



Tea Time



第9号 2000年6月15日

アメリカの人々にとって、季節感と祝日はうまく結びついているように思われます。5月31日 Memorial Day は夏の到来の合図。7月4日 Independence Day で夏本番、様々な催しが繰り広げられ、Labor Day (今年は9月4日) がフィナーレ。こんな区切りのよさも彼らの合理性の現れでしょうか？ 私達もディズニーワールドやニューヨークだけでなく、アメリカの夏の色々な面を丸かじりしてみたいですね。キャンプで野性を堪能するもよし、リゾート地でゆっくり羽を伸ばすもよし。

そこで今回はそんな情報を集めて、サマー特集を組んでみました。(アメリカ大好き人間の編集員が、欲張っていろいろ載せたので、ちょっと字が多すぎてゴメンナサイ…)

最近女性だけでなく男性の方からも、愛読の声がたくさん寄せられ、ふんわりうれしい編集部です。

夏の抹茶カクテル

(材料 / 1人前)

抹茶	1Tbsp	} A
ジン	1Tbsp	
砂糖	1.5Tbsp	
牛乳	2/3カップ	

(作り方)

- 1) 抹茶を少量の湯で溶いたものをグラスに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 2) 最後に氷を入れて供す。

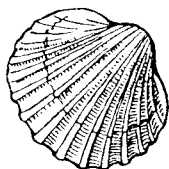
苺ミルクシェイク

(材料 / 1人前)

牛乳	1カップ
熟れた苺	8~10個 (冷凍のものでも可)
砂糖	大さじ3 (お好みで量を調整)
氷	適宜

(作り方)

- 1) 材料をブレンダーにかけてよく混ぜる。
* あればカルピス、またはレモン、ヨーグルト等酸味があるものを少し加えて一緒にブレンダーにかけると更に美味。
- 2) グラスに入れ、すぐに供す。(時間がたつと分離する)



レモンゼリー

(材料 / 8個分)

レモン	4個
粉ゼラチン	2Tbsp弱 (倍量の水でふやかしておく)
水	1.5カップ
砂糖	1.5カップ
ミントの葉	(あれば)

(作り方)

- 1) レモンは縦半分に切りスプーンで中身をくりぬき、レモンカップを作る。くり抜いた中身はガーゼで包んで絞り、絞り汁を取る。
- 2) 鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、ゼラチンを加え、よく混ぜて溶かす。
- 3) レモン汁1/3カップを加えて混ぜる。なめらかに仕上げたい時は、ここで一度裏ごしをする。
- 4) レモンカップに3)を入れ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- 5) 固まったらそのまま器に盛り、ミントの葉を飾りに添える。



今年こそキャンプに挑戦!

海と山両方に恵まれたここVirginia。この素晴らしい自然の贈り物をエンジョイしない手はないですよ。この夏、ご家族や親しいお友達と一緒にキャンプに挑戦してみませんか。子供達も大喜び、かつ経済的。キャンプのイロハをおさえて、まずは近場から攻めてみましょう!

1. **予約**
 - * 要予約のキャンプ場と早い者勝ちのキャンプ場がある。連休時、夏の週末はできるだけ早く、その他の時期でも2週間前までには済ませたい。ちなみに、連休時は連休初日の前夜からチェックインする人が多い。
 - * 確認事項
 - チェックインとチェックアウトの日時
 - テント用のキャンプサイトを予約するのかキャビンを予約するのか。(テント持ち込みの他に、キャンプ場内のキャビンも利用可。大きさは1から6 bedroomぐらいまで様々。housekeepingやエアコン付き。但し、利用できる期間が夏のみに限られ、予約も30日以上前には済ませたい。)
 - グループで行く際は、隣同士のサイトにしてもらう。
 - 釣りをしたい人は、現地でFishing Licenseが必要かどうか。
 - ホリデー時は、何かイベントが企画されているのかどうか。
 - * 予約の取りやめや変更(宿泊日数の変更も含む)にはキャンセル料が発生する。

2. **必携用具**
 - * テントとその設営用具 (ペグ/地面に打ち込む杭 は余分に用意)
 - * 照明器具 (ランタン、燃料、懐中電灯など)
 - * 寝具 (寝袋、寝袋の下に敷くマット、毛布、必要なら枕)
 - * 衣類 (着替え、下着、パジャマ、雨具、帽子、タオル、洗面用具、必要なら水着やサンダル)
 - * 調理用具 (ストーブコンロ、その燃料、なべ、フライパン/鉄板、包丁、まな板、菜箸、おたま、ポウルしゃもじ、フライ返し、缶切り、コルクスクリュー、ホイール、ラップ、ビニール袋、たわし、スポンジ、洗剤、ごみ袋、ペーパータオル、食器)
 - * 飲食料 (調味料、オイル/バター、その他)
 - * 運搬用具 (クーラーボックス、水用ポリタンク、バケツなど)
 - * その他 (点火用具、ガムテープ、ロープ、物干しハサミ、古新聞、ティッシュ、ぞうきん、ラジオ、ほうきとちりとり、虫除け用品、救急箱、トイレトペーパーなど)

3. **一口アドバイス**
 - * 最低2泊はしたい。食事の支度をはじめ、慣れない野外生活には、何をすることも時間がかかる。
 - * 夏のキャンプは、できれば標高1000メートル以上の高地がおすすめ。海辺や石のごろごろした川原の暑さは大変つらい。また、海水や潮風によるべたつきも不快指数を高める。
 - * 懐中電灯やラジオは、予め新しい電池に入れ替えておく。
 - * 衣類は、長袖・長ズボンを忘れずに。また、とかく汚れがちであるのみならず、キャンプファイヤーで煙臭くなったりするので、家で丸洗いできるものをもっていく。
 - * 飲み物は冷凍し、食料もなるべく切ったり茹でたり下準備をした状態で冷凍して持っていくと便利。卵と小麦粉があるとパンケーキやお好み焼きなどに重宝。
 - * 夕食は、虫達の活動前(5時ごろ)に済ませよう。食卓のランタンの光を弱めにし、明るめのランタンを食卓から少し離れた所につると虫はそちらに集まる。ちなみに蚊取り線香はSports Authorityなどのキャンプ用品売り場に有り。
 - * テントの設営は、他より低い場所は避け、平らで水はけのよい場所に。また、木の真下は雨に降られた時にひどい目に遭うし、トイレや炊事場のそばも避けたい。
 - * ランタンは、着火時に炎が立ち上がることがあるので、テントの外で点火してから中へ持ち込む。
 - * 夏でも毛布を持ち込んでおくと、寝袋の下やテントの床に敷いて地面からの冷えを防ぐことができる。
 - * キャンプ予定期間に天候が崩れそうな場合は、思い切ってキャンセルした方がよいかもかもしれない。

4. **注意事項**
 - * 常識だが、他人に迷惑と不快感を与えない、ということを守って行動することが基本マナー。
 - * チェックインの時に注意書きを渡されるが、例えばたき火禁止とか、たき火用の薪をキャンプ場周辺の林からあつめてはいけなく(購入する)とか、夜10時以降は静かにしなければならぬ、といった注意事項が有る。
 - * 警備員がパトロールしているが、子供達を怪我と事故から守る為、目を離さない。

5. **どこに行く?**
 - * 数あるVirginia State Parks(州立公園)。まずは全体のパンフレットを入手し、その施設の概要と各キャンプ場の様子をひとわり調べてみるとよいでしょう。電話 1-800-933-7275 (www.state.va.us)

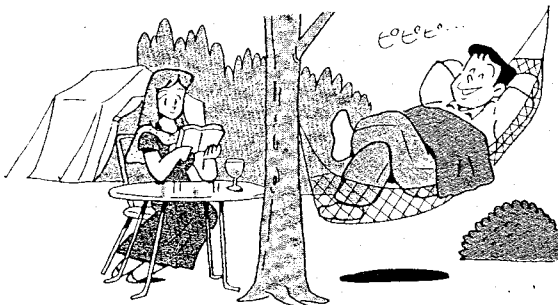
経験者のお勧めは...

Stauton River State Park (電話 804-572-7275)

森や草原が広がり、ここの湖は地元の釣り人やキャンパーに人気のスポット。プール、テニスコート、ボート、カヌー、ピクニック場、ハイキングと、家族連れに絶好の施設。シャワーやトイレはもちろん、グローサリーストアも園内に有る。

Douthat State Park (電話 540-862-8100)

絶景のシェナンドーの山懐に抱かれ、虹鱒の多い湖は釣り人に人気。シャワーやトイレ、グローサリーストアの他、砂浜のビーチやbathhouse、ピクニック場などの施設が有る。



こんなリゾート如何ですか？

“日本からじゃちょっと遠くて…”と気おくれするリゾート地でもアメリカ東海岸からだ意外と気軽に行けるリゾート地がたくさんあります。そのうちの4、5ヶ所をそれぞれ経験者に個人的な感想も入れて紹介していただきました。

カナリヤ諸島(Canary Islands)

スペインの南、モロッコ沖に位置する7つの島々からなり、一年中春から夏のような気温で、雨のともも少ない所です。観光客の集まる島がテネリフェ島で、ドイツ、イギリス、フランス、北欧などのヨーロッパから太陽を求めてパケーションに来ている人々が大半です。日本人には殆ど出会いません。このテネリフェ島は車で約3、4時間の大きさ。ティデというスペインで最も標高の高い火山を有する火山島で、男性的なダイナミックな自然の景観が楽しめます。どこまでも広がる真っ青な海には鯨やイルカが群れ(Whale / Dolphin Watching のツアー多々あり。)、勿論、新鮮なシーフードが売り物です。ついでにワインと多種の大変美味しいハム類(生ハム、サラミ、など)も大いにお勧め。物価が安い(無税)ので、レストランでも財布の中身を気にすることなくお腹いっぱい食べられます。島に点在するリゾートの町々は白壁にテラコッタの瓦屋根といったスペイン風のホテルが海に向かって林立し、亜熱帯の色鮮やかな花々が美しく彩っています。海の水温が低めで、ビーチはまあまあ。むしろ人々はホテルのプールサイドで太陽を満喫しています。ホテル選びは、けちらずになるべくよいホテルを選びましょう。旅の印象に大きな差をつけます。滞在中はレンタカーを借りて行動することをお勧めしますが、見所を回るのにかなりクネクネ山道が続く場所が多く、町中も坂道ばかり。大きな町では道の両側に車がぎっしり駐車しています。運転と縦列駐車に自信の無い方は、かなりストレスがたまるでしょう。最後に、この島には和食のレストランは皆無。和食が無いと3日もたないという方にはお勧めできません。(ウイリアムズバーグのYさん)

バーミューダ(Bermuda)

NYから飛行機で約1時間45分。まぶしいほど鮮やかなエメラルド色の海、ピンク色のビーチ、ブルー、ラベンダー、黄色、メロン、ピーチ色などの家々が澄んだ青空を背景に競って並んでいる…そんなオトギ話の挿し絵のような美しい風景を丘の上から眺めていたある瞬間、私の口から“Heaven on Earth”という言葉が出てきました。それ以来、私はこの島をそう呼んでいます。そよ風がハニーサックル、ホーリーホック、ハイビスカスなどの美しい花々の甘い香りを運んでくれます。夜のカーテンが島におけるとツリー・フロッグの大合唱が始まります。街でT・シャツにジーンズかショーツをはいてダラシナイ格好をしている人(私を含めて)はツーリスト。バーミューディアンは大変フレンドリーで礼儀正しく、男性はネクタイ、そして、かの有名なバーミューダ・ショーツに、ヒザまであるストッキングをはき、女性はブラウスにスカートときちんとした格好をしています。バーミューダはカリブ海にあるのではなく、緯度はチャールストン(S.C.)と同じです。従ってツアー・シーズンは3月初旬から11月中旬過ぎまで。シーズン・オフに訪れると費用は格安です。イギリス領ですが、地理的にも経済的にもアメリカの方へより近く、通貨はドル。ドルの価値は全く同じですが紙幣やコインが違います。アメリカのお金が通用するので大変便利。ATMでお金をおろす場合、バーミューディアン・ドルで出てきますので注意して下さい。宿泊はハミルトン・プリンセスやサウス・ハンプトン・プリンセスなどの豪華大ホテルよりも小さなコテージ風のホテルをお勧めします。バーミューダは非常に物価が高いので家族旅行というよりは新婚旅行やアニバーサリー旅行をお勧めします。島めぐりをする場合、タクシーよりバスやフェリーポートなど公共の交通機関が発達していますので、それらを利用して下さい。ヘルメットをかぶってモペットで島めぐりをする勇敢な観光客をよく目にしますが曲がりくねった細い坂道が多いので注意して下さい。旅の楽しみはショッピング(無税)、シュノーケリング、海水浴、ゴルフ、テニスなど。尚、シーズン中、ニューヨークやボストンから定期的に週2、3隻ずつ、クルーズ船がハミルトン港やセント・ジョージ港に入ります。Newport News からも10月に1隻、クルーズ船が入ります。バーミューダは昔の日本の片田舎を思わせる、のどかで平和な国、それでいて洗練された何とも言えない魅力いっぱいの国です。貴方も1度訪れればその“とりこ”になってしまうのでは？ (ウイリアムズバーグのSさん)

カリブ海とメキシコのリゾート(Caribbean & Mexico)



滞在生活10数年にもなると、さぞかし各地のリゾート(景勝地)を訪問、エンジョイしただろうと皆様は想像されると思いますが、とかく「暖かい地」、「ビーチ」好きの我が家はパケーションとなると、いつも安易にビーチ・リゾートへと足が向いてしまいます。その結果、カリブ海には数多くの足跡を残すこととなりました。その中でも記憶に残ったリゾートをいくつかご紹介します。

Best Beach …… Eleuthera (Bahama)

人気のある Nassau(Bahama) から南東へ飛行機で約30分の小さな島。Eleuthera はバハマの中でも英国王室の別荘があった島で驚くべきほどすばらしい“Pink Sand”で知られた島。残念ながら大型のホテル施設はなく、カジノやショッピングの楽しみもありませんが、透明な海、白砂、ピンクの砂と目を洗われるほど美しい砂浜に恵まれ、この自然の恵みが好きな人には最適の島。(バージニアからは Miami あるいは Fort Laudalale 経由で約7~8時間) * 宿泊は家族連れの方には Club-Med (www.clubmed.com) をお勧めします。

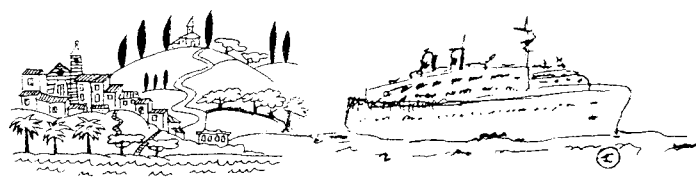
Best View …… Acapulco (Mexico)

六甲山頂からの眼下、神戸、灘一帯の夜景は“100万ドルの夜景”と言われていますが、リゾートの Villa のテラスからそれに匹敵する夜景が楽しめるのはここアカプルコの Las Brisas Hotel からの眺望です。アカプルコ湾のビーチは他のメキシコ太平洋岸のリゾートと大差ありませんが、湾を見下ろす丘の上に建つピンク色に塗られた casitas(すべての部屋がプール付きで villa 形式)のテラスからの眺めは、まさに“天から眼下を見下ろす感”があり、絶景です。熟年夫婦もここに泊まると何やら“ロマンチックな気分”になるほど魅力的な夜景です。ビーチに近いホテルとは全く眺望、ムードとも格段に異なるのでアカプルコに泊まるならば、“Las Brisas”の頂上に近い casitas を指定して下さい。(バージニアからは Houston 経由で約6~7時間) Las Brisas 1-800-937-8461 又は www.westin.com

Best Restaurants …… St. Martin (French Caribbean)

一般にフランス領の島は食事が美味しいと言いますが、この島では、まさにそれを思う存分満喫できるという意味で、グルメに最適の島です。伝統的なフランス料理もヨリドリモドリ。但し、人気の店は少なくとも1週間前には予約が必要。前菜からデザートまで、すべて美味しくいただけますがその分、昼間、相当の運動をしてお腹を空かしておくことをお勧めします。驚くことに、ビーチのコテージ風のレストランでさえ本格的に前菜やデザートが味わえます。フランス人の食いしん坊には感心させられます。また、この町のパン屋さんの焼きたてのフランスパン、クロワッサン、ブリオーシュなどパン好き、ケーキ好きの人は嬉しい気分になるはず。(バージニアからは Philadelphia 経由で約6~7時間) 尚、推薦したいレストランは、
* Mario's Bistrot Ponde Sandy Ground (0590)87 06 36 (new French cuisine)
* Le Chanteclair Marina Port la Royale(0590)87 94 60 (original French cuisine) デザートが美味しい!
* Du Soleil Marina Port la Royale (0590)87 92 32 (casual French & Creole) ランチをお勧め。

(Va. Beach 在住の男性)



夏のおかず

昨年より雨の多い、肌寒い日が続いた4月が終わったと思ったら、もう夏を思わせるような暑い毎日です。夏…ムシムシと暑いバージニアの夏。家族の食欲が無くなります。献立を考えるのもひと苦労です。そんな時のお役に立てればと、手軽で美味しいおかず、4品を用意しました。

冬瓜(とうがん)と肉だんごのスープ

材料:(4人前)	冬瓜 (winter melon) 500~600g(注参照)
肉だんご	豚挽き肉 250g
	長ねぎ(微塵切り) 1/2本
	酒 小匙 1
	胡椒、ごま油 各少々
	干し椎茸(戻して微塵切り) 3枚
	卵 1個
	塩 小匙 1/2
	片栗粉 大匙 1
	干し椎茸 4枚
	春雨(乾) 20g
スープ(チキンスープの素+椎茸の戻し汁) 5~6カップ	
調味料 酒、塩、胡椒	

作り方:

① 冬瓜は皮と種を取り、ひと口大より少し大きめのサイズに切り、面取りする。② 干し椎茸は柔らかく戻し、軸を取り、そぎ切りに、春雨も戻して適当な長さに切る。③ 深鍋にスープを煮たせ、椎茸と冬瓜を入れ、冬瓜が八分どおり柔らかくなるまで煮る。④ ボールに豚挽き肉、長葱、酒、胡椒、ごま油を入れ、手でよくこねる。次に椎茸、卵、塩を加え、更によくこねる。最後に片栗粉を加えて混ぜ合わせ、直径3センチほどのだんごを作る。⑤ 冬瓜が八分どおり柔らかくなったなら、肉だんごを入れ、アクを取り、調味料を適宜に加えて味を調える。最後に春雨を加える。

注: 冬瓜(とうがん)はその名に反して春の終わりから夏にかけてが旬。中国では、体から悪い熱を追い出す働きがあるとされ、よく家庭の料理に使われる。この近辺では手に入りにくい。Va. Beach と N. N. の Asian Grocery は時々入荷する。冬瓜の代用品としてはすいかの皮と身の間にある白い部分を使ってみてもよいそう。スープの中の柔らかい冬瓜は口の中でとろけるような美味しさを味わえる

豚ヒレ肉のカレー焼き

材料:(4人前)	豚ヒレ肉(塊) 500g
下味調味料	卵黄 1個分
	ニンニク(おろしたのもの) 1かけ
	醤油、砂糖、酒 各大匙1
	サラダ油、ごま油 各小匙1
	カレー粉 小匙2
	塩、胡椒、五香粉 各少々
	片栗粉 大匙1
	サラダ油 大匙6
	レモン 1個
	パセリ 少々

作り方:

① 豚ヒレ肉は1~1.5センチ厚さのそぎ切りにする。② ボールに下味調味料の材料を入れて、よく混ぜ合わせ、豚肉を入れ、手で丁寧に混ぜ合わせる。15分ほどおいて下味をつけ、片栗粉を入れて、混ぜ合わせる。③ 中華鍋に油を熱し、肉の形を整えながら1枚ずつ入れ、火加減に注意しながら両面を色よく、中まで火が通るように焼く。④ 器に盛り、周りにくし形に切ったレモン、上にパセリを飾る。

牛肉の香味焼き

材料:(4人前)	焼き肉用牛薄切り肉 300g
	レタス 4~5枚
	白の煎りごま 大匙1
	焼き肉だれ(注参照) 大匙5
	サラダ油 大匙2

作り方:

① 牛肉に焼き肉だれを大匙3をかけ、軽くもみこんでおく。② レタスは細切りにして冷水に放し、パリッとさせて水けをきっておく。ごまはあらめに刻む。③ フライパンを熱して油大匙2をなじませ、牛肉を1枚ずつ広げて入れる。強火で両面をサッと焼き、焼き肉だれ大匙2を回しかけ、汁をからめて、照りよく焼き上げる。④ 器にレタスをして牛肉を盛り、ごまをふりかける。

注: 焼き肉だれは市販のものでも良いが自家製のものを作ってみるとよい。牛肉の他、豚肉、鶏肉、イカなどにも応用できる。

焼き肉だれ

材料:(約1.5カップ)	りんご(すりおろす) 3/4個分
	砂糖 大匙 3
	酒 大匙 3
	みりん 大匙 3
	ごま油 大匙 1.5
	醤油 カップ 1弱

作り方:

おろしたりんごと調味料を混ぜる。好みでおろしたにんにくや七味唐辛子を加えても美味しい。

冷蔵庫で10日間くらい保存可能

えびの麻婆豆腐

材料:(4人前)	豆腐 1丁半
	えび 300g
	きくらげ 適宜
	レタス 200g
	長葱 1本
	生姜、にんにく 各1かけ
	A: (塩 少々、酒 大匙 1)
	B: (スープ カップ1、醤油 大匙1、トウバン
	ジャン 大匙1、砂糖 大匙1/2、酒 大匙1
	ティエンメンジャン…好みで…少々)
	片栗粉、ごま油、サラダ油、各適宜

作り方:

① 豆腐はペーパータオルに包んで器にのせ、電子レンジに2~3分かけて水けをきり、10等分する。② えびは背わたと殻を除いて腹から包丁を入れて開き、Aをふり、1.5センチ幅くらいに切って片栗粉を薄くまぶす。③ きくらげは水につけて戻し、石づきを除く。レタスは食べやすい大きさにちぎる。④ 葱は1センチ長さの斜め切りにし、生姜とにんにくは微塵切り。⑤ 中華鍋に油、大匙2をよく熱し、葱と生姜、にんにくを香りが出るまでいためる。②のえびを加えて色が変わるまで手早く炒め、Bと①の豆腐をいれて蓋をし、弱火にして2~3分蒸し煮する。⑥ ③を加え、片栗粉大匙 1/3を倍量の水で溶いて回し入れて、とろみをつける。最後に、ごま油、大匙1.5を加える。



前回のハーブ特集はいかがでしたか？今回はインドのスパイスが中心です。在米20年インド出身のヴィジャヤ・シャティーさんにお話をうかがいました。シャティーさんのご主人はインドの南部出身なのでカレーに必ずココナッツミルクを加え、スパイスもよくロー

ストして使うそうです。一方、ヴィジャヤさんの出身はやや北部よりなので、ココナッツミルクの代わりにヨーグルトを使うそうです。カレーも地方によってずいぶん作り方も味も変わってくるようです。

Q: カレー粉は何でできているの

A: カレー粉は、カレーがイギリスに伝わってできたもので、インドにはありません。インドの家庭では、石臼(俵形の石と板がセットになったアン ミ・ストーン)を使ってそれぞれの家庭ならではのブレンドをしています。そして料理はもちろん天候や家族の体調に合わせてスパイスをブレンドし、丁寧にすりつぶします。カレー粉は、色(ターメリック、パプリカ)、香り(オールスパイス、ナツメグ、クミン、フェネル、コリアンダー)、辛み(ブラックペッパー、レッドペッパー、カイエンペッパー)の他クローブ、シナモンスティック、カルダモン等でココをプラスしたスパイスがバランスよく配合されている混合調味料です。普通のインドの家庭では30種類以上のスパイスを使いますが、もちろん最小限のスパイスだけでも、とてもスパイシーなカレー粉ができますよ。

Q: ガラムマサラって何？

A: インドの言葉で「ガラム」は「辛い」、「マサラ」はミックススパイスのことです。カレー粉にも似ていますが、黄色のもとであるターメリックを使わないのが大きな違いです。ブレンドするスパイスは特に決まっていなくて、家庭によって個性が違う「お母さんの味」。ただし、クローブ、ナツメグ、クミン、シナモン、カルダモンの5種は欠かせません。特に、仕上がりの味と香りを決めるスパイスとして不可欠です。加熱しているうちに、香りがどんどんとんでしまうので、先に他のスパイスで調味してから、仕上げに一さじ加えてくださいね。

<ガラムマサラを日本料理にも>*****
ガラムマサラはカレーの仕上げに加えるほか、温めなおすときにいれると風味よく仕上がります。また、ポテトサラダ、焼きそば、マヨネーズディップ等、カレー味が合いそうなものなら何に混ぜても平気。レバー炒め、さばの竜田揚げの臭み消しとして下味に使用ば、いつものおかずがインド風に早変わり。インド食材店には必ずあります。

ターメリック

カレー粉の黄色のもとになっているのが、このスパイス。この黄色の色素のカーミンはインドでは結婚式など特別なときに化粧品としても使われます。ジンジャーの風味を穏やかにしたような控えめでスッキリとした香り。ピリッとした辛味と、わずかな苦味があります。使いすぎると土臭くなるので要注意。カレー料理のほか、ピクルス、スープ、洋風炊き込み御飯などに、鮮やかな黄色とほのかな香りを付けます。

ナツメグ

ナツメグは、アプリコットに似た果実の種の核の部分。その種を覆っているのがメースと呼ばれ、若干風味が異なります。一つの種から、香り高い二つのスパイスが生まれるのです。エキゾチックで刺激的な甘い香りとマイルドなほろ苦さ。ハンバーグ、ミートローフなど、ひき肉料理の臭み消しに。

「ターメリック・ライスはいかが？」
カレーに添えるご飯にターメリック小さじ二分の一と塩小さじ一、あればチリパウダーを少々加え、普通の水加減にして炊くだけ。



クローブ

百里離れていても感じるほど香りが強いので、「百里香」という日本名。イギリスではエリザベス1世の時代には、「匂い玉」というオレンジにクローブを刺して乾燥させたものを使っていました。「匂い玉」は香り付けやかびよけが目的で、リボンで衣装ダンスに下げたりして使われていました。バニラをもっと刺激的にしたような甘さのある香り。ホールを玉ねぎに刺して煮込み料理に使ったり。肉やハムに刺して焼いたりすると、臭い消しになります。

クミン

紀元前、インドに伝わり定着し、単独でカレー粉の風味に最も近いスパイス。シチューや野菜料理に合います。辛くはありませんが、強い香りがあります。コリアンダーとよく混ぜて使います。

コリアンダー

葉はシアントローとしてサラダなどによく使われます。中国名は「香菜」として中華料理でもおなじみ。レモンとセージを合わせたようなアニスにも似た強い香り。スープ、豆、鳥料理によく合います。

オールスパイス

名前から、ミックススパイスと間違えられることもしばしば。一つで数種類分に値する複雑な風味が楽しめるので、利用価値大。さわやかさ、甘さ、ほろ苦さ、ピリッとした刺激をあわせ持ちます。ひき肉料理の臭い消しのほか、クッキーやケーキの生地などに混ぜると、マイルドで豊かな風味になります。

カルダモン

バニラに次ぐ高価なスパイス。インドではミルクティーに、北欧ではワインに入れるなど、飲み物によく使われます。レモンのような清涼感のある上品な風味。肉や魚の臭い消し、ハンバーグやミートローフの隠し味に。アップルパイなどの焼き菓子にも使われます。消化を助け、口臭を消す働きがあるので、食後のコーヒーや紅茶の味付けにも最適。種に香りがあるので、ホールのは、割るか、種を取り出して使います。

昭和の初めに大阪阪急百貨店の社長小林一三さんが、海外旅行の時イギリスの客船に乗り初めてカレーを食べ、味にびっくり。日本人好みの味にとココをイギリスに修行に行かせ、昭和4年日本で初めて大阪梅田阪急百貨店のレストランで売り出されました。(当時の値段は上ビフテキが20銭、カレーも20銭現在の値段ですと、3500円～5000円位です。)



ワシントン近郊くち込み情報 その1

日本からのお客様をお連れしてたびたび訪れるものの、いつもお決まりの観光コースで終わってしまう。ワシントン D.C.はさすがにアメリカという超大国の首都だけあって、もちろんお決まりの観光スポットだけでも素晴らしいのですが、でもそれだけじゃつまらないしもったいない！！特にD.C.に隣接し首都のベッドタウンとなっている Northern Virginia は、文化水準、教育水準、物価水準、どれをとっても一級品。D.C.に通う政治家やビジネスマンの日常生活の舞台となっているこの地域にはグルメを満足させるお店やレストラン、ストレス解消スポット、ワンランクアップのお買い物スポットなどが点在しているわけです。Museum や国会議事堂だけでなく、たまにはそんな所にも足を伸ばしてみませんか。在住者からのくち込み情報を少しずつおすそわけします。

レストラン

北京飯店(Peking Gourmet Inn)

6029-6033 Leesburg Pike, Bailey's Crossroads
Falls Church, VA 電話 703-671-8088
日から木曜日 11:00am-10:30pm 金&土 11:00am-12:00am

ブッシュ元大統領も常連のこのお店、外見は何ということもない中華レストランですが、一歩中に入ると、壁中今までに訪れた有名人の記念写真が所狭しと飾られています。週末の食事時はお客さんが長蛇の列。お店の看板のペキンダックが物語るように、ここの人気No. 1はペキンダック。そこから中でペキンダックが注文されており、さすがにおいしい！！このレストランは自家農園をもち、新鮮な素材が使われます。ペキンダックと一緒に巻いて食べる長ねぎのスライスまでもが又なんとも新鮮で美味しいのです。豊富なメニューの中でも Chef's Special は値段も高いが味も抜群。Juo-Yen Shrimp は、ぜひともお試しを。絶妙な味の薄い衣にくるまれた大きなえびが山盛りに供され、満足の一品。

グルメストア

German Gourmet

7185 Lee Highway, Falls Church, VA 電話 703-534-1908
火から金曜日 9:00am-7:00pm 月&土 9:00am-6:00pm

ドイツ人経営の食料品店で、それほど大きなお店ではありませんが、ウィンドー内にはたくさんの種類のハムやソーセージが並び、選ぶのに迷ってしまいます。常連客も多く、どのハムを選んででもほとんど失敗はないとのこと。Roast Pork という名前で置かれている固まりを薄切りにしてもらおうと、日本の上等なハムを思い出すような上品なうまみ。そのままおつまみとして食べてもよし、冷やし中華に加えても美味しそう。もちろんソーセージやポテトサラダも very good !!

Trader Joe's

9464 Main St., Fairfax, VA (Pickett Shopping Center 内)
電話 703-764-8550 毎日9:00am-9:00pm

グルメグローサリーストアです。普通のところでは手に入らないような食品がたくさん。便利で美味しい冷凍食品も素晴らしい！（例えば冷凍のケーキ。その辺には置いていないメーカーのおしゃれで美味しいケーキばかりです。）国際色豊かで、しかも値段はというと、これがちっとも高くはありません。又、自家ブランドの食品には添加物や着色料は使われていません。良質で美味しく、他に無い食品を安く、という嬉しいお店。ぜひクーラーボックス持参でお出かけ下さい。



Chenan's Bakery

122 Branch Road, S. E., Vienna, VA 電話 703-242-0070
月から土曜日 6:30am-8:00pm 日曜日 8:00am-6:00pm

パンにうるさい方にはきつと違いがわかるはず。その辺のパン屋さんとはひと味もふた味も異なる上質の美味しいパンが丸ごと売られています。ペイストリーやケーキもちろんあります。特にショーウィンドーの中に並ぶケーキは、見た目も味も日本のケーキ屋さんにかかなり近いものが勢揃い。生つばゴックンで悩みながら選んでください。このパンにつけてぜひ食べてもらいたいのが各種 spread (入り口右手の冷蔵庫内。)これと美味しいワインがあれば幸せ、幸せ。

ストレス解消

Hanijoa(韓国垢擦りスパ)

6676 Arlington Blvd., Falls Church, VA 電話 703-533-3585
月から木曜日 10:00am-10:00pm 金&土 10:00am-12:00pm
日曜日 11:00am-9:00pm

各種サービスが用意されている韓国系のサロン&スパですが、ここでは韓国垢擦りが目玉のスパ体験をご紹介します。サービスによって値段は18ドルから80ドルまで色々。ちなみに Deluxe Service(80ドル)は全サービス込みで、予算さえあればこれが一番お特です。まずは着ているものを全部脱ぎ、薄いガウンとタオルを渡されサウナへ。そのあとは個別のジャグジーでくつろぎます。これからが本番垢擦り。皮張りの台に寝かされて、もうまな板の鯉状態。おばさんはビキニ姿で、ものすごい力を込めて全身をこすってくれます。これが終わると、別室でリラックスして待つようにいわれるのですが、この別室は温めた石の床にゴザが敷き詰められた部屋で、その温かい床の上に寝転がるわけです。汗も出るし、血行もよくなり、しばらく横になっていると節々の痛みなどが和らぐようです。こうしてすっかり毛穴も開き、体全体がリラックスしたら、また例の台の上に寝かされて、今度はココナツミルク、はちみつ、オイル、果物、ハーブなどを次々と使いながら、全身にマッサージを施してくれます。これがまたパワフル。時々思わずギャと叫びそうになる瞬間も有りますが、とにかく丁寧に目一杯マッサージをしてくれます。顔や髪の毛も当然です。そして最後に顔全体にキュウリのスライスを丁寧に重ね置き、キュウリパック。とにかくおばさんの重労働ぶりには思わず脱帽。おかげでお肌はしっとりココナツの香り。何か疲れがぐっとたまってしまったような時、是非訪れてみてください。くすぐったがりやの方や、超敏感肌の方はやめておいた方がいいかもしれません。

Great Falls Park

Visitor Center 電話 703-285-2966 (クリスマスを除き通年オープン)
D.C.からRt. 495を北上、Potomac 川を渡り、EXIT41を出てCarderock方面へ。
首都D.C.から車でほど近いところにある自然公園(有料)。Virginia と Maryland の州境となっている Potomack 川の一部が急流となっており、岩々にぶち当たって水しぶきを上げながら流れるダイナミックな景観を楽しめます。D.C.近郊からハイキングや川下り、乗馬、サイクリング、岩登り等を楽しみに週末訪れる人々にぎわいます。キャンプ・水泳は禁止。

イベント情報

ブロードウェイ ミュージカル

- * スモーキー・ジョーのカフェ (Smokey Joe's Cafe)
日時: 6月25日(日) 7:00pm
場所: Harrison Opera House (Norfolk)
Tel: 489-1371
- * フットルース (Footloose) 9月26日-10月1日
- * 屋根の上のバイオリン弾き (Fiddler on The Roof)
11月14日-19日
- * キャバレー (Cabaret) 12月26日-31日
1998年度トニー賞に輝くミュージカルショー
上記の他、2001年には Show Boat (3月27日-4月1日)、
Fosse (2月6日-11日) を含めてシーズンチケットとして現在
発売中。Annie はオプションショー。
場所: Chrysler Hall (Norfolk)
Tel: 888-500-2929
料金: \$158.00-\$228.75 (シーズンチケット)
\$31-\$42 (アニー)
単独チケットは電話で早めに申し込むこと。



オペラ

- * カルメン (Carmen) 10月6, 8, 11, 13, 15日
- * ウェストサイド物語 (West Side Story) 11月10, 12, 15,
17, 19日
上記の他、2001年にはドン ジョバーニ (1月26, 28, 31日) &
2月2, 4日)、ドン パスケール (3月9, 11, 14, 16, 18日)、
椿姫 (4月27, 29日 & 5月18, 20, 23日) を含めてシーズン
チケットとして発売中。
(金曜日-8:00pm、水曜日-7:30pm、日曜日-2:30pm)
場所: Harrison Opera House (Norfolk)
Tel: Southside 623-1223
Peninsula 877-2550
料金: \$104-\$364 (シーズンチケット)
単独チケットは8月末頃から発売。

コンサート

Hampton Coliseum (Tel: 838-4203)



- * The Hampton Jazz Festival
日時: 6月23日(金) & 24日(土) 7:30pm
6月25日(日) 2:30pm
料金: \$36
Tel: 671-8100 or 872-8100.
www.ticketmaster.com
GTE Virginia Beach Amphitheater
(Tel: 446-2033 or 446-2377)

- * The Beach Boys and The Four Tops

日時: 7月8日(土) 7:30pm
料金: \$12.50-\$32.50

- * Chicago with The Little River Band

日時: 7月22日(土) 7:30pm
料金: \$12.50-\$32.50



- * Santana with Macy Gray

ヒット曲とグラミー賞を取り続けるグループの夏のコンサート
-現在芝生での立ち見席のみあり-
日時: 7月26日(水) 7:30pm
料金: \$25.50-\$55.50



- * Dave Mathews Band with Taj Mahal and

The Phantom Blues Band-チケット少数あり。
日時: 8月31日(木) 7:00pm
料金: \$33-\$48

コンサートチケットは会場もしくはチケットマスター(671-8100
or 872-8100)で。手数料は別。

美術展

- * 10th Annual Mid-Atlantic Art Exhibition

日時: 4月21日-6月25日
火-土曜日 10am-6pm
日曜日 1-5pm

場所: d'Art Center (Norfolk. Tel: 625-4211)
料金: 無料

- * Natural Instincts (青銅、鋼鉄、織物、竹細工などでつくられた
戸外用の sculpture exhibition)

日時: 8月17日まで
月-水 & 金、土曜日 10am-5pm、
木曜日 10am-9pm、日曜日 1-5pm

場所: Peninsula Fine Arts Center
(Newport News. Tel: 596-8175)

料金: 無料

特別イベント

- * OpSail 2000 Hampton Roads

第24回ハーバーフェストの期間中、世界中から350隻位の
帆船や大船が Norfolk, Hampton にも寄港、日本では勿論
のことアメリカでも見るチャンスはあまりありませんヨ! この
Festival 期間中、通常のクルーズ (Norfolk と Portsmouth
から出る) とは別に特別のクルーズがあります。

- (1) Carrie B Harbor Tours (Tel: 393-5111)

・ボートに乗っての船のパレード見物 - \$60

日時: 6月16日(金) 6am-3pm
(食事付きでの1日中のクルーズ)

・ボートに乗っての停泊船の見物 - \$20

日時: 6月17日(土) 9:30, 10, 11, 11:30am,
12, 1, 1:30, 2, 3:30, 4, 5pm



6月18日(日) 9am-6pm (1時間おき)

6月19日(月) 10am, 12, 2, 4, 6pm

(所要時間は1.5時間位)

場所: Portsmouth Waterfront

- (2) American Rover "Tall Ship Cruises"

日時: 6月16日(金) 6 & 8pm - \$25

6月17日(土) 6pm (約1.5時間クルーズ)、
8-10:30pm (Firework Cruise) - \$75

6月18日(日) 10am, 12, 6, 8pm - \$25

6月19日(月) 10am, 12, 3, 6, 8pm - \$25

6月20日(火) 9am-12pm

(Bon Voyage Cruise) - \$50

場所: Behind the Sheraton Hotel (Waterside)

Tel: 627-7245

- (3) Spirit of Norfolk 6月17日-20日

Tall Ship Sightseeing (\$24)、Dinner Cruise
(\$69.95)、Moonlight Cruise (\$24.95) などある。

場所: Behind the Sheraton Hotel (Waterside)

Tel: 627-7771

注意! 車のパーキングの関係上、最低1時間前までに行く
こと。Downtown Hampton (Visitor Center裏)
から Norfolk (Nauticus) 間のフェリー・サービスがあ
りますので、渋滞を避けたい方は御利用下さい。
詳しくは 722-9400 で聞いて下さい。

ポルシェもBMWのConvertibleもいいけど、今 Silicon Valley で一番オシャレな通勤は、自転車よ！ 自転車といっても競技用のお尻の高いやつ。車でのろのろ行くよりは、カッコいい派手な短いピチピチスパッツに黄色いヘルメットで颯爽とOfficeへ。着いたらサーツとシャワーを浴びてから、さあ仕事という具合。ちなみに Silicon Valley のOfficeでは殆どの方がとてもラフな服装。毎日が金曜日といった風で余程の堅い商売以外は、チノパンにスポーツシャツといったカジュアル派。その方が仕事の効率も上がるし、格好いいと思っています。また、この辺りのハイテク企業のCEOは、何十台もある自家用車の中からPickup Truckで通勤するのが主流です。なんでもお金がある事をみせびらかすような言動は“Sophisticate”されてないと見られるんだそう。

West Coast便りでした。

(元「Tea Time」編集員 Mineko Sasaki)

“We have the different chemistry”

と言えば、あの人とは馬が合わないといったような意味ですが、おしゃれな言い方ですね。男女が会って、“the chemistry is good”と言えば、ロマンチックな関係が芽生えたという具合です。あなたも挑戦してみたら？

英語を話す人ならよく耳にする言葉ですから、是非本当の意味を知っておいてください。Glass Ceiling (ガラスの天井)とは、男女平等のアメリカと言えども管理職につく女性には見えない天井があって、なかなか男性を超えられないという意味です。それでも、Xerox や Hewlet Packard の社長は女性ですし、政治家の大臣級にもたくさん優れた女性達が活躍していますが、まだまだ平等とは名ばかりのようです。でもそれに比べて日本はどうでしょうか？ ガラスどころかセメントの壁で仕切られてると思いませんか？ あ～あ、いつになったらガラスになるのでしょうか？ 若い日本の女性よ、頑張って!!!

あなただけに教えます。豆知識・耳より情報

- 1) アルミパック入りのジュース (CAPLISUN等) を冷凍庫で冷し、食べる15分前に室温にだし、半解凍させます。器に移す前に叩いてほぐします。簡単シャーベットは子供にも大ウケ！
- 2) Independence Dayの花火は、なんてったってアメリカの首都 Washington D.C.で見るとに限りません。頑張っって国会議事堂前に早めに席を取り、お祭り気分の花火見物を楽しもう！
- 3) あなたも懐かしい同級生とメールの交換が…。 <http://yubitoma.sphere.net.jp> は全国の小中高大学の同窓生サイトです。あなたの母校を探し、名前の登録をすれば、知ってる名前が探せてその人にメールが送れるなんて、なんて素敵！しかも先生にだって連絡できます。あー、便利な世の中になったもんだ。
- 4) アメリカで、あの有名な「料理の鉄人」が吹替え放映されているのをご存知ですか？ ずいぶんご無沙汰の魚介類をはじめ、思わず手を出したくなる素材の数々。これはこんな風に英語で表現するんだー、と感心したり、アメリカ人が「フクイサン、」と言うたびに噴き出したり…。 FOODチャンネル(73または55, 56ch)で金曜夜10時から。(一部地域では未放映)

—アメリカの祭日・行事を知ろう—

Memorial Day

5月の最終日曜日。戦没者追悼の日。

日本同様お墓参りに行くのですが、戦争で死んだ人のお墓には花と旗を立てます。また、気候のよい時であり、家族、友人らとバーベキューや、ピクニックをして週末を楽しみます。皆さんの中には、I-64でオートバイの集団を見かけた人がいるでしょう。毎年、DCに退役軍人・医者・弁護士らが、アメリカ各地からオートバイ(ハーレー)が集まり、派手な旗を立ててパレードするのもアメリカらしいですね。

Independence Day

7月4日。アメリカ独立記念日。

1776年7月4日の独立宣言の採択の記念日。全米各地で花火が上げられ、街中が星条旗であふれます。Memorial Day 同様家族、友人とバーベキュー、ピクニックを楽しみます。また、クリスマス同様、1年で最大のセールの時期。買物も今では、恒例行事の一つです。

Labor day

9月の第一月曜日。労働者の日。

勤労を祝う法律上の休日。一般的には、学校はこの翌日から始まります。夏休み最後の週末なので、夏のなごりを楽しむ人でピクニック場はいっぱいになります。

—追加—

前回号で紹介しました Passover(パスオーバー)は、日本では「過ぎ越しの祝い又は祭り」としてキリスト教徒の間では知られています。

売ります

* ベッド(マット付) & ナイトテーブルを \$500にて(応相談)。
'96年11月にHAVERTYSにて新品購入(約\$1,400にて購入)。
ベッドはクイーンサイズ、マットは硬めです。
いつでもご覧下さい。 Tel: 833-7641 安田まで

* 子供用バイオリン (1/8サイズ) を \$650にて。
ケース、ポー、ショルダーレスト付き。
Tel: 875-9568 ジンクまで

Thank You

Yupo の肥田様・沢山様・大場様
Williamsburg のT様・K様
Portsmouth のT様、静岡のY様
Va Beach「一番」様

暖かいご声援と共に、ご寄付ありがとうございました。

「Tea Time」は、Peninsula近郊に住む日本人(主に女性)の為の情報誌です。女性6人のボランティアにより、1年に3回の割合で季節の記事、ローカル情報等を取り上げ発行しております。

投稿先: Chiho Okubo

270 Enterprise Drive

Newport News, VA 23603

Tel: 888-0000(9:00~17:00) Fax: 888-0011

E-mail: okubotc@takaha.com

(編集者)

節子 Orr / 田中洋子 / ひろみ Lamberson

安田千秋 / 福田尚子 / 大久保千穂



このニュースレターは日系企業「YUPO」様のご協力で印刷されています。