



Tea Time



第34号 2009年3月15日

世界的な経済低迷期に入り、ここアメリカでも深刻な不況のニュースが後を絶たない中で迎えた2009年。中東ではイスラエル軍が空爆を開始して、罪もない多くの民間人が犠牲になつたし、イラク、アフガン問題など、争いの不安の種も限りがありません。それでも、年明け早々に明るいニュースもありました。アメリカの歴史にその名を留めるであろう、初の黒人大統領が誕生し、彼の力強い呼びかけに一筋の光明を見た思いがしたものです。オバマ大統領の就任式は、未来への希望に満ちていましたね。今はまだ先が見えなくとも、アメリカはきっとまた頭を上げて歩き始める、そんな気がしています。そして、世界が間違った方向に行くことなく、無益な戦いで傷つくことなく、平和であるように願ってやみません。

私達の暮らしもいいことばかりじゃなくて、時にはどうしようもなく辛いことに直面して八方塞がりの時もあります。そんな時はゆっくり休みましょう。充分休息したら、少しずつまた進めばいいではありませんか。勇気と希望を持って。

最近つくづく大事だなあと思うのは、笑うこと。これは医学的にも健康への効果が証明されています。気の置けない友人達と、笑いジワも何のその、箸が転がっても可笑しい関係を続けて行きたいものです。笑う角には福が来る、って言いますものね。

本年もまた、皆様に愛される「Tea Time」でいられますように、編集員一同力を合わせてがんばる所存です。皆様もぜひ誌面作りにご参加ください。ご意見、ご感想、心よりお待ちしています。

春です！！真っ赤に熟れた出盛りの苺で作る、ピンクのババロアはいかが。

苺のババロア

材料:(6人分)

粉ゼラチン…1パック
水…40cc
砂糖…3/4 カップ
水…100cc
苺…300g
ラム酒…少々
生クリーム…1カップ
飾り用ホイップクリーム…適宜
飾り用苺…8個



作り方:

- ①小さなボウルに粉ゼラチンを入れ、40ccの水でふやかす。
- ②苺はぬらしたペーパータオルで汚れをふき取り、へたを切り取って飾り用に8個を残し、裏ごしをする。
- ③①を湯せんにかけて煮とかし、水、砂糖、ラム酒とともに②の裏ごしした苺に加え、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。もし、ゼラチンが溶けにくい場合はボウルをぬるま湯につけて、かき混ぜて溶かす。
- ④③を氷水につけ、泡立て器で混ぜながら全体にとろみがつき始めるまで冷す。
- ⑤生クリームを④と同じくらいのとろみがつくようにゆるく泡立てて④に加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥用意したガラスの器を水でぬらし、⑤の中身を手早く流し入れて表面を平らにし、冷蔵庫に入れて冷し固める。
- ⑦⑥が固まったら、上にホイップクリームを好みに擠り出し、ところどころに苺を飾る。



知らない間に摂取してしまう体によくない化学物質

食べ物や飲み物のほか、体に直接つける化粧品やヘアケア商品などには様々な化学物質が含まれています。有害、無害についてはまだはっきりと断定されてないもの、極端に多量に摂取しなければ全く問題ないものが大多数ですが、体によくないと疑われているものを少なくとも知っておくことは大事なことだと思います。全て避けることは不可能ですが、成分表示を確認する習慣をつけ、摂りすぎないように心がけたいものです。

飲食物

避けたいもの	使われている食品	詳細
Trans Fat (トランス脂肪酸)	マーガリン、ショートニング、クリーム、スナック全般	悪玉コレステロールを増やし、善玉を減らしてしまう。
Saturated Fatty Acid / Saturated Animal Fat (飽和脂肪酸)	牛肉、豚肉、乳製品、ソースなど 	生活習慣病（コレステロールの上昇、肥満、動脈硬化、脳卒中、心臓疾患など）を誘引。
Farm raised fish	魚貝類 	養殖魚貝類は飼料や水などに様々な化学物質が使われている。Wild Caughtと表示されたほうを買うほうがよい。ちなみにマグロなどの大型の魚は水銀含有量が多いので要注意。
Olestra	ポテトチップスなど	消化器系トラブルの元。
MSG (Monosodium glutamate) 化学調味料の一つ	インスタント食品、スープ類、だしの素、その他多数	少量の使用は問題ないが、一定量を超えると味に違いがでず、取りすぎてしまいやすいので要注意。
Nitrates (硝酸塩) / Nitrites (亜硝酸塩)	ハムやソーセージなどの加工肉	発癌性物質になる可能性。
Red Dye #3	赤く着色された食品	神経系統への障害。
Growth hormone	肉、卵、乳製品など 	子や卵をよく産ませ、乳の出をよくするためにホルモン剤を投与して飼育。米国でのみ使用許可。
BHA (Butylated hydroxyanisole)	シリアル、ポテトチップス、ガムなど	保存料。体脂肪内に蓄積し、ホルモンのバランスを崩す。発癌性の疑い。
Aspartame (人工甘味料)	“Diet ~”、“Light”とうたっている低カロリー食品多数	安全性については賛否両論。レストランのテーブルにおいてある甘味料Equalの成分。
Acetone peroxide	精白小麦粉(White flour)やそれを材料としたパン生地など	漂白剤。かなり強い酸化剤で、皮膚や目のトラブルの原因に。

パーソナルケア商品その他

避けたいもの	使われている商品	詳細
Coal Tar	シャンプー、毛染め	発癌性
DEA / MEA / TEA	入浴剤、シャンプー、ヘアケア用品、液状ソープ、シェービングローション、デオドラント、その他	発癌性
Imidazolidinyl Urea/ Diazolidinyl Urea	パーソナルケア商品全般	体に様々な悪影響を及ぼす可能性のある物質を発生、含有する。
(methyl, ethyl, propyl, butyl) Parabens	保湿クリーム、シャンプー、ヘアケア・スキンケア用品、ファンデ、デオドラント、その他	発癌性、ホルモン機能障害、皮膚の炎症、アレルギー反応など
Propylene glycol(PG)	パーソナルケア商品全般	皮膚組織を変化させ、化学物質を浸透させる。
Isoropyl Alchol	パーソナルケア商品全般	めまい、頭痛、吐き気その他。
Sodium laureth(SLES)/ Sodium lauryl sulfate (SLS)	ヘアケア用品、石鹼、マスカラ、シェービング剤、保湿クリーム、歯磨き粉、日焼け止め、化粧落とし、香水、コロンなど	皮膚組織を変化させ、化学物質を浸透させる。
Triclosan	洗剤、石鹼、デオドラント、化粧品、保湿クリーム、歯磨き粉など	ホルモン機能障害など
Fragrance(合成香料)	香りのするパーソナルケア商品全般	めまい、頭痛、吐き気、咳、皮膚の炎症、神経系統への障害など
Mineral oil	Baby Oil (mineral oil 100%) 他、パーソナルケア商品全般	サランラップで皮膚を包んだ様な様態になり、正常な皮膚機能を低下させる。
VOC (Volatile organic compounds)	ペンキ、上塗り剤	新しくペンキを塗った家に住んで、気分が悪くなったり、頭痛がしたり...これらはペンキ中の化学成分が原因。Natural Paint, Zero-VOC, Low-VOCと表示されたペンキを選ぶこと。ペンキブラシは濡れタオルでくるんでおけば1週間近く連続使用可。むやみに水洗いすると環境汚染につながる。
Ethylene glycol		
Methylene chloride	ペンキはがし剤	発癌性





お客様のおもてなし料理にもなる 家庭料理



パンプキンとリンゴのスープ (8人前)

材料

オリーブ油またはサラダ油	2 Tbsp
りんご(Granny Smith)	1個
玉葱	1個
セロリ	2本
セロリの葉(飾り用)	人数分を手でちぎり、洗ってペーパータオルにくるんで保存しておく
人参	1本
ガーリック	2片
Chicken Broth	1缶
(College Inn または Knorr のVegetable または Chicken Bouillon1個を水2カップ弱に溶かして使ってもよい)	
Pumpkinの缶詰(小さい方の缶)	1個
酢	1 Tbsp
砂糖	1 tsp
Half&Half	2カップ
Light Cream	1カップ
塩、胡椒	適宜

作り方

1. リンゴや野菜を小さく刻む。ガーリックは微塵切り。
2. 油を鍋にしき、野菜とガーリックを弱い中火で気長に炒めて、Chicken Brothを加える。ふたをして約35~45分間煮て冷ます。
3. 冷ましたスープをブレンダーにかけて滑らかにする。
4. 3.を鍋にもどして火にかけ、缶詰のパンプキンと酢、砂糖を加えてスープを温め、更にHalf&Halfとクリームを加え塩、胡椒で味を調整、ふきこぼさないようにスープを煮る。
5. スープ皿に入れ、飾り用にとっておいたセロリの葉を真中に置く。



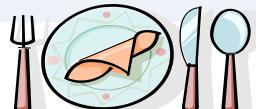
豚肉ヒレ(Pork Tenderloin)の蒸し焼き (8人前)

材料

豚肉ヒレ	2本
(普通、2本で1パックになっている。多いようでも焼くと縮むので2本焼いておき、残れば後日ラーメンなどの具に使ってもよい)	
Hoisin Sauce	4~5 oz
(グローサリー店の中華食品売り場に売っている)	
アルミ箔	ヒレ2本をゆったりと包める大きさのもの
塩、黒胡椒の粒	適宜

作り方

1. オーブンを350度に温めておく。
2. ヒレの両面に塩を振りかけ、黒胡椒をガリガリとひき、振りかける。その上にHoisin Sauceをスプレーで振りかけ、包むようにアルミ箔を閉じ、オーブン容器に入れ、そのまま2時間蒸し焼きにする。
3. オーブンから取り出し、10分ほどしてからスライスして器に盛り、アルミ箔の底にあるソースをかける。



Country Harvest Stuffing (8~10人前)

(これは豚肉ひれの副菜にしてもよいし、サンクスギビングなどアメリカの祭日に食べるターキーの副菜にしてもよい)

材料

市販のStuffing	4カップ
乾燥タイム	1Tbsp
Sweet Italian Sausage	1lb
(詰めた袋から出してバラバラにしたもの)	
紫玉葱(刻んだもの)	1カップ
セロリ(刻んだもの)	1カップ
ガーリック(微塵切り)	1Tbsp
乾燥セージ	2 tsp
干しクランベリー(Craisin)	3/4カップ
刻んだピーカン	3/4カップ
種無しブルーン(4つ切り)	1/2カップ
defatted Chicken Broth	1カップ

作り方

1. オーブンを350度に温めておく。
2. 厚手の鍋にソーセージを入れて中火で炒め、ボウルにとっておく。
3. 油を捨ててオリーブ油 2 Tbsp を足し、中の弱火でよくかき混ぜながら玉葱、セロリ、ガーリック、セージを炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、Stuffing、クランベリー、ピーカン、ブルーンを加えてよく混ぜ、2. を加える。
5. チキンプロスを上から注ぎながらStuffingを湿らせ、よくかき混ぜる。水分が足りないようならプロスを更にかける。(しっとりとした方が美味)
6. 塩、胡椒で味を調整、キャセロール皿に入れ、ふたをして30分~45分焼く。

レストラン情報

Espeto na Brasa

233 Granby St., Norfolk

電話: 313-4363 www.espetonabrasa.com

営業時間: ランチ 月一金 11am~3pm

ディナー 月一木 5pm~10pm、金 5pm~11pm
土 12pm~11pm、日 12pm~9pm



ドアを開けると、天井の高い大ホールの空間が広がり、年代物の落ち着いたインテリアに見とれる。二階にはバルコニー席があり、シャンデリアも美しいブラジル風ステーキハウス。試食したランチスペシャルの2種類の肉、ホット&サラダバー(\$9.95)は4種類のスープ、パン、温野菜、生野菜、果物等が選り取りみどりでどれも美味しい。各テーブルの上には赤、黄色、緑の三色に色分けされた木製の小さな円形状のものが置いてあり、肉が欲しい時には緑を上に、いらない時は赤を上にして置く。これは串刺しにして焼いた大きな塊肉を持って店内を廻るウェイターへの合図になる。緑を出して置くとすぐに来て、串焼きの肉を薄く切り分けてくれる。牛肉の串焼きと鶏肉をベーコンで巻いたものなどはどちらも味付けが淡白で、油も程よく落ちているのでとても食べやすく何度もお替りするくらい。ランチは他に8種類のお肉のコース(\$17.95)もある。ディナーには14種類の肉とホット&サラダバー(\$34.95)、又はホット&サラダバーのみ(\$19.95)などあり、その独特的の給仕の仕方が楽しく、異文化に浸りながらの美味しい食事を満喫。肉は牛肉、鶏肉、ブラジル・ソーセージ等。又ブラジル特製のドリンク、デザートなどもぜひお試しを。

Gosport Tavern

702 High St., Portsmouth

電話: 337-0637

営業時間: 月一日 11am~2am



TV ショー “Cheer’s” スタイルの親しみやすいアメリカンフードのレストランで、特にシーフードがご自慢。ランチもディナーも値段は同じで、スープ & サラダ (\$3 ~ \$10)、蒸したもの (\$6 ~ \$22)、サンドイッチとバーガー (\$7 ~ \$10)、シーフード (\$8 ~ \$10)、メインデッッシュ(2種類のサイドデッッシュ付き \$17 ~ \$26)、その他(ビーフ、チキン等 \$16 ~ \$33) に分かれている。試食に Gosport Crab Cake を選択、カニの身がぎっしりと入っているし、カニ自体の味が楽しめて美味しい。又サイドデッッシュのブルーチーズとほうれん草の炒め物は素晴らしい。ブロッコリーとチーズ・ライスも舌つづみを打つほど美味しい。デザートはチーズケーキとチョコレートケーキ(ダークチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレートをミックスしたもの)の2種類だけ。そのチョコレートケーキを食べたがこれまた美味しい。良いシェフがいるので絶対お薦めのレストラン。

Eurasia Café & Wine Bar

960 Laskin Road., Virginia Beach

電話: 422-0184 www.eurasiavb.com

営業時間: 月一木 11am~9pm

金一土 11am~10pm



Hilltopショッピングセンターを通り過ぎて1/4マイル東に行つた左側のショッピングセンター Linkhorn Shoppers の一番右にあるお店。ドアを開けると葉巻やワイン、ビールなどを販売している PJ Baggan というお店があり、その奥のドアを開けてレストランに入る。店内はこじんまりとした、お洒落な雰囲気。試食したランチメニューは Fried Oysters (\$8)、Shrimp Satay (\$8)、Beef Tenderloin Carpaccio (\$10)、Sweet Potato Bisque (\$7)、Caroline Style Chopped BBQ Sandwich (\$8)、Crab Cake Sandwich (\$11) など。ユニークな食の融合を謳っているだけあって、日本やアジアの食材を使った料理もあって選ぶのに迷うくらいだったがどれも美味しい。サラダもいろいろ凝っているが、Grilled Romaine Caesar (\$7) はロメインレタスの葉をグリルしてあり、あまり美味しいとは思えなかった。デザートはジェラート (\$3.50) やパンプキンチーズケーキ (\$7) などがあり、Crème Brûlée (\$7) には小さなドーナツがのっていてボリュームがある。外見から見るとこんなにステキなレストランが中にあるようには見えないが試す価値のあるお店。

Pearl

703 Thimble Shoals Blvd. A-1 Newport News

電話: 223-5483

営業時間: ランチ 月一土 11am~3pm

ディナー 月一土 5:30pm~9:30pm



かの有名なフランスの料理学校 Le Cordon Bleu で修行し、Williamsburg にあるフレンチレストラン “Le Yaca” でチーフシェフを務めたトルコ人が、今年1月10日、シティーセンターにオープンしたフレンチビストロ。バーも兼ね備えた落ち着いた内装のお店。今回の試食はアペタイザーにエスカルゴ:セラーノハム、パールオニオン、マッシュルームと共にクリーム状に仕立てられて、とても美味 (\$10)。フレンチオニオンスープは玉葱をふんだんに使った本格派 (\$6)。サラダはトライフルビネガーのよく効いたオーガニックグリーンがお薦め (\$8)。メインコースは赤ピーマンソース仕立ての sea bass (\$22) を注文: 洗練された味で、コクがあるがもたれない。クスクスとラタトゥユが美しくサイドに添えられている。ニュージーランド産の Rack of Lamb (羊肉) も美味 (\$28)。さらにメニューに加え、日替わりのスープとスペシャルが味わえる。ディナーは若干高価だがランチはスープ、4種のサラダ、4種のサンドイッチ、5つのメインコースなど幅広くあって、すべて \$14 以内。プライベートルームもある。

復活! おばあちゃんの知恵



衣類、靴

♪ドライクリーニングから返ってきた衣類はビニールから取り出しておきましょう。そのままにしておくと布地が変色する恐れがあります。仕上げに使った蒸気が完全に除かれていない状態が多いので、一度陰干しをしてから仕舞いましょう。

♪衣類についた防虫剤のにおいは、脱臭剤と一緒にビニール袋に入れて一晩置くとほぼ完全にとれます。急ぎのときは、扇風機の風をあて、スチームアイロンをかけましょう。



♪新しい靴はおろす前に靴墨やワックスで磨いておくと、湿気を防いで傷がつきにくくなり、長持ちします。

♪濡れた靴を急いで乾かしたいときは、ヘアドライヤーの冷風をあてましょう。温風をあてると靴が傷みます。

♪Oxygen Bleach(酸素系漂白剤)は塩素系漂白剤と違い、環境に優しく、洗濯物の生地を傷めずに色物にも使用できます。



住まい

♪台所の配水管にはときどき熱湯を流して付着した油カスを溶かしておくと、悪臭や詰まりを防ぐことができます。食器を洗う際に、油ものを先に洗ってからそうでないものを洗うことも常に心がけておきましょう。

♪カーペットについたガムは、氷をビニール袋に入れ、ガムを覆い固めてから洗濯ブラシ(古い歯ブラシでOK)ではねのけるようにすれば簡単に取れます。



♪カーテンに防水スプレーをかけておくと、汚れがつきにくくなります。

♪アイロン台の高さは、立って手を下げたときの手首の位置が目安で、きれいに仕上げるためのポイントです。

♪Baking Soda(重曹)に水を少々混ぜてペースト状にし、食器を磨いたり冷蔵庫内のお掃除をしましょう。ゴミ箱の中へ振り掛ければ消臭に、便器にしばらく入れて磨けば真っ白になります。

♪Distilled Vinegar(蒸留酢)を水と半々に混ぜれば、安価で無害なマルチタイプクリーナーに変身です。床や浴室で活躍。タイルの目地が白くなります。乾けば匂いも一緒に消えてしまいます。



♪Blue Painters' Tape はダクトテープと違い接着が弱いので剥がして再利用することができます。壊れやすいものを緩衝材(bubbles)で包んだ上からこのテープを張って保護したり、壁にかける絵画や家具の大きさ、配置を決めるときなどに便利です。

♪使い古しのブランケットは普段から車のトランクに入れておくと、重いものや壊れやすいものを積んだときのプロテクト用や、万が一の遭難時などに活躍します。家具の移動時には、ブランケットを家具の下に敷けば、床やカーペットの上を楽に引っ張って移動することができます。

ガーデニング

♪観葉植物の葉が汚れたら、牛乳や気の抜けたビールを使って拭くと、葉の色が鮮やかになります。



♪鉢植えの表土は半月に一回フォークでかき混ぜると、空気が入り水や肥料の吸収もよくなります。

<追加> Aqua Globes™(アクアグローブ: Bed, Bath & Beyond などで販売)は留守中鉢植えの水分補給に便利です。

イベント情報 : The Virginia Arts Festival

www.vafest.org

問い合わせ: 282-2822



Vocal

[An Evening with Liza Minnelli](#)

ステージ、スクリーンのアイコン Liza Minnelli のミュージカルスタイルとスターパワーに溢れるステージをお楽しみに。

4月24日(金) 8時 \$75～\$150

Chrysler Hall, Norfolk

[Patti LuPone](#)

ブロードウェイのヒット作 “Evita” でトニー賞を獲得した Patti LuPone のコンサート。Stephen Sondheim, Cyndi Lauper共演。

5月24日(日) 5時半 & 7時半 \$45 & \$65

Williamsburg Lodge, Virginia Room, Williamsburg

[Emmylou Harris, Patty Griffin, Shawn Colvin and Buddy Miller “Three Girls and Their Buddy”](#)

多数のグラミー賞、8つのゴールドアルバム獲得の Emmylou Harris を含む4人のミュージシャンがお届けする素晴らしいショー。

5月30日(土) 8時 \$39～\$62

Ferguson Center, Newport News



Ballet and Dance

[Simply Ballroom With Celebrity Host Debbie Reynolds](#)

BBCのヒット番組 “Dancing with the Stars” のダンサー Louis van Amstel の演出で世界中からの社交ダンスのチャンピオン、“アメリカンアイドル” 出席の歌手、女優 Debbie Reynolds を迎えての壮観なステージショー。

4月29日(水) 7時半 \$35～\$55

Chrysler Hall, Norfolk

[Czech National Theatre Ballet](#)

伝説的バレエ団が送る優れたテクニックで魅了するダンスの数々。

5月2日(土) 7時半、5月3日(日) 2時半 \$20～\$50

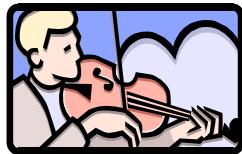
Harrison Opera House, Norfolk

[Mark Morris Dance Group “Romeo & Juliet”](#)

[With Virginia Symphony](#)

作曲家 Prokofiev 版 “ロミオとジュリエット” の初公演。5月8日(金) 8時、9日(土) 8時、10日(日) 2時半 \$20～\$75

Chrysler Hall, Norfolk



Classical Music

[Gabriela Montero, piano](#)

天才的ピアニストのソロコンサート。

4月14日(火) 7時半 \$35

Chrysler Museum Theater, Norfolk

[Brasil Guitar Duo \(Jodo Luiz, Douglas Lora\)](#)

マスター・ミュージシャンが聞かせるギターの妙技。

4月23日(木) 7時半 \$25

Chrysler Museum Theater, Norfolk

[The 5 Browns \(5人兄弟\)](#)

ジュリアード音楽院で鍛えられた兄弟が楽器を通じて会話をし、観客を魅了するピアノコンサート。

5月7日(木) 8時 学生 \$20 大人 \$35

Willet Hall, Portsmouth

Chamber Music

[Schub, Kavafian, Neubauer, Sherry](#)

著名なピアニスト André-Michel Schub を加えて、チェンバーミュージック協会のメンバーによるクラシック。

5月24日(日) 3時 \$25

Williamsburg Presbyterian Church, Williamsburg

Coffee Concert III

[Imani Winds](#)

新しいスタイルの管楽器アンサンブル。

5月15日(金) 7時半 \$30 学生(25歳以下) \$10

Phi Beta Kappa Hall, Williamsburg

(Chamber Music, Coffee Concerts はこの他にもあるので要チェック。)

Jazz/Folk/World

[Ravi Shankar with Anoushka Shankar](#)

World Music のゴッドファーザー Ravi Shankar がインドのミュージックを紹介し、娘がインド古来のメロディーを奏でる。

4月28日(火) 7時半 \$38～\$55

Chrysler Hall, Norfolk



Visual Arts

[Lino Tagliapietra Retrospect: A Modern Renaissance](#)

[In Italian Glass](#)

偉大なイタリアのグラス師匠 Lino Tagliapietra のアメリカ初の展示会で、155点の作品が見れる。

4月8日～7月19日迄

Chrysler Museum, Norfolk

www.artofglass2.com

Japanese in Virginia

元バージニア・シンフォニー指揮者、シズオ・Z・クワハラさん。その繊細かつエネルギーのある演奏をご記憶の方も多いことでしょう。その後日本に活動拠点を移し、名だたるオーケストラと共に演奏して、知名度は高まる一方です。2008年11月には、ゲオルク・ショルティ国際指揮者コンクールで見事優勝を果たしました。現在世界規模の活躍を続けるクワハラさんに、久々にお話を伺いました。

☆アメリカ生活の長かったクワハラさん、日本の生活はどうですか。
家庭内は日本的な生活だったので、日本でも快適です。
漢字の読み書きなどは自分なりに勉強しています。しかし、考え方や表現の仕方は、アメリカに住んでいたからこそ日本で評価されることもあります。外からの視点で、日本の音楽界をどう改革していくかが自分の宿命だと思っています。

☆オーケストラは国によってどんな違いがありますか。
国ごとに、楽団ごとに技術的なレベルや表現方法が違います。また、国ごとにオーケストラという芸術の文化的、社会的な価値観も違います。日本とアメリカは、他国で生まれたオーケストラを、人工的に取り入れたところが似ています。その結果、経済低迷期の今、経営困難に陥ったり、消滅していく楽団が多く、益々ビジネス面に重きを置こうとする傾向にあります。そしてそのような意識は楽団の音にも出てしまいがちです。そんな状況の中で、一番大切な音楽的感情やインスピレーションを楽団が発揮できるようにと、常に考えています。

☆世界各地で指揮をするにあたり、リハーサル過程を含めて、言葉の壁を感じることはありますか。

不思議とオーケストラと音楽を創る過程では言葉の壁はほとんど感じません。どうしても伝えたいことが伝わらない時は、歌ってみたり、その国の言葉を挿んで話したりします。しかし、目で訴えれば、大体何を言いたいか、わかってくれるようです。

☆時には孤独で過酷な時もあることでしょう。自分をポジティブに保つためにどんなことをされていますか。

自分を信じて諦めない事。常により良い音楽家を目指す事。他人からの悪い評価は、率直に受け止める。多くの人に助けてもらい、自分なりに成長しようとする意識があれば、どんなに辛くても乗り越えられると信じています。

☆小沢征爾さんとのお付き合いを得たもの、感じしたことなど、ありますか。

素晴らしい芸術家であり、音楽の創り方において印象に残るものがたくさんあります。

☆将来の夢は何ですか。

自分のバレエ団を創る(オーケストラとバレエ＆管弦楽団のコンサートができるホールも造ることです。また、まだ存在していない革命的な室内楽組織を創ることです。

クワハラさんについての情報
はこちらのサイトから。
www.shizuokuwahara.com



ご寄付 ありがとうございました

Delaware の せい子 Schrader 様
Hampton の Park Dental 様

☆「Tea Time」は日系企業「CANON」社
様のご協力で印刷されています。

掲示板

ちくちく教室

日本の絹で可愛らしい
お人形や小物を作つて
遊びましょう！お教室の
詳細は私の日本語サイト
www.eastwindva.com で



ご覧ください。販売もしていますので、お世話になった方へのプレゼントなどにご利用いただけたら嬉しいです。
佐々木美穂子 Tel: 369-9921

色紙売ります

書道、手芸、サイン、寄せ書きなどに便利な日本製の色紙です。白、金、銀、他いろいろあり、大きさも二種類あります。 Michiko Mellott Tel: 312-0832
my.baachan@gmail.com

春のお茶会（ペニンスラ茶道部）

5月16日(土) 10:00-3:00
Newport News 公園、スプリング・ガーデン内茶室にて。
佐々木美穂子さんのご尽力により、市の協力を得て修復されたお茶室で行います。お茶を服される方には、抹茶、和菓子付きで、5ドルのチケットを当日販売いたします。詳細はポスターか、小島まで。 Tel: 240-5512

ニューポートニュース↔ニューヨーク長距離バス

NN 発 11:45 pm — NY 着 6:30 am
NY 発 4:00 pm — NN 着 12:00 am
オフィス(毎日) 3:00 pm — 11:45 pm
往復: 60ドル 片道: 35ドル
[New Everyday Bus Tour, Inc.](http://www.NewEverydayBusTour.com)
Newport Marketplace Shopping Ctr.
315 Chatham Drive, # 317 A, Newport News, VA 23602
Tel: 874-8888 www.AABus.com

日本語通訳がつけられる歯医者さん

ご要望に応じて、日本語通訳者の同伴可能です。
[Park Dental](http://www.ParkDental.com) Dr. Chris Kyeong Park(元米空軍歯科医)
201 Town Center Way, Hampton, VA 23666
(Hampton AMC 24 Movie Mall)
Tel: 838-9140



本紙は Hampton Roads に住む日本人女性のための情報紙です。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等を取り上げ、発行しております。ご意見、ご希望などございましたら、ご遠慮なく下記にご一報ください。

(投稿先) Setsuko Orr
117 Holdsworth Rd., Williamsburg, VA 23185
Tel: (757) 229-9789
Eメール・アドレス: ocha_va@yahoo.co.jp

編集者: 田中洋子/ 安田千秋/ 温子 Smith/ 節子 Orr/ 小島まち子