8
食生活と家事
Daily Life

「小麦粉は日本のものと違うの？」「洗剤の選びかたが分からない」毎日の必需品一つ選ぶにしても戸惑うことが多いもの。所変われば品変わるで、形が似ていても味が違ったり、料理法が違ったり。また、オヤッ、こんなものがあるなんて、とびっくりすることもあります。健康を支える「食」のあれこれ、キッチンまわりのことなど、「郷に入れば郷に従え」で、いろいろ試してバラエティー豊かな食生活を。

スーパーマーケット探索

種類も量も豊富な野菜・果物売り場を歩くと、アメリカは農業国でもあるということが実感できる。年中手に入るもの、旬ならではのもの、食べ方や使い方の見当もつかないものなど、慣れないうちは献立作りに頭を悩ませてしまいそうである。ここでは、毎日の食生活に欠かせない野菜と果物の特徴と用途を簡単に挙げてみる。

野菜

- Broccoli Rabe ……葉野菜の一種で、菜の花と同じように使える。鍋物にも合う。
- Carrot（にんじん）……軽くゆでる程度ではかえって苦味が出るが、生のままだと甘みがある。そのまま、あるいはディップをつけてスナックに。
- Cucumber（きゅうり）……普通の Cucumber は皮が硬く、種が大きい。小型の Pickling Cucumber や Baby Cucumber は、日本のきゅうりに形、味ともに近い。English（European / Holland）Cucumber は長くてやわらかい。
- Daikon（だいこん）……味は日本のものとほとんど変わらない。
- Eggplant（なす）……よく見かける大型のなすはイタリア料理に向く。小さい種類もあるが、あくが強く種も少し硬い。細長く薄紫色の Chinese Eggplant は日本のなすに近い味。
- Fiddlehead（こごみ）……お浸し、酢の物、煮物に。ぜんまいと同じように使える。
- Parsnip ……一見「白にんじん」。味はにんじんと里芋の中間。
  （アメリカぼうふう）　硬いので下ゆでをしてから煮込む。ブラウンシュガーとバターで味付けしたものは、ローストターキーの付け合せに向く。グラッセ風、コンソメ煮、和風煮物にも使える。

▼クックブック
クックブック「る・る・る」はニューイングランドに住んでいる日本人の手によるお料理の本です。季節の食材やアメリカの食材を使って作るお料理の知恵や情報が満載です。大いに利用しましょう。この本は日本人会事務所などで販売されています。

▼野菜の Dip とは？
アメリカの気さくなパーティーでよく出るおつまみに‘Vegetable & Dip’というものがあります。サワークリームの粉末の‘Soup mix’か‘Dip mix’をまぜ、スティック状に切った生野菜につけて食べるもの。にんじん、きゅうり、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマンなど何でも「生」というのには驚きますが、慣れるとさっぱりしていいものです。

▼アメリカのなす
アメリカのなすの大きさにびっくりして敬遠しがちですが、あくも少なく食べやすいのです。和風では輪切りにしてソテーし、田楽味噌をつけて。また輪切りに衣を付けて揚げ、トマトソースやチーズと重ねてグラタンに。料理の幅も広がります。

- Lettuce（レタス）……最も一般的なのは Iceberg、やわらかいのは Red Leaf や Boston、またシャキシャキした歯ごたえがあるのは Romaine 等々種類も豊富。Escarole は軽くゆでると鍋物にも使える。
- Mushroom（きのこ）……日本のものより香りが強い。新鮮なものはそのまま薄切りにしてサラダに使える。大きいものは Stuffing（詰め物をしてオーブンで焼く）などに。Oyster Mushroom は中華料理や炊き込みご飯によい。
- Onion（たまねぎ）……何にでも使える Yellow Onion、大きな Spanish Onion、甘みのあるサラダ向きの Red Onion や Vidalia が出回る。
- Pepper（ピーマン類）……Green Pepper、甘みのある Red Pepper / Yellow Pepper などがある。厚い表皮が気になる人は、オーブンで焼いて皮を焦がしてはぐとよい（焼きなすと同じ方法でする）。「ししとう」に形が似ている Jalapeno は大変辛く、切った時に出る汁が傷や目に入ると痛いので注意する。Pepper は日本でいうピーマンから唐辛子（Chili Pepper）までを総称している。
- Potato（じゃがいも）……細長い Baking 種（Idaho Potato など）は水気が少なくベイクドポテト向き（アルミホイルで包んでオーブンで焼く）。皮が赤い Red Potato は皮ごとゆでてサラダにしたり、煮崩れしにくいので煮物にも向く。
- Purple Turnip（紫かぶ）…かぶと同様に使える。身が少し柔らかい。
- Scallion（ねぎ）……Green Onion とも呼ぶ。日本の長ねぎよりぴりっと辛い。万能ねぎやわけぎの代用になる。
- Snow Pea（さやえんどう）‥大きめだが、日本のものと同じ。
- Spinach（ほうれん草）……茎の短い葉だけのほうれん草と、日本のほうれん草に似て茎が長く束ねたものが売られている。サラダ用ほうれん草は、柔らかいので、そのままドレッシングなどで和えてサラダに。

▼新じゃがと新たまねぎの肉じゃが

春先に出回る新じゃがと新たまねぎの‘Vidalia’を使って作る肉じゃがは、家族が皆おかわりを希望するくらい好評でした。1度お試しあれ！

・ Squash（瓜類）……色が黄色で形がきゅうりに似ているSummer Squashは水気が多く、バター炒めやてんぷらに向く。薄緑色の Buttercup Squash が日本の栗かぼちゃに近い。先がとがっているButternut Squashは煮物によい。Spaghetti Squash は酢の物や煮物によい。日本の「そうめんかぼちゃ」に似ている。秋に出回るオレンジ色のパンプキンはハロウィーンの主役。目鼻をくりぬいて作った Jack-o-Lantern は玄関先に飾り、中身はスープやパイにする。

・ String Bean ……日本のものと同じ。Green Bean とも呼ばれる。（さやいんげん）

・ Sweet Potato ……中身は濃いオレンジ色。日本のものより水分が多く繊維が太い。外見のよく似た Yam は甘みのない全く違う種類。日本のさつまいもに近いのは、Oriental/Japanese Yam。

果物

・ Apple（りんご）……一年中手に入るが、秋・冬が旬。Macintosh は紅玉のように小粒で酸味がある。Cortland は甘みもあり煮くずれしにくいので、料理やお菓子作りに向く。大きめの Empire、真っ赤な Roma、日本にもある Red / Golden Delicious、青い Granny Smith。店によっては Mutsu、Fuji などもある。9～10 月には「りんご狩り（Apple Picking）」も楽しめる。

・ Banana（バナナ）……Plantation という種類は加熱調理用。

・ Berry（ベリー類）……ブルーベリー、ブラックベリー、ラズベリーなど。春～夏。そのまま食べたり、アイスクリームに添えたり、ジャムや果実酒に。洗って水気をよくふき取り冷凍しておくと便利。

・ Cherry（さくらんぼ）…6 月ごろ。濃赤色で甘味も強い。冷凍保存したり、種を抜いてジャムやお菓子に。果実酒にも向く。

▼簡単スイートポテト
2cm 厚くらいの輪切りをゆでてつぶし、砂糖、ミルク、バター、レーズンを混ぜてオーブンで焼くと、「簡単スイートポテト」のでき上がり！

▼ As American as apple pie… アップルパイはアメリカの象徴？
パイを大きく切り分けて、アイスクリームを添える。アメリカ人はこの魅力に逆らえないのです。‘Apple-pie order’は「整頓」、‘Apple of the eye’は「瞳、大事なもの」の意味。では‘Apple polishing‘とは？Lunch box に入っているりんごをきれいに磨いて大好きな先生にあげるということから、転じて「ごますり」という意味があります。りんごはアメリカにとっては切っても切れない縁のあるもの。余談ですが、バスケットボールの始まりは、マサチューセッツ・スプリングフィールドで 1891 年にりんごのカゴを使って始まったスポーツだそうです。

▼クランベリーソース
オレンジ　1/2 個
水　2 カップ
フレッシュクランベリー　350g
砂糖　300g
を火にかけ、沸騰後弱火で 20 分ほど煮詰めた甘酸っぱいクランベリーソースは、感謝祭のターキーやローストチキンには欠かせません。

- Cranberry（クランベリー）……10～11 月。プリマスやケープコッドの特産品。生では食べられないが加熱すると独特の酸味と赤い色が楽しめる。ケーキやマフィンに。生のまま冷凍しておくと1年は保存できる。砂糖を加えて煮たクランベリーソースはローストターキーに合う。
- Grape（ぶどう）……Red、Green、Black の 3 種類があり、一年中店頭にある。皮ごと食べることができ、種無し（Seedless）が多い。秋には Concord Grape が出回る。
- Grapefruit（グレープフルーツ）……中身の色によって White、Pink、Ruby などがある。
- Melon（メロン）……Cantaloupe や Honeydew など。室温で熟するのを待ち、食べる少し前に冷やすようにする。一口大に切ってフルーツカクテルに、また生ハムを添えて前菜にも。
- Orange（オレンジ）…秋～冬が旬。ジュース用として安く出回るフロリダ産はフレッシュジュースに。Tangerine は種は多いが日本のみかんに似ている。小さめの Clementine や Satsuma は日本のみかんのようで種もなく食べやすい。
- Pear（なし）……水気が少なくかたい Brown 種、甘みのある Green や Red 種があり、そのまま食べるほかに砂糖とワインで煮てコンポートに。Asian Pear も数種類ある。
- Peach（もも）……ほとんどが黄桃。少しかためで、甘みが少ない。White Peach は甘くておいしい。
- Persimmon（かき）…渋柿が多いので、よく熟させるか干し柿にする。甘柿では‘Fuyu’が出ている。
- Plum（すもも）……6～10 月。甘みのある赤紫色や黒褐色、酸味のある黄緑色の種類がある。夏が最盛期。
- Strawberry（いちご）6 月頃が最盛期。日本産に比べかたい。
- Watermelon（すいか）フットボールのような形をした大きなものや日本産に近い丸いものが店頭に並ぶ。カットしたものも売られている。

肉

肉売り場に並んでいる食用肉は、下欄に挙げた牛肉（Beef）、豚肉（Pork）、鶏肉（Chicken）、七面鳥（Turkey）、子羊肉（Lamb）が主流であるが、店によっては、牛・豚内臓、豚足、豚耳、鶏つま先、鶏砂肝、鶏レバー、鹿肉（Venison）なども手に入る。

▼肉売り場の季節感
長い冬が終わると待ちかねたように始まる Cook-Out（バーベキュー、BBQ）。戸外で厚いステーキ肉を豪快に煙を出しながら焼いて食べる楽しさは格別です。寒い季節はオーブンにおまかせ。Thanksgiving の主役 Turkey の丸焼き、クリスマスの Turkey や Chicken。かたまり肉をじっくり煮たり焼いたりするのは家庭料理ならではの味わい。春の Passover（ユダヤ教の行事）には Lamb 料理が欠かせません。イースターには大きな塊のハムにクローブを刺して焼きます。料理にもそれぞれ歴史があります。調べてみるのもおもしろいでしょう。

●牛肉（Beef）

- Tenderloin（Fillet） 柔らかく脂肪の少ない最上肉「フィレ」
- Sirloin ……サーロイン、腰肉上部
- Chuck Loin ……肩肉
- Rib Loin ……腰肉
- Round / Rump ……もも肉・尻肉
- Flank ……わき腹肉。たれに漬け込んで焼くとおいしい。切るときは繊維と直角に。
- Chuck ……首の周辺の肉
- Ground ……ひき肉。‘80％Lean’とか‘90％Lean’と表示され、脂身の量を抑えてあるものもある。
- Lean ……「脂肪（Fat）の少ない」＝赤身部分
- Shank ……すね肉
- Veal ……仔牛肉。柔らかい。

●豚肉（Pork）

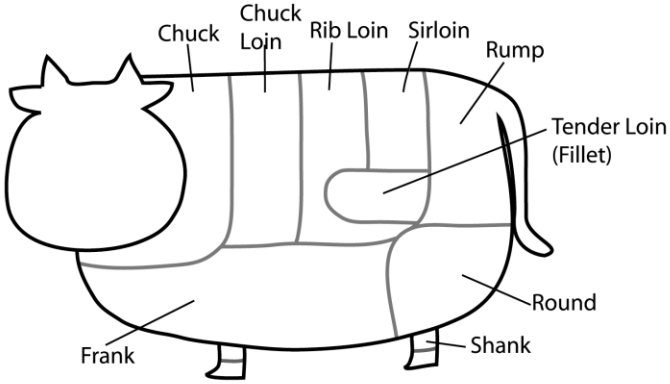
- Tenderloin（Fillet） ヒレカツ、焼き豚に。
- Loin ……腰肉
- Spare Ribs ……スペアリブ、あばら肉。たれにつけてバーベキューや和風、中華風に。
- Picnic Shoulder ….肩肉。

●鶏肉・七面鳥（Chicken / Turkey）

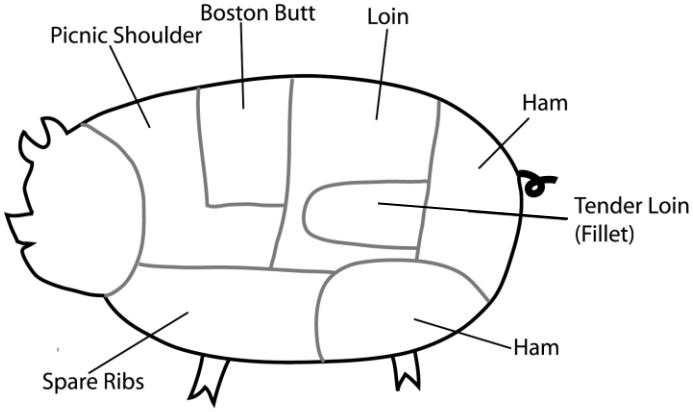
- Breast ……胸肉。Whole Breast（胸丸ごと）で手軽にローストチキン・ターキーを。
- Breast Tender ……ささみ肉
- Thigh ……もも肉
- Wings ……手羽先
- Drumstick ……骨付き足肉。「から揚げチューリップ」にも。
- Giblets / Gizzard ‥砂肝、竹串に刺し、塩、こしょうをしてオーブンでブロイル（Broil）すれば「焼き鳥」に。
- Liver ……レバー、肝臓

●肉の各部位の名称図

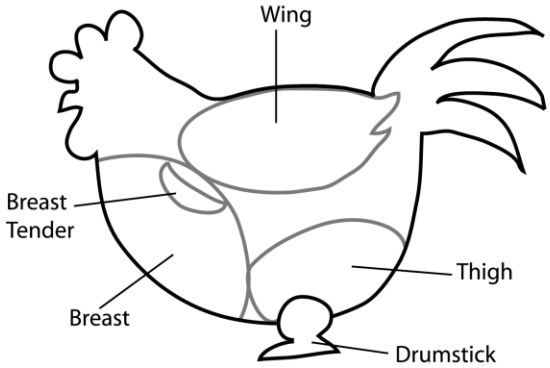
◎BEEF



◎PORK



◎CHICKEN / TURKEY



肉料理のコツあれこれ

●硬い肉を柔らかく

肉を柔らかくするには、肉の筋をたたいてほぐす「肉たたき」を使う方法と、Meat Tenderizer という粉末を料理前に肉に振りかける方法とがある。この粉末は、パパイヤのたんぱく質分解酵素に調味料を加えたもので、煮込みに入れると短時間で肉が柔らかく仕上がる。肉に振りかけたらすぐに調理するのがポイント。スパイス売り場にある。

●かたまり肉

煮込む場合はスパイスと小麦粉をまぶし、フライパンで表面全体に軽く焦げ目をつけてから煮込む。こうすると、うま味が逃げない。

オーブンで焼く場合は、塩、こしょう、それぞれの肉に合わせたスパイスをよくすりこむ。ときどき Baster(調理用のおおきなスポイト)で肉汁をかけると肉がぱさつかず、味がしみこみ美味しく仕上がる。

次のような肉とスパイスの組み合わせがある。

- Pork ……Black Pepper、Paprika など
- Ham ……Whole Clove を刺す
- Chicken ……Rosemary、レモン汁など
- Turkey ……Sage など
- Lamb ……Garlic、Rosemary など

●薄切り肉

Paper Thin といって注文できるスーパーもある。霜降り肉は Marble という。韓国食料品店では「しゃぶしゃぶ用」「すき焼き用」など用途に合わせてスライスしてくれるところもある。

●スタッフィング（Stuffing）

鶏や七面鳥の丸焼き、つまり Whole Chicken や Whole Turkey をローストする時に、中に詰めるものをスタッフィングという。たまねぎ、セロリ、マッシュルームなどを炒め、スタッフィング用のパン粉(Bread Crumb)を加えて詰める。肉に風味を与え、付け合せになる。

▼「ハムを半ポンドください」

スーパーのデリコーナーや鮮魚売り場などで、初めて注文するときは緊張するもの。ほかの人の様子を見て、同じように番号札を取ってみたり、見よう見まねでやってみました。“May I have...”が一般的な言い方。ほしいものが何種類もあるときでも、1 つずつ注文します。店員は品物を計って包んだあとで、“Anything else?”(他には？)と聞いてくれるので、“Yes, half a pound of ....（…を半ポンド)”または“One pound of ....（…を 1 ポンド)”などと続け、これで終わりという場合は“No, that's all.”と答えます。ここで注意したいのは量の表し方。ポンド単位で、ポンド以下の場合は1/2(a half)、1/3(a third)、1/4（a quarter）と言います。私は半ポンドを“one half pound”と言って、「1 と 1/2 ポンド」と誤解されてしまったことがありました。

▼家庭で薄切り肉を作る方法

店頭では薄切り肉は売っていないし、かといって注文して切ってもらうのも、と思われる方に簡単に薄切り肉を作る方法。かたまり肉を買ってきて冷凍し、半解凍したところで切ると薄く切れます。この場合あまり大きい肉だと切りにくいので、冷凍する前に切りやすい大きさに分けてから冷凍します。また小さい肉の場合は、いくつか集めて大きなかたまりにして、ラップでぴっちり包み冷凍庫へ。

鮮魚

ボストン近郊には豊かな漁場が多く、西海岸やメキシコ湾岸の都市と並んで新鮮で美味しいシーフードが手に入る。しかし、日本とは流通経路や扱い方、おろし方が違い、Fresh と表示があっても、日本の「刺身用」の鮮度とは異なる。回転のよい店で、鮮度を確かめて買う。おろした魚は、ステーキ（Steak：輪切り）、フィレ（Fillet：骨なし半身を欲しい量だけ切ってくれる）を数枚単位か、ポンド単位で買う。

▼Salmon にご注意
淡水にのぼる鮭には寄生虫がいると言われています。刺身用の鮭は、一定期間冷凍し、寄生虫を殺す処理をしてあります。普通のスーパーで never frozen とあるものは、加熱料理する場合は心配ないのですが、生食には不適。やはり、刺身は専門店で買うのが無難です。

●魚類（Fish）

- Horse Mackerel ……あじ
- Monkfish ……あんこう
- Sardine ……いわし
- Eel ……うなぎ
- Swordfish ……かじき
- Bonito ……かつお
- Anchovy ……かたくちいわし
- Flounder ……かれい
- Carp ……こい
- Salmon ……さけ
- Mackerel ……さば
- Spanish Mackerel …さわら
- Sole ……舌びらめ
- Halibut ……大びらめ、おひょう
- Striped Bass ……すずき
- Red Snapper ……たい
- Cod ……たら
- Haddock ……たら（cod より柔らかい）
- Catfish ……なまず
- Yellow Tail ……はまち・ぶり
- Tuna ……まぐろ
- Trout ……ます
- Smelt ……わかさぎ

●海老類／貝類（Shellfish）

- Squid ……いか
- Sea Urchin ……うに
- Shrimp ……えび
- Maine Shrimp ……甘えび。冬がシーズン。
- Lobster ……重さ 1 ポンドくらいからあり、重さを指定して買う。Chick Lobster は小ぶり（1.5 ポンド以下）で身が柔らかい。
- Blue Crab / Soft-shell Crab ‥渡りがに。柔らかい殻ごとフライに。
- King Crab ……たらばがに
- Jellyfish ……くらげ
- Sea Cucumber ……なまこ
- Salmon Roe ……いくら、すじこ
- Herring Roe ……かずのこ
- Caviar ……キャビア
- Salted Pollack Roe たらこ
- Flying Fish Roe ‥‥とびこ
- Abalone ……あわび
- Oyster ……かき
- Clam ……はまぐり。小さめの種類は生食用、大きめなものは身が硬いので刻んで（Mince）チャウダーなどに使う。Littleneck / Cherrystone / Steaming などの種類がある。
- Scallop ……帆立貝。秋から冬に出回る Cape Scallop は甘くておいしい。
- Geoduck / Giant Clam ……みる貝
- Mussel ……ムール貝、からす貝ともいう。身はオレンジ色で、ブイヤベースやパエリアなどに使う。

☆英語名は地域によって多少異なる場合がある。

ニューイングランド シーフードスペシャル
(New England Seafood Special)

●クラムチャウダー

「チャウダー」はフランス語の「大鍋」に由来するとか。その昔ニューイングランドの漁師が、ハマグリの身をたくさん大鍋で煮て、ミルク仕立てにしたものが、ボストンのクラムチャウダーの始まり。ボリュームもあり、ランチや軽食にもなる。寒い日には何より身体が温まる。トマト仕立てのものは、「マンハッタン クラムチャウダー」と呼ばれる。

◎クラムチャウダーの作り方(一例)

・ 材料(4 人分)

缶詰の clam:2 缶(10oz.)
ベーコン:3 枚、小口切り
たまねぎ:中 1 個、ダイスに切る
じゃがいも:1 ポンド、ダイスに切る
小麦粉:大さじ 3
fish stock:1 と 1/4 カップ
牛乳:1 と 1/4 カップ
half and half:2/3 カップ
乾燥タイム:ひとつかみ
塩、こしょう:少々

・ 作り方

1. 缶詰を開け、clam と juice に分け、juice は取っておく。
2. ベーコンを薄茶色になるまで炒め、その脂でたまねぎを炒める。
3. 小麦粉をふり入れ、少し炒める。
4. 取り分けていた clam juice、fish stock、タイムを加え、10 分ほど煮込む。
5. じゃがいもを加え、塩、こしょうで味を見て、さらに 10 分煮る。
6. clam と牛乳を加え、煮すぎないように注意しながら煮る。
7. クルトンやクラッカーを添えていただく。

●フレッシュ・チェリーストーン

少し大型のはまぐり Cherrystone を生がきのように、生のままカクテルソースやホースラディッシュをつけて食べる。歯ごたえのある身が楽しめる。

貝を開き、白ワインとこしょうをふり、オーブンや電子レンジで焼けば、貝入りワイン蒸しとなる。貝はナイフでこじ開けてもよいが、30 秒ほど電子レンジにかけると、少し貝の口が開くので、ナイフで貝柱を切り貝殻を開く。

●ロブスターの料理法

アメリカの家庭では、ゆでたり（Boil）、蒸したり（Steam）して、溶かしバターで食べるのが一般的。日本人には、レモン醤油、酢醤油、わさび醤油で食べるのが人気のようである。

大きさによって調理時間が異なるので、買うときに店の人に尋ねる。ポンドあたり約 10 分を目安にし、慣れたら好みで時間を短くしてもよい。加熱しすぎると身が硬くなり味が落ちる。また刺身（活造り）も美味しい。

▼蒸しロブスター

ロブスターを生きたまま売っているスーパーでは、その場で蒸してくれるところもあります。料理する手間が省けて、気軽に家でロブスターを楽しむことができます。

◎ロブスターの食べ方

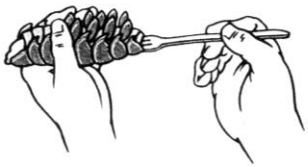
真っ赤にゆで上がった、お皿からはみ出しそうなロブスター。食べ方の一例を紹介します。

1．まず、はさみをもぎ取る。

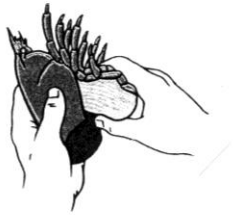
2．はさみの小さい方をはずす。中骨が出て身が残る。大きい方のはさみを「胡桃割り器」で割り、身を出す。

3．尾と頭の部分を離す。

4．しっぽの先の3枚のひれをとる。



5．ひれをとったところからフォークを差し入れ、尾の身を押し出す。



6．頭から身をはずす。緑の「たまり」と赤色「卵」は珍味。

7．頭の身を半分に割り、中味をはしなどでほじり出す。

8．８本の細い足は１本づつ口にいれ、歯で身をしごき出す。

（「Boston Access」より引用）

パンの種類のあれこれ

日本でもなじみのあるパン類のあれこれ。クロワッサン、ベーグル、バンやスライスブレッド、そしてマフィンやドーナツも人気。

▼ニューヨーカー好みのベーグル
ベーグルを半分に切ってクリームチーズを塗り、その上にスモークドサーモン、アルファルファをのせて食べるのがニューヨーカーに人気です。

- Bagel（ベーグル）……イースト発酵させた生地を一度ゆでてから焼いた、ユダヤ風のパン。スライスしてそのまま、またはトーストして食べる。クリームチーズがよく合う。
- Croissant（クロワッサン）……バターのきいた大き目のクロワッサンは、サラダをはさんでサンドイッチに。シナモンやココナッツコーティングのものも人気。
- Dinner Roll（ディナーロール）……その名の通り、バターを添えてディナーに。Bread du Jour ブランドは、形成された半焼き製品で、オーブンで焼くだけでできたてを味わえる。
- Donut（ドーナツ）……アメリカでは朝食にドーナツということもよくある。多様な種類があり、必ずしも子どものお菓子ではなく、ドーナツショップには中年男性も多い。
- English Muffin（イングリッシュマフィン）
  横からスライスされていないものは、フォークで周囲に穴を開けてから2枚にはがす。半焼き製品なので必ずトーストしてから食べ、かびやすいので残ったら冷凍保存する。
- Muffin / American Muffin（マフィン／アメリカンマフィン）
  人気のある菓子パン。イーストではなくベーキングパウダーを使っているので、家庭でも簡単に作れる。プレーン、ブルーベリー、パンプキン、キャロット、コーン、チョコレートなどさまざまな味のものがある。
- Hamburger Roll / Hotdog Roll（ハンバーガーロール／ホットドックロール）
  横に切れ目のある丸いハンバーガー用と、縦に切れ目のあるホットドック用がある。
- Italian Bread（イタリアンブレッド）…バターを使わない軽い塩味のパンが多い。Submarine は ホットドックより長く、食べごたえのあるパン。ハムやチーズをたくさんはさんで豪快に。
- Sliced Bread（スライスドブレッド）……日本のトースト用より薄いスライスが一般的。白食パン以外に全粒粉（Whole Wheat）、オート麦（Oat Bread）、ライ麦（Rye Bread）、キャラウェイシード入り（Seeded Rye）、酸味のある黒パン（Pumpernickel）などがある。

パン・ケーキ作りの材料（Baking Needs）

パンやケーキ、お菓子作りに必要な材料を下記に紹介。スーパーには道具はもとより、材料、飾りまでいろいろと揃っている。

- Baking Powder（ベーキングパウダー）……重曹にコーンスターチなどを加えて料理用に使いやすくしたもの。
- Baking Soda（ベーキングソーダ）……重曹。ふくらます力はベーキングパウダーより少し強い。料理用、冷蔵庫や冷凍庫の脱臭、流しや排水管の掃除、胸焼け対策など、いろいろな用途があるので買い置きすると便利。吸湿性が高い。開封後はビンに保存。
- Buttermilk（バターミルク）……バターを搾った残りの脱脂粉乳から作ったミルク（現在は人工的に製造されている）。乳脂肪が牛乳の約半分、ヨーグルトのようなとろみと酸味がある。ワッフルやパンケーキ、マフィンなどに使う。粉末状のものが便利。使い残しは冷蔵庫で保存する。
- Coconut Flakes（ココナッツフレーク）……甘味がついているので、日本風レシピで作るときは砂糖の量を控えめに。
- Extract 各種（エキス、エッセンス）……化学的に合成した香料ではなく、天然原料から抽出したオイル。バニラエッセンスなど。蒸発しやすいのでふたをきちんと閉める。人工香料には Artificial と表示されている。
- Flour（小麦粉）……小麦粉は用途に合わせていろいろと選べる。
  - All Purpose ……その名の通りケーキからパン、料理用まで幅広く使える。Pre-sifted（ふるってある）が主流。日本でいう薄力粉より中力粉に近い。
  - Self-rising ……1 カップ（250cc）の All Purpose Flour に小さじ 1 杯の割合でベーキングパウダーが混ぜてある。
  - Bread Flour ……強力粉。パン、ピザ、うどん用に。
  - Cake Flour ……薄力粉。スポンジケーキなどによい。Swan などのブランドがある。
  - Whole Wheat ……全粒粉。保存は冷蔵庫で。
- Gelatin ……ゼラチン。Unflavored は味も香りもついていない。
- Corn Starch ……コーンスターチ。とうもろこしから作ったでんぷん。
- Potato Starch ……でんぷん。日本の片栗粉と同じ。ユダヤ食品（Kosher）コーナーや日本、中国食料品店にある。

▼お菓子作りなんてカンタン！

アメリカのお菓子作りがカンタンなのは、材料の重さを細かく量らないからかも知れません。粉も砂糖もダイナミックにカップで量ります（アメリカの 1 カップは 250cc）。オーブン用の器具としては、cookie sheet（天板）、muffin pan（マフィン型）からそろえ、まずは失敗の少ないマフィンあたりから挑戦してみては？売っているお菓子は総じて日本人には甘すぎると言われていますが、自分好みで作ればよいのです。

乳製品など（Dairy Foods）

アメリカの広大な牧場や農園ではぐくまれた酪農製品や卵は、栄養価も高く種類も豊富。購入するときは、賞味期限（Expiration Date）に注意する。牛乳や卵など、時には 1 週間も違う日付の商品が並んでいることもあるので確認する。日本では食品の製造年月日と賞味期限の両方を表示しているが、アメリカでは食品類に表示されているのは後者のみ。店頭で販売できる期限として‘Sell by~’で表示されている。

- Butter / Margarine（バター／マーガリン）…スティックタイプ（4 本で 1 ポンド）には Salted、Unsalted がある。製菓用には後者を。容器入りのソフトタイプには、バター、混合（バター6：マーガリン 4 など）、マーガリンとあり、さらにカロリーを抑えたライトタイプもある。マーガリンはブランドにより味が違う。
- Cheese（チーズ）……フランス系 Brie や Camembert、イタリア系 Mozzarella、Parmesan、Ricotta、その他ポピュラーな Cheddar、Smoked Cheese など種類が豊富。Natural Cheese はかびやすいので注意。Cream Cheese は朝食のベーグルに欠かせない。
- Cottage Cheese（カッテージチーズ）……脂肪分の少ないフレッシュチーズ。普通のものと裏ごしタイプ、ハーブやフルーツを加えたものもある。そのままパンやサラダにのせたり、料理やお菓子に。
- Cream（クリーム）……用途によってさまざまな濃度のクリームが選べる。
  - Heavy Cream ……濃厚。生クリームとしてお菓子に、料理の仕上げに。
  - Light Cream ……お菓子に、料理に、コーヒーに。
  - Whipping Cream 泡立て専用。
  - Half & Half……クリームとミルクが半々。コーヒー、紅茶に。
  - Whipped Cream ·スプレー缶入り。手軽に使えて便利。甘味付。
- Egg（卵）……Brown と White がある。買うときはパッケージを開けて割れていない、あまり汚れていないことを確かめて買う。生卵として食べるときは、自然食品店か日本食料品店で無菌卵を購入する。イースターになると、子供たちが卵に絵を描き Easter Egg を作るため White Egg が売り切れになることがある。

・ Milk（牛乳）……普通乳(Whole Milk)、ローファット乳の乳脂肪 2%、1%、脱脂乳（Skim Milk）がある。
・ Sour Cream（サワークリーム）……ヨーグルトのようなとろみと酸味を持つクリーム。最もポピュラーな使い方はディップミックスと混ぜ合わせディップにすることとベークドポテトのトッピング。またビーフシチューなどの仕上げやケーキに加えれば、濃厚な味が楽しめる。
・ Yogurt（ヨーグルト）……原料となる牛乳の乳脂肪分により Classic、Low Fat Non Fat がある。乳脂肪の多いほうがコクがある。一般に日本のものより酸味が少ない。Custard Style、Swiss Style などはゼラチンで固めたタイプ。

冷凍食品

冷凍食品の種類は非常に多くなった。生の食材や手作り料理には及ばないが、忙しいときの時間節約料理、ちょっとしたおつまみ、付け合せ、おやつなどに活用できる。上手に使いこなしたい。

▼Boston Cream Pie
ボストンクリームパイは、スポンジケーキにカスタードを重ねチョコレートをかけた甘いケーキ。

・ Beverage 用……缶入りのジュースなど。水で薄めて使う。
・ Breakfast 用……朝食用のパンケーキやワッフル、フレンチトースト、ソーセージなど。
・ Dessert 用……各種アイスクリーム、フローズンヨーグルト、ケーキ、パイなど。Sugar-free、No Sugar Added というものも多い。
・ Dinner 用……「TV ディナー」とも呼ばれる。「テレビを見ながらでも食べられる」という意味。ポテト、野菜などの付け合せにデザートまで付いているものもある。塩分やカロリーを気にする人のために Healthy Choice、Lean Cuisine、Weight Watchers などのブランドがある。
・ Entrée 用……大人 1 人分の「メイン料理」。おかずがもう 1 品欲しいときなどに便利。
・ Vegetable & Fruit……コーン、グリーンピースからかぼちゃ、ブロッコリー、ミックス野菜までさまざま。霜が着くと味が落ちるので、使い残しは密閉して冷凍する。
・ その他……パイクラスト、パンやピザの生地（Dough）など。

調味料とソース（Seasoning、Spices and Sauce）

さまざまな国籍の食材や料理が楽しめるアメリカでは、それぞれの料理の味を引き立てる調味料やソースもたくさんある。いろいろ試してバラエティーに富んだ味の開拓を。

- Dressing（ドレッシング）……プレーンなヴィネグレットからクリーミーなブルーチーズ、適度な酸味とスパイスの効いたシーザー等、種類が豊富。オイルと酢を加えるだけのドレッシングミックスも便利。
- Mayonnaise（マヨネーズ）……クリーミーで酸味は少ない。材料の一部として混ぜ込んだり、サンドイッチのパンに塗ったりする。Miracle Whip は甘味があり子供に人気。卵の黄身を使っていないものやカロリーを抑えた Light Mayonnaise などがある。
- Oil（オイル）……コレステロールが気になる人は、飽和脂肪酸（Saturated Fat）の低いものを選ぶとよい。普通の Vegetable Oil のほかに Corn、Canola（菜種）、Sesame、Peanut、Sunflower（ひまわり）などの油もある。
- Olive Oil（オリーブオイル）……地中海料理やイタリア料理によく合う。ExtraVirgin は軽くさっぱりしているもの。一般にイタリア産の方がスペイン産より精製度が高くサラッとしている。
- Shortening（ショートニング）……クリーム状の植物油。製菓用に軽くてさらりとしたでき上がりになる。バターと半々にしてもよい。
- Vinegar（酢）……数種類あるので料理にあわせて使い分けを。
  - Apple……リンゴ酢。独特の香りがあり、酸味が強い。
  - Wine……ワインビネガー。赤、白がある。味はまろやかでドレッシングに向く。
  - Balsamic……ワインビネガーの一種。熟成させてあるので、色濃く味はまろやか。
  - Rice……米酢。日本料理に向く。
  - Distilled……無色透明で安価。味はよくない。掃除や洗濯の際のシミ落とし用にあると便利。

▼アメリカのマヨネーズ
地元マサチューセッツ州で作っている（この近辺でしか買えない）‘Cains’ブランドが日本の味に近いとか、‘Hellmann’s’ブランドが「味の素」と「キューピー」の中間とか。いろいろ試して、自分のブランドを見つけてください。

▼塩入ワイン！
出盛りのチェリーでジャムを作ったのですが、仕上げに「料理用ワイン」を使ったら、妙にしょっぱいジャムになってしまいました。「料理用ワイン」に塩が入っているなんて知らなかった！

・ Salt（塩）……下記が一般的に使われている塩。

Salt ……Free Running という表現の通りさらさらしている。ヨード（Iodide）が添加されている塩もある。

Table Salt ……Diamond Salt など。

Kosher Salt …粗塩。肉や魚の下ごしらえや漬物に。ユダヤ教の清めの塩。

Sea Salt ……高価だが独特の風味がある。

・ Sugar（砂糖）……下記が一般的な砂糖。日本で言う「白砂糖」「氷砂糖」はない。

Granulated ……グラニュー糖。

Dark Brown ……黒砂糖。計量するときはカップにぎゅっと詰める。

Light Brown ……軽い風味の黒砂糖。「三温糖」に近い。煮物に。

Powdered ……粉砂糖。

・ Spice / Herb（スパイス、ハーブ）……粉末状のスパイスのほかに、粒や葉、樹皮上の Whole のものも手軽に買える。いくつかのスパイスがセットされたスパイスラックもあるが、全部を使いこなすのは難しい。最初は基本的なスパイスから初め、徐々に目新しいものを揃えていくとよい。ここでは基本的なものを挙げる。

Basil ……イタリア料理に。さわやかな香り。

Bay Leaf ……月桂樹の葉。肉、魚の煮込みに使う。

Cayenne ……粉末の唐辛子の一種。少量でも大変辛い。

Chili ……メキシコ料理に。あまり強くない辛みがある。

Cinnamon ……粉末は料理、お菓子に。スティックは飾りやクラフトにも使う。

Cumin ……カレーの香りの中心。

Dill ……甘い芳香。サーモンとの相性は最高。

Nutmeg ……肉の臭みを消すために用いる。シナモンと合うので、一緒にお菓子作りにも使える。

Oregano ……イタリア料理に。いつものミートソースに加えるだけで本格的な味に。

Pepper ……いろいろな料理に大活躍。代表的なもの 3 種。

Black ……粗びきもあるが、ぜひ Pepper Mill でひきたてを。

White ……日本ほど使わない。淡い色、デリケートな味の料理に。

Red ……唐辛子。粗刻み（Crushed）と刻み（Ground）がある。

Rosemary ……豚肉や子羊の臭みをとる芳香。

Thyme ……肉、魚料理に。臭みをとる。

▼Fresh Herb を育ててみませんか？

おなじみパセリのほか、イタリア料理に欠かせないバジルやオレガノ、サラダや飲み物にあしらうミントなど。園芸店やスーパーの野菜売り場で売っています。小さな鉢を窓辺に置いて、少しずつ使えますし、目の保養にもなります。

ジャム類（Jam, etc）

朝食やスナックのトーストやパンケーキ、ワッフルに塗ったりかけたりするジャムからシロップまでを紹介。

- Jam / Jelly（ジャム／ジェリー）…… 果物を煮たJamやPreserve、果汁分を煮てペクチンで固めたJellyがある。トーストやパンケーキ、ワッフルにつけたり、お菓子作りにも使える。
- Marshmallow（マシュマロ）… ‘Puff’などのマシュマロクリームはパンに塗って食べる。‘Nutella’（スイス製）というヘーゼルナッツ・チョコレートクリームをパンに塗れば、チョコレートパンが楽しめる。
- Peanut Butter（ピーナツバター）‥ 日本のピーナッツクリームのように加糖されていない。食パンにピーナツバターとストロベリージャムやアップルジャム、グレープジェリーを塗った「ピーナツバター・アンド・ジェリーサンドイッチ」は子供たちに人気。
- Syrup（シロップ）…… パンケーキ、ワッフルには欠かせない。メープルシロップは高価だが、自然な甘味が楽しめる。ほとんどのパンケーキシロップは、本物のメープルシロップを少量（2%～3%）混ぜたもの。
- Juice（果汁）…… ジュース（果汁）にはNot From Concentrate（ストレート）とFrom Concentrate（濃縮還元）とがある。りんごジュースには2種類あり、透き通っている濃縮還元タイプはアップルジュース、にごっているストレートタイプ（絞っただけ）はアップルサイダー。後者は秋～冬に出回る。シナモンを加えたHot Ciderは冬の味覚。

▼ピーナツバターの意外な食べ方

アメリカの家庭にピーナツバターは欠かせない。セロリの凹面に付ける「セロリポート」（キンダーガーテンのスナックの時間などに出る）。パンにピーナツバターとクリームチーズをたっぷり付ける‘Poorman’s Cheesecake’（貧しい人のチーズケーキ）。初めは抵抗があるかもしれませんが、一度試してみれば？

▼アメリカのアップルサイダー

日本でよく飲んでいたアップルサイダーはりんごジュースの炭酸割りでした。アメリカのアップルサイダーは採れたてのりんごを絞った汁で、りんごが収穫できる時期（秋～冬）にしか生産されません。生リンゴジュースという感じです。

▼水をおいしく

夏は一度沸かしたお湯を冷まし、レモンのスライス一片を入れて冷やしていただくとおいしい！またレモン1個分をスライスしたものを、はちみつにつけ、1日おいたものに、夏は冷水、冬はお湯を注ぐのもいいですよ。

スナック・菓子（Snack / Candy）

一般にアメリカのお菓子は、甘味と香りが強く日本人好みとはいえないものが多い。しかし市販のお菓子の中にも美味しいものはある。子供向きのものや色が派手なものは甘味も強く、見た目が上品だと味も大人向きと言える。

- Cookie（クッキー）……代表的なものを紹介。
  - Graham Cracker……マサチューセッツ州 Northampton の Graham という人が発明した全粒粉で焼いたクッキー。そのまま食べたり砕いてパイ台に。
  - Chocolate Chip ……チョコレートの粒が入ったタイプ。
- Potato Chip（ポテトチップ）……‘Cape Cod’ブランドに代表される Hand Cooked が食べごたえがありおいしい。キザキザの Ridged は Dip をつけるのに最適。ポテトチップスとポップコーンは、2 大スナックとして人気がある。
- Tortilla Chip（トルティアチップ）……トマトベースに辛味を加えた Salsa Sauce をつけて食べる。おつまみとしてよく使われる。
- Pretzel（プレッツェル）……日本のプレッツェルより塩、油分が少なく飽きがこない味。
- Candy（キャンディ）……アメ類のほかチョコレートも Candy に含まれる。
- Pudding（プディング）……日本のプリンとは違い、カスタードクリームに近い。

▼日本のケーキは不評？

娘のバースデーパーティーに、日本のレシピでショートケーキを作りました。自信満々のできだったのですが、アメリカの子供たちはちょっと食べただけでそっぽを向いてしまいました。聞いてみると、「甘くないからおいしくない」のだそうです。なるほど、こちらの異常なまでに甘いケーキに慣れた子供たちには、日本の上品な甘さは通じないのだと納得した次第です。

▼インスタントプリンの素を発見

Spanish ブランドの‘GOYA’に‘Flan’というデザートの素があります。本当の卵入りのカスタードプディングではなく、煮溶かして冷やし固める、「グリコ」や「森永」のプリンにそっくりなのが、なんとも懐かしい味わいです。ゼリーの素‘Jello’と同じくらいの箱入り。一度お試しください。

世界の味（International Foods）

多民族国家にふさわしく、一般のスーパーマーケットでも世界の味がいろいろ楽しめる。代表的なものを紹介。

●Chinese

世界中どこでも食べられるのが中華料理。American Chopsuey のようにアメリカ料理として定着している中華料理もある。チャイナタウンにあるスーパーマーケットでは、生鮮食料品、野菜、乾物、缶詰、ソース、雑貨などが揃っており、日本料理によく使う干ししいたけ、きくらげ（Cloud Ear Mushroom）、唐辛子、片栗粉や日本の菓子、おかき類も安く買える。

●Italian

アメリカ料理として定着したピザとスパゲッティは材料も豊富に揃っている。スパゲティソースはビン入りのトマトソースが中心であり、レストランでは「マリネラソース」という。イタリア料理の決め手は上質なオリーブオイル、完熟トマト、ハーブ（できたら生で）を使うこと。ボストンの North End にはレストラン以外に材料、食器類を扱う店も多い。

●Jewish

宗教色が濃い食べ物は、‘Kosher Food’と言い宗教行事に欠かせない。ビン詰めの Gefilte Fish（鯉などの魚のすり身団子）は、ラディッシュソースや辛子醤油、わさび醤油にも合う。ポテトパンケーキ、マカロンなど小麦粉を使わない食品は、Passover（過越祭）のころに使われる。

●Mexican

アメリカ料理の一部にもなっているメキシコ料理。タコスなどは学校給食のメニューになっているほど。チリパウダー、パプリカなどの赤色のスパイス類は、肉、野菜料理によく使われ、「チリソース（唐辛子入りトマトケチャップ）」や「チリコンカーン」など辛味を効かせる料理向き。

●Spanish

Spanish 料理の材料も多い。「パエリヤ（パエージャ）」に必要なサフランは日本ではとても高価だが、こちらでは安価で手に入る。

●Thai

パッタイ（タイ独特の麺）、フライドライス、スープ、炒め物等、日本人の口に合う。タイ料理に必要なココナッツミルクやナッツ類も豊富にある。

食料品店

アメリカの多くの家庭では、週に 1 回の割合で Super Market や食料品店（Grocery Store）へ行き、食品や雑貨品の買い物を一度で済ませる。

スーパーマーケット（Super Market）

ここでは、代表的な大手スーパーマーケット・チェーンを紹介する。

◇Market Basket ‥全般に安く肉の種類が多い。オリジナルブランドは、‘Market Basket’‘DeMoulas’。
www.mydemoulas.net/

◇Shaw's ……生鮮食料品に力を入れている。オリジナルブランドは‘Shaw's’。
www.shaws.com

◇Stop＆Shop ……最大手。Coupon Book 発行、売上の一部の寄付を兼ねた抽選会等の活動を行なっている。オリジナルブランドの‘Stop＆Shop’や‘Nature's Promise’は商品も充実。オンラインで買物できる‘Pea Pod’というシステムもある。
www.stopandshop.com

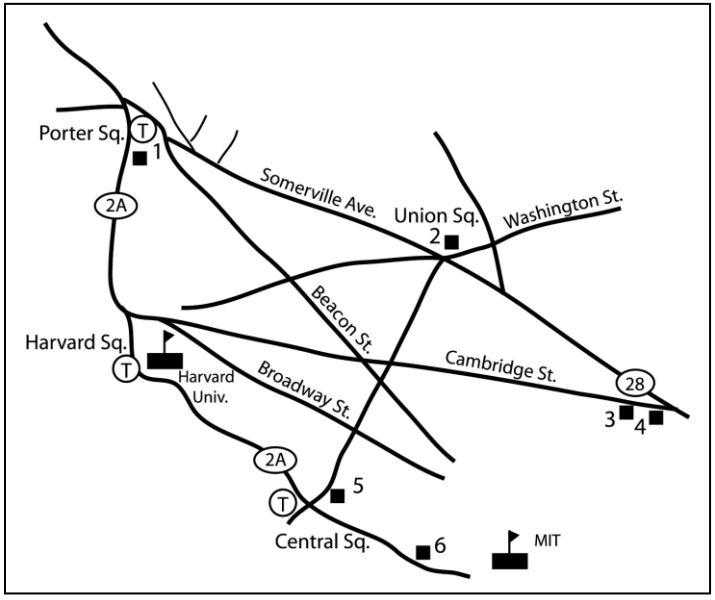
◇Trader Joe's ……エスニック食品、冷凍食品が充実。‘Ready to Eat’の冷凍食品やデザートも便利。年中無休。
www.traderjoes.com

◇Wegmans ……お惣菜コーナーが充実。店内が広く品数が豊富。
www.wegmans.com

◇Whole Foods Market.. 健康・自然食品を一手に扱っている代表的な店。少々高いが、野菜や果物は日持ちがいい。無農薬・有機栽培による新鮮な野菜や果物から肉・魚・薬品まで揃っている。大根、ごぼう、みずな、そば、ワカメ、味噌、ひじき、梅干等もある。
www.wholefoodsmarket.com

日本食料品店＜Cambridge と Somerville の主な店＞

2. Reliable Market, Inc
3. New Deal Fish Market
4. Court House Fish Market



●Ebisuya（恵比寿屋）

65 Riverside Ave., Medford　☎(781) 391-0012
www.ebisuyamarket.com
月～金：10:00～20:00　土：9:00～20:00　日：11:30～18:30
肉、刺身、寿司、お惣菜も扱う日本食料品店。ビルの後ろに駐車場がある（有料）。日本の雑誌、DVD レンタル．販売あり。

●Reliable Market, Inc.

45 Union Sq., Somerville　☎(617) 623-9620
www.facebook.com/pages/Reliable-Market/
月～水：9:30～21:00　木～金：9:30～22:00　土：9:00～22:00　日：9:00～21:00
韓国と日本食材料が豊富。牛・豚肉のスライスをしてくれる。乾物類や野菜、各種日本酒、日本のビールもある。家庭雑貨も扱っている。

●H Mart

Burlington：3 Old Concord Rd., Burlington　☎(781) 221-4570
月～日：8:00～21:00
Cambridge：581 Mass. Ave., Cambridge　☎(857)209-2747
月～日：8:00～23:00
www.hmart.com
韓国大手スーパーマーケットチェーン。日本食品がほぼ揃う。魚の種類が豊富。フードコートもある。

●Hong Kong Supermarket
1095 Commonwealth Ave., Boston ☎(617)787-2288
月～日：9:00～21:00
www.hk-supermarket.com/
中華食材が主だが、日本、韓国、東南アジアの食料品もある。

●Kam Man Food（金門超市）
219 Quincy Ave., Quincy ☎(617)328-1533
月～日：9:00～21:00
http://www.kammanfoods.com/quincy/en
中華食材が中心。家庭雑貨や化粧品関係の種類も多い。

●Ming's Supermarket
1102 Washington St., Boston ☎(617)338-1588
月～日：8:00～20:00
中華食材が中心。生鮮食品も豊富。

●Japonaise Bakery & Cafe

1020 Beacon St., Brookline ☎(617)566-7730

月～土：7:45～20:30　日：8:00～20:00

www.japonaisebakery.com

日本の食パン、あんパン、メロンパンなど、懐かしい味にあえる。

●Sweet Thyme Bakery

1837 Mass. Ave., Lexington ☎(781)860-8818

月：休み　火～木：11:00～18:30　金～土：11:00～19:00

日：11:00～18:00

http://sweetthymebakery.com

日本人好みのケーキ屋さんで、バースデーケーキなどもオーダーできる。

日本の本を手に入れる方法

●富士山－US.COM

アメリカ各地、カナダ在住の日本人を対象に日本の書籍や雑誌、薬品、化粧品、電化製品、電子辞書、サプリメント等のオンライン販売。

http://www.fujisan-us.com

生鮮魚類店

加熱用調理用 Seafood に限らず、刺身用も以下の専門店なら安心して買うことができる。

●Court House Fish Market

484 Cambridge St., Cambridge ☎(617)876-6716

火～木＆土：8:00～18:00　金：8:00～19:00　日・月：休み

http://courthouseseafood.com/market.html

ポルトガル人経営。イタリア風やポルトガル風に調理したり、フライにした魚などもある。

●New Deal Fish Market
622 Cambridge St., Cambridge　☎(617)876-8227
月：15:00〜19:00　火〜金：10:00〜19:00　土：9:00〜18:00　日：休み
経営者はイタリア系アメリカ人。きさくで日本語が達者。「刺身」「まぐろ」「甘えび」「三枚におろす」などの日本語が通じる。安くて新鮮。

●Sakanaya Boston
75 Linden St., Allston　☎(617)254-0009
www.sakanayaboston.com
月：休み　火〜日：10:30〜19:30
日本人が経営。

酒類販売店（Liquor Store）

マサチューセッツ州は、日曜日の酒類販売を禁止してきたが、法律が変わって午後のみ営業できるようになった。ただし、全ての店が開いているわけではない。酒類、ソフトドリンク類の価格は、一般小売価格がないため、店によって異なる。一般にダース単位で買うと割引がある。

▼お酒は 21 歳から
マサチューセッツ州では、21 歳未満は酒類を買うことも売ることも禁じられています。若く見られがちな日本人は、酒類販売店（またはレストランやバー）で、ID（Driver's License など）の提示を求められることがあります。

●Martignetti Liquors
1650 Soldiers Field Rd., Brighton　☎(617)782-3700
月〜木：9:00〜21:00　金・土：9:00〜22:00　日：12:00〜18:00
www.martignettiliquors.com
酒類のスーパーマーケット。ビール、ハードリカー、日本酒のほかにカリフォルニアワイン、輸入ワインが豊富。特別セールとなっているワインは、まとめて購入すると割引きがある。週末には試飲できることもある。

▼ドライタウンって？
禁酒法時代の名残で、酒類販売店の出店を認めない町があります。そういった街のことを 'Dry Town' と言います。現在は８タウンのみ。

●Cambridge Wine＆Spirits
202 Alewife Brook Parkway, Cambridge　☎(617)864-7171
www.cambridgewinespirits.com/
月〜木：9:00〜22:00　金〜土：9:00〜23:00　日：12:00〜18:00
ワイン試飲　土：14:00〜17:00
日本の酒や梅酒も置いてある。

農場の店（Farm Stand）

郊外に行くと、農家が畑の横に店を出して農作物を売っている。規模も様々で、大きな食料品店級から小さなものまである。収穫時にいちご、りんご、ブルーベリー、ラズベリーを Pick できる Farm もある。ほとんどの Farm Stand は春に開設され、作物の収穫のある夏から秋にかけて賑わう。ハロウィーン前から感謝祭にかけてはパンプキンが並び、その後はクリスマスツリーやデコレーション、暖炉用の薪等が販売されて閉店となる。

●Farmers Market

6 月頃から 10 月末頃まで、各タウンのパーキングエリアなどで農作物の市が立つ。

●Wilson Farm Inc.

10 Pleasant St., Lexington　☎(781)862-3900
www.wilsonfarm.com
夏期：　月～金：9:00～19:00　土日：8:00～19:00
（秋～冬期：お問い合わせください）

●Volante Farms

292 Forest St., Needham　☎(781)444-2351
www.volantefarms.com
月～金：8:00～19:00　土日：8:00～18:00

●A. Russo and Sons

560 Pleasant St., Watertown　☎(617)923-1500
www.russos.com
月～土：8:00～19:00　日：8:00～18:00

●Belkin Family Lookout Farm

89 Pleasant St., South Natick　☎(508)651-1539
U-Pick ホットライン　☎(508)653-0653
www.lookoutfarm.com
店で売っている他に、季節の果物を自分で採ることができる（別料金）。日本種のりんごや梨狩りもできる。

●Verrill Farm

11 Wheeler Rd., Concord　☎(978)369-4494
www.verrillfarm.com
乗馬レッスンもできる。

台所器具

アメリカの家庭のキッチンは、総じてきれいである。料理にかける手間が日本人より少ないということにもよるが、もっとも大きい理由は料理法の違いであろう。炒めたり揚げたりすることが少なく、オーブンを多用する。その上キッチンが広く、片付けや収納もしやすい作りになっている。キッチンは裏方の世界ではなく気楽にお客様も入る場所。美しく保つコツを知って楽しいコーナーにしたい。

●ストーブトップ（Stove Top）

ガス台、バーナーのこと。昔、料理用ストーブがあった名残りでこの呼び名がある。電気タイプの場合、底の平らな熱伝導のよい鍋（底がアルミ、銅製のもの）を使うと効率がよい。スイッチを切ったあとも、かなり長く余熱が続くので注意する。各台にかぶせるステンレス製のカバーも市販されている。

●オーブン（Oven）

使う前にスイッチを入れて前もって温める（Preheat）。普通は Bake、上火をきかせるときは最上段で Broil で焼く。Hi-Broil は強い加熱のみ。魚などにおいの強いものを焼いたあとは、スイッチを切ってからオーブンの扉を少し開け放し、臭いをとる（小さい子供が触らぬように気をつける）。油はねや焦げ付きにはオーブン専用の強力洗剤（スプレー式の Oven Cleaner など）があるが、機種によっては Self Cleaning 機能もあるので、取り扱い方法に従う。機種によっては下の引き出しが Broiler だったり収納庫だったりする。収納庫になっている場合は、オーブン使用時に熱くならないことを確かめ、引火性の高いもの（オイル、スプレー、ペンキ等）は入れないようにする。

●温度比較表

摂氏（℃）	50	100	130	150	180	200	220	250	260
華氏（°F）	122	212	266	302	356	392	428	482	500

☆°F=（℃×1.8）＋32

▼摂氏から華氏への変換方法

日本のクックブックを見て料理する時、いつも頭を悩まされるのがオーブンの温度。計算式があるのですが、急ぐときは面倒ですよね。よく使う温度を紙に書いて、台所の壁や冷蔵庫のドアに貼っておくと便利です。

●換気扇（Fan）

ストーブトップの上部に換気扇が付いていても、換気ダクトが屋外へ通じていることは少なく、内部の簡単なフィルターを通して屋内に排気されるタイプが多い。揚げ物や炒め物で煙が出るときは換気扇を回すだけでなく、窓を開けて換気する必要がある。

特に、煙による火災報知器の作動（火災報知器が作動すると 10 分ほどで消防車が出動、到着する）や、アパートなどで、魚を焼く臭いが建物にこもると苦情が出ることもあるので注意すること。

▼スクラブスポンジ
All Purpose（多目的）用は何にでも使え、テフロン加工も傷つけない。Heavy Duty のファイバー面には、研磨用金属粉が混ぜてあり、焦げ付き落としには威力を発揮するが、ステンレスさえ削ってしまうので、つやのあるナイフ、フォークなどには使わないようにする。

▼ディスポーザーにナイフを落とした！
スナック用の小さなスプレッドナイフ（長さ 7cm くらい）を落としたのに気づかず、ディスポーザーのスイッチを入れたら、「ガガガガ」とものすごい音を立てて、機械は止まってしまいました。無理に直そうとすると危ないので、プロに頼みましょう。

▼ディッシュウォッシャー
時々使わないと故障しやすいといいます。普通の食器用洗剤を使うと、泡が吐き出てキッチンが泡だらけになりますので、くれぐれもご注意を！ごはん粒などは入れる前に取っておきましょう。

●ディスポーザー（Garbage Disposal）

◎使い方

- 水またはお湯を強めに流しながら作動させる。
- 大量の物を一度に押し込まない。
- 作動中は危険なので、手で物を入れない。
- 小さなスプーンやフォークなど金属製品を落とし、知らずにスイッチを入れると故障の原因になるため気をつけること。これはキッチン用品店で売っている金属網の野菜くず受けか、Disposal Stuffer（野菜くずなどを押し込むもの）で防止することもできる。

◎流してはいけないもの

- 骨、脂肪のかたまり（パイプ詰まりの原因になる）
- たまねぎの皮（パイプ内部に張り付いて流れにくい）
- 繊維の硬い野菜くず（キャベツやコーンの芯、アーティチョークの皮など）
- コーヒーかす等。

◎パイプ詰まりを防ぐ方法

- ひとつかみのベーキングソーダを入れ、その後熱湯を流す。
- 1 カップの酢を入れ 30 分後、熱湯を流す。
- 半カップの塩と半カップのベーキングソーダを入れ、更に半カップの酢を加え泡立った後、熱湯（約 2 リットル以上）を流す。
  ＊酢はパイプの垢などを取り除く有機溶剤として重宝。臭いもとれる。

●食器洗浄機（Dishwasher）

上段にコップ類や小皿等の小物を、下段には鍋やディナー皿等を入れる（下段の方が水流の流れが強く、小皿などは安定しないため）。スプーンやフォーク類は専用のカゴに入れる。

洗剤は‘Automatic’と表示のあるディッシュウオッシャー専用のものを使う（クレンザーのような研磨剤が入っていて、泡は立たない）。入れないほうがいいものは、金が塗ってある食器、漆器、繊細なグラス。プラスティック製品は、‘Dishwasher Safe’とあれば大丈夫だがスチロール樹脂などは傷がついたり乾燥時に変形したりするので入れないほうが無難。ディッシュウオッシャーの排水管は流し（Sink）の排水管とつながっていることが多いので、使用前にディスポーザーを使って流れを良くしておかないと、排水が流しに逆流することもある。

住まいのクリーニング

洗剤も用途に合わせてさまざまな種類がある。使用上注意を要する洗剤が入っているものもあるので、使用前には注意深く使用法を読み、幼児、子供の手の届かない場所に保管する。有毒ガスが発生する危険があるので、2 種類以上の洗剤を同時に使わないこと。

キッチンの洗剤

●食器洗い用

'Dawn' 'Seventh Generation' 'Ivory' 'Palmolive' 'Joy' など。日本の製品より洗浄力が強い。

●鍋洗い用

'Comet' 'Bar Keepers Friend'、アルミ鍋には 'Brillo'。

●流し用

'Ajax' はバスタブ、洗面台にも使え、漂白殺菌作用がある。'Soft Scrub' はステンレスに傷をつけないので鍋にも使える。

●食器棚、冷蔵庫の中

臭い取りには、ベーキングソーダを水に溶かして拭く。消毒用アルコールには普通の Rubbing Alcohol (Isopropyl) でもよいが、食べ物、食器が直接触れるところには Ethyl Alcohol のほうが安心。

●油汚れ

'Direct' は水ふき不要の強力クリーナー。'Fantastic' はあらゆるものに使用できるが、家具に使うとつやがなくなる。原液を使うときはペーパータオル、ぬれ布巾、スポンジなどでふき取る。'Spic & Span' は 1/4 カップの洗剤を半ガロンの湯で薄めて拭き掃除に。

●排水管の掃除

'Plumber' 'Drano' はパイプ内の油汚れ、水垢、毛髪、野菜くずを溶かし、流れを良くする。使いすぎると排水管を傷めることにもなるので、説明書をよく読む。

▼酢の利用法

- セーターなどを洗ってソフトに仕上げたいとき、最後のすすぎの水に酢を数滴入れる。
- コーヒーポットのカルキは酢で落ちます。
- 夏の蚊や虫除けに、酢を水で2〜3倍に薄めスプレーする。犬や猫にも効き目があります。
- 詰まった排水パイプには、酢半カップ、ベーキングソーダ半カップを流し、30 分栓をする。
- 沸騰型の加湿器の掃除に。沸騰皿に酢を入れて煮立てると、こびりついていたミネラル分が浮いてくる。

▼ベーキングソーダの利用法

冷蔵庫、冷凍庫の臭い消しに。湿気も吸い取ってくれます。においと湿気を吸ったベーキングソーダは、キッチンやバスルームのシンクに流しましょう。配水管の汚れをきれいにします。またクレンザー代わりに使ってもいいでしょう。粒子が細かいのでステンレスに傷を付けず、鍋の焦げのあともきれいにピカピカです。

バスルームの洗剤

●トイレ掃除

‘Vanish’‘Lysol Toilet Bowl Cleaner’‘Green Works Cleaner’‘Clorox’‘Sani-Flush’（塩素系）など。

●バスタブ掃除

‘Lysol Basin Tub & Tile Cleaner’‘Dow Bathroom Cleaner’はスプレー式。泡が汚れを落とす。ほかに‘Scrub Free’‘Soft Scrub’など。

●かび取り

‘Clorox’は原液、または薄めた液で天井や壁のかび取りに。モップにつけて拭くと簡単。家の外壁、雨どいの汚れも落とせる。

リビングルームの洗剤

●窓ガラス

‘Windex’‘S.O.S.’は水道の蛇口、家具の取っ手にも使える。

●木製品

‘Murphy Oil Soap’‘Pledge’など。

●じゅうたん、カーペット

‘Woolite Rug Cleaner’（泡洗剤、掃除機で吸い取るタイプ）など。

●カーペットクリーニング

自分でクリーニングする場合は少々高価だが、カーペットクリーニング専用の掃除機を用いると効果的である。業者に依頼する場合は、インターネット、イエローページや新聞広告などで調べ、実際にカーペットを見せて、料金の見積もりをしてもらう。料金は業者によって異なるので、2〜3 の業者に見積もりをしてもらったほうがよい。

ランドリーの洗剤

●洗濯用洗剤

粉末、液体、漂白剤が入っているもの、凝縮タイプ、匂いのないものなどいろいろある。‘Tide’‘Cheer’‘Dash’‘Fab’‘All’など。HE（High Efficiency）マークの洗濯機には専用の洗剤が必要。

●ウール用洗剤

粉末、液体とがある。セーター、ストッキング、ブラウスなどに使う。‘Woolite’など。

●部分洗い

液体のものとスティック状のものがある。すぐに洗濯できなくても汚れた部分に塗っておけばよい。‘Stain Stick’‘Shout’など。

●漂白剤

普通の漂白剤と色物に使えるものがある。‘Clorox’（液体、粉末）など。

●柔軟仕上げ剤

ゆすぎの時に加える液体のものと、乾燥機の中へ入れるシート状になったものがある。乾燥の激しい冬期は、綿のタオルにも静電気が起こるので必ず使いたい。‘Downy’‘Final Touch’‘Snuggle’など。

●しみ抜き

‘K2r’（スプレー、チューブ入り）

●防虫剤

‘モスボール’は密閉できる衣装箱向き。通気性の良いクローゼットでは効果が薄れるし、健康も害する。‘Cedar Block’はクローゼットやチェストに良い。

☆コインランドリーやアパートメントの共同ランドリーで洗濯する場合、Washer（洗濯機）と Dryer（乾燥機）それぞれに、25 ¢ コインが必要。又は、プリペイドカードの購入が必要。

▼クリーニングに出すときの注意

皮製品、毛皮は扱っているところと扱っていないところがあるので尋ねてみましょう。また皮や金のボタンはあらかじめとっておく方が無難です。引き取るときには店員の人に任せきりにせず、自分でも確認するようにしましょう。なくなったり他人の物が混ざっていたりすることも、まれにあるようです。

▼クリーニング屋と寸法直し（Cleaning & Alteration）

アメリカの既製服はちょっと大きいのが悩みの種でした。クリーニング屋さんで簡単なズボン、袖、ウエストの直しをしてくれるところがあります。クリーニングを出すついでに頼めばとても便利です。ただしよそ行きの服やスーツなどは直し専門（Alteration）のところに出すほうが安心です。

ごみの捨て方

有料・無料は町によって違うので、市や町の Highway Dept.や Dept. of Public Works などの課に問い合わせる。

●一軒家の場合

週 1～2 回、決まった曜日にごみ回収車が来る町では、Curbside（道路の縁石側）に出す。空になったごみバケツは、ほかの人や車の迷惑にならないよう早めに片付ける。ごみ集積所に自分で持っていく町では、町の住人であるというステッカー（車に貼る）が必要なこともある。大型ごみの場合は、普通ごみと一緒に出せる町、衛生課に回収してもらう町（有料の場合が多い）、自分で持っていく町とがある。秋に多い落ち葉は、指定された特別の袋に入れて出すというところもあるので、それぞれの町の指定に従うとよい。

●アパート等の場合

大抵のところは敷地内にごみを捨てる Dumpster があるのでいつでも出せる。捨ててもよいものの制限については、各アパートの規則に従うこと。

リサイクル（Recycle）

▼Recycle / Reuse
買物袋は有料になっている店もあるので、エコバックを持参するとよい。

●種別

- ガラスびん：キャップを外す。Clear と Color を分ける町もある。
- 缶：アルミ、ブリキを分ける町もある。
- プラスティック：町によっては、プラスティックの種類（△で囲まれた番号で表示される）を制限するところもある。かさばるのでつぶして出せばよい。
  ☆上記はいずれも中をよく洗って出すことが州の法律で決められている。
- 新聞紙、雑誌はひもで縛るか、紙袋に入れる。スーパーマーケットのペーパーバックが便利。

●回収方法

町によっては、一般ごみと同じように回収してくれるところもある。決められた曜日に、指定のリサイクル専用箱に入れて出す。そうでない町では、指定された場所へ自分で持って行く。町によって方法が違うので、詳しいことは町の衛生課に問い合わせた方がよい。なお、‘MA Deposit 5¢’の表示のある（ビールか炭酸飲料）びんや缶は、買った店、または Bottle Redemption Center（空き瓶・缶回収所）で、その店のクレジットまたは 1 本 5¢ で引き取ってくれる。学校で集めて Fund Raising をすることもある。