・保育士) ● その他 ● マクドナルドのポテト(清水区・主婦) ● サブウェイのポテト(葵区・学生) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

「無料提携ATMの数が業界トップクラス」と聞いて
給与の受取をJAバンクに
したら、松下奈緒さんまでついてきた。
(クオカードですが)



JAバンク静岡 県下JA・静岡県信連
JAバンク静岡 検索

JAで新規に給与振込をご指定いただくと、
全国先着10万名様に松下奈緒JAバンクオリジナルQUOカードをプレゼント!
JA 給与振込プレゼントキャンペーン
応募期間/平成23年5月31日まで(当日消印有効)
応募ハガキによる事前の申し込みが必要となります。応募ハガキはJA窓口でお配りしております。
※詳しくはお取り扱いのJA窓口までお問い合わせください。

三菱東京UFJ銀行、セブン銀行、ゆうちょ銀行、
JFマリンバンクのATMでも平日日中の出金手数料無料。
なにかと便利。給与受取口座はJAで。



空間にやさしく溶け込むシンプル家具
HINOKI CRAFT
japan material, made in japan, natural style design.
for good life, for good smile.
produced by keva japan works.
<http://hinokicraft.jp>

▼一般のお客様のお問い合わせ先
HINOKI CRAFT 静岡青葉通り店/火曜日定休
静岡市葵区常盤町2-4-5 <TEL>054-274-1800
<FAX>054-274-1800 <mail>shop@hinokicraft.jp

▼設計事務所・工務店等の建築関連業者様のお問い合わせ先
HINOKI CRAFT 生活のカタチ研究室/土・日・祝日休み
静岡市葵区殿起町8-12 <TEL>054-273-5287
<FAX>054-273-7213 <mail>form@hinokicraft.jp

心地よい暮らしには、
ちょうどいい大きさがある。
やさしい木肌に触れる、
ひのきオーダーテーブル。

[日本製・檜無垢材・自然型オイル仕上げ]
用途に合わせて、大きさ、高さを自由にオーダーできます。
価格は、サイズと天板の節有り無しにより異なります。
参考価格/1350w×850d×700h (節有り天板)
檜家具の心地よさをお伝えしたいから。

¥48,300-

日本全国送料無料(沖縄・離島の送料は別途お見積り。)
お手入れ方法 **基本は水拭きをするだけです。**
木肌の感触を残した白木調の家具といっても、お手入れは簡単。特別な気づけは必要なく、日常の水拭きだけで清潔にお使いいただけます。檜という素材には水分が多く含まれていて、水気に強いのが特徴。またキメがとて細かく、醤油やソースをこぼしても普通に拭くだけで、色素が内部に染み込むことはありません。マジックや墨などの頑固な汚れは、サンドペーパーでこすり落とせます。多少の凹みは、水と熱を加えることで復元します。基本は水拭きですが、こだわりを持ちたい方は、年に一度位、サンドペーパーをかけながらオイルを塗ってあげると、さらに表情が生きてきます。使い込むほどに艶色に変化し、味わいが増していく檜無垢材のテーブル。シンプルなお手入れを楽しみながら、長きにわたってお付き合いください。

「結納」から「婚約式」へ 両家顔合わせの最新事情

結婚が決まったふたりが婚約記念品を用意し、両家の父母を交えて行う顔合わせ食事はプレ結婚式の最大イベント。伝統や式次第は時代とともに変化している。静岡の婚約、最新スタイルとは？



いまどきの結納は 媒酌人不在で進行

結婚1~2年目の既婚者に話を聞くと、結婚式より結納の方が緊張したという答えは意外に多い。結婚式は数カ月かけて2人で相談しながら準備を行う。が、結納や顔合わせは結婚が決まった直後、両家が打ち解けあうのを待たず行うことが多い。緊張感も高まりがちなのだ。

結納について、両家の父母にあまり知識がない場合はプロに任せるのも1つの手。ホテルアソシア静岡宴会予約課兼宴会サービス課支配人の竹島賢久さんは「結納式の進行を依頼されることが増えてきました」と語る。今まで、「幾らくし

と口上を述べ進行役を担ってきた媒酌人(仲人)が不在となって久しい現在、ソフトの部分も会場に任せることで安心感が生まれる。互いの出身地が違えば風習も違う。そんな時、何組もの結納をつつがなく整えてきた中立の立場のプロに任せれば不安も生じない。同ホテルには個室や写真、食事をセットにした結納プランが用意されている。

一方で結納式は行わず、レストランで両家顔合わせの食事を実施する人たちも増加。家同士の結びつきより「2人の婚約式」の意味合いが強い。この場合、家族を紹介し合い、思いのこもった婚約記念品を取り交わすことがメインとなる。

婚約とは、お互いそして 相手の家族への 幸せの誓い

婚約とは「幸せにします」と相手の家族へ約束することなのでは、と話すのは安心堂マーケティング部アシスタントマネージャーの川口真さん。

婚約記念品にも変化が訪れている。一粒の大きなダイヤモンドが立て爪に支えられているデザインが婚約指輪のイメージだが、現在人気のもはもう少し現実的。日常使えるかどうかポイントだという。価格にして30万円前後、一粒ではなくサイドにもダイヤモンドがあしらわれ、よりフェミニンなデザインに。指をほそく見せるウェーブのデザインが人気だという。ダイヤが指輪をぐるっと囲むエタニティリングにも魅力を感じる人は多い。



エタニティリングのもつ「途切れず続く永遠の愛」というセンチメンタルバリューに価値をおくのだ。「愛の証であり、この先何十年とつき合っていく指輪なので、いつ見ても新鮮なデザイン、何度見ても飽きないものを選ぶのがおすすめ」と川口さん。ペンダントやペアウォッチを選ぶ



人も増えている。2人の価値観で互いの人生にふさわしいものを用意したい。

婚約式で大切なのは、2人、そして両家の考え方をそろえること。振袖を着て伝統的な結納式を行いたいのか、お互いの家族紹介を中心にするのか。父母以外に、祖父母や兄弟姉妹、姪・甥も同席した食事を賑やかに催す人たちもいる。婚約記念品も、それを披露する場も自由に選べる現代。2人を中心に、両家を楽しめる和やかなエンゲージメントパーティーであることが、一番時流に合っているようだ。



取材協力/ ホテルアソシア静岡 TEL:054-254-4141 (1F) 安心堂静岡本店 TEL:054-254-0111

【今回のテーマ】収納 ローコスト狭小住宅に学ぶ 収納の基本ルール

今回、取材に訪れたのは静岡市内の住宅地に建つT邸。狭小住宅でありながら、収納にはまだゆとりがある。売れっ子建築家が考える狭小住宅の収納のヒミツとは？



写真のように2階に続く階段部の壁面側はすべて収納。CDや市販のケースがキレイに収まっている

間口の狭い家では 収納を3次元で考える

T邸は面積71㎡、間口3.6mという狭小住宅。「最初は77㎡しかないこの土地に家が建つかどうか、というスタートでした」と施主のTさん。この家のシンボ

リックな収納はリビングの階段下収納。取り出すのはすべてリビング側の壁面からだ。「収納は3次元で捉えようと、空いている空間を有効に使えますよ」と、この家の設計を手がけた松永務さんは某リフォーム番組の匠としても有名。狭小住

宅だからこそ、正面がダメなら横から、下がダメなら上から、と間取りからの収納計画が大事だという。その反対側にある量のベンチの下には、大きな引き出しが5つ。限られた空間を上手く活かしながら、見た目にもセンス良く造られている。



一度持ち物を洗い出し モノの指定席を決める

まず家にある持ち物を整理しながら書き出してみる。普段からよく使うものと、あまり使わないものの指定席を決めるためだ。「収納はあればあるだけ入れてしまおうですね。場所があるから物が捨てられず、片付けにくい面もあります」と松永さん。収納に合わせて何を入れるか考えるよりも、何を捨てるための収納。Tさん自身も「わざわざ収納を造る必要があるモノか」と考える中中にはいらぬ物もあったそう。場所に限りのあるリビング収納では、ドアをつけて隠したいものと、手早く片付けられて見せていいものを分けて考えた。これなら迷わず片付けられる。ただし1階の収納すべて大工造りで作っていても、2階の部屋はあ

て作りつけの家具はあまり設けず、家具で対応。それは将来の変換性を考えてのこと。収納にメリハリは大事なのだ。

コスト削減にも効く 迷ったら「定型サイズ」

でも、この先に買うものの収納場所は？という答えには「定型サイズ」が鍵となる。「A4ファイルや収納ケースなどの一般的なサイズに合わせて収納を造っておけば、後で『丁度いいサイズがない!』などと困らずに済みます」と松永さん。大工造りやオーダーではサイズも自由にしがち。使用目的が幅広い収納の幅や奥行きは定型サイズにした方が何かと便利で、金額も抑えられる。お役立ちアイテムは大手メーカーのカタログ。高さや奥行きなどサイズの目安が分かる。収納上手に変身するよりも、片付けラクな収納づくりの方が早そうだ。



収納を上手に配置したお部屋。ゆとりある空間に

ワンポイント Lesson 収納5つの基本ルール	1 「いる」「いない」を判断 エコの達人も躊躇するように「もったいないから」と長く押し入りにしておくことは逆にもったいないため、1~2年使わなかったものはリサイクルに。	2 使う場所近くが指定席 使ったらスムーズにするため、よく使うものは使う場所の近くへ。開き収納ばかりでなく、吊り下げ型や壁など見せる収納も活用。	3 ストックを見直す 割り箸や紙類など「いつか使えそう」と貯めこむうちに膨大な量に。しまっスペースを決めて、そこから溢れた分は潔く捨てるルールを決めて。	4 収納は「八分目」がいい 収納スペースに物がたくさん詰め込まれていると使いづらく、片付けも大変。20%くらい常に空けておくとし入れやすく、キレイが長続きする。	5 片付けベタは「見栄え」優先 とりえず見栄え優先で「片付いている雰囲気」に。収納ケースの形や色を揃えるだけでスッキリ、見栄えのいいカゴにとりあえず入れておく、という方法も。
--------------------------------	---	---	---	---	--

取材協力: 一級建築士事務所アトリエMアークテック TEL:054-208-2650

Royal St York

憧れの大聖堂の挙式がリーズナブルに叶います。

大聖堂人前挙式プラン

平成23年6・7・8月に挙式をお考えのお二人へ...

通常価格 573,750円(税込)が
223,750円(税込)でお得です!

350,000円

40名様以上で「挙式・披露宴」をお考えのお二人にも!

「サマーWeddingプラン」誕生
30万円相当の特典付

お申し込み・お問い合わせは...
ロイヤルセントヨーク
〒422-8055 静岡県静岡市駿河区南町6-14
Tel.054-203-3877
Fax.054-203-3878

【大聖堂人前挙式プランに含まれる内容】
●大聖堂人前式 ●新郎衣装 ●新婦衣装 ●新郎、新婦着付け・美容代 ●ブライダルケーキ ●記念写真 ●消費税

【掲載プランの適用事項】
●挙式対象期間
平成23年6月1日~平成23年8月31日(期日指定日限定)
●お申し込み期間
平成23年4月1日~平成23年4月30日までに会場申し込み
ご契約いただいた方限定

Web: <http://www.royal-st-york.com/> セントヨーク

眼鏡市場 SHIBAMATA

HANDMADE IN TOKYO

東京は柴又の職人が、一本一本丹念に仕上げた、上質なハンドメイドフレームです。骨太なデザインと磨きぬかれたその艶には、ホンモノだけの美しさがあります。

7モデル
16リサイズ
新発売
限定販売

SHI-03 BK color

SHI-03 BR color

SHIBAMATA
メガネ一式 ¥18,900

made in Japan

笑顔でいてほしい。
好光人形店

明治二十九年創業

静岡県静岡市駿河区南町15-15
054-203-2650

メル会員大募集! 最新の情報を配信! お近くの店舗はこちら 眼鏡市場 検索

笑顔でいてほしい。
好光人形店

明治二十九年創業

静岡県静岡市駿河区南町15-15
054-203-2650

素材の味と伝統の味を大切に、四季折々の旬をお届けします。

興津膳 ...1,785円

食彩膳春 ...1,680円

佐の春 味めぐり

割烹 佐の春

静岡市葵区両替町1-4-8
054-253-0177
営業時間/11:30~14:00
17:00~22:00

佐乃春 検索

ご来店・ご食事など各種宴会承ります。
お気軽にお問い合わせください。

春から婚活をはじめよう!!
確実な出会いで結婚をサポート

理想の相手を持ち続けている人、人付き合いが苦手な人、そろそろ結婚したい人は、勇気を出して静岡県人協会で婚活をはじめませんか? 浮月様のお庭が見える明るいお見合いルームでは、スタッフも入ってサポートしてくれるので、初めての人も安心。じっくり相手と話せるので、その後のお付き合いもスムーズ。成婚までのプロセスもサポート体制がしっかりしているから心強い。年間費用は男性48,000円、女性36,000円。入会金はなく、成婚料は決まった場合の後払い。出会いが欲しいと思ったらまずは気軽に問い合わせを。



ココに注目! 代理人も受け付けているので、通勤期のお子さんをサポートもぜひご相談を。

静岡県人協会
静岡市南区紺屋町11-1
浮月ビル4F
TEL:054-275-1122
10:00~19:00
(土日祝は17:00まで)
水曜定休
http://shizuoka.nakodokyoikai.com
静岡県人協会



若葉が萌える季節の味
新茶「竹茗」

桜前線の走り出しとともに始まる茶樹の芽吹き。冬の寒さを忍び朝夕の露に包まれながらじっくりと育った新芽は、若々しい香りとともに、ふくよかな甘味を抱く。自然の恩恵によってコクや旨みを蓄えた新芽を、茶師が熟練の技で余さず引き出す。茶葉のみずみずしさを生かした「荒仕上げ」で、清らかな香りを放つ新茶となる。自然と人が織りなす絶妙な風味は、年に一度出会う貴重な味。自分を誇りティータイムに、賢淑な一杯を楽しんでみてはいかが。また大切な人への季節の挨拶にも喜ばれそう。

新茶「竹茗」
90g缶3,150円
150g缶5,250円

ココに注目! 4月~5月のかけ、多種の新茶が登場する。産地や収穫時期により繊細に変化する茶葉の風味を、飲みわけてみてはいかが。
竹茗堂(ちくめいどう) 静岡本店
静岡市南区兵衛町2-4-3
TEL:054-254-8888 / FAX:054-254-8889
9:00~19:30 無休

4/16,17は
人気ドレスの試着会に出かけよう

婚礼衣装のマイウエディング中屋が、葵タワー店1周年を記念してウエディングドレスの先行予約試着会「ブティック・ボンヌール・小さな幸せ」を開催。今回は花嫁が憧れる特の人気3ブランドを厳選した最新コレクション。ポップでキュートなお姫様ドレス「パービーブライダル」、ヴィンテージ感あふれるハイセンスな「ジル スチュアート」、神田うのプロデュースでお馴染み、時代の先端を行くスイートなドレス「シェーナドール」の最新作を用意。完全予約制なので申し込みはお電話です。(受付054-255-2000) 人気を集めるブランドなので予約は早めにお早めに。

【人気3ブランド先行予約試着会】
4/16(土) 17(日) 10:00~19:00
準休日がお休みの方先着30名限定
葵タワー店での開催



ココに注目! ご成約の花嫁様には素敵なプレゼントが!

マイウエディング中屋
葵タワー店
静岡市南区紺屋町17-1
葵タワー2F
TEL:054-255-2000
水曜定休 予約制
月~金 10:00~19:00
http://www.my-nakaya.co.jp/
マイウエディング中屋



県内の美味しいお菓子が大集合!
「第8回 静岡お菓子フェア」

ケーキにシュークリーム、プリン、団子や大福、まんじゅうなど、和菓子、洋菓子が勢ぞろい。老舗からオープンしたばかりのフレッシュな店舗まで、エスバルスドリームプラザのスタッフが静岡県内を食歩いて探し求めたスイーツがずらりと並び。期間中、会場限定や数量限定など、パティシエが手作りでこだわりのスイーツが登場。中には、レストランで提供されているレアメニューも。お土産としてのテイクアウトはもちろん、爽やかな海を眺めながらウッドデッキのチェアでお気に入りのスイーツを頬張るのも楽しそう。甘い香りが漂う、海辺の会場に足を運んでみて。

ココに注目! 県内、西から東までバラエティ豊かに勢ぞろいする出店店舗の詳細は、近日HPで公開予定。
エスバルスドリームプラザ
静岡市清水区入船町13-15 TEL:054-354-3360(代)
10:00~20:00 ※一部店舗除く 駐車場あり
駅から無料シャトルバス エスバルスドリームプラザ

1979年三島市生まれ、小学校からサッカーを始め、県立清水東高校卒業後、ジュビロ磐田に加入。その後、ドイツ・フランクフルトなど海外でもプレーし、今年清水エスバルスに加入した。各年代の代表を経験し、シドニーオリンピックやドイツワールドカップなどにも出場。ますますの活躍が期待されている。

この春から清水エスバルスに新加入した高原直泰選手。サッカーに関心がなくても、高原選手の名前を知らない人はいないのでは。日本サッカー界をけん引し、いまでもトッププレイヤーとして活躍する高原選手に直撃インタビュー。サッカーにかける思いや清水の思い出などを聞いた。

Q. 高校3年間を清水で過ごされましたが、印象に残っている場所は。
A. うーん、実はないんですよ。当時はサッカーが忙しくて、家と学校との往復のみ。とにかくサッカー漬けだったので、残念ながらレストランなんか全然知らないんですよ。だから、いい結果を出して思返したいという気持ちが一番強かったですね。
Q. ご出身は三島市。
A. 中学から静岡に来られたのは何故でしょう。
A. 子どもの頃はまだJリーグがなく、プロ選手もいませんでしたが、当時からもう、自分はサッカーで生きていこうと思っていました。そのためにやはり強いチームでサッカーをやりたいかった。それで、東海第一中(現・東海大翔洋中)に行くことにしたんです。
Q. プロになって、Jリーグはもちろん、アルゼンチン、ドイツなど海外でもプレーされてきましたが、その中で学んだことは、やはり人とのつながりというものを一番感じましたね。一人じゃ何もできないんです。そんな自分をサポートしてくれる人がいる。そういう中で、自分が成り立っているんだということを強く感じました。

Q. 今年からいよいよ清水エスバルスに加入しましたが、率直な感想は。
A. 清水は高校3年間を過ごした町。自分がサッカー選手としてやっていく土台を築いた場所だったので、そこに戻ってサッカーができるというのはすごくうれしかったですよ。だから、いい結果を出して思返したいという気持ちが一番強かったですね。
Q. 小野選手とのコンビネーションに期待が高まっていますが、
A. そうですね。周りの期待は感じています。だからこそ、ピッチの上でいい結果を出して喜んでもらえるようなサッカーをしたいですね。
Q. 清水のサポーターについて
A. サッカーをよく知っているんですよ。清水のサポーターって、そういう意味では厳しい目を持っていますから、緊張感があります。でも、一方でアウェーの試合に遠くまで大勢で応援に来てくれる熱さも持っている。それは選手としてはうれしいです。だからサポーターの方たちには感謝していますし、その方たちと一緒にプレーして思返したいと思っています。もちろん、チームとしては優勝

を目指して戦っていきます。
Q. チームの雰囲気は。
A. チームの雰囲気はとて素晴らしいと思いますよ。合宿でもいい雰囲気の中でトレーニングできていましたから、それを継続させて、試合で力を出せると思います。
Q. サッカーにかける思いを
A. サッカーにかける思いを
お聞かせください。
A. とにかく、自分が心から楽しんでプレーして、いい結果を出せればと思います。そして、チームとしてはサッカーを見たことのない人でも楽しんでもらえるようなスピーディーで迫力のあるサッカーを目指しているんです。エスバルスの試合を通じて、少しでも多くの方にサッカーの魅力を分かっていただけたらうれしいです。
Q. 将来の目標は。
A. みんなで幸せに暮らしていければ、いいですね(笑)。今のところはプレーヤーとしてやるべきことがあるので、それを自分が納得するまでしっかりと全うしたい。それがすべて終わったときに、サポートしてくれた人たちと一緒に楽しくお互いやっていければいいなと思います。



魔法のパンツ「はく化粧品シリーズ」に春の新作が登場!
ストレッチパンツ専門店ピースリー

美脚とはき心地を両立させたピースリーの「魔法のパンツ」。今回は「春に向けて新しいパンツが欲しい!」という読者2人の試着体験レポート。極上の肌ざわりが特長の「はく化粧品」シリーズの春の新作を、いち早くトライ。その感想は?



「はき心地にはこだわり!」
「美脚だけじゃダメ!」

「ストレッチパンツの窮屈感が苦手!」という中安さん(38歳)。まずははいた瞬間に感じる、天然揮発油加工をした生地の手っとり感にびっくり。さらに子育てでたくさん動く中安さんにとって、「どんな動きにも違和感なく伸びるのでラクラク」と、360°ストレッチ生地のはき心地もお気に入りのポイント。華やかな印象の新作サーモンピンクも「家族での春のお出かけにもぴったり」と大満足。スイーツ大好き主婦の長藤さん(43歳)は、美脚だけじゃなく、体型カバー効果にも注目。日本人女性のために開発されたデザインと、優しい引き締め効果が備わったオリジナルストレッチ生地は、「脱着が深くて、苦しくないフィット感。これなら食べ過ぎでもウエストが気にならない安心感があります」と、好反応。「はく化粧品」のほか、エレガンスからカジュアルまでさまざまなシリーズを展開するピースリー。サイズは5号~19号までと豊富な価格も12,495円~。まずは試着がおススメ。気軽に試着してみませんか?



ココに注目! 中安さん(写真右)がはいたのは、春らしい色合いの「はく化粧品・ストレッチ」。美脚だけじゃなく、体型カバー効果にも注目。日本人女性のために開発されたデザインと、優しい引き締め効果が備わったオリジナルストレッチ生地は、「脱着が深くて、苦しくないフィット感。これなら食べ過ぎでもウエストが気にならない安心感があります」と、好反応。「はく化粧品」のほか、エレガンスからカジュアルまでさまざまなシリーズを展開するピースリー。サイズは5号~19号までと豊富な価格も12,495円~。まずは試着がおススメ。気軽に試着してみませんか?
B-Three(ピースリー) 静岡バルシェ店
静岡市南区黒金町49 バルシェ2階
TEL:054-221-8688 不定休 10:00~20:00
オンラインSHOP http://shop.b-three.jp
ホームページ http://www.b-three.jp

TVでお馴染みパンパカパンツから
迷子防止リュックが新登場!

いまやちびっ子やお母さんたちに大人気の「パンパカパンツ」。そのパンパカパンツから「パンパカリュック」と「迷子防止リュック」が登場。迷子防止リュックは迷子防止ヒモ付きで、混雑した場所でも子どもが迷子にならないようにと考案された便利なリュック。この迷子防止ヒモは取り外し可能だから、少し大きくなってでも使えて便利。綿100%、日本製なのも、背中にフィットする柔らかい素材だから、これなら子どものお気に入りになりそう。おやつやおもちゃを詰め込めたら、パンパカ君を背負って一緒に出かけよう!



ココに注目! カタカタ手押し車「あんよの記念日」につける木製パンパカ君(5種類、1つ1,050円)も大好評! 単品でもかわいい。
ふしみや 静岡市東区興隆町2-3-1 TEL:054-254-2438
水曜定休 名店街契約駐車場あり
ふしみや 47クラブ

春から踏み出す
「婚カツ」への一歩



花が咲きほころぶ季節だから、心ときめくような婚カツを始めてみてはいかが? 初回登録料2,100円だけで、「気軽に婚カツが始められる」と女性を中心に話題を呼んでいる「iae」。人気の秘訣は、お手軽な料金設定から想像がつかないほどキメ細やかなサービスにある。経験豊富な女性コーディネーター・西村さんが、会員とじっくり話しをしてリクエストに応じた相手選びをサポート。結婚に対する疑問や悩みにも親身になって対応してくれるから「お母さん」のように感じる会員も多いとか。相談も無料だから、まずは電話で問い合わせしてみてください。
レディースプラン
初回登録料2,100円
入会金、月会費、見合い料、送料会費無料
成婚した場合のみ210,000円
無料相談後に電話での勧誘などはいたしません。
ココに注目! 5/31まで入会した人にキラキラ輝くヘアストラップをプレゼント。「アステンを見た」の一言を忘れないで。
iae フライダル事業部
静岡市東区御幸町11-30 エクスワールドビル13F
(静岡駅前)の、駅から徒歩1分)
0120-181-260(予約制)
10:00~18:00 時間外も対応可能 水曜定休
http://www.iae.ne.jp/ アイイー

魔法のレシピ
チーズクリームハンバーグ
いつものメニューが、魔法のドレッシングで専業に変身!
我が家のハンバーグも「チーズたっぷり醤油」を使えば、簡単にレストランの味に。
LET'S COOK!
材料(ソース2人分)
小房に分けたマイタケ...1パック
細切りにしたパプリカ...1/4個
牛乳...適量
チーズたっぷり醤油...大さじ4
チーズたっぷり醤油と牛乳を加えて絡めて、ソースを仕上げ、焼きあがったハンバーグにかけて、召し上がり。
今回の魔法のドレッシングは、コチラ
チーズたっぷり醤油
豊かなチーズの風味とまろやかでコクのあるたっぷり醤油がベストマッチ。
最終面でプレゼントも!
※希望小売価格315円。購入はお近くのスーパーで、発売元 エスエスアイブーズ(株) 0120-683741
詳しくは「チーズたっぷり醤油」
レシピ考案/中野ヤスコ先生 http://otokonoryouru.esshizuoka.jp/

私も大好きなクレープのモンパバから、季節限定の「さくらクレープ」が今年も登場しました! 可愛いピンクの花びらが、クレープ生地に綺麗に描かれていて、それだけでも春を感じさせてくれます。モンパバ自慢のクレープ生地で、こし餡、ぎゅうひ、桜葉、生クリームをたっぷり包み、ご飯のようにボリュームも十分。桜の香りも味わえます。お花見シーズンのおやつやお土産にイチオシ!
さくらクレープ 430円
セントラルスクエア静岡グルメ館2F
モンパバ
TEL:054-288-7696
●11:00~20:00(19:15L)
SBSテレビ「Soleいね!」(月~金9:55~)でグルメ情報発信中
次回放送予定4/28(木)

新感覚和装の提案
新モダニズム
4月9日(土) 17日(土)
桂由美 FINE FRANCHISE 静岡
TEL:054-280-2625 静岡市東区中村町55
【営業時間】AM10:00~PM7:00
【定休日】毎週水曜日
【予約制】お電話にてご予約ください
式場室内も承っております!
こちらからご予約できます。
ステキ フライダル 検索
スタッフブログ毎日更新中!

上質を知る女性の大人のサロン。
わたしたちにとっての本物の上質がここに 있습니다。幸せな優越感を持ち東まる場所になって欲しいと願います。個(Individuality)を大切にしているお客様のご来店をお待ちしております。
時間と空間を大切にしたいおてなしをさせて頂くため、小さなお店のご来店、二人は断りさせていただきます。ご了承ください。
The Premium Course ¥10,500
1. カラーパーマ or ストレート
2. トリートメント or ヘッドスパ
3. カール
1名から予約可能。予約お支払。当日現金でも可。お支払いは現金。お支払いは現金。お支払いは現金。
〒420-0841 静岡市東区上尾洗2-1-50 Tel. 054-247-2891
営業時間/10:00~19:00(水・金・土) 10:00~20:00(木) 10:00~18:00(日)
休日/月曜日、4月12・19日 http://www.fournier.co.jp

[4月は、つるっと美味しい麺料理]

しずおかキッチン

「いただきます」
まで20分!

気温が上がったり下がったり、まだ不安定な春の時期。ほろ苦さのある春野菜が、体をシャキッと目覚めさせてくれます。地元産の春野菜と、ふわっと仕上がる鶏団子たっぷりのコクあるつけ汁を自家製して、喉越しツルツルのつけ麺はいかが？

材料 4人分
 [鶏団子]鶏ムネ肉(皮は外す):大1枚(250g)/ごぼう:30g/長ネギ:1本(青い部分)/卵:1個
 (B)味噌:小さじ1と1/2/酒:20cc/醤油:小さじ1/2/片栗粉:大さじ1/2/山椒:少々(なければ生薑汁)
 [つけ]濃縮タイプのめんつゆ:270cc/水:530cc/酒:40cc/砂糖:40g
 セリ(なければ水菜など):100g/長ネギ:1本(白い部分)/乾麺(細めのもの):4人前
 柚子胡椒:少々



今月の先生
松波 岩徳 Iwanori Matsunami
げんき店主
「市販のめんつゆを割る場合、少し濃いめ&甘めに、仕上げに柚子胡椒を加えるとパンチが出ます。麺は冷麦など、少し細めのものが合います」。やわらかな食感の団子は、ゴボウと相性が良い味噌に山椒が隠し味。「グッと味に深みが出ます」。肌寒い日は、水でめた麺をもう一度熱湯に入れて温めれば、つけ汁も冷めにくい。
tel:054-270-8128

春のからかセリ重る (鶏団子つけ麺)

ふわふわ団子の春つけ麺

- ① 団子の生地をやわらかめにする事で、ふんわり食感に!
- 皮を除いた鶏肉・ゴボウ・ネギの青い所はすべてフードプロセッサーに入れやすい大きさに切る。ネギの白い部分は、ブツ切りにしてトースターかフライパンで焦げ目をつけ、セリはザク切りに。
- ネギ(青い部分)→ゴボウ→鶏肉の順にフードプロセッサーにかけ、鶏団子用のミンチを作る。ある程度ミンチになったら、卵と(B)の調味料をすべて加え、もう一度フードプロセッサーで混ぜる。時間があれば、冷蔵庫で15分以上(時間外)寝かせて生地をなじませる。
- 市販の濃縮タイプのめんつゆを、つけ汁の素1:水2の割合で割り、鍋にかけて沸騰させ、酒・砂糖を加え味を調える。②で作った鶏団子の生地を、スプーンを使って鍋の中に落とし入れ、白ネギを加えたら、コトコトと3分ほど火を通せばつけ汁の完成!乾麺を茹で、冷水でぬめりを取って皿に盛り付けたら、つけ汁にセリをたっぷり添えて召し上がれ。



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.66
 [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
 [2011.4.2] 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
 ☎054-284-9236
 (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
 木次回(2011年4月30日発行)は「花」特集

表紙: 今月のキラリ
 SAKURASAKU glass
 ROCK・桜色 2,940円/Tumbler・桜色 2,625円
 問い合わせ:
 Float dyed coala(フロート・ダイド・コーロ)
 tel:054-340-3425



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「アステン編集部」
 FAX/054-284-9129
 Eメール/asten@shizushin.com

締切
 2011年4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4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4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 おすすめの外国料理の美味しいお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。

<p>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]</p>	<p>02 5名様 プリンセスティアラ(マリコラーゲンゼリー) 1箱=30個セット [ツキジフーズ]</p>	<p>04 10名様 大豆サイダー「SOYSH(ソイッシュ)」6本セット [大豆製菓]</p>
<p>03 3名様 焼き菓子詰め合わせセット [カネリー・カaramel]</p>	<p>05 10名様 お茶つまダックワーズ(5個入り) [高瀬製菓]</p>	

プレゼント賞品はクロネコヤマトが4月下旬にお届けします ヤマト運輸

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

南イタリアの雰囲気漂う邸内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
 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。

CHapel LOCATION PHOTO PLAN

アンジョーヌ

静岡市駿河区南安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

「ザ・シーズン」はエクステリア&ガーデンを設計・施工する専門ショップです。

ザ・シーズン静岡
 エクステリア&ガーデン
 相談会開催
 4/2(土)・3(日)・4(月)

The Season Shizuoka
 http://www.the-season.net

2011年3月にグランドオープンいたしました。

- ご相談・ご予約受付中。(無料・完全予約制) ゆっくりとお話をお聞きするために、ご来店の日時をお知らせください。
- ご満足いくデザインプランをお話するために、お住まいの写真、設計図面をお持ちください。
- 各種ローンをご用意しております。

ザ・シーズン静岡
 静岡市駿河区中田1丁目4-1(アヴェニールコート1F)
 営業時間/10:00~19:00 定休日/水曜日
 TEL.054-280-5640

ホームページでは、毎月最新の施工作品を更新中です。ザ・シーズン