

＊  
asterisk ten  
10

# アステレン

2012 4 月号  
vol.78

まる [maru]  
connichi+WA PROJECT  
静岡市福田・別荘 × 日本のかたち  
「数々もの・四季もの」  
produce by nanoca design

ふじ [fusi]  
connichi+WA PROJECT  
静岡市福田・別荘 × 日本のかたち  
「数々もの・四季もの」  
produce by nanoca design

今月の＊キラリ  
別珍。名前からしてカワイイ綿織物。  
進取の気概あふれる明治時代、  
静岡市の福田(ふくて)地区で生産をスタートし、  
堂々、日本のトップシェア。  
海を渡れば名だたるブランドの洋服生地に使われているけれど、  
手作業で行う「切り屋」と呼ばれる  
芳毛工程の職人さんは今や数人。  
明治以来のそれらの仕事が愛しくて、  
nanoca designの遠藤澄子さんがコースターをつくった。  
新しい日本のかたち、まる、ふじ、茶。  
花冷えの頃に恋しい手触り。  
撮影協力/静岡市美術館 ミュージアムショップ  
tel:054-260-5531(直通)

特集  
女のキレイに効く、  
豆ライフ。



asten people  
Sissy

内も外も美しく魅力UP!  
お出かけグルメ  
こだわりSELECTION  
しずおかキッチン  
オモニのプルコギ

子どものならいごと  
すくすくボード  
アステレン meets ぐるぐる  
野菜たっぷりランチ



茶 [cha]  
connichi+WA PROJECT  
静岡市福田・別荘 × 日本のかたち  
「数々もの・四季もの」  
produce by nanoca design

子どものならいごと ヤマハ音楽教室 春の入会受付中♪

体験レッスンは事前にご予約をお願いします。

すみやグッディ 4・5月開講 まだ間に合う! **今すぐ4月の体験レッスンに行ってみよう!**

| 対象    | コース名               | おとサロン SBS通り                            | おとサロン 静岡呉服町                          | おとサロン 清水春日 | 国吉田センター    | おとサロン ふじえだ                             | おとサロン 藤枝南                              | おとサロン 時ヶ谷                | おとサロン 登呂田  | おとサロン すみれ台 |
|-------|--------------------|--|--------------------------------------|------------|------------|--|--|--------------------------|--|------------|
| 1歳児   | おとのおもちゃばこ          | 11(水)13:00<br>13(金)10:00<br>17(火)10:00 | 20(金)9:40                            |            |            | 18(水)10:15<br>22(日)13:30               | 17(火)10:00                             | 20(金)11:00               | 17(火)10:00   | 18(水)10:00 |
| 2歳児   | 赤りんごコース            | 10(火)10:50<br>16(月)15:10<br>17(火)13:00 | 13(金)10:30<br>20(金)10:30             |            |            | 11(水)11:15<br>18(水)11:15<br>22(日)15:00 | 11(水)10:00<br>17(火)11:00<br>18(水)10:00 | 13(金)10:00<br>20(金)10:00 | 11(水)11:00<br>12(木)15:00<br>18(水)11:00<br>19(木)15:00 | 18(水)11:00 |
| 3歳児   | おんがくなかよしコース        | 13(金)15:00<br>16(月)16:00               | 15(日)10:00<br>20(金)14:30             | 10(火)16:30 |            | 22(日)11:30                             | 15(日)11:00                             | 15(日)11:00               | 15(日)11:15   | 17(火)15:00 |
| 4・5歳児 | 幼児科                | 19(木)15:00<br>21(土)14:00<br>29(日)10:30 | 15(日)11:30<br>体験もお楽しみ会<br>19(木)15:00 | 20(金)15:30 | 17(火)15:00 | 22(日)10:10                             | 15(日)10:00                             | 15(日)10:00               | 15(日)10:00   | 14(土)10:00 |
| 小学生   | ジュニアステップ基礎コース      | 19(木)17:00<br>21(土)13:00               | 21(土)13:00                           |            |            | 28(土)17:30                             | 21(土)11:00                             | 21(土)15:30               | 19(木)17:30   | 17(火)16:00 |
|       | じゅにあくらぶ(ドラムコース)    | 14(土)14:30                             | 24(火)16:00                           | 9(月)17:00  |            | 22(日)14:00                             |  |                          |  |            |
|       | じゅにあくらぶ(ミュージカルコース) | 9(月)18:30<br>23(月)18:30                | 15(日)13:30<br>22(日)13:30             | 28(土)9:20  |            | 14(土)17:00<br>28(土)17:00               |  |                          |  |            |

ヤマハ音楽教室 一斉体験DAY  
1歳児〜小学生までのコースが体験できるSBS通り(平日)の体験レッスンにご参加ください  
無料体験に参加してくれたお子様にはシール付の「おたのしみりょうぷく」をプレゼント!!

「豆」は身近な食材だけれど

レシピがいくつもすらすら出てくるか、と言われるれば

ちょっと自信がないかも。

カラダにいいのであれば、楽しく、おいしく

毎日の食事の味方につけたい。

春だから、キレイをつくる「豆」のお話。

# 女のキレイに効く、豆ライフ。



## 豆は食卓の名脇役。

豆とひと口にしてもその種類は多種多様。大豆や小豆、えんどう豆、いんげん豆、落花生。最近ではひよこ豆やレンズ豆など、外国の豆も見かけるようになった。そして、体にいいというさまざまな「豆知識」も、巷にあふれている。

藤枝市に住む平野里美さんは、今年1月に3人目を出産。実家の母や祖母から「母乳の出がよくなる」と豆をすすめられた。そういえば、ツヤツヤ髪や爪も良質なタンパク質が欠かせない。「やっぱり豆は女性の味方？」と期待したくなる。

「実は、単純にタンパク質の量だけいえば、肉類には負けるんです」と話してくれたのは、静岡県栄養士会会長の坪

井厚さん。例えば100gの豚肉と100gの大豆を比べると、タンパク質もビタミンB1も豚肉に軍配が上がる。ビタミンCなら同量の緑黄色野菜の方が多し。

ただ、豆のすばらしさは、量もさることながら、そのバランスの良さなんです。大豆を例にとると、ビタミンやタンパク質、カルシウム、ミネラル、食物繊維までまんべんなく含み、不足している部分を補ってくれる「名脇役」。

母乳の件について、坪井さんにその真偽をたずねると「食品なので、薬のようにたちどころに効果があるわけではないですよ」とした上で「出産後や授乳中、女性の体は特にカルシウムやビタミン、鉄分が不足しがち。そういう体を整えてくれるという意味で、豆類は優等生だと思います」

一粒ずつ箸で食べる食べにくさから、自然と食事がゆっくりになり、結果、食べ過ぎ防止にもなるという。その形も「優等生」だ。

## 私たちは豆で出来ている。

「意識していないかもしれませんが、私たちは意外と普段から豆を食べているんですよ」と、旭学園理事長で、煮豆でおなじみ株式会社ヤマザキの顧問でもある望月耕二郎さん。醤油やみそといった調味料に始まり、ヘルシーフードの代表・納豆に豆腐、油揚げ、豆乳。和スイーツに欠かせないきな粉は大豆だし、あんは小豆。春雨だって緑豆から作られる。

豆が私たちの食生活に入り込んでい



るのには訳がある。「平安時代、肉食禁止令が出され、表面には肉は食べられないことになりました。それで人々はいかにしておいしくタンパク質を取るかということに、さまざまな工夫を凝らしたのです」(望月さん)

その代表格が精進料理。以来、米と野菜、そして豆を中心とした食文化が脈々と受け継がれてきた。

戦後、食文化が大きく変わり、肉食が当たり前になった。それは急激な経済成長の中で瞬間的にエネルギー化するものが必要だったから。今は「スローフード」に代表されるように、原点に立ち戻ろうとしているように見える。植物性タンパク質である豆は、忙しい現代人にこそ必要な食材、と望月さん。「豆類は、肉に比べてゆっくりに体内に吸収される。そのゆるやかさが見直されているので、伝統的な和食を進化させて伝える時代に来ているのかもしれない」

## おいしく、簡単に食べる工夫。

「ありがたいことに、日本はさまざまな豆を一年中楽しめる環境にあるんです。そう話すのは、ヤマザキの代表取締役、山崎寛治さん。「春には若いえんどう豆、そら豆が出回りますし、夏には枝豆、お正月には黒豆が登場します。いろいろな形で豆は、季節を感じさせてくれるんですよ」(山崎さん)

体内で作られないけれど健康維持に必要な必須アミノ酸は、米+豆のタッグで補える。春に豆ご飯、お祝いごとに赤飯を用意するのは、それ自体が健康食だから?! 先人の知恵には驚かされる。

ただ、これだけいいことづくめの豆なのに、食卓にひんぱんに並んでいる感が少ないのは「調理が大変そう」という先入観があるからかもしれない。

「実は簡単なんです」と山崎さんが豆のゆで方を教えてくれた。一晩水に浸し、熱湯と一緒に魔法瓶に投入、4~5時間待つだけ。「最近は調理器具もいろいろ出ています。そういうものもどんどん活用していただくといいのでは」(山崎さん)

大正時代から続く秋田屋(藤枝市)



は、小豆や大豆、黒豆など常時7~8種類ほどの乾燥豆を扱う老舗。店の奥には毎朝コトコトじっくり炊き上げた数種類の煮豆が並ぶ。秋田松代さんは最近、若い人が豆を自由な発想で取り入れていると話してくれた。「年輩の方は煮豆が多いですが、若い方はサラダやスープ、シチューにしたりしているみたいですよ」

東京で一人暮らしをする娘さんは、簡単に豆を食べられる方法を考え出したのだそう。

「前の夜、炊飯器に、米といっしょに大豆を入れておくんです。米と豆は4:1の割合で、水は5。寝る前にセットしておけば、朝にはご飯と一緒に豆が炊き上がっています。大きめの豆は柔らかくなりすぎないですが、大豆や黒豆なら大丈夫」(秋田さん)

新しい感性が、豆のおいしさを作っていく。私たちの毎日を、豆はまだまだ楽しくしてくれそうだ。



## 形を変えて、豆は進化する。

「積極的に豆を取りたいと考える女性が多いと感じますね」。そう話すのは「豆Cafe」(藤枝市)オーナーの中野ヤスコさん。国産大豆や地場野菜、そして肉のような食感の「大豆ミート」の弁当や総菜が人気だ。

管理栄養士の中野さんが大豆ミートに着目したのは5年ほど前。高齢者施設の給食を手がけていて、健康上の理由で肉が食べられない人や、肉が好みではない人にと、おいしくてヘルシーな大豆ミートにたどり着いた。それを自分の手がける他の料理教室でも使ったところ好評で「レシピを教える」との声が増えていったという。

豆Cafeスタッフにはもう1人管理栄養士がいて、糖尿病食や離乳食、幼児食などの相談にも乗っているが、「体にいいということもあるが、とにかくおいしかったので」と買い求めていく方が多い。「豆が好きな人はもちろん、豆が苦手な人でも形が変わることで手に取りやすくなっているのでは。体にいいことはもちろん、おいしく食べたいと選ぶ人が増えているのはうれしいです」と中野さん。

スーパーでも、豆を使ったお菓子や総菜の種類は以前より増えているし、豆の缶詰やドライパックを非常食にと備え置く人も。なるほど、と思わず膝を打つような豆の使い方は、探せばまだまだ見つけられそう。

日本人の朝の食卓に  
**富良食品の納豆**

袋に付いている30枚で  
**もれなく切手古銭プレゼント**

■応募方法  
対象商品の裏に付いている古銭マークを切り取り、マーク30枚と80円切手を同封して右記の住所にお送りください。当「富良食品」はマークがないため、「自然の味そのまんま」を切り取ってご応募ください。

高良食品の納豆は  
●国産大豆をメインに納豆を製造  
●たれもからしも無添加!  
●お豆の味が口の中に広がる  
納豆オムレツや納豆汁として、ぜひお楽しみください。

販売店舗  
静岡ストア、Aコープ、スーパーラック、スーパーアンドウ、カネ八チ、マルキフード、じまん市、ふれっぴー、まんさいかん、Uマート、スーパーもちづき、八百屋、エムエムフーズ、サカマル、藤田ストア、富士屋、母子屋

**(株) 富良食品**  
こだわりの味噌  
〒421-0121 静岡市駿河区広野2-17-15  
TEL.054-257-0926

※このたびの味噌同梱組は、平成8年、静岡県の中小食品メーカーが中心となってスタートしました。消費者の願いに応じて、組合独自の基準による安心・安全な商品を開発しています。

ヤマザキの「豆を食べよう」シリーズ

豆を食べて健康に!  
**“蒸し大豆”でアレンジ自在!**

かんたんおすすめレシピ公開中!!

Yamazaki かんたんおすすめ  
http://www.yamazaki-grp.com

しあわせの味、いつも。  
**株式会社ヤマザキ**

4月11日 **新発売**

大豆の栄養をおいしく、スマートに。

SOYSH  
ソイッシュ

FRUITS SOY BAR  
**SOYJOY**

Otsuka 大塚製薬 静岡支店 静岡営業所 〒422-8053 静岡県静岡市駿河区西中1-2-11  
TEL.054-281-1133 FAX.054-286-6052

**ポーラ静岡県ジャック!!**  
4月12日(木) **良い皮膚の日**  
県内各地でイベント開催!  
特典 **全て無料!** ご予約不要!

サンプルプレゼント  
ハンドドリップセット

初回限定トライアルエステ  
初めての方には、プロのケアをフルステップで受けられる、お得なトライアルがおすすめ。  
**エイジングケア** ベーシック通常価格6,825円→  
ハリ・弾力が気になる方へ **3,150円**  
**ホワイトニングケア** ベーシック通常価格6,825円→  
シミ・ソバカス・くすみを気にする方へ **3,150円**

無料スキンケアも実施しております。  
アドイスシートをあなたの肌に合わせたサンプルセットをプレゼントします。  
◎その他のエステメニューはHPをご覧ください。

|  |   |
|--|---|
| 静岡市東区<br>静岡青葉イベント広場、美タワ下1F<br>TOKAIモバイルショップ静岡東店(ソフトバンク取扱店) | 静岡市清水区<br>静岡市中中之島1-42<br>POLA THE BEAUTY 静岡清水駅前                     |
| 静岡市東区<br>TOKAIモバイルショップ静岡平和町店(ソフトバンク取扱店)                    | 焼津市<br>TOKAIモバイルショップ焼津店(ソフトバンク取扱店)                                  |
| 静岡市駿河区<br>TOKAIモバイルショップ静岡中吉田店(ソフトバンク取扱店)                   | 島田市<br>POLA THE BEAUTY 島田駅前   |
| TOKAIモバイルショップ静岡見沼店(ソフトバンク取扱店)                              | 伊豆市<br>POLA THE BEAUTY 伊豆駅前   |
| 東海三菱自動車販売静岡中吉田店<br>東海三菱自動車販売静岡SBS通り中田店                     | 静岡市東区<br>POLA THE BEAUTY 静岡東区駅前<br>静岡市清水区<br>POLA THE BEAUTY 静岡清水駅前 |

TEL.0120-566-227  
TEL.054-289-2849  
TEL.054-281-6695  
TEL.054-347-3162





# ワタシが選ぶ、「春」の元気色。

コートを開いたら新しいドラマがはじまる予感。アステンがお届けしたいのは、ドキドキするほど元気で大人っぽいスイーツカラーのコレクション。甘くておいしそうなお色使い、スパイスがきいてカッコいい、旬のおしゃれアイテムを、リニューアルオープンしたアピタ静岡でキャッチしました。

年齢不問!ラッキーカラーは自分で決める!好きなモノは好き!  
春のファッションはそういう気分で始めましょう。(協力/アピタ静岡店)

## NEW SHOP

サイドジップ付き  
なので脱ぎ履きラクチン。  
オックスフォードブーツ 4,990円  
ABC-MART  
054-202-7790



清楚に仕上げた大人マリン  
フロントボタンが目玉の  
ショートパンツは、トレンドの  
シャツを合わせてグッドガール風。  
鮮やかなイエローを差し色に。  
キュロット: ¥3,590

シューラルー  
054-202-8112

サラッとした  
ポリエステル100%。  
インナーに今すぐ重宝!  
ブラウス 16,800円  
ラヴィークレール/  
054-654-6268



ストレッチ入り。  
合わせやすい美脚スニーカー  
デニムスニーカー 3,990円  
OLINKARI/054-654-0777



憧れのスイートテンがカジュアル価格。  
Sweet 10 Diamond K18  
インシールドダイヤモンドネックレス 52,500円~  
Milliflora/054-654-4755



春風に揺れるエリ。  
自由な気分を  
味わって。  
スプリングコート 7,980円  
any F&M/054-654-4500

カジュアルにも  
エレガントにも、  
大人可愛くネ。  
レースワンピース 10,800円  
Motion/054-284-4211



超軽量。体にフィットする  
クッション付き。  
ミニバッグ 2,390円  
THE SHOP TK タクオキクチ/  
054-654-5622



ゴージャスなチェリーピンクにうっとり。  
ミステリーセッティングルビー(宝石)セット  
980,000円  
BRAND OFF TOKYO/054-654-6455



大活躍の履きやすさ!  
カラーも揃ってます。  
レギンスパンツ 3,990円  
ジーンズバーOSADA/  
054-654-5780



カラフルなドットで  
足下を華やかに!  
マルチカラードットパンスト 840円  
tutuanna/054-285-2114



注目のバイカラー。  
ハーモニーを楽しんで。  
クレールパールカーディガン  
2,980円  
AJARA/054-284-3011



これぞ今年のプリーツ!ワイヤー入りで  
納得のボリューム感。  
プリーツブラウス 14,500円  
SCOTCLUB-LASUD/054-202-2360



優しいウォッシュカラーが  
超ズームです。  
アクセ付デニムシャツ 2,480円  
renewal GALFIT  
054-654-6022

可愛いスクールバッグ!  
ミニのリボン型  
バスケット付き  
スクールバッグ 4,095円  
SWANKY JAM/054-654-5500



フレンチブルドッグが  
キュート。  
お散歩に連れてって。  
ドルマンパーカー 6,195円  
ZERO luce/054-284-1250



オリジナルキャラクター  
「むーちゃん」登場。  
時計 3,150円  
Collet/054-284-8480

超薄型レンズ。  
サイドの星がポイントです。  
agnès b. 25,200円  
眼鏡専科/054-654-5133



春のお部屋に、アロマのミストを。  
観音渡るおいアロマディフューザー  
6,900円 無印良品/054-654-3737



春のポイントカラーに!  
ダブルボタンが新鮮。  
ダブルボタン使いブラウス  
2,980円  
Meiriro/054-654-3456



一枚でワンピ!いちごミルクな  
スイート配色。  
クラシカルレースワンピース 14,700円  
Ferox/054-654-4505



## リフレッシュオープン

新店舗も仲間入りして、ますますフレッシュなアピタ静岡。ちよつといいこと、楽しいこと、ぜひ見つげに来てくださーい!



人気ブランドが手軽で便利なドリップコーヒーに  
おいしさを充分引き出せるよう、1パック10g入!  
カフェカルディ マイルドカルディ(10袋入) ¥380  
1F カルディコーヒーファーム  
TEL.054-281-1778

## FOOD

クワンクワン!おいしい春が覗きぞろいしました。



桜エビ、ワサビなど、6種の味が  
楽しめるボリュームもぐー!  
・嫁の言いなり寿司 ¥598  
・旦那の言いなり寿司 ¥598  
1F 天神屋  
TEL.054-202-8000



ココアや炒ったナッツがはにか  
に香る、軽めのココアが特徴の  
親しみやすいココアです。  
・スターバックス®  
ライトノートブレンド  
250g ¥1,100  
1F スターバックスコーヒー  
TEL.054-654-5822



店主自慢の唯一無二の味。  
ぜひお試しください。  
毎月14日は「石の日」サービス  
石焼きビビンバ(全品) ¥500  
1F ちやーしゅうや  
TEL.054-283-4634



今春もエッグカップサンデーが  
登場!  
イースターキャンペーン  
・サンデー各種 ¥480  
・イースターBOX ¥1,500  
1F サーティワンアイスクリーム  
TEL.054-284-0931



人気ドーナツ10個セットはお土  
産にも喜ばれるラインナップ!  
当店人気ドーナツ  
10個セット ¥1,000  
1F ミスタードーナツ  
TEL.054283-3513



「ぶっかけフェア」開催中。おい  
しいヘルシーなはなまるへGO!  
・納豆ねばとろうどん  
小 ¥399  
大 ¥504  
大 ¥609  
1F はなまるうどん  
TEL.054-654-5588

## SERVICE

お買い物と一緒に、暮らしに便利なお役立ちショップ。



ジャンボくじは年5  
回、その場で当選が  
わかるスクラッチ、自  
分で数字を選ぶロト  
6、ミニロト、ナンバー  
ズなど、大きな夢をこ  
こでつかも引!  
1F 静岡アピタ  
チャンスセンター  
1F西側出口横

Affac  
まねねこでござくでおなじみの生命保険会  
社。家族のためにがんばるあなたにおす  
ための保険をプランニングしてくれる。気  
軽に相談してみよう。  
1F アフラック  
フリーダイヤル0120-312-987  
TEL.054-284-6321

SYNOS  
算術学、タロット、手相、気学、姓名判断な  
ど、古い師たちがあなたの可能性を伝えて  
くれます。  
鑑定料金15分 ¥2,000(延長可)  
2F 占い屋サインズ  
TEL.070-5404-6780  
TEL.070-5404-6780  
HP http://www.uramal-synos.jp



ハワイ旅行を検討中の人はシティツアー  
ズへ!自分の年齢分のUSDルをキャッ  
シュバックしてくれる。  
アゲる!! ハワイ  
あなたの年齢→USDルで  
キャッシュバック/キャンペーン  
※例)30歳×2名様なら5605.  
詳しくはお問い合わせください。  
2F シティツアーズ  
TEL.054-654-6321



パーマ、カラー、  
カット、トリートメント  
すべてオーダーし  
ても13,000円のプ  
ランは超おすす  
です。  
フリーチョイス  
プラン  
¥13,000  
※パーマ/カラー/カット/トリートメント込み  
1F S&F美容室  
TEL.054-202-1380

サブリフォーム  
洋服のサイズ直しや、かさばるなどの補修  
はサブリフォームへ。洋服以外のものでも  
相談に応じてくれるので、直したいものが  
あったら、のぞいてみよう。  
2F サブリフォーム  
TEL.054-202-0435



50 J-SONGS  
フォーク〜ニュー  
ミュージック期  
の名曲、80年代  
のシティ・ポップ  
の代表曲がぎっしり!  
オムニバスCD J-SONGS  
EXPRESS  
¥2,980  
2F 新栄堂  
TEL.054-283-4987

新生活が始まる春は、自分スタイルを探  
求もおすすめ。夢見ながら探したい本を店  
頭の在庫確認や注文システムで即座に  
対応してくれる。私だけの1冊を見つけよう!  
2F 夢見堂書店  
TEL.054-654-6262

APITA COUPON  
当店通常価格¥210のポトが¥100!  
マックフライポテト Sサイズ ¥100  
※クーポン1枚で2個まで購入できます  
1F マクドナルド・TEL.054-285-5301

APITA COUPON  
当店通常価格100g ¥399→100g ¥359  
てばから秘伝のタレ 10%OFF  
1F 鳥ぶろ・TEL.054-285-2292

APITA COUPON  
30分以上のコースで  
当店通常価格より20%OFF ※15分コースは対象外  
2F 泰誠園・TEL.054-654-6363

APITA SERVICE  
100円のトッピングの中から1つ  
お好みのトッピングサービス  
※当日でお食事された方に限りです  
1F のっけ家・TEL.054-202-3322

APITA SERVICE  
メダル20枚サービス券  
※カウンターでお受付します。  
※お1人様1日1枚限り。  
2F ソユー電気・TEL.054-654-6511

クーポンについて  
※有効期限/平成24年4月27日(金)まで ※1回につきお一人様1枚限り  
※掲載のクーポンはアピタ静岡店のみの有効。他のサービス等との併用はできません。

APITA 静岡専門店会  
静岡市駿河区石田1丁目5番1号 TEL.054-654-4600  
●営業時間 AM10:00~PM10:00 ●駐車場台数:1,700台

# アステン MEETS ぐるぐるマツ Gourmet Collection

**洋風酒場 comodo(コモド)**  
 藤枝駅前2-12-15  
 藤枝パークインホテル  
 TEL: 054-643-4311(代)  
 営業/11:00-19:00  
 休/日曜 夜パーティーについてはお問い合わせ  
 P/5台

エシャレットのような「オニオンヌーボー」のフリッター、蟹田・鈴木さんのフルトマト、浜松・鈴木農園のインカのめざめ、フライポテトなどなど、色鮮やかで調理法もさまざまな野菜の前菜を、8-10種もビュッフェで楽しめるのがcomodoのランチ。メイン料理は「一日分の野菜が入ったハンバーグ」。「黒豆みそハンバーグ」各1,200円。「月替わり野菜の生パスタ」1,300円。「コーゲン入り海鮮タジン蒸し」1,500円/4種類から選んで、野菜の前菜buffet+自家製野菜ハンバーグ+デザート+飲み物+紅茶がセットになってこのお値段は、満足度高し、もちろん前菜メニューは仕入れや旬によって変化するから、季節ごとに違いを楽しんでみて。

## こだわり野菜前菜buffet



ランチ/大人 ¥1,680、中学生 ¥1,280、小学生 ¥980、幼児 ¥420、3歳以下 無料

昨夏オープンした人気のbuffetレストラン。毎月替わる50〜60種類のメニューは、地元生産者が作る野菜のおかず料理が中心で、その他にもピザやパスタ、自家製やさしいカレー、吉田特産のシラス、アサリを使った「よしだパエリア」、地元産のうなぎ焼酎とシラス入りの太巻寿司「よしだ巻き」など、あれもこれも目移りしてしまいそう。少しずつ取り分けて、たくさん召し上げられ、デザートに盛り放題のバフェバイキングもあり、ゆっくり楽しめたら制限時間がない平日がベター。土・日・曜、祝日は90分間となる(13時以降は無制限)。

**TETSUYA SUGIMOTO**  
 静岡市駿河区梅屋町2-13  
 TEL: 054-251-3051  
 営業/11:30-13:30、18:00-21:00  
 休/不定休  
 P/なし

## 野菜のコース

美しく仕上げられたひと皿は、まるでアートのように! 写真の温野菜のサラダは、大根、カブ、金時ニンジン、ブロッコリー、カリフラワーなど、冬野菜の名残をとどめる畑の中に、アマランサス、水菜、ペピーセロリなど、春の野菜が芽吹いている様子を表現したものだそう。土をイメージした刻みゴボウのソテー、雪に見立てたミルクの海など、遊び心もふんだんに取り入れて、食べ終わるの瞬間まで「野菜そのものが持つ力を引き出すのが自分の仕事」と杉本シェフ。旬を盛り込んだコース料理で、シェフの実力をたっぷり堪能して。

**野菜たっぷりランチ**  
 春は芽吹きシーズンの。活力を秘めた野菜たちがみずみずしく、おいしくいただける。旬の野菜で、美人パワーをいただきますよ。



ベジタリアンサンドセット ¥1,100

**ベトナム料理 AnNam(アナム)**  
 静岡市駿河区桜原町6-6  
 ミツビシビル2F  
 TEL: 054-250-2266  
 営業/11:30-14:00(13:30LO)  
 ※土日祝-15:00(14:15LO)  
 17:30-22:00(21:45LO)  
 ※日曜-22:00(21:15LO)  
 休/日曜(祝日営業、翌日休み)  
 P/なし

**みんなの笑顔 おひさま食堂**  
 榛原郡吉田町神戸2143-18  
 TEL: 0548-23-9755  
 営業/11:00-15:30(最終入店14:30)  
 17:30-22:00(最終入店20:30)  
 休/火曜(ランチは営業)  
 P/50台

**園芸ダイニング Clover Cafe**  
 静岡市清水区江尻町2-13 天定ビル2F  
 TEL: 054-364-3798  
 営業/水・木・金・土・日・30-14:30  
 水・金・土・日・17:30-23:00  
 ※6名以上なら上記以外の日も予約の相談  
 休/月・火曜  
 P/契約あり



野菜バイキングランチ ¥1,200  
 かばちゃのコロケ、菜の花のキッシュ、しいたけソテーなど、日替わり野菜の料理はどれも彩りよく美味しそう! レストランを経営していた店主の奥菜さんが、清見寺近くの自家菜園で採れた無農薬野菜を食べてほしいと始めた野菜バイキングが評判だ。水曜から土曜のランチバイキングは、蟹トマトクリーム(写真)、牛すじカレー、メキシカンポモド・ロドリガなど、それぞれ3種類のカレー・ドリア・パスタから、好みのものを一つチョイス。それに日替わり5品以上の野菜料理のバイキングと、パン・スープ・ドリンクが1人前。自家製焼き菓子がついてくる。ディナーは料理の種類が増え1,500円。営業時間が変動するのでご注意ください。

**Organic Style Cafe PONY PONY**  
 藤枝市善左衛門2-5-31  
 TEL: 054-636-8825  
 営業/11:00-19:00  
 休/日曜  
 P/10台



女性限定ヘルシーセット ¥1,500

**ベトナム料理 AnNam(アナム)**  
 静岡市駿河区桜原町6-6  
 ミツビシビル2F  
 TEL: 054-250-2266  
 営業/11:30-14:00(13:30LO)  
 ※土日祝-15:00(14:15LO)  
 17:30-22:00(21:45LO)  
 ※日曜-22:00(21:15LO)  
 休/日曜(祝日営業、翌日休み)  
 P/なし



**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度発行の人気ガイド。読者アンケートに基づくお薦め店を編集部が200軒厳選。アステンで紹介した人気店も多数収録し、行きたい店が必ず見つかるお得な1冊。  
 好評発売中!

**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度発行の人気ガイド。読者アンケートに基づくお薦め店を編集部が200軒厳選。アステンで紹介した人気店も多数収録し、行きたい店が必ず見つかるお得な1冊。  
 好評発売中!

## あらなみ先生に教わる 女性のための漢方レッスン 第4回

**Q アレルギーになる理由と漢方の役割とは?**  
 血液の中には2つの免疫細胞があります。一つは細菌、ウイルス、がん細胞などをやっつけるTh1細胞。もう一つは花粉やダニなどのアレルゲンをやっつけるTh2細胞です。この2つは共にバランスをとりながら生きていて、Th1細胞が増えすぎるとTh2細胞は減り、また逆も同じです。アレルギー体質の方は、このTh2細胞が働きすぎるため、花粉やダニなどのちょっとした刺激で喘息やアトピー、鼻炎などになってしまいます。アレルギーの強い人が風邪をひきやすかったりするのはTh2細胞が活発すぎて、Th1細胞が減っているせいと考えられます。ですから、まずはこのT細胞のバランスを整えることが大切です。漢方薬は免疫細胞のバランスを取りながら、本来の正常な体に戻そうとする働きをしてくれます。アレルギーになる原因は免疫機能のアンバランスなのです。

**Q 花粉症に漢方治療は効かないと聞きますが?**  
 今まで試して効かなかった経験がある方もいると思います。一口に鼻炎と言っても、鼻水なのか鼻づまりなのか、また体力があるかないか、寒がりなのか暑がりなのかによっても処方が変わるため、漢方薬は適切な使い分けが必要なのです。私は西洋薬と漢方薬を併用するのがベストと考えています。抗アレルギー剤を使いながら、同時に漢方に合わせて自己免疫機能のアンバランスを正常化していくことで治りが早くなる傾向があります。また花粉症に使用する西洋薬の中には眠くなってしまふものも多いのですが、花粉症の際に使う漢方薬には、弱い覚醒作用がありますので、併用することで様々な相乗効果を得ることができます。

**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】島田市中瀬町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  
 パソコン用 <http://aranami.typepad.jp/> 携帯用 <http://bp.hanajomo.jp/aranami/>

**ツキジフーズ**  
 アステン主婦のアイデアを紹介  
**じたんかん おうちレシピ Vol.1**  
**ツナ炊き込みご飯**  
 【材料】(4人前)  
 オーシャンプリンセス ホワйтツナ(フレーク) 1缶  
 米 2合  
 [白米1合+もち米1合でも可]  
 ニンジン 1/3本  
 かつお(スレート) 35cc  
 塩 少々  
 【作り方】  
 1. 千切りにしたニンジンと、オーシャンプリンセス ホワйтツナ(フレーク)の身とオイルを一緒に、洗った米の中に入れる  
 2. かつおと塩を入れ、飯釜の目盛りに沿って水を足す  
 3. スイッチを入れて炊く  
 お正月やお盆など、家族が集まる時に作る事が多い、炊き込みご飯の1つ、小さな子どもも喜んで食べてくれます。  
 静岡市在住 大場唯子さん

**冷めても美味しい!ホワйтツナの炊き込みご飯**  
 ちょっと賢く一品をバリエーションを作りたいときに、おすすめしたい「オーシャンプリンセス ホワйтツナ」の炊き込みご飯。フレークは、大きくしっかりとした身が特徴。最高級の純菜油は、ほどよくツナのみを含み、調味料としても活用できる。だからこそ簡単なレシピでも、ツナ存在感がある上品な炊き込みご飯に仕上がります。ゴマ油を数滴と塩を加えて茹でたブロッコリー、ほんのり甘めの炒り玉子などをトッピングすれば、アレンジも広がる。  
**あなたのレシピを! 大募集!**  
 「オーシャンプリンセスシリーズ」を使った、簡単レシピを募集。調理写真とレシピ、氏名、連絡先を明記し、本店へ郵送かメールすると、もちろん「オーシャンプリンセス ホワйтツナ(フレーク)3缶セット」をプレゼント。優秀レシピは本誌で紹介!

**こだわりのグルメの専門店 ツキジフーズ**  
 ●本店 静岡市清水区本町1-7 9:30-20:00(土日祝営業)  
 フリーダイヤル0120-285-530 9:00-18:00 全日祝営業 駐車場あり  
 ●静岡ハルシエSSKプラザ店 9:30-20:00(土日祝営業)  
 info@tsukiji-foods.co.jp ツキジフーズ

## 桂由美 フィーノ静岡 Wedding コンシェルジュ Vol.4

**わが子の門出を祝う日だから格別高い礼装で...**  
 ウェディングでの準主役といわれる花嫁、花婿の両親。ゲストを迎え、我が子の新たな旅立ちを見送る大切な日だからこそ、装いには気を遣いたいもの。お母さんは、日本の第一礼装、留袖を選んでみてはいかが? パーティーが華やかで格別高い雰囲気にも包まれるはず。finoでは、お祝いの席にふさわしい鮮やかな現代柄や、シックな古典柄などを用意。お父さん用のモーニングや、ゲスト用ドレスも揃っているから、家族みんなで衣裳合わせをするのも一つの思い出になるかも。  
 ●4/7-15 新作ドレスコレクション開催

**コーディネーター 鈴木美賀子さん**  
 お嬢様の衣裳だけでなく、お母様、お父様の礼装も気配りにご相談ください。お持ちの着物や小物などを持って相談される方もいますよ。

**今月の花嫁**  
 伊藤加奈さん  
 私のイメージや色を伝えたら、ピッタリのドレスを紹介してくれました。合わせる小物や飾りは手作りにこだわり、温かみある華式を目指しました。

**今月のイケメン Vol.44**  
**独自の行動スタイルで 人の輪をつなぐ**  
 仕立てのいいスーツでスマートにキメた男性は、「株式会社アイエーイー」代表取締役 西村達也さん。人材派遣業や婚活事業、化粧品販売業と幅広い分野で活躍する社長だが、柔和な雰囲気ではにかみながらの第一声は「本当はシャイで、営業や人前で話すことが苦手です」と意外な一言。いつも事業を展開する若き社長といえど、アグレッシブな活動をイメージするが、西村さんは少し異なる独自のビジネススタイルがある様子。その一つが「できる限りNOと言わない」こと。飲み会やイベントなど、誘いを受けるとほぼ出席するという。直接仕事には関係なさそうイベントでも、新しい出会いからネットワークが広がり、仕事に結びつくことがあると西村さん。もう一つは「チャンスの波に乗る」こと。新しい、楽しいと思えるアイデアを思いついたらカタチにするべく行動を開始する。これが西村さん流の営業スタイルなのだ。そんな西村さんが、新たに取り組むイベントがある。生まれ育った清水を活性化させようと、JR清水駅周辺の飲食店と協力し、清水区初の大規模な街コン「S-CON」を4/22(日)に開催する。さまざまな出会いから十数店舗の協力店や企業が集まり、アイデアがカタチになろうとしている。西村さんは「これまで培ったノウハウで、自分が生まれた町を元気にしたい」と熱心に語る。その熱い言葉にシャイなイメージはなく、頼れるリーダーの風格がにじんでいた。

**株式会社アイエーイー 代表取締役 西村達也さん**  
**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「イケメン係」まで【メール】asten@shizuoka.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。

**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】asten@shizuoka.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。



医療事務講座4月生募集中  
平成24年度 診療報酬改定に  
完全対応!!

女性に人気の高い「医療事務」。でも「医療事務ってどんな仕事?」「未経験けど大丈夫?」「すぐに就職できる?」といった不安や疑問も多いはず。医療系の資格に特化した「日本医療事務協会」なら、経験豊富な現役講師が分かりやすく教えてくれるから安心。また就職サポートも充実しているので、子育て後に復帰したい人にもピッタリ。まずは予約不要の「無料きっかけレッスン」をのぞいてみて。

【医療事務講座】無料きっかけレッスン  
静岡教室・静岡駅前パルシェ7F  
4/10(火)10:30~12:00 4/15(日)10:30~12:00  
4/17(火)13:30~15:00 4/20(金)10:30~12:00



【ココに注目!】講師や受講生、修了生のコメントなど詳しい情報はHPをチェック!

日本医療事務協会  
静岡市東区道手町2-20 ヤマラビル道手町6F  
フリーダイヤル:0120-39-8653(24時間電話受付)  
http://www.jiisiz.com/  
日本医療事務協会 認定



ブライダルや記念日を  
ブライザードフラワーで演出

ウェディングを華やかにムードアップさせるアイテムとして、欠かせないのは美しい花々。ゲストを迎えるゲートでは、幸運・幸福を意味するリースをあしらったウェルカムボードや、二人の笑顔を納めたフォトスタンドにブライザードフラワーのアレンジを添えてみよう。生花では表現できない幅広いカラーやデザインで、オリジナリティを演出。その後、インテリアとしてリビングや玄関に飾ってみるのもおしゃれ。また1輪の可愛い花とカードを合わせれば、感謝の気持ちが伝わる席札に。帰りはプチギフトとして持ち帰ってもらえる。花に囲まれる素敵な空間で、大切な日を過ごそう。

ウェルカムボード リース18,900円 フォト15,750円  
席札フラワー 1輪 1,575円~

【ココに注目!】ブライザードフラワーや生花のブーケも気軽に相談して!新築、出産、卒業などお祝いギフトとしても対応可能。

お花と記念日のお店 オナフルー!  
静岡市東区川合1-2-1 TEL:054-267-1139  
11:00~19:00 水曜定休 駐車場あり  
オナフルー 認定

頼れるサポーターと歩み出す  
婚カツの一步

「始めなきゃ」と思っても、一步を踏み出すキッカケがなくて早数年…なんて、時間を過ごすのはもったいない。この春をキッカケに、婚カツとは新習慣を始めよう。シャイな性格や、お付き合いが初めてという人も安心して活動できるように、スタッフが紹介、お付き合い、成婚までをしっかりサポート。デリケートな悩みもしっかり受け止めてくれる。また全国26ヵ所のネットワークがあるので、他県の人との出会いはもちろん、他県に居ながら故郷の人とお見合いすることも可能。入会金は年会費は男女共に48,000円(お見合い料は1回8,000円・男性負担)。その他月会費など一切なく、成婚料は決まった時の後払いな点も信頼できるポイント。まずは問い合わせることが最初の一步。



【ココに注目!】  
【スプリングキャンペーン】  
年会費10,000円引き  
今だけの特別企画!  
男女共に48,000円⇒38,000円  
4/30(月・振替)まで

静岡県仲人協会  
静岡市東区相模町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.nakodokoyakai.com  
静岡県仲人協会 認定



お出かけが楽しくなる!  
うきうきカラフルな「バンパカパンツ」

行楽や近所へのお散歩も、なんだか楽しくなりそうな「バンパカパンツシリーズ」の春ウエアで店内がにぎわっている。ボーダー柄の切り替えがキュートなパーカー(70~80cm/4,095円)や、大きなバンパカ君がついたスタイ(1,680円)などラインナップも豊富。よちよち歩きを始めたベビーには、グルカパンツ(2,415円)やリュック(3,045円)などがおすすめ。また、出産祝いにとびつかりのバンパカ君のぬいぐるみとスタイ、リュックがセットになったギフトセット(5,250円)もお得。ママやパパのサイズなど、いろいろなアイテムが並んでいるから、ファミリーおそろいのウエアでお出かけしよう。

【ココに注目!】ブルマやボロシャツ、袖にギンガムチェックをあしらったシャツなど、多様なアイテムが勢ぞろい。  
ふしみや 認定  
ふしみや 認定  
ふしみや 認定

こだわり調味料と  
自然派コスメのお店

常盤町に転移してリニューアルオープンした「Healthy&Beauty 大車」。1Fは自然食品のフロア。化学調味料不使用の小豆島熟成醤油や、ローマ法王御用達のオーガニックエクストラバージンオリーブオイル、有機りんごのフルーツビネガー、歌手も愛用する喉にやさしい大根生薑せきのど給など、スーパーでは手に入りにくいこだわりの調味料と食料品が揃う。2Fは自然派化粧品と健康食品のフロア。業界最大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)するピーマンジェル。アミノ酸配合、美肌せっけんのサボンMg、59種類の栄養素を含んだみどりしずくサブリなど女性誌で話題の商品をラインナップ。この春、カラダの内と外からキレイになりたい人はぜひ。



【ココに注目!】お店は真っ白なレンガが目印。場所が分からなかったら気軽に電話を(0120-417-147)。

Healthy & Beauty 大車  
静岡市東区常盤町2-19  
フリーダイヤル:0120-417-147  
日曜定休 10:00~18:00  
駐車場あり  
http://www.daikie-info.co.jp/



この春も、  
「謝恩キャンペーン」を開催!  
4/13(金)~4/16(月)までのチャンス

近ごろ生涯スポーツとして女性から注目されるゴルフ。日々の練習の場として、女性が一人でも気軽に楽しめる「愛宕ゴルフガーデン」では、人気企画「謝恩キャンペーン」を開催。4/13~4/16までの期間中、当たりのカラーボールが出たらステキな景品がその場でゲットできる。赤いボールが出たら「本間ボストンバック」通常8,400円のアイテム。青いボールは愛宕ゴルフガーデンのオリジナルロゴ入り「本間アクティブボール」通常1,050円を半ダース。はずれた米場者にも「ゴルフソックス」通常520円をもらえなくプレゼント。友達やファミリーと一緒に始めてみようと思ったら、お得なチャンスを利用して。

【ココに注目!】「レディース会員」や「シニア会員」、各種提携カードなど割引特典満載!

愛宕ゴルフガーデン  
静岡市東区長沼500  
(静鉄長沼駅)から徒歩1分  
TEL:054-264-3159  
平日9:30~23:00  
土日祝8:00~23:00  
駐車場90台 年中無休

足の悩みに応じて作る、フルオーダーのインソール専門店

フィットラボは足の悩みに応じて作るインソールの専門店。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のバランスの崩れによる場合が多い。この店のインソールは、手軽に買える市販の「中敷き」とはまったく異なり、足裏から体全体のバランスまでをサポートするというもの。測定では足裏だけでなく、膝や腰の位置、立ち方や歩き方を見て、痛みが出る場所などによって一から作る完全オーダー。アスリートである神原さんが片足を粉砕骨折し、坐骨神経痛、腰痛などを持っていた経験から、本当に自分の足のためにいいものを追求し、現在のインソールに行き着いたという。「初めてお店に来られる方の中には、足を見せて「この足に合うインソールをちょうだい」という方もいますが、これさえ履けばいいという魔法のインソールはありません。当店の場合にはまず体の仕組みや、インソールの働きを理解してもら

全身のバランスのズレは、顔を見れば分かる?

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。重心のかけり方を見ただけで、骨内に数回しかない高性能の成型型マシンで足型を取る。それをもとに、土踏まずなど細かなパーツごとに張り合わせ、足裏は靴の中に入らない大きさで入っただけ。神原さんの説明は非常に分かりやすい。フルオーダーのインソールは15,000円前後と多少値は張るものの、歩き姿勢や全身をサポートしてくれると思えば安いものかもしれない。

【ココに注目!】相談は無料。まずは店に足を運んでみて、インソール制作中の場合もあるため、確実に測定してほしい場合は予約を入れるのがベター。  
FIT.LAB.(フィットラボ)  
静岡市清水区天神1-2-1  
TEL:054-363-0008  
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

昨年6月にデビューした男性4人組ポップバンド「Sissy」。メンバーのうち2人が静岡出身で、東京と静岡を中心とした精力的なライブ活動で女性を中心に着実にファンを増やしている。若者の日常を自然体でつづった歌詞とポップなメロディーに込めた想いを4人から聞いた。

Q.グループ名の由来を教えてください。  
Gt.原)Sissyとは英語で「めめい」(寵愛)という意味で、一見弱気な名前なのですが、人間誰しも持っている弱部分を逆に歌詞で表現して、聴いてくれた皆さんを元気に、背中を押していけるような音楽をつくりたいという思いを込めて名づけました。  
Q.音楽づくりで意識していることは?  
Vo.松田)僕らと同年代の人たちが感じることを素直に表現したかったので、普段会話の中で使うような自然体でわかりやすい言葉を使うようになっています。ジャンルは、ポップスをベースに他のメンバーが得意とするロックテイストや激しいドラムを重ねてうまく「化学反応」できたらいいなと思ながら曲を作っています。曲調は20代には新しく、30-40代には少し懐かしいと感じると思います。  
Q.なぜ、ポップスを選んだ?  
Vo.松田)母が財津和夫さんのファンで、私も母の影響で子供の頃からポップスをよく聞いていたのがきっかけ。財津さんの曲で「青春の影」という曲がありますが、高校卒業の際、進路に迷っていた時にテレビで財津さんのこの曲が流れていたんです。映像には曲を聴いていない人も映っていて、歌ってすごいと素直に感動しました。これがSissyの曲づくりの原点になっています。

Q.これまでの活動で辛いと感じた時は?  
Gt.原)結成してから1年くらい経った時、なかなかメジャーデビューが見えない時期があって、どうすればいいのか悩む時期がありました。マイナスの気持ちでファンにもすぐに通じてしまうんですね。ライブに来るお客さんがどんどん減っていくのがわかりました。その時は辛かったです。ただ、余裕がなくなって人の心が悪くなることはありませんでした。メンバーの気持ちが上がる時も下がる時も、そのタイミングはいつも一緒。その点ではメンバーの相性はとてもいいと思います。  
Q.静岡でもよくライブ活動をしているそうですね。  
Vo.松田)僕は焼津が地元なんですけど、音楽の道を目指したきっかけは、こうして地元でライブをやれるようになると思ってなかった。親や家族、友達に頼られてくれたりすると嬉しいですね。演奏中、そのことを考えると胸が熱くなり泣きそうになります。静岡は身近な家族の大切さを再確認できる場所。これからも静岡でのライブは続けていきたいです。  
Q.静岡以外の出身のメンバーにお聞きします。静岡の印象は。  
Ba.示村)静岡の人はずごくフレンドリーですね。人柄や行動にすごくぬくもりを感じます。東京では感

じることのできない自然の豊かさを身近に味わえるのもいいですね。こうして静岡でキャンペーンをしていると静岡出身の2人がうらやましくなりますよ。  
Q.ファンとのエピソードを教えてください。  
Ba.示村)メジャーデビュー直前のライブで「メジャーデビューおめでとう」と垂れ幕を作ってくれたファンがいたことです。ファンのおかげでデビューできたに僕達をさらに押し上げてくれたらいいなと心打たれました。それと、ファンの中に小さい子供がいて、幼い字で「がんばれ」と書かれた手紙をもらった時はうれしかったです。本当にがんばらないといけないと思いましたが、Q.今後挑戦してみたいことは。  
Dr.佐藤)大きい会場ライブをやりたいですね。それと、私自身、静岡出身ということで静岡の思い出がすごく多くて、いつか静岡市民文化会館でライブをやることが夢。さらに言えば、母校の静岡OBに久保田利伸さんがいるんですけど、久保田さんといつか会って話せるくらいアーティストになりたいです。  
Q.アスラン読者に一言お願いします。  
Gt.原)今の女性は仕事、家事、育児と本当に忙しいですよね。でも僕らの曲は、そのような女性にもエールを送ることができる音楽だと思うので、ぜひ聴いてもらえたら嬉しいです。



写真左から/Gt.原史史、Vo.松田和夫(焼津市)、Dr.佐藤公彦(静岡市)、Ba.示村健人

牛乳屋さん 107  
お届けします  
ミルクの  
ちょっといい話  
明治牛乳 静岡北部販売所  
天野孝広さん  
顔の見える宅配のお客さま、大事です。  
〇〇は体にいいなんてテレビで話題になると、反響がすごいですよね。市販では品切れの商品も、宅配でいつでもお客様には優先的にお届けできるよって頑張っています。うちの店は小さくてもいいからそういう顔の見えるお客様を大事にする店ではないですか。お客様の体調を伺って商品を紹介しますね。新商品の「いきいきセサミ」も、おいしく飲みやすいからおすすめです!

明治牛乳静岡北部販売所 054-262-3793  
静岡市東区北沼上94-7  
明治は宅配シェア NO.1  
価格:1箱(30パック)通常 1,098円(税別)

河内優美子の  
グルメ館!  
さくらクレーム 450円  
(期間限定5月まで)  
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(19:15LO)  
お待たせしました!極シーズンにぴったりなさくらクレーム登場です。花びらや香りのいい桜葉をアレンジして、お花見気分満点。今年はこれに憧れるをプラスしたスペシャルバージョンなんです。ほんのりお酒もきかせています。ファンの声に答えていつも研究熱心なモンパバならではの、たっぷりの生クリームにぎゅっひと、自慢のこだわり生地。いろんな味が甘いハーモニーを奏でて、お口においしい春を呼んでくれます。ささ、お早めに!

炭酸ガス(CO2)レーザーでほくろ・いぼの除去

◆CO2 レーザーとは?  
ほくろ・いぼには水分が多く含まれております。CO2 レーザーを患部にあてることで色素細胞や増殖細胞に作用し蒸散(気化して飛ばす)させる特徴があります。  
◆ほくろ・いぼの除去治療  
炭酸ガス(CO2)レーザーを患部に照射し、蒸散します。治療は1回で完了するものもありますが、大きなほくろ・いぼなどは、傷をのこさず取り除くために、数回に分けた治療も必要になります。治療後のケアは自分で行うことができます。ただし、体質によってはケロイドとなる可能性がありますので、治療についてはカウンセリングのなかで医師と十分に相談してください。

医療法人 美静会 www.sc-clinic.jp  
スキンケアクリニック  
美容皮膚科・形成外科・麻酔科 (医師 平野 温子)  
ご予約・ご相談はこちらまで  
tel.054-254-5444 (予約制)  
静岡市東区長沼町2-8-1 アイランドプラザビル4階  
●診療時間 10:00~18:00 ●水曜・祝日・第1・3・5日曜は休診となります。  
院長 平野 温子  
静岡看護士専門学校出身。  
静岡看護高等学校卒業(第19回卒業生)。  
東京女子医科大学医学部卒業。  
東京医科大学大学院修了(整形外科)に在籍。  
東京女子医科大学付属第二病院で形成外科・麻酔科勤務を経て、平成13年、静岡市東区長沼町に開業。  
メディカルスキンケアなど様々なスキンケアクロニクスの美容士の皆さまにご相談ください。



[4月は、韓国すき焼き]

# しずおかキッチン

「いただきます」  
まで15分!

家庭でも食堂でも、韓国ではどこでも食べられる人気のプルコギ。プルは「焼く」、コギは「肉」という意味とか。自家製タレにつけこんだ肉と野菜にじっくり火を通すスタイルは、焼肉というよりはすき焼き風。脂ののった牛バラ肉でぜひ作ってみて。

材料 4人前  
牛バラ肉:200g/玉ねぎ(スライス):2個/ニンジン(千切り):1/2本  
長ネギ(斜め千切り):1本/ニラ・しいたけ・ピーマン・エノキ:適量  
[A]醤油:大さじ3/ゴマ油:大さじ1.5/砂糖:大さじ1.5/みりん:大さじ1  
おろしにんにく:小さじ1/コショウ:少々



今月の先生  
若田 愛 Wakata Ai  
宮角 (クワンソウ 料理長)  
「プルコギだけでなく、韓国の料理は弱火でゆっくり火を通すのがポイントです。焦げずに、柔らかく仕上がりますよ」。具から美味しいスープがたくさん出てくるから井にするのもおすすめ。「ピーマンやニラは、焼く直前に入れて、色や香りを楽しんでください」。辛味が欲しい人はお好みで一味を振りかけて召し上がれ。  
tel:054-221-0355

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。



vol.78

[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

[2012.4.7] 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

★次回(2012年4月28日発行)は「スポーツ」特集  
●GW特別編集のため、通常より1週間早い発行となります。

表紙:今月のキラリ

コースター(まる・ふじ・茶) 各1,050円  
問い合わせ:静岡市美術館ミュージアムショップ  
tel:054-260-5531(ショップ直通)  
nanoca design  
http://www.nanocadesign.com/

ショコラガオー  
フィナンシェショコラとショコラクリーム  
WDショコラケーキ  
オレンジクレームの香りが爽やか  
4420  
ウエディングスウィーツカフェ  
Café deux Valentin chambre d'hôte  
●●● 創立美術館 並木通り BUS STOP 前 ●●●

ゴマ油とニンニクが味の決め手!  
優しくビ빔(譯e) ビ빔(譯e)

# オモニのプルコギ

弱火でじっくり火を通して!

- 1 玉ねぎは細いスライスに、ニンジンは千切り、長ネギも斜めに細く切る。牛バラ肉も2~3センチに切って、すべての具材のサイズを同じにそろえておく。
- 2 ボウルに[A]の調味料をすべて入れて、ニラやピーマンなどの青い野菜以外の①の素材を加えて、良く混ぜる。ここで時間があれば、30分~1晩ほど漬けておく。フッ素加工のフライパンに②を入れ、油をひかずにゆっくりと弱火で焼いていく。
- 3 ホットプレート(200℃)を使っても可。焼きあがったら皿に盛り付けて、ゴマや細ネギ(分量外)を散らせば完成!



## 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4月20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賞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 おすすめのご当地グルメ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  
5組10名様  
映画「アーティスト」  
ヘア監修券  
【ギガガ】



02  
2名様  
特選 静岡丸子紅茶  
(お茶缶セット)  
【静岡パン工房】



03  
5名様  
安物川も「新幹線700系パッケージ」  
【やまだいち】



04  
3名様  
ゲマインUVパウダー  
SPF50+ PA+++  
(UVカットパウダー)  
2色セット  
【ナチュラルライトパープル】  
【ジェルニック】



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

※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。これらを送るため以外に外部に提供することはありません。

初回相談会で  
**ルルカポイント300Pプレゼント!**  
(ご予約の方のみ)

なんとなく保険には入っているけど...

- 自分の入っている保険がよく分からない...
- すすめられるままに保険に入ってしまった
- 自分にあった保険を選んでもらいたい

..... 保険のこと、そんな風にもっていた方、一度きてみてください。

**新静岡セノバ5F**  
しずてつ  
**保険ステーション**  
Powered by 保険アイマーク

窓口で簡単相談! わかりやすい言葉で、お客様の保険についての不安や疑問をじっくり相談できるのが特徴です。

無理な勧誘一切なし! 無理な勧誘や契約を強要するような事は一切いたしません。お気軽に安心してご利用いただけます。

いいとこどりのプラン! ひとつの保険会社にかたよらず、中立的な立場で保険のプロがお得で安心な情報を提供致します。

☎0120-708-288  
住所 静岡市葵区登呂1-1-1新静岡セノバ5F しずてつ保険ステーション 検索  
営業時間 10:00~20:00

保険セミナー開催中!! お気軽にお問い合わせ下さい。

新東名[静岡SA] **上り下り** 内に、  
サービスエリア  
**お買い物スポット登場!!**

しずおかマルシェ  
しずおかマルシェ  
**4/14±15:00**  
一般道からも、ご利用いただけます。

**グランドオープン**

ホームページもご覧ください。http://www.shizuoka-marche.jp/

オープン記念プレゼント  
しずおかマルシェにて2,000円以上お買い上げのお客様、先着、上下線各1,000名様にオリジナルエコバッグ&こっこ(2個入)プレゼント!  
※お一人様1個(一車線につき1個)とさせていただきます。※先着順でなくなり次第終了となります。予めご了承ください。※2,000円以上のレシート1枚につき、1個とさせていただきます。