

asten* FAMILY

アステンファミリー

2月号 | vol. 15 | 2009 FEBRUARY

静岡をもっと楽しむ情報紙

ママとして、妻として、家族との時間を大切にしたい女性たちへ贈る、アステンファミリー。子育て中のママにうれしい情報や、家族の笑顔がいっぱい詰まっています。

【入園・入学の手作り特集】

ゆっくりチクチク。 はじめてのhand made

Tom Sawyer!

親子で
スクラップブック!

【アステン*レシピ】 yummy!チビごはん
てまりずし

アステン・ノート

知りたい、聞きたい、みんなのホンネ

毎月第3土曜日発行
静岡新聞 広告特集

撮影協力/bleu blanc TEL:054-366-0999

グランシップ開館10周年記念事業

10th Anniversary
上質を、身近に。
GRANSHIP

併催イベント
現実の五人囃子が登場!
生演奏でひなまつりを祝います。

「雛の宴」

～五人囃子のひなまつり～

場所 / 6階交流ホール

日時 / 2月28日(土) 14時開演

チケット / 全席自由 一般2,000円

学生 1,000円(中学生以上、大学生かつ28歳未満)

小学生 無料(事前申込制・電話:054-203-5714)

*グランシップ友の会会員は、1割引



週末や祝日は、変更が予想されます。近隣には他の駐車場がございませんので公共の交通機関をご利用ください。

お問い合わせ・お申し込み
グランシップ チケットセンター
TEL.054-289-9000
http://www.granship.or.jp

特別
展示

喜久子さまの
ゆかりの
品々

グランシップ開館10周年を記念して、喜久子さまがご愛用された幼少時代のお着物や、実際の婚礼道具の一部など特別に展示されます。



●主催 / 財団法人 静岡県文化財団 ●共催 / 静岡県
*展示品の一部は、入館料360円
*展示品の一部は、入館料360円
*展示品の一部は、入館料360円

グランシップ六階展示ギャラリー
入場料400円 (お着物を着た方入場無料)

本日より三月三日(火)まで
午前10時～午後5時(最終入場午後四時三十分)
会期中無休

高松宮妃の おひなさま展

春のおとずれを告げる雛飾り



子どもが喜んでくれるというご褒美

出産や子育てをきっかけに手芸を始める女性が多い。静岡市在住の田澤かおりさんも子育てをしながら手芸にハマった1人。「特に誰かに習ったりしたことはない、思いつきで作っているの、まったく同じものを作るのも難しく、娘が入園する時に何気なくポシェットを作ったあげたら、すごく喜んでくれたんですよ。『それ、かわいいね』『誰に作ってもらったの?』と先生や友達に言われたらしくて、それから『もっと作って!』というので、ランチマット、ハンカチ、小物入れ、お弁当入れ、着替え入れ、帽子、ワンピースと20個くらい作ったかも。娘は私が作っているところを見るのも好きみたいで、横に座って『私もやる』なんて言いますよ。』それまでネットでハンドメイド作家の作品を買う側だった田澤さんが、今では自分の作品を委託販売するようになった。「最近では布にハマってしまっ。かわいい布があると作




りたくなって、作ったものが売れたお金でまた布を買ってしまうんですよ」と田澤さん。世の中に売っていない100%自分が好きなものだけで作れるのがハンドメイドの醍醐味。手作りから布が好きになり、ボタンが好きになって、好きなものがどんどん増えてきたという。

仕事でも、家事でもない、自分だけの時間

子どもが2人いる多忙な田澤さんにとって手作りの時間は自分だけの時間。「多分、何かしたいんですよね。家の中でずっと子どもと向き合っているだけじゃなくて、自分の時間もほしい。優しい家事や子育ての合間に手作りで癒されるんです。完成した時は達成感でいっぱいになって、また作りたいなますね」といいます。

「PONT MARIE」の前で活動するハンドメイド作家の渡邊麻里恵さんも平日フルタイムで働きながら、休みの日に時間を見つけて作品作りに励んでいる。「私が作るのは髪飾りとかストールとか簡単なものばかり。簡単なものをつかって作れば、もっと作ってみたいですよ。初めての人におすすめなのは巾着。いきなり難しいことをするのは、市販で売っているタグやアップリケ、レースなど、何かポイントとなるものをとって使うと全体が引き締まります」とアドバイス。余った布はざらざらとカットして、くるみボタンにしたり、パッチワークに使ったり。子どもの好きな布を使ってあげれば、入園・入学グッズにも応用できそう。

入園・入学の手作り特集

ゆっくりチクチク。はじめてのhand made

手作りの可愛いお弁当箱入れに鼻高々。子どもの頃に嬉しかったボンポンのついた髪飾りの思い出。ママの手作りは子どもにとって一生の宝物になる。面倒だなんて言わないで。入園・入学をきっかけに、手作りデビューしてみよう!

簡単な飾り付けで「ママの手作り」感を出す

入園・入学グッズには何度も洗濯しても汚れにも強い丈夫な生地がベスト。それプラス、可愛さもほしい。田澤さんが実践しているもので好評だったのが可愛いガーゼ生地で作った手作りマスク。「花粉や風邪が流行している通学の時に重宝しましたね。最近では可愛いチェック柄のガーゼ生地などもたくさんあるし、ミシンがあれば数十分で完成するほど簡単です」。他にもポケットティッシュケースの裏側にポケットをつけるというアイデアも。ボタンに引っ掛けられる紐などつけておけば、

ポケットが少ない洋服にポケットが増えるのと同時に、ティッシュをキレイな状態でいつでも持たせることもできる。

子どもの頃を振り返ってみれば、アップリケなど簡単にできるワンポイントの飾りが意外と嬉しかった記憶が蘇る。特にまだ字が読めない小さな子どもには自分の持ち物と分かる目印が必要。それがママの手作りであれば子どもにとっては愛情を感じる自慢のアイテムになる。例えばボンボンなら毛糸を厚紙に100回ほど巻きつけ、厚紙を外したら真ん中を糸で固く結び、両端を切るだけ。帽子や巾着につけてあげるだけで喜んでくれる。または可愛いと思える布のリボンを見つけたら、ペンケースや手さげバッグなどにザクザク縫いでステッチするだけでも、十分にママの手作り感が出る。名前シールにはステンシルなどを使ってキレイに文字や絵を書いてあげるのもいい。早速、今日から子どもの記憶に残る手作りグッズに挑戦してみよう。

PONT MARIE 渡邊麻里恵さんに教わった はぎれで作る簡単「シュシュ」

ハンドメイド作家の渡邊麻里恵さんに教わったのが誰でも作れる簡単シュシュ。ビギナーでも20分で作れるのに、「それどこで買ったの?」と注目を浴びそうなキョウキさ。子どもの好きな布で作ってあげてみて。

材料
高さ10cm×長さ50cmの布1枚
平ゴム22cm
(子ども用は高さ7cm×長さ30cmの布1枚と平ゴム15cm)

- 1 布の表側が内側になるように真ん中で半分折る
- 2 重ねた布の隅っこから1cmほどのところをミシンで直線縫いする
- 3 縫い目が真ん中になるようにして、上の1枚をクシュクシュと丸めて、下の布で包み込む
- 4 重ねた部分をミシンで直線縫いしながら少しずつずらして、3cmほど縫わない部分を残す
- 5 縫わなかった部分から布を引っ張り出し、布の表側が出るようにひっくり返す
- 6 平ゴムを通して固結びしたら、残った3cmの部分を手で手つり縫いして閉じたら完成!

POINT
内側に入れた布を一緒に縫わないように注意






SCHOOL 習い事特集

先生になつてみたいお母さんへ。

学研教室「Café & Talk」を開催!

子どもを持つ親なら誰もが知るあの学研が3/10(火)に静岡で茶話会「Café & Talk」を開催。ここでは「学研の先生になることに興味があるけれど、実際に先生ってどんなことをするの?」学研教室の教材やこれからの教育についてなど、さまざまな気になる疑問に答えてくれる。当日は現役で活躍する先生から、生徒や教室の様子や指導について紹介や、事務局スタッフから現在の教育事情なども聞くことも。堅苦しい説明会ではなく、学研教室の先生に興味のある人なら誰でも参加OK。参加するともらえる「上沼恵美子のおしゃべりキッキング」の本もプレゼント!

●学研教室「Café & Talk in 静岡」 日時:3/10(火) 10:00~11:30
場所:静岡市産学交流センター(バグサード7階) 静岡市葵区藤原町3-21
定員5名(女性のみ限定) 予約制。下記まで電話にて問い合わせを

学研教室静岡事務局
フリーダイヤル0120-889-110
受付時間:平日9:00~17:00 (祝日を除く月~金)

●「かんたん洋裁教室」
本店4階 3/9(月)~3/23(月)
流通店 3/10(火) 各10:30~16:00
講師:新美弘美先生 持ち物(ものさし、ハサミ、洋裁用具、筆記用具)
定員8名(受付2/25より開始)

マツナガ
本店/静岡市葵区長沼町2-2-11 TEL:054-252-0451
流通店/静岡市葵区長沼2-18-41 TEL:054-208-2108
年中無休 10:00~20:00(本店のみ水曜18:00まで)

「うちの子すごい!!」が実感できる! まずは体験レッスンへ。

子どもはみんな生まれつき「天才」。その才能を引き出し、やる気を育てるのが七田チャイルドアカデミー。親子の絆や愛情を育むことを第一に考え、「心の育て」を深められるように、母子一体感を大切にしたい授業を行っている。カラフルなカードやブロックなどを使ったレッスンでは、子どもたちから「すごい!」「できた!」という声。子ども一人ひとりの月齢・発育に合わせたコース設定で、胎教中のプレママさんや、0歳から小学生まで参加できるコースが充実。無理のないペースで楽しく学べるから、自然と子どもたちも学ぶことが好きになってくれる。少人数制のアットホームな雰囲気でもママ同士の交流も盛ん。親子で一緒に楽しみながら、人間力を育てよう。一度体験すれば、実感できるはず。まずはお気軽に無料体験レッスンを、詳しくは各教室に問い合わせを。

七田チャイルドアカデミー

- 静岡教室 静岡市葵区新聞1376-2 TEL:054-278-5519
- 静岡南教室 静岡市駿河区南町2-26-301 TEL:0120-70-1827
- 静岡東教室 静岡市葵区追手町8-1-5F TEL:054-251-1100
- 焼津教室 焼津市北5-3-33 TEL:054-340-3769
- 藤枝教室 藤枝市北2-17-20 TEL:054-647-3008

七田チャイルドアカデミー

春の入園・入学応援セール 3/3(火)まで

ママの手づくりグッズがソーイングでグレードアップ! 楽しい実用なお得なミシンにいっぱいふれるセールです。

brother innovis
デイズニーキャラクターの刺繍仕様は、新しいテイストも含めて192種類232模様を内蔵しました。
ブラザー・イノヴィス D300
◎365,400円を **198,000円** <税込>

brother innovis
カンタンなのに高性能!人にやさしい設計。いろいろな機能が、使い易さをもとに新設計。高機能なのに使い易い。人気のスタンダードモデル。
ジュネー・HXL-62 **31,290円** <税込>

JANOME
あつという間!指いっぽんで糸通し。つくりかたレシビで(DVD付)手づくりがぐんぐんと楽しくなる。コンパクトだから、気軽に使える。
ブラザー・PS-50 **20,790円** <税込>

brother innovis
楽しい機能いっぱい!いっぽん使える!スロースタート、オート・ボタンホール、ニットステッチ、ワンタッチ糸通し等。簡単機能が豊富で、使うほど楽しくなる。
ジャノメ・7100 **41,790円** <税込>

brother innovis
面倒だった縫うまでの準備が、とってもシンプルになりました。
ブラザー・B-300 **52,290円** <税込>
◎79,800円を

brother innovis
刺繍も、ソーイングも。つくりたいアイテムが思い通りに。
ブラザー・イノヴィス CR1000
◎150,000円を **104,790円** <税込>

オリジナル ステッチ リュックサック
手作り 無料体験
お子さまにお母さん手づくりのリュックサックをプレゼントしてみませんか!一生懸命作れば、きっと気持ちが伝わって親子の会話も楽しくはります!
●講習日:3/3(火)
午前10時~午後1時~
(各時間5名ずつ)
講習時間 約1時間30分(午前・午後共)
応募締切り:2/27(金)

ミシンランド
国内メーカー名社から、輸入ミシンまで何でも揃う。
brother JANOME JILKI SINGER
TOYOTA Husqvarna BERNINA
JAGUAR.
ヘビロッタ
●開催中!セール開催中(販売価格は下記掲載の価格です) ●メーカー保証+ミシンランド保証です。
メーカー保証+ミシンランド保証で安心! メーカー保証は基本2~3年に、プラス「ミシンランド保証」2年! お持ち込み修理、出張修理、メーカー修理など「当社専門スタッフ」が丁寧に対応し、お客様のミシンの調子を見守ります。保証の詳細は店頭で!

おとり広告にご注意! ミシンは安心の専門店です。
0120-113-481
静岡市清水区春日1丁目5-15(旧プラザショップ東清水)
TEL.054-352-2313 / 054-352-7869
http://www.mishinland.com/

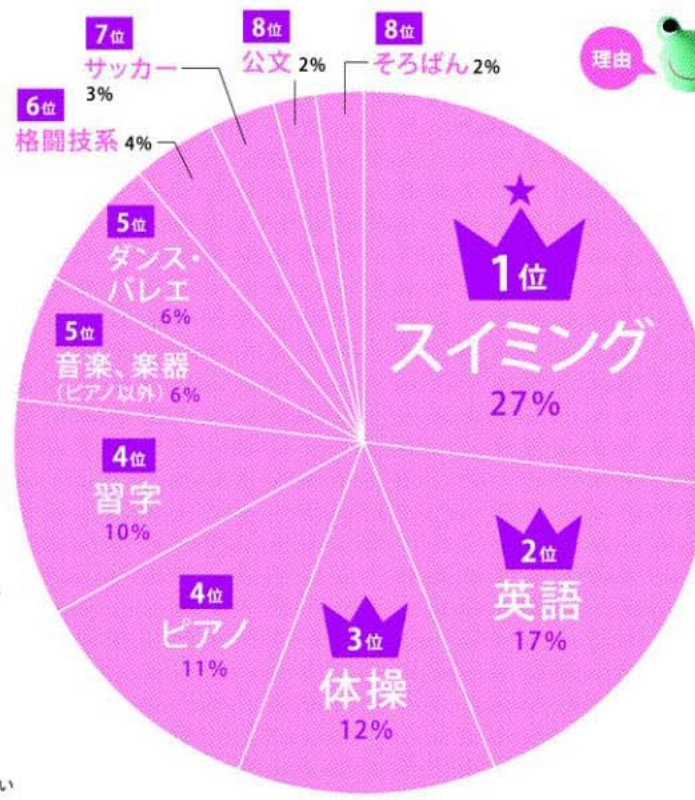


みんなのホンネ Ranking

今回紹介するのはママが子どもに習わせたい、もしくはすでに習わせている習い事のアンケート調査の結果。王道の答えもあれば、ちょっと珍しい習い事も。

今月のテーマ 子供に習わせたい・習わせている習い事

堂々の1位は習い事の超定番スイミング「私も子どもの頃に習ったな〜」というママも多いはず。小さな子どもから小学生まで習っている子の年齢の幅が広いのが1位に輝いた理由。その他の習い事も理由はそれぞれ。これから何か習わせてみようかなと思っているママは、他のママたちの意見を参考にしてみてください。



理由

- 体を動かして友達と遊ぶ時間になって楽しんでいる
- 水をこわがらないうちに
- 体力づくりとびのびさせたいので
- 泳ぎのできる子になってほしい
- 男の子だから体力をつけたい
- 泳げるようになりたいから
- 体力をつけるため

英語

- 友達も行っているから
- 今後役立つから
- 小さいうちからなじめたい
- 将来に備えて
- 知り合いがやっているから
- 先に習い始めた長女の発音がとても良いので、長男もそうならば

体操

- 体を動かして友達と遊ぶ時間になって楽しんでいる
- 体力をつけたい
- 本人の希望
- 体作りが大事だから
- 運動能力の向上
- 体を動かすのが好きだから

スイミング

次回のテーマは「私のイチオシ絵本」

あなたがおすすめの本と、あわせてその理由もお聞かせください。抽選で5名の方にレストランさやかのお食事券2000円分をプレゼント！

たくさんの方からのご応募お待ちしております。

応募は、はがき、メールで

詳しくは最終面を。



アステン・ノート



カジュアルウェディングを成功させる鍵は「演出」にあり

最近では堅苦しくないレストランウェディングや、友人などを集めて行なう1.5次会ノリのパーティーをしたいという人が増えている。「海外や遠方で身内だけの挙式をした方が、地元でお世話になった人にお披露目してほしい」という理由でレストランを巡るケースも増えています。レストランだから料理がおいしいというのはもちろんですが、数多くあるメニューの中から自由に選んだり、オリジナルで何か作ってほしいなど、フレキシブルに扱えるのがレストランウェディングのメリットです。持ち込み料もかからないので、友人にヘアメイクやブーケを頼んだりする人も多くです」と話すのはNASUBI GROUPのプライダルプランナー鈴木麻衣さん。珍しい例としては、新郎と友人たちが花嫁に内緒でサプライズパーティーを企画したこと

NASUBI GROUP
プライダルプランナー
鈴木麻衣さん
【取材協力】
表の 054-273-8844

この人に「ワザあり」!

もあったという。「披露宴ができない代わりにせめて結婚の記念写真を撮ろう、と書いて花嫁さんを連れ出し、ドレスを着たところでドアが開いてゲストたちが拍手で迎える、なんていうこと。絶対無理と諦めて、2人だけの演出を自由に楽しんできた方がいいですね」。サーファのケップルの場合にはサーフィンボードを使ったウェルカムボードにしたり、お祭り好きなカップルの場合は店内で餅まきをしたりと、2人の趣味や生い立ちを反映した演出にすれば盛り上がる。「2人が求めることを実現するのがウェディングプランナーの仕事。わがままを言っていってほしいです」。仮にノープランでも友達感覚で相談してみれば、思いがけない演出が生まれるかもしれない。

飛鳥II 春のA-styleクルーズ

飛鳥IIの船上で週末を過ごす、2泊3日の優雅なクルージング。このクルーズのためだけの一流エンターテイナーと極上のディナーをお楽しみ下さい。

旅行期間 3月20日(金)・祝～3月22日(日) 名古屋発着 2泊3日

旅行代金 (K:スタート) (A:アスカサイト) 2名一室利用 お1人様 **110,000円～280,000円**

「大橋 純子」スペシャルステージ

ご乗船のお客様のために用意された、オリジナルステージをお楽しみください。

大橋 純子 (おほいしじゅんこ) 1974年ヒューマン・アワード「シンガポール」の地で日本・韓国・中国の音楽界が融合した、ソングライターとしての活動の地位を築き、1999年にデビュー25周年を迎え、初のセルフプロデュースアルバム「Time Files」をリリース。

ゲストシェフによる極上のディナー

下村 浩司シェフ監修のフレンチ料理をご堪能いただけます。

下村 浩司 (しもむらこうじ) 8年間、フランスのミッドウエストを中心に研修を積み、2007年7月、東京・大塚本店に「エディンバラ・コウジシムラ」をオープン。国内外のグランシェフたちも「プロが認める名店」としての地位を早くも確立している。ミシュランガイド(東京2009)にて2つ星を獲得。

月日	発着スケジュール
3/20(金)	名古屋港 17:00出港
21(土)	クルージング
22(日)	名古屋港 9:00入港

■食事/朝2回、昼1回、夕2回
■最少催行人員/2名様

天候により、コースが変更となる場合がございます。

きものでいくたびシリーズ 春の古都鎌倉を着物で楽しむたび

大好きな着物を着て春の鎌倉へ出掛けましょう。四季の花が咲く長谷寺や鶴岡八幡宮の参拝、鎌倉山権亭(らいてい)の会席料理の昼食や庭園散策をお楽しみください。日帰りバスツアーです。着物以外での参加も歓迎します。

出発日 **3月28日(土)・4月5日(日)**

旅行代金 **12,000円** (昼食付) お1人様

各地 [6:30～8:00]＝富士IC＝★長谷寺＝★鎌倉山権亭(らいてい)＝昼食＝★小町通り、鶴岡八幡宮周辺を自由散策＝富士IC＝各地 [19:10～20:40]

●旅行費用に含まれるもの/バス代、昼食代、拝観料
●最少催行人員/30名様
●バス発着地/鳥田駅・藤枝駅・焼津駅・静岡駅・清水駅・富士インター

営業時間 平日/9:30～18:00、土曜/9:30～12:00 ※日・祝日は休み

お問い合わせお申し込みは **SBS ツアーズ** 旅行企画・実施

054-254-1552 株式会社SBSプロモーション 旅行部 〒420-0852 静岡県静岡市東区15-4 静岡新聞SBS総局別棟 FAX.254-1233

「劇団四季」の、これが本物、これがミュージカル ウェストサイド物語 ～いよいよ3/1(日)発売開始!

世界中が選んだあの名作「ウェストサイド物語」がついに、静岡に登場。ニューヨークに生きる若者たちの貧困や人種差別から生まれる葛藤。そしてその中で翻弄されるニーとマリアの悲恋物語は、見る人の心を震わせる。ダイナミックなスケールで演じられる劇団四季の「ウェストサイド物語」を肌で体感して。

不規則な食事やダイエットで、忙しい女性の食生活は乱れがち。でも錠剤のサプリメントはちょっと飲みにくいし、なかなか続かない...そんなときの心強い味方が牛乳。牛乳は「栄養素密度」が極めて高いバランス食品。低カロリーで足りない栄養を補うナチュラルサプリだから、小さな子どもにも安心。毎日1杯の栄養バランス。女性のため、家族のための新しい健康習慣、始めてみては?

ホームページでは、ミルクがサプリな理由がわかる「栄養素辞典」や心温まる「ミルクなこま」を見ることができます。

静岡県牛乳普及協会 静岡県相生町14-26-3 TEL:054-274-0230 http://www.3aday.jp/

静岡県静岡市駿河区4-3-1F TEL:054-272-2872 水曜定休 11:00～19:00 http://tabi.p-kit.com

リフォームで住まいにスマイル vol.7

温かく、静かな暮らし

線路沿いに建つK邸は80代の夫婦が暮らす家。外壁のリフォームは近くに住む長男のKさんが提案した。「灯油入れも大変だし、火事にも心配だから、最初はエアコンに変えたら?と持ちかけたのですが嫌がって...。外壁も塗り替えの時期に来ていたので、両親の年齢を考えてメンテナンスフリーのサイディングをお願いしました。決め手はやはり地元の企業という信頼感。営業マンが同じ学区だったということもあって、スムーズに話が進んだという。「両親は近所に迷惑にならないかと気にかけていましたが、鈴さんと隣近所にも気配りをしてくれてくれました。後片付けも行き届いていて感心した」とKさん。両親が生活スタイルを変えたくなく、そのまま工事が進んだのも良かったと話す。「サイディングに変えたら断熱性も上がったのか家の中が温かくなり、結局エアコンはいりませんでした。電車の音も前より気にならなくなった。両親も喜んでいますが、少しは親孝行できたかもしれませんね。」

手入れの必要もなく、見た目もキレイになった

静岡県駿河区馬淵3-7-20 藤枝営業所/藤枝市前島2-6-13 フリーダイヤル0120-054-273

編集部オススメ こだわり*selection

地域限定で発売されているヤクルトの「BF-1(ビーエフワン)」が、ついに静岡エリアでも2/2より販売開始。この商品は今までの罐に届けるタイプのBF-1と違い、胃に届くB.ビフィダムBF-1菌株が入った、まったく新しいタイプの乳製品乳酸菌飲料。ストレス、飲みすぎ、暴飲暴食などでイマイチ調子が出ない、という働く女性や中高年の男性におすすめ。味はとってもしっかりとした牛乳味でおいしく、甘さ控えめでサラッとして飲みやすい。中央静岡ヤクルト販売「BF-1」担当の津野孝史さんイチオシの飲み方は、毎朝1本、朝食の前に飲むこと。「ヤクルトなど罐に届ける商品は食後がおすすめですが、このBF-1は胃にとどけて粘膜をはるため、食前などの空腹時が一番いいですね」とアドバイス。BF-1は店頭では販売していない宅配専用の商品になるため、まずは4週間のお試しキャンペーンで試してみよう。

実際に試飲してみた感想は、ミルクで濃厚なのに後味サラッ。甘さ控えめで52kcalとカロリーが少なめなのも嬉しい!

中央静岡ヤクルト販売 申し込み・問い合わせフリーダイヤル0120-86-8960 受付時間:9:30～16:45(日・祝を除く) http://www.cs-yakult.jp/

わが家のベストショット

「AKAISHI online」ic 会員登録すると もれなく1000ポイントプレゼント!

フットケアが気になる女性に人気の「AKAISHI online」は、累計購入金額に応じてランクアップできるお得な会員制度を採用。ポイント還元率はプラチナ会員で最大30%という特典も。会員登録者全員にもれなく1,000ポイントプレゼント(1ポイント=1円)されるので上手に活用したい。春先に向けて注目の商品は、働く女性に嬉しい「アーチフィッタープレミアム371(立ち仕事用)」と「アーチフィッタープレミアム373(外回り用)」。プレミアムという名にふさわしい革キップ仕様で、足あたりが柔らかく馴染みやすい一足。詳しくは下記のフリーダイヤルまで。

サイトのみアウトレット企画もスタート。数量限定で最大50%OFFの商品も!

あなたが家族の健康を応援します!

ヤクルト400L おためしキャンペーン実施中!

中央静岡ヤクルト販売株式会社 0120-86-8960 http://www.cs-yakult.jp/

AKAISHI 静岡県駿河区丸石955-3 フリーダイヤル0120-716-661 371/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400

アステン*レシピ



Yummy!

チビごはん

ラップを使って簡単にできる!

てまりずし

所要時間
約60分



材料(30個分)

米	2.5合	【すし酢】 酢	80cc
昆布	5cm	砂糖	大さじ2
		塩	小さじ2/3
A	スモークサーモン	3枚	
B	野沢菜漬	3枚	
		C	かに缶詰 30g
			マヨネーズ 小さじ1
			木の芽 6枚(お好みで)
D	牛もも薄切り肉	3枚	
	しょうゆ	大さじ1/2	
	みりん	大さじ1/2	
	クレンソウ	1~2枚(お好みで)	
		E	卵 1個
			砂糖 小さじ1/2
			塩 ひとつまみ
			海苔 少量

入園や入学のお祝いの席や、ひなまつりにもピッタリの
小さくかわいい一口サイズのでまりずし。
まるで色とりどりの花が咲いたみたい。



01

お米は昆布を加えて硬めに炊き、すし酢を加えて混ぜ合わせたら、30個に分けて丸めておく。スモークサーモンは半分に切って準備。野沢菜も茎の部分を切り落として葉っぱを広げ半分に切り、かに缶詰は汁気を切ってマヨネーズと混ぜておく。



02

フライパンにサラダ油を数滴たらし、熱したら、半分に切った牛肉を焼き、Dの調味料を加えて冷ましておく。また卵は割りほぐし、Eの砂糖と塩を加えたら、フライパンなどでいりたまごを作っておく。



03

ラップの上に適量のいりたまごを乗せて、丸めておいたすし飯を乗せ、キュッと形を整えたら、飾りで海苔を巻く。同じ要領で牛肉、スモークサーモン、カニ缶詰、野沢菜もすし飯に巻く。クレンソウや木の芽を飾って、できあがり!



Tip 他にもラップを上手く使えば、シャケやそぼろなど、いろんなアレンジができる。

【取材協力&レシピ提供】静岡ガス(株) エネリア静岡ショールーム クッキングスタジオ担当 鈴木恵さん TEL:054-285-0267 http://www.shizuokagas.co.jp

asten* FAMILY

アステン*ファミリー vol.15

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

[2009.2.21] 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 ☎054-284-9190

オフィシャルウェブサイト http://www.asten.jp

静岡新聞購読のお申し込みは ☎0120-89-4311

紙面づくりに参加してくれる読者を大募集!

- 1 「TomSawyer!(トムソーヤ)」のページに登場してくれるご家族モデル
- 2 「わが家のベストショット」への投稿
- 3 「みんなのホンネ」への投稿

応募方法
宛て先は asten@shizushin.com まで
「①トムソーヤ係」、「②わが家のベストショット係」、「③みんなのホンネ」のいずれかをご記入の上、上記アドレスまでメールいただくか、「〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集室」までご郵送にてご応募ください。
①はお名前、ご住所、電話番号、家族構成、年齢をご記入の上、家族のスナップ写真を1枚お送りください(携帯で写したもので可)。
②③は違ったネタなら1人で何通送ってもOKです。
※採用が決定された場合のみ、こちらからご連絡をいたします。またご応募いただいた写真などはご返却いたしません。あらかじめご了承ください。

ご記入いただいた個人情報は静岡新聞社で管理し、本件以外に使用することはありません。これを外部に提供することはありません。

Next! 次回(3/21発行)は「ECOな暮らし」を特集します。



ご家庭で手軽に楽しめるプロの味!

静岡おでん



すぐに
楽しみたい
あなたには

海ほづ製
静岡おでん

お土産バック

温めてすぐ食卓へ!

1人前

- ・さつま揚げ
- ・昆布
- ・焼きちくわ
- ・大根
- ・黒はんぺん
- ・卵
- ・牛すじ
- ・ごんぱく

みんなで
楽しみたい
方には

海ほづ製
静岡おでん
秘伝黒だし

黒だし 1,000ml

牛スジ5本分入り

秘伝の黒だしを
レトルトパック。
居酒屋の味を
ご家庭に!



しずてつストア全店にて

大好評販売中!!

ここを込めて37年、静岡の味。

お問い合わせ/株式会社 正悦
TEL.054-280-5511
www.shouetsu.co.jp/