



Tea Time



第44号 2012年6月15日

初夏から夏に向かうこの時期、日が沈む少し前の戸外がいい気持ちです。週末ともなると、家族揃って、犬や猫も一緒に、公園や川べりの広場でバーベキューを楽しむアメリカ人の多いこと！備え付けのテーブルに陣取り、話に花を咲かせる女性陣、かいがいしく肉を焼く男性陣、犬やボールと芝生を転げまわる子供たち。巨大なアイスボックスやバスケットを携えて、日暮れまで食事を楽しみながら外の空気も満喫しています。また海辺や川べりでは、水辺に向けて椅子を並べ、ビーチパラソルの下でゆったりと時を過ごす人たちが、まるで一幅の絵のように風景に溶け込んでいます。夕日に煌く水面を眺めながら、何をするでもなく時を止め、動きを止め…。なんて心豊かで素敵な時間の過ごし方なんだろう、と感心させられます。私たち日本人はともすると時間ばかり気にして次の予定を考え、先のことにして心が囚われ、なかなかこんな風に楽しむことができないのではないか、と思うのは私だけでしょうか。アメリカに住むようになって、本当の意味での豊かさ、に気づくのはこんな時。

夏の休暇中、そんなアメリカの懐の深さをもっともっと発見したり、または里帰りした日本であらためて日本の良さに気づいたり、たくさんの発見と感動にめぐり合いますように。楽しい夏をお過ごし下さいね。



Tea Time のバックナンバーはこちらからご利用ください

<http://teatime-va.jimdo.com/>



簡単！ヘルシー！暑い午後のおやつにおすすめです！！ ココナッツミルクのババロア

材料(8人分)

ココナッツミルク………300cc
生クリーム……………200cc
砂糖……………100g
粉ゼラチン……………10g

デコレーション用

チョコレートクリーム…………適宜、ここではインスタントココアを少量のお湯で練って使用。
Slivered almonds…………適宜、軽くローストして使用。他にクルミ、ピーナツなども合う。
季節の果物……………適宜、ここでは苺を使用。
生クリーム……………適宜、砂糖、バニラエッセンス、ラム酒を加えて泡立てる。

作り方

1. 大匙2~3の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
2. 鍋にココナッツミルク、砂糖を入れ、火にかける。
80°Cくらいまで温め、1.を入れてよく混ぜる。
3. 2.を鍋ごと氷水につけて、混ぜながら冷ます。
4. 生クリームを6分立て(上からたらすと筋がすぐ消える程度)くらいに泡立てる。
5. 3.にとろみが出てきたら 4.と混ぜ合わせ、型に入れて冷蔵庫で冷やす。
6. 型ごとぬるま湯につけて、ババロアを皿に出し、チョコレートクリームをかける。
その上にローストしたアーモンドを散らす。
7. 泡立てた生クリームと季節の果物を添えて供す。



※ 5. で生クリームと混ぜるとき、ココナッツミルクにとろみがついていないと分離があるので注意。

知つていそうで、知らない、でも知つておかないと…あれこれ



聞いたことがあるけどよく知らないとか、アメリカで使われているモノが日本のモノと違っていたり、使ってみたいけど大丈夫～？などなど、ちょっと気になる事を調べてみました。



オメガ3(omega-3)

「オメガスリー」とは、不飽和脂肪酸の種類で、この中にEPAやDHAという、身体が正常に働くために必要とされる成分が含まれる。抗炎症作用や、悪玉コレステロールから動脈硬化を防ぐ作用などがあり、その他、目の障害、花粉症など、多くの病気の予防や改善に利用される。一般的に、イワシ、サバ、サケ、マグロなどの魚を週2~3回食べるとよいとされる。サケは養殖(farmed)よりも天然(wild)の方が、オメガ3が多く含まれている。その他、キャノーラ油(canola oil)、オリーブ油(olive oil)、クルミ(walnut)、フラックスシード(flaxseed)にも含まれる。

スーパーフード(果物・ナッツ系)

アサイー(açai)

ブルーベリー様の紫色の果実で、栄養価が非常に高い。抗酸化作用があるポリフェノールや、鉄分、食物繊維、カルシウムなどが豊富に含まれる。最近は、アサイーの入ったジュースやスムージーなどが出回っている。



クコの実(goji, wolfberry, lycii, 枸杞子)

中国で不老長寿の食品として知られるこの赤い実は、どのフルーツよりもビタミンCを多く含み、病気から身を守る理想的な抗酸化食品。アメリカではGoji juiceとして知名度が高い。アジア食品店ではドライフルーツが手に入り、中華風の卵スープやわかめスープに入れたり、紅茶で一晩戻して杏仁豆腐などに入れたりできる。



ココナッツ油(coconut oil)

消化しやすく、直接肝臓に送られ、即エネルギーに変換されるため、太りにくいという説がある。融点が約24°C(76°F)のため、室温により白色の固体になったり、薄い褐色の液体になったりする。バターや植物油の代わりに使用可。アルツハイマーの患者がココナッツ油大さじ2杯半を毎朝オートミールに混ぜて摂り続けたところ、症状が改善したという報告がある。



蜂蜜(honey)



スーパーフード(蜜系)



ローヤルゼリー(royal jelly)



ミツバチが採集した花の蜜が巣の中で加工・貯蔵されたもの。花粉に由来するビタミン、ミネラル、アミノ酸などの栄養素が含まれる。殺菌力が強く、保存性に優れているため、何年たっても腐らない。疲労回復、整腸、咳止め、二日酔い解消、睡眠効果など多数の効能が謳われている。煮魚や照り焼きを作る際、味噌や醤油に蜂蜜を混ぜると、魚の臭みが消えて香りがよくなる。肉料理に用いると、肉の硬化を防ぎ、旨みを閉じ込める。

1歳未満の乳児には与えないこと。

コムハニー(comb honey)と呼ばれる、蜂の巣がそのまま入った蜂蜜も売っているが、トーストにバターを塗った上にこれを乗せて食べると美味しい(巣の部分もそのまま食べられる)。



生蜂蜜(raw honey)と呼ばれる、蜂の巣にある蜂蜜を未精製のまま商品化した、半固体状態のものがある。加熱処理や花粉の除去をしていないため、酵素やアミノ酸が豊富に含まれる。



プロポリス(propolis)



働き蜂が花粉や蜂蜜を食べて、体内で分解・合成された分泌物。女王蜂は生涯にわたりローヤルゼリーを食べ続けるため、女王蜂の寿命は働き蜂の30倍。40種類以上の栄養素が含まれ、冷え性、肩こり、骨粗鬆症、血圧など多くの改善に有効とされる。「若返りの妙薬」と呼ばれ、特に女性が摂るべき成分が多いといわれる。良質なタンパク質が含まれるが、稀に喘息・植物アレルギーを持つ人にアレルギー症状を引き起こすことがあるので注意。

Hampton Roads には養蜂場がいくつかあるが Bees'n Blossoms(Williamsburgより北)は商品が充実している。



stores.beesandblossoms.comからオンラインで注文可。

蜜花粉(bee pollen)



蜜蜂が花粉を採取した後、花粉を後ろ足で団子状に丸めて足に付けて持ち帰るもので、顆粒状で販売。16種のビタミン、16種のミネラル、20種のアミノ酸、18種の酵素、特に体内で生成できない必須アミノ酸8種など約90種もの栄養素が含まれており、パーフェクトフードとも呼ばれるほど。脱感作と呼ばれる作用(アレルギーの原因となる物質を少量ずつ摂ることで、アレルギー反応を軽減する)があり、蜜花粉によって花粉症が軽減される。

オリーブオイル(olive oil)

エクストラバージンオリーブオイルは、風味がよく非常に栄養豊富であるが、加熱(120°C以上)すると成分が壊れ風味が落ちるため、加熱調理(揚げ物など)には向かない。加熱調理には、精製済みのピュアオイル(pure olive oil)を。

生クリーム(whipping cream)

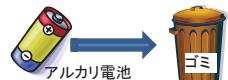
日本で販売されている生クリームの乳脂肪が35~48%であるのに対し、アメリカでは heavy whipping cream が36~40%、light whipping cream が30~36%。そのため、しっかり泡立つまでに日本のものより時間がかかる。ライトの方は、泡立てるよりも、クリームの状態のまま料理に使用した方がよい。

50°C洗い(野菜・果物・魚・肉をお湯で)

レタスやホウレンソウ、春菊などを50°Cのお湯で洗うと、採りたてのように元気になるという。しかも、鮮度が長持ちする。また50°C洗いによって、菌が10分の1に減少すること。さらに、肉は赤味が鮮やかになり、うま味が閉じ込められる。魚介類、キノコ類、果物などにも効果があるらしい。
<注意点>(1) 50°C洗いをしたらよく乾かし、冷蔵庫で保存。(2) お湯は約48~52°C(43°C以下は菌が繁殖する)。(3) 肉・魚介類は、50°C洗いをした後保存せず、すぐ調理すること。お花屋さんでは、切り花を80°Cのお湯で「湯あげ」をし、鮮度を保っているとのこと。

パーチメントペーパーとワックスペーパー parchment paper vs. wax paper

クッキーを焼くときに敷くのは、パーチメントペーパー。日本では「ワックスペーパー」とも呼ばれているが、アメリカのワックスペーパーはオーブンで使えない。誤って使うと、煙が出て蠅の臭いが発生するので注意! それではワックスペーパーは何に使える??? くっつかない性質を利用して、クッキー生地やパイ生地をのばすときに上下にあてたり、溶かしたチョコレートを落として固まらせたりできるが、これはパーチメントペーパーでも同様。使い勝手としては、パーチメントペーパーに軍配が上がりそう。パーチメントペーパー使用時の注意点としては、耐久温度が最高420°Fのため、それ以上の温度でのオーブンやトースターでの使用は不可。



使用済み電池の処分

アルカリ電池(alkaline battery: AAやDなど)は有害でないため普通のゴミ箱へ。携帯電話やコードレス電話などの電池(右のマークまたは類似マーク付き)は、回収・リサイクルをしてくれる店舗(Target、Walmartなど)があるので、持参のこと。



ヘナ(henna)の毛染め

ヘナはアジア・北アフリカ原産の植物で、葉や茎を乾燥させて粉末にしたもののが、古代エジプト時代から赤の染料として毛染めなどに使われている。毛染めの用途だけでなく、抜け毛・薄毛・コシのない髪などにもお勧め。

ニューポートニュースのAnand Bazaar (Tea Time 42号参照)、ノーフォークのAzar's (Tea Time 43号参照)、バージニアビーチのSwaagat Health Food & Spices (Jマート隣)などで手に入るが、今回、ヘナを使用されている、ミツチエル京子さんからの情報を得たので紹介する。

- ヘナは弱酸性なので、通常のヘアカラーより髪に優しい。ただし、植物アレルギーのある人は、髪全体に塗布する前に一部に塗り、アレルギーがないことを確かめること。
- 鉄鍋は色の定着をよくするために使用。鉄鍋がないときは、釘を数本入れてもよい。

私はヘナをJマートさんの隣のインドのお店で\$2.50位で購入しています。いろいろ種類がありますが、私は Lakshmi's Cupboard Dulhan Deluxe Henna Powder (上の写真、左)というのを使っています。そして参考にしたサイトは、<http://www.hennaforhair.com/mixes/index.html> (動画あり)です。

日本の100円ショップで買った小さい鉄の中華なべに、ヘナをコーヒーで、マヨネーズよりやや緩めにダマにならない様に溶いていき、最後にレモンやライムの絞り汁を大さじ1~2杯程入れて軽くラップをし、9~12時間ほど寝かせます。私は朝作って、夜使います。毛染め用のボウルに作っておいたヘナの半分量を入れて(残り半分は二重にしたジップロックに入れて冷凍)、ケープを掛け、ゴム手袋をして、刷毛(Sallyで購入)でヘナを毛染めの要領でペタペタ塗っていきます。

付け終わったら、残りを全体に付けて髪をひとまとめにし、サランラップで頭全体を巻きます。襟足からおでこのラップの端のラインを、ヘナ専用タオル(色が染まるので)をねじり鉢巻の様にして、おでこの所でゴムで留めます。その上からシャワーキャップをかぶり、バスタオルを枕に敷いてそのまま寝ます。昼間染める場合は3時間前後でいいようですが、ヘナはデトックス効果があるという事で長い方がいいかと思い、私は5時間以上置いています。時間が経ったら、シャワーでひたすら濯ぎます。濯いでる時はゴワゴワしますが、濯ぎ終わってコンディショナーを付けるといつものようになります。初日はシャンプーはしません。ドライヤーで普通に乾かすと分かると思いますが、髪が根元から立つんです。艶も結構戻って私は気に入っています。ヘナが手に付くとなかなか消えませんのでご注意を! おでこや耳に付いたヘナも、タオルを巻いた後にコットンで拭き取ります。

色はインディゴ(藍:上の写真、中央)などを加える事によってダークに出来るようです。ただインディゴは使う直前に混ぜないとちゃんと色が出ないと聞きました。なので一度インディゴを入れたものを冷凍してとておく事は出来ないようです。
(京子さん談)

身近な食材で日本の味を食卓へ(夏編)

ゴマ豆腐

スーパーでも手に入る練りゴマ“tahini”これを使えばゴマ豆腐が簡単に作れます。



材料(4~5人分)

練りゴマ(tahini)	作り方
タピオカスターーチ	3Tbs 1.昆布だし(1リットルの水に葉書大のだし昆布1枚又
昆布だし	6Tbs は昆布だしの素1tspを300ccの湯で溶かす)を作り、
酒	300cc 3Tbsを取り分け(だし醤油用)、残りは冷ましておく。
塩	2Tbs 2.レンジ加熱できる容器に練りゴマ(tahini)を量り入れ、
だし醤油	少々 少量の冷ました昆布だしで溶いたタピオカスターーチを
めんつゆ(2倍濃縮)	少しづつ加えながら溶きのばす。
昆布だし	3Tbs 3.残りの昆布だしを加えながら綺麗に溶かし、レンジ
わさび	3Tbs 600wで1分加熱して混ぜる。
適宜	4.全体がつやつやして、均一に粘りができるまで、3~4回繰り返し混ぜては加熱する。

練りゴマ(tahini)は、上に油が浮いていますので、よく混ぜてからお使い下さい。また、缶入りに比べ瓶入りは、練りゴマが柔らかいので料理には使いやすいです。

作り方

- 1.昆布だし(1リットルの水に葉書大のだし昆布1枚又6Tbs は昆布だしの素1tspを300ccの湯で溶かす)を作り、300cc 3Tbsを取り分け(だし醤油用)、残りは冷ましておく。
- 2.レンジ加熱できる容器に練りゴマ(tahini)を量り入れ、少々 少量の冷ました昆布だしで溶いたタピオカスターーチを少しづつ加えながら溶きのばす。
- 3.残りの昆布だしを加えながら綺麗に溶かし、レンジ3Tbs 600wで1分加熱して混ぜる。
- 4.全体がつやつやして、均一に粘りができるまで、3~4回繰り返し混ぜては加熱する。
- 5.水をさっと通した器に入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 6.麺つゆに昆布だしを加えてだし醤油をつくる。
- 7.器にゴマ豆腐を盛りつけ、だし醤油、わさびを添える。

タピオカスターーチ(タピオカパウダー)は、コーンスターーチや片栗粉の代用もでき、お料理からお菓子まで、幅広く使えるグルテンフリーの食品です。



タピオカスターーチ

まぐろのたたき風ビーツソース

シチューやサラダでお馴染みのビーツですが綺麗な色を生かしてドレッシングやソースに。



材料(4人分)

まぐろ	200g	1.まぐろは、軽く塩をしてから、フライパンで表面をさっと焼き、
塩	少々	冷水で粗熱を取り、水気よくふいてから一口大に切る。
ビーツソース	2Tbs	2.ビーツは皮をむき、すりおろして小鍋であくを取りながら加熱し、
ビーツ	1個	粗熱をとって他の調味料、すりおろした玉葱を加え混ぜる。
玉葱	1/4個	3.1.のまぐろを盛り付け、2.のビーツソースをかけ、彩りの野菜
砂糖	1tsp	を添える。
酢	1/2Tbs	
ライム果汁	1/2Tbs	刺身用サーモン、いづみ鯛などを同様に調理しても、
麺つゆ	1Tbs	また、昆布〆にしても、美味しい召し上がれます。
わさび	1/2tsp	ビーツソースは、わさびの代わりに梅肉を加えるとさわやかで夏向きの一品になり、サラダオイル、オリーブオイルなどを加えるとドレッシングとしても利用できます。
ルッコラなど野菜	適宜	



ひとくち冷しゃぶ

材料(4人分)

shaved beef	200g	作り方
又は牛スライス	100g	1.ポン酢、わさび、麺つゆを合わせたたれと、tahini、麺つゆなどを合わせたゴマだれを作つておく。
ベビーリーフ	1/4個	2.ベビーリーフ、スライスした紫玉葱を合わせて、ポン酢少量(分量外)をからませておく。
紫玉葱	1Tbs	3.鍋にたっぷりのお湯を沸かし、火を極弱火にし、少量の水を差してから、ボウルに水を入れて準備しておく。
ポン酢だれ	少々	4.できるだけ塊の無いようにほぐした牛肉をさつと色が変わ程度に湯にくぐらせ、準備しておいた水に入れ熱を取る。
ポン酢	1/2Tbs	5.ペーパータオルなどに牛肉を置き、水気を取る。
わさび	2Tbs	6.ラップの上に5.を均一に並べ、2.の野菜をまとめてのせ、
麺つゆ	1Tbs	巻きずしの要領で巻き、落ち着かせる。(写真☆参照)
ゴマだれ	1Tbs	7.一口大に切り、1.のたれを添える。
練りゴマ(tahini)	1Tbs	
麺つゆ	1Tbs	
水	1Tbs	
砂糖	1Tbs	
酢	1/2tsp	



shaved beef



☆

牛肉は沸騰湯ではなく、80度くらいのお湯で火を通し、氷水ではなく真水に取ると、柔らかく仕上がります。

サラダ感覚のお手軽冷しゃぶ ゴマだれでも、ポン酢でも。

作り方

- 1.ポン酢、わさび、麺つゆを合わせたたれと、tahini、麺つゆなどを合わせたゴマだれを作つておく。
- 2.ベビーリーフ、スライスした紫玉葱を合わせて、ポン酢少量(分量外)をからませておく。
- 3.鍋にたっぷりのお湯を沸かし、火を極弱火にし、少量の水を差してから、ボウルに水を入れて準備しておく。
- 4.できるだけ塊の無いようにほぐした牛肉をさつと色が変わ程度に湯にくぐらせ、準備しておいた水に入れ熱を取る。
- 5.ペーパータオルなどに牛肉を置き、水気を取る。
- 6.ラップの上に5.を均一に並べ、2.の野菜をまとめてのせ、巻きずしの要領で巻き、落ち着かせる。(写真☆参照)
- 7.一口大に切り、1.のたれを添える。

アジア系マーケットの薄切り肉は扱いやすいですが、普通のマーケットで売られているshaved beefは薄いので、口当たりよく仕上がりります。またわさびを生姜やゆず胡椒に替えてても美味しい召し上がれます。

身边な食材で日本の味を食卓へ(夏編)

海老しんじょう



材料(12個分)

海老
塩
玉葱
マヨネーズ
酒
卵白
片栗粉
米粉(ライスフラワー)
サラダ油

ふんわりと仕上がり、旨味もアップさせるとっておき食材！ 簡単なのに本格的。

200g
1/3tsp
2Tbs
2/3Tbs
1tsp
1個
適宜
適宜
適宜

作り方

- 海老は殻をむいて1/3量を取り分けて、フードプロセッサーで細かくするか、包丁でたたき、酒、塩を加える。
- 玉ねぎをみじん切りにし、水にさらして絞り1.に加え混ぜる。
- 残りの海老を小さめに切って加え、マヨネーズと卵白1/3と片栗粉1/2Tbs(分量外)を加えてよく混ぜる。
- 3.の生地をピンポン玉くらいに丸め、卵白、片栗粉と米粉を合わせたものをまぶしつけ、低温の油で3~4分揚げる。
- 油の温度を少し上げ、4.を1~2分からっと二度揚げする。

海老しんじょうには本来、“もど”と呼ばれる和食の調味料を加えますが、それをマヨネーズで代用しても、ふんわり旨味のあるしんじょうが作れます。周りにワンタンの皮を細く切ってまぶしたり、春巻きの皮で包んだり、香味野菜やチーズなどと一緒に揚げると、一味違った味わいになります。

しんじょうは、味が付いていますので、そのままでも、また大根おろしに天つゆや、スイートチリソースなどと一緒に美味しくいただけます。

菜飯



チンゲン菜、この辺りでは、bok choy、baby bok choyという名前で売られている野菜、炒め物が一般的ですが、あくが少なくて蕪や大根の葉の代用ができます。

材料(4人分)

ミニチンゲン菜
塩
昆布茶
醤油
ご飯
炒りごま

作り方

- ミニチンゲン菜はあらいみじん切りにし、塩をふって電子レンジ600wで1分加熱し、さっと水にさらして絞り、さらに細かいみじん切りにする。
- 1.に醤油をまぶして、ペーパータオルを上にかぶせ、再度レンジ600wで1分加熱して昆布茶をふり、ひろげて熱を取る。
- ボウルに2.と炒りごまを入れ、炊きあがったご飯と混ぜる。



ミニチンゲン菜なら、レンジ加熱をしなくても、塩で揉んで水にさらすだけでも大丈夫。炒りごまの他、しらすや、削りかつお、小梅など、お好みの具材を加えると、違った味や食感が楽しめます。

わらび餅・葛饅頭



吉野葛やわらび粉がないと作れない？ アジア系マーケットやスーパーでも手に入るタピオカスターでお手軽に本格的な味が作れます。

材料

タピオカスター
砂糖
水
黒蜜
ブラウンシュガー
水
きな粉
小豆こしあん(市販)
200g

作り方(わらび餅)

- ボウルにタピオカスターを入れ、水を少しづつ加え混ぜ、きれいに溶かす。
- レンジ使用できるボウルに砂糖を入れ、1.を加え混ぜる。
- ラップをして600wで2分加熱し、取り出してよく混ぜる。
- 全体が透き通った生地になるまで、1分ごとによく混ぜ加熱する。
- タッパーなどの器にラップをしき、5.を流し入れ、ラップで包むようにしてしばらく置く。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、きな粉をふったバットなどに生地を移し、上からもきな粉をふりかけ、食べやすい大きさに切る。
- 器に盛り、黒蜜やきな粉を添える。

(葛饅頭)

- わらび餅の作り方1.~5.までを同様に行う。
- ラップを15~20cm幅に切り、1.の生地を1Tbsほど置き、20gに丸めた餡を置き、上から1/2Tbsほどの生地をのせ、ラップで茶巾絞りの要領で包み、冷蔵庫で冷やす。

※ タピオカスターはくず粉やわらび粉のように冷蔵庫で冷やしても固くなりにくく、食感も変わりません。



黒蜜はブラウンシュガー、水を小鍋に入れ、砂糖が溶けるまで火にかけます。餡は、市販の物を使っても、またTeaTime39号、家庭で作る本格和菓子を参考に手作りでも、お好みで！

Tahini(練りゴマ)、タピオカスター、米粉、baby bok choy、shaved beefなどは Harris Teeter、Farm Fresh、42号掲載のアジア系マーケットなどで購入できます。

探せばまだまだ見つかる！おいしいレストラン

Smoke BBQ Restaurant & Bar

10900 Warwick Blvd., Newport News

TEL: (757) 595-4320

日～木曜日 11am～10pm

金、土曜日 11am～12am

www.smokenn.com



Warwick Blvd. のミッドタウンエリアにオープンしたバーベキュー レストラン。週末、母の日とCNUの卒業式が重なったせいか、20分待ち。室内は広く、クリーンでトレンド。少し騒々しいのが気になるが、BBQレストランらしくて良い。まず、パンの代わりに甘いポップコーンが出てくる。結構おいしくとまらない。ビールの種類は豊富で、ワイン、リカーも置いている。いろいろ試そうとオーダーしたのがPick3(\$19.99)。甘みの強いカンザスシティ一風のBaby rack、Smoked chicken、Slow cooked pulled pork、Beef short ribs、Beef brisket、Pulled chicken、Country rope sausageの中から3種類選べる。ちなみにPick2は\$16.99。もちろん単品でも注文できる。私はBaby rackとPulled pork、Beef short ribsを注文した。ポークはノースキャロライナ風のビネガー風味。スロークックされたポークが口の中でとろける。ビネガーはあまり強すぎないのでお酢が苦手な人も大丈夫。Beef short ribsはホームメードのソースがとてもおいしい。ただ、少し脂肪が多く食べるところが少なかったため、単品で注文するほうが良かった。Baby rackはまあまあだった。サイドもBaked beans、Mac-n-cheese、フレンチフライ、コールスロー、Collard greensなど種類が豊富。Collard greensが少しスパイシーでおいしい。付け合せのコーンマ芬もなかなかいいける。単品で注文した1/2 Smoked chickenはとてもやわらかく、案外ヘルシー。ランチはサンドイッチが人気でとても種類が豊富。昼時には駐車場が混雑している。予約は8人以上とのこと。



Chic n Fish

954 J.Clyde Morris Blvd., Newport News TEL: (757) 223-6517 月～土曜日 11am～9pm

一見何の変哲もないチキンとシーフードの揚げ物屋さん。

テイクアウトがメインなのか、店内は4人がけのテーブルが5、6席あるだけの狭いスペース。ちょっと違うのは、カウンター越しに注文をとるおばさんが韓国人であり、メニューの中にチキンカレーとごはん(\$8.95)、ブルゴギ(チキンかビーフ、\$9.95)などがあることだ。そして何より特筆すべきは、Korean fried chicken。手羽先、ドラムスティックをじっくり揚げ、甘辛のsoy garlic または刺激的な hot & spicy ソースをからめてある。チョイスは手羽先(8 wings \$7.95～)、ドラムスティック(4 drums \$6.95～)、コンボ(2 drums & 4 wings \$7.95～)があり、ソースはどちらかまたは半々で両方の味を楽しむこともできる。熱々を食べ始めると、なかなか止められない美味しさ。メニューは他にも、さまざまなシーフードのフライ(グリルにでもらうこともできる)があり、楽しめそう。お奨めの Fried flounder platter (\$7.95)を試してみたが、とても新鮮で臭みがなくカラッと油切れもよく美味しかった。テイクアウトの場合、30分ほどかかるので、電話で注文してから受け取りに行くほうがベター。

The Green Onion

1603 Colley Ave., Norfolk TEL: (757) 963-1200

月～金曜日 ランチ 11am～2:30pm

土曜日 ブランチ 11am～2:30pm

日曜日 ブランチ 10am～2:30pm

日、月曜日 ディナー 5pm～8:45pm

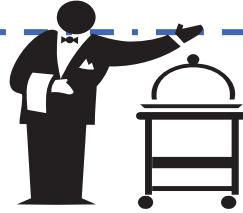
火～木曜日 ディナー 5pm～9:45pm

金、土曜日 ディナー 5pm～10:45pm

www.thegreenonionrestaurant.com



ノーフォークのColley Ave. に面したレストラン。オーナーは、以前同じ場所にあったWild Monkey Restaurantと同じ。場所柄、学生など若者が多いと思いきや、舌の肥えていそうな年配の客が大半を占めていた。これは期待が持てる。中はバーがあり、少し暗い感じがあるので、外のオープンテラスを選ぶ。初夏の風がとても気持ち良く、ヒューマンウォッティングも楽しい。オリジナルカクテルがどれもおいしそう。Colley cosmopolitanを注文する。ウォッカの代わりにテキーラとグランマニエーを用い、少し大人の味。ワインのセレクションも多い。アペタイザーはサラダの種類が豊富で、今回フライドオイスターサラダ(Crispy fried oysters topped with a parmesan and spinach cream sauce and bacon - \$12)とラディッシュサラダ(Fresh mixed green salad with radishes, oranges, berries and buttermilk dressing - \$9)を注文する。オイスターは味がしっかりしていてとても満足。ラディッシュサラダのButtermilk dressingもコクがあるのにさっぱりしていて美味。メインはホタテソテー(Seated diver scallop w/ artisan lobster cheesecake, heirloom butter beans - 時価、ちなみに\$30だった)を注文する。ホタテはとても大きく食べ応えがあり、サイドについてくるロブスターチーズケーキは、やみつきになる味。旬のバーベーンもおいしい。またこのあたりでは珍しいチーズプレートが軽食、あるいは食後のデザートとして楽しめる。チーズの種類はハードチーズ、ゴートチーズなどソフトチーズ、そしてブルーチーズが各何種類かある。もちろんピーチコブラーパイなど甘いデザートもある。メインコースの値段が\$16～\$32と少し高め。駐車場は路上か、近くにパブリックパーキングがある。



バージニアで過ごす、例えばこんな夏休み...



その1. 「え～、こんな所で??」 知る人ぞ知る、ちょっとすごい音楽祭

第4回 Castleton Festival : マエストロLorin Maazel 総監督

クラシック音楽界の世界的大御所Lorin Maazelは、幼少の頃よりその並外れた音楽的才能をバイオリン、指揮、作曲の分野において発揮。クリーブランド交響楽団、ニューヨークフィルハーモニックといった世界のトップオーケストラの指揮を始めとして、これまで200のオーケストラで指揮棒を振り、7000以上のオペラやコンサート、300以上のレコーディングを果たした押しも押されぬ大音楽家だ。その人が、なんと灯台下暗し、ここバージニアはRappahanockの片田舎に隠れ家的エステートを持っていたのだ。Maazel氏と奥様のDietlindeさんは、この550エーカーの広大な土地に広がる農場と建物を解放し、2009年を皮切りに毎夏2ヶ月に渡って、サマーフェスティバルを始めた。才能ある若いアーティスト達を育て、クラシック音楽をもっと多くの人々に親しんでもらえるようにという熱い夢をもって、250万ドルに及ぶ経費も負担、3人の成人された息子さん達も総出で手伝い、夏の間この長閑な農場で200人以上の若きミュージシャンの育成とその成果の披露を自ら手がける。今年で4年目を迎える当フェスティバルは、これまでEmanuel AxやItzhak Perlmanといった大物ゲストを迎えるなど、近くのワシントンDCの文化レベルに追いつけ追い越せの水準を誇る。私達もせっかくの地の利を生かし、是非Maazel氏指揮によるオペラやコンサートを、都会では決して味わえない長閑なエステートで楽しんでみませんか。



開催時期：6月22日から7月22日までの5週末(金土日)

場所：7 Castleton Meadows Lane, Castleton, VA 22716 (朝7時～夜7時のみ)

(60 miles SW of Washington DC, via I-66, Rt.29 & 211)

詳細：www.castletonfestival.org TEL: 866-974-0767

公演内容：オペラ「セビリアの理髪師」「カルメン」その他各種コンサート、リサイタル



その2. そうだ、温泉に行こう！

Pembroke Springs Retreat : ジャパニーズ・スタイルの温泉宿

山の中の別荘風のこのロッジは、この地域一帯を所有するアメリカ人の地主さんと日本人の奥様が経営する。洋室4室と“Sunrise Room”という和室が1室(和室の競争率は高いので予約はお早めに!)、部屋には浴衣やてぬぐいが常備、各部屋備え付けの浴槽もある。大浴場は2つあり、男女別なのではなく、時間を決めて宿泊の各家族が別々に使用する仕組み。水温は温泉慣れしていないアメリカ人客も考慮して約42°Cと温泉にしては少し低めだが、洗い場も広々、ホース付きのシャワーからも温泉の源泉が流れてくる。ここの和食の朝ごはんがまた大変美味しい。卵はこちらで飼育している鶏の卵なので、生で食べられる。もちろん朝風呂もOK。いわゆるBed & Breakfastなので、基本的には朝ごはんしかついていないが、週に2日まで夕食のリクエストを受け付ける。(セットメニューで\$25、アルコール飲料は無し。)

この春から始めた特別ディナー企画(四半期に一度くらいずつ)が、次回は7月8日(日)にあるらしい。春の特別ディナービューティーによると、fusion styleでとても美味しかった、とのこと。この宿への道中は夜は真っ暗なので、日のあるうちにに行く方が良い。

ペットは泊まれないが、隣にペットを預かる施設がある。さらに、宿泊無しのお風呂だけも利用可(午後1時～4時のみ)要予約。周囲は州・国立公園に囲まれ、釣りや散策を楽しむもよし、近くにワイナリーもある。(Aspen Dale Winery at the Barn:

3180 Aspen Dale Lane, Delaplane, VA 20144 (GPS: 11083 John Marshall Hwy) 電話:(540)364-1722

www.aspendalewinery.com、火・水曜日 休業)

月曜、火曜は基本的に休業だが、夏休みなどは一応事前に確認するのがよい。

住所：6238 Wardensville Grade, Star Tannery, VA 22654

電話：540-877-2600 / Toll Free: 888 348-1688 (電話は朝9時～夜9時のみ)

Email: Lisa03@pembrokesprings.com http://pembrokesprings.com



その3. VA州立公園の人気NO.1はVA Beachにあり！

First Landing State Park : 海水浴も出来るキャンプ場

チエサピーク湾沿いに位置するこの州立公園はキャンプ場やキャビンもあり、ついでに海水浴も楽しめるロケーションゆえか、VAの州立公園でもっとも訪れる人の多いパークの一つ。釣り、蟹取り、ボート、水泳、ハイキング、自転車、9つのトレイルなどが楽しめるのはもちろん、水道・電気・トイレ・シャワーの設備のあるキャンプ場や2ベッドルームにキッチン、シャワー、デッキ、BBQグリルのついたキャビンも借りられる。自然に飽きたらショッピングや水族館も近場にあるので、家族連れには手軽に「夏休み!!」の楽しめる絶好の場所かも。ビーチへのアクセスの良さと木陰の沢山ある涼しいトレイルが人気の理由。週末はトレールにランナーと自転車がいっぱいとのこと。

場所：First Landing State Park, 2500 Shore Drive, Virginia Beach

電話：(757) 412-2300 (800) 933-PARK www.dcr.virginia.gov/state_parks



GALLERY

新シリーズGALLERYでは、日々の生活の中でアートに取り組んでいる地元の日本人の方の作品を紹介します。第一回目は、文化人類学者としてCollege of William and Maryで教鞭を執られているコナリー浜田とも子先生のボタニカルアートに焦点をあてます。



花との語らい…

10年前、不治の病で床に伏していた前夫の側で何か出来ないかと、介護の傍ら水彩画を始めたのが最初。レクリエーションセンターで絵の具や筆など基本的なことを習い、そこで知り合った友人に誘われて行ったギャラリーで、ボタニカルアーティストのJuliet Kirby先生の作品に出会い、衝撃を受けた。リタイアしたばかりだった先生に教えを乞うて生徒となる。植物画を知るにつれ、文化人類学との大きな接点に気づく。奇しくも当時始まった「地元の野草を描こう」と言うムーブメントと学術的興味も相まって、ライフワークとなつた。植物のライフサイクルを一枚の絵に入れ込まなければならないので、1年に2枚位のペースで描くのが精一杯。花を描くことが大きな癒しになっている…と、花との対話を楽しめているようだ。

ボタニカルアート(植物細密画)とは…

古代エジプトや中国などでは、薬草を見分けるために図譜が作られました。それが植物画の始まりです。大航海時代になって、ヨーロッパ諸国が競って世界各地を探検するようになり、珍しい植物を求め奥地にまで入って行きました。まだ写真のない時代、植物学者と画家がペアを組み、植物学的にも正しく詳しい絵が続々と本国に送られました。送られてきたそれらの絵があまりにも素晴らしいということから、主にイギリスやフランスで19世紀に大流行しました。



ご寄付を有難うございました。
日本バージニア協会様
暁美 Taylor 様



「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6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、ご遠慮なく下記にご一報下さい。

(投稿先) Chiaki Yasuda (安田 千秋)

4905 Whithorn Circle, Williamsburg, VA 23188

E メールアドレス: ocha_va@live.com

(編集員) 温子 Smith / 浩子 Yancey / 松尾 桂子
安田 千秋 / 裕子 Thomas / 小島 まち子