



Costa アミーゴス

発行者：Costa Amigos 事務局
Chie Ito, Sanae Yoshioka
Editor: Chie Ito
Reporter: 記事中心記載
Designer: Chie Ito
TEL: 95 221 4998
E-mail: costaamigos@gmail.com

スペインの今、スペインとエリアのニュース、知っ得！、わが町、歴史、食、コラム、旅

新型インフルエンザ



これから寒い時期に入り新型インフルエンザ (Gripe A) の流行が心配だ。

スペインでは、10月22日に新型インフルエンザのワクチン接種を11月16日から開始することで合意した。

ワクチンの優先接種の対象になる者は、感染のリスクが高いと考えられる、医療関係者、基本的公共サービス関係者、6ヶ月以上の慢性疾患患者 (心臓疾患、呼吸器疾患、糖尿病、腎臓疾患、肝臓疾患、免疫疾患、肥満等)、妊婦となっている。ワクチンの接種は強制ではなく本人の判断にゆだねられている。

抗ウイルス薬 (タミフル及びビレンザ) は、11月1日から、薬局での販売が再開される。抗ウイルス薬であるタミフルは処方薬にあたるため、医療機関で医師の診断により処方される。新型インフルエンザにかかった疑いがある場合は、最寄りの Urgencia で受診し、現地の医師の診断により治療を受けるようにしたい。

新型インフルエンザの症状は、突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感に、鼻水、鼻づまり、頭痛等で季節性インフルエンザと類似している。

在スペイン日本大使館からの情報によると、10月22日現在、新型インフルエンザによる死者は54人となっている。医師による監視システムからの報告が始まってからの致死率は、新型インフルエンザ感染者1000人当たり0.16人となっている模様である。

財源確保、IVA 増税



スペインでは9月26日の閣議において2010年度予算案を承認し、2010年7月1日以降のIVA (消費税) の引き上げが決定された。

現在一般税率16%となっている対象が18%に、7%となっている対象については8%に上昇する。

現在 IVA7%となっているのは、食品 (アルコール飲料除く)、動物用飼料、水、製薬品、住宅、サービス業 (旅客及びその荷物の輸送、ホテル業、レストラン業、劇場及び映画館入場料)、基本的な生活用品にかかっている IVA4%は据え置きとなる。IVA4%の対象は、パン、小麦粉、牛乳、チーズ、卵、果物及び野菜、書籍、新聞及び雑誌で広告が主な内容でないもの、身体障害者用車両、身体障害者用義手義足等、公的保護を受ける住宅となっている。

政府の試算ではこの増税により51億5千万ユーロの増収が見込まれる。

スペイン政府は経済危機によって増大している社会保障費用の財源確保のために150億ユーロが必要だとされている。失業給付支出は前年比57.9%増が見込まれる。

失業率の改善の予兆もなく、経済環境の急激な好転は期待できない。

今回の増税により個人消費や企業の経済活動がさらに落ち込み、経済回復が遅れるとの懸念も出ている。

コスタ・デル・ソル便利な番号

マラガ

| | |
|------------------|--------------|
| マラガ空港 | 95 204 84 84 |
| 到着 | 95 204 88 38 |
| 出発 | 95 204 88 04 |
| バスターミナル | 95 235 00 61 |
| 消防 | 95 230 60 60 |
| Policia Nacional | 95 204 62 00 |
| Policia Local | 95 212 65 00 |
| Guadia Civil | 95 239 19 00 |
| RENFE | 95 236 02 02 |
| Carlos Haya 病院 | 95 239 04 00 |
| Civil 病院 | 95 230 77 00 |
| Hospital Clinico | 95 228 80 00 |
| タクシー | 95 233 33 33 |
| 観光案内 | 95 221 34 45 |
| 市役所 | 95 213 50 00 |

トレモリノス

| | |
|------------------|--------------|
| バスターミナル | 95 238 24 19 |
| 消防 | 95 238 39 39 |
| Policia Nacional | 95 238 99 99 |
| Policia Local | 95 238 14 22 |
| 救急 | 95 238 64 84 |
| タクシー | 95 238 06 00 |
| 観光案内 | 95 237 95 51 |
| 市役所 | 95 237 94 00 |
| 外国人居住者案内 | 95 237 42 31 |

ベナルマデナ

| | |
|----------------------|--------------|
| バスターミナル | 95 244 35 63 |
| Policia Nacinal | 95 244 29 24 |
| Policia Local Pueblo | 95 257 98 53 |
| Policia Local Arroyo | 95 257 98 53 |
| ヘルス・センター | 95 244 04 04 |
| タクシー | 95 244 15 45 |
| 観光案内 | 95 244 24 94 |
| 市役所 | 95 257 98 91 |
| 外国人居住者案内 | 95 256 12 31 |

フエンヒローラ

| | |
|------------------|--------------|
| バスターミナル | 95 247 50 66 |
| Policia Nacional | 95 247 32 00 |
| Policia Local | 95 247 31 57 |
| 消防 | 95 246 10 46 |
| ヘルス・センター | 95 246 88 35 |
| タクシー | 95 247 10 00 |
| 観光案内 | 95 246 74 57 |
| 市役所 | 95 258 93 00 |
| 外国人居住者案内 | 95 258 93 78 |

ミハス

| | |
|-----------------------|--------------|
| Policia Nacional | 95 249 20 69 |
| Policia Local Mijas | 95 248 62 28 |
| Policia Local Lagunas | 95 246 09 09 |

| | |
|--------------|--------------|
| Guadia Civil | 95 248 50 18 |
| 救急車 | 95 246 09 09 |
| ヘルス・センター | 95 259 05 13 |
| 市役所 | 95 248 59 00 |
| 外国人居住者案内 | 95 248 59 00 |

マルベージャ

| | |
|------------------|--------------|
| バスターミナル | 95 277 21 92 |
| Policia Nacional | 95 282 23 53 |
| Policia Local | 95 282 74 74 |
| 消防 | 95 277 43 49 |
| ヘルス・センター | 95 282 48 02 |
| タクシー | 95 277 00 53 |
| 観光案内 | 95 282 35 50 |
| 市役所 | 95 276 11 00 |
| 外国人居住者案内 | 95 276 11 16 |

その他

| | |
|----------------|--------------|
| 救急車 | 061 |
| Sevillana 電気 | 902 509 509 |
| Telefonica 電話 | 1004 |
| 電話番号案内国内 | 11818 |
| 電話番号案内国際 | 11825 |
| 日本大使館 Madrid | 91 590 76 00 |
| 総領事館 Barcelona | 93 280 34 33 |
| 在日スペイン大使館 | 03 3583 8533 |

コスタの今

Gibraltar John Lennon の作品展 ジブラルタル

ビートルズ、ジョン・レノンの作品展がジブラルタルで開催される。ジブラルタルで結婚したジョン・レノンとヨーコ・オノの結婚 40 周年を記念した記念展示。ジョン・レノンの 45 作品が展示される。ジョン・レノンは音楽家として脚光を浴びる前の 1957-1960 年の 3 年間、Liverpool Art Institute に在籍した。終生創作活動を続け、一部の作品はニューヨークの the Museum of Modern Art にも収蔵されている。2009/11/10-11/20 Fine Arts Gallery, Grand Casemates Square, Gibraltar 月 - 金 11.00-13.00 / 16.00-18.00 土 11.00 - 13.00

Marbella ハードロックカフェがオープン

10月30日、Marbellaのプエルト・バヌス (El Corte Ingles 前) にハードロックカフェがオープンする。同社にとってはこの店舗がスペインでは第5番目の展開となる600㎡の店内には300席。屋外にはテラスが設置される。店内にはスターの記念・関連グッズも各種展示される。

Benalmadena 国家警察を設置

ベナルマデナ市は念願の国家警察署誘致に向けて前進している模様だ。ベナルマデナ市長、Enrique Moya氏はアロヨ・デ・ラ・ミエルに新しい国家警察所を誘致すべくマドリッドに陳情に出かけた。建設用地は2008年に市から内務省に譲渡されたものの、来年の予算案には組み込まれていなかった。今回の陳情により状況が改められるかどうか。建設予定場所はAvda. de la ConstitucionのEl Cortijo la Combaにある3331㎡の用地。誘致が実現すれば、パスポート、DNI、外国人登録の業務がアロヨの国家警察署で行われるようになる。11月4日に結果が判明する予定。

<http://www.booking-by.net>
Booking-by.Net

英語&スペイン語 留学

スペイン・イギリス・アイルランド留学 コンサルティング力、情報収集力、交渉力が違う！

E-mail: info@booking-by.net TEL: +34 95 221 4998 FAX: +34 95 221 1349

オンライン無料留学コンサルティングサービス、無料手続き代行、ヨーロッパの地の利を生かしマルチ言語を身につけよう。

スペインでスペイン語、イギリス・アイルランドで英語研修、留学情報なら！**Booking-by.Net** サイトをご覧ください。

ロンドン滞在中に当社ロンドン宿泊施設をご利用下さい。アールズコート Nevern House シングル 09年1週間 245.00ポンド

知っ得！「WINDOWS 7 発売」

日本では10月22日にマイクロソフトの新しいオペレーションシステム Windows 7 が発売されました。

Windows Vista が出たのが2007年でしたからバージョンアップに約3年弱くらいの時間がたっています。ただ皆さんの中で Windows Vista を使っていらっしゃる方がどのくらいいらっしゃるでしょうか？ Vista が発売された後も引き続き Windows XP を使っている方が多いかもしれません。

Windows XP が世に出たのは2001年でしたから XP ユーザーにとっては約8年ぶりのバージョンアップになるわけです。この8年の時間を考えた時に、PCのハードウェア、ソフトウェアの環境は大きく変わってきています。よって XP ユーザーにとっても、最近の環境にあった OS 導入（または Windows 7 搭載 PC 購入）を考慮する時期に来ていることは確かです。

日本で販売される3種類の Windows 7 のパッケージ製品は、オープン価格でマイクロソフトからの参考価格は次のようになっています。

全機能を搭載、最上位エディション「**Windows 7 Ultimate**」通常版3万8800円、アップグレード版2万6800円
 仕事や家庭の両方で利用するユーザー向け「**Windows 7 Professional**」通常版3万7800円、アップグレード版2万5800円
 ホームPCユーザー向け「**Windows 7 Home Premium**」通常版2万4800円、アップグレード版1万5800円。

アップグレード版の対象となるのは、Windows Vista および Windows XP です。ただし、上書きでのアップグレードインストールができるのは互換性の高い Windows Vista のみで、Windows XP の場合にはクリーンインストールのみが可能です。クリーンインストールとは HD の内容を初期状態に戻して新しい OS を入れ直すことです。よって作業に先立って、データのコピーを確保して、すべてのアプリケーションを再インストールし、個人データの移行作業をしなければならないことになります。

PCの達人ならともかく、普通のユーザーにとってこの作業は、「本当に意味があるの？」ということになるかと思います。それよりは、安価で新品の Windows 7 搭載 PC を買う方が賢明かもしれません。Windows 7 搭載の PC のハードウェア性能や機能は XP が発売された頃から考えたら大幅に向上していますし、手取り早く、トラブルもなく、満足を得られる、Windows 7 がプリインストールされた PC を購入する方が良い選択なのかもしれません。

頑張る日本人インタビュー 徳丸和也さん

只今準備中



徳丸 和也さんは熾烈なレストラン競争が繰り広げられるロンドンの人気ジャパニーズレストラン dinings で経験を積み、スペイン人の奥様の故郷マラガでジャパニーズタパス BAR を開店させようと奮闘中です！

Q、ロンドンでの休業の後、マラガに戻られて目標だったレストランオープンに向けて着々と進んでいるようですね。

A、お店の方は現在工事に入っており、11月中のオープンを目指していますが、なにぶんスペインのことだから、色々と胃が痛い思いをしています。

場所は、Plaza de Merced と Teatro Cervantes の間にある、Calle San Juan de Letran の、最近オープンした Austin Tonic というレストランのとなりを予定しています。

中央と壁沿いのカウンターだけの、20人も入ればいっぱい小さな店舗です。

Q、どんな構想を練っていらっしゃるのですか？

A、まだまだこれからなんです。

具体的なメニューの段階まで進んでいませんが、ジャパニーズタパスをコンセプトにこれからじっくり煮詰めていきます。

Q、でも日本食となるとどうしてもお値段の方がねえ・・・。

A、カジュアルに、リーズナブルにということも考えのうちにあって、広くたくさんの皆さんに気軽に日本の食文化を楽しんでもらえる場所になるようにがんばりたいと思います。

気さくなお二人だからきっとアットホームな素敵な BAR になることでしょう。今から開店が楽しみです。

見つけた！わが町のスポット テアトロ・エチェガライ



10月にマラガのセントロに新しい劇場がオープンしました。テアトロ・エチェガライは1932年に映画館としてCalle Echegarayで開館しました。この建物をデザインした建築家はManuel Rivera Veraです。Manuel Rivera Veraはマラガの市庁舎やその他（Felix Saenesなど）現在に残る高いデザイン性のある建物を手がけた人物です。エチェガライ劇場はエレガントなファサードとステンドグラス、ゴージャスな内装、正面座席数500、上階席300のシネマでした。当時のマラガでは市民にエンターテイメントを提供する数少ない施設だったはずですが、映画館はその後も営業を続け、2001年にドアを閉じました。マラガを歩いたことのある方なら、急速に老朽化して打ち捨てられた姿のテアトロを目にしているかもしれません。

テアトロとしての改装計画が始まったのが2008年でした。今回新しく開館した劇場を見ると、ファサードはオリジナルデザインをうまく復元しています。特にステンドグラスの美しさは目を引きます。

内部はかなり大規模な改装が入り、新たな観客席はとてもモダンなデザインの劇場に仕上がっています。

すでに年末に向けて様々な公演の予定が入っており、テアトロセルバンテスと並んで、これからのマラガのエンターテイメントスポットとして活躍することでしょう。

<http://www.teatroechegaray.com/>



地中海歴史の散歩 26

BC38年、ヒスパニアは公式にローマ帝国の一属州と宣言され、属州税が導入された。

カスティージャでは、続く1400年の間、この年を紀元として年号が数えられたのである。かくして真のパックス・ロマーナ（ローマの覇権）がイベリア半島に行き渡り、400年間、ローマ統治の下でスペインは急速な発展を遂げた。

ギリシャの地誌学者ストラボによれば、「ローマ帝国の最西端に位置するヨーロッパの中のスペイン、そして古代世界のスペインは、あらゆる時代を超えて変わることなく、ピレネー山脈、地中海、大西洋という同じ自然条件の版図を維持してきた。この偉大な半島は、アウグストスにより三つの州、ルシタニア・ベティカ・タラコネシスに分割された。ポルトガル王国は好戦的なルシタニア人の国となる。



グラナダを含むアンダルシアの境界は古代バエティカに一致する。スペインの残りの地方、ガリシアとアストゥリア、ビスケーとナバーラ、レオンと二つのカスティージャ、ムルシア、バレンシア、カタロニアなどの県はローマにとって最も重要な第3番目の州を形成することになり、州都の名前を取りタラコネシス州と呼ばれた。

土着の未開人が住むカンタブリアは、カンタブリア人とアストゥリア人が最も強情な人種で知られていて強大であった。山岳地帯に住むものの強さと自信を持っていたため、彼らはローマの軍門に下った最後の人々であったし、またアラブ人のくびきから脱却した最初の人々でもあった。

ヒスパニアは間もなくローマ帝国の穀倉地帯となり、帝国の最も富裕な属州となった。

（黒川 和直）

季節の食材 「Caldereta de Cordero」 ラム肉の煮込み

材料(4人分)

羊肉1KG 胸肉、背肉お好きな部分をぶつ切りで使用
 ラード (Manteca) 50G
 にんにく 3片
 乾燥ハーブ(タイム、オレガノ) 小さじ1
 たまねぎ みじん切り 250G
 小麦粉 小さじ2
 白ワイン 100CC
 肉のだしスープ もしくは水 200CC
 ローレル 1枚
 ミントの葉(乾燥していないもの、スペインのHIERBA BUENA) 一握り程度
 粒こしょう 3粒
 塩 こしょう

今回は、こちらスペインではおなじみの食材、羊肉(ラム/コルデロ)を使った簡単な煮込み料理を紹介します。仕上げに使う、ミントとにんにくで羊独特のくさみもあまり気にならないと思います。是非、お好みの赤ワインと一緒にためしてください。

作り方

1. ぶつ切りにした羊肉に塩こしょうし、乾燥ハーブをまぶします。
2. 温めた鍋にラードを入れ、皮をむいたにんにくを入れ、きつね色になるまで炒め、取り出します。このにんにくは最後に使うのでとっておきます。
3. 鍋に羊肉を入れ、中火で炒めます。きつね色になったら、玉ねぎのみじん切りを入れます。
4. 羊肉がやわらかくなるまで、炒めます。焦げ付かないように気をつけてください。
5. 小麦粉を鍋に入れ、混ぜ合わせた後、白ワインをふりかけます。火はつけたままの状態です。アルコールがとんだら、だしスープ、もしくは水、ローレルを入れて、中火で30分ほど煮込みます。羊肉がとろとろになるまでが調理の目安です。
6. 最後に、最初に炒めたにんにくとハーブの葉、粒こしょうをすりこぎでつぶして、煮込んだ材料に混ぜあわせませす。2分ほど煮込んだらできあがりです。



もう少しボリュームが欲しいという方は、じゃがいもやにんじんを加えられると良いでしょう。(吉岡 砂苗)

世界食べ歩き

この時期、コスタの主だったレストランではクリスマスと新年メニューが出てきています。世界的な不況とは言え、値段も内容もなかなかゴージャスです。いつもと雰囲気をはらっと変えて、一年の締め括りにカップルで、または気の合うお友達と素敵なお食事をするのもアイデアかもしれませんね。最近の外国人コミュニティでよく話題に上るレストランを見てみましょう。(伊藤 千恵)

El Oceano Beach Hotel Restaurants Miraflores Playa, Costa del Sol
Tel 952 587 550 Email: info@oceanohotel.com http://www.oceanohotel.com/

ミハス・コスタのMirafloresに入る少し手前のビーチ沿いにあるホテルのレストランです。レストランが海に面しておりロケーションは最高。コスタの暖かい冬の太陽を浴びながらのお食事なんて、この世の楽園!ではありませんか。ハイシーズンだけ営業しているイギリス系インターナショナルフードのレストランです。11月1日にクローズ。12月20日に再度オープン。年末年始はクリスマスイブ(ディナー 47.50EUR/1人)、クリスマスデイ(ランチ 95.00EUR/1人)、ニューイヤーイブ(ディナー 145.00EUR/1人)、ニューイヤーデイ(ランチ 47.50EUR/1人)とメニューが組まれています。エンターテイメントもあり、なかなかの評判のようです。クリスマスデイは伝統的なイギリスメニューのターキーとクリスマスプディングが登場しています。メニューの詳細はHPにありますのでチェックしてみてください。普段の時期はランチメニューやアラカルト、評判のよいサンデーランチメニューがあります。当然ながら要予約+ドレスコードがあるかもしれません。

Restaurante Valparaiso - Ctra de Mijas KM 4 29650 Mijas
Tel 952 485 975 http://www.restaurantevalparaiso.es/

ミハスの村に上っていく途中の左手にアーチ型エントランスが見える、イギリス人コミュニティには古くから知られているイタリア系インターナショナルレストランです。1984年にオープンして、イベントやパーティになるとまづ名前が挙がるレストランです。最近のちょっと洒落たレストランがスーベルに走りがちなかで、メニューが比較的トラディショナルで幅広い世代に受け入れられるのが人気の理由だと思います。サービスもしっかりしていて、古き良きゴージャスさとイタリア人ならではのホスピタリティが残っています。クリスマスメニュー25日(95.00EUR/1人)、ニューイヤーイブ31日(195.00EUR/1人)いずれもドリンク込み。もちろんエンターテイメントも企画されています。メニューの詳細をHPで確認してみると、なかなか幅広いセレクションです。ドレスコードあり。普段もエンターテイメントのついたディナーが楽しめる記念日に良いレストラン。(左写真)



トワイライト・エクスプレス 日本列車の旅

今年の日本帰国はいつもより期間を長めに設定して、約2週間「日本再発見」の旅にあてました。そのなかで9月29日札幌から大阪に向かう寝台列車の「トワイライト・エクスプレス」の旅をご紹介します。

インターネットで色々情報を集めてみると最初の関門はチケット入手だということが判明。列車情報を見ると、快適な個室と雰囲気のあるレストラン車、まるで日本のオリエン特急行のようです。最初に予定していた東京>札幌の寝台列車カシオペア（JR東日本管轄）予約は日本の家族に協力してもらったものの見事に惨敗したので、少し戦略を練りました。チケット発売日となるのは乗車日の一ヶ月前です。トワイライト・エクスプレスはJR西日本が窓口になっています。そこでJR西日本の電話予約窓口の電話番号を調べ、スペイン時間の真夜中に起き出して、日本時間の朝9時きっかりに窓口と通話できるようにスタンバイしました。9時が近づくと回線が繋がりにくくなりました。9時10分になんとか繋がって、その時に残っていたのはB寝台シングルエクストラベッド2名泊だけでした。目当てにしていた個室寝台は残念ながら売り切れ。とりあえず予約して場所を確保しました。食事も事前に予約が必要で、これはJTBの地方支店で予約ができました。それでも「テーブルは他の人とシェアになります」と、「そんなに人気なの？」とびっくり。



今回は Japan Rail Pass の7日券を使って新幹線もJR特急も乗り放題。まず東京から八戸に向かい、ローカル列車で小中野まで。八戸で一泊したのは、昔の遊郭を旅館にしたというユニークな「新むつ旅館」(<http://hac.cside.com/shinmuturyokan/>)です。女将の川村紅美子さんの温かなおもてなしと家庭料理、アットホームな雰囲気はこれぞ日本風B&B（民宿）です。遠く離れた親戚の家を訪れたような和やかな気分になる滞在でした。かつて港町として栄えた八戸、世間の時の流れに取り残されたように残る建物、内部の磨き抜かれた藍色のY字状階段や天窓、建物正面の格子窓、往時の遊郭の賑わいをどこか切ない気持とともに偲ばせます。

日曜日は港で大きな市が立ち、朝の6時に起きだして新鮮な地元の産品や屋台の並ぶ日曜朝市を見学しました。美味しいものがいっぱい楽しい朝市でした。

八戸からは特急で函館を経由して札幌まで。列車は海沿いを走り、北海道に入ると風景が変わるのが明らかに分かります。

札幌では芸林みつさんと懐かしい再会を果たし、札幌の旨味処を訪問。場外市場の数えきれないくらいの蟹、大通り公園のお祭り、ビール園のジンギスカン、びっくりするくらいネタが良い回転寿司。たった2泊の短い滞在でしたが、懐かしい心温まる再会と北海道の「味」を駆け足で堪能しました。雄大な北海道とそこに住む人々の開かれた心や開拓のスピリットが継承されている、本州とはまた違う地域性と文化を感じ認識を新たにしました。

札幌駅で乗車直前にもう一度その日の空き状況を確認してみました。ありました、ありました、ドタキャンが。念願のA寝台1人用個室「ロイヤル」に無事アップグレードすることができました。車窓からみつさんに手を振りながら、14.00ちょうどに列車は札幌駅のホームを後にしました。旅の始まりとともに車内には「いい日旅立ち」のメロディが流れます。大阪-札幌間1495.8km、約21時間の旅のスタートです。

乗車後、3号車にある食堂車「ダイナープレヤデス」のスタッフが部屋まで翌朝の朝食の予約を取りに来てくれます。和食と洋食があります。ウェルカムドリンクが振舞われ、外の風景を眺めながらワインで乾杯です。

この列車の楽しみのひとつは食堂車でのお食事です。ディナータイムは17.30からと19.30からの二部制になっていて時間になると車内放送で案内が入ります。フランス料理（12000円）のほかには和食の会席御膳というお弁当（6000円）があります。このお弁当は食堂車で食べることはできません。フランス料理フルコースと会席御膳は乗車日の5日前までに寝台券を提示して予約が必要です。

さてこの日私たちの食したメニューは次の通り。メニューは季節によって変わり、旬の食材がうまく取り入れられています。誰にでも受け入れられるスタンダードな味付けでありながら、ちょっとしたアクセントの利いたデリケートな味わいで、うまく考えられたメニュー(↓)です。大満足。

茶美豚のバテ・アン・クルート
フランス産マロンのクリームスープ
スパイス風味
ヒラメのヴァブール サフラン風味のトマトとパルオニオンのコンポート
牛フィレ肉のステーキ、椎茸の詰め物と赤万願寺、小松菜のペースト添え
ゴルゴンソーラのアイスクリーム
コーヒーまたは紅茶
これに北海道ワイン（赤）を加えました。

列車の揺れと、美味しいお食事、北海道ワインの味、ととてもリラックスできるひとときです。客室のソファは操作すると十分なサイズの寝台になります。これなら快適に眠れそう。でもどこか列車の旅に気持ちが高ぶるのか、窓の外がなんとなく気になり、時折カーテンの隙間から外を眺め、通り過ぎる駅名を目で追いながら夜がふけます。朝、窓から日の出を眺め、直江津を過ぎたあたりから糸魚川、親不知の日本海の景色を楽しめます。日本は本当に風景の彩が豊かな国です。20分と時間制限の付いたシャワーを済ませて、部屋に届いた新聞を見ているうちに食堂車から朝食の案内が入ります。食堂車から外の風景を見ながらの朝食。

9時ちょっと前に金沢停車。そのあと、福井、敦賀と過ぎて琵琶湖が目に入ります。12時5分には京都です。ここまで来ると残すところ少なくなってきました。車内放送が入り、12時38分新大阪着、私たちが下車する駅です。電車を降りると、レストランのスタッフの方が手を振ってくださって、心温まる本当に素晴らしい列車の旅でした。（伊藤 千恵）

スペインの食材でこれ作ろう

第三回 北海道発ラーメンサラダ

芸林 みつ

みなさん「ラーメンサラダ」ってご存知ですか？北海道の居酒屋には必ずあるので、てっきり日本中で食べられていると思ったら、北海道発祥だそうです。

夏によく食べられるラーメン料理は「冷やし中華」（北海道では冷やしラーメンと呼ぶのが一般的）ですが、たまには「ラーメンサラダ」は如何でしょう。どこがどう違うかという「冷やし中華」はラーメンが主体で「ラーメンサラダ」はサラダが主体ってことかなと思います。

それから前者が一皿1人分で後者は大皿に作り、宴会用に使われることが多いです。そして北海道では冬も家の中は暖かいので、1年中食べます。

ドレッシングは基本的にサラダに使うものなら何でもOKです。具もサラダに入れるものなら何でもありです。

スペインでは中国食材店にある中華麺を使いますが、もし、手に入らないならスパゲティの細麺でもいいかも。北海道ではドレッシングが絡みやすいように“ちぢれ麺”で細く特別に作られています。本場で食べたい方は是非北海道に！



麺: 1人前で3人分くらい（乗せる材料の量によりますが）です。やわらかめに茹でて冷水でぬめりが取れるまで洗い、少量の油をまぶして冷蔵庫で冷やして置く。

具: (上に乗せる具はお好きなものを組み合わせてください)

肉: 鶏肉は茹でて細く裂いて置く。
豚肉と牛肉は一口大にして茹でるか、焼肉ソースで焼く。

卵: ゆで卵でも錦糸玉子でもよい。

貝・カニ類: 茹でておく。

野菜: 一番下にはサラダ菜かレタスをたっぷり敷く。
タマネギは薄切りか、水にさらす。
にんじんのよう硬いものは千切り。
もやしは茹でておく。
トマト、きゅうり、水菜、ハムなどは食べやすい大きさに切る。
コーン、ツナ缶など。

ドレッシングを作ろう

上からかけるドレッシングは例えば、こんな感じです。何にでも応用ができます。

しょうゆダレ

| | |
|-------|--------|
| しょうゆ | 大さじ6 |
| マスタード | 小さじ1.5 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| オイル | 大さじ9 |
| こしょう | 少々 |

ゴマダレ

| | |
|------|------|
| すりゴマ | 大さじ6 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| オイル | 大さじ7 |
| 酢 | 大さじ3 |
| はちみつ | 大さじ1 |

(よく混ぜてかけます。好みに合わせて分量を変えてください) ついでに「冷やし中華」のタレも紹介します。

冷やし中華のタレ（醤油）

| | |
|-----------|-------|
| 水 | 100cc |
| だしの素 | 3g |
| 砂糖 | 20g |
| 醤油 | 70cc |
| 酒 | 20cc |
| レモン汁 | 5cc |
| 酢 | 50cc |
| ゴマ油 | 15cc |
| ショウガ（おろす） | 5cc |

冷やし中華のタレ（ゴマ）

| | |
|-----------|-------|
| 水 | 100cc |
| だしの素 | 3g |
| 練りゴマ | 60cc |
| 白味噌 | 30cc |
| 酢 | 15cc |
| ニンニク（おろす） | 10g |
| マヨネーズ | 30cc |
| ラー油 | 10cc |



一度は行きたい、札幌は食の天国！場外市場の海鮮丼



お知らせ掲示板

Teatro Echegaray

www.teatroechegaray.com/

KROKE Polonia

2009/11/6 21.00-

LITO BLUES BAND

2009/11/27 21.00-

Museo Interactivo de la Música

Muralla Plaza de la Marina

Tel: 952 210 440

www.musicaenaccion.com

CONCIERTO: "¡PASOS HACIA LA PAZ!" 2009/11/27 19.00-

Centro de Arte

Contemporáneo (CAC)

C/ Alemania, s/n Málaga

TEL: 952 12 00 55

ROBERT MAPPLETHORPE

2009/9/11-11/15

Wilhelm Sasnal

2009/11/27 - 1/24

ORQUESTA FILARMÓNICA DE MÁLAGA

2009/11/20 20.30 -

2009/11/21 20.00 -

ALABAMA GOSPEL CHOIR

2009/12/9 21.00 -

1 LDK アパートメント短期貸し。プール、ガーデン。Fuengirola Puebla Lucia フェンヒローラ中心、駅徒歩3分、ハイクオリティ物件、短期1週から12週まで。TEL: (+34) 610 438 699 イトウ E-mail: spain@booking-by.net

！新アドレス！
コスタ・アミーゴスのメールアドレスをご確認ください。
costaamigos@gmail.com

El Pinillo タウンハウス貸し。プール、ガーデン、駅徒歩10分。長期貸し希望、条件応談。TEL: (+34) 610 438 699 イトウ E-mail: spain@booking-by.net

掲載については
tel:610438699

Taetro Cervantes

<http://www.teatrocervantes.es/>

THE GLENN MILLER

ORCHESTRA

2009/11/12 21.00 -

INMA SHARA

CZECH NATIONAL

SYMPHONY ORCHESTRA

2009/11/17 20.00 -

Auditorio de la Diputación

FLAMENCO :

2009/11/19 20.00 -

ESTRELLA MORENTE

MONTOYITA, CARRETE

FLAMENCO :

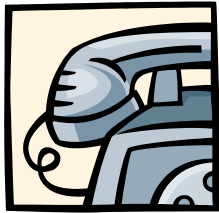
2009/11/26 20.00 -

ANTONIO FERNÁNDEZ DÍAZ

FOSFORITO

ANTONIO SOTO

LUISA PALICIO



掲示板掲載、広告、お問い合わせは、**コスタ・アミーゴス**

事務局：伊藤 千恵 (Chie Ito)

Apartado de Correo 527 29080 Malaga

TEL: 95 221 4998 FAX: 95 221 1349 E-mail: costaamigos@gmail.com <http://www.costaamigos.org>

コスタ・アミーゴス会報に掲載されている記事、広告は、事実に基づいた正確な内容であるべく努めておりますが、記載内容から発生したご購読者への如何なる不利益にもコスタ・アミーゴス事務局は全く関知致しません。

コスタ・アミーゴス 会員募集中

Costa del Sol にお住まいの日本人の皆さん、日本から Costa del Sol へのご滞在をお考えの皆さん、コスタの日本人サークルにご参加しませんか。コスタ・アミーゴスは地域の情報交換を目的とした互助サークルです。現地でより快適な暮らし、充実した生活を実現させるための情報を提供します。会誌 Costa アミーゴスの発行（年4回）、定例会、親睦活動を行います。海外会員へはコスタデルソル現地情報提供、宿泊先情報提供など、皆様の現地滞在のための良きサポート役となっております。年会費：現地在住者お一人 30.00EUR、日本からの御参加 95.00EUR（会報の郵送料含む）

ご参加希望者は、入会フォームをご請求ください。担当：伊藤

Raronet S.L.宛て Apartado de Correo 527 29080 Malaga

TEL: (+34) 95 221 4998 E-mail: costaamigos@gmail.com

コスタ・アミーゴス ホームページ

<http://www.costaamigos.org>

編集後記：太陽が燦々と暖かい秋ですが、マラガでは芸術の秋？のコンサートや文化イベントがたくさん開催されています。ネットで予約ができもの、無料のイベント各種ありますので、ぜひ皆さんお出かけになってみてください。新型インフルエンザにもご注意ください（伊藤千恵）

Costa Amigos - the only Japanese circle on the Costa del Sol. We would welcome you to join us if you are interested in Japanese culture / language and would like to participate in any of our activities or if you would like to promote your business to Japanese residence on the Costa, please contact us the address above.

Costa Amigos - El único club japonés en Costa del Sol. Desearíamos darle la bienvenida y contar con su presencia si están interesados en nuestra cultura o nuestro idioma y participar en todas nuestras actividades o desean promover su negocio e intercambios comerciales con residente japoneses en Costa del Sol. Por favor contacten nuestra dirección precitada.