

### オススメの紅茶の入れ方

作道 裕計

入れ方のポイントは五つ（ミルクティの場合は七つ）。一つめは、茶葉の分量です。カップ一杯（約140 ml）に対してティースプーン一杯（約3 g）の茶葉を用意します。二つめは、茶葉の蒸らし時間です。オレンジペコー（OP）サイズの茶葉で180秒間、ブローケンオレンジペコー（BOP）サイズで150秒間が目安です。三つめは、蒸らし温度です。熱湯（摂氏80度以上）で茶葉を蒸らすようにします。これは、紅茶の旨み成分タンニン（紅茶ポリフェノール的一种）がよく抽出されるための温度条件です。四つめは、水の硬度です。水の硬度は、紅茶成分の抽出に影響します。上記の蒸らし時間は、水道水（硬度 = 約50 mg/l）にあわせて設定されています。硬度の高いミネラルウォーター例えばContrex（硬度 = 1503.5 mg/l）やevian（硬度 = 297.5 mg/l）では、紅茶成分がうまく抽出されないだけでなく、ミネラルとの化学反応で紅茶の紅い色がきれいに出ないことがあります。五つめは、抽出した紅茶の注ぎ方です。最後の一滴（ゴールドドロップと呼びます）まで別のポットに注ぎきります。ゴールドドロップにはタンニンなどの紅茶成分が凝縮されています。六つめは、ミルクの殺菌温度です。摂氏62～65度・30分（低温保持殺菌法：LTLT）で殺菌されたミルクを使用します。LTLTで殺菌されたミルクは、日本で多く販売されている120～130度・2秒（超高温短時間殺菌法：UHT）で殺菌されたミルクに比べて、牛乳独特の臭みがありません。また、LTLTで殺菌されたミルクには、ホエイタンパクやビタミンBなどの栄養素が熱によって壊れることなく含まれています。最後は、英国王立化学協会『一杯の完璧な紅茶の入れ方』です。これによれば、科学的根拠に基づいてミルクを紅茶より先にカップに注ぐ（MIF：Milk In First）方がよいとあります。

今日のティータイムは、以上7つのポイントを踏まえて、紅茶の淹れ方を規格化（ISO3103）してしまうほど真面目な英国人に敬意を表しながら、高品質な一杯を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### オススメのヨガ

飯田 紘子

数年前からのヨガブーム。私もその流れに乗り、ホットヨガを始めた人のひとりです。

いざ始めてみると、リラックスでき、大量に汗をかくので気持ちいいのですが、スポーツをした後のような爽快感があまり感じられず、足が遠のいてしまいました。

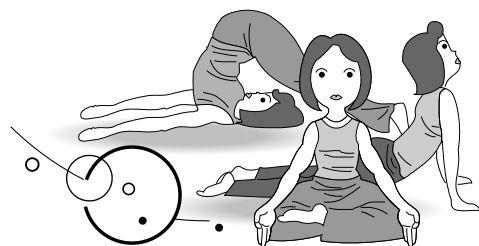
しかし、ホットエクササイズという新しいレッスンが始まり、また通い出しました。ホットエクササイズとは、室温35度、湿度65%の室内で行う、サーキット運動・ボクササイズやパワー系のヨガ、ストレッチなどを融合させたエクササイズです。

サーキット運動とは、有酸素運動＋無酸素運動を30秒ずつ交互に繰り返すことによって、開始3分から脂肪燃焼が始まるというトレーニングです。通常、有酸素運動だけだと、開始20分以降からしか脂肪燃焼が始まらないのに対して、短時間で効果的に脂肪燃焼ができます。

また、ボクササイズは、ウエストや二の腕などの引き締め効果があるだけでなく、かなりのストレス発散になります。サーキット運動とボクササイズで、スポーツをした後の爽快感を感じることができます。

その後、ラバフローヨガ（筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたヨガ）と骨盤矯正ストレッチも行うので、通常のホットヨガのように、リラックスすることもできます。

わたしが通っているスタジオでは、女性だけではなく、男性の会員の方も増えてきているようです。ダイエットのためだけでなく、運動不足解消やストレス発散にもなりますので、ぜひ一度お試しください。

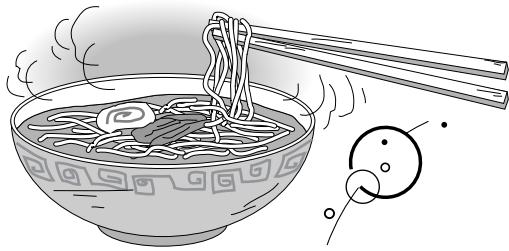


# 【 私のオススメ 】

I'd recommend

## 探し求めた昔懐かしの味 “東京ラーメン”

X生



昼休みになると、エレベータを一階に降りビル前を左折し、柳通りを横断して、高速道路下から鍛冶橋通りを渡って京橋方面へ進む。週一回は昼食に通うルートだ。行く先は更に行った右側の中華食堂。何処にでもある普通の中華料理店である。

この店・古須茂の“東京ラーメン”に出会うまで、約三年間銀座二丁目界隈を、好みのラーメンを探し求めて右往左往した。一度“東京ラーメン”を食して以来、殆ど浮気はしていない。細麺、醤油味、支那竹、焼き豚と普通のラーメンだが、透明なスープが旨い。別にラーメン通ではないが、最も好みものに遂に巡り会えたのだ。今流行の様々な材料から抽出したスープではなく、麺も、具も普通のあっさりした単純なラーメンである。昔の中華そば、支那そばと言うものである。

これには子供時代に食べたラーメンが影響していると思う。昭和30年代になると、高度経済成長期突入の前兆か、我が田舎町にも食堂が開店し、ラーメンがあった。当時外食の習慣はなく、それでも年に一度位はありつくことがあった。遊び盛りの腹を空かせた少年にとっては、ラーメンは大ご馳走で、その味は忘れられないものとなった。それが、支那竹や焼き豚、鳴門、ネギの入った醤油味の中華そばであった。

ラーメンは、人それぞれの嗜好があり、昨今では多種多様のものが出回って、創作的なものまであるようだ。したがって、小生の好みと一致する方は少ないと思う。もし、小生のように、醤油味でシンプルなラーメンがお好みの方は、是非一度古須茂の“東京ラーメン”を味わってみて下さい。特にスープは堪えられませんかよ。

## おすすめの場所

久保 興輔

今回、おすすめの場所として、成田空港の旅客機の離着陸が至近でみられる場所をご紹介します。成田空港の近くに住んでいる知人から教えて頂いた場所なのですが、車で東関東自動車道の富里ICを降りておよそ20分ぐらいのところに航空科学博物館という、日本で最初に設立された航空関連の博物館があり、その博物館のすぐ隣の草地在り今回おすすめの場所です。滑走路の離着陸方向に位置していて、旅客機の離着陸の様子を非常に至近の、しかも真下から眺めることができ、離着陸の際の旅客機の機体の大きさ、エンジンの轟音にはきっと驚かれることと思います。離着陸時はすぐ側でもたぶん会話は聞こえませんが、国際線で大型の機種が多く、迫力は十分です。

その場所の周囲には膝ぐらいまでの草が生い茂っていて近くにほとんど何も見られず、遠くには昔の過激派の見張り小屋らしきものも見えたりして、なかなか非日常的な景色です。自分が初めて訪れたときにはとても晴れていて景色もよく、訪れたときに見られるのが離陸の状況か着陸の状況かはわからず、その辺はその時にならないとわからないのですが、着陸の方を見ることができました。自分としてはおそらく着陸の方が見ていて迫力があると思います（夕方だと着陸の様子が眺められることが多いようです）。

前述の通り、今回紹介させて頂いた場所のすぐそばには航空科学博物館（千葉県芝山市）という施設もあります。日本最初の航空関係の博物館なのですが、そちらもなかなか展示が充実しています。日本の旅客機開発ではYS-11が有名ですが、そちらの試作1号機の展示やフライトシミュレータなどがありますので、今回紹介させて頂いた場所と併せて見てみるのも良いかと思います。童心に返って（返りすぎな気もしますが）ドライブがてらの大人の社会科見学もよし、お子様づれもよし、一度訪れてみてはいかがでしょうか。梅雨も終わり、夏から秋にかけた空のきれいな季節、航空機の離着陸の光景は見ごたえがありますので、ぜひおすすめします。

### おすすめのCD

小倉 碧

私が今回おすすめしたいのは、ボサノバユニット「サパトス」のCD、『Relaxin' Bossa』の一枚です。会社帰りにふらりと立ち寄った某レコード店で見つけ、購入したこのCD。いよいよ夏を迎える今この季節にぴったりの、涼しげなサウンドを楽しむことができます。暑くて長い一日がようやく幕を閉じた夕時、テラスであけるビールとボサ・ノバのサウンドに至福の時を刻む。そんな、一日の貴重なリラックスタイムにぜひお勧めしたい、その名の通り“Relaxin'”な音楽が詰まっています。

サパトスは、CM等への作曲活動でも知られるボサノバギタリスト木村純と、JAZZの名門パークリー音楽院にて作曲・編曲を学んだサクセフォン・フルート奏者三四郎が03年に結成したユニットで、石原都知事の提唱する「ヘブンアーティスト」<sup>1)</sup>の第一期テストに合格した東京都公認のストリートミュージシャンでもあるという、ちょっと面白い経歴をもった2人組です。様々な場所でストリートライブやコンサートを行っており、現在の日本のストリートミュージックのバイオニア的存在であるとも言われています。

ボサ・ノバの音楽に特徴的なのは、その独特のリズムと、囁くような歌い方です。ポルトガル語で「BOSSA」とは「やり方」、「NOVA」は「新しい」という意味で、ボサ・ノバはそれまでの音楽界の常識を覆す新しい音楽として、1950年代後半に誕生しました。その後、その誕生の地ブラジルのリオデジャネイロからアメリカに渡り、ご存知アストラッド・ジゼルベルトの「イパネマの娘」(byアントニオ・カルロス・ジョビン/ヴィニシウス・ジ・モラウス)に始まる数々の作品の大ヒットにより、世界中で愛されるようになりました。ちなみに、この「イパネマの娘」という曲は、1990年のある調査によると、世界で5番目に多く演奏された曲だそうです。(1位から4位までは誰の曲だか分かりますか?ビートルズだそうです。)

このCDには、イパネマの娘に加え、オネステイア How Insensitiveなど、ボサノバファンなら誰もが知っているスタンダード・ナンバーがカバーされています。サパトスの、肩肘を張らない軽やかで涼しげな美しい音色と共に、ちょっぴり優雅で“Relaxin'”なひと時を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

1)ヘブンアーティスト:東京都による文化政策の一環で、審査により選定したアーティストにライセンスを発行。公園や地下鉄の駅など、公共施設の一部を活動の場として提供することによって、「街のなかにある劇場」として都民が気軽に芸術に親しむことができ、アーティストと観客との交流を通して芸術文化を育む場としていくことを趣旨とする。(東京都ホームページより)

### おすすめの映画

C. S.

わたしの「おすすめ」はお勧めの映画です。映画は人によって好みが変わるので、たくさんの人に好まれる映画を見つけるというのは、案外難しいことなのですが、今回のおすすめは「A Ways五丁目の夕日」です。私はもともとこの原作を読んでいて、映画化されると聞いたときに、原作のイメージが壊されてしまうのではないかととても心配したのですが、いざ映画館へ行き観てみると、すごく良くできていました。原作の漫画のイメージを壊さないキャストと時代背景やセットの完璧さ、そしてCG。CGはDVDで観たときにはそれほど感動もなかったのですが、劇場で観たときは大きな感動がありました。

この映画の舞台昭和33年の東京、私にとっては見たこともない風景のはずなのにものすごく懐かしく感じます。この映画では50~60代より上の人にとっては本当に自分が見て、そして生きた時代を懐かしく想い、そして、それより下の世代の人には見たこともない時代のはずなのに、ひどく懐かしく感じる、そういう映画です。

携帯電話も、パソコンもなく、テレビや洗濯機、冷蔵庫が世に出始め、三種の神器と呼ばれていた時代。不便じゃないはずがないのに、それだけでみんな幸せそうに生きていた時代。あの時代では他人の子供を本気で怒ることもできたし、自分の家に鍵をかけなくても、出かけることができたのです。今ではとても考えられないことが、普通であった時代を懐かしく、そしてそれをなくしてしまったことをすごく切なく感じます。おそらく、日本中が戦争が終わった安心感や、脱力感、そして未来に向けての希望、みんなが同じものに向かってがんばって、みんなが同じくらい貧しかったからこそ、助け合えなかったんじゃないかと思います。助け合いつつ、ささやかな幸せをみんなで分かち合えたのではないかと。

私はこの映画を観ながらあらゆるシーンで泣きました。涙が自然と流れてくるので、不思議でした。私のお気に入りのシーンは主人公家族と、近所の人がたくさん集まって、届いたばかりのテレビでプロレスを見るというシーンです。悲しいはずないし、ごく普通に起きていた出来事なのに、涙が止まりませんでした。日本人が忘れてしまったやさしさや人情、日本人であれば絶対に懐かしく思ってしまう不思議な風景は必見です。

# 【私のオススメ】

I'd recommend

## おすすめの離島

篠田 真由美

南の島が大好きな私は、ほぼ毎年どこかの島へ出かけしています。選ぶ基準は、ダイビングが楽しめる場所&のんびりできることです。

最近では海外のリゾートへ行くことが多くなっていますが、これまでに訪れた島の中でどこがおすすめ？という、日本人なら一度は訪れてほしいと思うのは、沖縄県にある西表島です。私が初めてこの島を訪れたのは、ダイビングを始めたばかりの10年以上も前になりますが、これまでに10回以上も繰り返し訪れている程、大好きな島の一つです。

西表島は、沖縄県にある離島の中で、沖縄本島に次いで2番目に大きな離島です。島の90%は山岳地帯のジャングルで、島を周遊できる道路が有りません。そして、西表島には空港がないため、ここへ行くためには、各主要空港からの数少ない直行便又は那覇経由便で石垣島へ渡り、そこから高速船に乗り換える必要が有ります。そのため、日本国内なのに、グアムやサイパンなどの近場の海外より、時間も料金もかかるのが難点ではあります。逆に、それだからこそ、すばらしいものがこの島にはたくさん残っているのです。

西表島には、「ここは日本？」と思わせるほど、いまだ手つかずのまま残っている美しい自然があります。陸地には亜熱帯植物が生い茂り、特別天然記念物であるイリオモテヤマネコ、カンムリワシ、セマルハコガメなど（滅多にお目にかかれませんが）が生息しています。ここでは、マングローブの群生、本州には生息しない珍しい植物や昆虫を見ながら、トレッキングを楽しんだり、滝つぼで泳いだりすることができます。

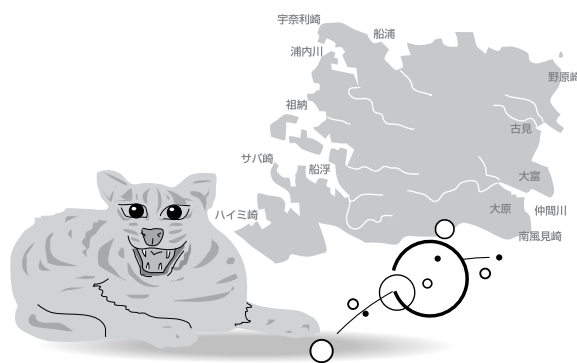
そして、忘れてならないのは珊瑚礁の広がる海です。西表の珊瑚礁は世界有数の美しさを誇り、魚の種類も豊富で、ダイビングやシュノーリングを楽しむことができます。また、「パラス島」と呼ばれる

珊瑚のかけらが打ち上げられてできている島があり、上陸することもできます。運が良ければ、イルカの群や、オニイトマキエイ（通称マンタ）に出会えることも・・・。

さらにこの島の良さは、都会では忘れがちな人の暖かさに触れ合えることです。宿の多くは地元の人経営する民宿で、地元の“おじい”、“おばあ”がやさしく迎え入れてくれます。一人で訪れてもなぜかすぐに打ち解けてしまい、宿泊客同士も初めて会ったのに昔からの知り合いのような気になってしまいます。実際、ここで知り合った友人とはいまだに親交が続いています。また、あまりの居心地のよさに、観光客で来たのに、翌年には島の住人になってしまった人もいます程です。

この島にくると、日頃の時間に追われる生活から解放され、虫や鳥の鳴き声や波の音といった自然の音を感じながら、のんびりと過ごすことができます。そして、この島で過ごす短い休暇はあっという間に過ぎてしまい、気持ちを切り替え、普通の生活に復帰していきます。「また帰ってくるね！」と、心の中で唱えながら・・・

私にとっての「癒しの島である、西表島」。いつまでも西表の美しい自然が保たれ続けることを祈りたいです。



### おすすめの作曲家

キョロ子

私が愛してやまない人物の1人に、フランスのクロード・ドビュッシー (Claude Debussy) という作曲家がいます。彼は近代音楽における印象主義を代表する作曲家で、音楽から映像を連想させる曲が多いことから「音の画家」と例えられています。

有名な曲は「二つのアラベスク」「夢」「亜麻色の髪の乙女」「月の光」「牧神の午後への前奏曲」「海」などなど。聴いていて心地良い優しい曲が多いので、日本でもしばしばCM曲などに使用されています。

曲は、主題のメロディーから始まって、息をつかすことなく次々と多様なメロディーが展開され、所々でさりげなく主題のメロディーを繰り返しつつ最後まで優しく流れていくもの、あるいは曲が起承転結を伴って、曲全体が一つの物語のようになっているものが多いかと思えます。高音を多用しているため繊細な印象を与える曲が多く、全体としては水面に太陽が反射してキラキラ輝いている、そんなイメージを抱かせる曲が多いです。

ここでは、テーマ別に2つほどお勧めの曲を紹介します。

とにかく優しい気持ちになりたい時～

#### 「亜麻色の髪の乙女」

邦楽にも同じタイトルの曲がありますが、メロディーは全く異なります。優しく、柔らかい主題のメロディーを聴いたことがある人も多いのではないかと思います。全体を通してゆっくりとした静かな曲ですが、中盤に、曲中で唯一ゆるやかに盛り上がる箇所があり、そこに出てくる数種類の和音はこの世のものとも思えないほどの美しさを放っています。

初めて自分でピアノの鍵盤を押さえ、それらの和音を耳にした時には音の輝きが聞こえてくるようで、思わずため息が出てしまいました。曲は和音の余韻を残したまま、最後にもう一度だけ主題のメロディ

ーを繰り返して静かに終わってゆきます。

遠い異国に思いを馳せたい時～

#### 「版画」「沈める寺」

「版画」は「塔」「グラナダの夕暮れ」「雨の庭」から構成される組曲で、タイトルが意味する通り、聴いていると一枚の風景画を見ているような、鮮やかな映像が広がってゆきます。「塔」は中国の名も無い塔を表しているようです。続く「グラナダの夕暮れ」はスペインの民俗音楽を思わせるような主題から始まり、途中はカスタネットの弾ける音さえ聞こえて来る気がします。

また前述の「亜麻色の髪の乙女」と同じ「前奏曲第一集」の中に収録されている「沈める寺」も、個人的には異国情緒に富んだ曲なのではないかと思っています。この曲は、実際はパリ (Paris) の地名の由来ともなったイスという伝説の街を題材に描かれているのですが、お寺が海から浮上して、最後には再び海の底へと沈んでいくこの曲を聴いていると、私は潮の満ち干きによって参道が浮上したり沈没したりするフランスのモンサンミッシェル (Mont Saint Michel) を連想してしまったりなりません。曲を聴いている短い間だけ、遠いフランスへと空間移動しているかのような幻想に浸れる曲です。

