

asterisk ten
10

アステレン

2014 6月号
vol.104

特集

今日のスポーツ、明日の「金メダル」



asten people
ラブリ



アステレン meets ぐるぐる
ワールドグルメ

しずおかキッチン
高野豆腐のあっさりバーグ

小さな旅
焼津・西焼津エリア

こだわりSELECTION

お出かけグルメ

すくすくボード

今月の★キラリ

上質な手拭い生地を使った初夏におすすめのポーチ。絵柄のデザインはひびのこづえさん、染めは京都の工房。にじみのない鮮やかな色と模様は職人の技と情があってこそ。横25cm前後のたっぷりサイズなので化粧ポーチや、ストラップを手首にかけて和のクラッチバッグ風にしてもいい。コットン100%の手触りが固くもなく柔らかすぎもせず、さっぱりとすがすがしい。

撮影協力/三保原屋LOFT TEL.054-251-1771

6月・7月 ブライダルフェア

試食付きアンドリュースツアー (11:00~16:00~)

- 婚礼料理の人気メニューを体験
- リニューアルしたチャペルの音の響きを体感
- 会場見学・カクテル試飲・ロールスロイス試乗・DVD上映など

オルコットウェディングカフェ (10:00~随時)

- 会場見学・DVD上映など気軽にブライダル相談会

☆急ぎWedding相談会 (10:00~随時)

- 準備期間2週間~の特別相談会

トワイライトフェア (随時開催/平日17:00~)

- イルミネーションが見られる会場見学・ロールスロイス試乗・DVD上映など

6月・7月スケジュール						
日	月	火	水	木	金	土
6/6	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

静岡生まれのアットホームな結婚式場と心に残るウェディングストーリーを私達と一緒に創りませんか? 人生の新しいドラマの幕開けをオルコットで...



支配人 佐藤 薫之

静岡Love特典

静岡県出身または静岡大好きな皆様にはとっておきの特典があります

小学校からの仲間と
ずっと一緒にサッカーができること、
それが一番、楽しい。

今日の「スポーツ」

静岡市清水区の佐々木麻菜美さんは、保育所での調理師の仕事が終わった後、週二回、自宅近くの市立三保第二小学校のグラウンドに通う。大好きなサッカーをするためだ。夜間照明の下、一緒にボールを追いかけるのは、佐々木さんがキャプテンを務める女子サッカーチーム、21CenturyGirlsの仲間たち。名前の由来は2001年にスタートしたから。創立メンバーは、佐々木さんが小学生の時からずっと一緒にサッカーをしている幼なじみたちだ。発足以来チームのサポートを続ける内山みさきさんが、当時のエピソードを語ってくれた。

木さんのチームメイト。3月に出産し、現在産休中の長女も、夏には復帰予定だという。
「娘たちも麻菜美も、とにかくサッカーが大好きなんです」
今年14年目を迎えた21CenturyGirlsだが、その運営はずっと順風満帆だったわけではない。時にはメンバーが3、4人しかいなかったことも。佐々木さん自身、高校を卒業してしばらくはサッカーから離れていた時期があった。「社会人になって環境が変わって、余裕が無くなっちゃったんでしょね。でも昔からのメンバーが集まると、自然とサッカーやりたくない？うん、やろうって話になって。いつの間にかまた校庭でボールを蹴ってました」



「中学校に入ると女子のサッカー部が無いので、それまでスポーツ少年団で続けていたサッカーができなくなってしまったんです。部活の新設もお願いしたのですがなかなか難しく、だったら自分たちでチームを作ろうということに。中学校には部活動の代わりとして活動することを認めてもらいました」
内山さんの三人の娘さんたちも佐々



記録や成績が目標の
アスリートとはまた違うかたちで
スポーツのある日常を
生きる人たちがいる。

現在のチームの目標は6月の県女子サッカーリーグ(二部)大会。もちろん良い結果を出すことが望みだが、そこは姉妹のように育ってきた幼なじみチーム。時にはフットサルコートでゲームを楽しんだり、いい意味でゆったり自然体でサッカーに親しんでいる。
「もちろんサッカーが好きでうまくなりたけれど、それ以上にこの仲間と一

緒に何かをするっていうのが楽しいんです」
佐々木さんのボールを追うひたむきな姿と、仲間とはしゃぐ笑顔は、きっと小学校時代から少しも変わっていないはず。幼なじみとの友情とサッカーへの愛情が、見えない熱意のように今の佐々木さんを輝かせている。



仲間と一緒に気負わず、
楽しく、スポーツを続ける。
そんな心身ともにやわらかな
暮らしのその先には、
世界にたった一つの
自分だけの「金メダル」
が待っている。



バレーをやっていなかったら、
きっと口うるさいお母さんにな
っていたと思う。

静岡市葵区の長野富美枝さんは、中1の長女、小5の長男の2人の子を持つお母さん。長女が小学生の時にママ友から誘われ、麻糺小学校を練習場所に地域のソフトバレーチーム、SCAに加わった。
「チームに入って、ああ、バレーってほんとに楽しいなあと思えました」
出身の市立井川中学校時代にはバ

レー部に所属。しかし試合になると緊張してミスをしてしまったり、がんばって練習し過ぎてかえって嫌になってしまったりと、当時は楽しんでバレーをする余裕はなかったという。
「高校は文化部でしたし、結婚、出産を経てバレーを再開するまで、運動らしい運動は全くしていませんでした」
それが今では、SCAの他にママさ



ンバレー、バブルンバレーのチームを掛け持ちし、介護ヘルパーの仕事が終わってから週に3日、小学校の体育館に通う生活。

「バレーのある日は夕食の支度も、パパバツて感じですよ」と長野さん。二人の子どもたちも、そんな風を楽しみながら生き生きとバレーを続ける長野さんを理解し、時間が合えば体育館と一緒にやってくる。取材当日も上の娘さんが、コートの傍らで他のチームメイトの子どもの面影をみてやっていた。
「私ね、バレーをしていなかったら、きっと口うるさい母親になってたんじゃないかなあと思うんですよ。完璧主義みたいなのもあるから、子育てに



も手をかけ過ぎてしまっていたかもしれせん」
実際、チームに入る前は、子どもの宿題に隅々まで目を通し、厳しくチェックを入れていたそう。「今は全然、そんなことしないですけどね。時間もないし」と長野さんは笑う。
バレーを楽しむ母の背中をずっと見てきた長女は、中学生になったこの春、同じバレー部に。「やっぱうれしいですね」と長野さん。その「バレーのある暮らし」は、ますます充実していきそうだ。

ニュースポーツ から始まる新しい世界

何かスポーツを始めたいけれど、一人でジム通いやジョギングは長続きしそうなない。かといって学生時代は運動に無縁だったので一緒に楽しむ仲間もない。そんな人におすすめなのがニュースポーツサークルへの参加だ。ニュースポーツとは、競技スポーツのように勝敗や結果を追求するのではなく、気軽さや自由を楽しむことを目的に考え出されたスポーツのこと。音楽に合わせてトランポリンの上でウォーキングをするミニトランポウォークや北欧フィンランド発祥のノルディックウォーク、羽付きのボールを手で打ち合うインディアカ等、その種類は実に多彩だ。中でも「スポーツ吹矢」は、現在、ニュースポーツ普及に努める静岡県レクリエーション協会事務局長の鈴木義乃さんが、アスリートたちにぴったりと紹介してくれた種目。「姿勢を正し、呼吸を整え、息を使って矢を放つ。その一連の基本動作がとても美しく、品の良さを感じるんですよ(鈴木さん)。集中力を高め、深い腹式呼吸をすることで美容や健康にも効果があるという。
興味を持ったらすぐに始められるのがニュースポーツの魅力。同協会に電話で問い合わせれば、最寄りの地域のおすすめサークルを紹介してくれるそう。 (静岡県レクリエーション協会TEL054-254-0919)

集まれ! Futsal Girls!

はじめてだけどフットサルをやりたい!
もっと上手になりたい!一人で参加する勇気がない!
そんな女の子のおもいに、
エスパルスドリームフィールドは応えます!

サッカー・フットサル
全天候型総合施設

最新人工芝のピッチ

女性に優しい設備充実

大会・マッチメーカー
審判・企業多数

「エスパルス ドリーム フィールド」は、天然芝の感触に最も近い人工芝を敷き詰めたピッチのほか、シャワールームを備えたクラブハウスが併設された屋根つき「全天候型」のサッカー・フットサル総合施設です。当施設は天候に左右されることなくプレーすることが可能であり、みなさまのスケジュールをわすれずことなく、安心してまた快適にご利用いただけることを確信しております。みなさまのご来場を施設スタッフ一同、心よりお待ちしております。

女子部サッカ
急増中!!
初心者でも楽しく
参加OK!

チームに所属していても
一人でも通って一緒に練習し
フットサルをエンジョイできます。
参加料も不要です。

メール配信登録サービス
メール配信登録してSDPの「お得な情報」をいち早くゲット!!登録していただいた方には、商品券をプレゼント!!右記のQRコードから登録しよう!!

エスパルスドリームフィールド
駿東・富士・清水・静岡・藤枝
エスパルスドリームフィールド

http://www.ikoshi.co.jp

TEL 0120-001540

きもの井越
しっとり着こなす
大人ゆかた

今年の新作が、多数取り揃いました。
空仙
三勝茶
藤娘きぬたや
翠園茶
...その他

男物も取り揃いました。

【特典】
反物をお買い上げの方は、
あなたの身体に合わせて
お仕立ていたします。
手縫いお仕立て代
...10,800円
ゆかたの着付けを無料で
お教え致します。

http://www.ikoshi.co.jp

TEL 0120-001540

一生に一度の大切な日をイメージして、
素敵な時間をお過ごしください。

THE TWINKLE HILLS
空と海のチャペルで

Bridal Fair
トゥインクルヒルズ ブライダルフェア

無料
予約優先

6/15日
10:00 ~ 16:00
〇相談会は19:00まで

■ワンプレート試食会【数量限定】 12:00~13:30
料理長が自信を持って提供している料理を、ワンプレートでご試食いただけます。

■ホテルオリジナル生ケーキ試食 12:00~14:00
ホテル専属パティシエが手掛けるこだわりのケーキも、ご試食いただけます。

■海が見えるチャペル見学会
■神前式場「鳳閣」見学会
■プランナーとじっくり相談会 11:00~19:00

ご成約特典!
憧れの「飛鳥II」で航く
クリスマス 1night
クルーズプレゼント!
※詳しくはプランナーにおたずねください。

サンクスプラン「ブリリアント」
Thanks Plan Brilliant
厳選された地元食材で彩る人気のメニュー、ワンランク上の料理でもございます。こだわりのプランです。

サンクスプラン「ハピネス」
Thanks Plan Happiness
費用について安心して結婚式を挙げたい。今話題の「ゼロ婚」でオリジナルウェディングを。

ホテルアンピア松風閣
〒425-0012 静岡県浜松市浜名区海浜通り星が丘
Tel.054-628-3131 Fax.054-628-5166

ブライダルサービス課 TEL.054-628-3316
E-mail bridal@syofukaku.com ホームページ http://www.syofukaku.com/



手作りの温かみが息づく街 てくてくクラフトアートめぐり

閑静な住宅地が広がる西焼津エリアは、知る人ぞ知るクラフトアートの街。心を込めて丁寧に作られたクラフトたちを探し、足を運んでみて。

01 ART CRAFT GALLERY 創の葉

東京でジュエリーデザイナーとして活躍後、焼津に居を構えた恒田美佐枝さん、清且さんご夫妻が開いたギャラリー。自身が手掛ける伝統技法を使ったクラフトジュエリーをはじめ、焼き物やガラス作品、油絵など、常時10~20人ほどの作家の作品を展示。本物の持つ魅力が静かに、それでいて力強く、訪れる人の心をとらえる。清且さんこだわりの焙煎珈琲もおすすめ。

焼津市柳新屋1013-2 054-628-9527
10:00~18:00 休/火・水曜 <http://sou-no-ha.com/>



02 choon baan

4年前、増田智絵里さんが自宅の居間をセルフリフォームし、念願のおうちshopをオープン。玄関先では、寄せ植えされた多肉植物たちがお出迎え。そして一歩中に入ると、「カワイイ」が大好きな女性の心をくすぐる花柄のパッチワークリネンなど、ナチュラルな布小物が、あれこれ見ていると、時間が過ぎるのはあっという間。子どもがお小遣いで買える小物があるのもうれしい。

焼津市柳新屋713-14 080-3677-0140
10:00~18:00 休/水・土・日曜
<http://choonbaan2.eshizuoka.jp/>



03 カンバーニュ

さまざまなフレーバーからお気に入りの選んで、優雅にティータイムはいかが? 紅茶専門店として18年前にオープンした同店では、フランス・ケトルレーのフレーバーパーティーが常時20種類以上。木目調の落ち着いた空間で、芳香豊かなひとときを過ごすことができる。この季節のおすすめは、アールグレイをアイスで、手作りケーキと合わせて召し上がり、ペット同伴もOK。

焼津市五ヶ葉之内1177
054-621-0154
11:00~17:00 休/木曜
<http://www2.tokai.or.jp/campagne/>



04 クレイ工房 Frog's cape

今にも動き出しそうな、生き生きとした表情が特徴の作品を生み出す、クレイアーティスト、いしざかえさん。さまざまな色の樹脂粘土を巧みに組み合わせ、独自の世界観を作り上げている。工房では、初心者でも楽しめる粘土教室を開催。デイクース3,000円、ナイトコース2,000円(いずれも材料費別)で、作品によっては1日で完成も可能。粘土の調達のため、事前に予約を。

焼津市柳新屋572-6 090-4086-1563
デイクース10:00~17:00、ナイトコース18:00~22:00 休/不定休
<https://www.facebook.com/Frogscap>



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6回 [D様邸]

Presented by The Season

家のリフォーム時期は、 エクステリアを見直すチャンス!



築10年以上の家をリフォームするタイミングで、気になっていたエントランスまわりにも手を加えたD邸。エクステリアを手掛ける「ザ・シーズン静岡」には、家の外壁の色から相談し、トータルで外観のコーディネートプランを練った。コンセプトは、「緑に囲まれた、上品かつ重厚なエントランス」。入り口部分に設けた袖壁には、グレイッシュな石を使用。さらに、アルミの化粧梁を袖壁の上部に渡すことで、重厚な雰囲気をつくり上げた。また、隣家との境界には袖壁と同じ石と白い塗り壁を交互に配し、エントランスからの繋がりを持たせつつ植栽スペースによって、空間に柔らかな印象をプラス。リフォームと同時にエクステリアを見直すことによって、満足度の高い仕上がりを実現したようだ。

施工例はこちら シーズン静岡 作品集

WEB限定!
来店予約でプレゼント
ホームページの予約フォームから無料相談の予約をした人だけに、もちろんLEDライトで灯るアロマキャンドルをプレゼント。

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

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/>

運命の一着 のを見つけ方

vol.12



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!

今月の新郎新婦

藤田直紀さん・綾乃さん

直紀さんも綾乃さんもファッションが大好き。そんなお二人がフィニー静岡を訪れたのは「他店よりも質の高いドレスが揃っている」と直紀さんが言ったから。実際にドレスを見てみると、直紀さんの予想通り上質なものがばかり。その中から綾乃さんは、大小の花をあしらった黄色のカラードレスを選んだ。「父の好きな色が黄色なのでこのドレスを選びました。フラワーモチーフもお気に入りです」と綾乃さん。また、「担当の長野さんとは同じ年で、友だち感覚で何でも相談できた。その長野さんが太鼓判を押してくれたから、自信を持って決断できました」とも。運命の一着をまとった綾乃さんは、誰よりも輝いて見えた。



私がお手伝いさせて頂きました!
明るい黄色のドレスは、綾乃さんの元気でかわいらしい雰囲気にぴったりです。白のドレスは王道のプリンセスライン。ウエストのシルエットが一番キレイに見える一着を選びました。
コーディネーター 長野礼奈さん

FAIR
6/14~22に開催!
finoフェスティバル
6/14~22にfinoフェスティバルを静岡市・富士店・沼津店で同時開催。柱由美をはじめ話題のブランドのドレスが勢揃いするのぜひお楽しみ!

柱由美フィニー静岡
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

野菜をMotto!!

夏こそ、スープをもっと!
食事の食べ始めは野菜から!そこで野菜たっぷり冷製スープの出番です。厳選したこだわり野菜を、惜しげもなくたっぷり使った「野菜をMotto!!」シリーズがこの夏デビュー。モンマルシェでしか買えないヘルシーなおいしさ、ぜひ試してみてください。

〜おいしく健康をお届けします〜
モンマルシェバルシェ店
バルシェ食彩館 9:30~21:00 無休
●清水本店 清水区本町1-7
TEL.054-352-5515 9:00~18:00 土日休

野菜をMotto!!発売記念「試食デー」
6/7e~6/30e 12:00~18:00

焼津発! この夏、 おいしく食べてきれいになる!

食べてびっくり! 豆腐がこんなに甘いとは! それもそのほか、大豆を丸ごと使った全粒豆腐だから、一般的な豆腐の油と臭いの元になる油と臭いを捨てるのが、「食物繊維やイソフラボンなど栄養豊富なおからを捨てるのはもったいない」と、店主が約2年かけておいしく仕上げた。一丁(300g)にはレタス約3個分の食物繊維(※)。ミネラル豊富な焼津の海洋深層水仕込み大豆の旨みが引き出され、まろやかさの後にコクや風味がじわ〜。まずは何もつけずに食べて、次は醤油で。これがまたクセになる!

※レタス1個200gに含まれる食物繊維は約2.2g (出典/日本食品標準成分表)

「するが美人」(160円+税)の購入は、しずくストア、田子屋、マックスバリュ(キミサワ、コン本含む)、KOマート、Uマート、石津マートで!

大鈴屋 焼津市城之腰255
054-689-1247
工場直売10:00~18:00(配達時不在)日曜定休
<http://www.suruga2525.com>

にきび・にきび跡でお悩みの方

炎症の強い赤味や色素沈着、気になってしまう凹凸もすっきり美しい肌へ。

『にきび点滴』始めました。
にきび点滴~50ml ¥4,000 (+税)
100ml ¥8,000 (+税)

内服薬など経口摂取の薬剤は胃や腸で吸収されて、それが血液中に取り込まれて体中に運ばれていきますが、薬剤の効果を最大限に吸収できる方法として最も効果的なものは点滴です。吸収率が良く、薬剤の効果のめわり方が最も早い点滴は、急性のにきびなどにはとても効果的です。症状にもよりますが、ある程度継続されるのが理想的で所要時間は20~30分程度です。

治療方法は症状によって異なります。一度クリニックにご相談ください。治療はすべて保険適用外診療となります。

にきび・にきび跡の治療方法はさまざまありますが ▼▼▼当クリニックで行われている治療の一例をご紹介します▼▼▼

前掲方法1 不要な角質を除去し、毛穴の汚れ・過剰な皮脂を除去する。
毛穴を覆ってしまっている古い角質をやさしく除去することで毛穴に通気性をもたせやすくなります。さらに、毛穴に詰まった汚れや過剰な皮脂を吸引して取り除くことにより、にきびの原因要素を軽減していきます。また、その際、適切な保湿を与えることでお肌の水分と油分のバランスを整えていきます。

前掲方法2 にきびの原因菌を殺菌
にきびの原因となる表皮ブドウ球菌やアクネ桿菌は酸素を嫌い、皮脂を栄養とする性質をもっています。皮脂が排出されず詰まったところへそれらの菌が繁殖し、炎症や菌の原因となる代謝物を生産します。光を照射することでにきびの原因菌を殺菌し、にきびの悪化を食い止めたり、新しくできるにきびを減少させる効果があります。

前掲方法3 にきび跡の色素沈着、凹凸を対策する。
にきび跡に多くみられる色素沈着は炎症によって生じたメラニン色素を排出することによって改善します。また、繊維芽細胞を刺激しターンオーバー(皮膚の入れ替わり)のスピードを早めることで気になるにきび跡の凹凸も改善されていきます。

前掲方法4 にきび予防の外用药
ビタミンCの美容効果は昔から知られていますが、皮膚に浸透させていくにはビタミンC誘導体という形でないといふ効果は発揮できません。近年では、毛穴の詰まりや皮脂分泌の抑制作用、抗酸化作用など新しい効果が注目されており、ビタミンC誘導体の中でも特に「APPS」という形となった外用药を浸透させることによって、にきび原因のひとつである皮脂過剰の抑制や、抗酸化作用によるにきび炎症の緩和や免疫向上することができ、新しいにきびができていくのを予防効果もあります。

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・麻酔科 (※平野 温子)
www.sc-clinic.jp

ケイタイサイトへアクセス!
院長情報を掲載しています

院長 平野 温子
1969年生まれ。富士宮市出身。静岡雙葉高等学校(第19期卒業)。平成6年 東京女子医科大学医学部卒業。東京歯科大学付属麻酔科ならびに東京女子医科大学付属第二病院で形成外科(美容皮膚科)・麻酔科勤務を経て、平成12年静岡市駿河区長崎町にて「医療法人美静会スキンケアクリニック」開業。今年で13年目を迎えます。現在も他院で非常勤麻酔科医も兼任中。メデカルスキンケアなど様々なスキンケア中心の美容上の悩みをご相談ください。

月 休 火 水 木 金 土 日
休 休 休 休 休 休 休 休

●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)

静岡市葵区長崎町2-8-1 アイランドプラザビル4階

JR静岡駅北口より徒歩7分 静鉄静岡駅より徒歩5分

MARK IS news vol.3

6月15日は「父の日」。毎年のごとながら、何を贈ろうか迷ってしまいますね。昨年、私は父を囲んでの食事をプレゼントしました。離れて暮らしているので家族との時間は久々に、温かくて楽しくみんなの良い思い出になりました。さて、みなさんの今年の計画は? MARK IS 静岡では、とっておきのグッズやワークショップ、イベントなどアイデア満載でご提案! 素敵な贈り物が見つかりますよ。

運営部サブリーダー 積谷絵里さん

6/15 まで [Sun]

6/15は「父の日」。各ショップ一押しの贈り物や、お父さんと楽しむイベント、グルメetc... 素敵な企画が盛りだくさん!

EVENT INFORMATION

6/14 [Sat] お料理デモンストレーション@Father's DAY
母と子で作るお父さんの似顔絵キーマカレー
1F ルククルーゼ 14:00~ ※予約不要
当日、デモ参加&商品ご購入のお客様にキッチンフイブをプレゼント!(数量限定)

他にも、ファミバイアレル「新作試着販売会&クロスライト着付け会」(1F)、無印良品「父の日のちわわキルト」(2F)、谷島屋書店「読み聞かせ会」(2F)でイベントを開催!

6/14・15 [Sat] [Sun] 指で描ける絵具で
お父さんの似顔絵を描こう!
3F ノースコートイベントスペース(しずくステーション前)
11:00~19:00 ※受付は18:00まで ※対象は、1,000円以上ご購入された親子

6/8 [Sun] いよいよ明日開催! 東京・有楽町で大人気!
交通会館マルシェ@マークイズ
※会場 柿木口エントランス 10:00~16:00
各地の有機野菜や果物、オリーブオイル、コーヒー豆を販売(予定) 次回は7/6(Sun)お楽しみ!

MARK IS 静岡
静岡市駿河区柿木191
TEL.054-297-3000
<http://mec-markis.jp/shizuoka/>

大切な服と過ごす 大切な時間 Vol.5

サラサラの着心地。外は雨降りでも、心は晴れ。

雨降りの日の待ち合わせ。出かけるときにはサラサラだったはずのシャツが、湿気やベタつき、徐々に重たくなって来ると、気分は途端にブルーになる。今日は何一つ上手いききそうにない。不思議なことに、いいクリーニングで仕上げたシャツは雨の日でもベタつかず、快適な着心地。それは汚れをサッパリ落として、キレイにプレスされているから。雨でジトジトしているのに、手触りはサラリ。素肌感が善く着心地は、こんなシャツを着た時に分る。足りぬも軽。外は雨降りでも、心は晴れ。待ち合わせの間、雨の間に雨が降ってきかぬ。なんだか今日はすべてが上手くいきそう。

雨降りの日の待ち合わせ。出かけるときにはサラサラだったはずのシャツが、湿気やベタつき、徐々に重たくなって来ると、気分は途端にブルーになる。今日は何一つ上手いききそうにない。不思議なことに、いいクリーニングで仕上げたシャツは雨の日でもベタつかず、快適な着心地。それは汚れをサッパリ落として、キレイにプレスされているから。雨でジトジトしているのに、手触りはサラリ。素肌感が善く着心地は、こんなシャツを着た時に分る。足りぬも軽。外は雨降りでも、心は晴れ。待ち合わせの間、雨の間に雨が降ってきかぬ。なんだか今日はすべてが上手くいきそう。

ピュアクリーニング
お問い合わせ 0120-881-929 <http://pure-cleaning.jp/>

特典 最高のピュアクリーニング窓口にて「アステンを見た」の一着で6/15までシャツ、ブラウス通常の20%OFF。スッキリとした仕上がりの違いを試してみてください。

アステン MEETS ぐるぐるマツ Gourmet Collection

ワールドグルメ

食は文化。そして、世界にはまだまだ知らない食や文化がいっぱい。まずは舌で各国文化を味わってみよう。静岡には世界各地の味が楽しめるお店も。その国の文化に思いを馳せながら、自慢の料理を堪能して。



1 スパニッシュ レストラン&バル サングリア 鷹匠店
 静岡市葵区鷹匠1-7-13 エスパシオ鷹匠1F(新静岡セノバ鷹匠口正面)
 tel./054-251-0700
 営業/11:00~24:00
 (ランチ11:00~15:00)
 休/無休
 P/なし

専用の取っ手付きフライパンで作るパエリアは、スペインを代表する米料理。静岡に本格スペイン料理を伝えた先駆的存在の「サングリア」でも、ほとんどの人がオーダーする人気メニューだ。中でも野菜、魚、肉がたっぷり入ったこちらは、まさにスペシャルな一品。注文してから炊き上がるまで30分ほどかかるので、スペインビールや自家製サングリアを片手に「海老のかたな風」1,365円、「イカの黒煮」1,029円などを味わいつつ待とう。親しい人とおしゃべりしながらワイワイ飲んで食べるのがスペイン流。気取らずに楽しんで。



スペシャルミックスパエリア 2人前 ¥3,800円(税別)



1 エジプト料理 ツタンカーメン
 静岡市葵区北安東5-50-18
 バル城北1F
 tel./054-246-0111
 営業/11:00~14:00
 17:30~21:00(20:30LO)
 休/火・水・木曜
 P/4台

シャウエルマランチ ¥1,480 ※平日のみ (ピタパン・サラダ・スープ・ハーブティー・デザート付き)

エジプト料理は馴染みのない人が多いかもしれないが、静岡産の無農薬野菜とエジプトで仕入れたスパイスをふんだんに使い、どちらかといえば薄味のやさしい味わい。日本人にも親しみやすく、一度食べるとリピーターになる人が多い。トルコのケバブと同じ「シャウエルマ」は、28種類ものスパイスを使用するのがエジプト流。辛くはないので、お好みで卓上の自家製辛みソースを加えてみて。ピタパンのポケットに入れてサンドイッチにして食べるのがおすすめです。食後はオーガニックのハーブティーが口の中にさわやかな風を運んでくれる。

オポールダン ¥700



1 バリ料理BAR BABIGREEN (パティリー)
 牧之原市静波2207-4
 tel./0548-22-7020
 営業/17:00~翌3:00
 (夏期土日と連休のみ11:00~)
 休/水曜
 P/10台

PICK UP VOICE

- コチラも 読者おススメ ワールドグルメ!
- ベトナム「サイゴン」(駿河区・会社員)
 - タイ「タイ・オーキッド」(駿河区・主婦)
 - イタリアン「エッコーラ」(清水区・主婦)
 - 中華料理「梨香(ホテルアソシア静岡内)」(駿河区・パート)
 - ベトナム「くらん」(駿河区・会社員)
 - インド「ガンガジ」(藤枝市・学生)
 - フレンチ「め・ま・まバビアンマンジェ」(葵区・主婦)
 - インド「ガンジー」(藤枝市・会社員)
 - フレンチ「ピストロ・サリュール」(焼津市・会社員)
 - イタリアン「イオーラ」(牧之原市・主婦)
 - 韓国「オモニ」(牧之原市・会社員)
- ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。



1 韓国家庭料理 故郷
 島田市月夜1-12-9
 tel./0547-39-5886,
 090-8552-2080
 営業/11:30~14:00(要予約),
 17:00~21:00
 休/水曜、日曜祭
 P/6台

韓国料理が一般的ではなかった24年前から営業している老舗店。住宅街の中の一軒は、店主の新井南恵さんご自宅1階。自家採り野菜や、もちろんお手製のキムチなどを使った「オモニの味」が、常連さんをひきつけている。熱々の石焼で出てくるビビンバは、ほうれんそう・モヤシ・ぜんまいのナムルに、牛肉と大根キムチとたっぷりの具材がのっくる。卵とご飯を上下ひっくり返すように良く混ぜて食べれば、自家製の焼肉ダレとゴマ油で、まろやかで奥深い味を堪能できる。昼夜ともスープと小鉢付きのセットがこの価格なのも嬉しい。他にも「スンドゥブ定食」990円など、ランチは6種類の定食あり。韓国に里帰りしていることも多いため、ランチは予約制なのでご注意ください。

石焼きビビンバ ¥900(スープ、小鉢2皿付き)



1 アメリカンレストラン プロンクスチエア
 静岡市葵区岡崎町2-6
 KAWAMURAビルB1F
 tel./054-251-1311
 営業/17:00~24:00(23:30LO)
 ※全・土曜、夜前日は
 一翌2:00(1:00LO)
 休/火曜
 P/なし

ブロンクスバーベキュー トリプルコンボ ¥2,380

チキン、ポーク、ビーフの3種類をスパイシーな自家製ソースでこんがり焼いたバーベキュープレートは、6月から登場の新メニュー。アメリカではこのボリュームで一人前だが、何人かでシェアするのがいいかも。そのまま食べるもよし、別添えのソースで酸味・辛味を足しても、ビールがぐいぐい飲みそう。マッシュポテトはガーリックライスに変更でき、夕食・夜食としても、店長の飯島芳貴さんが作るニューアップカクテルや、カッコいいフレア・バーベキューもお楽しみに。古き良きアメリカンダイナーの雰囲気に酔いしれて。



1 Chinese dining 福家(ふくや)
 静岡市清水区大沢町4-1
 久保田ビル1F
 tel./054-351-1564
 営業/11:30~14:00LO,
 17:00~20:30LO
 休/火曜
 P/6台



四川麻婆豆腐 ¥1,080(約2人前)

黒い外觀がシックな清水区・花みずぎ通り沿いの本格中華料理店。店主の福元隆治さんは、26年間富士市で店を営んできた大ベテラン。3年前に息子さんに店を任せ、移転してきた。「厨房は一人なので、メニューは定番のものに絞って提供しています」と福元さん。中でも1番人気を争うのが「四川麻婆豆腐」だ。30種類以上の香辛料が入った香辛油(ジャンジャン)と豆板醤、じっくり熟成した黒いピーゼン豆板醤の3種類の「醬」を使って、香り+辛さ+コクを引き出している。土曜OKのランチタイムにはサラダ・スープ・一品小付・デザート付きのお得な「週替わりランチ」950円として登場することも。

静岡ぐるぐるマップNo.127 保存版ランチカタログ 「しずおか最新 ランチ案内」定価1,200円+税

グルメライターや読者のクチコミ情報を基に、県中部エリアの最新ランチ情報を収録。「デザート充実ランチ」「限定食1ランチ」「駅近ランチ」「コスバランチ」「ボリューム満点ランチ」など知りたい情報が探しやすい永久保存版。



料金改定でランチもディナーも 1,600円(税別) シニア(65歳以上)は1,400円(税別)

結婚記念日や誕生日など、大切な記念日の思い出づくりは、家族みんなで楽しめる「おひさま食堂」へ。事前に予約すれば、デザートプレートが無料サービス!好きなメッセージを添えることも。また、これまでの野菜中心のヘルシーメニューに、「国産牛肉のトロトロトマト煮」や「白身魚の生妻タルタル添え」などの肉と魚料理が加わり、記念日ディナーとしても十分な豪華さとボリュームに。料金改定でお得になったディナータイムにも、ぜひ足を運んでみて!

みんなの笑顔 おひさま食堂
 権原郡吉田町神戸2143-18(東名吉田ICから5分)
 TEL:0548-23-9755
 ランチ 11:00~15:30 ディナー 17:30~22:00
 火曜はランチのみ営業 駐車場56台
<http://ohisamasyokudo.web.fc2.com/home.html>



話題のカフェ「雪ノ下」が 6月下旬に静岡初上陸

パンケーキとかき米のカフェ「雪ノ下」が静岡にやってくる。大阪本店のオープンから、わずか1年半で全国に名を馳せることとなった名店。その理由は、食材とメニューへのこだわり。牛乳は伊豆の「大美伊豆牧場」、卵は三重県「コケッコ共和国」、フルーツ、野菜は静岡県産を中心に選び抜いた生産者から直接届く。この材料でつくるパンケーキ(700円〜)は、弾力のある生地で厚く、しっかりとした食べごたえ。かき米(700円〜)は、凍らせた果物を使ったものなど、食材の力が存分に味わえるメニューが集まる。オープン日時はHPをチェック!

雪ノ下 静岡店
 静岡市駿河区池田581-2 TEL:054-294-8667
 駐車場あり <http://taita-corp.co.jp/>



味よし! コスパよし! 新ランチメニュー「ハンバーグライス」

気軽に立ち寄れるコーヒースタンドでありながら、フードやスイーツなど、味はどれも本格的。新ランチメニューの「ハンバーグライス」は、たっぷりの自家製デミグラスソースが絶品と人気。このボリュームで540円は格安。プラス108円でコーヒーも味わえる。このほか「クロワッサンサンドイッチ」や「フレンチトースト」も540円とリーズナブル(コーヒー付き)。夏の新メニューも加わって、ランチタイムがますます充実!

Dr.Beans(ドクター・ビーンズ)
 静岡市葵区位馬町1-3
 サンタマールビル1階
 TEL:054-201-9994
 平日 7:00~22:00
 土日祝 9:00~22:00
 ランチ 11:00~14:00
 年中無休

お出かけグルメ

心を優雅に満たす 新しいカフェの過ごし方

Books, Music, Foods...、人々を魅了するカルチャーを凝縮した空間「ブルーブックス・カフェ」。オープンからこれまで、時間とともに楽しみ方も変化する。ランチは、週替わり。例えば、野菜が主役のサラダランチは、おかわりOKの自家製コーンブレッドドリンクのセット。旬の野菜を使用したバスタランチもスモールサラダ、ドリンクがセット。別途200円でグリーンスムージーも楽しめる。数十種類のカクテルなど酒類も豊富で、クラフトビールや国産ウイスキーの飲み比べなどのイベントも開催。



BLUE BOOKS CAFE 静岡店
 静岡市葵区御幸町4-6 DENBILL1階
 TEL:054-266-7644 11:00~23:00 無休
<https://www.facebook.com/BLUE.BOOKS.CAFE.SHIZUOKA>

一番人気「海鮮丼セット」が 創業価格1,200円(税込)で味わえる!

ツルツとした喉越しの冷たい手打ち蕎麦は、これからの季節にピッタリ! 今なら海鮮丼が付いた「海鮮丼セット」が創業価格1,200円(税込)でお得に食べられる(6月末まで)。蕎麦と海鮮の両方が味わえるという一番人気とか。具はその日の仕入れ次第なので、何が入っているかはお楽しみ! 蒸し暑い日は、辛口のすっきりした冷酒もおすすめ。他では出会えない珍しい日本酒も取り揃えているので、店主に尋ねてみて。



手打ちそば 菜の花
 静岡市葵区番谷6-10-1 TEL:054-264-7701
 [昼] 平日11:00~14:00 - 静岡 北進路
 [夜] 17:00~20:00
<http://www.facebook.com/nanohanasoba>
 駐車場あり
 月曜定休(祝日の場合は営業)

6月3日(火)からディナータイムスタート! 夜のパーティーもおすすめ!

週替わりのランチメニューやカフェタイムに加えて、17時よりディナーメニューがスタート。フレンチといってもピストロスタイルなので、アラカルトも多彩で値段もリーズナブル。ワインを片手に料理をシェアしながら、買付振らずに本格フレンチが楽しめる。しっとりとした大人デートにも、賑やかな女子会にも、さまざまなシーンで活躍してくれそう!



Café&Bistro Patina(パティナー)
 静岡市葵区位馬町17-9 TEL:054-266-9500
 11:00~22:00(LO21:00)
 ディナータイム17:00~スタート
 月曜-第3火曜定休 ※駐車場2台(店舗裏)
 Café & Bistro Patina



アステン限定企画 6月まで延長決定! 会席風ランチが2,780円(税別)で登場!

5月に登場した、車月会席ランチ2,780円(税別)が好評のため、6月までの延長決定。店長おすすめの会席料理を食べられるのも、今月まで。まだ味わっていない人は、必見。メニューは季節に合わせた食材にこだわったものをメインに、全14品と豪華ラインナップ(11:00~15:00)。しかも前回同様、アステン読者限定で、通常3,400円のところ、2,780円(税別)とうれしい特典も継続。必ず「アステンを見た」と一言添えて予約を。

※写真はイメージです。
 ※1グループ6名様まで。
 ※法事料理としての利用不可。
 ※会席ランチは通常の宴会としての利用不可。

静岡 花鳥風月(しずおか かしらうふうげつ)
 静岡市葵区紺屋町14-1 2-3F
 福森パークビル8号向かい TEL:054-266-3300
 11:00~15:00(LO) 15:00~翌2:00
 月曜ランチ休み



家庭ではなかなか味わえない 珍しい野菜が賢くに30種類以上!

たまには自分へのご褒美に、体も心も喜ぶ料理はいかが? 「おしゃべりブラン」は30種類以上の野菜が揃えるヘルシーなコース(1人2,500円・税別・予約制)。前菜プッフェでは、シェフ自ら全国の農家から足を運んで集めたこだわりが見える珍しい野菜や驚きの野菜を存分に楽しめる。メイン料理もこだわりの野菜とのコラボが新鮮! おしゃべりに夢中でついつい食べ過ぎてもカロリーの心配不要。翌朝の美肌にも期待がもてそう!

Vege-table Dining comodo(コモド)
 藤枝駅前2-12-16 藤枝パークインホテル1階
 TEL:054-643-4311
 ランチ 11:30~14:30(LO 14:00)
 ディナー 17:30~22:30(LO 21:30)
 日曜定休 <http://l-comodo.com>



ポテサラと一緒に! 丼にしても美味しい! 老舗精肉店のつるし焼き豚

創業70年の老舗精肉店。看板商品は、昔ながらのつるし焼き豚。静岡産豚を秘伝のタレに漬け込み、窯でじっくり丁寧に焼き上げた一品(200g・760円・税別)。スライスした焼豚の上に自家製ポテサラをのせてオーブン感覚でつまんだり、ご飯の上に乗せて千切りと焼き豚をのせて丼にしても美味しい。焼き立てを味わいたい人は、事前に電話で問い合わせを。

鷹匠 花城
 静岡市葵区鷹匠1-2-1 するがセンタービル1階
 ※新静岡セノバ横 北進路沿い
 TEL:054-273-8746 10:00~19:00 日曜・祝祭日
<http://hanashiro.co>

お出かけランチ&ディナー



今月のランチは女性に人気のサーモン、パン粉でこんがり焼き上げているから、外はサクサク、中はふんわり。青海苔とトマトのダブルソースは、青海苔の塩味とトマトの酸味がサーモンの旨味を引き立てている。今が旬の浜名湖産アサリは、殻からはみ出しそうなほど大粒でプリプリ。まるで花畑のような目に鮮やかな料理の数々が、梅雨でふさぎがちな気持ちを晴れやかにしてくれる!

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

夏への誘い 6-7月限定ランチ

ランチで夏を感じるなら、6-7月限定、味彩之庄さわでの「夏の香り 蕎麦プレート膳」を。職人が仕込んだ季節感を味わえるプレートオードブルに始まり、ジャガイモの冷製スープ、メインのサクサクのサクラエビが乗ったおろし蕎麦、酢めしのミニ鉄火丼、デザート、コーヒーまで揃って1,500円。フレンドリーなスタッフ、本店・千代田店合わせて4/15以降のレシート合計が10,000円以上で、レシートを提示してくじを引く(10,000円につき1回)と空くじなしで、ひとばねのお米が1kg、3kg、5kg、そのほかが当たる。法事も好評受付中。※料金はすべて税別。



日本料理 さわ
 静岡市葵区昭和町5-11F TEL:054-254-1450
<http://www.sawa-san.com>
 ●そばダイニング 味彩之庄さわ
 静岡市葵区千代田4-2-5(唐瀬街道沿い)
 フリーダイヤル:0120-556-724
 月曜定休 駐車場24台

もっちり手打ちパスタを さっぱりソースで「自家製ラザニア」

梅雨の今こそ、キリッと冷たい白ワインと旬のイタリア料理でリフレッシュを。自家製手打ちパスタのラザニアは、フレッシュトマトの酸味と旨味を活かしたさっぱりソースが白ワインによく合う一品(ディナーのみ)。ワインが苦手という人には、山梨産の桃を使用した桃ワインも。低アルコールでジュシーな甘さが若い女性に人気! グラスワインも豊富なので、いろいろ試してみてください。



ストーリア cafe&dining bar
 静岡市葵区鷹匠1-7-13 エスパシオ鷹匠2階
 TEL:054-260-7552
 月曜、第2日曜定休
 (祝日営業、翌日休み)
 ランチ 11:30~14:30
 ディナー 17:30~23:30
<http://storia-hawk.com>

歯のハナシ
をしよう
第5回 インプラントについて

インプラントは、チタンでできた人工歯根を骨に埋め込み人工歯を取り付ける治療で、入れ歯に比べ強い力で物を噛むことができます。入れ歯のように違和感がなく、自然と近い状態が再現できる有益な治療法ですが、治療には高度な技術を要します。手術は、骨や口腔内の状態を総合的に診察した上で行います。保険が使えないため、費用は高額となりますが、インプラントと義歯を組み合わせるなど、その人に合った方法を選択することもできます。ぜひ信頼できる歯科医で相談していただきたいです。

●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「口腔ケアの大切さ」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修了、焼津市立総合病院麻酔科非常勤医師、日本歯科医師会認定歯科専門医 2012年より自由診療開始。

伊東歯科医院
焼津市三ヶ名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。
伊東歯科 焼津 焼津

使えなくなった鉛筆1ダースを集めて
新しい1本と交換

引き出しの奥やペンケースの中に、使えなくなった短い鉛筆が眠っていませんか？ 静岡市内5店舗（馬淵本店、豊田店、城北店、若松店、長田店）と焼津市に展開する文具館コバヤシでは、本日6/7（土）～22（日）まで各店舗一斉に「チビ太のえんぴつフェア」を開催。もう書けない鉛筆12本（1ダース）を持って来ると、今まで使われてきた鉛筆がどうの気持ちをこめて、新しい鉛筆1本と交換してくれる。1ダースという単位があまり使われなくなった今、子どもや孫たちとの勉強をしながら家中にある鉛筆を集めてみてはいかがでしょうか？ また、文具館コバヤシ各店では、色えんぴつなどに、こすくと消える「フリクション」や、水彩画のようなタッチが描ける水彩鉛筆、幅広いデザインに対応できる9H～10Bの鉛筆など、品揃え豊富なのでぜひ覗いてみて。



6/21（土）玉の色や柄数も選べる、世界にひとつだけの「MYそろばん作り」を長田店で開催。事前予約制。申込は直接、近くの文具館コバヤシへ。

文具館コバヤシ 長田店
静岡市駿河区東新田1-15-28
TEL:054-266-3120 9:30～20:00
年中無休（馬淵店のみ日・祝休み） 駐車場あり
文具館コバヤシ 焼津



実習授業が体験できる
オープンスクール開催中

今や企業が求めるのは技術力と人間性を兼ね備えた人材。静岡産業技術専門学校ではそんな人材を育成するため、各分野において基礎的な知識から実践的な技術を網羅するカリキュラムを設定し、「専門技術教育」と社会性・教養を高める「人間教育」で即戦力となる人材を輩出している。40年を超える教育実績と9,000名を超える卒業生の各業界での活躍が、その教育レベルの高さを実証。社会が必要とする人材になるために、産技で「専門力」と「人間力」をしっかり身に付けてみては？ まずは実習授業が体験できるオープンスクールへ足を運んでみよう。

●オープンスクール 6/22（日）、7/21（月・祝）10:00～15:00
●保護者対象学校説明会 7/6（日）10:00～12:00

静岡産業技術専門学校
静岡市葵区宮前町110-11
フリーダイヤル：0120-618-255
http://www.sangi.ac.jp/

ふたりの大切なゲストへ
レストランウエディング
だからできるおもてなしを…

家族や親しい友人に囲まれた結婚式。真心こもった「絆」を感じるウエディングを実現させるなら「記念日のレストラン サンマリオ」の「レストランウエディング」がおすすめ。少人数でのアットホームなウエディングや、海外挙式後のパーティーなど、二人のスタイルに合わせてプランナーがオリジナルプランを提供（最大60名まで）。大切な記念日を輝ける1日へと導いてくれるはず。記念日のレストランだからできる旬の上質な料理に加え、結婚記念日には「帰って来れる大切な場所」にも。予約にて無料試食会を開催。詳しくは問い合わせを。



6/15（日）、7/13（日）スペシャルウエディングフェア開催。8月までに挙式のカップルへサマープランを用意。

記念日のレストラン サンマリオ
静岡市駿河区登呂2-14-26 TEL:054-654-3060
11:30～14:30、18:00～21:00
木曜定休（土日祝完全予約制）
駐車場あり
記念日のレストラン サンマリオ 焼津



青空のように美しいターコイズ
イスタンブルから直輸入

夏に向けて身につけたいアクセサリーといえばターコイズ。セゾナ2階トルコ雑貨専門店「パサ」では日本ではちょっと見かけない手の込んだシルバードesignや、目が冴えるような水色の美しいトルコ石アクセサリーを250点あまり入荷。イスタンブルには昔から世界中のトルコ石が集められ、シルバードesignと一緒に加工するのが盛ん。そのため加工技術に優れた職人も多く、トルコ石のアクセサリーも多量。そんなイスタンブル直輸入から数千円のアクセサリーのものまでさまざま揃う。ネガティブな気持ちを吹き払うといわれるターコイズをお守りとして身につけてみては？

夏服や浴衣にも似合うオーガニックコットンのストールなども入荷！

PASA（パサ）
静岡市葵区鹿匠1-1 新静岡セノバ2F
TEL:054-266-7296 10:00～20:00 無休
http://www.pasa-pasa.com

小さな隠れ家カフェの新メニュー
優しい味わいのロコモコ登場

プリザーブドフラワーの専門店「アミティエ ノリ」の地下にある、住宅地の小さなカフェ「Cache Cache（カシュカシュ）」。



朝カフェ（9:59～12:00）もスタート。コーヒー、紅茶のおかわりサービスも。カフェは毎日営業（ランチのみ月曜・木曜限定）。

Cache Cache（カシュカシュ）
静岡市駿河区曲倉3-6-183
（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 9:59～17:30
日曜定休 駐車場8台
http://amitie-nori.com/ アミティエ ノリ 焼津

すべてのの方に、最適な保険を
ほけんの窓口



いろんな保険を一つの窓口で

もしもの時に頼りになる保険。難しく感じますがちゃんと把握しておきたい。忙しくて、つい先延ばしになっていたという人も、そろそろ考えてみては？ 保険の見直しを無料で相談できる「ほけんの窓口」では、加入している保険の説明や、今後どんな保障がどのくらい必要なのかを丁寧にコンサルティング。生活環境や希望などを考慮して、複数社の中から、あなたに合ったプランを提案してくれる。生命保険だけでなく、学資保険や損害保険などの各種保険も一つの窓口で比較、検討できるのも嬉しい。もちろん、加入中の保険に過不足があればそのまま継続をすすめてくれるし、新規加入の相談もOK！ まずは気軽に相談してみよう。

店舗前や店舗近くに駐車場を完備しているから、雨の日や子ども連れでも安心！

ほけんの窓口 静岡南店
静岡市駿河区大塚町3-20
はいからさん通り番地1F TEL:054-202-7860
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 藤枝店
藤枝市前島1-7-5 BEビル1F
TEL:054-634-1620
※全店共通 駐車場あり 無休
募集代理店：プラス株式会社
SL14-5440-0175

薄毛や肌のたるみ、シワ、シミ、ワキガ、
多汗症が気になったら皮膚科へ

約15年前から島田で皮膚科を続けているあらなみクリニックでは、長年薄毛治療の研究をしている院長が、薄毛のさまざまな治療法に対して医学的検証を行い、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医として薄毛治療を提供している。また美容皮膚科部門もあり、シワやシミ、たるみ、くすみや肝斑、毛穴、多汗症治療の他、ワキガ治療のための塗り薬の研究開発もしている。今まで何をやっても薄毛が改善しなかった人や、肌のトラブルで悩んでいる人は、ぜひ相談してみてください。詳しくは下記ホームページで。



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。

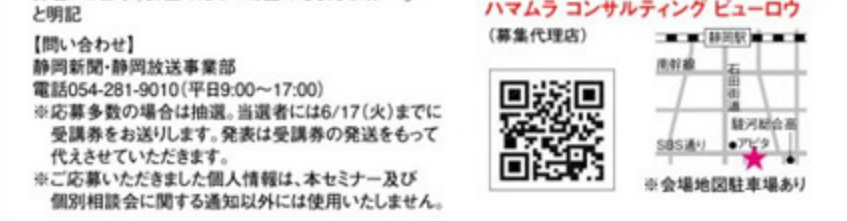
あらなみクリニック
【静岡院】
島田市中清町1294-1 TEL:0547-34-5531
http://www.bihada-clinic.com

女性なら知っておきたい、お金のキホンをプロから学ぶ

家計を預かる主婦や働く女性にとって未来を支えるお金は大事なことです。でも「お金のことはよく分かっていない」という人も多いのでは？ そんな人に見えないプロに聞く「女性のためのお金のそなえセミナー」。講師は日本FP協会の「くらしとお金の相談室」相談員も務めるフィナンシャルプランナーの

川島登美子さん（写真下）。日々、多くの女性からの相談に応じているため、さまざまなケースの話ができて、またこの金融機関にも属していないため中立公正の立場で分かりやすく解説してくれる。金融商品のPRや勧誘などが一切ないのも安心。

静岡 新聞放送会館でスイーツとお茶付き「女性のためのお金のそなえセミナー」開催！
6/26（木）～28（土）参加費無料！
そんな「女性のためのお金のそなえセミナー」は6/26（木）～6/28（土）の計4回。各40人の定員で、応募多数の場合は抽選。セミナーでは「お金を貯めたいけど貯まらない」、「お金を殖やしたいけど運用の仕方がわからない」という人たちに、お金を貯める第一歩から、お金を老後まで殖やし、備える方法を伝授。市内を一望する見晴らしのいい場所、人気カフェ「Temboo」の美味しい季節のスイーツとお茶（写真はイメージ）をいただき、楽しく賢くお金のキホンを学んでみては？（主催：ハママラコンサルティングビューロー / 後援：静岡新聞社・静岡放送）
【開催日時】
①6/26（木）10:30～12:30 ②6/27（金）10:30～12:30
③6/28（土）10:30～12:30 ④6/28（土）14:00～16:00
●定員：各回40人
●会場：静岡新聞放送会館18F（※地図参照）
【申し込み方法】
①第一、第二希望の講座番号 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥未既婚 ⑦電話番号
⑧参加人数（同伴者がいる場合は氏名）を明記の上、下記までハガキ、FAX、メールのいずれかで申し込み。ハガキ〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1
静岡新聞社・静岡放送事業部
「女性のためのお金のそなえセミナー」係
FAX:054-284-9031
メール:kikaku@shizuokaonline.com
2次元コードからアクセスして申し込み可能
件名には必ず「女性のためのお金のそなえセミナー」と明記
【問い合わせ】
静岡新聞・静岡放送事業部
電話054-281-9010（平日9:00～17:00）
※応募多数の場合は抽選。当選者は16/17（火）までに受講券をお送りします。発表は受講券の発送をもって代させていただきます。
※ご応募いただきました個人情報は、本セミナー及び個別相談に関する通知以外には使用いたしません。



もっと詳しく聞きたいという人のために、セミナーの後にはFPによる無料相談会の申し込み受付！

今までにないはき心地のパンツ、現る!!
魔法のパンツから「世界初アイスシャーベットのパンツ」誕生

品質と機能性にこだわった「ストレッチパンツ専門店 ビースリー」から、水を意味する「アイス」と、清涼感があるかわいらしいイメージの「シャーベット」をかけた合わせたネーミングの、「アイスシャーベットパンツ」が登場！

夏のパンツスタイルのお悩みといえば、脚にまとわりつくベタベタ感。そんな不快感を払拭してくれるのがこのパンツだ。約3年もの研究の末に生まれた画期的な新商品の特徴は「接触冷感」素材。世界でも希少価値の高い超長繊維綿を使用し、特別な紡績技術で約2,000回摺って作られた綿糸はハリ感が生まれ、肌に触れるたびに優しいひんやり感。さらに糸の表面が凹凸しているため、糸と糸の間に隙間を作り、通気性も確保。キシル配合とあって、ひんやり感が持続するのうれしい。吸汗速乾性にも優れ、暑い夏の日や涼しい室内でも快適に過ごすことができる。優秀パンツをぜひ試してみてください。

アイスシャーベットのような新体感の肌触り！
気になる「アイスシャーベットパンツ」の肌触りは、冷たくシャリ感があり、足を履いてみると優しくひんやりとしたはき心地。綿らしいひんやり感がある。型崩れしにくく、引き締め力もある。また、360度ストレッチが効いているから、立ったり座ったりもラク

気になる「アイスシャーベットパンツ」の肌触りは、冷たくシャリ感があり、足を履いてみると優しくひんやりとしたはき心地。綿らしいひんやり感がある。型崩れしにくく、引き締め力もある。また、360度ストレッチが効いているから、立ったり座ったりもラク

6/9（月）から、パンツ購入者に「ペットボトルカバー」をプレゼント（数量限定）



年内に結婚したい!!
婚活トライアル2ヵ月9,800円

今年も半分経ったけど、まだ何も出会いがないなあと悩んでお見合いしてみても？ 毎月100組以上のお見合いを組むことで、県内トップクラスの会員数と成婚数を誇る結婚相談所「エンマレッジ」(日本結婚相談所連盟に加盟)。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50,000円、月額5,300円です。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、独身で初婚の40代までの男女。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！ ※価格は税別

静岡の婚活事情が分かる仲人・石上さんのブログや、同社の成婚者が書く「成婚作文」も参考になる。

静岡の結婚相談所 エンマレッジ
静岡市葵区御幸町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
祝日10:00～18:00
日曜・曜定休
http://h-and-b.jp/ エンマレッジ 焼津

夏までに本気で痩せたい人!!
「短期集中全身キレイ痩せコース」
たっぷり5回通って9,000円!

女性の心と美をサポートする「ハートアンドビューティ」から夏までに本気で痩せたい女性のための「短期集中全身キレイ痩せコース」(通常5回60,000円)が登場！ スロージムスリムマッサージや、人気のよもぎ蒸し、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。自分に必要なコースをたっぷり5回も体験できて9,000円というプチプライスも魅力的！ 効率重視なら「部分痩せキャビテーションコース」(通常22,000円)3,000円をどうせ。各コースとも要予約。初回限定、20歳以上、コース併用不可、アステル読者限定、7/31（木）まで。



自分専用の痩身コースが、なんと5回も体験できて9,000円でOK!

ハートアンドビューティ 静岡店
静岡市清水区御幸町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
祝日10:00～18:00
日曜・曜定休
http://h-and-b.jp/ ハートアンドビューティ 焼津



採れたてだから旨さが違う!
野菜が自慢のレストラン

パスタやオムライスなど、いろいろな料理が楽しめる四季菜。人気メニューは生地に米粉を練りこんだ自家製ピザ！モチモチとした食感が特徴で、一口食べるとやみつきになってしまう味。トッピングはもちろん、「農家さん直送野菜とベーコン」「しらすと桜えびのガーリックピザ」など地元のを大切にメニューが揃う。嬉しいことに、このたびピザがお手頃価格に。イトインならだれでも980円、テイクアウトなら1,000円。大人気のランチセットはサラダ、選べるメインディッシュ、ドリンク、デザートがついて1,200円(ドリンク一杯おかわり無料)。キッズプレート580円～も用意されているので、ママ友ランチにも！野菜直売所・パン工房も併設されており、清水の新鮮野菜を買えるのでぜひ覗いてみて。焼き立てパンはすぐ売り切れてしまうので、午前中に行くのがおすすめです。※価格はすべて税込

平日（水・木・金）のディナータイムに限り、ランチと同じ内容・価格で、レジャーの帰りに「夜ランチ」メニューが!

地元の実り 四季菜
静岡市清水区北瀬250-1
ランチ 11:00～14:00
ディナー17:00～21:00 (LO20:30)
直売所&パン 9:00～17:00
月・火の夜は団体予約のみ
TEL:054-346-2501

ヒノキクラフトの
年に1度 1日限りの
大アウトレットセール

学習机、テーブル、ベッド、チェスト、ダイニングセットなどが通常価格の7～3割引き！掘り出しものDIY用の木材も豊富に取り揃え。年に一度のこのイベント、今年は6/14（土）と地元。毎年大好評のため、いつもは午前中に行かないと売り切れてしまうけれど、今年は午後にもお買い得商品を多数用意するので、遅い時間でもあきらめなくて。静岡のヒノキだけを使った無垢家具は香りがよく、あたたかみがあり、ずっと触れていなくなる心地よさ。あなたの部屋にもワンランク上の家具を。6/14（土）はヒノキクラフト倉庫へ！
●「大アウトレットセール」6/14（土）10:00～開催
当日カードの利用不可



静岡ハイパス沼府ICからすぐなの
で、レジャーの帰りに寄ってみたい
いかが？ 駐車場も多数あり。

HINOKI CRAFT 倉庫
（ヒノキクラフト）
静岡市清水区沼府ICから12
TEL:054-273-5287
10:00～17:00
駐車場多数あり

本日、子育てびより! Vol.63

あおいの母が 手作りジャムを作った。

近所で、タダでもらったし、シールも手作り、安くできたわ。

あおいの父、あおいの母、あおい、近所の人、夏ミカンも、近所の人、タダでもらったし、シールも手作り、安くできたわ。

あおいの父、あおいの母、あおい、近所の人、夏ミカンも、近所の人、タダでもらったし、シールも手作り、安くできたわ。

あおいの父、あおいの母、あおい、近所の人、夏ミカンも、近所の人、タダでもらったし、シールも手作り、安くできたわ。

アステンセレクト! あの子に贈り物 63

妻わら帽子ベビー

まだ一歳に届かないあの子に、びったりの妻わら帽子を見つけた。シンプルで品があつて美しい。創業は明治時代という埼玉県春日部市の帽子工房が、一つ一つ手作りしている。土地が肥沃な春日部市はもともと麦の生産が盛んで、大麦の茎を真田(さなだ)紐に編むのが農家の副業だったらしい。この「妻わら真田」をくるくるとミシンで縫い上げて帽子に作り、日本有数の産地になった。かつては中南米への輸出も盛んだったという。天然素材だから通気性が良いのはもちろん、丁寧な職人技で編み目の密度が濃く、軽くてしなやかなのに形がくずれない。あの子の初めて、の夏に、エールを込めて。

クラスカ オンラインショップ <http://www.claskashop.com/>

妻わら帽子ベビー (頭囲44cm・生後6か月頃まで) 4,320円(税込) ※頭囲40cm・52cmもありです。

asten people vol.104 モデル ラブリさん

1989年生まれ。2010年CX系「めざましテレビ」のレポーターとしてデビュー。その後TVやラジオなどで活躍し、12年女性ファッション誌「JJ」(光文社)の専属モデルに抜擢。KOBE COLLECTIONやTOKYO RUNWAY、東京ガールズコレクションをはじめとするさまざまなファッションショーにも出演するなど、活躍の幅を広げている。

女性ファッション誌の専属モデルを務めるなど、若い女性たちのファッションアイコン的存在のラブリさん。今年4月、静岡市内で盛大に開催されたSHIZUOKA COLLECTION 2014に出演のため来静したラブリさんに、仕事や将来の夢などについて聞いた。

Q.この世界に入ったきっかけは、スカウトです。私は愛媛出身なのですが、そこにもなにも変わらない。もっといろんな人に出会ったり、視野を広げたりして、なにか新しいことをしたいと思っていました。そんな時にスカウトされたので、挑戦してみました。最初のお仕事はTVのレポーター。そこからモデルのお仕事を始めました。

Q.今まで一番印象に残ったことは、やっぱり、神戸コレクションなどのファッションショーです。ずっと出たいと思っていたイベントですから、実際に出られたときはうれしかったです。でも、一度出てみると、ここがゴールじゃなかった。一つ夢がかなうと、次の夢ができて、と、どんどん夢が変わっていききました。次の段階、次の段階で、ステップを踏んでいる感じがします。

Q.モデルの仕事の魅力は、どんな時も楽しいですね。実際はかなりストイックで、大変な仕事ですけど、常に何か課題があって、それと向き合っているのが好きなんです。

Q.美しさを保つために心掛けていることは、美容を怠らないのももちろんですが、常にポジティブで前向きなテンションでいることです。本を読んだり、好きなごはんを食べたりして、仕事もプライベートも両方楽しむようにしています。仕事で楽しめない、行き詰ってしまうと思うんです。大変なことでも、それを楽しさに変えるように心がけています。

Q.将来の目標は、ファンの方や家族に対して、なにか形になることをしたいですね。モデルやタレントという仕事を通じて誰かに何かしてあげること、自分の中にも何かが残る気がするんです。例えば、趣味で絵を描いたり、お部屋をDIYしたりしているので、それらを生かして将来Cafeなどをオープンしたいです。そんな好きなことが形になったらうれしいです。

Q.憧れる女性像は、周りを大切に、品のある女性。仕事も生活も充実していて、内側からキレイな女性に憧れます。まだイメージしても、その年になってみないと分からないこともあると思いますが、今、自分のできることをいろいろ勉強して、吸収して、身につけていきたいなって思います。

Q.これまで静岡にいらしたことは、私、富士山に何回か登っていることもあって、静岡でのロケのお仕事が多いんですよ。静岡って、結構にぎわっていますよね。だから、ファッションも思いっきり楽しめるんじゃないかなって思います。

Q.今回SHIZUOKA COLLECTION 2014に出演されましたが、静岡まつりという大勢の人が訪れるイベントでファッションショーをするというのは、すごく面白いですね。静岡の女の子たちは得意ですよ! こうして静岡にファッションカルチャーが広がっていくといいですね。

Q.静岡の女性メッセージをお願いします。若いうちにいろんなものを見て、たくさんの人と会って、毎日を楽しんでください。私もそう心掛けています。あと、ブログやツイッター、インスタグラムもやっています。私の好きなことを発信していますので、ぜひ見てください。

絵本が大好き!

絵本読み聞かせのコツ

皆さんはどのように絵本を読んであげていますか。絵本の読み聞かせでは、子どもの想像力を邪魔しないために、大きな身振りで激しい声色などは使わない方がいいと言われています。しかし、おうちで読む場合は、何より楽しむことが一番です。読み手である大人の気持ちは、聞き手の子どもにも伝わるものです。特に雨の日などの外出できないときは、絵本の世界で思い切り遊んでみましょう。

今回紹介する「ぞうくんのあめふりさんぼ」は、長年愛されている「ぞうくんのさんぼ」の第2弾。ぞうくんは、雨の日でもご機嫌。「どれどれ、さんぼに出かけよう」として、いつものメンバーに会うのですが、あれあれ、今度はぞうくんがかばんの上に乗っています。さて、どんなおさんぼなのでしょう。

皆さんもお子さんと図書館へ「あめふりさんぼ」をしてみませんか。でも、ぞうくんたちみたいに転んで、本が濡れてしまわないように気を付けてください。

静岡市立御幸町図書館 加藤久美子

「かみしばいとおはなしの会」毎週木曜日 11:00~ 読み聞かせ、紙芝居、手遊び。不定期で外国語絵本の読み聞かせも開催。 ◎問い合わせ/静岡市立御幸町図書館 054-251-1868

そのほか図書館イベント情報はこちら <http://www.toshokan.city.shizuoka.jp/>

WAKU WAKU NEWS

静岡市・葵区 パパとあそぼう! ダイナミックワーク 6/22(日) 10:00~11:00 ※6/20までに電話申込

広いホールで体を大きく使って新聞工作や歌遊びをします。ママとの参加も歓迎。カジダンイクメンフォトコンテスト表彰式もお楽しみに! 所:アイセル21(静岡市女性会館・東原深沢3-18) 申:054-248-7330

静岡市・駿河区 進化するGETA展 6/10(火)まで 9:00~17:00

歩きやすく疲れにくいだけでなくオシャレに進化した下駄。約32種類200点が大集合。夏が来る前に必見です。 所:駿府匠館(丸子3240-1) 申:054-256-1527

静岡市・駿河区 用宗港なぎさ市 6/22(日) 8:30~13:00(売切閉店)

用宗漁港に水揚げされた海産物や、地元産の農産物をにぎやかに販売。どれもびびり美味しくて新鮮です! 所:用宗漁港西側集会所(用宗2-18-1 JR用宗駅から徒歩15分) 申:054-259-2111(清水漁協用宗支所)

藤枝市 藤枝市制60周年記念展 藤枝サッカー 栄光の歩み 6/7(土)~7/13(日) 9:00~17:00(入館は16:30まで・月曜休)

藤枝サッカー史の紹介や、藤枝ゆかりの選手たちのユニフォーム展示など。6/22はリリーガーによる握手会を開催! ※中学生以下無料・大人200円 所:藤枝市郷土博物館・文学館(若王子500・蓮華寺公園内) 申:054-645-1100

島田市 ささま ほたるの里まつり 6/7(土)~6/15(日) 19:00~21:00頃まで

今年は何匹飛んでくれるかな。期間中の土・日曜日には川根茶の無料サービスや、笹田のお土産販売もあります。 ※小商決行 所:山村都市交流センター周辺の菅間川(川根町菅間上394) 申:0547-54-0661

パパママ手作りの地域イベントなど身近な情報をお寄せください。 アステン編集室 FAX 054-284-9129 E-mail asten@shizushin.com

緑の山あいの小さな洋菓子店から

from San Francisco Pie House

フルーツの季節がやってきました。9月から月替わりでお届けしている今シーズンの締めくくり、6月は黄桃がぎっしり詰まった「ピーチクーチェン」。カリフォルニアの標産地であるまわらわいというお菓子です。シナモンシュガーやヨーグルトのソースを使い、独自の二度焼きで、プリンのような出来上がり。やさしい甘さが口いっぱいに広がります。9人の女性スタッフが心を込めて手作りします。

注文は土日を除く3日前までに、電話・ファクスで。送料875円・オフィスやご近所でのまとめ買いがおすすめです

6月のケーキ ピーチクーチェン(4-6人分) 1,620円

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 ※手作りのため気温の高い7月8月は夏期休業し、新シーズンは9月にスタートします。

矢田優季の! グルメ館がCafe!

セントラルスクエア静岡 グルメ館1F パスタ屋一丁目 TEL:054-284-1173 ●11:00~22:00(L021:00)

冷製ボンゴレ・ピアンコ 1,080円

手づくり生麺が自慢のパスタ屋一丁目に、8月末までの夏季限定メニューが登場! 大きめのアサリとトマトに白髪ネギが絡み、好みにパンチがあるのは、揚げニンニクをミキサーにかけて相対するからだそう。冷たい細めの麺がスルッと喉越しよく、暑い時期でも食が進みます。定番のアイスミルクティーや自家製シロップのレモンティーをお供にどうぞ。

SBSテレビ「Soleいっしょ!」(月~金9:55~)でグルメ情報発信中! 次回放送予定 7/4(金)

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回ホテルなどにて盛大にパーティーも開催しています。

7月生募集中!

着付け教室

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9月末まで(全10回)

特典 今回入部した方には「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。

静岡市駿河区石田3-10-33 京徳ビル2F Pあり 営業時間:10:00~19:00 休日:火曜・最終月曜 <http://www.wafuku.co.jp/>

静岡市立御幸町図書館 加藤久美子

公認 古庄自動車学校 あなたの未来をひらく... Flushyou

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!!

大好評につき期間延長! 「アステンを見た」と、お伝えください!

読者限定 キャンペーン

免許を取って 夏はドライブ!!

2014.6.29日 までに 入校された方が対象となります。

さらに! うれしい特典がもれなく付きます!

① 仮教習オーバーも 両検定料 無料! (仮教習料も無料) ※お客様のご都合に合わせてお申し込みください!

② 紹介者割引で、教習料金が 5,000円お得に!! ご紹介いただいた方 5,000円 キャッシュバック!! ※普通車入校の方が対象

③ ペーパー ドライバー講習 3時間無料チケット 卒業時にプレゼント!! ※普通車で卒業の方が対象

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

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

どの席もゆったり快適。そして、毎日に5つ星の安心を。N-WGN!

軽で初めて、総合安全性能評価で「5つ星」獲得。

「JNCAPファイブスター賞」「軽自動車部門JNCAP大賞」ダブル受賞

毎月第2金曜日は レディースデー開催!! 女性限定 入浴剤プレゼント!!

来店の女性のお客様に ハウスブローゼ

N-WGN Custom G-Aパッケージ (CVT) 149,1429万円 (消費税別) 1,385,953円 ※車両の有利な価格は異なります。

N-WGN G-Aパッケージ (CVT) 128,5715万円 (消費税別) 1,195,477円 ※車両の有利な価格は異なります。

清閑町店 静岡市葵区清閑町13-17 TEL.054-251-1313

英柚木店 静岡市葵区柚木193-1 TEL.054-265-5211

聖一色店 静岡市葵区聖一色151-4 TEL.054-263-9561

電南店 静岡市葵区電南1-18-13 TEL.054-248-0202

清水吉川店 静岡市清水区北平町新田20 TEL.054-344-6311

清水洗川店 静岡市清水区洗川1477-1 TEL.054-347-0011

ホンダオートテラス静岡 静岡市駿河区北九子1-6-6 TEL.054-201-3700

6月 は、乾物を有効利用 「いただきます」まで 30分

しずおかキッチン

タンパク質でありながら食物繊維の役割も果たすといわれる「レジスタントプロテイン」を豊富に含む高野豆腐。煮物だけでなく、今回はハンバーグのつなぎに使ったヘルシーなシンプルレシピをご紹介します。

高野豆腐の あっさりハンバーグ

(高野豆腐の豆乳ハンバーグ)



材料4人前
 高野豆腐:70g / 豚ひき肉:270g
 豆乳:200cc / シソ・大根おろし:適量 / 塩コショウ:適量
 ポン酢しょうゆ:お好みで

食感が残るように高野豆腐は粗めに

1 ボウルに高野豆腐を入れ、豆乳を注ぎ、10～15分ほど浸す。軟らかくなったらフードプロセッサーで粗めに攪拌する。なければ高野豆腐をビニールに入れ麺棒でたたき、豆乳に浸す。



2 ボウルに①の高野豆腐と豚ひき肉を入れ、よく混ぜる。塩コショウで味つけたら、ハンバーグ型に成型する。

3 フライパンに油大さじ1杯程度を熱し、②のハンバーグを入れて、強火で両方の表面をカリッと焼き上げる。その後中火にし、5分ほど中まで火を通す。皿に盛り、シソと大根おろしを乗せポン酢しょうゆをかければ出来上がり!



今月の先生
園田 香代子 Sonoda Kayoko
 はとばキッチン 調理スタッフ

高野豆腐はカリッと焼きあがって、香ばしくて風味があるので、粗くつぶす程度で大丈夫。人数が増減する場合は、豆乳+高野豆腐:豚肉の重量が1:1の割合になるよう調整を。パン粉やタマネギなど、つなぎ要らずで簡単レシピです。味つけは淡泊なので、ポン酢しょうゆや、ケチャップなどお好みの調味料で仕上げてみてください。

tel:054-354-3370

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.104

【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、宮田町、川根町

【2014.6.7】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(7月5日発行)は「プライダル」特集

表紙:今月のキラリ

ひびのこづえ がま口ポーチ
 4,500円+税
 販売:三保原屋LOFT
 TEL:054-251-1771

Rosé de pêche
ローズド ベツシュ
 パニラ、グレナデン、レモンで香り付けした白桃とグリオットとヨーグルトのムース
 初夏を香る爽やかな一品
 ¥350(税込)
ウエディングスイーツカフェ
 Café deux Valentin chambre d'hôte
 ●● 県立美術館 登木通り BUS STOP 前 ●●

asten enquête

応募方法 アンケートの答え・お名前・年齢・職業・住所・電話番号・既婚か未婚を明記して、はがき・FAX・Eメールのいずれかでお送りください。

応募先 〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集部」
 FAX / 054-284-9129
 Eメール / asten@shizushin.com

締切 2014年6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6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6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 カレーがおいしいとおすすめ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

 清水エスパルスvs川崎フロンターレ Aゾーン観戦ペアチケット (アイスタ日本平 7/19[土] 18:00KO)
 [エスパルス]

02 5組10名様
 藤枝シネ・プレゴの映画鑑賞券ペアチケット
 [藤枝シネ・プレゴ]

03 6名様
 国産オイルサーディン・エキストラバージンオリーブオイル漬け(2個セット)
 [グルメセレクトショップモンマルシェ]

05 10名様
 エステ券「駆け込み脂肪燃焼コース」(15,000円相当)
 [ハートアンドビューティ]

04 12名様 5食パック2種類セット
 日清王冷し中華(しょうゆだれ・ごまだれ)
 [日清食品]

プレゼント賞品はクロネコヤマトが6月下旬にお届けします ヤマト運輸

NIPPONDAIRA HOTEL RESTAURANTS INFORMATION

All Day Dining The Terrace オールデイダイニング「ザ・テラス」
 (ご予約・お問い合わせ) TEL:054-335-1157

静岡で一流のフレンチを 華麗なるコラボディナー2014



6月15日(日)~7月15日(火) 17:30~21:30(要予約) お一人様 12,500円(税・サービス料込)

一流シェフ同士が創りあげるスペシャルなコースメニュー。
 今回、コラボレーションするのは東京丸の内・恵比寿で「レストランモナリザ」のオーナーシェフとして、ミシュラン1つ星も獲得され、ご活躍中の河野透シェフ。日本平ホテルレストラン統括料理長 原口シェフと織りなす、料理のハーモニーをオールデイダイニング「ザ・テラス」にてお楽しみください。

日本料理 富貴庵 日本料理「富貴庵」
 (ご予約・お問い合わせ) TEL:054-335-1155

1日限りの 限定メニュー 美食の宴

6月17日(火) 開場18:00 開宴18:30~(要予約) お一人様 15,000円(税・サービス料込) 定員 40名様

日本平ホテル 日本料理統括料理長 三浦裕次が用意したこの日限りの特別メニュー。日本料理の正統な伝統を受け継ぎながら、新しい試みにも挑戦しています。40名様限定ですので、皆さまからのお早いご予約をお待ちしております。



季節限定 スイーツ&カクテル

Upper Lounge アッパーラウンジ (お問い合わせ) TEL:054-335-1162



サマーカクテル 2種 ▶
 6月15日(日)~8月31日(日)
 A アクアマリン..... 1,500円(税・サービス料込)
 B シアン..... 1,400円(税・サービス料込)

◀静岡県産アメルマトのコンポートとフロマージュブランのパルフェ(コーヒー付)
 6月15日(日)~8月31日(日) 1,600円(税・サービス料込)

