

asterisk ten
10

アステン

2014 3月号
vol.101

特集

おいしい、賢い、 まかないごはん。



asten people
杉沢毛伊子



アステン meets ぐるぐる
早春カフェランチ

asterisk ten 100 special issue

創刊100号突破記念の朝に。

しずおかキッチン
旬薫る、春色オムライス

小さな旅
静岡・大浜エリア

こだわりSELECTION

すくすくボード
お出かけグルメ

今月の*キラリ

鳥羽漆芸の「うるしのワイングラス」。独自の金剛石目塗をガラスにほどこして、指がすべらない安心感と新しい美しさを吹き込んだ。いいモノと付き合うと、いいコトが次々に起きる。まず使うたびに嬉しい。そして、大切なものを大事にする方法をゆっくり学ぶことができる。3.11から3年、ふるさとのきらめく豊かさをかみしめながら折りの乾杯を捧げたい。

撮影協力/Belle et Bonne(ベルエゴン)

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

南仏プロヴァンスのナチュラル&モダン

Century Wedding

2014年4月
チャペル リニューアル

「やさしさ」「あたたかみ」「やわらかさ」に心地よつつままれてゆく、さらに新しい祝福の空間へ、この春、生まれ変わるチャペルをぜひご覧ください。

♡ 見学デートは、センチュリーへ。

- 【美食堪能】無料・ハーフコース試食フェア
3/2(日)・23(日)・30(日)
- 【美食堪能】無料ワンプレート試食フェア
3/9(日)
- ドレス試着会
10:00~19:00 毎週水・木 3/9(日)・30(日)
- ウィークデイ相談会 毎週水曜はスイーツ付相談会
10:00~19:00(所要時間約2時間) 平日随時受付中

お問い合わせ[ブライダル課] 054-287-1234

静岡のディスコファン大集合!

CENTURY DISCO NIGHT

センチュリーディスコナイト 70'☆80'

18:30 START 5階センチュールーム

フリードリンク&フリーフード Lady's ¥5,000 Men's ¥5,500

◎お問い合わせ セールズ課(10:00~19:00) 054-289-6100

ふじのくにが咲かせた中国料理です

3月23日(日)まで
お申込み 感謝祭 **スペシャルコース**

お得な前売りチケットをお勧めします。

■通常料金(当日料金)
お一人様 ¥12,000

お一人様 **¥9,800**

(サービス料・消費税込)

3月31日(月)まで
お申込み 感謝祭 **グルメランチ**

お一人様 ¥2,500 平日特別料金 **¥2,300**

(いずれもサービス料・消費税込)

2階 中国料理
「舞華宮(ひずいばやう)」 054-289-6411

中里島

ホテル センチュリー 静岡

静岡市駿河区南町18-1

静岡駅南口12分徒歩1分 | ホテルセンチュリー静岡 | 検索

創刊100号
突破記念の朝に。

アステン創刊は、2005年10月1日。
静岡の、感性が高くアクティブな女性たちとつながりたい。
でも、目の当たりにしたのは、
彼女たちがファッションや文化、トレンド情報を
東京に求めている姿でした。
本当に静岡には伝えるべき情報がないの？
本当に静岡では手に入れることはできないの？
静岡にだって、ステキなものや情報が
あるはずなのに、と
もどかしさが募るばかりでした。
だったら私たちが、既存のメディアに飽き足らない
静岡の大人女子に向けて、
女性の「おもしろい」を切り取った、
少しとんがった情報紙をつくらう。
もっと、女性たちが静岡の暮らしを楽しめる情報を発信しよう。
そんな強い思いを持って、アステンはスタートしました。
そこで目指したのは、静岡新聞が発行する、
静岡新聞らしくない、ありきたりではなく、
これまで静岡になかったメディア。
だから、横書き、左開き。
毎回特集のテーマ設定から、取材先の選定、
そしてどんな情報を、どんな写真で、どんなデザインで
伝えていこうかと、女性スタッフが中心となって、
話し合い、試行錯誤しながら作り上げてきました。
立ち上げた当初は、本当にこれでいいのだろうか、と悩むこともしばしば。
でも、読者の皆さまたちからの温かいメッセージに励まされ、
とうとう100号を突破することができました。
いまは、感謝の気持ちでいっぱいです。
これまでも、そしてこれからも、アステンは静岡の女性たちとともに、
歩んでいきたいと思っています。
これまでどうもありがとう。そして、これからもよろしくお願いします。

静岡新聞社 アステン編集部



女性たちへ、
アステン。

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、スタートしました。

創刊1号から100号にいたる毎号の特集は、「同感ですか」。
編集室からあなたに送る100本の

- Vol.1 今夜はホテル 私のまちの美しい空間
- Vol.2 30歳はビスポークデビュー 酒類類
- Vol.3 明かりを変えたら、世界が変わる
- Vol.4 あけてみて、スローフード
- Vol.5 大人の白は賞賛の白
- Vol.6 彼女が語る、その理由。
- Vol.7 春の私に、海が効く。
- Vol.8 手紙という、賢達
- Vol.9 私のハワイ、第二巻
- Vol.10 自分が知らない自分の時間
- Vol.11 ようこそ、絵本の世界へ
- 増刊号 リュクスを身にまとう春
- Vol.12 私の音、に出逢う秋
- Vol.13 自分だけの「記念日」で幸せになる
- Vol.14 大人が夢中になる手作りの魅力
- 風水都市・静岡を数珠
- Vol.15 気軽に華やか キーワードは「POTLUCK」
- Vol.16 幸運の力キはハンカチにあり
- Vol.17 ペットがくれる愛しい時間
- Vol.18 驚きのよい私の場所
- 増刊号 憧れのスイーツへ、私流アクセス
- Vol.19 春だから、街ぶらアート
- Vol.20 ボタジのある暮らし
- Vol.21 串くくり作る大人のおやつ「果実酒」
- Vol.22 楽勝で観る「見送り美人」
- Vol.23 写真で遊ぶ、大人の工作
- Vol.24 生き方で遊ぶ、二つの美観
- Vol.25 秋のワタシの、観劇ノート
- Vol.26 「きもの」という美しいパスポート
- Vol.27 一点豪華の定番アイテム
- Vol.28 幸せを届く、2008年の結婚花物語
- Vol.29 私スタイルのクルマ空間
- Vol.30 春を暮らす、オンとオフ
- Vol.31 私が変わるランニング
- SP号 新しい野菜生活、入門
- Vol.32 ワタシの中の「大人」ルール
- Vol.33 二人が伝わる大人ウエディング
- Vol.34 宇宙のかけらの夏色ジュエリー
- Vol.35 今だから、もう一度「一年生」
- Vol.36 私をスバを遊ぶ週末パカンス
- Vol.37 甘い春のマジック
- Vol.38 大人が作るアドベント
- 祖先に灯る、聖夜の輝き
- Vol.39 タイヤモンドはLove Story
- Vol.40 お酒を語る、私のハートプロジェクト
- Vol.41 トートバッグの2泊3日
- Vol.42 今日から、自分リニューアル
- Vol.43 空想を緑茶でFIKAする
- Vol.44 お手本は韓方美人!
- Vol.45 私のポイント活用術
- Vol.46 結婚って何のため?
- Vol.47 コレクションの誘惑
- Vol.48 確信に迫りたい
- SP号 賢勝する女神たち
- Vol.49 本でつながる私と誰か
- Vol.50 都会で感じるクリスマス
- Vol.51 私たちの結婚元年
- Vol.52 「おうら紅茶」で春を持つ
- Vol.53 時速10キロのボタリング
- Vol.54 朝の力で私を活かす
- Vol.55 何度でも、演時間
- SP号 カラダと向き合う
- Vol.56 ここつこと、手の仕事
- Vol.57 雨上がりには、ふたりで外へ
- Vol.58 「ありがとう」のマリアージュ
- Vol.59 空をつなぐ私の居場所
- Vol.60 すてきな人の、すてき手帳
- Vol.61 韓国オナの生きっぷり
- Vol.62 大人が見つけたサンタクロース
- Vol.63 世界とつながる、初めの一步
- Vol.64 記憶の奥の結婚式
- Vol.65 春色ピンクの不思議な力
- Vol.66 私を語る、キレイの水
- Vol.67 だれに花を、贈りましょう?
- Vol.68 二人で空を見上げる旅
- Vol.69 ウォーターサイドで、釣り糸たれて
- Vol.70 大安吉日、届けたい、つないだ絆
- Vol.71 家は、わたしの足跡に似て
- Vol.72 職人町に買入人生の贈り物
- Vol.73 ライナスの毛布を探して
- Vol.74 世界中、クリスマスはおいしい
- Vol.75 ウエディングの扉はいつ開く
- Vol.76 口癖、改めた、電気自動車に乗った
- Vol.77 働かされない働き方
- Vol.78 女のキレイに効く、豆ライフ
- Vol.79 賢勝だってスポーツです
- Vol.80 大きなに出会う旅
- Vol.81 夢見るマネー
- Vol.82 人生の先輩たちの「結婚式」
- Vol.83 10年後も、私らしい家
- Vol.84 彼女がおしゃれな理由
- Vol.85 ここが私の、働く場所
- Vol.86 今が私のサンタクロース
- Vol.87 明日は、友達結婚式
- Vol.88 愛されるキッチン
- Vol.89 深く、美しく、美しく
- Vol.90 春に騎うシャワー
- Vol.91 富士山でリセットする
- Vol.92 「聞いた家」に暮らす
- Vol.93 今を生きるオナの経済学
- Vol.94 プロポーズの舞台裏
- Vol.95 夢に恋するまじく
- Vol.96 心にとどく、和の香り
- Vol.97 今夜はパーてひとり時間
- Vol.98 「待つ」を楽しむクリスマス
- Vol.99 母たちの、結婚支度
- Vol.100 クルマ美人道
- Vol.101 おいしい、賢い、まかないごはん

HISTORY

- 2005.10 アステン創刊
- 2006.9 アステン×松坂屋 特別増刊号発行
アステン「1万円 美×食ツアー」実施
- 2007.3 アステン×NTT Docomo 特別増刊号発行
- 2007.9 アステン美肌ツアー「西伊豆堂々島の旅」実施
- 2007.10 アステンファミリー創刊(〜2009.3)
- 2009.9 アステン大人の秋休み「ウスキー体験と八ヶ岳を楽しむ旅」実施
- 2009.10 5年目突入記念SPECIAL号発行
- 2009.12 アステンクリスマスパーティー開催
- 2010.4 アステンプレミアムツアー「美人づくり鹿児島の旅」実施
- 2010.5 第58回全日本広告連盟 静岡大会 記念PR特集号
アステン×がイベント部 しずおか美人発表会
- 2011.9 アステン美人カレッジセミナー開催

東北の「元気」を応援します!

東北 大物産展

予告 3月5日水→14日金 / 本館8階大催事場

茶屋 福島「めでたいや」
こだわりの会津ラーメンと
オリジナル非登場!!

宮城「もちべえ」

岩手「岩倉羊羹の佃煮堂」

青森「かさい製菓」

岩手「平野製菓」

電話: (054)254-1111 / 420-8560 静岡市東区東町10-2
www.matsuzakaya.co.jp
【営業時間】10時~19時30分 地1-1階は10時~20時
本館印刷センターは11時~22時

公認 古庄自動車学校 あなたの未来をひらく Flushyou

アステン創刊100号 × 公安委員会指定50周年記念

読者限定 キャンペーン

2014.3.31日まで

東京近郊の有名テーマパーク
パスポートをペアでプレゼント!!

免許を取って
春はドライブ!!

さらにうれしい特典が
もれなく付きます

友達を紹介して
嬉しい特典!!

嬉しい特典!!

静岡県公安委員会指定 公認 古庄自動車学校 〒420-0812
静岡県静岡市葵区古庄3丁目11番15号
TEL.054-261-1551 FAX.054-264-0940
0120-155-168 www.flushyou.co.jp main@flushyou.co.jp

PanaHome

家族に優しい住まい。

NEWファミリー向け3LDKプラン!
人気のパナソニック水周り設備の家事楽スタイル!!

分譲住宅1棟

静岡市駿河区西脇

分譲住宅1棟

静岡市葵区田町

分譲住宅1棟

静岡市清水区西久保

消費税UP前に賢く
マイホーム。

オール電化
ネットック
タイル外壁

オール電化
ネットック
タイル外壁

オール電化
ネットック
タイル外壁

新築住宅好評販売中!

消費税UP前に賢く
マイホーム。

電話: 0120-87-1057

株式会社 パナホーム静岡 中部営業部 〒422-8046
静岡市駿河区中島252-1

www.panasizu.co.jp

フレンチシェフの牛丼、高級料亭のカレーライス。
 隋い(まかない)は、料理人がつくる料理人のための「日々のごはん」。
 人の数だけ食があり、店の数だけまかないがある。
 技と経験と食への愛。
 料理人一人一人の個性が光るまかないは、
 手早くおいしくを目指す私たちの食事づくりの
 ヒントが詰まったおいしい教科書だ。

おいしい、賢い、 まかないごはん。

早い。安い。おいしい。
この3つが揃って、初めてまかない。

「料理人にとってまかないは、食事というだけでなく、修業の場でもあります。私の修業時代は、二人一組で、



毎日、60人分程の食事を作っていました」と語るのは、静岡市駿河区丸子の老舗懐石料亭、待月楼のご主人、八木章夫さん。竹林に抱かれた趣ある店内で、まかないの思い出を振り返ってもらった。

「まかないには外せない三原則があります。それは早くて、安く、うまいこと。野菜や肉の端材を工夫して使い、手早く、おいしいものを作る。これを日々繰り返すことで、料理を体で覚えていくのです」

八木さんが18歳から修業した大阪の料亭は、著名政治家や実業家、文化人などが常連客に名を連ねる超一流の店。しかし、そんな高級店でもまかない料理はいたってシンプルだった。早朝から仕事を始め、午前10時に前日の残りご飯と野菜の端材で作った味噌汁の朝食。午後3時には、近くの市場で安く仕入れた魚を焼いて昼食。そして3回目の夕食は、夜の8時半過ぎから10時半頃に親方から順に交替で。献立はおでんやカレーなど、火にかけておけば自然に出来上がるものが多かったそう。

安い材料を使っても、そこは一流料亭。調味料やだし、米は店で使う一級品。料理人の腕も良い。煮物も味噌汁も、多少鮮度は落ちていても手際よく焼き上げた旬の魚も、副菜の大根の皮のきんぴらも、どれも懐かしい思い出の味だ。「当時は後片付けもあるし、とにかく短い時間で食べなくちゃいけなかったんで、ゆっくり味わう暇なんてなかったんですけどね」と八木さんは笑う。



冷蔵庫に「だし」のストックさえあれば、「時短」でもきちんと和食。

実は八木さん、数年前から待月楼のまかないにも手を貸すようになった。最初は新人に好きなものを作らせていたのだが、最近の若い見習い料理人たちが、その育ってきた環境の中で伝統の和食の味に慣れていないことに危機感を抱き、自ら腕を振るようになったという。

「時代が変わったといえどもそれまででしたが、家庭の食卓で、日本の文化ともいえる醤油や味噌の味、昆布とかつお節のだしを大切に継承してほしいのです。醤油とだして仕上げた「茶色い」料理は、見かけは地味ですが、とてもおいしいんですよ」

そんな八木さんがアドバイスするの

は、冷蔵庫に手作りのだしを常備しておくこと。「だしさえあれば、味噌汁も煮物も、簡単にできます。味付けは難しく考えず、味見しながら自分や家族の好みの分量を探してください。たとえ失敗しても、今日は味が薄かったねと、笑って食卓の会話にすればいいんです」

老舗料亭のご主人が目指すゴールは、意外にも「お母さんのように」。その日の気候や家族の体調を見ながら、一人一人にぴったりの味を作り出す。そんなサービスを提供することが八木さんの理想だという。ちょっと敷居が高い和食の料理も、肩肘張らず、家族や自分のために、まずはだしをひくことから始めてみたい。



食べて、学んで。 後輩に伝える味のコミュニケーション。

「今日はどんなものが食べられるのかなと、毎週楽しみにしています」とアルバイトの学生さんたちに大好評なのが、韓食房おんどう東静岡店のベテラン料理人、山口富雄さんの作る「日曜日のまかない」だ。

平日のまかないは後輩に任せているが、スタッフの数が減る週末のシフトでは献立づくりから調理まで、すべて山口さんが行う。

「メニューは前もって1か月分程、考えておきます。基本は自分が食べたいもの。そしてスタッフに食べさせたいもの。若い人にいろいろな味を知ってほしいんです」

山口さん自身、各地のおいしいものを自分の舌で味わうことで、料理の腕を磨いてきた。そんな自らの経験を後輩にも伝えようと、メニューにはコナツミルクのカレー、鶏すき、海鮮あんかけ等、ジャンルを問わず趣向を凝らした料理が並ぶ。正月には、韓定食(チヂミや伝統食のムック、肉料理などを盛り付けた韓国の正月料理)も出した。ちなみに取材当日は、揚げたての海老と野菜の天ぷらと蟹の特製スープ。盛り付けにも手を抜かないのが、山口さんのこだわりだ。

「なるべく同じものを作らないようにしています。忙しい中、皆がんばって

られているから、楽しんで食べてもらわなくちゃね」

まかないから本メニューに昇格した例も。バングラデシュ出身の料理人が作ったタンドリーチキンをおんどう風にアレンジした「壺焼きタンドリーチキン」がそれ。「まかないは料理人にとってチャンスでもあるんです」

店で提供できない牛肉の端材も、料理人の腕と工夫と愛情で立派な「ごちそう」になる。作って伝え、食べて学ぶ。まかないは、料理人にとって店で提供する料理とはまた違う、貴重なコミュニケーションの場だ。



休日にまとめて作っておけば、忙しい日も安心。
待月楼の八木さんおすすめの簡単だしレシピ

- ① 鍋に2リットルの水にだし昆布(10センチ×63枚)を入れ、コトコトと煮る。初めは強火、煮立ったら中火で。
- ② 昆布を20分程煮たら、かつお節をひとつかみ入れ、さらに中火で15分煮る。
- ③ 熱いうちにザルにペーパータオルを敷いたものでこす。
- ④ 粗熱が取れたら容器に入れ冷蔵庫で保存する。



スタートは鈴木学園。

中央歯科衛生士調理製菓専門学校
調理経営学科 歯科衛生士科 三島市一番町15-35

中央調理製菓専門学校静岡校
調理経営学科 製菓衛生師科 静岡市葵区栄町5-16

富士メカニック専門学校
自動車整備科 駿東郡小山町一色字西裏289-1

専門学校 中央医療健康大学校
(現校名:東海リハビリテーション専門学校 平成26年4月校名変更予定)
理学療法学科 柔道整復学科 鍼灸健康学科
静岡市駿河区曲金6丁目7-15

平成26年度生 入学願書受付中!!
詳しいお問い合わせは ☎055-971-1833
http://www.suzuki.ac.jp/

着付け教室

4月生募集中!

静岡洒落着倶楽部

30年以上の実績がある静岡洒落着倶楽部。毎年1回「着付け教室」を開催いたします。

体験入学も可能です

初級・中級コースなので初心者でも安心です。

- 受講料■ 1講座 500円
- 期間■ 2014年4月～6月(全10回)
- 特典■ 今回入学した方には「便利帯板」「着崩れ防止腰ベルト」をプレゼントいたします!

入部希望の方にはご案内書を送付致します。まずはお電話でお問合せください。

静岡洒落着倶楽部
0120-45-2982
静岡市駿河区石田3-10-33 京徳ビル2F Pあり
営業時間:10:00～17:00 休日:火曜・最終月曜
http://www.wafuku.co.jp/

(株)和洋グループ 中興工業 多岐 野島食品工業 豊田Co. 豊田P&C M'sParty JEM YASANSHI 静岡洒落着倶楽部 WILD SLK

新しい門出を祝う笑顔の集い。

ご家族のお祝いごとや記念日など、大切な人のお食事に。ゆったりとおくつろぎいただけるレストランでお過ごしいただきたい。

イタリア料理 アルポルト静岡

イタリア料理界の巨匠 片岡シェフが監修するレストラン。本格イタリア料理の味わいをお楽しみください。

- ★ランチコース ¥3,500～
- ★ディナーコース ¥6,000～

個室 4～16名様
★ランチコース ¥3,500～
★ディナーコース ¥8,000～

お問い合わせ・ご予約
Tel. (054) 205-8633 (直通)

ランチタイム 11:30～14:30 (L.O.14:00) / ディナータイム 17:30～21:00 (L.O.20:30)

鉄板焼 那古亭こてい

シェフが目の前で焼き上げる醍醐味。数沢ステーキコースをご堪能ください。

- ★ランチコース ¥3,000～
- ★ディナーコース ¥6,000～

個室 4～8名様
★ランチコース ¥5,000～
★ディナーコース ¥10,000～

お問い合わせ・ご予約
Tel. (054) 271-2293 (直通)

井越の振袖

お買い上げ振袖フルセット 262,500円

- 年中無料着付けサービス。
- 東海の名産「厚月楼」での成人記念写真ご優待券プレゼント。
- ネイルサロンご優待券プレゼント。
- 振袖お手入れのしめ抜きサービス。
- きもの井越店内で着付け無料サービス。
- ヘア・メイク(ご優待)ができます。
- 卒業式時無料貸出。
- 他、卒業レンタル商品を当店通常価格より20%OFFで貸出。

増税前の「レンタルご子約会」
増税前のこの機会をお見逃しなく! どんな振袖も

振袖レンタル 50,400円均一

- 東海の名産「厚月楼」での成人記念写真ご優待券プレゼント。
- ネイルサロンご優待券プレゼント。
- きもの井越店内で着付け(ヘア・メイク)ご優待ができます。

お直し・シミ抜き承ります
0120-001540
静岡市駿河区御幸町7 (水環文体)
営業時間:AM10:00～PM7:00
http://www.ikoshi.co.jp

きもの井越はDMや電話による振袖の勧誘はいたしておりません。

◎お母様の振袖やお手持ちの振袖のお直しやお手入れ、コーディネートも承ります。

ホテルアソシア静岡 Tel.(054)254-4141 アソシア静岡 検索
 11月静岡駅北122号徒歩1分のおいでなし 静岡市駿河区金町16 http://www.associa.com/sth/

今日、食べて、明日、がんばる。

静岡市葵区のレストラン、和・仏食彩工房ムッシュMOIZUMIのまかないには、忙しい日ほどおいしく「隠し味」がある。魚介類のポッシュ(低温で茹でること)で使う茹で汁だ。ランチのお客さんが多ければ、茹でる魚介の分量も増え、それだけ味が多くなる。取材日、オーナーシェフの茂泉三男さんがさきと作ってくれたまかないご飯、キャベツと白菜、豚肉の中華風うま煮にも、仕上げのスープとしてこの茹で汁が投入され、塩と醤油と砂糖のシンプルな味付けに、絶妙なコクと深みが加わっていた。

「たくさん働けば、それだけおいしくなる。この茹で汁は、忙しい日のご褒美です」

同店のまかないは、午後3時頃。その日のランチが終わった後、茂泉さんは材料を見ながら「今日は何を作ろうかな」と、自分とスタッフ合わせて4人分の

まかないメニューを決める。調理時間は10分以内。1つの鍋で完成させ、1皿でいただく。これがモイズミ流まかないの定番スタイルだ。牛フィレの端物のスジを取って玉ねぎと炒め、砂糖、醤油、千切りの生薑だけで味付けした牛丼など、材料と味付けの組み合わせを変えれば、メニューは無制限。茂泉さんが、その日、食べたいものを、食べたい味付けで作る。言ってみれば、ジャズの即興演奏のようなフリースタイルのまかないだ。「おいしくないものは作らない。それ以外はルールが無いのがルールです」

ひらめきのセンスと手際の良さが光る、茂泉さん流時短クッキング。私たちも真似できるだろうか。

「手早く、おいしい料理ができるようになるには、自分が食べたいもの、レシピ通りにまず作ってみることで、失敗したら、その理由を考え、また同じものを作る。これを繰り返して、

経験の引き出しを増やしていけば、料理は必ず上達します。まかないは明日の楽しみです。今日、おいしいものを作って食べれば、必ずまた明日ががんばろうって気持ちになりますから」

こんな言葉を聞くと、なんだか料理が楽しくなってくる。



ムッシュMOIZUMIの

鮭と山芋のヘルシーまかないご飯

材料(4人前)

- 鮭のほぐし身.....約300g (店では鮭の中落ち、頭などを一度フライパンで焼いてほぐしたものを使うが、家庭では前日の焼き魚の残りでも可)
- 山芋の千切り.....約300g(鮭と同量)
- 大葉の千切り.....7、8枚分
- 削り節.....お好み
- ワインビネガーまたは酢.....適量
- わさび.....適量
- 醤油.....適量(大さじ1.5位)
- 塩こしょう.....少々
- ライス.....お好み

作り方

- 1 鮭のほぐし身、山芋、大葉の順にボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる。
- 2 醤油、わさび、塩こしょう、ワインビネガーで味付けする。ワインビネガーは最後に少しずつ味を見ながら2回に分けて入れる。多少、酢の味が強くて大丈夫。
- 3 丼や皿にライスを盛り、合わせた具材を上からかける。仕上げに削り節をお好みでのせて出来上がり。海苔をちぎってかけてもおいしい。

休日のランチにもピッタリ!



取材・撮影協力/待月楼、韓食屋おんどう東静岡店、和・仏食彩工房ムッシュMOIZUMI

拝見!

ザ・シーズン静岡の
こだわり
エクステリア
& ガーデン

第3回【Y様邸】

Presented by The Season

施主・Yさんの声
最初のイラストイメージからすっかり気に入って、シーズンさんにお任せしました。希望通り、リビングから繋がるデッキやバラのアーチのほか、道路に面した花壇はライティングも含め私たちでは思いつかないアイデアで感激しました。



ガーデンライフを満喫!
駐車場が緑豊かな庭へと様変わり

ご夫妻でガーデニングが趣味というYさん。昨年、築20年の家のリフォームに合わせてエクステリアを一新。庭へと姿を変えた空間は、もともと車2台ほど停められる駐車場だったそう。限られた空間の中、まずリビングの高窓をはき出し窓にし、室内と庭の繋がりを覚えるウッドデッキを設置。ガーデニンググッズを収納できるベンチや、強い日差しを和らげるシェードで、実際に機能するアウトドアリビングが完成した。種類豊富な草花は、季節になると毎年庭を彩る宿根草を多くセレクト。冬場は庭が寂しくなりがちだが、アンティークのレンガやマーブル調に仕上げた塗り壁が、温かみをプラスしてくれる。念願の庭を手に入れ、定年後の暮らしを満喫するYさん。今後、さらに見応えある庭になるだろう。



施工例はこちら シーズン静岡 作品集 060

オープン3周年
アニバーサリーキャンペーン
3/22までの期間中、100万円以上(税別)のご契約で「季節の寄せ植え」をプレゼント! 3か月おきに、寄せ植えをお送りします(計4回)。ご相談者全員にも着のお花をプレゼントします。

ザ・シーズン静岡
静岡市駿河区中田1-4-1 アヴェニールコート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/

運命の1着
のを見つけ方



花嫁を最高に輝かせてくれて、新郎もゲストも笑顔にしてくれる...そんなウエディングドレスのを見つけ方をご紹介します!

今月の花嫁
尾沼実里さん

実里さんは実はフィノ静岡の元スタッフ。結婚を機に退職したが、ウエディングドレス選びは元同僚に頼むと決めていたそう。「皆なら自分に一番似合う1着を選んでくれる。そう分かっていましたから」。そんな実里さんの信頼に応えるべく、スタッフが代表して望月さんが選んだのは桂由美のドレス。胸元にもスカート部分にもふんばりに花があしらわれたデザインは実にかわいらしく、かつエレガント。「望月さんイチオシのこのドレスを見た瞬間、「これだ!」と思いました。実際に着てみて、皆に選んでもらって本当によかったと感激しています。そう語る実里さんの表情は、喜びと幸せに満ちあふれていた。



私がお手伝いさせて頂きました!

逃げ感があって軽やかなシルクオーガンザ素材も、実里さんの優しい雰囲気をよく引き立てていると思います。一方、お色直しはゴールドの色打掛で華やかさを演出しています。

コーディネーター 望月美奈子さん

FAIR 3/1~3/9に開催!
finoスプリングフェア
3/1~3/9はfinoスプリングフェアを開催。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/
ステキブライダル

アстенコラム
アステンコラム

今月のイケメン vol.66

常に目標を掲げ
心身ブラッシュアップ!

ホテルアソシア 静岡
山本文太さん

ここは、ホテルの最上階。天気の良い日には富士山を望む「イタリア料理アルボルト静岡」でソムリエ・サービススタッフとして活躍する山本文太さんを訪ねた。「工業高校でしたが、機械より人と接する仕事の方が向いていると思った」と、高校卒業後に現在の「ホテルアソシア静岡」に入社。宴会サービスで経験を積み、2007年、ホテルのリニューアルとともにオープンしたこちらのレストランに配属された。22歳の時、「技の世界」を競う、ユニバーサル技能五輪国際大会のレストラン職種日本代表として出場。その後もサービスマンとしての気質に磨きをかけている。入社当初からワインの勉強を始め、受験者に必要な実務経験を満たした入社6年目に、満を持してソムリエ資格を得た。昨年春にはシニアソムリエの試験に合格。また、東海地区のソムリエコンクールで堂々1位に輝いた。「ソムリエになってからのほうが期待されることが多いので、日々勉強ですね」と山本さん。順調に階段を昇っているかのようだが、隠しておきたい失敗もあるそう。「苦手なことに取ってチャレンジし、自分にプレッシャーをかけています」。そんな山本さんが今、プライベートでチャレンジしようとしているのはフルマラソンを走りきること。「失敗したとしても何かが残るはず」。そんな山本さんの言葉は、自らが経験しているからこそその重みがあった。



イケメン情報
を大募集!

あなたの周りにはイケメンの情報を教えてください。応募は下記「イケメン」まで【メール】asten@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アستن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。

大切な服と過ごす
大切な時間 Vol.2

3カ月間、ありがとう。
そしてまた会う日まで。

学生の頃はダッフルコートが着られなかった。童顔だから、背伸びしてわざと大人っぽいラインのものを好んで着ていた。

今年、30歳。生まれて初めて買ったダッフルコートは定番のキーマル色。本当はもっと欲しかった。そう思ったけれど、背負っていたお洒落の幅が広がった。もう人目を気にせず、自分の着たいものを着てみたい。

そろそろ春支度。この冬、一番出勤が多かったこのダッフルコートもクローゼットで眠る季節。その前に汚れをすべてキレイに落としてくれる特別なクリーニングへ。冬の間の3カ月、どうもありがとう。そしてお疲れ様。また来年よろしく。

学生はダッフルコートが着られなかった。童顔だから、背伸びしてわざと大人っぽいラインのものを好んで着ていた。

今年、30歳。生まれて初めて買ったダッフルコートは定番のキーマル色。本当はもっと欲しかった。そう思ったけれど、背負っていたお洒落の幅が広がった。もう人目を気にせず、自分の着たいものを着てみたい。

アステンクリーニング
お問い合わせ 0120-881-929 http://pure-cleaning.jp/

特典 最寄りのアステンクリーニング窓口にて「アстенを見た!」の一言で、コートを通常価格の30%OFF(3/10まで、1人2点まで)。上質なコートほど、その違いが実感できるはず。

Garden Teimu 6周年感謝イベント
3/29 sat 30 sun
ガーデンタイムのピクニック

自然の空気を感じる「庭のある暮らし」。そんな暮らしのご提案を始めて、おかげさまで6周年を迎えることができました。季節を感じながら過ごすことは、心も体も美しくしてくれます。そんな豊かな日々を過ごすお手伝いができたら、それがガーデンタイムの想いです。

♪デイトナドレス・小さなアザリが買物にならふ小さなカクテルカフェ
♪たろべえじゅ・一体の中から美しく、teimuの外観にマサヒキが出現!
♪わたらのうえん・新鮮野菜がたくさん使います! おいしい時間
♪style・アロマの香りに包まれたあなただけのライフスタイルをご提案
♪ally garden・ワンポイントメイクできれいになれる時間
♪naomi wabimura・心づくす「シジュウケイ」体験を
♪アイトゴビー-beauty sky・気持ちもやわらかくマサージ・ハンドケア
♪sakura・軽やかなアサセサリーに合う一日に

※お座りつきのご相談承っております※
Plus-Style ファッション・ガーデンタイム
Garden Teimu
静岡県島田市東町1215番地 tel.0547-34-4128
営業時間 10:00~18:00 / 水曜定休
http://www.teimu.com

潮騒を聞きながら、手仕事が続く “ステキ”に出会う旅



春の足音が聞こえてくる3月。寒さが緩み、足取りも軽やかに。国道150号バイパスが開通し、ますます便利になった大浜エリアに、“ステキ”を探しに、ふらりとお出かけしてみよう。



01 ワイズ・ワーク・ステンドグラス

光が織り成す芸術・ステンドグラス。その美しさに魅せられた大橋良雄さんが手がけるのは、住宅やマンションの装飾用品。大作だと製作期間2か月というものもあるのだとか。その工房の一角では、奥さまが教室を開催。手先の作業に自信のない人は、まず手始めに、オーナメントやフォトフレームを作る体験教室(1,000円〜)はいかが?

静岡市駿河区中島439-7 054-282-0501 10:00~19:00 休/日・祝日(電話はいつでも可) <http://www.ysworksg.com>



02 ぎゅう亭

最高級ランクの肉質、A5等級のみがその名を許される仙台牛。その高級牛肉を堪能できるのが、ぎゅう亭。独立ルートでの仕入れにより、「いいものをより安く提供。特徴は何と言っても、味と香り。すき焼きならサーロイン、焼き肉なら極上カルビでその違いを味わってみて。仙台の生タンやハラミ(写真左)もイチオシ。「肉食女子」なら一度は訪れてみたい。予算は4,000円〜。

静岡市駿河区中島697-4 054-286-3435 17:30~22:00 休/月曜 <http://gyu-tel.com/>



03 手打そば 三好

インター通りを南下し、大きくカーブを描くバイパス近くにはたずむ「手打ちそば 三好」。一番のおすめは、三代目店主が作る手打ちの十割そば。こだわりは、戸隠産と北海道産のそばを配合した粉。特徴を生かすようにと、湿度と温度に細心の注意を払っている。信頼できることから仕入れ、常においさをキープ。きめ細かくてのど越しのよいそばを味わって。



静岡市駿河区中島1356 054-282-7517 11:00~14:30, 17:00~20:00 休/水曜

04 mon panier (モンパニエ)

店内に並ぶのは、オーナー夫妻がフランスで直接買い付けたアンティーク雑貨たち。さりげなく置かれた器が実は250年前のものだったり、ナポレオン3世の時代のものだったり。ただカチカチでなく、そこに流れる文化や歴史が、その魅力を際立たせているのかも。オーナーとのフランストークも楽しみの一つ。モノに秘められたストーリーに思いを馳せてみよう。

静岡市駿河区西島1245 054-260-7465 13:00~19:00 休/日・月曜 <http://monpanier.biz>



astin INFORMATION

極上のトリートメントで美を育む

本格的なタラソケアで人気の「メーレブレイゼbyヤマト」で、至福のケアはいかが? 落ち着きのあるサロンで、ドイツのタラソ化粧品「ピオマリス」を使ったハンドトリートメントにうっとり。「健康に美しくなりたい」と願う女性たちの夢をかなえてくれる。今なら期間限定で「ボディメイキングコース」「アロマボディコース」「フェイシャルコース」(いずれも60分)が、ケののみで8,000円(シャワー・サウナ付は8,800円)。この特別プランは3月まで。この機会に極上トリートメントを体験してみよう。

メーレブレイゼbyヤマト~ホテルアソシア静岡B1F~
静岡市駿河区黒金町56(JR静岡駅北口) 予約・問い合わせ/054-254-0624
営業時間/11:00~20:00 休/無休 <http://www.associa.com/sth/meerbrise/>

3月1日移転オープン! 新感覚“麺”を味わって



Itamen Produced by Lufus
藤枝市青木3-15-1 松浦ビル1F1号(藤枝郵便局前) 問い合わせ/054-644-7088
営業時間/11:00~14:30(14:00LO), 18:00~22:00(21:30LO) 休/火曜 <http://itamen.jp/>

スープパスタの麺が中華麺になった、新感覚の麺料理が楽しめるという評判の「イタメン」が、藤枝郵便局本局前に3月1日移転オープン。その一番の特徴は、スープ。丁寧に余分な油を取り除き、コラーゲンいっぱい、美肌を目指す女性たちに人気。嬉しいランチサービスは、イタメン、サラダ、ライスorパン、ドリンクorデザートも付いてお得。ファンはもちろん、未体験の方も、この機会にぜひ。

お出かけグルメ



春の宴会コースは ワインも食もすむ贅沢パスタが主役!

いろいろな人が集まる歓迎会やお酒も食事も美味しく楽しめるストーリー。春の宴会コースは、前菜2~3種、パスタ2種、サラダ、乾杯用ドリンクがセットで1名様2,500円。旬の素材を贅沢に使用したパスタは、あと一口を誘うワインがすむ味わい。ソースや調理法との相性で、自家製手打ち生麺と乾麺を使い分けているそう。ワイン好きの女性も、ガッツリ食べたい男性も満足できる!

●「春キャベツと桜鯛のパスタ」1,200円

ストーリー cafe&dining bar

静岡市駿河区1-7-13 エスパシオ藤枝2階
TEL:054-260-7552
月曜、第2火曜定休
(祝日営業、翌日休み)
ランチタイム11:30~
ティールーム17:00
ディナー17:30~23:30 ※日曜~22:30
<http://storia-hawk.com>



桜の塩気が甘味を引き立てる 春満開「桜のパンケーキ」

桜の花のパンケーキに桜の塩アイスをトッピングしていただく、桜づくしの「桜のパンケーキ」(単品850円、ドリンク付きセット1,150円)。入学や合格のお祝いムードにピッタリ! パンケーキは全粒粉だから、食物繊維たっぷりだからカロリー控えめ。卵や乳製品、白砂糖は不使用。「それでもこんなにフワフワに仕上がるなんて」と驚かれるお客さんも。3月末日に閉店するモミの木。「18年間ありがとうございました」と店長。夏には新しいスタイルでリニューアルオープン予定!



モミの木

藤枝市志太1-6-10
TEL:054-645-2723
10:00~19:30(イートイン10席)
水曜定休 駐車場あり
<http://www.momimoki.net>



ひな祭りを華やかに彩る 「ちらし寿司」予約販売中!

3月3日は桃の節句。梅の花では毎年大人気の「ちらし寿司」(1折1,000円)を予約販売中。エビ、カニ、イクラ、菜の花、筍など、旬の素材を贅沢に盛り込んだ「ちらし寿司」は、彩り豊かで目にも鮮やか、ひな祭りのお祝いムードを盛り上げてくれる。見た目も可愛いので、お土産にもおすすめです。また、一番人気の季節限定特別膳が「花の膳」(2,600円)として、春の食材を使ったメニュー内容に変更。3月3日から5月まで楽しめる!

湯葉と豆腐の店 梅の花

(松阪屋静岡店 本館8階)
静岡市駿河区御幸町10-2 TEL:054-653-1700
11:00~16:00(LO15:00), 17:00~22:00(LO21:00)
※個室 平日昼2,600円~、平日夜、土日祝3,600円~
※食事・宴会に利用可 契約駐車場あり



今月のランチは、パニエに盛り込まれたホタテのボウル。まるでお花畑のような彩りと盛り付けは、箸をつけるのがもったいない。表面を軽くがっつりしたホタテは、レアでしっとりやわらかく、旬ならではの甘味は、青のりの潮の香りとわさびのすがすがしい辛味がさわやかなソースとの相性もピッタリ! パターを使っていないからヘルシーなのうれしい。ひと足早く春を味わいにMOIZUMIへ。

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



大人のビストロで歓迎会 3月限定コース4,200円

創作フレンチと厳選したワインを、気軽に味わうビストロで、歓迎会はいかが? 3月限定のお得なコースは、ホロリとほぐれる仔牛のクリーム煮がメインの「ブチコース」。アミューズの4種盛り、スペシャルティ「ポワゾンサラダ」、季節のスープ、デザート、パン、コーヒーが付いて4,200円。+840円で、メインをオマール海老のボウルに変更も可能。また料理全7品に、120分フリードリンク付き「エクセル」コースは5,250円。詳しくはHPでも紹介中。



創作フレンチ シェ・サツカワ

静岡市駿河区紺屋町4-9 松永館ビル2F
(中島屋ホテル西側) TEL:054-205-5133
17:00~23:00(LO22:00)
(ランチ 土日限定12:00~14:00)
月曜定休 <http://satsukawa.jp/>

地元農家産直の新鮮野菜が味わえる! やさしい美味しさのビュッフェレストラン

目の前に海が広がる開放的な空間で、地元農家の産直野菜を使用した野菜料理を中心に、約50種のビュッフェ料理が楽しめる。毎月のテーマやスタッフのひらめきによってメニューが変わるので、リピーターも多い。厨房では地元の女性が活躍。一から手作りにこだわった料理は、家庭料理にひと手間ひと工夫を凝らしたやさしい美味しさ。手作りスイーツも人気! 3月は「さくらシフォン」がお目見え。ランチは1,590円、ディナーは2,100円。90分間制。

海辺のビュッフェ はとびキッチン

静岡市清水区入船町13-15 エスパドリームプラザ1F
TEL:054-354-3370
ランチ 11:00~16:00(最終入店14:30)
ディナー 17:30~21:00(最終入店20:00)
無休



センスが試されるホワイトデー ダンジュなら好感度アップ間違いなし!

厳選した素材の持ち味を活かして焼き上げるダンジュの焼き菓子。一番人気のブラウニーをはじめ、パウンドケーキやマドレーヌ、クッキーなど全15種類(130円〜)。好みや予算に応じて詰め合わせてくれる。キュートなデコレーションの「アムールドゥショコラ」280円は見た目のアクセントとしてもマスト。ホワイトデー限定「ハートのいちごケーキ」(12cm)2,600円は数量限定の予約制。LINE登録すれば通常価格の10%OFFに!

DANGE(ダンジュ)

静岡市駿河区西谷6丁目2番3号
TEL:054-207-8145
11:00~19:00
無休
駐車場あり
<http://www.dange.jp/>
※ホームページからLINE登録可

泣かせる送別会 おもてなし歓迎会 贈るのは心と体に優しいコース

3、4月は送別会の時期。幹事さんの役目は、送別会が泣かせること。歓迎会は楽しませること。でもやはり決め手は料理。お勧めしたいのが春の暖かさにマッチした人気のメニュー「さわ豚鍋」。旬の前菜盛り始め、お造り盛、山菜と桜海老のかき揚げ、茶碗蒸し、小籠蒸、デザート、コーヒーまで。「アстен」の一皿で通常価格の2,100円/1,575円、4月1日以降は1,620円。5月まで。ランチでは、どんぶり(5種類から1種類を選択)と蕎麦のセット890円。駿河大名おろしそば(写真小)も大好評続中。



そばダイニング 味彩の庄さわ

静岡市駿河区千代田4-2-5(唐瀬街道沿い)
フリーダイヤル:0120-556-724
11:00~15:00 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>
全室禁煙(2つたばこ専用2~8号) 味彩の庄さわ

アイドリングストップ機能で燃費性能アがる! キモチもアがる! ヘソクリたまる?!

アイドリングストップ&低燃費。29.0km/l

STELLA
スマートアシスト搭載
エコカー減税
低燃費 29.0km/l
アイドリングストップ
静粛スバル

静岡クルマ女子の「いいね!」ぞくぞく~

ステラスマートアシスト 専用本体価格 1,119,500円

低燃費でエコな魅力 乗せてます。

静岡スバル

2014 NEW 七五三

★必要なアイテムが全て揃ったお得なパック! おでかけパック 3歳・5歳・7歳(女児/男児) ヘアメイク・メイク・レンタル衣装・着付け・小物一式 ¥21,600~

★結婚式場エリザベト館内・神職によるロケーション撮影や、モデルのようにカッコよく撮るスタジオ撮影など... 前撮り撮影 4月中旬~6月末まで ¥10,800~

★お衣裳ご予約会★

3/28(金)~4/6(日) (開催時間)10:30~18:00 ●会場/ビュール

★お問い合わせ先/ビュール TEL:054-202-3331

静岡市駿河区南宮3-8-5 TEL:054-266-4357 9:00~21:00 無休 駐車場あり <http://www.les-jours.jp>

ル・アモール・ドゥ・ラ・レーヌ
静岡市駿河区南宮3-8-5 TEL:054-266-4357 9:00~21:00 無休 駐車場あり <http://www.les-jours.jp>

大好評につき、延長決定 アستن読者限定2,500円も継続最後のチャンスを見逃さないで!!

2月のみの期間限定で登場した特別限定ランチ会席(11:00~15:00)が大好評のため、3月も延長することに。さらにアステン読者限定企画として、通常2,800円をアステンで予約すると、2,500円とお得なサービスもそのまま。ミニ会席なのに通常会席と引けを取らない贅沢な全16品もある。新春ミニ会席料理のお得なランチ会席を堪能できる。一度は静岡花高風月を足で運んでみて? 完全予約制なので、必ず「アстен」を見た!の一言を添えて。予約は、お早めに。

静岡 花高風月(しずおか かつらうふうげつ)
静岡市駿河区紺屋町14-1 2-3F
TEL:054-266-3300
11:00~15:00(LO)
15:00~翌2:00
月曜ランチ休み
ライブナジ

摩天楼で賢う二人の幸せ 心に残る2次会ウエディング

「カンパニー」と掲げるシャンパングラス。ゴールドに輝く気泡の先に見えるのは、星降る夜空、キラめく夜景。ドラマの1シーンのように、ロマンチックな風景が二人を祝福してくれる。主役もゲストも、心から楽しめる2次会ウエディングなら「Temboo」。メニュー構成や提供スタイル、演出など、リクエストに応じてプロデュース。食材にこだわったシェフ自慢の料理や、パティシエによるウエディングケーキが味わえて、1人5,000円(税別)から、60名以上で貸切OK。立食なら150名まで対応可能。二人のオリジナルスタイルで、大切な時間を輝かせて! また春の歓迎会にも、ステキなお店として喜ばれそう。

●2次会ウエディング 料理+フリードリンク(演出、音響込み) 1人/5,000円~(税別) 60名以上で貸切 (最大人数 兼席90名ほど 立食150名ほど) バス送迎可(別途料金)

Café & Restaurant Temboo(テンブー)
静岡市駿河区登島3-1-1(静岡 新設放送回17階)
TEL:054-260-7623
ランチ11:30~15:00
ディナー18:00~22:30
月曜定休 駐車場あり

アステン MEETS ぐるぐるマツ Gourmet Collection

早春カフェランチ
寒さが緩み、外に出かけたくなる3月。ふらりお散歩の途中で、のんびりカフェランチを。プレートの上に色とりどりのメニューが並び、春を感じられそう。カフェに流れる、ゆったりとした時間を満喫して。

とろける食感の贅沢タンシチュー

ランチタイムやカフェタイムに訪れても、アラカルトでピストロ料理が楽しめるパティナー。この春登場した新メニューは、分量の牛タンをじっくり煮込んだ贅沢なひと皿。赤ワインとマルサラ酒で風味づけされたデミグラスソースは、深いコクと余韻が味わえる。とろけるようなタンの食感と、ソースのマリアージュを堪能して。営業時間中いつでもオーダー可能で、+200円でパン、+300円でサラダをセットにできる。もちろんアルコールと合わせてもOK。「ガトーショコラ」500円などクラシカルなデザートもそろるので、食後にぜひどうぞ。

1 Café & Bistro Patina (パティナー)
静岡市東区佐藤町17-9
tel./054-266-9500
営業/11:00~20:00
(フード19:00LO)
休/月曜、第3火曜
P/近隣コインパーカーあり

サラダランチ

ブルーノート東京がプロデュースする、音楽と本と料理というカルチャーを融合した刺激的なカフェ。ブルックリンスタイルのガッツリとくるボリュームのある料理と、ヨーロッパの洗練された顔をもつ食スタイルが基本コンセプト。葉物野菜だけでなく、コロコロとたっぷりの根菜と自家製ソーダが主役のランチのためのサラダは、食べ応え十分の存在感。内容は週替わりで、バーニャカウダ風や、スモークサーモンが乗ったりと、スタイルは様々。この他、ランチにはサンドイッチ・パスタ・スペシャルハンバーグの各セット10種以上1,050円〜がラインアップしている。

1 BLUE BOOKS cafe (ブルーブックスカフェ)
静岡市東区御幸町4-6 Denbll 1F
tel./054-260-7644
営業/11:00~23:00
休/不定休
P/契約Pあり (osnova、稲森)

A・ネプレートランチセットA ドライカレー

1,050 (スープ、サラダ、小鉢つき)
月・木 11:00~14:00のメニュー

1 カシユカシユ (Amitle nori内)
静岡市駿河区金倉3-6-18-3
tel./054-268-1187
営業/9:30~17:30
休/日曜、P/8時台

ブリザーブドフラワー専門店のアミティエノリ。店内に入って右手にある半地下のごちまじりたカフェ・カシユカシユでは、月曜と木曜の11:00~14:00限定で、2種類のプレートランチが登場する。野菜たっぷりのドライカレーは、程よい辛さが半熟卵と相性ピッタリ。ランチ日は、厚切りのフレンチトーストのセットで、どちらも手づくりスープ&サラダ&日替わり小鉢つき。料理はスープやドリンクまで自家製で、ドリンクが付いたセットは1,260円。濃厚な味わいの「オリジナルソフトクリーム」315円も食後にオススメ。入り組んだ場所にあるため、迷ったら電話で気軽に聞いて。

手打ち生パスタランチセット

1,100 (前菜盛り合わせ、デザート付き)

1 dakota (ダコタ)
静岡市東区古庄3-18-23
tel./054-265-5858
営業/12:00~15:00
(14:00LO。生パスタがなくなり次第終了)
※日曜17:30~22:00(21:00LO)
休/月曜、第1・3日曜
P/なし

静鉄古庄駅の目の前にある、アンティーク風のインテリアがオシャレな店。ランチの手打ち生パスタは、仕入れる食材によりメニューが週1回以上変わり、細麺のスパゲティやオイルソース、または中太麺のタリアテッレマトリクルームソースの2種類から選べる。ショーケースに並んだデリのの中から3種類をチョイスした前菜は、50gからテイクアウトでき、食事の後に買って帰る人もいいのだそう。ランチは用意した生パスタがなくなると終了のため、早めに行くのが確実。落ち着く店内でくつろぎながらお酒と食事を楽しめる夜もいい。

ランチ限定 煮込みチーズハンバーグ

1,000 (ライス、前菜盛り合わせ、ドリンク付き)

1 I'm Fish You're the Sea (アイム フィッシュ ユア シー)
静岡市清水区二の丸町7-7 カサマロン
tel./054-376-5175
営業/11:00~14:00(日曜・祝日はランチ休み)、17:00~24:00
休/水曜
P/4時台

ユニークな店名は「お客様に愛される店でありたい」というオーナー杉山誠志さんの思いから。昨年5月にオープン。夜は創作イタリアンとお酒を楽しむ洋風居酒屋。昼は南向きの窓から明るい陽射しが差し込む居心地のいいカフェとして、口コミでファンを増やしている。ランチは手ごねハンバーグ&自家製デミグラスソースの煮込みチーズハンバーグと、日替わりの魚料理、パスタの3種類。いずれも野菜料理を大皿にいろいろ盛り合わせた前菜が付き、これをつまみにビールやワインをオーダーする人も、休日の昼下がり、軽く昼飲みもよさそう。

牛肉100% アボカドチーズのメキシカンバーガー

1,000

1 CACHE CACHE (カシユカシユ)
牧之原市麻江573-7
tel./0548-22-3824
営業/11:30~15:00LO、17:00~22:00(21:30LO)
※全・土曜、祝日17:00~24:00(23:00LO)
休/月曜、不定日曜
P/15時台

牛肉100%の手作りパテに、アボカド、チリビーンズ、サワークリームをオン。メキシカンを取り入れたハンバーグは、平日夜と週末に登場する定番メニュー。結構ボリュームはあるが、見た目は質にせず、軽く押さえてガブリとかぶりつきたい。和洋イタリアン・エスニックなどジャンルにとらわれないカフェごはんのラインアップは、スタッフがアイデアを出し合って作り上げているのだそう。ケーキはもちろんです。デザートも手作りというスイーツも好評だ。ワンちゃん連れOKの席が用意されているのもうれしい。

ガレットランチ生ハムと野菜のガレット

1,000 (ドリンク付き)

1 din/g.place (ダインプレイス)
島田市本通1-1-4 宮の小籠
tel./0547-35-5005
営業/10:00~18:00(17:30LO)、土日祝8:30~、全・土のみ~21:00
休/月曜
P/7時台

ダインプレイスのガレットは、蕎麦粉ではなく、ライ麦+国産小麦で作っているから、香ばしく食べやすいのが特徴。土日含むランチタイム(11~14時LO)には、ガレット+ドリンクのセットがオススメ。生ハムと旬の葉物野菜のガレットは、オリーブオイルとバルサミコで軽やかに仕上げた春らしい一品。他には、ボリュームのある「グリル野菜&ソーセージのミートソースがけ」、パリッパ食感の「ベーコン&フレッシュ野菜」の2種がそろって、好みに合わせて。さらに季節のスープ・前菜3種盛り合わせ・本日のデザートも加わった贅沢なコース仕立てランチ1,300円もオススメ。

ジュシーチキン&バジタブルスープカレー

1,050 (コーヒーまたは紅茶付き)

1 ONIWA Garden & Cafe (オニワ ガーデン&カフェ)
静岡市東区蓮田2-10-25
tel./054-221-5177
営業/11:30~17:00(16:00LO)、土・日曜、祝日11:30~18:00(17:00LO)
休/無休
P/なし

サラットとしたカレーの中に大きめチキンと野菜がゴロゴロ。北海道出身の店長が作るスープカレーは、現地仕込みの本格派。辛さは控えめなので、オリジナルのスパイスを少しづつ加えて好みの辛さで召し上げられ。焼津市でお庭を営む「良樹園」が経営するお庭ショップ&カフェで、スープカレーのご飯は自家栽培の静岡コシヒカリを七分焼きで使用。鶏定食の枝葉を原料にした自家製鶏団子で育てた米は、自然の甘みがいっぱい。レモンを絞って酸味を足すと、カレーとの相性の良さに驚くはず。ランチタイムがなく、夕方までオーダーできる。

PICK UP VOICE コチラも読者オススメカフェランチ!

静岡 ● 「カフェ ピオン清水店」のタイ風グリーンカレーセット(清水区・会社員) ● 「コロニアルキッチン」(葵区・主婦) ● 「ダンジュ」のドリヤランチ(駿河区・主婦) ● 「BELL STORE」(清水区・会社員) ● 「Fika」(駿河区・会社員) ● 「カフェなまづや」(葵区・主婦) ● 「Aloha Table」のロコモコ(駿河区・会社員) ● 「池田の森ベーカリーカフェ」(焼津市・主婦) ● 「つきさむ」(葵区・会社員) ● 「88」のパンケーキ(静岡市・学生) ● 「キルケゴール」(藤枝市・主婦) ● 「Café midi」(清水区・会社員) ● 焼津 ● 「長峰製茶 花カフェ」おにぎりおいしい(焼津市・会社員) ● 「さくらや」(焼津市・主婦) ● 「ライムカフェ」(焼津市・看護士) ● 藤枝 ● 「木造香舎」のカレー(藤枝市・会社員) ● 「clip」(藤枝市・主婦) ● 「かんでら」のオムライス(藤枝市・家事手伝い) ● 島田 ● 「cafe zeal」(島田市・会社員) ● 「ラバーソウル」(駿河区・主婦) ● 「石畳茶屋」(島田市・パート) ● 牧之原 ● 「T&T」ボリュームたっぷりのピラフがおいしい(吉田町・会社員) ● 「カフェなぐ」(吉田町・パート) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

子どもみらいプロジェクト 出張塾 参加無料がセントラルスクエア静岡グルメ館にやってくる!

3.29 ± 30日 12:00~18:00 (雨天決行)
セントラルスクエア静岡グルメ館 2階イベントスペース
TEL.054-260-6915

マイ箸作り体験
自分のオリジナル箸を作って、楽しく食事をしよう!

30分前後 先着8人 限定

参加条件
2014年3月21日(金・祝)~3月30日(日)に、セントラルスクエア静岡グルメ館をご利用された方が出張塾に参加できます!
(小学生以下限定、おひとり様各イベント1回限り)
上記期間内のレシートを保管し、イベント参加時に提示してください。

B-WORLD 1周年感謝祭 大人の美祭り

2014.03.16 SUN 10:00~17:00
盛りだくさんの再編館トータルビューティーとグッズを堪能頂けるスペシャルデイ
チケット500円 前日までにチケットを「購入いただいたお客様は、当日ご利用いただけるルーフアシドリンク券と1周年記念品をプレゼントいたします。 ※ルーフアシドリンクは無料でご購入いただけます。

大人気のマルシェを開催。
ワクワク、楽しい日曜日の店舗貸出店

プロフェッショナルが送る最新情報を
フェイスとセルブコーナートで体験して頂く。1日

bistro cafe Lufus
2014年ルーフアシが変わる??
役所から料理サービスまで今までの「直化」を求め動き出す

会場: B-WORLD
静岡市小石川町1-3-24 TEL.054-639-7728
http://happy-anda.com

わした静岡店 ひと足先に夏気分! 沖縄へ行こう!

泡盛など人気の沖縄商品がそろってます!

0120-378-232
URL: http://www.washita.co.jp/
水曜定休 営業時間/AM10:00~PM8:00
TEL.054-203-4717 FAX.054-203-4718

しずおかジョブステーション マザーズ出張相談

相談無料 適職診断無料 託児無料(予約制)

子育てもお仕事も大切にしたいママの出張相談会を開催します!

「子育て中の就職活動って、何から始めたらいいの?」「自分に向いている仕事、出来る仕事は?」そんなママの不安や疑問に、相談員がきめ細かく対応します。就職活動に関するご相談への対応、キャリアコンサルティングのほか、保育園などの情報提供も行います。

3/19(水) 清水テルサ 7F会議室 10:00~15:00 静岡市清水区島崎町223
3/20(木) 地域交流 歩歩路センター 2F会議室 10:00~15:00 島田市本通3丁目6-1

働きたいママのためのイベントはこちら
3/8(土) ママのおしごと応援フェア 10:30~15:00 グランシップ 6F 交流ホール
各種相談ブースやワークショップなど、イベントいっぱい!

お持ちいただかないためにはご予約をおすすめします。 ※託児ご希望の方は、事前にご予約をお願いします。

しずおかジョブステーション TEL.054-284-0027
静岡市東区南町14-1 水の森ビル3F 中部県民生活センター内 静岡県雇用推進課委託事業
http://jobsta.pref.shizuoka.jp/siv/ しずおかジョブステーション 受託運営:株式会社 東海道シグマ

いつもアステン楽しみにしています。保存版にしています。 ●20代

情報が多岐にわたり、生活力もアップしそうな内容があり、アステンは私のバイブルです。 ●30代

川根本町 私の愛読紙です ●40代

隔々読むと小さな情報が沢山載っているのが私の絵本代わりです。 ●30代

月2回は大変なですか? ●40代

まず毎回表紙が綺麗で載っていますね。それでまずテンションが上がります。穴が開くほど毎回見えています。 ●40代

毎月とっても楽しみです。とにかく長く長く続けて欲しいです。 ●40代

アステンの入る週はアステンをみて予定が決まります。 ●40代

毎月いろいろな情報ありがとうございます。私は今までと比べて充分満足です。 ●60代

新聞の契約をやめようと思っていますが、アステンがあるのでとらずにまだ続けています。 ●30代

静岡区

静岡に密着した情報がたくさん、いつも楽しみにしています ●40代

清水区

清水区のお店ももっと載せてください。 ●20代

静岡市

静岡市のお店ももっと載せてください。 ●20代

焼津市

焼津市のお店ももっと載せてください。 ●20代

島田市

島田市のお店ももっと載せてください。 ●20代

牧之原市

牧之原市のお店ももっと載せてください。 ●20代

吉田町

吉田町のお店ももっと載せてください。 ●20代

川根本町

川根本町のお店ももっと載せてください。 ●20代

大ファンです。これからもずっと新情報くださいー!! ●40代

高田市内の素敵なお店も載っていてうれしい ●20代

広告の取り方がスマート。配置が良いと思います。 ●60代

毎日待ち遠しいです。アステンバイブルファンです。 ●60代

50代くらいのファッションも載せて下さい。 ●50代

アステンは女性のための応援誌!心も体もちょっと元気になります。 ●40代

広告が好きな。 ●60代

本日子育てより、あたたかい内容にほっこりです。 ●20代

子育て情報もお願いします。 ●30代

今月のイケメンの記事を結構楽しみにしています。これからも静岡のイケメンをたくさん紹介してください。 ●30代

いつも楽しく読ませていただいています。小さな新聞の中にいろいろな情報があることは1つの雑誌みたいでとても楽しいです。 ●30代

友人や家族で外出するときは、片手にアステンです。 ●20代

アステンの入る週はアステンをみて予定が決まります。 ●40代

ごだわりセレクションのコーナーがお気に入りです。 ●20代

もっと志太地区に目を向けてください。 ●50代

とっても見やすい!!プレゼントが全く当たりません。我が家にもHAPPYがとどきますように。 ●40代

新聞の折込で来るので嬉しい。静岡の情報ばかり他のフリー紙やネットから探さずホットなお店など知れるので大変役立ちます。 ●40代

毎号欠かさず楽しく拝読させていただいています。無料と思えない程の内容の充実がすばらしくかなり参考になります。 ●30代

地元の情報満載で日々参考にしています。 ●20代

毎月最初の土曜日が楽しみで、起きるとまずアステンを拝見しています。どの内容も興味あるものばかりで、掲載店に行ったり、レシピを見ながら料理してみたり、記事を読んでやる気になったりと、いつも心を満たしていただいています。これからも楽しみにしています。 ●40代

アステンに載っているお店の情報は信頼性が高いです。どのお店もいいですね。これからも期待しています。 ●50代

クーポンをつけてほしい。 ●60代

土曜日の夕刊が無くなった代わりにアステンを毎週発刊して欲しい。 ●50代

いなか住まいの私には、とってもアステンは楽しみです。静岡へ出かけたときは、このお店に行ってみよう、とチェックしています。 ●30代

お店も多いので静岡市の情報がたくさん載るのだと思いますが、それ以外の市町の特集も月替わりで載せてもらえるとうれしいです。よろしくお願いします。 ●40代

いつも素敵な紙面がきれいで色使いが素敵。 ●30代

しずおかキッチンが、有名な方うれしい。 ●40代

いろいろなジャンルの記事があり編集者の心がこもった感じが何えて毎月楽しみにしています。 ●40代

しずおかキッチン大好きです。 ●20代

新しいお店を紹介していただけるとわくわくします。 ●40代

私にとって貴重な情報源です。 ●50代

情報量がすごいと思います。これからも愛読します。 ●40代

新聞でこんなに気持ちが高ぶるのは初めて。 ●50代

近場の様々な情報がたくさん載っていて、出掛けてみたいなあとも思っています。 ●40代

しずおかキッチンのメニューレシビをファイルして調理の参考にしている。 ●60代

特集内容(テーマ)がフツーのようではない。目線を変えたところが好き。 ●60代

「小さな旅」楽しみ。 ●60代

読むことが嫌いな私が唯一しっかり読むものです。 ●40代

夫婦揃って楽しく読ませていただいています。気に入った内容、気になる内容があった場合はクリアファイルに保存しています。 ●40代

アステンとても楽しいです。A4サイズぐらいだともっと見やすいなあ。 ●30代

アステンは表紙から何となくオシャレな感じで目にとまるので時間がないときでも後でゆっくり見ようとしておくことが多いです。ナチュラルな雰囲気の紙面がとても魅力的です ●30代

アステンについて私はこう思う。と、創刊以来いただいたメッセージです。どこまであなたに近づけているんだろう。これからも急接近したいアステンです。アステン29万部の折込エリア、静岡市・焼津市・島田市・牧之原市・吉田町・川根本町に暮らす女性たちからいただきました。

桑のオープンスクール

SANGI OPEN SCHOOL

3.26 4.27 参加無料

10:00~15:00

学校説明会 4.13

10:00~12:00

学校法人 静岡理科大学

静岡産業技術専門学校

TEL.054-618-255

http://www.sangi.ac.jp/

http://www.sangi.ac.jp/m

POLA

おけいこランチ開催

女子会のような楽しく学べる「おけいこランチ」を開催致します!美容講座と美肌ランチのセットで美容に興味のある方はぜひ美容のお仕事に興味のある方にも体験できるハンドドリートメント実習を致します。フレックスミュンヘンとコラボしてこの日だけの特別美肌ランチ

ランチメニュー

- 雑穀米パエリア
- 3種プレート
- ジャーマンかぼちゃ
- 和風ごぼうピザカナッペ
- 冷製パスタサラダ
- ドリンク

Schedule

日時 3月20日(木)

時間 11:30~13:30(受付11:15~)

参加費 1,000円(税込) 当日支払(食事、講座込み)

定員 30名 事前予約制

受付 ポーラ 静岡エリア

TEL.054-654-5551

会場詳細 ディームスフレックスミュンヘン DEAMS FLEX-MÜNCHEN

〒420-0858 静岡市葵区伝馬町8-6 駿鏡市場B1F TEL.054-273-6866

http://www.df-munche.com/

歓送迎会・謝恩会・同窓会・結婚式2次会・ゴルフコンペ・各種会合... 30~130名様のご予約限定

平日パーティプラン

5つのお得がプラス

3/1 Sat & 4/30 Wed

人が集まる機会が多い季節、リーズナブルな価格の上に、いくつものαがついたプランをご用意しました。

1 120分飲み放題付き 通常4,300円プランが 3,500円 (4/1以降は3,700円)

2 アステン今月号最終面「しずおかキッチン」で紹介された旬薫る、春色オムライス

3 デザートサービス!!

4 幹事様2名無料!!

5 マイク・プロジェクター貸出無料!!

※表示価格は、1名様、税サービス料込みの価格です。

50名様以上限定 期間限定

金・土・日 祝前日

120分飲み放題付き 通常4,300円プランが 3,600円 (4/1以降は3,800円)

※120分飲み放題のラストオーダーは、終了15分前となります。

CATALKA(カタルカ)

TEL.054-255-6034

静岡市葵区七間町11-1 静岡北ワシントンホテルプラザ9階

完全予約制 無休

〒420-0857 静岡市葵区宮前町110-11 TEL.054-261-8222

モノやコトの広告を通して、
私たち女性に
企業スピリットも
伝えてくれている
アステン広告主の皆様たち。
100号突破を支えてくださって
ありがとうございます！



創刊以来これまで870の企業や店舗に
広告のご協力をいただけてきました。
あらためて、すべての協賛社の皆様へ感謝します。
紙面では2014年1月号から3月号の協賛社様を
ご紹介しています。

Asai Hairs RIGA(アサイヘアーズ リガ) / Asai Hairs VOGA(アサイヘアーズ ボガ) / Amitei nori(アミティエ ノリ) / B-WORLD / Cafe & Bistro Patina / Cafe & Restaurant Temboo / Shakey's / 223cafe / やさいい食彩 葡萄の丘 草薙店 / DANGE(ダンジュ) / Dexee(ディキシー) / Dress&Bridal Attendant PUR / FIT.LAB.(フィットラボ) / Honda Cars 静岡 / JTB中部静岡支店 / LUCIR-K / NBインターナショナルキナーガーデン / Plus Style Garden Teimu / カフェ&バル din/g.place(ダインプレイス) / セント・ヴァレンタインファーム / SBS静岡県健康増進センター / 味彩之庄 さわ / アンバーサリー / あらなみクリニック / 安心堂 / 伊東歯科医院 / はとばキッチン(エスパルスドリームプラザ内) / エンゼルブーケ静岡 / 大輪屋 / おべんとうの竹詩 / 桂由美フィーノ静岡 / さもりの井越 / グランディエールブuketーカイ / Beau Ciel ヴォーシエル / クリムト / 結婚式場内&プロデュース ウィンクル静岡 / 国際こぼ学院言語文化センター / サーズン静岡 / わした静岡店 / サンフランシスコバイハウス / シェ・サツカワ / 資格の大家 / 静岡花鳥風月 / 静岡県文化財団グランシップ / 静岡産業技術専門学校 静岡インターナショナル・エア・リゾート専門学校 / 静岡酒造者倶楽部 着付け教室 / 静岡スバル自動車 / 静岡中島屋ホテルチェーン / 静岡の結婚相談所 エンマレッジ / 静岡マツダ / 静岡レディースクリニック / 静鉄保険サービス / 泉島スクール 平沢ライディングガーデン / スキンケアクリニック / ストリア cafe&dining bar / セントラルスクエア静岡グルメ館 / 第一学院専門カレッジ / 高橋製茶 / 手打ちそば 葉の花 / 東海道シマ / 東海リハビリテーション専門学校 / 日本平ホテル / ハートアンドビューティ 静岡店 / パナホーム静岡 / ビュアクリエーティング / 古庄自動車学校 / POLA / はけんの窓口 静岡南店 藤枝店 焼津店 / ホテルアソシア静岡 / ホテルセンチュリー静岡 / 松坂屋 静岡店 / 松利屋 カタルカ / 明和住宅 / メールプレッサー by ヤマノ / モミの木 / ヤマト運輸 / 大和屋 / ユニバーサルホーム / 湯葉と豆腐の店 梅の花 / ル・アモール / ドゥ・ラ・レーヌ / ルイジアナ ママ 金谷店 / 和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (順不同)



THE NIPPONDAIRA WEDDING

「碧の時」

富士山をも見下ろす広大かつ幻想的な空
どこまでも深く碧い海
一枚の絵画に溶け込む瞬間
光と風が織り成す幸せのステージ
「ふたりの幸せな時間」が始まります

風景
美術館

3/9 Tasting Fair
[sun] テイスティングフェア
●1st/16:00 ●2nd /17:30 組数限定
(ご予約・お問い合わせ)
ブライダルサロン TEL(054)335-1130
受付時間/10:00~20:00

炭酸ガス(CO2)レーザーで
ほくろ・いぼの除去

あちこちでできるほくろやいぼ。「大きく目立つものが顔にできて気になる」「盛り上がりすぎて擦れて痛い」「細いほくろが顔中であって気になる」などでお悩みの方が多くいらっしゃいます。ほくろやいぼ1つでもお顔の印象はとて変わります。

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、CO2レーザーを照射することで色素細胞や増殖細胞に作用し炭酸ガス(酸化して発泡)させる特徴があります。

1 ほくろの原因

ほくろは色素を作るメラノサイトの良性腫瘍で、紫外線によるメラノサイトの異常が主な原因です。一部のものは年齢とともに盛り上がり大きく成長してきます。また、気になってよく触ってしまったら、たまにかゆみがあるような盛り上がったほくろは、大きくなっていく前兆です。

2 いぼの原因

いぼは、医学的に「疣贅(ゆうぜい)」と呼ばれます。いぼは、主にウイルス感染が原因のいぼと、加齢による老人性のいぼがあります。年齢が若くても、老人性いぼといふこともあります。ウイルス性のいぼは、どんどん増えることがありますので、早めの治療が望ましいでしょう。一般的によく目にするのは老人性いぼです。感染の心配はありませんが、大きくなっていくいぼもあります。

3 ほくろ・いぼの治療方法

ほくろ・いぼの除去治療にはCO2レーザーを使用します。レーザーは、その色素細胞や増殖細胞にのみ作用し炭酸ガスさせる事ができます。治療後ケアも自分で行えます。治療は1回で終了するものもありますが、大きなほくろ・いぼ、深いほくろ・いぼなどは、なるべく傷を残さずに取り除くため、2~3回にわたる治療をお薦めする場合があります。また体質によってはクロイドになりやすい方もいらっしゃるため、カウンセリングの中で医師と十分に相談してください。

医療法人 美静会
スキンケアクリニック
美容皮膚科・形成外科・歯科(10時~17時 休日)
www.sc-clinic.jp

ケイタイサイトへアクセス！
医院情報を閲覧できます



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。
ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 (予約制)
静岡市東区浜原町2-8-1 アイランドプラザビル4階



Nippondaira Hotel Spring Information
日本平ホテル スプリングインフォメーション

Upper Lounge
最上階ラウンジで素敵なランチを!



アッパーラウンジならではのきめ細かいサービスと、リニューアルした自慢のお料理。南アルプスから伊豆半島までを見渡す眺望とともに贅沢なひとときをお届けします。

アッパーラウンジ フードメニュー	11:00~17:00
●ケイジャンフライドポテト*	800円
●グリーンサラダ*極*	1,200円
●2種のチーズとスライスハムのホットプレスサンド	1,200円
●アッパーラウンジヌードル	1,200円
●チャイニーズブルースープ	1,300円
●クラシックナポリタン温度卵添え	1,400円
●日本平ホテル特製ビーフカレー	1,800円

◆プラス600円でコーヒー付 ◆プラス1,200円でケーキセット付 ※単品のみセット不可

(お問い合わせ)
日本平ホテル アッパーラウンジ
TEL(054)335-1162
営業時間/11:00~24:00(L.O 23:30)

憧れのツヤ髪へ！
冬のダメージケアしよう

アサイヘアーズは、一人ひとりのことを考えた提案とハイテクオリティな技術で、大人女性の理想を叶えてくれるサロン。髪への負担をおさる施術を一番に考えたメニューが揃う。オリジナルのエッセンスを配合する「エッセンスカラー」や、天然ハーブ成分分の「ハーブカラー」。しなやかで手触りのよい髪に整え、カラーと同日施術もOKの「エアリーカラー」等パーマメニューも豊富。特に「くせ毛矯正メニュー」は県外から通うファンも多い人気メニュー。ナチュラルで思わず触れてみたくなるストレートヘアに、感動のツヤサラ質感を一度体験してみよう。

- カット&ブロー 4,410円
- エッセンスカラー 6,090円
- エアリーカラー(C-B込) 11,340円
- マイルドメニュー(C-B込、S別) 19,950円



VOGA(彫形通)・RIGA(草履)とともに予約時「アスティンを見た」で、すべてのメニューの美容技術が10%オフ(3月末まで)

Asai Hairs VOGA(アサイヘアーズ ボガ)
静岡市清水区形通5-5-2-2
TEL:054-251-0973
Asai Hairs RIGA(アサイヘアーズ リガ)
TEL:054-348-1918
火～金 9:00～18:00(受付)
土日祝 9:00～17:00(受付)
要予約 月曜定休 Pあり



春から
マネーに強い女子になる!

来月からいよいよ4月、始めの時期。将来安心して暮らすために賢いマネープランを始めよう。おすすめは、ほけんの窓口投連投。広々とした店内では経験豊富なファイナンシャルプランナーが保険の見直しやお金の運用など保険を通じてお金のやりくりをサポートしてくれる。複数社の保険を取り扱い、その人に合ったプランを見つけてくれるのが最大の魅力だ。相談の多くは生命保険だが、春は学資保険も増えるそう。「大学資金は小中高生の学費(月額)の約10倍。早めに始めれば無理なく支払えますよ」と近藤店長。まだの人は早めに相談を。学資以外に貯蓄型保険など将来役立つ保険は豊富。加入中の保険を見直して最適なマネー環境を整えよう。

個室もあるので授乳中のママやデリケートな相談も安心。キッズコーナーもあり。

ほけんの窓口 焼津店
焼津市東小川8-11-14 TEL:054-621-5180
ほけんの窓口 静岡南店
静岡市駿河区大坪町3-20 はいからさん通り1F
TEL:054-202-7860
ほけんの窓口 藤枝店
藤枝市前島1-7-5 BEIビル1F
TEL:054-634-1620
★全店共通 駐車場あり 無休
専業代理店:プラス株式会社
SL13-5631-2989



飲み放題プランが新登場!
ひとつ上の素敵な内容で
歓迎宴会や卒園謝恩会を

懐かしもモダンな大正浪漫溢れる店内と、そこから望む四季折々のお庭を楽しみながらいただく和洋替替り会席が人気の「さくら」。新登場の飲み放題プランは、3,000円の替替り定番コースから厳選した自慢の料理に、このプランでしか味わえない逸品やお酒によく合うカジュアルな料理をまじえた華やかな内容。これだけ充実した料理で飲み放題5,000円(2時間制)はとってもお得だ。お世話になった先輩や上司の歓迎宴会、卒業パーティー、年長ママの卒園謝恩会など、心から喜んでもらいたい会にぜひとも使いたい。また、とびきりリッチに味わいたい人は5,000～8,000円のコースもおすすめ。いずれも要予約。
※料金は税別価格です。



和洋会席 さくら(旧店舗名 さくら茶寮)
静岡市駿河区向敷地35-2
TEL:054-259-3901(要予約)
11:30～14:30(LO13:00)、17:30～21:30(LO20:00)
火曜定休 駐車場完備 無料送迎バス(10～25人)
http://sakura3901.com/exblog.jp/



肌のたるみやシワ、ワキガ
気になったらまずは皮膚科へ

肌のたるみやシワは「老け顔」のもと。写真や鏡を見たときに気になるようになったら、美容について考えてみては? 約15年前から島田で診察を続けているあなみクリニックでは、一般皮膚科部門、漢方治療部門に加えて美容皮膚科部門があり、麻酔テープやクリームで痛みを緩和させながら、シワやたるみ治療を行っている。またこれからは薄くなる季節。あなみクリニックではワキガ治療のための塗り薬の研究開発も行っている。詳しくはホームページを。※保険適用外。麻酔担当医は、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医で慶應義塾大学非常勤講師の荒浪 峻彦医師。

荒浪先生は地元出身。だから、不安なことは相談してみよう。
あなみクリニック
【静岡院】
静岡市清水区向敷地35-2
TEL:054-288-1187 9:59～18:30(カフェ17:30まで)
日曜定休 駐車場6台 アミティエ ノリ
http://www.bihada-clinic.com

手作りのエプロンで
いつもの家事も「特別な時間」に

家事は毎日のことだからこそ、楽しんで行いたいもの。この春は便利グッズの「エプロンホルダー」を使って、手作りのエプロンにトライしてみよう。作り方は簡単。お気に入りの布を輪に縫って、樹脂製のベルトを通すだけ。これだけでワンタッチで脱着できる手作りのエプロンが出来上がり! 水玉+花柄などのリバーシブル柄を使えば、その日の気分でも変えられお得な気分。コーヒーネルドリップ用の布や、パンこね用のキャンパス地などキッチンまわりを楽しむ布もラインナップ。小さな子どもには好きなキャラクターの布でランチチョンマットを作ってあげるのもおすすめ。入園、入学のグッズ制作の布や、つるし雛のちりめんなども豊富に揃っている。



JR清水駅前ビル「えじりあ」北口が駐車場の入口。20分まで駐車無料(サービス券あり)。

大和屋
静岡市清水区辻1-2-1 えじりあ1F
(清水駅西口徒歩2分) TEL:054-366-1216
10:00～20:00 第3水曜定休 駐車場あり
http://www3.tokai.or.jp/yamatoya/



さらに会員数アップ!
婚活トライアル2ヵ月9,800円

昨年1000人以上のお見合いを稼ぐなど、県内トップクラスの会員数と成婚率を誇る結婚相談所「エンマレッジ」。今月より更なる会員増のためJASDAC上場のIBJ(日本結婚相談所連盟)に加盟し、会員が5万人とパワーアップ! 高額だと思われがちな費用も、良心的な価格で婚活をサポートしてくれる。入会に必要な初期費用は52,500円、月額5,500円、お見合い料は無料。何度お見合いしても追加料金は発生しないので、いろいろな人と積極的に会いたいと思う人には嬉しいシステム。また、それでもちょっと不安に思う人には、入会前にお試しできる「婚活トライアルコース」も。2ヵ月9,800円で期間中なら何度でもお見合い可能。婚活トライアルの条件は、真剣に結婚を考えている、独身の女性40歳まで、男性は45歳まで(本告知は3月末まで有効)、静岡駅から徒歩3分と仕事帰りにも寄りやすく、勧誘が一切ないのも安心! 事前に予約の上、相談してみよう?

静岡の婚活事情が分かる件人・石上由美子さんのブログや、同社の成婚者が書く「成婚作文」も参考にしよう。

静岡の結婚相談所 エンマレッジ
静岡市駿河区南町19-10
サウスガゼット南町201
TEL:054-374-3229
不定期休
11:00～20:00(予約制)
http://enmarriage.com/

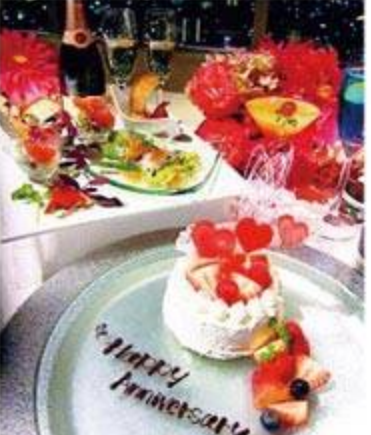
真剣勝負の本気度せプラン!!
「5回集中全身サイズダウンコース」
5回9,000円で全身ボディケア!

薄着の季節が来る前に、本気で痩せたい女性は「ハートアンドビューティ」の「5回集中全身サイズダウンコース」(通常60,000円相当)9,000円で早めのケア! スゴ腕スリミングマッサージ、人気のよもぎ蒸し、脂肪対策マシン、筋肉運動マシン、リンパケアなどの豊富なメニューの中から、一人ひとりの体質や希望に合わせて、あなた専用のシェイプアッププランを作成。必要なケアだけを組み合わせるため、効率よくサイズダウンできそう。集中部分シェイプや体脂肪ダウンを狙うなら「部分痩せキャビテーションコース」1回3,000円を。乾燥、毛穴ケアには「潤い美白&小顔コース」(通常1回約60分15,000円相当→2,000円)をどうぞ。各コースとも要予約。初回限定、20歳以上、コース併用不可。アスティン読者限定、3/31(月)まで。



薄着の季節までに真剣勝負! 本気のエステでメリハリボディを!

ハートアンドビューティ 静岡店
静岡市駿河区御幸町6-11
一瀬ビル3F
フリーコール:0800-111-3436
平日13:00～21:00
土曜11:00～20:00
日曜10:00～18:00
休、水曜定休
http://h-and-b.jp/



ホワイトデーディナー予約開始
富士山ランチは3/31まで

地上110m。英タワー最上階の絶景レストラン「ヴォーシール」から、カッパル限定「ホワイトデーディナー」が登場。ふじのくにの食の都づくり仕事人に選ばれたシェフが腕をのびかけたフレンチフルコースに、2時間のフリードリンクが付いて2名で16,000円(税・サ込)。さらに特典としてパティシエ特製のホールケーキをプレゼント。ロマンチックな夜景と美味しいディナーで2人きりの思い出を作ろう。また、好評につき延長を続けてきた冬季限定「富士山ランチ」2,500円(税・サ込)が、いよいよ3/31でフィナーレ。今イチバシ美しい雪景色の富士山を眺めながら、贅沢なひとときを味わって。両プランとも予約は早めに。

「ホワイトデーディナー」のホールケーキにはサービスメッセージを入れてもらえる。予約時に申し込んでも(3/31まで)

グランディエール ヴォーシール
静岡市駿河区東町17-1 英タワー25F
TEL:054-273-5250 要予約(2名以上)
11:30～14:30(LO14:00)、17:30～21:00(LO20:30)
無休 提携駐車場あり http://www.grandair.jp

最近、注目されている
新しいカタチの美しい仏花

ブリザードフラワーを仏花に。この新しい使い方に驚いた人も多いのでは? 造花とは異なり、生花の質感なのに枯れず、故人が好きだった色にすることができる。そんな仏花に力を入れているのが「アミティエ ノリ」。店内には色の異なる仏壇が埋め込まれ、その場で花器や花の色味やサイズのバランスが実際に試せる。この試みは全国でも稀な事。例えば一人暮らしで日々、生花を買いに行くのが大変な年配の祖母父母へ、また留守がちで仏壇の花を枯らしたままにするのは気が引ける、という人におすすめしたい。



1束4,500円～(花器付き)。左右一対セット12,000円前後が最も売れているそう。オーダーも可能。

Amitie nori(アミティエ ノリ)
静岡市駿河区曲島3-6-18-3
(付近の電柱に案内あり。場所が分からない時は電話を)
TEL:054-288-1187 9:59～18:30(カフェ17:30まで)
日曜定休 駐車場6台 アミティエ ノリ
http://amitie-nori.com/



鷹匠のおしゃれなビルで婚活を
キャンペーン開催中

このたびは鷹匠町から東区に移転した婚活サロン、「エンゼルブーク静岡」。おしゃれで個性的なショップが並ぶ鷹匠のランドマーク「パサーズII」の3階にテナントを構え、ますます利用しやすく便利に。日本結婚相談所連盟IBJの優良加盟相談所に認定されており、本気で結婚を望んでいる全国約5万人の会員(男性45%、女性55%)が在籍中。価値観や職業などバックグラウンドで相手を選ぶことができ、利用した人のほとんどから「もっと早く利用すれば良かった!」「パーティーよりも効率的」との声が。高スペックの理想男子やイケメンとの出会いも。後押ししてくれるカウンセラーの存在も心強い。アスティンを見た、の一言で3月まで入会金が年別別でお得に。
●入会金(通常40,000円のところ)
20代→20,000円に
30代→30,000円に

費用は男女同額。お見合い料は何度でも無料というのが嬉しい。ちょっとした勇気が幸せのカギ!

エンゼルブーク静岡
静岡市東区東区2-10-7
パサーズII 302
TEL:054-205-5252
10:00～19:00
(土日祝18:00)
火曜定休
●鷹匠町小 ●清水駅
●静岡駅 ●静岡市
●静岡市
●静岡市

ハチミツをたっぷり練り込んだ
甘く香る「ハニーハニー」登場!

前号のチョコレートと練り込んだ「LOVEBAUM(ラブバウム)」シリーズ、今回紹介するのは、ホワイトデー限定のハチミツをたっぷり練り込んだバウムクーヘン「ハニーハニー」1,400円。上品に甘く香るビュッセルハチミツで、生地はしっとり。幸福感に包まれるこのおひきはホワイトデーにピッタリ。
●期間中は焼き菓子もたくさん揃うので、好きなものを合わせてギフトにするのもおすすめです。
※すべて税別表記です。



箱はハートが描かれた赤バージョン。ちょっとした土産にしても喜ばれそう!

セティボン? Shizuoka
静岡市東区川合2-4-40 TEL:054-267-7236
10:00～20:00
【セティボン? 静岡伊勢丹店】
静岡市東区東区1-7(地階=食料品)
TEL:054-251-2211(代) 10:00～19:30

歯のハナシ
をしよう

第2回 痛くない むし歯治療

歯の治療は痛みをほとんど感じさせることなく行うことができます。それに次の方法があります。①治療する歯を痛みのないよう麻酔する方法、そして不安や恐怖心のある方には②静脈内に鎮静剤を注入し、リラックスした状態で治療を行う「静脈内鎮静法」という方法があります。これなら治療への恐怖や不安が緩和されます。全身の状態を診ながら薬の量をコントロールして行いますので、治療後の不快感もほとんどありません。痛みが怖いという方はぜひ相談してみようか。

●シリーズで伊東先生による「歯」の話を紹介します。次回テーマは「歯痛が怖い?」です。お楽しみに。

伊東歯科医院
伊東 哲 院長
東京歯科大学 大学院 歯学部 歯科学科 歯内科学 歯内科学 歯内科学 歯内科学 歯内科学 歯内科学 歯内科学 歯内科学 歯内科学 歯内科学
静岡市清水区三ヶ名1249-1
TEL:054-627-4696
9:00～13:00、14:00～17:00
木・日休診 駐車場あり
http://www.ito-shika.biz/
●院内セミナーも開催中。詳しくは問い合わせを。
伊東歯科 焼津 焼津

小さな子どもだからこそ、気にかけてあげたい大事な足のこと

フィットラボは足の悩みに対応す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、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。オーナーの榎原さん自身が片足を粉碎骨折し、坐骨神経痛、腰痛など一時は歩行困難な時期があった経験から、本当に自分の足のためにいいものを追究し、現在のインソールに行き着いたという。そんな榎原さんが最近感じている、足にトラブルを抱える子どもが増えたこと。「3歳から小学生くらいまでのお子さんの足の相談が1日1人ペースくらいあります。土踏まずがない扁平足や、足の甲が低く足幅が細い子、外反母趾などさまざまです」と榎原さん。活発に動き回り、成長過程の3～8歳の間に正しい歩行を身につけることが大切、と話す。



歩くことが楽しくなる
自分だけのインソールを作る

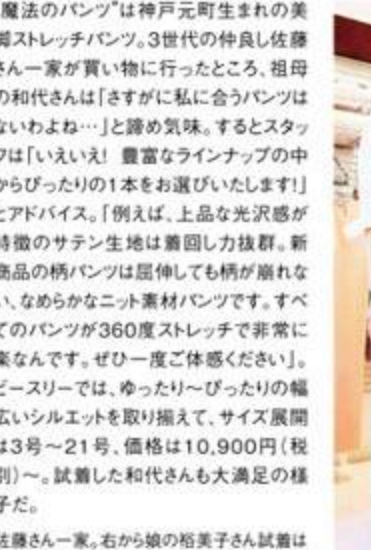
この店のインソールは、手軽に買える市販の「中敷き」とは異なり、足裏から体全体のバランスまでをサポートするというもの。まず全身のバランスや軸のブレを測定。重心のかけ方を見た上で、親内に数回しかない高性能の足型成形マシンで足型を取る。それをもとに、土踏まずなど細かなパーツごとに張り合わせていく。測定では足裏だけでなく、膝や腰の位置、立ち方や歩き方を見てイチから作る完全オーダー。自分の足に合ったインソールを履くことで全身のバランスと歩き方が変わる。子どもは痛みが出るまで気づかないもの。何かおかしいと感じたらなるべく早めに点検するつもりで相談に行ってみよう。

私にぴったりのパンツはコレ! 春色「魔法のパンツ」が新登場

「魔法のパンツ」は神戸元町生まれの美脚ストレッチパンツ。3世代の仲良し佐藤さん一家が買い物に行くと、祖母の和代さん「さすがに私に合うパンツはないわね…」と諦め気味。するとスタッフは「はい! 豊富なラインナップの中からぴったりの1本をお選びいただけます!」とアドバイス。「例えば、上品な光沢感が特徴のサテン生地は着崩れしにくい。新商品の柄パンツは履いても柄が崩れない、なめらかなニット素材パンツです。すべてのパンツが360度ストレッチで非常に楽な着心地。ぜひ一度ご体験ください。ピースリーでは、ゆったり〜ゆったり幅広のシルエットを取り揃えて、サイズ展開は3号〜21号、価格は10,900円(税別)〜。試着した和代さん大満足の様子だ。

世を超えて
「ラクチン」「きもちいい」「キレイ」が嬉しい!

佐藤さん一家の母(和代さん)も試着して「気持ちいいスタイル良くなって見えるかも」と嬉しそう。「はい。魔法のパンツは日本人女性にあった上質素材でめらかな肌ざわりを実現しているんです。誰もが美脚になれるようなシルエットもこだわって研究しているんですよ」とスタッフ。「魔法のパンツ」は「ラクチンでキレイ」を実現した誰かについて自慢したくなるパンツみたい。ピースリースタッフからも一言。「動きやすい魔法のパンツで春の恒例イベント静岡祭りへちいっとばかお出かけされてみては?」



ストレッチパンツ 専門店 ピースリー
静岡パルシェ店(2F) TEL:054-221-8688
静岡伊勢丹店(4F) TEL:054-251-4530
マークイズ静岡店(2F) TEL:054-265-2088

春祭りキャンペーン開催中! 今なら
プレゼント購入でトラベルケースを
プレゼント(数量限定のためなくなり次第終了)



春祭りキャンペーン開催中! 今ならプレゼント購入でトラベルケースをプレゼント(数量限定のためなくなり次第終了)

本日、子育てびより! vol.60

カピバラの親子
かわいー
もういい
こわっ
にっこり
ポーンとして
え?! そんなに?

カピバラのまね
ポーンとして
ニッコリして

アステンセレクト! あの子に贈り物 60

黒板時計

家に一つあると、思った以上に活躍してくれるのが黒板。あわてんぼうのあの子も、無口なあの子も、チョークを持ったらいろいろな伝言してくれそう。そのうち、壁一面を黒板にしてとおねだりされるかもしれないけれど、落書きでも言葉でも、図形でも、あの子はきこもって、でも何を伝えたい、つも書いていたらしい。ご紹介する黒板時計はイタリアデザイン、チョークと黒板消しは、黒板の左右からスライド式でする。つと引き出せる。

人のために、畑に出るときに、つも書いていたらしい。ご紹介する黒板時計はイタリアデザイン、チョークと黒板消しは、黒板の左右からスライド式でする。つと引き出せる。

黒板時計
37,800円
※4月以降は38,880円

子育ては楽しい

BOX vol.12

子どもが本を読んでも、絵本を持ってきたので読み始めると、途中で別の絵本を持って来て、今度はこの本を読めと催促する。その本を読み始めると、また別の本を持って来る。次から次へと何冊も本を取り出し、結局散らかってしまう。

こんな時「いったいどれが読みたいの」と、いろいろと目くらまを立ててしまったという経験はありませんか。でも、こういうことをするのが子どもなのです。本を読んでも、自分で本を選び持っていくことが、この時期には楽しいのです。そう考えてその子の行動を見ると、とてもかわいく思えてきます。楽しく思えてきます。小さな子にとって、大きな絵本を選ぶのはなかなかの重労働です。そして、それが出来る自分がとても嬉しいのでしょう。

どの子も、こういう時期を経て成長していくのだと思います。こんな「子どもらしい姿」を、十分に堪能してみたいでしょうか。そして、子育ては楽しいと思えると、親子ともに幸せになっていくのだと思います。

1年間、保育園の園長が交代でこのコラムを担当してきました。保育園は、いつでも、子育てを頑張る保護者の皆様を応援しています。これからも、どうぞ気軽にお近くの保育園に寄ってください。

月影保育園 園長・浅井哲朗

子育て WAKU WAKU NEWS

静岡市 静岡ナチュラルバースクラス 3/16(日)10:30開講。11:00~15:10
無料・要申込(第一子出産予定の妊婦さん先着20名)
ママになる日を迎えるあなたに! 産後ケアの専門家によるお話しや、産後ケアの講座など。
所:静岡総合研修センター 3F 3-6-11F
問:はくく事務局 FAX 050-3737-3804 hagkumu89@gmail.com

焼津市 焼津流、平和の作り方-市民のビキニ-2014- 3/9(日)10:00~19:00 無料
手作りの紙芝居、平和トーク、餅つき、ピースライブ(Papa-U-Geo、安兵衛)など、市民の平和のお祭り。
所:魚市場金館2F(中港2-6-13) 問:080-4451-1213(実行委員会・杉本) Blog「焼津クンクン」

島田市 かわね桜まつり 3/22(土)~4/6(日)
春の訪れを満喫! 大井川鉄道沿いの桜トンネルをはじめ、桜並木、しだれ桜、みずびねなど一斉に開花。
所:川根町家山(大井川鉄道金谷駅から家山駅下車、徒歩約10分) 問:島田市観光協会川根支所 0547-53-2220

子ども楽しませ術 vol.☆

音楽好きな子に育てましょ!

子どもが音楽好きになるきっかけは、まずママから。ピアノを弾いて、歌う楽しさ、教えてあげませんか?プロの保育士が弾くピアノ曲は意外と簡単。全く音楽経験がない保育士の卵たちも短期間で十分弾けるようになります。子どもと一緒に楽しく練習しながら、保育士資格にチャレンジしてみませんか?

第2回の授業で保育士になろう。
第一学院専門カレッジ
www.daichigakuin-college.jp

授業料 火18:30~、土13:00~
相談会は13:00~20:00随時受付
0120-936-422

新年度生募集中! 今の生活スタイルのまま無理なく保育士受験資格をGET!
(短大・専門学校と同等の学歴です)

緑の山あいの小さな洋菓子店から

from San Francisco Pie House 07

桃の花や黄色のレンギョウが春を教えてくれます。ひな祭りやお祝いの多い3月にお届けするのは「ハンナのパイ」。実は、第8代アメリカ大統領夫人ハンナさんのレシピ。160年前の味を忠実に再現した、サンフランシスコパイハウスでも圧倒的な人気のケーキなんです。サクッと使ったパイの上に、パイナップルとピカンナツがたっぷり。9人の女性スタッフが丁寧に作っています。

3月のケーキ
ハンナのパイ(6~10人分サイズ) 1,680円
※ご注文が殺到しますので、お早めのご予約をおすすめします。

注文は土日を除く3日前までに、電話・ファクスで。
送料580円・オフィスやご近所での宅配も承ります

サンフランシスコパイハウス http://sfph.esizuoka.jp
牧之原市勝田858-2 8:00~16:00 土日お休み
Tel.0548-28-0509 Fax.0548-28-0350

asten people vol.101 杉沢毛伊子さん

2012年、日本で48年ぶりに「ガールズケイリン」の名で華やかに復活した女子競輪。その2期生として昨年デビューし、同12月に初優勝を果たした杉沢毛伊子さん。あだ名は、型にはまらないという意味の「ハマちゃん」。親しみやすい笑顔が印象的な杉沢さんに話を伺った。

Q.もともとスポーツが好きだった?
小さい頃はいつも男の子と一緒に外でよく遊んでました。ガタイがよかったからか、小3の時にミニバスケットボール部のコーチから誘われ、入部したんです。最初は全然やる気がなかったんですけど、実際にやり始めたら楽しくて。それから、高、大学とバスケットボールを13年間続けたんです。

Q.競輪との出会いは?
大学1年のときから通い始めたスポーツジムで、魅力あふれる競輪選手たちに出会ったんです。みなさん気さくで話しかけてくれて、とにかく楽しかったです。その後、大学4年のときに右前十字じん帯を断裂するケガを負ったんです。これがきっかけで競輪から遠ざかっていたんですが、卒業後は一般企業へ就職したんですが、デスクワークが性に合わなくて...そんなとき友人から、「静岡の新しいスポーツジムでスタッフ募集しているよ」と。ピビッと運命を感じて、会社を辞めました。そのジムで、今の師匠である競輪選手の望月永信さんと知り合い、さらに競輪の世界へと引き込まれました。ちょうど12年から女子競輪が復活するという話を耳にした時だったので、まずは身辺を整えてから挑戦しようとして、11年に競輪学校の試験を受けました。

Q.競輪学校時代、苦労したことは?
朝から晩まで競輪に没頭できる環境がうれしくて、つらかったと思うことはなかったですね。練習すればするだけ成果が出るのが、とにかく楽しかったです。

Q.12年、デビュー戦での感想は?
初戦は最下位でした(笑)。悔しいところがあったけど、終わってしまった感じが、プロの世界の厳しさを肌で感じましたね。

Q.いつもモーターにしていることは?
「継続は力なり」。不器用なタイプなので、努力あるのみと思っています。車を運転するときも、楽に筋肉を使う方法を考えて、お尻の下にボールを挟んでほぐしたり、24時間、生活のすべてが競輪に生かせるように意識しています。

Q.好きな男性のタイプは?
夢や目標を持って、ストイックに取り組んでいる人がいいですね。そういう人と結婚できたら、全面的にバックアップします(笑)。

Q.今後の目標を教えてください。
まだまだ駆け出し。昨年優勝できたのも、多くの人たちに支えられたおかげです。だからその恩返しができるよう、毎日着実にメニューをこなして、「ガールズグランプリ」に出場したいですね。

Q.アステン競者にメッセージを。
一度の人生、悔いのないように生きていってほしい。私自身もそうですけど、笑顔で元気に頑張ってください。それをレースで体現できるように努力してほしいです。ガールズケイリンには51才の選手もいるんです。何事もやる気さえあれば遅くないと思うので、ぜひ思い切っていることに挑戦してください。

こだわり Selection

馬と駆け抜ける喜び。春の森でトレッキングコース

テレビで取り上げられ、人気上昇中の乗馬クラブ「平沢ライディングガーデン」。今年には「7周年」ということもあり、ますます注目を浴びている。この春おすすめなのが初心者でも楽しめる全2回「トレッキングコース」(8,400円)。1日目は馬場で馬の乗り方から手綱のさばき方、運歩(はやあし)までと通りの基礎を、2日目は馬に乗って森林散策をするというリゾート体験を味わえる。馬は目線がとても高く、そこから見える景色は非日常。パカパカと蹄の音だけが響く静かな森で、春の芽吹きを感じながら素敵な時間を過ごして。体験乗馬は3月末まで通常5,250円のところ3,150円。詳細はHPまたは電話で問い合わせ。

ココに注目!
毎月先着5名に限り入会金80%OFFキャンペーン中
・正会員 通常126,000円→25,200円
・平日会員 通常34,500円→18,900円
・Jr会員(高校生まで)通常63,000円→12,600円

乗馬スクール 平沢ライディングガーデン
静岡県駿河区宮宿717-1(平澤競音の奥) TEL.054-262-5470
火曜定休(祝日の場合は営業) 9:00~17:00 要予約 駐車場あり
tycoon@mail.wbs.ne.jp

英語力も人間力も身につく!
英語が公用語の幼稚園がオープン

「将来のために、子どもに英語を学ばせたい」。そう考えているなら、ぜひ一度、NBインターナショナルキンダーガーデンを見学しては!。同園の公用語はすべて英語。園内の生活や野外活動、遠足などを通して「生きるための英語」を楽しく学べる環境が用意されている。また、日本の文化や伝統に触れる機会を大切にしているのも特徴。同園でなら日本人としての自覚と自信、そして豊かな国際性をも身につけられる。現在、タドラークラス(2歳~)、キンダークラス(年少・年中・年長)、アフタースクール(幼稚園児、小学校1~6年生)の無料体験入園&レッスンを受付中(3/20まで。無料体験入園&レッスンは1歳の子どもも参加可能)。今すぐHPで詳細をチェックして!

ココに注目!
タドラークラス、キンダークラス(年少・年中)はバイリンガルインストラクターがつくから、英語に慣れない子ども安心!

NBインターナショナルキンダーガーデン
静岡県駿河区中田本町6-3 TEL.054-202-9555 8:30~18:00
駐車場あり http://www.nbk-edu.com/ NBインター

ホワイトデーにおすすめ! 今しか食べられない限定チョコ 女子同士の贈り物にも

もうすぐホワイトデー。最近ではバレンタインのお返し以外に、この時期にしか登場しない限定スイーツを贈り合ったり、自分用にゲットしたりする女子も増えてきた。そこでちょっと珍しいスイーツをご紹介します。「ちよこ豆」(各490円)は、丹波産黒大豆のしぼり豆にホワイトチョコとお茶をコーティングした大人の和スイーツ。しっとり上品な味が絶品。「マシュマロチョコ」(各263円)はマシュマロの食感がクセになる。どちらも抹茶とはうまい茶の2種類。昨年好評につき、今年は早くからの購入者も多いとか。販売は3月末まで。無くなり次第終了するのでお早め!

ココに注目!
メチル化カテキンを豊富に含むべにふうき緑茶。栄養をまるごと摂れる粉末タイプ。50g・700円。

高柳製茶
●イオン焼津店 焼津市物産島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
●牧之原本店 牧之原市勝田2310-4 TEL.0548-27-2325 平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00
http://www.makinohara-cha.com 2店舗とも365日営業

ぼくたちの3年 ~写真展「生きる」から見えるもの~

3.8日(土)30日(日) 10:00~17:00 (会期中無休) (最終入場16:30)
会場:グランシップ6階展示ギャラリー
入場料:500円 (2歳以下の子供、各種障害者手帳をお持ちの方は無料)

1 「生きる」日本写真家協会カメラマンが中心になり撮影した、震災直後の記録や復興に向かう人たちの姿、約100点
2 「3/11 キッズフォト ジャーナル」岩手・宮城・福島の小中学生が見つめている震災後、写真と言葉で世界に伝えるプロジェクト
3 「桜の3/11」避難先高島市内の中学生がみつめている震災後、桜の木を植樹し、後世に伝えようという活動

そして、つながる。—文化・劇場が持つチカラ—

東日本大震災から3年が経とうとしています。この間、グランシップでは文化芸術や劇場は何か出来るのか問い続けてきました。皆さんと一緒に考える機会をつくりたい、というのがその答えの一つです。東北への思いを込めた写真展「ぼくたちの3年」をはじめ、フォーラム・伝統芸能・音楽など、多彩なプログラムを用意しました。

3.9日(月)14:00~ 地域文化活動推進フォーラム 「文化・劇場が持つチカラを考える」 基調講演はエル・システマジャパンの菊川雅博、福島県いわき市の文化施設の職員なども迎え、地域における文化芸術や劇場のあり方を考えるフォーラムです。

3.14日(土)18:30~ 「グランシップ客席一線一線」 出演は古典落語の名手・柳家さん貴、静岡市のボランティア拠点だった岩手県遠野市で活動する語り部・工藤さきみ。語り部の魅力をたっぷりお届けします。

3.16日(日)14:00~ 「さくら龍」 出演は観世流能楽師、黒島神楽。堂々たる舞臺に迫ったと言われる静岡の題材にした「二人静」と、岩手県宮古市に江戸時代以前から伝わる「黒島神楽」を披露します。

4.12日(土)15:00~ 「パハ・コレギウム・ジャパン J.S.バッハ:「マタイ受難曲」」 出演は観世流能楽師、黒島神楽。堂々たる舞臺に迫ったと言われる静岡の題材にした「二人静」と、岩手県宮古市に江戸時代以前から伝わる「黒島神楽」を披露します。

主 催:公益財団法人静岡文化財団、静岡市

くわいプログラムやチケットのお問い合わせは
グランシップチケットセンター
054-289-9000 静岡県駿河区池田79-4 http://www.granship.or.jp/

JR東静岡駅南口隣接。週末は混雑が予想されます。公共交通機関でらくらくどうぞ!

グランシップは2014年8月~11月末まで安全対策工事のため全館休館となります。全館休館にも関わらず6月~11月の期間中は県内の小中学校などで出前公演を行い、子どもたちに「はじめての劇場」体験をお届けしています。

3月 は、船かけオムレツ 「いただきます」まで 25分

しずおかキッチン

タケノコや香りのよいミョウガやショウガなど
和食材をたっぷり使ってオムレツを和風アレンジ。
卵の中にご飯も一緒に混ぜるから、成型しやすく
オムライスより離れないのもうれしいポイント。



旬薫る、春色 オムライス

(和風春菜オムライス)

材料一人分
ご飯:200g/卵:3個/濃い口醤油:8cc/ミョウガ(小口切り):1個/針ショウガ:5g/万能ネギ(小口切り):少々/ゴマ油:10cc
<鍋>カツオだし:500cc/薄口醤油:50cc/みりん:50cc/水溶き片栗粉:適量/茹でタケノコ:100g
<飾付け>菜の花(下茹で):少々/かつお節:20g

① タケノコは、根もととは角切りに、上の部分は縦に薄く一口大にカットする。鍋に、カツオだし・薄口醤油・みりん、切ったタケノコを入れ、火にかける。沸騰したら、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけ、船を作っておく。



② ボウルに、卵を割り入れ、ミョウガ・ショウガ・万能ネギ・濃い口醤油、さらにご飯を入れてざっと混ぜ合わせる。

③ 小さめのフライパンにゴマ油を入れ、中強火で熱したら、一気に②の中味を入れる。素早く混ぜ合わせ、片隅に寄せたら火を止め、半熟状態で形を作る。皿に盛り、①の船をたっぷりかけ、菜の花とカツオ節を散らせば完成!



香りが命なので、必ずゴマ油を使って



今月の先生
橋本 伸治 Hashimoto Shinji
MATSURIKI CATALKA 料理長
出来上りの香りが全然違うので、サラダ油ではなくゴマ油で作ってください。ジュッと音がするぐらいの中強火でよく熱してから、卵液を入れるのがコツ。ご飯が卵を吸わないよう、混ぜたらすぐ焼く作業に入ってください。余熱で火が通るため、早めに火からおろして皿の上で成型してもいいですよ。
tel:054-221-4040 (静岡北ワシントンホテル)

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.101

【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

【2014.3.1】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(2014年4月5日発行)は「ファッション」特集

表紙:今月のキラリ

鳥羽潤葉 うるしのワイングラス 5,250円

問い合わせ:Belle et Bonne(ベルエボン)

TEL.054-903-8639

http://belleetbonne.jp/

2014 WHITE DAY 限定
Fairy PNO
フェアリーぴよ
ラスベリー香る
ふわふわのチモーフ
しっとりとした
ショコラ生地
ラントしました ¥300
ウエディングスイーツカフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
... 創立美術館 並木通り BUS STOP 前 ...

asten enquête

- 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。
- 〒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
- 2014年3月14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下記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3月号を見てから「実際に行ったお店」と「行った感想」を教えてください。
- 03 あなたがおすすめ野菜料理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 3組6名様
「ぼくたちの3年〜写真展(生きる)から見えるもの〜」ペアチケット
[静岡県文化財団グランシップ]

02 2パック1セット 6名様
「日清のどん兵衛 生うどん食感昆布の旨みつ付付 5食パック」と「生そば食感の旨みつ付付 5食パック」[日清食品]

03 5組10名様
藤枝シネ・プレーゴの映画鑑賞券ペアチケット
[藤枝シネ・プレーゴ]

04 10名様
エステ券「春ボディゲッターコース(15,000円相当)」
[ハートアンドビューティ]



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



永遠という、憧れに包まれて。

神秘的に輝く美しさの向こうに、
永遠と幸せの価値を魅せる、
まばゆいダイヤモンド。

過去・現在・未来に輝く
フォーエバーマークトリロジー コレクション

移りゆく時の中で、
変わらない輝きを放つ幸せが
永遠に続いていく至福の喜び。
¥178,500(税込)〜

あなたの輝きが、この世界を作っている
センター・オブ・マイ・ユニバース™

誰かの世界の中心で、
太陽のように周りを照らしながら
輝いている一人の女性を表現。
¥241,500(税込)〜

こだわりのダイヤモンド。大切な約束に。

FOREVERMARK



THE DIAMOND. THE PROMISE.

