

PJA TIMES

2023 第3号 VOL. 2, ISSUE 3

プリンストン日本人会
PRINCETON JAPANESE ASSOCIATION
NEWSLETTER



目次/Contents

- P.1 ご挨拶 / Greetings
- P. 2 PJA主催イベント報告 / PJA Activities
- P.3-6 あの人にフォーカス / 冷泉彰彦氏
Focus / Mr. Akihiko Reizei
- P.7-10 みんなの発酵食品レシピ / Fermented Food Recipes
- P.11 TAX 耳より情報 / Tax Tips
- P.12-13 PJA News

JULY 2023



ご挨拶 Greetings



この度会長に就任したガーツマ裕子と申します。よろしくお願いいたします。

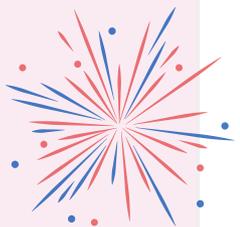
プリンストン日本人会（PJA）は、約20年前に数人の友人が集まり、「プリンストンで日本人会を作ってみようか」と話し合った時に始まりました。当時の仲間は人数も少なく、本当にできるかしらね、と不安げに話していたのを覚えています。まず登録を済ませ、501C(3)の非営利団体としてIRSから認可を受け、プリンストン日系人会として正式に発足しました。活動保険を入手するのが大変難しかったのですが、専門家である友人の働きでその難関も乗り越え、無事保険を取得、色々な行事を開催したり、活動の場所を借りたりする事が可能になりました。

その後、プリンストン日本人会に改名し、20年後の今では会員数が500名を超え、ウェブサイトもリニューアルしたばかりです。メールを使って活発な情報交換が行われ、CH（コミュニティハウス）というみんなが集まる場所もできました。会報誌の『**PJA TIMES**』も発行され、親子での集い、春の会、ピクニック、セミナーなども開催。創立時に願っていた数々の楽しくも有意義なイベントが次々に催され、私にとっても**PJA**にとってもまさに“**Dreams come true!**”です。

こういった中で痛感することは、ボランティアの皆さんの力と会員同士の助け合いです。PJAを通して色々な事を学びましたし、沢山の仲間に出会った事が私の宝物だと思っています。これからもPJAが地域に貢献し、会員相互間の助け合いの場になるように願っています。会員の皆様の積極的な参加をお待ちしております。皆と一緒に、楽しい学び合いの機会を作っていきましょう。

PJA会長 ガーツマ裕子
2023年5月吉日

PJA



PJA主催 イベント報告

トレール掃除 (4月1&8日)



今年は予定していた日の開始時間の1時間前まで雨が降っており、地面が滑ると危険なので、運河添いのトレールの掃除は1週間延期しました。

決行の当日は、足元が滑らず安全なプリントンジャンクションの駅周辺の掃除に急遽変更しました。エネルギーが一杯の方が集まったせいか、沢山のごみ袋がアツという間に一杯になりました。おかげ様で駅の周辺が見違えるように綺麗になりました。

懇親会は掃除の後に近くの駐車場で、熱いお茶を飲みながら、各種のお茶菓子(大福、果物、チップ、お煎餅等)を楽しみながら話が盛り上がり、会員間の交流が高まりました。また2回目の集まりは、延期して、いつものトレールの掃除をしながら久しぶりに会う会員との話を楽しみました。(青柳和子)



親子DEあそぼ



4月20日、初めての野外での集まりに7人のお子さん、9人のお母さん、そしてボランティアの皆さんが集まってピクニックを楽しみました。お天気は最高で、鯉のぼりを持って行進、新聞紙の兜にシールやクレヨンで模様を書いてすっかり5月の気分でした。コロニアルパークの中のプレイグラウンドで子供たちは大喜びで遊び、美味しいお菓子を食べて、楽しいお喋りに花が咲きました。

5月25日の苺狩りはTerhune Orchardsに行ってきました。お天気最高で楽しい時間が過ごせました。広大な苺畑で、選りすぐった大粒の真っ赤な採れたて苺はとっても美味しかったです。まさにあまおう(甘い、丸い、大きい、うまい)! 苺狩りの後はプレイグラウンドでお喋り、子供達はおもちゃの家や乗り物で遊びました。親子ともども楽しいひと時でした。

帰宅後、参加者から「ここの苺は本当に美味しくてビックリ、甘くてみずみずしくて、一瞬で全部食べてしまいました。また明日も行きたいくらいです」「アメリカで食べた苺の中で、一番美味しかったです」というコメントを頂きました!



ボランティア募集中です! — 絵本読み、歌、進行役などなんでも。アクティビティの提案も歓迎します! (太田あかね・リーダー)

あの人に フォーカス!

れいぜい あきひこ
冷泉彰彦 氏



いきなり私事にわたって恐縮なのですが、気がついてみるとこの春に滞米30年を超えたことになります。プリンス頓、正確に言えば住所はプリンス頓・ジャンクションで町名はウェスト・ウィンカーになるのですが、この場所で、とにかく1993年から現在まで、アメリカ社会の変遷を見てきたことになります。この年月は、最初は保護者の一人として、やがて教員としてプリンス頓日本語学校に関わってきた年月とも重なります。今回は、記録的な意味も込めて、この地域で起きた変化と、更には日本語教育を取り巻く変化についてお話しつつ、この30年という年月を回顧してみたいと思います。お付き合いをいただければ幸いです。



<人口増と多様化の30年>

この30年、プリンス頓とその周辺について起きた変化は、開発による人口増加と、これに伴う人種の多様化ということに尽きると思います。例えば、1993年頃のことを思い起こしますと、この地域のスーパーマーケットは、プリンス頓・ショッピングセンターの今でもあるマキャフリーズが最大で、あとはプリンス頓・ジャンクション駅前の今は韓国系のウリマートのある場所に、アクメ・ストアがあっただけでした。あと、ナツソーストリートにオーガニック食品を中心としたデビッドソンという小さなマーケットがあっただけで、93年に今のホールフーズの場所にパスマークというNJ全州に展開していたスーパーが開店して、少し便利になったかなという感じでした。

アジア系のスーパーは、今は中国系の美東市場に加えて、韓国系のウリマートがあり、純粋日系の丸一まで登場して便利になりましたが、90年代には全くなく、大規模なアジア系スーパーはエジソンあたりまで遠征するか、それこそハドソン川岸のミツワ（当時はヤオハン）まで行かないといけない時代でした。現在はイースト・ウィンカー周辺に多数あるインド系のスーパーも当時は全くありませんでした。僅かに、マーサーモールと、プリンス頓町内、それからウェスト・ウィンカーの郊外に小さな「アジアン・グロッサリー」があっただけでした。



Mr.
Akihiko Reizei



NJ州在住。作家・ジャーナリスト。プリンス頓日本語学校高等部ディレクター。1959年東京生まれ。東京大学文学部卒業。コロンビア大学大学院修士（日本語教授法）。福武書店（現ベネッセコーポレーション）勤務を経て93年に渡米。ベルリッツ・インターナショナル社経営企画ディレクター、州立ラトガース大学常勤講師などを歴任。著書に『アメリカの警察』（ワニブックスプラス新書）。『アイビーリーグの入り方 アメリカ大学入試の知られざる実態と名門大学の合格基準』（CCCメディアハウス）『「関係の空気」「場の空気」』（講談社現代新書）など。週刊メルマガ（有料）「冷泉彰彦のプリンス頓通信」配信中。Newsweek日本版公式ブログ、毎週更新中。雑誌『鉄道ジャーナル』に「鉄道技術を読み解く」連載。

では、どうしてここまでアジア系のスーパーが増えたのかというと、要するに人口構成が変化したということに尽きると思います。例えば、90年代までのウェスト・ウィンカーはカトリック系のコミュニティということがまですあり、であるならばWASPの偏ったグループによる差別がないだろうということで、ユダヤ系と中国系がエジソンから移りつつあるという感じでした。そう考えると、現在アジア系の増加がウェスト・ウィンカー、プレインズボロ、プリンストンからモンゴメリまで拡大しているのには隔世の感があります。

人口の流入は、アメリカにおけるアジア系の増加を反映したのですが、社会的な事件が後押しした面も否定できません。例えば2001年に起きた「911同時多発テロ」では、プリンストン地区から貿易センターに通勤して犠牲になった方も出ています。それはともかく、事件を契機としてマンハッタンへの通勤をする人々の中で、子育てはより安全な郊外へという動きが広がったのでした。また、2020年に始まるコロナ禍では、リモート勤務やハイブリッド勤務が拡大する中で、オフィスにできる書斎を備えた郊外の住居が人気化し、改めてこの地域への流入が加速しています。



コミュニティに起きた変化としては、人口が増えるに従って交通関係の整備が進んだことです。ニューヨークへの通勤鉄道の「NJトランジット」は、90年代にはまだそれほど輸送力があつたわけではなく、朝晩のラッシュ時には「NJトランジットの定期券を持っている人は、別会社のアムトラック特急にタダで乗れる」という措置がありました。それはそれで面白かったのですが、やがて「NJトランジット」にボンバルディア製の総二階建ての客車が導入され、途中駅を通過する快速運転が始まると「定期券でアムトラックに乗れる」という優遇措置はなくなりました。

道路の整備ということでは、有料の高速道路「ターンパイク」の拡張工事が行われて、それまでは出口8A以北だけだった独立したトラックレーンが出口8以南まで伸びて便利になっています。国道1号線（ルート・ワン）に関しては、アレクサンダーの立体交差は昔にはなく、ジャグハンドル（*）と信号だけでしたので、朝晩の渋滞は大変でした。

* Jughandle：交差点で左折する車両を無くすための取付道路。車は一端右に分岐した道路を使って交差する道路に入ってから左折する。



<日本語教育環境への追い風>

こうした人口増と多様化の中で、日本語教育を行う環境も変化してきています。変化の多くはプラス、つまり良い方向の変化であると思います。考えてみれば、90年代には、まだまだアメリカにおける日本のイメージには厳しいものが残っていました。例えば、日米貿易摩擦の余韻の残る時期でもあり、駐在員の中でも銀行や商社などの場合は、周囲への配慮からアメリカ車に乗るように会社から言われている人もありました。第二次大戦の帰還兵が身内にいる世代も多く、毎年12月7日の真珠湾攻撃の日には、現地校には行きたくないという生徒がいたりもしました。

子どもたちの中には、真っ黒な海苔で包んだ「おにぎり」を学校へ持ってゆくと気味悪がられるとか、日本とか日本のカルチャーに対する視線について言えば、今とは全く違う時代でした。国際結婚家庭のお子さんなどでは、英語話者の親族から日本語を学び続けることへの理解が得られないなどというケースもありました。何よりも、日本語を頑張って学んでも大学受験の際にあまりメリットにならない、そんな時代でした。

私が日本語学校の高等部で教え始めた1997年当時にも、こうした傾向はありましたが、このような点に関しては、以降の25年でかなり改善してきたように思います。戦争の記憶は遠くなり、貿易摩擦もはるかに過去のエピソードになっていきました。その一方で、アメリカ社会の中で日本のカルチャーへの関心や評価がどんどん高まっていったのです。

2000年代に入ると、例えば日本から手に入れた「アメリカで売っていない味の」お菓子『ハイチュウ』を学校に持っていくと、黒山の人だかりになるとか、日本で買ったアニメのTシャツを着ていると人気者になるといった状況が現実になりました。野茂英雄選手に始まって、イチロー選手、松井秀喜選手と、日本人の野球選手がアメリカで活躍し、日本人が「顔の見える存在」になったのも、こうした傾向に重なって来ていました。私の子どもたちは、リトルリーグから高校野球までプレーしていましたが、日本人だと上手そうに見えて有利などと、監督さんに言われていたようです。

プリンス頓日本語学校としては、こうした時流も追い風にしながら、長期滞在組のお子さんを対象としたコースを立ち上げて、複数のコースが選べる体制を整備していったのも良かったと思います。国際結婚のご家庭で、英語話者の方の親御さんも、日本語学校の運動会の裏方を務めたり、休み時間の監督当番をして下さったりという光景が当たり前になっていったのもこの時代です。

最近の傾向としては、頑張って日本語を勉強したことが報われる時代になったということもあります。まず、2000年代から全国的な統一テストとして「AP日本語試験」というものが開設されました。これは大学の単位先取り授業を高校で受けた結果を、本当に先取り単位として認定する試験ですが、所属するフルタイムの高校で日本語の授業を受けていなくても、受験が可能です。この試験で良い点数を取れば、大学受験の際に評価され、また入学後は外国語の単位が自動的に認定されるわけで、長い間日本語を勉強してきたことのメリットになっています。

また、2010年頃から日本の多くの大学が、どんどん留学生枠を設けるようになり、著名な私学だけでなく、国公立大学でも主要科目について英語で講義の受けられるコースを設置し始めました。現在は、アメリカで育った長期滞在家庭や、国際結婚家庭のお子さんの多くが、日本の大学に進学するようになってきています。円安の効果もあって、親孝行ということもありますが、自分のルーツを確認しながら、そして日本のカルチャーを楽しみながら専門課程の履修ができるというのが理由です。



<意外と苦戦する高学年渡米組>

その一方で、日本からやってくるお子さんのグループには別の変化がありました。一つは、90年代まではほぼタブーであった、中高生で初めて英語圏へお子さんを帯同するケースが増えたということです。日本の社会がようやく国際化へ目を向ける中で、企業による海外赴任に帯同することで、お子さんが海外留学できるということの効果も重視しての判断だと思われます。

ところが、11歳以下のお子さん方と比較しますと、日本語が第一言語として完成された後のお子さんの方は、どうしても英語の習得に時間がかかります。それだけであれば、努力と根気で乗り越えることもできるわけですが、更に2つの問題が重なってきています。

一つは、日本の「ゆとり教育」の弊害です。90年代までは、日本の算数数学教育はアメリカよりはるかに進んでおり、「海外帯同期間に算数数学で遅れないように」ということで、全米の補習校では日本の教科書を使って算数数学を教えていました。また、来米直後で英語が発展途上のお子さんでも、数学では抜群の力を発揮してそれが自信になっていました。ところが、そんな日本の優位性は「ゆとり」教育で損なわれる一方で、現地校では教育改革や受験熱の結果、数学が先に進むようになったのです。今では、しっかり対策をしないで編入時に学力判定を受けたことで、算数数学で大きく遅れたコースに入れられてしまう事例が出てきており、渡米時の対策を渡米候補家庭に徹底することが急務になっています。

もう1つは文化の違いです。日本も米国も、SNSの普及により特に思春期のお子さんは、仲間内の濃密で高度なコミュニケーションに没入する傾向があります。そうになると、日本で培ってきたコミュニケーション能力を、英語の世界に転換するのは容易ではありません。またアメリカの生徒集団としても、昔ほど簡単に「新しく外国から来た仲間」を溶け込ませることはできなくなっています。悪しき受験熱のプレッシャーが余裕を奪っていることもあります。

最大の問題は、この20年で日本の若い人の間では「イエスノーをハッキリして自分の意見を表明する」のは「他者を見下し傷つける行為」だという、不思議なカルチャーが定着したということです。この文化に染まっていると、アメリカ人だけでなく、アメリカナイズされた日本人までが「攻撃的で怖い」とか「悪意を感じる」ということになってしまいます。ただでさえ難しい、異文化の壁が昔とは比較にならないほど高くなっているのです。

どうしても可哀相に思うのがSAT（学力統一テスト）のプレッシャーです。昔と違って、厳しい高校の卒業資格試験はありませんが、日本に帰国して日本の大学の帰国枠入試を受けるには、SATの点数が必要です。数学は良いのですが、全体の半分を占める英語の部分は、やはり渡米数年の生徒さんにはかなりハードルの高いものになっています。多くのお子さんが、この難関を乗り越えて日本で名門大学に合格していますが、この点については何か制度的な改善を提言できないかと思っています。

プリンストン日本語学校では、この両者、つまりアメリカ生まれだったり長期滞在しているグループと、高学年になってから渡米したグループが、高校になると社会科などで合同のクラスを構成して、ディスカッションを楽しむようにしています。そこで、お互いが良い刺激を与え合いながら、最新の日本文化、アメリカ文化に関わる情報を交換することが日本語で行われつつあるのです。



<教師冥利に尽きる瞬間とは>

プリンストン日本語学校の規模は大きくはありませんが、この25年を通じて、100名以上の卒業生を社会に送り出してきました。卒業生たちは、日本とアメリカと約半々で活躍しており、一部、中国やヨーロッパで就職した人もいます。アメリカで就職した人も、企業内で日本の取引先とのプロジェクト要員に指名されたり、あるいは学会などで日本の研究者と交流したりするなど、何らかの形で、日本や日本語と関わっている人が多くなっています。

そんな卒業生たちからは「日本語を続けていて良かった」とか「在校中にもっと真剣に漢字を勉強しておけば良かった」などの声をもらうことがあります。後者も真剣な後悔というよりは、前者の変形だと思っていますが、それはともかく、文字通り日米の「架け橋」になっている人が多いというのは、教師としては嬉しいことです。

それ以上に教師冥利に尽きるのが、日本もアメリカも政治や外交、社会情勢が混迷を深める中で、多くの卒業生が「日本とアメリカの良いところ、悪いところ」を冷静に見つめる視点を持っていることです。そのことは、私のささやかな誇りであると同時に、今から約45年前に何もないところからプリンストンの地で日本語教育の活動を始められた先人の皆さまのお陰でもあると思っています。

(終)

長年に渡り日本語教育に心血を注がれた冷泉先生に、プリンストン近郊の歴史、日本語教育の変遷、日本語を学ぶ利点などを具体的に教えていただいて、ためになる事が多かったです。『PJA TIMES』の読者の皆さんのために貴重なお時間を割いて下さり、ありがとうございました！
(ガーツマ裕子&メッツさゆり)





みんなの発酵食品レシピ FERMENTED FOOD RECIPES

ぬか漬けちゅうぶ



青梅の発酵シロップ

日本では青梅が手に入る時期ですね。以前毎年のように作っていた青梅の発酵シロップをご紹介します。

(1) 青梅1KGをよく洗ってきれいに拭きます。水分が残っていると傷みがでる原因となりますので丁寧に水分を拭き取ってください。

(2) 青梅を広口瓶に入れ、同じ量(重さ)のオーガニックの砂糖を入れます。そのまましっかり蓋をして発酵を待ちます。2・3日に一度全体をかき回して青梅が砂糖と十分混ざるように気を付けてください。3週間ほどで砂糖も完全に溶けて発酵し細かなあぶくが出てきます。それが出てきたら出来上がりです。そのまま炭酸水、ジュース、水で薄めて飲んでもいいし、豆乳に混ぜるとたんぱく質がシロップの酸で少し固まりドロツとした飲み物(飲むヨーグルト風)になります。夏の暑い時期には青梅から出るエキスで疲れが取れる最高の飲み物です。

お米のとぎ汁で作る簡単ぬか漬

今まで何度もぬか漬けに挑戦しそれなりに続いてきてはいたのですが、ぬか床はいい状態で維持するのが本当に大変。そこで浅漬けよりももう少しコクが出てぬか漬けほど面倒ではないつけ方がないだろうか探していたところYouTubeで「米のとぎ汁」で作る簡単ぬか漬けもどきを見つけて作ってみました。これが最高! あっさりしているわりには糠で漬けた時のような深みが出て、どれだけでも野菜を食べられちゃいます。

(1) お米を洗う時に出るとぎ汁を使います。1回目はお米の汚れがあるので、さっと洗って捨ててください。2回目はちゃんと洗って、濃いとぎ汁にしてそれを使います。

(2) 200ccに小さじ一杯の塩の割合で混ぜてください。私はこれに昆布(または塩昆布)を入れます。

(3) 漬け込む野菜はなんでもOK。私が試したのはきゅうり、大根、ニンジン、白菜、ピーマン、ミョウガ、長芋など。どれもとてもおいしくできました。好きな大きさに切ってジップロックの袋に入れるか容器に入れて、漬け汁を注ぎます。最後に赤唐辛子を一つ入れておいてもいいかも。

(4) 翌日から食べられますが、ぬか漬けっぽい味が欲しい人は2・3日待ってください。1週間すると野菜の発酵が進み酸味が出てきます。それもなかなかいいです。

私は野菜の摂取量が少ないと思ったら、このお漬物をたくさん作って一生懸命食べます。ご飯が進んでしまうのが問題と言えば問題です。

豆腐の粕(かす)味噌漬

大きな豆腐をおいしくたくさん食べるときにもってこいの簡単豆腐料理です。

(1) 板粕に熱湯を加えてやわらかくします。

(2) それに味噌を同じ量混ぜます。これだけで粕味噌床の出来上がり。

(3) 豆腐はさっとゆでた後十分水切りをします。アメリカの豆腐だとSOFTを使えばいいと思います。

(4) 水切りをした豆腐を、粕味噌に漬け込みます。冷蔵保存で1週間程度持ちます。

(5) そのままたべてもおいしいですし、フライパンやグリルでちょっと焼き色を付けると最高です。

(6) 豆腐以外に、味噌になじむ野菜(大根、キュウリ、ニンジン)をつけたりしています。魚の粕味噌漬焼きもすごくおいしいですよ!

(Y.Kさん)



編集部よりお断り: P.7-10に掲載のレシピ』は会員の皆さんからの投稿であり、その安全性についてプリントン日本人会(PJA)及び『PJA TIMES』編集部は一切責任を負いません。食物アレルギー、疾患をお持ちの方や食事に特別な配慮が必要な方、妊娠中や小さいお子様をお持ちの方、お年寄りの方などは特に十分にご注意ください。当該レシピを参考にする際には、使用する食材、加熱時間、食材の切り方などの調理方法について、ご自分の判断のもとに、自己責任でお願いします。



みんなの発酵食品レシピ FERMENTED FOOD RECIPES



発酵させて作る自家製ザワークラウト

材料：キャベツ1個と塩（キャベツの2%位）

1. 保存容器（タッパーなど）に熱湯をかけて消毒。
2. キャベツは芯を切り落とし千切りに。塩を入れて2時間ぐらい置く。
3. キャベツの水が出てきたらしっかり揉む。
4. 出た水とキャベツと一緒に保存容器に入れてラップをかけ、重石（同じ大きさの保存容器に水を入れたもの）を上からのせ、冷暗所に置いて常温で数日発酵させる。

夏は半日～1日、春・秋は2～3日、冬は4～10日が目安です。ラップを伝って上がってきた水分があふれ出すことがあるので、ラップは重石の上に乗せておいてください。酸味が出てきたら完成、冷蔵庫で保存して下さい。一週間位で食べられますが、時間が経つほどおいしくなります。

市販のザワークラウトを使って...

スーパーで売っているビニール袋に入ったSauerkrautをざるにあけておく。玉ねぎ1個をスライスしてバターで4-5分炒め、Sauerkrautを入れてさらに炒め、チキンストックで作ったスープをかぶる位入れ、Caraway seedsを加え30分位煮る。

ホットドッグやドイツの白ソーセージなどとご一緒に。

（ザワークラウトさん）



酵素玄米

酵素玄米は、玄米を小豆と塩と一緒に炊き、3～4日程度保温しながら熟成させる玄米です。

作り方は簡単で、材料を炊飯器の玄米モードで炊いて、保温機能を使い3～4日保温し、1日1回かき回します。

玄米よりももちもちして食べやすく、小豆を入れるので豆の栄養分も摂れ、寝かせることで玄米のビタミン、ミネラル・アミノ酸、GABA（ギャバ）が増えるといわれています。（炊く前にしっかり浸水してもGABAは増えるんですけれどね♪）

（Machiko Pさん）



カスピ海ヨーグルト

骨粗鬆症の私はカルシウムを錠剤ではなく効率よく摂るには乳製品が一番良いと知っていましたが、乳製品に50%アレルギーということもあり躊躇していました。日本に住む親友の家では毎朝のメニューにカスピ海ヨーグルトと電子レンジでチンしたリンゴを20年近く摂り続けていました。そこのご主人様が扁桃腺のステージ4の癌だったこともあり考えた末の食事でした。それから再発もせず健康に過ごされているのを見て私もやってみようと思いを決めて菌を買ってきて（日本のスーパーでメーカーはフジッコ）ミルクと混ぜ合わせてカスピ海ヨーグルトを作りました。

一旦作ると増やすのは簡単で、ミルク（私はOrganic 2% fat milk）500mlにカスピ海ヨーグルト大さじ3杯を入れてかき回して常温で放っておくと12-48時間（気温によって違う）緩く固まります。固まったら冷蔵庫で1週間くらいは大丈夫です。ヨーグルトメーカーなど必要なく熱湯消毒したガラス瓶があればいいだけです。

糸を引くような軽い固まり方で酸っぱくありませんからそのまま食べても、ジャムや果物を入れて食べても美味しいです。市販のヨーグルトと違って添加物もないので飽きが来ません。このヨーグルトのお陰でお腹の調子もいいですし、血中のカルシウムが40%も上がりました！お友達でカスピ海ヨーグルトを持っている方がいれば分けてもらうのがいいと思います。ぜひお試しを。

（コリンさん）





みんなの発酵食品レシピ FERMENTED FOOD RECIPES



炊飯器で作るヨーグルト

材料：ヨーグルト50gと牛乳500cc

1. 牛乳をプラスチックコンテナなどに入れて電子レンジで約50°Cに温める。
2. お鍋で水を40~50°Cに温める。
3. 炊飯器に1のコンテナを入れて、お湯を浮かさない程度に注ぐ。
4. 蓋をして保温15分、スイッチを切って7~8時間放置をして、お釜から出し冷蔵庫に入れる。

市販のヨーグルトの様に固まりませんが、蜂蜜などを入れて飲むヨーグルトにしています、3、4日で食べきるようにしてください。始めに作ったヨーグルトを種として使えますが、だんだん弱ってくるので、サラサラになってきたら市販のヨーグルトを種にしてくださいね。
(和田 ゆきこさん)



Homemade Soy Yogurt

自家製豆乳ヨーグルト (6人分)

豆乳ヨーグルトの作り方は、牛乳のように豆乳を加熱したり、ヨーグルト培養液を加える前に温度を測定したりする必要がないため非常に簡単です。このレシピにはヨーグルトメーカーが必要です。

材料：普通の無糖豆乳 4カップ、スターター用ヨーグルト 大さじ1杯*

豆乳とヨーグルトスターターを泡立て器で混ぜます。ヨーグルトメーカー付属のガラス容器にミックスを注ぎます。タイマーを6~8時間に設定します。ただし、ヨーグルトメーカーのタイマーをオフにする前に、好みの硬さと酸味を確認してください。ヨーグルトを酸味のあるものにしたい場合は、好みの味になるまでヨーグルトをさらに1~2時間インキュベートしてください。ヨーグルトができたら、食べる前に冷蔵庫に移して冷やしてください。

*スターター（培養物）として牛乳ヨーグルトを使用しても問題ありません。使用するスターターの量が多いほど培養時間が速くなり、ヨーグルトがより短時間で食べられるようになります。

Wholefoodsブランドの「プレーン豆乳ヨーグルト」と、Fageブランドの「ギリシャヨーグルト」をスターターとして並べて比較してみました。個人的にはFageブランドの食感と風味が気に入りました。

自家製豆乳ヨーグルトを作ったら、それを次のバッチのスターター（培養物）として使用できます。そのため、プレーン牛乳ヨーグルトを購入するのは初回1回だけで済みます。フレーバーヨーグルトには、あまり活性のある培養物が含まれていない可能性があります。ぜひ活性菌が入ったプレーンヨーグルトを購入してみてください。

(1人分栄養) カロリー 59、脂質 2.5g、炭水化物 4.25g、食物繊維 1g、プロテイン 4.75g

Homemade Soy yogurt

Making soy yogurt is very easy and simple because it does not require heating soy milk or measuring the temperature before adding the yogurt culture as you do with cow milk. You need a yogurt maker for this recipe.

Ingredients (for 6): 4 cups plain unsweetened soy milk & 1 heaping tablespoon of yogurt as a starter*

1. Whisk the soy milk into the yogurt. Pour the mixture into the glass containers that came with your yogurt maker.
2. Set the timer for 6-8 hours. Check the firmness and tartness to your liking before switching the machine off. If you like it more tart, incubate the yogurt for an additional 1-2 hours until you get a desired taste.
3. Once the yogurt has set, transfer it to storage containers and refrigerate.

*It is fine to use cow milk yogurt as a starter (culture). The more yogurt you use, the faster your yogurt will set. I compared Wholefoods' "Plain Soy Yogurt" and Fage's "Greek Yogurt" side by side and personally preferred the texture and flavor of the Fage brand. Once you've made your soy yogurt, you can use it as a starter for your next batch. So, you only need to buy plain cow milk yogurt once. Flavored yogurt may not contain very active cultures, so please make sure to buy plain yogurt with live active cultures.

Nutrition per serving: Calories 59, Fat 2.5g, Carbohydrate 4.25g, Fiber 1g, Protein 4.75g

(青柳和子さん)



プロの発酵レシピ



お味噌

仲田 仁美

“You are what you eat”をモットーにお料理させて頂いています。神戸と恵比寿のホテルを経て、タイ、ベトナム料理店、発酵カフェなどで働いて来ました。発酵料理を取り入れて身体にも心も健康に、ワクワクするお料理を心がけています。
インスタ @hitomi__kitchen



I味噌レシピ (2キロ分) 味噌汁約130杯分

- 大豆 400g (大豆は米と同じように2~3回洗い、たっぷりの水で18時間以上浸水。豆の3倍以上の水が必要です。)
- 麴 800g
- 塩 250g 天日干しの天然塩
- ゆで汁 50cc~100cc

1. 大豆を煮る。(親指と小指でつまんで簡単につぶれる位に)



A. 圧力鍋(蒸す) ★オススメ

圧力鍋の中に入る金ザルや蒸し器を使い、2センチ程度水を張った鍋で圧力をかけてから10分ほど蒸す。(鍋の種類によって時間は変わります)

B. 圧力鍋(茹でる)

豆は鍋の3分の1以下にして豆が被る位の水を張る。沸騰したら丁寧にアクをとり、落としづたをしてから圧をかけて約15分から20分。

C. 鍋で茹でる

たっぷりのお水でアクを取りながら4時間程柔らかくなるまで茹でる。

2. 大豆を煮ている間に麴と塩をよく混ぜておく。手で軽く揉みながら麴と塩を馴染ませる(すり混ぜる)感じ。

3. 大豆が茹で上がったたら煮汁を切り(200cc程煮汁は取っておく)、温かいうちに豆を潰す。豆が潰れていないとカビが生えやすくなります。

4. 大豆の温度が40℃位までに下がったら麴を混ぜる。(温度が高いと麴が死んでしまうので気をつける)。茹で汁を加えて固さを調整する。目安は耳たぶ位の硬さ。味噌を団子にして空気を抜きながら容器に詰める。

5. 最後に味噌の表面に酒粕を敷き詰め、軽く塩をして、落としラップをする。日光を遮断して常温保存。約半年後には美味しいお味噌の出来上がり。

キムチ

材料: 2kg 分

- 白菜1個(2キロ)
- 天日塩 100g (白菜の5%の量)
- 小ねぎ 3本 (白い部分斜め薄切り その他はザク切り)
- 大根 200g 千切り
- 人参 100g 千切り

【ヤンニョム】

- ニンニク・・・20g
 - 生姜・・・10g
 - 玉ネギ・・・50g ざく切り
 - ナンプラー・・・10cc
 - 蜂蜜・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1/2~1
 - りんご・・・大1/2個 (140g) 皮をむいてざく切り
 - あみえび(塩漬け)・・・50g
- (なければナンプラー40cc+塩小さじ2で代用可能)
- 炊いたお米・・・30g
- (鍋に米とみず100cc入れて火にかけて沸騰したら弱火で5分加熱してお粥しておく)
- 韓国唐辛子・・・60g



手順:

白菜の塩漬け

白菜はよく洗い水気を切る。

白い部分は斜め削ぎ切りにして、葉の部分はひと口大にちぎる。

白菜の5%の塩を振りかけて4時間塩漬けにする。

途中で2回ほど天地返す。

白菜が柔らかくなったら2回洗って水気を切る。

ヤンニョム

左記の材料すべてをミキサーにかけてペースト状のヤンニョムを作る。そこに大根、人参、小ねぎを入れてよく混ぜてから水気をきった白菜を加えて混ぜる。空気が入らないように瓶にいれ、1日常温で発酵させてから冷蔵庫で保存。

3日目位から美味しく食べられます。

必要な物:

ゴムかビニールの手袋、ミキサーかロボクーブ、またはハンドブレンダー、瓶の容器かジップロック



耳寄り情報 TIPS

2022年に発令されたInflation Reduction Actに下記のようなTAXクレジット（税額控除）があるので、皆さんのお役に立ててください。省エネ・クリーンエネルギー推進に貢献して、節税しましょう！

Energy Efficient Home Improvement Credit

2023年からアメリカ国内にある自宅の改造や省エネ器具について、TAXクレジットが取りやすくなります。2022年までは過去の分を含めて\$500までという上限がありましたが、2023年からは窓やスカイライト（天窗）は毎年\$600、省エネ器具（ボイラー、断熱材、エアコンなど）は\$600、外扉は1枚当たり\$250、全枚数合せて最高\$500、ホームエネルギー監査\$150などがあり、これらの合計で\$1,200まで税額控除ができます。ヒートポンプ、ヒートポンプ式給湯器、バイオマスのストーブ・ボイラー（暖房や給湯用）は別枠で\$2,000が上限となり、これらを上手く組み合わせれば年間\$3,200の節税も可能です。インボイスの額に30%を掛けた額、または上記の制限額のどちらか少ない方がTAXクレジットの金額になります。この法律は2032年まで有効です。また2025年からは、製品のID番号をタックスリターン（個人所得税申告書）に記入する必要があります。このクレジットは新築は対象外です。

Residential Clean Energy Credit

ソーラーパネルや風力、地熱ヒートポンプなどを設置すれば、2032年までインボイスの金額の30%TAXクレジットを取ることができます。例えば、\$20,000使えば\$6,000がTAXクレジットの額になり、その年に使いきれない場合は還付を受けられませんが、繰り越して翌年以降に使うことができます。ソーラーパネルは政府が認める団体が発行する認証が必要です。このTAXクレジットは2033年に26%、2034年に22%に減り、その後0%になります。また、このTAXクレジットは、アメリカ国内で自宅として住んでいれば、所有・賃貸に関係なく取ることができます。新築でも改造でもこのクレジットはもらえます。

こういった連邦政府によるTAXクレジットだけでなく、NJ州も色々なリポートを出しているので、<https://www.njcleanenergy.com/transition>を参照して下さい。

ガーツマ裕子CPA
大阪出身で、ラトガーズ大学卒業後、約25年
CPAとして主に個人と企業のタックスリター
ン、コンサルティングをしています。



(協力: メッツさゆり)



今年のPJAギャラリーは、10月14日開催予定（搬入12時・搬出16時）です。
詳細はお知らせメールで。皆さん奮ってご参加ください！

2022年の作品



「3年ぶりのPJAギャラリー、大盛況で会場は皆さんの素晴らしい作品で埋まりました。お菓子コーナーも大盛況で、ずっと来場者が絶えませんでした。最後に授賞式があって9名の方が受賞されました。開催に携わっていただいたボランティアの皆さん、ありがとうございました。」



●●● 『NJ生活あれこれセミナー』開催 ●●●

NJに新しく越して来られた方の力になればと、2007年秋に始まったインフォーマルなセミナーです。コロナ渦の中お休みしていましたが、今年から再開します。ネットワークを広げたい方、NJでの生活情報を集めたい方、会員でない方、皆さん大歓迎です！まだ来られたばかりの方をご存知でしたら、是非お誘いください！

日時： 2023年9月30日（土）
会場： 決まり次第お知らせします。
セミナー： 午後4時15分～6時（受付開始は4時から）
懇親会（ピザ）： 午後6時～7時半（セミナーのみの参加もOKです）
参加費： セミナーは無料、夕食は実費です。
申込書： <https://forms.gle/dWHk9UHoWMyPFgEW8>
お問い合わせ： event@pja-nj.orgへメールでどうぞ。

内容： ニュージャージーに来られたばかりの方が対象ですが、長く滞在している方にも参考にしていただける内容を計画しています。

- 🍻 『知っておきたい上手なアメリカの医療、教育機関の利用法、新しい環境での心のケア』
by インザナ裕子氏
- 🍻 『交通違反の対応』
by バーソロミューバフト弁護士事務所 神原綾子氏
- 🍻 『アメリカの確定申告、海外金融資産の報告義務、帰国時の注意点』
by ガーツマ裕子氏

*地域のサークル、教室、ESLのリストを配布いたします。サークル、教室の紹介をされたい方は、event@pja-nj.orgまでご連絡ください。あれこれセミナーの当日ボランティアも募集します。