



第3号 1998年 6月 15日

Tea Time

 * 私達の目を楽しませてくれた花木の白い花も終わり、子供たちが楽しみにしている夏休みがすぐそこまで *
 * やってきました。日本から遊びに来る友人や親戚を何処に連れて行ったらいいのか、頭を痛めている方々の *
 * ためにも、今回は特に近郊で楽しめる行楽情報を集めてみました。Williamsburg、Jamestown、Yorktown *
 * 以外にも、探せばこんなにいい所がありました。是非お子様連れで楽しい休日をお過ごし下さい。 *
 * 今回はたくさんの方々から、笑TIME、旅行の穴場等に投稿を頂き、一同大変嬉しい悲鳴をあげております。 *
 * どうぞ、これからも皆様からの各方面にわたる御投稿を、お願いいたします。 *

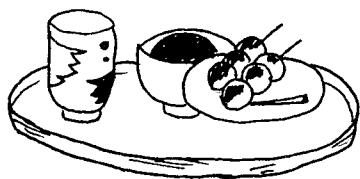
～抹茶アイス～

(材料) バニラアイスクリーム
 抹茶
 湯

(作り方)

1. バニラアイスクリームをフリーザーから取り出し、少しクリーミーになるまで溶かす。
2. 抹茶を少量の湯で溶く。(抹茶 1: 湯 2)
3. 溶けかかったアスをボウルに取り出し、抹茶を少しずつ入れながら混ぜ、味をみる。
 (* 抹茶の濃さは好みで加減して下さい。)
4. 元の容器に入れて、冷やし、固める。

* 抹茶は日本食品店で買えます。アイスクリームは Haagen-Dazsを使用すると、最高です。



～みたらし団子～

(材料) 団子 もち粉 1箱 (454g)
 絹豆腐 1箱 (340g)
 水 大さじ 5~6
 タレ 醤油 大さじ 3
 砂糖 大さじ 8
 水 大さじ 6
 片栗粉 大さじ 1
 竹串 少々

(作り方)

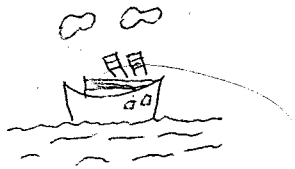
1. ボウルにもち粉と豆腐を入れてよくこね、水を少しずつ加えながら更にこね、耳たぶ位の柔らかさにする。
2. 食べやすい大きさに丸め、沸騰している湯の中に入れ、上に浮きあがったらアミですくい取る。
3. 水の中に浮かべてぬめりを取るようによく洗い、ふきんかペーパータオルで水気を取る。
4. 3個ずつ竹串に刺す。
5. タレを作る - 醤油と砂糖を鍋に入れ、沸騰したら中火にする。焦げない様に静かに混ぜながら、水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつける。
6. タレを火からおろし、団子の上にかける。

..暑い夏に向けて、おいしいアイスティーは..

くまずおいしく作るには、アールグレイ等の香りの強いものや、セイロン、ケニヤ等の茶葉を使うとよい>

1. ティーポットに茶葉を入れ、熱湯を注ぐ。この時、熱湯の量をホットティーの時の半分にして、2倍の濃さの紅茶を入れる(氷が溶けて紅茶が薄まるので)。蒸らし時間 - 2分。
2. これをもう1つのティーポットに茶漉しを使って注ぐと、茶葉が除かれて紅茶の濃さが均一になり、グラスに一気に注げる。
3. 氷をグラス一杯に入れておき、2倍の濃さのホットティーを氷に当てるように注ぎ入れる。氷は前もって水通しをしておくと、白い霜が取れて透明できれいな状態になる。又、なるべく細かい氷の方がより透明に仕上がる。





夏休み旅行特集



Shenandoah National Park and Luray Caverns, VA (シェナンドー国立公園とルーレイ鍾乳洞)

シェナンドー国立公園

Newport News から公園南入り口(Rockfish Gap)まで車で約2時間半の距離。I-64 EastからUS250をドライブしてBlue Ridge Parkwayに入る。
Blue Ridge Mountainsとして全国に知られる国立公園はその長さ80マイル、幅2~13マイルの面積で、それを貫通する道路が有名なスカイライン・ドライブ。湾曲して登る道路は105マイルに及び、そこからの眺めはアメリカ東海岸の絶景の一つと賞される。途中、凡そ70ヶ所に展望台がある。スカイライン・ドライブの制限時速は35マイル。公園内ではハイキング、乗馬、魚釣り、キャンプ、ピクニックなども楽しめる。詳しい情報は

Shenandoah National Park
電話: 703-999-3483

* Park Headquarters はLurayの東5マイルの所、US 211にある。

ルーレイ鍾乳洞

1878年に発見されたこの鍾乳洞はシェナンドー国立公園から9マイルの所、US 211とUS 340の交差した所にあり、公園のHeadquarterもルーレイの町にある。東海岸最大の鍾乳洞の一つ。レース編みの様に繊細なもの、巨大でがっかりしたもの等、色とりどりの岩層群が見られ、思わず夢の国に入ったような錯覚におちいる。又、世界唯一と言われる"鍾乳石"オルガンが交響楽を奏でているように聞こえる"部屋"もある。1時間のガイド付きツアー(703-743-6551)が20分毎にある。

またCar and Carriage Museumでは1625年以來のantique carや四輪馬車、旅客用馬車など140台の展示を楽しめる。

Luray Reptile Center and Dinosaur Park(703-743-4113)では恐竜や、爬虫類のコレクション、珍しい動物、熱帯野鳥の展示を見られるので子供には喜ばれると思う。

Kiptopeke State Park, VA (キプトピーク)

Chesapeake Bay Bridge Tunnelを渡り、北へ約3マイルのEastern Shoreの州立公園です。初めて訪れた時、Virginia Beachの海岸とは違った美しさに息を呑んで以来、私のお気に入りの場所となりました。白浜、青松といった風情のある公園です。海は遠浅で監視員が常駐しているので安心して子供をあそばせることができます。又、キャンプやピクニックにも最適。設備も整い美しいので、我が家は夏のみならず、日本からのお客様をお連れしています。特にキャンプ場から木の階段を降りていく時、陽の光に踊る海を眼下に見るのは感動です。レストラン等は近くにありませんので、是非、お弁当持参でお出かけ下さい。キャンプ場の料金等、詳しい情報を得たい方は(757-331-2267)にお電話でお尋ね下さい。

尚、公園入り口への道はVA Beach方面から行った場合、Tunnelから約3マイルの左側にありますが、見落とし易いので御注意下さい。

(VA Beach 在住)

oo

是非おススメしたい旅行ガイドブック

Walt Disney World(Orlando)へ行くなら!
The Unofficial Guide to Walt Disney World
(Macmillan Travel社)というガイドブックがとっても役立ちました。イースター休暇に大した情報も無く、くり出すという無謀をやったのけた我が家の強い味方。ホテル、レストラン、アトラクションの細かいレイティングから混雑を避けるコツまで全て従って、大正解でした。(ヨークタウン在住)



Fredericksburg, VA (フレデリックスバーグ)

Williamsburgから車で約1時間半の距離。I-95をワシントンD. C. に向かって走り、Exit 130で降りる。日帰りの旅でも2, 3日の旅でもよい。日帰りの場合、先ず、VISITOR CENTERと書いたサインに従ってセンター(706 Caroline Street, 毎日9時~5時営業)へ行き、情報案内、地図、又は案内映画を見て興味を1つにしぼって見て回る事を薦める。2, 3日の観光をしたいと言う方には数え切れない程、モーターヤインがある。詳しい情報は、

Fredericksburg Office of Economic Department and Tourism に。
電話: 800-678-4748, 540-373-1770
E-mail: fburg@illuminet.net

* ここでB&B(Bed and Breakfast)を、2, 3ご紹介。

Fredericksburg Colonial Inn(フレデリックスバーグ・コロニアル・イン)
電話: 540-371-5666 (要予約)
住所: 1707 Princess Anne Street, Fredericksburg VA 22401
部屋代: \$55~70
アンティークで飾られた素敵なホテル。Historic Districtにも歩いていける。

Steel Tavern Manor (スティーブル タバーン マナー)
電話: 540-377-6444 (要予約)
住所: P. O. Box 39 Hwy 11
1916年に建てられたギリシャ風邸宅をB&Bに改造した趣あるたたずまい。Candle Lightの朝食付きで、\$105~135。12歳以下の子供は不可。

フレデリックスバーグはアメリカ初代大統領ジョージ・ワシントン、5代目大統領ジェームス・モンローと縁の深い落ち着いた町。又、市民戦争の時、有名な戦いのあった場所でもあり、歴史の豊かな町である。ジョージ・ワシントンの母親の名に因んで創られた大学、メアリー・ワシントン大学もこの町にある。House Tourだけでも丸1日はかかる。ジョージ・ワシントンが6歳~20歳まで過ごしたと言われる屋敷(かの有名な少年時代のワシントンが切ったという桜の木の話もここで)やKenmoreと呼ばれるジョージ・ワシントンの妹の立派な家、ワシントンが母親、メアリー・ワシントンの為に買った家、ジェームス・モンローが弁護士として使った家(現在は博物館)、等と数多い。40ブロックにも至るといふNational Historic District(350軒の建物がある)をガイド付きトrolleyバスで回る75分間のツアー、ガイド付き馬車で回る45分間のツアー、ガイドと一緒に歩いて回るウォーキング・ツアーなどと、ツアーの数も豊富。又、アンティークに興味のある人には40軒ちかい店がある。Visitor Center近辺だけでも20数軒のアンティーク店があるので、センター専用の駐車場に車をとめて、アンティーク店めぐりしてみるのもよい。レストランやコーヒー・ショップも近くに数多くあるので、ランチや休憩にどこかかない。また、フレデリックスバーグの隣接町、SpotsylvaniaにあるLake Anna州立公園(1万3千エーカー)では水泳は勿論、ウォーター・スキー、カヌーやボート乗り、魚釣りなどを楽しめる。チャンピオンシップ・ゴルフ場も5つある。詳しい情報は、

Spotsylvania Dept. of Tourism
4704 Southport Parkway, Fredericksburg, VA
22407, 電話: 800-654-4118, 又は、540-891-8687

Chincotigue, VA (チンコティグ)

Norfolkの北東100マイル、Chesapeake Bay Bridgeから、US13をEastern Shore沿いに1時間半ほどドライブするとChincotigue島に着く。ここは野生の馬で全国的に有名で、年に1度、7月の最終木曜日に開かれるオークションではAssa-tigue島から泳いでくる馬を見るために集まる観光客で大変な賑わいになる。これも一見の価値はありそうだが、何も無い時のChincotigueは、のんびりしていて美しく、ストレスフリーの小さな旅に最適。自転車レンタルし、海岸までの野鳥や馬が遊ぶ道をサイクリングする、ドライブの途中、町のスタンドでシーフードのフライを買い、海岸でたべる、もちろん夏は海水浴をする。二人きりで行く、家族で行く、日本からのお客様を連れて行く、どれも素敵。コロンバス・デー・ウィークエンド(10月、第2月曜日)のOyster Festivalも有名だが、200枚に限られているチケットは一ヶ月以上前に購入しておいたほうが良い。(Chamber of Commerce 757-336-6161)

Virginia 州出身の大統領

George Washington (Fredericksburg) 初代

ご存知「建国の父」。農場主であった Washington は独立戦争の最高司令官に選ばれ、英雄的な活躍をし、戦争の勝利に貢献した。郷里バージニアの農場をこよなく愛するものの、選ばれて初代大統領となる。

Thomas Jefferson (Goochland—現 Albermarle County) 3代

頭の中はまさに才能のデパート。農学、法学、政治、音楽、地理、哲学、物理、植物学を意のままにし、余暇に家(Monticello)をデザインし、University of Virginia を創立し、独立宣言(The Declaration of Independence)まで書き上げてしまった。

James Madison (Port Conway) 4代

「憲法の生みの親」として知られる Madison は最初に長ズボンを着用した大統領でもある。(それ以前は Knickers と呼ばれる半ズボン) また、婦人の Dolley は White House が英軍の侵略にさらされた際、逃げることを拒み Washington の肖像などアメリカの財産を守ったことで有名。

James Monroe (Westmoreland County) 5代

Monroe 主義により他国の干渉からアメリカを守った大統領。長年にわたり公職で活躍したが、皮肉なことに その間に借金がふくらみ、晩年には 愛する Virginia の Plantation を売り払わねばならなかった。2代の John Adams、3代の Jefferson、そして Monroe は皆 7月4日独立記念日に亡くなっている。

William H. Harrison (Charles City County) 9代

68歳という19世紀最高年齢で就任した Harrison 大統領は就任宣誓式に臨んだ。氷雨降る中、コートも着ず、1時間40分に渡る大演説。これですっかり風邪をこじらせ、肺炎のため1ヶ月後に亡くなってしまった！

John Tyler (Charles City County) 10代

1200エーカーもある大プランテーション(Sherwood Forest Plantation—Williamsburg からRt. 5を18マイル西に行く)に生まれ、大家族の中で育った彼は自分の子供の数も大統領の中でダントツの15人！政治的には孤立し、拒否権を乱用したとして弾劾裁判にかけられた。

Zachary Taylor (Orange County) 12代

メキシコとの戦争で活躍し英雄的存在となった Taylor は愛馬と共に White House 入りした。政治的なバックグラウンドはなかったが、彼は、むしろそれを誇りにしていた。1850年、猛暑の中、Washington Monument の定礎式に1日を費やした大統領はその後、食べた食事がもとでコレラにかかり、5日後に亡くなっている。

Thomas Woodrow Wilson (Staunton) 28代

Princeton 大学の学長から大統領になった Wilson はその教養のみならず第一次世界大戦前後の混沌とした世界情勢の中で、強いリーダーシップを発揮した。任期中途中で倒れ、半身不随となるが、婦人 Edith の強力なサポートにより職務を遂行した。

さあ、ここで大統領のアカデミックな勉強をやめてくつろぎましょう。

大統領人気番付1位、2位は Lincoln と Kennedy 。

この二人には不思議な共通点が…。

Abraham Lincoln は1846年に議員に当選。
John F. Kennedy は1946年に議員に当選。

Abraham Lincoln は1860年に大統領に就任。
John F. Kennedy は1960年に大統領に就任。

2人の名前 Lincoln と Kennedy はともに7文字。
両大統領とも公民権に深く関与した。
両大統領の婦人は共に White House 在住中に子供を亡くしている。
両大統領とも金曜日に銃撃された。
両大統領とも頭部を銃撃された。

Lincoln の秘書の名前は Kennedy。
Kennedy の秘書の名前は Lincoln。

両大統領の暗殺者はともに南部出身者であった。
両大統領の後継者はともに南部出身者であった。
両大統領の後継者の名前は Johnson。

Lincoln の後継者 A. Johnson は1808年生まれ。
Kennedy の後継者 L. Johnson は1908年生まれ。

Lincoln の暗殺者 J. W. Booth は1839年生まれ。
Kennedy の暗殺者 L. H. Oswald は1939年生まれ。

Booth は劇場から逃げて、倉庫で捕まった。
Oswald は倉庫から逃げて、劇場で捕まった。

最後にちょっとオチがあります。原文のまま紹介しましょう。

A week before Lincoln was shot, he was in Monroe, Maryland.
A week before Kennedy was shot, he was in Marilyn Monroe.

偶然とはいえ、ブキミだと思いませんか！！？

クイズの答え

- ① Clinton—Bush—Reagan—Carter—Ford—Nixon—Johnson—Kennedy—Eisenhower—Truman—F. D. Roosevelt—Hoover—Coolidge—Harding—Wilson—Taft—Teddy Roosevelt—McKinley
- ② 8人 ③ Lincoln ④ 42代目 ⑤ James ⑥ Taft ⑦ Kennedy

風邪と流行性感冒(インフルエンザ)、どう違う?

風邪とインフルエンザの違い

風邪—200種以上の伝染性ウイルスによって起こる鼻、咽喉の感染をいう。

インフルエンザ—強度の伝染性ウイルスによる呼吸気上部の感染をいって、通常フルー(Flu)として知られる。FluのウイルスにはAとBタイプがあって、Bは不変だがAは毎年変化する。

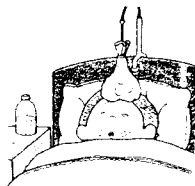
感染法

- 風邪もFluも同じ
- * 咳やくしゃみからの空気感染
 - * 手と手からの直接接触又はカップ、タオルなどを通しての間接感染による感染

症状

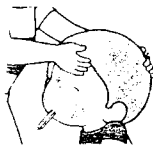
風邪

- * 頻繁なくしゃみ
 - * 水っぽい鼻水から濃くなり、緑色になる
 - * 微熱と頭痛
 - * 喉の痛み、時々咳
- 悪化により起こる病気—急性気管支炎、鼻喉炎、耳痛



Flu

- * 寒気がする
 - * かなりのスピードで高熱、冷汗、震えがくる
 - * 筋肉痛(特に背中)
 - * 強い疲労感
 - * 頻繁なくしゃみ、鼻水、鼻づまり
 - * 喉痛、咳
 - * 上記の症状後、ひどい疲労感や意気消沈を感じる
- 悪化により起こる病気—急性気管支炎、肺炎、



治療法

風邪、Fluには治療の保証は無いが各症状を軽くする方法として

- * 鎮痛剤をのむ
- * 解熱の為に多量の水を飲み、濡れたタオルをひたいにのせ、それを頻繁にかえる。
- * 十分な休息
- * 多量のビタミンCの摂取(感染予防と風邪治療)
- * 症状がよくなる時は医者へ行く(特にFluで2日以上の高熱の場合)

風邪—細菌による感染の時は抗生物質を使うこともある。

Flu—アンチバイラル剤(antiviral drugs)—ウイルス性感染により薬で症状を軽減(症状後24時間以内にとるとよい)。

予防法

風邪—少食にし、栄養を取りすぎない(老廃物の蓄積により風邪をひく為)、体を動かす(発汗させる)。

Flu—予防注射(Public Health, Urgent Care等でも\$10位で注射してくれるが予約を取ること。効果の程は保証無し)。

風邪によいスープのレシピ (ローストニンニクとパスタ

野菜スープ9カップ用)

(材料)

- 丸ごとのニンニク 1個 パラパラにして皮をむく
- 玉葱 1個 さいの目切り
- 赤ピーマン 1個 さいの目切り
- オリーブオイル 1Tbsp
- 自家製野菜スープ又は市販(Swanson)の Vegetable Broth 4カップ
- 水 2カップ
- 人参 2本 短冊切り
- トマトペースト 1Tbsp
- 乾燥したバジル 1tsp
- 黒コショウ 1/4tsp
- エスカロール(escarole—生野菜コーナーのレタス等の所にある) 4カップ 細長く横に切る
- ブロッコリー 1 1/2 カップ 小さく切る
- エルポーマカロニ 1カップ



(作り方)

- 1) オープンを400°Fにしておく。
- 2) 皮をむいたニンニクをそのまま15分間置く、それをアルミ箔でくるみ小さな耐熱容器に入れて45~50分又はやわらかくなるまで焼く。
- 3) オリーブオイルを入れたスープ鍋を中火で温め、玉葱とピーマンを炒める。
- 4) 野菜スープ、水、人参、トマトペースト、バジル、黒コショウを加え、沸騰した後火を弱め、フタをしてとろ火で10分煮る。
- 5) 1カップ位の水分を取り出し、その中でニンニクを潰し、それをスープへもどす。
- 6) エスカロールを加え7分煮てからブロッコリーを加え、フタをしてから火を止める。
- 7) マカロニを指示に従ってゆでた後、水を切りそれをスープに加える。(op: 塩、パルメザンチーズをいれてもよい)

自然健康のアドバイス

にんにく—成分のアリシンは風邪やFluのウイルスをおさえ、セレンウムは活性酸素をおさえる。

しょうが—血行をよくし、鼻や肺のうっ血を和らげ炎症を止める。(おろししょうが1tspを沸騰した湯1cupに入れ10~15分煮たものをこし、ハチミツで甘くして飲む)

さつまいも—成分のベータカロチンが活性酸素をおさえ、免疫組織を刺激する。

Kale—ビタミンC、ベータカロチン、鉄分、カルシウムを含む。濃い緑色、チリチリした葉っぱは免疫組織にとってもよく効く。

麦芽—ビタミンEを含み、免疫性を強力にする。

緑茶—ポリフェノールがバクテリアやウイルスの拡散をおさえる。

風邪の時、出来れば生野菜(ビタミンCや酵素がそのままとれる)と果物を取る。オレンジ、キウイ、赤ピーマン、ブロッコリーなど。更に活性酸素をおさえるビタミンEを含むものを食べる。

独身男性駐在員を応援！！くちこみ情報

日本人女性を応援する我々Tea Timeではありますが、発刊から4年目を迎えた今日この頃、意外にも当地域に赴任する独身男性駐在員の方々にもご愛読、ご利用頂いているというちょっと嬉しい情報に気をよくし、今回そうした読者の方々のために少しでもお役に立てばと、集めた情報です。もちろん女性の皆様、旦那様やむすこさん、ボーイフレンドのためにご参考下さい。

紳士服をお探しですか？



Men's Wearhouse 12146 Jefferson Ave., Newport News
TEL: 269-0280 (menswearhouse.com)

上等なブランドものからお安いものまで、幅広い品揃えが多くファンをもつ理由。サイズも豊富で、特にこの店のwardrobe consultantの Mr. Mcqueen は、さすがに肩書き通りセンス抜群。一目でぴったりのサイズのジャケットを選んでくれたかとおもうと、それに合うシャツ、ネクタイ、ズボンを2、3通りコーディネートしてくれます。お直しも確実で、しかも一度この店で直したものはその後またサイズが変わっても無料で何度も直してくれるとのこと。良いものはあまりクリーニングに出さず、プレスのみにした方がよいとのこと、プレスも無料！行き届いたサービスは日本の紳士服店並みです。お値段、サービスそろって、お薦めのお店。Burns & Nobles書店の向かい。(VA Beach, Chesapeake, Norfolk支店あり)

おまけの話： Rt. 17のNewport News Square内にあるValue Cityという安売りデパートは所狭しとバーゲン商品があふれかえっていて気が遠くなりそうになりますが、洋服は案外特大サイズと小さいサイズはいいものが残っていることがあります。時間と体力に余裕のある時にチェックしてみてください。

靴、靴、靴.....

甲高幅広の日本人足は男女問わず海外生活の頭痛の種。紳士靴だとBassかBostonianでしょうか。特にBostonianはトラッドな上等紳士靴がEEEまで揃っているようです。僕の足はそんなNo problemという方、MacArthur CenterのNordstromに行きましょう。今では高級百貨店として知られるNordstromですが、元はシアトルの靴屋だったとのこと。婦人靴も紳士靴も品揃えは本格的、特に年2回のセールでは普段は手のでない高級ブランドもお手ごろ価格で手に入り、毎年まとめ買いをする人も多いそうです。

ちょっとおしゃれに
ちょっといいもの

紳士用ビジネスバッグとして米国のprofessional達の間で愛用されているブランドTUMI。色々な革新的、機能的アイデアを織り込んだ製品で定評があります。ブリーフケース、ガジェットバッグなどの出張時に愛用したいカバン類が新素材から皮製品までそろっています。その堅牢さ、機能性、デザインなどの優れた特徴ゆえにお値段は高めですが、ながく愛用できるカバンとしていつか手に入れたいものの一つではないでしょうか。TUMIは、MacArthur CenterのNordstrom、VA BeachのHW Roundtrees Luggage、VA BeachのLa Promenade内及びColonial WilliamsburgのMerchant Square内のD. M. Williams各店でおいています。 www.tumi.com

やめられないんです、タバコ。



Village Tabacco 1900 George Washington Memorial Highway, Yorktown
TEL: 595-0405

愛煙家に耳寄り情報。このお店は、なんとWal-Martで10箱\$28のMarlboroがセール時に\$19.5！定価でも\$22.41で、クーポンを使うと更に3ドル引きと超お買い得。日本の人へのお土産にもいいかもしれませんね。Rt. 17をGloucester方面に向ってVictory Blvd. との交差点の少し手前右側のモール内。

週末、何しようか.....

全米のプロバスケットボールはスポーツ音痴がみても迫力満点。Washington Wizardsは今シーズンより、かの有名なMichael Jordanをオーナーとして迎えます。ワシントンのMCIセンターで観戦下さい。

アウトドア派に断然人気のL. L. BeanがワシントンのTyson's Corner内にオープン。www.llbean.com



アメリカっぽい明るさと可愛いお色気が楽しめるHootersは、もうご存知の人も多いでしょう。日本からのお友達を連れて繰り出しましょう。女性や子供も行けるレストランですよ。もちろんスタイル抜群の可愛いお姉さん達は、充分目の保養になります。12640 Jefferson Ave., NN TEL: 886-9464 Hampton, Norfolk (2件)、Chesapeakeにもあります。

男の簡単ライスだ！！



料理は苦手だけどお腹はすく。食べたい時にすぐできる、そんなご飯レシピです。お試しあれ。

スーパーガーリックライス

材料) 冷やご飯 茶碗2杯分
ニンニクみぢんぎり 大さじ 1
オリーブ油、しょうゆ、塩、こしょう

フライパンにオリーブ油大さじ2とニンニクを入れて、弱火でにかける。ニンニクが色づき、香りが出たら、ご飯を加えて中火でいためる。しょうゆ大さじ1をさっと回しかけ、塩こしょう。

おがかでまんま

材料) 冷やご飯 茶碗2杯分
かつお節 小袋 1
ごま油、しょうゆ

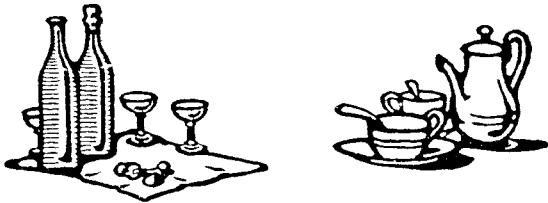
フライパンにごま油を熱し、ご飯を加えて中火でいためる。その上にかつおぶしをパラパラとふりかけ、さらにいためる。仕上げにしょうゆをさっと回しかける。

<aria fifty one cafe>

www.aria51.com

605 Pilot House Drive
Newport News, VA 23606 (Tel: 873-2200)
(月)~(火) ランチ&ディナー
(土) ディナーのみ

ロウるさい友人達が揃って“おいしい”と絶賛。
「Tea Time」のスタッフ4人が検証に行ってきました。トライしたのは
ランチ人気ベスト3の前菜&メインメニュー。前菜はほぼ全て90点
以上、特にToday's Specialのマグロ刺身&蕎麦サラダが全員一致
で No.1。シーフードのメイン3種は前菜に比べると少し落ちるもの
の Jumbo Lump Crabcake on Kaiser Bread ~は中でも美味し
かった1品です。(とにかくこの料理名は長い！)
毎月第一火曜日はwine tasting、第三火曜日はbeer tasting。
日本人好みの繊細な盛り付け、量、味からしてN.N.ではかなり上位の
レストラン。値段も手ごろでオススメです。
ただしランチタイムは人手不足なのかサービスは×。



— Anniversaryを記念する特別なRestaurant&Inn —

Inn at Little Washington

結婚の節目を祝うとても特別なAnniversaryにふさわしいレストラン
をご紹介します。それは、Washington DCからAparachia山脈の麓
へと西方へ車で約1時間の所にあるLittle Washingtonという小さな
村にあります。静かな田園の広がる牧歌的な村ですが、古いたた
ずまいが自然と調和し、気持ちが落ち着く風情があります。この村の
中央広場に面した所に、“Inn at Little Washington”があります。
有名なConde Nast Travelerが世界のInn&Hotel Best100を
選んでいます。レストラン部門で、世界第3位(1、2位もフランス)
に選ばれており、無論北米では1位の評価を得ています。もともと、オ
ーナーシェフのPatrick O'Connell氏が同地に1978年に開業し
た小さなレストランがその始まりです。米国でも美味しいと言われて
いるレストランが数ある中で、ここが特別な理由は、どのゲストにも「今
夜は、あなた方の為に特別に料理し、もてなします。あなた方は特別
ですよ。」という気持ちが暖かく伝わってくるからです。私も、今までで
こんなもてなし、暖かい心のこもったDiningの経験はありません。特
に季節感を大事にした繊細な料理は、美味しいのみならず、家庭的
暖かさがあります。また、雰囲気、テーブルセッティングのエlegantさ、
痒い所に手が届くほどのキメ細かいサービスと相俟って、もう食事を
終える頃には、その見事に大いに感動してしまいました。たいいてい
のトップクラスのレストランでは、美味しいというところまではいきま
すが、大量生産的料理、サービスでは感動は与えません。それだけの
特別な気配り、細かい手抜きしないスタッフとオーナーの執念に頭が
さがります。Innといっても14室のみで、隅々まで磨き上げられた部
屋にも、細かい配慮がよく現われます。週末は、Dinnerの予約は込

<Brennan's Bistro>

www.brennansbistro.com

4220 Virginia Beach Blvd.
Virginia Beach, VA (Tel: 249-8988)
ランチ (月)~(土) 11時~3時
ディナー (火)~(木) 5時~9時 (土)&(日) 5時~10時

シェフ兼オーナーのRobert Brennanさんがこのビストロをオープン
して一年余り、「えっ、こんなところにレストランがあったの?」と言いた
くなるほどの控えめなたたずまい。ところが料理の方はなかなかのも
の。シェフ自慢の“Signature Crab Soup”(\$5)は、カニの旨みと
クリームが程よくとけあい絶品。数ある前菜の中でもオススメは、
“Black&Blue Tuna Shingle with Wasabi Relish”(\$7.25)、
まさにマグロのたたき。毎週週末はスペシャルもあるが、10種類以上
のメニューからの1品も捨てがたい。量は全体的に少し多め。味付け
もかなりはっきりしているが、アメリカ料理にわさびやマンゴチャツネ
などかなりエスニックな要素を取り入れている。シェフの研究熱心が
伝わってくる料理の数々。ランチもビストロならでのサンドイッチが楽
しめる。家庭的な雰囲気でも感じがよい。ちなみにBrennanさん
はチャンネル13ニュースでも料理を紹介している。



み合ってまず難しいと思われる。数ヶ月先迄予約は詰まっている筈
ですので、できるだけ前広に予約をお勧めします。
(全米から有名な夫妻が見えるのは無論の事、昨年Gore大統領候
補夫妻もAnniversaryに來られ、Thank You Letterを残していま
す)。宿泊の必要はありませんが、宿泊すれば、まずDinnerの予約
はとれるので、宿泊した上でゆっくりとDinnerをEnjoyされてはいか
がでしょうか。また、宿泊客のもてなしとして、翌朝の朝食は欠かせま
せん。少ない泊まり客の為に、全て手作りで、Jam(毎朝10種類以上
手作りの)、Bakery、Granola(なんて素晴らしい)、一品料理(もうすご
い完璧な卵料理)とまた感動が続きます。恐らく、この朝食は、世界1
位かもしれません。きっと忘れられないAnniversaryになる事、確信
してお勧めします。

Tel: 540-675-3800

予算: Dinner \$200(ワイン込み) / 1人

宿泊 \$400~500 / 1室

(Virginia Beach 在住男性)

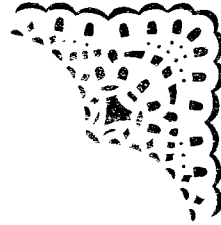
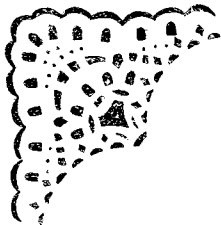
<編集部より一言>

筆者の方がいかに感動されたか、文面からひしひしと伝わってき
ますよね。やはりAnniversaryで行かれたそうです。



レストラン紹介

今回はシーサイドレストランの特集です。

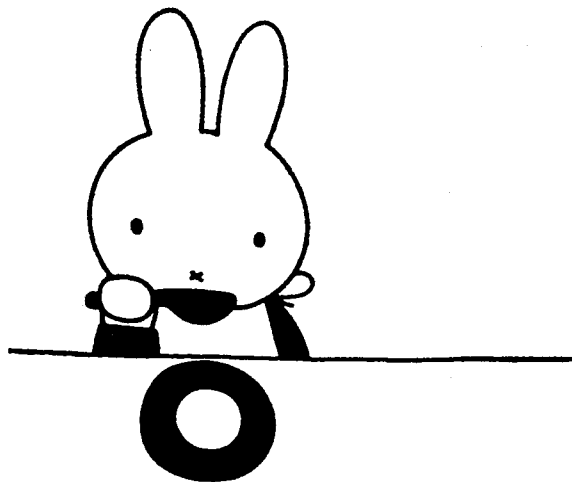


River's Inn

(8109 Yacht Heaven Drive, Gloucester Point)
TEL: 804-642-9942

Williamsburg にある Barret's Restaurant のオーナーが3年前に開いたグラウスターのマリーナにあるシーフードレストラン。エレガントなディナーも良いが、初めて行く人には、綺麗なマリーナの景色や、ボートでレストランにやってくる人の姿を眺めながら楽しめるランチをお勧めします。天気の良い日は“Crab Deck”のピクニックテーブルに座って、カニ、サンドイッチ、サラダなどを気楽に楽しめ、日本からの来客にもきっと喜ばれること請け合いです。又、精巧な木細工で内装されたダイニングルームでランチをという方には予約された方が良いでしょう。お勧めのクラブケーキ(crab cake)はヴァージニアハムが添えられているので、塩辛いのが嫌いな人は“Without Virginia Ham, please”とオーダーするとよいでしょう。シーフードの他に Duck, Chicken, Pork 料理もあります。

Direction: ヨークタウンから17号を北に上がり、Coleman Bridge を渡って3、4分のところ。橋を渡って最初の信号を右折し、突き当たりで左折。最初の道(Terrapin Road)を右に曲がり、半マイル程行くと右に Yacht Heaven Dr. があり、マリーナが見えてきます。



Gus'

(57th Atlantic Ave, VA Beach, Ramada Plaza Resort Oceanfront内)
TEL: 757-428-7025

「夏と言えば海」そんなキーワードにぴったりのレストランです。ホテルの中とはいえ、それ程ワサワサしている訳でもなく、かと言って堅苦し過ぎず、カジュアル過ぎずと、家族でのちょっとしたランチやランチにお勧めの一店です。目の前一面に広がる海、Atlantic Avenue 5th~40th 辺りの喧騒から一歩はずれ、住宅街の中に建つホテルだからこそその景色が楽しめます。メニューは、昼はサラダ、サンドイッチを中心に、夜はシーフード中心のメニューとなります。どこまでも続く海を眺めながら、ハンバーガーなどを食べていると“アメリカに居るんだわ”等と改めて感じてしまいます。ドライブの途中に、ちょっと一息休憩するのもよいかもかもしれません。



Crab Shack

On The James River Huntington Park
(7601 River Road Newport News)
TEL: 757-245-CRAB

Warwick Blvd. と Mercury Blvd. が交差した所に、James River Bridge があります。その入り口に fishing pier があり、James River に面したこのレストランがあります。カニ料理が一番の名物で、オススメはカニがたっぷり入った Crab Soup (\$3.95)。かなりの量なので、この後のメイン料理は女性なら少し量を加減して…。Crab Sandwich (\$7.95)、ソフトシェルクラブサンドイッチ (\$7.50) もなかなかです。お揃いのカニのTシャツを着たウェイトレスの女性もチャーム。水際のテーブルに座れば気分は最高、週末の夕暮れ時は特に混み合いますのでご注意ください!



Herman's Harbour House (ヘルマンズハーバーハウス)

(663 Deep Creek Rd. Newport News)
TEL: 757-930-1000

Warwick Blvd. を Christopher Newport University の方から Oyster Point の交差点に向かって車を走らせると、左側に大きいセブンイレブンの看板がある所が Deep Creek Road。そこを左にまっすぐ道なりに突き当たりまで行った所が、大きい駐車場のついたこのレストランです。

James River を眼下に見ながらのシーフードは、家族での夕食やカップルのデートにもぴったりです。おすすめは鯛、ひらめ、まぐろ等、旬の魚の蒸し焼き。牡蠣のオープン焼きもワインに良く合います。大体が \$15~20 ぐらいでやや高めですが、なかなか雰囲気のあるお店で、サービスも良いです。

日曜のランチは 11:30~3:00 (\$9.95) です。



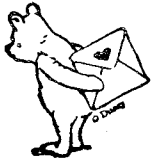
Yorktown Pub

(Yorktown, Coleman Bridge 南詰め, Waterman Street 沿い)
(電話なし)

Yorktown のビジターセンターや Nancy Thomas の画廊を訪れた後などに立ち寄りたいのは、名前だけがとても有名な某レストランではなく、地元の人々が集うヨークタウンパブ。決してグルメ好みでもおしゃれな店でもありませんが、ビール片手にナチョサラダやバッファローウィングを食いたい、そんな気分をしっかりと満足させてくれます。クラブケーキやカキフライのサンドイッチは自家製のポテトサラダがついて \$6.99、クラムチャウダー、ハンバーガー、ステーキサンド等のメニューはだいたい \$4~\$8 です。子供連れでも全く問題ありませんが、週末の夜は生バンドの騒音(?)とスモーカーの煙に取り巻かれますので要注意。チェック、カード共使えません。

(Yorktown 在住)





YOUR LETTER

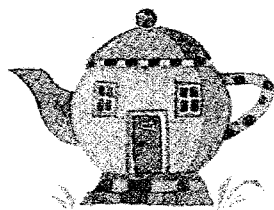
先日、日本とアメリカを1年に何回か行ったり来たりしている友人が、朝日新聞の天声人語欄を1ヶ月分切り取りホチキスで留めて「小さな本」のようにまとめたものを送ってくれた。その中の話。筆者がテレビのニュースで「中高年の女性2人が…」と言ったのでよく聞いていると、何と45歳と54歳の人の事だった。高年と呼ばれた女性は自分とたった1つ違いだと気づき、かなりのショックを受けたと書いていた。それを読んだ私をもっと驚いた。54歳が高年だとすると私など完全なる高齢者に入る。自分が高齢者である事を認めたくないという意識が強く動く。この話を友人にしたら、「そうよ。日本では60歳の女性のことを“老女、はねられる”と新聞の見出しに書いてあったわよ。」ギョ、ギョ、ギョ！大ショック。あと数年で私も老女か…。年齢の観念の余りないアメリカで暮らしている私は幸せかも。
(年を忘れたアメリカの乙女より)

先日は“Tea Time”とお電話をありがとうございました。とてもかわいらしくて、楽しくて、それでいて内容が充実していて、とても役に立つ情報誌だと思います。(スーパーで切手を買える事はアメリカ人の主人ですら知りませんでした。この間フードライオンでその現場を目撃し、ハハアーこの事かと納得しました。)笑TIMEのコーナーに提供したいような恥ずかしい体験は人一倍している私ですが、物忘れが激しくて今は何一つ思い出せません。思い出したら是非投稿したいと思っています。
(Newport News 在住)

Thank you

数名の方々から温かい御寄付を頂き、編集者一同大変感謝いたしております。

「本当にありがとうございました。」



Tea TimeはPeinsula近郊に住む日本人女性のための情報誌です。現在は女性7人のボランティアにより、3ヶ月に1度位の割合で、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。

笑TIME

VISAのおはなし。

初めてアメリカへ来た日、英語もままならない私はホテルのチェックインでその日何十回目かのトラブルに陥りました。支払方法は何かと聞かれ(たらしい)、ホテルのおねーさんが“ビザ? マスター? キャッシュ?”と言った(らしい)ので、ビザだけ辛うじて聞き取った私は、査証ならある! と思い、堂々とパスポートを見せるべくバックの中のをカウンターへ出し始めました。その時トラベラーズチェックを発見したおねーさんは大喜びで“これでいいのよ!”と叫び(これだけはわかった)、一件落着。トラベラーズチェックの上に大きく印刷されているVISAのマークを見て、ようやく何の事かわかった私でした。パスポートを開く前で本当に良かった…と思ったのは、ホテルのベッドに横になった時でした。これでよく今まで生き延びたものだ。
(Norfolk 匿名絶対希望者より)

あげます

1. ブラウン系のソファ(geometric designで15年位の古いもの)を無料で。但し、運搬はご負担下さい。
2. Brothersの編物機(1970年購入の物)を無料で。
* 田中(Tel: 757-397-1870)まで

グレーの小猫3匹生まれました。7月に掃国するので飼えません。どうか里親になって下さい。ご連絡お待ちしております。
* 金親(かねおや)明子(Tel: 757-496-8390)

買います

和食器を譲って下さい。皿、どんぶり、茶器、花器など何でも結構です。

* Sanae Kenner (Tel: 486-4842, Fax: 486-4321)
(E-mail: kandw@sybercom.net.)

次号は読書の秋、食欲の秋がテーマです。皆様からのおすすめ料理や、推薦の本(簡潔な紹介文付き)の投稿をよろしくお願ひします。郵送か、FAXで下記まで。

投稿先: Mineko Sasaki 1256 Lake Drive
Newport News, VA 23602
Fax: 757-989-0421

編集者(順不同)

佐々木 美禰子 (Newport News)
節子 Orr (Williamsburg)
大久保 千穂 (Newport News)
安田 千秋 (Williamsburg)
ひろみ Lamberson (Yorktown)
芹澤 美奈子 (Virginia Beach)
武田 朋子 (Virginia Beach)