



スキー・スケート



雪遊びにおすすめの公園情報



クリスマス/ホリデーイベント情報



日ごとに寒さが増し、いよいよボストンの長い冬が近づいてきました。例年であればボストン近郊にはスキー場やスケート場がたくさんあり、お出かけされる方も多いかと思えます。また、クリスマス付近にはイルミネーションが点灯され、イベントも実施されます。しかしながら、今年はコロナウィルスにより状況が不透明ということもありますので、お出かけされる方は過去記事等を参照に状況をお調べになってからお出かけすることをお勧めします。 昨年の 12 月号特集記事は下のリンクからご覧ください☆

※〈2019年12月号 スキー・スケート・雪遊び情報・クリスマスイベント特集〉

<https://drive.google.com/file/d/17xrpuHGdBhCvM9iKsIfTorAIXfPK6JL7/view?usp=sharing>

☆☆スーパーマーケットおすすめ特集☆☆

アメリカには、日本に出店済みの大型スーパーCostco、比較的高級志向の Whole Foods Market、独自商品が多くお洒落なエコバッグが有名な Trader Joe's、等々数多くのスーパーマーケットが存在します。ブルックライン付近にも店舗のあるスーパーマーケットで、実際にふらんしすメンバーが購入して美味しかったもの、皆さんにお勧めしたい！という商品をご紹介します。ぜひお買い物の際に参考にしてください。郊外にしか店舗がなく、車がないため利用できないという方についても Instacart をご利用されてはいかがでしょうか？



◇Instacart とは？

食料品の宅配サービスで、Costco, Market Basket, ALDI, Wegmans, Star market, Stop & Shop, Target, Hmart など大手スーパーマーケットと提携しています。利用に際してはまず Instacart での個人情報の登録が必要です。玄関の前まで届けてくれるので大変便利ですし、荷物は置いていってから宅配完了の連絡をくれるのでショッパーの方と対面することはありません。ただ個人のショッパーによる宅配なのでサービスに差があったり、手数料やチップの支払いを考えると割高にはなります。なお各スーパーマーケットの会員カードをお持ちの方は、カスタマーナンバーなどの入力により割引など会員特典を受けることができることもあるのでぜひご確認ください。売り切れの商品については、買い物中にショッパーとテキストでやりとりして代替品をお願いすることができます。

★★ Costco ★★

☆BAGUETTES



コストコのパンはどれも美味しいですが、よく買うのはクロワッサンとこちらのバゲットです。出来たてを置いていることが多く、オーブントースターで軽く焼くと外側はカリカリ、中はふんわりやわらかく香ばしい味わいで子供たちも大好きです。バターで食べても美味しいし、我が家のお気に入りにはブルスケッタ（トマトとモッツァレラチーズ、バジルをオリーブオイルで和え、生ハムと一緒に、カットしたバゲットにのせる）にしたり、アボカドディップをのせて食べたり、フレンチトーストもおすすめです。冷凍もOK！

☆BUTTER CROISSANTS・DINNER ROLLS



ベーカリーコーナーのクロワッサンとディナーロールはうちでは見つけたら必ず買います。クロワッサンは1個が大きくて安くておいしいです。ディナーロールは売り切れていて買えないこともあります。こちらもたくさん入って安くておいしいです。どちらも冷凍して少しずつ食べます。

☆MIXD NUT BUTTER



ナッツ好きな方におすすめしたいのがこちらのミックスナッツバター。コストコブランド「KIRKLAND signature」の商品で、ローストしたアーモンドやカシューナッツがペーストされていて、さらにパンプキンシードやチアシードも入っている栄養価の高いナッツバターです。砂糖などは入っていないため、変な甘さはなくナッツの濃厚な香りと香ばしさ、ナッツ本来の甘みが楽しめます。チアシードのプチプチ感もあり食べごたえ充分！栄養価が高い分カロリーも高いので食べすぎには注意です。

☆おすすめの食べ方☆

パンに塗って食べるのもいいですが、私のお気に入りの食べ方はヨーグルトです！意外にもフルーツとの相性が良く、無糖のPlainギリシャヨーグルトにバナナやブルーベリーなどフルーツをのせてその上からナッツバターをかけて食べるのが私の定番朝食メニューになっています。嬉しいことに便秘も解消され、満足感もありクセになる美味しさです！



☆MILK (KIRKLAND ORGANIC MILK)



KIRKLANDの紙パックの牛乳がとてもおいしいです。ハーフガロン×3本入りなので量はとても多いですが、賞味期限は結構もちます。牛乳大好きな息子はすぐ飲んでしまいますし、あまり牛乳が好きではない娘もこの牛乳は飲みます。WHOLE MILKは赤色のマークのパッケージです。

☆LOBSTER BISQUE (KIRKLAND ブランド)



冷蔵品なので、電子レンジで温めるだけですぐに食べられます。市販品のロブスタービスクをいくつか試してみましたが、この Costco プライベートブランド KIRKLAND のものがクリーミーで食べやすく、子ども達も大好きです。

☆CHICKEN SKEWERS



最近よく購入してしまう鶏むね肉の串焼きチキンです。地中海料理風に味付けされていて、これがとてもやわらか美味しかったです。鶏肉に焦げ目もついていて、オーブントースター（面倒なら電子レンジでOK）などで温めてすぐ食卓へ出せるので、困ったときのランチや夕飯の一品におすすめです。

☆Roasted Korean Seaweed Flakes



お店にあると毎回必ず買ってしまいう韓国のリフレークです。子供たちが大好きで、大袋の中に 80g 入りのパックが3つ入っていますが、すぐになくなってしまいます。フレークのサクサクした食感とごま油の香りがどんなお料理にも合いますよ。ふりかけとしてそのまま白いご飯のお供にも、そぼろご飯や焼肉丼、サラダやスープなどにもかけて食べると美味しいです。

☆SHRIMP COCKTAIL

たくさん入っているのでお腹いっぱいエビが食べられます。いっしょについてくるチリソースをつけたり、ベーカリーコーナーのクロワッサンにはさんでサンドイッチにしてもおいしいです。



☆SHRIMP CHIPS



ガーリック風味の日本のえびせんのような感じです。バター&ガーリックと書いてありますがそんなに濃い味ではありません。食べ心地も軽く、おすすめです。袋自体はとても大きく、食べきれぬのが不安になりますが、あっという間になくなります。

☆BELGIAN WAFFLES



ごくごく普通のプレーンワッフルですが、それがおすすめポイントです。とても柔らかく、アメリカ独特の甘さはなく、コーヒーのお供におすすめです。

★★ Whole Foods Market ★★

☆Cut Okra



冷凍コーナーには、カットされたオクラが売っています。安くて手軽な冷凍オクラは、そのまま味噌汁に入れたり、カレーのとろみつけにも便利です。

☆APPLE CIDER

Carlson Orchards のアップルサイダーが美味しいです。リンゴが旬の今の時期には、種類別のリンゴジュースがあることも。ガーラやハニークリスピーなど、リンゴの種類によって味や香りや色も違います。ぜひ飲み比べてみてください。



☆Rice Crackers



お煎餅が恋しくなったら、ライスクラッカーがあります。ゴマ味、黒ごま味、エブリシング味など、その店によって何種類か置いてあると思います。オススメは、ベーグルでおなじみのエブリシング味です。

☆Soup (Wholefoods Mom' s chicken soup, Double cheddar broccoli soup)



温めるだけで簡単なので寒い日の朝ごはんによく食べます。スープの種類はたくさんありますが、うちでよく購入するのは左の2種類です。チェダーチーズのスープの方はブロッコリーの食感があっておいしいです。最近食べたかぼちゃのスープもよかったです。

☆Grape (Moon drop grapes, Cotton candy grapes)

アメリカにきてたくさんの種類のフルーツを食べるようになったと思います。他のスーパーでも売っているかもしれませんが、この細長い実の Moon drop と、今回写真は載せていませんが緑色の Cotton candy というぶどうはとても甘くておいしいです。



★★ Trader Joe's ★★

☆GNOCCHI alla Sorrentina



我が家の冷凍庫にいつも常備されているといっても過言ではないこちらトマトソースのニョッキ。電子レンジでも大丈夫ですが、我が家はフライパンで凍ったニョッキとソース、少しのお水を加えて温めています。モッツァレラチーズとトマトのソースがマイルドで、ニョッキのモチモチ食感がとても美味しいです。

☆TEMPURA SHRIMP・Vegetable Bird's Nests



オーブンで温めるだけで、手軽に食べられます。うどんやそばなどの麺類にのせても美味しいですし、お料理する気力や時間がないときに、ごはんののせて天丼にするのもおすすめです。

☆Scallion Pancakes

一袋に4枚入っています。大きさは直径12センチくらいで、小さめです。解凍してからでも、冷凍庫から出してすぐでも調理することができます。表面がパリッと美味しそうな焼き色がつくまで焼いたら完成です。私は少し解凍して、1/4の大きさにカットしてから、油をひいたフライパンで焼いています。たれは付いていないので、お好みのたれを用意して召し上がってください。



☆ORGANIC MIXED BERRY BLEND



冷凍のミックスベリーは、そのままはもちろん、手作りジャムをつくるのに良いです。1袋(340g)と砂糖100g程を混ぜて煮るだけで、美味しいジャムができます。炭酸に直接入れたり、作ったジャムを炭酸や牛乳で割っても美味しいです。

☆8 Mini croissants



冷凍のクロワッサンで冷凍庫から出してすぐオーブンで焼けるので、食べたいときに焼き立てさくさくクロワッサンが楽しめます。パッケージは少し異なりますが、他にも箱入りのアーモンドやチョコレート入りのものがあり、こちらは常温にて6-8時間の発酵が必要です。夜に発酵させておけば朝に焼くだけなので、とても簡単でおいしいです。

☆Porcini Mushroom & Truffle Ravioli

生パスタのラビオリなので調理が簡単です。ポルチーニ茸とトリュフの香りがとても良くて濃厚でおいしいです。お好みのソースでいいと思いますが、うちでは他のキノコを加えたホワイトソースで食べるのが定番です。



☆Avocado's Number Guacamole



アメリカに来てからすっかりメキシカン料理が大好きになった我が家。ワカモレも自分で作ると美味しいですが、手軽に楽しみたいときはトレジョのワカモレを買います。こちらのワカモレは個別包装されたものが2パック入っていて、アボカド5個分使われているそうです。変なクセもなく、なめらかでとても美味しいので、我が家の子供達もトルティーヤチップスと一緒にパクパク食べています。

☆Wine Country Chicken Salad



クランベリーの甘さとピーカンナッツの香ばしさがあり、日本では味わえないチキンサラダでおすすめです。うちではパンにはさんでサンドイッチにして食べます。ボリュームがあるので一度食べるととても満足感がありますが、定期的にまた食べたくなります。

☆Chunky blue cheese dressing & dip

レタス、トマト、ベーコンにこのドレッシングをかければ、簡単にウエッジサラダができます。Ranch dressingもおいしいですが、いつもと違う味のドレッシング試したい方にもおすすめです。



☆DRIED FRUIT



ドライフルーツがたくさんありますが、子供のスナックや大人の茶話会でよく登場するのがドライオレンジスライスです。日本へのお土産にしている人も多いようです。その他、ドライパーシモンはいかがでしょうか。日本の干し柿とは食感が異なりますが、お砂糖なしのヘルシーおやつとして我が家では良く食べます。フリーズドライストロベリーも、砂糖が入っておらず酸味がさっぱりと美味しいです。クッキーや泡立てた生クリームに入れ、ピンク色のカワイイお菓子を作ることもできます。

☆California Premium Walnuts Halves



日本よりナッツが手に入りやすいこともあり、こちらにきてたくさんのナッツを食べている気がします。このくるみで作ったくるみ餡をお餅にかけたおやつは、うちの子供たちの大好物です。たぶんカロリーが高いので食べすぎ注意です。

(くるみ餡レシピ：フードプロセッサーに以下の材料をいれて混ぜるだけです。

軽く乾煎りしたくるみ 100g、砂糖大さじ2、みりん大さじ1、醤油小さじ1、お湯 50ml。お湯の量で餡の固さをお好みで調整

してください。)



☆RABITOS ROYALE; Chocolate & Brandy truffle filled figs



ドライいちじくとブランデーとトリュフチョコでできたお菓子です。ホリデーシーズン期間限定の人気商品です。11月中旬頃から店頭に並ぶと思われませんが、気になる方はお買い物のついでに入荷のチェックをしてみてください。

★★ Wegmans ★★

☆Wegmans Italian classics potato gnocchi, Wegmans Italian classics linguine



生パスタなのですぐ茹でられておいしいです。お昼ごはんに重宝しました。ニョッキはもちもちしてやわらかくて、茹ですぎ注意です。

☆Wegmans oven-baked meatballs with romano cheese



1個1個が大きくて、チーズが練りこんであるせいかとてもジューシーでおいしいです。調理済みなので温めるだけで食べられます。うちではトマトソースにそのまま入れてパスタと食べますが、ボリューム満点です。他の冷凍ミートボールも食べましたが、子供たちはこのミートボールが大好きです。

☆Wegmans bratwurst with beer made with pork, Wegmans German brand bratwurst



いくつか種類がありますが、生ソーセージも fully cooked のソーセージもどちらもおいしいです。生のソーセージは中まで火をよく通してください。Fully cooked の方はおでんの具にしてもおいしいです。

☆Brown Sugar BBQ Seasoned Pork Shoulder

お肉コーナーの Cook In Package シリーズが便利です。お肉が味付けされた状態でパックされており、売っているそのパッケージごと、指定の温度でオーブン調理します（パッケージはカットしてはいけない、シールは全部剥がすなど、注意事項をよくお読みください）。BBQ 味の豚肩肉は、低温で4時間調理と時間はかかりますが、柔らかお肉が圧力鍋なしでも簡単にできます。しかも、片付けはそのパッケージを捨てるだけです、お手軽です。



Wegmans Food You Feel Good About
Brown Sugar BBQ Seasoned Boneless
Pork Shoulder

\$11.30

\$8.69 per lb

☆Summer Kiss



とても美味しい Kiss Melon シリーズのひとつです。Summer Kiss（写真左）は果肉が淡い緑色でクリーミーです。食卓に出すと、あっという間になくなりました。同じシリーズの果肉がオレンジ色の Sugar Kiss（写真右）は甘くて柔らかく、Trader Joe's でも購入できます。どちらも数ドル程度で、コスパも抜群です。7月頃店頭に並びますが、販売期間が短いので、見かけたらぜひお手に取ってみてください。

☆Biggs & Featherbelle; liquid hand soap



コロナになってから手洗いも頻繁になりハンドソープのストックは必須になりました。こちらは香りもよく使い心地もいいのでおすすめです。Chestnut hill 店の野菜売り場の近くにある日用品のコーナーで見つけました。

★★ Russo's ★★

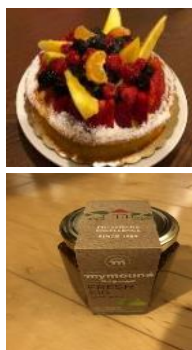


ルッソでは、野菜や果物が種類豊富に、しかもとても安く買えます。我が家は、サツマイモ (Oriental yam) やキャベツ (日本のキャベツと同じような Taiwan cabbage がありますし、Savoy cabbage も美味しいです)、キノコ類 (ヒラタケ Oyster mushroom やヤマブシタケ Lion mane mushroom など様々な種類があります) をよく買います。時期によっては、空芯菜、春菊、

花ニラ、長ネギ、栗なども売っています。野菜の並んだ棚の下には、缶詰やお菓子などがあり、かっぱえびせんや歌舞伎揚を見つけることもできます。

また、パンやケーキはどれも美味しく、リコッタチーズのパウンドケーキや、対面販売コーナーのクレームブリュレ、フルーツタルト、ティラミス等ボリュームのわりにはリーズナブルな価格となっていますので、おすすめです。

入り口付近に置いてあるイチジクのジャムも甘すぎず、ヨーグルトに混ぜてもおいしいので、子どもにもおすすめです。



《フレッシュクリスマスツリー》

サンクスギビングが終わると、色々なお店やファームでクリスマスツリーの生木が販売されます。車の上にクリスマスツリーをのせて運んでいる光景もよく目にしますね。ルッソでもクリスマスツリーの生木が販売されていますので、行かれた時はチェックしてみてくださいね☆





☆☆エコ/保冷バッグ特集☆☆



日本でも無料のレジ袋が廃止となり、エコバッグを持つ機会が多くなりました。アメリカではお洒落なエコバッグ/保冷バッグが多数あります。また、旅行先でのご当地エコバッグがある所もあります。お店によりサイズ等も異なります。日常での使用、旅先でのお土産、日本帰国時のお土産にいかがでしょうか？

*Trader Joe's

期間限定、ご存知トレジヨのMystery Pack。毎年11月上旬頃から売り出される各地域限定のご当地エコバッグが3枚入っています。現地に行かなくても他の地域のエコバッグが手に入る上に、どのデザインが入っているかお楽しみなので、コレクターでなくてもついつい買ってしまいますね。お土産にも喜ばれます。お値段も\$2.99と高くないのでこの顔のパッケージを見たら運試しにお一つ買ってみてはいかがでしょうか？



保冷バッグについても、定番でご存じかと思えます。サイズの大きいほうのバッグについては、最近では色々なカラーが展開され、青、赤、黄緑、紫、そして新作でオレンジが発売されています。カラーによって発売期間が異なるようですので、見かけた場合はできるだけ早めに購入されることをおすすめします。



*Whole foods market



Whole foods market で販売されている肩掛けできる長めの持ち手のついた珍しいタイプの保冷バッグです。デザインも非常にシンプルで、アメリカならではの派手さのあるデザインではありませんが、普段使いにはおすすめです。

Whole foods market では小さめサイズの保冷バッグで地名入りのものも販売されています。よく行く場所の近くにある場合、探してみてもいかがでしょうか？

★……ちょっと足をのばしてニューヨークのお店をご紹介します……！！★

*HERSHEY'S CHOCOLATE WORLD

https://www.hersheys.com/chocolateworld/en_us/other-locations/times-square.html



ニューヨークのタイムズスクエアにあるハーシーズチョコレートのギフトショップで購入したエコバッグ。チョコレート色が可愛くて購入☆ハーシーズといえばアメリカを代表するチョコレート会社で、店内はたくさんの種類のチョコレートはもちろん、可愛い雑貨やアメリカなヌイグルミ、カフェも併設されており、ニューヨークのお土産選びに困ったらハーシーズ・タイムズスクエア店おススメです！

*Dylan's Candy Bar

<https://www.dylanscandybar.com/>

ニューヨークにいくつかの支店があり、全米の主要都市にも展開されているとにかく可愛いキャンディストアで、NYのお土産におすすめのお菓子専門店です。まさにお菓子の家に入り込んだようなポップで明るい店内は子供も大人もいるだけでワクワク、とても可愛い雰囲気です。お菓子だけでなくカラフルな文房具やチョコレートやキャンディをモチーフにした雑貨もあります。こちらのエコバッグはマチが21cmと広めなのでポットラックなどの、お料理のお皿やケーキなどそのまま入れられて便利なのでよく使っています。



*strand book store

<https://www.strandbooks.com/>



ニューヨークの本屋さんです。沢山の種類のエコバックを扱っているので、自分の好みのものが見つかると思います。

本屋さんのエコバックなので作りもしっかりしています。インターネットでも購入できます。

*ZABAR'S

<https://www.zabars.com/>



ニューヨークの人気老舗スーパーのエコバックです。豊富な種類のチーズやスモークサーモンが有名ですが、他にもお惣菜や新鮮なオリーブ、創業時より販売されているコーヒーなども看板商品となっており、店内はいつも多くの観光客や地元の方で賑わっています。2階には可愛いキッチングッズや雑貨、なんといってもオリジナルエコバッグがおススメです！生地もしっかりしていて普段使いに重宝してます。

これは約18センチ✕25センチですが、もっと大きいサイズもあります。インターネットでも購入できます。

* ご当地エコバッグ

観光地や近隣州にお出かけの際には、ご当地エコバッグを探してみてもいかがでしょうか？

CAPE COD



CAPE CODE 周辺にある STOP&SHOP、Christmas shop で販売されているエコバッグです。他にも Whole foods market の Hyannis の地名と灯台のデザインが描かれたものもあります。

MAIN 州



メイン州のポートランドで見つけたご当地エコバッグです。

Shaws は Brookline 近郊にはありませんが Star Market の系列です。旅行に行った際には、マサチューセッツとは違ったスーパーマーケットやお店を訪れてご当地エコバッグを探しています。

ふらんしす 12 月号担当： 石垣、草郷、島根