Tea Time

第61号　2018年3月15日

4年に一度の冬の祭典、平昌オリンピックが無事に終わりました。氷や雪の上でよくまあこんな危険なスポーツを思いついたものだ、とハラハラドキドキし、でもカーリングくらいなら私にも出来るかしら？と台所の床でまねをしながら観ていました。危険なスポーツだからこそ怪我がつきもので、多くの選手が怪我から復帰して試合に挑んでいました。痛みを抱えながら、更には骨折した状態で試合に出ていた選手たちを観ている間、編集員の子供たちも、シーズン中にレスリングで靭帯を断裂し、ダンス競技会を目前にクラスで肩を脱臼したりしていました。親としては怪我をした状態で出場してほしくない、でも試合に出たいという本人の意思も尊重したいという思いは複雑です。試合にのぞむからにはもちろん勝ちをとりに行くわけですが、アスリートはきっと試合にたどり着くまでの練習や努力が好きなんだと思います。もともと好きでやり始めたスポーツ、勝っても負けても試合にたどり着くことに大きな意味がある。オリンピックでメダルを取れなかった選手が「支えてくれた人たちに申し訳ない」とインタビューなどで話していますが、そうではない。応援する方も、大舞台にたどり着くまでの血のにじむような道のりを応援するのが楽しいんだと思います。「試合にたどり着いた」事、ましてや世界でほんの一握りの人しか行けないオリンピックにたどり着いた事は本当に凄い！どんなレベルであれ、スポーツで頑張っている全てのアスリートたちを誇りに思います。

Tea Time のバックナンバーはこちらからご利用ください
https://teatime-va.jimdo.com

マスカルポーネチーズの応用

ティラミスの材料として欠かせないマスカルポーネチーズをもっと気軽に使って、ケーキ用のクリームを作りましょう。

＜クリームの基本材料＞

マスカルポーネチーズ	8oz
Heavy whipping cream	1カップ
砂糖	½カップ

＜他に用意する材料＞
市販や自作のスポンジケーキやカップケーキ
お好みで、イチゴやチョコレートソース

マスカルポーネチーズは室温に戻しておくと、多少柔らかくなって混ぜやすくなります。

チョコレートソースなど糖分がある材料を使用する際は、上記砂糖の量を少なめに！

泡立て器は、手動、スタンドミキサー、ハンドミキサーでそれぞれ、出来上がりのクリームの固さに違いが出ます。

＜作り方＞

1. 室温に戻しておいたマスカルポーネチーズを泡立て器でクリーム状になるまでよくかき混ぜる。
2. 1.に砂糖を加えて混ぜ、続けてHeavy whipping creamを少量ずつ入れながらよく混ざるように泡立てる。
3. 好みでイチゴをつぶして混ぜたり、チョコレートソースを少しずつ好みの色と甘さに加減しながら加える。
4. 用意したケーキを出来上がったクリームでデコレーションする。

＊出来上がったクリームは、フルーツに添えたり、フルーツサンドにも利用できます！

Hampton Roadsの公立学校イベントあれこれ

アメリカの学校はイベントが多いと思いませんか？
昔から馴染みのイベントや最近の新しいイベントなど、
当地の公立学校でのイベントを色々集めてみました。

小・中・高に共通するイベント

Back to School Shopping - 夏休みの間に、新学期用の文具やバックパック、服などを準備する買い物。学校、学年により必要な文具が異なるので、進学・進級する学校の school supply list を入手する。学校のウェブサイトに掲載される他、Walmart やOffice Depot 等に行くと店頭にも置いてある。この買い物用にバージニア州では8月初旬に数日間、文具や服の消費税が免除になる。ちなみに今年は8月3～5日だ。（Virginia Sales Tax Free Weekend）

Open House - 新年度の始まり直前または直後に行われる保護者会。アメリカの学校では始業式はないので、先生や校長先生に会える貴重なイベント。Middle school と high school では保護者が各教室を回って先生達と会い、授業方針などの説明が聞ける。

Picture Day - year book（年次アルバム）に載せる写真を撮る日。新学年が始まった頃にあるが、最近は春にも写真を撮る学校が多い。学校にもよるが、picture day当日にチェック（小切手）同封のオーダーフォームを提出しないと写真が購入出来ない場合があるので注意。

Spirit Week - 学校全体で愛校心を高め、結束を強くする目的で色々なイベントをする1週間。学校や生徒会がテーマを決め、それにそった服装をしたり、学年対抗の hallway decoration があったり、とても楽しいイベント。よくあるテーマは、「Pajama Day」（小学校に多いが、生徒も先生も本当にパジャマを着てくる）、「Character Day」、「Twin Day」（友達と同じ服装をする）、「USA Day」、「Crazy Hair or Hat Day」といったところ。

Teacher Appreciation Week - 先生に感謝を示す1週間。音楽や美術など、週一回しかないクラスもあるので1週間の期間を設けている。生徒によっては、ギフトカードやプレゼントを何人もの先生にあげる人もいるが、必ずギフトをあげなければいけない訳ではない。感謝の気持ちを書いたメモや、庭に咲いているお花や、フルーツやスナック等の小さなギフトでも十分だ。

Field Trip - 学習目的の遠足。小学校では、水族館やプラネタリウムといった場所に学年毎に行く。中学・高校になると、クラス毎に行くので、同じ学年でも field trip に行く子と行かない子がいる。政治のクラスでワシントンDCへ泊りがけでという field trip もある。

Talent Show - ジャンルに関わらずtalent（才能）を持っている生徒達のお披露目会。歌、楽器演奏、ダンス、手品、コメディトーク等、様々な才能が披露される。前もってオーデションが行われ、選ばれた生徒だけが出演出来る。

School Dance - 学校の gym（体育館）で行われるカジュアルなダンスパーティー。

バージニアの公立学校の構成（市により異なる場合があります）

Elementary School： Kindergarten（幼稚園）＋ 1st Grade ~ 5th Grade
Middle School / Junior High School： 6th Grade ~ 8th Grade
High School： 9th Grade ~ 12th Grade

高校と大学での学年の呼び名
Freshman：9th Grade (高校)、大学1年生
Sophomore：10th Grade (高校)、大学2年生
Junior：11th Grade (高校)、大学3年生
Senior：12th Grade (高校)、大学4年生

Elementary School

Field Day - 運動会のようなものだが、最近は勝ち負けがなくただ楽しむだけの「外で体を動かす日」と言う感じのイベント。体を動かすゲームをやってお菓子やおもちゃをもらうので子供達にはとても人気のあるイベント。

Book Fair - 古本市ではなく新書のみの販売が校内で行われる。児童書を専門としている、Scholastic社が提携している場合が多い。学校時間内と夜間との数回行われるので、親子で夜に行くことも出来るし、子供にチェックか現金を持たせ学校時間内に子供だけで行く事も出来る。

Middle School

Orientation - 新入生対象に夏休みの終わり頃に行われる。中学からは各自にロッカーが与えられ、各時間ごとに教室を移動するという、小学校とは全く違う日常になるため、その練習をする日として設けられている。生徒は自分のバス停からバスに乗って中学校へ行き、ロッカーの使い方を教わり、クラススケジュールに沿って教室を回り、またバスに乗って帰宅する。新中学生の緊張をほぐす、とても大事なイベント。

High School

Prom - シニアの年、卒業前に開かれるフォーマルなダンスパーティー。アメリカの高校生にはとても重要なイベント。男女ペアでの参加が基本だが、カップルのほか、普通の友達同士でペアで参加することも多い。相手の学年が違ったり別の学校だとしても参加出来る。プロムへ誘うことを「prom proposal」と言い、最近流行っている。女子は、なんと言ってもドレス選びが大変だ。数か月前からドレス屋を回ったり、オンラインで探したりと、これだ！というドレスを見つけるのに多くの女子が苦労をする。ドレスのレンタルはほとんどないので、購入となる。ドレスが決まったら、男子は相手のドレスの色と合わせたネクタイ、ベスト、またはカマーバンドを含めたタキシードを準備する。タキシードはレンタルが多い。男女のカップルは、当日に相手にコサージュ（男子から女子へ）とブートニア（女子から男子へ）を用意し、それをつけて会場へ向かうのが習慣。当日はprom 前にディナーに行くカップルやグループも多い。

Ring Dance (Junior Prom) - ジュニアの年にあるフォーマルなダンスパーティー。class ring と呼ばれる卒業記念指輪を何故かジュニアの年に購入するので、その時期にあるダンスパーティーがこう呼ばれるようになった。形式・内容はほとんどprom と同じ。

Pep Rally - スクールスピリットを盛り上げるイベント。体育館やフットボールフィールドに集まり、スポーツチームを紹介したり、学年対抗ゲームをしたり、チアリーダーがパフォーマンスをして生徒の結束を高める。

Homecoming - フットボールシーズン最後の自校での試合を homecoming game と言い、その翌日に体育館であるダンスパーティーを homecoming と言う。シーズン最後ということで試合の前にマーチングバンドや生徒会のパレードが行われる場合が多い。

Senior Night - 学校のスポーツチームで、シーズン最後の自校での試合（home game）の日に、シニアの選手たちに敬意を表する日。花束を受取るだけのセレモニーだが、学校では重点を置いているので、子供がシニアなら、補欠でもケガで試合に出なくても、senior night には必ず参加しよう。

Fundraiser あれこれ

Products Sale - カタログから商品を選び注文し、後日、注文商品を受け取る。売り上げの一部が寄付となる。クッキーやポップコーン等の食べ物から、キャンドルやギフトグッズ等、様々なカタログがある。
Silent Auction - 寄付で集められた品が並べられた会場で、入札用紙に購入希望金額を書き、最高額をつけた人が落札者となる。PTAのミーティングやイベントの際に行われる。
Bake Sale - PTAイベントの際に寄付されたクッキーやブラウニーを販売する。
Car Wash - ガソリンスタンド等で生徒や親が洗車をし、寄付金を集める。
Vender Fair - 多種のダイレクトセールが集まり販売をする。各ブースの場所代が寄付金となる。

各国料理、我が家の味　『東南アジア編』

お国自慢の代表料理の「我が家風」レシピを集め、シリーズでお届けします。初回は東南アジア編。長年マレーシアに在住された「M家風」をご紹介。中国、ベトナム、インドネシア、マレーシア、韓国、インドなどの国々のお料理は、いつしか影響を及ぼしあってよく似ているものもたくさんあるようです。皆さんの「我が家の味」にたどり着くための参考になれば幸いです。なお、今回使用した調味料や食材はすべてアジア系グロッサリーストアなどで購入できますので、ご安心ください。

海南鶏飯

マレーシア、シンガポール、インドネシアで人気の蒸し鶏とチキンスープで炊いたチキンライス。

材料（2人分）

茹で鶏：	鶏肉（モモか胸肉）	2枚（1lb強）
	葱の白い部分	2本分
	生姜	1かけ
	酒	1Tbsp
ライス：	米	1合
	ガラスープの素	1tsp
	鶏の茹で汁からの油	約2Tbsp
	塩	½tsp
シラントロ		適宜
きゅうり		適宜

チリソース：	チリガーリックソース（Sambal oelek）	1～2Tbsp
	鶏の茹で汁	½Tbsp
醤油だれ：	中国醤油（Dark sweet soy sauce）	2Tbsp
	醤油	1tsp
葱だれ：	葱みじん切り	3Tbsp
	生姜すりおろし	1かけ
	塩	¼tsp
	鶏の茹で汁	1Tbsp
	熱したサラダ油	2Tbsp

正式には蒸して作るが、水からゆっくり茹でることで柔らかくジューシーな茹で鶏ができ、茹で汁も後でスープに！

中国醤油がない時は、砂糖2Tbsp、水1Tbpsを煮詰めてカラメルを作り、醤油3Tbsを加える。

葱だれは通常使わないが、これを使うことで、鶏の旨味が増し、匂いも気にならずに美味しく食べられる。

作り方

茹で鶏：
1. 鶏肉、叩いて潰した生姜、ざく切りした葱、酒を鍋に入れ、ひたひたより少し多めの水を加えて弱火でゆっくり茹でる（沸騰するまでに少なくとも15分はかかる）。
2. 沸騰したら火を止め、蓋をしてそのまま茹で汁の中に20分以上置いておく。

チキンライス：
3. 米は通常の1割ほど水分を減らし、ガラスープの素を加えて普通に炊く。
4. 炊きあがったご飯に、2.の茹で汁に浮かんだ油と塩を回しかけて混ぜておく。

たれ：
5. たれの材料をそれぞれ混ぜ合わせる。

仕上げ：
6. 鶏肉を茹で汁から取り出して食べやすい大きさに切り、4.のライス、薄切りのシラントロやきゅうりと共に大皿に盛り付ける。
7. 3種のたれを各自好みで調整して合わせ、茹で鶏をディップしてライスや野菜と一緒に食べる。

※　鶏の茹で汁を漉して、塩、胡椒で味を調え、刻み葱やシラントロを浮かべて、スープとして添えてもよいですね。
※　チキンライスが残ったら、冷凍しておいて後日チャーハンやオムライスに利用すると、とても美味しく作れます。

チャークイティアオ

クイティアオは、東南アジアで一般的に食べる米粉の麺（ビーフンやフォーなども同じ仲間 ）。今回は幅広麺を使うきしめん焼きそば風！

材料（2～3人分）

米麺/クイティアオ（生麺）	400g
エビ（小）	8尾
豚肉（薄切り）	50g
卵	2個
もやし	100g
ニラ	30g
シャロット（又はPurple pearl onion）みじん切り	3Tbsp
鷹の爪（Chili pepper）	約½ tsp
豆板醤	約½Tbsp

→お好みで調節

一番幅広のものがお勧め。生麺がない場合は、乾麺を水に浸してほぐし、水切りしたところへ熱湯をかけて手で切れるくらいに戻し、サラダ油少々をまわしかけて使う。

魔法の調味料XO醤！これを加えると、グッと旨味が増す。

合わせ調味料

中国醤油（Dark sweet soy sauce）	1Tbsp
醤油	1Tbsp
オイスターソース	1Tbsp
XO醤	1Tbsp
みりん	1tsp
塩	¼ tsp
胡椒	少々
ガラスープの素	½ tsp

作り方

1. 深めのフライパンに油（約2Tbsp）とシャロットのみじん切り、鷹の爪、豆板醤を入れ、弱火で炒める。
2. 一口大に切った豚肉とエビを加えて炒め、フライパンの端を空けて溶き卵を加え、ひと息おいてからかき混ぜる。
3. 麺をほぐし入れ、合わせ調味料を加えて炒め合わせる。
4. もやしと3cmほどに切ったニラを加え、さっと合わせる程度に炒める。

クンパッポンカリー（エビのカレー炒め）

タイカレーの代表はグリーン/レッドカレーだと思いますが、これも大変人気のあるカレー。一般的なのはプーパッポンカリー（プーはタイ語でカニのこと）ですが、エビ（クン）で作るとお手軽で食べやすいです。

材料

	エビ中サイズ（頭付き）	8～12尾
	酒	1tsp
	塩、砂糖	各¼tsp
A	牛乳	150cc
A	タイチリペースト（Chili in oil）	1Tbsp
A	カレー粉	½ tsp
B	赤唐辛子（生/乾燥）たて半切り	1本
B	青唐辛子（生）たて半切り（Thai chili / Prik kee noo）	1本
B	にんにくみじん切り	½ 片
B	シャロット（又はPurple pearl onion）みじん切り	2個
C	ガラスープの素	1tsp
C	昆布だしの素	½ tsp
C	エビの殻でとったスープ	400cc
C	ナンプラー(Fish sauce)	2Tbsp
C	砂糖	1tsp
C	胡椒	少々
C	酒	1Tbsp
C	胡椒	少々
C	片栗粉	2tsp
C	水	2tsp
C	サラダ油	1Tbsp
C	卵	1~2個

エビは是非頭付きを！ビスクのようなスープで旨味が倍増。

昆布だしは全体の味をまろやかにし、シーフード特有の臭みも抑える。

作り方

エビのスープ

1. エビは全体を塩（分量外）少々を加えた水でさっと洗って水気を切ったら頭と殻を剥く。
2. 剥いた頭と殻は小鍋に入れ、サラダ油少量でつぶしながらよく炒め、砂糖、塩を各一つまみと酒少々（全て分量外）をふってさらに香ばしく炒め、水2カップを加えて軽く煮立たせ、ざるでこしておく。

エビの処理と**合わせ調味料**

3. 殻をむいたエビをボウルに入れ、塩½ tspと片栗粉を1tsp（共に分量外）をふってよくもみ、水で洗い流してペーパータオルで水気をよくふき取り、酒、砂糖、塩を加えてもみこんでおく。
4. Aの材料、Cの材料をそれぞれ合わせておく。
5. 鍋にサラダ油とBを入れて弱火で熱し、香りが出たら3.のエビを加え、7～8割火が通ったらエビだけ取り出しておく。
6. Cを加え、煮立ったらAと5.のエビを加えてひと煮たちさせ、片栗粉の水溶きを加えてとろみをつける。
7. 溶いた卵を加えてさっと混ぜて火を止める。

エビの下味に塩と砂糖を加えることでエビの生臭みを抑える。

※ エビの代わりにイカやチキンなども使えます。

※ ジャスミンライスや固めに炊いたご飯、カリッと焼いたトーストと食べても美味しいです。

アボカドムース

ミキサーで混ぜるだけのアボカドとバニラアイスのデザート！リッツカールトンホテルで人気のデザートを超簡単にアレンジ。

材料（4人分）

アボカド	1～2個（正味200g）
ライム（果汁）	1Tbsp
バニラアイスクリーム	200cc弱
ココナッツミルク	2½Tbsp
粉ゼラチン	1tsp強
イチゴ、ブルーベリーなどフルーツ	適宜

ムースの基本材料の生クリーム・卵・砂糖を全て含むバニラアイスクリーム使うことで、手間を大幅に減らせる。すぐに食べるならゼラチンも不要。
ココナッツミルクを入れることで、少しエスニックな味わいに。

作り方

1. ゼラチンは2Tbspの水に振り入れ、ふやかしておく。
2. ココナッツミルクを耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で30秒加熱する。

※ ココナッツミルクが苦手な方は、代わりにコンデンスミルク(蜂蜜でも可)1Tbsp、グリークヨーグルト2Tbspに、ふやかしたゼラチンを電子レンジの弱（200W)で溶かしたものを加えて使用してください。

3. 1.のゼラチンを2.のココナッツミルクに入れて溶かす。
4. アボカドの果肉を取り出し、ライム果汁を加えてフードプロセッサー（FP）でペースト状にする。（FPが無い時は裏ごし）
5. バニラアイスクリームと3.のココナッツミルクを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
6. 器に盛り、冷蔵庫で冷やす。そのままで、又はお好みのフルーツを添える。

※ 一口メモ：固めのアボカドを早く柔らかくさせたい場合は、りんごやバナナと一緒にブラウンバッグ（紙袋）に入れ、室温で保存します。

レストラン情報

Café Provencal @Williamsburg

5810 Wessex Hundred, Williamsburg
(757)941-0317

Dinner :火-日　5:30-9:00pm
定休日:月曜

このレストランは、Williamsburg Winery内にある2つのレストランの1つ。当ワイナリーには年間を通して色々なイベントが催されるが、敷地内にはちょっと隠れ家的なクラッシックスタイルのホテルもあり、ウェディング、ハネムーン、その他の宿泊パッケージも用意されている。今回試したのがこの瀟洒なレトロホテルの地下にあるレストランCafé Provencal。「Café」で始まるその名とは裏腹に、とても静かで落ちついた雰囲気の欧風レストラン。白のテーブルクロスにキャンドルと生花が飾られ、しばし外の喧騒から隔絶される。前菜としてCaramelized Onion Soup、Roasted Beet Salad、Chicken Liver Pateを注文。どの料理も予想外のハッとする盛り付けで登場。オニオンスープは量がごくわずかで、ほとんどソースのように見え、中央にカラメルオニオンがたっぷりと盛られている。美味しい！ビーツサラダはローストされたレッドビーツ、ゴールドビーツ、グレープフルーツのスライスが主役で、それぞれの素材の味の微妙な違いがちゃんと味わえる。チキンレバーパテは四角いパテのスライスを想像していたのだが、長方形の平皿の端にべったりと塗りつけたクリーム状のパテに、自家製ブリオッシュのスライスと数種類の野菜のピクルスやくるみが添えられていて目にも楽しい盛り付け。どれも全体に薄味で、素材の持ち味を生かそうとしている姿勢が感じられる。メインにはRockfishとOssobucoを試す。こちらもそれぞれ素材の味を十二分に味わえる一品。Ossobuco は大きな浅いボウル状の皿に、骨つきのスネ肉がドンと乗ってくる。ちょっと気圧されたが、お肉はとても柔らかくてホロホロとフォークだけでも食べられる。最後のデザートに頼んだブラックベリータルト、アップルタルト、ハニーポット（クマのプーさんに出てきそうなはちみつ壺のミニチュア版にバーボンフレーバーのクリーム、グラノーラやベリー、などが混ぜて詰められているもの）はどれも甘すぎず美味しく頂いた。お料理のレベルや場所柄、やはりお値段は高めだが、誕生日や記念日などの特別な機会に大切な人とゆっくり静かなディナーの時間を過ごすにはうってつけだ。

SUSHI AKA @Suffolk

116 W. Washington St., Suffolk
(757)923-1160

Lunch　:水-金　11:30am-2:00pm
Dinner :火-木　4:00pm-10:00pm　金-土: 4:00pm-11:00pm
定休日:日・月曜

「さぁ、本日のスペシャルは何？」毎回意外なものが出現。中トロや大トロなどの王道ネタから、最近ではタコ焼きが前菜に名を連ねていた。中トロや大トロがあった日に、わがまま承知でネギトロ軍艦をリクエスト。日本で食するのと何の遜色もない美味しいネギトロを食すことができ感動した。盛り付けに使用される食材やソースにアレルギーや苦手なものがあった時には、素材の美味しさを保ったまま別の提案をしてくれる。そんなサービスをしてくれるのは、およそ五年間の休業を経てダウンタウンSuffolkにカムバックしたSushi Aka。休業中に、オーナーシェフはPA州のMorimotoレストランで修業を積んだとのこと。
白いお皿に、時に可憐に、ときにダイナミックに和食の繊細な盛り付けが演出される。可能な限り日本の食材で飾ってくれるのが嬉しい。メニューは随時増えていくというのがシェフのこだわり。いつぞやの「本日のスペシャル」で頂いた一品が数週間後にメニューに掲載されていると、嬉しくなる。にぎり寿司や刺身は正統派。しかし生魚が苦手な人とも食事を楽しめるように、天ぷら、ステーキ、ココナッツカレーなんかもある。
また海外特有の創作ロールも、メキシカンテイストの239や、和食と融合したカキフライが海苔巻きになっているKatsu Oysterなどがあり、これが結構病み付きになる美味しさ。最近ランチを始めたようで、寿司以外のメニューも日替わりで登場しているようだ。Facebook上では新メニューや日本酒をベースにしたカクテルが登場するので、出かける前にチェックしてみると何か発見があるかも知れない。種類は限られるが日本のビールや日本酒もある。
寿司好きな常連客、家族連れ、生魚は初めてというグループに毎回出会うので、様々な客に対応できるメニュー構成なのだろう。シェフのこだわりもさることながら、ウェイトレスのサービスも素晴らしく、席についてから食事が終わるまでリラックスして楽しい時間が過ごせるのも高評価。

Mr. Shawarma @Norfolk

725 W. 21st St., Norfolk
(757)962-9966　www.mrshawarmanorfolk.com

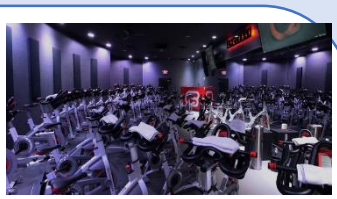
日-木:　11:30am-9:00pm
金　:　11:00am-3:00pm
定休日:土曜

Shawarmaはトルコを代表する人気料理のひとつ。中東ではストリートフードとしてもポピュラー。
串に刺し、炙り焼きにしたターキーやラム肉を、野菜とシャワルマソースと一緒にラップやピタブレッドに包んでいただく。包まずに、プレートにライスなどと一緒に乗せて食べる選択もある。ダウンタウンNorfolkから少し外れたGhentエリアにあるカジュアルダイニング。Norfolkでショーを観る前に友人と立ち寄った。店内はファーストフードの作りで、カウンターに自分で行き好きなものを注文する。メニューは少ないが、お肉と野菜のバランスが取れている。ラップとピタブレッドを注文してみた。ラップは大きいが薄めでかなり具だくさん。ナスなどの野菜、フライドポテト、特製ソースと共にしっかり巻いてある。ピタも同じようにしっかり詰め込まれていて、全部食べるとお腹いっぱい。ベジタリアンの方は、ひよこ豆でできたFalafelを選ぶこともできる。

新しいエクササイズに挑戦してみよう！

新しい年が始まり、おしゃれをしたい春も間近。今年こそは何か運動を、という方に話題のジム等をご紹介！

Cyclebar



2217 Upton Dr. Unit 810
Virginia Beach, VA 23456 (Red Mill Walk内)
757-689-0942
redmill.cyclebar.com

最近朝ドラのアメリカ人女優などもハマっていると、日本でも話題になっている新しい自転車エクササイズのジム。ジム内には45台のステーショナリーバイクが置いてあり、インストラクターと共にスケジュールされたクラスを取る。毎日3クラスから6クラスあり、オンラインでの予約制。ひとクラス50分。専用の靴がありサイズを測って貸し出してくれるが、購入もできる。水やスナックも用意してくれる。クラスが始まると室内は暗くなりクラブの様な雰囲気で音楽に合わせてスタート。何をどうすればよいかは全てインストラクターが指示してくれる。各台に軽いウエイトも用意されていて、心拍数を上げるだけでなく、身体全体の筋肉も使用。ひとクラスで400~800kcalのカロリーが燃焼できるという。アカウントを登録しクラスを取る度にその日の成果をメールで送信してくれる。月4回で$59、8回で$99、制限なしで$129。

Aerial Yoga

天井から吊るしてある専用の布ハンモックを使って行うヨガ。
少しずつ体を布に預けていきながら、ヨガのポーズをとっていく。
体重、重力、布のサポートを利用することで、身体の歪みを矯正する
効果と無駄な力が抜けリラックスする効果があるという。少ない負担で
体幹を鍛えられ、脳も活性化される。ハンプトンロードにはいくつかジムがあるので、
クラスや料金の詳細はホームページを参照。

Sky Pilates
5860 Harbour View Blvd.
Suite A3
Suffolk, VA 23435
757-967-0822
skypilatesfitness.com

Harmony Health
4540 Princess Anne Rd.
Suite 109
Virginia Beach, VA 23462
757-563-3075
harmonyhealthvb.com

The Inspire Studio
907 Richmond Rd.
Williamsburg, VA 23185
757-585-5981
theinspirestudio.com

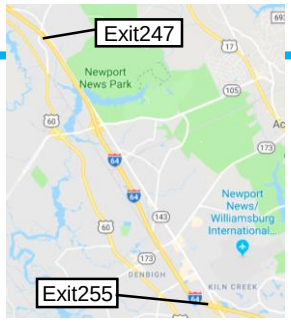
Pole Dance

こちらも最近日本で人気のあるポールを使ったエクササイズ。
ポールにつかまり、脚・腕・腹筋の力だけを使って体を支えたりする全身運動で、
上半身から下半身までの筋肉をもれなく使い、全身しなやかな女性らしい美しい
筋肉をつけることができるという。 体幹が鍛えられ柔軟性も向上し、続けることで
内臓を正常な位置に戻し、ぽっこりお腹が改善されるのだとか。
天井から床にしっかりと固定されたポールが沢山ならぶ部屋で、インストラクターに
従いクラスが行われる。ポールクラスは多種あり、レベルも分けられているので
初心者でも安心して挑戦できる。クラスや料金の詳細はホームページを参照。

Studio Rio's Twisted Fitness
3707 Virginia Beach Blvd.
Virginia Beach, VA 23452
757-650-7474
twistedfitnessstudios.com

Respectapole Dance Fitness
1150 Big Bethel Rd.
Hampton, VA 23666
757-869-0713
respectapole.com

Interstate 64



<Peninsula>
昨年12月に一部区間が片側2車線から3車線に拡大され、渋滞が多少解消されました。対象はExit255（ニューポートニューズ/ウィリアムスバーグ空港近く）～Exit247（ニューポートニューズ公園北）の区間（5.6マイル）です。今回の工事は第1弾で、さらに北西方面に第2弾、第3弾の工事が今後予定されており、数年でExit234（ウィリアムスバーグ北部）まで延びる予定です。

<Southside>
以前は時間帯によりHOVレーン（相乗り専用）として利用されていた、午前/午後で進行方向が替わる中央のリバーシブルレーン（2車線）が、今年1月より「Expressレーン」に名称と役割が変わりました。月曜～金曜の5:00～9:00はI-64 West（北上）、14:00～18:00はI-64 East（南下）でE-ZPass*を付けている車両のみが通行でき、1人乗りの車両でも通行できますが有料となります（通行料は交通量により変動制）。2人以上の車両は無料ですが、専用のE-ZPass Flexが必要です。
上記時間帯以外、週末は終日、人数に関わらず無料で走行できます。
今後「Expressレーン」プロジェクトは現在HOVレーンである部分にまで延びる計画で、I-64 EastはI-64の終点（チェサピーク）まで（第2弾）、I-64 Westはトンネルを通り（第3弾）、可能性としてはExit255近くまで伸ばす案（第4弾）があるそうです。これに伴い、ノーフォークとハンプトンを結ぶHRBT（ハンプトンローズ・ブリッジトンネル）の拡張工事が計画中で、現在の予定では2024年までに新しいトンネルが完了と予想されています（あくまでも現時点での計画）。

ワシントンDCへ向かう I-95でも、これまでのHOVレーンがExpressレーンに変わりました。

*E-ZPassとは…（www.ezpassva.com）
有料道路・トンネルなどの通行料をプリペイド式に支払うシステム。オンラインで口座を開設・入金すると、トランスポンダーと呼ばれる電子機器（写真参照）が郵送されてくるので、車のフロントガラス上部（ミラーの近く）に取り付ける。料金所のない有料道路でも、走行時に自動で課金される仕組み。
現在、バージニア州内はもちろん、近隣の15州でE-ZPassが使用可能。
Standardタイプのトランスポンダー以外にFlexタイプがある。Flexタイプは、2人（または3人）以上の乗車で無料となる道路を各必要人数以上で頻繁に利用する人には有用。

Standard

Flex

イベント情報

桜祭り

- **バージニアビーチ**：3月24日（土）正午～午後4時（雨天の場合は25日（日））@Red Wing Park 無料
  音楽や武道などのショー有り
- **ワシントンDC**：　3月20日（火）～4月15日（日）凧揚げ（3/31）、花火（4/7）、パレード（4/14）など
  （www.nationalcherryblossomfestival.org）

【情報変更】第58号でご紹介した「DC桜祭りへの行き方」のメトロ駅の駐車場料金が今年2月から変更になりました。
「SmarTrip」と呼ばれるメトロ専用カードでの支払いの場合のみ、月～金 $4.95 /日、土 $2/日。
もう一つの選択肢であるクレジットカードでの支払いは、月～土 $8.95 /日と割高になります。日曜は無料。

その他

Bernstein at 100：クラシックの巨匠レナード・バーンスタインの生誕100年を記念するコンサート
4月13日（金）@Ferguson Center (NN)、4月14日（土）@Chrysler Hall (N)

Birmingham Royal Ballet『ロミオとジュリエット』：4月20日（金）～22日（日）@Chrysler Hall (N)

Harry Potter and the Chamber of Secrets in Concert：5月4日（金）5日（土）@Chrysler Hall (N)

上記以外の情報はこちら→ www.vafest.org

「Tea Time」は日系企業CANON社様のご協力で印刷されています。

本誌はHampton Roads に住む日本人のための情報誌です。女性ボランティア5人により年3回、季節の記事やローカル情報などを取り上げ、発行しております。ご意見、ご希望などございましたら、ご遠慮なく下記までご一報下さい。

（投稿先）ocha_va@live.com
（編集員）安田 千秋 / 尚子 Volonino / 千香子 Loree / 博子 Burtner / 温子 Smith