



asterten

8月
Aug. 2020



今月の
キラリ

ビールは量り売りで買おう！と
勝手にキャンペーンしたくなる、
サーバーからビールを直接詰めるための
グラウラーと呼ばれるステンレスタンクと
手書きのロゴ入りグラス。
昨年4月にオープンした
クラフトビール専門店のオリジナル。
タンクのメリットは色々あるけど、
まずは、何度でも使えるから
空き瓶や空き缶がなくなる！
暑気払いのプレゼントにしても喜んでもらえそう。
どんな生ビールを詰めてもらうかは、
お店で好きなだけ、鑑賞してから決めましょ。

撮影協力 / Beer OWLE(ビア アウル)
TEL.050-3716-2169



asterten people
明日海りお



アステン5つ星
各国料理

しずおかキッチン
折戸なすの田楽

淑女検定
消しゴムはんこ

asterten life 1

こだわりSELECTION

特集 冷凍庫のエトセトラ



premium SUMMER GARDEN
プレミアムサマーガーデン
～新しい生活様式で楽しむbuffet&ドリンク～

2020
9/6 まで
sun 雨天営業

時間 17:30～21:00 (ラストオーダー 20:30)
会場 4F ガーデンテラス/宴会場「カトリア」
1F レストラン「オールデイダイニング パーゴラ」

3つのこだわり

- フランス料理**
フランス料理界の栄誉称号を持つ
総料理長による新スタイルbuffet。
- 多彩なドリンク**
生ビール・ワイン・カクテルなど、
種類豊富なドリンクアイテムをご用意。
- 安心・安全な空間**
ソーシャルディスタンスと
換気の整う空間。

お得なクーポン 組み合わせでご利用いただけます。切り離してご利用ください。

得々飲み放題付きプラン

通常 ¥7,600
¥1,600 OFF
¥6,000

(有効期限) 2020年9月6日(日)まで
※ご来店時にご提示ください。※1枚につき1グループまで
ご利用可。他の割引との併用不可。

いつでも得々お食事プラン

通常 ¥5,000
¥500 OFF
¥4,500

(有効期限) 2020年9月6日(日)まで
※ご来店時にご提示ください。※1枚につき1グループまで
ご利用可。他の割引との併用不可。

水曜日レディースDay

女性限定 通常 ¥5,000
¥500 OFF
¥4,500

(有効期限) 2020年9月6日(日)まで
※ご来店時にご提示ください。※1枚につき1グループまで
ご利用可。他の割引との併用不可。

日曜日ファミリーふれあいDay

小学生 通常 ¥3,000
半額 ¥1,500

(有効期限) 2020年9月6日(日)まで
※ご来店時にご提示ください。※1枚につき1グループまで
ご利用可。他の割引との併用不可。

開放感あるガーデンスペースや
屋内のゆったり空間で、
こだわりのお料理、お飲み物を
心ゆくまでご堪能ください。

お料理 新スタイルbuffet 個々盛り料理約25種 (ソフトドリンク3種付)	お飲み物 (1杯) ¥500 生ビール・スパークリングワイン ワイン(赤・白)・ハイボール レモンサワー・カクテル ノンアルコールカクテル各種 など
■大人 ¥5,000	■飲み放題プラス ¥2,600
■小学生 ¥3,000	
■幼児(3才以上) ¥1,000	

※全会場共通メニュー。一部メニューは会場によって異なります。※写真はイメージです。
※料金はお一人様。サービス料・税込の金額となります。

ご予約・お問い合わせ/受付時間 10:00～18:30
●4F ガーデンテラスをご利用の方はこちら

TEL 054-254-6524
(営業グループ)

●1F パーゴラをご利用の方はこちら
TEL 054-254-4460
(パーゴラ)



ホテルアソシア 静岡

〒420-0851 静岡県静岡市葵区黒金町56番地
JR静岡駅より徒歩1分

冷凍庫のエトセトラ

おうちの中の、マイナス18度の小さな世界「冷凍庫」。なんとなく使ってきた引き出しの中には、知らないエトセトラがたくさん詰まっていた。



まずはトリセツを熟読すべし

キッチンにどんと構え、暮らしを支える冷蔵庫。とりわけ冷凍庫は食卓の救世主。新型コロナウイルスの感染拡大防止のための自粛期間中は冷凍食品が飛ぶように売れたことも記憶に新しい。果たして正しく使っているのだろうか。

「冷凍室は温度を保つためにたくさん詰め込んでおいた方がいいです。逆に冷蔵室は冷風を通すので詰め込まないで」と教えてくれたのは、三菱電機静岡製作所(静岡市駿河区)の冷蔵庫営業課、徳山晴基さんと開発を担当する鈴木和貴さん。実は450リットル以上の三菱の冷蔵庫はMade in 静岡。開発から製造まで静岡製作所

で担っている。担当者らは「使い始めに取扱説明書を読むのがお勧め」という。「便利に使っていたように、いろんな機能を付けています。家電の冷凍機能は驚くほど進歩している。簡単なボタン操作で低温解凍できたり、野菜をおいしく冷凍できたり、各メーカーがしのぎを削る。使いこなさなくては宝の持ち腐れだ。「例えば取扱説明書にも書いてありますが、製氷機の給水タンクなどは定期的にお手入れしてくださいね。水あかやぬめりの発生を防ぐことができますよ」。暮らしの何気ないルーティンも、見直す必要がありそうだ。

家庭用の冷凍庫



はマイナス18度程度。熱い食品を入れるのはご法度だ。例外機種もあるが「他の食材が溶けて保存品質の劣化につながります」と徳山さん。また、肉や魚をトレーごと冷凍庫へ入れるのは、あまり勧められないという。トレー内の空間は、食材が冷えにくくなり、霜付きや冷凍焼けの原因にもなる。ラップかジッパー付きビニール袋に小分けし、薄く伸ばして空気を抜いて凍らせる、が正解。金属トレーの上に乗せるとよりスピーディーに。「通常の冷凍であれば、凍結までの時間を短くすることが大事です」と鈴木さんは言う。



冷凍を科学せよ

なぜ冷凍はスピードが求められるのか。科学の観点から学ぶため、静岡県立大学食品栄養科学部の市川陽子教授を訪ねた。「時間をかけて凍結すると、食品中にできる氷の粒が大きくなり、細胞がダメージを受けます。解凍した時に氷の粒が溶けて、水分と一緒に栄養やうま味も流れ出てしまいます」。急速冷凍すると氷の粒は小さく、ダメージも軽減できる。

冷凍には0度からマイナス5度の魔の温度帯「最大氷結晶生成温度帯」が存在する。0度までは順調に温度が降下するが、急に停滞する。この温度帯を

少しでも速く通過させることが「急速」につながる。そのためにラップなどで薄く平らにし、金属トレーに乗せる方法が推奨される。不向きな食材もある。水分が多いほど氷になる部分が増えるため、解凍後のダメージは大きい。肉の水分は20~60%程度、野菜は90%以上。肉は生で冷凍できるが、ほとんどの生野菜は適さない。「野菜を生のまま冷凍すると味やテクスチャーが大きく変わり、特にシャキシャキ感は失われます。衛生面も心配です。野菜を冷凍したい場合は、ブランチングしてから小分けにして急速冷凍してくださいね」

ブランチングとは、冷凍するためにさっとゆでること。色やにおいの変化を防ぎ、殺菌効果も得られる。冷凍は冷蔵と比べ、ビタミンなどの損失率も低く、長期保存できるメリットも。ただ、気をつけたいのが食中毒で、特に弁当に入れる場合は要注意。冷凍で菌の活動は抑えられるが、解凍して常温に戻すと復活する。市川教授は冷凍食品の活用を勧める。「特に国産の冷凍食品は厳しい衛生管理の下で作られ、もちろん急速冷凍されているので安全性は高いです。一食分で栄養バランスを考えた商品も増えています。冷凍食品を使うことは悪ではありませんよ」



夏の旬を封じ込めよ

オクラや枝豆など傷みやすい夏野菜は、さっと塩ゆでして冷凍すると長く旬を味わうことができる。糖度の高い野菜や果物も冷凍に向いている。夏の甘い野菜といえばトウモロコシ。取れたてを冷凍し、ポタージュの材料にしているのが無農薬野菜を育てる「大坂農園」(藤枝市)の大坂俊広さんだ。「取れたてをすぐ食べていただくのが一番ですが、旬が短いトウモロコシは粒のまま冷凍すると便利です」と教えてくれた。

トウモロコシは日が出て光合成が始まると糖度が落ちるため、午前4~5時に収穫を済ませる。収穫した瞬間から味が落ち始めると言われるほど、食べ頃が短い。大坂さんは、その日のうちにゆで、芯から粒をばらしてジッパー付きの袋に広げて冷凍する。調理する時

は少量の湯で解かしてミキサーでつぶし、牛乳や豆乳を加えて火にかけ、コンソメと塩で味を整える。冷凍の粒を散らせばごちそうスープの出来上がり。大坂さんが金、土曜限定で開くカフェ「やさいごよみ」(藤枝市・蓮華寺池公園内)でも8月の定番メニューとして登場する。「旬は冷凍で封じ込められます。地元の新鮮な農産物をおいしいまま食べられるので、食生活がもっと豊かになりますよ」



取材協力 / 三菱電機静岡製作所 静岡県立大学 大坂農園

編集部 オススメ こたわり SELECTION

近くで安心、温泉旅行気分 しずおかプロジェクト お出かけお風呂



幸福の湯的「美」と「健康」のススメ

一番人気は「シュワッ! シュワッ!」の高濃度炭酸泉! 大型テレビを見ながらゆったりつかれば、血行促進や新陳代謝の向上などから美肌効果が期待されます。ボディケア、足つばはもちろん、最新マシンを利用した痩身エステなどリラクゼーションメニューも豊富!

●入浴、リラクゼーション、特別料理がセットになった女性限定のプチ贅沢な「レディースプラン」(平日限定)を提供中!

西焼津幸福の湯 6:00~24:00 平日 ¥1,850円 土日祝 ¥1,950円 無料

SHIZUOKA PROJECT

成婚者の8割以上が1年以内に成婚。 エンマレッジの「オンラインお見合い」が 全国紙やテレビ、ラジオでも話題に!



細やかなサポート体制で数多くの成婚実績を誇るエンマレッジ。外出自粛が呼びかけられた時期は、いち早く始めた「オンラインお見合い」が全国紙やテレビ、ラジオの取材を受けて注目を集めた。「お見合いは相性を知るのが大事。オンラインお見合いは会話に集中できるので、見極めやすいのが良いですね」と仲人の石上さん。トライしてみる価値はありそう! エンマレッジは全国最大規模のネットワークに複数加盟。全国のハイクラスと出会うAコースや県内で出会うBコース、A・Bを合わせたWコースがあり、本気で結婚を考える10万人以上からお相手探しができる。初めての人は婚活トライアル(2か月9,800円)を。プログラムの成婚エピソードも読んでみて。

●初月費用50,000円〜+月会費6,000円。※価格はすべて税別
●「マル」マーク取得の安心の結婚相談所

静岡の結婚相談所エンマレッジ
静岡市駿河区南町19-10-201 (JR静岡駅から徒歩3分)
TEL 054-289-2826 不定休 11:00~20:00(予約制)
沼津三島サロン・浜松サロンでも面接受付中! エンマレッジ



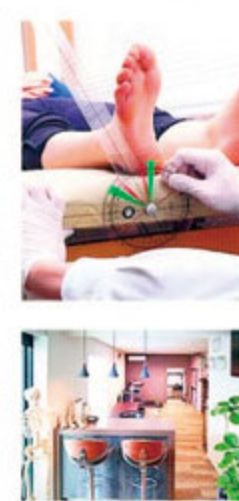
中村石油で給油すると 「けのひ堂」で使えるお得なクーポン発券中

当たり前の日常を意味する「けの日」を店名にかける「けのひ堂」では、日常使いにぴったりなご飯メニュー、トーストなどの軽食、パフェやケーキなどのおやつ、ハンドドリップでいれるコーヒーなどのドリンクなどを提供。お店の隣には、お得な価格提示で知られるガソリンスタンド「静岡曲金SS/中村石油」があり、給油するとお得なクーポンを発券中。クーポンはモーニング半額やコーヒー100円など月替りで、8月は対象ドリンクが半額に、ドリンクはテイクアウトすることも可能。

●季節のフレンチトースト(フルーフ)1200円。
季節のパフェ(黒)1000円。ビジネスにもこだわったおやつメニューにも注目!
まいにちのごはんとおやつ けのひ堂 静岡店
静岡市駿河区曲金3-4-3 TEL 054-266-5522
7:00~21:30(L021:00) 無休 駐車場/30台

編集部 オススメ こたわり SELECTION

足元が変われば、見える世界が変わるかも?! 無料カウンセリング実施中。オーダーインソールで不安・悩み改善へ



●両店合わせて毎月先着10人に初回カウンセリング通常1万円が無料に。
アスレチック限定なので、アスレチックを見た旨を伝えて。
●オーダーインソールは2万円前後

FIT.LAB. (フィットラボ)
【静岡店】静岡市駿河区本通3-23-1 チサンマンション本通101
TEL 054-252-2800
【清水店】静岡市清水区天神1-2-1
TEL 054-363-0008
【両店共通】10:00~20:00 ②あり
水曜・木曜定休
http://www.fit-lab.com 足の悩み フィットラボ



チャッキー先生の 漢方講座 第6回 暑くて疲れやすい、 オーバーヒートした体への 対処法

暑い夏、体がほてりすぎて、水を飲んでも喉の乾きがおさまらず、体がオーバーヒートしてしまう人も多いのではないだろうか。特に頭を使う職業の人や、汗をかく機会が多く太りにくい体質の人、繊細な性格で神経を張り過ぎてしまう人、受験生などはこうした症状が出やすい傾向にあり、中医学では体の調いや血などの体液が少ないことが原因と考えられています。オーバーヒートした体は冷ましてあげるのがベスト。苦味や酸味がある食べ物を積極的に摂取するほか、血やパワー不足を補う漢方、頭のオーバーヒートを鎮める漢方、精神を落ち着ける漢方などを利用してよいでしょう。



漢方の熊鷹堂薬局
静岡市駿河区南中央4-2-4
(スーパー富士屋敷名店前)
TEL 054-262-2345
10:00~18:00
日曜・祝日定休 ②あり
http://www.kumaneikodo.com

アステン5つ星
多様な味わい 各国料理

食欲を刺激する外観や香り…。国際色豊かな料理を目で舌で堪能して、旅行気分も味わいたい!

[HENRY GALETTE(アンリガレット)]の
ハム、ベーコン、ソーセージの
"シャルキュトリー風"



★ハム、ベーコン、ソーセージの"シャルキュトリー風" ¥1,738 (15時までドリンクサービス)

オーダーごとに焼き上げるガレットは、チーズと半熟卵で楽しむ熱々の食事系クレープ。生地に配合されたそば粉の風味からは懐かしさを感じる。「シャルキュトリー」はフランス語でお肉の総称を意味するのだそう。ペコペコのお腹を満たしてくれる、香ばしくジューシーなハムやソーセージの食事系ガレットだ。フルーツをたっぷり味わうことのできるデザートメニューも充実。



★生春巻 ¥250(1本)

大きく口を開けて生春巻を頬張ると、エビや豚肉、ピーマンなどを包むライスペーパーの驚くほどもちもちの食感に心をつかまれる。たれはナンプラーをベースにした自家製。生のレモンを惜しげなく使い、魚醤(ぎょしょう)のクセを感じさせない、爽やかな味わい。手間をかけて作るの、家に招く客人同様にもてなしたいという優しさから、持ち帰りも可能だが、来店注文、または電話予約を。



pick up voice
コチャラも!!
観覧オススメ
各国料理



[Bangladesh]
ヘルシー&スパイシーがコンセプトのバングラデシュ家庭料理の店。オープンでジューシーに焼き上げたタンドリーチキンをターメリックライスの上に乗せた丼は、バングラデシュ料理を日本人好みに仕立てた、現地にはないオリジナル。千切りキャベツとゆで卵がアクセントになり、特製ソースとチキンの甘辛スパイシーな味がご飯が進む。ボリュームで手頃な価格のランチとしてサラリーマンに人気だ。

静岡県英区相屋町4-12
ホワイトホライズンビル1階
tel/090-6596-2608
営業/11:00~14:00
17:30~21:00
休/土・日曜
P/なし
★タンドリーチキン丼(スープ付き) ¥500



[Tuscany/Italy]
硬くなったパンをリメイクしたイタリア・トスカナ州の家庭料理。パンは水と酢に浸して絞ってからキュウリ、トマトなどの夏野菜と合わせ、辛さとほろ苦さが特徴のトスカナ産オリーブオイル、塩コショウ、ワインビネガー、バジルで味付け。用宗産の釜揚げしらすをトッピングして静岡風にアレンジした。さっぱりした酸味が夏にぴったり。素材なイタリアの郷土料理をイタリアワインと一緒に楽しみたい。

★パンと夏野菜、釜揚げしらすのトスカナ風サラダ ¥1,000(税別)



[Mexico]
メキシコ料理と言えば、トウモロコシから作った皮で具材をはさんで食べるタコスがポピュラー。人気のアルパストール・タコスは、スパイシーなソースで味付けした豚肉の周りにパクチーとレッドオニオンをちりばめ、生トマト、玉ネギ、パクチーをあえたサルサメヒカーナを乗せたもの。辛くなくジューシーな味わいは、一度食べてハマる人が続出。メキシコビールをお供に、気取らずかぶりついて。

静岡県英区相屋町4-12-11
tel/054-266-5495
営業/11:30~13:30
17:30~21:00
休/土曜、祝日
P/なし

静岡 ● 英区「アローイアロイ」タイ料理がおいしい(焼津市・主婦) ● 清水区「アジアカフェ茶室」ベトナム料理の「ハノイプレート」は米粉で作ったサクサクのパンミー(サンドイッチ)とフォーがセットに(清水区・会社員) ● 焼津 ● 相川「ブラジルフレッシュ」スペシャル大井川パーラーがボリュームで気になる(藤枝市・会社員) ● 藤枝 ● 駅前「芳園」激辛麻婆豆腐がクセになる(藤枝市・会社員) ※口コミのため、価格に変更がある場合があります。

台風シーズン到来!
停電 その時慌てないために
どうしたら防げる? 起こったらどうする?



8、9月は本州への台風接近・上陸が多くなる「台風シーズン」。台風により大規模な停電が発生することも。停電被害を最小限に防ぐ対策や、安心のために普段からできる備えについて、中部電力パワーグリッド静岡支社 電力サービス部 天野 誠さんに聞いた。

Q そもそも停電はなぜ起きる?

A. 電気を送る設備の損傷などにより起こります。
電気が安定して供給されている日本。停電の原因は、鳥獣類による電力設備への接触や、自然災害による電力設備の損傷が多いとのこと。
春から夏にかけては、カラスが電柱に巣を作ることで木の枝や針金などが電線に接触したり、小動物が電線や電力設備に接触したりして停電に至ることがある。
夏から秋にかけて多いのが自然災害によるもの。雷が電柱に落ちて変圧器が損傷したり、倒木や山崩れなどで電線が切れたり。「中でも台風シーズンに多いのが、飛来物が電柱や電線に接触することで電力設備が被害を受けるケースです」と天野さん。飛来物はビニール、トタンなどさまざま。不要な資材を屋外に置いたり、老朽化した看板板や小屋を放置したりすると強風で飛ばされる恐れがあり危険。普段のメンテナンスで被害を未然に防ごう。



台風シーズン前に
● 老朽化した看板を撤去する
● ビニールハウスや小屋は補修を

台風通過後の事故を防ごう
● 避難する時はブレーカーをオフ
● 熱器具のプラグをコンセントから抜く
● 切れた電線、電柱や電線に巻きついたり飛来物に触れない

風が強くなる前に
● 園芸用マルチやビニールシートに土をかけ押さえる
● 不要なビニールやマルチは屋内へ

感電の恐れがあり危険。中部電力パワーグリッドに連絡も。Tel:0120-983-232

地球温暖化はCO₂が主な原因とされているのね。
発電とCO₂ (発電時)
CO₂を出す 火力発電
CO₂を出さない 水力 原子力 太陽光 風力
ええ。発電にはCO₂を出すものと出さないものがあるんだ。
地球温暖化の原因とされているのは温室効果ガスで、その代表格とされているのがCO₂だ。発電方法には、発電時CO₂を出すものと出さないものがある。出さないものは、太陽光、風力、水力といった再生可能エネルギーによる発電と原子力発電。石油、石炭、天然ガスなどの化石燃料を燃やして火力発電はCO₂を出すんだ。だから、地球温暖化対策には火力発電の熱効率を高めたり、そのほかの発電を増やすことが有効なんだ。特に日本は、発電のおよそ8割(*)を火力が占めているという現状もあるしな。

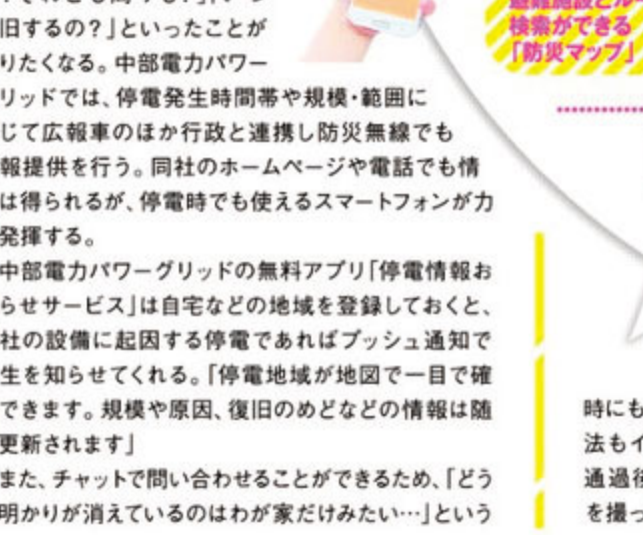
Q 停電の状況を知る方法は?

A. 無料のスマホアプリが便利です!

停電した時には「わが家だけ?それとも周りも?」「いつ復旧するの?」といったことが知りたいくなる。中部電力パワーグリッドでは、停電発生時間帯や規模・範囲に応じて広報車のほか行政と連携し防災無線でも情報提供を行う。同社のホームページや電話でも情報は得られるが、停電時でも使えるスマートフォンが力を発揮する。

中部電力パワーグリッドの無料アプリ「停電情報お知らせサービス」は自宅などの地域を登録しておく、同社の設備に起因する停電であればプッシュ通知で発生を知らせてくれる。「停電地域が地図で一目で確認できます。規模や原因、復旧のめどなどの情報は随時更新されます」

また、チャットで問い合わせることができるため、「どうも明かりが消えているのはわが家だけみたい…」という



日時にも心強い。営業では分かりにくい分電盤の操作方法もイラストや写真で説明してもらえるという。台風通過後に電線や電柱への被害を見つけた場合、写真を撮って送ると事故防止や復旧活動の助けにもなる。

「停電情報お知らせサービス」アプリのダウンロードは App Store・Google Play から

iOS iOS10以上に対応 Android Android™6.0以上に対応

※本アプリは、中部電力パワーグリッドが提供しています

発生地域がマップで一目で分かる 復旧見込みや原因を確認

停電情報をプッシュ通知でキャッチ

電気設備の損傷がチャットでできる

近辺の避難施設が分かる 避難所までの道順を表示

避難施設とルートの検索ができる「防災マップ」

「停電情報お知らせサービス」アプリのダウンロードは App Store・Google Play から

iOS iOS10以上に対応 Android Android™6.0以上に対応

※本アプリは、中部電力パワーグリッドが提供しています

取材・撮影協力/中部電力静岡支店

地球温暖化と発電の関係を調査せよ!
地球温暖化はCO₂が主な原因とされているのね。
発電とCO₂ (発電時)
CO₂を出す 火力発電
CO₂を出さない 水力 原子力 太陽光 風力
ええ。発電にはCO₂を出すものと出さないものがあるんだ。
地球温暖化の原因とされているのは温室効果ガスで、その代表格とされているのがCO₂だ。発電方法には、発電時CO₂を出すものと出さないものがある。出さないものは、太陽光、風力、水力といった再生可能エネルギーによる発電と原子力発電。石油、石炭、天然ガスなどの化石燃料を燃やして火力発電はCO₂を出すんだ。だから、地球温暖化対策には火力発電の熱効率を高めたり、そのほかの発電を増やすことが有効なんだ。特に日本は、発電のおよそ8割(*)を火力が占めているという現状もあるしな。



夏の足元は少し挑戦するぐらいがちょうどいい。ミラー素材が輝くクロストラップサンダルは着る服を選ばないから、シーズンの「相棒」にどうぞ。

ホーキンスHW40154 5,489円
2F/ABC-MART 054-202-7790



ワンタッチでメガネからサングラスに! ミニマルに暮らしたいという願いに応える2ウェイ。

JINS Swich 各11,000円
2F/JINS(ジンス)/054-284-4433

トレンドのビッグシルエットと豊富なカラーバリエーションで、欲しい1枚がきっと見つかる。南国を思わせるマキシメックスカートと合わせれば、すっかりリゾート気分!

ユニセックス天竺製品染めTシャツ 2,189円
2F/ジーンズパー-Osada/054-654-5780

daily ASTEN x APITA 静岡専門店会

涼色 夏を彩る

2020年の照りつける太陽に負けないほど輝ける! ならない自分がかんうアイテム満載の「daily APITA」で鮮やかな夏に。



モデル: astenサポーター: 若菜さん

オフィスコーデに欠かせないカットソーは、鮮やかなブルーをチョイスして。ストライプのワイドパンツで全体的にすっきりとした印象に。

半袖ブルーオーバーカットソー 4,389円
プリーツワイドパンツ 7,689円
2F/TAKA-Q(タカキュー) 054-269-6120



シースルーソックスで冒険できるのも、サマーファッションの楽しみ。大きな花柄で視線を集めて!

シースルーリゾート大花クルー 3足1,100円(1足385円)
2F/tutuanna(チュチュアンナ) 054-286-2114

個性的なローゲージのボンチョはドライな風触りで快適な着心地。タンクトップやノースリーブワンピースと合わせて。

カキ編みローゲージボンチョ 11,500円
2F/SCOTCLUB/LASUD(スコットクラブ・ラッシュド)/054-202-2360



子どもから大人まで大人気! 「すみっこぐらし」のキャラクターがアイスクリームデザインのハンディファンに。

すみっこぐらし ハンディファン 660円
2F/SWANKY MARKET(スワンキー・マーケット) 054-654-5500



フレンチスリーブと背中のレースアップがガーリーなニットは、どんなボトムとも好相性。カジュアルにも、きれいめにも。

クールタッチフレンチスリーブニット 5,390円
2F/anySIS/Feroux(エニィスィス/フェルウ) 054-654-4505



おうち時間が増えた今こそ、自分磨きにも全力を注ぎたい! 甘辛ミックスなトレーニングウェアで気分を上げよう。

Motionオリジナル ラウジ&トレーニングセット 6,853円
1F/Motion(モーション) 054-284-4211



レーススカートで、カジュアルながら清楚。リバーシブルスカートなら二つの表情を楽しめる。

オーバーレーススカート 7,689円
1F/SM2 keltio(サマンサモス) 054-289-7022



インパクトあるモノグラム柄を帆布生地地に大胆にプリントしたトートバッグ。ユニセックスで使える軽量仕上げ。

CASTELBAJAC トートバッグ 11,000円
2F/GRAN SAC'S(グランサックス) 054-654-4355



今夏も必須のハンディファン。USB充電式。LED点灯。風力3段階調整と、機能性も兼ね備える。

1F/Aberdeen(アバディーン) 054-266-4731



カラーストーンや素材を選んで作ることができる。頑張る自分へのご褒美やプレゼントにも。

セミオーダージュエリー/ピアス 3,300円〜、リング 21,450円〜、ネックレス 19,800円〜
2F/Miliffora(ミルフローラ) 054-654-4755



長めの丈で気になる腰回りをカバー、接触冷感機能、アタセサリ付きと、うれしいことづくめの1着。

アクセ付きチュニック 1,780円
1F/Honeys(ハニーズ) 054-266-7676



小さいながら存在感のあるメガネは、クールビズのワンポイントに。こんな遊び心も夏ならでは。

メガネ 1,320円
2F/THE SHOP TK 054-654-5622



ナチュラルでシンプルな大人カジュアルを表現する洋服のセレクトショップ。幅広い年齢の女性にステキでカワイイものを。

2F/robe de brun(ローブ・ドゥ・ブラン) 054-270-9701



生地を結んだデザインと8センチヒールで女性らしさを。甲全体を覆うホール感と曲がるソールで履きやすさも。

ウエッジソールサンダル 4,397円
1F/SHOO-LA-RUE(シューラー) 054-202-8112



シャツにも使われる柔らかなインド綿を使用。展開色が異なるメンズサイズもあるので、おそろいでパカンス気分を満喫できる。

インド綿ブロード ショートパンツ 各1,990円
2F/無印良品/054-654-3737



持っているだけで目を引くクリア素材のショルダーバッグ。シンプルになりながらコーディネートアクセントに。

クリアスクエアショルダーバッグ 4,389円
2F/Green Parks topic(グリーンパークズトピック) 054-269-6572



家で過ごす時間を充実させるDVDやブルーレイ、CDの準備はOK? お気に入りの1枚を手にとって。

2F/新屋堂/054-283-4987



綿100%。涼やかで上品なボタニカル柄のシャツチュニックで足取りも軽やかに。持っている便利な1枚。

シャツチュニック 9,790円
2F/drug store's SHOP 054-287-7575



不滅の定番Gショックはベルトのカラーで脱無難! もちろん防水機能搭載だから、水辺のレジャーにも。

G-SHOCK 各17,600円
2F/Collet/054-284-8480



GUの定番、プレーンなルックスのVネックセーターは洗濯機で洗えるから、夏のお出掛けにも活躍!

オーバーサイズVネックセーター 1,639円
2F/GU/054-292-5577



夏の定番、見た目の涼しい浴衣でいつもと違う自分になってみよう。家で簡単お手入れも可能。

ゆかた 3,190円
2F/BANKAN/054-280-2710



話題の書籍や雑誌から、文具、知育玩具、アナログゲームまで、あなたの「ほしいがき」と見つかる。

2F/BOOKSえみたす 054-654-6262

food

コーヒーリッパーにフルーツを入れて抽出すれば、夏におすすめのフルーツ風味のアイスコーヒー。

グラスリッパーメーカー20 3,630円
1F/スターバックスコーヒー 054-654-5822



水を入れておくだけで、簡単に本格アイスコーヒーが。

カフェオレディウォータードリップコーヒー 448円
1F/カルディコーヒーファーム 054-281-1778



レモン風味でさっぱり。晩酌のおつまみにも。

トリチキ レモン 1本129円
1F/鳥ぶろ/054-286-2292



ダブルカップご注文でポケモンカップとピカチュウスプーンをゲット! 数量限定。

ポケモンダブル スモールダブル 580円
レギュラーダブル 750円
©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo, Shofu-JR Kaku
0P/Amazon 05002/キャラクターグッズ/054-284-0931



お好みのサンドイッチ(フットロングサイズ) 3本選んで、みんなでシェアしよう。

パーティートイ 1,620円
1F/サブウェイ/054-269-5684



とろりとオクラでつると喉越しよく栄養も豊富。今なら小中大小のサイズも通常価格より税抜き50円引き!

とろ玉ぶっかけ(中) 539円
1F/はなまるうどん/054-654-5588



こんにゃく麺を使ったヘルシーなサラダ。まろやかなごまだれにラー油がピリッとアクセント。

野菜たっぷりピリ辛ごまだれサラダ 540円
1F/天神屋/054-202-8000

あつあつのたこ焼きと一緒に、ひんやりかき氷をどうぞ。

かき氷(イチゴ、メロン、レモン) 各200円
1F/築地館だこ/054-654-6622



大トロ、ウニ、イクラも入った豪華なお寿司でテーブルを華やかに。

ちょっと贅沢盛り 1,382円
※お一人様1回限り、1席での提供
1F/沼津魚がし器テイクアウト店 054-269-6862



皆さまのご来店をお待ちしています。恋愛・結婚・仕事・人間関係など... 何でもご相談ください。

2F 占い館SYNOS(サイノス) 070-5404-6780

生まれ月別 夏のLuckyアイテム!

- 1月/絵巻書 7月/長財布
- 2月/レシビ本 8月/マグカップ
- 3月/ボディクリーム 9月/カメラ
- 4月/サンダル 10月/サングラス
- 5月/ネックレス 11月/浴衣
- 6月/サンバイザー 12月/スマホケース

どんな夏にしようかな? ご相談対応スケジュール 鑑定料金/15分2,200円

●営業時間
アピタ館 1F/ 9:00~21:30
2F/10:00~21:30
クオーレ館 /10:00~22:00

一部専門店が営業時間が異なります。詳しくはホームページをご覧ください。

駐車場台数 1,700台

※洋服にコーディネートしたアクセサリーなど価格表記のない商品はすべて別売です。※商品が品切れの際はご容赦ください。
協力/アピタ静岡専門店会 静岡市駿河区石田5-1-1

Selfie 宝くじ

新規ご来店のお客さま 通常税抜き価格の20%オフ

1F/S&F美容室/054-202-1380 有効期限/令和2年8月末

メダル20枚プレゼント

※お一人様1枚につき1日1回限り ※他クーポンとの併用不可
2F/ソニー電器タカワン/054-654-6511 有効期限/令和2年8月末

税込み140円以下のドーナツ 6個 600円(税込み)

※テイクアウト限定
1F/ミスタードーナツ/054-283-3513 有効期限/令和2年8月末

冷たいアイスクリームやスプレーで爽快に。Coolヘッドコース 20分2,200円

1F/TAISEIKAN 054-654-6363

スマホに保存した動画をQRコードにして一緒にプリント。動画保存プリント(Lサイズのみ) 1枚132円

1F/カメラのキタムラ 054-284-8651

新築やリフォームなど、家づくりの悩みを相談してみよう。予約&相談でアイスクリームギフト券500円分プレゼント!

1F/エイチ相談カウンター/054-291-6241

来店不要! PCやスマホからオンライン相談実施中(予約制)。

1F/健康ウェルネス with UCS 054-685-5530

夏物のシーズン中にリフレッシュコース(900円〜)はいかが、さっぱり着られます。

1F/ビュークリーニング 054-202-1923

子ども服や子ども用品の買い取り販売でママたちを応援!

(中古品) 基準 990円
2F/Cutie Egg(キューティーエッグ) 054-266-3122

汗をかいたら、靴の中敷を交換しませんか?

1F/サンリペア 054-289-7333

洋服のお直し専門店。サイズ直しやリフォームなど丁寧な仕事で応えてくれる。

2F/サンリフォーム 054-202-0435

ガラケーからの買い替えキャンペーン実施中。

1F/auショップ セントラルスクエア静岡 054-203-3500

1F/Y! mobile(ワイモバイル) 070-5331-3901

あの子に1つ贈り物

丸太に切り込みを入れ、空気の通り穴を開けて火をたく「ログトーチ」。テレビのアウトドア番組などで紹介され、憧れていた人も少なくない。もともとは北欧の森の木こりに古くから伝わる暮らしの知恵の一つだったらしい。今回紹介するのは、スギやヒノキの間伐材を活用した日本製。チェーンソーの達人なら自作は朝飯前かもしれないが、まずはちょうど良い丸太を見つけ、乾燥させて、と準備からハードルが高い。あの子との夏の思い出づくりに、これはカッコいい贈り物になる。詳しくはキャンプ好きな「osoto雑貨」へ。

A&F ログトーチ
3,300円(直径約180~260mm・高さ約300mm)
アウトドア&防災用品の店 osoto雑貨
焼津市城之腰48-1 tel.054-625-9115 月曜休
https://osotozakka.thebase.in/



サブリナ action

お悩み改善 腰痛

お尻周りの筋肉をストレッチでほぐし、腰痛の改善、予防に!

① 四つんばいになる。

右膝を曲げたまま、右手に近づけ、外側へ倒す。おへそ、骨盤は正面に向ける。

できる人は上半身を前に倒してみよう!

③ 逆の足でも挑戦!



WEBをチェック! 「アステンを見た」
1日体験通常2,700円→0円

グランツ フィットネス・スイミング
静岡市駿河区敷地1-18-28
054-260-7235(フィットネス・カルチャー)
054-237-1076(スイミング)
054-260-7206(介護予防デイ) | グランツ 静岡 検索

asten life

ワンステップ for ワンダフルライフ!

とっさの1フレーズ

エンタიმ Anytime!
「いつでもいいよ!」



Point 親しい相手から都合を聞かれて答える時に一言!
#遊びに誘われた時や、仕事のスケジュールを聞かれた時にも。

リモートワークに新作デスクはいかが

手造り家具の金脚が1日(土)から新作展を開催! デスクや本棚などが豊富にそろ。新型コロナウイルスの影響で自宅でのリモートワークが増える中、自分に合ったサイズや好みの一品を探している人も多いのでは? まずは足を運んで、木との出合いを楽しんで! 特注も随時受け付けている。

手造り家具の金脚
静岡市駿河区北丸子2-38-9 ☎054-201-2511 10:00~18:00



25日はチキンラーメンの誕生日!

8月25日はチキンラーメン誕生の日! 日清食品の創業者安藤百福氏が1958年8月25日、世界初のインスタントラーメンを発売した。おいしく、簡単に調理でき、長期間の保存が可能なチキン味のラーメンは一躍人気になった。91年にキャラクターの「ひよこちゃん」が登場、「62歳」を迎える即席麺を、この機会に味わってみて。

日清食品
チキンラーメン 検索

アステン流 大人ドリル

淑女検定

チャレンジシート 消しゴムはんこ

問題1 細い線をきれいに彫るコツは?

- A. 刃先を震わせる
- B. 消しゴム本体を動かす
- C. 全身を動かす

問題2 インクを取り除く最適な方法は?

- A. ぬり消しゴムで取る
- B. ティッシュで拭き取る
- C. スポンジで擦り取る

問題3 maki先生がおすすめする材料は次のうちどれ。

- A. プラスチック消しゴム
- B. 砂消しゴム
- C. 天然ゴムの消しゴム

必要なものは紙と鉛筆に消しゴムとカッター。家にある道具で始められるので、身近なホビーとして人気がある。一方、極めるると奥深いアートの世界に。消しゴムというキャンパスに、自分だけの世界を表現してみよう。



SBS学苑 静岡校

【消しゴムはんこ】講師 maki (まき)

ハンドメイド作家「ひつじのあしあと」

つまようじで作る簡単なものから、布/バッグなどにアレンジできるデザイン性の高いものまで指導

SBS学苑 静岡校 INFORMATION
第3本編 11:00~19:30
トロッケンランツ (本の家のクラブ)
受講料: 6,950円(3ヶ月) 送料(管理費含む)
入会金: 1,300円(全年度共通)
教材費: 入作品2,000~3,500円程度
講師: 加藤ゆう子
トロッケンランツ 認定講師
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題1 → **正解 B**
彫る時はカッターを動かすのではなく、消しゴム本体を動かした方がスムーズ。カッターを動かすと余計な力が入り、欠損などのミスをしてしまいがち。姿勢を安定させ、消しゴムを持つ手を動かそう。maki先生のおすすめは鋭い角度のデザインカッター。刃は図案の線に対して外側に向ける。筆記体などの極細線を作る場合、表面は細く、深部に向かうにつれて太めに残すと押し時に安定する。

問題2 → **正解 A**
ぬり消しゴムはマストアイテム。彫りくずを集める時や、はんこに付着したインクを取り除く時に重宝する。インクが付いたまま放置するとゴムが変質することも。使用後は紙にベタベタ押しつけて色を薄め、仕上げにぬり消しで取る。ティッシュやスポンジを使うとゴミが残ったり欠けてしまったりすることも。豊富な色の中からインクを選ぶのも楽しみの一つ。布用インクを使えば、布バッグもオリジナル模様になる。

問題3 → **正解 A**
手軽で彫りやすいプラスチック消しゴムがおすすめ。はんこ専用の硬めのものがよい。子どもたちが学習で使うプラスチック消しゴムは、柔らかくて彫りにくい。プラスチック容器に入れておくと溶けてくっついてしまう性質があるので、紙製の箱や封筒で保管する。たとえ上手に彫れなくても、手作りの味が出る消しゴムははんこ。「つまようじでも彫れるので、親子で楽しんでみて」とmaki先生。

魅惑のアジア料理を召し上がれ! フェア開催中

ぶどうの丘セノバ店では8月末までアジアフェアを開催中! タイ、ベトナム、インドネシアなど各国の個性豊かな料理を味わえる。パクチーの香り広がるフォーや野菜たっぷりの生春巻き、魚介のうま味が詰まった焼きそば、ココナツ風味が魅力のグリーンカレー…。この期間しか食べられない魅惑のアジア料理を堪能して、ハーブやスパイスのパワーを取り入れ、夏を乗り切ろう!

▼ 料金 / 1,800円(平日ランチ)・2,200円(土日祝ランチ・平日ディナー)・2,500円(土日祝ディナー)

ピュッフェレストラン ぶどうの丘セノバ店 静岡市駿河区敷地1-1-1 新静岡セノバ5F ☎054-266-7445
①11:00~15:30(最終入店14:30) ②17:30~21:00(最終入店20:00)

ツルッと夏の味わい稲庭ざるうどんに 夏野菜と海鮮天ぷらを添えて

暑い日が続くこの時期、食欲が落ちている人もさっぱり食べられる9月末日までのランチを用意。本場の秋田県稲庭から直送したツルツルの稲庭ざるうどんは夏の味わいにピッタリ。名産、佐賀有明産のバリの海苔(のり)、薬味、つけ汁を添えて。プラス夏野菜と白身魚などの海鮮天ぷらは岩塩または天つゆで、五目稲庭(いなり)寿司、フルーツ、コーヒーが付いて、「アステンを見た」のお申し出で通常1,800円が1,200円(税別)に。完全個室に加え、アルコール消毒などで感染症対策も万全。

●おなじみの「天空ランチ」も好評続中。月一限定。

静岡市駿河区敷地1-1-1 アステンビル10F ☎054-266-7445
①11:30~14:00(L.O13:30) ②17:00~24:00(L.O21:30) 休:木
www.shizuka.com

aspire
イチオシ 今月の一品
昔ながらの冷やし中華 980円(税別)
夏季限定メニューの一つ、冷やし中華はノスタルジーを感じるしよゆベース。夏しか味わえない冷やし黒胡麻汁も人気。
2F/紅虎餃子房 054-654-5560

餃子房
餃子の王将
餃子の王将
餃子の王将

和モダンな扇子や手拭いで夏を彩る
2F/Seria(セリア)

MUSEE PLATINUM
話題のプログラミングをブロックで学ぶ無料体験レッスン実施中
1F/アミティエ/054-280-4588
3F/Kicks/0120-194-052

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

真新しい家具が初々しい ゆとりある空間で心ゆくまで旬の美味を!
郊外の一軒家をリノベした店内には、真新しいテーブル&チェアが4卓。空間をぜいたくに使ったゆとりあるレイアウトは、こんな時だからこそ、その利点を存分に発揮してくれる。「夏のテリヌ」はまさに旬の輝きを放つ逸品。御殿場産の湧水ボークヒレ肉をはじめ、万願寺とうがらし、オクラ、パプリカ、ポルチーニ、そして、口に広がる爽やかな辛味はまさかの薬生姜! 有馬シェフの確かな腕と遊び心にただただ脱帽させられる。

●旬の美味が詰まった宝箱のような「夏のテリヌ」。ランチやディナーコースで楽しめる。予約をおすすめ。
●こだわりのテーブル&チェアが静岡県産の山桜などを使ったオーダーメイド。手仕事ならではの温かみや自然の匂いが強く表情豊かな木目が心が落ち着く。

お店と同じ味を家庭や職場でも! 大好評「おもてなし弁当」
4月にスタートした「おもてなし弁当」は、本誌掲載直後から反響呼び、400食以上を販売。「野菜たっぷり」で「肉料理を中心に」など、中身は要望に合わせて対応可。家族のお祝い事や趣味の集まり、大切な人への贈り物にもおすすめ。蓋を開けた瞬間、歓声が上がること間違いなし!
●「おもてなし弁当」2,500円(税別)〜。2個より受け付け。前日までに要予約。店頭で引き渡し。注文数により配達可。

旬輝(しゅんき)
静岡市駿河区大岩1-6-48 ☎054-297-3897 ①11:30~14:30(L.O13:30) ②18:00~22:00(L.O20:30) ③4台 火曜定休 ※メニュー写真はイメージ。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)
静岡市駿河区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00(土日祝ランチあり)
⑥6台+提携あり 水曜定休 MOIZUMI 検索

3月のランチ
ホタテのカダイフ包み揚げ
ラタトゥーヌを添えて3,000円(税込)
オードブル5品、スープ、パンナコッタ、デザート、コーヒー付き

夏バテ知らず! ラタトゥーヌの爽やかな酸味が食欲をそそる!
家族の記念日や自分へのご褒美に、スペシャルランチはいかが? ムッシュのイチオシは肉厚ホタテを種の一つカダイフで包んで揚げた一品。外はパリパリ、中はプリプリ。コロコロ夏野菜たっぷりのラタトゥーヌと一緒に頬張れば、新食感の美味しさに出会える!

水にこだわる食パン店「銀座に志かわ静岡店」 青葉公園通りにオープン!
何よりこだわったのは仕込み水。料理の世界では「素材のうま味を引き出す水」として知られる独自のアルカリイオン水を使用することで、独特のしっとり感や繊細な口溶けを生み出している。まずは何も付けずにほおぼって、ほんのりとした甘味に癒やされて。即日購入は行列・売り切れ必至のため、確実にゲットできる電話予約がおすすめ。
●1本(2斤)800円(税別)。塩味が効いたお籠茶と合わせれば、噛むほどに甘味がじんわり、夜食パンとしてもおすすめ!

銀座に志かわ静岡店
静岡市駿河区西陣町2-3-1 浜村ビル3F ☎054-255-2400 不定休
10:00~18:00(売り切れ次第終了) に志かわ静岡 検索

いつか住むなら

どんな家?

20代から
夢ふくらませ
家づくり

いつか住みたい家を自由にイメージできるって、実は独身時代の特権かも! ワクワクする夢の描き方を土地建物のプロ、明和住宅の細野哲平さんに聞いてみました。

「どんな時に家づくりを考える人が多いですか?」

「生活に変化があった時が考え始めるチャンスです」

結婚が決まった子どもができたという生活の変化をきっかけに考え始める方が多いです。ただ、おなか赤ちゃんがいる時に家づくりまで考えるのは大変ですから、早く始めるに越したことはありません。地元の住宅雑誌を買ってみたり、住宅展示場を見たりして、将来どんな家に住みたいか考えてみては。周りに最近家を買った人がいたら話を聞いてみるのもいいですね。

「すてきな家はいろいろあるけど、自分の家となるとまだイメージできません」

「好きな雑誌で見た写真や気に入ったネット画像を集めてみては」

住まいの専門誌でいろいろな実例を見比べてみるのもいいですが、街の中でいいと思う家を見つけるとか、普段読んでいる雑誌やネットで気に入った家の写真をとっておくことも、理想の家のイメージづくりに役立ちますよ。お気に入りの写真や情報を集めて家づくりノートを作ってみるのはどうでしょう。いざ家を建てる時、ナチュラルがいい、シンプルが好き、と言葉で住宅会社に説明するよりも、ノートで見せた方がずっと伝えやすくなります。



「何から考えたらいいのかわからないことだらけですが」

「気に入った住宅会社さんと直接話してみましょう」

住宅展示場やオープンハウスに出掛けて、気に入ったメーカーさんと話したり、ネットで興味を持った建物屋さんや業者に直接電話してみたりと、まず一歩踏み出してみましょう。営業さんに「家を建てるのはまだ先だけ勉強しておきたい」と言っておけば、あらかじめ知っておくという情報を教えてくれるはず。相談しやすく信頼できそうな営業さんを見つけるためにも、事前にホームページなどで社員の紹介を見たり、会社の雰囲気をつかんでおくことをおすすめします。



わたしの家づくりSTORY <下準備編>

すべて自力で調べなくても大丈夫ですよ!

教えてくれた人

明和住宅 営業部長 細野哲平さん
宅地建物取引士 / 住宅ローンアドバイザー

速える20代女子 アステンスタッフ 20代表表S

「プロに相談するより、資金をためるのが先なのは...?」

「お金のことも住宅会社に相談できるんですよ」

何もかも自分で調べなくても、相談できる営業さんに任せれば、ご希望の家がだいたいいくらになるのかはもちろん、銀行でいくら借りられるのか、どんなローンに組み込むのかも調べてもらえるし、無理なく予算内に収める案も提案してくれますよ。また、土地から探す場合には、土地だけ先に買ってしまっただけで建物にかかるお金がなくなった、ということのないよう、両方セットで検討するのが得策。当社では土地と建物のバランスを考えながらご提案しています。

「もし気になる住宅会社が複数見つかったら?」

「すべて当たってから選ぶ方が後悔しません」

住宅会社はいろいろありますが、自分たちが本当に満足して住める家になるかどうかが一番大事です。建てている途中で「あっちの会社にすれば良かった」と後悔しないためには、気に入るところをすべて当たって話を聞いておく方がいいと思います。そのためにも、家づくり計画は早めに始めてじっくり検討。今のうちに夢を膨らませておきましょう!

asten PEOPLE vol.178

明日海りお

愛する家族を守るため、男性と偽って兵士になり、国の命運をかけた闘いに挑む少女の物語を描いた映画「ムーラン」。ディズニー・アニメーションの傑作を実写化。ディズニー映画史上最強で唯一無二のヒロインの日本版声優は、静岡県出身で元宝塚歌劇団花組トップスターの明日海りおさんが務めました。昨年11月の選抜後、初めての仕事を振り返りました。

Q.日本版声優でムーラン役に決まった時、どんな気持ちでしたか。

素直にうれしかったです。幼いころからディズニーのアニメーションを見ていましたし、世界観も好きで、ディズニーの最新情報があった雑誌や、ディズニーの雑誌やインテリアのカatalogを母に頼んで取り寄せてもらい、眺めていました。ディズニーランドでは空飛ぶ

タンポに何度も乗り、ここに住めないのかな、閉園の時に隠れていたら朝までいられるかな、と考えたこともありました。

Q.初めてのアフレコ、緊張してどうでしたか。

私が聞きなれているのは宝塚の女性の声なので、普通の女性はどこから声を出しているんだろう? と思い、ドラマに出ていた女性の声を聞き、海外ドラマや映画の吹き替え版を見ました。当初は口を合わせることにとらわれ、緊張して焦ってしまいましたが、ムーランや演じている女優さんの心の動きを逃さず、一瞬一瞬に込めよう

と心掛けました。男役を長い間演じてきたので、自分が発する少女の声に聞き慣れず、本当にいいのかなと思ったり、女性役が気恥ずかしくなったり。男装したシーンでは張り切って立派な男性のような声になってしまったことも...。口の動きに合わせる集中力と、舞台と違って収録するタイミングで感情をリアルに声に乗せる瞬発力が必要ですね。

Q.発見がありましたか。

舞台とは違う表現方法があったんだと気づきました。今までは舞台での表現を深



“表現する場が変わっても私は私、変わらない舞台でも声優でも演じることは楽しい”

く掘ってきました。男役を長い間演じてきたので、自分が発する少女の声に聞き慣れず、本当にいいのかなと思ったり、女性役が気恥ずかしくなったり。男装したシーンでは張り切って立派な男性のような声になってしまったことも...。口の動きに合わせる集中力と、舞台と違って収録するタイミングで感情をリアルに声に乗せる瞬発力が必要ですね。

Q.飾りの自分と、本当の自分とで異なるムーランが下した決断をどう思いましたか。

迷った末にきちんと自分で道を切り開いていくのがムーラン

いし、映画館へ行く際は感染症予防対策を万全にして楽しんでほしいです!

のすごさだと思います。本当の自分であること、自分の生きる道は自分で決めることが最も力を発揮します。ムーランの自分で成長できる強さ、しなやかさがいいですね。目の前のことに納得しながら進んでいけば、自分らしい道になり、自分らしい所にたどり着くのではないのでしょうか。

Q.宝塚退団後からお仕事までの間、どのように過ごしていましたか。

宝塚で自分の所属以外の組の舞台を見に行き、長年住んだ関西の家をひたすら片付けていました。ゆっくりしつつ、一つ一つ思い出を振り返るような感じでした。宝塚がすごく好きで、男役をしている時がすごく楽しかったの、辞めたらどうなるんだろう、無気力、ひきこもりになってしまうのではと不安でした。それが、やりきってみたら、宝塚を辞めても私は私なんだ。体を動かすことや歌うことが好きな気持ちは変わらないし、寂しさに襲われるようなこともありませんでした。

Q.公開を前に、地元静岡をはじめ、全国のファンに一言!

待ってくださっている人はもちろん、アニメーションファン、記事を読んで気になった人にもぜひ見てもらいた



★ PROFILE

静岡県出身。2003年、宝塚歌劇団に入団し、月組に配属。13年に花組に転属し、14年にトップスターに就任した。「エリザベト」や「ゴーの一族」「CASANOVA」などで主演し、高い歌唱力と演技力で不動の人気を集めた。15年に静岡市の観光親善大使に就任し、故郷の魅力を発信にも努める。20年から研音所属。※「ムーラン」は9月4日(金)から全国公開の予定でしたが、7月27日(月)に延期が発表されました。

わが家の庭は
この夏ますます
育ち盛りです

めいわくん

■せいふく/てんねん
■すまなも/おうち
■とくぞ/かわいめいわくでママをわらわせる

わが家が いちばん。

meiwa Jutaku 明和住宅株式会社 静岡市葵区沓谷5-11-5 TEL 054-263-1144 明和住宅 検索

医療レーザー脱毛
してみませんか?

皮膚に詳しい皮膚科だからこそ安心のバックアップ体制が整っております。

両わき	Vライン	両ひじ下	両ひざ下	その他の詳しい部位はHPをご覧ください
¥5,000+税	¥15,000+税	¥20,000+税	¥30,000+税	

毛周期のサイクルに合わせた治療

体毛には生えてくるサイクル「毛周期」があり、休止期にレーザーを照射しても反応しません。毛の成長期に合わせた施術が効果的です。毛周期のサイクルに合わせ、1か月もしくはそれ以上の間隔で複数回の治療が必要です。個人差はありますが多くの場合、永久的に脱毛された状態が保てます。

自分のニーズとライフスタイルに合わせた治療

専用の機器でレーザーを照射することで、ほぼ全身のムダ毛を処理することが可能です。近年では、将来的に介護を受ける立場になった時のために「エチケット脱毛」が中高年女性の間で話題になっています。また、男性のヒゲや胸毛、すね毛などの処置をする「メンズ脱毛」もニーズが高まっています。レーザー脱毛は白髪には効かないため、白髪が多くなる前に脱毛にチャレンジしてみましょう。

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。

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 (DR 甲野 望子)

インターネットから治療予約できます スキンケアクリニック

予約 TEL.054-254-5444

静岡市葵区御幸町3-21 ヘガサートB1F www.sc-clinic.jp

女性医師による診察・治療を行います。

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。

2020.8月号 Vol.178 (2020.8.1発行)
配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
●静岡新聞朝刊に折込

※次回(2020年9月5日発行)は「紙」特集

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

表紙: 今月のキラリ
OWLE グラウラー (32oz/1L) 全6色 15,700円
HOLHYxOWLE-TEKU Glass (473ml) 3,000円
問い合わせ/Beer OWLE(ビアアウル) TEL.050-3716-2169 https://beerowle.com/

asten OFFICIAL
取材のこぼれ話や、紙面で紹介しきれなかったお得情報をツイートしていきます。また、Facebookページ「アステン編集室」も開設。こちらでも楽しい情報を発信していきます。

twitter @asten_shizuoka
Instagram asten_insta
Facebook アステン編集室

8月は野菜も魚介も肉も! しずおかキッチン

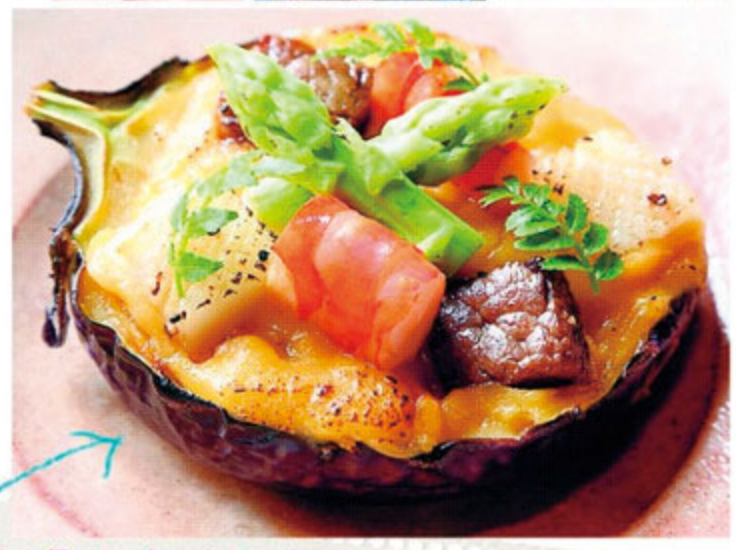
今月のしずおか食材
折戸なす



静岡市清水区で生産される丸なす。濃紺でつややかな皮に包まれた中身は濃厚な味わい。家康が好んだとされる。



point なすを揚げる時は皮から!
今月の先生 勝呂 文洋 Fumihiro Suguro
● 寛政別荘 なすグループ和食統括料理長 tel:054-255-3388
油でコーティングされ、きれいな色に揚げられます。なすと相性のいい干しサクラエビやベーコンをだし汁と一緒に炊くと、よりおいしくなりますよ!



折戸なすの田楽

- 材料(2人分)
折戸なす: 1個
ブラックタイガー: 1本
イカ: 20g
牛肉: 20g
アスパラガス: 1本
木の芽: 適量
- | | |
|--------------|-----------|
| A | B |
| だし汁: 540cc | 白みそ: 200g |
| 酒: 36cc | 醤油: 1個 |
| みりん: 36cc | みりん: 大さじ1 |
| 砂糖: 少量 | 砂糖: 大さじ1 |
| 薄口しょうゆ: 28cc | 酒: 大さじ2 |
| 薄口しょうゆ: 8cc | |

- なすは縦半分にする。中をくりぬき、四つに切る。170~180度の油で皮と中身をきつね色になるまで揚げる。
- 合わせておいたAを鍋に入れて火にかけ、①を5分ほど煮る。
- 鍋で合わせたBを火にかけて練り、玉みそを作る。②の皮に中身を戻し、玉みそを塗る。焼いたエビ、イカ、牛肉をなすに乗せ、180度のオーブンで7~8分焼く。焼いたアスパラガスと木の芽を乗せる。

asten enquête

アンケートにお答えくださった方の中から抽選でご覧の賞品をプレゼントします。

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

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

2020年8月14日(金)締切 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7月下旬からお届けします。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
Q2 アステン8月号を見て気になった記事や実際に行った掲載店を教えてください。
Q3 「バイ」でおすすめのお店とそのメニュー名を教えてください。
Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 10名様
清水すし漬丁 お食事券2,000円分 [エスパルスドリームプラザ]

02 5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 3名様
西焼津 実福の湯 招待券とタオルのセット [西焼津 実福の湯]

04 18名様
チキンラーメン 5食入り 日清焼そば 5食入り 出前一丁 5食入り 3パックセット [日清食品]

皆様に美味しいパンを食べてもらいたくて...いつも真剣に、そして笑顔で



この夏、自慢のカレーパンに2種類が新登場
お店でじっくり煮込んだ牛肉がゴロゴロ入った自家製カレーを、生地になつぷり包み込んでいます。

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| ビーフカレーパン
¥190(税抜) | ハバネロ激辛カレーパン
¥230(税抜) | ゴジラカレーパン
¥260(税抜) |
| パトンの不動のナンバーワン。さめても美味しい自慢のカレーパンです。 | 辛さを加えた、暑い夏にぴったりの刺激的な味わいを楽しんで下さい。 | 半熟タマゴが丸々はいってマイルドな味わいに、新しい味をご賞味下さい。 |

暑い夏にはアイスクリームパンもおすすめ
夏の贈り物、お中元などにパトンのアイスクリームパンいかがでしょうか?
アイスクリームパン...1ヶ¥280(税抜)

- ◆ 3個入り(バニラ・抹茶・チョコチップ)...税抜780円
- ◆ 6個入り(バニラ・抹茶・チョコチップ・あずき・メロン・いちご)...税抜1,560円
- ◆ 12個入り(バニラ・抹茶・チョコチップ・あずき・メロン・いちご各2個)...税抜3,120円

パンの地方発送も承ります!
プレゼントや季節のご挨拶など、贈り物としてパトンのパンの発送も承っております。(別途送料)お気軽に店舗スタッフまでお問い合わせください。

PATON 石窯パン工房

バトン 藤枝店
藤枝市前島3丁目9-50
電話 054-636-3300
営業 7:00~19:00
定休日 毎週月曜日
(祝日の場合は営業、翌日が定休日となります)

焼津店
焼津市小川2826
電話 054-656-0810
営業 7:00~19:00
定休日 毎週月曜日
(祝日の場合は営業、翌日が定休日となります)

ヴェゼルにうれしいビッグチャンス! 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、ナビプレゼントキャンペーン実施中!

Honda純正 ヴェゼル ご成約かつご登録で

8インチ ナビ

ベシク インターナビ プレゼント

internavi
GoPro
8インチ ベシク インターナビ VXN-205VFEI
メーカー直送 小売価格 154,000円 (消費税込)

●18.5M ヴェゼル(ハイブリッド含む)(メーカーオプションのHondaインターナビ専用車は対象外となります)を新車でご成約かつ登録いただいた方が対象となります。●本プレゼントキャンペーン権利の購入への譲渡や譲受、引き継ぎはできません。●他のキャンペーンと併用できない場合があります。●交付工具、専用アクセサリー等は別途必要となります。●価格はメーカー発表小売価格(消費税込み)で参考価格です。販売価格は販売会社が独自に定めております。●本キャンペーンは販売店内Honda Carsにて実施しております。●本発表は予告なく終了する場合がございます。●タイプ、カラーによっては時間までに納品を要するため対象とならない場合がございます。●詳しくは店舗スタッフまでお問い合わせください。

Honda Cars 静岡 本社:静岡市駿河区東静岡1-1-14 ☎054-263-5522

東静岡店 清閑町店 聖一色店 電南店
清水吉川店 清水沢川店 U-Select 静岡