



～日本のビール、 ハワイの方が安く買えます！～

アロハ！マッシーです。

ワイキキの和食レストラン、オススメメニューは冷奴です。豆腐はハワイで作られていますが、大豆の香りがして日本の豆腐よりおいしいという人も多いです。豆腐屋さんで新鮮なオカラや豆乳も買うことができますヨ。



アロハ豆腐



納豆売り場



漬物売り場



アメリカ産 ふじ

Massyのフロフィール

ハワイ在住、日系3世 高校生のとき、日本に2年留学経験あり。

スーパーではたいいていの日本食の食材が揃います。カリフォルニア産のコシヒカリはツヤ、粘りがあり、なかなかです。アメリカ産りんご「ふじ」もありますよ。



日本の酒コーナー



お米コーナー

不思議なことに、日本のビールが日本より安く手に入ります。アサヒ・スーパードライは12本で10ドルしませんが、1ドル＝83円で計算すると1本70円弱ですので、炭酸飲料よりも安いんです。日本ではビールにかかる酒税が高いからだろうです（ビール1缶350ml入り酒税は約77円）。私にとってはラッキーですが、何だか変な気持ちです。

焼酎も買えますが、日本のボトルサイズが720mlなのに対しアメリカは750mlサイズです。麦焼酎「いいちこ」はセールの際は19ドル通常価格は22ドル前後でした。マハロ！（ありがとう！）

ハワイ語 **kaukau** (カウカウ) = 食べ物



「新じゃがいも」&「アスパラガス」

じゃがいもに豊富に含まれるビタミンCは熱で壊れにくく、皮ごと調理することで皮の下に一番多く含まれているビタミンCを効率よく摂取することができます。アスパラガスは多彩なビタミンを含み、さらに疲労回復や滋養強壮に役立つアスパラギン酸を含む健康食材。血管を丈夫にするルチンも穂先に含んでいるんですヨ。2つの旬の素材の相乗効果で、新生活も元気に過ごそう！



ワンポイント・アドバイス

味付けがシンプルなので、素材が味が決まります。新鮮な素材で作みましょう。

新じゃがとアスパラのスパゲティ



＜材料（2人分）＞
新じゃがいも 中 1～2個
アスパラガス 4本
ベーコン 2～3枚（お好みで）
スパゲティ 170g
にんにく 1片
オリーブオイル 大さじ2
塩 少々
スパゲティの茹で汁 大さじ3
あれば… 黒こしょう、粉チーズ

1. 新じゃがいもはよく洗って皮付きのまま2cmくらいのさいの目に切って軽く下茹でするか電子レンジで竹串がすっと通るまで火を通しておく。アスパラは根元の固いところをのぞく部分を3～4cm程度に切っておく。ベーコンは1cmに切る。にんにく1片はみじん切りに。
2. 鍋にたっぷりの湯を湧かし、沸騰したら塩大さじ1を入れ、スパゲティを茹でる。茹で上がり1分前にアスパラを加え、茹で上がったるにあげる。※茹で汁は残しておく。
3. スパゲティを茹で始めて2分後くらいからフライパンを中火にかけて、温まらないうちにオリーブオイル、にんにくみじん切りを加え、香りが立ってきたらベーコンを加え、ベーコンが色づいたらじゃがいもを加え、炒める。
4. (2)のスパゲティ、アスパラ、茹で汁大さじ3を加えて混ぜ、塩で味を整える。
5. 皿にうつして、あれば黒こしょうを少々かける。お好みで粉チーズをかけても…。



次号 vol.40 は、平成24年1月ごろ発行の予定です。

読者プレゼント

「小澤酒造株式会社」様から
「涼し酒 720ml」を 3名様に

「JA西東京」様から
「旬の野菜の詰め合わせ」を 3名様に

「蕎麦 榎戸」様から
「お食事券（2000円）」を 2名様に

「青梅不動産」様から
「青梅の名産品（何かはお楽しみ）」を 2名様に

■応募方法

官製はがきに、希望商品・住所・氏名・性別・年齢・電話番号・ぶらむ秋号の感想などを書いて、ご応募下さい。締め切りは、6月20日（消印有効）当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

■応募先

〒198-0036 東京都青梅市河辺町10-10-8
「ぶらむニュース」編集部・プレゼント係

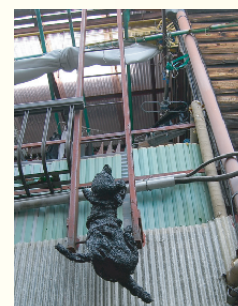
青梅駅から徒歩1分、都民銀行南側に、「にゃにゃまがり」の東入口がある。幅1メートルもない細い曲がりくねった路地を進むとかわいい猫たちが出迎えてくれた。

地元では「七曲がり」と呼ばれていたこの路地が「にゃにゃまがり」に変わったのは今から3年前。地元商店街のイベント「昭和の猫町青梅宿」に合わせて、路地の隅や塀、玄関先、格子戸の中などに猫のオブジェが飾られた。そしていつしか、若者たちの人気スポットに。

猫たちがつくる不思議な異空間、ちょっとのぞいてみませんか。



お花のそばでほほ笑む猫



梯子を上る黒猫

訂正）前回の「ほっとSpace」新町なのに古い町で掲載した鈴法寺跡の写真が違っていました。

また、文中に「新町は青梅市西部」の表現がありましたが、「新町は青梅市東部」の間違いです。お詫びして訂正いたします。



鈴法寺跡



猫の壁画



路地を行くカップル



にゃにゃまがり東入口



36匹の猫たち



格子戸の中の猫

手打そば 河邊

☎ 042-578-1734



営業時間：11:30～15:00 17:00～20:00（平日）
11:30～20:00（土、日、祝日）

定休日：毎週木曜日

駐車場：あり 30台くらい

所在地：東京都羽村市羽西3-1-11

奥多摩街道の小作坂下交差点を左折して吉野街道に向かう途中の右側にあります。

ホームページあります → <http://sobakabe.com>

築地直送 新鮮寿司だねが自慢

すし市場の名の通り、広い店内、豊富なメニュー。築地直送のネタは、鮮度良し、味も良し！本店が料亭なので、和食メニューも豊富。ランチ（月～土）は997円（税込）～で、ボリュームたっぷり人気。行列覚悟かも？ご法等、お集まりにもご利用ください。

すし会席コース

4,200円～ ございます。お祝い事、法事などに…。

お祝い膳

5,250円（税込）～
お子様のお祝、お祝い初めなどご予算におうしてご用意がございます。



にぎり盛り合わせ

にぎり(1人前) 1,470円
上にぎり(1人前) 2,079円
特にぎり(1人前) 3,360円
ベアにぎり(1.5人前) 3,990円

すし市場 **なか安**

青梅店 東京都青梅市新町3-17-10
TEL0428-32-2255

●営業時間 ●【月曜～金曜】【昼】11:30～14:30*ラストオーダー14:00 【夜】17:00～22:30*ラストオーダー22:00
【土・日・祭日】【昼/夜】11:30～22:30



ぶらむニュース初夏号Vol.39
平成24年4月20日発行
発行人 なかごめすみ
編集発行 ぶらむニュース社
東京都青梅市河辺町10-10-8
TEL/FAX 0428-21-0909
表紙の絵・デザイン
清水真奈