

Tea Time

第5号 1999年3月15日

 * 新緑の春を迎えたヴァージニアでは、去年「Tea Time」で特集した、セント・パトリックデー、パスオーバー、
 * イースター等、楽しいアメリカならではの祭りが、またやってきます。去年の「TeaTime」を取り出して、春
 * の祭日のお料理やイースターエッグなど、手作りで楽しんでみませんか。
 *
 * 今回はアメリカのながーい夏休みに、子供たちに新しいチャレンジをさせながら、親も安心して子供たちをまか
 * せられる、サマーキャンプを特集してみました。「かわいい子には旅をさせろ」の諺どおり、きっとエキサイティ
 * ングな発見があるのでは！
 *
 * *****



春にふさわしい“莓のふわふわデザートパイ”

(材料)

*Meringe(メレンゲ)

- 卵白 4個分
- Cream of Tartar 2/1tsp
(スパイス売り場)
- 砂糖 1 1/3cup
- バニラエッセンス 1tsp
- 塩 少々

*Filling(フィリング) - 材料のFrozen strawberriesは予め解凍しておく。

- Whipping cream 1pint (生クリーム)
- 1package(10oz) of Frozen strawberries
(Bird's Eyeのブランドがおススメ)
- ゼラチン(Knox) 1tsp
- ストロベリージュース 3Tbsp
(上のFrozen strawberriesから取り分けておく)

(作り方)

- ① オープンを予め300°Fに温めておく。
- ② Meringeを作る…
ボウルに卵白、Cream of Tartar、バニラエッセンス、塩を入れ、泡が立つまで(約3分)泡立て器でよく混ぜる。次に砂糖を1Tbspずつ入れながら、泡が固く立って艶が出るまでもう1度泡立て器で混ぜる。
- ③ バターをぬった9インチ又は10インチのパイ皿に入れ、平らにゴムベラでならしてオープンに入れ、40分焼き、出来上がったら、オープンから取り出し、冷ましておく。
- ④ Fillingを作る…
取っておいいたストロベリージュースを少し温め、ゼラチンを入れてよく溶かす。溶かしたストロベリーを加える。whipping creamを whipして、それに先のゼラチン、ストロベリーを加え、ゴムベラでメレンゲパイの上に入れ、冷蔵庫で一晩寝かす。

幸せな気分で楽しみたいランチにお酒の入った
素敵な飲み物はいかがですか？

Bloody Mary(ブラディメアリー)

(材料)

- | | | |
|---|----------------------|---------|
| A | トマトジュース又はV8ジュース | 46oz |
| | Worcestershire sauce | 2oz |
| | タバスコ | 5~6滴 |
| | セロリソルト(スパイス) | 2Tbsp |
| | 黒こしょう | 1Tbsp |
| | 塩 | 1/2Tbsp |
| | ウオッカ | 1oz |

- * 1oz(オンス)=30cc
- * *Worcestershire sauce(日本のウスターソースよりからめ)

(作り方)

Aの材料をよく混ぜ合わせ、ウオッカで割る。
グラスに注ぎ、ライムの輪切りやスティックセロリをあしらう。

“お酒の弱い方は、ウオッカを抜いて、「Virgin Mary」でどうぞ”

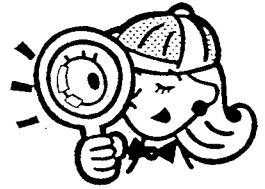
Mimosa(ミモザ)

シャンペングラス等のグラスにシャンペンとオレンジジュースを半々に注ぎ、オレンジの輪切りをあしらう。

**子供用には、シャンペンの代わりにSpriteをどうぞ。



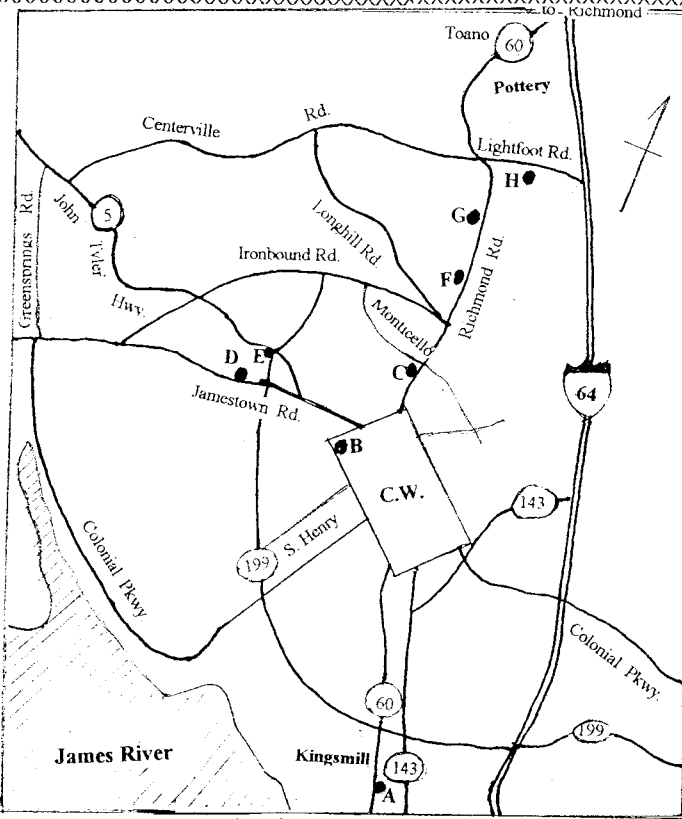
Williamsburg



MAP付きエリアガイド



今年バージニアの首都がJamestown から Williamsburg に移されてから300年目。それを記念して300年記念祝賀祭が一年中、種々の行事によって行われます。そこで、1999年の第1号はWilliamsburg を取り上げました。行事のプログラムやスケジュールの主なもの、3つ程をイベント情報で取り上げましたがその他の詳細はインターネット(www.300th.ontheline.com)で調べて下さい。また、Williamsburg と聞けば、コロンIAL・ウィリアムズバーグ(C. W.)と連想されるほど海外にも名の知れた観光地ですがここでは紙面の関係上、省略させて頂きます。詳細はC. W. の Visitor's Center 800-447-8679へ。



- C.W. = The Colonial Williamsburg
- A = Kingsmill Village Shops
- B = Merchants Square
- C = Williamsburg Shopping Center
- D = Colony Square Shopping Center
- E = Williamsburg Crossing Shopping Center
- F = West Point Pepperell Mill Shopping Center
- G = The Prime Outlets
- H = Williamsburg Antique Mall



Direction



- * I-64からA、D、Eへ直接行く場合、Exit 242Aを出ると、出た所が199Wです。DとEへはそのまま西へ向かって走り続けて下さい。AはExitをでて最初の出口(R.60-Busch Gardenのサインがある)を出て、R.60Eを1/5マイル程行くと左側にMr.Leu's等があるVillage Shopsが見えてきます。
- * I-64からB、C、Fへ行く時はExit 238を出てC.W.のサインに従って進んで下さい。BからC、FへはRichmond Rd. (R.60)を西へ進んで下さい。
- * I-64からG、Hへ行く時はExit 234を利用して下さい。

A. Kingsmill Village Shops 1915 Pocahantas Trail (R.60) Kingsmillの反対側。約40余りの店舗、オフィス、レストランがあります。そのうちの幾つかをご紹介します。

- * **Pottery Wine & Cheese Shop** 229-6754
ワインやチーズの他、キッチン用具、ギフト用品、カード、スペシャルティフード、また最近、鉢植え、花なども取り扱っています。このフランスパンの味は抜群。毎朝、焼きたてのホカホカ(\$1.69 + tax)を買えます。サンドイッチ、サラダやラテ、カプチーノ等のコーヒー類も美味しいのでショッピングで疲れたら、すわって楽しんで下さい。尚、約1年前、Hamptonに支店(22 Wine St.)を出しました。
- * **Two In A Zoo** 220-9559
アンティークと民芸アートの店。オーナーはご夫婦で奥様は画家、ご主人はペーパーマシェ(張り子)で動物を作る芸術家。ユニークで楽しいお店。窓のディスプレイも洒落ています。
- * **American Harvest** 220-0884
アーリー・アメリカン家具のリプロダクションやフォーク・アートなどを揃えて、ユニークな雰囲気のある楽しいお店。



- * **Haus Tirol-The Stitching Well** 220-0313
フランス刺繍、クロスステッチ、ニードルポイント等の専門店。展示されているサンプルを見るだけでも楽しい店。サンプラーの本を買うと店員がその材料を選ぶのを手伝ってくれます。アメリカ生活の思い出に一つ挑戦してみても如何でしょう?
- * **Kingsmill Art Studio** 220-8392
ステンドグラスの専門店。他に陶器、はさみ切り絵、アートグラス等も取り扱っています。ステンドグラス作りの教室もあります。貴方もランプシェードを作ってみても如何でしょう?
- * **The Trimble Collection**
約15年前、名門雑誌、The Colonial Homesに写真入りで3ページにわたって取材されたギャラリー。絵もさることながら、オーナーが作った手の込んだ見事な額縁そのものが芸術作品です。
- * **American Railroad On Parade**
汽車、電車などの模型専門店。お子さんは勿論、お父さんも一瞬、我が歳を忘れて楽しめるのでは?
- * **Le Yaca** 220-3616 高級フレンチレストラン
ランチは気軽に楽しめます。ディナーはちょっとお洒落して下さい。男性はジャケットをお忘れなく!!ディナーは予約が必要。cateringも頼めます。
- * **Fez Festival Marketplace** 220-8880 モロッコ料理店
この店はVillage Shopsの向かい側のFestival Marketplaceの中。その一番奥にあります。フカフカの絨毯、銀製茶器、酒器、濃淡色の木を対照的に組み合わせたテーブル、ガラスのモザイクで作られたシャンデリアなどで飾られたエキゾチックな雰囲気のレストラン。クスクスやラムの料理が代表的なものです。

B. Merchants Square C. W. の西側にあります。

Merchants Squareの地図はインフォメーション(S. HenryとDuke of Gloucester St.の角)でpick upできます。この地図を見ながら歩くと便利です。ギフトとアクセサリーの店

- * **G.Bates Studio Workshop** Nancy Thomas Galleryのすぐ隣の入り口に入り、その2階です。お見逃し無く。豪華なお屋敷や庭園向きの装飾品をエンジョイして下さい。貴方の心も豊かになること請け合いです。
- * **Craft House**(Duke of Gloucester St.)、**Everything Williamsburg**、**Williamsburg Bed & Bath & Body** (Prince George St.) **Sign of The Rooster**(Craft Houseの地下)はC. W. 直営の店。
- * **Nancy Thomas Gallery** 今や全米に名の知られたフォークアーティスト、Nancy Thomas (Yorktownに彼女のスタジオと本店がある)が2年くらい前に開いたお店。
- * **The Porcelain Collector**
リヤドロ、リモージュ、ヘレンド等、高級贈答品を取り揃えているお店。
- * **Shirley Pewter Shop**
昔はpoor man's silverと呼ばれ銀製品より1段格が落ちるものとして取り扱われましたが最近はその溶接技術が進み、光沢が良く、丈夫で酸化もせず、磨かなくてもすむので人気があります。日本へのお土産に如何?
- * **Quilts Unlimited**
キルトのほか、手芸品、手製のバッグやドレス、キルトの材料等の店。
- * **Parlett's** 421 Prince George St. ギフト用品、洒落たカードやステイションナリーの店。
- * **Webster's** 435 Prince George ユニークな小物、ギフト用品の店。
- * **The Flower Cupboard Williamsburg Special Events** 205 N. Boundary St.
お花屋さんですが素敵で可愛いギフト用品も有り、結婚式を含め、色々なパーティーやテーブル・デコレーションのコンサルタントにも応じます。ユニークなギフト用品や優美な室内装飾品を揃えたお店。
- * **Peacock Hill Antiques** 439 Prince George St. 火~土 10:00-5:00
ヨーロッパ、アメリカ、東洋のアンティーク家具、銀製品、宝石、美術工芸品を取り扱っています。また、ここから約3マイル程ドライブした所に姉妹店、TK **Oriental Antiques** 1654 Jamestown Rd. があります。ここではアンティークの鑑定をしてくれますので 229-7720または253-0769へ電話でアポイントメントを取ってから行って下さい。

紳士服、ドレスショップ

- * **Binns** 最高級ドレスショップ
1年に3、4回、大セールがあるのでそれを利用するとお得です。日本人に人気のフェラガモやバリーの靴も取り扱っています。
- * **Birkenstock Footprints**
貴方の足のサイズ、形にピッタリに合わせて靴を特別誂え出来るそうです。きつと高いでしょうネ。
- * **The Carousel** 高級オシャレ子供服、アクセサリーのお店。
- * **Laura Ashley** スペシャルティアーショップ
- * **Henry Street Chocolatier**
ベルギーやフランスからのチョコレートやコーヒー、洋菓子などが豊富に美しくディスプレイされていて、思わず我々の食欲をそそります。お店の隣のテーブルでコーヒーやケーキを楽しめます。

The Greenbrier, White Sulphur Spring, W. V.
(グリーンブライアー)

Williamsburg からI-64 Eastを約5時間ドライブすると壮麗なAllegheny Mountainsの素晴らしいパノラマが目の前に開け、やがて美しいグリーンブライアーに到着する。アメリカ人の中で「グリーンブライアーへ行った事がある？」と聞く人は、先ずいない。それ程、グリーンブライアーは有名で18世紀以来「万病が治るといわれる鉱泉水が発見されて以来」、アメリカの大統領や世界各国からの著名人を魅き付けてきたFive Starsの豪華ホテル。一生に1度のロマンティックな思い出と言われる方には是非おススメしたい。ハネムーン、結婚記念日のお祝い等には最適——ホテルに到着すると貴方のお部屋にお花とシャンペンが待っていて、記念写真も撮ってくれる。グルメの朝食と夕食付きで1カップル、一泊 \$525(4月~10月)。service charge と tip は別。estate は6千5百エーカーに及び、サイクリング、whitewater rafting(急流下り)、水泳、ハイキング、クロケット、spa、鉱泉水浴場とサロン、テニス、ゴルフ、乗馬、など50余りの娯楽が楽しめる。夜は映画、ボーリング、ビリヤード、子供には監督者付きのプログラムが年齢層によって考慮されている。又、料理教室(大人向き、子供向き)もある。ホテルの中に30数店の専門店があるので買い物にも便利。グリーンブライアーはグルメのレストランでも有名。フォーマル、カジュアル、合わせて4つのレストランがある。Main Dining Roomは雰囲気も大変優雅で豪華。

情報、予約は 電話: 800-852-5440
E-Mail: The-Greenbrier@greenbrier.com
Golf Info. E-Mail: rghgolf@greenbrier.com
hill4golf@greenbrier.com

Asheville, N. C. (アシュヴィル)

North Carolina 州の南西部の小都市 Asheville はBlue Ridge Mountains の雄大な自然に包まれた観光の町です。ホテルやインも充実していますが中でも The Grove Park Inn (800-438-5800) は由緒あるリゾートホテルで石造りの荘重な建築で有名です。ここから Biltmore Estate を訪ねたり、渓谷美を一望できる Chimney Rock Park までドライブとハイキングをしたりすることができ、さらにゴルフは勿論、乗馬、川下りとレジャーを満喫する事ができます。

(ヨークタウン在住)

Biltmore Estate, N. C. (ビルトモア・エステイト)

North Carolina のAshevilleにあるバンダービルト家の豪邸というか お城で、一見の価値あり。フォーマル庭園やお城の中をぐるりと見るだけで4~6時間かかるので泊りがけの旅行向き。Biltmore Estate は Great Smoky Mountains National Park(1-40) から35マイル東になります。住所: One North Park Square, Asheville, N. C. 28801
電話: 800-543-2961, 704-255-1770

* 尚、Biltmore Estate にいらっしゃる時はガイド・ブックでよく調べて行くとシーズンによって special event を見ることが出来、一層旅を楽しめます。

(ポーツマス在住)

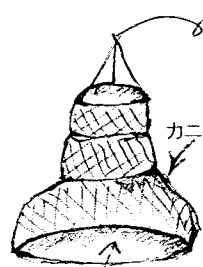


夏はやっぱり CRABBING (カニつり) !!

小さな子供も一緒に楽しみ、お手軽、安全、その上、美味しいカニを食べられる。お金もかからず、1日遊べ、日本では簡単に出来ないのが crabbing。海や川のほとりだったら、大体 ヴァージニア中どこでも出来ますが私のおススメはここ!!

R-17を Yorktown へ走ると行きつく所に Coleman Bridge (有料 \$2) があります。この橋を渡って最初の信号(Amoco Gas Station)を右に曲がり、また、すぐ右折、1~2分下がった所に川が見えてきます。行きついた所が回るので、そこで車を停めて下さい。ピクニックエリア、トイレ、ちょっとした遊び場もあり、pier が見えます。ここで、crabbing や fishing している人がいますので、すぐ、わかります。pier の両サイドはビーチになっており、カニつりに飽きたら、子供の砂遊びもOK。満潮(higt tide)の前後がよろしい様です。

カニつりの仕方:



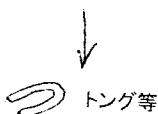
長いロープでつる

カニ用アミ(K マートで\$5で売っている)

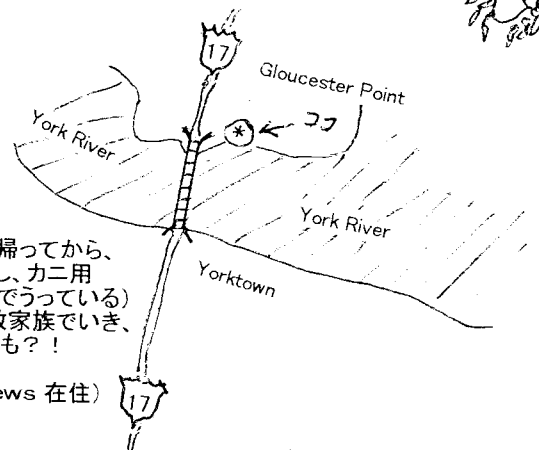
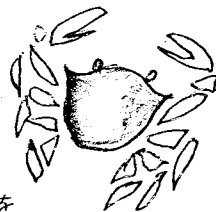
底の部分にチキンを針金等で固定し、海に沈める。浮いてくる事もあるので、重いチキン、もしくは重りがあると better

チキンをつけたアミを pier から垂らし、時々引き上げるとカニが入っています。

カニをクーラーに、移す時に、つかむものがあれば便利。



トング等



獲れたカニは家に帰ってから、よく洗い、スチームし、カニ用シーズニング(魚屋でうっている)をかければ最高。数家族でいき、競争しても楽しいかも?!

(Newport News 在住)



Outer Banks, N. C. で 潮干狩り

手軽な行楽地として人気の高いOuterBanks。ここで潮干狩り(clamming)を楽しむことができる。

場所: Hatteras Village Aqua Farm
N. C. -12を南に約40マイル程走るとHatteras Villageに着くが、その約1マイル手前に右へ曲がる小道があり Aqua Farm という看板がでている。(わかりにくいので注意して下さい。)
期間: 4月中旬~10月1日
時間: 9:00AM~7:00PM

くわ、サンダル等は借りられるがクラムを持ち帰る為のクーラーボックスを持って行くとよい。

おすすめ釣り情報 — 海編 —

(おすすめ度順に紹介)

1. Head Boat

費用: 1人 \$35(釣り道具込み) + Tip
 連絡先: 481-4545 311 Shore Dr., VA Beach
 Lynnhaven Inlet の東側にある。

釣る魚は季節によって変わるので電話で確かめるとよい。今の時期は刺し身、焼き物、煮付けなどに美味しいシーバス(スズキ)がねらい。40~50人乗りの船でトイレ付き。要予約。

持ち物: お弁当、飲み物、クーラーボックスと氷、日焼け止め、タオル(手が魚で汚れる)、上着(海は陸より風が強いので夏でもウインド・ブレイカーは必要)、酔い止め("Drama-mine"という酔い止めをおすすめ)

2. Surf



Rudee Inlet, VA Beach

オーシャンフロントの西側、Lighthouse というレストランのすぐそば。対岸でも釣れる。

クワッカー、ヒラメ、シードラウト(マス)等が釣れる。砂浜、入り江付近はライセンスがいらないが、その後のBayの中はライセンスが必要なので周囲の釣り人に確認してから釣りをした方がよい。又、ライセンスはWal Mart や釣り具屋(tackle shop)で購入できる。

Lynnhaven Inlet, VA Beach

橋の西側。対岸の海沿いに"Duck-In & Gazebo"というレストランがある。

橋の下付近で、ヒラメ、クワッカー、ブルーフィッシュ、マスなどが釣れるがライセンスが必要。又、入り江手前奥の浅瀬ではブルークラブが釣れる。

Oregon Inlet, Outer Banks, North Carolina

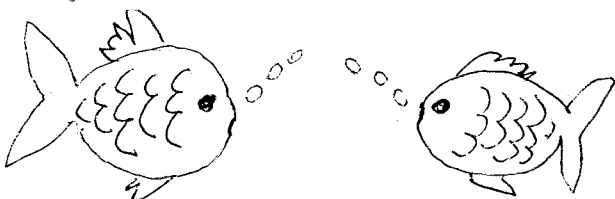
12号線のPea Island National Wild Refuge の中にある。

橋の手前に Fishing Center があるので情報収集、魚のminimum size を書いた紙をもらおうとよい。ノースカロライナはライセンスがいらない。釣り場所は橋をわたった海側に駐車場(車をそこに停める)があり、そのちかくにある。又、4WDを持っている人は橋の手前からタイヤの空気圧を1.8程度に下げて砂浜を走り釣り場へ直接近づける。帰りにフィッシュセンターで空気を入れることができる。この辺りは釣れる魚種も多く、ヒラメ、ボラ、マス、ブラックドラム、レッドドラム、フグ(アメリカ人も実は食べる)、エイなどが釣れる。

魚が釣れたら、.....、魚の種類によっては持ち帰りのできる大きさ(minimum size)が州によって決まっている。周囲の釣り人に聞いてみるとよい。

持ち物: 釣り道具(釣竿、リール、おもり、釣り針、ボトムリグ) 餌(いかと魚、または、いかとカニ) 飲み物、食料、クーラーボックス、日焼け止め、タオル ビーチチェア、巻尺、小型ナイフ、板(餌を切り分ける) ペンチ(釣れた魚から、釣り餌をとるのに便利)

地元の釣り具屋に釣りたい魚の種類を話して、しかけのサイズを聞くのがよい。



3. Pier



費用: 1人 5ドル前後(場所によって様々)
 お手軽度はNo. 1 だが残念ながら魚を釣るにはそれなりの技術が必要。その中でオススメの pier は

Chesapeake Bay Bridge Tunnel の pier.

料金は通行料の10ドル/car のみでピアへの入場料は無料。ヒラメ、スズキ、ブルーフィッシュ、タートグ等色々釣れる。又、運が良ければ、イルカの群れも見れる。

もし、何も釣れなくとも "I caught a nice day" と言おう!!!!
 その他、質問が有れば 393-0055 Berner (バーナー) 迄。
 日本語可。 (ポーツマス在住)

新鮮な果物、野菜摘み

青空の下、新鮮な果実を収穫してみませんか?

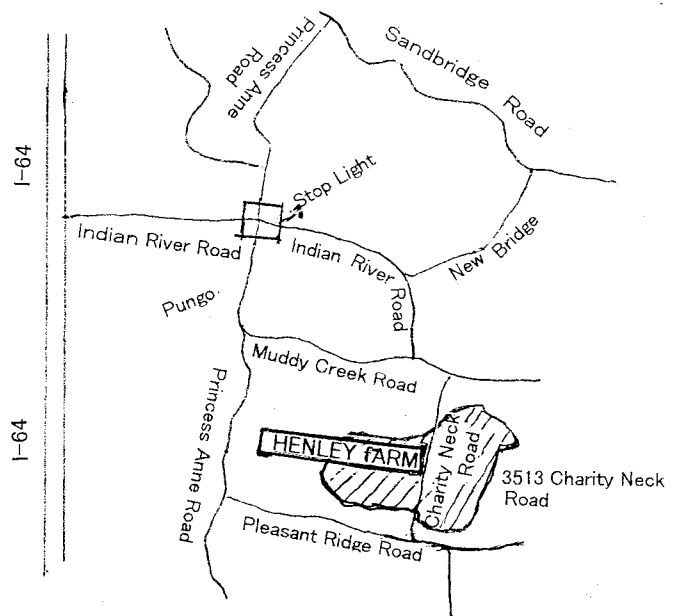


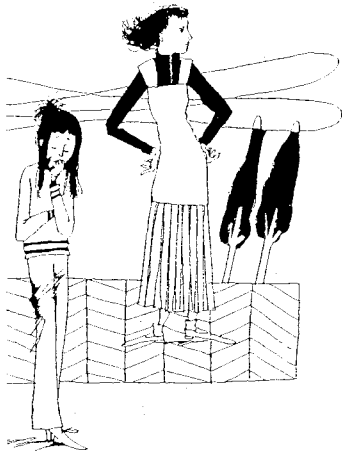
Henley Farm

場所: 3513 Charity Neck Road, Pungo, VA Beach
 電話: 426-7501
 時間: 7:00AM~8:00PM (月~土)
 9:00AM~6:00PM (日)

ここでは季節に応じて様々な野菜、果物の収穫が楽しめます。春には苺、6月はブラックベリー、スイートコーン、7月はトマト、ポテト等。8,9月はお休みですが、10月のハロウィーン用のカボチャ獲りには Hay Rides (干し草トラクター)も体験できます。(収穫の時期は天候等により左右されますので、事前に何が収穫可能かをご確認下さい)。又、収穫用の容器は各自持参です。手軽に土に親しめるので、ちいさなお子さんにもオススメです。 入場料は無く、料金は量り売りです。(イチゴは、バスケット1杯でも\$3~4位です)

(VA Beach 在住)





病院なんて恐くない!

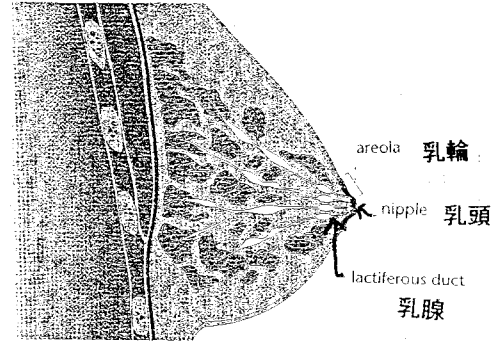
—その2 婦人科(gynecology) 編—

女性にとって婦人科関係で医者にかかるのは、日本にいるときですらなかなか勇気のいることですが、外国に住んでいる場合はことさらですね。とはいえ、一日も早く原因を突き止め、治すものは治してしまった方がよいのは他の病気と同じ。どうせ悩むなら病院に行ってからにしませんか。今回は基礎的な単語や表現のみですが、病院に行く前から悩んでいるあなたの背中をひとおしできれば幸いです。



1. 乳房関係

主な病気:	乳腺炎(mastitis)	乳癌(breast cancer)
主な症状:	乳房が痛い 乳房が張れている しこりがある しわ・ひだ くぼみ・へこみ 乳頭のへこみ 乳頭の分泌物	I have pain in my breast. My breast is swollen. I feel lumps in my breast. puckering dimpling retraction of the nipple discharge from the nipple
乳癌検査と治療:	悪性腫瘍 良性のう腫 脇の下のリンパ腺 転移する 再発する 再発の確立 mammography/mammogram biopsy mastectomy chemotherapy	malignant tumor benign cyst lymph gland in the armpit to spread to recur recurrence rate レントゲンによって乳房の組織の変化を見つける検査 生体組織の一部を外科手術で採取し、顕微鏡で検査 乳房の一部または全部を外科手術で切除すること 化学療法



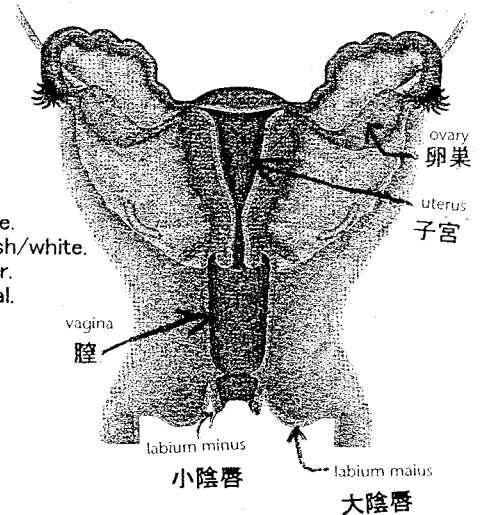
2. 女性性器関係

主な病気:	子宮筋腫(myoma of the uterus) 子宮内膜症(endometriosis) 卵巣腫瘍(ovarian cyst)	子宮癌(cancer of the uterus) 卵巣腫瘍(ovarian tumor) 子宮外妊娠(ectopic pregnancy)
-------	-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

膣炎(vaginitis/yeast infection) :

4人中3人の女性は経験するという膣炎で、微生物・細菌の繁殖が原因。トリコモナス膣炎、カンジダ膣炎などが代表的。治療は比較的容易だが、再発もしやすい。おりものの変化および、外陰部のいたがゆさが続いたらなるべく早く婦人科へ。感染症なので配偶者も一緒に治療することが多い。

主な症状:	下腹部に痛みがある 性器出血がある 生理が不順 生理痛がひどい 腰痛がある おりものが 腹部にしこりがある かゆみがある 閉経している 貧血性	I feel pain in my lower abdomen. I have genital bleeding. My periods are irregular. I have not had my periods since I have terrible cramps during my period. I feel pain around my lower back. 量が増えた : I have more vaginal discharge than before. 色味がある : My vaginal discharge is yellowish/greenish/white. 異常臭がある : My vaginal discharge has unpleasant odor. (その他) : My vaginal discharge is thicker than usual. My vaginal discharge is foamy. etc. I feel something hard in my lower/right/left/ abdomen. I have itchy sensation around my private parts. I have menopaused. I am anemic.
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



3. 更年期障害(menopausal disorder)

女性は年齢を重ねるに従って卵巣から出ている女性ホルモン estrogenが減り、やがて閉経する。50歳に近くなると、多くの女性がこのestrogenの急激な減少による身体的、精神的変化を経験する。この時期が更年期(menopause)で、一般的には、のぼせ(hot flashes)、就寝中の発汗(night sweats)、めまい(dizziness)、膣炎などの身体的な症状とともに憂うつ(depression)、疲労感(extreme tiredness)、気分の激変(severe mood swing) いらいら(be easily irritated)、記憶力の減退(hard to remember things)といった精神的症状がみられる。婦人科ではestrogen補充療法(estrogen replacement therapy)で更年期障害を乗り越える助けをしてくれる。

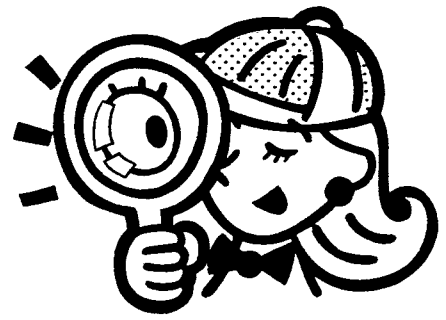
4. その他

避妊薬 副作用	birth-control pill side effects	子宮けい管がん検診	pap smear
------------	------------------------------------	-----------	-----------

…Tea Timeを片手に、知らない町を歩いて見よう…

MAP付きエリアガイド

DOWNTOWN HAMPTON



17、8世紀、イギリスからVirginiaにきた貨物船が最初に寄港したのがここHampton。それから300年後、Hamptonは今、新たにお洒落な waterfront として再生を計っています。お馴染み VA Air & Spase Center のすぐ側にあるちょっと素敵なスポットが今、注目を集めています。友達とのランチ等に少し足をのぼして出かけてみませんか！

*I-64のEXIT267を出て Downtown の方向へ進み、ブリッジを渡るとヨットハーバーが見えてきます。間もなく道路左に Radisson Hotel、右奥に目をひく建物 (Second Street R.)、ここからが Queens Way のレストラン街の始まりです。パーキングに車を停めて、1軒1軒歩いて見てあなたのお気に入りのお店を見つけて下さい。

A. Second Street Restaurant and Tavern

ムードは Good、味は……。古い Post Office の建物がステキです。ステーキ、シーフード、バーガー類が主なメニューで、外までお客さんが並ぶ事もしばしば。階下にもショー & レストラン有り。

B. Musasi

日本料理 & 韓国料理の店。Hamptonにお勤めのアメリカ人 Nさんのお勧めはお寿司。とくにスパイダーロールというソフトシェルクラブの巻き寿司は “ Try it ! ”

C. Goose Tea Room

Southern スタイルの Tea Room。Hampton在住のHさんのお勧めはランチのセットメニュー。クラブスープ、フルーツサラダ、ビスケット、ハム、ケーキが付いて \$7 ほど。夜はショー付きディナー(予約: 757-723-7978)

D. Bobby Bonkers Fun Food Factory

Norfolkで美味しいと評判のシェフが Hampton についに登場。要、チェック！
*ただし、近日OPEN。

～Queens Wayから少し離れますがもう1軒ステキなお店を紹介しましょう～

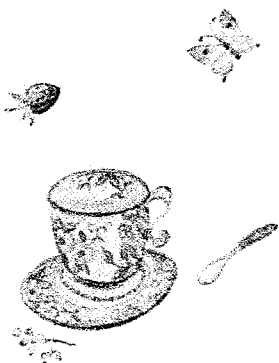
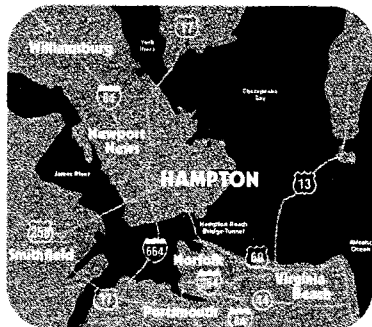
E. Electric Glass Company (1E Mellen St.)

とにかく、店内はガラス製品を中心にちょっと気の利いたギフトやデコレーションでいっぱいです。食事の帰りにでも寄ってみませんか。I-64から直接行く場合は、EXIT268で降りるとすぐです。

“この町の事が知りたい！”そんなお便りを待っています。みんなの情報を出し合って、もっともっと Virginia に詳しくなりましょう。～ Enjoy our Virginia life ! ! ～



x x x x の所に、ABCDのお店があります。
Eは I-64 を挟んだ右側向こうです。
(MAPI に入らなくてゴメンナサイ。)



病院なんて恐くない!

—その4 耳鼻咽喉科(otolaryngology)編—

花々が咲き乱れ、新緑の目にしみるこれからの季節。。。季節の美しさとは裏腹に、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、との戦いに明け暮れる方々も少なくないのではないのでしょうか。前回の眼科特集に続いて、今回は耳鼻咽喉科の出番です。

<耳>

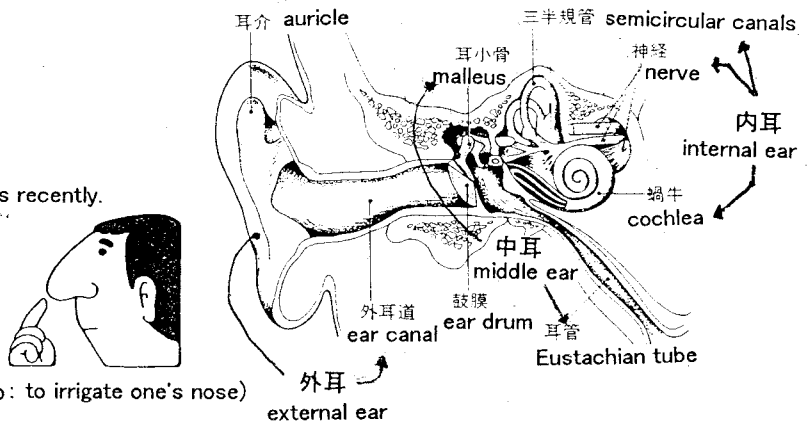
<p>主な症状</p> <p>右/左耳が痛む</p> <p>耳鳴りがする めまいがする</p> <p>吐き気がする 耳がふさがったような感じ 耳がよく聞こえない 耳から膿がでる</p>	<p>I have a pain in my right/left ear. (ズキズキする痛み : throbbing pain)</p> <p>My right/left ear hurts.</p> <p>My ear is ringing.</p> <p>I have dizziness. (くらくらするめまい)</p> <p>I have vertigo. (グルグル目の回るようなめまい)</p> <p>I feel like vomiting.</p> <p>My ears feel plugged up.</p> <p>I cannot hear well. / I have difficulty in hearing.</p> <p>例文: My ear has been running since I cleaned the ear canals yesterday. (昨日耳の掃除をして以来、耳から膿がでるんです。)</p> <p>I have discharge from my ear after I got water in it at the pool. (プールで耳に水が入ってから、耳から膿がでるんです。)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>主な病気</p> <p>内耳炎 中耳炎 外耳炎 難聴 耳垢</p>	<p>otitis interna otitis media ; middle ear infection (急性: acute, 慢性: chronic) otitis externa impaired hearing (補聴器 : hearing aid) earwax</p>
-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<鼻>

<p>主な症状</p> <p>鼻水が出る くしゃみが出る 最近よく鼻血が出る 鼻が詰まっている 鼻汁が臭う 毎晩いびきをかく 臭いがわからない</p>	<p>I have running nose.</p> <p>I have sneezing.</p> <p>I often have nosebleedings recently.</p> <p>I have a stuffy nose.</p> <p>The mucus is smelly.</p> <p>I snore every night.</p> <p>I cannot smell.</p>
<p>主な病気</p> <p>(アレルギー性)鼻炎 花粉症 蓄膿症 鼻中隔湾曲症</p>	<p>(allergic) rhinitis hay fever sinusitis (鼻を洗浄する: to irrigate one's nose) deviated nasal septum</p>



<のど>

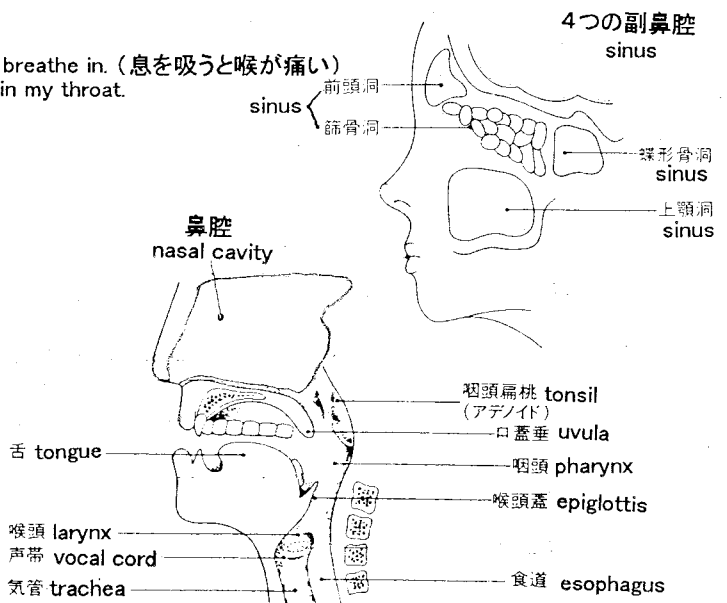
<p>主な症状</p> <p>喉が痛い</p> <p>喉に異物感がある 声がかすれる 声が出なくなった 口臭がある 喉が渇いた感じ むせるような咳が出る 吠えるような咳が出る たんが出る</p>	<p>例文: I have a sore throat. My throat hurts when I breathe in. (息を吸うと喉が痛い)</p> <p>I feel as if there is something in my throat.</p> <p>My voice is hoarse.</p> <p>I have lost my voice.</p> <p>My mouth smells bad.</p> <p>My throat feels dry.</p> <p>I choke when I cough.</p> <p>I have a barking cough.</p> <p>I have mucus in my throat.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>主な病気</p> <p>咽頭炎 喉頭炎 口内炎 扁桃炎 アデノイド 喉頭癌</p>	<p>pharyngitis laryngitis stomatitis tonsillitis adenoids cancer of the larynx</p>
-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------



<手当て関係>

<p>冷湿布 温湿布 うがい薬 吸入療法</p>	<p>cold compress hot compress mouth wash (うがいをする : to gargle) treatment with a inhalator/nebulizer</p>
--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



- *試してみてください!
- 加湿器の水に市販のVicks 44という液状の咳止め薬を少量加えると、鼻づまりや乾燥によるのどの痛みや咳をやわらげるとのこと。
 - イタリアのDelonghi社のオイルヒーター(HQその他で市販されている)が、乾燥する冬の夜には一番!という人も。
 - アレルギー気味の家族のいるお宅には、市販のBenadrylを常備しておきましょう。しんどくて仕方のない日、ききますぞ! 急なジンマシンなどの時にも助けてもらえます。
 - 花粉症などのアレルギーがかなりひどい方、病院でClaritinという薬を処方してもらえます。その他アレルギーの季節始めに、症状を軽減してくれる予防注射をしてもらうこともできます。

—特集— アメリカで手に入る代用品

- ①白あんの代用品—乾燥 lima beansを一晩水に浸けると、皮が分離されるので、捨てる。アクをとる為、3回ほど茹でこぼす。
あとは通常のあんの作り方と同様。
 - ②豆腐のにがりの代用— Epsom salt (薬局で買える)
 - ③寒天の代用— Knox のThe Original Unflavored Gelatine (スーパーのBakingコーナーに有り)
 - ④あさつきの代用— chive(スーパーのハーブコーナーに有り)
 - ⑤日本のサンドイッチ用パンの代用—Pepperridge Farm の Very Thin Sliced White Bread
 - ⑥日本のプリンを食べたい…JelloのFlan(Spanish Style Custard)—プリンの素 (スーパーのBakingコーナーに有り)
または、Kozy Shack のFlan(スーパーの冷蔵コーナーに有り)
 - ⑦すき焼き用白ネギの代用— leekは大きいが、軟らかく美味しく手軽。ただ、中に泥がついているので、よく洗うこと。
 - ⑧日本のスナックパンを焼きたい… Rich's Enriched Homestyle Roll Dough の冷凍パン種だと、アンパン、ロールパン、コーンマヨネーズ
等が美味しく簡単に作れます。室温で発酵させ、あとは中にあんを入れたり、トッピングするだけ。おススメです。
- 番外編—
- ⑨オクラを茹でた後、刻んで醤油をかければ納豆の感触を味わえます。かつおぶしを加えれば、更にグー!
 - ⑩簡単漬け(by Mrs. Sawayama)—乱切り大根500g、(チューブ入りからし、みりん、塩、酢)各2tsp、砂糖80gをタッパーかジップロックに入れ、冷蔵庫に一晩入れる。翌日から食べられます。

* 皆さん、いろいろと工夫をしているんですね ^.^!! これからも、あなたのアイデアを編集部までお寄せ下さい。

YOUR LETTER

「Tea Time」1~3号届きました。ありがとうございました。日本の方がたくさん住んでいらっしゃる様で、これから先が楽しみになりました。長い間、日本人が少ない所に住んでいました。Newport Newsまでは最近1人で行けるようになりましたが、Va Beach, Norfolkは掃りが心配で行ったことがありません。Williamsburgも、おもしろそうな所ですね。「Tea Time」に載っていた所をひとつひとつ訪ねてみようと思っています。(カナダより移住のブレドモア洋子)

私の名前は「Miche Mazzella」と申します。私は日本の三沢で生まれました。父は元、三沢基地のAir Forceにいて、母は日本人でしたが、98年に他界しました。3年前、父から自分が実は養女だと聞かされ、出生の秘密を探し始めました。私の実母は「佐々木りつ子」といいます。私がお便りしたのは、どなたかがこの「佐々木りつ子」という名前に関心したり、もしくは何かの手がかりがないかと思ったからです。いつの日か、母に会い、いろいろ聞いてみて、私の人生の失われたパズルの破片をうめたいのです。何かの手がかり、心あたりがございましたら、ご連絡ください。

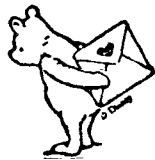
Miche: 280W. 14th St.
San Pedro, CA90731

お知らせ

*パスポート申請代行及び各種サービスを提供します。
The Japan -Virginia Society (日本ヴァージニア協会)
830 East Main St. Suite 304
Richmond, Virginia 23219
Tel: 804-783-0740/Fax: 804-643-3727
Eメール: japan@richmond.infi.net
駐在者: パーバ・ネズビット(協会事務局長), 高下直美



Thank you



ポーツマスの方、Va Beachの『一番』様、匿名ご希望様よりご寄付を頂きました。心よりお礼申し上げます。また大変申し遅れましたが、「Tea Time」第1号編集以前より、会場提供と、毎回350部余りの印刷の為に、快くコピー機を使わせて下さっている Takaha America の御好意に、編集部一同心よりお礼申し上げます。Takaha の協力無くしては、「Tea Time」も皆様のお手元に届かなかったのではと、あらためて感謝しております。

伝言板

家を新築中で、家全体のサウンドシステムを考えています。スピーカーの組立の出来る方、オーディオに詳しい方、ご連絡下さい。
ひろこ Tel: 804-776-7319

—貸し家あります—
治安、教育環境のよい York County の閑静な住宅街 (Marlbank Farm) に位置する一戸建てです。約2000スクエアフィート(建坪56坪)、3ベッドルーム、2バスルーム、リビングルーム、ファミリールーム、ガレージ等有り。敷地面積は1エーカー(約1300坪)。コミュニティーのクラブハウス、テニスコート、プール等有り。99年6月入居可能。
Paul & Hiromi Lamberson Tel: 898-1629

お詫びと訂正

(ゴメンナサイ)

98年10月号のアーモンドクッキーのレシピの訂正。
スライスアーモンド 1cup(誤) --- 1 1/2cup(正)
小麦粉 1/4cup(誤) --- 1/3cup(正)
*テフロン天板(クッキーシート)か、天板にうすくバターを塗ると取りやすい。何度も挑戦して下さい。本当にゴメンナサイ!!

98年10月号のCrab Casseroleのレシピの訂正。
材料 A に “かこの身(freshのもの) 1 lb” を付け加える。
作り方:
バターを塗った9”x13”の容器の底に半量のパン切れを並べ、
混ぜ合わせたAを、 ゴムベラでのせ(以下同じ)

98年10月号のChicken Salad Casseroleのレシピの訂正。
toasted seasoned croutones stuffing 2cup(誤) -- 1cup(正)

98年10月号のDowntown Portsmouth の訂正。(既に訂正して交通: Richmond から 発行したものも有り)
I-64 Eastを I-664 SouthへのExit263(誤) --- Exit264(正)

「Tea Time」はPeninsula近郊に住む日本人女性のための情報誌です。現在は女性8人のボランティアにより、1年に3回位の割合で、季節に合った記事、ローカル情報等を取り上げて発行しております。
投稿先: Mineko Sasaki
1256 Lake Dr. Newport News, VA 23602
Fax: 757-989-0421

編集者(順不同)

佐々木 美禰子	節子 Orr	田中洋子
ひろみ Lamberson	安田千秋	大久保千穂
芹澤 美奈子	福田尚子	