

今月の*キラリ

メイドイン湘南のクラッチバッグ。
サーフィンの大好きな夫婦が
アンティークのハワイの
フラ教室広告をモチーフにデザインしたという。
生地を担当したのは
ジャガード織りが得意な日本のメーカー。
布製なので使い心地はやさしいし、
たとえば定番の真っ白いTシャツ&デニムに持てば
コーディネートがとたんに面白くなる。
明るい太陽の下だけでなく、
夏の夜のお出かけにも。
皆さま、大人っぽくどうぞ。

撮影協力/Margaux(マーゴ) TEL.054-629-8660



特集

週末 マイフェアレディ塾



asten people
綾野剛

アステン
meets ぐるぐる
おどんぶり



ワタシらしい家具探し、
家具メッセへ行こう!

小さな旅
清水・入江エリア
すくすくボード

こだわりSELECTION

しずおかキッチン
香ばし醤油の鰹ポワレ

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

水素

コスメ

ショップ

Suiso Cosme Shop (H₂)

水素専門店が新静岡セノバすぐ前にオープン!



家族で健康
バスコスメ
(水素入浴剤)

家族全員で健康&美肌を!
体の芯から温まる!

当店人気 No.1
H₂Pro
(水素サプリメント)

1日1~2カプセルで
いつでも手軽に水素を摂取

水素でスキンケア
**ハイドロジェンプロ
ホームエステセット**
(水素発生美容液)

水素発生パウダー+高品質美容液のコラボ。
無香料、パラベンフリー、アルコールフリー。

2015 ミスユニバース日本大会椿山荘にて
ビューティーキャンプ「セルフ小顔術」
講師をつとめた番場真緒が在籍

仕上げには、全員でハイドロジェンプロを使用

体験キャンペーン実施中

セノバ目の前なので、
お買い物・仕事帰りにも! ※要予約

今話題の **ハイドロジェンコース**(約40分+カウンセリング) **艶スパ¹ SPフェイシャル**(80分+カウンセリング)

新規体験 2,980円(税込)
今話題の水素水マシーンで
お肌を洗浄した後、
ハイドロジェンプロ使用の
水素フェイシャルコース。

新規体験 7,500円(税込)
ハイドロジェンプロを使用したヘッドスパと
フェイシャルを組み合わせた
当店イチオシのコース。

Suiso Cosme Shop (H₂)
0120-74-3705

今なら体験コースもしくは商品のご購入でもれなく
6/30
まで
ミスユニバースビューティーキャンプセルフ小顔術で使った
「セルフ小顔術プレート(水素)」をプレゼント!!

静岡市葵区伝馬町1-3 サンタマーサビル1階(新静岡セノバけやき通り口すぐ)
営)月~土10:30~20:30、日10:30~18:30 (休)火曜 (P)近隣にコインPあり



Lesson 3 手紙

講師 村松裕子さん
(お手紙まわりのアドバイザー)

あなたの文字はあなたの味。
甘くても、辛くても、ほろ苦くても、
誇らず自由に
「今の自分」を届けたい。

郵便受けから弾む気持ちで取り出し、もどかしく封を切り、見覚えのある文字を追いかける。親しい人から手紙が届いた時の嬉しさは、電話やメールでは味わえない特別な時間だ。さりげない一言を贈り物に添えて。お礼や感謝の気持ちを飾らない言葉で。思い立ったらすぐにペンを取り、さらりと周囲の人々に手紙という幸せを届けることができる女性は素敵だ。

藤枝市在住で、jimuki岡出山商店店長の傍ら「12ヶ月のお手紙まわり」という著書を出版、「お手紙まわりのアドバイザー」として活躍する村松裕子



取材・撮影協力 / 御所丸 SBS学苑パルシェ校 藤枝事務組合 (jimuki岡出山商店)



さんはこう助言する。

「気負わず気楽に、普段メールを出す時と同じ感覚で手紙を書いてみてください。字や文章が下手だからという心配も要りません。文字はその人の大切な個性。どんな文字でも丁寧に書けば、優しい思いは必ず伝わります。あの人が自分のために手紙を書いてくれたという嬉しさが、何よりの宝物になるんですから」

タイミングよく手紙を書くために大事なものは、便箋、封筒、切手、そしてお気に入りのペンがすぐ取り出せる場所にあること。村松さんは「大きさがちょうどいいんですよ(笑)」と、それらを男性用の少し大きめの靴箱に入れ、いつも身近に置いている。

村松さんの「お手紙セット」の中には、季節に合わせた絵柄の記念切手や、地元のシンボル、藤の花模様の便箋や万年筆、手紙にはのかな香りをつける文香、マスキングテープなど、手紙を楽しむためのグッズがたくさん詰まっています。

便箋を何枚か貼り合わせて巻物の

ような手紙にしたり、便箋の端にカッターで小さな切れ目を入れて文香をはさんだり。村松さんから届く手紙は遊び心いっぱい、故郷の親戚や家族、友人知人からいつも大好評。中にはお礼状が楽しみで贈り物を送ってくれる人もいます。村松さんの手紙に誰もが微笑んでしまうのは、きっと村松さん自身が手紙を書くことを心から楽しんでいるから。

「便箋を選んで、相手の顔を思い浮かべながら手紙を書いて、ポストに投函して、その後はそろそろ届いたかなと想像する。一通の手紙を楽しむ時間って実はとても長いんですよ」

手紙美人への入門編として村松さんがおすすめなのは、手軽に一言を添える一筆箋。最近ではビジネスの場で使う女性も増えているとか。今どきのお洒落な一筆箋は、種類も豊富でコレクターも多い。「今の気持ち」を「手紙という幸せ」に変換するために、まずはショップへお気に入りの一筆箋を見つけに行こう。

淑女のバッグには「懐紙」が似合う

懐紙は、和紙を二つ折りにし、着物の懐に入れて持ち歩きできるようにしたもの。茶道の世界の必需品だが、一枚で「拭く」「包む」「書く」などさまざまな用途で活躍するこの懐紙、バッグにボンと忍ばせておくだけで持つ人の美人度を上げてくれる素敵な多機能ツールだ。外出先でお菓子などをシェアする時には紙皿として、食事のシーンではグラスの水漏れを防ぐためにコースターにしたり、暑さにはしり、さっと折りたためば、即席の上品に見えるポチ袋に、手帳が無い時はメモ用紙や便箋としても使える。手紙の達人の村松さんは、レストランで誕生日に受けたサプライズサービスのお礼として、感謝の一言を懐紙に書き、贈り物テーブルに置いていたことがあるそう。ポケットティッシュも便利だけれど、大人の女性なら懐紙づかいのセンスも磨いてみたい。



The Season 第6回[S様]



思い出を残しながら生まれ変わった庭は、家族が集まる場所に

S様邸の庭は、「手入れが楽になるように」というオーダー。松やキンカン、モチノキなど、多くの木々が植えられた和風の庭は、剪定や草取りなど、ちょっと手間がかかるものだった。Sさんと相談してシンボルツリーとして残したのは、庭の中央の立派なモチノキ。ほか、既存の木を生かしながらすっきりとした印象にし、ぐるりと歩いて楽しめる小径をつくらせた。石積みの壁をランダムにつくことで奥行きが強調されているのもポイント。また、新たに敷いた芝と自然石スタイルのコントラストも景色に変化をつけている。植栽は手の届かないラベンダーやローズマリーといったハーブが中心。植栽が映えるライティングについで、デッキから夜の庭も楽しめるようになり、「歩きたくなる」庭が完成した。



施主・Sさんの声

オープンガーデンでプロならではのアイデアを見ることができ、リフォームをお願いしました。思い入れのある木を残しながら子どもが広々と遊べる庭ができあがり、家族全員満足しています。これからBBQなど庭遊びを楽しみたいですね。

施工例はこちら http://www.the-season.net/shizuoka/ シーズン静岡 作品集 検索

6/7-7/31 リフォームキャンペーン! ご相談された方にステキなプレゼント。200万円以上(税別)ご成約した方に(先着10名)、有名テーマパークのペアチケットをプレゼント! 詳細はHP参照。

ザ・シーズン静岡 静岡市駿河区中田1-4-1 アヴェニューコート1F フリーダイヤル:0120-989-685 10:00~18:00 水曜定休

MARK IS News vol. 2

SHOP INFORMATION 2F ソフ TEL:054-208-6610 http://www.zoff.co.jp

美肌、アイケア、ファッション…。この夏、最強の1本を! 街中や電車内、職場…。結構多いですね、メガネ男女。昔のメガネは視力矯正の目的が主でしたが、今はファッションやオンオフの切り替え、集中力アップ、パソコン・スマホのアイケアなど多種多様です。この季節の主演はサングラス。目が紫外線を浴びると体全体のメラニンが増えるそうなので、お出かけにサングラスは必携。抵抗のある人は、メガネ感覚でかけられるUVをカットできる透明レンズを。ソフMARK IS 静岡店は約1,200本のフレームをそろえ、約6万通りのカスタムが可能。自分にぴったりの1本に出会えるはず。

MARK IS 静岡 今月のイベント 6/13-14 マークイズマルシェ 産直野菜をはじめ、ご当地のレアな商品などもたくさん! 1F 榎木口エントランス 10:00~16:00

6/24 女子トクセミナー cosmetics INDEX スキンケア講座

肌の基礎知識とクレンジング〜美容液まで実習をしながらスキンケアシステムを学びます。2F オリヒカ前 ①14:00~15:00 ②18:00~19:00 参加費:540円(税込) 定員:10名

あなたが見つけた いいね! MARK IS 静岡 静岡市駿河区榎木191 TEL:054-297-3000 http://mec-markis.jp/shizuoka/

「モンマルシェ」からのおいしい贈り物 第1回



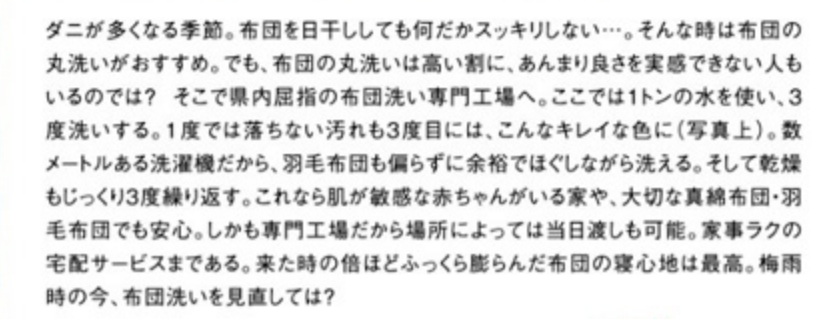
父の日ラッピングで贈ろう! 体に優しくおいしい逸品

いつまでも元気でいてほしいお父さんに、6月21日の父の日に、体に優しいプレゼントはいかが? お酒が好きなお父さんなら、近海イワシをイタリア産エキストラバージンオリーブオイル、フランス産岩塩、ローリエで漬込んだ「国産オイルサーディン」や、まろやかな酸味の野菜のピクルスがおすすめ。イワシの風味をたっぷり蓄えたオイルサーディンは、厳選された小型のイワシを使用しているから臭みがなく、見た目も美しい。ヘルシー志向のお父さんには「オーシャンプリンセスホワイトツナ」シリーズの水素タイプをどうぞ。素材や製法にこだわったモンマルシェのオリジナル商品なら、味にうるさいお父さんの眼鏡にもかなはず。

LIBRARY [洗いの哲学ライブラリー]



布団の丸洗いの秘密は3回。スッキリの秘密は3回。でも、布団の丸洗いは高い割に、あんまり良さを実感できない人もいます。そこで県内屈指の布団洗い専門工場へ。ここでは1トンの水を使い、3度洗います。1度では落ちない汚れも3度目には、こんなキレイな色に(写真上)。数メートルある洗濯機だから、羽毛布団も偏らずに余裕でくしながら洗える。そして乾燥もじっくり3度繰り返す。これなら肌が敏感な赤ちゃんがいる家や、大切な真綿布団・羽毛布団でも安心。しかも専門工場だから場所によっては当日渡しも可能。家事ラクの宅配サービスまである。来た時の倍ほどこつららんだ布団の寝心地は最高。梅雨時の今、布団洗いを見直しては?



ピュアクリーニング フリーダイヤル:0120-881-929 http://pure-cleaning.jp/ 布団ラクラクパック10,800円。種類やサイズを問わず3枚の布団セットで丸洗い。自宅まで取りに行くサービスもある。詳しくは問い合わせを。

こだわり Selection

マルシェヤコービー豆のセール 1周年のサンクスイベントを開催! 1周年を迎える葉山珈琲焼売店で、6/19(金)にサンクスイベント「くるむ広場」を開催。店内ディスプレイを手掛ける雑貨店「てのひら」の夏色の器をはじめ、木工雑貨や大人文房具、魚河岸スタイ、アンティーク…。地域の人気店をマルシェ風に迎える。また、店内はリッチな味わいのロイヤルソフトクリームを使用した「黒ゴマシェイク」(515円)や、お米の一粒一粒に魚貝だしや旨みが入り込んだ「ハエリア」(980円)など味にこだわった夏メニューが充実。6/19(金)~22(月)は「コービー豆セール」も実施するので要チェック!

美と健康の味! 「豆腐女子」も注目! 健康志向の女性に注目の豆腐。その豆腐にこだわりを持つ「豆腐女子」に人気の「するが美人」で、TVやラジオでも話題を集めている。秘密はおいしさと栄養。一般的な豆腐は製造工程でおから捨ててしまいが、「食物繊維やインフラボニンなど栄養豊富なおから捨てたもの」も「たいたい」と店主が約2年かけておからを潰さない特殊製法を開発し、おいしく仕上げた。一丁にはレタス3個分の食物繊維!(※) 大豆本来の旨みとミネラル豊富な海洋深層水仕込みで、甘さの後にコクや風味がじわ〜。まずはそのままで。その後はお好みでいろいろ試してみるとおいしい発見があるはず!

「技術力」と「専門力」で希望の就職を叶えよう 今、企業が求めるのは専門的な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習得するカリキュラムで、「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。45年の教育実績と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証明。憧れの業界への就職を叶えるために、産技で「専門力」と「人間力」をしっかりと身につけてみては? 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。 ■設置学科 miraい情報科(大学併修)、コンピュータ科(プログラム/ビジネス)、医療事務科、CG・アニメーション科、広告・WEBデザイン科、ゲームクリエイター科、CADデザイン科、建築科

モンマルシェ ●静岡パルシェ店 JR静岡駅パルシェ1F食器館 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 土日祝休

アステン MEETS ぐるぐるマツダ Gourmet Collection

おどんぶり

じめっとした梅雨空だったり、じわじわと気温の上がる夏空だったり。天候の変化が激しいこの季節はボリューム満点の丼メニューで心も体も元気に過ごしましょう。店長おすすめのおどんぶりを召し上がれ!

鶏ひき肉とナスの揚げびたし丼

¥800 ※漬物・味噌汁付き(月一土のランチのみ)

週替わりの丼がランチ限定で登場。薄口しょうゆで仕上げたダシを吸い込んだ揚げナスに炒め煮の鶏ひき肉を合わせ、見た目以上に満足感のあるオリジナル丼は6月2週目のメニュー。上に添えられたナスのごま風味が上品なアクセントになっている。【爽則ランチ】1,300円は、小鉢、お造り、煮物、焼き物または揚げ物、食事、デザートがお膳に並ぶ華やかさ。素材の持ち味としっかりしたダシがベースの本格派の和食店ならではの味わいで、夜への期待が高まるはず。ちなみに変わった店名は、店主・平岡さんの生まれた陸奥7月の真名から。

爽則(いそく)
静岡市東区東1-11-9 1F
tel./054-266-7006
営業/11:30~14:00(13:30L.O.)、17:30~23:00(22:30L.O.)
休/日曜 P/なし

ホキDON ¥1,296

今年3月にエスパルスドリームプラザ内にオープンした「海を眺める清水のトルハイ」がコンセプトの新店舗。新鮮なお刺身やアボカド、オニオンライス、海鮮がたっぷり入ったハワイ飯海鮮丼は、色鮮やかでボリュームミハイアンソルトとゴマ油、醤油の風味が混ざり合ってまろやかな味わいだ。15時までのランチタイムには、サラダ、ドリンク付きの「ミックスボキプレート」が1,100円で提供される。同じランチ限定の「ハワイアンプレート」はオープン記念価格で950円ととてもお得!心地良いテラス席もあるのでハワイ気分を満喫して。

ALOHA KITCHEN NANANA MOE (アロハキッチン ナナナモエ)
静岡市清水区入船町13-15 エスパルスドリームプラザ1F
tel./054-368-7152
営業/11:00~23:00
休/なし P/あり(ドリームプラザに準ずる)

金豚王カルビと33丼 ¥1,730

自然茶とお茶を生産する農家が営むレストラン。お米や野菜は「顔が見える」生産者が作ったものを使い、「農を食でつなぐ」という理念を掲げている。さばダシのとろろ汁は絶品。シンプルにご飯にかけるとおいしいが、よりおいしい食べ方として考案されたのが、静岡産の銘柄豚「金豚王」と組み合わせた「金豚王カルビとろろ丼」。甘みのある豚身と自家製ダレがとろろ汁にマッチし、ボリューム感あって男女問わず好評。とろろ丼に漬けまわるとおいしい「漬けまわるとろろ丼」、うなぎの蒲焼が乗って贅沢な「ひつまぶしとろろ丼」も人気。

自然茶農家レストランとろろ屋とろろ
島田市金宮富士見町3172
tel./0547-32-9637
営業/10:00~22:00 ※水曜日は18:00
休/木曜 P/15分

マグロメンチで ロコモコ丼 ¥780

※ランチのみ、味噌汁、小鉢、サラダ付き

1 オムライス&ステーキ山正亭
焼津市栄町4-2-2
tel./054-629-3730
営業/11:30~18:00(14:30L.O.)
17:30~22:00
休/火曜・第3月曜
P/専用1台、来店共同駐車場も利用可

マグロで作ったメンチカツにオリジナルのソースをかけて、目玉焼きをオン。店主の堀田正さんがハワイのローカルフード・ロコモコ丼をアレンジした、魚の旨・焼津らしい一品だ。あっさり軽いメンチと赤味噌ベースの濃厚なソースがよく合い、キャベツ、レタスがたっぷり乗って栄養バランスは満点。マグロを豪快に焼いた「まぐろステーキ」もぜひ。店は焼津駅前通り商店街の中間にあり、昭和レトロな雰囲気はほっと落ち着ける。7月5日まで食のイベント「焼津鮭三昧」に参加し、洋食店ならではのカツ料理を1日10食限定1,000円で提供している。

ローズかつ丼 ¥864

1 とんかつ&洋食オリーブキッチン 和(KAZU)
静岡市東区東川2-27-33
tel./054-269-7010
営業/11:00~15:00L.O.
17:00~21:30L.O.
休/不定休 P/20台(共同)

オーダーしてテーブルに運ばれてきたのはなんとお重! これは店主の安井友和さんが修行した名店「とんかつ三笑」で使っていた器なのだそう。また普通のかつ丼は、とんかつを卵でとじて煮るが、こちらはとんかつの上に半熟卵を乗せた独自のスタイル。こうすることで水分を含みず、サクサクの食感が楽しめるというわけだ。注文が入ってからオリーブオイルで揚げたとなつくと驚くほど軽く、年配の人にも好評。「とんかつはここでしか食べない」というリピーターが続出しているとか。かつ丼のイメージをがらりと変える一品をぜひ味わって。

ハ丁海鮮丼 ¥1,420

※漬物・味噌汁付き (11~15時までのランチメニュー)

旬のお刺身がたっぷりの見た目にもおいしいハ丁海鮮丼は、土日OKのランチタイムのおすすめメニュー。お得なランチには、マグロトラス+サクラエビの「駿河丼」990円や、男性に人気の「アナゴと老若と野菜の上天丼」1,200円など、これ以外にも魅力的な丼がそろそろ。県外客も多いエキナカの海鮮居酒屋だから、毎日焼津の小浜港から直送される地魚をはじめ、清水のマグロ・用宗のシラス・由比のサクラエビまで、駿河湾の幸がそろっている。「地魚のお刺身盛り合わせ」1,580円は、地酒とともに味わいたい人気メニュー。

海鮮居酒屋 八丁蔵
静岡市東区東金町46 アスティ西館
tel./054-255-8180
営業/11:00~23:00(22:30L.O.)
昼飯~22:00(21:30L.O.)
休/なし P/あり(アスティに準ずる)

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」本体価格1,200円+税

グルメライターや読者のチカラを結集し、県中エリアの最新ランチを収録。「魚ランチ」「デザート充実ランチ」「限定朝食」「ランチ」「駅近ランチ」「ボリューム満点ランチ」など、知りたい情報が探しやすいテーマ別のは、お弁当特集も収録。

清水吉川店 静岡市清水区平井町20-1 TEL.054-344-6311
葵楠木店 静岡市葵区楠木193-1 TEL.054-265-5211
清水栄川店 静岡市清水区栄川477-1 TEL.054-347-0011
御殿場くみ沢店 御殿場市くみ沢1188 TEL.0550-89-0123
富士宮津島店 富士宮市津島町5-7 TEL.0544-27-6088
富士永田店 富士市永田町2-78 TEL.0545-52-2303
清瀬町店 静岡市葵区清瀬町13-17 TEL.054-251-1317
富士宮津島店 富士宮市津島町5-7 TEL.0544-27-6088
富士宮ひばりが丘店 富士宮市ひばりが丘E333 TEL.0544-24-3435
清瀬町店 静岡市葵区清瀬町13-17 TEL.054-251-1317
電南店 静岡市葵区電南1-18-13 TEL.054-248-0202
沼津店 沼津市東町1-1 TEL.055-943-7333
沼津インター店 沼津市同色470-12 TEL.055-925-7100
御殿場萩原店 御殿場市萩原5-1-7 TEL.0550-89-7003
伊豆大仁店 伊豆の国市古田377-1 TEL.0558-76-7788
三島橋店 三島市萩120-1 TEL.055-987-3400
沼津西店 沼津市中央301-1 TEL.055-921-1881
裾野伊豆島田店 裾野市伊豆島田707-5 TEL.055-992-0117
裾野伊豆島田店 裾野市伊豆島田707-5 TEL.055-992-0117
ホンダオートテラス沼津東 沼津市同色470-12 TEL.055-924-4136
ホンダオートテラス沼津西 沼津市同色470-12 TEL.055-943-9500

HONDA

ひとりひとりを、主役にしよう。

1列目も、2列目も、3列目も、すべての席が特等席であるような、みんなが主役になれるミニバン。

誕生! NEW STEPWGN

ヨコにもタテにも開く、わくわくゲート!!

1 ちいさくヨコ開け
2 パッとヨコ開け
3 おおきくヨコ開け
ワイドにタテ開け

低燃費、パワフル、静かなターボエンジン。1.5L VTEC TURBO エンジン搭載

低燃費 JC08モード 16.2 km/L
JC08モード 17.0 km/L

静か 1列目と3列目が話しやすい

ゆとりの室内と便利に使える基本装備が充実したエントリーモデル。

わくわくゲートをはじめ、快適装備を多彩に採用したモデル。

インテリアと快適装備にこだわりの尽くした、上級モデル。

ステップワゴン B 228.8万円
ステップワゴン G-EX 248.0万円
ステップワゴン G-EX 258.8万円

「残クレ」で月々のお支払いをお手軽に!
3.5% 月々 18,000円

試乗・査定・商談で F1 Honda Racing マグカッププレゼント!

2015年4月4日(土)~6月末日まで期間中、試乗・査定・商談をされたお客様にプレゼント!

Honda Financial Services 3.5% 残クレ

毎月第2金曜日は レディースデー! 本割 6/12!

ご来店の女性のお客様に Manneken ベルギーワッフル プレゼント!!

PICK UP VOICE コチラも読者オススメおどんぶり!

「アリア洋食厨房」の豚からあげ丼(葵区・会社員) 「新海庵むら」のちりしんランチ(清水区・主婦) 「天文本店」のかきあげ丼のランチ(清水区・会社員) 「くろねキッチン」の豚丼(葵区・事務) 「磯料理 舟小屋」の丼は新鮮(焼津市・団体職員) 「田中水産」のマグロは肉ガリックスステーキ丼(藤枝市・主婦) 「味わい処 座楽」のしらす丼(藤枝市・会社員) 「アットハウス」の生焼き丼(島田市・会社員) 牧之原 「美園」の焼肉丼はボリューム満点(牧之原市・自営業)

※価格には消費税込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録料等には別途費用がかかります。リサイクル料金は含まれておりません。※価格は目安です。実際には在庫状況により変動する場合があります。また、価格の変動により掲載価格と異なる場合があります。詳しくは各店舗までお問い合わせください。

★燃料消費率は定められた試験条件での値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。

6月 は、お箸に似合うフレンチ [いただきます]まで 10分

しずおかキッチン

駿河湾産のブリッとした新鮮な鮭(アジ)が手に入ったら、ぜひチャレンジしたいポワレ。お刺身や干物とは違う魅力に気づくはず。バター醤油風味がご飯にピッタリ! プレート風に盛り付けて召し上がれ。

香ばし醤油の鮭ポワレ

(鮭のポワレ バター醤油味)

材料4人前 大きめの鮭(おろしたも):50g×4枚 / 白ワイン:60cc
 バター:40g / ミントマト(串切り):5~6個 / パセリ(みじん切り):大さじ1
 ケッパー:大さじ1 / レモン汁:少々 / オリーブオイル:大さじ2 / 強力粉、塩、コショウ:適宜

1 鮭は塩・コショウをして、皮目のほうに強力粉をはたいておく。フライパンを中火で熱し、オリーブオイルを加えたら、鮭を皮目から焼く。皮にきれいな焦げ目が付くまで焼いたらひっくり返し、反対側も軽めに火を通す。



2 フライパンから鮭を取り出し、余分な油を捨てる。白ワインを加えたら、中火にかけ、バター、醤油、トマトを入れて、とろみが出るまでフライパンを揺すって火を通す。

3 ②にレモン汁とケッパー、パセリを加え、火を止めてソースの出来上がり。皿にご飯を盛り、横に鮭を並べて、ソースを上からかければ完成!



皮目をバリッと仕上げることに!



今月の先生
前 康成 Mao Yasunari
 ナガフサシェフ
 鮭は皮目のほうだけで8割火が通るぐらい、じっくり焼き上げてください。身が白くなってくるのを我慢して。鶏の場合でもこうして火を通すとグンと食感が良くなりますよ。パチパチという音が聞こえて、煙は出ない火加減を維持するのがポイント!

asterisk(アスタスク:*)はギリシャ語で「小さな星」。asterisk10(アステン)は10人10色それぞれの暮らしに、キラリと光るニュースな話題をお届けしたいと願って名付けました。



vol.116

[配布エリア] ●静岡新聞発行に折込
 静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
 [2015.6.6] 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4日発行)は「フライダル」特集

表紙: 今月のキラリ

5-KNOT(ファイブノット)
 クラッチバッグ(横32×縦23cm) 12,960円
 問い合わせ: Margaux(マーゴ)
TEL:054-629-8660

Saint Valentin
 http://www.s-valentin.co.jp

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 2015年6月19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ご覧の食品をプレゼントします。

- 01 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- 02 アステン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 スパイス料理の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名様

しずおかふんわり食塩フィナンシェ【セティボン?】

02 5組10名様

高級シネ・プレゴの映画鑑賞券ペアチケット【高級シネ・プレゴ】

03 3名様

【モンマルシェ】
 国産オイルサーディン・エキストラバージンオイル漬け(2個セット)

04 12名様

【日清食品】
 カップヌードルライトプラス ラタトゥイユ、バーニャカウダ、蜜だしそめん(3個セット)

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

夏休み親子施設見学会 参加者大募集!

夏休みは、「電気」について楽しく学んで、自由研究にしよう!

普段入れない施設を見学できるチャンスです!!

Aコース

メカソーラーしみず/東清水発電所
 すこ〜く広い!太陽の光が電気にかわる!

8/18(土)・19(日) 13:00~17:00

集合・解散場所 JR静岡駅南口
 募集人数 15組40名様(各日とも)

Bコース

駿遠発電所/浜田原子力館
 つくった電気の行き先をたどってみよう?

8/22(土) 13:00~17:00

集合・解散場所 JR掛川駅南口
 募集人数 15組40名様

Cコース

浜松給電制御所/原島発電所
 電気の司令塔? 電気の交通整理とは?

8/23(日) 13:30~16:00

集合・解散場所 浜松電力センター
 募集人数 20組50名様

※AコースとBコースは集合場所から当社手配のバスが出ます。見学場所へ直接お越し頂くことはできません。

申込み方法・条件など

参加条件 静岡県内(富士川以西)にお住まいの小学生とその保護者1組あたり。保護者(大人)1名、小学生は2名まで可 (注)未就学児の同行はご遠慮願います。

参加費 無料 (注)食事・飲み物の用意はありません。(注)集合場所までの交通費および解散場所からの交通費は、お客さまのご負担となります。

お申し込み方法 **ハガキの場合** (1)郵便番号(2)住所(3)電話番号(4)保護者の氏名・年齢・性別(保護者は見学会に同行する方を記入要)(5)子どもの氏名・年齢・学年・性別(応募1組あたり保護者1名、小学生は2名まで可)(6)希望するコース(第2希望まで選択)を明記のうえ、下記申し込み先までお送りください。
FAXの場合 ハガキと同様、(1)~(6)の事項を明記のうえ、下記FAX番号に送信してください。(注)電話での応募は受け付けておりませんので、ご了承ください。

応募締切 2015年6月30日(火曜日) (注)ハガキの場合は、当日の消印有効、FAXの場合は、当日の受付分有効

当選発表 当選者の方へは募集締め切りの約2週間後にご招待状をお送りいたします。なお、応募多数の場合は、抽選となります。

備考 天候により見学会内容の変更や中止とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

〒420-8733 静岡市駿河区本通2丁目4-1
 中部電力株式会社 静岡支店総務部広報グループ「夏休み親子見学会」係
TEL.054-273-9004 FAX.054-251-6830 ▼イベントの詳細はHPで
 受付時間 / 9:00~12:00、13:00~17:00 (土・日・祝日を除く) 中部電力 親子見学会 検索

スカイランチ de お料理セミナー

葵タワー25Fの「空のお料理セミナー」

ヴォーシエルの格別なお料理の数々をご家庭へ、グランディエールの一流シェフパティシエによる、お料理セミナーを開催いたします。ランチをご堪能いただきながら美味しいお料理のレシピやワンポイントアドバイスが贈れる、楽しいひととき。お料理好きなみなさまは見過ごせない、特別なランチイベントです。

各回50名様限定! 隔月第3水曜開催!

7/15(水)・9/16(水)
 ●受付/11:30~ ●開会/12:00~ ●終了/13:30

(税込) **お一人様 ¥3,000**
 (前菜・スープ・メイン料理・デザート・パン・コーヒー・お土産付)
 ご予約はご来店時、またはお電話でお申し込みいただけます。

25F Sky Restaurant
GRANDAIR Bouquet TOKAI
Beau Ciel

ランチ/2,000円~ [ランチタイム]11:30~14:30(L.O.14:00) デイナー/5,500円~ [ディナータイム]17:30~21:00(L.O.20:30)

レストラン 直通 **TEL.054-273-5250** 静岡市駿河区東原町17-1 葵タワー25F [ご予約受付時間/10:00~]