



asten

9月
Sept. 2017

読み終わった後
ぎゅっと抱きしめたいような本に
私たちは何回出合えるだろう。
今月のキラリは、特集にちなみ、
芭蕉(アバカ)を漉いた紙と
遠州綿糸を縫い合わせたブックカバー。
チクチクのみシン目も小さなポケットも可愛い。
袋井で長く芭蕉布の高級ふすま紙を
作ってきた工房のオリジナル。
天然繊維の手触りが優しく、濡れても破れない。
読みかけの文庫本を
バッグの中でも守ってくれる。

今月の
キラリ
**



asten people
初野晴



アステン5つ星
チャーハン

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
しっとり、和テイスト。

淑女検定 加賀ゆびぬき | asten life 1
こだわりSELECTION

アステン ウーマン 5PIECES

しずおかキッチン
紅はるかの和風スイートポテト

特集

一冊と、出合う引力。

asten 簡単おいしい クッキング & 食品と放射線セミナー

焼津会場
参加者募集!

一緒に学びませんか?



家庭でも喜ばれる「おいしくて簡単なレシピ」と
食品や自然界にも存在する「放射線」について
それぞれの専門家からわかりやすく学べます。



●料理講師
本田 淑美 (ほんだ ひでみ)

料理研究家。地元食材を使った料理レシ
ピを発信。「Soleいいね」などSBSテレビな
どにも出演。静岡県の食材を知り尽くした
料理研究家。フードコーディネーター2級、
ジュニア野菜ソムリエの資格を持ち、食の商
品開発に加え、お米や野菜を自ら作り、旬
の食材を大切にレシビ作りをしている。



●セミナー講師
岡田 往子 (おかだ ゆきこ)

東京都市大学工学部原子力研究所准教
授。男女共同参画室室長。日本大学農獣医
学部水産学科卒業。千葉大学博士(理学)。
高純度材料の微量元素の分析や福島支援
(20km圏内の放射性物質測定、いわき地場
産業復興、放射線教育など)、群馬県赤城大
沼周辺の放射能測定にも力を注いでいる。

10/28 土
10:00~14:30
材料費 1,000円

会場 大井川公民館
焼津市宗高900



【定員】24名
【持ち物】エプロン
ハンドタオル1枚
筆記用具

スケジュール(予定)

9:30	開場
10:00~11:00	挨拶・料理講師デモ
11:00~13:00	調理・試食・片づけ・休憩
13:00~14:30	食品と放射線セミナー(質疑応答含む)

メニュー menu

- かぼちゃのニョッキ
- ホタテの蒸しマリネ
- きのこスープ
- かぼちゃのプロランタン



応募方法

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名
- ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦職業
- を記入の上、下記の方法からご応募ください。
- ※応募いただいた方の個人情報は当イベントの
ためだけに使用します。
- ハガキ 〒422-8670(住所不要)
静岡新聞社 アステン編集部
「料理教室&セミナー焼津」係
- Eメール oubo@shizushin.com
※件名には必ず
「アステン料理教室焼津」と明記ください。
- 締切 2017年10月5日(木) 必着
※応募者多数の場合は抽選となります。参加証の
発送をもって発表に代えさせていただきます。(落選
の場合の連絡はいたしませんので、ご了承ください)



本とのつながりを、橋渡し。

「読書はもともと個人的なもの。作者と読者のつながりを橋渡しするのが書店です。そう話すのは、マルサン書店仲見世店(沼津市)の小川誠一さん。2012年から始まった「静岡書店大賞」、その6回目となる今年の事務局を務めている。

静岡書店大賞は、県内の書店員や図書館員が1年間に出た新刊本の中から読者にお勧めしたい本を選び投票。小説部門、児童書・新作部門、児童書・名作部門、映像化した文庫部門からそれぞれ大賞が選ばれる。

食の好みも人によって違うように、本の好みも十人十色。得票数で選ばれる大賞だけれど、それは本を知ってもらうための小さなきっかけに過ぎない。本当は「この人ならこの本が気に入るはず」「この新刊は、あの人に薦めたい」という風に、それぞれの好みを考えて選びたいし、「自分も読んで感動した本は、レジでお客さまに「これ、すごく面白かったですよ!」と話しかけようになる」と小川さんは言う。

今やインターネットで調べればすぐさま情報にも品物にもとり着けるけれど、ただ「情報を記した何か」ではなく、手触りも重みもある「本」というものを介して何か伝わること、目の前の誰かの言葉が本と人を結びつけること、その引力を信じる人は少なくない。

12月の表彰式で発表される本は

「この本面白いからぜひ読んでみて!」という書店員たちの声だ。そして表彰されない部分にも「実は、他にも面白い本があるんですよ」という思いが詰まっていることに、想像を巡らせてみてほしい。



新たな本と出会うための仕掛け。

「いつも読んでいる本」からもう一歩踏み出して、違う世界を知ってほしい。鳥田図書館が3年前から年始に用意している「本の福袋」は、そんな思いをカタチにした仕掛けの一つだ。職員28人が猫や旅、ファッションなどテーマを決め、それに合った2冊を選ぶ。パッケージにも凝った福袋は一人一つ限定にもかかわらず、年明け初日の午前中には全て借りられてしまうほど好評だ。

ベストセラーはめったに入れない。43万冊の蔵書から、普段あまり手に取られないけれど、ぜひ知ってほしい本にスポットライトを当てるのも一つの目的だからだ。

「借りるまで開けられないから、どんな本が入っているかは帰ってからの楽しみ。ワクワクしながら手に取っていただいています」と永井里子さん。山田



一冊と、出会う引力。

趣味は読書です、というほどではなくても、

一冊の本が心に深く響く経験をした人は多いのではないだろうか。

表紙の美しさに引かれたり、

主人公の生きざまに一歩踏み出す勇気をもたらしたり、

たった一行のセリフに、身が震えるほどの共感を覚えることもある。

この世に星の数ほどある本の中から

一冊に巡り合うのは、

奇跡なのかもしれない。

千尋さんも「福袋をきっかけに、「面白かったから、この作者の別の本を」と借りていく人も多いですね」と話す。

普段から図書館のカウンターには「こういう本を探してほしい」と相談が寄せられるが、「もしかしたらまったく想像もしない棚に、その人の求めている本との出会いが隠れているかもしれない」(永井さん)

今年のラッキー本が記された「図書館おみくじ」も、子どもが持ってきたお気に入りのぬいぐるみが、夜のうちに持ち主のための一冊を選んでくれる「ぬいぐるみのお泊り会」も、本と出会うための遊び心にあふれた仕掛け。別の扉を開けてみたら、思いがけず美しい景色が広がっていた、そんな心躍る出会いが、本の森にはまだまだたくさんある。



本は巡る、人から人へ。

「店主」が段ボール箱分の古本を持って販売する「一箱古本市」。東京の谷中・根津・千駄木から始まった「不忍ブックストリートの一箱古本市」が全国に広まり、静岡でも開催されている。北街道沿いで行われるマルシェ「鷹の市・駿府市」に合わせた「しずおか一箱古本市」には、マルシェを訪れた人も足を止める。古書店「水曜文庫」の市原健太さんは、本好きの仲間と共に第1回から運営に携わっている。店主はみな無類の本好きで、限られたスペースに好きな本を厳選して一箱を作る。客は自分好みの箱を見つける面白さがある。何より、店主と客との間で、本について話が弾むのが楽しい、と市原さん。「本のリサイクルではなく、本好きがつながって次に読んでくれる人に渡すという感じです」



各地の一箱古本市に行ってその楽しさを知り、自らもしずおか一箱古本市に出店している桶森沙織さんもその一人だ。本が大好きで、好きだからこそ「手持ちの本を手放す、売ること」に当初は抵抗があったという。だが、各地の一箱古本市に足を運び、何人もの「本好きの人々」と言葉をお互いに交わすうち、その考えは少しずつ変わっていった。

「自分の手元に置いておいたままだと、私一人だけのものだけど、誰かの手に渡り、同じように誰かが「面白かったよ」とまた違う誰かに手渡したら、一冊の本が果てしなくつながっていく。本も旅をするんだな、と思うとワクワクして」
もしかしたら誰かが静岡で買ったこの本が、いつか北海道で読まれていたかもしれない。マンションの一室で古書店「批把舎」を始めたのも、自分が大好きな本を、一冊ずつ丁寧に手渡して、誰かに伝わっていけば…

との思いからだ。何もかも速足で過ぎていく時代にあって、「いつか、どこかで」を信じるスピードは、どこまでも緩やかで、本のチカラを信じる明るさがある。

それにしても本好きな人は、どうしてそれを人に薦めたくなるんだろう? そんな問いに、桶森さんはこう答えてくれた。

「本が好きなのは誰でも、きっかけの一冊があると思うんです。あるお客さまに、こう言われたことがあります。その本に出合ったときは、書店や図書館までの道のりや景色、気温、自分の心の高ぶりなどを覚えていて、それら全部が、その人のストーリーなんだ、って。ここにある本が誰かにとってきっかけの一冊になって、そこからその人のストーリーが生まれるなんて、すてきですよ」

次回もしずおか一箱古本市は11月25日。ドラマのような出会いが、箱の中でひっそりと待っている。



かわいい本には旅を。/「RINGBUNCO」

大好きな本を誰かに届けたい。そんな思いから静岡市の雑貨店TENYNEO(テニーネオ)が「RINGBUNCO」を始めた。登録した「古書バイヤー」が、3冊古本を持ち込み、どんなところが面白いのか、心引かれるのか、キャッチコピーを書いて、タイトルや著者を隠したままリングノートに加工して販売。キャッチコピーだけを頼りに、今まで知らなかった本に出会ってもらおうというシステム。貸出カードも付いているので、買った人が誰かに貸すこともできる。誰かの思いを手掛かりに、本がどんどんつながっていく。



5 PIECES Vol.7

千代田タクシー
左右田美香さん
47歳 やぎ産 A型
Mika Sauda

今回のアステンウーマンは静岡市にある千代田タクシーのドライバー左右田美香さん。ドライバー歴は2年余りだが、その魅力にすっかり取りつかれてしまったのだとか。ドライバーになった理由や、やりがいについてインタビュー！

介護タクシーの乗務で出会ったご夫婦が印象に残っています。半身不随のご主人を奥さまが介護していらしたんですが、その奥さまがすごく明るく元気で。ご主人に「すてきな奥さまですね」とお伝えしたら「すてきなんだよ」とおっしゃって、**お二人の関係に感動**を覚えました。

若い頃、ドライバーは職選びの選択肢にありませんでした。でも今は「**もっと早くなればよかった**」と思うんです。さまざまなお客さまと接して緊張することも多いのですが、わずかに十分の移動の間に深いお話をするようなこともあって、タクシーは不思議な空間です。

1. 楽

2. 転

3. 学

4. 縁

5. 温



タクシーと一口に言っても、介護タクシーや観光タクシーなどさまざまな業務があります。夏はNPO開催の子どもの外遊びプログラム「里山BASE」の送迎も行っています。朝おとなしかった子が帰りの車内では虫の捕り方などを生き生きと話しているんです。子どもの成長っていいですね。



これまでは主に営業職に就いていました。3人の子を育てるシングルマザーということもあり、子どもの成長に合わせて職を選んできました。介護の仕事に就きたいと考えるようになり、**介護ヘルパー資格を得てスキルを生かせる仕事を探していた**時に今の会社と出会いました。

介護タクシーは高齢の方だけでなく、障害のある方の通院や移動支援も行います。入社してから**患者等搬送乗務員、ガイドヘルパー**などの資格も取得しました。静岡の名所とお茶を楽しんでいただく「お茶タクシー」ツアーの研修もこれから受ける予定です！

asten INFORMATION

AOI BEERがネットで買える!

静岡市初のクラフトビール醸造所アオイブリーイングのビール「AOI BEER」はネットで購入可能。厳選食材や商品を販売する「Irorino Store」なら、スマホから簡単に注文、自宅に届く。自然に恵まれた静岡の地の食材を使って仕込む、表情豊かなビール。ぜひお試しを!

Irorino
静岡市駿河区池田117-1 ☎0120-852-831
https://goo.gl/56Bjox

文芸編集者の仕事を語る講演会

一冊の本が出来上がるまでに編集者はどう関わっているのか。ふじのくにブッククレクチャー「文芸編集者の仕事〜「火花」が出来るまで」が10/1(日)14:00〜、県立大大講堂で開かれる。講師は又吉直樹著「火花」や村田沙耶香著「コンビ二人間」を担当した文藝春秋の浅井茉莉子さん。聴講には事前申し込みが必要。詳細は下記またはウェブサイトです。

県立中央図書館
静岡市駿河区谷田53-1 ☎054-262-1246

山梨産ぶどう 最盛期到来

甘くて食べ応えある果物が自慢の白根出荷組合(山梨県南アルプス市)直営店。赤(ゴルビー、クインニーナなど)、緑(シャインマスカット)、黒(巨峰、ピオーネ)を詰め合わせた人気のブドウ3色セットが今年も販売開始! お彼岸の贈答にぜひ、全国発送の予約もできる。

くだもの直売所 静岡店
静岡市葵区古庄3丁目31-15 ☎080-9170-7714
[6〜9月]無休 9:00〜18:00 [10〜5月]月曜定休 10:00〜17:00

聞き得! 竹内純子のエネルギーの玉手箱

今夏は日本各地で大きな自然災害が相次ぎました。被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。自然災害が起きたら、主に送配電設備が被害を受け、停電に至ることもあります。電力供給を途切れさせないために、現場ではどのような防災対策が行われているのでしょうか。

竹内 純子 たけうち すみこ
筑波大学客員教授
NPO法人国際環境経済研究所理事・主席研究員

地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参加し、政府審議会の委員も務める。著書に「新解だらけの電力問題」など。

自然災害とインフラ

電気は「インフラ中のインフラ」と言われ、その途絶は社会に大きなダメージをもたらします。電気が無ければ交通や水道、通信など他の社会インフラも機能停止に陥るからです。そのために重要なのはまず、普段の設備のメンテナンスです。電力設備はある一つがダウンしてもそれだけで供給が途絶えることが無いよう、裕度をもって設計されていますが、それらを常に健全にメンテナンスしておく必要があります。もう一つ大切なのが、災害時の体制をしっかりと事前に決めておき、普段から「現場力」を鍛えておくことです。特に原子力発電所では、いざという時にやることを体で覚え込ませておくため、決まったシナリオで繰り返し訓練したり、逆に危機に際しての対応力を向上させるためシナリオを全く知らせずに行う訓練をしたり、と多様な方法で、いざという時に的確に行動できるように、「現場力」を向上させる取り組みが行われています。

総合訓練での復旧対策の検討 **個別訓練での可搬型設備の操作**

スパークリングワインで乾杯! 海辺のテラス席で夕涼みパーティー!

空の色が刻々と変化する夕暮れ時。潮風が心地よい海辺のテラス席で、夕涼みパーティーはいかが? 目の前に広場もあるので、小さなお子さんごいるファミリーも安心。ボリューム満点のフードと彩り豊かなドリンクはインスタ映えもバッチリだから、女子会にもおすすめ!

この月のおすすめ
「飲み放題付きパーティープラン」1人4,000円(税別)〜。前菜、サラダ、メイン(肉料理)、パスタ、デザートなど全6品以上。

This is Cafe 清水店
静岡市清水区入船町13-15 エス/ル/ストリームプラザ1F ☎054-625-5822 11:00〜23:00(L02:20)
無休 this is cafe

アステン特典! 楊貴妃ランチ予約でデザートランクアップ!

秋めく庭園の景色を眺めながら、多彩な秋の味が楽しめる「楊貴妃ランチ」。メインの「サーモンと栗の豆乳ソース炒め」は脂がのったサーモンと秋ならではの栗を女性にうれしい栄養が豊富な豆乳ソースで仕立てた一品。ヘルシーでいてボリュームもあるので、おなかもちも満足できる!

●「楊貴妃ランチ」2,160円。全7品。注文は2人〜。プラス300円でランチのデザートに「マロンパフェ」にランクアップすることも。
●楊貴妃ランチを予約の方に「アステンを見た」でデザートをランクアップ(要予約・9月末日まで)。

藤枝四川飯店&ガーデンズ
藤枝市田1-23 ☎054-634-4000
[月]〜[金]11:30〜14:30 [土日祝]11:30〜15:00
[17:30〜21:00] ※ラストオーダーは閉店時間の30分前
無休 P30台 中島屋ホテルズ

秋の特選会席ランチ10月まで開催!!
こだわりの豪華ランチ 2,750円(税別)!

旬を迎える食材を使った秋の新メニューが登場。食欲の秋、ぜひに秋の美食を楽しんでみてはいかが? 一点一点豪華なランチがお手頃価格で登場。個室完備なので、気の合う友人などと時間を気にせずゆっくりとひとときを過ごせちゃう。完全予約制。「アステンを見た」の一言を添え予約を。10月予約も受け付け中。

静岡 花鳥風月(しずおかからうふうげつ)
静岡市葵区船屋町14-1 2・3F
稲巻パキング8号向かい ☎054-266-3300
11:00〜15:00(LO) 15:00〜翌2:00
月曜ランチ休み タイフナナ

※写真はイメージ。
※会席ランチは、登の時間(11:00〜15:00)のみ利用可。
※法事料理としての利用は不可。
※会席ランチは通常の宴会としての利用は不可。
※予約は2日前まで。 ※1グループ8名まで。

9月のランチ
仙台和牛ほほ肉のやわらか煮 2,350円
オードブル6品、スープ、パスタ/ライス、デザート、コーヒー/ティー付き

不動の人気を誇る
モイズミの看板メニュー

今月のおすすめは自家製デミグラスソースとコラーゲンたっぷりの和牛ほほ肉の相性抜群な「仙台和牛ほほ肉のやわらか煮」。下ごしらえから煮込みまで約半日を費やすという。大きな肉のかたまりがお箸でほろほろと崩れ、舌の上で溶けていくような食感を一度は体験してほしい。

和・仏 食彩工房
monsieur MOIZUMI (モイズミ)
静岡市葵区池ヶ谷7-5 水曜定休
☎054-247-1338 P6台+提携あり
11:00〜14:00
17:00〜22:00(土日ランチあり)
MOIZUMI

用宗海岸前にOPEN! 静岡食材を使用したジェラート専門店

静岡の厳選食材を使用したプレミアムなジェラートが誕生! 久能産いちご、スルガエレガント、ほうじ茶、わさび、用宗特産のシラスなど、色とりどりのフレーバーは素材本来の味を生かした無香料無着色。テイクアウトもOKだけど、海の見える屋上テラスで潮風を感じながらいただくジェラートやドリンクもまた格別! GELATO BARとして英ビールやスパークリングワインも楽しめる!

●「静岡産かぼちゃ」と「お米」のダブルテイスター(お試しサイズ) 390円(税別)。
●スルガエレガントを使用した濃縮還元300%の「甘夏ソーダ」500円(税別)。プラス150円(税別)でフロートにも。

LA PALETTE(ラパレット)
静岡市駿河区用宗4-21-12 ☎054-257-5111 11:00〜19:00
木曜定休 P7台

ガッツリ食べて飲んで夏バテ解消!
牛たん食べ比べが楽しい宴会コース

食事もお酒もガッツリいきたい人におすすめなのが「こもれび食堂」の宴会コース。丁寧な仕込みと独自の熟成法でうま味を十分に引き出した牛たんを、ステーキ、刺身、スモーク、シチュー、しゃぶしゃぶなど、いろいろな調理法で楽しめる。取り分け不要な個人盛りも魅力的。プラス1,500円で飲み放題に。

●コースは2,000円から。写真は3,500円。前菜3種、サラダ、牛たん、スモーク、牛たん刺し、仙台仕込みの牛たん焼き、牛たんやわらか焼き、たんシチュー、焼津産マゴロのハラモ焼き、ご飯、スープ、デザート、ランチタイムも要予約で利用可。注文は1人〜。

こもれび食堂
静岡市駿河区八幡2-8-1 ☎054-269-6706
11:30〜21:00(L02:30) 不定休 P3台

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

この酸っぱさが癖になる美味しさ!
レモンティーダックワーズ好評発売中!

昨年6300個を販売したレモンティー味のダックワーズ。レモンの酸味と程よい甘さで後味爽やか。この夏も売れ行き好調で、残りわずか。国産柚子クリームをサンドした香り豊かな柚子緑茶味も期間限定で発売開始。いずれも今しか味わえない季節限定商品。さあ、急いで!

●牧之原紅茶の生地に瀬戸内産のレモンクリームをサンドした「レモンティーダックワーズ」129円。「柚子緑茶ダックワーズ」129円。
●濃厚ミルクとイチゴの甘酸っぱさが絶妙「静岡産いちごソフトクリーム」150円〜。本店のみ販売。

高橋製茶
●牧之原本店 牧之原市勝田2310-4 ☎0548-27-2325
平日9:00〜17:30 土日祝9:00〜17:00
●焼津店 焼津市柿島555
イオン 焼津ショッピングセンター1F ☎054-656-2413 9:00〜22:00
http://www.makinohara-cha.com/ 2店舗とも365日営業

注目のダイニングが贈る“海の宝箱”

地上10階、好評の天空ランチに「おまかせ海鮮ランチ膳」がお目見え。シャリを覆う7種の駿河湾の恵みは、まさに「海の宝箱」。さっぱりとして滋味深く、夏疲れの体に染み渡る。人気の「天空弁当」もぜひ。また、法事料理も好評。お客様に合わせた料理プランや無料送迎バスなど対応がきめ細やか。急な払いの席も任せて安心。※天空ランチ、法事料理は千代田店でも実施

●「アステンを見た」のひと言で「おまかせ海鮮ランチ膳」。「天空弁当」各1,800円を1,000円にて提供(9月末まで)。※税別

天空の和dining さわ
静岡市駿河区昭和町6-2 アイワンビル10F
予約専用ダイヤル ☎0120-301-450
[11:30〜14:00][13:30] [17:00〜24:00](L02:30)
日曜定休(予約は受け付け) http://www.sawa-shizuka.jp/
●さわ千代田店 静岡市駿河区千代田4-2-5 ☎0120-556-724

牛フィステーキが600円もお得に! 大人のぜいたくな時間を味わって!

ちょっと特別な日に行きたい「さくら」。9月は「牛フィレ」フェア。5品から選べるメイン料理の「牛フィステーキ」の追加料金1,200円が半額の600円(税別)に。大切な記念日や大人の女子会にいかが? 落ち着いた和の空間は法事にも最適。椅子とテーブル席なので年配の方もくつろげると好評だ。司会進行や送迎バスのサービスあり。

●法事会席料理は4,000円・5,000円・6,000円(税別)の3コースを用意。写真は5,000円のコース。
●「月替わりコース」3,000円(税別)。オードブル3品、スープ、グラニテ、メイン(5品)から選択。うち3品はプラス1,200円。食事、デザート、コーヒーor紅茶。

和洋会席 さくら
静岡市駿河区向敷地35-2 ☎054-259-3901
[11:30〜14:30] [17:30〜21:30]
P30台 ※送迎/お持ち帰りあり ※予約制
火曜定休 ※祝日の場合は営業

おいしい秋の大感謝祭! ランチもディナーもお得に召し上がれ

人気の「郷土料理フェア」も、今月から秋の味覚をたっぷり使ったメニューに一新。秋田県から今が旬の「鯛のしっとり鍋」、老舗・鈴木こうじ店さんの手作りみそを使った東北の秋の味覚「芋煮豚汁」、九州名物・若鶏で炊き込んだ「博多かしわ飯」、鯛のだしが香る「宇和島鯛めし」など較ぞろい。「アステンを見た」のひと言で、通常大人料金ランチ100円引き、ディナー300円引き(シニア、シルバー、幼児は通常料金から一律100円引き)。期間は9月末まで。

●野菜&魚メインの美食ビュッフェ/ランチ1,800円、ディナー2,200円※税別、大人料金

自然食ビュッフェ ふどうの丘 静岡園セ/ハ店
静岡市駿河区東1-1-1 静岡園セ/ハ5F ☎054-266-7445
[11:00〜16:00](L01:00)
[17:30〜23:00](L02:00) 年中無休

なすびグループが手掛ける和カフェがグランシップ1FにOPEN!

7月にオープンしたレストラン&カフェ「グランテラス」。駿河湾でとれた鮮魚や静岡県産の野菜をメイン食材にした「ふじのくにの美食」を和カフェスタイルで楽しめる。店内にキッズルームがあるので、隣接する池田東公園で遊んだ後、ママ友やファミリーでランチやお茶するのにもぴったり。こだわりのドリンクやスイーツ、キッズプレートもあり!

●ヘルシーに美味しい「ベジヌードル」1,200円(税別)。7種の野菜を専用カッターで細かくカット。3種の豆とチキンを加えてバス風風に仕立てた軽食OFFメニュー。

GRAN TERRACE
静岡市駿河区池田79-4 グランシップ1F
☎054-204-5888
11:00〜16:00 ※パーティーは22:30まで(要予約)
※休日はグランシップの休館日に準ずる

あの絶品メニューが帰ってきた!

シェフ渾身の料理を提供する「今週のおすすめの一品」が今年も開催。1週目を飾るのは、昨年好評の「だし巻玉子の天ぷら」。カリッ、ふわっ、甘さがじわ〜。アステンライターも舌を巻くおいしさ! 2週目以降は初メニューが続々。さらに、今月からタイムメニューも加わりワクワク感アップ(時間帯・数量限定)。「アステンを見た」のひと言でプチデザートをプレゼント(9月末まで)

●「今週のおすすめの一品」9/4(月)〜10/1(日)「だし巻玉子の天ぷら」、11/1(月)〜17/1(日)「シラスと地元野菜の生パスタ」、18/1(月)〜24/1(日)「かぼちゃのクリーム マカ ルポーネ」、25/1(月)〜10/1(日)「日替わり巻きずし」
●ランチ大人1,600円、ディナー大人1,900円※税別

やさしい食彩 葡萄の丘 草薙店
静岡市清水区草薙1-28-1 ☎054-204-9311
[11:00〜16:00](L01:00)
[18:00〜22:00](L02:00)
※ディナーオープン 土・日・祝日17:30〜 年中無休

アステル5つ星

ワザありチャーハン

残暑に負けないためにご飯はしっかり食べたい...そんな日にぴったりなのがチャーハン。チャーハン好きがよく愛する定番からユニークな一品まで、プロの技光る一皿をご紹介します!

【広東料理 菜(なつめ)の】
オリーブチャーハン

店主が修業した都内の有名店でも出していたという逸品。具材はからし菜のオリーブ漬け、牛ひき肉、青ネギとシンプル。黒っぽい色の秘密は、とろみのある中国しょうゆにあり。これに砂糖、カキ油などを加え、塩を使わず仕上げている。具材のうま味と相まって、見た目とは裏腹に何ともまろやか。一口食べるとまた一口食べたくなる。手作り中心が入った飲食ランチコース(2,000円)など、コース料理も豊富。



静岡市東区研屋町16
セントラルマンション1F
tel: 054-250-2500
営業: 11:30~14:30(L.O14:00)
17:30~21:00(L.O20:30)
休/火曜 P/3台
★オリーブチャーハン ¥1,000

【C's Dining EN(シーズ ダイニング エン)の】
アンチョビ炒飯

横浜中華街「萬珍樓」で修業したオーナーシェフ・府川陽介さんが開いた新中華ダイニング。中華だけに採れない新メニューも多く、塩魚を使った「ハムユイチャーハン」をアレンジしたこちらもその一つ。アンチョビと相性がいい鶏肉と卵、レタスを合わせ、塩気が効いた独特の味わいがクセになる一品だ。オーソドックスなチャーハンの上にスクランブルエッグをのせた「たまご炒飯」も人気。



静岡市東区羽鳥4-1-1
tel: 054-278-1501
営業: 11:30~14:00(L.O13:30)
17:00~23:00(L.O22:30)
※日曜~22:00(L.O21:30)
休/月曜(祝日営業) P/5台
★アンチョビ炒飯 ¥880(税別)

pick up voice!
コチラも!!
読者オススメ
ワザありチャーハン



【中国家庭料理 紅樓(べにろう)の】
紅樓特製チャーハン

中国の貴賓館に勤めていた中国人シェフが作る、本格的な中国料理を楽しめる店。エキストラバージンオリーブオイルでサッと炒めたチャーハンは、ご飯の甘さを感じるしっとりとした仕上がりに。うま味たっぷりの自家製チャーシューが引き立つ上品な塩味で、かき込まずに止まらなくなる。夜はお酒杯と料理一皿の「晩酌セット」1,360円に、プラス324円で小サイズのチャーハンを付けられる。

静岡市東区七間町13-1 センタタウンビル2F
tel: 054-254-9111
営業: 11:00~14:00, 17:00~L.O21:00
休/第1・第3月曜(祝日営業、翌日休み) P/なし
★紅樓特製チャーハン ¥1,470

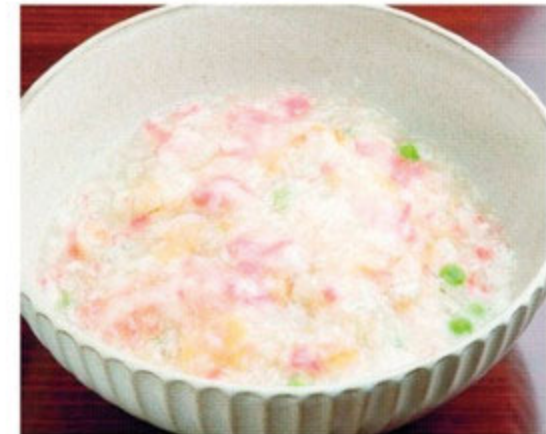
【中華料理 夢眠(ムミン)の】
チャーハン(スープ付き)

来年2月で開店40周年を迎える、町の小さな中華料理店。遠方からわざわざ食べに来る人もいるという人気のチャーハンは、自家製チャーシューを作った後のしょうゆを味付けに使った、どこか懐かしい味わい。店主いわく「食べた時に口の中の油のしつこさが消えるから」とナルトが入っているのも夢眠流だ。ラーメンと小さめチャーハンの「チャーハンセット」740円は、昼・夜ともオーダーできる。



静岡市清水区庵原131-1
tel: 054-365-4013
営業: 11:30~14:00, 17:00~23:00
※日曜~22:00
休/月曜 P/なし
★チャーハン ¥640 (スープ付き)

【シノワビル Rinoshiyo】の
蟹あんかけ白炒飯



中華にフレンチ、スペイン料理のエッセンスを加えた新感覚バル。チャーハン専用に着せられたスープで炊いたご飯をバラバラになるまで炒め、ふわふわの卵白をまどとグリーンピースのあんをかけて彩り良く仕上げた。最後に加えたネギ油の風味がアクセント。塩ベースの優しい味わいで女性でも食べやすい。ワインと一緒に楽しんで。せいろで蒸し上げ、ガーリックシュリンプをのせた「黒炒飯」もお試しを。

静岡市東区紺屋町4-9
松永紺屋ビル2F
tel: 054-266-6609
営業: 11:30~15:00(L.O14:00)
17:30~23:00(L.O22:00)
休/水曜 P/なし
★蟹あんかけ白炒飯 M¥1,100, S¥600(税別)

【金泉軒 美川町本店】の
ピリ辛炒飯



口に運びラー油がピリリ、さらに粗びき黒こしょう、トウバンジャン、糸唐辛子と複雑な辛さがじわじわ。ベースのチャーハンは、酒やスープを入れて蒸気を加えながら炒め、しっとり食感に。口当たりが軽くお酒も進む。富士宮の「ルビビ豚」などこだわり食材のうま味と歯応えが自慢の「しずおか餃子」は全国で移動販売している人気メニュー。こちらも一緒にオーダーしてみよう。選べる中国茶のサービスもうれしい。

静岡市東区美川町10-16
tel: 054-271-6728
営業: 11:30~15:00, 17:00~21:00
休/火曜 P/10台
★ピリ辛炒飯 ¥750

【中国料理 吉田】の
麻婆豆腐かけチャーハン(スープ付き)



静岡市駿河区小黒
3-9-34-2
tel: 054-287-8633
営業: 11:30~14:00(L.O13:45)
平日17:30~21:00(L.O20:30)
土日祝17:00~20:30(L.O20:15)
休/月曜(祝日営業、翌日休み) P/8台
★麻婆豆腐かけチャーハン ¥890(スープ付き)

四川料理の老舗で修業した店主が作る、自慢の麻婆豆腐とチャーハンがドッキング。初めは辛い料理だったが、スタッフの受けが良く、店のメニューに出したところ評判に。辛さ控えめの麻婆豆腐と、薄味に仕上げたチャーハンの相乗効果がコクとうま味が倍増。一度食べるとハマってしまうこと請け合いです。彩り鮮やかであっさり味の「カニ肉とレタスのエビのせチャーハン」は女性におすすめ。

【藤枝四川飯店&ガーデンズ】の
五目チャーハン



藤枝市田沼1-23
tel: 054-634-4000
営業: 11:30~14:30(土日祝~15:00)
17:30~21:00
休/日曜 P/30台
★五目チャーハン ¥1,030

中国四川料理の第一人者・陳建一氏が最高顧問を務める、中島屋ホテルズの中堅レストラン。数あるチャーハンの中でも、一番人気は卵、ネギ、焼き豚などが入った王道のチャーハン。陳氏の指図で自家製のネギ油が隠し味として使われ、できたてのチャーハンからふわりと立つショウガとネギの香りが食欲をそそる。ランチはサラダデザートが付いて1,400円のセットがお得だ。

- 静岡市東区 駿河区用宗「来樂軒」地元の大繁盛店。卵の味が前面に出た昔ながらのバラバラ炒飯です(駿河区・主婦)
- 清水区島根「一元」ラーメンが有名ですが、炒飯も具が大きくバターがきいていてやみつきになります(駿区・会社員)
- 駿区新聞「味守香」しっとりしているのにバラバラしていて絶品(清水区・主婦)
- 駿河区有東「飛龍」具が大きく量もありおいしい(藤枝市・主婦)
- 藤枝市 田沼「金飯」こまごまボリュームたっぷり! いつもお腹を空かせて帰ります(焼津市・主婦)
- 田沼「新中華 華花」カニ肉たっぷり贅沢チャーハンなど豪華なものもありますが、さくら卵を使ったシンプルチャーハンもおいしいです(藤枝市・無職)
- 牧之原市 牧之原市「牧之原」細江「池ぬい」豚骨ラーメンとの相性バッチリです(牧之原市・パート)
- 吉田町 住吉「チャイナ華城」気軽に入れるお店でボリュームもあり(牧之原市・会社員)

10周年祭

9.02(土)より

おかげさまで手造り家具の金鱗は、丸子の地に移店して10周年。日頃のご愛顧に感謝をして、10周年特別イベントを開催いたします。

スタンプ4つ集めて、家具を当てよう!
スタンプラリー開催!
9/1 fri ▶ 9/18 mon

参加メーカー
●市川木工 ●ORANDA-KAN ●Quito[キト] ●手造り家具の金鱗 ●hinoki craft ●FUJIWARA

★特設サテライトブース(6社合同)設置!
★静岡駅北口地下広場(9/1~9/4) ★新静岡セノバ 1F-5F(9/2~9/10)

PLAIN BAKERY

Domestic wheat & Natural yeast

白神こだま酵母使用

熟成バゲット 290円
ぶどう食パン 600円
セミハードくるみ 600円
プレミアム食パン 1斤350円 2斤700円

プレーンベーカリーは、国産食材と製法にこだわりました。北海道産小麦をはじめ、使用する全ての食材を厳選し、美味しさはもちろん、安心・安全にも気を配りました。製法は、時間をかけて味わいを深める、中種製法です。手間と時間がかかる分、大量生産は出来ませんが、パン本来の味わいを感じていただける、と確信しています。真面目に作った、プレーンベーカリーのパンたちをぜひ、ご賞味ください。

パン工房直営店 静岡市清水区吉川11885 tel.054-345-6820
and cafe 店 静岡市清水区江尻台町 22-34 tel.054-367-6400

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

優しい甘さでヘルシー! 秋の和食材を使ったスイーツが登場

実りの秋はもうすぐそこ。サリューではサツマイモや黒豆、黒豆など、和の食材を使った季節限定スイーツがお目見え。鳴門金時を使った「さつまいものモンブラン」はお客さんのリクエストに応えた新作。タルト生地にサツマイモあんとかスタードクリームをたっぷりのせ、イモの甘露煮がアクセントに。どれも素材の味を大切にしたいやさしい甘さで、ほっこり落ち着く味わい。

●秋季限定「さつまいものモンブラン」490円。「和菓のモンブラン」480円。
●プルプルんのお食感が楽しい「黒豆と豆乳のバレンタイン」420円。

patisserie Salut.(サリュー)
静岡市駿河区谷田41-30 ☎054-297-3434
10:00~19:00 水曜定休 P3台

オープン2周年の感謝を込めてランチに自家製デザートサービスを!

閑静な住宅街にたずむ隠れ家レストランとして、駿区大宮にオープンしては2年。民家を1軒まるごと改装した店内は、友人宅に招かれたような素朴な温かさに包まれる。アットホームなおもてなしと気取らない空間で、和食を極めた藤村シェフが手掛ける本格懐石料理を味わえる。そのギャップが何とも新鮮で、多くの女性の心をつかんできた。「純和食ならではの繊細で奥深い味わいをご提供できるよう、より丁寧な仕事を心掛けたい」と思いを新たにしている藤村シェフ。オープン2周年を迎える記念すべき9月10日は、感謝の意を込めて、ランチを注文の方に自家製デザートサービスを(10月末日まで)。食後のティータイムも心ゆくまで楽しんで!

●シェフおまかせ「夜の会席」6,000円(税別)。長月の就立・月見豆羹、錦秋と入・人参カステラ・桜海老・海老芝煮・銀杏松茸、朝獲れ鮮魚盛り、国産牛炭火焼き肉肉ソース、菊花飯、羽二重蒸し、松茸御飯、水菓子※要予約

藤村将壽シェフ。日本平ホテルで修業を重ねた後、ホテルセンチュリー静岡の和食調理副料理長、鉄板焼き「けやき」のシェフを、その後、料理旅館の料理長を歴任した豊富なキャリアを持つ。

シェフおまかせ「暮の膳」1,800円(税別) ※要予約

秋の行楽シーンやおもてなしに季節感あふれる竹酔のお弁当を!

仕出し料理専門店の竹酔。おすすめは季節替わりのお弁当。旬の食材を使用したお弁当を届けるために、1年間を春夏秋冬に分け、季節ごとにメニューを替えている。他にも静岡の味覚が詰まったお弁当、法事やパーティー料理も、詳しくはHPをチェックして。お届けは合計金額10,000円から。静岡市内(駿区・駿河区・清水区)を中心に配達。

●いろいろな味が少しずつ楽しめる女性に人気! ご飯が選べる料理弁当「花車」(KH-02)1,500円。
●女性ドライバーが活躍中! 静岡市女性の活躍応援事業所「奨励賞」受賞。

仕出し料理 竹酔
静岡市東区田町2-89-1 ☎054-252-7948
8:30~17:00(受け付け時間)
竹酔

旬鮮 Doki-Dokiss
静岡市東区大井1-6-48 ☎054-297-3897 P3台 水曜定休(不定休あり)
昼の膳11:30~13:30(LO) カフェタイム14:00~16:30 夜の膳17:30~20:30(LO)

シズオカ家具week!

9/1 fri ▶ 9/18 mon

静岡市駿河区北九子2-38-9
OPEN: 10:00~18:00(駐車場あり) 日休無休
Tel.054-201-2511 Fax.054-259-6313
URL: http://www.kinrin.co.jp/

パン工房直営店 静岡市清水区吉川11885 tel.054-345-6820
and cafe 店 静岡市清水区江尻台町 22-34 tel.054-367-6400

営業時間: 12:00~17:30 定休日: 日・月・火(季節により変更あり)
パン工房直営店は 電話予約のみ承ります。
営業時間: 10:00~20:00 定休日: 不定休(パンは月・火・休あり)

予約受付 ☎054-345-6820



あの子に1つ贈り物

コーナー100回目に登場するのは、藤枝市にある家具・玩具工房のツールセット。5年前に同工房の木製おしゃぶりをご紹介したことがある。赤ちゃんのあの子に喜んでくれたかな。そして今回はおしゃまになったあの子専用の椅子。社会に出ると生き抜くための椅子取りゲームが始まるかもしれないけれど、オモテで何があっても、家にはちゃんとあなたの場所があるから大丈夫。そういう気持ちで贈ってあげたい。素材はタモ材、生涯大切に使い続けられる。



**HAND WORKS FACTORYの
ステップラースーツール**
(S+M+L)31,860円
百町森(ひやくちょうもり)
静岡市葵区鷹匠1-14-12 TEL.054-251-8700
http://www.hyakuchomori.co.jp

サブリーな1 pose

- 足を伸ばして床に座り、右膝を立てる。できる人は右足を左も外側に持っていく。
- 左足のつま先を天井へ向け、腰を引き上げて姿勢を正す。
- 胸から意識して、体を右へねじる。また①から始め、同様に左側へねじる。



便秘・おなかの調子に悩む人に
アルダ・マツエントラ
アーサナ
(ねじりのポーズ)

右から先にねじるのがポイント!

グループ
ヨガインストラクター
Mayo先生

お好きな入会キャンペーン実施中!
WEBをチェック!「アステンを見た」で
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(キッズスイミング)
http://glanz-sc.com/

とっさの1フレーズ

緊張して落ち着かない

butterflies in my stomach

アイ ハヴ バタフライズ イン マイ ストマック
I have butterflies in my stomach.

「緊張して落ち着かない」

Point
恋愛など「良い意味」でのみ使います。
#「お腹の中に(たくさん)蝶がいる!」ではなく「ソワソワする、ムズムズする、緊張する」という意味です。



全日程英語教育のプリスクール NB International Kindergarten
静岡市駿河区中田本町6-3 tel: 054-202-9555

花嫁必見! 新作衣装の発表会
人気写真家・地味実花が手掛ける「M/ninagawa」やアンテナリマをはじめ、和装、新装衣装まで幅広くそろえるユニバーサルフェアを9/16(土)~18(月・祝)に開催。コーディネーターによるアドバイスもあり、事前予約制のため電話で申し込みを。
マイウエディング中屋 小黒本店
静岡市駿河区小黒2-6-1
TEL 054-287-1122 | マイウエディング中屋 | 検索

とれたて生しらすを味わって
10/1(日)9:00~13:00、吉田漁港内で第7回しらすマーケットを開催。とれたて生しらすの試食やしらすの吸い物の無料配布など毎年にごわう人気のイベント。地場の農産物の販売やフリーマーケットも、旬を味わおう!
南駿河湾漁業協同組合吉田支所
吉田町住吉5436-864 吉田漁港内
TEL 0548-32-0820

ニュースな視点で企業訪問!

全国平均の2倍以上、交通事故の多い静岡県!

とても残念なことに、静岡県内で起きる交通事故の割合(人口10万人あたりの発生件数比較)は、全国平均の2倍以上。昨年28年中は県内で31,518件の人身事故が発生している(出典:「静岡県警察本部・交通事故統計」)。

これらの事故原因のトップは、一時停止線まで止まらなかったり、右折左折の際に対向車や後方の確認をしないで発進してしまう「安全不確認」。次に多いのが、スマートフォンを操作したり景色に見とれたり、下に落ちたものを拾おうとしたりすることによる「脇見運転」。特に若い人に多いという。次に相手の車の動きをしっかりと見ていない「動静不注



子どもが泣き止まないでついイライラ運転。



皆さんが笑顔でいてくれたら僕たち本望なんです。
「ガッタン!」を「コボン!」にしてくれるね。
急に変車変更してきた車に気がつかずドキッと。
自転車が道路の真ん中に急にふらふら〜と。
「衝突軽減ブレーキ」
「歩行者事故低減ステアリング」
「標識認識機能」
前車が急ブレーキをきいてぶつかりそうなる時、自動的にブレーキが作動して衝突回避・被害軽減を図る。
うっかり車線をみ出した先に歩行者がいた時、音と表示で警告し、さらにステアリングを戻して回避操作を支援。
運転中うっかり標識を見逃さないために、道路標識をディスプレイに標示して安全運転を促す。

紙上交通安全教室

ヒヤリハットをなくしたい!

事故データの分析から生まれた安全運転支援システム。
こうした交通事故のデータを分析し、車だけでなく歩行者や自転車など「道を使うすべての人に安全を」と、安全運転支援システム「Honda SENSING」を開発してきたのがHonda。この秋登場の新型N-BOXにも搭載されるという。行楽シーズンの秋は運転の機会も多い。システム

脇道から急に飛び出して来た自転車にヒヤッ。

時間に遅れそうで慌ててバックしたら生け垣に!

チャイルドシートの子どもの気になってつい、それで、子どもの椅子が揺らめくように小さな震りを付けた。

高速の合流地点ではいつもドキドキ。

に頼り切るのではなく、十分気を付けたいところだが、ヒヤリハットの経験は誰にもあるはず。今回は、車をフル活用中のママたち対象の紙上安全教室で、Hondaの安全運転支援システムを教えていただいた。

「ぶつからない」「見逃さない」、ママたち注目の三つの機能。

Hondaの安全運転支援システム「Honda SENSING」には、すでにユーザーから「おかげで衝突を回避できた」「高齢の父母も運転するのに必要」「高速の長距離運転が快適になった」など評価の高いコメントが寄せられている。新型N-BOXには従来の八つの機能に、さらに二つの機能が加わり、パワーアップしたという。

ママたちが「これ、すごうれしい!」と特に注目したのは「ぶつからないための、衝突軽減ブレーキ・歩行者事故低減ステアリング」「見逃さないための、標識認識機能」。ヒヤリハットをなくすのに、大いに活躍してくれる。助手席をぐんと後ろにずらして後部座席の子どもに近づけるスーパースライドシートもあり、試乗で機能を確かめてみたい。また、静岡県警察本部交通安全課では、楽しく学べる「交通安全体験車」を使った出前講座を準備している。地域のママたちや子ども会やPTAなどで企画してみてもどうだろう。



取材協力: Honda Cars 静岡

皮膚のメカニズムを解明し治療する 美容皮膚科
あなたの「肌のかきつれ」そして、美しい肌を手に入れるため、しみやにきびの治療をはじめ、しわやほうくろ、たるみの治療まで、
女性医師による 診察・治療を行います。

院長 平野 温子

男性向けレーザー治療
しみ、しわ、にきび、にきび跡
お肌のアドバイスを行っています。

このような症状でお悩みの方はご相談ください。

しみ 点滴療法
しわ 肝斑
にきび ほうくろ
毛穴の開き 毛穴の閉鎖
ピアス

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(医師 平野 温子)

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。

※当院での診察はすべて自費診療となっております。治療費の詳細につきましては、初診カウンセリングにてご説明いたします。
ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 (予約制)
静岡市葵区柳町3-21 ベガサートB1F

月 火 水 木 金 土 日
休 休 休 休 休 休 休

診療時間 10:00~18:00
初診受付 診察・検査のみ 17:00まで/当日診療希望 16:00まで

JR静岡駅 北口より徒歩5分
静岡新静岡駅より徒歩1分

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。

NEW N-BOX 登場

NEW N-BOXの進化したポイントをご紹介します!!

さらに使いやすい! 57cmのスライド量で、使いかた自由自在。助手席スーパースライドシート。
さらに安心に! 先進の安全運転支援システム「Honda SENSING」を、全タイプに標準装備。

軽 N-BOX G-EX Honda SENSING 本体価格 159,624円
軽 N-BOX Custom G-EX ターボ Honda SENSING 本体価格 194,947円

Photo: [N-BOX G-EX Honda SENSING]のボディカラーは「エンビロンブルーメタリック」(ディーラーオプションN-BOX専用4インチ プレミアム インターナビ 15.98万円/国産工機・付加オプション別) (標準色) [N-BOX Custom G-EXターボ Honda SENSING]のボディカラーは「プレミアムグラマラスブルーパール」(標準色) (ディーラーオプションN-BOX専用8インチ プレミアム インターナビ 15.98万円/国産工機・付加オプション別) (標準色)

[Honda SENSINGについて] 各機能の能力には限界があります。各機能の能力を過信せず、つねに周囲の状況に気をつけ、安全運転をお願いします。各システムは、いずれも道路状況、天候状況によっては、作動しない場合や十分に性能を発揮できない場合があります。

Honda Cars 静岡

本社: 静岡市葵区長沼596-3 TEL: 054-344-5522

東静岡店 TEL: 054-265-5211 | 清瀬町店 TEL: 054-251-1313 | 聖一色店 TEL: 054-263-9561 | 電南店 TEL: 054-248-0202 | 清水吉川店 TEL: 054-344-6311 | 清水波川店 TEL: 054-347-0011 | 本郷オートテラス静岡 TEL: 054-201-3700

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

「もっと収納スペースがあればいいのに」は、モノ持ち女子の深い悩み。一戸建てを持ったら全部すっきり収めてきれいに暮らしたい！そこで住宅収納スペシャリストの稲葉奈穂さんに収納設計の最新ワザを教わった。



どんな収納を、どう使ったらいい？

家を建てる時、みんなが欲しがるといえる三大人気収納といえば、土間収納、食品庫（パントリー）、そして小屋裏収納。それぞれ使い勝手が全く違います。

1. 土間収納 Doma Storage

ベビーカーからレインコート、ゴルフバッグにキャンプ用品まで、外で使うモノは玄関に隣接させた土間収納に収めるのが便利。特に、土地が狭くない場合は外に物置を置くスペースがないので、この土間収納が重宝します。また、外から届いた荷物などをとりあえず仮置きしておくにも便利。土間収納から直接室内に上げられるように設計しておけば、来客中でも家族が気兼ねなく通れるセカンドエントランスとしても使えます。



取材協力/明和住宅

2. 食品庫（パントリー）Pantry

食品庫はストック食品や大型のキッチン家電、かさばる分別ゴミ箱などの指定席に。防災備蓄品もここに置いておけば、賞味期限が近づいたものを使ったり、買い足したりするのも便利です。食品庫を設置する時のポイントは、中のモノが一目で見渡せる大きさにしておくこと。大容量すぎたり、棚の奥行きが深すぎたりすると、どこにあるかわからず、死蔵品を増やす原因になります。棚は可動式にして、目線のあたりによく使うモノを、一番下には重いモノを、上の段にはあまり使わないモノを収納するのがコツです。

3. 小屋裏収納 Attic Storage

とにかく大きな収納が欲しいという方に人気の小屋裏収納ですが、高さが1.4mまでという制限があるため、モノを出し

わが家まるごと 整理整頓

スッキリ大作戦！

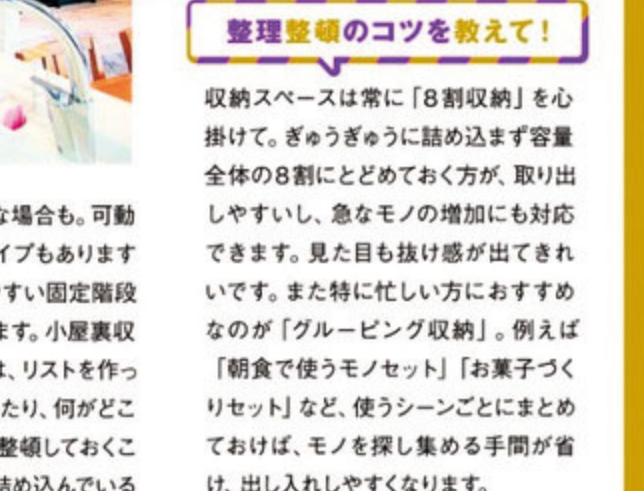


整理整頓のコツを教えてください！

収納スペースは常に「8割収納」を心掛けて。ぎゅうぎゅうに詰め込まず容量全体の8割にとどめておく方が、取り出しやすいし、急なモノの増加にも対応できます。見た目も抜け感が出てきれいです。また特に忙しい方におすすめなのが「グルーピング収納」。例えば「朝食で使うモノセット」「お菓子づくりセット」など、使うシーンごとにとまとめておけば、モノを探し集める手間が省け、出し入れしやすくなります。

建売住宅でもたっぷり収納できる？

明和住宅の場合、最近提案している建売住宅では土間収納や食品庫はできる限り備えています（写真の収納提案書も実は建売住宅です！）。小屋裏はオプションですが、建てる前の建売住宅なら設置できる場合もあります。最近システムキッチンなどの設備メーカーも相当研究されているので、食品庫が作れない場合でも驚くほどたっぷり収まりますよ。



アステン流 大人ドリル 淑女検定

ころんとしたフォルム、目を奪うほど鮮やかな色模様。これはファッションリングではなく加賀に伝わる裁縫道具「加賀ゆびぬき」。こんなすてきな道具が手作りできれば、大人度もぐんと上がりそう。

加賀ゆびぬき

Three quiz questions about the 'Kaga Yubi-nuki' (finger ring) with multiple choice answers. Includes an image of the ring and a hand holding it.

SBS学苑パルシエ校 9/30(土)14:00~16:00 生花のレイメイキング -スプレパラのWILLI-

Quiz questions and answers about the 'Kaga Yubi-nuki' (finger ring) with detailed explanations.

asten INFORMATION

BuddyBox事務局 静岡市駿河区登呂3-1-1 (静岡新聞社・静岡放送内) 054-281-1914

2017年秋に生まれ変わる静岡東急スクエアに乞うご期待！ SHIZUOKA109が静岡東急スクエアに生まれ変わります。

パシャで玄関マットフェア オープンから3年目を迎えた静岡市駿河区・興服町通りのじゅうたん専門店「パシャ」。

明和住宅の家は、いい街にあります。 「セアラ。だってお父さんの何ほもでかいだろ」 「セアラか。セアラだね」 「ねえ、この木、昔からあったの？」 「お父まんが生まれるずっと前からあったよ」 「じゃあ、お父まんより年上なんだね」

静岡MEN vol.5 筋力アップからシェイプアップまで 体づくりの楽しさを伝える プロフェッショナルトレーナー 中村 匠吾 SHOGO NAKAMURA

蟹フェア 9/1(金)~10/31(火) 蟹食べ放題 ランチbuffet デイナーbuffet

ホテルアソシア 静岡 ランチbuffet デイナーbuffet 10% OFF



パーティーレイン藤田屋
静岡市東区車町15
☎054-255-3550 月～土9:00～19:00 日・祝10:00～18:00
不定休 ②あり http://www.kasa-fujitaya.com/

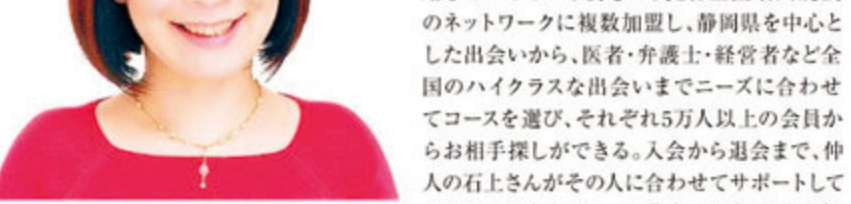
雨の日もごきげん! 快適! スタイリッシュなレインウエア

オリジナルからブランド品まで数多くの傘やレイングッズを扱う雨具の専門店、藤田屋でいま一番のおすすめがEDWINやSOMETHINGのレインウエア。コートタイプやポンチョ、セパレートなど形もいろいろで、完全防水のため傘なしでもOK。機能性にも優れている。迷彩柄、ドット、チェックなどおしゃれなデザインは雨の日だけでなく、肌寒い日のアウターとしても使えるので1枚持っているときっと便利はず。他にも高級感あふれる先染め織物の傘やPOPな花柄など、雨の日を楽しく過ごせる傘がそろっているのぜひお店をのぞいてみて。

●説明会の内容(2時間) ①面接やテストはなし
②KUMONの説明 ③先生の仕事 ④個別質問受付
●会場 ★会場子ども連れOK(要事前予約)
【葵区】9/14(木)10:00～ 公文式千代田6丁目教室
9/19(火)10:00～ ベガサト7階(静岡市産業交流センター)
【駿河区】9/15(金)10:00～ 公文式静岡3丁目教室
10/21(月)10:30～ 公文教育研究会静岡事務局★
【清水区】9/8(金)10:00～ 清水産業・情報プラザ
【焼津市】9/7(木)10:00～ 焼津文化センター
【藤枝市】9/11(月)10:00～ 藤枝文化センター

指導経験がなくても大丈夫 くもんの先生になりませんか?

世界50の国と地域に広がる公文式学習法は、創業者がわが子のために作った学習教材が始まり。くもんでは、子どもの「自ら学ぶ力」をサポートする先生を募集している。自宅や会場を借りての開設、引き継ぎ開設など、教室の形もさまざま。特別な資格や指導経験がなくても週に2日、1日5時間程度から始められるので、家事や子育てと両立しながら長く続けられる。「基本から学べる充実した研修と、担当スタッフや先輩の先生のサポートで楽しく教室を続けることができます」との声も。まずは各地で開催されている説明会に足を運んでみて。予約はHPまたはフリーダイヤルへ。

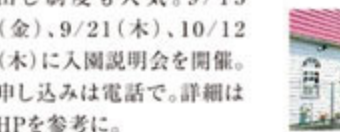


公文教育研究会 静岡事務局
静岡市駿河区森下町1-35
静岡MYタワー6F
☎0120-834-414 9:00～17:30
土・日曜・祝日定休
http://www.kumon.ne.jp/inst/

年内結婚も夢じゃない 婚活トライアル9,800円!

今年も残り4カ月…。いい出会いがなかった人は結婚相談所を試してみよう。エンマレッジの結婚までの期間は平均3.6カ月、8日に1組が成婚しているという安心の実績。全国最大規模のネットワークに複数加盟し、静岡県を中心とした出会いから、医者・弁護士・経営者など全国のハイクラスな出会いまでニーズに合わせてコースを選び、それぞれ5万人以上の会員からお相手探しができる。入会から退会まで、仲人の石上さんがその人に合わせてサポートしてくれることも大きい。お見合いは何度でも無料。お見合いを組めるか不安な人は「婚活トライアルコース」を。勧誘は一切ないから安心!

●初期費用50,000円+月会費5,300円。お見合いは何度でも無料! 幸福格はすべて無料
●会員さんの「成婚エピソード」はブログから!



エンマレッジ
静岡市駿河区南町19-10 (JR静岡駅から徒歩3分)
サウスガーデン南町201 ☎054-374-3229
不定休 11:00～20:00(予約制)
http://enmarriage.com/



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

ハンドメイドの本で これからのライフスタイルを描いて

初野晴さん小説を原作にしたアニメ「ハルチカ」の“聖地”巡礼者が多く訪れる大和屋。今、最もおすすめのハンドメイド関連の本。Tシャツの端材を使い、おしゃれでかわいく簡単にざくざく編めると注目を浴びている「ズバゲッティの編み方」や、「ポケモンのぼんぼん作り」、本格的な衣装が作れる「コスプレ衣装本」、ファスナーのつけ方がばっちり分かる「ファスナーの本」までいろいろそろっている。ハンドメイド愛好家はもちろん、見るだけでも楽しいので新しいライフスタイルのヒントに一読してみたいか? JR清水駅からすぐの「えじりあ駐車場」は20分まで無料なのでぜひ利用して。

●人気のランチセットは、鮎やうなぎなど4種から選べる「お茶香る蒸籠めしセット」1,800円。「松花堂セット」1,300円。「旬のまんま」コース1,000円など。

味処 吟治
静岡市東区佐馬町6-1
(元SHIZUOKA109ビル6F)
☎054-252-3200
①10:30～14:30LO
②17:00～22:00LO
月曜定休
http://www.un-ji.com/

静岡東急スクエア(元109)準備中も営業! こだわりの創作和食が味わえる店

「吟治」は街中なのに落ち着いた和の空間。全室個室で、2名から60名まで、晴れの日の会食、宴会などさまざまなシーンで利用できるのがうれしい。季節に合わせた献立の創作和食コースは計8品で4,000円。しごの「焼く寿司」は、スモークマシーンを使った新感覚のお寿司。焼き物はゆっくり火を通す調理法で、軟らかくジューシーなお肉をいただける。デザートは野菜のスイーツにも思わず感嘆の声が。9月からご飯は「秋の味覚のせいり蒸し」! SHIZUOKA109から静岡東急スクエアへの改装中も営業。直通エレベーターで6階へ!



美容室クリップ
静岡市東区東千代田1-5-18
☎0120-631-013 月曜・火曜定休 9:00～17:00最終受付
②あり

リニューアル記念開催中 9月中旬に来店で、もれなく景品プレゼント!

「シャンプーが特に気持ちいい」と遠方からのファンがいる美容室クリップ。この道30年以上の女性オーナーがシャンプーからカット、パーマやカラーに至るまで時間をかけて丁寧に施術してくれるので、特に40代以上に人気でリピーターになる人も多いそう。イチオシは「ツヤ麗エステ」(2,700円)。カラーを繰り返す大人髪のための、ヘアトリートメントとヘッドスパが一度にできる癒やしの体験をしてみよう? 初回限定で1週間分のホームケア(1,000円分)をプレゼント。また、このたびリニューアルを記念して来店者にラパスニーカーをプレゼント。さらにサロン専用のヘアケア商品が全品通常価格の20%OFFに(いずれも9月末まで)。まずは一度電話を。

●2周年アニバーサリーキャンペーン
入会金0円/登録手数料0円/初月会費0円
最大で2万円以上お得に入会できるチャンス。
9月末まで。※通常月会費レギュラー会員
9,500円、ファミリー会員7,000円。

グランツ フィットネス
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) 木曜定休
☎054-237-1076(キッズスイミング) 日曜定休・月末31日休
http://glanz-sc.com/

asten PEOPLE vol.143 初野晴 小説家

「ハルチカ」を清水区を舞台にした映画作品として知った人も多いのでは。原作は初野晴さんの本格推理小説。推理小説といっても殺人犯や刑事が登場しない。主人公は高校の吹奏楽部長、ハルチカとチカ。「ハルチカ」シリーズとは? ご本人にインタビュー!

Q.映画の後に原作を読みました。「吹キね」と銘打った映画とはだいぶ趣が違いますね。
元々この作品は連作短編。1巻につき4話収録で、それぞれの話の密度が濃く、映画の尺に合わせて再現すると、かなり忙しいダイジェスト版になってしまいます。それで「映画としての完成度を追求した新しいものにしてほしい」と早い段階で監督にお話ししました。原作者としては読解はやはり活字の世界で味わってほしい、小説にないリアリティの部分を映画は描けているので良かったと思っています。

Q.原作は、身近にあるのに目を向けずいたものやそんなに古くない出来事なのに知らなかったことが素材になっているのが興味深いです。
歴史やサイエンス、世界…と広がり感を出すようにしています。日常生活と地続きになっているんですよね。大人も読み応えを感じられるものに、と意識して作り込んでいます。80年代、90年代のものをこそり剣印で入れていて、僕自身楽しんで書いています。時事性は大事だけど、それ以上に普遍性を持たせたい。だからラインやスマホといったアイテムは入れていないんです。

Q.高校生を主人公にしたのは何か理由がありますか?
ミステリーを描くとき、キャラクターを動かしやすいからです。例えば刑事だったら仕事で動くけど、10代の若者は好奇心で動き、おしゃべりも焼ける。1話1話テーマを持たせているので、その純度を高めるためにも高校生の彼らは必要なんです。

Q.これ世代を超えるツールだと思いますが、ラジオが出てきますね。
この時代だからあえてラジオ。昔からラジオマニアです。外野が少ないのでリスナーとの密着性が生まれるのが癖になる。沈黙は許されないうし、真剣勝負という感じもします。僕は聴きながら書けるので、仕事もつづけて、最近、社会時事ネタはテレビよりラジオ

Q.「本職」などと言われていますが、どうお考えですか?
10代のうちに触れた本や映画、音楽でその人のセンスって決まる気がします。そういう時代をスマホだけに費やすのはもったいないですね。インターネットは情報通にはなれるけど思考が深まるわけではない。テレビも表現の自主規制が多い。その点、文芸の世界はジャンルも表現も壁がないから読む価値があるよ、と伝えた。面白くなければ最後まで読まずに次を手にとってもいいと思うんです。いつか必要になる。その時読めばいい。

1973年、静岡市清水区生まれ。清水南高時代は柔道部所属。法政大工学部卒。2002年、「水の時計」で第22回横溝正史ミステリー大賞を受賞しデビュー。ファンタジーとミステリーを融合した独特の世界観で注目を浴びる。近著に「ハルチカ」シリーズ番外編「ひとり吹奏楽部」(角川文庫)など。



“10代に触れたものでその人のセンスは決まる。文芸の面白さ、知らないのはもったいない。”

Q.読解きの着想は何かから得ているのでしょうか。元々本が好きで、理系のドキュメンタリーなどを数多く読んでいました。ふとした時に記憶がつかなくなるんです。普段の読書も興味も興味の向くまま、感性のままに読むのが好きですね。
Q.会社員との二足のわらじを履いていたと伺いました。
制作品メーカーに17年ほど勤めていました。大学生の時から短編小説は書いていて、入社3年目に試験として読解きをして投稿を始めた。幸運なことにも挑戦3年目で受賞でき、投資式で「会社辞めていいですか」と担当者に聞いたら「いや、絶対に辞めるな」と強く言われて(笑)。それでアドバイス通り12年、帰宅後に書いていました。しんどかったけど、メリハリがついて楽しくもありました。おかげさまでファンの方がついてくれたので40になって退職したんです。転職のたびに2000冊の本と共に引越す生活からようやく解放されました。



Q.読解きの着想は何かから得ているのでしょうか。元々本が好きで、理系のドキュメンタリーなどを数多く読んでいました。ふとした時に記憶がつかなくなるんです。普段の読書も興味も興味の向くまま、感性のままに読むのが好きですね。

Q.会社員との二足のわらじを履いていたと伺いました。
制作品メーカーに17年ほど勤めていました。大学生の時から短編小説は書いていて、入社3年目に試験として読解きをして投稿を始めた。幸運なことにも挑戦3年目で受賞でき、投資式で「会社辞めていいですか」と担当者に聞いたら「いや、絶対に辞めるな」と強く言われて(笑)。それでアドバイス通り12年、帰宅後に書いていました。しんどかったけど、メリハリがついて楽しくもありました。おかげさまでファンの方がついてくれたので40になって退職したんです。転職のたびに2000冊の本と共に引越す生活からようやく解放されました。

Q.「本職」などと言われていますが、どうお考えですか?
10代のうちに触れた本や映画、音楽でその人のセンスって決まる気がします。そういう時代をスマホだけに費やすのはもったいないですね。インターネットは情報通にはなれるけど思考が深まるわけではない。テレビも表現の自主規制が多い。その点、文芸の世界はジャンルも表現も壁がないから読む価値があるよ、と伝えた。面白くなければ最後まで読まずに次を手にとってもいいと思うんです。いつか必要になる。その時読めばいい。

編集部 オススメ こだわり SELECTION

たるみ しわ しみ ほうれい線
毛穴の開き **ダイエット 美肌** **肝斑** **ワキガ** **ピアス**
にきび跡 **レーザー脱毛** **ほくろ**
気になるワードがある方は! **今すぐ、当院のHPをご覧ください** **けやき美容クリニック** PC・スマホで検索!

しみ取りレーザー 5×5cm ¥5,000	肝斑レーザートニング お顔全体 trial ¥18,800	ドクター&女性カウンセラーによる「ダブルカウンセリング」で皆様のお悩みにじっくり伺います 私たちは外見だけではなく、内面からも皆様にご満足いただくことを大切にしています。皆様が本来持つ「美しさ」「素晴らしさ」をさらに引き出すため、さまざまなメニューをご用意しております。	内藤 崇 院長 山梨医科大学卒業 日本形成外科学会認定 形成外科専門医
しわポトックス 1回 ¥20,000	しわヒアルロン酸 1cc 1本 ¥39,800		
サーマクール 400shots ¥148,000	切らない目の下の脂肪取り 両目 ¥320,000		

けやき美容クリニック 地元密着・おかげさまで開院21周年を迎えました
まずは無料カウンセリングでお気軽にご相談ください **0120-245-778**
診療時間/10:00～19:00 自由診療・保険適用外 ※表示価格は全て税別

バイリンガルを育てる“イメージ教育”

英語脳を育てるためには幼児期からの開始が近道。わが子に英語を身に付けさせたいと思ったら、葵区北にあるMEKイングリッシュプリスクールへの入園を考えてみてはいかが? 児童英語教育43年の実績に裏付けられた外国人教諭による保育のカリキュラムはすべて英語で、子ども同士のおしゃべりも英会話が原則。毎日英語のシャワーを浴びるから“自然に英語を身に付けることができる”と遠方から通っている子もいるほど。また家庭でのCD付き絵本・DVDの貸し出し制度も人気。9/15(金)、9/21(木)、10/12(木)に入園説明会を開催。申し込みは電話で。詳細はHPを参考に。

MEKイングリッシュ・プリスクール
静岡市葵区北5-20-8
☎054-247-8826
http://mekshizuoka.com



2周年アニバーサリーキャンペーン
入会金0円/登録手数料0円/初月会費0円
最大で2万円以上お得に入会できるチャンス。
9月末まで。※通常月会費レギュラー会員
9,500円、ファミリー会員7,000円。



9月はほっこり秋味スイーツ
**しずおか
 キッチン**



**紅はるかの
 和風
 スイートポテト**

材料/1人前
 サツマイモ(紅はるか): 100g
 グラニュー糖: 50g
 水: 50ml
 蜂蜜: 80g
 塩: ひとつまみ
 しょうゆ: 15ml
 バター: 15g
 バニラアイス: 好みの量

今月のしずおか食材
サツマイモ



静岡県内全域で作られるサツマイモは、ほっこりした甘みと食物繊維たっぷり、まさに女子の味方。中でも今回使った紅はるかはねっとりした濃厚さが特長。秋が深まるごとに甘みが増すのでぜひ味わってみて。



point サツマイモは低温でじっくり

今月の先生 **長澤 慶** Kei Nagasawa ● 酒場ペリカン店長 tel:054-255-7667

ねっとりした食感の紅はるかは、低温で時間をかけて加熱することで甘みが増します。グラニュー糖は強めの火で早く溶かすことで、独特の苦みが生れます。他の調味料より先に水を入れることで、焦げるのを防げますよ。サツマイモの切り方はお好みで、スライスしてもおいしいです。



- 1 カaramelを作る。グラニュー糖を鍋に入れ、火にかける。溶けて色付いて来たら水を加え、再び火にかけて溶かす。蜂蜜、塩、しょうゆ、バターの順に加え、とろみが付くまで混ぜながら火にかける。
- 2 サツマイモは水でぬらしてからアルミホイルできっちり包み、165℃のオーブンで90分焼く。焼いたものを皮ごと一口大に切る。
- 3 ②のサツマイモに①のカaramelを絡め、皿に盛る。バニラアイス添える。

asten
 asterisk ten

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。

2017.9月号 Vol.143 [2017.9.2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

木次回(2017年10月7日発行)は「ワークライフバランス」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
 阿香可(アバカ)ブックカバー(7色)各2,484円
 問い合わせ:そま工房
 TEL.0538-23-4771
 http://www.husuma-somakoubou.com/

ロイヤルミルクティーのシャルロット
 アッサムティーのクリームプリュレをブルボン(ニラ)香るミルクムースで包み、キャラメリゼした洋梨を添えた一品です。
 ¥399
 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 併設 ***

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・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「アステン編集部」
 FAX/054-284-9129
 Eメール/asten@shizushin.com

2017年9月15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9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9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。

Q3 プリンでおすすめのお店を教えてください。

Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 3名様 キリン午後の紅茶 ストレートティー デカフェ 500mlペットボトル 24本セット 【キリンビバレッジ】	02 10名様 サラダ定食 (中津川かおり 著) 【桜雲社】	03 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】
04 5名様 オーシャンプリンセス オイルサーティン 2缶セット 【モンマルシェ】	05 20名様 カップヌードル 46周年バースデー記念パッケージ (カップヌードル・カップヌードルカレー・シーフードヌードル・チリトマトヌードル) 各1食セット 【日清食品】	

もっといい日々、
 もっといい日に。
20
 The 20th Anniversary

らしいねって
 最高の祝辞だね。

ふたりの「らしさ」をひきたてる
 Natural & Modernの空間へ
**クリスタルルーム
 Renewal**

生まれ変わったその空間は、和装の花嫁姿もしくり映えるナチュラルモダンのしつらい。おふたりの「らしさ」をひきたて、ゲストの記憶に深く残る、世界にひとつだけの感動を演出します。

静岡浅間神社挙式プラン(60名様お見積り例:243万1640円)、
 ウインタープラン(○60名様お見積り例:195万3114円)などお得なプランもご用意♪

多彩なプランをご用意♪詳しくはHPで、
 www.centurywedding.jp

ホテル センチュリー 静岡
 静岡駅南口より徒歩1分

エクステリア&ガーデン専門店「ザ・シーズン静岡」
モニターキャンペーン開催



ご相談予約の方全員にプレゼントをご用意!

開催期間 | 10/15(日)まで

期間中に契約&オープンガーデンの開催場として協力いただける方にすてきなプレゼントをご用意!

秋のオープンガーデン開催決定!
 10/14(土)・15(日)

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
 営業時間/10:00~18:00
 定休日/水・木曜

TEL 0120-989-685

ザ・シーズン静岡 検索