

asterisk ten
10

アステテン

2012 3 月号
vol.77

今月のキラリ

春の音楽を、そっと
テーブルに置いたみたいでしょ。
「練り込み」という
特別な技から生まれた陶器。
富士宮市でirodori窯を主宰する陶芸家、
酒井美華さんが焼いている。
色と模様を組み合わせは無限。
抹茶ボウルや椀皿など他にもイロイロ。
あ、可愛い。あ、素敵。
難しいウチクはさておき、
この色と模様が奏でるメロディーは
私たちに春を届けてくれる。
撮影協力/エスポワール tel:054-281-5708

特集

働かされない 働き方

asten people

松本路子



新生活に役立つエトセトラ

トップ快談
タイタコーポレーション
お出かけグルメ
こだわりSELECTION

TOM SAWYER! 盲導犬とふれあう

すくすくボード
しずおかキッチン
ネギちーずチヂミ

ZOOM&ZOOM 真珠をまとう春

アステテン meets ぐるぐる
贅沢!おかずパン



毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

バス&テクテク! ハイカール フォックス
大人好みの新宿ですね



新しいお楽しみをテクテクしましょ!
お出かけに便利なバス&テクテクで
お楽しみください!

新大久保コリアンタウンで
「韓流」テクテク。 新宿駅からJR山手線で1駅お隣

JR新大久保駅の改札口を出るとまるで韓国。東京で今一番の人気エリアです。韓流百貨店やKOREA芸能人ひろばが並ぶ大久保通りを散策しながら、韓国コスメ、K-POP、ファッション、グルメ、本場の食材など、お目当てをたっぷり楽しめます。「韓流スター○○が来店!」なんて看板もあちこちに!
●駅周辺で配っている案内マップをもらってテクテクしましょ。



ホテルの「スパ」をご褒美に。 新宿駅からテクテク9分

西新宿のホテル「ハイアット リージェンシー 東京」のスパリートメントはいかが。ボディケア、フェイシャルリートメントなど、ゴージャスなメニューが揃っています。スパ利用日にはプール・フィットネスジムが無料で利用できるのもステキ!
●ハイアット リージェンシー 東京 スパ&ウェルネス「ジュール」/新宿区西新宿2-7-2
<http://www.hyattregencytokyo.com> TEL:03-3346-1234

「新宿 末広亭」で落語を一席。 新宿駅からテクテク6分

落語をライブで楽しむのも特別な遊び方。末広亭は江戸情緒たっぷり。狂の部(12:00~16:30)・夜の部(17:00~21:00)とも、落語・漫才・もの真似など、面白プログラムを次々に披露してくれます。お弁当を食べながらゆっくり過ごすのもおすすめ。
●入場料2,800円/新宿区新宿3-6-12
<http://www.suehirotel.com/>
TEL:03-3351-0078



1日15往復 (土日祝)

静岡駅・新静岡 ↔ 新宿駅



新静岡新宿線

駿府ライナー 2,850円 4,500円

トク割制
利用で片道

2,000円~ トク割制は年末年始、土日祝を除く、平日の特定便にて設定 (販売数量に限りあり)

高速線専用ダイヤル
(7:30~20:00/年中無休)

0570-080-888

この乗車の1ヶ月前から乗車する日の始発停車前出発2時間前まで予約可能です。
<http://www.justline.co.jp>



駿府ライナー 検索

たくさんのお客を乗せて走りたくしてつジャストライン



あなたは今、働いている？
働いていない？
もしかして、働かされてはいないだろうか？

働かされない働き方

今回探ってみたのは
「働きたくなる働き方」。
自分なりのワーキングスタイルで
毎日を満喫中の女性たちが、
シンプルだけど
大切なヒントをくれた。



誰かに求められる
人でありたい

結婚や出産、転職や再就職と、働く女性には転機が付きもの。けれどさまざまな制約を乗り越えて、自分なりのベストな働き方をつかんでいる人も大勢いる。ここで紹介する4人もそんな女性ばかり。働くことが大好きな彼女たちは、前向きで能動的、決して「働かされて」いないのだ。どんな仕事でも、頼まれた以上のステキな働きをしてくれるに違いない。
「小さい頃から仕事こそ生きがいでと、高校時代もバイトを3つ掛

け持ちました」と話すのは、しずつつ保険ステーション新静岡セノバ店の店長を任されている小澤真弓さん。「とにかく誰からも求められる人でありたいという気持ちが強くて」
働けるならどんな仕事でもすると思っていた小澤さんは、販促企画から人事まで様々な仕事を経験、そのたび

に人並み以上の成果を挙げてきた。最初に就いた仕事は銀行だったが、結婚や出産といった転機も何のその、出産2カ月後は職場に復帰。毎日昼休みに片道20分かかる保育園に授乳しに抜け出していた。「もし夫から家事に専念してくれと言われたら？」「そんなことしたら、私は家事も子育ても100%完璧にしないと気が済まないけど、覚悟はいい？」と言います(笑)。「そんなママを子どもたちも応援してくれている。「ママはあなたたちのやりたいことに全力で協力する。ママにも協力してくれる？」というスタンスなんです」

それほどまっすぐな彼女が身につけた天職が、今の来店型保険相談サービスの仕事だ。保険会社各社の力関係に縛られず、真に顧客のために思って働ける喜び。過去の仕事で出会ったお客様も、彼女なら保険の仕事でも信頼できると、来店してくれるという。「自分を必要としてくれる方々に感謝する毎日です」



仕事もダンスも
妥協できない

もちろん働くことばかりが生きがいではない。サッカーリーグ清水エスパルスのオフィシャルチアリーダー「オレンジジュエーブ」で華やかに活躍している優子さんは、幼稚園の先生として働きながら11年も活動を続けてきた。学生時代には東京までレッスンに通うほどダンスに夢中。その一方で幼稚園の先生になるのも夢だったという。

大好きなダンスを続けるのに仕事は障害になるのでは？と思いきや、「オレンジジュエーブに入ったことで、かえって仕事もダンスも妥協できなくなりました。もしオレンジジュエーブでなかったら、今ほどアクティブにできなかったかも」。やるよと決めたなら突き進む性格という彼女の活動を、周囲の人々も温かく見守ってくれているという。

そんな彼女の頑張りを支えているのもまた、仕事でありダンスだ。「仕事で失

敗した時にはダンス仲間と話して教わることもあるし、逆にオレンジジュエーブでもチームの苦しい時期などは、幼稚園の子どもたちに癒されています。優子さんにとってダンスとは「夢を叶えたい」。そして仕事とは「一生続けたい」。そして仕事とは「一生続けたい」。



10やることを
12やれば道は開ける

「子育て中でもできる範囲で社会とつながりたい」と考えたのが、NPO「eランチ」のメンバーだ。焼津のあるパソコン教室で知り合った仲間たちが、社会参加を目的にNPOを設立。母親目線で考えたインターネット安全教室など、女性の強みを活かした活動を行っている。

eランチの創立メンバーの一人、松田直子さん。もとは専業主婦。昼間の空き時間に持ち前のパソコンスキルで小学校の非常勤講師を始め、やがてeランチの講師に。が、その仕事をただ普通にこなすだけではなかったのが松田さ

んらしい。「eランチでパソコンを学んだメンバーも私のように小学校の講師ができるはずと、教育委員会にかけ合ったこともあり。当時は学校が人材不足だったから」。自分にできることがないかいつも考えていなければ、こんな発想は出てこないだろう。

今ではeランチの理事長、夫の会社の課長職、さらには社会貢献活動まで、たくさんの方々とつながり、自分らしく活躍している。松田直子さんの活動が、周囲の人々も温かく見守ってくれているという。「仕事とは、自分を成長させてくれるチャンスですから」

『エスプリ・ドゥ・ミクニ』で大切な人とこころに残る時間

特別な日に『本物のフランス料理』を

メニュー例(ある日のメニューより)

- アマレットのガクテルゼリー
- 富士や梨(マス)のマリネサラダと低温調理の二種盛り鳥風味豊かなマッシュポテトソース
- 牛乳油入り解凍大塊肉のコンソメ
- 駿河湾産鮮魚のポワレ 生妻ソース
- ニュージャージー産 仔羊のロースト パプリカソース
- 静岡産産 上りのローストと 静岡産産 自家製のファンダンと共に
- オレンジのグラニテ カンパリ風味
- モンブラン パニラのアイスクリームを添えて
- コーヒービオお菓子を ¥7,500 (税込)
- ※別途サービス料が10%かかります。

RESTAURANT
L'ESPRIT DE
MIKUNI

※貸切ご希望のお客様は、1Fカフェにてお受けいたします。
パーティーメニュー ¥5,000〜

レストラン エスプリ・ドゥ・ミクニ 静岡市清水区藤町2-8 TEL.054-355-3020 ※アサヒ222 → www.abhimizu-mikuni.jp

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130年のきもの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〜

130年のこだわり
着 130.

お直し・シミ抜きも承ります
TEL 0120-001540
静岡市清水区清水7-7(水曜定休)
営業時間 AM10:00〜PM7:00
http://www.ikoshi.co.jp

◎お客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。
きもの井越はDMや電話による振袖の勧誘はいたしていません。

PERGOLA コーヒーショップ パーゴラ

オールドからデザートまで、色とりどりの春の美味が食べ放題! 4/30まで

春のランチブッフェ
食べ放題 ツフトドリンク飲み放題

お一人様	シニア(60才以上)
平日 ¥2,300	¥2,000
土日祝 ¥2,600	¥2,300

小学生・中学生 ¥1,300 幼児(3才~小学生未満) ¥700
※税別・サービス料別

シェフによるデモンストレーション
ほっこりかわいらしい野菜デザート
3月 さつまいものバター焼き

お問い合わせ・ご予約
Tel. (054) 254-4460 (直通)

梨杏 中国料理 梨杏(りんか)

本場香港の料理人が作る点心や本格メニュー35品が食べ放題! 4/27まで

ランチオーダーバイキング
食べ放題

平日限定 お一人様 ¥2,600
小学生 ¥1,500 小学生未満 ¥700
※税別・サービス料別

本場の点心をお好きなだけ!
お席に付いたままご注文いただけるバイキング。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)

BEAUTY WELLNESS
ME-ER BRISE メーレブレイゼ by YAMANO by YAMANO

免疫力アップ・抗酸化強化で、花粉症も紫外線も怖くない! ビタミンたっぷり! 北欧のミラクルフルーツ「トルニ」使用 5/31まで

For Your Beauty Wellness

トルニニアロマ
リクエストフェイシャルケア・ボディケア
2つの特典付!

フェイシャルケア(60分) OR ボディケア(60分)
お一人様 ¥10,500 (税別)

特典1 カラダに優しい天然ハーブドリンクセット(¥2,000相当)プレゼント
特典2 飲む美容液「トルニ」ジュースサービス

お問い合わせ・ご予約
Tel. (054) 254-0624 (直通)
お問い合わせ・ご予約
お買いものあつぷをご利用いただけます。

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

毎日おトク! 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、静岡パルシェ、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。

毎日ご利用になれます
※1/1は販売いたしません

【有効期間】発売当日限り
【発売場所】沼津~掛川間の各駅(静岡駅を除く)および、JR東海ツアーズ沼津・清水・掛川支店
【ご利用施設】ホテルアソシア静岡(レストラン及びバスエリア)、静岡パルシェ内の各店舗(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つづきの販売はございません。
詳しくは駅係り付の専用チラシまたは JR東海ホームページで (http://jr-central.co.jp)

働くことをためらう時

出産前も「働かない自分は頭になかった」という萩原美栄子さんは、子育てが一段落しても「働きたい」と言い出せずにいた。夫に反対されたりはしなかったのだが、働くにあたって周りに手助けを求めることができなかった。2時間でも気が付いたほどでした。そんな萩原さんが一歩を踏み出したのは、ふと目に止まったキャリアデザイン講座。託児があり子連れで通えたので、ためらわず「行きます」と言えた。1年間学ぼううちに、自分が「働く」ことに気付く。小さな一歩から進みたい道が開けた。

彼女は今、静岡市女性会館のスタッフとして、働きたい女性のキャリア相談に応じる立場だ。学んでいた講座が縁となり、パートで女性会館に勤め始め、働きながらキャリア・コンサルティングの国家資格を取得。今ではフルタイムで働き、土日勤務もこなす。東京まで自費で勉強に行くほど仕事熱心だ。「○○ちゃんのパパ」でなく、自分の名前と呼ばれる場ができました。周囲にも協力を求めることができるようになった。「仕事にやりがいを感じていることを日頃から子どもに伝えて、夫や両親にもそれとなく理解してもらっています。そうした自身の経験が、働きたい人も踏み出せない女性へのカウンセリングに活かしている。

「働くことは、私にとって自立することです」



お金をもらって、自分の可能性を広げるチャンスまで得られるのだから、働くってステキなこと！
満足いく働き方ができていないと思っている人、働きたくても働けないという人、ちょっとだけ考え方を考えてみては？

(解説: ヒューマン・アカデミー講師/常葉学園短期大学 非常勤講師/キャリアコンサルタント ミツ井千香子さん)

就活世代 社会経験の少ない学生は「仕事＝社員で事務職」といった先入観に縛られて自ら視野を狭めがち。意外なところでも面白い仕事はできる。今はどんな仕事も絶対安定とはいえない時代。固定観念を捨てて幅広く情報収集することが大事。さらにその情報を咀嚼して、自分がどう感じたかを自分自身で認識しておくことも、自分に合った仕事選びには欠かせない。

転職世代 特に修業中の若手世代は嫌な仕事を任せられたり人間関係に悩んだりしがちだけれど、その環境は不変ではない。むしろ自分を変えるチャンスかも！楽しく働ける人には3つの共通点がある。1つ目は、ライフとキャリアを中長期的に考えていること。2つ目は自分らしさを知り、それを活かしていること。そして3つ目は、柔軟な考え方をしていることだ。変わっていく自分を楽しまない。

主婦世代 子育てが一段落した主婦たちからよく聞かれるのが「働きたいけどレジのバイトしかやることがない」という悩み。でもよく考えてみて、「レジのバイトをしながら子育てを家事もしていた」という考え方は、自分がどれだけ成果を挙げてきたかを再認識できるはず。とらえ方一つで過去は変えられる。そんな考え方ができる人なら、どんな仕事にもきっと面白さを見いだせる。

熟年世代 50、60代でもスキルを磨いて働きたいという人は多い。年金問題など将来の不安もあるし、社会参加への意欲も高い。若い世代よりも自分をよく知り、はっきりした考えを持っているのが熟年世代の強みだけれど、半面、今どきの就活ノウハウに疎いのが弱点。履歴書の書き方や服装など、採用担当者が不安を覚えないよう気を配るだけでも、就職できる確率はぐっと上がる。

世代別ヒント集

取材・撮影協力 / 清水エスパルス、ヒューマン・アカデミー、静鉄保険サービス

中庭のある teimu apartment
ようこそ!

Garden Teimu 4th Anniversary!
3/24 SAT・25 SUN

Garden Teimuにアパートメントが出現!
小さな中庭を囲んだ5つのお部屋に5つの暮らし



Event information

3/24・25 sakuraのアクセサリー店
あなただけの、たった1つのアクセサリーをオーダーで作ります。

3/24・25 アパートメント テラス カフェ コスモスコービー
アパートメントの中にあるカフェ。淹れたてコーヒーをテラスで楽しむ時間♪

3/25 ブチ ハーブバーン カフェ
春の中庭でできたのべろサンド。

ご当地バーガーで大人気のステーキバーガーや、たこやき、あげパンのかわいいケータリングも大集合!

4周年のGarden Teimuから感謝の気持ちを込めて

Plus Style Garden Teimu
プラススタイル ガーデンティム

〒427-0011 静岡県静岡市東町1215番地
[営業時間] 10:00~18:00 水曜定休
http://www.teimu.com

TEL.0547-34-4128

働かされるか 働かせるか



新しい出会いを求める 真摯な婚活のススメ

結婚したくても、その前に異性と出会う機会がない...そんな人は仲人協会へ。ここでは30代を中心とした男女が多数登録しているため、お見合い件数、成婚件数も安定。親身に相談できるベテランスタッフが自分に合う相手に出会えるまで、徹底フォローしてくれるため、登録して比較的早い段階でお見合いができるのが魅力。入会金はなく、年会費は男性48,000円、女性36,000円。年頃の娘・息子を持つ親御さんからの相談、代理入会も増えているそう。まずは気軽に相談してみてください。

静岡圏仲人協会
静岡市葵区相殿町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.nakodokuyokai.com
静岡圏仲人協会 検索

新築のオープンハウスで インテリア用品を展示販売

フレンチスタイルや赤毛のアンの家などの輸入住宅をてがけ、インテリア用品を販売する「メープルホームズ」では、家造りと空間のコーディネートをサポートする。雑貨ショップでは手に入り難い、アンティークのステンド窓や、照明器具などレアなグッズも幅広く扱う。特別企画として3/10(土)、11(日)、17(土)、18(日)の4日間は、引渡し前の新築オープンハウスでインテリアの展示販売を開催。実際の邸宅を見学できるから、インテリアのイメージも膨らみそう。現地では小さなリフォームなどの相談にもってらえる。インテリアショップに出向くようなフランクな気分、のぞいてみて。

【オープンハウス】
静岡市清水区船越南町768周辺(Plan清水店近く)
10:00~16:00
メープルホームズ静岡中央
TEL.054-207-8721
(オープンハウス期間中は、店舗休業)
メープルホームズ静岡中央 検索



3月末までの「決算セール」 新築の人は必見!

快適な暮らしを演出する上質な家具を豊富に揃えた、家具メーカー起立木工の直営店「オレンジ館」。木々の特徴を生かした「一モノ」のオリジナル家具をはじめ、ヨーロッパ各国から直輸入した家具やインテリア、ユニバーサルデザインのアパレル、リーズナブルなスタンダード家具など、多くのアイテムを展示する。また部屋の間取りにぴったりと合わせて作る家具や、テーブルのサイズなどセミオーダーの注文も可能(完成まで50日ほど)。価格は家具メーカー直販の特別プライスで、現品限りの掘り出し物もいろいろ。新築、リフォーム、新生活を彩るステキな家具を見つけたら、3月末まで「決算セール」を開催中の今がチャンス!

起立木工 オレンジ館
静岡市駿河区津島町16-20南幹線沿い
オートバックス西側
TEL.054-287-0500 10:00~18:00 水曜定休
起立木工 検索

出産、卒業...大切な記念日を 色あせないアルミアートボードに

結婚、出産、卒業など大切なシーンを、いつまでも色あせないプレートに残してはいかが。写真やイラストを、特殊な技術を使いアルミに空けるドットで表現する「アルミアートボード」は、希望の画像を送れば、サンプル画像を作成してくれることも可能。オーダーはインターネットから簡単に申し込める。出産祝い、赤ちゃんの写真と誕生日や名前を刻んでプレゼント。結婚式のウェルカムボードや、両親へ感謝の品として。さまざまな場面を盛り上げるアイテムとして人気が高い。春は出会いと別れの季節だから、お世話になった先生や先輩へ、メモリアルとして贈るのも喜ばれそう。

A3サイズ(45cm×33cm)~
写真はA3詳細サイズ24,000円
アルミのむかひ
藤枝市岡部町岡部1826-1 TEL.054-667-7000
http://www.artboard.jp/
アルミ アートボード 検索



新生活に役立つ エトセトラ

お得にキレイを目指そう 春の入会キャンペーン開催!

寒さも和らぐ今こそシェイプアップのはじめ時! 楽しみながらキレイになろう。女性専用フィットネススタジオ「ボディーズ」では、1回30分の気軽に効果的なトレーニングと、継続しやすい楽しいプログラムが魅力(予約不要)。ピジター参加OKのヨガレッスンなどイベントも盛りだくさん。3月は特典いっぱいの「入会キャンペーン」を開催。薄着のシーズンが到来する前に、自信が持てるボディを目指そう。

【入会キャンペーン特典内容】
・入会金 通常6,300円⇒0円
・初期会費10%OFF(3月のみの特典)
・お試レッスン 通常1,500円⇒0円
・お試レッスン時シューズレンタル 通常250円⇒0円

【3月ヨガレッスン】
・アスティ藤枝店 3/11(日)
10:15~11:30~
・アスティ静岡店 3/16(金)
20:30~21:30

ボディーズ
・アスティ静岡スタジオ
静岡市葵区金町47(静岡駅アスティ西側)
TEL.054-280-5381
・アスティ藤枝スタジオ TEL.054-634-0160
ボディーズ 検索

セノバの保険の無料相談で しずてつカード「ルルカ」ポイントプレゼント!

ライフスタイルに変化が起こる新生活。そんな時こそ保険の見直しのgoodタイミング。新静岡セノバ5階にある「しずてつ保険ステーション」では、中立・公平な立場の専任スタッフが、数多くの保険会社の中から自分や家族に合う保険を親身に探してくれる。資料を集めて比較する手間も省けてラクな上に、勧誘は一切ないので安心。もちろん相談は無料。「今の保険で本当にいいの?」と思ったら、買い物ついでや仕事帰りに相談してみると、ベストプランが見つかるかも。今なら無料相談の予約をすると、もれなくしずてつカード「ルルカ」の300ポイントもプレゼント。今後、しずてつ保険ステーション主催のセミナーも開催予定。

美白、ニキビ防止、保湿をケアする「うるうる体感」ジェル

季節が変わる時期の乾燥、ニキビなどの肌をスキンケアするなら「薬用美白ジェル」。ヒアルロン酸やコラーゲン、セラミドが潤いを与え、美白成分アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分)がメラニンの生成を抑制し、シミ、ソバカスを予防。ニキビ防止成分グリチルリチン酸ジカリウム(有効成分)も配合で、なめらかな肌に通く。これ1本で何役もこなす優れもの! オールインワンタイプだから、洗顔後のお手入れも簡単。さらに約80%が水からできているゲルクリームと併用で「ぶるん」と弾むようにしっとりして整えてくれる。今回は特別に「薬用美白ジェル」と「ゲルクリーム」のサンプル(各3袋)をプレゼント。

【入会キャンペーン特典内容】
・エメール
・ゲルクリーム ジェル180(180g) 3,675円(写真右)
・薬用美白ジェル(110g) 6,300円(写真左)
【先着100名に無料お試しプレゼント】
サンプル容量 エメールゲルクリーム(3g×3袋)
薬用美白ジェル(3g×3袋)

送料無料 申込みは電話、FAX、QRコードで。
(氏名、フリガナ、住所、TELを明記) 期限3/15まで

自然食品・自然化粧品のお店 ハッピーブランド
静岡市葵区瀬名中央4-3-1
フリーダイヤル0120-351-789
FAX:0120-351-799
10:00~19:30 水曜定休

しずてつ保険ステーション
フリーダイヤル0120-708-288
静岡市葵区慶広1-1-1
新静岡セノバ5F
無休
10:00~20:00
http://www.shizutetsu-hoken.com/shop/
しずてつ保険ステーション 検索

新品アイテムもリサイクル品も かしこくお得にお買ひもの

リサイクルショップといえば家電製品のイメージが大きいけれど、「ジョイプラザ」には広々とした店内に魅力いっぱいのアイテムが集まっている。ソファやスツール、家具のリサイクル品はもちろん、女性スタッフがメーカーから仕入れる、かわいらしいインテリア用品や雑貨、食器類などいろいろ。アイテムが並ぶ棚から、一つひとつ手に取って選べるのも楽しい。自宅の不用品を買い取ってもらい、新たに買ったグッズで部屋の模様替えをするのもお得。またギフトにぴったりのアイテムも多数揃っている。雑貨屋でお気に入りのアイテムを探そうに、わくわく心が弾むショッピングを楽しんで。

ジョイプラザ静岡高松店
静岡市駿河区高松1-15-28 TEL.054-238-2224
10:00~19:30 駐車場20台

ジョイプラザ 検索

ジョイプラザ清水切店 TEL.054-368-5077
ジョイプラザ焼津インター店 TEL.054-621-5055
ジョイプラザ焼津店 TEL.054-620-4711
ジョイプラザ島田店 TEL.0547-33-6111

アステン MEETS ぐるぐるマツ Gourmet Collection

贅沢!おかずパン

ちょっと小腹がすいた時、軽いお昼に、重宝するのが、おかずパン。手軽に、しかも贅沢に食べられるのがうれしい。暖かい春の日に、公園のベンチで一口。なんだかわくわくしちゃう。

イタリアに4年間住んでいたオーナーの相山三紀さんが、現地で大好きだったというパニーニの味を工夫して再現。店で毎朝焼き上げるミニバゲットでイタリア産の生ハムとモッツアレラチーズ、契約農家から仕入れたルッコラ、トマトを挟み、素材そのものの良さを生かしたシンプルな味わいは毎日食べても飽きないほどだ。リニューアルしたオムラ自販車折戸店の中に併設されたカフェは、窓からヨットハーバーが見える素敵なロケーション。イタリア製の本格マシンで淹れるエスプレッソやカプチーノと一緒にゆったりカフェタイムを楽しんで。

1 アルモ カフェ
静岡市清水区新戸2-2-7
tel. 054-334-8656
営業 11:00~18:00
休 日曜・祝日10:00~
休 水曜 P.10台

2 キャトルフレール コジマ
静岡市駿河区駒形通4-4-5
tel. 054-252-2449
営業 8:30~20:00
休 火曜 P.6台

3 Pain de ours (パンドウル)
焼津市駅北2-1-1
リ・エンブル焼津101
tel. 054-631-5664
営業 10:30~
※パンが売切れ次第終了
休 月曜 火曜 P.2台

じゃがいもベーコンフォカッチャ

JR焼津駅の北口ロータリーから徒歩10秒の駅近パン店。ちょっと不思議な店名は伝説で「熊さんのパン」。店主の親切庵一平さんの苗字からつけた名前だ。清潔な店内に並んだパンは、どれもこれらと食欲をそそる見た目も麗しい。パンばかり。フランスパンの生地をエキストラバージンオイルを加えたフォカッチャはもちもち質の良い食感。オーブナイド法という5℃で18時間の長時間発酵で作っているから、生地そのものに独特の甘味が出ています」と親切庵さん。中の具は季節ごとに変わるから、リピーターになって旬のパンを探すのも楽しみ!

PICK UP VOICE

コチラも読者おススメ おかずパン

- アプリコットのハンバーグ(駿河区・バート)
- ばんやnico(駿河区・会社員)
- エッセンブロードのベグルサンド(駿河区・公務員)
- モンパルナス「カレーパンは幸せが2種類!」(駿河区・主婦)
- マロ(藤枝市・パート)
- ボンヌールのマーボナス風(駿河区・自由業)
- エルマのお好み焼き風のパン(清水区・主婦)
- 豊月堂のたまごパン(駿河区・会社員)
- ビーターパン(島田市・公務員)
- ビンボンパンのサンドイッチ(藤枝市・会社員)
- 茶町のランナー(藤枝市・消防士)
- 島田 ● わがままパン屋さんのから揚げパン(島田市・会社員)
- シルベスター「学生時代思い出の味!」(島田市・会社員)
- 口コミ情報です。情報に変更がある場合があります。

静岡市内のパン激戦区で個性を放つトロティクス。「素材の良さは当然。入ってきたお客さんが目に見ても美味しそう!とテンションが上がるカッコいいパンを作りたい」と語るオーナーの小林義典さんの言葉通り、食感中を創る美形なパンが並び、ベグルは全粒粉を使用しているから栄養価もばっちり。写真はハニーマスタードチキン入りだが、小林さんのアイデア次第で1~2か月ごとに変わっていく。11時半~14時はサラダ・フライドポテト・オニオンリング付きのランチ880円でイートインもOK!ランチにはベグル以外にもクラブハウスサンドなど他のパンも選べるからパンの味を確かめたい人はぜひ一度足を運んでみて。

ベグルサンド ¥340



1 TROTIX (トロティクス)
静岡市駿河区北安東3-11-1
大江マンション1F
tel. 054-248-7024
営業 10:30~18:30
休 日曜 月曜不定休
P.1台

「地味なパンだけど、開店以来15年ずっと定番メニューなんだよ」と店主の油井久人さんが言うこのパン。セルクル型の中に食パン生地を入れて、具材はマヨネーズベースのシンプルなおかずサラダを入れて焼き上げる。生地に練りこまれた黒ゴマがアクセントになっていて、一口食べ始めると、ペロロッと一瞬すぐに食べてしまう後をひく美味しさ。ダイスチーズ粒入り「えだっし」130円にはカレー粉を効かせて、「ハム＆たまご」150円の味つけは少し甘めの豚味噌を使うなど、創意工夫あふれるパンは常時40種ほど。お気に入りのパンを見つけ出してみてください。



パニーニ パルマ生ハム ¥680



1 コータ・コート

藤枝市高岡2-4-5
tel. 054-636-6778
営業 8:00~18:00(土曜7:00~17:00)
※パンが売切れ次第終了
休 日曜 P.5台

ごぼうサラダ ¥140

海老カッサート ¥220

プリプリした食感のエビカツに、刻み野菜が入ったサウザンソースがアクセント。口の中でスッと溶けるコッペパンが、エビカツの味をいっそう引き立てている。店名はフランス語で「4兄弟」の意味。息子4人が家業を継ぎ、長男と次男がパン、三男と四男がケーキを担当。互いの得意分野を生かして協力し合っているという想いが込められている。本店は店内に大きなオープンがあり、焼ききたパンのいい香りが漂う。人気の経営パンはもちろん、サクサクのデニッシュ系もぜひお試しを。4月にリニューアル予定の西脇店と、松富にも支店がある。

チーズカレー ¥180

フランスパン生地にはきつね肉たっぷりのカレーを乗せ、さらにチーズをオン。甘すぎずほどよい辛さの自家製カレーソースにまろやかなチーズがよく合い、子どもから大人までファンが多い。チーズとカレーがなじむように、オーブントースターで1分ほど温めて召し上げろ。こちらではクリームソース、パンの中に入れる具材まで全て手づくりしている。小さな子どもも安心して食べられると主婦に好評。油で揚げないヘルシーな「焼きカレーパン」160円。フランスパンのサンドイッチ「バリジエンス」280円。「ピッツァ」3種も人気がある。

4 プランジュリ メルシー
静岡市清水区江尻台町15-19
tel. 054-368-4138
営業 10:00~19:00
休 日曜、祝日 P.2台

静岡ぐるぐるマップ 保存版 「しずおか最新グルメ 総カタログ200」 定価1,260円(税込)

2年に1度発行の人気。読者アンケートに基づきお薦め店を編集部が200軒厳選。アステンで紹介した美食店も多数収録し、行きたい店が必ず見つかるお得な1冊。



お出かけグルメ



旬の高級食材がずらり ランチ限定のお得な会席

完全個室で、季節の味覚をふんだんに味わえる春限定ランチ(11:00~15:00限定)が人気。鯛の姿焼、海老芋の揚げ出し、天ぷら、全目鯛の系付け、伊勢海老グラタン、牛すき焼き、ホタテ釜飯など、どれもメインの一品になりそうな贅沢な料理を16品も揃える会席「如月」は、なんと3,980円。また真鯛丸ごと一匹のお造りや、カキ八丁味噌鍋など旬魚をメインにした会席「あけぼの」も同価格で楽しめる。 ※上記会席は法事、宴会利用不可

静岡 花鳥風月 (しずおか かつらうげつ)
静岡市駿河区榎町14-1 2-3F
稲倉キヤンパ8号向かい TEL.054-266-3300
11:00~15:00(LO) 15:00~翌2:00
月曜ランチ休み ライフジャケット 喫煙

ランチ限定のサラダバー& 春だけの甘酸っぱいイチゴフェア

女性ファンから生まれた「サラダバー」が人気。ランチタイム限定で、フレッシュな野菜を1プレート盛り放題380円。ヘルシーに野菜をいっぱい食べられる嬉しいメニュー。また3月末までは、「イチゴフェア」を開催中。甘酸っぱい果実と小倉あん、アイスを合わせたイチゴ最中(280円)や、パフェ、パンケーキなど4種のスイーツが楽しめる。



天神の湯 2F「梅干」
静岡市駿河区曲金5-5-1(東静岡駅南口近く)
TEL.054-287-1126
11:00~22:30(LO21:30)
天神の湯 喫煙



こだわりの焼き菓子を 感謝の気持ちをもて贈ろう

一つひとつこだわった手作りの焼き菓子を、愛情や感謝の気持ちを伝えるための贈り物にしよう。ストライプのエlegantなギフトボックス「ホワイトデーギフト」770円には、焼き菓子2つが入り、アイシングクッキーが付いている。また丹精こめて焼き上げたバウムクーヘンとフィナンシェなど焼き菓子の詰め合わせの2段セットが2,570円。予算やお祝いに合わせてオリジナルギフトもOK。受け取る人の笑顔がきっと見られるはず。

ル・アモー・ドゥ・ラ・レーヌ
静岡市駿河区南安宿3-8-5
(インター通り沿い、メルセデスベンツ向かい)
TEL.054-266-4357
9:00~21:00
無休 駐車場6台

2名からでも個室でゆっくり 手打ち蕎麦付きのお得なセット

「味彩之庄さわ」は職人の手打ち蕎麦が自慢のダイニング。全席完全個室ごたつき個室で、2名~80名まで対応可能なので、女性同士の会食にピッタリ。おすすめは「ナインプレートオードブルセット」。たくさんある手打ち蕎麦メニューの中から好きな蕎麦を2種類選んで、さらに9種類のオードブル、サラダバー、茶碗蒸し、デザート、ドリンクまで付いてくる。予約時に「アステンを見た」の一言で1,890円が1,590円に(1組5名まで、千代田店のみ。4/30まで)。



そばダイニング 味彩之庄さわ
静岡市駿河区千代田4-2-5
フリーダイヤル0120-556-724
11:00~14:30 17:00~22:00
月曜定休 駐車場24台
無料送迎バスあり
http://www.sawa-san.com
味彩之庄さわ 喫煙



ヘルシーでよくりな 韓流「レディースランチ」

本場韓国の家庭料理と焼肉が楽しめる「パティーズ」から、新メニュー登場のお知らせ。野菜たっぷりピザや、コシのある冷麺、カルビクッパなど選べるメインに、日替りの韓国野菜があるというセットになったヘルシーランチシリーズ。さらにサラダ、デザート、ドリンクのビュッフェまで付くから、あれこれ食べたい女子に嬉しい。ビュッフェ付ランチは1,380円~。

焼肉ダイナー パティーズ
静岡市駿河区上12-56
TEL.054-255-5585
11:30~15:00
17:00~23:00
土日祝11:30~23:00
無休 http://www.keishugroup.com/



牧之原台地のビューポイントで 味わう春風パスタ

眼下に駿河湾へ流れ込む大井川、正面に富士山を望む絶景ポイントの「ルジアナママ」では、ランチ限定「春のバスタファア」を開催中。プリプリのエビを主役、菜の花などの彩り野菜を合わせた「海老のフリットと春野菜のアーリオ・オーリオ」と、爽やかに香るミカンが隠し味の「海老のピカンテ ラブリア風」の2種を用意。サラダバーとフリードリンクがセットで1,690円。

ルジアナ ママ 金谷店
島田市金谷富士見町1681-88 TEL.0547-46-2263
月一休不定休 11:00~22:00(LO21:30)
駐車場あり

今月のお出かけランチ
3月のランチ
海の幸 ~時鮮ソース~
1,980円
オードブル6品、スープ、メイン、パン、デザート、コーヒー、ティー



この季節だけ手に入る時鮮の海鮮に、細かく刻んだ本ワサビを加えた「時鮮ソース」は、ほどよい酸味と甘み、ほのかに上りたつツツの爽やかな辛味が特徴。エビやムール貝、白身魚、イカなどフレッシュな魚介と合わせれば、フレッシュなのにどこか和のテイストを感じる。MOIZUMIが贈る初春のなごやかなメニューだ。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)
静岡市駿河区池ヶ谷7-5
TEL.054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00
(土日ランチあり) 水曜定休
駐車場6台+提携あり
MOIZUMI 喫煙

中島島のプッフェに 野菜ソムリエサラダが登場

美味しい野菜がたくさん食べたくなった静岡グランドホテル中島島のプッフェへ、野菜ソムリエが作るサラダと野菜ジュースは必食。野菜の美味しさを引き立てる手作りドレッシングもおすすめ。ホテルメイドの和食・洋食・中華をはじめ、スイーツ10種類。ディナータイムのチーズカッティング実演や約40種類のアルコール、カクテル飲み放題も人気。静岡駅から徒歩5分。女子会や歓迎会にぜひ。

◆ディナープッフェ
17:30~20:30(LO) 2時間 2,800円
飲み放題付き 4,100円(女性) 4,300円(男性)
※ランチプッフェ 11:30~14:30(LO)
平日 2,000円 土日 2,200円



静岡グランドホテル中島屋 クロスロード
静岡市駿河区榎町3-10 B1F
TEL.054-253-1151
駐車場あり 個室あり
中島屋 静岡 喫煙



もっとお得な「大創業祭」 第2弾は3/15まで!

大好評企画「大創業祭」の第2弾を3/15まで実施中。お手ごろ価格で季節の懐石が味わえる「花の膳」通常2,600円が2,300円。店名を冠した贅沢なコース「梅の花膳〜」通常5,600円が5,000円と、日ごろ人気のコースがリーズナブルに味わえる。このほかにも、お得なコースや企画も満載。またお祝いを盛り上げる、お祝い付きの焼き鯛も予約可能。春の家族でのイベントや、グループでの大きな集まりを、ぜひお得な期間に開催して。さらに本日3/3限りの「梅ららし」1,000円も見逃さないで。

【大創業祭】
・花の膳 通常2,600円⇒2,300円 梅の花膳〜 通常5,600円⇒5,000円
・梅ららし 1,000円



湯葉と豆腐の店 梅の花 (松坂屋静岡店 本館8階)
静岡市駿河区御幸町10-2
TEL.054-653-1700
契約駐車場あり
11:00~16:00(LO15:00)
17:00~22:00(LO21:00)
(個室利用は、平日昼2,600円〜、平日夜、土日祝3,600円〜)
※法事慶事の予約承り中
梅の花 静岡 喫煙



新しい大人の憩いスペース 珈琲館「EVER GREEN」

昨年10月にオープンしたばかりの「珈琲館 EVER GREEN」。落ち着いた雰囲気の中で、こだわりコーヒーを味わえる。分煙システムで、愛煙者も気になく寛げるスペースを用意。今なら毎朝11:30まで250円でドリンク、トースト、ゆで卵のサービスが付くスペシャルモーニングセットが用意。ティータイムには白玉ぜんざいや抹茶スイーツなど、和の甘味も楽しんで。

珈琲館 EVER GREEN
静岡市駿河区池田717
TEL.054-655-2050
8:00~22:00
モーニング 11:30
ランチ 11:30~14:30
駐車場24台

笑顔がほころぶ 女性限定「花遊膳」

野の花を思わせる繊細な料理が、多様に楽しめる「花遊膳」4,000円の3月の献立。一品ごとに丁寧な仕事を重ねた前菜に、桜の香りが漂うジュレをかけた桜鯛のカルパッチョ、白魚のかき揚げ、桜えびの土鍋ご飯など春めかしい料理がいっぱい。気の合う仲間と味わえば、優雅なお花見気分が楽しめるかも。人気コースのため早めに予約して。



月の花
静岡市駿河区昭和町6-2
アイワビル10F
TEL.054-275-2287
11:30~14:00
17:30~22:30
日曜定休
月の花 静岡 喫煙



2012 SPRING COLLECTION

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

新生活のスタートを、楽しくオシャレに彩ろう!

新生活をスタートさせるこの季節。ウィリーウィンキーは、元々あなたにぴったりなステキなアイテムをたくさん取り揃えました!新生活を彩る雑貨から、贈り物にしたいオシャレなかわいい春のアイテムまで、店内には盛りだくさん!ステキな雑貨に囲まれて、気持ちのいい新生活をスタートしよう!

POCHIシリーズ 各種・各色
がまぐちに着けられる! シリコン素材だから水にも強い! パックの中身をカラフルに彩ろう♪
¥504~(税込)

サクラスプリングバスギフト Bath
ホッとさせる程の香り。春を知らせる! スイッチ、取り換え簡単!
¥840(税込)

フレバーティー
果実の香りつばい! のどに優しい! 紅茶、レモン、オレンジ、ピーチ＆アプリコット、アップルパイ、ミックスベリー、グレープ、ラズベリークリーム等の6種類。
全箱 ¥399(税込)

シエモウホーローシリーズ
レトロなデザインのホーローでキッチンを華やかに彩る! 厚手に張って丈夫に使い、いつでも長く使えます。
角パット: ¥735~(税込)
キャニスター: ¥1,260~(税込)

おてっぴたいエプロン(SIZE120cm):
① ¥1,650(税込)
② キックス用リュックサック: ¥2,940(税込)
③ おしゃれなバッグ: ¥1,800(税込)
④ ペットボトルホルダー(500ml入り): ¥1,260(税込)
汚れをサッと拭き取るコーティング加工です。

プロブレシアのミンズ&スライス
みじみのスライス、千切りの3種とします! 知らず知らずのうちに健康を奪ってしまわないで! 知らず知らずのうちに健康を奪ってしまわないで!
① プロブレシアのサラダスピナー
水切した後、下の(3)にセットに入れたまま、そのまま食べ、使わない時はコンパ(サト)に押し込めるのでスッキリ収納できます。
¥2,940(税込)

arobo空気清浄機
LEDライトを光らせながら、空気中のウイルスや花粉、ニオイの元をキャッチ! 部屋中のインテリヤにも、二オの元をキャッチ! 部屋中のインテリヤにも、二オの元をキャッチ!
S: ¥2,900(税込) M: ¥4,200(税込)
L: ¥7,800(税込)

ノーティアニマルトレー
かわいい動物のトレー、置いておくだけでほっこり♪
¥525(税込)

TISSUE COVER
オシャレな活版屋の季節! 部屋のインテリアを可愛くしちゃう、
¥1,260~(税込)

green pet
用意するものは水だけ! ペットボトルで土をかわすに、ハーブや野菜を育てるお手軽セットです。
¥682(税込)

ホウロウ・マルシェ
シンプルで清潔感のあるホウロウの鉢は、キッチン周りにはピッタリ!
S: ¥1,092(税込) L: ¥1,470(税込)

カフェ・ジョイア Gioia Bar
営業時間 AM10:30~PM7:30
美味しく思うカフェな空間、ウィリーウィンキーカードを満喫してください!!

Blender Softcream
ソフトクリーム

Flavor Menu

ストロベリー	レトロフルーツ	オレオクッキー	チョコ
バナナ	オレンジ	抹茶	小倉あん
ラズベリー	マンゴー	ココア	コーヒ
ブルーベリー	パイナップル	シナモン	ラムゼン
ヨーグルト	ワニモチ	抹茶	etc.

写真の
・ストロベリー: 380円
・バナナとオレオクッキー: 420円
・マンゴー&パイナップル: 420円
・抹茶: 380円

Spring Special Menu
【期間限定】3月末まで

いちごパフェ: ¥550(税込)
いちごをふんばりに使った、ボリューム満点のパフェ。トッピングには生いちごやたっぷりホイップもたっぷり♪ランチもおすすめです!

ICE抹茶ラテ: ¥320(税込)
毎年大好評のアイスドリンクは、ほんのりと香りのいい抹茶とホイップの相性はぴったり!

生活雑貨のお店 Willie Winkie
ウィリーウィンキー東静岡店
静岡県東静岡町79-1 TEL: 054-293-6710
営業時間: AM10:30~PM8:30 年中無休

駐車場はゆったり広々!

東静岡駅前 長沼
東静岡駅前 長沼
東静岡駅前 長沼

あらなみ先生に教わる
女性のための漢方レッスン
第3回

Q 乾燥肌を治す漢方がありますか?
漢方医学では「冷えは万病の元」と言いますが、特に冷えと肌は密接な関係にあります。漢方薬には乾燥肌治療薬がいろいろありますが、例えば冷え性を改善させる「四物湯」という漢方薬の効能に、シミ、しもやけ、乾燥肌の改善効果もあります。また肌乾燥に起因するシミ、シワなどの治療薬としてだけでなく、ステロイドが効かなくなり、皮膚も薄くなっているアトピーやニキビにも、この「四物湯」が1つの選択肢になります。

あらなみクリニック院長 荒浪峻彦
慶應義塾大学漢方医学センターと浜松医科大学東洋医学講座の非常勤講師を兼務。著者「漢方で治すアトピー性皮膚炎」他

Q ニキビが酷くて気になります。
入学式や入社式を控えている方は気になりますね。私たち漢方医は皮膚病の原因は体の内側から生じていると考えます。先に述べた「冷え」も敵ですが、外気の寒さだけでなく、ストレスがあると肌が冷え、肌冷えると皮膚にカサツキなどのトラブルが生じます。ストレスはアトピー、ニキビ、肌老化を悪化させる原因になります。またストレスなどさまざまな原因からホルモンバランスが崩れることで男性ホルモンが過剰になると皮脂が増加し、ニキビができやすくなります。生理不順を治す「桂枝茯苓丸加ヨウキニン」という漢方薬は婦人病のみならず、ニキビやシミにも効果があります。何故ならこれらは一見それぞれ違う病気ですが、根本原因はどれもホルモン異常だからです。漢方で皮膚病そのものだけでなく、それが生じた体内の原因に目を向け、治療していきます。

あらなみクリニック
一般皮膚科/アレルギー科/漢方皮膚科/美容皮膚科/小児皮膚科
【静岡院】高田市中瀬町1294-1 TEL: 0547-34-5522
【千葉院】千葉県船橋市本中山3-22-1 TEL: 047-314-8707
<http://aranami.typepad.jp/>

桂由美 フィーノ静岡 Wedding コンシェルジュ Vol.5

小物のこだわりも、ドレス選びの一つ

大きな鏡で自分の姿を見るとき、ドレスのデザインやシルエットに注目しがち。けれど、ティアラやグローブ、アクセサリなど、個性を演出するアイテムはいろいろ。ドレスはすんなり決まっても、似合う小物をトータルコーディネートするのは案外難しい。同じドレスでも合わせるアイテムによってイメージが変わるから、プロの知恵を借りよう。スタイルや肌の色、会場などさまざまな要素から客観的な視点で... 参加者のことも視野に入れ、提案してくれる。

●衣室内見会
3月10日~3月20日開催(予約優先)

コーディネーター 藤原実理さん
男性用の衣裳や小物も充実です。一着のタキシードでも、ネクタイやストールを合わせるだけで印象が違います。

今月の花嫁
多々良愛理美さん
担当さんのコーディネートがとも上手で、短い期間でも納得のドレス選びができました。友人からは「お人形さんみたい」「お姫様みたい」と大好評。キレイな花嫁にしたいと感謝です。

桂由美フィーノ静岡
静岡市駿河区中村町55 水曜定休
TEL: 054-290-2525 10:00~19:00
<http://www.fino-bridal.jp/>
ステキなブライダル

astenn column
アステンコラム

今月のコーディネート
SBSテレビ
astenn x Solei いね!
SBSテレビで放送中の情報番組「Solei いね!」(月・金 9:55~)毎週金曜日の中継コーナーで活躍中の鬼塚里枝キャスターがコーディネートを紹介!

春先のお出かけコーディネート
ちょっとした用事や、友人とのランチに出かけるとき、サッと羽織れる一枚があると便利。綿にシルク、レーヨン混合のジャケットは、しなやかな着心地でカーディガンみたいに気軽に使える。合わせたチュニックは、透け感が軽やかな印象。襟元からのぞくボーダーシャツは、インナーとしても使える。着まわしアイテム。デニムのパンツはロールアップすればサブリーフ。そのままブーツインにしてもスッキリ見える。

今月のpoint!
チュニックはリネン100%でサラリとした着心地。夏にはキャミソールなどを中に着れば、ワンピースとして使ってもかわいらしいです。
スタイリスト 神戸美代子さん

select shop JuJu
掛川市下宿町1-8-8
TEL: 0537-21-1616
平日10:00~18:00 土・日11:00~18:00
水曜、祝日定休(GW、年末年始を除く)
駐車場23台 <http://www.juju.asia/>
JuJu 美天

ジャケット WAFFLEISH WAFFLE
17,800円、チュニック(Caroux) 8,500円、ボーダーシャツ(Caroux) 3,245円、デニム(WAFFLEISH WAFFLE) 10,980円、P&S Pants (Caroux) 11,980円

今月のイケメン
トルコ料理の魅力を伝える味の伝道師

スラリとした長身、長いまつ毛のクリッとした大きな瞳、まるで雑誌モデルのようなルックスのイケメンは、トルコ料理「イスタンブール ケバブ」のオーナー、アイハン・カルガンさん。小さなころから料理を作るのが大好きで、お母さんから郷土料理を習っていたという。7年前、TVアニメで親しみを感じていた日本へ、料理人として来日。静岡にやってきたのは3年前。「静岡の人はフレンドリーで優しい。この地で知り合った友人たちが、店の宣伝をしてくれ、多くのお客さんを呼んでくれます」とアイハンさん。休日は、友人たちと静岡でお気に入りの景観スポットに出かけるという。中でも茶畑が広がる山間風景を眺めると心が和むそう。アイハンさんの故郷は、黒海沿岸の都市トラブゾン。目の前には豊かな漁場としての海が広がり、高地ではお茶の栽培が盛ん。「静岡の風景と、僕の故郷は似ています。だから、とても居心地がいい」というアイハンさんは、年に一度帰郷するものの、トルコにいても静岡へ戻りたいというほどの静岡好き。だから静岡で実現したい夢はたくさんある。まずは店舗を拡大すること。現在のスペースは、カウンターとテーブルセットが数個並び、こじんまりとしている。もっとゆとりと多くの人に食事を楽しんでもらえるように、ビル全体をレストランスペースにしたいそう。「世界3大料理といわれるトルコ料理には、たくさんのレシピがあります。静岡の人にトルコ料理をいろいろと紹介して、もっと身近に感じてほしい」と目を輝かせていた。

トルコ料理「イスタンブール ケバブ」オーナー アイハン・カルガンさん

イケメン情報 大発表!
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「イケメン係」まで【メール】astenn@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送付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。

[3月は、本場チヂミの裏ワザ術]

しずおかキッチン

「いただきます」
まで20分!

外はサクッとカリッ、中はもちっと焼き上がるのが理想のチヂミ。
市販のチヂミ粉にひと工夫で、いつもよりもっと美味しく仕上がるコツを伝授。
しずおかの青ネギと、チーズの風味が相性抜群!特製ニラ醤油で召し上がれ。

- 青ネギ:1/2束(4~5cm幅にカット)/豚バラ肉:60g/ミックスチーズ:80g
材料
 2枚分
 [A]チヂミ粉:125g/天ぷら粉:125g/水or薄だしor鶏ガラスープ:500ml/塩:味の素:少々
 [B]ニラ(みじん切り):1/3束/濃口醤油:40cc/みりん:30cc/酢:30cc/ゴマ油:20cc
 すりニンニク:15g/味の素:5g/いりゴマ:5g/中or粗挽き唐辛子(一味でも可):1g



今月の先生
駒田 太一 Komada Taiichi
 YAKINKU DINER PADDYS チーフ
 「生地到天ぷら粉を使うことでさらに表面がサクッと焼きあがります。スープや出汁で溶けばうま味もアップ!タレを付けて食べるから生地の味つけは控えめに。「サラダ油ではなくゴマ油だけをたっぷり使って焼いてください。ヘルシーで香りもいいですよ。」
 tel:054-255-5585

asterisk(アスタリク*)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。



vol.77
 [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
 [2012.3.3] 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(2012年4月7日発行)は「食で健康美人」特集

豚&チーズ&ネギのチヂミ

(ネギチヂミ)

ネギちーずチヂミ

① ② ③

- ① **ゴマ油を生地の外面に足しながら、パリッとさせるまで焼くこと!**
 青ネギは4~5cmの長さに、豚肉は細切りにカットする。
 1 [A]をすべてボウルに入れて混ぜておく。
 2 ①の生地の中に、細ネギ・豚・ミックスチーズをすべて入れて、さっくりと混ぜ合わせる。
 [B]をすべて混ぜ合わせニラ醤油タレを作っておく。
 ホットプレートまたはフライパンを熱し、薄くゴマ油(分量外)をひき、②の生地を入れる(半量で1枚分)。ゴマ油(分量外)を少量ずつ加えながら、外側を揚げるようにして焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、同様にもう片面を焼き上げれば完成!



表紙: 今月のキラリ
 酒井美華 uroko C&S 5,500円
 お問い合わせ: エスポワール
 tel:054-281-5708



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
 2012年3月16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2名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「実際にいったお店」と「行った感想」を教えてください。
- 03 おすすめの上生菓子の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。

01
 10名様
 アスティ券 2,000円分
 [アスティ静岡]

02
 1名様
 しゅわっち みかんサイダー (240ml) 20本セット
 [木村飲料]

03
 1名様
 印刷のアンティーク皿2枚セット
 [モノバニエ]

04
 12名様
 [サッポロビール]
 サッポロ生ビール黒ラベル・サッポロ小麦とホップ「がんばれ清水エスパルス缶」「がんばれジュビロ缶」各3本セット

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

「どこに頼んでいいのかわからない…」というお悩みに **無料** でお応えします!

リフォーム情報専門の民間団体が発行した
「リフォーム業者選びのガイドブック」

無料進呈 2冊セット 保存版 送料も無料

簡単な質問により、業者を見分け手抜き工事を防止する簡単で確実な方法とは?
 業者の言いなりにならない塗料の選び方
 自分でできる家の点検シート
 なぜ、建築業界の人は一般の人よりも**2~3割も安く**自分の家をリフォームできるのか?
 工事箇所毎のリフォーム平均価格
 消費者が知ることなかったリフォーム金額の話

数年後にリフォームをご予定の方は、ぜひ無料で受け取り下さい。
 「優良工事店ネットワーク」フォーラム会社の探し方とは、リフォーム会社ではあり「外壁塗り替えリフォームで失敗しないための②の自己防衛知識(最新保存版)」を2冊セットにして、無料でお送りしております。このガイドブックには、工事の質を下げずに、低価格でリフォーム工事をする具体的な方法やトラブルが多いとされる外壁塗装工事についての情報などが書かれています。
 リフォームを検討、ご予定されている方は、電話や訪問での営業活動は一切ごさいませんので、お気軽に資料請求して下さい。
 ※工事関係者の応募は不可。

ガイドブック2冊セットの請求方法

フリーダイヤルで「アステンに掲載されていた、ガイドブックセットを希望」とお伝え下さい。FAXやハガキでの申し込みもできます。名前、郵便番号、住所、電話番号(万が一、資料が返送された場合の確認のため)を書いてお送り下さい。ガイドブック2冊をセットにして、無料(送料共)でお送り致します。ホームページからの申し込みも可。

※個人情報、資料の発送のみに使わせて頂きます。また、電話や訪問による営業は一切行いませんので、安心して申し込み下さい。
 無料ガイドブック希望とお伝え下さい!

優良工事店ネットワーク
 静岡事務局 ☎0120-146-064
 〒420-0046 静岡市葵区吉野町4-7
 朝9時から夕方5時まで(土日祝日も笑顔で活動中)
 上記以外の時間帯は、音声ガイダンスで、お受付致します。
 365日 24時間受付 FAX 0120-146-067 優良工事店ネットワーク 検索 http://www.ykn.jp/