

＊  
asterisk ten  
10

# アステテン

2013 3月号  
vol.89

特集

## 潔く、楽しく 美しく。

今月の★キラリ

布花にビーズ飾りや刺繍をほどこしたkicoのアクセサリ。妖精の持ち物みたいに繊細で軽やか。人間は妖精にはなれないけれど、そういう気分になることは許される。森に行く。空を見る。川で遊ぶ。目を閉じて気配に耳を澄ませてみる。もう一つの世界とつながる感じ。ホントはみんな優しいんだとわかる、そんなとき、付けていたい。春の、やわらかくてシンプルな洋服にとってもよく似合うはず。

撮影協力/Fosset tel. 054-293-5000

asten people

石田ニコル



アステテン meets ぐるぐる  
春を楽しむお弁当

プレゼント大作戦  
お出かけグルメ  
すくすくボード

こだわりSELECTION

しずおかキッチン  
爽やか春風カルパッチョ

毎月第一土曜日発行  
静岡新聞 広告特集

## 3/2(土)~3/31(日) 真珠 大試着会

納得の商品と出会うために、たくさん試着してください!

私達、価格も品質も  
納得の真珠に出会えました!

実際に目で見て  
試着をして、自分に似合う  
一点に出会えました。  
持っていたアコヤ真珠を  
下取りしてもらい、  
お値段も納得して  
お買い物ができました!



お得に  
購入する  
コツ  
真珠の下取り  
サービス!

どんな真珠でもOK。お持ちの真珠をお持ち下さい。お選びいただいた商品の価格から、下取りした価格を引いてご購入いただけます。輝きがなくなった、色がくすんだ、タンスの中にならなくなったままなど、どんな真珠でも下取りします。お気軽にお持ちください。

ご注文は  
今すぐお電話で!  
054-221-1556

宝石と真珠の専門店 静岡 真珠 検索

ルシル-K 静岡市葵区呉服町2丁目7-16  
営業時間/10:00~19:30  
GCA宝石鑑定士 宝石鑑別器具設置店



日本有数の真珠鑑別機関「真珠総合研究所」  
で厳しい評価基準に合格し、真正正銘「ピー  
コックグリーンカラー」と記された鑑別書が  
付いています。

## ピーコックグリーンカラー 黒真珠プレミア

一生に一本だから良い物を  
ワンランク上のご満足を  
お求めになる方へ。



## タヒチ産【ピーコックグリーンカラー黒真珠ネックレス】 黒真珠ネックレスプレミア

ラウンド系 ピーコックグリーンカラー鑑別書付  
メーカー希望小売価格 498,000 円の品

販売記念価格 **248,000 円** (税込)

初回/ 22,600 円 2回目以降/ 月々 9,800 円 × 23 回払い

こちらの商品に限り、金利手数料を全額負担致します!



# 潔く、楽しく、美しく。

掃除の力で部屋と私のキレイを磨く

掃除は苦手？  
面倒なもの？

もしも掃除が、部屋だけでなく、  
私たち自身をピカピカに磨く  
不思議な力を持っているとしたら。  
冬のコートを片付けたら、  
「掃除力」を味方につけて、  
暮らしに春を呼び込もう。

## 作務衣姿のお坊さんは「掃除の達人」

女性たちの間で今、寺に泊まり、坐禅や作務(掃除などの作業)など修行僧と同じような体験ができる本格的な宿坊が静かな人気を呼んでいる。  
「忙しい日常の中、短い間でもお寺という異空間に身を置くことで、変化に流されず、自分を見つめ直すことができるような気がします。何も考えず黙々と雑巾がけをしているだけで、自然と気持ちがすっきりしてくるんですよ」と、京都

での宿坊を体験した女性は言う。実は仏教の世界では、掃除をはじめとする日常の作務を、勤禪と呼び、坐禅と並ぶ重要な修行の一つと捉えている。磨き上げられた本堂の床。落ち葉一つ落ちていない庭。余計なものが一切ないそのシンプルな美しさは、凛とした修行僧たちの日常そのものなのだ。「仏教というのは知識ではなく、日々の営み、体験なのです」と語るのは、静



岡市駿河区用宗にある曹洞宗大雲寺の住職、新村道雄師。ご自身も昭和56年から4年間、曹洞宗大本山である永平寺で修行されている。「朝はまだ暗いうちから起き、火をおこし、食事の支度や掃除をします。掃除は上から下へ、ほうきの持ち方、雑巾の絞り方など、当たり前のことから一つ一つ学んでいきました」  
仏教にとって掃除とは、汚れているか



ら行うものではない。永平寺では、浄土(ちんじゅう)の役、つまりトイレ掃除は、修行僧の中でも先頭に立って修行する首座(しゅざ)和尚の大切な役割だという。

徹底的に磨き上げ、汚さないように使う。掃除とともに、心のくもりを拭い、自分をも磨く。もちろん私たちが、厳しい修行僧の日常を真似できるわけではないが、掃除をする時、心の片隅に彼らの姿をイメージするだけで、いつもの掃除がいつもとは違う、どこか特別なものに感じられるのではないだろうか。



無理せず、やり過ぎず、  
今日はここで終わりと決める。



「なぜ現代人がストレスを感じるかわかりますか。それは明日や明後日の事を考え過ぎているからです。大切なのは、一日一日を満足して生きること。掃除も、あれもこれもと一日で終わらせようとせず、今日はこの部屋の、このタンスの中だけ片付けると決めたら、そ

れ以上は無理しなくていいのです。その日の達成感を味わい、おやつを食べ、自分にご褒美をあげ、満足して一日を終わらせる。ギターでも、弦を張り過ぎたら切れてしまうでしょう。ほどほどがいいのです」

気負わず、気張らず、気持ちよく。仏教の世界では、掃除という行為一つとっても、健やかに生きるための大事な心のメンテナンスなのだ。

## 県内で、週末だけの僧侶体験

実際に自分も作務衣を着て、お寺で修行するお坊さんの日常に近づく。静岡県内で、そんな体験ができるのが、袋井市観光協会が企画する「三日坊さんの旅」。遠州三山法多山、可睡斎、油山寺など五ヶ寺の古刹名刹を巡り、坐禅、写経、作務など僧侶の体験をする宗派を超えた心の旅だ。4月からの新年度も実施される予定だが日程は未定。問い合わせは袋井市観光協会 Tel 0538-43-1006 <http://www.fukuroi-kankou.jp/> まで。  
また東海道屈指の禅の修行道場として、現在も多くの雲水(修行僧)たちが修行生活をする可睡斎(袋井市)では、作務(掃除)を含めた修行体験ができる「月心会」という宿坊コースがある。実施日は3月23、24日、4月20、21日、5月18、19日(いずれも土日の一泊二日) 料金一人8,800円。  
問い合わせは秋葉総本殿可睡斎 Tel 0538-42-2121 [info@kasuisai.or.jp](mailto:info@kasuisai.or.jp) まで。

## 窓を開けたら、「私」が変わる？

企業の人材育成、子どもの教育などの現場で、掃除を習慣にすることのメリットを提唱するのが静岡県出身の今村暁(さとる)さん。「動禅・掃除講座」を主催する一般財団法人日本そうじ協会理事長として、テレビや雑誌などメディアでも注目される存在だ。

「掃除の習慣化のすすめは、単純な精神論ではありません。成績や利益など、数字で結果を出さなければいけない教育や経営のコンサルティング経験のない者が、私自身がその効果を実感した現実的な行動スキルなんです」

机が散らかった子どもの成績は伸びない。掃除を疎かにしている会社の業績は振るわない。そう気付いた今村さんは、自室に引きこもっていた不登校生徒と一緒に部屋の片付けをしたり、企業の社内清掃を指導したりすることで、クライアントの問題を解決。こうした実績をもとに独自の掃除メソッドを作り上げていったのだという。

今村さんの著書「10秒朝そうじの習慣」では、机の上を片づける、棚や床のホコリをモップで拭くなど、わずか10秒でも「掃除をする」という行為を朝一番の習慣にするだけで、精神的、肉体的、時間的、経済的な4つの効果があると説く。「掃除」という良い習慣を身につけることで、それまでのマイナスの行動癖が改善され、仕事や人間関係などにも良い

影響を及ぼすのだという。「読者からは、朝掃除の習慣で、楽しい時間が増えたという声も多く寄せられています。時間の使い方が効率的になるだけでなく、きれいな部屋で暮らすことで五感が喜ぶのだと思います。掃除の持つそんなシンプルな効果は、実はとても大切なこと。掃除は苦手だと思っている人も、まずは、朝一番に窓を開け、換気することから始めて下さい。深呼吸をして、気持ちがいいと感じたら、その日は必ず良い一日になりますよ」  
片付けられないと落ち込む前に、窓を開けるだけなら、明日からでも実行できそう。



五感が喜ぶ楽しい時間が増えれば、毎日が生き生きとする。気持ちにハリが出れば、肌や髪も輝く。部屋も自分もキレイに磨いてくれる掃除力。新年度を軽快にスタートするためにも、ぜひ味方につけておきたいスキルかもしれない。

取材・撮影協力：曹洞宗海山寺 一般財団法人日本そうじ協会 秋葉総本殿可睡斎 袋井市観光協会

**天神の湯** 大人の癒し処 温泉施設 時之栖 TOKI NO YUKA

全浴槽 天然温泉 100% (塩化カルシウム)

年中無休 23時間営業  
入浴 時間 AM 6:00~AM 9:00  
AM 10:00~22:00

★入館・入浴料付★  
カルチャープランのご案内

3/9(土)、23(水) 要予約 各日、定員になり次第締切らせて頂きます。  
レッスン 14:00~(約1時間) 5Fにて  
★2日1日券料金にカルチャースクール代金も含む

カルチャースクールプラン  
入館料+入浴料+レッスン料  
2,000円

デューク更家の  
ウォーキングエクササイズ  
講師/さかき 晴人 (デューク更家ウォーキングスタディスト/パーソナルトレーナー)

健康になりたい一心で毎日歩き続け、膝を痛めて車椅子の生活を余儀なくされた母をきっかけに、短い距離で効果的に歩く有酸素運動を考案したデューク更家。「最後まで自分の足で歩く人生」を信じています。そのウォーキングエクササイズを中心に、身体の内部の深層筋を鍛え、正しい歩き方を学びましょう。  
●持ち物/動きやすい服装、上履用シューズ(外履きの履き替えに便利なものでも可)

3/6(水)、27(水) 要予約 各日、定員になり次第締切らせて頂きます。  
レッスン 14:00~(約1時間) 5Fにて  
★2日1日券料金にカルチャースクール代金も含む

シルバー健康体操  
中高年の健康ストレッチ  
講師/中村 玲子 (スポーツ指導者)

カルチャースクールプラン  
入館料+入浴料+レッスン料  
1,500円

天神の湯 入館料金  
1日券(10:00~深夜2:00まで) 1,500円  
■平日 日・夜・お盆・年末年始……2,000円

TEL:054-287-1126  
AM1000~22:00(AM0023時閉館)

就職に有利な医療系の国家資格を取得して  
医療の世界で働いてみませんか?

『生きがい』『やりがい』のあるお仕事

夜間部なら働きながら学べます。  
(社会人入試あり)

理学療法学科 4年制【昼間】  
鍼灸学科 3年制【夜間】  
柔道整復学科 3年制【昼・夜間】

入試日程  
入学試験 入学試験区分 入学試験日  
第6次入試 社会人入試 3月10日(日)  
第7次入試 医療系入試 一般入試 3月24日(日)

願書受付中!

東静岡駅 南口下車 徒歩3分

個別・夜間見学のお申し込みは  
TEL:054-202-8700 URL:tokai-reha.jp  
E-mail:trc@tokai-reha.jp

学校法人 東海メディカル学園 静岡医療専門学校 厚生労働大臣指定養成校  
東海リハビリテーション専門学校  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金6丁目7-15

肌悩みに応える豊富なメニューで『なりたい肌へ。ポーラのエステ。』  
独自のマッサージ術で血行を促進、高濃度エッセンスをマスクで浸透させる集中ケア。一人ひとりの肌悩みにおこたえます。

話題の美白新商品サンプル付き  
ホワイトショット トライアルエステ  
スペシャルトライアルエステ (ホワイトニング&モイスチャー) 通常価格1回 ¥8,925  
初回限定 ¥5,250 + 約10日分の体感サンプル

美白美容液 ホワイトショット クリアセラム SX (2g) 通常価格1回 ¥6,825  
初回限定 ¥3,150 (プライミング) 高濃度約55分

POLA THE BEAUTY SBS通  
静岡市駿河区有東3-1-9 TEL.054-289-2849  
POLA THE BEAUTY 静岡南  
静岡市駿河区馬場4-4-1 TEL.054-281-6695  
POLA THE BEAUTY 草薙  
静岡市清水区草薙1-15-19 TEL.054-347-3162  
POLA THE BEAUTY 静岡  
静岡市葵区黒川町17-1葉タワー1F 0120-566-227

POLA THE BEAUTY 静岡美術館前  
静岡市清水区中之郷1-42 TEL.054-347-6258  
POLA THE BEAUTY 静岡城北公園前  
静岡市葵区大宮本町27-4 TEL.054-209-8226  
POLA THE BEAUTY 静岡藤原名川  
静岡市清水区藤原名川12-39-35 TEL.054-208-3815

お洒落は40才からが面白い。

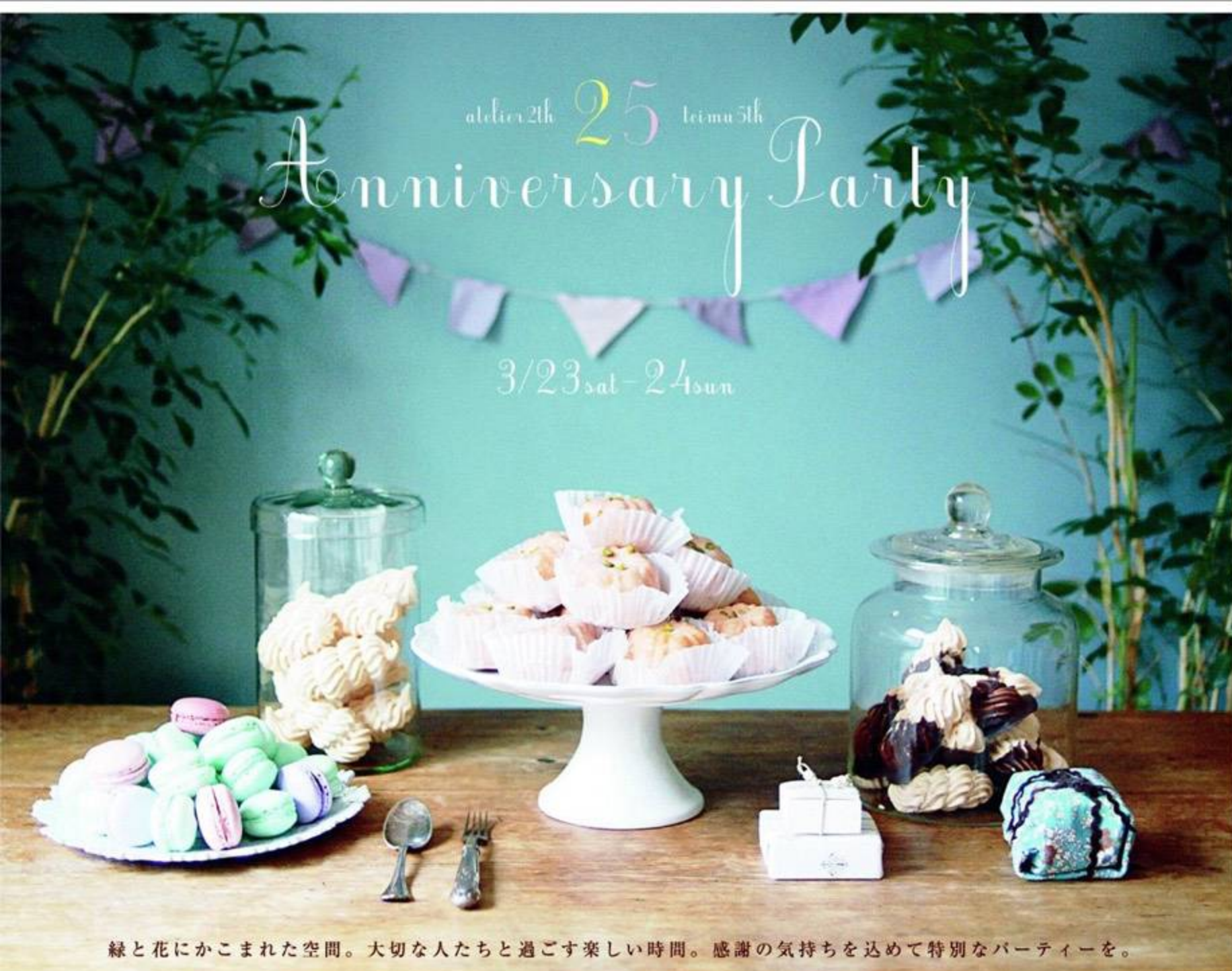
雑誌「大人になったら着たい服」で注目される林夫妻。彼らがオーナーを務める兵庫県西宮市にある老舗セレクトショップ「Permanent Age」オリジナルバッグです。

ステッチラインが可愛いポシェット ¥7,350  
肩にも掛けられるマルチバッグ ¥10,500

柔らかく上質な牛革を使用したシンプルバッグ。本革なのにとっても軽く、カラーバリエーションも9色展開。

※オリジナルウェアも取り扱いあります。

三原屋 LOFT LIFE OF MY STYLE  
営業時間 / 11:00 ~ 19:30  
〒420-0032 静岡市葵区高替町 2-4-1  
TEL.054-251-1771  
<http://www.mihoharaya.co.jp>



緑と花にかこまれた空間。大切な人たちと過ごす楽しい時間。感謝の気持ちを込めて特別なパーティーを。

教えて! Presented by The Season  
**ガーデン&エクステリア** 第3回  
 デザイナー 河内祥太さん

**住宅同様、消費税増税対策を忘れずに!**

最近、消費税増税のタイミングをみながら新築住宅を考える人が増えつつあるという。急いで住宅の契約を交わしたものの、忘れがちなのが、エクステリア。2014年春から8%といわれる消費税の対象になるのは、もちろんエクステリアも一緒。住宅同様、2013年9月末日までの契約、もしくは3月までの引き渡しであれば、消費税は5%で対応される。では、具体的にいつ何を始めればいいのか、デザイナーの河内さんに聞いてみた。「自治体が決めた建ぺい率があるので、土地が決まれば外構や庭の広さが試算できます。そこで、どんなイメージの庭をつくりたいのかや、家の間取りを考慮した動線が考えられます。そのため、建築現場が決まったらぜひ一度お越しください。まずはプロに相談することで、漠然としていたものが具体性を帯び、行動に移しやすくなるわけだ。10月ともなれば、工事が過密してくるため、早めにプランを練っておきたいところ。「エクステリアはそのうちに…」なんて言わず、住宅と同時に進めるのが、お財布にも優しい仕上がりが美しい得策なのだ。



**エクステリア 早・得・割キャンペーン!**  
**特典**  
 ●建物上棟までに新築エクステリアご契約で当社通常価格より工事金額8%オフ  
 ●住宅引き渡しまでに新築エクステリアご契約で当社通常価格より工事金額5%オフ  
 ●エクステリアのご相談のお客様に素敵なプレゼント  
 ●契約先着順で展示品のポストをプレゼント  
 期間3/1~3/31

**ザ・シーズン静岡**  
 静岡市駿河区中田1-4-1 アヴィニールコート1F  
 フリーダイヤル:0120-989-685  
 10:00~19:00 水曜定休  
 http://www.the-season.net/shizuoka/  
 ザ・シーズン静岡 検索

桂由美 フィーノ静岡  
**fino Wedding**  
 フィーノウエディング  
 Vol. 9  
**【テーマ】**  
 ドレスの基本形⑨  
 カラードレス その2

**魔法のドレスを着て憧れのお姫様に!**  
 女性なら一度は「お姫様みたいなドレスを着てみたい!」と思ったことがあるはず。桂由美のカラードレスは、あなたのその願いを叶えてくれる魔法のドレス。たとえば、写真上のような花びらが散りばめられたロマンティックなドレスを着れば、花の精のような愛らしいお姫様に化身できる。一方、写真下のような1色のドレスをまえば凛とした大人のお姫様に。どちらもキュートさやクールさに加えて上品さも感じられるのは、花びら1枚にグラデーションを付けたり、ブルーにピンクの糸を織り交ぜて照明によって色がかわるようにしたりと細部への配慮が行き届いているから。経験豊富なフィーノ静岡のスタッフと一緒に、あなたをもっと輝かせてくれる一着を見つけて!

3/2~10に開催  
**finoガールズコレクション**  
 3/2~10にfinoガールズコレクションを開催。桂由美の新作ドレスのほか、特別企画商品の発表もあり、ぜひ来場して。

桂由美フィーノ静岡  
 静岡市駿河区中村町55  
 TEL:054-280-2525  
 10:00~19:00  
 水曜定休  
 http://www.fino-bridal.jp/  
 ステキアブライダル 検索

**Teimu 5th ガーデン庭夢 5周年感謝祭**  
**Garden Teimu Party! Party! Party!**  
 きまざまな美味しいものやこだわりのお店が集まりましたか  
 お買い物を楽しみながら美味しいものを食べて飲んで!ココロもカラダも楽しくきれいな2日間です。

**Event information**

- chipakoya (23-24日) あげたてドーナツと季節のジャム
- ハーブバーン (24日) もっちりふわふわのペーパー
- フォトセラピー Beauty Sky (23-24日) やさしいアロママツカージ
- ALTY GARDEN (23-24日) ポイントメイクサロン
- 創作イタリアン NORI (23日) 20名限定NORI費沢ランチBOX
- コスモス珈琲 (23日) 香り高いこだわりのコーヒー
- 焼製屋 (23-24日) パン・ケーキ・お菓子いろいろ
- ららばんや (23-24日) 温かい笑顔とおいしいパン
- タケダビスケット (23日) 幸せをはこぶ焼き菓子が並びます

**Atelier 2th すまいのアトリエ 2周年感謝祭**  
**暮らしづくりを楽しもう!**  
 すまいのアトリエもおかげさまで2周年。暮らしを楽しむためのレッスンやフード&ドリンク、ゲームなど... 感謝の気持ちを込めてatelier partyを開催します。

**Lesson**

- 12:30 トリプルワイドFIHクッキング教室 楽試食会付 無料
- 14:00 アートフラワー教室 楽レッスン代(材料費込) 1,000円 先着10名様
- 15:30 グリーンと雑貨の小物づくり教室 楽レッスン代(材料費込) 1,000円 先着10名様

**Family**  
 お楽しみください。

- フランクフルト
- おでん
- 焼きそば
- お菓子つかみどり
- ヨーヨーつり
- スライクアウトゲーム
- 新鮮野菜
- ジュース

**Plus-Style Garden Teimu** プラススタイル ガーデンテイム 大河原建設株式会社  
 〒427-0011 静岡県島田市東町1215  
 営業時間/10:00~18:00(水曜定休)  
 Tel.0547-34-4128  
 http://www.teimu.com

**すまいのアトリエ**  
 〒427-0047 静岡県島田市中浜町1641-1  
 営業時間/10:00~18:00(水曜定休)  
 Tel.0800-200-1226(通話無料)  
 http://www.atorie.okawara.jp

**Garden Teimu Teimu 5th special ticket**  
 「アステンを見た」で  
**花の苗プレゼント**  
 ※DMとの併用は不可 ※23-24日のみ有効 ※数に限りがございます。

**Special ticket Atelier 2th すまいのアトリエ**  
 「アステンを見た」で  
**ゲーム2回&フード3品プレゼント**  
 ※DMとの併用は不可 ※23-24日のみ有効 ※数に限りがございます。

**アステンコラム**  
**ちよっといい話 第6話**  
 ツキジフーズの  
 淡いブルーにプラチナ色の箔押しデザインが上品! オーシャンプリンセス・ホワイトツナ ソリッド水煮 300円税込

**待望の新作はなんと「裸のままの鯖」!**

この春、「オーシャンプリンセス・ホワイトツナ」から新作が登場。もともと純実油とエキストラバージンオリーブオイルで展開していたが、今回お披露目するのは、オイルも化学調味料もまったく使わない水煮タイプ。味付けに頼らずマグロ本来の味で勝負できたのは、「一本釣り夏ビン長鯖」という良質素材へのこだわりがあったから。まさに「裸のままの鯖」なのだ。そして、「ソリッド(かたまり)」という形状ながら、程よいやわらかさに仕上げる技術は、1929年から続く伝統製法ならではの、ノンオイル、無化学調味料、高タンパク・低カロリー、食塩含有量0.4gとあって、ダイエット食や離乳食、アスリートの方々など幅広いニーズに対応する。旨みはあるけどあっさりとした味わいだから、お粥や玉子焼きなどアイデア次第で和食でもアレンジが楽しめる。もちろん、そのままサラダにしても、少し醤油を添えてお酒のアテにしてもいい。そしてなんと、3月14日の全国発売に先駆けて、3月から本店のみで先行販売を実施。この究極の水煮缶をひと足早く味わって、こだわりの友人へおいしさのお裾分けをしてみよう?

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 フリーダイヤル:0120-285-530 土日祝定休 9:00~18:00 駐車場あり
- 静岡パルシェSSKプラザ店 9:30~20:00(年中無休)

info@tsukiji-foods.co.jp ツキジフーズ 検索

**みんなが大感動! 楽しい演出いっぱい! ハワイアンウエディング**  
 第2回目はTAKUさんとAYAMIさん夫妻のブライズストーリーをご紹介します。参考にしたいアイデアが満載なので要チェック!

**BRIDES STORY**  
 プライズストーリー  
 第2話

「マウロ・アーネラ」ウエディングプランナーの山口範子さんに昨年8月に挙式されたTAKUさん&AYAMIさん夫妻のブライズストーリーを伺った。「お二人はハワイ好きということで「ハワイらしい陽気で開放感のある結婚式にしたい!」とおっしゃっていました。そんなお二人の希望を叶えつつ、ゲストにも楽しんでもらうにはどうすればいいか。ほかのスタッフも巻き込みながらいろいろと考えました。

そうして生まれたのがフルーツファウンテンだ。ゲストの各テーブルにはスイカの器に入った夏らしき満点のフルーツボンチがあり、そこに新郎新婦がドリンクを注ぐと...。器に隠れていたドライアイスからスモークが泉のようにわき出してくるという仕掛け。「当式場では初の試みでしたが大成功! スモークが出た瞬間、会場が盛り上がり1つになったあの感動は今でも忘れられません」。ほかにも、ゲストの誕生日に合わせて12色のカクテルを用意したり、リニューアル後初となるオープンcafeテラス「マウロ・アーネラの丘」でバルーンリリースをしたりと楽しい演出盛りだくさんの結婚式にTAKUさん&AYAMIさん夫妻も大満足だったのだろう。後日、新婚旅行のお土産を山口さんに届けに来てくれたそうだ。

●TAKUさん&AYAMIさん夫妻の感想はWEBで

「マウロ・アーネラ」ウエディングプランナー山口範子さん

式場案内や結婚準備情報満載の静岡発インターネット情報サイト  
**あいにットグループ** ブライズストーリー 検索  
 http://www.brides-story.net/













3月は、ハーブで爽やかに **「いただきます」まで 15分**

# しずおかキッチン

サーモンと相性のいいディルが香るカルパッチョ。  
しずおか県産のタマネギ「ホワイトオニオン」を使えば、水にさらす手間も必要なし！  
美しく盛り付けて、レストラン級のおいしさを目指して！



材料4人前 サーモン刺身用:200g (16枚)  
タマネギ(薄切り):80g  
エキストラバージンオリーブオイル:60cc  
ディル:10g / ケッパー(酢漬け):32粒  
黒オリーブスライス:16枚 / ピンクペッパー:32粒  
塩:適量 / レモン:1/8カット  
プチトマト(1/4にカット):2個 / セルフィーユ:少々



# 爽やか春風 カルパッチョ

(アトランティックサーモンのカルパッチョ 香草風味)

① タマネギは、薄切りにし、冷水に30分ほど(時間外)さらして辛味を抜き、良く水気を切っておく。ディルは細かくみじん切りにし、エキストラバージンオリーブオイル40ccと合わせてソースを作っておく。



② 刺身用のサーモンを一人前4枚、計16枚に薄くそぎ切りにし、皿に均等に並べる。味付け用の塩を振り、エキストラバージンオリーブオイルを20ccほど回しかける。

③ ②のサーモン一枚ずつに、真ん中に黒オリーブを一つ、両脇にケッパーを2つ、さらにその横にピンクペッパーを2粒と、均等に乗せる。その上に①のタマネギを乗せ、くし切りにしたレモンを絞る。①のディルソースを振り掛け、飾りにプチトマトとセルフィーユを散らせば完成！



盛り付けは、1枚ずつ  
ていねいに



今月の先生  
**村松 正博** Muramatsu Masahiro  
ミルボワ オーナーシェフ  
黒オリーブとケッパー、ピンクペッパーはきれいに真ん中から対称に乘せてください。サーモン1枚で、オニオンをぐるっと巻いて食べることで全てが味のアクセントになって美味しく食べられます。味付けは、塩のみになるので、しっかりと、かつ濃すぎないように慎重に。  
tel:054-238-0232

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.89  
【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  
【2013.3.2】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  
\*次回(2013年4月6日発行)は「ファッション」特集

表紙：今月のキラリ

kico(キコ) 2,940円〜  
問い合わせ: Fosset(フォセット)  
tel:054-293-5000  
http://fosset.jp

2013  
3/17  
限定  
**WHOOPIE  
PIE**  
クービーパイ  
子供達が「うわーい!!」と叫ぶほど食べられる  
ことから名付けられたクービーパイ  
ふわふわの生地からは濃厚なチョコが  
こぼれ! 1箱 ¥250

ウエディングスイーツのカフェ  
Café deux Valentin chambre d'hôte  
●●● 県立美術館 盛木通り BUS STOP 前 ●●●

## 編集後記



**気**にはなっていたんです。デスク周りや家のモノの多さ...。気になっていたの、買いました。「部屋がキレイになる本」「賢い収納術」というタイトルの本たち。そして、一度も開くことなく机の上に積み重なっていく「掃除の本」たち...。今回の特集を読んで、私のように「掃除は苦手」と思っている方の気持ちが少し軽くなったのでは? 新生活にむけて、まずは靴の中の手紙を整理して、身軽な営業になれるよう精進しようと思います! (営業・T)

**3**月号は、爽やかなグリーン色ですっきり春の装いに。特集のタイトルも新年度のスタートを前に「潔く、美しく、美しく」。まずは机の上をキレイに片付けて、背筋をピンと伸ばして新年度を明るく迎えたいものです。暖かくて、美味しい静岡の春、楽しまなくちゃ! (編集・K)

**石**田ニルさんにお会いした途端、あまりの美しさに取材を忘れてうっとり。まだ20代前半という年齢で、キレイに年を重ねるためのビジョンをきちんと持っていて、女性として学ぶことがたくさんありました。石田さんが「楽しい」とおっしゃっていたランウェイを歩く姿、ぜひ一度、ライブで見てみたい。 (ライター・M)

**季**節って何から感じますか。私は普段外回りをしているので、風や日差し(女には大敵ですね)です。最近花粉症が苦しいです。毎月お届けしているアステンもそんな旬を少しでも表現したくて、季節を感じる言葉や色、写真が織りまぜてあります。時間をかけて、すみずみまで楽しんでください。少し時間ができたら、アステンを小さくたんで一緒に持って出かけていただけたら嬉しいです! 皆様からいただくアンケートには全て目を通していますので、感じたことはぜひ編集部にお寄せください。 (営業・M)

## 資格の大原

# 資格の取り方相談会

参加無料 予約不要  
**2013 3/17日**  
資格の取り方・使い方相談会に参加された来場者全員に記念品進呈!

10:30~12:00 (柚木校舎)

- 公務員・警察・消防**
  - 2013年 秋受験対策講座(高卒) 教室通学4月2日開講!
  - 2014年 春受験対策講座(大卒) 随時入校可
  - 2013年受験対策 全国統一公開模擬試験 3月17日より順次実施
- 簿記**
  - 【2013年6月受験】3級フルセット 月木コース 3月25日開講 土曜コース 3月30日開講 キャンペーン実施中 4/7迄
- FP**
  - 【2013年5月受験】3級フルセット 3月8日より順次開講 3級から学ぶ2級フルセット 随時入校可 特別割引キャンペーン実施中 3/20迄
- 旅行業務取扱管理者**
  - 【2013年受験】総合旅行管理者・国内旅行管理者 4月12日開講
- 宅地建物取引主任者**
  - 【2013年受験】完全合格コース3月入学 <週2>水金クラス3月6日・土曜クラス3月9日開講 <週1>木曜クラス3月14日開講
- 通関士**
  - 【2013年受験】通関士受験対策講座 4月13日開講
- 社会保険労務士**
  - 【2013年受験】完全合格コース 随時入校可
- 行政書士**
  - 【2013年受験】完全合格コース キャリアアップ短科 随時入校可
- 税理士**
  - 【2014年受験】全日オープンコース4月入学生 申し込み受付中
- ITパスポート**
  - 【CBT受験】スタンダードコース 4月1日より お得な新価格でスタート 詳細はWEBサイトで



本気になったら  
**大原**